

百病起于微末，妙法应向己身求



耿 金

# 做自己的医生

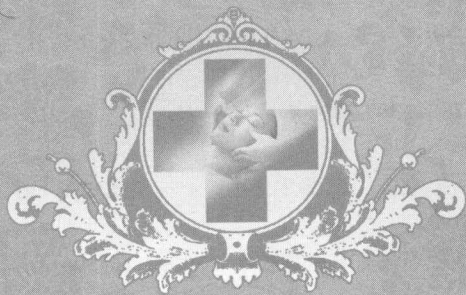
凤凰出版传媒集团  
江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

不治己病治未病

密学中医48套养生秘法

真情赠送：国家标准人体经络穴位挂图，第一时间掌握破译身体的健康密码

百病起于微末，妙法应向己身求



耿 金

# 做自己的医生

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的医生 / 耿金著. —南京: 江苏文艺出版社,  
2009.11

ISBN 978-7-5399-3392-4

I. 做... II. 耿... III. 养生 (中医) — 基础知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 167596 号

书 名 做自己的医生

著 者 耿 金

责任编辑 黄孝阳

责任校对 二 木

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏新华印刷厂

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 220 千

印 张 17

版 次 2009 年 11 月第 1 版, 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3392-4

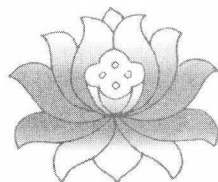
定 价 28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

.....

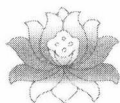
序言

## Introduction



现如今的世界生活节奏太快,无论农村,还是城市,多数人平日没有专门的时间健身。特别是城市中努力拼搏事业、经济的人,休息日基本都用在睡觉和家庭琐事上。因此,很多患者来信咨询,有没有随时都可增强体质的方法,既不占用休息日,不费银钱,又能很好地调节身心。于是,医者建议病人,常刺激身体的经脉、腧穴,发挥身体先天的防病系统,再配合饮食和常用的中药,便能省时、省钱而消除身心病苦。但这些方法虽然简单,必须坚持调养才能收获健康。如能持之以恒,可使身体福田常得光明关照,而心灵亦会速得解脱哦!

我去北京法源寺拜谒一诚老和尚,见老和尚身虽高龄依旧坚持于大雄宝殿中诵经,便深为感动。待休息时,向老和尚请教健身而励志的方法。他用手拿起小槌轻轻敲击木鱼,道:佛学有三宝,佛、法、僧,能启迪人生,消除苦病,是广大病众的健康上医;而病众有四大烦恼,健康、事业、经济和情感。病众都渴望长寿,事业能一帆风顺,富贵长久,家庭幸福。由此需每天忙碌不已,常记在脑中、挂在心头。致使身心疲惫,心性被欲望遮蔽,引发疾病而影响事业发达、经济前进、家庭和睦。其



实,想健康、成功、幸福并不难,只要把健身励志的功课做细,以健身为基础,再配合激励的手段,从平日小节处慢慢做起,随时纠正自身错误,就能成为健康、成功而幸福的人。就像僧人因饮食粗茶淡饭,身体的生理功能旺盛,很少有病苦缠身。而且每天常站着祈祷、敲木鱼,时间一长,心中的杂念就没了,人生变得越来越光明智慧。

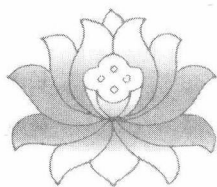
一诚老和尚在寺里和华人佛教界辈分极高,但他只喜欢人家在他的法号后面加呼老和尚。原因是言行以和为贵,内心崇尚光明慈悲,而凡小事老和尚亦能和普通僧人一样,处处身体力行,可谓将人生细行精进到了极点。一诚老和尚身虽高龄却百病不生,耳目聪慧、思维敏捷,管理偌大个寺庙和华人佛教界极其轻松,而方法智慧且充满光明,是努力拼搏者学习人生的真实好榜样。后者与之相比,在对待健康、心志上相差甚远。生活条件远比法源寺舒服,而金钱亦充足,却不能爱惜身体,常使心志低迷,甚至堕落。如此又怎能在事业、经济中游刃有余,而身心不受病苦纠缠呢?

因此,凡欲使身心健康而不拖累事业、经济、家庭的人,应注重平日的养生细节,把健康功课做足,心中志气才能得以饱满,而拼搏事业、经济时,身心能合为一体,迅速超过他人,取得的效果也理想。这样就能将一诚老和尚的智慧运用到人生中,而你的正确行为便是自己的健康上医。按健身励志的养生原理,只要大家平日勤用中医养生方法调养身心,消除事业、经济、家庭中的各种压力,便是真正遵循了上医治未病而不治已病的原则。在疾病未发生前能很好地预防,而一旦有病也能迅速痊愈,与亚健康体质永远绝缘!

切记,人生在五浊恶世中拼搏,一定要有个好身体。这是事业、经济和家庭的基础,更是自己的人生福田。只有把身体健康的功课做细了,才能成为真正幸福而成功的人!

# 【目录】

## Contents



|          |   |
|----------|---|
| 序言 ..... | 1 |
|----------|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| 第一篇 健康是人生的福田 ..... | 1 |
|--------------------|---|

福田还是自己耕耘的好,这样才能健康长久。做人千万莫学梁上君子,自有福田却不尽力,眼睛总是盯着别人的饭碗。

|                     |   |
|---------------------|---|
| 1. 健身→励志→两不耽误 ..... | 2 |
|---------------------|---|

修正身心可从膻穴入手,先将疾患消除,有了健康的身体,再发心励志,就一定能实现事业目标。

|                   |   |
|-------------------|---|
| 感冒→拔罐→摘掉紧箍咒 ..... | 4 |
|-------------------|---|

很多人喜欢养生,但往往因缺乏必要的养生理论而无从下手,其实只要从自身的感受开始,就能很快入门。

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 2. 事业是山→脖子是砖→要瓦解压迫 ..... | 7 |
|--------------------------|---|

病人常言:事业是山,脖子是砖,此生恐难逃压迫。又道:爱拼才会赢,即便扛着疾病,也要挺直脖子工作。

|                    |   |
|--------------------|---|
| 肩井刮痧→减压→消除强直 ..... | 9 |
|--------------------|---|

法简效宏的防病养生方法,能在最短的时间内解除痛苦,操作起来也非常便捷,特别适合于工作繁忙的人群。

|                        |    |
|------------------------|----|
| 3. 百疾起于微末→健康毁于一旦 ..... | 12 |
|------------------------|----|

中医调治病症,必寻病因而消病根,这样可标本兼治。必须以此原

则指导,方可彻底消除顽症。

长寿→顽固性头痛→开启百会 ..... 14

健康长寿的秘密深藏在人体的百会穴中,只要你能有效地使用好这个穴位,健康长寿的梦想就会变成现实。

4. 挺直腰板→志气蓬勃→财情双赢 ..... 17

时代如此,但不可用健康换钱粮。因这种行为赢在眼前,却失在根本。

腰肌劳损→腰俞→恢复腰功能 ..... 19

腰肌劳损症是一种常见的亚健康症状,在体力劳动者中非常普遍。

5. 调在内→美在外→减肥要得法 ..... 22

当今社会减肥成癖,走入减肥误区之女性日趋增多,殊不知减肥失法,既损于健康,致使身心疲惫;又徒然无功,终究是竹篮打水一场空。

体虚→肥胖→腹部气海让你更美丽 ..... 24

有很多高知女性因盲从心理,走进了减肥美体的误区。

6. 改变习惯→睡得香→精神百倍 ..... 27

凡白领者,常头重脚轻,思多动少,心中压力如山,身体僵硬犹如键盘。

失眠多梦→涵养心神→心俞最佳 ..... 29

现代人防病养生喜欢按成法操作,认为这样可以走捷径,其实这也是个误区。

## 第二篇 养正更要勤于修身 ..... 33

做人不能失于正,因正气充足,可使身心健康。于是,一个人的特质就非同寻常,影响力也会逐步增强。

1. 春→肝气当令→勤于疏肝 ..... 34

此乃养生失节行为,可郁滞肝气,令胆囊抽筋,大泛酸水,于脾胃健康极为有害。

肝胆胀痛→肝俞→疏肝理气 ..... 36

例如汉代名医张仲景的医方,到现在还非常适合防病养生,甚至有些医方的药量都不用改。

2. 固本→扶正→白领当自强 ..... 39  
若人能常固本扶正,则可志气十足,自强不息,人生有成。
- 胃气虚弱→足三里→保养胃黏膜 ..... 41  
很多人对胃气的概念感到陌生,不善于调节自己的胃气,而给防病养生实践带来诸多不便。
3. 皮肤→毛孔→调节有度 ..... 44  
按此操作者皆获健康,事业如鱼得水,进步有佳,可谓健身、励志双得。
- 风寒→肺俞→增强免疫力 ..... 46  
皮肤和毛孔既是完成此功能的组织器官,也是抗击病邪最外围的生理防线。
4. 膈肌→提升肺功能→左右逢源 ..... 49  
禅坐中,常呼吸精气,拉动膈肌,使心胸开阔,性情脱俗。此法可纠正心理疾患,增强三焦功能,将心灵引向光明彼岸。
- 胸口憋闷→虚里→改变偏执性格 ..... 51  
情绪可以增强身体的正气,也能降低脏腑的抗病能力,而使身体出现各种病症。
5. 口臭→社交障碍→难言之忍 ..... 54  
病人患口臭,发言即熏倒一片,来信道:世上无良药!我复言道:良药在口中舌下,世人不知,而独医者晓得!
- 唾液→口中良药→能抑制口臭 ..... 56  
天地间的浊气能促进身体健康,也可使正气的疏布受阻,导致脏腑出现各种病症。
6. 头清→目明→健脑益智 ..... 59  
但凡智力超群者,其必头清目明,他们的应变能力强于他人,事业、公关亦异常顺利。
- 血压病→血压点→可稳定血压 ..... 61  
血压不稳的病症常见于老年人,但现在很多年轻人也患有此病症,血压不是偏高就是偏低。

### 第三篇 保养在先调治在后 ..... 65

健身而励志者，应抓住生理变化，采取防病养生措施，方可使阴阳气血稳定，身心不生病患。

#### 1. 肾气→充足→三十能立 ..... 66

观今之男性白领，多以事业为重，常疲惫后行房事，酒醉而寻欢乐，早泄、阳痿病症迟早引发。

#### 早泄→长强→变超男为猛男 ..... 68

男性朋友防治早泄病症时，最好从三因辨证开始，然后再对症进行养生防病，这样可取得非常显著的效果。

#### 2. 子宫→常暖→步入春天 ..... 71

行为大气可使血脉通畅，亦可增强亲和力，能使自身跳出小职员角色，有机会参与公司决策！

#### 痛经→调在血→治在肚脐 ..... 73

月经是女性独有的生理功能，若失调就会引发一系列病症，如腹痛、恶心、四肢冰冷、腰部酸痛，甚至会出现大汗淋漓等。

#### 3. 骨髓→经脉→常充实 ..... 76

现在的白领，常昼伏于案，拱背含胸，架肘书写，而患腱鞘炎病症者日趋增多。

#### 腱鞘炎→阳池导引→气血归经 ..... 78

张女士的手腕曾挫伤过，又因从事网页设计工作，经常运动鼠标，于是患上了腱鞘炎的病症，腕部经常感到酸痛，掌心冰凉而缺少血色。

#### 4. 成功→精打细算→节省精力 ..... 81

此类人群，他日必当步入成功阶层。究其原因，是懂得保养在先，而励志在后的道理。

#### 耳鸣→两耳→压痛点 ..... 83

康体养生的方法要去繁琐而抓重点，因此对于一些病因简单的病症，只要点按特效腧穴进行调理即可。

#### 5. 中风→疏通皮络→仪容端正 ..... 86

仪容端正是人际交往的条件,若五官不对称,会给对方留下不健康的印象。

面瘫→颊车→还你美丽容颜 ..... 88

人的面部器官与脏腑相对应,如果内在的脏腑出现问题,面部器官就会首先表现出来。

6. 情绪→烦躁→会误导上司 ..... 91

此案病人,若能知健康为事业基础,保养在先,沟通在后的社交原理,定不会失去工作。

防治虚热→劳宫→加天然津液 ..... 93

津液是人体重要的营养物质,如果出现匮乏就会导致虚热的病症产生。

#### 第四篇 细节决定健身效果 ..... 97

思虑过度,有违生理规律,对健康无大益处,对事业则有大影响。

1. 刺激要穴→健身有法→促进沟通 ..... 98

忽视健康细节,丢弃养生本领,只能导致身体愈发疲惫,而影响上下级感情,应引起诸位白领重视。

眼疲劳→颧下四白→和病症说再见 ..... 100

眼疲劳是当前比较普遍的病症,多见于用眼过度的知识群体,有些儿童或患有眼疾的老人也会出现这种病症。

2. 肛门→排秽→稳坐江山 ..... 103

忙于事业的人,会因久坐而生肛门疾患,患者常感隐私部位瘙痒,汗水侵淫,终致肛门细胞功能减退。

瘙痒→会阴→舒爽肛门器官 ..... 105

中医认为,肛门是身体的下窍,主管百浊的排泄,而位置又在任脉和督脉的中间,功能上属于阴阳之间。

3. 强体质→重视细节→甜蜜蜜 ..... 108

求医之举,实为下策。健身是最好的良药,只需及时锻炼,即可保命全形而促进事业。

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 晕厥→猝死→刺人中涌泉 .....                                         | 110 |
| 健康是不可再生的人生财富,若损害过重就会引发突发性疾病,如猝死病症便因心脑血管功能严重衰竭而引起。         |     |
| 4. 调治→对症→不费钱财 .....                                       | 113 |
| 病人继以此妙法调整,一月有余病症消除,而办公久坐,亦无麻木、疼痛表现;房事前再不用劳烦老公,情绪亦能快速进入佳境。 |     |
| 病根→坐骨神经痛→巧用环跳 .....                                       | 115 |
| 中医认为久坐伤骨,坐骨神经会因骶骨和腰椎的关节功能紊乱而受压迫,使下肢肌肉出现放射性疼痛。             |     |
| 5. 习惯→形象→需洁身自好 .....                                      | 118 |
| 医者言:洁身自好,重视健康细节,则可形象正直,事业稳固,不失于社交礼仪。                      |     |
| 阴囊湿疹→冲门→不让病邪得逞 .....                                      | 120 |
| 阴囊是保护睾丸的外围软组织,可以保持睾丸的温度,提高精子的成活率。                         |     |
| 6. 指南→男性养生→使心志得成 .....                                    | 123 |
| 防病养生时,要从前列腺的生理规律入手。如此则可逐渐控制病症,避免病况进一步发展。                  |     |
| 尿急→膀胱俞→治前列腺肥大 .....                                       | 125 |
| 前列腺是男性独有的器官,形状犹如蚕豆,位置在尿道上口的两侧。                            |     |

## 第五篇 医法调理避免误区 ..... 129

按专业人士撰写的方法养生,可达到少花钱,多健身的效果!

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 1. 脾胃→用感受→检验方法 .....                       | 130 |
| 但凡有健身养生的人士,当体察自我感受,按久病成医的原则,遴选医学人士所撰书籍。    |     |
| 呕吐泻泄→利湿健脾→功在脾俞 .....                       | 132 |
| 在体湿过重时,就会出现脾脏功能紊乱,进而影响肠胃的新陈代谢,导致呕吐或泻泄病症发生。 |     |

2. 脚底→常暖→健康是财富 ..... 135
- 病人按正确的养生妙法健身,不需费用便将病症消除。自此脚底常暖,而精神面貌亦改天换地。
- 腹痛→治里急→推拿小肠俞 ..... 137
- 腹痛中医称为里急,多因寒凉之气内侵所致,主要表现为腹痛、畏寒、肢冷、小便清沥,有时腹肌肉也会出现硬结。
3. 胆囊→消化器官→自力更生 ..... 140
- 有志气就吃自家饭,可带饭充饥,一则健康、卫生,另则少患胆囊疾病。
- 胆囊炎→取胆囊穴→疏肝利胆 ..... 142
- 胆囊是人的消化器官,主要储存和分泌胆汁,和肝脏在功能上互通,因此一脏有病就可影响另一器官。
4. 旧伤→体会→可无师自通 ..... 145
- 旧伤病症,根在旧伤,健身之时应了解所伤部位的生理结构,按功能仔细恢复,方能取得理想效果。
- 膝关节挫伤→委中→保养韧带 ..... 147
- 膝关节很容易挫伤,若不及时恢复,会形成旧伤,影响关节的运动功能。主要表现是肌肉酸痛,运动时尤为明显,膝关节僵硬,严重者难以屈伸。
5. 阴津→止喘→巩固家庭 ..... 150
- 男人是铁,女人是水。征服爱妻不能光靠事业、金钱,更要靠身强力壮,冲锋有力。
- 哮喘→胸中舒畅→用神堂 ..... 152
- 肺脏位于胸腔中,被人体津液包裹着,为人的呼吸器官,在功能上主气,是人体宗气的主要发生脏器。
6. 津液→内分泌→工作阻力 ..... 155
- 便秘一症,因津液亏虚,内分泌失调所致。身体生理总在变化中,津液、内分泌亦需常调。
- 大便干燥→承山→畅通肠道 ..... 157
- 习惯性便秘属于亚健康病症,病因是肠道的生理功能紊乱,肠细胞缺少水

分而无法软化粪便,致使粪便干结成块而难以排出。

## 第六篇 循序渐进莫要图快 ..... 161

于实践中不断总结经验,有针对性地解决当前的问题,可巩固效果,扎实地打好基础。

### 1. 伤筋→动骨→要一百天 ..... 162

伤筋动骨一百天,图快而猛进,身心压力巨大,一旦倒下,必会伤及血脉、筋骨,致使事业止步不前不说,亦会出现倒退局面。

### 脚腕→扭伤→昆仑消肿治伤筋 ..... 164

爱美的年轻女性,因鞋跟的尺寸超过生理承受极限,会增加踝关节的压力,使关节长时间受压迫,而出现踝关节过度疲劳。

### 2. 牙痛→医脚→攻坚有窍门 ..... 167

中医健身,讲求辨证施治,所用方法尽皆四两拨千斤,借力打力,不伤自身元气,又能取得理想效果。

### 牙龈→肿痛→取穴太溪 ..... 169

中医认为,牙痛病症是因实火上攻所致,主要表现是一侧或双侧牙神经疼痛,伴有牙龈肿胀,严重的可引起牙髓感染。

### 3. 胃经→得寸进尺→成为佼佼者 ..... 172

命无八尺难求一丈,此八尺者即是脚器官的健康,若因脚器官气血阻滞而影响事业、前途,即便努力攻坚又怎能进取一丈的成果呢?

### 脚气→照海→能让双脚康健 ..... 174

脚气病症是因阳明胃经湿热所致,主要表现为脚趾间瘙痒、有湿疹疙瘩,用手挠可破裂,流黄水,并逐渐形成皮屑,瘙痒随之加剧。

### 4. 功能紊乱→惊吓→养肾固正气 ..... 177

惊风也可由肾功能低下导致,故此健身、励志时,应根据体质、病因进行,方可巩固正气,防患惊风病症出现。

### 惊风→巩固肝肾→耳后颅息防治 ..... 179

惊风发生后,可按摩颅息穴,或用针灸针刺四缝穴,可将惊风病症消除。

5. 表里→内外兼顾→尽占人脉 ..... 182

健身、励志应内外兼顾,内则健养身心,使心情愉快,精气充足;外则言行大度,社交有礼。

乳房胀痛→乳中→可美乳 ..... 184

白领女性心理负担过重,乳房可有肿块,例假也会不规律,或伴有痛经、白带增多的病症。

6. 调理→畅通经脉→抓紧健身 ..... 187

人本血肉之躯,再强壮亦会患病,而不及时呵护,则会败在健康,失去事业机会。

肩胛酸痛→膈会→根治 ..... 189

肩胛酸痛病症常见于都市白领,症状是两肩沉重、肩胛难以抬起、酸痛,严重者可出现指尖麻木。

第七篇 生理常识可救自己 ..... 193

白领要丰富生理常识,了解身体各器官功能,按规律调养,方可取得最佳效果。

1. 中气→充足气血→做好半边天 ..... 194

观今之女性白领工族,常因缺乏生理常识,而于例假期间,气血失养,导致血腑不能安守正常生理位置,出现子宫下垂病症。

子宫下垂→用子宫穴→保养子宫 ..... 196

中气不足的女性易患子宫下垂病症,常见于有流产病史、性生活频繁者。

2. 饮食→胃肠→吃一堑长一智 ..... 199

金钱虽然万能,却无法买到健康,平日不注重生理变化,临重病狂掏血本,也只能打水漂。

便血→轻取关元→重则就医 ..... 201

现在生活的节奏加快,很多人因肠胃养生失节而出现肠胃功能紊乱,严重的会出现便血的病症。

3. 性道德→乱来→损人害己 ..... 204

健身、励志方法得当,皆可缓解压力放松身心,使心性纯净,少有欲望。

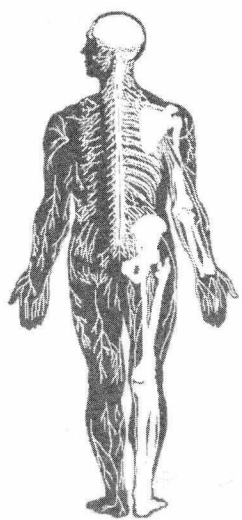
- 崩漏→大敦止血→改变气质 ..... 206
- 女性例假后不能停止,淋漓不尽,中医称为漏。若不能及时调理,服用活血止血的中药,就会进一步发展成血崩,也就是子宫大量流血。
4. 胃气上冲→疏通胃经→不失礼节 ..... 209
- 勤调脾胃,善养胃经,自可避免引发噎膈病症。
- 噎膈→用巨阙→升降清浊 ..... 211
- 噎膈也就是大家常说的打嗝,主要是因胃气上冲,浊气阻于胃脘,致使清气不能下降,而形成打嗝现象。
5. 肺肾→戒除烟酒→全家放心 ..... 214
- 人有五脏六腑,哪一个都不能偏心眼,合理保养,科学健身,便可身强体健而事业有成。
- 百日咳→四缝穴→效果最佳 ..... 216
- 百日咳病症常见于老人或小孩,中医认为是肺肾阴虚所致。
6. 脑髓→涵养神经→头脑灵活 ..... 219
- 脑本为思考的器官,是白领工族创造剩余价值的核心动力。若常患健忘病症,事业便会落败,经济亦会陷于捉襟见肘境地。
- 健忘→补脑还阳→用玉枕 ..... 221
- 脑力工作者常因用脑过度,而使脑细胞新陈代谢减慢,出现健忘病症,这在白领一族中非常普遍。

## 第八篇 认真呵护收获幸福 ..... 225

健身、励志,刚开始也许摸不着头脑,但只要放慢速度,将所遇问题一一分析,再逐个攻克,时间一长就可收获幸福。

1. 困难→压力→善养心脉 ..... 226
- 天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤。但是若不善于缓解压力,没等身担大任,便会卧床不起。
- 癔症→公孙→调节心理 ..... 228
- 癔症是因心理压力过重,不能及时释放出来,精神上再受刺激而引起。常见于情感失败或性格偏执的人。

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 2. 阴阳→转化→对症下药·····                                        | 231 |
| 中医治疗疾患,必先掌握阴阳,细分病症,待病因查明后,再对病症下药。                         |     |
| 隐白→消除梦魇→增进睡眠·····                                         | 233 |
| 睡眠中感到胸口憋闷,如有重物压在心口,而且无法翻身、呼吸困难,但头脑清醒,有时会有性梦情节出现,中医称为梦魇病症。 |     |
| 3. 未老先衰→常运动→莫懒惰·····                                      | 236 |
| 经常运动,增进小脑功能,就可根除小脑隐患,使两条腿走路时不再闹别扭!                        |     |
| 下肢不遂→阴市→增强小脑功能·····                                       | 238 |
| 平日缺乏运动者,下肢的气穴容易闭塞,而小脑协调运动的功能也会下降,出现下肢不遂的病症,这是亚健康体质的主要表现。  |     |
| 4. 鼻关→良心→要热心助人·····                                       | 241 |
| 门诊常有病人看鼻症,沟通方知,流鼻血一词已成时髦,用于形容男士阳气郁闭,见性感女性后,阳气冲破鼻关,而穿出鲜血。  |     |
| 流鼻血→迎香→润肺止血·····                                          | 243 |
| 常见的表现是胸中燥热、口干、心烦、唇燥、鼻塞,有鼻血流出。                             |     |
| 5. 肘关节→运动器官→不能总点钞票·····                                   | 246 |
| 当下患此病症者极多,有轻有重,都是因肘关节养护不当所致。故此应勤于呵护!                      |     |
| 肘痛→肘关节推拿→配合曲池·····                                        | 248 |
| 常见病症是肘痛,表现在肘关节内酸痛、无法正常屈伸,严重的可出现关节变形,增生软骨。                 |     |
| 6. 消炎→祛肿→沟通无障碍·····                                       | 251 |
| 但凡病邪都是专捏软柿子,身体虚弱,便会被病邪盯上。而咽喉肿痛,正是身体抗病能力下降,健康处于亚健康状态的表现。   |     |
| 咽喉→肿痛→缺盆利咽清肺·····                                         | 253 |
| 具体表现是咽喉疼痛、肿胀、多痰,有时伴有咳嗽、鼻塞症状。体质虚弱易患感冒的人,或有吸烟嗜好者,常会患此病症。    |     |
| 后记·····                                                   | 256 |



## 第一篇

# 健康是人生的福田

**福**田还是自己耕耘的好。要知做人千万莫学梁上君子，自有福田不尽力耕耘，眼睛却总是盯着别人的饭碗，不利于修身励志，更有害健康。若能珍惜健康，勤于浇灌自家的福田，就能健康长久，收获幸福人生。