

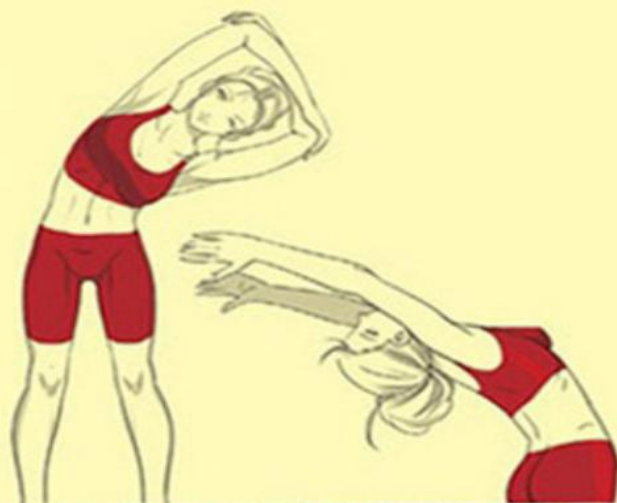
居家必备的中医传统养生保健全书

科学指导·一点就通·传统方法·一用就灵



拉筋和拍打均属传统中医疗法，安全方便，简单易学，只需熟悉人体经络走向，以及养生要穴的分布，做出各种动作，或是用手掌拍打相应的经络穴位，就可促进气血畅通，阴阳平衡，从而达到养护身体、保持健康的目的。

每天拉筋拍打10分钟 胜过体育锻炼1小时



拉筋拍打治百病

廖春红

筋长一寸 寿延十年 循经拍打 健康自来

活学活用人体特效经络穴位，一看就懂、一学就会的拉筋拍打养生祛病操，从头到脚、从内到外地解决各种健康问题，治病疗疾、美容养颜、救急保命、强身健体、延年益寿。

拉筋拍打小动作 解决健康大问题

- 无须药物，无须专业器具，居家、旅行、室内、室外均可实施
- 无须中医基础，操作简单，易学易练
- 适用于男女老少，有病治病，无病强身
- 效果显著，安全温和，无毒副作用



版權信息

書名：拉筋拍打治百病大全集

作者：廖春紅

出版社：山西科學技術出版社

出版時間：2012-08-01

ISBN：9787537741774

本書由天津中智博文圖書有限公司授權北京噹噹科文電子商務有限公司製作與發行。

apktwkc 修編

前言

中醫講“筋長一寸，壽延十年”，傳統中醫認為，每個人的身體裏面都有一條大筋，從頸部開始引向背部，經腰、大腿、小腿、腳至腳心。它就像經絡穴位，並無有形的的位置，但是當你接受治療的時候，就會感到這條筋的存在。人們在工作或者學習中由於長時間保持同一姿勢，坐立姿勢不正確，或者缺乏充足的運動，運動方法不科學，運動不當，會使肌肉產生反射性收縮和痙攣，就會造成筋縮。

隨着現代社會的發展、生活節奏的加快、工作壓力的加大以及情感的變化等諸多因素，很多人表面上看起來沒有病，身體卻處於亞健康狀態，不是腰痠背痛，頸肩疼痛，就是渾身沒有力氣，但是去醫院檢查又沒有什麼病。這時候如果你去找中醫進行診治，中醫就會告訴你，這是因為你的氣血不通暢，筋縮了。筋縮的症狀五花八門，主要表現為腰背疼痛、腿疼及麻痺、長短腳，有時則會引致腳跟的筋也有放射性牽引痛，步伐無法邁開，要密步行走，髖關節的韌帶被拉緊，大腿既不能抬舉也不能橫展。

人體得病的原因很多，但是不論是何種原因導致的疾病，其本質都是某個部位的氣血不通暢。中醫講“不通則痛”，經絡壅塞會導致氣血不暢通，氣血不暢通則導致體內器官不能正常運轉，器官不能正常運轉，則會引發各種不適症狀，嚴重者就會引發各種疾病。由此可知，經絡壅塞是疾病的根本，只要疏通了經絡，自然就可以掐掉病根，有效養護人體健康。

為了把握住自己的健康，就必須儘快地行動起來，在認識正確的健康理念的基礎上，學習和掌握一些科學的具體的健身方法，並實實在在地將它們融入到自己的日常生活中。拉筋拍打就是非常有效的方

法，身體因為筋縮而導致的各種病痛，因經絡壅塞而產生的疾病，都可以通過拉筋拍打來進行治療。

拉筋是一種簡單有效的大眾經絡保健方法，使用這種方法人們不需要掌握專業的技術，也不一定使用專業的醫療器具，只需要熟悉人體經絡的走向以及養生要穴的分佈，用自己的身體做出各種動作，或是用手掌對症拍打相應的經絡穴位，就能達到舒經活絡、養護健康的功效。拍打也是一種隨時隨地可以進行的綠色養生術，它有助於疏通人體經絡，調和氣血。看似簡單的拍打，可以拍出身體淤毒，通過不斷地拍打氣血不通的部位，就可以使氣血恢復暢通，從而各種不適症狀也就自然消失，身體也就可以恢復健康。小小的拉筋和拍打，因為符合天地萬物運行之道，為現代人自我治療起到非常有效的作用。拉筋拍打不僅可以有針對性地治療人體的各種常見疾病，如高血壓、心臟病、糖尿病等生活方式病，更對網球肘、鼠標手、關節錯位、肌肉拉傷等現代文明病有非常明顯的療效，還可以幫助人們美容、減肥、抗衰、美體，可以說是改善身體健康狀況、防病強身、治療百病的奇效良方。拉筋拍打不僅具有安全方便效果好的特點，而且不需要特別的專業知識，也不需要耗費醫療設施和資源，可為現代人自我養生之首選。

作為一本學習拉筋拍打的基礎入門之書，《拉筋拍打治百病大全集》有着非常實用的價值，可以讓人們瞭解拉筋拍打治百病的操作方法和具體功效。本書全面系統介紹了拉筋拍打的發展歷程，揭示其現代醫學理論依據和中醫經絡學基礎知識。分析了拉筋的原因、方法、常見問題等，詳細介紹牛角松筋術的理論依據，面部美容、腰腿保健、美體塑形等方面的牛角松筋術，針對頸椎錯位、肩關節錯位、髖關節錯位、肘關節錯位、腕掌骨錯位以及身體其他部位的錯位進行了詳細的復位手法介紹，針對頤頸部、肩部、肘部、腕部、胸部、腰背部、骶髖部、膝部、踝及足部等身體各個方面的解結松筋手法分析，循經拍打養生的要點、注意事項，人體十四條經絡上的穴位功用，美

膚、瘦身、抗衰的相應拉筋拍打方法，針對孩子、女人、男人、老人等不同人羣易患疾病各自適合的拉筋拍打方法，針對常見的症狀、心腦血管疾病、e時代文明病等現代常見病的拉筋拍打治療法，最後還介紹了許多和拉筋拍打有異曲同工之妙的中醫常用保健方法，比如推拿、拔罐、刮痧、導引等。

本書系統全面、科學實用，講解深入淺出，適合各類人羣閱讀，不論有無任何醫學基礎，都可以較輕鬆地讀懂。書中還配以相應的圖片，使讀者能夠更加直觀形象地學習和掌握各種按摩技術和調理方法。通過本書，你能對拉筋拍打養生法有一個全面而深入的認識，並能快速有效地運用到自己的生活中，取得不錯的養生保健功效。

第一篇 重拾傳統拉筋拍打養生大法

中醫之宗《黃帝內經》認為，經脈能“決生死，處百病，調虛實”，由此開啓了中醫經絡學的發展，也開始了拉筋拍打養生大法的發展歷程。導引、氣功、易筋經、針灸等中國傳統養生保健法無一不是活血通絡的體現，且自古以來的長壽者通常都有一副柔軟的筋骨。因此可知，要想健康長壽，人們需要重拾傳統的拉筋拍打養生大法。

第一章 拉筋拍打養生，源遠流長

《黃帝內經》——拉筋拍打的起點

《黃帝內經》是中醫養生的源頭之作，也是拉筋拍打的起點。在《黃帝內經·靈樞·經脈篇》裏記載有：“經脈者，所以能決生死，處百病，調虛實，不可不通。”這裏再三強調人體經脈必須暢通的原因就是經脈能“決生死，處百病，調虛實”。因此，經絡的作用可謂“神通廣大”。

“決生死”是指經脈的功能正常與否，能夠決定人的生與死。人之所以成為一個有機的整體，是由於經絡縱橫交錯，出入表裏，貫通上下，內聯五臟六腑，外至皮膚肌肉。經絡暢通，人體氣血才能使臟腑相通，陰陽交貫，內外相通，否則，臟腑之間的聯繫就會生障礙，引發疾病，嚴重者甚至導致死亡。

“處百病”是說經脈之氣運行正常，對於疾病的治療與康復起着重要的作用，中醫治病都必須從經絡入手。“痛則不通，通則不痛”，身體發生疾病就是因為經絡不通。只有經絡暢通，才能使氣血周流，疾病才會好轉，病人才得以康復。

“調虛實”指的是調整虛證和實證。比如對實證，有人患有胃痙攣，則可針刺病人足三里穴，使胃弛緩；對虛證要用補法，如胃弛緩的，針刺病人足三里穴，可使其收縮加強。當然，儘管都針刺足三里穴，但因為虛實不同，一個用的是瀉法，而另一個用的是補法。

由此可知，經絡是聯繫全身的網絡系統，樹杈眾多，錯綜複雜，把全身各個部分聯繫起來。人體的各種氣血精微物質和各類信息，都是通過這個網絡系統傳送、傳播到身體的各個角落。也就是說，生命

是否存在，決定於經絡；疾病之所以發生，是由於經絡活動出了問題；疾病之所以能得到治療，也是由於經絡的作用。

因此，在日常的保健中，人們要保持經絡暢通，多運用拉筋、拍打等養生法來舒筋活絡，才能減少疾病的發生，擁有健康的體魄。

皇甫謐《針灸甲乙經》——首次系統地介紹人體經絡穴位

晉代皇甫謐編寫的《針灸甲乙經》是中國針灸學專著，原名《黃帝三部針灸甲乙經》，簡稱《甲乙經》，該書集《素問》、《針經》（即《靈樞》古名）與《明堂孔穴針灸治要》3書中有關針灸學內容分類合編而成。原書根據天干編次，內容主要論述醫學理論和針灸的方法技術，故命名為《針灸甲乙經》。世人評價其“洞明醫術，遂成其妙”。

據史書記載，皇甫謐本是一位史學家，年近50歲時，開始鑽研針灸醫術，學習上述3書，並將其中“事類相從，刪其浮辭，除其重複，論其精要”而成書。人稱其“習覽經方，手不輟卷，遂盡其妙”，或譽之為“晉朝高秀，洞明醫術”。正是憑着這股為自救而鑽研醫學的精神，皇甫謐成了“久病成良醫”的典範人物。

在當時，中醫學典籍《素問》、《靈樞》等雖有關於針灸學理論與技術的闡述，也有若干專門論述針灸經絡的小冊子，然而或已散落殘佚，或只散見而不成系統，皇甫謐正是在這樣的歷史背景下對針灸經絡、俞穴等從理論到臨牀進行了比較全面系統的整理研究，最終成書《針灸甲乙經》。

1·系統論述經絡學說

經絡是一個至今尚未證實其客觀存在的系統，但2000多年來其理論學說一直指導着中醫學、針灸學的診斷和臨牀治療，並每獲佳效。這一系統的徑路、走行方向、與穴位關係等在針灸學的發展上沒有不同觀點，《甲乙經》在晉以前醫學文獻的基礎上，對其進行了比較全面的整理研究，對人體的十二經脈、奇經八脈、十五絡脈以及十二經別、十二經筋的生理功能、循行路線、走行規律以及發病特點等傳統理論作了比較系統的概括和論述，成為後世對此學說研究論述的依據。

2·系統整理人體穴位

該書對針灸穴位的名稱、部位、取穴方法等，逐一進行考訂，並重新釐定輸穴的位置，同時增補了典籍未能收入的新穴，使全書定位輸穴達到349個，其中雙穴300個，單穴49個，比《內經》增加189個穴位，即全身共有針灸穴位649個。在此之後穴位數雖每有增減，但該書為之奠定了可靠的基礎。

正是由於《針灸甲乙經》首次全面介紹了人體經絡穴位，從而為拉筋拍打養生奠定了更為堅實的基礎。

第二章 拉筋拍打益養生，現代醫學有驗證

經筋與肌學——中西醫殊途同歸

從字體分析來看，經筋的“筋”字是會意字，因此，可以通過分析它的部首來推斷出它代表的具體意義。筋字從竹、從力、從月（肉）旁：竹者節也，說明為筋之物可以有竹節樣的外形變化；從力，指出了隨着筋出現竹節樣外形變化的同時，可以產生力量；從月（肉）旁者，則更明確了筋是肉性組織。由此得出結論：在人體中，筋可隨人的意志伸縮變形併產生力量，是牽拉肢體產生相應活動的組織。正如《說文解字》所說：“筋者，肉之力也”，《靈樞經脈》也說“骨為幹，筋為剛”，都是對運動肌的描述。

而西醫認為，骨骼肌都附着於骨骼上，其越過一個或多個關節，當肌肉收縮時，則牽引遠端的肢體沿關節的某個運動軸活動而產生運動。其肌腱均附於關節周圍，正如《素問·五臟生成篇》所：“諸筋者皆屬於節”。其肌腹由肌纖維組成，維持着肌肉的外形，居兩關節之間，正是“其所結所盛之處，則唯四肢溪谷之間為最”。由此可知，筋肉包繞了關節，又隆盛於兩關節之間，正是：“連綴百骸，故維絡周身，各有定位”，因此可以明確得出結論：中醫的“筋”就是西醫的“骨骼肌”。

只有明確“筋”在人體的具體所指，才能分析筋的生理、病理及易患疾病。每塊肌肉都是一個器官，除肌組織外，還有結締組織、血管、神經等分佈。骨骼肌由中間部分的肌腹和端部附着於骨面上的肌腱兩個部分構成，此外還有筋膜、滑囊液、腱滑液鞘、滑車、籽骨等肌肉附屬組織。在肌組織中，受到主動收縮力或被動牽拉力時，其應力點基本在肌的起止點（即肌在骨骼上的附着點）處，中醫稱作筋結點。這裏也正是勞損並引起關節痹痛的重要部位。而在該部位的附屬

組織更首當其衝，是勞損最早發生的部位，筋結點反覆損傷，尤其有“橫絡”形成時，則稱之為結筋病灶點。某些特殊易磨損的部位，如肱二頭肌長頭肌腱溝處，因肌腱受肱骨大小粗隆及其上附着的橫韌帶的限制，也是常出現結筋病灶的部位。與此相同，神經纖維管、骨性纖維管、腱鞘、滑液囊、滑車、杆骨等也是容易出現結筋病灶點的部位。

此外，中醫之所以在“筋”前加上“經”字，構成經筋理論，是因為十二經筋是十二經脈所絡屬的筋肉組織，正如《針灸學》所說：“十二經筋是十二經脈之氣結聚於筋肉關節的體系，是十二經脈的外周連屬部分。”十二經筋與十二經脈循環分佈相似，卻各有不同，前文對此已有較為詳盡的解析，此處就不再累述。

經筋與韌帶學——束骨利關節

中醫的“麟象”理念指的是以象（功能）推導其麟（組織結構）的方法，正所謂“麟藏於內，而象於外”。簡單點說，就是在人們掌握一定的規律之後，可以根據人體的表象來推斷它內在的功能和存在價值。而這個規律，就是指“經筋”。

《黃帝內經》在《素問·痿論》指出：“宗筋主束骨而利機關者也。”“利機關”即運轉關節，“束”是約束的意思，束骨指的是人體骨骼的關節連結問題，這便涉及西醫解剖學的韌帶學內容。現代醫學認為，骨與骨之間借纖維結締組織、軟骨或骨組織相聯結，形成不動、微動和可動關節。關節的主要結構有關節面、關節囊和關節腔。關節的輔助結構有滑膜皺襞、韌帶、關節盤、關節孟緣等。其中骨間的纖維結締組織、關節滑膜皺襞、韌帶、關節孟緣等均同於經筋病學的範疇。

具體來說，關節囊是結締組織構成的膜囊，附着於關節的周圍，密封關節腔。其外層為纖維層，厚且堅韌。在運動範圍較小或負重較大的關節中，均較厚而且緊張，有的部分明顯增厚而形成韌帶。襯附於纖維層內曲、關節韌帶及通過關節內肌腱表面，其周邊附着於關節軟骨邊緣，這是滑膜層。滑膜表面常形成許多突起，多附着在關節囊附着部附近，有的形成皺襞突入關節腔，形成滑膜皺襞。有的滑膜層還穿過纖維層呈囊狀向外膨出，形成黏液囊，常介於肌腱與骨面之間，起到減輕摩擦損傷的作用。關節盂緣為纖維軟骨環，底部較寬，附着於關節窩的周緣。

正是這些呈索狀、短板狀或膜狀，附着於兩骨的表面，有相當的韌性和堅固性的纖維結締組織，使得人體的骨骼之間緊密相連，充分發揮着“束骨利關節”的功效。

經筋與運動力線——牽一筋而動全身

《黃帝內經》認為，經筋主束骨而利機關，即主人體百骸的連接與關節運動。人體自身的肌肉收縮即可產生軀體在空間的位置改變，這就是運動。運動是人生存所必需的生理活動，但非生理的運動卻可能造成肌肉及其相關組織的損傷。

從現代醫學的角度來分析，人體運動是由自身的肌肉主動收縮而產生的，也就是說，自身肌肉收縮所產生的力，由肌肉本身傳遞到肌兩端與骨相聯結的結合點上，從而使其跨越的關節產生活動，從而出現肢體的運動。同理，當損傷性的肌肉收縮時，也會在肌肉的兩端（即起止點）施加同樣的力，故而也會造成肌肉起止點的損傷。雖然，由於解剖結構不同，可以先在某一端出現，或表現得比較顯著，但反覆、長期的非生理的肌收縮，往往會使兩端受力點受傷，因此，當肌肉附着的一端出現關節疼痛時，常常在肌肉另一端附着點也會伴有輕重不等的損傷。這樣，就出現了在痹痛關節遠端的疼痛點。將兩

點相連，則成為一條痛點連線。而這一連線，也恰恰是該肌肉的運動力線。

由此可知，人體的任何一個活動都不是一塊肌肉所能完成的。除上述主動肌的運動損傷外，一般都會殃及相關的其他輔助這一運動的肌組，甚至要累及參與這一運動的所有肌羣，從而出現極長的損傷線。例如：一個投擲運動，它不僅有握肌肌組的參與，還要有屈肌肌組參與，屈肘、屈肩收腹、下肢蹬地、彈跳等一系列主動肌的順序參加。這樣，一個投擲運動的損傷，常常會沿這條超越局部的力線出現病痛。而這些痛點或力線，恰恰與《靈樞·經筋》對十二經筋從四末至頭身的整體性描述一致。因此，我們不難看出，經筋更重要的臨牀意義在於它是對人體運動力線的深刻總結和描述。這種描述，從生理上概括出參與同項運動的肌肉組分佈規律；在病理發展過程中，又是病痛傳變的潛在擴延線。這種規律性總結，可以稱作點線規律。說得簡單一點，也就是牽一筋而動全身。

此外，任何運動都需要固定肌的參與。固定肌是指那些起着固定原動肌起或止點所附着骨骼作用的肌羣。比如，在屈肘舉臂過程中，首先要固定肩胛骨，繼而固定肱骨。只有這樣才能發揮肱二頭肌、肱肌的屈肘功能。固定肩胛骨是由肩帶的前伸、後縮肌羣和上下回旋肌羣同時收縮完成的，還涉及肩胛提肌、菱形肌、岡上肌、岡下肌、前鋸肌、胸小肌。由於協同肌都居於主動肌兩側，因此，協同肌損傷的痛點就分佈於主動肌力線的兩旁。將這些病痛點與主動肌力線上痛點相連，則往往形成一個“面”，由此，經筋勞損擴延的過程還可以由“線到面”，這又可稱作線面規律。

運動時也少不了拮抗肌——那些與主動肌相對抗的肌肉羣就是“拮抗肌”，它們與主動運動相反。然而，正是藉助拮抗肌的主動弛緩或“伸展”，使主動運動平穩，節制其運動過度，防止出現急跳或痙攣運動。由此可見，不協調的運動和勞損性傷害，不僅損傷主動

肌，而且可以損及拮抗肌和固定肌。由於拮抗肌分佈在肢體對側面，當其損傷時，其病狀會出現在肢體對側，使痹痛症狀向立體方向發展，即“由面到體”。“由面到體”的逐漸進展規律可稱為面體規律。

十二經筋正是總結了這種臨牀疾病傳變規律，且從生理分佈和病理發展角度，進行了高度概括和總結：手足三陽經筋分佈於人體軀幹與四肢背側（陽面）；手足三陰經筋分佈於人體軀幹與四肢前面（陰面）。反映了前（陰）、後（陽），即整體的身前、身後經筋的生理與病理關係。足三陰經筋以厥陰居中，太陰居前，少陰居後，反映了下肢內側“面”的經筋生理與病理關係。足三陽經筋以太陽居中，太陰居後，陽明居前，反映了下肢、軀幹背側“面”的生理與病理關係。手三陰經筋以太陰居中，太陰居前，少陰居後，反映了上肢內側“面”的生理與病理關係。手三陽經筋以太陽居中，太陽居後，陽明居前，反映了上肢背側、頭頸部“面”的生理與病理關係。十二經筋循行線則分別反映了“線”的生理與病理關係，而每個筋結點和結筋病灶點，則反映“點”的生理與病理關係。

因此，結合中西醫的觀點，可以得出這樣的結論：十二經筋是以12條運動力線為綱，對人體韌帶學、肌學及其附屬組織生理和病理規律的概括和總結，充分論證了其“牽一筋而動全身”的重要意義。

第三章 拉筋拍打，先問問經絡這個健康大管家

人體內看不見的河流——經絡

經絡是經脈和絡脈的總稱，人體上有一些縱觀全身的路線，古人稱之為經脈。這些大幹線上有一些分支，在分支上又有更小的分支，古人稱這些分支為絡脈。“脈”是這種結構的總括概念。

儘管早在2000年前的漢代就有了經脈圖譜，但是，直到解剖學說成熟完善的現代，也找不到與古典圖譜一致的經絡，那究竟有沒有經絡呢？中醫是相信經絡的存在的。早在千年以前，人們就發現某些人生病時身體會出現紅色發燙的線條，按摩那些線條可治療疾病，經絡學說就是從這些治療經驗裏發展出來的，併成為了中醫最重要的組成部分。

雖然迄今為止，沒有人知道經絡的實質，也沒有人知道經絡是怎樣被發現的，但是經絡卻用特殊的方式告訴世人它的存在是千真萬確的，只是沒有人能看見而已。當針灸或者按壓穴位的時候，人身上沿着經絡的地方會出現酸、麻、脹、痛的感覺，比如按手臂肘彎下的“麻筋”，手心會有麻的感覺，中醫把這個叫“得氣”，出現這種現象時，診治效果往往更好。不過這種“得氣”跟每個人體質有關，有的人明顯，有的人則沒什麼感覺。

中醫認為，經絡的養生功效主要有以下3個方面：

1· 聯繫臟腑、溝通內外

《靈樞·海論》指出：“夫十二經脈者，內屬於腑臟，外絡於肢節。”人體的五臟六腑、四肢百骸、五官九竅、皮肉筋骨等組織器官，之所以能保持相對的協調與統一，完成正常的生理活動，是依靠

經絡系統的聯絡溝通而實現的。經絡中的經脈、經別與奇經八脈、十五絡脈，縱橫交錯，入裏出表，通上達下，聯繫人體各臟腑組織；經筋、皮部聯繫肢體筋肉皮膚；浮絡和孫絡聯繫人體各細微部分。這樣，經絡將人體聯繫成了一個有機的整體。

經絡的聯絡溝通作用，還反映在經絡具有傳導功能。體表感受病邪和各種刺激，可傳導於臟腑；臟腑的生理功能失常，亦可反映於體表。這些都是經絡聯絡溝通作用的具體表現。

2· 運行氣血、營養全身

《靈樞·本藏》指出：“經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。”氣血是人體生命活動的物質基礎，全身各組織器官只有得到氣血的溫養和濡潤才能完成正常的生理功能。經絡是人體氣血運行的通道，能將營養物質輸布到全身各組織臟器，使臟腑組織得以營養，筋骨得以濡潤，關節得以通利。

3· 抗禦病邪、保衛機體

營氣行於脈中，衛氣行於脈外。經絡“行血氣”而使營衛之氣密佈周身，在內和調於五臟，灑陳於六腑，在外抗禦病邪，防止內侵。外邪侵犯人體由表及裏，先從皮毛開始。衛氣充實於絡脈，絡脈散佈於全身而密佈於皮部，當外邪侵犯機體時，衛氣首當其衝發揮其抗禦外邪、保衛機體的屏障作用。如《素問·繆刺論》所說：“夫邪客於形也，必先舍於皮毛，留而不去，入舍於孫脈，留而不去，入舍於絡脈，留而不去，入舍於經脈，內連五臟，散於腸胃。”

總之，中醫認為經絡是人體內的一種通道，是氣血的通道，在人體內，是一種內景，在外面是看不見的。要“反觀”，就是往裏看，就是《黃帝內經》所說的“內求”。其實，想要內求並不難，這需要修煉入靜的功夫，在有了一定的功夫後，就能往裏看了。這種功夫需

要修煉，而且人人都可以修煉出來，這種功夫就是後來所謂的氣功。只要靜心澄志，精神內守，就可以內觀到經絡的運行。

十二經脈：人體經絡的主幹要道

十二經脈是經絡學說的主要內容。“十二經脈者，內屬於府藏，外絡於肢節”，這概括說明了十二經脈的分佈特點：內部，隸屬於臟腑；外部，分佈於軀體。又因為經脈是“行血氣”的，其循行有一定方向，就是所說的“脈行之逆順”，後來稱為“流注”；各經脈之間還通過分支互相聯繫，就是所說的“外內之應，皆有表裏”。

（1）手太陰肺經：手太陰肺經主要分佈在上肢內側前緣，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（2）手陽明大腸經：手陽明大腸經主要分佈在上肢外側前緣，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（3）足陽明胃經：足陽明胃經主要分佈在頭面、胸腹第二側線及下肢外側前緣，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（4）足太陰脾經：足太陰脾經主要分佈在胸腹任脈旁開第二側線及下肢內側前緣，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（5）手少陰心經：手少陰心經主要分佈在上肢內側後緣，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（6）手太陽小腸經：手太陽小腸經主要分佈在上肢外側後緣，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（7）足太陽膀胱經：足太陽膀胱經主要分佈在腰背第一、二側線及下肢外側後緣，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（8）足少陰腎經：足少陰腎經主要分佈在下肢內側後緣及胸腹第一側線，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（9）手厥陰心包經：手厥陰心包經主要分佈在上肢內側中間，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（10）手少陽三焦經：手少陽三焦經主要分佈在上肢外側中間，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（11）足少陽膽經：足少陽膽經主要分佈在下肢的外側中間，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

（12）足厥陰肝經：足厥陰肝經主要分佈在下肢內側的中間，其絡脈、經別與之內外連接，經筋分佈其外部。

十二經脈的循行走向是：手三陰經從胸走手，手三陽經從手走頭，足三陽經從頭走足，足三陰經從足走腹（胸）。正如《靈樞·逆順肥瘦》所載：“手之三陰從藏走手，手之三陽從手走頭，足之三陽從頭走足，足之三陰從足走腹。”

“離、合、出、入”的十二經別

經別，就是別行的正經。十二經別的循行，都是從十二經脈的四肢部分（多為肘、膝以上）別出（稱為“離”），走入體腔臟腑深部（稱為“入”），然後淺出體表（稱為“出”）而上頭面，陰經的經別合入陽經的經別而分別注入六陽經脈（稱為“合”）。所以，十二經別的循行特點，可用“離、合、出、入”來概括。每一對相為表裏經別組成一“合”，十二經別共組成“六合”。十二經別的功能主要是加強和協調經脈與經脈之間、經脈與臟腑之間，以及人體各器官組織之間的聯繫。

1·足太陽與足少陰經別（一合）

足太陽經別：從足太陽經脈的臑窩部分出，其中一條支脈在骶骨下5寸處別行進入肛門，上行歸屬膀胱，散佈聯絡腎臟，沿脊柱兩旁的肌肉到心臟後散佈於心髒內；直行的一條支脈，從脊柱兩旁的肌肉處繼續上行，淺出項部，脈氣仍注入足太陽本經。

足少陰經別：從足少陰經脈的臑窩部分出，與足太陽的經別相合並行，上至腎，在14椎（第二腰）處分出，歸屬帶脈；直行的一條繼續上行，系舌根，再淺出項部，脈氣注入足太陽的經別。

2·足少陽與足厥陰經別（二合）

足少陽經別：從足少陽經脈在大腿外側循行部位分出，繞過大腿前側，進入毛際，同足厥陰的經別會合，上行進入季脅之間，沿胸腔裏，歸屬於膽，散佈而上達肝臟，通過心臟，挾食道上行，淺出下頷、口旁，散佈在面部，系目系，當目外眥部，脈氣仍注入足少陽經。

足厥陰經別：從足厥陰經脈的足背上處分出，上行至毛際，與足少陽的經別會合並行。

3·足陽明與足太陽經別（三合）

足陽明經別：從足陽明經脈的大腿前面處分出，進入腹腔裏面，歸屬於胃，散佈到脾臟，向上通過心臟，沿食道淺出口腔，上達鼻根及目眶下，回過來聯繫目系，脈氣仍注入足陽明本經。

足太陰經別：從足太陰經脈的股內側分出後到大腿前面，同足陽明的經別相合並行，向上結於咽，貫通舌中。

4·手太陽與手少陰經別（四合）

手太陽經別：從手太陽經脈的肩關節部分出，向下入於腋窩，行向心髒，聯繫小腸。

手少陰經別：從手少陰經脈的腋窩兩筋之間分出後，進入胸腔，歸屬於心臟，向上走到喉嚨，淺出面部，在目內眥與手太陽經相合。

5·手少陽與手厥陰經別（五合）

手少陽經別：從手少陽經脈的頭頂部分出，向下進入鎖骨上窩。經過上、中、下三焦，散佈於胸中。

手厥陰經別：從手厥陰經脈的腋下三寸處分出，進入胸腔，分別歸屬於上、中、下三焦，向上沿着喉嚨，淺出於耳後，於乳突下同手少陽經會合。

6·手陽明與手太陰經別（六合）

手陽明經別：從手陽明經脈的肩髃穴分出，進入項後柱骨，向下者走向大腸，歸屬於肺；向上者，沿喉嚨，淺出於鎖骨上窩。脈氣仍歸屬於手陽明本經。

手太陰經別：從手太陰經脈的淵腋處分出，行於手少陰經別之前，進入胸腔，走向肺臟，散佈於大腸，向上淺出鎖骨上窩，沿喉嚨，合於手陽明的經別。

奇經八脈：人體經絡的“湖澤”

奇經八脈是督脈、任脈、衝脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈等八脈的總稱。它們與十二正經不同，既不直屬臟腑，又無表裏配合關係，因為“別道奇行”，故稱“奇經”。

八脈中的督、任、衝脈皆起於胞中，同出會陰，稱為“一源三岐”，其中督脈行於腰背正中，上至頭面；任脈行於胸腹正中，上抵頰部；衝脈與足少陰腎經相併上行，環繞口唇。帶脈起於脅下，環行腰間1周。陰維脈起於小腿內側，沿腿股內側上行，至咽喉與任脈會合。陽維脈起於足跗外側，沿腿膝外側上行，至項後與督脈會合。陰

蹻脈起於足跟內側，隨足少陰等經上行，至目內眦與踵陽蹻脈會合。陽蹻脈起於足跟外側，伴足太陽等經上行，至目內眦與陰蹻脈會合，沿足太陽經上行，於項後會合足少陽經。

奇經八脈交錯地循行分佈於十二經之間，其作用主要體現於兩方面。其一，溝通了十二經脈之間的聯繫。奇經八脈將部位相近、功能相似的經脈聯繫起來，達到統攝有關經脈氣血、協調陰陽的作用。督脈與六陽經有聯繫，稱為“陽脈之海”，具有調節全身陽經經氣的作用；任脈與六陰經有聯繫，稱為“陰脈之海”，具有調節全身諸陰經經氣的作用；衝脈與任、督脈，足陽明經、足少陰經等有聯繫，故有“十二經之海”、“血海”之稱，具有涵蓄十二經氣血的作用；帶脈約束聯繫了縱行軀幹部的諸條足經；陰陽維脈聯繫陰經與陽經，分別主管一身之表裏；陰陽蹻脈主持陽動陰靜，共司下肢運動與寤寐。其二，奇經八脈對十二經氣血有蓄積和滲灌的調節作用。當十二經脈及臟腑氣血旺盛時，奇經八脈能加以蓄積，當人體功能活動需要時，奇經八脈又能滲灌供應。

衝、帶、蹻、維六脈俞穴，都寄附於十二經與任、督脈之中，唯任、督二脈各有其所屬俞穴，故與十二經相提並論，合稱為“十四經”。十四經具有一定的循行路線、病候及所屬俞穴，是經絡系統的主要部分，在臨牀上是針灸治療及藥物歸經的基礎。

1· 督脈

督，有總督的意思。督脈行於背正中，能總督一身之陽經，故又稱“陽脈之海”。

循行部位：起於胞中，下出會陰，後行於腰背正中，經項部，進入腦內，屬腦，並由項部沿頭部正中線，經頭頂、額部、鼻部、上唇，到上唇繫帶處。並有地脈絡腎、貫心。

主要病症：脊柱強直、角弓反張、脊背疼痛、精神失常、手足麻木等。

2·任脈

任，即擔任。任脈行於胸腹部的正中，能總任一身之陰經，故有“陰脈之海”的稱號。

循行部位：起於胞中，下出會陰，經陰阜，沿腹部正中線上行，通過胸部，頸部，到達下唇內，環繞口唇，上至鬚交，分行至兩目下。

主要病症：疝氣、帶下、少腹腫塊、月經不調、流產、不孕等。

3·衝脈

為總領諸經氣血的要衝。

循行部位：起於胞中，並在此分為3支：一支沿腹腔後壁，上行於脊柱內；一支沿腹腔前壁挾臍上行，散佈於胸中，再向上行，經喉，環繞口唇；一支下出會陰，分別沿股內側下行至大趾間。

主要病症：月經不調、經閉、崩漏、乳少、吐血及氣逆上衝等。

4·帶脈

帶脈圍腰一週，有如束帶，能約束諸脈，所以有“諸脈皆屬於帶”的說法。

循行部位：起於季脅，斜向下行至帶脈穴，繞身一週。

主要病症：腹滿，腰部覺冷如坐水中。

5·陰蹻脈、陽蹻脈

蹻，有輕健蹻捷的意思。陽蹻主一身左右之陽，陰蹻主一身左右之陰。同時還有濡養眼目，司眼瞼的開合和下肢運動的作用。

循行部位：蹻脈左右成對。陰陽蹻脈均起於足眼。

主要病症：陽蹻為病，肢體外側肌肉弛緩而內側肌肉拘急、喉痛、嗜睡。陰蹻為病，肢體內側肌肉弛緩而外側肌肉拘急、癲狂、不眠、目內眦赤痛。

6·陰維脈、陽維脈

維，有維繫的意思。陰維脈維繫三陰經，陽維脈維繫三陽經。

循行部位：陰維起於小腿內側足三陰經交會之處，沿下肢內側上行，到腹部，與足太陰脾經同行，到脅部，與足厥陰肝經相合，然後上行至咽喉，與任脈相會。陽維起於外踝下，和足少陽膽經並行，沿下肢外側向上，經軀幹部外側，從腋後上肩部，前行到額部，循頭入耳，與督脈會合。

主要病症：陰維脈發生病變時，常有胸痛、心痛、胃痛等證。陽維脈發生病變時，常見發冷發熱等證。

十五絡脈：“支而橫者為絡”

十二經脈和任、督二脈各自別出一絡，加上脾之大絡，共計15條，稱為十五絡脈，分別以十五絡所發出的俞穴命名。四肢部的十二經別絡，加強了十二經的表裏兩經的聯繫，溝通了表裏兩經的經氣，補充了十二經脈循行的不足。軀幹部的任脈別絡、督脈別絡和脾之大絡，分別溝通了腹、背和全身經氣。

（1）手太陰之別絡：從列缺穴處分出，起於腕關節上方，在腕後半寸處走向手陽明經；其支脈與手太陰經相併，直入掌中，散佈於魚際部。

（2）手陽明之別絡：從偏歷穴處分出，在腕後3寸處走向手太陰經；其支脈向上沿着臂膊，經過肩髃，上行至下頷角，遍佈於牙齒，

其支脈進入耳中，與宗脈會合。

（3）足陽明之別絡：從豐隆穴處分出，在外踝上8寸處，走向足太陰經；其支脈沿着脛骨外緣，向上聯絡頭項，與各經的脈氣相合，向下聯絡咽喉部。

（4）足太陰之別絡：從公孫穴處分出，在第一跖蹠關節後一寸處，走向足陽明經；其支脈進入腹腔，聯絡腸胃。

（5）手少陰之別絡：從通裏穴處分出，在腕後一寸處走向手太陽經；其支脈在腕後一寸半處別而上行，沿着本經進入心中，向上系舌本，連屬目系。

（6）手太陽之別絡：從支正穴處分出，在腕後五寸處向內注入手少陰經；其支脈上行經肘部，網絡肩臑部。

（7）足太陽之別絡：從飛陽穴處分出，在外踝上七寸處，走向足少陰經。

（8）足少陰之別絡：從大鐘穴處分出，在內踝後繞過足跟，走向足太陽經；其支脈與本經相併上行，走到心包下，外行通貫腰脊。

（9）手厥陰之別絡：從內關穴處分出，在腕後二寸處淺出於兩筋之間，沿着本經上行，維繫心包，絡心繫。

（10）手少陽之別絡：從外關穴處分出，在腕後二寸處，繞行於臂膊外側，進入胸中，與手厥陰經會合。

（11）足少陽之別絡：從光明穴處分出，在內踝上五寸處，走向足厥陰經，向下聯絡足背。

（12）足厥陰之別絡：從蠡溝穴處分出，在內踝上五寸處，走向足少陽經；其支脈經過脛骨，上行到睪丸部，結聚在陰莖處。

（13）任脈之別絡：從鳩尾（尾翳）穴處分出，自胸骨劍下行，散佈於腹部。

（14）督脈之別絡：從長強穴處分出，挾脊柱兩旁上行到項部，散佈在頭上；下行的絡脈從肩胛部開始，從左右分別走足太陽經，進入脊柱兩旁的肌肉。

（15）脾之大絡：從大包穴處分出，淺出於淵腋穴下三寸處，散佈於胸脅部。

此外，還有浮絡、孫絡。浮絡是絡脈中浮行於淺表部位的分支。其主要作用是輸布氣血以濡養全身。從別絡分出最細小的分支稱為“孫絡”，它的作用同浮絡一樣輸布氣血，濡養全身。

十二經筋：和十二經脈大不同

經筋的分佈，同十二經脈在體表的循行部位基本上是一致的，但其循行走向不盡相同。經筋的分佈，一般都在淺部，從四肢末端走向頭身，多結聚於關節和骨骼附近，有的進入胸腹腔，但不屬絡臟腑。其具體分佈如下：

1．足太陽經筋

起於足小趾，向上結於外踝，斜上結於膝部，在下者沿外踝結於足跟，向上沿跟腱結於臑部，其分支結於小腿肚（腓外），上向臑內廉，與臑部另支合併上行結於臀部，向上挾脊到達項部；分支結入舌根；直行者結於枕骨，上行至頭頂，從額部下，結於鼻；分支形成“目上網”（即上瞼），向下結於鼻旁，背部的分支從腋行外側結於肩髃；一支進入腋下，向上出缺盆，上方結於耳行乳突（完骨）。又有分支從缺盆出，斜上結於鼻旁。

2．足少陽經筋

起於第四趾，向上結於外踝，上行沿脛外側緣，結於膝外側；其分支起於腓骨部。上走大腿外側，前邊結於“伏兔”，後邊結於骹部。直行者，經季脅，上走腋前緣，繫於胸側和乳部，結於缺盆。直行者，上出腋部，通過缺盆，行於太陽經筋的前方，沿耳後，上額角，交會於頭頂，向下走向下頷，上結於鼻旁。分支結於目外眥，成“外維”。

3·足陽明經筋

起於第二、三、四趾，結於足背；斜向外上蓋於腓骨，上結於膝外側，直上結於髀樞（大轉子部），向上沿脅肋，連屬脊椎。直行者，上沿脛骨，結於膝部。分支結於腓骨部，併合足少陽的經筋。直行者，沿伏兔向上，結於股骨前，聚集於陰部，向上分佈於腹部，結於缺盆，上頸部，挾口旁，會合於鼻旁，上方合於足太陽經筋——太陽為“目上網”（下瞼）。其中分支從面頰結於耳前。

4·足太陰經筋

起於大足趾內側端，向上結於內踝；直行者，絡於膝內輔骨（脛骨內踝部），向上沿大腿內側，結於股骨前，聚集於陰部，上向腹部，結於臍，沿腹內，結於肋骨，散佈於胸中；其在裏的，附着於脊椎。

5·足少陰經筋

起於足小趾的下邊，同足太陽經筋並斜行內踝下方，結於足跟，與足太陽經筋會合，向上結於脛骨內踝下，同足太陰經筋一起向上，沿大腿內側，結於陰部，沿脊裏，挾脅，向上至項部，結於枕骨，與足太陽經會合。

6·足厥陰經筋

起於足大趾上邊，向上結於內踝之前。沿脛骨向上結於脛骨內踝之上，向上沿大腿內側，結於陰部，聯絡各經筋。

7·手太陰經筋

起於手小指上邊，結於腕背，向上沿前臂內側緣，結於肘內銳骨（肱骨內上髁）的後面，進入並結於腋下，其分支向後走腋後側緣，向上繞肩胛，沿頸旁出走足太陽經筋的前方，結於耳後乳突；分支進入耳中；直行者，出耳上，向下結於下額，上方連屬目外眥。還有一條支筋從頤部分出，上下頤角部，沿耳前，連屬目外眥，上額，結於額角。

8·手陽經經筋

起於無名指末端，結於腕背，向上沿前臂結於肘部，上繞上臂外側緣上肩，走向頸部，合於手太陽經筋。其分支當下額角處進入，聯繫舌根；另一支從下頤角上行，沿耳前，連屬目眥，上額，結於額角。

9·手陽明經筋

起於食指末端，結於腕背，向上沿前臂外側，結於肩髃；其分支，繞肩胛，挾脊旁；直行者，從肩髃部上頸；分支上面頰，結於鼻旁；直行者上出手太陽經筋前方，上額角，絡頭部，下向對側下額。

10·手太陰經筋

起於手大拇指上，結於魚際後，行於寸口動脈外側，上沿前臂，結於肘中；再向上沿上臂內側，進入腋下，出缺盆，結於肩髃前方，上面結於缺盆，下面結於胸裏，分散通過膈部，到達季脅。

11·手厥陰經筋

起於手中指，與手太陰經筋並行，結於肘內側，上經上臂內側，結於腋下，向下散佈於脅的前後；其分支進入腋內，散佈於胸中，結於膈。

12·手少陰經筋

起於手小指內側，結於腕後銳骨（豆骨），向上結於肘內側，再向上進入腋內，交手太陰經筋，行於乳裏，結於胸中，沿膈向下，繫於臍部。

十二皮部：絡脈之氣散佈之所在

十二皮部是指十二經脈功能活動反映於體表的部位，也是絡脈之氣散佈之所在。因此，十二皮部的分佈區域，也是以十二經脈在體表的分佈範圍來劃分，即將十二經脈在皮膚上的分屬部分作為依據來劃分。故《素問·皮部論》指出：“欲知皮部，以經脈為紀考，諸經皆然。”同時，皮部不僅是經脈的分區，也是別絡的分區，它同別絡，特別是浮絡有着密切的關係。所以《素問·皮部論》又說：“凡十二經絡脈者，皮之部也。”

由於十二皮部居於人體最外層，又與經絡氣血相通，故是機體的衛外屏障，起着保衛機體、抗禦外邪和反映病症的作用。當機體衛外功能失常時，病邪可通過皮部深入絡脈、經脈以至臟腑。正如《素問·皮部論》所說：“邪客於皮則腠理開，開則邪入客於絡脈，絡脈滿則注入經脈，經脈滿則入合於臟腑也。”反之，當機體內臟有病時，亦可通過經脈、絡脈而反映於皮部，根據皮部的病理反應而推斷臟腑病症。所以皮部又有反映病候的作用。此外，中醫針灸臨牀常用的皮膚針（七星針、梅花針）、皮內針、穴位貼藥治療等均是通過皮部與經脈絡脈乃至臟腑氣血的溝通和內在聯繫而發揮作用的。

拉筋拍打，也要順時循經

要知道，經絡也有自己的上班時間，在它的工作時間你去找它，自然會收穫頗豐，如果在它休息的時間去叩它的家門，你是不被歡迎的，即使它礙於情面勉強接待了你，也不會給你什麼好處。所以，要想通過經絡療法保護自己，必須在心裏有張人體經絡運營時間表。

1· 晚間23點～凌晨1點，子時，膽經開

膽是代謝解毒器官，需在熟睡中進行，此時不宜進行拉筋拍打活動。

2· 凌晨1～3點，丑時，肝經開

肝開始排毒，也需要在熟睡中進行，因此也不宜進行拉筋拍打活動。此外，晚上23點至凌晨3點這個時間段保持充足的睡眠，可有效預防臉部長斑點和青春痘。

3· 凌晨3～5點，寅時，肺經開

肺排毒開始，此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈，因排毒動作已走到肺；不應用止咳藥，以免抑制肺積物的排除。此時，可拍打或按摩肺經，或是按摩手腕凹陷深處的太淵穴（手太陰肺經，肺之原穴，百脈之會），但這個穴位不易找準，可用左手橫握右手的手腕，用左手大拇指中間的指節的側面按壓，這樣可以找準這個穴位，有疼痛感就對了。

4· 凌晨5～7點，卯時，大腸經開

大腸的排毒，應喝淡鹽水清腸後上廁所排便。此時正是敲打大腸經的最佳時間，大腸經很好找，你只要把左手自然下垂，右手過來敲左臂，一敲就是大腸經。敲時有酸脹的感覺，敲到曲池穴時多敲一會兒，曲池穴就在大腸經上肘橫紋盡頭的地方。

5・上午7～9點，辰時，胃經開

胃大量吸收營養的時段，應吃早餐。療病者最好早吃，在6點半前，養生者在7點前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖到9、10點吃都比不吃好，以免胃被胃酸侵蝕，也要預防濃縮的膽汁因為沒有食物的消化而演變為膽結石。此時，還應拍打胃經，比如推按腹部胃經（尤其是腹直肌部分）、敲打大小腿上的胃經、在胃經路線上拔罐刮痧，以及練武術的基本動作——蹲檔騎馬式、跪膝後仰頭着地等，都是打通胃經的方便之法。

6・上午9～11點，巳時，脾經開

脾是運送營養的，如果這時候沒有營養和熱量輸送，你一天就沒有力氣工作了。此時是按摩脾經的最佳時間。身體有一些不適，可以堅持每天按摩脾經的大都、商丘兩穴各3分鐘，大都在右腳大腳趾左邊靠近腳底1釐米處，商丘在腳腕凹處。還要堅持按摩小腿脾經，再加上腎經的復溜穴可治痛風，復溜穴在小腿肚後面，靠近腳腕約5釐米。

7・中午11～13點，午時，心經開

這時候小睡一會兒，或是多按按心經，會讓下午的你精神奕奕。沿着心經的走向，可以找到以下要穴：極泉穴在腋窩中，點按可使心率正常，又治勞損性肩周炎；少海穴在肘紋內，撥動可治耳鳴手顫及精神障礙；神門穴在掌紋邊，點掐可促進消化，幫助睡眠，預防老年痴呆；少府穴在感情線上，可瀉熱止癢，清心除煩，通利小便。

8・下午13～15點，未時，小腸經開

小腸開始吸收午餐時攝入的營養，以保證下午和晚上的熱量充足。此時，可以適當做做運動，進行拉筋拍打的運動，尤其要拍打小腸經。

9・下午15～17點，申時，膀胱經開

膀胱經此時氣旺，外慾排體表之風寒，內欲通水道之濕濁，兩相用力，大耗氣血，故借調全身氣血相助。因而體倦思睡，以保養氣血。此時，可做做拉筋，拍打按摩從臀部到腳外側這段膀胱經線路，從上到下，按摩時穴位有痛感效果好，通常是越接近足部時痛感越小，並反覆按摩。當用指甲輕掐小腳趾外側的至陰穴痛如針刺時，膀胱經就算是打通了。經常按摩膀胱經有利於排毒減肥。

10・下午17～19點，酉時，腎經開

此時應拍打按摩腎經，比如可以用雙手在腰部上下貼肌膚搓幾下至有熱感，有利於保養腎臟，讓你氣色紅潤身體好。

11・晚間19～21點，戌時，心包經開

拍打按摩心包經可以快速將心臟中的積液排除，提升心臟的能力。但要注意的是，由於拍打按摩時會阻斷經絡中體液的流動，因此拍打按摩時，先壓住穴位，心裏數1～20，然後放開一會兒再壓，如此反覆進行，每次約3～5分鐘。

12・晚間21～23點，亥時，三焦經開

為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂，並順着三焦經拍打按摩一遍，最痛的地方就是不通之處，重點拍打按摩此處就可以了。

打通任督二脈也就打通了全身經絡

對於我們所有人來說，任督二脈這兩條經脈是最為重要的。督脈是統領所有陽脈的，任脈是統領所有陰脈的，所以至關重要。

任脈、督脈都起源於胞中（相當於女子子宮或男子的精室），任脈從胞中出來以後，經過會陰穴（也就是前後二陰之間），向前往上走經過腹部、胸部，一直往上，到達喉嚨處。然後是環繞嘴唇1周，再

繼續往上行走，到眼眶底下散開。督脈從胞中出來後，往後往上沿着脊柱行走，一直到頭頂，然後沿着頭部中線往前往下，最後到上嘴唇的位置。當然任督二脈還有一些支線運行。

任脈主管生殖，同時它還被稱為“陰經之海”，所有的陰脈都會聚於任脈，它行走在人體前面的正中線，人體的前面為陰，後背為陽。任脈統領所有的陰經。督脈，統領人體的所有陽經，被稱為“陽經之海”。所有的陽脈都會聚於督脈，它行走在人體後背的正中線。

人體有病往往是因為任督二脈不通，任督二脈通則全身經絡通，所以打通任督二脈對身體健康十分重要。

第二篇 筋長一寸，壽延十年——拉筋， 國人健康長壽的保健之法

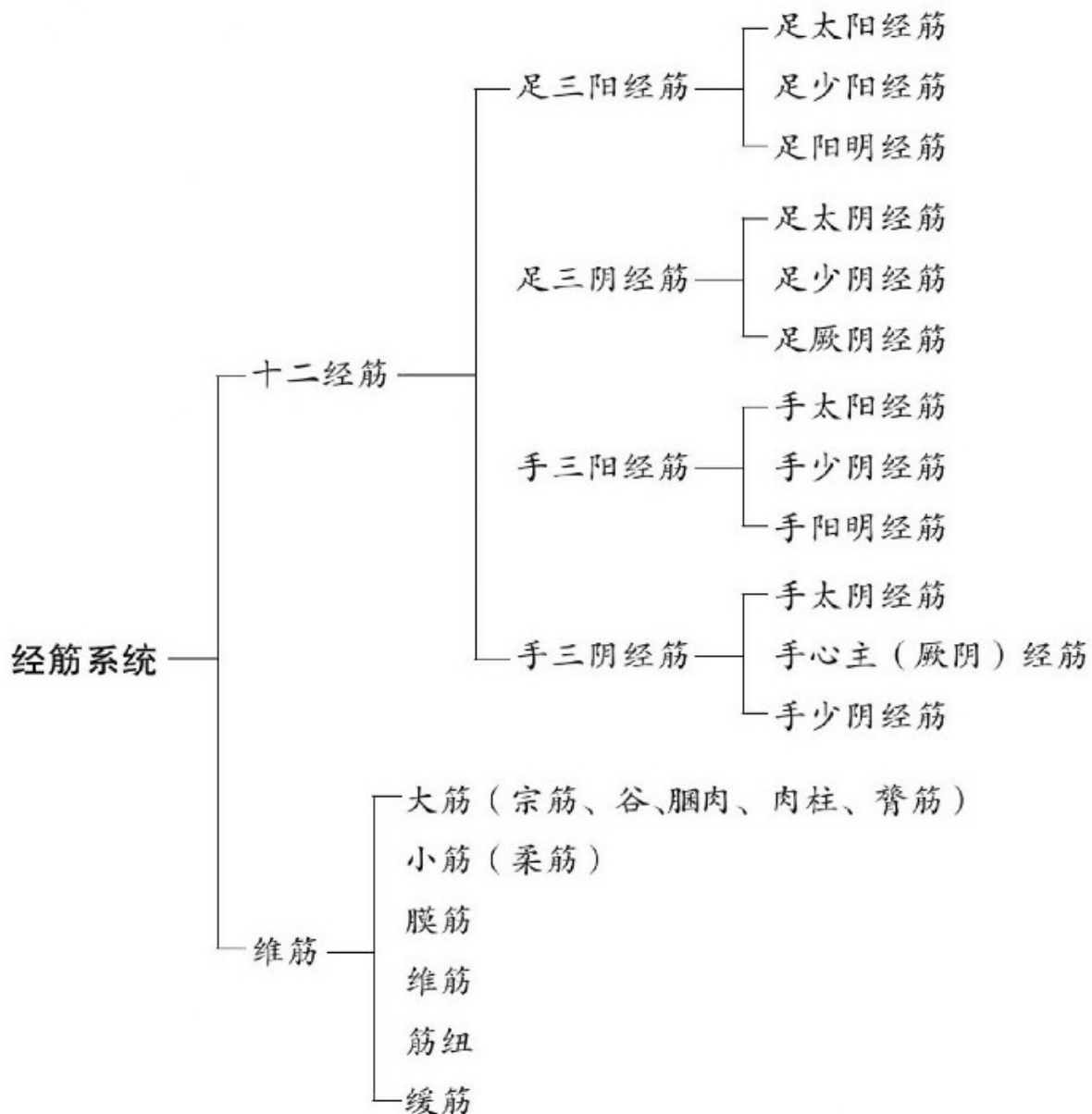
人隨着年齡的增長，都會無一例外地出現筋縮的現象，從而引發頭暈、腿麻、肌肉痠痛等各種不良症狀，嚴重者會引發多種疾病。而且，年紀越大，筋縮也越嚴重，引發的疾病也就越多越嚴重。只要人們在平常的生活中多做拉筋運動，增強經筋的柔韌性，就能達到健康長壽的目的。

第一章 小心筋縮傷人，它就潛伏你身邊

深入瞭解經筋的系統

結合中西醫來看，經筋系統是對人體肌肉與韌帶的規律性總結，儘管中國的古醫家沒有詳盡記述全部的肌肉與韌帶，而是以天地之數概括。正如《素問·氣穴》記載：“肉之大會為谷，肉之小會為溪……溪谷三百六十五穴會。”而在《素問·五臟生成篇》也說：“人大谷十二分，小溪三百五十四名。”總以1歲365天之數概括之。而從西醫來看，人有肌肉600塊，與運動有重要關係的約150塊，其大小、深淺各不同形，古人所指僅是其中表淺且易於觀察的那部分肌肉而已，且以天文之數泛指其繁。

具體來說，就筋肉韌帶而言，經筋主要包括大筋（剛筋、谷、觸肉）、小筋（溪，柔筋）、宗筋、膜筋、緩筋、維筋、肌、分肉等，充分體現了其“束骨利關節”的功效。具體分析如下：



1·大筋

大筋指的是人體那些粗大的肌肉，盛於輔骨之間，起着約束關節的作用，多分佈於手足項背，直行而粗大，成為十二經筋的主體。因其粗大剛勁，充分體現了“筋為剛”的性質，故又稱作剛筋。剛筋會聚，其間若谷，如羣山圍合形成山谷，也稱為谷。谷內是氣血營衛會聚流行之處：因其肌肉高突，形象顯露，又稱為大肉。

2·小筋

人體上那些細小的肌肉被稱為小筋，它們屬剛筋之支，而橫者細小交錯，有維繫諸筋、輔助及聯絡各筋的作用，是十二經筋支別橫絡的部分，多分佈於胸腹頭面。因其質地柔細，故又稱柔筋。細小之筋相維，如平緩小丘相併，其間形成淺溝小溪，故又稱溪。溪間也是氣血營衛湧流之所，猶經脈之有維絡。

3·宗筋

宗，是總的意思，宗筋就是指多條大筋會聚而形象高突、肌力剛勁的肌肉，亦即大筋、大谷、**腓**肉，其分佈特點更能體現諸筋的“束骨而利機關”的功能。宗筋由大筋彙集而成，是勞動損傷的好發部位，是防治經筋痹痛的關鍵肌羣，也是拉筋的主要關注點。

4·膜筋

膜筋指人體那些片狀的肌肉，或包繞在肌肉外層的筋膜。某些肌肉起始部不是以點狀起始，而是呈片狀分佈，這樣不僅增寬了肌肉的附着面，而且各部肌束受力也因之分散。這種分佈有利於肌肉多方向發揮功能，但也會產生受力點的轉移，在運動當中，某一受力點的承受力可能會相對加重，這樣也就較易損傷。

膜筋的另一種形式就是肌膜，包繞在肌肉外層的膜狀組織可稱之為肌鞘，它由深筋膜與肌外膜共同組成。肌鞘有保護肌肉的作用，如刀入鞘，使肌肉在鞘內運動，免受肌外組織的干擾。尤其是對不同運動方向的肌束，使之得到保護，減少磨損。但肌鞘常與深部的骨組織附着，使之相對固定。運動過程中，肌肉的伸縮活動與相對固定的肌鞘的活動不同步時，常會造成肌肉與肌鞘的相互磨損，尤其是在其間有神經、血管穿行的地方，常是出現牽拉、損傷之處。膜筋附着的肌表層，常與皮下深筋膜匯聚，將整個肌體包繞起來，在某些關節處還

分化成副支持帶，以協助約束肌筋，其附着點也易磨損，產生結筋病變。

5·緩筋

緩筋，就是指腹後壁隱藏之筋。正如張志聰注云：“緩筋者，循於腹內之筋也。”緩筋首見於《靈樞·百病始生篇》，在論及邪氣由淺入深傳變，留滯於不同組織時而提出，其原文為：“或著孫脈，或著絡脈，或著經脈，或著輸脈，或著於伏衝之脈，或著於膂筋，或著於腸胃之募原，上連於緩筋。”顯然，緩筋處膂筋、腸胃膜廕之間。本篇又云：“其善於陽明之經，則挾臍而佬，飽食則益人，飢則愈小。其著於緩筋也，似陽明之積，飽食則湧，飢則愈小。其著於腸胃之募原也，痛而外連於緩筋，飽食則安，飢則痛。”本段又一次明確了緩筋的體表投影在腹部陽明經範圍，其在腸胃募原之外。再綜合上段所論，緩筋在膂筋深層，顯然，所指為腹後壁的筋肉。從解剖學角度分析，當指腰大肌、腰方肌、髂肌等。

6·維筋

維，是網維的意思，因此維筋指那些維繫網絡之筋。《靈樞·經筋》指出：“足太陽之筋為目上網；足陽明之筋為目下網；手少陽經筋，下為肘網。皆聯繫着維筋，維筋多指腱膜。”

7·膂筋

膂筋指脊柱兩旁的肌肉，相當於解剖學的豎脊肌等。《靈樞·經脈》：“膀胱足太陽之脈……入循膂。”明代醫學家張介賓注：

“膂，呂同，脊背曰呂，象形也。”又曰：“夾脊兩旁肉。”顯然，膂筋是對背部粗大筋肉的稱謂。

總之，經筋是沿人體運動力線分佈的大筋、小筋、宗筋、緩筋及網絡維繫各條經筋的維筋、膜筋等的概括，經筋的分佈除了有

“結”、“聚”的特點，各條經筋又相互聯繫，相互影響。因此，人

們在拉筋時即便只拉一個肌肉羣，也可能對其他經筋產生影響，進而影響人體全身。

從“筋長者力大”來認識筋的作用

在中國傳統養生文化中，筋佔據了重要的地位，為什麼筋這樣重要？我們還是先來了解一下什麼是筋。《易經》雲：“筋乃人之經絡，骨節之外，肌肉之內，四肢百骸，無處非筋，無處非絡，聯絡周身，通行血脈而為精神之輔。”可見，最初的“筋”是指分佈於身體各部分的經絡。後來，經過時代的演變，筋的定義也發生了改變，逐漸成了韌帶和肌腱的俗稱，也就是我們現在所說的筋。

筋附着在骨頭上，起到收縮肌肉，活動關節和固定的作用，人體的活動全靠它來支配。可以說，如果人體沒了筋，就會成為一堆毫無活力的骨頭和肉。中醫認為，肌肉的力量源於筋，所謂“筋長者力大”，筋受傷了自然使不出力氣來，尤其是後腳跟這根大筋，支撐着身體全部的重量，對於運動員來說，一旦筋受了傷，已經心有餘而力不足了，即使拼着這條腿不要了，也不可能出好成績。這樣，我們也就明白了，為什麼一個武功高強的人，挑斷腳筋之後就會成為一個廢人，因為他已經使不出力氣來了。

筋的最基本功能是伸縮，牽引關節做出各種動作，筋只有經常活動，也就是伸拉，才能保持伸縮力、彈性，這就是我們通常所說的練筋。需要注意的是，練筋還需要特殊的方法，我們平常所做的跑步、登山等運動活動的主要是肌肉，由於肌肉組織的粗纖維之間有很多的毛細血管，其活動需要大量的供血來完成，這樣會使脈搏加快，造成人體缺氧而呼吸急促，這時體內的筋還遠遠達不到鍛鍊的目的。因此，需要一種能鍛鍊筋而儘量不鍛鍊肌肉的運動，這個方法我們將在後面講到。

拉筋前，先認識人體幾大部位的筋

中醫認為，人體筋的數目共計485道：人體正面上部62道，人體正面中部126道，人體正面下部72道，人體背面127道，以及額外筋98道。

《劉壽山正骨經驗》一書對人體幾大部位的筋做了詳盡的劃分，具體如下：

1．人體的正面上部（頭面）筋

巔頂有巔筋1道。

左頂心骨有左角筋1道。

右頂心骨有右角筋1道。

囟門有囟筋1道。

額顱有云筋2道。

兩額角各有額筋1道。

兩眉間有印筋2道。

鼻額有額筋1道。

鼻準有準筋1道。

兩鬢各有鬢筋1道。

兩太陽各有太陽筋1道。

兩眉上各有稜筋1道。

兩眉各有眉筋1道。

兩銳眥各有銳眥筋1道。

兩內眥各有內眥筋1道。

兩上下眼胞各有開筋、蓋筋各1道。

兩頷骨各有頷筋1道。

兩顴骨各有顴筋1道。

兩環骨各有環筋1道。

下巴骨尾部左右各有鈎筋1道。

兩背骨各有背筋1道。

兩頤骨各有頤筋1道。

兩耳各有耳筋1道。

兩耳緣各有郭筋1道。

兩顴下各有顏筋1道。

兩頰車各有頰筋1道。

兩口角上方各有笑筋1道。

兩口角下方各有哭筋1道。

上嘴唇有開筋、蓋筋各1道。

下嘴唇有開筋、蓋筋各1道。

下頰有開筋、蓋筋各1道。

2·人體正面中部（項、胸、及上肢）筋

前項窩內有伸、屈筋各2道。

項兩側有護項筋左右各4道。

胸前骨包筋5（塊）道，外有條筋5道，內有抱筋2道。

前肋有包骨筋左右各12道。

血盆骨有包骨筋左右各1道，條筋左右各1道。

兩髑髕骨上頭各有吞口筋1道、連帶筋1道。

胸前骨兩側有橫心筋左右各1道。

膀腋前有前等筋（前三角筋）左右各1道。

兩髑髕骨內側有哈筋左右各1道。

曲肱有包骨筋左右各1道。

胳膊有伸、屈、力、通筋左右各4道。

骰子骨有連膜筋片左右各1道。

五指有伸、屈筋左右各10道。

拇指有斜牽筋左右各1道。

手掌心有掌筋左右各1道。

3·人體正面下部（下肢）筋

胯部有纂筋左右各2道、包骨筋左右各1道、連帶筋左右各2道。

大腿正面有通筋左右各1道，通筋外側有伸筋左右各1道，通筋內側有屈筋左右各1道，屈筋內側有力筋左右各1道。

小腿_趺骨外側有步筋左右各1道，_趺步筋外側有站立筋左右各1道。

膝蓋骨有包骨筋左右各2道。

站骨有包骨筋左右各1道。

跗跐骨有包骨筋左右各1道。

內、外踝骨有包骨筋左右各2道。

五趾有條筋左右各5道。

五趾趾節有包骨筋左右各14道。

足掌心有足掌筋左右各1道。

4·人體背面筋

枕骨有後發筋4道。

後項窩有後合筋4道。

兩完骨各有完篡筋2道。

兩壽台骨有包骨筋左右各1道。

項、脊兩側有大板筋2道，大板筋外側左右各有伸、屈筋各1道。

琵琶骨有包骨筋左右各2道。

兩胳膊背面有通背筋左右各1道。

膀腋後下方有後等筋（後三角筋）左右各1道。

胳膊有後通筋左右各3道。

鵝鼻骨有包骨筋左右各1道。

臂骨下頭有包骨筋左右各1道。

脊樑骨有包骨筋24道、包棘筋21道。

後肋有包骨筋左右各12道。

脾肋骨有包骨筋左右各4道。

大腿有後通筋左右各3道。

大腿後方有大腓腸筋左右各1道。

小腿後方有小腓腸筋左右各1道。

跟骨有包跟筋左右各2道。

5・額外筋

眼內有血連筋左右各1道。

下巴骨有連帶筋左右各1道。

牙窠有連帶筋28道（32、36道）。

肩髃有護窠筋左右各1道。

肩端有護頭筋左右各1道。

肘骨有上下護頭筋左右各3道。

臂、昆骨下頭有護頭筋左右各2道。

楫窠有護窠筋左右各1道。

楫骨頭有護頭筋左右各1道。

兩膝蓋骨上下左右共有額外筋32道。

伏兔骨有護頭筋左右各1道。

膝膕骨有護頭筋左右各1道。

站骨有護頭筋左右各1道。

髀骨下頭有護頭筋左右各1道。

內外踝骨有護頭筋左右各2道。

跂骨有護頭筋左右各2道。

經筋養生基礎：人體結構平衡

經筋醫學認為，人體的平衡結構是指人體結構要達到上下平衡、左右平衡、陰陽平衡、五行平衡等。人體結構一旦失去平衡，就可能在不平衡的地方產生酸、麻、脹、痛等現象。

中醫學認為，人體所產生的酸、脹、麻、痛其實是一種信號，表明人體某些器官功能的衰退。也就是說，酸、脹、麻、痛等症狀表示着筋肉、骨骼結構平衡的紊亂，也就是筋肉、骨骼結構上出現了不平衡。經筋、骨骼結構平衡紊亂後，勢必影響經脈和五臟六腑的正常結構與功能，臨牀上早期表現出各種不適的亞健康症狀，繼而引發組織器官功能衰退，嚴重者出現功能障礙性疾病，甚至誘發筋性內臟病。也就是說，一旦一條經筋的某些部位結構出現破壞，如損傷、粘連或者出現筋結等問題，整條筋都會受到影響，若不及時糾正和救治，相關聯經筋的結構也會逐漸受到影響，所以治療的最終原則是進行整體施治、重點修復。通過全身松筋、療筋、理筋、養筋使經筋結構恢復整體平衡，使功能達到最佳狀態。

因此，經筋養生的基礎就在於維護人體結構平衡，通過論述局部不平衡原因，並透過手法調理，將不均整、不平衡的結構修飾平衡，使得體內代謝順暢，氣血通行，機體的各项功能自然能恢復正常，酸、麻、脹、痛等現象也就消失了。

一旦經筋結構恢復平衡後，機體結構才能真正達到上下平衡、左右平衡、陰陽平衡、五行平衡，從而使五臟六腑的機能達到最佳狀態。人體結構只要平衡，就沒有所謂“病”的症狀出現，也就使人體恢復了“健康狀態”。這也是筋性內臟病以及筋性原因引起的各種疼痛問題、功能障礙等真正能夠解決的根本原因。

經筋養生重在未病先防

《黃帝內經》中說：“上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病。”自古以來，防病勝於治病都是中醫養生的一大原則。從自然規律來說，任何事物都是從無到有、從弱到強的一個過程，疾病也不例外。任何疾病的發生都是從未病到已病，從未成形到已成形。按照現代醫學的說法，就是任何一個器質性的病變都是從非器質性的階段發

展而來，病情的發生必須有一個轉化的過程。在非器質性的階段治療是比較容易的，而一旦進入器質性的階段，治療就困難多了。

然而，在現實生活中，防病難於治病，因為未病階段的身體機能、感官處於不自覺狀態下，疾病還在耐受的範圍內，因此身體不容易覺有太明顯的不適，因此易被人們忽視。而在已病階段，身體機能、感官開始進入自覺狀態，疾病已超越耐受的範圍，身體開始出現明顯的不適症狀，人們才開始積極求醫治療。

然而，當病變已明確顯現時，人體的器官已受到一定損害，即便醫治好了，也需要一段時間恢復元氣。正如《素問·四氣調衡大論》中所說：“是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！”而且，任何病變都是有徵兆，人們只要對身體出現的一些心悸、胸悶、失眠、虛汗、氣短、眩暈、後背痛等小狀況加以重視，並可以通過拉筋等方式來舒筋活絡，保持體內的氣血暢通，就能夠達到中醫“治未病”的目的。

要想通過拉筋等舒筋活絡的方式來防病治病，首先要善於識病。也就是說，經筋診斷可依身體整體結構的變化，再論局部機體後續的延伸；亦可直接以四肢末端論整體結構，至整體的病因病理；任何病變在身體的某一部位都有明顯的線索可以遵循，且其線索均有相對應的線索存在。因為身體結構為求平衡，在對應的地方產生了所謂的代償作用（病因），而在兩相對應的中間形成壓力（自覺不適）。辨明病因之後，通過採取相應的舒筋活絡方法，往往能達到“手到病自除”的功效。

因此，人們應時時拉筋，以便舒筋活絡，氣血暢通，身體自然不會受到疾病的侵襲。

身體酸、麻、脹、痛，就是筋縮了

在中醫古籍中，筋症被分為筋斷、筋走、筋弛、筋強、筋攣、筋萎、筋脹、筋翻及筋縮等。筋縮是其中之一，但其涵義和解釋並不清楚，對於這些病症的臨牀記載並不多，中外醫學書籍亦難找到詳細的論述。筋是中醫的舊稱，西醫統稱為肌腱、韌帶、腱膜等；縮，有收縮和痙攣的意思。簡單來說，筋縮就是筋的縮短，因而令活動受限。每個人身上都有一條大筋，從頸部開始引向背部，經腰、大腿、小腿、腳跟至腳心。解剖學裏沒有提及這條大筋，它就像經絡穴位，並無有形的存在，但當你接受治療時，就體會到這條筋的存在。

成年人即使有筋縮，一般對生活都暫時沒有太大影響，所以感到腰、背痛時也不會想到是因為筋縮的緣故，其實這正是筋縮的先兆，只是他們根本不認識這種病症。西醫的物理治療科、脊椎神經科、骨科對筋縮病沒概念，所以很多病人曾看過中、西醫的不同科，結果只能得到很多不同的病因及病名，醫生不懂何謂筋縮，當然亦無法有效地治療了。

要知道，人的一生就是一個由軟到硬的過程，剛生下來時柔軟無比，隨着年齡的增加，人們身體的柔韌性日益變弱，到了人死後身體則完全硬邦邦的，這種由軟變硬的過程就是筋縮。筋縮了，則導致十二經筋不通，也導致與經筋運行軌跡類似的十二經脈堵塞，並最終導致整個經絡系統的堵塞，人們就會出現種種疾病的症狀，比如頸緊痛、腰強直痛、不能彎腰、背緊痛、腿痛及麻痺、不能蹲下、長短腳等，尤其是腳跟的筋有放射性的牽引痛，步法開展不大，要密步行走；髖關節的韌帶有拉緊的感覺，大腿既不能抬舉亦不能橫展，轉身不靈活，肌肉收縮、萎縮，手不能伸屈（手筋縮短），手、腳、肘、膝時有脹、麻、痛感，活動不順等。

既然知道筋縮會引發種種疾病，人們就要善於拉筋的養生法，把筋拉開，使筋變柔，令脊椎上的錯位得以復位，重回“骨正筋柔，氣血自流”的健康狀態。此外，拉筋還可以打通背部的督脈和膀胱經，

並改善了大腿內側的肝脾腎三條經，有效治療女性的痛經、月經不調、色斑、子宮肌瘤、乳腺增生等疾病。

因為筋縮，人們衰老；因為衰老，人們筋縮

上文說人體就是一個由軟變硬的過程，這個過程就是筋縮的過程，因此可得出結論：筋縮是人體衰老的原因，也是人體衰老的結果。也就是說，筋縮可以導致衰老，衰老也可以導致筋縮，二者互為因果。

一般來說，人的衰老主要有眼花、耳聾、腰駝、背弓、腿僵、渾身沒勁等特徵，這些在老年人身上是極為普遍的特徵。自古以來，那些長壽老人的身上都較常人晚出現或少出現這些特徵，任何人看到一個高齡老人眼不花、耳不聾、腰不駝、背不弓、腿腳靈活、渾身輕鬆，都會認為老人還能活很長時間。從中醫角度來分析，衰老與精氣虛衰、氣血失常有關。而十二經筋不僅連綴百骸，還分佈於眼、耳、口、鼻、舌、陰器等部位，並在一定程度上維繫着這些器官的正常功能活動。正如中醫常說的“骨正筋柔，氣血自流”，筋柔骨健，自然能在一定程度上延緩人體衰老。

西醫將人體的筋當成一種間質纖維，據此提出了“間質纖維衰老說”，來解釋人體衰老的原因。西醫認為，在老人的機體中，形成纖維細胞的氧供應不足，影響到需氧的脯氨酸羥化過程，因而造成老人的膠原組成成分脯氨酸含量低下，膠原纖維形成不良，不但膠原纖維數目減少，而且韌性差，溶解度低，彈力纖維合成減少，更新遲緩，存留者逐漸老化，最終導致了人體衰老。

此外，老年人的一些主要臟器，如肝、腎等細胞衰老萎縮、消失，器官因之縮小變形，其支撐承託的網狀纖維失去支撐承託的內容，並受張力的影響發生合併、黏着、膠原化，使萎縮的器官質地變硬，也是人體衰老的一種原因。

中國一些俗語也能說明經筋與人體衰老的關係，比如“人老腿先衰”。意思是說，人老了，雙腿往往會彎曲、僵硬，行動不便，這說明衰老的次序是從腿開始的。而我們腿上的筋腱生在皮膚之內、肌肉之間、骨骼之外，有連接肌肉和骨骼的作用。因此俗語說：“竹從葉上枯，人從腳上老，天天千步走，藥鋪不用找。”也就是說，人們要想健康長壽，就要勤於動腿動腳，經常活動，使腿腳的經絡暢通，經筋舒展。

此外，說明拉筋有益於長壽的民間俗語還有許多，比如“筋長一寸，力大千斤”、“常練筋長三分，不練肉厚一寸”、“鋤頭能壯筋骨，汗水能治百病”、“經常曬太陽，筋骨強如鋼”、“運動強筋骨，吐納肺腑良”、“久行傷筋，久立傷骨，久坐傷肉，久卧傷氣”、“老人多搖扇，筋骨更舒展”、“老筋長，壽命長”這些都說明筋其實就是指人體的柔韌性，如果人體的柔韌性很差，那麼與之相對應的人的關節、血管、肌肉、韌帶、骨骼等狀況也不好，人又怎麼能健康呢？

因此可知，人們只有天天拉筋，保持人體的柔韌性，那麼才能達到《黃帝內經》所說的“筋長一寸，壽延十年”的養生境界。

養生百寶箱

我國著名國學大師南懷瑾老先生提倡從中國傳統文化中提取養生智慧，比如他在關於太極拳與道功論述中，就提到了筋長與壽命的關係，原文如下：

“太極拳主要的重點，還有腰的運動，即注重身體下半截的生命力，道家講任督兩脈是人體的主要生命線，尤以督脈為陽，自後腦腦下垂體區延伸，到下頸項部位，開始分支散為兩支經脈於脊椎兩側，至腰下尾閭又合而為一，至會陰復再分支，行於兩足，下達足底，故練拳的人，久久練至兩腿足筋越練越柔，則自然長壽，一般人年紀越

老，因體內石灰質增加，膠質減少，經絡萎縮，兩腿愈來愈蜷縮，走路老態龍鍾，連頭頸都沒有彈性，倦態畢露。練拳的人，則鍛鍊筋骨，使之柔韌，隱伏有病痛的部位，亦可由麻木而漸知痠痛，而漸復正常。練拳打坐能知覺腰痠背痛，亦是好現象的開始，以後即恢復自然，萎縮的筋脈亦拉長，每拉長1分，即有年輕1歲左右之妙用，當然這是假說的數字。”

小心！愛運動的人也筋縮

人們知道運動員為了挑戰生理極限，常常做出劇烈的運動，因此時常發生肌腱拉傷的事情。因此，人們認為經常運動可能拉傷肌腱，卻不可能筋縮。其實，這是一種錯誤的觀點。要知道，即便一個人幾十年來經常打球、游泳，他還是有可能會出現筋縮症狀。

這些愛運動的人要找到筋縮的原因，首先要問自己3個問題：做運動前是否先做熱身運動？是怎樣做熱身運動的？是否認真做了拉筋舒展運動？

要知道，對於那些經常運動的人來說，他們覺得自己筋骨活絡，因此常常忽視了運動前的熱身運動，只是隨便動動手腳、揮揮手臂，幾分鐘了事。更有甚者，運動前根本不做熱身運動。這是非常錯誤的做法。不要以為電視裏的國家運動員比賽前就不做熱身運動，而只是隨甩甩手腳了事，其實他們早在進入賽場之前就做好了一切必需的關節、肌肉、筋腱等熱身運動，因此到了運動場只是再鬆一鬆而已。

此外，在做熱身運動時要儘量激活全身肌肉，避免進行單調重複的熱身運動，而使得某些部位頻繁運動，卻導致其他部位不能平衡。另外，游泳前一定要進行一段時間的熱身運動，因為有時由於游泳池內水溫太低，也容易引起筋縮。

游泳前一定要做好熱身運動，以提高肌肉溫度，增強肌肉的力量和彈性，加大身體各關節的活動範圍，對防止肌肉抽筋、拉傷及關節扭傷等有着積極的作用。此外，從醫學生理的角度來講，熱身活動是身體器官、系統的機能從安靜狀態迅速過渡到工作狀態的必不可少的手段。認真地做好準備活動，能提高神經系統的興奮性，克服呼吸和血液循環等內臟器官活動的惰性，提高能量代謝的水平，使身體機能預先活躍起來以滿足運動的需求。

游泳前熱身運動的量可根據氣溫高低而定，一般應做到身體微微出汗為止，一般可做慢跑、徒手操、拉長肌肉與韌帶的練習及游泳模仿動作。此外，游泳者下水後，還可以做一些水中換氣練習，以更快地適應水中環境。

筋縮可能帶來的十五種症狀

當人體筋縮後，可能導致如腰背痛、腿痛及麻痺等種種症狀，嚴重者還會導致長短腳。一般來說，如果你發現一些人的站立姿勢很特別：屈膝、屈髖、胸部微微向前傾，臀部則微微向後，不能站直，走路時步法無法開展，這就是典型的嚴重筋縮症狀。



專家總結了拉筋正骨的經驗，將筋縮可能出現的症狀歸納為如下15種：

(1) 頸緊痛

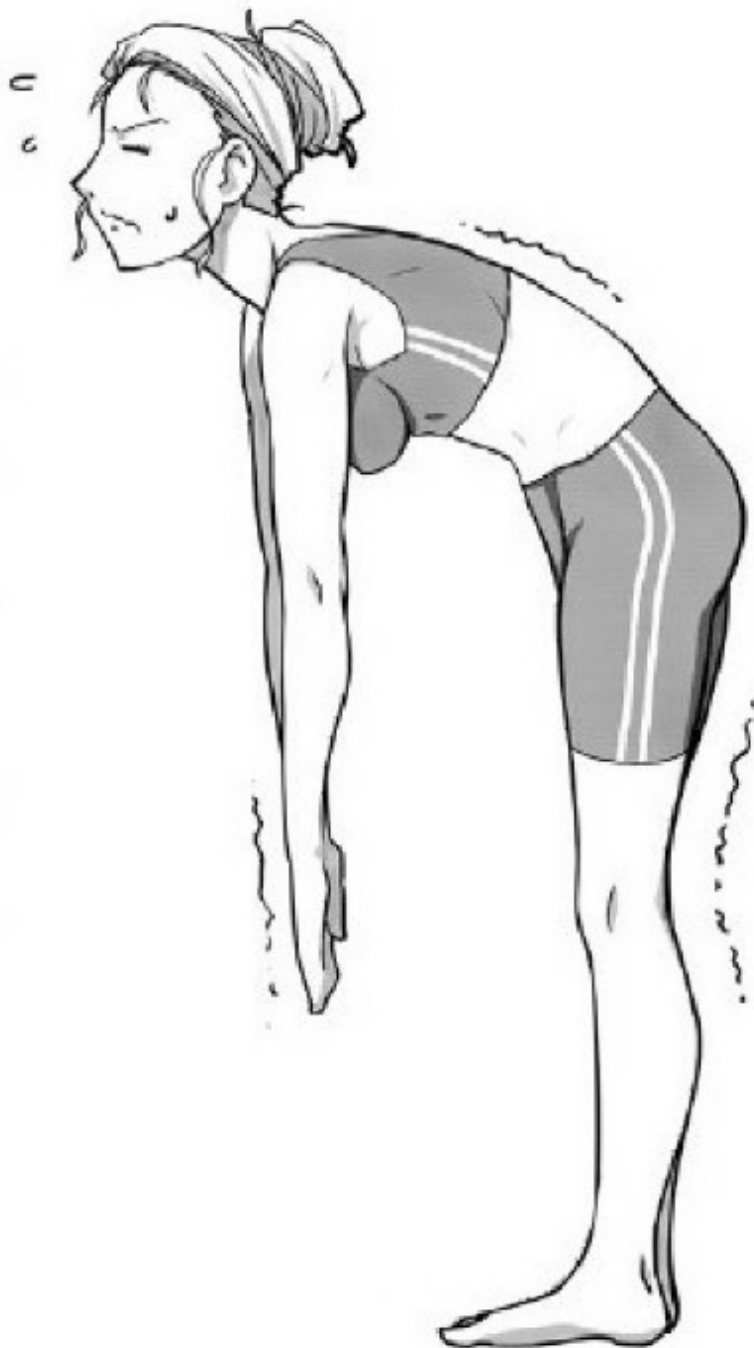
- (2) 腰強直痛
- (3) 不能彎腰
- (4) 背緊痛
- (5) 腿痛及麻痺
- (6) 不能蹲下
- (7) 長短腳
- (8) 腳跟的筋有放射性的牽引痛
- (9) 步法開展不大，密步行走
- (10) 髖關節的韌帶有拉緊的感覺
- (11) 大腿既不能抬舉亦不能橫展
- (12) 轉身不靈活
- (13) 肌肉收縮／萎縮
- (14) 手不能伸屈（手筋縮短）
- (15) 手、腳、肘、膝時有脹、麻、痛感，活動不順

生活中的九種筋縮場景，你知道嗎

筋縮症狀之一：彎不下腰

彎腰也是人們生活中的常見動作之一，體育課上，學生們也經常做通過彎腰並將手指尖或手掌貼住地面的方式來拉筋，作為運動前的熱身運動。因此，要檢驗自己有沒有筋縮症狀，只需要看自己能不能彎下腰來。一般來說，筋縮症患者常常感覺腰背疼痛，東西掉到地

上，想揀起來，卻因為不能彎腰，揀不了。此症狀常見於靜坐於辦公室的人羣，較少出現在長期運動和從事體力勞動的人身上。



筋縮症狀之二：蹲不下來

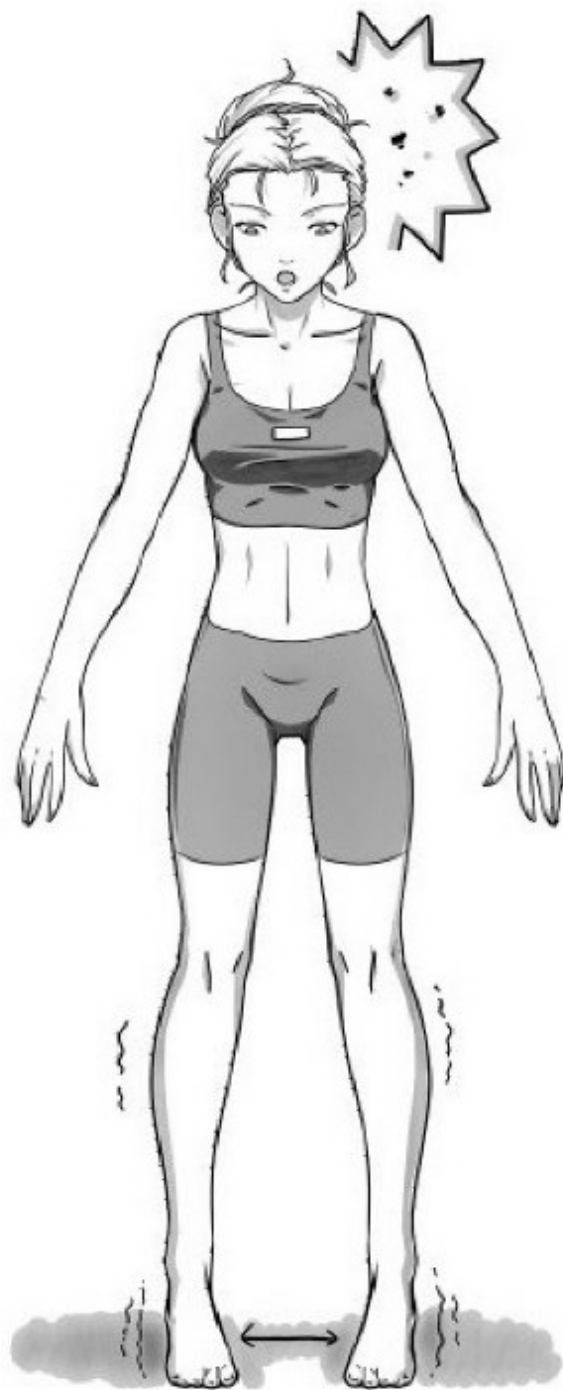
如果一個人連腰都彎不了，就更不可能下蹲了。不能下蹲的筋縮症狀往往出現在老年人羣身上，但隨着現代生活中運動的逐步減少，一些懶於運動的“宅男”、“宅女”身上也可能出現不能下蹲的筋縮症狀。尤其是家裏的廁所是蹲廁時，這些筋縮患者的生活就會面臨極大的不便。



筋縮症狀之三：腿橫跨不了

要想知道自己有沒有筋縮，不妨試着蹲蹲馬步，如果發現腿不能橫跨，也就說發現兩腿張不開，這就說明你筋縮了，需要適當拉筋恢

復身體柔韌性。



筋縮症狀之四：轉身較困難

近幾年流行拉丁舞，許多人在學習舞蹈的過程中常常發現自己轉身較困難，這可能不是你技巧生疏的原因，而可能是你筋縮了。這是因為許多人們從事辦公室工作，容易導致身體僵硬，出現筋縮。此時，就要多練扭腰功等隨時來拉筋。



筋縮症狀之五：腿抬不起來

生活中，人們常常會遇到上台階的事情，有些人能一步跨好幾個台階，而有些人連上一個台階都困難，抬不起腿來，這就是筋縮的症狀，平時要注意多拉腿筋。



筋縮症狀之六：密步行走

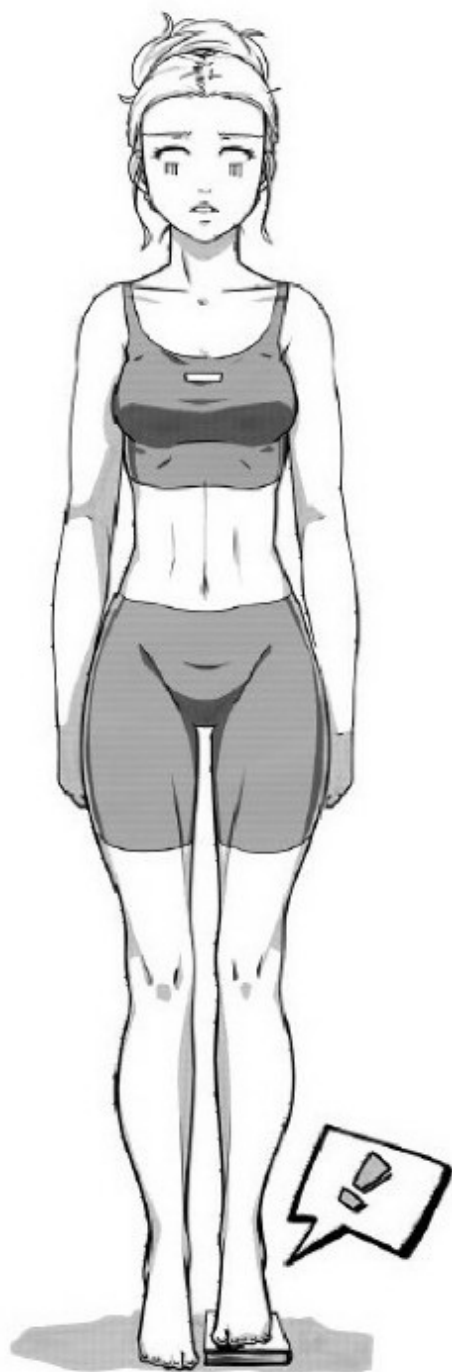
在傳統的審美觀裏，女子宜小碎步行走，以體現其溫婉細膩的女人味；男人宜大步向前，體現男人的豪邁之氣。然而，生活中，許多

男人也小碎步行走，這不一定是他女性化的表現，也可能是因為筋縮導致步伐開展不大，只能小步行走。此時就要多拉腿筋。



筋縮症狀之七：長短腿

有些人生下來就一條腿長，一條腿短，人們將這種症狀稱為“長短腿”，然而，有些人是因為患上筋縮症，導致“長短腿”，不得不一瘸一拐地走路，極為不便。此類人宜注意拉筋鍛鍊，以逐漸改善“長短腿”症狀。



筋縮症狀之八：手不能伸屈

手是人們生活中極其重要的幫手，如果手不能伸屈，往往是筋縮的原因，會給患者的生活帶來極大的不便。因此，人們在平時的生活注意多拉手筋。



緊縮症狀之九：脖子動不了

當人們發現自己不能做低頭、搖頭或扭頭等動作時，常常說自己“脖子硬了”，這大多是筋縮導致頸部肌肉緊痛的原因，這時，就該

多做做拉頸筋的動作。



第二章 拉筋，讓筋肉的“哭臉”變“笑臉”

防治筋縮症的最好辦法——拉筋

中醫認為，筋縮是衰老的象徵。在老年人身上出現筋縮，大多是一種自然的衰老現象，使用外在方式來拉筋也不可能改變身體逐漸衰老的事實。然而，現在的許多人年紀輕輕也出現了彎腰困難、不能下蹲、轉身不靈活、脖子僵硬等筋縮症狀，給自己的生活造成了極大的不便。

而且，這些症狀在西醫的醫學儀器那裏往往查不出具體的病因，因此醫生們常常拿它們沒辦法。其實，這些患了筋縮症的年輕人應該向專業的中醫正骨醫師求救，他們會告訴你一種最簡單最有效的療養方法——拉筋，並針對患者身體上的不同症狀來進行相對應的拉筋，改變患者身體上的這種不正常的衰老現象，幫助患者重新找回健康活力。

有許多人也會提出疑問：“拉筋？中醫典籍中沒有提到過這一療法啊！”要知道，中醫雖然沒有專門針對筋縮的療法，但各種撐拉的方法在習武、氣功、瑜伽鍛鍊中一直存在。道家有一種說法：“筋長一寸，壽延十年。”所以長壽者通常都有一副柔軟的筋骨。而且，通過許多事實證明，許多疑似腰椎間盤突出的患者確實在專業中醫師施行的一系列拉筋正骨療法後恢復了健康。

此外，專家還認為：“拉筋過程中，一般醫師認為當患者感覺到筋被拉緊疼痛時便要停止，以免拉傷筋肌。其實正是因為筋縮了，不易拉開，所以愈緊愈要拉開，不然它就愈縮愈緊了，它被拉過痛點後就會松多了。但也不是不顧一切拼命拉！很多病人經拉筋後，步履輕

快了、腰背痠痛亦減輕、舒緩，甚至消失。沒病痛的人想避免筋縮就可每天拉筋。平日堅持拉筋就是最好的保健法之一。”

綜上所述，人們可得出一個結論：要想身體少病痛，就要避免筋縮，要想避免筋縮，就要每天都拉筋。

腰痠背痛腿抽筋，並非缺鈣而是寒邪傷人

現在許多人都認為腰痠背痛腿抽筋是缺鈣引起的，於是補充五花八門的鈣，吃了也不見好轉，其實這種情況不是缺鈣，而是寒邪傷人的典型特徵。

抽筋在醫學術語上叫痙攣，這個在寒的屬性裏叫收引。收引，就是收縮拘急的意思。肌膚表面遇寒，毛孔就會收縮；寒邪進一步侵入經絡關節，經脈便會拘急，筋肉就會痙攣，導致關節屈伸不利。因為寒是陰氣的表現，最易損傷人體陽氣，陽氣受損失去溫煦的功用，人體全身或局部就會出現明顯的寒象，如畏寒怕冷、手腳發涼等。若寒氣侵入人體內部，經脈氣血失去陽氣的溫煦，就會導致氣血凝結阻滯，不暢通。我們說不通則痛，這時一系列疼痛的症狀就出現了，頭痛、胸痛、腹痛、腰脊痠痛。

因此，我們在養生的時候，要特別注意防寒。寒是冬季主氣，寒邪致病多在冬季。因而冬季應該注意保暖，避免受風。單獨的寒是進不了人體的，它必然是風攜帶而入的。所以嚴寒的冬季，北風凜凜，我們出門要戴上棉帽，圍上圍巾，就是為了避免風寒。

值得注意的是，冬季外界氣溫比較低，人容易感受到寒意，在保暖上下的工夫也會大一些，基本上不會疏忽。而陽春三月，“乍暖還寒時候”，古人說此時“最難將息”，稍微一不留神，就會着涼，傷寒了。因而春季要特別注意着裝，古人講“春捂秋凍”，就是讓你到了春天別忙着脫下厚重的棉衣。春天主生髮，萬物復甦，各種邪氣在

這時候滋生。春日風大，風中席捲着融融寒意，看似脈脈溫吞，實則氣勢洶洶，要特別小心才是。

那麼，炎炎夏日，人都熱得揮汗如雨，也需要防寒嗎？當然需要。夏天我們經常飲食涼的食物和飲料，如冰鎮西瓜、冰鎮啤酒、冰激凌、冰棍等，往往又在空調屋裏一待一天。到了晚上，下班出門，腿腳肌肉收縮僵硬，腿肚子發酸發沉，腦袋犯暈，甚至連走道都會覺得彘扭，感覺雙腿不像是自己的。這時候寒邪就已經侵入你的體內了。

如果你真的腰痠背痛腿抽筋了，也不要急着補鈣，這裏先教給大家兩個小竅門，試一試再說：

1・芍藥甘草湯

腰痠背痛其實是肌肉痠痛，腿抽筋是筋脈痙攣。脾主肌肉，肝主筋脈，肌肉和筋脈有了問題，就要找準主因，調和肝脾。芍藥性酸，酸味入肝，甘草性甘，甘味入脾，因而這味芍藥甘草湯被譽為止痛的良藥，並且一點都不苦口。芍藥甘草湯配製容易，芍藥和甘草這兩味藥在一般的中藥店都能買到，取白芍20克、甘草10克，或用開水沖泡，或用溫火煮，可當茶水飲用。注意，這裏說的芍藥、甘草一定要用生白芍、生甘草，不要炙過的，炙過的藥性就變了。

2・按揉小腿

小腿抽筋的時候，以大拇指稍用力按住患腿的承山穴，按順、逆時針方向旋轉揉按各60圈；然後，大拇指在承山穴的直線上擦動數下，令局部皮膚有熱感；最後，以手掌拍打小腿部位，使小腿部位的肌肉鬆弛。幾分鐘甚至幾秒鐘後，小腿抽筋症狀即可消失。不過，這個標雖然暫時除了，病根還在，由表及裏，本還沒有痊癒。敲打按揉一些經絡穴位，固然可以散結淤阻、活絡氣血，但從病因根本上來

論，還是要把寒徹底地從體內祛除，這樣你才能身輕如燕，健步如飛。

盤腿而坐來拉筋，人人更易活百歲

生活中，許多百歲老人都喜歡盤腿而坐，盤腿而坐具有神奇的養生功效。這是因為看似簡單的盤腿而坐其實是一種拉筋方式，它不僅能夠提高身體柔韌性，減少運動損傷概率，還能鍛鍊腿部、腰部力量，改善腿部、踝部、髁部的柔韌性，使兩腿、兩髁變得柔軟，有利於預防和治療關節痛——實際上是將整個下半身的筋拉鬆了。

尤其是對於老年人來說，盤腿坐姿不像雙下肢自然下垂的坐姿，它能拉近下肢和心臟的距離，不存在久坐引起下肢水腫的問題。而且，經常練習盤腿還能改善腿部、踝部、髁部的柔韌性，使兩腿、兩髁變得柔軟，有利於預防和治療關節痛。如果久練盤腿，則可以減少並放慢下半身的血液循環，這也就等於增加了上半身，特別是胸腔和腦部的血液循環。同時，這個姿勢有利於端坐，能使呼吸系統不受阻，對順暢呼吸很有幫助。

但要注意掌控盤腿而坐的時間長短，因為盤腿久了會引起血流不暢，導致雙腿麻木，甚至引起“腓總神經麻痺”或“靜脈血栓形成”。所以，在腿麻木時要趕緊停下來，活動一下。尤其對於剛開始練習盤腿坐的人來說，要注意循序漸進，可先從每次10分鐘開始，每週增加5~10分鐘地往上加時間。

另外，盤腿的姿勢也很重要，剛開始可採取雙下肢盤壓在下面，以後再練習諸如瑜伽的單盤、雙盤、散盤等姿勢。盤腿而坐時，兩腿分別彎曲交叉，把左腿踝關節架在右腿膝關節處，向前俯身，保持這個姿勢。如果連10分鐘都堅持不了，那就說明你的腿部、踝部、髁部的柔韌性不夠，宜多做拉筋活動，以免出現筋縮症狀。

也可在尾骨下方墊個墊子（可用瑜伽磚、結實的抱枕等），大約10釐米高，目的在於讓我們兩大腿儘量與地面平行，稍減輕髖關節大腿肌肉的壓力，從而讓我們坐得更直、更穩、更久。

總之，多多練習盤腿而坐，不僅能舒筋活絡保健康，還有助於人們平心靜氣，修心養性，可謂一舉兩得的養生法。

養生百寶箱

在美國哈佛大學醫學院，每年有近萬名患有各種疾病的人就診，醫生除了給病人用藥外，還經常會教他們如何盤腿打坐，以消除精神上的壓力和煩惱。而在日本，許多地方流行年輕女性做“一日尼姑”的時尚潮流，到一家寺廟盤腿打坐，齋戒清心，工作的壓力和煩惱也就煙消雲散了。

拉筋的療效：祛痛、排毒、增強性功能

拉筋主要具有祛痛、排毒、增強性功能這3種直接療效，還具有許多間接療效。那麼，拉筋為什麼具有如此神奇的功效呢？主要有以下3個原因：

1· 疏通十二經脈

中醫認為，十二經筋的走向與十二經絡相同，故筋縮處經絡也不通，不通則痛。這是因為在拉筋時，人體的胯部、大腿內側、腘窩（膝後區的菱形凹陷）等處會產生疼痛感，這是筋縮的症狀，則相應的經絡不暢。而通過拉筋，可使僵硬的部位變得柔軟，增強人體柔韌性，腰膝、四肢及全身各處的痛、麻、脹等病症因此減緩或消除，重回“骨正筋柔，氣血自流”的健康狀態。

2· 打通背部的督脈和膀胱經

在武俠電影中，主角常常因為打通了任督二脈而使得武功突飛猛進，由此可見任督二脈的重要性。而且，中醫的經絡學說也認為，督脈是諸陽之會，元氣的通道，此脈通則腎功加強，而腎乃先天之本，精氣源泉，人的精力、性能力旺盛都仰賴於腎功能的強大。此外，督脈就在脊椎上，而脊髓直通腦髓，故脊椎與腦部疾病有千絲萬縷的聯繫。任督二脈在人體上是個循環的圈，各種功法要打通的任督二脈即是此意。

任脈指的是膀胱經，它是人體最大的排毒系統，也是抵禦風寒的重要屏障。也就是說，膀胱經通暢，則風寒難以入侵，內毒隨時排出，肥胖、便秘、粉刺、色斑等症狀自然消除、減緩。而且，膀胱經又是臟腑的俞穴所在，即脊椎兩旁膀胱經上每一個與臟腑同名的穴位，疏通膀胱經自然有利於所有的臟腑。從西醫角度來看，連接大腦和臟腑的主要神經、血管都依附在脊椎及其兩邊的骨頭上。疏通脊椎上下，自然就掃清了很多看得見的堡壘、障礙和看不見的地雷、陷阱。

3·改善肝脾腎三條經

中醫認為，大腿內側的肝脾腎3條經通暢，則人的性功能強悍。如果這3條經絡不暢，容易導致生殖、泌尿系統病，比如陽痿、早泄、前列腺炎、痛經、月經不調、色斑、子宮肌瘤、乳腺增生等等。而通過拉筋，尤其是拉腿筋，則能充分改善這3條經堵塞不通的狀況，也能在一定程度上治療男性疾病和婦科疾病。

既是治療也是診斷，一舉雙得的拉筋

拉筋這種養生方式之所以備受推崇，不僅是因為它的簡單可行性，更是因為它既有治療又有診斷的特徵。也就是說，人們通過拉筋時身體部位的疼痛與否，可以診斷身體部位的健康狀況。

如果你拉筋時膝痛而不直，則定有筋縮症，筋縮則首先說明肝經不暢，因為肝主筋，而肝經不暢，脾胃也不會好，因肝屬木，脾屬土，木克土。

如果你拉筋時感到胯部、臍窩痛，說明膀胱經堵塞，腰有問題。而膀胱與腎互為表裏，共同主水，凡膀胱不暢者腎經也不會通暢，水腫、肥胖、尿頻、糖尿病等皆與此相關。

如果你採用卧位拉筋法時發現：躺下後後舉的手臂不能貼到凳面，你可能患上了肩周炎，採取吊樹或吊門框拉筋會有較好的療效。

如果你用拉筋凳拉筋時，發現上舉的腿不能伸直，下落的腿懸在空中不能落地，表明筋縮嚴重，不僅有腰腿痛症，可能內臟也有諸多問題，拉筋迫在眉睫。

由此可見，拉筋可謂是集疾病預防與治療於一身的“良藥”，無論疾病與否，人們都應該天天拉筋，養護健康。

有病後被動拉筋，不如主動拉筋防病

拉筋可分為主動拉筋和被動拉筋。主動拉筋是指人們意識到拉筋對人體的保健作用後，自己主動進行拉筋的行為，在拉筋的過程中不需要他人的協助；同理，被動拉筋是指患者需要在醫生或他人的協助下進行的拉筋行為。一般來說，一旦人們需要他人協助來被動拉筋，說明他們的身體已經出現了較為嚴重的筋縮疾病，自己已無法主動拉筋。簡單點說，主動拉筋多為防病時，被動拉筋多為治病時，二者各有優缺點。

1· 主動拉筋

優點：不需要他人幫助，有利於減輕患者對拉筋的心理壓力和恐懼，適於人們天天練習，長期保健，持續堅持下來將會取得顯著的效果。

缺點：缺乏醫生的專業指導，拉筋者的拉筋動作可能不到位，因此拉筋的效果較慢。

2· 被動拉筋

優點：專業醫師手法嫻熟，可幫助患者拉過痛點，而且拉筋到位的速度較主動拉筋快，效果也較為顯著。

缺點：被動拉筋時，患者的心理壓力較大，時常因過分恐懼而導致肌肉緊張，影響了拉筋的效果，而且，一些患者可能因忍受不了拉筋時突如其來的劇痛而要求停止拉筋，甚至令一些膽小怕痛的患者自此對拉筋產生恐懼感、排斥感。

兩相比較之後，可得出一個結論：有病後被動拉筋，不如主動拉筋防病。

拉筋的兩大方法——卧位拉筋法和立位拉筋法

在現代社會，科技進步使生活舒適多了，多數人使用電梯、汽車，從而使運動量大大減少，筋縮也因此增加。那些長期坐着工作的白領們，尤其是老闆，連一杯水都要職員送到手上，所以筋縮的可能性大增。如果你覺得自己筋縮了，就應該拉一拉筋了。

從拉筋的方式來說，拉筋可分為立位拉筋法和卧位拉筋法。立位拉筋法則是說人們站着拉筋的方法，而卧位拉筋法就是指人們躺在牀或長椅上的拉筋方法。下面，我們就來具體介紹兩種拉筋法的特點：

1· 立位拉筋法

中醫認為，採用立位拉筋法可拉松肩胛部、肩周圍、背部及其相關部分的筋腱、韌帶，有利於肩頸痛、肩周炎、背痛等症的治療。一般來說，立位拉筋法主要依賴門框來進行。

【具體方法】

(1) 先選定一個門框，舉起雙手，儘量伸展開雙臂，按住門框上方的兩個角。

(2) 一腳在前，站弓步，另一腳在後，腿儘量伸直。

(3) 身體要與門框保持平行，抬頭，平視前方。

(4) 保持這個姿勢3分鐘，換一條腿站弓步，也站立3分鐘。可多次重複這個過程，但不宜使身體過於勞累。





2・卧位拉筋法

卧位拉筋法主要用於拉松腰至大腿膝後的筋腱，拉松大腿內側韌帶及大腿背側韌帶，也有助於拉松髋部的關節，所以卧位拉筋法又稱

卧位松髌法。一般來說，卧位拉筋法要依賴椅子、茶几或牀來進行。

【具體方法】

（1）將兩張安全穩妥、平坦的椅子或是一張茶几擺放近牆邊或門框處，或是選擇一張兩面靠牆邊的牀。

（2）坐在靠牆邊或門框的椅子、茶几、牀邊上，臀部儘量移至椅子、茶几和牀的一邊。

（3）躺下仰卧，將靠裏面的一條腿（左腿在裏則用左腿，右腿在裏則用右腿）伸直倚在牆柱或門框上，另一隻腿屈膝，讓其垂直落地，儘量觸及地面，無法觸及地面時可用書本等物墊在腳下。

（4）仰卧時，雙手舉起平放在椅子、茶几或牀上，期間垂直落地的腿亦可作踏單車姿勢擺動，有利放鬆髌部的關節。



（5）保持這個姿勢10分鐘，然後再移動椅子、茶几到另一面牆或門框，或是到牀的靠牆的另一邊，再依上述方法，左、右腳轉換，重做10分鐘。

拉筋與壓腿、瑜伽、武術、舞蹈的比較

拉筋的方法有很多，人們在進行壓腿、瑜伽、武術、舞蹈時也有間接拉筋的功效。但是，壓腿、武術、瑜伽、舞蹈等動作的主要目的

並非拉筋，因此拉筋的功效比不上專業的拉筋動作好。具體來說，專業的拉筋與壓腿、瑜伽、武術、舞蹈等的拉筋功效有這樣幾個區別：

（1）相較而言，拉筋更為簡單、有效，即學即會，對絕大多數各類腰、背、腿痛症患者，可一次性見效，可謂立竿見影。

（2）拉筋的適用面更為廣泛，更容易普及，可謂男女老少咸宜，家裏、辦公室各個場所均可使用，而且有防病、治病、健身的多重功效。

（3）壓腿、瑜伽、武術、舞蹈是一種運動，大多時候處於動態，失控受傷的係數較高。相比之下，拉筋處於靜態，而且拉筋時間和強度可自己掌握，無論仰臥還是站立式拉筋都不會轉動腰部和關節，所以不易拉傷，安全指數較高。

（4）拉筋的主要目的是拉筋，因此將筋拉得更徹底，將從頸椎到腰背、膝後、腳跟、髖關節及大腿內側的筋全部拉開，對全身病灶和不通的經絡有“地毯式轟炸”的掃蕩作用。而其他運動多隻拉開局部的筋，拉筋效果往往不佳。

（5）拉筋時還可閉目養神，或是聽聽音樂，可在一定程度上削減人們拉筋的心理壓力。

和其他中醫外治法相比，拉筋有優勢

拉筋的目的在於舒筋活絡，從而使得人們恢復“筋柔骨正，氣血通流”的健康狀態。但是，拉筋並非中醫中唯一一種舒筋活絡的療法，針灸、點穴、推拿等療法也具有類似的功效。然而，和這些中醫外治法一比，拉筋還是有不少優勢，具體分析如下：

1．簡單易學

眾所周知，人們要運用針灸、點穴、按摩、拔罐等療法來治療疾病時，必須尋求專業醫師的幫助，如果要自己運用，就必須要對中醫經絡、穴位有一定的瞭解，較為熟練地掌握經絡的走向和原理，以免找錯穴位，弄巧成拙，病沒治好不說，還可能對人體造成新的損害。而拉筋則是一種人人皆能快速運用的簡單療法，而且見效也較其他中醫外治法快。

2· 不需要嚴格的輔助工具

針灸、點穴、按摩、拔罐等中醫外治法對於手法、力度、用具等都有較為嚴格的要求，稍不注意就會出錯，而拉筋則並不一定需要拉筋凳等專業工具，用簡單的椅子、茶几和牆壁就能拉筋，可謂男女老少咸宜。

3· 拉筋凳可廣泛普及

中醫一直沒有一種像西醫那樣普及的保健用具，如聽診器、體溫計等，拉筋凳的出現則彌補了這一空白，並能讓任何人藉此生動地體會中醫和經絡的原理、療效，也算是中醫歷史上的一大進步。

綜上所述，對於普通大眾來說，拉筋確實是更為簡單可行的養生方法。

第三章 “肝主筋”，拉筋也能治肝病

經筋是如何影響肝臟的

肝與筋有着密切關係，這在《黃帝內經》的《素問六節·麟象論》就有記載：“肝者，罷極之本，魂之居也。其華在爪，其充在筋，以生氣血。”也就是說，肝主筋，人體內筋的活動有賴於肝血的滋養。如果肝血不足，人體內的筋就得不到濡養，就可能導致一系列症狀，比如熱邪熾盛可灼傷肝的陰血，出現四肢抽搐、牙關緊閉、角弓反張等，中醫稱之為“肝風內動”。

此外，《黃帝內經》還提到辨別肝的健康與否可以看“爪”，“爪”包括指甲和趾甲，有“爪為筋之餘”之說。頭面軀肢病徵狀態通過經筋網絡彙集於指端的爪甲。臟腑榮枯，氣血盛衰，皆可由經筋的傳導引起指甲的變化。肝血充足，則爪甲紅潤、堅韌；肝血不足，則爪甲枯槁、軟薄，或凹陷變形。

從西醫的角度來分析，經筋之所以能影響肝臟，是因為肝臟作為人體內最大的實質器官，肝細胞內卻沒有神經分佈，肝臟神經都分佈在細胞外的肝纖維膜，也叫肝纖維囊，因此肝臟被稱為“沉默的器官”。這些肝纖維囊就是筋，而且此纖維囊在肝門處特別發達，包繞肝管和血管。肝除上面裸區直接借結締組織與膈相連外，其餘部分的纖維囊均被漿膜即腹膜髒層所覆蓋。腹膜反折處形成韌帶，周邊有10條韌帶與器官相銜接，使肝固定於膈及腹前壁。簡單點說，如果沒有這些肌纖維膜的固定作用，肝臟就無法正常工作，因此可說，筋對肝有着十分重大的影響。

具體來說，十二經筋對肝的影響如下：

1· 足三陰經筋

（1）足少陰經筋

左、右腳足少陰經筋都通過左、右腳的內踝後側、膝關節內後側、恥骨上支、腰椎和胸椎體內側。左腳足少陰經筋，還透過人體工學轉換，可影響肝臟深層及膽囊、膽管。

（2）足太陰經筋

左、右腳足太陰經筋都通過左、右腳的內踝下方，膝關節內側、恥骨上支、腹、胸腔前側。左腳的足太陰經筋，還透過人體工學轉換，影響肝臟中層組織與膽囊、膽管。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

（3）足厥陰經筋

左、右腳足厥陰經筋都通過左、右腳的內踝前側，膝關節內側、恥骨上支、腹、胸腔前外側。左腳的足厥陰經筋，還透過人體工學轉換，影響肝臟的表層組織與膽囊、膽管。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

2．足三陽經筋

（1）足太陽經筋

左、右腳足太陽經筋都通過左、右腳的外踝後側，膝關節後側、薦髂關節、腰、背部。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

（2）足少陽經筋

左、右腳足少陽經筋都通過左、右腳的外踝下方，膝關節外側、腰、胸外側與肩關節前側。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

（3）足陽明經筋

左、右腳足陽明經筋都通過左、右腳的外踝前側，膝關節前側、恥骨上支、腹、胸腔前側。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

3·手三陰經筋

(1) 手太陰經筋

左、右手的手太陰經筋都通過左、右手的腕關節、肘關節、肩關節與胸腔前面。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

(2) 手厥陰經筋

左、右手的手厥陰經筋都通過左、右手的腕關節、肘關節、肩關節與胸腔外側。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

(3) 手少陰經筋

左、右手的手少陰經筋都通過左、右手的腕關節、肘關節、肩關節與胸腔後背。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

4·手三陽經筋

(1) 手陽明經筋

左、右手的手陽明經筋都通過左、右手的腕關節、肘關節、肩關節再經頸部到頭、面部。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

(2) 手少陽經筋

左、右手的手少陽經筋都通過左、右手的腕關節、肘關節、肩關節再經頸部到頭、面部。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

(3) 手太陽經筋

左、右手的手太陽經筋都通過左、右手的腕關節、肘關節、肩關節再經頸部到頭、面部。經筋通道可做上述結構的檢查與調整指標。

養生百寶箱

人體結構失衡可導致慢性肝炎。從人體結構的平衡來看，如果兩腿肌筋膜張力不對稱，就可影響人體結構平衡，進而影響肝臟。具體來說，是因為從經筋通道與人體結構力學分析，兩腳腳掌支撐力學如果不相同，往上會影響踝關節、膝關節、骨盆腔、腹腔、胸腔。長期平衡失穩，人體軟組織在結構力學與調節作用下，緊張的肌筋膜會往上延伸，造成盆腔內的盆腔腹膜、盆腔韌帶緊張，形成盆腔壓力與腹腔壓力。兩側不對稱的肌筋膜緊張，力學交界處為受壓點，受壓點如在肝臟器官，則肝臟的功能與血液循環當然會受影響。長期受壓可形成慢性肝炎。

肝病：察也經筋，治也經筋

既然“肝主筋”，那麼人們要想知道自己肝臟的健康情況，也可以通過觀察人體經筋的情況來辨別。

首先，用中醫的“望”診法，如果發現身體出現以下情況，就說明人體經筋出了問題，也就是說人體肝臟出了問題。具體分析如下：

臉部：臉部色澤微黑帶青，少光澤。

頸部：左頸前側肌肉比右側飽滿。

胸腔：鎖骨下方、胸骨柄外側的右胸肋比左胸肋飽滿。

腳底：左腳第五趾第一腳掌骨的繭比右腳的粗厚，右腳第一、二趾骨交接處較左腳飽滿。

腳背：右腳第一趾，趾骨、掌骨交接處長繭。

其次，可通過觸摸身體時產生的感覺來辨明肝的健康情況，如果你觸摸你的身體時發現以下情況，則說明經筋不通，肝臟出了問題，

具體分析如下：

間腦：右側較左側飽滿。

顱骨平台：中間偏右前內壓大。

顱壓：顱內壓力右後組織較飽滿。

胸壓：右側下胸肋骨內壓大於左側；右胸右外側有條索狀。

前臂：右手尺骨近端有條索狀。

腹壓：腹腔內部壓力大，下按深層有條索狀，右側更為明顯。

盆腔壓：兩側鼠蹊肌筋膜緊張，右大於左。

恥骨聯合：右薄，左厚。

膝壓：兩膝髌骨下方筋膜緊張，兩膝關節彈性差。

左內踝，右外踝壓力大。

在通過經筋查出肝臟疾病之後，人們也要利用經筋來治療肝臟疾病，正是察也經筋，治也經筋。此時，人們可以通過拉腿筋等方式，配合以壓、推為主的舒筋活絡法，採取重補輕瀉與平補、平瀉的手法交替運作，來調節兩腿緊張的肌筋膜，以便改善盆腔、腹、胸腔與顱內壓力及器官的功能。拉筋時，以右手的手少陰、左手的手太陰經筋為主，其餘經筋為輔。

肝臟出了問題，就要按“地筋”

《黃帝內經》在《素問·陰陽應象大論》中說：“東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋。”又說：“神在天為風，在地為木，在體為筋，在藏為肝。”說的都是“肝主筋”的道理。

肝是人體極其重要的臟器，肝的功能加強了，人體的解毒功能、消化功能、造血功能就會顯著提高。但肝又是最難調理的器官，藥物難以奏效，針灸也療效甚微。然而，《黃帝內經》提出了“肝主筋”的觀點，從而為人們找到了通往肝經的捷徑——通過調理“筋”就可以修復肝。

而且，在《黃帝內經》的《靈樞·經脈篇》中也曾記載肝經的循行軌跡：“……循股陰，入毛中，過陰器，抵小腹……”《靈樞·五音五味》還說：“宦者去其宗筋，傷其衝脈。”這裏宗筋指的就是男性生殖器，宗筋即能曲，又能直，現在陽痿的人，越來越多，就是宗筋曲而不直了。由此可見，疏理肝經既可化解肝膽之鬱氣，增強肝藏血、解毒的功能，又對各類型關節炎有治療作用，還可以改善生殖功能，可謂“一經多能”。

疏理肝經最便利、最宜操作的就是按揉“地筋”。“地筋”在哪裏呢？道宗秘訣中有這樣一句話：“天筋藏於目，地筋隱於足。”也就是說，地筋藏在人的腳部。那麼，怎樣找到我們的腳部的地筋呢？其實只需要你將自己的腳底面向自己，把足趾向上翻起，就會發現一條硬筋從腳底浮現出來，這條硬筋就是地筋。

因為地筋是循行在肝經上的，因此那些常常肝氣不舒、脾氣急躁、肝鬱易哭、患肝病的人的地筋較常人的地筋硬。因此，要想治療肝病疾病，必須要按這根地筋，反覆按揉它，直到將它揉軟，這樣才能使肝臟的情況漸漸好轉。而且，揉地筋的最佳時間是在每天晚上泡脚後，還可配合揉揉跟腱。

養護肝臟，還要多揉跟腱

在按地筋治肝病時可搭配按揉跟腱，這是為什麼呢？這是因為跟腱和地筋這兩根筋與腎、膀胱、肝經有重要關係，因此都具有調理肝

臟的效果。

具體來說，跟腱不僅在腎經的循行線上，也在膀胱經的循行線上，因此揉跟腱可對這兩條經產生影響。

內踝沿跟腱向上是腎經循行的路線，分佈着大鐘、太溪、復溜、交信、築賓等重要穴位，這些穴位既可補益腎氣，還可治療和生殖泌尿有關的一切疾病，例如，前列腺炎、遺尿、陽痿、早泄、女子月經不調、婦科炎症等。

而外踝沿跟腱向上是膀胱經的循行路線，分佈着僕參、崑崙、跗陽等穴位，膀胱經也是從頭走足的經絡，只不過它是覆蓋人體背側，足太陽膀胱經主人身的外表，好像藩籬一樣，外邪侵入人體，首先要通過太陽經，所以又稱太陽為六經之首。風寒感冒，侵襲膀胱經，人會感到頭項強痛，嚴重者會從頭項一直痛到腳後跟，走的路線就是膀胱經，所以讓膀胱經氣血運行順暢，使之抵抗外邪的能力提高，不是很好的防病手段嗎？

此外，揉跟腱的方法也極為簡單：用拇指與食指沿跟腱下端向上捏揉，直到跟腱隱於小腿肌肉之中，捏不到為止，兩手反覆交替共計10分鐘即可。要注意的是，拇指端儘量向內，以便擴大捏揉部位，一般在跟腱下端痛感明顯，跟腱上端酸脹感明顯，這都是正常反應，切莫大驚小怪，長期堅持，必會有神奇效果。但要注意的是，婦女在懷孕期間不能揉跟腱，因為跟腱所處的膀胱經上的崑崙穴有催產作用，容易導致孕婦早產。

肝病筋急不用怕，《聖濟總錄》有妙方

肝主筋，也就是說肝臟的疾病可由筋來治療，在宋代醫學著作《聖濟總錄》裏就曾記載：“論曰肝病筋急者，肝與筋合也。蓋足厥陰之經不足，則脈弗營，脈弗營則風邪易侵。搏於筋脈，故令筋急而

攣縮也。”意思是說，如果足厥陰之經出了問題，則經脈就不能保證氣血的流通，外來的風邪就易侵入人體內，造成筋急攣縮的症狀，從而影響肝臟的正常運轉，引發肝臟疾病。

針對“肝病筋急”的情況，《聖濟總錄》提供以下一些藥方：

1·天麻湯方

主治：肝臟風毒氣注，手臂頭項、肩、腰足，筋脈拳急，攻刺疼痛，或四肢虛腫，頭目旋運，黑花昏暗，嘔逆減食。

材料：天麻（酒炙）、附子（炮裂去皮臍各一兩半）、幹蠍（去土炒）、羌活（去蘆頭）、芎白附子（炮）、牛膝（去苗酒浸切焙）、麻黃（去根節）、白花蛇酒（浸去皮骨炙焦）、枸杞、白芷、人蔘、萆薢、海桐皮、防風（去叉）、桂（去粗皮）、酸棗仁（炒）、白蒺藜（炒）、當歸（切焙）、甘草（炙）各一兩，乳香（研）一兩半。

做法：將上述二十一味藥（除研者外）銼如麻豆，每服五錢匕，水一盞半，生薑三片，煎取八分，去滓溫服，其煎藥水，每用桃柳桑枝嫩者各一兩，淨洗細銼，甘菊葉半兩，如無葉以花代，用水二升，煎取一升去滓，若冬月十日為一料，夏月逐日修事服之。

2·石南丸方

主治：肝臟風毒流注，腳膝筋脈，拘急疼痛，行履不得。

材料：石南、烏蛇（酒浸去皮骨炙）各一兩，牛膝（去苗酒浸切焙）、防風（去叉）、石斛（去根）、桂（去粗皮）、萆薢、麻黃（去根節）、羌活（去蘆頭）、海桐皮、赤茯苓（去黑皮）、茵芋（去粗莖）、獨活（去蘆頭）、天麻（酒炙）、當歸（切焙）、附子（炮裂去皮臍）各半兩，黑豆一升（淨淘以醇酒五升煮去豆滓熬成膏和諸藥）。

做法：將上述一十七味藥（除黑豆膏外）搗羅為細末，以豆膏和丸，如梧桐子大，每服二十九至三十丸，早晚食前溫酒下。

3·地黃丸方

主治：肝虛血不足，肢節拘急，筋脈攣痛。

材料：生乾地黃（切焙）、熟乾地黃（切焙）各一斤，杏仁（去皮尖雙仁麩炒細研）半斤、防風（去叉）、石斛。

做法：將上述七味藥（除杏仁外）搗羅為細末，入杏仁和勻，煉蜜和丸，如梧桐子大。每服三十丸，炒黑豆淋酒下，日三不計時。

4·薏苡仁湯方

主治：肝臟風氣，四肢筋脈攣急，身體強直。

材料：薏苡仁、川芎、石膏（碎研）各一兩，羌活（去蘆頭）三分，柏子仁（研）、酸棗仁（炒）各一兩，附子（炮裂去皮臍）三分。

做法：將上述七味藥（除研者外）銼如麻豆，每服三錢匕，水一盞，生薑三片，煎至七分，去滓溫服，不計時候。

5·木瓜丸方

主治：肝臟風氣攻注四肢，筋急疼痛，及腳膝少力，行步艱難。

材料：木瓜（去皮子薄切焙乾）二兩，牛膝（去苗酒浸切焙）、芎、羌活（去蘆頭）各一兩半，附子（炮裂去皮臍）二兩。

做法：將上述五味藥搗羅為末，煉蜜丸如梧桐子大。每服三十丸，煎牛膝酒下，漸加丸數，空心食前。

6·獨活湯方

主治：肝風筋脈拘急，背勞倦，及頭昏項頸緊急疼痛。

材料：獨活（去蘆頭）、甘菊花（擇）、蔓荊實、川芎（各一兩）。

做法：將上述四味藥粗搗篩，每服三錢匕，水一盞，入酸棗仁惡實各五十粒研碎，同煎至七分，去滓溫服，不計時。

7·烏頭丸方

主治：筋急轉筋，舒展不能。

材料：草烏頭（半斤用鹽水浸三日取出洗切麩炒麩焦為度去麩用），荊芥穗（半斤）。

做法：將上述二味藥搗羅為細末，別用宣州木瓜二枚，炒熟去皮瓢，入前藥，杵令勻，用酒煮麪糊和丸，如梧桐子大。每服三十丸，加至五十丸，食前木瓜湯下，日三。

清末名醫鄭欽安的肝病筋攣治療方

清末名醫鄭欽安在《醫法圓通》中專門記載了肝病筋攣的症狀：“按筋攣一證，有因霍亂吐瀉而致者，有因誤汗而致者，有因陽虛失血而致者，有陰虛者。”意思是說，肝病筋攣的原因主要分為四種：一種是因霍亂上吐下瀉導致的，一種是因發汗太多導致的，一種是因為陽虛失血導致的，一種是陰虛導致的。針對這四種不同的原因，鄭欽安提出了不同的治療方，具體分析如下：

1·因霍亂吐瀉而致者

“因霍亂吐瀉而致者，由其吐瀉太甚，傷及中宮，中宮之陰陽兩亡，轉輸失職，不能運當液而交通上下，筋骨失養，故筋攣作。法宜安中，如仲景之吳茱萸湯、理中湯，皆可與也”。也就是說，因為霍亂吐血導致肝病筋攣的人，可以服用醫聖張仲景的“吳茱萸湯”和“理中湯”。

吳茱萸湯

材料：吳茱萸9克，人蔘9克，生薑18克，大棗4枚。

做法：將上四味藥加水1升，煮取400毫升，去滓，溫服100毫升，日服三次。

理中湯

材料：人蔘、乾薑、甘草（炙）、白朮各9克。

做法：上藥切碎。用水1.6升，煮取600毫升，去滓，每次溫服200毫升，日三服。服湯後，如食頃，飲熱粥200毫升左右，微自溫，勿揭衣被。

2·因誤汗而致者

“因誤汗而致者，由其發汗太過，血液驟傷，火動於中，筋脈失養，故筋攣。法宜扶陰，如仲景之芍藥甘草湯是也”。也就說，因發汗過多而導致肝病痙攣症時，宜服用醫聖張仲景的“芍藥甘草湯”。

芍藥甘草湯

材料：芍藥12克，甘草12克。

做法：將以上二味藥用水600毫升，煮取300毫升，去滓，分溫再服。

3·因陽虛失血而致者

“因陽虛失血而致者，由陽氣衰弱，不能統血，血亡於外，氣衰於內，燠蒸失宜，枯槁漸臻，筋脈失養，故筋攣。法宜大辛大甘以扶陽，如仲景之附子甘草湯、甘草乾薑湯，皆可服也”。意思是說，如果人們因陽虛失血而導致肝病痙攣，則要選用醫聖張仲景的“附子甘草湯”或“甘草乾薑湯”。

附子甘草湯

材料：麻黃6克（去節），甘草6克（炙），附子3克（炮）。

做法：將以上三味藥用水700毫升，先煮麻黃一二沸，去上沫，納諸藥，煮取300毫升，去滓，分兩次溫服。

甘草乾薑湯

材料：甘草4兩（炙），乾薑2兩。

做法：以水3升，煮取1升5合。去滓，分溫再服。

4·因陰虛而致者

“陰虛而致者，由外邪入內，合陽經氣化，成為火邪，火甚血傷，筋脈失養，故筋攣”。“法宜養陰清火，如仲景之雞子黃連湯，與後賢之六味地黃湯、生地四物湯，皆可與也”。意思是說，如果人們因陰虛而導致肝病筋攣症，可以服用六味地黃湯或生地四物湯。

六味地黃湯

材料：熟地15克，山茱萸肉12克，山藥12克，丹皮10克，澤瀉10克，茯苓10克。

做法：上藥加水適量共煎，去渣取汁，每天1劑，分兩次服。

生地四物湯

材料：生地15克，當歸7.5克，赤芍藥7.5克，川芎5克。

做法：作湯劑，水煎服。可一日服用三次，早、午、晚空腹時服。

此外，如果一個人情緒過於暴躁或是過於抑鬱，也容易導致肝病筋攣症狀，正如鄭欽安所說：“亦有憤怒抑鬱生熱，熱盛傷血，亦致筋攣。”總之，只有辨明肝病筋攣的原因，對症下藥，才能藥到病

除，儘早恢復健康。正如《醫法圓通》中的批註所說：“髒真散於肝，筋膜之氣也。識得真元之氣，散於筋膜者，為肝氣，則知凡人病筋攣者，皆失真元所養而致。欽指出四因，逐層闡發陰陽之理，指點驅用仲景之方，皆調變真元之法，無有不效，可謂神乎技矣。學者細心體會，洞徹源流，治筋攣自有把握。”

時時做做 “雙肘相叩疏肝利膽法”

中醫認為，肝火上炎會引發肋痛，正如《黃帝內經·靈樞·邪氣臟腑病形》記載：“有所墜墮，惡血留內，若有所大怒，氣上而不下，積於脅下則傷肝。”這是因為肝經走兩肋，如果一個人的情緒很壓抑，或者火氣很大的話，就會鬱滯在肝，引起肋部疼痛，所以中醫說“百病生於氣”，這時候最重要的就是疏肝理氣。而疏理肝氣最簡單最安全的方法是名為“雙肘相叩疏肝利膽法”的一種按摩方法。

此外，中醫認為五行相生相剋，任何一髒出現問題，都可能是受到其他臟器的牽連，或者牽連其他的臟器，因此除了通過雙肘相扣來疏理肝氣外，還應和多個穴位結合按摩。比如，章門穴是肝經的門戶，意思就是肝經的火氣上炎，肝風上亢到這裏就被攔截住了，所以肝火上炎、肝氣鬱滯的人經常會覺得這裏疼痛；京門穴是膽經的氣穴，別名叫氣府、氣俞，可想而知是寬胸理氣的；大包穴是脾經上的穴位，稱為“脾之大絡”，對於散佈脾經的精氣有很好的作用，人體食物的運化，四肢、肌肉都有賴於脾，而肝木克脾土，按摩大包穴可以將肝經上的火氣很好地散發出去。

由此可知，雙肘相叩疏肝利膽法的正確做法是：坐姿，注意周圍不要有障礙物，全身放鬆，雙臂肘關節屈曲，形成45度，兩肘向兩側上方抬起（老年人體力不支者可適當放低些，體力好的適當抬高些），根據自己的身體條件適當調整。然後兩肘同時向內叩擊，以肘尖叩擊兩肋，由輕到重，速度、用力平穩一些，最好帶有一定的節

律，反覆叩擊20次左右，同時重點叩擊章門、京門、大包穴等幾個穴位，大包穴在腋下，如果肘部不好叩擊的話，也可在叩擊完章門、京門穴之後，用拳頭輕輕敲打大包穴。

總之，肝經是人體主情志的第一條經絡，也是最容易受傷的一條經絡，肝一旦受傷，就會連帶着轉到其他經絡上，水生木，肝氣得不到疏散，過於旺盛的話，也會反回來影響腎水對全身的潤澤；肝木乘脾，肝火大，就會影響食物的吸收、消化；肝火犯肺，就會引起咳嗽等症狀……由此可知，常用“雙肘相叩疏肝利膽法”，不僅能疏理肝氣，也能促進其他臟腑的正常運轉，養護一個健康的身體。

肝鬱也可引發胃病，就要敲打陽明經來調治

隨着現代生活節奏的加快，人們在日益忙碌的同時也日益使身體受到損害，導致種種疾病滋生，胃病就是其中一種。西醫認為，胃病多為慢性胃炎，一般都讓患者服用一些消炎藥來治療，而中醫對此卻有截然不同的看法。

中醫認為，胃炎只是一種表證，真正的根源卻在更深層處，即脾、肝有問題，都可能導致胃發炎，引發胃疼痛。從一定意義上來說，胃只是替罪羊，哪個臟腑都有可能將“火”燒到胃上。這當中，以肝為最，因為肝木克脾土，脾胃相表裏，所以肝出現問題，最倒黴的就是脾和胃，包括前面說的氣得吃不下飯，就是因為肝發“火”導致脾胃沒有辦法消化食物，其他很多的脾胃病也都要從肝上找根源，胃痛就是這其中的一種。《黃帝內經·素問·六元正紀大論篇》記載：

“木鬱之發，太虛埃昏，雲物以擾，大風乃至，屋發折木，木有變。故民病胃脘當心而痛，上肢兩脅，膈咽不通，食飲不下。”清代名醫沈金鰲更是直接點出：“胃病，邪幹胃脘病也。唯肝氣相乘為尤甚，以木性暴，且正克也。”

因此，如果罹患胃病的人本身性格較為孤僻，平時情緒較為壓抑，多是肝鬱所致。而治療胃病方面極有經驗的戚景如老中醫認為：“肝鬱日久，當取陽明”，就是說肝氣長期鬱積，就要從陽明經上來找方法，即使是沒有胃病的人也要如此，更不要說因為肝鬱而導致胃炎的患者了。

敲打陽明經調治胃病的具體方法是：每天早上醒來，差不多是氣血流注於大腸經和胃經的時候，用雙手的小魚際分別按摩足陽明胃經的小腿段以及手陽明經的前臂段，其中以手、足三里穴為主，按摩到發熱為止。注意，如果皮膚太過乾燥，可適當抹一點潤膚油。一般來說，只要堅持敲打陽明經半個月，肝經鬱結之氣就會慢慢散開，氣行則血行，氣血循環正常，胃病就會得到顯著緩解。

第四章 因位而異，身體五大部位的拉筋法

拉腹筋貴在恆，腳筋痠痛也要忍

當你時常感到腰腹部痠痛時，應該多拉腹筋。

【具體方法】

(1) 選擇一張牀或在地上鋪一張軟墊，跪在上面，讓腳背貼在牀上或軟墊上。

(2) 將兩腳後跟往左右兩側拉開，再使臀部落下，坐在牀上或墊上。

(3) 將身體慢慢向後仰，先使頭部碰到牀上或墊上，然後背部慢慢躺下去。



（4）躺下去時面部朝天，背部貼緊牀上或墊上，保持60秒再起身，然後重複上述動作。

要注意的是，這個動作常導致腳筋的痠痛，在剛開始做時宜忍耐。一般來說。做的時間長了，腳筋的痠痛感會有所減輕，如果日益嚴重，則要立即停止拉腹筋。

拉背筋的兩大方法，你不可不知

如果你總是感到背部痠痛，應該多做拉背筋的練習，拉背筋分為兩種方式。

【具體方法】

(1) 選一張牀，或在地上鋪一張軟墊，坐在牀上或墊上，伸直兩腿，然後慢慢向前彎下腰去，直到讓額頭碰到膝蓋，堅持幾秒後再慢慢直起腰來，如此重複10次以上。在這個過程中要讓兩腿儘量伸直，儘量不使膝蓋向上弓起。



(2) 選一張牀，或在地上鋪一張軟墊，坐在牀上或墊上，使兩腳合掌，掌面向上，兩腳小趾併攏，然後以額頭碰腳大趾，至少碰30下。剛開始較難碰到，練久了就會碰到。

拉腿筋，不妨多做“一字功”

當身體經常出現痠痛的症狀時，人們應該檢查一下自己是否筋縮了，同時多做拉腿筋的運動。拉腿筋又叫做“劈腿”，也叫“一字功”。這是所有拉筋動作較困難的一種，因此人們在練習時不宜操之過急，急於求成，而要循序漸進地練習。



“一字功”的動作很簡單：讓兩腿往左右兩側劈開，儘量將腿往下壓，直至胯部、腿部完全貼於地面，成一條直線。在這個過程中，手可以按在腿上，也可以按在地上，或是舉起來皆可。要注意的是，“一字功”是一個循序漸進的拉筋動作，如果人們急於求成，狠勁往下壓腿，則容易拉傷胯部肌肉，弄巧成拙。

只要持之以恆，天天練習“一字功”5次，每次2分鐘，忍耐髖部、腿部的痠痛，你的腿筋就漸漸被拉長、拉軟了，腿部肌肉也開始變得有彈性，雙腿開始變得筆直。因此，對於年輕愛美的女孩來說，這是鍛煉出一雙美腿的最佳運動。

養生百寶箱

體育運動中，人們常常通過踢腿的動作來拉腿筋，提高腿部的柔韌性，它還可以鞏固壓腿、劈腿、吊腿的效果，也為武術中的實戰腿法訓練打下了堅實的基礎。但在踢腿時人們常常遇到一些問題，比如重心不穩，甚至摔倒；支撐腿腳跟抬起或支撐腿膝部彎曲；彎腰凸背等，因此，踢腿時要做到以下幾點：

1・起腿要輕

腿將要踢起時，要迅速地將身體重心移到另一腿上，使將要踢起的腿部肌肉放鬆，這樣才會起腿輕，踢腿快如風。為防止摔倒，也可背靠牆或肋木練習。

2・踢時要快

腿由下至上快速向面部擺動，這裏有一個加速的過程。踢時髖部要後坐，腿上擺有寸勁。剛剛練習踢腿時，必須保持動作的規範性，寧可踢得剛過胸也不把支撐腿的腿跟抬起或膝部彎曲，或是彎腰凸背用頭去迎碰腳尖，這些均說明腿的柔韌性訓練不到位，韌帶還沒有拉開。只要堅持壓踢結合，常練不輟，定會達到腳碰前額的。

3・落腿應穩

初練者往往踢起腿剛落地，就踢另一腿，從而出現出腿笨重、身體歪斜的現象。這是因為踢出的腿剛落地時，身體的重心還在原支撐腿上，腿下落時轉移重心，勢必出現上述現象。正確的做法是等腿落實後，身體重心轉換已畢再踢出另一腿。其實這樣練習也有利於實戰中連環腿法的應用。

肩膀筋骨要放鬆，就要拉手筋

拉手筋可使肩膀筋骨放鬆，對肩周炎的治療極為有效。上文也說過，治療肩周炎可以通過吊樹拉筋或吊門框拉筋的方式來治療，這其實就是通過拉手筋來舒活肩膀筋骨。但要注意的是，吊樹拉筋或吊門框拉筋是兩種較難的拉手筋方式，只適用於身體素質較好的年輕人，身體較為虛弱的人羣和老人、小孩都不適用。

一般常用的拉手筋其實很簡單：先以右手的手掌背貼住背脊，掌心向外，手指朝上。然後再以左手手指從左肩向下伸，與右手手指互勾。至少要用兩手的食指、中指、無名指互勾。起先勾不到，可以用

繩子做成繩環幫忙。以左手握着繩環向背後垂下，讓右手的手指勾住，再以左手用力向上拉高，手筋痠痛要忍耐，拉數分鐘再放開休息。每天拉幾次，每次拉數分鐘，當手筋漸漸變軟變長了，便不用繩環幫忙，可以直接用兩手的手指互勾，至少堅持半分鐘或1分鐘。初練雙肩經常覺得有如混凝土般僵硬緊繃，非常不舒服，此時需要忍耐。



一般來說，如果人們左手在下，右手在上互勾較為容易。因此，如果在使用右手在下、左手在上的方法時總是勾不住手指，則可以先選用左手在下、右手在上的方式，練習一段時間按後再使用右手在下、左手在上的方式來拉手筋。

頸部僵硬不舒服，學着拉頸筋

頸部肌肉僵硬，人們在做點頭、搖頭或扭頭的動作時就會感到痠痛，這是因為頸部氣血循環不佳所致，需要做做舒活頸部肌肉的拉經筋運動。

【具體方法】

（1）站立、兩腳與肩同寬，然後使身體慢慢向右側彎，必須彎到右耳孔朝向地面，再慢慢直立起來。

（2）使身體慢慢向左側彎，也彎到左耳孔朝向地面，再慢慢直立起來。



(3) 如此一左一右，連續做3分鐘以上，約120下。

要注意的是，此法對治療慢性鼻炎也有較好的效果。但慢性鼻炎患者宜每天做足10分鐘以上的拉頸筋運動。

第五章 繃緊健康這根弦，隨時隨地都不忘拉筋

家裏的地毯，就是你的拉筋好場所

對於家裏鋪了地毯的人來說，牆轉彎處的地毯就是你絕佳的拉筋場所。

【具體方法】

一處牆轉彎處，面向牆，躺下，雙手打直緊貼地面，右腿或左腿舉起並緊貼牆面，另一隻腿與舉起的腿呈90度直角向外撇開，堅持幾分鐘後另尋一處牆轉彎處，換另一隻腿拉筋。



普通的茶几、餐椅也能化為拉筋凳

如果家裏沒有拉筋凳，人們可以將家中的茶几或椅子代替拉筋凳，也能起到一定的拉筋效果。

【具體方法】

將茶几較窄的一面靠在牆轉彎處，或是將兩張椅子並排，側面靠在牆轉彎處，在茶几或椅子上躺下，雙手打直，緊貼茶几或椅面。左腿或右腿舉起並緊貼牆面，另一隻腿與舉起的腿呈90度直角向外撇開，堅持幾分鐘後另尋一處牆轉彎處，換另一隻腿拉筋。



窗台拉筋也不錯

有一些住宅內有飄窗，飄窗指的是那些呈矩形或梯形向室外凸起的窗戶，它們往往在室內留有較為寬敞的窗台，這也是人們拉筋的好

場所。

【具體方法】

在窗台上躺下，雙手打直，緊貼窗台面，舉起左腿或右腿並緊貼窗框處的牆面，另一隻腿自然垂下，腳板儘量接觸地面，不能接觸地面者可先用書本等墊上，在拉筋的過程中逐步減少書本厚度，直至腳板完全接觸地面。堅持幾分鐘後，到窗台的另一邊為另一隻腿拉筋。

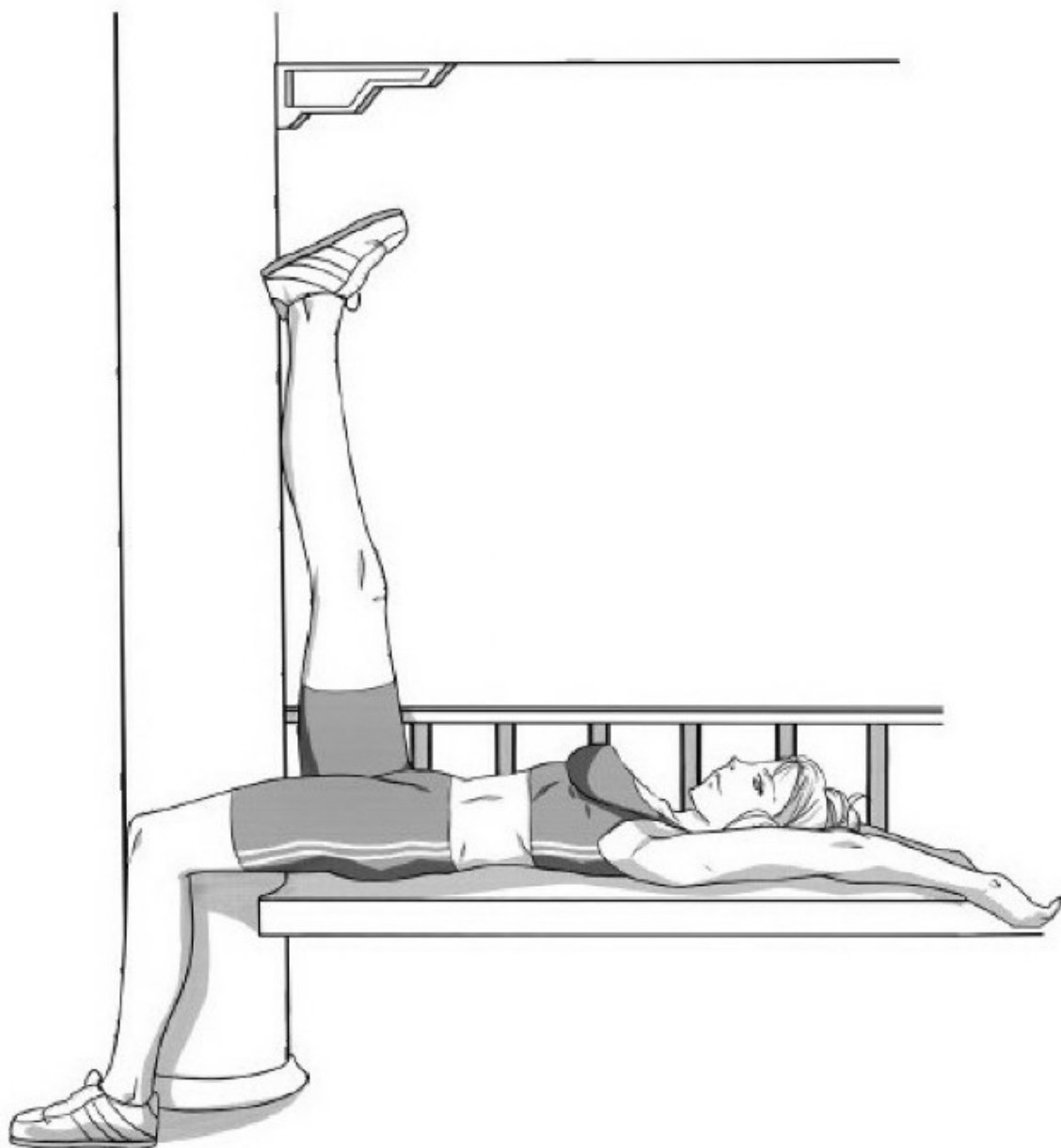


善用亭柱也拉筋

在公園裏玩累了，公園的亭子可供你休息。可是，你知道嗎？在公園的亭子裏，椅子旁邊的亭柱也能幫你拉筋。

【具體方法】

躺在亭柱旁邊的椅子上，雙手打直，緊貼椅面，舉起左腿或右腿，緊貼亭柱，另一隻腿自然垂下，腳儘量接觸地面。如果腳不能接觸地面，可在附近找磚頭或石頭等墊上。保持這個姿勢幾分鐘後，換一個亭柱給另一隻腿拉筋。



長椅靠樹，簡簡單單把筋拉

生活中，人們在戶外常常看到一些緊靠着大樹設置的平坦的長椅，人們除了坐在椅子上休息之外，還可以躺在椅子上拉筋。

【具體方法】

躺在椅子上，雙手打直，緊貼椅面，將左腿或右腿舉起，緊貼樹幹，另一隻腿自然垂下，腳板儘量接觸地面，如果腳不能接觸地面，可在附近找磚頭或石頭等墊上。保持這個姿勢幾分鐘後，換一個靠樹的椅子給另一隻腿拉筋。



身有肩周炎，不妨試試吊樹拉筋

前文已經說過，患有肩周炎的年輕人可以通過吊樹拉筋的方式來治療。

【具體方法】

選一棵大樹向外伸出的樹枝，樹枝要粗大，以能承受你的體重為佳，而且，樹枝要儘量與地面保持平行，雙手牢牢抓住樹幹，身體自然垂下，不要搖晃。注意，嚴重肩周炎患者或老人小孩在進行此類拉筋時腳不能離地，而且最好有旁人保護。

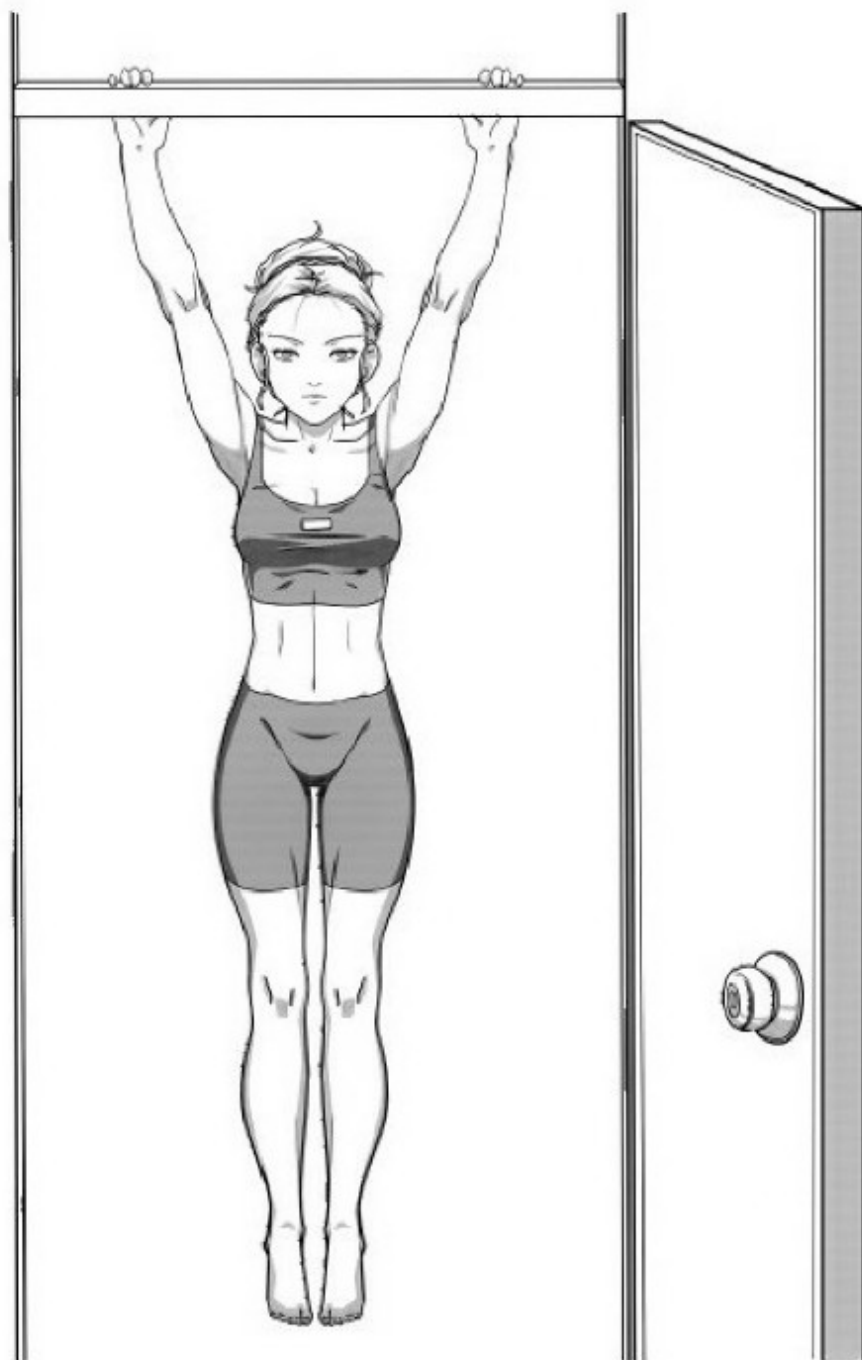


吊門框拉筋，最好戴手套

吊樹拉筋的困難性在於人們不容易尋找到合適的樹幹，因此人們可以選擇在家裏吊門框拉筋，效果也不錯。

【具體方法】

選一處可供手抓握的門框，為了避免門框處的木刺弄傷手，最好戴上手套。抓握住門框後，身體自然垂下，嚴重肩周炎患者或老人腳不宜離地，此時可用小凳子等物墊上。



絕不因小失大，拉筋常見問題全解析

拉筋時也需要注意一些小細節，以免因小失大，不僅沒有鍛煉出健康，反而損害了自己的身體。下面，我們就來介紹一些拉筋的常見

問題：

(1) 拉筋前，做點小運動來熱身：人們知道在跑步、游泳等運動之前要進行熱身，以舒活筋骨，增加身體的柔韌性，減少運動中對身體的意外損傷概率。同理，人們在拉筋前也需要進行一些熱身運動，比如小跑步、甩甩手腳、左右轉動身體等，目的在於使體溫增加，使肌肉與肌腱處在備戰的狀態，如此拉筋的成效會提高，也可以減少不當拉筋反而受傷的機會。

(2) 拉筋時再痛，也要緩慢及深深地呼吸：對於剛剛開始拉筋的人來說，在拉筋時出現疼痛的現象較為常見，要注意忍耐，注意不要暫停呼吸，應該很緩慢及深深地呼吸。因為暫停呼吸、屏氣凝神的行為容易使負氧債增加，導致拉筋動作不協調，從而提高了拉筋受傷的概率。

(3) 運動前和運動後都別忘拉筋：運動之前，人們都會做一些壓腿、踢腿、扭腰等運動來拉筋，以增強身體的柔韌性，減少運動對人體的意外損害。但是，一般人只記得運動之前要拉筋，而當運動後一身疲倦時，只想着坐下休息，沒有想到運動後也要拉筋。這是因為人們在運動之後，雖然肌肉痠痛，可是仍然須再緩和地作一次拉筋，如此可使肌肉纖維重新調理，緩解疲勞的速度加快，下一次運動時肌肉的條件也會更好。

(4) 拉筋使猛勁，危害很大：拉筋的目的，是在利用肌肉肌腱的彈性及延伸，刺激肌肉梭神經及肌腱感受小體的神經訊息，而逐漸地增加伸展的潛力及忍受力。因此，無論是律動式或固定式（連續30秒以上）的拉筋，拉筋的動作都要緩慢而溫和，千萬不可猛壓或急壓，尤其忌諱在拉平常拉壓不到的筋時，一些人為求速成而猛烈地急壓，或別人施加外力幫忙，容易因用力不當，拉傷肌腱，反而對人體造成損害。

(5) 別逮着一個肌肉羣拉筋：有些人拉筋時只喜歡拉手筋，或是隻做拉腳筋的運動，這樣就會導致只有一個肌肉羣運動，可能影響人體結構的平衡。

從醫學的角度來說，對同一個動作，可能有許多肌肉共同組成相同功能的羣體，協同地完成動作；但是這些肌肉，因為解剖位置的不同，可能要靠不同的拉筋動作，才能一一地伸展到；除了協同肌，方向作用相反的拮抗肌也必須對等地拉筋；如果協同肌有拉筋的漏網之魚，在某一些極限動作便可能完不成而受傷；如果拮抗肌沒有一些伸展，則在強烈收縮時失去平衡，也會使之受傷。

因此，人們在拉筋時別總是拉一個肌肉羣，而要讓身體全方位都享受拉筋的養生保健功效，以維護人體的平衡。

(6) 疲勞狀態下拉筋是一種傷害：一些人喜歡在自己疲勞時來拉筋，認為其能夠舒筋活絡，有助於自己恢復精神。其實不然，拉筋時也需要消耗體力，如果在疲勞狀態下拉筋，容易給疲憊不堪的身體“雪上加霜”，不僅起不到恢復精神的效果，反而可能導致肌肉拉傷。

因此，人們應避免在疲勞狀態下練習拉筋，更不要在疲勞狀態下強調拉筋動作到位和動作的規範性，而要根據自身的實際情況有針對性的練習，比如盤腿靜坐就是一種很好的休息方法。

(7) 拉筋時出現過度呼吸綜合徵怎麼辦：有些人在拉筋過程中會出現手腳發麻、冰涼、臉色變青、出冷汗等症狀，這就是西醫稱之為“過度呼吸綜合徵”的病症。當發現有人出現上述症狀時，最佳的處理辦法是：用紙袋或者塑料袋罩住患者口鼻，形成封閉系統，約5分鐘後症狀會消失，患者就能恢復正常。

(8) 拉筋的程度宜“酸”不宜痛：拉筋是一個循序漸進的過程，不能使猛力拉筋，以免拉傷肌腱。具體來說，就是要求人們拉筋的程

度以感覺有點“張力”或“酸”為宜，絕對不能到“痛”的程度。

從醫學的角度來說，拉筋時產生“張力”或“酸”的感覺，是肌肉感覺神經元正確地反映出拉筋的成效；但拉筋到“痛”的感覺，便十分接近受傷的程度了，此時如果再繼續拉筋，就可能造成關節和肌肉活動範圍過大，容易導致自身的傷病。

更具體一點來講，是因為每個人的生命都賦予身體兩種保護機能，它們都是特殊的神經細胞。一種類型的神經細胞在肌肉過度拉伸時會把信號傳遞給大腦中樞，第二種神經細胞是保護性機能的一部分，被稱為“拉伸反射”，當第二種神經細胞感到某種拉伸動作過快時，大腦中樞神經就反射性地收縮拉伸的肌肉，在肌肉可能被拉傷之前使動作變緩直至終止。當你過度地拉伸一塊肌肉，開始產生“拉伸反射”，神經組織就會向大腦發出信號要求停止拉伸或減弱拉伸強度，大腦中樞神經就反射性地收縮拉伸的肌肉，從而使你產生了“痛”的感覺。此時要立即減弱拉筋的強度，直至停止。

總之，為了充分拉伸肌肉（或關節），你必須輕柔舒緩地進行拉筋練習，以避免產生“拉伸反射”。花上三四十秒的時間輕柔地進行拉筋練習直到拉伸的肌肉產生輕微的疼痛，這就是身體允許的最大範圍拉伸的臨界點，過了這個點，肌肉就可能拉傷。此時宜往回收一點，進入“可拉伸區域”，讓疼痛消失，並保持此拉伸姿勢20～30秒時間不動（但應力求把此姿勢練上1～2分鐘），這時要進行淺短呼吸——儘管你需要保持正常的呼吸節奏，最後達到身心的完全放鬆。你可以1分鐘後重復此動作，亦可進行下一種練習。

只有這樣循序漸進地拉筋，才能真正起到舒筋活絡的功效。

養生百寶箱

儘管拉筋的動作幅度看似不大，但它畢竟是一種運動，而且在拉腿筋時往往需要消耗拉筋者大量體力，因此有高血壓、心臟病、骨質

疏鬆症、長期體弱的患者最好循序漸進地拉筋，不可一開始就太過用力和時間太久。

這是因為有筋縮的人在拉筋時一定會痛，忍受疼痛時心跳加快、血壓升高，有骨質疏鬆的患者慎防骨折、骨裂，體弱者也可能因疼痛而暈厥。總之，老人、病人在拉筋時不宜操之過急，可放一小枕頭將頭稍稍抬高，以避免血衝腦部。先從最簡單的拉筋動作開始，第一天堅持3分鐘，第二天增加至5分鐘，第三天增加至8分鐘……只要長期堅持拉筋，就能取得很好的保健效果。

第三篇 妙用牛角松筋術，健康天天住你家

人們如果自身調理不當，就可能出現筋縮、筋結（粘連）、積存（關筋積液）等經絡阻塞的情況，這就需要運用松筋手法來舒活經筋。在長期的醫療實踐中，人們發現了一種既安全簡便又十分有效的深層松筋方法——牛角松筋術，在配合純植物成分的藥膏基礎上，有效活絡與疏解分離使筋結鬆開，達到舒筋活絡、氣血暢行、健康長壽的目的。

第一章 看牛角松筋術如何拉筋養生

打通僵硬的筋脈——經絡松筋術

人們如果自身調理不當，就可能出現筋縮、筋結（粘連）、積存（關筋積液）等經絡阻塞的情況，這就需要運用松筋手法來舒活經筋，也就是對十二經脈所經過的肌肉組織，加以刺激活絡與疏解分離使筋結鬆開，筋膜重整康復，恢復正常彈性與張力，使經絡得到疏通，也使臟腑與經絡聯繫順暢，並通過經絡正常運行及傳達作用，達到臟腑內病外治的保健功效。

人們在松筋後，往往會出現肌膚淤青紅腫的症狀，許多人以為這是松筋造成了肌膚彈性疲乏與肌肉神經受損，其實不然，這只是因為深層松筋時需要一定的力度，所以難免會在肌肉上產生或多或少的傷害，這正是松筋見效的徵象。試想，如果深層經筋結硬，必定會阻礙血液營養輸送至表皮肌肉層，同時體液滯留，無法代謝，表層的肌肉紋理也難以健康光澤富有彈性，必須要從深處清理筋結，才能疏通經絡，使體內氣血暢行。而隨着氣血的暢行，人體各器官功能恢復正常運行，皮膚、肌肉系統也不例外，人們在松筋時所受到的皮膚表層損傷也會隨之癒合。

此外，松筋技巧的重點，不是停在肌膚上滑動按摩，正確手法應是一手輔助固定肌肉，另一手則固定肌肉，將牛角着力於深層筋膜處，將深層筋脈長期阻礙氣血運行的硬塊、筋結予以疏通。而且，為了避免傷及筋脈，人們在使用牛角松筋時要搭配使用行氣強、可活血化淤的修護霜，增添筋骨彈性，有效減輕肌膚損傷，使受術者感到松筋調理的效果既快速又實在。

但要注意的是，儘管在深層松筋時受術者會感到疼痛，但氣阻一旦疏通，疼痛感立即消失；原本僵硬的筋脈，瞬間變得柔軟彈性有勁。而現在市場上流行的許多花式按摩法因為沒有深入筋膜處理，故操作時受術者不會覺得疼痛，而重在放鬆安撫，但這種按摩法的效果維持時間不長，一般三四天後，緊繃痠痛、渾身不自在，各種症狀依然呈現。因此，對於想通過按摩松筋法來治病的人們，最好是選擇

“經絡松筋康復式”按摩手法徹底清除體內深層筋結（氣阻、火氣、病氣），再來考慮享用一般按摩保健放鬆。

總之，筋脈健康，經絡氣血運行方能正常，人體組織器官，接受氣血能量，因而活絡，功能提升，神經系統傳導正常，體液正常輸送代謝，囤積的脂肪、贅肉自然消除，人體功能就會呈現健康狀態。

獨特的松筋手法——牛角松筋術

從西醫的角度來看，要了解筋結的概念，首先要了解人體肌肉組織的概念。西醫認為，人體肌肉組織是由許多平行排列的肌纖維組成，各肌肉外包被筋膜；筋膜又分淺層筋膜與深層筋膜，筋膜下骨骼肌受到肌外膜、肌束膜、肌內膜保護及強化聯結，將肌肉分成幾個束狀纖維狀。如果生活中遭遇姿勢不良、運動不足、肌肉缺乏鍛鍊、乳酸堆積、工作勞損或撞擊淤傷、風寒濕侵入等情況，多會使人體局部氣血循環不良，進而導致筋肉成硬塊組織或呈現條索狀態，即所謂“筋結現象”。

當肌肉已經固體化成筋結時，就會阻礙人體內部氣血運行，中醫往往建議人們對着重穴點施行指壓、腳底指壓等反療法，或用各種油壓舒緩放鬆按摩，然而，這些療法往往在未將硬塊組織筋肉疏鬆開以恢復其彈性、張力與正常伸展收縮功能的情況下，直接予以強硬手技整骨，容易對身體造成意外損傷，因此對施行者的專業技術要求極高，不適合人們日常居家使用。因此，經過實踐，人們找到了一種可

直接運用在筋結處疏通筋絡，且又適合人們居家使用的松筋手法——牛角松筋術，它是遵循傳統經絡學說精髓並結合肌肉組織結構原理創新開發的全方位保健手技。

牛角松筋術在繼承中國人古時“放筋路”的基礎上，發揚其消除痠痛、健康保健的理念，循着全身經絡與筋脈走向垂直，可針對淺層筋膜、深層筋膜、諸要穴，更可通過牛角工具敏銳的觸感，採用點、線、面整體操作手法，輕而易舉地發掘各阿是穴（氣阻點）、筋肉粘連等，結合具活化修護功效乳霜，比如兼具修護筋肉彈性功效的山藥精華霜，作為活性劑，直接切入，將筋結、氣阻疏通，使經脈氣血運行順暢，同時幫助軟組織恢復正常功能，使臟腑功能維持健康。筋脈疏通後，再配以芳香精油做順氣按摩手技，幫助火氣、乳酸代謝，以防止火氣逆衝、筋結處再度粘連。由此可知，此全方位面面俱到的經絡松筋術是最正確的經絡保健手法，也是最適合現代人面臨各種無名痠痛、身體不適症時，無須藉助藥物就能改善症狀的第三類醫療輔助手法。

從醫學原理上來看，因為包被人體肌肉的組織是由一束束肌纖維構成的，在正常狀態下，肌肉組織必然具備彈性與伸展、收縮功能。若肌肉產生結構改變，諸如筋結固體化粘連，甚或形成條索狀硬塊組織，勢必影響經絡中氣的運行，且使神經傳導受阻、血液循環不佳，造成各種痠麻脹痛與自律神經失調的生理現象。筋肉組織在缺血、缺氧狀態持續下，其彈性伸展收縮功能逐漸喪失。而經絡學理論氣走筋膜，筋膜“生病”則氣血不通，自然使得經絡能量系統運行氣血、溝通內臟、聯繫體表四肢上下的路徑受到阻礙。故松筋健康美容術每一手技表現皆是沿淺、深層筋膜找尋每一個“障礙點”，以防止肌膜粘連，阻礙神經血管通路，幫助人體氣血筋脈功能正常運作，維護人體健康，當人體氣血運行順暢，長久積存在體內的水分、脂肪自然代謝，更可達到體態輕盈、雕塑身材之功效。

而且，因為牛角松筋術的每一手法都是作用在筋膜與穴位處，故能輕易準確幫受術者找出其筋脈不通之處，其着力所在筋膜與穴位處亦是受術者最在意的每一痠痛處。讓筋膜產生的筋結鬆開，肌肉組織快速恢復彈性與功能，幫助身體氣血筋脈運行順暢，使筋柔與氣血運行順暢，機體功能正常運作，令身體種種不適之症狀不藥而癒，有效維護人體健康。

牛角松筋，謹遵“順補逆瀉”法則

牛角松筋術是根據中醫的臟腑經絡學說加上現代解剖學肌肉與骨性結構原理，運用望診、背部觸診、問診來加以分析歸納得出的一種經絡保健方法，在施行這種保健方法前，一定要詳細瞭解患者的情況，比如他的體質是寒？是熱？是虛？是實？他身體病痛的癥結是在髒？或在腑？在表？在裏？只有辨清了病症，才能對症施行相應的松筋術來治療，以鬆解筋結、通其經絡、調其氣血、補虛瀉實，使陰陽歸於平衡，進而使臟腑功能趨於調和，自律神經調節系統恢復正常、自我防禦與自我治癒的功能保持正常狀態，進而達到防病治病、強身的目的。

由上所述可知，人們在使用牛角松筋術時，一定要遵行中醫經絡學理論中的“順補逆瀉”法則，即“順經絡操作為補，逆經絡操作為瀉”。具體表現為：操作瀉法時，力道強度需加重，速度可快；操作補法時，則手法要輕柔且宜慢。但要注意的是，進行補與瀉則須視個人體質而論，一般實證、熱證者可用瀉法，虛證、寒證者可用補法。

此外，也可運用十二經脈時辰與臟腑關係理論來進行臟腑補瀉手法。比如，在經絡學中，“子午流注松筋補瀉手法”就是運用十二經脈不同時之臟腑經脈氣血流注關係，來適時進行的補瀉手法，從而增強臟腑生命能量，進入經絡氣血流注時間養生保健領域。補瀉手法多應用在該臟腑有火、有熱邪實證時，可在當時辰氣血流注正旺時，進

行瀉法；臟腑功能虛弱者，則於“下一時辰”氣血正弱時，進行補法。手法應用得當，可達事半功倍效果。

1·肝火旺者

【主要症狀】

易怒、脾氣躁動、難入睡、眼脹痛、眼灼痛、高血壓、口乾口臭、胃脹、消化不良等。

【具體方法】

於醜時（1～3點）逆肝經路徑走向瀉法操作，行間、太沖二穴可加強，有效降低血壓、眼壓，改善失眠及控制生殖系統炎症。

2·肝氣虛者

【主要症狀】

易疲勞、眼乾澀、食少胃脹、兩脅脹痛胸悶。

【具體方法】

中醫雲：“補則趁其虛。”可於寅時（3～5點）過肝經氣血流注時辰，順肝經脈走向，進行補法操作。

3·肺有邪熱症狀

【主要症狀】

咳嗽、痰多黃黏、胸悶或痛、身熱口渴、喉痛、舌幹質紅而苔黃等。

【具體方法】

可於寅時（3～5點）逆肺經脈走向，進行瀉法操作。

4·肺氣虛虧

【主要症狀】

咳嗽氣短、痰清稀、倦怠懶言、面色白、舌質淡而苔白等症候。

【具體方法】

於卯時（5～7點）順肺經絡走向，進行補法操作。

5・熱邪襲大腸

【主要症狀】

大便臭穢，肛門熱痛或下痢赤白或寒邪外侵產生腹脹腸鳴，大便泄瀉、舌苔白膩或大腸積滯而致大便秘結，腹痛拒按、舌苔多黃燥等。

【具體方法】

於卯時（5～7點）逆大腸經劃撥，以瀉其邪熱。

6・大腸虛

【主要症狀】

久瀉不止、大便失禁、舌苔淡薄。

【具體方法】

於辰時（7～9點）順大腸經路徑，進行補法，亦可在神闕、命門配合溫灸。

7・胃虛

【主要症狀】

食少、腹部悶、呃逆、唇舌淡紅。

【具體方法】

於巳時（9～11點）順胃經脈走向劃撥，並配合以足三里、中脘穴溫灸。

8·胃邪熱蘊積

【主要症狀】

身熱、口渴飲冷、喜冷惡熱、舌苔燥。

【具體方法】

於辰時（7～9點）逆胃經脈走向劃撥，以瀉其熱。

需要注意的是，現在的許多經絡松筋保健美容法多半着重於將皮下組織筋膜處“筋結”予以疏開，使筋膜重整，經絡氣行順暢，達到臟腑功能的保養與消除痠痛、雕塑曲線、美容養生的功效。但是，因為着重美容養生保健，所以沒有刻意遵照經絡時辰補瀉法則，效果有時並不長久。因此，身有疾患的人應選擇專業的醫師來進行上述松筋手法。

松筋之後，辨反應知好轉

當人們被施行完牛角松筋術後，怎樣判斷它是有效還是無效的呢？這就需要人們注意觀察自身是否出現了好轉反應。正如中醫有云：“藥不瞑眩，不生痊癒。”在身體經絡調理過程中，因經絡被喚醒會有一連串不同反應，此現象代表人體功能正在進行重建工作。好轉反應會逐漸產生，且不固定在同一部位發生，此是身體經絡氣阻被疏通能量增強，身體本能的自愈力發揮細胞再生及動能活化必須重建的過程。

臨牀上年輕人身體產生不適症狀，多半是姿勢不良，筋肉僵硬影響循環所致，多數沒有好轉反應；但年齡越大、身體越不好的人，其

症狀多已深入內臟，已經不是表層筋脈僵硬氣阻的問題，所以，好轉反應反而會比較強烈。

此外，對於一些症狀較輕的人羣來說，好轉反應多較為明顯，比如局部痠麻痛或內臟不適，以及植物神經失調症狀、胸悶、頭暈、失眠、胃脹、尿頻、腹瀉等症狀一經松筋調整，很快得到改善。而對於有內臟疾患的病人，在初期的1~5次松筋調整後不會出現明顯好轉反應，這是因為初期的1~5次是處理經絡表疾（已呈現在外症狀），而多次調理之後（一般是5次），通過經絡氣血運行傳導正常，會將臟腑裏證（病氣）引發至經絡表證，再次呈現一些不適反應。此時必須向對方說明原理，繼續進行保養調理，方能達到經脈通暢及臟腑功能調和。

在正統經絡松筋手法操作時，會先施予全身肌肉、神經系統鎮靜安撫放鬆的手法，再漸進式點、線、面深層松筋消除“筋結”，待深層松筋結束後，再依人體氣行方向及血液流向，運用按摩手法增強排毒，幫助肌肉恢復柔軟彈性，故好轉反應現象會比一般保健按摩或服用草藥、保健食品症狀略輕得多。

一般來說，松筋調整後，人們可分辨的好轉反應有如下幾種：

1· 酸性體質

因體內毒素排出體外，皮膚易出現紅疹，3~7天即可消失。

2· 貧血、低血壓

因長期頭頸部氣血不佳，缺血、缺氧筋脈已阻，松筋後因加速氣行、血行，新陳代謝率增強，故易產生因氣血活絡而出現的頭暈與脹痛感，此現象2~5小時，即會減輕消失。松筋後，若產生頭暈、脹痛的現象，有可能是操作者頭頸部天柱、風池、完骨穴區筋脈未鬆開，氣不暢通所產生的現象，可加強此區手法，以改善頭暈、頭脹。

3·胃不好

有的人會有數天脹痛感，但不影響食慾。食慾不佳、萎縮性胃炎者，松筋後會增加食慾，使胃口變佳。背中焦區特別是胃俞穴、胃倉穴二穴有氣阻者，因氣阻長期影響神經對內臟功能傳達，產生胃疾，經由松筋手法予以疏通活絡，其胃部產生脹痛感乃是氣血活絡、神經傳達正常化的表現。

4·腸不好

松筋後會腹痛、排宿便、腹瀉。因本身腸壁堅硬累積宿便，藉由松筋開穴，輔助大腸蠕動功能增強排出宿便，故會產生腹痛、腹瀉與排便量增多的現象。

5·肝不好

2~3天內易疲倦、嗜睡。中醫雲：“人動則血運於諸經，靜則血歸於肝臟。”故長期肝功能不佳者，松筋後會通過人體正常生理反應，讓人嗜睡、安靜休息，以使血液迴流肝臟，使肝細胞修補正常。

6·腎功能不好

身體會出現短暫腫脹、眼前雲霧、多尿等表現。中醫理論腎主管通調全身水液代謝，又肝腎二髒皆與雙眼健康有關，腎功能不好，本身水液滯留體內，故松筋完後，排尿次數增加，尿量增多，乃身體積水排出、腫脹消失所致。眼睛因長期筋脈不通，氣行後神經活化、筋脈膨脹會產生短暫眼霧現象。在調理期，因本身腎功能尚未恢復，故仍會有短暫腫脹現象，此時可用手法輔助按摩以加強水液代謝與毒素排出。

7·肺功能不好

會有痰、咳嗽增加的情形。松筋後因肺部功能活化，會刺激肺部纖毛蠕動與肺內上皮黏膜分泌黏液，共同將入侵肺部的病菌、灰塵從

口排出。

8・易腰痠背痛

一段時間內會更痠痛，特別是背部筋肉僵硬呈條索狀者與硬皮症者，因硬塊打散疏開，退化部位細胞、神經活化產生反應。

9・面部皮膚

因筋結疏開，深層筋脈氣血暢通，使原本積壓在皮膚深層的黑色素、油脂、汞、重金屬、化學毒素代謝，故在一段時間內斑、痘、粉刺會增加。

10・婦科問題

初期分泌物會增加，月經會不規則，如有每月經血排不淨而滯留在子宮內者，松筋後會有血塊排出。

需要注意的是，經絡松筋保養後，人們多會特別容易口渴，因此要注意補充水分，幫助體內毒素排出。另外，還要在好轉反應期間放鬆心情，多休息，適量活動，補充營養素，使身體細胞功能快速修護整建，待體內功能重建完成而恢復健康時，就不會再有好轉反應過程中的這些症狀。

此外，松筋保健期體質改善會因個人生活習慣、作息規律、飲食、工作壓力而有不同的表現，且人體細胞代謝週期約120天，故細胞修護、體質調整的時間大約3個月。

第二章 健康活力牛角松筋術

牛角松筋術的殺手鐮——排毒、瀉火、祛痠痛

牛角松筋術對人體的保健功效主要體現在3大方面：排毒、瀉火、祛痠痛。下面，我們就來具體介紹這3點：

1· 排毒

人們在使用牛角松筋術時，都會發現表皮呈現毛孔擴大、變紅膨脹現象，這並非身體受到了外力損傷，而是身體在自然排毒。

2· 瀉火

從醫學理論上來講，人們在進行牛角松筋術時，常會在經絡氣阻嚴重部位、肌肉組織癥痕狀處，通過牛角對其進行舒筋活血處理，就會使局部出現毛孔擴大、怒張釋放“火氣”的現象，亦每一鬆筋線條立即呈現變紅且膨脹、粗大，有如一條條鞭打過後的痕跡。這是體內濕邪、熱邪因筋脈打開，“火氣”立即竄出的自然排毒現象，持續20～30分鐘，待“火氣”釋放完後，毛孔怒張、肌肉膨脹將逐漸消退，肌膚組織恢復正常狀態，皮膚也不會留下點狀的淤痧。若此種“火氣”即濕、熱邪氣滯留體內，即會造成細胞間離子電位不平衡，影響細胞通透性，造成肌肉組織變性，阻礙經絡氣血運行，致使內臟功能失常。臨牀上熱證實證，肝火旺、脾虛體質的人，特別會有此現象。

3· 祛痠痛

當用牛角松筋術使身體排毒、瀉火之後，能直接有效地鬆開筋結、消除痠痛和釋放體內臟腑經絡負能量，讓體內的“火氣”、“毒素”順利自體表排出，使內臟功能平衡和諧正常。

總之，牛角松筋術的排毒與恢復筋膜正常的功效非一般按摩手法可比，因此牛角松筋術算得上是最自然、最無不良反應的健康保養輔助手技，可謂人人適用的“保健佳品”。

是什麼讓我們愛上牛角松筋術

中醫學上的舒筋活血方法很多，但牛角松筋術可謂最自然、最無不良反應的一種保健方法，那麼，它到底有哪些主要的優點呢？下面，我們主要介紹一下：

（1）中醫古藥典上記載，牛角分赤牛角、黑水牛角，使用它們來按摩身體，都具有舒筋活血、清熱的功效，而且，黑水牛角還可以入藥。

（2）牛角可吸收對方火氣、病氣，經由操作者5釐米磁場隔離，可減輕彼此能量互換，避免施術後的身體疲累不舒服。

（3）依人體十二經脈能量醫學原理，將體內“筋結”、“氣阻”疏通，幫助全身氣血循環正常，恢復人體原有的自然治癒能力。

（4）手法輕鬆、簡單易學、安全性高、不費力，並集當今指壓、油壓、刮痧、拔罐優點之大成。

牛角松筋術使用手法大解析

牛角松筋術是依經絡與筋脈走向垂直，採用點、線、面整體操作手法深層疏開筋結硬塊，使軟組織恢復正常狀態與功能的一種保健方法，它將古代中醫治病“一推、二灸、三吃藥”的原理聯合運用，以保持氣阻疏通、營養及能量補充、喚醒修復萎縮退化細胞與神經功能。

(1) 推：使表層肌肉放鬆舒緩，亦可直接作用在深層筋脈處松筋。

(2) 灸：沿經脈路徑走向在重要穴位分佈處加強刺激點撥，以活化臟腑功能。

(3) 吃藥：皮膚可謂是人體最大的器官，它能有效吸收塗抹在皮膚表層的藥物，達到活血化淤、強筋骨、滋潤皮膚功效。

然而，工欲善其事，必先利其器，要發揮牛角松筋術的保健功效，首先要針對不同的身體部位選用不同的牛角棒來松筋。

(1) 雙爪牛角棒：適合身體較大面積部位如大腿、臀外側及手足部位使用。

(2) 中牛角：身體部位適用。

(3) 小牛角：臉部適用。

(4) 眼睛部位專用牛角棒。

(5) 頭部松筋專用牛角棒。

(6) 開耳穴專用牛角棒。

在確定使用工具後，要注意牛角松筋術的使用姿勢：將手臂伸直放鬆，腰挺直放鬆，雙腳直立與肩同寬，或依松筋部位變換，採取弓箭步姿勢松筋（即前腳弓步，後腳箭步），以使身體重心穩固，達到上身放鬆姿勢，正確運用身體重力與手臂、手腕部位靈活性，以達到力點輕揉、支點平穩，方能使牛角松筋手法安全有效。

一般來說，牛角松筋術循經絡與筋脈路徑，施以圓撥、點撥、劃撥、深挑、刮等方法。

1．圓撥

牛角循經脈畫螺旋狀。比如，握筆圓撥：手法如同握筆，以拇指、食指、中指輕巧勁力在筋膜上呈螺旋狀撥動。此手法多在穴位處與臉部松筋按摩時用，或舒緩松筋時使用。

2·點撥

在穴位處做撥揉手法，比如直立點揉：手掌心輕穩握住牛角，略呈直立角度，用上身重力帶動牛角點揉筋膜。此手法多適用處理深層筋膜與頑固筋結，或穴位處加強深撥使用。

3·劃撥

循經絡與筋脈深層做來回划動。比如，握筆劃撥：手法如同提筆，以手腕或手指輕巧勁力來回活動撥筋。此手法適用處理淺層筋膜的放鬆，或穴位處點撥。

4·深挑

深層肌肉固體化時，必須壓深挑開筋結。

5·刮

用牛角握柄面刮痧。

此外，在使用牛角松筋術時，還應注意以下動作要領：

（1）固定肌肉：在使用牛角松筋術時，先用一手食指、中指撥開肌肉，固定肌肉，另一手持牛角行深層松筋膜操作。

（2）注意節奏：使用牛角松筋術講究二重一輕或三重一輕的節奏，就是指連續動作劃撥2次或3次後停頓一下，再繼續操作。每次劃撥力道是柔中有勁，勁中有柔，剛柔並濟運用靈活。

（3）由淺而深：使用牛角松筋術時，講究由淺入深的順序，即先松淺層肌肉，再松深層肌肉，手法由淺入深，鬆開筋結，方可減輕疼痛。

（4）肌肉與經絡走向垂直：操作時必須和經絡與筋（肌肉）紋理走向垂直，以點、線、面手法將筋結鬆開。如果順肌肉走向則無法將筋結鬆開，且易導致肌肉受傷發炎。

（5）連貫劃撥：在使用牛角松筋術時，要注意保持劃撥的連貫性，也就是說，每一劃撥線條必須彼此銜接，切勿間隔太大，方能掌控點、線、面達到筋膜組織重整與康復。如操作時，發現對方肌肉明顯呈現固體化硬塊現象時，則須配合深挑（下壓深再挑撥的手法）。同時筋結處切勿於1點重複超過10次，以免太過刺激，產生髮炎現象。

總之，一位基本功正確、訓練有素的專業松筋師，其手法純熟達到爐火純青，火候應是撥筋時能準確深入筋脈穴位分佈處，且手法勁道平穩順暢，輕重拿捏得宜，使對方能深刻感受每一手法皆撥到筋脈，雖有痠痛感，卻可舒服享用。

使用牛角松筋術，這些注意事項你要知

儘管牛角松筋術是較天然、簡單的保健方法，但如果不注意以下一些方面，就會使牛角松筋術的保健功效大打折扣：

1．禁忌人羣

（1）嚴重心腦血管疾病、肝腎功能不全、全身水腫者：如果你有嚴重心腦血管疾病、肝腎功能不全、全身水腫等症狀，則不要輕易使用牛角松筋術，如果非要使用不可，要注意手法不要太深、太強硬，操作時若不詳加留意，易使松筋後皮下帶出的淤滯不易代謝，增加心、肺、肝、腎的負擔，反而加重病情。若必須通過鬆筋保健手法宜漸進式地疏通，不可大面積操作。尤應注意松筋時經脈的方向，須將“火氣”引到四肢末端，天柱穴、大椎穴、肩中俞、肩外俞、肩峯處與肩髃穴等筋結一定要鬆開，以防“火氣”逆衝至頭部。

（2）體質虛弱者

對於一些體質較虛弱的人羣，尤其是大病後體質虛弱者，不適宜松筋，須待身體元氣恢復後，再行松筋，然手法亦須以輕柔漸進方式，千萬不可心急，非要一次就將條索硬塊疏開，反而使身體更虛弱疲累。

（3）皮膚異常者

如體表有癰腫、破損、瘡、斑疹和凸硬囊腫、脂肪瘤、纖維瘤，切記不可直接於患部處松筋，以防感染和擴散。

（4）急性扭傷或創傷的疼痛或骨折部位禁止松筋，待急性發炎期消失及骨折痊癒後，再進行筋膜松筋保養與修護，以防氣滯血淤而使筋脈再度受傷。

（5）有出血傾向的各種急症者，如：再生障礙性貧血和血小板減少患者、先天類風濕關節病變患者等，不適合松筋。

經絡松筋雖可作為疾病的預防和身體養生保健的手段，但對於已產生的各臟腑病症則必須到醫院進行診治，才不致延誤病情。上述特殊情形，松筋師應有小心防範處理的基本概念。

2．謹慎處理部位

（1）手臂心經脈在午時（11～13點）心氣宜靜不宜動，如不能明確辨別患者心氣功能虛實強弱，則應儘量避免在此時段進行心經脈撥筋手法。

（2）頸部、頭部或身上手腳靜脈血管爆起浮現處，此現象多半是因深層筋膜僵硬，使氣行受阻，內部壓力讓靜脈血無法迴流，以致朝體表突出浮現，故手法操作時切勿在靜脈血管上刻意鬆動，應謹慎將牛角運用在其皮下深層筋膜，撥動鬆開筋結使“青筋”消沉。

（3）胸部神封、神藏穴位區，此部位因近心臟，故松筋時如發覺有粗厚筋結硬塊組織，須逐步漸進保養鬆開筋結，以防求好心切太過

鬆筋，使氣血脈衝加大、心動過速，令患者心生恐懼無法負荷。

（4）頸部胸鎖乳突肌內側（頸前三角肌區）有頸總動脈血管經過，故手法須小心謹慎，不可太深入。建議在此部位以手法技巧性撫撥與舒緩按摩。

（5）腹股溝韌帶處，此部位韌帶腫硬者不可過度強硬手法鬆筋，因內部神經極易發炎、引起強烈疼痛。

（6）臍窩中央委中穴處，此部位腫硬隆起症狀常見，因內部為滑液組織非筋膜結構，故不可深層太強刺激，以防發炎及變形腫大。

此外還要注意鬆筋前不宜吃得過飽；鬆筋後需大量補充水分，以利排毒（喝水宜溫熱，忌冰冷）；11～13點，心氣虛者，儘量避免鬆手少陰心經部位，以防過度虛弱；每次使用完牛角後，要注意牛角的清潔工作，將牛角浸泡粗鹽水半小時左右，以消磁淨化。而且，最好每人配備專用牛角；如需共同使用，使用前須用酒精棉擦拭消毒。

養生百寶箱

操作牛角鬆筋術時，選擇有效成分的優質保養乳霜，可起到輔助作用，產生事半功倍的效果。專業手技與保養霜共同相互發揮，可達到扶正祛邪、防病保健的功效，使身體更加健康。

1．塗抹乳霜性質的保養品

因為牛角鬆筋術屬深層鬆筋開穴，因此在鬆筋前先要塗抹一些乳霜性質的保養品，以形成滋潤保護膜，緩和牛角與肌膚接觸時產生的銳利感。且乳霜分子小，有效成分可完全被皮膚吸收，乾爽不油膩，兼具肌膚保養效果。注意不要使用油質屬性的保養品，容易阻塞毛孔，而純植物芳香精油應在鬆筋完畢後的全身舒緩順氣按摩時使用。

2．不要大面積使用成分清涼的油膏

為了在松筋的同時養護肌膚，人們應選擇具有能量、陽性屬性，可行氣血，活血化淤、略能鎮靜抗炎的油膏，如能入腎精，幫助肌肉組織恢復柔軟、彈性尤佳。而不要大面積使用民間常用的清涼型按摩推拿油膏，以免因太過清涼，而阻礙細胞活化，氣血凝滯。尤其不適宜體質虛寒者或寒冷天氣時，在背部或其他部位大面積塗抹按摩，易使患者全身發冷、氣血虛弱、筋肉攣縮，而應以局部小面積使用為佳。

第三章 牛角松筋術中的臉部青春秘訣

臉部松筋術——立即年輕5歲的變臉秘訣

隨着年歲的增長，每個人都會出現不同程度的衰老症狀，比如眼角魚尾紋、眼袋、黑眼圈變深等，這其實是人體內臟功能失常退化，進而導致內臟經絡穴位處發生氣阻，深層肌肉產生筋結，從而使肌膚呈現腫脹僵硬、凹陷虛弱、彈性不足的現象，同時還會在人體臉部與內臟相對應區出現斑、痘、皺紋、臉頰瘦削、臉胖腫脹、鬆垮水腫等現象。為了緩解這些老化現象，許多人不惜重金買來許多抗衰化妝品來保養，雖能使皮膚白皙，卻無法恢復年輕時的健康亮麗。

要想更有效地延緩人體器官衰老，你可以試試牛角松筋術的臉部松筋法，它深層松筋開穴，疏通“筋結”、“氣阻”，將組織內的廢物、毒素、乳酸由血液循環、淋巴代謝排出，使肌肉和五官因氣血暢通而健康，肌膚紋理自然富彈性。具體功效如下：

（1）養護健康：通過臉部松筋法，可有效活化臉部各器官，緩解或治療視力退化、眼痠澀、耳鳴、暈眩、偏頭痛、鼻過敏、鼻塞、嘴咀嚼無力或張不開等面部症狀。

（2）美容養顏：臉部松筋法在養護健康的同時，還能有效緩解人體器官衰老，達到美容養顏的目的，因此受到許多女性青睞。比如，可用於改善眼角下垂、嘴角下垂、黑眼圈、眼袋、法令紋、臉頰鬆垮下垂、胖臉變瘦、凹頰豐頰、臉型雕塑、黑斑、面皰、微細血管、青筋浮現、眼角紋、皺紋、懸針紋、眉頭皺肌等老化症狀。

認識臉部經絡，對症施行臉部松筋術

臉部經絡主要有大腸經、小腸經、三焦經、膽經、胃經、膀胱經、督脈。中醫認為，人體十四經脈皆上行於頭面部，多數人臟腑代謝失調、經絡氣血無法上達頭面部，因而導致膚色暗沉，斑、痘、老化、皺紋等皮膚問題。比如，氣血上達頭面部必須經過頸部，如頸部胸鎖乳突肌、斜方肌、頸總動脈沿線筋脈產生硬塊、腫脹或頸椎動脈頸椎韌帶纖維化，將使氣血上行產生阻礙，頭面部無法充分得到血液營養供應，氧氣不足、偏頭痛、五官功能退化、膚色暗沉、皺紋、老化由此產生，同時頸部筋脈腫脹、硬塊亦影響靜脈血、淋巴的迴流，此氣逆壓，將使耳部內耳迷路平衡功能產生干擾，於是產生暈眩。

因此，只要疏通面部的經絡，使臟腑正常運行，自然氣血暢行，凸顯保濕、美白、抗衰等美容保健功效。而人體臟腑與三焦症狀皆反映呈現在臉部，故臉部可謂是內臟的一面鏡子。學習經絡者可從臉部皮膚的紋理、肌肉凹陷、腫脹、青春痘、斑點色素分佈而瞭解內臟的問題，即從面部氣色變化及五官的觀察，可以測知臟腑經絡氣血的盛衰。

1· 臉部三焦

上焦指的是額頭部位，主心肺功能；中焦指的是眉毛並行線至鼻部位，主消化系統功能；下焦指的是鼻子下方平行線至下巴部位，主腎、生殖、泌尿功能。

2· 臉部臟腑五行

（1）心對應額頭，五行屬火

心對應額頭的位置，如果出現頭疼等症狀，多與心臟有關，可通過按摩劃撥額頭處印堂、陽白、眉衝等穴來緩解。

（2）肺對應右臉頰，五行屬金

中醫認為肺開竅於鼻，鼻乃空氣出入門戶，鼻子呈現流鼻水、打噴嚏、鼻塞、鼻黏膜腫脹與肺功能不佳，或受風寒、風熱侵襲而致各種鼻病有關。臨牀上與鼻保養相關的穴位，如：迎香穴、四白穴、禾髎穴、巨髎穴，或鼻翼筋與上唇鼻舉筋處筋膜僵硬，則會產生各種與鼻相關的症狀。

（3）肝對應左臉頰，五行屬木

中醫理論肝開竅於目，肝虛則眼睛乾澀視物不清、疲勞；肝火旺者目赤灼痛、流淚，臉部松筋開穴時若能將眼周相關穴位松筋開穴，即可同時達到明目保健視力、美化雙眼的功效。眼角下垂（非先天性魚形眼者）可在內外瞳子髎穴處加強筋膜放鬆，上眼皮水腫或眼瞼鬆垮肌肉無力，可沿上眼輪筋與魚腰穴加強劃撥松筋與開穴力度；而黑眼圈、眼袋，中醫認為是腎功能失常的表現，可沿下眼輪肌處加強劃撥松筋，防止靜脈血滯留。

（4）腎對應下巴，五行屬水

中醫認為腎開竅於耳，耳鳴乃腎虛之象，然耳附近筋脈與穴位處產生氣阻筋結時，亦會有耳鳴及聽力功能失常。如：聽會穴、耳門穴、耳和髎穴、翳風穴，皆會引起耳鳴與耳部相關疾病。

（5）脾對應鼻子中間，五行屬土

中醫認為脾開竅於口，脾好唇紅潤，脾不好唇蒼白，脾濕熱唇部會生點狀菌斑。口角處地倉穴松筋開穴可預防嘴角下垂，沿口輪肌與口角下，加強筋膜放鬆，可預防嘴角下垂與口角紋產生。

在認識人體面部經絡的基礎上，可使用獨特的臉部經絡松筋開穴術，疏通筋結、腫脹，使血脈通暢，五官功能活絡，皮膚肌肉潤澤、富健康彈性，黑眼圈、眼袋、眼尾下垂、黑斑、面皰、視力退化、耳鳴、暈眩都可得到改善。血脈通暢，亦可使胖臉變瘦、瘦臉變胖，達到臉型雕塑雙向調整作用。

臉部松筋術主要通過對耳朵、頸部、額頭、眼部、鼻與鼻翼、臉頰、嘴唇四周與下顎骨、淋巴等部位進行牛角劃撥，先行一邊臉與頸部松筋開穴，用以分別比較兩邊明顯差異後，再進行另一側臉松筋開穴操作。整個過程約10分鐘。

額頭、耳部的松筋手法，讓頭痛、耳疾通通走開

使用牛角松筋術為面部額頭松筋時，注意以下幾點：

(1) 在額頭部位，用牛角棒沿督脈線劃撥至眉心，再沿眉頭線、眉中線、眉尾線，由髮際劃撥至眉毛上方，外側髮鬢膽經部位，易偏頭痛者可加強劃撥。

(2) 也可由眉上方松筋至頭頂百會穴，為達美容目的，松筋時皆往下方引氣排毒，故此採用由額頭髮際往眉毛部位松筋。

(3) 陽白穴位於眉弓中心上方1寸處，可在此部位加強開穴，此穴可治療眼疾、三叉神經痛與面神經麻痺。

(4) 兩眉中心（印堂穴）部位有懸針紋者可加強松筋開穴，其懸針紋出現原因乃皮下肌肉組織左右各兩塊筋結的夾縫，產生皺紋線條，手法在筋結處鬆解筋結，皺紋自然會淡化甚至逐漸撫平。

(5) 兩眉中心肌肉變化有皺紋、腫塊、暗沉、泛紅，則可能是背部脊椎2、3、4椎體排列出現了歪斜或兩側筋肉緊繃的現象，心肺功能也因此受到影響。

整個松筋開穴的過程約10分鐘。

因為耳朵是五臟六腑全息反射區，因此在為耳朵做牛角松筋術時，可沿耳朵周圍劃撥或圓撥3~4圈，耳上角孫穴、耳後瘻脈穴、耳下翳風穴、耳前（聽宮、聽會、耳門3穴）加強松筋開穴，可改善耳鳴、暈眩、聽力減退等症狀。整個松筋開穴的過程約10分鐘。

眉、眼睛的松筋手法——眉彎眼亮的最佳選擇

現代人普遍視力不佳，除了2%~3%遺傳因素外，其餘多是個人用眼習慣不良等後天因素所致。因此，後天因素引起的視力問題也可採用牛角松筋術治療。

【具體方法】

(1) 在眉毛上方順眉頭至眉尾方向進行劃撥或圓撥手法，在眉毛下方順眉頭至眉尾方向進行劃撥操作，手法須稍往上方眉稜骨下緣緩慢撥動。

(2) 沿兩手指縫至外關穴以牛角疏通筋脈、合谷穴，加強開穴。

(3) 以耳穴專用牛角在眼穴、肝穴、腎穴部位點揉刺激，直至感覺灼熱。

(4) 頭頸部沿膀胱經疏通經絡、天柱、風池穴，加強開穴。

(5) 攢竹穴位於眉頭，加強開穴，可消除視疲勞、酸澀、眉頭皺紋。

(6) 魚腰穴位於眉弓下方中心，瞳孔正上方處加強開穴，可消除眼皮水腫、眼瞼下垂。絲竹空穴位於眉尾凹陷處加強開穴，可保養視力。

(7) 眼睛上方：沿上眼輪匝肌緩慢劃撥至眼角，小心勿碰觸眼球。

(8) 眼睛下方：自眼頭睛明穴順下眼輪匝肌筋膜緩慢劃撥至眼尾。

(9) 睛明穴：可改善視物模糊、視力減退。

(10) 承泣穴、四白穴：預防近視，有雙眼明亮功效。

(11) 瞳子膠：可改善眼部魚尾皺紋、眼角下垂、眼花現象。

整個松筋開穴的過程約10分鐘。

眼部筋膜與穴位的松筋，還你一雙慧眼

在眼周筋膜與穴位做松筋開穴手法時，宜搭配自然無刺激性具山藥成分的保養霜，幫助行氣與修護筋膜柔軟彈性，並同時具備滋潤皮膚效果。

【具體方法】

(1) 沿眉稜骨上方圓撥或劃撥松筋，眉頭攢竹穴、眉中上方陽白穴、眉尾絲竹空承泣，加強點揉開穴。

(2) 沿眉稜骨下緣牛角略往上劃撥，瞳孔上方魚腰穴加強開穴撥筋。

(3) 沿上眼輪匝肌劃撥，小心勿碰觸眼球。

(4) 沿下眼輪匝肌劃撥或圓撥，眼頭睛明穴、眼球下方承泣穴、四白穴、眼尾魚尾穴、瞳子膠穴，加強松筋開穴。

(5) 手法操作完畢，再以大拇指指腹將上述手法重複安撫按摩數次，最後順氣引流至耳下，帶至頸肩排毒。

整個松筋開穴的過程約10分鐘。

人們在家裏自行操作時，一定要一手固定肌膚，一手以牛角劃撥或圓撥，試着將眼周筋結鬆開；初操作時，如穴位不能精準找到，可藉着牛角撥動肌肉時，將感應到的阻礙點輕柔慢勻撥動，消除筋結硬塊組織。如有上眼皮水腫者，可在魚腰穴與眉骨下加強劃撥；眼尾皺紋與眼瞼下垂者，可在瞳子膠處加強劃撥；黑眼圈可在承泣、四白加強開穴，於下眼輪匝肌處做劃撥手法。

一般來說，當眼周筋結疏開，肌肉恢復柔軟不再僵硬時，人們會感到雙眼特別輕鬆舒適且明亮有神，同時眼角上揚，眼尾皺紋、黑眼圈皆有明顯消除與淡化。但要注意的是，有眼疾或眼部功能不佳者，視力保健松筋後會有眼睛潤濕流淚、分泌物增多、眼內癢、局部淤痧等現象產生，此為好轉反應，不必驚慌，一般2~3日即會改善。

做好鼻子松筋術，遠離鼻病困擾

鼻子是多功能的調節器，對吸入的空氣起到淨化、調溫、濕潤的作用。當人體的抵抗力下降時，聚集在鼻腔的細菌就會通過鼻腔入侵身體各個部位，導致多種疾病產生，因此鼻子的保健就顯得十分重要。

在對鼻子進行牛角松筋術時，應順上唇鼻翼舉筋走向，由眉頭向下劃撥至鼻迎香穴，鼻側鼻筋與上唇舉筋加強劃撥。一般來說，如果鼻側這兩條筋變腫硬纖維化，多半易有鼻塞、鼻黏膜腫脹、鼻竇炎等鼻病困擾，只需將此處筋結鬆開，氣血順暢後鼻子立即暢通。整個松筋開穴的過程約10分鐘。

此外，人們還可採用以下保健法來養護鼻子的健康：

（1）浴鼻保健法：鼻腔黏膜具有一定的過濾、清潔作用，如果我們在平時能經常洗鼻，就會使鼻腔更好地發揮過濾、清潔功能。洗鼻的方法是：用掌心盛溫水或濃度適當的溫鹽水，低頭用鼻將水輕輕吸入，再經鼻擤出，反覆數次，長期堅持可有效地改善鼻腔內黏膜的血液循環，增強鼻腔對天氣的適應能力，能很好地預防感冒和其他呼吸道疾病。

（2）氣功健鼻法：晚上睡覺前，先將兩手拇指擦熱，揩擦鼻頭36次；然後排除雜念，二目注視鼻端，默數呼吸次數3~5分鐘；俯臥於

牀上，兩膝彎曲使足心向上，用鼻子深吸氣4次、呼氣4次，然後恢復正常呼吸。這種方法可潤肺健鼻、預防感冒和呼吸道疾病。

(3) 藥物健鼻法。鼻腔內應儘量保持適當濕度，過於乾燥會使鼻內黏膜破裂出血，在氣候乾燥的季節，可以根據自己的情況，配合藥物保健，如使用複方薄荷油或服用維生素A、D等。中藥也有很好的效果，下面兩種健鼻湯可供參考：

潤鼻湯

材料：天冬、沙蔘、麥冬、黃精、玉竹、生地、川貝母各9克，黑芝麻15克。

功效：潤肺、養脾、護鼻。

健鼻湯

材料：蒼耳子27克，蟬衣6克，炙甘草4.5克，薏苡仁12克，防風、玉竹、百合、白蒺藜各9克。

功效：本方使肺氣和、脾氣充，御風健鼻，有良好的保健作用。

另外，還應糾正用手挖鼻孔、拔鼻毛或剪鼻毛等不良習慣。因為損害鼻毛和鼻黏膜不但會影響鼻的過濾功能，引起鼻腔內細菌感染，還可能引起顱內和耳的疾病。

臉頰、嘴角無細紋，松筋手法須仔細

臉頰部位的牛角松筋術主要是針對人體的肝肺功能，能有效緩解肝肺疾病，還能達到瘦臉與臉型雕塑、消除雙下巴等效果。

(1) 沿顴骨下緣劃撥或圓撥至耳前部位。胃經巨髎穴、小腸經顴髎穴加強開穴。

(2) 沿嘴角線圓撥至耳垂部位。

(3) 沿下顎骨上緣劃撥至耳下部位。

(4) 沿下顎骨下緣骨縫內筋膜劃撥至耳後部位。

(5) 沿胃經路徑下關穴至頰車穴做劃撥手法。

整個松筋開穴的過程約10分鐘。

在對嘴角部位進行牛角松筋術時，應沿口輪肌圓撥，嘴角外側地倉穴加強，口角下加強松筋，可預防嘴角下垂，下巴中間承漿穴加強開穴。整個松筋開穴的過程約10分鐘。

頸部松筋術，美頸就當如此塑造

在對頸部進行牛角松筋術前，首先要認識胸鎖乳突肌，它是指從胸部鎖骨延伸至耳後乳突骨的肌肉，因為頸部肌肉以胸鎖乳突肌為界線，劃分為頸前三角與頸後三角肌肉羣。頸部松筋手法就是以胸鎖乳突肌為界線，先劃撥胸鎖乳突肌，力量不可太大。

頸後三角肌羣可沿經絡路徑走向，依序劃撥大腸經、小腸經、三焦經、膽經，亦可依據頸後三角肌羣分佈排列松筋劃撥前斜角肌、中斜角肌、後斜角肌，以及提肩胛肌與斜方肌。

但要注意的是，牛角松筋術只適用於頸後或頸側肌肉，不適合頸前肌羣。因為在喉頭隆起的外側1.5寸處即動脈搏動部位，此處有頸動脈血管經過，故意用牛角棒深層劃撥，容易導致動脈血管剝離，流向腦部，引起血管栓塞產生危險。此時可用手指代替牛角棒，在胃經線上人迎、水突二穴點按刺激，和手四指掌面順胃經往下做安撫按摩，再帶至鎖骨上緣，沿肩峯排出。

此外，在劃撥筋結時注意不要把青筋（靜脈血管）之處誤以為是筋而進行手法操作，以免誤傷自己。中醫認為，頸部有明顯“青筋”浮起，多是氣血不暢通、氣阻，靜脈血迴流不暢呈現的警訊，因此操

作時應沿“青筋”旁將筋結疏開，肌肉恢復柔軟彈性，不再僵硬緊繃，則氣行自然順暢帶動靜脈血迴流，頸部不美觀的青筋也會消失。

整個松筋開穴的過程約10分鐘。

頭部松筋術，讓頭腦日益靈活的妙法

頭部松筋術主要是以牛角沿經絡走向垂直劃撥，在穴位處加強穴位撥，以起到防治頭痛、偏頭痛、失眠、神經衰弱、毛囊阻塞性斑禿，以及頭部舒壓放鬆、醒腦、增強記憶力與強化腦部功能等功效。

【具體方法】

（1）患者俯臥，醫者用牛角棒沿天柱、風池、完骨劃撥髮際線，耳背外圍採取圓撥舒緩手法。

（2）醫者用牛角棒沿督脈線，放鬆劃撥至百會穴，再分同等分比例，呈放射狀，逐一劃撥至百會穴。

（3）先用雙手拇指指壓頭部的督脈與膀胱經，再使用上下波動的按摩手法，以使腦部頭皮層放鬆。

（4）雙手十指指尖微微彎曲，在頭部做深層揉按，腦戶、玉枕、腦空、頭竅陰，加強揉按。

（5）雙手合併，以中指按壓啞門穴往頭方向施力按摩，力度不可太深太重。

（6）雙手合併，食指、中指、無名指各扣住天柱穴、風池穴、完骨穴，往頭方向施力，做活絡按摩手法。整個松筋開穴的過程約10分鐘。

需要注意的是，施行頭部松筋術的手法力度要平穩、輕柔，不宜太重，因為頭部的一些穴位靠近兩條椎動脈會合腦底動脈處，手法過

重易造成腦部動脈損傷。

面部美白，多動手指來松筋

除了使用以上方法來美容養顏外，還有一種具有面部美白功效的手指松筋術：以拇指自行撥筋塑臉，再配合雙手掌順經絡做舒緩排毒順氣手法，可有效消除臉部水腫、改善頸紋、消除頸部腫脹。

【具體方法】

（1）左手在右側臉頰撥筋，右手在左側臉頰撥筋，雙手大拇指分別於眉上方、眼下方、顴骨下、下顎骨上緣、下顎骨下緣，以中心線為基準，由上往下、由內往外方向撥動筋膜帶至耳下部位。

（2）以四指掌面自耳下做平撫順氣排毒，再沿鎖骨上緣帶自肩膀排出，沿鎖骨下緣帶自腋下部位排毒。

整個松筋開穴的過程約10分鐘。

當對臉部開穴疏通後，人們能感到頭、臉部肌肉的輕鬆舒適，且能感受肌膚是由內煥發出的清澈亮麗，還能醒腦，改善頭痛、偏頭痛、耳鳴與暈眩，兼具美容與健康雙重保養功效。

第四章 用好牛角松筋術，不再腰痠背痛

腰痠背痛，試試牛角松筋術

隨着生活節奏的加快和社會競爭的日益激烈，現代人的壓力日益加大，許多人年紀輕輕就出現了腰痠背痛、身心疲憊的亞健康狀態。據有關醫學研究證實，亞健康多半由於血液循環不良所引發，與脊椎變形長期壓迫神經有關，並因此導致暈眩、偏頭痛、失眠、胸悶、胃脹、消化不良、頸肩痠痛、坐骨神經痛、雙腿腫脹痠麻等症狀。

中醫認為，在經常出現腰痠背痛的亞健康人羣身上，往往能在其經絡沿線肌肉處發現筋結、硬塊，即肌肉已呈現固體化，在肌肉深層固化嚴重者已呈條索狀硬塊，嚴重影響氣血運行，使神經傳導受阻、神經萎縮退化，日久易迫使脊椎歪斜，甚至引發內臟功能病變。

那麼，到底是什麼原因造成了各種痠痛、脊椎變形與自律神經失調症狀的亞健康狀態呢？原因主要有以下幾種：

（1）長期姿勢不良：許多人的坐姿都不標準：經常坐着蹺腳，容易使骨盆轉位脊椎側彎；坐時腰朝後呈C形，使腰椎偏離S形成平直狀態壓迫脊椎神經；睡眠時姿勢不良，睡太高或太低枕頭，使頸部神經受壓迫，頸肩肌肉僵硬，氣血循環差。

（2）內臟功能失調：與內臟相聯繫的經絡路徑沿線產生氣阻與筋結現象，使肌肉僵硬、氣血循環變差，易產生痠痛與局部生理功能退化。

（3）激素分泌不足：會使骨細胞內鈣質流失，引起痠痛，男、女性激素分泌不足，易使筋、韌帶僵硬無彈性，引起肌肉痠痛，如五十肩等氣血凝滯現象。

(4) 曾經跌打損傷處未予妥善治療：產生氣滯血淤。

(5) 身心壓力大，工作繁忙或長期處於緊張狀態：引起自律神經失調。

(6) 情緒（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）表現失調：怒傷肝、心情壓抑傷肝，致使肝氣鬱結疏泄失調，引起胸悶痛、煩躁、憂鬱、月經不調等症狀。

(7) 經常熬夜：晚上11點～凌晨1點、凌晨1～3點，此時經絡氣血流注膽與肝臟，如長期在夜晚11點～凌晨3點仍無法睡眠，則血不流注肝，肝不藏血，肝血不養筋，造成筋肉、雙目失養，且影響肝解毒造血和分泌膽汁的功能。

(8) 運動不足：適度運動可活絡筋骨，加速血液循環，可使肝氣疏泄正常，人體氣機調暢，氣血運行平和，心情舒暢，精神爽朗，否則，肝臟氣機疏泄失常，會表現出精神抑鬱或亢奮衝動效應。

(9) 飲食習慣偏差：在飲食攝取是要注意無色無味的平衡，否則將影響臟腑功能。比如，偏重肉食者，肉類蛋白分解產生氨、尿素氮、嘌呤等酸性副產物，在人體血管和經絡運行過程中，沉積在筋肉深層或關節處，使筋肉產生化學變性，產生硬塊筋結。素食者長期飲食攝取不均衡，且多半食物屬性偏寒時，易造成體質虛寒，氣血筋脈易凝結及筋肉僵硬。

總之，不良的生活習慣是導致亞健康的主因，要緩解治療亞健康，除了要建立良好的生活習慣外，還應採取一些簡單的療養法，比如牛角松筋術，着重對背部進行松筋開穴手法，沿脊椎兩側，使造成脊椎變形、僵硬的肌肉鬆開，同時使肌肉恢復彈性與張力。

只要肌肉恢復正常狀態，氣血運行通暢，人體自愈功能得以自然發揮，幫助肌肉系統與骨骼系統維持平衡，再憑藉糾正姿勢與伸展體

操，使脊椎排列組合正常，駝背與側彎現象自然得以改善，亞健康的種種症狀也會自然消失。

認識背部經絡，養護脊柱健康

背部經絡主要是督脈和膀胱經。

1・督脈

督脈如果不通暢，容易出現脊柱強直、弓角反張的症狀，可對症按摩督脈28穴來治療，常用穴位為長強、腰俞、命門、陶道、大椎、啞門、風府、百會、素髖、人中、齮交。

2・膀胱經

膀胱經是背部的另一大重要經絡，它與五臟六腑疾病皆有關，共67穴，常用穴位為：睛明、攢竹、天柱、大杼、肺俞、膽俞、心俞、肝俞、脾俞、胃俞、腎俞、大腸俞、關元俞、小腸俞、膀胱俞、八髎、承扶、殷門、委中、承山、崑崙、申脈。背部各俞穴為臟腑氣血能量流注部位，如產生氣阻筋結，將阻礙臟腑功能的正常運行。一般來說，下午3～5點，氣血流注膀胱經，若經常在此時頭痛、背痛、坐骨神經痛、腰痠背痛、疲倦昏沉、身體不適等，皆與膀胱經氣阻有關。

按照背部經穴與臟腑的聯繫，可劃分三焦為3部分：上焦指的是至陽穴水平線以上，主心肺功能，呼吸與血液運行；中焦指的是至陽穴至命門穴中間部位，主消化系統，食物的消化或運輸；下焦指的是命門穴水平線以下，主生殖、泌尿、排泄功能，排便、排尿或內分泌系統。

此外，背部兩條左右對稱，內外膀胱經沿脊椎兩旁分佈，其路徑分佈區和人體末梢神經（腦神經12對、脊髓神經31對）相結合，皆與

五臟六腑和自律神經的功能有關。肩臂區有小腸經、三焦經分佈，主要穴位如小腸經的肩中俞、肩外俞、曲垣、天宗、肩貞，三焦經的天膠穴與肩膠穴，以上諸穴是預防肩膀僵硬、手臂痠麻痛的重要保養經穴。

背部經絡松筋調理，認準幾大要穴

在對背部經絡松筋調理時，主要針對以下幾個穴位施治：

（1）頸椎旁肌肉：如果頸椎旁肌肉呈條索狀硬結，就會使椎動脈不能為頭部提供正常血液供應（缺血、缺氧），此時可沿頸椎棘突旁開0.5寸與1.5寸處點線面松筋，消除筋肉硬塊組織，幫助筋肉恢復彈性、柔軟，具有改善頭痛、提升記憶力、預防老年痴呆的功效。

（2）大椎穴：大椎穴被稱為諸陽之會，位於背部督脈上，第7頸椎棘突與第1胸椎棘突之間，若此部位肌肉腫脹僵硬呈隆起現象，可在大椎穴位深處，沿4個角呈放射狀加強松筋撥開筋結氣阻，使此部位腫脹消失，氣血運行順暢與神經傳導功能正常，可有效改善睡眠不佳、失眠、肩臂僵硬手麻、高血壓或胸悶、心臟疾病等症狀。

（3）天宗穴：如果發現天宗穴附近有筋結現象，將使肩胛旋轉活動受限，故此穴位為五十肩等病的保養要穴。天宗穴、肩貞穴區松筋開穴，可改善手小指、無名指痠麻的現象。

（4）膏肓穴：在膏肓穴加強松筋開穴，能有效改善五十肩、胸膜炎、呼吸器官疾病、胃酸過多症及頸肩腕痛。

（5）意舍穴：在意舍穴加強松筋開穴，可改善胃痛（胃痙攣）、腹脹、胃脹。

（6）胃倉穴：在胃倉穴加強松筋開穴，可緩解胃痛、食慾不振及膽石症。

(7) 肩中俞、肩外俞：肩中俞及肩外俞二穴是頸肩僵硬者要特別加強松筋保養的要穴，它們位於提肩胛肌與斜方肌肌纖維相交迭處，骨結構上交集脆弱點易呈條索狀結節筋膜炎。

(8) 肩井穴：在肩井穴松筋開穴，可改善頭痛、暈眩、肩關節周圍炎。

沿着脊柱兩側經絡，施用頭頸肩區松筋手法

在對頭頸肩部進行牛角松筋術時，應用牛角棒沿脊椎兩側經絡與肌肉走向垂直深層松筋開穴，使筋結氣阻疏通，火氣（病、邪之氣）由表皮、毛細孔散出，消除肌肉腫脹僵硬。

【具體方法】

(1) 沿頭頸髮際區，牛角以倒鉤方式放鬆劃撥此區域至耳背。

(2) 天柱、風池、完骨加強松筋開穴。

(3) 頭頸椎棘突旁開0.5寸沿督脈線松筋至大椎旁邊縫處。頭部棘突旁開1.5寸沿膀胱經路線划動放鬆至頸肩部。

(4) 沿頸肩膽經、大腸經、三焦經路線劃撥至肩峯處。

整個松筋開穴的過程約10分鐘。

此外，還要注意配合相應柔軟伸展按摩手技，幫助脊椎排列回覆S型正常曲線，使椎骨自律神經與內臟傳導功能恢復正常。也要配合可行氣山藥乳霜，適時補充活絡喚醒，幫助細胞組織修護，可達到行氣血、整背脊，提升內臟功能與增強免疫力的目的。

大椎至陽含肩臂區的松筋手法

在針對大椎至陽（上焦部位）含肩臂區施行牛角松筋術時，整個松筋開穴的過程約10分鐘。

【具體方法】

- （1）沿棘突旁開0.5寸督脈夾脊穴做松筋劃撥手法。
- （2）沿棘突旁開1.5寸膀胱經做松筋劃撥手法。
- （3）沿棘突旁開3寸膀胱經做松筋劃撥手法。
- （4）沿肩胛骨外側緣劃撥放鬆外側筋膜。
- （5）肩胛骨內側緣大面積劃撥放鬆，天宗穴處加強。
- （6）肩臂交接區以握筆式劃撥放鬆此區筋膜，肩貞穴加強開穴。
- （7）手臂部沿大腸經、三焦經、小腸經做劃撥松筋手法，以使肩臂順暢。

背部至陽至命門的松筋手法

在針對背部至陽至命門部位，即中焦部位施行牛角松筋術時，整個松筋開穴的過程約10分鐘。

【具體方法】

- （1）沿背脊椎棘突旁開0.5寸開督脈線夾脊穴做劃撥松筋手法。
- （2）沿背脊椎棘突旁開1.5寸膀胱經做劃撥松筋手法。
- （3）沿背脊椎棘突旁開3寸膀胱經做劃撥松筋手法。
- （4）外側沿胸肋骨縫處劃撥，力度不可太重。第12肋下緣京門穴加強開穴。

牛角松筋之後，不忘背部筋膜疏理與順氣排毒

在對身體背部進行全面的牛角松筋術後，要配合施行筋膜疏理順氣按摩手法，進一步揉軟肌肉，放鬆按摩，加速氣血流動及毒素廢物充分代謝。

【具體方法】

1・頸部位

- (1) 大拇指由上而下疏理膀胱經。
- (2) 四指揉撥頸側肌羣放鬆。
- (3) 天柱、風池、完骨穴位揉按深壓。
- (4) 胸部墊枕頭，雙手掌重疊大椎往下滑推。
- (5) 頸肩兩側肌羣放鬆，並做伸展按摩手法。

2・背部經筋按摩脊椎保養

- (1) 大拇指在背部每棘突棘間韌帶做左右橫撥交替手法。
- (2) 由大椎順脊椎旁開0.5寸往下做撥筋按摩手法至骶骨處。
- (3) 雙手四指屈曲橫向推撥膀胱經。
- (4) 將雙手大拇指以脊椎為中心，斜向推撥脊椎兩側肌羣。
- (5) 沿背部左右各兩條膀胱經1.5寸與3寸穴位分佈處，雙手大拇指重疊直線深推按摩至臀部位。
- (6) 沿脊椎兩側，雙手十指掌面平滑推至身體兩側邊線部位。
- (7) 雙手拇指、食指沿脊椎兩側，進行由上往下直向捏法放鬆肌羣。

(8) 雙手拇指與另三指沿脊椎兩側，橫向進行捏法，放鬆肌羣。

3· 肩胛、手臂理筋

(1) 用大拇指或肘根部位沿肩胛骨外圍按摩放鬆經筋。

(2) 腋下再加強撥筋排毒。

(3) 手臂三陽經三陰經手法舒緩按摩撥筋滑至末梢部位，做手部按摩排毒手法。

4· 背、腰、臀、伸展按摩手法

(1) 兩手掌面（一手掌面置於肩胛骨內側緣，一手掌面置於腰臀部），呈對角方向同時伸展，舒展腰肌。

(2) 雙手掌根沿脊椎兩側反方向往兩邊推展背脊。

(3) 髂骨上緣左右各4點，以掌根壓推。

(4) 雙手掌重疊深壓推臀大肌。

(5) 掌根揉壓骨外緣。

(6) 手肘根揉按環跳穴。

此外，還應在足部膀胱經、承扶、殷門、承山穴位處掌按壓，外側膽經風市、中瀆、陽陵泉穴位處撥揉筋，再從背部虛掌拍至腳底做結束手法。

但要注意的是，此松筋順氣按摩排毒法要以脊椎為中心線，劃分左右陰陽，手法務必掌控由上而下、由內而外大原則，將火氣帶至四肢末梢排出，否則會造成氣的回堵或逆衝，無法將松筋後廢物及毒素排出，甚且筋結處再度粘連，引發被操作者身體不適。而生活中存在的按摩花式手法不強調手法的上下順序，則不會將火氣排出，也就無此顧慮。

第五章 牛角松筋術的美體塑形方

牛角松筋的豐胸法——手部松筋＋身體正面上焦松筋

中醫認為，人們可以通過牛角松筋術來對手部和身體正面上焦部位的經絡進行點穴按摩，來疏導經脈，開通閉塞，引導陰陽，利用人體自身機能提供胸部所需的營養，促使胸部的第二次發育，從而達到豐胸的目的。

1· 手部經絡

手部經絡主要是手三陰經和手三陽經，因為要考慮血液流向是由心臟流向手指末梢，因此宜從手指末端開始先松筋，也可以經絡順補逆瀉法則，即逆經絡走向松筋為瀉，順經絡走向松筋為補，但這必須由能準確辨證臟腑的專業人士來操作，而且還要參照受術者的個人體質來決定。鑑於手部經絡是整條線，為方便操作者手法操作，將手部分為3部位松筋，但每一部位松筋手法必須彼此銜接。

（1）手掌：以雙爪牛角在每一手指筋膜間隙與掌面處進行劃撥。在掌面劃撥時，勞宮、少府、魚際等穴點加強。在手掌背面骨間筋膜劃撥，加強合谷穴、陽池、中渚、液門、陽穀、腕骨、後溪等穴位。

（2）手下臂：手關節掌面橫紋沿心經、心包經、肺經路徑劃撥至手肘窩橫紋處，此部位可在前述松筋常用重要穴位處加強。手腕關節背面沿大腸經、小腸經、三焦經劃撥至手肘橫紋外端，此部位可在前述松筋常用重要穴位加強。

（3）手肘：手肘窩橫紋沿心經、心包經、肺經松筋至肩關節處，心經松至腋窩極泉穴，重要穴點處加強。手肘關節外側沿大腸經、三

焦經松筋至肩關節處肩髃、肩髃二穴加強，小腸經松至腋窩後肩貞穴。

此外，在進行完上述松筋法後，應進行筋膜放鬆，可一手按壓重要穴位與筋膜，另一手配合轉動，運用動力學原理，使深層筋膜加強放鬆；並分別在肱二頭肌長頭、短頭附着部位，與天府、俠白穴位區加強；在尺澤穴一手按壓穴位，另一手朝外側轉；一手按壓少海穴，一手朝內旋轉。手腕關節部位也要進行拔伸與整復美容放鬆手法，手法結束時，再以順氣按摩排毒至手指末端帶出。

但要注意的是，為加強心肺功能保養與胸形美化，故手法着重對手三陰內側手臂的松筋。而在對手三陽外側手臂松筋時，應選在手術者俯臥進行背部松筋時一同操作。

2·身體正面上焦

要想達到更有效的心肺功能保養與美化豐胸、塑胸功效，不僅要對手部經絡松筋，還應對身體正面胸廓部位的任脈、腎經、胃經、心包經、肺經、脾經同時松筋開穴。

(1) 從天突自鳩尾部位由上而下，來回劃撥胸骨，每天約10分鐘。

(2) 鎖骨下緣以胸骨柄、胸骨體（任脈）為界線基準，沿每一胸肋間隙（腎經路線）做劃撥手法。

(3) 自鎖骨下緣沿胃經氣戶、庫房、屋翳，劃撥至豐胸要穴——乳根穴。

(4) 鎖骨下肺經中府、雲門處加強松筋。

(5) 乳房外側沿脾經、心包經處劃撥。

需注意的是，當上胸部位松筋結束，要施行舒緩放鬆按摩手法，從胸部外圍引氣至乳中穴排毒帶出，並注意同時舒緩按摩引氣，至腋下排出。只要堅持操作以上松筋活絡法，自然能獲得豐胸塑形的功效。

告別“小肚子”，先要認識身體正面經絡

中醫認為，背為陽，腹為陰。身體正面經絡包括位於腹部正中線任脈與左右對稱肺經、心包經、胃經、腎經、肝經、脾經、膽經等。任脈為陰脈之海，在胸腹部分佈着各募穴（即臟腑經氣集結處），任脈佔有半數募穴，其他募穴分別分佈在肺經、膽經、肝經，當胸、腹部募穴出現壓痛、硬結、過敏現象，即反映臟腑發生器質性病變。也就是說，只要經常對身體正面的經絡進行牛角松筋術，疏通經脈，不僅能消減腹部脂肪，還能有效養護人體臟腑。

1·任脈

任脈是聯繫生殖器、腹部、胸部、咽喉、口唇、面部等處，任脈不通可出現腹脹痛、男子疝氣、女子白帶增多、腹中結塊等症狀，多用以治療泌尿、生殖系統疾病。本經脈24穴，起於恥骨聯合上緣曲骨穴上行經中極、關元、氣海至肚臍神闕穴，再往上行經胃部下脘、中脘、上脘，至劍突、鳩尾穴，再至胸部膻中至胸骨柄上緣凹陷處天突，行經喉結上方廉泉至下巴中心承漿終止。

2·腎經

腎經起於足底湧泉穴行經足內側，於恥骨上緣的橫骨上至身體正面。腎經自橫骨起與任脈線旁開0.5寸處，呈直線上行經氣穴、四滿至肚臍外側盲俞，繼續上行經石關、幽門，再斜上步廊與任脈旁開2寸直線上行，經神封、神髕至鎖骨下俞府穴。

3·胃經

胃經起於眼下方承泣穴，本經絡經臉頰大迎下頸部人迎、水突。身體正面起於鎖骨部位的氣舍、缺盆至鎖骨下緣氣戶（位於俞府旁開2寸）直線下行經庫房、屋翳至乳中（乳頭中央）、乳根，行經不容與任脈旁開2寸處下行至梁門、太乙、天樞、大巨、水道、歸來至腹股溝氣衝穴，下行銜接足三陽胃經。

4·脾經

脾經起於足拇趾隱白穴沿足內側上行至身體正面衝門（位於腹股溝中動脈搏動的部位），往上經腹部腹結、大橫、腹哀，上至胸肋間食竇、天溪、胸鄉、周榮等穴，再斜下腋窩線上大包穴。

5·肝經

肝經起於足拇趾大敦穴沿足內側上行至身體正面急脈穴（位於陰毛邊動脈凹陷部位，任脈曲骨旁開2.5寸處）斜上肋間章門與期門穴。

6·膽經

膽經脈絡沿上前髌骨稜部位，分佈着帶脈、五樞、維道、居膠等穴。

牛角松筋教你甩掉小肚腩

在對腹部施行牛角松筋術前，先要在身體正面以任脈線為基準，將腹部分為三個部分：廉泉穴至鳩尾之間區域，主氣管、心肺功能；鳩尾至肚臍之間區域，主胃腸肝膽消化系統；肚臍以下區域，主泌尿生殖與大腸疾病。但下面介紹的這套牛角松筋術要以鳩尾穴至曲骨穴區域為主。

【具體方法】

(1) 先自鳩尾沿任脈線劃撥至曲骨穴，再沿胸肋下緣，逐一鬆筋劃撥腎經、胃經、脾經、肝經、膽經。注意操作手法要由淺而深，力度宜柔中帶勁，仔細感應是否有氣阻存在，可在重要穴位區與氣阻點加強撥筋。

(2) 肋骨下緣與肋間隙輕劃撥，不容、期門、章門穴點加強。

(3) 腹股溝部位加強松筋，同時大腿內側肌羣放鬆。

(4) 腹部順腸按摩。手法按摩必須順腸道分佈，自右下腹開始以深按加揉按推動手法，沿升結腸一直揉按，推至橫行結腸再轉折至下行結腸，如此重複多次。

(5) 沿經絡松筋與順腸按摩後，必須做舒緩安撫放鬆手法，將氣引流排毒至兩側腹股溝部位。也可運用動力學原理，一手按壓腹外斜肌，另一手將膝部彎曲，朝外畫圓轉動，以放鬆深層筋膜；或是在腹直肌、腹橫肌部位按壓，另一手則將對方膝部朝內側畫圓轉動，以放鬆深層筋膜。

此外，對於男、女生殖系統功能性的保養，宜在恥骨上方陰毛部位、兩側急脈穴位、腹股溝韌帶處，大腿內側腎經沿線來施行松筋術，以使這些部位筋結鬆開、氣血順暢、淋巴排毒功能恢復正常，有效防治婦科疾病和前列腺疾病。

兩種居家松筋法，助你清宿便、排腸毒

現代醫學認為，宿便是引發疾病的重要因素。這是因為，當體內有毒廢物附着在腸壁時，整個腸子被厚重的黏膜覆蓋，會使消化液的分泌減少而消化功能下降，甚至引起腸炎；當廢物增加愈多，大腸壁變厚、變硬，膨脹有如一條厚管子，僅留狹小通道讓食物通過。長此以往，腸壁依附的廢物必定產生化學變化，併產生毒素，污染腸管本

身，同時毒素會被門脈靜脈系統吸收，並帶至肝臟，增加肝臟解毒、代謝、淨化血液的負擔，容易導致肝功能失常。

同時，大腸壁直徑一旦變厚硬與膨脹，沿大腸分佈，上行至升結腸，平行至橫結腸，下行至降結腸，皆會因腫脹壓迫周圍器官血液與神經，會使肝、腎、泌尿、生殖、胃脾等器官功能退化，產生不良影響，且腸內宿便未清除，腸內廢氣毒素會被再度吸收並進入循環，運送至人體各器官組織，不可避免產生很多疾病；同時腸道內囤積宿便，會使人體消化道激素（亦稱腹腦激素）無法正常分泌，從而加速人體老化。因此，宿便乃疾病之源的說法不假，人們理應重視腸道環保，打通腹部經絡，排出毒素，一身健康。

下面，我們就來介紹適合日常居家使用的腹部松筋手法，幫助你打通腹部經絡，消減腹部脂肪。

【具體方法】

以雙手的拇指或食指（俗稱華佗指針）練習手指力量深層撥筋，也可用牛角棒代替，在每一胸肋間劃撥開穴。比如，章門穴與背後第12肋下京門穴合為三門穴，可自己時常行“開三門”撥筋開穴，調整肝、膽、消化功能，預防肝臟疾病；期門穴可清肝解鬱，去除臉部晦氣暗沉，故稱美容開運穴；心情鬱悶，太過勞累時可自己在“三門穴”保養刺激穴點，增加臉部光彩；劍突下鳩尾穴、巨闕穴，是胃、心臟保養要穴；食慾不佳、胃部脹氣或功能不良，可在中脘穴加強保養。

而要想消除腹部肥胖，則必須沿着每一經絡與肌肉點、線、面劃撥鬆開筋結，使氣血暢通幫助滯留水分排出及脂肪代謝。此外，臨牀上易發生生殖、泌尿系統疾病者，腹股溝部位、恥骨上方陰毛邊緣多會有氣阻、腫硬與筋結存在，應注意多松筋按摩。

對以上部位施行完松筋術後，要施行順氣排毒手法，將氣引流至兩側腹股溝部位。

此外，人們也可在每天洗澡時，在全身上下塗抹上沐浴液後，進行簡易的經絡洗澡撥筋保健法。

【具體方法】

（1）雙手拇指、食指扣按筋脈，在雙手、雙足6條經脈處來回撥動。

（2）身體正面，中府、雲門、俞府穴進行撥筋，乳房部位撥筋須往乳頭集中，往兩腋下排出。

（3）每一胸肋間隙滑動撥筋。

（4）雙手自鳩尾劃八字行斜下至章門，重複數次。

（5）腹部中間腹直肌，兩側腹外斜肌來回搓揉撥筋，腹股溝韌帶撥動筋膜。

在每天施行以上腹部松筋術時，我們還要注意建立良好的飲食習慣，多攝入水果蔬菜，多運動，才能從根本上養護腹部經絡及人體臟腑的健康。

想要豐潤翹臀，先從補腎精做起

想要擁有豐潤翹臀，不僅需要經常做提臀保養，更要腰勁腎強、氣血循環良好、元氣十足，也就是人們常說的“補腎精”。

《黃帝內經》記載：“腎主生長、發育、衰老。”人一生體質與臟腑功能皆受腎精影響控制。中醫認為腎主骨、生髓、充腦（充養腦海、化生聽力、耳目聰明、神清多智），又言腎氣衰弱，老之將至，腎氣衰弱，死之將至，故壽命長短有賴於腎精多寡與後天腎精、腎水

養護。舉例說明，腎精不足則髓海空虛、小兒發育遲緩、智力不足、動作遲鈍，使人未老先衰、精神痴呆、骨髓萎弱、步履艱難。

而補腎精與腰部健康聯繫緊密。經絡學氣血能量理論認為，腰部筋脈氣阻造成腎氣衰弱，無法入腦，或者脊椎、尾骨受傷氣阻，會產生腦部枕骨區與蝶骨對應區氣行不暢，產生壓力，或者膀胱經沿經絡走向至天柱穴或大椎穴區，產生筋脈腫硬，使膀胱經產生氣阻與氣逆現象，引起火氣與自由基，干擾頭部細胞使其電位不平衡，使得腦部神經元細胞電位載運傳輸障礙、訊號傳遞偏差，覺醒型激素多巴胺、腎上腺激素釋放過多或分泌不足，或者抑制型血清素、內啡肽分泌太多或不足，從而造成情感、情緒、思想、睡眠出現異常。

此外，中醫認為，“腰者腎之腑”，因腎位於腰部，腎虛時常見腰背痠痛與下肢運動障礙，故平時保養首應改掉易損傷腰椎的不良姿勢，如：坐時蹺腳使骨盤轉位，使腰椎向左或向右側彎；坐時腰朝後彎，形成腰椎後彎症；腰椎歪斜時椎間盤擠壓凸出，神經受壓迫，使神經傳導受阻。姿勢不正確，脊椎歪斜氣血不順，椎旁肌肉僵硬，引起腰痛、坐骨神經痛，在人體解剖學上從第1腰椎開始，神經叢即往臀部下肢延伸，故下肢痠麻痛和腰有連帶關係。

由上述可知，要想打造豐腴翹臀，除了要常做提臀運動外，還要時時注意養護腰部脊骨健康。

腰臀部的健康密碼——下焦要穴

當人們出現腰臀部疾病時，除了要去醫院接受正規中西醫治療外，還應對下焦要穴施行松筋保健手法，宜疏理腰臀部筋結，使氣血順暢、內分泌系統恢復正常，身體各功能運作更具活力和效率。

下焦為腰部命門以下穴位稱，分佈有和大腸、小腸、膀胱功能有直接關聯的重要俞穴，主司生殖、泌尿、排泄功能，故下焦松筋調理

功能可改善激素分泌失調、痛經、不孕、陽痿、前列腺肥大、泌尿系統排泄功能失常、下肢循環不良、水腫、坐骨神經痛、臀下垂、臀鬆垮等。

常用的下焦要穴主要有：

1・命門穴

位於肚臍正後方腰椎第2椎下，與左右膀胱經對稱，腎俞穴為人體腎氣區，故此區域易出現色澤暗沉、氣血筋脈不通，則為命門之火（生命活動原動力）不足，無法溫養推動各臟器組織功能活動，故臨牀上常因命門火衰、陽虛，引起脾胃不佳與腹瀉。“腎不納氣”，肺部易產生喘咳症候，有的甚至導致生殖、泌尿功能減退，如：不孕、陽痿、尿頻等症狀。

2・腎俞穴

位於第二、第三腰椎棘突間外側1.5寸處，主治腎臟疾病、腰痛、生殖器官疾病（如：月經不調、陽痿等）、高血壓、耳鳴、斑毛症。

3・氣海俞穴

位於第三、第四腰椎棘突間外側1.5寸處，主治腰痛、腹瀉、消化不良。

4・大腸俞穴

位於第四、第五腰椎棘突間外側1.5寸處，主治腹瀉、便秘、腰痛、坐骨神經痛、關節炎。

5・關元俞穴

位於第五腰椎棘突與第1骶正中脊外側1.5寸處，主治腰痛、性慾減退、腹瀉、白帶。

6・小腸俞穴

位於第一骶正中脊的下外側1.5寸處，主治婦女疾病（如：月經不調、子宮出血等）、關節風濕病、膝關節炎。

7・膀胱俞穴

位於第三骶正中脊的下外側1.5寸處，主治尿頻尿閉症、前列腺肥大。

8・中膂俞穴

位於第三骶正中脊下外側1.5寸處，主治直腸炎、坐骨神經病、膀胱炎。

9・上髎穴

位於第一骶骨孔部，主治骶骨部疼痛、痔瘡、骨盆腔疾病、下肢疼痛。

10・次髎穴

位於第二骶骨孔部，主治痔瘡、子宮內膜炎、膀胱炎、下肢疼痛。

11・中髎穴

位於第三骶骨孔部，主治痔瘡、薦骨部疼痛、膀胱炎。

12・下髎穴

位於第四骶骨孔部，主治痔瘡、會陰部疼痛。（上髎、次髎、中髎、下髎，左、右對稱，合稱八髎穴，是男、女性生殖保健要穴。）

13・會陽穴

尾骨下端外側5分處，主治痔瘡、腰痛、白帶、會陰痛。

14・胞育穴

位於第二骶正中脊外側3寸之處，主治坐骨神經痛、腰痛、月經異常。

15・秩邊穴

位於第三骶正中脊外側3寸處，主治坐骨神經痛、腰痛。

16・承扶穴

位於臀與大腿交接溝的中央，主治坐骨神經痛、下肢循環不佳。

17・環跳穴

屬膽經，位於大腿骨大轉子前上部凹陷處，主治坐骨神經痛、股關節痛、腰痛。

打造豐潤翹臀，對症施行牛角松筋術

每個女人都希望擁有豐潤翹臀，然而生活中，許多人因跌倒受傷而使骶椎、尾骨變形，或者家族遺傳與家人共同的生活習慣，使得骨盆和臀形呈現不同形態，例如：骨盆前傾、腰部過度前彎、骨盆後傾、腰部過度後彎等，有的骶椎部位平陷或骶椎部位過度隆起，這種組織結構不平衡，一定多多少少給肌肉、神經、血液、內臟功能帶來不必要壓力，造成各種痠麻痛與內臟功能失常，也造成了臀部曲線的不美觀。

針對生活習慣不良造成的臀部曲線不美觀，人們可以通過牛角松筋開穴，以降低肌肉僵硬緊縮，活血通絡，使神經傳導正常，打造豐潤翹臀。

【具體方法】

(1) 以握筆的姿勢握住牛角棒，在三角骶椎上進行大範圍劃撥來舒緩松筋。

(2) 在八髎穴加強點撥開穴。

(3) 沿兩側髂骨上緣重複劃撥松筋數回。

(4) 以腰椎命門穴為基準，沿膀胱經左右對稱旁開1.5寸與3寸經絡路線，分別劃撥松筋至承扶穴。

(5) 臀外側肌羣可加強劃撥松筋至兩髖骨外圍處。

(6) 骨下部外側緣以放射狀劃撥松筋放鬆此處筋膜。

(7) 膽經環跳加強松筋開穴。

(8) 臀腿處承扶穴加強松筋開穴。

此外，生活中還應對症施行相應的牛角松筋術。

【具體方法】

(1) 在骶椎骨與八髎穴、腰俞穴松筋開穴，可活化生殖、泌尿功能，對骶骨太平坦、凹陷的骨骼，可使其活絡肌肉恢復勻稱，再現生機。

(2) 腳常痠麻腫脹的坐骨神經痛者，沿下焦兩條膀胱經與三角骶椎外側筋膜加強松筋，可緩解坐骨神經痛。

(3) 常見骶髂關節部位凹陷、氣血不順、肌肉凹陷，呈現酒窩者，以圓撥松筋，可加強活絡，使此部位凹陷、暗沉的筋肉呈現活力，幫助腸功能蠕動，預防便秘。

(4) 臀外側可沿骨盆外圍放鬆臀大肌、臀中肌之僵硬肌肉，改善腳外側痠麻與髖骨保養。

(5) 環跳穴加強劃撥，可放鬆梨狀肌緊張，改善坐骨神經痛。

想要修長美腿，針對足部經絡來松筋

中醫經絡學認為，人們通過對足三陰經、足三陽經進行松筋手法，可以達到雕塑腿型、養護一雙修長美腿的目的。這是因為足部三陽經路徑走向是由頭走至足，三陰經路徑走向是由足至胸腹，足部經絡直接與內臟產生聯繫，因此通過鬆筋手法，沿足部6條經絡將阻礙經絡氣血運行氣阻點（筋結）予以疏通，使經脈氣血順暢，達到臟腑疾病運用經絡保健，內病外治原理，提升臟腑功能；還可以修飾腿形、消除大腿外側贅肉（膽經）、內側浮肉（脾經、肝經、腎經），避免肌肉萎縮、膝骨退化，活絡軟組織，靜脈曲張保養。

一般來說，人們通常使用指壓法來疏通足部經絡，但經實踐證實，針對足部經絡的牛角松筋術更具優勢，它不僅涵蓋穴位反射療法，同時更完整運用松筋點、線、面手法特色，暢通經絡的路徑，如此又可同時使已生病的僵硬肌肉進行重整康復，使肌肉內滯留的水分、囤積脂肪能代謝，消除贅肉，進而可以雕塑曲線、美化雙腿，其功能完全符合健康與美容概念的需求。

下面介紹的足部松筋法主要是沿六大經絡路徑進行劃撥松筋，不同的筋絡有不同的松筋要點：

1・膀胱經

足部膀胱經松筋可從承扶穴松筋到至陰穴，亦可由至陰穴松筋至承扶穴（經絡補瀉法則，順經絡為補、逆經絡為瀉，但在不知臟腑虛實的情況下，可遵照以離心遠處末梢開始松筋）。膀胱經松筋時，手法可在承扶穴、殷門、承山穴位區加強，足根骨可用雙爪牛角劃撥崑崙穴與小指外側筋膜松筋至至陰穴。委中處如有腫硬，不可太重深層松筋，因其結構為滑囊組織，太過刺激反會更腫。

2・膽經

膽經松筋時，可從環跳沿腿外側松至足趾足竅陰，亦可由足竅陰松筋至臀外側。沿經絡手法在風市、中瀆、陽陵泉（腓骨頭的前下

緣)、光明、懸鐘加強開穴，至足趾時改以雙爪牛角劃撥加強丘墟穴。小腿部位膽經松筋手法則須沿腓骨內緣放鬆筋膜。

3·胃經

胃經松筋可從大腿髀關松至厲兌穴，亦可由厲兌穴松至髀關、梁丘、足三里、豐隆加強開穴，足趾以雙爪牛角劃撥加強解溪穴。

4·脾經

脾經松筋由足趾隱白穴沿脾經路徑至商丘、三陰交、陰陵泉、血海，加強開穴。

5·肝經

肝經松筋由足趾大敦穴、行間、太沖、中封，沿脛骨內側面上凹陷部分，加強蠡溝、中都至大腿內側緣足五里。

6·腎經

腎經松筋由足底湧泉穴上行至腳踝下照海加強開穴，沿阿基里斯腱內緣松至復溜、陰谷，再往大腿內側上部劃撥松筋。

【具體方法】

1·足背面松筋

沿膀胱經、膽經、腎經路徑，進行劃撥手法。

(1) 足底部位：以雙爪牛角劃撥足底、足側面筋膜。

(2) 小腿部位：沿膀胱經路徑、腎經路徑、膽經路徑做劃撥松筋手法。

(3) 大腿部位：沿膀胱經路徑、腎經路徑、膽經路徑做劃撥松筋手法。

2·足正面松筋

即沿着胃經、脾經、肝經路徑，進行劃撥手法。

(1) 足底背面：以雙爪牛角沿每一趾骨間縫，進行劃撥松筋手法。

(2) 小腿部位：沿胃經路徑、肝經路徑、脾經路徑做劃撥松筋手法。

(3) 大腿部位：沿胃經路徑、脾經及肝經路徑做劃撥松筋手法。

(4) 膝蓋部位：先以牛角沿外圍進行舒緩劃撥松筋，再以雙手大拇指指壓膝眼，最後將雙手掌心相互搓揉，按摩膝骨周圍。

塑造美腿，不忘養護股關節的健康

生活中，一些人日常生活作息、飲食皆正常，也記得定期配合服用保健食品和補鈣配方，且定時接受經絡松筋保健，消除肌肉僵硬腫脹，使氣行順暢，但三五天後卻又見筋脈阻塞不通，且腿部贅肉也不見消減，這是為什麼呢？中醫認為，牛角松筋術主要是沿6條經絡路徑放鬆經絡，或者加強相關要穴以活化髖關節，並未活絡全身經絡，往往存在保健的盲點——人體的股關節。這是因為生活中許多人長期潛在的股關節不正常轉位，造成股關節力學角度不健康，而使下肢筋肉受力不同，產生結構性改變，從而影響腿部的線條。

從現代醫學的角度來看，股關節位於股骨上端約成130度力學角度嵌入髖臼內，股關節受4條強而有力的韌帶（坐骨股韌帶、髂骨股韌帶、恥骨股韌帶、圓韌帶）聯繫骨盆，如長期轉位與行走時力學角度不均衡，造成這4條韌帶退化僵硬，缺血、缺氧，甚而使股骨頸受損。而牛角松筋術等松筋手法着重於加強對與骨盆關節保養相關的穴位松

筋開穴，如環跳穴、居髎穴、髀關穴等，卻無法有效深入放鬆，活化內部韌帶組織，也就難以維持舒筋活絡、氣血暢行的功效。

而且，從另一個方面來看，無論股關節前方或後方轉位時形成偏差角度，皆會影響氣血下行併產生阻礙，無法充沛供應至末梢足底。比如，前方轉位時，會使股骨前側肌羣因氣血受阻，易造成肌肉僵硬、變性，導致股骨的神經痛與膝骨退化；後方轉位時，股動脈血管受壓血行不暢，脛骨處肌肉血運不良，易筋骨退化疏鬆，臀後側肌肉僵硬，引起坐骨神經痛。這些不正常轉位還會影響力學上足壓不均衡，致使行走時足底兩側筋肉受力不均，造成足底與下肢筋肉一側過度運動受力，一側受力運動不足，產生一邊肌肉鬆弛、一邊肌肉緊張僵硬的不平衡狀態，此現象亦連帶形成經絡運行陽面、陰面的經絡氣血運行失衡，引發人體其他部位的疾病。

據有關研究證實，股關節不正常轉位時會形成雙足外轉外旋或內轉內旋，就連睡覺時雙足也呈現足底朝內側傾倒或朝外側傾倒的現象，因而使外側三陽經氣血下行與內側三陰經氣血上行運行產生阻力，錯失夜晚人體本能運用氣血順暢，傳送幫助神經活化、細胞修護保健的最佳時刻。

由此可知，股關節保養對下肢循環具有十分重要的作用，因此，對下肢腿形不正者應注意矯正腿形，比如可利用3條束帶分別束住雙腿足踝、膝蓋下方、膝蓋上方這3個位置，進行“睡眠姿勢健康法”，從而使股關節、膝蓋、足踝處在最健康的平行角度，這樣就能保證人們在仰睡時的身體能以正中線為軸，維持左右對稱的氣血陰陽平衡；側睡時腿部雙膝平行併攏，身體不會扭轉、壓迫脊椎變形，使全身氣血不平衡，從而防止股關節不正常轉位，壓迫股動脈血管，可使血行順暢地流至末梢，幫助左、右腿均衡發展，改善手腳冰冷與虛寒體質。因腿部氣血循環順暢，更可防止腿部贅肉產生，使雙腿勻稱修長，預防隨年紀增長形成O形腿、X形腿與膝骨退化等。

第四篇 形形色色的拉筋妙方，一場與筋肉的對話

拉筋的方法多種多樣：中醫認為“肝主筋”，因此你可以通過養護肝臟來拉筋；筋縮產生了身體疼痛，選用原始點松筋術見效快；面壁蹲牆功也能幫你舒筋活絡；合練貼牆功、扭腰功讓拉筋的效果加倍；簡簡單單的撞牆功也蘊藏着拉柔背部經脈的秘密，時下流行的經絡瑜伽更是許多女人拉筋的最愛。面對着形形色色的拉筋妙方，你做好選擇了嗎？

第一章 疏氣活血，也有間接的拉筋效果

氣血不暢，就易出現筋縮現象

中醫認為，人體是由臟腑、經絡、皮肉、筋骨、氣血、津液等共同組成的一個整體。筋傷可導致臟腑、經絡、氣血的功能紊亂，除出現局部的症狀之外，常可引起一系列的全身反應。“肢體損於外，則氣血傷於內，營衛有所不貫，臟腑由之不和。”同樣，氣血不暢也可能導致筋縮，進而導致筋傷。

氣血運行於全身，周流不息，外而充養皮肉筋骨，內而灌溉五臟六腑，氣血與人體的一切生理活動和各種病理變化密切相關。

“氣”一方面來源於與生俱來的腎之精氣，另一方面來源於從肺吸入的自然之清氣和由脾胃所化生的“水谷精氣”。前者為先天之氣，後者乃後天之氣，這兩種氣相互結合而形成“真氣”，成為人體生命活動的動力源泉，也可以說是維持人體生命活動最基本的力量。

《靈樞·刺節真邪》說：“真氣者，所受於天，與谷氣並而充身者也。”真氣形成之後，沿着經脈分佈到全身各處，與各個臟腑、組織的特點結合起來，就成為各種具有不同特點、不同功能的氣，如心氣、肺氣、胃氣、腎氣、營氣、衛氣等。氣是一種流動的物質，氣的運動形式只有通過人體各個臟腑、組織的生理活動才能體現出來。它的主要功能是一切生理活動的推動作用，溫養形體的溫煦作用，防禦外邪侵入的防禦作用，血和津液的化生、輸布、轉化的氣化和固攝作用。總之，氣在全身流通，無處不到，上升下降，維持着人體的動態平衡。

“血”由脾胃運化而來的水谷精氣變化而成。《靈樞·決氣》說：“中焦受氣取汁，變化而赤，是謂血。”血形成之後，循行於脈中，

依靠氣的推動而周流於全身，有營養各個臟腑、器官、組織的作用。

《素問·五臟生成》說：“肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝。”說明全身的臟腑、皮肉、筋骨都需要得到血液的充足營養，才能進行各種生理活動。

“氣”與“血”兩者之所以密佈可分，是因為血隨氣沿着經脈而循行於全身，以營養五臟、六腑、四肢、百骸，周流不息。《素問·陰陽應象大論》就闡述了氣血之間的關係：“陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。”而《血證論·吐血》則比喻為：“氣為血之帥，血隨之而運行；血為氣之守，氣得之而靜謐。”血的流行，靠氣的推動，氣行則血隨之運行。這些陰陽、內外、守使等概念，不僅說明了氣血本身的特點，而且也生動地闡明瞭二者之間相互依存的關係。

而當人體受到外力損傷後，常可導致氣血運行紊亂而產生一系列的病理變化。也就是說，人體一切筋傷病的發生、發展無不與氣血有關，氣血調和能使陽氣溫煦，陰精滋養。若氣血失和，便會百病叢生。《素問·調經論》中指出：“五臟之道，皆出於經隧，以行血氣，血氣不和，百病乃變化而生，是故守經隧焉。”又如《雜病源流犀燭·跌僕閃挫源流》中所說：“跌僕閃挫，卒然身受，由外及內，氣血俱傷病也。”損傷後氣血的循行不得流暢，則體表的皮肉筋骨與體內的五臟六腑均將失去濡養，出現筋縮、筋傷現象，以致臟器組織的功能活動發生異常，而產生一系列的病理變化。因此可以說，氣血不暢是筋傷的重要原因。

此外，急驟的暴力作用可致氣血運行失常。如《雜病源流犀燭·跌僕閃挫源流》說：“跌僕閃挫，卒然身受，由外及內，氣血俱傷病也。”又說：“忽然閃挫，必氣為之震，震則激，激則壅，壅則氣之周流一身者，忽因所壅，而凝則血亦凝一處……是氣失其所以為氣矣。氣運乎血，血本隨氣以周流，氣凝而血亦凝矣，氣凝在何處，則血亦凝在何處矣。人至氣滯血凝，則作腫作痛，諸變百出。”詳細闡

明瞭損傷與氣血的關係。“跌僕閃挫”、“卒然身受”雖為皮肉筋骨損傷，但亦必損及氣血，形成氣滯、血淤。氣血淤阻，為腫為痛，故《素問·陰陽應象大論篇》有“氣傷痛，形傷腫。故先痛而後腫者，氣傷形也，先腫而後痛者，形傷氣也”之說。如淤血逆於肌腠則局部腫脹，滯於體表則皮膚青紫。

《洞天奧旨》曰：“氣血旺則外邪不能感，氣血衰則內正不能拒”，說明了氣血的盛衰與筋傷的關係。筋的正常生理賴氣以煦之，血以濡之。若氣血虛弱之人，筋肉失養，失養則虛，虛則不耐疲勞，因而“內正”不能拒其“外邪”。所以，雖較小的外力，或單一姿勢的長期操作，或風寒濕邪侵襲，皆可致筋的損傷。疲勞則筋傷，氣血運行阻滯，不通則痛，故慢性筋傷常表現為局部痠痛，且常與氣候變化關係密切。

總之，人們要想減少筋縮、筋傷的概率，就需要調養好體內的氣血，只有氣血暢通，才能骨正筋柔，而只有骨正筋柔，才能氣血暢通。

養生百寶箱

人體的氣血水平處在哪個狀態，關係到他們的身體健康狀況，所以人們要了解自己身體的氣血水平，及時調整，以保證身體健康。下面，我們就來介紹幾種辨別氣血狀態的方法：

（1）看眼神：氣血充足的人眼睛明亮、有神，眼神專注；眼睛不明亮、目光散亂的人則說明氣血不足。

（2）看皮膚：如果人們的皮膚白裏透紅，有光澤和彈性，這代表氣血充足。反之，皮膚粗糙、無光澤、暗淡、發白、發青、發紅都代表身體狀況不佳，氣血不足。

(3) 摸手溫：如果人們的手一年四季都是溫暖的，代表他的氣血充足。如果手心偏熱、出汗或者冰冷，這都是氣血不足的表現。

(4) 看指甲上的半月形：正常情況下，半月形應該是除了小指都有。大拇指上的半月形應占指甲面積的 $1/4 \sim 1/5$ ，食指、中指、無名指的應不超過 $1/5$ 。如果人們手指上沒有半月形或只有大拇指上有半月形，說明他體內寒氣重、循環功能差、氣血不足，以致血液到不了手指的末梢。

(5) 看手指甲上的縱紋：只在成人手上出現，小孩不會有的。當成人手指甲上出現縱紋時，一定要提高警惕，這說明身體氣血兩虧、出現了透支，是肌體衰老的象徵。

(6) 看手指的指腹：如果人們的手指指腹扁平或指尖細細的，代表氣血不足；而手指指腹飽滿，肉多有彈性，則說明氣血充足。

(7) 看青筋：如果在成人的食指上看到青筋，說明小時候消化功能不好，而且這種狀態已一直延續到了成年後。這類人體質弱，氣血兩虧。如果在小指上看到青筋，說明腎氣不足。

(8) 看近腕橫紋：如果掌心下方接近腕橫紋的地方紋路多、深，就代表小時候營養差，體質弱，氣血不足。成年後，這類女性易患婦科疾病，男性則易患前列腺肥大、痛風等症。

(9) 看頭髮：如果人們的頭髮烏黑、濃密、柔順，代表氣血充足；頭髮乾枯、發黃、開叉都是氣血不足的表現。

(10) 看耳朵：如果人們的耳朵圓潤、肥大、飽滿，表示它氣血充足，如果人們的耳朵看上去越來越僵硬、而且形狀上看上去已有些變形，則是氣血不足的表現。

(11) 看牙齦：因為小孩子的牙齦還處在成長階段，所以氣血特徵不明顯，因此主要用此種方法來辨別成人的氣血狀態。一般來說，

牙齦萎縮代表氣血不足，只要發現牙齒的縫隙變大了，食物越來越容易塞在牙縫裏，就要注意了，身體已在走下坡路，衰老正在加快。

（12）看睡眠：如果人們入睡快、睡眠沉，呼吸均勻，一覺睡到自然醒，表示氣血很足；而入睡困難，易驚易醒，夜尿多，呼吸沉重或打呼嚕，則表示氣血不足。

（13）看運動：運動時如果出現胸悶、氣短、疲勞難以恢復的狀況，氣血就不足，而那些運動後精力充沛、渾身輕鬆的人就很好。

青筋暴突正是血液中廢物積滯的結果

在生活中，我們偶爾會看到這樣一些人，在他們的四肢上會暴露出一條條可怕的青筋，通常這些人都比較瘦，所以人們就認為，是這個人缺少脂肪才導致身體的筋暴露出體外。事實上，不僅暴露出體外的這一條條的東西不是筋，並且它們也不是因為人瘦造成的，它們實際上是人體內廢物積滯過多的產物，這一條條的“青筋”正是我們的靜脈血管。

我們都知道，人體的血管有靜脈和動脈之分，人體通過動脈把心臟的血液輸送到全身，通過靜脈把血液回收到心臟。當靜脈血液迴流受阻，壓力增高時，青筋常常在人體表面出現凸起、曲張、扭曲變色等反映狀。如果身體中有各種淤血、痰濕、熱毒、積滯等生理廢物不能排出體外，就會導致全身各個系統都會發生障礙，此時在臉部、腹部、腳部，特別在手掌和手背的青筋就非常明顯。所以，青筋就是人體的積滯。身體內的廢物積滯越多，青筋就越明顯。

事實上，根據青筋的分佈，我們還可以判斷出不同的病情：

1· 手部青筋

（1）手背青筋。手背青筋提示腰背部有積滯，容易導致腰肌勞損，疲勞乏力，常見腰痠背痛，甚至出現肌肉緊張、硬結節。

(2) 手指青筋。小孩手指青筋，提示腸胃積滯消化不良。成人手指青筋，不但提示消化系統有問題，且還反映了頭部血管微循環障礙，腦血管供血不足，頭部不適，嚴重者會出現頭暈、頭痛、中風等。

(3) 手掌青筋。手掌到處可見青筋，表示胃腸積滯，血脂高，血黏稠，血壓高，血液酸性高，含氧量低，血液容易凝聚積滯，則容易出現頭暈、頭痛、疲倦乏力、身體虛弱等。

2·頭部青筋

(1) 當太陽穴青筋凸起時，往往提示頭暈、頭痛；當太陽穴青筋凸起、扭曲時，表示腦動脈硬化；紫黑時，則容易中風。

(2) 鼻樑有青筋，提示腸胃積滯，容易胃痛、腹脹、消化不良、大便不利，紫色時則情況更加嚴重。

(3) 嘴角腮下有青筋，往往提示婦科疾病，帶下濕重，疲倦乏力，腰膝痠軟，下肢風濕。

3·胸腹部青筋

(1) 胸腹部青筋，多注意乳腺增生。

(2) 腹部青筋，即俗話說的“青筋過肚”，這已經是比較嚴重的積滯，一般是肝硬化的標誌。

4·下肢青筋

(1) 膝部青筋提示膝關節腫大、風濕性關節炎。

(2) 小腿有青筋多是靜脈曲張，此病嚴重者往往發生腰腿疾病、風濕關節痛。多見於久站的老師和久行的農民。

總之，人體任何地方出現青筋，不但影響外表美觀，更重要的是身體廢物積滯的反映。青筋即積滯的清除，關鍵是平時要學會清血淨

血。一般來說，消除青筋的凸現，達到清血淨血的效果，最好是平常就運用拍打和刮痧療法。

養生百寶箱

從科學角度，人體血紅細胞的衰老變異一般都要先於其他組織細胞的衰老病變。人的組織器官發生衰老病變，往往都伴隨着血紅細胞的衰老變異。而血紅細胞的衰老變異又是造成相關循環障礙最直接最根本的原因。所以，從某種程度來講，萬病之源始於血。

人體正常的血液是清潔的，但環境污染的毒物，食物中殘留的農藥和激素，肉、蛋等酸性食物產生的酸毒，以及人體新陳代謝中不斷產生的廢物，都可進入血液中形成血液垃圾，使血液污濁。

污濁的血液不僅損害我們姣美的容顏，其蓄積體內還會產生異味使人臭穢不堪，甚至損傷組織器官，形成多種慢性病，如糖尿病、冠心病及高血壓等。更嚴重的是，毒素還能破壞人體免疫功能，使人體正常細胞突變，導致癌症的發生。可見，想要健康長壽，淨血就顯得非常重要了。

你也許想象不到，前面我們提到的蔬果汁，就是淨化血液的不二之選。你肯定要問哪種蔬果汁效果顯著？應該怎麼做呢？那麼，向大家介紹一種胡蘿蔔綜合蔬果汁。

材料：胡蘿蔔1根，番茄1個，芹菜2根，檸檬1個。

做法：胡蘿蔔與檸檬去皮，與其他材料一起榨汁飲用。

胡蘿蔔汁內含有大量的胡蘿蔔素，這種物質在人體內會轉化成維生素E，進而清除人體自由基，並阻礙其生成，提高機體免疫能力，預防腫瘤，血栓，動脈粥樣硬化以及抗衰老等功能。番茄性甘、酸、微寒，能生津止渴，健胃消食，涼血平肝，清熱解毒，淨化血液。兩者

與芹菜、檸檬合製成汁，可降低膽固醇，淨化血液。因此，我們建議大家常喝這種蔬果汁。

保持身體溫暖，才能氣血暢行、經絡暢通

氣血掌握着人體的生殺大權，氣血流通順暢，我們就會安然無恙，如果氣血出現淤滯，體內經絡就被堵塞，我們就會生病。我們知道血在體內的流通是由氣來推動的。那麼，氣又是被誰掌控着呢？答案是，溫度。

對於我們的身體來說，當溫度適宜時，血流暢通，我們會感覺溫暖舒適；當溫度降低時，血液流速減慢，就出現滯澀、淤堵，我們的第一感覺就是“冷”；當溫度進一步降低，血液就會凝固，我們就會面臨死亡。所以說，使血液流動起來的動力就是溫度，溫度可以決定人體的氣血盛衰。

中醫對氣的解釋是，“氣是由先天之精氣、水谷之精氣和吸入的自然界清氣所組成”，其中的先天之精氣、水谷之精氣都能用溫度解釋。

先天之精氣代表人體先天之本的“腎”。腎為人體之陽，就像人體內的一團火，溫煦地照耀着全身。對於腎臟，中醫裏永遠只存在着補，從沒有瀉的說法。只有通過不斷地、適度地添加燃料，才能讓腎火旺盛，腎氣充足。而給人的腎不斷補充營養、添加燃料的，就是被稱為“後天之本”的脾胃，是脾胃把食物化成了充足的血液，這就是中醫裏常說的“血為氣之母，氣為血之帥”。

補氣就是補腎、暖腎、保暖、祛寒，氣血充足就是身體內血液的量足、腎氣足、基礎體溫偏高、各臟器功能正常、代謝旺盛、血脈暢通；氣血兩虧就是身體血液的量少、質劣、腎氣虛、基礎體溫低、臟器功能低下、代謝緩慢、血脈運行不暢。在生活中，我們經常見到小

朋友的火力很足，冰天雪地還在外面玩耍，根本不怕冷；而他們的爺爺、奶奶卻要圍着火爐取暖，這說到底還是腎氣的緣故。小孩子腎氣足，火力旺，代謝旺盛，總是處於生長、發育的狀態，所以不會非常怕冷；而老人腎氣衰，火力不足，循環代謝慢，體溫就偏低，身體逐漸衰弱。

所以，我們一定要經常處於溫暖的狀態，這樣氣血暢行無阻，而經絡也得以疏通，人體的器官也得以正常運轉，身體的健康也就得以維護。

養生百寶箱

補氣血固然重要，但由於人和人的體質不同，氣血水平不同，補氣血的方法自然也就不能一樣。在生活中，我們一不小心就會陷入到補氣血的誤區中。

1· 運動能增加氣血能量

運動可以打通經絡，強化心臟功能，提高清除體內垃圾的能力，但是不會增加人體的氣血能量。運動對健康的影響，主要是加快血液循環的速度，可以使一些閉塞的經絡暢通，特別是對於心包經的打通有很好的效果。心包經的通暢，可以強化心臟的能力，提升我們身體的免疫功能，也會加快身體的新陳代謝，加快身體排除體內廢物的能力。如果只是單純地進行運動，完全不改善生活習慣，增加或者調整睡眠的時間，那麼運動只是無謂地消耗血氣能量而已。

2· 寒涼的食物不能吃

並不是所有的寒涼食物進入肚子裏都會對身體產生負面影響，只要與我們孩子的體質、吃的季節相適宜，能起到中和、平衡的作用，就可以吃。比如夏天，孩子的身體大量出汗，就應該適量吃些大寒的西瓜，因為它能除燥熱，又能補充身體內因出汗過多而丟失的水分、

糖分，這時的西瓜對身體來講就能起到協調、補血的作用，而天冷時吃西瓜就容易導致血虧。另外，寒、熱食物要搭配着吃，比如吃大寒的螃蟹時，一定要配上溫熱性質的生薑，用姜去中和蟹的寒涼，這樣就不會對孩子的身體有任何的傷害，還有利於蟹肉的消化、吸收。

3·黑色食物一定能補血

在我們的思維裏，一向認為黑色食物能補血，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、海帶、紫菜、烏雞等。其實並不盡然，溫熱是補、寒涼是瀉。黑米、烏雞性溫，補血、補腎效果明顯；黑芝麻，性平，補腎、補肝、潤腸、養髮；黑豆，性平，補腎、活血、解毒；黑木耳性涼，海帶、紫菜性寒，夏天可以經常吃，冬天儘量不要吃。所以，任何食物補還是不補，一定要看食物的屬性，而不是根據顏色來決定。

活血通脈，增強自愈力的全身按摩法

在現代社會，許多人不知不覺中體質就變得很差，血液流通也會減慢，如果此時多活動活動手腳，沒事時多做做按摩，就可以保證血液流通順暢。在《黃帝內經》三十六卷一百六十二篇中，《素問》有9篇、《靈樞》有5篇論及按摩。由此也可以看出按摩對養生，尤其是老年人養生的重要性。下面介紹一套全身按摩法。此按摩法通常從開始按摩到最後結束，從整體中分出若干節來進行。既可分用，也可合用。操作順序由下而上，即從足趾到頭部。老年人則可從上到下。

【具體方法】

（1）搓手。用兩手掌用力相對搓動，由慢而快，到搓熱手心。手是三陽經和三陰經必須之處，摩擦能調和手上血液，使經路暢通，十指靈敏。

（2）梳頭。十指微屈，以指尖接觸頭皮，從額前到枕後，從顳顬到頭頂進行“梳頭”20次左右。

(3) 揉按太陽穴。用兩手食指指端分別壓在雙側太陽穴上旋轉運動，按時針方向順、逆各10次左右。

(4) 揉胸脯。用兩手掌按在兩乳上方，旋轉揉動，順逆時針各10次左右。

(5) 抓肩肌。用手掌與手指配合抓、捏、提左右肩肌，邊抓邊扭肩，各進行10次左右。

(6) 豁胸廓。兩手微張五指，分別置於胸壁上，手指端沿肋間隙從內向外滑動，各重複10次左右。

(7) 揉腹。以一手五指張開指端向下，從胃脘部起經臍右揉到下腹部，然後向右、向上、向左、向下，沿大腸走向擦揉。可以牽拉腹內臟器，使腸胃蠕動加大，促進胃液、膽汁、胰液和小腸液的分泌，增加消化吸收作用。

(8) 搓腰。用手按緊腰部，用力向下搓到尾間部，左右手一上一下，兩側同時搓20次左右。

(9) 擦大腿。兩手抱緊一大腿部，用力下擦到膝蓋，然後擦回大腿根，往來20次左右。

(10) 揉小腿。以兩手掌夾緊一側小腿腿肚，旋轉揉動，左右各20次左右。腿是擔負人上體重負的骨幹，是足三陽經和足三陰經的必經要路，浴腿可使膝關節靈活，腿肌增強，防止肌肉萎縮，有助於減少各種腿疾。

(11) 旋揉兩膝。兩手掌心各緊按兩膝，先一起向左旋揉10次，再同時向右旋揉10次。膝關節處多橫紋肌和軟性韌帶組織，惡溫怕冷，經常浴膝，可促進皮膚血液循環，增高膝部溫度，驅逐風寒，從而增加膝部功能，有助防止膝關節炎等難治之症。

（12）按摩腳心。兩手摩熱搓湧泉穴，快速用手搓至腳心發熱，先左後右分別進行。

依上各法進行全身按摩可祛風邪，活血通脈，解除腰背痛。如果能夠長期堅持，就可坐收強身健體之功。

養生百寶箱

老人血稠了，就容易形成血栓，引發心肌梗死等危及生命的疾病。平時需要在飲食、作息、運動和心態上要多加注意。在生活中，有不少老年人，起初體檢時被醫生診斷為血稠，但平時不注意保養，也不懂得如何保養，最終導致腦血栓、心肌梗死等重病，甚至撒手人寰。

事實上，血稠雖不是獨立性疾病，但臨牀上有很多疾病，如動脈硬化、腦血栓、心肌梗死、高血壓、糖尿病、阻塞性視網膜炎以及慢性肝腎疾病等都與血稠有着密切的關係。所以，如果檢出了血稠，我們一定要進行好好地保養了。

首先，也是最重要的一點，就是要養成愛喝水的好習慣。血液中水分的多少，對血液黏稠度起着決定性的影響。這類老人，可以早、中、晚各飲一杯淡鹽水或涼白開水，特別是在血稠發生率較高的夏季，更要多喝水。平時飯菜宜清淡，少吃高脂肪、高糖食物，多吃些粗糧、豆類及豆製品、瓜果蔬菜。可常吃些具有血液稀釋功能、防止血栓、降低血脂等的食物，如草莓、菠蘿、西紅柿、柿子椒、香菇、紅葡萄、橘子、生薑、黑木耳、洋蔥、香芹、胡蘿蔔、魔芋、山楂、紫菜、海帶等。

其次，生活要做到有規律，要作息有時，勞逸結合，保證充足睡眠，並做到不吸煙不酗酒。

再有，要堅持適度的運動鍛鍊。選擇適合自己的鍛鍊項目，如散步、快走、慢跑、做體操、打球等，可有效地增強心肺功能，促進血液循環，改善脂質代謝，降低血液黏稠度。

最後，就是要保持一顆淡泊寧靜、隨遇而安的平常心，讓情緒處於愉悅之中。

但需要注意的是，如果出現了較明顯的血稠症狀，特別是已經患有高血壓、動脈硬化、糖尿病的患者，必須及時就醫，在醫生的建議下進行藥物干預，如西藥腸溶阿司匹林、茶色素等，中藥丹蔘、川芎、當歸、紅花等，但萬不可自行其是，以免出錯。

舒筋活絡，先用“手足相連”調氣法

中醫認為，手足部位都是人體經絡集中的地方，且與心臟距離遙遠，四肢相連，對於增強心肺功能，效果很好。經常鍛鍊，不僅能夠讓手腳更加靈便，還能夠讓心情更加平靜。這是因為，《黃帝內經·靈樞》中說過：“心者，五臟六腑之主也，憂愁則心動，心動則五臟六腑皆搖。”

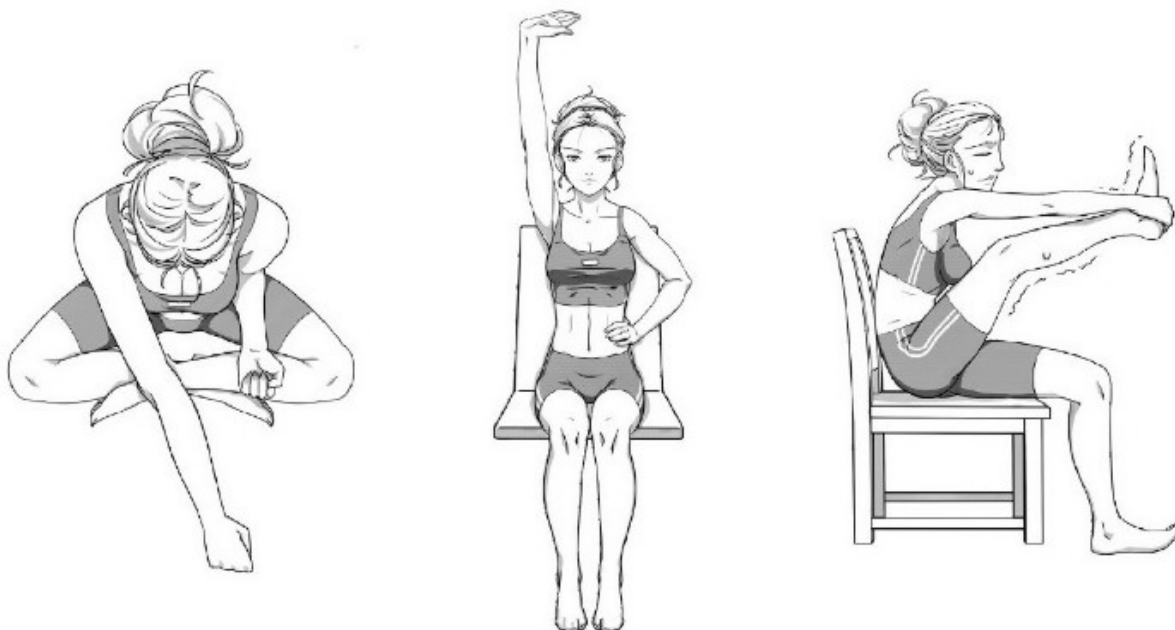
根據這個中醫理念，《養生就是養氣血》的作者王彤特意發明了一套“手足相連”調氣法，目的在於讓人體內的血運行起來，不堆積雜物，並能有效治療心血管疾病。

【具體方法】

- (1) 換上一套寬鬆舒適的衣服，比如瑜伽服等，排空大小便。
- (2) 接着在牀上或者沙發上坐下來，挺胸收腹，背部挺立，深吸一口氣。
- (3) 兩手握拳，用力向前交替出拳，左右手各3次。

(4) 左手撐腰，右手向上伸展，掌心向上做託舉狀，同時深呼吸2次，左右手交替做3次。

(5) 恢復正常坐姿，兩臂向前伸直，十指相扣，與胸齊平。抬起一條腿，腳掌踏於手中，向外伸展，同時深呼吸2次。然後換另一條腿，左右各做3次。



在練習這套調氣法時，要做到平心靜氣，不要讓心情大起大落。此外，還應注意搭配營養合理但口味較清淡的飲食，才能進一步促進該調氣法的養生功效。

打通胃經，強大氣血的“綠色通道”

有人說，從治病到養生的過程，就好像是人們從溫飽步入小康的過程。人們首先要使自己的身體到達治病的溫飽階段，再循序漸進地步入養生的小康階段，這才順應自然界循序漸進的發展規律。

那麼，人們要治病，必須要知道自己得的是什麼病，找準病因，才能對症下藥，這是人們都明白的道理。中醫認為，人體的“病”其實就是“心火”，心裏有火就生了病。那麼，心火是從哪裏來的呢？熟悉中醫理念的人想必都知道：心火是從肝上來的，肝的不平之氣就是心火的源頭。因此，要想治病，首先要調養肝臟，才能從根本上掐斷病根，達到治病“治本”的功效。

當病治好了之後，人們就進入了健康的小康階段——養生。中醫學認為，養生就是保養生命，而生命是身體和精神的統一體。因此，養生不但要養護身體，更要調適精神，也就是要修煉“精、氣、神”。精氣神正是養生的目標，也是養生的基本要素。而先天之本——腎臟的強壯，正是精氣神充沛的源泉。簡而言之，治病從調肝入手，養生以強腎為功。

中醫認為，腎為先天之本，是人體健康長壽的根基。很多人都知道腎臟功能的重要，想盡各種辦法來補腎，以益壽延年、永葆青春。但是人們也發現：腎臟易衰而難補。因此，人們除了研究一些滋陰壯陽的藥療食補外，還廣泛研究其他調養方式，比如道家的打坐、意守丹田、還精補腦之法，中醫的艾灸關元、腎俞、太溪之方，都具有不錯的效果。但是這些方法在施行時存在一定的難度，需要具備紮實的專業基礎，而且非一日可成。因此，人們開始尋找更簡單安全的方法來達到補腎強身的目的，經過多年的實踐，人們終於找到了一種簡單安全的補腎方法——打通胃經。

從中醫的角度來分析，補腎，就是要增強腎的功能，而腎的功能無非兩個：一個是生殖的功能，一個是排毒的功能。其中，生殖的功能通常在40歲以後就會漸漸減弱。但如果能將生殖的功能保持旺盛不衰，那麼人就不容易衰老。如何保持這種精力呢？人們可以藉助自身一條不易枯竭的經絡——胃經來實現。

打通胃經，首先可以使人體的脾胃得益，因為脾胃為人體的後天之本，後天的營養給人以氣血持續地供應。我們每天都要吃飯，所以胃是人體最活躍的器官，也是人體氣血最容易匯聚的地方。但氣血總是隨進隨出，並沒有真正地保存下來。如果您要想健壯，想長壽不衰，那就需要有足夠的氣血儲備才能實現，這就需要人們打通胃經。

脾胃為體內積聚了足夠的氣血，就有補益腎臟的功效。這是因為腎臟為人體的先天之本，能夠調動激發出人體的原動力，而這種原動力就是生殖的力量。這種生殖力量，也是萬物得以繁衍的動力。男性在青少年的時候，通常會有一種“精滿自溢”的現象，這也是氣血充足的表現。但是過了中年，尤其是在結婚生子以後，這種現象就會日益減少，漸漸地表現為精力不足。這時採用通常的健身方法，往往只是滿足於維持身體不至於衰老過快，並不能讓身體長久地保持活力。而身體的潛能是無限的，人們可以通過保持腎精的充足，激發體內的大藥庫。而且，腎精就像銀行裏的存款，生活在溫飽水平的人都是隨掙隨花，沒有多餘的儲備。而沒有存款，日常生活也可以維持，只是無法進入小康。人的身體如果沒有多餘的能量儲備，也可以活得很正常，只是不能達到強壯和長壽。如果只是活得長而不健康，也不是什麼快樂的事情。所以想要強壯，就一定要培補腎精。腎精就是人體氣血的儲備。

此外，《黃帝內經》還記載：“腎為作強之官，伎巧出焉。”意思是說，人們要想使身體強於常人，想要將體能轉化為智能，就要學會開發腎這個人體天然的能量庫。道家有意守丹田，就是在積聚腎精，精足隨後“還精補腦”，就是要將體能轉化為智能。

但是積聚腎精談何容易，因為腎精不是光靠集中意念於一點就可以生成的。而且，集中意念本身，很多人就無法做到。通常一打坐，就會雜念紛飛。這樣何時才能補足腎精呢？我們可以盡全力打通後天之本的胃經，來補足先天之本的“腎精”。《黃帝內經》說：“痿症

獨取陽明。”陽明在這裏正是指胃經。後人對“獨取”多有歧義，有人認為應該瀉胃火，有人認為應該補脾胃。實際上，只要打通胃經，補瀉的事情身體自會處理得很完美，無須外力畫蛇添足。那什麼是

“痿症”呢？就像花枯萎了一樣，人的氣血不足了，血液流不到它該流的地方，臟腑、肢體、肌肉、筋脈自然就萎縮了。所以，要想保持青春常駐，我們一定要在胃經上多費些工夫。因此，許多中醫學家認為，女性如果每天敲打一下胃經，以保持氣血對面部的供應，就能達到抗衰、美容的目的。

至於打通胃經的方法，則很簡單，你可以推揉腹部胃經（尤其是腹直肌部分）、敲打大小腿上的胃經、在胃經路線上拔罐刮痧，以及練武術的基本動作——蹲檔騎馬式、跪膝後仰頭着地等，都是打通胃經的方便之法。只要你天天使用這些方法，就能用好胃經上的調養氣血大藥。

舒筋活絡、調和氣血，多多按捏腋窩

在我們上肢與肩膀相連之處，靠裏面有一凹陷部分，謂之腋，又稱腋窩、腋肢窩、夾肢窩。腋窩為頸部與上肢間血管和神經通路，是腋窩動脈、靜脈、臂叢、腋淋巴結羣組織的集合處。

據醫學研究者證實，經常自我按捏腋窩，可起到舒筋活血、調和氣血、強身抗老的作用。具體說來，主要有以下幾個反面的作用：

（1）大大增加心肺活量，促進全身血液的迴流通暢，提高氣體交換能力，從而使機體獲得更多的養分和氧氣。

（2）增強諸多器官的功能，提高機體代謝能力，可使體內代謝物中的尿酸、尿素、無機鹽及多餘水分能順利排出，增強泌尿功能，並能使生殖器官和生殖細胞更健康。

(3) 可刺激各種感覺器官，使眼耳鼻舌和皮膚感官裝置在接受外界刺激時反應更加靈敏。

(4) 幫助消化、健脾開胃、增加食慾，而且還能防治陽痿陰冷。

(5) 能緩解“心痛”，對肘臂冷痛也有一定療效。

(6) 腋窩頂端動脈搏動處有一穴位，曰“極泉”。中醫學認為，針灸或按摩極泉穴，有防治心臟病、肩周炎、乳腺病等的作用。

按捏的方法是：左右臂交叉於胸前，左手按右腋窩，右手按左腋窩，用手指適度地按摩捏拿，用力不宜重，每次按捏約3分鐘即可。最好早晚各按捏1次。

此外，按捏腋窩簡單易行，自我按捏時，左右臂交叉於胸前，左手按右腋窩，右手按左腋窩，運用腕力，帶動中、食、無名指有節律地輕輕捏拿腋下肌肉3~5分鐘（至少108次），用力不宜重，早晚各1次。也可夫妻間每日早晚互相按摩各1次，每次1~3分鐘。

在按捏腋窩時還要注意，按捏時兩肘要略抬高，切忌暴力鉤拉。同時也應注意指甲剪短，避免觸傷皮膚及血管神經。

養生百寶箱

人體腋毛，同陰毛一樣，對它所生長的體表部位，能起到遮擋、保護人體皮膚的作用，使之不受外來細菌、灰塵等的侵襲，御“敵”於肌膚大門之外。

而且，腋毛的另一個作用是當人體活動時，手臂運動，腋窩除牽拉着周圍皮膚間總有摩擦力產生，若摩擦過久、過重，往往擦在其“中間”，起到緩解皮膚摩擦時的力量，保護了腋窩皮膚，使之不受擦傷，所以腋毛的作用不能否認。綜上所述，腋毛對人體存在一定的養護作用，因此女性不宜因愛美而去除腋毛。

第二章 原始點松筋術，讓疼痛立即消失無影蹤

謎底大解析：原始痛點是怎樣治病的

中醫認為，人體健康與否主要看4個方面，即體溫、血壓、脈搏、呼吸。如果這4個方面都正常，則代表人體在正常健康運行，反之，如果是4者中的一些出了問題，則昭示了人體的不健康。在此基礎上，有一些中醫學家認為，在這代表人體健康度的4者之上，應該還要加上一項——病痛，構成評判人體健康與否的“生命5大徵象”。這是因為對一個健康人來說，沒有“病痛”就是一項重要的健康指標。

《金剛經》雲：“凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。”這句話就在教導人們要辨清事物存在的本質——萬相皆空。因此，在面對人體病痛的時候，人們要學會尋根溯源，找尋病痛的起源點——原始痛點，只要在原始痛點給予適當的治療，往往起到立竿見影的止痛效果。

著名醫師張釗漢對原始痛點療法有着較為深入的研究，他在利用原始痛點治療疾病的基礎上歸納了原始痛點療法是十項治療原則，具體如下：

（1）大部分疼痛皆由筋傷所致，很少因骨頭及關節移位引起。引起，原始痛點其實就是一種筋傷療法。

（2）原始痛點療法不是要你“哪疼揉哪”，而是要你找到“揉哪不痛”的地方。也就是說，患者感覺痛處，不需要按摩。

（3）原始痛點療法主要通過按摩經筋和肌腱來治療，不需要按摩關節和骨頭。

（4）疼痛的起源原始點，大多位於骨旁處。

(5) 感覺疼痛的起源原始點，一定要往上找，也就是推拿上面的起源原始點，才能解決下面感覺的疼痛，但要注意頭部和頸椎例外。

(6) 上肢可分為陽面和陰面，只有在陽面才可以找到原始痛點，因此陰面無需按摩推揉。

(7) 在下肢，除股內外側肌及陽陵泉外，包括大腿、膝蓋和小腿，都不需要按摩。

(8) 原始的痛處，有時並非只有一處，但是範圍不會超過一根食指長。

(9) 關節受傷，比如頸椎、手腕受傷，在日常生活中宜偏向不痛的一側。

(10) 在利用原始痛點療法治療時，要注意手法推揉的力度適宜，過輕、過重都不宜。

頭部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

(1) 頭痛、偏頭痛、頭暈。

(2) 眼皮跳、眼睛痛、眼睛凸、眼痠澀、口眼歪斜。

(3) 口齒不清、牙齒咬合疼痛、舌頭麻、痛及灼熱感。

(4) 三叉神經痛、顏面神經麻痺。

(5) 急性耳聾或耳鳴。

(6) 頸椎病（靜止時）。

(7) 其他：感冒、發熱、失眠、痴呆、鼻子過敏、青春痘、腦癌、口腔癌、鼻咽癌、舌癌。

【原始點療法】

針對以上一些病症，人們口眼推揉耳後下頷骨旁的位置，並且沿耳後乳突部分到枕骨下緣推揉，一直推揉到頭椎旁邊的原始痛點（見圖1）。

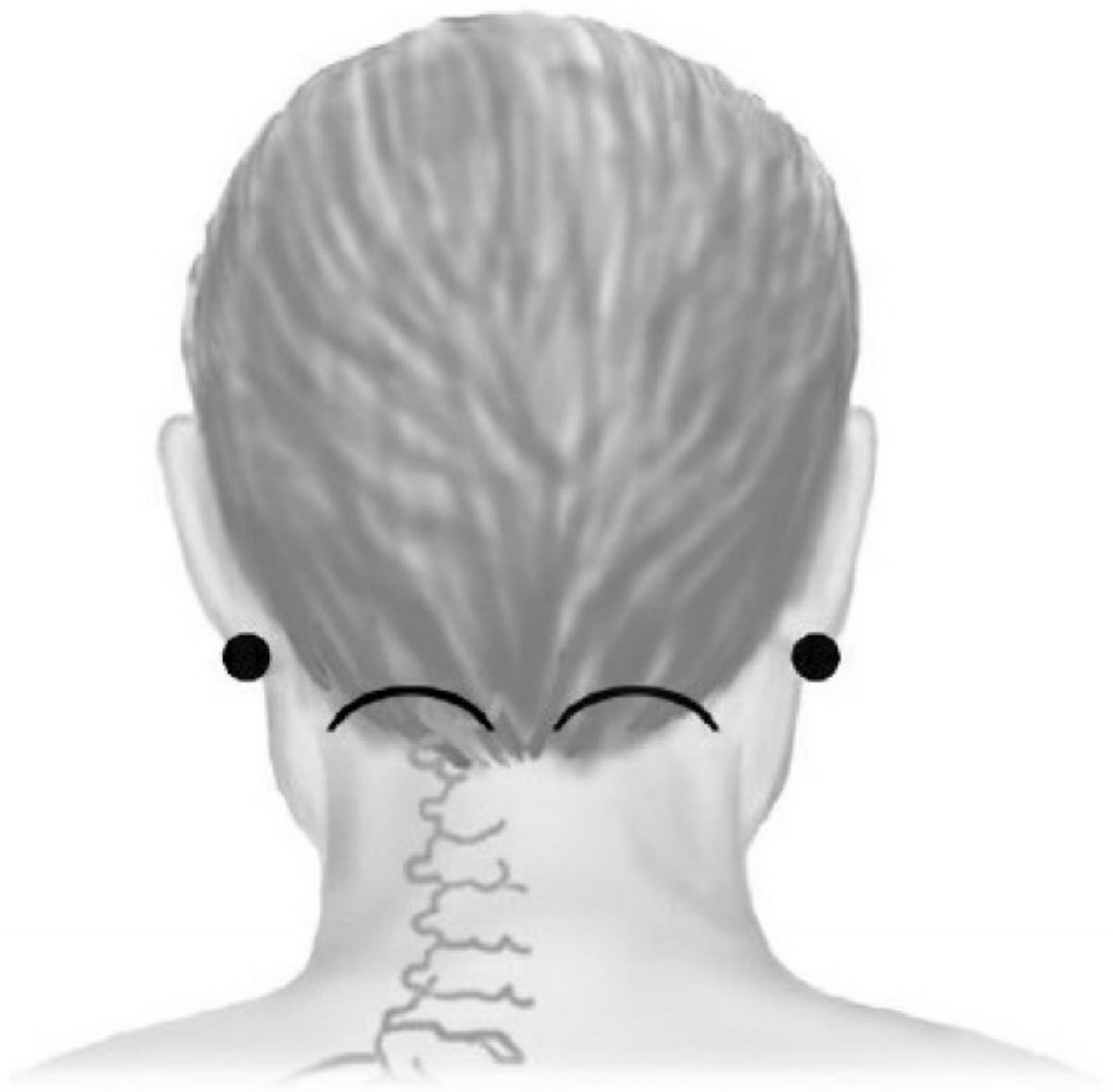


圖1

頸部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

頭頸痛、旋轉痛、吞嚥疼痛、鎖骨痛、肩膀痛。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉頸椎棘突旁兩側筋上的原始痛點（見圖2）。但要注意的是，如果是頸椎俯仰痛，則應推揉上胸椎棘突旁兩側筋上的原始痛點。



圖2

上背部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

(1) 背痛：肩胛骨痛、膏肓痛、胸椎痛。

(2) 其他：胸悶痛、肩後痛、小腿肚痛及抽筋、氣喘、咳嗽、心痛、心悸、乳癌、肺癌。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉胸椎棘突旁兩側的原始痛點（見圖3）。

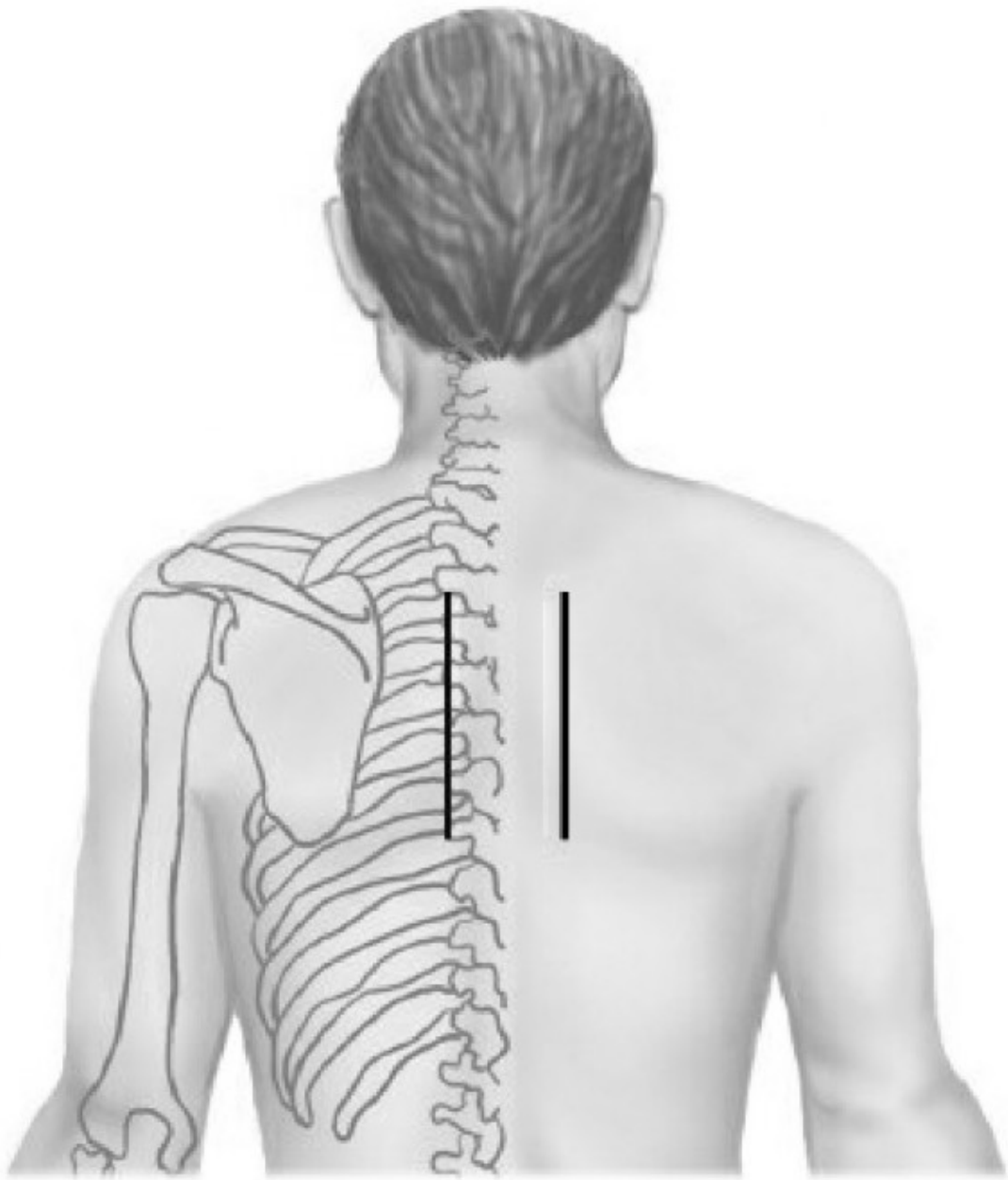


圖3

肩胛部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

(1) 肩痛：肩上痛、肩前痛、肩臂痛。

(2) 其他：腋下痛、側胸痛。

【原始點療法】

針對以上的病症，人們可以推揉肩胛骨上崗下肌的原始痛點。但要注意的，如果患者是肩膀痛或肩後痛，且還伴有肩痛或肩臂痛，則應先推揉頸椎或上胸椎的原始痛點，然後再推揉肩胛骨上崗下肌的原始痛點（見圖4）。

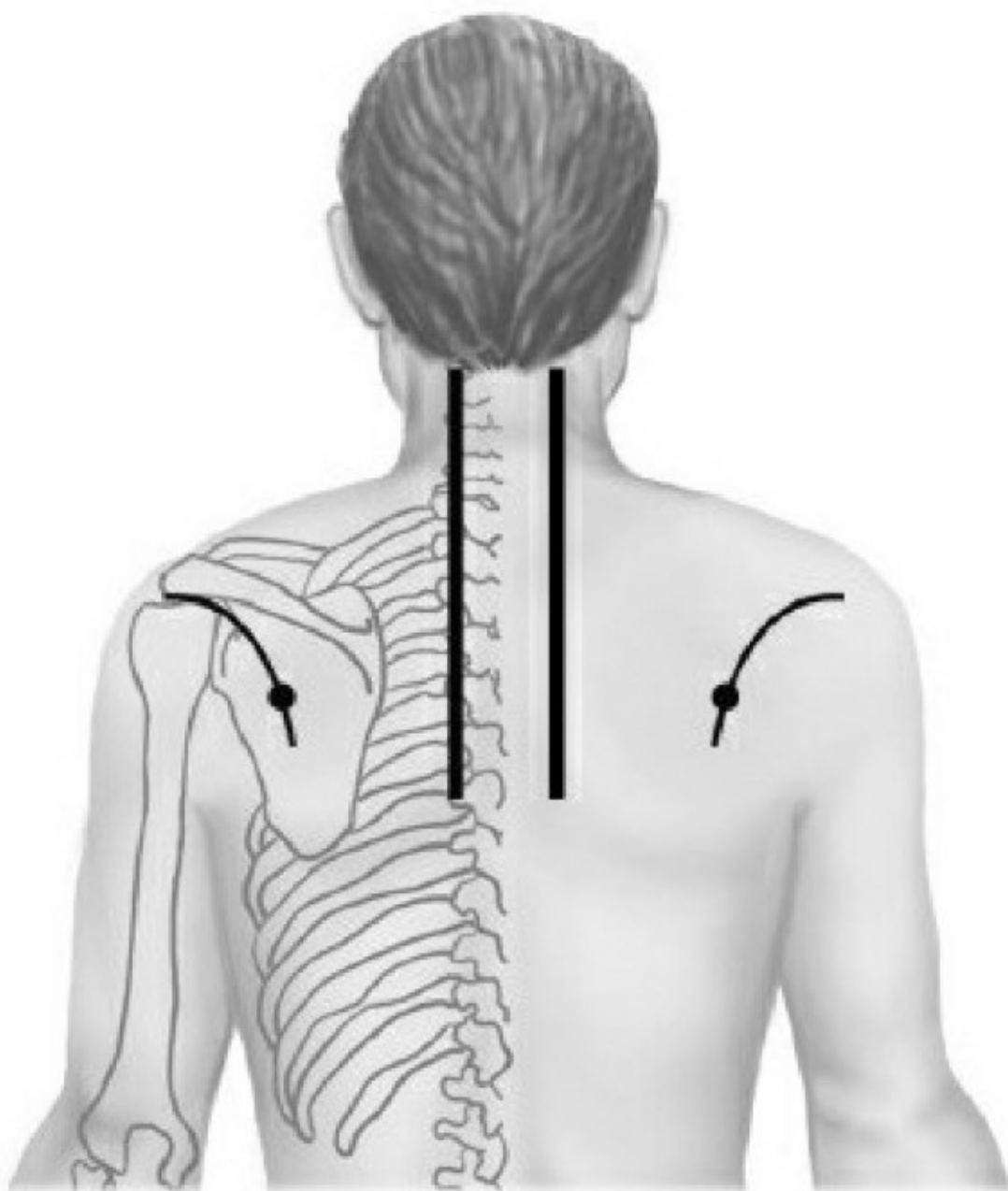


圖4

下背部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

(1) 腰痛：腰椎痛、腰橫帶痛、腰外側痛。

(2) 腹部疾病脹：胃痛、腹脹、泄瀉、便秘、肝癌、胃癌、胰腺癌。

(3) 脅肋痛。

【原始點療法】

針對以上病症，人們應該推揉胸椎到腰椎棘突旁兩側的原始痛點（見圖5）。

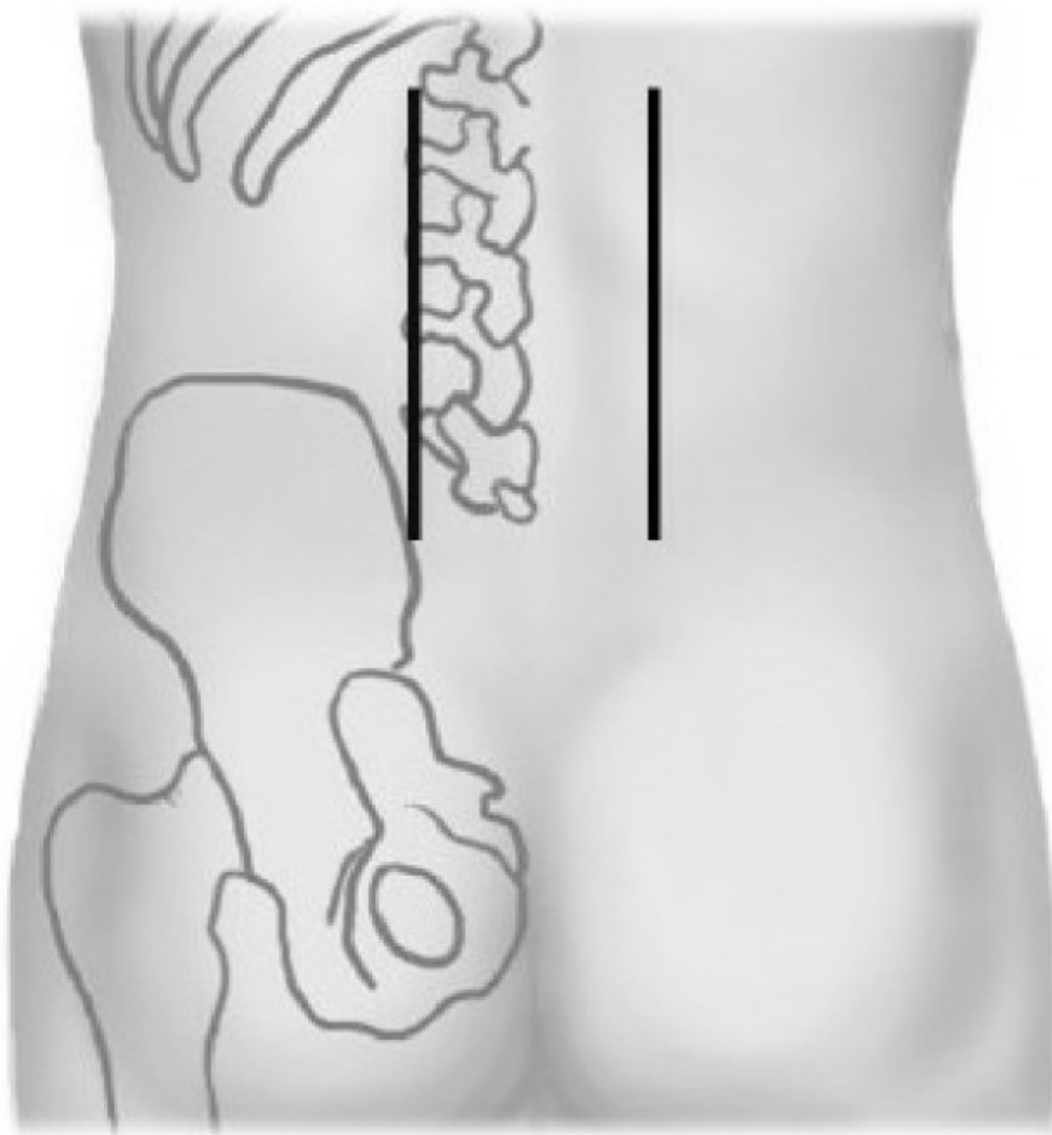


圖5

腰部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

臀部及臀側面痛：髂骨上緣痛、薦椎痛、大轉子痛。

【原始點治療】

推揉腰椎棘突旁兩側的原始痛點（見圖6）。

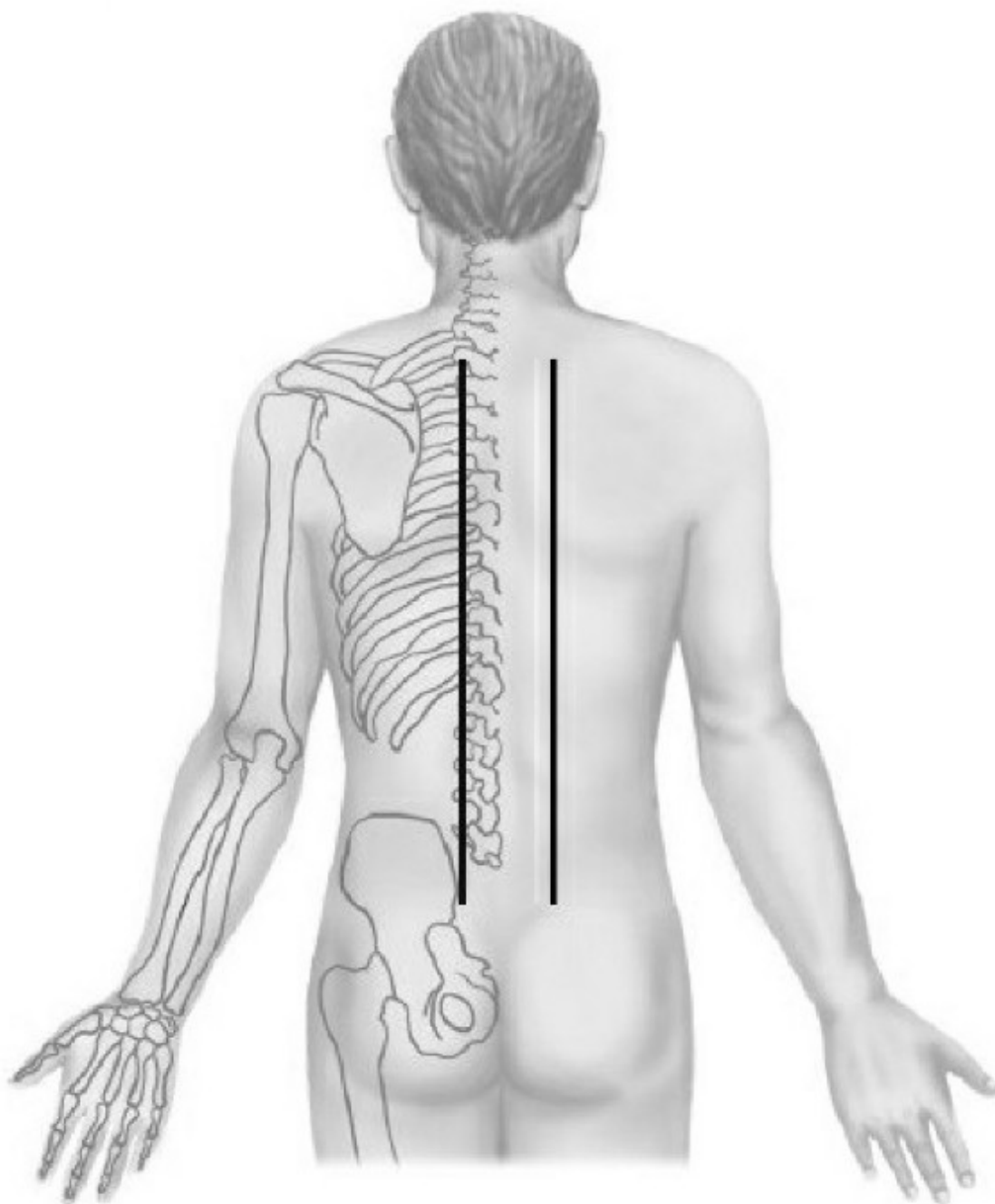


圖6

臀部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

(1) 恥骨痛、陰部痛、尾椎痛、鼠蹊溝痛。

(2) 腿部痛：大腿痛、膝痛、膝後痛、膝不能彎曲、小腿前內外側痛、足跟腱痛、足踝關節痛及踝骨旁痛。

(3) 下腹部疾病：小腹少腹脹痛、尿頻、尿少、尿痛、月經異常、痛經、肌瘤、白帶、陰道炎、腰腹部下肢瘙癢、卵巢癌、子宮頸癌、大腸癌。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉兩側臀部薦椎旁的原始痛點。但要注意的是，針對下腹部疾病在推揉兩側臀部薦椎旁的原始痛點同時，也別忘了推揉腰椎棘突旁兩側的原始痛點（見圖7）。

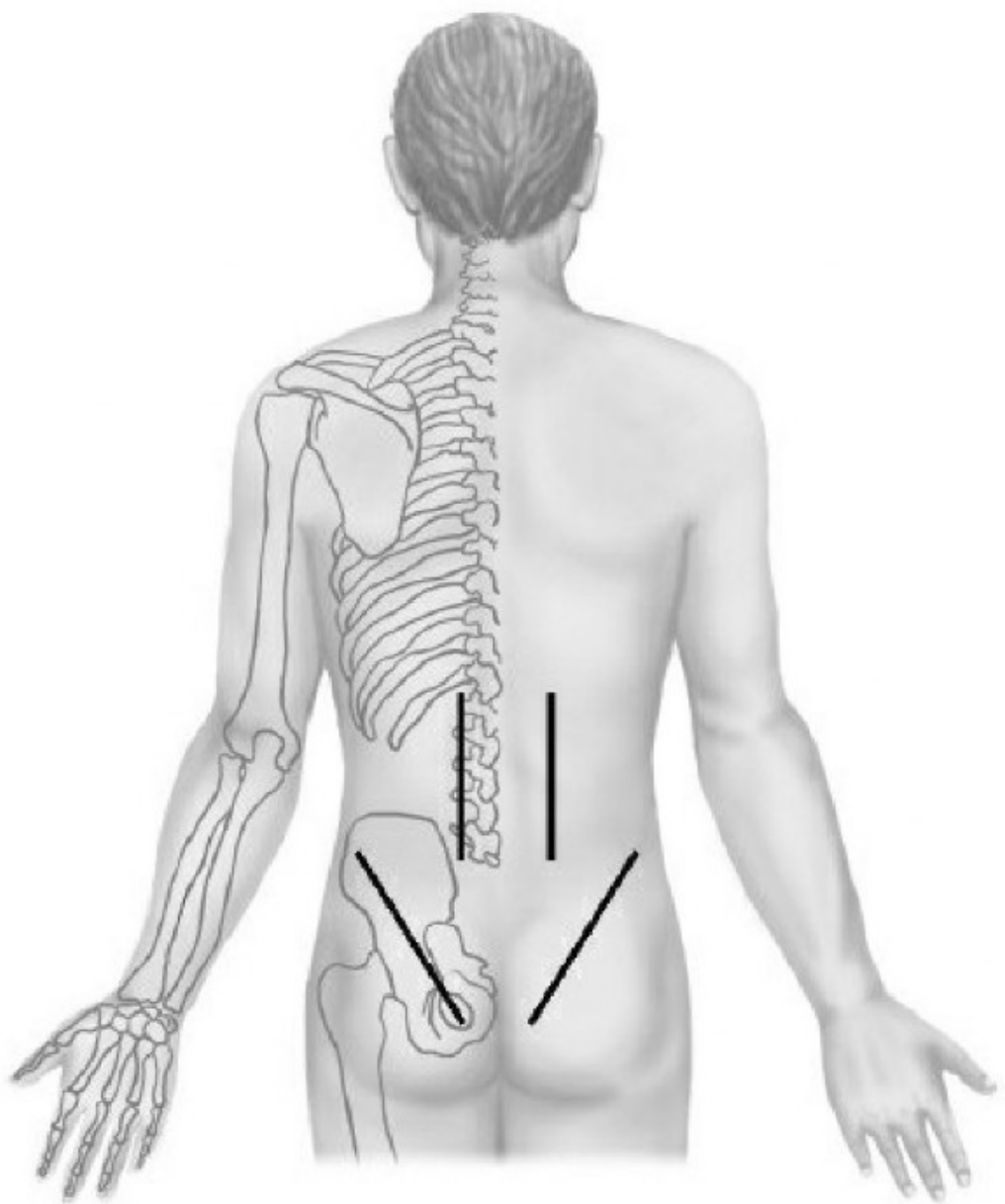


圖7

腿部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

膝蓋痛（膕骨痛）。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉膝蓋上緣股四頭肌之內側肌或外側肌的原始痛點（見圖8）。



圖8

【主要症狀】

小腿脛骨粗隆痛。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉小腿脛骨粗隆往外平行，在脛骨及腓骨間的原始痛點（見圖9）。



足部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

足跟痛（足底後段痛）。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉內踝骨旁的後緣及後緣上部的原始痛點。但要注意的是，有些患者是因外踝骨後緣引起的足跟痛，因此要推揉外踝骨後緣及其上部的原始痛點（見圖10）。



圖10

【主要症狀】

足痛：足背痛、足背內外側痛、足底中段痛。

【原始點療法】

推揉同側踝骨旁前緣及下緣的原始痛點，也就是說，左足痛則推揉左足相應原始痛點，右足痛則推揉右足相應原始痛點（見圖11）。



圖11

【主要症狀】

(1) 足趾痛、足底前段痛。

(2) 足部內科病症：濕疹、足汗、足裂、足癬、痛風、香港腳。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉足背蹠骨間蚓狀肌的原始痛點（見圖12）。



圖12

肘部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

手肘痛（網球肘、高爾夫球肘）、肘臂痛、手腕關節旋轉痛、手腕壓痛、拇指掌骨痛、拇指麻。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉後肱骨旁肱三頭肌外側頭的原始痛點（見圖13）。



圖13

手腕原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

(1) 手腕痛：媽媽手、腕關節腱鞘囊腫、腕管綜合徵。

(2) 掌背痛。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉橈骨及尺骨頭中間肌腱的原始痛點。部分患者需推揉肌腱兩側的原始痛點（見圖14）。



圖14

手部原始痛點，治療哪些疾病

【主要症狀】

拇指痛。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉第1掌骨及大多角骨間骨旁的原始痛點，也就是拇短展肌（見圖15）。



圖15

【主要症狀】

1・手指痛、手掌正面痛、手指麻。

2·肘、腕、手部內科疾病：濕疹、手汗、富貴手、手癬、類風濕性關節炎。

【原始點療法】

針對以上病症，人們可以推揉掌骨間蚓狀肌的原始痛點。此外，肘、腕、手部內科疾病，人們應推揉相應的原始痛點（見圖16）。



圖 16

第三章 面壁蹲牆功的拉筋奇效

為何蹲牆功也有拉筋效果

蹲牆功是一些中醫學家在長期實踐中得出的養生方法，它是一種松腰秘法，反覆練之可幫助松腰。中醫認為，腰在人體中非常重要，腰部放鬆、靈活、氣血流通，一方面可增強腎的功能，使人元氣充足，故古人有“命意源頭在腰隙”之說；另一方面，可保證腰主宰一身活動的職能，故古人又有“力發於足，主宰於腰，行於四肢”的說法。

相反，若腰部不能放鬆，則容易導致多種疾病，具體分析如下：

（1）影響丹田蓄氣，阻滯背部氣機上升，輕則背部痠痛、板直、頭暈，眉間悶脹、腹滿、腹脹等；重則氣機走竄，甚至不能自控。

（2）影響命門之火對水液的蒸騰，男性可出現遺精、白濁，甚至癰淋；女性則白帶增多，月經不調，小便頻數等。

（3）練動功者（尤其往復轉身頻繁者），易使陰陽升降失衡，浮陽上騰於面，多呈滿面紅光而欠涵蓄，甚至於中風（即半身不遂）。

總之，腰一旦放鬆，則周身氣血易於流通，不但強身壯體效果明顯，而且是調整氣機的良方，可以糾正身體各部分已紊亂了的氣機。無論哪裏的氣不順，皆可以此調理，只要堅持練習，若能達到一連蹲數百次，堅持習練，無不愈者。

其實，這種松腰順氣的方法其實就是一種拉筋的方法。更具體一點來分析，就是蹲牆功的功法原理即通過任督二脈的修煉達到丹田氣足圓活，尤其是對頸、胸、腰、骶、脊椎的伸拉、壓縮，可牽扯到常

常運動不到的肌肉、韌帶、神經，從被動運動到主動運動，日久自然感應異常靈敏，而使肌肉、骨骼達到堅韌有彈性。

但要注意的是，在練習蹲牆功時要平心靜氣，摒棄自己意識裏的好多不良東西。因為一個人意識亂了之後，外面的東西很容易影響自己，本來很簡單的東西現在也變得很難了，蹲牆功的養生效果也大打折扣。

蹲牆功功效之一：對脊柱的修正

上文說到蹲牆功的松腰拉筋功效，其實蹲牆功還具有修正脊柱的功效，主要表現為兩點：

（1）蹲牆功能夠對脊柱錯位與偏斜進行修正。也就是說，蹲牆功對腰椎間盤突出與骨質增生、彎腰駝背等脊柱系統的錯位及偏斜具有相當不錯的治療與預防作用。

據有關實驗證明，如果一個人在正常站立狀態下脊柱長度為50釐米，他正常蹲下時的脊柱也只是被拉長3釐米左右（合每個椎間大約被拉長0.1釐米）。而在蹲牆狀態下，則可以拉長到10釐米左右（合計每個椎間被拉長0.3釐米）。也就是說，通過蹲牆功的這種一張一弛、一伸一縮，脊柱中的錯位與偏斜的椎體被自然回覆到原位。

此外，在蹲牆功起落的同時，也鍛鍊了相應的頸部、肩部、背部、腰部肌肉與韌帶，由於這些軟組織堅強的維繫作用，復位的椎體很難再脫出，從而使根治脊柱椎體偏斜成為可能。

（2）蹲牆功能夠治療骨質增生、腰椎間盤突出、腰腿痛、輕微駝背、輕微雞胸等椎體偏斜錯位的病例。現代脊柱醫學認為，“脊柱不正乃萬病之源”，不同部位的椎體出現問題能夠引起不同的內臟病症。比如，以腰椎為例，第1腰椎偏斜可以引起胃及十二指腸潰瘍、胃擴張；第2腰椎偏斜可導致精力下降、尿牀、腹膜炎、便秘；第3腰椎

偏斜可導致腹瀉、水腫、腎炎、蛋白尿、痛風；第4腰椎偏斜可導致坐骨神經痛、頭痛、難產；第5腰椎偏斜可導致膀胱炎、腹瀉、痔瘡、子宮內膜易位等等。總之，有數百種疾病都與脊柱不正有着直接或間接的關係。而通過蹲牆功對椎體偏斜的修正作用，由脊柱偏斜直接或間接引起的上述病症也就能得以根治。

因此，有各種內臟疾病的患者不妨試着練習蹲牆功，感受一下其神奇的養生功效。

蹲牆功功效之二：對脊柱系統肌肉的鍛鍊

除了松腰、修正脊柱的功效外，蹲牆功還能鍛鍊脊柱系統肌肉，極大而快速地增強腿腳實力，並在一定程度上增強了身體的抗擊力。這主要從兩個方面來分析：

（1）蹲牆功在一張一弛之間矯正了偏斜的椎體，使脊柱正常，進而使發力順暢。內家拳講究“力由脊發”，很難想象一條不正的脊柱能夠勝任高級的發力。

（2）蹲牆功由百會引領軀幹上起的時候，頸椎部肌肉、胸椎部肌肉、腰椎部肌肉、骨盆（骶椎）部周圍肌肉、大腿部肌肉、小腿肌肉依次分別收縮、用力做功，而所有肌肉收縮所產生之力，其目的無疑都是使身體上升。換言之，它們的發力最終都集中到一個方向，這個方向就是腿部肌肉的用力方向。這時，腿部的發力早已不單單是腿部肌肉的發力，而是上述胯腰背、乃至頸部肌肉力量的集合，這便造就了內家拳所夢寐以求的整體力，“腿腳千斤力”即由此而來。

專家曾經提出以“對爭”與“貫通”兩大概念來闡述椿功的發力奧秘。在此基礎上，人們不難發現：蹲牆功正同時暗合了“對爭”與“貫通”的原理。因此，人們可以通過蹲牆功的修煉來獲得一定程度的抗擊力，正是因為通過對爭與貫通使習者的軀體成為一個整體，受

擊打時的力就被整體傳導並共同承受，整體的抗擊力顯然要大於局部的抗擊力，從而加強了肌肉的糾結力，也就鍛鍊了脊柱系統的肌肉。

練好蹲牆功，先記住這些動作要領

在練習蹲牆功時，最好是自己先試蹲一下：緩緩下蹲上起，下蹲時腳掌或腳跟不要離地，蹲至大腿與小腿相貼，然後上起站直身體。如果你原地下蹲感到很困難，例如膝關節疼痛，就不宜練習蹲牆，以免造成身體的意外損傷。如果你試蹲的效果不錯，那你就可以進行以下步驟開始練習貼牆功了。

（1）找一面比較光滑的牆壁來練習，門板或大櫃衣鏡也可以，這是為了避免太過粗糙的牆壁可能會把鼻子擦痛。

（2）面對牆壁站着，先調整腳與牆壁的距離，另一個是調整兩腳之間的距離。腳與牆的距離近一點，難度就大一些；雙腳分開一點，蹲起來就容易一些。一個合適的蹲牆距離既要能夠蹲下去又略感吃力。

（3）找準合適距離以後，則可以開始正式蹲牆練習：面壁而立，兩腳併攏，重心落在前腳掌上，兩手自然下垂，手心向內，周身中正，腳尖頂着牆根，會陰上提，兩肩前扣，含胸收腹；全身放鬆，安靜片刻，讓思緒平和。然後腰向後放鬆，身體緩緩下蹲，下蹲時頭不可後仰、不可傾斜，要放鬆地下蹲，腰後突下蹲。可守下丹田，肩部放鬆前扣（向牆的方向前扣）；尾閭前扣，命門後突。注意後背脊柱要一節節卷着柱逐節放鬆往下蹲，像貓兒一樣，弓着後背下蹲，膝蓋儘量不要超出腳尖等要求，同時注意全身放鬆，把注意力放在腰背部及尾閭部；徹底蹲下後尾閭可用力前扣一下，然後再緩緩上起；上起時，注意用百會上領，百會處好像有一根細線向上輕輕拽着脊柱逐節

升起、抻動、拉直，如此為一次。開始階段每次蹲牆20～50次。剛剛開始練習的時候宜早中晚各27次。

（4）在練習了一段時間的蹲牆功後，要適當增加強度。一是指增加蹲牆的次數，二是指加大蹲牆的難度。蹲牆熟練以後，如果以健身、減肥為主要目的，可以着眼於增加蹲牆的次數，每次蹲牆的次數從50增加到100、200，甚至更多。以中等速度來蹲牆，蹲200次一般在20分鐘左右。如果以練功為主要目的，可以着眼於加大蹲牆的難度，這裏說的難度主要是指縮小兩腳之間的距離和腳尖與牆壁的距離，當脫掉鞋子光腳蹲牆時能做到兩腳併攏、腳尖抵住牆壁，通常會感到腰部比較鬆動，腹內氣機盎然，身體的整體性加強。



(5) 要注重練功完畢後的收尾動作，也就是當蹲牆完畢以後，兩手重疊在小腹上，按左一下一右一上的方向緩緩轉動20下，然後安靜片刻，再睜開眼睛，走動放鬆，結束練習。

此外，還要注意的是，因為蹲牆功強度較大，因此吃完飯最好不要練蹲牆功，練功後1小時內禁止洗冷水澡，出汗後儘量避風。

不可不知的蹲牆功心法

蹲牆功還有一個特點就是講究心法練習，也就是說人們在下蹲練習的時候，一定要有這樣的意識：

（1）不是我的身體在下蹲，而是我的骨盆在將整個脊柱節節下拉，要悉心體會骨盆下降過程中將脊柱緩慢拉長的感覺。

（2）不是我的雙腿在用力支撐身體上起，而是由我的百會穴上領，把整個脊柱由上到下，由頸椎到胸椎到腰椎至骨盆，最後到兩條腿緩慢地向上拽起來，要悉心體會脊柱緩慢回縮的過程。

以上兩點就是蹲牆功的心法，目的其實很明確，就是要人們在下蹲時用骨盆將脊柱緩慢拉長，而在上起時以百會引領脊柱緩慢回縮，因為蹲牆功所練習的正是脊柱的一伸一縮、一張一弛，從而達到舒經活絡的養生效果。

蹲牆雖然動作簡單，但初學者要想取得好的健身效果，需要注意以下幾個問題：

第一，蹲牆的時候要集中精神，要把注意力集中到身體上來，不要一邊蹲牆一邊思考別的問題。

第二，要遵守循序漸進的原則，不要一下子蹲得太快、太多、太難，練習以後不應該感到精疲力乏，而是精力充實，留有餘興。

第三，初練蹲牆不要管呼吸也不需要意守，只要自自然然呼吸，認認真真做動作就行。

第四，蹲牆時，不要仰頭或把頭側向一邊，蹲牆練習的全過程都要保持頭部中正，略收下頰，寧可拉開距離降低難度，也不要動作變形。

第五，要注意蹲牆過程中的放鬆。上起的時候要注意頭頂百會穴上領，由頭部帶動上起，避免下肢或膝蓋的拙力。站直的一剎那注意下肢的放鬆，站直以後停留片刻再下蹲，有一個鬆緊轉換的空隙。

第六，注意蹲牆前後衣服的增減。不要一下子脫掉衣服去蹲牆，應該蹲到身體發熱以後再逐件脫去衣服。蹲牆結束後馬上用乾毛巾擦去身上的汗跡，迅速穿上衣服保暖，休息放鬆半小時以後再去洗澡。

循序漸進練好蹲牆功

人們常說：“一口吃不成個胖子。”意思是說，人們做事的時候不能急於求成。練習蹲牆功也不例外，應循序漸進地進行，才能真正獲得養生的功效。下面，我們根據人們練習蹲牆功的進程，將蹲牆功分為三個階段：

1· 初始階段：加強脊柱的拉長度

在剛開始練習蹲牆功時，許多人的姿勢無法做得到位，這時，不宜強求，而應根據自己的身體狀況，確定兩腳的姿勢和距離。而且，腳尖可以先離開牆，離多遠以儘自己的力量能蹲下去為度。如年紀大或行動不方便的同志，可以兩腳尖離開牆根，兩腳分開，以降低難度。甚至還可抱住樹、牀架，拉住門把手等支撐物往下蹲。總之，動作不標準不要緊，關鍵是要堅持。

對於年輕的身體健康的練習者，則應儘量按標準的姿勢蹲。剛開始時可能比較困難，沒等蹲下去，就會往後倒，碰到這種情況，就要精神高度集中專一，並加意念“一定成功”。每次下蹲30個為一組，每天蹲一組以上，多多益善。經過一段時間的鍛鍊，隨着周身各部氣

的充足，尤其是脊柱、腰部鬆動程度的提高，就能順利下蹲、上起了。此時就應轉入第二階段——熟練階段的練習。

2·熟練階段：加強脊柱（尤其是腰椎）周圍肌肉的力量

此階段的首要任務是人們在姿勢標準的基礎上有所提升難度，也就是說，人們在兩腳併攏，腳尖抵牆能完成蹲牆動作的基礎上，應注意“形松意充”，體會周身氣機的升降開合，同時增加蹲牆的次數和時間。

3·提高階段：使胸椎乃至頸椎周圍的肌肉得以鍛鍊加強

當練習者每天能夠按照標準姿勢來進行蹲牆功，且能輕鬆自如地完成每天的練習量，此時則不宜再加多次數，而應加大難度，提高質量。

（1）赤腳蹲牆：赤腳，腳尖抵牆下蹲，同穿鞋蹲牆的感覺大不一樣。大大加強了對脊柱的抻拉作用。

（2）撐臂蹲牆：蹲牆時，兩臂保持左右手舉成一字形，立丁字掌，並配合手指的分合動作：上起時，大、小指分，二、四指分；下蹲時，二、四指合，大、小指合。注意不要使手碰牆壁。練此式能疏通上肢經絡。

（3）背手蹲牆：在撐臂蹲牆起落時身體平穩，不會後仰的基礎上，先兩手十指交叉、掌心向外，置於腰部命門；再將兩臂置於背後時，兩小臂重疊，兩手互握對側肘關節，能起到很好的松肩作用。

（4）拳抵鼻尖蹲牆：初練此法時，可用一手握拳，橫置於鼻前，用拳眼對準鼻尖。待熟練後，可加至兩拳相接，置鼻尖與牆壁之間，下蹲上起。

（5）蹲牆耗功：在兩拳抵鼻尖蹲牆的基礎上，當蹲至大腿與地面平行時，定住姿勢不動，當做站樁來練，堅持的時間越長越好。

此外，人們在練習蹲牆功時可先赤腳練習，熟練後再穿鞋練習，其次再雙手持磚塊練習，最後再雙手背於身後練習，這也是增強練習難度的一種方法。

第四章 合練貼牆功、扭腰功，拉筋補腎很輕鬆

拉筋補腎的良方——合練貼牆功、扭腰功

對於合練貼牆功、扭腰功的養生功效，拉筋倡導者蕭宏慈曾說過一個案例：“有一對中年夫妻倆都腰痠背痛，男的還陽痿，女的嘴唇乾燥、便秘、失眠，夫妻生活基本消失。我給他們施過幾次正骨和針灸，雖然療效顯著，但我建議他們還是應以自己練功為主。現在夫妻雙雙練貼牆功和扭腰功，每天各練兩次，整體練功時間從20分鐘逐漸增加到1小時。兩個月後兩人腰痠背痛大為減緩，男的不再陽痿，女的便秘、失眠症狀消失。”

從這個例子可以看出，如果將扭腰功、貼牆功和拉筋結合在一起做，幅度和強度由患者根據自己的具體情況而定，比這三者單方面練習所收到的效果更好。這是因為前兩者以練腎氣為主，腎氣足則精氣足，精氣足則神氣旺，這對心肝脾肺等臟腑都有好處；而拉筋則通過拉松十二筋經將全身十二經絡全部貫通，尤其是背部的督脈、四條膀胱經和腿上的肝脾腎三條經被率先拉開，這幾乎影響了全身的經絡和臟器，無異於對自己做了全身調理，而全身筋通則經脈通，體內氣血暢行，身體自然健康。

凝神靜氣，體會貼牆功的動作要領

在練習貼牆功這門補腎養生法時，人們要注意以下幾個動作要領：

（1）人面對一堵牆、一扇門或者一面鏡子站立，鼻尖觸牆，腳尖也觸牆。

(2) 鼻尖貼牆慢慢下蹲，直到雙腿徹底彎曲，完全下蹲，雙臂抱住下蹲的雙腿。

(3) 鼻尖依舊貼牆，身體緩慢起立，直到完全直立。

(4) 重複第一次下蹲的動作。

此外，在練習貼牆功時，人們還需要注意以下兩個方面：

(1) 人們在剛開始練習貼牆功時，必須將腳尖稍稍後移，具體尺度自己把握，保持重心穩定即可，然後緩慢下蹲、起立。這是因為此法看似簡單，但剛開始有難度，主要是腎氣不足之人無力蹲穩，起立乏力，重心容易向後傾斜倒地。因此，人們在做功時一定要專注於脊椎的直立和身體平衡，否則一不留神就會向後倒。

(2) 下蹲、起立的次數由自己把握，多少不限。但每次起碼應有9次以上，然後以9為單位逐漸加大到18次，81次等。但不要使自己過於疲勞。

凝神靜氣，體會扭腰功的動作要領

和貼牆功一樣，扭腰功也是一套有效的強腎功法，它因為簡便易學、收效迅速，且不受場地、時間限制而受到許多人們的喜愛。人們喜歡通過扭腰功來增強精力、性功能、記憶力、骨骼，減少落髮、黑斑和皺紋。此外，它對所有腰胯以內的疾病都有療效，比如生殖系統、泌尿系統的疾病，如前列腺炎、膀胱炎、腸道疾病、便秘和婦科類疾病等，而且還可以減肥，其減肥區域在腰、胯、臀、腹部，正是贅肉最多的部位，所以此法令男女老少皆大歡喜。

扭腰功的動作要點主要有以下幾個方面：

(1) 雙腳按等同雙肩距離站立，身體略微前傾；雙腳腳趾緊緊向下抓住地面。

(2) 雙手用力撐住腰部，掌心朝內護住丹田處（肚臍下方），兩隻手拇指、食指形成的空白正好在丹田處形成一個空空的方形，雙肘自然彎曲至90度左右，與雙手在用力時形成固定位置。

(3) 以脊椎為軸心，兩胯帶動整個臀部向左做圓形扭動，經身體左側、後方，最後從右方返回，使整個肚皮和胯部正好轉完一個180度的圈，以此動作連續做20下，即轉20圈；轉圈時雙肘和雙手都在原位固定不動，就像新疆舞裏腦袋移動而雙手不動的動作。

(4) 向左方的轉圈扭動做完20個之後，在以同樣的姿勢向反方向轉動胯部20次；做完後再向左方轉動20次，如此反覆變化方向轉動。



(5) 在整個練功過程中，口須微張，與鼻孔一同呼吸，不可緊閉。

扭腰功的注意事項，你不得不知

在練習扭腰功時，要注意以下幾個方面：

（1）要注意雙臂、雙手在扭動時緊張不動，只讓臀胯扭動，這樣扭腎氣提升很快。因為人們在剛開始練習時，最易犯的錯是手和臂沒用力緊張，因此不固定，導致手臂與雙臀不由自主地跟着一起扭。

（2）要注意雙腳腳趾緊扣地面，這樣既固定了身體，又接通了地氣，還打通了腳上的經絡。

（3）平時除了練扭腰功，還用提肛來配合，療效會更顯著。比如開會、坐車、走路的時候，都可以堅持提肛，時間越長越好。經過幾次練習後動作會逐漸標準。

第五章 撞牆功，撞開背部經脈

撞牆功的養生功效並非空穴來風

常見一些晨練的老人在公園裏以背撞樹，強身健體。這方法看似簡單，卻包含了養生理念，與中醫的“鐵背功”有些相像。“鐵背功”就是“撞牆功”，又名“靠山功”、“虎背功”，簡稱“撞牆”，是一門簡單易學的養生方法。

撞牆功到底有着什麼養生功效呢？中醫認為，人的後背有多條重要經脈，比如膀胱經和督脈。膀胱經從頭到腳，幾乎貫通全身，因而當它出現異常時，也會牽連全身。督脈則是諸陽之會，打通督脈，即可祛除許多疾病。撞牆或撞樹法就是依照這個原理，按摩、擠壓背部經絡，以及其上穴位，達到養生保健的目的。此外，以背撞擊牆面等硬物，對活絡全身血脈，強健腰背肌肉也很有好處。

具體來分析，主要有以下幾點養生功效：

（1）打通督脈及兩邊共四條膀胱經，一條督脈就可以治療眾多病症，而膀胱經上有所有的背俞穴，包括心俞、肝俞、腎俞、脾俞等，這意味着所有內臟的病皆可治療，程度不同而已。

（2）震動了胸腔、肺部、心臟，也震動了下部的肝脾腎等，與其相關的病也直接、間接都治了。

（3）震動了脊椎，令整條脊椎都處於震顫狀，相當於正骨，調整了所有不正的關節、筋腱、纖維，等等。

（4）脊椎通大腦、腦髓，打通所有與腦部相關的經絡、神經、血管等，對大腦相關疾病極有幫助。

（5）撞牆的剎那要吐氣，如同氣球被突然一擊，胸中之氣突然向所有該出的地方擠出，打通所有不通的氣脈，排除胸中濁氣，心中塊壘。

撞牆功動作要領，你記住了嗎

人們在練習撞牆功時，主要注意以下幾個動作要領：

1・量距離

兩腳與肩同寬，腳與牆的距離以自己的鞋為單位計算，1.0～1.5只鞋的長度，以太極拳前七後三的弓箭步姿勢，或是左右弓箭步的姿勢站立，後腳跟貼近牆壁，微微往後一傾，就能很自然地背貼牆壁。

2・落胯

全身放鬆，上身保持正直，將胯部稍微下落即可，膝蓋不必彎太低。



3・撞牆

站定之後，將重心由前腳往後推，臀部以上連背部應平順往牆面自然地平靠，不要刻意出力往後仰。初期撞擊面在肩胛骨以下，只撞

擊一個地方，也就是說一次撞擊只發出一個聲音。同時雙手宜自然下垂擺盪，即離牆時，手往前擺，撞牆時手往後擺，藉着擺盪之力，有助身體的離牆與撞牆。如果有人喜歡在練習時雙手互抱，置於丹田也行，而且這種抱手方式有利於使內氣集中夾背，還可避免肩胛骨受傷。此外，在撞擊的剎那，練習者要自然吐氣，不要憋氣，儘量別咬到舌頭。

4· 離牆

在撞擊完畢要離牆時，應將身體重心由後腳往前推，自然離開牆面，不可有刻意出力離牆之感；而背部離牆或豎直背部時，整個腳掌仍應緊貼地面，且膝蓋彎度要固定（微彎即可）不可有上下起伏。

此外，人們在練習撞牆功時全身要放鬆，不可出力或僵硬，尤在撞擊瞬間更要如此；主要使體內臟腑能隨着身體撞牆而起到振動的作用，不致因出力而使肌肉韌帶緊繃，而影響臟腑運動的效果。此外，腰背的放鬆在撞擊瞬間更須注意加點意念，使撞擊時能起到按摩督脈與足太陽膀胱經各臟腑穴道的加乘效果；且腰背放鬆，又能使背部血液循環，尤其是靜脈迴流加快，不致因迴流慢，而影響頭部血液的供應。

一般來說，撞牆功的練習以每天撞200次，每次10分鐘左右為佳。

撞牆功的注意事項，你不可不知

在練習撞牆功時，人們要注意以下幾個方面：

（1）選擇撞擊的牆面必須平整，在撞擊前一定要檢查一下，此外，最好不要去撞樹，因為撞樹容易造成椎骨脫位，甚至可能導致半身或全身不遂。

(2) 撞牆功在撞擊牆面時以發出一個聲音為佳，但初撞者一般都會發出兩個聲音，比如很多人剛開始都是上肩先碰到牆壁，然後屁股再碰到牆壁，這就會產生兩個聲音。人們也不必因此而過於慌張，而要慢慢調整撞牆的位置和姿勢，隨着次數的增多，自然會慢慢平整撞向牆壁，只發出一個夯實的聲音。

(3) 如果撞向牆壁發現身體的臟器不舒服，或者很痛，可以適當的調整一下身體的方向、力度或者角度，以身體不難受為準。

(4) 初撞者一般都會撞完後頭暈腦漲，或者出現手麻、腳麻、小腹緊收、胸口鬱悶、打嗝吐氣等狀況，這都是正常的，也多數是氣衝病灶的反應，不應驚慌。隨着次數的增多，就會越來越感覺神清氣爽，精神愉悅，精力充沛。

(5) 孕婦、處於生理期的女性、飽食者或手術未滿一年者勿練，而心臟病、高血壓、身體較弱或50歲以上者，初期應由教練級級陪練，而且不易大力撞牆，而應在全身完全放鬆的情況下，自然順勢靠牆，使臟腑兩側的肌肉和韌帶能在適度平衡中自然振動，淨化體內。如果用力撞牆，則會使其效果大打折扣，甚至產生不舒適之感。

第六章 經絡瑜伽，日益盛行的拉筋秘方

經絡瑜伽，你瞭解多少

瑜伽，在印度語中意為“身心處於最佳的穩定狀態”，有很多人不知道瑜伽具體有什麼樣的效果。瑜伽主要以使精神與肉體免受壓力與環境的侵擾，並使身心能夠很快地適應環境與壓力為主，運動肢體的行動能力也同時得到加強。

經絡瑜伽是將傳統瑜伽與東方醫學相結合的練習方法。這種內外兼施的和緩運動，通過獨特的瑜伽動作作用於全身的經絡和經穴，結合適當的經穴刺激以產生自然能量，達到祛除身體異常、塑身健體的效果。經絡瑜伽理論認為，通過經絡的聯繫，人體的五臟六腑以及皮膚筋骨等組織成為一個有機的整體，穴道及經絡對脊椎、骨髓、中樞神經、自律神經具有一種反射作用，所以，刺激經穴就可以影響到內臟機能，從而激發人體固有的自然治癒能力。

經絡瑜伽通過一系列連貫的伸展、扭動、彎曲體位，利用身體各部位間的接觸，可以有效地對各個穴位進行刺激，從而調整內分泌，改善淋巴和血液循環，促進皮膚和各個器官的新陳代謝，祛除人體不良的和有毒的積物，增強人體免疫力。在做完瑜伽動作之後，再對相關重點穴位輔以按摩，可以達到事半功倍的效果。

但要注意的是，做上體往下倒立的姿勢時，高血壓、低血壓患者，頭部受過傷害的人，暈眩病人、心衰患者不要做，經期婦女也不要做，以免頭部充血而發生危險。

清晨令你容光煥發的伸展十二式

經絡瑜伽，是一種內外兼修的和緩運動。人們通過練習經絡瑜伽，聆聽到身體的聲音，學會掌控自己的身體，進而掌控自己的心。只要長久堅持練習經絡瑜伽，往往能使練習者容光煥發，如果再注意日常飲食的調養，更能使練習者身心都保持着最好狀態。

在清晨，人們可以先做幾個回合的瑜伽呼吸：橫膈膜呼吸法、單鼻孔呼吸法。完成呼吸練習之後，休息5分鐘，然後以簡單、伸展為主要原則，以消除身體僵硬感、恢復精力為目的進入下面瑜伽的姿勢練習。相信這也是你快樂、充實地開始一天的最佳方式。

在遠古時代，人們一向是在太陽剛出現在地平線上時，就對着朝陽做拜日式，祈禱陽光給予生命能量。今天，人們更多地利用拜日式來提升精氣神和塑造形體。

拜日式由12個連貫的動作組成，所以又叫伸展十二式。它作用於全身，每一個姿勢都是前一個姿勢的平衡動作。它包括前彎、後仰、伸展等動作，配合一呼一吸，加強全身肌肉的柔韌性，同時促進全身的血液循環，調節身體各個系統的平衡，如消化系統、呼吸系統、循環系統、神經系統、內分泌系統等，使人體各系統處於協調狀態。

【具體方法】

(1) 直立，兩腳併攏，雙手於胸前合十，調整呼吸，使身心平靜。

(2) 吸氣，向上伸展雙臂，身體後仰，注意髖關節往前推，這樣可減少腰部壓力，雙腿伸直，放鬆頸部。

(3) 吐氣，向前屈體，手掌下壓，上身儘可能接近腿部（如有需要，可稍彎曲雙膝）。注意放鬆肩膀、頸部和臉部。

(4) 吸氣，左腿往後伸直（初學時也可膝蓋着地），右腿膝蓋彎曲，伸展脊柱，往前看。

(5) 保持呼吸，右腿退後，使身體在同一直線上，用兩手和腳趾支撐全身，腹部和腿部要儘量伸展、收緊，肩下壓。

(6) 吐氣，使膝蓋着地，然後放低胸部和下巴（也可前額着地），保持髖部抬高。注意放鬆腰部和伸展胸部。

(7) 吸氣，放低髖部，腳背着地，保持雙腳併攏，肩下壓，上半身後仰，往上和往後看。

(8) 吐氣，抬高髖部，使身體呈倒“V”形，試着將腳跟和肩膀下壓。

(9) 吸氣，左腳往前邁一步，兩手置於左腳兩邊，右腿往後伸展，往前看。

(10) 吐氣，兩腳併攏，身體慢慢前彎，兩手置於地面或腿部。

(11) 吸氣，兩手臂向前伸展，然後身體從髖部開始慢慢後仰。

(12) 吐氣，慢慢還原成直立。

養生百寶箱

清晨練習瑜伽時要注意以下幾個方面：

(1) 室內練習時，開窗通風，保持空氣的流通，這對於調息練習尤為重要。可以擺放綠色植物或鮮花。

(2) 關注自己的身體狀況，切忌強己所難。如果身體有不適的地方或是病狀，儘量不要練習過難的動作，也可以完全不進行練習。

(3) 女性在經期不宜做瑜伽練習。

(4) 瑜伽對一些特殊生理狀況都有很好的調整作用，如孕期保健，但最好在老師的指導輔助下進行。

增加頭部血流的頂峯功

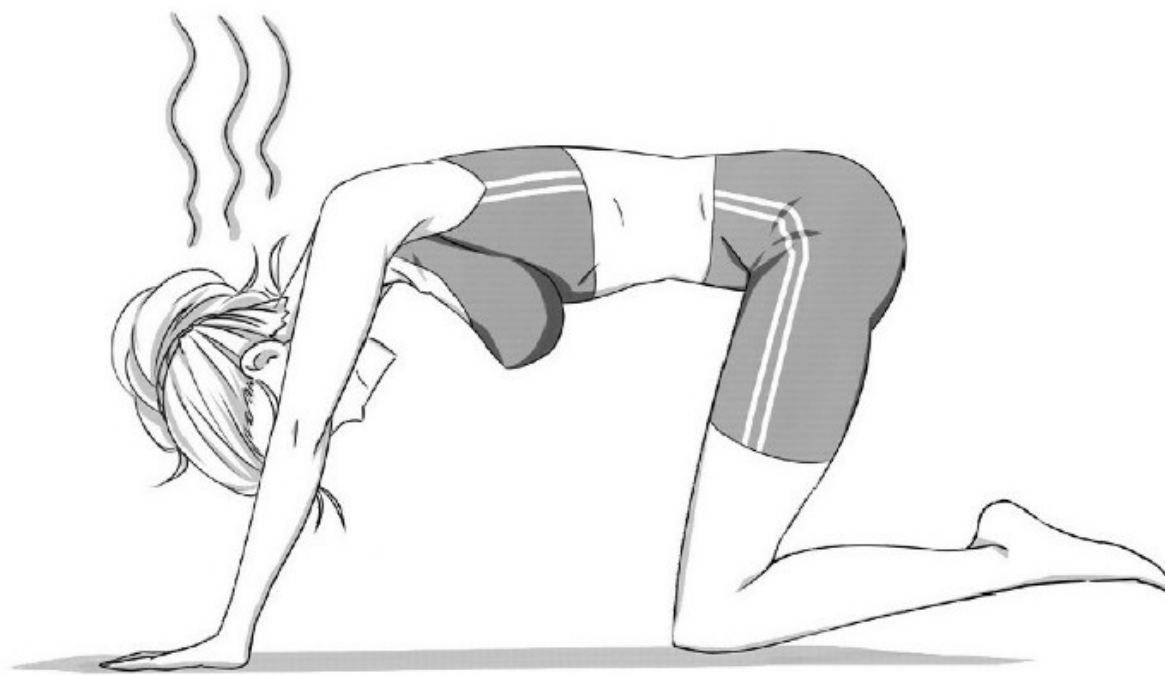
緊張工作一天後，大腦的過度疲勞已經使你無心再做其他的事情了。那麼，靜下心來，做做頂峯功，能有效增加頭部的血液流量，讓你的頭腦清晰，放鬆內臟器官，還能伸展腿部韌帶，將腹肌練得平滑而有力。

【具體方法】

(1) 屈膝坐好，臀部坐在腳跟上，兩手放在膝蓋上。調勻呼吸，感覺內心平和。

(2) 兩手放在體前地面，臀部從腳跟慢慢抬起，保持均勻呼吸。

(3) 呼氣，抬高臀部，頭夾在兩手臂中間，足跟抬離地面，保持30～60秒。此時內臟顛倒過來，內臟器官得以放鬆，頭部充滿新鮮的血液。注意：不要吞嚥，不要咳嗽，以免發生頭部充血，引起不必要的危險。



(4) 呼氣，屈膝，慢慢將臀部坐在腳跟上，兩手放在膝蓋上，微微閉上雙眼，想象一股新鮮的血液流遍全身每一個細胞，血液循環得以改善。

(5) 待呼吸調勻了，我們再做一次。當臀部再次抬高時，我們將頭和上肢儘量貼近腿部，腳跟高高抬起。這時腿部後側韌帶得到了拉伸，腹肌自然收緊，腹部堆積的多餘脂肪可以慢慢消除掉。

(6) 呼氣，屈兩膝，臀部慢慢坐在腳跟上時，我們再次感到全身血流通暢，頭腦非常清晰。

(7) 做完後，我們以一種舒適的方式坐好，對頭部幾個重要穴位如百會、通天、風池、風府、太陽、印堂進行揉按。這樣可以促進頭部的血液循環，而且對頭疼和偏頭疼也有不錯的療效。它對整個呼吸道有刺激作用，可以預防和緩解感冒、頭疼、發燒等疾病，提高身體的免疫力。

但要注意的是，患有高血壓、低血壓，或者經期的女性都不宜做這個動作。

擴胸、收腰、減腹的展臂式

不管是長期伏案工作的白領麗人，還是整天忙前忙後的家庭主婦，請留出一點兒時間給自己享受美麗。展臂式瑜伽運動能讓你擁有魔鬼般的身材，能讓你真正成為有魅力的現代時尚女郎，還等什麼呢？讓我們一起做吧。

【具體方法】

(1) 兩腳併攏站好，兩手放於身體兩側，大腳趾微微分開，頭部放鬆，面向前方。

(2) 兩手腕相交於腹前，手心向內。集中精力，內心平和。

(3) 深深吸氣，兩手慢慢上舉，延伸至頭頂，臉朝上，眼看上方。體會胸部的擴張感，肺活量增大了，吸入了更多的氧。

(4) 呼氣，兩手分開，從旁慢慢放下，放於體側。感覺有更多的廢氣呼出來。

(5) 深深吸氣，兩手從旁上舉，舉至頭頂，兩手腕腹前相交，臉朝上，眼看上方。再次體會胸部擴張，肺活量增大，吸入了更多的氧。

(6) 呼氣，兩手臂從前放下，放於腹前，完成一個回合。

在這個姿勢中，我們的呼吸變得深長而緩慢，呼吸道得到了良好的刺激。待呼吸慢慢平穩，我們再做第二次。



【具體方法】

(1) 當手慢慢上升時，頭也慢慢抬起。手臂升到頭頂上方時，能感覺到身體兩側的強烈舒展。這種練習，很利於減掉腰側脂肪。同

時，對腋窩處也是不錯的鍛鍊，腋窩處皮下脂肪少，容易出現皺摺，若經常進行練習，彈性會增強一些。

(2) 兩手從旁慢慢放下。

(3) 再深深吸氣，手從旁緩緩上舉；呼氣，手從胸前放下。

待呼吸逐漸平穩，我們再做第三次。

當做完第三個回合時，我們會感覺到疲勞得以消除，全身精力增強了。

做完上面的動作可以按摩以下穴位：肩髃、曲池、手三里、外關、內關和合谷等。但要注意的是，孕婦不可按揉合谷穴，因為按摩這個穴位容易造成流產。

消除疲勞的四種經絡瑜伽

隨着現代社會生活節奏的加快、工作壓力的增加，人的疲勞感就會接踵而來。因此，人們通過各種方法來調節自己，以達到消除疲勞的效果。而經絡瑜伽的調節功能則能將來自各方面的疲勞症狀各個擊破。下面就讓我們一起學習一下幾種消除疲勞的瑜伽動作吧：

1· 摩天式

【具體方法】

(1) 站姿，腳分開。

(2) 吸氣，踮腳尖，兩手臂交疊，舉過頭頂向上伸展身體。

(3) 呼氣，腳跟慢慢着地，向後延展背部。

(4) 吸氣，提腳跟向上抬起身體。

(5) 呼氣，手臂側平舉打開。



2・舞蹈式

【具體方法】

(1) 腳併攏目視前方地面，抬右腳用右手握住。

- (2) 保持姿勢6次呼吸。
- (3) 吸氣，左手扶樹幹（在家可扶牆壁或門框），形成舞蹈式。
- (4) 保持姿勢，時間以感覺舒適為限度。
- (5) 右腳放回地面，慢慢放下手臂，正常呼吸。換對側，重複練習。



3· 蹲式蓮花

【具體方法】

(1) 半蹲，均勻呼吸。

(2) 吸氣，趾尖踮起；呼氣，雙膝向兩側打開，身體繼續下蹲；再吸氣，手掌合攏於胸前。

(3) 呼氣，雙膝向兩側延展到極限，腳掌儘量相對，脊柱中正，目視前方，保持15秒鐘左右，身體慢慢直立。

(4) 重複姿勢4~5次。



4・門門式

【具體方法】

(1) 雙膝跪地，將右腿伸向右方，右腳與左膝一線。

(2) 吸氣，雙臂向兩側平舉，與地面平行；呼氣，軀幹和右臂屈向右腿，頭放鬆，身體保持在一個平面上，不要扭動。

(3) 保持姿勢1分鐘；吸氣，放直身體；呼氣，放鬆手臂。換側，重複練習。



辦公室工作者因為久坐不動，容易形成各種疾病，處於亞健康狀態。頸椎病、腰椎病等都是辦公室一族經常面對的煩惱。經常做一些簡單的瑜伽動作，只要堅持一段時間，你將會變得容光煥發、精力充沛。

防治腸胃病的三種經絡瑜伽

現代的人們在每天的生存競爭中，肯定少不了應酬，三餐也很難定時、定量，長此以往，自己的腸與胃很容易就被犧牲了。尤其有遺傳困擾的人（家族中有多人罹患胃病）、比較神經質或過度拘謹的人、抽煙的人（特別是在焦躁狀態下抽煙），以及胃酸過多的人，更是難逃腸胃病的折磨。

保護好胃腸除注意合理飲食外，做做下面的3種瑜伽動作，對於健胃整腸也會有很大的幫助，不信就試一試：

1．椅上拔瓦斯式

此式可排除脹氣，強化胃腸機能，舒緩胃痛及緊張的壓力。

【具體方法】

（1）端正坐於椅上，右腿屈膝踩於椅座上，雙手抱住彎曲的腿，做深呼吸。

（2）配合呼吸節奏，吐氣時用力抱緊腿，並使大腿擠壓腹部。

（3）還原，換另一腿做。



2・椅子站立後視式

可緩解胃部的痙攣，解除胃腸不適，促進血液循環，亦可使腹部及腰部的肌肉放鬆，調整身體久坐後所產生的不適感，同時還能使腰

圍纖細。

【具體方法】

(1) 站立於椅子前方，做深呼吸。

(2) 左腳踩在椅座上，吸氣。

(3) 上身向左邊扭轉，右手握住左膝蓋，左手背自後手繞過貼緊右腰，吐氣，上身儘量向左轉至腰部有扭緊的感覺時停住，做深呼吸。

(4) 還原，換邊再做一次。



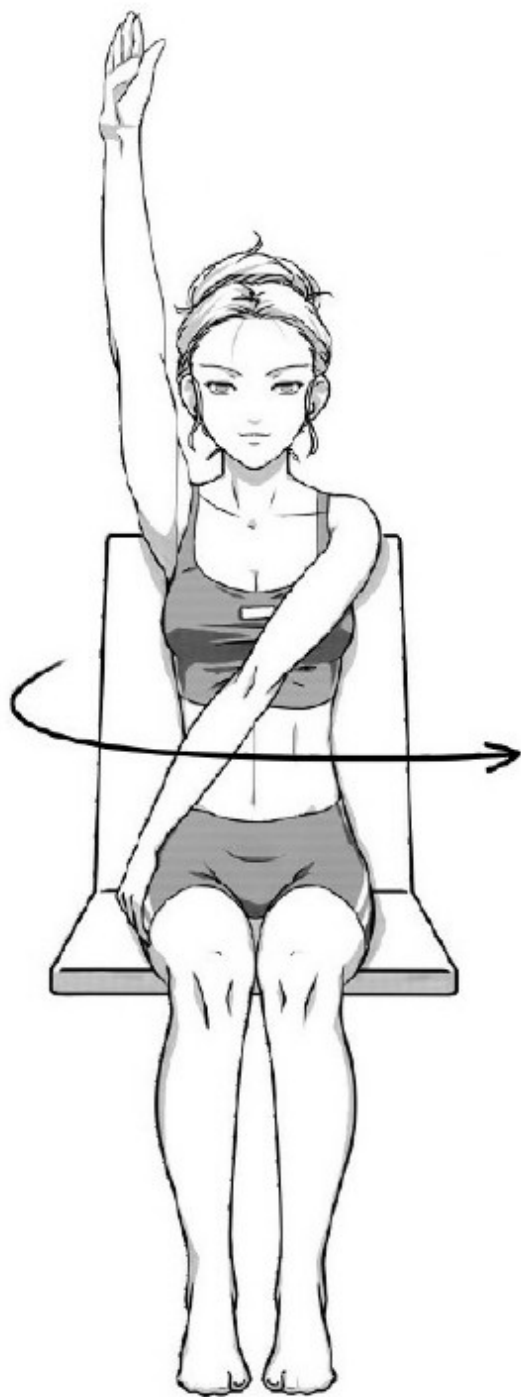
3・椅上正坐側彎式

此式可舒解緊張性胃痛，亦可消除脅腹部贅肉，美化手臂及使腰圍纖細，同時也能平衡、矯正長期不良久坐姿勢所導致的脊椎側彎。

【具體方法】

- (1) 坐正於椅上1/2處，腰背挺直。
- (2) 吸氣，右手儘量向上伸展，左手扳緊右大腿外側。
- (3) 吐氣時，右手與上身向左側彎，保持挺胸，停住後做深呼吸。
- (4) 還原，換邊再做一次。

對於已經出現的胃病，在飲食上更應該注意。儘量做到定時進餐，每日5～6次，進食量少，能減輕胃的負擔，避免胃部過度擴張；進餐次數多，可使胃中經常存有少量食物，以中和胃內過多的胃酸。病重的人最好食用營養豐富又易於消化的鬆軟食品，如米粥、牛奶等。此外，還可多吃點兒蜂蜜，因為蜂蜜有抑制胃酸分泌、促進潰瘍癒合的功能。



消除肩頸痛的“椅上瑜伽”

你是不是常覺得肩膀肌肉總是很緊，脖子也常常容易扭痛？其實，從事辦公室工作的人們大多有此病，原因就在關節、肌肉缺少運

動，血液循環不良。長時間保持同樣姿勢，很容易造成肌肉缺血、缺氧或疲勞，嚴重時還有可能會演變成慢性拉傷，所以辦公室一族千萬不能掉以輕心。

預防重於治療，為了避免被肩頸僵痛纏上身，除了保持正確的坐姿和適度的休息外，還要不時拉拉臂、鬆鬆肩，或者做做瑜伽。

那麼，下面就讓我們一起學幾招治療肩頸痛的瑜伽吧：

1・椅上松肩式

此式可消除肩頸痠痛，促進肩部和頸部的血液循環，防止肩頸僵硬。

【具體方法】

- (1) 坐正於椅上1／3處，挺直腰背，雙膝併攏，兩眼平視。
- (2) 吸氣，上身不動，將雙肩聳起，止息，停留數秒。
- (3) 緩慢吐氣，上身不動，放鬆肩膀。
- (4) 還原，來回重複做數次。

2・椅上細臂變化式

此式可美化手臂線條，消除手臂贅肉，柔軟肩關節，促進肩頸部的血液循環，預防肩部僵硬。

【具體方法】

- (1) 坐正於椅上1／2處，挺直腰背，雙膝併攏。
- (2) 右手平直上伸，手心向內側。
- (3) 左手繞過頭部後方抓住右手手肘。

(4) 吸氣，右手掌心以逆時針方向旋轉成手心向下，同時右手緩慢向右側拉開，直到左手臂拉緊，停留做深呼吸。

(5) 還原，換手再做一次。

3· 椅上肩臂式

此式可消除肩頸痠痛，柔軟肩關節，美化手臂線條，促進血液循環。

【具體方法】

(1) 坐正於椅上1/3處，挺直腰背。

(2) 左手肘彎曲，左手掌貼住右邊背部，右手握住左手肘處，雙肩儘量外擴，停留做深呼吸。

(3) 還原，換手再做一次。

(4) 左手上舉，手肘自上向後彎曲，右手由下向上，繞過背後與左手互握，儘量擴胸挺腰，停留做深呼吸。

(5) 還原，換手再做一次。

4· 椅上拉臂式

此式可消除肩頸與手臂的疲勞，預防痠痛，並能消除手臂的贅肉，美化手臂線條。

【具體方法】

(1) 坐正於椅上1/2處，挺直腰背，右手向左前方伸直。

(2) 吸氣，左手緩慢用力地將右手肘往左側拉緊。

(3) 緩慢吐氣，如拉繩般，左手儘可能將右手向左拉，而右肩同時儘可能向右側方向拉開，使右手臂的伸展有緊實感，停留數秒。

(4) 還原，換手再做一次。

你有肩酸背痛的困擾嗎？那就從現在起練習瑜伽吧。它可以強化腰椎的動作，有了瑜伽基礎，更不容易引起運動傷害。練習瑜伽要靠自己的毅力與努力，才能克服身體病痛，重拾健康。同時，瑜伽能克服腰痠背痛，更能使你的身材窈窕，保持健康。

瑜伽是一種很好的運動，練習瑜伽可以伸展、放鬆肌肉，所以也有減緩疼痛的效果。不過，要注意的是，一般人不可以貿然做幅度太大的前後彎仰動作。練習瑜伽應量力而為，且應做好充分暖身的預備工作，才不會引起運動傷害。

孕婦瑜伽，情感身心的“雙贏”

孕婦練習瑜伽可以增強體力和肌肉張力，增強身體的平衡感，提高整個肌肉組織的柔韌度和靈活性；同時刺激控制荷爾蒙分泌的腺體，加速血液循環，還能夠很好地控制呼吸。練習瑜伽還可以起到按摩內部器官的作用。此外，針對腹部練習的瑜伽可以幫助產後重塑身材。瑜伽有益於改善睡眠，消除失眠，讓人健康舒適，形成積極健康的生活態度。瑜伽還幫助人們進行自我調控，使身心合而為一。

【具體方法】

(1) 屈膝坐好，腳心相對，兩手十指相交，手心抱腳尖。

(2) 腳跟向後挪，儘量靠近會陰（剛練習瑜伽的朋友如果感覺這樣坐有困難，可以在臀部下放一個小墊子），伸直脊柱，眼望前方。經常保持這種姿勢會使我們體態更好，還能消除含胸、駝背的不良習慣。

(3) 呼氣，以腰部為支點，身體前傾，慢慢使整個上體儘量貼近前側地面，前額貼近地面，同時肘部緊貼膝蓋窩，將兩膝壓向地面。

保持自然呼吸20～30秒。意識集中在脊柱，體會脊柱的延伸感，整個背部肌羣得以擴張了。

（4）深深吸氣，以頭部帶動頸部、上背部、中背部、下背部，緩緩回到坐立姿勢。

（5）呼氣，將兩腳稍移開會陰部位，放鬆。

（6）繼續來做這個姿勢。當上體再次貼近前側地面時，我們將意識集中在腹部，感覺內臟得以按摩，消化功能得到改善，促進了新陳代謝。腿部患有痙攣疾患的朋友若常做這種練習，痙攣能慢慢得以緩解甚至消除。

（7）吸氣，將上體慢慢抬高，回到坐立姿勢。

（8）一般每個瑜伽姿勢都是做3次。

（9）當上體再次貼近前側地面時，我們感覺腿部的柔韌性得到鍛鍊。對患有坐骨神經痛的朋友來說，這也是一個極佳鍛鍊。同時還鍛鍊了髖關節和骨盆區域。

（10）吸氣，我們將上體抬起，兩腳略向前，兩手臂抱在小腿前側，放鬆。

（11）做完瑜伽後，對足底的一些穴位如湧泉，心包區，足心，失眠點進行按摩。

孕婦瑜伽練習要保持身心愉快和舒適，不應當過度疲勞，不必太用力以免引起不適和疼痛。練習時應當有一種伸展的感覺，每個動作要做得自然優雅和舒展。

第五篇 錯位是一種筋傷，正骨幫你尋回健康

生活中，人們常常遭遇跌倒等意外的暴力傷害，從而使骨端關節面失去正常的連接，關節發生移位，並造成關節輔助結構的損傷破壞而致功能失常，這就是錯位。錯了位，就要復位，而中醫獨有的各種正骨手法就是最有效的復位方，快速幫你尋回健康。

第一章 錯位是一種筋傷，正骨就能解決

錯位是一種筋傷，快用正骨幫你尋回健康

錯位也叫脫位，是指組成關節的各骨的關節面失去正常的對應關係。臨牀上可分損傷性脫位、先天性脫位及病理性脫位。關節脫位後，關節囊、韌帶、關節軟骨及肌肉等軟組織也有損傷，另外關節周圍腫脹，可有血腫，若不及時復位，血腫機化，關節粘連，使關節不同程度喪失功能。

古人很早就對脫位有所認識，歷代有脫臼、出臼、脫骱、脫髁、骨錯等多種稱謂。漢墓馬王堆出土的醫籍《陰陽十一脈灸經》記載了“肩以脫”，即肩關節脫位。晉朝葛洪《肘後救卒方》記載了“失欠頷車”，即顫頷關節脫位，其中創制的口腔內復位法是世界首創，至今仍被採用。唐朝蔺道人《仙授理傷續斷秘方》首次描述了髖關節脫位，將其分為“從襠內出”（前脫位）和“從臀上出”（後脫位）兩種類型，利用手牽足蹬法進行復位，並介紹了“肩胛骨出”（肩關節脫位）的椅背復位法。元朝危亦林《世醫得效方》對肩、肘、髖等關節的解剖結構特點已有相當認識，提出“凡腳手各有六出臼、四折骨”，指出髖關節是杵臼關節：“此處身上是臼，腿跟是杵，或出前，或出後”，須用法整頓歸元（原）。節脫位多發生在活動範圍較大、活動較頻繁的關節，上肢脫位較下肢脫位多見。在大關節脫位中，以肩關節為最多，其次為肘關節、髖關節及顫頷關節。患者以青壯年男性為多，兒童與老年人較少。兒童脫位多合併骨骺分離。

脫位的病因有外傷性和內因性。外傷性脫位有直接暴力和間接暴力，其中間接暴力居多，如傳達、槓桿、扭轉，內因性主要與年齡、性別、體質、局部解剖特點以及先天發育、關節本身病變有關。本節主要陳述外傷性脫位。脫位的臨牀表現有：關節處腫脹、畸形、局部

壓痛，關節腔空虛，關節呈彈性強直、功能喪失。實驗室檢查，通過X線攝片，即可明確診斷。

中醫對脫位的辨證，可分為3期。

（1）脫位早期：脫位後的1～2周。主要症狀為因患肢肌肉、筋脈損傷，從而導致淤血內留、經絡阻塞，氣血流通不暢。因此宜採取活血祛淤為主，行氣止痛為輔的治療方法。

（2）脫位中期：脫位後的2～3周。主要症狀為患肢腫脹疼痛漸消失，或接近消失，淤血走散，但筋骨尚未修復。此時宜採取和營生新、接筋續損為主的治療方法。

（3）脫位後期：脫位後的3周以上。主要症狀為患肢的外固定已解除，腫脹消失，但筋脈關節癒合尚不牢固，機體氣血虛損，肝腎不足。此時應採取補氣養血、補益肝腎、強筋壯骨為主的治療方法。

“傷筋動骨一百天”，其實是要把筋養好

俗話常說：“傷筋動骨一百天”，意思是說，人們如果遭遇傷筋斷骨的病痛，需要精心調養100天左右的時間才能恢復健康，以此形容筋傷、骨傷的嚴重性。

一般來說，骨折癒合是一個連續不斷的過程：第一期稱為血腫機化期，指骨折後6～8小時內血腫開始形成凝血塊，隨後毛細血管及各相關組織、細胞等經過一系列的變化，使骨折斷端初步連接在一起，全部耗時2～3周。第二期稱為原始骨痂形成期，所謂骨痂，指骨頭受傷後的傷痂，即皮膚癒合初的血痂。這一時期，骨折斷端的纖維結締組織，經過軟骨細胞的增生、變性、鈣化而骨化，一共需要4～8周。第三期稱為骨痂改造期，指原始骨痂進行改造，成骨細胞增生，相關骨組織也逐步完善，使骨折斷端形成骨性連接，需要8～12周。就這

樣，歷時大約三個月，骨折完成傷處癒合。因此，“傷筋動骨一百天”的俗語也並非空穴來風。

當然，這“一百天”的概念只是針對一般情況的傷筋斷骨症狀而言，是個大概的時間，在實際中，不同的傷筋斷骨症狀輕重不同，此外，骨折癒合過程受到許多因素的影響，如年齡、身體情況等不同，所需要的痊癒時間也有所不同。比如，股骨骨折的小兒一個月左右就可基本癒合，成年人則往往需要3個月以上才能癒合。有些骨折，如股骨頸骨折，患肢固定超過一百天也未必癒合，更談不上活動了。

那麼，為什麼傷筋動骨之後需要長達三個多月的恢復時間呢？這是因為“傷筋動骨一百天”的重心不在於“骨”而在於“筋”。中醫認為，筋在人體中起到聯繫骨、組成關節和活動關節的作用，任何導致筋的位置、順序、結構、走行方向異常的因素，均能使筋的作用失常或喪失，也就是所謂的“傷筋”。一般來說，骨折患者都會伴有傷筋，而相對於骨骼癒合來說，傷筋動骨之後，筋的修復則更加困難。

所謂“腎主骨生髓”，只要一個人的腎沒有問題，那麼骨頭自己就可以癒合，可以生長，並且骨折的地方如果癒合得好，是會和原來一樣的。然而，筋就不同了，它本身是不會癒合的，是需要增生出來的瘢痕把斷裂或者撕裂的地方連接起來的，叫做瘢痕癒合。一般來說，傷筋動骨之後，患者很容易發生重力性水腫、肌萎縮、韌帶鬆弛、關節僵直、創傷性關節炎等併發症或後遺症，這些都是由於筋沒養好造成的。由於筋出現了問題，自然就會減緩骨的癒合，即使骨完全癒合了，沒有筋的拉動、連接，也是不能自由活動的。

那麼，在傷筋動骨之後，要想快速在100天之內恢復健康，需要注意以下幾點：

1· 固定患肢4~6周

在醫學上，人體韌帶等軟組織損傷的修復時間一般在4~6周。這段時間內患者應該固定患肢以促進損傷的修復，很多傷筋患者之所以留下後遺症，大都是因為在規定時間內沒有嚴格固定患肢而導致的。另外，患肢在4~6周後應該逐漸恢復正常活動，否則容易引起筋縮。

2·不生怒火就是養筋

中醫認為，“肝主筋，其華在爪”。肝的精氣充足，方能養筋。反之，肝虛則筋氣不舒，筋自然得不到滋養。另外，中醫還認為，“怒傷肝”，所以我們在傷筋之後，一定要注意調節情志，不要動不動就發怒，這對身體的恢復極為不利。

3·搭配合理的膳食

強筋健骨首先需要合理膳食的保證。中醫認為，“辛養筋”，傷筋之後，多吃一些姜是有好處的。另外，再給大家推薦一種“酒蟹”，在古代是皇帝的御用養筋方，養筋效果非常棒。方法為，用清酒和鹽把蟹浸一夜，拿掉螃蟹排出的髒物，再加上花椒和鹽，另外在乾淨的器皿里加一些酒，倒入原來浸蟹的汁，一起燒開，冷卻後倒入蟹中，汁必須將蟹完全浸沒，這樣就可以了。這種酒蟹可以佐餐食用，每次酌量。

筋傷的福音：正骨二十法大解析

傷筋動骨之後，首先要給予一定的手法整復，再給予固定，然後進行藥物、食物的搭配調養，才能使傷病儘快恢復。正如《醫宋金鑑》所說：“手法者，誠正骨之首務哉。”可見手法整復的重要性。根據自古以來的中醫大師在長期臨牀實踐中的悉心總結，不斷積累經驗與教訓，逐漸形成了正骨的20種方法。

下面，我們就來介紹這20種正骨方法的特點：

1· 觸摸法

觸摸法為正骨復位的必用方法，也是首用方法，即稍加按壓，然後觸摸體察患者病情的方法。

【具體方法】

醫者用手細細觸摸病人的傷處，觸摸時要先輕後重，由淺及深，從遠到近，兩頭相對。觸摸法主要用於診斷和確定骨折斷端在肢體內的方位。觸摸後，再把X光片顯示的骨折部位和移位方向，與觸摸到的肢體實際情況結合起來分析，就可判斷肢體骨折移位狀態。在此基礎上，隨症採用各種不同的手法予以整復，力求做到“知其體相，識其部位，機觸於外，巧生於內，手隨心轉，法從手出”，以達整復目的。

2· 牽引法

牽引法主要用於矯正重疊移位，以恢復肢體長度。牽引法分為手法牽引和骨牽引等，臨牀上可根據骨折部位、局部解剖特點和移位程度加以選擇。

【具體方法】

將傷肢保持在原來的位置，沿着肢體縱軸，按照“欲合先離，離而複合”的原則，兩醫者分別握住其遠、近骨折端，用方向相反的力量拔伸，把刺入骨折部周圍軟組織的骨折端慢慢拔伸出來。

3· 屈伸法

單軸性關節（只能屈伸的關節）的骨折，多採用屈伸法，主要用以矯正骨折斷端間旋轉及成角移位。臨牀可見有些靠近關節部位的骨折，牽引越重，其成角畸形越嚴重。這主要是短小的骨折端受單一平面的肌肉牽拉過緊所致。單軸性關節，只有將遠骨折端連同與之形成一個整體的關節遠端肢體共同牽向骨折近端所示的力內，成角才能矯

正，重疊移位才能較省力地糾正。如伸直型肱骨髁上骨折，必須在牽引下屈曲關節，而屈曲型則必須伸直關節。橈骨遠端和股骨髁上骨折亦可採用此法。

【具體方法】

患者坐位或卧位，醫者一手握於患者僵直之關節遠端，另手扶於僵直關節之屈側或背側後，醫者雙手協同持續、緩慢持續着力作牽、託、（挺）伸拉或推、按屈壓的反覆被動引申導引運動手法，使僵直之關節逐漸能夠自然屈伸運動，以患者無明顯疼痛刺激感並恢復自主運動為宜。

4·收展法

收展法用於多軸性關節的骨折。此類骨折一般在3個平面上移位（水平、矢狀、冠狀），整復時必須交換幾個方向，才可將骨折整復。收展法主要用於肱骨外科頸骨折。若屬外展型骨折，則要先外展牽引，再內收，前屈，若屬內收型骨折，則要先內收牽引，再外展、前屈，矯正前成角。

【具體方法】

患者仰卧患髖外展到最大限度堅持片刻，然後再內收患肢至最大限度。

5·提按法

提按法用於骨幹骨折的側方移位（以人體的中軸為準，即前後兩側稱上、下側）。此手法多用於肱骨幹和前臂單根骨折。

【具體方法】

醫者用雙拇指按壓骨折端，將突出的一端向下擠按，兩手的4指則將下陷骨折的另一端向上提升。

6·按捺法

按捺法多用於整復關節內骨折、橫斷骨折及鋸齒形骨折、肱骨外髁骨折和橈骨小頭骨折。

【具體方法】

先使受傷肢體關節處於肌肉鬆弛位置，然後術者將雙手的拇指和食、中、無名指分別置於骨折斷端的遠近端，再將突出的骨塊按壓平整，使其復位。

7·分骨法

兩個以上並列骨骼發生的骨折，如尺、橈骨骨折，可採用分骨法整復。

【具體方法】

醫者用雙手拇指及食、中、無名指，由骨折的掌背側（或前後側）用力擠夾，使骨間膜緊張，使靠攏的骨折斷端首先分開，然後將並列骨像單一骨一樣進行復位。

8·折頂法

對於橫斷或鋸齒形重疊移位較大的骨幹骨折，單靠牽引力量完成矯正重疊移位時，可採用折頂法矯正（如股骨幹骨折，前臂骨骨折）。

【具體方法】

醫者用雙手拇指抵於骨折部突出的一端，用食、中、無名指抵於骨折部凹陷的一端，同時加壓，使成角加大，當手下感到兩骨折斷端皮質相對峙時，驟然反折，即可使重疊移位得以復位。

9·旋轉法

因扭轉或暴力使骨折斷端發生螺旋形旋轉移位骨折時，可採用旋轉法整復。此手法常用於肱骨幹中下段骨折和兒童脛腓骨中下段骨折。

【具體方法】

術者用一手握住骨折近端一側，用另一手握住骨折遠端一側，一起向中心用力旋轉，以使骨折復位。

10·捏擠迴繞法

骨折後兩骨折端背靠背移位、軟組織嵌入者，可採用捏擠迴繞法。此手法常用於肱骨幹骨折及尺骨下端骨折。

【具體方法】

醫者用雙手的拇指與食、中、無名指分別捏緊骨折遠、近端的前後側和左右側，結合受傷機制，判斷背移位的徑路，按骨折遠端移位的相反方向施行迴旋手法。當迴旋過程中手下感到有軟組織阻擋時，立即改變回旋方向，從而使背向移位得到矯正。

11·推拉法

靠近關節部位的骨折，由於受傷機制不同和局部解剖特點等原因，骨折可發生側方和前後移位，此時可用推拉法整復。此手法常用於肱骨外髁頸骨折、肱骨髁上骨折和股骨髁上骨折等。

【具體方法】

醫者雙手拇指與食、中、無名指分別置於骨折遠、近端的前後（掌背）側或左右側，用力推拉，推遠拉近。助手應密切配合，促使骨折復位。

12·叩擊法

叩擊法可用於某些穩定性骨折。此類骨折必須是先採用其他手法使其復位，檢查證實確已對位但骨折斷端分離者。此手法常用於肱骨幹骨折和脛骨平台髁間棘骨折。

【具體方法】

醫者用一手固定骨折近端肢體，另一手置於骨折遠端關節處向近端縱向叩擊或擠壓。

13．合骨法

合骨法可用以整復粉碎性骨折。此手法多在整復肱骨髁間骨折和跟骨骨折等時採用。

【具體方法】

術者用雙手掌分別置於骨折斷端兩側，一起用力向中心加壓，使粉碎骨塊合攏，以矯正側方移位。

14．牽抖法

牽抖法主要用於整復因肌肉牽拉所致的關節內骨折。此手法多用於整復肱骨內上髁骨折和肱骨外髁骨折。

【具體方法】

醫者用一手扶託骨折斷端關節部位，另一手握遠端肢體關節，反覆屈伸並驟然牽抖，使附着於骨塊上的肌腱一緊一鬆，達到骨塊復位或發生翻轉。

15．搖擺法

搖擺法用於整復骨幹的鋸齒形骨折或近關節部位的骨折，也可作為整復骨折的輔助手法。

【具體方法】

醫者雙手拇指和食、中、無名指分別置於骨折斷端的遠近端，在矯正殘餘側方移位時，前後、左右徐徐搖擺，以使骨折整復後斷端緊密接觸。

16· 拳擊法

拳擊法用於整復兒童複雜骨折和陳舊性關節近部位的骨折，如兒童內收型孟氏骨折。術者握拳錘擊橈骨小頭處，使脫出的橈骨小頭和尺骨斷端向橈側成角一併復位。又如兒童陳舊性尺橈骨下段骨折，多發生向背側或掌側成角畸形，此時，只要在成角凹陷的骨折兩端墊上木塊和棉墊，術者直接錘擊骨折斷端成角（突出）部位，即可使骨折復位。

【具體方法】

醫者手握空拳，拇指放於食、中指中節之間，然後用拳心平穩而有節奏地叩擊體表治療部位。

17· 頂壓法

骨尖嵌入關節內的骨折（如肱骨內上髁Ⅲ度骨折），可採用頂壓法。

【具體方法】

醫者一手掌扶託患肘後側用力向上頂，一手握腕部用力向下壓，這樣可使肘關節處於半脫臼位置，使前臂屈肌羣緊張面將骨塊拉出。臨牀上在整復跟骨骨折時為了恢復正常足弓，常採用此法。

18· 撬扳法

撬扳法用於整復下肢肌肉發達的股骨幹骨折。

【具體方法】

醫者用一手前臂置於骨折近端前側，另一手前臂置於骨折遠端後側，雙手交叉，雙臂同時用力，利用槓桿原理使骨折重疊移位得到矯正。

19・捋筋法

捋筋法為關節附近骨折整復後的輔助手法。

【具體方法】

醫者用一手拇指置於骨折斷端肌腱部位皮膚上，由遠到近，由內到外，左右彈撥，使移位的肌腱恢復原位。肱骨外髁頸骨折和橈骨遠端骨折整復後，臨牀上常用此法來恢復肱二頭肌腱和腕背側肌腱的正常位置。

20・按摩法

按摩法為上述各法的輔助手法。

【具體方法】

醫者用手掌或拇指按照經絡和肌肉走行，由上而下、由遠到近地按摩，以散淤活血，使損傷軟組織逐漸恢復正常。

治療錯位，四大注意須知

在治療錯位症狀時，需要注意以下4個事項：

1・早期整復

整復骨折要爭取時間。只要全身情況允許，整復越早越好。最理想的時間是在傷後半小時內，因為此時局部疼痛輕，肌肉未發生痙攣，腫脹輕，容易復位。傷後4~6小時以內，因局部的淤血尚未凝結、變硬，復位也較容易。因此，在上述時間內整復，有利於骨折的正確復位。

2· 準確有力

因為骨骼有皮肉筋脈相隔，所以醫者必須熟悉骨折局部的解剖特點，明確骨折兩端的移位情況。一般整復時，雙手拇指應置於骨折遠端，食、中、無名指抵於骨折近端，進行辨證施法，或為提按，或為推拉。施法必須準確有力，才能達到良好的施法效果。

3· 輕巧迅速

整復時，醫者的手法要熟練、靈活、輕巧，儘量減少病人痛苦。對兒童骨折進行整復，要迅速敏捷，要求儘量達到“法施驟然人不覺，患者知也骨已攏”的水平。

4· 穩妥緩慢

對老年人或體質較差的骨折病人進行整復時，除置於合適的體位外，施法禁用暴力和折頂手法，力求穩妥緩慢，進行長時間的充分牽引，以促使骨折達到對位。

養生百寶箱

正骨過程中的注意事項有以下一些：

（1）整復前要詳細瞭解病情，嚴格做到明確受傷原因，仔細閱讀X光片，分析骨折的發生機理，骨折類型和移位方向等，制定正確的治療方案，選擇合適的整復手法。

（2）整復前要注意檢查患肢遠端的感覺，運動和血液循環情況。如對兒童肱骨髁上骨折，應仔細檢查橈動脈搏動、腕關節背伸及拇指外展、背伸活動情況，以免漏診和發生其他併發症。

（3）整復前一定要備好固定物品，如敷料、紙壓墊、夾板和布帶等，以防整復開始後因忙亂而不能得到及時包紮和固定，從而造成骨折再度移位。

（4）術者在整復過程中必須思想集中、全神貫注，嚴肅認真地操作，且要態度和藹，以消除病人的緊張心理，爭取病人的信賴和配合。

（5）對有高血壓、心臟病和合並內臟損傷的病人，整復時更要注意全面兼顧，慎重行事。

第二章 頸椎錯位的正骨復位法

頸椎錯位是怎麼一回事

造成頸椎錯位的原因有許多，原因不同，所導致的臨牀症狀也不相同。專家總結了如下幾種因頸椎錯位引起的頸椎病症狀。

1・頸型

【主要症狀】

頸部出現強直、疼痛症狀，並可放射至枕、肩部，導致整個肩背疼痛發僵，進而影響點頭、仰頭、轉頭等頭部運動。

2・神經根型

【主要症狀】

出現頸痛和頸部發僵症狀，同時上肢呈放射性疼痛或麻木，並且沿着受壓神經根的走向和支配區放射，且患側上肢容易感覺沉重、握力減退。人們長時間坐姿不正確就容易導致此證。

3・交感神經型

【主要症狀】

此證一旦發作，人們會感到全身上下都不舒服，比如出現頭暈、噁心、失眠、視物不清、耳鳴、鼻塞、過敏性鼻炎、咽部異物感、腹瀉、血壓變化、面部或某一肢體發麻、多汗、畏寒等症。

4・食管壓迫型

【主要症狀】

如果人們出現吞嚥困難、呼吸困難或聲音嘶啞等症，極有可能是因食管壓迫導致的頸椎錯位。

5· 椎動脈型

【主要症狀】

如果人們起牀後或突然扭頭後容易出現發作性眩暈（天旋地轉），且伴有眼脹、視力下降、噁心、嘔吐、耳鳴或聽力下降等症，但體位改變後症狀就能得到緩解，這可能是椎動脈型的頸椎錯位。

6· 脊髓型

【主要症狀】

當人們經常感到胸部麻木、腹部麻木、上下肢麻木疼痛、行走困難、雙手不靈活、寫字、係扣、持筷等精細動作難以完成時，且伴有排尿或排便障礙等骯神經症狀，多為脊髓型的頸椎錯位。

7· 混合型

【主要症狀】

如果患者同時存在以上6種頸椎錯位類型中的兩種，則視為混合型頸椎錯位。

以目前的醫療水平來看，醫者主要採取小針刀鬆解術、頸椎牽引、熱療、針灸及手法復位等方式來治療頸椎錯位，但人們要注意選擇技術嫻熟的專業醫師來完成，並切忌生、硬、暴力等不當手法，以免治療不成，反而對頸椎造成不必要的損傷。

健康大問題——如何養護我們的頸椎

隨着現代化辦公時代的到來，頸椎病也越來越“流行”，有不少上班族都患上了頸椎病，給自己帶來了極大的痛苦和不便。其實，在

平常很少有人意識到連接大腦和身體的那幾塊骨頭的重要性，只有當它們出現問題之後，才明白原來我們的生命就係在這幾塊小小的骨頭之上。試想，如果我們在平時就注意養護頸椎的這幾塊骨頭，自然就不會受頸椎病之苦了。

那麼，究竟怎樣關愛我們的頸椎呢？其實，最簡單也最有效的方法就是按摩。一般來說，按揉督脈上的風府和手大腸經的手三里，對於頸椎病的治療很有幫助。

風府這個穴位很容易找，順着脖子後正中線上的頸椎向上摸，到頭骨時有一個凹陷，這就是風府。用拇指的指腹頂住穴位，向上用力按200下，然後開始轉頭，正反方向分別旋轉5圈。

手三里在曲池下兩寸，食指、中指、無名指並起來的寬度。曲池的位置也很好找：把胳膊屈曲90度，掌心向下，肘尖和肘關節內側橫紋的中點。按揉手三里的時候要用另一隻手的大拇指指腹從裏向外撥，有酸脹或脹疼感為度。這對頸椎病造成的手指麻效果很好。

還有一個更簡單的方法，俯臥，然後讓家人來幫忙。方法是：家人在後，一手掌全部貼放在頸椎患部，用另一手拇指點按患者尾骨尖。

另外，我們再為大家介紹兩種頸椎病的運動療法：

1．練鳥功

所謂鳥功，就是模擬鳥展翅飛翔的動作而來的，每次反覆做10遍，每天1～2次，這對治療頸椎病很有好處。

起式：身心放鬆，雙臂自然放於身體兩側，雙腳併攏，呈立正姿勢。按個人習慣向前邁出左（右）腳，前腳跟距離後腳尖大約半腳遠，兩腳間距離一個半腳掌寬，以保持身體穩定。

展翅：雙臂緩慢前舉上舉至與肩同高同寬時向後向外展開，同時頭向前緩慢伸至可承受的最大限度，略停留2～3秒。可以想象自己是一隻悠然的海鷗飛翔於藍天碧海間，呼吸着清新的空氣，感受着溫暖的陽光。

收式：雙臂按原線返回，頭緩慢恢復至原位。

2·學蛙泳

蛙泳在換氣時頸部從平行於水面向後向上仰起，頭部露出水面呼吸。這樣每換氣一次頸部都需向後向上仰起，起到了反向治療的作用。每週遊1～2次，每次30分鐘。

當然，除了按摩與運動之外，生活習慣對於頸椎病的防治也起着不容忽視的作用。不管有沒有頸椎病，我們在平時都要注意以下兩點：

（1）睡覺時枕頭要高低適當。枕枕頭的目的是睡覺時讓脖子上的肌肉放鬆，所以正確的枕法是墊在脖子下面，而不是把脖子空出來。枕頭的高度一般10釐米就行了，身體比較胖的人適當高一些。

（2）頸部不能受涼。包括食物的寒涼和外來的風寒，因為一受涼肌肉就會發緊，而且風邪會向裏傳，頸部的平衡就會變得很脆弱，稍不注意就會得病，一定要注意。

最後要強調的是，有些人覺得自己的脖子可以扳響，所以沒事的時候就喜歡來回扳幾下，聽着響聲好像很舒服似的。其實這是不對的，經常這樣做會造成頸椎關節鬆弛，頸椎邊上的韌帶也會變鬆弛。

七大正骨法，讓頸椎迅速“歸位”

在長期的臨牀治療中，專家總結了治療頸椎錯位的七大正骨復位手法：

1·搖晃轉捻法（以右側傷筋為例）

【具體方法】

（1）患者正坐凳上。醫者在患者背後，用雙手拇指放在患者枕骨後方（風池穴上方），餘雙手4指托住下頷，雙前臂壓住患者雙肩。

（2）將頭向左側方提起，同時做環轉搖晃，逐漸將頭轉正，提起。

（3）在保持提起的牽引力下，將頭前屈、後仰，再轉向左側。醫者倒手，用左手托住下頷，左肩與左枕部抵住患者枕部（倒手時牽引力不可放鬆），用右手拇指按壓所傷之筋，自上而下用揉捻法，揉捻的同時，將患者頭向右後方旋轉。

2·拔伸推按法（以右側傷筋為例）

【具體方法】

患者正坐凳上。醫者站在患側右側，以右手手掌推按住傷處的上方，左手拿住患者右手諸指，並使其屈肘，然後雙手緩緩用力，向相反的方向推按，使頸部肌肉舒展。

3·提捏法

【具體方法】

患者正坐凳上。醫者站在患者背後，用一手拇、食二指捏住頸部僵硬之筋，提捏數次。

4·點穴開筋法

【具體方法】

患者正坐凳上。醫者站在患者背後，逐次點：百會、風池、肩井、肩髃、手三里、內外關、合谷、列缺等穴。

5・撥筋法

【具體方法】

患者正坐登上。醫者在患側面向患者，一手託其肘，另一手指在極泉穴彈撥，使患手5指麻脹為度。

6・捻散法

【具體方法】

患者正坐凳上。醫者在患者背後，用雙手大魚際按壓在頸部、肩部筋肉上，前後捻散之。

7・捋順法

【具體方法】

患者正坐凳上。醫者站在患者傷側，一手拿腕，一手由肩部起，沿上肢外側向下捋之，直到手指，再由上肢內側向上順之，直到肩部。反覆十餘次。

頸椎錯了位，龍氏正骨手法來幫你

龍氏正骨手法是專家綜合中醫各派手法之長，結合解剖和生物力學研究，集多年保健和臨牀經驗獨創的中西醫結合正骨手法，它將中醫正骨、推拿與現代脊柱生理解剖學、生物力學結合進行手法的革新，形成一套針對脊椎軟組織損傷、脊椎關節錯位、關節滑膜嵌頓、椎間盤突出等治療脊椎病的手法，對頸椎錯位治療極為有效，具有穩準、輕巧、無痛、安全、療效確切等特點。

針對頸椎錯位的病症，龍氏正骨手法主要推薦以下治療手法：

1・仰頭搖正法

適用於枕寰、寰樞關節的旋轉式錯位。

【具體方法】

患者仰臥，低枕，正坐也可。醫者一手託其枕部，一手託其下頷，使病人頭部上仰，側轉，囑病人放鬆頸肌（緩慢動2～3下），待頭轉到最大角度時，稍加有限度的“閃動力”，即可使錯位的關節復位，此操作中有時可聽到關節復位的彈響“咯噠”聲。

2．低頭搖正法

適於頸椎2～6後關節旋轉式錯位。

【具體方法】

患者側臥、平枕、低頭（中段頸椎錯位者約屈20度，下段頸椎錯位者前屈須大於30度）。醫者一手輕拿其後頸，以拇指按壓於錯位的橫突後隆起處下方作為“定點”，另一手託其面頰部作為“動點”，以枕部為支點，轉動頭部，當搖頭至最大角度時，動點的手用有限的“閃動力”，“定點”的拇指按壓成阻力，使關節在動中因“定點”的阻力而復位。緩慢復位法根據需要可重複2～3次。

3．側頭搖正法

適於頸椎2～6鉤突關節旋轉式錯位及側彎、側擺式錯位。

【具體方法】

患者側臥、低枕、頭前屈，醫者一手託其耳區頭部，另一手輕拿其後頸，拇指“定點”於錯位之橫突下方，將頭搬起呈側屈狀作搖頭活動，動作同低頭搖正法。

4．俯臥搖肩法

適用於第5頸椎至第2胸椎間的旋轉式錯位。

【具體方法】

患者側卧、平枕，上肢垂直，手置臀部，醫者立其後方，用拇、食指夾於錯位關節的橫突前後方，另一手扶於肩部，做向前推、向後拉的搖動，“定點”作對抗阻力，使旋轉錯位在搖動中復正。

此法與低頭搖正法復位原理及適應證相同，只是“動點”在下，改為搖肩，使作用力易於達到頸胸交界處。尤其對上位頸椎失穩的患者，可避免因低頭搖正角度過大而損傷上頸段。注意搖肩時先將其肩向下推，以免關節閉鎖影響復位。

5．側向搬正法

適用於頸椎2～6側彎、側擺式錯位的鈎突關節錯位。

【具體手法】

患者仰卧，醫者立於牀頭，一手拿其後頸並以拇指按住患椎橫突側方並向隆起處按壓（側擺者只按一點，側彎者由下而上按壓）。另一手托住下頷並以前臂貼其面頰部，兩手合作將患者頭向上牽引並屈向健側再屈向患側（讓錯位關節先開後合），當頸屈向患側至最大角度時，拇指“定點”不放鬆，並與“動點”手協同作扳、按、牽聯合“閃動力”以使錯位關節復位，有時病人可改用側卧位，去枕，用抬頭作側扳按動作，與側頭搖正法相同，抬頭角度加大。C6～T2側擺、側彎式錯位者，可將“動點”改為推肩拉肩法，此法必須使錯位椎間側屈活動度加大才能成功。

6．掙角搬按法

適於頸椎2～6後關節錯位，或關節滑膜嵌頓，且關節腫脹者。

【具體方法】

患者取健側卧位，低枕，將頭偏向健側前屈，充分展開患椎關節，醫者雙手拇指輕力彈撥其頸部緊張肌腱（提肩胛肌、夾肌多見）作滑膜嵌頓的誘導鬆解，使嵌頓的滑膜退出，並揉捏頸肌使之放鬆。然後一手拇指“定點”於腫脹隆起的偏下方，另一手扶對側頭面部，將頭搬起屈向健側前外45度，再搬頭向患側後外45

度，如此斜向扳按壓該隆突關節，重複2～3次即可復平。

7· 俯卧衝壓法（旋轉分壓法）

適於頸胸交界區（第6頸椎至第3胸椎）的關節錯位。

【具體方法】

以頸7棘突左偏，胸1棘突右偏伴壓痛為例，患者俯卧於軟枕上，頭在牀邊懸空，面向頸部放鬆。醫者立於牀頭，右手掌根部按於頸7棘突左側，力點落在椎板（棘突根）部，左手掌根部按於胸1～3棘突右旁作定點，令患者深呼吸，當其呼氣時，術者雙手用有限度的衝壓力下按，右手“動點力”稍加大，可重複2～3次，由於術者雙手作用力方向不同，對旋轉式錯位較易復正。對滑脫式錯位，可改為雙拇指同按於後突的椎旁兩側，在雙掌牽位頭頸時雙拇指加按壓力，以達到牽引推正之目的。本法亦常用於胸椎段錯位。

8· 側卧推正法

適用於各種前後滑脫式錯位，對頸軸變直，反張者有效。

【具體方法】

患者側卧，平枕、低頭，醫者用拇指、二指夾持後突棘突兩旁椎板處作“定點”，另一手託其下頷，使頭作前屈後仰活動。當仰頭時，“定點”之手稍加力向前推動，使反張的椎體在運動中被推正。滑脫較重者，用牽引力推正較易成功，或取仰卧位於推正時加牽引力，亦可復正。

第三章 肩關節脫位的正骨復位法

肩關節脫位究竟是怎麼一回事

關節受到外力的作用後，其相對骨端的正常關係被破壞，關節功能發生障礙，此稱關節脫位。

肩關節脫位比較常見，因為肱骨頭大，關節盂淺小，關節囊和韌帶等鬆弛，所以遭受外傷時肩關節很容易脫位。多發生於20～60歲男性，傷後方肩畸形及杜格斯徵陽性為臨牀診斷要點。臨牀上將其分為肩關節前脫位，肩關節後脫位，肩關節脫位合併肱骨大結節撕脫骨折、肩關節脫位合併肱骨外科頸骨折、陳舊性肩關節脫位及習慣性肩關節脫位。其中以肩關節前脫位多見。此外，根據脫位後肱骨頭所處的不同位置，臨牀上又將其分為盂下脫位、喙突下脫位和鎖骨下脫位。新鮮脫位合併肩關節周圍軟組織撕裂傷時，可併發臂叢神經後索的外側幹損傷。

新鮮肩關節脫位或合併大結節骨折時，均採用閉合整復。

肩關節脫位合併肋骨外髁頸骨折者，可試行手法整復。若損傷嚴重或整復失敗，可考慮手術切升復位內固定。

陳舊性肩關節脫位，也可在全麻下行閉合整復。

X線徵象是構成肩關節的肩胛骨、肩盂和肱骨頭的兩關節面失去正常平行的關係。按肱骨頭分離的程度和方向，分為以下幾型：

(1) 肩關節半脫位：關節間隙上寬下窄。肱骨頭下移，尚有一半的肱骨頭對向肩盂。

(2) 肩關節前脫位：最多見。其中以喙突下脫位尤為常見。正位片可見肱骨頭與肩關節脫位肩盂和肩胛頸重疊，位於喙突下0.5～1釐

米處。肱骨頭呈外旋位，肱骨幹輕度外展。肱骨頭鎖骨下脫位和盂下脫位較少見。

(3) 肩關節後脫位：少見。值得注意的是正位片肱骨頭與肩盂的對位關係尚好，關節間隙存在，極易漏診。只有在側位片或腋位片才能顯示肱骨頭向後脫出，位於肩盂後方。

治療肩關節脫位，中醫常用六大復位法

肩關節脫位的復位方法較多，最常用的有足蹬法、膝頂法、牽引迴旋法、牽拉端託法、扛抬法、科氏法等。

1．足蹬法

【具體方法】

患者仰臥牀上，術者坐於患側牀沿，雙手握住患肢腕部，將患肢伸直，外展 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 。醫者脫去鞋子，用足底蹬於患者的腋下（左側脫位用左足，右側脫位用右足），足蹬手拉，徐徐用力，拔伸牽引，然後，在拔伸的基礎上，使患肢外旋，內收，同時用足跟輕輕用力向外支撐肱骨頭部，即可復位。復拉時可聽到“咯噠”的復位音或有復位感。

此法宜用於肩關節盂下脫位。

2．膝頂法

【具體方法】

患者坐於長凳上。以右側脫位為例，醫者立於患側（與患者同一方向），左足立地，右足蹬於患者坐凳上，將患肢外展 $80^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ，並以攔腰狀繞過醫者身後，醫者以左手握其腕，緊貼於左胯上，右手掌頂

住患者左肩峯，右膝頂，右手推，左手拉，並同時向左轉身，協調動作，徐徐用力，然後右膝抵住肱骨頭部向上用力一頂，即可復位。

此法亦適用於肩關節孟下脫位。

3．牽引迴旋法

牽引迴旋法亦稱Kocher法，其操作比較複雜，不如以上兩種方法安全，有引起肱骨頸骨折、神經血管損傷或肌肉纖維撕裂的危險。因此，此法不適用於脫位時間過久（超過24小時）、局部水腫嚴重者，以及肌肉高度緊張或身體魁梧、肌肉發達者。其優點是可在無助手幫助下醫者單獨進行操作，主要依靠牽引和槓桿作用將脫位的肱骨頭回納復位。

牽引迴旋法整復要點為：一外展，二外旋，三靠胸前，四抱肩。

【具體方法】

施行此法時，患者取坐位，以右肩為例，則醫者立於患側。

醫者用右手把住患肢肘部，左手握住患肢手腕，以右手徐徐向下牽引，並同時外展、外旋上臂，鬆開緊張的胸大肌，使脫位的肱骨頭回到關節孟的前上緣。

在上臂外旋和牽引下，逐漸內收其肘部，使與前下胸壁相接觸。此時肱骨頭已由關節孟前上緣向外移動，將關節囊的破口擴大。

在上臂高度內收的位置上，迅速地內旋上臂，肱骨頭在內旋時可通過擴大的關節囊破口而滑入關節孟內，此時可聽到肱骨滑動的聲響，說明覆位成功。

4．牽引端託復位法

【具體方法】

患者端坐或平卧，一助手立於患者健側，雙手插於患側腋下，環抱扣緊，或以寬布帶繞過患側腋下，拉住布帶兩端。另一助手立於患側，雙手握患肢腕部，使患肢伸直並外展60度以上。醫者立於患側，雙手環握傷肩，兩拇指頂肩峯，餘指托住肱骨頭，示意兩助手徐徐用力、拔伸牽引，醫者同時施行推扳手法，即可復位。

此法對下脫位、前下脫位均適用。若為前脫位，牽引時臂外展的角度可加大至90度左右，則復位易成功。

5．槓抬法

【具體方法】

取一圓木槓（長1米，直徑5釐米左右），中部用棉花包卷、繃帶纏牢。患者坐凳上，一助手立於患者背側，將木槓伸入患側腋下，槓中部的棉卷正對腋窩，另一助手握患肢腕部，使患肢外屈40度位牽引。醫者立於患者前面，握住木槓，徐徐上抬，即與牽臂的助手一起對抗牽引作用，拉開肌肉之痙攣。由於木槓有腋窩的支撐，聽到復位音，肱骨頭即復位。

此法適用於肩關節孟下脫位。

6．科氏法

此法在肌肉鬆弛下進行容易成功，切勿用力過猛，防止肱骨頸受到過大的扭轉力而發生骨折。

【具體方法】

一手握腕部，屈肘到90度，使肱二頭肌鬆弛肩關節脫位，另一手握肘部，持續牽引，輕度外展，逐漸將上臂外旋，然後內收使肘部沿胸壁近中線，再內旋上臂，此時即可復位。並可聽到響聲。

五大復位法，輕鬆治療“膀掉”症

專家認為，肩關節脫位也叫“膀掉”，主要分為上掉、下掉、前掉、後掉、裏掉和各種半掉。針對不同的“膀掉”症狀，專家分別提出了相應的治療手法，具體如下：

1·裏掉提帶垂復位法

(1) 患者坐在凳上。第一助手站在患者背後預先放置的凳上。用布巾兜住傷腋下向上牽引；第二助手用布巾兜住腋下向健側水平牽引，第三助手坐在傷側地下，兩腿叉開蹬住凳腿，用一手與傷臂手掌相合，並握住拇指，另一手握住前臂下端，略向斜後方用力牽引。3人同時用力緩緩進行拔伸。

(2) 醫者在傷臂後外側（一足置於第三助手的雙腿之間，使傷肢的前臂緊貼於醫者的腕部，防止在拔伸時傷肢晃動），雙手拿住脫位的關節，雙拇指用力扣住肩頭部位的硬稜，餘4指放在腋下用力向外撐。

(3) 待肩臍似圓時，醫者雙拇指用力向下戳按，餘4指向上提端，傷臍“咯噠”作響，肩臍復圓，則骨已歸窠。

(4) 第一、三助手同時撤除，醫者用一手拇指和第1掌骨的背側託在傷腋下，另一手握住前臂下端，將傷臂託平（傷臂外展不能超過90度，防止復脫）。隨即將傷臂下垂，並屈肘使手觸摸健肩。再將傷臂左、右輕輕搖晃6~7次。

(5) 囑助手拿住腕部，將傷臂託平，醫者用揉捻法拉摩舒筋，敷藥後捆綁。

2·下掉復位法

(1) 患者正坐凳上。助手用布巾兜在傷腋下向健側水平牽引，醫者一手託拿住傷臂腕部；另一手拇指在肩後，4指在肩前拿住傷臍。拿

腕之手向斜下方拔伸，同時使傷臂先旋前，再旋後；拿傷肱之手感覺關節活動時，再輕輕搖晃傷肢6～7次，隨即使傷臂高舉過頭。

(2) 醫者下蹲呈騎馬蹲襠勢，拿關節之手倒換在腋下，並用拇指頂住肱骨頭，向上挺託，同時將傷臂下垂，關節“咯噠”作響聲，則骨已歸窠。

(3) 囑助手托住傷臂膀部，醫者用揉、捻法按摩舒筋。敷藥後捆綁。

3·前掉復位法

(1) 患者正坐凳上。助手用布巾兜在傷腋下向健側水平牽引，醫者一手託拿住傷臂腕部；另一手拇指在肩後，4指在肩前拿住傷肱。拿腕之手向斜下方拔伸，同時使傷臂先旋前，再旋後；拿傷肱之手感覺關節活動時，再輕輕搖晃傷肢6～7次，隨即使傷臂高舉過頭。

(2) 醫者下蹲呈騎馬蹲襠勢，拿關節之手倒換在腋下，並用拇指頂住肱骨頭，向上挺託，同時將傷臂下垂，關節“咯噠”作響聲，則骨已歸窠。

(3) 囑助手托住傷臂膀部，醫者用揉、捻法按摩舒筋。敷藥後捆綁。

4·後掉復位法

(1) 患者坐在凳上。第一助手用布巾兜在傷腋下，向健側斜後方水平牽引，第二助手用一手與傷肢手掌相合，並握住拇指，另一手握住傷臂腕部，用力向斜前下方牽引。醫者站在傷臂後外側，用雙手前、後合掌拿住傷關節。

(2) 囑二助手緩緩用力拔伸，醫者雙手感覺肱骨頭活動時，用在肩後之手掌向前戳按，在肩前之手掌按住肩前硬稜（肩胛盂）向後推

之，所傷關節“咯噎”作響，肩後凸起消失，並與肩胛骨相平，則骨已復位。

(3) 撤第二助手，醫者一手託拿傷臂腕部，另一手拇指在肩後方頂住傷骱，將傷臂向斜後方拔伸，再使傷肢肘關節屈曲，將傷臂左、右搖晃6~7次。

(4) 囑助手托住傷臂腕部，醫者用揉、捻法按摩舒筋。敷藥後捆綁。

5· 上掉復位法

(1) 患者坐在凳上。第一助手用布巾兜在傷腋下，向健側斜上方牽引，第二助手坐在傷側地下，一手與傷臂手掌相合，並握住拇指，另一手握住傷肢腕部。醫者站在傷肩後外側，用雙拇指扣在肩上，餘4指在腋下，合掌拿住傷骱。

(2) 先囑第二助手向上微用力推戳（摘法），拿關節之手感覺肱骨頭活動時，再緩緩用力進行拔伸。

(3) 助手進行拔伸同時，醫者雙手拇指用力向健側推，餘4指向外撐，其所傷關節“咯噎”作響，肩臍復圓則骨已歸。

(4) 助手不動，醫者按鎖骨成肩峯骨折治法整復鎖骨或肩峯骨折。敷藥後捆綁。

上述諸掉傷若為半掉者，復位手法與大掉相同，只減力一半施術。

在進行完上述手法治療後，接着用橢圓形棉花球一個，釘在雙頭繃帶當中。將棉球墊在傷腋下，繃帶向上十字搭肩，再經健側腋下。纏至傷腕下，來回數繞纏妥。而後用木託板托住前臂。挎在胸前。裏、下掉按上述方法捆綁，前掉或後掉，在繃帶纏繞中，在肩前方或肩後方加個月牙形紙墊，繼續繃帶纏妥即可。

此外，針對“膀掉”的功能鍛鍊，專家還提出了幾點注意事項：

- (1) 復位後即日開始練習肘關節屈伸活動，七日後練習傷肩抬舉，在七日內傷臂外展活動不能超過90度。
- (2) 睡眠時將模板撤掉，把傷臂墊平，平卧或半仰卧均可。
- (3) 三日後解捆綁物，用正骨止痛藥熨敷，再用揉、捻法舒筋、敷藥、捆綁治療。一般3～4周可愈。

陳舊性肩關節脫位的治療，先要活血化淤

陳舊性肩關節錯位指的是肩關節脫位後超過3周尚未復位者。並非所有的陳舊性肩關節都可以用手法治癒，只有脫位在3個月以內，患者年輕體壯，脫位的關節仍有一定的活動範圍，X光片無骨質疏鬆和關節內、外骨化的患者，才可試行手法復位。如果患者的關節腔內充滿瘢痕組織，並與周圍組織粘連，周圍的肌肉發生攣縮，合併骨折者形成骨痂或畸形癒合，則不宜使用手法治療，而應儘快進行手術治療。

復位前，可先行患側尺骨鷹嘴牽引1～2周；如脫位時間短，關節活動障礙輕亦可不作牽引。或是服活血化淤軟堅藥物，以使粘連硬化組織初步變軟。

材料：當歸9克，赤芍12克，丹皮、土元各9克，紅花5克，威靈仙12克，穿山甲6克，花粉12克，木香6克，青皮9克，血竭3克，甘草6克，桑枝15克。

做法：水煎服。連服3～5劑。

或是局部用中藥配製的洗藥燙洗，或用酒糟、醋糟外敷。

材料：川烏、草烏、花椒、艾葉、蒼朮、獨活、桂枝、防風、紅花、劉寄奴、透骨草、伸筋草各9克。

做法：煎水，洗患部。

在進行上述準備活動之後，才可以進行手法治療。

【具體方法】

給予患者有效麻醉，最好是全麻，醫者環握患者患側肩部，其助手使患肢做各方向的活動，以至環轉活動，活動範圍要逐漸增大。將粘連拉開之後，再施行牽引端託復位手法。依法整復，要求臂內收時手能觸及健側肩，肩畸形消失，即示覆位成功（不一定聽到明顯復位音）。必要時可行X光檢查證實。復位成功後，按新傷脫位處理。但後期應加強功能鍛鍊，以防疤痕粘連（因其新傷更易粘連）。

手法治療後，經檢查確已復位（杜格斯徵陰性），應將患者患側上臂內收，內旋，肘屈90度，貼於胸壁，用繃帶包紮固定。伴有肱骨大結節骨折者，復位後骨塊可自行對位，固定時僅使上臂下垂懸吊而上臂貼於胸壁固定即可，肩不必內收。

肩關節復位手術後，活動功能常不滿意，對年老患者，不宜手術治療，鼓勵患者加強肩部活動。

肩鎖關節脫位的治療

血盆骨，即是人們常說的鎖骨，血盆骨外頭也叫支骨（鎖骨肩峯端），主要是因為跌撲、撞擊、肩部着地等外傷，血盆骨未斷，而致支骨離位。支骨離位即肩鎖關節脫位。肩鎖關節組成骨與現代解剖學一致，其暗硬骨指肩鎖韌帶。

臨牀上主要症狀為：外傷後，當即疼痛難忍不息，肩峯部腫脹，傷臂不能高舉，也不能前伸、後背，支骨明顯突起，按之可上下浮動，傷臂下垂，肩必耷拉。如有小錯（半脫位），局部微腫，稍有突起，疼痛亦輕，肩部疲軟無力，傷肢不能高舉。

肩鎖關節脫位有完全脫位與半脫位兩種。手法復位容易，但因肩鎖韌帶、喙鎖韌帶撕裂，肩鎖關節失去穩定，加上肩部的活動與上肢重量向下垂的作用力，難以維持對位，但愈後肩部功能活動一般尚較滿意。如肩部畸形明顯且有功能障礙者，可考慮手術治療。

【具體方法】

(1) 患者正坐。助手站在患者健側，用布巾兜住傷側腋下向健側水平牽引。醫者站在傷側，一手掌心按住肢骨突起處，拇指在肩後，餘四指在肩前方拿住傷側關節，另一手握住傷側上肢的腕部，將傷肢拔直託平。

(2) 拿腕之手環轉搖晃傷側上肢6~7次，然後用力向後外方拔伸。繼續保持拔伸力量，使傷肢內收（肘關節屈曲），患者手指觸到健側肩部，用拿傷關節之手的大魚際按住鎖骨肩峯端突起處，四指改扶在肩後部。

(3) 肘關節仍保持屈曲，使傷臂後伸。

(4) 拿腕之手緩緩用力將傷臂向斜前方拔伸，同時拿關節之手用大力向下戳按，關節“咯吱”作響，突起復平，即已復位。

手法治療後，應對患肢捆綁固定，用繃帶纏繞，十字搭肩交叉處應在肩鎖關節部位。

此外，還應注意睡覺的姿勢，睡眠時仰臥或半臥，不向傷側側臥。二週後逐漸練習肩關節功能活動，一般4周可愈。

習慣性肩關節前脫位的治療

習慣性肩關節前脫位多見於青壯年，究其原因，一般認為首次外傷脫位後造成損傷，雖經復位，但未得到適當有效的固定和休息。由於關節囊撕裂或撕脫和軟骨盂唇及盂緣損傷沒有得到良好修復，肱骨

頭後外側凹陷骨折變平等病理改變，關節變得鬆弛。以後在輕微外力下或某些動作，如上肢外展外旋和後伸動作時可反覆發生脫位。肩關節習慣性脫位診斷比較容易，X光檢查時，除攝肩部前後位平片外，應另攝上臂 $60^{\circ}\sim 70^{\circ}$ 內旋位的前後X光片，如肱骨頭後側缺損可以明確顯示。

對習慣性肩關節脫位，如脫位頻繁宜用手術治療，目的在於增強關節囊前壁，防止過分外旋外展活動，穩定關節，以避免再脫位。手術方法較多，較常用的有肩胛下肌關節囊重疊縫合術（Putti-Platt氏法）和肩胛下肌止點外移術（Magnuson氏法）。

肩關節復位後的注意事項

脫位後應儘快復位，選擇適當麻醉（臂叢麻醉或全麻），使肌肉鬆弛並使復位在無痛下進行。老年人或肌力弱者也可在止痛劑下進行。習慣性脫位可不用麻醉。復位手法要輕柔，禁用粗暴手法以免發生骨折或損傷神經等。

復位後，為了保證療效，都要對患肢進行捆綁包紮，一般都是將上臂保持在內收內旋位，肘屈曲 90° ，前臂橫行依附在胸前，用紗布棉墊放於腋下和肘部內側，隔開胸壁與上臂內側皮膚（以防長期接觸而發生糜爛），再用三角巾及繃帶固定患肢。

但要注意的是，肩關節前脫位復位後應將患肢保持在內收內旋位置，腋部放棉墊，再用三角巾，繃帶或石膏固定於胸前，3周後開始逐漸作肩部擺動和旋轉活動，但要防止過度外展、外旋，以防再脫位。後脫位復位後則固定於相反的位置（即外展、外旋和後伸拉）。

固定期間應鼓勵患者練習手腕和手指活動，但必須防止上臂外旋，以有利關節囊破口的癒合。1周後除去繃帶僅保留三角巾，開始練

習肩關節伸屈活動。再過1周後除去三角巾，開始理療、按摩及肩關節自主活動，禁用一切被動強制活動。一般術後2～3個月可恢復正常。

復位後肩部即恢復鈍圓豐滿的正常外形，腋窩、喙突下或鎖骨下再摸不到脫位的肱骨頭，搭肩試驗變為陰性，X光檢查肱骨頭在正常位置上。如合併肱骨大結節撕脫骨折，因骨折片與肱骨幹間多有骨膜相連，在多數情況下，肩關節脫位復位後撕脫的大結節骨片也隨之復位。

一般來說，單純脫位在術後無不良後果，但老年脫位合併骨折者，如不積極進行早期練功，則可能發生肩關節粘連而影響肩部功能活動。

第四章 髖關節脫位的正骨復位法

髖關節脫位究竟是怎樣一回事

髖關節是典型的球窩關節，由股骨頭與髖臼構成。髖臼周圍附有關節盂緣軟骨，以加深關節窩，可容納股骨頭的2／3。髖關節囊堅固，但後下方薄弱，關節囊內有圓韌帶連於關節窩與股骨頭凹之間，關節囊周圍有韌帶加強，前面有強大的髂股韌帶，後面有坐股韌帶，關節外還有強大的肌肉羣包圍，這樣構成了髖關節的穩定性。因此髖關節一般不易發生脫位，只有在強大的暴力作用下才有可能發生脫位。

因此髖關節脫位多見於活動力強的青壯年男性，多因間接暴力引起，如車禍、塌方事故等。根據受傷時肢體的位置和暴力方向的不同，脫位後股骨頭移位的情況，可分為前脫位、後脫位、中心性脫位三種。臨牀以後脫位多見。

髖關節後脫位的復位法

髖關節後脫位指的是，當髖關節屈曲90度時，如果過度內收並內旋股骨幹時，則使股骨頭的大部分不能抵觸於髖臼內，而移到較薄弱的關節囊的後下方，股骨頸前緣緊緊抵住髖臼前緣而形成槓桿支點，此時，來自腿與膝前方的暴力，可使股骨頭受到槓桿作用而衝破關節囊，脫出髖臼，形成後脫位。有時還會合並髖臼後緣的骨折、股骨頭骨折或坐骨神經受到移位的股骨頭壓迫、牽拉而被損傷。

【主要症狀】

傷後患髖呈屈曲、內收、內旋畸形，膝關節輕度屈曲。患肢短縮；傷側股骨大粗隆上移凸出，臀部膨隆，在髂前上棘與坐骨結節連線後上方可觸及股骨頭；患肢呈彈性固定感；粘膝徵陽性（傷側膝部靠在對側大腿上）。

在辨明脫位情況以後，進行手法復位之前，應根據患者的不同情況，選用全麻、腰麻、硬膜外麻醉等。患者仰臥於木板上，木板平放在地上，只要患者全身情況許可，可立即進行手法復位。

髖關節後脫位主要採用以下四種方法來進行手法復位。

【具體方法】

1· 屈髖拔伸法

助手用兩手按壓髂前上棘以固定骨盆，醫者面向患者，騎跨於屈髖屈膝各90度的傷肢，用前臂、肘窩部套在傷肢臍窩部，逐漸拔伸，使股骨頭接近關節囊破裂口，在向上牽拉的同時，略將傷肢旋轉，促使股骨頭滑入髖臼內，感到入臼聲後，再將患肢伸直。

2· 迴旋法

助手用雙手按壓雙側髂前上棘以固定骨盆；醫者立於傷側，一手握住傷肢踝部，另一手以肘窩提託其臍窩部，在向上提拉的同時，將大腿內收、內旋、髖關節屈曲，使大腿儘量貼近腹壁。然後將傷肢外展、外旋、伸直，在此過程中其髋有響聲者，復位即告成功。因此法的屈曲、外展、外旋、伸直是一連續動作，形狀恰似一個“？”，故又稱劃問號復位法。

3· 拔伸足蹬法

醫者兩手握住患肢踝部，將一足外緣蹬於傷側坐骨結節及腹股溝內側（右髖用右足），手拉足蹬，身體後仰，協同用力，兩手可略將傷肢旋轉，即可復位。

4· 俯臥下垂法

患者俯臥於牀緣，雙下肢完全置於牀外，健側下肢由助手扶持，保持在伸直水平位，患肢下垂，助手用雙手固定骨盆，醫者一手握其踝關節上部，使膝關節屈曲90度，利用患肢的重量向下牽引，術者還可以輕旋大腿，用另一手在靠近膕窩處向下加壓，增加牽引力，使其復位。

此外，對於三週之內的陳舊性髖關節後脫位患者，宜先作脛骨結節或股骨髁上牽引1~2周左右，鬆解肌肉、關節囊、韌帶和其他軟組織的攣縮粘連。待股骨頭拉至髖臼平面後，在麻醉下先做髖關節各方向的活動，以鬆解股骨頭與周圍組織的粘連，然後按新鮮髖關節後脫位的復位方法進行復位。

如果是三週以上的陳舊性髖關節脫位患者，則不適宜手法復位，因為軟組織在損傷下癒合，髖臼已填塞纖維組織，股骨頭被疤痕粘連，周圍肌肉攣縮，最好是進行手術治療。

髖關節前脫位的復位法

髖關節前脫位指的是，當髖關節因外力強度外展、外旋時，在粗隆頂端即與髖臼上緣相接觸，股骨頭因受槓桿作用而被頂出髖臼，突破關節囊的前下方，形成前脫位。如股骨頭停留在恥骨上支水平，則可引起股動、靜脈受壓而導致血循環障礙。

【主要症狀】

傷後患肢外展、外旋並輕度屈曲畸形；患肢較健側增長；在患側腹股溝處可觸及脫出的股骨頭；患肢呈彈性固定；粘膝徵陰性。

髖關節前脫位主要採用以下幾種手法來復位：

【具體方法】

1．牽引推擠復位法

麻醉下患者仰臥，一助手固定骨盆，另一助手屈曲其膝關節，並握住傷肢小腿，在髖外展、外旋位漸漸向上拔伸牽引至屈髖90度位，與此同時，醫者站在對側，兩手掌用力將股骨頭從大腿內向外方髖臼處推按，助手在牽引的同時將大腿作輕度旋轉搖晃，股骨頭即可納入髖臼。

2．反迴旋法

操作步驟與後脫位相反，先將髖關節外展、外旋然後屈髖屈膝，再內收、內旋，最後伸直下肢即可復位。

3．拔伸足蹬法

患者仰臥，醫者兩手握住患肢踝部，用一足外緣蹬於坐骨結節腹股溝內側，左髖用左足，右髖用右足，足底抵住股骨頭，手拉足蹬徐徐用力。拉松後，用兩手將患腿內收，同時足向外支頂股骨頭，即可復位。

髖關節中心性脫位的復位法

髖關節中心性脫位指的是，當暴力作用於股骨頭大粗隆的外側，或髖關節處於輕度屈曲外旋位，順着股骨縱軸的外力衝擊，傳達暴力使股骨頭撞擊髖臼底部，引起臼底骨折；如外力繼續作用，股骨頭可連同髖臼骨折片一起向骨盆腔內移位，形成中心性脫位。此種骨折多為粉碎型，但此種脫位較少發生。

【主要症狀】

傷後患肢縮短，股骨大粗隆內移；若髖臼骨折形成血腫，患側下腹部有壓痛。

治療髖關節中心性脫位，一般手法復位難以成功，新鮮脫位宜採用股骨髁上牽引，移位的碎骨片可能與脫位的股骨頭一起復位。

【具體方法】

1．拔伸扳拉法

適用於移位較輕患者。患者仰臥位，一助手握患肢踝部，輕輕旋轉，使呈中立位，髖外展30度；一助手把住腋窩，兩助手反向牽引；醫者立於患側，一手推髌骨部，一手抓住繞過患側大腿根部之布帶，向外撥拉，即可將內移之股骨頭拉出而復位。

2．骨牽引復位法

股骨頭已突入骨盆腔的患者，用本法為好，一般不用手法復位。患者仰臥，患側用股骨髁上牽引，重量8～12千克，可逐步復位。若復位不成功，可在大粗隆部作前後位骨圓針貫穿，或在大粗隆部鑽入一帶環螺絲釘，做側方牽引，重量5～7千克。在向外、向下兩個分力同時作用下，可將股骨頭牽出，經牀邊X光檢查，確定已將股骨頭拉出復位後，減輕牽引重量，繼續牽引8～10周。

幼年性髖關節半脫位

幼年性髖關節半脫位為臨牀上常見的小兒髖關節損傷，是兒童特有疾患，常見於4～10歲的兒童，中醫稱其為“髖掉環”。由於該病病程短，經過一段時間的休息，症狀大多能自行消失，因此很少引起注意，甚至在教科書中亦很少被提及。

幼年性髖關節半脫位也稱髖關節扭傷，多是因小兒相互打鬧、跌撲或急跑摔倒等猛力扭轉髖關節，或自高處跳下，單足落地或猛力踢足球卻踢空，扭傷髖部而致，髖關節的前、後、內、外各個部位的軟組織均可有扭傷。其主要症狀為：髖部疼痛、腫脹以及下肢不能着

地，走路時明顯跛行，仰臥時患側髖關節屈曲，伸直受限。局部可觸及緊張的軟組織，並且有明顯的壓痛。此時，可對患兒施行以下手法復位治療：

【具體方法】

患兒仰臥，醫者站在患側，面對患兒先用按、揉法舒筋，病情減輕後，再用彈撥手法撥理。

如果症狀未見減輕，醫者的助手用兩手分別插入患兒兩腋下，醫者用雙手呈前後位持握患側下肢，左手在大腿前側，右手在小腿後側與助手作對抗牽引。

繼而強屈患側髖關節至最大限度。最後將髖放於90度屈曲位，向上提拉牽引，在牽引下外旋外展並伸直其髖關節，可反覆多次。

最後用擦法擦股內收肌肌羣，以透熱為度。然後用搓法搓其大腿和小腿，反覆幾次即可結束。

在施行完上述復位手法治療後，家長要讓患兒臥牀休息3～7天，儘量避免過早活動，少走路，尤其要避免患肢作外展、外旋動作。如一次手法做不好，可再行上述手法。一般情況下，患者可在兩星期內恢復正常功能。如不恢復，就要到醫院做進一步的檢查。

髖關節復位後的注意事項

在施行完髖關節手法復位治療後，還需要注意以下幾點：

1．復位檢查

在施行髖關節復位手法治療後，要進行復位檢查，主要注意4點：

- (1) 健肢是否等長。
- (2) 股骨大粗隆有無對稱，臀部畸形是否消失。

(3) 髖關節活動障礙消失。

(4) 股骨頭回納髖臼內。

2· 固定患處

在復位檢查確認患處已復位之後，要對患處進行固定捆綁，以保證療效。

(1) 髖關節後脫位整復後，一般用皮牽引制動。

(2) 後脫位：患肢應維持在輕度外展位3~4周即可扶雙拐下地活動。但在3個月內患肢不能負重，以免缺血的股骨頭因受壓而塌陷，以後每隔2~3月攝髖關節X光片1次，證明股骨頭血液供給良好，才可棄拐步行。（股骨頭缺血壞死的X光片表現：在早期是股骨頭部分緻密，晚期股骨頭負重部分塌陷，進而死骨分離，或破碎，最後產生股骨頭畸形和骨關節炎的改變。）

(3) 前脫位：固定時應避免外展。

(4) 中心性脫位：固定時應外展中立位牽引6~8周，髖臼骨折癒合才可考慮解除牽引。

3· 功能鍛鍊

在制動期間，應進行肱四頭肌及踝關節功能活動，解除固定或牽引後可不負重行走，當確認無股骨頭壞死後方可負重行走。

4· 配合藥療

初期以活血化淤為主；中後期以補益氣血、強壯筋骨為主。

第五章 肘關節脫位的正骨復位法

肘關節脫位是怎樣一回事

肘關節脫位是由肱尺關節、肱橈關節和上尺橈關節構成的關節發生移位，以肘關節疼痛、腫脹、功能活動障礙、關節外觀畸形等為主要表現的疾病。

肘部的3點骨性標誌是肱骨內、外上髁，尺骨鷹嘴，當肘關節伸直時，這3點在一直線上，當屈肘時，這3點則形成等邊三角形，稱為肘後三角，它是判斷肘關節脫位的重要骨性標誌。

肘關節脫位以青壯年多見，男性多於女性，居全身關節脫位之首。按脫位的方向，一般可分為前脫位、後脫位和側方脫位三種。臨牀以後脫位最為多見，前脫位較少見，側方脫位很少單獨發生，一般合併在前、後脫位之中。

肘關節後脫位的臨牀表現為傷後肘部疼痛，輕微腫脹，但伴有骨折時則明顯腫脹或皮下淤斑，有壓痛，肘不能伸屈，呈半屈位，鷹嘴尖明顯後突，肘前窩飽滿，肘三角正常關係消失。肘前方可捫及突出的肱骨下端，肘後可捫及突出的尺骨鷹嘴，應與肱骨髁上骨折鑑別。除近端向後移位外，由於暴力方向的不同，還可發生向內或向外的側方移位。肘關節脫位不僅存在着肘關節骨性結構的紊亂，而且肱前肌、前關節囊和雙側副韌帶廣泛撕裂，肘後可形成較大的血腫。這些不僅給整復帶來困難，也嚴重影響了癒合後功能的恢復。

如果只是單純的肘關節脫位，沒有其他併發症，則可以採用以下手法復位：

【具體方法】

患者取仰卧位或坐位。在局麻或臂叢麻醉下，兩助手分別把住前臂和上臂進行對抗牽引。有側方移位者，應先矯正。爾後醫者一手握上臂的下端，另一手握前臂，雙手用力。在牽引下屈曲肘關節。一般屈曲達 $60^{\circ}\sim 70^{\circ}$ 時，脫位關節即能自動復位。

總之，一旦發現肘關節脫位，應及時採取手法整復與固定。而對於年老多病的肘關節脫位的患者，不宜或不願接受手術治療者，可採用假性復位術，能保證30度左右的肱關節功能。

肘骨錯位有三類，復位法各有對策

一般來說，肘關節脫位可分為肘骨大錯和額鼻骨上挪兩種症狀，分別適用於不同的手法治療。下面，我們就來介紹一下復位手法：

（1）肘骨大錯。

肘骨大錯多是跌傷所致，跌撲時手撐地或肘着地，均可成此傷。主要症狀為：傷肘腫脹、疼痛，胳膊尺寸已短，臂不能伸直，手心向下，前臂內旋，肘部顯寬，手涼指僵。鵝鼻骨或在肘內側，或在肘外側，傷肢多用健側手託扶。

【具體方法】

患者正坐，將傷肘伸直。第一助手站在傷肘外側，用雙手扣住上臂中段固定不動，第二助手站在患者前方，用雙手拿住前臂下端，二人相對拔伸。醫者站在傷肘外側，根據關節脫出方向而施術。

若為外側脫位，則以一手手掌置於上臂下端內側迎住，另一手自肘關節外側拿住前臂上端。待兩助手拔伸，傷肘已活動時，乘勢向內推按捺正，關節作響則骨已復位。若內側脫位，所施手法相反。

撤第二助手，醫者一手自傷肘外側握住偽肘，另一手自內側拿住前臂下端，使肘關節屈曲，患者手指觸及同側肩部，將傷肘放直，用

捋、順法按摩舒筋。

(2) 鵝鼻骨上挪；肘尖向上，平骨向裏錯位；手心向下，不能旋轉。

【具體方法】

患者正坐，助手站在傷肘外側，雙手固定傷肢上臂下端不動。醫者站在傷側，面對患者，用一手拿住傷臂食、中兩指，用另一手拇指按在肘關節外側，食、中兩指扣在向後凸出的尺骨鷹嘴上，拿住肘關節，進行拔伸。

使傷肢掌心朝上，改拿前臂下端，繼續用力拔伸，同時拿肘之手的拇指戳按肱骨下端，食、中兩指向下推尺骨鷹嘴。

使傷肘關節屈曲，患者手指觸及肩部，關節“咯噠”作響。

(3) 鵝鼻骨前挪；肘尖消失，卡在髃骨下頭前方，肘後變平，肘部臃腫脹起，疼痛難忍不息，傷臂見長。

【具體方法】

患者正坐，第一助手站在傷臂外側，雙手拿住上臂下端，第二助手蹲在傷臂外側前方，雙手持布巾，兜住向前凸出的前臂上端，稍用力向下牽引。醫者站在傷側，面對患者，一手自傷肢的內側拿住前臂骨下端，另一手拇指按住尺骨鷹嘴。拿住傷肘關節。

施術時，三人同時用力向各自方向拔伸，待傷肘活動後，醫者順勢將傷肘屈曲，拇指向下戳按，使患者手指觸及同側肩部，關節作響聲者即已復位。

將傷肘放直，用捋、順法拉摩舒筋。

在進行完以上手法治療之後，應對患處敷藥，用繃帶自肘部纏起，上至上臂中部，下至前臂下端，用肘託墊托住肘部，纏妥，將傷

肢拷在胸前，肘關節保持屈曲90度位，即日開始練習手指“抓空增力”活動，三日後鼓勵患者練習肘關節屈伸活動，一般三週即可痊癒。

合併肱骨內上髁骨折的肘關節脫位

許多時候，肘關節脫位都伴隨有肱骨內上髁骨折的症狀，因此，人們在進行肘關節脫位手法治療前，應仔細檢查並拍攝X光片，確認有無肱骨內上髁骨折，然後採用和單純性肘關節脫位相同的復位方法進行復位。這是因為在一般情況下，肘關節復位後，肱骨內上髁骨折亦隨之歸位。

但有部分病例在脫位整復時內上髁骨折塊夾於關節間隙，肘關節活動仍受限制。被動活動時有阻力及發澀感。此時查體，肘內側摸不到骨折塊，但X光片上可見肱尺關節間隙增寬，並可以看到夾入關節內的骨折塊。此種情況一旦確診，可高度外展前臂，並稍稍伸屈活動肘關節，利用屈肌的牽拉作用，有時可將夾入的骨塊從關節內牽出。若不成功，則需將關節再脫位，重新復位，但再復位時，術者應注意將關節間隙擠緊，以便將骨折塊擠出。否則，要考慮手術。

肘關節前脫位的復位方

肘關節前脫位多為直接暴力所致。若患者在屈肘位跌倒，肘尖觸地，暴力由後向前，可將尺骨鷹嘴推至肱骨的前方，而形成肘關節前脫位，多併發尺骨鷹嘴骨折。

【主要症狀】

肘關節前脫位：肘關節過伸、屈曲受限，呈彈性固定，肘前隆起，可觸到脫出的尺橈骨上端，在肘後可觸到肱骨下端及遊離的鷹嘴骨折塊，肘後三角關係破壞，前臂前面較健側明顯變長。

【具體方法】

肘關節前脫位的關節呈高度屈曲位。一助手牽拉上臂。醫者一手捏其前臂，另一手用布帶套住前臂上端掌側，兩頭拴結於腰部，在肘關節屈曲位，醫者弓腰牽引尺橈骨上端向下的同時，推前臂向後，脫位關節即復位。

或是患者取坐位或卧位，一助手固定患肢上臂，另一助手握住患肢腕部，順勢牽引前臂，術者用兩手拇指由肘前頂住脫出的尺橈骨上端向下後推入，餘手指由肘後抵住肱骨下端向上向前端提，有入臼聲，說明已復位。

肘關節後脫位的復位方

肘關節後脫位指的是，當患者跌倒時，肘關節伸直，前臂旋後位手掌着地，傳達暴力使肘關節過度後伸，以致鷹嘴尖端急驟撞擊肱骨下端的鷹嘴窩，產生有力的槓桿作用，將關節囊撕裂，側方的韌帶也被過度牽拉或撕裂，肱骨下端向前移位，橈骨頭和冠狀突同時滑向後上方，且冠狀突居於鷹嘴窩內，故形成典型的後脫位。

【主要症狀】

肘關節呈彈性固定於 $120^{\circ}\sim 140^{\circ}$ 的半屈曲位，肘窩前飽滿，可摸到肱骨下端，尺骨鷹嘴後突，肘後部空虛，呈靴狀畸形。肘後三角關係破壞，肘關節前後徑增寬，左右徑正常。若伴有側方移位，可出現肘內翻或肘外翻。前臂前面明顯短縮。

一般來說，新鮮肘關節後脫位主要採用拔伸屈肘的復位法，在復位前一般不需要麻醉，如有側方移位，首先矯正側方移位，然後再矯正前後脫位。

【具體方法】

1·拔伸屈肘法

(1) 患者坐靠於靠背椅上，助手立於患者背後，以雙手握其上臂，醫者站在患者前面，一手握傷肢腕部，與助手相對拔伸，另一手的拇指抵住肱骨下端向後推按，其餘四指抵住鷹嘴向前端提，並慢慢將肘關節屈曲，若聽到或感覺到入臼聲，說明已復位。

(2) 患者卧位，患肢上臂靠牀邊，術者一手按其上段，另一手握住患肢前臂順勢拔伸，有入臼聲後，屈曲肘關節。

2·膝頂拔伸法

患者端坐於椅上，術者立於傷側前方，一手握其前臂，一手握其腕部，同時以一足踏於椅面上，以膝頂在患肢肘窩上，沿前臂縱軸方向用力拔伸，有入臼感後，逐漸屈肘。

陳舊性肘關節後脫位

脫位超過2周者，過去認為不能行手法整復。現在認為成人脫位2～3個月以內，不合併骨折骨化性肌炎的單純性後脫位，仍可成功地施行手法復位。

在臂叢麻醉下，首先進行舒筋按摩，即在持續牽引下慢慢搖晃肘關節，前後伸屈，內外旋轉，左右搖擺，相互交替。注意活動範圍增大，肘關節周圍的纖維粘連和癥痕組織逐漸解脫，長期攣縮的肱二頭肌亦伸展延長。在肘關節相當鬆動後，始可進行整復。整復前，應加強牽引力量，經X光透視證實橈骨頭和橈骨小頭無重疊，尺骨緣突也牽下到達滑車的邊緣後，始可復位。

【具體方法】

復位時，先用1條寬布帶繞過肱骨下端的前面，將布帶兩頭拴在醫者腰後。

醫者用兩手把住肘關節固定。兩拇指緊頂住鷹嘴突，兩手的其他四指放在布帶外面，把住肱骨下端。一助手固定上臂，另一助手立於高凳上牽引前臂。

在兩助手牽引下，先稍過伸肘關節，然後慢慢屈曲，醫者微微弓腰，扯緊布帶，頂住鷹嘴突的兩拇指用力向下和向前推，把住肱骨下端的其餘手指向後拉。這樣，在上下對抗牽引、前後對抗推拉的作用下，再慢慢地將肘關節屈曲到90度。此過程中，鷹嘴向後突出的畸形消失，肘關節外形恢復正常，即表示脫位整覆成功。

肘關節復位後的注意事項

在施行完肘關節手法復位治療後，還需要注意以下幾點：

1· 復位檢查：在進行肘關節復位治療後，首先要檢查關節的復位情況

- (1) 肘部外形是否正常，屈伸活動是否恢復。
- (2) 手部能否摸到同側肩部。
- (3) 肘後三角關係是否正常。
- (4) X光檢查。
- (5) 若合併骨折，應先復位再處理骨折。

2· 固定捆綁

在檢查確認肘關節已復位後，則應用繃帶作“8”字形，或夾板或石膏託屈肘60°～90°位固定，7～10日後更換三角巾懸吊傷肢於胸前，一般需要固定2～3周。伴有骨折者，固定時間應適當延長。在固定期間，除限制肘的屈伸活動外，其他活動不必限制。

關節積血較多者，可行無菌穿刺抽吸，可預防發生關節粘連及骨化性肌炎。

3· 功能鍛鍊

肘關節損傷後極易產生關節僵硬，粘連，故脫位整復後，應鼓勵患者早期進行功能鍛鍊。固定期間可做肩、腕、指關節活動，去除固定後，逐漸開始肘關節主動活動，以屈肘為主，必要時，可輔以輕手法按摩，但必須避免肘關節的粗暴被動活動，以防發生骨化性肌炎。

4· 配合藥療

早期：1～2周以活血化淤為主，輔以行氣止痛。

中期：2～3周，以和營生新，續接骨為主。

後期：3周以後，以養氣血、補肝腎、壯筋骨。

復位後，用長臂石膏託固定肘關節在90度位置。

術後固定2～3周。去除固定後，逐步練習肘的屈伸活動，配合外用藥物，直至恢復正常。

多數患者經及時治療和積極練功，一般2～3個月可使功能基本恢復。肘關節脫位合併尺神經牽拉傷者，多數可自行恢復。但切忌粗暴牽拉肘關節及提重物，否則可導致肘前肌骨化性肌炎。

第六章 腕、掌骨脱位的正骨復位法

腕骨脱位是怎麼一回事

人體手部的腕骨是短骨，位於手骨的近側部，共有8塊，分為兩列，每列各4塊，均以其形狀命名。近側列由橈側向尺側依次是手舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨；遠側列為大多角骨、小多角骨、頭狀骨和鈎骨。手舟骨是近側列腕骨中最大的，向近側略凸彎，呈舟狀，其掌側面粗糙而凹陷；外側有一結節，稱為舟骨結節，為腕橫韌帶與拇短展肌的附着部。大多角骨的遠側面有鞍狀關節面，與第1掌骨底的鞍狀關節面相關節。近側列腕骨（除豌豆骨外）的近側面共同形成一橢圓形的關節面，與橈骨的腕關節面相對構成橈腕關節。腕骨的各骨之間的相對面以及與橈骨和掌骨的鄰接面，都有關節面，分別構成不同的關節。

8塊腕骨雖借關節和韌帶聯結構成一個整體，但並不處於同一額狀面上，背側面凸隆，而掌側面凹隱，叫做腕骨溝。溝的外側界為腕橈側隆起，由舟骨結節和大多角骨構成；溝的內側界為腕尺側隆起，由豌豆骨和鈎骨鈎構成。腕骨溝的上方由於腕橫韌帶跨過，而形成一管，稱為腕管，內有屈指肌腱及神經血管等通過。

生活中，人們常常因外力創傷或腕部使用姿勢不當而引發腕骨脱位，而腕骨的8塊小骨無論哪一塊小骨脱位，都會使手腕變得無力、疼痛，甚至不能旋轉。

掌骨脱位是怎麼一回事

手骨由19塊小骨合湊而成，即掌骨5塊，指骨14塊，除拇指為兩節外，餘下四指皆為三節。指骨間相連所構成的關節名指骺（指間關

節）。掌骨與指骨相接構成的指骱名本骱（掌指關節）。諸指骱借包骨筋十四道聯繫，手指伸、屈筋十道，共拇指有抖牽筋一道，主管手指屈伸活動。

當人體的手部遭遇如有抻、戳、擗、擰等情況時，可致本骱或指骱大錯，造成掌拇關節脫位。一般來說，掌拇關節脫位的臨牀表現為：傷後拇指本節（掌拇關節）腫脹明顯，疼痛難忍。其骱掌側凸起，背側塌陷，拇指過度背伸，較健側拇指顯短，被動活動時有彈性固定感。

指骱大錯可發生於任何一骱，傷後症狀與行跡與巨指本骱大錯相似。其遠端指骱向背側大錯者為多；亦有向側方大錯者，傷指較健側短縮，側方大錯者指骱橫寬。

腕骨脫位的復位方

在生活中，如果人們的手腕部遭遇跌、打、拍、震，或有擗、擰、抻、戳的情況時，可傷腕縫，引發腕骨脫位的症狀，腕骨脫位的臨牀症狀主要表現為：局部腫脹疼痛，腕骨上突下塌，或上塌下突，或左右歪斜，八塊小骨隨筋而散，骨散筋不散，旋轉不能。被動活動時疼痛加劇。

如有大錯，三脈已閉，上骱後一小時之內，脈不還原者，此為不治之症。

【具體方法】

患者正坐，傷肢伸直，掌心向下。助手站在傷臂外側，用雙手拇指並齊，置於仿臂背側，距腕骨上二橫指處，餘四指在傷臂掌側，拿住傷肢前臂的下端固定不動。醫者丁字步站在患者前方，用雙手拿住腕關節，雙拇指並齊在上（背側），餘四指在下（掌側）拿住掌骨根部，相對拔伸——摘法。

在與助手相對拔伸下輕輕搖晃腕關節6～7次，骨音先是大小不一，越晃則骨音越小，待骨音已無，則停止搖晃，再與助手相對大力拔伸，此時凸者漸平。

若上突下塌者，先將傷手下垂，然後雙拇指用力按在腕關節上部，餘四指向上託其掌骨根，使手背屈，同時用兩食指根部用力在腕關節兩側向內歸擠，關節作響即已復位。

撤助手，醫者一手握住患者傷肢四指。一手用捋、順法按摩舒筋。

在施行完腕骨復位手法治療後，經檢查確認腕骨已復位，則應在患處敷藥，讓傷肢掌心向上，用繃帶自腕部開始纏繞，繞向掌背，經掌心，再繞回腕部。用6寸長，3寸寬紙墊2個，放在腕背側掌側各1個，以固定其腕關節，繃帶纏妥，前臂下託木板一個，挎在胸前即可。

此外，還要即日開始練習“抓空增力”活動。1～2周後解除固定物，練習腕關節活動，一般5周可愈。

月骨脱位的復位方

月骨脱位是腕關節的腕骨脱位中最常見的損傷。月骨居近排腕骨中線，從正面看為四方形，側面觀呈半月形，掌側較寬，背側較窄。月骨近端與橈骨下端、遠端與頭狀骨、內側與舟狀骨互相構成關節面。月骨四周均為軟骨面，與橈骨下端之間僅有橈月背側及掌側韌帶相連，細小的營養血管經過韌帶進入月骨，維持其正常血液供應。月骨的前面相當於腕管，為屈指肌腱和正中神經的通道。臨牀上月骨向掌側脱位多見，向背側脱位很少。

月骨脱位多由傳達暴力所致。由於跌倒時手掌先着地，腕部極度背伸，月骨被橈骨下端和頭狀骨擠壓而向掌側移位，關節囊破裂而引

起月骨向掌脫位。此時，前面的腕管受壓，可使屈指肌腱與下中神經產生受壓症狀和功能障礙。脫位時橈月背側韌帶已斷裂，若橈月掌側韌帶又扭曲或斷裂，則影響月骨的血液循環，容易引起缺血性壞死。

臨牀主要表現為：外傷史（腕背伸位手掌着地）；腕部掌側疼痛、腫脹、隆起、壓痛明顯；腕關節屈曲，中指不能完全伸直；第三掌骨頭在握拳時明顯塌陷；叩擊第三掌骨時明顯疼痛；壓迫正中神經，使拇、食、中指感覺異常與屈曲障礙；X光示正位片月骨由四方形變成三角形，側位片月骨凹形關節面與頭狀骨分離而轉向掌側。

【具體方法】

1．拇指整復法

患者取坐位，肘關節屈曲90度，兩助手分別握住肘部和手指對抗牽引，在拔伸牽引下前臂旋後（即仰掌），腕關節背伸，使橈骨與頭狀骨之間的關節間隙加寬，醫者兩手握住患者腕部，兩手拇指用力推壓月骨凹面的遠端，迫使月骨進入橈骨和頭狀骨間隙，然後逐漸使腕關節掌屈，當月骨有滑動感、中指可以伸直時，多表明已復位。

2．針撥整復法

將患者麻醉後，在無菌操作及X光透視下，用20號注射針頭或細鋼針，自掌側刺入月骨凹面的遠端，在腕背伸對抗牽引下，向背側頂撥，以助復位，然後將腕關節掌屈，如中指可以伸直，表示脫位已復位。在X光下複查，若月骨凹形關節面已與頭狀骨構成關節，證明覆位良好。

在施行完上述復位手法治療後，應使用塑形夾板或石膏託將患者腕關節同定於掌屈30°～40°位，1周後改為中立位。此外，還要注意在固定期間常作掌指關節與指間關節屈伸活動，2周後解除固定，則要開始作腕關節主動屈伸活動。

此外，還應配合藥物療法，一般來說，早期主要是活血化淤、消腫止痛，應內服舒筋活血湯或活血止痛湯。而等到外固定解除後，則應內服壯筋養血湯或補腎壯筋湯，並配合外用骨科洗藥燻洗患處。

掌拇關節脫位的復位方

掌指關節是由各掌骨頭與近節指骨基底構成。掌指關節的活動主要是屈伸，屈力比伸力大，伸直時有 $20^{\circ}\sim 30^{\circ}$ 曲側方活動，屈曲時則側方活動微小，故掌指關節伸直時受外力作用易發生脫位。臨牀中多見向掌側脫位，尤以第一掌指關節脫位為多，即是掌拇關節脫位。

臨牀表現為患處疼痛、腫脹、功能喪失，指間關節屈曲，掌指關節過伸畸形，並有彈性固定，掌側面隆起。在遠側掌橫紋皮下可摸到脫位的掌骨頭，手指縮短。X光片可顯示移位和掌骨頭及近節指骨底部。

掌指關節脫位多由於關節過伸時遭受外來暴力所致，如跌倒時指端觸地或打球時指端受到猛烈撞擊，使掌指關節極度背伸，掌側關節囊被撕裂，掌骨頭穿過關節囊裂口脫向掌側皮下，近節指骨基底向背側移位。如關節囊裂口較小，掌骨頭往往如鈕扣狀被交鎖其中，有的屈肌腱亦可位於掌骨頭和指骨基底之間，造成復位困難。

【具體方法】

掌拇關節脫位：患者正坐，傷掌掌心向內，拇指在上，醫者站在傷臂外側，一手握住第一掌骨，另一手拿住拇指，先向上用力提拔，再向遠端推其指節——摘法，待關節活動後，將傷肢在保持拔伸力量下屈曲，關節有響聲即告復位。

在施行復位手法治療後，要對患處進行敷藥，然後用繃帶自腕部開始纏繞，繞向傷指，關節的兩側或上下附有小紙牌夾縛纏妥。一般

來說，傷指固定於半屈曲位。一週後撤掉小紙牌，開始練習關節屈伸活動，一般2~3周可愈。

指間關節脫位的復位方

指間關節存在於各節指骨之間，可作屈伸運動，其屈力亦大於伸力。指間關節脫位多見，各手指近側或遠側指間關節都可發生。

指間關節脫位多因外力使關節極度過伸、扭轉或側方擠壓，造成關節囊破裂，側副韌帶撕裂而引起，甚至伴有指骨基底小骨片撕脫。脫位的方向大多是遠節指骨向背側移位，同時向側方移位，向掌側移位者極少見。

臨牀表現為：傷後指間關節呈梭形腫脹、畸形、疼痛、局部壓痛，彈性固定、被動活動時疼痛加劇。若側副韌帶已斷，則出現明顯的側方活動。X光顯示指間關節脫離正常關係，並可確定是否併發指骨基底撕脫性骨折。

不少患者可自行復位，即用石膏託固定於功能位3周。未能自行復位者，可在指神經阻滯麻醉下牽拉患指後，漸漸屈曲脫位的指骨即可復位至關節內，手指即可屈伸，石膏固定於功能位3周。

【具體方法】

患者正坐，傷臂伸出，掌心向下，醫者站在傷骨外側（若中指、無名指、小指指間關節脫位時，醫者應站在傷臂內側），用一手拇、食兩指由傷指上下側拿住關節的上端，另一手拇、食兩指由兩側拿傷關節的下端，先用大力拔伸，待關節作響亦告復位。復位後傷指即與健指等長，恢復屈伸動伸。

施行完指間關節復位手法治療後的捆綁固定於功能鍛鍊方法與掌拇關節脫位的方法相同。

第七章 其他脱位的正骨复位法

下頷關節脱位的复位方

運動中相互碰撞以及張口過大、韌帶鬆弛，都可導致下頷關節向前脱出，形成下頷關節脱位症，分單側脱位和全脱位。其主要表現為：張口不能閉合，不能說話，不能下嚥，局部疼痛和壓痛，口涎外溢，頸部向前突出，下頷小頭位置有空凹。

下頷關節脱位要及時复位，复位後要限制下頷的運動。最常用的方法是口內手法复位，也可用口外手法复位。复位前可用手按摩雙側嚼肌，使肌肉鬆弛。一般不需要麻醉。

【具體方法】

1．口內手法

醫者站在患者前面，可先用中指揉捻頰車部數遍，以緩解咀嚼肌的緊張。然後醫者用數層紗布裹住雙拇指，防止复位時被患者咬傷，同時囑患者不要緊張，儘量放鬆面部肌肉，將口張大。術者將雙手拇指伸入患者口腔內，按於雙側下臼齒上，其餘四指在外托住下頷。兩手拇指先往下按，待下頷骨移動時再往裏推，餘四指同時協調地將下頷骨向上端送，聽到滑入關節的響聲，說明覆位已經成功，此時將拇指速向兩旁滑開，隨即從口腔內退出。

注意，若是單側脱位，只是在健側的手不需用力。此外，當感到滑動響聲時，要迅速將拇指滑向牙齒側方，隨即抽出手指，以免被無意咬傷。如果由於局部肌肉痙攣，复位數次不能成功，可局部用2%利多卡因2~3毫升封閉，或按摩局部後，再行复位。

2．口外手法

術者站在患者前方，雙手拇指分別於兩側下頷體與下頷支前緣交界處，其餘4指托住下頷體，然後雙手拇指由輕至重向下按壓下頷骨，雙手餘指同時用力將其向後方推送，聽到滑入關節的響聲，說明已復位。此法適用於老年齒落的習慣性脫位患者。

當髁狀突復位後，已恢復正常咬合關係，用彈力繃帶或普通繃帶包紮固定下頷2~3周限制下頷運動，以免再脫位。如果復位後未得到固定或固定時間太短，被撕裂的組織未得到完全恢復，可以繼發關節脫位及顫下頷關節紊亂綜合徵。

此外，還應內服舒筋活血、補腎壯筋的藥物，比如舒筋活血湯、補腎壯筋湯，並外用舒筋活血的藥物及消炎鎮痛藥，同時配合手法按摩，理順筋絡，每日2~3次。

小兒橈骨小頭半脫位的復位方

橈骨（肱骨）下頭、臂骨（橈骨）上頭又名馬眼（肱橈部）。當人體遭遇跌撲或有抻拉情況時，平骨（橈骨小頭）向內或向外移位，支住馬眼，即為橈骨小頭半脫位。這種脫位多發於兒童，因為人們在幼兒時期，橈骨小頭小於橈骨頸，橈骨小頭環韌帶較為鬆弛，當時關節過伸，並被牽向遠心端時，橈骨小頭環韌帶在關節囊內負壓的作用下，滑入橈骨小頭與肱骨小頭之間，阻擋小頭回歸原位而造成，又有橈骨小頭假性脫臼等病名。

主要表現為：胳膊下垂，不能屈回動轉，不能持物，當時疼痛，但不甚腫，平骨向外支出者，肘骨顯寬，平骨向內併攏者，肘骨正常，肘腋豐滿。

【具體方法】

1· 家長抱患兒正坐，術者與患兒相對，以右側為例，術者以左手拇指放在橈骨頭外側處，右手握其腕上部，並慢慢地將前臂旋後，一

般半脫位在旋後過程中常可復位。

2· 如果上述方法不能使患處復位，那就應採取以下復位手法：

(1) 家長抱住患兒，傷肘在外側，以便施術，助手以單手拿住上臂下端，固定不動。醫者一手托住傷肘，拇指按在橈骨頭外側，食、中兩指置於傷肘內側，另一手拿住傷臂的食、中兩指，相對拔伸。

(2) 使傷臂的掌心向上，同時拿食、中兩指的手改拿前臂下端，將傷肘關節拔直，用拇指戳按橈骨頭，同時拿前臂之手順勢將傷肘關節屈曲，患者手指觸及肩部，關節有響聲者。即已復位。

(3) 拿前臂下端之手，由內向外環轉託晃前臂6~7次，再用捋、順法，按摩舒筋。

此外，在施行完復位手法治療後，家長應注意不要再牽拉患兒傷臂，避免復脫。

一般情況下本病多無軟組織撕裂傷，無腫脹，手法後可立即痊癒，但因跌傷，暴力較大，或長時間未能復位時，往往出現局限性腫脹，或有軟組織撕裂傷，手法不能一次成功，需常配合外用清洗藥物，或用頸腕吊帶、三角巾將傷肢懸吊於胸前休息。

膝關節脫位的復位方

膝關節脫位是股骨下端兩髁關節面與脛骨上端平台發生移位，以膝關節腫脹、積血、疼痛、功能喪失為主要表現的疾病。

膝關節脫位多因強大的暴力所致，經各個方向來的暴力均可作用於脛骨上端或股骨下端，同時使小腿旋轉，因此，由於暴力方向不同可分為前脫位及後脫位或側方脫位，而以前脫位較多。脫位後使側副韌帶、交叉韌帶和髕韌帶均可損傷，並可能合併骨折、神經血管的損傷，使下肢麻痺，感覺運動喪失，肢體缺血造成壞死。

其臨牀表現為：有膝關節外傷史，肢體有畸形、腫痛，活動受限，根據脫位方向，脛骨可向後向前和側方移位，因韌帶撕裂使關節不穩定並有反向活動。X光片檢查，就可知道脫位情況和是否併發骨折。

【具體方法】

1．膝關節前脫位

患者仰臥，兩助手對抗牽引，醫者兩手四指臑窩向前，兩拇指按脛骨向前即可復位。

2．膝關節後脫位

兩助手對抗牽引，醫者一手託脛骨上段向前，一助手按股骨下段向後，即可復位。或醫者兩手四指託脛骨上端向前，兩拇指按壓股骨髁向後亦可復位。

3．膝關節側脫位

膝關節側脫位又分為外脫位和內脫位兩種。

(1) 外脫位：兩助手對抗牽引，醫者一手扳股骨下端向外，一手推脛骨外髁向內，並使膝關節呈外翻位，即可復位。

(2) 內脫位：醫者一手扳股骨外髁向內，一手推脛骨內髁向外，並使膝關節呈內翻位，即可復位。

骶髂關節半脫位的復位方

骶髂關節半脫位又叫骶髂關節錯縫，指的是：髌骨與骶骨的耳狀關節面所構成的關節面組成的關節，因外力而造成的微小移動，不能自行復位且引起疼痛和功能障礙的疾病。

骶髂關節是骨盆中的能動關節，它有完整的關節結構，但活動範圍微小，關節面不平，有凹陷和隆起互相咬合，藉以穩定關節。它的穩定性又依靠堅強的骶髂前後韌帶和骶髂間韌帶加強。一般沒有強調外力，骶髂關節是不易錯縫的。脊柱所承負的重量必須通過兩側骶髂關節才能傳達到下肢，而來自足底或坐骨結節的力量也必須通過骶髂關節才能達到軀幹。正常的骶髂關節只有少許的前後旋轉活動，以緩衝彎腰和負重時脊柱所承擔的外力。

骶髂關節的結構具有雙重性。該關節一部分屬於纖維聯結，另一部分屬於滑膜聯結。在骶粗隆與髂粗隆之間的縫隙為纖維所填充。承受壓力、傳遞重力以及緩衝支撐反作用力的主要是該關節的纖維部。此部韌帶除了人體在卧位狀態外，經常處於重壓之下，易於損傷，一旦骶髂關節纖維部損傷，滑膜聯結難以維持關節的完整性。

患者多是因突然滑倒單側臀部着地，地面的反衝外力沿坐骨結節向上傳導，上身重力向下衝擊，二力集中在骶髂關節上，迫使髂骨向上向內移錯；或使單下肢突然負重，減力作用於骶髂關節；如打球、跳高、單足失足等，都可以使骶髂關節過度前後旋轉，髂骨遭受向上向內的外力引起錯縫。若婦女妊娠晚期和產後早期，在不正常的體位上扭轉、牽拉、挫碰等，亦可引起本病。髂骨向上錯縫者多見，向下錯縫者罕見。

其臨牀表現為：下腰及臀底部疼痛，側卧位置不對疼痛加重；患者在站立、坐位、卧位時，均採取健側負重，患側不能負重；患側膝、髖關節呈半屈曲位，被動伸直則疼痛加劇；患側骶髂關節可有腫脹，較健側隆起，在髂後下棘的內下角處有壓痛和叩擊痛。下肢軸向叩擊痛陽性；骨盆分離擠壓試驗陽性，骶髂關節“4”字試驗陽性，下肢後伸試驗陽性，單足站立試驗陽性；X光檢查多數顯示正常，部分患者可見患側間隙增寬，關節面排列紊亂。晚期病人可見關節邊緣骨質增生或骨密度增高；CT診斷可見明顯關節面不對稱。

傷後輕微者，可自行復位；重者可導致有關韌帶鬆弛或撕裂，使關節處於不穩狀態，當負重時便有加重錯位的可能。久之，由於局部長期重複損傷而充血機化，填滿關節腔隙，造成復位困難和關節不穩，引起頑固性下腰痛，稱之為骶髂關節鬆動症。

一般來說，骶髂關節半脫位主要分為向上脫位、向前脫位和向後脫位3種，分別適用於不同的復位手法治療：

1．向上脫位

多因從高處跳下或跌倒臀部着地，身體重力向下地面反作用力通過骶髂關節向上，超過關節的穩固力而引起。單純這種脫位臨牀很難見到，因患側下肢不敢站立，受下肢重力影響起到牽引效果，此種脫位多可自行復位。所以臨牀常見其他兩種脫位。

2．向前脫位

此種脫位少見，多因身體向後跌倒，軀幹向後而身體前面的股直肌、闊間膜張肌本能牽拉髌骨維持原來位置，二肌着力點均在髌骨，所以造成骶髂關節向前脫位。

【具體方法】

患者仰臥位，醫者一手扶患側肢體膝關節處，另一手握患肢足踝部使患肢盡力屈膝屈髖，稍停片刻，待患者不備，快速加大屈髖1次，使膝觸及腹壁即可復位。

3．向後脫位

此種脫位最常見，因身體向前跌倒遠較向後跌倒為多，人在行走奔跑時腳下被磕絆的機會最多，或行走時失足踩空，受慣性作用軀幹向前運動，而股後側肌羣：臀大肌、股二頭肌、半腱肌、半膜肌、腓繩肌等本能牽拉，可引起髌骨向後旋轉，造成骶髂關節後脫位，同樣

機理，軀幹固定時下肢向後猛烈移動可能會引起骶髂關節前脫位；下肢猛烈向前移動可能會引起骶髂關節向後脫位。

【具體方法】

患者俯臥位，醫者一手按患側骶髂關節處一手託患肢大腿前面，向上搬起，稍停片刻，趁患者不備，突然兩手配合，下按與上搬同時加大幅度即可復位。

需要注意的是，以上兩種復位法要根據患者年齡體質掌握好力度。年齡大者，瘦弱者力度、幅度應小；年輕者、肌肉豐厚者，應加大力量和幅度。

此外，復位前應排除骨盆骨折、髖關節疾病、脊柱病變後才可進行手法復位。復位前可進行局部按摩，以疏通經絡、緩解痙攣有利於復位。復位成功後患者即疼痛大減，患肢可單腿站立負重：一次復位不成功，可重複上述手法。

一般來說，復位後症狀立即減輕消失，新鮮性損傷1次復位即可，1周完全恢復；傷後3周以上的陳舊性損傷，復位後可能再復發，再復發者應及時復位，不能拖延，復位後製動3周。此外，復位後應仰臥位休息，無需固定，新鮮性損傷休息1周；陳舊性損傷休息3周。

此外，還應配合藥療。脫位早期腫脹疼痛並見，屬氣滯血淤之證，治宜行氣止痛、活血化淤，方用順氣活血湯、活血止痛湯加減。後期腫痛消減，宜補益肝腎、強筋壯骨為主，可選用補腎活血湯、補腎壯筋湯、壯筋養血湯等。同時可配合外用藥，局部腫痛者可外敷雙柏散、消炎散、祛淤消腫藥膏等。腫痛不明顯時可外貼跌打膏、狗皮膏、傷科藥等。也可外擦萬花油、正紅花油等，局部熱敷、理療、中藥離子導入等也可選用。

而待病緩解後，應加強腰、髖部的功能鍛鍊，以緩解腰、髖部的肌肉緊張，增強腰骶部肌肉的力量，以防止復發。

蹠跗或趾間關節脫位的復位方

因蹠骨頭與近節蹠骨構成的關節發生分離者，稱蹠趾關節脫位，多因奔走急迫，足趾踢碰硬物或重物砸壓而引起。其他使足趾過伸的暴力，如由高處墜下、跳高、跳遠時足趾先着地也可發生。由於第1蹠骨較長，前足踢碰時常先着力，外力直接砸壓亦易損及，故第1蹠趾關節脫位較常見。趾間關節脫位的方向亦多見遠節趾骨向背側移位，若側副韌帶撕裂，則可向側方移位。

其臨牀表現為：有明顯的踢碰、壓砸等外傷史。局部疼痛、腫脹，活動功能障礙，足趾短縮，蹠趾關節過伸，趾間關節屈曲畸形，嚴重時蹠趾骨相垂直。足底可觸及脫位的蹠骨頭，蹠趾關節呈彈性固定。

在進行復位手法治療前，患者應按壓自己的太溪、解溪兩穴，舒活腿部及足部經脈氣血。

【具體方法】

1．蹠跗關節

血腫內麻醉，或採用腰麻。上助手捏小腿下段固定，下助手握足趾向遠側牽引，醫者用對掌擠按法，將脫位的蹠骨推回原位。

2．蹠趾關節

蹠趾關節脫位一般不需麻醉。助手握小腿下段並固定，醫者用繃帶將趾端套住（因趾短小，牽引時徒手不牢固），順近節趾骨的縱軸方向牽引，用另一手的拇指頂住趾骨底部，向足尖方向推按，食、中指扣住蹠骨遠端向背側扳，聯合應用牽引與推扳方法，逐漸使蹠趾關節屈曲，如有入臼感，即表明已復位。

當施行完復位手法後，經檢查確認患處已復位，則要用繃帶纏繞患部數層，再用瓦形硬紙殼或小木板固定，外加繃帶包紮。趾間關節脫位整復後，可用鄰趾膠布固定，固定時間3周左右，固定期間，可做踝關節屈伸活動，7天后若疼痛減輕，可扶拐用足跟行走。4～6周後可棄拐練習負重行走。

附錄：骨傷科常用中藥

當歸

性味：甘、辛、苦、溫，歸心、脾、肝經。

功效：活血補血，消腫潤腸。

主治：跌打損傷、血淤凝滯作痛者，配赤芍、紅花、蘇木等；風濕痹阻、頭痛、腰痛、肢節痠痛，配川芎、防風、羌活等。

川芎

性味：辛、溫，歸肝、膽、心包經。

功效：活血理氣，祛風止痛。

主治：傷後胸悶鬱結、脅脹腹滿、頭重疼痛者，配當歸尾、枳殼、防風、青皮等；傷後體虛、寒邪襲絡、宮寒經閉者，配吳茱萸、艾葉、肉桂、炮姜等。

赤芍

性味：酸、苦、微寒，歸肝經。

功效：活血化淤，通經止痛。

主治：一切新（或陳舊）挫傷、骨折、淤腫疼痛者，配桃仁、紅花等；婦女內傷、月經不調、痛經者，配丹參、蒲黃、五靈脂等。

丹蔘

性味：苦、寒，歸心、心包、肝經。

功效：祛瘀生新，涼血止痛。

主治：內傷淤結臟腑，經絡之間，按痛有硬塊者，配當歸、乳香、沒藥等；內傷氣滯、悶鬱不暢、肝胃疼痛者，配砂仁、檀香、鬱金等；婦女內傷，少腹痞滿、月經不通者，配王不留行籽、路路通、月季花。

桃仁

性味：苦、甘、性平，歸肝、肺、大腸經。

功效：活血散瘀，通經潤腸。

主治：一切新舊內外損傷，淤結腫痛，配用紅花、澤蘭葉、蘇木等。

紅花

性味：辛、溫，歸心、肝經。

功效：活血通經，祛瘀止痛。

主治：少腹內傷，婦女經閉作脹或月經失調者，配當歸、五靈脂、丹皮等；新傷骨折、挫傷，防其淤血積滯時，配赤芍、桃仁、澤蘭葉等。

竹三七

性味：甘、苦、溫，歸肝、胃經。

功效：行氣止痛，破瘀活血。

主治：損傷筋骨，淤結腫痛；血脈攣縮、氣鬱脹痛者，配三棱、赤芍、延胡索等。

血蠟

性味：甘、鹹、平，歸心、肝經。

功效：活血散淤，止痛生肌。

主治：跌打損傷，血凝作痛，淤結成塊，內傷刺痛者，如中成藥黎洞丸、七釐散、接骨丹等。

蘇木

性味：甘、鹹、平，歸心、肝、脾經。

功效：活血痛經，祛淤止痛。

主治：傷後月經閉結，少腹脹痞者，配紅花、桃仁、澤蘭葉等；跌打損傷、腫痛、淤結不散者，配土鱉蟲、當歸尾等。

乳香

性味：苦、辛、溫，歸心、肝、脾經。

功效：活血行氣，舒筋止痛，兼有消腫生肌之功。

主治：一切新舊挫傷、骨折、淤血脹痛甚者，配赤芍、蘇木、紫荊皮等；胸腹內傷，氣滯攻痛者，配沒藥、延胡索、木香等。

沒藥

性味：苦、平，歸心、肝、脾經。

功效：活血祛淤，行氣止痛。

主治：一切新陳挫傷、骨折、淤血脹痛甚者，配赤芍、蘇木、紫荊皮等；胸腹內傷、氣滯攻痛者，配乳香、延胡索、木香等。

懷牛膝

性味：苦、酸、平，歸肝、腎經。

功效：活血破瘀，補益肝腎。

主治：跌打損傷，關節腫痛者，配紅花、生地、赤芍等；風濕痹痛、腰膝痠痛者，配羌活、獨活、川斷、枸杞等。

劉寄奴

性味：苦、溫，歸心、脾經。

功效：活血破瘀，止血止痛。

主治：傷後局部腫痛劇烈者，可用鮮劉寄奴草水煎外洗，或用100克搗爛擠汁口服，配土鱉蟲、桃仁等；外傷引起淤結腹痛、月經不通、乳脹腫痛者，配川棟子、路路通、延胡索等。

川鬱金

性味：辛、苦、寒，歸心、肝、肺經。

功效：祛瘀止血，行氣活血。

主治：內傷淤血阻滯，血不循經，逆上為吐衄，走下為尿血、血淋者，配甘草、青黛，雞子黃等；胸腹內傷、氣滯血淤、脅肋脹痛者，配延胡索、砂仁、五靈脂等。

益母草

性味：辛、苦、微寒，歸心、肝二經。

功效：活血散瘀，調經止痛。

主治：傷後局部腫脹者，配伍同劉寄奴；月經不通、痛經或傷後少腹淤結疼痛者，配桃仁、香附、土鱉蟲等。

紫荊皮

性味：苦、寒，歸心、肝經。

功效：行氣活血，化淤鎮痛。

主治：內傷氣血淤滯，脹滿疼痛，麻木不仁者，配川芎、延胡索、五加皮等；新傷骨折、挫損、淤腫疼痛者，配赤芍、桃仁、敗漿草等。

澤蘭葉

性味：苦、微溫，歸肝、膀胱經。

功效：活血祛淤，通經止痛。

主治：傷後局部腫痛者，配伍同劉寄奴；月經不通、痛經或傷後少腹淤結腹痛者，配桃仁、香附、土鱉蟲等。

蒲黃

性味：甘、平，歸肝、脾經。

功效：活血化淤，清熱止血。

主治：跌打內傷、淤結腫痛者，配五靈脂、赤芍、延胡索等；內傷出血、衄血、尿血、便血等者，配生地、旱蓮草、側柏葉等。

地龍

性味：鹹、寒，歸肝、脾、膀胱經。

功效：化淤療傷，活絡通痹。

主治：腰背閃挫、血凝淤滯、動則痛者，配蘇木、桃仁、當歸尾、肉桂等；寒濕內襲、經絡作痛、肢體不能屈伸者，取中成藥小活絡丹用黃酒進服。

五靈脂

性味：苦、甘、溫，歸肝經。

功效：活血痛經，祛瘀止痛。

主治：婦女傷後，經閉、少，腹隱痛作脹者，配蘇木、益母草、澤蘭葉等；腹部內傷、瘀結腫塊、按壓痛甚者，配三稜、莪術、穿山甲等。

薑黃

性味：辛、苦、溫，歸肝、脾經。

功效：行氣止痛，活血通經。

主治：脘腹內傷、腹中脹氣、心痛難忍者，配乳香、沒藥、木香等；跌打損傷、瘀血凝滯、閉經癥瘕、心腹脹痛者，配赤芍、肉桂、丹蔘等。

莪術

性味：苦、辛、溫，歸肝、脾經。

功效：行氣止痛，破血通經。

主治：胸膈內傷、少腹脹痛、直凝作瘀、拒按壓痛者，配三稜、當歸、紅花、蘇木等；內傷氣滯、心腹攻痛、食少體瘦者，配桃仁、肉桂、木香、鱉甲等。

生地黃

性味：甘、苦、寒，歸心、肝、腎經。

功效：清熱涼血，滋陰生津。

主治：新傷骨折、挫傷、青紫腫痛者，配丹皮、赤芍、茜草根等；跌撲損傷，陰虛體弱者，配玉竹、玄蔘、麥冬等；孕婦外傷、挫損者，配黃芩、白芍、白朮、川斷等；傷後便結不通者，配桃仁、花粉、大黃等；熱痹、紅斑、關節痛甚者，配紫草、桔梗、玄蔘、板藍根等。

參三七

性味：甘、微苦、溫，歸肝、胃經。

功效：止血化淤，散結定痛。

主治：新傷內臟出血者，配生地、丹蔘、旱蓮草等；內傷淤結疼痛者，可單用參三七，或配方用。

牡丹皮

性味：辛、苦、微寒，歸心、肝、腎經。

功效：清熱涼血，活血散淤。

主治：新傷骨折、挫傷、青紫腫痛者，配伍同生地黃；傷後日久、陰虛內熱、夜間發熱、骨蒸無汗者，配知母、黃柏、龜板等。

大薊

性味：甘、苦、涼，歸肝、脾經。

功效：涼血止血，破淤消腫。

主治：內傷胸腹，吐血、衄血、便血、尿血者，配小薊、茜草、側柏葉、藕節等；內傷日久，淤血積聚不散者，配穿山甲、大黃、紅花、土鱉蟲等。

仙鶴草

性味：苦、澀、微溫，歸肺、肝、脾經。

功效：收斂止血，補中益氣。

主治：內傷胸腹，咯血、吐血、尿血者，配茜草、藕節、生地、白及等；傷後日久、形瘦體弱者，配桂圓肉、紅棗等。

小蘗

性味：甘、苦、涼，歸心、肝經。

功效：涼血止血，清熱降壓。

主治：內傷出血者，配伍同大蘗；跌打損傷，伴有高血壓、黃疸、肝炎及腎炎者，配茵陳、垂盆草、知母、黃柏等。

茜草

性味：苦、寒，歸心、肝經。

功效：涼血止血，散瘀通經。

主治：跌打損傷，局部淤結腫痛者，配桃仁、澤蘭等；外傷出血者，用本品焙研細末、外敷，嘔血、咯血、衄血、尿血、便血、子宮出血以及肝氣鬱結的月經不調者，配仙鶴草、側柏葉等。

旱蓮草

性味：甘、酸、涼，歸肝、腎經。

功效：涼血止血，養陰益腎。

主治：內傷出血，咯血、嘔血、衄血、尿血或便血者，配藕節、側柏葉、地榆、生地等；老年陰虛、跌撲扭傷者，配生地、黃精、玉竹、益智仁。

醋

性味：酸、苦、溫、無毒，歸肝、腎經。

功效：破淤血，消癰腫。

主治：傷損積血，局部腫痛或有淤斑者，取醋與大黃、乳香、沒藥、紅花粉同煮後溫貼患處；炮製中藥，消除藥物毒性和副作用，以助藥性。

酒

性味：甘、辛、溫（燒酒太熱），歸心、肝、腎經。

功效：通血脈，行藥勢，為祛風、活血、止痛藥。

主治：米酒（又名黃酒）多選作藥引，以行百藥走筋骨；燒酒（又名白酒或火酒）多用於炮製中藥，以增強活血通脈之藥效。

木香

性味：辛、苦、溫，歸脾、胃、大腸、膽經。

功效：行氣止痛，健胃寬中。

主治：胸膈內傷，氣滯作痛；脾胃清化不良而呃逆，泄瀉痢下。

枳實

性味：苦、酸、微寒，歸脾、胃經。

功效：破氣化痰，散積清痞。

主治：胸腹脹滿，食積痰滯；腹痛、大便秘結。

香附

性味：辛、苦、平，歸肝經。

功效：行氣止痛，疏肝調經。

主治：胸腹岔氣，扭挫內傷。氣滯鬱結，精神不振者，配鬱金、延胡索、川棟子等；內傷之後，少腹脹痛，血中氣滯，月經不調者，

配川芎、當歸、白芍等。

延胡索

性味：辛、微苦、溫，歸肝、脾經。

功效：行氣止痛，祛瘀活血。

主治：胸腹內傷，氣滯脹悶，脘腹疼痛者，配川芎、赤芍、肉桂等；跌撲損傷、血肉阻滯、按痛有痞塊者，配赤芍、丹蔘、紫荊皮等；婦女傷後月經不調者，配香附、木香、赤芍等。

青皮

性味：辛、苦、溫，歸肝、膽經。

功效：疏肝破氣，消積化滯。

主治：胸臂扭傷、局部脹痛、肝氣鬱滯、脅肋脹痛者，配柴胡、香附、蘇木等；跌打損傷中、後期，局部腫脹疼痛者，配三棱、莪術外用。

陳皮

性味：辛、苦、溫，歸脾、肺經。

功效：理氣健脾，燥濕化痰。

主治：跌打損傷後，脾胃氣滯、脘腹脹滿，不思飲食，胸悶，痰多而稀者，常配半夏、茯苓；損傷後期，局部氣血阻滯，疼痛腫脹者，配羌活、絲瓜絡、伸筋草煎水燻洗。

厚朴

性味：苦、辛、溫，歸肝、脾、肺經。

功效：化濕導滯，行氣平喘。

主治：胸腹脹滿作癰、便秘者，配枳實、大黃；寒濕積滯、痰飲喘咳、脾胃不運者，配蒼朮、陳皮、甘草。

白芥子

性味：辛、溫，歸肺經。

功效：行氣止痛，通絡消腫。

主治：內傷胸脅，痰氣阻於皮裏膜外者，配製香附、川楝子、薤白等；外傷後日久氣滯作梗，時腫時痛，按之無形者，配竹三七、王不留行籽等。

烏藥

性味：辛、溫，歸胃、腎、膀胱經。

功效：順氣解鬱，溫中止痛。

主治：跌打損傷後胸腹脹痛，胃脘痞滿，小便頻數。

川楝子

性味：苦、寒，歸肝、小腸、膀胱經。

功效：行氣止痛，殺蟲治癰。

主治：胸膜內傷、氣滯作痛者，配伍同香附。

柴胡

性味：苦、辛、微寒，歸心包、肝、三焦、膽經。

功效：透表泄熱，疏肝解鬱，開舉陽氣。

主治：骨折初期，氣滯血淤者，配木香、青皮、穿山甲、桃仁、紅花等；肋骨骨折及胸部挫傷、胸悶氣短、咳嗽者，配青皮、白芍、當歸、杏仁等。

沉香

性味：辛、苦、溫，歸脾、胃、腎經。

功效：行氣止痛，溫中散寒，降逆平喘。

主治：跌撲後，胸腔氣滯、脹悶作痛而屬寒證者，配烏藥、檳榔、枳殼等；損傷後期腎氣虛喘之症，配熟地、五味子等；中焦虛寒之嘔吐呃逆症，配白豆蔻、紫蘇等。

甘松

性味：甘、溫，歸脾、胃經。

功效：理氣止痛，醒脾健胃。

主治：跌打損傷後，胸悶氣鬱、心腹滿痛者，配丁香、香附、烏藥；足膝腫痛者，煎湯淋洗。

杏仁

性味：苦、微溫、有小毒，歸肺、大腸經。

功效：止咳平喘，潤腸通便。

主治：肋骨骨折及胸壁挫傷所致的肺熱咳嗽之症，配石膏、桑葉、沙蔘等；胸腰椎骨折及骨盆骨折後腸燥便秘者，配火麻仁、當歸、枳殼、厚朴、大黃等。麝香

性味：辛、溫，歸心、脾經。

功效：開竅醒神，活血散結，催產下胎。

主治：跌打損傷及痺痛等，與活血化淤藥配伍，可增強活血作用；瘡瘍腫毒者，內服、外用均可，配乳香、雄黃、沒藥。孕婦忌用。

祖師麻

性味：辛、苦、溫、有小毒，歸心、肝經。

功效：麻醉、止痛、活血。

主治：骨折及軟組織損傷而疼痛者，配乳香、沒藥、自然銅、桃仁、紅花等；風寒濕痹的筋骨疼痛，可用前藥與舒筋活絡、祛風除濕藥配用。

曼陀羅

性味：辛、溫、有毒，歸心、脾、肺經。

功效：止痛，止咳平喘。

主治：主要用於跌打損傷及風濕痹痛。古時常作為正骨麻藥，配川烏、單烏等製成散劑或外用劑。

雪上一枝蒿

性味：苦、辛、溫、有大毒，歸心、肝、脾經。

功效：止痛、活血、散腫。

主治：主要用於跌打損傷及風濕痛，除小劑量內服外，多作外用。本品製成注射液肌注，對創傷疼痛，手術後疼痛及晚期腫瘤疼痛奏效，持續時間較長。本品有類似烏頭的止痛作用和毒性，但效力更強，內服時應慎用。每次內服量不超過0.02克。

自然銅

性味：辛、酸、平，歸肝經。

功效：接骨續筋，散瘀鎮痛。

主治：骨折筋斷後，出血不止、淤腫疼痛者，配合歡皮、土鱉蟲、當歸等；老年骨折，淤少面痛甚或骨痠稀少者，配黃芪、當歸、白及等；骨折後肢體不能活動，日久脫鈣骨質壞死者，配黃芪、兒茶、白及、丹蔘等。

接骨木

性味：甘、苦、平，歸肝、腎經。

功效：按骨續筋，除風蠲痹。

主治：新傷骨折者，配赤芍、桃仁、紅花、川斷等；筋骨陳舊傷、酸楚腫痛者，配老鶴草、香樟木、油松節等外洗。

杜仲

性味：辛、甘、溫，歸肝、腎經。

功效：續筋接骨。

主治：接續緩慢、骨痠不生長者，配合歡皮、骨碎補、熟地等；傷後腰脊痠軟、乏力者，配川斷、狗脊、熟地等。

川斷

性味：苦、微溫，歸肝、腎經。

功效：接骨續筋，補益肝腎。

主治：新傷骨折，淤腫疼痛者，配赤芍、土鱉蟲、生地等；筋骨陳舊傷，肌肉萎縮、腰膝軟痠者，配牛膝、杜仲、熟地等。

骨碎補

性味：苦、微甘、溫，歸肝、腎經。

功效：接續筋骨，補益肝腎。

主治：骨折筋斷後，出血已止者，配丹蔘、赤芍、土鱉蟲等；傷筋折骨、日久痠痛、腫脹，筋骨軟弱無力者，或骨痠少者，配五加皮、海桐皮、合歡皮等。

土鱉蟲

性味：鹹、寒、有毒，歸肝經。

功效：活血破瘀，接骨續筋。

主治：一切新舊內傷，淤結腫痛者，配桃仁、大黃等；骨折筋斷者，配骨碎補、自然銅。

螃蟹

性味：鹹、寒，歸肝、腎、肺經。

功效：接骨續筋、散瘀除熱。

主治：新舊骨折，配乳香、沒藥、土鱉蟲、自然銅、蘇木等；外傷淤血筋斷、筋脈攣急、關節活動不利者，配生地、兒茶、川斷、骨碎補等。

白及

性味：苦、平，歸肺、肝、胃經。

功效：續筋生肌，斂瘡止血。

主治：一切骨折後期，骨不連接、骨痠稀少者，配合歡皮、自然銅、川斷等；金瘡不愈、出血不止者，配黃芪、白蘞、芙蓉葉、兒茶等。

虎骨

性味：辛、微溫，歸肝、腎經。

功效：壯筋健骨，透風定痛。

主治：風濕關節痛、四肢麻木、腿腳攣盤或半身不遂者，配防風、木瓜、五加皮等；腎虛骨弱或陳舊性損傷，骨痿難以步履者，配熟地、龜板、鹿膠等；周身骨痛、關節風痛、背痛不可忍者，配威靈仙、萆薢、川烏等。

補骨脂

性味：辛、甘、溫，歸脾、腎經。

功效：補腎健骨，助陽攝精。

主治：陳舊性筋骨損傷，腰膝冷痛，便泄拽數者，配骨碎補、肉桂、牛膝、肉豆蔻等；久病陽虛、命門火衰、陽痿遺精者，配菟絲子、胡桃仁、沉香等。

合歡皮

性味：甘、平，歸心、肝、脾經。

功效：接骨續筋，活血寧神。

主治：新傷骨折，淤血瘀腫疼痛者，配赤芍、生地、桃仁、大黃等；骨折日久不愈、骨痠稀少、肢腫作痛者，配龍骨、白及、骨碎補等；內傷臟腑，元氣虧損，脹悶隱痛難寐者，配龍骨、紫河車、當歸、牡蠣等。

千年健

性味：苦、辛、溫，歸肝、腎、肺經。

功效：健骨壯筋，祛風通絡。

主治：筋骨痠軟痿弱者，配續斷、狗脊、當歸等；關節風濕痺痛者，配木瓜、五加皮，梅桐皮等。

菟絲子

性味：甘、辛、溫，歸肝、腎經。

功效：健骨壯筋，助陽益精。

主治：陳舊性筋骨損傷、肢腫痠痛、軟疲乏力者，配狗脊、虎骨、杜仲等；重傷之後，陽衰氣虛、腰膝冷痛、遺精早泄者，配黃芪、吳茱萸、五味子等。

龜板

性味：鹹、寒，歸肝、腎經。

功效：健骨續筋，補陰益智。

主治：陳舊性損傷，骨弱筋軟，肢腫膚熱者，配熟地、白芍、知母、黃柏等；內傷日久，或腦震盪兼陰虛內熱，暈眩健忘者，配枸杞、杜仲、茯苓等。

鹿角膠

性味：甘、溫，歸肝、腎經。

功效：健骨續筋，補陰益智。

主治：損傷日久，脊軟骨寒或接骨不固，筋骨痹痛者，配菟絲子、熟地、肉蓯蓉等；重傷之後、陽衰氣虛、腰膝冷痛、遺精早泄者，配黃芪、吳茱萸、五味子等。

狗脊

性味：苦、甘、溫，歸肝、腎經。

功效：壯筋健骨，息風燥濕。

主治：腰椎等筋骨損折後，筋脈疼痛拘攣者，配補骨脂、伸筋草，細辛等；風濕痺痛，腰膝軟弱脹痛者，配海桐皮、萆薢、木瓜、秦艽等。

熟地黃

性味：甘、微溫，歸心、肝、腎經。

功效：滋腎充髓，補血益精。

主治：扭傷筋骨，腰脊軟弱者，配川斷、杜仲、狗脊等；損傷日久，血少羸瘦、遺精泄瀉者，配菟絲子、補骨脂、山萸肉、白芍等。

褚實子

性味：甘、寒，歸肝、腎經。

功效：健骨壯筋，明目。

主治：傷後腎虧腰痛、頭暈目眩、肢體痠軟者，配首烏、菟絲子、千年健等；傷後腎虧津水不足、目糊溲赤者，配首烏、谷精草、白芍等。

薜荔果

性味：酸、平，歸肝、腎經。

功效：補腎壯骨，活血通絡。

主治：損傷後期，肝腎不足或骨折後癒合緩慢，骨痠稀少者，配首烏、補骨脂等；陳舊損傷，淤結不散，腫脹疼痛者，配五加皮、羌活、獨活、片薑黃等。

巴戟天

性味：辛、甘、溫，歸肝、腎經。

功效：堅骨壯腰，助陽益精。

主治：傷後腰腳沉重、筋骨疲軟、肢體倦怠、瘦弱食減者，配牛膝、杜仲、肉蓯蓉等；重傷之後，陽衰氣虛、腰腳冷痛、遺精早泄者，配黃芪、山萸肉、五味子等。

海馬

性味：甘、鹹、溫，歸肝、腎經。

功效：補腎壯陽，活血散瘀。

主治：跌打損傷初期，脹腫疼痛者，配蘇木、紅花等；骨折後期，腎陽虛衰者，配補骨脂、淫羊藿等。

第六篇 從頭到腳的解結松筋術，全方位的養生大計

經絡在人體乃氣血載運能量系統，是內臟與體表聯繫感應傳導循環系統，經絡運行順暢可主導人體健康，而其阻塞不通之處，常在肌筋膜處呈現僵硬、固體化、筋結現象，影響神經與血液傳達輸送，造成現代人各種痠麻脹痛與氣血運行不順的自律神經失調、身體諸多不適症狀，須運用各種手法解結松筋，使經絡運行順暢，筋脈柔軟健康，有效養護人體健康。

第一章 頤頸部解結松筋術

顫下頷關節紊亂症，五大方法來治療

顫下頷關節由下頷骨的髁狀突與顫骨的下頷凹和關節軟盤構成，其周圍為關節囊、韌帶和咀嚼肌。當你在開、閉口或咀嚼時，出現顫下頷關節區疼痛，關節僵硬，開、閉口障礙的症狀，並在活動時發出彈響聲及關節摩擦音，就是顫下頷關節紊亂症的典型表現。

中醫認為，顫下頷關節部位屬腎，腎氣不足則筋弱而易變性；而過度勞累，使虛弱之筋更易受損。當人們情緒不穩定和身體虛弱，就可能引起人體生理功能紊亂而導致顫下頷關節紊亂症。此外，還可因咬合關節紊亂、兩側發育不對稱與單側咀嚼、外傷等引發此症。

這種病症多發生在一側，兩側發生者較少，臨牀主要表現為：下頷運動異常，張口時下頷骨向健側歪斜；閉口時牙縫不能並齊；有時張口受限，咀嚼肌痠痛和咀嚼無力；少數患者還有頭昏、耳堵塞感或耳鳴和聽力減退等。

針對這種病症，人們可採取以下的拉筋拍打法來松筋治療：

【具體方法】

（1）點穴。患者正坐，醫者站於患者背後，以指代針點按上關、下關、翳風、頰車等穴，以通經活絡。

（2）搖法。患者取坐位，醫者雙手大拇指外面裹以紗布或手帕後，伸入患者口腔內置於其下面兩側的近根牙處，兩手大拇指做按壓及左右搖晃活動10次左右，而後將拇指取出口腔外，若患者張口受限，伸入拇指後施法困難，醫者可用紗布包裹一手食指，伸入口腔內向下扣住下頷骨，做上下、左右搖晃，使兩側顫頷關節鬆動。注意，

在搖晃顫頷關節的同時另一手拇指在患部做揉捻手法。約活動十餘次後，將食指從口腔內拿出。

(3) 擠按法。如有下頷骨向一側偏歪者，醫者站於患者身後，若向左偏歪，則醫者左手掌根按於患者左側下頷骨部，右手掌根按於患者健側顫頷關節部。囑患者張口，然後令患者閉口，在閉口的同時醫者兩手相對擠按使患者上下咬合關係正常。

(4) 推法。用大拇指自下關穴起，沿下頷骨的前緣自上而下推按3～5次。

(5) 揉捻法。用小魚際肌或大魚際肌揉捻顫頷關節周圍，以舒通氣血，解除局部痙攣，做結束手法。

此外，還應內服有鎮靜、消炎鎮痛的藥物，如中藥舒筋丸、小活絡丸等，西藥口服消炎鎮痛類的雙氯芬酸鈉、複方氯唑沙宗等。並囑咐患者每日用拇指點按上關、下關、聽宮等穴，做輕鬆的張口與閉口活動，使顫下頷關節放鬆，促進恢復。

兩招就能搞定落枕的解結松筋術

有時候，我們睡了一覺起來，會突然發現脖子這個地方不舒服，轉頭很困難，嚴重的話還會伴有疼痛。相信大家一定都知道，這是落枕了。

發生落枕的原因，主要有以下兩個方面：一是肌肉扭傷，二是感受風寒。如果晚上睡覺時的姿勢不太好，脖子長時間處於過度偏轉的位置；或者是枕頭過高、過低或過硬，使脖子處於過伸或過屈狀態，這些都可以使頸部一側的肌肉緊張，使頸椎發生小關節紊亂，局部氣血不和。再者就是如睡覺的時候受涼，造成頸背部氣血凝滯，經絡痹阻。這些都可以使頸部僵硬疼痛，活動不利，也就是發生了落枕。

知道了引起落枕的原因，只要想方設法祛除病因，自然就可以使局部筋肉、氣血、經絡恢復正常。下面一起來看看應該怎麼做吧。

【具體方法】

治療方法一

(1) 左手或右手中、食、無名指併攏，在頸部找到最疼痛的地方，這些壓痛點一般都在肩頸部位肌肉豐富的地方，先由輕到重的慢慢按揉5分鐘左右，可以左右雙手交替進行。

(2) 然後用雙手小魚際的地方開始拍打肩頸部，按照從上到下，再從下到上輕快迅速擊打2分鐘左右。

(3) 拍打之後，用拇指和食指緩慢的拿捏左右兩側的風池穴、肩井穴2分鐘。

(4) 通過反射區找到落枕穴（落枕穴在雙手手背的第2、3掌骨間，指掌關節後半寸處），以拇指或食指點按，等到稍稍感覺到酸脹時再持續3分鐘左右。

(5) 最後釋放頭頸部，緩慢做前屈、後仰、左右側偏及旋轉的連續活動，要注意的是動作一定緩慢進行，千萬不能因為用力過猛，反而使頸部損傷加重。

治療方法二

這種方法需要其他人的幫助來進行操作，落枕者需要採取端坐的姿勢，按摩的人站在落枕者的身後，用拇指緩慢的輕按頸部，並詢問落枕者，找出最痛點，然後用手掌的大小魚際從痛側的頸部上方開始，一直到肩背部為止，依次進行拍打，對最痛點再用力按摩，到落枕者能夠感到明顯酸脹即可，這時說明拍打的力量達到，如此反覆進行2~3遍，再以手指推按拍打過的部位，重複2~3遍。這樣的一個過程，通常都可以迅速使痙攣的頸肌鬆弛而達到緩解落枕的效果。

養生百寶箱

落枕的發生和睡覺的時候，頸部肌肉扭傷以及受寒有關。因此，可以從以下幾個方面加以注意。

首先，要選擇合適的枕頭。選擇什麼樣的枕頭，取決於睡覺姿勢：喜歡側身睡覺的人適合用硬度中等的枕頭，枕頭的高度與肩膀的寬度有關。一般來講，女性枕頭高度在7~12釐米，男性則在11~14釐米較為合適；而喜歡平躺睡覺的人適合用較硬的枕頭，枕頭的高度在5~8釐米適合。但是大多數人睡眠時都會翻身，經常是仰臥和側臥相互交替的。因此在選擇枕頭時，枕頭高度為8~10釐米，男性枕頭可以再增加2釐米，這樣就可以了。

其次，要注意避免不良的睡眠姿勢，如頭頸部位置不正，頭頸彎向一側，過度屈曲或伸展等。

再次，要注意避免受涼，晚上睡覺時一定要蓋好被子，尤其是兩邊肩頸部的位置一定要注意，以免熟睡時受涼，使風寒邪氣侵襲頸肩部，引起氣血淤滯，脈絡不通而發病。

最後，還要提醒大家要注意飲食均衡，葷素搭配，多攝入富含維生素及鈣等微量元素的食品，如新鮮的蔬菜、水果、奶製品及豆製品等。這樣可以增強人體的抵抗力，不容易受到外邪的侵襲，也有助於預防落枕的發生。

頸部扭傷怎麼辦？試試拿、滾、揉的松筋法

頸部扭傷是由頸部過度旋轉扭曲造成的，一般常見於外傷損傷。由於頸部的活動較多，如果突然閃挫或者強力扭轉，就會損傷頸部的肌肉和肌腱，從而引起頸部疼痛，同時伴有活動障礙，有的可能還伴有局部輕度腫脹。

頸部扭傷和落枕一樣，都屬於頸部的急性軟組織損傷，兩者的症狀也比較相似，鑑別的時候主要要根據病史。落枕一般沒有外傷史，多發生於夜間睡覺的時候。而頸部扭傷一般則有外傷史，可能會由脖子的強力扭轉，或者是突然的閃挫等情況引起。

【具體方法】

一般患者需要採取端坐的姿態，按摩的人站在患者身後，用拿揉的手法，反覆拿揉患者頸後上、中、下三脈，再拿揉前膀腎脈和後膀腎脈。然後用雙手大魚際採取滾法，反覆滾揉頸後上、中、下三脈及肩井穴位處，由上至下，是讓深層的凝結的氣血逐漸消散，使發生扭傷痙攣的肌肉緩解放鬆。再用雙手實拳捶打法，捶打頸肩部。最後再用拍打的方法，拍打頸肩部，並擴展到上肢4面，這樣就可以促使肩頸部的肌肉充分放鬆。運用此手法治療一般一兩次即可達到治癒。

養生百寶箱

對於頸部扭傷等頸部急性軟組織損傷，一般可以用中醫手法治療，對局部採用揉、按、推、拿等具有理筋解痙作用的按摩手法。當然也可以配合藥物、理療、針灸、封閉等療法，這樣可以增加療效，使得身體能快速恢復健康。

在頸部扭傷的早期治療中，休息也是一項特別重要的治療。尤其是在急性期，更應囑患者避免頸部過多活動，必要時可採用頸圍或牽引治療。需要注意的是，制動時間也不宜過長，否則會發生頸部肌肉萎縮，活動受限等不良反應。在頸部疼痛消失，頸部軟組織損傷基本趨於恢復時，應逐漸開始頸部肌肉鍛鍊，以增加肌肉力量和彈性，確保頸椎的穩定性和靈活性。

頸椎病情各不同，酌情使用“脊柱旋轉復位法”

在治療頸椎病時，要綜合分析各個患者的不同情況，抓住病變的主要矛盾，並參照X光片表現來查明患椎棘突，辨清偏歪方向，再酌情使用脊柱（定點）旋轉復位法（頸椎病手法復位第一法、第二法），撥正偏歪棘突，從而恢復患者頸椎正常的或代償性的內外平衡關係，以解除神經根、脊髓、血管、交感神經的刺激或壓迫，促進軟組織損傷修復，減輕或治癒頸椎病症狀。

下面，我們就以椎棘突向右偏歪的頸椎病症狀為例，來詳細介紹頸椎病復位法：

1．頸椎病復位法一

先讓患者端坐。醫者左手拇指的橈側面頂住偏歪棘突的右側，讓患者頭頸部前屈35度，再向左旋轉45度，術者右手掌託扶病人左面頰和頰部，醫生助手站在患者左側，用左手掌壓住患者右顱頂部，按復位的需要向下壓頭顱。醫生的右手掌向上稍用力，使患者頭頸沿矢狀軸上旋45度，與此同時，左手拇指向左側或左前外方水平地推頂偏歪棘突，常可聽到一響聲，同時感覺指下棘突向左輕移。然後，讓患者頭顱處中正位，醫生順壓患者棘突和項韌帶，鬆動兩側頸肌。至此，整套頸椎病的復位手法操作完成。

2．頸椎病復位法二

讓患者端坐，頸部自然放鬆，向旋轉受限的一側主動旋至最大限度。也就是說，哪邊難以轉動就要向哪邊轉動，並要轉到極限。醫生一手拇指頂推高起的棘突，其餘四指扶持住頸部。另一隻手的掌心對準患者下頰，五指握住患者下頷骨；或是醫生的前臂掌面緊貼患者下頷體，掌心抱住患者後枕部。再將抱頭的手向直上牽提和向受限側旋轉頭顱，與此同時另一隻手的拇指向頸前方輕微頂推棘突高隆處。如果醫生手法足夠嫺熟，其拇指可向對側水平方向頂推偏歪棘突。此時

多可聽到一響聲，並且感覺手指下的棘突輕移。此時，應讓患者頭頸處中立位，觸診如發現患者棘突已撥正，則完成整套復位手法。

這套手法比較適合老年患者，因為此法對椎動脈拉伸較小；也適宜棘突偏歪較小者、椎間韌帶較鬆弛者、頸椎曲線明顯反張且頸部活動明顯受限者。

需要注意的是，醫生在施用這些復位療法時手法要輕柔、準確，酌情用力，力求穩、準、輕、巧，切忌粗暴用蠻力，否則可能加重損傷，引發新的病症。尤其是在對一些體弱的患者進行治療時，如果患者因椎動脈受刺激而產生一過性虛脫症狀，醫生應立即停止手法，並酌情對症處理。

此外，患者在被施行頸椎復位療法之後，應謹遵醫囑酌情限制頸部活動，比如屈曲型（頸部受限於屈曲位）的患者應在頸部放枕頭或用低枕，伸直型（頸部受限於伸直位）的患者可睡高枕，但不可用硬枕。此外，必要時患者還應配合熱透療法和醋離子透入。

還有一些情況不適宜或慎用手法治療，比如：頸椎骨質破壞性疾病，如結核病、腫瘤等，禁用該手法；頸椎先天性畸形者慎用；椎體間骨質增生已形成骨橋者慎用；椎間孔明顯增生性狹窄者慎用；有高位脊髓壓迫症狀者慎用。

除了施用頸椎病復位手法之外，還有一些按摩的小方法：

1．按摩臂叢

患者端坐，用單手或雙手食指按摩從鎖骨中點直上1釐米處，上肢有觸電感即為見效，手法宜由輕到重，再由重到輕。

2．按摩雙側風池穴

患者端坐，醫生用一隻手的掌心扶持住患者前額部，另一隻手攏拇指、食指的指尖分別按摩雙側風池穴1分鐘左右，手法也以由輕到

重，再由重到輕。

此外，還可按摩髮際旁的枕大、小神經。對項韌帶、棘上韌帶、寰椎橫突上腫脹、壓痛的肌肉起止端以及患椎兩側關節突關節處肥厚、壓痛的軟組織，都可實行分筋理筋法及局部封閉。

頸項部經筋痹病康復鍛鍊

痹病也叫痹證，是中醫對於表現為肌肉筋骨疼痛的症狀的一類疾病的總稱。痹病不僅能發生於四肢，也可發生於軀幹，頸項部也是好發部位之一。

痹病是中醫的一個名詞，它和西醫的疾病並沒有明確的對應關係。比如說骨性關節炎、風濕性關節炎、類風濕性關節炎等各種關節炎，可以表現為疼痛，這就屬於痹病；現代比較常見的頸椎病、腰椎病，同樣可以表現為疼痛，這時也可以稱為痹病。總之，中醫西醫之間並沒有一一對應的關係，只要表現出疼痛，就都可以算作是痹病。

人體的頸項部是一個很敏感，也很脆弱的部位。平時脖子總是露在外面，很容易感受外界的風寒邪氣。同時，這裏相對來說比較細，內部又有重要的神經、血管、氣管等通過，如果受傷的話，很可能造成嚴重的後果。因此，大家在平時一定要保護好這個位置，如果出了問題，出現了疼痛，要及時治療，而且要採取正確的方式，正確的手法，來進行康復鍛鍊。否則的話，很可能會適得其反，帶來更為嚴重的後果。

下面為大家介紹幾種簡單易行的頸肩部的康復鍛鍊方法，幫助你遠離疼痛的困擾：

1．支撐頭部

經常伏案工作的人，頸部的肌肉長期處於緊張狀態，這會導致頸部疼痛和僵硬。遇到這種情況的時候，可以在桌子前坐好，身體前傾，將肘部放在桌子上，用手掌托住額頭，保持3～5分鐘。這樣做有助於緩解肌肉的緊張狀態，從而緩解頸肩部的疼痛和僵硬感。

2·抬升運動

坐在椅子上，將雙手放到椅子邊緣，支撐身子，使腿部和臀部向上抬高，保持這個動作5秒鐘，重複幾次。這個方法適合整天坐在辦公室裏的上班族，可以起到鍛鍊肩部肌肉、放鬆頸部的作用。

3·收縮肩部

坐直，伸直脊椎，就好像你要長高一樣。然後將雙手放到腿上，此時讓雙肩向後靠攏。保持這個姿勢15秒鐘後放鬆，然後再重複幾次。這個動作相對來說伸展幅度較大，適合晚上在家看電視的時候進行。

4·烏龜探頭

模仿烏龜向前探頭，並保持下巴水平，重複做十幾次。這個方法適合司機和長時間坐在電腦前工作的人。在人們開車或者長時間盯着電腦屏幕的時候，總是習慣性地將頭向前伸，因為頭部很重，這樣頸部必須長時間承受頭部帶來的重量，這不僅會造成頸部痠痛，還會帶來頭痛。因此，學學小烏龜，多做做探頭的動作，可以緩解症狀。

5·轉動頸部

每隔1小時，低頭讓下巴儘量靠近胸部，然後360度旋轉頸部，重複幾次。也可以用頭來寫“米”字或者“大”字，這樣可以使得頸椎及頸肩部肌肉都得到一定的鍛鍊。這個動作不但能幫助趕走疼痛，對頸椎病也有很好的預防作用。

6·熱熨療法

如果頸部痠痛，可以準備一隻小的布口袋，裏邊放點大米、桂皮和幾勺香油，用橡皮筋繫緊襪口，然後放在微波爐里加熱2分鐘，之後把它放在痠痛部位。這樣可以在熱的作用下，促進局部氣血運行，同時也使藥效更容易深入肌膚，從而起到很好的治療作用。

第二章 肩部解結松筋術

肱二頭肌肌腱炎，推薦你兩種解結松筋方

大家看到這個病名，可能會覺得很陌生，不知道是個什麼病。其實，肱二頭肌肌腱炎是個常見病，一般見於長頭腱。肱二頭肌長頭起於肩胛骨孟上結節，在肱骨結節間溝與橫韌帶形成的纖維管道中通過。當肩關節內收、內旋及後伸時，肌腱滑向上方；當肩關節外展、外旋和屈曲時，肌腱滑向下方。當上肢處於外展位屈伸肘關節時，肱二頭肌長頭肌腱易被磨損。因此，本病多發生在經常從事上肢運動或工作者的身上，比如說游泳、舉重、投擲等。另外，長期反覆的舉手過頭頂的話，也可能導致這個病的發生。這是由於這些動作導致肱二頭肌肌腱發炎，出現了充血、水腫、退變，嚴重的甚至可能出現肌腱斷裂。常見的症狀有肩關節前方疼痛，夜間疼痛加重，有時會伴有肌力減弱。

出現肱二頭肌肌腱炎的話，有的醫生會建議局部封閉治療，這對緩解症狀有一定的作用，但是應用的時候應當謹慎，這是因為反覆應用的話可能會引起肌腱斷裂。因此，治療此病最好還是採取中醫的手法治療，這樣比較穩妥。

【具體方法】

治療方法一

（1）先選擇滾法在肩關節周圍進行按摩，來放鬆肩部的肌肉，再點按肩周的穴位，例如肩髃、肩井、天宗、臂臑等，這樣就可以使肩周的血液循環通暢，減少痠痛的感覺。

(2) 用拍打法沿着肩關節最高處向下拍打，來鬆解肌腱與腱鞘的粘連，軟化局部的硬結，並可以結合用搖肩的方法恢復肩部功能。

(3) 最後用揉法、摩法、搓擦法、散法等按摩舒筋，帶動手臂進行整體的疏鬆，完成手法。

治療方法二

患者採取坐位，操作的人站在患者的患側，先用雙手放鬆整個肩部，然後用抓抖法，抓抖上肢肌肉，再用雙手虎口搓法，搓揉上肢肌肉，這樣就可以達到理氣活血，疏通經絡的效果。最後保持拍打法拍打肩部及上肢四面5分鐘左右。

養生百寶箱

急性期最好使肘關節屈曲90度，並用三角巾懸吊患肢，使肌腱鬆弛，制動，促進癒合。待症狀消失後，可做搖肩、晃肩與擺肩鍛鍊，促進局部血液循環，加快康復。

如果病程已經很久，屬於慢性肱二頭肌肌腱炎的話，患者出現反覆發作，且疼痛難忍，可以考慮手術治療的方法。

肱二頭肌肌腱滑脫，推薦你三大治療法

正常情況下，肱二頭肌長頭起於肩胛骨孟上結節，在肱骨結節間溝與橫韌帶形成的纖維管道中通過。當肩關節內收、內旋及後伸時肌腱滑向上方，當肩關節外展、外旋和屈曲時肌腱滑向下方。當橫韌帶纖維過度牽拉或撕裂時或結節間溝過淺，均可造成肱二頭肌肌腱的滑脫，出現局部的疼痛腫脹，上臂呈內旋位，肘關節屈曲，如果伸肘外旋前臂，會使肩部的疼痛加重。有的時候還會出現肩關節向各個方向的活動功能都喪失。

檢查時可用一手固定患肢於屈曲90度的位置，並做內外旋轉，另一手在肱二頭肌腱最上端處觸摸，可以明顯感覺到肌腱在腱溝內滑動，併發出彈響聲，出現局部疼痛。

【具體方法】

(1) 按壓穴位法。患者採取端坐的姿勢，操作的人站在前方，用一手拇指按壓患側的缺盆穴1分鐘，同時以另一手固定病人頭部；然後，操作的人站在患者的患側，用拇指端按壓巨骨穴半分鐘。注意按壓的時候要深壓後，指端向外用力。這樣就能有效的緩解疼痛。

(2) 拉臂推撥法。患者採取端坐的姿勢，操作的人站在患者的患側，一手拇指抵住肱骨小結節內側緣、手掌固定肩部，另一隻手握傷肢腕部作對抗牽引，在拉引的作用下將肩關節外展外旋至最大限度，而後迅速內旋，同時拇指從小結節前內緣用力向外上方推撥肱二頭肌長頭腱，可重複3~5次，指下有跳動感，示筋復原位，隨即將傷肢內收內旋。需要注意的是，在進行這個動作的時候，兩手動作要協調，肩關節急速內旋與拇指推按動作須在同一時間進行。

(3) 推按舒筋法：患者採取端坐的姿勢，操作的人站在患者的患側，用一手託其前臂，將肩關節輕度外展內旋位，另一手以大魚際的着力部位自上臂的中段向上推按、滑按幾次，然後再拍打撫摩數分鐘，起到舒筋活血，緩解不適的作用。

養生百寶箱

(1) 施手法後，將傷肢內收內旋位，用三角巾（頸腕吊帶）把前臂固定於胸前2~3周，以減少肩部活動，促進康復。

(2) 肩關節脫位所致的肱二頭肌長頭腱滑脫，則在脫位關節復位後，再按上述方法施以理筋手法，即可使長頭腱歸位。

(3) 急性肱二頭肌長頭腱滑脫者，施手法後應配合冷敷2日（每日3~4次，每次5分鐘左右）；而後改為熱敷或中藥燻洗（每日2次，每次25分鐘左右）。

四大妙方在手，肩部扭挫傷不用愁

肩部扭挫傷是因打擊、碰撞或肩部過度扭轉致肩部關節囊、肌肉、筋膜、韌帶等受到牽拉而撕裂、挫傷，出現肩部腫脹、疼痛、功能障礙等為主要表現的疾病。

【具體方法】

治療方法一

(1) 按壓穴位。取穴缺盆穴、天宗穴，或抬肩穴（肩峯前下1.5寸）、舉臂穴（抬肩穴下2寸）。持續幾分鐘的刺激按壓，保持穴位受到足夠的刺激，減緩肩部的症狀。

(2) 輕輕以空掌拍打肩部，達到活血舒筋、通絡止痛的作用。

(3) 局部疼痛明顯的地方採取推按撥彈的方法，達到消淤止痛的功效，可以推撥一側的肩前或外側各條筋及肩胛內上角的各條筋，提拉胸部和肩部的肌肉。

(4) 旋肩。讓患者採取端坐的姿勢，操作的人站在患者身後，右手虎口從後邊托起右腕向上，操作的人屈肘內收帶動患者屈肘，由下側向胸前上舉，再外旋外展後伸放下。重複數遍，幅度逐漸由小變大，保持患者肘關節隨着操作者的肘關節屈伸而屈伸。

治療方法二

患者採取端坐的姿勢，操作的人站在患者的患側，首先讓患者儘量放鬆上肢肌肉，然後一手捏住患側手腕，一手以虎口貼住患肩，並

徐徐自肩部向下撫摩至肘部，重複5～6次。接着操作者一手託患肘，一手握患腕，將患肢緩緩向上提升，又緩緩下降，也要重複數次。最後術者雙手握患側手腕，肩外展60度，肘關節伸直作連續不斷的抖動半分鐘到一分鐘，完成手法傷處會有輕快的感覺。

治療方法三

（1）按摩法。操作的人一手扶患側手腕，另一手拇食2指與虎口貼於患肩由上而下按摩3～5次。

（2）緩提法。操作的人一手託患肘，一手握患腕，將患肢緩緩向上提升，又緩緩下降，反覆操作3～5次。

（3）牽動法。操作的人雙手握患側手腕，肩外展60度，肘關節伸直做輕牽抖10～20次。

治療方法四

患者採取端坐的姿勢，放鬆全身的肌肉，操作的人用掌根輕輕撫摩肩部3～5遍後，再用掌根或拇指指腹自肩峯向下推按肩部，一直到上臂的筋肉，並推壓、揉捏肌肉，重複5～6次，然後選擇在阿是穴、肩髃、肩貞等穴壓、掐，使穴位有酸脹的感覺，持續時間約半分鐘，再用雙手拍打肩臂，使肩關節感到舒適。最後雙手握患側手腕，肩外展60度，肘關節伸直作連續不斷的抖動半分鐘左右。

急性傷筋後期或慢性傷筋者，可先拿捏肩部和上臂部，自上而下，疏鬆筋絡，然後以肩部為重點，自上而下揉摩，以舒筋活血，再撥動及點按肩部、肩胛岡上部，以理順筋絡，最後操作者一手扶住患肩，一手托住肘部，將肩部搖轉並儘量外展，先向前搖轉4～5遍，再向後搖轉4～5遍。

損傷早期可以適當固定3~7天，待腫痛減輕後再施手法。對於損傷較重、筋肉撕裂者，可先作藥物治療，等腫痛稍減後再作理筋手法。

肩部扭挫傷的初期，出現腫脹時忌熱敷，可用冷水、冰塊、冰袋或冰凍手巾等進行冷敷，以減輕疼痛和減少患處出血。由於肩部急性筋傷易於遷延成慢性筋傷，因此在治療過程自始至終要注意動靜結合，制動時間不宜過長，要早期練功，爭取及早恢復功能，儘量預防轉變為慢性筋傷。

患者可做下面這些動作，以促進康復：

- (1) 聳肩動作由小到大，由慢到快，在懸吊期內即可開始。
- (2) 聳肩環繞兩臂側平舉，屈肘，以指鬆散接觸肩部按順逆時針方向環繞。
- (3) 展旋單側或雙側，手心始終向上，自腰側旋向後方伸直，移向側方，屈肘，手心仍向上，手背從前方過頭、伸肘，順滑至側方，沿前方降下，手心仍向上，回覆原勢。重複進行，雙臂同時做亦可，展旋時配合左右弓步及上身前俯後仰。

治凍結肩的秘方——五步手法鬆解術

凍結肩是由於患者在發病時，其肩關節好像被凍結一樣，所以，人們將這種病症稱為“凍結肩”。凍結肩又稱肩周炎，好發於50歲左右的人，故也稱“五十肩”。凍結肩與老年性退行性變化有關，多因年長體弱、肩部勞損或受風濕侵襲或外傷後等誘因致肩部活動減少而引起。冬季由於氣候寒冷，有些病人起病較急，經常是晚上睡眠時由於肩部露在外被“凍”後引起，這就是中醫所稱的風寒侵襲而誘發所致。

凍結肩病程較長，常為幾個月，多則可達1～2年。雙肩可以交替發病，但兩肩同時患病者少見。本病能自愈，但時間長、痛苦大，功能恢復不全。有20%～30%的肩凍結者會同時患有頸椎病。因此，大部分人還是選擇到醫院進行按摩、牽引、針灸或手術治療。

在凍結肩的治療上宜先採用改良臂叢神經阻滯麻醉患者，在對患者進行一次“五步手法鬆解術”，即可使絕大多數（臨牀證實為97.47%）患者迅速痊癒，大大縮短了療程，並能獲得讓患者滿意的效果。

【具體方法】

1．麻醉

採取肌間溝徑路的臂叢神經阻滯麻醉，注入2%利多卡因20毫升、維生素B₁₂2毫升或200微克。

2．五步手法鬆解術

在對患者施行了麻醉術後，待患者進入麻醉狀態，出現肩關節無痛以及上臂肌肉鬆弛的症狀，就開始做五步手法鬆解術。

五步手法鬆解術主要分為過伸上舉、提拉外展、屈肘內收、推肘拉伸、順（逆）時針旋轉等5個步驟。具體如下：

患者仰臥，醫生站在患者患處一側或患者頭側，面對患者，徐徐將患者的上臂過伸上舉，提拉外展（外展肩關節使肱骨沿關節盂輕輕下滑）；然後，屈肘內收、推肘拉伸（將患者肘關節向無痛的那方肩部方向推按，使岡下肌大圓肌背闊肌充分拉伸）。在患者肩關節粘連基本鬆解後，醫生可用自己的一隻手的掌心對準患者患側的肘關節鷹嘴，全手握住患者肘部，以肱骨頭位支點，使患者患側上臂做順（逆）時針旋轉，以進一步使肱骨頭周圍的參與粘連得到鬆解。注意，粘連鬆解開時可聽到連續不斷的“咯吱”聲，類似撕布的聲音。

手法鬆解後，患者患側的肩關節的活動範圍能恢復與健康的另一側大致相同的功能，但要注意術後的功能鍛鍊，以鞏固療效。

此外，肩周炎患者每天可採取多種方法對肩關節進行按摩。比較常用的方法有：

（1）用健側手掌部自上而下輕揉患側肩臂部3～5分鐘。

（2）用健側手的拇指和食指自上而下按揉患側肩臂的前部和外側部3～5分鐘，再在壓痛點處用拇指點按撥動10～20次，使其有酸脹的感覺。

（3）用健側手的第2～4指按揉患側肩臂的後部3～5分鐘，再在壓痛點處用指端點按撥動10～20次，使其有酸脹的感覺。

（4）用健側手指的指端輕揉或提捏患側肩臂部的肌肉3～5分鐘。

（5）用健側手掌自上而下拍打患肩及上肢3～5分鐘。

養生百寶箱

加強肩關節的功能鍛鍊，比較常見的方法有：

（1）患者兩腿分開站立，用健側手扶住桌椅等物使腰部彎曲90度，用患側手持2公斤的重物並保持腕關節放鬆。患者可先將重物上提10～20次使患肢做聳肩運動，再前後左右擺動10～20次，最後做旋轉運動。患者在練習時活動範圍應由小到大，活動次數也應逐漸增多。

（2）患者靠牆站立並使患肩靠牆，將患肢沿着牆壁逐漸上舉直至患肢疼痛不能繼續為止，然後，在牆壁上作一個記號，爭取每日上舉的高度有所進步。

（3）患者站立，雙手放在身後，用健側手拉患側手沿背部向上抬高，可逐漸增加高度。

(4) 患者雙足分開站立。當身體向左轉動時，右手向前擺動並輕拍左肩，左手向後甩動並拍擊右肩；當身體向右轉動時，左手向前甩動並拍擊右肩，右手向後甩動並拍擊左肩，可反覆交替活動數次。

(5) 患者站立，先用雙手扶後頸部，然後將雙肘儘量向後運動，可反覆活動數次。

臂叢神經炎，就要反覆揉按上肢肌肉

臂叢神經炎是神經受到病毒等外來致病因素侵襲所出現的神經支配局域麻痺、肌肉萎縮、肌癱瘓、不能形容的疼痛等臨牀症狀的疾病，常發生於受涼、感冒、手術等之後，也可發生於肩部外傷之後。

在剛得此病的時候，可能會出現頸肩部及鎖骨上部的疼痛，然後疼痛逐漸擴張，先是到肩部，繼而可以傳到前臂及手。疼痛在剛開始的時候一般是間歇性的，慢慢會發展成持續性，嚴重的還會影響睡眠。但也有部分患者沒有明顯的疼痛。患者活動受限，活動的時候疼痛明顯加重，甚至連生活也不能自理。日久天長，上肢則會出現麻木、肌肉萎縮、甚至癱瘓。

【具體方法】

(1) 患者採取端坐的姿勢，操作的人站在患者的身後，首先用中指點揉推或者點揉，再用拿揉法，在手臂的上側反覆推按，來解除出現痙攣的結節，緩解疼痛麻木等症狀。

(2) 用拍打法，反覆拍打上肢肌肉，上下游走，需要注意的是不要用大力。

(3) 用雙手抓法抓上肢肌肉，用拔指法順序牽拔五指，再用捏揉法反覆捏揉上肢肌肉。

(4) 用拍打法再重複拍打肩部和上肢4面，來促使肌肉放鬆，保持經絡氣血暢通，從而解除疼痛麻木等症狀。

養生百寶箱

對於急性期，患者應注意休息患肢，也可以用三角巾懸吊患肢。

點揉前膀腎脈，主要的作用是使局部的痙攣或者結節得以解除消散。必要的時候還可配合點撥法，使患者產生強烈的麻脹感或者電擊樣感，放射到整個上肢，這樣效果會更好。

急性臂叢神經炎是一種自限性疾病，也就是說它有一定的自然病程，不需要進行手術治療。但是肌力強度的恢復是一個逐漸而且較為緩慢的過程，也有恢復不完全的患者。西醫沒有特異性的治療方法，一般會選用止疼藥或者激素治療，這在初期可以說能夠較好的治療疼痛，但是並不能改善其他症狀。因此，採用物理治療對防止肩關節攣縮很有幫助。

這個病的預後較好，所以得病以後不要過分緊張，只要能積極治療，疾病的恢復是非常好的。

治療岡上肌腱炎，須學解結松筋四大手法

岡上肌腱炎又稱岡上肌綜合徵，外展綜合徵。岡上肌腱在肩峯下面和肱骨頭上面的狹小間隙內受到喙肩韌帶和肩峯等的摩擦，由此而產生肩部外側疼痛，並在肩外展60~120度時產生疼痛弧，這是一種無菌性炎症。岡上肌腱炎的發生不僅與慢性磨損引起退行性病變有關，還與外傷及受寒等有一定關係。患者以中青年及以上體力勞動者、家庭主婦、運動員為常見。

岡上肌腱炎以疼痛為主要表現，屬於中醫“痹證”的範疇。由於感受風寒濕等外邪，或者由勞損、外傷等引起氣血凝滯，經絡痹阻，

中醫認為“不通則痛”，導致了本病的發生。

【具體方法】

治療方法一

（1）拿法。用拇指與其餘4指構成鉗形，在肌肉豐富的地方，由岡上肌的上段到上臂，由上而下反覆的拿捏數次。

（2）按法。用手掌的小魚際，以岡上肌到肩部之間為重點，反覆用按法按摩數次。

（3）點按法。用拇指指腹點按重點的地方，選擇岡上肌到肩部之間區域，反覆點按數次。

（4）搖轉。一手扶住患肩，另一手托住肘部，將肩部搖轉外展高舉，緩慢的反覆操作數次。

這4種方法主要有活血散淤、疏通筋絡、理筋順結的作用。疼痛明顯的時候以輕柔手法為主，稍微緩解後手法可稍重。

治療方法二

（1）搖肩。患者採取端坐的姿勢，操作的人站在患者患側，握住腕關節按照前、上、側、後、下慢慢地畫大圈，圈圈範圍由小逐漸變大。

（2）搓肩。坐位，兩掌分放患肩前後，掌心相對旋揉，力度適中，撥動肩前，配合點按疼痛的阿是穴及肩胛部位的動靜脈。

（3）牽抖法。操作患者採取端坐的姿勢，雙手握腕之兩側，松臂，在向下牽引動作同時，雙臂用力均勻顫動3～5下。既可以解除筋膜之間的粘連，也可以消除症狀和疼痛。

抖臂的時候需要右手擒住患者手掌背側，手背朝上，伸直位用腕緩慢輕抖數下，再用腕臂合力重抖1～2下，形似抖繩狀。結合使用牽

抖的方法，可以加快消除不適的症狀，和局部的炎症。

治療方法三

患者採取端坐的姿勢，保持雙肩自然下垂並稍內收的姿勢下，在岡上肌處用拍打的方式，結合滾法來疏通血脈，然後再稍做外展肩關節的動作，並用一手托住肘關節上部，另一手在岡上肌處用大拇指作按揉手法以舒筋活絡，剝離筋膜的粘連，最後可以加一些局部的按摩。

治療方法四

患者採取端坐的姿勢，操作的人站在患者的患側，以左手前臂從後方插於患側腋下，右手持患腕，兩手做對抗牽引，同時將前臂向前旋轉慢慢落下，然後操作者兩膝分開屈曲，將患側腕部夾於兩膝之間，同時操作者用插於腋下的左前臂將患者上臂向外側牽拉，使肱骨大結節突出。操作者用右手拇指掌面壓於肱骨大結節前下方，用力向後上部按揉彈撥岡上肌肌腱，同時兩腿鬆開夾着的手腕。最後兩手握患腕向上拔伸，並向前後活動肩關節3次左右。所有的牽拉都必須要注意操作的力度。

養生百寶箱

岡上肌腱炎需要注意以下方面：

- (1) 對處於急性疼痛期的患者，操作的手法一定要輕柔，待疼痛減輕後再加重手法的力度。
- (2) 患者要主動加強鍛鍊肩關節各方向活動。
- (3) 可配合局部封閉理療、外塗活血止痛擦劑等治療。

肩部經筋痹病康復鍛鍊

對於肩背部的疼痛，一般也是由於氣血痰凝，阻滯經絡，不通則痛，引起局部的疼痛。平時採取一些鍛鍊的手法，可以幫助氣血運行，經絡通暢，促使身體康復。下面介紹一些簡便易行的康復鍛鍊方法，供大家參考。

（1）舉重法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，兩手握虛拳並屈肘使雙拳在胸前與肩平，然後雙虛拳放開呈掌心向上，兩臂向上直舉如託重物，努力抬高上舉，最大限度的抬頭挺胸，停頓後兩手緩慢下降還原。

（2）錯身法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，兩手自然下垂，然後右臂屈肘，右手前擺到右肩，同時左臂屈肘，左手擺到右肩胛角處，儘量幅度加大，稍做停頓，還原姿勢後左右交替進行。

（3）推伸法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，兩手叉腰，然後身體向左側屈，左手沿體側向下緩慢伸直，右手沿體側上至腋下胸部，停頓，還原後左右交替進行。

（4）提物法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，兩臂下垂，健臂屈肘向上提起，掌心向前，直至超過頭頂向患側搭住頸項部，然後停頓還原；再由患臂屈肘向上提起掌心向前，最大限度的提向健側以搭住頸項部，健臂屈肘在體後上提以手背貼於腰背部，讓患側手掌經過頭頂由前下垂然後還原。

（5）單舉法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，右臂屈肘向上提起，掌心向外，提過頭頂，右掌橫在頭頂上，掌心保持向上，左臂同時屈肘，掌心向後，自背後向上提拉，手背貼於後腰，儘量使右掌上託，抬頭挺胸。左右交替進行。

（6）旋轉法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，兩臂屈肘夾於腰際，兩手握拳，拳眼向內相對，然後兩臂外旋使拳眼朝外，停頓後還原。

(7) 摸耳法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，兩臂自然下垂，然後患側手沿體側提起置於頭部耳垂處，再繼續向上移到頭頂，並要經過頭頂向對側耳部移動，最大限度觸及健側耳尖部。

(8) 彎腰法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，上身前屈，健手撐腰，患臂自然下垂，然後以患肩為軸心，使患臂對着地面劃圓圈，幅度緩慢由小到大。有高血壓、腦供血不足等引起的眩暈的患者避免迅速操作，以免意外摔倒，引起損傷。

(9) 拉手法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，兩手置於身體背後，以健側手握住患側手，由健側手牽拉患側手臂，達到最大可能限度後回推，拉推的動作都須帶動患側的肩關節才有效果。

(10) 挎臂法。患者直立，雙腳分開與肩同寬，健手叉腰，患肘屈曲90度，以肘部緊貼腰部，上臂緊靠胸廓，患側握空拳，拳心向上，然後使患側前臂向外擺出，停頓後還原。

第三章 肘部解結松筋術

治療肘部扭挫傷，點揉、拍打全用上

肘部扭傷多由間接外力所致，如跌倒或高處墜下，手掌着地，肘關節出現了過度的外展，或者伸直位，造成肘部的關節囊、側副韌帶、環狀韌帶和肌腱出現不同程度的損傷。肘部扭傷常損傷尺側和橈側副韌帶，一般以橈側常見。大部分的傷後局部都會充血、水腫，嚴重的關節內還會出血、滲出，影響肘關節活動。直接暴力打擊則可造成肘關節挫傷，嚴重肘部扭挫傷後處置不當，則可使血腫擴大，進一步容易形成骨化性肌炎。

【具體方法】

如果是肘部扭挫傷剛剛發生，要用輕手法進行，先把肘關節在 0° ～ 140° 的範圍內被動屈伸數次，這樣有利於一些關節錯位。

假如患者關節伸直活動受限，可在拔伸牽引下，揉捏肘前肌肉，然後徐徐伸直肘關節，有時可聞及響聲。如果是屈曲活動受限，則可以在拔伸牽引下，揉捻肘後肌肉，然後慢慢屈曲肘關節。

上述手法不宜反覆做，更不能強力屈伸或揉按，否則易加重損傷，甚至會形成骨化性肌炎。治療的時候，患者取坐位，術者坐於患者對面，先用拇指點揉法，點揉肘橈三脈及肘部橈側軟組織。再用中指樞揉，樞揉肘尺三脈及肘部尺側周圍軟組織，用合掌搓揉上肢肌肉，再用拇指點揉，點揉肘中脈。然後進行肘關節的屈伸活動。最後用拍打法拍打上肢四面。通過這些手法，可以疏通經絡，活血化淤，從而減輕腫脹，緩解疼痛，促進康復。

對於肘部扭挫傷的患者，早期須制動，患肢屈肘90度，用三角巾功能位懸吊於胸前，限制肘關節活動2～3周。待2周後腫痛減輕，可逐步練習肘關節的屈伸功能。鍛鍊的時候，應着重於自主鍛鍊，或輔以被動之理筋按摩，以使粘連逐步鬆解開來，促使關節功能恢復正常。

治療肱骨內上髁炎，六法在手不用愁

肱骨下端兩側的隆起部位分別稱為內上髁和外上髁，其中內上髁是前臂屈肌總腱的附着處，外上髁是前臂伸肌總腱的附着處。肱骨內上髁處發生的急性扭傷或慢性勞損性疾病，就是肱骨內上髁炎，又名肘內側疼痛綜合徵。因為該病多發於學生、高爾夫球選手兩類人羣，因此也被稱為“學生肘”、“高爾夫球肘”。

肱骨內上髁炎的表現是怎樣的呢？這個病在早期的時候常表現為肘部內側疼痛，或者是痠痛不適，重複損傷動作時疼痛加重，休息後則疼痛減輕。病情逐漸發展的話，則表現為肘關節內側的持續性疼痛，活動受限，主要表現為不能充分伸展或過屈，上肢痠軟，屈腕無力，小指、無名指可出現間歇性麻木感。有的患者可能還有輕微的腫脹及壓痛等表現。

【具體方法】

（1）推滾活血法。採用仰臥的姿勢，水平伸臂伸肘。操作的人站在患者的傷側，坐在稍低的凳上，先用一個手的手掌自下而上推前臂腕屈肌幾遍；然後，用手的小魚際部往返滾腕屈肌3～5分鐘，這樣就可以達到活血之目的。

（2）揉搓散淤法。同樣採用仰臥的姿勢。操作的人用手掌的大魚際部位反覆揉搓疼痛出現的部位3～5分鐘，這樣就能達到散淤消炎以及祛痛的目的。

(3) 推按回旋法。採取仰臥的姿勢。操作的人用一隻手的拇指按壓在肘內側疼痛部位，另一隻手握住疼痛手臂的腕部，兩手一起進行推按、屈伸和迴旋肘關節，這樣做就可以促進剝離關節內部的粘連，起到滑利關節的作用。

(4) 旋臂推筋法。採取端坐的姿勢。操作的人站在患者的傷側，用一隻手托住肘關節，另一隻手握住腕部，然後使肘關節屈曲，進而前臂外旋，這時囑咐患者儘量進行伸腕，然後迅速用力託肘，將肘關節屈伸過度，可聽到肘內側有撕布樣的聲響。而在肘關節屈伸的過程中，中指和無名進行推理、按壓肌腱數遍，最後能達到舒筋活絡的目的。

(5) 按壓俞穴。選取極泉、少海、手三里等手臂上的穴位，用中指推撥極泉穴，點揉少海或手三里穴，同時要求患者屈伸腕關節進行配合，可以通絡活血，有鎮痛的效果。

(6) 彈撥法。操作的人與患者相對而坐，如果是右側疼痛，操作者就用左手握患者患肢，右手在肘關節內側痛點先用指揉法，左側同理按摩，先放鬆周圍軟組織，然後用單側拇指垂直屈肌附着點行分盤手法，這樣可以鬆解周圍粘連。

養生百寶箱

得了肱骨內上髁炎，如果症狀輕微的話，一般會幾天到幾個月，這個病自己就好了。但是，得了這個病的話，不能因為它能自愈而不管不顧，一定要加以注意。這是因為，如果不加註意，急性病會轉變成慢性病，換句話說，就是落下病根，稍微不注意的話，肘關節疼痛的老毛病就會找上門來，影響正常的生活和工作。

在急性期的時候，要注意休息，患肢要制動，暫停工作。在急性期的時候，可以用冰塊等進行冷敷，以減少炎症局部的滲出。對於慢性期的患者來說，除了要注意休息，患肢制動以外，還要積極進行按

摩理療，必要的時候配合口服止痛藥或局部進行封閉。但是封閉治療次數不宜過多。

對於本病，大家平時應該怎麼預防呢？打球的時候最好選擇質地輕、彈性好、質量佳的球拍；平時買菜的時候，少用提籃，最好用推車；擰衣服的時候要注意手腕姿勢，不要背屈；拖地的時候，以腰部力量帶動上肢用力，而不要單靠手臂的力量來拖動。這些只是很少的一部分，供大家參考。一旦出現症狀，應儘可能減少工作量，及時就醫，以免病情惡化。

解結松筋，治療肱骨外上髁炎

肱骨外上髁炎是指以肘部外側筋肉局部微熱、壓痛，做伸腕握物並前臂旋後活動時，肱骨外上髁部疼痛等為主要表現的慢性損傷性疾病，又名肘外側疼痛綜合徵，俗稱網球肘。和前面的高爾夫肘一樣，這個病由於打網球的人易得，而叫做網球肘。它主要影響的是伸腕和前臂旋轉的功能。

肱骨外上髁炎的主要表現為肘關節外側的疼痛，起初為間斷性，可能是在做某一動作時發生，休息後可以緩解。後來會慢慢變成持續性疼痛，或者是痠痛感，可能會放射到前臂、腕部或者是上臂。但是一般不會影響肘關節的屈伸功能，也沒有局部發紅的現象。

【具體方法】

（1）在肘外側痛點部做揉捻的方法，讓局部有發熱的感覺，然後用指做按法點按曲池、外關等穴位，以達到行氣活血、舒通經絡的作用。用撥絡法彈撥刺激橈側腕伸肌等，以達到剝離局部粘連的作用，如果有明顯壓痛點可以用拇指剝筋。

（2）操作的人與患者面對面，讓其他人協助拿住患者的上臂，然後右手拿患者右腕或左手拿患者左腕，另一手拿住肘部痛點，用屈肘

搖法旋前以及旋後搖晃肘關節，大約5次後，在拔伸下使肘關節屈曲，在旋後位使肘關節突然伸直，以撕脫局部粘連。

(3) 對手臂遠離患側的部位進行適度的拍打，保持整個手臂的血液運行暢通，催進疼痛緩解。

養生百寶箱

肱骨外上髁炎一般都是由於慢性勞損引起的疾病，其局部反應多有充血、水腫，或滲出、粘連等。為防止肘關節僵硬及周圍軟組織粘連，應當堅持每天主動進行握拳、屈肘、旋前、用力伸直出拳等鍛鍊，這樣可以促進局部血液循環，使新陳代謝加快，有利於恢復健康，以及減少後遺症。

在治療中，如果單是靠理療及口服止疼藥效果不好的話，也可以考慮其他治療方法。對一些頑固性肱骨外上髁炎患者，可試試用小針刀療法來鬆解炎症造成的粘連，從而達到治療的作用。一些嚴重病例，局部骨質增生明顯，也可以考慮通過手術的方式進行治療。

尺骨鷹嘴滑囊炎，五大解結松筋法來治療

尺骨鷹嘴部有兩個滑囊，一個位於鷹嘴突與皮膚之間，另一個位於肱三頭肌腱下與鷹嘴尖上端的骨面之間，在這兩個囊之間有時是相通的，尺骨鷹嘴滑囊炎多發生在前者。本病的發生多是由於滑囊受到慢性刺激後，局部產生無菌性炎症，從而表現為局部的腫脹、疼痛，但肘關節一般沒有活動受限。偶爾也會有有急性感染與損傷產生粘連，甚至造成纖維性的閉鎖，或者鈣質的沉積，這樣的話症狀就比較明顯，病情也比較重。在過去，煤礦工人工作條件差，長年累月爬巷道背煤，經常做匍匐動作，肘部經常與地面摩擦，並感受風寒，造成肘內側的疼痛和活動障礙，因此，本病也被稱為“礦工肘”。

【具體方法】

- (1) 按揉法或一指禪推法在患側肘部至腕部操作5～8分鐘。
- (2) 用拿法從上而下拿捏肱三頭肌10～20次。
- (3) 用拇指按揉尺骨鷹嘴部及少海、曲池、手三里等穴，各約1分鐘，同時配合患側肘關節的被動屈伸活動。
- (4) 用擦法擦肘關節周圍（肘關節伸直位），在肌膚塗抹按摩乳，肱三頭肌和尺骨鷹嘴部位為重點，向前臂尺側緣延伸，讓肌膚深層感到有熱量滲透最佳。
- (5) 也可以採用自我保健的方法，採取坐姿，將患臂放在腹前，用另一個手掌在肘後部及肱三頭肌部位做環形揉動約5分鐘，然後做患側肘關節主動屈伸及前臂的旋前或旋後活動，最後用健側手掌在患側肘部沿前臂上下擦動，以局部透熱為度。適當的拍打遠處的關節和肌肉。

養生百寶箱

一般來說，按摩療法對尺骨鷹嘴滑囊炎的治療效果較好。治療後應當叮囑患者避免肘後部着力，防止復發。

如果患者出現肘部紅腫、疼痛、患肢無力、肘關節功能受限時，應考慮為繼發感染。這時可暫緩推拿治療，進行必要的檢查如血象、拍X片等，服用清熱解毒藥物，或給予抗生素等，待感染控制後，再行推拿治療。也可以在嚴密消毒後抽出液體，然後加壓包紮。

對於經久不愈及纖維性閉鎖或鈣質沉積的患者，如果有較嚴重症狀，可考慮手術治療。

肘部經筋痹病康復鍛鍊

肘關節有屈伸和旋轉兩大功能。在肘關節發生損傷後，局部形成的血腫很容易發生纖維化或骨化，從而導致肘關節僵硬或骨化性肌炎。因此患者早期主動進行肘關節的鍛鍊，有利於加快局部血液循環，促進血腫吸收，防止脫位併發症的發生。

對肘部進行康復鍛鍊的主要目的有兩個，一是使關節的活動度恢復至正常水平或者是生病前的水平，二是保持肌肉的力量和正常肌纖維的長度。因此，所做的任何康復鍛鍊都是以這兩者為出發點的。鍛鍊的方式主要以屈伸及旋轉肘關節為主，同時配合鍛鍊前臂及上臂的肌肉。

以下是一些簡單的康復鍛鍊方法，大家可做參考：

（1）肘關節屈伸。握住患側手腕，儘可能屈肘關節，保持最大角度5秒鐘，然後儘可能伸直肘關節，重複動作，20次為一組，每次做1組，每天做3次。切記不能用大力進行屈伸。

（2）旋前與旋後。保持肘關節在適當的位置，握住患側的手腕，使患側手臂產生旋前與旋後的動作。一定要注意力量輕柔動作和緩，必須經過前臂的中立位。維持5秒鐘，重複動作，20次為一組，每次做1組，每天做3次。

（3）背伸手腕。藉助健側手的幫助，儘可能讓患側手腕進行背伸運動，保持5秒鐘，重複20次為1組，每次做1組，每天做2次。

（4）握拳動作。在康復初期進行徒手的空抓動作，當肌肉力量增加後，可進行抓球拍的握捏動作，要求是讓手掌進行充分的伸與最大範圍的握拳動作。

功能鍛鍊時應以屈肘鍛鍊為主，因伸肘功能容易恢復，前臂下垂的重力，提物的重量，都有利於伸肘功能的恢復功能鍛鍊，可配合理療和輕手法按摩，但必須禁止肘關節的粗暴被動活動，以免增加新的

損傷，加大血腫，產生骨化性肌炎。若有合併骨折或神經損傷者，要在充分考慮穩定性的基礎上指導鍛鍊。

鍛鍊貴在堅持，持之以恆地進行康復訓練，可以達到良好的康復效果，多數患者能恢復日常的生活和重返工作崗位。

第四章 腕部解結松筋術

橈骨莖突狹窄性腱鞘炎，多多彈撥腕部肌腱

橈骨莖突狹窄性腱鞘炎也叫做拇長展肌、拇短伸肌狹窄性腱鞘炎。這個病好發於家庭婦女、哺乳期女性、包裝工人等經常應用腕部工作的人身上。這是由於當拇指及腕部活動時，拇長展肌和拇短伸肌的肌腱會在共同的腱鞘中來回磨動，天長日久的不斷勞損，使得肌腱局部變粗，腱鞘管壁變厚，同時發生損傷性炎症，造成纖維管的充血、水腫、管腔變窄，肌腱在管腔內滑動困難產生相應的症狀。

橈骨莖突狹窄性腱鞘炎的主要表現是腕橈側疼痛，可向手及前臂放射，手指活動無力，在倒熱水瓶等活動手腕時疼痛加重，嚴重的時候甚至無法用力擰毛巾，也無法刷牙，可伴有彈響和閉鎖。有的時候，在手腕附近可見有小的隆起，並能摸到小的硬結，用力壓的時候會有疼痛感。

【具體方法】

（1）醫者用一手托住患者患手，另一手於腕部橈側痛處及其周圍做上下來回的按摩及揉捏，然後按壓手三里、陽溪、合谷等穴，並彈撥肌腱4～5次。

（2）用左手固定患肢前臂，右手握住患手在輕度拔伸下將患手緩緩旋轉及伸屈，最後用右手拇、食2指捏住患手拇指末節，向遠心端突然拉伸，可引起彈響，起舒筋作用。

（3）結束前再按摩患處一次，理筋手法可每日或隔日1次。

橈骨莖突狹窄性腱鞘炎主要是由於大拇指和腕關節的過度使用，以及用力不當而引起的。一般來講，30～50歲的女性比較易患這種病，女性的發病率是男性的6倍以上，這與婦女常抱嬰兒和常做家務有關，所以這個病也被稱為“媽媽手”。“媽媽手”在醫院很常見，除了媽媽抱孩子姿勢不當的因素之外，還有其他一些誘發原因，比如那些從事雕刻、刺繡、編織等職業的女性，由於手腕長時間處在屈曲狀態，導致血液運行不暢，從而引發橈骨莖突腱鞘炎。

和其他疾病一樣，橈骨莖突狹窄性腱鞘炎同樣也是可以預防的。比如說，女性做手工精細活的時候，一定要注意勞逸結合，適當做一些手腕的背伸運動鍛鍊，就可以有效消除疲勞。那些新媽媽，一定要掌握好抱孩子的正確姿勢：要把孩子的主要重心放在前臂，手腕只是起到輕輕扶擋的作用，最好是兩側手臂交替抱小孩。同時注意不要一個姿勢保持時間過長，要經常變換姿勢。這樣有助於緩解疲勞，減少發病的可能性。

治療腕管綜合徵，按摩穴位再頓筋

腕管綜合徵是正中神經在腕管內受壓而引起的正中神經支配的手部感覺和手內在肌受累的臨牀綜合徵。它的主要表現為患者橈側3個半手指出現麻木或者刺痛，一般會在夜間較重，有的會因為疼痛而影響睡眠，溫度高時疼痛加重，活動或甩手後可減輕；寒冷季節患指發涼、顏色青紫、手指活動不靈敏、拇指外展肌力差；病情嚴重者患側大小魚際肌肉萎縮，甚至出現患指潰瘍等神經營養障礙症狀。

首先，一起來了解一下什麼是腕管。腕管是一個骨性纖維管道，由腕骨和腕橫韌帶共同構成，其中有9條屈肌腱和正中神經通過。它缺乏伸展性，因此，腕管容積的減小（如骨折、炎症等）或腕管內容物的增多（如腫物等），都有可能造成正中神經受壓，而導致腕管綜合徵的發生。

下面，一起來看看得了腕管綜合徵應該怎麼辦：

【具體方法】

選擇在患肢的壓痛點及外關、陽溪、魚際、合谷、勞宮穴等穴位處進行輕微的揉摩，然後將患手在輕度拔伸下再施以頓筋法。另外可以一手握住腕上，另一隻手用拇指和食指2指捏住患者患手拇指末節，向遠端迅速拔伸，以發生彈響為佳，依次拔伸食指、中指和無名指，每日1次。

按揉大陵108次，其餘經穴和經外奇穴每次選用3個，每穴按揉30次；推按各反射區108次；點按各反射點108次；掐按各全息穴108次。每天按摩，治療以上述穴位為重點，採用按揉拿捏等手法，以腕關節為中心進行治療。

按摩是塗抹一些藥用的潤滑乳膏，可以加強按摩的治療效果，又可保護患者的皮膚。

養生百寶箱

用中藥燻洗可縮短療程，提高療效。一般選用伸筋草、透骨草、紅花、防風、荊芥、桂枝、川芎等藥物，煎水燻洗患部，每天早晚各1次。

對於急性期病情較重患者，應將患臂用硬紙板托住，呈功能位。用三角巾懸吊於胸前，鬆弛壓迫，減少運動。患者每天可自行活動手部數次，以促進血液循環。急性期後，疼痛緩解。囑患者練習腕伸屈、臂旋轉、伸指握拳等，促使肌肉及肌腱的活動，防止萎縮和粘連。患者應注意局部保暖，防止受涼，避免用冷水，可經常自行擦熱患部。

橈側伸腕肌腱周圍炎，腕指部都要舒筋

由於橈側伸腕肌周圍沒有腱鞘，僅有一層疏鬆的腱膜覆蓋，當手腕及拇指活動的時候，肌腱相互摩擦，因此，很容易使得肌腱及其周圍損傷。如果經常活動，造成慢性損傷，或者是突然的外傷，都有可能使相互交叉而又摩擦的橈側伸腕肌腱發生廣泛的炎症，出現滲出和腫脹或者纖維變性，使得局部表現出來明顯的腫脹和疼痛。

橈側伸腕肌腱周圍炎多見於木工、磚瓦工等手腕頻繁活動者，也可見於一時性突然從事緊張的伸肘腕勞動時的文職人員。本病一般以青壯年男性為多，病變部位多為右前臂。通常起病較為迅速，常出現在前臂橈背側下1／3處，表現為痠痛或疼痛，伴有壓痛、腫脹，腕部活動受限，並有微細的摩擦感和捻發音。

【具體方法】

（1）如果是處於急性期一般不適宜理筋手法。腫痛消退後可用拇指指腹在患處按揉、推拿再提捏伸腕肌腱，最後作相對拔伸牽拉拇指並稍加旋轉動作，以使其筋腱疏順。

（2）先用滾法施於前臂橈側伸腕肌羣5分鐘左右。然後用拿法拿前臂橈側至腕部3分鐘左右。用點法或按法點按手三里、偏歷、溫溜、下廉、合谷等穴，每穴約2分鐘。或者可以用輕柔的撥法撥伸腕肌腱1～3分鐘。

（3）每天按摩都要用擦法擦前臂橈側伸肌羣，以透熱最佳。用搓法搓前臂，往返5次。最後配合抖法抖上肢，約半分鐘。

（4）自我推拿則可以用指按揉法在腕關節背、掌、橈、尺側等處按壓，選擇少海、尺澤、陽溪、列缺、合谷等穴位做重點按壓；再用搖法搖腕關節，首先將患手手背朝上，在拔伸搖腕後，充分使腕關節掌屈片刻快速復回，再令其掌心朝上，再拔伸搖腕，伸直腕關節，再快速橈屈，反覆操作約3分鐘；用擦法擦患側前臂橈側，以透熱為最佳。

養生百寶箱

橈側腕伸肌腱周圍炎急性期一般要主動休息，推拿治療的話宜用輕手法。對發病急、疼痛重的患者，則不宜立即用理筋手法進行治療，需要等到病情緩解後再做手法治療。對於後期的患者，配合功能鍛鍊的話有益於功能恢復。

一般來說，如及時治療，經1~2周即可恢復；如不痊癒易反覆發作，日久則局部可纖維變性而引起肌腱粘連，造成後遺症，影響腕關節功能。

在患病期間，還要注意以下幾點：

- (1) 急性期最好用小夾板固定1~2周，以減少滲出。
- (2) 避免前臂用力過度，例如用患側手提重物或伸腕動作。
- (3) 避免寒冷刺激，局部可加用濕熱敷。

治療腱鞘囊腫，試試指壓法

腱鞘囊腫是發生於關節附近，生長於關節囊、韌帶或腱鞘內的囊性腫物，好發於青壯年，以女性多見。關於這個病的發病原因，目前尚不明確，大多認為它主要是由於反覆的慢性勞損導致的，也有人認為它與關節囊、韌帶、腱鞘組織發生退變有關。

腱鞘囊腫好發於什麼部位呢？它最常見於腕背部，多見於腕舟骨及月骨關節的背側，指總伸肌腱橈側；其次為腕掌部附近的橈側位置，橈側腕屈肌腱與拇長展肌腱之間；掌指關節皮膚橫紋處，屈指肌腱腱鞘上，也是腱鞘囊腫的好發部位。在此處的腱鞘囊腫一般為綠豆大小，質地堅硬。

一般人得了腱鞘囊腫後，一般除了局部出現腫物外，並沒有其他的不適。囊腫大多會呈現半球形，表面光滑，與皮膚不會粘連，幾乎無活動性，按壓還會有比較明顯的彈性感。一部分的人可出現腕部力量減弱，握物時有擠壓痛。囊腫的大小與症狀的輕重無直接關係，囊腫小而張力大者疼痛就會比較明顯，囊腫大而柔軟者一般多無明顯症狀。此外，囊腫引起的症狀與囊腫的位置有關。

【具體方法】

對囊壁薄者，可做指壓法。如囊腫在腕背部，將手腕儘量掌屈，使囊腫更為高突和固定。術者用拇指壓住囊腫，並加大壓力擠破之。此時囊腫內黏液衝破囊壁而出，散入皮下，囊腫即不明顯。再用按摩手法散腫活血，局部用繃帶加壓包紮1~2天。部分患者仍可復發。

養生百寶箱

腱鞘囊腫發生於關節囊、韌帶、腱鞘上，但並不與關節腔或腱鞘的滑膜腔相通。囊壁為緻密堅韌的纖維結締組織，囊內為透明膠狀黏液，含有透明質酸和蛋白質。它並不含有腫瘤細胞，並不是腫瘤，因此，得了這個病不必過分擔心。

治療兩種手部軟組織損傷，就用復位法

手部軟組織損傷是指各種急性外傷或慢性勞損以及自己疾病病理等原因造成人體手部的皮膚、皮下淺深筋膜、肌肉、肌腱、腱鞘、韌帶、關節囊、滑膜囊、椎間盤、周圍神經血管等組織的病理損害，稱為手部軟組織損傷。臨牀表現疼痛、腫脹、畸形、功能障礙等。

手部軟組織損傷主要是第1腕掌關節挫傷和指尖關節挫傷，主要對症施行復位法，患指很快便能恢復健康。

1· 第1腕掌關節挫傷

第1腕掌關節挫傷多因打球等不慎重創拇指尖而造成腕掌關節受損的挫傷。主要表現為患處疼痛，關節周圍腫脹，拇指內收、外展或對掌功能受限等症狀。針對這種病症，醫生主要施行以下復位法。

【具體方法】

將病人的患手五指張開，醫生用一隻手的四指從患者的拇指橈側（或尺側）握住患者的患指，然後，醫生用拇指按壓住患者的第1腕掌關節，握住患指的四指用力牽引患指，同時醫生用拇指向下按壓關節處，即第1掌骨底，可聽到響聲，這就說明患者鞍狀關節完好，此時再將關節囊周圍的軟組織順正。一段時間後，關節周圍腫脹即可自行消失。

2．指尖關節挫傷

指尖關節挫傷多發生在第1、2指骨間的關節，即滑車關節，此關節周圍有側副韌帶（十字韌帶）及指背腱膜、滑液鞘等保護。主要表現為指關節腫脹，指關節屈曲、伸直受限，多呈半屈曲狀態（外末節指骨背側的撕脫骨折除外）。針對此種病症，馮醫師制定了以下復位法。

【具體方法】

患者伸出患指，醫生用自己的一隻手的拇指、食指二指捏住患者患指關節近端的指骨橈尺兩側，並向近心端牽引，同時，醫生用自己的另一隻手的拇指、食指二指捏住患指關節遠端指骨，無名指屈曲扶持於患指側面，兩隻手做對抗牽引，同時內收、外展患指指尖關節遠端，可聽到響聲，則表明患指關節已復位。此時，醫生握遠端指骨的拇指可觸察患指指關節囊及側副韌帶，看是否剝離、損傷，如有，再順手復位。過一段時間後，患者患指的關節囊腫脹症狀自然消失。

在施行此復位療法時要注意，如果患者患指關節腫脹明顯或伴有側副韌帶剝離，則要選用熱醋浸泡患指，每天1次，2～3次即可。

此外，如果病患的患指病史較長，且側副韌帶剝離過久而沒有癒合，關節腫脹也遲遲不消解，患指功能受限較嚴重，此時可選用醋酸強的松龍或醋酸考地松10毫克，加0.5%普魯卡因0.5毫升，對患指處進行射閉，1~2次即可收到明顯療效。

指腕部經筋痹病康復鍛鍊

別看手在人身上只是很小的一部分，但是，手指是人體身上最靈活的部位，因此，手部發生的疾病往往會給人的生活質量帶來很大影響。同時，此處的手術治療也因為局部血管、神經豐富、功能複雜，而有很大難度，稍有差池，其帶來的後果往往是很嚴重的。所以，人們平時就要做好手部的保護工作，沒病的時候要注意預防，得病之後，則應該採取積極、正確的治療方法，以免帶來不必要的困擾。

對於手指和腕部的疼痛，或者功能障礙，有什麼康復鍛鍊的方法嗎？

（1）抓空增力。做這個動作的時候將5個手指儘量伸展張開，然後用力屈曲握拳，可以兩手同時進行，也可以左右手交替進行。通過這個動作能促進前臂與手腕部的血液循環，消除手指或腕部的腫脹，並有助於恢復手指及腕部各個關節的功能，緩解疼痛麻木等不適的症狀。

（2）擰拳反掌。將上肢向前平舉，掌心向上，然後逐漸向前內側旋轉，使掌心向下，在旋轉的過程中逐漸握拳，需要注意的是，在握拳過程中要有“擰”勁，如同擰毛巾一樣，然後還原，恢復到掌心向上的位置，反覆進行。這個動作有助於鍛鍊前臂及腕部的旋轉功能。如果空手做此動作無法掌握要領的話，可以手中握一毛巾，做擰毛巾的動作。

（3）上翹下溝。先將雙手手掌翹起成立掌的姿勢，然後逐漸下垂成鈎手，反覆進行此動作。在做的過程中要注意動作緩慢而有力。此動作能幫助恢復腕關節背伸及掌屈的功能。

上面所說的這些鍛鍊方法，不但可以用於康復治療，而且可以用來緩解疲勞，預防疾病的發生。不管是有沒有疾病，平時都可以進行鍛鍊，不會對身體帶來什麼傷害。

第五章 胸部解結松筋術

胸壁扭挫傷的治療，常用兩大方

胸壁扭挫傷一般是由於直接暴力撞擊所導致的。胸壁挫傷後，局部出現血腫、水腫、滲出等創傷炎症反應。胸壁裏面緊連着胸膜壁層，因此，發生胸壁挫傷後，還可能使胸膜壁層發生炎症反應，使患者呼吸時引起胸膜摩擦，而表現出來局部疼痛。

對於胸壁扭挫傷的診斷，一般有明顯胸部外傷史。有的患者在受傷後數小時或1~2天后才出現症狀，3~5天疼痛可達到高峯。胸脅部疼痛可牽涉肩背部，活動時加重，以後逐漸減輕。損傷局部明顯腫脹、疼痛，嚴重者可有皮下淤斑；如果胸壁扭挫傷還引起了肋椎關節錯縫，那麼患者還會有放射性肋間神經痛，吸氣時因加重神經壓迫，而使疼痛加重。

【具體方法】

(1) 一般要採取端坐的姿勢，其他人協助蹲在患者前方，用雙手分別按住患者兩胯腋部。操作者站在患者身後，雙前臂由患者兩腋下穿過，雙手按在其胸前，並用一手持清潔毛巾準備堵患者口鼻。將患者輕輕搖晃6或7次，用提法將患者提起，令患者深吸氣，並用毛巾捂其口鼻，向健側旋轉，然後使患者向患側屈旋，一手按在所傷之肋骨由後向前戳按。

(2) 依舊要採用端坐的姿勢，操作的人站在患者身後，先用拇指點揉法，點揉肩胛骨，再用四肢揉法，揉環跳脈。然後一手持患側上肢使之舉起，另一手用掌揉法，揉乳側和督脈的位置。最後用掌推法，先由上向下順推胸脅部，再由後向前沿着肋間隙橫推胸脅部，使氣血消散，疼痛緩解。

如果是胸骨或劍突部位的挫傷疼痛，再加用揉法，揉胸前側胸壁和反覆揉按劍突位置。一般1~2次即可痊癒。

手法治療後，患者要注意功能鍛鍊。早期疼痛甚者，施理筋手法後可用膠布做適當外固定，2周後行功能鍛鍊。囑患者儘量下地行走，可做擴胸、肢體伸展運動，加強深呼吸，鼓勵患者咳嗽等。

此外，患者還應內服非甾體消炎鎮痛藥如雙氯芬酸（扶他林）等。中藥早期治宜以祛淤、活血、理氣為主，可用復元活血湯加減。如受傷時間較久，則治宜以舒筋、活絡、止痛為主，可用伸筋片，大、小活絡丸等。還應配合使用以祛淤、消腫、止痛為主的外用藥物，比如紅藥氣霧劑等。

治療肋軟骨炎，提端法、拍打法必不可少

肋軟骨炎是指發生在肋軟骨部位的慢性非特異性炎症，又稱非化膿性肋軟骨炎，肋軟骨增生病，一般好發於中青年，以女性居多。關於它的病因目前尚不明確，一般認為與病毒感染和勞損或外傷有關，如搬運重物、急劇扭轉等上肢用力操作以及胸部擠壓等，可使肋軟骨造成損傷，引起肋軟骨炎，上呼吸道感染也可能引起肋軟骨炎。

肋軟骨炎發病部位多為第2~4肋軟骨，以第2、3肋軟骨最常見，也可侵犯胸骨柄、鎖骨內側和前下諸肋軟骨。臨牀表現為胸部鈍痛或銳痛，深呼吸、咳嗽和上肢活動時疼痛加重，並逐漸在胸前出現腫塊，查體可見胸肋關節面軟骨腫大，壓痛，皮膚表面光滑，無紅、熱現象。X光檢查多無異常發現。

【具體方法】

1．提端法

患者採用端坐的姿勢，協助的人蹲在前方，用雙手分別按住患者兩腹股溝部。操作的人站在患者身後，雙臂穿過患者兩腋，抱住患者。將患者輕輕向上提起，環轉搖晃，用提端法提起後，速撤雙手，用兩手掌戳按凸起處，同時醫者胸壓患者背部，令患者前屈。

2·拍打法（以右側為例）

患者坐在凳上。醫者站在患側，一手扶其肩部（拇指在後，餘4指在前），另一手拿住腕部，將患側上肢拉直與肩相平，環轉搖晃6~7次。將傷臂高舉過頭，屈曲肘關節，傷肢手指觸到右肩。醫者騎馬蹲襠式站好。拿肩部之手的手背放在胸前疼痛處，輕輕拍打數次。囑患者咳嗽一聲，同時拿腕之手迅速將傷臂拉直；拍胸之手迅速翻掌拍打疼痛處。

養生百寶箱

肋軟骨炎屬於自限性疾病，可以自愈，一般只做對症治療，比如說口服解熱鎮痛藥，或者進行熱敷、理療等，疼痛劇烈者局部可採取封閉治療，極少數病人長期保守治療而疼痛不能緩解的，可考慮手術療法，做肋軟骨切除術。

對於肋軟骨炎的預防，首先要避免感冒，平時注意保暖，防止受寒。身體出汗時不要立即脫衣，以免受風着涼。衣着要鬆軟、乾燥、避免潮濕。注意勞逸結合，不要過於勞累。勞動時，注意提高防護意識，搬抬重物姿勢要正確，不要用力過猛，提防胸肋軟骨、韌帶的損傷。通過這些措施可以預防肋軟骨炎的發生。

胸廓出口綜合徵，多多舒活胸、肩、臂肌腱

如果人們經常出現單側頸肩部及上肢疼痛、酸困無力、刺痛或有燒灼感等症狀，且臂叢下幹神經受壓時，症狀多發生於手及手指的尺

神經分佈區，並漸漸出現感覺喪失、肌力減弱和骨間肌及小魚際萎縮等症，間斷髮作手涼、出汗；而動脈受壓時，上肢有套狀感覺異常，肢體上舉困難，稍一活動即感覺上肢發涼和肌肉無力，並可因神經的血液供應不足而產生缺血性神經痛；靜脈受壓時，則可出現患肢遠端水腫、發紺，嚴重者可有鎖骨下動脈或靜脈的血栓形成，造成更為嚴重的肢體遠端血液循環障礙症狀。這就是典型的胸廓出口綜合徵的表現，多發於30歲以上的瘦弱女性。

胸廓出口綜合徵是指在左右第1肋骨所包圍的胸廓出口處，臂叢和鎖骨下動、靜脈長期受壓所引起的一系列症狀的總稱，包括頸肋綜合徵、前斜角肌綜合徵、過度外展綜合徵、胸小肌綜合徵和肋骨—鎖骨壓迫綜合徵等。

針對這種病症，人們可以採取以下的拉筋拍打法來松筋治療，有利於解痙止痛、理順筋脈、改善局部血液循環、減輕或消除胸廓出口處的神經血管受壓狀況。

【具體方法】

（1）醫者一手扶托住患者頭部，另一手以小魚際、揉頸椎兩側肌肉，往返進行3～5分鐘。點按風池、風府、天鼎、缺盆、肩井等穴。

（2）在前斜角肌、斜方肌、胸鎖乳突肌、岡上肌和上臂施以滾法、彈撥法及上臂搓法反覆數分鐘。

（3）端提搖轉頭部及用搖法環旋肩關節，適當牽抖上臂。

（4）施行上述方法每日1次，手法後用三角巾懸吊患肢。

手法治療後，患者應在避免前面提及的損傷體位狀態下，加強頸肩部肌肉的功能鍛鍊，以增強肌力，避免肩下垂，而恢復正常鎖骨—肋骨間隙，減少或消除其對血管、神經的壓迫。

此外，患者還應內服以疼痛為主的藥物來舒經通絡、溫經止痛，並用蠲痺湯加減；針對以肢體發紺、發涼、無力、汗出為主屬氣血虧損、氣滯血淤的患者，治宜內服補氣養血、活血行氣的藥物，比如，用補陽還五湯、桂枝加葛根湯、桃紅四物湯或當歸四逆湯加減；西藥可口服甾體或非甾體類消炎鎮痛藥物如雙氯芬酸等。並同時用溫經活血藥燻洗及濕、熱敷。

胸背部經筋痺病康復鍛鍊

通過一些適當的運動，可以對胸背部的疼痛起到輔助治療的作用，同時還可以預防胸背部肌肉骨骼疾病的復發，也有一定的預防保健作用：

1．啞鈴操

第一部分：取仰臥位，使腰背部緊貼台階凳，這樣可以保護下背部，使其在運動中不會受傷。兩手各握一啞鈴，雙手放在頭的兩側，然後手握啞鈴向胸部兩側伸出，高於身體。注意手腕要直，與手成一直線。肘部要剛好低於台階凳。然後垂直向上伸出啞鈴，兩臂完全伸展，同手腕、兩肘與兩肩成一直線。數2下，舉起啞鈴時呼氣，舉起後數1下，堅持；然後數4下，放下啞鈴回原位，吸氣。這個動作重複2組10次。

第二部分：平躺在台階凳上，使頭、背和臀部都在凳子上。大腿拉向胸部，雙腳踝交叉。雙手握住1個啞鈴向上伸直，然後緩緩向後落下直至腦後，落下時吸氣，舉起時呼氣。請你一定要控制好速度，如果太快就無法鍛鍊到胸前的肌肉。重複此動作3組10次。

2．雙手擠球

坐在地上，雙腿交叉。雙手中間夾1個球（也可以徒手做，即雙手緊握），注意保持前臂與地面平行。雙手擠壓球，感覺胸部用力，請

保持1～2秒，然後鬆開。重複此動作2組20次。這個動作既可以鍛鍊胸部，也可以鍛鍊肩膀和手臂，對於上半身是一個很好的鍛鍊方法。

3・俯臥撐

這個動作相信大家都知道應該怎麼做。如果上肢力量不夠的話，可以面向牆站立，做推牆動作。如果是比較強壯的人，也可以在做俯臥撐的時候採取頭低腳高的位置，即用東西墊高腳部，這樣可以起到更好的鍛鍊作用，但是相對來說也對上肢力量有着更高的要求。

4・擴胸運動

雙上肢外展平舉並屈肘，不斷向後做擴胸動作10次，然後用力伸肘，將手及前臂盡力向左右兩側擴伸，保持2秒。重複上述動作2組。

5・肩上揉背

將一手搭至對側肩上，另一手握住該手肘，然後向上託，使該手儘量增加伸向背後的幅度，這時用手指拿捏上背部皮膚及肌肉；然後以同樣的方法拿捏對側上背部皮膚及肌肉。

第六章 腰背部解結松筋術

腰椎間盤突出症，就選坐、卧兩式復位法

腰椎間盤突出症是纖維環破裂後髓核突出壓迫神經根造成以腰腿痛為主要表現的疾病。中醫學典籍中無腰椎間盤突出症之名，根據該病的臨牀表現，可歸於“腰痛”、“腰腿痛”、“痹症”等範疇。

腰椎間盤突出多是由於人們不良的生活習慣和工作習慣所致，不良的坐姿、站姿以及長期彎腰或重體力勞動皆可引發該症。而突出的椎間盤壓迫到神經，就有了發麻、發脹、四肢無力、疼痛的症狀。解除突出對神經的壓迫是治療的根本。採用何種治療方案取決於此病的不同病理階段和臨牀表現。

專家針對腰椎間盤突出症提出了獨特的療法——脊柱（定點）旋轉復位法。專家認為：“經以脊柱（定點）旋轉復位法為主的綜合治療後使兩椎體和關節突關節恢復原位或代償位，去除了對神經根的壓迫，消除了無菌性炎症，恢復了原來脊柱力的平衡，這就保證了患處的脊柱穩定，臨牀症狀、體徵即可減輕以至消失。纖維環及椎間韌帶則還需經過一段時間方能修復。”下面，我們就來介紹腰椎間盤突出症的兩種復位法：

【具體方法】

1· 坐姿脊柱（定點）旋轉復位法

患者端坐，兩腳分開，與肩齊寬。醫生在患者身後正坐，用雙手拇指觸診法檢查偏歪的棘突：雙手拇指順着脊柱棘突，自上而下，直到骶椎，用“八”字形動作逐椎按序摸一遍；接着再將兩手拇指分別壓於相鄰兩個棘間隙，上下交替摸一遍，以察覺棘突的方向、高低和

棘間隙的寬窄。如果用這種方法摸不清楚棘突偏歪的狀況，則可讓患者身體前屈或後伸，以增大或縮小棘間隙，則較為容易比較和摸清。

在摸清患者棘突歪偏情況之後，醫生就可施行復位手法：如果患者棘突向右偏歪，則醫生應右手自患者右腋下伸向前，掌部壓於頸後，患者稍低頭，但要臀部坐正不要移動。醫生助手則面對患者站立，用兩腿夾住患者左大腿，雙手壓住患者左大腿根部，維持患者正坐姿勢。與此同時，醫生左手拇指扣住偏向右側的棘突，然後右手壓患者頸部使其身體前屈約60度（可略小），接着使其向右側彎，儘量大於15度，在最大側彎位時醫生以右上肢牽引患者軀幹向後內側旋轉，同時左手拇指順向向左上頂推棘突，立即可察覺指下椎骨輕微錯動，多能聽到一聲響。然後，醫生用雙手拇指從上至下將棘上韌帶理順，同時鬆動腰肌。最後，醫生用一隻手的拇指從上至下順次按壓棘突，檢查偏歪棘突是否已經撥正，上下棘間隙是否已經等寬。如果是，則此套復位法完成。

如果患者棘突向左偏歪，則與上述方法相同操作，但方向與其相反。

2· 俯臥位脊柱（定點）旋轉復位法

如果遇到患者是急性的較大髓核突出，使患者疼痛異常，站立不能，臥牀不安，則應採取俯臥位脊柱（定點）旋轉復位法，還應趁患者躁動不安的時候抽空復位。

讓患者俯臥，兩腿稍微分開，醫生用雙手拇指觸診其腰部，以摸清棘突偏歪情況。如果患者棘突向右偏歪，醫生應站在患者右側，將左臂叢患者右大腿下面伸進，將其右腿抱起，使膝、髖過伸，以患椎為支點旋轉大腿，右手拇指借大腿搖轉牽引之力，將偏向右側的棘突撥正。如棘突向左偏歪，則方向與上述方法相反即可。接下來的治療手法與坐姿復位法相同。

需要注意的是，這種針對腰椎間盤突出症的手法復位看似簡單易行，其實要熟練掌握需要一定時間的反覆練習，才能準確摸清棘突歪偏情況，進而使用手法將其準確復位。

此外，在施行旋轉復位法之後注意卧牀休息，因為患者在經手法復位之後，患椎及椎間盤的異常位置雖然得到了糾正，但還不穩固，受損的組織需要一個修復的過程，因此要保證足夠的卧牀休息，以避免病症復發。在卧牀休息時，患者需要注意以下幾點：

（1）卧牀的姿勢並不受限制，以患者覺得舒適為佳。

（2）一般來說，患者在手法復位後宜靜卧3～5天，然後再改為一般卧牀，恢復較好者可在室內輕微活動，直到急性症狀基本緩解為止，才可下牀正常走動。

（3）患者症狀得到緩解，可下地行走之後，至少1周內避免腰椎過屈運動，可在牀上有計劃地進行仰卧位拱橋式背伸肌功能鍛鍊及腰腿活動鍛鍊。

【具體方法】

仰卧位拱橋式背伸拉肌功能鍛鍊，主要分為3個階段循序漸進：

五點支重背伸肌鍛鍊；三點支重背伸肌鍛鍊；拱橋式背伸肌鍛鍊。

過於勞累出現腰背痛，兩大手法快速治療

腰背痛是比較常見的一種症狀，長時間的勞累就會出現腰背痛，但是持續的腰背痛一般說明是存在病理性的改變，這其中就包括：急、慢性損傷，急性損傷如脊柱骨折，韌帶、肌肉、關節囊的撕裂，急性椎間盤突出等。慢性損傷如韌帶炎，肌肉勞損，脊柱骨關節的增生和退變，脊柱滑脫等。另一個原因為炎性的病變，可能有細菌性炎

症和非細菌性炎症兩種。但是很多老年人都是因為存在了脊柱的退行性改變，可能是椎間盤退變，小關節退變性骨關節炎，繼發性椎管狹窄症，老年性骨質疏鬆症，假性滑脫及脊柱不穩定等。

而現代的白領們因為姿勢不良，長期伏案工作或彎腰工作，以及肥胖所致的大腹便便，也會造成腰背疼痛。而女性的妊娠也可能是影響因素之一。為了防止這些原因對我們的腰背部產生傷害，就要適當進行一些有效的運動。

【具體方法】

1· 屈膝團滾法

屈膝抱腿使身體形成圓團狀，能牽伸腰背部的肌肉達到舒展狀態。在牀上滾動時讓腰背部的肌肉和牀面接觸，發生機械的按摩作用，肌纖維拉長，血管擴張，血液循環加快，運送到腰背部的養料和氧氣增多，腰背部肌肉的抵抗力增強，牽伸開攣縮的肌肉和韌帶，防止了癍痕粘連和肌肉萎縮，維持了正常的腰背部功能，腰背痛的症狀逐漸減輕或消失。

2· 拍打法

採取俯臥的姿勢，操作的人選擇膈俞、環跳、委中等穴位，進行適當的拍打，力量由輕至重，然後拍打足三里、陽陵泉、崑崙穴，這時的姿勢可以適當的調整，最後在整個腰背部沿着脊柱兩側，進行推按，力量也要由輕至重的逐漸增加，使所有按摩的穴位和部位都感到溫熱，或者有酸脹的感覺。

養生百寶箱

長時間保持同一坐姿或站姿之後，應放鬆腰部，或伸展腰肢。適度變換頸部的姿勢，最好每工作1小時休息幾分鐘。嚴重肥胖的人，應該恰當減肥以減少腰部的負擔。不宜選用過軟的牀墊，較硬的牀墊對

腰部有幫助。同時，儘量不要俯臥，對腰部不利。提着重物時，儘量貼近身邊。彎腰或扭腰時要儘量小心，或是避免儘量彎腰或扭腰。長期身心勞累也是腰背痛的誘因，因此在工作之餘儘量放鬆自己也能很好地預防。

第三腰椎橫突綜合徵，四大手法輕鬆緩解

人體的脊柱有4個生理彎曲，第3腰椎位於腰椎生理前凸的頂點。腰椎對上半身的活動有着重要的意義，而第3腰椎又是腰椎活動的中心。骹棘肌、腰方肌及腰大肌都附着於第3腰椎橫突上，因此，在腰部活動時，該橫突所受到的牽引力最大。此外，第3腰椎橫突在腰椎橫突中為最長，因此受到損傷的機會也較多。因此，臨牀上，第3腰椎橫突綜合徵是慢性腰痛中的最常見的疾病之一。

醫學認為，勞損或較大的牽拉暴力會導致附着在第3腰椎橫突上的肌肉、筋膜撕裂損傷，並由此形成血腫、結締組織纖維化、粘連變性及痙攣，使軟組織的膠原纖維化及鈣鹽的沉着，進而形成鈣化、骨化，也就是說出現了骨質增生的現象，第3腰椎橫突末端附近的神經、血管受到刺激或壓迫，從而產生一系列臨牀症狀。患者會表現出來腰部的慢性疼痛，通常以一側為主，在早晨起來疼痛會比較明顯，或長期固定某一位置後稍加腰部活動則疼痛減輕。此外，還會有腰部的功能活動受限，第3腰椎橫突末端有明顯的壓痛，並且可以摸到軟組織硬塊。如果腰部劇烈活動的話，往往會使腰部疼痛明顯加重。如果有上述症狀，再加上腰部的X片，一般就可以明確診斷了。

【具體方法】

(1) 放鬆手法：患者採取俯臥位，儘量將雙腿伸直。操作的人以推、揉、按、拍等手法在脊柱兩側的豎脊肌，直至骹骨或臀及大腿後

側進行按摩，並按揉腰腿部的膀胱經俞穴，主要以患側為主。達到理順腰、臀、腿部的肌肉，解除局部的痙攣，緩解疼痛的目的。

（2）雙指封腰法：用拇指及中指分別擠壓、彈撥第3腰椎橫突尖端兩側，以剝離粘連，消腫止痛。應當注意的是手法應由淺入深，由輕到重。

（3）肘揉環跳法：採取側卧的姿勢，保持患側在上，患肢大腿屈曲，而另外一條腿儘量伸直。操作時用肘尖壓揉環跳及臀部條索狀結節。

（4）扳法：一般需要扳腿使腰部反覆後伸，或斜扳腰部，或採用晃腰手法使腰部肌肉進一步放鬆。多為輔助的手段。

通過揉、捻、滾、散、彈撥等手法治療，可以解除腰部肌肉痙攣，鬆解粘連，能夠通絡消腫，從而改善腰部肌肉、筋膜及神經的血液供應，收到緩解疼痛的效果。

對於第3腰椎橫突綜合徵的患者，平時要儘量避免或減少腰部的旋轉活動，局部注意保暖，以免感受風寒。

患者應配合進行適當的功能鍛鍊。例如，身體直立，雙腳分開，與肩同寬，兩手叉腰，兩手拇指向後置於第3腰椎橫突處，揉按局部，然後旋轉、後伸和前屈腰部，這樣有利於舒通筋脈、放鬆腰部肌肉、解除粘連、促進炎症消除。需要注意的是，不可過度或過久的腰部活動，否則的話會加重損傷。

腰椎椎管狹窄症，試試三種解結松筋術

腰椎椎管狹窄症，也叫做腰椎椎管狹窄綜合徵。凡是使腰椎椎管、神經根根管及椎間孔隧道的變形或狹窄，進而引起馬尾神經或神經根受壓，出現腰腿痛、間歇性跛行等臨牀症狀的，都屬於本病。這

個病以中、老年人較為多見，男性患者較女性患者多見，體力勞動者多見。

腰椎椎管狹窄症根據其發病原因，可以分為原發性和繼發性兩種。所謂的原發性的多為先天性所致，繼發性的多為後天性所致。其中，退行性變是本病發病的主要原因。主要症狀是長期慢性腰腿痛、間歇性跛行。腰痛一般僅為下腰及骶部痛，多於站立或行走過久時發生，若躺下、蹲下或騎自行車時疼痛多可自行消失。局部有明顯酸、脹、痛感，無固定壓痛點。腿痛常累及兩側，亦可單側或左右交替出現。間歇性跛行是本病的主要特徵，大多數患者都有間歇性跛行。

【具體方法】

適用於輕度椎管狹窄的患者，根據其腰痛及腿痛情況，可選用點穴舒筋、腰部三扳法、抖腰法等手法，但手法應和緩，且不可用大力進行推按，以免加重損傷，對於脊椎滑脫患者最好禁止使用手法治療。

手法治療腰椎椎管狹窄症可以舒筋活絡、疏散淤血、鬆解粘連，使症狀得以緩解或消失。

1．掌按揉法

一般會採取俯臥的姿勢，操作者站在患者的一側，在腰骶部採用掌根按、揉法，沿督脈、膀胱經向下，經臀部、大腿後部、腠窩部直至小腿後部上下往返3次；然後點按腰陽關、腎俞、大腸俞、次膠、環跳、承扶、殷門、委中、承山等穴位。彈撥骶部兩側的豎背肌及揉拿腰腿部。

或者是採取仰臥位的姿勢，用掌揉法自大腿前、小腿外側直至足背上下往返2或3次，再點按髀關、伏兔、血海、風市、陽陵泉、足三里、絕骨、解溪等穴，拿捏委中、崑崙穴。

2·腰部按抖法

一個協助的人握住患者腋下，另一個人需要握住患者兩踝部，兩人做對抗的牽引。操作者兩手交疊在一起置於患者第4、5腰椎外行按壓抖動。一般要抖動20～30次。

3·直腿屈腰法

患者採取仰臥的姿勢，操作者面對患者兩足底部，然後以兩手握住患者的兩手或前臂，用力將患者拉向自己，再放鬆回到原位。一拉一鬆，迅速操作，重複10次。最後屈伸和搓動患者下肢，適當放鬆腿部的肌肉。

養生百寶箱

間歇性跛行是指在行走後出現單側或兩下肢麻木、沉重、疼痛、無力，越走症狀越嚴重，常被迫停下休息。下蹲休息後症狀馬上緩解，若繼續行走則出現同樣症狀，通常形象地描述為走路走不了幾十米，騎車能騎幾十裏。

急性期的患者應臥牀休息，一般2～3周。症狀嚴重者可採用屈曲型石膏背心或支架固定，減少腰骶後伸，減輕對馬尾神經或神經根的壓迫。

治療臀上皮神經損傷，復位法見效好

臀上皮神經為第1～3腰神經後支之外側支，在股骨大轉子與第3腰椎間連線交於髂嵴處平行穿出深筋膜，分佈於臀部皮膚，一般不易摸到。臀上皮神經損傷是指該神經在其越過髂嵴及穿出臀部深筋膜處受嵌壓產生的疼痛，又稱“臀上皮神經嵌壓綜合徵”。簡單點說，就是臀上皮神經容易在勞動中因久彎腰、軀幹左右旋轉時受到損傷，造成嚴重的腰臀部疼痛，產生一系列症狀，即可診為臀上皮神經損傷。此

症多見於中老人較肥胖者，女性居多，屬於中醫學“筋出槽”的範疇。

一般來說，臀上皮神經損傷的臨牀症狀有：

（1）一側腰臀部疼痛，主要呈刺痛、痠痛或撕裂樣疼痛，可向患者患處一側的下肢放射，但串痛多不過膝蓋，就是說疼痛不會蔓延至膝蓋以下的小腿及腳部位。

（2）患者彎腰困難，甚至連起、坐都吃力。尤其是由端坐位改為立位時，患者因腰部使不上力，往往站不起來，需要他人攙扶，自己雙手撐膝才能勉強站立。

（3）醫生用雙拇指觸診法檢查患者患處時，在髂嵴中點直下3~4釐米處的軟組織內可觸摸到一滾動、隆起的繩索樣的物體，而且觸壓該處時患者感到脹、麻、疼痛難忍。再仔細觸摸，可在該物體附近軟組織內找到該物原位的溝跡或壓痕。而且，該患處周圍組織鬆軟、鈍厚，並顯示局部腫脹。慢性患者也可觸到一繩索樣物，但較粗厚，活動幅度大，壓痛及脹、麻感較輕，而且多不易觸清原位的溝、痕。

專家認為，針對臀上皮神經損傷的病症，應根據患者的病史和其發病的臨牀特點，來推斷其病變部位，再施行相應的手法進行復位。專家針對臀上皮神經損傷症的復位手法具體表現為：

醫生在摸到患者體內異常滾動和隆起的物體後，應接着摸清原位的溝、痕，再用一隻手的拇指將神經向上牽引，另一隻手的拇指按壓那塊滾動和隆起的物體，使其歸復原位，再順神經走向按壓，並松揉周圍軟組織。如果觸摸到滾動和隆起的物體和周圍組織已經平復，則完成該套復位手法。

要注意的是，因為慢性患者的滾動和隆起的物體較粗大，而且原位溝、痕不夠明顯，復位往往較困難，因此需要醫生手法嫻熟。

此外，對於一些慢性患者和局部組織反應較重的急性患者，還應該給予一定的藥物輔助治療，具體操作為：

在患者患處一側髂嵴中點下找到該滾動和隆起物體，並做好標誌，對患處皮膚進行常規消毒後，用6.5號枕頭按標記點向髂骨面垂直刺入，針尖觸到髂骨後，稍微後退一些，注射針筒內一般的藥量。接着改換枕頭方向，將其斜刺，做周圍浸潤注射。

注射的藥物處方有3種，可任選一種，均以2～3天為1療程。這三種藥物處方具體為：

2%普魯卡因4毫升加醋酸強的松龍12.5毫克，每5天局部注射1次。

0.5%普魯卡因6毫升加維生素B₁₂200微克，每3天局部注射1次。

2%普魯卡因2毫升加10%葡萄糖液8毫升，每3天局部注射1次。

此外，需注意的是，患者在被施行該復位法治療後，3日內腰部不宜做過大的活動，最好臥牀休息。

養生百寶箱

大量的臨牀觀察發現臀上皮神經通過骨纖維管道、筋膜裂隙時受到卡壓，尤其是脂肪疝的壓迫為本病產生的主要原因。推拿可緩解疼痛，解除肌肉痙攣，療效較好，尤以急性期為佳，手法刺激不宜過強。下面介紹幾個治療臀上皮神經損傷常用的幾個按摩穴位：

取穴：八髎、秩邊、環跳、委中及髂嵴附近壓痛點。

手法：主要採取按揉法、擦法、撥法。

(1) 用按揉法在患側髂嵴附近及臀部操作5～10分鐘。

(2) 用撥法撥髂嵴處條索樣硬結10～20次。

(3) 用拇指按揉八髎、秩邊、環跳、委中，每穴約1分鐘。

(4) 用擦法擦患側臀部（壓痛點為中心），以透熱為度。

功效：舒筋通絡，鬆解粘連，理筋整復。

腰部經筋痹病康復鍛鍊

腰部在人身上有着重要的“承上啓下”的功能，是一個很重要的樞紐，如果腰部出現疼痛或者其他不適，往往會使人渾身都不舒服。隨着社會的進步，科技的發達，長期坐着工作的人羣越來越多，隨之而出現的腰部疾病也越來越多。因此，大家應該學會一些簡單的鍛鍊方法，有助於腰部疾患的康復。

【具體方法】

(1) 按摩腰眼。採用坐姿或者站立均可，兩手掌對搓發熱後立即緊按腰部。雙手掌用力向下推摩到骶尾部，然後再向上推回到背部，重複20次。

(2) 風擺荷葉。兩腳分開站立，比肩稍寬即可，兩手叉腰，拇指在前，其餘四指在後。腰部按順時針方向做迴旋動作，重複12~24次，然後再逆時針方向轉動。在轉動的過程中，兩腿始終伸直，雙手輕託腰部，迴旋的圈子可逐漸增大，重複12~24次。

(3) 轉腰推掌。兩腳自然分開站立，兩臂下垂。先向右轉體，左手成立掌向正前方推出，右掌變拳抽回至腰際抱肘，眼看右後方；然後再向左轉體，右手變立掌向正前方推出，左掌變拳抽回至腰際抱肘，眼看左後方，重複20次。推掌的動作要緩慢，手腕自然用力，動作不要僵硬，保持頭頸與腰部同時轉動，兩腿不動。

(4) 迴旋插掌。兩腳分開站立，比肩稍寬，兩臂下垂。先以右掌向右摟回腰際抱肘，左掌向正右方伸出，身體向右轉，成右弓步；然後，左掌向左方平行摟回腰際抱肘，右掌向正左方伸出，身體向左

轉，成左弓步。在做的過程中，要眼看插出之手掌，手向外插出的動作可稍快，重複20次。

(5) 展翅飛翔。兩腳開立站立，比肩稍寬，兩手下垂。上身下俯，兩膝稍屈，右手向右上方撩起，頭自然轉向右上，眼看右手，左手虛按右膝；上身仍下俯，兩膝仍稍屈，左手向左上方撩起，頭自然轉向左上，眼看左手，右手下放虛按左膝。頭部左轉或右轉時吸氣，轉回正面時呼氣，轉動時用力要輕。手臂撩起時動作要緩慢，手按膝時不要用力。重複20次。

(6) 曲體伸展。採取俯臥的姿勢，頭轉向一側。兩腿交替向後作過伸動作，然後兩腿同時作過伸動作，然後兩腿不動，上身軀體向後背伸，上身與兩腿同時背伸，再恢復原樣。重複20次。

(7) 仰臥撐。採用仰臥的姿勢，以兩手叉腰作支撐點，兩腿屈膝成90度，腳掌放在牀上。以頭後枕部及兩肘支撐上半身，兩腳支撐下半身，成半拱橋形，挺起軀幹。當挺起軀幹架橋時，膝部稍向兩邊分開，重複20次。

(8) 蹲起動作。兩腳自然開立，距離與肩同寬，兩手抱肘。腳尖着地，腳跟輕提，隨後下蹲，儘可能臀部下觸腳跟，兩手放開成掌，兩臂伸直平舉，起立恢復預備姿勢。下蹲程度根據患者的可能，不應勉強，必要時可扶住桌椅進行，重複12～24次。

(9) 踢腿動作。先兩腳自然正立，雙手叉腰，拇指在後。右小腿向後提起，大腿保持原位，然後右腳向前踢出，足部儘量蹠屈；右腿還原再向後踢，以腳跟觸及臀部為度；右下肢抬起屈膝，右腳向裏橫踢，似踢毽子一樣；右下肢抬起屈膝，右腳向外橫踢。練完後換左下肢作同樣動作，每個動作重複12～24次。

通過上述康復鍛鍊，對腰部疾病有防止復發和預防作用，可以作為常規治療方法之外的一種鞏固和提高療效、防止復發的手段，並能

矯正工作和生活中的腰部不良姿勢，降低腰部疾患的發病率。

第七章 骶髂部解結松筋術

坐骨神經痛，多多按摩臀腿部腎經

相信大家對坐骨神經痛這個病名並不陌生，但是要說出來這個病是怎麼回事，都有些什麼症狀，就不是每個人都知道了。

坐骨神經痛是指坐骨神經通路及其分佈區域內的疼痛，包括臀部、大腿後側、小腿後外側和腳的外側面。坐骨神經是人體內最長的1根神經，左右各有一根，其功能包括支配肌肉運動和傳導感覺兩大類。腰部的長期勞損或突然扭傷，可使腰椎間盤向側後方突出，壓迫坐骨神經根，引起充血、水腫以至粘連等病理變化。表現為突出的一側腰部疼痛，經臀部向大腿後方放射，直到小腿和足部，有時還有麻木，咳嗽、大便時症狀加重。這種症狀就是坐骨神經痛。它如同發熱一樣，只是一種症狀。腰椎間盤突出症或腰椎管狹窄症等疾病才是引起坐骨神經痛的真正原因，正如引起發熱的原因是上呼吸道感染、肺炎或腦膜炎等等一樣。那麼，得了坐骨神經痛的話，應該怎麼用拉筋拍打的方法來治療呢？

【具體方法】

治療方法一

（1）首先採取站立或者端坐的姿勢，用患側拇指的指尖按壓環跳、承扶、阿是等穴，每穴按壓10秒鐘，以局部感到酸脹為度。

（2）然後恢復體位如前，用患側拇指的指腹對梨狀肌處進行彈撥6～10次，以局部感到痠痛為度。

（3）恢復體位如前，用患側拇指的指腹在環跳穴處進行由輕而重，再由重而輕地按揉1～3分鐘，以局部感到酸脹、發熱、舒適為

度。

(4) 最後用患側手掌的掌根在患處進行按揉2~3分鐘，以局部感到發熱、舒適為度。

治療方法二

(1) 患者俯臥，先在腰、臀部做推、揉、滾等動作，反覆多遍。然後肘尖用力點按臀部環跳穴約30秒鐘。

(2) 擦摩、揉捏患側大腿、小腿後羣肌，用掌根揉小腿外側部，反覆幾遍。

(3) 用手指點、按、揉承山、承筋、委中、風市等穴各30秒鐘。

(4) 雙手拍打臀部、大腿和小腿，反覆來回做幾次；然後雙手五指併攏，並指端自下而上啄擊患腿後部及外側部，反覆幾遍。

治療方法三

(1) 採取健側臥姿。用患側的手擦、揉患側腰、臀部，再按揉患側腎俞穴，然後換患側臥姿，擦、揉健康一側腰臀部及按揉腎俞穴。

(2) 採取健側臥姿，用手擦、捏、揉、拍、啄患側大腿和小腿後外側，反覆做幾遍。

總之，引起坐骨神經痛的原因頗多，如腰部軟組織損傷時，在痛點用拇指作按揉，若有硬強或索條狀物，要施拔筋法，即用指、掌、肘等深壓於治療部位上，作直線往返的撥動。但是必須注意撥動方向一定要與肌纖維、韌帶、神經走行方向相垂直，這樣才能促進血液循環、放鬆肌肉。

臀部梨狀肌損傷時，在疾病初期用掌根按法，用手掌根部為着力點，按壓於所要按摩的部位上，使局部產生痠痛感，後期用拔筋法和揉法。

骶髂關節扭傷時可用側扳法，即對患者先施予腰臀部一般按摩後，患者向右側躺，左腿屈曲，右腿伸直。按摩者與患者對立，左手按於患者左肩前，右手按於左臀部並固定臀部不動。然後令患者上身慢慢向左後方轉動，當轉至最大限度時，按摩者雙手須略施巧力，使患者的左臂與左肩作相反方向的輕輕扳動，這時常會聽到一聲輕響。接着，患者向左側躺，再做側扳法1次，方法同前。

腰椎間盤髓核突出症的患者，應儘快就醫，平時要應睡木板牀休息，注意腰部保暖，並可採用按摩方法治療。在腰、臀部做擦、推、揉、滾、拍等一般手法，以消除肌肉緊張或痙攣後，可施行晃背法和側扳法。晃背法的具體做法是：患者直立，按摩者背對着患者，用雙手肘勾住患者雙肘，臀部則頂住患者腰部，把患者背起離地3次，再左右搖晃3次，然後慢慢放下。但要注意的是，對於年老體弱、孕婦、患有心血管疾病及有脊椎骨折患者，禁止按摩。

因遭受風寒、濕氣侵襲者，下肢肌肉有痙攣、疼痛時，除可對腰腿部施治一般按摩外，還可用拇指重壓風市穴，用手掌重拍下肢大肌羣，最後於風市、陽陵泉穴做捏法，以皮膚出現紅紫色為佳。

養生百寶箱

坐骨神經痛的患者發病時要在硬板牀上休息，可堅持做牀上體操。平時注意勞逸結合，生活有規律，適當參加各種體育活動。運動後要注意保護腰部和患肢，衣服汗濕後要及時換洗，防止潮濕的衣服在身上被焐幹，出汗後也不要立即洗澡，以免受涼或受風。

治療梨狀肌綜合徵，常用兩大妙方

梨狀肌綜合徵是指由梨狀肌損傷引起，以骶髂關節區疼痛，坐骨切跡和梨狀肌痛較重，放射到大腿後外側，引起行走困難、跛行為主要表現的綜合徵，又稱梨狀肌損傷或梨狀孔狹窄綜合徵。本病是由於

梨狀肌發生損傷、痙攣、變性等導致梨狀肌下孔狹窄，使通過該孔的坐骨神經和其他骶叢神經及臀部血管遭到牽拉、壓迫或刺激，從而表現為臀部及下肢的疼痛。

大多數梨狀肌綜合徵患者有過度旋轉、外展大腿的病史，有些患者有夜間受涼的病史。疼痛多發生於一側臀腿部，呈“刀割樣”或“燒灼樣”，排便或咳嗽等引起腹內壓增高時可使疼痛加劇。偶有會陰部不適、小腿外側麻木。

拉筋拍打的手法治療可以明顯改善症狀，緩解疼痛，是梨狀肌綜合徵的主要治療方法。

【具體方法】

採用手法治療時，首先要選準部位。患者可取俯臥位，雙下肢後伸，使腰臀部肌肉放鬆，術者自髂後上棘到股骨大粗隆做一連線，連線中點直下2釐米處即為坐骨神經出梨狀肌下孔之部位，其兩側即為梨狀肌。手法治療圍繞此部位進行，常用的手法有以下幾種：

治療方法一

（1）患者取俯臥位，操作的人先兩手重疊，按摩其臀部、腰部痛點，可用擦法、揉法等，使局部有溫暖舒適感。然後以指代針點按痛點阿是穴，以及痛點周圍及下肢諸穴，如大腸俞、秩邊、陽陵泉等穴，以局部有沉脹痠痛感為度，亦可用肘壓法按壓痛部。

（2）操作的人可使用撥絡法，用雙手拇指推撥梨狀肌，推撥的方向應與肌纖維走行方向相垂直，以剝離其粘連。一般10～20次即可。對較肥胖的患者，力度不夠時可用肘尖部深壓彈撥。

（3）可按照髖關節後側部筋傷手法施用搖拔、屈按等手法，以及伸膝蹬腳等活動臀部肌羣，以解除其痙攣。

（4）最後用捋順法、拍打法做結束手法。

治療方法二

患者俯臥推拿治療硬板牀上，暴露臀部，術者於患者左側或右側，兩手重疊，用手掌根，按壓梨狀肌，反覆揉按3分鐘，以右側下肢為例，右側患肢置於左腿上部，呈交叉形，術者右手將病員右下肢用力向左方推，使左腿最大限度內收；前臂肘關節屈曲，用肘尖部按揉環跳穴約3分鐘；體位同上，患肢交叉到健肢上，用拇指指腹在梨狀肌部位垂直揉按，在指尖觸及梨狀肌肌腹後，沿外上方至內上方，來回撥動，並沿全部肌腹撥動1遍，再往壓痛部位彈拔3遍；指壓命門、環跳、陽陵泉等穴位。術者雙手交叉用力揉按臀部痛點，患者可有發熱舒適感。

治療彈響髖，多種手法齊上陣

彈響髖又稱為髂胫束摩擦綜合徵，是指髖關節在主動伸屈活動和行走時，出現聽得見或感覺得到的響聲。這是因為髂胫束因某些原因導致肥厚或緊張，或大轉子過於突出，或有滑囊炎，就可以造成髖關節活動時兩者相互摩擦產生彈響。還有一種彈響髖是因為髖關節先天性脫位或關節囊鬆弛，造成髖關節過伸外旋時出現彈響。針對這種病症，人們可以通過拉伸一下髂胫束，或者推拿一類的理療緩解症狀。

彈響髖分為關節內型和關節周圍型兩種。關節外彈響較常見，是因為髂胫束的後緣或臀大肌肌腱部的前緣增厚，在髖關節作屈曲、內收、內旋活動時，增厚的組織在大粗隆部前後滑動而發出彈響，同時可見到和摸到一條粗而緊的纖維帶在大粗隆上滑過。被動運動時無此現象，多見於青壯年，常為雙側性。這種彈響往往是自發出現，可以發展到走一步響一聲的嚴重程度。但一般無疼痛，如出現疼痛，則常是併發大粗隆部滑囊炎的結果。

彈響髖的診斷不難，檢查時令患者作患側髖關節的伸屈，內收或內旋活動，在大轉子部聽到彈響，同時摸到或看到索狀物在大粗隆上滑移，就可確診。彈響髖不伴疼痛時，一般不需治療。

【具體方法】

先點按環跳、殷門、陰市等穴，再於臀部施以捋順法，對股骨大轉子部位增厚部分用分筋手法、捻法。

在手法治療的同時，要注意內服舒筋丸，外用海桐皮湯燻洗，以舒筋活血。

治療骶尾部挫傷及尾骨疼痛，牢記三個步驟

當人們不小心從高處墜落、滑倒或坐空致臀部着地，容易造成骶尾部的軟組織挫傷或尾骨骨膜損傷，主要為尾骨周圍韌帶損傷。受傷後立即感到骶尾部疼痛，坐凳時疼痛加劇，由坐位站起時疼痛明顯。患者常採取半側臀部坐位，行走時疼痛不會加劇。針對這種症狀，可尋找專業的中醫師進行以下手法治療。

【具體方法】

患者取側卧位，髖、膝關節屈曲。醫者左手戴手套，食指伸入患者肛門，按摩尾骨兩側，以緩解兩側肌肉痙攣，改善局部血液循環。按摩手法宜輕柔，逐步加重按摩力量。

骶尾部挫傷可能引發的較長時間的尾骨疼痛症狀，也可能因人們長期坐着工作，壓迫尾骨過久，造成尾部韌帶勞損或關節退行性改變，炎症水腫壓迫尾骨附近的神經，導致疼痛。嚴重者大便時疼痛，便秘時尤為明顯，卧牀休息時可緩解。為減輕疼痛，患者喜用枕頭或海綿當坐墊。針對這種病症，人們可以採取以下手法治療。

【具體方法】

(1) 患者取俯臥位，骨盆部墊以高枕。醫者兩拇指在骶尾關節兩側自上而下施以點按法、揉捻法、捋順法。

(2) 然後由一助手拿住患者雙踝部，另一助手扶住患者雙腋下，做對抗牽引；醫者一手抱患者雙大腿，協同拉踝之助手向後上方牽引並抬舉患者雙下肢，另一手用大魚際按壓尾骶關節處，並向上推、摩。

(3) 最後讓患者仰臥，雙下肢屈膝、屈髖。醫者一手扶其膝，一手以大魚際放在其尾骶關節處，讓助手拿住雙踝，幫助患者將雙下肢伸直，同時醫者在下之手向上做託按法。

注意，在施行完上述手法治療後，人們還應內服以行氣活血、祛瘀止痛為主的藥物，比如用桃紅四物湯加減，或內服三七傷藥片、跌打丸等；還要注意可做提肛練習；並用傷科洗方煎水燻洗臀尾部或進行坐浴。

第七篇 循經拍打幾分鐘，全身上下都輕鬆

中醫認為，通過對身體進行一定的拍打，可達到一定的疏通經絡、活躍氣血、消除疲勞、解痙鎮痛、增進健康、防治疾病的目的。正如《黃帝內經》記載：“血氣不和，百病乃變化而生。”《醫宗金鑑》進一步解釋：“氣血鬱滯，為腫為痛，宜用拍按之法，按其經絡以通鬱閉之氣……其患可愈。”人們只要每天循經拍打幾分鐘，自然全身上下都輕鬆。

第一章 拍打養生，疏通經絡氣血旺

經絡拍打本是養生功，大病小病都防治

經絡拍打養生法是一種強身健體的養生方式，它是從古代流傳的“拍擊功”、“排打功”、“搖身掌”及按摩法等演化而來的。拍打法主要通過手指、掌、拳等拍擊人體經絡、穴位或患處，以達到祛病防病和健康身心的效果，其輕者為“拍”，重者為“打”。

拍打養生主要拍打人體的十四經脈，即人體十二經脈加奇經八脈中的任脈和督脈，合稱十四經脈。十四經脈是人體經絡中最主要的部分，經脈是人體氣血的通道，通則不痛，痛則不通。《黃帝內經》說：“經脈者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”所以經脈決定着生命是否存在，決定着疾病是否發生，也決定着疾病的治療效果。經脈不通是萬病的起源，而要治癒疾病則必須從疏通經脈開始。

中醫認為，通過對身體進行一定的拍打，可達到一定的疏通經絡、活躍氣血、消除疲勞、解痙鎮痛、增進健康、防治疾病的目的。正如《黃帝內經》記載：“血氣不和，百病乃變化而生。”《醫宗金鑑》進一步解釋：“氣血鬱滯，為腫為痛，宜用拍按之法，按其經絡以通鬱閉之氣……其患可愈。”因此，中醫認為，人之所以生病，是因為經絡阻滯，氣血虛弱，外邪入侵所致，通過辨證施治，對症拍打相關經絡、穴位，可使經絡通暢，氣血旺盛，從而能夠防治疾病，起到“諸脈皆通，通則疾除”的效果。而且，拍打法還具有方法獨特、簡便易行、安全可靠、適用面廣、效果顯著等特點。

人們在拍打經絡的同時，也拍打了十二經筋。因為十二經筋是十二經脈之氣結聚於經內關節的體系，是其外周的連屬部分，循行走向

均從四肢末端走向頭身，行於體表，不入內臟，結聚於關節骨骼部。所以，它能約束骨骼，利於關節屈伸，提高了人體運動功能。正如《素問·痿論》所說：“宗筋主束骨而利機關也。”

此外，使用拍打養生時還能拍打十二皮部，它是十二經脈的功能反應於體表的部位，也是經脈之氣散佈之所在。十二皮部的分佈區域就是十二經脈在體表的分佈範圍。《素問·皮部論》記載：“欲知皮部，以經脈為紀考，諸經皆然。”意思是說，由於十二皮部居於人體最外層又與經脈氣血相通，故是機體的衛外屏障。起着保衛機體抵禦外邪和反應機體病症的作用。人總要承受外感六淫（風寒暑濕燥火）的侵襲。經過拍打，體表十二皮部對機體的保護作用提高了。所以，人機體的抗病能力提高了。

而從西醫的角度來說，拍打法主要是通過刺激人體毛細血管的波動，來達到減輕心臟負擔、降低血壓的功效。有研究表示，肌肉每平方毫米的橫切面上約有4000根毛細血管，在安靜狀態下僅開放很少一部分，開放30～270根，運動時毛細血管大量開放，其開放數量可達安靜時的20～50倍，這樣肌肉可獲得比平時多得多的氧氣和養料；毛細血管是依照一定週期來開閉它的口徑的，它們的搏動如同給人體以幾百萬微小的心臟一樣，這些外圍“小心臟”，對生命的重要性並不亞於心臟。運動時，全身毛細血管的大量開放會減輕心臟負擔，降低血壓。因此，經絡理論認為，經絡保健是最好的運動鍛鍊。

經絡拍打的要領

拍打是從按摩推拿療法中產生的一種獨特的治療方法，所以拍打與推拿療法在操作上有許多相似的特點。拍打和推拿一樣強調持久、有力、均勻、柔和，從而達到滲透，這是手法的基本要領。所謂“持久”，是指手法能按要求持續運用一定的時間，手不感到疲勞、痠痛；所謂“有力”，是指手法必須具有一定的力量，這種力量應該根

據個人體質、病症、部位等不同情況而增減，也就是說，這種力量是一種能產生良好治療和保健作用的力，而不是有害的蠻力；所謂“均勻”，是指動作要有節奏，速度不要時快時慢，壓力不要時輕時重；所謂“柔和”，是指手法輕而不浮，重而不滯，柔中有剛，拍打表皮無痛苦，而身體內部快然無比。這樣就可以達到手法較高境界“滲透”也。

但拍打還有自己獨特的手法要求。首先，在拍打時要求全身心整體放鬆。從頭到腳自然鬆弛，做到體松、肩松、臂松、腕松、指松。兩腳自然踏地，分開與肩同寬（或略寬），身體微微前傾，呼吸自然，如果拍打時感到呼吸急促，可改為深呼吸。拍打時放鬆各部位，要感覺到手是柔軟而中空的，而不是僵硬和實心的。第二，要求拍打的線路清晰，有規律，或者從上往下，或者從左往右，或者按經絡循行路線等，這樣意念就會隨着拍打而跟隨，如果東一下西一下，就會感到零亂，無所適從。第三，拍打時手法要有彈性，有讓性，要順着肌肉的彈性來操作，切忌生硬地擊打。第四，拍打的頻率要合適，快慢要根據每人的體質和拍打的部位來確定，如背部心臟附近的拍打，就不能太快或太慢，不然會影響正常節律，從而感到難受。第五，拍打節奏要有藝術性。拍打時會發出清脆的響聲，就像打擊樂演奏一樣，節奏明快的話，不僅悅耳動聽，還可以使身心放鬆，精神得到安慰快樂。

養生百寶箱

使用徒手拍打時，常用右手的掌指背作拍打工具。施術時，患者取坐位或卧位，術者採用站位，稍向左側身，用右上肢指掌背，對施治部位施行拍打。拍打的施術要求：一是四小指合攏；二是善於運用掌力；三是腕部活動靈活，使指掌背真正地成為拍打工具。

擦胸捶背就能提高免疫力

現代科學研究發現，要獲得較強的免疫力，除了用一些藥物調節外，擦胸是調節胸腺素、提高免疫力的一條重要途徑。經常擦胸能使“休眠”的胸腺細胞處於活躍狀態，增加胸腺素分泌，作用於各臟器組織，提高免疫功能，對防治疾病以及推遲衰老極為有益。擦胸的方法很簡便，取坐位或仰臥位均可。將雙手擦熱後，用右手掌按在右乳上方，手指斜向下，適度用力推擦至左下腹；然後再用左手掌從左乳上方，斜推擦至右下腹，如此左右交叉進行。一上一下為1次，共推擦36次。還可兼做擦背動作，用雙手反叉於背後，沿着腰背部（脊柱兩旁）用力上下來回擦背，一上一下為1次，共擦36次。擦背有助於激活背部免疫細胞，促進氣血流通，調適五臟功能。擦胸摩背通常每天起牀和晚上睡前各做1次。可在中飯1小時後加做1次。

實踐證明，堅持擦胸鍛鍊，可改善臟腑血液循環，促進胃腸和肺腎的代謝，提高免疫功能，對冠心病、高血壓、肺心病、糖尿病、腎炎、腰痛症及各種胃腸道疾病有良好的輔助療效，如患有腫瘤、出血症時應停止鍛鍊。

捶背是一種比較適合於中老年人的養生保健方法。捶背可以刺激背部組織與穴位，再通過神經系統和經絡傳導，促進局部乃至全身的血液循環，增強內分泌與神經系統的功能，提高機體免疫機能和抗病能力。

捶背通常有拍法和擊法兩種，均沿脊柱兩側進行。前者用虛掌拍打，後者用虛拳叩擊，手法均宜輕不宜重，力求動作協調，節奏均勻，着力富有彈性。如此自上而下或自下而上輕拍輕叩，既可自我操作，也可請別人幫忙，每分鐘60～100下，每日1～2次，每次捶背時間以30分鐘為限。

長期堅持捶背至少有3個方面的好處：一是改善局部營養狀態。通過捶背可促進局部血液循環，加速背部組織的新陳代謝，減少皮膚細胞的老化，有利於皮膚的清潔與健康。二是舒筋活血，健身防病。尤

其對於從事重體力勞動的中老年人來說，經過一天的勞作，難免會出現腰痠背疼，肌肉緊張，此時如接受輕柔的捶背，不僅有利於肌肉放鬆，消除疲勞，還能防止慢性病及腰肌勞損的發生。三是寧心安神，振奮精神。人過度疲勞時，就會出現心煩意亂、坐臥不寧的現象，捶搥帶來的良性刺激會使心緒逐漸安定下來，從而感到全身舒適和精神倍增。

動手做個“一拍靈”，立即開始拍打養生

日常生活中人們直接用手拍打身體就行，但中醫上專業的拍打療法往往需要較為專業的拍打工具，來對施治部位施行拍打，使治療部位潮紅充血、血脈舒通，從而達到治療疾病目的。

一般來說，拍打用具多以幼細的柳枝條一握，用紗布捆綁成為拍打工具。拍打工具的長短為60～70釐米，粗細以適合手握為度。施行拍打時，以右手執握工具的一端，以工具的另一端，對準施治部位，施行拍打，要善於運用腕力的靈活性，施予治療部位的適宜量度，進行拍打。

經絡拍打時，用自己的手掌拍打最簡便，因為自己手掌的靈活性、寬度、柔韌度都最適合自己，而且還可以充分刺激手掌面的穴位，如勞宮穴（手掌心，握拳屈指的中指尖處）、魚際穴（手大拇指本節第1掌指關節後凹陷處）、中衝穴（手中指指尖中央）等，可增強保健效果。

但是，手掌拍打，對老年人會感覺吃力一些，尤其腰骶部、肩背部會難於拍到，即使拍到，也用不上力，就會影響拍打的效果。所以，平常市面上賣的用來拍打身體的各種小器具，也可以用來代替手掌。這些小器具，本來是為了給人們用來拍打穴位的，倒不是用於經絡拍打，例如，帶手柄的橡皮球、硬塑料球、小木槌、小竹槌等，它

們都可以起到一定的作用，但由於拍打時的接觸面積小，需要打得比較準確，效果才會好。也正因為接觸面積小，加上過輕，拍打的力度就不好掌握，力量過大，或者有時還會打着骨頭，就感覺疼痛，力量過小，加上打不準，效果就差。這些小器具，實際上就成為“哪兒疼痛，打向哪兒”的小玩意兒了，並沒有真正對穴位拍打起良效，更不用說用來拍打經絡。

因此，我們主張大家自己動手，做個“一拍靈”，其實就是專門用來拍打經絡的拍子，它的好處有：接觸面積類似手掌，有一定的重量，拍面柔韌性好，拍打起來感覺很舒服。

另外，“一拍靈”還可以用於運動或勞動後，對全身各部位肌肉羣的大面積拍打放鬆。因為用手掌拍打好處多，進行經絡拍打時，大家可以把兩者相互配合起來，以手掌拍打為主，拍打不到的部位，就可以改用“一拍靈”。

【具體方法】

（1）用一塊五合板，鋸成一個帶長柄的橢圓形狀，再找一塊要小於五合板的橢圓形面積的磁鐵或其他固態物體，重100～200克，放於五合板的橢圓形部位中。

（2）用膠帶或醫用膠布固定，然後在五合板兩側，墊上塑料泡沫，在橢圓形部位要墊得厚一些。

（3）再用膠帶或醫用膠布從頭到尾密密纏繞一遍。

（4）做一個布外套將它套起來，“一拍靈”就做好了。

拍打療法具體操作解析

在使用拍打療法時，人們需要注意以下幾個方面：

(1) 用實心掌展拍，拍打時要讓身體微微感覺疼痛才見效。

(2) 手掌每次拍打皮膚時可加上從手掌向體內注入清氣之意念，手掌離開皮膚時，可加上手掌抓出濁氣的意念和動作。

(3) 要學會兩隻手掌握拍彈打法，以便勞累時可替換，尤其是自我拍打時，有些部位只能用某隻手才拍打到位，所以學會雙手均能拍打是必要的。

(4) 大面積拍打時整個手掌、手指部分全部用上，比如拍打膝蓋正面。如被拍打部位面積不大，如拍打膝蓋反面的膕窩，可以手指部分為主拍，拍時腕關節可靈活抖動。

(5) 每次拍打時，開始手法宜輕，然後力量漸漸加重，到拍打快結束時，才可於某些重點脈位上進行重拍。拍打按用力輕重，可分為3種：

①輕拍法。拍打時用力較輕，多用於年老體弱、兒童及初次接受治療的患者，或用於肌肉較薄（如關節處）的地方和有重要臟器的地方。

②中拍法。用中等力量拍打，拍打時微有痛感為度。適用於一般人和大部分部位。

③重拍法。用力較重，不僅用腕力，而且要用前臂的力量進行拍打，拍打時有痛感，但應以能忍受為度。此法多用於體質壯實之人，或體質較好而病情頑固的複診病員，或拍打肌肉豐厚的骯、臂部等部位時用。

拍打養生的十大手法

在中醫的歷代典籍上，不乏拍打療法治病的例子，比如唐代孫思邈《千金要方·養性》、明代高濂《遵生八箋·延年卻病箋》、明代江瓘

《名醫類案》、清代陳士鐸《石室秘錄·摩治法》等書中均有記載。明代李梴《醫學入門》中曾介紹杭州馬湘擅長用竹杖擊打法治病。清代吳謙《醫宗金鑑·正骨心法要旨》中也記有用“振挺”（短木棒）治療傷科疾病的方法。

一般來說，拍擊療法的常用手法主要有以下幾種：

（1）拍法：用手掌拍打。手指自然併攏，掌指關節微屈成“虛掌”狀，平穩而有節奏地進行拍打。

（2）打法：用相併的四指拍打。食指、中指、無名指和小指4指相併，用掌側面或背側面進行拍打。

（3）捶法：用空拳敲擊。手握空拳，腕伸直，用空拳的小指側敲擊肢體。

（4）擊法：用掌根或拳背擊打。手指自然鬆開，手掌略為背屈，用掌根部進行叩擊。或手握空拳，腕稍屈，用拳背進行敲擊。

（5）劈法：用手掌的尺側部捶擊。腕指伸直，用手掌尺側的小魚際肌部進行捶擊。

（6）支法：五指合攏，用指端部進行敲擊。

（7）搗法：單指叩擊。手指屈曲，用單指的指端或屈曲的近端指關節背側突起部（一般為中指或食指）進行叩擊。

（8）彈法：用手指彈擊。拇指與食指（或中指）對合如環狀，用拇指將食指（或中指）的指甲部按住，然後用力使食指（或中指）從拇指後方滑出，進行彈擊。

（9）棒擊法：用特製軟棒敲擊。將細桑枝12根（直徑約5毫米，長約40釐米）去皮陰乾，每根用桑皮紙卷緊，並用線繞扎，然後把12根桑枝一起用線紮緊，再用桑皮紙卷緊，並用線紮好，外面裹以布

套，封口予以縫合，要軟硬適中（有一定彈性）、粗細合用（用手握之合適，一般直徑為4.5～5釐米）。

（10）藥鞭法：用細桑枝、柳枝去皮後，蘸取藥酒進行拍打。

養生百寶箱

對於身強體壯的年輕人來說，也可以使用棒震法來拍打全身經絡，下面就來介紹棒震63棒法。

（1）小腿部：患者取弓步（前弓後箭式），用棒擊患者承山穴處，左右腿各3棒。可用以治療腰腿痠痛麻木、頭目昏花等症。

（2）大腿部：患者姿勢同前。在患者左右腿股門穴處各擊3棒。可用以治療腰腿痠痛麻木、下肢活動無力等症。

（3）背部：在患者左右肩俞穴處各擊3棒。可用以治療肩背痠痛、胸悶、胸痛、咳痰不爽等症。

（4）前臂部：在患者兩前臂屈側面和伸側面各擊3棒。可用以治療前臂痠痛麻木等症。

（5）上臂部：在患者兩上臂屈側面各擊3棒。可用以治療前臂痠痛麻木、上肢活動無力等症。

（6）拳部：患者握拳，在患者左右手拳面各擊3棒。可用以治療手指痠痛麻木、活動不利等症。

（7）肩部：在患者左右臂臑穴處各擊3棒。可用以治療肩臂痠痛不舉等症。

（8）前胸部：在患者兩乳外上方中府穴各擊3棒。可用以治療胸痛、胸悶、肩臂活動不利等症。

(9) 頸項部：在患者大椎穴處擊3棒。可用以治療背痛、上肢麻木、頭痛、項強等症。

(10) 腰部：在患者腰部命門穴處擊3棒。可用以治療腰膝痠痛、腎虛陽痿、小便不利等症。

(11) 頭部：在患者頭頂部百會穴處擊3棒。用以治療頭暈目眩等症。

需要注意的是，使用拍擊療法，尤其是棒擊法，用力要適度，由輕漸重，不可用力過猛。對初次接受拍擊療法者，應先使用拍法，捶法，擊法等，以後根據情況再逐漸改用棒擊法。而且，對感染性疾病，腫瘤，以及肌膚破損、燙傷、正在出血的部位，不宜採用本療法。

從上往下拍打後，針對症狀重點拍打

中醫認為，拍打養生的順序一般是從上往下拍打，下面，我們就來介紹一套完整的拍打養生動作：

【具體方法】

(1) 起勢，雙腳自然站立，與肩同寬，膝蓋微屈，雙手下垂，送胯放鬆，閉目養神，以下每節拍打時皆如是開始，以調息身心。

(2) 先拍頭部前額到百會穴直至頭後頸處風府穴，其次拍頭部兩側，從頭部前額兩側拍打至頭後風池穴，採用從上至下順拍方法，也可採用按揉、摩擦頭部的方法，頭部拍打因人而異，頭部拍打時宜口目合閉。

(3) 拍打頸部後側、頸部兩側。可由上而下順拍，也可由上而下，然後由下而上，反覆進行拍打。最後左右手掌輪流拍打大椎。

(4) 拍打背部。先拍背部兩側，用掌背或掌心拍打肩背部至臀部，可順拍亦可上下反覆拍打；再用掌背或掌心拍背部中央即督脈，由背部正中身柱、神道穴（或以手背能儘量拍到處為好）拍打至長強穴或骶骨處，可順拍亦可上下反覆拍打。

(5) 拍打兩側腋窩及兩脅內側。先拍打兩側腋窩，手臂抬起高舉，用另一手掌拍打，拍打兩脅時，由腋下拍打至側胯部，再由側胯部拍打至腋下，可順拍亦可上下反覆拍打；心臟、肺、乳腺患者尤其要多拍此處；兩肋中間有“胸腺”穴位，拍打按摩可起到安撫心臟的作用。

(6) 拍打胸腹部。手掌先輕拍胸腹部兩側，由兩側鎖骨處拍打至兩大腿根部，可順拍亦可上下反覆拍打；再拍胸部中央即任脈（宜輕拍），從頸下天突穴拍打至腹下曲骨穴，可順拍亦可上下反覆拍打；胸腹有心肺、任脈、足陽明胃經、足少陰腎經、足太陰脾經、足厥陰肝經等經絡。

(7) 拍打肩部和手臂。先拍打肩部四周，然後拍打手臂，左臂內側，沿着左肩部、手臂、肘部、手腕、手心，再翻轉手臂，拍打左臂外側，沿着手背、手腕、手臂、肘部，回到肩部。總之，雙臂的內外側前部、內外側後部以及內外側中部，進行輪流拍打，手臂拍打，經絡循行是先陰經後陽經。手上有6條經絡，心包經、肺經、心經、大腸經、小腸經、三焦經。

(8) 拍打尾椎骨、臀部和腿部。先用掌背拍打尾椎骨，再用掌背拍打臀部，然後用掌心拍打雙腿，沿着腿部、膝蓋外側、腳踝部；之後再拍打雙腿內側，從腳踝部拍起，雙腿內側，膝蓋內側，以及膝蓋後的臕窩，總之，兩腿的外內側前部、兩腿的後內側後部以及兩腿的外內側中部，進行輪流拍打，腿部拍打，經絡循行是先陽經後陰經。臀部腿上有膀胱經、肝、膽、脾、胃、腎經6條經絡。

(9) 摩擦腰腎、脘腹部。雙手叉腰，拇指在前，4指在後，先摩擦腰腎，摩擦到尾閭部位（長強穴）。再回頭重搓，然後仍以雙手叉腰，但拇指在後，4指在前，再摩擦脘腹部，也可從腰部帶脈處向下斜推搓至下腹曲骨處，經常摩擦腰腎可補腎壯腰和加固元氣，還可以防治腰痠，摩擦脘腹可促進消化、防止積食和便秘。

(10) 拍打命門、腎俞穴。以雙手掌心或雙拳拳眼輪流拍打或敲打命門；腎俞穴拍打由雙手掌心輪流拍打左右腎俞穴，或雙手半握拳，以拳背輪流拍打。

(11) 雙拳按摩腰眼或瞬間強腎法。雙手輕握拳，用拳眼或拳背緊貼腰部旋轉按揉腰眼（位於背部第3腰椎棘突左右各開3~4寸的凹陷處），而瞬間強腎法則是，雙手握拳，拳心虛空，貼在腎俞位置，利用膝關節的上下抖動進行反覆摩擦，雙拳不動，雙腳隨着身體抖動輕微起踮，感覺到腰部輕微發熱為止。這種運動被譽為中醫裏的金匱腎氣丸，有溫補腎陽的功效，是最有效的補腎方法。對腎虛、慢性腰脊勞損、腰椎間盤突出的病人非常實用。對過度疲勞、精神不好、睡眠不足的人效果良好。不僅能緩解疲勞，還能在短時間內補足腎氣。

瞬間強腎法也可在最後全身上下抖動時，結合運動，因為其方法原理都一樣，抖動時或兩臂下垂，或雙手握拳貼在腎俞位置，交叉輪流進行亦可。

(12) 全身上下抖動放鬆。身體站立、自然、放鬆，兩臂下垂，兩腿略寬於肩，身體隨兩腿一直一曲有節奏地上下顫抖，速度根據個人身體狀況而定，幅度要感覺到胸肌震顫起來為標準，腳跟挨地離地均可；時間可長可短。

(13) “哈”氣，身體站立，雙手放鬆自然下垂，雙腳腳跟抬起（儘量抬高），兩肩聳緊，吸氣，發出“哈”的一聲，同時腳跟落地。並要有彈動，急吸快呼，放鬆全身。注意腳跟落地時，膝蓋要稍

微彎曲，自然勁會內收，用巧勁，以免用蠻勁腳跟着地，震動對後腦不利。

（14）收勢，最後將雙掌由背後經體側向上經頭頂，爾後雙掌心朝下，緩緩按於腹前，稍停，意想全身氣血歸向丹田，雙手自然迴歸體側緩緩收勢結束。

當然，這並不是嚴格規定了人們拍打的位置，人們可以隨意拍打全身任何部位，哪裏有病灶就拍哪裏，渾身無處不是穴。比如各類痛症可拍打病灶處，癢症患者除拍打患處，還可拍血海、風市、曲池等穴位；各類婦科病（如子宮肌瘤、卵巢囊腫、痛經等）、男科病（如前列腺類疾病、陽痿、早泄等）、腎虛、更年期綜合徵、高血壓、糖尿病、心臟病、腎病、肝病患者，可沿大腿內側一直拍到大腿根部，並可重點拍打大腿根，再拍小腹、腰腹部。減肥者可拍打腰腹等肥處，有奇效，如果配合拉筋療效更佳。

養生百寶箱

拍打的順序是從上往下，從左到右，從外到裏，一下挨一下，緊鑼密鼓地進行拍打，不要有遺漏，如有遺漏，不要回拍補打。拍打時用實心掌，拍打時感覺疼說明拍對了。通常拍打幾次後再拍打不易出痧，但無論出痧與否，只要拍打就會疏通經絡，起到保健、治療功效。手掌每次拍打皮膚時可加上從手掌向體內注入清氣之意念，手掌離開皮膚時，可加上手掌抓出濁氣之意念。拍打前，手腕最好做一些準備活動，如手腕抖動、手腕轉動以及握空拳等。

拍打上肢內側時，全部從上往下拍打，而拍打上肢外側時，全部從下往上拍打；但拍打下肢外側時，全部從上往下拍打；而拍打下肢內側時，全部從下往上拍打，與上肢拍打順序正好相反。拍打由各人根據自己情況，拍打次數自定。

肩背部拍打：兩腳開立，略寬於肩。兩臂自然松垂於兩側。以腰為軸帶動兩臂先向左側轉腰掄臂，右臂屈肘以手掌拍打左肩背部肩井、大椎等穴位；左臂屈肘以手背拍打腰背部脾俞、胃俞、腎俞、命門、大腸俞一直到骶骨等，然後向右側轉腰掄臂，方法同左。如此不斷地扭身、擺臂，兩手交替由上而下、由下而上進行拍打，拍打次數自定。然後再以手掌背拍打督脈，總之，背部拍打過程中動作要協調、連貫，要有節奏。

如拍打部位面積不大，如拍打膝蓋反面的膕窩，可以手指部分為主拍，拍時腕關節可靈活抖動。拍打力度越大越好（注意循序漸進），開始稍痛，隨後疼痛會逐步降低。拍打時若口中唸佛（阿彌陀佛），則效果更佳（意念祛病能事半功倍）。

拍打的時間和頻率，因人而異

拍打養生法儘管較為隨意，但要想獲得更好的效果，不同的人適合不同的拍打時間和頻率，下面我們就來介紹一些拍打時間和頻率的注意事項：

- （1）一天的任何時候都可以拍打。
- （2）身體健康者，單純保健，每次可拍打頭、肩、胳膊窩、肘、膝等處1～5分鐘，每天1～2次，多次不限。
- （3）亞健康者，某些部位功能不佳，除拍打以上保健部位外，可在病灶處加長拍打時間，一般每處拍5～30分鐘，每天1～2次，更多次不限。
- （4）自感不適，或有明顯病灶者，除拍打保健部位外，可重點拍打病灶處半小時以上，比如膝蓋痛、肩周炎、頸椎病、頭痛、失眠患者，可重點拍雙膝、雙肘，拍打次數不限，但每天起碼1～2次。

(5) 大病患者，如肩不能舉、腿不能走，或被醫院診斷為牛皮癬、心臟病、高血壓、糖尿病、癌症等患者，建議從頭到腳拍，拍雙肘、雙膝及其相應病灶部位可拍打1小時以上，上不封頂，每天1~3次，待病情緩解後再酌情減少拍打時間。

(6) 通常拍打幾次後再拍打不易出痧，但這時仍應定期拍打，權當吃藥打針或服用營養品。因為無論出痧與否，只要拍打就會疏通經絡，起到保健、治療功效。

(7) 拍打時間和頻率如同拉筋，沒有絕對標準，因人而異，這正是中醫的美妙之處。無論有病沒病，出痧與否，都可每天拍打。一次拍打不能完成也可分幾次拍打。拍打不同於吃藥，沒副作用。如果患者出現嚴重疲勞反應，可休息幾天後接着拍。

拍打與刮痧、拔罐的區別

拍打和刮痧、拔罐雖然都是疏通經絡的保健方法，但它們也存在不同之處，主要區別在以下幾個方面：

(1) 主動心理與被動心理：拍打和刮痧、拔罐等保健方式相比，拍打是人們主動治療，因此更能調動了人的心理治療力量。從西醫的角度看，主動拍打產生的刺激令中樞神經和全身細胞都處於高度興奮狀態，產生大量修復、免疫激素，導致人體自愈功能全面加強。而被動治療的刮痧和拔罐的治療效果則相對差一些。

(2) 得氣與否：人們在使用手掌拍打自己的身體時，手掌會產生一種發脹的感覺，其實就是得氣（氣功中的氣）的一種表現，促進了體內氣血的流通，而刮痧、拔罐都無此氣感。

(3) 穿透力的強弱：人們在使用手掌拍打身體時，其作用力垂直向內，隨拍打層層深入體內，拍打的穿透力較強，可調出更深層部位的邪氣，所以被道家稱為“調傷”。而刮痧的大部分用力是橫向的，

作用面較淺；拔罐力量雖然垂直，但處於靜態，不像拍打處於動態發掘，層層深入，因此二者的穿透力不如拍打強，也就不如拍打見效快。

（4）一功兩得：拍打療法主要是用人們自己的手掌去拍打自己的身體，因此在拍打時不僅刺激了被拍打的身體的經絡穴位，也刺激了手部的全息穴位和兩手上的各6條經絡，相當於對身體進行了一次“地毯式轟炸”，而被拍打處則相當於被“定點轟炸”，兩者相得益彰，令手足十二條經絡交互刺激，在體內形成了一種氣場的內循環，更利於排毒治療。而刮痧、拔罐則只是讓患者單方受益的保健方法。

第二章 經絡保健操，看似複雜的簡單拍打法

經絡保健操，集多種手法於一身

經絡保健操具有非常好的醫學保健效果。從中醫經絡學的角度分析，練操時通過掐、揉、疏、刮、拍打等手法，刺激穴位或經絡通道，進而疏通了全身經絡，調節了陰陽氣血的平衡，使人精力充沛，達到“氣血沖和，百病不生”，扶正祛邪的效果。且因為這種拍打方式簡單易學，副作用小，成為一種日益盛行的大眾保健方法。

1．起勢送臍

【具體方法】

（1）站立，雙腳自然分開，與肩同寬，挺胸收腹，將臍部微微向前挺，膝關節彎曲，讓會陰中點正好正對兩腳心（湧泉穴）連線的中點。

（2）舌尖微抵上齶，頸部肌肉放鬆，面帶微笑，使面部肌肉處於鬆弛的狀態，雙手自然下垂。

（3）閉眼，保持以上姿勢1～2分鐘，平靜而緩緩地呼吸。

【功效】

減緩腰背肌肉緊張，放鬆脊柱，使頭面部、軀幹經絡更加通達，並有助於調整放鬆心態。



2・馬步運球

【具體方法】

(1) 在起勢的基礎上，將右腿橫跨一步，根據自身耐受力，膝關節彎曲成 $90^{\circ}\sim 135^{\circ}$ ，成“馬步”姿勢。

(2) 雙臂向前伸直，雙掌十指略微彎曲，彷彿抱球的姿勢，開始呈順時針或逆時針方向轉圈，頸部要隨着輕微轉動，眼睛要時時隨着手的姿勢移動，這樣才能達到形神意三者合一的理想狀態。

(3) 將上述動作重複30次。



【功效】

鍛鍊腰、髖、肩、背部的關節和肌肉，讓全身在柔緩的畫圓運動中疏通全身經絡，有解乏的效果。

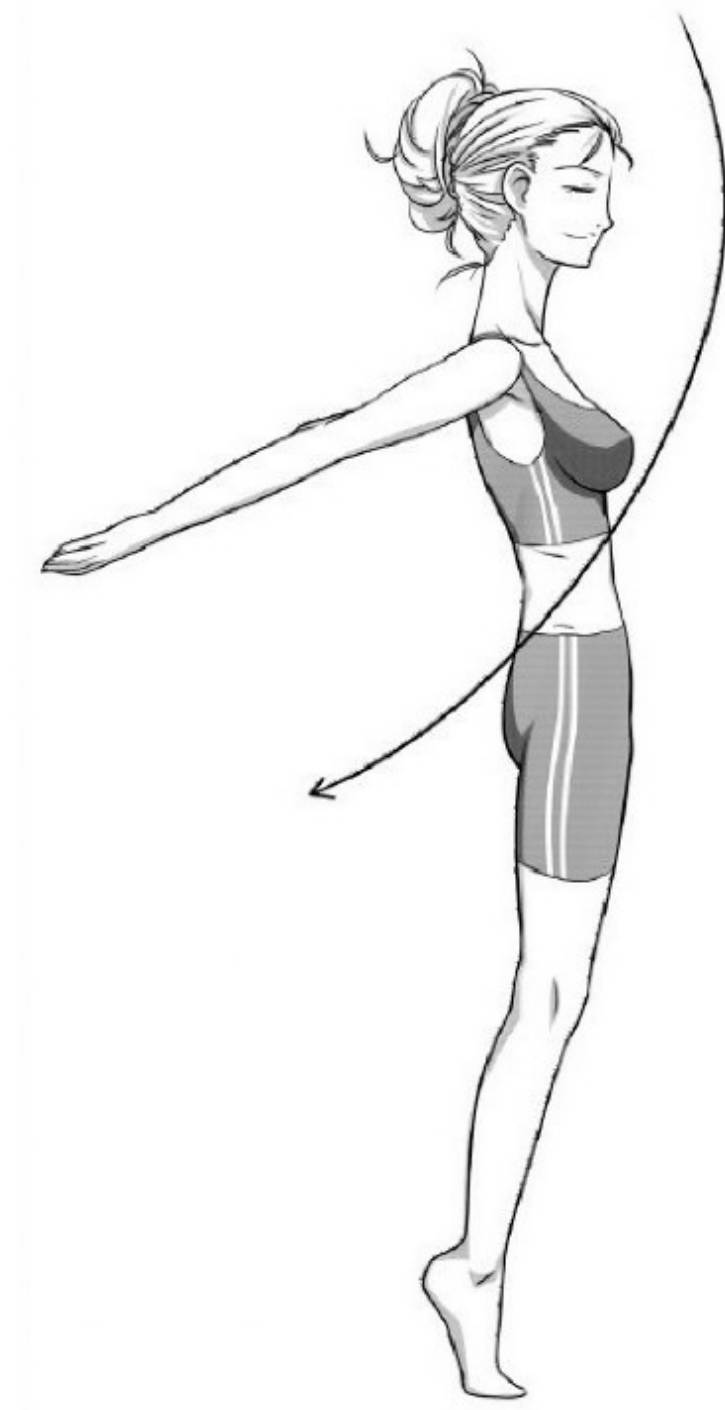
3・甩手踮腳

【具體方法】

- (1) 保持起勢的站姿，雙手舉過頭頂，同時深呼吸。
- (2) 以自然的姿勢，將上舉的雙手從胸前沿胸、腰側往下、後甩。
- (3) 同時，雙腳踮起，呼氣。
- (4) 將以上動作重複50～100次。

【功效】

鍛鍊上肢的肌肉和關節，並配合深呼吸來調息，使氣血活動增強，疏通經絡的效果更好，此方法尤其適合高血壓、糖尿病和輕度冠心病病人練習。



堵堵開開：常做耳部保健，改善體內臟腑狀況

【具體方法】

(1) 將雙掌心相向，壓住雙耳郭，並按摩耳郭20~30次。

(2) 壓緊雙耳郭，將雙手食指與中指交叉，迅速發力，彈擊後腦勺10次，可聽到後腦勺“砰砰”作響。

(3) 雙掌交替進行按壓、鬆開的動作20次，最後一次按壓的力度應大一些，按壓的時間應長一些，完成最後一次按壓後，可聽見“嗡”的一聲。



【功效】

中醫認為，耳郭上分佈着眾多的耳穴，這些耳穴與人體的五臟六腑和四肢百骸各有連接，是機體各種生理或病理變化的一處重要窗口，因此，通過按摩或敲打耳郭上的耳穴，能起到改善機體臟腑功能

的效果。長期練習，更可治療因腎虧引起的耳鳴、頭痛、頭暈、眩暈、失眠、記憶力衰退等症狀。

叩齒吞嚥：時時可做的護齒健脾胃妙法

【具體方法】

(1) 叩齒：輕輕用上下牙齒相互叩擊100次。

(2) 吞嚥：用舌頭攪動蓄積於口中的唾液，並徐徐吞下，也就是養生中常見的“漱醴泉”。

【功效】

常做叩齒運動，可有效改善牙根的血液循環，並能使牙齒堅固。而通過“漱醴泉”的吞嚥動作，促進口中唾液分泌，並將唾液中許多幫助消化的酶類活性物質帶入消化道，從而起到維護脾胃功能的作用。

轉遍上下：讓氣血貫穿上下，通達全身

1·轉眼

【具體方法】

儘量睜大眼睛，平視前方，維持10秒鐘，身體保持起勢的姿勢不動，開始轉動眼睛，依照“左→上→右→下→左”的順序緩慢轉動，轉動幅度漸漸增大，轉3圈。然後，依照“右→上→左→下→右”的方向轉3圈。

【功效】

活動眼部肌肉，加快氣血流通，有效緩解眼睛疲勞，有明目的效果。

2·轉頸

【具體方法】

身體保持起勢的姿勢，雙手自然下垂，依照“左→後→右→前→左”的順序，緩慢轉動頸部10圈，漸漸增大轉動幅度。接着將頭後仰，並保持後仰姿勢5～10秒鐘，並將手伸後拉直。然後，依照“右→後→左→前→右”的順序，將上述動作重複一遍。

【功效】

有效促進頸部肌肉活動，加快頸部氣血流通，並起到了緩慢牽引頸肌的作用，從而有效緩解頸肌疲勞，對防治頸椎病有一定的幫助。但要注意的是，如果你是常因頸椎壓迫而導致頭暈、眩暈現象的頸椎病患者，則宜小幅度轉頸，如果轉頸過程中出現不舒服的情況，則應立即停止轉頸。

3·轉肩

【具體方法】

保持起勢的姿勢，雙手掌心向內，自然地貼住大腿外側，並在大腿外側上下滑動，同時，依照“上→前→下→後→上”的順序，緩慢做聳肩和轉肩的旋轉動作10圈。接着，雙手貼住大腿內側不動，同時用力挺胸、向前抬頭，並保持這個姿勢10秒。然後，依照“上→後→下→前→上”的順序，重複上述動作1次。

【功效】

充分活動和牽引肩頸部肌肉，使肩頸部經絡暢通，起到防治頸椎病和肩周炎的功效。

4·轉腰

【具體方法】

保持起勢的姿勢，雙腿分開，與肩同寬，先依照順時針方向轉動腰部20圈，再按照逆時針的方向轉動腰部20圈。要注意的是，在轉腰時，人們將雙手握拳，以手背面抵住腰部，用指掌關節頂住腰骶部的脊柱兩側，利用轉腰時腰部產生的旋轉力，既按摩了雙拳指掌關節，也按摩了腰部肌肉。每一個方向轉腰結束後，要保持雙拳抵腰的姿勢10秒鐘，以增強腰肌的力量。

【功效】

充分活動和牽拉腰骶部肌肉韌帶，通過對腰骶部的經絡同時進行按摩，更有利於經絡暢通，對腰肌勞損等慢性腰腿痛的防治產生積極的作用。

5·轉胯

【具體方法】

保持起勢的姿勢，雙腿分開，與肩同寬，膝關節微微彎曲，兩手叉髖，先後按順、逆時針或逆、順時針的方向轉動胯部，各20圈。但要注意的，在將胯部向左旋轉時，同時要做提肛的動作，而腰部以上的身體要保持正直，基本上只是胯部在旋轉。每個方向的轉跨結束後，要保持胯部前挺的姿勢10秒鐘。

【功效】

充分活動牽拉會陰部和髖部肌肉韌帶，能有效防治泌尿生殖系統疾病。

6·轉膝踝

【具體方法】

保持起勢的姿勢，雙腿分開，與肩同寬，膝關節微微彎曲，兩掌輕輕按住兩側膝蓋上，先後同時向裏、外或同方向轉動膝踝關節，每

一個方向轉20圈。結束時，將膝關節打直，同時用雙掌稍用力按壓膝關節，保持這個姿勢10秒鐘。

【功效】

充分活動膝踝關節和牽拉下肢後羣肌肉，起到疏通下肢經絡、提高膝踝關節靈活性的作用，可作為防治關節疼痛的輔助練習。

掐掐揉揉：疏通頭部經絡，防治頭暈頭痛

【具體方法】

（1）將雙手五指尖平放在雙眉尖至太陽穴一線，輕輕掐揉印堂穴（兩眉連線的中點）、攢竹穴（在眉毛內側端、眼眶邊緣處）、絲竹空穴（眉梢處凹陷中）、太陽穴（眉外梢與外眼角之間向後約1寸處凹陷中）等穴位20～30次。

（2）在上述動作的基礎上，將兩手五指的位置逐漸平行向上，沿額部→頂部→枕部的方向一點點推進，每換一個部位，都需要同時用兩手五指尖輕輕掐揉20～30次。此外，還要兼顧到加力掐揉上星穴（前髮際正中直上1寸）、頭維穴（額角髮際之上0.5寸）、百會穴（兩耳尖直上、頭頂正中），推進到枕部後，用雙手拇指加力掐揉風池穴（項後、大筋兩側的凹陷中、緊挨着露骨下緣處）20～30次。

【功效】

有效疏通頭部經絡，有效防治一般的頭痛、頭暈、眩暈、失眠、記憶力衰退等症狀。

梳梳刮刮：簡單的梳理頭髮動作，蘊藏多種保健功效

【具體方法】

雙手五指微微張開，從前向後梳理頭髮100次。但要注意的是，在梳理時要指掌並用，連梳帶刮，有意讓指力經印堂穴、上星穴、頭維穴、百會穴、風池穴等穴位，尤其是梳理到頭頂往後下方向時，要改用雙掌小魚際沿耳後，稍微用力一直刮向頸根部，其中刮到的穴位包括翳風穴（耳垂後方）、下頷角與乳突指間凹陷中、翳明穴（在翳風穴後1寸）、風池穴等。

【功效】

通過對頭頸部的梳梳刮刮，使頭頸部產生髮熱的感覺，頭頸部氣血暢通，進而使得頭頸部交匯的多條經絡貫通，增加了對頭頸部的供血量，起到了護髮、提神、醒腦、明目的功效，也可緩解因一些慢性病引起的頭痛症狀。

推推搓搓：揉通前部經絡，養益五官、強健各系統

1· 推搓面部

【具體方法】

（1）用雙手中指指腹推搓面部，先沿眉毛上緣向外推壓至太陽穴，重複20～30次。

（2）按照印堂髮際眼圈鼻翼兩側印堂的順序，推搓面部皮膚。

（3）在推搓時，要稍用力按壓印堂穴、睛明穴（目內眥0.1寸處）、四白穴（眼球正中線直下、眶下孔凹陷中）、迎香穴（鼻翼旁0.5寸，鼻唇溝中）、地倉穴（嘴角旁0.4寸）等穴。

（4）在用中指推搓的同時，大拇指則始終隨同沿着臉部外側，也就是沿着耳前下關穴（耳前髮際部凹陷處，閉口時摸到凹陷，張口時隆起）、耳門穴（耳屏上切跡前）、聽宮穴（耳屏前，張口呈凹陷

處）、聽會穴（耳屏間切跡前）到頰車穴（下頷角前上方一橫指凹陷中，咬牙時此處會隆起）等穴，沿此線來回推搓20～30次。

【功效】

有效舒活面部氣血、調節五官功能、增強上呼吸道的抗病能力。

2·推搓胸腹部

【具體方法】

保持起勢的姿勢，用雙掌沿着胸腹正中線，稍微用力，自上而下不斷向左右畫圈，雙掌向上時吸氣，雙掌向下時呼氣。實際上就是對胸腹部穴位進行自我按摩。

常用的胸腹部穴位有：大包穴、乳中穴、乳根穴、章門穴、期門穴、膻中穴、上脘穴、中脘穴、神闕穴、氣海穴、關元穴、中極穴、天樞穴等。

【功效】

有效促進體內血液循環，刺激體內氣血運行，改善心血管系統、呼吸系統、消化系統和泌尿生殖系統的功能。

拉拉扯扯：補腎、護頸肩的三大方法

1·提耳

【具體方法】

將一側手臂繞過頭頂，捏住對側耳朵，慢慢往上提拉耳郭，在持續使勁的同時，突然鬆手，如此為1次。按以上方向做30次。然後換一隻手捏提另一側耳郭，同樣進行30次。

【功效】

有效刺激耳郭的柔韌性，而且，此法中捏提的耳郭部位正好是耳輪的“三角窩”，它對應人體的生殖功能，因此，利用此法是刺激了三角窩耳輪內外側緣的中點，能有效防治女性月經不調、男性遺精等症。

2·橫拉頸部

【具體方法】

將右手往後握住頸部，頭向左轉，讓右手手指間抵住左下頷，同時將頭慢慢向右移動，右手則要拉緊頸部肌膚，連續20次後，換左手，重複以上姿勢20次。

【功效】

通過橫拉頸部肌膚，可明顯改善頸部肌肉的氣血運行，有效防治頸椎病以及頸椎病引起的頸部氣血不通引發的筋膜炎、筋膜結節等症。

3·背後握手

【具體方法】

雙手在身後相握，並儘量向後拉伸，同時要挺胸收腹，頭向後仰，保持這個姿勢5～10秒，休息幾秒，再繼續重複以上姿勢。

此外，人們也可採用前文提過的“拉手筋”的姿勢，就是一手從肩部往下，一手從背部往上，兩手要抓在一起（勾住手指頭也行），保持這個姿勢5～10秒，休息幾秒，再繼續重複以上姿勢。

【功效】

有效舒活肩背部氣血，並疏通肩背部經絡，有效防治頸椎病、肩周炎、腰背肌勞損、肩背筋膜炎等症。

彎彎壓壓：有效拉伸腰背、下肢經筋，使身形健美

1・包頭壓肘肩

【具體方法】

將雙掌按住對側肘關節，並將雙臂舉過頭頂，分別向左或向右彎壓，各20次。同時也做一些腰部側彎動作。

【功效】

增強肩關節的靈活性和腰部的柔韌性，有效防治肩周炎和腰痛等症。



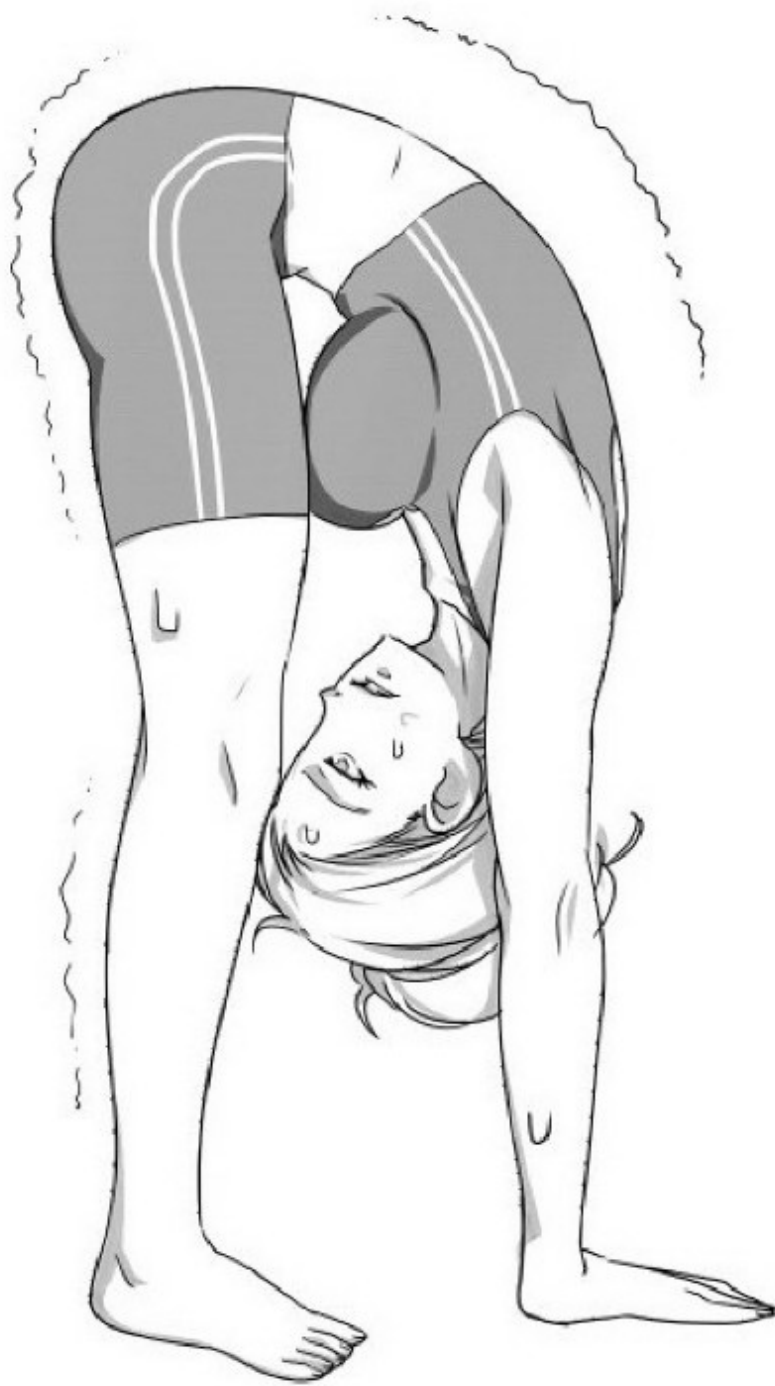
2・彎腰觸地

【具體方法】

剛開始練習時，可雙腳分開，與肩同寬，慢慢彎下腰來，雙手垂直向下，手指觸到地面，同時注意膝關節不能彎曲，並要將臉部儘量要進下肢。保持這個姿勢10秒鐘，直起腰來，休息幾秒，再重複以上動作。整個動作持續1~2分鐘為佳。當練習的時間長了，人們就要加大難度，盡力爭取將整個手掌都貼在地面上。

【功效】

有效拉伸全身經筋，尤其是腰背部和下肢的筋，還具有消減小腹贅肉、美化小腿曲線的作用。



放放收收：增加胸腹腔壓力，改善臟腑氣血運行

【具體方法】

(1) 將起勢的姿勢改為“馬步”姿勢，屈肘，雙手半握拳，拳心向上，置於身體兩側，深吸氣末，右拳變化為掌式，深呼一口氣，再屏氣暗暗發力於手掌上，將手掌緩緩向前伸直。

(2) 打直手臂向，再深吸一口氣，屏氣暗暗發力於手掌，並將手掌緩緩往回收，逐漸將手勢變為半握拳，將手收回到下垂於大腿兩側時，手掌打開。

(3) 換一隻手重複以上動作。兩邊交替進行，各10~20次。

【功效】

此法通過深吸氣和屏氣發力，有效增加胸腹腔壓力，改善臟腑氣血運行，還能增強心肺功能，提高熱耗，有強身健體的效果。



蹲起推牆：增強下肢的力量，有利氣血的暢通

【具體方法】

(1) 保持起勢的姿勢，雙臂交叉，掌心向上，放於胸前。

(2) 慢慢深吸氣，同時保持屈肘的姿勢，緩緩將雙臂向左右兩側平推開，注意掌心朝外。

(3) 接着緩緩放氣，同時雙手慢慢放下，自然垂落於兩邊大腿外側，雙腿慢慢站直。最後再深呼吸1次。

(4) 將以上動作重複10～20次。

此外，人們還可進行練習“蹲牆功”，也有同樣的效果。前文已對“蹲牆功”有詳細介紹，此處不再贅述。

【功效】

保持和增強下肢的力量，促進下肢的氣血流通，有效預防心肺疾病、下肢疾病等。

拍打周身：上下左右前後都拍打，疏通全身經脈

1· 拍打上肢

【具體方法】

用手掌沿三陰經和三陽經的走向，上下拍打20～30次，然後左右交換。對於合谷穴、內關穴、外關穴、曲池穴等要穴，可稍加拍打力度。

【功效】

舒活上肢氣血，調和體內陰陽。

2· 拍打肩肩胛和肩關節周圍

【具體方法】

用手掌拍打手臂外側、三角肌正中的肩胛穴和肩關節周圍的俞穴，左右交替拍打，各拍打20～30次。

【功效】

舒活肩部氣血，有效防治肩周炎。

3· 拍打肺俞穴、大椎穴

【具體方法】

用手掌拍打背上第3胸椎旁開1.5寸處的肺俞穴，以及背上第7頸椎棘突下的大椎穴，左右手交替拍打，各拍打20～30次。

【功效】

有效舒活上背部氣血，使氣機暢通，增加上呼吸道抗病能力，有一定的防治肺部疾病和感冒的功效。

4· 拍打天宗穴

【具體方法】

用手掌拍打肩胛骨後面中部凹陷中的天宗穴，稍有力度，左右手交替，各拍打20～30次。

【功效】

只要找準了穴位拍打，再加上一定的力度，往往會使受拍者的整個肩背部及上肢產生串麻的感覺，有效防治肩背痛。

5· 拍打肩井穴、秉風穴

【具體方法】

用手掌拍打在肩部上面正中點的肩井穴，以及天宗穴直上、肩胛骨岡窩中的秉風穴，左右手交替，各拍打20～30次。

【功效】

舒活肩背部氣血，有效防治肩背和肩頸疼痛症狀。

6· 拍打氣海穴、命門穴

【具體方法】

用一隻手掌拍打腹部正中，另一隻手掌拍打腰部正中，兩隻手掌呈相對的姿勢，同時發力拍，拍打30~40次。此法不僅要拍打氣海穴、命門穴，還應該兼顧拍打腹部的神闕穴、關元穴、中極穴、天樞穴，以及腰部的陽關穴。此外，每次拍打的一瞬間要注意呼氣，以便預防內臟震傷，還能增強舒筋活絡的效果。

【功效】

有效舒活腰腹部氣血，舒經活絡，還能調節消化系統、泌尿生殖系統和內分泌系統的功能。

7· 拍打脊柱與脊柱兩側

【具體方法】

用手背相互交替來拍打脊柱與脊柱兩側部位，從骶部開始，依次逐漸向上拍打，直至手背不能再往上為止，然後依次慢慢往下拍打，直到回到骶部。一上一下來回拍打為1次，宜拍打10~20次，每天練習1~3次該手法。同時配合扭動腰身來帶動雙臂。此外，拍打時，雙臂要儘量輪開，才能形成較大的爆發力。

【功效】

有效舒活背部氣血，對肩周炎、腰肌勞損、腰腿疼痛及頸椎病有較好的防治效果。

8· 拍打臀部和大小腿外側

【具體方法】

將兩手握拳，用拳的掌側面對臀部及大小腿進行較有力度的拍打。拍打時，兩側同時進行，由拍打環跳穴開始，從上而下，再從下

而上依次從小腿外側面的前、中、後位置循環拍打，循環拍打1遍即可。

【功效】

人體的大小腿外側面主要分佈着足三陽經脈：足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經，此法就是拍打這3條經絡，對腰腿痛等下肢疾病有較好的防治效果。

9· 拍打大、小腿內側

【具體方法】

雙手握拳，用拳的小魚際部分來拍打，拍打時，兩側同時進行，以拍打箕門穴開始，從上而下，再從下而上依次沿着小腿內側的前、中、後位置循環拍打，循環拍打1遍即可。此外，在拍打時，還可重點拍打血海穴、陰陵泉穴、三陰交穴、蠡溝穴。

【功效】

人體的大小腿的內側面分佈着足三陰經脈：足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經，通過拍打這3條經脈，可以起到健脾、補肝腎的功效，有效防治腰腿痛等下肢疾病。

10· 拍打前胸

【具體方法】

用右掌拍打左側前胸，用左掌拍打右側前胸，注意拍打前要深吸一口氣，拍打節奏要稍快，並從上往下拍打。而且，在拍打時要發出“啊”的聲音來深呼氣。

【功效】

舒活胸部氣血，有效預防心肺疾病。

晃晃抖抖：讓身體在顫動中放鬆

【具體方法】

（1）將兩腿分開，與肩同寬，雙膝微微彎曲，兩臂自然下垂，呈屈肘姿勢，手指略彎曲，手指間自然分開。

（2）閉眼，全身前後左右晃動或抖動2～3分鐘，晃動或抖動的順序隨意，但要盡量使所有肢體的關節，頸、肩、肘、腕、腰、髖、膝、踝關節都要活動到。此外，晃動和抖動的幅度可由小變大，從慢變快；再由大變小，由快變慢。

【功效】

有效調動人體全身氣血，促進氣血流通。

閉目養神：靜下來，讓氣血歸於平順

【具體方法】

（1）兩臂左右分開，掌心向上，深吸氣，同時兩臂上舉至頭頂。

（2）掌心向下，兩臂呈環抱狀下壓，同時呼氣，待兩臂伸直後，雙掌自然交叉重疊，置於下腹部正中，也可以雙臂自然下垂放在身體兩側。

（3）保持起勢的姿勢，閉目靜立，做輕緩的腹式呼吸，注意力儘量集中在手掌與腹部的一起一伏之中，想着“丹田”，而不去想其他事情。

【功效】

可以使整個身體處於一種異常鬆弛和舒適的狀態，氣血歸於平順，陰陽歸於調和，神清而氣定，慢慢進入一種練功後的忘我狀態，

獨自在冥冥之中陶醉。2～3分鐘後，或者自然睜開眼睛後，經絡保健操即告結束，你的精神頭也就養足了。這最後兩式配合起來單練，每天1～3次，每次5～10分鐘，對許多存在心理問題或神經—精神功能紊亂病症的人，均會產生很好的調節作用。

第三章 拍打養生，練練八式穴位拍打養生功

舒經活絡，不妨練習八式穴位拍打功

八式拍打功主要是通過拍打全身上下的穴位，來起到舒活全身氣血、經絡的功效。下面，我們就來介紹八式穴位拍打功的歌訣。

八式穴位拍打功，雙手相搓開勞宮。

一拍天樞臍邊找，健脾養胃功效奇。

二拍氣海臍下尋，益腎延年不老功。

三拍神闕臍正中，生死命門少人修。

四拍中府乳上找，調理氣血應手取。

五拍膻中兩乳間，開胸順氣解鬱遏。

六拍百會頭當頂，六陽魁首須仔細。

七拍肩井手交叉，肩臂疼痛即時療。

八拍尾椎使拳法，祭起龍骨長精神。

背後起顛百病消，八式拍打至此終。

八式穴位拍打養生功預備式

【具體方法】

(1) 自然站立，雙足分開與肩同寬，腳尖朝前或微內扣，雙膝微彎，膝不過足，涵胸拔背，頭頂項豎，呼吸自然，氣沉丹田，精神貫注，目視前方；雙臂合抱於小腹前，掌心相對，虛腋圓臂，松肩墜

肘；下縮穀道，上搭鵲橋，吐唯細細，納唯綿綿；肩井湧泉應相對，百會會陰成一線。

（2）待上式靜站10分鐘左右，然後將雙手輕輕上舉，當舉至與乳同高時，雙掌相合，掌心相對，掌指朝前；雙掌相互交錯，連貫相搓10次，至雙掌發燒時，即可做以下拍打功法。每次拍打前都必須將雙掌搓至極熱，後不再述。

【動作要領】

起勢謂混元樁，它與太極、八卦等混元樁功法功理基本相同。醫家謂肩井穴（大椎與肩峯連線中點）為井口，而腳底之湧泉（蜷足前端凹窩）為泉水，故井口必須與泉水相對；百會穴（兩耳尖連線中點）與會陰穴（前後陰之間）天地陰陽相對，自然會使三田合一，三線貫通，使周天運轉自如。

一拍天樞臍邊找，健脾養胃功效奇

【具體方法】

（1）由預備式始，當雙掌搓至極熱時，雙掌心勞宮穴對準臍旁兩側的天樞穴，先用左掌拍打，再用右掌拍打，左右交替，雙掌同時拍打，力度適中，共拍打7次。

（2）拍打結束後，雙掌掌心相貼搓至極熱，雙掌勞宮穴緊貼兩側天樞穴，先順時針揉摩7次，再逆時針揉摩7次。

【動作要領】

（1）天樞穴位於臍旁開2寸處，左右各1，屬足陽明胃經，為大腸募穴，能分利水谷，降濁導滯，和營調經；天樞又為胃之樞紐，導痰行滯，引胃氣下行，調理以治氣，故其主治各種腸道疾病、婦科疾病和泌尿系統疾病。故拍打按摩均可起到健脾養胃的目的。

(2) 拍打時，兩手同時進行，速度快慢適中，自然用力。不可妄用拙勁，以免自傷。

(3) 若治療腹部疼痛，可配點按足三里穴；若腹瀉、痢疾等，可配關元、分水2穴，其效甚捷；若婦科疾病可配三陰交；泌尿系統疾病可配陰陵泉、三陰交等穴，可速收防病治病之功效。

二拍氣海臍下尋，益腎延年不老功

【具體方法】

(1) 緊接上式，雙手掌心相貼搓至極熱，先用左掌勞宮穴對準氣海穴拍打，再用右掌勞宮穴對準氣海穴拍打，左右手相互交替各拍打7次結束。

(2) 拍打完畢後，雙手掌心相互搓至極熱，用左掌勞宮穴緊貼氣海穴，右掌內勞宮對準左掌外勞宮，雙掌緊貼，然後順時針揉按7次，逆時針揉按7次；若是婦女，則右掌在下，左掌在上，揉按方法相同。

【動作要領】

(1) 氣海穴在臍下1.5寸處，屬任脈經穴，乃生氣之海，元氣之所居，是全身強壯穴之一，能補元氣，回生氣，振腎陽以散諸陰，溫下元四肢。主治婦科下陰之疾病。故經常拍打按摩，可起到強壯性機能，提高身體素質之功效。

(2) 拍打時，用力要適中，速度要均勻；揉按時，力度應適中，不可強用蠻力。

(3) 氣海穴，臨牀上以治氣病效果最好，常與關元穴相配伍或交替運用。如治婦女月經不調，可配伍三陰交，以及血海、歸來、關元等穴；陽痿病可配伍三陰交、中極、歸來等，或針灸，或按摩，均可起到較好的療效。

三拍神闕臍當中，生死命門少人修

【具體方法】

(1) 緊接上式，當雙掌搓至極熱時，先用左掌勞宮穴對準神闕穴拍打，再用右掌勞宮穴對準神闕穴拍打，左右手相互交替各拍打7次。

(2) 拍打結束後，雙掌搓至極熱，如上式，男左掌在下，女右掌在下，順時針逆時針各揉摩7次。

【動作要領】

(1) 神闕穴位於臍窩正中央，屬任脈經穴，為生命之根蒂，後天之氣舍，為心腎肺3髒的交通門戶，能調節全身的精氣血，故醫家稱其為元神之門戶，而功家則以臍調轉呼吸，即內呼吸，又稱“胎息”。故經常拍打揉摩，有溫陽固脫、健脾養胃、回陽急救之功。

(2) 拍打時，用力要適中，速度要均勻；揉摩時，力度要適中，不可妄用拙力。

(3) 神闕穴主治腸道疾病、中風脫症及產後血暈等危重急症。此穴一般禁針宜灸，有隔鹽灸、隔姜灸等法。配伍關元穴可治縮陽症；與天樞、關元、建裏配伍可治療腹瀉、痢疾等腸胃疾病；配伍關元、氣海、百會、內關等穴可治療中風脫症。

四拍中府乳上找，調理氣血應手取

【具體方法】

(1) 緊接上式，當雙手掌心相貼搓至極熱時，先用左掌心勞宮穴對準右肩側乳上肩下凹陷處的雲門穴拍打，再用右手掌心的勞宮穴對準左側中府穴拍打，左右手交替拍打各7次。

(2) 拍打結束後，雙手掌心相貼搓至極熱，先用左掌勞宮穴緊貼右中府穴揉摩，再用右掌勞宮穴緊貼左中府穴揉摩，左右手順時針逆時針各揉摩7次。

【動作要領】

(1) 中府穴位於乳上3肋，距任脈6寸處，屬於太陰肺經穴位，系肺之募穴，手足太陰之會，穴在胸膺，能清宣上焦，疏調肺氣。肺主一身之氣，肺氣若為寒邪外來，或為內熱上升，失其宣降則咳嗽喘息，胸滿脹痛。故可治療咳嗽、氣喘、胸痛、肩臂痛等症。

(2) 拍打時，用力要適中，速度要均勻；揉摩時，力度適中，不可妄用拙力。拍打此穴，可直接震動手太陰肺經穴，通經活絡效果奇特。

(3) 在臨牀醫學上，中府穴亦常同雲門穴，交替使用。如配少衝可治胸痛；配大椎可治肺炎；配內關可治手發涼；配內關、列缺、肺俞，可治肺氣鬱遏引起的胸滿咳嗽；配肩髃、曲池、手三里、合谷等穴，可治療肩臂痛等症。

五拍膻中兩乳間，開胸順氣解鬱遏

【具體方法】

(1) 緊接上式，將雙手搓至極熱，先用左手勞宮穴對準兩乳間的膻中穴拍打，再用右手勞宮穴對準膻中穴拍打，左右手輪換各拍打7次。

(2) 拍打結束後，復將兩手掌心相對搓至極熱，然後用右掌抱左掌，內外勞宮穴相對，左掌內勞宮穴緊貼膻中穴，順時針逆時針各揉摩7次。

【動作要領】

(1) 膻中穴位於兩乳連線中點，屬任脈經穴，是八會穴之一，是人體宗氣匯聚的部位，是心胞之募穴，有調理氣血之能，又能降逆氣，清肺化痰，寬胸利肺，可治一切氣病。故兼治呼吸系統、氣滯乳少等雜症。

(2) 拍打時，用力要適中，速度要均勻；揉摩時，力度適中，不可妄用拙力。

(3) 在臨牀醫學上，膻中配伍少澤穴、乳根穴，可治乳少；配伍天井穴，或內關穴、三陰交，可治心痛（包括心絞痛）。

六拍百會頭當頂，六陽魁首須仔細

【具體方法】

(1) 緊接上式，將雙手掌心相貼搓至極熱，先用左掌內勞宮穴對準頭頂的百會穴拍打，再用右掌內勞宮穴對準百會穴拍打，左右手輪換拍打百會穴，左右各7次。

(2) 拍打結束後，復將左右手掌心相對搓至極熱，用左掌內勞宮穴緊貼百會穴，將右掌覆於左手背上，內外勞宮穴相對，先順時針揉摩7次，再逆時針揉摩7次。

【動作要領】

(1) 百會穴位於頭頂正中，屬督脈穴。百會穴為三陽五合之所，即足太陽、足少陽、手少陽、督脈、足厥陰經俱會通於此而入腦內。四周各穴羅列有序，大有百脈朝宗之勢。息肝風，潛肝陽，舉陽氣下陷，清陽明燥熱，散風熱於上，可治中風、心腦血管疾病與神經系統疾病，且有下病上治之特效。

(2) 拍打時，用力要適中，速度要均勻；揉摩時，力度要適中，應輕柔和順，不可妄用拙力。

(3) 在臨牀醫學上，百會配伍長強穴、承山穴，可治脫肛；配伍合谷穴、太沖穴，可治頭頂痛；配伍風池穴、上星穴、合谷穴、太沖穴，可治療肝熱上衝引起的頭暈目眩症；配伍關元穴、氣海穴、三陰交穴，可治婦科子宮脫垂症。

(4) 百會穴是煉神還虛的一大要穴，以百會為練門的功夫已為上乘功，唯在練好命功的基礎上循序漸進，切勿急功貪進而貽害自身。

七拍肩井手交叉，肩臂疼痛即時療

【具體方法】

(1) 緊接上式，將兩手掌心相對搓至極熱，雙臂在胸前交叉，盡力用右掌內勞宮穴拍打左肩井穴，用左掌內勞宮穴拍打右肩井穴，左右手各拍7次。

(2) 拍打結束後，復將雙手掌心相貼搓至極熱，先用右掌揉摩左肩井穴，順時針逆時針各7次；再用左掌揉摩右肩井穴，順時針逆時針各7次。

【動作要領】

(1) 肩井穴位於肩上凹陷中，屬足少陽膽經穴，手足少陽、足陽明、陽維之會，連入五臟。故其對高血壓、腦出血、頭項疼痛、乳腺炎、子宮出血、甲狀腺功能亢進均有較好療效。而功家修習時，往往與湧泉相對應，以順應人體經脈運行機理，調節氣血循環，打好築基功，從而為進一步修習上乘功法打好基礎。

(2) 拍打時，用力要適中，速度要均勻；揉摩時，力度要適中，應輕和柔緩，不急不躁，不可妄用拙力。

(3) 臨牀醫學上，肩井穴常用於治療手臂痛疾病。《玉龍歌》曰：“急痛兩臂氣攻胸，肩井分明穴可攻。”《玉龍賦》雲：“肩井

除臂痛如拿。”家師傳曰：“治牙痛針肩井二分，其效甚著。”在實踐中，由於肩井穴禁灸亦不可深針，恐暈針或成氣胸，故多以拍打揉摩為主。

八拍尾椎使拳法，祭起龍骨長精神

【具體方法】

(1) 緊接上式，雙手握拳，先用左右拳背輪流捶打尾椎各7次，再用左右拳心輪流捶打尾椎7次，先左拳後右拳，交替進行。

(2) 拍打結束後，將兩掌心相對搓至極熱，用左掌內勞宮穴緊貼尾椎，右掌覆於左掌上，內外勞宮穴相對，然後先順時針，後逆時針各揉摩7次。

【動作要領】

(1) 尾椎本身無穴位，不屬任何經脈，但屬全身龍骨之起始，可謂牽一髮而動全身，加之其周圍穴道羅列密佈，故拍打尾椎不但能起到極好的保健作用，而且可震動其附近穴位（如長強穴、腰奇穴等），從而起到通經活絡，強健機體的作用。

(2) 在拍打尾椎時，用力一定要適中，不可妄用拙力，以免自傷；揉摩時，動作應輕緩柔和，可用掌，亦可用指，勁力適中。

背後起顛百病消，八式拍打至此終

做完前面八式之後，這套八式穴位拍打功也就進入了收功階段。

【具體方法】

緊接上式，將兩手掌心相對搓至極熱，用左右掌心勞宮穴正對左右腰眼緊貼，然後腳跟抬起（儘量抬高），落地時要有彈動；腳跟抬

起時吸氣，落地時呼氣，急吸快呼，共做7次；然後將雙掌由背後經體側向上經頭頂，爾後雙掌心朝下，緩緩按於腹前，稍停，雙手自然迴歸體側緩緩收勢。

研練本套功法時，最好能除去衣衫在室內演練；夏日在空氣新鮮寧靜的野外習練，其效果更佳。

八式穴位拍打，別忘了勞宮穴

儘管在此套功法中並未有拍打勞宮穴的一節，但在本套功法中多次提到勞宮穴，這是為什麼呢？

勞宮穴，最初稱“五里”，後又名“掌中”，最後因“手任勞作，穴在掌心”而定名為勞宮穴。勞宮穴有內外之分，屬手厥陰心包經穴，為心包經之“榮穴”。配五行屬火，火為木子。所以，取勞宮穴治療可清心熱，瀉肝火。故由肝陽上亢、化生風和上撓心所造成的中風，或心神志病症均可治療。勞宮穴治療風火牙痛療效甚佳。勞宮穴不但有調血潤燥，安神和胃，通經祛濕，息風涼血之功效，而且又是煉氣、運氣、發放外氣等重要穴位之一，常人均可意守。而八式穴位拍打功，其所拍打的穴位均是人體內重要穴位，勞宮穴如此重要，自然也不能忽略，以便人們通過拍打刺激這些穴位，起到強身健體、防病治病功效，而且還能對武術技擊及氣功研練方面大有裨益。

人們在練習此拍打功法時一定要參考標準的人體穴位圖，找到準確位置，再參考功法說明進行拍打。還應注意拍打時用力應循序漸進，切不可急於求成，妄用拙力，否則極易傷身。此外，對於初學此功者，最好身邊有專業人員進行指導訓練，以免誤傷自己，同時達到事半功倍的效果。

第四章 循經拍打幾分鐘，從頭到腳都輕鬆

循經拍打一分鐘，從頭到腳都輕鬆

“拍打”是人們自我解除疲勞和疼痛的一種方法，也是古代導引、按摩中最簡單的一種方法。它不僅可以促進氣血循環、疏通經絡、調節臟腑、放鬆肌肉、緩解疼痛、強壯筋骨，而且可以使淤滯得到疏散、虛弱得到補益，有助於清除體內垃圾，排除毒素、調暢氣血。

通過雙手沿着經絡的循行方向，從頭到腳全身拍打一遍，立刻會覺得氣血通暢、全身輕鬆。如果在每次練習健身氣功結束後全身拍打一遍，非常有利於收功，並可收到事半功倍的效果，所以古代更有專門的拍打功法進行練習。

這裏推薦給您的是一種非常簡單的拍打功法——一分鐘拍打工。

【具體方法】

站立或者坐着，用兩手輕輕拍打自己的身體。

兩手拍面部8拍→頭部8拍→脖子+後背8拍→腰部8拍→臀部加兩大腿外側8拍→兩小腿外側8拍→兩小腿內側8拍→兩大腿內側8拍→腹部8拍→胸部8拍→右手拍左上臂內側8拍→左前臂內側8拍→左前臂外側8拍→左上臂外側8拍→左手拍右上臂內側8拍→右前臂內側8拍→右前臂外側8拍→兩手拍胸部8拍→腹部8拍。

【動作要領】

- (1) 拍打時，兩手儘量放鬆，運用腕力，用力要適中。
- (2) 拍打要按照上述的順序進行，不應自己隨便拍打。

(3) 隨時隨地皆可練習，如果在每次練習健身氣功結束之後，能夠做一次拍打功，尤為愜意。

(4) 如果能夠配合音樂，拍打時跟着音樂的節奏和韻律進行，效果會更好。

一分鐘拍打功，拍打路線是根據中醫經絡理論中經絡的循行路線和規律而編排。具體拍打路線是足三陽經→足三陰經→手三陰經→手三陽經，形成一個循環。所以，練習的時候應該按照這個次序和節奏進行。

中醫的經絡理論認為，人體的氣血循着特定的路線和規律不斷運行，而這些路線就是經絡。經絡不僅僅是氣血運行的路線，也將身體的各個部分連成一個整體，經絡聯繫着臟腑和人體體表的各種組織、器官。所以，刺激體表穴位、經絡可以作用於身體內部的器官，相反，調理內在臟腑也可以改善體表各部的疾病和症狀。在現代醫學的角度來看，適當力度的輕輕拍打亦同樣起到保健、預防疾病的作用。拍打所產生的震動可以傳導到肌肉的深部，舒緩肌肉緊張，從而促進血液循環及增加血管的柔韌性。有利於各種相關疾病的防治。

拍打頭頸部可以通過震動來活躍大腦，有利於產生愉快的情緒，使人精神放鬆。可治療頭痛、頭暈及腦供血不足等，對於中老年還有健腦和增強記憶的作用。

人體的胸背部分別有豐富的胸壁神經和脊神經，支配人體運動及心肺功能。拍打胸背可以刺激胸背部皮膚和皮下組織，促使體內的血液循環加快，增強內分泌功能和免疫力，可防治各種呼吸道及心血管疾病或減輕症狀，並能一定程度上防止中老年人肌肉萎縮。拍打四肢和各個關節，通過震動可以使肌肉、關節得到適度的放鬆，並通過鬆弛肌肉、柔韌血管的作用，防治各種四肢、關節的不適症狀如酸、痛、沉重、麻木、僵硬、活動不利等等。

拍打腰腹部可以防治腰痛、腰痠、腹脹、便秘和消化不良等疾病。

所以我們說：循經拍打一分鐘，從頭到腳都輕鬆！

拍打手掌：手掌、手背、指尖都是養生要點

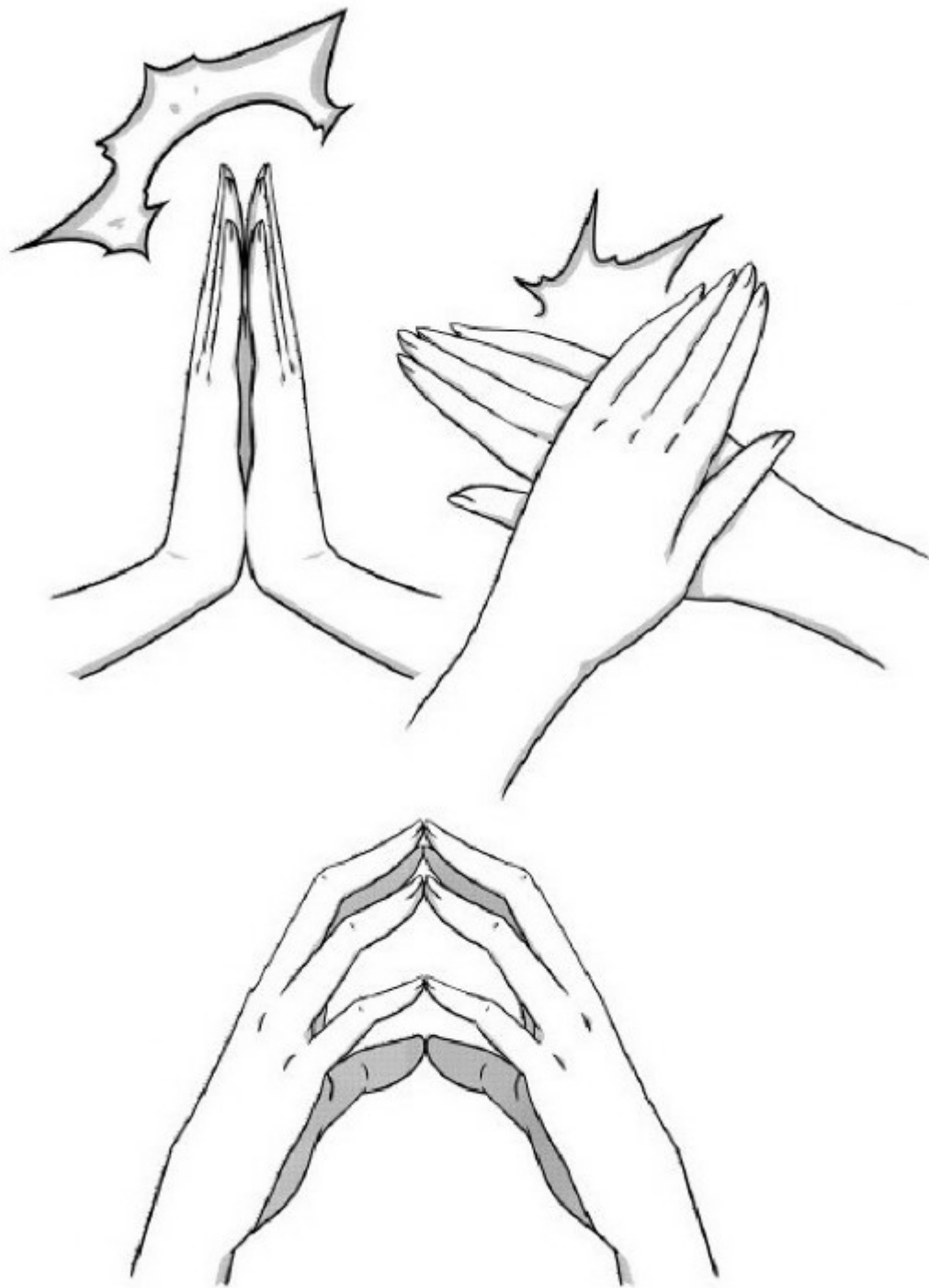
中醫認為，人的手掌上有心經、肺經和心包經3大經絡，通過拍打手掌，振動這3條經絡，就可以調理五臟，增強心肺的活力和身體的免疫力。

人的手背上又有大腸、小腸和三焦3大經絡，常拍打手背，可以保證呼吸、血液、消化和排泄系統通暢。

人的手指是使用最多的器官，而指尖末梢神經極為豐富，是全身經脈的交匯處，常拍打可以促進全身經脈通暢和強筋健體，又可以增強手腦聯繫，延緩腦衰。

【具體方法】

- (1) 雙手掌心、手指分別相對，類似鼓掌，連續拍打5分鐘。
- (2) 拍手背，先用左手拍右手背2分鐘，然後再用右手拍左手背2分鐘，如此交替做3次。
- (3) 拍手指尖，兩手五指張開呈彎曲狀，指指相對，拍打3～5分鐘。



當然，人們可根據自己的習慣來延長或縮短拍打的時間。

拍打頭部：兩手合力輕拍打，治療多種疾病有奇效

中醫認為，人們通過拍打頭部可以起到提神醒腦、舒緩頭痛、腦脹、眩暈等功效，同時還可延緩中老年人腦力衰退，增強記憶力。此外，如果人們在中午或晚上臨睡前拍打頭部，則可健腦，防治高血壓、腦栓塞及失眠等病症。而且，老年人如果堅持拍打頭部，則有防治動脈硬化、老年痴呆症等老年疾病的作用。

【具體方法】

(1) 雙腳分立，與肩同寬。



(2) 用兩手掌心輕拍頭部，從頭頂中央開始，一隻手向前拍至前額，另一隻手向後拍至大椎穴（頸後平肩第1大椎骨）。

(3) 再從頭頂中央起向頭部兩側拍至太陽穴，反覆10次。

（4）最後用左手掌心拍打“百會穴”（頭頂中央旋毛處）100次。

拍打胸背部：雙手半握拳，先拍胸再拍背

中醫認為，人們通過拍打胸背部，可以促使局部組織溫度升高，加快血液、淋巴液的循環和新陳代謝，有助於減輕呼吸及心血管疾病症狀。同時，還可防治中老年人肌肉萎縮，促進局部肌肉健康，增加肺活量，增強機體免疫力。

【具體方法】

（1）站立，全身自然放鬆，冬天宜脫掉棉衣。

（2）雙手半握拳，先用左手拍打右胸，再用右手拍打左胸，先由上至下，再由下至上，左右胸各拍打200次。但要注意的是，胸上部拍打用力可稍大，向下力量可減小，不可用蠻力，以免損傷身體。

（3）拍打胸部後再拍打背部，手仍半握拳，然後用左手伸至頭後拍打右背部，右手拍打左背部，各拍打100次。



拍打腹部：拍打＋扭腰，消減腰腹部贅肉效果好

隨着人體的衰老，也隨着人們物質生活的日益提高，中老年人出現肚臍的情況較為常見，此時，可選擇拍打腹部，起到消減腰腹部贅肉的作用。此外，有肚臍的人還宜經常做腰部旋轉擺動。也可收腹降脂，同時預防腰部肥胖。總之，兩者配合來消減腰腹部贅肉，效果更佳。

【具體方法】



(1) 自然站立，兩手自然下垂，身體先向左侧旋轉擺動，兩手順勢擺動。右手掌輕拍腹部左側，左手背則輕打腰後部右側，拍打100次。

(2) 身體向右側旋轉擺動，兩手也順勢擺動如上，拍打100次。然後，重複上述動作，時間充裕可以多做幾次。

拍打力度可以根據自己承受的情況而定，用力較大，拍打效果自然好一些。

拍打下肢：腰腿疾病，可拍打大腿、小腿來治

中醫認為，人們通過拍打下肢，有利於雙腿的血液循環，讓久坐不動的雙腿得以舒展。防止腿部疾病發生。尤其是水濕型肥胖者，最容易出現下肢水腫的症狀，還可能伴有腰痛和膝痛。這個拍打運動，既可以強化腰部和下肢，又可以拍走水濕，防治下肢水腫，而且對腰痛和膝痛也有不錯的療效。

【具體方法】

(1) 自然站立，兩腳分開，兩手下垂。

(2) 上半身徐徐向下彎曲至90度。

(3) 雙掌或雙拳同時拍打雙腿，先大腿外側過膝蓋，再大腿正面及內側過膝蓋。

(4) 拍小腿，雙掌或雙拳同時拍打雙腿，先小腿外側及後側，再小腿內側及正面。

(5) 上述動作各做3分鐘。



第五章 拍打養生的注意事項

拍打養生的注意事項

拍打養生並非適用於任何人，畢竟每個人的身體狀況不同，適宜的養生方式也不同。下面，我們就來介紹一些拍打養生的注意事項：

（1）拍打治療時，室內溫度要適中，溫度過低容易受涼，溫度過高容易出汗，一般以25℃～30℃為宜。

（2）受術者每次治療前要適當安靜休息，使情緒安定，然後排淨二便，脫去外衣，準備接受拍打治療。

（3）拍打開始宜輕，以後逐漸加重。對兒童和年老體弱者手法宜輕，對年青體壯者手法宜重。對痹證、痿證和感覺功能遲鈍者手法應適當加重。肩部、背部和腰部宜輕拍，骯部要重拍。四肢肌肉豐滿處手法宜重，關節及肌肉較薄處手法宜輕。

（4）當人們出現昏迷症狀，或是身體有急性創傷或嚴重感染部位，此時不宜拍打養生，以免刺激傷口，引起出血癰狀，不利於傷病情的恢復治療。

（5）在拍打過程中，如果人們出現心慌、心悸、發燒、炎症、出血、瘡癤等症狀時，應立即停止拍打。

（6）當人們在進行拍打時如果出現煩躁不安、面色發白、或冷汗、或脈搏過快等反應，應立即停止拍打，可平卧並喝一些溫熱的糖水或鹽水。

（7）但人們拍打後，如果積滯嚴重，可選用熱敷或藥酒輕揉，不要用冷水。

(8) 同一部位如果痧未退，不要帶痧拍打，待淤滯之狀消失後再進行拍打。

(9) 拍打時應避風，不可用電扇或空調直吹，以免風寒之邪通過開泄的汗孔進入體內，引起新的疾病。

(10) 拍打前後可飲熱水，補充水分，防止頭暈疲勞，促進新陳代謝，加快代謝物排出。

(11) 拍打後洗浴要在3小時後並要用熱水，不可用涼水。

慎用拍打療法的幾類人

上面介紹了一些拍打養生的注意事項，下面我們來介紹慎用拍打養生法的幾類人：

(1) 如果人們是對疼痛過敏的體質，那就不要使用拍打養生，因為拍打時會產生一定的疼痛感，可能導致這些人因不耐疼痛而昏厥。

(2) 有出血性疾病者，如血小板減少、白血病、過敏性紫癜等，也不宜使用拍打養生法，因為拍打養生主要是通過活躍體內氣血的方式來保健，不利於血液疾病的治療。

(3) 惡性腫瘤、結核病患者及骨質疏鬆患者；乳頭、肚臍、原因不明腫塊者，也不宜使用拍打養生法，容易使病情加重。

(4) 骨折、新扭傷、脫臼未恢復者及皮膚有開放性損傷者，也不適宜拍打養生。

(5) 孕婦；月經期婦女。

(6) 皮膚局部有化膿、感染者，皮膚外傷或有明顯炎症、紅腫、滲液潰爛者。

(7) 急性傳染病患者。

(8) 發熱及高熱患者，精神病患者。

(9) 有嚴重的心、肺、肝、腎等重要臟器損害者以及嚴重糖尿病患者。

(10) 過飢、過飽及酒後神志不清者。

(11) 年老體弱、病重、病後極度衰弱者。

拍打後的身體小症狀

在進行拍打養生時，因為對身體有一定的刺激，有激活體內氣血的功效，因此也導致有氣衝病灶的現象，即病灶或身體某部位出現痛、麻、酸、脹、腫、癢、大小便、打嗝、放屁、長痘、出疹等現象，這說明身體正在排毒，筋絡穴位等正被打通，正是拍打養生見效的表現。

從中醫的理論來講，這是因為當氣機運行到有明顯病變或不正常的經絡時，氣行受到強大的阻力，這是因為所有氣質性病變的部位，經絡都處於淤滯或堵塞狀態（氣滯、血淤、痰凝、濕聚等），氣要通過受到病變的阻礙，就形成了兩個相反的力，衝擊力和阻滯力，病變部位受到外力的衝擊就會出現明顯的反應，如疼痛、發熱、出血以及其他類似於病情加重的反映。這便是氣功界通常講的“氣衝病灶”。道家氣功把這一階段稱之為“脫胎換骨”前的“大死大活”過程。

氣衝病灶的過程，少則幾分鐘、幾小時、幾天，多則幾個月，有的病情較重或年老又身患多種疾病的學員，甚至經歷幾年的氣衝病灶的過程。這個過程的長短（撇開精神因素和念力調控的因素）是以修煉者自身所積聚的能量的量級和體內需要修補的疾病的性質、嚴重程度及病變部位的多少來決定的。

此外，別為拍打後的淤青恐慌。拍打養生法為了刺激體內氣血流通，因此需要使用一定的力度來拍打身體，因此在剛開始拍的幾分鐘，都會出現紅色、青淤、紫紅色斑點或黑色包塊等。拍出後，請應繼續拍0.5～1小時，把拍出的淤塊再拍散化淤（也就是讓淤、紫、黑色變回紅色）才可停手。一般2～4天內就可以恢復。如果拍幾分鐘出淤塊後就停止，恢復的時間則稍長一點，要5～8天。

第八篇 認清穴位，精準拍打更健康

拍打養生是通過拍打震動人體的經脈及其經脈上的穴位來達到舒活氣血的功效的，相較而言，點穴是更為精準、有效的拍打方法。而我們周身的數百個穴位，每個穴位都是人體一處大藥，可謂百藥齊全。只要我們能認識並好好開發利用我們身體的每一處大藥，一定能夠達到防治疾病、強身健體、延年益壽的目的。

第一章 循經來點穴，精準拍打更健康

人體百藥齊全，每處穴位都是大藥

說到穴位，它的學名叫俞穴，代表着人體臟腑經絡氣血輸注出入的特殊部位。“俞”就是傳輸的意思，“穴”說明這個部位存在着空隙，所以一般都用“穴位”來稱呼。實際上穴位就是每條經絡上最突出的地方，穴位對經絡的重要就如同經絡對於人體的重要。它位於經脈之上，而經脈又和臟腑相連，穴位、經脈和臟腑之間就形成了立體的聯繫。當然穴位就成了這個相互聯繫的體系中最直接的因素，通過穴位來發現身體存在的問題，更可以利用它們來治療疾病，保持身體的健康。

在遠古時代，我們的祖先當身體出現不舒服的時候會怎麼辦呢？那時沒有醫生，沒有醫院，沒有先進的設備，更沒有靈丹妙藥，但是我們的祖先發現在病痛의局部按按揉揉，或者用小石頭刺刺，小木棍扎扎，就能減輕或者消除病痛。其實這種“以痛為俞”的取穴方式，就是俞穴的原型。後來通過實踐活動，古代人對俞穴有了進一步的認識，知道了按壓哪個位置能起到什麼樣的治療作用，為了便於記憶，便於交流，還給它們起了名字。在公元前1世紀的時候，有名字的穴位大概有160個。

隨着對穴位主治功能認識的不斷積累，古代醫家發現這些穴位不是孤立的，這些穴位位於“經絡”——能量的通路上，通過經絡與臟腑相通。歷代醫家不斷整理，到了清代，有名的穴位一共有361個，包括52個單穴，309個雙穴。這361個穴位位於十二經和任督二脈之上，有固定的名稱和固定的位置。這也是我們現代人常說的“經穴”，或者“十四經穴”。

在這361處經穴中，有108個要害穴。要害穴中有72個穴一般採用按摩手法點、按、揉等不至於傷害人體，其餘36個穴是致命穴，就是我們俗稱的“死穴”。嚴格地說這36個致命穴，平常按摩不會有任何不良影響。所謂致命必須超乎正常的意外重力，造成了極大的打擊。死穴又分為軟麻、昏眩、輕和重4穴，每類都有9個穴。一共是36個致命穴。有些文學作品中甚至說，在生死搏鬥中為“殺手”使用，還有歌訣作了描述：“百會倒在地，尾閭不還鄉；章門被擊中，十人九人亡；太陽和啞門，必然見閻王；斷脊無接骨，膝下急亡身。”

還有一些穴位，也有自己的名字，有固定的位置，但是卻不屬於十四經，它們屬於另外一個系統，那就是“經外奇穴”，簡稱“奇穴”，其中也包括許多近代發現並獲得認可的新穴。比如說四縫、八風、十宣、定喘等。常用的奇穴有40個左右。

其實還有一類穴位，沒有固定的名字，也沒有固定的位置，這就是“阿是穴”。相傳在古時有中醫為病人治病，但一直不得其法。有一次無意中按到病者某處，病者的痛症得到舒緩。醫者於是在該處周圍摸索，病者呼喊：“啊……是這裏，是這裏了。”醫者加以針灸，果然使疾病好轉。於是把這一個特別的穴位命名為“阿是穴”，其實就是病痛局部的壓痛點或者敏感點，這種叫法最早見於唐代。

可以看出，人們對俞穴的認識是不斷發展的，關於究竟有多少穴位這個問題，也是在不同時代有着不同的答案。

開發我們的穴位大藥

按照中醫基礎理論，人體穴位主要有4大作用，首先它是經絡之氣輸注於體表的部位；其次它還是疾病反映於體表的部位，當人體生理功能失調的時候，穴位局部可能會發生一些變化，比如說顏色的變紅或者變暗，或者局部摸起來有硬結或者條索狀的東西等等；再者我們

可以藉助這些變化來推斷身體到底是什麼部位出了問題，從而協助診斷；最後，當人體出現疾病的時候，這些穴位還是針灸、推拿、氣功等療法的刺激部位，當然我們也可以用這些穴位來預防疾病的發生。

穴位有那麼多，我們怎麼能記住每一個穴位都有什麼作用啊？其實方法很簡單，我們只要掌握住其中的規律就可以了。第一條，穴位在什麼部位，就可以治什麼部位的病。比如說膝關節附近的膝眼、梁丘、陽陵泉等都能治療膝關節的疼痛。第二條，穴位在哪條經脈上，就可以治療這條經脈經過部位的疾病。比如說手陽明大腸經的合谷穴不僅可以治療手部局部的病症，還可以治療大腸經經過的脖子和頭面部的疾病，如牙疼等。第三條，穴位除了可以治療所在經脈的疾病以外，還可以治療相表裏的經脈的疾病。比如說手太陰肺經的列缺穴，不僅可以治療與肺相關的咳嗽、胸悶，還能治療和肺經相表裏的手陽明大腸經的頭疼、脖子僵硬等。第四條，就是有些特殊穴位的特殊作用，比如說大椎穴可以退熱，至陰穴可以矯正胎位等等，這些可能需要稍微記憶一下了。

穴位的治療作用和用藥不太一樣，每一個穴位對身體都有雙向良性調節作用。這就是說，在按摩或者針灸穴位的時候，我們的身體會根據自身或虛或實的情況，來採取或補或瀉的調節方法。比如說內關穴調節心率，不管心率是快還是慢，我們都可以取這個穴位。每一處穴位都是一處大藥，能夠放鬆肌肉、解除疲勞、激發人的經絡之氣、通經活絡，從而達到調整人體機能、平衡陰陽、調節臟腑、防病祛病、強身健體的目的。

現代生命科學預測人類的壽命是125~175歲，而目前我們的平均壽命才78歲，這說明我們的身體還存在着巨大的潛能，許多大藥都還沒有被我們好好利用。我們周身的數百個穴位，每個穴位都是人體一處大藥，可謂百藥齊全。只要我們能認識並好好開發利用我們身體的每一處大藥，一定能夠達到防治疾病、強身健體、延年益壽的目的。

量穴位，用身體的尺子就夠了——穴位的定位方法

相信很多人都有這樣的困惑：穴位的位置都是固定的，但是為什麼我就取不準呢？下面就告訴大家定位的方法。其實很簡單，這個尺子就在我們自己的身上，隨身攜帶，不用擔心用的時候沒有尺子。

首先我們要了解自己身上的一些標誌，包括固定的和活動的。固定的標誌就是身上各部位有骨節和肌肉所形成的突起、凹陷、五官輪廓、髮際、指甲、乳頭、肚臍等。活動的標誌是指由於活動而在關節、肌肉、皮膚出現的凹陷、空隙、皺紋等。也就是要想找到這些位置可能需要特殊的活動姿勢。比如說聽宮這個穴位取穴時就需要張口，這樣耳屏前就會出現凹陷，也就是聽宮的位置。

再者就是以身體突起的骨節為標誌，不同骨節之間的距離都是固定的，不管男女老少，高矮胖瘦，對於同一個人來說，都可以用這個為標準來量自己的尺寸。這也就是中醫常說的“骨度分寸”。常用的骨度分寸如下：

（1）頭部：前髮際至後髮際12寸；如前後髮際不明，從眉心量至大椎穴為18寸；眉心至前髮際3寸；大椎至後髮際3寸；前額兩發角之間為9寸；耳後兩乳突之間為9寸。

（2）胸腹部：兩乳頭之間8寸；胸骨上窩至胸劍聯合中點9寸；胸劍聯合至臍中8寸；臍中至趾骨聯合上緣5寸；腋窩頂點至第11肋遊離端為12寸。

（3）背腰部：兩肩胛內緣之間為6寸；兩肩峯緣之間為16寸。

（4）上肢部：腋前紋頭至肘橫紋9寸；肘橫紋至腕橫紋12寸。

（5）下肢部：恥骨聯合上緣至股骨內上髁上緣18寸；脛骨內側髁下緣至內踝尖13寸；股骨大轉子至橫紋19寸；臀橫紋至橫紋為14寸；橫紋至外踝尖16寸。

還有一個方法就是用自己的手做尺子來量自身的尺寸，這叫“手指同身寸”。我國古人很早就有“布手知尺，布指知寸”的說法。常用的有以下3種：

（1）中指同身寸：將中指彎曲，指尖觸及拇指，以中指節側面兩橫紋盡處為1寸。

（2）拇指同身寸：是以拇指指關節的橫度作為1寸。

（3）橫指同身寸：又名“一夫法”，是將食指、中指、無名指和小指併攏，以中指中節橫紋處為準，四指的寬度為3寸。

注意：（1）拇指、中指屈曲成環形，中指第二指節兩端紋頭之間為1寸。

（2）大拇指指間關節寬度，為1寸。

（3）食指到小拇指，4指距離，為3寸。

最後還有一種取穴方法，那就是簡便取穴法。比如說立正姿勢，雙手下垂，這時中指指端所指的位置就是風市穴。這種方法很適合初學者。不過，並不是所有的穴位都有簡便的取穴方法，而且這種方法只是一種輔助的方法，在使用的時候我們還需要結合前面提到的幾種方法。

雖說每個人的高矮胖瘦各不同，但自己的身體，只有自己最瞭解，所以這些方法都是用自己的身體為標準來量身體取穴位。同時，還有一點要提醒大家注意，那就是這些方法在應用的時候要靈活使用，還要互相結合，否則可能會長短失度。比如說條口穴在外踝尖上8寸，這時我們如果用手指一寸一寸地量，很容易出現偏差，但是換一個角度想想，外踝尖和橫紋之間是16寸，我們只要找到中點就可以了，這樣問題就簡單了。再舉一個例子，比如說足三里，在犢鼻下3寸，犢鼻很容易就找到了，這個3寸我們直接用“一夫法”一量，很容

易。但是如果還是按橫紋和外踝尖16寸，取3／16找來足三里的話，那可能很難找準確了。

十大神奇特定穴位，防治疾病有特效

在十四經穴中，有一部分俞穴被稱之為“特定穴”，它們除具有經穴的共同主治特點外，還有其特殊的性能和治療作用。根據其不同的分佈特點、含義和治療作用，將特定穴分為“五輸穴”、“原穴”、“絡穴”、“郄穴”、“下合穴”、“背俞穴”、“募穴”、“八會穴”、“八脈交會穴”和“交會穴”等10類。特定穴其實是最常用的經穴，掌握特定穴的有關知識，對發生疾病時選穴具有很重要的指導意義。

1·五輸穴

十二經脈中的每一經脈分佈在肘、膝關節以下的5個特定俞穴，即“井、榮、輸、經、合”穴，稱“五輸穴”。

古代醫家認為，經脈之中的氣血流注運行就好像自然界的水流一樣，由小到大、由淺入深，注於江河，匯于海洋。古人以此為依據，將“井、榮、輸、經、合”5個名稱分別冠之於5個特定穴，即組成了五輸穴。五輸穴從四肢末端向肘膝方向依次排列。井穴分佈在指或趾末端，為經氣所出，就像是水的源頭；榮穴分佈於掌指或蹠趾關節之前，為經氣開始流動，像剛出的泉水微流；輸穴分佈於掌指或蹠趾關節之後，其經氣漸盛，喻水流由小到大，由淺漸深；經穴多位於前臂、脛部，其經氣盛大流行如水流寬大，通暢無阻；合穴多位於肘膝關節附近，其經氣充盛且入合於臟腑，喻江河之水匯合入湖海。《靈樞·九針十二原》指出“所出為井，所溜為榮，所注為輸，所行為經，所入為合”，是對五輸穴經氣流注特點的概括。五輸穴與五行相配，故又有“五行輸”之稱。

五輸穴是十二經脈之氣出入的地方，具有治療十二經脈、五臟六腑病變的作用。簡單來說，井穴可以用來急救，榮穴可以治療熱病，輸穴可以治療肢體關節的酸楚疼痛和五臟病變，經穴可能治療氣喘咳嗽以及經絡病，合穴可以治療六腑病變。

2· 原穴、絡穴

什麼是原穴呢？原穴是臟腑原氣（即元氣）經過和留止於四肢的穴位。臟腑的原氣源於腎間動氣，是人體生命活動的原動力，通過三焦運行於五臟六腑，通達頭身四肢，是十二經脈維持正常生理功能的根本。十二經脈在腕、踝關節附近各有1個原穴，合為12原穴，分別是：肺經——太淵穴，大腸經——合谷穴，胃經——衝陽穴，脾經——太白穴，心經——神門穴，小腸經——腕骨穴，膀胱經——京骨穴，腎經——太溪穴，心包經——大陵穴，三焦經——陽池穴，膽經——丘墟穴，肝經——太沖穴。

當臟腑發生病變時，會在原穴表現出來。根據原穴部位出現的異常變化，可以推測、判斷臟腑功能的盛衰、氣血盈虧的變化。“五臟有疾，當取之十二原”。在臨牀上，原穴有祛邪和扶正補虛的功能。取用原穴能激發原氣，調動體內正氣以抗禦病邪，臨牀主要用來調整臟腑經絡的虛實來治療五臟病變。在具體應用的時候，還可以與其他穴位相配伍。

那又什麼是絡穴呢？十五絡脈從經脈分出處各有1俞穴，稱之為絡穴，又稱“十五絡穴”。“絡”，有聯絡、散佈之意。十二經脈各有1絡脈分出，故各有1絡穴。十二經脈的絡穴位於四肢肘膝關節以下；任脈絡穴鳩尾位於上腹部；督脈絡穴長強位於尾骶部；脾之大絡大包穴位於胸肋部。絡穴可以用來治療絡脈上的病，表裏兩經的病，慢性病。

原穴和絡穴既可單獨應用，也能配合使用，中醫稱之為“原絡配穴”。

3· 郄穴

“郄”有孔隙之意。郄穴是指經脈之氣深深藏聚的部位的俞穴。十二經脈和奇經八脈中的陰蹻、陽蹻、陰維、陽維脈各有1個郄穴，共有16個，分別是肺經孔最，心包經郄門，心經陰郄，大腸經溫溜，三焦經會宗，小腸經養老，脾經地機，肝經中都，腎經水泉，胃經梁丘，膽經外丘，膀胱經金門，陰維脈築賓，陽維脈陽交，陰蹻脈交信，陽蹻脈跗陽。除胃經的梁丘之外，其餘的都分佈於四肢肘膝關節以下。

根據古代文獻記載，陰經郄穴多用於治療出血，陽經的郄穴多用於治療急性疼痛。比如說我們前臂上的孔最穴就是手太陰肺經的郄穴，而肺與大腸相表裏，所以孔最就有了這個作用。現在社會中，無論大人還是孩子，工作還是學習，經常會長時間保持坐着的姿勢，患上痔瘡的概率也越來越大，經常按摩孔最穴，就可以讓你和家人脫離痔瘡的困擾，安心工作。傳說孔子就是因為讀書久坐而患上了痔瘡，之後用按壓孔最穴的方法緩解了疼痛，最終治癒此病。再比如說，夏天很多人過於貪涼飲冷，然後出現胃部疼痛，這時我們就可以用手指按摩膝蓋附近的梁丘穴，有很好的止疼作用。

4· 俞穴、募穴

臟腑之氣輸注於背腰部的俞穴，稱為“俞穴”，又稱為“背俞穴”。“俞”，有轉輸、輸注之意。俞穴一共有12個，都位於背腰部足太陽膀胱經第一側線上，大體依臟腑位置的高低而上下排列，並分別冠以臟腑之名。

臟腑之氣匯聚於胸腹部的俞穴，稱為“募穴”，又稱為“腹募穴”。“募”，有聚集、匯合之意。募穴也有12個，都位於胸腹部有

關經脈上，其位置與其相關臟腑所處部位相近。

俞穴和募穴既可以單獨使用，也可以配合使用。一般而言，髒病和虛證多取俞穴，腑病和實證多用募穴。

5·下合穴

六腑之氣下合於足三陽經的俞穴，稱為“下合穴”，又稱“六腑下合穴”。下合穴共有6個，其中胃、膽、膀胱的下合穴位於本經，大腸、小腸的下合穴同位於胃經，三焦的下合穴，位於膀胱經。

下合穴可用於治療相應的腑的病症。比如，膽的下合穴是陽陵泉，如果膽出現問題，比如說膽囊炎、膽結石等病就可以用陽陵泉來治療。胃的下合穴是足三里，所以足三里可以治療各種胃炎、胃潰瘍、消化不良等等這些和胃有關的疾病。膀胱的下合穴是委中，委中可以用來治療尿頻、尿急、尿痛、尿血、尿瀦留、遺尿等各種和膀胱有關的問題。大腸的下合穴是上巨虛，和大腸有關的便秘、腹瀉、痔瘡、便血等等都可以用上巨虛來治療。三焦的下合穴是委陽穴，這個穴位可以用來治療水腫、腎炎、膀胱炎等和三焦有關的疾病。小腸的下合穴是下巨虛，因此，下巨虛可以用來治療和小腸相關的疾病，比如說急慢性腸炎、消化不良等等。

6·八會穴

八會穴是指髒、腑、氣、血、筋、脈、骨、髓等精氣聚會的8個俞穴。具體來講，髒會章門，腑會中脘，氣會膻中，血會膈俞，筋會陽陵泉，脈會太淵，骨會大杼，髓會絕骨。八會穴分散在軀幹部和四肢部，其中髒、腑、氣、血、骨之會穴位於軀幹部；筋、脈、髓之會穴位於四肢部。

這8個穴位雖然分別屬於不同的經脈，但對各自相對應的臟腑、組織的病症具有特殊的治療作用。比如說我們背部的膈俞穴，這個穴位在第7胸椎棘突下，旁開3寸的位置，這個穴位是血會，也就是血匯聚

的地方，當身體任何地方出現有出血、血虧或者血淤等情況，都可以用這個穴位來治療。再比如說任脈上的中脘穴是腑會，所以中脘不僅僅可以治療和任脈相關的疾病，還可以用來治療和六腑相關的疾病，尤其是經常用它來治療胃的各種病症，常常會有很好的效果。

7· 八脈交會穴

十二經脈與奇經八脈相通的8個俞穴，稱為“八脈交會穴”，又稱“交經八穴”。八脈交會穴均位於腕踝部的上下。

八脈交會穴具有治療奇經病症的作用，比如說後背部脊柱的疼痛、僵硬，這屬於督脈的病症，我們就可以用通於督脈的後溪穴來治療，而後溪穴本身是屬於手太陽小腸經的穴位。公孫穴通衝脈，內關穴通陰維脈，這兩個穴位配合使用，可以用來治療心、胸、胃的疾病。後溪通督脈，申脈通陽蹻脈，這兩個穴位一起配合可以治療眼內角、頸項、耳朵以及肩部的疾病。足臨泣通帶脈，外關通陽維脈，這兩個穴位配合可以治療眼內角、耳後、臉頰、頸肩部的相關疾病。列缺通任脈，照海通陰蹻脈，這兩個穴位配合起來，可以治療肺、咽喉、胸膈的疾病。

8· 交會穴

兩經或數經相交會的俞穴，稱為“交會穴”。交會穴多分佈於頭面、軀幹部。這樣的穴位有很多，它們既可以治療本經的病症，也可以治療相交會的經脈的病症。比如說三陰交，它既是足太陰脾經的俞穴，又是足三陰交的交會穴，所以，可以用它來治療脾經病症，也可以治療足厥陰肝經、足少陰腎經的病症。由於這樣的穴位實在是太多了，在這裏我們就不一一介紹了。

讓穴位的魔力盡情揮灑——點穴

在中醫學上，點穴被廣泛應用於各種疾病的臨牀治療中，這種醫、武結合的治療方法，既不同於推拿按摩，又不同於針灸療法，但它又與這二者有着不可分割的內在聯繫，精妙之極，對疾病的治療具有精準、見效快、疼痛感輕的效果。

那麼，點穴法到底是怎樣治療疾病的呢？中醫學認為，點穴法將手法和經穴相合，通過氣血營衛的循環，促進五臟精氣的反應，使先天的支配能力和後天的供給氣血過程達到生理正常，從而消除疾病症狀，恢復健康。雖然點穴只刺激經穴，但這種外力的刺激可以傳導到臟腑，開導閉塞，舒筋活絡，使氣血暢通，消腫止痛，開竅提神，從而達到平衡的目的。

具體來說，點穴主要通過對以下幾個方面的影響來發揮療養身體和治療疾病的功效：

1．對經穴的影響

點穴的療效是建立在經穴的基礎上，也就是說，醫者必須根據人體經穴的分佈和循環關係來進行點穴，而不能在人體上隨意點擊。因為經絡是人體氣血營衛運行的通路，五臟六腑、四肢百骸、皮肉筋脈等的生理功能，必須依靠經絡的密切聯繫；而經穴又是背、衛、氣、血運行通路中的交會點，如大椎穴就是手三陰、足三陰及督脈的交會點；關元穴，是足三陰與任脈的交會點。經絡和穴位組成一個氣血循環的系統，疏通全身，使臟腑、骨肉關節等組成一個有機的整體。如果經絡不通，就不能發揮它的聯絡和傳導作用，那麼臟腑器官的功能就不能協調，氣血就得不到營衛，而氣血是奉養機體最寶貴的物質，全身的皮肉筋脈、肢體、骨骼都需要它的滋潤和保護。點穴能調整經絡之間的表裏變化及陰經和陽經之間的寒熱差別，調節人體的生理功能，使人體周身的氣血流暢，陰陽調和，臟腑生機旺盛，從而消除疾病，達到健身的目的。

2·對臟腑的影響

點穴對臟腑也是有影響的，人體是由氣、血、筋、脈、骨、髓、腑、髒等組成，而每個組成部分都相互依賴着，具有不可分割的陰陽關係，氣和血，筋和脈，骨和髓，髒和腑，都是相互作用的。氣為血之帥，氣行則血行，氣止則血止。筋為脈之使，筋動則脈急，筋靜則脈緩。骨為髓之含，骨堅則髓實，骨軟則髓虛。腑為髒之表，腑壯則髒盛，腑弱則髒衰。可見它們都是屬表裏陰陽的。在這個當中起主導作用的為五臟六腑。五臟六腑配合着木、火、土、金、水，起着互相生克、制約，互相維持其平衡的作用。此外，點穴還能影響氣、血、筋、脈、骨、髓等各方面的正常生理關係。

也就是說，無論人體哪一部分發生病變，都與臟腑的生剋制約有着密切的關係。十二經脈統屬臟腑，而臟腑與經穴又有着密切關係。在人的體表進行點穴，就能夠對臟腑起到一定的影響。它直接地調節五臟六腑之間的有餘或不足，使之互相生克、制約，恢復到平衡的狀態。經穴是營、衛、氣、血在人體循環的必經之點。人體一旦發生病變，與病變有關的經脈區內的經穴就發生一定的反映變化，如麻木、疼痛、紅腫等，這些現象直接妨礙了營、衛，氣、血的正常循行。使用點穴法，就能消除經穴及其範圍內的這些反映現象，起到調節營、衛、氣、血的作用，達到治療疾病的目的。

點穴常見的八大手法

一般來說，點穴法主要分為點（打）、閉、拿、彈、撥、提、壓、掐等8種手法，並與按摩相互配合，往往有更好的療效。

1·點法

以一指（如食指）或兩指（食指與中指）相併，按照時辰朝一個穴位用力擊下，此為點法。也有用雞心槌、鳳眼槌、肘部尖等手法點

取某一穴位，按時辰用力擊下。當然這種用力不是用死力，而是量力。

2· 閉法

用掌的後半部，按時辰取一穴位，突然發出寸勁拍下，然後緊緊貼住所拍之穴位，好像要把那個穴位閉住，此為閉法。

3· 拿法

用拇指和食指或拇指和中指，按時辰扣按在相對稱的兩個穴位上，以對合之力拿之，此為拿法。

4· 彈法

一般取經筋和神經的走行部位的關鍵處，以拇指和中食指將該部位的筋頭捏拿着，突然向上一提，再向下一丟，如彈弓弦一般，此為彈法。在以彈法施治時，被治者一般會出現酸、麻、脹的觸電傳導感覺。

5· 撥法

以左手的拇指和中指，食指，將經筋和神經的走行部位一端拿穩後，固定不動，右手的拇指、食指、中指沿着經筋行走的部位突然提起丟下，或向相反的方向直推向另一端頭，此為撥法。

6· 提法

根據各個不同的部位，如腰背部，用雙手的拇指、食指、中指，將肌肉和肌腱提起問上並依次走動為提法。

7· 壓法

用拇指的指面，或四指併攏，按時辰接觸在某一穴位上，突然用力按下，此為壓法。也可以用雙手掌重疊進行此法。

8· 掐法

以兩手對稱的姿勢，按時辰掐住某一穴位，停留片刻，此法為掐法。

治病先“開門”，學學氣功點穴開門法

氣功點穴法有起始、擴大、發展、融化、使通之意。對於氣血閉塞一類的疾病，醫者必須在影響人體整體機能的部位，首先開其門，然後守之，以使其氣血暢通，打開壅塞之門戶，使疾病消失。它不僅具有開通的作用，而且常用於在一般點穴、按摩治病之前。

氣功點穴的最大特點，就是治病要先“開門”，若門不開，好比捉賊一樣，人進不了門賊就捉不到，這是從根本上治病的方法。打開了門，醫者的內氣才能從病人身體關竅的通道上發放進去，起到治病的作用。氣功點穴一法，前面講過，是在熟知人體經絡、經穴的基礎上，醫者根據不同的病變，採用點穴手法，不用針藥，而僅僅運用醫者的兩手去點開有關部位的門戶，然後以強烈的意念將自己的內丹之氣提出，並直達到雙手掌指，再對準病灶處，經一定的時間，就可以達到治療的奇效。

此法可以疏通氣血，通經活絡，增強人體的免疫能力和抗病能力，營衛氣血，平衡陰陽，扶正祛邪，動員機體的潛在能量，調動人體氣血的正常運轉。對防病治病、增強體質、延年益壽具有可靠的作用。

點穴開門術共分8法：

1· 開天門

天門起於兩眉之間，止於百會。

【具體方法】

醫者用右手中指，有節奏地點擊兩眉之間的印堂穴9次，天心穴9次，天庭穴9次，囟門穴9次，百會穴9次，然後用左手掌扶着病者的後頸部位，右手以大拇指的螺紋面，緊貼於天門穴，向上直推，經天星、天庭、上星、囟門（泥丸宮）直達百會穴為止，力度不宜過重，為開天門。

2．開地門

地門乃腸的終點。

【具體方法】

醫者用點法以右手中指在病者肚臍（神闕）處點擊7次，左盲俞點擊7次，右盲俞點擊7次，氣海點擊7次，雙天樞各穴位按上述次序各點擊7次，然後醫者將左手重疊在右手上，緊貼於病者腹部神闕周圍，按逆時針方向運轉多次，然後將雙手重疊於肚臍上敷1～3分鐘，使病者肚臍部發熱。通過揉動、點擊達到氣通為度，其作用是加強大小腸的蠕動以促使臟腑氣流自相通暢。

3．開氣門

汗孔是陽氣散泄的門戶，故稱氣門。

【具體方法】

醫者以右手中指點擊肺門穴7次，肺俞穴7次，天突穴7次，膻中穴7次，期門穴7次，章門穴7次，所以右手拇指第1節緊貼天突穴上，從天突穴至肺門穴、膻中穴、期門穴，直至章門穴連續直推3次；後背從肺俞穴直推至章門穴3次，點太淵穴9次，點列缺穴9次。此法打開氣道，使氣流通行無阻。重傷者在直推時需要病者配合呼吸進行，以排出濁氣。

4．開血門

人身體裏的血如河中的流水一樣，日夜不停地流動着，當流到某一個部位時，人體的那個部位因受到了損傷，氣血被阻礙不能流通，並使全身受其牽制，人就有了病的症狀。若能使反其道而行之，開其門戶，使氣血流行，則筋脈自舒，其病自消。醫者可按子午流注法血流的運轉時間，打開病者的血門。

【具體方法】

以右手拇指點按腎經線路上的石關穴7次，任脈線路上的下脘穴7次，陽交穴7次，氣海穴7次，關元穴7次，中極穴7次。然後以雙手拇指點按肝經上的陰簾穴5次，脾經上的血海穴5次，胃經上的足三里穴9次，腎經上的湧泉穴9次，然後在所點的各穴位上以輕手法拍擊各12次，使所閉之穴受到震盪，慢慢開放，所阻滯之氣血將緩緩通過，得以週而復始地流行。

5·開風門

開風門主要是打通督脈、膀胱經、膽經3條經絡，使體內氣血暢通。

【具體方法】

醫者讓患者仰臥於牀上，在患者的督脈路線，點按天突穴，身柱穴、靈台穴、脊中穴、擊門穴各5次，後以拇指按於天柱穴上直推至命門穴共3次。點在督脈旁1.5寸的膀胱經上的風門穴、督俞穴、肝俞穴、腎俞穴、氣海穴、大小腸穴各3次，後以雙手大拇指第1節緊貼風門穴，並加重力量直推至小腸穴3次。點按膽經路線上的淵腋穴、京門穴各7次。點按湧泉穴、大沖穴、金門穴、水泉穴各5次。此法為開風門。

6·開火門

開火門主要是打通督脈、任脈兩條經絡，舒活氣血，釋放體內熱毒。

【具體方法】

患者端正直坐，醫者左手中指對準患者督脈路線上的腎俞穴，右手中指對準任脈路線上的關元穴，同時用中強度的力量，各點擊5次。

醫者左手中指對準命門穴，右手中指對準中極穴，用同樣強度的力量同時點擊5次，然後左右手成掌，雙手掌心分別貼緊在命門、關元穴上，左手在命門穴，右手在關元穴，各向逆時針方向運轉18次，以調陰陽之氣使其運轉全身。

7· 開筋門

人體中筋門共分為四處：一為雙手腕後橫紋中與一窩風穴正對大筋；二為雙肩井中兩條大筋；三為背脊左右處兩條大筋；四為雙腳解溪穴處大筋。

【具體方法】

(1) 醫者將患者的雙手掌後腕橫紋穴，用左右手的拇指各朝左右撥筋5次，要撥得乾脆利落；然後用左右手拇指、食指、中指掐住此處，用力推擊中指尖。

(2) 醫者以雙手拇、食、中指分別掐住患者雙肩之大筋向上各提3次，然後突然丟下，再用雙手掌後溪處拍擊肩井穴7次。

(3) 醫者用雙手拇指、食指、中指分別將督脈路線上脊兩旁的大筋向上連續提起5次，然後突然丟手，再將雙手拇指放置於雙大筋上分別直推至中穴處共3次，順着路線搖動而下。

(4) 醫者用雙手大拇指分別掐住患者雙足的解溪穴部位，分別各向左右撥7次，然後，順此路線由足一窩風穴直推至內庭、八風穴。此

法為開筋門。

8·開骨門

人體的骨關節大多數集中於脊背督脈一線上，起着支持人體的作用。33個脊椎骨中活動量最大的是頸椎，其次是腰椎。頸椎又名大椎，為調益陽氣的總綱。凡治療腰背疼痛的疾病，醫者必須首先施治大椎。

【具體方法】

醫者以拇指加強力度點按大椎穴9次，重拿大椎穴9次，然後將頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個，按順序一個個地拍擊、震動，以調和各骨關節的氣血。這種方法為打開骨門。

以上所說的氣功點穴開門法是在點穴手法的基礎上，以點穴法中的“解救法”為治療依據，並將氣功按摩、經絡按摩、傷科按摩、穴位按摩、子午按摩融為一體，並嚴格遵循古代子午流注針法中的氣血運轉的時間而施術。對病重者，醫者在點穴開門之後，以強烈的意念調動內氣，將氣從丹田內提出，從手三陰通過指梢，對準病灶將內氣外放，直照患者有關部位，收到顯著的療效。

按摩，讓點穴變得更簡單更實用

利用點穴治病時，需要醫者自身具備一定的氣功實力，集體內真氣於手指指尖，再順應古代子午流注針法中的氣血運轉的時間來施行，具有一定的難度。因此，針對一些較輕微的非急症的病症，人們可以採用按摩療法來替代點穴療法，既簡單又實用。

一般來說，按摩主要分為以下幾種手法：

1·按法

【具體方法】

醫者或以拇指螺紋面，四指間螺紋面，或以手掌的陰面，或以單掌、雙掌的掌根部，附在某穴位上，由輕到重的上下掀壓或旋轉，即為按法。

2· 摩法

【具體方法】

醫者用手掌的掌面或四指的指前第1節的指面附着在一定的穴位上，以腕關節連同前臂作環形的移動摩擦，為摩法。

3· 推法

【具體方法】

醫者用大拇指的指端或螺紋面部分着力於一定的穴位上，其餘四指成握拳狀，或由內向外推出，或由下向上、由上向下、由左向右、由右向左推出，此為推法。

4· 揉法

【具體方法】

醫者用手掌面或掌根，或掌指，或掌背，或小魚際按壓在體表部位，根據患者病情的輕重程度，作逆時針方向揉動，此為揉法。

5· 滾法

滾法壓力較大、接觸面積較廣，適用於肩背部、腰骶部及四肢部等肌肉較肥厚的部位，常用於治療運動損傷及消除肌肉疲勞。具有活血散淤，消腫止痛，緩解肌肉痙攣，增強肌肉的活動能力和韌帶的柔韌性，促進血液循環及消除肌肉疲勞等作用。

【具體方法】

醫者用手背的小指外側部分或小指、無名指、中指的掌指關節突起部分着力，附在患者一定的部位上，通過腕關節伸屈和前臂旋轉的複合運動，持續不斷地作用於被按摩的部位上，速度稍快。

6· 捻法

【具體方法】

醫者以拇指和食指的第1節的螺紋面做對稱性的捻動，如捻線狀，力量使用要均勻，動作要緩和，此法為捻法。

7· 分法

【具體方法】

醫者以單手或雙手大拇指的螺紋面緊貼於患者一定的部位，做上下或左右的緩緩移動。並根據病情進行輕重緩急的刺激，此為分法。

8· 搓法

【具體方法】

醫者以雙手的全掌面，扶住患者一定的部位，以指、掌面帶動皮肉作均勻快速的上下左右的搓揉，並來回盤旋，使被操作的部位的氣血調和，筋絡舒松，此為搓法。

9· 搖法

【具體方法】

醫者用雙手托住或握住所搖的關節的兩端作環旋搖動，以加強關節處的活動能力，在初搖動時醫者的手法宜輕、宜緩，搖動的幅度須在生理範圍內進行，並由小到大，由輕到重，由慢到快。

10· 擊法

擊法就是拍打法，特別用於肌肉肥厚部，當肌肉受到振動後，有興奮肌纖維神經的作用，消除傷後帶來的淤血凝滯，增強血循環，消除疲勞及酸脹等現象。

【具體方法】

醫者或以手指、指尖，或握成空拳，有節奏地叩擊某部位的肌肉，同時根據病情的輕重緩急決定所擊的次數與輕重。也可以用掌側擊、掌心擊。此為擊法。

11· 通法

“通法”有疏通開導的意思。中醫學認為通法有調和營衛、通經活絡、祛邪導津的作用。

【具體方法】

若周身腫脹、肌肉麻木、經絡不通，在按摩中使用按、推、壓、摩等手法作用於精、氣、血的特定部位，以通閉鬱之氣。

12· 和法

和，即有調和之意。和法是運用按摩的開鬱和髒功能，配合患者的吐納，以調整臟腑間的不平衡狀態，從而增強內臟功能的一種方法。

【具體方法】

醫者以運內氣並配合平穩而柔和的手法，對氣血不和、經絡不通、陰陽失調等病，如脾胃不和、婦女月經不調、周身脹痛等進行治療，使病人氣血調和，陰陽相對平衡，從而恢復生理正常狀態的目的。

13· 補法

有修填、充實的意思。按摩中的補法，是針對人體因虧損所引起的各種疾病現象，採取各種不同的手法，達到對人體虛而補之的一種治療方法。

【具體方法】

醫者通過強烈的意念將所煉的內丹之氣從丹田提出直達雙手發出，使氣至病所，達到溫經補氣的作用。從而使病痛減輕，活力提高。補法對於氣虛、血少、體弱或肢體寒冷木脹者，療效尤佳。

運用此法，醫者先以右手拇、中指點按肺門穴24次，繼而右手按於胸骨柄上，掌根壓於膻中，中指指向天突，左手覆壓於右手指上，隨着一呼一吸加壓，助呼吸逐漸加長；後以左手分按氣海穴處，右手仍按膻中穴不動，雙手隨呼吸交替進行，從而使呼吸增長。

14·瀉法

瀉，有瀉、降、散之意。本法是瀉其實邪之氣。

【具體方法】

患者由於結津濕熱引起腹脹滿或脹痛、食積火盛、二便不通，均用瀉法，以推、摩、逆時針方向揉等手法作用於患者體表的不同穴位上，以達到通瀉的目的。

15·拿法

拿法主要用於頸項、肩背及四肢部，具有疏通經絡，解表發汗，鎮靜止痛，開竅提神，緩解痙攣等作用。臨牀上常拿風池等穴位及頸項兩側部位，治療外感頭痛；也用於運動過程中振奮精神。

【具體方法】

用單手或雙手的拇指與食、中兩指，或拇指與其他4指指面着力，做相對用力，在一定的穴位或部位上進行有節律的提拿揉捏。

16・刮法

刮法具有鬆解粘連，消散淤結，改善病變部位的營養代謝和促進受傷組織的修復等作用，常用於治療髕骨肌腱末端病。

【具體方法】

拇指屈曲，用指甲（也可用硬幣、匙等代替）在病變部位作單方向的勻速刮動的手法為刮法。

第二章 手太陰肺經：調治呼吸的通天大脈

肺經：人體最容易受傷的經

手太陰肺經上有11個穴位：中府、雲門、天府、俠白、尺澤、孔最、列缺、經渠、太淵、魚際、少商。

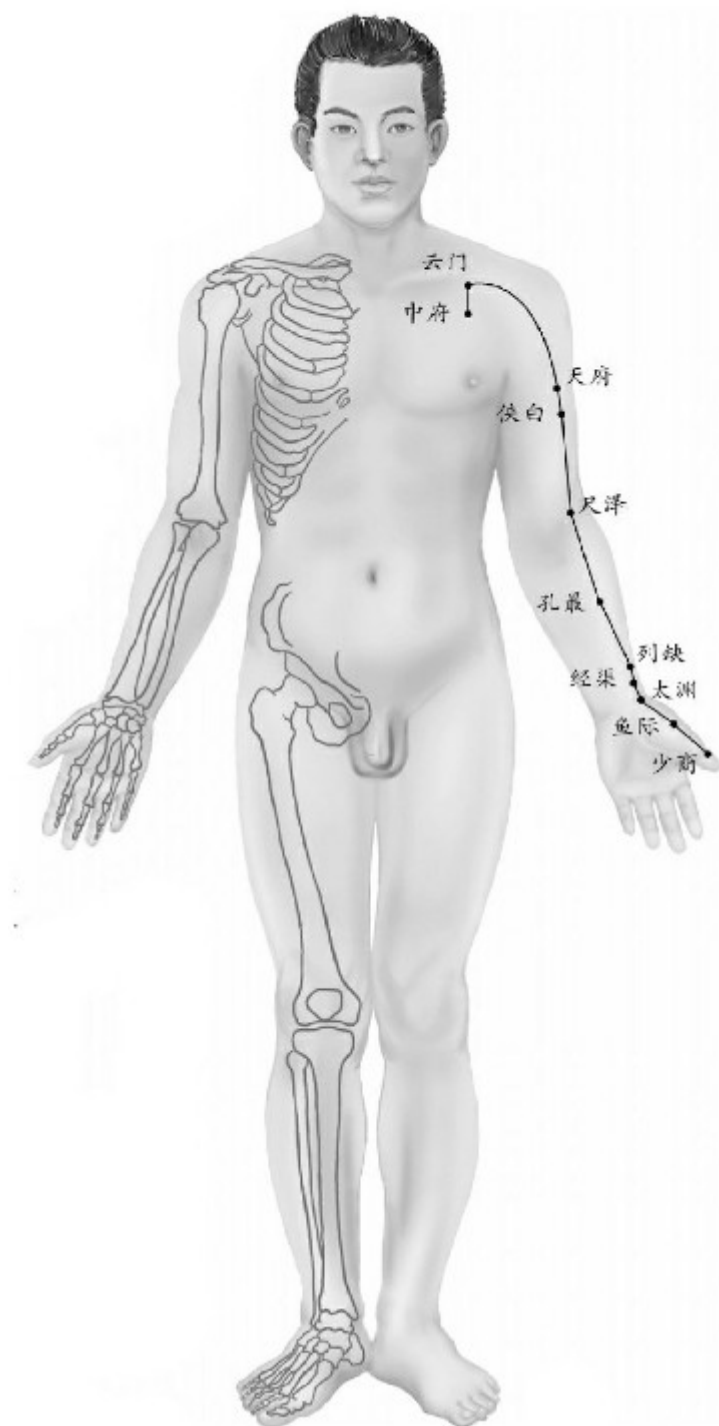
手太陰肺經是人體非常重要的1條經脈，它起於胃部，向下絡於大腸，然後沿着胃口，穿過膈肌，屬於肺臟；再從肺系橫出腋下，沿着上臂內側下行，走在手少陰、手厥陰經之前，下向肘中，沿前臂內側橈骨邊緣進入寸口，上向大魚際部，沿邊際，出大指末端。它的支脈交手陽明大腸經。

從肺經的循行路線我們可以看出，肺經與肺、胃、大腸都有很密切的關係。說肺經是人體內的“宰相”，又是怎麼回事呢？

這是因為，肺在五臟六腑的地位很高。《黃帝內經》把它比做“相傳之官”，也就是說，肺相當於一朝的宰相，一人之下，萬人之上。宰相的職責是什麼？他了解百官、協調百官，事無鉅細都要管。肺是人體內的宰相，它必須瞭解五臟六腑的情況，所以《黃帝內經》中有“肺朝百脈”，就是說全身各部的血脈都直接或間接地匯聚於肺，然後敷布全身。所以，各臟腑的盛衰情況，必然在肺經上有所反映，而中醫通過觀察肺經上的“寸口”就能瞭解全身的狀況。寸口在兩手橈骨內側，手太陰肺經的經渠、太淵二穴就處在這個位置，是橈動脈的搏動處，中醫號脈其實就是在觀察肺經。

我們知道，肺為嬌臟，很容易出現問題。當肺的正常功能受損時，就會出現咳嗽、氣喘、胸悶等呼吸方面的疾病，以及各種皮膚病。所以，我們要格外愛護肺經。

肺經在寅時當令，也就是凌晨3～5點。這個時候，是按摩肺經的最佳時間。但這個時候應該是人睡得最沉的時候，怎麼辦呢？在同名經上找，也就是足太陰脾經（上午9～11點當令）。也就是說在上午9～11點脾經旺時進行按摩，也能取得同樣的效果。



肺經

列缺穴：通上徹下，調理呼吸通道

列缺穴，別名童玄、腕勞。列，裂也，破也。缺，少也。列缺名意指肺經經水在此破缺潰散並溢流四方。本穴物質為孔最穴下行而來的地部經水，因其位處橈骨莖突上方，下行的經水被突出的橈骨（巨石）所擋，經水在此向外溢流破散，故名列缺。

李白在《夢遊天姥吟留別》一詩中寫道：“列缺霹靂，丘巒崩催，洞天石扉，訇然中開。青冥浩蕩不見底，日月照耀金銀台。”意思是說：驚雷閃電，將山巒震倒，神府之門打開，裏面是一片金光璀璨，和之前的雲山霧罩截然不同。在這裏，列缺指閃電，列是分開，缺則是指破裂。閃電的形狀就是一分為二的，中間有一條裂縫，所以稱之為列缺。

中醫中的列缺穴也有通上徹下的功能：這個穴在解剖上的位置就正好位於兩條肌腱之間。而且列缺是肺的絡穴，從這裏又開始走入大腸經，一分為二，貫穿於兩條經絡之間，正好應了列缺之名。在《四總穴歌》中說：“頭項尋列缺。”也就是說，列缺的主要作用是治療頭部疾病。當人們頭暈目眩的時候尋列缺，能很好地提精神，使人頭腦清醒。

【定位】

列缺穴位於前臂橈側遠端，橈骨莖突的上方，腕橫紋上1.5寸，呈凹陷狀。

【取法】

握拳，掌心向內，手腕微微向下垂，腕後橈側可見一高骨突起，此即橈骨莖突。該莖突的上方在用力握拳時可見一凹陷，即是列缺穴。

【功效】

(1) 治療頭面部疾病：在列缺穴處按摩，有助於治療偏頭痛、頭痛、顏面神經痙攣及麻痺、咽喉炎、牙關緊閉、齒痛等頭面部疾病。

(2) 治療上肢病變：手肘、腕無力及疼痛，半身不遂，可在列缺穴處按摩。

(3) 治療肺經病症：感冒、支氣管炎、支氣管擴張、咯血及咳喘等肺經病症，可按摩列缺穴。

【配伍】

(1) 配偏歷（或阿是穴）、陽溪，治腕部狹窄性腱鞘炎。

(2) 配照海，有降氣平喘利咽的作用，治腎陰虛之咽喉幹痛。

(3) 配風池、風門、合谷，有疏風解表止咳的作用，主治感冒、咳嗽、頭痛、項強。

【注意事項】

(1) 按摩時，患者手宜輕握拳，拳心向上，輕放桌上，然後如法或按或掐或揉。

①按法：用拇指指端按在列缺穴處，逐漸用力，做深壓捻動。

②掐法：用拇指指端甲緣按掐列缺穴處，做下掐上提的連續刺激。

③揉法：用拇指指端揉動列缺穴。

④推法：拇指指端按在列缺穴處，做有節律而緩慢均勻的推動。

(2) 按掐時，列缺穴處會有酸脹或疼痛感，以酸脹感者為好。

(3) 按揉列缺穴一般為每天3～5次，每次3～4分鐘。

(4) 針灸：向上斜刺0.2~0.3寸，局部酸脹，沉重或向肘、肩部放散；向下斜刺0.3~0.5寸。

(5) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

太淵穴：補肺的最佳選擇

太淵穴，別名太泉，屬於手太陰肺經上的俞穴。一提到“淵”，大家都會不自主的想到深淵，就是指水很深。太，隱含的意思就是大。太淵就是指寬廣很深的水。在神話傳說中，太淵是天池，也就是西王母的瑤池，在崑崙山，崑崙河的源頭。此處穴位的手內橫紋的凹陷處，經水的流向是從地之天部流向地之地部的，就如同經水從山的頂峯流進地面深淵的底部，因此得名太淵穴。

在我們人體中，太淵就是指氣血藏得很深的地方。確實，太淵是肺經的原穴，原同“源”，就是生命的源泉。原穴儲藏的是腎的先天之氣，臟腑經絡的氣血是要得到原氣才能發揮作用，維持生命的正常活動。所以，這裏的氣血是非常旺盛的。而肺呢，又是相傳之官，是調節一身之氣的，它的原穴必定氣血充足，取太淵之名。

現代中醫學發現，太淵穴可以增強肺的呼吸機能，改善肺的通氣量，降低氣道阻力。太淵穴對治療腦出血和咯血效果很顯著。如果血壓不穩定、心律不齊都可通過太淵穴調節。

【定位】

在腕掌側橫紋橈側，橈動脈搏動處。

【取法】

仰掌，在腕橫紋上，於橈動脈橈側凹陷處取穴。

【自我取穴】

正坐，手臂前伸，手掌心朝上，用一隻手的手掌輕輕握住另一隻手腕，握住手腕的那隻手的大拇指彎曲，用大拇指的指腹和指甲尖垂直方向輕輕掐按，會有酸脹的感覺。即是太淵穴。

【功效】

- (1) 呼吸系統疾病：扁桃體炎、肺炎。
- (2) 循環系統疾病：心動過速、無脈症、脈管炎。
- (3) 其他：失眠、肋間神經痛、橈腕關節及周圍軟組織疾患、膈肌痙攣。

【配伍】

- (1) 配尺澤、魚際、肺俞，治咳嗽、咯血、胸痛。
- (2) 配人迎，治無脈症。

【注意事項】

- (1) 本穴位在動脈搏動之處，所以在按摩時不可以用力按壓，宜輕柔按摩。
- (2) 按摩也不宜太久，每天3～5次，每次1～2分鐘。
- (3) 兒童或老年人要酌情按壓，儘量不要過長時間按壓。
- (4) 針灸：直刺0.2～0.3寸，局部麻脹，但要注意避開動脈。
- (5) 灸法：艾炷灸1～3壯，艾條灸5～10分鐘。

魚際穴：哮喘發作了，揉揉魚際穴

魚際穴，為手太陰肺經上五輸穴之榮穴，五行屬火。魚，水中之物也，陰中之陽也；際，際會、會聚也。該穴者，水中之陽聚集也。

本穴氣血為太淵穴傳來的地部經水，由於肺經經水經過列缺穴的分流，太淵穴的失散，因此傳至本穴的地部經水已較稀少。而本穴所處為西方之地，地性乾燥，故其經水吸收脾土之熱後大量蒸發上達於天。魚際之名即是意指穴內氣血由陰向陽的這種主要變化。

我們攤開手掌，會看到，在手掌心裏面，靠近大拇指和小指的地方的皮膚顏色和別的地方是不一樣的，肌肉隆起，泛白。這兩個地方一塊大一塊小，大的就為大魚際，與大拇指相連，魚際穴就藏在這裏面。

【定位】

在手拇指本節（第1掌指關節）後凹陷處，約當第1掌骨中點桡側，赤白肉際處。

【取法】

仰掌，在第1掌指關節後，掌骨中點，赤白肉際處取穴。

【功效】

（1）呼吸系統疾病：感冒、扁桃體炎、支氣管炎、支氣管哮喘。

（2）其他：多汗症、鼻出血、乳腺炎、小兒疳積、手指腫痛、胃氣下溜、五臟氣亂、岔氣、胸背痛不止、肘攣肢滿、喉幹、嘔血、心痹、悲恐、乳癰等。

【配伍】

（1）配合谷，有宣肺清熱、利咽止痛的作用，主治咳嗽、咽喉腫痛、失音。

（2）配孔最、中府，有溫肺散寒、化痰平喘的作用，主治哮喘。

（3）配天突、大椎、肺俞，治療哮喘發作期患者有較好療效。

(4) 配少商，治咽喉腫痛。

【注意事項】

(1) 點按魚際時拇指要微微彎曲，並稍加用力，以免在點按的過程中出現手指過伸或過曲，造成損傷。

(2) 按摩本穴時間可以適當加長，一般每天3~4次，每次3~5分鐘。

(3) 針灸：直刺0.5~0.8寸。

(4) 灸法：艾炷灸1~3壯；或艾條灸3~5分鐘。

中府穴：調補中氣的要穴

中府穴，別名膺中外俞、膺俞、膺中俞、肺募、府中俞，是調補中氣的要穴。中，中氣也，天地之氣，亦指中焦、胸中與中間；府，聚也。中府是指天地之氣在胸中聚積之處，因此中府穴有宣肺理氣、和胃利水、止咳平喘、清瀉肺熱、健脾補氣等功效。

現在人們的生活壓力較大，因此經常會導致長期悶悶不樂、心情煩躁等現象，也伴有胸悶、氣短等症狀。遇到這種情況，只要我們按壓下中府穴就會好很多。《針灸大成》中記載：“治少氣不得卧”最有效。從中醫的病理來說，“少氣”即氣不足的人，“不得卧”是因為氣淤積在身上半部分，所以，按摩中府穴可使體內的淤積之氣疏利升降而通暢。

【定位】

在胸前壁的外上方，雲門下1寸，平第1肋間隙，距前正中線6寸。

【取法】

(1) 仰卧位，在胸壁的外上部，平第1肋間隙，距胸骨正中線6寸處取穴。

(2) 兩手叉腰立正，鎖骨外端下緣的三角窩處為雲門，此窩正中垂直往下推1條肋骨（平第1肋間隙）即本穴。

(3) 男性乳頭外側旁開兩橫指，往上推3條肋骨即本穴。

【功效】

(1) 呼吸系統疾病：支氣管炎、肺炎、哮喘、肺結核、支氣管擴張。

(2) 肺結核、肺與支氣管疾患：常在此穴出現壓痛，具有一定的診斷價值。

(3) 運動系統疾病：肩關節周圍軟組織損傷，如肩周炎。

【配伍】

(1) 配肺俞，治外感和內傷咳嗽。

(2) 配復溜，治肺陰虛之乾咳、肺癆等。

【注意事項】

(1) 手法要輕柔，不可過度用力。

(2) 要是採用點按手法保健後，宜輕揉一小會兒，可以消除因點按出現局部的痠痛感。

(3) 每日2～3次，每次治療時間2～5分鐘即可。

(4) 針灸：直刺0.3～0.5寸，局部酸脹；向外斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可向前胸及上肢放散。注意針尖不可向內斜刺，以免誤入胸腔，刺傷肺臟。

(5) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸10～15分鐘。

天府穴：立止鼻出血的妙穴

天府穴，穴義是指輸供肺經的陽熱之氣上達於天。天，天部也。府，府宅、門府也。天府名意指本穴為肺經陽氣上輸天部之門府。本穴物質由雲門穴傳輸而來，和天府穴處的温度場相比，雲門穴傳來的氣血物質温度仍處於高位，在天府穴處氣血物質的變化仍是散熱縮合冷降的變化，所散之熱以陽熱之氣的形式上輸於天，穴名之意即在於強調穴內氣血物質的這一變化，故名天府，有調理肺氣、安神定志的功效。

【定位】

臂內側面，在腋皺襞上端下3寸，肱二頭肌橈側緣。

【取法】

坐位或卧位，在腋前皺襞上端下3寸，肱二頭肌橈側緣取穴。簡便取法：臂向前平舉，俯頭鼻尖接觸上臂側處是穴。

【功效】

- (1) 呼吸系統疾病：支氣管炎，哮喘。
- (2) 精神神經系統疾病：精神病、煤氣中毒、健忘。
- (3) 其他：鼻出血、吐血、鼻衄、癰氣、肩臂部疼痛。

【配伍】

- (1) 配合谷，治鼻衄。
- (2) 配氣舍、百會，治瘤、癰氣、咽腫。

【注意事項】

(1) 揉時要輕快柔和，柔中帶剛，力度適中，不要偏離穴位，也不要按而不動。

(2) 速度為每分鐘120～150次，每次3～5分鐘。

(3) 針灸：直刺0.3～0.5寸，局部酸脹，可向臂部或肘部放散。

(4) 灸法：溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

養生百寶箱

古人將祖先稱為“天”，“府”、“庫”相通，是謂天府。在《大戴禮記·少閒》中記載：殷代武丁時開先祖之府，國家典制及官府檔案均藏其內，制有禁令，以禁守不得妄入。西周宗法制度逐漸完備，宗廟設置與收藏更趨完善，於“春官”下設“天府”，“掌祖廟之守藏與其禁令”。西周時期也有記載：先王之典法，載全國民數和山川形勢之版圖，羣臣百官之功過，刑獄訴訟、選賢舉能之文書，維繫諸侯國之盟書，以及記錄王室世系的譜牒等。此類記述中的正本均上呈天府，意為拜受神祖的賜予、並受其考察，要求神祖的保證信誓以及顯示周天子共主的地位，也是統治者處理政事、稽查官員、統治臣民的重要憑據。

尺澤穴：腹痛發熱的首選穴

尺澤穴，屬於手太陰肺經，出自《靈樞·本輸》，又名鬼受，鬼堂，為肺經的合穴。尺，“屍”（人）與“乙”（曲肘之形象）的合字，指前臂部。澤，淺水低凹處。因其位置特點而名。《黃帝內經·明堂》楊上善注：“澤，謂陂澤水鍾處也。尺，謂從此向口有尺也。尺之中脈注此處，留動而下，與水義同，故名尺澤。”尺澤穴為清熱和胃、通絡止痛的要穴。

又說，尺在這裏暗指腎的意思，澤是雨露的意思，就是恩澤、灌溉，尺澤意思就是補腎的穴位。因此中醫認為，尺澤穴是最好的補腎穴，通過降肺氣而補腎，最適合上實下虛的人，高血壓患者多是這種體質。肝火旺，肺亦不虛，脾氣大但很能剋制自己不發火的人常會感到胸中堵悶，喘不上氣來。此時可點揉肺經的尺澤穴。

【定位】

尺澤穴位於在肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處。

【取法】

手掌向上，微屈肘，在肘橫紋上，肱二頭肌腱橈側緣處取穴。

【功效】

- (1) 呼吸系統疾病：肺結核、咯血、肺炎、支氣管炎、支氣管哮喘、咽喉腫痛、胸膜炎。
- (2) 運動系統疾病：肘關節病、腦血管病後遺症、前臂痙攣。
- (3) 精神神經系統疾病：肩胛神經痛等、精神病、小兒抽搐。
- (4) 其他：膀胱括約肌麻痺（小便失禁）。

【配伍】

- (1) 配列缺、肺俞，治咳嗽、氣喘。
- (2) 配合谷，治肘臂攣痛、肘關節屈伸不利。
- (3) 配委中，治急性吐瀉、中暑。

【注意事項】

- (1) 按揉本穴時，用力要大，這樣才能有好的效果；兒童除外，不可太過用力。

(2) 按揉本穴時不宜時間過長，每天3～5次，每次2～3分鐘即可。

(3) 針灸：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感向前臂或手部放散；點刺出血，用於急性吐瀉；獨取尺澤，用三稜針點刺出血，可治急性咽喉腫痛。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條灸10～20分鐘。

孔最穴：久坐不痔的秘訣

孔最穴為手太陰經郄穴，穴義指肺經的地部經水由此滲入脾土。孔，孔隙的意思；最，多的意思。此處穴位是肺經之穴，肺之时序應秋，其性燥，肺經所過之處其土（肌肉）亦燥（肺經之地為西方之地），尺澤穴流來的地部經水大部分滲透漏入脾土之中，脾土在承運地部的經水時如過篩一般，故名孔最，有清熱止血、潤肺理氣的功效。

孔最穴有個最好的作用就是治療痔瘡，痔瘡有好幾種，但以痔核佔絕大多數。肛門周圍有許多靜脈如網絡般地流通着，若有淤血，就會產生叫“靜脈瘤”的小疣狀物，這種狀態，就是痔核。而發生在肛門的痔核稱之為外痔核，發生在肛門內側時則稱之為內痔核，一般稱為“疣痔”的，就是指內痔核。若是初期的疣痔時，只要刺激孔最穴，可減輕令人無法忍受的痛苦。

【定位】

在前臂掌面橈側，當尺澤與太淵連線上，腕橫紋上7寸處。

【取法】

伸臂仰掌，於尺澤與太淵的連線上，距太淵穴7寸處取穴。

【自我取穴】

肘部彎曲時，肘部內側的正中央有一條很硬的筋。在這條筋的外側，就是尺澤穴。從尺澤穴往手腕內側的橫線，畫一條直線，將此線九等分，從尺澤穴起約4／9處，就是孔最穴。

【功效】

（1）呼吸系統疾病：肺結核咯血、咽喉炎、扁桃體炎、支氣管炎、支氣管哮喘。

（2）運動系統疾病：肘臂痛、手關節痛。

（3）其他：痔瘡、大腸炎。

【配伍】

（1）配肺俞、尺澤穴治咳嗽，氣喘。

（2）配魚際，治咯血。

【注意事項】

（1）揉時可用一指、數指等方式揉，速度要適宜，起到揉活放鬆的效果。

（2）兒童、體弱者要酌情使用，不可過於用力。

（3）每天3～5次，每次3～4分鐘，速度一般每分鐘100～200次。

（4）針灸：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可向前臂部放散；針刺時應避開橈動、靜脈，以防刺破血管，引起出血。

（5）灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條灸10～20分鐘。

俠白穴：克服恐懼的“大俠”

人們知道，“俠”是指那些藝高膽大的人，他們面對惡勢力時沒有半點恐懼，反而勇於反抗惡勢力。在人體上，也有這麼一位“大俠”——“俠白穴”，它能幫助人們克服恐懼情緒，也就說，當你感到恐懼、緊張時，可以通過按揉拍打俠白穴來放鬆情緒。

俠白穴屬手太陰肺經。俠，挾也，指穴位的功能作用。白，肺之色，指氣血物質在經過本穴的變化轉變後所表現出的特徵。俠白名意指肺經氣血在此分清降濁。本穴的氣血物質為天府穴傳來的雨狀雲系，由於氣血物質不斷地遠離人體的胸腹高溫區，因此水濕雲氣在本穴處的變化乃是一個散熱冷降縮合的過程。由於不斷地散熱冷降縮合，因此，在本穴位置上氣血物質以雨降的形式從天部降到了地部，也就是從皮層降到了肌肉層。穴名之意即是取水被挾擠則下，天部烏雲化雨而落由此變得清白之意。俠白穴有宣肺理氣、寬胸和胃的功效。

人們通過按揉拍打等方式刺激此穴，就相當於在人體內進行“人工施雨”。“雨”降得多了，地面（肺經）的水流也就多了，肺氣就足了，人們就會感到精神飽滿，體力充沛，對任何事情都充滿了信心。

【定位】

天府穴下1寸，肘橫紋上5寸，就是俠白穴。

【取法】

坐位或卧位，在天府下1寸，肱二頭肌橈側緣取穴。

【自我取穴】

沿着肺經走，天府穴往下一拇指寬的地方有個穴位，就是俠白穴。

【功效】

(1) 呼吸系統疾病：支氣管炎、支氣管哮喘、肺炎、咳嗽、乾嘔、煩滿。

(2) 神經系統：緩解恐懼情緒、心動過速，上臂內側神經痛、臍痛。

【配伍】

配曲池、肩髃，治肩臂痛。

【注意事項】

(1) 可用拇指按住此穴用力下壓或按揉，時間在2~3分鐘之間，以有酸、脹感覺為佳。

(2) 很多人在面試或遇到重大事情的時候，總會感到緊張，心跳得很快，這是由肺氣不足所致，宜按俠白穴，如果心跳速度過快，可稍用力按揉俠白穴。

(3) 針灸：直刺0.5~1寸，局部酸脹，向前臂部放散。

(4) 灸法：溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

經渠穴：總管咳嗽的“專家”

經渠穴隸屬手太陰肺經之經穴。經，經過、路徑也；渠，水流之道路也。經渠穴因處列缺穴之下部，列缺穴溢流潰決之水在此處又迴流肺經，成為肺經經水流經的渠道，故而得名“經渠穴”。正如《黃帝內經》的《靈樞·本輸》中記載：“寸口中也，動而不居。”

經渠穴屬金，經渠穴物質為地部經水和天部之氣，地部經水性溫熱，天部之氣性涼濕。地部經水一方面循肺經流向太淵穴，一方面又不斷氣化上行天部，以氣化水濕的形式將肺經氣血的熱能傳輸天部。因此經渠穴的功效是蒸發散熱，為生氣之穴，故其屬金。因此，中醫

認為經渠穴能治療咳嗽、氣喘、胸滿喉痹、咽喉腫痛、瘧疾寒熱，胸背佝僂、熱病無汗，心痛嘔吐等症狀，但要遵循“寒則補而灸之，熱則瀉針出氣”的原則。

【定位】

在前臂掌面橈側，橈骨莖突與橈動脈之間凹陷處，腕橫紋上1寸。

【取法】

仰掌，在前臂掌面橈側，腕橫紋上1寸，當橈骨莖突內側與橈動脈之凹陷處取穴。

【功效】

（1）呼吸系統疾病：氣管炎、支氣管炎、哮喘、肺炎、扁桃體炎、發熱、胸痛。

（2）精神神經系統疾病：膈肌痙攣、食道痙攣、橈神經痛或麻痺。

（3）治手腕痛。

（4）《資生經》認為，經渠穴可以“治足心痛”。

【配伍】

（1）配肺俞、尺澤，治咳嗽。

（2）配丘墟，有肅降肺氣、寬胸利氣的作用，治療咳嗽胸滿、胸背急等症狀。

（3）配丘墟、魚際、崑崙、京骨，有舒經活血、緩解疼痛的作用，治療背部疼痛。

【注意事項】

(1) 伸出一隻手，將這隻手的掌心朝上，用另一隻手以把脈的姿勢放在這隻手臂上。中指指腹所對應的位置就是經渠穴，用中指指腹用力按壓，感到酸脹。堅持按摩，每日1次，每次1～3分鐘。

(2) 按摩經渠穴是否疼痛，若疼痛則按摩直至不痛為止。

(3) 針灸：直刺0.2～0.3寸，局部酸脹注意針刺時應避開橈動脈。

(4) 不可灸法，因為《甲乙針灸經》認為，經渠穴是“不可灸，灸之傷人神明”。

雲門穴：輕輕按一按，濁氣排光光

雲門穴為手太陰肺經第二穴，其功用是傳輸肺經的氣血物質，調節輸入肺經及輸入肺經以外部分的物質比例。

雲指雲霧，門指門戶。“雲門”的藝術是指人體氣血似天氣雲霧一樣，能滋生萬物，而其首出之處即稱為雲門（最終歸於期門）。雲門穴之所以得名“雲門”，就是因為它是肺經與其他經絡交換物質的一個門戶，是氣體宣發的地方。如果濁氣淤積在這裏排不出去，就會四肢煩熱，心裏感到堵得慌，這時按按雲門穴，就相當於打開一扇大門，濁氣就可以排出了。因此，中醫認為雲門穴有“清肺除煩，止咳平喘，通利關節”的功效。

【定位】

胸前壁外上方，肩胛骨喙突上方，鎖骨下窩（胸大肌與三角肌之間）凹陷處，距前正中線（璇璣）6寸，當鎖骨外1／3折點下方一橫指，中府上1寸。

【取法】

正坐位，以手叉腰，當鎖骨外端下緣出現的三角形凹陷的中點處取穴。

【功效】

- (1) 呼吸系統疾病：胸中熱、氣管炎、咳嗽、胸痛、哮喘。
- (2) 肩關節周圍炎：肩臂痛、上肢不舉。
- (3) 肺及支氣管疾患時常在此處過敏壓痛。

【配伍】

配中府，每天按摩1～2分鐘，長期堅持可“包治百咳”。

【注意事項】

- (1) 雲門穴處肌膚嬌嫩，因此宜用手輕輕按住此穴，稍稍用力按摩1～2分鐘即可。
- (2) 針灸：向外斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可向前胸及腋下放散；針刺時不可向內深刺，以防刺破肺臟，造成氣胸。
- (3) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸10～15分鐘。

少商穴：秋燥咳嗽就找少商穴

少商穴，別名鬼信穴，是肺經上最後一個穴位，在拇指上，是肺經的經期傳入大腸經的起始處。少，與大相對，小也，陰也，指穴內氣血物質虛少且屬陰；商，古指漏刻，計時之器，滴水漏下之計時漏刻也。該穴名意指本穴的氣血流注方式為漏滴而下。本穴物質為魚際穴傳來的地部經水，因經過上部諸穴的分流散失，因而在少商的經水更為稀少，流注方式就如漏刻滴下。少商在拇指之端，其滴下的位置是從地之上部漏落到地之下部，即由體表經脈流向體內經脈。

少商有個很好的療效就是可以治療咳嗽。少商位於大拇指的指角，沒辦法像平常一樣按摩。我們可以用棉籤或者牙籤的大頭來刺激。其實這個穴位隨時隨地利用些圓鈍頭的東西就可以刺激。

【定位】

在手拇指末節橈側，距指甲角0.1寸（指寸）處。

【取法】

在拇指橈側，去指甲角0.1寸處取穴。

【功效】

（1）呼吸系統疾病：扁桃體炎、腮腺炎、感冒發燒、支氣管炎、肺炎、咯血。

（2）精神神經系統疾病：休克、精神分裂症、癔症、失眠。

（3）消化系統疾病：食道狹窄、黃疸。

（4）五官科系統疾病：齒齦出血、舌下腫瘤、口頰炎。

（5）其他：腦出血、盜汗、小兒驚風、手指攣痛。

【配伍】

（1）配商陽，治咽喉腫痛。

（2）取手上雙少商、腳上雙鬼哭灸之，治少兒五遲之患。

【注意事項】

（1）捻動時以食指運動為主，拇指運動為輔，動作要有連貫性，捻時，移動要慢。

（2）搓動時用力要對稱、沉穩，搓動要快，移動要慢。

（3）按摩本穴位每天3～5次，每次3～5分鐘。

(4) 針灸：向腕平刺0.2~0.3寸，局部脹痛；三稜針點刺出血，推血至指端捏緊，迅速刺入並擠出5~10滴血。

(5) 不宜灸法。

第三章 手陽明大腸經：保護胳膊的排泄大脈

大腸經：肺和大腸的保護神

手陽明大腸經上有20個穴位：商陽、二間、三間、合谷、陽溪、偏歷、溫溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香。

手陽明大腸經起於食指末端的商陽穴，沿食指橈側，通過合谷、曲池等穴，向上會於督脈的大椎穴，然後進入缺盆，聯絡肺臟，通過橫膈，入屬於大腸。

“循行所過，主治所及”，是說經絡從哪裏經過就能治哪裏的病，因此，從大腸經的循行路線我們可以看出，肺和大腸都與大腸經關係密切，所以，疏通此經氣血就可以預防和治療呼吸系統和消化系統的疾病。雖然，肺和大腸看起來是兩個毫不關聯的兩個內臟，但是它們通過大腸經互相聯繫、互相影響，也就是說，肺與大腸相表裏。所謂表裏，指一種內外關係，就好像夫妻。丈夫在外邊忙着的時候，妻子就應該把家裏的事務管理好；丈夫如果在外面特別忙，那妻子也相對比較忙。肺為裏，為妻；大腸為表，為夫。

在人體中，氣血是維持生命活動的基礎，《黃帝內經》上說：“陽明經多氣多血。”手陽明大腸經與足陽明胃經所屬的腸胃是人體消化、吸收以及排出廢物的器官。人體的體質由先天和後天決定，先天部分是遺傳於父母的，我們無法改變，後天部分就來源於我們的食物。腸胃消化吸收功能正常，體內生成的氣血充足，抵抗疾病的能力自然會增強；胃腸排泄功能正常，體內產生的垃圾就能及時排出，不在體內堆積，那麼由內在原因引起的疾病自然會減少。所以，手陽明大腸經是人體中重要的經絡，平時一定要注意疏通。

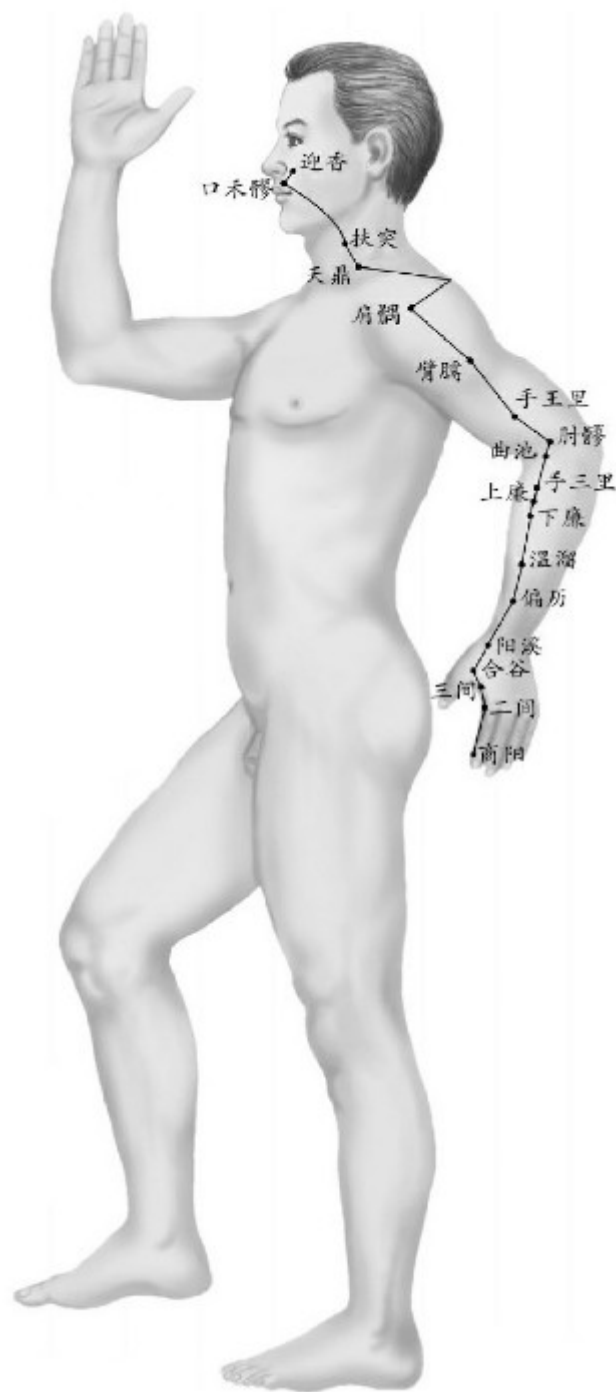
什麼時候按摩大腸經最好呢？大腸經當令的時間是早上5～7點，這時候大腸經運行最旺盛，按摩效果也最好。大腸經很好找，你只要把左手自然下垂，右手過來敲左臂，一敲就是大腸經。敲時有酸脹的感覺。

迎香穴：宣肺通竅，提高嗅覺

迎香穴，別名衝陽穴。在生活中我們要是遇到感冒，鼻子不通氣了，只要一按迎香穴，馬上就恢復正常，又能聞到香氣了，這也是這個穴位被稱作迎香的原因。迎香穴位於鼻子兩旁，又是大腸經的穴位，所以，它有宣肺通竅的作用。而且，這個穴對於增強我們鼻子的功能，強化鼻黏膜對於外界不好空氣的抵抗力都有很好的作用。

我們在刺激它的時候，可以用拇指和食指同時放在鼻翼兩側，掐住鼻子，屏住呼吸，然後隔三四秒，再突然放開手指，進行呼吸。

其實不止是感冒鼻塞，各種原因引起的和鼻子有關的疾病，我們都可以用這個穴位來治療。受寒時，噴嚏不止時，也可以用力壓迎香穴直到發酸為止，放開後再壓，重複直到不打為止。



大腸經

【定位】

迎香穴位於人體的面部，在鼻翼旁開約1釐米皺紋中。取穴時一般採用正坐或仰臥姿勢，眼睛正視，在鼻孔兩旁五分的笑紋（微笑時鼻旁八字形的紋線）中取穴。用食指的指腹垂直按壓穴位，有痠麻感。

【功效】

（1）經按壓迎香穴，能夠治療各種鼻症，如鼻腔閉塞、嗅覺減退、鼻瘡、鼻內有息肉、鼻炎、鼻出血等。

（2）按壓迎香穴，對口歪、面癢、膽道蛔蟲等也有一定療效。

（3）按揉迎香穴對治療習慣性便秘有很好的療效。

【配伍】

（1）配印堂、合谷，可治各種鼻炎。

（2）配合谷，治面癢腫。

（3）配聽會，治耳聾氣痞。

（4）配臨泣、太沖、合谷，治赤眼。

（5）配上星，治鼻塞無聞。

（6）配四白、人中、曲池、足三里，治膽道蛔蟲症。

【注意事項】

（1）用本穴治療習慣性便秘時，按壓時間要稍長一些，約10分鐘。

（2）在按壓本穴的時候，力度要適中，速度由慢到快。

（3）用食指指尖點壓按摩，以左右方向刺激比較有效，一次約一分鐘，按摩後喝一杯熱開水。

(4) 用拇指外側沿笑紋及鼻子兩側，做上下，呈正三角形方向按摩。由於拇指屬手太陰肺經，與迎香穴所屬的大腸經具有“陰陽表裏”關係，而且刺激範圍大，頗值推薦，一次約一分鐘，按摩後喝一杯熱開水。

(5) 對本穴治療的時間一般為每天2~3次，每次5分鐘左右。

(6) 刺法：直刺0.2~0.3寸；沿鼻根向內上方橫刺0.3~0.5寸；或沿皮向四白方向橫透。禁直接灸。

合谷穴：緩解病痛的“隱士神醫”

合谷穴，別名虎口、容谷、合骨、含口，大腸經氣血會聚於此並形成強盛的水濕風氣場。合，匯也，聚也；谷，兩山之間的空隙也。因其在拇指和食指的虎口間，拇指食指像兩座山，虎口似一山谷，因而得名合谷穴。“合谷”穴名意指本穴物質為三間穴天部層次橫向傳來的水濕雲氣，行至本穴後，由於本穴位處手背第一、二掌骨之間，肌肉間間隙較大，因而三間穴傳來的氣血在本穴處匯聚，匯聚之氣形成強大的水濕雲氣場，故名合谷。

在《四總穴歌》裏頭，有這麼一句“面口合谷收”，就是顏面以及口部的毛病都可以找合谷治療；合谷還可以治療“瘧病熱還寒”，就是瘧疾先熱而後冷的打擺子症狀。也可治齲齒及鼻衄，就是蛀牙和流鼻血；“口噤不開言”，牙齒咬得很緊，不能張口說話，可以在此穴針入五分深，“令人即便安”，可是要注意，合谷跟另一個叫三陰交的穴道，在孕婦身上要小心，有可能導致流產。

合谷穴這個穴位恰到好處就在手背，而且好找，無論什麼情況都可以方便簡單地按兩下，並且療效驚人。

【定位】

一手的拇指第一個關節橫紋正對另一手的虎口邊。

【取法】

讓患者側腕對掌，自然半握拳，合谷穴位於人體的手背部位，第二掌骨中點，拇指側。

【功效】

(1) 主治齒痛、手腕及臂部疼痛、口眼喎斜、感冒發熱等症。

(2) 鎮靜止痛，通經活絡，清熱解表。主脈浮於表，傷寒大渴，發熱惡寒，頭痛脊強，耳聾，下齒齲，喉痹，面腫，唇吻不收，口噤不開，偏正頭疼，偏風，風疹，腰脊內痛。

【配伍】

(1) 配列缺，治感冒。

(2) 配頰車，治牙疼。

(3) 配三陰交，治閉經。

(4) 配太沖穴，治高血壓等引起的頭暈頭疼。

【注意事項】

(1) 在按摩本穴時，要注意用力適度，尤其是兒童，不要擦傷皮膚。

(2) 按壓本穴每天3~5次，每次2~3分鐘為宜。

(3) 刺法：直刺0.5~0.8寸。但孕婦禁用，因為孕婦針刺合谷穴可能會引起流產。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~9壯，艾條灸10~20分鐘。

孕婦為什麼不能扎針合谷穴？

在宋朝的時候有一位太子，他很喜歡醫學，有一次看到一位孕婦，把了脈後，希望證實自己的判斷，要剖腹看一看到底懷的是男孩還是女孩、或者是雙胞胎，跟他同行的醫師徐文伯說不可以這樣，用針刺合谷及三陰交這兩個穴胎就可以順利產出。所以合谷、三陰交在孕婦身上不可以隨便扎針，要非常小心的。

陽溪穴：手肩綜合徵的剋星

陽溪別名中魁穴，穴位位於手背上，就是指陽氣的溪流。陽，熱也、氣也，指本穴的氣血物質為陽熱之氣。溪，路徑也。該穴名意指大腸經陽溪穴經氣在此吸熱後蒸升上行天部。本穴物質為合谷穴傳來的水濕風氣，至此後吸熱蒸升並上行於天部，故名。陽溪穴有清熱散風，通利關節的功效，主治狂言喜笑、熱病心煩、胸滿氣短、厥逆頭疼、耳聾耳鳴、肘臂不舉、喉痹、痲疥等症。

陽溪最大的作用就是可以治療手肩綜合徵，也就是手腕、手肘、肩膀等部位感到疼痛。如果手肩部痠痛，我們這有一個非常好的刺激方法，用右手握住左手的腕部，同時左右握拳，用拳頭前後晃動，這樣來幫助腕部的活動。在腕部活動的時候也能很好地刺激陽溪穴。

現代人的生活中離不開電腦，但是長期使用電腦的人經常在電腦前一坐就是很長的時間，長時間保持固定的姿勢會使肩臂部甚至手指的肌肉僵硬，這都是氣血流通不暢惹的禍。很多人在緩解腕部痠痛的時候都會活動活動手腕，其實做這個動作就是在刺激自己的陽溪穴，促進氣血的流通。在臨牀中，醫生也常常利用陽溪穴治療腱鞘炎、中風半身不遂、腕關節及其周圍軟組織疾患等。

【定位】

屈肘，掌心向胸，在腕背橫紋橈側，手拇指上翹起時，當拇短伸肌腱與拇長伸肌腱之間的凹陷中。

【功效】

- (1) 五官科系統疾病：鼻炎、耳聾、耳鳴、結膜炎、角膜炎。
- (2) 精神神經系統疾病：面神經麻痺、癲癇、精神病。
- (3) 其他：腕關節及周圍軟組織疾病、扁桃體炎。

【配伍】

- (1) 配合谷，治頭痛。
- (2) 配少府、通裏、內關，治心律不齊。
- (3) 配陽穀，治神經衰弱。

【注意事項】

- (1) 按摩本穴時，手要自然放鬆，不要緊張彎曲，以防影響到效果。
- (2) 兒童按摩時要適度，不要用力太大。
- (3) 每次按揉2～3分鐘，每天施治2～3次。
- (4) 刺法：直刺0.5～0.8寸。
- (4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

手三里穴：腹痛、齒痛、腰扭傷

手三里穴，別名三里、鬼邪、上三里，因為它能通知上中下三部的疾病，所以稱為三里。手，指穴所在部位為手部；三里，指穴內氣血物質所覆蓋的範圍。“手三里”穴名意指大腸經冷降的濁氣在此覆

蓋較大的範圍。本穴物質由上廉穴傳來，上廉穴的水濕雲氣化雨而降，在手三里穴處覆蓋的範圍如三里之廣，故名手三里。

手三里專治肚臍以上及肩背部疾病，按揉它時有個很簡單的方法，就是將一側的手臂放在桌面上，然後將另一側的手肘放在穴位上，用手肘來輕輕地按揉此穴。手三里穴有個很好的作用，就是可以治理肩周炎。所以，我們在閒暇的時候多按手三里穴。

大家去醫院後很可能會需要打針、抽血、輸液，這些都對身體有點小的損傷，出血和疼痛是很常見的，用拇指彈撥手三里這個穴位，可以很好的緩解不舒服的感覺。

【定位】

在前臂背面橈側，當陽溪與曲池連線上，肘橫紋下2寸。

【取法】

側腕屈肘，在陽溪與曲池的連線上，曲池下2寸處取穴。

【功效】

- (1) 運動系統疾病：腰痛，肩臂痛，上肢麻痺，半身不遂。
- (2) 消化系統疾病：潰瘍病，腸炎，消化不良。
- (3) 五官科系統疾病：牙痛，口腔炎。
- (4) 其他：頸淋巴結核，面神經麻痺，感冒，乳腺炎。

【配伍】

如果有上肢活動不利，可以配合曲池穴一起使用。

【注意事項】

(1) 施用點法時，拇指要注意保持一定姿勢，以免在點的過程中出現手指過伸或過曲，造成損傷。

(2) 對兒童施以點法時，用力要適度，不要傷着患者的皮膚。

(3) 按時要沉穩用力，重而不滯；揉時要用力均勻，輕而不浮。

(4) 刺法：直刺0.5~0.8寸，局部酸脹沉重，針感可向手背部擴散。

(5) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~7壯，艾條灸10~20分鐘。

曲池穴：降低血壓有獨效

曲池穴，別名鬼臣、洪池、陽澤。曲，隱秘也，不太察覺之意；池，水的圍合之處、匯合之所。曲池名意指本穴的氣血物質為地部之上的濕濁之氣，本穴物質為手三里穴降地之雨氣化而來，位處地之上部，性濕濁滯重，有如霧露，為隱秘之水，故名曲池。

曲池穴作為大腸經的合穴，這裏的陽氣達到頂峯，就好像萬支河流入海。《針灸甲乙經》中記載：“傷寒餘熱不盡。胸中滿，耳前痛，齒痛，目赤痛，頸腫，寒熱，渴飲則汗出，不飲則皮乾熱。目不明，腕急，身熱，驚狂，蹙痿痺重，痲癢，癰疾吐舌，曲池主之”。意思是說，曲池穴對很多疾病都有治療或緩解的作用。

曲池穴還有一個很重要的作用，就是可以降低血壓。高血壓發作的高峯期在早上6~10點，下午15~17點之間。如果在這兩個時段，間歇性地按摩曲池穴，就可以起到平穩血壓的作用。有高血壓病症的患者，在閒着的時候可以多按摩曲池。

【定位】

屈肘成直角，在肘橫紋外側端與肱骨外上髁連線中點。完全屈肘時，當肘橫紋外側端處。簡單點說，就是先將右手手掌攤開，左臂微微彎曲，用右手的掌側，來敲打左手的手肘處，也就是曲池的位置。

【功效】

- (1) 痹痛、上肢不遂等上肢病症。
- (2) 熱病、高血壓、癲狂、腹痛、吐瀉等腸胃病症。
- (3) 咽喉腫痛、齒痛等五官疼痛。
- (4) 濕疹、癩癧等皮、外科病症。

【配伍】

(1) 配合谷穴、外關穴，有疏風解表、清熱止痛作用，主治感冒發熱、咽喉炎、扁桃體炎、目赤。

(2) 配合谷穴、血海穴、委中穴、膈俞穴，有散風清熱、調和營衛作用，主治丹毒、蕁麻疹。

(3) 配內關、合谷、血海、陽陵泉、足三里、太沖穴、崑崙穴、太溪穴、阿是穴，有溫陽散寒、活血止痛作用，主治血栓閉塞性脈管炎。

(4) 配合谷、血海、三陰交穴，有扶正解毒作用，主治冬眠靈藥物反應。

(5) 配肩髃，治療上肢疼痛。

【注意事項】

(1) 在按摩過程中，點的時候要輕重適中，節奏和諧；按的時候要沉穩有力，揉的時候用力而不輕浮。兒童尤其注意。

(2) 在按揉曲池的時候，不要忘了按揉下曲池周邊。

(3) 對本穴的按摩時間一般為每天2~3次，每次2~3分鐘。

(4) 刺法：直刺1~1.5寸。

(5) 用艾條灸曲池穴下2寸與尺骨小頭後緣兩穴，每次溫灸6~8分鐘，以患者皮膚溫熱為度，每日1~2次，適用於癰腫初期。

二間穴：散熱冷降，消炎止痛

二間穴，別名間谷、聞谷、周谷。二，概數，在此表示較小之意；間，間隔、空隙也，指本穴物質所處為空隙之處。二間穴處在不太高的天部層次，“二間”之名即是對本穴氣血物質所在的空間層次範圍的說明。本穴物質為商陽穴傳來的溫熱水氣，主要是散熱冷降的變化，表現出水的潤下特徵，故其屬水。

二間穴的氣血物質大部分為天部之氣，同時地部亦有極少經水，天部之氣及地部經水性皆溫熱。天部之氣向三間穴上行，地部經水向商陽穴下行。大腸經經氣在此分清降濁。

【定位】

微握拳，在食指本節（第2指關節）前，橈側凹陷處。

【功效】

(1) 主治目昏、鼻出血、齒痛、牙齦炎、口歪、咽喉腫痛、熱病、面神經炎、三叉神經痛等症。

(2) 治療睪腺炎，可以指壓“二間”。指壓時只指壓患有睪腺炎眼睛同邊的手，先一面緩緩吐氣一面壓6秒鐘。指壓時並非握拳，而是將手張開。如果還是不愈的話，就用壓按之手的拇指和食指強捏，如此重複30次，睪腺炎就會自愈或即刻化膿自愈。

(3) “二間”穴對治療膝蓋疼痛也非常有效。

【配伍】

配合谷穴治齒痛。

【注意事項】

(1) 以另一手大拇指指腹按壓在二間穴上，另一手食指頂挾住食指關節處上，大拇指行順時針揉按，由輕到重，反覆幾次，5分鐘即可見效。

(2) 每天按摩二間穴5分鐘。

(3) 刺法：直刺0.2~0.3寸。

(4) 取雙側二間穴，以米粒大小艾炷各灸3~5壯，灸時須使每炷艾火自然熄滅，不可用手按滅，可治麥粒腫。麥粒腫未成膿者，施灸1次即可腫消痛止，腫大成膿者，施艾1次膿即潰出，一般2次可獲痊癒。

三間穴：有效緩解手部肌肉緊張

三間穴也被叫做“少谷穴”、“小谷穴”，屬木，是以合谷穴的名字來區分命名的。《針灸甲乙經》記載：“多卧善睡，胸滿腸鳴，三間主之。”我們每天大量地使用手部來輔助自己的工作，用電腦、打遊戲或者發短信都不能離開手，手部姿勢固定，時間長了，氣血運行不暢，手部就會出現僵硬疼痛，刺激三間穴可以促進血液循環，緩解手部肌肉緊張。

【定位】

微握拳，在手食指本節（第2掌指關節）後，橈側凹陷處。

【取法】

微握，拳在食指橈側，第二掌指關節後，第二掌骨小頭上方處取穴。

【功效】

- (1) 五官科系統疾病：牙痛、急性結膜炎、青光眼。
- (2) 其他：三叉神經痛、扁桃體炎、手指腫痛、肩關節周圍炎。

【配伍】

- (1) 配陽溪，治“梅核氣”，即好像喉間有異物，吐也吐不出來，咽也咽不下去的症狀。
- (2) 配間使，治喉痹。
- (3) 配腎俞，治肩背浮風勞。
- (4) 配後溪，治手背腫痛。
- (5) 配攢竹，治目中漠漠。

【注意事項】

- (1) 按摩或拍打三間穴時應有局部麻脹，或向手背放散的感覺。
- (2) 刺法：直刺0.3~0.5寸，局部麻脹，或向手背放散。
- (3) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

商陽穴：強身健體，加快人體新陳代謝

商陽穴，別名絕陽、而明。商，漏刻也，古之計時之器，此指本穴的微觀形態如漏刻滴孔；陽，陽氣也。“商陽”穴名意指大腸經經氣由本穴外出體表。人體經脈由氣血物質的運行構成內外無端的循環，它分為體表部分和體內部分，體表部分運行在三部九候的表層，

也即是地之上部，體內部分運行在三部九候的裏部，也就是地之內部。商陽穴即是大腸經體內經脈氣血向體表經脈運行的出口。簡單點說，由於人體系統的重力場特徵，人體內部的溫壓場高於外部的溫壓場，因此大腸經體內經脈所產生的高溫高壓氣態物就會由本穴的漏刻滴孔向外噴射。商陽之名正是對本穴氣血物質這一運動特徵的概括描述。

大家都知道感冒受涼後最好能出出汗，人們會多喝水、多穿衣服或是捂在被子裏，但是有些時候，不管用什麼辦法，就是不出汗。這時還有什麼辦法能促進出汗呢？你可以試着掐按商陽穴，堅持一會，汗水就會慢慢滲出體表了。總之，經常掐一掐商陽穴，能旺盛大腸經的氣血，調節消化道功能，加快人體新陳代謝，對身體有強壯補益的作用。

【定位】

食指末節橈側，距指甲角0.1寸處。

【功效】

- (1) 五官疾病：齒痛、咽喉腫痛、耳鳴耳聾等。
- (2) 熱病：中風昏迷、手指麻木等。

【配伍】

- (1) 配合按摩少商穴、合谷穴，有清熱瀉火的作用，治療咽喉腫痛、目赤腫痛。
- (2) 配少商、中衝、關衝，有醒腦開竅的作用，主治中風、中暑。
- (3) 配合谷、陽穀、俠溪、厲兌、勞宮、腕骨等，有發汗瀉邪熱的作用，主治熱病汗不出。

(4) 配少商穴點刺出血治熱病，昏迷。

【注意事項】

(1) 食指上商陽穴屬於大腸經，便秘時按此指會痛，則可確定是大腸某個部位有了異常現象。

(2) 刺法：淺刺0.1寸，或點刺出血。

(3) 灸法：艾炷灸1～3壯；或艾條灸3～5分鐘，左取右，右取左。

養生百寶箱

商陽穴是男性性功能保健的重要穴位，就位於食指尖端橈側指甲角旁，刺激該穴具有明顯的強精壯陽之效，可延緩性衰老。其按摩方法也簡便易行，可在上下班乘公共汽車或地鐵時，用食指鉤住車內的扶手或吊環，或在閒暇時兩手食指相鉤反覆牽拉，也可利用傘柄等按摩食指等。

偏歷穴：清熱利尿，通經活絡

偏歷穴是手陽明大腸經的別行絡脈，距腕3寸，別行於手太陰肺經。它的別出分支，向上沿臂部，經肩穴上行至下頷角，遍佈於齒中，再別出分支，上行入耳中，合於該部所聚的主脈。偏，與正相對，偏離之意。歷，經歷。該穴名意指本穴的氣血物質偏離大腸正經而行。本穴物質為陽溪穴傳來的炎上之氣，行至本穴後因進一步受熱膨脹並向外擴散，而由於肺經所處的西方之地天部之氣不足，所以本穴的膨脹擴散之氣偏行肺經，故名。因此，偏歷穴有清肺氣、調水道、通脈絡的功效。

【定位】

屈肘，在前臂背面橈側，當陽溪與曲池連上，腕橫紋上3寸；或以兩手虎口交叉，當中指盡處是穴。

【功效】

(1) 五官科系統疾病：鼻衄、結膜炎、耳聾、耳鳴、目赤、牙痛、口眼歪斜。

(2) 其他：面神經麻痺、扁桃體炎、前臂神經疼、腕臂痛、水腫。

【配伍】

(1) 配太淵，為原絡配穴法，有疏風解表作用，主治感冒，頭痛，咽喉痛。

(2) 配水分、陰陵泉，有健脾利水作用，主治水腫。

(3) 配陽溪、商陽、絡卻、腕骨、前谷，有疏散清熱，行氣利竅作用，主治實邪耳鳴。

(4) 配列缺、陽溪，治腕部腱鞘炎。

【注意事項】

(1) 按揉拍打偏歷穴時，會產生局部酸脹感。

(2) 刺法：直刺0.3~0.5寸。

(3) 灸法：艾炷灸3~5壯；或艾條灸5~10分鐘。

溫溜穴：清熱理氣的人體大藥

溫溜穴，別名逆注，池頭，是手陽明經之郄穴。溫，溫熱也，是對穴內氣血物質性狀的描述；溜，悄悄地走失也。“溫溜”穴名意指偏歷穴傳來的天部之氣在本穴悄悄地散失。本穴物質由偏歷穴傳來，

為吸熱後上升於天之天部的陽熱之氣。氣血行至本穴後，因其所處為天之天部，外部環境對其的升溫作用少，氣態物質仍保留原來的餘熱而緩緩地散熱蒸發，散失的情形如悄悄地溜走一般，故名。

溫溜穴有清熱理氣的功效，主腸鳴腹痛、傷寒逆臆、寒熱頭痛、風逆肢痛、嬉笑狂言等症。

【定位】

屈肘，在前臂背面橈側，當陽溪與曲池的連線上，腕橫紋上5寸。

【取法】

側腕屈肘，在陽溪與曲池的連線上，陽溪上5寸處取穴。

【功效】

- (1) 五官科系統疾病：口腔炎，舌炎，腮腺炎。
- (2) 其他：扁桃體炎，面神經麻痺，下腹壁肌肉痙攣，前臂疼痛。

【配伍】

- (1) 配合谷，治頭痛。
- (2) 配厥陽俞、內庭，治牙痛。
- (3) 配期門，治項強傷寒。
- (4) 配僕參，治癲疾。

【注意事項】

- (1) 本穴在消化道潰瘍穿孔時常出現壓痛，與它穴配合可做出進一步診斷。
- (2) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感向手部放散。

(3) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

下廉穴：調理腸胃，通經活絡

下廉穴也叫手下廉穴，隸屬手陽明大腸經。下，與上相對，指下部或下方；廉，廉潔清明也。手，指本穴位於手部。下廉、手下廉名意指本穴下部層次的氣血物質潔靜清明。因為本穴物質為溫溜穴傳來的水濕雲系，此水濕雲氣在本穴所處的位置是在天之天部，而天之下部的氣血物質相對處於廉潔清靜，故名“下廉”，有調理腸胃，通經活絡之功效。

【定位】

在前臂背面橈側，當陽溪與曲池連線上，肘橫紋下4寸處。側腕屈肘，在陽溪與曲池的連線上，曲池下4寸處取穴。

【功效】

- (1) 運動系統疾病：網球肘，肘關節炎。
- (2) 消化系統疾病：腹痛，腸鳴音亢進。
- (3) 其他：急性腦血管病。

【配伍】

- (1) 配足三里，治腹脹、腹痛。
- (2) 配神庭、五處，治頭風。
- (3) 配腎俞、丘墟、俠溪，治胸脅滿引腹。

【注意事項】

- (1) 按揉或拍打此穴時有局部酸脹感，並可能向手臂及手指放散。

(2) 刺法：直刺0.5~0.8寸。

(3) 艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

上廉穴：肩膀麻木，當找上廉穴

上廉穴也叫手上廉穴，隸屬手陽明大腸經。上，與下相對，指下部或下方。廉，廉潔清明也。手，指本穴位於手部。上廉、手上廉名意指大腸經氣血物質所處為天之下部，天之上部氣血虛少，潔靜清明。本穴物質為下廉穴傳來的水濕雲系，在本穴所處的位置是在天之下部，而天之上部的氣血物質相對處於廉潔清靜，故名上廉。

【定位】

在前臂背面橈側，當陽溪與曲池連線上，肘橫紋下3寸處。

【功效】

主治頭痛、肩膀痠痛、半身不遂、手臂麻木、腸鳴腹痛。

【配伍】

配曲池治手臂麻木。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~1寸。

(2) 灸法：艾炷灸3~5壯；或艾條灸5~10分鐘。

肘髎穴：髎肘臂有問題，常按肘髎穴

肘髎穴，隸屬手陽明大腸經。肘，肘部，指穴所在部位。髎，孔隙，指穴內氣血的運行通道為孔隙。該穴名意指大腸經經水由地之天

部流入地之地部。本穴物質為手三里穴降地之雨流來的地部經水，至本穴後經水循地部孔隙從地之天部流入地之地部，故名。

肘髎穴為肺經、大腸經氣血與腎經氣血轉換的重要穴位，即是我們所說的金生水之穴，肺腎關係的失衡皆可通過此穴作出快速的調整。

【定位】

在臂外側，屈肘，曲池上方1寸，當肱骨邊緣處。

【取法】

屈肘，在曲池外上方1寸，肱骨邊緣處取穴。

【功效】

- (1) 運動系統疾病：肩周炎，肱骨外上髁炎等肘關節病。
- (2) 其他：肘臂部疼痛，麻木，攣急。

【配伍】

- (1) 配曲池，治肘臂疾病。
- (2) 配手三里，治肱骨外上髁炎。

【注意事項】

- (1) 按揉拍打此穴時可產生局部酸脹感，並向前臂放散。
- (2) 刺法：直刺0.5~1寸，沿肱骨前緣，進針1.0~1.5寸，局部酸脹，可向前臂放散；治肘部痛時可用“齊刺”或“恢刺”法。
- (3) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~7壯，艾條灸10~20分鐘。

手五里穴：理氣散結、通經活絡的法寶

手五里穴別名五里穴、尺之五間穴、尺之五里穴、大禁穴、手之五里穴。手，指穴位所在的部位為手部；五里，穴內氣血物質所覆蓋的範圍。“手五里”穴名意指穴內物質覆蓋的較大範圍場，且比手三里穴覆蓋的範圍要大。本穴物質由下廉穴傳來，下廉穴是水濕雲氣開始下降的過程，手五里穴則是水濕雲氣降地之所，下廉穴所處天部位置比上廉穴高，其所降之濁亦比手三里穴所覆蓋的範圍要大，故而得名，有理氣散結，通經活絡之效，主治肘臂攣痛、癰癤。

【定位】

在臂外側，當曲池與肩連線上，曲池上3寸處。

【取法】

屈肘，在曲池與肩的連線上，曲池上3寸處取穴。

【功效】

- (1) 呼吸系統疾病：咯血、肺炎、扁桃體炎、胸膜炎。
- (2) 精神神經系統疾病：嗜睡、肋間神經痛。
- (3) 運動系統疾病：偏癱、上肢疼痛。
- (4) 其他：腹膜炎、頸淋巴結核。

【配伍】

配曲池穴，治肘臂攣痛。

【注意事項】

- (1) 按揉拍打此穴時會產生局部酸脹感，可傳至肩部、肘部。
- (2) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可傳至肩部、肘部。
- (3) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～20分鐘。

臂臑穴：眼疾、肌肉痙攣就找它

臂臑穴，別名頭衝穴、頸衝穴，手陽明經之陽氣交會於此。臂，指穴所在的部位；臑，動物的前肢，為靈巧、好動之意，此指穴內氣血物質為陽氣。該穴名意指穴內的氣血物質為天部的陽氣。本穴位處臂部，穴內氣血由大腸經各穴中上行的陽氣聚集而成，陽氣充盛而使臂能活動自如，故名，主治肩臂痛、頸項拘攣、癱瘓、目疾等疾病。

【定位】

在臂外側，三角肌止點處，當曲池與肩連線上，曲池上7寸。

【取法】

垂臂屈肘時，在肱骨外側三角肌下端。

【功效】

- (1) 運動系統疾病：上肢癱瘓或疼痛，肩周炎，顳頂肌肉痙攣。
- (2) 其他：眼病，頸淋巴結核，頭痛。

【配伍】

- (1) 配風池、肩井，治肩頸部肌肉痠痛。
- (2) 配光明，治目疾。

【注意事項】

(1) 按揉或拍打此穴時會產生局部酸脹，如果用力按揉或拍打，可使局部酸脹感向整個肩部放散。

(2) 刺法：直刺0.5～1寸，局部酸脹；或向上斜刺1～2寸，透入三角肌中，局部酸脹，可向整個肩部放散。

(3) 灸法：艾柱灸或溫針灸3～7壯，艾條溫和灸10～20分鐘。

第四章 足陽明胃經：生成氣血的康體大脈

胃經：多氣多血的勇士

足陽明胃經上有45個穴位：承泣、四白、巨髎、地倉、大迎、頰車、下關、頭維、人迎、水突、氣舍、缺盆、氣戶、庫房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承滿、梁門、關門、太乙、滑肉門、天樞、外陵、大巨、水道、歸來、氣衝、脾關、伏兔、陰市、梁丘、犢鼻、足三里、上巨虛、條口、下巨虛、豐隆、解溪、衝陽、陷谷、內庭、厲兌。

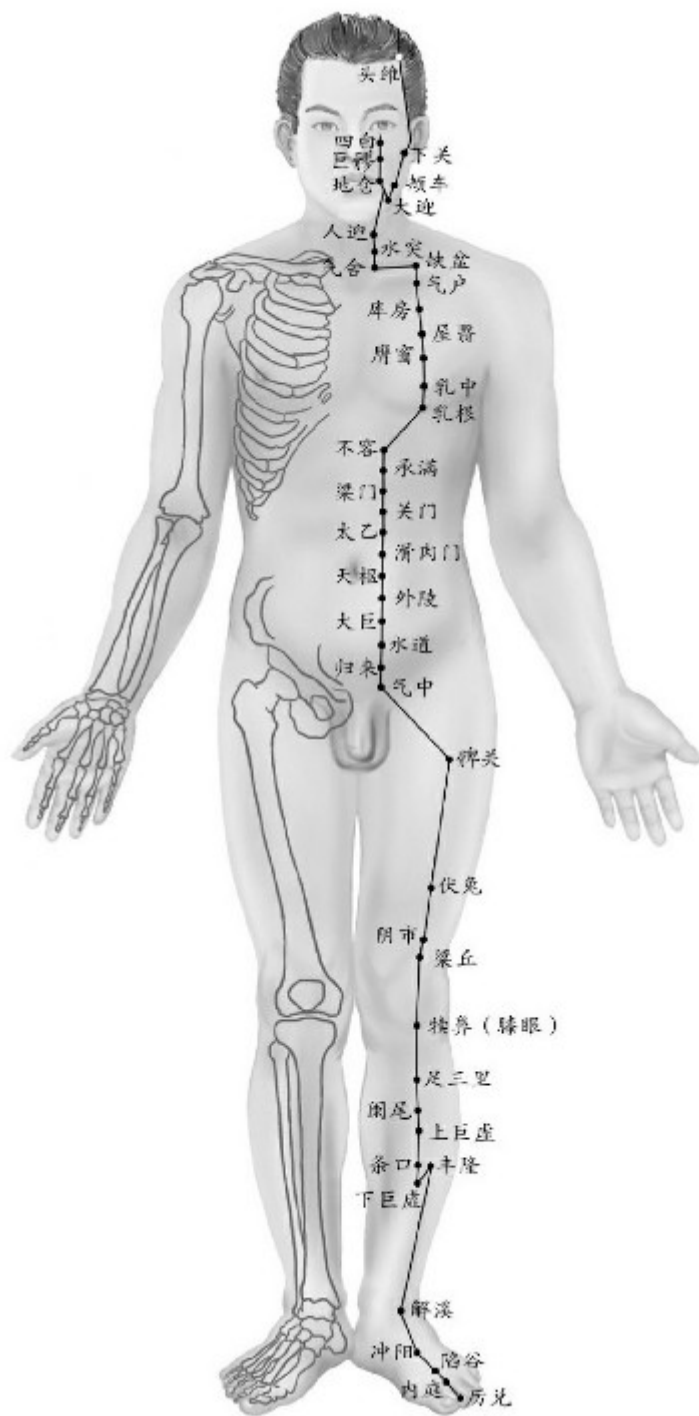
足陽明胃經是人體前面的很重要的一條經脈，也是人體經絡中分支最多的一條經絡，有兩條主線和四條分支，主要分佈在頭面、胸部、腹部和腿外側靠前的部分。

它起於鼻旁，沿鼻上行至根部，入於目內眥，交於足太陽膀胱經；沿鼻外側下行至齒齦，繞口唇，再沿下頷骨出大迎穴；上行耳前，穿過頷下關節，沿髮際至額顱。它的支脈從大迎穴下行，過喉結入鎖骨，深入胸腔，穿過橫膈膜，歸屬胃，並與脾相絡。它的另一支脈直下足部二趾與中趾縫，此支又分兩支，一支自膝臚下3寸分出，下行至中趾外側，一支從足背分出，至大趾內側，交足太陰脾經。

從胃經的循行路線可以看出，與胃經關係最為密切的臟腑是胃和脾。脾胃是人體的後天之本，這是因為每個人在出生後，主要依賴脾和胃以運化水谷和受納腐熟食品，這樣人體才能將攝入的飲食消化吸收，以化生氣、血、津液等營養物質，才能使全身臟腑經絡組織得到充分的營養，維持生命活動的需要。

除了消化吸收食物外，胃還有一個重要的功能——生血。“血變於胃”，胃將人體吸納的精華變成血，母親的乳汁其實就是血的變

現，血是由食物的精華變成的。在撫養孩子的時候，母親的血又變成了乳汁。



胃經

按摩胃經，一方面可以充實胃經的經氣，使它與其聯繫的臟腑的氣血充盛，這樣臟腑的功能就能正常發揮，就不容易生病；另一方面可以從中間切斷胃病發展的通路，在胃病未成氣候前就把它消弭於無形。

當然，按摩胃經的目的主要還是調節胃腸功能，所以飯後1個小時左右就可以開始按揉胃經的主要穴位了，如足三里、天樞等一定要按到；然後在睡前1個小時左右灸一會兒，灸完後喝1小杯水。每天早上7～9點這個時間按揉的效果應該是最好的，因為這個時辰是胃經當令，是胃經經氣最旺的時候。

天樞穴：祛除婦科病的好幫手

天樞穴，隸屬足陽明胃經穴位，為大腸募穴，是陽明脈氣所發處，具有健脾和胃，通調腸腑的功效。

樞，是樞紐的意思。《素問·六微旨大論》：“天樞之上，天氣主之；天樞之下，地氣主之，氣交之分，人氣從之，萬物由之。”張景岳注：“樞，樞機也。居陰陽升降之中，是為天樞。”天地氣相交之中點，古人穴位並不是瞎編的，每個穴位都有獨到的含義。其實已經告訴我們吸收的營養物質從這個穴位開始分成清與濁，清歸上，濁歸下。大白話就是精微物質變成血液，垃圾的東西從大腸排出體外，是個中轉站。

《靈樞·靈蘭秘典》雲：“大腸者，傳導之官，變化出焉。”大腸是胃降濁功能的延續，二腑以降為順，大腸的傳導功能失司可影響及胃。大腸的功能失常（外邪＋內邪）就會引起腹瀉，六腑之病取其合，因此取大腸募穴天樞來治能取到非常好的效果。正如《勝玉歌》所說：“腸鳴時大便腹瀉，臍旁兩寸灸天樞。”

天樞穴還對便秘、胃腸炎引起的腹瀉、痢疾、腹脹等都有很好的作用，經常做“推腹法”，其實就是在推揉這個穴位。

【定位】

在腹部，平臍，距離臍中2寸。

【取法】

仰臥，人體中腹部，肚臍向左右三指寬處，即為天樞穴。

【功效】

(1) 胃腸病：腹痛、腹脹、便秘、腹瀉、痢疾等。

(2) 婦科疾患：月經不調、痛經等。

【配伍】

(1) 配上巨虛，有解毒清熱化濕的作用，主治急性細菌性痢疾。

(2) 配足三里，有和中止瀉的作用，主治小兒腹瀉。

(3) 配上巨虛、闌尾穴，有理氣活血化淤的作用，主治急性闌尾炎。

(4) 配大腸俞、足三里，有溫通氣機、調理腸腑的作用，主治腸炎。

(5) 配中極、三陰交、太沖，有疏肝理氣、調經止痛的作用，主治月經不調、痛經。

(6) 配支溝、歸來，治習慣性便秘。

【注意事項】

(1) 按壓本穴時，可以適當用力，但必須做到重而不滯。

(2) 每次施治時間每天2~3次，每次3~4分鐘。

(3) 刺法：直刺1~1.5寸。

(4) 孕婦不宜灸法。

衝陽穴：胃部疾病不可怕，一招就能制敵

衝陽穴，別名會原穴、跗陽穴、會屈穴、會湧穴、會骨穴。衝，穴內物質運動之狀；陽，陽氣。該穴名意指本穴的地部經水氣化衝行天部。本穴物質為解溪穴傳來的地部經水，因有解溪穴的分流，傳至本穴的經水較為稀少，經水受脾土之熱而大量氣化衝行於天，故名。

衝陽穴是足陽明胃經的原穴，是胃經氣的主要來源，有和胃化痰、通絡寧神的功效，可以治療很多和胃相關的疾病。如果胃不舒服時，可以用手指輕輕按壓衝陽穴，也可以將黨蔘切成小片，放於穴位上，再用疊成小方塊的醫用紗布蓋上，最後用醫用膠布固定。每12小時更換1次，隔天貼1次。

【定位】

在足背最高處，當拇長伸肌腱與趾長伸肌腱之間，足背動脈搏動處。

【取法】

正坐垂或仰臥位，距陷谷穴3寸，當足背動脈搏動處取穴。

【功效】

- (1) 精神神經系統疾病：面神經麻痺、眩暈。
- (2) 消化系統疾病：胃痙攣、胃炎。
- (3) 運動系統疾病：風濕性關節炎、足扭傷。
- (4) 其他：牙痛。

【配伍】

(1) 配足三里、僕參、飛揚、復溜、完骨，有補益氣血，潤養經筋的作用，主治足痿失履不收。

(2) 配豐隆、大椎，有豁痰寧神的作用，主治狂妄行走、登高而歌、棄衣而走等癲狂癇。

【注意事項】

(1) 用手指按壓，按的時候要稍稍用力，以穴位感覺酸脹為準。

(2) 兩側都要按，每天3～5分鐘。

(3) 刺法：直刺0.3～0.5寸，但要避開動脈。

(4) 灸法：點燃艾條，對準穴位灸，距離皮膚2～3釐米，灸5～7分鐘，以皮膚感覺熱而不燙為宜。

頰車穴：治療面部疾病效果好

頰車穴，別名曲牙、機關、鬼牀、牙車，指胃經的五穀精微物質由此上輸於頭。頰，指穴所在的部位為面頰；車，運載工具也。頰車名意指本穴的功用是運送胃經的五穀精微氣血循經上頭。本穴物質為大迎穴傳來的五穀精微氣血，至本穴後由於受內部心火的外散之熱，氣血物質循胃經輸送於頭，若有車載一般，故名頰車。

頰車穴在人體的下頷骨位置，下頷骨是我們牙槽生長的地方，如果下頷骨出現了問題，牙齒就會脫落。因此按壓頰車穴可以治療牙痛，我們也知道合谷穴也可以治療牙痛，它們是有分工的。頰車治療上牙齒痛，而合谷穴則是治療下牙疼痛的好手。當感覺上牙齒痛的時候，鼓起腮幫子，找到頰車，輕輕地按摩3～5分鐘。頰車穴可以緩解牙齒因為咬硬物造成的腮痛。

經常按摩頰車穴可使內外上下皆無滯塞，直接關係臉面容貌的美觀，而且還會影響牙齒的咀嚼能力。

【定位】

頰車穴位於面頰部，下頷角前上方約1橫指（中指），當咀嚼時咬肌隆起，按之凹陷處。

【取法】

正坐或仰臥、仰靠，人體的頭部側面下頷骨邊角上，向鼻子斜方向約1釐米處的凹陷中，即為頰車穴。

【功效】

（1）面部疾病：口歪、牙痛、頰腫、口噤不語、面部皺紋、面肌痙攣。

（2）其他：腮腺炎、扁桃體炎。

【配伍】

（1）配下關、陽白、合谷穴，緩解三叉神經痛。

（2）配地倉、合谷穴，治口眼喎斜、牙疼、臉腫。

（3）配下關、合谷，治顳頷關節炎。

【注意事項】

（1）點、按時力度宜輕緩，使之有酸脹之感即可。

（2）對本穴的施治時間一般為每天2～3次，2～3分鐘即可。

（3）刺法：直刺0.3～0.5寸，平刺0.5～1寸。可向地倉穴透刺。

梁丘穴：胃痙攣疼痛的急性止痛藥

梁丘穴，別名鶴頂穴，為人體足陽明胃經上的重要穴道。梁，屋之橫樑也；丘，土堆也。梁丘名意指本穴的功用為約束胃經經水向下排泄。本穴物質為陰市穴下傳的地部經水，至本穴後，因本穴位處肌肉隆起處，對流來的地部經水有圍堵作用，經水的傳行只能是滿溢越梁而過，故名梁丘。

梁丘穴有一個很大的作用就是治療胃痙攣。由於胃痙攣導致肚腹部急劇疼痛的時候，要趕緊坐下來按摩梁丘穴，用大拇指使勁地在穴位上施加壓力，儘可能用力，施加壓力的時候最好能感覺到疼痛。每次壓20秒，停下來休息5秒，再繼續下一次施壓。

【定位】

屈膝，在大腿前面，當髌前上棘與髌底外側段連線上，髌底上2寸。

【取法】

- (1) 伸展膝蓋用力時，筋肉凸出處的凹窪處，即為梁丘穴。
- (2) 從膝蓋骨右端，約三個手指的上方是該穴。

【功效】

- (1) 腸胃疾病：胃痙攣、腹瀉、胃熱胃痛、胃痙攣。
- (2) 其他：下肢不遂、腰膝腫痛、膝蓋頭痛、水腫、中老年人雙腳痠軟無力、膝蓋冰冷。

【配伍】

- (1) 配足三里、中脘穴，治胃痛。
- (2) 配犢鼻、陽陵泉、膝陽關穴，治膝關節痛。

【注意事項】

- (1) 對本穴的按摩須做到用力沉穩，以使力道滲透。
- (2) 本穴施治時間約每天3次，每次3～4分鐘左右。
- (3) 刺法：直刺1～1.2寸。

梁門穴：治療胃部疾病的良藥

梁門穴位於上腹部。梁，就是橫木；門，就是出入的門戶。“梁門”指即破橫互之梁，而開通敞之門的意思。梁門穴有和胃消滯、健脾理氣的作用，所以按摩梁門穴可以增進食慾，促進消化，脾胃虛弱的人可以經常按摩。

因此，梁門穴是治療胃病的要穴，尤其是治療胃潰瘍很有效。胃潰瘍是一種慢性病，需要長期療養。所以，有胃潰瘍病的患者可以進場按摩刺激梁門穴，可以選擇在每天早晨還沒起牀的時候，在梁門穴上按揉3～5分鐘，這樣對鞏固胃的能有很好的療效。

【定位】

臍中上4寸，前正中線旁開2寸。

【取法】

上腹部，臍中上4寸（中脘）旁開2寸處，當承滿下1寸，不容與天樞連線的上1／3折點。

【功效】

胃疾：納少、胃痛、嘔吐、胃炎、胃或十二指腸潰瘍、胃下垂、胃神經官能症等。

【配伍】

- (1) 配公孫、內關、足三里穴，治胃痛、腹脹、嘔吐。

(2) 配中脘、手三里、足三里穴，治潰瘍病。

【注意事項】

(1) 對本穴按壓的時候，用力要沉穩，以使力道滲透。

(2) 施治時間每天3次左右，每次3～4分鐘。

(3) 刺法：直刺0.8～1.2寸。過飽者禁針，肝腫大者慎針或禁針，不宜做大幅度提插。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸10～15分鐘。

犢鼻穴：對治關節炎療效好

犢鼻穴，別名外膝眼穴。犢，小牛也，脾土也；鼻，牽牛而行的上捫之處。該穴名意指流過的胃經經水帶走本穴的地部脾土微粒。本穴物質為梁丘穴傳來的地部經水，為從梁丘穴的高位流落本穴的低位，經水的運行如瀑布跌落，本穴的地部脾土微粒被經水承運而行，如被牽之牛順從而行，故名。

犢鼻穴對治療關節炎有很好的療效。我們在按壓的時候，先將大拇指和食指圈成一個環，就像牛鼻子上那個環一樣，將掌心貼在膝蓋上，同時掐住兩穴，進行按揉，這樣同時刺激兩穴，效果會很好。

【定位】

屈膝時，當髌骨下緣，髌骨韌帶之外側凹陷處。

【取法】

屈膝成直角，於膝關節髌韌帶之外側凹陷處取之。

【功效】

(1) 膝關節疾病：膝痛、下肢麻痺風濕、類風濕性關節炎、膝骨性關節炎。

(2) 其他：犢鼻腫、腳氣、外傷。

【配伍】

(1) 配陽陵泉、足三里穴，緩解膝蓋疼痛。

(2) 配陽陵泉、委中、承山，有行氣活血的作用，主治髕骨脂肪墊勞損。

(3) 配梁丘、膝眼、委中穴，治膝關節炎。

【注意事項】

(1) 對本穴位按摩，可適當用力。兒童尤其要注意。

(2) 按壓時間為每天2~3次，每次3~4分鐘，為佳。

(3) 刺法：向後內斜刺0.5~1寸。

(4) 灸法：灸3壯；溫灸10~15分鐘。

足三里穴：消除百病的奇穴

足三里穴是足陽明胃經的主要穴位之一，它具有調理脾胃、補中益氣、通經活絡、疏風化濕、扶正祛邪之功能。“三里”是指理上、理中、理下。胃處在肚腹的上部，胃脹、胃脘疼痛的時候就要“理上”，按足三里的時候要同時往上方使勁；腹部正中出現不適，就需要“理中”，只用往內按就行了；小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按住足三里的同時往下方使勁，這叫“理下”。

現代醫學研究證實，針灸刺激足三里穴，可使胃腸蠕動有力而規律，並能提高多種消化酶的活力，增進食慾，幫助消化；在神經系統

方面，可促進腦細胞機能的恢復，提高大腦皮層細胞的工作能力；在循環系統、血液系統方面，可以改善心功能，調節心律，增加紅細胞、白細胞、血色素和血糖量；在內分泌系統方面，對垂體-腎上腺皮質系統功能有雙向性良性調節作用，提高機體防禦疾病的能力。

【定位】

足三里穴在外膝眼下3寸，距脛骨前嵴1橫指，當脛骨前肌上。

【取法】

由外膝眼向下量4橫指，在腓骨與脛骨之間，由脛骨旁量1橫指，該處即是。

【自我取穴】

從下往上觸摸小腿的外側，右膝蓋的膝蓋骨下面，可摸到凸塊（脛骨外側髁）。由此再往外，斜下方一點之處，還有另一凸塊（腓骨小頭）。這兩塊凸骨以線連接，以此線為底邊向下作一正三角形。而此正三角形的頂點，正是足三里穴。

【功效】

（1）如胃十二指腸球部潰瘍、急性胃炎、胃下垂等，解除急性胃痛的效果尤其明顯。

（2）對於嘔吐、呃逆、噯氣、腸炎、痢疾、便秘、肝炎、膽囊炎、膽結石、腎結石絞痛以及糖尿病、高血壓等，也有輔助治療作用。

【配伍】

（1）配中脘、梁丘穴，治胃痛。

（2）配內關穴，治噁心嘔吐。

(3) 配衝陽、僕參、飛揚、復溜、完骨穴，有補益肝腎、濡潤宗筋的作用，主治足痿失履不收。

(4) 配天樞、三陰交、腎俞、行間穴，有調理肝脾，補益氣血的作用，主治月經過多，心悸。

(5) 配曲池、豐隆、三陰交穴，有健脾化痰的作用，主治頭暈目眩。

(6) 配梁丘、期門、內關、肩井穴，有清瀉血熱，疏肝理氣，寬胸利氣的作用，主治乳癰。

(7) 配上巨虛、三陰交、切口兩旁俞穴，有良好的鎮痛作用，用於胃切除術。

(8) 配陽陵泉、行間穴，有理脾胃，化濕濁、疏肝膽，清濕熱的作用，主治急性中毒性肝炎。

(9) 配中脘、內關穴，有和胃降逆，寬中利氣的作用，主治胃脘痛。

(10) 配脾俞、氣海、腎俞穴，有溫陽散寒，調理脾胃的作用，主治脾虛慢性腹瀉。

【注意事項】

(1) 揉的時候要注意幅度不要太大，節奏不宜太快。

(2) 在點、按時，要用力適當，有節奏。

(3) 每天用大拇指或中指按壓足三里穴一次，每次每穴按壓5～10分鐘，每分鐘按壓15～20次，每天3～4次。每次按壓要使足三里穴有針刺一樣的酸脹、發熱的感覺。

(4) 灸法：每週用艾條灸足三里穴1～2次，每次灸15～20分鐘，灸法時應讓艾條的溫度稍高一點，使局部皮膚髮紅，艾條緩慢沿足三

里穴上下移動，以不燒傷局部皮膚為度。

條口穴：舒筋活血的好幫手

條口穴位於小腿部，在上下巨虛的中間。條，木之條也，風也；口，氣血出入的門戶也。該穴名意指本穴氣血物質以風的形式而運行。本穴物質為上巨虛穴傳來的天之下部水濕雲氣，其量及範圍皆大，經本穴的狹小通道下行時是快速的通行之狀，如風之運行，故名。

條口穴最大的作用就是舒筋活血，而且也是治療肩周炎的好手。因為肩周炎就是受寒所致，以至於肌肉韌帶得不到氣血的滋養而出現的毛病。肩周炎疼痛的時候可以用拇指指腹按壓刺激條口穴3～5分鐘。

【定位】

在小腿前外側，當犢鼻下8寸，距脛骨前緣一橫指（中指）。

【取法】

正坐屈膝位，在犢鼻下8寸，犢鼻與下巨虛的連線上取穴。

【功效】

（1）運動系統疾病：肩周炎、膝關節炎、下肢癱瘓、腕腹疼痛、轉筋、跗腫、肩臂痛。

（2）其他：胃痙攣、腸炎、扁桃體炎。

【配伍】

配肩髃、肩髃穴，治肩臂痛。

【注意事項】

- (1) 在施治的過程中，用力要適度，加力要緩慢，節奏要均勻。
- (2) 每次施治時間一般為4分鐘，每天2~3次。
- (3) 刺法：直刺1~1.5寸。

豐隆穴：祛濕化痰，數它最佳

豐隆穴，為足陽明經絡穴。豐即豐滿，隆指突起，足陽明經多氣多血，氣血於本穴會聚而隆起，肉漸豐厚，故名之。《會元針灸學》雲：“豐隆者，陽血聚之而隆起，化陰絡，交太陰，有豐滿之象，故名豐隆。”本穴物質主要為條口穴、上巨虛穴、下巨虛穴傳來的水濕雲氣，至本穴後，水濕雲氣化雨而降，且降雨量大，如雷雨之轟隆有聲，故名。胃經濁氣在此沉降。

《靈樞經脈》曾記載豐隆穴：“具有調和胃氣、祛濕化痰、通經活絡、補益氣血、醒腦安神等功效”，被古今醫學家公認為治痰之要穴。中醫講的痰濕，是體內代謝廢物堆積。常吃辣的甜的，“肥甘厚膩”，會困住脾胃，濕排不出去。《丹溪心法》：“脾胃受濕，沉困無力，怠惰嗜卧。”意思是說，身重象沒擰乾的濕衣服，沒精神。

按摩豐隆穴可以祛濕化痰，豐隆，轟隆打雷。按摩能把脾胃上的濁濕像打雷下雨一樣排出去。從腿的外側找到膝眼和外踝這兩個點，連成一條線，然後取這條線的中點，接下來找到腿上的脛骨，脛骨前緣外側1.5寸，大約是兩指的寬度，和剛才那個中點平齊，這個地方就是豐隆穴，每天按壓1~3分鐘。

除此之外，豐隆穴還是瘦腰收腹的減肥良穴，經常按摩它，可以起到消食導滯、化痰消脂的功效。

【定位】

小腿前外側，外踝尖上8寸，脛骨前緣外2橫指（中指）處。內與條口相平，當外膝眼（犢鼻）與外踝尖連線的中點。

【取法】

仰臥或正坐垂足，在外膝眼（犢鼻穴）下8寸，即外踝最高處與外膝眼聯機之中點，距脛骨前緣二橫指處取穴。

【功效】

- （1）頭痛、眩暈。
- （2）咳嗽痰多等痰飲病症。
- （3）癲狂。
- （4）下肢痿痹。

【配伍】

- （1）配風池穴，治眩暈。
- （2）配肺俞、尺澤穴，治感冒咳嗽痰多。
- （3）配衝陽穴，有豁痰寧神的作用，主治狂妄行走，登高而歌，棄衣而走。
- （4）配照海、陶道穴，有滌痰醒神的作用，主治癲癇。
- （5）配陰陵泉、商丘、足三里穴，治痰濕諸症。

【注意事項】

- （1）在對本穴按摩時主要做到用力適度，力道要深透深邃，效果方好。
- （2）穴位一般比周圍要敏感，按摩豐隆穴會有輕微疼痛感。
- （3）每次施治時間為2～3分鐘，每天3～4次即可。

(4) 刺法：直刺1~1.5寸深。

內庭穴：清胃火、減贅肉的神穴

內庭隸屬足陽明胃經。庭，是指房屋的內室，本穴在趾縫之間，位置非常隱蔽，所以稱為內庭。

內庭穴有很好的清胃火的作用，有些人食慾大，關鍵是胃火旺盛，進去的食物都被燒沒了，經常刺激這個穴位就可以降下胃火，對牙疼、口臭、便秘都有一定的治療效果。胃火旺盛時，我們以一側拇指指腹按住內庭穴，輕輕揉動，以酸脹感為宜，每側1分鐘，共2分鐘。內庭穴是瀉胃火的效穴，此穴對青年過食酒肉辛辣所致的便秘效果最好。

【定位】

在足背，當2、3趾間，趾蹼緣後方赤白肉際處。

【取法】

正坐垂足或仰臥位，在第2蹠趾關節前方，2、3趾縫間的紋頭處取穴。

【功效】

(1) 五官科系統疾病：牙痛、齒齦炎、扁桃體炎、咽喉腫痛、鼻衄。

(2) 消化系統疾病：胃痙攣、急慢性腸炎、吐酸、腹瀉、痢疾、便秘。

(3) 其他：三叉神經痛、減肥、熱病、足背腫痛、蹠趾關節痛。

【配伍】

配合谷穴，治胃火旺盛引起的牙疼。

配太沖穴、曲池穴、大椎穴，治療各種熱病。

【注意事項】

(1) 按摩穴位時可以稍稍用力，病情嚴重者可加大力度。

(2) 每次2~3分鐘，每天3~4次即可。

(3) 刺法：直刺或斜刺0.3~0.5寸，局部酸脹。

(4) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

養生百寶箱

內庭穴歌

內庭次趾外，本屬足陽明。能治四肢厥，喜靜惡聞聲。

癰疹咽喉疼，數欠及牙疼。瘧疾不能食，針着便惺惺。

下關穴：調和陰陽遠離疾病

下關穴為足陽明、足少陽經交會穴。下，指本穴調節的氣血物質為屬陰、屬下的濁重水濕；關，關卡。該穴名意指本穴對胃經上輸頭部的氣血物質中陰濁部分有關卡作用。本穴物質為頰車穴傳來的天部水濕之氣，上行至本穴後，水濕之氣中的濁重部分冷降歸地，本穴如有對上輸頭部的氣血精微嚴格把關的作用，故名。胃經氣血在此分清降濁，因此，此穴有消腫止痛、益氣聰耳、通關利竅之功。

下關穴的治療作用主要是針對耳朵和口部的疾病。但是很多人不知道，下關穴還可以治療足跟疼，尤其是老年人骨質增生，長骨刺，疼痛不適，要是按摩腳的話，在公共場所就很不方便了，但是要是按摩面部的下關穴就可以隨時隨地，沒有困擾，而且還簡單有效。

【定位】

下關穴，在面部耳前方，當顴弓與下頷切跡所形成的凹陷中，張口時隆起。

【取法】

正坐或仰臥，閉口取穴。

【功效】

- (1) 牙科疾病：牙痛、牙齦腫痛、牙關開合不利、口噤。
- (2) 面部疾病：治療面痛、三叉神經痛、口眼歪斜。
- (3) 耳科疾病：耳聾、耳鳴、耳痛、眩暈、頸腫。

【配伍】

(1) 配合谷穴，有清熱止痛的功效，治陽明熱邪上擾之牙痛。《備急千金要方》：“牙齒痛配下關、大迎、翳風、完骨；口失欠、下牙齒痛配下關、大迎、翳風。”

(2) 配大迎、頰車、地倉、巨膠、風池穴，有疏風通絡牽正之功，治風痰阻絡之面癱。《甲乙經》：“口噤配顴膠、齧交、下關。”

(3) 配聽宮、太沖、中渚穴，有疏風清熱降火、聰耳利竅之功，治肝膽火旺耳聾。《甲乙經》：“耳鳴耳聾配下關、陽溪、關衝、腋門、陽關。”

【注意事項】

- (1) 按摩本穴要輕柔緩和，如果病情嚴重者，可稍稍用力。
- (2) 每天按摩3～5次，每次2～3分鐘。

(3) 刺法：直刺0.5~1.2寸。

地倉穴：治療孩子的口角流水

地倉穴，別名會維穴，胃維穴，蹻脈手足陽明之會。地，脾胃之土也；倉，五穀存儲聚散之所也。該穴名意指胃經地部的經水在此聚散。本穴物質為胃經上部諸穴的地部經水匯聚而成，經水匯聚本穴後再由本穴分流輸配，有倉儲的聚散作用，故名。（地倉之所以在頭之地部，而不在脾胃所主的腹部，乃地倉為一身之糧倉，國家之糧庫，為君皇所管轄，頭乃皇室之位，故穴在頭而不在腹。）

地倉穴有一個很大的作用，尤其是對於小孩子來說，更是值得引起注意的一個穴位。因為，本穴是治療口角流水、口角炎、面癱最好的穴位。小孩子容易流口水的話，做媽媽的不妨在孩子睡覺之前，以一種親子游戲的方式來幫助孩子刺激兩角的地倉穴。即不讓孩子受吃藥打針皮肉之苦，還能增進與孩子之間的感情。

【定位】

地倉穴位於人體的面部，口角外側，上直對瞳孔。

【取法】

沿着嘴角向外畫條線，從瞳孔向下垂直畫條線，這兩線的連接點就是地倉穴。

【功效】

(1) 口歪，流涎，眼瞼動。

(2) 分流胃經地部經水，為陽蹻脈提供陽熱之氣。

【配伍】

配頰車、合谷穴，治療口歪、流涎、牙疼等症狀。

【注意事項】

(1) 按摩本穴力度適中為好，給孩子按摩的時候要注意力度，不可太用力。

(2) 每次施治時間為3～5分鐘，一天3次左右。

(3) 刺法：斜刺或平刺0.5～0.8寸。

水道穴：將人體垃圾順流帶去

水道很好理解，就是水渠，我們身體的水道指水液運行的通道。水道穴物質為大巨穴傳來的地部經水，經水由本穴循胃經向下部經脈傳輸，本穴為胃經水液通行的道路，故名。因此可知，一切和水液有關的問題，如小便不通、三焦熱結等都可以找水道來解決。

經期疼痛的女性，可以試着按摩水道穴，如果嫌按摩麻煩，可以弄一個熱水袋，在每個月月經前幾天，晚上睡覺之前在這裏熱敷10～30分鐘，同時輔以手掌的輕微刺激，效果非常好。

【定位】

水道穴和關元穴在同一水平面，也就是關元旁開2寸。

【取法】

該穴位於人體的下腹部，當臍中下3寸，距前正中線2寸。

【功效】

主治小腹脹滿、小便不利、痛經、不孕、疝氣等症。

【配伍】

配三陰交、中極穴，治痛經、不孕。

【注意事項】

- (1) 在對本穴施以按摩時，用力要適度，節奏宜緩和。
- (2) 每次2～3分鐘，每天3～4次。
- (3) 刺法：直刺1～1.5寸。

人迎穴：迅速止呃逆

人迎穴，別名天五會、五會穴，隸屬足陽明胃經，足陽明、少陽之會。人，民眾也，指胸腹部；迎，迎受也。人迎名意指胃經氣血由本穴向胸腹以下的身體部位傳輸。本穴物質為地倉穴分流傳來的地部經水，其傳輸部位是頭部以下的胸腹手足。與大迎穴傳送頭部的氣血相比，頭部為君，其所受氣血為大、為尊，胸腹手足部則為民，氣血物質的配送方式不同，故本穴名為人迎。

人迎有一個很好的作用就是可以止呃逆，發生呃逆的時候用指壓人迎穴6秒，重複10次。就能很好地緩解呃逆。此外，經常用手指按壓人迎穴，還有利於增進面部的血液循環，能夠使臉部的皮膚緊縮，並且可以去除雙下巴。

【定位】

在頸部，結喉旁，當胸鎖乳突肌的前緣，頸總動脈搏動處。

【取法】

正坐仰靠，與喉結相平，在胸鎖乳突肌前緣，距喉結1.5寸處取穴。

【功效】

- (1) 精神神經系統疾病：頭痛、心臟神經官能症。

(2) 呼吸系統疾病：咽喉炎、扁桃腺炎、聲帶疾患、哮喘、肺結核、咯血。(3) 其他：甲狀腺功能亢進、甲狀腺腫大、雷諾氏病。

【配伍】

配大椎穴、太沖穴，治高血壓。

【注意事項】

(1) 按摩本穴手法要輕，力度適中，兒童尤其注意。

(2) 每天3次，每次施治時間2分鐘左右即可。

(3) 刺法：直刺或斜刺0.3~0.5寸，避開頸動脈。

(4) 禁止灸法。

四白穴：眼睛累了，揉揉四白穴

四白穴是人身體一個重要的穴位。四，數詞，指四面八方，亦指穴所在的周圍空間；白，可見的顏色、肺之色也。該穴名意指胃經經水在本穴快速氣化成為天部之氣。本穴物質為承泣穴傳來的地部經水，其性溫熱，由地部流至四白時，因吸收脾土之熱而在本穴快速氣化，氣化之氣形成白霧之狀充斥四周，且清晰可見，故名。

隨着電腦、網絡等辦公自動化系統的普及，工作的緊張、休息不足，容易導致眼部疲勞，視力疲勞。在感覺疲勞的時候，除了給予適當的休息外，按摩四白穴進行刺激，也是舒緩疲勞的好方法。使用雙手的食指，略微用力進行按壓；時間與次數：每次持續按壓3秒，10次為1組，早、中、晚各一組。

四白穴還能治療色盲症。色盲症是眼底網膜的視覺細胞異常，無法區分色彩。但是如果將這種情形並非視為視覺細胞異常而只是發育遲緩。這種狀況只能刺激視覺細胞，使其發達，那就是按揉四白穴。

用中指指腹按壓四白穴，一面吐氣一面用食指強壓6秒鐘。指壓時睜眼和閉眼都可以。

四白穴也叫“美白穴”、“養顏穴”。每天堅持用手指按壓它，然後輕輕地揉3分鐘左右，你會發現臉上的皮膚開始變得細膩，美白的效果非常不錯。

【定位】

四白穴在面部，瞳孔直下，當眶下孔凹陷處。

【取法】

正坐位，雙眼平視時，瞳孔正中央下約2釐米處，承泣直下3分，當眶下孔凹陷處取穴。

【功效】

- (1) 精神神經系統疾病：三叉神經痛、面神經麻痺、面肌痙攣。
- (2) 五官科系統疾病：角膜炎、近視、青光眼、夜盲、結膜瘙癢、角膜白斑、鼻竇炎。
- (3) 其他：膽道蛔蟲症、頭痛、眩暈。

【配伍】

- (1) 配陽白、地倉、頰車、合谷穴，治口眼喎斜。
- (2) 配攢竹穴，治眼瞼蠕動。
- (3) 配人迎穴，臉部血液循環順暢了，小皺紋就會消失，皮膚自然會有光澤。

【注意事項】

- (1) 對本穴的按摩要力度適中，過重或過輕都起不到好的效果。

(2) 每天2~3次，每次施治的時間為2~3分鐘。

(3) 四白穴位於眼眶下方的凹陷處，按揉時，手指不要移動，按揉麪不要太大，連做4個八拍。

(4) 刺法：直刺0.2~0.3寸，此穴正對眶下孔，不可深刺；或朝直下沿經刺約1寸。

承泣穴：治療眼部的疾病的法寶

承，受也；泣，淚也、水液也。承泣名意指胃經體內經脈氣血物質由本穴而出。眼淚流出來的時候，受到重力因素的影響，最先流到眼眶下面承泣穴的部位，所以人們就把這個穴位叫做“承泣穴”。

承泣穴是治療眼病非常重要的穴位之一，具有祛風清熱、明目止淚的功效。按摩這個穴位，對近視、遠視、眼睛疲勞、迎風流淚、白內障等各種眼病都有極好的恢復功能。堅持按摩承泣穴，能疏通經絡，減輕眼肌緊張和疲勞，改善眼的調節功能，故能達到防治多種眼疾的功效。

如果你想有一雙明亮的眼睛，可以每天早起堅持做眼部保健按摩，即早起時用食指肚按摩承泣穴36次，使之有酸重感即可。

【定位】

在面部，瞳孔直下，當眼球與眶下緣之間。

【取法】

正坐位，兩目正視，瞳孔之下0.7寸，當眼球與眶下緣之間取穴。

【功效】

(1) 五官科系統疾病：急慢性結膜炎、近視、遠視、散光、青光眼、色盲、夜盲症、瞼緣炎、角膜炎、視神經炎、視神經萎縮、白內

障、視網膜色素變性、眶下神經痛。

(2) 精神神經系統疾病：面肌痙攣，面神經麻痺。

【配伍】

(1) 配太陽穴，治目赤腫痛。

(2) 配陽白穴，治口眼喎斜。

【注意事項】

(1) 揉的時候要輕柔緩和，揉動的幅度要適中。

(2) 對本穴的按摩一般為2～3分鐘，每天3～5次。

(3) 刺法：直刺0.5～0.8寸，左手推動眼球向上固定，右手持針沿眶下緣緩慢刺入，不宜提插、捻轉，以防刺破血管引起血腫。或平刺0.5～0.8寸，透向目內眥，局部酸脹，可致流淚。如果針刺過深或斜刺可刺傷視神經，當深達2寸時可通過神經管刺傷腦，造成嚴重後果。

(4) 禁止灸法。

養生百寶箱

日常生活護眼有以下常識：

(1) 防止用眼過度，近距離用眼以一次不超過50分鐘為宜，每個小時應休息10分鐘。

(2) 不要在陽光直射下或暗處看書，不要躺着、趴着或走動、乘車時看書。

(3) 學習或工作時要經常眨眨眼睛。

(4) 注意飲食營養，不要偏食挑食，多吃一些富含維生素A的食物，如羊肝、豬肝、雞蛋、牛奶、蔬菜等，不要過多吃糖。

(5) 注意個人用眼衛生，保持眼睛周圍清潔。

(6) 提倡戶外活動性休息，經常進行遠眺，每日3~4次，每次至少5~10分鐘。

巨膠穴：五官科疾病的“大藥”

巨膠穴是足陽明、陽蹻之會穴。巨，大也，形容穴內氣血場覆蓋的區域巨大；膠，孔隙。該穴名意指胃經天部濁氣化雨冷降歸於地部。本穴物質為四白穴傳來的天部之氣，行至本穴後散熱化雨冷降，而因本穴位處天之上部（頭面的天部），降地之雨覆蓋的區域大，名為之巨，又因其降地之雨細小，如孔隙漏落一般，名為之膠，故名。

巨膠穴有清熱息風、明目退翳的功效，主治口眼喎斜、眼瞼瞤動、鼻塞、鼻衄、齒痛，以及三叉神經痛等。

【定位】

巨膠穴位於人體的面部，瞳孔直下，平鼻翼下緣處，當鼻唇溝外側。

【取法】

正坐或仰臥，目正視，瞳孔直下，與鼻翼下緣平齊處取穴。

【功效】

(1) 精神神經系統疾病：面神經麻痺、面肌痙攣、三叉神經痛。

(2) 五官科系統疾病：青光眼、近視、白內障、結膜炎、鼻炎、上頷竇炎、牙痛。

【配伍】

(1) 配天窗穴，治頰腫痛。

(2) 配合谷穴，齒痛。

(3) 配地倉、頰車穴，口歪。

(4) 配迎香，預防鼻出血。

【注意事項】

(1) 按摩時將雙手食指指腹放於左右穴位，對稱地進行按揉。

(2) 刺法：直刺或斜刺0.3～0.5寸，局部酸脹。向頰車方向透刺治療面癱等；針尖向同側四白穴或瞳子髎方向透刺，可治療面癱、近視等。

(3) 灸法：溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

大迎穴：祛風、利口齒的不二之選

大迎穴別名髓孔穴，隸屬足陽明胃經。大迎，大，多也、尊也；迎，受也。大迎名意指胃經氣血物質的大部分由本穴上輸頭部。大迎穴的物質由地倉穴分配而來，一支是由頭面循項下走胸腹，一支由本穴上走頭部。由於頭部為君主之地，因而上輸頭部的皇糧其量也大、其質也精，運送亦有浩蕩之勢，故名大迎，有祛風、利口齒之功效。

【定位】

大迎穴位於下頷角前方，咬肌附着部前緣，當面動脈搏動處。頷下緣中點上方一橫指，鼓頰時呈凹陷處。

【取法】

正坐或仰臥、仰靠，大迎穴位於人體的頭部側面下頷骨部位，嘴唇斜下、下巴骨的凹處。

【功效】

(1) 五官科疾病：頰腫、牙痛、面腫、發熱、口噤、口歪、舌強不能言、目不得閉、牙關脫臼、面神經麻痺、口不收食或不得嚼、流行性腮腺炎。

(2) 其他：癰癤、癩疾、寒瘰、胃中滿、喘呼逆息、數欠氣、風癰面水腫、蝦蟆瘟。

【配伍】

(1) 配頰車穴，治齒痛。

(2) 配顴膠、聽會、曲池穴，治齒痛惡寒。

(3) 配手五里、臂臑穴，治頸部癰癤。

(4) 配曲池、合谷穴，治蟆瘟。

【注意事項】

(1) 刺法：斜刺0.3~0.5寸，或沿皮刺0.5~1寸，避開血管。

(2) 灸法：艾條灸3~5分鐘。

頭維穴：頭痛了，找頭維穴準沒錯

頭維穴，別名顙大穴，為足陽明、足少陽經與陽維脈交會穴。頭，穴所在部位，亦指穴內物質所調節的人體部位為頭；維，維持、維繫之意。該穴名意指本穴的氣血物質有維持頭部正常秩序的作用。頭部為諸陽之會，它要靠各條經脈不斷地輸送陽氣及營養物質才能維持它的正常運行。胃經屬多氣多血之經，在輸送頭部的陽氣當中佔有一定比例，對頭部各項功能的正常運轉起着重要作用，而胃經氣血傳之於頭又是靠本穴傳輸，故名。

【定位】

人體頭維穴位於頭側部，當額角髮際上0.5寸，頭正中線旁4.5寸。

【取法】

正坐或仰靠、仰臥，頭維穴位於人體的頭側部發際裏，位於髮際點向上一指寬，嘴動時肌肉也會動之處。

【功效】

(1) 眼科疾病：迎風流淚、眼睛紅、看不清東西、近視、老視、結膜炎。

(2) 各種頭痛：不論偏正都可以用頭維來治療。

(3) 面目疾病：指壓頭維可以治療臉部痙攣、疼痛等面部疾病。

【配伍】

(1) 配角孫、百會穴，防治血管性頭痛。

(2) 配合谷穴，治頭痛。

(3) 配太沖穴，治目眩。

(4) 配大陵穴，治頭痛如破、目痛如脫。

(5) 配攢竹、絲竹穴點刺，治眼瞼瞤動。

(6) 配臨泣、風池穴，治迎風有淚。

(7) 配曲鬢、風府、列缺穴，治偏頭痛。

(8) 配陽白、下關、翳風、頰車穴，治療面癱。

(9) 配後溪、太沖、湧泉穴，治精神分裂症。

【注意事項】

(1) 用指按揉兩側頭維穴（頭側部，額角髮際上0.5寸）1分鐘。

(2) 刺法：平刺0.5~1寸。

(3) 禁止灸法。

水突穴：咽喉疾病的剋星

水突穴，別名水門穴、水天穴、天門穴。水，指穴內的物質為地部水液；突，突破也。該穴名意指胃經的地部經水受心火上炎之熱大量氣化。本穴物質為人迎穴傳來的地部經水，位處頸部，受心火上炎之熱經水大量氣化，如同釜中之水受熱時的翻滾上突之狀，故名，主治咽喉腫痛、咳嗽、氣喘。

【定位】

水突穴位於人體的頸部，胸鎖乳突肌的前緣，當人迎穴與氣舍穴連線的中點。

【取法】

頸部，人迎與氣舍連線的中點；當胸鎖乳突肌前緣，與甲狀軟骨下緣相平處。

【功效】

(1) 呼吸系統疾病：咽喉腫痛、咳嗽、哮喘。

(2) 其他：癭瘤、瘰癧。

(3) 刺激此穴位，可使甲狀腺受到刺激，促進新陳代謝消除臉部多餘水分，消除水腫。

【配伍】

(1) 配天突穴，治咳嗽、氣喘。

(2) 配氣舍穴，治咽腫。

(3) 配膻中、巨闕、關元穴，治發作性橫膈膜痙攣。

(4) 配風門、百會、氣戶穴，治百日咳。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.3~0.8寸，避開動脈。

(2) 灸法：艾條灸5~10分鐘。

氣舍穴：立即止住打嗝的大藥

氣舍穴為人體足陽明胃經上的主要穴道之一，其主治症狀為：不停地打嗝時，可以利用指壓法指壓氣舍穴，對止嗝非常有效。

有時不停地打嗝，這種連續性怪音會使人感到厭煩。尤其是在別人面前不停地打嗝，不僅是自己，連對方也會無法安靜下來，會給人以不快之感，儘管自己想法止嗝，但時常無法得到預期效果。此時，可指壓氣舍穴來止嗝。氣舍穴位於鎖骨根部稍中之處，可一邊吐氣一邊在此強壓6秒鐘，在壓時，張嘴邊說“啊——”邊進行效果更好。若將肌肉放鬆，仰臥進行，也很有效。如此重複5次就可止嗝。

【定位】

氣舍穴在人迎穴直下，鎖骨上緣，在胸鎖乳突肌的胸骨頭與鎖骨頭之間。

【取穴】

可採用正坐或仰臥的姿勢，氣舍穴位於上胸部，鎖骨根部稍中之處。

【功效】

主治咽喉腫痛、氣喘、呃逆、癭瘤、癰癤、頸項強。

【配伍】

(1) 配水突穴，治癭瘤。

(2) 配脾俞、關元、腎俞、復溜、腹哀、長強、太溪、大腸俞、足三里、氣舍、中脘穴來灸，可治瀉痢。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.3~0.5寸，但本經氣舍至乳根諸穴，深部有大動脈及肺、肝等重要臟器。不可深刺。

(2) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

養生百寶箱

打嗝是由於橫膈膜不規則痙攣所引起，在吸氣同時，筋肉突然收縮，使喉嚨緊閉，由於這種活動而產生奇怪的聲音。打嗝原因很多，一般都是由於暴飲暴食之後突然喝冷飲、熱飲或食物，或吃刺激性食物也會引起打嗝。如果是因這種原因而打嗝，那不必操心。

其實有許多是屬於危險性打嗝。例如因胃癌、胃潰瘍、膽結石、腹膜炎、肝臟病等所引起的打嗝。如果是事先毫無徵兆地突然打起嗝，且無法止嗝時，這是一種疾病，應多加註意。其他因腹部手術後，橫膈膜之下有膿或是因心臟病也會引起打嗝。第四頸椎所產生的神經會支配橫膈膜，因此頸椎或脊椎有毛病時，也會打嗝。

缺盆穴：養心不能忘“缺盆”

缺盆穴，別名天蓋穴、尺蓋穴，屬足陽明胃經。缺，破散也；盆，受盛之器也。缺盆穴名意指本穴的地部經水潰決破散並輸布人體各部。本穴物質為氣舍穴外溢而來的地部經水及外散的天部之氣，至

本穴後，地部經水滿溢外散輸布四方，如水注缺破之盆的溢流之狀，故名缺盆穴。

《黃帝內經》裏有“五臟六腑，心為之主”的說法，就是五臟六腑是由心來統攝的，心為“君主”。而心又靠什麼來統攝五臟六腑呢？——“缺盆為之道”，就是缺盆是心統攝五臟六腑的通路。所以即使心這個“君主”能發佈政令，假如通路受阻，也無法管好五臟六腑。人體必須要保證缺盆這條道路的通暢。凡是走肩膀的經脈，全部都走缺盆，所以缺盆的重要性不言而喻。

【定位】

缺盆穴位於人體的鎖骨上窩中央，距前正中線4寸。

【功效】

- (1) 主治咳嗽、氣喘、咽喉腫痛、缺盆穴中痛、癰癤。
- (2) 點按缺盆穴可治胸膈急症。

【配伍】

配肺俞穴，治咳嗽。

【注意事項】

(1) 把手心的勞宮穴貼在缺盆處，輕輕地蠕動，慢慢地提捏，提捏的勁道採取“落雁勁”，就好像是大雁落沙灘那樣，看似輕柔，但內帶勁力。沒事的時候可以多做這個動作，鬆開了缺盆，肩膀疼痛就會緩解很多。

(2) 刺法：直刺或斜刺0.3～0.5寸。孕婦禁針。

(3) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

兩肩裏有一個重要的穴位——缺盆。人吸氣時兩肩的鎖骨處會形成一個窩，這個窩的中間就是缺盆穴。我們常會看到很多美女影星的照片，她們在鎖骨的缺盆穴處形成一個所謂的“美人骨頭”，非常好看，其實這種“美人骨頭”就是靠吸氣來完成的。我們如果知道了這個竅門，也能造出“美人骨頭”。

乳中穴：產婦乳汁源源不斷的秘訣

乳中穴，別名乳首穴、當乳穴。乳，乳房也；中，正也。首，頭也。當，正對也。乳中穴是五穀生化的乳汁精微輸出之所。

乳中為乳汁外出之處，乳汁為液態物，而乳頭在人體座標系中位處高位，何以人體的液態物能從高位而出？這是因為人之乳汁為精血所化，精血性熱，在體內的運動變化是氣化過程，氣化之氣由地部升至天部，此氣上升天部後又冷卻液化，液化之乳則在人體系統的內部高壓作用下外出乳頭（乳孔在張開的情況下致使內外存在壓差），此即是乳汁能從屬氣的層次外出體表的原因。

【定位】

在胸部，當第4肋間隙，乳頭中央，距前正中線4寸。

【功效】

為乳汁外出之處。

【配伍】

配乳根穴，宜產婦在產後按摩，能有效促進乳汁分泌，且方便實用。

【注意事項】

本穴不針不灸，只做胸腹部俞穴的定位標誌——兩乳頭之間為8寸。

乳根穴：解決乳房問題的“高手”

乳根穴隸屬足陽明胃經。乳，穴所在部位也；根，本也。該穴名意指本穴為乳房發育充實的根本。本穴物質為胃經上部經脈氣血下行而來，由於氣血物質中的經水部分不斷氣化，加之膺窗穴外傳體表的心部之火，因此，本穴中的氣血物質實際上已無地部經水，而是火生之土。由於本穴中的脾土微粒乾硬結實，對乳上部的肌肉物質（脾土）有承託作用，是乳部肌肉承固的根本，故名。乳根穴有燥化脾濕的功效。

【定位】

在胸部，當乳頭直下，乳房根部，當第5肋間隙，距前正中線4寸。

【功效】

（1）胸部疾病：咳嗽、氣喘、呃逆、胸痛、乳癰、乳汁少、胸下滿悶。

（2）其他：食不下咽、霍亂轉筋、寒痛咳逆、臂腫痛。

【配伍】

（1）配少澤、膻中穴，治乳癰。

（2）配少澤、足三里穴，治乳少。

（3）配乳中穴，刺激乳汁分泌。

（4）配庫房穴，因為庫房與乳根為調節乳肌的兩個重要穴道，因此有隆胸效果，可治療單純因胃氣不足所致的乳房扁平細小或乳房下

墜。

【注意事項】

(1) 乳根穴左側內為心臟，如果在拍打按摩時用力過度，可衝擊心臟，使人休克，嚴重者將產生致命危險。

(2) 刺法：斜刺或平刺0.5～0.8寸。

不容穴：胃部疾病都怕它

不容穴屬足陽明胃經。不容，胃經的氣血物質本穴不為容納也。本穴位處乳之下部，所受氣血乃胃經上部區域脾土中的外滲水液，至本穴後因無外界之熱使其氣化轉變，其運行只是單純的循經下傳，故名。不容穴擔負着承傳胃經的地部經水的責任，有調中和胃，理氣止痛的功效，因此對食慾不振、嘔吐、胃痛等胃部疾病有較好的療效。

【定位】

在上腹部，當臍中上6寸，距前正中線2寸。

【取法】

仰臥位，在臍上6寸，巨闕穴（任脈）旁開2寸處取穴。

【功效】

(1) 消化系統疾病：食慾不振、胃炎、胃擴張、神經性嘔吐、消化不良、腹脹腹痛。

(2) 呼吸系統疾病：咳嗽、哮喘。

(3) 其他：肋間神經痛、肩臂部諸肌痙攣或萎縮。

【配伍】

(1) 配中脘、公孫穴，有行氣和胃止痛的作用，主治胃痛、腹脹。

(2) 配期門，有疏肝理氣和胃的作用，主治心痛、喜噯酸。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹。不宜深刺，防止刺傷肝、胃。

(2) 艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

承滿穴：胃脹胃痛，就找承滿穴

承滿穴隸屬足陽明胃經，承，受也；滿，滿盛也。該穴名意指胃經的地部經水在此滿溢而行。本穴物質為不容穴傳來的地部經水，因本穴所處為腹部肉之陷，故而地部經水為囤積之狀，又因本穴肉陷也淺，經水一注即滿，故名，有和胃、消脹、降逆的功效。

【定位】

在上腹部，當臍中上5寸，距前正中線2寸。

【功效】

(1) 腸胃疾病：胃痛、吐血、食慾不振、腹脹、腸鳴疝痛、脘痛、下痢、黃疸吐血、上氣喘逆、肩息唾血、膈氣。

(2) 其他：肝炎、肋下堅痛。

【配伍】

配足三里穴，治胃痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.8~1寸。

(2) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

陰市穴：祛寒濕、利膝關的大穴

陰市穴隸屬足陽明胃經。陰，水也；市，聚散之地。該穴名意指胃經的地部經水在此匯合。本穴物質為髀關穴傳來的地部經水，為脾土中的外滲之水，因本穴位處肉之陷，經水在此為匯合之狀，故名。陰市穴有祛寒濕、利膝關的功效。

【定位】

在大腿前面，當髌前上棘與髕底外側端的連線上，髕底上3寸。

【功效】

(1) 膝關節疾病：腿膝無力、屈伸不利、膝中寒、水腫、兩足拘攣、膝關節炎，股外側皮神經炎。

(2) 其他：疝氣、腹脹腹痛。

【配伍】

(1) 配足三里、陽陵泉穴，治腿膝痿痺。

(2) 配肝俞、太溪穴，治寒疝、寒疝腹痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺1~1.5寸。

(2) 禁止灸法。

禁止灸陰市穴，是因為此穴因彙集的經水多而性寒涼，地部經水較少氣化，其功用即為匯聚上源經水並傳輸給胃經下部經脈，如在本穴施以灸法則會改變本穴固有的寒涼特性，促使穴內經水的氣化，穴內的經水則會因此而變得幹少，經水不足也就不能濡養胃經梁丘穴以下經脈諸穴，故而經書對陰市作出禁灸的規定。

上巨虛穴：理氣通腸，下肢麻痺就用它

上巨虛隸屬足陽明胃經。上，上部也；巨，範圍巨大也。虛，虛少也。該穴名意指本穴的氣血物質處於較低的天部層次，較高的天部層次氣血物質虛少。本穴物質為足三里穴傳來的氣化之氣，因其氣水濕較多而滯重，至本穴後所處為較低的天部層次，天之上部的氣血相對處於空虛之狀，故名。

上巨虛是大腸的下合穴，有理氣通腸、通經活絡的作用，可以用來治療跟大腸有關的疾病。同時它也可以用來治療下肢的疼痛無力，比如說小兒麻痺後遺症、半身不遂等。

【定位】

在小腿前外側，當犢鼻下6寸，距脛骨前緣一橫指（中指）。

【取法】

正坐屈膝位，在犢鼻下6寸，當足三里與下巨虛連線的中點處取穴。

【功效】

（1）腸胃疾病：腸鳴、腹痛、腹瀉、便秘、腸癰、急性細菌性痢疾、急性腸炎、單純性闌尾炎、胃腸炎、痢疾、疝氣、消化不良。

(2) 運動系統疾病：腦血管病後遺症、下肢麻痺或痙攣、膝關節腫痛。

【配伍】

(1) 配天樞、曲池穴，治細菌性痢疾。

(2) 配支溝、大腸俞穴，治便秘。

(3) 配足三里、氣海穴，治便秘、泄瀉。

【注意事項】

(1) 拍揉此穴時以產生酸脹感為宜。

(2) 刺法：直刺0.5~1.2寸，局部酸脹。

(3) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~9壯，艾條灸10~20分鐘，亦可採用藥物填灸。

下巨虛穴：腰背疼痛，拍拍下巨虛穴

下巨虛穴，別名下林、足下廉，隸屬足陽明胃經，小腸之下合穴。有調腸胃、通經絡、安神志的功效，可以用來治療小腹及腰背部的疼痛，還能治療乳腺炎、腹瀉、下肢疼痛等。

【定位】

在小腿前外側，當犢鼻下9寸，距脛骨前緣大約一橫指。

【取法】

正坐屈膝位，在犢鼻下9寸，脛口下約一橫指，距脛骨前嵴約一橫指處。當犢鼻與解溪穴的連線上取穴。

【功效】

(1) 消化系統疾病：急慢性腸炎、急慢性肝炎、胰腺炎、腹瀉、痢疾、小腹痛。

(2) 精神神經系統疾病：癲癇、精神病、肋間神經痛。

(3) 運動系統疾病：下肢癱瘓、下肢麻痺痙攣。

(4) 其他：乳癰。

【配伍】

(1) 配曲池、太白穴，治瀉痢膿血。

(2) 配陽陵泉、解溪穴，治下肢麻木。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5～0.9寸，局部酸脹，向下擴散至足背。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～9壯，艾條灸10～20分鐘。

①艾炷灸或溫針灸5～9壯，治療膽囊炎。

②艾條懸灸10～20分鐘，治療胃腸冷痛。

③隔姜灸，治療失眠。

解溪穴：腳腕扭傷，指壓解溪來解決

解溪穴，別名草鞋帶穴，鞋帶穴。解，散也；溪，地面流行的經水也。解溪名意指胃經的地部經水由本穴散解，流溢四方。本穴為豐隆穴傳來的地部經水，至本穴後，因本穴的通行渠道狹小，地部經水滿溢而流散經外，故名解溪，有理脾、化濕、清胃熱的功效。

據《醫學入門》記載：“足腕上、繫鞋帶處之陷凹中，適當吾人束縛鞋帶之處，解而開之，因名解溪。”我們經常會聽到別人用“頭

疼醫腳，腳疼醫頭”來形容庸醫，其實還真有這樣的治法。比如說我們現在談到的解溪穴，它就擅長消頭面部的熱，所以要是遇到頭疼、眼睛發紅、牙疼什麼的，就可以通過按摩解溪來治療。

【定位】

足背踝關節橫紋的中點，兩筋之間的凹陷處。

【取法】

正坐平放足底或仰臥伸直下肢，解溪穴位於小腿與足背交界處的橫紋中央凹陷處；或在足背踝關節橫紋中央凹陷處，當拇長伸肌腱與趾長伸肌腱之間。

【功效】

- (1) 運動系統疾病：下肢痿痹、踝關節病、垂足等下肢、踝關節疾患。
- (2) 頭部疾病：頭痛、眩暈。
- (3) 腸胃疾病：腹脹、便秘。
- (4) 其他：牙疼、目赤、癲狂。

【配伍】

- (1) 配崑崙、太溪、商丘、丘墟穴，治踝部痛。
- (2) 配商丘、血海穴，治腹脹。
- (3) 配陽陵泉、懸鐘穴，治下肢痿痹。
- (4) 配條口、丘墟、太白穴，治膝股腫、轉筋。
- (5) 配陽蹻穴，治癲疾。
- (6) 配承光穴，治風眩頭痛、嘔吐煩心。

(7) 配八風、湧泉穴，治足趾腫爛。

(8) 配腎俞、復溜、陰陵泉穴，治腎炎。

【注意事項】

(1) 治療腳腕扭傷等腳部疾病時，宜採用指壓解溪穴的方法。

(2) 刺法：直刺0.5～1寸。

(3) 灸法：禁直接灸，艾條灸5～10分鐘。

陷谷穴：再見，卒面腫

陷谷穴，別名陷骨、輸（木）穴。陷，凹陷之處也；谷，山谷也。該穴名意指本穴為胃經地部經水的聚集之處。本穴物質為衝陽穴傳來的地部經水，因本穴位處肉之陷處，地部經水在此聚集，故名。

陷谷穴主要負責輸送胃經氣血，可用於治療胃炎、腸炎、下肢痠痛，尤其是治療卒面腫十分有效。

【定位】

在足背，當第2、3蹠骨結合部前方凹陷處。

【取法】

正坐垂足或仰臥位，在第2、3蹠趾關節後方，2、3蹠骨結合部之前的凹陷中取穴。

【功效】

(1) 消化系統疾病：胃炎、腸炎、腹水、腹大滿、腸鳴腹痛。

(2) 運動系統疾病：下肢癱瘓、足扭傷、季肋支滿痛。

(3) 其他：腎炎、結膜炎、胸膜炎、顏面水腫、目赤痛、發熱、盜汗、喜噫、咳逆不止。

【配伍】

- (1) 配列缺穴，治面目癰腫。
- (2) 配溫留、漏谷、復溜、陽綱穴，治腸鳴而痛。
- (3) 配上星、囟會、前頂、公孫穴，治卒面腫。
- (4) 配期門，治產後善噫。
- (5) 配一間穴針灸，治肱骨外上髁炎。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺或向上斜刺0.5～1寸。
- (2) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸5～10分鐘。

厲兌穴：輕揉厲兌穴，夢魘不再來

厲兌穴，別稱鬼壘、鬼眼穴。厲，危岸也；兌，口也，八卦之中以兌為口。厲兌名意指胃經的地部經水由本穴迴流胃經的體內經脈。本穴物質為內庭穴傳來的地部經水，至本穴後，因本穴有地部通道與胃經體內經脈相通，因此體表經水從本穴的地部通道迴流體內，經水的運行如從高處落入危險的深井一般，故名厲兌。

歷兌穴對治療夢魘很有效。“夢魘”即睡中做一種感到壓抑而呼吸難的夢，多由疲勞過度，消化不良或腦皮層過度緊張引起。此時可用手拇指指甲和其餘四指相對，掐壓足趾端趾甲旁的歷兌和隱白穴，左右足部穴各36次，為鞏固療效，掐壓後再用手指指端偏峯輕揉穴部一會兒，壓抑就會解除。

【定位】

人體厲兌穴位於足第2趾末節外側，距趾甲角0.1寸。

【功效】

- (1) 五官科疾病：鼻衄、牙痛、咽喉腫痛。
- (2) 神經系統疾病：多夢、癲狂。
- (3) 其他：腹脹、熱病。

【配伍】

- (1) 配內關、神門穴，治多夢。
- (2) 配隱白穴，治夢魘不安。

【注意事項】

- (1) 頭痛劇烈時，可雙手掐點雙歷兌穴3分鐘左右，頭痛迅速消失。
- (2) 刺法：淺刺0.1寸。

第五章 足太陰脾經：運化食物的養血大脈

脾經：治療慢性病的關鍵

足太陰脾經上有21個穴位：隱白、大都、太白、公孫、商丘、三陰交、漏谷、地機、陰陵泉、血海、箕門、衝門、府舍、腹結、大橫、腹哀、食竇、天溪、胸鄉、周榮、大包。

足太陰脾經主要循行在胸腹部及下肢內側，即從足走頭。它從大腳趾末端開始，沿大腳趾內側腳背與腳掌的分界線，經踝骨，向上沿內踝前邊，上至小腿內側；然後沿小腿內側的骨頭，與肝經相交，在肝經之前循行，上膝股內側前邊，進入腹部；再通過腹部與胸部的間隔，夾食管旁，連舌根，散佈舌下。其分支從胃部分出，上過膈肌，流注心中，經氣接手少陰心經。

從上面的路線可以看出來，與脾經關係密切的臟腑有脾、胃和心。中醫認為，脾除了有運化的作用外，還有統血的作用，就是統攝、約束血液行於脈內而不外溢。如果脾氣虛弱，不能承擔起這種約束功能，就會出現各種出血病症，如嘔血、便血、尿血等。治療脾虛引發的出血症狀重點在於補脾氣，中成藥歸脾丸就是治療這類出血症的有效藥物。

當脾經不通時，人體還會出現一些常見的慢性病：大腳趾內側、腳內緣、小腿、膝蓋或者大腿內側、腹股溝等經絡線路會出現冷、酸、脹、麻、疼痛等不適感，或者全身乏力、疼痛、胃痛、腹脹、大便稀溏、心胸煩悶、心窩下急痛，還有舌根發強、飯後即吐、流口水等。

以上症狀都可以從脾經去治，最好在脾經當令的時候按摩脾經上的幾個重點穴位：太白、三陰交、陰陵泉、血海等。上午9~11點正處

於人體陽氣的上升期，這時疏通脾經可以很好地平衡陰陽。

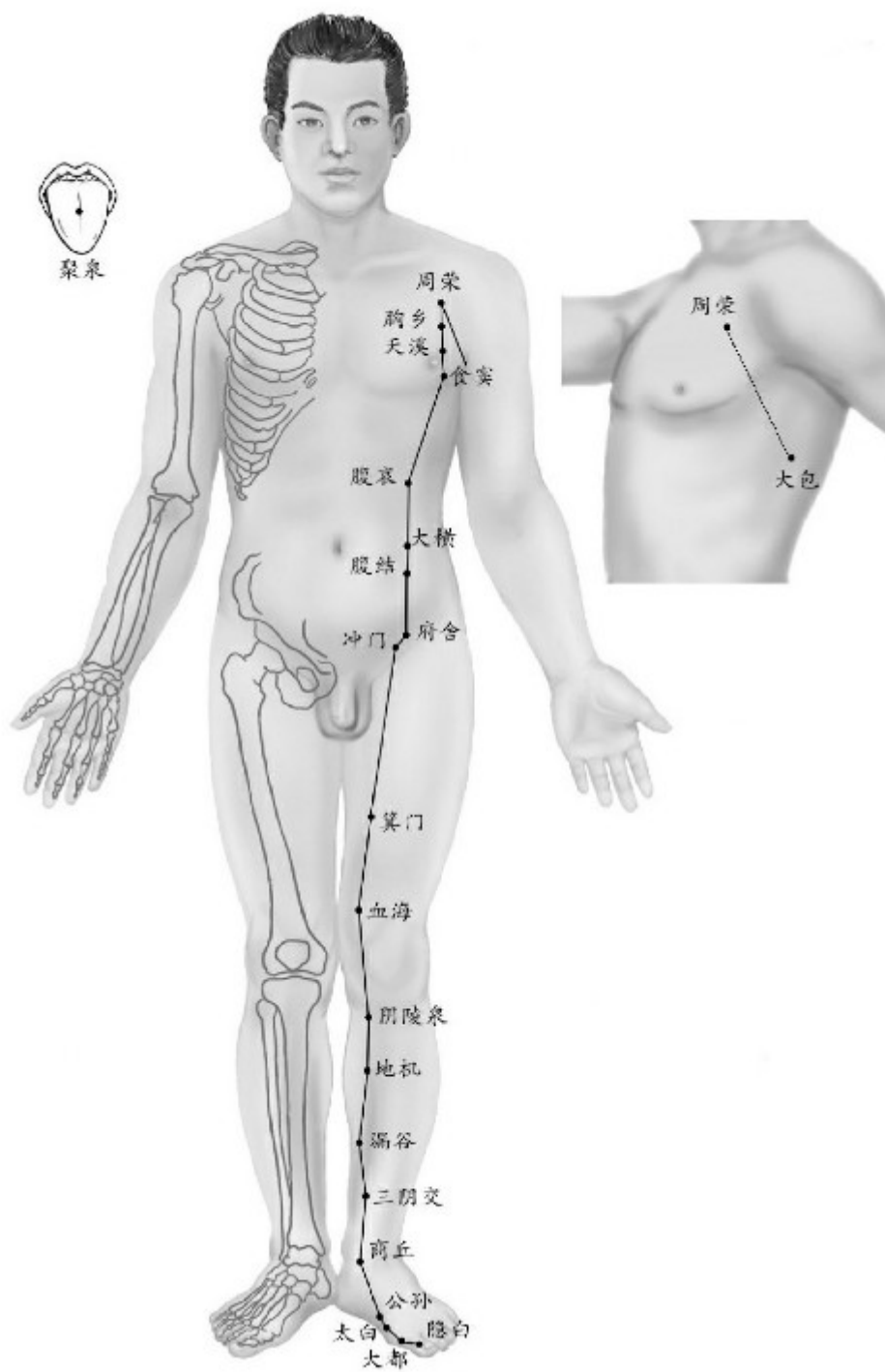
在日常飲食上也要注意多吃清淡的食物，不暴飲暴食，以減輕脾經的負擔。

此外，思傷脾。所謂“衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴”，思慮過度就會擾亂脾的正常工作，使其方寸大亂，反映到身體上就是食慾不振、無精打采、胸悶氣短。所以，一定要做到思慮有節，這樣脾的功能才會正常。

三陰交穴：上天賜給女性的護身衣

三陰交，指的是足部的三條陰經，也就是足太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經。交，交會也。三條陰經在這裏交會，所以稱為三陰交穴。因此，三陰交可以治療的疾病有很多，簡單介紹一下，有泌尿生殖系統的各種疾病、消化系統的各種疾病、皮膚病、失眠、高血壓、肢體疼痛、半身不遂、口舌生瘡等等。

三陰交位於小腿內側，符合陰的特性，所以三陰交對女性有特殊的保護作用。現代女性工作壓力大，飲食不規律，情感細膩容易憂鬱，導致不孕不育的現象很多。而三陰交對女性不孕有很好的調理作用，經常坐辦公室的女性，在工作間隙，或者下班的時候，找機會按摩刺激三陰交，就相當於給自己的身體穿了件防護衣。讓自己在輻射包圍的環境下，也能保養好自己的身體。



脾經

【定位】

在小腿內側，當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方。

【取法】

正坐或仰卧位，在內踝高點上3寸，脛骨內側面後緣取穴。

【功效】

(1) 消化系統疾病：急慢性腸炎、細菌性痢疾、肝脾腫大、腹水水腫、肝炎、膽囊炎。

(2) 泌尿生殖系統疾病：腎炎、尿路感染、尿瀦留、尿失禁、乳糜尿。

(3) 婦產科系統疾病：月經失調、功能性子宮出血、痛經、帶下、更年期綜合徵、陰道炎、盆腔炎、前陰瘙癢、胎位異常、子宮下垂、難產。

(4) 精神神經系統疾病：癲癇、精神分裂症、神經衰弱。

(5) 循環系統疾病：高血壓、血栓閉塞性脈管炎。

(6) 其他：蕁麻疹、神經性皮炎、膝或踝關節及其周圍軟組織病變、糖尿病。

【配伍】

(1) 配神門穴，治失眠。

(2) 配廉泉穴，治口腔潰瘍。

【注意事項】

(1) 孕婦慎用。

(2) 每次施治時間一般為3～5分鐘，每天2～3次。

(3) 刺法：直刺1～1.5寸，孕婦忌針。

(4) 灸法：艾炷灸3～7壯，或艾條灸5～15分鐘。

太白穴：緩解肌肉痠痛的大穴

太白穴隸屬足太陰脾經。太，大也；白，肺之色也，氣也。太白穴名意指脾經的水濕雲氣在此吸熱蒸升，化為肺金之氣。本穴物質為大都穴傳來的天部水濕雲氣，至本穴後受長夏熱燥氣化蒸升，在更高的天部層次化為金性之氣，故名太白穴。

太白穴是土經之土穴，有很好的健脾功效，能夠治療由脾虛引起的各種不適，比如說月經失調、胃疼、腹脹、肢體疼痛等等，甚至還可以用來治療心胸部位的疼痛。中醫講脾主肌肉，所以肌肉如果出現痠痛的問題，我們就可以從脾來治療。相信很多人都有這樣的體會，逛街或者長時間站立以後，感覺腿腳都很累，晚上回家用熱水泡泡腳，用手揉揉腳，用拳頭或保健用的小錘敲擊太白穴，感覺會很舒服，這其實就是在不知不覺中按摩了脾經，促進了血液循環，使肌肉得到放鬆，身體得到休息。

【定位】

在足內側緣，當足大趾本節（第1蹠趾關節）後下方赤白肉際凹陷處。

【取法】

正坐垂足或仰臥位，在第1蹠趾關節後緣，赤白肉際處取穴。

【功效】

（1）消化系統疾病：胃痙攣、胃炎、消化不良、腹脹、便秘、腸炎、痔瘡。

（2）運動系統疾病：腰痛、下肢麻痺或疼痛。

【配伍】

(1) 配中脘、足三里穴，治胃痛。

(2) 配內關穴，治胃疼腹脹。

【注意事項】

(1) 施治的時候，要注意力適中，不可過大。

(2) 每天按摩3~4次，每次3~5分鐘即可。

(3) 刺法：直刺0.5~0.8寸。

(4) 灸法：取灸法條一段，在兩側太白穴，採用溫和的灸法，灸法持續大約半小時後，肌肉痠痛便會消失。

陰陵泉穴：暢通血脈，消除腫脹

陰陵泉穴在脛骨後緣和腓腸肌之間，比目魚肌起點上，隸屬足太陰脾經。陰，水也；陵，土丘也；泉，水泉穴也。陰陵泉穴名意指脾經地部流行的經水及脾土物質混合物在本穴聚合堆積。本穴物質為地機穴流來的泥水混合物，因本穴位處肉之陷處，泥水混合物在本穴沉積，水液溢出，脾土物質沉積為地之下部翻扣的土丘之狀，故名陰陵泉穴。

陰陵泉穴有健脾利濕、通利小便的作用。有些老年人小便排不乾淨，無論如何用力也不行，嚴重的甚至一點也排不出來。這種現象在醫學上稱為“癰閉”。如果能堅持按摩本穴，對這個問題有一定的緩解效果。另外，喜歡喝酒的朋友經常按摩這個穴位，可以促進水濕的排泄。此外，按摩陰陵泉穴可治療慢性前列腺炎，使患者解小便自如，而且對肛門鬆弛的治療也有效。

【定位】

在小腿內側，當脛骨內側髁後下方凹陷處（將大腿彎曲90°膝蓋內側凹陷處）。

【取法】

正坐屈膝或仰臥位，在脛骨內側髁後下方約脛骨粗隆下緣平齊處取穴。

【功效】

（1）泌尿生殖系統疾病：遺尿、尿瀦留、尿失禁、尿路感染、腎炎、遺精、陽痿。

（2）消化系統疾病：腹膜炎、消化不良、腹水、腸炎、痢疾。

（3）婦產科系統疾病：陰道炎、月經不調。

（4）其他：失眠、膝關節炎、下肢麻痺。

【配伍】

（1）配水分穴，有利尿行消腫的作用，治水腫。

（2）配陽陵泉穴，治膝關節疼痛。

（3）配三陰交穴，有溫中運脾的作用，主治腹寒。

（4）配三陰交、日月、至陽、膽俞、陽綱穴，有清熱利濕的作用，主治黃疸。

【注意事項】

（1）對本穴施治完後，要做適當的活動，緩解肌肉緊張，消除不適。

（2）每次施治時間約3分鐘即可，每天2～3次。

(3) 治療前列腺炎時每次按摩100～160下，每日早晚按摩一次，兩腿都需按摩，一般按摩兩週見效。

(4) 刺法：直刺1～2寸。

公孫穴：降低血壓的好手

公孫，即公之輩與孫之輩，指此處穴位的氣血物質與脾土之間的關係。在五行中，脾胃為後天之本，為土，培育萬物而無所怨言。古人認為：“肝木為公；木生火，心火為子；火生土，所以脾土為孫。”雖然弱小，卻能滋養肺和腎，供應人體最重要的物質能源，所以取公孫之意。

在全身中，這個穴位最明顯的效用就是治療身體的胸腹部疾患。概括來說，主要有各種消化系統疾病、各種和心臟相關的不舒服，還有就是月經不調。

公孫穴最大的功效，就是可以降低血壓。按壓公孫穴配合手上的內關穴一起按摩對降低血壓有很好的療效。晚上泡完腳後，可以在足弓處抹一點橄欖油，然後用刮痧板，順着足弓刮拭，如果感覺痠痛一定要多按摩幾次。

【定位】

在足內側緣，當第1跖骨基底的前下方。

【取法】

正坐垂足或仰臥位，在第一跖骨基底前下緣，赤白肉際處取穴，距太白1寸。

【功效】

(1) 消化系統疾病：胃痙攣、急慢性胃腸炎、胃潰瘍、消化不良、痢疾、肝炎、腹水、胃癌、腸痙攣。

(2) 婦產科系統疾病：子宮內膜炎、月經不調。

(3) 其他：心肌炎、胸膜炎、癲癇、足跟痛。

【配伍】

(1) 配內關穴，治腹瀉。

(2) 配中脘、足三里穴，治胃脘脹痛。

(3) 配豐隆、膻中穴，治嘔吐、眩暈。

【注意事項】

(1) 按摩本穴位時，要適當用力，因為此穴在腳內側赤白肉之際，用力按壓效果會更顯著。

(2) 每次施治時間一般為3～5分鐘，每天2～3次。

(3) 刺法：直刺0.6～1.2寸。

血海穴：緩解濕疹引起的瘙癢

血海穴是足太陰脾經的一個普通俞穴。中醫認為，脾統血，血液的運行由脾來統一管理，同時它也是氣血生成的源頭。膝蓋上面的穴位，少陰脾經從腳走頭，氣血流到這裏逐漸升騰，同時脾胃生成的氣血也匯聚到這裏，就好像是海納百川，所以說血海是匯聚氣血的海洋。

古醫書上說：“緣何血海動波瀾，統攝無權血妄行。”意思是說脾經統血的功能如果出現問題的話，氣血就會亂走，這時候要刺激血海穴來引血歸原，讓氣血走向循行通暢。也就是說，血海可以用來治

療各種和血相關的疾病。大家都知道，血對於女性來講更為重要，女性一生中會不斷地生血再失血，這就是中醫講的“女子以血為用”。所以，血海可以用來治療女子和血有關的疾病，比如說月經失調等等。

此外，血海穴對皮膚瘙癢有較好的療效。這是因為皮膚瘙癢的根源就是氣血不足，皮膚得不到氣血充分的滋養而造成的，所以只要把氣血引過來，問題就能迎刃而解。皮膚瘙癢症的病人可以在血海穴上多加按摩，按摩時可以採用瑜伽按摩式。盤腿而坐成蓮花坐姿，用雙手從大腿根部向膝蓋的方向來推揉，然後從膝蓋推到大腳趾，這樣就按摩了整個脾經，在按摩的過程中對血海穴深刺激幾次。堅持下去一定會起到很好的養生效果。

【定位】

屈膝，在大腿內側，髕底內側端上2寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。

【取法】

正坐屈膝位，在髕骨內上緣上2寸，當股內側肌突起中點處取穴；或正坐屈膝，醫生面對病人，用手掌按在病人膝蓋骨上，掌心對準膝蓋骨頂端，拇指向內側，當拇指尖所到之處是血海穴。

【功效】

- (1) 婦產科系統疾病：月經不調、功能性子宮出血、子宮內膜炎。
- (2) 皮膚病：濕疹、蕁麻疹、皮膚瘙癢症、神經性皮炎。
- (3) 其他：睪丸炎、貧血、下肢潰瘍、膝關節炎。

【配伍】

- (1) 配帶脈穴，治月經不調。
- (2) 配曲池、合谷、三陰交穴，治蕁麻疹等皮膚方面的問題。
- (3) 配犢鼻、陰陵泉、陽陵泉穴，治膝關節疼痛。

【注意事項】

- (1) 每天堅持點揉兩側血海穴，力量不宜太大，能感到穴位處有酸脹感即可，要以輕柔為原則。
- (2) 對本穴的施治時間為2～3分鐘，每天2次即可。
- (3) 女性午飯前按摩還可幫助祛除面部雀斑。
- (4) 刺法：直刺1～1.2寸。

養生百寶箱

生活中，人們看書、電視、電腦屏幕久了，眼睛就會酸脹、乾澀不舒服，有的還會出現手腳麻木現象，這就是肝血虛的症狀。正如《黃帝內經》所說：“肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝”，肝開竅於目，在液為淚，在體為筋，所以肝血虛了就不能營養眼睛和筋脈，就會出現眼睛酸脹、視物不清、手腳麻木的症狀。

當出現這些情況時，可選用血海和足三里穴來補足肝血：

- (1) 每天9～11點在脾經經氣最旺盛時，按揉血海穴，每側按揉3分鐘，以酸脹為度。
- (2) 用指關節按壓足三里穴，每天1次，每次15分鐘，或是每月用灸法此穴10次。

大橫穴：強壯臟器，抗擊衰老

大，穴內氣血作用的區域範圍大也；橫，穴內氣血運動的方式為橫向傳輸也，風也。大橫這個穴位的氣血是橫向運輸的，而且影響波及的範圍極其廣大，所以被稱作“大橫”。大橫的橫指的是橫結腸。這個穴在腹中部，和肚臍平行，就在肚臍旁邊的大橫紋中，內部就是橫結腸。橫結腸涉及的範圍很廣，活動度也很大，所以古人就直接將其取名為大橫穴，橫行霸道的意思。

現代人，尤其是年輕女性，都非常追求完美的身材，誰也不想帶着“救生圈”上街，大橫穴就可以幫您這個忙，讓您輕鬆擺脫水桶腰、啤酒肚。

此外，大橫穴有防止臟器下垂的功能，在治療臟器下垂的時候，配合百會穴同時使用，會取得事半功倍的效果。

【定位】

在腹中部，距臍中4寸。

【取法】

仰臥位，在臍中（神闕）旁開4寸處取穴。

【功效】

（1）消化系統疾病：腸炎、習慣性便秘、久痢、腸麻痹、腸寄生蟲。

（2）其他：四肢痙攣、流行性感冒。

【配伍】

配天樞、足三里穴，治腹痛。

【注意事項】

(1) 此穴可使用震法，震動的頻率要快，一般每分鐘200～300次。

(2) 對本穴的施治時間為2～3分鐘，每天2次即可。

(3) 刺法：直刺1～2寸。

(4) 灸法：溫針灸5～9壯，艾條灸10～20分鐘。

隱白穴：有效緩解婦科血癥

隱白穴，別名鬼壘穴、鬼眼穴、陰白穴，為十三鬼穴之一，統治一切癲狂病，臨牀上治血崩較好。隱，隱秘、隱藏也；白，肺之色也，氣也。該穴名意指脾經體內經脈的陽熱之氣由本穴外出脾經體表經脈。本穴由地部孔隙與脾經體內經脈相連，穴內氣血為脾經體內經脈外傳之氣，因氣為蒸發外出，有不被人所覺察之態，如隱秘之象，故名。也就是說，因為此處穴位隱藏在腳大腳趾的褶紋中，而且此處的肌肉呈白色，所以被叫做“隱白”。

隱白穴是脾經之井穴，對治療脾虛有很好的療效。隱白穴可以用來治療月經失調、崩漏、腹脹腹瀉、小兒驚風、半身不遂、胸悶、咳嗽、心煩多夢等。

【定位】

在足大趾末節內側，趾甲角旁0.1寸。紅白交處。

【功效】

(1) 婦科疾病：月經過多、崩漏、功能性子宮出血，子宮痙攣。

(2) 慢性出血證：便血、尿血、消化道出血。

(3) 神志疾患：癲狂、多夢、驚風。

(4) 腸胃疾病：腹滿、暴泄、小兒疳積、腸炎、腹膜炎、急性胃腸炎。

(5) 五官科系統疾病：牙齦出血，鼻出血。

【配伍】

(1) 配氣海、血海、三陰交穴，治月經過多。

(2) 配厲兌穴，緩解經常做噩夢的情況。

(3) 配脾俞、上脘、肝俞穴，治吐血。

(4) 配大敦穴，治昏厥。

(5) 配地機、三陰交穴，治出血症。

【注意事項】

刺法：淺刺0.1寸。

大都穴：健脾、化濕、止瀉有奇效

大都穴隸屬足太陰脾經。大，穴內氣血場的範圍大也；都，都市也，物質的集散之所也。該穴名意指脾經的氣血物質在此聚集。本穴物質為隱白穴傳來的生髮之氣，至本穴後為聚集之狀，如都市之物質聚散也，故名。大都穴有健脾、化濕、止瀉的功效。

【定位】

在足內側緣，當足大趾本節（第1蹠趾關節）前下方赤白肉際凹陷處。

【取法】

大都穴位於人體的足內側緣，當足大趾本節（第1蹠趾關節）前下方赤白肉際凹陷處。

【功效】

腸胃疾病：暴泄、腹脹胸滿、胃心痛、食不化、嘔逆、大便難、諸下利、腹脹、胃痛、嘔吐、泄瀉、便秘、熱病。

運動系統疾病：腰痛、身重骨痛、暴四肢腫。

其他：熱病汗不出且厥、濕則唏然寒、飢則煩心、飽則眩、卒得中風。

【配伍】

（1）配足三里穴，治腹脹。

（2）配太白穴，治胃心痛。

（3）配商丘、陰陵泉穴，治諸下利。

（4）配經渠，治熱病汗不出。

（5）配崑崙、期門、陰陵泉、中脘穴，治暴泄。

【注意事項】

刺法：直刺0.3~0.5寸。

商丘穴：急慢性腸、胃炎皆有療效

商丘穴為五輸穴之經穴，五行屬金。商，古指漏刻，計時之器也；丘，廢墟也。商丘名意指脾經的熱散之氣由此快速通過。該穴物質為公孫穴傳來的水濕風氣，其性濕熱且循脾經上行，而該穴的氣血通道又如漏刻滴孔般細小，因此風氣的執行是快速通過本穴，強勁的風氣吹走了該穴中的脾土微粒，地部脾土如廢墟一般，故名商丘。

商丘穴在內踝骨的前緣偏下一點。商丘穴正好對應足底反射區中的下身淋巴反射區，因此可以治療各種炎症。同時它又揭示了一個醫理：炎症一般是由細菌感染引起的。因為脾是管運血的，它能把新鮮血液運到病灶上去，髒東西被清走後，炎症自然就消除了。商丘穴多用於神經性嘔吐，消化不良，急、慢性胃炎，急慢性腸炎，腓腸肌痙攣，踝關節及周圍軟組織疾患等。

此外，商丘穴還是能預防和治療痔瘡的穴位，治療因身體能量大量消耗導致的乳腺疾病，治療感冒後的噁心、嘔吐。經常按壓此穴，對乳腺的保養以及提高受孕的機會有很大好處。

【定位】

商丘穴的位置：足內踝前下方凹陷處，舟骨結節與內踝尖連線的中點。當脛骨前肌腱內側。

【取法】

正坐垂足或仰臥位，在內踝前下方凹陷處。當舟骨結節與內踝高點連線之中點處取穴。

【功效】

（1）脾胃疾病：脾虛、腹脹、腸鳴、瀉泄、便秘、寒熱善嘔、胃脘痛、黃疸、食不化、胃反、腹痛、大驚、乳痛、痔疾、陰股內廉疼、疝引小腹痛。

（2）運動系統疾病：膝不得屈伸或不可以行、內踝疼痛、骨痺。

（3）神經系統疾病：小兒驚風、煩滿、厥頭痛、癲疾狂多食、善笑不休、夢魘。

（4）其他：喉痺、舌本強痛、面腫起、痔、婦人絕子。

【配伍】

- (1) 配陰陵泉、曲泉、陰谷穴，治腹脹滿不得息。
- (2) 配幽門、通谷穴，治喜嘔。
- (3) 配解溪、丘墟穴，治腳痛。
- (4) 配三陰交穴，治脾虛不便。
- (5) 配天樞、陰陵泉穴，治慢性腸炎。
- (6) 配三陰交、陰陵泉、足三里穴，治下肢水腫。
- (7) 配氣海、足三里穴，治腹脹腸鳴。

漏谷穴：健脾和胃、利尿除濕的大藥

漏谷穴，別名太陰絡穴。漏，漏落也；谷，五穀也、細小之物也。該穴名意指脾經中的濁重物質在此沉降。本穴物質由三陰交穴傳來，因脾經的濕熱之氣與肝經及腎經氣血物質進行了交換，上行至本穴的氣態物質則溫度偏低，在本穴的變化是散熱縮合冷降的變化，濁重的部分由天部沉降到地部，如細小的穀粒漏落之狀，故名。漏谷穴有健脾和胃、利尿除濕的功效。

【定位】

漏谷穴位於人體的小腿內側，當內踝尖與陰陵泉穴的連線上，距內踝尖6寸，脛骨內側緣後方。

【取法】

正坐或仰臥位，在內踝高點上6寸，脛骨後緣，當陰陵泉和三陰交的連線上取穴。

【功效】

- (1) 消化系統疾病：急慢性腸胃炎、腸鳴音亢進、消化不良。

(2) 運動系統疾病：肩胛部疼痛、下肢麻痺。

(3) 其他：尿路感染、精神病。

【配伍】

配足三里穴，治腹脹腸鳴。

【注意事項】

刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可擴散至小腿外側。深刺時須防刺傷脛後動、靜脈。

灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

地機穴：便血癥，就要強刺激地機穴

地機穴，別名脾舍、地箕穴，為足太陰經郄穴。地，脾土也；機，機巧、巧妙也。該穴名意指本穴的脾土微粒隨地部經水運化到人體各部，運化過程十分巧妙。本穴物質為漏谷穴傳來的降地之雨，雨降地部後地部的脾土微粒亦隨雨水的流行而運化人體各部，脾土物質的運行十分巧妙，故名。

地機穴是足太陰脾經的郄穴，前面提到過陰經的郄穴擅長治療血證，所以可以用來治療月經相關的疾病，以及其他的各種泌尿生殖系統的疾病。此外，急性胃腸炎或者是痢疾，大便中有膿血，也可以用這個穴位來治療，但是需要強刺激，效果才能好。

【定位】

在小腿內側，當內踝尖與陰陵泉的連線上，陰陵泉下3寸。

【取法】

正坐或仰卧位，在陰陵泉直下3寸，當陰陵泉與三陰交的連線上，脛骨內側面後緣處取穴。

【功效】

(1) 婦產科系統疾病：月經不調、痛經、功能性子宮出血、陰道炎。

(2) 泌尿生殖系統疾病：腰痛、遺精、精液缺乏。

(3) 其他：胃痙攣、乳腺炎、下肢痿痹。

【配伍】

(1) 配腎俞、中極、三陰交，有補益氣血，活血化淤的作用，主治痛經。

(2) 配隱白穴，治崩漏。

(3) 配血海，有調經的作用，主治月經不調。

【注意事項】

(1) 刺激此穴位主要採取點按、揉法、指推法。

(2) 刺法：直刺1~1.5寸。

(3) 灸法：直接灸3~5壯，溫和灸10~15分鐘。

周榮穴：止咳順氣效果好

周榮穴，別名周營穴、周管穴，隸屬足太陰脾經穴。周，遍佈、環繞之意；榮，草類開花或穀類結穗的茂盛狀態。該穴名意指脾經的地部水濕大量蒸發化為天部之氣。本穴雖屬脾經穴位，但脾經氣血因胸鄉穴的流散而無物傳至本穴。本穴物質的來源是本穴上部區域散流至此的地部水液，至本穴後，因受心室外傳之熱的作用，地部水濕大

量氣化上行天部，氣化之氣如遍地開花之狀，脾土也還其原本的燥熱之性，故名。周榮穴主要起生發脾氣的功效。

【定位】

在胸外側部，當第2肋間隙，距前正中線6寸。

【功效】

咳嗽、氣逆、胸脅脹滿。

【配伍】

配膻中穴，治胸肋脹滿。

【注意事項】

刺法：斜刺或向外平刺0.5～0.8寸。

大包穴：豐胸先要益脾順氣

大包穴，別名大胞穴，隸屬足太陰脾經穴。本穴為脾之大絡，統絡陰陽諸經，故名大包，有宣肺理氣、寬胸益脾的功效。

每天堅持按摩該穴位，具有豐胸美容的效果，具體方法如下：首先，雙手按住大包穴後，從胸外側向內推壓胸部36次；其次，手掌按住大包穴，再旋轉推壓36次；最後，用手指搓揉大包穴36次。

【定位】

在側胸部，腋中線上，當第6肋間隙處。脾之大絡。

【取法】

側卧舉臂，在腋下6寸、腋中線上，第6肋間隙處取穴。

【功效】

(1) 呼吸系統疾病：氣喘、哮喘、胸悶、心內膜炎、胸膜炎、肋間神經痛、胸脅病。

(2) 其他：全身疼痛、四肢無力、食多身瘦。

【配伍】

(1) 配三陽絡、陽輔、足臨泣穴，治胸肋痛。

(2) 配脾俞、章門穴，治食多身瘦。

【注意事項】

(1) 刺法：斜刺或向後平刺0.3～0.5寸。治頸部扭傷可向上斜刺，局部大包穴酸脹。該穴位深部相對應的器官有胸膜腔、肺、膈、肝（右側）、胃（左側），故不可深刺。

(2) 灸法：艾炷灸3壯，艾條灸10～20分鐘。

第六章 手少陰心經：通調神智的養心大脈

心經：攸關生死的經絡

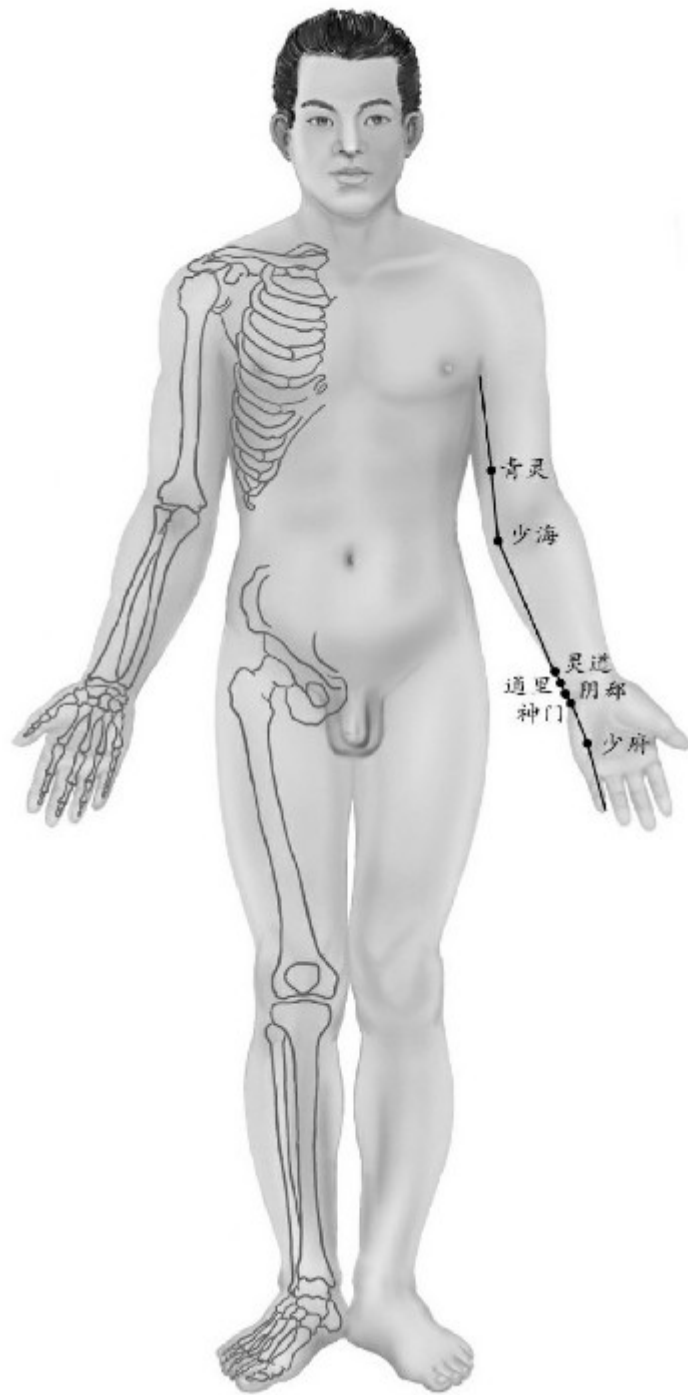
手少陰心經上有9個穴位：極泉、青靈、少海、靈道、通裏、陰郄、神門、少府、少衝。

手少陰心經主要分佈在上肢內側後緣，起始於心中，出屬於心臟周圍血管等組織（心繫），向下通過橫膈，與小腸相聯絡。它的一條分支從心繫分出，上行於食道旁邊，聯繫眼球的周圍組織（目系）；另一條支脈，從心繫直上肺臟，然後向下斜出於腋窩下面，沿上臂內側後邊，行於手太陰肺經和手厥陰心包經的後面，下行於肘的內後方，沿前臂內側後邊，到達腕後豌豆骨部進入手掌內後邊，沿小指的內側到指甲內側末端，接手太陽小腸經。

從上面的循行路線可以看出，心經和小腸經是互相聯繫的。這正應了我們常說的成語——心腹之患。所謂心，即指心臟，對應手少陰心經，屬裏；“腹”就是指小腸，為腑，對應手太陽小腸經，屬表。

“心腹之患”就是說，互為表裏的小腸經與心經，它們都是一個整體。誰出現了問題都會很嚴重，一定不可小視。

實踐證明，心經的問題常常會在小腸經上反映出來，比如心臟病發作時常常表現為背痛、胳膊痛，有人甚至還會牙痛，而這些疼痛部位大多是小腸經的循行路線。



心經

中醫認為在五臟中，心為“君主之官”。君主，是一個國家的最高統治者，是全體國民的主宰者。相應的，心也就是人體生命活動的主宰，是臟腑中最重要的器官。它統帥各個臟器，使之相互協調，共

同完成各種複雜的生理活動，如果心發生病變，則其他臟腑的生理活動也會出現紊亂而產生各種疾病。所以，疏通心經，讓它的氣血暢通對身體的整體調節是非常重要的。

按摩心經的最佳時間應該是午時，即11～13點，這個時候人的陽氣達到最盛，然後開始向陰轉化，陰氣開始上升。這時人們最好處於休息的狀態，不要干擾陰陽的變化。中午吃完飯小睡一會兒，就是睡不着閉着眼睛休息一下也是很好的。

少海穴：快速治療肩臂痛

少海穴，別名曲節穴，為手少陰心經合穴。少海，在古代是指我們現在的渤海。少，陰也，水也；海，大也，百川所歸之處也。該穴名意指心經的地部經水匯合於少海穴本穴。本穴物質為青靈穴水濕雲氣的冷降之雨和極泉穴的下行之血匯合而成，匯合的地部水液寬深如海，故名。少海穴有理氣通絡、益心安神、降濁升清的功效。

現在很多人都有頸椎病的困擾，甚至十幾歲二十歲就覺得脖子僵硬不舒服，甚至可能出現頭暈、手麻，經常按摩少海穴就能緩解這些症狀。還有的人有網球肘，其實不一定是因為打網球引起的，也可能是經常揮動手臂，造成肘部損傷，這時利用少海穴就能有效地治療這種疾病。

【定位】

屈肘，在肘橫紋內側端與肱骨內上髁連線的中點處。

【取法】

屈肘，在肘橫紋尺側紋頭凹陷處取穴。

【功效】

(1) 精神神經系統疾病：神經衰弱、精神分裂症、頭痛、眩暈、三叉神經痛、肋間神經痛、尺神經炎。

(2) 呼吸系統疾病：肺結核、胸膜炎。

(3) 運動系統疾病：落枕、前臂麻木及肘關節周圍軟組織疾患、下肢痿痹。

(4) 其他：心絞痛、淋巴結炎、疔瘡、癰癤。

【配伍】

(1) 配極泉穴，治上肢的各種不適。

(2) 配合谷、內庭穴，有清瀉陽明熱邪的作用，主治牙痛、牙齦腫痛。

(3) 配後溪穴，有舒筋通絡活血的作用，主治手顫、肘臂疼痛。

(4) 配天井穴，有活血散淤的作用，主治癰癤。

【注意事項】

(1) 在按壓本穴的時候，用力要適中，按時要逐漸加力，不可用猛力。

(2) 本穴每次施治時間3～5分鐘，每天2～3次。

(3) 刺法：直刺0.5～1.0寸，局部酸脹，有麻電感向前臂放散。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～15分鐘。

養生百寶箱

少海穴有一個最大的作用就是治療網球肘、高爾夫肘。高爾夫和網球是很高雅的運動，在商務活動起着很好的媒介作用。但是，經常打球的人，常常被一個問題困擾着，因為打球的時候經常會揮動手

臂，會造成肘部一種慢性的損傷。解決這個問題我們可以利用少海穴，打完球后我們將手臂抬起，手握拳自然放在肩膀上，手肘彎曲，肘尖對外，用一根按摩棒在肘尖內側輕輕揉。因為這裏的皮膚比較細膩，為防止擦破皮膚，可以事先點一兩滴橄欖油。少海穴時治療因為肘部運動過度而引起的高爾夫球肘，網球肘的絕佳處方。

少衝穴：清熱息風，治療黃疸效果好

少衝穴，別名經始穴、大沖穴，為五輸穴之合穴，五行屬水。少，陰也；衝，突也。“少衝”的意思是指此穴中的氣血物質從體內衝出。少衝穴有理氣通絡、益心安神的功效。

少衝在小指末節，它有一個作用就是可以治療黃疸。按摩時我們可以正坐，手平伸，掌心向下，屈肘時向內收；用另一隻手輕握這隻手的小指、大拇指彎曲，用指甲尖垂直掐按穴位，有刺痛的感覺，每天按揉1次，每次按掐3～5分鐘即可。

【定位】

在手小指末節橈側，距指甲根0.1寸。

【取法】

正坐，俯掌，少衝穴位於左右手部，小指指甲下緣，靠無名指側的邊緣上。

【功效】

心悸、心痛、胸脅痛、癲狂、熱病、昏迷、手攣臂痛。

【配伍】

配中衝、大椎穴，治熱病、昏迷。

【注意事項】

- (1) 在按揉時，要輕柔和緩，速度始終。
- (2) 本穴的施治時間一般為3～5分鐘，每天2～3次。
- (3) 刺法：斜刺0.1～0.2寸，局部脹痛；三稜針點刺出血。
- (4) 灸法：艾炷灸1～3壯，艾條灸5～10分鐘。

養生百寶箱

按揉少衝穴能減輕疲勞引起的頭痛不舒服，有助於醒腦提神。具體做法是：大拇指和食指輕輕夾住左手小拇指指甲兩側的凹陷處，以垂直方式輕輕揉捏此穴位。此穴位是腦部的反射區，要慢慢地出力揉捏，不要用蠻力，左右手可以互相按。

極泉穴：清心理氣、寬胸寧神

極泉穴不但是手少陰心經的起始穴，同時也是非常重要的一個穴，有理氣寬胸、活血止痛的作用。有的人，尤其是四五十歲的人，常會覺得自己前胸或者後背疼，但是到醫院一檢查發現什麼問題也沒有，這時極泉就可以幫你解決這個問題了。可以用手指彈撥極泉穴，可適當稍用些力，讓局部有痠麻的感覺，要是覺得這種感覺順着手臂向下傳導直到手指那就更好了。這個穴位還對心情鬱悶的人有幫助，可以幫你趕走憂愁。

刺激極泉的方法是，施治者一手托起被治者左側上肢，使其腋窩暴露，另一手食、中指併攏，伸入腋窩內，用力彈撥位於腋窩頂點的極泉穴，此處腋神經、腋動脈、腋靜脈集成束，彈撥時手指下會有條索感，注意彈撥時手指要用力向內勾按，彈撥的速度不要過急，被治者會有明顯的痠麻感，並向肩部、上肢放散。

【定位】

在腋窩頂點，腋動脈搏動處。

【取法】

上臂外展，在腋窩中部有動脈搏動處取穴；或是曲肘，手掌按於後枕，在腋窩中部有動脈搏動處取穴。

【功效】

(1) 循環系統疾病：冠心病、心絞痛、心包炎、腦血管病後遺症。

(2) 精神神經系統疾病：肋間神經痛、癰症。

(3) 其他：腋臭、肩周炎、頸淋巴結核、乳汁分泌不足。

【配伍】

(1) 配神門、內關穴，治心痛、心悸。

(2) 配俠白穴，治療心痛乾嘔煩滿。

(3) 配日月穴、肩貞穴、少海穴、內關穴、陽輔穴、丘墟穴，治腋窩痛。(4) 配日月穴、脾俞穴，治四肢不收。

(5) 配太淵穴、偏歷穴、太沖穴、天突穴，治咽乾咽喉腫痛。

(6) 配神門穴、內關穴、心俞穴，有寧心安神的作用，治心悸、冠心病。

(7) 配俠白穴，有通經活絡的作用，治肘臂冷痛。

【注意事項】

(1) 本穴位於動脈搏動處，所以按摩時用力要輕，切不可用力擠壓。尤其是兒童，要慎重。

(2) 對本穴的按揉一般為1～2分鐘，一天2～3次。

(3) 彈撥本穴可預防冠心病、肺心病。

(4) 刺法：避開腋動脈，直刺0.3~0.5寸，整個腋窩酸脹，有麻電感向前臂、指端放散，或上肢抽動，以3次為度。但本穴一般不灸，而且不宜大幅度提插，因為腋腔內組織疏鬆，且腋靜脈與深筋膜附着，保持擴張狀態，如不慎刺中血管，會造成血腫。

(5) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

通裏穴：“丟三落四”的毛病，揉通裏穴可改善

古書上說“來往不窮謂之通”。通，通往；裏，內裏。通裏穴位於前臂兩側，心經的經氣運行到這裏的時候，分出去一支走入小腸，與小腸長期保持聯繫，所以，稱為通裏。

通裏穴位於心經上，這個穴位可以安撫心神，幫助我們增長智慧。如果經常感到自己心慌，沒辦法安靜下來做事，自覺心智不夠的人，可以經常刺激通裏穴。在日常生活中經常有這樣一類人，總是丟三落四，撿了這個忘了那個，這就是因為心經的氣血不足造成的，通裏穴就可以解決這個問題，它可以幫助我們開心竅，通心神，長心眼。尤其是上班族，如果感覺工作累的時候，在辦公室裏騰出幾分鐘的時間，握拳立起，將手的小魚際放在桌子上邊沿上，從手腕內側開始，沿着桌邊向上推，一直推到手肘部位，這樣反覆推個30~50次，大腦得到了休息的同時，還可以疏通心經，增長智慧。

【定位】

在前臂掌側，當尺側腕屈肌腱的橈側緣，腕橫紋上1寸。

【取法】

仰掌，在尺側腕屈肌腱橈側緣，當神門與少海連線上，腕橫紋上1.5寸處取穴。

【功效】

(1) 精神神經系統疾病：頭痛、眩暈、神經衰弱、癔症性失語、精神分裂症。

(2) 循環系統疾病：心絞痛、心動過緩。

(3) 呼吸系統疾病：扁桃腺炎、咳嗽、哮喘。

(4) 其他：急性舌骨肌麻痺、胃出血、子宮內膜炎。

【配伍】

配內關、心俞穴，治心絞痛、心律不齊。

【注意事項】

(1) 按揉時用力均衡、沉穩、做到“輕而不浮，重而不滯”。

(2) 點時要節奏和諧，用力適度。

(3) 本穴出現壓痛、結節等陽性反應，可作為心動過緩的定性診斷。

(4) 每日2~3次，每次治療時間2~5分鐘。

(5) 刺法：直刺0.3~0.5寸。

(6) 灸法：艾炷灸1~3壯，艾條溫灸10~20分鐘。

神門穴：益心安神，通經活絡

神門穴，別名兌中、中都、銳中穴，隸屬手少陰心經。神，與鬼相對，氣也；門，出入的門戶也。該穴名意指心經體內經脈的氣血物質由此交於心經體表經脈。本穴因有地部孔隙與心經體內經脈相通，

氣血物質為心經體內經脈的外傳之氣，其氣性同心經氣血之本性，為人之神氣，故名。神門穴有補益心氣的功效。

這個穴位是心經的原穴、輸穴，中醫說“心藏神”，因此神門可以治療神志方面的疾病。現代社會，人們工作繁忙，生活節奏緊張，日常工作中，用腦一段時間後，可在神門穴處按摩，這樣有助於提神醒腦，也有助於提高工作效率，這正是“磨刀不誤砍柴工”。

此外，神門穴在手腕上，心氣鬱結的時候，刺激它，效果很好。就相當於給心氣打開了一條“陽關大道”，讓這些鬱結的心氣能夠暢通無阻，橫行自如，自然不會存在鬱結的問題了。

【定位】

在腕部，腕掌側橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。

【取法】

正坐，仰掌，神門穴位於手腕部位，手腕關節手掌側，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處，腕橫紋上取穴。

【功效】

- (1) 循環系統疾病：心悸、心臟肥大、心絞痛。
- (2) 精神神經系統疾病：神經衰弱、癔症、癲癇、精神病、痴呆。
- (3) 五官科系統疾病：舌骨肌麻痺、鼻內膜炎。
- (4) 其他：產後失血、淋巴結炎、扁桃體炎。

【配伍】

配太陽、風池、內關穴，健腦醒神。

【注意事項】

- (1) 對本穴按揉時可以適度用力，柔中帶剛、沉穩深透。
- (2) 對本穴的按揉時間為2～3分鐘，每天3～5次。
- (3) 刺法：直刺0.3～0.5寸。
- (4) 灸法：艾炷灸1～3壯；艾條溫灸10～15分鐘。

青靈穴：治療心絞痛的靈藥

青靈穴隸屬手少陰心經。青，肝之色也，指穴內氣血的運行為風的橫行；靈，靈巧也。該穴名意指本穴的氣血運行為風木的橫向運行方式。本穴物質為極泉穴下傳血液的氣化之氣，在本穴的運行過程中，它因散熱而縮合為水濕雲氣並以雲氣的方式向下傳輸，表現出風木的靈巧特徵，故名。青靈泉名義與青靈名同，泉指天部運行的雲氣中富含水濕。青靈穴有理氣止痛、寬胸寧心的功效。

【定位】

在臂內側，當極泉與少海的連線上，肘橫紋上3寸，肱二頭肌的內側溝中。

【取法】

伸臂，在少海與極泉的連線上，少海穴直上3寸，肱二頭肌的尺側緣。

【功效】

- (1) 循環系統疾病：心絞痛。
- (2) 精神神經系統疾病：神經性頭痛、肋間神經痛。
- (3) 其他：肩胛及前臂肌肉痙攣。

【配伍】

配肩髃穴、曲池穴，治肩臂痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~1寸，局部酸脹，針感可向前臂及腋部放散。

(2) 灸法：艾炷灸3~7壯，艾條灸5~10分鐘。

靈道穴：心之疾，靈道穴來幫忙

靈道穴為手少陰心經穴，五行屬金。靈，與鬼怪相對，神靈也，指穴內氣血物質為天部之氣；道，道路。該穴名意指心經經水在此氣化。本穴物質為少海穴傳來的地部經水，在本穴處為氣化散熱，氣化之氣循心經氣血通道而上行，故名。靈道穴有寧心、安神、通絡的功效。

【定位】

靈道穴位於人體的前臂掌側，當尺側腕屈肌腱的橈側緣，腕橫紋上1.5寸。

【取法】

仰掌，在尺側腕屈肌腱與指淺屈肌之間，腕橫紋上1.5寸處取穴。

【功效】

(1) 循環系統疾病：心內膜炎、心絞痛。

(2) 精神神經系統疾病：癔症、失眠、精神分裂症、失語、肘關節神經麻痺或疼痛。

(3) 其他：急性舌骨肌麻痺或萎縮。

【配伍】

配心俞穴，治心痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.3~0.5寸，局部酸脹，針感可向前臂及手指放散。針刺時避開尺動、靜脈。

(2) 灸法：艾炷灸1~3壯，艾條灸10~15分鐘。

陰郄穴：安神止血清虛熱

陰郄穴，別名手少陰郄、石宮、少陰郄穴。陰，水也；郄，空隙也。陰郄名意指心經經水由本穴迴流心經的體內經脈。本穴物質為通裏穴傳來的地部經水，因本穴有地部孔隙與心經體內經脈相通，經水即由本穴的地部孔隙迴流心經的體內經脈，故名陰郄，起着溝通心腎的作用，有寧心安神、清心除煩的功效。

陰郄這個穴位能安神止血，清虛熱，所以由於陰虛引起的心悸、盜汗等都可以用它來治療。止血一般是止人體上部出血，比如說吐血、鼻子流血等。

【定位】

在前臂掌側，當尺側腕屈肌腱的橈側緣，腕橫紋上0.5寸。

【功效】

(1) 心神疾病：心痛、心悸、失語、驚悸、神經衰弱、急性舌肌麻痺等。

(2) 出血症：吐血、衄血、暴暗、鼻出血、胃出血。

(3) 其他：骨蒸盜汗、子宮內膜炎。

【配伍】

(1) 配心俞、巨闕穴，治心痛。

(2) 配大椎穴，治陰虛盜汗。

(3) 配心俞、神道穴，有通陽行氣、寧心定悸的作用，主治心痛、心悸、神經衰弱。

(4) 配尺澤、魚際穴，有清熱涼血止血的作用，主治衄血、吐血。

(5) 配後溪、三陰交穴，有清虛熱、斂陰液的作用，主治陰虛盜汗、骨蒸勞熱。

【注意事項】

刺法：直刺0.3~0.5寸，局部酸脹，並可循經下行至無名指和小指，或循經上行至前臂、肘窩、上臂內側，有患者針感還可傳向胸部。針刺時避開尺動、靜脈。

灸法：艾炷灸1~3壯，艾條灸10~15分鐘。

第七章 手太陽小腸經：疏通經氣的護肩大脈

小腸經：心臟健康的晴雨表

手太陽小腸經上有19個穴位：少澤、前谷、後溪、腕骨、陽穀、養老、支正、小海、肩貞、臑俞、天宗、秉風、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、顴膠、聽宮。

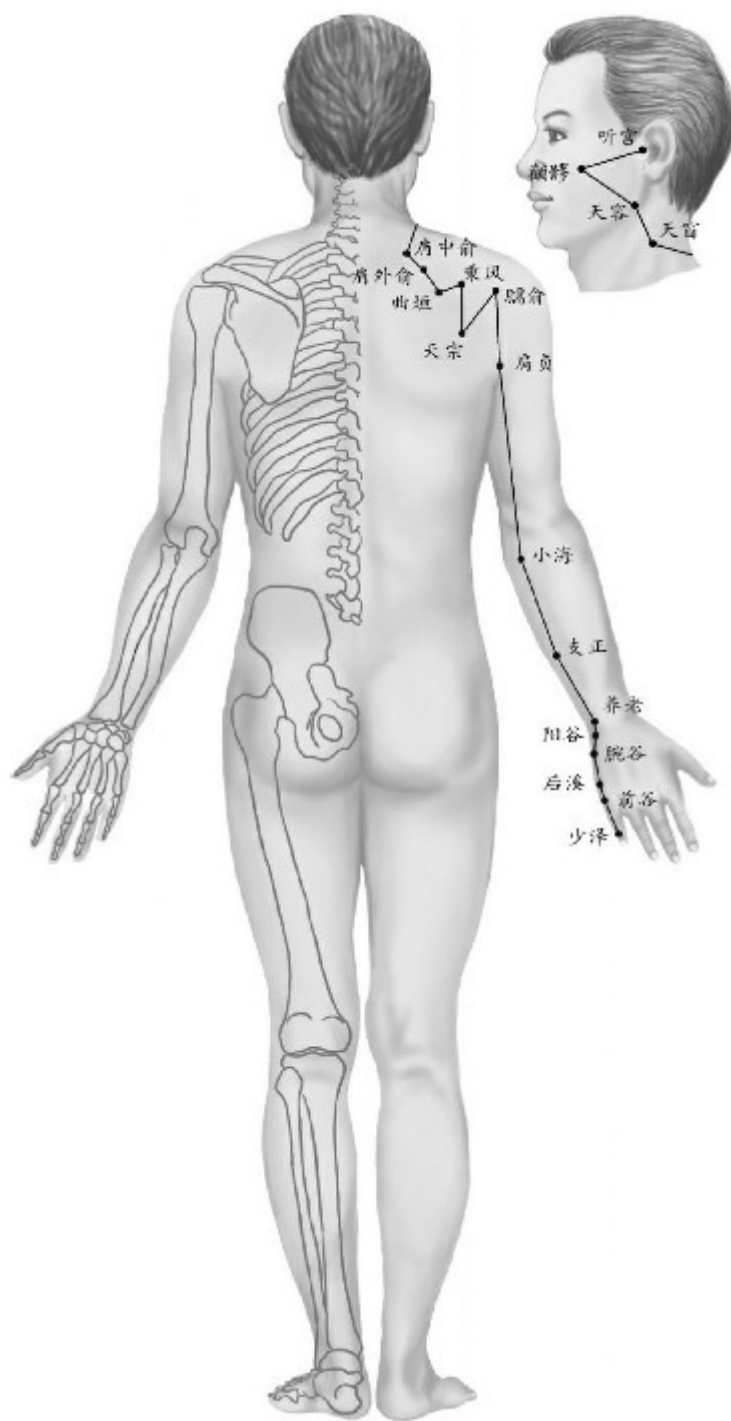
手太陽小腸經的循行路線與大腸經比較相似，只是位置上要比大腸經靠後，從作用上來講也沒有大腸經那麼廣。它從小指的外側向上走，沿着胳膊外側的後緣，到肩關節以後向脊柱方向走一段，然後向前沿着脖子向上走，到顴骨，最後到耳朵。

中醫認為，小腸是“受盛之官，化物出焉”。它的主要工作是先吸收被脾胃消化後的食物精華，然後進行分配，將水液歸於膀胱，糟粕送入大腸，精華輸入到脾臟。

為什麼說小腸經是心臟健康的晴雨表呢？

我們先來了解一個生活現象，現在很多人的工作要每天守在電腦旁，經常會肩膀痠痛，如果不知道休息和保養，發展下去，就是後背痛，接下來是脖子不能轉動、手發麻。通常醫院會將這些症狀診斷為頸椎病，其實，這是心臟供血不足，造成小腸氣血虛弱導致的。心與小腸相表裏，這種表裏關係是通過經絡通道聯繫起來的。心臟有問題，小腸就會有徵兆。比如西醫所說的頸椎病，開始只是肩膀酸，這就是告訴你：這裏的氣血已經不足了。然後是痠痛，痠痛是因為血少，流動緩慢而淤滯，不通則痛。後來發展到僵硬疼痛也是由於血少，血流緩慢，再加上長期採用同一個姿勢，血液就停滯在那裏；如果心臟持續供血不足，那麼停滯的血液就會形成淤血。沒有新鮮血液

的供應，肌肉、筋膜就會變得僵硬，而且極易遭受風寒的侵襲，睡覺時容易落枕。



小腸經

另外，有的人脾氣很急，總是心煩氣躁，好爭執，這在中醫看來就是心火亢盛。心裏的火氣太大，無處宣泄，就拿小腸經“撒氣”了。結果小腸經就會腫脹、硬痛，然後牽連到耳朵、喉嚨、脖子、肩膀、肘、臂、腕、小手指，造成這些地方疼痛或麻木。

所以，我們說小腸經是心臟健康的晴雨表，一定要多加關注。通過小腸經，我們可以預測心臟的功能狀況，還能夠用調節小腸經的方法來治療心臟方面的疾患。

按摩小腸經的最佳時間是13～15點，這時小腸經當值，經氣最旺，人體主吸收。所以這也是為什麼總強調“午餐要吃好”的根源了。因此，應在午時13點前用餐，而且午飯的營養要豐富，這樣才能在小腸功能最旺盛的時候把營養物資充分吸收和分配，但是營養豐富還有一個前提，就是人體的吸收能力要好。

少澤穴：清熱利咽，通乳開竅

少澤穴，別名小吉穴、少吉穴。少，陰也，濁也；澤，沼澤也。該穴名意指穴內的氣血物質為天部的濕熱水汽。本穴因有地部孔隙連通小腸經體內經脈，穴內物質為小腸經體內經脈外輸的經水，經水出體表後汽化為天部的水濕之氣，如熱帶沼澤汽化之氣一般，故名。

少澤穴是小腸經的井穴，它最好的作用就是通乳。很多女性朋友產後乳汁不通，而且乳房還脹痛。此時按揉少澤穴是最好的方法，因為在哺乳期是不能亂吃藥的。乳汁不通的媽媽可以找幾根牙籤，或者小小圓鈍頭的東西，在小指甲的外側輕輕按揉，按到酸脹就可以。每天這樣按揉幾分鐘，就自然會起到通乳的效果。

另外，少澤配合膻中和天宗，還有美乳豐胸的作用。這幾個穴位之所以能豐胸，是因為刺激這幾個穴位能促使腦垂體釋放激素，這些激素作用於卵巢，進而激活乳腺細胞，促進乳房發育，同時也把血液

引流到胸部，給乳腺輸送營養，從而達到豐胸的效果。按摩少澤穴不但能豐胸，還能促進神經末梢的血液循環，改善女性手腳總是冰冷的現象。

【找準穴位】

在手小指末節尺側，距指甲根角0.1寸（指寸）。

取法：微握拳，掌心向下，伸小指，在小指尺側，去指甲角0.1寸處取穴。

【保健功效】

- （1）精神神經系統疾病：頭痛、精神分裂症、腦血管病、昏迷。
- （2）五官科系統疾病：扁桃體炎、咽炎、結膜炎、白內障。
- （3）婦產科系統疾病：乳腺炎、乳汁分泌不足。
- （4）其他：熱證、前臂神經痛。
- （5）此穴為急救穴之一。

【配伍】

- （1）配肩井、膻中、足三里穴，治產後乳汁不足。
- （2）配人中穴，醒神開竅，治昏迷休克。

【注意事項】

- （1）施用捻法，應注意捻動要快，移動要慢。
- （2）孕婦慎用。
- （3）治療時，一般3～5分鐘，每天2～3次。
- （4）刺法：淺刺0.1寸或點刺出血，孕婦慎用。

(5) 治療熱證，通常在少澤穴瀉血療法比較好，不適宜按摩。咽喉痛、發燒、牙腫點刺，滴一滴血就可緩解。

天宗穴：舒筋活絡，有效緩解肩背疼痛

天宗穴位於肩胛部，當岡下窩中央凹陷處，與第四胸椎相平。與小腸經上的曲垣、秉風排列在一起，像星相一樣，所以這幾個穴位的名字都以星名命名。天宗穴也是如此。天宗穴內氣血運行的部位為天部。宗，祖廟，宗仰、朝見之意。該穴名意指小腸經氣血由此氣化上行於天。穴內物質為臑俞穴傳來的冷降地部經水，至本穴後經水復又氣化上行天部，如向天部朝見之狀，故名。

天宗穴具有舒筋活絡、理氣消腫的功效，因此對治療肩背疼痛有很好的效果，尤其對於長期伏案工作的上班族來說，經常按摩此穴，對緩解疲勞有很好的效果。這個穴位自己按摩起來不方便，這裏給大家推薦一個很簡單的方法，現在的小區裏有各式各樣的健身器材，也有專門按摩後背的。我們就可以利用這種器材來按摩後背，也能刺激到本穴位。而且後背上有很多的背俞穴，這些背俞穴也是我們臟腑的反射點。刺激它們，就相當於在給我們的臟腑做按摩了，強身健體的效果非常好。

【找準穴位】

在肩胛部，當岡下窩中央凹陷處，與第四胸椎相平。

取法：正坐或俯伏位，在岡下緣與肩胛骨下角的等分線上，當上、中1/3交點處；或是肩胛岡下緣與肩胛骨下角連一直線，與第四胸椎棘突下間平齊處，與臑俞、肩貞成三角形處是本穴。

指壓取法：上半身保持直立，左手搭上右肩，左手掌貼在右肩膀1/2處。手指自然垂直，中指指尖所碰觸之處就是天宗穴。

【保健功效】

- (1) 運動系統疾病：肩胛疼痛、肩周炎、肩背軟組織損傷。
- (2) 其他：氣喘、乳腺炎。

【配伍】

- (1) 配膻中、足三里穴，治療乳腺炎、產後乳少。
- (2) 配肩外俞穴，治肩胛痛。
- (3) 配秉風穴，治肩胛疼痛。

【注意事項】

- (1) 對此穴施治療時，注意用力要適度，不要過猛。點的時候，適度用力，節奏快慢有序；採用按法時也要注意手法，不要用力太過猛，逐漸加力，以患者能接受為好。
- (2) 治療時間為每次2～3次，每天2～3次。
- (3) 刺法：直刺或斜刺0.5～1寸。
- (4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～15分鐘。

後溪穴：輕輕按摩後溪穴，落枕好得快

古醫書說：“後溪專治督脈病。”就是說後溪專治督脈上的問題，督脈上的問題都可以找後溪穴來配合治療，所以後溪穴就是專門為督脈提供水源的地方。

此穴是手太陽小腸經之俞穴，同時又是八脈交會穴，通督脈，可以用來治療急性腰扭傷、落枕等疾病，如果能在按摩的同時輕度活動腰部或者頸部，效果會更好，不久症狀就能消除。

後溪穴最擅長治療脖子上的問題，如頸椎病、落枕。有些人晚上睡覺着涼了，姿勢不對了，早上起來發現脖子不能動了，也就是我們通常說的落枕，這個時候我們可以輕輕地按摩後溪穴，在按摩的時候輕輕轉動脖子，一直到脖子可以自由轉動的時候停下來。

此外，這個穴位對駕車族也有很好的幫助，開車的時候，需要精力集中，長時間保持一個姿勢，頸椎很容易受傷。在等待紅綠燈的時候、別心急，靜下心來，一手握着方向盤，另一隻手順勢在握方向盤的手上按摩，幾乎不影響任何事情，卻可以很好地按摩後溪穴，保護自己的頸椎。

【找準穴位】

在手掌尺側，微握拳，當小指本節（第5掌指關節）後的遠側掌橫紋頭赤白肉際。

取法：微握拳，在第5掌指關節尺側後方，第5掌骨小頭後緣，赤白肉際處取穴；或是輕握拳，手掌感情線的尾端在小指下側邊凸起如一火山口狀處即是。

【保健功效】

（1）精神神經系統疾病：頭痛、癲癇、精神分裂症、癔症、面肌痙攣。

（2）五官科系統疾病：耳鳴、耳聾、角膜炎、麥粒腫、鼻出血、扁桃體炎。

（3）運動系統疾病：腰痛、落枕、肩臂痛。

（4）其他：疥瘡。

【配伍】

(1) 配天柱穴，有通經活絡、舒筋止痛的作用，治頸項強痛、落枕。

(2) 配翳風、聽宮穴，有聰耳開竅的作用，治耳鳴、耳聾。

【注意事項】

(1) 用捻法按摩本穴位時，用拇指與食指外側捻住，上下快速揉捻即可。

(2) 每次施治的時間為2～3分鐘，每天2～3次。

(3) 刺法：直刺0.5～1寸。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸5～10分鐘。

秉風穴：散風活絡，止咳化痰

秉風穴隸屬手太陽小腸經穴，為手三陽與足少陽經交會穴。秉就是柄，也通“稟”，有秉受的意思。秉風穴在肩胛部，從天宗穴上，舉起手臂，會發現一處凹陷的地方，這個穴位可以調理風氣引起的疾病。

人體的氣息貫穿於全身各處，無孔不入。天宗穴和秉風穴緊密相連，在背後肩胛部位，對身體的保健作用也是大同小異，都是治療肩背痛的好手。在按摩時兩穴配合按摩，取得的療效會更明顯。

【找準穴位】

在肩胛部，肩胛岡上窩中央，天宗穴直上，舉臂有凹陷處。

取法：正坐或俯伏位，在肩胛岡上窩中點，當天宗穴直上，舉臂有凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 運動系統疾病：岡上肌腱炎、肩周炎、肩胛神經痛。

(2) 其他：支氣管炎等。

【配伍】

配天宗穴，治肩胛疼痛。

【注意事項】

(1) 對本穴按摩時，力度要適中，以患者能接受為準。

(2) 每天按摩2～3次，每天3～5次。

(3) 刺法：直刺或斜刺0.5～1寸，局部酸脹。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

天容穴：清熱利咽，消腫降逆

天容穴在頸外側部，當下頷角的後方，胸鎖乳突肌的前緣凹陷中。也就是頭盔、帽子彎曲下垂的地方，扶持頭容正直的作用。天，天部也；容，容納、包容也。該穴名意指小腸經氣血在本穴雲集匯合。穴內物質為天窗穴傳來的天部濕熱之氣，至本穴後，濕熱之氣散熱冷卻化為天部的雲狀氣態物並聚集於穴內，如被本穴包容一般，故名。

天容穴最大的作用就是能治療嗓子問題，如咽喉疼痛。尤其是老師和歌唱家經常用嗓子更需要此穴的保護。當嗓子不舒服的時候可以按揉本穴3～5分鐘，對疼痛又很好的緩解效果。尤其是辛勤工作的老師們，經常對着粉筆灰，在秋冬的時候，取適量的桑葉、麥冬、胖大海、菊花、羅漢果等一起泡茶，可以很好的滋潤喉嚨，防止嗓子使用過度而導致乾澀疼痛。

【找準穴位】

在頸外側部，當下頷角的後方，胸鎖乳突肌的前緣凹陷中。

取法：正坐或仰臥，平下頷角，在胸鎖乳突肌的前緣凹陷中取穴。

【保健功效】

- (1) 五官科系統疾病：咽喉炎、扁桃體炎、耳聾、耳鳴。
- (2) 其他：甲狀腺腫大、哮喘、胸膜炎、齒齦炎、癰症、頸項部扭傷。

【配伍】

- (1) 配列缺穴，治頸項強痛。
- (2) 配少商穴，治咽喉腫痛。

【注意事項】

- (1) 在按揉時要注意力集中，力度均勻，不可用力過大，尤其兒童要適度。
- (2) 按摩時以兩手手指指腹端按壓此穴，做環狀運動。
- (3) 此穴的按摩時間一般為1～3分鐘，每天1～2次。
- (4) 刺法：直刺0.5～1寸。
- (5) 灸法：艾炷灸3壯，或艾條灸5～10分鐘。

前谷穴：五官健康的保證

前谷穴為手太陽小腸經的榮穴。前，與後相對，指本穴氣血作用於人體的前面；谷，兩山的中空部位也。該穴名意指小腸經經氣在此

散熱冷降。本穴物質為少澤穴傳來的天部濕熱水汽，至本穴後其變化為散熱化雨冷降，所作用的人體部位為胸腹前部，故名。

【找準穴位】

前谷穴位於人體的手掌尺側，微握拳，當小指本節（第5指掌關節）前的掌指橫紋頭赤白肉際。

【保健功效】

（1）五官科疾病：頭痛項強、耳聾、耳鳴、目赤、鼻塞、咽痛、疳腮、扁桃體炎、腮腺炎。

（2）精神神經系統疾病：癲癇、前臂神經痛、手指麻木。

（3）婦產科系統疾病：產後無乳、乳腺炎。

（4）其他：熱病無汗。

【配伍】

配耳門穴、翳風穴，治耳鳴。

【注意事項】

（1）刺法：直刺0.3～0.5寸。

（2）灸法：艾炷灸3壯，或艾條灸5～10分鐘。

腕骨穴：治療糖尿病也有效

腕骨穴為手太陽小腸經俞穴。腕穴所在部位為手腕部也。骨，水也。該穴名意指小腸經經氣行在此冷降為地部水液。本穴物質為後溪穴傳來的天部水濕之氣，行至本穴後散熱冷降為地部的水液，故名。腕骨穴具有舒筋活絡、泌別清濁的功效。

腕骨穴不僅是治療上肢疾病的常用穴位，還可以用來治療糖尿病等出現口渴等症狀。

【找準穴位】

在手掌尺側，當第5掌骨基底與鈎骨之間的凹陷，赤白肉際處。

取法：沿後溪穴赤白肉際向上推，有高骨擋住，凹陷中即是。

【保健功效】

- (1) 五官科疾病：頭痛、耳鳴耳聾、目翳、口腔炎。
- (2) 運動系統疾病：項強、肩臂疼痛麻木、腕痛、指攣、脅痛。
- (3) 神經系統疾病：癱瘓、驚風、瘧疾。
- (4) 消化系統疾病：嘔吐、膽囊炎。
- (5) 其他：熱病汗不出、黃疸、消渴、糖尿病、胸膜炎。

【配伍】

- (1) 配胰俞、脾俞、足三里、三陰交穴，治消渴、糖尿病。
- (2) 配通裏穴，治高熱、驚風、癱瘓。
- (3) 配太沖、陽陵泉穴，治脅痛、黃疸、膽囊炎。

【注意事項】

刺法：直刺0.3～0.5寸。

陽谷穴：口腔潰瘍，該按陽谷穴了

陽谷穴隸屬手太陽小腸經，是補充陽氣的穴位。陽是指陽氣，谷就是兩座山之間的縫隙，陽穀屬於小腸經的穴位，陽谷穴就是陽氣的生髮之谷。

因此，陽谷穴有明目安神、通經活絡的功效，對很多痛症也有很好的治療作用，因為痛症大多數原因是由於經絡不通、氣血凝滯造成的，而陽谷穴又能補充身體內的陽氣，疏通經絡，所以此穴對頭痛、目眩、耳鳴、耳聾、腕痛等痛症和熱證也有很好的治療效果。此外，陽谷穴治療口腔潰瘍效果較好。

【找準穴位】

在手腕尺側，當尺骨莖突與三角骨之間的凹陷中。

取法：俯掌，在三角骨後緣，赤白肉際上，當豌豆骨與尺骨莖突之間取穴。

【保健功效】

（1）精神神經系統疾病：精神病、癲癇、肋間神經痛、尺神經痛。

（2）五官科系統疾病：神經性耳聾、耳鳴、口腔炎、齒齦炎、腮腺炎。

【配伍】

配陽池穴，治腕痛。

【注意事項】

（1）按摩陽谷穴的時候，用力要適宜，不要太大，只需用大拇指輕輕撥動就可以了。

（2）每次按摩的時間也不用長，3分鐘就行，每天3～4次。

（3）刺法：直刺0.3～0.5寸，局部酸脹，可擴散至整個腕關節。

（4）灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

肩外俞穴：舒筋活絡、祛風止痛

肩外俞穴，一看名字就知道這個穴位與肩部疾病有關，它有舒筋活絡、祛風止痛的功效，可以用來治療頸椎病、肩周炎等問題。

此外，指壓該穴道，可以使體內血液流暢，對緩解並治療肩膀僵硬、耳鳴非常有效；此外，還可以治療精神性陽痿等疾病，治療該疾病要和手三里穴位一起配合治療才能發揮顯著的療效。

【找準穴位】

在背部，當第1胸椎棘突下，旁開3寸。

取法：前傾坐位或俯伏位，在第1胸椎棘突下，陶道（督脈）旁開3寸，當肩胛骨脊柱緣的垂線上取穴。

【保健功效】

- （1）運動系統疾病：頸椎病、肩胛區神經痛、痙攣、麻痺。
- （2）其他：肺炎、胸膜炎、神經衰弱、低血壓等。

【配伍】

配手三里穴，治精神性陽痿。

【注意事項】

刺法：向外斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹。不可深刺，以防氣胸。

灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

肩中俞穴：降低胸腔溫壓，讓呼吸順暢

肩中俞穴為手太陽小腸經穴。肩，穴所在部位為肩胛部；中，肩脊中穴部也。俞，輸也。該穴名意指胸內部的高溫水濕之氣由本穴外

輸小腸經。本穴位處肩脊中穴部，內部為胸腔，因本穴有地部孔隙與胸腔相通，胸腔內的高溫水濕之氣由本穴外輸小腸經，故名，起着降低胸腔溫壓的作用。

【找準穴位】

在背部，當第7頸椎棘突下，旁開2寸。

取法：前傾坐位或俯伏位，在第7頸椎棘突下，大椎（督脈）旁開2寸處取穴。

【保健功效】

- （1）呼吸系統疾病：支氣管炎、哮喘、支氣管擴張、吐血。
- （2）其他：視力減退、肩背疼痛。

【配伍】

配肩外俞穴、大椎穴，治肩背疼痛。

【注意事項】

- （1）刺法：斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹。注意不可深刺，以防氣胸。
- （2）灸法：艾炷灸3～5壯，或溫和灸10～15分鐘。

第八章 足太陽膀胱經：護佑全身的通調大脈

膀胱經：讓身體固若金湯的根本

足太陽膀胱經上有67個穴位：睛明、攢竹、眉衝、曲差、五處、承光、通天、絡卻、玉枕、天柱、大杼、風門、肺俞、厥陰俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、膽俞、脾俞、胃俞、三焦俞、腎俞、氣海俞、大腸俞、關元俞、小腸俞、膀胱俞、中膂俞、白環俞、上髎、次髎、中髎、下髎、會陰、承扶、殷門、浮郄、委陽、委中、附分、魄戶、膏肓、神堂、譙譙、膈關、魂門、陽綱、意舍、胃倉、肓門、志室、胞肓、秩邊、合陽、承筋、承山、飛揚、跗陽、崑崙、僕參、申脈、金門、京骨、束骨、足通谷、至陰。

足太陽膀胱經是人體經脈中最長的一條，起於內眼角的睛明穴，止於足小趾尖的至陰穴，交於足少陽腎經，循行經過頭、頸、背、腿、足，左右對稱，每側67個穴位，是十四經中穴位最多的一條經，共有一條主線，三條分支。

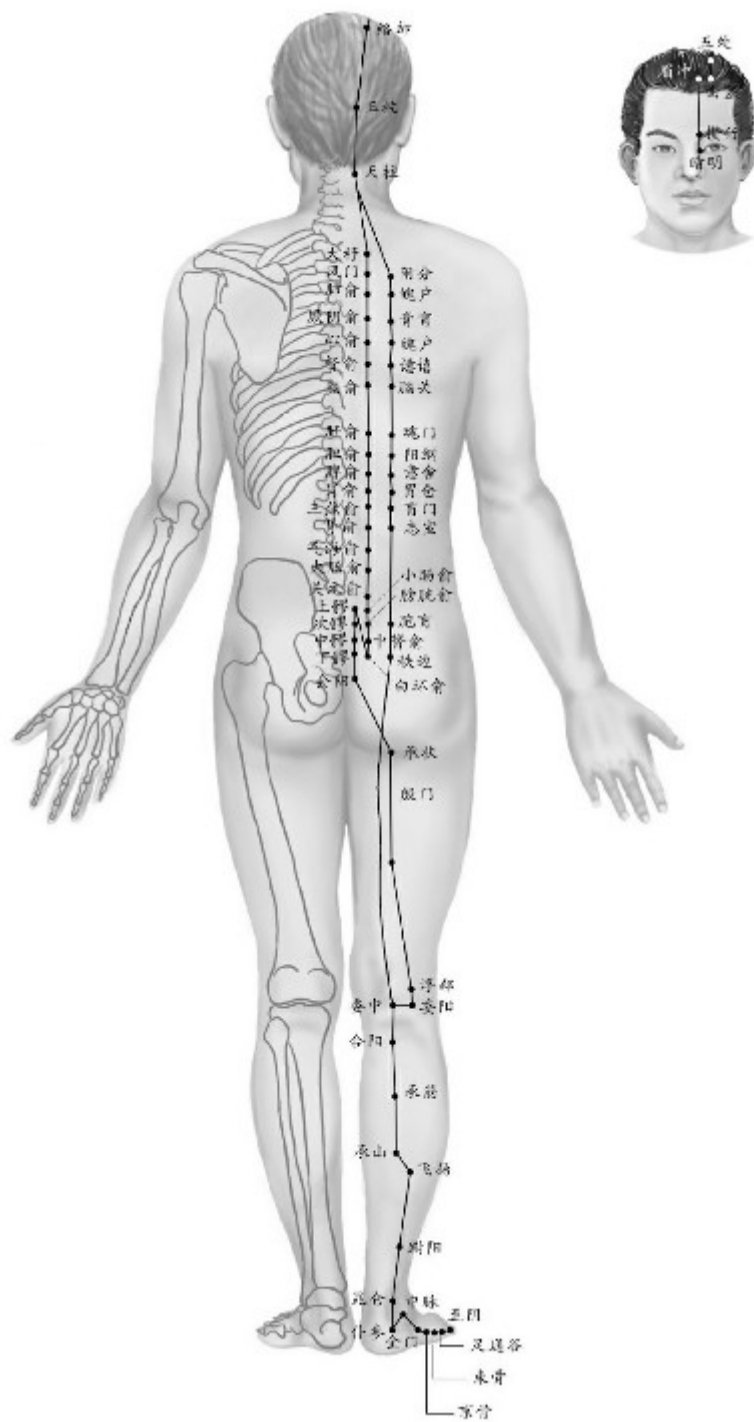
從前面的介紹中，我們得知膀胱經與腎經是相連的。《黃帝內經》上說“腎開竅於二陰”，就是指腎與膀胱相表裏。腎是做強之官，腎精充盛則身體強壯，精力旺盛；膀胱是州都之官，負責貯藏水液和排尿。它們一陰一陽，一表一里，相互影響。所以說，如果小便有問題，就是腎的毛病。另外，生活中我們經常會說有的人因為驚嚇，小便失禁，其實這就是“恐傷腎”，恐懼對腎臟造成了傷害，而腎臟受到的傷害又通過膀胱經表現出來。同樣，腎的病變也會導致膀胱的氣化失司，引起尿量、排尿次數及排尿時間的改變。

膀胱經的涉及範圍很廣，不僅僅是因為它屬於膀胱以及與其他臟腑有聯繫，更多的是因為它的循行路線。它在後背上有兩條直線，線

上分佈着所有背俞穴，這些穴位和臟腑的分佈位置相對應，是臟腑器官的反應點，就像現在耳穴足療的發射區一樣，具有調節臟腑的重要作用。

另外，膀胱經還是人體最大的排毒通道，無時不在傳輸邪毒，其他諸如大腸排便、毛孔發汗、腳氣排濕毒、氣管排痰濁，以及涕淚、痘疹、嘔穢等雖也是排毒的途徑，但都是局部分段而行，最後也要並歸膀胱經。所以，要想去驅除體內之毒，膀胱經必須暢通無阻。

足太陽膀胱經統領人體陽氣，為一身之表，外界的風邪首先侵襲足太陽膀胱經，所以，膀胱經異常時人體會出現腰、背、肩的筋肉痛、關節痛等症狀，同時還會影響呼吸循環，消化吸收。經常刺激膀胱經就可以改善這些症狀。



膀胱經

刺激膀胱經的最佳時間應該是15~17點，這時是膀胱經當令，是膀胱經的氣血最旺的時候，這時如果能按摩一下，把氣血疏通了，對人體是很有保健作用的。膀胱經還是一條可以走到腦部的經脈，所以

氣血很容易上輸到腦部，因而這個時候不論是學習還是工作，效率都是很高的。

養生百寶箱

足太陽膀胱經穴位分寸歌

——〔清〕陳念祖《靈素集註節要》

足太陽兮膀胱經，目內眥角始睛明。眉頭陷中攢竹取，曲差發際上五分。
五處發上一寸是，承光發上二寸半。通天絡郄玉枕穴，相去寸五調勻看。
玉枕夾腦一寸三，入發二寸枕骨現。天柱陷後髮際中，大筋外廉陷中獻。
自此夾脊開寸五，第一大杼二風門。三椎肺俞厥陰俞，心俞五椎之下論。
膈七肝九十膽俞，十一脾俞十二胃。十三三焦十四腎，大腸十六之下椎。
小腸十八膀十九，中膂內俞二十椎。白環廿一椎下當，以上諸穴可排之。
更有上次中下髎，一二二四腰空好。會陽陰尾尻骨旁，背部二行諸穴了。
又從脊上開三寸，第二椎下為附分。三椎魄戶四膏肓，第五椎下神堂尊。
第六噫嘻隔關七，第九魂門陽綱十。十一意舍之穴存，十二胃倉穴已分。
十三肓門端正在，十四志室不須論。十九胞肓承秩邊，背部三行諸穴勻。
又從臀下陰文取，承扶居於陷中主。浮郄扶下方六分，委陽扶下寸六數。
殷門扶下六寸長，關中外廉兩筋鄉。委中膝骨約紋裏，此下三寸尋合陽。
承筋腳跟上七寸，穴在腓腸之中央。承山腓下分肉間，外踝七寸上飛揚。
輔陽外踝上三寸，崑崙後跟陷中央。僕參亦在踝骨下，申脈踝下五分張。
金門申脈下一寸，京骨外側骨際量。束骨本節後陷中，通谷節前陷中強。
至陰卻在小指側，太陽之穴始周詳。

睛明穴：泄熱明目，祛風通絡

睛明穴，別名目內眥、淚孔穴、淚空穴、淚腔穴、目眥外，隸屬足太陽膀胱經，為手足太陽、足陽明、陽蹻、陰蹻五脈之會穴。睛，指穴所在部位及穴內氣血的主要作用對象為眼睛也；明，光明穴之意。睛明名意指眼睛接受膀胱經的氣血而變得光明穴。本穴為太陽穴

膀胱經之第一穴，其氣血來源為體內膀胱經的上行氣血，乃體內膀胱經吸熱上行的氣態物所化之液，亦即是血。膀胱經之血由本穴提供於眼睛，眼睛受血而能視，變得明亮清澈，故名睛明。

五臟六腑之精氣，皆上注於目。所以，一個人的視力好壞，可以反映出他體內的氣血盛衰狀況。睛明穴是保護眼睛的穴位，它在目內眥角稍上方凹陷處，是手太陽、足太陽、足陽明、陽蹻五條經脈的會穴，陽氣彙集於此，所以是瀉熱去火最適用的穴位。睛明穴是緩解眼睛疲勞和近視的做好的穴位，它位於眼睛邊上。當我們用眼過度的時候，閉上眼睛輕輕地按揉睛明，可以很好的緩解眼疲勞。

【找準穴位】

人體睛明穴位於面部，目內眥角稍上方凹陷處。

【保健功效】

（1）眼部疾病：目赤腫痛、流淚、視物不明、目眩、近視、夜盲、色盲、迎風流淚結膜炎、瞼緣炎、眼睛疲勞、眼部疾病。

（2）其他：偏頭痛、三叉神經痛。

【配伍】

配球后、光明穴，治視目不明。

【注意事項】

（1）刺法：直刺，將眼球輕輕推向外側固定，沿眼眶邊緣緩緩刺入0.3~0.5寸。但不捻轉、不提插（或只輕微地捻轉和提插）。出針後按壓針孔片刻，以防出血。

（2）禁止艾灸。

在新版眼保健操裏，不再有擠壓睛明穴這一項，而是改為刮上眼眶，原因如下：

（1）睛明穴距眼球太近，中小學生雙手的衛生很難保證，手上的細菌容易污染眼睛。

（2）上眼眶穴位較多，按壓可調節眼部氣血。下眼眶的穴位不容易刮到，因此取消了刮下眼眶的動作。取消乾洗臉理由：考慮到學生手上的細菌有可能進入眼睛和嘴部，所以將“乾洗臉”改為“按頭部督脈穴”。

攢竹穴：清熱明目，祛風通絡

攢竹穴，別名眉本、眉頭、員在、始光、夜光、明光、光明穴、員柱、矢光、眉柱、始元、小竹、眉中穴。攢，聚集也；竹，山林之竹也。該穴名意指膀胱經濕冷水汽由此吸熱上行。本穴物質為睛明穴上傳而來的水濕之氣，因其性寒而為吸熱上行，與睛明穴內提供的水濕之氣相比，由本穴上行的水濕之氣量小，如同捆紮聚集的竹竿小頭一般（小頭為上部、為去部，大頭為下部、為來部），故名。

攢竹穴在眉內側，就想竹葉從這裏開始長出來，而且眉頭是眉毛最粗的地方，就好像將所有的眉毛攢在一起，所以稱為攢竹。

很多人都有打嗝的經歷，很是不舒服，攢竹就是治療打嗝的好穴位。當打嗝的時候，用雙手大拇指直接按壓雙側的眉頭，使勁一點，按壓下去幾秒鐘，再鬆開。然後再按壓，鬆開，反覆幾次，打嗝就停止了。比起喝水的方法更健康安全。

【找準穴位】

在面部，當眉頭陷中，眶上切跡處。

取法：正坐仰靠或仰臥位，在眉毛內側端，眶上切跡處取穴。

【保健功效】

(1) 五官科系統疾病：近視眼、淚囊炎、視力減退、急性結膜炎、眼肌痙攣。

(2) 精神神經系統疾病：頭痛、眶上神經痛、面神經麻痺、膈肌痙攣。

(3) 其他：腰背肌扭傷。

【配伍】

配陽白穴，治口眼喎斜、眼瞼下垂。

【注意事項】

(1) 在按摩時，用力不宜重，宜緩不宜急。

(2) 兩手用力及速度均勻對稱。

(3) 刺法：平刺0.5~0.8寸。

(4) 本穴禁艾灸。

委中穴：丹毒濕疹不用愁，療法“委中”有

委中穴，別名臑中、郄中、血郄穴。委，堆積也；中，指穴內氣血所在為天人地三部的中部也。該穴名意指膀胱經的濕熱水汽在此聚集。本穴物質為膀胱經膝下部各穴上行的水濕之氣，為吸熱後的上行之氣，在本穴為聚集之狀，故名。

委中穴主治急性腰扭傷、腰背疼痛、下肢痿痺、轉筋等。四穴總歌中說“腰背委中求”，意思就是腰背疾病可以找委中穴。確實如此，後溪配委中一直是治療腰肌勞損的不二選擇。委中還有一個很好的作用，就是可以治療丹毒。

丹毒，就是腳癬的毒氣從腳趾、腳面、腳踝一直蔓延到了小腿當中，形成了丹毒。對付丹毒，委中穴是很好的選擇，在腘窩內抹一點點潤膚油，將腿伸直，用食指和中指在腘窩內用力按摩。長期堅持，必能起到很好的效果。

【找準穴位】

在腘橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌肌腱的中間。

取法：俯臥位，在腘窩橫紋中央，股二頭肌腱與半腱肌腱的中間處取穴。

【保健功效】

- (1) 消化系統疾病：急性胃腸炎、腸炎、腹痛。
- (2) 泌尿生殖系統疾病：遺尿、尿瀦留。
- (3) 精神神經系統疾病：坐骨神經痛、腦血管病後遺症、癲癇。
- (4) 皮膚科系統疾病：濕疹、風疹、蕁麻疹、牛皮癬、癬瘡。
- (5) 運動系統疾病：腰背痛、風濕性膝關節炎、腓腸肌痙攣。
- (6) 其他：中暑、瘧疾、鼻出血。

【配伍】

- (1) 配腎俞、陽陵泉、腰陽關、志室、太溪穴，治腰痛。
- (2) 配長強、次膠、上巨虛、承山穴，治便血。

【注意事項】

- (1) 在點按時注意手法的運用適當，用力適中。
- (2) 點的時候要注意節奏的和諧，按的時候要注意力度適中。
- (3) 本穴的施治時間每次一般為3分鐘左右，每天2～3次。

(4) 刺法：直刺1～1.5寸，或用三稜針點刺，靜脈出血。針刺不宜過快、過強、過深，以免損傷血管和神經。

(5) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

養生百寶箱

委中穴歌

委中曲腓裏，橫紋脈中央。

腰痛不能舉，沉沉引脊樑。

痠痛筋莫展，風痹復無常。

足膝難伸屈，針入即安康。

玉枕穴：通經安神，防治禿頂很有效

玉枕穴為足太陽膀胱經穴。玉，金性器物，肺金之氣也；枕，頭與枕接觸之部位，就是該穴所在的位置。該穴名意指膀胱經氣血在此化為涼濕水汽。本穴物質為絡卻穴傳來的寒濕水汽與天柱穴傳來的強勁風氣，至本穴後匯合而成天部的涼濕水汽，其性表現出肺金的秋涼特徵，故名。

玉枕穴位於後腦勺，對防治禿頂有很很好的效果。禿頂問題困擾着現在很多的中年人士，多出求醫也未必有效果。禿頂的人們平時可以多按玉枕穴。先將五指分開自然放鬆，散開，想一把梳子一樣。然後從前額梳到後腦勺，用指腹的位置，這樣不容易傷到頭皮，要微微用力，這樣頭皮才能收到刺激，每次梳理50次左右，一直到頭皮有酸脹的感覺為止。

禿頂的人士，還需要保持良好的情緒，心情好了，身體自然會處於健康的狀態，陰陽調和，太能減少脫髮現象。

【找準穴位】

在後頭部，當後髮際正中直上2.5寸，旁開1.3寸，平枕外隆凸上緣的凹陷處。

取法：正坐或俯臥位，腦戶（督脈）旁1.3寸，當枕外粗隆上緣之外側取穴。

【保健功效】

- （1）精神神經系統疾病：枕神經痛、視神經炎、嗅覺減退。
- （2）五官科系統疾病：青光眼、近視眼、鼻炎、口瘡。
- （3）其他：足癬。

【配伍】

配大椎穴，治頭頸痛。

【注意事項】

- （1）在按摩的時候要注意力集中，快慢要適中。
- （2）每次施治時間為3分鐘左右，每天2～3次。
- （3）刺法：平刺0.3～0.5寸。
- （4）灸法：溫灸5～10分鐘。

大杼穴：強健筋骨，治療骨關節疾病有特效

人體穴位中，跟大有關的一般都很重要的穴位。大杼穴也是如此，它隱含“機杼”的意思，也就是是關鍵、機要之處。大杼穴是八會穴中的骨會，也就是說所有的骨頭都集聚在此。

大杼穴，別名背俞、本神、百勞、百勞、骨會。大，大也，多也；杼，古指織布的梭子。大杼名意指膀胱經水濕之氣在此吸熱快速

上行。本穴物質為膀胱經背俞各穴吸熱上行的水濕之氣，至本穴後雖散熱冷縮為水濕成分較多的涼濕水汽，但在本穴的變化為進一步的吸熱脹散並化為上行的強勁風氣，上行之氣中水濕如同織布的梭子般向上穿梭，故名大杼。

大杼穴作為骨會，在治療骨關節方面有特效。比如骨頭疼痛、關節炎、風濕、類風濕性關節炎等等。對大杼穴除了按摩外，還可以採用捏脊的方法來刺激它。我們現在後背上抹一點潤膚油，從尾骨端上一直向上捏，捏到大椎穴處停止，這樣來回重複3～5次，後背會感到發熱發脹。經常這樣捏，對於推動膀胱經氣血，促使督脈陽氣上升都非常有好處，會祛濕散寒，去火祛邪氣。

【找準穴位】

在背部，當第1胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：正坐低頭或俯臥位，在第1胸椎棘突下，督脈旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

- (1) 呼吸系統疾病：支氣管炎、支氣管哮喘、肺炎。
- (2) 精神神經系統疾病：頭痛、癲癇。
- (3) 運動系統疾病：頸椎病、腰背肌痙攣、膝關節骨質增生。
- (4) 其他：咽炎、感冒、骨結核。

【配伍】

- (1) 配心俞穴，治胸中鬱郁。
- (2) 配曲泉穴，治風痺痿厥。
- (3) 配絕骨、復溜、申脈、厲兌、腎俞穴，治骨髓冷痛。

(4) 配間使、列缺、合谷、中脘、三陰交穴，治濕溫。

(5) 配身柱、肩中俞、肩外俞、肺俞、心俞、膈俞穴，治肌肉風濕症（背肌）。

(6) 配風池、風門、肺俞穴，治感冒。

【注意事項】

(1) 在運用一指禪推法來進行按摩時，要注意指關節的屈伸和腕關節的擺動要協調一致。

(2) 注意拇指在穴位上要相對固定。

(3) 每次施治時間為3～5分鐘，每天2～3次最好。

(4) 刺法：向內斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可向肩部擴散。

(5) 灸法：艾炷灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

膏肓俞穴：補虛益損，調理肺氣

膏肓俞穴，是個至關生死的大穴。這裏的膏指的是心臟和橫膈膜之間的位置。膏肓指的就是心下膈上的脂膜，內與心膈之間的脂膜相對應，位置很深。病入膏肓，就是說病已經很深了，很重了，沒法再治。

膏肓穴也是一個警示穴，當我們疲憊不堪，全身無力的時候，這時候的身體信號就在提醒我們我們的五臟已經很脆弱了，需要好好休息調理，不要等到身體到了不可挽回的地步才重視。當我們越來越健忘、越來瘦弱、越來越容易盜汗，就說明身體在走下坡路，五臟已經疲憊不堪了需要好好休息。這個時候我們不妨停下手頭的工作，認真

地調理自己的身體，刺激膏肓穴。輕輕地按揉及分鐘，閉目養神一會兒，好讓身體恢復元氣。

【找準穴位】

在背部，當第4胸椎棘突下，旁開3寸。

取法：俯臥位，兩手抱肘，平第4胸椎棘突下，督脈旁開3寸，當肩胛骨脊柱緣處取穴。

【保健功效】

- (1) 呼吸系統疾病：肺結核、支氣管炎、哮喘。
- (2) 泌尿生殖系統疾病：陽痿、遺精。
- (3) 其他：慢性胃炎、胃出血、神經衰弱、胸膜炎、乳腺炎、貧血。
- (4) 本穴為各種慢性虛損性疾病的常用穴。

【配伍】

- (1) 配肝俞穴（點刺），治療肝鬱痰凝型、乳腺增生。
- (2) 配百勞穴，治虛勞。
- (3) 配大椎、復溜穴，治自汗。
- (4) 配關元、足三里穴，治久病體弱。

【注意事項】

- (1) 按揉手法可適當用力，以患者能接受為準。
- (2) 每次施治時間為3～5分鐘，每天2～3次最好。
- (3) 刺法：斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可向肩胛部放散；不可深刺，以防氣胸。

(4) 灸法：艾炷灸5～9壯，艾條灸10～20分鐘。

崑崙穴：安神清熱，還能糾正脊柱彎曲

崑崙穴為人體足太陽膀胱經上的主要穴道之一，位於足部外踝後方，崑崙穴也個很好的作用就是治療頸椎病。

它還有一個奇特的作用，跟承山穴關係很大。日常生活中我們會發現新買的鞋子穿幾次，腳後跟就會有磨損，傾向於一側。這個問題一般不痛不癢不會被人們重視，其實，造成這個問題的原因是我們的脊椎傾斜了。脊椎不平衡，年輕的時候不會太大有影響，但到了中年之後問題就會越來越嚴重。所以，要防微杜漸。我們可以按揉崑崙穴和太溪穴就可以糾正脊椎。太溪是腎經的原穴，和崑崙兩兩相對，在腳踝的兩邊。崑崙是膀胱經的穴位，腎與膀胱相表裏，腎是陰經，膀胱是陽經，二者好像是夫妻一樣，一起守持着腳踝部位。兩穴一起按摩，可以很好的調整人體平衡，糾正脊柱彎曲。

【找準穴位】

在足部外踝後方，當外踝尖與跟腱之間的凹陷處。

取法：正坐垂足着地或俯臥位，在跟腱與外踝之間凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 精神神經系統疾病：坐骨神經痛、神經性頭痛、眩暈、癲癇。

(2) 運動系統疾病：腰骶疼痛、下肢癱瘓、膝關節炎、踝關節扭傷、膝關節周圍軟組織疾病、項強、後頭痛。

(3) 其他：甲狀腺腫大、腳氣、鼻出血、滯產、痔瘡。

【配伍】

(1) 配風池、天柱、肩中俞、後溪穴，治項強。

(2) 配太溪、丘墟、三陰交穴，治足跟痛。

【注意事項】

(1) 在對本穴按摩時，點時要沉穩、深透、揉時則手法須輕柔有力道。

(2) 對本穴的施治時間為2～3分鐘，每天2～3次。

(3) 刺法：直刺0.5～0.8寸。孕婦禁用，經期慎用。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條灸10～20分鐘。

秩邊穴：舒筋活絡，強壯腰膝

秩邊穴隸屬足太陽膀胱經穴。秩，是秩序的意思；邊，就是邊緣。這個和穴位有什麼關係呢？我們知道膀胱經在背部的穴位就像是經過了規劃一樣，兩兩相對，秩序井然。而秩穴在最下面，也就是臀部部位，是膀胱經上最後一個穴位，所以稱為秩邊穴。

秩邊穴在臀部，配合環跳是治療坐骨神經痛的絕佳穴位。有此症狀的時候，趴在牀上，讓人在秩邊和環跳上按揉幾分鐘，就會感覺到痠痛感消失了。秩邊穴是個很奇特的穴位，當你用力按壓的時候，會清晰地感覺到有一股氣息一直從臀部傳到腳趾頭。可見，它在治療坐骨神經痛方面的療效。

【找準穴位】

在臀部，平第4骶後孔，骶正中嵴旁開3寸。

取法：俯臥位，胞肱直下，在骶管裂孔旁開3寸處取穴。

【保健功效】

(1) 運動系統疾病：急性腰扭傷、梨狀肌損傷綜合徵、下肢癱瘓。

(2) 精神神經系統疾病：坐骨神經痛、腦血管病後遺症。

(3) 泌尿生殖系統疾病：膀胱炎、生殖器疾病。

(4) 其他：痔瘡、脫肛。

【配伍】

配委中、大腸俞穴，治腰腿疼痛。

【注意事項】

(1) 在按摩施治過程中，注意用力要適度，手法正確。

(2) 每次施治時間為3～5分鐘，每天2～4次。

(3) 刺法：直刺1.5～2寸。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸7～9壯，艾條灸10～20分鐘。

申脈穴：清熱安神，改掉“夜不能寐”的毛病

申脈穴，別名鬼路穴、陽蹻穴，為八脈交會穴之一，通陽蹻脈。申，八卦中屬金也，此指穴內物質為肺金特性的涼濕之氣；脈，脈氣也。該穴名意指膀胱經的氣血在此變為涼濕之性。本穴物質為來自膀胱經金門穴以下各穴上行的天部之氣，其性偏熱（相對於膀胱經而言），與肺經氣血同性，故名。

失眠，指無法入睡或無法保持睡眠狀態，導致睡眠不足，又稱入睡和維持睡眠障礙，祖國醫學又稱其為“不寐”、“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”，是以經常不能獲得正常睡眠為特徵的一種病症，為各種原因引起入睡困難、睡眠深度或頻度過短（淺睡性失

眠）、早醒及睡眠時間不足或質量差等。造成失眠的原因很多，有一個常見的症狀就是心腎不交，也就是腎水無法上升，心火上亢，水火無法相濟，導致人心煩意亂，無法安然入睡。這時候，刺激申脈和照海穴再好不過。將手的大拇指和食指同時掐按住兩穴，按揉3～5分鐘，每天堅持，可以促使腎水上升，滋養心臟，防止心火旺。

【找準穴位】

在足外側部，外踝直下方凹陷中。

取法：正坐垂足着地或俯臥位，在外踝正下方凹陷處取穴。

【保健功效】

（1）精神神經系統疾病：頭痛、內耳性眩暈、失眠、癲癇、精神分裂症、腦血管病後遺症。（2）運動系統疾病：腰肌勞損、下肢癱瘓、關節炎、踝關節扭傷。

【配伍】

配腎俞穴、肝俞穴、百會穴，治眩暈。

【注意事項】

- （1）在按摩過程中，手法要正確，用力適宜，快慢須有節奏。
- （2）每次按摩時間為3～4分鐘，每天2～3次。
- （3）刺法：直刺0.3～0.5寸。
- （4）灸法：艾炷灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

至陰穴：散熱生氣，胎位不正多艾灸

至陰穴為足太陽膀胱經穴。至，極的意思；陰、寒、水的意思。“至陰”的意思是指人體內膀胱經的寒濕水汽由此外輸體表，本穴物

質為來自體內膀胱經的寒濕水汽，它位於人體的最下部，是人體寒濕水汽到達的極寒之地，故名。至陰穴起着散熱生氣的作用。

至陰穴有一個很大的作用就是矯正胎位。大家都知道，女性在懷孕之後，在飲食各方面都要非常注意，胎兒在母體內會不停地運動，所以這個階段要保證胎兒胎位的正確，至陰穴在腳的小腳趾頭上，如果孕婦在體檢後發現胎位不正，就可以即時在小腳趾的至陰穴上灸法。臨牀上一般一到兩週就可以見效，且操作簡單，基本無副作用。

【找準穴位】

在足小趾末節外側，距趾甲角0.1寸。

取法：正坐垂足着地或俯臥位，在足小趾外側，距趾甲角0.1寸處取穴。

【保健功效】

- (1) 婦產科系統疾病：胎位不正、難產、胎盤滯留。
- (2) 精神神經系統疾病：腦出血、神經性頭痛、腦血管病後遺症。
- (3) 泌尿生殖系統疾病：尿瀦留、遺精。
- (4) 五官科系統疾病：眼結膜充血、角膜白斑、鼻塞。

【配伍】

配太沖穴、百會穴，治頭痛。

【注意事項】

- (1) 在按摩過程中，手法要正確，用力適宜，快慢須有節奏。
- (2) 每次按摩時間為3～4分鐘，每天2～3次。

(3) 刺法：淺刺0.1寸。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條溫灸10～20分鐘。

承山穴：理氣止痛，舒筋消痔

承山穴，別名魚腹、肉柱、傷山、魚腸、腸山、魚腹山、玉柱、魚腰穴。承，承受、承託也；山，土石之大堆也，此指穴內物質為脾土。承山名意指隨膀胱經經水下行的脾土微粒在此固化。本穴物質為隨膀胱經經水上行而來的脾土與水液的混合物，行至本穴後，水液氣化而乾燥的脾土微粒則沉降穴周，沉降的脾土堆積如大山之狀，故名承山，起着運化水濕、固化脾土的作用。

承山穴在小腿後面正中，委中與崑崙之間。承山穴最大的作用是治療小腿抽筋。我們都有這樣的感觸在下蹲或者游泳的時候經常會出現腿抽筋的現象，這個時候趕緊蹲下來，按摩幾分鐘承山穴。也可以在運動之前多做熱身運動，一定也按揉承山穴，按到發熱發脹，然後在開始運動。

再者，上班族也要好好地利用本穴。我們在開會或者勞累的時候，可以雙腳並立，腳跟往上提，這樣不僅可以美化小腿，也能很好地刺激承山穴。承山穴除了治療小腿抽筋外，還可以對腰部起到防護作用。長期坐辦公室的人容易損傷腰背部，容易有贅肉，每天有意識地這樣抬腳後跟15分鐘，可以強身健體。

【找準穴位】

在小腿後面正中，委中與崑崙之間，當伸直小腿或足跟上提時腓腸肌肌腹下出現尖角凹陷處。

取法：俯臥位，下肢伸直，足趾挺而向上，其腓腸肌部出現人字陷紋，於其尖下取穴；或者直立，兩手上舉按着牆壁，足尖着地，在

腓腸下部出現人字陷紋，當人字尖下取穴。

【保健功效】

- (1) 運動系統疾病：腰肌勞損、腓腸肌痙攣、下肢癱瘓。
- (2) 肛腸科疾病：痔瘡、脫肛。
- (3) 精神神經系統疾病：坐骨神經痛、小兒驚風。
- (4) 其他：痛經。

【配伍】

配大腸俞穴，治痔疾。

【注意事項】

- (1) 在按揉的過程中需要注意部位選擇正確，用力適度。
- (2) 拇指翹立，用力點按承山穴，儘量用力，並堅持點住不要放鬆，直至肌肉痙攣緩解為止。
- (3) 每次施治時間為3～4分鐘，每天2～3次。
- (4) 刺法：刺灸法：直刺1～2寸。不宜作過強的刺激，以免引起腓腸肌痙攣。
- (5) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條灸10～15分鐘。

飛揚穴：小腿抽筋，拍拍飛揚穴

飛揚穴，別名厥陽、厥陰、厥揚穴，為足太陽經之絡穴。飛，指穴內物質為天部之氣；揚，指穴內物質揚而上行。飛揚穴名意指膀胱經氣血在此吸熱上行。本穴物質為膀胱經跗陽至陰各穴吸熱上行的水濕之氣，在本穴的變化為進一步的吸熱蒸升，故名飛揚。

飛揚穴有個很重要的作用，就是治療小腿抽筋。飛揚穴都在小腿的後面，是腓腸肌所在位置，肌肉比較豐厚，用手指掐按的話，不容易準確按到。我們可以用一個輕鬆的方法，將腿抬起，然後將手握拳在小腿上敲打。大家走路感到累的時候，也會自然的敲打這個地方，這樣也刺激到了飛揚穴。

【找準穴位】

在小腿後面，當外踝後，崑崙穴直上7寸，承山穴外下方1寸處。

取法：正坐垂足，在承山穴外下方，當崑崙上7寸處取穴。

【保健功效】

主治風濕性關節炎、痔瘡、膀胱炎、癲癇、眩暈等。

【配伍】

配委中穴，治腿痛。

【注意事項】

- (1) 在按揉的過程中需要注意部位選擇正確，用力適度。
- (2) 每次施治時間為3～4分鐘，每天2～3次。
- (3) 刺法：直刺0.7～1寸，局部酸脹，針感可向下肢放散。
- (4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

天柱穴：指壓天柱穴，輕鬆趕走抑鬱情緒

天柱穴隸屬足太陽膀胱經穴。天，一指穴內物質為天部陽氣，二指穴內氣血作用於人的頭頸天部；柱，支柱也，支承重物的堅實之物，在此寓意穴內氣血飽滿堅實也。該穴名意指膀胱經的氣血在此為堅實飽滿之狀。本穴氣血乃會聚膀胱經背部各俞穴上行的陽氣所成，

其氣強勁，充盈頭頸交接之處，頸項受其氣乃可承受頭部重量，如頭之支柱一般，故名，起着化氣壯陽的作用。

天柱穴是治療頭部、頸部、脊椎以及神經類疾病的中藥首選穴之一。凡治療頸部以上異常之處，都離不開“天柱”。通過指壓該穴道，能治療肩膀肌肉僵硬、痠痛、治療疼痛、麻痺等後遺症、治療宿醉、穴道指壓法治療憂鬱症等。比如，指壓頸部左右2釐米處的天柱穴，對治療憂鬱症最有效，具體操作是：用手刀在左右天柱穴交換強劈10下，每天重複5～10次。

此外，它與視神經也有關，能使眼睛爽朗明亮。

【找準穴位】

在頸部，大筋（斜方肌）外緣之後髮際凹陷中，約當後髮際正中旁開1.3寸。

取法：在後頭骨正下方凹處，也就是頸項處有一塊突起的肌肉（斜方肌），此肌肉外側凹處，後髮際正中旁開約2釐米（1.3寸）即是此穴。

【保健功效】

天柱穴的主治病證為：頸椎痠痛、睡覺扭了脖子（落枕）、五十肩、高血壓、目眩、頭痛、緩解眼睛疲勞、頭痛、項強、鼻塞、癰瘤、肩背痛、熱病等。

【配伍】

配大椎穴，治頭痛項強。

【注意事項】

（1）指壓天柱穴時，一面緩緩吐氣一面揉6秒，如此反覆10次，就可治癒肩膀僵硬、痠痛。

(2) 刺法：直刺或斜刺0.5～0.8寸，不可向內上方深刺，以免傷及延髓。

風門穴：拍拍風門穴，感冒咳嗽好得快

風門穴，別名熱府、背俞、熱府俞穴，為足太陽經與督脈交會穴。風，言穴內的氣血物質主要為風氣也；門，出入的門戶也。風門名意指膀胱經氣血在此化風上行。本穴物質為膀胱經背俞各穴上行的水濕之氣，至本穴後吸熱脹散化風上行，故名風門，起着運化膀胱經氣血上達頭部的作用。

【找準穴位】

人體風門穴位於背部，當第2胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：正坐或俯臥，風門穴位於背部，從朝向大椎下的第2個凹陷（第2胸椎與第3胸椎間）的中心，左右各2釐米左右之處（或以第2胸椎棘突下，旁開1.5寸）。此兩處就是風門穴。

【保健功效】

- (1) 呼吸系統疾病：支氣管炎、肺炎、哮喘、百日咳。
- (2) 外科系統疾病：破傷風、背部癰疽、胸膜炎、項強、胸背痛。
- (3) 其他：感冒、咳嗽、發熱頭痛、蕁麻疹、肩背軟組織疾患、遺尿。

【配伍】

- (1) 配肺俞穴、大椎穴，治咳嗽、氣喘。
- (2) 配合谷穴，治傷風咳嗽。

【注意事項】

刺法：斜刺0.5～0.8寸。

肺俞穴：散發肺腑之氣，讓呼吸順暢的秘密

肺俞穴隸屬足太陽膀胱經。肺，指肺臟；俞，輸也。肺俞名意指肺臟的濕熱水汽由此外輸膀胱經。肺俞穴起着散發肺腑之氣的功效，主治呼吸系統疾病。

【找準穴位】

人體肺俞穴位於背部，當第3胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：肺俞穴取定穴位時，一般採用正坐或俯臥姿勢，肺俞穴位於人體的背部，當第3胸椎棘突下，左右旁開2指寬處。

【保健功效】

- (1) 呼吸系統疾病：咳嗽、氣喘、吐血、鼻塞。
- (2) 其他：骨蒸、潮熱、盜汗。

【配伍】

- (1) 配風門穴，治咳嗽、氣喘。
- (2) 配合谷、迎香穴，治鼻疾。

【注意事項】

- (1) 用食、中二指端在穴上按揉。約揉15～30次；用兩手大拇指腹自肺俞穴沿肩胛骨後緣向下分推，分推30～50次。
- (2) 刺法：斜刺0.5～0.8寸。

厥陰俞穴：怯懦者尋回自信的法寶

厥陰俞穴，別名厥俞、厥俞、心包俞、關俞穴。厥，通闕，闕乃古代宮廡、陵墓等的衛外建築，用於厥陰經之名，指厥陰經氣血為心血的氣化之氣。厥陰俞名意指心室外衛心包中的乾熱之氣由此外輸膀胱經，起着外泄心包之熱的作用。

指壓該穴，可以治療疾病性氣喘、止咳；此外還能使胸部伸張，使怯弱性格者緩解緊張，降低自我防衛意識，從而增加自信，克服掉懦弱的性格。

【找準穴位】

在背部，當第4胸椎棘突下旁開1.5寸處。

取法：正坐或俯臥，該穴位於人體的背部，第5胸椎棘突上方，左右兩指寬處（約2釐米）。

【保健功效】

主治咳嗽、胸悶、嘔吐、失眠及風濕性心臟病、心動過速、心律不齊、心絞痛、肋間神經痛等。

【配伍】

配內關穴，治心痛、心悸。

【注意事項】

（1）刺法：斜刺0.3～0.5寸。

（2）灸法：艾炷灸3～7壯；或艾條灸5～15分鐘。

心俞穴：散發心室之熱，失眠心悸不再有

心俞穴，別名背俞穴，隸屬足太陽膀胱經。心，心室也；俞，輸也。心俞穴名意指心室中的高溫濕熱之氣由此外輸膀胱經，有散發心室之熱的功效。

【找準穴位】

位於第5胸椎棘突、旁開1.5寸。

取法：正坐或俯臥，心俞穴位於人體的背部，當第5胸椎棘突下，左右旁開兩指寬處（或左右約1.5寸）。

【保健功效】

心經及循環系統疾病：心痛、驚悸、咳嗽、吐血、失眠、健忘、盜汗、夢遺、癲癇、胸痛、心悸亢進、暈車、頭痛、噁心想吐、神經官能症等。

【配伍】

（1）配巨闕穴、內關穴，治心痛、驚悸。

（2）配內關穴、神門穴，治失眠、健忘。

【注意事項】

（1）拍打按揉此穴時不要太用力，因為擊中該穴後會衝擊心臟，破血傷氣。

（2）刺法：斜刺0.5～0.8寸。

督俞穴：補陽益氣，心臟疾病早預防

督俞穴，別名高蓋穴、商蓋穴、高益穴。督，督脈也，陽氣也；俞，輸也。該穴名意指督脈的陽氣由此輸向膀胱經。本穴為膀胱經接受督脈陽氣之處，故名，有補陽益氣的功效。

【找準穴位】

在背部，當第6胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第6胸椎棘突下，靈台（督脈）旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

（1）循環系統疾病：冠心病、心絞痛、心動過速、心內外膜炎。

（2）其他：胃炎、膈肌痙攣、乳腺炎、皮膚瘙癢、銀屑病等。

【配伍】

配內關穴，治心痛、胸悶。

【注意事項】

（1）刺法：向內斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可擴散至肋間。不可深刺，以防造成氣胸。

（2）灸法：艾炷灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

膈俞穴：理氣寬胸，活血通脈

膈俞穴隸屬足太陽膀胱經穴。膈，心之下、脾之上也，膈膜也；俞，輸也。膈俞名意指膈膜中的氣血物質由本穴外輸膀胱經。本穴物質來自心之下、脾之上的膈膜之中，故名膈俞，有理氣寬胸、活血通脈的功效。

【找準穴位】

在背部，當第7胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第7胸椎棘突下，至陽（督脈）旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

（1）消化系統疾病：神經性嘔吐、胃炎、胃潰瘍、肝炎、腸炎、腸出血。

（2）循環系統疾病：心動過速、心臟肥大、心內外膜炎。

（3）外科系統疾病：食道癌、胃癌、食道狹窄、淋巴結結核、胸膜炎。

（4）呼吸系統疾病：哮喘、支氣管炎。

（5）其他：貧血、慢性出血性疾患、膈肌痙攣、蕁麻疹、小兒營養不良。

【配伍】

（1）配內關穴、足三里穴，治嘔吐、呃逆。

（2）配足三里、血海穴、膏肓穴，治貧血。

【注意事項】

（1）刺法：向內斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可擴散至肋間。不可深刺，以防造成氣胸。

（2）灸法：艾炷灸5～7壯，治療上呼吸道感染；艾條溫灸10～15分鐘，治療咳喘，胸悶；潰膿灸，治療“肺癆”；隔姜灸中脘，治療胃寒刺痛；隔蒜灸百會，可防感冒。

肝俞穴：肝病患者的福音

肝俞穴隸屬足太陽膀胱經穴。肝，肝臟也；俞，輸也。肝俞名意指肝臟的水濕風氣由此外輸膀胱經，有疏肝利膽、理氣明目的功效。

【找準穴位】

第9胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第9胸椎棘突下，筋縮（督脈）旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

（1）消化系統疾病：急慢性肝炎、膽囊炎、慢性胃炎、胃擴張、胃痙攣、黃疸。

（2）五官科系統疾病：眼瞼下垂、結膜炎、青光眼、夜盲症、視網膜炎。

（3）精神神經系統疾病：偏頭痛、神經衰弱、肋間神經痛、精神病。

（4）外科系統疾病：淋巴結結核、胃出血、腸出血、膽石症。

（5）其他：月經不調等。

【配伍】

（1）配期門穴，有清利肝膽濕熱的作用，主治肝炎、膽囊炎、脅痛。

（2）配百會穴、太沖穴，有平肝潛陽，清熱明目的作用，主治頭昏、肝俞穴痛、眩暈。

（3）配腎俞穴、太溪穴，有滋陰養血補腎的作用，主治健忘、失眠。

（4）配大椎穴、曲池穴，有清熱瀉火，安神定志的作用，主治癲癇、精神分裂症。

【注意事項】

（1）刺法：向內斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可擴散至肋間。不可深刺，以防造成氣胸。

（2）灸法：艾炷灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

養生百寶箱

中醫認為，妊娠腹痛的原因是由於氣血運行不暢，胞脈阻滯所致。因此，可採用肝俞穴按摩，封閉治療妊娠腹痛，方法簡單，療效迅速，且無副作用。具體操作方法分為兩種：

（1）肝俞穴按摩：選準肝俞穴（位於第9胸椎棘突水平旁開4.5寸），雙拇指分別按壓在雙側肝俞穴上，做旋轉運動，由輕到重至能承受為止，每次持續10～30秒。

（2）肝俞穴封閉：維生素B注射液4～12／次，陣刺入肝俞穴內，深0.5～1.0寸，緩慢注入藥物。山莨菪鹼注射液3～10／次，陣刺入肝俞穴內，深約0.5～1.0寸，緩慢注入藥物。肝俞穴按摩與封閉交替或單獨應用。

膽俞穴：膽經疾病的剋星就是它

膽俞穴。膽，膽腑也；俞，輸也。膽俞名意指膽腑的陽熱風氣由此外輸膀胱經，起着外散膽腑之熱的作用，主治膽經疾病，比如膽囊炎、坐骨神經痛、風濕性關節炎、肝炎等。

【找準穴位】

人體膽俞穴位於背部，當第10胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：正坐或俯臥姿勢，膽俞穴位於背部，當第10胸椎棘突下，左右兩指寬處。

【保健功效】

主治黃疸、口苦、肋痛、肺癆、潮熱。

【配伍】

配陽陵泉穴、太沖穴，膽道疾病。

【注意事項】

刺法：斜刺0.5～0.8寸。

養生百寶箱

治療肝炎，恢復肝功能的穴道不只有膽俞穴，還有肝俞穴和腎俞穴。這些穴道指壓時由上而下，一面吐氣一面強壓6秒鐘，每回壓5次，每天壓5回。如果指壓肚臍正上方5釐米處的中脘也很有效，中脘指壓法是由左右向中壓，其他要領同前。

脾俞穴：常拍脾俞穴，脾胃保安康

脾俞穴隸屬足太陽膀胱經穴。脾，脾臟也；俞，輸也。脾俞名意指脾臟的濕熱之氣由此外輸膀胱經，有健脾和胃、利濕升清的功效。

【找準穴位】

在背部，第11胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第11胸椎棘突下，脊中（督脈）旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

(1) 消化系統疾病：胃潰瘍、胃炎、胃下垂、胃痙攣、胃擴張、胃出血、神經性嘔吐、消化不良、腸炎、痢疾、肝炎。

(2) 其他：貧血、進行性肌營養不良、肝脾腫大、慢性出血性疾病、腎下垂、月經不調、糖尿病、腎炎、小兒夜盲、蕁麻疹、背痛。

【配伍】

(1) 配中脘、三陰交、足三里穴，治嘔吐。

(2) 配胃俞、中脘、章門、足三里、關元俞穴，治泄瀉。

(3) 配腎俞、三陰交穴，治消渴。

【注意事項】

(1) 刺法：斜刺0.5～0.8寸。不宜深刺，以防造成氣胸或刺傷肝臟。

(2) 灸法：艾炷灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

胃俞穴：胃痛胃脹，就找胃俞穴

胃俞隸屬足太陽膀胱經穴。胃，胃腑也；俞，輸也。胃俞名意指胃腑的濕熱水汽由此外輸膀胱經，有和胃健脾、理中降逆的功效。

【找準穴位】

在背部，當第12胸椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第12胸椎棘突下，督脈旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

(1) 消化系統疾病：胃炎、胃潰瘍、胃擴張、胃下垂、胃痙攣、肝炎、腮腺炎、腸炎、痢疾。

(2) 其他：糖尿病、失眠等。

【配伍】

(1) 胃俞穴（點按）配足三里（點刺），治糖尿病胃輕癱。

(2) 配中脘穴、梁丘穴，治胃痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可擴散至腰部及腹部。不可深刺，以免刺傷腎臟。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

三焦俞穴：養護三焦的健康密碼

三焦俞穴在背部。腰繫上腰帶，腰帶正好在左右腰骨上。以線連接左右腰骨的最高處。此線正好通過第四腰椎骨，然後，從此骨往下的第二個突骨即第2腰椎骨，第三個突骨是第1腰椎骨，三焦俞穴就從這兩塊突骨的中央起，往左右各兩指寬處。

三焦，三焦腑也；俞，輸也。該穴名意指三焦腑的水濕之氣由此外輸膀胱經，起着外散三焦腑之熱的作用。

【找準穴位】

該穴位於腰部，當第1腰椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：取穴時常採用俯臥姿勢，三焦俞穴位於人體背部穴位圖的腰部，當第1腰椎棘突下，左右旁開兩指寬處。

【保健功效】

(1) 消化系統疾病：胃炎、胃痙攣、消化不良、腸炎。

(2) 泌尿生殖系統疾病：腎炎、尿瀦留、遺精。

(3) 其他：腹水、神經衰弱、腰肌勞損等。

【配伍】

配氣海穴、足三里穴，治腸鳴、腹脹。

【注意事項】

刺法：直刺0.5～1寸。

腎俞穴：益腎助陽，強腰利水

腎俞穴，別名高蓋。腎，腎臟也；俞，輸也。腎俞名意指腎臟的寒濕水汽由此外輸膀胱經，有益腎助陽、強腰利水的功效。

【找準穴位】

在腰部，當第2腰椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第2腰椎棘突下，命門（督脈）旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

(1) 泌尿生殖系統疾病：腎炎、腎絞痛、遺尿、尿路感染、陽痿、早泄、遺精、精液缺乏。

(2) 外科系統疾病：腎下垂、膀胱肌麻痺及痙攣、胃出血、腸出血、痔瘡、肝腫大。

(3) 其他：月經不調、腰痛、哮喘、耳聾、貧血、肋間神經痛、腦血管病後遺症等。

【配伍】

(1) 配太溪穴、三陰交穴，治月經不調。

(2) 配翳風穴、耳門穴，治耳鳴、耳聾。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.8~1寸，局部酸脹，有麻電感向臀部及下肢放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~7壯，艾條溫灸10~15分鐘。

氣海俞穴：生髮陽氣的氣之海洋

氣海俞穴隸屬足太陽膀胱經。氣，氣態物也；海，大也。氣海名意指任脈水汽在此吸熱後氣化脹散。本穴物質為石門穴傳來的弱小水汽，至本穴後，水汽吸熱脹散而化為充盛的天部之氣，本穴如同氣之海洋，故名氣海，有生髮陽氣的功效。

【找準穴位】

人體氣海穴位於下腹部，前正中線上，當臍中下1.5寸。

取法：仰臥，氣海穴位於人體的下腹部，直線連接肚臍與恥骨上方，將其分為十等份，從肚臍3/10的位置，即為此穴。

【保健功效】

(1) 婦科疾病：月經不調、痛經、經閉、崩漏、帶下、陰挺、產後惡露不止、胞衣不下。

(2) 男科疾病：遺尿、遺精、陽痿。

(3) 腸胃疾病：食慾不振、繞臍腹痛、水腫鼓脹、脘腹脹滿、水谷不化、大便不通、泄瀉不止、癰淋、疝氣。

（4）其他：髒氣虛憊、形體羸瘦、四肢乏力、腰痛、夜尿症、兒童發育不良等。

【配伍】

（1）配三陰交穴，治白濁、遺精。

（2）配關元穴，治產後惡露不止。

（3）配灸關元穴、膏肓、足三里穴，治喘息短氣（元氣虛憊）。

（4）配關元穴、命門穴（重灸）、神闕穴（隔鹽灸），急救中風脫證。

（5）配足三里穴、脾俞穴、胃俞穴、天樞穴、上巨虛穴，治胃腹脹痛、呃逆、嘔吐、水谷不化、大便不通、泄瀉不止（脾氣虛弱）。

（6）配足三里穴、合谷穴、百會穴，治胃下垂、子宮下垂、脫肛。

【注意事項】

刺法：直刺0.5～1寸。

灸法：可灸，孕婦慎用。

大腸俞穴：理氣降逆，調和腸胃

大腸俞穴，別名大腸背俞穴。大腸，大腸腑也；俞，輸也。大腸俞名意指大腸腑中的水濕之氣由此外輸膀胱經。此穴具有外散大腸腑之熱、理氣降逆，調和腸胃之功效。

【找準穴位】

該穴位於腰部，當第4腰椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第4腰椎棘突下，腰陽關（督脈）旁開1.5寸處取穴，約與髂嵴高點相平。

【保健功效】

- （1）運動系統疾病：腰痛、骶髂關節炎、骶棘肌痙攣。
- （2）消化系統疾病：腸炎、痢疾、便秘、小兒消化不良。
- （3）外科系統疾病：闌尾炎、腸出血。
- （4）精神神經系統疾病：坐骨神經痛。
- （5）泌尿生殖系統疾病：遺尿、腎炎、淋病。

【配伍】

配氣海穴、足三里穴、支溝穴治便秘。

【注意事項】

（1）刺法：直刺0.8～1寸，局部酸脹，有麻電感向臀部及下肢放散；向下平刺2～2.5寸，透小腸俞，局部酸脹，針感可向骶髂關節放散。

（2）灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

關元俞穴：培補元氣，調理下焦

關元俞穴，關元，臍下關元穴也，指氣血來源於與關元穴對應的小腹內部；俞，輸也。關元俞名意指小腹內部的濕熱水汽由此外輸膀胱經。本穴物質為來自於小腹內部的濕熱水汽，所對應的部位為臍下的關元穴，故名關元俞。關元俞外散之熱循膀胱經上行，冷降之液循膀胱經下行，具有外散小腹內部之熱、培補元氣，調理下焦之功效。

【找準穴位】

在腰部，當第5腰椎棘突下，旁開1.5寸。

取法：俯臥位，在第5腰椎棘突下，督脈旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

- (1) 消化系統疾病：慢性腸炎、痢疾。
- (2) 泌尿生殖系統疾病：膀胱炎、陽痿、尿瀦留。
- (3) 婦產科系統疾病：慢性盆腔炎、痛經。
- (4) 其他：腰部軟組織損傷等。

【配伍】

配氣海穴，治腹脹。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.8～1寸，局部酸脹，有麻電感向下肢放散。
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

小腸俞穴：通調二便，清熱利濕

小腸俞穴，小腸，小腸腑也；俞，輸也。小腸俞名意指小腸腑的濕熱之氣由此外俞膀胱經。此穴氣血物質為濕熱之氣，其運行外散之熱循膀胱經上行，冷降之液循膀胱經下行，具有外散小腸腑之熱功能。

【找準穴位】

在骶部，當骶正中嵴旁1.5寸，平第1骶後孔。

取法：俯臥位，平第1骶後孔，督脈旁1.5寸處，當髂後上棘內緣與骶骨間的凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 消化系統疾病：腸炎、痢疾、便秘。
- (2) 泌尿生殖系統疾病：遺尿、遺精。
- (3) 婦產科系統疾病：盆腔炎、子宮內膜炎。
- (4) 其他：骶髂關節炎、痔瘡。

【配伍】

配大腸俞穴，可以明顯改善男性早泄狀況。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.8～1寸，局部酸脹；向下斜刺2～2.5寸，針感擴散至骶髂關節，用以治療骶髂關節疾患。
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

養生百寶箱

要治療早泄，首先要使腰椎和仙骨結合處產生正常的柔性。要恢復它的功能以指壓、大腸俞和小腸俞最有效。大腸俞位於第四腰椎下方左右3指寬處，小腸俞位於第一仙椎左右3指寬處。指壓時，一邊緩緩吐氣一邊強壓6秒鐘，如此重複10次。

指壓之前如果先將手搓熱，則治療早泄效果更佳。早泄者平常應下意識地將肛門肌肉夾緊。鎮靜呼吸對治療早泄也有效。所謂鎮靜呼吸是丹田用力緩緩深吸，急吐氣，如此不斷重複，這種呼吸法平常應該有意識進行。

膀胱俞穴：清熱利濕，通經活絡

膀胱俞穴，膀胱，膀胱腑也；俞，輸也。膀胱俞名意指膀胱腑中的寒濕水汽由此外輸膀胱經。故，膀胱俞的主要功能為外散膀胱腑之熱。

【找準穴位】

在骶部，當骶正中嵴旁1.5寸，平第2骶後孔。

取法：俯臥位，平第2骶後，孔當髂後上棘內緣下與骶骨間的凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 消化系統疾病：腸炎、便秘、痢疾。
- (2) 精神神經系統疾病：腰骶神經痛、坐骨神經痛。
- (3) 泌尿生殖系統疾病：膀胱炎、遺尿。
- (4) 其他：糖尿病、腳氣、子宮內膜炎等。

【配伍】

配腎俞穴，治小便不利。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.8~1寸，局部酸脹，有麻電感向臀部及下肢放散。
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~7壯，艾條溫灸10~15分鐘。

中膂俞穴：益腎溫陽，調理下焦

中膂俞穴，別名中膂、中膂內俞、脊內俞穴。中，與外、與旁相對，指體內；膂，脊骨也；俞，輸也。中膂俞名意指脊骨中的氣化之

氣由此外輸膀胱經。本穴位在脊背下部，脊骨為腎之所主，內藏水液，水液氣化後由此外輸膀胱經，故名中膺俞。此穴外散之熱循膀胱經上行，冷降之液循膀胱經下行，主要功能作用為外散脊骨之熱。

【找準穴位】

在骶部，當骶正中嵴旁1.5寸，平第3骶後孔。

取法：俯臥位，平第3骶後，孔後督脈旁1.5寸處取穴。

【保健功效】

主治腰骶痛、坐骨神經痛、腹膜炎、腸炎、腳氣、糖尿病、腸疝痛等。

【配伍】

配大敦穴，治疝氣。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.8~1寸，局部酸脹。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~7壯，艾條溫灸10~15分鐘。

白環俞穴：益腎固精，調理經帶

白環俞穴，別名腰俞。白，肺之色也，氣也；環，古指環狀且中間有孔的玉器，此指穴內氣血為肺金之性的涼濕之氣。俞，輸也。白環俞名意指臀部肌肉層中的氣化之氣由本穴外輸膀胱經。

白環俞，腰、腎之府也，此指穴內氣血有寒冷之性。俞，輸也。白環俞名意指穴內氣血來自腰臀肌肉層中的氣化之氣。本穴物質為來自腰臀部位的肌肉層中的氣化之氣，其性寒濕，表現出腎氣的潤下特徵，故又名腰俞。其運行時大部分水汽冷降後循膀胱經下行，小部分

水汽吸熱後循膀胱經上行，具有外散腰臀之熱、益腎固精、調理經帶的功能。

【找準穴位】

在骶部，當骶正中嵴旁1.5寸，平第4骶後孔。

取法：俯臥位，平第4骶後孔，督脈旁開1.5寸處取穴。

【保健功效】

主治腰骶、痛坐骨神經痛、子宮內膜炎、肛門諸肌痙攣、小兒麻痺後遺症、下肢癱瘓、尿瀦留等。

【配伍】

配三陰交、腎俞、治遺尿、月經不調。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.8~1寸，局部酸脹，有麻電感向臀部放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~7壯，艾條溫灸10~15分鐘。

會陽穴：散發水濕，補陽益氣

會陽穴隸屬足太陽膀胱經穴，別名利機。會，會合、交會也；陽，陽氣也。會陽名意指膀胱經經氣由此會合督脈陽氣。本穴物質為下膠穴傳來的地部剩餘經水，其量也小，至本穴後吸熱氣化為天部之氣，此氣與督脈外傳的陽氣會合後循膀胱經散熱下行，穴內氣血的變化特點是天部的陽氣相會，故名會陽，具有散發水濕，補陽益氣之功用。

【找準穴位】

在骶部，尾骨端旁開0.5寸。

取法：俯臥位或跪伏位，在尾骨下端兩旁，督脈旁0.5寸處取穴。

【保健功效】

- (1) 泌尿生殖系統疾病：前列腺炎、陽痿。
- (2) 皮膚科系統疾病：外陰濕疹、陰部瘙癢、陰部神經性皮炎。
- (3) 其他：經期腰痛、腸炎、腸出血、痔瘡、坐骨神經痛等。

【配伍】

配承山穴，治痔瘡。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.8～1寸，局部酸脹，有麻電感向會陰部放散。
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條溫灸10～15分鐘。

承扶穴：燥濕生氣，通便消痔

承扶穴，別名肉郄、陰關、皮部穴。承，承擔、承託也；扶，扶助也。承扶名意指膀胱經的地部經水在此大量蒸發外散。本穴物質為膀胱經下行的地部經水和經水中夾帶的脾土微粒，由於膀胱經經水在上、次、中、下髎四穴處大部分流落於地之地部，至本穴後氣血物質實已變為經水與脾土微粒的混合物。氣血物質在本穴的變化為吸熱氣化，水濕氣化上行於天部，脾土微粒則固化於穴周，固化的脾土物質質幹堅硬，能很好地承託並阻止隨膀胱經經水流失的脾土，故名承扶，有燥濕生氣的功效。

【找準穴位】

在大腿後面，臀下橫紋的中點。

取法：俯臥位，在臀橫紋正中取穴。

【保健功效】

(1) 精神神經系統疾病：坐骨神經痛、腰骶神經根炎、下肢癱瘓、小兒麻痺後遺症。

(2) 其他：便秘、痔瘡、尿瀦留、臀部炎症等。

【配伍】

配委中穴，治腰骶疼痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺1.5～2.5寸，局部酸脹，有閃電樣感向下肢放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條溫灸10～15分鐘。

第九章 足少陰腎經：滋養臟腑的補水大脈

腎經：關乎你一生幸福的經絡

足少陰腎經上有27個穴位：湧泉、然谷、太溪、大鐘、水泉、照海、復溜、交信、築賓、陰谷、橫骨、大赫、氣穴、四滿、中注、肓俞、商曲、石關、陰都、腹通谷、幽門、步廊、神封、靈墟、神藏、或中、俞府。

足少陰腎經起於足小趾下，斜走足心（湧泉），出於舟狀骨粗隆下，沿內踝後，進入足跟，再向上行於腿肚內側，出於腓窩內側半腱肌腱與半膜肌之間，上經大腿內側後緣，通向脊柱，屬於腎臟，聯絡膀胱，出於前（中極，屬任脈），沿腹中線旁開半寸、胸中線旁開兩寸，到達鎖骨下緣（俞府）。

腎經有兩條支脈：

（1）腎臟直行支脈：向上通過肝和橫膈，進入肺中，沿着喉嚨，至舌根兩側。

（2）肺部支脈：從肺出來，聯絡心臟，流注胸中，與手厥陰心包經相接。

從腎經的循行路線可以看出，雖然腎經穴位不多，只有27個，但它與腎、膀胱、肝、肺、心臟等都有聯繫，是與人體臟腑器官聯繫最多的一條經脈，它的作用也就變得非同一般了。

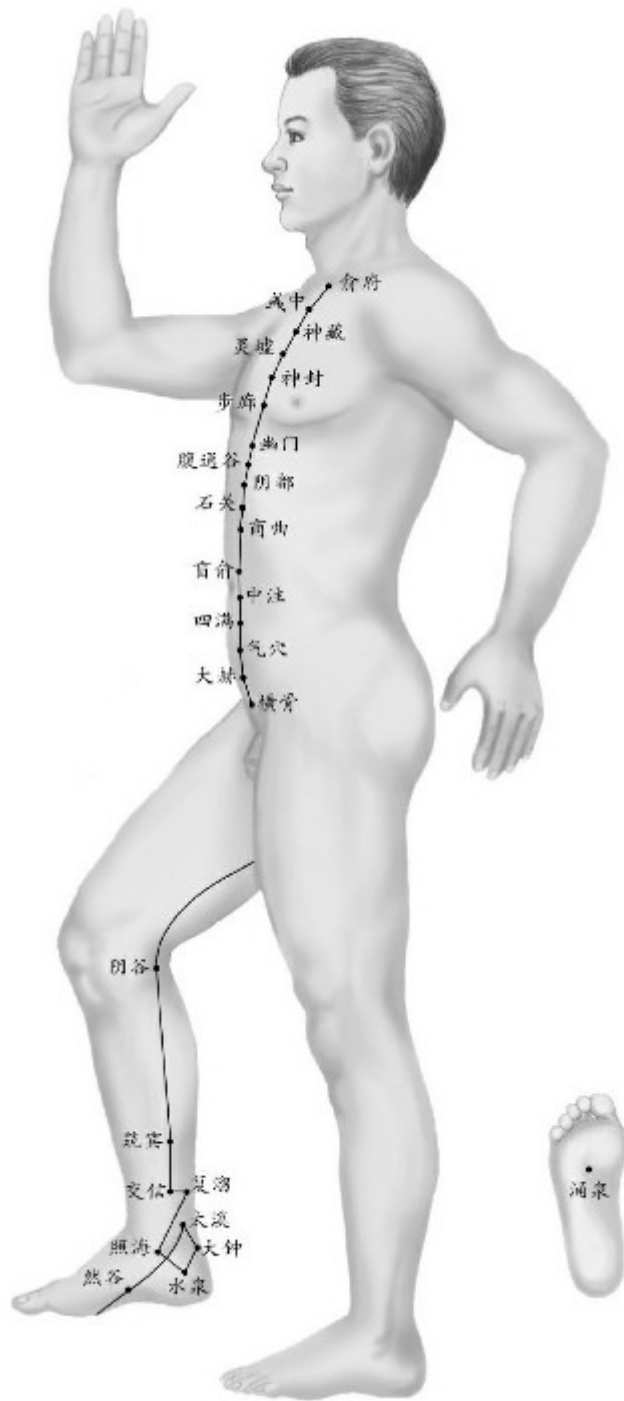
腎主藏精，這是腎的一個非常重要的功能。這裏所說的精是維持人體生命活動的基本物質。腎藏精氣有先天、後天之分，先天之精是從父母那裏傳承來的，是構成人體胚胎的原初物質；後天之精是出生後攝取的水谷精氣及臟腑生理活動過程中所化生的精微物質，又稱臟

腑之精。先天之精是人體生長、發育的根本，後天之精是維持生命的物質基礎，所以說，腎精是否充足與人的生老病死都有很密切的關係。

腎經如果有問題，人體通常會表現出口乾、舌熱、咽喉腫痛、心煩、易受驚嚇，還有心胸痛，腰、脊、下肢無力或肌肉萎縮麻木，腳底熱、痛等症狀。

針對這些問題，我們可以通過刺激腎經來緩解。一種方法是沿着腎經的循行路線進行刺激，因為腎經聯繫着很多臟腑器官，通過刺激腎經就可以疏通很多經絡的不平之氣，還能調節安撫相連絡的內臟器官。

每天的17～19點，也就是酉時，是腎經當令的時間，此時腎經氣血最旺，因此這時候按摩腎經的效果是最好的。如果需要服中藥的話，這個時候服用，效果也比較好。另外，如果家裏有人經常在這個時候發低燒，很可能就是腎氣大傷引起的，一定要多加註意。這種情況多發生在青春期的男孩子和新婚夫婦身上。青春期的男孩子情竇初開，手淫的次數可能會比較多，新婚夫婦性生活往往不加節制，這兩者都會過多損耗腎精，傷了元氣。



腎經

總之，為了我們一生的幸福，一定要了解腎經，利用好腎經，這樣腎精充足，腎就會變得強大，整個人充滿了創造力，很多問題也就迎刃而解了。

湧泉穴：滋陰益腎，平肝息風

湧泉穴隸屬足少陰腎經穴。湧，溢出的意思；泉，泉水。“湧泉”是指體內腎經的經水從此處穴位溢出體表，所以稱“湧泉”湧泉穴為全身俞穴的最下部，乃是腎經的首穴。我國現存最早的醫學著作《黃帝內經》中說：“腎出於湧泉，湧泉者足心也。”意思是說，腎經之氣猶如源泉之水，來源於足下，湧出灌溉周身四肢各處。所以，湧泉穴在人體養生、防病、治病、保健等各個方面顯示出它的重要作用。經常按摩此穴，則腎精充足，耳聰目明，發育正常，精力充沛，性功能強盛，腰膝壯實不軟，行走有力。

經常灸法湧泉穴對於促使腎水上升，祛除人體的寒冷之氣是非常有好處的。尤其是冬天手腳冰涼的女性朋友，如果灸法不方便的話也可以打一盆熱水，在泡腳的時候同時按揉幾分鐘湧泉穴，效果也非常的好。

【找準穴位】

在足底部，卷足時足前部凹陷處，約在足底2、3趾縫紋頭端與足跟連線的前1／3與後2／3交點上。

取法：俯臥或仰臥位，在足心前1／3的凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 精神神經系統疾病：休克、暈車、腦出血、失眠、癔症、癲癇、精神病、小兒驚風、神經性頭痛、舌骨肌麻痺。
- (2) 五官科系統疾病：咽喉炎、急性扁桃體炎。
- (3) 消化系統疾病：胃痙攣、黃疸。
- (4) 泌尿生殖系統疾病：遺尿、尿瀦留。

(5) 運動系統疾病：足底痛、下肢肌痙攣。

(6) 其他：子宮下垂、支氣管炎、心肌炎、風疹等。

【配伍】

(1) 配然谷穴，治喉痹。

(2) 配陰陵泉穴，治熱病挾臍急痛、胸脅滿。

(3) 配水溝穴、照海穴，治癲癇。

(4) 配太沖穴、百會穴，治頭頸痛。

【注意事項】

(1) 對本穴施以點按法時要注意節奏快慢和諧，用力大小適度。

(2) 本穴的每次施治時間一般為3～5分鐘，每天2～3次即可。

(3) 刺法：直刺0.5～0.8寸。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘，或是將一片姜切成薄片，然後在上面用針扎一些小孔，貼在湧泉穴上。

太溪穴：滋陰益腎，壯陽強腰

太溪穴隸屬足少陰腎經穴，別名大溪穴、呂細穴。太，是大的意思；溪，溪流的意思。“太溪”的意思是指腎經水液在此行成較大的溪水。太溪是腎經上的原穴，也就是說腎經的元氣大會於此，是人體當中元氣旺盛，無與倫比的穴位。腎是我們的後天之本，中醫說腎陰和腎陽是生長發育的根本，五臟六腑皆根植於腎，腎一旦出現問題，人體就會百病叢生。太溪，作為腎經的原穴，是人體一大功臣，腎經的經水從湧泉當中出來，進入然谷的川穀當中，流注於太溪，再滋養五臟六腑，為人體提供所需的營養。

【找準穴位】

在足內側，內踝後方，當內踝尖與跟腱之間的凹陷處。

取法：正坐或仰臥位，在足內踝與跟腱之間的凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 泌尿生殖系統疾病：腎炎、膀胱炎、遺精、遺尿。
- (2) 呼吸系統疾病：肺氣腫、支氣管炎、哮喘。
- (3) 五官科系統疾病：慢性喉炎、口腔炎、耳鳴。
- (4) 運動系統疾病：下肢癱瘓、足跟痛、腰肌勞損。
- (5) 其他：心內膜炎、神經衰弱、乳腺炎、膈肌痙攣。

【配伍】

- (1) 配然谷穴，治熱病煩心、足寒清、多汗。
- (2) 配腎俞穴，治腎脹。
- (3) 配支溝穴、然谷穴，治心痛如錐刺。

【注意事項】

- (1) 按摩本穴時，注意力要集中，揉的時候要用力柔和，但要沉穩不能輕浮，應有滲透力。
- (2) 每次施治時間為3～5分鐘，每天2～3次。
- (3) 刺法：直刺0.5～0.8寸；可灸。
- (4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

照海穴：滋陰清熱，調經止痛

照海穴，別名陰蹻穴、漏陰穴。照就是照耀、光明的意思；海自然是有水的地方。該穴名意指腎經經水在此大量蒸發。本穴物質為水泉穴傳來的地部經水，至本穴後比水形成一個較大水域，水域平靜如鏡，較多地接收天部照射的熱能而大量蒸發水液，故名，具有吸熱生氣的功效。

【找準穴位】

在足內側，內踝尖下方凹陷處。

取法：正坐垂足或仰卧位，在內踝正下緣之凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 五官科系統疾病：急性扁桃體炎、慢性咽喉炎。
- (2) 精神神經系統疾病：神經衰弱、癔症、癲癇、失眠。
- (3) 婦產科系統疾病：子宮脫垂、月經不調。
- (4) 其他：便秘。

【配伍】

- (1) 配列缺穴、天突穴、太沖穴、廉泉穴，治咽喉病症。
- (2) 配神門穴、風池穴、三陰交穴，治陰虛火旺之失眠症。

【注意事項】

- (1) 施以點穴時，要注意節奏的快慢要均勻，用力要適度。
- (2) 每天施2～3次，每次2～3分鐘即可。
- (3) 刺法：直刺0.5～0.8寸。
- (4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

然谷穴：益氣固腎，清熱利濕

然谷穴，別名龍淵穴、龍泉穴。然，燃也；谷，兩山所夾空隙也。該穴名意指腎經外湧的地部經水在此大量氣化。本穴物質為腎經湧泉穴傳來的地部經水，性溫熱，至本穴後水液大量氣化水濕，經水如同被燃燒蒸發一般，故名然谷穴，具有升清降濁，具有益氣固腎、清熱利濕之功效。

【找準穴位】

在足內側緣，足舟骨粗隆下方，赤白肉際。

取法：正坐或仰臥位，在舟骨粗隆下緣凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 泌尿生殖系統疾病：膀胱炎、尿道炎、睪丸炎、精液缺乏、遺尿。
- (2) 五官科系統疾病：喉痹、咽喉炎、扁桃體炎。
- (3) 婦產科系統疾病：月經不調、不孕症。
- (4) 其他：心肌炎、陰癢、糖尿病、精神病、足跗腫痛。

【配伍】

- (1) 配腎俞、太溪、關元、三陰交穴，治月經不調。
- (2) 配腎俞、志室、氣海穴，治遺精。
- (3) 配中極、血海、三陰交穴，治陰癢。
- (4) 配承山穴，治轉筋。
- (5) 配氣衝穴、四滿穴，治石水。

(6) 配太溪穴，治熱病煩心、足寒、多汗。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.3~0.5寸，局部脹痛，針感可向足底部擴散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條溫灸5~10分鐘。

大鐘穴：益腎平喘，調理二便

大鐘穴隸屬足少陰腎經穴。大，巨大也。鍾，古指編鐘，為一種樂器，其聲渾厚洪亮。本穴物質為太溪穴傳來的地部經水，在本穴的運行為從高處流落低處，如瀑布落下一般，聲如洪鐘，故名，具有聯絡表裏、益腎平喘、調理二便之功用。

【找準穴位】

在足內側，內踝後下方，當跟腱附着部的內側前方凹陷處。

取法：正坐或仰臥位，平太溪下0.5寸，當跟腱附着部的內側凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 精神神經系統疾病：神經衰弱、精神病、癡呆、癱瘓。

(2) 泌尿生殖系統疾病：尿瀦留、淋病。

(3) 其他：哮喘、咽痛、口腔炎、食道狹窄、便秘、瘡疾。

【配伍】

(1) 配太溪穴、神門穴，治心腎不交之心悸、失眠。

(2) 配行間穴，治虛火上炎之易驚善怒。

(3) 配魚際穴，治虛火上炎之咽痛。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹。
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

水泉穴：清熱益腎，通經活絡

水泉穴隸屬足少陰腎經穴。水，水液也；泉，水潭也。該穴名意指腎經水液在此聚集形成水潭。本穴物質為大鐘穴傳來的地部經水，在本穴聚集後如同水潭，故名水泉穴，具有傳遞水液、清熱益腎、通經活絡之功用。

【找準穴位】

在足內側，內踝後下方，當太溪直下1寸（指寸），跟骨結節的內側凹陷處。

取法：正坐垂足或仰臥位，在太溪直下方1寸，當跟骨結節之內側前上部凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 婦科系統疾病：月經不調，痛經、閉經，月經過少，子宮脫垂，不孕症。
- (2) 其他：近視眼，膀胱痙攣、腹痛、小便不利、目昏花。

【配伍】

- (1) 配中極、水道穴，治腎氣虧虛。
- (2) 配氣海、血海、腎俞、三陰交、氣海俞穴，治腎絞痛、腎結石。
- (3) 配腎俞、中極、血海穴，治血尿。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹；
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

復溜穴：補腎益氣，溫陽利水

復溜穴，別名昌陽穴、伏白穴、外命穴。復，再也；溜，悄悄地散失也。復溜名意指腎經的水濕之氣在此再次吸熱蒸發上行。本穴物質為照海穴傳輸來的寒濕水汽，上行至本穴後因其此再次吸收天部之熱而蒸升，氣血的散失如溜走一般，故名復溜，具有補腎益陰，溫陽利水的功效。

【找準穴位】

在小腿內側，太溪直上2寸，跟腱的前方。

取法：正坐垂足或仰臥位，在太溪上2寸，在跟腱之前緣處取穴。

【保健功效】

- (1) 泌尿生殖系統疾病：腎炎、睪丸炎、尿路感染。
- (2) 精神神經系統疾病：小兒麻痺後遺症、脊髓炎。
- (3) 其他：功能性子宮出血、腹膜炎、痔瘡、腰肌勞損。

【配伍】

- (1) 配後溪穴、陰郄穴，治盜汗不止。
- (2) 配中極穴、陰谷穴，治癰閉。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.8～1寸，局部酸脹，有麻電感向足底放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

第十章 手厥陰心包經：保護心主的安心大脈

心包經：為心腦血管保駕護航

手厥陰心包經上有9個穴位：天池、天泉、曲澤、郄門、間使、內關、大陵、勞宮、中衝。手厥陰心包經是從心臟的外圍開始的，到達腋下三寸處，然後沿着手前臂中間的中線，經過勞宮穴止於中指。

心包是中醫的概念，西醫中並沒有心包這個概念。從名稱可以看出，心包經與心臟是有一定關聯的，其實心包就是心臟外面的一層薄膜。心為君主之官，是不能受邪的。因此在外邪侵犯時，心包就要擋在心臟的前面首當其衝，“代心受過，替心受邪”，所以，很多心臟上的毛病都可以歸納為心包經的病。如果沒有原因地感覺心慌或者心臟似乎要跳出胸膛，這就是心包受邪引起的，不是心臟的病。

經常刺激心包經對於解鬱、解壓的效果非常好。刺激心包經時，先找到自己腋下里邊的一根大筋，然後用手指掐住撥動，這時你會感覺小指和無名指發麻。如果每天晚上臨睡前撥十來遍，就可以排遣鬱悶，排去心包積液，對身體是非常有好處的。

人過了35歲以後，敲心包經更是必要。如果長時間飲食不合理，不健康的生活習慣使得血液中的膽固醇與脂肪含量增高，而血液中膽固醇太多時，會逐漸黏在血管壁上，造成血管狹窄，彈性變差，繼而導致血液流動不暢，誘發心肌梗死及腦中風等嚴重併發症。敲擊心包經就可以使血液流動加快，使附着在血管壁上的膽固醇剝落，排出體外。

按揉心包經的最佳時間應該是19～21點，這時心包經當令，氣血運行最旺，所以按揉的效果最好。這段時間也是吃過晚飯應該促進消

化的時候，但是不要在晚飯後立刻按揉心包經，因為那樣會影響氣血的運行，所以最好在飯後半小時後開始按揉。

內關穴：寧心安神，理氣鎮痛

內關穴，別名陰維穴。內，內部；關，關卡。“內關”是指心包經的體表經水由此穴位注入體內，具有疏導水濕、寧心安神、理氣鎮痛的功效。

四穴總歌有這樣一句話，“痠痛取阿是穴胸脅內關謀”。意思就是痠痛的病取阿是穴，而胸脅的病症則找內關穴。內關穴位於心包經上，心包是替心臟行使職權的，是心臟的保護傘，治療疾病也是和心臟有關係的。所以，可以算得上是心臟的關口，關於心臟病，心絞痛，等等，心臟問題都可以找內關穴。此外，手掐內關穴還能治療暈車，暈船。

【找準穴位】

在前臂掌側，當曲澤與大陵的連線上，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

取法：伸臂仰掌，在腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴。

【保健功效】

（1）循環系統疾病：風濕性心臟病、心絞痛、心肌炎、心內外膜炎、心動過速、心動過緩、心律不齊、血管閉阻性脈管炎、無脈症、高血壓。

（2）消化系統疾病：胃炎、胃痙攣、腸炎、痢疾、急性膽道疾患。

(3) 精神神經系統疾病：癲癇、癔症、失眠、血管性頭痛、多發性神經炎、腦血管病後遺症以及手術疼痛、膈肌痙攣、休克。

(4) 其他：甲狀腺機能亢奮、哮喘、瘧疾。

(5) 為針麻、鎮痛常用穴之一。

【配伍】

(1) 配公孫穴，治肚痛。

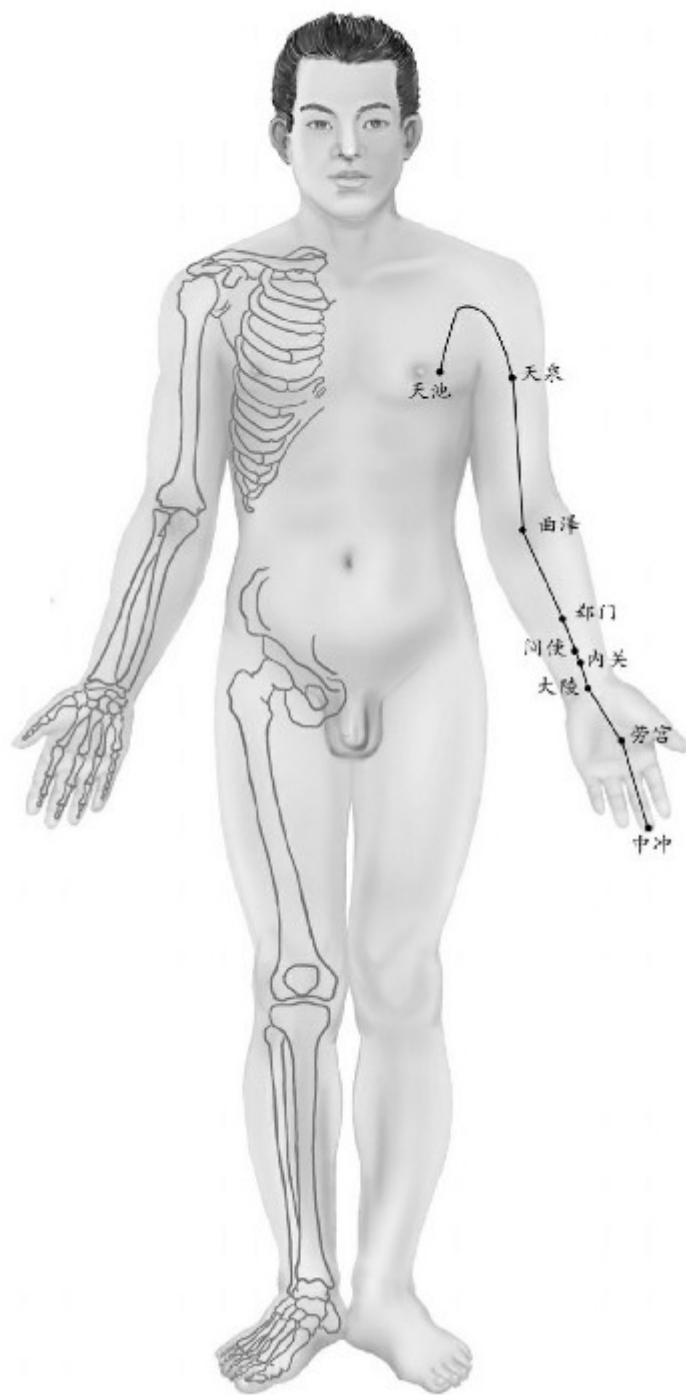
(2) 配膈俞穴，治胸滿支腫。

(3) 配中脘穴、足三里穴，治胃脘痛、嘔吐、呃逆。

(4) 配外關穴、曲池穴，治上肢不遂、手震顫。

(5) 配患側懸釐穴，治偏頭痛。

(6) 配建裏穴，除胸悶。



心包經

【注意事項】

(1) 對本穴的按揉對調節心律失常有很好的效果，按揉時用力不需太大，每次2分鐘左右，有酸脹感就好。

(2) 用拇指對本穴位進行一壓一放的按摩，還可以起到止嘔的作用。

(3) 刺法：直刺0.5~1寸。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~7壯，艾條溫灸10~20分鐘。

勞宮穴：清心泄熱，安定心神

勞宮穴，別名五里、掌中、鬼路。勞，就是勞作的意思；宮，宮殿的意思。“勞宮”的意思是指心包經的高熱之氣在此處穴位帶動脾土的水濕氣化，具有清心泄熱、開竅醒神、消腫止癢的功效。

勞宮穴最大的作用就是安定心神。我們經常有這樣的感受，在進行面試或者考場時，總會緊張的手心出汗，很多人用的方法就是多做幾個深呼吸，讓自己的心平靜下來，但也有些人是越呼吸越緊張。這個時候最好的辦法，就是刺激勞宮穴，用雙手互相在對側按摩，用力掐按3~5分鐘，就可以讓心情放鬆下來。

【找準穴位】

在手掌心，當第2、3掌骨之間偏於第3掌骨，握拳屈指時中指尖處。

取法：屈指握掌，在掌心橫紋中，第3掌骨的橈側，屈指握拳時，中指指尖所點處取穴。

【保健功效】

(1) 精神神經系統疾病：腦血管意外、昏迷、中暑、癰症、精神病、小兒驚厥、吞嚥困難。

(2) 消化系統疾病：黃疸、食慾不振。

(3) 五官科系統疾病：口腔炎、齒齦炎。

(4) 其他：手癬、手指麻木、高血壓等。

【配伍】

(1) 配水溝、十宣、曲澤、委中穴，治療中暑昏迷。

(2) 配金津、玉液、內庭穴，治療口瘡、口臭。

【注意事項】

(1) 對本穴的按摩時間，一般為3～5分鐘，每天2～3次。

(2) 對兒童要用力適度，以免挫傷手指。

(3) 刺法：直刺0.3～0.5寸，局部脹痛，針感可擴散至整個手掌。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

中衝穴：清心泄熱，治療麥粒腫有奇效

中衝穴，中，與外相對，指穴內物質來自體內心包經；衝，衝射之狀。“中衝”的意思是指體內心包經的高熱之氣從這個穴位衝出體表。中衝穴是手厥陰心包經的井穴，具有蘇厥開竅，清心泄熱的功效，是常用穴之一。

中衝有一個很好的作用，就是治癒麥粒腫。我們會發現很多人的眼睛周圍會長一些痘痘，醫學稱為麥粒腫，因為在眼睛周圍不好隨便亂動，但又影響美觀。所有我們可以通過對中衝穴放血療法來治療。這個方法也很容易操作，用三菱針，或者家用的縫衣針，用火，或者95%的酒精消毒之後，捏緊中衝穴處的皮膚，迅速地點刺幾下，擠出5

～10滴血，然後迅速用棉球壓緊止血。一般來說放血1～3次就可以見到療效。

【找準穴位】

在手中指末節尖端中央。

取法：仰掌，在手中指尖端之中央取穴。

【保健功效】

（1）精神神經系統疾病：昏迷、休克、腦出血、中暑、癰症、癲癇、小兒驚風。

（2）循環系統疾病：高血壓、心絞痛、心肌炎。

（3）其他：小兒消化不良、舌炎、結膜炎等。

【配伍】

（1）配內關穴、水溝穴，治小兒驚風、中暑、中風昏迷等。

（2）配金津穴、玉液穴、廉泉穴，治舌強不語、舌本腫痛。

（3）配商陽穴，治耳聾時不聞音。

【注意事項】

（1）在施以捻法時，着力要和緩持續。

（2）本穴的施治一般為3～5分鐘，每天3次左右。

（3）刺法：淺刺0.1寸，或用三稜針點刺出血。

（4）灸法：艾炷灸1～3壯，艾條灸5～10分鐘。

大陵穴：清心安神，有效治療癲癇

大陵穴，別名心主穴、鬼心穴。大，與小相對；陵，丘陵、土堆的意思。大陵的意思是指隨心包經經水沖刷下行的脾土物質在這裏堆積如山，如丘陵一般，故名大陵，具有燥濕生氣的作用。

大陵穴有個最大的作用就是治療癲癇。當癲癇突然發作的時候，趕緊刺激我們手腕上的大陵穴，用力掐按，能夠很好地抑制病情的發作。控制病情後，在去醫院進行進一步治療。當我們突然感覺身體不適，身體有抽搐現象的時候，我們就要按壓刺激大陵穴，來防治病情的復發。

【找準穴位】

在腕掌橫紋的中點處，當掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

取法：伸臂仰掌，在腕橫紋正中，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴。

【保健功效】

- (1) 循環系統疾病：心肌炎、心內外膜炎、心動過速。
- (2) 精神神經系統疾病：神經衰弱、失眠、癲癇、精神分裂症、肋間神經痛。
- (3) 消化系統疾病：胃炎、胃出血。
- (4) 運動系統疾病：腕關節及周圍軟組織疾患、足跟痛。
- (5) 其他：咽炎、腋窩淋巴結炎、疥癬等。

【配伍】

- (1) 配勞宮穴，治心絞痛、失眠。
- (2) 配外關、支溝穴，治腹痛、便秘。
- (3) 配水溝、間使、心俞、豐隆穴，治癲狂、驚悸。

【注意事項】

(1) 對本穴的按摩時間不可太長，2分鐘左右即可，有痠痛之感就可以。

(2) 對於失眠者，睡前按揉本穴，可起到放鬆作用。

(3) 對患有“雞爪風”的患者，發作時用力按壓本穴，痙攣立解。

(4) 刺法：直刺0.3~0.5寸。

(5) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸10~20分鐘。

天池穴：活血化淤，寬胸理氣

天池穴，別名天會穴。天，天部也；池，儲液之池也。該穴名意指心包外輸的高溫水汽在此冷凝為地部經水。本穴位於乳頭外側，而乳頭為人體體表的高地勢處，亦是本穴也位於高地勢處，即天部，穴內物質又為心包經募穴膻中穴傳來的高溫水汽，至本穴後散熱冷降為地部經水，本穴氣血既處高位又為經水，故名天池穴。其具有活血化淤、寬胸理氣之功效。

【找準穴位】

在胸部，當第4肋間隙，乳頭外1寸，前正中線旁開5寸。

取法：仰臥位，在第4肋間隙中，乳頭外側1寸處取穴。

【保健功效】

(1) 循環系統疾病：心絞痛、心臟外膜炎。

(2) 婦產科系統疾病：乳腺炎、乳汁分泌不足。

(3) 外科系統疾病：淋巴結核、腋窩淋巴結炎。

(4) 其他：肋間神經痛、腦充血等。

【配伍】

(1) 配列缺、豐隆穴，治咳嗽。

(2) 配內關穴，治心痛。

(3) 配支溝穴，治脅肋痛。

【注意事項】

(1) 刺法：斜刺或平刺0.5～0.8寸，局部酸脹。本穴正當胸腔，內容心、肺，不宜深刺，以免造成氣胸。

(2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條溫灸5～10分鐘。

天泉穴：寬胸理氣，活血通脈

天泉穴，別名天溫穴、天濕穴。天，天部也；泉，泉水也。該穴名意指心包經的下行經水是從高處飛落而下。本穴物質為天池穴傳來的地部溫熱經水，由天池穴上部傳至本穴時是從高處落下，氣血物質如同由天而降，故名天泉穴。其具有寬胸理氣、活血通脈之功效。

【找準穴位】

在臂內側，當腋前紋頭下2寸，肱二頭肌的長、短頭之間。

取法：伸臂仰掌，在腋紋頭下2寸，肱二頭肌的長、短頭之間取穴。

【保健功效】

(1) 循環系統疾病：心絞痛、心動過速、心內膜炎。

(2) 精神神經系統疾病：肋間神經痛、膈肌痙攣、胸滿、脅脹。

(3) 其他：支氣管炎、咳嗽、上臂內側痛、視力減退等。

【配伍】

(1) 配內關穴、通裏穴，治心痛、心悸。

(2) 配肺俞穴、支溝穴，治咳嗽、胸脅痛。

(3) 配俠白穴、曲池穴、外關穴，治上肢痿、痺、癱、痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可擴散至肩部。

(2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

曲澤穴：和胃降逆，清熱解毒

曲澤穴隸屬手厥陰心包經。曲，隱秘也；澤，沼澤也。該穴名意指心包經氣血在此匯合。本穴為心包經之穴，所處為南方之地，雖然心包經上、下二部經脈的經氣在此匯合並散熱冷降，表現出水的潤下特徵，但天泉穴下傳本穴的經水仍大量氣化水濕，本穴如同熱帶沼澤一般生髮氣血，故名曲澤穴。其具有清暑泄熱、和胃降逆、清熱解毒之功效。

【找準穴位】

在肘橫紋中，當肱二頭肌腱的尺側緣。手厥陰心包經的合穴。

取法：正坐或仰臥，仰掌，微屈肘，在肘橫紋上，肱二頭肌腱尺側緣取穴。

【保健功效】

(1) 循環系統疾病：心絞痛、風性心臟病、心肌炎。

(2) 其他：急性胃腸炎、嘔吐、胃痛、支氣管炎、熱病、癰疹、中暑、小兒舞蹈病等。

【配伍】

(1) 配內關、大陵穴，治心胸痛。

(2) 配神門、魚際穴，治嘔血。

(3) 配委中、曲池穴，治高熱中暑。

(4) 配內關、中脘、足三里穴，治嘔吐、胃痛。

(5) 配大陵穴、心俞穴、厥陰俞穴，治心悸、心痛。

(6) 配少商穴、尺澤穴、曲池穴，治肘臂攣急、肩臂痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.8~1寸，局部酸脹，針感可向中指放散，或用三稜針點刺瀉血。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5~7壯，艾條灸10~15分鐘。

郄門穴：寧心安神，清營止血

郄門穴隸屬手厥陰心包經。郄，孔隙也；門，出入的門戶也。該穴名意指心包經的體表經水由此迴流體內經脈。本穴物質為曲澤穴傳來的溫熱經水，行至本穴後由本穴的地部孔隙迴流心包經的體內經脈，故名郄門穴。其具有寧心安神、清營止血之功效。

【找準穴位】

在前臂掌側，當曲澤與大陵的連線上，腕橫紋上5寸。手厥陰心包經的郄穴。

取法：仰掌，微屈腕，在腕橫紋上5寸，當曲澤穴與大陵穴的連線上，於掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴。

【保健功效】

- (1) 循環系統疾病：心絞痛、心肌炎、風濕性心臟病、心悸。
- (2) 精神神經系統疾病：膈肌痙攣、癔症、精神病。
- (3) 其他：乳腺炎、胸膜炎、胃出血等。

【配伍】

- (1) 配大陵穴，止咯血。
- (2) 配曲澤穴、大陵穴，治心痛。
- (3) 配梁丘穴、足三里穴、太沖穴，治神經性嘔吐。
- (4) 配內關穴，治急性缺血性心肌損傷。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.5～1寸，局部酸脹，針感可向指端放散。
- (2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條溫灸10～20分鐘。

間使穴：寬胸和胃，輕鬆止住瘧疾

間使穴，別名鬼路穴。間，間接也；使，指使、派遣也。該穴名意指心包經經水在此蒸發涼性水汽。本穴物質為郄門穴傳來的地部經水，行至本穴後，經水逐步降溫，生髮出心火所克的肺金特性的涼性水汽，如被他物間接的指使一般，故名間使穴。其具有寬胸和胃、清心安神、截瘧之功效。

【找準穴位】

在前臂掌側，當曲澤與大陵的連線上，腕橫紋上3寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

取法：伸臂仰掌，在腕橫紋上3寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴。

【保健功效】

(1) 循環系統疾病：風濕性心臟病、心絞痛、心肌炎、心臟內外膜炎。

(2) 精神神經系統疾病：癲癇、癔症、精神分裂症、腦血管病後遺症。

(3) 其他：感冒、咽喉炎、胃炎、瘡疾、蕁麻疹、子宮內膜炎等。

【配伍】

(1) 配支溝穴，治瘡疾。

(2) 配尺澤穴，治反胃、嘔吐、呃逆。

(3) 配水溝、太沖穴，治癔症。

(4) 配腰奇穴，治癲癇。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~1寸，深刺可透支溝穴，局部酸脹，針感向指端放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~7壯，艾條溫灸5~10分鐘。

第十一章 手少陽三焦經：環繞耳周的視聽大脈

三焦經：人體健康的總指揮

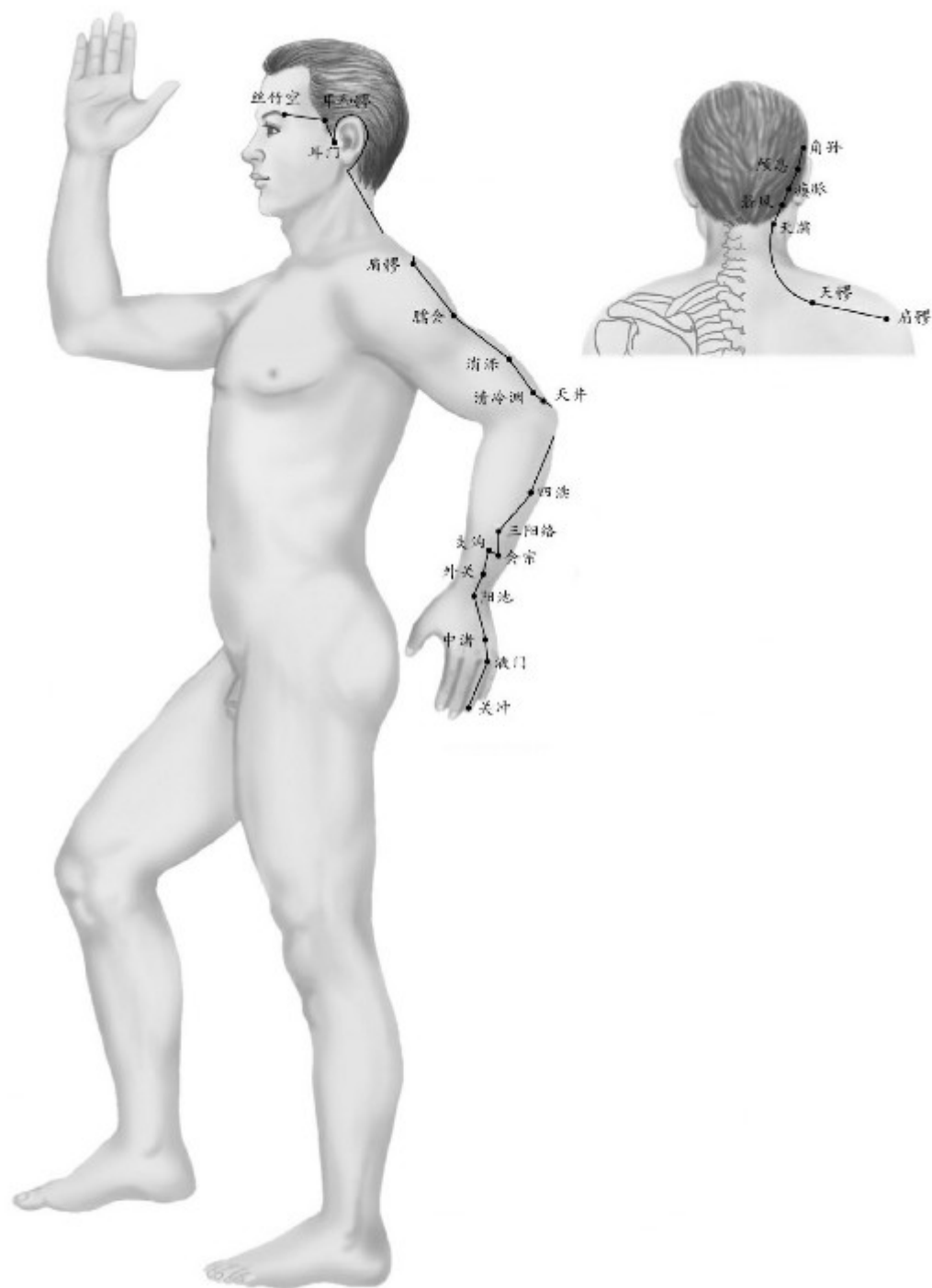
手少陰三焦經上有23個穴位：關衝、液門、中渚、陽池、外關、支溝、會宗、三陽絡、四瀆、天井、清冷淵、消灤、臑會、肩髃、天髃、天牖、翳風、瘰癧、顙息、角孫、耳門、耳和髃、絲竹空。

三焦是一個找不到相應臟腑來對應的純中醫的概念，用通俗的話來說，三焦就是人整個體腔的通道。古人把心、肺歸於上焦，脾、胃、肝、膽、小腸歸於中焦，腎、大腸、膀胱歸於下焦。按照《黃帝內經》的解釋，三焦是調動運化人體元氣的器官，負責合理地分配使用全身的氣血和能量。具體說來，三焦的功能有兩方面：一是通調水道，二是運化水谷。

三焦經主要分佈在上肢外側中間、肩部和頭側部。循行路線是：從無名指末端開始，沿上肢外側中線上行至肩，在第七頸椎處交會，向前進入缺盆，絡於心包，通過膈肌。其支脈從胸上行，出於缺盆，上走頸外側，從耳下繞到耳後，經耳上角，然後屈耳向下到面頰，直達眼眶下部。另一支脈，從耳後入耳中，出走耳前，與前脈交叉於面部，到達眼外角。

三焦經的終點叫絲竹空，就是我們的眼外角，魚尾紋就長在這個地方，這個地方容易長斑，所以經常刺激三焦經就可以減少魚尾紋和防止長斑。三焦經繞着耳朵轉了大半圈，所以耳朵上的疾患如耳聾、耳鳴、耳痛等都可通過刺激本經穴位得到緩解。三焦經從脖子側後方下行至肩膀小腸經的前面，可以和小腸經合治肩膀痛，還能治療頸部淋巴結炎、甲狀腺腫等發生在頸部的疾病。此經順肩膀而下行到臂後

側，又可治療肩周炎，再下行通過肘臂、腕，因此還可治療網球肘和
腱鞘炎。



三焦經

那什麼時候刺激三焦經效果最好呢？最佳時間應是21～23點，這時候是三焦經當令，氣血在此時達到頂峯，所以這時候按摩效果是最好的。中醫還認為22點是性愛的最佳時間，因為亥時（21～23點）是陰陽和合的時段，這個時候是性愛的黃金時刻，也就是通過男女的交合配合身體完成陰陽和合的過程，達到“三焦通泰”。

陽池穴：通調三焦氣血，緩解關節疼痛

陽池穴隸屬手少陽三焦經。陽，治天部陽氣；池，指屯物之器。“陽池”的意思是指三焦經氣血在這個穴位處吸熱後，化為陽熱之氣，具有通調三焦，益陰增液的功效。

陽池最大的作用是可以保護我們的關節。比如我們工作敲鍵盤累了，寫字手累了。這個時候都可以放下手中的工作，輕輕地按揉陽池穴，來緩解疲勞。先將大拇指，以指尖垂直揉按手腕橫紋中點穴位處，有酸、痛的感覺。每天早晚各1次，每次左右各按揉1～3分鐘。

【找準穴位】

在腕背部橫紋中，指伸肌腱的尺側凹陷處。

取法：俯掌，於第3、4掌骨間直上與腕橫紋交點處凹陷中取穴；或於腕關節背部指總伸肌腱和小指固有伸肌腱之間處取穴。

【保健功效】

- （1）五官科疾病：耳聾、目紅腫痛，喉痹。
- （2）運動系統疾病：手腕部損傷，前臂及肘部疼痛，頸肩部疼痛。
- （3）其他：流行性感冒，風濕病，糖尿病等。

【配伍】

- (1) 配外關、曲池穴，治前臂疼痛麻木。
- (2) 配少商、廉泉穴，治咽喉腫痛。
- (3) 配胃管下俞、脾俞、太溪穴，治糖尿病。

【注意事項】

- (1) 按摩時，按揉的力度要適中，揉時要輕柔和緩，但不可浮而無力。
- (2) 本穴施治時間一般為3～5分鐘，每天2～3次。
- (3) 刺法：直刺0.3～0.5寸，深刺可透大陵，局部酸脹，可擴散至中指。平刺0.5～1.0寸，向左向右平刺，局部酸脹，可擴散至整個腕關節。
- (4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。不宜癰痕灸。

支溝穴：清利三焦，治療便秘就選它

支溝穴，別名“飛虎”穴。支，指樹枝的分叉；溝，溝渠。“支溝”的意思是指三焦經氣血在這個穴位吸熱擴散，有清利三焦，通腑降逆的作用。

支溝是治療便秘的好穴位，是三焦經上的火穴，可以宣瀉火氣，防止腸道乾燥形成便秘。支溝穴在手上，很方便按揉。當有便秘現象的時候，我們可以將中指指尖垂直下壓，揉按穴位，會有酸，痛的感覺。每天早晚各揉按1次。堅持下去就能促進脾胃的運化，也能夠保證三焦的氣血運行更順暢。

【找準穴位】

手背腕橫紋上3寸，尺骨與橈骨之間，陽池與肘尖的連線上。

取法：伸臂俯掌，於手背腕橫紋中點直上3寸，尺骨與橈骨之間，與間使穴相對取穴。

【保健功效】

- (1) 針麻常用穴之一。多用於治療脅痛、習慣性便秘等。
- (2) 頭面五官疾病：暴暗、咽腫、耳聾耳鳴、目赤目痛。
- (3) 消化系統疾病：習慣性便秘、嘔吐泄瀉。
- (4) 婦科疾病：經閉、產後血暈不省人事、產後乳汁分泌不足。
- (5) 運動系統疾病：上肢麻痺癱瘓、肩背部軟組織損傷、急性腰扭傷。
- (6) 其他：肋間神經痛、胸膜炎、肺炎、心絞痛、心肌炎、急性舌骨肌麻痺。

【配伍】

- (1) 配照海穴，治大便秘結。
- (2) 配足三里、膻中、乳根穴，治乳汁不足。
- (3) 配合谷穴，治頭痛。
- (4) 配關衝穴，治肩臂酸重。
- (5) 配陽陵泉、外關穴，治胸脅疼痛。
- (6) 配陽池、八邪穴，治手指震顫。
- (7) 配間使、大椎穴，治瘧疾寒熱。

【注意事項】

- (1) 對此穴的按摩手法不宜過重。

(2) 對本穴的施治時間2~3分鐘，每天3~5次。

(3) 刺法：直刺0.5~1寸，局部酸脹，針感可向上擴散至肘部，有時有麻電感向指端放散。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸10~20分鐘。

絲竹空穴：清頭明目，散骨鎮驚

絲竹空穴，別名巨窳、目窳穴。絲竹，古指絃樂器，八音之一，此指氣血的運行有如聲音飄然而至；空，空虛也。絲竹穴名意指穴外天部的寒濕水汽由此匯入三焦經後冷降歸地。本穴為三焦經終點之穴，由於和膠穴傳至本穴的氣血極為虛少，穴內氣血為空虛之狀，穴外天部的寒濕水汽因而匯入穴內，穴外的寒水水汽如同天空中的聲音飄然而至，故名。其具有降濁除濕的功效。

絲竹空穴在眉梢處，能夠治療眼部疾病。但是更有一個令女人們歡喜的作用，就是能夠祛除魚尾紋。女人都怕老，而魚尾紋正是泄露年齡的一個罪魁禍首。為了防止魚尾紋爬上眉頭，我們每天可以試着揉按絲竹空穴。我們可以用大拇指從眉頭，沿着眉毛一直按揉到眉梢，然後順勢按揉到太陽穴入髮際的位置，還可以明目，舒緩緊張。

【找準穴位】

在面部，當眉梢凹陷處。

取法：正坐或側伏位，於額骨顴突外緣，眉梢外側凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 頭面五官科疾病：頭痛眩暈、眼結膜炎、電光性眼炎、視神經萎縮、角膜白斑、面神經麻痺。

(2) 其他：小兒驚風。

【配伍】

- (1) 配瞳子髎、睛明、攢竹穴，治目赤腫痛。
- (2) 配太陽、外關穴，治偏頭痛。
- (3) 配足通谷、太沖穴，治癲癇。

【注意事項】

- (1) 對本穴的按摩不宜用力過大，以免傷到眼睛。按揉時可以塗點保濕類的眼霜。
- (2) 本穴的按摩時間不宜過長，每次2~3分鐘，每天2~3次即可。
- (3) 刺法：平刺0.5~1寸。
- (4) 灸法：該穴宜補不宜瀉，因此禁灸，灸則不幸，目小而盲。

角孫穴：散風止痛，有效治療偏頭痛

角孫穴隸屬手少陽三焦經。角，耳朵、腎的意思，這裏指穴位內的物質為天部的收引之氣；孫，火的意思，這裏指穴位內的物質為天之天部的氣態物。角孫的意思是指天之天部的收引冷降之氣從此穴位匯入三焦經，起到吸濕降濁的作用。

角孫配合膽經的率谷穴能很好地治療偏頭痛。角孫運行於耳朵兩旁，治療的是少陽經的頭痛。角孫是手少陽三焦經，率谷穴是足少陽膽經。當膽經上的濁氣無法順利排出，就會通過三焦經上炎到頭部，引發頭部疼痛。這時候，配合二經的穴位來按摩，治療效果會很好。頭痛發作時，可將手抱住頭部，然後用大拇指在耳後來回摩擦，直到頭皮發熱發脹為止。

【找準穴位】

在頭部，折耳郭向前，當耳尖直上，入髮際處。

取法：正坐或側伏，以耳翼向前方折曲，當耳翼尖所指之髮際處。若以手按着使口能合，其處牽動着取穴。

【保健功效】

(1) 清熱消腫，散風止痛。

(2) 頭面五官科疾病：腮腺炎、牙齦炎、視神經炎、視網膜出血、眼疾目痛、頭痛項強。

【配伍】

配足臨泣、率谷穴，治眩暈。

【注意事項】

(1) 在治療流行性腮腺炎時，用拇指與食指捏擠該穴，捏擠50次，力度以患者能接受為好。

(2) 以本穴治療病患，一般每天1~3次，每次2~3分鐘即可。

(3) 刺法：平刺0.3~0.5寸，局部酸脹，可擴散至耳周。

(4) 灸法：艾炷灸3壯，艾條灸5~10分鐘。

中渚穴：耳鳴眼花的症狀，刺激中渚穴

中渚隸屬手少陽三焦經。中渚，的意思是指隨三焦經氣血揚散的脾土塵埃在此穴中囤積。中渚穴可以治療因耗散心神，導致元氣消耗，中氣不足的疾病。

中氣不足的情況下，同時也會耗損腎氣，腎氣不足，很容易引起耳鳴眼花，這時候我們可以通過刺激中渚穴來緩解病況。用另一隻手

的大拇指從指關節向手背的方向有力推，如果感覺疼痛的話可以塗抹一點潤膚油，每次推50～100下，就可以很好的緩解耳鳴的症狀。

【找準穴位】

在手背第4、5掌指關節後方凹陷中，液門穴直上1寸處。

取法：俯掌，液門穴直上1寸，即第4、5掌指關節後方凹陷中取穴。

【保健功效】

（1）頭面部病症：神經性耳聾、聾啞症、頭痛頭暈、喉頭炎、角膜白斑、喉痹。

（2）運動系統病症：肩背部筋膜炎等勞損性疾病、肋間神經痛、肘腕關節炎等。

（3）其他：瘡疾。

【配伍】

（1）配八邪、外關穴，有舒筋活絡的作用，主治手指不能屈伸。

（2）配聽宮、翳風穴，有開竅聰耳的作用，主治耳鳴，耳聾。

（3）配外關、期門穴，有疏肝理氣、活絡止痛的作用，主治肋間神經痛。

【注意事項】

（1）治療急慢性腰痛時，用力按壓本穴，並令患者彎腰時吸氣，直腰時呼氣，這樣治療效果更好。

（2）對本穴按摩時，施力要均衡，速度要均勻。

（3）對兒童施以治療時，要注意用力輕柔，適度即可。

(4) 治療的時間，一般為2～3分鐘，每天2～3次。

(5) 刺法：直刺0.3～0.5寸，局部酸脹，並有麻竄感向指端放散；向上斜刺0.5～1.0寸，其酸脹感可向腕部放散。

(6) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

關衝穴：清利喉舌，治療頭面部疾病效果好

關衝穴隸屬手少陽三焦經。關，關卡也；衝，衝射之狀也。該穴名意指三焦經體內經脈的溫熱水汽由此外衝體表經脈，陰性水液被關卡於內。本穴物質為來自三焦經體內經脈外衝而出的溫熱水汽，而液態物由於壓力不足不能外出體表，如被關卡一般，故名關衝穴。其具有瀉熱開竅、清利喉舌、活血通絡的功效。

【找準穴位】

在手無名指末節尺側，距指甲根角0.1寸處。

取法：俯掌，沿無名指尺側緣和基底部各作一平線，相交取穴。

【保健功效】

(1) 頭面部疾病：頭痛、寒熱、頭眩、心痛、心煩、昏厥、目痛、口乾、口苦、舌卷、舌緩不語、喉痹、耳聾鳴、肩背痛、臂痛、肘痛、急性扁桃體炎、喉炎、頭痛，結膜炎、角膜白斑等症。

(2) 其他：腦血管病、熱病、小兒消化不良等。

【配伍】

(1) 配內關穴、人中穴，治中暑、昏厥。

(2) 配少商、少澤穴，有泄熱利咽的作用，主治咽喉腫痛。

(3) 配人中、勞宮穴，有泄熱開竅的作用，主治中暑。

(4) 配風池、商陽穴，有退熱解表的作用，主治熱病無汗。

【注意事項】

(1) 刺法：淺刺0.1~0.3寸，局部脹痛；或是用三稜針點刺出血。

(2) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

液門穴：清頭目、利三焦、通絡止痛

液門穴，隸屬手少陽三焦經。液，液體也，經水也；門，出入的門戶。該穴名意指三焦經經氣在此散熱冷降化為地部經水。本穴物質為關衝穴傳來的涼濕水汽，涼濕水汽至此之後則快速散熱冷卻，冷卻後的水濕歸降地部，故名，具有降濁升清的作用。

【找準穴位】

在手背部，第4、5指間赤白肉際處。

取法：微握拳，掌心向下，於第4、5指間縫紋端，即赤白肉際處取穴。

【保健功效】

(1) 頭面部病症：頭痛、咽喉炎、耳疾、齒銀炎、角膜白斑等。

(2) 其他：瘡疾、前臂肌痙攣或疼痛、手背痛、頸椎病、肩關節周圍炎、精神疾患、口乾舌燥、夜裏口渴等。

【配伍】

配魚際穴，治喉痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.3~0.5寸，局部脹痛，可擴散至手背。針尖略向上，不斷運針，針感可沿三焦經脈循行向上至肘。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

外關穴：補陽益氣，通經活絡

外關穴隸屬手少陽三焦經。外，外部也；關，關卡也。該穴名意指三焦經氣血在此脹散外行，外部氣血被關卡不得入於三焦經。本穴物質為陽池穴傳來的陽熱之氣，行至本穴後因吸熱而進一步脹散，脹散之氣由穴內出於穴外，穴外的氣血物質無法入於穴內，外來之物如被關卡一般，故名外關穴。本穴具有聯絡氣血、的功能。

【找準穴位】

在手背腕橫紋上2寸，尺橈骨之間，陽池與肘尖的連線上。

取法：取此穴位時應讓患者採用正坐或仰臥，俯掌的姿勢，外關穴位於前臂背側，手脖子橫皺紋向上三指寬處，與正面內關相對（或當陽池與肘尖的連線上，腕背橫紋上2寸，尺骨與橈骨之間）。

【保健功效】

(1) 頭面五官科疾病：目赤腫痛、耳鳴耳聾、鼻衄牙痛，開竅醒腦。

(2) 運動系統疾病：上肢關節炎、橈神經麻痺、急性腰扭傷、踝關節扭傷、顳頷關節功能紊亂、落枕等。

(3) 消化系統疾病：脘腹脹痛、大便秘結、腸癰霍亂。

(4) 其他：熱病、感冒、高血壓、心腦血管病、偏頭痛、失眠、腦血管後遺症、遺尿。

【配伍】

- (1) 配太陽、率谷穴，治偏頭痛。
- (2) 配足臨泣穴，治耳聾、目痛、頰腫、項強、肩痛。
- (3) 配後溪穴，治落枕。
- (4) 配陽池、中渚穴，治手指疼痛、腕關節疼痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~1.0寸，或透內關穴，局部酸脹，有時可擴散至指端；向上斜刺1.5~2.0寸，局部酸脹，向上擴散至肘、肩部。治療肘肩及軀幹疾病；或向陽池方向斜刺運針，治療腕關節疾病。

(2) 灸法：艾灸內關穴，有開竅醒腦之功，治療偏癱和心腦血管病。

會宗穴：清利三焦，疏通經絡

會宗穴隸屬手少陽三焦經。會，會合也；宗，祖宗也，為老、為尊、為長也。此指穴內物質為天之天部的陽氣。該穴名意指三焦經的陽氣在天之天部會合。本穴物質為三焦經的天部陽氣會合而成，所處為天之天部，如宗氣之所匯，故名會宗穴。其具有清利三焦、安神定志、疏通經絡的功能。

【找準穴位】

在前臂背側，當腕背橫紋上3寸，支溝穴的尺側，尺骨的橈側緣取穴。

取法：伸臂俯掌，於腕上3寸支溝穴尺側，當尺骨的橈側緣取穴。

【保健功效】

- (1) 頭面五官疾病：耳聾耳鳴。

(2) 神經系統疾病：癲癇。

(3) 其他：氣滯喘滿、上肢肌膚痛。

【配伍】

(1) 配聽會穴、耳門穴，治療耳聾。

(2) 配大包穴，治上肢肌肉疼痛、軟組織挫傷。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~1.0寸，局部酸脹。多用瀉法。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

三陽絡穴：舒筋通絡，開竅鎮痛

三陽絡穴，別名通門穴、通間穴。三陽，指手三陽經的氣血物質；絡，聯絡之意。該穴名意指手三陽經的氣血物質在此交會。本穴由於會宗穴傳來的氣血為由陽變陰的寒濕之氣，穴內溫壓呈下降之狀，手陽明少陽的天部陽氣因而匯入穴內，本穴有聯絡手三陽經氣血的作用，故名，其具有舒筋通絡、開竅鎮痛的作用。

三陽絡穴氣血物質為天部的陽氣，由穴外的天部層次匯入穴內，收引寒濕。

【找準穴位】

在前臂背側，手背腕橫紋上4寸，尺骨與橈骨之間。

取法：半屈肘俯掌，手背腕橫紋上4寸，尺骨與橈骨之間取穴。

【保健功效】

(1) 本穴為肺切除手術針麻常用穴之一。

(2) 頭面五官疾病：暴啞卒聾、齩齒牙痛。

(3) 運動系統疾病：挫閃腰痛、手臂痛不能上舉。

(4) 其他：惡寒發熱無汗、內傷、腦血管後遺症、眼病、失語。

【配伍】

配曲池穴、合谷穴、肩井穴，治中風後遺症上肢不遂。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~1.0寸，局部酸脹，可擴散至肘部；斜刺2.0~3.0寸，透郄門穴，前臂感覺麻脹，並向指端傳導。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸10~20分鐘。

四瀆穴：開竅聰耳，清利咽喉

四瀆穴隸屬手少陽三焦經。四，數量詞；瀆，小溝渠也。該穴名意指三焦經氣血在此冷降為地部經水。本穴物質為三陽絡穴傳來的水濕雲氣，在本穴的變化為部分水濕冷降歸地，降地之水形成向穴外流溢的數條小溝渠之狀，故名四瀆穴，其具有開竅聰耳、清利咽喉的作用。

【找準穴位】

在前臂背側，肘尖下方5寸，當陽池與肘尖的連線上，尺骨與橈骨之間。

取法：半屈肘俯掌，於手背腕橫紋上7寸，尺、橈兩骨之間取穴。

【保健功效】

(1) 五官科疾病：耳聾牙痛、咽喉痛。

(2) 其他：偏頭痛、上肢麻痺癱瘓、神經衰弱、眩暈、腎炎等。

【配伍】

(1) 配三陽絡穴、消灤穴、肩髃穴、天膠穴、肩外俞穴，治肩臂痛。

(2) 配三陽絡穴、陽溪穴，治手指伸展不利、上肢不遂。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5～1.0，局部酸脹，右向肘部和手背部放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

天井穴：行氣散結，安神通絡

天井穴，行氣散結，安神通絡。天，天部也；井，孔隙通道也。該穴名意指三焦經吸熱上行的水濁之氣在此聚集。本穴物質為四瀆穴傳來的水濕之氣，至本穴後為聚集之狀，其變化為散熱冷縮並從天之上部降至天之下部，氣血的運行變化如從天井的上部落下一般，故名。其具有行氣散結、安神通絡的作用。

【找準穴位】

在上臂外側，屈肘時，肘尖直上1寸凹陷處。

取法：以手叉腰，於肘尖（尺骨鷹嘴）後上方1寸凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 五官科疾病：眼瞼炎、扁桃腺炎、外眼角紅腫、咽喉疼痛。

(2) 神經系統疾病：中風、憂鬱症、精神分裂症。

(3) 呼吸系統疾病：支氣管炎、頸淋巴結核。

(4) 心血管疾病：心痛、胸痛。

(5) 其他：偏頭痛、頸項痛、肘關節及上肢軟組織損傷、落枕。

【配伍】

(1) 配率谷穴，治偏頭痛。

(2) 配天突穴，治癭氣。

(3) 配巨闕穴、心俞穴，治精神恍惚。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5～1.0寸，局部酸脹。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

清冷淵穴：疏散風寒，通經止痛

清冷淵，別名青靈穴、清冷泉穴、清昊穴。清，清靜也；冷，寒冷也；淵，深淵也。該穴名意指三焦經經氣散熱冷降後在此位於天之下部。本穴物質為天井穴傳來的水濕雲氣，至本穴後進一步散熱冷降，冷降後的水濕雲氣位於天之下部，如固定不變的寒冷深淵一般，故名。其具有疏散風寒、痛經止痛的作用。

【找準穴位】

在臂外側，屈肘，當肘尖直上2寸，即天井上1寸。

取法：以手叉腰，於肘尖（尺骨鷹嘴）後上方2寸，與天井穴相直處取穴。

【保健功效】

主治頭暈、頭痛、目痛、目赤、肩臂痛不能舉、肘痛不能屈伸等。

【配伍】

配肩髃穴、天髃穴、臑俞穴、養老穴、合谷穴，治上肢痿、痺、癱、痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~1.0寸，局部酸脹。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

消灤穴：清熱安神，活絡止痛

消灤穴，別名臑郄穴、臑交穴、臑俞穴。消，溶解、消耗也；灤，水名，湖泊之意。該穴名意指三焦經經氣在此冷降為地部經水。本穴物質為清冷淵穴傳來的滯重水濕雲氣，至本穴後，水濕雲氣消解並化雨降地，降地之雨在地之表部形成湖泊，故名。其有着清熱安神、活絡止痛的作用。

【找準穴位】

在外側，當清冷淵與臑會穴連線的中點處。

取法：正坐垂肩，前臂旋前，先取三角肌後下緣與肱骨交點處的臑會穴，當臑會與清冷淵之間的中點處是該穴。

【保健功效】

主治頭痛、頭暈、頸項強痛、臂痛背腫、癲癇、牙痛等症。

【配伍】

配肩髃穴、肩髃穴、臑會穴、清冷淵穴，治肩臂痛、上肢不遂、肩周炎。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.8~1.2，局部酸脹。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

臑會穴：化痰散結，通絡止痛

臑會穴，別名臑窕穴、臑交穴。臑，動物的前肢也，此指穴內物質為天部的陽氣；會，會合也。該穴名意指手少陽、手陽明的天部陽氣同會於本穴。本穴物質為消灤穴傳來的天部陽氣，性乾燥，量弱小，在本穴的變化為散熱冷縮。由於穴內氣血的變化是冷降收引，多氣多血的手陽明經天部陽氣因而匯入穴內，而本穴又位於手臂，故名。其有着化痰散結、通絡止痛的功效。

【找準穴位】

在臂外側，當肘尖與肩髃穴的連線上，肩髃穴下3寸，三角肌的後緣。

取法：前臂旋前，於肩頭後側肩髃穴直下3寸，與天井穴相直處取穴。

【保健功效】

主治癱瘓、癱氣、目疾、肩胛疼痛、腋下痛等。

【配伍】

(1) 配肩髃、肩貞穴，治肩周炎。

(2) 配肘髃穴、外關穴，治肘臂攣痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺1.0~1.5寸，局部酸脹，可擴散至肩部，或有麻電感向下放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸10~20分鐘。

肩髃穴：祛風濕，通經絡的大穴

肩髃穴隸屬手少陽三焦經。肩，指穴在肩部也。髃，孔隙也。該穴名意指三焦經經氣在此化雨冷降歸於地部。本穴物質為臑會穴傳來的天部陽氣，至本穴後因散熱吸濕而化為寒濕的水濕雲氣，水濕雲氣冷降後歸於地部，冷降的雨滴如從孔隙中漏落一般，故名。其有祛風濕、通經絡的功效。

肩髃穴的主要作用是調整肱三頭肌的狀況。三角肌，就是我們將手臂舉到正側面的重要肌肉。肩膀即擔任調整肌肉機能的作用。手持重物或進行激烈運動之際，會產生肩膀舉不起來或疼痛、手臂睏倦的症狀，此乃因肩膀的三角肌輕度發炎之故。如果長期持續手持重物，會產生連手肘都無法伸直的症狀，此乃因肱三頭肌過度伸展，致使血液循環惡化所造成的。肩膀有重壓感而使手臂抬不起或肘痛等的症狀時，刺激肩髃，可得到效果。治療時，除了指壓本穴位外，同時刺激肩髃臂臑，更可發揮治療效果。另外，也用於因腦中風所造成的半身不遂。

【找準穴位】

在肩部，肩髃後方，當肩關節外展時於肩峯後下方呈現凹陷處。

取法：(1) 上臂外展平舉，肩關節部即可出現兩個凹陷窩，後面一個凹陷窩即是本穴。

(2) 垂肩，於鎖骨肩峯端後緣直下2寸，當肩峯與肱骨大結節之間取穴。

【保健功效】

主治蕁麻疹、肩關節周圍炎、腦血管後遺症、胸膜炎、肋間神經痛等。

【配伍】

(1) 配曲池、肩髃穴，治肩臂痛。

(2) 配外關、章門穴，治肋間神經痛。

(3) 配天宗穴、曲垣穴，治肩背疼痛。

(4) 配肩井穴、天池穴、養老穴，治上肢不遂、肩周炎。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺1.0～3.0寸，臂外展，沿肩峯與肱骨大結節之間進針，深刺右透極泉，酸脹可擴散至整個關節腔，可有麻電感向下擴散；向下斜刺2.0～3.0寸，退針至淺層，再依次向兩旁斜刺，即“合谷刺”，酸脹感可擴散至肩部，或麻電感放散至手指。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～7壯，艾條灸5～15分鐘。

第十二章 足少陽膽經：輸送氣血的固體大脈

膽經：排解積慮的先鋒官

足少陽膽經上有44個穴位：瞳子膠、聽會、上關、頷厭、懸顱、懸釐、曲鬢、率谷、天衝、浮白、頭竅陰、完骨、本神、陽白、頭臨泣、目窗、正營、承靈、腦空、風池、肩井、淵腋、輒筋、日月、京門、帶脈、五樞、維道、居膠、環跳、風市、中瀆、膝陽關、陽陵泉、陽交、外丘、光明、陽輔、懸鐘、丘墟、足臨泣、地五會、俠溪、足竅陰。

足少陽膽經是目前很火的一條經，很多人都在強調它的好處，敲膽經幾乎成了“萬金油”。足少陽膽經從人的外眼角開始，沿着頭部兩側，順着人體的側面向下，到達腳的第四、五趾，幾乎貫穿全身。為什麼說膽經是排解積慮的先鋒官呢？

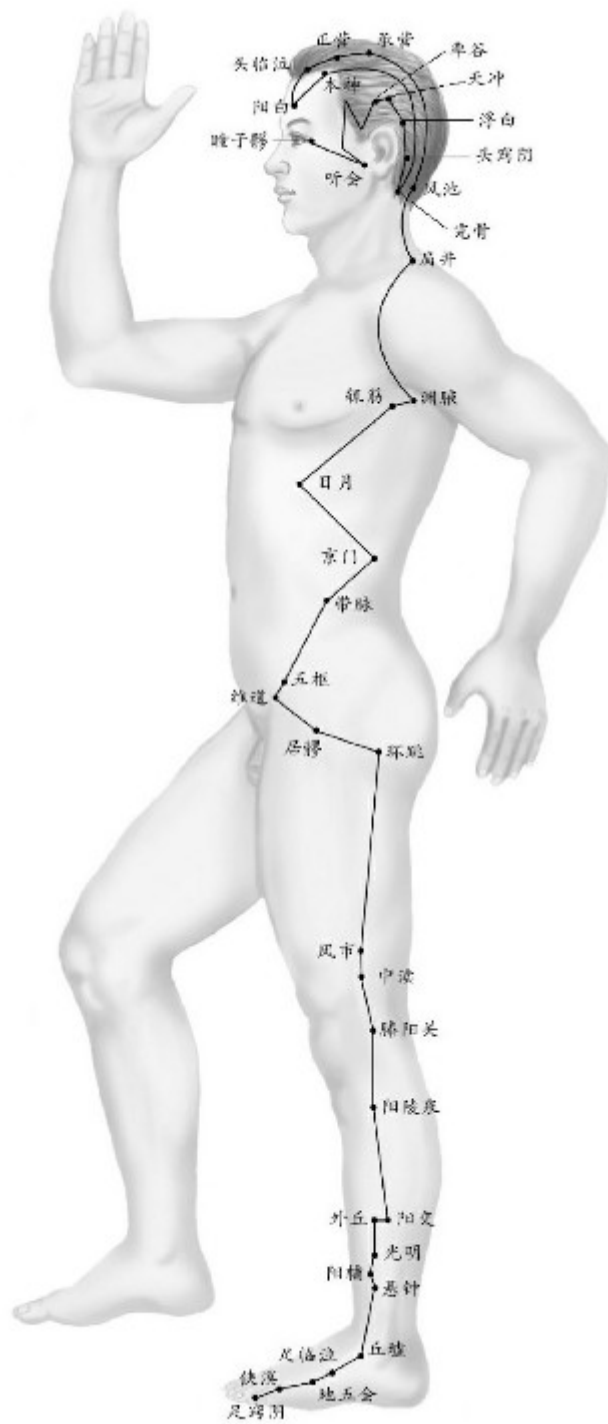
《黃帝內經》中說：“肝者，將軍之官，謀慮出焉。膽者，中正之官，決斷出焉。”意思是說，肝是個大將軍，每日運籌帷幄，決勝千里之外；膽則是一個剛直不阿的先鋒官，隨時準備採取行動。“肝主謀慮，膽主決斷”。

現代人在競爭激烈的社會中，不得不為生存而謀慮，如果我們謀慮的事情能夠“決斷”，並順利進行下去，最終獲得成功，那自然會氣血通暢、肝膽條達了。然而，現實往往與人的願望背道而馳，很多事情都不能盡如人意，所以，我們會有很多謀慮積壓在肝而沒有讓膽去決斷執行，肝膽的通道被阻塞。由於情志被壓抑，肝膽的消化功能、供血功能、解毒功能都受到嚴重影響，人體就會百病叢生。所以，多疑善慮、膽小易驚的人都應該好好調節肝膽的功能。

要改善肝膽的功能，最簡單的辦法就是經常鍛鍊膽經。

敲膽經的最佳時間應該是在子時，也就是夜裏的23點到凌晨1點這段時間，早睡的人可以提前一些。因為這個時辰是膽經當令。經常熬夜的人會有體會，到夜裏23點鐘的時候，覺得很有精神，還經常會覺得餓，這就是膽經當令。膽主生髮，陽氣在這時候開始生髮了。但是大家一定注意，不要覺得這個時候精神好就繼續工作或者娛樂，而是最好在11點前就入睡，這樣才能把陽氣養起來。

每天敲膽經300下，膽經順暢了，人所有的憂慮、恐懼、猶豫不決等都隨着膽經的通暢排解出去了，該謀慮時謀慮，該決斷時決斷，那麼，我們的肝膽必定會日益強壯而沒有無謂的損耗，身心也會健康快樂。



膽經

上關穴：聰耳鎮痙，散風活絡

上關穴，別名客主人、客主、容主穴。上，與下相對，關是關鍵的意思。上關穴對治療面部疾病有很好的療效，如三叉神經痛等。當臉部出現不適的時候，可以在臉上上下二關穴處塗點潤膚霜，然後用食指、中指、無名指三指並列，從外眼角處一隻向下按摩，這樣按揉30～50次，皮膚會有微微灼燙髮脹，然後找準上、下二關穴位點按20次。對緩解三叉神經痛有很好的療效。

【找準穴位】

在耳前，下關直上，當顴弓的上緣凹陷處。

取法：正坐仰靠或側伏位，在耳前，顴骨弓上緣，當下關穴直上方取穴。

【保健功效】

（1）五官科系統疾病：耳鳴、耳聾、中耳炎、牙痛、下頷關節炎、顳頷關節功能紊亂。

（2）精神神經系統疾病：面神經麻痺、面肌痙攣、偏頭痛、眩暈。

【配伍】

（1）配腎俞、翳風、太溪、聽會穴，治老年人腎虛耳鳴耳聾。

（2）配耳門、合谷、頰車穴，治下頷關節炎、牙關緊閉。

【注意事項】

（1）對本穴的按摩力度一般說要輕柔和緩，但對病情嚴重者，可以適當加大刺激。

（2）每天對其按摩3～5次，每次2～3分鐘。

(3) 刺法：有說法認為，位於耳前的上關穴，與太陽穴很相近，因此這個穴位禁針的。也有說法認為該穴可直刺0.3～0.5寸。

(4) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

率谷穴：平肝息風，通經活絡

率谷穴為足太陽、少陽之交會穴，別名蟀谷穴、率谷穴、率角穴、蟀容穴。率，古指捕鳥的網或帶領，用網捕鳥時網是從上罩下，此指膽經的氣血在此開始由陽變陰；谷，兩山所夾空隙也。該穴名意指膽經的水濕之氣在此吸熱後化為陽氣而上行天之上部。本穴物質為曲鬢穴傳來的弱小涼濕水汽，吸熱上行至本穴後達到了其所能上行的最高點，水濕之氣開始吸濕併發生冷降的變化，如捕鳥之網從高處落下一般，故名。

率谷穴最大的作用就是可以醒酒解酒。生活中，我們的交際會很多，而酒又是交際的手段，所以醉酒誰都難脫干係。醉酒後我們都知道那種難受滋味，噁心嘔吐、胸悶頭暈、渾身難受。這個時候，我們通過刺激率谷穴來緩解不適。我們雙手抱住頭，然後用大拇指在率谷穴上進行按壓，每次按壓3～5分鐘，就可以很好地提神醒腦，防止酒後嘔吐得難受了。

【找準穴位】

在頭部，當耳尖直上入髮際1.5寸，角孫穴直上方。

取法：正坐或側伏，在耳郭尖上方，角孫穴之上，入髮際1.5寸處取穴。

【保健功效】

(1) 精神神經系統疾病：偏頭痛、三叉神經痛、面神經麻痺、眩暈。

(2) 其他：頂骨部疼痛、胃炎、小兒高熱驚厥。

【配伍】

(1) 配聽宮、翳風、中渚穴，治耳鳴，耳聾。

(2) 配人中、曲池、太沖穴，治小兒驚風。

【注意事項】

(1) 在施以點法時，要注意力度適度，節奏和諧。

(2) 按時要注意用力不可過猛，要逐漸加力，但也不可用力太大。

(3) 對本穴施以按摩時間一般為2分鐘，每天3次即可。

(4) 刺法：平刺0.5～1寸，局部酸脹，可擴散至顳側頭部。

(5) 灸法：間接灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

肩井穴：祛風清熱，活絡消腫

肩井穴，別名膊井、肩解穴。肩，指穴位在肩部；井，指地部孔隙。“肩井”是指膽經的地部水液從這個穴位流入地部，有祛風清熱、活絡消腫的功效。

肩井穴對於治療肩膀的痠痛有很好的效果。頸肩不舒服的時候用中指的指腹向下按揉，有痠麻、脹痛的感覺。左右兩穴，每天早晚各按揉1次，每次按揉1～3分鐘。

【找準穴位】

在肩上，前直乳中，當大椎穴與肩峯端連線的中點上。

取法：正坐位，在肩上，當大椎穴（督脈）與肩峯連線的中點取穴。

【保健功效】

- （1）循環系統疾病：高血壓、腦卒中。
- （2）精神神經系統疾病：神經衰弱、副神經麻痺。
- （3）婦產科系統疾病：乳腺炎、功能性子宮出血。
- （4）運動系統疾病：落枕、頸項肌痙攣、肩背痛、中風後遺症、小兒麻痺後遺症。

【配伍】

配足三里穴、陽陵泉穴，治腳氣痠痛。

【注意事項】

- （1）本穴施治完了以後，對肩部的肌肉做一些輕柔的推拿，以達到放鬆的效果。
- （2）對本穴的施治是時間一般為3～4分鐘，每天3次左右。
- （3）刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹。深部正當肺尖，慎不可深刺，以防刺傷肺尖造成氣胸。
- （4）灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

陽陵泉穴：疏肝利膽，強健腰膝

陽陵泉，別名筋會穴、陽陵穴，是我們身體上一個很重要的穴位。陽，陽氣；陵，土堆；泉，源源不斷。陽陵泉，是指膽經的地部經水在此穴位大量氣化。陽陵泉是膽經的合穴，是氣血彙集的地方，

它也是八會穴中的筋會，許多的筋都彙集到這裏。因此可治療許多和筋有關的疾病。

陽陵泉還有一個特殊的作用，就是可以治療膽結石。造成膽結石發病的原因有很多，有兩個最大的原因就是飲食和情緒。當肝脾和膽疼痛的時候我們可以按摩陽陵泉，配合陰陵泉一起按摩會起到更好的效果。按揉時我們見大拇指彎曲，用指腹垂直揉按穴道，有酸、脹、痛的感覺。先左後右，兩側穴位每次各揉1～3分鐘。在穴位上，陽陵泉在外，陰陵泉在內，一起刺激這兩個穴位，使其裏內迎合，達到人體最平衡的狀態。

【找準穴位】

在小腿外側，當腓骨頭前下方凹陷處。

取法：正坐屈膝垂足位，在腓骨小頭前下方凹陷處取穴。

【保健功效】

（1）運動系統疾病：膝關節炎及周圍軟組織疾病、下肢癱瘓、踝扭傷、肩周炎、落枕、腰扭傷、臀部肌肉注射後疼痛。

（2）消化系統疾病：肝炎、膽結石、膽絞痛、膽道蛔蟲症、習慣性便秘。

（3）其他：高血壓病、肋間神經痛。

【配伍】

（1）配支溝穴，治脅肋痛。

（2）配日月穴，治膽囊炎。

（3）配環跳、委中、懸鐘穴，治下肢痿痹。

【注意事項】

- (1) 採用拳擊法時，以拳面、拳背、拳底有彈性地擊打。
- (2) 對本穴的施治時間一般為3～5分鐘，每天3～4次即可。
- (3) 刺法：直刺或斜向下刺1～1.5寸。
- (4) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條灸10～20分鐘。

懸鐘穴：落枕的毛病，懸鐘穴來治療

懸鐘穴，為八會穴之髓會，又名絕骨，有泄膽火、清髓熱、舒筋脈、平肝息風、疏肝益腎的功效，尤其對治療落枕十分有效。

落枕或稱“失枕”，是一種常見病，好發於青壯年，以冬春季多見。落枕的常見發病經過是入睡前並無任何症狀，晨起後卻感到項背部明顯痠痛，頸部活動受限。這說明病起於睡眠之後，與睡枕及睡眠姿勢有密切關係。

治療落枕懸鐘穴是個很好的選擇，引發落枕原因很多，但最主要的還是肩部受涼，寒氣侵襲所致的。同時配合刺激手上的後溪穴用和腳上懸鐘穴，等於雙管齊下，手腳並用，給我們的頸椎一個有力的支撐。

【找準穴位】

在小腿外側，當外踝尖上3寸，腓骨前緣。

取法：正坐垂足或卧位，外踝尖上3寸，當腓骨後緣與腓骨長、短肌腱之間凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 運動系統疾病：中風後遺症，下肢痿痺，踝關節及周圍軟組織疾病，脊髓炎，腰扭傷，落枕；

(2) 其他：頭痛，扁桃體炎，鼻炎，鼻出血。

【配伍】

(1) 配內庭穴，治心腹脹滿。

(2) 配崑崙、合谷、肩髃、曲池、足三里穴，治中風、半身不遂。

(3) 配後溪、列缺穴，治項強、落枕。

【注意事項】

(1) 按揉時要注意力度適中，施以點穴時要有節奏。

(2) 本穴每天按摩2~3次，每次3分鐘左右。

(3) 刺法：直刺0.5~1寸。

(4) 灸法：此穴位還可以用灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸10~20分鐘。

帶脈穴：多敲帶脈，消除腰腹部的贅肉

帶脈穴位於側腹部的帶脈穴，是膽經與帶脈交會的穴，所以就簡而稱之為帶脈穴。帶脈穴像其他穴位一樣也有自己獨特的作用，它的作用就是可以消除贅肉。尤其是男士，到了中年以後不知不覺的就會長出將軍肚。其實，這也說明了一個道理，那就是帶脈的力量不夠強，不能約束腰部贅肉的生長。有肚臍的朋友，有時間就多按按帶脈穴，每天晚上睡覺前，沿着帶脈橫向敲擊30~50圈，重點在帶脈穴上敲擊50~100下，對於恢復帶脈的約束能力，減除腰腹部的脂肪是有效果的。

【找準穴位】

在側腹部，章門下1.8寸，當第11肋骨遊離端下方垂線與臍水平線的交點上。

取法：側卧位，在第11肋骨遊離端直下，與臍相平處取穴。

【保健功效】

（1）婦產科系統疾病：功能性子宮出血、閉經、子宮內膜炎、附件炎、盆腔炎、子宮脫垂、陰道炎。

（2）泌尿生殖系統疾病：膀胱炎、睪丸炎。

（3）其他：腰痛、下肢無力等。

【配伍】

（1）配白環俞、陰陵泉、三陰交穴，有健脾滲濕止帶的作用，主治帶下病。

（2）配中極、地機、三陰交穴，有行氣活血，祛瘀止痛的作用，主治痛經、閉經。

（3）配血海、膈俞穴，有通經活血的作用，主治月經不調。

【注意事項】

（1）按揉時要注意力度適中，施以點穴時要有節奏。

（2）本穴每天按摩2～3次，每次3分鐘左右。

（3）刺法：直刺0.5～0.8寸。

（4）灸法：艾炷灸5～7壯，艾條灸10～20分鐘。

足臨泣穴：疏通氣血，防止淤滯

足臨泣穴，在足背外側，人在低頭站立哭泣的時候，大顆大顆淚珠落下來，正是落在這個位置，所以稱之為足臨泣。足，自然指腳；泣，古語說與“澀”相通，也就是凝滯不通的意思。所以這個穴位最大的作用就是疏通氣血，防止淤滯。

足臨泣穴好有一個很好的作用，就是回乳。很多新媽媽，在給孩子斷奶時會比較難，而且乳房會脹痛，這個時候我們就可以按摩足臨泣穴。用大拇指的指腹按揉穴位，有酸、脹、痛的感覺。先左後右，兩側穴位每次按揉1～3分鐘。

【找準穴位】

在足背外側，當足4趾本節（第4蹠趾結節）的後方，小趾伸肌腱的外側凹陷處。

取法：正坐垂足或仰臥位，在第4、5蹠骨結合部的前方凹陷中取穴，穴在小趾伸肌腱的外側。

【保健功效】

- （1）精神神經系統疾病：頭痛、眩暈。
- （2）月經不調、胎位不正、乳腺炎、退乳。
- （3）其他：中風癱瘓、足跟痛、間歇熱、呼吸困難。

【配伍】

- （1）配三陰交穴，治痹證。
- （2）配三陰交穴、中極穴，治月經不利。
- （3）配丘墟、解溪、崑崙穴，有通經活絡，消腫止痛的作用，主治足跗腫痛。

(4) 配風池、太陽、外關穴，有祛風活絡止痛的作用，主治偏頭痛。

(5) 配乳根、肩井，有清熱解毒，消腫止痛的作用，主治乳癰。

【注意事項】

(1) 對本穴施以點按法時要注意節奏快慢和諧，用力大小適度。

(2) 本穴的每次施治時間一般為3～5分鐘，每天2～3次即可。

(3) 刺法：直刺0.5～0.8寸。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

環跳穴：祛風化濕，強健腰膝

環跳穴為足少陽、太陽之交會穴。環，指穴內物質為天部肺經特性的涼濕之氣；跳，跳動的意思。“環跳”的意識是指膽經水濕在這裏大量氣化為天部陽氣。

環跳，是我們運動時經常牽扯到的一個穴位，有事沒事的時候，最好能多走走，減少坐着的時間，這樣就刺激到了環跳穴，就可以緩解疼痛，防止疾病發作。按揉環跳穴的時候用大拇指的指腹稍用力按摩穴位，有痠痛感，用力按壓時下肢還有痠麻感，每次按揉3～5分鐘。

【找準穴位】

在股外側部，側卧屈股，當股骨大轉子最突點與骶骨裂孔的連線的外1／3與中1／3交點處。

【保健功效】

(1) 運動系統疾病：坐骨神經痛、下肢麻痺、腦血管病後遺症、腰腿痛、髖關節及周圍軟組織疾病、腳氣。

(2) 其他：感冒、神經衰弱、風疹、濕疹。

【配伍】

(1) 配秩邊穴，治療坐骨神經痛。

(2) 配股門、陽陵泉、委中、崑崙穴，有疏通經絡，活血止痛的作用，治坐骨神經痛。

(3) 配居髎、委中、懸鐘穴，有祛風除濕散寒的作用，主治風寒濕痹證。

(4) 配風池、曲池穴，有祛風活血止癢的作用，主治遍身風疹。

【注意事項】

(1) 對本穴按摩時可以適當加力，以便使力道滲透，起到好的治療效果。

(2) 對本穴的施治時間為3～5分鐘，每天2～3次即可。

(3) 刺法：針尖略向下方斜刺2.0～3.0寸，局部酸脹，有麻電感向下肢放散，以治療坐骨神經及下肢疾患；針尖斜向外生殖器及少腹方向刺2.0～3.0寸，麻脹感可達外生殖器，治療外生殖器及少腹疾患；針尖向髖關節直刺2.0～2.5寸，局部酸脹感，治療髖關節疾患。

(4) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條灸10～20分鐘。

瞳子髎穴：平肝息風，明目退翳

瞳子髎穴，別名太陽穴、前關穴、後曲穴。瞳子，指眼珠中的黑色部分，為腎水所主之處，此指穴內物質為腎水特徵的寒濕水汽；

膠，孔隙也。該穴名意指穴外天部的寒濕水氣在此彙集後冷降歸地。本穴為膽經頭面部的第一穴，膽及其所屬經脈主半表半里，在上焦主降，在下焦主升，本穴的氣血物質即是彙集頭面部的寒濕水汽後從天部冷降至地部，冷降的水滴細小如從孔隙中散落一般，故名。其具有平肝息風、明目退翳之功用。

【找準穴位】

在面部，目外眥旁，當眶外側緣處。

取法：正坐仰靠，令患者閉目，在目外眥外側，眶骨外側緣凹陷中取穴。

【保健功效】

(1) 五官科系統疾病：角膜炎、視網膜炎、視網膜出血、瞼緣炎、屈光不正、青少年近視眼、白內障、青光眼、夜盲症、視神經萎縮、目翳、怕光、迎風流淚。

(2) 精神神經系統疾病：頭痛、面神經麻痺、三叉神經痛。

(3) 指壓此穴，可以促進眼部血液循環，治療常見的眼部疾病，並可以去除眼角皺紋。

【配伍】

(1) 配合谷穴、臨泣、睛明穴，治目生內障。

(2) 配少澤穴，治婦人乳腫。

(3) 配養老穴、肝俞穴、光明穴、太沖穴，治療視物昏花。

【注意事項】

(1) 刺法：向後斜刺0.3~0.5寸，局部脹痛；向太陽穴方向透刺，局部酸脹，可放射至外耳道；或用三稜針點刺出血。

(2) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

聽會穴：開竅聰耳，通經活絡

聽會穴，別名耳門穴、聽呵穴、聽訶穴、後關穴。聽會者即耳能聽聞聲音也，此指穴內的天部氣血為空虛之狀，無物阻隔聲音的傳遞也。本穴物質為瞳子膠穴下傳的天部寒濕水氣，至本穴後，此氣吸附了更多的天部寒濕水汽並化雨冷降於地，天部氣血因而變得虛靜，如遠處聲音聽亦能明，故名。其能開竅聰耳、通經活絡。

【找準穴位】

耳屏間切跡的前方，下頷骨髁狀突的後緣，張口有凹陷處。

取法：正坐仰靠位，在耳屏間切跡前，當聽宮直下，下頷骨髁狀突後緣，張口有空處取穴。

【保健功效】

(1) 五官科系統疾病：突發性耳聾、中耳炎、外耳道癬、顳關節功能紊亂、腮腺炎、牙痛、咀嚼肌痙攣。

(2) 其他：面神經麻痺、腦血管後遺症。

【配伍】

(1) 配頰車穴、地倉穴，治中風口眼喎斜。

(2) 配迎香穴，治耳聾氣痞。

(3) 配耳門穴、聽宮穴，治下頷關節炎。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5寸，局部酸脹。

(2) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

陽白穴：清頭明目，祛風泄熱

陽白穴隸屬足少陽膽經穴。陽，天部也，氣也；白，明亮清白也。該穴名意指膽經的濕冷水汽在此吸熱後脹散。本穴物質為本神穴傳來的天部濕冷水汽，由於在下行的過程中不斷吸熱，水濕之氣還未進入本穴就已受熱脹散化為陽熱風氣並傳輸於頭之各部，穴內的天部層次變得明亮清白，故名。其具有生氣壯陽、清頭明目、祛風泄熱之功用。

【找準穴位】

在前額部，當瞳孔直上，眉上1寸。

取法：正坐或卧位，在前額，於眉毛中點上1寸處取穴。

【保健功效】

(1) 五官科系統疾病：眼科疾病。

(2) 精神神經系統疾病：面神經麻痺或面肌痙攣、眶上神經痛等。

【配伍】

配太陽穴、睛明穴、魚腰穴，治目赤腫痛、視物昏花、上瞼下垂。

【注意事項】

(1) 刺法：平刺0.5～0.8寸，局部脹痛；向下透魚腰；向左右透攢竹、絲竹空穴，局部酸脹，可擴散至頭部或眼眶。

(2) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

頭臨泣穴：聰耳明目，安神定志

頭臨泣穴，別名臨池穴。頭，指本穴在頭部，有別於足臨泣之穴；臨，居高位而朝向低位也，此指穴內氣血的運行變化為由上而下；泣，淚水也。該穴名意指膽經經氣在此冷降為寒濕水汽並由天部降落地部。穴內水濕從天部滴落於地部。本穴物質為陽白穴上傳的陽熱風氣，至本穴後散熱吸濕而化為寒濕的降水雲氣，雨滴由天部降於地部，如淚滴從上落下，故名。其能降濁升清、聰耳明目、安神定志。

【找準穴位】

在頭部，當瞳孔直上入前髮際寸，神庭與頭維連線的中點處。

取法：正坐仰靠或仰臥位，在前額，陽白穴直上，入髮際0.5寸處，於神庭穴與頭維穴連線的中點處取穴。

【保健功效】

- (1) 精神神經系統疾病：頭痛、小兒高熱驚厥。
- (2) 五官科系統疾病：角膜白斑、急慢性結膜炎、屈光不正。
- (3) 其他：急性腦血管病。

【配伍】

- (1) 配陽谷穴、腕骨穴、申脈穴，治風眩。
- (2) 配肝俞穴，治白翳。
- (3) 配大椎穴、腰奇、水溝穴、十宣穴，治中風昏迷癲癇。
- (4) 配大椎穴、間使穴、膽俞穴、肝俞穴，治瘡疾。

【注意事項】

(1) 刺法：平刺0.5～0.8寸，局部酸脹。

(2) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

風池穴：平肝息風，祛風解毒，通利官竅

風池穴，別名熱府穴。風，指穴內物質為天部的風氣；池，屯居水液之器也，指穴內物質富含水濕。風池名意指有經氣血在此化為陽熱風氣。本穴物質為腦空穴傳來的水濕之氣，至本穴後，因受外部之熱，水濕之氣脹散並化為陽熱風氣輸散於頭頸各部，故名風池。其具有壯陽益氣、平肝息風、祛風解毒、通利官竅之功效。

【找準穴位】

在頸部，當枕骨之下，與風府相平，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。

取法：正坐或俯伏，在項後，與風府穴（督脈）相平，當胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷中取穴。

【保健功效】

本穴為治療頭、眼、耳、口、鼻、腦、神志疾患以及上肢病的常用要穴。

(1) 循環系統疾病：腦卒中、高血壓、腦動脈硬化、無脈症。

(2) 五官科系統疾病：電光性眼炎、視網膜出血、視神經萎縮、鼻炎、耳聾、耳鳴、甲狀腺腫大、吞嚥困難。

(3) 精神神經系統疾病：癲癇、失眠。

(4) 運動系統疾病：落枕、肩周炎、中風後遺症、足跟痛。

(5) 其他：感冒。

【配伍】

- (1) 配合谷穴、絲竹空穴，治偏正頭痛。
- (2) 配腦戶穴、玉枕穴、風府穴、上星穴，治目痛不能視。
- (3) 配百會穴、太沖穴、水溝穴、足三里穴、十宣穴，治中風。

【注意事項】

(1) 刺法：向對側或同側口角方向斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，針感可向頭頂、顳部、前額和眼擴散；平刺2.0～3.0寸，透對側風池穴，局部酸脹，擴散至頭頸部。

(2) 灸法：溫針灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

淵腋穴：理氣寬胸，消腫止痛

淵腋穴，別名淵液、泉腋。淵，有深的意思；腋，指腋部，穴處腋下深處，故名。腋又作“液”，或作“掖”，三字通用。《備急千金要方》因避唐高祖李淵諱，作“泉腋”。該穴有理氣寬胸，消腫止痛的功用。

【找準穴位】

在側胸部，舉臂，當腋中線上，第4肋間隙中。

取法：側卧舉臂，當腋中線上，於第4肋間隙處取穴。

【保健功效】

- (1) 精神神經系統疾病：胸肌痙攣、肋間神經痛。
- (2) 其他：胸膜炎、頸及腋下淋巴結炎、肩臂痛。

【配伍】

- (1) 配大包、支溝穴，治胸脅痛、肋間神經痛。
- (2) 配條口透承山、天宗、臑俞穴，治肩關節周圍炎。
- (3) 配淵腋、章門、支溝穴，治馬刀腫癭。
- (4) 配淵腋、支溝、外關、足臨泣穴，治馬刀腋下者。
- (5) 配淵腋、陽陵泉穴，治胸脅痛。

【注意事項】

- (1) 刺法：沿肋間隙沿皮刺0.3～0.5寸。
- (2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條溫灸10～15分鐘。

輒筋穴：護肝養筋大穴

輒筋穴，隸屬足少陽膽經穴，別名神光穴、膽募穴。輒，在古代指馬車的擋板；輒筋，就是指筋的兩塊擋板，就是護着筋的意思。為什麼要護着着這條筋？中醫講肝主筋，所以輒筋穴其實就是護肝（防治肝損傷）、養肝、養筋的穴位。

【找準穴位】

在側胸部，淵腋前1寸，平乳頭，第4肋間隙中。

取法：正坐或側卧位，在淵腋前1寸，當第4肋間隙處取穴。

【保健功效】

- (1) 呼吸系統疾病：胸膜炎、支氣管哮喘。
- (2) 精神神經系統疾病：肋間神經痛、神經衰弱、四肢痙攣抽搐。
- (3) 其他：嘔吐、腋下淋巴結炎、肋間神經痛、胃炎。

【配伍】

(1) 配陽陵泉、支溝穴，有寬胸行氣止痛的作用，主治胸脅疼痛。

(2) 配肺俞、定喘、孔最穴，有降逆平喘的作用，主治喘息不得卧。

【注意事項】

(1) 刺法：斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹。

(2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

日月穴：利膽疏肝，降逆和胃

日月穴，別名神光穴。日，太陽穴也，陽也；月，月亮也，陰也。日月名意指膽經氣血在此位於天之人部。本穴物質一為輒筋穴傳來的弱小寒濕水汽，所處為半表半里的天之人部，即是天部之氣的陰陽寒熱分界之處，故名日月。本穴有收募充補膽經氣血的作用，故為膽經募穴，是可以防止肌肉老化，增強性能力的指壓穴道之一。

【找準穴位】

位於人體上腹部，當乳頭直下，第7肋間隙，前正中線旁開4寸。

取法：正坐或仰卧位，在乳頭下方，在第7肋間隙處取穴。

【保健功效】

(1) 消化系統疾病：黃疸、膈肌痙攣、胃及十二指腸潰瘍、急慢性肝炎、膽囊炎。

(2) 其他：肋間神經痛。

【配伍】

- (1) 配膽俞穴，治膽虛。
- (2) 配內關穴、中脘穴，治嘔吐、納呆。
- (3) 配期門穴、陽陵泉穴，治膽石症。
- (4) 配支溝穴、丘墟穴，治脅脹痛。
- (5) 配膽俞穴、腕骨穴，治黃疸。

【注意事項】

- (1) 刺法：斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可向胸脅部擴散。
- (2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

京門穴：健脾通淋，溫陽益腎

京門穴，別名氣府穴、氣俞穴、腎募穴。京，與“原”通。穴為腎募，腎氣為人身之元氣，本穴為腎臟元氣募聚之處，故名京門。現代主要應用於高血壓病、胃炎、腰痛、腎炎、疝氣、肋間神經痛等病症。

京門穴雖然在膽經上，但它是腎的募穴，腎氣很容易在這裏會聚。所以腎虛、腎氣不足的人，如腰痠、腰痛的人，平時要多揉揉這個穴。揉的時候要用指節骨頭來揉，揉之前如果怕找不準穴位，就先敲一下這個位置，一敲就能找到，然後使勁揉，把這個痛點給揉散。

【找準穴位】

在側腰部，章門後1.8寸，當第12肋骨遊離端的下方。

取法：側卧位，於側腹部，當12肋骨遊離端下際取穴。

【保健功效】

(1) 泌尿生殖系統疾病：腎炎、疝痛、尿石病。

(2) 其他：肋間神經痛、腰背肌勞損、腸炎。

【配伍】

(1) 配腎俞穴、三陰交穴，有補腎壯腰的作用，主治腎虛腰痛。

(2) 配天樞穴、中脘穴、支溝穴，有寬腸通腑氣的作用，主治腹脹。

【注意事項】

(1) 刺法：斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可擴散至季脅部。

(2) 灸法：艾炷灸5～9壯，艾條灸10～20分鐘。

五樞穴：調經止帶，調理下焦

五樞穴，別名玉樞穴。五，代指東南西北中五方也；樞，門戶的轉軸，有開合功能，此指氣血物質在本穴有出入的變化。五樞名意指氣血物質由此出入帶脈。本穴物質雖為帶脈穴傳來的地部經水，但它並不一定循帶脈下走維道穴，氣血的流行出入受人體重力場及地球重力場兩方面的作用影響，它因人體所處的體位不同而表現出不同的運行特徵。當人體直立時，穴內的地部經水由本穴輸向人體各部，而當人體平躺時它則循帶脈向脊背後側而行，本穴如同帶脈氣血外出五方及五方氣血進入帶脈的門戶，故名五樞。本穴主治小腹痛，腰胯痛，帶下，疝氣，及子宮脫垂等。

【找準穴位】

在側腹部，當髂前上棘的前方，橫平臍下3寸處。

取法：側卧位，在腹側髂前上棘之前0.5寸，約平臍下3寸處取穴。

【保健功效】

- (1) 婦產科系統疾病：子宮內膜炎、陰道炎。
- (2) 泌尿生殖系統疾病：疝痛、睪丸炎。
- (3) 其他：腰痛、便秘。

【配伍】

- (1) 配氣海、三陰交穴，有調氣溫陽，散寒止痛的作用，主治少腹痛。
- (2) 配太沖、曲泉穴，有疏肝理氣的作用，主治疝氣。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.8~1.5寸，局部酸脹，可擴散至腹股溝部；向外陰部斜刺1.0~1.5寸，酸脹擴散至恥骨聯合及外陰部。
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸10~20分鐘。

維道穴：調理衝任，利水止痛

維道穴，出《針灸甲乙經》，別名外樞穴。屬足少陽膽經。是少陽、帶脈之會。維，系物的大繩或維持之意；道，道路。維道名意指帶脈氣血在此又繼續循膽經路線運行。本穴物質為五樞穴傳來的地部經水，膽經氣血在京門、五樞、維道此三穴實際上是借帶脈道路而行，至本穴後才交於膽經的居膠穴，本穴如有維持膽經氣血運行的連貫作用，故名維道。主治少腹痛，腰胯痛，疝氣，帶下，及子宮脫垂，盆腔炎等。

【找準穴位】

在側腹部，當髂前上棘的前下方，五樞前下0.5寸。

取法：仰卧或側卧位，在五樞穴前下0.5寸處取穴。

【保健功效】

（1）婦產科系統疾病：子宮內膜炎、腎炎、附件炎、盆腔炎、子宮脫垂。

（2）消化系統疾病：腸炎、闌尾炎、習慣性便秘。

（3）其他：腎炎、疝氣、髖關節疼痛。

【配伍】

（1）配百會、氣海、足三里、三陰交穴，治氣虛下陷之陰挺或帶下症。

（2）配五樞、帶脈、中極、太沖、三陰交穴，治卵巢囊腫、閉經。

（3）配橫骨、衝門、氣衝、大敦穴，治疝氣。

【注意事項】

（1）刺法：向前下方斜刺0.8～1.5寸，局部酸脹；深刺可及子宮圓韌帶治療子宮下垂，局部酸脹可擴散至小腹和外陰部。

（2）灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

居膠穴：舒筋活絡，益腎強健

居膠穴隸屬足少陽膽經。居，住所、居室也，此為停下之意；膠，孔隙也。該穴名意指膽經氣血在此屯居並由本穴的地部孔隙注入地之地部。本穴物質為維道穴傳來的地部經水，至本穴後屯居穴周並由本穴的地部孔隙流入地之地部，故名。其功能作用是利濕化氣、舒筋活絡、益腎強健。

【找準穴位】

在髖部，當髂前上棘與股骨大轉子最凸點連線的中點處。

取法：側卧位，在髂前上棘與股骨大轉子之最高點連線的中點處取穴。

【保健功效】

- (1) 消化系統疾病：闌尾炎、胃痛、下腹痛。
- (2) 泌尿生殖系統疾病：睪丸炎、腎炎、膀胱炎。
- (3) 婦產科系統疾病：月經不調、子宮內膜炎、白帶多。
- (4) 運動系統疾病：腰痛、腿痛、髖關節及周圍軟組織諸疾患等。

【配伍】

- (1) 配環跳穴、腎俞穴、委中穴，有舒筋活絡，宣痹止痛的作用，主治腰腿痹痛。
- (2) 配大敦穴、中極穴，有疏肝理氣止痛的作用，主治疝氣。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺或斜刺1.5～2寸，局部酸脹可擴散至整個髖關節、臀部和腹外側。
- (2) 灸法：艾炷灸或溫針灸5～7壯，艾條灸10～20分鐘。

風市穴：祛風化濕，通經活絡

風市穴，風，風氣也；市，集市也。該穴名意指膽經經氣在此散熱冷縮後化為水濕風氣。本穴物質為環跳穴傳來的天部涼濕水汽，至

本穴後，涼濕水汽進一步散熱縮合而變為天部的水濕雲氣，水濕雲氣由本穴的天部層次橫向向外傳輸，本穴如同風氣的集散之的，故名。

風市為足陽膽經的俞穴，位於下肢的大腿外側部。常主治下肢風痺、中風、半身不遂、麻木不仁等病，為治療風邪的要穴。

【找準穴位】

在大腿外側部的中線上，當橫紋上7寸處。或直立垂手時，中指尖處。

取法：側卧位，大腿外側，橫紋上7寸，股外側肌與股二頭肌之間，在直立垂手時，中指止點處取穴。

【保健功效】

- (1) 運動系統疾病：下肢癱瘓、腰腿痛、膝關節炎、腳氣。
- (2) 精神神經系統疾病：頭痛、眩暈、坐骨神經痛、股外側皮神經炎、小兒麻痺後遺症。
- (3) 蕁麻疹、耳鳴等。

【配伍】

- (1) 配陽陵泉、懸鐘，有舒筋活絡止痛的作用，主治下肢痿痺。
- (2) 配風池、曲池、血海，有活血祛風止癢的作用，主治蕁麻疹。
- (3) 配風池穴、大杼、大椎穴、命門穴、關元穴、腰陽關穴、十七椎治中心型類風濕。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺1~1.5寸，局部酸脹，可向下放散；

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

中瀆穴：疏通經絡，祛風散寒

中瀆穴隸屬足少陽膽經。中，與外相對，指穴之內部；瀆，水流沖刷而成的小溝渠。該穴名意指膽經經氣化雨冷降後在此形成地部的小溝渠。本穴物質為風市穴傳來的水濕雲氣，至本穴後化雨冷降為地部經水，經水循膽經向下流淌時形成小溝渠之狀，故名。其能疏通經絡、祛風散寒。

【找準穴位】

在大腿外側，當風市下2寸，或橫紋上5寸，股外側肌與股二頭肌之間。

取法：仰臥位，在大腿外側，橫紋上5寸，當股外側肌與股二頭肌之間取穴。

【保健功效】

運動系統疾病：下肢麻痺、坐骨神經痛、膝關節炎、腓腸肌痙攣。

【配伍】

(1) 配環跳、陽陵泉、足三里穴，有通經活絡的作用，主治下肢痿痺。

(2) 配陰市穴，有通經祛寒止痛的作用，主治下肢外側涼麻、疼痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺1～1.5寸，局部酸脹，針感可向下擴散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸10～20分鐘。

地五會穴：疏肝消腫，通經活絡

地五會穴，別名地五穴。地，地部也；五，五臟六腑也；會，交會也。該穴名意指天、地二部的寒濕水汽在此交會。本穴所處為足背外側陷者中，膽經上部經脈足臨泣穴傳來的氣血又為天部的寒濕風氣及地部的寒冷水濕，穴外天部的飄散陽氣至此後因本穴氣血的寒冷收引而化雨冷降穴內，穴外地部的溢流水液也匯入本穴，本穴如同五臟六腑的氣血匯合而成，且氣血為地部經水，故名。其能疏肝消腫、通經活絡。

【找準穴位】

在足背外側，當足4趾本節（第4蹠趾關節）的後方，第四、五蹠骨之間，小趾伸肌腱的外側凹陷處。

取法：正坐垂足或仰臥位，在第4、5蹠骨間，當小趾伸肌腱的內側緣取穴。

【保健功效】

- (1) 五官科系統疾病：結膜炎、乳腺炎。
- (2) 運動系統疾病：腰肌勞損、足扭傷。
- (3) 其他：肺結核、吐血、腋淋巴結炎。

【配伍】

(1) 配睛明穴、瞳子膠穴、風池穴，有祛風明目止痛的作用，主治目赤痛。

(2) 配乳根穴、膻中穴、足三里穴，有清熱瀉火解毒的作用，主治乳癰。

(3) 配耳門穴、足三里穴，治耳鳴、腰痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺或向上刺0.5~0.8寸，局部酸脹。

(2) 灸法：經言本穴“不可灸，灸之令人瘦，不出三年死”者，乃本穴功用即是沉降各經脈氣血中的陰濁，今若灸之則陰濁不降，穴內物質灸則熱脹，脹而生風，陰濁之物隨風氣亂行於人體各部，為氣亂，故不可灸。

俠溪穴：平肝息風，消腫止痛

俠溪穴隸屬足少陽膽經。俠，通夾，被夾於中間之意；溪，地部流行的經水。該穴名意指膽經經水在此循地部渠道迴流井穴。本穴物質為地五會穴傳來的地部經水，本穴只是對其起了一個循經傳輸的作用，地部的經水沒有流失，如被夾於渠道之中下傳足竅陰穴，故名。其主要功用是平肝息風、消腫止痛。

【找準穴位】

在足背外側，當第4、5趾縫間，趾蹠緣後方赤白肉際處。

取法：正坐垂足着地，在第4、5趾縫間，當趾蹠緣的上方紋頭處取穴。

【保健功效】

(1) 精神神經系統疾病：下肢麻痺、坐骨神經痛、肋間神經痛、偏頭痛。

(2) 循環系統疾病：腦卒中、高血壓。

(3) 其他：耳鳴、耳聾、腋淋巴結炎、咯血、乳腺炎。

【配伍】

(1) 配太陽穴、率谷穴、風池穴，有祛風活絡止痛的作用，主治少陽頭痛。

(2) 配支溝穴、陽陵泉穴，有舒筋活絡的作用，主治胸脅痛。

(3) 配聽宮穴、翳風穴，有清熱通經，活絡聰耳的作用，主治耳鳴，耳聾。

(4) 配太陽穴、太沖穴、陽白穴、風池穴、頭臨泣穴，治眩暈、偏頭痛、耳鳴耳聾、目外眥痛。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺或向上斜刺0.3～0.5寸，局部酸脹，可向趾端放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

足竅陰穴：疏肝解鬱，通經活絡

足竅陰穴隸屬足少陽膽經。足，指穴在足部；竅，空竅之意；陰，指穴內物質為陰性水液。該穴名意指膽經經水由此迴流體內的空竅之處。本穴為膽經體內與體表經脈的交會點，由於膽經體表經脈的氣血物質為地部經水，所處為高位，因而循本穴的地部孔隙迴流體內，故名。其有疏肝解鬱、通經活絡的功效。

【找準穴位】

在足第4趾末節外側，距趾甲角0.1寸。

取法：正坐垂足或仰臥位，在第4趾外側，距趾甲角0.1寸處取穴。

【保健功效】

- (1) 精神神經系統疾病：神經性頭痛、神經衰弱、肋間神經痛。
- (2) 循環系統疾病：高血壓、腦血管病後遺症、足踝腫痛。
- (3) 五官科系統疾病：結膜炎、耳聾、耳鳴。
- (4) 其他：哮喘、胸膜炎。

【配伍】

- (1) 配頭維穴、太陽穴，有祛風止痛的作用，主治偏頭痛。
- (2) 配翳風穴、聽會穴、外關穴，有清熱瀉火，通經活絡聰耳的作用，主治耳鳴，耳聾。
- (3) 配少商穴、商陽穴，有清熱利咽的作用，主治喉痹。
- (4) 配太沖穴、太溪穴、內關穴、太陽穴、風池穴、百會穴，治神經性頭痛、高血壓病、肋間神經痛、胸膜炎、急性傳染性結膜炎、神經性耳聾等。
- (5) 配陽陵泉穴、期門穴、支溝穴、太沖穴，治膽道疾患。
- (6) 配水溝穴、太沖穴、中衝穴、百會穴、風池穴，急救中風昏迷。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.1~0.2寸，局部酸脹；三稜針點刺放血。
- (2) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

第十三章 足厥陰肝經：調養情志的修身大脈

肝經：護衛身體的大將軍

足厥陰肝經上有14個穴位：大敦、行間、太沖、中封、蠡溝、中都、膝關、曲泉、陰包、足五里、陰廉、急脈、章門、期門。

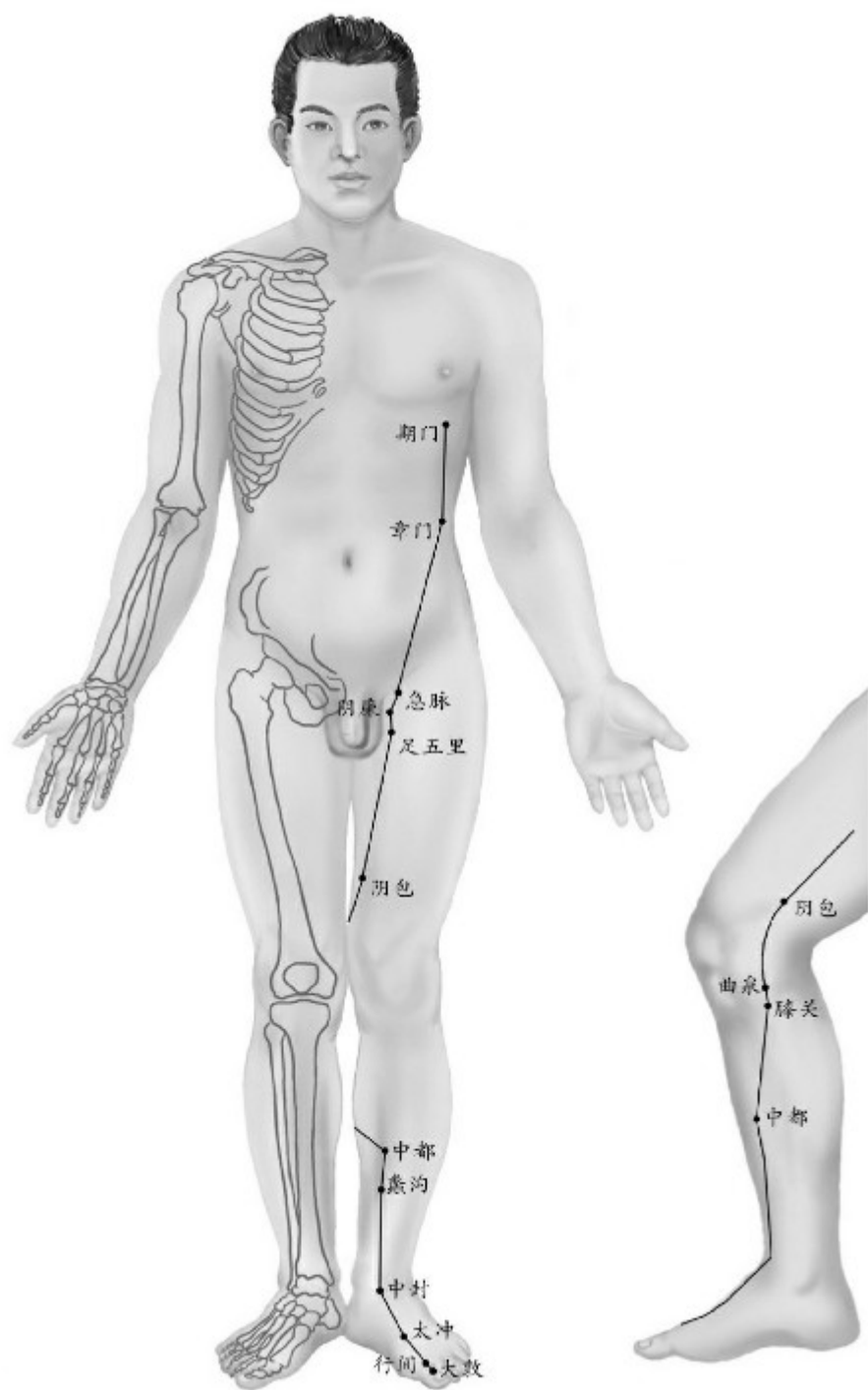
足厥陰肝經有14個穴位，從下往上走，起於大腳趾內側的指甲緣，向上到腳踝，然後沿着腿的內側向上，在腎經和脾經中間，繞過生殖器，最後到達肋骨邊緣止。肝經和肝、膽、胃、肺、膈、眼、頭、咽喉都有聯繫，所以雖然循行路線不長，穴位不多，但是作用很大，可以說是護衛我們身體的大將軍。

前面我們講了，肝是將軍之官，是主謀略的。所謂“將軍之官”的意思是指，將軍不僅可以打仗，而且還是能夠運籌帷幄的人。將軍運籌帷幄的功能，就相當於肝的藏血功能，而“謀略出焉”，指的就是把肝氣養足了才能夠出謀略，才能讓我們更聰明。因此，我們的聰明才智能否最大限度地發揮，全看我們的肝氣足不足。

那如何能夠使肝氣暢通，讓人體氣機生發起來呢？首先，要配合肝經的工作。肝經在凌晨1點到3點的時候值班，也就是肝經的氣血最旺的時候，這個時候人體的陰氣下降，陽氣上升，所以應該安靜地休息，以順應自然。另外一個養肝氣的方法就是按摩肝經，但是我們又不可能在凌晨1～3點的時候起來按摩肝經，怎麼辦呢？我們可以在晚上19～21點的時候按摩心包經，因為心包經和肝經屬於同名經，所以在19～21點時按摩心包經也能起到刺激肝經的作用。

雖然睡覺養肝是再簡單不過的事，但是對於很多經常應酬的人來說，這個時候可能正在興頭上，一筆生意就要談成了，精神正處於很

興奮的狀態，根本不可能睡覺。其實，這是非常傷肝的，現在有很多得乙肝、脂肪肝的人，就是不注意養肝造成的。



肝經

章門穴：祛除黃疸，強化肝臟功能

章門穴，別名長平、脅筭、季脅。章，通“障”，門是守護、出入的地方，刺激章門穴，就好像打開四圍的屏障，所以稱為章門。章門穴是肝經上的大穴，對治療肝臟疾病有這特殊的功效。

章門穴最大的作用就是祛除黃疸，強化肝臟功能。黃疸病是一種常見的疾病，表現為目黃、臉黃、尿黃、身黃等現象。如果出現此種病症我們可以按揉章門穴來緩解病情。平時空閒的時候可以多刺激章門穴，不只是為了治療疾病，還可以起到保護肝臟的作用。

【找準穴位】

在側腹部，當十一肋遊離端的下方處。

取法：仰臥位或側臥位，在腋中線上，合腋屈肘時，在肘尖止處是該穴。

【保健功效】

（1）消化系統疾病：消化不良、腹痛腹脹、腸炎泄瀉、肝炎黃疸、肝脾腫大、小兒疳積。

（2）其他：高血壓、胸脅痛、腹膜炎、煩熱氣短、胸悶肢倦、腰脊痠痛。

【配伍】

（1）配足三里穴，治蕁麻疹、組織胺過敏症。

（2）配天樞穴、脾俞穴、中脘穴、足三里穴，治肝脾不和之腹脹、痞塊、脅痛、泄瀉、消瘦。

（3）配腎俞穴、肝俞穴、水道穴、京門穴、陰陵泉穴、三陰交穴、陽谷穴、氣海穴，治肝硬化腹水、腎炎。

【注意事項】

- (1) 手法宜輕柔，千萬不可過度用力，對兒童尤應注意。
- (2) 每次施治的時間3～5分鐘，每日2～3次。
- (3) 刺法：斜刺0.5～0.8寸。
- (4) 灸法：艾炷灸5～9壯，艾條灸10～20分鐘。

太沖穴：疏肝養血，防治高血壓的大穴

太沖穴是肝經上用得最多的一個穴位，可以說是個明星穴位。太，大的意思；衝，衝射之狀。“太沖”的意思是指肝經的水濕風氣在此穴位向上衝行。太沖的有很多的作用，可以調節情緒，降低血壓。

高血壓症，已成為現在人們最頭疼的問題，高血壓是肝的問題。由於肝陽上亢而導致的血壓增高。而太沖配合大墩穴就可以引血下行，阻止血壓升高。太沖穴位於我們的腳部，所以每次泡完腳後，順勢掐揉3～5分鐘，效果非常的好。

【找準穴位】

在足背側，當第1蹠骨間隙的後方凹陷處。

取法：正坐垂足或仰臥位，於足背第1、2蹠骨之間，蹠骨底結合部前方凹陷處，當拇長伸肌腱外緣處取穴。

【保健功效】

- (1) 神經系統疾病：高血壓、頭痛頭暈、失眠多夢。
- (2) 泌尿生殖系統疾病：月經不調、功能性子宮出血、子宮收縮不全、遺尿、癰閉、淋病、陰縮、泌尿系感染。

- (3) 消化系統疾病：腹痛腹脹、大便困難或瀉瀉。
- (4) 五官科疾病：目赤腫痛、咽痛喉痹。
- (5) 心血管系統疾病：心絞痛、胸脅脹痛。
- (6) 外科疾病：疝氣、乳癰、腸炎、頸淋巴結核。
- (7) 其他：肝炎、血小板減少症、四肢關節疼痛、肋間神經痛、下肢痙攣、各種昏迷。

【配伍】

- (1) 配大敦穴，治七疝。
- (2) 瀉太沖、補太溪、復溜穴，治肝陽上亢之眩暈。
- (3) 配肝俞、膈俞、太溪、血海穴，治貧血、羸瘦。
- (4) 配間使、鳩尾、心俞、肝俞穴，治癲狂癰。

【注意事項】

- (1) 按揉時，要力道沉穩，用力適度。
- (2) 每日2~3次，每次施治時間5分鐘左右即可。
- (3) 刺法：直刺0.5~0.8寸。
- (4) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸10~20分鐘。

大敦穴：回陽救逆，調經通淋

大敦穴，是肝經上的第一個穴位。大墩，大樹墩的意思，這裏指穴內氣血的生髮特性。大敦穴，性情敦厚，擔負着調和周圍的穴位的重擔。它也是肝經上的井穴，就是經氣匯聚的地方。當我們悶氣，心

情不暢的時候用大拇指指腹揉按穴位，有酸、脹、痛的感覺。每次左右揉按3～5分鐘，先左後右。

【找準穴位】

在足大趾末節外側，距趾甲角0.1寸。

取法：正坐伸足或仰臥位，從拇趾爪甲外側緣與基底部各作一線，於交點處取穴。

【保健功效】

（1）生殖系統疾病：疝氣、少腹痛、睪丸炎、陰莖痛、精索神經痛、功能性子宮出血、月經不調、子宮脫垂。

（2）神經系統疾病：腦血後遺症、癲癇嗜睡。

（3）消化系統疾病：胃脘痛、便秘。

（4）心血管疾病：心絞痛、冠心病。

（5）其他：糖尿病。

【配伍】

（1）配太沖、氣海、地機穴，有疏肝行氣止痛的作用，主治疝氣。

（2）配隱白穴，直接艾炷灸，有補益肝脾，調理衝任的作用，主治功能性子宮出血。

（3）配百會、三陰交、照海穴，有調補肝腎，益氣固脫的作用，主治子宮脫垂。

【注意事項】

（1）按摩時用力要適中，節奏要和諧。

(2) 每日2~3次，每次施治時間3~5分鐘即可。

(3) 刺法：淺刺0.1~0.2寸。

(4) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

期門穴：健脾疏肝，理氣活血

期門穴隸屬足厥陰肝經，為肝之募穴，是足太陰、厥陰、陰維之會穴。期，同時也有周期的意思；門，是出入的門戶。中醫講，氣血運行是有周期的，它從肺經的雲門穴出來，歷經肺經、大腸經……肝經，到期門穴為一個週期。

期門穴一個最大的作用就是消除疼痛。日常生活中，尤其是女性，心思細密，火氣大，總是愛生悶氣。這一類人可以每天按摩一下肝經在胸腹部這一塊的經絡，將手放在腋窩下面，然後從腋窩一直往下推，每次推30~50次，對於緩解兩脅疼痛又很好的效果。而且，對於肝氣的淤滯導致的其他病症也有很好的療效。愛生氣的人士，可以多經常按揉，對修身養性有很好的幫助。

【找準穴位】

在胸部，當乳頭直下，第6肋間隙，前正中線旁開4寸。

取法：仰臥位，先定第4肋間隙的乳中穴，並於其下二肋（第6肋間）處取穴。對於女性患者則應以鎖骨中線的第6肋間隙處定取。

【保健功效】

(1) 消化系統疾病：胃腸神經官能症、腸炎、胃炎、膽囊炎、肝炎、肝腫大。

(2) 其他：心絞痛、胸脅脹滿、癰閉遺尿、肋間神經痛、腹膜炎、胸膜炎、心肌炎、腎炎、高血壓。

【配伍】

(1) 配大敦穴，治疝氣。

(2) 配肝俞穴、公孫穴、中脘穴、太沖穴、內關穴，治肝膽疾患、膽囊炎、膽結石及肝氣鬱結之脅痛、食少、乳少、胃痛、嘔吐、呃逆、食不化、泄瀉等。

【注意事項】

(1) 每日2~3次，每天施治時間3~5分鐘即可。

(2) 手法宜輕柔，千萬不可過度用力，對兒童尤應注意。

(3) 刺法：斜刺0.5~0.8寸，局部酸脹，可向腹後壁放散；沿肋間方向平刺0.5~1.0寸；針刺時應控制好方向、角度和深度，以防刺傷肝肺。

(4) 灸法：艾炷灸5~9壯，艾條灸10~20分鐘。

行間穴：涼血安神，息風活絡

行間穴隸屬足厥陰肝經。行，行走、流動、離開也；間，二者當中也。該穴名意指肝經的水濕風氣由此順傳而上。本穴物質為大敦穴傳來的濕重水汽，至本穴後吸熱並循肝經向上傳輸，氣血物質遵循其應有的道路而行，故名。其有瀉肝熱、涼血安神、息風活絡的功效。

【找準穴位】

在足背側，當第1、2趾間，趾蹠緣的後方赤白肉際處。足厥陰肝經的榮穴。取法：正坐或仰臥位，於足背第1、2趾趾縫端凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 生殖系統疾病：睪丸炎、陰莖痛、疝氣、功能性子宮出血、痛經。

(2) 神經系統疾病：小兒驚風、精神經分裂症、神經衰弱、腦血管後遺症。

(3) 泌尿系統疾病：遺尿、淋疾。

(4) 消化系統疾病：消化不良、便秘、胃脘脹痛、呃逆腹脹。

(5) 運動系統疾病：急慢性腰腿痛、膝部扭傷及慢性勞損。

(6) 呼吸系統疾病：咳嗽氣喘、齒痛喉痹。

(7) 心血管系統疾病：心絞痛、心悸、胸悶氣短。

(8) 外科疾病：疔瘡癰腫。

(9) 其他：高血壓、青光眼、肋間神經痛、腹膜炎、糖尿病、牙痛、失眠及足跟痛。

【配伍】

(1) 配睛明穴，治青光眼、降眼壓。

(2) 配太沖穴、合谷穴、風池穴、百會穴，治肝火上炎、頭痛、眩暈、衄血。

(3) 配中脘穴、肝俞穴、胃俞穴，治肝氣犯胃之胃痛。

(4) 配中府穴、孔最穴，治肝火犯肺乾咳或咯血。

(5) 配合太沖穴，由太沖穴向行間穴方向掐揉，可治療因肝氣鬱結引起的疾病。

【注意事項】

(1) 按摩：用大拇指指尖掐。

(2) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可放散至足背；斜刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可放散至足背部。

(3) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

中封穴：清泄肝膽，通利下焦

中封穴，別名懸泉穴。中，正中也；封，封堵也。該穴名意指肝經風氣在此勢弱緩行並化為涼性水汽。本穴物質為太沖穴傳來的急勁風氣，由於本穴位處足背之轉折處，急勁風氣行至本穴後因經脈通道的彎曲而受挫，急行的風氣變得緩行勢弱，如被封堵一般，故名。其能清泄肝膽、通利下焦、舒筋通絡。

【找準穴位】

在足背側，當足內踝前，商丘與解溪連線之間，脛骨前肌腱的內側凹陷處。

取法：足背屈時，於內踝前下方，當脛骨前肌與拇長伸肌腱之間凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 泌尿生殖系統疾病：遺精尿閉、陰莖痛、尿路感染、疝氣腹痛。

(2) 消化系統疾病：腹部膨脹納差、肝炎黃疸。

(3) 其他：腰足冷痛、踝關節扭傷。

【配伍】

(1) 配膽俞穴、陽陵泉穴、太沖穴、內庭穴，泄熱疏肝，治黃疸、瘡疾。

(2) 配足三里穴、陰廉穴，治陰縮入腹、陰莖痛、遺精、淋症、小便不利。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5～0.8寸，局部酸脹，可向足背部放散。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

蠡溝穴：疏肝理氣，調經止帶

蠡溝穴，別名交儀穴，隸屬足厥陰肝經，是肝經的“絡穴”。其有疏肝理氣、調經止帶的功效。主治月經不調、崩漏、帶下、疝氣、小便不利、睪丸卒痛、遺精、足脛痠痛等。

【找準穴位】

在小腿內側，當足內踝尖上5寸，脛骨內側面的中央。

取法：正坐或仰臥位，先在內踝尖上5寸的脛骨內側面上作一水平線，當脛骨內側面的後中1／3交點處取穴。

【保健功效】

(1) 針麻常用穴。

(2) 泌尿生殖系統疾病：性功能亢進、月經不調、子宮內膜炎、功能性子宮出血、尿閉、疝氣。

(3) 其他：梅核氣、精神疾病、脊髓炎、心動過速、腰背部及膝關節急慢性損傷。

【配伍】

(1) 配百蟲窩、陰陵泉穴、三陰交穴，治滴蟲性陰道炎。

(2) 配中都穴、地機穴、中極穴、三陰交穴，治月經不調、帶下症、睪丸炎。

(3) 配大敦穴、氣衝穴，治睪腫、卒疝、赤白帶下。

【注意事項】

(1) 刺法：平刺0.5～0.8寸，局部酸脹；沿脛骨後緣向上斜刺1.0～1.5寸，酸脹感可放散至膝。

(2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

足五里穴：疏理肝經之氣，清利下焦濕熱

足五里穴，別名五里穴。足，指穴在足部。五里，指本穴氣血的作用範圍如五里之廣。本穴物質為陰廉穴傳來的冷降水濕及水濕風氣中的脾土塵埃，至本穴後由天部歸降地部，覆蓋的範圍如五里之廣，故名。其能舒理肝經之氣、清利下焦濕熱。

【找準穴位】

在大腿內側，當氣衝直下3寸，大腿根部，恥骨結節的下方，長收肌的外緣。

取法：仰臥位伸足，先取曲骨穴旁開2寸處的氣衝穴，再於其直下3寸處取穴。

【保健功效】

(1) 生殖系統疾病：陰囊濕疹、睪丸腫痛。

(2) 泌尿系統疾病：尿瀦留、遺尿。

(3) 其他：股內側痛、少腹脹滿疼痛、倦怠、胸悶氣短。

【配伍】

配三陽絡穴、天井穴、歷兌、三間穴，治嗜卧欲動搖。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺0.5~0.8寸，局部酸脹，可擴散至大腿前側面。
應注意避開股動、靜脈。

(2) 灸法：艾炷灸或溫針灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

第十四章 督脈：監督健康的昇陽大脈

督脈：紫氣東來，萬象更新

督脈上有28個穴位：長強、腰俞、腰陽關、命門、懸樞、脊中、中樞、筋縮、至陽、靈台、神道、耳柱、陶道、大椎、啞門、風府、腦戶、強間、後頂、百會、前頂、會上星、神庭、素膠、水溝、兌端、齟交。

督脈和任脈一樣，也奇經八脈之一。從字的表面含義上看，督脈的“督”字，有總督、督促的意義；從循行路線上看，督脈主要在背部，背為陽。這說明督脈對全身陽經脈氣有統率、督促的作用，古人所說的“總督諸陽”和“陽脈之海”就是這個道理。督脈是陽之會，人本陽氣藉此宣發，是元氣的通道。在這裏，最能展現人體的精、氣、神，我們常說的“挺直你的脊椎”，就是展現我們的精神的意思。

督脈的功能很多，可以概括為兩點。其一，督脈多次與手足三陽經及陽維脈相交會，與各陽經都有聯繫，所以對全身陽經氣血起調節作用；其二，它對腦髓與腎的功能有所反映。督脈行脊裏，入絡腦，又絡腎，與腦、髓、腎關係密切，可反映腦、髓、腎的生理功能和病理變化。腎為先天之本，主髓通腦，主生殖，故脊強、厥冷及精冷不育等生殖系統疾患與督脈關係重大。腦是人的高級中樞，脊髓是低級中樞，而督脈的路線與脊髓有重複的地方。所以，督脈與人的神智、精神狀態有着非常密切的關係。



督脈

那麼，督脈異常的人易發生哪些疾病呢？

督脈氣血異常，人體主要發生的疾病是關於頭腦、五官、脊髓及四肢的，如頭風、頭痛、頭重、頸部發硬、頭暈耳鳴、眼花、嗜睡、癲癇、腰背僵痛，還包括手足震顫、抽搐、麻木及中風。所以，神志不清時刺激督脈的穴位很有效，它可以使人甦醒過來。

另外，督脈管理一身的陽氣，推督脈就能溫腎助陽，使人虛弱的身體變得更加強壯。在生活中，有一些人總是手腳冰冷，有時候還會止不住的打噴嚏，實際上就是督脈的問題，推一推督脈就能緩解。事實上，打噴嚏在中醫看來是身體生髮陽氣的反應。感冒的時候經常打噴嚏就是因為身體裏的陽氣被邪氣封鎖在裏面出不來，於是便採用打噴嚏的方式來引發陽氣，與邪氣對抗。

推督脈的方法很簡單：自己用手往後伸，推腰部那一段，每天推十來分鐘，推到身體發熱就行了。

長強穴：解痙止痛，調暢通淋

長強穴，別名尾閭穴。長，是長大，旺盛的意思；強，就是強壯、充實。所以，長強穴的意思就是氣血很強盛。

長強穴對中氣下陷症有很好的治療效果。如脫肛、痔瘡、便秘等。如果有此類病症發作，我們可以俯臥在牀上，晚上睡前將雙手搓熱，然後成熱順着腰椎尾往下搓，搓100下，讓長強穴發熱為好。我們經常刺激長強穴，就相當於將手上的力量都加諸在長強穴上，助長強一臂之力。按摩的方法是：患者俯臥，雙腳稍稍分開，用手指揉、按壓此穴，每次揉4分鐘，雙手交替按摩。每日2次。

【找準穴位】

在尾骨端下，當尾骨端與肛門連線的中點處。

取法：跪伏或胸膝位，於尾骨尖與肛門連線之中點取穴。

【保健功效】

主治痔疾、便血、泄瀉、大小便難、陰部濕癢、尾骶骨疼痛、癰瘤、癰症、腰神經痛等症。

【配伍】

(1) 配承山穴，有清熱通便，活血化淤的作用，主治痔疾、便秘。

(2) 配小腸俞穴，有行氣通腑，分清泌濁的作用，主治大小便難、淋症。

(3) 配身柱穴，有行氣通督的作用，主治脊背疼痛。

(4) 配百會穴，有通調督脈，益氣昇陽的作用，主治脫肛、頭昏。

【注意事項】

(1) 按揉是力度要輕柔緩和，以免傷到腎臟器官。

(2) 此穴不能使用灸法。

(3) 每日2~3次，每天施治時間3~5分鐘即可。

(4) 刺法：直刺0.5~1.0寸。

(5) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

命門穴：補腎壯陽，提升陽氣

命門穴，別名屬累穴、精宮穴，可謂是人體生命出入的地方。命，指人的根本；門，出入的樞紐。“命門”指人體脊骨中的高溫高壓陰性水液由此穴外輸督脈。

命門穴有一個很好的作用就是治療腎陽虛。腎虛分為陽虛和陰虛，腎陰虛的男性會出現遺精，女性會月經量驟減或閉經現象，這個時候吃點六味地黃丸就可以滋陰養腎。腎陽虛表現出來的症狀就是腰膝痠軟，水腫，男性陽痿，女性宮寒不孕，這個時候就需要養陽氣。腎陽虛者千萬不可服用六味地黃丸類的補藥。這個時候我們可以灸命門穴。取一定量的附子，切成細末，用黃酒調成大概0.4釐米厚的餅，中間用針刺出一些小孔，然後放在穴位上，用艾柱來灸3～5分鐘，每個月就一次就夠了。

如果覺得灸法太費事，可以將雙手搓熱，用掌心去按摩命門穴，用手掌裏的勞宮穴的溫度來溫暖命門穴，可添加命門之火，壯大火力。

【找準穴位】

在腰部，當後正中線上，第2腰椎棘突下凹陷中。

取法：俯臥，於後正中線，第2腰椎棘突下凹陷中取穴。

【保健功效】

- (1) 男科疾病：遺精、陽痿、早泄。
- (2) 婦科疾病：赤白帶下、月經不調、胎屢墜。
- (3) 其他：虛損腰痛、遺尿、泄瀉、汗不出、寒熱瘧、小兒發癇、胃下垂、前列腺炎、腎功能低下。

【配伍】

(1) 配腎俞穴、太溪穴，治遺精、早泄、腰脊酸楚、足膝無力、遺尿、癰閉、水腫、頭昏耳鳴等腎陽虧虛之症。

(2) 配百會穴、筋縮穴、腰陽關穴，治破傷風抽搐；灸命門、隔鹽灸神闕穴治中風脫症。

- (3) 配關元穴、腎俞穴、神闕穴，艾灸，治五更泄。
- (4) 配補命門、腎俞、三陰交穴治腎虛腰痛。
- (5) 配瀉命門、阿是穴、委中、腰夾脊穴，治腰扭傷痛和肥大性脊柱炎。
- (6) 配十七椎穴、三陰交穴，治痛經（寒濕凝滯型）（艾灸）。
- (7) 配大腸俞穴、膀胱俞穴、阿是穴（灸），治寒濕痹腰痛。

【注意事項】

- (1) 按揉是力度要輕柔緩和，以免傷到腎臟器官。
- (2) 每日2~3次，每天施治時間3~5分鐘即可。
- (3) 刺法：直刺0.5~1寸。
- (4) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

大椎穴：清熱解表，截虐止癰

大椎穴，是人體的“諸陽之會”，是個非常重要的穴位。這個穴位在背部的最高點，背部就是陽面的，所以大椎是陽中之王。因為這個地方陽氣很足，所以對提高人體的免疫力、刺激抗體的產生，包括抑制腫瘤的生長、改善肺呼吸功能等都有很好的作用。

大椎穴最顯著的治療作用就是瀉熱、發燒、高熱，或者內熱引起的痤瘡都可以通過大椎穴來調理，用放血的方法。給大椎放血，就是用食指和拇指將大椎穴處的皮膚提起，然後將針用碘酒或者火消毒，之後迅速在提起的皮膚上針刺幾針，同時用手擠出四五滴血出來，這個方法是對瀉熱有很好的療效。

如果是怕冷的人，那是身體的陽氣不足，那麼我們就要加“火”，就是用灸法。取灸法炷3壯，約10分鐘。刺激大椎穴還有一個簡易的方法，就是找個背部健身器材，用後背正中線挨着左右移動，這樣會刺激到督脈上的很多穴位，是提升陽氣的好方法。

【找準穴位】

俯伏坐位。當後正中線上，第7頸椎棘突下凹陷中。

取法：俯伏或正坐低頭，於第7頸椎棘突下凹陷處取穴。

【保健功效】

- (1) 頸項強直、角弓反張、肩頸疼痛、肺脹脅滿、咳嗽喘急。
- (2) 瘧疾、風疹、癲狂、小兒驚風、黃疸。
- (3) 頸肩部肌肉痙攣、落枕、感冒、瘧疾、小兒麻痺後遺症、小兒舞蹈病。

【配伍】

- (1) 配腰俞穴，有通督行氣，清熱截瘧的作用，主治瘧疾。
- (2) 配合谷、中衝穴，有解表瀉熱的作用，主治傷寒發熱、頭昏。
- (3) 配長強穴，有通調督脈的作用，主治脊背強痛。

【注意事項】

- (1) 按揉力度要適中，速度放慢、均勻。
- (2) 每日2～3次，每天施治時間3～5分鐘即可。
- (3) 刺法：向上斜刺0.5～1.0寸。
- (4) 灸法：隔姜灸大椎3～5壯，或艾條灸20分鐘，每日2～3次。

至陽穴：利膽退黃，寬胸利膈

至陽穴是後背上督脈陽氣最盛的地方，陽光普照，所以這個穴位能治很多疾病。至陽穴不僅可以養肝護肝，還可以調養身心，緩解心慌、胸悶、心律不齊。如果感到心慌氣短就手彎到後背，用食指和中指合力使用，力度可以加強一點，給至陽多加一點動力，心慌的問題不久就可以解決。至陽穴其實就是這樣一個堅定我們信心和正氣的穴位，當我們力神無主的時候不妨坐下來按揉下至陽穴。

【找準穴位】

俯伏坐位。在背部，當後正中線上，第7胸椎棘突下凹陷中。

取法：俯伏或俯臥，於後正中線，第7胸椎棘突下凹陷處取穴。約與肩胛骨下角相平。

【保健功效】

主治胸脅脹痛、脊強、腰背疼痛、黃疸、膽囊炎、膽道蛔蟲症、胃腸炎、肋間神經痛等症。

【配伍】

- (1) 配陽陵泉、日月穴，治脅肋痛、黃疸、嘔吐。
- (2) 配心俞、內關穴，治心律不齊、胸悶。

【注意事項】

- (1) 按揉力度要適中，速度放慢、均勻。
- (2) 每日2～3次，每天施治時間3～5分鐘即可。
- (3) 刺法：斜刺0.5～1寸。
- (4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

靈台穴：清熱化濕，止咳定喘

靈台穴位於背部，緊靠着心俞和神道。靈，指心靈也就是心；台，指台基、高台、號令之處；靈台顧名思義就是君主宣德佈政的地方。靈台穴最大的作用就是修心養性，專治神志病的。當我們憂鬱、經常想哭，或者脾氣很大、總想發火，沒什麼事情，卻莫名其妙睡不着覺的時候，都不妨按摩下靈台穴。

方法也很簡單，我們買個按摩錘，現在到處有賣，沒事的時候在督脈的靈台穴輕輕敲打。只要堅持下去，心理和身體的“小塵埃”都會被我們敲走的。

【找準穴位】

在背部，當後正中線上，第6胸椎棘突下凹陷中。

取法：俯伏或俯臥，於後正中線，第6胸椎棘突下凹陷處取穴。

【保健功效】

主治氣喘、咳嗽、背痛、項強、疔瘡、肺炎、支氣管炎、蜂窩織炎、瘡疾等症。

【配伍】

- (1) 配陶道穴、內關穴，治間日瘧。
- (2) 配合谷穴（瀉法）、委中穴（放血），治疔瘡。
- (3) 配陽陵泉穴、支溝穴，治胸脅痛。
- (4) 配身柱穴、至陽穴，治背痛。
- (5) 配膽俞穴、陽陵泉穴、太沖穴，治黃疸。

【注意事項】

- (1) 按揉力度要適中，速度放慢、均勻。
- (2) 每日2～3次，每天施治時間3～5分鐘即可。
- (3) 刺法：針3～5分。
- (4) 灸法：灸3～5壯；溫灸10～20分鐘。

腰陽關穴：祛寒除濕，舒筋活絡

腰陽關穴就是陽氣通行的關隘，位於腰部，背後正中線，是專門治療腰部疾病的穴位，尤其對坐骨神經痛有非常好的效果。如果出現腰部疼痛的時候，可以躺下來，趴着，用熱毛巾，或者熱水袋，在腰陽關的位置熱敷，保持這個部位的熱度，每次熱敷20分鐘到半小時。除此，也可以採用按摩的方式來刺激腰陽關穴，每次按揉100次左右，就可以很好的改善疼痛的症狀。

【找準穴位】

在腰部，當後正中線上，第4腰椎棘突下凹陷中。

取法：俯臥，於後正中線，第4腰椎棘突下凹陷中取穴，約與髂脊相平。

【保健功效】

主治腰骶疼痛、下肢痿痺、月經不調、赤白帶下、遺精、陽痿、便血、腰骶神經痛、坐骨神經痛、類風濕病、小兒麻痺、盆腔炎等症。

【配伍】

配承山穴，治腰扭傷。

【注意事項】

(1) 手法宜輕柔，千萬不可過度用力，對兒童尤應注意。

(2) 用兩手手指指腹端按、揉壓此穴。每次施治的時間3～5分鐘，每日2～3次。

(3) 刺法：直刺0.5～1寸。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

陶道穴：解表清熱，截虐寧神

陶道穴隸屬督脈。古人認為，大到天道循環，小到人體氣血循環，週而復始，萬事萬物就在這不停的循環過程中被創造出來。氣血也只有這樣不停地循環運轉，才能使陰陽協調，不偏不倚。陶，是指陶冶；道，就是道路。陶道有個很好的作用就是可以調節人體整個大氣循行，調節人體的氣血運行。陶道穴除了調節氣血循行外，還有一個特別的功效，就是可以治療慢性支氣管炎。所有患有慢性支氣管炎，經常咳嗽，自覺肺功能不好的人可以經常刺激按摩陶道穴。在按摩時，低下頭，一手將頭按住，另一隻手的大拇指頂住穴位，其餘四指抓住脖頸，用大拇指按揉。按摩的時候多用點勁，每次按摩100次左右，能很好地提升肺功能。

【找準穴位】

俯伏坐位。在背部，當後正中線上，第1胸椎棘突下凹陷中。

取法：俯伏或俯臥，於後正中線，第1胸椎棘突下凹陷處取穴。

【保健功效】

主治脊項強急、頭痛、熱病、頸肩部肌肉痙攣、瘧疾、感冒、癰症、頸椎病等症。

【配伍】

- (1) 配豐隆穴、水溝穴、神門穴、心俞穴，治癲癇。
- (2) 配大椎穴、間使穴、後溪穴，治瘧疾。
- (3) 配合谷穴、曲池穴、風池穴，治外感病。
- (4) 配腎俞穴、腰陽關穴、委中穴，治胸背痛。

【注意事項】

- (1) 每日2~3次，每天施治時間3~5分鐘即可。
- (2) 手法宜輕柔，千萬不可過度用力，對兒童尤應注意。
- (3) 刺法：斜刺0.5~1寸；可灸。
- (4) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

百會穴：息風醒腦，昇陽固脫

百會穴位於我們的頭頂，高高在上，人體的手足三陽經合督脈以及肝經在這裏會合。會是集會，百是一百，形容數量多，就是很多條穴位聚集在這裏。百會穴可以調理腦部疾病，還可以調理氣血循環。

百會穴還有一個很特別的作用就是可以治療胃下垂。判斷胃下垂有一個很有趣的小辦法，就是看看自己的肚臍，如果是圓圓的，說明沒有為題，如果肚臍眼像嘴角一樣耷拉着的話，就很有可能是胃下垂的情況。這樣的人很瘦弱，吃一點就肚子發脹，只是因為氣血不能提起胃，導致胃往下垂。

如果，出現了胃下垂的情況，我們不要忘了頭頂的百會穴，每天用手指在百會穴上旋轉按摩30~50下，就可以很好的提升胃氣。在按摩的時候可以微微閉上眼睛，慢慢感覺，隨着按摩的時間加長，會感到頭頂處微微發脹。按摩結束之後，睜開眼睛，會感到眼睛很明亮舒適。

【找準穴位】

在頭部，當前髮際正中直上5寸，或兩耳尖連線的中點處。

取法：正坐或俯伏，在後髮際中點上7寸；或與兩耳尖連線的交點處取穴。

【保健功效】

主治眩暈、健忘、頭痛、頭脹、脫肛、角弓反張、泄瀉、陰挺、喘息、虛損、癲狂、癰症、癭症、高血壓、神經性頭痛、美尼爾綜合徵、老年性痴呆、內臟下垂、精神分裂症、腦供血不足、休克、中風後偏癱、不語等症。

【配伍】

- (1) 配風池、內關、神門、三陰交穴，治神經衰弱、心律失常。
- (2) 配長強穴，治脫肛。
- (3) 配氣海、關元穴，治陰挺。
- (4) 配脾俞、腎俞穴，治久瀉。
- (5) 配印堂、三陰交穴，治遺尿。

【注意事項】

- (1) 對本穴按揉時可以適度用力，柔中帶剛、沉穩深透。
- (2) 對本穴的按揉時間為2～3分鐘，每天3～5次。
- (3) 刺法：橫刺，向前後左右透刺，深0.5～1寸，局部脹痛。
- (4) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

神庭穴：寧神醒腦，降逆平喘

神庭穴位於髮際正中，對調理神智方面的疾病有很好的療效。按揉神庭穴，可以降低痛風患者肢體疼痛。如果家人在神智和情緒上不穩定，可以對給予關愛，經常按摩他的神庭穴來調理。如果感覺自己頭腦不清醒的時候，也可以每天按摩此穴50～100下。這個穴位挨近上星穴，上星穴也是調理情志的要穴，可以二穴配合來按揉。會能達到更好的療效。

【找準穴位】

在頭部，當前髮際正中直上0.5寸。

取法：正坐或仰靠，在頭部中線入前髮際0.5寸處取穴。

【保健功效】

主治頭暈目眩、鼻淵、鼻鼽、流淚、目赤腫痛、目翳、雀目、吐舌、角弓反張、癲狂、癰症、驚悸、失眠、淚囊炎、結膜炎、鼻炎、神經官能症、記憶力減退、精神分裂症等症。

【配伍】

- (1) 配行間穴，治目淚出。
- (2) 配囟會穴，治中風不語。
- (3) 配兌端穴、承漿穴，治癲癇嘔沫。
- (4) 配水溝穴，治寒熱頭痛、喘渴、目不可視。
- (5) 配太沖穴、太溪穴、陰郄穴、風池穴，治肝陽上亢型頭痛、眩暈、失眠等病症。

【注意事項】

- (1) 對本穴按揉時可以適度用力，柔中帶剛、沉穩深透。
- (2) 對本穴的按揉時間為2～3分鐘，每天3～5次。

(3) 刺法：平刺0.3~0.5寸。

(4) 灸法：艾炷灸3~5壯，艾條灸5~10分鐘。

腰俞穴：調經清熱，散寒除濕

腰俞穴，別名腰戶穴。腰，腰部也；俞，輸也。腰俞名意指督脈的氣血由此輸向腰之各部。本穴物質為長強穴傳來的水濕之氣，至本穴後，因其散熱冷縮水濕滯重，上不能傳於腰陽關穴，下不得入於長強穴，因此輸向腰之各部，故名腰俞。

腰俞穴也是治療腰部、腿部以及內臟疾病的重要穴位。配合其他穴位可治療痔瘻、痔核、裂痔。

【找準穴位】

在骶部，當後正中線上，適對骶管裂孔。

取法：俯臥或側臥，正當骶管裂孔中取穴。

【保健功效】

腰脊強痛、腹瀉、便秘、痔疾、脫肛、便血、癲癇、淋濁、月經不調、下肢痿痺。

【配伍】

(1) 配膀胱俞（灸）穴、長強穴、氣衝穴、上髎穴、下髎穴、居髎穴治腰脊冷痛。

(2) 配太沖穴，治脊強反折、抽搐。

【注意事項】

(1) 向上斜刺0.5~1寸。

(2) 灸法：艾炷灸3～5壯，艾條灸5～10分鐘。

神道穴：寧神安心，清熱平喘

神道穴，別名神通穴，衝道穴，麟俞穴。神，天之氣也；道，通道也。神道名意為督脈陽氣在此循其固有通道而上行。本穴物質為靈台穴傳來的陽氣，在上行至本穴的過程中，此氣由天之上部冷降至天之下部並循督脈的固有通道而行，故名。神通、衝道名意與神道同。通為通道，衝為衝行。

【找準穴位】

俯伏坐位。在背部，當後正中線上，第5胸椎棘突下凹陷中。

取法：俯伏或俯臥，於後正中線，第5胸椎棘突下凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 腎經系統疾病：心痛、心驚、心悸、驚悸、怔忡、失眠健忘、癲癇、健忘、小兒風癇、神經衰弱。

(2) 運動系統疾病：腰脊強、肩背痛、增生性脊椎炎、心臟神經官能症、肋間神經痛。

(3) 其他：咳喘、瘧疾、中風不語。

【配伍】

(1) 配關元穴，治身熱頭痛。

(2) 配神門穴，治健忘驚悸。

(3) 配百會穴、三陰交穴，治失眠健忘、小兒驚風、癲症。

(4) 配心俞穴、厥陰俞穴、內關穴、通裏穴、曲澤穴，治胸痹。

【注意事項】

(1) 刺法：向上斜刺0.5～1寸。

(2) 灸法：艾炷灸3～5壯，或艾條灸5～10分鐘。

身柱穴：宣肺清熱，寧神鎮咳

身柱穴隸屬督脈。身，身體也；柱，支柱也。該穴名意指督脈氣血在此吸熱後化為強勁飽滿之狀。本穴物質為神道穴傳來的陽氣，至本穴後，此氣因受體內外傳之熱而進一步脹散，脹散之氣充斥穴內並快速循督脈傳送使督脈的經脈通道充脹，如皮球充氣而堅可受重負一般，故名。其具有宣肺清熱、寧神鎮咳的作用。

【找準穴位】

在背部，當後正中線上，第3胸椎棘下凹陷中。

取法：俯伏或俯臥，於後正中線，第3胸椎棘突下凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 呼吸系統疾病：咳嗽、氣喘、百日咳、支氣管哮喘、支氣管炎、肺炎、肺結核。

(2) 其他：脊背強痛、疔瘡、癰症、身熱、驚厥、癲癇。

【配伍】

(1) 配水溝穴、內關穴、豐隆穴、心俞穴，治癲狂癇。

(2) 配風池穴、合谷穴、大椎穴，治肺熱、咳嗽。

(3) 配靈台穴、合谷穴、委中穴，（瀉法）治疔毒。

(4) 配心俞穴，治小兒風癇。

(5) 配少海穴，治心悸、多夢。

【注意事項】

(1) 刺法：向上斜刺0.5～1寸。

(2) 灸法：艾炷灸3～7壯，或艾條灸5～15分鐘。

啞門穴：散風息風，開竅醒神

啞門穴，別名舌厭穴，橫舌穴，舌黃穴，舌腫穴。啞，發不出聲也，此指陽氣在此開始衰敗；門，出入的門戶也。該穴名意指督陽氣在此散熱冷縮。本穴物質為大椎穴傳來的陽熱之氣，至本穴後因其熱散而收引，陽氣的散熱收引太過則使人不能發聲，故名。其能散風息風、開竅醒神。

【找準穴位】

在頸部，當後髮際正中直上0.5寸，第1頸椎下。

取法：正坐，頭稍前傾，於後正中線，入髮際0.5寸之凹陷中取穴。

【保健功效】

(1) 五官科疾病：舌緩不語、舌骨肌麻痺、音啞、重舌、頭重、頭痛。

(2) 腦部疾病：腦性癱瘓、腦膜炎。

(3) 其他：頸項強急、脊強反折、中風屍厥、癲癇、癰症、衄血、嘔吐、脊髓炎。

【配伍】

(1) 瀉啞門穴、聽會穴、外關穴（或中渚穴）、丘墟穴，治高熱或瘧疾所致耳聾。

(2) 配人中穴、廉泉穴，治舌強不語、暴喑、咽喉炎。

(3) 配百會穴、人中穴、豐隆穴、後溪穴，治癲狂、癲癇。

(4) 配風池穴、風府穴，治中風失語、不省人事。

(5) 配勞宮穴、三陰交穴、湧泉穴等九穴為回陽九針，可以開竅醒神治昏厥。

(6) 配腦戶穴、百會穴、風池穴、太溪穴、崑崙穴、腎俞穴，治大腦發育不全。

(7) 配針啞門、腎俞、太溪穴，治療貧血。

【注意事項】

(1) 刺法：病人伏案正座位，使頭微前傾，項肌放鬆，向下頷方向緩慢刺入0.5~1寸，注意不要過深，應因人而異。淺刺時局部發脹，深刺時病人有手足或全身觸電感，如果有此感應時，應立即退針，切勿再深（在一般情況下不宜深刺）。

(2) 灸法：艾炷灸3~7壯，或艾條灸5~15分鐘。

風府穴：散風息風，通關開竅

風府穴隸屬督脈。風，指穴內氣血為風氣也；府，府宅也。風府名意指督脈之氣在此吸濕化風。本穴物質為啞門穴傳來的天部陽氣，至本穴後，此氣散熱吸濕並化為天部橫行的風氣，本穴為天部風氣的重要生髮之源，故名風府。風府穴是人體督脈上重要的穴道之一，按摩此穴道對於治療多種頸部疾病、頭部疾病都很有療效。

【找準穴位】

在頸部，當後髮際正中直上1寸，枕外隆凸直下，兩側斜方肌之間的凹陷中。

取法：正坐，頭微前傾，於後正中線上，後髮際直上1寸處取穴。

【保健功效】

(1) 五官科疾病：舌急不語、咽喉腫痛、失音、頭痛、眩暈。

(2) 其他：頸項強急、中風癲狂、神經性頭痛、頸項部神經、肌肉疼痛、感冒、癰症。

【配伍】

(1) 配腰俞穴，治足不仁。

(2) 配崑崙穴，治癲狂、多言。

(3) 配二間穴、迎香穴，治齁衄。

(4) 配金津穴、玉液穴、廉泉穴，治舌強難言。

【注意事項】

(1) 刺法：伏案正座，使頭微前傾，項肌放鬆，向下頷方向緩慢刺入0.5～1寸。針尖不可向上，以免刺入枕骨大孔，誤傷延髓。

(2) 灸法：艾炷灸3～7壯，或艾條灸5～15分鐘。

腦戶穴：醒神開竅，平肝息風

腦戶穴，別名匠風、會額、合顱、仰風、會顱、迎風穴。腦，大腦也；戶，出入的門戶也。該穴名意指督脈氣血在此變為天之下部的水濕雲氣。本穴物質為風府穴傳來的水濕風氣膀胱經外散而至的寒濕水汽，至本穴後，二氣相合而變為天之下部的水濕雲氣，此氣能隨人體所受風寒而冷降歸地併入於腦，故名。其能醒神開竅、平肝息風。

【找準穴位】

俯伏坐位。在頭部，後髮際正中直上2.5寸，風府上1.5寸，枕外隆凸的上緣凹陷處。

取法：正坐或俯伏，於頭部中線，枕骨粗隆上緣之凹陷處取穴。

【保健功效】

主治頭重、頭痛、面赤、目黃、眩暈、面痛、音啞、項強、癲狂癰證、舌本出血、癭瘤等症。

【配伍】

(1) 配通天穴、腦空穴，治頭重痛。

(2) 配人中穴、太沖穴、豐隆穴，治癲狂癰。

【注意事項】

(1) 平刺0.5～0.8寸。

(2) 灸法：艾炷灸3～7壯，或艾條灸5～15分鐘。

強間穴：醒神寧心，平肝息風

強間穴，別名大羽穴。強間。強，強盛也；間，二者之中也。該穴名意指督脈氣血在此吸熱後化為強勁的上行陽氣。本穴物質為腦戶穴傳來的水濕風氣，至本穴後，因受顱腦的外散之熱，水濕之氣吸熱而化為天部強勁的陽氣並循督脈上行，故名。

【找準穴位】

正坐位或俯伏位。在頭部，當後髮際正中直上4寸（腦戶上1.5寸）。

取法：正坐或俯伏，在後髮際中點上4寸；或在風府穴與百會兩穴連線的中點取穴。

【保健功效】

主治神經性頭痛、血管性頭痛、目眩、煩心、失眠、癲狂，腦膜炎，癰症、頸項強痛等症。

【配伍】

(1) 配後溪穴、至陰穴，治後頭痛、目眩。

(2) 配豐隆穴，治頭痛難忍。

【注意事項】

(1) 刺法：沿皮刺0.5～0.8寸。

(2) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

後頂穴：醒神安神，息風止癇

後頂穴，別名交衝穴。後，指本穴所處之位為頭之後部；頂，擠頂也。該穴名意指督脈的上行陽氣中滯重水濕在此冷縮下行。本穴物質為強間穴傳來的陽熱風氣，在運行至本穴的過程中是散熱吸濕，至本穴後，滯重的水濕冷縮並循督脈下行，本穴如同有擠頂督脈氣血上行的作用，故名。

【找準穴位】

在頭部，當後髮際正中直上5.5寸（腦戶上3寸）。

取法：正坐或俯伏，在後髮際中點上5.5寸；或當前、後髮際連線中點向後0.5寸取穴。

【保健功效】

主治頭痛、偏頭痛、神經性頭痛、項強、眩暈、癲狂、癰症、頸項肌肉痙攣、精神分裂症、癔症等症。

【配伍】

- (1) 配百會穴、合谷穴，治頭頂劇痛。
- (2) 配外丘穴，治頸項痛、惡風寒。
- (3) 配玉枕穴、額厭穴，治風眩。
- (4) 配率谷穴、太陽穴，治偏頭痛。
- (5) 配風池穴，治脫髮。

【注意事項】

- (1) 刺法：平刺0.5～1寸。
- (2) 灸法：艾炷灸3～7壯，或艾條灸5～15分鐘。

前頂穴：息風醒腦，寧神鎮靜

前頂穴隸屬督脈。前，前部也；頂，擠頂也。該穴名意指前面督脈的上行之氣在此被頂撞而不能上行。本穴物質來自於百會穴傳來的天部陽氣和囟會穴傳來的天部水濕之氣，百會穴傳來的陽氣至本穴時是散熱冷縮的變化，而囟會穴的水濕之氣在上行至本穴時則是吸熱蒸升的變化，二氣在本穴相會後，降行的氣血頂住了上行的氣血，故名。其具有息風醒腦、寧神鎮靜的功效。

【找準穴位】

在頭部，當前髮際正中直上3.5寸（百會前1.5寸）。

取法：正坐或仰靠，在頭部中線入前髮際3.5寸處取穴。

【保健功效】

(1) 五官科疾病：鼻炎、鼻淵、水腫、目赤腫痛、顏面水腫、頭痛、頭頂痛、眩暈、目痛。

(2) 其他：小兒驚癇、高血壓、癲癇、中風後遺症偏癱。

【配伍】

(1) 配前頂穴、後頂穴、頤厭穴，治風眩、偏頭痛。

(2) 配人中穴，治面腫虛浮。

(3) 配百會穴，治目暴赤腫。

(4) 配五處穴，治頭風目眩、目戴上。

【注意事項】

(1) 刺法：沿皮刺0.5～0.8寸。

(2) 灸法：艾條灸5～10分鐘。

囟會穴：安神醒腦，清熱消腫

囟會穴，別名囟中穴、鬼門穴、天窗穴、頂門穴、囟門穴。囟，連合胎兒或新生兒顱頂各骨間的膜質部也，此指穴內氣血有腎氣的收引特徵；會，交會也。囟會名意指督脈上行的弱小水濕在此聚集。本穴物質為上星穴傳來的弱小水濕，至本穴後為聚集之狀，如同腎氣有收引特徵，故名囟會，具有安神醒腦、清熱消腫的作用。

【找準穴位】

正坐位。在頭部，當前髮際正中直上2寸（百會前3寸）。

取法：正坐或依靠，在頭部中線入前髮際2寸處取穴。

【保健功效】

(1) 五官科疾病：頭暈目眩、頭皮腫痛、面赤腫痛、鼻淵、鼻鼽、鼻痔、鼻癰、鼻炎、鼻息肉、額竇炎。

(2) 其他：驚悸、嗜睡、高血壓、神經官能症、記憶力減退。

【配伍】

(1) 配玉枕穴，治頭風。

(2) 配頭維、太陽、合谷穴，治頭痛目眩。

(3) 配上星、合谷、列缺、迎香穴，治鼻淵、鼻衄。

(4) 配前頂、天柱、本神穴，治小兒驚癇。

(5) 配人中、十宣穴，治中風昏迷、癲癇。

(6) 配血海、支溝穴，治血虛頭暈。

(7) 配百會穴，治多睡。

【注意事項】

(1) 刺法：平刺0.3~0.5寸，小兒禁刺。

(2) 灸法：艾炷灸3~7壯，或艾條灸5~15分鐘。

第十五章 任脈：掌管生殖的妊養大脈

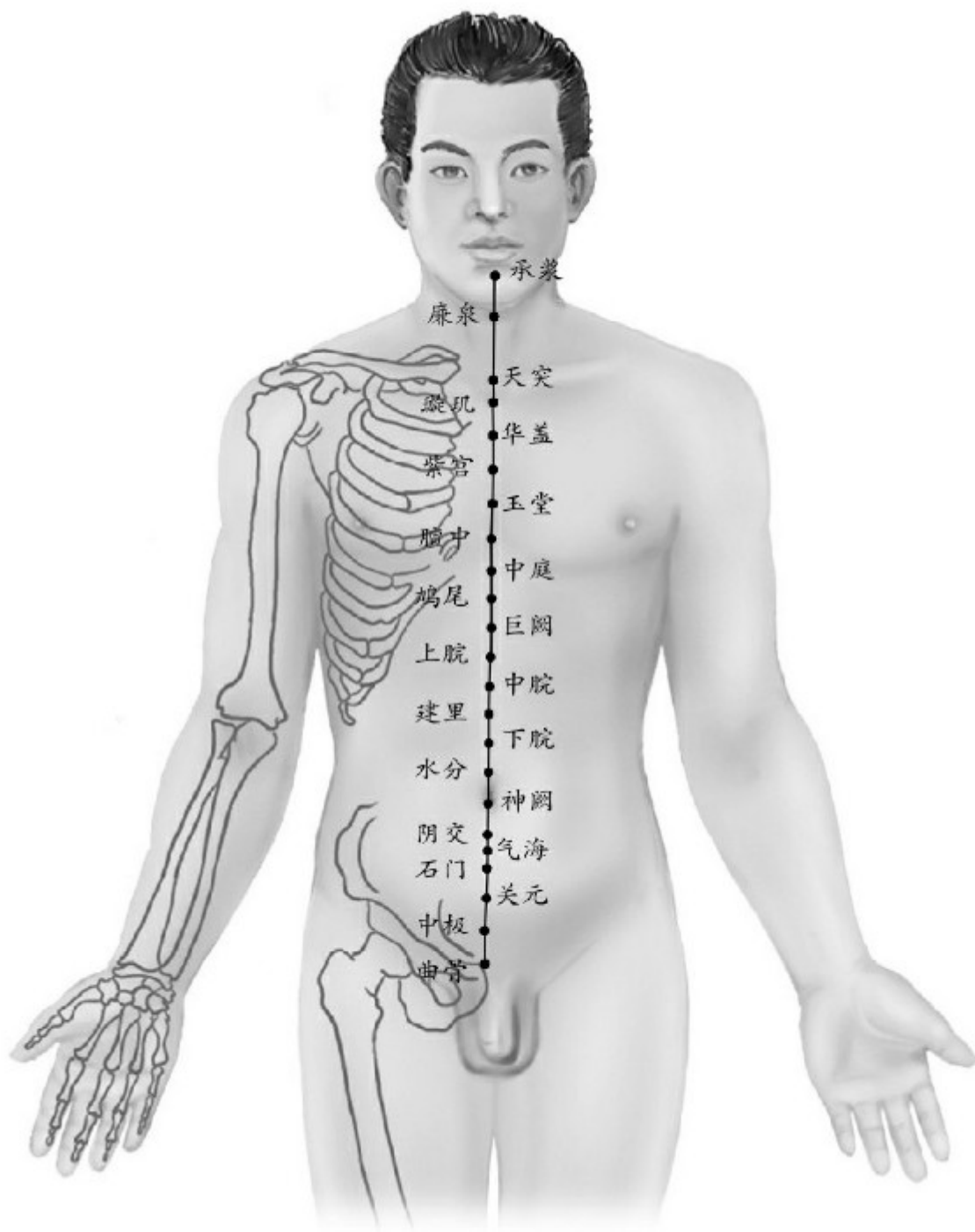
任脈：海納百川，有容乃大

任脈上有24個穴位：會陰、曲骨、中極、關元、石門、氣海、陰交、神闕、水分、下脘、建裏、中脘、上脘、巨闕、鳩尾、中庭、膻中、玉堂、紫宮、華蓋、璇璣、天突、廉泉、承漿。

武俠小說中經常出現“任督二脈”，並且只要打通了任督二脈，武功就會大增。有一些沒有醫學常識的人，往往認為這是小說家的虛構。事實上，我們身上確實有任督二脈，只不過它們不屬於十二經脈，而被分入奇經八脈之中。

中醫將任脈、督脈、衝脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈歸納起來，稱為“奇經八脈”，它們與十二正經不同，既不直屬臟腑，又無表裏配合關係，“別道奇行”，故稱“奇經”。其中，任脈是人體一要極為重要的奇經。

任脈起於中極之下，少腹之內，會陰之分，上行而外出，循曲骨、上毛際、至中極，同足厥陰、太陰、少陰並行腹裏，循關元，歷石門，會足少陽、衝脈於陰交，循神闕、水分，會足太陰於下脘，歷建裏，會手太陽、少陽、足陽明於中脘，上上脘、巨闕、鳩尾、中庭、膻中、玉堂、紫宮、華蓋、璇璣，上喉嚨，會陰維於天突、廉泉，上頤，循承漿與手足陽明督脈會，環唇上至下齦交，復出分行，循面系兩目下之中央，至承漿而終。共24穴。



任脈

任脈的“任”字，有擔任，任養之意。從其循行分佈部位論其功能，任脈主要是“任維諸脈”，特別是任諸陰經，故稱為“陰脈之海”。諸陰經通過陰維會合於任脈，它受陰經交會，也受足陽明、手

太陽交會。下部會陰為督脈、衝脈之會，頭部又於目下交會於足陽明，都可見其任受諸陰和交通陰陽的作用。任脈的另一功能是作為“生養之本”而“主胞胎”，即有關妊養、生殖。《素問·上古天真論》說，女子“二七（十四歲）而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子”、“七七（四十九歲）任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子”。楊上善解釋“天癸”為“精氣”，即以腎精與任脈相聯繫，故稱為“生養之本”，在成年女子則“主胞胎”。

中醫認為，任脈主治關於下腹部、男女生殖器官及咽喉部的疾病，如疝氣、陰部腫痛、痞塊、積聚、小便不利或遺尿、痔疾等。實證見腹痛，虛證見皮膚瘙癢，氣逆則見咽乾不利，這均與經絡循行相聯繫。除此之外，還有便泄、痢疾、咳嗽、咽腫、膈寒、腕痛及產後諸疾。

曲骨穴：通利小便，調經止痛

曲骨穴隸屬任脈。曲骨就是橫骨，也就是現在的恥骨，曲是彎曲，是形容這塊骨頭如一輪彎月，曲骨穴就是在月中央，也就是恥骨聯合上緣的中點處。曲骨穴和膀胱泌尿系統的關聯最大，但凡與之相關的疾病，如小便不通、月經不調、前列腺疾病都可以找曲骨穴。有的人晚上經常起夜，總是睡眠不好，這個時候可以按揉曲骨穴，按揉50～100次，每天堅持對緩解前列腺疾病有很好的效果。

【找準穴位】

在前正中線上，恥骨聯合上緣的中點處。

取法：仰臥，於腹部中線，恥骨聯合上緣凹陷處取穴。

【保健功效】

主治赤白帶下、小便淋漓、遺尿、遺精、陽痿、陰囊濕疹、五臟虛弱、虛乏冷極、膀胱炎、產後子宮收縮不全、子宮內膜炎等症。

【配伍】

(1) 配腎俞穴、志室穴、大赫穴、關元穴、命門穴，治陽痿、遺精（腎氣虛型）。

(2) 配膀胱俞穴、腎俞穴、次膠穴、陰陵泉穴、蠡溝穴，治陽痿、遺精、癰閉、淋症、陰癢、濕疹、帶下（濕熱下注）。

(3) 配中極穴、關元穴、腎俞穴，治腎虛、遺尿、小便不利。

(4) 配關元穴、命門穴、陰交穴（針補法或灸），治宮寒不孕、痛經。

【注意事項】

(1) 按揉是要注意力度適中，施以點穴時要有節奏。

(2) 本穴每天按摩2~3次，每次3分鐘左右。

(3) 刺法：直刺0.5~1寸，內為膀胱，應在排尿後進行針刺。孕婦禁針。

(4) 灸法：艾炷灸3~5壯；或艾條灸5~10分鐘。

關元穴：培補元氣，導赤通淋

關元穴也就是我們所說的丹田，是人體真氣、元氣生髮的地方。關元穴可以提升腎氣，助長人體內的陽氣。對關元穴最好的刺激方法就是灸法，如果灸法不方便的話還可以用按摩手法。在按摩的時候，前提是一定要讓手指溫熱了，不要用冰冷冷的手去刺激腹部的皮膚。尤其是女性，一定要注意腹部的保暖。但是，由於關元和子宮等靠得很近，所以未婚未育的女性不能亂灸關元穴，以防造成不孕症。

【找準穴位】

在下腹部，前正中線上，當臍下3寸。

取法：在臍下3寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

(1) 泌尿系統疾病：白濁、尿閉、尿頻、尿道炎。

(2) 腸胃疾病：少腹疼痛，霍亂、吐瀉、腸炎、腸粘連、疝氣、小兒單純性消化不良。

(3) 男科疾病：遺精、陽痿、早泄。

(2) 婦科疾病：黃白帶下、痛經、盆腔炎。

(3) 其他：中風脫症、虛癆冷憊、羸瘦無力、眩暈、下消、神經衰弱。

【配伍】

配氣海穴，治產後惡露不止。

【注意事項】

(1) 按摩時力度要適中，不要太多用力以免傷到子宮。

(2) 本穴每天按摩2～3次，每次3分鐘左右。

(3) 刺法：直刺0.5～1寸，需在排尿後進行針刺；孕婦禁針，針則胎落而不出。

(4) 灸法：艾炷灸7～10壯，或艾條灸15～30分鐘，也可將生薑切成2～3毫米的小片，用針散刺數孔，放在關元穴上，然後將約花生大小的艾炷放在薑片上點燃施灸。每次灸3～7個艾炷，隔日灸1次，每月連續灸10次。

巨闕穴：安神寧心，寬胸止痛

巨闕穴位於胸骨上，外形像一柄寶劍。像寶劍一樣，巨闕穴的作用也是深不可測。它是心的外圍，就好比仗劍立於君主旁邊的衛士，清楚君主聲旁多有的危險。巨闕穴有個很大的作用就治療口腔潰瘍。口腔潰瘍很多都是由於心火旺盛做成的。中醫說舌為心之苗，當心火旺盛時，當然會在口腔和舌頭上有多反映。這時候按揉巨闕穴是最好的選擇，每天在巨闕上按摩3～5分鐘，堅持兩三天就可以將這股邪火，驅逐出體外。

【找準穴位】

在上腹部，前正中線上，當臍中上6寸。

取法：在臍上6寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

- (1) 腸胃疾病：胃痛、反胃、胸痛、吐逆不食、腹脹、胃痙攣。
- (2) 其他：驚悸、咳嗽、黃疸、蛔蟲痛、屍厥、健忘，膈肌痙攣、心絞痛、支氣管炎、癰症、胸膜炎、癲癇。

【配伍】

- (1) 配內關穴，治心絞痛。
- (2) 配章門穴、合谷穴、中脘穴、內關穴、足三里穴，治呃逆。
- (3) 配足三里穴、膻中穴、內關穴、三陰交穴、心平穴、心俞穴，治療急性心肌梗死。
- (4) 配內關穴、人中穴，治癲狂癇證。
- (5) 配神門穴，治失眠健忘。

【注意事項】

- (1) 按揉時力度要輕柔緩和，以免傷到腎臟器官。
- (3) 每日2～3次，每天施治時間3～5分鐘即可。
- (3) 刺法：直刺0.5～1寸。
- (4) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸5～10分鐘。

氣海穴：益氣助陽，調經固經

氣海穴隸屬任脈。氣，就是人體呼吸出入的氣息；海，就是海洋。氣海穴與兩腎相連，腎屬水，水在身為陰，“孤陰不長，獨陽不生”，必需得陰陽相濟才能保證身體的健康。氣海穴，位於兩腎之間，此穴保證它有足夠的動力與水相制衡，所以灸法氣海穴是一個很好的保健方法。

氣海穴的下腹部是女性的子宮、男性的精囊藏身之處，都是極其重要的部位。中醫認為“氣海一穴全身暖”，就是強調這個穴的保健養生作用。刺激氣海穴的時候，要求我們要配合呼吸，排空二便，換上寬鬆的衣服。然後抵住氣海，徐徐用力下壓，同時深吸一口氣，緩緩吐出，六秒鐘後，再恢復自然呼吸。

【找準穴位】

在下腹部，前正中線上，當臍中下1.5寸。

取法：在臍下1.5寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

(1) 腸胃疾病：下腹疼痛、大便不通、泄瀉不止、癰淋、脘腹脹滿、腸炎、疝氣。

(2) 男科疾病：遺尿、陽痿、遺精、滑精。

(3) 婦科疾病：閉經、崩漏、帶下、陰挺。

(4) 其他：中風脫症、氣喘、心下痛、臟器虛憊、真氣不足、肌體羸瘦、四肢力弱、奔豚、失眠。

【配伍】

(1) 配三陰交穴，治白濁、遺精。

(2) 配關元穴，治產後惡露不止。

(3) 配灸關元穴、膏肓、足三里穴，治喘息短氣（元氣虛憊）。

(4) 配關元穴、命門穴（重灸）、神闕穴（隔鹽灸），急救中風脫證。

(5) 配足三里穴、脾俞穴、胃俞穴、天樞穴、上巨虛穴，治胃腹脹痛、呃逆、嘔吐、水谷不化、大便不通、泄瀉不止（脾氣虛弱）。

(6) 配足三里穴、合谷穴、百會穴，治胃下垂、子宮下垂、脫肛。

【注意事項】

(1) 按摩時力度要適中，以免傷到子宮或者其他內臟器官。

(2) 本穴每天按摩2~3次，每次3分鐘左右。

(3) 刺法：直刺0.5~1寸。孕婦慎用。

(4) 灸法：艾炷灸3~5壯；或艾條灸10~15分鐘。

中極穴：益腎興陽，通經止帶

中極穴是人體上下左右的中心，輕易動不得。中極穴對於調理內在不通的疾病效果非常好，如女性月經不暢、痛經等。按摩的時候，用拇指頂在中極穴處，順時針、逆時針各按摩50次。體寒的女性朋友，也可以將掌心搓熱，用掌心上的勞宮穴來按揉溫暖中極。

【找準穴位】

在下腹部，前正中線上，當臍下4寸。

取法：在臍下4寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

（1）婦科疾病：帶下、痛經、產後惡露不下、陰挺、產後子宮神經痛。

（2）其他：積聚疼痛、冷氣時上衝心、水腫、屍厥恍惚、腎炎、陽痿、癰閉、膀胱炎、疝氣偏墜。

【配伍】

（1）配大赫、腎俞、陰交、三陰交、次膠穴，治陽痿、早泄、遺精、白濁、月經不調、痛經崩漏、產後惡露不止、胞衣不下、陰挺等症（腎氣虛型）。

（2）配陰谷、氣海、腎俞穴，治遺溺不止。

（3）配大敦、關元、三陰交穴，治疝氣偏墜。

（4）配水分、三焦俞、三陰交、氣海、委陽穴，治水腫。

（5）中極透曲骨、配三陰交、地機穴，治產後、術後尿瀦留。

（6）中極透曲骨、配氣海、臍中、足三里穴，治尿瀦留（老年人氣虛）。

【注意事項】

- (1) 按揉時力度要輕柔緩和，以免傷到腎臟器官。
- (2) 每日2～3次，每天施治時間3～5分鐘即可。
- (3) 刺法：直刺0.5～1寸，需在排尿後進行針刺，孕婦禁針。
- (4) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸10～15分鐘。

神闕穴：溫陽救逆，利水固脫

神闕穴位於我們的肚臍眼部位，神，指元神；闕，指宮闕。神闕就是指元神出入和居住的地方，神闕穴是心腎交通的門戶，可起到調和陰陽的作用。

神闕穴對治療腹部疾病有很好的療效，如腹瀉，五更瀉等均有療效。我們知道在任脈上的穴位灸法最好，尤其是神闕穴。這裏給大家推薦一個好的方法，就是隔鹽灸，就是將一小把粗鹽填在肚臍眼上，上面放上切成薄片的薑片，然後用艾炷灸，到最後肚臍上會填滿黃黃的鹽姜水，對身體有很好的保健效果。

【找準穴位】

腹中部，臍中央。

取法：仰臥，於臍窩中點取穴。

【保健功效】

主治泄瀉，繞臍腹痛，脫肛，五淋，婦人血冷不受胎，中風脫證，屍厥，角弓反張，風癰，水腫鼓脹，腸炎，痢疾，產後尿瀦留等症。

【配伍】

- (1) 配三陰交穴，治五淋。

(2) 配公孫穴、水分穴、天樞穴、足三里穴，治泄瀉便秘、繞臍腹痛（脾腎不和）。

(3) 配長強穴、氣海穴、關元穴，治脫肛、小便不禁、腎虛不孕症。

(4) 神闕（隔鹽灸）配關元穴、氣海穴（重灸），治中風脫證。

【注意事項】

(1) 按揉時力度要輕柔緩和，以免傷到腎臟器官。

(2) 每日2~3次，每天施治時間3~5分鐘即可。

(3) 禁刺。

(4) 灸法：艾炷灸3~5壯；或艾條灸10~15分鐘。

膻中穴：理氣止痛，生津增液

膻中穴隸屬任脈。膻，指胸部；中，中央。膻中穴位於兩個乳頭的連線的中點。膻中穴能為人體提供最重要的物質就是氣。所以，但凡與氣有關的疾病，如氣機淤滯、氣虛等病症都可以找膻中穴來醫治。

有的人，因為什麼不順心的事兒，氣得捶胸頓足，雷霆大發，尤其是那些心臟有問題的人肯定是難受至極，此時，我們就可以通過按揉膻中穴來緩解心情，提高心肌供血。

年老的人，血管都會有些堵塞，很難像年輕的時候那麼順暢。所以，平時作為一種保健措施，也可以經常按摩膻中穴來保健身體。

【找準穴位】

在胸部，前正中線上，平第4肋間，兩乳頭連線的中點。

取法：在兩乳頭之間，胸骨中線上，平第四肋間隙，仰臥取穴。

【保健功效】

(1) 呼吸系統疾病：胸悶塞、氣短、咳喘、支氣管哮喘、支氣管炎。

(2) 其他：心胸痛、心悸、噎膈、產婦乳少、食管狹窄、肋間神經痛、心絞痛、乳腺炎。

【配伍】

(1) 配曲池、合谷穴，（瀉法）治急性乳腺炎。

(2) 配內關、三陰交、巨闕、心平、足三里穴，治冠心病急性心肌梗死。

(3) 配中脘、氣海穴，治嘔吐反胃。

(4) 配天突穴，治哮喘。

(5) 配乳根、合谷、三陰交、少澤、灸膻中穴，治產後缺乳。

(6) 配肺俞、豐隆、內關穴，治咳嗽痰喘。

(7) 配厥陰俞、內關穴，治心悸、心煩、心痛。

【注意事項】

(1) 按揉時力度要輕柔緩和，尤其是老年人，力度一定要緩和，一患者能接受為宜。

(2) 每次按揉2～3次，每天施治時間3～5分鐘即可。

(3) 刺法：平刺0.3～0.5寸。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸10～15分鐘。

天突穴：宣通肺氣，消痰止咳

天突穴，位於胸腔最上面的喉頭上，相當於肺與天氣相通的通道。天突和呼吸時密切相關，治療肺部疾病當然離不開它。

天突穴有一個最大的作用就是可以治療哮喘。哮喘其實和腎也有一些關聯，所以，我們在按摩這個穴的時候，可以一邊按摩，一邊做吞嚥的動作。津液可以補充人體的元氣，我們一邊吞嚥一邊按摩，既可以補腎又消除了按摩天突時所帶來的不適。

除了按摩之外，刺激天突穴還有一個方法，就是熱敷。用一個小棉布袋，裏面裝滿黃豆，然後將布袋縫緊，在微波爐里加熱2分鐘，趁熱放在天突穴上，是一種很簡單的民間溫灸方法。一邊溫熱，一邊滾動黃豆，同時也起到了按摩的作用。

【找準穴位】

在頸部，當前正中線上，胸骨上窩中央。

取法：在璇璣穴上1寸，胸骨上窩正中，正坐仰頭取穴。

【保健功效】

呼吸系統疾病：哮喘、咳嗽、暴暗、咽喉腫痛、癭氣、梅核氣、咳唾膿血、心與背相控而痛、支氣管哮喘、支氣管炎、喉炎、扁桃體炎。

【配伍】

- (1) 配定喘穴、魚際穴，治哮喘、咳嗽。
- (2) 配膻中穴、列缺穴，治外感咳嗽。
- (3) 配內關穴、中脘穴，治呃逆。
- (4) 配廉泉穴、湧泉穴，治暴暗。

(5) 配豐隆穴，治梅核氣。

(6) 配少商穴、天容穴，治咽喉腫痛。

(7) 配氣舍穴、合谷穴，治地方性甲狀腺腫大。

【注意事項】

(1) 按揉時力度要緩和，適中。

(2) 每天施治時間3～5分鐘即可，每日2～3次即可。

(3) 刺法：先直刺0.2～0.3寸，然後沿胸骨柄後緣，氣管前緣緩慢向下刺入0.5～1寸。

(4) 灸法：艾炷灸3～5壯，或艾條灸10～15分鐘。

會陰穴：人體任脈上的要穴

會陰穴是人體任脈上的要穴。它位於人體肛門和生殖器的中間凹陷處。會陰，顧名思義就是陰經脈氣交會之所。此穴與人體頭頂的百會穴為一直線，是人體精氣神的通道。百會為陽接天氣，會陰為陰收地氣，二者互相依存，相對相應，統攝着真氣在任督二脈上的正常運行，維持體內陰陽氣血的平衡。它是人體生命活動的要害部位，也是人體長壽的要穴。

經常按摩會陰穴，能疏通體內脈結，促進陰陽氣的交接與循環，對調節生理和生殖功能有獨特的作用。同時，還可治療痔瘡、便血、便秘、婦科病、尿頻等症。

【找準穴位】

在會陰部，男性當陰囊根部與肛門連線的中點，女性當大陰唇後聯合與肛門連線的中點。

【保健功效】

- (1) 泌尿系統疾病：小便不利、遺尿。
- (2) 生殖科疾病：遺精、陽痿、月經不調、陰痛、陰癢。
- (2) 其他：溺水、窒息、產後昏迷、癲狂、痔疾、脫肛。

【配伍】

- (1) 配三陰交穴，有強陰醒神的作用，主治產後暴厥。
- (2) 配魚際穴，有養陰瀉熱的作用，主治陰汗如水流。
- (3) 配中極、肩井穴，有行氣通絡，強陰壯陽的作用，主治難產、胞衣不下、宮縮無力、產門不開等。
- (4) 配腎俞穴，治遺精。
- (5) 配蠡溝穴，治陰癢。
- (6) 配人中、陰陵泉穴，治溺水窒息。

【注意事項】

- (1) 灸法：平時用灸法3壯。孕婦慎用。
- (2) 刺法：急救用針1寸。孕婦慎用。

養生百寶箱

會陰穴的保健方法主要有三種：

- (1) 點穴法：睡前半卧半坐，食指搭於中指背上，用中指指端點按會陰108下，以感覺痠痛為度。
- (2) 意守法：姿勢不限，全身放鬆，將意念集中於會陰穴，守住會陰約15分鐘，久之，會陰處即有真氣衝動之感，並感覺身體輕飄飄

的，舒適無比。

(3) 提腎縮穴法：取站式，全身放鬆，吸氣時小腹內收，肛門上提（如忍大便狀），會陰隨之上提內吸，呼氣時腹部隆起，將會陰肛門放鬆，一呼一吸共做36次。

石門穴：理氣止痛，通利水道

石門穴，別名利機穴、精露穴、丹田穴、命門穴、端田穴。石門。石，腎主之水也；門，出入的門戶也。該穴名意指任脈氣血中的水濕在此再一次冷縮。本穴物質為關元穴傳來的水濕雲氣，至本穴後再一次散熱冷縮為天之下部的水濕雲氣，只有少部分水濕吸熱後循任脈上行，本穴如同任脈水濕之關卡，故名。其有着理氣止痛、通利水道的功效。

【找準穴位】

仰卧位。在下腹部，前正中線上，當臍中下2寸。

取法：在臍下2寸，腹中線上，仰卧取穴。

【保健功效】

(1) 生殖科疾病：小便不利、陰囊入小腹、氣淋、血淋、產後惡露不下止、陰縮入腹、子宮內膜炎。

(2) 其他：泄瀉、小腹絞痛、奔豚、水腫、嘔吐血、食谷不化、腸炎。

【配伍】

(1) 配陰陵泉穴、關元穴、陰交穴，治四肢水腫、小便不利（腎氣不化）。

(2) 配腎俞穴、三陰交穴，治遺尿。

- (3) 配大敦穴、歸來穴，治疝氣。
- (4) 配三陰交穴、帶脈穴，治崩漏、帶下。
- (5) 配關元穴、天樞穴、氣海穴、足三里穴，治腹脹泄瀉、繞臍痛。

【注意事項】

- (1) 直刺0.5～1寸。孕婦慎用。
- (2) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸10～15分鐘。

陰交穴：調經固帶，利水消腫

陰交穴，在下腹部，前正中線上，當臍中下1寸。該穴為人體足太陰脾經上的重要穴道之一，有關該穴的治病穴道療法有：穴道指壓法治療不孕症、治療月經痛、治療妊娠惡阻等。

【找準穴位】

仰卧位。在下腹部，前正中線上，當臍中下1寸。

取法：在臍下1寸，腹中線上，仰卧取穴。

【保健功效】

- (1) 生殖科疾病：小便不利、泄瀉、陰挺、遺精、陽痿、遺尿、不孕、滯產、血崩、產後惡露不止、月經不調、帶下。
- (2) 腸胃疾病：繞臍冷痛、小兒陷胸、腹滿水腫、疝氣、腸鳴腹脹。
- (3) 其他：失眠、下肢痿痹、腳氣、奔豚、腰膝拘攣。

【配伍】

- (1) 配陰陵泉、帶脈穴，治赤白帶下。
- (2) 配子宮穴、三陰交穴，治月經不調、崩漏。
- (3) 配大腸俞、曲池穴，治臍周作痛。
- (4) 配天樞、氣海穴，治腹脹腸鳴、泄瀉。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.5～1寸。孕婦慎用。
- (2) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸10～15分鐘。

水分穴：通調水道，理氣止痛

水分穴，別名中守穴，中管穴，分水穴。水，地部水液也；分，分開也。該穴名意指任脈的冷降水液在此分流。本穴物質神闕穴傳來的冷降經水及下脘穴傳來的地部經水，至本穴後，經水循地部分流而散，故而得名。

【找準穴位】

仰臥位。在上腹部，前正中線上，當臍中上1寸。

取法：在臍上1寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

- (1) 腸胃疾病：腹瀉、水腫水腫、腹水（腹積水）、腹痛、腹脹、腸鳴、泄瀉、翻胃、繞臍痛衝心、腸胃虛脹、腸炎、胃炎、腸粘連。
- (2) 其他：水腫、小兒陷囟、腰脊強急、泌尿系炎症等。

【配伍】

- (1) 配天樞穴、地機穴，治腹水。
- (2) 配內關穴，治反胃嘔吐。
- (3) 配中封穴、曲泉穴，治臍痛。
- (4) 配脾俞穴、三陰交穴，治水腫。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.5～1寸。
- (2) 灸法：艾炷灸3～5壯；或艾條灸10～15分鐘。

下脘穴：健脾和胃，降逆止嘔

下脘穴，別名下管穴。下，下部也；脘，空腔，空管也。該穴名意指任脈的上部經水在此向下而行。本穴物質為任脈上部經脈下行而至的地部經水，至本穴後則繼續循脈而下行，如同流向下部的巨大空腔，故名。

【找準穴位】

仰臥位。在上腹部，前正中線上，當臍中上2寸。

取法：在臍上2寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

- (1) 腸胃疾病：腹堅硬脹、食谷不化、痞塊連臍上、嘔逆、泄瀉、胃炎、胃潰瘍、胃痙攣、胃擴張、腸炎、脘痛、腸鳴。
- (2) 其他：虛腫、日漸消瘦。

【配伍】

配天樞穴、氣海穴、關元穴、足三里穴，（針灸並用）治急性菌痢。

【注意事項】

（1）刺法：直刺1～1.5寸。

（2）艾炷灸5～7壯，或艾條灸10～20分鐘。

建裏穴：和胃健脾，通降腑氣

建裏穴隸屬任脈。建，建設也；裏，與表相對，此指肚腹內部也。該穴名意指任脈的地部經水由此注入肚腹內部。本穴物質為中脘穴傳來的地部經水，至本穴後，經水循本穴的地部孔隙注入體內，注入體內的經水有降低體內溫壓的作用，故名。

【找準穴位】

在上腹部，前正中線上，當臍中上3寸。

取法：在臍上3寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

腸胃疾病：胃脘疼痛、胃擴張、胃下垂、胃潰瘍、食慾不振、腹痛、腹脹、嘔逆、腹肌痙攣、腸中切痛、水腫。

【配伍】

（1）配內關穴，治胸中苦悶。

（2）配水分穴，治肚腹水腫。

【注意事項】

（1）直刺0.8～1寸。

(2) 艾炷灸5～7壯，或艾條灸10～20分鐘。

中脘穴：和胃健脾，降逆利水

中脘穴，別名上紀穴、胃脘、大倉、太倉、胃管、三管、中管、中碗穴。中，指本穴相對於上脘穴、下脘穴二穴而為中也；脘，空腔也。該穴名意指任有脈的地部經水由此向下而行。本穴物質為任脈上部經脈的下行經水，至本穴後，經水繼續向下而行，如流入任脈下部的巨大空腔，故名。

中脘屬奇經八脈之任脈。此穴的主治疾病為：消化系統疾病，如腹脹、腹瀉、腹痛、腹鳴、吞酸、嘔吐、便秘、黃疸等，此外對一般胃病、食慾不振、目眩、耳鳴、青春痘、精力不濟、神經衰弱也很有效。此穴位為人體任脈上的主要穴道之一，有關此穴的治病療法有：治療噁心、燒心、噯氣、治療慢性肝炎、治療慢性胃炎、胃痛等。

【找準穴位】

仰臥位。在上腹部，前正中線上，當臍中上4寸。

取法：在臍上4寸，腹中線上，仰臥取穴。

【保健功效】

(1) 腸胃疾病：胃痛、胃炎、胃潰瘍、胃擴張、腹痛、腹脹、嘔逆、反胃、食不化、腸鳴、泄瀉、便秘、便血、脅下堅痛。

(2) 其他：喘息不止、失眠、髒躁、癲癇、屍厥、子宮脫垂、蕁麻疹、食物中毒。

【配伍】

(1) 配百會穴、足三里穴、神門穴，治失眠、髒躁。

(2) 配膻中穴、天突穴、豐隆穴，治哮喘。

(3) 配梁丘穴、下巨虛穴，治急性胃腸炎。

(4) 配肝俞穴、太沖穴、三陰交穴、公孫穴，治療胃十二指腸球部潰瘍。

(5) 配上脘穴、梁門穴，（電針20分鐘）治膽道蛔蟲症。

(6) 配陽池穴、胞門、子戶穴（針灸並用），治腰痛、痛經、月經不調（子宮不正）。

(7) 配氣海穴、足三里穴、內關穴、百會穴，治胃下垂。

【注意事項】

(1) 揉中脘法：用指端或掌根在穴上揉，揉2～5分鐘。

(2) 摩中脘法：用掌心或四指摩中脘，揉5～10分鐘。

(3) 刺法：直刺0.8～1.2寸。

(4) 灸法：艾炷灸5～10壯；或艾條灸15～30分鐘。

上脘穴：和胃降逆，化痰寧神

上脘穴，別名上管、胃管、胃脘、上紀穴。上，上部也；脘，空腔也。該穴名意指胸腹上部的地部經水在此聚集。本穴物質為胸腹上部下行而至的地部經水，聚集本穴後再循任脈下行，經水由此進入任脈的巨空腔，故名。其具有和胃降逆、化痰寧神的作用。

上、中、下三脘穴的氣血運行變化基本相同，氣血物質皆是匯聚胸腹上部的地部經水，且皆為循任脈下行，所不同的是，上、下脘穴匯聚的經水稍少，中脘穴匯聚的經水量大，上脘匯聚的經水溫稍高，中脘穴則次之，下脘穴經水的溫度最低。

【找準穴位】

仰卧位。在上腹部，前正中線上，當臍中上5寸。

取法：在臍上5寸，腹中線上，仰卧取穴。

【保健功效】

(1) 腸胃疾病：胃脘疼痛、呃逆、反胃、嘔吐、食不化、胃痛、胃炎、胃擴張、膈肌痙攣、腸炎、納呆、泄瀉、癰痛、腹脹腹痛。

(2) 其他：咳嗽痰多、積聚、黃疸、虛癆吐血。

【配伍】

(1) 配豐隆穴，治納呆。

(2) 配天樞穴、中脘穴，治噯氣吞酸、腹脹、腸鳴、泄瀉。

【注意事項】

(1) 刺法：直刺1~1.5寸。

(2) 灸法：艾炷灸5~7壯，或艾條灸10~20分鐘。

鳩尾穴：安心寧神，寬胸定喘

鳩尾穴，別名尾翳穴、神府穴、翳尾穴、翳鶻穴、翳翳穴、臆前穴。位於臍上7寸，劍突下0.5寸。

鳩尾名意指任脈熱散的天部之氣在此會合。本穴物質為任脈熱散於天部的浮游之氣，至本穴後為聚集之狀，此氣如同鳩鳥之餘物一般，故名鳩尾。其具有安心寧神、寬胸定喘的作用，可用於消除疲勞、治療暈車暈船、可以緩解焦躁性格等。

【找準穴位】

在上腹部，前正中線上，當胸劍結合部下1寸。任脈的絡穴，膏的原穴。

取法：在臍上7寸，腹中線上，仰卧，兩臂上舉取穴。

【保健功效】

- (1) 呼吸系統疾病：支氣管炎、氣喘、胸悶咳嗽。
- (2) 腸胃疾病：胃神經痛、反胃、胃痛、胃炎、呃逆、嘔吐。
- (3) 其他：胸中滿痛、驚狂、癲癇、髒躁、肋間神經痛、神經衰弱、癰症、心悸、心煩、心痛。

【配伍】

- (1) 配梁門穴、足三里穴，治胃痛。
- (2) 配三關、足三里穴，治嘔吐。

【注意事項】

- (1) 刺法：直刺0.3~0.6寸，斜向下刺0.5~1寸。
- (2) 灸法：艾炷灸5~7壯，或艾條灸10~20分鐘。

中庭穴：寬胸消脹，降逆止嘔

中庭穴隸屬任脈。中，為天地人三部的中部也；庭，庭院也。該穴名意指任脈氣血在此位於天之中部。本穴物質為鳩尾穴傳來的濕熱水汽，散熱冷降至本穴後為聚集之狀，如氣血聚集於庭院之中，故名，具有寬胸消脹、降逆止嘔的功效。

【找準穴位】

在胸部，當前正中線上，平第5肋間，即胸劍結合部。

取法：在膻中穴下1.6寸，胸骨中線上，仰臥取穴，當胸骨體下緣處。

【保健功效】

腸胃疾病：胸脅支滿、噎膈、嘔吐、小兒吐乳、心痛、梅核氣、食管炎、食管狹窄、賁門痙攣。

【配伍】

配俞府穴、意舍穴，治嘔吐。

【注意事項】

(1) 刺法：平刺0.3~0.5寸，直刺0.2~0.3寸，向下斜刺。

(2) 灸法：艾炷灸5~7壯，或艾條灸10~20分鐘。

玉堂穴：寬胸止痛，止咳平喘

玉堂穴，別名玉英穴。玉，金之屬也，指穴內氣血為肺金之性的天部之氣；堂，廳堂也。該穴名意指本穴聚集的為任脈天部的涼性水汽。本穴物質為膻中穴熱脹上行的熱燥之氣，至本穴後此氣散熱冷縮而為涼性水汽，且為聚集穴內，故名，具有寬胸止痛、止咳平喘的作用。

【找準穴位】

在胸部，當前正中線上，平第3肋間。

取法：仰臥取穴，胸骨中線上，平第3肋間隙。

【保健功效】

(1) 呼吸系統疾病：支氣管炎、咳嗽、氣短、胸悶喘息、嘔吐寒痰。

(2) 其他：胸膈疼痛、心煩、喉痹咽腫、兩乳腫痛、胸膜炎，肋間神經痛。

【配伍】

玉堂透膈中、內關、胸夾脊穴，治療胸痹。

【注意事項】

(1) 刺法：平刺0.3~0.5寸。

(2) 灸法：艾炷灸5~7壯；或艾條灸10~20分鐘。

紫宮穴：寬胸止咳，清肺利咽

紫宮穴隸屬任脈。紫，色也，由紅和藍二種顏色合成，此指穴內的天部之氣既有一定的溫度又有一定的水濕；宮，宮殿也，指穴內氣血物質覆蓋的範圍較大。該穴名意指任脈氣血在此化為溫濕水汽。本穴物質為玉堂穴傳來的陽性之氣，至本穴後散熱冷縮降而為天之中部的溫濕水汽，其水濕雲氣所覆蓋的範圍較大，故名，其具有寬胸止咳、清肺利咽的功能。

【找準穴位】

當前正中線上，平第2肋間。

取法：仰臥取穴，胸骨中線上，平第2肋間隙。

【保健功效】

(1) 呼吸系統疾病：煩心咳嗽、氣喘、喉痹咽塞吐血、嘔吐痰涎、支氣管炎、肺結核。

(2) 其他：胸膜炎、胸脅支滿、胸膈疼痛、飲食不下。

【配伍】

(1) 配玉堂穴，太溪穴，治咳逆上氣，心煩，有補腎納氣作用。

(2) 配廉泉穴，天突穴，治喉痹咽塞。

(3) 配肺俞穴，風門穴，天突穴，治咳嗽氣喘。

【注意事項】

(1) 刺法：平刺0.3～0.5寸。

(2) 灸法：艾炷灸5～7壯；或艾條灸10～20分鐘。

華蓋穴：寬胸利肺，止咳平喘

華蓋穴隸屬任脈。華，華麗也；蓋，護蓋也。該穴名意指任脈氣血在此變為水濕濃度更大的水濕之氣。本穴物質為紫宮穴傳來的天部水汽，至本穴後，此氣進一步散熱吸濕而變為水濕濃度更大的水濕之氣，此氣如同人體的衛外護蓋一般，故名。此穴有寬胸利肺、止咳平喘的功能。

【找準穴位】

在胸部，當前正中線上，平第1肋間。

取法：仰臥取穴，胸骨中線上，平第3肋間隙。

【保健功效】

主治：咳嗽、氣喘、喉痹、胸痛、支氣管哮喘、支氣管炎、胸膜炎、咽腫、喉炎、扁桃體炎、肋間神經痛。

【配伍】

配氣戶穴，治脅肋疼痛。

【注意事項】

(1) 刺法：沿皮刺0.3～0.5寸。

(2) 灸法：艾炷灸3～5壯，或艾條灸5～10分鐘。

璇璣穴：寬胸利肺，止咳平喘

璇璣穴隸屬任脈。璇璣，魁星名，為北斗七星的北斗二，此指任脈的水濕在此吸熱後僅有小部分循任脈蒸升，蒸升之氣如天空星點般細小。此穴具有寬胸利肺、止咳平喘的功效。

【找準穴位】

該穴位於人體的胸部，當前正中線上，天突穴下1寸。

取法：在胸骨中線上，仰臥或正坐仰靠，約當胸骨柄中點取穴。

【保健功效】

(1) 呼吸系統疾病：喉痹咽腫、咳嗽、氣喘、胸脅之滿、喉炎、氣管炎。

(2) 其他：胃中有積、胃痙攣、扁桃體炎、胸膜炎。

【配伍】

配鳩尾穴，治喉痹咽腫。

【注意事項】

(1) 沿皮刺0.3～0.5寸。

(2) 艾炷灸3～5壯；或艾條灸5～10分鐘。

廉泉穴：利喉舒舌，消腫止痛

廉泉穴，別名本池穴、舌本穴、結本穴。廉，廉潔、收斂之意。泉，水也。該穴名意指任脈氣血在此冷縮而降。本穴物質為天突穴傳來的濕熱水汽，至本穴後散熱冷縮由天之上部降至天之下部，本穴如同天部水濕的收斂之處，故名，其具有利喉舒舌、消腫止痛的功效。

【找準穴位】

在頸部，當前正中線上，結喉上方，舌骨上緣凹陷處。

取法：正坐，微仰頭，在喉結上方，當舌骨的下緣凹陷處取穴。

【保健功效】

(1) 口腔疾病：舌下腫痛、舌根縮急、舌縱涎出、舌強、舌炎、舌幹口燥、口舌生瘡、舌根部肌肉萎縮。

(2) 呼吸系統疾病：咳嗽、哮喘。

(3) 其他：暴暗、聾啞、喉痹、中風失語、聲帶麻痺、消渴、食不下。

【配伍】

配金津穴、玉液穴、天突穴、少商穴。治舌強不語、舌下腫痛、舌緩流涎、暴暗。

【注意事項】

(1) 刺法：針尖向咽喉部刺入0.5～1寸，不留針。

(2) 艾炷灸3～5壯；或艾條灸5～10分鐘。

承漿穴：生津斂液，舒筋活絡

承漿穴，別名天池穴、鬼市穴、懸漿穴、漿穴。承，承受也；漿，水與土的混合物也。該穴名意指任脈的冷降水濕及胃經的地部經

水在此聚集。本穴物質為胃經地倉穴傳來的地部經水以及任脈廉泉穴冷降的地部水液，至本穴後為聚集之狀，本穴如同地部經水的承託之地，故名。其有着生津斂液、舒筋活絡的功效。

【找準穴位】

在面部，當頰唇溝的正中凹陷處。

取法：正坐仰靠，於頰唇溝的正中凹陷處取穴。

【保健功效】

（1）五官科疾病：口眼喎斜、唇緊、流涎、口舌生瘡、面腫、癰瘤、齒衄、齦腫、齒痛、面癱。

（2）其他：暴暗不言、赤神經痛、癔症性失語、糖尿病、消渴嗜飲、小便不禁。

【配伍】

（1）配委中穴，治衄血不止。

（2）配風府穴，治頭項強痛、牙痛。

【注意事項】

（1）刺法：斜刺0.3～0.5寸。

（2）艾炷灸3～5壯；或艾條灸5～10分鐘。

第九篇 美麗面容窈窕身，多用拉筋拍打養生

在拉筋拍打的過程中，人體的經絡得以疏通，體內的氣血得以上下暢行，身體各個器官得以正常運轉，人體得以正常吸收營養並排出體內毒素，困擾人體的痘痘、雀斑、黑眼圈、大肚臍、大象腿、麒麟臂、魚尾紋等問題也得以緩解，這樣才能為你留住健康，留住美麗。

第一章 拉筋拍打，締造天使般的完美肌膚

多多按揉合谷穴，輕鬆解決一切顏面問題

合谷穴位於手背第一和第二掌骨之間，近第二掌骨之中點，或當拇指與食指併攏時，在肌肉最高處。尋找合谷穴的方法是：將拇指和食指張成45°角，骨頭延長線的交點處即合谷穴。

本穴位於手陽明大腸經。按摩合谷穴，可以使合谷穴所屬的大腸經脈循行之處的組織和器官的疾病減輕或消除；可以醒腦開竅、疏風清熱、祛風解表、宣肺利竅、鎮靜安神、平肝息風、疏經活絡，自古以來便是治療頭面部疾病的首選要穴。

按摩合谷穴可對付以下疾病：頭痛、眩暈、目赤腫痛、鼻出血、鼻炎、咽喉腫痛、齒痛、面腫、目翳、聾啞、中風口噤、口眼喎斜、手指抽筋、臂痛、半身不遂、發熱惡寒、無汗、多汗、咳嗽、腕腹疼痛、嘔吐、便秘、痢疾、痛經、閉經、難產、小兒驚風、腮腺炎、蕁麻疹、疥瘡、瘡疾、丹毒、疔瘡。

但要注意的是，體質較差的病人，不宜給予較強的刺激，孕婦一般不要按摩合谷穴。

實踐證明，合谷穴不僅能治療多種疾病，還能預防腦中風及老年痴呆。合谷穴止痛效果好，是進行針灸麻醉時最常用的穴位。

天樞和內庭將臉上的痘痘一掃而光

美麗無瑕的肌膚是每一個愛美女子所渴望擁有的，可是源源不斷的痘痘卻成為無數女子煩惱的根源。健康專家稱，痘痘是一種毒，它是人體內積聚的眾多毒素在面部皮膚上的一個表現。臉頰、前額上經

常會長顏色偏紅的痘痘，而且還會口氣重，肚脹，或便秘，其實這是胃火旺造成的。改善這種狀況的辦法就是按揉天樞和內庭穴。

天樞穴位於肚臍兩邊兩個大拇指寬度的地方。要用大拇指指肚按揉天樞穴，使用的力量要稍大一點，感到疼痛為止，同時按在穴位上輕輕旋轉。

內庭在兩腳背上第2和第3趾結合的地方。要每天用手指肚向骨縫方向點揉200下，力量要大，依據個人的承受能力，以能接受為度，早上7~9點最佳。

【具體方法】

每天早晨起牀後，先用大拇指點按兩側內庭2分鐘，瀉胃火，再按揉兩側天樞2分鐘，通便，飯後半小時，再按揉天樞2分鐘。

按揉天樞和內庭穴能迅速祛除痘痘和粉刺，有效抑制痘痘的產生，使肌膚更乾淨，更健康。

拍打足三里，讓每個女人都面若桃花

中醫認為，人體自身就是自己的仙藥田，可以不求醫，可以不買昂貴的化妝品，只要找準自己身上的穴位，進行按摩，就可以達到健身美容的效果，關鍵是有意識地去做並堅持下去，這兩方面只要具備了，你就可以達到目的。

每個愛美的女人都希望自己的皮膚如桃花般粉嫩，富有光澤，那麼如何改善臉色蒼白、皮膚暗沉的狀況呢？

其實，臉色不好看，沒精打采都是因為脾胃功能弱。脾胃是“水谷氣血之海”，是全身能量的來源。脾胃功能弱的時候，身體為了保護自己，會自發調節，少吃東西以減輕脾胃的負擔，同時再好的東西

吃進去也不能充分吸收，這樣就造成氣血生成少，不能滋養皮膚，所以臉上看起來沒有血色和光澤。

朱丹溪在《丹溪心法·十二正經》中指出“惡與火，聞木聲則驚狂，上登而歌，棄衣而走，顏黑，不能言，唇腫”，可見，足陽明胃經掌管着女人的面容氣色。要想使自己的皮膚富有光澤，就要增強脾胃功能，而增強脾胃功能就要按揉足三里，因為足三里是胃經上的保健穴。

足三里在小腿的外側，小腿骨外側一橫即是。用大拇指或者中指按揉3~5分鐘，或者用按摩錘之類的東西進行敲打，使足三里有酸脹和發熱的感覺，時間最好選在早上7~9點，因為這時胃經氣血最旺盛。

要祛斑，多拍揉大魚際、太陽穴

肌膚白嫩有光澤，配上得體的妝容和打扮，算得上是個美人。但美人自有憂心的地方，膚色是很白嫩，可是臉上的斑點，總是如眼裏的沙子般礙眼。試問，追求完美的人們眼裏怎能容得下一點斑？

其實，不用慌，只要經常進行面部按摩就可以使面部色斑顏色變淡甚至消滅。你可以去美容院讓美容師按摩，也可以自己在家中進行。

【具體方法】

(1) 以雙手大魚際在雙側顴骨部由內向外做環形按揉1分鐘。

(2) 以雙手拇指指腹由前額正中向兩邊分推，從眉毛上方推至太陽穴，反覆進行1分鐘，然後用雙手中指指腹由睛明穴（內眼角和鼻根之間的極細的凹陷處）開始沿兩側鼻背向下推抹至迎香穴（鼻翼的兩側凹陷處），反覆進行1分鐘。

(3) 雙手手掌置於兩頰外側，以食指、中指、無名指、小指指腹貼於兩側面頰部，手指按次序地由下向上運動，做掃的動作，反覆進行1分鐘。

(4) 用拇指指腹按揉印堂穴（位於兩眉頭連線的中點上）1分鐘。再用雙手中指指腹分別按揉兩側四白（位於瞳孔的直下方，眼睛下緣硬骨的中央，稍微下方的小骨頭凹陷處）、迎香、顴膠穴（位於人體的面部，當目外眥直下，顴骨下緣凹陷處）各1分鐘。

(5) 受術者微閉雙眼，術者用雙手大魚際（雙手拇指的根部）從前額向兩側分抹至太陽穴，然後向內下撫摩至顴部，經兩側面頰到下巴處，反覆進行1分鐘。

讓皮膚細膩光滑的秘密——按摩列缺穴

《素問·五臟生成》中這樣記載肺的功能：“肺之合皮也，其榮毛也。”意思是說，肺管理汗孔的開合。我們知道，皮毛包括皮膚、汗腺、毫毛等組織，為一身之表，依賴肺宣發衛氣和津液溫養、潤澤，是機體抵抗外邪的屏障。肺的生理功能正常，皮膚得養，毫毛有光澤，抵禦外邪的能力就強，故其榮在皮毛。如果肺功能不好，汗孔就不能正常開關，體內代謝的垃圾就不能隨着汗液排出體外，而是在毛孔處堆積，漸漸的，就把毛孔堵住了，所以會在那兒起小疙瘩。因此，要想消除這些煩人的小疙瘩，就要想辦法調理肺的功能，讓汗液順利排出來，這時列缺穴當然是首選的穴位了。

列缺是手太陰肺經上的絡穴，又是“八脈交會穴”之一，通於任脈，能同時調節肺經、大腸經和任脈，可以通經絡、調肺氣。這個穴位也很好找，把兩手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手橈骨莖突上，指尖下凹陷處即是。

【具體方法】

每天用食指按壓此穴3分鐘就可以。時間最好是在凌晨3～5點，因為這個時間段裏肺經運行最旺盛，但凌晨3～5點也正是人們睡得正熟的時候，為不影響睡眠，我們可以把時間改在上午9～11點，為什麼可以改在這個時間段呢？因為上午9～11點是脾經運行最旺盛的時候，而脾經跟肺經最親近，它們是同名經，一個在手，一個在足，所以按壓的效果也是很理想的。當然，除了指壓法，我們還可以採用艾灸法，或者用熱毛巾敷列缺穴，效果也很不錯。

另外，還可以採用多運動和喝熱水的方式達到多出汗的目的，只要汗出來了，小疙瘩也就會慢慢消失了。

讓皮膚光滑緊緻的秘訣——拍揉湧泉穴

《丹溪心法·十二正經》在介紹足少陰腎經中這樣說：“面如漆，眇中清，面黑如炭，咳唾多血。”《靈樞·本藏》說：“衛氣和則肉解利，皮膚潤柔，腠理致密。”這些都說明一個問題，就是經常刺激足少陰腎經的某些穴位，能調節人體內分泌，可達到理想的皮膚美容效果。

這是因為要想讓皮膚白嫩有彈性，必先保證內臟健康，促進全身新陳代謝，我們平時總說皮膚是身體的鏡子，皮膚能非常真實地感應到身體的健康狀況。而中醫學認為，腳心集中了所有增強全身內臟機能的穴位，最重要的是湧泉穴。湧泉穴與腎功能有着很深的關係。另外，湧泉穴與激素分泌也有着密切的聯繫，因此，通過刺激湧泉穴能改善腎功能，促進激素分泌，使全身機能旺盛，皮膚自然變得緊緻有光澤。

湧泉穴的準確位置是在足底。正坐或者仰臥，翹足，腳趾向下卷，二趾前部的凹陷處，相當於足底二、三趾趾縫紋頭端與足跟連線

的前1／3與後2／3的交界處。建議你每天睡覺前先用熱水泡腳，然後按壓湧泉穴，只要長期堅持，一定會取得很好的效果。

拍打陰陵泉和足三里，去黑頭有奇效

黑頭主要是由皮脂、細胞屑和細菌組成的一種“栓”樣物，阻塞在毛囊開口處而形成的。加上空氣中的塵埃、污垢和氧化作用，使其接觸空氣的一頭逐漸變黑，所以得了這麼一個不太雅緻的稱號——黑頭。

如果將痘痘比喻為活火山，那麼黑頭就好比死火山，雖然危險性不足以引起我們特別關注，但它的確是希望擁有凝脂般肌膚的女性之大敵。不要怕，和黑頭來一場戰鬥，將這些難纏的東西徹底甩乾淨！那麼怎麼甩掉這些令人心煩的小東西，做個十足的美女呢？其實，辦法很簡單，只要你每天堅持按揉陰陵泉和足三里就可以了。

《黃帝內經》說：“脾熱病者，鼻先赤。”從五行看，脾胃屬土，五方中與之相對的是中央，而鼻子為面部的中央，所以鼻為脾胃之外候。脾土怕濕，濕熱太盛時就會在鼻子上有表現。季節與脾土相對應的正是長夏，所以黑頭在夏季表現最突出。所以要去黑頭就要除脾濕，而除脾濕的最好穴位就是陰陵泉和足三里了。

陰陵泉在膝蓋下方，沿着小腿內側骨往上捋，向內轉彎時的凹陷就是陰陵泉的所在。每天堅持按揉陰陵泉10分鐘，就可以除脾濕。

對於足三里，要除脾濕最好是用艾灸，因為艾灸的效果會更好，除脾濕的速度會更快。建議你空閒的時候按揉陰陵泉，每天堅持10分鐘。晚上睡覺前，用艾條灸兩側的足三里5分鐘，只要長期堅持，就可以除脾濕，使黑頭消失。

活血化淤，趕走黑色素——去黑眼圈

經常睡眠不足、吸煙飲酒過量、性生活不節制等不健康的生活方式，都會使人出現黑眼圈。人的身心疲乏，眼瞼局部的血管收縮功能下降，也會造成眼瞼處水腫、淤血，從而使眼瞼出現陰影。所以，如果你想了解一個人的生活方式是否健康，看看她有沒有黑眼圈就知道了。

按照中醫的觀點，如果人有了黑眼圈，就說明她體內的營養消耗過多，而補充不足，已經有了腎氣虛損的徵兆。如果黑眼圈是有些發青的黑，則說明肝也虛了，因為肝是藏血的，有“開竅於目”的功能，肝血充足，眼睛得到充分滋養，才能正常工作，用眼多了，肝血損耗自然多了，尤其是晚上，正是補陰血的時候，該補不補，反而變本加厲地過度使用，久而久之，肝血也就虛了。所以，這時候就需要肝腎同補了。

補肝當然離不開膈俞和肝俞這兩個穴位了，它們都是足太陽膀胱經上的穴位。膈俞又叫血會，是理氣寬胸、活血通脈的要穴。這個穴位的找法很簡單，一般採用俯臥的姿勢，膈俞穴位於身體背部，第七胸椎棘突下，左右旁開2指寬處。肝俞是肝的背俞穴，也就是肝在後背的反應點，具有疏肝利膽、理氣明目的功用。肝俞在膈俞下面兩個椎體，大約25釐米。

由於這兩個穴位都在後背，自己按揉有些費勁，因此可以與家人、朋友、同事相互按揉，每次按揉5分鐘；也可以用類似擀麵杖、棒球棒之類的東西，在後背上下滾動，或者利用健身器材來刺激後背，這樣可以刺激到所有背俞穴。如果能在後背拔罐、走罐效果會更好。

滋腎陰的首要穴位當屬太溪穴，用手指按揉或用儀器按摩都可以，每次3~5分鐘，直到有酸脹和竄向腳底的麻麻的感覺就行了。其次，還要在睡前按揉三陰交3分鐘。三陰交是足三陰經的交會穴，能同時調理肝、脾、腎，對女人補陰非常重要，所以三陰交又叫“女三里”。女三里比其他地方敏感，按下去有脹痛的感覺。

標本兼治的經絡療法對治療黑眼圈大有裨益，但養成健康的生活方式也同樣重要，如少熬夜，少吃刺激性食品，保證充足的睡眠，戒煙酒，節制性生活，多吃富含維生素C的食物，多運動，脾氣不好者不妨多吃點醋。

按摩神闕穴和關元穴讓雙唇紅潤有光澤

女人除了迷人的雙眼，嘴唇也是非常吸引人的地方。一個性感、紅潤的嘴唇往往會帶來非同凡響的效果，哪個愛美的女士不想擁有紅潤而富有光澤的雙唇呢？可是總有些女士的雙唇不盡如人意，要麼是乾裂，要麼是發暗，甚至偏紫色，毫無光澤可言。她們的手腳總是冰涼的，如果趕上下雨或者颶風，唇色會變成暗紫色。

現在有很多女性的體質天生就偏寒，所以手腳容易發涼，再加上現在流行的露臍裝、低腰褲和超短裙，使女性的身體更加寒涼。中醫學講，寒主凝滯，體內太寒，血液流動太慢，就會形成血淤，使血行變慢。新鮮的血液，也就是動脈血不能及時補充，因此，嘴唇會表現出靜脈血的顏色。也就是暗紅色，所以受寒的女性的唇色會發紫和發暗。要驅寒就要溫陽，就要點燃身體內的小火爐，最簡便的方法就是灸神闕穴和關元穴。

神闕穴就在肚臍眼的位置，我們可以取少量的鹽放在肚臍內，上面放一塊硬幣大小的生薑片，再放滿艾絨後點燃。但要注意的，當你感覺很燙的時候，可以把薑片拿下來，繞着肚臍上下左右移動。每天睡覺之前灸，因為此時陽氣最少。

關元穴在肚臍正下方四橫指的地方，每天要灸10分鐘，可以隔着姜灸，也可以只用艾條灸。

除了灸神闕穴和關元穴之外，還可以刺激血海，因為刺激血海可以活血化淤，用大拇指點揉或者按揉，直到感到疼痛為止。

建議你每天堅持灸神闕穴和關元穴10分鐘，然後按揉血海2～3分鐘，直到感覺渾身暖和為止。只要你長期堅持，相信，你的雙唇會如櫻桃般鮮嫩紅潤，富有光澤。

太溪和湧泉留住烏黑秀髮的秘密

中醫認為，頭髮的盛衰和腎氣是否充盛有很大關係。頭髮伴隨人的一生，從童年、少年、青年、壯年到老年，均和腎氣的盛衰有直接和密切的關係，也就是《素問·六節臟象論》中“腎者……其華在發”的含義。

腎藏精，精生血，說明血的生成，源於先天之精，化生血液以營養毛髮。人的元氣根源於腎，乃由腎中精氣所化生。元氣為人體生命運化之原動力，能激發和促進毛髮的生長。可見，要想使自己的秀髮飄逸有光澤，就要注意補腎，補腎最好的辦法就是按摩太溪和湧泉穴。

太溪是腎經的原穴。太溪穴在腳踝內側，從腳踝內側中央起，往腳趾後方觸摸，在腳踝內側和跟腱之間，有一個大凹陷，這凹陷中間，可感到動脈跳動之處的即是太溪穴。每天堅持用手指按揉太溪穴，除了要有酸脹的感覺之外，還要有麻麻的感覺。

湧泉穴是人體少陰腎經上的要穴。每天睡前用手指按壓湧泉穴3分鐘，或者艾灸，都有很好的療效。

建議你每天睡覺之前先用熱水泡腳，然後按揉太溪穴3～4分鐘，再按壓湧泉穴，只要能長期堅持下去，一定會有很好的效果。

第二章 拉筋拍打法中暗藏的瘦身美體方

想安全減肥嗎？就找肝、脾經拍打

愛美之心人皆有之，為了美追求瘦本無可厚非，但瘦也要瘦得健康、瘦得精神才好。朱丹溪曾經說過，病之有本，猶草之有根，去葉不去根，草猶在也。修煉“魔鬼身材”也是這個道理，靠吃減肥藥是治標不治本。其實，通過穴位拍打按摩消除肝鬱和脾虛，是最好的減肥方法，也是最安全有效的方法。

下面就讓我們一起看看如何解除肝鬱和脾虛吧。

1·肝鬱的穴位拍打按摩消除法

常揉肝經的太沖至行間，大腿贅肉過多的人，最好用拇指從肝經腿根部推到膝窩曲泉穴100次，這通常會是很痛的一條經；每日敲帶脈300次，用拳峯或指節敲打大腿外側膽經3分鐘，撥動陽陵泉一分鐘，揉“地筋”3分鐘。

2·脾虛的穴位按摩消除法

每天按摩拍打小腿脾經，並重點刺激公孫穴。

愛美的女士可千萬別忽視這個天然的美容減肥方式，只要按照要求的步驟去做，一定會收到意想不到的效果。

養生百寶箱

要說腳下的反射區哪個最減肥，那肯定要說甲狀腺了，每天揉推100下，效果會很明顯。甲狀腺是主要的內分泌器官，所以點按它有很多的好處，特胖特瘦、甲高甲低、更年期，都得通過這個甲狀腺反射區來調。另外，每天在肝、心、脾、肺、腎反射區按揉20分鐘，能有

效維持五臟平衡，而五臟之間相互協調，五行的生克平衡就不會出現肥胖問題。

人人可做的美體術——拉筋踢腿美化下半身

踢腿具有拉筋的效果，即踢腿可以使人體的筋得到拉長、柔韌，而且踢腿練習能夠鍛鍊大腿和臀部的主要肌肉，塑造更曼妙的下肢線條，因此可以起到美化下半身的功效。

芭蕾舞的練習中就有踢腿練習，主要分為預備和練習兩個部分：

1·預備

左手扶把，右手側平舉（七位手），右腳前左腳後併攏，右腳尖與左腳跟平行（五位腳），沉肩、夾背、挺胸、收腹、緊臀、直膝、頭向右旁後。

2·練習

全身其他部位保持預備姿態造型不動，右腳向前經過快速擦地後踢腿至45度。原路線還原成五位，反覆數次，換反方向做。

但要注意的是，右腳跟帶動右腳尖向前小踢腿，快速下落時，右腳尖帶動右腳跟回收五位。注意動作的外開。

此外，為避免運動傷害，人們需要拉筋伸展暖身，許多動作對修飾下半身肥胖很有用。下面介紹拉筋美化下半身的三大方法：

方法一：右腳往前跨一步呈弓箭步，雙手撐住右大腿，將重心下壓，感覺拉緊臀部下方以及大腿後側肌肉。

方法二：站立後雙手扶住牆面，左腿往後抬高，直到與地面呈水平，靜數5秒後慢慢放下，重複整個動作10次，再換腿做，視體力慢慢增加次數。

方法三：膝蓋着地做趴姿，雙手撐住地面；左腳離地彎曲，維持2秒；左腳往後伸直與地面呈水平，拉緊大腿後側，2秒後回到第1步，重複10次，再換腿做。

養生百寶箱

減大腿上的贅肉，可以兩腿併攏，平躺在牀上，把腳提起10釐米，提得太高，你的重心變了反而沒效果。堅持到不能再堅持了，才把腿放下來。你的大腿會有痠痛的感覺，這就說明脂肪在向肌肉轉化。一邊提起腿的時候一邊數數，一開始可能還沒數到10你就累得不行了。做的時間久了，你逐漸就能增加到30下、50下，能做10遍以上就很不錯了。按這個方法堅持練習，你就會感覺越來越輕鬆，大腿上的贅肉也會慢慢地消失了。

蓮花坐、至善坐、金剛坐——女人最應該練好的拉筋方

現在是一個崇尚“瘦”的時代，因此許多女人為了讓自己擁有苗條、骨感的身材，不惜嘗試着吃各種各樣的減肥藥，天天早晨起來跑步、爬樓梯、餓肚子、喝涼水……種種方法之後，人折騰得的確是瘦了一圈。可是，“打江山難，坐江山更難”，許多女人抵擋不住美食的誘惑，減肥後的“反彈”也是常有的事。於是，身體在面黃肌瘦與腰腹凸起之間徘徊的女人們痛苦萬分。此時，不妨嘗試練習“三坐”——蓮花坐、至善坐、金剛坐，對保養身材往往有着較好的效果。

下面，我們就來具體介紹一下這三種打坐方式的拉筋美體功效。

1· 蓮花坐

蓮花坐應該算是瑜伽體式中最具有象徵意義的一種姿勢，極其平和的姿勢，很適合用在冥想練習中，能幫助你放鬆身體的同時，思想

專注地投入到冥想練習中。對於男性朋友來說，這個坐姿可能會有點困難；但是對女性朋友來說，先天柔韌的體質決定了“蓮花坐”是她們最佳的選擇。

【具體方法】

練習時，準備一個保暖的墊子，身體坐在上面，雙腿向前伸直。曲起右腿，將右腿放在左大腿上，腳心朝上。再曲起左腿，將左腿放在右大腿上方，腳心朝上。保持脊背挺直，收緊下巴，讓鼻尖同肚臍保持在一條直線上。如果腿部感覺疲勞，可換腿。

【功效】

在蓮花坐時，由於雙腿緊緊相盤所以導致下半身的血流減慢，更容易保持頭腦的清醒，也更容易集中注意力。同時，這種坐姿使血液集中在小腹。能滋養內臟和生殖器官，同時還能使小腿、腳踝柔軟和修長。

對於過了三十歲的女人來說，盆骨脆弱和盆腔內器官機能退化表現得越來越明顯，這時選擇蓮花坐也是非常有意義的事。

2· 至善坐

這種坐姿可以說是瑜伽裏最好的一種姿勢。

【具體方法】

練習時，坐在地上，兩腿併攏並同時向前伸展；彎曲左小腿，用雙手抓住左腳，用左腳的腳跟緊緊頂住會陰部位。然後彎曲右小腿，把右腳放在左腳踝之上；把右腳跟靠近恥骨，右腳底板則放在左腿的大腿與小腿之間。在整個過程中，一定要保持上身軀幹挺直。

【功效】

至善坐和蓮花坐有相同的功效，但是在某種意義上它比蓮花坐更勝一籌，因為它對會陰施加了壓力，就更利於把衝力引導向上，在提升生命之氣的練習中極為有用。

3·金剛坐

金剛坐是“金剛跏趺坐”的簡稱，也稱“結跏趺坐”。

【具體方法】

兩膝跪地，小腿脛骨和兩腳腳背平放地面，雙膝靠攏；挺直背部，將臀部放置在腳跟上，雙手分別放在大腿上。冥想在身體裏從尾骨到頭頂有根線連着，並且這根線要輕輕向上提，腰背就會自然挺直。

【功效】

金剛坐能很好地幫助消化，並有助下半身的血液循環，有效地預防風濕關節的病變。這也是一個恢復身體活力和能量的姿勢，可以增強身體的平衡和穩定感。

還在為減肥“反彈”苦惱的女人們，從現在開始，你就應該養成在每晚睡前進行“三坐”練習的習慣，每次10分鐘左右。堅持一段時間後，會收到意想不到的效果。

養生百寶箱

有一位醫生，說他遇到很多頸椎病和腰肌勞損的患者，年紀輕輕的，全是玩電腦、打麻將娛樂出來的毛病。其實，娛樂是健康生活的一大方面，我們不可能丟掉。但在娛樂的過程中，正確的坐姿確實非常關鍵。

我們很多人都會有這樣的經歷，坐着坐着就開始把椅子前兩條腿或後兩條腿翹起來，總感覺這樣會舒服些。然而，這卻是很多人公認

的不良坐姿，尤其是被長輩看到時，更是會受到大聲呵斥。殊不知，這是人的一個為了保持腰椎正常曲度的生理吶喊，屬於人體正常反應。通過翹椅子，可以減輕人體背部的壓力，使腰腿肌肉處於鬆弛狀態，保持腰椎正常彎曲而挺直。不過，由於椅子兩條着地，這種狀態不會保持太久。

簡單來說，健康的坐姿應該是既保持脊柱的生理彎曲，又可以使身體處於平衡狀態。具體就是：如果使用桌子，桌子的高度應是人體的一半；椅子的坐面高度保持在人體的1／3。坐下後，人體應雙腳踏着地面、腳架或放在凳底下，讓膝蓋低於臀部，並將下背部靠近椅子的後方，這樣使腰椎發揮其力量形成上身挺直、收腹、下頷微收的姿勢，保證下背部彎曲的弧度以減少壓力。當坐在椅凳上時，還要把個人的體重平均分配在盆骨及左右兩邊的大腿上。如坐在有靠背的椅子上，應儘量加放一個腰墊，將腰背緊貼腰墊，以支持腰骶部的肌肉。從坐姿到站立時，應儘量保持背部平直。儘量避免久坐，尤其在腰痠背痛之時，平常也應定時離開座位踢踢腳、彎彎腰及做適當的伸展活動來鬆弛腰背及下肢的肌肉。

打造小蠻腰的拉筋方——簡單的下蹲運動

女人要想打造小蠻腰，不一定非要去健身房做那些複雜的訓練，簡單的下蹲運動就能鍛鍊你的腹部肌肉，而且下蹲動作對膝關節和髖關節還有好處。

下蹲時，人體兩個最大的關節——膝關節和髖關節會摺疊到一定程度，而其他部位的肌肉也能得到活動，可以有效防治下肢靜脈曲張及小腿抽筋等症狀。長時間坐着的人，更容易遭受肌肉勞損、骨質增生的困擾，而下蹲可以加強血液循環，使肌肉、骨骼得到充足的鍛鍊，增強人的體質，具有瘦身美體的功效。

但要注意的是，下蹲時，最好不要深蹲，也就是說膝關節彎曲的角度不要小於60°，否則起身時很容易頭暈眼花。做下蹲運動時，動作不要過猛，膝關節彎曲的角度可以由大到小，循序漸進。每天抽空蹲一蹲，會收到意想不到的鍛鍊效果。

此外，老年人和慢性疾病患者要謹慎嘗試下蹲運動。

養生百寶箱

很多女性對肚子上的游泳圈很是頭疼。怎麼減呢？就是揉腹。揉腹的時候，先在整個下腹順時針、逆時針各揉100下，再在上腹部左右各搓擦100下。在搓擦以前，你可以拿皮尺量一下自己的腰圍，如果每天堅持，兩週以後你再量一下，基本能減3～4釐米。做100下有時候很累，所以，您最好先向左搓擦25下，再向右搓擦25下，再重複相同的動作，直到做完100下。這樣的話，把動作分解了，胳膊就不至於那麼累。當然，在搓擦的過程中，胳膊有一些痠痛也是正常的事，說明胳膊上的脂肪也正在減少。堅持下去，就能既減腹部又減胳膊了，可以說是一箭雙鵰。

仰臥起坐是平小腹、護背部的通補大藥

仰臥起坐是體能鍛鍊的一個重要環節，主要作用是增強腹部肌肉的力量。做得正確的話，仰臥起坐既可增進腹部肌肉的彈性，同時亦可以收到保護背部和改善體態的效果。反過來說，如果進行不當，仰臥起坐不但是浪費時間，甚至是有害無益。

【具體方法】

仰臥在牀上，雙腿正常彎曲，雙手半握拳放在耳朵兩側，儘量展開雙臂。做動作時，讓腰部發力，上身徑直起來，注意腰部不要離開地面，然後緩慢下降使身體處於原位，重複做以上動作。當腹肌把身

體向上拉起時，應該呼氣，這樣可確保處於腹部較深層的肌肉都同時參與工作。練習過程中，腿一定不要伸直，否則不僅浪費時間，甚至有害無益。

需要注意的是，練仰卧起坐，速度要因人而異。初學者、老年練習者，要控制住節奏，避免一開始就做很多次數的仰卧起坐，導致肌肉痠疼。最初可以嘗試一分鐘做5次，此後慢慢增加，直至達到30次左右。30歲以下的女性，很多是出於防止婦科病而練習的，這時頻率最好控制在每分鐘45～50個，隨年齡的增加而遞減，50歲以上的一分鐘做25個就可以了。對於那些有一定健身基礎的練習者，更多的是想通過練習達到增強腹部力量的目的，這樣要保證一分鐘做60個左右。

此外，初學者若利用健身球做仰卧起坐，將健身球置於腰部，不但保護了背部和腰部，還使腹部得到了充分鍛鍊，有助於提升運動時身體的穩定性。身體素質好的人，可以增加負重，頭朝下躺在斜板上，頭部低於重心，運動效果更好。

腰部曲線是按揉拍打出來的

怎樣才能擁有健康又美麗的腰部曲線呢？關鍵看你怎麼做。

按摩腰部的經絡和穴位，不僅可以促進局部的氣血運行，還可以調節臟腑的功能，使全身的肌肉強健、皮膚潤滑、形體健美。

【具體方法】

(1) 以一手或雙手疊加，用掌面在兩側腰部、尾骶部和臀部上下來回按揉2分鐘，然後雙手掌根部對置於腰部脊柱兩側，其他四指附於腰際，掌根部向外分推至腋中線，反覆操作2分鐘。

(2) 以一手的小魚際推擦足太陽膀胱經第一側線，從白環俞穴開始，至三焦俞穴止，重複操作2分鐘。然後再推擦膀胱經第二側線從秩

邊穴至盲門穴，反覆操作1分鐘。

(3) 雙手掌疊加，有節律地用掌根部按壓命門、腰陽關穴各半分鐘。

(4) 雙手拇指端分置於腰部脊柱兩側的腎俞穴，向內上方傾斜用力，持續點按1分鐘。

(5) 以一肘尖着力於一側腰部的腰眼處，由輕而重地持續壓腰眼半分鐘，然後壓對側腰眼。

(6) 用雙手拇指指腹按揉氣海俞、大腸俞、關元俞和次髎穴各半分鐘。

(7) 五指併攏，掌心空虛，以單掌或雙掌拍打腰部和尾骶部1分鐘。

纖纖細腰是所有女性的渴望。練出美麗腰際線，才能更好地彰顯你的靚麗身姿和窈窕身段。努力吧，為了迎接陽光下的美麗，多花點心思，小蠻腰就會屬於你。

腹部瘦身的三大按摩術，揮手告別“小腹婆”

被“小腹婆”困擾的女性朋友，相信不在少數。而實際上，偏偏腹部的贅肉最難消除，讓很多女性束手無策。但對於使用按摩方法來說，卻是成效最顯著的部位。

【具體方法】

1· 拇指疊按法

將兩個拇指上下重疊，在腹部及相關穴位按壓，按壓的輕重應以手指感覺到脈搏跳動，且被按摩的部位不感覺疼痛為宜。

2· 波浪推壓法

兩手手指併攏，自然伸直，一隻手掌放在另一隻手掌背上，右手在下，左手在上。在下的那隻手掌和手指平貼腹部，用力向前推按，然後在上的手掌用力向後壓，一推一回，由上而下慢慢移動，好像水中的浪花，故而得名。

3·腹部穴位按摩

腹部按摩並不是簡單的揉肚子，選准以下六個基本穴位進行按摩，會起到事半功倍的效果，讓你可以更自信地露出小蠻腰。

中脘穴：腹部正中線肚臍以上大約4寸處。

水分穴：腹部正中線肚臍以上大約1寸處（按摩水分穴有助於排除體內多餘的水分，避免水腫，並且可以幫助腸胃蠕動、鍛鍊腹肌，避免小腹突出）。

氣海穴：腹部正中線肚臍以下大約1.5寸處。

關元穴：腹部正中線肚臍下大約3寸處。

水道穴：肚臍以下大約3寸，關元穴左右兩側各向兩旁大約2寸處。

天樞穴：肚臍左右兩側各向兩旁大約2寸處，以左天樞為重點。

按摩氣海穴、關元穴能有效地抑制食慾，有利於腹部脂肪均勻分佈；而按摩天樞穴則可以幫助消化和排氣，促進腸胃蠕動、廢物排泄，當然更有利於消除小腹贅肉。

穴位按摩方法及時間：每天早晚仰臥在牀上，先以推壓法由上腹部向小腹推壓3～4次，再先後以疊按法和推壓法依次按摩以上6個穴位，每個穴位各按摩2分鐘左右。

值得注意的是，經期婦女不能按摩腹部，否則會加大出血量。孕期婦女同樣也不能按摩腹部，還有一些穴位如三陰交、至陰穴等都不

能按摩。但是經期、孕期婦女可以接受四肢按摩。

愛上慢跑拉筋法，保持身材不跑偏

為什麼長跑能瘦身並保持瘦身效果呢？這是因為長跑能消耗人體中的大量脂肪和熱量，而且還能讓你的小腿變得更加纖細，更有輪廓感。而且，跑步本身對心肺也會起到一個很好的鍛鍊。所以說長跑對於保持身材是一種非常好的鍛鍊。

但要注意的是，長跑之前一定要先做熱身運動，或是一些簡單的熱身操，因為跑步對膝關節壓力較大，因此要加強膝關節的熱身。

一般來說，常見的長跑前熱身運動主要有以下一些：

- (1) 兩手叉腰，足尖點地交替活動雙側踝關節。
- (2) 屈膝半蹲，足跟提起，反覆練習3～5次，活動雙側膝關節。
- (3) 交替抬高和外展雙下肢，以活動髖關節。
- (4) 前後左右弓箭步壓腿、牽拉腿部肌肉和韌帶。

此外，在跑步時還要注意調整呼吸，最好四步一呼吸。這是因為長跑屬於有氧代謝運動，參與人體各大器官的循環，特別是呼吸系統。在跑步過程中，人體對氧氣的需求量不斷增加，一般情況下，以四步一呼吸為宜，並儘量始終保持這一節奏。在呼吸方式上，以鼻呼、口鼻混合吸較好。

而且，長跑剛開始時，由於氧氣供應落後於肌肉的活動需要，因此會出現腿沉、胸悶、氣喘等現象，特別是經常不鍛鍊的人感覺會更強，這是正常的。如果感覺比較難受，應停下來，步行幾百米，如感到特別不適，就要停止長跑。

最後要注意的是，並非所有人都適合長跑這項運動，比如以下四類人就不適合長跑運動，以免發生在長跑過程中的猝死現象。

(1) 有潛藏疾病者。此類疾病主要是心腦血管疾病。

(2) 身體虛弱者，比如貧血等症，因為他們在長跑中常因運動量大大超出平時負荷，產生運動過度緊張，會造成猝死或者其他運動傷害。

(3) 輕度活動就有胸悶、頭痛、頭暈等不適症狀者。

(4) 老年高血壓和糖尿病患者。

養生百寶箱

在每天睡覺前的幾分鐘，人們可以在鬆軟的大牀上做一些伸展運動，這對身體各部位的肌肉都有非常好的放鬆作用，而且對瘦腰和纖背也有很好的效果。另外，也可以在每天晚上睡覺之前做一些伸展運動，將疲勞一天的身體在睡覺之前以充分的拉伸得到放鬆和舒緩，在一覺醒來後你會覺得身體輕鬆許多。

一天三次快步走，瘦身就是這樣簡單

有關研究還表明，跑步並不比快走效果更好。因為快走容易控制速度，對心肺的刺激小，不會給心臟等器官造成超荷負擔，而且能增加肺活量，加大心臟收縮力，促進血液循環，使大腦獲得充足的供氧，從而起到有效預防大腦老化的作用。

有專家針對“快步走”的效果做了一次實驗：讓幾個40～57歲的男性每次步行40分鐘，每星期4次，這樣堅持20個星期，其結果表明：

(1) 黏度（最大氧氣攝取量）上升了30%。

(2) 安靜時的脈搏數減少，心臟機能得到改善。

(3) 體重平均減少1.3千克。

(4) 皮下脂肪厚度平均從135毫米減少到了120毫米。

由此可見，“快步走”不只對人體心肺機能有所改善，還能有效降低人體內的脂肪量。如果人們在進行“快步走”減肥計劃時，宜從每天10分鐘開始，習慣以後逐漸增加，最後的標準是每天連續快走40分鐘。體內脂肪含量越多的人（脂肪率高），脂肪量減少得越多。

每天快步走3次，每次15分鐘，不僅可以健身，而且可以有效防治肥胖症、糖尿病、下肢靜脈曲張等疾病，對身體也不會有損害。

養生百寶箱

中醫認為，人衰老的主要原因之一是腎氣虛衰，走路時用腳後跟，就會刺激腳後跟的腎經穴位，達到腎氣盛而延壽的效果。

(1) 前進和倒走法。身體自然直立，頭端正，下頰內收，目平視，上體稍前傾，臂部微翹，兩肢成平夾角90度外展，兩腳腳尖翹起，直膝，依次左右腳向前邁進，或依次左右腳向後倒走，兩臂自由隨之擺動，呼吸自然。

(2) 前進後退法，即進三退二。向前走三步，後退二步，也可左右走，或前後左右走。

除此之外，用腳心蹬自行車，可以達到健腰益腎的作用。按照中醫經絡學原理，腳底心是湧泉穴的部位，按摩這個穴位，有健腎、理氣、益智的作用，並能增強人體的免疫力。假如改用腳心來蹬車，無形中就能起到按摩湧泉穴的神奇效果。

每天常叩首，美到九十九

“每日常叩首，活到九十九”，磕頭是一種養護脊椎、活氣血的方法，能有效預防脊椎病，緩解疲勞，還具有柔韌背部曲線的美體功效。也就是說，“每天常叩首，美到九十九”。

【具體方法】

(1) 練習時保持自然呼吸，將腰背伸直，跪坐端正，臀部放在兩腳跟上，雙手放在兩膝上。接着兩臂伸直上舉，吸氣，此後雙手直落至兩膝前方地面，順勢弓腰做磕頭狀，以額頭觸及地面；再呼氣，上身向前儘量伸出，用下頷輕點地面，兩肘着地，以肘部支撐上半身重量。

(2) 再將臀部向上儘量抬起，大腿垂直於地面，保持自然呼吸。伸直手臂將身體向上撐起，緩慢挺直腰，最後緩慢將臀部落回兩腳跟上（如果腰力不足，可以將落臀和直腰合為一步完成）。如此重複做30次，大約5分鐘。

漂亮女人的纖腿秘籍

對於很多白領女性來說，一天可能會在辦公室坐上8個小時甚至更久，慢慢的，你會發現雙腿越來越粗。其實，只要找準腿部按摩部位，每天進行自我按摩，你會發現在不知不覺中，雙腿就變得纖細修長了。下面讓我們一起來上纖腿訓練課吧。

1· 按摩纖腿

第一課：膝蓋與兩側按摩

膝蓋周圍很少累積脂肪，因為膝蓋是骨骼相連的關節部位，只是這個部位很容易水腫或出現鬆弛的現象，而使得腿部變粗。具體方法是：由膝蓋四周開始按摩，可以改善膝蓋四周皮膚鬆弛現象，不過，按摩的次數要頻繁，否則是無法達到改善曲線的功效。

第二課：緊實大腿線條

大腿內側的皮下脂肪是很容易堆積鬆弛的，按摩大腿的方法是取坐位，腿部全部離開地面，臀部支撐身體平衡，雙手按住膝蓋上部大腿中部，輕輕按摩。這樣可以消除腿部的水腫，讓雙腿肌膚更加有彈性，美化腿部線條。

第三課：改善小腿微循環

方法一：減小腿要由打松結實的小腿肥肉開始。雙手掌心緊貼腿部，四指併攏，大拇指用力壓住腿部肌肉，從腳跟的淋巴結處中速向上旋轉，兩手旋轉的方向必須相反。每條腿各2～3分鐘。

方法二：睡前將腿抬高，成90度直角，放在牆壁上，休息20～30分鐘再放下，將有助於腿部血液循環，減輕腳部水腫。

2·抓捏法和穿調整型褲子

大腿和臀部的交接處常會出現橘皮組織，最好用收斂性強的護膚品，同時用抓和捏的方式讓它吸收，也可以達到促進血液循環加強新陳代謝的效果。你可能會感到很熱，但這對於消除橘皮組織、消水腫都還很有用！

除了抓捏法，另一種物理性塑身法，就是穿調整型的褲子。穿調整型褲子可以改善你的線條，讓大腿線條更好看，長期穿的話，肉也會集中在應該集中的地方。

這種方法我們不是很提倡，因為這可能會給大家帶來不舒適的感覺。當然如果有人想嘗試也未嘗不可。

3·孕婦下肢水腫，拍揉陷谷穴

有些孕婦，在妊娠中、晚期會出現下肢水腫。輕者限於小腿，先是腳踝部，後來慢慢向上蔓延，嚴重的可引起大腿、腹壁或全身水

腫。之所以出現這種情況，完全是由於懷孕後盆腔血液迴流到下腔靜脈的血量增加，而增大的子宮又壓迫了下腔靜脈，使下身和下肢的血液迴流受阻，因而下肢靜脈壓力升高，以致小腿水腫。所以，要想消除水腫就要使血液流通順暢，而要使血液上下順暢就要按揉陷谷穴。

陷谷穴在腳背上第二、三趾骨結合部前方的凹陷處，按壓此處可以消除臉部水腫、水腫、腳背腫痛。如屬全身性水腫，那就應儘快找醫生查明原因。在積極進行治療的同時，也可以用其他方法進行輔助治療。

第一種方法是以中等力度手法，做全身按摩，以促進全身血液循環。第二種方法是對腰背部進行熱敷。施行以上方法後，就可以促進腎臟血流量的增加，從而起到利尿消腫的效果。

或許我們很多人都無法擁有模特那樣的身高，也沒有那樣魔鬼的身材，但是隻要我們不放棄努力，在完美的道路上一直向前走，我們也能擁有纖細勻稱的美腿。

養生百寶箱

芹菜是一種能過濾體內廢物的排毒蔬菜，更是讓美女們擁有修長美腿的好拍檔。這是因為芹菜中含有大量的膠質性碳酸鈣，容易被人體吸收，補充人體特別是雙腿所需的鈣質。而且芹菜健胃潤腸，助於消化，對下半身水腫、腿部曲線的改善有至關重要的作用。

用芹菜美腿可以這樣吃：準備圓白菜兩片、芹菜3根、米醋半勺、砂糖少許、鹽少許。去除圓白菜的硬芯，切成細絲，芹菜切成小段備用。然後將切好的圓白菜和芹菜放入容器內，淋上攪拌過的米醋即可。

渾圓而富有彈性的臀部，你也可以有

女人最優美的線條是腰身到臀部的曲線，渾圓而富有彈性的臀部是女性健美的標誌之一。如果在辦公桌前坐得過久，或坐在沙發上看電視時間太長，臀部的肌肉就會鬆弛。要想使臀部肌肉結實起來，可以每天做下面的臀部按摩，只需三個星期就能有顯著效果。

（1）雙掌疊加按揉一側臀部，反覆操作兩分鐘。同法操作對側臀部。

（2）雙手捏住一側臀部肌肉，反覆用力捏揉兩分鐘。同法操作對側臀部。

（3）單掌或雙手掌疊加，將掌根置於一側臀部上方關元俞穴處，向外下方推，經胞盲穴至環跳穴止，反覆推按1分鐘。

（4）以一手掌根部置於大腿後側臀下方的承扶穴處，反覆按揉1分鐘。

（5）以一肘尖置於一側環跳穴處，屈肘彎腰，將身體上半部的重量集中於肘尖部，由輕而重地持續按壓1分鐘。

（6）雙手十指相對靠攏，指間分開，手腕放鬆，雙前臂做主動的旋轉運動，用小指側有節律地叩擊臀部，反覆操作1分鐘。

另外，取仰臥體位，兩足跟用力下蹬，同時提氣收臀，2秒鐘後放鬆，然後再蹬足提氣收臀放鬆，反覆20次。有收縮臀部肌肉和運動臀部、腿部脂肪的作用。

養生百寶箱

渾圓而富有彈性的臀部是女性健美的標誌之一，圓翹的臀部，會帶動身材曲線的窈窕，但很多女性的臀部先天條件就不是很好，要麼扁平無形，要麼鬆弛沒有彈性，還有的嚴重下垂，要想解決這些問

題，我們首先要弄明白造成臀部不完美的原因，然後再採取相對應的措施。

1．長時間站立造成的臀部問題

站得太久也不好，因為血液不易自遠端迴流，造成臀部供氧不足，長久下去還可能會引起小腿的靜脈曲張。挺胸、提肛、舉腿是良好的站姿，脊背挺直，收腹提氣，此時再做一下肛門收縮的動作，可收縮臀部。需要長時間站立的女性，不時動一下，做做抬腿後舉的動作，對塑造“S”曲線大有好處。

2．久坐造成的臀部問題

上班族女性，因久坐辦公室不常運動，脂肪漸漸累積在下半身，這樣容易造成臀部下垂。對於這類女性，可以試試這個提臀法：休息站立，或者等候公交車時，腳尖着地，腳後跟慢慢抬起，同時用力夾緊臀部，吸氣，然後慢慢放下，呼氣，堅持做就會見到成效。

3．斜坐造成的臀部問題

好多人坐着的時候怎麼舒服怎麼坐，東倒西歪的。其實，不能斜坐在椅子上，因為斜坐時壓力集中在脊椎尾端，造成血液循環不良，使臀部肌肉的氧氣供給不足，對大腦不利。也不能只坐椅子前端1／3處，因為這樣坐全身重量都壓在臀部這一小方塊處，長時間下來會感覺很疲憊。坐時應脊背挺直，坐滿椅子的2／3，將力量分攤在臀部及大腿處，如果長時坐累了，想靠在椅背上，請選擇能完全支撐背部力量的椅背。儘量合併雙腿，長久分開腿的姿勢會影響骨盆形狀。坐時經常踮起腳尖，對塑造臀部線條很有好處。儘量不要長時間雙腿交叉坐，否則會造成腿及臀部的血液循環不暢。

對照這些導致臀部問題的原因，適當地作出改善，慢慢你就會發現自己的臀部變得越來越挺翹迷人。

拍打讓健壯手臂變出柔美線條

夏天就要來臨，當看着別人柔美的臂膀裸露，卻只能把自己兩臂贅肉藏在袖子裏，心裏肯定很不是滋味！這裏告訴大家一些簡單的瘦手臂的小妙方，只要持之以恆，堅持一兩個月，就能告別“蝴蝶袖”，鍛煉出結實的臂肌。

1按摩瘦手臂

纖細勻稱的雙臂需要從基本的按摩開始，小臂的按摩以平直柔和為佳，上臂的按摩以手半握抓緊為佳，以促進皮下脂肪軟化。大家不妨每天花十幾分鍾為雙臂進行按摩，在疏通淋巴組織之餘，還可減輕水腫現象，配合具消脂去水功效的纖手產品，效果更佳。

【具體方法】

（1）由前臂開始，緊握前臂並用拇指之力，由下而上輕輕按摩，做熱身動作。

（2）利用大拇指和食指握著手臂下方，以一緊一鬆的手法，慢慢向上移，直至腋下。

（3）以打圈的方式從手臂外側由下往上輕輕按摩。

（4）再沿手臂內側由上往下，繼續以打圈的方式按至手肘位置。

（5）在手臂內側肌肉比較鬆弛的部位，用指腹的力量，以揉搓的方法向上拉。

（6）用手由上而下輕撫手臂，令肌肉得以放鬆。整套動作可每晚做一次，每隻手臂各做一次。

2·毛巾妙方

輔助道具：一條小毛巾

剛開始做這個運動之前，最好準備一條小一點的毛巾做輔助工具。可以先在家裏練。等到動作熟練後，就可以不用毛巾而直接讓兩手相握，並且可以在辦公室的工作休息時間練習。

【具體方法】

(1) 首先右手握住毛巾向上伸直，手臂儘量接近頭部，讓毛巾垂在頭後，然後從手肘部位向下彎曲，這時毛巾就會垂在你的後腰部位。

(2) 將左手從身後向上彎曲，也就是從手肘部位，握住毛巾的另一端，兩隻手慢慢地一起移動，直到右手握住左手。

(3) 這個時候兩隻手都在身後，而右手的手肘會剛好放在後腦勺那裏，切記，不要低頭，而要用力抵住右手肘，這時你會覺得右手被拉得很酸。

(4) 堅持20秒，然後換左手在上右手往下，也做20秒。

(5) 每天早晚各一次，每次左右手各做2遍，一天5分鐘。

這個妙方屬於見效很快的那種，但是如果長時間不練習的話，還會恢復原樣，不過如果你是邊減肥邊做這個動作，就不會變回原來的樣子。

3·礦泉水妙方

輔助道具：瓶裝礦泉水

【具體方法】

(1) 一隻手握住一小瓶礦泉水，向前伸直，之後向上舉，貼緊耳朵，儘量向後擺臂4~5次。

(2) 緩緩往前放下，重複此動作15次。

(3) 每天做45次左右。可以不同時完成。

這個動作所需要的道具簡單，動作也不復雜，適合居家練習或者在辦公室休息時練習。

4·伸臂妙方

【具體方法】

(1) 將右手臂伸高，往身後左肩胛骨彎曲。

(2) 以左手壓着右臂關節處，並觸碰左肩胛骨，而後伸高。

(3) 左右換邊，如此動作每天做20次。

這個動作無需道具，動作也不復雜，適合在辦公室休息時練習。

總之還是那句話：沒有醜女人，只有懶女人！只要堅持按摩做運動，就能去掉臂膀的贅肉，使皮膚光潔，手臂修長、無贅肉！但在做這些動作之前，別忘了先做暖身操，否則會有運動傷害之憂。

養生百寶箱

在使用拍打療法來消減手臂多餘脂肪時，還應注意配合相應的飲食療法，下面我們就來介紹幾種低脂肪高蛋白的食物。

海苔：海苔是維生素的集合體，還含有豐富的礦物質和纖維素，是纖細玉臂的美麗武器。

牛肉乾：高蛋白、低脂肪，兩小袋可省下一頓飯。

人蔘果：高蛋白、低糖低脂，富含多種維生素和礦物質，是營養價值極高的瘦手臂水果。

石榴：含碳水化合物、脂肪、維生素C，還有磷、鈣等礦物質成分，營養價值比較高，經常吃可以讓手臂更美麗。

韭菜：富含纖維質，有通便作用，有助於排出腸道中過多的營養，幫助減肥。

海帶：脂肪含量少，富含維生素、碘、鈣及微量元素，常吃海帶可以減肥。

纖纖玉手，拍打按摩來成就

手是人的第二張臉，擁有一雙美麗的手，對女性來說是相當重要的。尤其是初次見面與人握手時，如果自己的雙手非常漂亮，不但可以顯現出魅力，還能給對方以美的享受。所以，我們要保養，讓雙手如玉之潤，似綢之柔。

羊乳自古就被視為極佳的營養補品，現代醫學研究證明它還是美容的佳品。《本草綱目》說羊乳可益五臟、養心肺、利皮膚，所以，女性朋友可以多喝些羊奶。另外，《本草綱目》裏說牛奶有“返老還童”之功效。我們可以在喝完牛奶或酸奶後，將剩在包裝裏的奶抹到手上，約15分鐘後用溫水洗淨雙手，這時你會發現雙手嫩滑無比。另外，還可以取雞蛋清，加入適量牛奶、蜂蜜調和均勻後敷在手上，15分鐘左右洗淨雙手，再抹護手霜。每星期做一次，有祛皺、美白的功效。

此外，堅持用淘米水洗手，可收到意想不到的好效果。煮飯時將淘米水貯存起來，臨睡前用淘米水浸泡雙手幾分鐘，再用溫水洗淨、擦乾，塗上護手霜即可。

如果你想讓自己的手變得柔嫩白皙，可以這樣做：用溫肥皂水洗手，擦乾後浸入溫熱鹽水中約5分鐘，擦乾後再浸入溫熱的橄欖油中，慢揉5分鐘，再用肥皂水洗淨，接着再塗上榛子油或熟豬油。過10~12小時後，雙手會變得柔軟細嫩。

生活中我們可能留意到這樣一個現象：剛出生的小孩都是攥着手的，人老了去世的時候，手又是撒開的。手是人體最有特色的器官之一，是智慧的象徵，所以，做好手部保養和護理是很有必要的。

老人們有個很好的鍛鍊方法——揉核桃，就是把兩個核桃放在手心裏，揉來揉去，這種方法可以很好地活動每根手指。多活動手指不僅可以起到護手的作用，還可以緩解疲勞，避免老了以後患老年痴呆症。上班等車、坐車之際，你也可以取兩個核桃或者乒乓球練習。

與揉核桃有異曲同工之妙的是十指相敲法，就是讓雙手的十指相對，互相敲擊。這種方法能鍛鍊手指上的井穴，既鍛鍊了手的靈活性，也練了肝氣，對養生十分有好處。手腳冰涼的女人一定要經常十指相敲，這樣，血液可以通到四肢。

第三章 美麗急救，拉筋拍打法中的抗衰老方

抗衰老先瀉心火，就要多按勞宮穴

女人一旦過了30歲，工作和生活壓力大，平時難免會有很多火氣沒地方宣泄。中醫認為，女性心悸、心煩總的來說是陰血缺失，心火起所致，所以在調養時要着重補充心血、清瀉火熱、開竅醒神，而按摩勞宮穴可以說是最明智的選擇。

那麼，為什麼勞宮穴有如此重要的保健作用呢？《黃帝內經》中說：“心痹者，脈不通，煩則心下鼓，暴上氣而喘，噎幹善噫，厥氣上則恐”。意思是說，心痹的人，血脈不通，容易心煩，氣喘，咽喉乾燥。中醫沒有明確的“心悸”一說，但這裏的心痹與心悸症狀大同小異。引起心痹的原因有很多，但最重要的一點還是離不開心，心情鬱悶，心失所養，心氣不足，都會導致心痹。

我們知道，心包經和心臟的健康密切相關，心的問題首先就找心包經。《黃帝內經·靈樞·邪客》中說：“心者，五臟六腑之大主也，精神之所舍也，其嚚堅固，邪勿能容也。……故諸邪之在於心者，皆在於心之包絡。”意思是說心臟受邪，問題都由心包經來承受。

勞宮穴就正在心包經上，有人將勞宮穴稱為“心臟休息的宮殿”，確實是簡單明確地概括了這一含義。人工作了一天，最想做的事就是回家好好休息。心臟也是這樣，日日夜夜不停地運送血液，時間久了也會疲勞，這時候，就應該讓它好好休息。所以，古代醫家一直將勞宮穴的主治症狀放在神志病以及心病方面，勞宮穴也是臨牀解決神志疾病的常用穴、特效穴。

勞宮穴在我們的手心，位置很好找，將手握拳，中指尖所指向的位置就是了。心包經的工作時間是19～21點，也就是我們常說的電視

黃金檔，這時候最好停下所有的工作，和家人一起看看電視，一邊看一邊按摩勞宮穴，刺激10分鐘是最好的。如果用手覺得很累的話，也可以找個鈍一點的硬物，如筷子、筆頭，但一定不要傷到手。如果這段時間實在抽不開身的話，其他的時間想起來按摩一下，效果也是不錯的，只不過可能會打個折扣而已。

幾乎所有的養生理論都會告誡女人們，少動心，保持心境平和。如果女人們每天晚上回到家裏，好好地按摩一下勞宮穴，就好像為心臟打開了一盞“心燈”，讓自己的心境慢慢平復，可以很好地達到抗衰老的作用。

簡單指壓法，讓臉部肌膚保持彈性與活力

指壓是用手指沿着經絡壓迫穴位的治療方法，指壓實施者沿着經絡或能量線給數百個穴位施加壓力，而且還為了增加壓力力度，指壓實施者還會用手掌、拇指、指關節，肘、膝蓋指壓，甚至用腳進行指壓。

中醫認為，指壓的醫學原理主要來源於中醫中“氣”的原理。氣，是構成人體的基本物質，是臟器經絡等組織器官進行生理活動的物質基礎，具有促進代謝、溫熱人體、防禦疾病、固攝元氣、氣化等作用。氣通者，則體內陰陽平衡者，自然健康無病。而人體疾病來自氣阻塞和氣能量不平衡（陰陽失調），指壓通過沿着經絡壓迫穴位的方法，脫出堆積的能量或調節氣能量平衡機理，達到治病，防病和保健的目的。

同時，指壓法還具有增強肌膚彈性的美容功效。彈性，是肌膚健康的重要標準之一。肌膚失去彈性，就算沒有皺紋也會顯得老氣橫秋，青春不再。實踐證明，人們可以通過指壓法來永葆肌膚的彈性，因為指壓法具有促進面部血液循環、使氣色變得更加紅潤的奇異功

效。同時，指壓法還可以刺激腦神經系統，使人體得到身心雙重放鬆，對解除生活壓力也很奏效。

一般來說，增強肌膚彈性的指壓法的操作主要包括以下要點：

（1）用中指輕輕按壓眉毛內側。可以有效緩解眼皮紅腫，增強視力。

（2）用中指按壓眉毛尾和眼角延長線的交點。具有預防眼部腫脹，眼角下垂，魚尾紋，促進血液循環的療效。

（3）輕輕握拳，用食指側面從裏向外擠壓眼睛下部。具有預防眼睛下部的皺紋，眼袋的療效。（4）用食指從裏向外擠壓眼瞼。可以預防眼瞼的下垂。

（5）重新按壓動作（2）所表示的部位，更有效地促進血液循環的療效。

（6）用手掌輕輕按壓下頷兩側，有助於預防下頷肌肉肥大。

（7）用手從下到上輕輕按壓下頷至前額，有助於預防下頷肌肉肥大及面部肥腫。

（8）按壓眉毛尾部和顴骨的交叉點。可以促進血液循環，預防面部發腫。

（9）頭部稍稍抬起，按壓下頷底部凹陷的部位，有助於預防雙下巴。

（10）按住下頷底部凹陷的部位，托住下頷向上抬起，有助於去除下巴多餘脂肪。

（11）用手指輕輕撫摸下頷關節兩側。有助於促進血液循環，預防下頷關節變大，對關節的健康也有益處。

但要注意的是，點壓指法要求慢點深壓，因為慢似靜，靜則生抑制作用；對經穴進行緩慢而柔和的慢點，使人體體表產生多次擴張、興奮，再予以深壓，以達靜止，產生抑制作用；在靜止的情況下，加深進行深壓，以使靜止下的力更好地深入、擴散；這種點壓過程，有似腎脈沉而軟，而腎屬於水，深壓至骨又似觸之水底，點點壓壓，有似水的波浪之起伏；而人體內之水，又是隨人體臟腑的功能正常與否而吸收排泄，最後經膀胱的氣化將廢水連同雜質排出體外；點壓指法的沉而軟，正如腎脈之水流，緩緩下移，沉而無聲。

再現青春嬌嫩肌膚——去皺的按摩方

隨着年紀的增大，女人的身體器官開始衰老，表現最明顯的就是女人原本光滑的臉上開始出現了皺紋。而肌膚衰老痕跡初現，是從我們眼角第一表情紋開始，這些較淺的紋理形成在肌膚表皮層，如若缺乏護理，便會漸漸形成深紋，繼而會擴展及更清晰明顯，這就是肌膚開始鬆弛的先兆。肌膚保養需防微杜漸，唯有從表情紋尚未造訪之際便嚴防死守，認真做好保濕功課，無齡肌才會真正由夢想變成現實。

下面，我們就來介紹幾個去皺的按摩方法：

1・眼尾

(1) 先用一手將眼尾輕輕向外拉平，另一手的無名指沿着眼尾處以畫圈方式按摩。

(2) 運用中指與無名指指腹，輕柔按壓眼角處，刺激肌膚血液循環。

2・嘴角

運用中指指腹，由下往上以畫圓的方式按摩，做3~5次。

3・法令紋

法令紋底部向上朝着鼻翼兩側推進，以拇指和食指指尖輕輕捏壓肌膚。捏壓動作需均勻對稱，以法令紋相同的方向按摩，重複五次。

4・眉心

運用中指指腹沿着眉心由下往上，交叉按摩。

5・額頭

(1) 運用手掌掌腹，沿着額頭由下往上輕撫。

(2) 雙手貼耳，指尖按住髮際線的部位，用力向後拉，眼睛努力往下看，幫助拉伸額上的皮膚，緩解抬頭紋的形成。

每天咀嚼口香糖5~20分鐘，可使面部皺紋減少，面色紅潤。這是因為咀嚼能運動面部肌肉，改變面部血液循環，增強面部細胞的代謝功能。

此外，長期的睡眠不足也會影響細胞的新陳代謝，以致細紋、黑眼圈、皮膚暗沉等現象頻生，所以在保養與按摩之外，絕對要掌握睡覺的黃金時間，例如晚上10點到凌晨2點，就是所謂的美容覺時間。這個時段是細胞進行修護、新陳代謝最好的時間，如能好好休息，則能使去皺功效加倍。

驅除魚尾紋，從按摩瞳子膠開始

魚尾紋是人體衰老的表現之一，出現在人的眼角和鬢角之間出現的皺紋，其紋路與魚兒尾巴上的紋路很相似，故被形象地稱為魚尾紋。魚尾紋的形成，是由於神經內分泌功能減退，蛋白質合成率下降，真皮層的纖維細胞活性減退或喪失，膠原纖維減少、斷裂，導致皮膚彈性減退，眼角皺紋增多，以及日曬、乾燥、寒冷、洗臉水溫過高、表情豐富、吸煙等導致纖維組織彈性減退。

隨着年齡的增長，眼角便容易出現一些細小的魚尾紋，這是因為眼角周圍的皮膚細膩嬌嫩，皮下脂肪較薄，彈性較差。再加上眼睛是表情器官，睜眼、閉眼、哭、笑時眼角都要活動，故容易出現皺紋，而且一旦出現則較難消除。面對眼角出現的皺紋，很少有女人不心急的，名貴的化妝品買了不少，可就是難以消滅它們。其實，只要每天輕柔地按摩瞳子膠穴就能把皺紋趕跑。

瞳子膠位於眼睛外側1釐米處，是足少陽膽經上的穴位，而且還是手太陽、手足少陽的交會穴，具有平肝息風、明目退翳的功用。經常指壓此穴，可以促進眼部血液循環，治療常見的眼部疾病，並可以去除眼角皺紋。

【具體方法】

首先將雙手搓熱，然後用搓熱的手掌在眼皮上輕撫，一邊吐氣一邊輕撫，上下左右各6次；其次再以同樣要領將眼球向左右各轉6次；再用手指按壓瞳子膠穴，一面吐氣一面按壓6秒鐘，如此重複6次。

此外，還可使用指壓手法來去除魚尾紋。

【具體方法】

用雙手的3個長指先壓眼眉下方3次，再壓眼眶下方3次。3～5分鐘後可使眼睛格外明亮，每日可做數次。也可做眼體運動法，即眼球連續做上下左右轉動，或連續做波浪狀運動。

睡前按揉三大穴，輕輕鬆鬆去眼袋

所謂眼袋就是指下眼瞼水腫，由於眼部皮膚很薄，很容易發生水腫現象，遺傳是一個重要的因素，而隨着年齡的增長會愈加明顯。此外，腎臟不太好、睡眠不足或疲勞都會造成眼袋。這種現象容易使人

顯得蒼老憔悴。另外，睡前喝水，第二天也容易造成眼部水腫。對於年輕女性來說，熬夜、睡前喝水常是造成眼袋的罪魁禍首。

中醫認為，眼袋的形成與人體的脾胃功能有着直接的關係，尤其是脾臟功能的好壞，直接影響到肌肉功能和體內脂肪、水分的代謝。眼瞼處皮膚很薄，再加上休息不好，過度疲勞，水濕會很容易淤積在這裏。從實際經絡經穴的解剖來看，眼袋產生的位置又恰好是足陽明胃經發起之處，因而啟動胃經穴，平時對胃經的穴位如足三里等長加按摩，對提高脾胃功能，消除眼袋是非常有意義的。

《景嶽全書》中說：“水唯畏土，故其制在脾。”所以要克水濕，就要健脾。健脾的穴位要選陰陵泉和足三里，還要配合治水要穴——水分穴。

水分穴是任脈上的穴位，顧名思義，即為可以調理水分的代謝的穴位。它在肚臍上一橫指處，睡前用按摩儀放在水分穴上方，按摩10分鐘左右，可治皮膚水腫。

【具體方法】

睡覺之前按摩足三里和水分穴10分鐘，按揉兩側陰陵泉穴3~5分鐘。

此外，在飲食上還要注意多吃富含B族維生素和維生素A的食物，比如胡蘿蔔、馬鈴薯、豆製品、魚類和動物的肝臟；少吃甜膩的東西；尤其是早上起牀後多喝水，晚上10點後不要喝太多水。

抗衰老，別忘了按摩頸部這個重災區

認真地在鏡子前審視自己的頸部：據說一條皺紋代表年近三十，每多一條就添壽十年。如果還沒有明顯的鬆弛或者皺紋，那麼恭喜

你，但還是要採取預防措施，不要讓歲月在你的肌膚上留下痕跡，保持頸部的完美，讓自己看起來至少年輕10歲！

“從脖子上可以看出女人的年齡”。的確，歲月留痕，當你的眼角仍保持細嫩的膚質時，頸部卻已經顯露了衰老的跡象。然而，很多女人在毫不吝嗇地往臉上“堆砌”各類護膚品時，卻忽視了對頸部的呵護。經常進行頸部按摩，可以保持頸部皮膚光滑、細嫩、有彈性，減少或消除皺紋，避免頸部脂肪堆積，讓頸部光滑柔美，膚色均勻細膩。

【具體方法】

在頸前兩手由下而上按摩，如果方向相反，由上往下按摩，不但會使皮膚下垂，還會加速衰老。頸後按摩則是在耳後附近，斜向下力度適中地按壓。許多人在護理頸部的時候只注意頸前，卻忘記頸後的護理，其實，如果頸後護理不當，產生的皺紋還會向前延伸。

重複以上動作三次，每天晚上睡覺前做按摩，對預防頸部的細紋，舒緩一天的疲勞及頸椎的健康都很有好處。由於頸部肌膚的彈性差、膚質薄，按摩時動作要輕柔。

唇部也需要的抗衰秘方

年輕女孩喜歡嘟嘴，紅潤而富有彈性的嘴唇俏皮地撅起，盡顯可愛嬌憨之態。可是隨着年齡的增加，這份俏皮也會隨着嘴唇的老去而漸漸消滅。唇部的老化並不是危言聳聽，看一看，你有這些現象嗎？

- (1) 彈性減弱，縱向的唇紋增多，塗抹唇膏也不能掩蓋。
- (2) 唇峯漸漸消失，豐厚的唇變得細薄。
- (3) 唇線開始模糊，你在描摹唇線的時候會發現越來越費力。

(4) 唇色日漸暗沉。

如果有了這些現象，你的雙唇就在向你敲響衰老的警鐘了。別驚慌，動動你的唇，再為它做個貼心按摩，衰老的步伐就會漸漸慢下去。

【具體方法】

按摩前要清潔手部和唇部，為增強效果可在嘴唇上塗一層薄薄的橄欖油。

減少橫向皺紋：用拇指和食指捏住上唇。食指不動，拇指輕輕畫圈按摩，從一側嘴角移至另一側。反覆做3遍。然後用拇指和食指捏住下唇，拇指不動，食指輕輕畫圈按摩。重複上唇動作。

減少縱向皺紋：用中指從嘴唇中心部位向兩側嘴角輕推，嘴唇要有被拉長的感覺。先推上唇，再推下唇，重複3遍。

按摩完後擦掉油脂，塗潤唇膏。

輕鬆搞定皮膚鬆弛問題的訣竅——面部三步按摩法

肌膚鬆弛的原因是肌肉在逐漸衰老，因此只進行肌膚表面的護理是無法完全解決肌膚鬆弛問題的。一位美容大師說，真正肌膚修復的辦法是按摩，透過手的力量讓肌膚重新“活”起來。

1· 臉部鬆弛

(1) 用手掌包裹住臉龐，做向上提拉的動作。

(2) 嘴巴張大，做發音練習。

2· 頸部鬆弛

(1) 用中指按壓耳下腺部位。

(2) 手指往鎖骨方向滑動，帶動廢棄物的流動。

3・嘴部鬆弛

(1) 用指尖按壓住嘴角，然後向上提拉。

(2) 對於嘴唇上方的縱向皺紋，用手指按壓住，然後向左右方擴展。

(3) 儘可能誇張地微笑。這種小丑式的微笑可以檢查出臉的哪側有鬆弛問題。

(4) 做發音練習，鍛鍊嘴巴周圍的肌肉。

乳四穴才是真正的豐胸要穴

中醫認為，乳房的發育與氣血有十分密切的關係。如果我們身體的氣血不足，就會影響身體的發育，使乳房發育不健全。當女人過了30歲，身體會出現一系列的衰老症狀，稍不注意，就容易出現面色發青、口唇發白、頭暈、失眠、月經量少等症，乳房的下垂也是其中一個重要的衰老表現。其實，這都是你體內氣血不足引起的，因此女人們在平時要注意補充氣血。

當體內氣血充足時，女人就可以開始自己的豐胸大計了。現代醫學證實，女人要想保證胸部豐滿程度的，除了女性自身的腦下垂體以外，卵巢雌二醇激素的分泌量也大有關係。只有最大限度地把雌二醇引流到乳房上，才能讓你的乳房變得豐滿而挺拔。此時，女人可以通過按摩乳四穴來達到將雌二醇引流到乳房上的目的。

乳四穴，顧名思義，有4個穴位，分別分佈在以乳頭為中心的垂直和水平線上，分別距乳頭2寸的距離。經常按摩這4個穴位可以疏通局部氣血經絡，改善乳房的循環。

那麼，什麼時候才是按摩乳四穴的最佳時間呢？一般來說，女性雌二醇分泌的最高峯是在從來月經算起的第11～13天。也就是說這3天才是豐胸的最佳時期；到了第18～24天，雌二醇的分泌量少了一些，此時豐胸僅次於第11～13天。

如果你能在這10天內，每天堅持按揉乳四穴（每穴僅需按摩5分鐘就可以），或在乳四穴上用艾條施溫和灸，就可以打通乳房周圍的經脈，將雌二醇最大限度地引向乳房。持續一段時間後，你就會驚喜地發現，你的乳房變得挺拔而豐滿了。

此外，想要擁有豐滿挺拔胸部的女人還可以嘗試“三步豐胸按摩法”。

【具體方法】

第一步：雙手十指併攏，用指肚由乳頭向四周呈放射狀輕輕按摩乳房1分鐘。在操作時動作要輕柔，不可用力過猛。

第二步：用左手掌從右鎖骨向下推摩至乳根部，再向上推摩回至鎖骨下；共做3遍，然後換左手推摩左側乳房。

第三步：用右手掌從胸骨處向左推左側乳房直至腋下，再返回至胸骨處；共做3次，然後換左手推右側乳房。

只要你堅持做胸部按摩，不但可以使胸部豐滿，凸現女人的曲線美，還能達到清心安神、寬胸理氣的目的，最終令人氣血通暢、精神飽滿、神清氣爽。

另外，提醒乳房發育不夠豐滿的女孩的是，應多吃一些含熱量較多的食物，如蛋類、肉類，核桃、豆類等富含植物油類的食品。通過熱量在體內的積蓄，使瘦弱的身體變得豐滿，同時，乳房也會由於脂肪的積蓄而變得挺拔而富有彈性。

支撐柔軟胸部的是胸肌。如果胸肌運動不足，隨着年齡的增長就會致使胸部下垂。你可以用運動來增強胸肌活力。

(1) 雙手在胸前合掌，相互用力合壓。合壓時，胸部兩側的胸肌拉緊，呈緊繃狀態，約進行5秒鐘後放鬆。重複10次左右。

(2) 仰臥，頭和臂部不離地，向上做挺胸動作，並保持片刻。重複6~8次。

你還可以在沐浴的時候交替用冷熱水衝擊胸部，增強血液循環，也能使得乳房更加有彈性。生活中要保持良好的習慣，姿勢要正確，不要經常彎腰駝背，睡覺時不要臥睡，而是儘量採用躺睡或者側睡的姿勢。

輕鬆打造“V”形性感美人肩

性感美人肩也是美麗女人不可或缺的，所以在追求完美女人的道路上，不能忘記打造豐滿、光潔的雙肩，在這方面獨特的方法就是肩部按摩。這個方法是不僅省錢、省時，還能健身。

由頸至肩這段緩和的線條，是表現女性美的地方。若這段線條出現和緩與柔美的特徵，則全身也會顯得動人。長時間伏案學習和工作的人，由於缺乏鍛鍊，以至肩部變得肥厚，使人沒有優美的肩部線條，影響體態美。

經絡按摩是解決肩部不美的最有效的方法，如果你想獲得曲線柔美的肩部，現在就請你按照不同的穴位施行不同的指壓法。

穴位1：三角肌前中央點

要領：將拇指充分彎曲，以第二指關節置於穴位上，用中等力量朝水平方向按壓10秒。

穴位2：三角肌後中央點

要領：將拇指充分彎曲，按在三角肌後中央點上，食指和中指按在後中央點上，同時朝水平方向按壓10秒。

穴位3：肩中間的點

要領：雙手伸到腦後，抱住脖子，以食指、中指按住左右肩中間的穴位，用中等力量垂直下壓10秒，反覆做三次。

穴位4：肩根點

要領：將雙手拇指充分彎曲，將第二指關節置於左、右肩根點穴位上，用中等力量垂直下壓10秒，反覆做3次。

只要你能堅持做上面的按摩，你就會擁有對稱、均勻、柔滑、光潔的雙肩，你的魅力也會因此而增加。

此外，對於忙於工作的白領麗人，平時緊張的工作會使肩部痠痛，只要間隔一段時間做聳肩運動20～30次就可以有效緩解這種疼痛，並且還具有鍛鍊肩部肌肉的功效。

體寒女人的救美秘方——多多刺激陽池穴

中醫認為，體寒是百病之源，尤其是對於年過30歲的女人來說更是如此。這是因為這個年齡段的女人身上的氣血都被結婚、生育等問題耗得差不多了，而一旦血行不暢，就會感覺四肢冰冷，有的還會痛經。而受體寒影響，血液在血管裏運行不暢，面部也會出問題。由於氣血不能遍及全身，體內的能量就不能滋潤皮膚，皮膚就會失去生氣，就更容易出現衰老。

那麼，除了採用食物調養之外，有沒有更簡單的方法來改變女性的體寒體質呢？許多中醫大師都會推薦體寒女性多多刺激陽池穴。這

是因為，“陽池”意味着囤聚太陽的熱量，它是支配全身血液循環及荷爾蒙分泌的重要穴位。經常刺激這個穴位，可以振奮人體的陽氣，能暢通血液循環，溫暖身體。

陽池穴在人的手背手腕上，位置正好在手背間骨的集合部位。找穴時，先將手背往上翹，在手腕上會出現幾道皺褶，在靠近手背那一側的皺褶上按壓，在中心處會找到一個壓痛點，此處就是陽池穴了。

刺激陽池穴，一定要慢慢地進行，時間要長，力度要緩慢。最好是兩手齊用，先用一隻手的中指按壓另一手的陽池穴。再換過來用另一隻手的中指按壓這隻手上的陽池穴。這種姿勢可以自然地使力量由中指傳到陽池穴內，還用不着別人幫忙。如果指力不夠，可以藉助小工具，比如，圓滑的筆帽、筷子等。另外，再配合按揉湧泉穴、勞宮穴、氣衝穴，拍打腎俞穴，趕走體寒就會變得更容易了。

養生百寶箱

體寒的女人每天還可以進行以下兩種鍛鍊：

（1）下蹲練習。將兩腿打開與肩同寬，兩手在頭後交叉，腳尖微微向外側打開。將背部的肌肉拉伸，一邊吸氣一邊下蹲，並儘量把姿勢做開，然後再一邊呼氣一邊回覆原來姿勢。5～10次為一組，休息一分鐘後再做5組。

（2）手指拉伸。手指在胸前鉤起，用力約7秒鐘，兩手向外拉伸。之後放鬆。在拉伸的時候注意不要在肩部過多用，這樣重複幾次就可以使血液循環漸漸變得流暢。

第十篇 天天用點拉筋拍打法，全家老少健康不求人

中醫認為，拉筋拍打的方法眾多，不同的拉筋拍打法適用於不同年齡的人羣，因此人們應根據自己的年齡情況來選擇最適合自己的拉筋拍打方法，堅持鍛鍊，才能真正達到骨正筋柔、氣血自流的健康目的，也才能維護一個全家老少都健康的和諧幸福家庭。

第一章 拉筋拍打，激發孩子體內的天然大藥

從孩子手指就可以看出五臟的健康狀況

心經、肝經、脾經、腎經等每個經絡都有自己的循行路線，若孩子的某個臟器出了問題，父母是不是必須找出相應的經絡循行路線來給孩子按摩呢？

當然不是，孩子的手指可以透露出五臟的健康。在中醫裏，“臟器”寫成“藏器”。中醫所說的“藏”，是內藏的意思。有內藏，就有外象。中醫認為，一根手指上就會有五藏。為什麼這麼說？人的手上是有皮毛的，中醫理論裏，肺主皮毛。所以皮毛的問題都跟肺氣有關，像皮膚病，就跟肺氣有關。那麼皮毛裏邊裏的是什麼呢？是肉，肉跟脾有關，脾主肌肉。肉裏面有血，心主血脈。肉裏面還有骨頭，骨頭是腎所主，骨頭是最收斂的，是最固斂的一個東西。還有一個東西就是筋，身體要想活動都要由筋來連綴。那麼，筋的好與壞跟哪個臟器有關呢？中醫認為它跟肝有關，跟肝氣有關。肝氣實，則手能握，屈伸靈活；肝氣虛，則手指軟或硬。從小小的手指，中醫就可以看出心、肝、脾、肺、腎五藏來。

那麼五指和五臟又有怎樣的對應關係呢？心經對應中指面，脾經對應大拇指面，肝經對應食指，肺經對應無名指，腎經對應小指。

在孩子健康的時候，給孩子按摩經絡可以起到保健的作用；當孩子生病了，心、肝、脾、肺、腎的狀況全都體現在5個手指頭上，哪個臟腑出問題了，就推相應的手指頭，舉手之間就能治病。

給孩子按摩經絡前，父母要懂得“因時之序”

心經、脾經、肝經、膽經等十二正經是孩子一身最重要的經絡，並且每條經都有它當令的時間，也就是值班時間。如果父母能在這個時間幫助孩子按摩相應的經絡，保健與治病的效果是最好的。

1· 子時，按摩膽經以避免頭痛

膽經是兒童體內循行線路最長的一條經脈，它從人的外眼角開始，沿着頭部兩側，順着人體的側面向下，到達腳的小趾和小趾旁倒數第二個腳趾（次趾），幾乎貫穿全身。

如果孩子的膽經不通暢，就會出現下列症狀：皮膚無光澤，口苦，喜嘆氣，心脅痛不能轉身，頭痛，腮痛，腋窩腫，腳面外側發熱，胸、脅、肋、大腿外側、小腿和膝外側、外踝前及關節都痛，足次趾和小趾不能活動等。

膽經的當令時間在子時，也就是夜裏的23點到凌晨1點，在這段時間裏，如果父母能給孩子按摩膽經，則可避免出現上述症狀。

2· 丑時，肝經當令要保證孩子睡眠

肝經起於大腳趾內側的趾甲緣，向上到腳踝，然後沿着腿的內側向上，在腎經和脾經中間，繞過生殖器，最後到達肋骨邊緣止。

凌晨1點到3點，即丑時，是肝經的值班時間。在這段時間內父母一定要保證孩子的睡眠，以使孩子的肝氣暢通。此外，父母還可以在晚上19～21點的時候，幫孩子按摩心包經，因為心包經和肝經屬於同名經，此時按摩心包經也能起到刺激肝經的作用。

3· 寅時，肺經當令，多多按摩不咳嗽

肺經是兒童經絡中非常重要的一條經脈，它在寅時當令，也就是凌晨3～5點。孩子一旦肺熱或肺寒，氣機運行就會受阻，身體就會出現不適，最典型的症狀就是咳嗽。因此，肺經是主治孩子咳嗽的經絡之源，肺經上的穴位都治咳嗽。不過，孩子偶爾的咳嗽是在清除肺部

痰濁，以宣暢氣機，但久咳傷肺，會破壞肺臟的正常生理結構。這時，作為父母，就需要及時修補孩子受損的肺臟，最便捷的方法就是在肺經當令之時，按摩刺激它。

4·卯時，大腸經當令宜排便

大腸經值班是在卯時，也就是早晨5～7點之間，這個時候一般也是孩子上廁所排便的時間。因為早晨5～7點之間，天就亮了，也就是天門開了，與天門相對應的是地門，即人的肛門也要開，所以就需要排便。

孩子便秘與大腸經有密切的關係。大腸經有一個很重要的功能，就是生“津”，這個“津”就是一種向外滲透的力量。之所以發生便秘就是津的力量過於強大，把大腸中的液都滲透出去了，裏面的宿便就變得乾硬，形成便秘。相反，如果津的力量很弱，液積存的過多，孩子就會拉稀。所以當孩子便秘或拉稀時，父母可以在早上6～7點鐘幫孩子按摩大腸經。

5·辰時，胃經當令，必吃早飯

胃經有兩條主線和四條分支，是兒童經絡中分支最多的一條，主要分佈在頭面、胸部、腹部和腿外側靠前的部分。胃經在辰時當令，就是早晨7～9點之間。一般這段時間父母都非常忙碌，趕着送孩子去上學，自己去上班，但是不管怎麼忙，一定要吃早飯，也一定要讓孩子吃早飯。因為這個時候，太陽昇起來了，天地之間的陽氣佔了主導地位，人的身體也是一樣，處於陽盛陰衰之時，應該適當補充一些陰，而食物就屬陰。

6·巳時，脾經當令按摩脾經治流口水

脾經的循行路線是從大腳趾末端開始，沿大趾內側（腳背與腳掌的分界線），向上沿內踝前邊，上至小腿內側，然後沿小腿內側的骨

頭，與肝經相交，在肝經之前循行，上膝股內側前邊，進入腹部，再通過腹部與胸部的間隔，夾食管旁，連舌根，散佈舌下。

孩子胃痛、腹脹、大便稀、飯後即吐、流口水等都和脾經不通有關。父母可以從脾經去治，在脾經當令的時候，即上午9～11點，按摩孩子脾經上的幾個重點穴位：太白、三陰交、陰陵泉、血海等。

7· 午時，心經當令宜午睡

心經在午時當令，也就是11～13點這段時間，這段時間是上下午更替、陽氣與陰氣的轉換點。所以說，中午吃完飯後一定要讓孩子午睡一會兒。因為我們的身體不可能擾亂天地陰陽的轉換，最好還是以靜制動、以不變應萬變，這樣對孩子的身體才有好處。中醫講究順時養生，不僅是順應四時，也要順應一天裏的十二個時辰。

8· 未時，小腸經當令

13～15點（未時）是小腸經當令的時間，這段時間小腸經最旺，它的工作是先吸收被脾胃腐熟後的食物精華，然後再進行分配，將水液歸於膀胱，糟粕送入大腸，精華輸入脾臟。因此中醫裏說小腸是“受盛之官，化物出焉”。小腸有熱的孩子，這時則會咳而排氣。小腸經當令時，人體主要是吸收養分，然後重新分配，以供下午的消耗。因此，父母應在13點前給孩子用餐，而且午飯的營養要豐富，這樣小腸才能在功能最旺盛的時候把營養充分吸收和分配。

9· 申時，膀胱經當令宜督促孩子學習

在中醫裏，膀胱經號稱太陽，是很重要的經脈，它從足後跟沿着後小腿、後脊柱正中間的兩旁，一直上到腦部，是一條大的經脈。15～17點為申時，這是膀胱經當令的時段。

在申時，膀胱經很活躍，它又經過腦部，所以此時氣血也很容易上輸到腦部，所以此時應該督促孩子學習。古語說“朝而授業，夕而

習復”，就是說在這個時候溫習早晨學過的功課，效果會很好。如果孩子這個時候出現記憶力減退、後腦疼等現象，就是膀胱經出了問題。

10· 酉時，按摩腎經治心煩

在日常生活中，我們會發現孩子志向遠大，他們會憧憬着長大了當科學家、發明家，孩子之所以會有這麼大的志向是因為其腎精充足。如果自己的孩子小小年紀就萎靡不振，甘於平凡，那可能是腎經不通，父母要及時幫孩子按摩腎經。

腎經的具體循行路線是：由足的最小趾開始，經足心、內踝、下肢內側後面、腹部，止於胸部。孩子的腎經如果有問題，生理上通常會出現口乾、舌熱、咽喉腫痛、心煩、易受驚嚇等症狀。另外，還有心胸痛，腰、脊、下肢無力或肌肉萎縮麻木，腳底熱、痛等症狀。每天的17～19點，也就是酉時，是腎經當令的時間，如果孩子有上述症狀，父母可以考慮在腎經當令之時，幫孩子按摩腎經。

11· 戌時，按摩勞宮穴幫孩子找回自信

心包經是從心臟的外圍開始的，到達腋下三寸處，然後沿着手臂陰面中間的一條線，止於中指。在心包經上有一個很重要的穴位——勞宮穴。這個穴位很好找，讓孩子自然握拳，其中指所停留的那個地方就是勞宮穴。

19～21點，即戌時，是心包經當令的時間。如果孩子在一些場合覺得緊張，手心出汗、心跳加快、呼吸困難，這時父母不妨幫孩子按按左手的勞宮穴，它可以幫助孩子找回從容自信的感覺。

12· 亥時，敲三焦經防治孩子肥胖

三焦經圍着耳朵轉了一圈，孩子的耳朵出現疾病通常找它。現在大多數胖人三焦經是阻塞的，而且這種阻塞的情況通常都在他沒有真

正肥胖的時候就出現了。由於三焦經阻塞，使得經絡中的組織液流動出現了障礙，導致垃圾的堆積，長時間的垃圾堆積最終導致了肥胖。

21～23點（亥時），這段時間是三焦經當令。如果孩子有耳部疾病或者是小胖墩，那麼父母不妨在此時幫孩子敲打三焦經。

激發孩子體內的天然大藥，用推、拿、揉、捏四手法

經絡是隱藏在孩子體內的天然大藥，那麼父母該如何做，才能讓孩子體內的天然大藥發揮出應有的功效呢？推、拿、揉、捏！

推、拿、揉、捏是按摩兒童經絡穴位的四種常用手法，針對不同情況給孩子施與不同的按摩方式，可以讓孩子體內的“大藥”更好地發揮作用。

1．推法

推法又包括直推法、旋推法和分推法。所謂直推法，就是用拇指指腹或食指、中指指腹在皮膚上做直線推動；旋推法是用拇指指腹在皮膚上作螺旋形推動；而分推法是用雙手拇指指腹在穴位中點向兩側方向推動。

2．拿法

用大拇指和食指、中指，或用大拇指和其餘四指對稱用力，提拿一定部位和穴位，進行一緊一鬆的拿捏，稱為拿法。

3．揉法

用指端、大魚際或掌根，在一定部位或穴位上，做順時針或逆時針方向旋轉揉動，即為揉法。

4．捏法

用拇、食、中三手指捏拿肌膚，稱為捏法。

在經絡按摩中，除了以上四種，還有按法、摩法、掐法等，用指尖、指腹或掌心，直接按壓在穴位上，施以壓力，按而留之，稱為按法。用手掌掌面或食、中、無名指指面在經絡治療部位上，作環形的有節律的摩轉，稱摩法。掐法是用指甲或牙籤刺激穴位，這類手法通常在成年人身上使用，給兒童按摩一般很少用到。

按摩拍打穴位，提高孩子的抗病能力

所謂穴位，就是經絡在體表上的一些點。如果說經絡像一條駛往臟腑目的地的公共汽車線路的話，穴位就是中間的停靠站點。父母經常幫孩子按摩經絡穴位，可以保持孩子各個臟腑功能的平衡、和諧，使氣血暢通，從而提高孩子對外來疾病的抵抗力。

經絡穴位是孩子身上的財富，只有它們好好工作，孩子才會健康。所以，父母平時要多給孩子做按摩拍打，不要等孩子生病了，再忙着求醫問藥。

一般來說，給孩子按摩拍打常用的穴位有26個，下面給大家一一列舉。

1·頭部的7大名穴：攢竹、坎宮、太陽、人中等

(1) 攢竹，也叫天門，位於兩眉中間至前髮際成一直線。在孩子感冒、發熱、頭痛、精神不好時，父母可給孩子推攢竹。

(2) 坎宮，自眉頭起沿向眉梢成一橫線。孩子外感發熱、驚風、頭痛時，父母可幫孩子推坎宮。

(3) 太陽穴，位於眉後凹陷處。孩子發熱、頭痛、驚風、目赤痛時，父母可給孩子揉太陽穴。

(4) 人中，位於嘴唇和鼻子中溝上中間點。當孩子出現驚風、昏厥、抽搐（主要用於急救）等症狀時，可以掐人中。

(5) 迎香穴，位於鼻翼中點旁的鼻唇溝中（約13釐米處），孩子鼻塞流涕時可揉此穴。

(6) 百會，頭頂正中線與兩耳尖連線的交點。孩子頭痛、驚風、遺尿、腹瀉等時可揉此穴。

(7) 天柱骨，位於頸後髮際正中至大椎穴成一直線。推天柱骨，可以幫助孩子改善頭痛、嘔吐、發熱、咽痛等症狀。

2·胸、腹、腰、背部的6大名穴：膻中、中脘、天樞等

(1) 膻中，位於胸骨上，兩乳頭連線的中點。孩子有胸悶、咳嗽、嘔吐等症狀時，父母可幫孩子推膻中。

(2) 中脘，位於臍上約10釐米外。摩中脘可以治療孩子因脾胃失和而致的腹脹、食慾不振等。

(3) 天樞，位於臍旁約5釐米外。揉此穴可解決孩子腹脹、便秘、腹瀉等問題。

(4) 肚角，位於臍下旁開約5釐米外。適應於孩子腹痛、腹瀉，常用手法是拿法，此法為抑制各種原因引起的腹痛的要法。

(5) 七節骨，位於第四腰椎至尾骨端成一直線。推孩子的七節骨可治腹瀉、便秘。

(6) 龜尾，位於尾椎骨端。揉龜尾可治孩子腹瀉、便秘、遺尿等。

3·手部的11大名穴：板門、三關、天河水、勞宮等

(1) 四橫紋，位於掌麪食指、中指、無名指、小指第一指間關節橫紋處。可治小兒的腹脹、腹痛、氣血不暢、消化不良等症。

(2) 小橫紋，位於掌面、食指、中指、無名指、小指掌指關節橫紋處。可治小兒的腹脹、煩躁不安等症。

(3) 板門，位於手掌大魚際平面。可治小兒的食慾不振、嘔吐、氣喘等症。

(4) 內勞宮，位於掌心中，屈指時中指尖所指處。揉內勞宮可治小兒的發熱、煩渴、口舌生瘡等。

(5) 小天心，位於掌根大魚際與小魚際交接處。可治小兒的煩躁不安、夜啼、斜視等症。

(6) 內八卦，位於手掌面以掌中心為圓心，以圓心至中指根橫紋約 $2/3$ 為半徑所形成的圓圈，對掌橫紋中點為坎，對中指為離，分為乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌八卦。順運八卦，可治小兒的咳嗽、氣喘、嘔吐、腸胃不適等症。

(7) 外勞宮，位於手背第三、第四掌骨中間凹陷處，與內勞宮相對。可治小兒的頭痛、風寒感冒、腸胃不適、咳嗽、氣喘等症。

(8) 一窩風，位於手背腕橫紋正中凹陷處。可治小兒傷風感冒、腸鳴腹痛等症。

(9) 三關，位於前臂靠拇指側至肘部成一直線。推三關對小兒的病後體虛、傷風感冒有很好的療效。

(10) 天河水，位於前臂正中內側、腕橫紋至肘橫紋成一直線。清天河水可治小兒的發熱、怕冷、煩躁不安等症。

(11) 六腑，位於前臂靠小指側，由肘尖至腕部。推六腑可治小兒的高熱不退、大便乾結、喉嚨痛等症。

4· 腳部的2大名穴：足三里和湧泉

(1) 足三里，位於肢膝眼下三寸約7.5釐米外，兩筋間。可治小兒的消化不良、嘔吐等。

(2) 湧泉，位於足掌心前1／3處。可治小兒的發熱、夜啼、煩躁、腸胃不適等。

養生百寶箱

生活中，對於任何一種身體外傷，我們本能的反應就是去按揉拍打疼痛的地方，這就說明按摩是人類使用的一種重要的康復技術。對孩子而言，按摩拍打不僅能提高他們的免疫力、增強食慾、促進生長發育、保護視力，生病時，父母給孩子正確的按摩拍打，還可以增強孩子自我康復的能力。

按摩拍打的療效獨特而神奇，但這一切都建立在恰當、正確的基礎之上。為此，建議父母在給孩子按摩時先掌握以下六點：

(1) 孩子身體狀況正常時，在兩餐之間，既不疲勞也不飢餓的時候是給孩子按摩拍打的最佳時間。如果孩子生病了，家長應在孩子不哭不鬧、情緒穩定的時候進行按摩拍打，在孩子哭鬧之時，則要先安撫好孩子的情緒，再進行按摩。

(2) 父母在為孩子進行按摩拍打時，如果是按腹、揉臂或拍打腹部、臂部時，千萬不能在飯後馬上進行，以免引起孩子吐奶，或腹部不適。

(3) 孩子皮膚嬌嫩，父母按摩拍打的力道要輕，即使不斷重複揉擦拍打孩子的穴位，不要抓破皮膚。尤其在夏季，孩子哭鬧、皮膚有汗時，更應注意手法的輕重快慢。

(4) 給孩子按摩拍打時，要使用油膏或爽身粉等介質，以防按摩拍打時皮膚破損，也可用蔥蒜搗汁來散寒解毒，通經助陽。

(5) 如果給剛出生的孩子按摩拍打，而家中還有其他孩子，父母絕不可以因為新寶寶的誕生而忽視他們。通常小孩子是非常樂於“幫助”進行按摩拍打的，所以家長不妨讓你的孩子們也加入到按摩拍打新寶寶的行列，這樣既不會讓孩子感到一種被忽略或拋棄的感覺，還能讓新寶寶從中受益。

(6) 給孩子按摩拍打，關鍵在於循序漸進，持之以恆，如果做到了這些，孩子一定能健康成長。

不同體質的孩子有不同的按摩方法

給孩子進行保健按摩時要注意，不同體質的孩子應該有不同的按摩方法。

1· 虛型

這種類型的孩子易患貧血和呼吸道感染。此外，面部發黃、少氣懶言、神疲乏力、不愛活動、汗多、飯量小、大便溏軟是這種類型的孩子的典型症狀。給這類孩子常用的按摩手法是推法，具體來說，就是在孩子的5個手指面分別按順時針方向旋轉推動，以補其五臟。

2· 濕型

一般來說，這種類型的孩子特別喜歡吃肥甘厚膩的食物，形體多肥胖，動作遲緩，大便溏稀。所以父母要讓他們多食扁豆、海帶、白蘿蔔、鯽魚、冬瓜、橙子等有健脾、祛濕、化痰功效的食物。按摩手法上要用捏法和推法，具體來說就是每天捏脊5次，推板門200次。

3· 寒型

此類孩子身體和手腳冰涼，面色蒼白，不愛活動，吃飯不香，食生冷食物容易腹瀉，大便溏稀。父母應每天給孩子捏脊5次，按揉內勞宮100次。對這類孩子飲食調養的原則是溫養胃脾，宜多食辛甘溫之

品，如羊肉、鵪鶉肉、牛肉、雞肉、核桃、龍眼等，忌食寒涼之品，如冰凍飲料、西瓜、冬瓜等。

4·熱型

這類孩子的典型症狀是形體壯實，面赤唇紅，喜歡涼的東西，口渴時常愛喝涼水，煩躁易怒，貪吃，大便秘結。這類孩子易患咽喉炎，外感後易高熱。平時給孩子清天河水，天河水在孩子前臂內側正中線，自腕至肘呈一直線，父母用食、中二指沿那條線從孩子的腕推向肘，每次推200次。飲食調養的原則是以清熱為主，宜多食甘淡寒涼的食物，如苦瓜、冬瓜、西瓜等。

5·健康型

這類孩子身體壯實，面色紅潤，精神飽滿，吃飯香，大小便正常。飲食調養的原則是平補陰陽，營養均衡。這樣就能使孩子繼續保持健康。

總之，父母要根據孩子的體質施與不同的按摩手法，讓孩子能更加健康地成長。

改善孩子體質可用摩腹和捏脊

生活中，經常遇到這樣的情況：兩個孩子吃了同樣的東西，一個生病，而另一個卻沒事。之所以出現這種情況，是因為孩子體質有差異，作為父母，首先要增強孩子的體質。

中醫認為，“脾胃為後天之本”、“百病生於氣”，要提高小兒防病抗病能力，就需重視調理氣機和脾胃功能。而摩腹和捏脊便可以調理臟腑，改善小兒消化功能，大大提高孩子的體質。

1·摩腹

摩腹起源於唐代孫思邈的養生之道，他在《千金要方》中說：“摩腹數百遍，可以無百病。”摩腹，實際上就是對肚臍的一種按摩。肚臍附近的“丹田”，是人體的發動機，是一身元氣之本。經常給孩子按摩肚臍，能刺激孩子的肝腎經氣，達到祛病的目的。

【具體方法】

在孩子進食30分鐘後開始摩腹，順時針進行，注意力量一定要輕柔，稍微帶動皮膚就可以了。速度不要太快，每分鐘30圈就可以了。但要注意的是，孩子腹瀉時就要改變摩腹的方向。

2·捏脊

孩子的身心健康、生長發育是父母最關心的問題。捏脊是促進孩子生長發育、防治多種疾病的妙法。

【具體方法】

龜尾穴開始邊捻動邊向上走至大椎穴止。

孩子取俯臥位，父母用雙手的拇指、中指和食指指腹捏起脊柱上面的皮膚，輕輕提起，從龜尾穴開始，邊捻動邊向上走，至大椎穴止。從下向上做，單方向進行，一般捏3~5遍，以皮膚微微發紅為度。

捏脊能很好地調節臟腑的生理功能，特別是對胃腸功能有很好的調節作用，可提高孩子抵抗疾病的能力。但給孩子捏脊時一定要注意以下幾點：

- (1) 應沿直線捏，不要歪斜。
- (2) 捏拿肌膚鬆緊要適宜。
- (3) 應避免肌膚從手指間滑脫。

堅持給孩子做摩腹和捏脊，一段時間後，你就會發現孩子胃口好了，身體也變得強壯起來。

捏三提一，有效治療孩子的厭食症

厭食是大多數孩子的“通病”，父母應耐心對待。然而現在不少年輕的父母在孩子不願吃飯時，就吹鬍子瞪眼，把飯菜在孩子面前一放，凶神惡煞般地命令孩子必須在一定時間內吃完，否則休想吃別的東西，然後像監工一樣守在旁邊。結果出現兩種不愉快的情況：一種是孩子說什麼也不願吃飯，另一種是孩子含着淚水，委屈嚥下飯菜。其實，有一點家長忽視了，在吃飯方面的“鬥爭”中，孩子比家長更富有持久性。

糾正兒童厭食，家長應有充分的思想準備，要經過一個過程，有計劃地分步實施。家長應弄清孩子厭食的原因，若確實是食慾不佳，應通過變換口味鼓勵孩子適當進食，經過一兩頓調整後，孩子的胃口會逐漸恢復。若是孩子習慣問題，家長更應有足夠的耐心去糾正，就餐時不宜過分催促，更不能責罵。若孩子的厭食是因為脾出現問題，那這個時候每天給孩子“捏三提一”就可以了。

“捏三提一”是捏脊的一種，從龜尾穴開始，用雙手的拇、中、食三指捏起脊柱上面的皮膚，邊捻動邊向上走，至大椎穴止。捏脊時，捏三下，向上提一次，稱為“捏三提一”。

【具體方法】

讓孩子俯臥在牀上或大人的大腿上，脫去上衣，暴露整個背部。對從未進行過捏脊的孩子，建議家長先按摩孩子背部，使孩子適應一下，肌肉達到放鬆狀態，當孩子感覺舒適時即可進行捏脊。捏脊時沿脊椎兩旁二指處，用兩手食指和拇指從尾骶骨（長強穴）開始，將皮膚輕輕捏起，然後將皮膚慢慢地向前捏拿。就這樣一邊捏一邊拿，一

直推到頸下最高的脊椎部位（即大椎穴）算作一遍。由下而上連續捏拿3~5遍，此才算一次。第二或第三遍時，每捏三下必須將皮膚向斜上方提起一下。如提法得當，可在第二至第五腰椎處聽到輕微的響聲。推捏最後，再用雙手拇指在腰部兩側的腎俞穴（在第二、三腰椎棘突之間旁開1.5寸）上揉按一會兒。此法最好在晨起進行，每日一次。

捏脊可以改善孩子的體質，增強孩子的脾胃功能，加快胃腸蠕動，促進消化吸收，可以很好地糾正孩子厭食。但要注意的是，每天對厭食的孩子做一次“捏三提一”的捏脊法就行了，不宜多做。因為捏脊本來就可以很好地改善孩子的脾胃功能，而且見效較快，但是做多了刺激量太大，就會起反作用。

此外，糾正孩子厭食，父母切忌與孩子討價還價，不要以送禮物等形式作為交換條件，否則會引起更難糾正的新問題。

孩子假性近視不用愁，每天多揉三穴

排除遺傳近視的原因，大部分的近視原因都是因為孩子不注意用眼衛生，比如燈光照明不良、坐姿不良、常躺着看書、在顛簸的車上讀報、課程負擔過重、印刷品質量太差、看電視時間過長或距離太近等，也可能因為營養不良、微量元素的缺乏、齲齒等因素造成近視，這些都是近年來近視率不斷上升的“罪魁禍首”。

由眼的調節器官痙攣所引起的近視，稱假性近視。假性近視一般不需要配戴眼鏡。經過及時治療和注意保護，使睫狀肌放鬆，視力可以恢復正常。但是，如果在假性近視階段不引起重視，繼續發展下去，就會變成真性近視，就必須用配戴眼鏡來矯治。

所以，當孩子剛開始出現視力下降的症狀時，家長們首先要做的是幫助孩子矯正假性近視，而不是急於給孩子配眼鏡。手穴療法治療

假性近視效果較好，具有養血安神、明目定志、消除痙攣的作用。

這種方法主要是通過按摩或針刺手部特定穴位，經感覺神經傳導至內臟和大腦等器官，以達到防治疾病的獨特療法。雙手一年四季暴露在外，取穴、按摩或針刺不受季節條件限制，具有方便、靈活的優勢。針刺手部穴位治療假性近視，較為疼痛，有的人不易接受；而採用手穴按摩，基本無痛苦，刺激卻能傳導到眼部和肝臟，具有標本兼治、見效快的特點，且人人能做，方便適宜。針對假性近視，人們常採用以下手法來治療。

【具體方法】

（1）先找到治療假性近視的有效穴位：掌面無名指第一、二節指骨間關節處的肝穴，掌面手心附近、心包區內的勞宮穴，以及手背側小指走向下行的腕骨穴。

（2）當過度用眼而導致視力下降時，可輕緩地揉壓這三個穴位，每日早、中、晚三次，每次連續揉壓108下，最後一下按壓10秒左右。

（3）在實踐中，遇到“眼睛感覺特別舒服”的時候，要稍加精心揉壓、細細體會。

總之，只要堅持不懈，視力就會慢慢得到恢復。

孩子夜啼不用愁，揉揉按按解煩憂

不少孩子白天好好的，可是一到晚上就煩躁不安，哭鬧不止。這就是夜啼的症狀，多見於3個月以內的幼小嬰兒，小孩子夜啼一般有以下幾種情況：

1· 生理性哭鬧

孩子的尿布濕了、裹得太緊、飢餓、口渴、室內溫度不合適、被褥太厚等，都會使小兒感覺不舒服而哭鬧。對於這種情況，父母只要及時消除不良刺激，孩子很快就會安靜入睡。此外，有的孩子每到夜間要睡覺時就會哭鬧不止，這時父母若能耐心哄其睡覺，孩子很快就會安然入睡。

2·環境不適應

有些孩子對自然環境不適應，黑夜、白天顛倒。父母白天上班他睡覺，父母晚上休息他“工作”。若將孩子抱起和他玩，哭鬧即止。對於這類孩子，父母應該把休息睡眠時間調整過來，必要時請醫生做些指導。

3·白天運動不足

有的孩子白天運動不足，夜間不肯入睡，哭鬧不止。對這樣的孩子白天應增加活動量，因為疲憊晚上自然能安靜入睡。

4·午睡時間安排不當

有的孩子早晨睡懶覺，到了午後2~3點才睡午覺，或者午睡時間過早，以致晚上提前入睡，半夜睡醒，沒有人陪着玩就哭鬧。對於這樣的孩子早晨可以早些將其喚醒，將其午睡時間進行適當調整。

5·身體不適

有些脾虛、心熱型孩子經常會在夜間哭鬧，父母要知道孩子啼哭的原因，並學會相應的按摩手法。

如果是由身體不適引起的，父母可以對孩子施行一點按摩手法，能有效止住孩子夜啼的症狀。

【具體方法】

(1) 補脾經、清心經、清肝經各200次。

(2) 孩子取仰臥位，父母用掌心順時針摩腹、揉臍各3分鐘。

(3) 按揉足三里穴1分鐘。

此外，根據孩子夜啼症狀的不同，父母要採取不同的按摩治療方：

1·脾虛型

脾虛型孩子的表現症狀為夜間啼哭、啼哭聲弱、腹痛喜按、四肢欠溫、食少便溏、面色青白、唇舌淡白、舌苔薄白等。

【具體方法】

(1) 揉板門300次，推三關50次。

(2) 掐揉四橫紋10次。

(3) 摩中脘穴3分鐘。

2·心熱型

心熱型孩子的表現症狀為夜間啼哭、哭聲響亮、面紅目赤、煩躁不安、怕見燈光、大便幹、小便黃、舌尖紅、苔白等。

【具體方法】

(1) 清天河水，推六腑各200次。

(2) 清小腸300次。

3·驚恐型

驚恐型孩子的表現症狀為夜間啼哭、聲慘而緊、面色泛青、心神不安、時睡時醒、舌苔多等。

【具體方法】

(1) 按揉神門、百會穴各1分鐘。

(2) 揉小天心100次，掐威靈5次。

(3) 掐心經、肝經各50次。

4·食積型

食積型孩子的表現症狀為夜間啼哭、睡眠不安、厭食吐乳、腹脹拒按、大便酸臭、舌苔厚膩等。

【具體方法】

(1) 揉板門、運內八卦各100次。

(2) 清大腸300次。

(3) 揉中脘3分鐘。

推七節骨，讓孩子不再夜裏“畫地圖”

一般來說，兩週歲以下的孩子容易出現尿牀現象，兩週歲以上的孩子尿牀的情況就逐漸減少了。但如果如果孩子過了五週歲，晚上還要尿牀，就是遺尿，引起遺尿現象的原因有以下三種：

(1) 睡眠過深。遺尿的兒童晚上都睡得很深。由於睡得太深，以致大腦不能接受來自膀胱的尿意，因而發生遺尿。

(2) 心理因素。親人突然死亡或受傷、父母吵架或離異、母子長期分離、黑夜恐懼受驚等原因均可導致孩子遺尿。

(3) 脾胃虛弱。孩子脾胃虛弱，功能紊亂，導致膀胱氣化功能失調，從而引起遺尿。

針對遺尿這種情況，父母可採取以下治療方法：

(1) 幫助孩子建立合理的作息時間。不讓孩子白天玩得太累，中午睡1~2個小時，晚飯少喝湯水，睡前讓孩子小便一次，夜間可叫醒

兩次，讓孩子起來小便。堅持一段時間，形成條件反射，也就養成了習慣。

（2）解除孩子的精神負擔。一般來說，孩子3歲以後就開始懂事了，父母應該對孩子勸說、安慰，使孩子知道這是暫時性的功能失調，可以治癒，從而解除精神負擔，建立治癒的信心。

（3）如果是脾胃虛弱引起的遺尿，父母就要從健小孩的脾胃做起，前面提到的摩腹和捏脊均有健脾胃的功效。父母還可以用食指和中指自上而下推孩子的七節骨，這也可以有效治癒孩子遺尿。

總之，父母在對待尿牀這個問題上不要過多地對孩子斥責、打罵，而應給予體貼和幫助，幫助他逐步學會控制身體，最終解決尿牀問題。

小兒流口水，拍打經穴來根治

流口水，也叫流涎，經常發生在3歲以下的孩子身上。剛出生的寶寶是不會流口水的，因為他們的唾液腺不發達，分泌的唾液較少，寶寶嘴裏沒有多餘的唾液流出，加上此時寶寶的主食是奶，對唾液腺的刺激不大。

寶寶流口水常發生於斷奶前後。嬰兒長到六個月以後，身體各器官明顯地發生變化，此時嬰兒所需營養已不能侷限於母乳，要逐步用米糊、菜泥等營養豐富、容易消化的輔食品來補充。有些母親用母乳餵養孩子到15個月以上才斷奶，斷奶後再喂輔食，這樣的孩子脾胃就比較虛弱，容易發生消化不良，這時候小兒流涎發生率最高。

此外，寶寶長牙或患口腔黏膜炎症時，也特別容易流口水。因此父母應注意觀察寶寶的表現，找出流涎原因，如果是因長牙或口腔黏膜炎症引起的流涎，父母可不必太擔心。如果孩子經常流口水，父母就要注意了。

中醫認為經常流涎，易耗傷孩子的津液，孩子常因先天不足、後天失調、脾胃虛寒而發病。如果父母給孩子補脾經、肺經、腎經各300次，推三關300次，摩腹3分鐘，捏脊3～5遍，效果會很好。

養生百寶箱

在給孩子按摩的同時，父母還要注意從飲食上給孩子加以調整。下面兩款食療方對治療孩子流涎效果很不錯。

1·赤小豆鯽魚湯

【材料】赤小豆100克，鮮鯽魚1條約500克。

【做法】將赤小豆煮爛取湯汁，將鯽魚洗淨去內臟，與赤豆湯汁同煮，放黃酒少許，用文火煮1小時。取湯汁分3次喂服，空腹服，連服7日。

2·米仁山楂湯

【材料】米仁100克，生山楂20克（鮮的更好），水650毫升。

【做法】文火煮1小時，濃縮湯汁分3次服食（1日），空腹服，連服7日。

治療小兒咳嗽，多多拍揉這些穴位

小兒臟腑嬌嫩，因此極易受到外感、內傷等的侵襲而使肺臟受傷，時常引發咳嗽症狀。而孩子咳嗽總好不了，做父母的不免揪心，但醫學上尚未研發出治療咳嗽的一吃就靈的特效藥，於是常常會很心疼。這時，父母不妨學習一套經絡拍打法，自己在家就可以治好孩子的咳嗽。

一般來說，孩子咳嗽分為外感咳嗽和內感咳嗽，它們的症狀不同，所使用的經絡拍打方法也有所不同。

1·外感咳嗽

主要症狀有咳嗽有痰、鼻塞、流涕、惡寒、頭痛。若為風寒者，兼見痰、涕清色白，惡寒重而無汗。若為風熱者兼見痰涕黃稠、汗出、口渴、咽痛、發熱。

【具體手法】

治療應健脾宣肺，止咳化痰。

(1) 推坎宮：眉收至兩眉梢成一橫線為坎宮穴。操作時，術者用兩拇指自眉心向兩側眉梢做分推，30～50次。有疏風解表、醒腦明目的作用，常用於治療外感發熱、頭痛等。

(2) 下推膻中：膻中穴位於兩乳頭連線中點，胸骨正中線上，平第四肋間隙。操作時，術者用食指、中指自胸骨切跡向下推至劍突50～100次。具有寬胸理氣、止咳化痰的功效，適用於治療嘔吐、咳嗽、呃逆、噯氣等疾病。

(3) 揉乳根：操作時，術者以拇指螺紋面按揉兩側乳根穴各30～50次。具有宣肺理氣、止咳化痰的功效，適用於治療咳嗽、胸悶、哮喘等疾病。

(4) 揉肺俞：肺俞穴位於第三胸椎棘突下，督脈身柱穴旁開1.5寸。操作時，於兩側的肺俞穴上按揉50次左右。具有益氣補肺、止咳化痰的功效，能調肺氣，補虛損，止咳嗽，適用於一切呼吸系統疾病。

(5) 揉豐隆：豐隆穴位於外踝尖上8寸，脛骨前緣外側，脛腓骨之間。操作時，揉50次左右。具有和胃氣、化痰濕的功效，適用於治療痰涎壅盛、咳嗽氣喘等病症。

若是風寒者可加推三關，風熱者可加清天河水，痰多者可加揉小橫紋。

2·內傷咳嗽

主要症狀有久咳不愈、身微熱、乾咳少痰，或咳嗽痰多、食慾不振、神疲乏力、形體消瘦。

【具體手法】

治療應健脾養肺，止咳化痰。

（1）補肺經：肺經穴位於無名指末節螺紋面。操作時，術者以拇指螺紋面旋推患兒此穴100～300次。具有補肺氣的功效，可治虛性咳嗽、自汗、盜汗等症，常與補脾土合用。

（2）運內八卦：內八卦位於手掌面，以掌心為圓心，從圓心至中指根橫紋 $2/3$ 為半徑，所作圓周。操作時，術者以拇指順圓周推動，100～500次。具有寬胸理氣、止咳化痰、行滯消食的功效，主要用於治療痰結咳嗽、乳食內傷等病症。

（3）揉乳根、乳旁：乳旁穴位於乳頭外旁開0.2寸。揉兩側此穴30～50次。能寬胸理氣、止咳化痰，可治胸悶、咳嗽、痰鳴、嘔吐等症。

（4）揉中脘：中脘穴位於前正中線，臍上4寸。操作時，患兒仰臥，術者以掌根揉此穴100～200次。具有健脾和胃、消食和中的功效，可治脾胃升降失調所致諸症，如呃逆、胃痛、腹脹等。

久咳體虛可加用推三關、捏脊，痰吐不利可加用揉豐隆。

此外，父母還應注意多給孩子吃清淡的食物，切忌餵食一切寒涼、甜酸的食物或是魚、海鮮等發物，以免加重咳嗽症狀。

治療小兒秋季腹瀉，捏捏他的脊部經絡

每到天氣轉涼的季節，比如夏天轉秋天、秋天轉冬天的時節，許多孩子都會因受涼而引發小兒腹瀉。一經檢查，就會發現，此時的小兒腹瀉多由輪狀病毒引起，其臨牀多表現為：大便次數較多，每日五六次，甚則十幾次，大便呈蛋花湯樣便，或水樣便，或溏稀便，或夾黏液。小兒腹瀉嚴重者，常因大量水樣便而出現脫水情況，治療不及時，亦可出現死亡。

中醫認為，小兒腹瀉是脾胃功能失調或外感時邪所致，這是因為孩子的脾胃很脆弱，承受不住一點侵害，所以很容易腹瀉。臨牀可分為傷食瀉、驚嚇瀉、風寒瀉、濕熱瀉和脾虛瀉，小兒秋季腹瀉以脾虛瀉最為多見。

中醫採用推拿捏脊療法治療小兒秋季腹瀉時，可酌情選用補脾土、揉板門、揉外勞、運內八卦、揉臍、摩腹、按揉足三里等推拿手法，捏脊療法中運用推拿的推、捻、捏、提、按、抹等手法，配合其他推拿手法與穴位，治療小兒秋季腹瀉有較好的療效。

【具體方法】

補脾土：脾土穴在拇指橈側邊緣，醫者用左手食、拇指捏住小兒大拇指，用右手指腹循小兒拇指橈側邊緣向掌根方向直推。

揉板門：板門穴在手掌大魚際平面，醫者用右手拇指指腹旋揉小兒手掌大魚際。

揉外勞：外勞宮穴在小兒手掌背正中，醫者用右手食指指腹按揉小兒手掌背中心的外勞宮穴。

運內八卦：內八卦穴在手掌面，以掌心為圓心，從圓心至中指根橫紋約2／3處為半徑做圓，內八卦穴為一圓圈。醫者用左手捏住小兒手指，用右手拇指在小兒掌心做圓圈運動。

揉臍：臍即肚臍，醫者用中指指腹或掌根揉之。

摩腹：腹指小兒腹部，醫者用四指指腹或全掌放在小兒腹部做圓周運動。

按揉足三里：足三里穴在膝下三寸外側一寸，醫者用拇指或中指指腹在足三里穴做按揉。

捏脊：捏脊時，主要將手法作用於小兒後背的脊柱及兩側，脊柱屬中醫督脈，主一身之陽，捏脊可調理陰陽，健脾補腎。操作時，醫者以雙手食指輕抵脊柱下方長強穴，向上推至脊柱頸部的大椎穴。同時雙手拇指交替在脊柱上做按、捏等動作，共做六遍。第五遍時，在脾俞、胃俞、膈俞做捏提手法。六遍結束後，用兩手拇指在小兒的腎俞穴輕抹三下即可。捏脊療法在每日晨起或上午操作效果最佳。

因為小兒腹瀉時損耗了身體大量水分，因此父母要注意為小兒補充水分，可用口服補液鹽給孩子沖水喝，還要忌一切寒涼、厚味的食物，更要忌暴飲暴食。父母最好能帶領孩子參加適當的體育鍛煉，幫助孩子增強體質，以抵抗病毒的侵襲。

孩子生了鵝口瘡，試着揉揉這些經穴

鵝口瘡又名“白口糊”，是由白色念珠菌感染引起的。鵝口瘡主要發生於長期腹瀉、營養不良、長期或反覆使用廣譜抗生素的嬰幼兒。也可經消毒不嚴被污染的食具如奶瓶、奶嘴感染而得病。臨牀表現為口腔黏膜附着一片片白色乳凝狀物，可見於頰黏膜、舌面及上頤等處，有時可蔓延至咽部，不易擦掉，強行揩去，容易出血。如病變累及食道、氣管、支氣管、肺泡時，會出現吞嚥困難、噁心嘔吐、咳嗽、呼吸困難、聲音嘶啞等症狀。

中醫認為，脾開竅於口，口部的疾病多由脾功能失調引起。所以孩子得了鵝口瘡，父母可以給孩子清天河水300次，推六腑300次，清

肝經300次，清心經300次，清胃經50次，揉板門50次。然後，從橫紋推向板門20次，按揉大椎穴1分鐘。這也是治療孩子鵝口瘡的常用手法。

如果孩子有如下症狀：口腔黏膜佈滿白屑，白屑周圍紅暈較甚，伴心煩口渴、面赤、口臭、大便乾結、小便短赤、舌尖紅、苔黃，則說明孩子心脾鬱熱，按摩時要用常用手法加清脾經200次，清心經加至500次，推下七節骨300次，按揉心俞、脾俞各1分鐘。

如果孩子有如下症狀：口腔黏膜佈滿白屑，周圍紅暈色淡，伴面色白、身體瘦弱、四肢欠溫、口唇色淡、大便溏薄、小便清長、舌質淡、苔白膩，則是脾虛濕盛，按摩時要用常用手法加摩中脘5分鐘，補脾經300次，揉板門加至100次，按揉脾俞、胃俞穴各1分鐘，按揉足三里穴1分鐘。

此外，父母還要注意孩子的口腔衛生，餵母乳的媽媽，餵奶前把乳頭擦洗乾淨，食具應嚴格消毒。多讓孩子飲水，不要給其食用過冷、過熱及過硬的食物，以減輕對口腔黏膜的刺激。

小兒發熱驚着急，拍揉經絡祛邪火

小兒發熱是嬰幼兒十分常見的一種症狀，許多小兒疾病在一開始時就表現為發熱。發熱是機體的一種防衛反應，它可使單核吞噬細胞系統吞噬功能、白細胞內酶活力和肝臟解毒功能增強，從而有利於疾病的恢復。因此，對小兒發熱不能單純地着眼於退熱，而應該積極尋找小兒發熱的原因，治療原發病。

中醫認為，小兒發熱的原因主要是由於感受外邪，邪鬱衛表，邪正相爭所致。治療小兒外感發熱，一般多采用清肺經、揉太陽、清天河水、推脊等推拿方法。

肺經位於無名指末節，推拿時採用清法，即由手指末端向指根方向直推，連續200～300次；太陽穴位於眉梢後凹陷處，推拿時採用揉

法，即以雙手中指端按揉此穴，連續30～50次；天河水位於上肢前臂正中，推拿時用食指和中指，由腕部直推向肘，連續100～200次；推脊是指用食指和中指在脊柱自上而下直推，連續100～200次。通過這些手法，可以疏通經絡，清熱解表，從而達到退熱目的。

對小兒長期低熱，中醫認為是由於久病傷陰而產生的虛熱。治療可採用揉內勞宮、清天河水、按揉足三里、推湧泉等推拿方法。內勞宮位於手掌心，推拿時採用揉法，連續100～200次；清天河水方法同上；足三里穴位於下肢脛骨前嵴稍外處，推拿時用拇指端在該穴按揉，連續50～100次；湧泉穴位於足掌心前正中，推拿時用拇指向足趾方向直推，連續50～100次。通過這些推拿方法，可以調節臟腑功能，引熱下行，清退虛熱。

推拿方法簡便，患兒沒有痛苦，沒有任何副作用，家長可以自己操作。在小兒發熱時，建議家長不妨試一試。

遠離噎食威脅，做孩子最好的急救師

孩子發生噎食時，不少家長首先會想到去醫院，殊不知，如果噎食造成窒息，四分鐘內不解決往往會因嚴重缺氧、心跳停止而死亡。因此，家長掌握急救方法，第一時間進行急救更有效。

1.3歲以內的嬰幼兒發生噎食時

【具體方法】

（1）拍擊背部5次

把寶寶臉朝下放在你的一隻胳膊上，保持寶寶的頭低於他的身體，用手指支撐寶寶的下頷，用掌根部連續拍擊寶寶的背部中央5次。檢查寶寶的嘴，取出食物。

（2）按壓胸部5次

如果拍擊背部失敗，就要把寶寶轉過來，頭部依舊保持低位。把兩個手指放在胸骨上，恰好位於乳頭之間的虛線下，向上按壓5次。

2.3歲以上的孩子發生噎食時

【具體方法】

（1）拍擊背部5次

讓孩子向前傾斜，用掌根部連續拍擊孩子肩胛骨之間的部位5次。如果孩子比較小，可以讓他坐在你的大腿上，保持頭低於身體的位置，拍擊他的背部。檢查孩子的嘴，取出食物。

（2）按壓胸部5次

如果呼吸道依舊堵塞，就用一隻拳頭抵在孩子的胸骨下半部，用另外一隻手握住拳頭，用力向內向上推壓。每間隔3秒鐘推壓一次，一共重複5次。檢查孩子的嘴，取出食物。

（3）按壓腹部5次

如果孩子依舊無法呼吸，握緊拳頭抵在孩子的上腹部中央，用另外一隻手握住拳頭，用力向內向上按壓5次。檢查孩子的嘴，取出食物。

（4）重複以上3個步驟的動作

如果腹部按壓也失敗了，就要重複背部拍擊、胸部按壓和腹部按壓3次，並立刻叫急救，一直重複這個循環動作直到救護車到達。

第二章 天天用點拉筋拍打法，女人健康少煩惱

解決婦科問題，從拉筋開始

中醫認為，任何疾病的治療着重在調整全身功能，臨證時必須運用四診八綱認真地進行辨證分析，分清髒、腑、氣、血、寒、熱、虛、實，然後確定治療原則。治療婦科疾病時要注意，婦女以血為主，血賴氣行，臟腑是氣血生化之源。由於婦女生理上數傷於血，以致氣分偏盛，性情易於波動，常影響於肝；飲食失調，憂思勞倦，易傷脾胃；素稟不足，早婚多產，房事不節，常損傷腎氣。因此，臟腑功能失常，氣血失調，便引發諸多婦科疾病。

找一張人體解剖圖來仔細看，你就會發現人體的五臟六腑等內臟器官都掛在脊椎上，而脊椎的任何一節出現筋縮或者錯位，與其相應的臟腑就會出問題，身體相應部位就會出現酸、痛、麻、脹等不適症狀。如果從中醫經絡圖上看，脊椎骨正中是督脈，其兩側是膀胱經，從上到下分佈着臟腑俞穴，如肺俞、心俞、肝俞、胃俞、脾俞、腎俞、膀胱俞等，如果督脈和膀胱經上的某部分出問題，與此關聯的臟腑就會出問題，反之亦然。十二筋經的走向與十二經絡走向相同，凡筋縮和錯位之處則相應經絡也不通，所以用拉筋法治療筋縮和錯位完全符合中醫理論。

由此可知，拉筋法治療婦科病並非空穴來風，而是卓有成效的保健方法。從醫學的角度來看，婦科病患者的問題主要出自腰椎、骶椎的筋縮及錯位，一旦錯位，則與其關聯的心、腎、肝、脾四條經絡受阻，相應的子宮、卵巢、膀胱等生殖和泌尿系統也會有問題。如果患者每天拉筋二十分鐘，令骶椎、腰椎乃至盆腔區的筋被拉松、錯位的骨節復位，則被堵的經絡自然打通，相應病症就會減緩或消失。

但要注意是，對於輕微的不適症狀，人們可在家裏或辦公室通過練習一些拉筋保健方法來緩解、治療，但對於一些錯位嚴重的筋傷症狀，則要找受過專門正骨培訓的人復位，並配合相應的飲食治療。

經期頭痛按摩三穴補充氣血

經前期出現頭痛，為經前期緊張綜合徵的症狀之一。經前期緊張綜合徵的常見表現有一一頭痛、乳房脹痛、手足或面部水腫、注意力不集中、精神緊張、情緒不穩，重者有腹脹、噁心或嘔吐等症狀。症狀可在經前7~14天開始出現，經前2~3天加重，經期內症狀明顯減輕或消失。經期出現頭痛的原因是氣血虧虛、經絡不暢，因為本身體質較差，經前或經後氣血會更虛，頭腦營養跟不上，所以就會出現頭痛。可見，要想避免經期頭痛，最根本的辦法就是補充氣血。而補充氣血最好是按揉足三里、太陽穴和印堂。

足三里是陽明胃經的合穴，其矛頭直指頭痛，只要每天堅持按揉足三里就能達到制止頭痛的目的。除了按揉足三里，還要按揉太陽穴和印堂部位。

建議你每天早上7~9點按揉或艾灸兩側足三里3分鐘。月經前7天開始，分別推前額，按揉太陽穴和印堂2分鐘，直至月經結束，在這段時間內最好不要吃生冷食物。

中醫認為，公雞、螃蟹、蝦等食物能動風而使肝陽上亢加劇頭痛發作，所以飲食要力求清淡、新鮮，避免辛辣、刺激之物，學會控制自己的情緒，保證充足的睡眠，防止過度勞累，這對預防該病的發作有重要作用。

此外，要防止經期頭痛，就要避免吃含奶酪豐富的食品，如牛奶、冰激凌、醃製的肉類，以及咖啡、巧克力等，因為這些食物均能

誘發頭痛，還要避免過度運動或勞累，以防經血過多、經期延長或閉經。

善用拍打法，女人閉經不再是難題

月經，又稱月經週期，是每個女人都會遇到的問題，是性成熟女子的一種正常的生理現象，因多數人是每月出現1次而稱為月經，它是指有規律的、週期性的子宮出血。但若女子年齡超過18歲，仍無月經來潮（除暗經外）；或已形成月經週期而又中斷達3個月以上者（妊娠或哺乳期除外），則是患上了閉經。主要表現為形體瘦弱、面色蒼白、頭昏目眩、精神疲倦、腹部硬滿脹痛、大便乾燥、憂鬱惱怒等。

中醫將閉經稱為經閉，多由先天不足，體弱多病，或多產房勞，腎氣不足，精虧血少；大病、久病、產後失血，或脾虛生化不足，衝任血少；情態失調，精神過度緊張，或受刺激，氣血不暢；肥胖之人，多痰多濕，痰濕阻滯衝任等引起。現代女性由於生活、工作壓力過大等，也可引起月經不調，甚至閉經。

女性在閉經後，千萬不要緊張，只要每天堅持按揉關元、氣海、三陰交、足三里、血海等穴位就可以把病治好了。

【具體方法】

1．病人仰卧位

（1）點按關元、氣海、三陰交、足三里、血海，每穴約1分鐘。

（2）摩法。醫者兩手掌指相疊，以肚臍為中心，沿着升、橫、降結腸，按順時針方向按摩5分鐘，以腹部有熱感為宜。

（3）拿提法。醫者兩手掌指着力，分別置於腹部兩側，自上而下、自外向內沿任脈將腹部肌肉擠起，然後兩手交叉扣攏拿提，反覆施術7次。

2·病人俯臥位

(1) 點按肝俞、腎俞、膈俞、胃俞，每穴約5分鐘。

(2) 推揉法。醫者兩手指掌分別置於背、腰骶部膀胱經和督脈上，邊推邊揉反覆施術3分鐘。

(3) 擦法。醫者兩手交替進行，一手全掌着力置於腰骶部及八髎穴處，反覆擦摩至皮膚微紅、有熱感為宜。

經穴按摩治療功能失調引起的閉經，效果尚佳，但必須與早期妊娠鑑別。

需要注意的是，如果患者是由嚴重貧血、腎炎、心臟病、子宮發育不全、腫瘤等引起的閉經，則不宜採取以上手法治療，而應諮詢專業醫師進行相應的專業治療。

多多拍打帶脈，不再煩惱帶下病

一般來說，女性自身的泌雌性激素會分泌白帶滋潤陰道，正常的白帶應該是透明、色微白、無異味，一般在月經結束後的量比較大，且不會使女性產生任何不適的感覺。但如果女性陰道分泌物明顯增多，色黃、氣味腥臭，則是白帶異常的表現，極可能患上了帶下病。帶下病是女性健康的“晴雨表”，如不及時治療會引發多種婦科炎症，如盆腔炎、宮頸炎、附件炎、子宮內膜炎等。

中醫認為，帶下病多是由飲食不節，勞倦過度，或憂思氣結，損傷脾氣，或房事不節，年老久病，損傷腎氣，脾腎不能運化水濕，帶脈失約，以及恣食厚味釀生濕熱，或情志不暢，肝鬱脾虛，濕熱下注，或感受濕毒、寒濕等引起。因此在治療時主張根據不同病症表現選取不同的組穴，按壓穴位以健脾益腎、清熱利濕的目的。當然，不管引起帶下病的原因是什麼，在治療時都離不開帶脈和足太陰經穴。

1· 濕熱下注

帶下量多，色黃綠如膿，或挾有血液，或混濁如米泔，臭穢；陰中瘙癢，口苦咽乾，小便短赤；舌紅苔黃，脈滑數。

選取穴位：中極、陰陵泉、下膠。

2· 腎陽虧虛

帶下清冷，量多，色白，質稀薄，終日淋漓不斷；小腹冷，大便溏薄，小便清長，夜間尤甚；舌淡苔白，脈沉遲，尺脈尤甚。

選取穴位：腎俞、關元、命門、次膠。

3· 脾虛濕困

帶下量多，色白或淡黃，質黏稠，無臭味，淋漓不斷；伴面色暗黃，納少便溏，精神疲倦，四肢倦怠；舌淡苔白膩，脈緩弱。

選取穴位：氣海、脾俞、陰陵泉、足三里。

4· 陰虛挾濕

帶下量不甚多，色黃，質黏稠或有臭氣；陰部乾澀不適，或灼熱感，五心煩熱，腰膝痠軟，頭暈耳鳴，失眠多夢；舌紅，苔少或黃膩，脈細數。

選取穴位：腎俞、太溪、次膠、陰陵泉。

總之，只要女性養生良好的衛生習慣，做好自身的清潔工作，並避免不潔性行為，定期進行婦科檢查，就能有效預防帶下病。

治療不孕症，按壓穴位就能讓你如願以償

當育齡婦女結婚2年以上，丈夫生殖功能正常，夫婦同居有正常性生活且未採取避孕措施，仍然不見懷孕跡象，就可能是女性患上了不

孕症，主要是因為女性卵巢功能低下或卵巢內分泌障礙、黃體功能不全，以及下丘腦、垂體、卵巢之間內分泌平衡失調所致。中醫認為不孕症與腎的關係密切。腎虛不能溫煦胞宮，或腎虛精血不足、肝鬱氣血不調，皆致胞脈失養而致不孕。

按壓療法可根據不同病症表現選取組穴。

1· 腎陽虧虛

婚後不孕，月經後期或閉經，經量少色淡，腰脊痠軟，形寒肢冷，小腹冷墜，頭暈耳鳴。舌淡苔白，脈沉遲。

按壓穴位療法：取任督脈、足少陰腎經經穴進行治療。

按壓手法要求：力度逐漸加大，動作平穩和緩，按患處或穴位深處，每穴按壓時間要稍長，可持續按壓30～60秒，並可逆時針揉動，穴下刺激感要小，以達補虛祛病之效。

選用穴位：腎俞、氣海、關元、命門、陰交、曲骨、太溪、照海。

2· 肝鬱血虛

婚後不孕，經行先後不定期，經血紫紅有塊，量少，面色暗黃，胸脅乳房脹痛，情志不暢。舌淡苔薄白，脈細弦。

按壓穴位療法：取足厥陰肝經、足太陰脾經、足陽明胃經穴進行治療。

按壓手法要求：力度逐漸加大，動作平穩和緩，抵患處或穴位深處，每穴按壓時間要稍長，可持續按壓30～60秒，並可逆時針揉動，穴下刺激感要小，以達補虛祛病之效。

選用穴位：關元、氣戶、子宮、太沖、肝俞、中極、足三里、三陰交。血虛身熱加血海；頭暈心悸者，加百會、神門。

3·淤滯胞宮

經期錯後，經行澀滯不暢，小腹隱痛，經血夾有紫塊。舌質暗或有紫斑，苔薄黃，脈滑或澀。

按壓穴位療法：取任脈、足太陰脾經、足陽明胃經穴進行治療。

按壓手法要求：用力適中，平補平瀉，可按不同方向旋轉揉動，每穴按壓10～40秒，穴下要有一定刺激感，以產生治療效果。

選用穴位：中極、氣衝、豐隆、氣海、血海。

總之，當女性懷疑自己患上不孕症後，應到專業的醫院進行專業的檢查確認，切不可妄下結論從民間蒐集一些偏方來試用，更不可因身體不好而隨便對身體進行一次大滋補。

更年期綜合徵，按壓三陰交穴最可靠

更年期是女性生殖功能由旺盛到衰退的一個過渡階段。這是一個雌激素水平下降的階段，是生育期向老年期的過渡期。更年期婦女由於卵巢功能減退，垂體功能亢進，分泌過多的促性腺激素，引起植物神經功能紊亂，會出現月經變化、生殖器官萎縮、骨質疏鬆、心悸、失眠、乏力、抑鬱、多慮、情緒不穩定、易激動等症狀，稱為更年期綜合徵。

在更年期，婦女可出現一系列的生理和心理方面的變化。多數婦女能夠平穩地度過更年期，但也有少數婦女由於更年期生理與心理變化較大，被一系列症狀所困擾，影響身心健康。因此每個到了更年期的婦女都要注意加強自我保健，保證順利地度過人生的這一轉折時期。自我保健的最佳方法就是按壓三陰交穴位。

三陰交位於內踝上3寸處，脛骨後緣。女性朋友對於這個穴位應該予以高度重視，對它進行經常刺激，可以治療月經不調、痛經等婦科

常見病症。

在飲食上，對於更年期有頭昏、失眠、情緒不穩定等症狀的女性，要選擇富含B族維生素的食物，如粗糧（小米、麥片）、豆類和瘦肉、牛奶。牛奶中含有的色氨酸，有鎮靜安眠功效；綠葉菜、水果含有豐富的B族維生素。這些食品對維持神經系統的功能、促進消化有一定的作用。此外，要少吃鹽（以普通鹽量減半為宜），避免吃刺激性食品，如酒、咖啡、濃茶、胡椒等。

外陰瘙癢症——按壓穴位讓你的陰部舒服清爽

當女性的外陰部或陰道內出現瘙癢，甚則癢痛難忍的症狀，卻又沒有原發性皮膚損害，這就是外陰瘙癢症，屬中醫“陰癢”、“陰門瘙癢”等範疇。主要表現為陰部瘙癢，嚴重者會波及會陰、肛門甚則大腿內側，患者常伴有精神疲憊、憔悴、情緒急躁、高度神經質。外陰白斑所致者更是奇癢難忍，並伴有皮膚及黏膜變白、變粗或萎縮，較易引起癌變。中醫認為本病發生的病因病機，主要是肝、腎、脾功能失常，常見的如肝經濕熱症。

按壓療法可根據不同病症表現選取組穴。

1· 肝經濕熱

陰部瘙癢，胸悶不舒，口苦咽乾，帶下量多，色黃稠，煩躁失眠，小便黃赤。舌紅苔黃膩，脈弦數。

按壓穴位療法：取任脈、足太陰脾經、足厥陰肝經穴。

選用穴位：中極、蠡溝、曲泉、曲骨、陰陵泉、行間、水道。

2· 肝腎陰虛

陰部乾澀奇癢，灼熱疼痛，或帶下量少，色黃腥臭，伴頭暈、耳鳴目眩、腰痠、五心煩熱、口乾咽燥。舌紅苔少，脈細無力。

按壓穴位療法：取任脈、足少陰腎經、足太陰脾經穴進行治療。

選用穴位：中極、下髎、血海、陰陵泉、三陰交、太溪、衝門。奇癢者加神門、止癢穴。

要想預防外陰瘙癢症，女性在平時要注意維護外陰部的清潔衛生，使用專門的洗液清洗，而不要用肥皂清洗外陰。此外，在外陰瘙癢時切忌搔抓和摩擦患處，以免抓破皮膚引起細菌感染，同時還要在飲食方面忌辛辣，並保持平靜的情緒。

按揉氣海、關元和血海，治療慢性盆腔炎最有效

當女性常常出現低熱、易疲乏、精神不振、身體不適、失眠、下腹部墜脹、疼痛及腰骶部痠痛等症狀，且持續時間較長，這可能是慢性盆腔炎的徵兆，而且容易在勞累、性交後及月經前後加劇。此外，患者還可出現月經增多和白帶增多。

慢性盆腔炎可以通過穴位特效療法來緩解和治療。

【具體方法】

患者仰臥，雙膝屈曲，先進行常規腹部按摩數次，再點按氣海、關元、血海、三陰交各半分鐘，然後雙手提拿小腹部數次。痛點部位多施手法。

患有慢性盆腔炎的女性在生活中還要注意幾個方面：

(1) 注意個人衛生。加強經期、產後、流產後的個人衛生，勤換內褲及衛生巾；避免受風寒，不宜過度勞累；儘量避免不必要的婦科檢查，以免擴大感染，引起炎症擴散。

(2) 多喝水，多吃清淡的食物。多食有營養的食物，如雞蛋、豆腐、赤豆、菠菜等。忌食生、冷和刺激性的食物。

(3) 經期避免性生活。月經期忌房事，以免感染。月經期要注意清潔衛生，最好用消毒衛生巾。

太沖和膻中穴是乳腺疾病的剋星

近年來，隨着乳腺疾病發病率的日益升高，越來越多的女性開始關注自身的乳房健康。一般來說，乳腺病都會有乳房包塊的症狀，但並非所有摸起來像包塊的感覺都意味着患了乳腺疾病。青春期末婚的女子可能因發育尚未完成，因此導致乳腺的腺體和結締組織有厚薄不均的現象，於是摸起來有疙疙瘩瘩或有顆粒狀的感覺，這大多是正常的。而對於青春發育期後的婦女來說，如果乳房新長出了包塊，就應及時去醫院檢查，以免延誤治療。

從中醫的角度看，乳腺系統疾病都是肝經惹的禍。肝經經過乳房，當情緒不好，肝氣鬱結，氣不通暢，影響乳絡，各種乳腺病就發生了，比如乳腺炎、乳腺增生甚至是癌變等。因此，治療乳腺疾病首先要疏通肝經，讓心情好起來。下面我們就分別介紹一下乳腺炎和乳腺增生的經絡療法。

1·患了乳腺炎，用太沖和膻中來治

做媽媽是女人一生莫大的幸福，但也經常會面臨這樣的情況：給寶寶餵奶一個月左右，乳頭就開始皸裂、脹痛，感覺特別疼，不敢餵奶，一餵奶就感覺很疼，嚴重時都不敢碰，一碰就脹疼。其實這就是乳腺炎的症狀，一般以初產婦較多見，發病多在產後3~4周。如不及時處理，則易發展為蜂窩組織炎、化膿性乳腺炎。

如果你不小心得得了乳腺炎，一定要及時採用按摩和輔助療法進行治癒，以防疾病惡化。

【具體方法】

堅持每天15～17點按揉太沖和膻中穴3～5分鐘，然後捏拿乳房，用右手五指着力，抓起患側乳房，一抓一鬆揉捏，反覆10～15次，重點放在有硬塊的地方，堅持下去就能使腫塊柔軟。

按摩之外，還有熱敷療法。將仙人掌或者六神丸搗碎加熱後外敷5分鐘。

女性朋友還要常備逍遙丸。感到乳房脹痛時，吃上一袋。平時用橘核或者玫瑰花泡水喝，也可以疏理肝氣。

此外，哺乳時期的新媽媽要穿棉質內衣，因為很多化纖材料的內衣，易引起乳房炎症。

2·按壓行間和膻中，可有效防止乳腺增生

乳腺增生在成年女性中極為常見，多見於25～45歲女性，其本質上是一種生理增生與復舊不全造成的乳腺正常結構的紊亂，症狀是雙側乳房同時或相繼出現腫塊，經前腫痛加重，經後減輕。在我國，囊性改變少見，多以腺體增生為主，故多稱乳腺增生症。

很多患了乳腺增生的女士非常緊張，生怕和乳腺癌掛上鉤。其實，大可不必這麼緊張，由乳腺增生演變成癌症的概率很小，只要注意調整自己的情緒，舒緩壓力，再配合一些按摩治療，乳腺增生是不會威脅健康的。

【具體方法】

每次月經前7天開始，每天用手指按壓兩側行間穴2分鐘，或者從行間向太沖推，臨睡前按揉膻中2分鐘，或者沿着前正中線從下向上推。月經來後停止。可以解除乳房脹痛，防止乳腺增生。

此外，女性還應保持良好的生活習慣，適當發泄壓力，改善心理狀態，並注意防止乳房部的外傷，才能有效預防乳腺疾病的發生。

內分泌失調，從三焦經尋找出路

當女性身體常常出現肌膚乾燥、暗淡無光、月經紊亂、帶下異常、乳房鬆弛、局部肥胖、失眠多夢、情緒波動、煩躁憂慮等情況時，多是內分泌失調的表現，而內分泌失調不僅僅影響容貌，還可能威脅女性健康。

那如何讓內分泌迴歸平衡狀態呢？不妨揉揉自己的三焦經，三焦經是人體健康的總指揮，它主一身之氣，是調氣的一個通道。比如有人內分泌失調，但不能檢查出具體患病原因和確切的結果，這時就可以調一下三焦經，以保證身體正常運行。三焦經的循行路線，是從無名指外側指甲旁邊1釐米開始，然後順着手背、順着胳膊的背部上頭，到耳旁繞一圈，最後到眉毛旁邊。下面就介紹幾個容易操作的穴位。

1·液門（榮水穴）

即津液之門，在無名指、小指縫間。此穴最善治津液虧少之症，如口乾舌燥、眼澀無淚。“榮主身熱”，液門還能解頭面烘熱、頭痛目赤、齒齦腫痛、暴怒引發的耳聾諸症。此穴還治手臂紅腫、煩躁不眠、眼皮沉重難睜、大腿痠痛等症。

2·中渚（俞木穴）

此穴在手背側，四、五掌骨間。俞主“體重節痛”，木氣通於肝，肝主筋，所以此穴最能舒筋止痛，腰膝痛、肩膀痛、臂肘痛、手腕痛、坐骨神經痛，都是中渚穴的適應證。此穴還可治偏頭痛、牙痛、耳痛、胃脘痛、急性扁桃體炎。此外，四肢麻木、腿腳抽筋、臉抽眼跳等肝風內動之症，都可掐按中渚來調治。

3·外關（絡穴）

此穴非常好找，在腕背橫紋上2寸。外關即與外界相通的門戶，胸中鬱結之氣可由此排出，外感風寒或風熱可由此消散。此穴絡心包經，因此外關可以引心包經血液以通經活絡，可治落枕、肩周炎、感冒、中耳炎、疳腮、結膜炎。此穴更善調情志病，與膽經陽陵泉同用，有逍遙丸之效。與膽經丘墟穴配伍，有小柴胡湯之功。此穴還能疏肝利膽、散鬱解憂，可治月經不調、心煩頭痛、厭食口苦、胸脅脹滿、五心煩熱、失眠急躁之症。若腳踝扭傷，用力點按外關穴，可即時緩解症狀。平日多揉外關穴，還可以防治太陽穴附近長黃褐斑和魚尾紋，以及青少年的假性近視。外關穴功效眾多，且又是防止衰老的要穴，不可小視。

4·支溝穴

此穴在外關上1寸，所以與外關穴的功用較為類似，也可疏肝解鬱、化解風寒，同時還善治急性頭痛、急性腰扭傷、膽囊炎、膽石症、小兒抽動症。古書皆言其善治便秘，但其最為特效是治療“肋間神經痛”，俗稱“岔氣”。當岔氣時，用拇指重力點按支溝穴，即時見效。

失調性子宮出血，這些穴位是重中之重

功能失調性子宮出血，是指內外生殖器無明顯器質性病變，由於神經內分泌系統調節紊亂而致月經週期紊亂、經量過多、經期延長，甚至不規則陰道流血，屬中醫學“崩漏”範疇。主要表現為月經週期紊亂、經期延長、出血量多。經血量多，暴下如衝者為崩；經血淋漓不盡，持續出血者為漏。

中醫認為其病因為虛、熱、淤。青春期女性先天不足，腎氣稚弱；更年期腎氣漸衰，房勞多產或不當之手術傷腎；久病及腎，腎氣

虛則封藏失司。其病機為衝任損傷，不能約制經血，按壓療法可根據不同病症表現選取組穴。

1· 氣不通血

經血量多，驟然下血，或淋漓不斷，色淡質稀紅。伴神疲氣短，面色光白無華，舌淡白，脈沉弱。

按壓穴位療法：取任脈、足太陰脾經穴進行治療。

按壓手法要求：力度逐漸加大，動作平穩和緩，抵患處或穴位深處，每穴按壓時間要稍長，可持續按壓30～60秒，並可逆時針揉動，穴下刺激感要小，以達補虛祛病之效。

選用穴位：關元、隱白、脾俞、足三里、三陰交。

2· 腎陰虧虛

經亂，血時少時多，色鮮紅、質稍黏稠。伴頭暈耳鳴，心悸失眠，五心煩熱，舌紅苔少，脈細無力。

按壓穴位療法：取任脈、足少陰腎經穴進行治療。

按壓手法要求：力度逐漸加大，動作平穩和緩，抵患處或穴位深處，每穴按壓時間要稍長，可持續按壓30～60秒，並可逆時針揉動，穴下刺激感要小，以達補虛祛病之效。

選用穴位：腎俞、關元、三陰交、太溪、陰谷、內關、次膠。

3· 血熱內擾

經血量多，色深紅或紫紅，質稠。伴煩躁易怒，面赤頭暈，口乾喜飲，尿黃便結，舌紅苔黃，脈數。

按壓穴位療法：取任脈、足厥陰肝經穴進行治療。

按壓手法要求：用力略大，時間要稍短，每穴按壓時間約持續5～30秒。淺表處穴位可採用間歇按壓法，即一壓一放，各2～3秒鐘，穴下要有較強的刺激感，可順時針點壓揉動。

選用穴位：關元、太沖、然谷、血海、水泉。

加減：血熱甚者，發熱惡寒，加大椎、曲池瀉熱。

4· 淤滯胞宮

經血漏下淋漓，或驟然血崩、量少色暗有淤塊。伴小腹刺痛、痛有定處，舌紫暗，脈澀。按壓穴位療法：取任脈、足陽明胃經經穴進行治療。

按壓手法要求：用力略大，時間要稍短，每穴按壓時間約持續5～30秒，淺表處穴位可採用間歇按壓法。即一壓一放，各2～3秒鐘，穴下要有較強的刺激感，可順時針點壓揉動。

選用穴位：關元、氣衝、太沖、地機、交信。

加減：腹痛拒按者，加合谷、中極、四滿。

除了穴位按摩外，要預防功能失調性子宮出血，就要避免精神過度緊張，保持情緒愉快，做到有勞有逸，既不可過勞，又要適當參加體育鍛煉；飲食當富含營養、多樣化，不可偏嗜過嗜，尤其是寒涼、辛燥、肥甘之品。

輕拍輕揉三大穴，妊娠期的嘔吐立刻停

大多數女性在懷孕6周後，都會有孕吐的症狀，它也被稱為“妊娠嘔吐”或“妊娠反應”。一些女性的孕吐現象尤其嚴重，達到吃什麼吐什麼、不吃也吐、甚至吐出膽汁的程度。這主要是因為女性在妊娠的時候，為了肚子裏的寶寶，孕婦的陰血都下行到衝任養胎，最後脾

胃氣血偏虛，胃氣虛不能向下推動食物，反而會往上跑，所以不想吃東西，甚至厭食，營養跟不上就會發生頭暈、渾身無力的症狀。

針對女性嚴重孕吐的症狀，除了諮詢專業的醫師外，還可採取經絡拍打的方法來有效健脾胃，把胃氣拉下來。而健脾胃最好的辦法就是按揉足三里、內關和公孫穴。

足三里是胃的下合穴，跟胃氣是直接相通的，按揉這裏可以將胃氣往下導。所以，平時用手指按揉足三里或者艾灸都可以了。

內關是手厥陰心包經的絡穴，按揉它能使身體上下通暢。內關穴位於前臂內側正中，腕橫線上方兩橫指、兩筋之間。公孫是足太陰脾經的絡穴，按揉它能調理脾胃，疏通腸道，腸道通暢了，胃氣也就跟着往下走了，另外，跟它相通的衝脈正是妊娠嘔吐的關鍵所在。

公孫穴位於腳內緣，第一跖骨基底的前下方，順着大腳趾根向上捋，凹進去的地方就是。

因此，我們建議每天早晨按揉足三里3分鐘，下午5～6點按揉內關穴和公孫穴4～5分鐘，長期堅持一定會得到很好的效果。

此外，為了減輕女性妊娠者孕吐的症狀，宜為她們準備易消化、清淡的飲食，可多吃粥、豆漿、牛奶、藕粉、新鮮的蔬菜水果等富含碳水化合物、蛋白質、維生素的食物，並注意有規律地少食多餐。同時避免進食過於油膩、滋補的食物，以免增加對胃腸道的刺激。

第三章 男人補腎壯陽，用好拉筋拍打這個秘方

拉筋拍打，讓男人活得更健康

許多男人一過了35歲，就感覺自己身體上會隨之出現或多或少的一些毛病，如腰膝痠軟，經常感冒，一感冒最少也要半個月才完全好，也就是說，他們往往很難維持精、氣、神俱佳的一種心理、生理狀態。這其實就是人體內部經絡堵塞，出現筋縮等衰老現象的徵兆。針對這些症狀，最好的治療方法不是大肆補充飲食營養，而是要適當拉筋拍打，恢復經筋的韌性和經絡的通暢，使體內氣血暢通，精、氣、神自然良好。

一般來說，對於近不惑之年的男人們來說，拉筋拍打的保健方法主要有以下幾個功效：

1·有效改善睡眠狀態

許多不惑之年的男人們都存在較大的心理壓力，因此容易出現睡眠質量差的情況，晚上總睡不踏實，一有響動就醒，嚴重者就整晚整晚地失眠，這嚴重影響他們的日常生活。此時，不妨在早上起牀後練練扭腰功：將腰向左20轉、向右20轉，重複三次，稍微休息一下，再重複以上動作兩次。只要堅持練習，失眠等睡眠問題就會自然消失。

2·強健腰腿健康

不惑之年的男人們除了容易出現睡眠問題外，還容易出現腿腳痠軟的毛病。許多人認為這是腎虛所致，於是大補特補，卻效果不甚明顯。其實，這是筋縮的典型症狀，只要經常練習拉筋拍打的保健法，腿腳痠軟的毛病往往會有明顯改善。

3·減少季節性感冒

不惑之年的男人們身體素質大多開始變差，於是便容易在季節轉換罹患季節性感冒，而且恢復較慢。如果平時多注意拉筋保健，季節性感冒的困擾則要小得多。

4・保持身體的暖度

不惑之年的男人們往往會覺得：人一上了年紀，身體就開始虛起來，一虛起來，就容易怕冷，尤其是在寒冷的冬天，即便披上棉被他們也會覺得冷。這多是人體的經絡出現了問題，比如，如果一個人左肩、左後腦、左大腿、左膝蓋、左腳呈一條線式的畏寒，則多是身體的膀胱經出了問題。此時，人們要注意練習較長時間的拉筋，每天拉筋15分鐘。同時，還要注意配合拍打，用手將自己的左半身從頭後側一直延伸到腳拍1.5小時，重點拍左後腦、左肩、左大腿、左膝蓋、左腳背，怕冷的症狀就會逐漸消失。

5・修復頸椎症狀

不惑之年的男人們多有頸椎疾患，這是平時生活、工作壓力大所致，可尋找專業醫師進行相應的正骨按摩手法，就能有效修復頸椎症狀。

6・補腎壯陽

男人們可通過練習扭腰功、撞牆功等拉筋拍打方法有效補養腎陽。

如果說拉筋是地毯式的調理，那麼拍打則是地毯式和重點相結合。只要經常練習拉筋拍打法，對身體進行較為全面的調理，自然能使人的精、氣、神得到全面改善，消除亞健康或患病的狀態。

壯腎補陽，男人就要多多拍打命門

命門穴位於後背兩腎之間，第二腰椎棘突下，與肚臍相平對的區域。為人體的長壽大穴。其功能包括腎陰和腎陽兩方面的作用。現代醫學研究表明，命門之火就是人體陽氣，從臨牀看，命門火衰的病與腎陽不足證多屬一致。補命門的藥物又多具有補腎陽的作用。

鍛鍊命門穴可強腎固本，溫腎壯陽，強腰膝固腎氣，延緩人體衰老。並對陽痿、脊強、遺精、腰痛、腎寒陽衰，四肢暈乏、行走無力、腿部水腫、耳部疾病等症有良好的治療作用。

一般來講，命門穴的保健方法有兩種：

一是用掌擦命門穴及兩腎，以感覺發熱發燙為度，然後將兩掌搓熱捂住兩腎，意念守住命門穴約10分鐘即可。

二是採陽消陰法：方法是背部對着太陽，意念太陽的光、能、熱，源源不斷地進入命門穴，心意必須內注命門，時間約15分鐘。

丹田、關元和腎俞——冬季的補腎精穴

通常，尿頻一個最明顯的特徵就是“量少次多”。中醫學認為，當身體素質下降時，尤其是到了冬季天冷的時候，男性腎氣出現虛虧，膀胱會表現出氣化無力，膀胱平滑肌的肌纖維張力就會下降，使得膀胱的伸縮性降低，腎關不固，就像大門關不嚴，所以會出現尿頻和尿失禁現象。

祖國傳統醫學認為，腎為先天之本，生命之源，有藏精主水、主骨生髓之功能，所以腎氣充盈則精力充沛，筋骨強健，步履輕快，神思敏捷；腎氣虧損則陽氣虛弱，腰膝痠軟，易感風寒，生疾病等。冬季腎臟機能正常，可調節肌體適應嚴冬的變化，否則，會使新陳代謝失調而引發疾病。所以，冬季注意對腎臟的保養是十分重要的，可採取一些按摩拍打穴位的方法來補腎。

(1) 揉按丹田：兩手搓熱，在腹部丹田處按摩30～50次。丹田乃人之真氣、真精凝聚之所，為人體生命之本。此法常用，可增強人體的免疫功能，提高人體的抵抗力，從而達到強腎固本的目的，有利於延年益壽。

(2) 按揉關元、太溪和腎俞：每天晚上臨睡前，先泡腳1小時，然後按揉兩側太溪穴，每穴5分鐘，然後艾灸關元5分鐘，再艾灸兩側腎俞5分鐘。

冬天除了要堅持按摩護腎外，還要多吃益腎食品。因為腎虛有陰虛、陽虛之分，進補時對症用膳，方可取得顯著效果。腎陽虛可服羊肉粥、鹿腎粥、韭菜粥等溫腎壯陽之物；腎陰虛宜服海蔘粥、地黃粥、枸杞粥等滋補腎精之品。

此外，中醫學認為，肢體的功能活動，包括關節、筋骨等組織的運動，皆由肝腎所支配，故有“腎主骨，骨為腎之餘”的說法。善於養生的人，在冬季更要堅持體育鍛煉，以取得養筋健腎、舒筋活絡、暢通氣脈、增強自身抵抗力之功效，從而達到強腎健體的目的。

精神性陽痿找準肩外俞和手三里來拍打

男性往往被看做職場、家庭中的支撐力量，他們身上多揹負着來自各方面的沉重壓力，時常在不安、焦慮中生活，許多男人因此出現了精神性陽痿的症狀。其主要表現為：夫婦感情冷淡、焦慮、恐懼、緊張，對性生活信心不足，精神萎靡、性交干擾及過度疲勞等。

一般來說，患精神性陽痿者，城市遠比農村中要多，三四十歲的男人更易患此病，隨着生活節奏的加快，許多20多歲的青年男性也患有精神性陽痿的。

從醫學的角度來分析，人類各種各樣的精神因素和心理因素問題都會干擾大腦活動中樞的正常反射過程。大腦皮質的高級神經中樞大

部分時間處於抑制狀態，以保證人的其他正常活動，如果大腦皮質抑制作用增強，可以累及性功能的全部環節，也可以隻影響性功能的某一個特定的階段和部位。若累及勃起中樞，就表現為陽痿。

因此，治療精神性陽痿必須除去焦躁，使身體血液暢通無阻，使身體和精神都舒暢，指壓肩外俞和手三里就可奏效。

肩外俞位於背部第一胸椎和第二胸椎突起中間向左右各4指處。指壓此處對體內血液流暢、肩膀僵硬、耳鳴非常有效。指壓要領是保持深吸氣狀態，用手刀劈。在劈的同時，由口、鼻吐氣，如此重複20次。

手三里位於手肘彎曲處向前3指。指壓此處除對精神鎮定有效之外，對齒痛、喉腫也很有效。要領同前，重複10次。

另外，指壓上述兩穴時，最好先將手搓熱，以便收到治療精神性陽痿的效果。

性慾減退不用愁，只需拍揉仙骨穴

隨着生活節奏的加快，許多男人往往承受着過重的精神壓力，因此造成了現代的年輕男性普遍性慾減退的現狀，尤其是那些有了孩子的夫婦們，他們的性生活由每週一次到兩週一次，甚至於到一個月一次，這種對性產生倦怠感的男性有許多。這是由於現代社會壓力大、工作繁忙、人際關係複雜等原因所致，可以說是文明病的一種。

但是，如果這種情況持續擴大，夫妻之間必然會亮起紅燈，這並不單是夫婦之間的問題，還勢必會導致家庭內部混亂，並引發更多的問題。所以，夫妻間性生活的和諧對家庭的穩定、婚姻的美滿具有非常重要的作用。

那麼如何增強性慾呢？中醫認為，提高性慾以指壓仙骨穴最為有效。仙骨位於尾骨上方3釐米處，它能促進性荷爾蒙分泌，增強性慾。位於仙骨上方2釐米左右之處的穴位，只要加以指壓，對消除疲勞有莫大功效。

指壓仙骨穴時，一面緩緩吐氣，一面強壓3秒鐘，如此重複10次，每日不間斷，則必能使你精力復生。若想增強性慾，還要學會改變生活，如規律飲食，儘早消除疲勞，保持健康的情緒，等等。還可以配合着吃點金匱腎氣丸和六味地黃丸。

此外，人們可通過緩解彼此的視覺疲勞來改善男性性慾減退的症狀，比如，定期更換臥室內的壁紙、地毯、窗簾、牀單等，營造一個全新的環境，有助於刺激性慾中樞，從而在一定程度上刺激性慾。

男性早泄，試着拍打氣海、命門兩穴

中醫學認為，早泄的原因雖然很多，不過最根本的原因還是虛損（腎、心、脾虛）和肝膽濕熱。當然，如果是心理性早泄，則不在這個範圍之內，因此中醫提倡的穴位療法其實也是針對這些早泄的根本原因入手的。

家庭穴位按摩法主要包括以下幾個方面：

（1）自我保健療法：點按兩側三陰交，輪流進行，點按時做收腹提肛動作。每日1～2次，每次30～40分鐘。

（2）坐式療法：患者取坐式，閉目放鬆，取上星、百會、通天、肩井、中府、神門、勞宮等，手法採用點、按、揉、拿、震顫等手法，每次30～40分鐘。

（3）俯臥式療法：患者取俯臥式，腰帶鬆開，閉目，全身放鬆。取穴為心俞、肝俞、腎俞、命門、陽關、環跳、崑崙、委中。手法應

用點、按、揉搓、拍打、震顫等手法。每日治療30～40分鐘，每週5次，堅持治療1個月。

（4）仰臥式療法：患者取仰臥式，閉目，全身放鬆。取穴為中脘、氣海、關元、中極、天樞、足三里、三陰交、湧泉。採取點按、點揉、搓拿、點切等手法。每次30～40分鐘，每週5次，1個月為1療程。

早泄，無論是功能性的還是器質性的，治療都重在預防。夫妻雙方要加強性知識的教育，瞭解女性性高潮較男性出現較晚的生理性差異。偶然發生早泄，不要埋怨男方，夫妻之間要互相體諒，積極治療。

另外，在日常生活中要積極參加體育鍛煉，以提高身心素質；調整情緒，消除各種不良心理，性生活時要做到放鬆；切忌縱慾，勿疲勞後行房，勿勉強交媾；多食一些具有補腎固精作用的食物，如牡蠣、胡桃肉、芡實、栗子、甲魚、文蛤、鵪鶉蛋、豬腰等。但陰虛火亢型早泄患者，不宜食用過於辛熱的食品，如羊肉、狗肉、麻雀、牛羊鞭等，以免加重病情。

養生百寶箱

人們還可採取針刺穴位療法來治療早泄。

（1）針刺足少陰腎經的穴位和督任二脈的穴位，比如湧泉、腎俞、氣海、關元、三陰交、命門。由於針刺有比較明顯的痛感，因此每日即可，也可以隔日1次，每次留針30分鐘。以上穴位可輪流應用，10～14次為1療程。

（2）耳針療法。耳針可取腎、神門、精宮、內分泌等穴，每次選用2～3穴，用皮內針埋藏，3～5天更換1次。耳針早泄療法不如第一種有效，不過也推薦早泄患者嘗試。

當然，必須在專業醫師處，由其進行針灸。

治療遺精，多多按摩丹田和腎俞穴

許多男性都遭遇過遺精的情況，它是指男子不因性交而精液自行泄出的症狀，成年未婚男子或婚後夫妻分居者，每月遺精1~2次屬正常生理現象。但是，若未婚青年頻繁遺精，或婚後在有性生活的前提下仍經常遺精，或中老年男子白日滑精，那就是病態了。頻繁遺精會使人精神萎靡不振，頭昏乏力，腰膝痠軟，面色發黃，影響身心健康。

遺精又有夢遺與滑精之分。夢遺是指睡眠過程中有夢，醒後發現有遺精的症狀。滑精又稱“滑泄”，指夜間無夢而遺，甚至清醒時精液自動滑出的病症。

經絡療法對增強體質、調整神經功能、治療遺精有獨特的功效。

【具體方法】

1．按摩丹田和腎俞穴

用雙手手指分別依順時針與逆時針方向反覆輕輕按摩丹田穴和腎俞穴，通過按摩這兩個穴位，可以幫助調整和改善性功能。

2．常做提肛運動

每天晚上臨睡前，不妨做收縮肛門的動作，酷似強忍大便的樣子，每次做48~64次。收縮時吸氣，放鬆時呼氣，動作宜柔和，緩慢而富有節奏，用力均勻。持之以恆，長期堅持下去必有效果。

3．練練站樁的功夫

眾所周知，站樁是練習武術的基本功，可以鍛鍊腿部力量，但是站樁能治病恐怕有些人就不知道了。下面就教給大家具體的練習方

法：挺胸直腰，屈膝做1／4蹲（大腿與小腿之間的彎曲度為120°～140°），頭頸挺直，眼視前方，雙臂向前平舉，兩膝在保持姿勢不變的情況下，盡力向內側夾，使腿部、下腹部、臀部保持高度緊張，持續半分鐘後走動幾步，讓肌肉放鬆後再做。如此反覆進行6次。每天早晚各做一回。隨着腿力的增強，持續時間可逐漸延長，重複次數亦可逐漸增加。

此外，為了防治遺精，人們還應建立起良好的生活習慣，儘量做到戒除手淫、早睡早起、用熱水洗腳、內褲要寬鬆、不要憋小便等，同時要堅持鍛鍊身體，多吃清淡的水果。

治療慢性前列腺炎，按壓前列腺體就行

慢性前列腺炎是一種發病率非常高（4%～25%）的疾病，接近50%的男子在其一生中的某個時刻將會遭遇到前列腺炎症狀的影響，尤其在一些特殊人羣如酗酒者、過度縱慾者、性淫亂者、汽車司機、免疫力低下者中存在高發現象。由於其病因、病理改變、臨牀症狀複雜多樣，並對男性的性功能和生育功能有一定影響，嚴重地影響了患者的生活，使他們的精神與肉體遭受極大的折磨，甚至有人喪失治癒的信心。

其實，此病並非不可治癒，下面就向大家介紹一種操作簡便的按摩療法，以求促進患者病體早日康復。

【具體方法】

1．他人幫助按摩

便後，清潔肛門及直腸下段即可行按摩治療。患者取胸膝卧位或側卧位，醫生用食指順肛門於直腸前壁觸及前列腺後，按從外向上、向內、向下的順序規律地輕柔按壓前列腺，同時囑患者做提肛動作，使前列腺液排出尿道口，並立刻小便。

2· 患者自我按摩

患者取下蹲位或側向屈曲卧位，便後清潔肛門及直腸下段後，用自己的中指或食指按壓前列腺體，方法同前，每次按摩3～5分鐘，以每次均有前列腺液從尿道排出為佳。按摩時用力一定要輕柔，按摩前可用肥皂水潤滑指套，以嗑藥減少不適。每次按摩治療至少間隔3天以上。如果在自我按摩過程中，發現前列腺觸痛明顯，囊性感增強，要及時到專科門診就診，以避免病情加重。

此外，要防治慢性前列腺炎，人們在飲食上宜清淡易消化，並少食多餐，還應注意多吃富含維生素的食品，比如新鮮蔬菜和水果，忌食煙酒及刺激性食物。

第四章 老人養生靠經絡，善用拉筋拍打更長壽

最適合老人的“三一二”經絡保健鍛鍊法

有些老年人儘管七八十歲了，但身體依然很健康，耳不聾、眼不花，腰腿硬朗，爬山比小夥子爬得還快，他們中的許多人都得益於

“三一二”經絡保健鍛鍊法，這是一種健康、長壽、健身兼顧的養生方法，非常符合中醫“內病外治”的醫學原理。只要堅持練習“三一二”經絡保健鍛鍊法，老年人們就能吃飯香、睡覺香，腿腳有勁，天天都健康。

【具體方法】

第一步：每天按摩“三”個穴位。

按經絡學說原理，按摩合谷、內關、足三里這三個穴位。我們知道，合谷是大腸經上的原穴，內關是心包經上的絡穴，而足三里是胃經的要穴，也是人體重要的保健大穴，經常按摩這三個要穴，可以激發相關經絡，促進五臟六腑健康運轉，有病治病、無病防病。每天早晚堅持按摩這三個穴位，直至穴位有酸、麻、脹的感覺。每次按摩後，會覺氣血通暢，渾身舒適。

第二步：每天進行“一”次腹式呼吸，即意守丹田的腹式呼吸鍛鍊法。

腹式呼吸除了活躍小腹部的九條經絡、充實先天后天之氣外，還增加肺泡通氣量和直接對腹腔的自然按摩作用，從而促進這些臟器的經絡氣血的活動，增強這些臟器的功能。進行腹式呼吸鍛鍊時宜取坐位，全身放鬆，舌舔上頤，雙目微閉，鼻吸口呼，排除雜念。每分鐘

呼吸5次左右，堅持5～10分鐘。然後緩緩睜開雙目，雙手搓面數十次。長期堅持，定會覺得渾身輕鬆舒暢。

第三步：多參加以“二”條腿為主的體育鍛煉。

進入中老年後，最好採取一種以兩條腿為主的適合於個人的體育活動，使人體維持健康水平。因為人的兩腿各有足三陰、三陽六條正經運行。這12條經脈，加上奇經八脈，包括主管人體活動的陰蹻和陽蹻，主管陰陽平衡的陰維和陽維等。兩條腿的活動，自然地激發了這近20條經脈的經氣。另外，腿部的肌肉運動也必須通過神經的反射作用引起上肢軀幹和全身運動，並刺激心血管呼吸中樞，增加心臟的輸出量和肺的通氣量，使全身氣血的暢通，臟腑的功能達到一種產析的平衡。

老年人可根據自己的體力和愛好選擇太極拳、各種健身武術、跑步、散步以及各種室內健身運動，如中老年迪斯科、各種保健操等，都可以達到強身健體的目的。

養生百寶箱

老年人在日常生活中應該做到“七少”，只有這樣才能夠健康長壽，頤養天年。

少食：老年人不能每頓飯都吃得很飽，因為吃得過飽，就會使血液長久地集中於腸胃上，導致其他臟器相應缺血和處於抑制狀態，人就會產生睏倦感，甚至會誘發膽囊病、糖尿病、肥胖病，導致早衰。

少怒：在七情中，怒是最強烈的一種情緒，發怒會使氣機不暢，出現氣逆和氣滯，引起心腦血管病。

少坐：俗話說“久坐傷肉”，長時間保持坐着的姿勢，就會使脈絡淤滯，氣血不暢，導致下肢萎縮、腫脹、脈管痙攣而出現皮膚青紫、行走困難等。

少言：少言並不是說要老年人不要說話，而是不要大聲說話或者喋喋不休，如果長時間大聲說話，就會使人中氣不足，影響呼吸器官的功能，不利於健康。

少欲：在生活中，我們每個人都會有物質上、精神上的需要和追求，但我們必須從實際出發，切勿脫離主、客觀條件，甚至想入非非，那樣我們最終會因失望而產生痛苦，導致憂思成疾而影響健康，所以老年人應該減少個人私慾。

少色：這就要求老年人在生活中要寡慾以養精，如果好色縱慾，不但會引起性機能衰退，使人精疲力竭，還會造成機體的內分泌紊亂，導致多種疾病的發生。

少卧：保證充足的睡眠有利於身體健康，但是在睡眠時間上也要有節制，如果長時間卧牀休息，就會損傷陽氣，腸胃消化力減弱，身體的抵抗力隨之衰減，而容易得病。

甩手——簡簡單單的拉筋妙方

對於老年人來說，甩手運動是一種便於操作的保健方法。甩手運動的特點是“上虛下實”，也就是要求人們在甩手時動作柔和，精神集中，兩手搖動。這樣可以改變體質上盛下虛的狀態，使下部兼顧，上身輕鬆，疾病自去。正如“甩手歌”裏所唱：“腳踏實肩下沉，上三下七有恆心，能去頭重腳輕病，精力充沛體輕鬆。”

要想甩手有拉筋的功效，必須要遵守一定的原則，正如“甩手十六訣”中所要求的：“上宜虛，下宜實，頭宜懸，口宜隨，胸宜絮，背宜拔，腰宜軸，臂宜搖，肘宜沉，腕宜重，手宜劃，腹宜質，胯宜松，肛宜提，跟宜穩，趾宜抓。”

下面，我們就來具體介紹甩手功的動作要點：

(1) 身體站直，集中精神，眼睛向前看，兩腳分開，與肩同寬，左右肩輕鬆自然，雙手自然下垂。

(2) 整個腳底平貼地面站立，腳趾抓緊地面，如太極拳之馬步。

(3) 上身儘可能地放鬆，然後使用腕力，將手掌輕輕地張開，慢慢上舉至與肩同高，再用力向後甩，高度儘可能高。

(4) 開始甩手可先做20~50次，以後逐漸增加次數。速度要緩，以保持呼吸順暢。

甩手運動不侷限於老年人，任何人都可操作。當然，對老年人和久坐伏案者更適宜。

在甩手過程中，能積極活動肩、肘關節，促使手臂振動，活動筋骨，有助於人體經絡氣血的循環與通暢，對心肺健康十分有益。甩手還能增進記憶力、消除精神壓力，可起到鎮靜、安神、穩定情緒的功效，有益於人體內的陰陽平衡。

老年人可持之以恆加以鍛鍊，每日1次或3次皆可，甩手的數量也可多可少，視每個人的體力而定，量力而行。

養生百寶箱

為了健身益壽，老年人常用跑步等方式鍛鍊身體，但這些戶外運動容易受到天氣或場地條件的限制，下面介紹一種既簡便又不受限制的健身辦法——抖動法。

這種方法的基本姿勢是站立，挺胸，兩眼微閉，雙腳分開與肩同寬，全身放鬆，排除雜念，以腳跟和膝蓋為軸，帶動渾身上下各部位的肌肉和內臟的抖動。抖動頻率和時間可因人而定，一般可做20分鐘，最長不超過半小時。只要沒有不適之感，抖動快慢和持續時間長短，都不會產生副作用。

早晚散散步，也是老年人的一種松筋方

散步是一種非常適合老年人的健身方法，適當的散步，可以起到延年益壽、舒經活絡的作用。一般來說，老年人散步主要有以下幾種方法：

（1）普通散步法：其速度每分鐘60～90步，每次20～40分鐘。此法適合於有冠心病、高血壓、腦溢血後遺症和呼吸系統疾病的老年人。

（2）快速散步法：其速度每分鐘90～120步，每次30～60分鐘。此法適合於身體健康的老人和有慢性關節炎、胃腸疾病、處於高血壓恢復期的患者。

（3）反臂背向散步法：即行走時把兩手的手背放在兩側後腰部，緩步背向行走50步，然後再向前走100步。這樣一倒一前反覆走5～10次。此法適合於有輕微老年痴呆症、神經疾病患者。

（4）擺臂散步法：走路時兩臂前後做較大幅度的擺動。每分鐘行走60～90步。此法適合於有肩周炎、上下肢關節炎、慢性氣管炎、輕度肺氣腫等疾病的老年人。

（5）摩腹散步法：步行時兩手旋轉按摩腹部，每分鐘30～50步，每走一步按摩一週，正轉和反轉交替進行，每次散步時間3～5分鐘。此法適合於有腸胃功能紊亂、消化不良等胃腸疾病的老人。

需要注意的是，散步健身必須持之以恆，長年堅持，方能顯效。既可以晨起散步，也可以在每日晚餐後半小時以後去散步，從緩步前行中獲得健康和快樂。

常打太極拳，松活筋骨又延年

太極拳適合任何年齡、性別、體形的人練習，它對人體健康的促進作用是綜合而全面的。長期堅持練習太極拳，對於防病抗衰、益壽延年有着不可估量的作用。

練太極拳，必須懂得很多基本功，做到“放鬆”、“氣道通暢”。肺主一身之氣，肺氣調則周身氣行，故練功必須令肺氣順，不可使氣道結滯，所以說練拳不可閉氣、使力，要以放鬆、沉氣為主，並配合呼吸、開合等。這些要求使得練太極拳的人們在練拳過程中注意放鬆並調整呼吸，每次練習後心情舒暢、精神飽滿，而且身體微微出汗，促進體內新陳代謝，起到祛病強身的健身功效。具體而言，太極拳有以下功效：

（1）腰為一身之主宰，兩足有力，下盤穩固，虛實變化，皆由腰轉動，故曰：“命意源頭在腰際。”練太極拳時，腰的轉動幅度大，帶動胃、腸、肝、膽、胰做大幅度轉動。同時，深、長、細、勻的呼吸，橫膈肌活動範圍的擴大，對於肝、膽起到按摩作用，可以消除肝臟淤血，可改善肝功能。同時，加強胃腸的蠕動，促進消化液的分泌，進而改善整個消化系統，對治療胃腸方面的慢性疾病，效果非常明顯。

（2）太極拳是哮喘患者治療和康復的最好方法之一。用太極拳治療哮喘時，鍛鍊者兩臂、手腕、肩、背、腹等全身肌肉都放鬆，柔和的動作會使人感到輕鬆愉快、心情舒暢，從而使哮喘病人情緒穩定；神經系統的興奮和抑制過程得到很好的調節，有助於減輕或避免哮喘發作。常打太極拳對保持肺組織的彈性、胸廓的活動度、肺的通氣功能，以及氧與二氧化碳的代謝功能均有積極的影響。

（3）太極拳加大人體下部運動量，有利於避免上盛下衰的“現代病”。人一旦年過四十，肝腎易虧，猶如根枯而葉黃。澆水灌肥應從根部着手，滋肝補腎，乃是養生保健的秘訣。除了服用一些食品 and 藥品外，重要的是加強人體丹田部位和下肢的運動。因為人體丹田與命

門之間（即小腹部位），正是人體吸收的各種營養轉化為精血最關鍵、最根本的部位，所以增強小腹、腰、襠部位及下肢運動正是促進人體消化吸收和氣血循環運行的最基本的環節。腰脊和腿部強健，自然血脈流暢，精神旺盛，長久不衰，從而消除或避免“上盛下衰”諸症。

所謂“上盛下衰”是中醫術語，指的是老人肝腎兩虧、陰虛陽浮而出現的血壓升高、心虛失眠、畏寒怕冷、四肢發涼、食滯便秘等症候羣。患者看上去紅光滿面，並無病容，但因下元虛虧，兩腳發軟，走路時間一長，足後跟痛，膝關節發硬，腰痠背疼，渾身乏力。

此外，練太極拳還有利於人的心理健康，能夠消除煩悶、焦慮、孤獨和憂鬱，對有心理障礙的人來說是一味難得的良藥。

老年人練氣功可減少疾病的發生

無論是預防還是治療，或者只是日常的保健，比起有毒副作用的藥物來講，氣功不失為老年人的首選。

1· 練氣功能延緩人體臟器的衰老

人到中年臟器開始衰老，人到老年臟器老化或發生病變，其中一個主要原因是血液循環受阻。例如膽固醇高、血脂高、血液黏稠度高、血管粥樣硬化等均可造成動脈硬化、血循環不暢等，這些都屬於祖國醫學中氣滯血淤的範圍。練氣功可以降低人的血液黏稠度、降低膽固醇、血脂，可以增強人體內臟的功能，延緩人體臟器的衰老。

2· 練氣功能提高人的免疫能力

練氣功到一定程度，口中津液增加，唾液中含多種免疫細胞，能增強人的免疫力。經過科研檢測發現，練氣功的人與不練氣功的人相比，血液中各種免疫細胞增加，人體免疫能力增強。這些實驗可以證

明，人通過練氣功能減少感冒、感染和老年疾病發生是有科學根據的。

3·練氣功能通經絡排病氣

不少練氣功者都有過氣衝病灶的反應，例如有頭痛的患者，練功中氣通經絡時會感到病處有脹、跳等感覺，經絡通時有人會明顯感到一股暖流沿經絡走向通過，從此頭痛症消失了。長期練功的沒有疾病的人在用儀器（經絡探測儀）測試時比不練氣功者或有病的人經絡要暢通得多，這說明練功可以使經絡更暢通。有病的人經絡不暢通的部分多，通過練功可以逐步使經絡逐漸暢通，這樣人就會痊癒。

小小一分鐘，保健好輕鬆

老年人在早晨甦醒後不必立即起牀，可閉目養神，在牀上慢慢做一些保健動作，不僅可有效預防心腦血管疾病，而且能增強各器官功能。

（1）手指梳頭一分鐘：用雙手手指由前額至後腦勺，慢慢梳理，可增強頭部的血液循環，增加腦部血流量，防腦部血管疾病，使發黑又有光澤。

（2）輕揉耳輪一分鐘：用雙手指輕揉左右耳輪至發熱舒適，因耳朵佈滿全身的穴位，這樣做可使經絡疏通，尤其對耳鳴、目眩、健忘等症，有防治之功效。

（3）轉動眼睛一分鐘：眼球可順時針和逆時針運轉，能鍛鍊眼肌，提神醒目。

（4）拇指揉鼻一分鐘：輕叩牙齒和捲舌，可使牙根和牙齦活血並健齒。捲舌可使舌活動自如且增加其靈敏度。

(5) 伸屈四肢一分鐘：通過伸屈運動，使血液迅速回流到全身，供給心腦系統足夠的氧和血，可防急慢性心腦血管疾病，增強四肢大小關節的靈活性。

(6) 輕摩肚臍一分鐘：用雙手掌心交替輕摩肚臍，因肚臍上下是神厥、關元、氣海、丹田、中脘等各穴位所在位置，尤其是神厥能預防和治療中風。輕摩也有提神補氣之功效。

(7) 收腹提肛一分鐘：反覆收縮，使肛門上提，可增強肛門括約肌收縮力，促使血液循環，預防痔瘡的發生。

(8) 蹬摩腳心一分鐘：仰臥以雙足根交替蹬摩腳心，使腳心感到溫熱。蹬摩腳心後可促使全身血液循環，有活經絡、健脾胃、安心神等功效。

(9) 左右翻身一分鐘：在牀上輕輕翻身，活動脊柱大關節和腰部肌肉。

若要老人安，湧泉常溫暖

我國現存最早的醫學著作《黃帝內經》中說：“腎出於湧泉，湧泉者足心也。”意思是說：腎經之氣猶如源泉之水，來源於足下，湧出灌溉周身四肢各處。所以，湧泉穴在人體養生、防病、治病、保健等各個方面都顯示出了它的重要作用。經常按摩這個穴位，能活躍腎經內氣，引導腎臟虛火及上身濁氣下降，具有補腎、疏肝、明目、頤養五臟六腑的作用。可以防治老年性哮喘、腰腿痠軟無力、失眠多夢、神經衰弱、頭暈、頭痛、高血壓、耳聾、耳鳴、大便秘結等多種疾病。

正所謂：“若要老人安，湧泉常溫暖。”利用刺激湧泉穴養生、保健、防病治病的方法有很多，歸結起來可分為三類：一是用藥物烘

烤、燻洗；二是用灸療、膏貼；三是用各種按摩手法或其他的物理性方法。

下面是幾種臨牀常用的治療方法：

（1）用熱鹽水浸泡雙側湧泉穴。熱水以自己能適應為度，加少許食鹽，每日臨睡覺前浸泡15～30分鐘。

（2）用艾灸或隔藥物灸，每日一次，至湧泉穴有熱感上行為度。

（3）用按摩手法推搓、拍打湧泉穴。這個方法需每晚用熱水洗腳後坐在牀邊，將腿屈膝抬起放在另一條腿上，膝心歪向內側，先用右手按摩左腳心，再用左手按摩右腳心，轉圈按摩，直到局部發紅髮熱為止。按摩時動作要緩和連貫，輕重要合適，剛開始時速度慢一點，等適應後逐步加快和加長時間。另外，也可以將雙手搓熱，然後搓兩腳心，橫搓、豎搓均可以，搓80～108下，也可更多一些。哪怕在洗腳或睡覺時兩腳腳面與腳心交叉搓摩，也有一定的作用。

當然第一種最正規的方法收效最好。但無論用哪種搓法，都要注意兩腳按摩次數的適度和程度的均衡。

老年人保健要從“頭”做起

人到老年，皮脂腺萎縮，尤其是頭部，由於和外界環境接觸最多，因而不少疾病都是從“頭”而生的。所以老年人養生應從“頭”做起。

頭髮：“發，血之梢也”，經常梳頭有益於促進頭部血液循環，增加頭髮的營養，平時應多吃含鐵較多的食物。此外，老年人皮脂分泌相對減少，平時一星期洗一次頭就可以了，不宜使用鹼性過多的肥皂。

面部：經常用雙手按摩面部，可促進血液循環，增加機體的抵抗力。最好每天早、中、晚各以雙手按摩面部一次，這樣持之以恆，可以減少面部皺紋的產生。

口腔：老年人應每天早晚各刷牙一次，每天上下叩齒15次左右。

鼻部：每天用雙手大拇指按摩鼻翼，一天兩次，每次50下左右，堅持不懈，可防感冒或減輕感冒症狀。

眼部：經常將眼球向上下左右轉動，堅持眨眼，可使視力衰退延緩。在室外可以凝視遠處，有目的地觀察某一景物。

耳部：內層和外層都要輕輕揉捏，久而久之，可保持聽力，並增加防凍能力。

骨質增生，拍打腎經加泡熱水腳

骨質增生是中老年的常見病和多發病，40歲以上的中老年人發病率為50%，60歲以上為100%，也就是說，每個人進入老年階段基本上都將罹患此病。而且，近年來骨質增生髮病趨向年輕化，30歲左右的青年患有骨質增生的也為數不少。

嚴格說來，骨質增生不是一種病，而是一種生理現象，是人體自身代償、再生、修復和重建的正常功能，屬於保護性的生理反應。單純有骨質增生而臨牀上無相應症狀和體徵者，不能診斷為骨質增生症。只有在骨質增生的同時，又有相應的臨牀症狀和體徵，且兩者之間存在必然的因果關係，才可診斷為骨質增生症。

骨質增生症屬中醫的“痹證”範疇，亦稱“骨痹”。

中醫認為“腎主藏精，主骨生髓”，若腎經精氣充足則身體強健，骨骼外形和內部結構正常，而且不怕累，還可防止小磕小碰的外傷。而“肝主藏血，主筋束骨利關節”，肝經氣血充足則筋脈強勁有

力，休息鬆弛時可保護所有骨骼，充實滋養骨髓；運動時可約束所有骨骼，避免關節過度活動屈伸，防止關節錯位、脫位。如果腎經精氣虧虛，肝經氣血不足，就會造成骨髓發育不良甚至異常，更嚴重的會導致筋脈韌性差、肌肉不能豐滿健碩。沒有了營養源泉，既無力保護骨質、充養骨髓，又不能約束諸骨，防止脫位，久之，關節在反覆的活動過程中，便會漸漸老化，並受到損害而過早、過快地出現增生病變，所以防治骨質增生就要常敲肝腎兩經。

骨質增生是腎經所主的範圍，腎經起點在足底。中醫認為熱則行，冷則凝，溫通經絡，氣血暢通，通則愈也。敲腎經及熱水泡腳就可以產生溫通經絡、行氣活血、祛濕散寒的功效，從而達到補虛瀉實、促進陰陽平衡的作用。所以敲腎經及熱水泡腳是預防和輔助治療骨質增生的好方法。

另外，除了常敲經絡，平時還要注意避免長期劇烈運動。因為，外傷是造成人體組織增生的重要因素。人體有了外傷，其外傷部位的軟骨組織同樣會受到傷害，並有可能導致軟骨組織的病變或壞死，致使骨端裸露而增生。

走路是預防骨質增生症的主要舉措，走路可以加強關節腔內壓力，有利於關節液向軟骨部位的滲透，以減輕、延緩關節軟骨組織的退行性病變，以達到預防骨質增生症的目的。但應避免做以兩條腿為主的下蹲運動，對於老年人膝關節來說摩擦力太大，易於使骨刺形成，骨刺刺激關節囊，很容易引起關節腫脹。

還要注重日常飲食，平衡人體營養的需要。專家認為，陰陽平衡、氣血通暢是人體進行正常生理性新陳代謝的基礎。人體正氣虛弱，經絡不暢，勢必導致氣血凝滯而成病變。

此外還要預防寒涼，《黃帝內經·痹論篇》說：“風寒濕雜至，而為痹也……以冬遇此病為痹也。”所以，保暖對預防骨質增生也是非

常重要的。

痛風困擾，適當拍揉外關、脾俞、陽陵泉三穴

痛風，是新陳代謝異常性的疾病，由於血液裏的尿酸過高，引起尿酸鹽聚積而沉澱在關節、泌尿道及軟組織等地方所引起腫痛的病症。一般情況下，男性發病率高於女性，此病主要侵犯男性和老年女性，多數患者有家族史。臨牀特徵為急性或慢性痛風性關節炎，反覆急性發作。

中醫學認為：脾位於中焦，其生理功能主要是運化、統血、主肌肉和四肢。脾為“後天之本”，主運化水谷精微，人身的肌肉四肢皆賴其煦養，清陽之氣靠脾氣的推動以布達，所以脾臟的功能健旺與否，往往關係到肌肉的壯實與否。所以，關節炎、腳趾痛等均為疾病的症狀或稱為表象，而不是病因，脾臟患病才是痛風疾病的病因所在。在治療時重點在於治療脾臟，恢復脾臟的運化功能，使其經脈滑利、氣血流暢、代謝加快，促使病情逐漸好轉。同時還要對其他臟腑的經絡做全面調整，避免併發症的發生，有利於痛風病症的恢復。這時外關、脾俞、陽陵泉就成了首選穴位。

外關穴位於前臂背側，當陽穴池穴與肘尖的連線上，腕背橫紋上2寸，尺骨與橈骨之間。它是三焦經的絡穴，又是八脈交會穴之一，交陽維脈。具有聯絡氣血、補陽益氣的功效。陽維脈主要維繫、聯絡三陽經，主一身之表，外關穴也是以治表證為主。

陽陵泉，又名筋會、陽陵、陽之陵泉，在小腿外側，當腓骨頭前方凹陷處。屬足少陽膽經，是五輸穴之合穴，八會穴之筋會，為筋氣聚會之外，具有疏肝利膽、強健腰膝、促進血液循環的功效。故陽陵泉是治療筋病的要穴，特別是下肢筋病，臨牀較為常用。適當拍揉外關、脾俞、陽陵泉三穴，可參照以下做法。

【具體方法】

每天用手指指腹或指節向下揉壓脾俞穴和陽陵泉，並以畫圓的方式按摩；用拇指的指腹向下按壓外關穴，並以畫圓的方式按摩，左右手交替進行。

痛風是一種疑難雜症，發病的原因是多方面的，在治療上的難度非常大。但是，當你學會了穴位療法，也就不再害怕它了。

另外，痛風疾病的患者除及時治療外，在日常生活中應做好一些預防性的工作，把住“進口關”。

（1）在飲食上，要少吃高蛋白食物，如牛羊肉、牛奶、雞蛋、鴨蛋、皮蛋等，還要少喝酒。

（2）注意經常性的治療。痛風絕不是一朝一夕就能治癒的，除注意日常飲食外，關鍵是要注意治療的及時性。發現病症要及時治療，當病症開始出現時，關節腔內就已經存有結晶體，通過治療將晶體溶化入血，再排出體外是一個過程，需要一定時間。晚治不如早治，能堅持經常性治療，使疾病在沒有發生時就得到有效的控制，防患於未然。

（3）防止併發症的發生。痛風病若不及時治療就會波及其他臟腑，出現動脈硬化、冠心病、腦血管意外、腎衰竭等症狀。因此，痛風患者一定要注意夜尿的次數，當尿酸鹽結晶損傷了腎小管、腎臟的濃縮功能時，可導致液尿增多，使病情加重。但一些特殊情況應加以區別，如睡覺前飲水，水果吃得過多、失眠等。

頭面、五官、俞穴常拍打，預防老年痴呆不再難

老年痴呆症是一種進行性發展的致死性神經退行性疾病，臨牀表現為認知和記憶功能不斷惡化，日常生活能力進行性減退，並有各種

神經精神症狀和行為障礙，比如出現人格異常，變得自私、冷漠，甚至會喪失自尊、道德感和責任感，最後可能完全失去工作與生活能力。這種病的可怕之處就在於它會逐漸吞噬人的記憶、情感、理智等。

其實，要預防老年痴呆並不難，只要在日常生活中多做一些點穴推拿，平時注意飲食的攝取，就能收到很好的效果。

預防老年痴呆的點穴推拿，主要分為頭面、五官及俞穴3個部分。

(1) 頭面推拿比較簡單，按摩時以雙手揉臉、用手指梳頭、用巴掌拍後頸及輕摩前額等，都可以收到按摩效果。每次以指代梳梳頭32下，能夠直接刺激腦部神經，降低患上痴呆症的可能。

(2) 五官按摩則主要是利用雙手的拇指或食指，擠壓或點按五官上的迎香及眼瞼等穴位，促進面部血液的循環，刺激腦神經。

(3) 俞穴點按主要是刺激全身的數個大穴，包括：百會、太陽、內關、合谷、足三里、三陰交及湧泉等穴位。

這些方法，主要能刺激腦神經，使其活躍，促進血液循環，並可提供更多氧氣給大腦，這些都有利於預防或延緩老年痴呆症。在進行操作時，力度要拿捏得非常好，以達到刺激穴位及經絡的功用，但又不至於出現疼痛。

老年人也可以通過一些輕柔和緩的運動，如散步、慢跑、打太極等方式來延緩大腦衰老及防止患上老年痴呆症。

另外，老年人在飲食上，應多吃含不飽和脂肪酸及微量元素的食物，如核桃、芝麻、松子、瓜子、杏仁等，這些食物能夠延緩人體器官的老化速度，同時也含有大量人體需要的營養，有助於預防老年痴呆症。

老人得了心肌炎，按摩心俞穴療效好

老人得了心肌炎，輕者可能無明顯病狀，重者可併發嚴重心律失常，心功能不全甚至猝死。急性期或亞急性期心肌炎病的前驅症狀，病人可有發熱、疲乏、多汗、心慌、氣急、心前區悶痛等。

老年人身體虛弱、免疫功能下降，患感冒後病毒侵入心肌，導致心肌炎，甚至出現心絞痛、心衰等致命疾病。若搶救不及時，就會危及生命。這時，只要快速按摩心俞穴，就可起到緩解病情的好療效。

前面講了，心俞穴是膀胱經上的重要穴位，主治心肌炎、冠心病引起的心絞痛、心內膜炎、心膜積液、心包炎、胸痛等疾病。因此，患心肌炎時按摩此穴是對症施治的。

患者脫掉上衣後，趴在平板牀上，雙下肢併攏，雙上肢放入肩平橫線上。術者或家屬可利用雙手大拇指直接點壓該穴位，患者自覺局部有酸、麻、脹感覺時，術者開始以順時針方向按摩，堅持每分鐘按摩80次，堅持每日按摩2~3次，一般按摩5次左右，可起到明顯療效，再按摩2~3天可起到治療效果。

對於老年心肌炎患者，應堅持每晚用熱水泡腳25分鐘左右，以促進身體早日康復。另外要多吃新鮮蔬菜、水果、豆製品及海產品，忌煙酒及任何辛辣刺激性食物。

穴位按摩對治糖尿病

糖尿病是繼惡性腫瘤、心血管病之後又一危害人類健康的重大疾病，是由於胰島功能減退而引起碳水化合物代謝紊亂的代謝障礙性疾病。主要症狀是血糖過高、糖尿、多尿、多飲、多食、消瘦、疲乏等。糖尿病治療時間長，併發症多，對身體危害極大。

目前，全世界各個國家的糖尿病患病率都在明顯上升，在中國這一問題尤為嚴重。如何讓困擾人們的糖尿病得到及時和行之有效的治療是人們所關注的問題。藥物降糖和飲食降糖雖有一定的作用，但受到藥量、種類的限制，而且多數降糖藥有不同程度的毒副作用。因此，人們很自然地傾向於非藥物療法，而自己可以操作的自我按摩療法，則越來越被人們所認可。

通過自我按摩可達到調整陰陽、調和氣血、疏通經絡、益腎補虛、去三焦燥熱、滋陰健脾等功效。

【具體方法】

（1）抱腹顫動法：雙手抱成球狀，兩個小拇指向下，兩個大拇指向下，兩掌根向裏放在大橫穴上（位於肚臍兩側一橫掌處）；小拇指放在關元穴上（位於肚臍下4個手指寬處）；大拇指放在中脘穴上（位於肚臍上方一橫掌處）。手掌微微往下壓，然後上下快速地顫動，每分鐘至少做150次。此手法應在飯後30分鐘，或者睡前30分鐘做，一般做3～5分鐘。

（2）叩擊左側肋部法：輕輕地叩擊肋骨和上腹部左側這一部位，約為2分鐘，右側不做。

（3）按摩三陰交法：三陰交穴位於腳腕內踝上3寸處，用拇指按揉，左右側分別做2～3分鐘左右。

泡腳和泡腿配合的話按摩效果會更好，可以加強按摩的作用。以上療法每天做1～2次。只要能長期堅持就能有效防治糖尿病。

另外，糖尿病患者平時要注意控制飲食，忌暴飲暴食，忌高糖、油膩、辛辣之品，適當減少碳水化合物的進食量，增加蛋白質進食量。另外，還要保持良好情緒，切忌情緒波動，反覆無常。

第十一篇 用拉筋拍打，啟動身體大藥房

拉筋拍打法之所以備受人們推崇，主要是因為它有治療許多疾病的保健功效。而且，針對不同的症狀和疾病，比如全身乏力、手腳冰涼、疲倦、眩暈等小症狀，感冒、哮喘、便秘、胃痛等常見病，肥胖、高血壓等心腦血管疾病，憂鬱症、亞健康、鼠標手等e時代文明病，就要選擇各自適應的拉筋拍打法，才能有效緩解症狀或治療疾病，維護人體健康。

第一章 常見小症狀的拉筋拍打方

全身乏力的拉筋拍打方

全身乏力的情況相信很多人都遇到過，也許有的人還因此去過醫院，結果從頭到腳檢查一遍，卻發現什麼問題都沒有，許多西醫大夫在治療的時候，由於找不到病因，也會無從下手。但是對於患者來說，全身乏力，做任何事都提不起精神，也是一個不小的困擾。

中醫認為全身乏力是由於脾氣不足、清陽不升、氣血運行不暢引起的。通過拉筋拍打的方法，可以促使氣血運行，經絡通暢，這全身乏力的毛病也就自然而然慢慢消失了。

【具體方法】

全身的拍打就是對付乏力的最好方法，按照從頭到腳、從左向右的方向，逐漸拍打全身，在背部的拍打要適當增加力量，而其他的部位，只要能夠感到血液運行加快，全身發熱即可。

全身的拍打也可以藉助一些器具，對局部進行重點拍打，但是應當注意的是，糾正全身的乏力，不用侷限在一個部位，可以拍打四肢，也可以拍打胸腹，儘量將拍打的範圍擴大。這樣使全身的氣血循環加快，精神也就會加倍。

養生百寶箱

中醫認為人體的陽氣是主宰氣血運行最重要的物質，解決全身乏力的最好時間就是在清晨剛剛起牀的時候，反覆地進行拍打的運動，不用很大的力量就會讓一天精神百倍，不會出現乏力的情況。

手腳冰涼的拉筋拍打方

四肢循環不良，就會造成血脈不通，在末梢部位的手腳就會出現冰冷的現象，也就是手腳發涼。這種情況常見於女性的身上，無論是夏季還是冬季，都會感到手腳長時間的處於冰冷的狀態，究竟怎樣才能不出現這種惱人的冰涼呢，找一些暖手暖腳的工具也不會解決問題，反而會出現手汗和腳汗，其實真正的原因是身體的內部一方面血液出現了虧虛，供血有些不足，另一方面就是血液的循環變慢。

【具體方法】

（1）將雙腳打開，可以微微劈腿，用右手拉住右腳尖，然後用左手拍打左側的後腰部位，相對於腎臟的位置，大約持續2分鐘後交替操作。如果無法夠到腳尖的話，可以微微屈膝，只要將全身都伸展開就可以達到很好的效果。

（2）將雙腳打開，可以微微劈腿，然後用右手拉住右腳尖，用左手拍打在腿部內側的部位，大約持續2分鐘，交替進行。位於人體大腿內側的部位是腎經循行的部位，拍打這個部位能起到補氣血的作用，可以讓身體內部的血液變得充足。

養生百寶箱

在進行拍打的前後可以做一些活動，來幫助身體的各個部位都活動開，使全身的氣血都迅速運行，這樣拍打的效果就會達到最佳，每次拍打覺得身體發熱了即可。

頭痛的拉筋拍打方

頭痛可以發生在不同的部位，也會因為各種原因引起，可以說任何一個人都會出現頭痛，也很難把頭痛作為一種很嚴重的疾病。但是反覆的頭痛確實會影響人的日常生活，尤其是年紀比較大的朋友就會感覺到，隨着年齡的增長，頭痛出現更加頻繁，通常位置也會不固

定。有可能是前額疼，或者是後頭痛，還有頭頂或者兩側疼痛，嚴重就會感覺整個頭部都很疼痛。而疼痛的感覺也會不一樣，有人是脹痛，有人則是刺痛，有的情況是間歇性質，而還有一些是持續性的頭痛。總之頭痛會非常困擾大家，非常有必要掌握一些自我治療頭痛的方法。

【具體方法】

(1) 採取俯臥的姿勢，操作者從上至下地反覆拍按整個背部，力量要能滲透到深層的肌肉。然後操作的人在大椎、大杼、膏肓、神堂等穴位處輕輕拍打2分鐘，直到這些部位出現酸脹的感覺最佳。

(2) 採取端坐的姿勢，分別找到足三里和合谷穴，用手指在穴位處進行按壓，出現酸脹的感覺即可，然後輕輕地在穴位周圍進行拍打，持續1分鐘。

(3) 找到頭痛的部位，用手指輕輕按壓，也可以用手指在疼痛的部位進行拍打，自我調整姿勢，大約2分鐘即可。

養生百寶箱

頭痛與情緒的關係非常密切，所以經常出現頭痛的人調整自我的情緒，改善不快的心情，頭痛也會減輕。另外要保證日常的體育鍛煉以及充足的睡眠。這些都會幫助頭痛迅速消失。

另外，注意飲食的均衡，儘量清淡飲食，多吃水果和蔬菜。忌食酒、咖啡、巧克力等會讓人興奮的食物。

視疲勞的拉筋拍打方

隨着電腦應用的普及，一些人開始因視疲勞、眼乾澀、視力下降到醫院就診。長時間伏案，近距離工作，過度用眼，都會加重視疲

勞。尤其對於長期用眼者，應高度重視眼保健。

視疲勞的症狀有眼疲勞、眼乾澀、異物感、眼皮沉重感、視物模糊、畏光流淚、眼脹痛及眼部充血等，嚴重者還可出現頭痛、頭昏、噁心、精神萎靡、注意力不集中、記憶力下降、食慾不振、頸肩腰背痠痛和指關節麻木等全身症候羣，青少年還可能出現近視眼或原有近視加深的情況。

【具體方法】

坐在地上，將小腿屈起，儘量抬高，然後在小腿的外側進行敲打，儘量使整個腿部都發生震動，如果小腿的肌肉過於緊繃，可以握拳進行敲打，儘量用拍打的動作讓肌肉和血脈都加強循環。

用手掌形成空掌，然後在頭部後側開始輕輕地拍打，慢慢向下，一直延伸到頸部，然後向兩肩拍打，可以適當增加力量，使整個頸部的肌肉得到放鬆，這樣能深度減輕視疲勞的現象。

養生百寶箱

解除視疲勞最好的辦法依次是：運動、做眼保健操、遠眺、滴抗疲勞眼液。平時要保證充足睡眠，勞逸結合，平衡飲食，多吃穀類、豆類、水果、蔬菜及動物肝臟等，生活要有規律。有眼病和其他全身性疾病時應及時診治，注意眼的調節和保護。

胸悶的拉筋拍打方

經常有人會感到身體疲憊，總覺得心裏和胸中堵着東西，悶得慌。然後就會下意識地用手去按胸口或者肚子，精神也會不集中。這就是心肺功能太差引起的，這樣的人經常也會睡眠不好，總覺得心口有一塊大石頭壓着，要試着深喘一口氣，但是又覺得沒有任何改善。在進行一定的活動的時候，很快就會氣喘吁吁，體力也沒辦法堅持。

這樣的問題就是心臟的功能弱，當然循環也就非常不好。再加上肺臟功能下降，呼吸的深度和質量都不夠，所以供氧就會很差。所以這些人的面色也基本上都有些晦暗。

【具體方法】

首先要以坐着的姿勢，全身放鬆，腰背挺直，閉合雙眼，用手按揉膻中穴，先順時針按揉100下，再逆時針地按揉100下。然後深呼吸幾次後，就會感到胸口的憋悶消失了。這是因為膻中穴是管理人體的氣血的樞紐，它就在雙乳中間，中醫認為膻中穴能夠疏通人體的氣機，這樣氣機通暢後，血脈的運行也就順暢了，心臟的輸血和肺臟的呼吸也就會變得輕鬆許多。如果自己進行按摩的話，可以在後背用硬物頂住，在對應膻中的位置，人體的後背處是至陽穴，它也有調理氣血的作用，但是一般可以不進行揉按，一方面是因為不方便，另一方面是因為按揉膻中時會對應地刺激到至陽穴。

這樣的方法可以使身體放鬆下來，然後提高氣血運行的推動力量。接下來就要按摩雙手，人的雙手是最靈巧的工具，所以在雙手上就有連接大腦和心臟的血脈。想要提高心臟的功能，就要將雙手抬起，與心臟的高度一致，然後互相去按壓拇指下端大魚際的位置。在按壓的時候要結合推揉的動作，使作用深透進內部。一般按揉到100次左右的時候，就會感到非常舒服。

養生百寶箱

人的雙手非常靈活，神經和血管的分佈比較複雜，並且關節都比較小，所以每天適當地活動雙手可以起到調節氣血的功能，這是因為手掌既是末梢循環，又是連接心臟比較近的地方。例如每天稍微活動一下指關節和腕關節，手掌微屈，均勻地拍打身體，或者雙手拍掌，這就是對手掌最好的活動。若每天都能持續一段時間，就讓心臟的供

血有所提高，如果能堅持比較長的一段時間，那麼就會發現肺臟的呼吸比原來更有深度了。

臉部水腫的拉筋拍打方

如果臉部水腫，不但會給人一種肥胖的感覺，而且往往還說明身體內部出了問題。有的人只是眼瞼有點腫，這不一定是健康有問題，但如果逐漸發展到整個面部全都腫脹，甚至連身上也腫了，那身體一定出了毛病。如何通過拉筋拍打的方法來治療呢？

1·按壓穴位

從額頭開始對面部的穴位進行簡單的按壓刺激，可以使面部的血液循環加速，從而改善面部水腫的症狀。常用的穴位有太陽穴、迎香穴、頰車穴、天突穴等。

2·推揉法

從面部中央開始進行對面部的推按，先從迎香穴開始沿鼻翼向下頷螺旋式按摩，從下頷上至耳下、耳中至太陽穴附近，再沿眼、眉際向髮鬢處推按，延伸至耳後，對雙耳進行輕度的按揉，使耳部感覺微熱，沿耳後再推揉至下頷，在下頷腺處輕輕壓按2~3次，最後沿頷下向天突穴處推按。

3·按摩穴位

在推按後對頭部其他穴位的按壓能夠很好地輔助瘦臉的效果，並且能夠預防水腫再次出現。常用的穴位有百會穴、睛明穴、下關穴等。

4·提按法

用手捏住鼻根固定，再用手按到鼻翼的深窩裏，然後向臉頰最高點拉直線按摩。力度不要太大，避免拉傷肌肉與皮膚。然後一手四指握拳，拇指按住耳下，一手四指緊貼着頸部最上緣，拇指用力向下滑動到腮部不動，四指手向下按摩頸部肌肉到鎖骨上。再直接用雙手的大魚際從兩鬢開始向下按摩，經過兩顴骨，落在嘴角旁，手一直要包住臉，按摩掉多餘的肥肉，最後再張開嘴，活動嘴巴周圍的肌肉。舌尖儘量水平伸出，再向上伸出，儘量往鼻尖的方向拉伸，然後再向下沿下巴的方向拉伸。所有這些動作下巴都要用上力氣，這樣才能鍛鍊嘴巴周圍的肌肉，防止鬆弛。

5・瘦臉操

託臉頰：適當地塗上按摩霜後，輕輕地按摩皮膚，其指腹須朝內側。由頰骨部分往上推託，並進行摩擦式的按摩。每個動作慢慢進行，持續1分鐘。

抓臉頰：適當塗上按摩霜之後，在頰骨的部分縱拉贅肉，並向外拉開。然後位置慢慢向下移，到鼻翼為止。一次動作約5秒，持續進行1分鐘。

吐舌頭：伸出舌頭這個小動作，是令下巴和脖子之間的皮膚保持不鬆弛的方法，這樣就可以防止形成雙下巴，或者讓形成的雙下巴減輕。你還可以把舌頭用力頂下顎的牙肉，同樣可以收到收緊頸部肌膚的功效，減輕雙下巴。

養生百寶箱

臉部出現水腫可能是由多種情況引起的，避免出現水腫首先要保證睡眠的質量，儘量有充足的睡眠和穩定的入睡時間。如果是電腦工作者，每天長時間面對電腦，也會引起面部出現水腫，這時就要保證工作一定時間後就進行一定的運動，讓四肢尤其是手臂得到很好的伸展，這樣就可以消除水腫現象。

體力下降的拉筋拍打方

體力下降並不是由於年紀的增長，而是跟人整個的身體狀況有很大的關係，與長時間不從事適當的活動有密切的關係。現代不規律的生活導致很多人都出現體力下降的趨勢，慢慢地進行一些消耗體力的活動都可能會引起體力逐漸下降，從中醫的角度看，體力與腎氣的關係密切，如果腎臟出現問題，就會引起腰部的力量不夠，相應的體力也會下降。所以加強體力必須要強腰助腎。

【具體方法】

（1）雙腳自然打開，稍寬於兩肩的寬度，身體微微向前傾，用左手後背拍打右腎的對應位置，大約5秒鐘，用右手拍打左腎的對應位置，雙手交替輪換，大約2分鐘即可。然後雙手同時由上向下地推按腰部，使腰部的皮膚感到發熱。

（2）向前弓步站立，保持一腳在前一腳在後的姿勢，然後彎腰雙手輪流敲打在前的一隻腿，使大腿部位受到拍打，1分鐘左右雙腳交換，再用雙手去敲打腿部。在敲打的過程中注意手要保持空拳，敲擊的頻率不要過快。使腿部的肌肉受到均勻的打擊。

養生百寶箱

體力的鍛鍊是我們日常必需要做的保健運動，經常進行相應的鍛鍊不僅能讓體力有所提高，也會對疾病產生抵抗能力，否則體力下降後非常容易出現患病的情況。所以要保證每天都有一定的運動幅度，另外還要保持一個均衡的飲食，不要因為飲食引起身體的缺乏，而使體力下降。

步子沉重的拉筋拍打方

有很多人都會感到走路非常吃力，往往莫名的就出現了步伐緩慢，無法迅速抬腿走路的現象，就彷彿是雙腿附帶了千斤的重量。而身體往往並沒有其他的症狀，這就是由於體內血液的推動力量不足，致使血液在雙腿的循環不暢，也就造成了過量的代謝垃圾堆積到了雙腿和雙腳，下肢的微循環越來越差也就引起身體慢慢出現各種疾病，慢慢的，心臟的動力也會下降。所以一旦出現走路步子變沉重就要立刻採取措施，改善這樣的情況。

【具體方法】

（1）首先採取仰臥的姿勢，將雙腳相對，儘量舉起，然後用雙手在大腿內側進行拍打，持續1分鐘後將雙腳放下，休息一下，然後再重複拍打，每次進行5～7次。每天進行一組這樣的拍打就可以使雙腿的沉重感減少。

（2）採取端坐的姿勢，用雙手沿着腰部開始向下推按，用緩慢的速度逐漸推按，按照前、外、後的順序反覆進行推按，保持雙腿的循環暢通無阻。

（3）採用坐姿，一手向後支撐整個身體，另一隻手握空拳，直接敲打大腿內側肌肉肥厚的地方，向兩側逐漸展開，擴大敲打的範圍。

養生百寶箱

改善腿部的三條陰經，就能夠糾正擠壓在腿部的壓力，使循環變得順暢，身體內的垃圾也不會堆積在腿部，慢慢就會覺得腳步輕盈，沉重的感覺消失。

關節緊繃的拉筋拍打方

關節缺乏潤滑的組織液，肌肉變得僵硬，就會讓人感覺關節失去了靈活性，不再任由我們做各種動作了，而且還可能會引起一些疼

痛，所以很多人都會不自主地自己敲打關節的部位，但是敲打又不會產生很大的作用，這種緊繃的感覺依舊在困擾着大家。其實無論是大關節還是小關節，都可以進行自我推按，避免過度的緊繃，引起關節部位的疾病。

【具體方法】

（1）以膝關節為例，將膝關節略微彎曲，呈前後的弓步站立，如果是右腳在前，就用右手扶住膝關節，左手從後方拍打膝關節以及關節周圍的穴位，持續2分鐘。稍作休息後交換左右進行拍打。

（2）如果是肩關節或者是肘關節的緊繃，可以先雙手相握，進行反方向的拉伸，將肩關節和肘關節儘量拉伸，然後做關節周圍的拍打，選擇關節周圍重要的穴位進行按壓。

養生百寶箱

關節最忌用大力去擊打，也不能用蠻力進行拉伸。在進行自我按摩時，先要進行適當的拉伸，這時開始就要用比較輕的力，然後逐漸增加力度，只需要使關節能夠展開即可。

疲倦的拉筋拍打方

容易疲倦是現代人比較常見的症狀，但是大多數人都會認為是工作過度緊張，或者過度娛樂，其實出現疲倦症狀代表身體已經超過了所能承載的負荷，慢慢地就會積累疾病，再過一段時間可能就會出現各種更麻煩的病症。也有很多人的疲倦是跟雙腿有關的，平時可能並不覺得疲倦，但是隻要一走路就會感到非常勞累。

【具體方法】

(1) 保持站立的姿勢，身體自然向前傾，雙腳自然分開，保持與肩同寬，然後屈腿，抬起一條腿，用手拍打腿的內側和外側，然後將腿抖一抖，再交換雙腿。每次進行3分鐘。

(2) 採取站立的姿勢，先抬起左腿，保持膝關節與臀部同高，膝關節向內側彎曲，用對側的手去拍打大腿，膝關節向外側彎曲，用同側的手拍打大腿，反覆進行20次。

(3) 採取站立的姿勢，將雙臂伸直，抬腿，讓對側手與腳相接觸，如果實在無法觸及的話，也要儘量去接觸。交替進行，分別做20次。

養生百寶箱

容易疲勞的人注意糾正腿部的膽經，採用敲膽經的方法能很好地改善疲勞的狀態，膽經在腿部的循行部位非常容易出現僵化和粘連，也就會使雙腿首先感到疲勞，經常拍打膽經就是解決疲勞最好的方法。拍打膽經越熟練，人就會越有精神。

賴牀的拉筋拍打方

特別多的人都喜歡早上賴牀，尤其是年輕人，入睡的時間比較晚，到了早上就賴牀不起。這種不正常的生活規律會引起很多的疾病，而且很多年輕人彎腰駝背、喝非常涼的水，這些都會引起身體出現不適，久而久之很容易出現頭痛、頭暈等，影響身體健康。

【具體方法】

(1) 旋轉拍打：雙腳自然站立，與肩同寬，然後做甩打的動作。掌心拍打後背和腰部，對應腎臟的位置進行重點的拍打。注意旋轉的速度不要太快，否則會引起頭部的不適。

(2) 進行劈腿和倒立的練習，可以由其他人協助做劈腿和倒立的動作，這樣可以促進腿部的血液迴流，提高心臟的供血能力，對大腦的供血也會加強，這樣清晨頭腦不清醒的情況就會減少。

(3) 做適當的跳躍動作，幅度需要很小，跳躍的同時拍打雙腿，讓全身都運動起來，跳躍可以是原地跳躍，也可以向前向後跳躍。

養生百寶箱

早睡早起是一個良好的習慣，相對來說，賴牀就是必須要避免的情況。這對年輕人來說，尤其要杜絕晚睡賴牀，因為長期賴牀可能會導致身體各個器官休息不好，正常的體力也會大打折扣。一些常見病也可能會慢慢產生，所以說想要自我保健就一定要養成早睡早起的習慣，避免賴牀。

腰痠背痛的拉筋拍打方

腰痛，一般來說有3個原因，一是由於寒濕邪氣阻滯經絡，這種腰痛是慢性的，遇到陰雨天更為明顯；二是因為腎虛，中醫講，“腰為腎之府”，這種腰痛起病緩慢，隱隱作痛，連綿不已；三是因為扭傷。當然，腰上寒濕凝滯、氣血不通的人或者腎虛的人，更容易扭傷腰；反過來，扭傷了腰部或腰部氣血不通也會對腎造成傷害；腎虛或腰扭傷的人也更容易氣血不通，因此，這三個病因有時候是夾雜交錯的，互為因果，互為影響。

肘部和腿彎處就是現成的治療各類腰痛的穴位。但凡腰部的疾病，都可以在雙手和雙膝上尋找治療的穴位。比如，腰椎病可以在雙臂肘後側部和雙腿彎後中部各取一個點進行按壓。但不管是什麼原因引起的腰痛，都可以用同一種方法選取人體的反射區來調治。但凡腰部的疾病，都可以在雙手和雙膝上尋找，比如，腰椎病可以在左右臂肘後側中部和左右腿彎後中部備取一個點進行按壓。不通則痛，腰痛

最直接的原因就是腰部氣血出現阻滯，所以在按壓反射區的時候，要邊按壓邊揉動。這是一般性腰椎病的取穴治療方法。如果是腎虛或腰肌勞損引起的慢性腰痛，則選擇在四、五手指和腳趾後，相當於手背與腳背1／2交界處的中點。如果是急性腰扭傷，就在雙手手背和雙腳腳背的中間部位上取穴，以壓痛感最強處為準。腎在腰部，與之相對應的肘部和膝部的穴位大多能養腎。如肺經上的尺澤就是補腎要穴，按壓尺澤穴當然也可以治療腰痛。

1· 按壓腰陽關

對於腰痛有一個效果很好的穴位——腰陽關。它就好像是腰部的一個咽喉要道，找到腰陽關就找到了治療腰痛的重要戰略要地，腰陽關位於髂骨的位置上，關於髂骨就是每天繫腰帶的地方，用手從腰向下摸，在腰下方的那塊骨頭就是髂骨。然後拇指按在髂骨邊緣，食指向後交會在背上中點就是腰陽關穴了。因為腰陽關是督脈上的一個穴位，所以腰痛的所有疾病都有不錯的效果，例如坐骨神經痛、腰的急性扭傷等都能明顯緩解。

2· 手療法

可以分成5個方面來區分，對症治療：

（1）能伸不能彎，以“傷氣”為主的腰痛，要重在調督脈：胸椎、腰椎、骶椎各向心推按50次，加腰椎手部牽引，同時活動腰部，牽引左手腰椎反射區時腰部向左轉10圈，牽引右手腰椎反射區時腰部向右轉10圈，兩腎分離按揉72次，肝逆時針按揉49次，脾順時針按揉64次，臍窩滾動3分鐘。

（2）能彎不能伸，以“傷血”為主的腰痛，重在調任脈：中指下方手掌中心上敏感點用重力點按24次，骶椎離心推按50次，再加骶骨反射區牽引，疼痛點再按揉81次，兩腎相對按揉72次，肝逆時針按揉49次，脾順時針按揉64次，大腿內側向心推按50次。

(3) 腰肌勞損引起的腰痛：胸椎、腰椎、骶椎各離心推按50次，同時讓前俯後仰10次，腰椎兩側離心推揉64次，兩腎點按72次，肝逆時針按揉50次，脾順時針按揉64次。

(4) 婦科病引起的腰痛：腦垂體點按81次，腎上腺點按81次，兩腎向心推揉72次，子宮順時針按揉120次，骶骨向心推按59次，同時加骶椎牽引，並在骶椎疼痛敏感點按揉，肝逆時針按揉49次，脾順時針按揉64次。

(5) 下肢肌肉痠痛：腦垂體點按81次，腎上腺點按81次，甲狀腺捻揉5分鐘，兩腎相對按揉72次，肝逆時針按揉49次，脾順時針按揉72次，腿部捻揉5分鐘，然後用指背從腿根到腳部拍打5分鐘。

養生百寶箱

手部按摩對於腰椎是大有裨益的。其中，手背上有合谷、後溪等穴位，還有對應腰的反射區，手掌上則是內合谷、內後溪、腰點的反射區。這兩組完全是裏外對應的，所以組合起來使用，用一隻手的拇指和食指去捏另一隻手的內外兩個穴。按捏的次序按照合谷與內合谷，後溪與內後溪，腰的反射區。按捏的時間可以適當長一些，力度以有痠痛感為宜。這樣按捏過後，手會發紅髮熱。最後，十指交叉，第二指關節相交，這樣就是在按壓手指上的整個頭部的反射區了。因為刺激大腦就是在刺激脊髓，所以按壓可以增強腦髓、脊髓和骨髓的活性，能健腦強腰。

失眠的拉筋拍打方

失眠主要是不易入睡，少睡或者是睡後易醒，嚴重的會出現徹夜難眠。如果睡眠不足或者睡眠的質量很低，就會導致精神萎靡，注意力不集中，或者還會出現耳鳴、健忘、多汗、易怒、沒有胃口等各種情況。一旦出現失眠等情況就會很麻煩，很難使失眠徹底消除。

【具體方法】

(1) 採取端坐的姿勢，手握空拳，直接敲打頸部的兩側，逐漸向肩部擴展，堅持3分鐘，以肩頸部出現酸脹的感覺最佳。

(2) 採取端坐的姿勢，快速拍擊兩肩和背部，反覆進行3分鐘。

(3) 採取端坐的姿勢，用手指按壓百會、風池、太陽等重要的穴位，每個穴位1分鐘。

(4) 用雙手輕輕地按揉整個頭部，使頭部放鬆下來。

養生百寶箱

在準備入睡的時候就應該讓大腦休息，不要想事情，可以採用聽輕音樂和用溫水泡腳的方式催進睡眠，提高睡眠的質量。另外，不要喝咖啡和茶等有刺激性的飲料。

心臟衰弱的拉筋拍打方

許多人因為先天原因，或是後天調養不當的關係，心臟很容易衰弱，容易出現超負荷的情況，經常動不動就流汗，或出現焦慮症狀，而且心臟越弱的人越容易產生焦慮。

針對這種症狀，可以通過拍打手上的內關穴附近部位來增添心臟活力。拍打時，手必須高於心臟，這樣才能讓血液輕鬆到達頭部，提高睡眠質量，20下左右就會覺得心跳加速，腦部就不會缺氧，記憶力也不會減退。

【具體方法】

(1) 雙手高過頭頂，儘量抬高。

(2) 一手虎拳向後打，一手五指張開向前撞擊。

(3) 換手操作。

養生百寶箱

心臟不好的人不宜運動量太大，可以根據個人的情況進行適量的運動，如果心臟出現不適應立即停止任何運動。做運動的時候也要注意幅度不要太大，力量儘量和緩輕柔。

脫髮的拉筋拍打方

人人都希望自己聰明，但是很少有人會希望自己“聰明絕頂”，很多人由於頭髮大量脫落而產生不盡的煩惱。到底是什麼原因無法讓人留住一頭烏黑的頭髮呢？

中醫認為，頭髮與人體腎中的精氣和血脈充盈有很大的關係，通過頭髮可以判斷出人體的健康水平，在《黃帝內經》中記載有“腎者，其華在發”，說的也是這種含義。在人體的成長和衰老的過程中，腎中精氣從充盛到虛少就表現在頭髮的變化之中。而中醫理論中還有“發為血之餘”的說法，如果精虧血少，無法營養頭髮就會出現髮質枯黃、沒有光澤，而頭髮也極容易脫落，相反的，精血充盈，能夠很好地營養髮質和促進頭髮的生長，就會使頭髮烏黑亮澤，也不容易出現掉髮的現象。因此，要想美髮，就要補腎養血，如何通過拍打按摩的方法來補腎養血呢？

【具體方法】

1．按摩穴位

太溪穴是腎經的原穴，古法通過診太溪以候腎中精氣，所以經常按揉太溪穴就可以達到益腎填精的作用，而精氣生則血液就會獲得充盈。每日用手指點按穴位處，出現酸脹並麻痛的感覺，每次3分鐘，不久即可收到效果，您的頭髮將變得越來越烏黑亮澤。

湧泉穴為全身俞穴的最下部，是腎經的首穴。《黃帝內經》中記載：“腎出於湧泉，湧泉者足心也。”意思就是說：腎經之氣猶如源泉之水，來源於足下，湧出灌溉周身四肢各處。而現代經常把足部比喻成人體的第二心臟，湧泉穴就相當於足底的心臟，所以按摩湧泉穴能夠使人強健。每晚睡前在穴位處按壓3分鐘就可以達到益腎補血的作用，這樣就可以讓你的頭髮從最根本處發生改變。

2· 拍打頭頂

用雙手直接在頭頂進行拍打，力量一定要溫柔適度，不要對頭部猛打猛拍。按照從前向後的順序逐步拍打，然後用手指進行抓按的動作。

養生百寶箱

首先要保證充足的睡眠。儘量做到每天睡眠不少於6個小時，中午可適當休息10～30分鐘，養成定時睡眠的習慣。

其次，要避免過多的直接損害。現代女性經常染髮、燙髮等對頭髮都會造成一定的損害。染髮、燙髮間隔時間至少3～6個月。夏季要避免日光的暴曬，游泳、日光浴更要注意防護。

另外，要注意飲食營養，女性朋友最好常吃富含蛋白質及微量元素豐富的食品。同時，多吃青菜、水果，少吃油膩及含糖高的食品。

咳嗽的拉筋拍打方

咳嗽一般是因為上呼吸道感染等疾病，引起肺部的不適，可能會伴有痰多、頭疼、發熱等症狀，也可能會有飲食減少，口渴等消化系統的症狀出現。咳嗽在身體不適的時候非常容易出現，尤其是在秋冬的季節，很多人都會出現咳嗽的症狀。

【具體方法】

(1) 採取俯臥的姿勢，操作的人進行推拍脊柱的兩側，從上至下，由左向右，每側拍打2分鐘，觀察背部的皮膚出現潮紅髮熱為佳。

(2) 採取俯臥的姿勢，操作的人選用拍顫法在背部拍打大椎、肺俞、大杼、膏肓、神堂等穴位，也可以用手指在穴位處進行按壓。

(3) 採取端坐的姿勢，用手按壓天突穴1分鐘。

(4) 採取俯臥的姿勢，在背部由上向下進行拍打，拍打時要從頸部開始，速度可以稍快，雙手交替進行逐漸加力的拍打。

養生百寶箱

咳嗽一般都會跟季節相關，對於氣溫的變換要注意觀察，及時防護。長時間在室內居住，就要保持室內空氣的流通，以免引起咳嗽或者加重咳嗽。

中暑的拉筋拍打方

中暑主要是因為天氣過於炎熱或者長時間在高溫下工作，出現頭暈、頭痛、口渴、胸悶煩躁、噁心嘔吐、疲勞無力等症狀，甚至會有神志不清、心煩氣短、雙眼發黑、突然昏倒等情況。中暑是夏季我們都應當注意的一個表現，一定要及時採取避暑的措施。

【具體方法】

(1) 採取俯臥的姿勢，操作者用重力拍打脊柱的正中線，從上向下，進行5次。

(2) 採取端坐的姿勢，用手或者器具去拍打大椎、百會、關元、頭維、太陽等穴位，每個穴位1分鐘。

(3) 採取仰臥的姿勢，用較輕的力量去拍打頭部，保持3分鐘。

養生百寶箱

一旦出現中暑後，最重要的就是將人移到涼爽通風的地方，進行適當的休息。如果是體溫過高的人，一定要採取物理降溫的方法，例如用酒精擦拭身體。

嘔吐的拉筋拍打方

嘔吐的原因比較多，一般可能是因為飲食不潔，或者是脾胃功能變弱，也有是因為外感一些疾病或者是精神受到比較大的刺激之後出現的，嘔吐的根本原因就是因為胃臟的功能受到損傷，繼而出現了嘔吐。所以能夠引起胃部不適的情況一般都有可能引起嘔吐。

【具體方法】

(1) 採取俯臥的姿勢，操作的人手握空拳，在背部的脾俞和胃俞的位置進行敲打，每個穴位2分鐘。

(2) 採取俯臥的姿勢，操作的人在患者背後，找到大椎、大杼、膏肓、神堂穴位，採取拍抓相間的形式，在背部進行拍抓，如果皮膚變紅即可。

(3) 在腿部找到足三里、豐隆等穴位，自我點壓和按摩穴位，每個穴位2分鐘。

(4) 在手臂找到內關、公孫穴，進行自我按壓，每個穴位2分鐘。

養生百寶箱

雖然嘔吐的原因都與胃臟有很大的關係，但是情緒上的精神因素也是影響嘔吐的重要原因，嘔吐的患者要注意不要受到精神刺激。飲食上忌吃辛辣和油膩的食品。

呃逆的拉筋拍打方

呃逆，俗稱打嗝，是氣逆上衝，喉間呃呃連聲，聲短而頻，不能自制的一種症狀。

打嗝，並不能算是疾病，但也經常會困擾大家。如果正在和別人說話的時候，出現打嗝，是一件很讓人尷尬的事情。以前您遇到這種情況會怎麼辦呢？憋一口氣？喝一口水？還是受到驚嚇？相信大家一定試過很多方法，也相信這些方法並不一定十分好用，下面給大家介紹一個小偏方，希望能幫助大家化解尷尬。

【具體方法】

打嗝的時候要用手指用力按壓眉頭的攢竹穴。兩側同時按壓，而且要用力。其實這個方法會有點疼，如果是自己按往往會下不了手。如果是別人幫着按，自己也會因為疼而往後躲。這是正常的，因為攢竹穴所在的位置正好是眶上孔的位置，按壓這裏會本能地躲避。這個穴位是治療打嗝的特效穴，只要堅持一下，很快就會收到效果的。

如果是小朋友，往往會因為覺得太疼而沒有辦法配合，這時還有一個辦法，可以求助於耳朵的膈的反射區。膈肌的痙攣是引起打嗝的原因，所以按摩膈在耳朵上的反射區——耳輪腳，效果一樣很不錯，而且不疼，很容易被人接受。自己打嗝的話，也可以選擇這個方法來為自己按摩。按摩的時候，順着耳輪腳延伸的方向來推按，適當用力，很快打嗝就會停止。

在耳朵上除了按膈反射區外，還可以拉耳垂。操作時，用雙手的拇指和食指緊緊捏住左右耳垂，兩手同時用力將耳垂向下拉，力度以

耳垂根受到刺激為宜，動作要緩慢，以免拉傷耳垂。將此動作重複多次後，就可使打嗝停止。

也可以採用手部按摩療法，先用拇指指腹推按手上的橫隔膜反射區，推按時，拇指要緊貼皮膚，用力要穩，速度宜緩慢而均勻。然後用拇指指腹重力按壓內關穴5～10分鐘，如果依舊打嗝不止，可用牙籤加強對內關穴的刺激打嗝自會停止。

打嗝時，將右手拇指放置於天突穴處，然後由輕漸重、由重到輕地揉按該穴0.5～1分鐘，也可以治療打嗝。

另外，當輕微打嗝時，可以仰面躺下，伸直雙腿，然後將腿抬高，與地面成45度角，保持4秒鐘後緩慢地將腿放下，如此反覆做10次，便會達到止嗝的目的。

養生百寶箱

對於老年人打嗝，很多時候是因為正氣不足，表現為打嗝聲音低、不連續等，這時要注意扶助身體的正氣，如果只是單純地給予外部的強刺激，效果未必好。

需要注意的是，容易打嗝者，應少食生冷辛辣食品，保持情緒穩定。發生打嗝時，可專心做一些其他工作，以分散注意力。

眩暈的拉筋拍打方

眩暈就是頭暈眼花，正常人都會出現一些輕微眩暈的情況，所以輕度的眩暈很快可以消失，不用太過在意，如果是比較重的眩暈，可能會感到眼前的所有物體都旋轉不定，嚴重會無法站立，還會伴有耳鳴、噁心、冷汗等症狀。眩暈的情況不同處理的方式不太相同，但是一般來說有以下這些方法。

【具體方法】

(1) 採取端坐的姿勢，放鬆身體，用手指點按太陽、翳風、印堂等穴位，每個穴位1分鐘，如果有酸脹的感覺最佳。

(2) 採用端坐的姿勢，雙手在前額進行推按和拍打，拍打力量要輕柔，不要用重力去拍打。

(3) 採用俯臥的姿勢，操作的人在患者背部沿着脊柱向下推按，反覆5次以上，最好使皮膚變紅。

(4) 採取端坐的姿勢，用手去拍打叩擊百會、足三里、湧泉、三陰交、合谷、大敦、俠溪等穴位。

養生百寶箱

嚴重的眩暈一定要到醫院就診。平時保持平穩的心態，儘量多休息，避免心情的波動，不要過度勞累。禁止食用煙、酒、濃茶等有刺激性的食物。

驚悸的拉筋拍打方

驚悸的意思是因驚而悸，也就是說因為受到驚嚇而出現心悸。心悸這個名詞可能有一部分人是不清楚的，簡單地說心悸就等同於心慌。為什麼說心悸等於心慌呢？因為心悸實際上是在形容心臟跳動加快的問題，心慌的時候也是如此。所以一旦是身體上出現心慌等症狀，就要積極地調理一下，千萬不要忽視這個小問題。

心慌偶爾出現可以不採用任何的治療措施，但是要多注意觀察心慌是否連續出現。也就是說心悸是心臟剛出問題的時候表現，所以出現心悸時候要區分是不是第一次出現，也要了解心悸會引起哪些不好

的地方。首先心悸時間長了，可能冠心病、心絞痛就會出現，心臟都是從發慌開始出問題的。

對於心悸的綜合調理需要按一下的幾個步驟來進行。

【具體方法】

（1）要重點抓住左側的反射區，無論是足底的還是耳朵上的。因為人體的心臟是偏向左側的，所以反射在外部的反射區的時候都是在左側為主。例如左腳的腳心，這是一個可以每天晚上睡覺前按摩的穴位，每次按摩上百下，既能調節心悸，還能幫助睡眠安穩。

（2）心悸要知道都有哪些穴位管理，那就是內關和神門。神門就在腕橫紋的下邊，它是調節體內神經的重要穴位，絕大多數心悸都是因為神經在局部出現了錯亂。那麼刺激神門就是在調節神經的狀態，心悸的情況也就會很少出現了。

（3）心悸的人一定要保持心情的舒暢，情緒不好就肯定會影響到心臟功能。功能紊亂了，就會不時地出現心慌、心跳。所以保持心情平穩舒暢很重要。既不要過分悲傷，也不要過分歡喜。

實際上這樣的步驟不一定要求大家都依照遵循，關鍵還是在根據個人的情況，以及心悸出現的頻率來作出相應的調整。所以心慌並不可怕，即使是頻繁地出現了心悸。可怕的是也許是大驚小怪，把心悸看得過分嚴重；或者是完全忽略了心悸的表現，出現心悸也認為很正常。

養生百寶箱

有很多人的心悸並沒有對心臟產生過多的傷害，反而是由此而引起的緊張焦慮對心臟形成了負擔。這樣就非常容易形成惡性循環，加重心悸的症狀。所以調整心情比進行心悸的治療更加重要，或者可以說心情舒暢就是治療心悸最好的靈丹妙藥。

汗證的拉筋拍打方

出汗是人體的正常生理現象，在天氣炎熱、穿衣過多、飲用熱飲、運動奔走之後都會引起出汗量增加，這屬於正常現象。感冒生病之後，身體就會努力出汗，這是在驅趕邪氣，幫助身體恢復正常。引起多汗的常見疾病有甲狀腺功能亢進、感染、風濕病、低血糖等，我們在治療前應首先明確有無這些疾病，然後再根據中醫理論進行辨證論治。

同樣是出汗過多，中醫又把它分成自汗和盜汗兩種。如果什麼原因也沒有，大白天就不停地出汗，如果稍微一動，就汗如雨下，中醫把這種情況叫做“自汗”。盜汗是晚上睡着以後出汗量多，等醒來了汗就不出了。中醫認為，自汗一般是由於氣虛引起的。氣虛的話，我們身體的第一道防線就失去防禦作用，汗液外泄，所以汗多。盜汗一般是由於陰虛引起的。陰虛則內熱，迫使身體裏面的津液蒸騰於外，所以就表現出來多汗。

【具體方法】

肺氣不足，衛外不固的患者一般比較容易感冒，出現自汗的話，取肺俞、風門、脾俞、關元、氣海這些穴位，用手指點按，每個穴位3分鐘左右，每天早晚各1次。長期堅持，不但能治好出汗的問題，還能增強體質，不再容易感冒生病。平時也可以用黃芪、白朮和防風一起泡水喝，可以起到益氣、固表、止汗的作用。

氣虛是自汗的常見原因，但不是唯一原因。還有一種引起自汗的原因叫做“營衛不和”，表現出來就是多汗、怕風、周身酸楚、時冷時熱，也可能就是半個身體或者身體局部出汗。一般年老體弱的人多見。這個在治療時要調和營衛，主要是取膀胱經和督脈的穴位，比如肺俞、風池、風府、大椎、脾俞這些穴位來按摩。

捏脊法也可以用來治療自汗。這是因為捏脊法從調整調節人體的臟腑功能，使陰陽保持平衡，自然也就可以益氣、固表、止汗。

如果生病很久了，已經出現了神疲乏力的症狀，說明氣虛已經很明顯了，這時就應該增加一些具有補益作用的穴位，如足三里、三陰交等，促進身體恢復。

盜汗最常見的原因就是陰虛火旺，除盜汗之外，一般還會有心煩失眠、兩顴發紅、手腳心熱、下午潮熱、口渴、想喝水、小便黃、大便乾等伴隨症狀。既然是由陰虛火旺引起的，治療就要滋陰降火來達到止汗的目的。選取然谷、中府、湧泉、太溪、照海等穴位，每天早晚按摩，按摩時最好穴位能有痠麻脹痛的感覺，或者感覺有氣傳導的感覺，這樣效果會更好。這樣的患者平時適合用生地、麥冬、五味子、黨蔘、百合等來泡水喝，代替茶水，頻頻飲用。

還有一種盜汗的原因也比較常見，那就是身體裏的濕熱太重了，除了盜汗之外，還可能有面色紅赤，煩躁，口苦，小便黃，眼睛鞏膜黃，甚至連出汗都是黃的。這時治療，就要清利濕熱。濕熱邪氣的產生一般和脾胃肝膽有關，所以在按摩時也要選擇這幾條經脈上面的穴位，比如陽陵泉、陰陵泉、豐隆、條口、三陰交、內庭等。

不管怎麼說，總出汗對人體來說也是一種損傷，所以在治療多汗的時候可以選擇配伍氣海、關元、足三里等這些具有補益作用的穴位。

養生百寶箱

汗出的時候，我們的毛孔都是張開的，這時很容易感受外邪。所以，自汗和盜汗的患者都應該注意避風寒，以防感冒。出了汗之後，要及時把皮膚擦乾。有的人出汗量很大，甚至衣服和被子都濕了，這時應該及時更換，以避免受涼和保持清潔。

第二章 常見病的拉筋拍打方

感冒的拉筋拍打方

感冒是經常出現的一種疾病，患了感冒就會出現鼻塞、流涕、咳嗽、怕冷、發熱、頭痛身痛等症狀，一般在氣候多變，冷熱失常，溫差比較大的時候就容易引發感冒。雖然感冒比較常見，但是反覆多發，也會引起肺部等產生疾病。

【具體方法】

（1）採取仰臥的姿勢，全身放鬆，從上向下進行拍打前胸和腹部，拍打使皮膚變得潮紅為佳。

（2）採取端坐的姿勢，用左手放在右肩上，向後抓取，進行10次交換右手進行。

（3）採取俯臥的姿勢，操作的人在患者的後背脊柱中央的位置，從上至下進行推拍的動作，進行10左右。

（4）採取端坐的姿勢，分別在大杼、大椎、風門、風池等穴位處進行按壓刺激。

（5）用力拍打合谷穴和列缺穴，力量可以稍微大一些。每個穴1分鐘。

養生百寶箱

感冒的時候要禁食油膩和辛辣的食物，要防止流行性感冒的傳染，在季節交替或者流行性感冒爆發的時候要積極防護。

哮喘的拉筋拍打方

哮喘多發於老年人，它與肺功能下降有一定的關係，經常在夜間或者清晨發作的時候，會感到胸悶、窒息、咳嗽、喉中痰鳴等症狀。能夠引起哮喘的原因很多，如外感風寒、內傷飲食、情志不暢等。

【具體方法】

（1）採取俯臥的姿勢，操作者在患者的背部進行抓拍，反覆進行10次，由上向下，當皮膚變紅為佳。

（2）採取俯臥的姿勢，操作者在定喘、肺俞、神堂、膏肓、大椎、大杼、風門、列缺等穴位處進行按壓，出現酸脹的感覺最佳，每個穴位1分鐘。

（3）採取端坐的姿勢，在合谷、魚際、腎俞、豐隆以及足三里穴位處進行按壓，每個穴位1分鐘。

（4）採取端坐的姿勢，全身放鬆，拍打胸前和後背的部位，力量要適中。

養生百寶箱

有哮喘的病人要避免引發哮喘的原因，要遠離過敏源。在哮喘的緩解期要進行適當的體育鍛煉，增強體質。飲食上哮喘的病人不要吃辛辣和過鹹的食物。

泄瀉的拉筋拍打方

大便的次數增多，難以成形，這恐怕是困擾很多人的一個不大不小的問題。因為即便是去了醫院，便溏也不會做一個單一的疾病來治療的。如果不採用一些方法加以制止的話，人的精神狀態、體力就會受到影響，睡眠也會出現問題。

中醫認為，大便次數增多，糞質清稀甚至有如清水，謂之“泄瀉”，又稱“腹瀉”。如果單是大便次數增多，不一定是泄瀉。泄瀉一定要以大便清稀為診斷依據，因為也有一日解大便多次之習慣者，如果糞質不稀，肚子也沒有什麼不舒服的話，就不能算是泄瀉；也有的人一天可能只大便1~2次，但是糞質清稀或水樣，這樣就應該算是泄瀉了。中醫認為泄瀉的原因多由外感寒邪，飲食不善，或情志內傷等因素而誘發。西醫的急慢性腸炎、潰瘍性結腸炎等疾病，可以參考本病治療。

【具體方法】

一指禪推法：患者仰臥位，操作者以一指禪推法，由中脘穴開始，緩慢向下，移至氣海、關元等穴，須沉着緩慢，反覆操作3~5分鐘。

背部擦摩法：患者俯臥位，操作者沿脊柱兩旁滾揉腰背部肌肉，重點按揉脾俞、胃俞、大腸俞、長強等穴，6~10分鐘。再在左側背部用擦法治療，以透熱為度，6~10分鐘。

摩腹法：用雙手掌（或疊手）繞肚臍摩腹，逆時針，中度力道，摩50周，然後再用手掌橫擦小腹，50次。

點揉法：點揉足三里、陰陵泉、三陰交等穴，各1分鐘。

腹部提拿法：病人仰臥，操作者用雙手提拿腹肌，力量緩和，但須達於深層，8~10分鐘。

脾胃虛弱者加在氣海、關元、足三里穴按揉，每穴各2分鐘，同時配合胃脘部震顫法，3~5分鐘。脾腎陽虛者加擦摩背部督脈，橫擦腰部腎俞、命門穴及骶骨部八髎穴，6~8分鐘。肝脾熾盛者加揉章門、期門穴，各2分鐘。濕邪侵襲者加揉神厥、氣海穴，以腹內熱脹感為度，按壓足三里、內關穴，各2分鐘。

養生百寶箱

如果泄瀉嚴重，或伴脫水者，立即去醫院治療。平時應忌食生冷、刺激、多脂等食物以及不易消化的食品。另外要注意保暖，不要過勞，做到生活規律，講究衛生。

長時間出現腹瀉的問題就必須加以認真對待。不要因為現代人更多地出現便秘的現象，忽略了腹瀉產生的危害就會讓身體缺乏營養。尤其對老年人無論是便秘還是腹瀉。都要立即尋找原因進行治療，以為可以忍受就先不進行治療是對自身的不負責。

便秘的拉筋拍打方

便秘之類的病症通常是不被人們所重視的，除非已經持續半個多月了還沒能正常排便，才會想起來看醫生。平時，很多人會買一些常見藥物，如牛黃解毒片之類的藥物來醫治自己。其實，產生便秘的原因各有不同，只有對症下藥，才能產生療效。是藥三分毒，如果隨便亂吃藥，很可能會增加體內的毒素，一病不好，再生一病。

有很多人都是已經形成了頑固性便秘，常年大便不通，自己也感到非常難受。那麼究竟怎樣能徹底解決常年的老毛病，讓身體的毒素都排泄出去呢？

【具體方法】

在推薦治療便秘的方法之前先介紹一個小技巧，每天沿着食指的根部向食指尖的方向進行推按，達到幾百次的時候，就會發現腸蠕動好像變強了。這個手部的反射治療可以幫助改善便秘的情況，但是一般需要多次進行推按，還要每天都推。所以有便秘的人一定要注意，經常的雙手互相推一下食指。

治療便秘一個重要的方法就是揉肚臍。人體肚臍這個位置是神闕穴的位置，神闕穴對於人體相當重要，被認為隱含着先天的信息，而且對於治療方面神闕穴是不允許用針刺的。所以在日常時候，多揉一揉肚子，點一點神闕穴。具體的方式是在肚臍的上邊蓋一層薄布，用手指一上一下點按，然後輕微地揉動，繞着肚臍，按照逆時針方向慢慢揉動。隨着點按和揉推，便秘就會有所改善。

另外在肚子上選擇幾個穴位進行點按也是有幫助的，例如天樞和中脘。其實天樞穴可以說是最好的排便藥，在臨牀上是治療消化系統疾病的常用要穴之一，有調中和胃、疏調腸腑、理氣健脾的作用。所以適當地在穴位處按壓，以神闕穴為中心，這就是排出便秘的最佳方法。

需要注意的是，便秘患者平時應該多吃富含纖維素的食物，特別是要養成良好的大便習慣，定時排便。如果便秘是由於其他疾病引起的，那麼一定要去醫院積極治療原發病。

中風的拉筋拍打方

中風是很多中老年人非常懼怕的一件事情，總會擔心自己某一天是不是會出現中風的現象。其實任何一種病症出現在身體上都是有跡可循的，只不過太多的人都不瞭解中風是怎樣一回事，當然就更不知道中風先兆都有些什麼。這些都是讓普通人無法預防中風的因素，所以下邊關於中風先兆的每一項都要能明白並且記住，當然預防中風也就能真正地做起來了。

【具體方法】

1· 中風中經絡

(1) 採取俯臥的姿勢，全身保持放鬆，握虛掌在大椎穴處進行拍按，反覆進行30次。然後用手指去按壓穴位，感到酸脹為佳。

(2) 採取俯臥的姿勢，全身放鬆，操作的人用雙手拇指去按壓兩側的天柱穴，進行30次。

(3) 採取端坐的姿勢，用手指在印堂和神庭位置進行按壓，每個穴進行30次。

(4) 採取端坐的姿勢，用拇指點按合谷和足三里穴位，每個穴位30次。

(5) 採取端坐的姿勢，用手指在太溪穴、太沖穴位置進行拍打。

2· 中風中臟腑

(1) 採取端坐的姿勢，用拇指點按百會穴，堅持30次。

(2) 採取端坐的姿勢，用手的中指定位在腦後的風池穴，一起按壓。

(3) 採用仰臥的姿勢，手掌微虛，叩打關元穴、氣海穴，每個穴位30次。

(4) 用手指和手掌拍打足三里穴，堅持30次。

3· 中風後遺症

(1) 採取端坐的姿勢，全身放鬆，用拇指點按百會穴以及兩側的湧泉穴，每個穴位30次。

(2) 採取端坐的姿勢，用拇指點按雙側的勞宮穴，每個穴位30次。

養生百寶箱

掌握中風先兆就相當於把中風拒之門外，及早地發現身體的一些變化，採取前期的有效治療，通常都有不錯的收效。所以與其尋找解決中風的辦法，不如瞭解一下中風先兆，或許這會更加有效。

對於中風的病人無論是前期還是後期的調理，都需要注意細緻，就是要把所有能影響到身體的部位都進行按摩，重要的穴位和反射區要多按摩。但是要掌握好力度，不要再添加額外的損傷。這樣會大大提高中風患者的生活質量，也會提高恢復的程度，即便是卧牀不起的病人也會延長壽命。

面癱的拉筋拍打方

面癱也叫面神經麻痺，一般都是突然出現，會表現出早起後一側的面部鬆弛，口角下垂，向一側歪斜，眼瞼閉合不全，額紋消失，鼻唇溝也變淺，可能會流淚、流涎等，不能夠做皺眉、閉目、鼓腮等動作，下額角或者耳後會疼痛。

【具體方法】

- (1) 採取端坐的姿勢，全身放鬆，用手指點按風池穴。
- (2) 採取俯臥的姿勢，操作者用拇指按壓大椎穴，進行30次。
- (3) 採取端坐的姿勢，雙手點按四白穴、地倉穴、合谷穴，每個穴位30次。再點按曲池穴30次。
- (4) 採取端坐的姿勢，用中指點按外關穴，百會穴，每個穴位30次。
- (5) 採取端坐的姿勢，用掌根的位置去側擊足三里穴、翳風穴、頰車穴，每個穴位1分鐘。
- (6) 採取端坐的姿勢，在承漿、下關、迎香穴，每個穴位30次。

養生百寶箱

做拍打的動作前，可以適當地活動一下，保持肌膚和穴位的靈活性，在急性期，也就是剛剛發作時要抓緊治療，避免留下過多的後遺

症。

胸痹的拉筋拍打方

心臟病是多種心臟疾病的總稱，包括風濕性心臟病、先天性心臟病、高血壓性心臟病、冠狀動脈粥樣硬化性心臟病、心肌炎等各種心臟病。心血管疾病是我國人口死亡的主要原因之一。隨着人口的老齡化，心臟疾病發病的低齡化，越來越多的人都感受到了它對自身健康的威脅。

【具體方法】

臨牀實踐表明，手部按摩是預防和治療心臟病極為有效的輔助方法。如風濕性心臟病患者出現心功能不全時，按摩手部穴位可以改善四肢末端的血液循環狀態，加強心臟功能；肺源性心臟病出現嚴重水腫時，按摩基本反射區就可以利尿消腫，改善心功能；冠心病患者長期按摩手部穴位，有利於改善心肌的缺氧、缺血狀態，減少或防止心絞痛、心肌梗死的發生。但是，需要強調的是，對於任何心臟疾病，手部按摩只是輔助方法，而不是主要的治療手段，更不是治癒的方法。

1· 手部按摩治療法

按揉內關、大陵、神門、少海、曲澤等穴位，每穴100次；按揉或推按腎、輸尿管、膀胱、肺、心、胸部淋巴結、胸腔呼吸器官區、胸椎、心點、胸痛點、心悸點、心肺穴各200～300次。

要是僅僅有心慌的感覺，而無明顯心臟病跡象，只需重點按揉心反射區及內關穴即可。心臟病人如果是自己做手部按摩，不要選穴過多。堅持每天按摩1次或隔天1次即可，按摩時手法不要太重。

2· 足部按摩治療法

取心、肺、胸部淋巴結、內肋骨、腎、肝、上身淋巴結反射區進行重點刺激。其中，心、胸部淋巴結、內肋骨、上身淋巴結反射區用拇指點按30～40次，按揉1分鐘左右，以局部酸脹微痛為度。肺、肝反射區用拇指推法，由外向內，推10～20次，腎反射區用拇指推法，由上至下，推10～20次。在治療前後，要注意對足部進行放鬆活動。

3·耳部療法

先在心、神門這兩個反射區（點）施以點掐手法，反覆10次，力度以患者可以耐受為度。繼而在耳尖、內分泌反射區（點）施以點按手法，可持續5～6分鐘。反覆3～4次，至雙耳紅潤為度。

也可以用王不留行籽在上述區域貼壓，每日按壓即可。

4·經穴按摩法

選擇肺俞、心俞、膈俞、厥陰俞、屋翳、淵腋、脾俞、胃俞、腎俞、內關、足三里、太溪等穴位進行按摩。心俞、肺俞等背部的俞穴需要別人的幫忙才能完成。自己可以按揉其他穴位。按摩時，每個穴位按1～3分鐘即可。

心臟病發作期間，應以藥物治療為主，以手部按摩為輔。治療過程中要時刻注意病人的表情和反應，以免發生危險。

養生百寶箱

患者平時應注意從以下這幾方面預防：應少食脂類食物，控制食鹽攝入量，保證睡眠，心情舒暢，不要暴飲暴食，避免情緒劇烈波動，戒煙、酒，運動要適量，避免劇烈運動。氣候變化時，要注意保暖。

脅痛的拉筋拍打方

脅痛也就是兩側或者一側的脅肋疼痛，這種疼痛可能是固定在一處的，也可能會上下移動，另外有一些脅痛會與情緒有很大的關係，一旦出現情緒波動很大的時候，疼痛就會加重。產生脅痛的主要原因有情緒的因素，內部的一些炎症，以及跌打損傷。避免脅痛的出現就要避免這些影響的因素，究竟該如何拍打呢？

【具體方法】

（1）採取俯臥的姿勢，操作者反覆抓拍整個背部，按照從上至下的順序，一次進行抓拍，持續5分鐘。

（2）採用俯臥的姿勢，操作的人依次拍打大椎、大杼、膏肓、神堂等穴位，每個穴位1分鐘，有酸脹的感覺最佳。

（3）採用側臥的姿勢，用手指按壓期門、章門、日月各1分鐘，一般側臥的時候將疼痛的一側朝上。

（4）保持全身放鬆，用手指點按內關穴，這是個調節脅痛非常重要的穴位，持續點壓3分鐘。

（5）採取端坐的姿勢，全身放鬆，用中指點壓太沖穴。持續3分鐘。

養生百寶箱

引起脅痛最主要的原因就是情緒的因素，所以一定要控制自己的情緒，保持穩定的心態。如果是由於肝膽的原因引起的脅痛，就要在飲食上加以注意，多吃一些鬆軟易消化的食物，避免吃油膩的煎炸食物。

胃痛的拉筋拍打方

胃痛就是胃脘部位的疼痛，引起胃痛的因素多種多樣，例如脾胃虛寒的患者，就會出現嘔吐清水的情況，而因為外感引起的胃痛，可能會出現喜暖惡寒的情況，而肝膽不是引起的胃痛就多是脹痛，可能會伴有脅痛。所以說胃痛的原因是多方面的，治療也需要根據胃痛的原因來確定。但是胃痛最主要的原因還是三個方面，飲食不當、情緒波動和疲勞過度。所以多注意這些方面有助於胃痛的治療。

【具體方法】

（1）採取俯臥的姿勢，操作者反覆抓拍整個背部，按照從上至下的順序，一次進行抓拍，持續5分鐘。

（2）採用俯臥的姿勢，操作的人依次拍打大椎、大杼、膏肓、神堂等穴位，每個穴位1分鐘，有酸脹的感覺最佳。

（3）採用仰臥的姿勢，用手拍打天樞、中脘各3分鐘。用力要有深透感。

（4）保持全身放鬆，採用俯臥的姿勢，操作者點按脾俞和胃俞這兩個穴位，這是個調節胃痛的關鍵穴位，持續點壓3分鐘。

（5）採取端坐的姿勢，全身放鬆，用中指叩擊足三里和合谷穴。持續3分鐘。

養生百寶箱

胃痛一定要避免在飲食上對胃產生刺激，所以要避免食用辛辣刺激的食物，過冷、過酸、過燙等食物也禁止食用，在吃飯的時候一定要改正不良的飲食方式，不要暴飲暴食。最好能定時定量。

老年痴呆的拉筋拍打方

中老年人，經常活動手指關節刺激手掌有助於預防老年痴呆症的發生，原因是手和大腦關係密切。如能每天堅持做“手操”，改善手的血行，將有助於大腦血流通暢，既能健腦又可以預防老年痴呆的發生。

【具體方法】

- (1) 將小指向內折彎，再向後拔，做屈伸運動10次。
- (2) 用拇指及食指抓住小指基部正中，揉捏10次。
- (3) 將小指按壓在桌面上，用手反覆對其加以刺激。
- (4) 雙手十指交叉用力相握，然後突然猛力拉開。
- (5) 刺激手掌中央（手心），每次捏掐20次。
- (6) 經常揉擦中指尖端，每次3分鐘。

養生百寶箱

老年痴呆是可以積極預防的一種疾病，一定要注意在日常生活中多進行體力和腦力的鍛鍊，增強身體對疾病的抵抗能力。

第三章 e時代文明病的拉筋拍打方

肌筋膜疼痛綜合徵的拉筋拍打方

肌筋膜疼痛綜合徵的患者包括許多長時間使用電腦的電腦族、久坐辦公室的上班族，長時間處於壓力、緊張狀態的各個行業的人，這些人都很容易肌肉緊繃，沒法放鬆下來，時間久了之後，肌肉就會僵硬，最後引發嚴重的疼痛。

肌筋膜疼痛綜合徵羣產生的原因很多：外傷、訓練過度、神經病變、生活習慣、日常生活的姿勢（包括生物力學）、身體結構是否異常（例如脊椎側彎、兩腿不一樣長），以及生活上的壓力，睡眠不佳，心理因素（焦慮、沮喪）等，都有可能形成痛點和反射疼痛區。許多人有腰痠背痛、手腳發麻、頸部疼痛、肩膀疼痛等毛病，也有人上醫院做檢查卻找不出任何原因。

【具體方法】

（1）採用俯臥的姿勢，全身放鬆，操作的人用雙手的拇指點按兩側的風池穴和大椎穴，每個穴位30次，要做到力度深透。

（2）採用俯臥的位置，全身保持放鬆，操作者手握空掌，用虛掌拍打天宗穴和曲池穴。

（3）還是採用俯臥的姿勢，由操作者用虛掌拍打環跳穴、委中穴和承山穴。每個穴位30次。

（4）採用端坐的姿勢，用拇指點按百會穴30次，然後點按後溪穴30次。

肌筋膜疼痛綜合徵是非常常見的一種疾病，基本上每個人都可能患這個綜合徵，所以應當平時的時候就加以注意，尤其是長時間坐辦公室，整天對着電腦的上班族更應引起注意。否則等到肌筋膜疼痛綜合徵引起其他的嚴重症狀的時候就更加不好治了。

鼠標手的拉筋拍打方

很多人都不知道鼠標手究竟是怎樣得的，即便是每天用電腦鼠標，為什麼有人能得，但是有人沒有得病。其實鼠標手並不難理解。

腕管是由腕橫韌帶與腕骨溝共同圍成的纖維性隧道，保護着手腕的正中神經。一般手腕在正常情況下活動不會妨礙正中神經。但當你在操作電腦時，由於鍵盤和鼠標有一定的高度，手腕就必須背屈一定角度，這時腕部長時間處於壓迫狀態，壓迫了腕管中的正中神經，使神經傳導被阻斷，同時血液供應受阻，從而造成手掌的感覺與運動發生障礙，下述的症狀就會發生。

- (1) 手掌、手指、手腕、前臂和手肘僵直、痠痛，出現不適。
- (2) 斷斷續續的，手指和手掌發麻、刺痛，有些病人大拇指、食指和中指麻得較厲害。
- (3) 握力和手部各部位協同工作能力降低。
- (4) 伸展拇指時不自如且有疼痛感，嚴重時手指和手部都虛弱無力。
- (5) 發麻的感覺在睡眠中和剛睡醒時較多發生，疼痛的情形在晚上會變得更嚴重，有時甚至會影響睡眠。
- (6) 疼痛可以延到胳膊、上背、肩部和脖子。

患者會感覺到手部刺痛，無力，不能握拳和抓小物體，隨着症狀加重，可能會發展到不能開車和穿衣。手部肌肉變白，手部功能發生不可逆損傷。嚴重的可能會出現永久性手部殘疾。此外，患者可能會出現反射性交感神經營養失調，其結果是患者不得不放棄與計算機有關的活動。

【具體方法】

（1）拍打雙手，從肩部開始向下逐步拍打，將整個手臂的肌肉和組織都拍打開了，讓深層的血液循環起來。雙手交替進行，反覆拍打5次。

（2）用手指點按腕周和肘部的穴位，例如神門、內關、合谷、曲池等穴位，每個穴位1分鐘。

（3）雙手同時按壓頸部，從風池穴的下方，向雙肩的方向進行推按，保持一定的速度和力度，讓手指的力量到達肌肉的下方。在雙肩的盡頭，用手指抓拍數次，將肩部的血脈活動開來。

養生百寶箱

經常坐辦公室的白領們對於鼠標手並不陌生，尤其是與電腦有密切接觸的人羣，更應該注意防止出現鼠標手。實際上每天在電腦前的時間不宜過長，持續一段時間後就應該離開一下，進行適當的調整，再結合拍打的動作，鼠標手就輕鬆解決了。

憂鬱症的拉筋拍打方

現代人由於生活、工作壓力大，或者是由於平時感情比較細膩，心裏總有太多的壓力無法釋放，日積月累，就會導致心情抑鬱，對什麼事情都提不起興趣，悶悶不樂，鬱鬱寡歡，甚至會總想哭泣流眼淚，覺得自己心裏有天大的委屈，嚴重的還會無法正常工作和生活。

這樣的人，很容易被誤認為有“抑鬱症”，但是相信誰也不願意被扣上這樣的帽子，而且其中很大一部分人並不是抑鬱症，通過中醫治療，是完全可以恢復正常的。

實際上憂鬱症的最重要問題就是調整好心態，只要有好的心情，保持平穩的心態，任何一個人都不會成為憂鬱症的患者。

【具體方法】

坐在地上，將小腿屈起，儘量抬高，然後在小腿的外側進行敲打，儘量使整個腿部都發生震動，如果小腿的肌肉過於緊繃，可以握拳進行敲打，儘量用拍打的動作讓肌肉和血脈都加強循環。

自我用手掌形成空掌，然後在頭部後側開始輕輕地拍打，慢慢向下進深，一直延伸到頸部，然後向兩肩拍打，可以適當增加力量，使整個頸部的肌肉得到放鬆，這樣能深度緩解憂鬱的心情。

做適當的跳躍動作，幅度需要很小，跳躍的同時拍打雙腿，讓全身都運動起來，跳躍可以是原地的跳躍，也可以向前向後跳躍。

養生百寶箱

解決憂鬱症的關鍵之處就在於自我的心理調節，配合各種外部的調理，才能把憂鬱症的問題調整到正確的位置。所以只要積極向上的進行一些調理，就不會感到看什麼都沒有心情。另外飲食也是憂鬱症必須要把握的一個問題，營養均衡了，心情也會舒暢，因為很多心情的因素都被看做是維生素等營養物質的缺失。

焦慮症的拉筋拍打方

焦慮症又稱焦慮性神經症，又分慢性焦慮症和急性焦慮症，以焦慮為主要的臨牀表現，常伴有頭暈、胸悶、心悸、呼吸困難、口乾、

尿頻、尿急、出汗、震顫和運動性不安等症，其實焦慮並非由實際威脅所引起，或其緊張驚恐程度與現實情況很不相稱。所以被叫做焦慮症。

現代生活壓力大，工作緊張，競爭的迫切需求使得很多人都會有焦慮的心情。那麼適當的預防，對於調整整個人的狀態，更好地參與到工作和生活當中去，也成了一個必要的過程。

【具體方法】

（1）按壓位於手腕內側正對小指皺褶處的神門穴位，可能對焦慮所致的睡眠障礙有益。緊壓拇指和食指間部位1分鐘。然後重複另一隻手進行。

（2）按壓間使穴，有助於鎮靜和減少憂慮。將拇指放在你的手腕內側，距皺褶2指寬的前臂兩骨中間處。緊壓1分鐘，重複3～5次，然後重複另一臂。

（3）保持站立的姿勢，身體自然向前傾，雙腳自然分開，保持與肩同寬，然後屈腿，抬起一條腿，用手拍打腿的內側和外側，然後將腿抖一抖，再交換雙腿。每次進行3分鐘。

（4）採取站立的姿勢，先抬起左腿，保持膝關節與臀部同高，膝關節向內側彎曲，用對側的手去拍打大腿，膝關節向外側彎曲，用同側的手拍打大腿，反覆進行20次。

（5）採取站立的姿勢，將雙臂伸直，抬腿，讓對側手於腳相接觸，如果實在無法觸及的話，也要儘量地去接觸。然後交替進行，每次做20次。

經常焦慮的人很難放鬆心情，但這種情緒又必須釋放開。此時適當的飲食就顯得極重要。由焦慮引起的疾病，通常源自營養不足，因為此時身體無法正常地處理營養素。

多休息及睡眠充足是減輕焦慮的一劑良方。這可能不易辦到，因為緊張常使人難以入眠。但睡眠愈少，情緒將愈緊繃，更有可能發病，因為此時免疫系統已變弱。所以有心情焦慮的時候一定要保證睡眠和飲食，這樣會讓你迅速調整好心情。

亞健康的拉筋拍打方

亞健康早就已經被大家所熟知了，究竟亞健康都有些什麼樣的表現呢？一般來講會有以下的表現：

- (1) 功能性改變，而不是器質性病變。
- (2) 體徵改變，但現有醫學技術不能發現病理改變。
- (3) 生命質量差，長期處於低健康水平。
- (4) 慢性疾病伴隨的病變部位之外的不健康體徵。

亞健康是否發展為嚴重器質性病變具有不確定性。但是，亞健康本身就是需要解決的問題。根據調查發現，處於亞健康狀態的患者年齡多在18~45歲之間，其中城市白領，尤其是女性佔多數。這個年齡段的人因為面臨高考升學、商務應酬、企業經營、人際交往、職位競爭等社會活動，長期處於緊張的環境壓力中，如果不能科學地自我調適和自我保護，就容易進入亞健康狀態。

糾正亞健康其實就在拍拍打打中，只要隨時隨地進行這些保健的活動，就能使亞健康遠離自己。

【具體方法】

(1) 將雙腳打開，可以微微劈腿，用右手拉住右腳尖，然後用左手拍打左側的後腰部位，相對於腎臟的位置，大約持續2分鐘後交替操作。如果無法夠到腳尖的話，可以微微屈膝，只要將全身都伸展開就可以達到很好的效果。

(2) 將雙腳打開，可以微微的劈腿，然後用右手拉住右腳尖，有左手拍打在腿部內側的部位，大約持續2分鐘，交替進行。位於人體大腿內側的部位是腎經循行的部位，拍打這個部位能起到補氣血的作用，就會讓身體內部的血液變得充足。

(3) 旋轉拍打：雙腳自然站立，與肩同寬，然後做甩打的動作。掌心拍打後背和腰部，對應腎臟的位置進行重點的拍打。注意旋轉的速度不要太快，否則會引起頭部的不適。