

活学活用金处方，一生到老可无恙



金宏柱◎著

寻找身体上的 灵丹妙药

中医导引按摩金处方



身体不缺吃少穿，为什么依然多灾多难
因为我们的内脏没有得到有效的锻炼
健康从强壮五脏开始，做自己最好的导引按摩大师

中国医药出版社 中国医药出版社

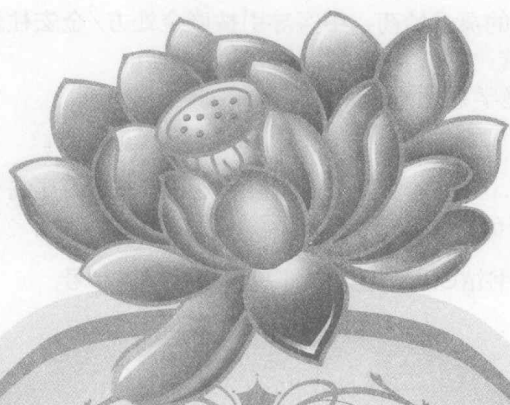


寻找身体上的 灵丹妙药

中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社



金宏柱◎著

寻找身体上的 灵丹妙药

中医导引按摩金处方



图书在版编目(CIP)数据

寻找身体上的灵丹妙药：中医导引按摩金处方/金宏柱著.
郭渊绘. —南京：江苏人民出版社，2010.3

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-05995-6

I. 寻… II. ①金… ②郭… III. 脏腑病证—中医治疗法—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第151486号

- 书 名 寻找身体上的灵丹妙药：中医导引按摩金处方
著 者 金宏柱
责任编辑 刘沁秋
文字编辑 曹 环
插 图 郭 渊
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编：210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编：210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京市科星印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 186千字
版 次 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05995-6
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

关于作者

金宏柱，男，生于1949年，南京中医药大学教授，博士生导师，曾任南京中医药大学第二临床医学院院长、针灸推拿学院院长、针灸研究所所长，是我国资深的保健养生专家。至今已出版了《家庭推拿按摩》《推拿学基础》《推拿学临床》等30余部著作，其中《家庭推拿按摩》连续重印17次，销量达100多万余册，畅销海内外，荣获了全国优秀中医药书目奖。

金教授从医40余年，精通中医药全科，更擅长以针灸、按摩、导引等多种方法诊治常见多发病以及疑难杂症，尤其对于保健养生“治未病”方面有着丰富的理论研究和深入独到的实践经验。他为台湾纬来电视台编撰导演的200集《中华养生术》更是在宝岛受到民众的热捧和欢迎。

金教授从上世纪90年代初起，多次受邀前往英国、德国、意大利、爱尔兰、荷兰、葡萄牙、西班牙、挪威、丹麦、日本、韩国、香港、澳门等30余个国家和地区，进行中医的讲学和医疗，其精彩的演讲和精湛的医疗技术更在所到之处掀起了极大的中医热潮。

金教授18岁插队时染副伤寒至弥留时，幸得乡间名医李正凡施治，奇迹般生还。从此拜倒在救命恩人门下从事中医内外妇儿等科的学习，承其养生长寿秘法，后融四十余年从医经验，编创出中医导引按摩金处方。

► 序言

寻找身体上的灵丹妙药



屈指算来，我从事中医已逾 40 个年头。回顾一下，大致经历了这么几个阶段：一是在基层受到启蒙，开始拜师学艺；二是登堂入室，进入高等学府深造；此后就是矢志投身中医教学、科研和临床工作。40 年的漫漫历程，细细想来，感触很深，暂且不谈教学科研，只说医疗保健。

我做医生时去过许多乡村和城市，在海外也有丰富的从医经历，但无论在什么地方出诊，我总能从病人痛苦的眼神中看到他们对医生的无限期待，对健康的无限渴望。那种眼神深深地震撼了我，让我对古代大医的一句慨叹有了更深的理解：“人之所病，病疾多；医之所病，病道少。”

因此，从医时，我始终把解决病人的痛苦当做第一要义，并且从不拘泥于任何规章或方法，以先贤大医“上工治未病”的思想启发和激励自己，结合临床实践，试图寻找一种可以有效防治各种常见病、慢性病的低成本保健方法。皇天不负苦心人，经过长期的探索和实践，我终于总结出了这套凝聚了导引、按跷（按摩）精髓的中医导引按摩金处方。包括一套强身健体金处方，以及分别针对五脏百病的疏肝理气金处方、宁心安神金处方、健脾益胃金处方、宣肺理气金处方、固肾增精金处方。

在本书中，我还介绍了我从医中运用多年的“金氏百病二十四穴歌”，即从人体众多穴位中选取了 24 个相当于人参、黄芪、当归等药效的重要穴位，并针对五脏各种疾病，手把手教你如何选择其中几个关键穴位组成一

剂药方来防治百病。这个“百病二十四穴歌”被很多受益者誉为“救命24穴歌”。除此之外，我还在书中介绍了强壮五脏的一些好方法，如食疗法、中药熏洗法、10个日常运动保健的小诀窍、30个有效的自我按摩部位等。

当您因体质衰弱，不堪压力，时时疲劳不堪时，当您不幸患上老花眼、耳鸣、便秘、腹泻、动脉硬化、高血压、糖尿病、贫血、哮喘、慢性鼻炎、牛皮癣、性功能低下、腰膝酸软、前列腺炎等多种用常规治疗方法难以解决、容易复发的慢性病时，我建议您不妨采用我的金处方试一试，坚持练习，身体自有向您报喜的那天。

为什么中医导引按摩金处方具有如此神奇的力量呢？因为它把中医代代相传的导引和按摩有机地结合起来了。使用导引法可以锻炼到身体内部按摩不到的地方，使用按摩术又能打通人体的经络穴位，强强联合，如是，人体内外的经络皆通，从而在最大程度上激活了潜藏在人体内的大药，这个大药就是人体的自愈能力（免疫力）。这就是金处方的秘密。

中医导引按摩金处方对体弱无力的朋友特别适用，尤其更适宜于那些患有慢性疾病而且久治不愈的人群，即使卧病在床的人也能从中找到适合自己的方法，如可以通过导引里的意念法把疾病“想”走。

在使用我的金处方的过程中，如果您没有时间，不一定要把一套动作全部做完，您可以从中选择几个您愿意练习的动作，然后长期坚持，一样有效。

人体自有大药，全靠妙招激活。愿亲爱的读者，您能一书在手，百病不愁！

金宏柱

2010年2月4日

序言 寻找身体上的灵丹妙药 001

第一章 山不在高，有仙则灵——金处方有何神效

有什么别有病，没什么别没金处方 001

金处方里的第一宝贝——导引 002

为什么历代名医个个都是导引大师 004

金处方里的导引速成法 006

金处方里的第二宝贝——按摩 012

按摩看似雕虫小技，其实暗藏万千玄机 013

我的导引按摩金处方有何神效 016

第二章 天行健，君子以自强不息——强身健体金处方

劳而不疲，生活快乐——打倒亚健康 019

我的强身健体金处方有何神效 024

保证五脏强壮的导引术 045

第三章 天将降大任于肝——疏肝理气金处方

人生诚可贵，肝命不可违 057

愿每个人都成为调治胆囊炎的大侠 064

我的疏肝理气金处方有何神效 066

家庭必备的疏肝按摩术和小诀窍 081

家庭必备的疏肝食疗法和中药熏洗方 083

家庭必备的音乐养肝法 084

您要注意的三个保肝要点 086

第四章 人生苦短，心安无价——宁心安神金处方

心不安，身难全 089

自己也可以调治冠心病 093

我的宁心安神金处方有何神效 095

家庭必备的宁心按摩术和小诀窍 109

家庭必备的养心食疗法和中药熏洗方 111

家庭必备的音乐养心法 113

您要注意的三个保心要点 114

第五章 生我父母，养我脾胃——健脾益胃金处方

不要辜负脾胃的“养育”之恩 117

外国人的脾胃病也一样用健脾益胃金处方来治 123

我的健脾益胃金处方有何神效 125

家庭必备的健脾按摩术和小诀窍 139

家庭必备的健脾食疗法和中药熏洗方 | 141

家庭必备的音乐健脾法 | 144

您要注意的两个健脾要点 | 145

第六章 人活一口气——宣肺理气金处方

天有不测风云，人体需要“保护伞” | 147

练习正确的呼吸法就能治好哮喘 | 151

我的宣肺理气金处方有何神效 | 153

家庭必备的健肺按摩术和小诀窍 | 165

家庭必备的健肺食疗法和中药熏洗方 | 167

家庭必备的音乐健肺法 | 169

您要注意的三个健肺要点 | 170

第七章 越活越年轻——固肾增精金处方

让您的活力生生不息 | 173

颈椎病可以这样治 | 179

我的固肾增精金处方有何神效 | 181

家庭必备的固肾按摩术和小诀窍 | 196

家庭必备的固肾食疗法和中药熏洗方 | 198

家庭必备的音乐固肾法 | 200

您要注意的三个固肾要点 | 201

第八章 金氏百病二十四穴歌

二十四穴歌 | 204

金氏点穴谱 | 205

金氏取穴配穴法 | 208

五个病例说尽脏腑疾病 | 212

第九章 练好健康功夫，信步迈过百岁

我恩师的长寿秘方 | 215

做到这十条，长寿不会老 | 218

不生病的活法 | 221

也唱金氏养生歌 | 223

五脏疾病归类和金处方选择表 | 228

后记 欲得健康，先练功夫 | 226

附录 五脏疾病归类和金处方选择表 | 228

第一章

山不在高，有仙则灵 ——金处方有何神效



。



有什么别有病，没什么别没金处方

我的导引按摩金处方有六大张，分成两大组。第一组就是一张大处方，叫“强身健体金处方”，是保健和防治亚健康的首选方法。第二组由五张处方组成，可以强壮您的五脏，防治肝、心、脾、肺、肾这五脏的一切疾病。

老百姓有句俗语：“什么都可以有，就是别有病。”由此可见，疾病对人的身体、心理影响有多大。治病的方法有很多，吃药打算是；有时候，不吃药不打针也可以让身体好起来。俗话说“条条大路通罗马”，就是这个意思。我想大家心里都会打小算盘，能不吃药打针就把病治好，多经济、多划算啊！

怎样才能达到这个目的呢？我的导引按摩金处方就是您的最佳选择



啊。它把中医六大治病法中的导引和按跷有机地结合在一起，既融入了中医有关五脏气血、经络穴位等基础理论，又结合了传统运动招式，并凝结了我行医、教学 40 多年的实践经验。

这套结合了导引和按跷(按摩)精髓的金处方，共计有六大张，分成两大组。第一组就是一张大处方，叫“强身健体金处方”，是保健和防治亚健康的首选方法。第二组由五张处方组成，可以强壮五脏，防治中医所说的肝、心、脾、肺、肾这五脏的一切疾病。在我这个医生看来，这种不打针、不吃药的治疗方法，对于老百姓来说，特别实惠，而且效果很理想。

下面，我就先从导引和按跷这两种源远流长并有着浓郁中国特色的传统保健治病方法说起。



金处方里的第一宝贝——导引

导引是中医治病六大法之一，它通过调节姿势、呼吸、意念，使得身心放松、意念专一，从而增强人体的正气，也就是诱导和激发人体的自愈潜力(人体大药)来达到保健强身、防治疾病、延年益寿的效果。

中医主要是用砭、针、灸、药、按跷、导引这六种方法来治病的。导引就是其中的一种，这是一种练气、养气和用气的功夫，它是中国古人在与疾病、衰老搏斗的过程中逐渐认识和创造的一种身心锻炼方法。



它通过调节姿势、呼吸、意念，使得身心放松、意念专一，从而增强人体的正气，也就是诱导和激发人体的自愈潜力(人体大药)来达到保健强身、防治疾病、延年益寿的效果。

4000多年前的黄河流域，由于洪水经常泛滥，当地潮气很重，所以生活在那里的人们大多患有肌肤麻痹、关节不利的疾病。

当时，人们通过观察日常狩猎、采集果实时跳跃以及祀神祭祖、庆祝丰收时的舞蹈动作，认识到这些动作还有舒筋壮骨、通利血脉、强健体质、治疗疾病的作用，于是开始使用这些方法。

到了东汉，写《舞赋》的傅毅，就对这些手舞足蹈的健身方法进行了总结，他把这些能够防病治病的动作称之为“娱神遣老”的“永年之术”。

从马王堆出土的一卷工笔彩绘图中，您可以看到，那时古人为了平息怒气，会把下唇前移，将满腹的怨恨之气从口中徐徐吐出，只见他们双目平视前方，双手平指泄气的方向，且腹部向上收起以助吐出怒气。由此可见，聪明的古人早就会针对身体和精神的不适使用导引术了。他们或是下意识地在身体疲乏时伸懒腰、打呵欠、闭目养神，或者在遇到胸腹闷胀这类疾病时，会张口呵气并用手按胸压腹，从而使得这些病症快速得到缓解。

另外，古人发现导引术的奇妙，也可能源于他们对自然现象的细心观察和对其他生物行为的模仿。像苏东坡，就是修炼导引术的受益者，在他写的一篇叫做《辟谷说》的有关导引的文章里面提到这样一个故事：在古代洛阳，有一个深不见底的洞穴，一个人掉了下去，呼天天不应，叫地地不灵，在他又怕又饿又绝望的时候，忽然看到这个洞穴里有许多乌龟。这些生灵也没任何东西吃，只是在每天早上天一亮的时候，就高高地昂着头，用一种特殊的呼吸方法对着东方的天光像吃东西一样吞咽



寻找身体上的灵丹妙药

——中医导引按摩金处方 : 004...

着。此人从这些乌龟的生存方式中得到启发，于是也学着它们的样子吸气吞咽，不仅没饿死，在被救出洞穴时反而感到身体更好了。



为什么历代名医个个都是导引大师

导引对人体的保健防病功效早已被几千年的实践所证实，现代科学也令人信服地证明了导引能够有效地调节人体的中枢神经系统功能，增加血液的有益成分，增强免疫力，从而彻底改善人的身体素质，延缓衰老。

历史上练导引获益匪浅的大有人在，医生群体中表现尤为突出，例如被称为“药王”的唐代名医孙思邈，他就是极为重视导引养生的专家。他活了102岁，可以说是那个年代的奇迹。他写的《千金要方》中就记载了很多关于导引养生的内容。

又如汉代的名医华佗，他也是“导引术”的倡导者和实践者。华佗在远古流传的导引术基础上，结合自己的实践，创编了一套流传至今的“五禽戏”。

五禽戏就是一种导引形式，它模仿五种动物的形态、动作和神态来舒展筋骨、调和气血，进而打通人体经脉。这五禽分别是虎、鹿、熊、猿、鸟。华佗创编的五禽戏，通过模仿这些动物的动作，使练习者手足灵活、血脉通畅，从而起到防病祛病的功效。他的学生吴普就是坚持用这种方法强身，“年近百岁而有壮容”。他活了将近百岁，还像壮年人那样耳聪



目明、齿发坚固、面貌年轻、行动灵活。

再来看晋朝的大医学家葛洪，他在《神仙传》一书中提到了一个叫做彭祖的老寿星。传说彭祖经历了夏到商殷时代，活了 800 多岁。书上记载彭祖善做“导引”，经常从早到晚“闭气内息”，达到一种“适身通神”的境界，然后揉擦眼睛、按摩身体，“舐唇咽唾”后才站起身来。有时身体疲乏不适，他就“吹响呼吸，吐故纳新”，做一种“熊经鸟伸”的动作，使得“导引行气，攻治患处”，九窍、五脏、四肢以至毛发都气流通畅，身体又舒服如初。

而葛洪自己也实践着导引养生术，创编了多种有效的导引功法，从而成为历史上享有盛名的医生和大养生家。

除此之外，以后的各代大医家中，诸如陶弘景、刘完素、张子和、李东垣，还有大名鼎鼎的李时珍，也都是一边身体力行地修炼导引之术，一边把它作为一种良好的治病方法教给病人。不仅疗效卓越，也成就了他们各自的医学建树。

除了名医，很多文人墨客也热衷于导引术。比如大家都熟知的白居易、朱熹、苏东坡等人，不光是导引的热爱者和实践者，还在他们的诗词歌赋中对其进行了吟咏。其中陆游吟咏“睡功”的诗句更是富有情趣，他在诗中这样说：“相对无言睡味长，主人与客两相忘。须臾客去主人觉，一枕西窗半斜阳。”

可以说，正因为坚持练导引术，陆游虽经历了社会动乱以及情感变故，但 80 多岁高龄时还能够处在一种“两目神光穿夜户，一头胎发入晨梳”和“已近九龄身愈健，熟视万卷眼犹明”的返老还童状态。

练导引达到这种物我两忘、身心健康的故事真是太多了，我就不一一说了，只是要提一提清代一位叫做张锡纯的名医，这位张医生幼年