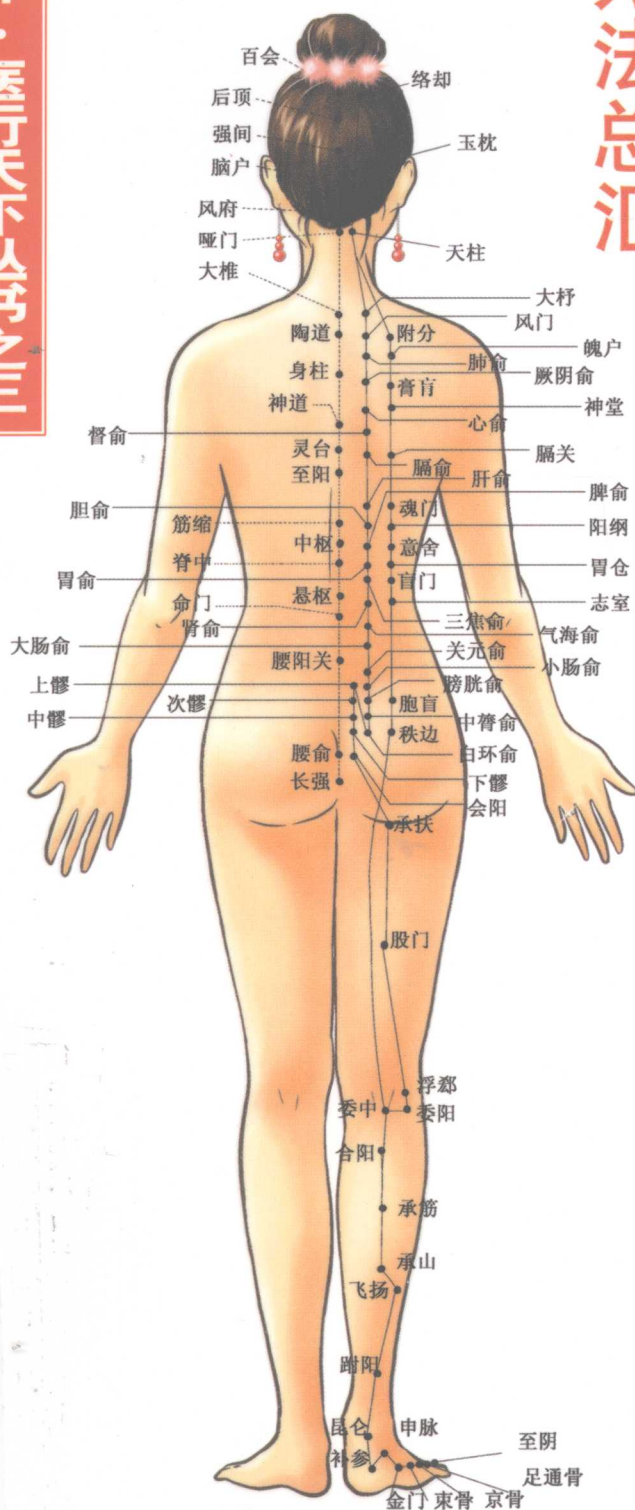


图解手法自疗养生大全

实用中医保健

易传时 编著

方法总汇



蓝洋·医行天下丛书之三

广东省出版集团
广东人民出版社

Lanyang
蓝洋

图解 手法自疗养生大全

实用中医保健
方法总汇

◎ 易传时 编著

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

手法自疗养生大全/易传时编. —广州:

广东人民出版社, 2009. 09

(医行天下系列图书)

ISBN 978-7-218-06231-0

I. 手… II. 易… III. 外治法-基本知识 IV. R244

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第069458号

责任编辑	钟洁玲 耿谦 孟祥瑞 余尧 宁伟
发 行 人	孙志宏
发行助理	闫晋军 杨波
宣传总监	李莹
责任技编	刘北迅
封面设计	猫薄荷 钟健夫
出版发行	广东人民出版社
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	16
字 数	160千字
版 次	2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
印 数	20000册
书 号	ISBN 978-7-218-06231-0
定 价	38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65545429 65545428 65542969

电子邮箱: bjlanyang@126.com

从头到脚，花样养生（代序）

薛卫国^{*}

当我有幸阅读到本书的初稿时，不禁为编著者的思路叫绝！他从哪儿收集到这么多的实用手法呢？有些甚至是名不见经传，却在民间以口口相传的方式流传至今的。

编著者把这些来自五湖四海、简单、便捷而有效的健身方法熔于一炉，这是一件益及万民的事情。可以说，只要一书在手，读者便可随时随地、花样百出地锻炼身体，达到养生目的。这些养生手法或被动、或主动，或注重身体、或注重精神，层面丰富。

中国几千年的历史，总结遗留下无数的健身方法。最为人们熟悉的，有中医中药、针灸、按摩、气功、刮痧、膏药，此外还有拍手、甩手、拍打、敲胆经、叩齿漱咽等等。

祖传秘方、单方治大病，往往被人津津乐道。近年，随着人们保健养生需求的逐渐提升以及中医文化的重振与发展，更多的传统悠久的保健方法也被挖掘出来了，真可谓“百花齐放，百家争鸣”。

我父母从事中医针灸、骨伤医疗工作，故本人幼时深受父母影响，并从1986年进入北京中医药大学针灸推拿专业学习。在毕业后近20年的医疗教学工作中，接触到各式各样的独特保健、治疗方法，常常为这些健身方法中的

^{*} 薛卫国，北京中医药大学针灸学院推拿教研室副教授，副主任医师。出版有《中华保健按摩全书》、《家庭按摩彩色分步图解》、《保健按摩师》、《精通保健按摩法》等著作。发表论文20余篇，主持参加国家、部局及校级课题10项。

理论、思路所触动。也许它们与学院“正统”的中医中药理论有所差别，与现代医学理论相去甚远，但这些理论根植于传统中国文化，还是有其可圈可点之处。

当今在现代生物学医学前沿，大量人力物力投入到中医中药及保健医疗方法的研究。在本人的硕士、博士研究生学习及科研工作中，深深感悟到中医几千年经验的博大精深。

许多从现代医学看似不能解释，看似不科学的方法，却往往能够取得意想不到的效果；或随着研究的深入，竟逐渐发现中医的传统方法，与现代科学、现代医学是那样的相符，那样的相容，在治病养生原理上有着异曲同工之妙。无怪乎毛泽东、周恩来等老一辈革命家也叹服：中医药是一个伟大的宝库，需要进一步深入挖掘。

相信每位读者，能够从本书中各取所需，选取最适合自己最有趣味的健身方法，坚持练习，受益终生！

2009年9月
于北京中医药大学

目 录

从头到脚，花样养生（代序）/ 1

手法1：敲胆经 … [001]

“凡十一脏，取决于胆也。”可见胆是关键的脏腑。敲胆经是应用拳击法，在大腿外侧足少阳胆经通道上进行敲打，以达到刺激胆汁分泌，促进消化吸收的作用。

足少阳胆经穴歌谣 ○ 带脉与女性健康 ○ 敲胆经治油发、白头 ○ 敲胆经美腿 ○ 敲胆经治便秘 ○ 敲胆经治脂肪肝 ○ 敲胆经动作演示 ○ 敲胆经重要穴位取穴歌诀 ○ 敲胆经注意事项



手法2：拍手 … [011]

拍手人人会，但它的功效及窍门却鲜为人知。拍手得法，可振荡气脉，把身上阴寒污秽之气，从十只指尖排出，通畅气血，令众多老年病和疑难杂症迎刃而解。

手掌聚集穴位与反射区 ○ 手足经络相通 ○ 标准、变通、局部打击面拍手法 ○ 坐、站、走、踏步拍手法 ○ 拍手正常的排病现象 ○ 梳手心保健 ○ 拍手注意事项



手法3：揉膝 … [017]

人到中老年后，下半身的肌力只有年轻时的40%，肝肾功能衰退，筋骨失养，膝冷无力。揉膝能理顺筋肌，松解关节粘连，消除腿膝疼痛，达至强膝、健步的功效。

手法收法动作 ○ 揉膝和关节痛症 ○ 揉膝的基本手法 ○ 揉膝重要穴位取穴歌诀 ○ 揉膝3种特殊情况的处理 ○ 站式、坐式、卧式揉膝练习 ○ 六步自我揉膝动作演示 ○ 祛除风湿鹤顶穴 ○ 揉膝注意事项



手法4：推背 … [027]

背部有统领全身阳气、网络全身阴气的功能。人们患病往往是阴阳失调的结果。推背可刺激经络气血，调理脏腑气机，平衡阴阳，理筋止痛，治疗多种疼痛及闭阻病症。



背部十二俞穴◎推背治椎间盘长期受压◎推背治肩背肌慢性劳损
◎推背治颈背部酸痛◎推背治肩关节组织退行性病变◎推背的各种手法
◎推背对治疾病◎推背注意事项

手法5：揉腹 … [037]

腹部是人体的枢纽，许多经脉循行汇聚于此。揉腹可使内气迅速汇聚运行。苏东坡酷爱揉腹，曾写下“一夜丹田手自摩”的诗句，因而年逾花甲，竟“毫无衰惫之气”。

足阳明胃经穴歌谣◎三丹田论◎揉腹与妇科病调理◎揉腹的基本方法
◎揉腹重要穴位取穴歌诀◎压揉、推揉、绕揉、点揉揉腹方法◎揉腹对治疾病◎揉腹注意事项



手法6：揉背腿 … [047]

揉背腿不必寻找穴位，每天早晚坐在床上或站立地上，边看电视边操作。早晨习练，可强筋健骨，润滑关节，消除便秘；夜晚习练，可舒筋活血，促进睡眠，改善皮肤营养。

操八卦保健养生◎揉背腿部位对治病症◎揉背腿背部动作演示◎揉背腿之捶腿保健◎治风六穴与女性健康◎揉背腿重要穴位取穴歌诀
◎揉背腿注意事项



手法7：捏脊 … [055]

腹部为阴，背部为阳。捏脊可振奋督脉的阳气，推动全身气血的运行。脊柱两侧为足太阳膀胱经的循行路线，穴位众多，是组织输布气血及营养物质的渠道和泵站。捏脊能调理相应的脏腑，平衡全身阴阳。

儿科要证疳积◎捏脊治孩子常见病◎捏脊七法动作演示◎丹道医家捏脊原则◎捏脊重要穴位取穴歌诀◎捏脊注意事项



手法8：熨目 … [063]

眼睛对应脾、心、肺、肝、肾五脏，中医归结为“五脏学说”。熨目是以手热敷眼部并按揉眼部穴位，健目并治疗眼疾同时，疏通经络，改善微循环而缓解疲劳，内养精气。



眼睛与脏腑关系◎拭鼻保健养生◎熨目整体与局部手法◎熨目治
青少年假性近视◎除斑祛皱四白穴◎熨目对治疾病◎熨目动作演示◎
注目精气与目内大络◎熨目注意事项

手法9：压心包经 … [073]

心脏是人体的马达，它把血液中的养分输送到人体末端的所有血管。心包经正是掌管心脏的经脉，按压心包经可提升脾脏能力，渲泄不良情绪，提高免疫力，改善睡眠质量，使人体马达动力十足。

手厥阴心包经穴歌谣◎开胸除闷膻中穴◎压心包经引导睡眠◎压
心包经消除紧张◎压心包经治感冒发烧◎压心包经自疗方法◎心包经
重要穴位取穴歌诀◎压心包经注意事项



手法10：艾灸 … [081]

空调冷饮伤人脾胃，夜生活消耗阳气……导致现代人百病丛生。艾灸通过熏烤艾条灸料作用于相关穴位，达到温散寒邪、温经止痛、回阳固摄、消瘀散结、扶正祛邪，内通脏腑，外连肢节之功效。

艾叶功效◎女灸学家鲍姑◎艾灸防治孩子疾病◎青壮年保健艾灸
◎中老年养生艾灸◎艾灸常用方法◎艾灸基本体位◎艾灸重要穴位取
穴歌诀◎艾灸对治疾病◎艾灸注意事项



手法11：拔罐 … [093]

当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒侵袭后，就会脏腑功能失调，淤阻经脉。拔罐通过对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可把体内病理产物吸出体外，从而疏通经络，调整气血，滋养器官，振奋机能。

拔罐常用器具◎拔罐必备常识◎拔罐体位动作演示◎火罐、水
罐、抽气罐拔罐方法◎各种拔罐法应用◎走罐法功效◎拔罐选穴原则
◎拔罐的重要部位◎拔罐对治疾病◎拔罐注意事项



手法12：砭疗 … [107]

砭石有感应增温效应，把它固定在距体表5厘米时，半

小时内能提升体表0.5~2摄氏度。它能鼓舞体内阳气，养筋荣脉，宣导气血，祛瘀止痛，清热消肿，潜阳安神，止悸定惊，可应用于防病、健身、养生和美容领域。



神奇的泗滨砭石◎砭石治病功效◎砭石选用标准◎砭疗基本手法
◎砭磬听音治病◎砭术自疗保健操歌谣◎头部砭疗保健◎颈肩部砭疗保健
◎背部砭疗保健◎胸腹、肋下砭疗保健◎四肢砭疗保健◎砭疗注意事项

手法13：刮痧… [123]

刮痧不仅能巩固真气，改善人体局部微循环，疏通经络，理气舒筋，驱风散寒，活血化瘀；还可以清除皮肤深层毒素，疏通营养细胞的供应渠道，激活肌肤的生理功能，从而以内养外，标本兼治。



百病皆可发痧◎刮痧治网球肘◎刮痧基本手法◎刮痧前的准备工作
◎刮痧常见方法◎刮痧的关键部位◎急救法宝人中穴◎刮痧时痧斑与晕刮◎刮痧对治疾病◎刮痧注意事项

手法14：拉筋… [139]

当人长时间保持一个固定姿势，就会导致筋缩。筋缩引发的颈椎病、腰椎病、电脑综合征是全球增长最快的白领职业魔症。拉筋不仅防治筋缩带来的诸种痛症，还能让人骨正筋柔、气血自流，永葆青春。



人体十二经筋◎筋缩可能带来的15种症状◎拉筋前的自测方法◎卧位拉筋方法◎立位拉筋方法◎拉筋注意事项

手法15：八段锦… [147]

八段锦是我国古代健身法中动静结合的典范，每个动作都是针对一定的脏腑或病症设计的，指向明确，能疏通经络气血、健脾益肺去心火，强肝固肾疗劳伤。适宜体力有限的中老年人、忙碌的上班族及怕麻烦的懒人习练。



八段锦手法起源◎八段锦调身准备动作◎八段锦养生原理◎小劳术强身健体◎八段锦动作针对病况◎立式八段锦动作演示◎坐式八段锦动作演示◎八段锦注意事项

手法16: 甩手 … [171]

甩手疗法名不见经传,却悄悄地流行于居民小区。甩手让人开胃、健步、通便、安睡,平衡神经系统,恢复机体活力,从根本上改变气血水平,改造体质。气血通畅,百病自去。

循行人体手部经脉◎甩手治老人尿频◎甩手瘦女性蝴蝶臂◎甩手上三下七虚实◎甩手动作演示◎甩手注意事项



手法17: 松肩 … [177]

昔日言“五十肩”,现在“三十肩”、“二十肩”的大有人在。肩关节是全身活动范围最大的关节,松肩可舒理筋骨、松解粘连、解痉止痛、改善颈部肌肉韧带的供血状况,预防骨质疏松。

拿法松肩◎肩周炎病因◎落枕怎么办◎松肩治疗颈椎病◎松肩重要穴位取穴歌诀◎简易松肩操动作演示◎松肩注意事项



手法18: 扳指(趾) … [187]

手指及脚趾是人的第二大脑,与脏腑密切相关。扳指可打通全身经络,蓄积内劲适时外放,使全身血液流行无滞,从而达到平衡阴阳,健脑利智。长期活动手指的书法家、画家、钢琴家及魔术师,均聪敏健康超乎常人。

扳指(趾)手法渊源◎扳指(趾)对治病症◎扳指(趾)前的准备动作马步站桩◎手指与脏腑的关系◎自我扳指动作演示◎简易扳指法◎足趾与经络联系◎扳趾专项保健◎扳指(趾)注意事项



手法19: 五禽戏 … [197]

东汉末年,华佗研究了虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态,编创了一套养生健身操。五禽戏能舒展全身肌肉和关节,强筋健骨,提高心肺功能,改善心肌供氧量,提升心脏动力,从而全面改善身体素质。

五禽戏与导引术◎五禽戏动作对治疾病◎虎戏动作演示◎鹿戏动作演示◎熊戏动作演示◎鸟戏动作演示◎简易五禽戏仿生保健◎五禽戏注意事项



手法20：叩齿漱咽 … [209]

牙齿与肾脏密切相关。常叩牙齿，能强肾固精，使牙齿变得坚硬稳固。养生学家把唾液称之为“金津玉液”，咽津能促进消化吸收，灌溉五脏六腑，滋阴降火，生津补肾，润泽肌肤毛发，增强抗病能力。

鸣天鼓保健法◎叩齿漱咽对治疾病◎叩齿漱咽养生原理◎如何预防老年耳聋◎调意、叩齿、搅舌、鼓漱方法◎咽津唾液中的生化物质◎叩齿漱咽注意事项



手法21：吐字 … [215]

吐字是一种以调息为主、先呼后吸的健身方法。简单的六个字，给你的脏腑做一下体操，吐出的是脏腑之浊气、邪气，吸入的是天地之清气、精气，从而推动血脉运行周身，濡养脏腑百骸，培补正气。

吐字五行相生原理◎嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六字对治疾病◎吐字口型◎吐字前的调息准备◎吐字动作演示◎吐字注意事项



手法22：撞墙 … [231]

撞墙可以震动脊椎，而脊椎又承载着连通大脑的经络、神经、血管。因此，撞墙能够疏通督脉、膀胱经等4条经络，清除体内酸毒、废物，使细胞活化、再生，有助静脉回流，排除胸中浊气，心中淤积。

督脉穴位歌谣◎振动督脉保健养生◎足太阳膀胱经穴歌谣◎撞墙动作演示◎撞墙的松身、部位、步法、呼吸要领◎撞墙注意事项





敲胆经

凡十一脏，取决于胆也。敲胆经是一种在民间广泛流传的自疗养生手法。它简单易学，老年和女性朋友们能够迅速上手；它高效实用，不受地点的限制，任何场所都可以实施。





一、什么是敲胆经

敲胆经就是应用传统拍打手法中的拳击法，在大腿外侧足少阳胆经通道进行敲打，从而达到刺激胆汁分泌，促进消化吸收的功效。它是一种在民间广泛流传的自疗养生手法。

人体五脏六腑样样重要，可是为什么偏偏要突出敲胆经来？《黄帝内经》上讲“凡十一脏，取决于胆也”，“胆者，中正之官，决断出焉”。道理其实很简单，人体脏腑样样重要但最终“决于胆”。

人的生命活动要靠我们摄入食物养分来维持，而胆囊在消化吸收这个环节中功不可没。如果没有胆囊分泌的胆汁参与或分泌的胆汁不足，我们人体

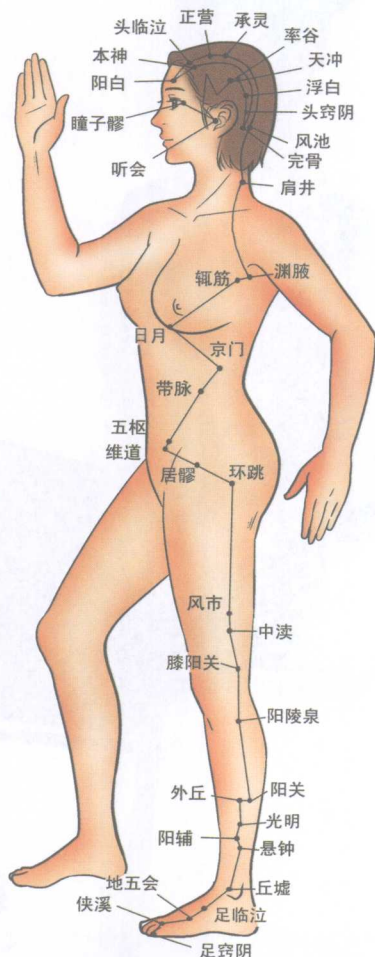
足少阳胆经穴歌谣

足少阳经是胆经，四十四穴行迢迢，
瞳子髎起行身旁，听会上关颌厌集，
悬颅悬厘曲鬓翹，率谷天冲浮白次，
窍阴完骨本神邀，阳白临泣目窗辟，
正营承灵脑空摇，风池肩井渊腋部，
辄筋日月京门标，带脉五枢维道续，
居髎环跳风市招，中渎阳关阳陵泉，
阳交外丘光明宵，阳辅悬钟丘墟外，
足临泣地五侠溪，第四趾端窍阴毕。

◎足少阳胆经

人体十二经脉之一，简称胆经，首穴瞳子髎，末穴足窍阴。本经一侧有44个穴位，15穴分布于下肢的外侧面，29穴在臀、侧胸、侧头等部，是穴位众多的一个经络。

少阳是阳气初生的经络，它主治胸胁、肝胆病症、发热病、神经系统病症和头侧部、眼、耳、咽喉病症，以及本经脉所经过部位之病症。少阳主要腧穴大致在腿部以下，它的治病功效介于太阳与阳明之间。



是吸收不到足够养分的，这样一来其他的脏腑也必然受到牵连。有的人心慌气短、口苦口干，以为是心脏出了毛病，其实是因为胆汁分泌出了问题，得了胆囊炎；有些从小少白头或油性发质的人，一直认为是遗传造成，却不知竟是胆功能调节失常所致；还有的女性精神压力大，生活不规律得了乳腺疾病，其实这也和胆经有一定关系；甚至最让现在女性敏感的肥胖也和大腿外侧的胆经堵塞有着密切关联。

肝脏没有完全的通道，只能依靠胆经通道排毒释放。胆汁有着帮助疏泄肠道淤积及修复肠道疾病的作用。胆汁主要成分是酸和卵磷脂，可以消化掉食物中过多的脂肪。不良的饮食习惯会加重胆的负担，因此经常拍打胆经和敲打带脉就能够有效消除痰湿脂肪。

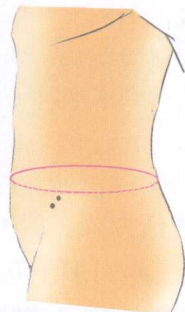
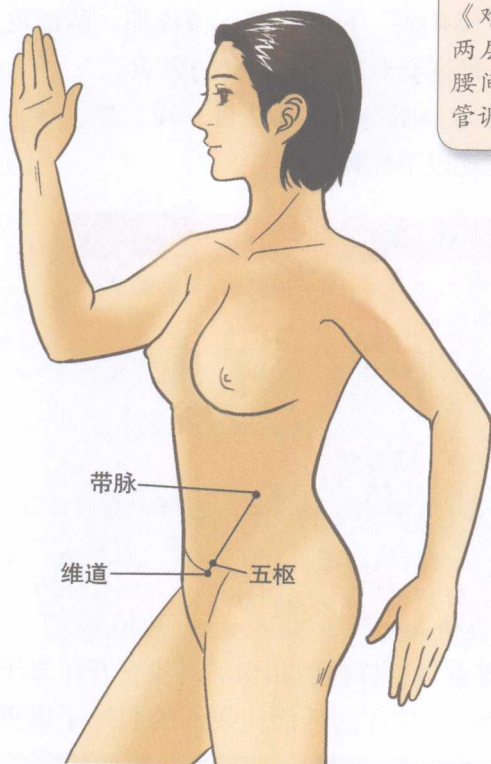
● 带脉

带脉出自季胁部，交会于足少阳胆经的带脉、五枢、维道穴，围绕腰腹部一周。《难经·二十八难》中取“带脉”为名，有两层含义：一是此经脉像是一条带子缠在腰间；二是它与妇女的经带关系密切，专管调理月经及妇科各器官功能。

◎ 带脉与女性健康

带脉是奇经八脉之一，有“总束诸脉”的作用。人体其他的经脉都是上下纵向而行，惟有“带脉”，横向环绕一圈，好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样。带脉上的三个穴位带脉、五枢、维道，全都压在胆经上，所以敲击此处有同于敲打胆经之妙。

古时“带脉”常用来治疗妇科病，有固护胎儿、调经止带及疏肝行滞的作用，最善消除诸经在此处的血淤积热，同时也是治疗各种疝气疾患的必选经脉。





有人说睡眠是健康的根基，没有好的睡眠，我们劳累了一天的身体就不会得到有效的修复。晚上11点到凌晨3点是胆经和肝经的流注时间。这时候肝胆经气最旺，正在忙着用这个时间清理人体的垃圾。我们反思一下这时候我们都在做什么，加班熬夜，通宵K歌，还是在线看大片？这些都加重了肝胆经的负担，使人体不能排除废物，新鲜的气血不能流动，无法完成推陈出新的工作。长时间这样的恶性积累，最终造成了肝胆疾病。

二、哪些人适合敲胆经

中医认为胆经是由头部绕往身体侧面，并达到脚尖的一条非常长的经脉。怀疑胆经有异常时，可以压迫胸部第九肋骨前端的日月穴或背部第十胸椎的胆俞穴，若出现僵硬、疼痛感，就可以断定胆经确实有异常。

胆经的穴位分布于头部、脸、身体侧部、下腹侧部等，因此，头部和侧部是呈现症状的主要地带。胆经发生异常时，会出现外眼角痛、缺少活力、手腕和脚踝莫名的疼痛等症状。食物方面比较偏好油腻的食品。容易头痛，并有沿着经脉出现侧头部至脖子、腋下至侧腹、足外侧等部位疼痛。脸部皮肤没有光泽，缺乏元气。此外，胆经异常还会对肝经有不良的影响。

患足少阳胆经疾病者，主要反应在本经所走的头部、目、耳、鼻、喉、胸胁、发热病、躯体侧面疾病。主要表现以下症候。

病 症	具 体 表 现
经络症	口苦口干、偏头疼、白发、脱发、怕冷怕热、膝盖痛、踝关节痛、足跟痛、坐骨神经痛。
脏腑症	胸胁苦满、胆小容易受惊、食欲不佳、失眠、易怒、皮肤暗黄、便秘。
亢进热症	胸胁胀、咽喉痛、足下发烧、腿部痠挛。
衰弱寒症	虚弱、关节肿胀、下肢无力、眼黄、吐苦水、嗜睡、夜间盗汗、呼吸沉重。
妇科病症	乳汁少、乳腺炎、腰痛、胯痛、带下、月经不调。

看看我们现在的的生活方式，就不难发现这样似曾相识的场景：开车多于走路、晚睡多于早睡，吃肉多于吃菜……这样的生活让我们的胆经不堪重负，造成了严重的堵塞，出现了粗腿、少白头、便秘、脂肪肝等时尚病。



敲胆经可以使胆经的活动加速，将堆积在大腿外侧胆经上的垃圾排出，使臀部和大腿外侧的脂肪减少，美腿是自然而然的事情。

敲胆经美腿

敲胆经之所以被很多女士追捧，其中一个重要的原因就是来自她们的意外收获，那就是美腿。很多女士，特别是一些中年女性和产后女性，由于内分泌激素减少，再加上平时缺乏运动，人体代谢“垃圾”慢慢堆积在臀部和腿部外侧，就形成了脂肪型和水肿型结合的粗腿现象。结果她们在羡慕别人匀称的美腿的同时，节食、减肥霜、燃脂无所不用，就差恨不得拿把刀把自己多余的肉肉切了去才好。其实这些和胆经堵塞在臀部和腿部外侧有很大关系，因为胆经向下循行腿部外侧、膝关节外缘、腓骨前面，而解决的办法就是“敲胆经”。

敲胆经能够有效地刺激胆囊，加强胆汁的分泌，提升人体的吸收能力，提供人体造血系统所需的充足材料。由于敲胆经可以使胆经的活动加速，将腿部外侧堆积在胆经上的垃圾排出，因此，这个运动直接就会使臀部和腿部外侧的脂肪减少，大约1~2个月就会感觉裤管变大了，有报导说一些人通过坚持敲胆经瘦腿可达3厘米。

敲胆经治油发、白头

胆功能不好的症状有很多，表现在头部，最明显的就是白头发，这是由于人体的能量不足所致。中医有一句话：“发乃血之余”，由于营养供应不足才会造成白发。油性头发也是另一种症状，这是由于胆汁分泌不足，无法有效分解吃进去的油脂，加上肝热的因素，就刺激了头部油脂分泌了。还有些人头部太阳穴青筋突出、眼部长斑，也是头部血气不足所致，长期不处理很容易引起中风。

这些头部的表象其实都和胆经有关，因为胆经起于目外眦的瞳子髎穴，环绕侧头部。根据“经脉所过，主治所及”的原则，这些问题都可以通过胆经来解决。





妈妈有高招，在身上敲敲打打就把我的便秘治好了，便秘再也不用吃药了。

敲胆经可以提高人体的吸收能力，白发的人，会逐渐转黑。有些白发会脱落再长出黑头发，有些就直接转黄，再转黑。油性头发的人，需要很长时间才能去除这些油。年轻时油性头发，老来转成干性的人，会先转回油性，再慢慢转回正常的头发。当然这些变化都很慢，大约是当初变化的十分之一时间。由于多数人的疾病都是三四十年时间累积所造成的，因此用三五年的时间将之转回来，是正常的。

敲胆经治便秘

治疗便秘的方法有很多，但是要想根除并不容易。如果长期服用药物，还会使身体产生依赖性，治标不治本。有便秘的朋友不妨试试敲胆经，曾经一位老师，孩子患有便秘。“是药三分毒”，给孩子用药家长于心不忍，不用药，又解决不了便秘的问题。最后将信将疑地使用了敲胆经，上午试验了一下，没想到晚上孩子就顺利地排便了。如此坚持，孩子的便秘就在这样的拍拍打打中治好了。

敲胆经治脂肪肝

脂肪肝、将军肚似乎已经成为了现在“成功人士”的特征，餐餐喝酒应酬的不良生活方式让脂肪肝成了一种通病。单位检查身体，男士们或轻或重都有脂肪肝。你有我有大家有，除了一笑了之，似乎也没有什么更好的办法。其实只要掌握中医养生，消除脂肪肝是一件非常简单的事情。敲胆经能够有效地刺激胆汁分泌，舒缓肝脏的压力，通过每天十几分钟的敲胆经加上适当节制饮食，脂肪肝可迎刃而解。

三、如何敲胆经

敲胆经的手法来源于拍打手法中的拳击法，其手法如下。