

JING LUO SHI LIAO YU YANG SHENG

经络、

食疗



与

养生

健康三步贯通法

杜小川 编著



民主与建设出版社

经络、食疗与养生

健康三步贯通法

杜小川 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络食疗与养生：健康三步贯通法/杜小川 编著.—北京：民主与建设出版社，2009.11

ISBN 978-7-80112-949-9

I .经… II .杜… III .①经络—养生（中医）②食物疗法
IV .①R224.1②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 195947 号

责任编辑 李保华

封面设计 姚凤利

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 86598040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京领先印刷有限公司

成品尺寸 145mm×210mm

印 张 4.5

字 数 120 千字

版 次 2009 年 11 月第一版 2009 年 11 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-80112-949-9/G·411

定 价 25.00 元

注：如有印、装问题，请与出版社联系

前言寄语

●食物能治病吗

能，生姜治感冒，芹菜降血压都是无可争辩的事实。尤其是久治不愈的慢性病，食疗更能发挥出其无法替代的作用。当然，这里所说的食物不是普通食物，而是相互搭配、互补互助的功能性食物。

据《周礼》记载，早在三四千年前的周代王室中，帝王身边除医师外，还有专职食疗营养师——“食医”，可见那时人们就已经非常重视饮食与医疗的关系。战国时期的《黄帝内经》中记有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气”的精辟食疗理论；李时珍的《本草纲目》更是对食疗推崇至极，使得饮食养生疗法在明清时期盛极一时。

时至今日，每一个浸润在华夏文明中的炎黄子孙，或多或少都具备一些朴素的食疗意识和一定的食疗常识，比如“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”、“鱼生火肉生痰，白菜豆腐保平安”等民间谚语，都是人们在千百年的生活实践中总结和积累出来的宝贵经验。

西方医学之父希波克拉底曾经说过一句名言：“不要让药物变成你的食物，而要让食物变成你的药物。”可见，饮食疗法是人类智慧和自然赐予的最完美结合。

●食物和药物的关系

在现代社会中，人们往往忽略了食疗的调整功能而重视药物的治疗作用。其实，药物和食物就像人的手和脚两者分工明确、缺一不可、无法互相替代。

药物能快速止痛消除症状，但无法彻底根治且有毒副作用；功能性的食物能彻底恢复人体机能，安全无毒副作用，但肯定没有药物来得快。例如心脏病患者突然发病时要用速效救心丸紧急抢救或到医院注射强心剂，绝不能用食物来慢慢调理；但无论是上述哪种办法都不可能彻底治好心脏病，只能暂缓一时，长期使用会使人体产生抗药性而使药物失去疗效。最好的办法就是先使用药物急救，在危急时刻过去之后再再用食疗的方法慢慢调整，加强锻炼才能彻底根除心脏病。

药物只有在生病的时候才能服用，而食疗在没病的时候可以预防疾病、强身健体、延缓衰老；有病的时候配合药物使用能达到药物无法达到的功效；症状消除之后还能巩固疗效，从根本上调整病变的器官，使机体具备抗病能力。

综上所述，有病不一定必须急着去寻找药物，只有当处于危急关头时，如心脏病发作、疼痛难忍或急性感染时，才必须紧急用药物治疗；当不是危急关头，尤其对于久治不愈的慢性病要尽量慎用药物，而要用食疗来从根论治，这就是药物和食物的辨证关系。

大病上医院，小病去药店，久治不愈的病，快学三步贯通法。

三步贯通法是一种简单易学的养生之道。

在学习三步贯通法的过程中，您可以接受免费的经络检测，以确定哪些经络上的哪些穴位需要打通，哪些器官需要调整；

在学习三步贯通法的过程中，您可以享受免费的经络调整以及点穴、控穴、封穴。

在学习三步贯通法的过程中，您可以向专业人员咨询怎样改变饮食结构，无须花钱，仅仅通过饮食调整，就能促进体能上升，达到身体平衡之效；

在学习三步贯通法的过程中，您可以获取众多的食疗小偏方，不求别人自己动手即可获得意想不到的健康惊喜；

在学习三步贯通法的过程中，您可以学到良好的生活习惯，改掉生活中的不健康陋习防患于未然；

在学习三步贯通法的过程中，请您在众多的优质食疗产品中放心地选择，体会健康的感受而终生受益。

在学习三步贯通法的过程中，您可以学习人体十二条经络及重点穴位的位置和调整的方法，明白最好的医生就是您自己的人生真谛；

在学习三步贯通法的过程中，如果您能每天坚持收听《健康新观念》栏目和店内健康知识讲座，您就会为您的亲友和家人带去健康；

在学习三步贯通法的地方，您可以尽情地倾诉您的忧愁烦恼，您可以畅快地释放您的压抑郁闷，淋漓尽致地展现您的粗犷豪放，您那紧张的神经会得到松弛，严肃的面孔会变成灿烂的笑容。

三步贯通法不会教您如何去创造财富，也不会教您如何在激烈的竞争中去战胜对手，更不会去教您怎样博得上级的赏识而迅速提升，只会教您如何把健康变成习惯！

当您生病的时候，当您孤立无援的时候，当您心情烦躁的时候，请来学习三步贯通法，这里是一个宁静温馨的港湾，这里是您健康舒适的家。



三步贯通法



三步贯通法简介

——平衡就是健康，调整就是治疗

三步贯通法是三步贯通堂首席食疗顾问杜小川老师历经30余年研究而成的“经络、食疗与改变生活习惯”三步并用的整体调整方法。该法突破了打针吃药的传统治病方式，简单易学效果显著，只需三步，重复数日即可使各类疾病患者的健康状况明显改善。

三步贯通法将博大精深的中医理论和中华饮食文化及养生理念发挥至极，是一种能够长期坚持的机体自我改变调整方法。根据患者不同的身体状况，选准重点经络和穴位，配合相对应的食疗产品和改变导致身体失衡的不良生活习惯，对严重失调的器官进行整体调整，最后达到全身平衡的目的。

前提条件：改变思想观念和饮食结构

大病上医院，小病去药店，久治不愈的病和亚健康的朋友请立即尝试三步贯通法

许多人都认为打针、吃药是治病的唯一方式。“头痛医头，脚痛医脚”的传统疗法虽然有效，但无论是在大医院里或是著名专家面前，总是治好了一种病又添另一种新病，而很多慢性疾病更是越治越重。其实，疾病它也是讲道理的，它盯住的就是那些对自己身体不爱惜或者对健康存在盲区的人。如果你不遵循健康的规律，病就会找上你。所以，正确的办法是只有自己照顾自己才能做到精心养护。越是名医越是大医院，往往就越疏忽对患者的精心呵护。因此，最好的医生就是您自己。

俗话说“病从口入”，绝大部分病都是吃出来的，同时中华民族五千多年的食疗文化又告诉我们，绝大部分病也都能吃好。有的人认为花天酒地、晚睡早起、吸烟酗酒才是好的生活。其实这种暂时生理欲望的满足犹如“饮鸩止渴”，对人体的副作用极大。只有改变不正确的思想观念和饮食结构，多多学习养生保健等食疗常识并保持乐观向上的情绪，才能达到全身平衡、远离疾病、延年益寿的目的。

正确对待调整过程中出现的症状反复现象

脏腑从损害到修复好的过程中是一定会有波动的。这种波动有可能是轻微的，也有可能是明显的，包括原有的症状加重或出现各种各样奇怪的表现。对于这种情况，请大家记住：三步贯通法是绿色健康的方法，它们的安全性跟吃个苹果、每天跑步的安全性是一样的。因此，请大家平静对待并持之以恒。另外，患者进行单经调整的间隔时间最长不能超过5天，以降低病情出现反复的可能，防止影响调整效果。待全身贯通后，方可在家自行调整，且终生受益。

三步贯通法 第一步：单经贯通

“单经贯通”是根据身体失衡症状，确定一条或几条经络来进行调整的方法。祖国传统医学认为任何一种疾病都与经络密不可分；现代医学也认为人体确实存在着这样一种通路，既不是血管也不是神经，而是一种包括了“神经调节”、“免疫调节”、“体液调节”、“情绪调节”四方面的庞大传导和反馈调节系统。简单地说，经络是人的高速公路，穴位就是收费关卡，只有疏通关卡高速公路才能彻底畅通。否则，穴位不通，专项营养供应不上，疾病就无法根治。即便当时好转了，很快也会出现反弹。单经调整的手段包括：1.专业手法疏通经络、点穴、控穴。2.特别严重的患者要用气血贴局部封穴。



三步贯通法 第二步：食疗贯通

食疗贯通就是在第一步“单经贯通”的基础上结合五脏六腑的功能情况，运用不同的功能食物组合来进行整体调整，不会像传统治疗方法那样损伤其他脏腑器官。由于病变器官有了第一步单经贯通的基础，充足的养分能够迅速到达，很快就能达到全身平衡的理想目的。在这个阶段服用者全身的健康状况会出现较大的改观。



三步贯通法 第三步：习惯贯通

习惯贯通是指在单经贯通和食疗贯通的基础上，为提高调整效果、彻底根除、预防复发的重要一步，千万不可忽视。习惯贯通除了杜小川老师经常强调的每天早晨必须喝蔬菜水果汁和晚上必须用泡脚中药包泡脚外，还包括了以下三方面内容，必须根据自己不同的健康状况而作出相应的改变：

1.蔬菜水果。2.五谷杂粮。3.生活习惯。



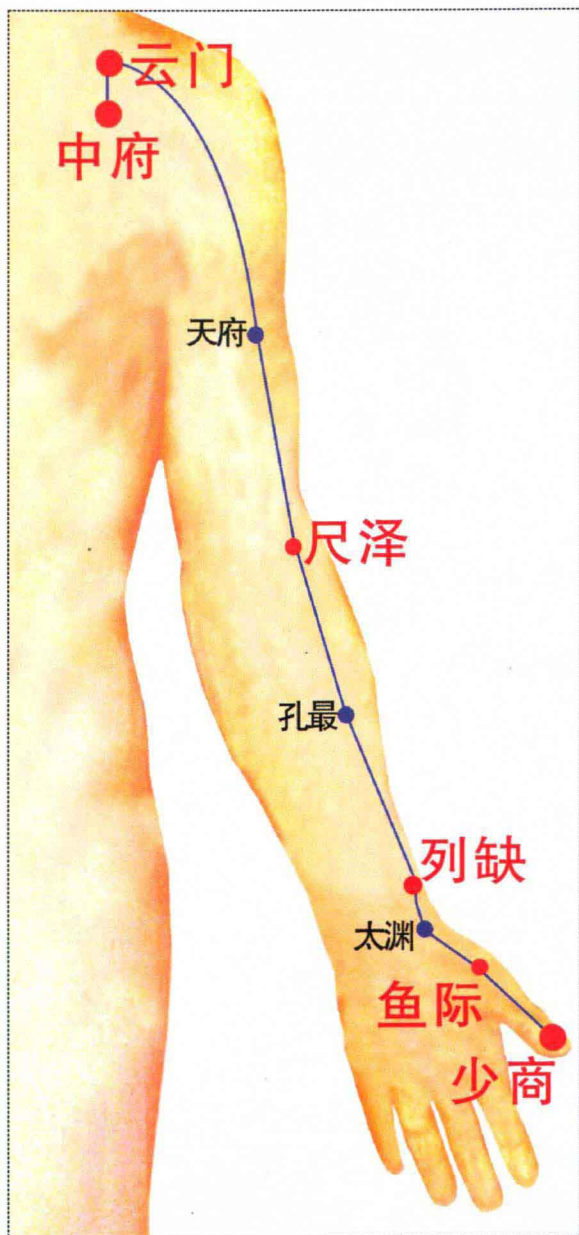
学会三步贯通法，您可能会轻松活到90岁！

Contents 目录

单经贯通法	01
食疗贯通法	23
食物相克	23
食物相生	27
药食同源的功能食物	31
打通人体供氧通道的急先锋——长冶樱花	39
专项调整营养粉系列 ◆ 头脑部位 ◆	41
一、各种头痛、头胀、头晕	41
二、神经衰弱、失眠、抑郁症、健忘	43
三、中风后遗症	45
四、老花眼、青光眼、白内障、近视	47
五、耳聋、耳鸣、耳膜破损	49
六、口腔溃疡	51
七、痤疮（粉刺）、各种色斑	53
八、脱发、少年白发	55
九、帕金森综合症及各种肢体震颤性疾病	57
十、面神经麻痹、面部感觉障碍、肌肉跳动	59
专项调整营养粉系列 ◆ 胸腹脏器 ◆	61
一、冠心病、动脉硬化	61
二、肝炎、肝硬化、肝腹水、脂肪肝	63
三、支气管炎、哮喘、肺气肿	65
四、胰腺炎、肋间神经痛	67
五、胆结石、胆囊炎、胆息肉、恢复胆功能	69
六、肾结石、泌尿系统结石	71
七、各种胃炎	73
八、胃溃疡、十二指肠溃疡	75

九、糖尿病（血糖异常）	77
十、血压、血脂异常	79
十一、结肠炎（腹泻）、肠炎	81
十二、颈椎病、骨质增生、骨质疏松、腰椎病	83
十三、甲亢、甲状腺肿大、甲状腺瘤、甲状腺囊肿	85
专项调整营养粉系列 ◆ 泌尿、排泄、生殖 ◆	87
一、性功能低下	87
二、前列腺炎、前列腺增生	89
三、各种痔疮	91
四、便秘	93
五、不孕不育	95
六、子宫肌瘤、卵巢囊肿	97
七、尿路感染	99
八、月经不调、痛经	101
九、更年期综合症	103
十、乳腺炎、乳腺增生	105
专项调整营养粉系列 ◆ 杂项 ◆	107
一、牛皮癣	107
二、白癜风	109
三、肥胖	111
四、多汗症、汗液异常	113
五、风湿、类风湿	115
六、痛	117
七、静脉曲张、静脉炎	119
其它产品系列	121
蜂产品、辅助产品	121
保健品系列	123
生活习惯	127

单经贯通调整手法之一 肺经 (起于中府、止少商)



云门穴 肩部

双手叉腰，肩胛前方最深窝处便是穴位所在。

主治：

肩脊痛。

尺泽 肘部

肘弯处有一条大筋，大筋与肘横纹交叉点的外侧即是。

主治：

喉咙疼痛、感冒、肘部疼痛、手臂疼痛、心悸等。

列缺穴 上肢

两手交叉，一手食指按在另一手拇指手腕上，食指指尖下方的凹陷就是。

主治：

头颈部疾病，包括头痛、颈椎病等。

鱼际 手掌部

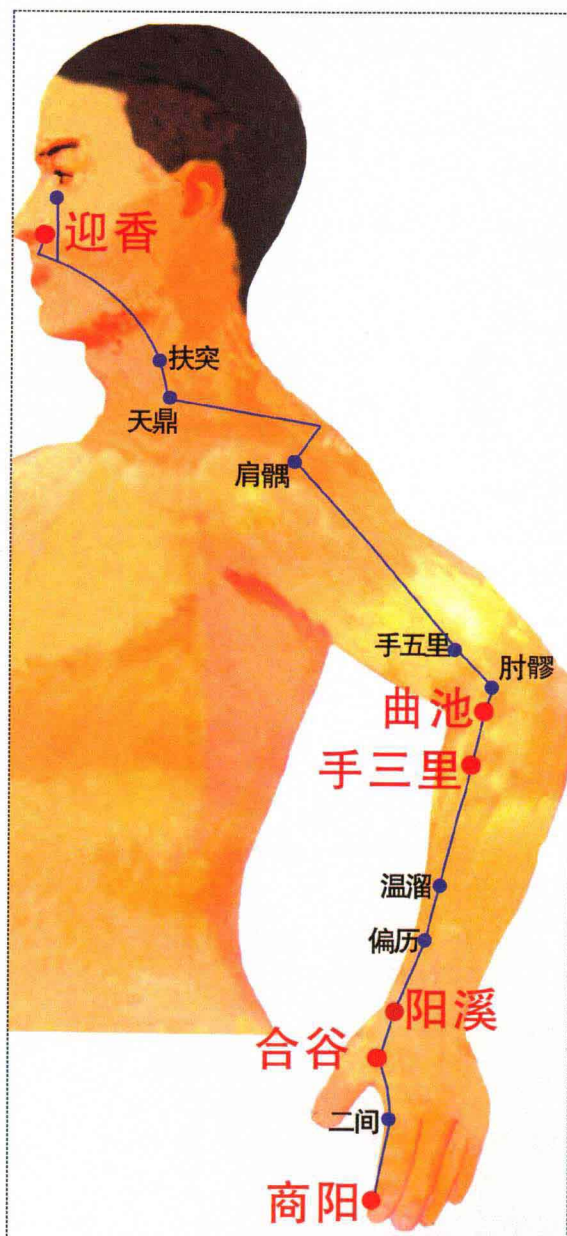
大鱼际的中部，在手背与手心交界线上。

主治：

咳嗽，咽喉肿痛，扁桃体炎，小儿营养不良等。

投资股市有赚有赔，投资健康稳赚不赔

单经贯通调整手法之二 大肠经 (起于商阳、止迎香)



迎香 头面

在鼻唇沟中。与鼻翼相平，鼻翼外缘中点，旁开0.5寸。

主治：

- 1.鼻塞、鼻出血、口歪、面痒。
- 2.嗅觉不灵及胆道蛔虫症等。

曲池 上肢

屈肘成90度，能看见一条横纹，在横纹头外侧0.5寸的地方

主治：

- 1.高血压、发烧、上火。
- 2.胃肠疾病、腹痛、腹泄。
- 3.上肢病症。

手三里 上肢

曲池向下，2寸（3横指）左右肌肉中。

主治：

- 1.手臂无力，上肢不遂等上肢疾病。
- 2.腹痛、腹泻、齿痛、颊肿。

阳溪 上肢

仰掌，在手腕背部，当拇指翘起时，手掌外侧最深窝内。

主治：

咽炎、扁桃体炎、咳嗽、痰多等肺及支气管疾病。

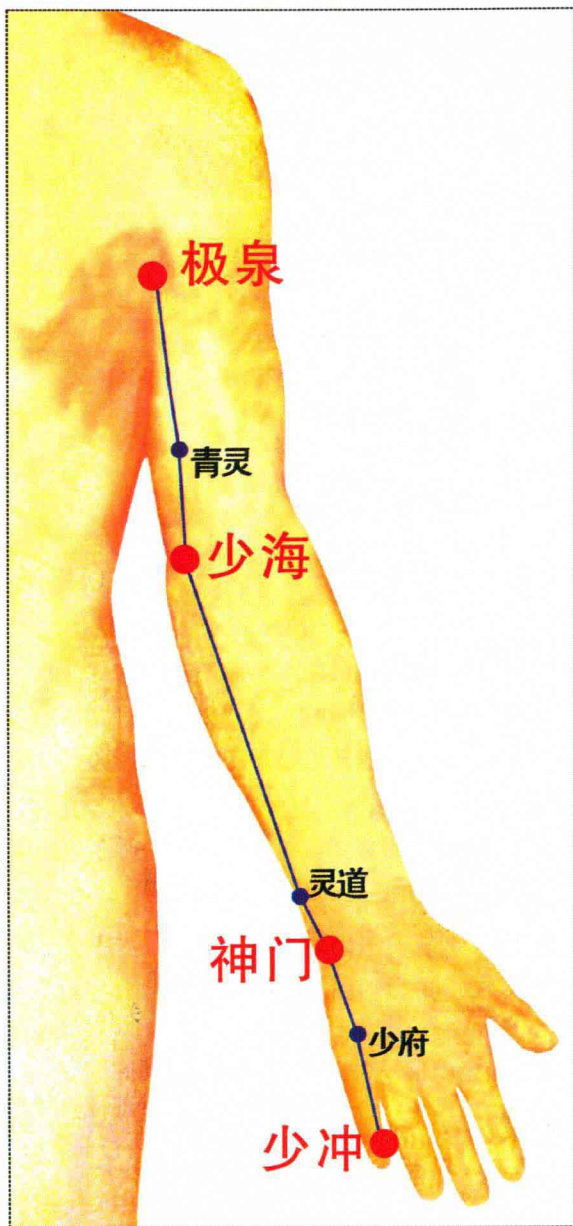
合谷穴 手

拇指与食指紧紧靠拢，会看到“虎口”处高高地鼓起小山一样的肌肉，最高点就是。

主治：

- 1.汗出异常，无汗可发，有汗可止。
- 2.防治中风，手指麻木、感冒。
- 3.胃痛、腹痛、便秘、痢疾、中暑。

单经贯通调整手法之三 心经 (起于极泉、止少冲)



少海 上肢

胳膊弯曲90度，会看到一条皱纹，皱纹内侧头向外延长0.5寸(1横指)左右的点就是。

主治：

- 1.心动过速、心律不齐、心痛等心脏病。
- 2.手臂痛、发麻、手颤抖。

神门 上肢

在手腕的手掌那面，手内侧腕横纹里面，靠着一条手筋

主治：

- 1.高血压。
- 2.胸闷、肋下痛。
- 3.心悸、失眠、健忘等心神不宁疾病。

少冲 上肢

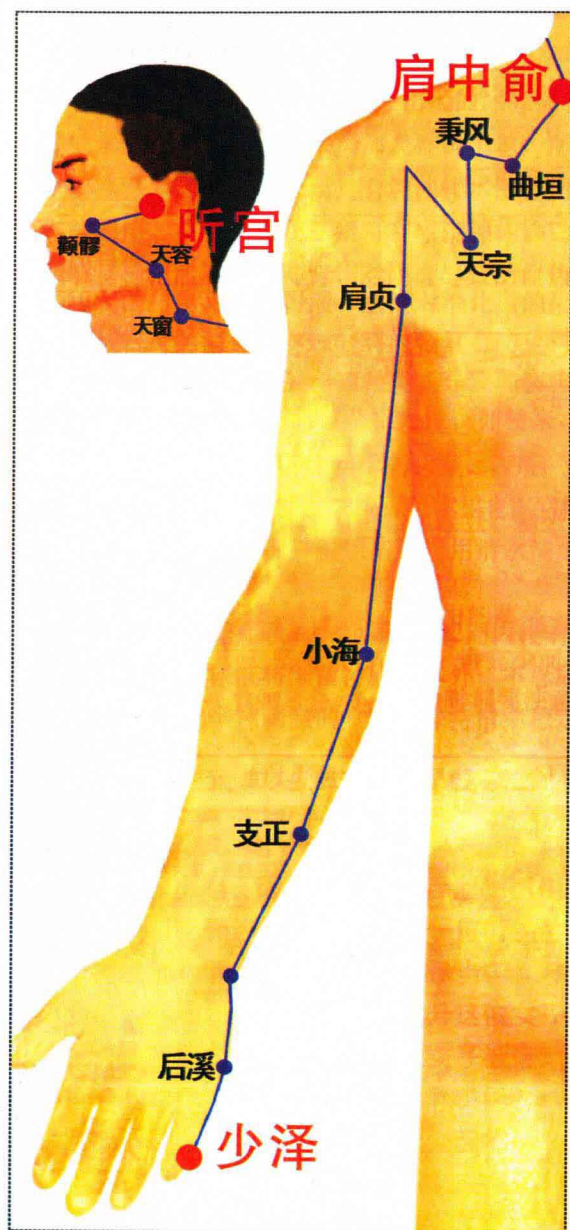
小指指甲靠近无名指端，指甲根旁1毫米处。

主治：

心悸、心慌、气短、热病、昏迷、中暑等疾病。

天天找借口，健康不再有。强健好身体，就从今天起

单经贯通调整手法之四 小肠经 (起于少泽、止听宫)



听宫 头面

耳朵前面，张口时有凹陷的地方。

主治：

耳聋、耳鸣、牙痛。

肩中俞 肩背部

位于肩部，第七颈椎棘突下旁开2寸，即大椎穴旁开三指处。

主治：

肩背部疼痛、视物模糊及胆囊炎出现后背反射区的疼痛。

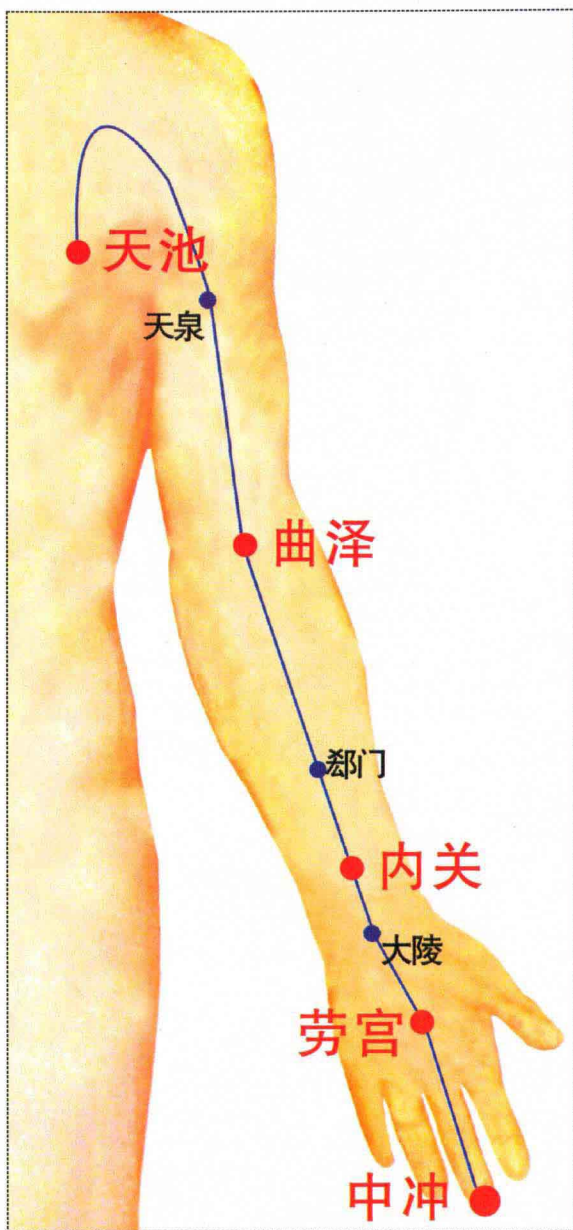
少泽 上肢

小指外边，指甲根角旁0.1寸。

主治：

1. 乳腺疾病。
2. 头面五官疾病。

单经贯通调整手法之五 心包经 (起于天池、止中冲)



天池 胸部

第4肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸。

主治：

1. 胸闷、心烦。
2. 腋下肿痛、乳痛。

曲泽 肘部

在肘横纹中，当大筋（肱二头肌腱）的尺侧缘。

主治：

心痛、心悸等心脏病。

内关 上肢

手腕横纹中点，向上2寸（3横指）。

主治：

1. 调节心率，治心律失常（过快、过缓）。
2. 胃疼、呕吐、打嗝。
3. 失眠、更年期综合症、抑郁症、眩晕症。
4. 中风。

劳宫 上肢

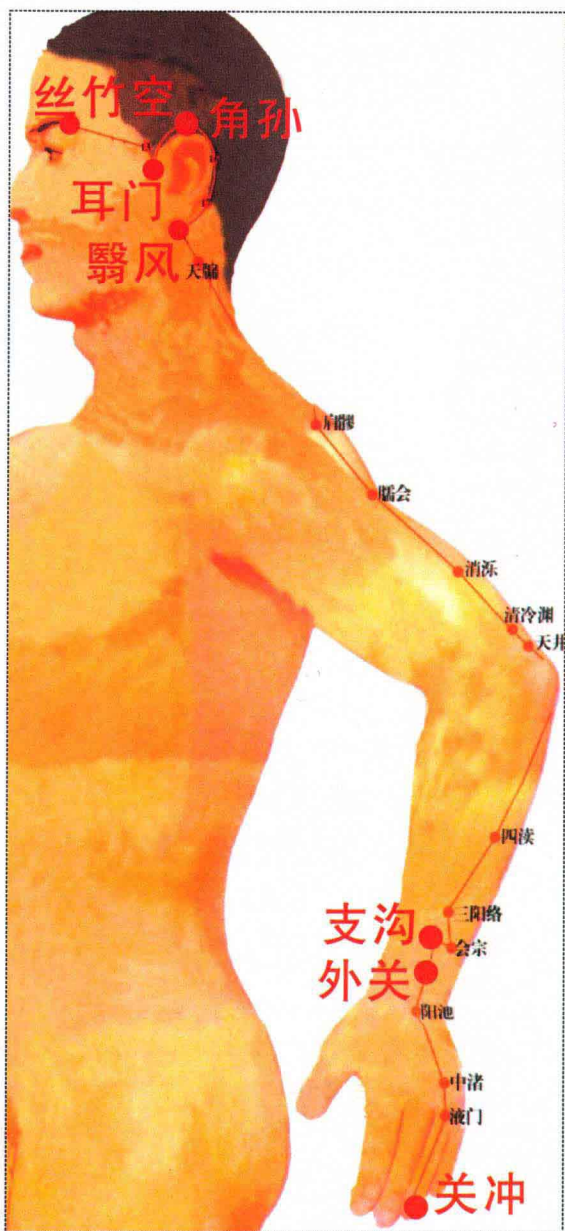
握拳，中指尖所指的位置就是。

主治：

1. 清心、泻火、治口臭口疮。
2. 手癣。
3. 心痛、烦闷。

时时散播运动的种子，天天收割健康的果子

单经贯通调整手法之六 三焦经 (起于关冲，止丝竹空)



丝竹空 头面

眉梢凹陷处。

主治：

1. 目赤肿痛，眼睑颤抖、及头部、眼睛的病症。

耳门 头面

听官穴略向上。

角孙 头面

把耳朵向前折靠，耳尖在头部所指位置。

翳风 头面

耳垂后面的小窝与头骨的交接处，一按有酸痛感。

主治耳部疾病，面口病症。

支沟 上肢

手腕背，腕横纹中点向上3寸（4横指）。

主治：

1. 便秘首选。
2. 说不出话、耳鸣、耳聋。

外关 上肢

腕背横纹中点上2寸(3横指)

主治：

1. 头面五官病。
2. 上肢偏瘫。
3. 感冒发热等外感热病。
4. 肋骨下痛。

单经贯通调整手法之七 肾经 (起于涌泉、止俞府)



太溪 下肢

脚内踝高点，与跟腱后缘连线的中点。

主治：

1. 糖尿病，便秘、尿频。
2. 肾虚耳鸣、耳聋、失眠健忘。
3. 下肢凉，月经不调。

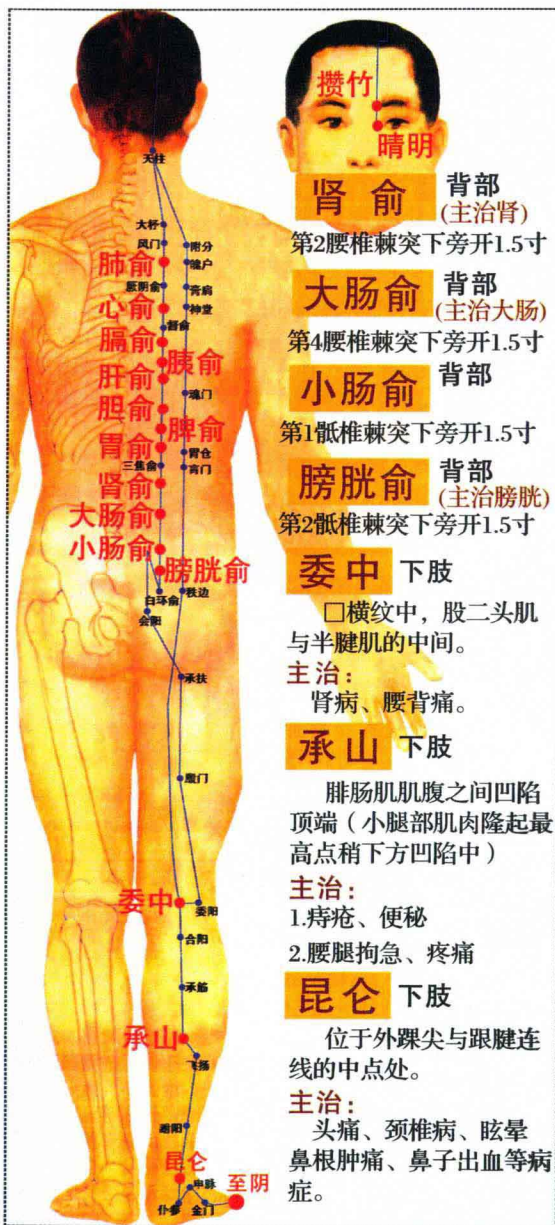
涌泉 下肢

在脚心，脚趾向脚心聚拢时，脚掌前1/3与后2/3交界凹陷处。

主治：

1. 保健养生要穴。
2. 肾虚，头痛，头晕，失眠。
3. 调节内分泌。

单经贯通调整手法之八 膀胱经 (起于睛明、止至阴)



睛明 头面

眼睛靠鼻子的凹陷处。

主治：

- 1.视物模糊等眼疾、近视。
- 2.心动过速

攒竹 头面

鼻根两条边与眉交点稍外。

主治：

头痛前额痛、打嗝、眼病。

肺俞 背部 (主治肺)

第3胸椎棘突下旁开1.5寸
肩胛内角与第3胸椎连线中点。

心俞 背部 (主治心脏)

第5胸椎棘突下旁开1.5寸。

膈俞 背部

第7胸椎棘突旁开1.5寸。

主治：

精神抑郁、情绪不安、心中
胀闷不舒、打嗝、咳嗽、盗汗
等病症，还可以改善贫血状态。

胰俞 背部

第8胸椎，旁开1.5寸

主治：平稳血糖、胰腺炎

肝俞 背部 (主治肝)

第9胸椎棘突下旁开1.5寸

胆俞 背部 (主治胆)

第10胸椎棘突下旁开1.5寸

脾俞 背部 (主治脾)

第11胸椎棘突下旁开1.5寸

胃俞 背部 (主治胃)

第12胸椎棘突下旁开1.5寸

肾俞 背部 (主治肾)

第2腰椎棘突下旁开1.5寸

大肠俞 背部 (主治大肠)

第4腰椎棘突下旁开1.5寸

小肠俞 背部

第1骶椎棘突下旁开1.5寸

膀胱俞 背部 (主治膀胱)

第2骶椎棘突下旁开1.5寸

委中 下肢

□横纹中，股二头肌
与半腱肌的中间。

主治：

肾病、腰背痛。

承山 下肢

腓肠肌肌腹之间凹陷
顶端（小腿肌肉隆起最
高点稍下方凹陷中）

主治：

- 1.痔疮、便秘
- 2.腰腿拘急、疼痛

昆仑 下肢

位于外踝尖与跟腱连
线的中点处。

主治：

头痛、颈椎病、眩晕
鼻根肿痛、鼻子出血等病
症。