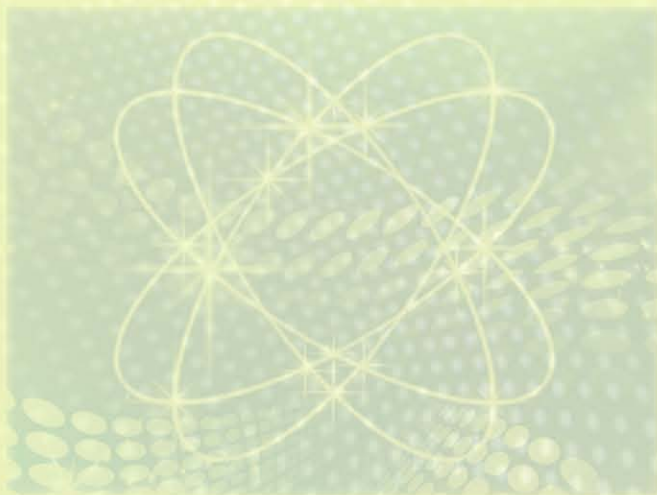


针灸与养生

曹文忠 王立新 主编



河北科学技术出版社

中西医结合医院中医药文库

针灸与养生

曹文忠 王立新 主编

厚德 仁爱 博学 严谨



河北科学技术出版社

序

古人善于求本，一切学问的根基要从根本做起，健康的根本就是人体的抗病能力，是人体的正气。人体必须适应四时气候的变化，依靠天地五气、五味的充养，才能维持生命。“君子务本，本立而道生。”《素问·生气通天论》说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”也就是生气通天的思想，天人合一的思想。这既是《针灸与养生》一书的思想根基，也是编著者曹文忠几十年来思想精华的汇总。书中对传统文化悟之深，涉猎之广，充分印证了中医人对中医药的情感，实为难能可贵。

伴随人类历史的医学已有几百万年，疾病的历史也有几百万年。中医养生兴盛时期追溯到东汉以后，在《黄帝内经》的引导和带动下，中医养生学日趋繁荣。当时很多著名的医家都长于养生。华佗五禽戏的演练，到太极拳、八段锦等各种群众养生活活动开展，既有辨证养生理论的支撑，又兼有历史经验的记载。中医博大精深，就疾病和健康的关系来看，就是一为中医认识，一为中医的实践，这些皆体现了中医独特的养生方法。怎么看、怎么做，健康观、疾病观、治疗观等等都是在中医人体观指导下进一步形成的具体学术理论。

而今，中医药学面临着良好的发展前景，“士不可不弘毅，任重而道远”是中医人满腔热忱，励精图治的时代，坚持“集成创新、发皇古义、融会新知”是中医人士、中西医结合人士本职所在。“如四时行焉，如百物生焉，人应尽的职责，谓之天职。”2009年10月，在国家中医药管理局、河北省中医药管理局及各级政府的关心下，我院成立了沧州市中医健康保健中心，同时邀请了国内热爱中医，忠诚中医的有志之士加盟进来，曹文忠就是其中一员。

秦皇汉武以来，古人积累了很多很好的养生经验，曹操说“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”。本书中利用针灸穴位经络养生，有具体的时令、具体的病证，贯穿着因人而异的个体化诊疗思想。既注重了个体养生，兼有共融的整体辨证思维，针对实践过程中常见病、多发病、疑难病进行了深入浅出的讲解，既有古代中医故事的源引，又有独特的创新理论指导，会让诸多方家读后思考和探究。但愿此书能成为读者自我保健养生的饕餮大餐，是为序。

王立新

2013年1月于沧州

前 言

八年前，我出版了第一本个人专著《鹊传集》，其中大部分是我在国内外中医、针灸专业期刊发表的学术论文，书名之“鹊传”二字，既有盼铁成钢的师长对我的殷殷期许，也有我自己矢志以沧州杏林先贤为榜样的自励。那时的我，对扁鹊能够“尽见五藏症结”的本领向往至极，真希望自己亦有此神功，治病救人于濒危之际，所以彼时心中向往的是事长桑君、饮上池水的扁鹊，起赵简子、活虢太子的扁鹊。

然而，当我效仿先贤周游列国，从亚洲到欧洲，从岭南到漠北，一路行医，在漫长的游历中感受先贤的脚步，在广阔的实践中领悟中医文化的精髓，大江南北，长城内外，市井厅堂，多见患者饱受疾病之痛、求医之难，以悬壶之术尽济世之心，我终于明白，医术的高度乃是医者人生的高度。2010年，我终于停下脚步，抖落尘埃，重归故里，有幸效力于王立新院长麾下，成为沧州市中医健康保健中心的肇建者之一。每每夜深人静，重新打开书橱，捧出那本由范曾先生亲笔题鉴的《鹊传集》，多年来飘泊的经历，让我打开思想的闸门，此刻脑海浮现的则是《韩非子》里见蔡桓公的扁鹊、《鹖冠子》里答魏文王的扁鹊……而《黄帝内经》中那句经典“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，也不禁在耳畔悠然响起。

当今时代，物质生活极大繁荣，芸芸众生，熙熙而来，攘攘而去，对利欲的追逐，对浮华的趋附空前狂热，生存竞争压力增大，思想情绪时常波动，个人心态容易失衡，加之诸如昼夜颠倒，暴饮暴食，以车代步，贪凉嗜网等不良生活习惯日趋严重，生活方式背离自然，倒行逆施，从而导致疾病丛生。而与现代疾病多发高发趋势相伴的，是人们对健康的渴求越来越迫切。各类保健养生电视节目、网络信息、书籍……扑面而来，一浪高过一浪的养生热，正是这一现实反映。

养生是东方文化中特有的关于生命健康的“天人合一”思想智慧和经验总结。“若要身体安，三分饥与寒”是养生，“冬吃萝卜夏吃姜”是养生，“扎针拔罐子，病去大半子”其实也是养生……大道至简，顺应天地，重返自然，即是养生。养生并不深奥，而重在科学认识，重在付诸行动，重在持之以恒。

但是，眼下的养生界可谓山寨林立，鱼龙混杂，挂羊头卖狗肉以此沽名钓誉者有之，结网设套以此射利图钱者亦有之，这让非常迫切接受中医养生知识的大众无所适从，甚至深受其害。当江湖上“养生大师”的帽子已能批发贱卖，当如良莠不齐的养生书籍漫天飞舞，当各种“乱弹”式养生讲座嗡嗡聒耳，咯咯如群蛙噪塘，我觉得，我们这些专业的中医人有责任站出来，为中医文化的复兴、传承与发展有所担当。立足于传统中医养生要论，发出准确科学的声音，正本清源，让养生回归正本，让健康回归自然。

医术者，仁术也。自 2011 年春节起，我试着将半生从医经历中积累的一些以经络、针灸为主的养生知识整理出来，在报纸上发表，承蒙读者厚爱，多有好评。又经过大量的增删校正，现将这些小品集结成册，以求更加全面系统、深入浅出。千百年来，中医养生从江湖到殿堂，又从殿堂到江湖，我只愿倾绵薄之力，让上古流传的中医养生知识随着这些科普小文，“飞入寻常百姓家”，真正服务大众，利益众生，并为中医文化的正脉相传奉薪以为火，聚滴而汇流。

是为序。

曹文忠

2013 年 1 月 17

目 录

第一章 脏腑经络 养生防病	1
漫话养生	1
养生从疏通经络做起	3
经络养生治病之一	5
经络养生治病之二	6
经络养生治病之三	8
经络养生治病之四	9
经络养生治病之五	10
经络养生治病之六	12
养生与通经络行气血	14
养生与养心神	16
养生与养脏腑	17
养生与调气	19
养生与养气血之一	20
养生与养气血之二	22
养生与养脾肾	24
养生与养生格言	25
养生治病两大功臣——任督二脉	26
经络穴位健身法之一	45
经络穴位健身法之二	46
经络穴位健身法三	48
针灸与养生	49
拔火罐与养生	54
灸法与养生	59
灸法养生禁忌证	64
阿是穴与养生	65
望诊与养生	66
第二章 时令节气 养生治病	70
天人合一、时令节气与养生	70
春节话养生	71
立春话养生	73
清明话养生	76
立夏话养生	77
夏至话养生	80

三伏天话养生	82
夏末秋初防暑湿	84
中秋前后防阴暑	86
秋分时节防秋乏	88
秋分过后防秋燥	90
秋末冬初防治胃病	93
冬季话养生	96
冬至话养生	100
小寒话养生	104
大寒话养生	105
第三章 中医针灸 调治常见病.....	109
调治失眠	109
调治耳鸣耳聋	111
调治乳腺增生	113
调治顽固性咳嗽	116
调治黄褐斑	117
调治青春痘	119
调治上火	121
调治便秘	123
调治亚健康	126
调治抑郁症	128
调治女性更年期	132
调治慢性盆腔炎	135
调治痛经	139
防治感冒	142
防治过敏性鼻炎	146
防治面瘫	150
防治膝关节痛	152
防治腰椎间盘突出症	155
调治高血脂、脂肪肝	159
调治高血压	162
调治肥胖	165
防治脑中风	167
第四章 医药漫谈 医案辑录.....	173
漫话中和	173
漫话喝粥	175

漫话《医宗金鉴》177

漫话中药的命名179

漫话中草药的采集180

漫话中药名的避讳181

漫话中药的异名186

漫话中药的药性189

漫话中药的五味191

漫话君臣佐使195

漫话冷香丸196

漫话“五总穴”198

漫话“九针十二原”210

漫话“三重法”治痛217

漫话提高针灸治痛疗效222

漫话针灸治疗疑难杂病228

第一章 脏腑经络 养生防病

漫话养生

“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷”，这是苏轼《赤壁赋》里的名句。养生实际是人们长生梦想破灭后的一种现实补偿。看看时下大街小巷各式各样的美容院，令人眼花缭乱的保健品店铺，听听周围日渐平常的减肥健身话题，你就不难发现，追求健康、健美已成为都市人的生活时尚。

健康、健美是时髦词儿，如果依循传统文化的脉络去追根溯源，他们的传统说法则为养生或摄生。

摄生一词首见于《老子》，其第五十章中有云：“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。”这里的“不遇”和“不被”都有不直接面对的意思，也可引申为远离危险和弊害。道理很简单，远古先民认为只有远离危险和弊害才是最好的养生。虽然养生一词在古代文献中经常出现，但有时其含义则不尽相同。比如《荀子·儒效》“以养生为至道”，是指治理或和管理生活；《孟子·离娄》“养生者不足以当大事”，是择时侍奉赡养活着的老人。《庄子》一书中的名篇《养生主》是脍炙人口的养生经典。文章中曾二次出现养生一词，又是庖丁解牛寓言故事情节的结语和点睛之笔。它以庖丁讲述解牛的熟练程度和技巧，比喻人在社会活动中应当趋利避害，善于保护自己，比喻运用得巧妙又蕴含哲理。文惠君听后若有所悟，说：“好啊！我听了庖丁的话，懂得了养生的道理。”这应该是养生一词最原始的出处。只是这里的养生既不是医药保健，也不是康复延年，而是宣扬顺其自然、明哲保身的处世哲学。

用中医理论指导养生，把养生作为人体延年益寿的主要方法，大约始于两晋之后。

三国嵇康《养生论》主张：“清虚静泰，少私寡欲。”批评士族中人“声色是耽”，强调世人应遵循道家的学术思想方可达到延年益寿的目的。南北朝著名医家葛洪则由玄谈进一步道术化，认为炼丹和服丹是最好的养生。稍后梁代著名医家、养生家、道家陶弘景著《养性延命录》，集前代养生大成，书中从教诫、食诫、杂

诫、忌褻害祈善、服气疗病、导引按摩、御女损寿等方面详细介绍了古代养生法。这在中国养生史上起到了继往开来的作用。至此，养生正式从医学中突显出来，大有另立门户之势。隋朝医家巢元方的《诸病源候论》治病方药不多，所记“养生方导引法”却一见再见，可见养生法在当时已较为流行。同时杨上善首次把养生的内容收于“摄生”名下，并把养生的具体内容称之为修养之道，这可能是“修养”一词的最早出处和最原始的意义。唐朝大医孙思邈在《摄养枕中方》中提出“自慎、禁忌、导引、行气、守一”五大养生纲，并认为只要能做到这五条，就可延年益寿。元代丘处机的《摄生消息论》在历代养生典籍中极享盛名，他强调四时调摄养生治病要各有规律，尤其是继承《黄帝内经》中“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”的要旨深受后世医家和养生家的推崇。至明代沈仕的《摄生要录》则注重养生之术，以精气勿耗、起居有常、饮食有度为养生之根本。还有万全的《养生四要》提倡寡欲、慎动、法时、祛疾、药物养生等观点。清初李渔所撰《闲情偶寄·颐养篇》则是专门讲养生的济津宝笈。

然而人们更需要了解在什么情况下特别要强调养生。本来，七情六欲，人之常也。当喜则喜，遇忧则忧，中节适度，尽可领略人生旅途之旖旎风光。然而，一旦过度失宜，则会“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，形成病变。不过通常人逢喜事精神爽，春风得意之际，心情舒畅，无忧思恼怒，这种心态下是很少得病的，自然也就无所谓养生。倒是在逆境之中，所志不遂，愁肠百结，此时脏腑功能极易失衡而患病。现代社会的人们一面充分享受着时代进步的恩惠，一面又因时代变革而困扰种种，压力重重。兼之人生在世，风风雨雨，不如意事常八九，着急上火，忧思愤懑，在所难免。于是失眠、高血压、冠心病、胃肠功能紊乱、内分泌失调等成为现代社会的多发病。这些疾病完全可以靠调摄养生法来治疗。清朝人翟公栾有副对联“静亦静，动亦动，五脏克消失欲火；荣也忍，辱也忍，平生不履于危机”谈的就是动静咸宜，宠辱不惊的养生之道，对肝火易动、躁扰伤神的人实是一剂良药。历代养生家最推崇清静养神。陶弘景在《养生延命录》中说：“静者寿，躁者夭。”清静不仅可以养神，亦可安形。神形俱调，自可益寿延年保持一颗清静心态，无欲无求，能忍能耐，自是养生最高境界。

另外，养生和保健尚需一个健康心态。乐观豁达，多交善人，乐闻善事，以乐忘忧；热爱集体，关心他人，保持愉快的心情；培养对运动、音乐、文学等各种有益的兴趣爱好；积极参加社会活动，陶冶情操，净化心灵，这些都是养生的必修功。

养生从疏通经络做起

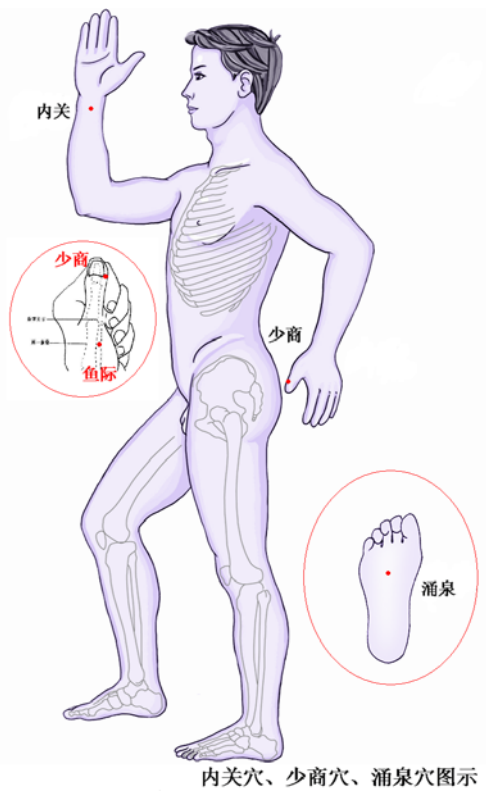
病人让针灸医生治病，经常听到这样一句话，针灸疗法最基本的治疗原理是“行气血，通经络”。一般不懂中医的人对行气血能有一个粗浅的感性认识，而对通经络理解起来就有些困难了，因为人们根本不知道什么是经络，也不知道经络对人体的生理病理、防病治病、健康养生到底有什么作用？

什么是经络呢？简单说，经络是经脉和络脉的总称。经脉是主干，是纵横的干线，络脉是分支，是经脉的分支，如同网络一样遍布全身内外上下，经络是运行气血的通道。如果把我们的身体比做一座城市，经络就是城市中相互贯通的交通干道，主干道是经，次干道是络。畅通无阻的城市需要这些主次干道各自分工又密切合作，一旦有哪条干道堵塞不通，整座城市就会陷入交通瘫痪。同样，人体的经络不通了，气血就不能顺利地运送到相关脏腑和四肢，人体也就生病了，你说经络重要不重要。

正常生理情况下，经络有运行气血、感应传导的作用，而在发生病变的情况下，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。每一条经络都有自己固定的循环路线又和五脏六腑有着直接或间接的联系，在病理状态下经络又可以反映与之相联系的脏腑的病证，所以，在针灸临床上，针灸医生就能根据疾病症状出现的部位，结合经络循行的部位及所联系的脏腑，作为疾病诊断的依据。在治疗上，尤其是针灸治疗，就是通过调整经络气血的基本生理功能，进而调整脏腑的生理机能、病理状态，以达到治疗疾病的目的。

有一些考古学者认为，经络学说是我国古代先民们生活经验的总结。远古时代，我们的祖先在生活、劳动中偶然发现身体的某些部位可以治病，比如在捕猎时，不小心把大拇指内侧指甲角（**少商穴**）割破了，马上感觉到疼了很多天的噪

子莫名其妙地不疼或疼得轻了;或者本来这些天一直睡眠不安,第二天外出劳动需要光着脚走很远的路,发现脚底(涌泉穴)出现酸疼胀感,结果当天晚上睡得又甜又香;或者休闲时一次下意识对手腕内侧(内关穴)的按压发现胸闷憋气、胃口疼痛一下消失了……经验就是这样被一点点积攒起来,最后有心人将之总结,又经后人补充,慢慢地经过不断积累、丰富而成为经络学说。也有人说,原始社会,人们闲暇时间多,闲来无事的人们就用砭石来刺激身体不舒服的部位,这有点跟现在的按摩差不多,在长期反复的刺激又细心揣摩过程中,最终形成了经络与穴位的复杂系



统结构。还有一种说法,经络的发现是古代修炼深厚的气功师可以内视自己全身的经络,继而产生了“通则不痛,痛则不通”的经络、穴位乃至针灸疗法。如果单纯从西医解剖的角度来看这些观点,似乎是不着边际,但随着神奇的针灸疗法申遗的成功,经络学说之谜一定会被现代科学所解析。

从理论上讲人体有十二条经脉,它们是:手太阴肺经,手阳明大肠经,足阳明胃经,足太阴脾经,手少阴心经,手太阳小肠经,足太阳膀胱经,足少阴肾经,手厥阴心包经,手少阳三焦经,足少阳胆经和足厥阴肝经。除了这十二条经外,人体的前后正中还有任脉和督脉两条经,合称十四正经。另外还有奇经八脉,它们具有联络、调解、疏导、组合功能,既保存了经络系统原始功能,又体现了其独特的诊治和养生意义。它们是:督脉,任脉,冲脉,带脉,阴跷脉,阳跷脉,阴维脉和阳维脉。

经络养生治病之一

脏腑、经络是人体的重要组成部分。脏腑学说与经络学说是中医理论的核心体系。中医有句古话：“不明脏腑经络，开口动手便错”，前面两篇重点介绍了经络，本篇说说经络、脏腑与养生的关系。

脏腑是人体内脏的总称，包括五脏、六腑和奇恒之腑。五脏是心、肝、脾、肺、肾，六腑是胆、小肠、大肠、胃、膀胱、三焦。奇恒之腑包括：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。《黄帝内经·五脏别论》中说：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”由此可知，五脏是实质性器官，主要生理功能是化生和贮藏气血津液，也就是生成并储存人体的精华物质；六腑是空腔器官，其主要生理功能是受纳和腐熟水谷，传化和排泄浊物。奇恒之腑名为腑，但生理功能有似于五脏贮藏精气的作用，其形似腑，其功能似脏，故名奇恒之腑。

人体是以五脏为中心，通过经络联络全身的四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等组织器官。其中，心为五脏六腑之大主，其生理功能是主神志，主血脉，开窍于舌，其华在面，在志为喜，在液为汗，五行属火，手少阴心经与手阳明小肠经相互络属，故心与小肠相表里。相络属和相表里是什么意思呢？就是心经的病可以直接传导到小肠经，比如心火亢盛就可以表现为小肠火热，那么就可以通过泻小肠之火热来泄心火。肺的主要生理功能是主气，司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉而主治节，辅佐心脏调节气血运行，肺上通于喉，外合皮毛，开窍于鼻，在志为悲忧，在液为涕，五行属金，手太阴肺经与手阳明大肠经互相络属，故肺与大肠相表里，意即肺火肺热可以通过清泄大肠来治疗，比如，肺热咳嗽痰黄稠而多的病人多合并便秘，此时只需让大便畅通而下咳嗽即可减轻。脾为后天之本，主要生理功能是主运化、升清，主统摄血液，脾开窍于唇，主肌肉四肢，在志为思，在液为涎，五行属土，足太阳脾经与足阳明胃经相互络属，故脾与胃相表里。肝为将军之官，其生理功能是主疏泄，主藏血，开窍于目，在志为怒，在液为泪，五行属木，足厥阴肝经与足少阳胆经相互络属，故肝与胆相表里。肾藏精，主生长及生殖，开窍于耳，其华在发，在志为恐，在液为唾，五行属水，

足少阴肾经与足太阳膀胱经相互络属，故肾与膀胱相表里。

了解了脏腑经络这种络属沟通关系，就知道了内脏的病变可表现于外，又根据脏腑所主，从外在症状便可以推断病变属于哪个脏腑，再选取恰当的穴位和针灸方法以达到调和气血、调和阴阳和保健养生的目的。如，根据脾主肌肉四肢，开窍于唇的理论，当一个人出现食欲不振、口淡无味、面色萎黄、口唇淡白、大便溏泄、机体消瘦等症状，便可认为是脾的病变所致，又因为脾与胃相络属和表里，故选取脾胃经的主穴为施术重点，常用穴：足三里、三阴交、公孙、阴陵泉等。肝火旺的人平时易动怒发脾气，因为肝为将军之官，在志为怒。现在女性的乳腺增生发病率居高不下，其中原因之一就是肝气郁结不舒而致气滞血瘀，也因为肝经的循行经过乳房，故治疗乳腺增生，疏肝解郁、行气活血的穴位当为首选，如太冲、期门、支沟、蠡沟、三阴交等。

依据经络和脏腑的这种联系，还可以在穴位上施以适宜针灸术，使其产生酸麻沉胀热的气感，传之于里，以调节脏腑的功能活动和病理状态，以达到防病治病、健康保健和美容养颜的目的。常用的穴位，如内关、合谷、中脘、气海、足三里、三阴交、太溪、太冲等。

经络养生治病之二

我们的身体好比是一个大的网络系统，而经络就是这个网络里的各种连线，只有各种连线都能正常地运行和工作，一切的活动才能照常进行，经络和网络的关系也是一样，哪里不通哪里就会出现问題，如果经络疏通了，人体内的各种疾病也就没有了，这就是经络“处百病，决生死，调虚实，不可不通”的关键所在。

如果说经络是电缆，那穴位就是电线上的变压器，调整这些变压器的电压就能调节这条电线的电压负荷，使电压稳定才能为用户所需要。很多人在医院针灸科都见过人体经络挂图，上面分布的每条经络都很复杂，在皮肤、肌肉、脏腑里转来转去，那种盘根错节地穿行，让不懂中医的人看了会眼花缭乱，有一种莫测高深、顿生敬畏之感。但有一点是肯定的，就是当你看到这种经络穴位挂图后，你的直接感受是，经络可以把人体的内脏、四肢、五官、皮肤、肌肉、筋骨等所

有组织都联系统一起来，就好像城市中的地下线缆把整个城市联系起来一样。每一条通道都畅通，我们的身体才能保持平衡与统一，才能维持正常的生命活动。按照中医的理论，人的身体内脏跟经络气血是相通的，如果内脏出现了问题，可以通过刺激经络和体表的穴位来调整气血的虚实，这也是针灸、按摩等方法可以治疗内科病的原因。经络可以运行气血，行使它的功能，只要我们知道了疾病沿着经络循行的规律，就可以利用这种规律来治疗疾病。这让我想到 1996 年春节从广州坐火车回沧州，同行车厢下铺是中山大学历史系的一对白发苍苍的老夫妻，他们话不多且是用粤语交流，我在上铺读书休息并没太在意。大约第二天下午到了河南省，天气骤然降温，大雪纷飞，寒气瞬间便占据了车厢，下铺那对老夫妇开始躺不住了，尤其那位稍微发胖的老太太先是出现呻吟，是那种痛苦地呻吟，不久老先生找来了列车员、列车长，喝水、服药、捶背，老太太痛苦的呻吟一声接一声并出现呕吐。我从上铺往下一看，老太太大汗淋漓，面部是急性痛苦病容、口唇发紫、上身蜷卧，职业和经验给我的第一反应是：心绞痛。幸好我随身的包里就带有针灸器具，跟病人简单介绍我的医生身份后，先诊脉，脉细如丝，三五不调，典型结代脉，提示有心脏早搏，属危重急症。急取双侧内关穴，施以提插捻转补法，运针一分钟，再刺膻中、足三里两穴亦用补法，然后行针，约三分钟病人不呻吟了，长舒一口气，汗不出了，面色开始红润了，呕吐停止了，慢慢病人轻声说出“谢谢”两个字，老先生眼中流出激动的泪水。行针半小时，病人所有症状消失，起针后她要答谢，婉辞之。一直陪伴她到沧州，中间有症状只刺内关穴便愈。下车前确保她无虞才挥手告别。试想，当时老人家在危机之时，如果不是恰遇医生，病人也许会有生命危险，至少要承受心绞痛带来的巨大痛苦和折磨。这则病案告诉我们内关穴是救命穴，其神奇疗效百试不爽。老年人尤其是心脏不好的人，一定要记住这个穴位。内关穴是心包经的穴位，在腕横纹上 2 寸，是治疗心、胸、肺、胃等疾患的要穴。此穴具有宁心、安神、止呕的作用。

我们在平时如果能多掌握一点经络和穴位的常识，当疾病来临时，便会多了一份战胜疾病的从容和信心，而这份从容和信心更会让我们在疾病面前占尽先机。

经络养生治病之三

当我们身体某个部位感觉不适，尤其出现疼痛时，为了减轻症状或疼痛，我们就会不自主地用手抚摸或揉按这些部位，而这些部位经过上述揉按后，往往就能感觉到症状大大缓解或疼痛的减轻，这是人体的一种本能行为。久而久之在长期的生活实践中，这种本能渐渐会上升到自觉地实践、探索和经验积累过程。殊不知，能够缓解或减轻身体某种不适的部位大多是经络系统中的重要穴位之所在，是经络和穴位共同作用的结果才让身体的某些病症得以缓解或消失。

颈椎病是当今社会最常见的多发病。现代社会人们在享受高度物质文明带来的丰富成果时，生活方式也在发生着变化：开会、用电脑、开车、坐车、久坐、久卧……人们坐的时间越来越多，工作节奏的加快，使得人们锻炼的时间越来越少。这一“多”一“少”，让越来越多的人过早患上了颈椎病。这种病的典型症状有：颈后、上背或肩部酸胀不适，有时颈项发僵，活动不灵；上肢一侧或两侧出现障碍方面的症状，如无力、不能上举、外展困难、握力下降，严重手不能持物；或出现上肢放射痛，手指麻木发凉，有针刺样触电感，烧灼样疼痛，颈部过伸、过屈、旋转或咳嗽、打喷嚏时，疼痛骤然加剧；甚至出现牙疼、头晕、脖子发僵。这一组症状用经络的眼光来审视，其实是手阳明大肠经和手太阳小肠经阻滞不通。这时就可以在这两条经上选取几个有特殊治疗的穴位进行针灸、拔罐、按摩、艾灸等方法治疗，能起到意想不到的疗效。穴位如养老、曲池、合谷、肩贞、天宗、肩外俞等穴。最简单的方法是先让左上肢自然下垂，放松，手心向内，右手半握拳，舒缓有力，有节奏地慢慢敲打左上肢外侧，从肩贞至合谷，力量由轻逐渐加重，反复敲打五分钟，重点敲打上述穴位，再用左手敲打右上肢五分钟，只需十分钟其症状即可缓解。因为在《黄帝内经·举痛论》中有这样的记载：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故病；按之则血气散，故按之痛止。”颈椎病的发生大部分由寒邪所致，循经敲打即有散寒止痛的功效。中医经络学说认为，经络穴位是人体经络之气聚集和出入人体体表的部位，穴位与经络、脏腑、气血有着生理与病理的联系，当人体患病时，常发现体表某处（大部分是穴位处）出现敏感反应，包括酸楚、麻胀、疼痛、触痛、压痛、皮肤变色等特殊的病理体

征。这些部位或穴位上的压痛、自发病、特殊不适或检查揉按体表时发现的皮下结节、条索物、皮肤凹陷隆起等异常反应，都是穴位反映内脏疾病的结果，反过来这也是通过一定方法刺激穴位又能治疗内脏病的原因之所在。

中医认为，当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火等六淫之邪侵袭，或喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情内伤时，机体的气血、经络就会发生阻滞不通，不通则痛。治疗的关键在于“通”，因为通则不痛。针灸、按摩、拔罐通过对穴位经络的良性刺激，并把这种良性刺激作用于损伤部位或附近，能使局部经络、气血疏通，淤滞化散，病灶处得到气血的濡养，病理体征自然就能得到改善了。如果对经络和穴位有一定的基础知识还可以选择经络上远端的穴位来进行治疗，效果会更明显，如急性腰椎间盘突出症所致的急性剧烈性腰痛，既可在腰痛的局部施以治疗，又可在远离腰部的委中穴，人中穴进行施治能显著提高治疗。

经络养生治病之四

在前面三篇经络养生的小常识中，我们可以用这样三句话来概括经络与养生的关系，有病时，疏通经络可“通则不痛”；无病时，疏通经络可延年益寿；应急时，疏通经络可救急保命。这一篇介绍经络与治未病的关系。

运用针灸和按摩的方法，除了治一些经络不通引起的疾病，刺激经络和穴位还能“治未病”，也就是健康保健。中医有“上工治未病”的说法，即高明的医生能在病发前就搞定。大家在中学都学过《扁鹊见蔡桓公》这篇文章吧，扁鹊是春秋时候的名医，他到齐国时，看到桓公有小病在皮肤和肌肉之间，多次劝他治疗，桓侯死活不听，还说扁鹊有吓唬病人之嫌。到最后一次扁鹊见到桓侯马上就跑了，桓侯不解，派人去问他为什么要跑？扁鹊说：“桓公的病已经由皮肉之间一步步发展到膏肓了，已经没救了。”果然，几天之后桓公就死了。成语“病入膏肓”一词即出处于此。这是一个富于哲理的讳疾忌医的故事。它用一个具体的病案告诉我们疾病在真正危害人体生命之前会有一段时间的渐进过程，也就是中医所说的潜证阶段。潜证是疾病的早期阶段，这时候疾病的苗头刚冒出来，很容易用疏通经络的方法来根除。当然，在潜证阶段，对于不懂医的人而言，其潜伏的症状不是