

医道养生系列六



溢身堂

For ALL INFORMATION
the general education
for 01-006

李智[®]著

悬壶济世固难得 广普中医功更高

小穴位 大健康

细解危害最大的七大病种
高血压 糖尿病 心脏病 颈椎病
肥胖 高血脂 痛风

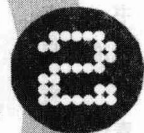



 华文出版社

·医道养生系列六·

小穴位 大健康

李智◎著



 华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位大健康 2 / 李智著. — 北京: 华文出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5075-3133-6

I. ①小… II. ①李… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第067413号

书 名: 小穴位大健康 2
标准书号: 978-7-5075-3133-6
作 者: 李 智
责任编辑: 姜艳艳
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwcb.com.cn>
电子信箱: hwcb@263.net
电 话: 总编室 010-58336255编辑部 010-58336261
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 19
字 数: 380千字
版 次: 2010年6月第1版2010年6月第1次印刷
定 价: 32.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换



序：治未病是中医的核心思想

健康是一个非常广泛的概念，每个人对健康的理解都不相同，那什么是健康呢？曾经有人说过，健康是“1”，我们的家庭、生活、朋友、工作、财富等，所有的一切都是“1”后面的“0”。生活中每多一个朋友、多一分财富，就相当于我们的人生多了一个“0”。但是，如果没有“1”，所有的“0”也就没有了意义。

人生就像一副多米诺骨牌，生活的长度和为宽度可以无限延长。而健康就是骨牌最前面那一块牌，它倒了，后面的一切都会随之倒下。所以，留一分时间给自己，多一分心思来关注健康，不仅是为了自己，更是为了家人和朋友。

现在有一个非常时髦的词叫亚健康。那什么是亚健康呢？有人说，亚健康就是不怎么健康。亚健康的“亚”字是什么意思呢？是次之、第二的意思。我们都知道体育比赛有冠军和亚军的区别，亚军比冠军差一点点。亚健康也是这样，比健康差一点，处在健康和疾病之间，也有人管它叫做第三状态、游离状态或者说灰色状态。

据调查，完全健康的人群和疾病的人群大概各有15%，这两者加起来大概有30%。剩下的70%，就属于亚健康的状态。就像过去织布的梭子一样，两端小，中间大，一大部分主力人群是处于亚健康状态。

有人说了，亚健康和疾病怎么来判断呢？其实这很简单。身体不舒服的时候，去医院作个检查，化验单结果显示，指标已经不正常了。这就是



在客观上给了你一个提示的信息，表明你已经生病了。

但是，更多的时候我们会发现，明明身体很累，可怎么睡都没有用，胃口还不好，记忆力也明显下降了，做事情丢三落四……以为自己得病了，可到医院里面，先进的仪器还检查不出来，一切指标都正常。

这个时候的状态就是亚健康，也就是中医说的“未病”。这时候，如果你真的以为没事，那就麻烦了。其实，这小小的不舒服，就是身体发出的最早的一个轻微的提示，告诉你：“要注意身体，防微杜渐，不要等到我们的‘堤穴’已经崩溃，不可收拾的时候，再想到健康。”

如果在这个时候进行检查预防的话，可以非常简单、用很短的时间、很便宜的方法来把问题解决掉。避免将来出现大的问题，付出更大的代价。

所以，中国最古老的医书《黄帝内经》开篇即说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”意思是说，真正高明的医生是在疾病还未形成的时候就给他治好，而不是等到已经病了再用药。否则的话就好比渴了再去挖井，临到打仗才去铸造兵器，为时已晚。

这里有一个故事，名医扁鹊治好了皇帝的病。皇帝说：“你大概是当今杏林第一人了吧？”扁鹊回答说：“不是的，是我的兄长，扁鹊。”皇帝就奇怪了：“人都说你起死回生，扁鹊的医术怎么还比你高明呢？”扁鹊说：“我能治愈皇上已患的病症，但我兄长扁鹊能让未患病的人不生病。”

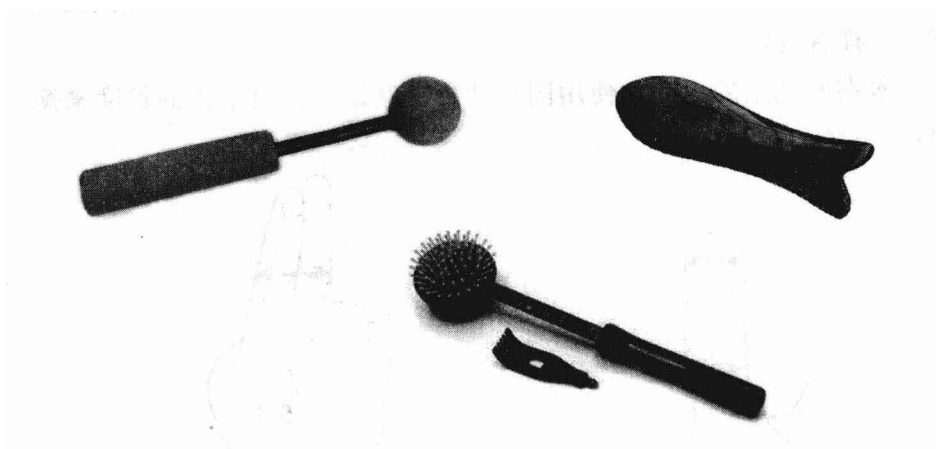
有人说，未患病有什么好治的？其实，未病状态，也就是我们现在说的亚健康状态，这才是我们最需要注意的时候。也就是说，我们现在有70%的人群是需要着力去调治，需要自己在生活中多加注意的。所以，养生治未病不是书中讲的一句话，而是应该贯彻到我们每个人心中的一个很重要的健康意识。



《小穴位 大健康2》使用说明书

1. 需要准备的工具：

一张经络图，一瓶润滑油，一个按摩棒等。现在市面上按摩的工具很多，比如竹木的、玉石的、砭石的，各式各样，价钱也不贵，建议大家多准备一些，放在家里，办公室和包里，随时随地可以取来使用。



2. 按摩方法：穴位刺激以按摩最为方便，随时随地可以进行，在按摩的时候可以根据所在穴位的位置，选择最方便的方法进行刺激，方法不拘一格。

①点按：用按摩棒或者指肚使劲向下按压。

②揉按：在旋转揉捏的同时向下按压，可用指肚、手掌、掌根等，根据穴位所在部位灵活运用。

③推按：用大鱼际或者指肚从一个穴位向另一穴位推揉，稍微用力。

④敲打：手握拳，在某个穴位或者一条经络的某一段进行敲打，以



打通穴位。

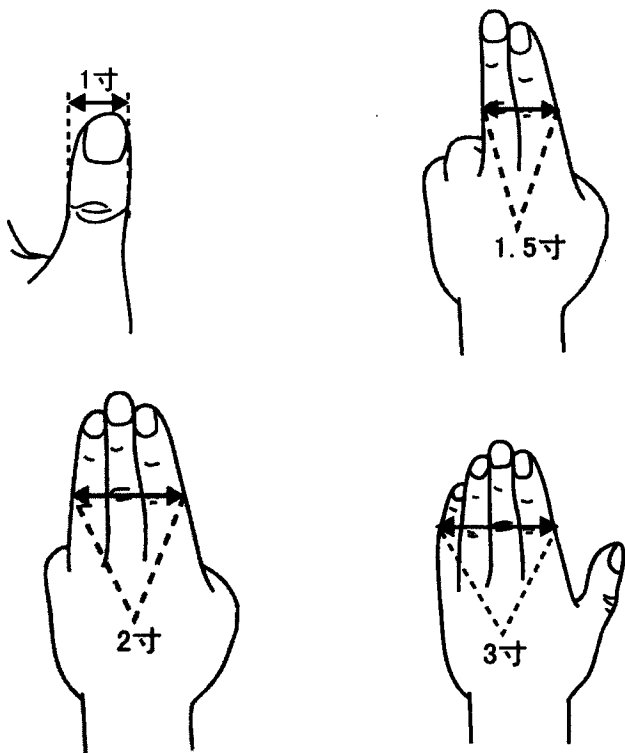
3. 按摩时间：

一般情况下，每次按摩5~10分钟，2~3个月为宜，需要耐心的坚持。

4. 找穴方法

本书所有穴位均配有清晰的文字和图片，但穴位因人而异，很难确定在哪一个点上。所以，如果实在确定不了，也不要灰心，找不到穴点找到穴区也是可以的，也就是围绕着穴点的周围一圈，选择揉按的方式，一样有效果。

本书所选用的尺寸均使用同身寸，也就是以自身手指的长度来衡量：

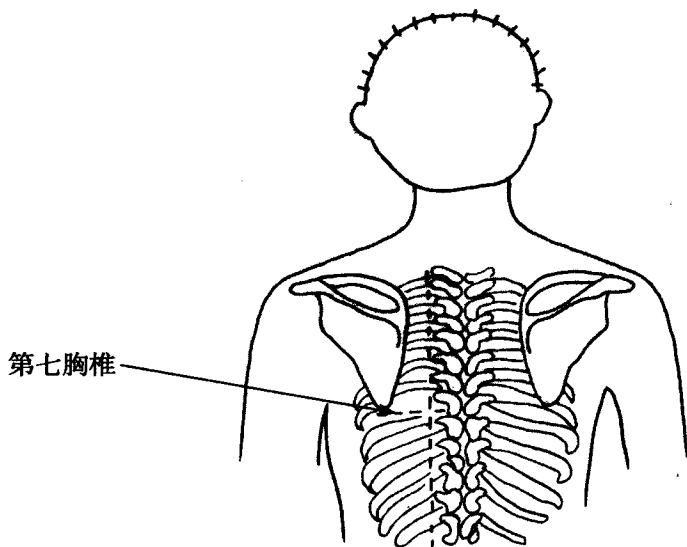




5. 背后俞穴定位法：

①横向定位。先找到肩胛骨，肩胛骨是一个倒置的三角形，三角形下面的两个点连接起来是第七胸椎，往下依次第八、第九、第十、第十一、第十二，分别对应膈俞、胰俞、肝俞、胆俞、脾俞和胃俞；往上分别对应督俞、心俞、厥阴俞和肺俞。

②纵向定位。肩胛骨的内侧缘和脊柱的正中连线是3寸。3寸的一半，就是1.5寸。后背的俞穴都在这条线上。





目 录

- 序：治未病是中医的核心思想 / 1
《小穴位 大健康2》使用说明书 / 1

第一章 八种常见疾病来龙去脉细细说

1. 颈椎病：要职业，但不要职业病 / 2

- 三大症状轻松识别颈椎病的征兆 / 4
四大措施让你在家就能防治颈椎病 / 12
颈椎护理特效穴：后溪穴和风池穴 / 19

2. 肥胖：知己知彼，轻松打赢脂肪“歼灭战” / 24

- 真有喝凉水也长胖的人吗 / 25
减肥需要关注的两大因素之一：进 / 27
减肥需要关注的两大因素之二：出 / 33
两招减除内脏脂肪：摩腹和原地转腰 / 36
减肥四大特效穴：天枢穴、滑肉门、带脉、内庭 / 39

3. 糖尿病：绝大多数都是生活习惯出了问题 / 46

防治糖尿病两大招数：饮食+运动 / 49

找准控制血糖的开关：降糖穴和三阴交 / 51

4. 心脏疾病：心是身体里的小皇帝 / 55

20岁以后，血管就会以每年3%的速率变狭窄 / 57

保持血管畅通三要素：饮食、情绪、排便 / 58

心脏疾病四大护法：内关、神门、膻中、人中 / 60

5. 高血压：国人第一疾，调好习惯也好治 / 66

控制好三大因素，血压平稳有保障 / 68

平息肝阳，中医降压的根本所在 / 71

人体降压第一穴：太冲 / 73

6. 痔疮：进化带来的问题十人九难逃 / 76

三大方法，让你随时随地防痔疮 / 78

穴位消痔不尴尬：提纲挈领找百会 / 83

7. 痛风：严把“进口”，增加“出口” / 86

痛风患者需禁忌的美食：啤酒、海鲜、火锅、肉汤 / 88

皮肤是人体数不尽的肾脏和肺脏 / 89

三大穴位治痛风：隐白、太白和公孙 / 91

8. 高脂血症：平衡饮食，长寿阶梯不难登 / 94

胆固醇高，也要适当吃点鸡蛋黄 / 95

降脂祛痰减肥都找同一穴：丰隆穴 / 97

第二章 七大部位保养方法有门道

1. 肝胆：人体内最不受约束的“两兄弟” / 102

睡眠养生功：养护肝胆第一功 / 103

养肝其实很简单：少沾酒精多开怀 / 105

春天养肝有两点：避风、多吃甘甜食物 / 109

痛经、经少、经迟等女人问题找肝准没错 / 110

上下通调护肝胆：率谷、阳陵泉 / 112

2. 大肠：毒素寄生的第一通道 / 116

芹菜苹果汁，补充纤维排肠毒 / 118

青春痘：面子的问题根源在大肠 / 120

清除大肠毒素就靠手部四大穴：合谷、二间、三间、曲池 / 122

3. 胃：人体生产“粮食”的大后方 / 127

饭前饭后，胃可以扩张30倍 / 128

吃伤胃、烟酒伤胃，情绪不好也伤胃 / 130

胃喜欢的食物五原则：温、软、鲜、淡、少 / 132

治疗胃下垂，和重力相抗衡：百会 / 134

护胃功臣排排数：足三里、三脘、脾俞和胃俞 / 135

4. 膀胱：人体里的“水利局长” / 141

两招让小便不烦人：提壶揭盖和滋养脾土 / 142

五大穴位护膀胱，小便问题不用慌 / 144

5. 肾：能者多劳的“巧匠” / 152

三位一体强壮肾功能：玉液还丹加涌泉、太溪穴 / 154

肾出问题了，腰痛甚至会牵连到腿痛 / 157

华佗夹脊穴：治疗腰、肾问题的特效组穴 / 159

6. 三焦：一手托三焦，五脏六腑都健康 / 162

三焦经主持的亥时 / 164

面食是对三焦最好的恩物 / 165

手上的问题只要拨通三焦经的开关即可 / 167

7. 关节：用穴位给关节上点“油”，便能常用常新 / 172

腕关节：十字针刺法消除腱鞘囊肿 / 174

肘关节：高尔夫球肘、网球肘都找阿是穴 / 176

肩关节：X形平衡法巧治肩周炎 / 177

膝关节：膝盖疼痛就找膝盖的鼻子——犊鼻穴 / 182

第三章 避开六邪，巧借天力来养生

1. 风邪：春风化雨伤害身体需防避 / 188

风邪引起的疾病之一：荨麻疹 / 189

风邪引起的疾病之二：感冒 / 191

风邪引起的疾病之三：发烧 / 198

2. 暑邪：暑气蒸腾补水正当时 / 202

防暑祛湿，家常食物好搞定 / 205

解除中暑的第一急救穴：人中 / 209

3. 火邪：夏日炎炎，驱除火邪有小肠 / 212

心腹之患，心热会下行于小肠 / 215

驱逐火邪小指有功劳：少府 / 218

4. 湿邪：湿热郁火，长夏需健脾 / 220

健脾利湿三大穴：三阴交、阴陵泉、脾俞 / 224

5. 燥邪：秋燥袭肺要滋阴 / 229

燥邪伤肺，就找手上的清肺大穴 / 231

三伏贴：储存夏阳气治疗冬哮喘 / 235

6. 寒邪：寒凝气滞，冬季养生需暖阳 / 238

寒邪伤人最无形，脑血管疾病患者需保暖 / 240

五大穴位暖血管：太溪、涌泉、关元、气海、肾俞 / 243

第四章 头面部保养：关注的不仅仅是美丽

1. 眼睛：按摩眼周穴位，一步解决眼部问题 / 250

2. 鼻子：鼻子要开窍，多按三穴位 / 255

3. 嘴巴：口腔问题，嘴角穴位来管辖 / 257
4. 耳朵：耳聪目明，听会、耳门、听宫一个都不能少 / 260
5. 头发：“烦恼丝”不烦恼，肺肾两脏有绝招 / 262

第五章 养生有基石：养好情绪百病除

1. 情感也分型：九种非正常的情感状态影响健康 / 268

富余型情感 / 268

贫乏型情感 / 269

超前型情感 / 271

滞后型情感 / 272

游离型情感 / 274

固执型情感 / 275

愚蠢型情感 / 276

索要型情感 / 277

恐惧型情感 / 278

2. 五情归五脏：中医说身心合一真健康 / 280

心理问题也会反应在脏腑上 / 280

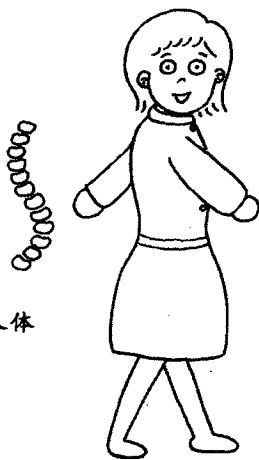
人体也有黑匣子：外部器官是内脏健康状况的观察器 / 283

第一章

❧ 八种常见疾病 ❧
来龙去脉细细说



1. 颈椎病：要职业，但不要职业病



脊柱S形弯曲形成了人体的曲线美。

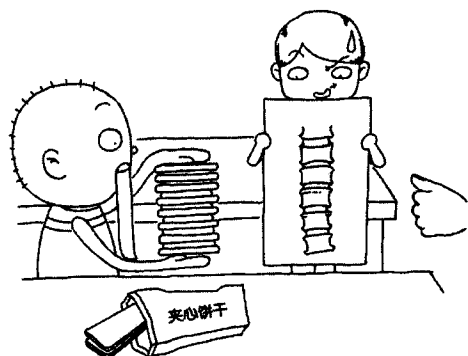
在讲颈椎之前，我们先从头到脚、从后到前地环顾一下自己的身体。大家会发现，人的脊柱并不是笔直的，而是一个很有意思的像字母“S”一样的曲线。现在的女性都追求曲线美，追求“S”形身材，要前凸后翘，这曲线怎么来的？就是根据我们人体的脊柱来的。脊柱就是这样一个从上到下弯曲的、漂亮的“S”形。所以，漂亮的人，他首先必定是健康的人。

这个“S”形由颈椎、胸椎、腰椎和骶椎等四大板块组成。颈椎向前，胸椎向后；腰椎向前，骶椎向后，组成一个“S”形状，这是一个正常的生理弯曲。但是，由于人们错误的认识和不好的生活习惯，使得这个漂亮的“S”形曲线常常发生这样那样的问题。

就拿“S”的起始端——颈椎来说。平常工作太累了。在家里干活



太多了，盯着电视机的时间太长了……很多朋友都会出现一些症状，比如，脖子酸了、眼睛累了，肩膀也觉得很难受，酸胀、疼痛。很多人一边揉着肩膀，一边难免疑惑：“哎呀，我是不是得颈椎病了？”



椎体和椎间盘就好比夹心饼干的饼干与奶油。

说到颈椎病，很多人似懂非懂，只知道是颈部的问题，具体怎么回事并不特别了解。我这里举一个非常简单的例子。大家都吃过夹心饼干，夹心饼干是两块饼干中间夹一层奶油，这和我们的脊柱很相似。大家手握拳头，看看手指和手背之间拱起来的那几个关节，一高一低，凹凸不平的，像不像我们身体侧面的脊柱？高的，凸起来和脊柱相类似的，在医学上就叫棘突；两个高的棘突中间凹下去的，叫椎间盘。

大家想一下，盘子是什么？盘子就是装东西的东西。在这里，盘子在中间起一个隔离的作用。椎体和椎间盘相互间隔，像不像夹着一层奶油的夹心饼干？所以，我将脊柱的原理归结出一个“夹心饼干”理论。有了这个理论做基础，很多疾病就很好理解了。包括腰椎疾病、颈椎疾病等。我们先来讲讲现代人最常见、最无奈的颈椎病。