



从生活 学中医

一本全

张彩山 编著

中医养生保健治病一学就会



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

从生活学中医

常以书藏
藏本全章

张彩山 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活学中医一本全 / 张彩山编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5308-7818-7

I . ①从… II . ①张… III . ①中医学—基本知识 IV . ① R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062448 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

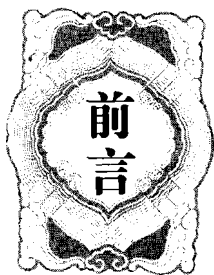
新华书店经销

北京德富泰印务有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 48 字数 780 000

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



有病看医生总比自己乱吃药要好，现在很多医院都是以西医为主、中医为辅，引用西医的消炎镇痛等疗法，可能药到病除，但有的疾病并不是身体机能直接出问题而是调养不足，这时就需要看中医了。以调养身体、提高身体免疫力为主的中医不仅可以治病，还可以调养人的“元气”，增强免疫力。平时学点中医，不仅在生病的时候能用，还可以起到良好的保健作用，远离疾病的干扰。

随着“中医热”的不断升温，想要学中医来养生的人越来越多，可是中医博大精深，很多人一看到中医的一些专业术语，读到中医里面的一些理论，不免望而却步，觉得专业、枯燥、乏味，很难有信心也很少人有恒心真正学下去。为了让更多的人能够认识中医、了解中医、学习中医，我们本着“深奥中医简单学，学过之后一定要有收获”的理念，将中医的一些基础知识融于日常生活中，力求将晦涩的中医理论用通俗易懂的语言呈现给大家，于是就有了这本《从生活学中医一本全》。

很多人可能会有以下的一些疑问：

1. 真的能够从生活中学习中医吗？

中医理论都不是凭空产生的，是古人在长期与疾病做斗争的过程中，不断积累临床的医疗经验所总结出的医学理论，是祖国传承千年的瑰宝。中医原本就从生活中来，又为什么不能从生活中学中医呢？

2. 中医与生活到底有多亲密？

望闻问切、四性五味、阴阳五行等深奥的中医学道理已成为大众常识，点穴、按摩、针灸、食疗等简便易行却疗效灵验的保健方法屡见不鲜，美容、养生、益寿等更是中医领域永恒的话题，早就无法与日常饮食、起居作息、心情起伏等生活常态剥离开来。所以，中医是一门学问，是关于如何生活得更好的学问。

3. 我们从生活中去学习中医，应该学习哪些内容呢？

(1) 应该学习中医的一些基础理论，了解中医的核心思想，明白人体的阴阳平衡，知道人体的五脏六腑，学习一些人体经络的常识，从而认识到人体蕴含着什么样的巨大宝藏。

(2) 从生活实际出发，学习一些关于穴位的知识，了解这些穴位对于我们人体有些什么作用。我们日常生活中可以利用这些穴位防治哪些疾病。

(3) 应该学习一些简单实用的疾病自诊的方法。根据我们自身眼、耳、口、鼻、手、足等相关部位的颜色和条理的变化进行诊断，判断身体是否健康。力求做到未病先预防、有病早发现、大病早治疗。

(4) 活学活用人体特效经络穴位，认识中医治疗疾病的一些常用方法，运用特有的针灸推拿、刮痧拔罐、穴位按摩等方法，防范疾病于未然，让身体更加健康。

(5) 学习一些祖辈相传，从生活提炼而来的老偏方，了解为什么这些老偏方能够治病防病，从生活实际中学习中药的一些知识，并理解中医治病防病的一些理念。

学习中医，只要抓住生活这个关键词，边学边用，就能逐渐掌握基础的中医知识，形成良好的生活习惯。



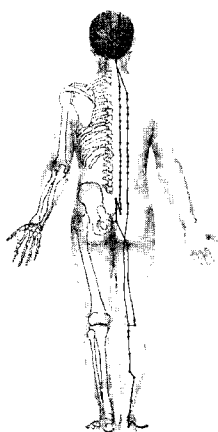
4. 普通人能学会中医？

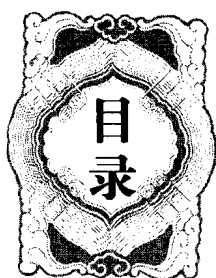
中医没有学习的门槛，不论性别，不论年龄，只要您对中医感兴趣就可以加入学习队伍当中。将兴趣化为动力，让中医学习变得更加有趣。

想知道如何养生防病？想知道如何更健康、长寿？中医包罗万象，运用特有的按摩推拿、针灸、刮痧、拔罐以及中药食疗方法，防范疾病于未然，让身体更加健康。中医养生并不是虚无缥缈，只要您走进中医的世界，健康之门将为您打开。

从“学”转变到“医”是中医学习一个质变的过程，“医”需要“学”的知识积累，本书结合诊断和治疗两方面的知识，从日常生活入手，由浅及深，循序渐进，让大家能够一看就懂，一学就会，一用就灵，易于操作，便于实践，让大家轻轻松松就能掌握中医知识，将中医运用到生活当中，从而使学习中医保健身体不再是件难事。

希望本书能够给您带来一些有用的健康知识，帮您做好中医的入门学习。当然，限于知识水平有限、筹备仓促等因素，本书难免有瑕疵之处，恳请广大读者和同仁批评指正。





第一篇 中医入门，一学就会

第一章 中医其实不难学	2
中医，传承千年的瑰宝	2
学中医首先要打好基础	4
第二章 阴阳平衡百病消	8
中医与阴阳的关系	8
阴阳平衡是五行和谐的基础	9
阴阳是中医八纲辨证中的总纲	10
中医不是治病而是调理阴阳	10
判断身体阴阳的简单方法	11
人增一分阳气，就多一分寿命	12
亚健康是轻度阴阳失衡	13
第三章 五脏六腑你知多少	14
藏象说来很简单	14
心为君主之官，君安人体才健康	15
肝为将军之官，藏血疏泄都靠它	16
脾为谏议之官，主管统血和肌肉	16
肺为相傅之官，脏腑情况它全知	17
肾为作强之官，藏精纳气要靠它	18
胃为仓廪之官，为人体提供能源	18
胆为中正之官，是阳气生发的原动力	19
小肠为受盛之官，担任吸收精微之职	20
大肠为传道之官，负责传化糟粕	20
膀胱为州都之官，是身体的排毒通道	20
三焦为决渎之官，负责调动运化元气	21
第四章 了解经络，治病更容易	22
经络总系统：经脉和络脉	22



十二正经：流动在身体中的河流	23
奇经八脉：人体中的湖泊	24
十二经别：江河中别行的水道	25
十二皮部：抵御外邪的森林	26
十二经筋：被河流滋养的土地	27
十五络脉：流在山谷中的溪水	29
腧穴：运输气血的中转站	30
特定穴：特殊职能的气血运行枢纽	31
经络的标本、根结、气街、四海	34

第二篇 人体特效穴位养生

第一章 健康的头部最重要	38
百会穴：养胃降压找百会	38
攒竹穴：随身携带止囮穴	39
睛明穴：防治眼病第一穴	39
承泣穴：明眸亮眼揉承泣	40
四白穴：护眼美白好帮手	41
迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴	41
人中穴：醒神开窍急救穴	42
地仓穴：不让孩子流口水	43
颊车穴：上牙齿痛找颊车	43
瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功	44
听宫穴：耳朵聪灵听力佳	45
翳风穴：一切风疾通治穴	45
玉枕穴：生发固发有奇效	46
风池穴：感冒头痛缓解穴	47
第二章 胸腹疾病的黄金穴位	48
膻府穴：调动肾经通气血	48
中府穴：益气固金治哮喘	48
极泉穴：宽胸养胃理气穴	49
膻中穴：疏通气机抗衰老	50
乳根穴：产后缺乳随手治	51
日月穴：帮你缓解胆囊炎	51
期门穴：消除胀痛有特效	52
中腕穴：温中健胃助消化	53
章门穴：消除黄疸命定穴	54



神阙穴：腹部健康守护神.....	54
天枢穴：便秘腹泻都找它.....	55
气海穴：平衡阴阳养生穴.....	56
关元穴：性保健必知大穴.....	57
第三章 怎样稳固生命的支柱.....	58
肩井穴：舒肩养脾揉肩井.....	58
大椎穴：消炎退热是良方.....	59
大杼穴：关节疾病找骨会.....	59
肩髃穴：舒筋活络护肩周.....	60
风门穴：护好风门防哮喘.....	61
身柱穴：培护孩子身子骨.....	62
天宗穴：迅速缓解肩背痛.....	62
心腧穴：防治心病有绝招.....	63
脾腧穴：健脾益气治虚证.....	64
膏肓穴：运动膏肓除百疾.....	64
命门穴：滋肾壮阳保健穴.....	65
第四章 运动四肢，不可不调.....	67
尺泽穴：肺部健康守护神.....	67
少海穴：肘部损伤修复穴.....	68
阳溪穴：攻克手肩综合征.....	68
腕骨穴：治疗糖尿病要穴.....	69
手三里穴：消除疼痛首选穴.....	70
曲池穴：调节血压显神功.....	70
足三里穴：人体第一长寿穴.....	71
足临泣穴：亚健康最大克星.....	72
涌泉穴：益寿延年养肾穴.....	73
第五章 一学就会的经络养生操.....	75
捏脊：增强免疫力的经络保健法.....	75
甩手功：气血通畅，告别慢性病.....	75
揉腹：润肠通便，告别亚健康.....	76
揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病.....	77
送髌：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络.....	78
运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络.....	78
踮脚法：活动手脚，增强气血活动.....	78
堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环.....	78
上下转动：通达气血，保健全身.....	79
掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛.....	80



梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效	80
推搓门脸：养益五官，改善各系统功能	81
拉扯疗法：补肾强身，通经活血	81
拍打周身：疏通全身经脉	82

第三篇 相面查体知健康

第一章 有病足先知——足部健康自测法	86
足部望闻问切——健康自测	86
没病，走两步	88
老爱双脚侧立，性器官可能有问题	89
第二章 观测身体的气象站——藏在手里的秘密	91
学会手诊，让你轻松当医生	91
防病从看手、摸手开始	93
第二掌骨会最直观地告诉你身体的好坏	94
十指连心——透过手指看健康	96
指甲上的半月形——人体疾病的报警器	97
手掌是人体健康的晴雨表	98
手纹里的秘密地图	100
第三章 面诊——脸是人体健康状况的“晴雨表”	103
面容与人体脏腑的联系	103
面色与人体健康的关系	110
第四章 头诊——防病抗衰从“头”开始	116
头诊依据与方法	116
观头发也能知健康	121
第五章 眼诊——眼睛是人体健康状况的窗口	127
望眼诊病的依据和方法	127
眼部组织的病变与全身疾病	130
眼内分泌物的信息	147
不可忽视的睫毛与眉毛	150
第六章 耳诊——耳朵是人体的缩影	153
耳朵各部位与脏腑的关系	153
耳郭的病变与人体健康	159
耳聋耳鸣的问题	174
耳道分泌物的信息	176



第七章 鼻诊——鼻子是“面诊之王”	179
鼻子与身体疾病的关系.....	179
从呼吸看健康.....	183
嗅觉的秘密.....	185
鼻内分泌物的信息.....	186
第八章 望人中——人中是人体的“救命穴”	189
望人中的依据与方法.....	189
人中形态的望诊.....	190
人中色泽的望诊.....	193
第九章 望口唇——口唇是人体健康状况的“出纳官”	198
口唇与脏腑的关系.....	198
别让唇膏掩盖了唇色.....	200
口唇外表形态与所主疾病.....	202
口腔的各种病变.....	205
第十章 舌诊——舌是人体健康状况的一面镜子	209
舌诊的依据与方法.....	209
观舌苔的常识.....	211
舌质的疾病信号.....	215
不同舌象所主的疾病.....	218
第十一章 看牙齿——牙好身体才好	224
牙齿与脏腑疾病的关系.....	224
各种牙齿疾病.....	225
对牙齿的保护.....	231
各种牙龈问题.....	233

第四篇 妙用老偏方，小病一扫光

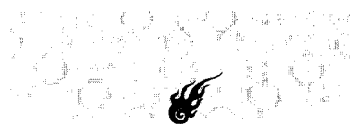
第一章 皮肤科老偏方，解决肌肤的烦心事	236
家中养芦荟，青春痘不露头.....	236
柠檬蜂蜜收缩毛孔、清除黑头	236
柠檬祛斑法，专为懒人设计的偏方	237
大蒜泥让你摆脱脱皮之苦.....	238
山楂荷叶饮，安抚你敏感的肌肤	238
皮肤瘙痒，花椒水帮你忙.....	239
成片湿疹竟然被樟脑球除了根	240



西瓜皮治痒，止痒解暑二合一	240
第二章 五官科老偏方，让你笑面人生	242
莲心止牙痛，让心静下来	242
喝碗枣粥治牙周，健康吃出来	242
野山菊泡脚，牙周炎败退了	243
牙龈出血，多吃维生素 C 炒饭	244
口腔溃疡几时好，蜂蜜说了算	244
辣椒水治鼻炎，收获意外惊喜	245
得了鼻窦炎，冷水洗鼻好得快	246
一瓶冰可乐，迅速止鼻血	246
第三章 内科老偏方，小病一扫光	248
泡手五分钟，治头痛的简便方	248
治疗紧张性头痛的两个秘制方	248
口含生姜一小块，先止痒后止咳	249
常背热水袋也可治好气管炎哮喘	249
调治气管炎的高招：海蜇牡蛎丸	250
防治咽炎，小鹌鹑有大功效	251
闻一股指甲烟，呃逆无影踪	251
两个食疗方，让眩晕成为“过去时”	252
夏季心悸吃龙眼，安神又舒心	252
第四章 外科老偏方，巧治日常伤痛	254
生土豆治疖子，土方也是妙方	254
治便秘吃麻子仁最管用	254
柿子做汤，轻松解决痔疮问题	255
乳香、没药膏，肛裂这就好	256
冰水加浓糖浆，治好小烫伤	256
土升麻，治毒伤的特效药	257
用铁角凤尾草应对虫蜇	257
萝卜皮外敷，治愈足跟痛	258
第五章 男科老偏方，还男人阳光	259
韭菜炒鲜虾，让男人更阳刚	259
车前子降血压，阳痿也没了	259
韭菜子，让你不再轻易缴“泄”投降	260
睡前泡泡脚，遗精快点好	260
小便赤涩，淡竹叶给你最大的安慰	261
尿不出来，葱白、豆豉有奇功	261



阴囊湿疹，黄花蒿是你的得力助手	262
阴茎上长了硬结，橘子来化解	263
酸枣仁治愈不射精症	263
第六章 妇科老偏方，让女人不烦恼	265
益母草调经法，让你的月事规矩听话	265
治外阴瘙痒的民间小药方	266
水蒸白果，应对带下失常	266
牛奶蜂蜜，对抗痛经的强力军	267
红糖姜水，治愈痛经的经典偏方	267
鸡内金：治疗闭经有奇功	268
母鸡艾叶汤，让血量变正常	269
经血过多不用愁，小蓟头来帮忙	269
复方红藤煎，治愈盆腔炎	270
苦参贯众饮巧治阴道炎症	270
对付宫颈糜烂的妙招：冰片外敷	271
产后缺乳，吃点羊肉泡馍	271
第七章 儿科老偏方，让孩子健康成长	273
妙用蒸醋治疗秋季感冒	273
茶叶姜汤泡澡，让宝宝退烧	273
灯心草治小儿夜啼有特效	274
小儿遗尿了，猪膀胱入药	275
有了椿根皮，拉肚子不用愁	275
旱莲草治痢疾，传统方剂效果好	276
马齿苋，让痢疾立停	277
泥鳅鱼做汤，治盗汗不慌	278
小儿夏季厌食症，几个偏方就搞定	278
来碗陈皮水，消食健脾胃	279
第八章 日常生活老偏方，处处帮你忙	280
醉了别愁，豆腐、食醋能解酒	280
提防炎夏中暑，可常备山竹	281
豆芽去火是高手，千万别小看	281
食物中毒，快吃空心菜	282
吃烧烤易中毒，喝杯绿茶最舒服	283
山楂汁拌黄瓜，轻松减肥好方法	283
疲劳别叫苦，多吃馒头多吃醋	284
治抽筋，偏方里面有妙招	285
吃点萝卜泥，预防晕车没问题	285



第五篇 灸除百病，艾灸是最古老的中医疗法

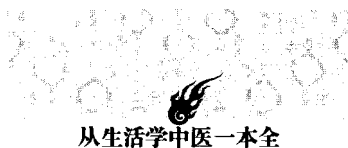
第一章 古法今用，探秘绿色健康的艾灸疗法	288
艾灸疗法——最古老的中医疗法	288
艾灸疗法祛病，既简单又有效	289
艾灸疗法是集治病、寻病、养生为一体的妙方	290
只需灸一处，多种疾病即可消	290
第二章 常用艾灸疗法介绍	292
艾炷灸：艾叶苦辛，能回垂绝之阳	292
艾条灸：调整人体机能，提高身体抵抗力	294
温针灸：严防艾火脱落，谨防烧伤	295
天灸：灸除“内”毒，一身轻松	295
熨灸：活血化瘀，扶阳正气	297
非艾灸法：与艾灸疗法的异曲同工之妙	297
第三章 灸疗的细节和注意事项	300
艾灸疗法的作用原理与功用	300
艾炷、艾条、药条的制作	300
灸法也有补泻之分	301
艾灸的取穴原则与配穴方法	303
禁灸穴——这些穴位千万不能灸	304
艾灸疗法的注意事项	304
影响艾灸疗效的六大因素	305
掌握施灸体位和顺序很重要	306
施灸的灸量与疗程因人而异	307
灸疮的处理及灸后调养	308
第四章 轻松治疗儿童病	309
灸法治疗小儿腹泻，既方便又安心	309
小儿百日咳，艾灸辨证治疗更有效	310
艾灸治恶食，让孩子吃饭香身体棒	311
止住小儿遗尿，艾灸疗法来帮忙	312
第五章 温经活血治妇科病	314
艾灸温热止痛，轻松消除经期疼痛	314
艾灸补气行血，调理肾脏治闭经	315
艾灸疗法是产后调养的首选方法	316
行气活血，轻轻松松灸除盆腔炎	316



第六章 补虚养精治男性病	318
男人亚健康，及早治疗防阳痿	318
灸除早泄，让男人重拾尊严	319
艾灸补心养肾，灸除遗精难言之隐	319
慢性前列腺炎不用愁，艾灸帮你来解忧	320
疏肝理气，延缓前列腺增生肥大	321
第七章 益气延寿治老年病	323
止咳定喘，治疗肺气肿	323
疏通经络，让脉管炎消失于无形	323
艾灸降血糖，糖尿病不用慌	324
畅通肝肾经脉，艾灸帮你平稳降压	325
降火祛痰，自然疗法防中风	326

第六篇 刮痧保健——排出血毒，让疾病远离

第一章 了解刮痧及其基本原理	328
底蕴深厚的刮痧疗法	328
刮痧疗法的历史与发展	329
刮痧疗法的现实意义和应用现状	331
刮痧疗法的作用机理	331
刮痧保健的五大特点	334
刮痧是适合现代人体质特点的养生绝技	334
刮痧是自我诊断治疗和自我美容的妙法	335
经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系	336
第二章 刮痧时必须要做的准备	338
刮痧的器具	338
刮痧时患者的体位	339
刮痧疗法的种类	341
刮痧的疗程及实施步骤	342
刮痧保健运板方法	343
刮痧的补泻手法	344
刮痧刺激后的痧痕和痧象	345
刮拭要领与技巧	345
刮拭后的反应	346
刮痧操作步骤	346
刮痧板的清洗和保存	347
刮痧保健的方式	347



保健刮痧的应用范围.....	348
第三章 刮痧的注意事项.....	349
刮痧前的注意事项.....	349
刮痧时的注意事项.....	350
刮痧后的注意事项.....	352
第四章 常见疾病的刮痧疗法.....	355
内科疾病的刮痧疗法.....	355
外科疾病的刮痧疗法.....	368
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病.....	377
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病.....	380
皮肤疾病的刮痧疗法.....	382
五官科疾病的刮痧疗法.....	385
小儿疾病的刮痧疗法.....	389
美容保健的刮痧疗法.....	391
刮痧调理亚健康.....	399

第七篇 拉筋拍打，国人健康长寿的保健之法

第一章 拉筋拍打养生，源远流长.....	406
《黄帝内经》——拉筋拍打的起点.....	406
皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位.....	406
第二章 拉筋拍打益养生，现代医学有验证.....	408
经筋与肌学——中西医殊途同归.....	408
经筋与韧带学——束骨利关节.....	408
经筋与运动力线——牵一筋而动全身.....	409
第三章 小心筋缩伤人，它就潜伏你身边.....	411
深入了解经筋的系统.....	411
经筋养生基础：人体结构平衡.....	413
经筋养生重在未病先防.....	413
身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了.....	414
因为筋缩，人们衰老；因为衰老，人们筋缩.....	414
小心！爱运动的人也筋缩.....	415
筋缩可能带来的十五种症状.....	416
生活中的九种筋缩场景，你知道吗.....	416



第四章 拉筋，让肌肉的“哭脸”变“笑脸”	419
防治筋缩症的最好办法——拉筋	419
腰酸背痛腿抽筋，并非缺钙而是寒邪伤人	419
拉筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能	420
既是治疗也是诊断，一举两得的拉筋	421
有病后被动拉筋，不如主动拉筋防病	421
拉筋的两大方法——卧位拉筋法和立位拉筋法	422
拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较	423
和其他中医外治法相比，拉筋有优势	423
绝不因小失大，拉筋常见问题全解析	423
第五章 拉筋拍打，激发孩子体内的天然大药	426
从孩子手指就可以看出五脏的健康状况	426
给孩子按摩经络前，父母要懂得“因时之序”	426
激发孩子体内的天然大药，用推、拿、揉、捏四手法	428
按摩拍打穴位，提高孩子的抗病能力	429
不同体质的孩子有不同的按摩方法	431
改善孩子体质可用摩腹和捏脊	431
捏三提一，有效治疗孩子的厌食症	432
孩子假性近视不用愁，每天多揉三穴	433
孩子夜啼不用愁，揉揉按按解烦忧	433
推七节骨，让孩子不再夜里“画地图”	434
小儿流口水，拍打经穴来根治	435
治疗小儿咳嗽，多多拍揉这些穴位	436
治疗小儿秋季腹泻，捏捏他的脊部经络	437
孩子生了鹅口疮，试着揉揉这些经穴	437
小儿发热别着急，拍揉经络祛邪火	438
远离嗜食威胁，做孩子最好的急救师	438
第六章 天天用点拉筋拍打法，女人健康少烦恼	440
解决妇科问题，从拉筋开始	440
经期头痛按摩三穴补充气血	440
善用拍打法，女人闭经不再是难题	441
多多拍打带脉，不再烦恼带下病	441
治疗不孕症，按压穴位就能让你如愿以偿	442
更年期综合征，按压三阴交穴最可靠	443
外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽	443
按揉气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效	444
太冲和膻中穴是乳腺疾病的克星	444



内分泌失调，从三焦经寻找出路	445
失调性子宫出血，这些穴位是重中之重	446
轻拍轻揉三大穴，妊娠期的呕吐立刻停	447
第七章 男人补肾壮阳，用好拉筋拍打这个秘方	448
拉筋拍打，让男人活得更健康	448
补肾补阳，男人就要多多拍打命门	449
丹田、关元和肾腧——冬季的补肾精穴	449
精神性阳痿找准肩外腧和手三里来拍打	449
性欲减退不用愁，只需拍揉仙骨穴	450
男性早泄，试着拍打气海、命门两穴	450
治疗遗精，多多按摩丹田和肾腧穴	451
治疗慢性前列腺炎，按压前列腺体就行	452
第八章 老人养生靠经络，善用拉筋拍打更长寿	453
最适合老人的“三一二”经络保健锻炼法	453
甩手——简简单单的拉筋妙方	454
早晚散散步，也是老年人的一种松筋方	455
常打太极拳，松活筋骨又延年	455
老年人练气功可减少疾病的发生	456
小小一分钟，保健好轻松	456
若要老人安，涌泉常温暖	457
老年人保健要从“头”做起	457
骨质增生，拍打肾经加泡热水脚	457
痛风困扰，适当拍揉外关、脾腧、阳陵泉三穴	458
头面、五官、腧穴常拍打，预防老年痴呆不再难	459
老人得了心肌炎，按摩心腧穴疗效好	460
穴位按摩对治糖尿病	460