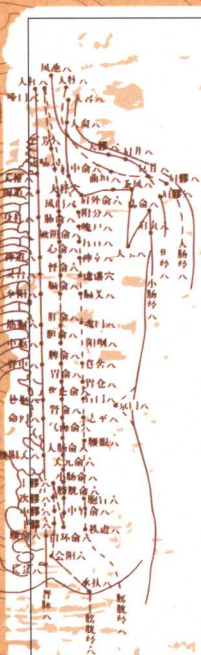


循经取穴

胶布疗法

于若木

著



把健康送给人民群众

用简便方法治常见病



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

循经取穴 胶布疗法

于若木

著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

循经取穴胶布疗法/于若木编. —上海: 上海交通大学出版社, 2014

ISBN 978-7-313-12157-8

I. ①循... II. ①于... III. ①循经取穴-穴位疗法

IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第233662号

循经取穴胶布疗法

主 编: 于若木

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路951号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 韩建民

印 制: 常熟市文化印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 3.375 插页: 4

字 数: 75千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-12157-8/R

定 价: 12.00元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-52219025





循经取穴
胶布疗法

于芳林



2005.1.8

于若木先生简历

于若木先生（1919—2006），1919年4月出生在山东省济南市。1932年考入山东省立第一女子中学。1935年考入北平市立女一中高中，同年参加“一二·九”运动大游行。1936年1月加入中国共产主义青年团，在中共北平市委领导下从事地下工作。1936年9月转为中国共产党正式党员。1937年10月奔赴延安抗日根据地，并进入陕北公学学习。1938年1月入中共中央党校学习。1938年5月至1941年初，在延安马列主义学院学习。1957年9月至1962年初，在国家科委政策研究室工作。1964年秋，任中国科学院植物园党总支书记兼副主任。1981年初，任中共中央书记处研究室科技组顾问，开始对营养学进行调查研究。1983年在中共中央机关刊物《红旗》杂志第17期上发表《营养——关系人民体质的大事》文章。1983年秋，被中国食品工业协会聘为顾问。1984年被中国未来研究会聘为顾问。1988年被中国营养学会授予“荣誉理事”称号。1989年1月被推举为中国学生营养促进会会长。1997年7月被中国保健品协会聘为名誉会长。1997年任国家食物与营养咨询委员会顾问。1996年被中国绿色食品协会聘为名誉会长。2002年1月任中国儿童中心营养与健康专家委员会主任，2002年10月任中国奶业协会顾问。2003年2月任中国保健协会顾问。1978年起，任全国政协第五、六、七届委员。2006年2月28日，因病医治无效，在北京逝世，享年87岁。



于若木先生

【循经取穴胶布疗法】



于若木先生与祝总骧教授亲切交谈



于若木先生用胶布疗法为患者治病

序一

中医经络医学的又一开拓应用

利用伤湿止痛膏，应用经络理论，提出用“循经取穴胶布疗法”治疗各种疾病，是于若木先生对我国现代传统医学的一个发展。此疗法简单、方便、价廉、灵验，意义重大，值得庆贺。

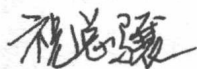
什么是经络？经络是中国古人的伟大发现。早在两千五百年前，中国的第一部医学经典《黄帝内经》就明确指出人体存在以14条经脉为主线的网络，即经络系统。经络是人体的总调控系统。然而，直到今天，西方医学因经络“看不见，摸不着”，未能发现，而拒绝承认经络的存在。

60年前，我在北京医科大学、中国协和医科大学从事西医生理学教学和科研，也没认识经络。20世纪70年代，敬爱的周总理接待外宾，美国总统尼克松一行参观了针刺麻醉手术而感到震惊。此后，周总理指示我国学者要把针灸和针刺麻醉的理论说清楚。我们接受了这个任务，在中国科学院生物物理研究所从中医基础理论——经络学说开始研究，终于用3种生物物理学方法证实了古人发现的14条经脉是具有高度定位性和精确性的科学（详情请参考《针灸经络生物物理学——中国第一大发明的科学验证》，祝总骧等著，北京出版社，1989年）。接着，我们又根据《黄帝内经》关于经络具有“决死生、处百病”作用的论断，提出了“三一二”经络锻炼法。15年的实践证明，锻炼经络确有防病治病、促进人人百岁健康的作用。

于老开展的“循经取穴胶布疗法”，不仅从另一方面同样证实经络有“行血气、营阴阳”，“决死生、处百病”的重大作用，而且还发展了中医经络的“药物归经”理论，提高了对民间的各种疑难杂症的疗效，而且无不良反应，又节约医疗费，方法更简便。这是对中医经络医学的又一开拓应用，也是为提高我国广大人民群众健康水平，尤其是缓解农村广大农民看病难问题的一大贡献，体现了“三个代表”“以人为本”和对人民的关怀。

在于老的此书即将问世的前夕，我欣然动笔祝贺，并热切盼望广大读者将这一既简便又科学的“循经取穴胶布疗法”付诸实践，相互传播，普及推广，发扬光大，促使我国早日进入百岁健康的时代，为国争光，造福人类！

中国科学院生物物理研究所、北京炎黄经络研究中心



教授 谨序

2005 年 2 月 4 日



序二

把健康作为礼物送给人民

我与于若木先生相识多年，习惯称她于老。

在我原来的印象中，于老是著名的营养学专家，她的营养学理念和实践闻名遐迩，深得学术界景仰。老人家和蔼、亲切、平易近人，在我们晚辈面前，总像是一位慈祥的老妈妈。

然而，一次陪于老外出的偶然机会，让我领略了老人家的另一面。

那是坐在汽车上，我忽然咳嗽起来，看到于老坐在一旁，我不由有些不安，越是不想咳嗽，却越是止不住。于老发现了我的情况，和气地说：“我来帮你治一治。”说罢，从随身携带的包里，取出剪成小块的伤湿止痛膏胶布。

于老让我撩开衣袖，选择了手、腕、胳膊上的几处穴位，在每个穴位贴上一块拇指大的胶布，问我：“感觉怎么样？”说来也怪，贴上胶布以后，我的咳嗽奇迹般地止住了。于老说，这是伤湿止痛膏胶布，她摸索多年了，用胶布贴在穴位上，让胶布的药力渗透进体内，能够治疗常见病。

这是我第一次接触于老的胶布疗法，虽然觉得挺神奇的，却还是有些将信将疑。过了不久，我的旧症复发，给了我领教于老的胶布疗法的新机会。十多年前，我的左手指受过伤，经常疼痛，虽曾到大医院治疗，还是不能痊愈，医生给我下了“做手术也无法治愈”的结论。这次又疼痛起来，于老知道后，又给我治疗。她在我手心、手背的劳官穴贴上胶布，还在手指甲以下的手面也贴上。第一次贴上后，手指明显能够活动了。又经过三次贴穴治疗，困扰我多年的旧症竟然痊愈了。

以后我发现，于老不独对我，就是对其他素昧平生的同志，她也是热心治疗，我不止一次看到她耐心为患病的人士取穴贴胶布的情景。有一次，在我们办公室，需要取患者脚上的穴位，患者有些不好意思，于老却丝毫不在意，让患者取下袜子就治，全然没有一丝大专家的架子。据我所知，凡是经过于老的胶布疗法治疗的同志，都取得了明显的疗效。我开始由衷地信服于老的胶布疗法，遂询问起于老摸索这个疗法的始末。

于老出生在一个书香门第，早年投身革命以后，经历了在延安和其他革命老区的艰苦岁月。于老说，当时医疗条件很差，她既要照顾陈云同志，还要照顾一家人的健康。当年从延安到东北根据地去，路上走了半年，她带着三个孩子，学会了注射和一些中医经络知识。她还根据中医经络学的原理，探索循经取穴治病的简便途径。新中国成立后，医疗条件虽然好了，但于老没有停止用简便方法医治常见病的实践。

近年来，于老虽然年事高了，但对于循经取穴胶布疗法却愈发钟情。她常对我念叨，现在有不少医疗条件比较困难的人群，比如经济拮据的普通群众、缺医少药的农民、长年驻守边关的边防战士，胶布疗法对这些人群很有用处，花不多的钱，用简便的方法，就能治常见病。即使是对身居领导层、管理层的人士和白领阶层，简便易行的治病方法，也有益于他们节省时间，提高工作效率。

于老还说，现在人民群众生活质量普遍提高了，大家都很关注健康。我用胶布疗法给患者治病，帮助他们祛除病痛，送去健康，是最受大家欢迎的礼物。所以，她不但没有放松胶布疗法的探索与实践，还与著名经络学专家祝总骧教授进行学术

交流，联手搭建提高人民身体素质的新平台，并期盼能把她摸索出的循经取穴胶布疗法的成果整理成书，传播于世，造福于更多的苍生。

听了于老的这些话语，我是很感动的。旧时代郑板桥的“卧听衙斋萧萧竹，疑是民间疾苦声”的诗句，曾经感染过多少老百姓。而我们尊敬的于老，一位社会地位很高、已届耄耋之年的老共产党员、老专家，没有沉浸于个人安度晚年，而是心里装着人民群众，一心想着救死扶伤、治病帮人，爱民、利民、便民，这种高尚的精神境界和人道主义情怀，岂不更让我们受到感染！这不就是以人为本，代表着最广大人民的根本利益吗？于老身上凸显的人文关怀，在这一元复始之时，多么像一股吹拂我们身心的浓郁春风！

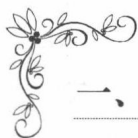
值此《循经取穴胶布疗法》即将付梓之际，写了上面这些话，既是感怀，也是介绍，目的是想让更多的人与我一样感受于老带给人们的温爱。

东方明显

写于 2005 年 2 月 23 日农历元宵节

目 录	
一、为什么摸索循经取穴胶布疗法	1
二、什么是循经取穴胶布疗法	3
三、循经取穴胶布疗法治病原理	5
四、循经取穴胶布疗法取得疗效	8
五、常见病症治疗	10
1. 感冒初期、咳嗽	10
2. 头痛	12
3. 胃痛	14
4. 呕吐	16
5. 咽喉痛	18
6. 咽炎	20
7. 鼻炎	22
8. 鼻出血	24
9. 牙痛	26
10. 中暑	28
11. 口舌生疮	30
12. 打嗝儿	32
13. 失眠	34
14. 神经衰弱	36
15. 便秘	38

16. 耳鸣	40
17. 屈指肌腱鞘炎	42
18. 腕关节痛	44
19. 肘痛	46
20. 网球肘	48
21. 落枕	50
22. 肩痛	52
23. 膝痛	54
24. 肩背痛	56
25. 腰痛	58
26. 乘飞机头痛	60
27. 眼睛疼痛	62
28. 前列腺炎	64
29. 脚气	66
实践循经取穴胶布疗法的心得与案例	68
附录一 循经取穴胶布疗法常用穴位及其主治表	79
附录二 人体各部穴位及主治病症图解	87
后记	97
参考文献	99



一、为什么摸索循经取穴胶布疗法

身体免疫力低下，感冒了却不能随便吃药，该怎么办？由于某些特殊原因而不宜吃药，却着凉咳嗽了，该怎么办？旅途之中，该如何应对突发的肠胃不适？生活在缺医少药的农村或边远山区，该如何消除常年腰腿疼痛的困扰？

.....

这些都是我们在生活中随时随地会遇到的难题，它们看上去好像只是一些微不足道的小事，却会给人们的工作、生活带来诸多不便，甚至痛苦。再往大处说，有些地方医疗费用居高不下，从治疗技术层面有没有可能想些办法呢？

中医经络穴位治疗疾病的奇效可谓是家喻户晓，其实，对一些平时多发的常见病，人们在日常生活中原本能够就地取材，我们为什么不能应用中医经络穴位疗法及时进行自我治疗，从而减轻病症，控制病情，恢复健康呢？

从这些实际考虑出发，我在多年的生活实践中，将自己积累的医学知识与生活经验相结合，逐渐摸索出了一套循经取穴胶布疗法，其方便易学，疗效明显，可谓是老少皆宜，广泛适用，特别是对于工薪阶层和缺医少药的偏僻农村来说，更是非常实用。

摸索出循经取穴胶布疗法，我本人首先是受益者。我时常琢磨自己的疾病。有一次做了手术，为了加快伤口愈合，术后通过胶布疗法很见效果。有时候我夜里没睡好，白天发困乏力，我又用胶布疗法，很快就有精神了。3月21日是世界睡