

香港中医科普系列



世界针灸学会联合会审订
香港针灸学会编

每天 健康 多一點

经络、穴位与生活有什么
寒、热体质的按摩穴位



体质、穴位、生活及锻炼的完美搭配!!!

中医针灸专家，为你解构体质

结合穴位保健之法，带领深入健康之门



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天健康多一点/林家扬,熊嘉玮,方帮助编撰.
-北京:中医古籍出版社,2012.3

ISBN 978-7-80174-976-5

I. ①每... II. ①林...②熊...③方... III. ①保健-
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053509号

每天健康多一点

主 编: 林家扬 熊嘉玮 方帮助
出版策划: 陈家泽
责任编辑: 黄 鑫
编 辑: 张永达 李杏曜 罗 昉
书籍设计: 杨踪葆 李沚珊
摄 影: 陈传伟
校 对: 麦富华 方嘉慧
出版发行: 中医古籍出版社
地 址: 北京东直门内南小街16号(100700)
印 刷: 廊坊市恒泰印务有限公司
印 张: 11
开 本: 185mm×260mm
字 数: 160千字 彩图: 230幅
版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
印 数: 0001-5000册
书 号: ISBN 978-7-80174-976-5
定 价: 48.00元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

All Rights Reserved

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编委会

编委会主席	陈家泽 教授	邓良月 教授
主 编	林家扬	熊嘉玮 方帮助
副 主 编	罗 昉	张永达 李杏曜
	杨踪葆	陈传伟 李艳艳
编 委	吴 靖	余嘉玲 林蓓茵
	黄胜洋	林 琳



NLIC2970848801

中医古籍出版社

序

穴位保健养生是祖国针灸医学的重要组成部分，是以中医学理论为指导，经络腧穴学说为基础，通过按压刺激人体特定的穴位，激发人体的经络之气，以达到通经活络、调整人体器官机能、祛邪扶正为目的疗法。现代临床研究更证实，穴位按压具有提高人体免疫功能和延缓衰老的优势，由于这种方法使用方便、操作简单、易学易用、疗效显著，因此很值得作为中医科普教育，推广给广大群众作为防病治病之用。

世界针灸学会联合会的宗旨是促进针灸医学的发展，不断提高针灸医学在世界医疗卫生保健工作中的地位和作用，为人类的健康做出贡献。我们十分鼓励和支持香港针灸学会依据针灸经穴穴名和定位的国际标准，在香港致力宣传和推广针灸医学，大力发展针灸科普教育工作，出版针灸学术和科普刊物，以促进香港和世界针灸学术交流的发展，提高香港市民健康的水平。

《每天健康多一点》结合了中医辨证论治的特点，将体质型格归纳分类为九种，通过量表的方式分析个人体质，配合相应的腧穴、耳穴按压和生活宜忌方法，结合保健操和养生功法的锻炼方法，让读者得到全面的健康。本书采用专业标准定位方法，内容深入浅出，图文并茂，通俗实用。希望本书的出版，能够给大家更多的专业穴位保健养生方法，对防治疾病起到指导作用。



邓良月 教授

世界卫生组织正式工作关系的非政府组织成员机构

世界针灸学会联合会主席

序

生命源于运动，健康在于养生！养生方法不少，如顺时养生、情志养生、饮食养生、运动养生、惜精养生、针灸推拿养生等等，目的都是追求健康。健康之道，不仅仅是延年益寿，更重要的是在有生之年，预防小病小痛，减少疾患！正如《内经》所云：未病先防。

顺应四时、年龄、动静、阴阳等，保持机体内外环境协调统一。调畅情志，自我解脱，移情易性，平衡心理发展，支持生理安稳。分辨饮食宜忌，注意质量数量，适当使用药膳，有助预防衰老。意动气动形体动，顺乎自然者，既可通畅百脉，又能调和气血，保健防病之方。非时耗精，肾气益虚，早衰之兆，宜适时养精，以使肾气充盛，防病延年。通过针灸、推拿、按摩和导引术，启动机体脏腑经络，促进气血运行，增强抗病能力，提高免疫功能，发挥防治疾病、保健强身的作用。

《每天健康多一点》一书，简易实用，给予全人类得到健康，只要每日持之习练，一点一滴的累积，则见病痛消减，更见青春可驻，延迟衰老！

陳家澤



陈家泽 教授

香港针灸学会会长
世界针灸学会联合会第七届执行委员
广州中医药大学医学针灸博士
南方医科大学中西医结合医学博士
香港中医药管理委员会注册中医师
国际针灸医师资格
国际中医师资格

生命有限，健康无价。生老病死是人生必经的阶段，也是大自然的规律。我们不能追求长生不老，但我们可保护自己的健康和生命，尽量减少疾病发生的机会。这种根据生命发展的规律，采取各种方法保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的活动即是养生。养生对任何人来说都是必需的，但是养生之道种类繁多，包罗万象，中医学和民间的方法各有差异，很多人花了很多时间和心血，不但没有取得预期的保健效果，个别甚至适得其反，导致体质转差，原来想促进健康，最后却有损健康。问题的主因都是大家对养生的认识不够全面，同时忽略了“体质”和“养生”配合的重要性。

养生与体质关系密切，相互影响，体质直接反映了我们身体体型的强弱、性格特征、生活习惯，甚至寿命的长短等。西方医学认为体质与遗传基因有关，而中医学则认为体质除了先天的因素外，还会受后天因素影响。先天因素包括了父母的体质、怀孕和生育的过程；后天因素是指我们所居处的地方、精神状态、生活环境、社会文化和饮食习惯等。先天和后天因素均是影响体质的关键，也是影响健康的重要因素。由于每个人的体质各异，养生的方法也就大有不同，故此我们在寻找适合自己的养生方法前，必须先进行「自我体质」的评估，了解自身体质的特点，再根据这些特点进行选择，这样才能更有效地达到个体化调理养生的效果，获得真正全面的健康。

养生的方法重视可持续性，以方便实用、易于操作、效果显著、无副作用者为佳。经络穴位按压保健法已有数千年的历史，是我国历代医学家在医疗实践中通过反复摸索、验证、总结所创立，以经络腧穴学说为基础的按摩保健疗法，是祖国中医养生学理论的重要组成部分。其特点是操作容易，使用简便，手法渗透力强，能刺激人体的穴位，激发经络之气，达到通经活络、平衡阴阳、调整脏腑机能、提高人体免疫能力、放松肌肉、消除疲劳及延年益寿之功效。经络穴位按压保健方法具有独特的优势，如果配合不同人群的体质特点来操作，则能够成为大家日常生活中更专业、更以人为本的养生方法。

本书设计的目的是以临床常见的九种体质为基础，采用最直接和简单的方法，运用深入浅出的表达方式，让大家了解自我体格，并提供配合不同体格的专业穴位按压保健方法和强化肢体运动的导引术，以加强身心保护，减少疾病的发生，使大家每天都能得到全面的健康。

主编

■ 前言

■ 1 每天健康多一点 - 使用方法

- 2 使用九型体格量表
- 4 制作手指同身寸剪影尺

■ 7 九型体格 量表

- 8 寒型体格量表
- 9 热型体格量表
- 10 气虚体格量表
- 11 血虚体格量表
- 12 阴虚体格量表
- 13 阳虚体格量表
- 14 痰湿体格量表
- 15 血瘀体格量表
- 16 郁型体格量表

■ 17 寒型体格 配穴解读

- 18 体格特点
- 19 体格配穴
- 28 医嘱指示

■ 29 热型体格 配穴解读

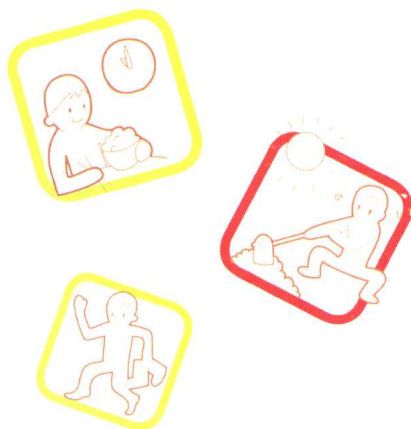
- 30 体格特点
- 31 体格配穴
- 40 医嘱指示

■ 41 气虚体格 配穴解读

- 42 体格特点
- 43 体格配穴
- 52 医嘱指示

■ 53 血虚体格 配穴解读

- 54 体格特点
- 55 体格配穴
- 62 医嘱指示



■ 63 阴虚体格 配穴解读

64 体格特点

65 体格配穴

74 医嘱指示

■ 75 阳虚体格 配穴解读

76 体格特点

78 体格配穴

86 医嘱指示

■ 87 痰湿体格 配穴解读

88 体格特点

89 体格配穴

96 医嘱指示

■ 97 血瘀体格 配穴解读

98 体格特点

99 体格配穴

106 医嘱指示

■ 107 郁型体格 配穴解读

108 体格特点

110 体格配穴

118 医嘱指示

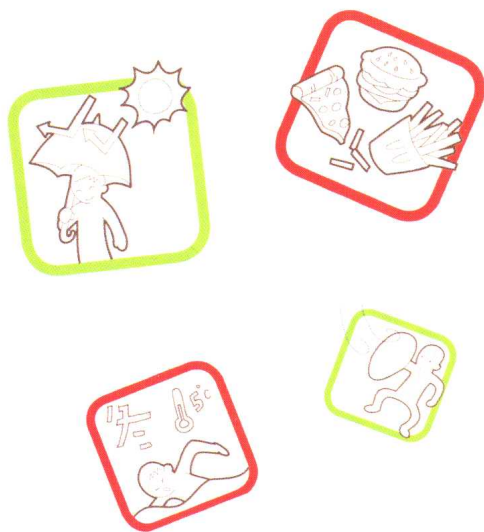
■ 119 锻炼

120 穴位保健操

134 易筋脉通功

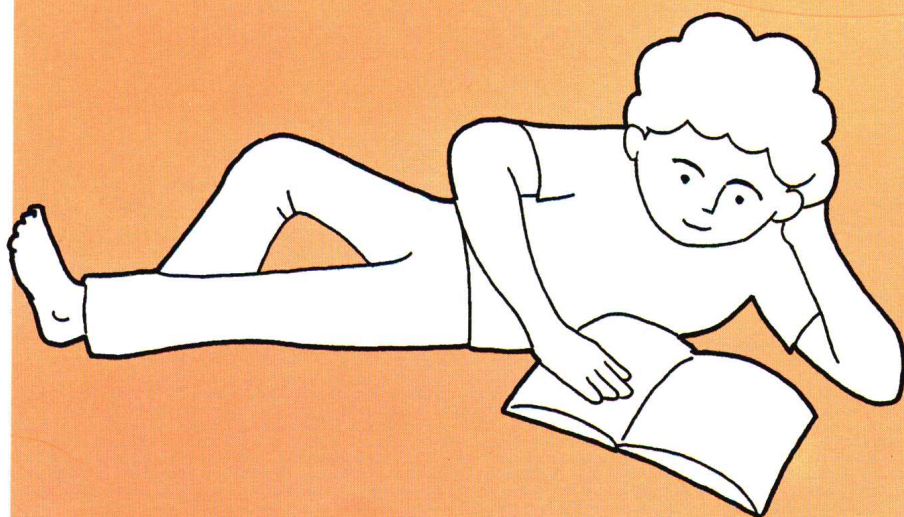
■ 159 每天健康 Q & A

■ 165 附录



每天健康多一点

使用方法



第一步： 使用九型体格量表

使用方法

1. 首先请仔细地阅读九种体格的量表。
2. 当在某一种体格中，发现经常出现的征状，请在  里以  作记录。
3. 当在某一种体格中，有五个或以上  的记录，可判断属于该型体格。
4.  的记录越多，属于该型体格的肯定性越高。

结果分析

完成九种量表记录后，统计具有五个或以上  的体格，进行以下结果分析。

1. 单纯型体格：

只在单一体格中出现五个或以上  的记录。

2. 双重型体格：

在二种体格中均出现五个或以上  的记录，以出现次数最多的体格为主型体格，其他则为次型体格。

3. 三重型体格：

在三种体格中均出现五个或以上  的记录，以出现次数最多的体格为主型体格，其他则为次型体格。

4. 多重型体格：

超过三种体格中均出现五个或以上  的记录，以出现次数最多的体格为主型体格，其他则为次型体格。

5. 不定型体格：

在九种体格中均没有出现五个或以上  的记录，以出现次数最多的体格为暂定体格，建议配合中医师诊断意见。

体格配穴解读

完成结果分析后，进入属于自己的体格解读，了解个人体质的特点，认识个性化的穴位（腋穴和耳穴）按压方法、保健方法及生活宜忌的注意事项。健康就是从这一点开始！

1. 单纯型体格：

重点理解属于自己的体格配穴解读。

2. 双重型体格：

重点理解属于自己的主型体格配穴解读，同时可参考使用次型体格配穴解读。

3. 三重型体格：

重点理解属于自己的主型体格配穴解读，同时可根据排序，参考使用其他次型体格配穴解读。

4. 多重型体格：

重点理解属于自己的主型体格配穴解读，同时可根据排序，参考使用其他次型体格配穴解读。

5. 不定型体格：

可先理解属于自己的暂定体格配穴解读，建议咨询或寻求中医师的意见。

温馨提示：

很多人的体质都是复杂而呈多向性，在没有中医望、闻、问、切的协助诊断下，本书内容仅供参考，建议配合中医师的专业诊断意见。此外，孕妇、小儿及皮肤病患者必须在咨询中医师意见后，方可进行保健按压。



第二步： 制作手指同身寸剪影尺

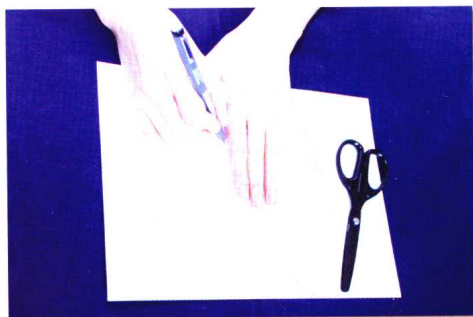


01

制作手指同身寸剪影尺。请准备A4纸一张、圆珠笔一支、剪刀一把。



02 将手平放在A4纸上，食指、中指和无名指并拢，不留缝隙，笔尖紧贴着手指边缘画线。



03 为了使穴位尺与手指实际尺寸相符，方便量度使用，可从虎口根处开始，并将笔尖沿着手指边缘画线。

穴位保健按压法简便易明，疗效显著，可长期持续使用，是最常用的养生保健方法之一。但是很多人在进行按压过程中，对穴位的定位模糊不清，甚至脱离了经络，结果成效欠佳，动摇了对穴位养生的信心。

由于每一个人手指的长度和宽度与身体其他部位有着一定的比例，因人而异，利用保健者本人的手指来测量定穴比单纯使用骨度尺寸更为准确可靠。林家扬博士根据历代医家在临床实践中总结所积累的经验，利用“手指同身寸取穴法”作基础，加入剪影技巧改良为一套专业简单的定位方法，以保健者的手指为标准，把手指的尺寸投影在纸上，

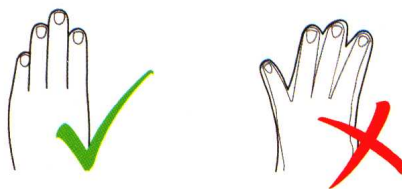
制作手指同身寸剪影尺：

- 以保健者拇指指关节的宽度作为1寸；
- 将食指、中指、无名指并拢，以中指中节横纹处为标准，三指宽度作为2寸；
- 将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为标准，四指宽度作为3寸。以尺定穴，方便进行保健按压。

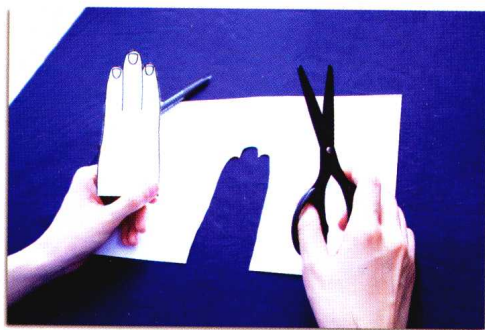
为了方便读者们更容易明白手指同身寸剪影尺的操作，我们配合图片，将手指同身寸剪影尺的制作过程向大家清楚展示，让大家动一动手，就可掌握剪影尺的制作窍门了。



04 食指、中指、无名指，必须紧贴并拢，沿三指外缘画线。



05 用剪刀沿边线剪下。



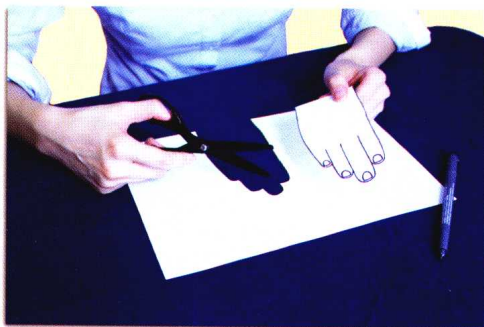
06 完成 2 寸手指同身寸剪影尺如图。为了确保与手指实际尺寸相符，请再尽量沿边线修剪多余部分。



07 制作 3 寸手指同身寸剪影尺。将手放在 A 4 纸上，并将食指、中指、无名指以及尾指并拢，笔尖从虎口根处出发，紧贴着手指边缘画线。



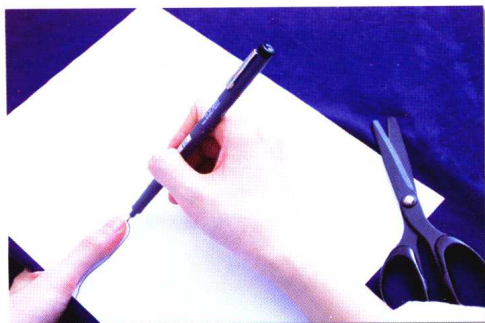
08 画好的 3 寸手指同身寸剪影尺如图。用剪刀沿边线剪下。



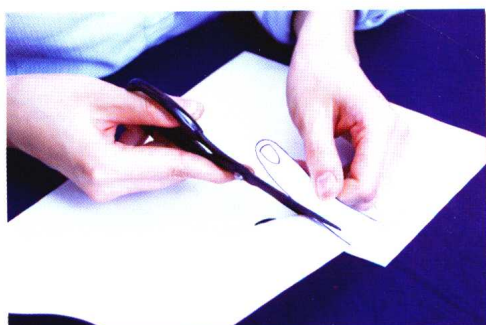
09 完成 3 寸手指同身寸剪影尺如图。



10 制作1寸手指同身寸剪影尺，将大拇指放在A4纸上，并将笔尖从大拇指根部出发，紧贴着拇指边缘画线。



11 紧贴大拇指的外缘画线。



12 最后沿边线剪下。

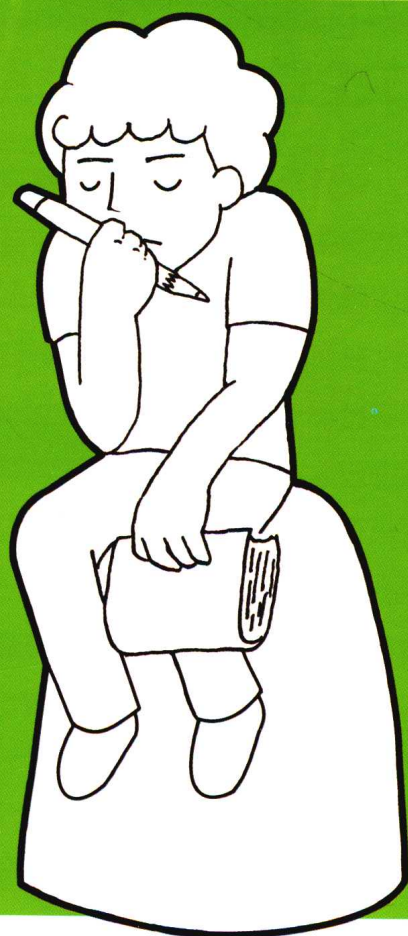


13 我们既简单又快捷地完成1寸、2寸和3寸的手指同身寸剪影尺！

“现在可以准确地
在身上量取穴位了！”



九型 体格 量表



您是寒型体格吗？

怕冷

无汗

头痛

喘咳

抽筋

四肢
冰冷腹痛
肠鸣疲倦
乏力面色
苍白大便
稀烂呕吐
清水身体局
部冷痛

如上述症状明显，经常出现，请以记录，
出现5个或以上，见第19页。

怕冷

怕风怕冷，秋冬季节特别明显。

无汗

运动或体力劳动后，汗液分泌甚少。

头痛

反复持续出现头痛，隐隐作痛，遇风寒后加剧。

喘咳

容易出现咳喘，喉咙痒，痰清而稀，进食生冷食物后加重。

抽筋

手脚肌肉易出现僵硬或抽筋。

四肢冰冷

手脚容易出现冰冷，秋冬季节更加明显。

腹痛肠鸣

腹部经常出现疼痛和肠鸣，遇风寒或进食冰冷食物后加重。

疲倦乏力

时常感到疲倦乏力，喜欢卧床休息。

面色苍白

面色和唇色淡白，无光泽。

大便稀烂

大便稀烂呈水状，臭味不明显。

呕吐清水

口淡，常有反胃感，作呕作闷，一般无呕吐物，以唾液为主。

身体局部冷痛

身体局部反复出现疼痛，起病缓慢，自觉有冰冷感觉。

您是热型体格吗？

发热

怕热

烦渴

躁狂

面红目赤

口舌糜烂

口苦咽干

牙龈肿痛

大便秘结

小便短赤

疮疗臃肿

分泌物粘臭

如上述症状明显，经常出现，请以☒记录，出现☒5个或以上，见第31页。

发 热

自觉发热或体温出现升高。

怕 热

喜欢阴凉的地方，喜穿着短衫短裤或冷水洗澡。

烦 渴

心情烦躁不安，喜欢喝大量冷饮。

躁 狂

心情烦躁性急，容易发脾气，声音高亢，心烦失眠。

面 红 目 赤

满脸通红，眼睛容易干涩刺痛或生疮。

口 舌 糜 烂

口腔出现较大范围溃疡，短期内可自愈。

口 苦 咽 干

口有苦涩味，喉咙经常干燥。

牙 龈 肿 痛

牙肉肿痛，严重可出现牙肉流血。

大 便 秘 结

便秘，大便干硬，呈粒状，严重可出现肛裂出血的情况。

小 便 短 赤

小便量少，色深黄，偶有灼热感。

疮 疗 臃 肿

容易出现暗疮及痔疮等，红肿热痛。

分泌物粘臭

如口臭、汗臭、白带有异味或痰液、鼻涕质粘而黄。