

余瑾 陈小奇 主编

中医养生实践经验集

广州出版社



余瑾 陈小奇 主编

中医养生实践经验集

广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

中医养生实践经验集 / 余瑾、陈小奇主编. —广州: 广州出版社, 2007.11

ISBN 978-80731-624-4

I.中… II.余… III.养生(中医)—基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148512 号

书 名 中医养生实践经验集

出版发行 广州出版社

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号

邮政编码: 510121)

责任编辑 冯少贞 黄淑銮

责任校对 林 穗

装帧设计 刘伟建

印 刷 广州市官侨彩印有限公司

(地址:广州市番禺区石楼镇

邮政编码: 510280)

规 格 787mm × 1092mm 1/32

印 张 9.125

字 数 212.8 千

印 数 1~6000 册

版 次 2007 年 11 月第 1 版

印 次 2007 年 11 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-80731-624-4

定 价 15.00 元

激活潜能

健康把握

黄莉华
2007.5

(原中共广州市委常委、宣传部部长、顾问委员会副主任)

弘揚中華養生，
造福世界人民。

中醫養生實踐經驗集出版

張孝娟 謹題

二〇〇七年十月廿三日

(广东省中医药学会会长、教授、主任医师)

本书编委会名单

主 编：余 瑾 陈小奇

编 委：方永辉 邓廷南 卢洁琼 巫辅师 麦淑芬

陈家鼎 陈谋文 郑仕宽 杨赐娟 孙淑香

赵淑雯 张捷声 黄杰民 梁燕如 曾镜成

顾 问：赖新生

主编简介

余瑾 男，34岁，医学博士，广州中医药大学副教授，全国中医人体研究专业委员会副秘书长，世界中医药学会联合会中医心理学专业委员会理事，中国音乐治疗学会理事，岭南针灸新学派“靳三针”传人之一，广东中医药学会音乐治疗专业委员会理事、秘书长，擅长应用针灸经络疗法、传统养生中医康复疗法。

1998年2月任中医经络研究班（光塔街中医养生研究班）顾问。

主要论文：《物理疗法与中医外治法》、《精神心理在康复与中医情志疗法》、《亚健康研究与混沌学》、《非典型肺炎的中医五运六气分析及预防养生探讨》。

陈小奇 女，84岁，离休干部。1986年起在广州市老干部大学学习中医经络，获该校连续学习十年荣誉证书。因1994年在手术台上救醒垂危病人，1995年获广东省人体科学学会经络点穴专业委员会积极分子奖。1997年创办中医经络研究班（2002年改为光塔街中医养生研究班）。

一批德寿双全的
老人，自学养生之道。
他们的学习精神和实
践经验，为后人提供了
学习典范。

赖新生(教授)

(广州中医药大学针推学院院长、博士生导师)



序

随着我国人口老龄化，目前我国老年人群已占人口总数的 10% 左右，60 岁以上的老年人近 1.32 亿。未来 50 年，中国面临人口老龄化的形势更为严峻。“珍爱生命，关注老人”，提高老年人的生命素质，使之健康长寿，幸福地度过晚年，是我们共同的心愿。

健康与长寿，自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。特别是现代随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望健康，盼望长寿。保障老人“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所学、老有所为”是社会和家庭责无旁贷的任务。但更重要的是把“健康掌握在自己手中”，把正确的养生保健的意识和方法化为内在的理念和力量，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

我结识了这样一群老年朋友，他们是广州市老年干部大学的学员，年龄从刚离开工作岗位的五六十岁老同志到耄耋老人，他们从中医基础理论开始学习，已系统学习了中药、方剂、推拿按摩、气功、经络基础、经络提高等知识，学龄已有十多年，在中医药保健方面颇有心得体会。也就是这样一群老年人，他们怀着对美好生活的热爱，对强身健体、延年益寿的渴望，长年自发地组织在一起学习、交流、总结，充满了生机和活力，对健康保健充满了信心，生活质量得到明显提高。

这本册子，就是他们毫无保留地把亲身经验和体会，用



通俗、易懂、质朴的文字总结成文，奉献给大家。俗话说“身教重于言教”，任何高深的养生保健知识，只有通过老年朋友们的实践应用后才能成为行之有效的延年益寿的方法。“开卷有益”，热爱保健的朋友们不妨一读，你会从中学到许多、许多……

健康不仅仅是没有疾病或不显虚弱，健康是在人的肉体和精神乃至处世方面都是健全幸福的一种状态。“胸怀壮志冲云霄，晚霞夕照无限好”，我衷心地希望老年朋友们精神振奋，心情开朗，信心十足，乐观地面对人生，除了努力学习和切实遵循养生之道外，足够重视身心健康，做到《内经》所言“法于阴阳，合于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

广州中医药大学副教授 王黎博士



前言

现代医学之父希波克拉底精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，而医生是帮助本能的。”

本书的作者们，接受过广州市老干大学中医经络班多年培养，1997年2月在班主任司洪的倡导下，组织了经络研究班，钻研经络激活潜能的理论，重视养生，精神面貌焕然一新。

《中医养生实践经验集》一书是作者们十多年来反复实践而行之有效的实践经验汇编，分为综合、经络、神补、食疗、本草、运动、组方等7编。

经络疗法有助养生强身。《内经》曰：“经络者，调阴阳，决死生”。经络是人体气血运行的通道，像网络一样，分布于人体全身上下左右，内通脏腑，外联肢节、肌肉、头发，一处不通一处伤。所谓：通则不痛，痛则不通。经络遍布全身，如背部排列通五脏六腑的穴位，人体手足五输穴，条条通脏腑。按“足三里”，按摩胸前的免疫线，按拨脚面上的淋巴线，均可提高免疫力。经络研究班曾集体抢救从六楼跌下昏迷的工人。有位成员运用经络点穴，救醒因心脏病晕倒在厕所的老同志。又有位成员在医院手术台上救醒一位垂危病人。有一位成员双腿软瘫8年，经四大医院医治无效，自己运用三针疗法治愈，现在行走自如。有位成员运用经络点穴治疗中风，病情明显好转，十六年来保持稳定。刮痧拍打能排毒治病，按摩穴位能强身健体。这些都是成员们从实践中体会到的。经络穴位锻炼具有神奇力量。

心态很重要。心情开朗是治好病的前提。“心中无事寿自长”，清心戒怒，大脑可产生有益健康的快乐素。本书有的作者因



家庭遭遇突变,困难重重,又百病缠身,感到生不如死,得到朋友谈心启发后,思想转变,困扰解除,积极想方设法把病治好——“神补编”介绍了“良好的心态使‘不生不死的人’健康长寿”、“‘舍不得死’精神的力量令我健康活着”等等实例。

药食同源。食能安五脏、疗虚损、补血气、调机制、提高免疫力。懂得吃好的食物,能使机体造出好的血液,有好的血液,能造成好的身体。食得对,身体好,能防病;食得不对,会致病。因此,大家重视选择适合自身有益的食物,如吃瓜子菜防心脏病;重视食疗治肠息肉;吃多宝粥,使血糖稳定;食十宝粥,治愈多年高血压、高血脂,心脏病好转。

松针疗效高。有位脂肪肝病人生嚼松针两年痊愈;松针能拔毒疮、通血管,做成茶饮可防感冒;松苗能急救。本草鲜品疗效高。松针、仙人掌、芦荟等的吃用方法在书中均有介绍。

生命在于运动。到负离子多的环境呼吸新鲜空气,能增强肺功能、通血管。有成员上山呼吸锻炼9个月,治愈了肺气肿。

组方编都是通过成员们自己和亲人的实践写出来的。在文中介绍的方子,因人而异,仅供参考。

大家一边学习,一边联系实际,解除了一个又一个或自己或亲友的病痛。实践使大家的体会逐步加深,进行交流时又互相帮助,并得到专家和学者们的指导。本书的作者们把心得整理成文,不觉已汇集成册,并在大家的努力下,再加工整理成书,由广州出版社出版。一来留作晚年老有所学、老有所为的纪念;二来使病弱的老年朋友有个参考。如能对保健有所补益,幸甚,慰甚。让我们都来重视并想方设法激活自己本身原具有的防病治病潜能,使健康掌握在自己手中,向长寿进军。

(本书文后按语均由余瑾撰写)

编者



目 录

序	1
前言	1

综 合 编

一、唯仁者寿——浅谈精神养生法	2
二、养成好的生活方式(保健)	11
三、生活讲求规律,二十三年糖尿病无并发症(养生)	12
四、时辰治疗逆转心肌劳损(养生)	13
五、让体内产生快乐素(养生)	19

【按语】为何快乐可使人健康?

六、让人体自我潜能发挥出来(潜能)	20
-------------------------	----

【按语】怎样认识人体有自愈能力?

七、心态平和是健康之本(神补)	22
八、良好生活方式战胜死亡威胁(养生)	24
九、用平常心对待生活,处逆境仍能健康(养生)	25
十、利用黄金分割律养生(养生)	26
十一、重视自我调理,心脑血管病除(心脑血管)	28

【按语】从“舌尖痛是心有热”讲起,还有哪些部位有何种现象表明身体内部出现什么问题?

十二、精神养生为主,调节退休生活(养生)	30
----------------------------	----



十三、我的养生计划(养生)	33
十四、我的养生之道	35
十五、睡眠疗法(养生)	38
十六、心态好,身体好(保健)	39
十七、最好的医生是自己(神补)	41
十八、善待自己,不过度劳累(保健)	43

【按语】人体的 12 条经络与每天 24 小时相配,对人体健康有何影响?

经络编

一、按“人中”、“中冲”救醒昏迷工人(心督通)	46
-------------------------------	----

【按语】点穴急救要注意些什么?

二、按“至阳”救醒冠心病病人(通阴经)	48
三、扣“百会”按“人中”、“涌泉”救垂危病人(心肾通)	49
四、按“人中”、“至阳”救昏迷病人(心经通)	51
五、“人中”配“极泉”救眩晕老人(阴阳通)	53
六、点“人中”扣“百会”救醒老伯(督脉通)	55
七、三个急救穴有奇效(经络通)	56
八、急救三穴缓解心血管病(心经)	57
九、经络点穴,中风好转 16 年(心脑)	59

【按语】为何说“健脑关键在手指”?

十、经络所过,主治所在(胆经)	64
十一、坚持穴位按摩防治感冒和白内障(经络通)	66
十二、用强壮穴强身健体(经络通)	68
十三、运用三针疗法治好八年软瘫(任督通)	70



十四、拔罐刮痧治愈肺气肿(经络通)	73
十五、天天按摩穴位头脑清醒(经络通)	74
十六、按摩治愈鼻炎(肺经)	75
十七、点穴治疗“飞蚊症”(肝经)	76
十八、点穴治好多种病(经络)	77
十九、拍打治膝关节痛(胆经)	79
二十、点穴按摩治白内障老花眼(肝经)	80
二十一、点“列缺”治咽炎(肺经)	81
二十二、按摩治白内障小中风(肝经)	82
二十三、按“血海”、“曲池”能止痒(皮肤)	83
二十四、点“承山”等三穴治好小腿抽筋(阳经通)	85
二十五、经络锻炼能激发潜能(运动)	85
二十六、刮痧治胃寒脚肿(经络通)	88
二十七、吸拔趾井穴治愈腿麻(经络)	89
二十八、运用经气治愈胃病(胃经通)	90
二十九、点穴治低血压和眼疾(肝、心经)	93
三十、拍打祛疼痛(经络)	95
【按语】如何看待拍打、刮痧、拔罐、按摩治病?	
三十一、按摩穴位能健脑	97
三十二、拔罐治背疼痛(阳经通)	98
三十三、捏脊、按摩治病灵(督脉通)	99
三十四、经络推拿治好病(阴阳通)	101
三十五、泻阳经治高烧	104
三十六、举手治流鼻血	105
三十七、一刮就灵(经络通)	105
三十八、拍打治痛症(经络通)	107
三十九、刮痧治杂病(排毒)	108



四十、不打针、不吃药也能解除疼痛(阴阳通)	111
四十一、泡脚健身(阴阳通)	112
四十二、经络点穴拍打治病好(经络通)	113
四十三、点穴治常见病(经络通)	115
四十四、敲胆经治慢性病(胆经通)	118
四十五、点穴治多种病(阴阳通)	119
四十六、擦鼻止涕通塞(肺经)	121
四十七、按心包经治心脏病(心经通)	121
四十八、穴位按摩使我“枯木逢春”(经络通)	123
四十九、自然疗法治压缩性骨折(经络通)	125

神补编

一、良好的心态使“不生不死的人”健康长寿(神补)	128
二、“舍不得死”精神的力量令我健康活着(神补)	132
【按语】为何说“舍不得死”对健康有帮助？	
三、对神补的体会(心态)	141
【按语】为何“养生先养心”？	
四、心宽不用愁，健康在里头(神补)	144
五、生活切忌思虑过度(心神)	145
【按语】为什么思虑过度会“生白发”？	
六、心情好病易除(神补)	147
【按语】强调“按医嘱早晚服药、在饭前服”有何作用？	
七、婆媳关系好，双方身体健(神补)	149
八、心宽好学，延年益寿(神补)	150
九、退一步海阔天空(神补)	151



十、开开心心过好每一天(神补)	153
十一、不生气,身体健(神补)	154
十二、驾驭自己的健康(神补)	155

食 疗 编

一、我这样对付糖尿病(脾)	158
二、食疗治愈肠息肉(大肠)	159
三、食疗治好咳喘(肺)	162
四、生吃蔬菜营养多作用大(整体)	164
五、营养充足免疫力提高(整体)	165
六、海参治愈哮喘病(肺)	166
七、阴虚内热验方(胃)	167
八、治肠胃病食疗方(胃、肾)	167
九、治尿血食疗方	168
十、治糖尿病食疗方(脾)	168
十一、明辨阴阳择食物(整体)	169
十二、晨空腹饮水三十五秋(水疗)	171
十三、食用生姜可治病(健胃)	172

【按语】“上床萝卜下床姜”的中医原理是什么?

十四、青榄猪粉肠治咽炎(肺、胃)	174
十五、沙田柚雄鸡治哮喘(肺)	175
十六、三高食疗方(整体)	176
十七、清肠保健康(排毒)	177
十八、黑芝麻等治老胃病	177
十九、牛膝等强筋骨	178



本草编

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 一、松针治愈脂肪肝(肝) | 180 |
| 二、生嚼松针助消化(胃) | 181 |
| 三、松针治毒疮(排、解毒) | 182 |
| 四、松针能治脑膜炎(脑) | 182 |
| 五、三寸松苗能救命(急救) | 183 |
| 六、松针治愈“香港脚”(脚) | 183 |
| 七、凝神看松保眼健(眼、肝) | 184 |
| 八、松针治中风(心脑) | 184 |
| 九、松针治风湿脚麻(脚) | 185 |
| 十、松针防治心脑血管病(心脑) | 185 |
| 【按语】对“吃松针”等自疗法有何看法? | |
| 十一、鲜芦荟、韭菜、仙人掌、香蕉、丝瓜的妙用(排、解毒)
..... | 187 |
| 十二、黄皮叶预防流感(肺) | 189 |
| 十三、野菊花叶治腮腺炎(肺) | 189 |
| 十四、仙人掌治足跟骨刺(脚) | 189 |
| 十五、牵牛花治疗跌打肿痛(跌打) | 190 |
| 十六、吃野菜治肠胃炎(肠胃) | 191 |
| 十七、黄皮核治蜂咬伤 | 191 |
| 十八、番石榴叶治急性肠胃炎(肠胃) | 192 |
| 十九、犁头草外敷治伤口化浓(皮肤) | 193 |
| 二十、车前草治前列腺炎(整体) | 193 |
| 二十一、我用芦荟抗衰老(养生) | 194 |
| 二十二、芦荟治伤并清肠(皮肤、排毒) | 197 |
| 二十三、韭菜治漆过敏(皮肤) | 199 |