

# 微运动

畅销书  
《老偏方》  
作者最新力作

## 自然养生法

巧法治小病，一招就搞定

陈惊蛰·著



中国民俗疗法权威专家多年悉心整理

87种日常病症、54个实用动作完全图解、1651名患者实践验证

最实用最安全的微动作疗法

健康时报 特别推荐

广东出版集团

广东科技出版社 || 全国优秀出版社

# 微运动

## 自然养生法

---

巧法治小病，一招就搞定

陈惊蛰·著

广东省出版集团

广东科技出版社 || 全国优秀出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

微运动自然养生法: 巧法治小病, 一招就搞定 / 陈惊蛰著. —  
广州: 广东科技出版社, 2013. 6  
ISBN 978-7-5359-6241-6

I. ①微… II. ①陈… III. ①健身运动—养生(中医)—  
基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 064857 号

Weiyundong Ziran Yangshengfa: Qiaofa Zhi Xiaobing, Yizhao Jiu Gaoding

---

责任编辑: 曾永琳 李 莎

封面设计: 元明·设计

责任校对: 张 兵 吕静霞

内文插画: 单单插画

责任印制: 任建强 董 萌

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销中心)

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 八度出版服务机构

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢等2幢 邮政编码: 102600)

规 格: 700mm × 1 000mm 1/16 印张14 字数170 千

版 次: 2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价: 29.80 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 前 言

# 动手动脚，启动人体内药

现如今，虽然人们对于药物的副作用、相互作用和使用误区可以非常方便地查阅，但对药物的依赖似乎有增无减。尤其是一些所谓的“老病号”，去医院并不是去看病，而是自信地去“开药”，让医生哭笑不得。

曾经有一个患者来找我看病，直接告诉我，他有便秘的毛病，让我给他开点儿泻药。这个患者是坐办公室的，一整天屁股不离板凳，活动很少，五六大便一次都是常事儿。我建议他多喝水，多做按摩和提肛运动，坚持一段时间，就会有效。可是他摇摇头说，自己每天都太忙，没有时间去搞这些。见我还想劝说，他干脆换了一位医生，开了药就走了。

过了一段时间，这位患者又来找我，说他用了一段时间泻药后，感觉大便更加干结，排便困难，还患上了痔疮，想起我当初说的话，才又来找我。我告诉他，这个病的根源没解决，问题永远都在那，光靠盲目吃药，起不了作用。

像这位患者，整天坐着不动，时间长了很容易导致肠胃蠕动减慢，再加上不当的饮食，想排便通畅都困难。食物残渣堵在肠子里，肠子被挤压久了，肯定要抗议了。那要怎么治这个病呢？可以通过运

动把身体里的“内药”唤醒！

中医理论认为，人的身体有自己治病本事，或者叫内药。这个内药，你长久不去用，总是依赖吃药，其功能就会下降。而如果勤于运动，懂得去激发它，它就能充分地发挥作用。

这里所说的运动，并不是指单纯的跑步、游泳、打球这些，而是去激活身体内部的力量，清除受损的细胞，帮助正常的细胞再生，这是一门科学。在中医看来，人体布满了经络和穴位，每个穴位都有特定的功效，比如脚心有涌泉穴，涌泉穴是肾经首穴，按摩脚心可以改善腰膝酸弱、哮喘和便秘；手也有各种穴位，如手阳明大肠经起于食指，常按摩食指，可以促进大肠蠕动，有利于通便。有时候你不经意做些甩甩手、蹬蹬腿、擦擦背的小动作，都是在刺激某个穴位，长期坚持做，就能起到调理脏腑、养生治病的功效。

打开人体经络图，就像是把一张地图展现在你面前，认识一个穴位，就等于认识一个陌生站点，认清了它，你才能通往健康这个目的地，不至于迷失在“疾病”制造的各种惊恐中。现在人们出门不用带地图了，在网站上轻松输入出发点和目的地，就会有各种路线出现，告诉你坐地铁还是搭公车更快，很顺利就能到达目的地。本书就是为了起到这样的作用，让你知道自己不舒服的地方在哪儿，再找到克制这个不舒服的路径，顺着这条路，坚持往下走，就会抵达“祛病”这个目的地。

可能有人会觉得，那么多的微运动，自己怎么能记下来呢？我们在介绍动作疗法时，主要是和常见病相对应，并加以图示或说明，按图索骥，很容易实践应用。有了这本书，就等于在疾病的王国里手持一张地图，让你不慌不忙地巧妙应对各种日常小病。

话说回来，后来那位患者，按照我的方法，每天坚持做提肛运动，同时配合按摩通往大肠的治病“站点”，再改掉久坐不动等坏习惯，坚持了一段时间后，外突的痔疮竟然不用手术，就神奇地缩回去了！所以说，只要方法用对并坚持下去，小病小痛，通过一些小动作，就可以轻松解决。

中医治病很重要的一点在于“相信”——相信自身的强大修复力和免疫力，用科学的运动、按摩等自然疗法激活体内一些储存能量的地方，一点点地修复病变部位，病痛就会不药而愈。

陈惊蛰

2013年2月12日

## 前言 动手动脚，启动人体内药

## 第一章 日常遇到小问题，学会一招不用急

感冒咳嗽、头疼脑热、腿抽筋……说是大病也算不上，去看医生也不值得，但这样的小病却足以让人伤神费力。不过也不用着急，日常遇到这些健康小问题，学会了下面的动作小招数，你完全可以自我治疗不求人。

1. 打嗝不会选场合，深吸气来提耳朵 / 2
2. 感冒发烧不用急，对搓双手鱼际穴 / 5
3. 晕车不吃药，足部按摩见奇效 / 8
4. 十指当梳子，改善偏头痛 / 11
5. 蹬蹬腿，跷跷足，赶走失眠睡得熟 / 14
6. 常做头脑保健操，让你缓解神经衰弱 / 17
7. 歇斯底里想抓狂，就点天突穴 / 21
8. 刺激耳朵和甜味穴，轻松把烟戒 / 24
9. 鱼刺鲠喉不用怕，可以用力“哈”出来 / 27
10. 大口吸蒸气，咳嗽不再缠着你 / 29
11. 学会简单急救法，1分钟止腿抽筋 / 31
12. 烫伤不求人，冷疗敷糖不留痕 / 33

## 第二章 面子问题别担心，改善形象有妙法

脱发、头皮屑、少白头、经常放屁……这些小问题不仅是健康问题，而且是让人有失面子的形象问题。遮也遮不住，憋也憋不回，去看医生都会觉得不好意思。怎么办？别担心，学会了下面的神奇小招数，完全可以自己动手偷偷解决。

- 13. 经常放屁太尴尬，学会一招就不怕 / 36
- 14. 巧用鞋刷，甩掉一身肥肉 / 39
- 15. 牙刷敲敲脸，面瘫好了嘴不歪 / 43
- 16. 谢顶、脱发惹人烦，用梅花针活血养发 / 46
- 17. 少白头，勤按脚底通肾气 / 48
- 18. 按摩头皮来活血，轻轻松松去头屑 / 51
- 19. 走走路来拍拍手，拍走老年斑 / 53
- 20. 经常梳头做按摩，老年痴呆巧防治 / 55
- 21. 呕吐难受又难堪，止吐穴位记心间 / 57

## 第三章 五官毛病难清静，掌握诀窍随时用

鼻炎、鼻塞、咽喉痛、耳聋、耳鸣、老花眼，这些五官毛病总让人难以清静，自己难受不说，还会造成人际沟通障碍。但是，如果掌握了一些简单小动作疗法，自己动手，就能轻松解决这些难缠的小病了。

- 22. 缓解眼部疲劳，搓热双手做“热疗” / 62
- 23. 常做保健操，预防白内障 / 65
- 24. 冷敷热敷多眨眼，搞定老花眼 / 69



- 25. 耳聋、耳鸣，常练“鸣天鼓”养生功 / 71
- 26. 揉揉牙龈，防治牙周炎 / 74
- 27. 口腔溃疡和牙痛，勤练“转舌功” / 77
- 28. 鼻血仰头是误区，冷敷止血最管用 / 79
- 29. 捏捏鼻梁，缓解鼻塞呼吸畅 / 82
- 30. 慢性鼻炎反复发作，按按手穴疗效好 / 85
- 31. 点压无名指指尖，摆脱咽喉痛 / 87
- 32. 清水漱口咕咕响，慢性咽炎不用忙 / 90
- 33. 声音嘶哑，按摩足部咽喉反射区 / 92
- 34. 扁桃腺出问题，按捏合谷穴止痛又消炎 / 94

## 第四章 体内保健有妙方，五脏六腑保安康

五脏六腑是人体的健康之源、生命之本，但这些部位偏偏容易出现这样或那样的问题，往往是越忙、越没有时间，体内越添乱。不过想保持健康也很简单，只要掌握了捏手、按摩、腹式呼吸等治病小招数，甩甩胳膊、弯弯腰，就能起到调节五脏六腑的效果。

- 35. 小小牙签作用大，慢性胃炎不用怕 / 98
- 36. 多做仰卧举腿，缓解胃下垂 / 101
- 37. 按摩内关、足三里，既止痛来又止泻 / 105
- 38. 对付胃溃疡，手掌上面找胃肠 / 109
- 39. 便秘别急吃泻药，点穴按摩有疗效 / 112
- 40. 手术不要轻易做，痔疮先练化痔操 / 116
- 41. 血压低，刺激手掌“心脏关键穴” / 119
- 42. 血压高，腹式呼吸有诀窍 / 122
- 43. 按摩“精心区”，安抚冠心病 / 125

- 44. 慢性支气管炎，多做缩唇式呼吸 / 128
- 45. 治疗哮喘，按摩鱼际穴试试 / 131
- 46. 心脏早搏，拍拍胸口 / 133
- 47. 多练呼吸体操，慢性胆囊炎康复快 / 136
- 48. 单腿跳一跳，排出微小尿结石 / 138
- 49. 尿频惹人烦，按摩部位要找准 / 140
- 50. 小便困难，捏捏小指通尿路 / 143

## 第五章 强筋壮骨要用功，腰好腿好一身松

有医学专家指出，人经过35岁生理机能顶峰阶段后，骨组织的结构和功能就开始进入自然老化过程，颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、关节炎等骨科疾病纷纷找上门来，造成疼痛、运动障碍，影响人们的工作和生活。因此，我们有必要多掌握些强筋壮骨的动作疗法，让“身子骨儿”更加健壮挺拔。

- 51. 用头写“米”字，“写掉”颈椎病 / 146
- 52. 屈屈肘甩甩手，肩周炎好了 / 148
- 53. 腰椎间盘突出症，小圆枕助你直腰杆 / 152
- 54. 腰肌劳损腰痛病，单杠牵引真轻松 / 155
- 55. 静脉曲张腿酸痛，仰卧举腿5分钟 / 157
- 56. 类风湿性关节炎，艾灸是个好疗法 / 159
- 57. 熏蒸外加叉手操，巧治手指骨性关节炎 / 162
- 58. 坐骨神经痛，常做消炎保健操 / 165
- 59. 膝盖关节痛，下蹲巧活动 / 168
- 60. 足跟踩地，赶走足跟痛 / 171

## 第六章 男人女人那些病，多动手脚就有用

太多的压力、太多的欲望，带来太多的心理负荷，不仅使女人普遍觉得活得太累、太辛苦，出现痛经、子宫肌瘤等妇科疾病，而且肾虚、早泄等病也让男人承受着更多的难言之隐。女人需要呵护，男人也需要关怀。本章重点介绍了几种两性保健祛病的动作疗法，用最自然科学的方法，多动手脚，就能令自己的身体充满活力，生活幸福！

- 61. 性功能衰退，开通八脉振雄风 / 176
- 62. 起卧之前搓小腹，搓掉前列腺炎 / 178
- 63. 治疗早泄，舌顶上腭长呼吸 / 180
- 64. 阳痿不用烦，提耳胜似壮阳药 / 182
- 65. 原发性痛经，振动肚脐可缓解 / 185
- 66. 子宫肌瘤不用怕，常拍胸口膻中穴 / 188
- 67. 慢性盆腔炎，按穴加体操 / 190
- 68. 不要妊娠纹，裹腰摩肚去无痕 / 192
- 69. 学会仰卧健身操，产后肥胖不用愁 / 195

## 附 录 常见小病疗法速查表 / 198

## 1. 打嗝不会选场合，深吸气来提耳朵

**症状：**打嗝（呃逆）

**方法：**①屏气法：先张口深吸一口气，使胸腔充分扩张，然后屏住呼吸，10秒钟左右，再恢复正常呼吸。一般2~3次即可。

②提耳法：当发生打嗝时，迅速用自己的双手拇指和食指，分别捏住双耳向两边揪5~6次。约5分钟后，一般打嗝便可停止。

频繁打嗝在中医学上称为“呃逆”。打嗝时，横膈肌不由自主地收缩，两条声带之中的裂隙骤然收窄，因而引起奇怪的声响。

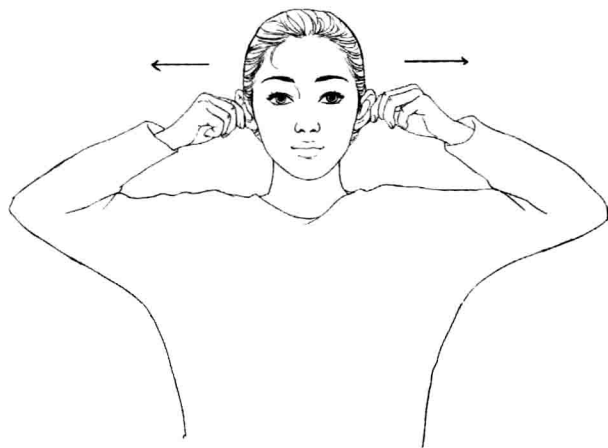
这种小毛病在生活中很常见，当人打嗝不断时，往往连一句话都说不完整，让人难堪不已。所以，平时最好多学点相关知识，掌握一些能即时用上的小技巧，缓解打嗝症状，就可避免在他人面前出糗了。

一次，我在社区老年活动中心举办健康讲座，本来那天我讲的主题不是如何治打嗝，可听众中有人老是打嗝，不一会儿就会“嗝”的一声，在安静的课堂里显得很突兀。

我往台下扫了一眼，当打嗝声再次响起时，大家的目光齐刷刷地投向那个打嗝的人身上。这时，我招招手对那个打嗝的人说：“请这位打嗝的老同志上来，我们来做一个小实验。”那位老同志有点不好意思地起身上台，一边走还一边打嗝，样子十分好笑。

请他上来之后，我马上叫他试一下“屏气法”。首先，我让他张口深吸一口气，充分扩张胸腔，然后让他屏住呼吸。大约过了10秒钟，我让他恢复正常呼吸，再按这个方法做3次。令众人惊奇的是，过了一阵儿，老同志的嗝止住了！台下掌声一片。

其实很多人都知道，打嗝不是什么大毛病，吃饭过饱或喝酒过量，都会出现打嗝现象，这种情况很快就会过去，一般不用治疗。但是，有些嗝持续时间比较长，或者来得很突然，那就需要采取适当的措施了。



打嗝不断，马上捏住双耳向两边揪5~6次。

一般情况下，打嗝可以分为功能性的和器质性的两大类。大多情况都属于功能性的，例如，有的人每次吃完饭后总打嗝，特别是吃进干硬食物后，打嗝更严重，还有的人受到寒冷刺激或大笑后，也会出现暂时性的打嗝。这种“打嗝”一般数分钟内就可自动缓解，如果想快点止住，只要用些小招术，马上就会见效。

我还有一个快速止嗝的方法：当发生打嗝时，迅速用双手的拇指和食指，分别捏住双耳向两边揪5~6次，约5分钟后，一般打嗝便可停止。如果打嗝还没有止住，就再重复上述动作。

此外，也可以用刺激法治打嗝，比如用鼻子闻一下胡椒粉等刺激物，打一个喷嚏，就不会再打嗝了。这个方法与其他方法的原理相同，就是对“膈肌痉挛”进行干扰。

排除因肿瘤等疾病刺激引起的打嗝，大多数情况下，打嗝是因为体内的控制膈肌的神经反射被激活，膈肌在这个神经反射的支配下发

生了反复强烈的收缩。打嗝的神经反射与咳嗽、呕吐、打喷嚏的神经反射属于一个级别，后来随着人类的进化，打嗝的神经反射退化了，仅在极少数情况下会被重新激活，只要能够及时阻断、干扰它，它就会转为休眠状态。比如，遇到婴儿打嗝时，可以将婴儿抱起来，用指尖在婴儿的嘴边或耳朵边轻轻地搔痒，只要婴儿痒得笑出声，打嗝就止住了。

当然了，这些刺激性的方法也不是完全能消除打嗝的，要是打嗝止不住，持续数周乃至数月不止，扯得胸腔都痛了，就为顽固性呃逆。这类打嗝，人们自己无法准确判断其具体病因，有可能是胃、横膈、心脏、肝脏疾病或者肿瘤的症状，就要找医生看看了。特别是中老年人，或者正在生病期间的人，要是突然打嗝不止，就有可能是病情加重或提示患有其他疾病，就要注意早就医、早确诊了。

## 2. 感冒发烧不用急，对搓双手鱼际穴

症状：感冒发烧

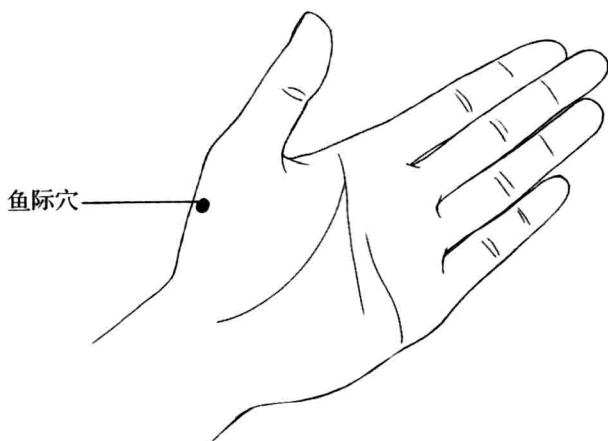
方法：①手掌合在一起，用力对搓双手的鱼际穴，直到搓热为止。搓手的方法为：先左手掌向上不动，右手掌压在左手掌上，就像搓花生米的红皮一样，右手搓动，之后交换手掌，交替搓2~3分钟。

②指压双手的拇指丘，直到拇指丘变红润，呈鼓起饱满状。指压的时候，要感到有点儿痛才算压到位。

③用电吹风吹风池、天柱两穴，等手脚、额头等处冒汗后，再继续吹5~8分钟，每日2~3次。

普通的感冒是可以通过人体防护机能自愈的，但对于体质较弱的人，感冒往往会拖得时间比较长，如果不及时治疗，还会导致其他的病症。谁都知道，小小感冒，一上医院，动辄要花很多钱。其实，如果我们平时多在预防上下工夫，多学点保健小窍门，就可以省下那些看病的钱了。感冒主要以预防为主，下面我就介绍一些防治感冒的小窍门。

搓手保健操：每天坚持搓双手，搓的主要位置是拇指根部至掌根部的中点，也就是鱼际穴，它位于第1掌骨的中点，赤白肉际处。鱼际穴是肺经的穴位，可泄肺经之邪气，经常搓鱼际穴，对改善体质很有好处，特别是容易感冒的人，搓这个地方能有效预防感冒。如果哪天发现咽喉有点痛，或者开始打喷嚏了，这就是感冒早期的症状，这时候，赶紧搓鱼际穴，就能有效预防感冒。



对搓双手鱼际穴，就能有效预防感冒。

此动作的具体做法为：手掌合在一起，用力对搓双手的鱼际穴，直到搓热为止。搓手的方法为：先左手掌向上不动，右手掌压在左手掌上，就像搓花生米的红皮一样，右手搓动，之后交换手掌。交替搓2~3分钟，这个时候整个大鱼际都搓热了，能明显感觉到血液循环加速。这个方法对防治感冒特别有效。此外，它简单、灵活，不受时间、地点的限制，随时随地都可以做，不会占用工作时间。就是平日洗碗筷时搓筷子的动作，也会不知不觉地刺激按摩到这个穴位，从而增强自身免疫力。

大鱼际，平时我们也叫它拇指丘。在中医看来，这个部位有肺经在运行，也是心脏的全息反射区，管着心脏和呼吸系统。人们最常见的病，就是呼吸系统的疾病，所以没事儿的时候，捏一捏、搓一搓这个部位，刺激一下它，都会有好处。

身体健康的人，一般手掌的血液循环都很顺畅，他们的手掌也比较结实。特别是拇指丘这个部位，通常都色泽红润，比较饱满鼓突。如果体质虚弱，这个拇指丘就显得瘦扁，而且没有血色。如果发现拇指丘色泽发暗，这时可能就是快感冒了，要马上采取措施，刺激双手的拇指丘，保障“胸腔、呼吸器官区”的气血运行畅通。

具体方法为：指压双手的拇指丘，指压的时候，要感到有点儿痛才算压到位。指压一会儿后，可以看到拇指丘变得很红润，呈鼓起饱



满状，这就表示有效果了。一般的轻微感冒，用这个方法很快就能防止症状加重。

上述方法只是用于预防感冒，感冒来了怎么办？如果感觉身体容易疲劳、四肢酸软，很可能是要感冒了，这时候就赶紧试一下“电吹风吹穴”的方法。

有个“老病号”体质比较差，经常感冒，三天两头发烧头痛，可上医院也不可能断根儿，我给他介绍了两个方法，一是喝红糖姜汤，二是用电吹风吹穴位，二者原理相同，就是使汗液从人体内发散出来。

“电吹风吹穴”的具体方法为：用电吹风吹脑后的风池穴（在枕骨下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）和天柱穴（后发际正中直上0.5寸，旁开1.3寸，斜方肌外缘凹陷中）。注意风筒不要离皮肤太近，以免烫伤，只要穴位有温热感就可以了。

上面那个“老病号”按我介绍的这个方法吹了一阵之后，感觉后脑部发热，有股热流向全身扩展。接下来，他的手脚和额头等处还冒汗。我叫他不要担心，继续吹5~8分钟。吹完后，他说感觉好多了。我嘱咐他每天吹2~3次，一般症状1~2天就能治好，病情较重的，3~4天即可痊愈。

用电吹风治感冒，听起来有点另类，但它的治病原理并不奇怪，完全符合中医理论和灸法原理，无非就是通过热能刺激经络，以达到“通则不痛”的效果。风池穴是头颈各部阳热风气的集散处，而天柱穴气血为聚集背部膀胱经上行的阳气所成。用电吹风吹这两处要穴，能疏风散邪，使外界风寒之邪不再侵入体内，病自然会好起来。