

中华医学会名誉会长吴阶平为本书作序

人体健康来自

# 敲胆经

纪大元 编著

● 敲胆经，压心包经，早睡觉。

● 人类健康长寿之秘诀！



经济日报出版社

人体健康来自

# 敲胆经

● 敲胆经，压心包经，早睡觉。

● 人类健康长寿之秘诀！



敲胆经

纪大元 编著



经济日报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

敲胆经/纪大元编著.

—北京: 经济日报出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80180 - 792 - 2

I. 敲...

II. 纪...

III. ①经络—按摩疗法 (中医) ②穴位按压疗法

IV. R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168793 号

书 名: 敲胆经

编 著: 纪大元

责任编辑: 王 含 梁 婧

责任校对: 王力成

出版发行: 经济日报出版社

地 址: 北京市宣武区右安门内大街 65 号 (邮编: 100054)

电 话: 010 - 63568136 63567690 63567691 (编辑部) 63567687 (邮购部)  
010 - 63567683 63516978 63588445 63538621 83538863 (发行部)

网 址: [www.edpbook.com.cn](http://www.edpbook.com.cn)

E - mail: [cehuabu@vip.sina.com](mailto:cehuabu@vip.sina.com)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市耀华印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 10

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 1 月第一版

印 次: 2008 年 1 月第一次印刷

印 数: 0001 ~ 6000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80180 - 792 - 2

定 价: 20.00 元

特别提示: 版权所有 · 盗印必究 · 印装有误 · 负责调换

# 序 言

中医学是我国的传统医学，几千年来治病救人，是祖先为我们传下来的宝贵财富。经络学是中医学的一部分，同样是我们祖先及几千年生存经验而总结出的治病救人、调理身体的好方法。古人性灵，心交天地，便自觉不自觉地发现了人体有着一个看不见、摸不着的经络系统。这些系统有些交汇点也就是所谓的“交通枢纽”，中医经络学上称其为“穴位”，这小小的穴位在治病中的作用可就大了，针灸和按摩都是利用它们来治病调理的。

胆经是经络中的一条，它具体起到什么样的作用，这本书做了具体的阐释，它告诉人们的便是如何利用敲胆经等方法来达到治病和调理身体的。至于敲胆经的妙处，只有通过自己的实践，才能知晓。这种敲胆经的方法，却是极为便利的，现代人生活节奏快，不妨用这种方法试一试，强健自己的身体。

祖国的中医是需要我们去弘扬的，中医中的这些便利而实用的方法，也值得我们去推广，祝愿广大群众的身体越来越健康。

吴阶平

全国人大常委会原副委员长、

中华医学会名誉会长

2007年10月5日



# 前言

每个人都存在健康问题，有的人问题轻些，有的人问题严重些。

现代人为了寻求健康保健开始对中国传统按摩、针灸、刮痧等感兴趣。但是对针灸、按摩治病持有怀疑态度，而且有许多人采用针灸、按摩治病效果感觉不是十分理想，就连一些中医院校教师在课堂上讲授针灸、按摩治病疗效时都没有信心，学生更是如此。究其原因，主要是这些人没有抓住针灸、按摩治病首先要解决提升人体气血能量的问题，也是中医里经常提到的扶持人体“正气”，利用人体本能来解决人体自身的疾病和健康问题。提升了人体气血能量，疏通人体阻塞的经络，我们就没有不能治愈的疾病。如何解决提升人体气血能量？这是一个非常重要的问题。

2000年5月，笔者跟随费孝通先生去上海认识了陈玉琴女士。在多年接触过程中，我们看到了陈玉琴女士通过自己的长期努力实践，找到了一种既简单又使人们容易做到的提升人体气血能量的方法，这就是：敲胆经，早睡觉，压心包经。在陈女士的帮助指导下，许多人利用这种办法医治了自身疾病，更多的人利用这种方法提高了自身体质。

为什么要敲胆经？我们在《黄帝内经》里看到，两千多年前我们的先人就已对胆的问题非常重视，提出了“凡十一脏取决于胆也……”的观点。敲胆经是身体调节的先决条件，通过早睡、按摩心包经等方式增加气血能量，最后经过人体经络按摩的疏通，达到调治疾病、健康、养生、长寿的目的。

本书是笔者在多年与陈玉琴女士接触过程中，学习运用其基本观点、方法的一些心得体会，并根据陈女士的一些实践经验总结、文章等编写而成。希望与大家分享，共同走向健康之路。

纪大元

2007年年末

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 序 .....                 | 001 |
| 前言 .....                | 001 |
| <br>                    |     |
| <b>第一章 人体疾病与健康</b>      |     |
| 人体疾病的产生 .....           | 002 |
| 因生气导致的疾病的判断方法 .....     | 005 |
| 人体的气血水平与健康 .....        | 007 |
| 判断气血水平的基本方法 .....       | 007 |
| 判断健康的四种简易方法 .....       | 009 |
| <br>                    |     |
| <b>第二章 改善身体状态的基本方法</b>  |     |
| 敲胆经 .....               | 014 |
| 早睡 .....                | 022 |
| 压心包经和心经 .....           | 024 |
| <br>                    |     |
| <b>第三章 经络按摩与身体调整</b>    |     |
| 人体五脏、六腑与经络 .....        | 034 |
| 人体疾病诊断简易方法 .....        | 047 |
| 健康、长寿调理 .....           | 050 |
| 幼儿健康调理 .....            | 051 |
| <br>                    |     |
| <b>第四章 一些疾病问题的看法与调治</b> |     |
| 人体发热 .....              | 068 |
| 肺、大肠 .....              | 079 |
| 心、小肠 .....              | 091 |



|            |     |
|------------|-----|
| 脾、胃 .....  | 105 |
| 肝、胆 .....  | 112 |
| 肾、膀胱 ..... | 122 |

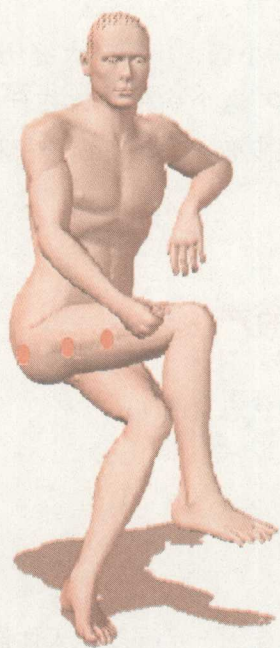
## 第五章 其他杂病

|             |     |
|-------------|-----|
| 头痛 .....    | 134 |
| 偏头痛 .....   | 135 |
| 鼻炎 .....    | 135 |
| 近视与远视 ..... | 136 |
| 骨质疏松 .....  | 138 |
| 股骨头坏死 ..... | 138 |
| 关节炎 .....   | 139 |
| 抑郁症 .....   | 139 |
| 夜里常醒 .....  | 140 |
| 谢顶 .....    | 143 |
| 头发早白 .....  | 143 |
| 体重的变化 ..... | 144 |
| 减肥 .....    | 144 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 后 记 ..... | 149 |
|-----------|-----|

# 第一章

## 人体疾病与健康





许多人都有生病的经历，不管大病小病，年纪越大经历越多，体会也越深。但是关于疾病是如何产生的？这个病是人体在什么状态下的病？如何解决这种状态下的病？恐怕很少有人去认真地分析和思考。

## 人体疾病的产生

人体生病时，身体基本上处于三种状态（图1）：

- 一是人体气血逐渐亏损状态；
- 二是人体气血上升状态；
- 三是有情绪干扰状态。

当人体长期处于劳累状态，人体透支到一定程度，人体最差的部分、最薄弱的脏腑就会最先显现出不舒服的感觉来：有人时而心慌，有人时而胃痛、气闷、肝区痛。大便变硬难解或稀溏不成形，排便次数增多，一紧张就上厕所，这是表现在外形上；头发脱落，面色憔悴，眼白浑浊，这是表现在神志上。如果出现注意力不集中，处事优柔寡断，失眠多梦，胃口不佳等迹象，于是我们的身体开始抗议，开始罢工，它像婴儿一样哭闹，以便引起我们的注意，让我们去喂养、去护理它。这样就需要我

们去解读婴儿的眼神及哭声，看看他是饱了、饿了，还是冷了、热了、尿了、拉屎了。只有解决了问题，婴儿才会乖乖地躺在摇篮里。

### 人体气血亏损状态下的疾病

俗话说“积劳成疾”，人体气血亏损状态下的疾病是身体不断透支、消耗到一定程度表现出来的一系列问题。这时是生病的最早状态，也就是《黄帝内经》上讲的“生病起于过用”，这个一般人都容易理解。比如累得腰痛腿疼，吃不下饭，或干脆大病一场，但是我们机体有很强的代偿能力，可以在身体亏耗较多的情况下继续工作，丝毫不知身体内部潜在的变化，而一旦突破了临界点，就会来个“病来如山倒”。一个人从身体开始亏耗一直到得病（即急病、重病），这个时期身体的状态称为“空壳子”，这个阶段身体遗留了很多隐患，而现在很多治疗措施反而是把你拉回“空壳子”临近病态的边缘。所以，有病的人需要“三分治，七分养”，以恢复身体气血，把这个“空壳子”填实，才能更耐得住“风吹雨打”，这就是我们要达到的目的。

### 人体气血上升状态下的疾病

人体经过一段时间休息之后，人体体能开始增加了，也就是人体的气血不断增加（以退休人员为例，在工作岗位上时，长期劳累，得不到适当休息，积累了大量的健康隐患，身体一直在走下坡路；退休以后有了足够的时间进行休养，气血开始上升，便开始去修复那些隐患，隐患就变成显患，所以许多人都说怎么退休了反而各种病都来了）。人体是非常聪明的，它会根据自己气血增加的多少，视原来身体状况而进行量力修整。又由于人体是一个整体，人体的五脏六腑是一个相对平衡体，所以决定了人体的自行治疗修复过程是呈一种螺旋式的上升态势。例如在肝脏为主要问题时，人体首先对肝脏进行修复治疗，在肝脏修复到一定程度后，人体会自动停止修复，而去修复那些比改善后的脏腑更需要修复的脏器。比如这时肾脏的问题比改善后的肝脏严重，人体就会启动对肾脏的修复治疗，而这时的肝脏问题并没完全解决，只是作为次要问



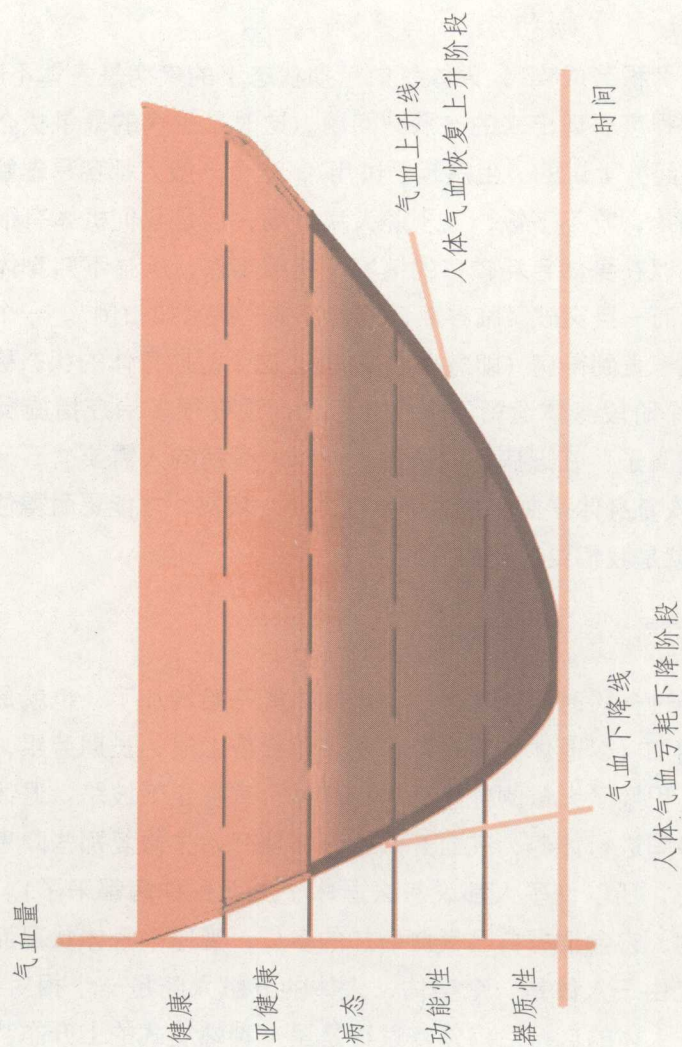


图1 人体健康状况与气血量变化示意图

题被临时搁置起来；当其他脏器气血改善提升之后，被搁置的肝脏又作为整体改善提升后的主要问题，再一次被人体进行修复治疗，这时的肝脏状态已经不是开始修复时的状态，而是优于那种状态。所以人体的局部修复过程给我们的感觉是：人体会一会儿这里不舒服，过一阵变成那儿不舒服。如果这时到医院里进行检查，你可能会得到许多可怕的结论。但其实这是人体体能改善上升过程中必有的一种现象。

### 受情绪干扰生成的疾病

正如中医所言，七情六欲都能导致疾病，其中大部分的疾病是由怒气与闷气等情绪干扰而产生。《黄帝内经》举痛论篇讲道：“百病皆生于气也”。高血压病人低压高就和情绪有关，心脏早搏与生闷气有关，肝硬化、肝癌和长期生气、发脾气有密切关系，乳腺增生和乳腺癌、甲亢、贫血、抑郁症、皮肤病等无不与生气有着千丝万缕的联系。

### 因生气导致的疾病的判断方法

判断是否生气，可以用压太冲穴位（图2）与压膈俞穴位（图3）来做检查。在太冲穴部位有疼痛反映是有怒气的结果，膈俞穴部位有疼痛反映是生闷气的结果。无论是怒气还是闷气都会冲击人体的内分泌，造成人体自身功能紊乱，引起人体白血球不同程度的升高。平时身体里的白血球与细菌的搏斗是有的放矢，而这时身体里的白血球就不是有的放矢，就像一支失去将领的军队，到处滋生事端，产生很多自身免疫性疾病。所谓“主不明则十二官危”，这时在人体经络上就会有反应，肝经上能摸出一些条索状感觉异常的地方，尤其在肝经输穴太冲，肝的背腧穴肝俞穴的上面临近的一个穴位膈俞，反应更剧烈。找准膈俞穴按上去，就会产生一种疼痛难忍但心里又相当畅快、如释重负的感觉。





图2 太冲穴

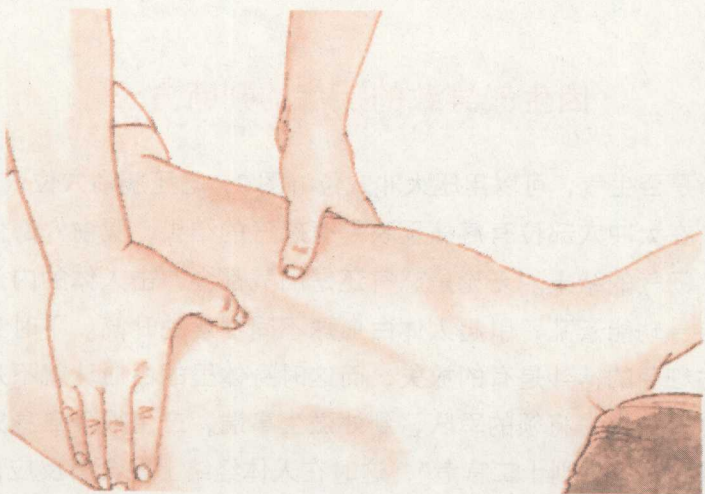


图3 膈俞穴

## 人体的气血水平与健康

人体气血的多少决定了人的健康程度，充足的气血是保持健康最基本的条件。人要健康，就要有足够的气血。要想气血多，只有早睡觉（成人每天晚上10点30分以前入睡，儿童应更早），加上敲胆经。

早睡是造血时间的保证（人体并非24小时都能造血，人体造血是有特定时段的。古时候的人都是日出而作，日落而息，这是天人相应的结果，是不能任意改变的）。

敲胆经是造血材料的准备（现代人不缺营养，但胆汁分泌疏泄普遍不好）。

## 判断气血水平的基本方法

人体健康与否取决于人体总的气血量的多少。现在，医学上没有这样的指标，也没有检测的方法。在现代医学血常规的检测中，血色素的及格与否并不能证明人体维持生命所需的血液总量是否够用，血色素只是代表一滴血里红细胞所占的比例而已。

但是我们可以通过中医望诊来了解和判断人体总气血流量是否充足，其判断方法如下：

(1) 血液能够进肾脏进行过滤，早晨起床后的第一次小便的颜色一定是黄色的。

(2) 血液能够进肝脏进行清洗，手上的血管不仅看得见，而且颜色是浅绿色的。

(3) 指甲不仅有月牙（图4），而且有横向的条纹（图6）。

以上三点是血流量充足最低标准。



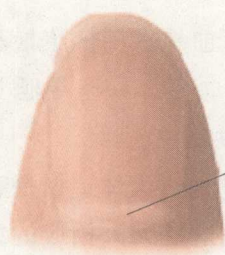


图 4

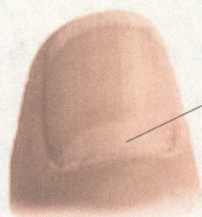


图 5

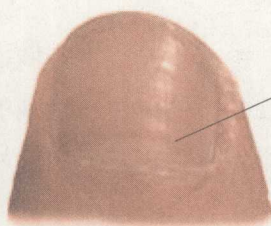


图 6

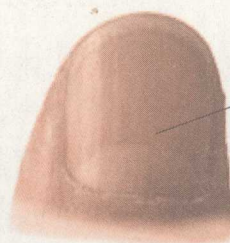


图 7

## 判断健康的四种简易方法

### 望指甲

正常的人指甲上应该有小月牙（图4），小月牙代表人体具有与肠里的细菌搏斗的能力。没有人能说我的身体里没有细菌，因为那是不可能的，这种情况只有在婴儿出生的那一刹那才存在。细菌与人体是处于长期搏斗长期共存的状态，有时候处于显性状态，但大部分时间处于隐性状态。显性状态因人而异，对外界反应各不相同。当外界细菌进入人体时，有的发烧，有的拉肚子，也有的会呕吐，但也有的人会毫无感觉。遇到上面讲的显性状态的情形，我们往往会说拉肚子人的肠胃不好，没有感觉的人肠胃功能好，所以吃了没有事。其实，吃了不干净的食物肠胃是会有反应的，它表示身体有足够的能量来同细菌、病毒进行搏斗。有反应正是身体有免疫能力的表现。

另一种情况是，有的人身体并不是那么好，按理说他不应该有月牙，但是他却有月牙，而且还月牙过大（图5）。这是因为这个人生活得不愉快，或有怒气，或有闷气，造成“木克土”现象（中医把人体中的肝胆比作自然界里的木，把脾胃比作土）。这时脾脏会被迫产生许多白细胞与细菌开战，由于各方面的条件都不具备，所以才会造成心包经阻塞，表现为偶有早搏、自汗、半夜会醒而且醒后就睡不着等症状。所以指甲上有没有月牙是不能简单地作为判断身体好坏的唯一依据。

体内没有细菌的人是不存在的，当人体有能力与细菌搏斗时，人体大小肠的气就盛，手的指甲就可以看到月牙；当人体没有能力与细菌搏斗清理细菌时，就没有月牙。月牙代表体内正在清理细菌，清理毒物。很多人没有月牙，是因为他们在婴幼儿时期和青少年生长发育期时，所有的能量为生长发育服务，没有精力来处理细菌问题。参加工作后又为事业而忙碌，人体的能量收入与支出大部分处于负供给的状态，所以也



就很难有能力去与细菌搏斗。单凭这点还很难说明这个人是否健康，有的人虽然有月牙，但并非是身体有能力去处理细菌，而是肝气太盛，是一种中医上称谓“木克土”的现象。这种人虽然有月牙，身体的健康状况还不如没有月牙的人。身体是否健康，是要看人体的总的气血量有多少，还要看人体是如何使用身体能量的。

指甲横条纹（图6）是人体在治疗修理过程中留下的痕迹（这意味着你的免疫系统在工作）；纵条纹（图7）是人体肠胃有病的反映。

### 望牙龈

人体气血的上升与否最好的观察方法是看患者的牙龈。当人体的气血处于下坡状态，那么这个人的牙龈一定呈收缩状态，结果是牙齿变得越来越长，而且牙龈颜色是深的（图8）；如果这个人的身体处于上升状态，那么他的上牙牙龈一定是往下延伸，下牙牙龈往上延伸，新长出的牙龈的颜色比较浅，与颜色较深的牙龈根部有明显的区别（图9）。

根据新旧牙龈的情况，便可以大致判断病人原来下坡的状态和现在上升的程度，并且可以推测出这个人的气血上升有多久了。

### 望手掌

注意观察自己手掌颜色的变化，观察手臂血管粗细的变化。当手掌颜色红起来，手臂血管变粗，然后手掌颜色又不红了，血管又变细了，这说明气血多了一点，但人体把它抽进内脏去了，年轻人大部分应该是进了肝脏，这样反复几次，肝脏的藏血就会多起来。

气血上升，手指的颜色会由黄色或淡黄色转变为红色。人体的气血在一日之中的流注是有一定规律的，每个时辰会流经一个脏或腑，二十四小时一次循环，所以在手背上血管的情况就会有所不同。观察自己的血管变化，是指每天的同一个时间的血管情况。譬如第一天清晨起床前看一下自己的血管，然后在第二天清晨、第三天清晨……进行对比，如果一天一天鼓起来，而有一天却发现鼓起的血管又看不见或变细了，这说明人体把外循环累积的血调到某一个脏腑里去了。