

不花钱的治病绝招 医生不会告诉你的治病秘法



徐立鹏◎编著

穴道养生

手 | 到 | 病 | 自 | 除

用好穴道，走养生大道

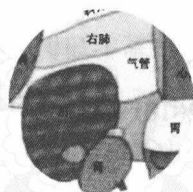
守好健康三道关 抵御疾病的四道门 手心手背是灵丹

足下生花享康泰 乾坤阴阳肚里藏



北京科学技术出版社

不花钱的治病绝招 医生不会告诉你的治病秘法



穴道养生

手 | 到 | 病 | 自 | 除

徐立鹏◎编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴道养生：手到病自除/徐立鹏编著. —北京：北京科学技术出版社，2010.1

ISBN 978-7-5304-4541-9

I. 穴… II. 徐… III. 穴位疗法—基本知识 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第003201号

穴道养生：手到病自除

编 著：徐立鹏

责任编辑：马光宇

责任校对：黄立辉

封面设计：部落艺族设计工作室

版式设计：樊润琴

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：保定市中画美凯印刷有限公司

开 本：720mm×1020mm 1/16

字 数：200千

印 张：12

版 次：2010年1月第1版

印 次：2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4541-9/R·1247

定 价：28.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。



前言

穴位，学名“腧穴”，最早被中国古人发现，经过历代医家、学者的研究、整理后，形成了以十四经经穴、经外奇穴和多种微针系统形成的庞大体系。穴位以经络与阴阳为基础，对人体内部五脏六腑，外部皮肉筋骨的疾病都可以起到治疗作用。同理，通过对穴位的刺激，也可以激发脏腑肌肉的内在潜能，提高人体抵抗疾病和病后康复的能力。

用穴位进行养生保健，最大的特点即在于不需要服用任何药品或保健品即可达到、甚至超过药品、保健品的效果，堪称“最绿色环保的养生方法”之一。近年来，药品滥用，毒副作用频发，保健品质量良莠不齐，大众在养生保健方法的选择方面，遇到了前所未有的危机。所以，在这种情况下，以穴位养生无疑是最安全的。

本书以“穴道”命名，而不以“穴位”命名，原因绝不仅仅是“道”与“位”的一字之差。穴位只是一个腧穴的位置，说以某穴治某病，只不过是“授人以鱼”。那如果“鱼”吃完了，或不够吃了，又该怎么办呢？

本书不仅要介绍穴位在哪里，能干什么，还会说明取穴用穴的原理所在，这就是“穴道”。掌握了“穴道”，大家就不会拘泥于书上的一词一句，一穴一方，有时管用，有时失灵；而是能在纷繁芜杂的方法和问题前镇定自若，即使碰到了书上从未见过的病症，也可以灵活地使用穴位获得满意的效果，达到“以不变应万变”的境界。

与养生保健的方法相比，理念的正确与否要比方法的选择更加重要。一个自以为正确的错误理念，其后果不仅仅是有损健康，更可能危及生命。特别是当今社会，到处涌动着利益驱动的暗流，许多人陶醉于表面的光鲜，兴奋于时尚的魅力，却茫然无知地被这些暗流卷入早已设计好的误区：钱花了不少，健康却离自己越来越远。因此，我自觉有责任戳破这些虚假的泡沫，还世间一个公道，不让大众的健康成为少数人谋利的工具。

书中内容是我个人多年从事中医针灸、导引、气功、太极拳、意拳研究的心得与经验。既然是个人体会，必然会有认识不足和偏颇的地方。希望通过本书能与众多热爱养生保健的朋友相互交流，相互促进，为大众提供更多、更简便、更实用有效的养生方法。

如何看待健康与保健



很多人天天喊着要健康，要健康，可什么才是健康，他们却未必能很全面地回答出来。

很多人以为健康就是没病，没觉得不舒服；还有说身体和心理都没问题，这就叫健康。

这些回答虽然对，可并不全面。健康并不仅仅是指身体没有疾病，而是包括身体上、精神上和社会适应上的良好状态。人之所以被称为高级动物，就是因为人既是有血有肉的人，还是有情有义的人，更是“人人为我，我为人人”的人。这三个方面相互关联，相互影响。无论其中哪一个方面出现了问题，都会导致其他两个方面的异常。

身体上得过病的人都有这样的体会：再小的病它也难受，既然难受，心情就不可能好得起来。而这心情不好或者过分忧虑的人，就会总觉得身上这儿不舒服，那儿难受的，饭吃不下，觉睡不好，这样就更加重病情。经济危机，失业在家，长时间找不着工作，心情一下子就会跌入低谷，或者整天闷闷不乐，或者动不动就发火，时间长了，身体也会长毛病。

因此，说到保健，一定不能忽略除了身体以外的心理和社会适应力，而且这三个要素没有轻重之分。但生活中，后二者却常常被忽视，其原因是因为它能造成的危害并没有像身体症状那么容易感受到，但当它的危害真正暴露出来的时候，却往往都已经积攒了几年、十几年了，想要几天、几个月将它解决，

那是不可能的。“防微杜渐”用在心理和社会适应力上，是最恰如其分的。

其次，拿捏好“过犹不及”四字。

这四个字是我的太极拳老师生前常跟我们这些徒弟们说的一句话。这句话转化为国学的词语就是“中庸”，转化为中医的词语就是“阴阳平衡”。但如果细细体味这四字，你能感觉到它比“中庸”、“阴阳平衡”更有味道，因为后者说的是要达到一个静态的点，而“过犹不及”则是在时刻地提醒着：不要做得太多，也不要做得太少。

都说“生命在于运动”，可看看国内外的职业运动员，哪个不是一身的伤病。这就是运动得“过”了。

有人为了健康，要加强运动，可跑步才跑了50米就喊累，俯卧撑练了20个就打退堂鼓。这就是“不及”。

“过犹不及”不仅是保健的大原则，更是人生的大道理。

干事业要努力，可为了事业忽略了家庭，就算当了再大的老板，他也是个失败者，是个人生的失败者。

学习要努力，可只盯着学习成绩，没把身体搞好，没把综合能力提高，就算分数再高，那也不是个好学生。

饮食起居要注意，这是没错，可这个食物怕有农药，那个食物怕没营养，天一冷就捂上棉衣，搞得自己比温室里的花朵还脆弱，若真正得了病，就变得不堪一击。

人际关系要处好，这也是没错，可整天谨小慎微，真话都不敢讲，这种人谁还能信得过，怎么可能交到知心的朋友？

在治病保健方面，无论大家采取什么样的措施，务必要从自身情况出发，不要“一根筋”地蒙着头做，循序渐进，适可而止，才是明智的做法。

最后，“活人”不要被疾病给吓倒。

有些人认为，得了病就要吃药，没有病不舒服就要吃保健品。可究竟是不是必须吃药、吃保健品才能解决，这些人却从来没好好地考虑过。

俗话说：“是药三分毒”。无论吃的是药物还是保健品，都有它的偏性，或寒、或热、或温、或凉，如果吃的药不能与疾病的属性相对抗，那就有可能“火上浇油”。比如内脏有寒气，表现的症状却是发热，若是吃了苦寒清热的药，结果是药吃得越多，病情也就越重。

大家要相信一点，人类进化了几万年，和其他动物一样，都具备了一套优秀的防病抗病系统。生了病，不等你用脑袋去想，身体自我康复系统早就已经启动了。而这个时候，你要做的只不过是搭把手，帮个忙，让身体能恢复得更顺畅一些就够了。

“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”。人体只有在与疾病的不断斗争中才会变得越来越强。如果你放弃了这个“系统升级”的大好时机，不愿忍受疾病带来的痛苦，而是让药物来代替人体去对抗疾病，虽然病也能好，可是当某种异常猛烈的疾病向你袭来的时候，你就会被一拳打倒，可能爬都爬不起来了。

近年来，老百姓“看病贵、看病难”的问题日益突出。为了治病，倾家荡产的事例更是屡见不鲜。其实，很多病都是可以在发病早期及时阻断，再配合适当的保健康复方法，就能达到“药不到，病也除”的效果。

因此，撰写本书时，我也是满怀着一种责任感和危机感，把一些不用服药、信手拈来、易学易用的疾病防治和保健养生的方法告诉大家，让大家天天都能享受生活的幸福和快乐。



目录

守好健康三道关 / 1

最不受重视的天关 / 2

- 一、睡得好比什么都强 2
- 二、天关利剑：耳尖 6
- 三、近视问题，可大可小 10
- 四、天关顶梁柱：颈椎 14

统领五脏六腑的人关 / 22

- 一、天天带着的“救心丸” 22
- 二、老慢支重在防治结合 25
- 三、出手就能止胃痛 29
- 四、自疗扭腰，认清部位 33
- 五、三拜九叩，保养脊柱 37

滋养人体大树的地关 / 38

- 一、脚上的穴位治咽炎 38
- 二、三叉神经痛，上病取下 42
- 三、左右有痛寻阳陵 44
- 四、阳陵第一，承山第二 48
- 五、足跟痛就是长骨刺？ 51

皮肉筋脉，抵御疾病的四道门 / 55

- 一、感冒本来不需要吃药 55
- 二、写在流感汹汹之时 58
- 三、预防带状疱疹后遗症 60
- 四、治斑不靠“白大夫” 62
- 五、斩断口疮复发的病根 65
- 六、皮肤瘙痒，不是小问题 68
- 七、降压稳压有绝招 72
- 八、捏捏鼻子能治肩周炎 74
- 九、治疗鸡眼不动刀 76
- 十、说说减肥的是是非非 78

手心手背，都是灵丹 / 82

- 一、落枕手背揉一揉 82
- 二、感冒咽疼，速效镇痛 84
- 三、把精力握在手心里 86

四、手上穴止牙痛	88
五、中风急救，先用十宣	91
六、老年便秘的福音	94
七、醉酒难受，点穴可解	98
八、膝关节疼找肘关节	101

乾坤阴阳肚里藏 / 103

一、先从头痛说起	103
二、荨麻疹不能只抗过敏	106
三、双穴超过“盖中盖”	108
四、保“胃”战	111
五、一法通治消化病	115
六、重振男人雄风	119
七、妇科百病，不求专家	122
八、用“心”抗癌	126
九、保健就是保气	130

足下生花享康泰 / 133

一、重塑中风患者的未来	133
二、肝能解毒，也要为肝解毒	138
三、让小溪尽情地流	141
四、糖尿病的早诊早治要诀	144
五、腰突症的简易足疗	148
六、涌泉一穴可多用	151

医生不会教你的保健秘诀 / 153

- 一、做女人“挺”好 153
- 二、呼吸之间止疼痛 157
- 三、腿冷腿疼，练蛤蟆功 160
- 四、不花钱的痔疮膏 161
- 五、天天可以吃的仙丹 164
- 六、最简单的全能保健法 165
- 七、健康不是为了长命百岁 167

为宝宝的成长护航 / 170

- 一、帮着宝宝练倒立 170
- 二、宝贝宝贝，向前进！ 171
- 三、宝宝问题，用鸡蛋解决 173
- 四、夜哭郎，嘘…… 175
- 五、宝宝健康，就这么简单！ 176



守好健康三道关

“人”这个字，是汉字里写起来最简单的字之一。但写起来简单，含义却是最丰富的。每个人每时每刻都在人生这张纸上，用自己的一言一行作为墨水，书写着这个“人”字，只不过有的字大，有的字小，有的字端正，有的字歪斜……

如果把“人”字与人体对照，人字就变成了下面这个样子。



从医学的角度来看这个变形的人字还真的是非常有道理的。

最上面的圆圈是人的头部，重要性就不用我说了。中间是支撑身体主干的脊柱，人体重要的神经都是从这里发出的。最下面的部分是两条腿，是人体直立行走的根本。

古人把自然界划分为“天、人、地”三才，而一个人字，也同样可以分为上、中、下三个部分，我把它们用天、人、地来命名，称之为“三关”。为什么要叫做“关”呢？

关，字面上的意思就是关口，引申为重要的部位。像我们所熟知的山



海关、潼关、玉门关都是决定战争胜负的关键。而我说的这“三关”如果出现问题，同样会影响人体正常的生命活动；同时，大部分的疾病我们可以在“三关”上找到防治的办法，因此，它们的重要性也就不言而喻了。更重要的是，我希望大家能重视这“三关”的保健，不要因为忽视它们而给自己造成不必要的伤害。



最不受重视的天关

人人都知道，身上的零件什么都能换，就是这脑袋不能换，所以，摔跤跌倒时，要养成抱脑袋的习惯。可脑袋这么重要，能时时刻刻注意保护它的人却少之又少。工作、娱乐熬个通宵，稀松平常；为了美丽，拿着化学药水（染发水、洗发水、摩丝）天天往头上倒，水银、铅粉（化妆品）闭着眼往脸上抹；电视、电脑，两眼一瞪，八九个小时；耳机从早戴到晚，音量不调到振聋发聩，就不算真正的“潮人”……

看看这些，“爱护”脑袋爱到这种程度，也算得上是一种时尚吧？

一、睡得好比什么都强

每个人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，除了极少数人以外（我看过报道，有人几年不睡觉还能生活如常），睡眠直接关系到你是否会精力旺盛地工作和健康快乐地生活。我们在收听广播、读新闻的时候经常会听到看到某某研究单位最新证实，睡眠不好会增加中风、高血压、糖尿病、心脏病、抑郁症等各种疾病的发病几率。说得夸张点儿，睡不



好觉甚至可以导致你谈恋爱时说错话，干工作时效率差。

随着现代人工作和生活压力越来越大，温室气体效应导致地球变暖，中东石油的储备越来越少，上下班堵车的时间越来越长，孩子上幼儿园的费用越来越高，博士毕业找工作越来越难，北京、上海的房价越来越贵，……总之，各种各样的原因引起的睡眠不好的人也就越来越多。

许多人为了让自己能睡个好觉，到处找药，找保健品吃。但大部分是无功而返，最后连安眠药都得加倍才能管事儿。

为什么呢？答案很简单：没找对失眠的根源。其实，失眠的原因只有一个：不放松。

你是不是觉得不可思议？怎么可能就这么简单呢？对，就这么简单。

所谓的“不放松”，包括三个方面：心、身、内脏的不放松。

1. 如何让心放松

人如果有心事就会翻来覆去地睡不着。这心事越重，就越睡不着觉。怎么解决呢？首先，得让自己尽量不去想那些让人睡不着的事，或是去想那些让你能放松的东西，比如蓝蓝的天，淡淡的云，绵绵的山。然后，闭上眼睛，把右手的中指轻轻地放在两眉之间的印堂穴上。把你的右手想象成太阳，温暖地照在印堂穴上，是那么的舒服，慢慢地去体会，慢慢地体会……当你沉浸在体会当中时，你已经睡着了。

我曾在门诊上治过一个落枕的病人，当时我给他取中渚穴，边行针边让他活动脖子。10分钟，针拔出来，脖子立刻不疼了。病人没想到这么快就好了，十分高兴，又问我能不能治他的失眠，说他自打自己开了公司，不在床上折腾两个小时人不了睡，睡着了也容易醒。只要能治好他的睡眠问题，把他扎成刺猬他都乐意。

我让他躺下，用中指放在他的印堂穴上，一边点穴，一边轻而慢用语言诱导他去体会。不到3分钟，就传来他微微的鼾声。



其实让心放松下来的方法有很多，这是最常用的一种。大家可以留意一下，那些平时表现得紧张，情绪不稳定的人，两眉之间的皮肤就会生出一条或多条的皱褶。时间越长，皱褶也就越深。跟这样的人打交道，要留意他有可能随时跟你急眼。

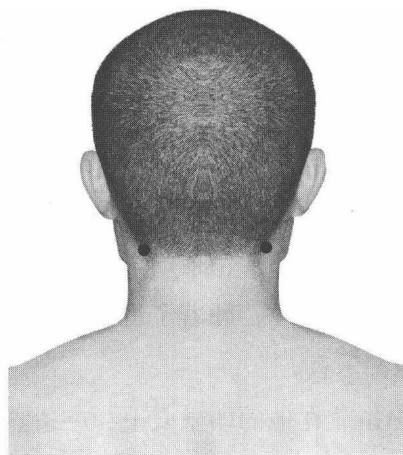
2. 如何让身体放松

一般来说，睡觉前不要做激烈的运动，因为运动会让神经、肌肉、血管的兴奋性提高，睡不着也就成了自然的事情。即使睡前要做运动，也可以进行一些相对和缓的运动，比如慢跑、打太极拳。

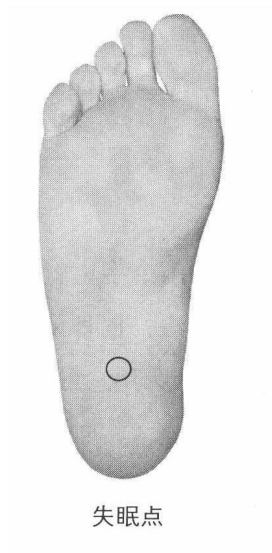
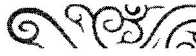
有一种情况，需要特别提醒大家的就是颈椎病引起的失眠，很多人只是觉得脖子不舒服，可并不知道颈椎问题会导致失眠。

脖子是人体气血向上输送到头面的惟一通路。如果颈椎出现问题，就会引起整个脖子的肌肉、血管的收缩，脑部的气血供应发生障碍，从而出现失眠。这种情况可以通过点按风池穴和颈椎两侧的压痛点来处理。

风池穴在两耳后，头骨的下沿，有一个凹陷。如果有人能帮助点按最好。如果没人帮忙，也有一种轻松自我按摩方法。



风池穴



失眠点