

# 特效 点穴祛病健身法

徐建军 编译



●坐骨神经痛

●口腔炎

●慢性气管炎

●.....

●高血压

●肩膀僵硬

●痛经

●.....

学苑出版社

徐建军

# 特效点穴祛病健身法

学苑出版社

一九九〇年北京

# 特效点穴祛病健身法

徐建军 编译

学苑出版社出版

(北京西便赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

水利电力出版社印刷厂印刷

开本 787×1092 印张: 7.5 字数: 60 千字 印数: 0001-4000

1990年3月第1版

1990年3月第1次印刷

ISBN7-80060-867-0/R·39

定价: 2.80元

# 目 录

## 第一章 经络穴位是人体的配线盘

- 穴位与健身漫谈 ..... (1)
- 现代生活中容易导致疾  
病的两个主要原因 ..... (3)
- 比“头疼医头，脚疼医脚”更好的办法 ..... (6)
- 占有重要地位的中医学 ..... (8)
- 穴位疗法的历史比草药疗法更悠久 ..... (10)
- 经络穴位是人体内配线盘 ..... (14)

## 第二章 点穴健身法之一

- 对僵硬、酸痛、疲劳
- 有效的点穴疗法 ..... (17)
- 头痛 ..... (19)
- 眼睛疲劳 ..... (21)
- 三叉神经痛 ..... (23)
- 蛀牙 ..... (25)
- 口腔炎 ..... (27)
- 副鼻窦炎 ..... (29)

肩膀僵硬 .....	(31)
脖子扭伤 .....	(33)
落枕 .....	(35)
肩周炎 .....	(37)
腹痛·胃痉挛 .....	(39)
坐骨神经痛 .....	(41)
风湿症 .....	(43)
腰痛 .....	(45)
腱鞘炎 .....	(47)
手臂肌肉痛 .....	(49)
挫伤 .....	(51)
脚部疲劳 .....	(53)
膝盖痛 .....	(55)
小腿抽筋 .....	(57)
痔疮 .....	(59)
心绞痛 .....	(61)
痛经 .....	(63)
容易疲劳 .....	(65)

### 第三章 点穴健身法之二

——对治疗慢性疾病有效

的点穴疗法 .....	(67)
头晕、站立晕眩 .....	(69)
假性近视 .....	(71)

白内障	(73)
耳鸣	(75)
齿槽脓漏	(77)
扁桃腺炎	(79)
咳嗽·多痰	(81)
慢性支气管炎	(83)
气喘	(85)
打嗝	(87)
风邪	(89)
心口灼热	(91)
醉酒	(93)
胃溃疡	(95)
胃炎	(97)
肝脏病	(99)
糖尿病	(101)
膀胱炎	(103)
荨麻疹	(105)
便秘	(107)
腹泻	(109)
心悸·气喘	(111)
高血压	(113)
低血压	(115)
失眠症	(117)

忧郁症·····	(119)
月经不调·····	(121)
冷虚症·····	(123)
更年期综合症·····	(125)
皮肤粗糙·····	(127)
肥胖·····	(129)
遗尿症·····	(131)

#### 第四章 利用“V地区”来创造健康美

##### ——颈部是点穴和佩饰

健身的首选部位·····	(133)
能使身体健康的“V地区”·····	(135)
健康“V地区”是以颈部为中心·····	(137)
颈饰浪漫史和健康宝饰锗项链·····	(139)
王室权威和财产的象征·····	(141)
丝绸之路原本是珠宝之路·····	(142)
成为法国革命导火线的项链·····	(144)
黄金的重要性·····	(147)
从铂到锗的项链·····	(148)
锗项链是促进健康美的宝饰·····	(149)

#### 第五章 产生奇迹的元素

——锗及其医疗健身作用·····	(153)
锗的传奇·····	(155)
在卢德看到奇迹的人·····	(155)

灵水中含有锗 .....	(158)
先知的预言 .....	(159)
在地壳中占百分之	
○.○○○○六五的稀少元素 .....	(162)
中药的草根树皮中含有锗 .....	(164)
将半导体的特殊性质运用在健康上 .....	(167)
另一种氧气 .....	(169)
微血管中的氧气可使脸色更加红润 .....	(169)
为什么说“锗是另一种氧气” .....	(170)
锗可以增加自然的治愈力 .....	(172)
锗的四种疗法 .....	(174)
锗温浴法 .....	(174)
锗粒粘贴法 .....	(175)
有机锗服用法 .....	(176)
锗饮料服用法 .....	(176)



# 第一章

## 经络穴位是人体的配线盘

——穴位与健身漫谈



## 现代生活中容易导致疾病 的两个主要原因

随着生活水平的不断提高，人们更加重视健康问题，每个人都希望自己有健康的体魄，愉快的生活，尽享延年益寿的天伦之乐。

随着现代科学技术的发展，人们对健康的认识也不断深入。许多医学专家指出：现代生活虽然使人们的物质生活大大得到改善和提高，但是，也往往在不知不觉中诱发新的疾病。怎样预防疾病，保持健康，已经成为热门的话题。

依据有关单位的调查，有百分之七十的人是不健康的，虽然他们没有生病，但不能说是健康的。

由这个调查报告，不禁令人想到英国

著名的生物学家裘里安·哈克托雷所说的话：

“由于科技的进步，虽然使人类的生活获得改善，但是，却很少有人获得真正的健康。一千个伦敦市民当中，大约只有一个人是健康的”。

不健康的第一个理由是，日常生活中的压力所造成的。

例如，文明愈进步，患头痛的人愈多。然而，为什么会产生这种现象呢？

因为高度的文明社会，使人际关系逐渐疏远，而且，花费了很多的精神教育孩子，同时，夫妻之间的关系也逐渐变得复杂……，由于这些问题，所以才会产生头痛。

世界压力学会的压力年报指出，每年医学界都会提出五千个有关压力问题的研究报告。现代生活中因压力所产生的疾病有胃溃疡、十二指肠溃疡、心肌梗塞、心肌炎、关节风湿症、神经症、气喘、皮肤过敏与神经衰弱等。

我们也经常可以在周围听到如下的交谈——

“肩膀僵硬的很难受”。

“嘴巴不容易张开”。

“早上起床时，突然觉得脖子僵硬”。

倘若前往医院检查，在医生的追问之下，大部分的人都会说，最近的心情很紧张。

如果不断累积压力时，肾上腺素与副肾上腺素会阻碍血液的流向，甚至使荷尔蒙的分泌失常。而肩膀僵硬与头痛的原因是，细胞与血液之间的氧气无法顺利收受所致。

不健康的第二个原因是饮食生活失常引起的。由于经济的高度发展，很多人的饮食生活都趋向于西欧化。

北欧有一句谚语说：

“吃马铃薯长大的孩子比较健壮，而吃豌豆长大的孩子则比较瘦弱”。

因此，如果只吃汉堡包、咖哩饭、速食面、甜饮料……长大的孩子，最后会变成如何呢？

据说，近二十年来，因心肌梗塞死亡的人正急剧的增加。依据一项研究报告指出：

“心肌梗塞与营养有非常密切的关系”。

最近二十年间，发达国家每个人的脂肪平均摄取量约比以前多三倍，肉是二倍，砂糖是一·五倍，因此，心肌梗塞的患病率才会不断上升。

心肌梗塞是，冠状动脉受到阻塞，血液无法流通，心脏壁腐烂的疾病。也就是说，因为无法送入新鲜的氧气与营养，使心脏呈现坏死的状态。

其它许多现代社会常见的心血管疾病，也是因为不重视饮食生活引起的。

## 比“头疼医头，脚疼医脚”更好的办法

在现代社会中，治病应该说比古代方便的多。有病去医院找医生即可得到各种方式的治疗。比如吃药、打针、作手术、作放射线治疗……等等。随着日新月异的先进医疗药品、器械、仪器设备的出现，许多人在繁忙的生活中逐渐对现代医学产生了依赖感。比如身体那里酸痛就吃止痛片，那里出了大毛病就去手术，血压高了吃降压药，血压低了吃升压药……如此等等，简单说就是“头疼医头，脚疼医脚”。当然，有了病症去接受西医治疗是十分必要的。但仅是象上面的作法至少有这样几个缺点：首先要花费许多时间和金钱，往往造成沉重的负担。其次，忽视了预防保健，虽一时缓解了当前的症状，却

并没有调动体内积极的抗病因素，以至终将酿成大病。第三，有些慢性的、症状不太明显的疾病，单靠吃药或偶尔去几次医院不解决多大问题，常常去医院很费时间，不去又常常感到不适，惹人烦恼。尤其是一些因紧张、疲劳、生活饮食失常引起的不适，更不是光靠跑几次医院能够根本解决的。有鉴于此，本书特向各位读者推荐一种经常性的自我或互助治疗、健身的良策——点穴健身法。它可以使人在睡前饭后、工余课间方便有效地对症治疗；通过外部刺激调动体内的积极因素，解除病痛的烦恼，达到强身健体的目的。

## 占有重要地位的中医学

点穴健身法是以中医理论为基础的，因此不能不先简单谈谈中医学。

中医学有数千年的历史，源远流长，是一个医学宝库，在长期的医疗实践中，积累了极为丰富的诊治经验，形成了独特的理论体系。

它愈来愈引起国内外科学家的兴趣和重视。在日本有人提出了“中医国际化”的主张。美国有人认为“作为医生和科学家，我们应当把中医作为解决我们临床问题的一种及时雨一样去关照它”。在其他许多国家和地区出现了“中医热”。如今，到中医院看病的患者越来越多，许多人不远万里到中国学习中医。中医治病的神奇功效已经被世界各国所承认，被称作“东方的魔医”。



中医把人和自然界一切事物都看成阴阳对立统一的两个方面，认为疾病的发展是阴阳失调、邪正斗争的过程，重视肌体的内因。所以治病就是调整阴阳，扶正祛邪；重视预防，主张“未病而治”。在具体治疗上，强调因人、因地、因时施治。中医学的基本观点概括起来，主要有整体观念和辩证论治两个方面。中医把人体看作一个以脏腑经络为核心的有机的整体，其各个部分都是有机联系的，这种相互联系是以五脏为中心，通过经络的作用而实现的。经络是经脉和络脉的总称。经有路径的意思，经脉是经络系统的运行干线。络有网络的意思，络脉是经脉的分支，纵横交错，网络全身，无处不在。经络运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外，调节体内各部分的通路，通过经络在全身有规律的循环和错综复杂的联络交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等器官联络成一个有机的统一整体。中医正是从这些有机的联系来指导疾病的防治。例如，用清心泻小肠火的方法，治疗口舌糜烂；用清胃法，治疗实火牙痛；用宣肺法治疗感冒鼻塞等，常常收到满意的疗效。再如对各种皮肤病疮疡等外症，采用托里、内消等方法，也获得满意效果。