

最简单、最有效、最省钱的全身自然调理法

健康新航线

穴道·茶饮·足疗 养生法

吴建隆◎著

Hot!

中医健康养生法

- ▶ 全身穴位保健大图解
- ▶ 养生中药茶自制DIY
- ▶ 泡脚汤制作完全步骤

 蘋果屋
APPLE HOUSE

世界图书出版公司



陕版出图字 (25-2007-014)

图书在版编目(CIP)数据

健康新航线：穴道·茶饮·足疗养生法 / 吴建隆著.
西安：世界图书出版西安公司，2007.9
ISBN 978-7-5062-9055-5

I. 健... II. 吴... III. ①穴位按压疗法②药茶疗法③足-
按摩疗法 (中医) IV. R245.9 R274.1 R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第143280号

简体中文版由台湾柠檬树国际书版有限公司授权出版发行
《中医师教你茶饮·穴道·泡脚健康法》 苹果屋出版社 (中国·台湾)

健康新航线

穴道·茶饮·足疗养生法

编 著 吴建隆
责任编辑 雷 丹

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647 (市场营销部)
029-87232980 (总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
制 版 新纪元文化传播
印 刷 西安东江印务有限公司
成品尺寸 213×180 1/24
印 张 6
字 数 100千字

版 次 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-9055-5
定 价 25.00元

☆如有印装错误，请寄回本公司更换☆

健康 | 新航线

穴道
茶饮
足疗
养生法



吴建隆◎著

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

苹果屋出版社

作者 序

根据你的体质，用最适合的方法养生

穴道按摩、中药茶饮、睡前泡脚，可以行气活血、疏通经络、排毒养生……
总之，用中医的方式来养生，温和不刺激，是最“适中”的健康之道。

“怎么办，高烧一直不退，要吃中药还是西药啊？”面对这种问题，一般人都会回答：“当然是西药！”因为大家都认为应付这种所谓的“急症”，西药是唯一的“速效药”。

“中药的药效比较慢吧？”“中医又不能替人开刀。”“中药大概都只能用来调养身体吧？”

“中医师不就只会替人按摩、扎针”……关于中医中药，一知半解的总比明白的多，误解的也比了解的多，或许就是因为不明白，所以使中医中药更多了份“神秘”的色彩吧。

可是，中医真的就只能被归类到“老旧”、“传统”的那一派吗？
中医的治疗效果真的这么“缓慢”吗？中药真的只能用来“调理身体”吗？

答案刚好都相反。

而这些，我也是在接触了中医以后，才有了深刻的认识。



曾经，我一点也不想要当医生

每个人小时候都会有个志愿，有人想当总统、有人想当老师，当然，想当医生的人也很多，不过，从我有记忆以来，医生始终不曾是我的第一志愿。

我算是个晚熟且信息贫乏的孩子，一直到初三，才知道念完初中要念高中这回事；也才知道有建中、附中、成功这种学校的排名，而且，我也是一直到高中联考以前，要开始仿真选填志愿的时候，才有老师告诉我这些信息。

其实，小时候“当医生”在我的观念里，是一个吃力不讨好的职业，但医生在老一辈的观念里，却是一个高尚的职业，是可以光宗耀祖的。我爷爷也不例外，他最大的心愿便是子孙里有人能够成为医生。

可是他的子孙里，除了我叔叔是牙医外，就只有我勉强搭得上医生的边，我读的是物理治疗学系（当年称为复健医学系），毕业以后是在医院当物理治疗师。

自从进入大学，我的考运就不是很好，想考上预官，但没有考好，想考研究所，又没考上，只好去当兵。想当空军，偏偏抽签又没有抽到，只好做普通的陆军。当时的我就许了个愿望，如果我进到一般部队，退伍以后就绝对不再碰任何与医相关的行业。

为什么？除了因为当时念物理治疗学系真的念得很烦以外，可能有一部分是来自于对当兵的恐惧吧。但最主要的原因则是有一回，从一位在荣总复健科工作的学长的口中得知，物理治疗师的工作不但繁重、费力，而且收入并不如一般的复健科医师，甚至低到令人无法想象的地步，这样的信息让我真的有前途渺茫的感觉。

可是，越是不想要碰的事情，往往就越会碰到。当兵的时候，我又阴错阳差地被调到陆军总部的医务





所，做的竟然是复健科的物理治疗师工作，想要不再碰医，看来是不可能的事了。

宿命论，创造论

宿命论是指不论怎么做，冥冥中自有安排；创造论则是强调所有的一切都掌握在自己的手里。

我一直觉得，最后会读中医，应该是命中注定的。

当兵时因为在医务所的关系，训练多侧重于医疗专业方面，并不像一般军人一样，有很多出操、演练等勤务。在事情没那么多的情况下，时间自然就多了，于是，我有了出国进修的计划，也开始积极地准备出国的考试。但同样的，天不从人愿，我的考运一点也没有因为我的努力而有所改善，在托福只考了500分，我哥已在国外念书，而且弟弟也刚好申请到国外的学校的情况下，为了不让家里的负担太重，我被迫重新规划我的未来。

退伍前半年，经过和家人及女友的商量，我还是决定再去考试，当时可以选择的有“学士后中医学系”、“学士后西医学系”以及“中医系”三个。我就报考了“学士后中医学系”以及“学士后西医学系”两项，那年，我的考运算是不错了，但“学士后西医学系”还是不幸的以0.5分之差落榜。因此，我也只能和西医告别，从头开始读起中医了。

读《易经》打下中医的基础

一开始上课我就发现一个很大的问题，那就是，“中医”不知道该从哪里念起。

许多授课的医师、老师所教的多掺杂了个人经验，对于如何深入学习中医则讲得不多。也许也是我自身的程度不够，在课堂上能够学习到的东

西真的少之又少。中医的书大多是古文古籍，而且是一些极“专业”的文字，对初入门的我来说，和无字天书没什么两样，根本不知该从哪里下手。

问同学吧，我试着问班上成绩好的同学，却又发现同学们大多各忙各的，有的不是已经去诊所跟诊了，就是去药房打工学经验了，还有的早早就去念针灸，甚至有的已经开始看医案了，当然，还有的是去补习，补检特考，准备未来的国家考试。

这让我不知道该怎么办才好了，我该怎么办呢？我未来要念什么？该以什么为主呢？

同学不能问，我又决定去问学长。

我找了我的直属学长，虽然他也不知道我的问题在哪里，但他还是给了我建议，他建议我先看《药理学》和《中医学基础》这两门课，然而，在没有抓到诀窍的情况下，我怎么念都念不通，在没有其他方法的情况下，我决定用自己的方法来念，我开始读《易经》。

我当时的想法是，《易经》是中国人智慧的结晶，也是思想的根本，如果《易经》读通了，或许一切学问都能迎刃而解了吧。

花了1年的时间，我终于把《易经》念完，第2年我便开始看《伤寒论》和《内经》，突然，我发现我自己这样的安排，虽然不能说很完整，但却很符合中医的发展（山医命卜相，皆来自易经）和人类的进化过程。

不论中医、西医，病要治好，唯一的要件是“对症”

如果不算实习的那一年，我从事中医也已经有7年了。在我看来，中医除了因为法规限制不能替人开刀这个缺点以外，其实并不比西医差，但在





一般人的观念里，西医的地位还是无法被取代的。

以“退烧”这件事来说吧，在一般人的观念里，要“快速退烧”就一定要用西医的方式，打退烧针、吃退烧药。可是大家却忽略了一个很重要的地方，那就是，西医的退烧方式是不能一劳永逸的，往往是烧退了没多久又烧，而且越来越容易感冒，感冒也越来越不容易好。

我自己就有亲身经验。

从当兵到现在，我吃过3次西药。一次是在当兵时，因为军中都是西药。第二次在念学士后医系时，虽然也自行服了中药，但因没找准病症，选用的中药无效而选用西药。第三次是在学士后中医系毕业后，因为突发的疾病，且手边没有适当中药，为了应急而选用。

有一次感冒，记得是在我学士后中医系二年级的时候，第一次吃中药效果很快，一下子就好了，于是对中医产生信心。但在四年级时的第二次感冒，吃相同的中药，竟然没有效，我很惊讶。一般人会认为西医才有所谓的“抗药性”，而中药没效的最主要原因是没对症下药。

当时想放弃中药而改用西药，有位同学很热心地说，他的祖父、父亲都是中医，他也学到一些方法，可以替我看看。于是我便让他替我把脉，把完脉他告诉我，我的不舒服是因为阴虚化燥（吃太多苦寒的药物，邪热散不出去，而产生口干舌燥，燥热的现象），然后便替我开了六味地黄丸、加味逍遥散以及连翘三种方药给我吃，说是要治疗我的感冒。

当时，我真是惊讶极了，因为自己读的也是中医，所以对中药材并不至于太陌生。六味地黄丸，一般来说是补肾虚的；加味逍遥散，多用来调理月经期的不舒服；而连翘则是用于去心火。不管怎么样，这三种药都无法和感冒扯上关系。我抱着姑且一试的心情吃了药，没想到药一吃下去，感冒真的好了大半，这让我不得不佩服我同学的辨证以及中药的神奇。

我开始临床工作后，更是深觉所有的疾病其实是大同小异的，大同指的是疾病大致相同，小异是个人的体质差异。第一次用中药有效，是因为“对症”，第二次没效不是因为抗药性，而是因为没有对症。若没有对症治疗，再怎么用中药也不会有效。

中学为体，西学为用，才是患者的福音

我常会举一个例子，中医养生及治病观念就好比我们的太阳，它每天不停地烧，同样的热度、同样的光芒，50亿年不曾改变过，它没有新花样，只是规律，只要能顺应日月规律，疾病会减少、寿命会延长。而西医则全然不同，西医强调的就是不停地要有新方法、新发明、新发现、新的技术、新的产品，借由新的生物科技来达到延长寿命。

因为时代的潮流，也因为西学的大量引进、媒体的强势报导，西医的观念和方法渐渐的取代了中医，人们忽略了中医里从古至今流传保留下来的精髓。多年的看诊经验，最常遇到病患的问题往往是“药效的快慢”、“药物的便利性”以及“药物的伤害性”。

中医其实是可以治疗急症的，否则在没有西医之前的国人健康是谁保障的。我也认为古代中医因时代背景的限制而缺少微观的医学理论是其缺点之一，但现代的中医师都具有西医的观念。中医现在之所以没有再看急症，最主要是因为一般人的观念问题以及日渐增多的“医疗纠纷”。偏偏观念问题又是最难处理的，大家都认为急症就要看西医的观念是很难纠正过来的。

我一直都用中医的观念来看西医，在我看来，中医才是“根本”，是医学的根本，也是人体的根本，假如能够结合中医及西医各自的所长，对





病患来说，无疑是最大的福音，但以目前的发展来看，这条路显然还很长，有待努力的空间还很大。

穴道按摩，健康不求人

台湾目前约有4500名中医师，每位中医师服务的人数大约是5000人，这个数字是非常大的。面对越来越多的病患，要兼顾医疗品质，其实还是有点难度，但如果能够将中医里一些养生保健的观念及方法普及化、简单化，这不失为一个解决方法。

以这个理念为目标，我提倡的是中药茶饮、简单的穴道按摩以及泡脚这三个对身体极好的调理方法。

首先是穴道按摩，很多人会问我，自己做穴道按摩真的有一定的效果吗？

如果每天做是一定有好处的，以身体机能的改变周期来看，持续做上3个月，是一定会有效果的。

穴位按摩的重点就是要持之以恒，但往往这也是最难做到的，因此会有一些速效的方式产生，比如花钱求助他人。

要使穴位按摩确实的对身体产生效果的频率是2天1次，刚开始的时候每天按摩是可以的，即使再怎么没空，最少也要1周2次，否则将没有作用。

对一些急症来说，针灸还是比穴位按摩来得快。但是最根本的治疗方式还是药物，最好是搭配使用效果最显著。

穴位按摩一般可视为运动保健，可以在日常生活中使用。事实上，一天24个小时，而做穴位按摩只需要花15分钟，这对终日急急忙忙的现代人来说并不是困难的。

一般人在穴位按摩时最担心的就是按错穴道，但其实这没有太大影响。因为穴位按摩充其量只是一种辅助性疗法，能缓解身体病症的能力很有限，若是不小心按错了穴道，也不必太过紧张。

中药茶饮和睡前泡脚是最佳的养生之道

至于中药茶饮，我则建议需要专业的中医师做基本的指导，这样才能根据个人不同的体质，选择适合自己的药材来冲泡或煮，以达到一定的效果。

而睡前泡脚是近年来最被提倡的一项，它不但可以行气活血，还可以帮助睡眠，对缓解一天的疲劳也很有效。

由于生活节奏的加快，对每个忙碌的现代人而言，能够以简单、便利的方法达到保健养生的效果是最好的。

在本书中，提供了兼顾消脂、调理的38种方法，从穴道按摩到中药茶饮，再加上睡前泡脚，可以说是以中医的观念及方法为出发点的全方位保健养生法。相信大家只要持之以恒，每天不间断地做，对消除身体多余脂肪、保健养生，甚至调理身体，预防疾病的发生，都有很好且很明显的效果。

希望大家能够让保健成为一种日常生活的习惯，每个人都能拥有健康的身体。





目录

002 【作者序】根据你的体质，用最适合的方法养生

PART1 调理身体、消脂保健的穴道按摩法

014 穴道按摩前，你一定要知道的5个重点

014 重点1 2个方法，找对穴位

016 重点2 9个最基本的按摩手法

019 重点3 8个穴道按摩要注意的事项

021 重点4 穴道按摩的3大好处

022 重点5 穴道按摩的6大禁忌



026 脸部消脂 改善肠胃功能

031 消除上腹部油脂 抑制食欲

035 腰部去脂 防止心血管疾病

039 消除鲑鱼肚 降低中风几率

043 膝关节减脂 预防关节变形

047 去除大腿赘肉 消除下肢水肿

052 改善萝卜腿 防止静脉曲张

056 避免脚踝粗大 强化脚部筋骨

060 紧实手臂肌肉 减轻手臂麻痛

064 防止颈部肌肉松弛 缓解颈部僵硬

069 美化肩部线条 消除肩膀酸痛

Contents

- 074 调理气血 告别手脚冰冷
- 077 调理肠道机能 解决便秘胀气
- 080 调理消化系统 强化胃肠吸收力
- 083 改善眼部周围循环 缓解眼睛疲劳
- 087 调理经络运行 预防五十肩
- 091 调气血理经络 解决腰酸背痛
- 094 放松紧绷肌肉 改善睡眠质量
- 097 改善血液循环 拒绝生理期疼痛

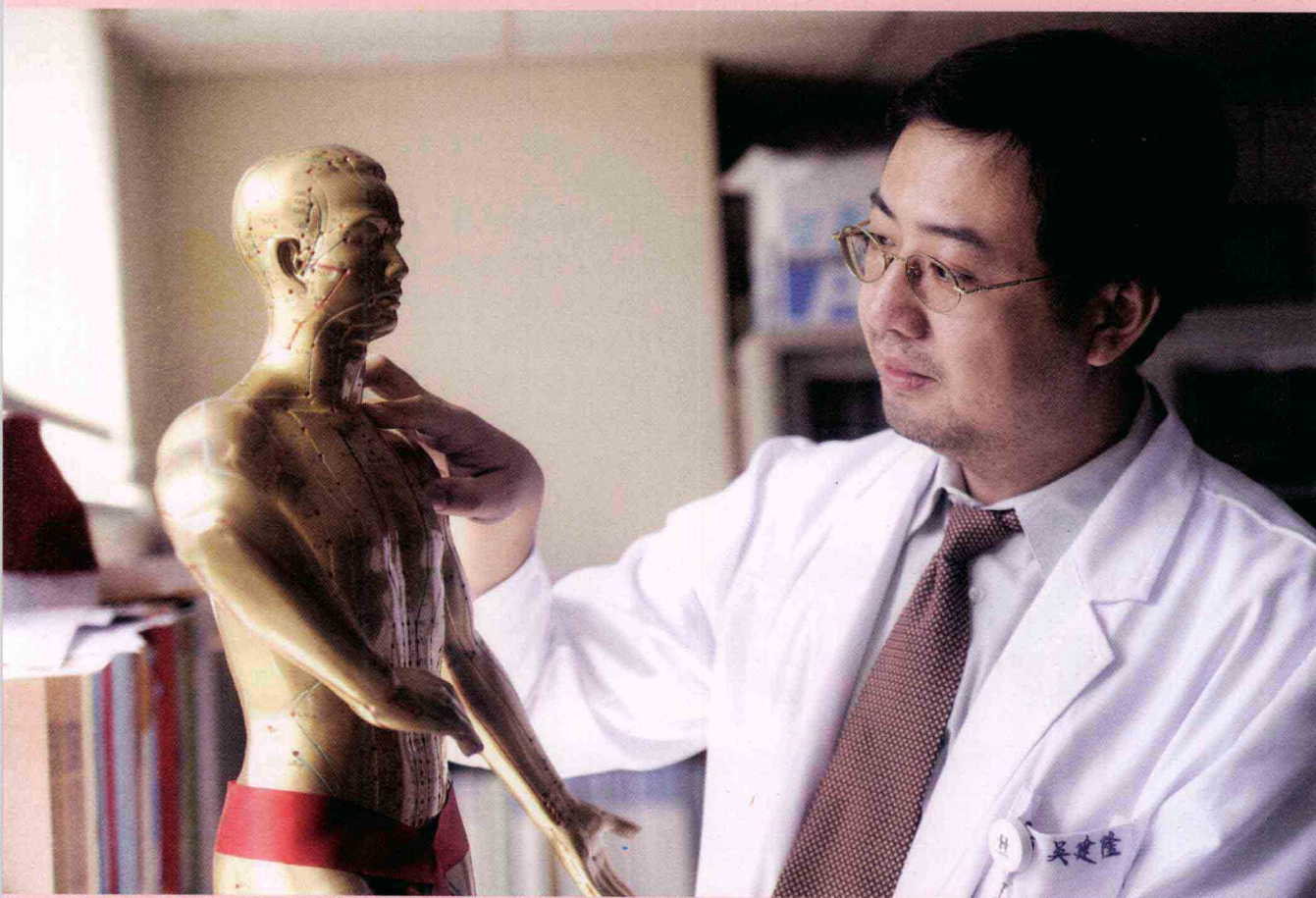


PART2 量身配制的养生保健茶

- 102 喝中药茶，先弄清楚自己是哪一种体质
- 104 循环气血养生茶
- 107 消脂润肠保健茶
- 111 强筋健骨茶
- 117 通经络养气茶

PART3 睡前泡脚，养生又健康

- 122 泡脚前，你一定要知道的事
- 124 活血行气泡脚汤
- 130 润肠通便泡脚汤
- 134 明目安神泡脚汤
- 138 强化筋骨泡脚汤



Part 1

调理身体、消脂保健的 穴道按摩法

睡前15分钟，调理身体自己来。

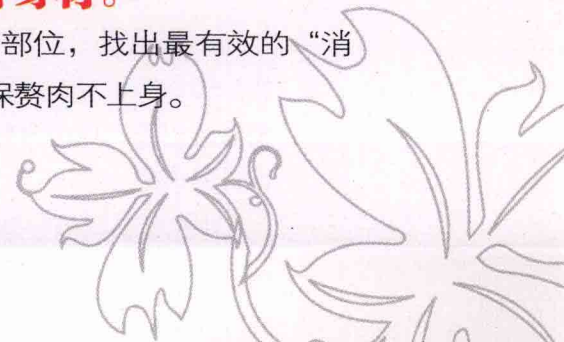
温补、熟补、寒补……进补不用临时抱佛脚，也不用大鱼大肉、又炖又煮，费事耗时，只要睡前15分钟，按压正确的穴道，不论是疲劳或是失眠、不论是手脚冰冷或是生理疼痛都有明显的效果。

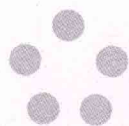
按一按，疼痛立刻得到缓解。

牙痛、头痛、扭伤、肚子痛……牢记几个常用的止痛穴位，不需要随身带着止痛药也能够瞬间止痛，让病情得到缓解。

健康消脂，永远拥有好身材。

本书针对容易囤积脂肪的各个部位，找出最有效的“消脂穴道”，轻松对抗脂肪，永保赘肉不上身。



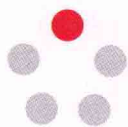


穴道按摩前， 你一定要知道的5个重点

穴道是中医独有的名词，中医认为，经络是人体全身气血运行的通路，经络与身体表面皮肤交会的地方就是经穴的位置。

《内经》中只记载了66个经穴，分别分布在手肘或膝盖以下。随着中医学术的发展，目前普遍认同人体有365个经穴（现今多称为穴位或穴道），依附在14条经络上，有秩序地排列。

内脏若有疾病，在身体表面上的相关部位就会有所表现，呈现出异状。而穴道按摩，其实就是刺激穴道，加强人体经络的循环，经络通畅了，自然气血也通畅，人就不容易生病。



重点 1 2个方法，找对穴位

穴道位置因人而异，在找穴道的时候，必须仔细查看周围皮肤及皮下组织的状态，才能真正找出自己正确的穴道位置。当然，一旦找到了正确的穴道位置，再配合症状或疾病，好好地运用这些穴道，每个人都可以进行穴道治疗。

中医师认可的穴道找法有以下几种：

方法一

压、摸、捏，照着图上的穴道按。

找穴道，最直接的方法就是先去找一张有穴道位置的图，然后照着上面的标示来找，以下有2种判断的方法，让你确定是否真的按到了穴道。

- 1.按时有酸胀的感觉。一般来说，按到穴道的时候，是不会感到痛的，顶多是酸胀或麻的感觉而已。
- 2.当身体有病痛的时候，正确的按压到穴道时，就会有疼痛的感觉。
- 3.在穴道的大约位置处，可以上下左右推揉、按压看看，如果有比较酸胀的地方，便是穴位。

方法二

以个人的手指宽度做度量的标准。

在找穴道的时候，最常看到书上写“两指宽”、“三指宽”等字眼，这是计算穴道位置时的基准，因每个人的手指的大小、宽度，依年龄、体格（高矮胖瘦）、性别而有不同的比例，称之为“同身寸”，就是说要依自己的指宽度来找才不会有误。

- 1.“一指宽”是指大拇指最粗部分的宽度。
- 2.“两指宽”则是指食指与中指并列，第二关节（指尖算起的第二个关节）部分所量的宽度。

