

擀通经络 百病消

@ 妙手仁医
陈维礼 著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

擀通经络 百病消

@妙手仁医 陈维礼 著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

擀通经络百病消 / 陈维礼著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5576-1258-0

I. ①擀… II. ①陈… III. ①经络—养生 (中医) IV.
①R224. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第137009号

责任编辑: 张建锋

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京文昌阁彩色印刷有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 200 000

2016年7月第1版第1次印刷

定价: 35.00元



前言

我在看诊的过程中，遇见过各种各样的患者：有的患者颈椎痛，有的患者头痛，还有的患者胃不好……他们每个人的身体都是僵硬的，肌肉也特别紧张，每次被稍微用力碰触到身体，都哇哇地叫疼。这类人群特别需要调整身体，不光是找医生进行调整，自己在家也要用擀面杖、用手进行自我调整。

不少微博和微信上的朋友跟我说：“陈医生，你写本书吧，我们特别需要。”确实，现在很多人都是手机控、低头族，又不爱运动，或者运动完不知道放松肌肉，于是导致身体出现这样那样的问题。我整理了平时自己常用的一些方法，集结成册，献给广大读者朋友。

有不少朋友问：“你为什么要让我们用擀面杖做身体调整，而不是用手、用按摩锤？”这不是我随便想起来的，是我试用了很多东西之后的发现。擀面杖是一种很好用的工具，它能接触到手接触不到的地方，而且力度也比手大，能更充分地刺激身体；不仅如此，擀面杖也比按摩锤好用，普通的按摩锤只能敲打，但是擀面杖可以擀、滚动、按压、画圈，作用广泛。这就是我推荐大家用擀面杖的理由。

全书共分为六章。第一章告诉大家使用擀面杖的方法以及禁忌。第二



章，建议大家在使用擀面杖对经络进行刺激的时候，一定要顺着经络的走向，这样才能够更充分地调动全身的气血和能量。部分朋友会比较担心：经络穴位那么难找，我能找到吗？一点也不难，书里有清晰的经络穴位图，而且擀面杖接触的范围很广，所以，不需要很高的技术，也不需要掌握大量理论知识，只要按照书中的方法进行身体调整就可以了。第三章、第四章，是很多朋友关心的话题——颈肩腰腿痛和亚健康。这一部分不仅有用擀面杖调理身体的方法，还给大家提供了一些生活中的建议，别忘了，身体上的这些小毛病全是平时不注意保健造成的。第五章，是女性朋友比较在意的事情——减肥。以前，我曾把这个方法推荐给几位朋友，她们都向我反馈，确实瘦了。所以，女性朋友不妨试一试。最后一章，是根据我录制的一个视频写的，不方便看视频，或者想完整地记下来的读者，可以对着文字和图片去操作。视频在我的置顶微博（@妙手仁医）上也有，大家可以下载。

这本书我特意交代编辑要做成图文形式的，这样，大家可以对照着看，更易于操作。最后，我衷心地希望所有的读者朋友身体健康，生活快乐。

@妙手仁医 陈维礼

目 录

第1章

Chapter 1

擀面杖，开启人体大药房的金钥匙

擀面杖能够激发身体的自愈力 // 003

- ▶ 养生神器——擀面杖 // 003
- ▶ 用擀面杖激发你身体内的“药” // 003
- ▶ 通经络，促气血，擀面杖效果最好 // 005
- ▶ 合适的擀面杖会使效果加倍 // 005

巧用擀面杖，为健康保驾护航 // 007

- ▶ 力量适度，用力均匀 // 007
- ▶ 选对位置效果更好 // 008
- ▶ “之”字形按摩法 // 009
- ▶ 画圈按摩法 // 009
- ▶ “擀”的技巧 // 010

使用擀面杖后的表现 // 012

- ▶ 敲打过后，身体会暖和、发热 // 012

- ▶ 力量过大会导致肿胀疼痛 // 012
- ▶ 体质虚弱的人有可能疲倦 // 013
- ▶ 敲打过后可能过于兴奋 // 014

使用擀面杖的禁忌 // 015

- ▶ 化脓感染的部位 // 015
- ▶ 外伤出血处 // 015
- ▶ 肾病患者要避开肾区 // 016
- ▶ 经期女性要避开腹部 // 016

擀面杖不适用的人群 // 017

- ▶ 脏器受损者 // 017
- ▶ 骨骼损伤者 // 017
- ▶ 传染病患者 // 017
- ▶ 血液病患者 // 018
- ▶ 恶性肿瘤患者 // 018
- ▶ 孕妇 // 018

了解经络，妙用擀面杖 // 019

- ▶ 经络通畅比什么药都强 // 019
- ▶ 你的经络通畅吗 // 020
- ▶ 疏通经络从擀面杖开始 // 022

Chapter 2 擀通经络百病消

第2章

胆经——排解忧虑的出口 // 025

- ▶ 经络循行路线 // 025
- ▶ 失眠、头痛，可能是胆经气血不足 // 026

▶ 敲打胆经可调理的病：头痛、目眩、口苦、失眠 // 027

▶ 妙用擀面杖 // 028

肝经——保命的万灵丹 // 030

▶ 经络循行路线 // 030

▶ 疏通肝经，心情舒畅，不做“黄脸婆” // 032

▶ 敲打肝经可调理的病：落枕、咽干、小腹痛等 // 032

▶ 妙用擀面杖 // 033

脾经——不给疾病藏身之地 // 035

▶ 经络循行路线 // 035

▶ 每天都疲惫无力是怎么回事 // 036

▶ 敲打脾经可调理的病：下肢麻木胀痛，浑身乏力，免疫力低下等 // 037

▶ 妙用擀面杖 // 038

心经——人体自带的灵丹妙药 // 040

▶ 经络循行路线 // 040

▶ 小指延长线麻木，妙用心经调理心脏 // 041

▶ 敲打心经可调理的病：心胸烦闷，心脑血管疾病，心神不宁 // 042

▶ 妙用擀面杖 // 043

小肠经——食物营养的运输官 // 045

▶ 经络循行路线 // 045

▶ 大小便出问题，调节小肠功能 // 046

▶ 敲打小肠经可调理的病：面部问题，消化系统疾病，心脑血管疾病 // 047

▶ 妙用擀面杖 // 048

肺经——协调五脏六腑的宰相 // 050

▶ 经络循行路线 // 050

▶ 调理气血，解决打嗝等小毛病 // 051

- ▶ 敲打肺经可调理的病：呼吸系统疾病，过敏性皮肤病，心理疾病 // 052
- ▶ 妙用擀面杖 // 053

大肠经——扫清身体中的毒素 // 055

- ▶ 经络循行路线 // 055
- ▶ 排出毒素，告别令人尴尬的便秘 // 056
- ▶ 敲打大肠经可调理的病：身体酸痛麻木，消化系统疾病，支气管炎 // 057
- ▶ 妙用擀面杖 // 058

胃经——人体内的健康谷仓 // 059

- ▶ 经络循行路线 // 059
- ▶ 促进营养吸收，缓解消化不良 // 060
- ▶ 敲打胃经可调理的病：胃胀痛，消化不良，肠鸣 // 061
- ▶ 妙用擀面杖 // 062

膀胱经——人体里的下水管道 // 064

- ▶ 经络循行路线 // 064
- ▶ 排除毒素，让小便不再尴尬 // 065
- ▶ 敲打膀胱经可调理的病：鼻塞，眼睛发痛，流泪，小便问题 // 066
- ▶ 妙用擀面杖 // 067

肾经——人的先天之本 // 069

- ▶ 经络循行路线 // 069
- ▶ 增强体质，肾不虚，身体壮 // 070
- ▶ 敲打肾经可调理的病：泌尿系统疾病、妇科疾病、男科疾病 // 071
- ▶ 妙用擀面杖 // 071

心包经——心脏的卫士 // 074

- ▶ 经络循行路线 // 074
- ▶ 改善脑部缺氧 // 075

▶ 敲打心包经可调理的病：心慌头晕，乏力疲劳，小指麻木 // 076

▶ 妙用擗面杖 // 076

三焦经——调动元气的指挥官 // 079

▶ 经络循行路线 // 079

▶ 内分泌失调，敲打三焦经促进气血流通 // 080

▶ 敲打三焦经可调理的病：鱼尾纹，耳部疾病，肩膀疼痛 // 081

▶ 妙用擗面杖 // 082

任脉——女性的幸福之脉 // 084

▶ 经络循行路线 // 084

▶ 月经不调，任脉不畅惹的祸 // 085

▶ 敲打任脉可调理的病：不孕不育，阳痿，面部问题等 // 086

▶ 妙用擗面杖 // 086

督脉——全身经脉的统帅 // 088

▶ 经络循行路线 // 088

▶ 脊背僵直，督脉不畅 // 089

▶ 敲打督脉可调理的病：头痛头晕，肺部疾病，心脏病 // 090

▶ 妙用擗面杖 // 090

Chapter 3

小小擗面杖，让你远离颈、肩、腰、腿疼痛

第3章

“擗”走肩周炎，生活更轻松 // 095

▶ 这些症状它都有 // 095

▶ 巧用擗面杖，缓解肩周炎 // 096

▶ 这些穴位常按很有效 // 100



▶ 为何会得肩周炎，从自身找找原因 // 102

▶ 预防护理，给肩膀最好的呵护 // 103

远离颈椎病，从一点一滴做起 // 107

▶ 这些症状它都有 // 107

▶ 巧用擀面杖，缓解颈椎病 // 109

▶ 这些穴位常按很有效 // 111

▶ 为何会得颈椎病，从自身找找原因 // 112

▶ 预防护理，给颈椎最好的呵护 // 114

缓解腰椎疾病，让你挺直腰板 // 118

▶ 这些症状它都有 // 118

▶ 巧用擀面杖，缓解腰椎疾病 // 120

▶ 这些穴位常按很有效 // 122

▶ 为何会得腰椎疾病，从自身找找原因 // 124

▶ 预防护理，给腰部最好的呵护 // 126

缓解坐骨神经痛，腰腿不再疼痛 // 129

▶ 这些症状它都有 // 129

▶ 巧用擀面杖，缓解坐骨神经痛 // 130

▶ 这些穴位常按很有效 // 132

▶ 为何会得坐骨神经痛，从自身找找原因 // 134

▶ 预防护理，给坐骨神经最好的呵护 // 136

Chapter 4

妙用擀面杖，增强免疫力

第4章

改善消化系统，吃饭香、身体棒 // 141

▶ 腹泻 // 141

- ▶ 便秘 // 145
- ▶ 消化不良 // 149
- ▶ 胃痛 // 153

简单敲打，增强身体抵抗力 // 157

- ▶ 改善手脚冰冷 // 157
- ▶ 提高身体免疫力 // 160
- ▶ 增强造血功能 // 164
- ▶ 改善呼吸不畅 // 168
- ▶ 消除精神压力 // 171

第5章

Chapter 5 擀面杖减肥，有奇效

消除水肿，打造迷人小腿 // 179

消除“大象腿”的按摩方法 // 183

平坦小腹，“擀”出马甲线 // 188

擀面杖帮你打造杨柳细腰 // 192

第6章

Chapter 6 “妙手仁医”教你做身体的自我调整

足部和下肢的自我调整 // 197

- ▶ 功效 // 197
- ▶ 调整方法 // 197

腹部的自我调整 // 200

▶ 功效 // 200

▶ 调整方法 // 200

胸部的自我调整 // 203

▶ 功效 // 203

▶ 调整方法 // 203

头颈肩部的自我调整 // 206

▶ 功效 // 206

▶ 调整方法 // 206

腰背部的自我调整 // 210

▶ 功效 // 210

▶ 调整方法 // 210

用擀面杖做全身自我调整 // 213

▶ 功效 // 213

▶ 调整方法 // 213

第1章

擀面杖， 开启人体大药房的金钥匙

在传统的养生理论中，我们更多的是运用自己的双手或者借助他人的帮助来完成按摩过程。但现在，我推荐一个全新的自我按摩工具，那就是擀面杖。用它来刺激身体的穴位、经络，能轻松排出体内毒素，加强血液循环，使得身体机能得到增强。而且，擀面杖运用自如，携带方便，功效显著，简直就是开启人体大药房的一把金钥匙。



擀面杖能够激发身体的自愈力

很多人肯定会好奇，为什么敲打按摩时不用拳头，不用按摩锤，非要用这样简单的擀面杖呢？当然有理由，而且你肯定会感觉不可思议，不相信平时看着粗笨的擀面杖竟有这样的功效！

» 养生神器——擀面杖

◎**获取方便**：擀面杖是家家必备的厨房工具，如果家中没有，则即便是买一根也用不了多少钱，相比健身器材、专用按摩工具，它要经济得多。随手就可以拿来使用的工具，我们为什么要拒绝呢？

◎**合适的重量**：这是采用擀面杖作为自我按摩工具最主要的原因。我实践了很多工具，最终发现擀面杖自身合适的重量能够使人在自我按摩中节省体力，提高自我调整的效果。

» 用擀面杖激发你身体内的“药”

可能很多人对擀面杖的功用有所质疑，认为无论如何，它都只是一根普普通通的擀面杖，不会有大的功用。千万别拿豆包不当干粮。事实证明，擀面杖不但功用大、使用方便，而且绝对可称得上是打开身体健康密码的金钥匙。

◎**燃烧脂肪**：虽然说我们也可以用自己的双手来捏按身体多余的脂肪，



但往往效果并不理想。而擀面杖则不同，使用它适当地挤压、擀按，就可以让体内脂肪加速燃烧。所以说擀面杖是减肥瘦身的好工具。

◎**疏通经络**：用擀面杖对身体穴位进行敲打、按摩、擀压，能让穴位与经络得到良好的刺激，从而疏通经络，达到保健身体、增强机能的效果。

◎**赶出多余水分**：人体内的液体成分比较多，有血液、淋巴、水分等。但是身体有时不需要那么多水分，特别是代谢功能差的人，于是体液便囤积于身体的各部位，从而出现局部水肿的现象。用擀面杖对身体进行刺激，在疏通经络的同时，可以促进循环状态的改善，及时将多余体液排出体外，这样，身体的浮肿现象也就消失了。

◎**增强免疫力**：对身体的穴位与经络进行全面的开发与疏通，能让身体气血通畅，从而加速循环，促进新陈代谢。这样身体的免疫功能得到加强，体质会越来越好。

用擀面杖敲打身体，可以帮你缓解口干、口臭、头痛、耳鸣、眼花、气喘、心悸、胸闷、心律不齐、肩膀酸疼、视物不清、胃病、肝病、肾病、肺病、脾气暴躁、心情抑郁、腿脚不便、行走疼痛、腹泻、便秘等疾病，甚至可以调节血脂、血压、血糖，更别说颈椎病、腰椎病、关节酸痛、自主神经紊乱等，这些是擀面杖的强项。这些身体上说大不大、说小不小的疾病，完全可以被擀面杖一一清除。

有患者向我反馈：她有腿脚发凉的毛病，每天晚上临睡前用擀面杖敲打腿部，10分钟后感觉两腿热乎乎的，很是舒服，她一直坚持，现在腿脚发凉的现象已经很少出现了。还有一位患者胃部不适，老是胀气，用擀面杖擀了几天肚子，排气顺畅了，胃口也好多了。这个效果是用手按摩或者是药物治疗所不能及的。因此，擀面杖的敲打对于身体就是一把药房金钥匙，只要