

根据陈玉琴老师部分问答录内容整理

目 录

一、一式三招	4
1.1 原理	4
1.1.1 人为什么会生病?	4
1.1.2 为什么敲胆经?	4
1.1.3 为什么早睡?	6
1.1.4 为什么压心包?	6
1.1.5 陈老师的健康观.....	6
1.2 方法	7
1.3 注意事项	8
1.3.1 敲胆经.....	8
1.3.2 压心包经.....	10
1.3.3 怎样观察人体状况.....	11
二、循经指压	12
2.1 压肝经	13
2.2 压其它经	14
三、常见病治疗	14
3.1 五官科	14
口腔溃疡.....	14
口臭.....	14
牙痛.....	15
舌头两边发泡.....	15
鼻炎.....	15
流鼻血.....	16
咽炎与视网膜炎.....	16
扁桃腺发炎.....	16
近视与远视.....	16
眼睛很痒（815，小小中医）	17
耳朵发胀.....	18
3.2 内科	18
头痛.....	18
偏头痛.....	18
头晕.....	19
眩晕.....	19

中度的抑郁症.....	20
发烧.....	20
风寒.....	21
咳嗽.....	22
干咳无痰.....	22
小孩易感冒.....	22
腹泻.....	22
便秘.....	23
内分泌混乱.....	23
早博.....	23
心肌缺血.....	24
高血压.....	24
血脂高.....	24
血小板少.....	25
贫血.....	25
哮喘.....	26
胆囊切除.....	26
胆结石.....	26
帕金森氏病.....	26
腰酸.....	27
前列腺炎.....	27
尿失禁.....	27
糖尿病.....	27
尿毒症.....	27
静脉曲张.....	30
骨质疏松.....	30
股骨头坏死.....	30
关节炎.....	31
胃病.....	31
脾脏问题.....	31
肝脏问题.....	31
大三阳小三阳.....	32
晚期肝癌.....	33
清肺热.....	33
3.3 外科.....	34
痔疮.....	34
小臂和小腿肿.....	34
腿痛.....	34
脂溢性脱发.....	34

3.4	皮肤科	35
	白癜风	35
	寻麻疹	35
	湿疹与过敏	35
	皮肤痒	35
	香港脚（水泡型）	36
3.5	妇科	36
	乳腺增生	36
	阴道炎	37
	宫颈糜烂	37
	月经异常	38
	痛经	38
	血崩体虚	38
	输卵管堵塞	39
	卵巢囊肿与子宫肌瘤	39
	子宫囊肿	40
3.6	其他	40
	一直想睡觉	40
	睡懒觉	41
	喜欢睡懒觉的人是心脏需要修理，你可以压一点的，尤其压腋下的极泉穴对心脏积液很有帮助。	41
	晚上梦多	41
	夜里常醒	41
	打呼噜（804, ncwstars, 842, shwen~~~9988）	42
	腰酸背痛（805, juliv1908）	42
	孩子吃饭的时候喜欢喝很多冷水（805, juliv1908）	43
	爱吃甜食（806, stella）	43
	抑郁症	43
	幻听	43
	酒精中毒	44
	谢顶	45
	打嗝	45
	眼皮跳	45
	中年长痘痘	45
	头发早白	45
	腿冷与后背冷	46
	体重	46
	减肥	46
	腋下胀痛	49

爱出汗（自汗）	49
盗汗	50
手脚出汗	50
身热	51
喝了水就要去尿	51
14岁的小女孩，两年前头发在两个月内全部掉光	51
指甲	51
四、血上升后	52
4.1 修理肾	53
4.2 修理大肠	53
五、体会	54
5.1 望症	54
5.2 解惑	55
5.2.1 按摩穴道有无轻重之分	55
5.2.2 得气	55
5.2.3 经络走向等	55
5.2.4 募穴	56
5.3 常用穴位	56
膈俞穴	56
太冲穴	56
尺泽穴	56
5.4 小秘方	56
理气与破气	56
清肺热	57
背上的穴位	57
皮肤病	57
六、中医基础知识	57
6.1 十二经	57
十二经别	57
十二经筋	58
十二经脉	58

一、一式三招

1.1 原理

1.1.1 人为什么会生病？

人体生病绝大部分是在三个状态下，一是下坡状态，二是上坡状态，三是有情绪干扰状态。当人体一路下坡，能力不胜负荷时，人体身体里最差的部件就会有问题显现，当这个人的能力继续下降时，不仅原来的问题会继续存在，而且会增加新的问题，这样的病就是下坡路上的病。人体开始上坡了，也就是人体的气血不断增加，人体会根据自己增加的血的多少，原来身体存在问题的大小量力而行，又由于人体是一个整体，人体的五脏六腑是一个平衡体，所以决定了人体的自修复是一个螺旋形的上升态势，所以他的修理过程给我们的感觉是一会儿这里不舒服，过一阵变成那儿不舒服了，结合对人体血管的观察，对肌肤的观察等我们是不是就可以找到答案。而且这时候因为是人体有意识的自修理，所以有一个很大的特点，那就是无论他在修理哪一个脏腑，一定只有这个脏腑的一半的经络会痛或有积水。因为人体的有意识的自修理他只修一个脏腑的一半，另一半要等另外的时间才会修。中医有七情六欲都生病的说法，大部分情绪干扰而生的病是怒气与闷气，我们可以用压太冲与压膻俞来作个小小的检查，无论是怒气还是闷气都会冲击人体的内分泌，都会造成人体白血球不同程度的升高。这样一来白血球与身体里的细菌的搏斗就不是有的放矢，所以我们摸手背的温度与小腿外侧的温度可以同时是温热的，正常情况下，手背大肠经路过的地方热，那么小肠经路过的地方与小腿胃经路过的地方就都不会有热的感觉。

1.1.2 为什么敲胆经？

经络是人体各个脏器的通道，每个脏腑有自己的一定的通道，当哪个脏腑有问题的时候，那个脏腑的通道一定有阻塞现象。我们不可能替代人体去解决人体的问题，但我们可以帮助人体疏通他的经络也就是脏腑的通道，使脏腑的各种工作得以正常进行要打通经络，我用的是最笨的方法——循经指压。一套经络系统图，一套真空拔罐器，一双手。用手指一点一点地循经压经络。首先压一部分胆经，再压心经或心包经（视各人的情况而定），不论人体目前的血总量是多少，让人体的心脏搏动处于最佳状态总是正确

的。然后根据人体的不同情况去压。所谓根据也就是人体哪儿不舒服，是那个脏腑的问题，就重点压那条经络。经络是人体的通道，当脏腑有问题时，他会慢慢地阻塞，当人体有感觉时，已塞得一塌糊涂，所以并非一朝一夕就能完全打通。而且经络自己本身没有动力，他的能否打通是取决于那儿的毛细血管的血的流动，所以要打通经络，必须提升人体的总血流量。随着人体总血流量的步步上升，经络就能一点一点疏通，人体的气机也就一步一步上升。他们是互为因果的。血的上升是斜坡状的，上升再慢，只要是上升，血就会多起来，人体气机的上升是呈螺旋状的。因为人体的五脏是必须同步上升的，他们是互相资生，互相制约的。

敲胆经这么一件小事，一个小小的动作，既不需要化钱，也用不了几分钟，为什么有那么大的功效，因为他是人体健康的保证，《黄帝内经》上讲：“凡十一脏，取决于胆也”。人体的心、肝、肺、脾、肾……每一个脏腑都各司其职，哪一个脏，哪一个腑不重要，按我们的想法应该是心脏第一，为什么把胆囊提到那么高的位置？想通了也就理解了。人要活下去，首先要有养分，没有养分孩子长不起来，没有养分成人活不下去，没有养分人体的血造不起来，没有血人体的五脏六腑的气机不仅不能升腾，而且维持不下去。养分的来源当然是进食，让人们吃了足够的食物，虽然有牙齿的帮助，胃的蠕动，但如果没有胆囊分泌的胆汁参予或分泌的胆汁不足，我们人体是吸收不到足够的养分的，所有的孩子出生时，除非有先天性缺陷，他们的五脏六腑应该都是可以的，就象出厂的成品一样是合格品，而出生后他们生活的环境是在地球上，是人类的老家，在地球上会遇到的问题应该说也是老问题，每个人类的后代都应该有能力应付，为什么有的孩子会有一大堆问题解决不了，人不是都有本能的吗？理由只有一个，那就是孩子出生后遇到风寒问题时，家长处理不当，甚至是刚出生时医院里处理不当。与风寒搏斗是每个地球村的人都会遇到的问题，也是人类能在地球村生存的条件之一。中医对于这一问题的处理是帮助人体把入侵人体的风寒赶出去，让人体的肺气得到宣泄。西医的方法是把人体感冒症状压制下去，当人体过一段时间又有能力要赶寒气时，再一次把它压下去，表面上风平浪静，实际上肺与风寒的搏斗始终不停，只不过表现的形式不同，肺实的孩子，皮肤就白，便秘严重，口干缺津，晚上睡得晚。肺虚的孩子皮肤就越来越黑，小便少，形体瘦小，不易入睡等。无论肺虚肺实，最大的伤害是金克木，造成孩子们胆汁分泌不良。并因此而造成其他的伤害。所以我听从“凡十一脏，取决于胆也”的教诲一切从胆治。让每个身体不好的人都去敲胆经。事实上也真的很有用。

1.1.3 为什么早睡？

造血的材料有了，没有一个人不会造血，因为这也是人体的本能，每个妈妈给孩子的血的多少是不同的，但肯定是不够的，从孩子生长发育到以后的生存，血都是人体不可缺少的，每个想要健康的人都应该关心自己人体的血有多少，虽然现在医学界没有血的总量的检测方法，但每个中医都能用望诊采证的方法告诉你，你的状态是好还是不好，你的气血是够还是不够，人体的零部件是好还是不好与血的多少不是一件事，你的零部件即使都好，非常好，但血不够，很不够，你会怎样？所以抓了胆汁问题以后，我们还要抓一个睡眠问题，要抓的是睡眠时间的多少，更要抓睡眠时段的对与否。人体的睡眠时段并非今天可以决定与改变。你是几点上床睡觉？有没有在造血时段内（人体的造血时间是天黑以后到 1：40 分以前）？

说早睡也不一定是说每个人都要 9 点钟就去睡觉，对年轻人来说，对血气没少到一定程度的人来说，10 半到 11 点，保持收入略大于支出就好，这样的话人体每周就有 14 个小时左右可以造血，血生得快虽然好但是人体修理的幅度也会增大，所以血要上升但不要升得太快。

1.1.4 为什么压心包？

人体要健康首先要血够，没有一个人不会造血，这是人的本能，但缺少了造血的材料或造血时间，人体的血一定会越来越不够用，但有了血还不够，还要抓心脏的搏动力，无论心脏有积水还是心包有积水都会影响心脏对全身的供血情况。所以抓这二条经络的通畅是非常重要的，当心脏有积水时，人体会有心慌的感觉，当心包积水时，人体会有胸闷，心情低下，心脉沉的现象，如何让血多起来上次已讲过，只要坚持一个月就可以体会到，现在希望你自已给自己压心包经，如果你没有经络系统图，可以先压一个膻中穴，用手指，用小棍都可以，位置在两乳连线正中，不要太用力，只要一点点力就可以了，但要时间长，每次压要五分钟以上，同时最好让自己的意念集中在膻中穴上。为了让心包积水容易除去，可以先压脚跟外侧的昆仑穴各一分钟。

1.1.5 陈老师的健康观

一、人要健康，只要血多。要血多，只要早睡（每天 10：30 以前/成人）加敲胆经（大腿外侧各 100 下/每天）。

二、症在四肢五官，病在五脏六腑，所有的症都是内脏问题在体外的表现（近视眼——肾水不足以涵木，中耳炎——小肠有细菌感染的病灶，五十肩——大肠有细菌感染的病灶，香港脚是胃有细菌感染的病灶等等）。

三、人体健康与否取决于人体总血流量的多少，现在没有这样的指标，也没有检测的方法，但中医通过望证是可以了解的，人体总血流量够的最低标准

1. 血能进肾脏过滤，每天早晨起来的第一次小便一定是黄色的。
2. 血液能进肝脏进行清洗，手上的血管不仅看得见，而且颜色是浅绿色的。
3. 指甲不仅有月牙，而且有横向的条纹

1.2 方法

敲胆经只要平坐，将一条腿搁在另一条腿上面，用自己的拳头从屁股开始敲，沿大腿外侧一直敲到膝盖，反之也是如此，每条腿每天敲两分钟左右就够了，敲的时间没有关系，因为目的只是刺激胆经，使他的胆汁分泌好一点，让人体吃下去的食物得到最好的吸收，为人体造血准备足够的材料。

心包经应该是两边都要压，压时要得气，不要太快，因为我们是要通过每一点传到心包上，使心包上的积液，脂肪逐步排除，让心脏的搏动力增强，压时可以在腹部听，开始可能什么也听不到，但时间久了或压了几次后一定能听到流水声，声音也会由浑浊不清到清楚，甚至会很大声。开始每晚睡前做半小时。等到心包经压起来的水声比较流畅时，可以每周做两次，情况改善后，就可以随意了。

可以先选一些穴位来做，如膻中穴（是心包的募穴，在心包经别上）、天池、曲泽、内关、大陵、劳宫穴。以后再沿心包经别，心包经一路一点一点指压下来，所以我的推拿是有点特别，我是坐在那儿慢慢地压，每次要一个小时以上，但每次有一到二条经是重点，其他只是招呼一下，实际上，人体也不会乱弹琴的，它每次一定有一个主要问题，而问题所在的地方就是我们要压的地方，也一定是最痛的地方，因为那里有积水。只有有问题的地方才会有积水。所以会号脉判断就比较容易，不会的话，一是根据主诉不适。二是去找痛的地方，反过来考虑问题的来龙去脉。

为了疗效好可以配合一点时间，人体的血在不同时间是进不同脏腑的，在血流注的时间里压更好。

胆：23：00——次日 1：00 肝：1：00——3：00 肺：3：00——5：00

大肠：5：00——7：00 胃：7：00——9：00 脾：9：00——
11：00
心：11：00——13：00 小肠：13：00——15：00 膀胱：15：00——
17：00
肾：17：00——19：00 心包：19：00——21：00 三焦：21：00——
23：00

一些不方便压的时间可以取十二对时，象肝经你可以在下午 1：00——3：00 去压。另外要注意的是我们国家只有一个时区，但因为地方大，所以要做一些调整，上海就好像比北京时间早半个小时。

1.3 注意事项

1.3.1 敲胆经

敲胆经是为了强迫胆汁分泌，不需要要很用力，把自己的手举起来，随势下降敲打就可以了。一般不会敲出乌青来的，敲出乌青有两种情况：

一、可能是太重了，等乌青退尽了再敲，每天每条腿只要二分钟，有时候忘记了也没有关系，用不着太认真。

二、不是敲的关系，而是你本身的凝血因子不够，平时皮肤也易出乌青。可以吃一点猪脚等带皮的食物，或吃小笼包（里面的汤水是猪皮熬的），或吃一点阿胶，阿胶制品（驴子的皮）。不用太多，一周有一餐也就够了。

敲胆经，刚开始敲的部位有酸痛感是对的，其实你先不敲，用手去摸摸看，也摸摸其他地方，你就知道本来就是酸痛的，那是因为人体本身就在努力打通胆经这个通道，人体知道要想自己身体走向健康，首先要治胆。《黄帝内经》上就说：“凡十一脏，取决于胆也”敲胆经只是用的一个土方法而已，当然也可以用药来解决。也可以用真空拔罐的方法，那就不会痛的了，可以循经拔三到四次，也可以滑罐，让皮肤有一点点红，不要拔出红印子。要停后全部退尽，没有痕迹。敲胆经后再加上适当早睡，人体的血就会多起来，人体就会有能力进行调节，有的人原来的血已经很少，但由于肝脏热，所以月经问题没有暴露，现在血上升，肝热下降了，月经会推迟是正常的，当你的血达到正常水平，你的月经也就恢复了，不用紧张的。人体是不会犯错误的。月经来时可以少敲或不敲。

血是人体的本，红血球是人体里的工人，血浆里的物质是人体生存的原材料。一个工厂缺少工人与原材料，这个工厂会怎么样。所以我们要想健康，血是关键，但血虽然要上升，却不要求升得太快。因为血升得快，人体的调动幅度也会跟着快。要求一个稳定的生态环境，不让自己走下坡路，如果一定要下坡，那么下坡得越慢越好，现在开始上坡，同样宜慢不宜快。人体比较舒服。

身体的保养是长期的，不要推动得太快，尤其是女生，只要能保持收入略大于支出就可以了，当人体的血不断上升，到一定层次时，人体是要全面改造自己的身体的。我们的愿望是长寿，并不是一定要把身体里的问题全部修好，血要上升，但要慢慢地上升，这样人体的修理幅度比较小，人体自我感觉就比较舒服，自己指压，拔管也容易解决。

人体的痛感是因为有地方阻塞，如果你没有阻塞就不会痛。当然还有一种情况，那就是当人体的气血水平还比较低的时候，虽然有问题也没有明显的痛点，那你就不要去压他，只要敲胆经与适当早睡，让人体的血多起来，人体会在他认为应该起动的時候开始调整自己的状态，那时候就会痛的地方让你按压了，顺其自然。人体的经络压起来，每个人或一个人的不同阶段痛点不一定相同，你找到痛点就慢慢将他们压通，一定是对的，一时压不通。也没有关系，我们只要抓住人体整体在上升就可以了。身体里的问题多得很多的，你总得允许人体一步一步地去修理啊。人体下坡是渐渐地，上坡也是慢慢的，上坡比下坡更辛苦。下坡时，人体没有能力处理的问题都丢下了，现在上坡了，这些丢下的问题是不是都要一件一件拿出来处理。我们是抓到一个人体健康的方向，不是马上治疗好所有的病，所有的病是由人体决定人体治疗，不过都需要时间。

敲胆经是让人体的气血上升，如果气很盛，血上升时气会跟着上升，让人不舒服，所以要先破掉一点气，然后开始敲胆经，以后遇到问题尽量不要生气，生气造成的病是很难治疗的，因为人体是无法驾驭你的情绪的，而情绪却可以冲击内分泌，使身体内部混乱。女生的痛经（一部分）、腋下胀痛、小叶增生、乳房癌、胃出血、胃溃疡、白血病、红斑狼疮等都与情绪问题分不开。

怀孕的人不能敲，也不能让孕妇有痛感，会对宝宝有影响，但可以轻轻地拔罐，当然不允许拔出红的印子来，如果脚有水肿，可以把手指放在肾经络上，用冥想的方法让水退下去，或轻轻的在上面动来动去，总之不能让孕妇有痛的感觉。

敲胆经只是让你的造血材料多起来，所以多敲少敲无所谓。但是人体的血多起来了人体就会开展自修复工作，这时候人体的平衡就一定会打破，对孩子与年轻人来说有问

题也是轻的浅的。但老人就不一样了，他们晚上睡得早，现在又不工作，胆经敲得多的话，造的血就很多，修理的幅度是不是就会很大。老人的问题是不是一定比较多？比较深？比较重？所以，老人要敲得少一点，孩子要敲得多一点。

1.3.2 压心包经

血上升后，就可以压心包经了。

先压脚跟外侧昆仑穴。你认真去找，很痛的点就对，不用很用力，但要时间长一点，每个脚跟压二分钟，然后平卧，用你的手指压在两乳连线的正中，静静的冥想这一点，十分钟左右，如果你无法集中你的注意力于这一点，那么你就坐在一个桌子的角上，让自己的膻中穴（即两乳连线的正中点）顶在桌子尖上（只要顶在那儿有感觉就可以了），人可以趴在桌子上假眠十分钟。这样心包的积水就会减少。小木棍是作为工具而已，长短无所谓，你自己拿着方便就可以。

按摩心包经的痛与不痛并不是标准，有的人并不阻塞，当然本身不会痛，有的人虽然阻塞严重，但他的气血水平在很低状态，这部分还没有动静，你压起来也既不会痛也没有水声可以听到。所以身体先要启动也就是说要做准备工作——就是敲胆经与适当早睡，当人体的气血水平不断上升，人体就会从下坡状态往上坡的方向走，有时候需要很久时间，这时候原来下坡的问题会渐渐减少，人体的皮肤会渐渐变得有光泽，小便量会增加等等好的现象。一直要等到人体开始进入修理状态，才需要配合人体的修理去疏通经络。所以压时会痛就是会痛，不需要用大力的，而不痛的地方就是不痛的。我们要压的都是会痛的地方，会痛的地方一定有积水，压起来一定能听到流水声，只不过有的声音很闷，象什么东西在泛泡泡，有的声音较响，反复压到通的时候，不仅贴在腹部能听到，坐在旁边的人都能听到，而自己会明显感觉到里面有东西在流动。我们人体的生命活动都是在水里进行的，每个脏腑的废液都是运到膀胱里去，然后排出体外，所以五脏六腑的经络都与膀胱相通，当我们指压任何一条经络是。声音都是路过腹部的，听起来有的是与肠鸣音类似的，这就需要多压多听才能区别。或者在没有开始压的时候，先听一会儿，再开始压，再听听有什么区别。对于目前压不出声音的情况也不用沮丧，也许你是一个较健康的人，人体自己把经络里的水都排出去了，因为这本来就是人体自己应该做的工作。或者暂时人体还没有开始启动修理，或者目前修理的项目不是人体最薄弱的环节，人体能够应付自若，也就没有积水现象，也有可能人体的气血水平还不到进入修理状态，只是在打扫垃圾（排脂肪），你感觉到的只是每天的小便量多一点等等，总

之这个方法是一种人体自己治疗自己的自然疗法，你要做的只有两点就是让人体有造血时间造血材料，当人体的血多起来的时候保证人体的心脏有最佳搏动状态。不是要他有水，而是有积水的时候，有积水的地方，帮助人体去排除他。

压心包经时要配命门穴（可以的话白天压压腿，就是把腿放在高一点的地方去压压，这样可以拉拉腿上的膀胱经，有利于心包经的打通）、昆仑穴、膈俞穴，心包经的重点在心包经别，尤其是膻中穴，压完要睡觉时，把手指平放在膻中穴上，闭上眼睛，静静地冥想这一点，渐渐的你会感觉到手指下有跳动感，就这样做到入睡是最好，不行的话，就做五到十分钟。第二天起床前再做五到十分钟，持之以恒，到有一天不用做清晨醒来也能感觉到身体里的流水很频繁。

按摩心包经是循经按摩，不一定要找到正确的穴位，只要沿着这条线一点一点地按过去，每个点以痛为标准，凡是按到痛的点就要按到他不痛，不痛的点按到了就过去，按摩基本上都是从胸到手，按的关键是要按下去的这一点一直能通到心脏里面，每一点按下去的时候力往里透，所以要时间长，而不是很重，这样才能得气，最好用听诊器放在腹部听，每一点按下去能听到声音就是成功了。

1.3.3 怎样观察人体状况

人体是在上升与否最好的观察方法是看患者的牙龈，当人体的血是下坡状态，那么这个人的牙龈一定呈收缩状态，而且颜色是深的，如果这个人的身体是在上升状态，那么他的牙龈一定是上牙牙龈往下延伸，下牙牙龈往上长，新的牙龈的颜色比较浅与牙龈根部的深色有明显的区别，看新牙龈的多少可以知道这个人的气血上升有几年了。

注意自己观察自己的手掌颜色的变化，观察手臂血管粗细的变化，当你手掌颜色红起来，手臂血管变粗，然后手掌颜色又不红了，血管又变细了，那是告诉你你的血多了一点，人体把它抽进内脏去了，象你们年轻人大部分应该是进了肝脏，这样反复几次，你的肝脏的藏血就会多起来。

当一个人的血（指人体的总血流量）由下坡状态转变为上坡状态时，血会大量进入肝脏，左关脉会偏旺，小便偏黄，骚味重，头顶百会穴偏热，晚上睡觉到半夜二点左右会醒等一系列症状。血进入肝脏时有进左肝和右肝的不同（不会同时进行），进右肝与肺的关系密切，会出现一些肺相关的病症，进左肝与胃的关系密切，就会出现胃热多食易饥的情况。这没有什么关系。血是进左肝还是进右肝是很容易区分的，压一下肝经，左腿痛进的是左肝，右腿痛进的是右肝。可以服一些清肝的药。

心跳——数数自己每分钟的心跳是多少？70？80？60？人体的心跳在 70 是一般情况，60 跳就是血比较够的人，而 80 跳则是不够的人。

二、循经指压

循经指压或推拿按摩拔罐等都不是在治病，只不过是疏通人体的经络通道，循经指压只重经络，不重穴位，背不出经络，照着经络图压就行。我把它看成是在打扫房间的垃圾，你扫得不干净，可以明天再扫，已经扫过了你又去扫也没有关系，只是多费一些体力而已，所以穴位找得正确与否并不重要。人体身上的病，是谁在治疗？是人体自己，也只有人体自己才有能力去治疗。就拿皮肤破损来讲，有什么药可以让皮肤长好？有什么医生可以让皮肤长好？如果这个人的能力差到极点，他的皮肤破损了是不是一直长不好。同样道理人体身上的问题：把肺里的寒气赶出去，杀死细菌，控制病毒也是要依赖人体自己的能力。中医是从调整人体的阴阳，提升人体的能力，帮助人体为出发点。西医是从干扰人体的自修复为出发点的，所以他们自称为对抗疗法，你发烧就阻止你发烧，你打喷嚏就阻止你打喷嚏，当人体在与细菌搏斗时是局部的（人体身上的细菌病灶绝对不可能只有一个，但人体是不会全面出击的），西医的抗生素一下去，看起来是帮助人体与细菌搏斗，实际是进入人体乱打一通，因为抗生素进入人体一定是全方位的，人体那有这个能力向身体里的所有细菌开战。结果人体只能停战，发烧的人用了抗生素后退烧不是抗生素把细菌全打死了（否则怎么会有抗药性这件事），而是人体不得不结束原来的自修复工程。循经指压等只是在人体自己修理过程中帮助清除废液，使人体的工作可以正常进行。

压与推不一样，压是向下用力，不是要很重，而是要有一点力压下去然后揉一揉，有一点时间停顿，遇到痛的点，时间就要长，一直到不痛或痛减轻。除了个别穴位要重点压之外，大部分只要循经压就可以了，因为只是疏通经络，我本人对压的方向没有研究过，大部分时间是从头的方向向脚的方向压过去。

只要求循经去指压，压到痛的点，就用自己的意念去冥想，时间久一点，痛的点就会不痛，再接下去压。为了心包经容易压通，可以先压脚跟外侧的昆仑穴，背上的心俞，厥阴俞。以及命门穴。压时要求在每一点上有停留时间，能听到腹部有水声，水声流畅才满意。

经络指压的目的最后是把整条经络疏通或基本疏通，以便于脏腑能更好地进行工作，冰冻三尺非一日之寒，我们也不可能立即打通每条经络，尤其是在人体的气血还很差的时候。所以开始时我们可以先从四肢开始压，也可以从脏腑的俞募穴开始压或可以循经而压。

循经指压让我得出的结论是：

一、经络只不过是五脏六腑的通道。

二、指压、推拿、针、灸、拔罐、刮痧都不治病，只不过是疏通经络，经络疏通了人体的一些症状也就随之减轻或者消失了。

三、人体的病是人体自己修复的。曾经与复旦大学经络的物质基础研究小组负责人在上海市六医院做过一次用经络指压去除心包积水的实验，志愿者是复旦大学的一位女教授，她胸闷、气急、四肢无力，很长时间得不到解决，在核磁共振检查后做指压，指压后再做检查，通过计算，半小时的指压减少积水百分之二十九。后来费教授又与上海市六医院一起做过实验，对象是一癌症病人，心包积水严重，结果是去掉积水百分之五十。心包经可以去掉心包的积水，肺经可以去掉肺的积水，肝经可以去掉肝脏的积水。经络是五脏六腑的通道，用这个方法清除脏腑的积水比服药快，可以立即得到信息反馈。我只能把自己的经验给大家，至于理论问题请高人来研究、论述。

四、压心包先压膻中穴昆仑穴，压心经就压腋下的极泉穴，先把这些穴位打通。

2.1 压肝经

刚开始可以只压肝经的大腿部分，在床沿上，一条腿在地下，另一条腿在床上，曲腿，让大腿内侧面朝上，大腿中间部分就是肝经了，从大腿根部开始（也就是腹股沟的地方），然后沿着肝经一点一点地压过去（在大腿内侧面的中间，也可以敲），很痛的，尤其是左腿。你开始可以轻一点，反复压，遇到痛点就停留稍久，其实有痛的地方一定是有脂肪块的地方，有脂肪块的地方一定是对应有病灶的地方，所以压那些地方就是把对应点病灶的积水清除出去。冰冻三尺非一日之寒，随着人体能力上升，开始只是能摆平，以后能力更强时才能消灭。所以不要心急，先要解决的是生存问题，血上升就是生存的最大保证。其他症状都会改变或消失的。

压肝经只需要每周两次，因为人体自己是会把废液排出去的，只是工作量大了有点来不及，不信你试试看。每天压没有什么水可以压出来的。其他的就要根据你自己的情况了，其实你可以每条阴经也就是脏的经络都压压看，痛的经络都慢慢地压到他不痛，不痛的就让他去。这是一种既实在又方便又正确的方法，因为人体是你的指导老师，你是跟着他的指引走。

2.2 压其它经

压心包经可以让脾的运水能力强化；

压肾经可以让人体排水能力强化；

压肺经使人体布水能力增强。

把一个手指放在脐上一寸--运水，另一手指放在脐下四寸--排水，静静冥想这两点，你会感觉到他们的跳动，跳的弱的一点为能力不够）运水问题，压心包经，排水问题压肾经。

三、常见病治疗

3.1 五官科

口腔溃疡

口腔溃疡是胃火太重，胃火重是肝的关系，你外婆的嘴唇大概很红。你让她自己敲一点胆经，但不要太多，然后压一下肝经与胃经，关键是左腿的肝经。要很轻地压，甚至只要摸摸它，慢慢地加力，因为一定很痛的。

口臭

口臭的问题是容易解决的，因为它是肝热造成的，而肝热是因为你自身的能力不足以制约肝脏的病毒，所以还是要你敲胆经与早睡，当人体的血上升了，你要多压左腿的肝经，因为左叶肝与胃的关系密切，左叶肝越热胃也就越热，胃越热，就有口臭问题了，口臭并不是在口，而是在胃里。胃里的病灶越严重胃里的气味越重。影响胃里病灶的还有一个原因就是经常生闷气（脸颊发红就是因为你生气），生闷气造成胃部的气机不畅，也就是那里的组织有水肿，蛋白就会因水肿而外泄（细胞水肿，细胞壁就变

薄），这样一来胃里的细菌就有了更多的养分，细菌的繁殖就更兴旺，而你又没有能力去消灭它们，所以你还要尽量不生气。

- 1、每天自己敲大腿外侧的胆经二到三分钟
- 2、每天坚持十点钟以前睡觉
- 3、当你的血有点上升时，你就开始压自己的左腿肝经或买一套真空拔罐器来拔左腿肝经。
- 4、买一到二瓶<半夏露>，不用水，睡前喝一到二口。这个药有化胃里的痰的作用。血上升后，手指的颜色会由黄或带黄色转变为红色。从手指变红的时候才开始喝。

牙痛

牙痛不用去看牙医，应该吃三天青陈皮煮的水，急破肝气与理肝气，同时每二小时压五到十分钟太冲穴，并用冥想的方法让自己的气从上往下导引。求诊者已明确告诉我们是着急生气才引起的牙痛，你让她看牙医是不能解决问题的。她的牙齿问题是由来已久的，是因为她胃有些问题，胃经路过的地方与这牙齿对应，这不是马上可以解决的问题，但肝气破掉后，牙齿的红肿是可以马上解决的。

舌头两边发泡

压左腿的肝经加压心经。

鼻炎

鼻炎的问题不在鼻子在胃，把你的手指放到你的胃部，仔细地，慢慢地摸，我想你一定能摸到一个块，这个块还会跳。你的鼻炎问题实际上是与胃里的这个病灶有关，你把双手放在病灶上面，用心想那里，同时双手作顺时针转动（很慢很慢），做十分钟，你会发现你的鼻塞情况有了改善。你可以压一点左腿的肝经和胃经，同时在睡前把自己的双手放在胃部作顺时针的按摩。动作要很慢很慢。慢到别人看不出你的手在动。当你的胃得气的时候（你感觉到胃里开始有在蠕动的时候）。胃里积的痰就会化掉或减少，这样一来与你鼻子有关的病灶的经络里的积痰就会动起来，你鼻子的水肿才会退掉一点，你的呼吸就会好一点。作完胃后，在做鼻子双侧的胃经，要求时间长一点，一点一点的作下去。每一点化一分钟。真正解决问题是你的血上升到一定水平，让人体自己去把一切摆平。要求如下：一，早睡。二，去敲胆经，三，敲肝经（大腿内侧），四，敲

胃经（大腿的平面），五，晚上睡觉时，放双手在胃部做顺时针转动，意念留在胃部，做十分钟。

流鼻血

流鼻血是肺热或大肠热，你应该压肺经与大肠经，以肺经别与大肠经别为主，加风池穴，大杼穴，列缺穴帮助解表，加尺泽穴，鱼际穴，少商穴泻肺热，加合谷穴，上廉穴，上巨虚清肠，晚上不要吃得过饱。

咽炎与视网膜炎

去压心经，尤其是腋下的极泉穴加脚跟内侧的太溪穴，泻心火补肾水，使水火共济。

扁桃腺发炎

扁桃腺发炎时压太冲穴，压肝经肾经，平时就经常压压肝经，太冲穴，膈俞穴以及心包经，当人体的能力比较强的时候，就不会有这种事了。

近视与远视

近视与肝脏有关，远视与肾脏有关，近视与远视都是可变的，在发生变化过程中就有散光现象，我们知道近视的人眼睛的黑睛较小，阴虚火重的人，肝血一定不足，如果他的肝脏又有问题（病毒），那么他一定是一个肝热的人，肝热会逼肾水，眼睛的睛体就呈收缩状态。收缩得越严重，近视程度也就越深。当人体的血多了，人体的肝热情况转变了，近视深度就会减轻。这就是许多人年轻时是近视，到老了就不近视的原因。很多孩子在成长过程中，近视的情况会变得更严重，那是因为这个孩子生长发育需要的血的量大于人体自己能造的血的量，血是人体的能量，在身体里有一个总量，而每个局部都占有一定的比例，生长发育对孩子来说是一件大事，人体会倾其所有支持这项工程。如果总血流量不足时，为了确保孩子的成长发育，身体的其他部门都要让道，原来的平衡就会打破。首当其冲的就是肝脏的藏血就要大量外调。这样一来肝热的情况就会变重，眼睛的近视程度就一天比一天加深。

人体是一个整体，人体是一个活体，作为整体他是一个相对平衡体，而每个局部也是一个相对平衡状态。激光治疗眼睛是对局部进行干扰，破坏他原来的平衡状态建立新

的平衡，有暂时的疗效，如果患者的身体本身刚好在从阴虚转向阳虚的时候，那么他的疗效就可以持久。而如果患者一直在阴虚状态，甚至阴虚的情况日益严重，那么他的治疗就有时效性的特点。这就象老人开白内障一样，与人体本身的身体状况密切相关，有人开刀后情况好转，而更多的人是变得更糟糕。要想让孩子们的眼睛不近视或近视的度数低一点，最好的方法还是让孩子本身的气血上升。让孩子们在生长发育过程中有足够的营养，足够的血这才是最上乘的法门，这才是我们应该有的国策。因为这一环抓住了抓紧了后面的许多问题就不存在了，看看在我们的网上有多少年轻人在求救，而没有在网上出现的又知道有多少年轻人在挣扎。这一切都不过是血不足才造成的后果，而要解决他，只要有关部门出个面，让我们全国的孩子从幼儿园，小学，中学开始在做早操的时候加上敲胆经，也就是加上八个八拍敲打大腿外侧。如果要做得更好一点的话，在孕妇开始怀孕时，让他们接受产前教育，让她们在孩子长大的过程就每天敲敲小屁股。这样的做法没有难度，不花钱，花的时间也不多，但近视眼就少了，甚至没有了。这样做了，年轻人求救的现象就可以大幅度减少，甚至没有。这样做了我们国家的糖尿病患者就会大大减少，做血液透析的人就会大大减少，中风的年龄就会向后移。

一，坚持每天敲大腿外侧的胆经各三到五分钟。二，坚持早睡（小学生九点睡，初中生十点睡，保证人体的造血时间）。一，二点做好了，人体的血就会多起来，开始每天造好的血是在人体外循环的，累积到一定的量，人体会把血抽调进内脏，孩子们一定是进的肝脏，所以第三点就是要敲肝经。也就每条腿三到五分钟。如果孩子觉得痛，不愿意，那么可以用真空拔罐器拔罐来替代。注意，不要象传统的拔罐那样拔罐，罐留在皮肤上的时间最多十到二十秒，甚至罐上去就拿下来。只要皮肤有一点红色就可以了，千万不要拔出红印子，沿经拔，可以三次或四次。有愿意的人试试吧，让事实来说话吧。所有有肝炎的人，有大三阳，小三阳的人，这三招就可以让你的指标正常，坚持两年到三年，你这辈子就与肝炎无缘了。

眼睛很痒（815，小小中医）

你可以压腋下极泉穴或周围一片地方，心和小肠互为表里，压心经可以让小肠的积水出去。

耳朵发胀

人体与耳朵有关的有四条经络，那就是胆，三焦，小肠，肾。以前你的耳朵里是不是比较多耳屎，现在耳朵发胀有可能是小肠 你就压一下心经（压腋下极泉穴就可以了）。如果人体在修理肾脏，也有可能造成心火重，那就要压肾经与心经两条经了。自己试试看是那条经络最痛就是要压那条经

3.2 内科

头痛

头很痛，在后脑是肾，前额是大肠，侧面是小肠，不管是哪里痛只要他自己拿指甲去掐头皮，把上面的水掐掉了就不会痛了，也可以压心包经或用个东西顶在膻中穴上，时间久一点，同样可以不痛的。

只要自己用手指甲在痛的地方反复掐十分钟，或用手指压自己的心包经等都可以在半小时内就不痛。

头痛时就压头皮，用自己的指甲去掐头皮，那里比较软就要掐到头皮变硬，也就是说让那里的积水出去，同时压心包经，不让心包有积水现象，心包心脏不积水，心脏就会有最好的搏动力，大脑得到的供血是正常的话，头是不会痛的。

经常会头痛的人一定是头部的供血不足，压心包经可以让心脏的搏动力强一点，大脑供血好一点头就可以不痛，也可以直接压头部，用自己的指甲去掐头皮，摸上去头皮是软的地方一定是痛的地方，当指甲把头皮的积水掐掉时，头也就不痛了。

偏头痛

我曾经是一个象你一样靠止痛片过日子的学生，后来工作了，有很长一段时间不头痛，到了四十几岁又开始头痛，尤其到了冬天，要带二个绒线帽才好过一点。当然也看了不少次医生，都没有解决，后来因病自学中医，明白了一个道理，头痛的问题并不在头，而是人体能力不够时控制不住肠胃的细菌，当你的肠胃里的病灶与头上的某一部分对应积水时，那部分就会痛。解决痛的问题只要做二件事，一，直接用你自己的手指甲反复掐痛的地方及周围，指甲掐的时候要慢慢地停留在那儿，让那儿的积水出去（你可以仔细摸摸整个头皮，你会发现，痛的部分的头皮比较厚，当你反复压，掐那部分

后，头皮里的积水出去了，头皮就变薄了，也就不痛了）。二，压心包经的天池穴，膻中穴或心经的极泉穴，每穴压二分种，同样可以让头不痛。但这这是一种权宜之计，要彻底解决你的头痛问题还是一句老话，要让人体的气血上升。只有人体的气血上升了，也就是穷人要脱贫生活才会好起来一样，人体的健康才会有保证。

头晕

头发晕时，先坐下，压自己的合谷，然后压心包经，用自己的指甲掐自己的头皮。整个头皮都掐一下，头皮里的积水出去了，头就不晕了。

眩晕

眩晕可以根除，关键在于血气的提升，你现在先开始自己压或确切地说是用你的双手的指甲掐自己的头皮，从正中督脉开始慢慢地往两侧移动，可以稍用力，当你的整个头皮变硬时，你的感觉就会比较舒服，同时配合压心包经和心经。但这只是权宜之计，人们一般不会去关心自己头皮的厚薄，实际上头皮的厚薄大有文章，你可以先摸一下整个头皮，看看那一部分较厚，头顶，后脑勺，还是两侧，还是头部从上面往下转弯的角上。如果开始摸不清，没有关系，你先去用指甲掐，第一次大概要化半小时，压完后再摸或第二天早晨摸就比较分得清了。不同的地方厚是反映不同的问题，但都没有关系，而且问题肯定不在大脑，你不要紧张。要让人体的气血上升，关键是早睡和敲胆经，而你的问题是胆汁分泌不好，你试试看，敲他两周胆经同时掐头皮。掐的时候动作不要快，指甲掐下去要停留一些时间，每一条线都要掐一定的时间再向外移动。

每天起床前，先压一会儿膻中穴，或用意念冥想膻中穴。一手指平放在穴位上。闭上眼睛，意念集中在二眼之间，然后往下想，到鼻子。到嘴巴，到下巴，到胸部，到膻中穴，如果意念不易集中。可以在膻中穴上用指甲掐一下，有点痛感，让自己想痛的地方，十分钟或二十分钟，这可以让心包积液减少，让心脏的搏动力强化。让人体在现有的条件下有最好的供血状态。这样还不够，你还要用自己的双手指甲去掐自己的脑袋，双手八指从中间的督脉开始慢慢的向两侧移动。反复掐，你的头皮有软的地方，那就是有积水，是造成你头晕的原因，当你反复压，掐后，你的头皮会变硬，这时候才起床，就不太晕了必须敲胆经加早睡，一直到你的手掌的颜色由目前的偏黄色转变为红色。你的月经颜色由深变红时才行。

中度的抑郁症

中度的抑郁症是心脏有积水，你试试看给自己压极泉穴及心经，时间稍长一点，左右两边都要压。压后心脏积水减少一些，你的体症就会减轻，不舒服就会消失。如果是抑郁症的话，压脚跟外侧的昆仑穴与两乳连线正中的膻中穴，乳头外侧的天池穴及心包经全部。是什么问题对应的穴位就特别痛，人体会给你最正确的信息。患抑郁症的人一是从小心包外的脂肪堆积较多，造成心脏的搏动力不足，心脉经常是沉脉，多早搏。二是气血步步下降。你要改善自己治疗自己，只要一，让自己的气血上升。敲胆经加早睡。二，经常压或拔罐上面说的一些主要穴位。半年就可以有变化，一到二年后就不可能是内向的人了。

发烧

关于人体发烧有以下几种情况：

一，有细菌感染，人体与细菌搏斗过程中，人体的能力有点不够，会造成心包积水，你要让他退热，就压脚跟外侧的昆仑穴，压心包经，压膻中穴，把耳朵贴在病人的腹部听里面的流水声，当流水声越来越响越来越流畅时，病人的左手的寸脉也一定由沉脉变平脉，这时候，他的热度就会退下去，如果身体里的白血球与细菌的搏斗还没有停止，热度到第二天还会上来，但没有关系，你就再照样做，一直到热度退尽为止。

二，是风寒问题引起的，压风池穴一到二分钟，再用手摸一下病人的额头，如果有点凉下去，那么就是风寒问题，就压胸前的肺经别（只要压痛的一边，人体自己开始处理身体里的问题，他一定是只处理一半的脏器，所以你只要压一半就够了），要求同上，还可以压风池，尺泽，鱼际等穴。

三，有时候从表证看很象是在赶风寒，但风池与大杼都没有明显的痛感，试压肺经别与大肠经别也没有很痛的感觉，也没有水声，如果有小便黄，夜尿，睡眠多梦等症状，那样的话，问题在肝脏，是肝热逼肺。以压肝经为主，尤其是右边的肝经，是肝热造成的肺热现象。

四，是由于情绪造成的，你压一下是太冲穴痛还是背部的膈俞穴痛，太冲穴痛是有生气压太冲加心包等，膈俞穴痛是有闷气压膈俞穴加心包等，所以要压的地方是膈俞，太冲，脚后跟的昆仑，然后是心包经全套，要压到心包里的流水声流畅，不要重，而要长时间。同时要吃三天到五天的青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时，然后煮开就好，当茶喝。用来破气与利气。

风寒

与上面治疗发烧的情况相似。

人体感受风寒后的反应可以有三种情况（其实风，寒，暑，热，湿，细菌，病毒侵犯人体时，都是三种状态），最佳状态就是打几个喷嚏把寒气赶走了，其次，就是要赶寒气但能力尚不够就会比较缠绵，甚至头痛发烧，第三种情况则是人体完全无抵抗能力，任寒气入体表入经络入腑入脏。第三种情况人体没有任何不舒服感觉，也没有任何生病迹象，但是对人体的伤害是长期的（外邪束肺），第二种情况的解决除了服中药外，香江愚医先生介绍了灸法，用指压法也可以退烧，去风寒。具体做法如下：一。压风池穴，如果风池穴痛，发烧是因为风寒造成的，左右各压二到三分钟，如果风池穴不痛或不太痛，那么发烧并非因为风寒造成。二。压肺经别，大肠经别（只压感觉明显的一边），压到不痛。三。肺实者压尺泽，鱼际。肺虚者压中府，太渊。上述只能解决外感风寒。

症状：流鼻水与打喷嚏，说明肺里有风寒，同样的症可以由不同的因素造成：

一，肺的能力上升，人体直接发动去风寒的工作，那么事情在肺与大肠，你可以试压他脑后的风池穴与下面一点的大杼穴，风池痛是肺为主，就压肺经别与肺的穴位，而且是压痛的一边，如果是大杼穴痛就以大肠经别与大肠的穴位为主。你一定还可以看到其他的一些表症，例如晚上不易入睡，早晨醒得早，口易干，大便较干等。而大肠的问题时，孩子会有肚子痛，拉稀，放短屁，有一边的脖子比较凉等。

二，如果是血多了进了右叶肝脏时，也会造成上面的症状，金克木是常规，当肝脏偏旺时，也会有木侮金的现象，那么就是肝为主了，压右边的肝经，你也有些现象可以供参考，孩子的小便比以前黄了，骚味重了，晚上睡觉到 2--3 点时会很不安稳，踢被子，要起来小便，摸他头顶百会穴的温度会比其他地方热，小手也会有点潮热等

三，心与肺的关系是火克金，在正常情况下是没有什么症状的，但如果人体去修理心脏，使心火更盛就会有火乘金的现象，也会有流鼻水与打喷嚏现象，但这时候肯定以压心经为主，你可以看到的其他体症是口苦，舌尖很红，脾气较浮动，心脉偏快，早晨赖床，白天也想睡等。

肺热与肺寒，肺实与肺虚，我是这样理解的，他们都是有寒气入侵肺脏，只不过有重轻之分，人体的能力也有强弱差别。当肺还能与风寒相争之时为肺热，肺实，。他的体表特征为口干，皮肤较白，脸上毛孔较粗，便秘，早晨醒得早等，反之皮肤较黑，小便量少，但一喝水很快就要小便，人体往往瘦而干等。

咳嗽

咳嗽是有痰的压肺经，无痰的压肝经加压太冲穴。

干咳无痰

我知道的有这样两种，一种是喉咙有点痒痒的感觉，咳的时候也一直在喉咙口，这种人吃东西的时候不咳，睡着的时候不咳，但躺下去时与早晨三，四点的时候会咳得厉害一点，平时一直会咳，太冲穴压一会儿，喉咙口的痒痒感觉没有了，就不想咳了，是生气造成肝气上逆，平肝可以止咳。另外一种为肠咳，没有预警的突然有一股气从腹部冲上来，患者就会咳一阵子，过后又没有什么感觉了，但咳的时候有的人很辛苦，有的时候有点象呛的感觉。患者自己可以知道气是从腹部哪个方位冲上来的。那是因为患者腹部大肠或者小肠有一个病灶有水肿，堵住了肠里气体的排放，达到一定腹压的时候，气体要冲出去，下面不通，就往上面来了。按照患者提供的部位，不难找到病灶所在，轻轻地推压那个部位，可以使那个病灶的积水出去一点，也就是肿的情况改善一点，使肠里的气能从下面出去一点。咳就会好一点。

小孩易感冒

你儿子的问题是肺里有寒气，人体能力尚不足以把寒气赶出去，你只要敲胆经，抓住他的吸收问题，等他的能力一到位，孩子就会打喷嚏，流鼻水，甚至发烧，那时你就帮他压肺经别与后脑的风池穴，加手上的列缺穴，尺泽穴与鱼际穴，反复压一个晚上，寒气一定就能赶出去，那时便秘与晚上不易入睡的问题就没有了。敲胆经后胃口自己会上升的，如果你厌慢，可以在孩子睡着时，把手指放在腹部做顺时针的按摩十分钟，做一到二周就可以解决的。

腹泻

腹泻是不是象水泻的那种，肚子有点痛就要上大号，上完就没有事了，如果是我说的情况，你摸一下脖子的两侧，哪一边比较凉，压一下是那一边比较痛，就把大肠经别压一下，让带有寒气的水下去，或者冲一个热水袋放在凉、痛的一边，冷的水经过加温变热了，再流到肠里就不会引起冷热交战的拉肚子了。

便秘

便秘有肺热或肠枯之分，敲胆经都是必须的，敲一段时间后，

肺热的人压肺经别加肺经上的尺泽，鱼际，少商。有感冒现象时加风池穴，列缺穴。（小孩便秘是因为肺热）。如果是肝热造成肺热的就压压右腿的肝经，当然也有人

是心火重造成肺热的，那么就压腋下的极泉穴。关键是哪里痛就压那里，这是不二法门。

是肠枯的帮助肠胃蠕动强化，把你的三个手指分别放在她肚脐及左右各两寸（天枢穴）的地方，把另一个手的两个手指放在脐下一寸半（气海穴）与三寸（关元穴）的地方，做顺时针的转动，动作越慢越好，一呼一吸转一圈，让她的意念守在这一块地方（通常说的意守丹田）。连续做一段时间，她的肠胃蠕动能力就会渐渐上升，肠枯的情况改善了，便秘就可以解决了。

内分泌混乱

内分泌混乱的问题，应该是与情绪有关，人体是不会有混乱的事情的，但是情绪会左右人体，所以先要调节自己的情绪，然后压太冲、膻中、心包经，适当喝一点青陈皮的水，情况就会好转的。

早博

早博其实并不是心脏的问题，虽然他的症状在心脉的跳动不规则，病的真正原因是身体的能力不足以与细菌搏斗，本来人体能力不够时，人体与细菌的关系应该是和平共处，但由于人体情绪的冲击，搅乱了人体正常的内分泌活动，使白血球偏高，在这样的条件下与细菌开战，脾脏既要带领白血球与细菌作战又要负责人体运水工作（脾主运化），能力上有不足，人体只能少运水或不运水，这样人体身上就有积水现象，而人体的心脏由于工作量最大，需要排出去的水也最多，脾的运水能力一差，心包里一定积水较多，人体为了让水出去就有了早博现象，所以这种人早晨起床时，脸总有点浮肿感，压心包经可以解决早博问题，也可以提升脾脏的运水能力（心包积水少了，心脏的搏动力就强一点，心为脾之母）。

早博是因为心包里有积水，压脚跟的昆仑，压心包经别，压膻中穴等就会减少或没有，但根本问题是有闷气，要知道病好治，情绪问题难搞。

心肌缺血

那你人体的血是少得离谱了，要解决这个问题，基础工作还是要敲胆经，平时多压心经，尤其是有刺痛的点，不用心急，实际上急也没有用。当你的血多一点时，每天跳一分钟绳，要真的有绳子的跳绳，跳跳停停，不要多，让心肌慢慢地强化。让缺血的心肌复活。心肌有问题时，应该舌尖是红色的，你因为不仅血流量少而且血很稀释，所以你的舌尖上有一点地方颜色是偏白或带一点黄色的，什么时候，那点的颜色转红色了，心肌缺血问题就解决了。

高血压

高血压有二类，一类是低血压高，这种病人往往有情绪因素在内，解决了她的情绪问题，血压就会下降，另一类血压高是高血压高。如果是前者，你可以每个月吃三到四天青陈皮（各 15 克/日，先浸泡半小时，然后煮开即可，当茶喝），平时多压肝经，尤其是肝经上的太冲穴，也可以扎针，用泻法，或留针十分钟

西医有研究，人体的血压与血管紧张素，肾素的增加有关，但是在高血压患者的身上又找不到血管紧张素和肾素增加的证据。这样一来，西医就没有方向了。血管紧张素和肾素的增加确是造成血压升高的原因，但它们是在很久很久以前就已增加了，当时人体的总血流量很低，人体的血粘度又很大，人体为了自救才增加肾素和血管紧张素，由于当时血管里的血流量很少，对血管壁的压力相对较小，所以当时的血压并不高，当人体由于各种原因气血回升，血管里的血流量增加了，必然对血管壁的压力加大，就呈现高血压高的状态，这时候，因为人体的微血管还没有全面改造好，适当的适量的服一些降压药是必要的，但不要降得很低，让人体有一个信息反馈，人体既然能够增加肾素和血管紧张素为了强化心脏的搏动力和血管的加压能力，人体也一定能在恰当的时候撤消这些激素。

血脂高

当一个人胆囊不好的时候吃下去的食物中的脂肪不能够分解就会堆在血管里面，当它堆在血管里的时候它是沉淀在血管壁上面的，所以一般情况下检验血的时候是检查不出来的，查出血脂高的人有两种情况，一种是这个人的血管壁上已经堆满了脂肪，就像阴沟里堆满了垃圾，所以这个时候血脂才查得出来，但这样子的时候这个人的生命就可能接近尾声了。另外一种情况是人体原来能力不够的时候血管壁上堆了一层脂肪，随着

人体能力回升人体开始清洗他的血管，把沉淀在血管壁上的脂肪翻了起来，这有点像我们清洗阴沟管道，虽然阴沟里的垃圾已经清理出去一部分，但水搅浑了，指标一定不及格。它是在清洗，所以这时候的血脂高是人体在好起来的表现。我想根据你的年龄（33岁）你应该是后者，你的身体是在往好的方面发展。我有一个客户 98 年认识的，到 2002 年的时候他去检查三酸甘油酯是 5000 以上，而台湾的标准是 100 以内，当初检查的医生看到这份报告就送到主治医生那里，他们认为这是一个需要抢救的病人，当这个主治医生见到了报告的主人时，觉得很纳闷，因为他站在那里与朋友在聊天，医生的第一个反应就是化验室一定什么地方搞错了，就很客气的请他重新再作化验一次，但是检查的结果还是这样高，医生作了详细的询问也不明所以然。就告诉他们医院里原来这个指标最高的人是 4000 以上，抢救无效死亡了，所以对他在这么高的情况下还能够很健康的生活觉得不可思议，要求他把以后所有的血液方面的检查都放在他们医院里做，希望能做一个跟踪，两年以后他的指标下降到 4000 多。所以血脂高的人是属于上坡阶段还是属于下坡阶段这是至关重要的。

血小板少

如果身体其他感觉都好，只有血小板少，你可以吃一点<阿胶，或者就经常吃一些猪脚>。我曾经看过一个住院病人，一直有大便隐血，又找不到明显的出血点，当然她的血小板也很少很少，我看了患者后建议她每天吃一笼小笼包子。原来这个退休干部，由于退休了工作量当然减轻了，人体的支出当然也减少了，对于人体来讲，身体的能量有了多余有了累积，人体就会开始修理以前没有能力修补的病灶，这时候人体需要大量的凝血因子，而这位女士，从小不吃皮（鸡皮，鱼皮，肉皮），也不吃红肉，在平时人体的用量不大，也就没有什么情况显现，一旦人体要去修补身体里的病灶就不够用了。

贫血

贫血只有三个因素：一，长期吃的食物营养不够（现代人很少这种情况，除非极其贫困地区或刻意减肥不吃）。二，胆汁分泌不足造成食物无法分解，吃得不错也够，但是吸收不到足够的养分而造成没有造血材料（现代人大部分是这个状态）。三，长期睡眠时间不合理（睡得很多也很饱，但都不在人体能够造血的时段里）。知道了贫血的原因，我想你一定也知道了如何去解决。

哮喘

中医有五脏六腑都会喘一说，我遇到过的有肺喘，肾喘，心喘和胃喘的病人，一般都从肺，脾，肾着手，凡犯哮喘病的人身体都偏虚或很虚，他的主证就是呼吸困难，责之于脾不能运水，肺失宣降，但脾不能运水，肺失宣降的人并不一定哮喘，肺脾肾三脏的虚弱是前提，是条件，喘还要一个催化因素，那就是生气，经常生气，反复生气。把气的问题解决了，肺脾肾三脏虽然还是虚的状态，喘却停了。治哮喘要从肝治，要平肝气。当肝气上越，血随气行，把人体的痰（人体组织，器官里的残留的组织液）推向肺的上半部分，从而影响了人的正常呼吸。解决了喘的问题，再解决身体虚弱问题，哮喘就可以再见了。

胆囊切除

胆囊切除的人同样有胆汁分泌问题，敲胆经是强迫胆汁分泌多一点，使人体营养吸收改善，为造血准备足够的材料，性质上是一样的。

胆结石

胆结石是当胆汁疏泄通道不畅时，胆汁浓度日益升高造成结晶析出，当胆囊里有细胞脱落物或虫卵时就凝聚在上面形成胆结石，一旦胆汁疏泄通道畅通，胆结石就自己化掉了。胆结石虽然是石头，但本身是不会痛的，只有肺热的时候或肝脏有积水的时候压迫到胆结石时才会有痛感。你现在不用为结石去烦恼，因为你的结石已在变小，因为结石只有在开始变小的时候才查得出来。你现在只是要解决痛的问题，他有两个可能，一是肺二是肝，我从上面的资料里看不出你是属于那个脏，你就把这两个脏的经络都压一下，哪个脏的经络痛，就是由那个脏引起的。你只要把那个脏的经络压通，不仅胆结石不会痛了，其他的不舒服也解决了。而肺的风寒不断被赶出去或肝脏的能力不断提升正是胆汁通道在疏泄的表现。

帕金森氏病

帕金森氏病的关键是肾水制约不住肝火，这类病人肝火特旺，因为肝里血很少。而肝里有病毒人体无能力制约。由于肝火旺，往往睡眠品质不好，睡眠不好又影响人体造血。随着血的下降，人体的五脏六腑随之发生变化。只有血的上升，肾气才能回升，肝火才会下降。我是做循经指压的，我的做法是：一。压肝经（肝火会下降），二，压肾

经（肾气会上升）三。另加压膈俞和太冲（这类病人都很会生气，脸往往很红，压这两个穴位可以宽胸开膈，把邪气往下引，有时候我也会要求吃一些青陈皮加逍遥丸，加速破气，以利睡眠）。四。要求本人（或家人帮助）每天敲大腿外侧胆经 100 下。三个月左右手就不颤抖了，嘴唇的颜色变暗（原来如擦口红），手掌的潮热有改善，虽然还是数脉，但比以前慢多了。我想如果用中药疗效一定更好

腰酸

你的腰酸也是肾脏问题，是肾脏在处理过程中有来不及排除的积水滞留在肾脏，那时候你只要压一下腰酸的那一边的肾经，积水就会出去，腰酸就没有了。

前列腺炎

前列腺炎与肝脏有关，你在自己的大腿根部一定摸得到脂肪块，压上去应该有点痛，但压到后来就不痛了，不要强求，但自己经常去压压，越是有痛感就越要压。

尿失禁

与尿失禁有关的脏器是肾，肝，心。心火太重，心肾不交；肾气太差，肾不纳气，水不能涵木；肝火旺，水不足以涵木。有的时候是肺气太弱，母不顾子。只有血上升了，五脏也就随之上升了，尿失禁问题才能根本解决。抓根本，再经常压压各条经络，有痛的经络就压通它。

糖尿病

西医分糖尿病为 1 型 2 型，从中医的角度来看只不过是一个肝热得厉害一点，另一个肝热的情况不明显。肝热的人除了敲胆经再加上敲肝经，到人体的血越来越多的时候，肝热的情况就会不复存在，因为人体有能力把肝脏的问题摆平了。

尿毒症

要治疗所谓的尿毒症。先要清楚这个病是怎么来的，现在中医不用自己的观念来看这一病，而是用西医的观念来解读，只是用药让病人的肌酸酐下降，认为肌酸酐符合西医的标准就是治疗有效了。其实错了错了。中医一定要用中医的观念方法来看每个病人，看每个病。中医的关键是辨证论治，西医的关键是抓住一点不及其余。世界上所有

的科研都是双向思维，多向思维，只有西医的研究都是单向思维，因为西医的研究是以研究者的后台老板的利益为宗旨的。当人体的检查指标肌酸酐高的时候他是两种情况的，一种情况是发生在人体气血一路下坡，下坡到极限的时候，另一种是发生在人体曾经下坡得很厉害，而现在已经开始回升。也就是人体已开始上坡了，而且上坡到一定的水平时，人体有能力清洗自己的血管里的垃圾时。这两种情况的治疗都不应该是目前西医的治疗方法，因为他是永远治疗不好的，他的目的只是赚钱，病人的死活，病人沉重的经济负担与国家无为的医疗费负担都不是他考虑的范围。人体内有一个肾脏，他的工作之一就是清理体内的肌酸酐，要这项工作能正常进行，除了肾脏有能力工作外，还必须有足够的血运送到肾脏让肾脏开展工作，只有这样人体内的肌酸酐才不会多起来，现在人体内不应该留存的肌酸酐多起来，要找原因是不是有两个可能，一个就是肾脏坏了，他无法完成正常的工作程序，但是还有一个可能，那就是当人体的总血流量不足到一定程度时，人体为了维持生命的需要，没有血可以到肾脏去清洗，而肾脏却是可以工作的，就象洗衣房停工，可以是洗衣机坏了，也可以是没有衣服可洗而不开工。现在在洗肾的人我不能说没有一个是肾坏了，但我可以说绝大多数是因为总血流量不足而造成的。至于西医说的肾萎缩就是肾功能衰竭是不能作为证明的，当进入肾脏的血流量越来越少时，肾脏的每一条微血管就缩小，这时候肾脏看起来缩小是理所当然的。肌酸酐在人体累积到西医能检查得出来并非一朝一夕，是一个很长的过程，很多人身体里的肌酸酐的值早已超过西医的标准，但西医是查不出来的。家里有老人的人都知道，当老人在一个房间里待的时间久了，而这时候门窗又关着，如果你开门进去，一定有一股不好闻的味道。这个我们称之为老人味，老人之所以有这个情况就是因为他的总血流量早已不足，身体的许多功能不得不停下来，其中的一项就是血很少或者不到肾脏清洗，所以许多老人的尿不仅颜色非常干净，明亮，而且没有尿骚味。曾经有一老人对我说他的尿就象矿泉水一样干净，但他身上却不时有异味散发。如果让这位先生去作肌酸酐检查，他的指标一定还能符合西医设定的标准，因为他既没有到人体生命的极限，也没有开始回升到能够自己重新清理血液里的沉淀物。他是一个在下坡路上的人。假如我们让这位先生的血开始多起来，那么等到这位先生的血累积到能够自己清洗血液里的沉淀物时，再去做肌酸酐检查，那时西医就会说：啊，你的肾坏了，要么做血液透析，要么换肾。人体的血是有上升的时候，人体的血也有下坡的时候，很多时候我们并不知道，因为我们重来不去关心这一问题，只有当身体有不舒服的感觉的时候，我们才会想到我们的身体，那时候又是让恐慌左右我们的情绪，尤其当西医的指标不及格时，更是不知道如何

是好，完全没有独立思考的能力。尤其不会想到是人体在为你效劳，为你清洗原来堆积在血管里的垃圾，当垃圾沉淀在血管壁上的时候，表面的血会比较干净，现在要清洗血管壁上的垃圾，垃圾被化开，通过血液，输送到有关脏器进行清洗，使血管重新恢复弹性，使血液变得干净，这是多好的一件事，人体是多么伟大，但在清洗的阶段，血是不是会比较脏，就象清洗阴沟，清洗鱼缸一样。我们是否要给人体一段时间。解决人体的肌酸酐问题既不需要吃药，也不需要血透，更不是换肾。如果你是在下坡路上的人，检查出来肌酸酐高，那么你的生命已所剩无几，就是说你的钱快用完了，你应该做的事是什么？是赚钱，让你明天的钱比今天多，后天更多。。。。。。生活中有了钱，你才能生存，生命中有了血，你才能活下去。如果你的身体是在上坡途中发现肌酸酐高，那么是人体在为你做清洗工作，虽然很慢，但他总有一天会全部清洗完毕的，你为什么不给时间，你为什么不理解它，人体会伤害自己吗？现在有一些中医说自己能治疗这一病，他的做法只不过是用药让你的人体能力下降，使你自已停掉清洗肌酸酐的工作，这样一来肌酸酐的指标下来了，你身体是下坡了。而当人体的能力一回升，人体必然又要去清洗管道里的垃圾。如果你不回升，走下坡的路，肌酸酐的问题是看不到了，身体里其他的问题能好吗？人是一个平衡体，但这个平衡始终在不平衡状态中，要么往上，要么向下，如果你想活得长一点，下坡的路最好走得短一点。罗里罗嗦说了一堆，最后要讲的就是想要真正治疗好你的病，法宝在你自己的身上，只有人体自己才能治好自己的病，何况你那个不是病，只是人体的总血流量不足，人体只有自己才能为自己造血，当人体的血够了人体才真正有本领清洗自己的血管。清除肌酸酐，你只看自己的体力在好起来，气色在好起来，西医的指标丢它一边去。即使看中医也重在调理自己的身体，而决不是调肌酸酐。那样你才有出头之日现在西医说的尿毒症的人不一定是排尿困难，是指血液里的肌酸酐含量超过西医设定的指标值。造成这一局面是有他的来龙去脉的，是人体整个身体水平下降的结果，决不是单纯的补肾治肾可以解决的，当人体自身的能力很低下时，人体的许多功能会停止运作，无论中西医都不可能替代的，只是为指标及格所做的治疗都是表面文章，中医如果也仅仅以让患者的指标满足西医的标准为目的。那么这个治疗一定是错误的，是有害于人体身体健康的。没有对问题的正确认识，没有对疾病的本质有一个正确认识，结论是很难正确的。

静脉曲张

静脉曲张是因为人体当初的蛋白不够，血管得不到蛋白的滋养，敲胆经以后血管会自我恢复的。

骨质疏松

骨质疏松的原因是人体的蛋白不够，才留不住钙质，敲胆经是解决人体蛋白不够的最好方法，所以敲胆经是对的，或用拔罐的方法更好，要注意的是不要太重，敲一段时间后再补充钙质，市面上的东西，我没有什么经验，因为我自己生活很单纯，没有吃过那些东西，既不敢推荐也无权反对。

股骨头坏死

股骨头坏死实际上是股骨头供血不足，股骨头为什么供血不足，是因为患者肝脏藏血不足，而与股骨头所处位置相对应的肝脏部分有病灶，造成这部分的供血情况比其他地方更差，更糟糕。要救他，首先要解决的不是针对股骨头，单纯针对股骨头进行治疗，一定没有多大疗效，而且不能持久。既然是你的病人，你可以经常遇到他。仔细观察治疗过程中的变化。我的建议是让病人身体里的血不断上升，要血上升只要满足二点，一，有造血材料，二，有造血时间。桌面上的食物一般应该没有问题，大部分人的气血不足是由于长期营养吸收不良，所以抓胆汁分泌的状态为首要任务，如果你有好的处方，当然是用中药，要不然也可以用敲胆经的方法来强迫胆汁分泌。每天坚持敲五分钟大腿外侧，从屁股开始沿大腿敲到膝盖。这样做二周，病人的手掌颜色就看得变化，敲一个月，手臂的血管就有变化，人体造的血开始是在人体的外循环的，当血累积到一定量时就会到肝脏去。当血的累积越来越多时，肝脏的血也多了，人体的小便就比较深，这时候就会有我们平时说的肝热现象，实际上是因为肝脏的血多了肝脏的工作量也就大了，只是一件好事，我会让我的患者开始加敲肝经，因为当肝脏的工作量增加时，人体还没有能够完全适应新的工作量，所以往往经络里的体液会来不及排除，任何一条经络里有积水的时候，人体都会有不舒服的感觉，这时候就一定要压这条经络，通过指压帮助人体驱除积水。至于股骨头的问题，到这时候也就不成为问题了。

关节炎

关节水肿在西医里面就称为关节炎，实际上水肿的时候问题不在关节。膝关节有六条经络路过，其中比较有可能出问题的是胃经，肝经和肾经。现在是冬天拔罐是比较困难的，你可以在膝盖前的大腿部分压胃经，肝经和肾经，看那条经络最痛就一直压。

胃病

胃有烧心的感觉是本身胃有寒象加上胃酸逆流，胃有寒象是血气不足，胃酸逆流是肝气上逆，也就是她老人家不高兴了，帮她压压膈俞穴与太冲穴，当然也要压心包经等。用干姜 5 克先煮 10 分钟然后泡 3 克青皮 3 克陈皮，当茶喝，每周喝两次喝两到三周。气顺了，烧心的感觉就会没有的。

胃痛（822，sshbear）

可以压膈俞，或者是敲胃经，敲大腿上的胃经，如果是吃饭前痛，问题在肝脏，饭后痛问题在脾脏，脾脏的话还需要压心包经 加膈俞穴，昆仑穴。肝脏的问题除了压肝经压太冲~，再适当喝点青陈皮的水，可以帮助理气破气。

脾脏问题

你说到右下侧隐痛与抑郁，早上看到脸部有水肿，这三件事都是指向你的脾脏问题。造成的原因一是从小胃的细菌感染早，你的脚底应该偏厚，个性有点内向，平时小便量会偏少。二是你的心情不是很好，一直有事情在困扰你，才会造成脾脏的运水能力不强，如果大腿内侧比较多脂肪，你的肾排水能力再不行，那你就会看上去胖胖的了，你平卧在床，放松心情，放松四肢，让自己的右手食指放在脐上一寸（你自己中指中间一节的长度），左手的食指放在脐下的四寸，放好后，静静地冥想这两点 5--10 分钟，然后告诉我那一点会跳得强一点，好吗？你给我的信息太少了。

肝脏问题

一般来讲二月份是肝的时间，晨起会有天旋地转的现象应该责之于肝，你自己摸一下头顶百会穴部位的温度是不是比头部其他地方热，看一下自己早晨第一次的尿是否比较黄，号一下自己左右手寸关尺的脉，是否左手中间的脉比较强，如果是的话，请压你自己的肝经，哪一条腿痛就多压那一条腿，你会在肝区听到水声的，压好肝经再压你的

头部，用你双手的指甲去掐你的头皮，慢慢地从中间开始掐往外移动，哪里的头皮比较软掐的时间就长一点。全部脑袋都掐一边，中间百会附近与肝有关，后脑与肾有关，前脑袋与大肠有关，两侧与小肠有关头顶在动物长角的地方与胃有关，总之头昏头晕旋转摇摆都是因为头部某部分与内脏相关的地方有水肿，当然是一点点，在西医还查不出的范围内，但人体的大脑是一个多么敏感的地方，所以她就有了反映。试试吧。

大三阳小三阳

世界上没有一个人的体内没有细菌，因为只要他一离开娘胎，在产房里他就有细菌感染的可能，世界上大部分人身上是带病毒的，问题是在什么状态。现在很多年轻人有大三阳小三阳问题，他的原因并不是他现在受到病毒感染，而是人体身体里气血状态的改变才显现出来的，本来是一件好事。结果医学的误导才使病越来越搞不定。

孩子在生长发育的过程中需要大量的能量，一般的孩子都能自己完成人体所需的营养吸收，完成人体的造血，但是有一部分孩子在生长的过程中，由于风寒问题处理不当，使他们长年累月营养吸收不良，造成造血所需要的材料不足，造成生长所需要的材料不足，在这样的情况下，人体必须为大前提服务，一切以生长发育为主，细菌问题由搏斗到控制到失控，发育一完成，就开始发青春痘。因为人体要夺回控制权，与细菌当然有一场搏斗。更差的孩子，本身又有病毒的，对于病毒的状态当然也是节节放弃，现在发育完成了，人体的血与养分有了一定的累积，人体就开始发动对病毒的攻势，人体要把控制权掌握在自己手中，这是人体的正常工作，是他的分内事，肝脏是人体与病毒搏斗的战场，人体在搏斗中一定很辛苦，一定有来不及应该及时处理的废液暂时堆积在肝区或肝经的通道里，这时候人体就会有不舒服的感觉，往往就检查出指标问题来了，其实只是一个过程而已，我们要做的事情是帮助人体清理垃圾，让人体打胜这一仗，是早点睡，是节省可以节省的体力，这也就是为什么老人遇到这种情况比年轻人好的快。

通过上面的沟通，我想你已经有了方向，让你身体里的血多起来（敲胆经+早睡），经常压肝经，不让肝区与肝经里积水，自己感觉好起来的时候开始慢慢地减药。有什么不适我们就解决什么，我们是帮助人体，不是去体代人体。就目前而言，医学上还没有一种药是能够消灭病毒的，你人体也只是要求达到控制病毒，等病毒被控制了，他的所有指标都会符合西医目前的要求的。

敲胆经只要每天一次，你自己方便的时间敲就可以了，每次每条腿敲两分钟，力度适中，要一下一下的敲，不要太快，敲完后腿上有点热乎乎的感觉。压肝经只需要每周

两次，因为人体自己是会把废液排出去的，只是工作量大了有点来不及，不信你试试看。每天压没有什么水可以压出来的。其实你可以每条阴经也就是脏的经络都压压看，痛的经络都慢慢地压到他不痛，不痛的就让他去。这是一种既实在又方便又正确的方法，因为人体是你的指导老师，你是跟着他的指引走。

晚期肝癌

自己如果想活下去，他就能活下去。生存是需要有勇气的，首先不要被西医的指标吓死。第二，人都快要死了，还有什么放不开的。任何不愉快的事都放下。第三，帮助他，压心包经，要轻，怕他体力不够，压重了会不舒服，就把手指放在胸前的任脉上，那也是心经别与心包积别路过的地方，双手六个手指轮流一，二，三地压下去，但六个手指都不离开皮肤，只是分量不同。要做很久很久，久到能在腹部听到流水声，当流水声越来越明显时，脾脏的能力就会回升，腹部的积水就可以开始出去，他的小便就会增加，再压脚跟后的昆仑穴（也可以先压）。这两个地方要有人经常压压停停。甚至晚上病人睡着时，也经常去压。心脏与心包的积水越少，心脏的搏动力就能处于最佳状态，身体里的积水能出去，身体的各个部件就能开始正常运转。压肝经，当然也很优待，就是说要压，但不要太重，花时间，把手指放在肝经上，有一点压力，让人体得气，当耳朵贴在腹部能听到流水声为准，同样要压压歇歇，这是为了帮助肝脏的积水出去。在医院里有条件的话可以要求一些支持疗法（补液，补营养），拒绝伤害性的治疗。身体是靠养起来的，先不求好，只求稳定，求逐步能进食，大小便能通。然后体力慢慢有所好转，有不舒服或痛的地方都可以用指压或拔罐来帮助，心中无杂念，静心休养。不治癌症只求生存。生存的条件下，人体的能力日益上升的状态下癌症是不治而自治的。

清肺热

可以去买一些枫斗或石斛，每 10 克放水三大杯，文火烧一个半小时，然后当茶喝，已经煮过的枫斗还可以煮第二次。枫斗有养阴生津的作用，也可以压一些肺经上的穴位，如尺泽穴，鱼际穴，少商穴帮助清肺热，口就不会干了。

3.3 外科

痔疮

痔疮是因为阴虚火重，早一点休息，不要太劳累。痔疮出血，是因为肝脏热，除了敲胆经外，可以敲肝经和肾经，这样痔疮就不会出血了。出血多的时候多压肝经和肾经（如果舌尖很红的活还要压心经），痔疮问题就会好的。

小臂和小腿肿

敲胆经是不会让小臂和小腿肿的，看一下是运水问题还是排水问题（平卧在床，把一个手指放在脐上一寸--运水，另一手指放在脐下四寸--排水，静静冥想这两点，你会感觉到他们的跳动，跳的弱的一点为能力不够）运水问题，压心包经，排水问题压肾经。

腿痛

腿痛与骨质增生无关，与肝热或肺热有关，你让你母亲压腿痛的那边的肝经与肺经，哪一条经痛就重点压那一条经，母亲痛的位置是在胆经筋，与她有胆结石有关，但胆结石本身是不会痛出来的，一定是肝热造成局部有积水压迫到胆囊才会有痛感，所以你需要压的是肝经，另外一个可能是肺热造成金克木现象，也会那个地方痛的。那么压肺经就是主要的了。造成骨质增生的真正原因是人体长期蛋白吸收不够，本身肾脏能力又较差，目前不用去管它。

脂溢性脱发

你的脂溢性脱发是胆汁分泌不足+肝热+怒气，你要做的事情是让血上升可以制约你的肝脏病毒，使肝平，敲胆经+适当早睡使你的血多起来，每周喝一天青陈皮水让你以前的气往下降，这样你的睡眠多梦问题就没有了头顶的头发也不会再掉，压一点肝经与肾经，夜尿就可以没有了。

3.4 皮肤科

白癜风

白癜风患者心情都不好，首先要解决情绪问题，然后解决脾脏问题，病才有好的转机。病易治，心病难治。

寻麻疹

寻麻疹是湿热郁于肌肤，到中药店买一点香樟木煮水熏洗，让人体微微有点汗，就用干毛巾擦干，不能汗出当风。造成的原因是本身脾虚，容易自汗，又吹了风。所以还要帮他压风池，压肺经别解表。帮他压心包经健脾，收敛，你还得让他敲胆经与适当早睡，压膈俞宽胸开膈，这个孩子个性有内向的一面的，经常压膈俞与心包经就会慢慢改变这一状态。

湿疹与过敏

湿疹过敏问题都在脾脏，造成脾脏这一原因恐怕还是离不开情绪，所以第一要放开心胸，多压膈俞，最好用一个球放在床上让膈俞穴压在上面，另外要多压心包经命门穴昆仑穴，心脏搏动力强了，脾脏能力才会提升，湿疹与过敏问题才会得到解决。敲胆经与早睡是基本功，让血上升。

皮肤痒

患者一：皮肤痒是有脾虚的症状在，在敲胆经之外，要经常压心包经，膈俞，太冲，昆仑，可以吃一点归脾丸（中成药，按年龄给药），另外买一点香樟木（药店有买）煮水洗患处。痒的情况会有所改善。

患者二：关于你的皮肤瘙痒，原因在于你的肺气太差，肺主皮毛这是中医的理念，所以要解决你的问题就是要让肺气上升，而肺气的上升一定是离不开人体整体气血的上升的，所以你光敲胆经，不睡觉是不行的。如果你的工作有影响，你可以休息日猛睡或平时先睡再起来工作，总之一定要有足够的在造血时段内的深度睡眠。

香港脚（水泡型）

手与大小肠有关，因为大小肠的经络路过那儿，当大小肠病灶对应的位置经络有阻塞的时候，也就是经络不通，积水该排出去而没有排出去就是我们看到的水泡，疏通相关的经络就能解决问题，同样脚是胃经路过的地方，也因为里面不通而有水泡。问题是为什么是这个季节（夏天）呢？这个季节是心为主令，有部分人，心脏有那么点儿问题，平时没有能力进行自修复，到了这个季节就借一把力去修理心脏，但这样一来人体的平衡就有了冲击，一个是人体血的倾斜，使肠胃里的血少那么一点，运作就有点困难，经络里该排除的组织液会来不及及时排除。就使我们看到了水泡，因为里面含有少量蛋白，如果水泡破损，蛋白外溢就会引来细菌做窝，就成了香港脚（手比较不会是因为手一直在洗，蛋白给洗掉了）。另一方面，心脏在修理过程中一定会使心脏搏动力暂时性地下降，这样也会使大小肠，胃经络里的积液排除较慢。所以我们首先应该压心经，经别与心包经，经别。再压大小肠与胃的经络，经别。

脚上为什么会有小水泡，是因为某一条经络不通畅，经络里的积液带不出去，通往脚上的经络有六条，而经常有问题的是胃与肾，脚指是胃为主，脚跟是肾为主，当胃与肾的情况改善了，也就是它们的经络保持较通畅的状态，脚上的小水泡也就没有了。

3.5 妇科

乳腺增生

关于你的乳腺增生，那是因为你情感上的困扰，而且很久，那个块是可以消除的，但前提是你原来的问题必须放下，那是中医讲的气滞现象，在右边的块是脾脏造成，脾在左气右旋，是闷气，思虑多。要多压背上的膈俞穴（在督脉旁开一寸半，女生胸罩横带子附近，压上去很闷很痛的地方，但压一会儿，前面胸部会有放松的感觉，经常用一个高尔夫球放在床上，让背上的这一穴位压在球上，或者自己让背部的这一地方在墙角上来回蹭，可以帮助你宽胸开膈），肝在右气左旋，是怒气，生气造成，要多压脚背上的太冲穴（在大脚趾与次趾的中间，脚背骨的紧下面，反复压或放在那一点冥想都可以，压或想时，可以在肝区听到流水声——用听诊器，晚上入睡前，平卧，意念集中，然后从自己的眼睛，鼻子，嘴巴，脖子，胸部，腹部，大腿，小腿到脚背一路慢慢冥想下去，让自己的气——指以前人生路上生的气——一路往下降。

小叶增生在左边是舒泄肝气为主。在右边是为脾解郁为主，无论左右，关键是生气，你可以压你乳房外侧一排的地方，那儿主要是脾经，肝经有一部分路过。右手的四个手指放在左侧乳房外侧，从食指到中指到无名指到小指轮流加压，但四个手指都不离开皮肤，对那儿都有一定的分量，只是加压的手指相对力度大一点，人体取坐，站，卧都可以。意念一直停留在手指的地方，时间要久一点，你会听到很多水声，水的不断出去，你的乳房两侧就不会痛了。反过来的做法一样。慢慢地水声没有了，也不痛了，但那块还会存在，因为肿块是不可能整块整块出去的，它一定是先有水布进去，变软，变稀释，然后才能通过组织交换带出体外（也就是排尿），所以，你不用急，等它又变得软软的，你就再去压它，那时又有水声了，这样反反复复一段时间，你就会发现那个块变小了，最后没有了。

胸口痛的问题与上面的问题其实是一个原因，那就是“气”，中医有木克土的理论。生气会使木旺进而造成人体内分泌失调，具体来说就是白血球会偏高。你的身体的水平是没有能力与身体里的细菌大战的，但现在却不得不去与细菌作战（能力不足的人与细菌的关系是共处），这样一来，你的脾脏运水的能力不行，就会心包积水（你每天早晨起来，手指有点胀或脸有点浮肿）。积水多了，你的心情就不好，胸口闷闷的，所以你还压心包经。图纸有了吗？当心包压得通一点，你不仅会心情好，其他也会与你再见的。

阴道炎

你有阴道炎，那是因为你肾脏有漏蛋白，是人体能力不够时无法制约你的肾脏里的问题，所以清早第一次小便应该看得到有泡泡，那就是西医说的蛋白尿，小便完后，有蛋白留在阴道，细菌就在那儿生存了，所以所有有阴道炎的妇女需要治疗的不是阴道里的细菌问题，而是人体身体的体质的提升，当人体气血水平上升一个等级，人体能够解决肾脏漏蛋白的问题时，阴道炎就不存在了。

宫颈糜烂

宫颈糜烂用西医的理论来解说就是不重视个人卫生而感染了细菌，我们来问问那些患有同类疾病的女士，她们不注重个人卫生吗？答案显然是否定的。那么是什么原因困扰着她们？是肾脏漏蛋白，是长期肾脏漏蛋白。当小便完时，阴道里留下了大量的蛋白。我们是生活在一个到处有细菌的环境里，没有蛋白细菌无法生存繁殖，遇到有蛋白

的地方，细菌就有了机会。所以这些妇科病症状在阴道，而真正需要治疗的肾脏。用中医的话来讲这些妇女都是肾亏。补肾提高肾气，当肾脏不再漏蛋白的时候，细菌没有养分的来源就无法生存下去了。肾脏要提升当然不是立即可以见效的，目前应该这么办？让细菌没饭吃可以不可以？所以你要做的事情是两方面的，一方面就是敲胆经早睡觉让自己的血上升，只有血上升才能真正提升你的肾脏的功能，当然可以吃点中药帮助自己的肾脏。另一方面在肾脏还在漏蛋白的时候，每天早晨第一次小便完就冲洗阴道（一般早晨第一次的小便里漏的蛋白最多），让阴道里残留的蛋白越少越好。如果中途的小便里也有很多蛋白的话，有条件的话就再次冲洗阴道，没有条件的情况下，可以用洁净的餐巾纸塞到阴道里尽可能吸干里面残留的尿液。细菌缺少了蛋白，它的繁殖就受到影响，宫颈糜烂问题就会逐步改善，同时血的上升会使你肾脏漏蛋白的现象结束，你的这一问题就一劳永逸了。当人体修理肾脏的时候要配合压压肾经。

月经异常

可以压一下膈俞穴，血海穴和三阴交，压后月经量会减少，血的颜色就没有那么深了。平时多压一点肝经，让肝脏的热下去一点，你的月经量就会减少。

月经淋漓不止是脾虚不能束肌，压心包经加昆仑穴命门穴加膈俞穴（统血），三阴交穴，血海穴。

痛经

痛经有两种，血虚与气滞，血虚的人可以用热水袋之类放在腹部，疼痛就会减轻，等血再多一点，自己就会不痛的了，气滞的人应该经后每周吃一次青陈皮煮的水（三次），压自己的太冲穴，膈俞穴。当然不再生新的气。

血崩体虚

让你家里人帮你用拔罐器拔胆经（只要拔上去就拿掉，沿大腿外侧每天拔三次，不允许拔出红的印子），这样做的目的是让你不累，你只要侧卧在床，一条腿伸直，一条腿曲起来，拔罐的人就能操作了，反正现在是夏天，很方便，一个夏天下来，你的身体就会好很多，自己就有力气敲胆经了。

上面做完了休息 5--10 分钟（因为你的血少，所以做完一条经一定要休息一会儿，让有限的血归位）。再拔二次肝经在大腿的部位（人躺在床上，一条腿弯一点，让内侧面

朝上就可以操作了)。可以把耳朵贴在腹部听听看有没有水声。，如果有水声，可以把八个手指一排放在大腿上，慢慢地来回动，放个一分钟到二分钟。再休息一会儿，就压膈俞（在背上，督脉旁开一寸半与女生胸罩带子相交的地方），压血海（你自己平坐，别人右手按在你的左膝盖上，他的大拇指压住的地方就是血海穴），压三阴交（在内踝上三寸的骨头边上，向骨头方向用力，不要太重的）上面的操作目的，让你吸收好，让你的腰酸改善，让你的血凉下来。如果两三天里感觉良好，就先做二周。

输卵管堵塞

输卵管堵塞是因为肾气不足，它属于肾的范畴，人体自己是可以解决的，但首先要人体的气血上升，气血上升后，人体的肾气才会上升，你的大腿应该是比粗的，尤其大腿内侧脂肪一定厚，平时小便声音较轻，当你的血上升后，人体就会自己修理，那时候你会看到自己的小便有泡等情况，再过一段时间（再过半年时间去检查）输卵管的阻塞与粘连就会好了，中医有治而不治，不治而治一说，你人体的气血水平已比较低的了，一个贫困家庭，当他自己的生存都有困难的时候，是否不可能去考虑其它，你需要做的是让自己身体的总血量多起来，有了血就象一个家有了钱，所有的问题才能讨论。

卵巢囊肿与子宫肌瘤

血上升后，就强化肾脏，经常压肾经，或拔罐。当人体能力达到能化掉大腿内侧的脂肪时，卵巢囊肿与子宫肌瘤都会自行化去。但要提醒大家二件事，一，别的地方的脂肪都是运到膀胱通过小便派出体外，子宫肌瘤是直接化水从阴道排出体外，那时候会有内裤湿的情况，不用紧张。二，当输卵管开始要通而还没有全部通的时候，已婚的妇女最好避孕半年以上，因为那时候宫外孕的几率相对较高。气血不够的妇女，卵子不易成熟。如果肾脏又比较差，那么输卵管堵塞的可能就来了。现在让人体的气血上升，人体的卵子当然也就会成熟，肾的能力不断上升，输卵管就会渐渐通畅，但在要通而尚未全通时。成熟的卵子依然还通不过，而精子是可以通过的。当精子游到输卵管里与卵子结合时。就是宫外孕。大家知道宫外孕是很危险的，为了避免这种危险，有输卵管堵塞的妇女在调整的初期最好避孕半年到一年。一则为了安全，二则为宝宝准备更好的生存环境。

子宫囊肿

女生的胞宫是属肾的，你的子宫里有囊肿是因为你的肾气不足，与肾有关的地方脂肪堆积都比较严重，子宫里的囊肿就是堆在子宫里的脂肪，只要人体的能力上升了，囊肿就会化水出去，就象人体其他地方的脂肪一样渐渐地化掉，唯一不同的是人体其他地方的脂肪是运到膀胱排出体外，而子宫里的脂肪是直接从阴道排出体外，那时候，你会有内裤经常湿掉的情况。你应该是一个大腿内侧脂肪很厚的人，平时小便的声音不很响，小便力度不够的人，所以你会有子宫囊肿。人体在堆垃圾（脂肪）的时候体积是越小越好，但当人体要让脂肪清除出去的时候，当然不可能把脂肪一块一块地请出去，而要让水去稀释脂肪，使他可以通过组织交换，管道输送到膀胱，然后小便排出体外，你所说的囊肿比较大，好象已被人体所稀释，你现在平时的小便是否已比较多，次数多，量多，如果是这样的话，你可以多压肾经，让肾脏的能力更提升，间歇地吃一些补肾的中药，同时平时多做水道（平卧，双手的中指平放在自己的肚脐下三寸关元穴旁开二寸处，让自己的意念留在这个地方，想的时间久一点，手指会感觉到水道穴处有跳动，当这个跳动的感觉由弱变强，你就是强化帮助了自己，每天做几分钟）这个穴位，有助于你囊肿的早日清除。

3.6 其他

一直想睡觉

关于一直想睡觉的情况，有一种是因为你以前亏欠的，人体火下去了就特别犯困。过一阵子就好了。另外有一种是人体的血进入心脏，心脏要进行修理，人体随时随地想睡，你可以压心经看看，应该只有一边会很痛，而且压时有很多积水。

睡懒觉

喜欢睡懒觉的人是心脏需要修理，你可以压一点的，尤其压腋下的极泉穴对心脏积液很有帮助。

晚上梦多

是因为以前有生气或有闷气，造成肝阳上越，可以压脚背上的太冲穴与背上的膈俞穴（在背上膀胱经上的穴位女生胸罩横带子附近，肩胛骨下面），另外吃两天青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时然后煮开就当茶喝。以后每周吃一份，吃三到四周。

敲胆经是强迫人体的胆汁分泌多一点，为人体造血准备足够的材料，加上适当早睡，人体的血一定多起来。但每个人原来的气血水平是不一样的，有的人可能 50 分，有的 40 分，但也可能有的人身体虽然不舒服，血却已有了一定水平，譬如 55 分或 60 分，那么他的血再上升一点，人体就会有反映，人体是个平衡体，但平衡永远是相对的，血的上升与下降都会冲击人体的平衡，你是在上升状态，人体把血调进了你的肝脏，你的肝进来了一批生力军（红血球），一批原材料（血浆里的营养物质与人体生命激素），肝脏的工作量是否要大大增加，肝脏是主升的，肝气一上升，同步会把人体以前生活中受的气也推上去，所以你的睡眠中就多梦，压压肝经，再压压太冲，肝火会下降，压一点肾经，补水涵木。还可以吃点青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时，煮开当茶喝，每周一次，喝二次就可以了。

人体只要在上升，这是指他的方向在向上就可以了，我们并不要求他快，相反是越慢越好，这样的人体改造是在平稳的状态下进行，是不是最受我们欢迎。所以那些气血很差的人要认真敲，一般人只要记得有这么一个方法，有时候敲敲，有时候就偷偷懒。尤其老人，要敲，可以敲，但一定要少敲。慢慢慢慢地升，每天就敲一百下吧。

夜里常醒

十二点左右醒以压心包经为主，二点多以后醒，压肝经，四点以后醒压肺经为主。最近是夏天，心经是一定要压的，就是可以清心火，头皮紧，头昏昏的是人体气血有缺口时来不及处理一些问题，使与头皮对应的一些地方功能不强，体液来不及排除出去，你只要叫她自己起床前用自己双手的指甲掐自己的头皮，时间久一点，把整个头皮都掐一遍，她再起床时，头皮紧的感觉就没有了。

二点多醒是因为肝热造成这一点比较能理解，中医有二十四小时人体血液流注各个脏器的说法，一点到三点血液是流经肝脏，肝气会比较旺，每个时辰血液流经的脏腑，相对而言那时哪个脏腑的血会比较多血液流经那个脏腑时，人体的脏腑会有对应的工作要做，当一个人的血是由少到多，而且是肝脏的血增加时，人体会有一系列肝热的表现，例如小便的颜色会变黄，头顶的百会穴会比其他地方热，胃口会好起来，本来没有夜尿的现在也有了，而时间往往就在二点左右，睡眠的梦会多，在这时候你如果去压肝经，一定有一边会痛。反复压到肝经不痛了，那么夜尿就会少或没有了，梦也会少了，那个时候睡眠就不会醒了。说十二点左右醒是因为心包有积水，你知道我看的医学书是不够的，而且从中医学的教材里关于心包经的论述也不多，所以理论我说不上来，但这是事实，是正确的，凡是脉象是沉脉（中医的说法），凡是有早搏（西医的说法），凡是入睡后，半夜里醒来而且久久不易入睡（那种人醒来的感觉是象早晨睡醒了的感觉），都是人体心包有积水，压心包经就能解决问题，白天压透了，或者半夜里醒时压都能帮助自己的睡眠，要完全解决，让心包经不会积水，一是心血多起来心脏的搏动力强了，二是人体与细菌的搏斗暂停（当人体本身没有能力与细菌搏斗而在搏斗时，心包才特会积水）。

打呼噜（804, ncwstars, 842, shwen~~~9988）

睡觉会打鼾，因为胃里有痰，随着呼吸上下拉动就产生了很大声音，晚上吃的清淡一点，不要吃得太饱，每天吃完以后或者睡觉前把手放在胃部作顺时针的按摩，动作要与呼吸同步，一呼一吸就是一圈，这样做胃里的积水和痰就少一点；经常敲自己的胃经，胃里的痰少了打鼾的情况就会改善，你的整个身体一定要等到血气上升才会有个大的改变，急是急不出来的。

腰酸背痛（805, juliv1908）

腰酸背痛，应该是心包有阻塞的人，当心包积水比较严重的时候会影响心脏的搏动力，心脏的搏动力不足，对背部的肌肉供血不足供氧不足就会有腰酸背痛的现象。压心包的同时最好配上膈俞，昆仑，命门。

孩子吃饭的时候喜欢喝很多冷水 (805, juliv1908)

你的孩子吃饭的时候喜欢喝很多冷水，这是因为孩子肝热造成胃热，肝热本身就是人体能力不够不能制约肝内的病毒，所以要想改善孩子的情况还是要从敲胆经起步，可以吃蜂皇浆，敲胆经和肝经是基本，另外要做的事情是多压一点心经与太冲穴。

爱吃甜食 (806, stella)

爱吃甜食是脾脏的需要，当你心包经压得好的时候脾虚的情况改善了，你就不会那么爱吃了甜食了。

抑郁症

中医不仅能解决这个病，还可以预防这个病。中医有"心主喜"之说，抑郁即为"心不喜"。当人体心血够的时候，当人体心脏搏动有力的时候，人是不会抑郁的。人体心血不够是与人体的总血流量的多少有关，让人体的总血流量上升难道不是中医的强项，至于心脏的搏动力大小还与心肌的强弱有关，与心脏的负荷有关。心肌的强弱我们可以用药，也可以用运动（前提是在有血的状态下）来解决，心脏的负荷可以来自心脏内部，也可以来自外部。实际上就是堆积在心脏内与心脏外的脂肪，尤其是堆在心脏外的脂肪。所有心脉沉而细的人就是心包有积水，所有经常心包积水的人，当水分吸收，其他堆下的废物就是堆砌在心脏外的脂肪，当脂肪越堆越厚时，心脏的搏动力也就越来越低下。当人体的血上升时，用指压或拔罐来疏通心包经的经络就能有效的治疗抑郁症。

幻听

问：我儿从小滴时候话很多也很活泼开朗，自从15岁发病之后就变成默默无言，时常自言自语有视、听、触觉上的幻觉，当中以幻听最常见。患者会诉说看见一些事，听到一些声音或嗅到一些味道，而旁人是不能感受到的。有一些错误且偏离事实的想法。患者一般相信自己是一个废人，没有自己的意志，被人完全控制了头脑和身体，也相信其它人想伤害自己或无故被追杀被迫害。羞怯和畏缩，常把自己滴身体用刀子划滴乱七八糟，又有想自杀滴行为。病发初期大家多认为是中邪或被鬼神附身希要神明来改制…等。自此开始跑遍各地大小庙宇，求神拜佛应该做滴多做了，还是未见改善。又经朋友介绍然有到大医院去检查医生判定为精神分裂症（忧郁症）看过病，之后就被关在医院接受治疗3个月（好可怜喔）出院后持续服药医生开滴药剂，但是没有改善，过不了多

久精神状况又不佳，又被关在医院接受治疗 3 个月，持续被关了 3~4 次之后，我滴老婆又经朋友介绍去看了一位中医师，中医师说我儿滴脑部缺了甚么东东然后就向他买了一些是甚么滴健生糖似滴（很贵）连续服用了好几年也花了不少钱，开始服用那种药之后病况也差不多，没甚改善但是之后就没有再被关了，可是他由原来滴约 60 公斤增胖到目前已有 100 公斤不知是否原故，目前持续服药（医院滴）及中药太贵了，没有经济来源可支出庞大滴医药费，所以我想在网络上寻找高人希望大家滴帮助谢谢。目前滴他食量不错也很好入睡，反应有点迟钝只能够作一些较简单工作不喜欢滴事不能强迫他否则会抓狂所以我们多尽量滴配合他滴须要

首先告诉你请放心他的病会好的，至少可以过一个常人的生活。目前讲很多你也不一定理解，我们还是开始做起来，一不用花钱，二没有伤害，要的只是你的时间和一点体力，刚开始做你会觉得莫名奇妙，有一个月时间你就能体会它的效果，而且越做你的体会就越深。要不然你自己到上海来一次，我们面谈一次，然后把你压一次，让你体会一下，使你有些了解，再回去给孩子做就比较有方向了。要做的事情分两部分，第一部分是为了让孩子身体里的血多起来，要求是每天敲两次胆经，从屁股开始敲沿大腿外侧一直敲到膝盖，每次敲两分钟。目的是让孩子胆汁分泌好营养吸收好，使人体的造血材料够。睡眠的时间应该早一点。有了这两点，他的血就会多起来，因为血是人体自己造的。平时注意观察他的大便，要成形，沉下去，不能是散散的或浮起来的。第二部分是让他的心脏搏动力增强，让他心包外面的脂肪减少，所以你要压他的脚跟外侧的昆仑穴，两乳连线正中的膻中穴，乳头外侧的天池穴。当他睡觉时，压他胸骨正中的任脉，那是心包经别与心经别路过的地方，把你的手指一排放在上面，然后来回用力（都很轻的），时间久了就会得气，心包里的积水就会一天比一天减少，他的心跳就会强化，当大脑供血正常了，他的思维行动也就会正常的。

酒精中毒

经常喝酒的人如果气血很差，那么他是没有能力清除血里的酒精的，时间久了会有中毒现象，皮肤上会有堆积，你去买一斤香樟木（在药房）煮水，用这个水在热的时候洗身上痒的地方，或用它的蒸气熏皮肤痒的地方。劝你先生少喝一点。被抓破的地方因为有蛋白漏出来，细菌马上占领了在那儿生儿育女，所以才会鼓起来。痒的地方用指甲掐掐，仅可能不要抓破，也可以涂一些清凉的东西止痒。

谢顶

有点谢顶就是他在人生路上有受气。肝气上越，把发根蒸枯了，所以压太冲真的很痛，你可以每天白天揉压二，三分钟，一面压，一面把耳朵贴在他的腹部，可以听到水流声。晚上入睡前，让他平卧在床，你的双手食指分别压在他双脚的太冲穴上，然后让先生静静地冥想，从眼睛，鼻子，嘴巴，一路想到胸部，到腹部，到大腿，到小腿，到脚背（也可以由你轻轻地念，引导先生把气往下走）。最后意念就停留在脚背上，坚持五分钟。这样做的好处，一是睡眠品质好，二是头顶的头发可以不要再减少。

打嗝

胃里有气一直往上面出来是因为你的胃的十二指肠处有水肿，有水肿的地方当然就是有病灶，现在人体有能力要去控制那里的病菌，必然有一场搏斗，水肿就是搏斗过程的产物，由于有了水肿，人体胃里食物发酵产生的气体就不能顺利进入小肠再进大肠然后从肛门排出体外，气不能从下面出去就只好从上面以打嗝的方式出去了。你如果压一下胃经使水肿的地方水肿情况改善一下，气就会从下面出去了，用自己的拳头敲敲大腿部的胃经，你就能感觉到胃的蠕动，胃一动，胃里的积水就会减少的。

眼皮跳

眼皮跳与小肠关系较密切

中年长痘痘

你说的情况是因为你常有气（不知道我说得可对），先压一周膈俞穴与太冲穴，并吃两天青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时然后煮开当茶喝，目的是帮助你理气与破气，以后每周吃一次，穴位可以经常压，一周后我们还是从最基本的开始做，也就是敲胆经与适当的早睡，因为只有这样做，人体的气血才会上升，人体的气机才会启动。

头发早白

头发早白不是用脑过度而是胆汁分泌不足，使人体一直缺少养分，所以敲胆经是最正确的措施，当血上升后，人体这架机器就会重新调整，手热是血进了肝脏或肾脏的表

现，看看小便有泡（早晨第一次小便）还是颜色变黄了，前者是血进了肾，后者是血进了肝。

白头发的人气血回升到一定水平，大部分是会黑回去的，你现在如果还处在阴虚火重状态，那么你的头发是还要更白一点，等火下降到位时，人体的血再进一步上升时，头发就回黑回去，是从发根开始的。最后基本上是黑的，还会有一些白的。

腿冷与后背冷

你的腿冷与后背冷一是原来的气血不足（这是总论）二是你的肾阳不足，我想你的大腿内侧的脂肪应该偏多。小便时声音应该不是很有力度，或者后脑部的脂肪比头部其他地方稍多。除了敲胆经外，你多压脚跟外侧的昆仑穴与你的膻中穴加心包经，使你的心脏搏动力增强，后背的供血情况改善，背与脚就会不凉的。

体重

人体的体重要重但体形要瘦，因为血多了，人体的骨髓就由黄骨髓变红骨髓，身体里每条血管的血容量增加都是体重增加的内容，同时血多了，人体的肺气上升，肺布水的能力上升，原来皮肤里的含水量会增加，皮肤会变得比较滋润，人体脂肪里的含水量也会增加，脂肪是人体能力不够时，人体为了节省体能而没有排除的垃圾，现在能力上升了，但这点能力又不足以处理什么大工程时，人体就会首先去打扫垃圾，这段时间是减肥最佳的时间，但他一定是要让水充进脂肪，使部分脂肪稀释，只有这样才能通过组织交换运出体外（大量排尿），所以人体的血上升是个方向，上升得快慢要看情况，你如果是处在这一阶段，而原来身上的脂肪又是比较多的，那我劝你先让脂肪出去，也就是血上升得慢一点（可以用睡眠时间来调控的）。

减肥

敲胆经方法不是很适合速成减肥，比较适合养身，保健。我的意思不是说这个方法不能让脂肪出去，恰好相反只有这个方法才真正能让脂肪出去，但是他与人们的要求相差太远。脂肪不是西医所说的是人体营养过剩的产物，他们提倡大运动量来燃烧脂肪那是无稽之谈。脂肪是人体能力不够时，人体为了节省体能而不及及时排除的垃圾，里面虽然有少量蛋白（人体会在肾脏重新回收的），但大部分是人体要排除体外的废物。为了节省废物堆积的地方，人体回用了水分。所以脂肪堆得越多的人摸上去越硬，人们往往

错误理解为结实。大运动量只不过是使脂肪里的含水量更少。看起来似乎瘦了一点，其实是使脂肪更紧密了。大家知道人体的生命活动都是在水里进行的，已经堆下的脂肪要从人体里排除当然不可能整块整块地出去，一定要在稀释后通过组织交换才能从尿里排出体外。要使脂肪稀释，人体必须通过肺的布水把脂肪泡开才行，但是这样一来，你必须先胖起来一点，才会瘦一点，再胖起来一点又瘦一点，反反复复，最后才能达到想瘦的目的。而且那个瘦也不会达到骨感美人的地步。所以没有速效减肥的可能。

如果你真的很想把瘦下来作为第一目标，也是可以讨论的，但决不是一，二年可以达到目的。你先把你的情况发上来，我看看你应该怎么做，大概需要多久（每个人并不一样的）。

先要知道脂肪是什么？是如何堆积起来的。人体是一个完美完整的整体，决不会做愚蠢的事，说人体把自己多余的能量储存起来那就是脂肪是滑稽可笑的，看看电视里那些特胖的人，不要说去做什么事，连最基本的生活都很辛苦，这是符合自然界的法则吗，不可思议。因为立论错了，所以想出来的办法简直荒唐，要胖的人去运动，说是可以燃烧脂肪，要胖的人少吃甚至不吃，这样可以把脂肪先用掉，在美国把一个消化不掉的东西放在胖的人的胃里据说这样可以减少他们的饥饿感，就不会吃很多食物，法国发明了一个<闻立瘦>，让人闻一下，你面前再好的食物都会让你感到厌恶，这样你的收入就会减少，所以你就会瘦，真实的情况又是如何？我们每个人都有过肚子饥饿的感觉，也一定有过吃饱的感觉，人体会有这样的感觉就是说明人体是知道饥与饱的，就象人体会冷热的感觉一样，这同样是人体的本能。如果胖的人是能量多余，他们为什么还会有想吃的念头。实际上胖的人是能量不够的表现。因为能量缺乏，每餐才会要吃很多，是本能的反映。那么脂肪是什么？是人体排不出去垃圾，当人体的收入无法应付身体的所有支出时（包括人体正常的生命运转，包括你的工作，学习，娱乐运动），人体只能节省自己的支出（与细菌的搏斗状态降格为与细菌和平共处状态，如果还不行，就放弃对细菌的控制，同样对人体内的病毒也是这样的情况，接着肝脏清洗血液里垃圾的比例步步下降，女生月经的颜色就会越来越深，甚至停经，再不行肾脏的工作也就停止，小便的颜色越来越清淡，甚至无色。在这样的条件下，人体的垃圾当然也就不再运出体外，而是每个脏腑堆在自己的通道外面，那就是脂肪。）脂肪是人体为了节省开支而不排出去的垃圾，停肝停肾还是停脾脏运送垃圾，人体当然先停垃圾的运送，因为它对人体的伤害最小。人体无法对你说先生小姐清多休息，请节省能源。同样生活，同样吃，为什么有的人就胖有的人就瘦，瘦的人是否真的是看上去那么瘦，而胖的人是否身上的

脂肪就一定比瘦的人多，是要看具体的人才能估算的。了解了人为什么会堆垃圾，你还敢不敢不吃和少吃。当人体有饥饿感的时候已经告诉你它缺少能量，你不给予补充，它就把垃圾堆起来。所以要瘦不是用你的那个法子的。生活越正常越好，我们要做的是让人体健康起来，让它有能力把垃圾清理出去，你已经敲了一段时间的胆经，身体里的能力也有所上升，这从你的体重可以知道，现在你要强化你的脾脏的运水能力与肾脏的排水能力，小便多是一个自然现象，可以多到每天上十次或更多次的厕所，不是靠喝水来解决。人体真正要让脂肪出去就必须把水冲进去，让脂肪变稀释，才能通过组织交换运送到膀胱。

一，每天继续敲胆经每条腿各二分钟。压脚跟外侧外踝后的昆仑穴各一到二分钟。

二，晚上十点上床，在床上做下面的一些功课，到十点三刻睡觉。

三，压人体中间的任脉，从颈下一直压到脐上，那里也是心包经别与心经别路过的地方，要使脾的运水能力强化，一定要心包经通畅，你看医生，说你脾虚，那么你的心包一定有阻塞。最好自己买一个听诊器，一面压，一面放在腹部听，慢慢地你就会体会到什么才是压得好。压乳头两侧的天池穴到手肘的曲泽穴这一段的心包经，不用很正确，只要是这一片地方，手指不要一下子用力太大，会受伤的，用个小棍子类的东西替代手指，比较好用力（也不是很大力的），慢慢地一路压，揉过去。也可以用拔罐地方法，可以循经拔三次四次，但不可以拔出红的颜色来。

四，压肾经，可以先压胸部的肾经，以后这部分比较通了，再压或拔罐大腿部分（不要拔得皮肤有红的血印子，可以拔三次，四次，但不留罐，拔完后，皮肤就恢复原来的颜色），目的是让肾的能力提升，排尿的能力强化。

五，平卧在床，把你的一个手指放在脐上一寸（你自己中指中间一节的长度）水分穴处（能强化脾的运水能力），把另一个手的一个手指放在脐下四寸中极穴处（膀胱经的募穴，能强化肾的排水能力）。集中你的思想，慢慢地从眼睛冥想到鼻子到嘴巴到脖子到胸部到腹部，意念就守在这上下两点，手要放松，身体要放松，人可以闭上眼睛来做，开始也许没有任何感觉，但你还是每天坚持做，等下面的穴位跳得比较强的时候，你就能感觉到了，每天至少做十分钟，长就更好了，能做到睡着就更满意。明天早晨醒来时可以再做一次冥想。试试吧。营养要广谱，基本要吃饱。

你可以真正瘦到位，但时间上还是很长的，脂肪出去时，最先看到的是手背上的脂肪出去（其实都在出去，因为其他地方的脂肪厚，一层脂肪出去了，另一层脂肪又泡开了，看上去好象还是原来那样），你先把自己的大腿手臂仔细摸一下，表面是不是平坦

的，当人体脂肪一点一点出去后，你再摸自己的大腿与手臂，你会发现里面是高低不平的，因为人体的脂肪是一层一层堆上去的，有的地方厚，有的地方薄，薄的地方走得快，厚的地方慢。如果是假的减肥，表面一定是平坦的，因为它走掉的只是水分。

脂肪出去的快慢主要是看每天小便的量，次数多且量多时是脂肪出去的表现，上半身的脂肪是软软的，说明你上面的脂肪出得好，是脾脏的运水能力可以。下半身比较结实，是肾脏排水能力不够，敲胆经早睡以后你就多压你的肾经，使肾脏的能力提升，你的大腿就会变得软软的了，这样的话脂肪就容易出去了。性格内向的人，心包外面一定有脂肪堆积，你要想身上的脂肪能出去还是要压膻俞，敲胆经适当早睡。按摩心包经对于减肥的作用不是针对局部的，是全身性的问题，但是人体肾脏是一个很重要的器官，所以血上升以后人体会首先处理肾脏的问题，经常拔肾经会有用的，晚上 10 点半睡可以了，练瑜伽和擦减肥精油不会有冲突的，瑜伽本身就是拉伸经络。

腋下胀痛

腋下胀痛与有月牙都是因为你生气造成的，人体生气后并不象我们想象的那样，气过就算了，而是有形的，气会一直留在体内，那就是你会胀的原因，你应该多压太冲穴，膻俞穴，一是宽胸开膈，另一是帮助你把气往下移，人体会放屁把气排出去，再吃两天青陈皮煮的水帮助破气与理气（青皮 10 克+陈皮 10 克+水三大杯浸泡半小时，然后煮开就好）。以后每周吃一次，月经来时不吃，吃到不大胀时就不用吃了，那时你指甲上的月牙也就缩回去了。生气还会冲击你的内分泌，让人体的白血球上升，在中医里就是木克土现象，白血球在身体里就会与细菌作战。但因为人体能力并不够，所以心包极易积水，心包一积水，心脏的搏动力就下降，造成脾脏的运水能力下降，所以你每天早晨起来的时候脸会有点浮肿，手脚没有力气（脾主肌肉），因此你目前必须压心包经与心包经别，压膻中穴与昆仑穴，命门穴，使心包的积水出去，保证心脏的正常搏动力。等你的血多起来，等你的气破掉，你就会舒服了。

爱出汗（自汗）

人体出汗是散热的需要。但过分出汗就不对了，白天稍一动就大汗淋漓是自汗，属阳虚，晚上刚入睡就汗水满身是盗汗，属阴虚。脚底会出汗是肾气不足，这些通过调节身体都能解决，就是手掌心出汗比较难办，那与肺有关，当孩子越小的时候受风寒伤害，而当时的处理又不当的话，就会造成肺闭现象，使身体其他地方出汗的能力减弱，

人体就会从手掌出汗，帮助人体散热，我没有能治到手掌不出汗的地步，相反人体气血上升了，人体散热的要求提高了，手汗就出得更多了。

中医里称之为自汗，是由于心包有积液。这样的人，脉象一定是沉脉，有早搏，有时候胸口有点闷，早晨起床时脸有点浮肿，指甲一般有月牙。生活中往往有点不太愉快的事情。解决的方法与检查的方法一样。一，背上的膈俞穴压上去很痛（有闷气在里面），经常去压这一个穴位可以宽胸开膈（在督脉旁开一寸半，肩胛骨下面一点，摸上去比较鼓出来的地方）。每穴二分钟。二，脚跟外侧脚踝直下凹陷的地方有个昆仑穴，压起来也很痛的，每天每穴压二分钟。三，举起双手，把自己的大拇指压在乳头外侧一寸左右的地方，那是心包经的天池穴。每天压的时间要长一点（5--10 分钟），压这个穴位可以清除心包里的积水，心包里的积水越少，自汗的现象就会减轻。四，压两乳连线的正中膻中穴（心包经的募穴），也要较长时间，可以用一根小棍子或硬的书角去顶在那个穴位上（5--10 分钟），也是去除心包的积水。胸闷的现象自汗的现象就会减轻或消失。做一周就有效，坚持一到二个月就可以好了。当然不包括再次生气。

盗汗

只是单纯止盗汗，上海与杭州有个胡清余堂，他们生产的一个成药叫<清身饮>。是专治自汗与盗汗的，很有效。由七味药组成：太子参，功劳叶，糯稻根，碧桃干，煅龙骨，煅牡蛎，红枣。你每天早晨起来的第一次小便有泡泡，用西医的说法就是有蛋白尿，肾脏漏蛋白有两钟情况，一是人体能力下降到无法控制病灶时，会有蛋白尿，另外一种是人体能力上升到自己去修理以前没有能力修理的病灶也会看到蛋白尿，这当然是好事，但也会盗汗。你的身体是在上升还是在下坡从牙龈的收缩还是延伸就可以做出判断。

手脚出汗

手掌出汗是因为你从小受风寒的伤害，而家长用了不正确的方法进行处理造成了你的肺闭，人体的心脏要不断地散热，身上无法散热就改成手心出汗。关于手心出汗的问题我到目前为止还没有能够解决，因为人体一定要到最早的第一次受的风寒被赶走的时候肺解放了，手心出汗才会好。脚底出汗是肾气不固，压心经与肾经使心肾交会，这个时候脚底出汗就会好。

身热

晚上身热就是肾制约不住肝，当然肝热也可以有累似现象的，那么小便的颜色是明亮的黄色。但是白天的身热就不同了，手掌脚底热是因为人体还处在阴虚火重阶段，如果是手背手臂腿的外侧热，那么你有生气的事情发生过了，只有中医讲的木克土才会有这种现象，你就该压膈俞或太冲了。膈俞痛是闷气，太冲痛是怒气，而且一定要压心包经加昆仑穴加喝一天青陈皮煮的水了。

喝了水就要去尿

喝了水就要去尿是因为肺气不足，压肝经后也会好一点的。

14岁的小女孩，两年前头发在两个月内全部掉光

可以治好的，是肝肾不能平衡，问题是小女孩原来气血就不足，劳累过度，肾气就更不足，水不能涵木，另外小女孩还有肝阳上越的情况，也就是说她有气，是什么原因让她很生气，治疗分三部分，首先当然是让气血上升，敲胆经或利胆的药物，让营养吸收良好，保证造血材料，加上早睡，造血时间的保证（功课可以放在半夜里做，人体只有在半夜一点四十分以前，天黑以后的深度睡眠才能造血，先睡觉，后起来做功课，做完功课再睡一会儿，保你学习成绩还会上升），第二件要做的是必须舒泄肝气，我想她月经来时会小腹痛，或胁下胀痛，还可能有血块。第三才是补肾水。一般只要三到四个月，头发就可以长出来，但她是一个还在发育的孩子，可能会时间较长一点。

指甲

横向的纹是人体在修理的痕迹，纵向的纹是人体肠胃有病的反映。

人体手指甲上有的人有一个小月亮，有的人没有，我的看法是人体指甲上应该有小月亮，因为那代表你的人体有能力与肠里的细菌搏斗。没有人可以说我的身体里没有细菌，因为那是不可能的，这种情况只有在婴儿出生的那一眨那才存在，即使是产房也不可能是绝对无细菌的，细菌与人体是处于长期搏斗长期共存的状态的，有时候处于显性状态，而大部分时间是处于隐性状态，细菌的要求是找一个适合它自身发展的生存环境，人体当然是最佳选择，所以细菌进入人体是悄无声息的，当细菌进入人体时，人体的反应就各不相同了，有的发烧，有的拉肚子，也有的会呕吐，但也有的人会毫无感觉，有时候朋友聚餐，遇到食物不干净，就会看到上面讲到的情况了，而我们往往还会

说拉肚子的朋友是他的肠胃不好，自己的肠胃功能好，所以吃了没有事。有月芽是身体免疫能力的表现。表示你有足够的作战部队。但是有的人身体并不是那么好，按理说他不应该有月芽，有小月亮，而他也有了，这是因为这个人生活得不愉快，或有怒气，或有闷气，造成木克土现象，脾脏会被迫生产许多白血球与细菌开战，由于各方面的条件都不具备，所以才会造成心包阻塞，有早搏，自汗，半夜会醒，而且醒后就睡不着等症状。所以小月亮是有好还是没有好是不能简单的作为判断的依据的。人体没有细菌的人是不存在的，当人体有能力与细菌搏斗时，人体大小肠的气就盛，手的指甲就可以看到月芽，当人体没有能力与细菌搏斗时，处于共处状态或失控状态都没有月芽，当人体全面战胜细菌时，月芽也会逐步缩小直到消失，很多人没有月芽，当孩子在生长发育时，所有的能量为第一线服务，没有精力来处理细菌问题，工作了为事业奋斗，人体的收入与支出大部分处于负的状态，当然也很难有力量去与细菌搏斗。单凭这还很难说明这个人就是不健康。有的人虽然有月芽，但并非是身体有能力去处理细菌，而是肝气太盛是一种木克土的现象，这种人虽然有月芽，身体的健康状态还不如没有月芽的人。你的身体是否健康是要看你人体的总血流量有多少，还要看你是如何使用的。

爱吾中医（网友）： 这东西体质不好的人往往容易缩小或消失，很普遍的，只能作为兼证参考，所以心理负担不要重，观问诊有脾元不足，阴火上乘之象，可早服补中益气丸、晚服归脾丸补益之。

（网友问）服药要服到那个白色条儿长出来为止吗？

（网友）：一般来说这东西不好长，与每个人的体质有关，往往小时候多，年老消退，平时注意适当锻炼增强体质也许会好一点，服药使身体基本状况有所好转就差不多了。

四、血上升后

人体在敲胆经早睡以后他的血一定是增加的 当血有所增加的时候机体就会被激活，肠胃的蠕动就会加快，原来能量缺口越大的人，人体的胃口就会越好，一直要到人体自己认为能量够的时候，胃口才会调到正常范围。感觉肋骨部分有一种气窜的感觉，是以前你生的气在动，如果在左面是怒气，在右边是闷气，你可以用四个手指放在上面像弹钢琴那样上下动，动时虽然手指在变换，但都不离开原地，同时自己的意念最好集中在那里，这样就能帮助人体将原来的气往下降，随后排出体外。

血上升后心包打通了，肝经压到不痛了，就开始压心经，心经也压到不太痛的时候，人的个性就变了，会开朗，会有信心的。

血上升后，会进入内脏，到底先进哪个脏器由人体自身决定，但肯定是一个一个进的，如肾脏、肝脏等都不会左右同时进的，血进右面肝脏时，与肺的关系比较密切，往往表现出打喷嚏等感冒的症状，进左面肝脏时，与胃的关系比较密切，有口腔溃疡、胃口好或胃里的病灶有活动，人体有胃胀不舒服的感觉等。我没有看到书上是如何讲的，只是自己临床的体会而已，你可以试试看

人体的血多了，血会进脏腑，人体就会有相应的反应，你不会判断，可以把心肝肺脾肾心包都选几个穴位压一下，那个经络上的穴位最痛就把那个脏腑的经络压到不痛。另外看看自己早晨第一次小便的情况，小便变黄了，是肝脏的事，有泡泡是肾脏的事，舌尖红心烦是心脏的事，眼白兰大便干口渴是肺的事，胸闷自汗，早晨起床手胀情绪低落是心包的事等，总之一定有迹可寻。学会观察自己。

人体开始与病毒搏斗与进行自修复一定是工作量大增，因此也一定会有来不及及时排出的废液（生命交换中的垃圾），如果让他们堵在脏器里，我们就会有不舒服的感觉，所以压压肝经，不断地帮助人体，既可以让自己比较舒服也同时让人体的修理工作进行得更顺利。

4.1 修理肾

人体的肾在修理时，应该是有迹可寻的，譬如早晨第一次小便有泡泡，或颜色象茶（人体在处理肾结石，这时不要跳，怕结石移动，会有痛感），或有油（以前堆积在肾脏管道里的脂肪，其实油先看到），或似淘米水（人体堆在管道里的其他废物）。

4.2 修理大肠

太阳穴应与大肠经有关，太阳穴发涨，患者应该是肺，脾脉较旺，肚子有点鼓，平时有放屁，屁应是短的多，指甲应开始有月牙，指甲根应有些许浮肿，上述现象应该是人体开始修理大肠的表现，疏通一下大肠经，太阳穴就会不痛，修理告一段落，太阳穴痛的现象就会消失，但也可能肩周，上牙，手腕等地方会有不适，这些都是大肠经路过的地方，患者只要有这些地方对应的病灶，当人体开始处理时，一定会有不适感（即会有水肿，即经络有阻塞）。因为是与肠的细菌有关，所以一定与脾有关（脾主运化，脾是免疫系统的司令部），一定会有心包积液（脾的工作量增加，运化的能力就下降，心

脏是工作量最大的地方，他每分每秒都在工作，也每分每秒有垃圾废物需要排除，脾运化的能力不足时，心包积液是必然的），易出汗和喜弯腰都是因为心包有积液，心脏的供血能力下降。背部肌肉酸胀才喜弯腰，他的出汗是一种自汗，是人的心脏在自己强迫心包积水出去。

五、体会

5.1 望症

在望症上，我有一个体会，望病人的牙床，嘴唇，指甲的变化，你可以立即知道病人的身体状况是在上升之中，还是在下降。血上升，手指的颜色会由黄或带黄色转变为红色。一路下降的病人牙床一定也是一路收缩，结果是牙齿变得越来越长，牙龈的颜色很深，气血上升的人，牙龈就往上或往下长（指下或上牙龈），新牙龈的颜色比较浅，根据新旧牙龈的情况，你可以大致判断病人原来下坡的状态和现在上升的程度。人的嘴唇太红不对，太白不对，太厚不对，太薄也不对，要厚薄适中，颜色也要适中，而且要看到上下嘴唇有色差，这样的人才是气血上升的人，这对于治疗有很大的帮助。

人体的血在一日之中的流注是每个时辰一个脏或腑，二十四小时一个循环，所以血管在手背上的情况就会有不同，我说的要观察自己的血管变化是指同一个时间的血管情况，譬如每天清晨起床前看一下自己的血管，那么它一定是一天一天鼓起来，有一天你发现自己的血管又看不见了或变细了，那就是人体把外循环累积的血调到某一个脏腑里去了。

皮肤太白的人就是肺实的表现，一般容易口干，皮肤干是肺气不够的关系，血上升后，他会感冒打喷嚏，然后皮肤就会变得黑一点，当肺气再上升时，黑一点的皮肤又会白起来，但不是很白的那种，而是带点黄色的白，这时候皮肤干的问题就好了。眼角外侧有血丝与肝有关，内侧有血丝与小肠有关（当然也与心脏有关了），那个白色突起来的東西是与小肠对应的病灶有关。

想学好中医，中医基础理论很重要，因为他是教你一套中医的思维方法，然后我自己首推第一的是望诊，中医有望而知之为之神一说。有一段时间我一直去坐公共汽车，看车上的乘客，从头发的颜色，粗细，多少，黑白的部位，眉毛的粗细，眼睛的大小，眼白的颜色，血丝分布，嘴唇的厚薄，颜色，到人体的体型，是虎背熊腰，是大屁股还是杨柳细腰，大腿粗细，肤色黑白等等，不仅是看而且用中医的观点去分析这个人的五

脏六腑在体表的反映，去分析这个人目前的健康状态。乐此不疲。几年下来，功力大增。人体内在有什么病，外面一定有什么症状，而外面有什么症状，内里一定有什么病，不管他现在生不生病。例如上嘴唇往上翘的人，他的肝脏一定有病毒，大腿内侧脂肪厚的人他的肾脏就是有问题。

5.2 解惑

5.2.1 按摩穴道有无轻重之分

问：我在一个经络网站看到说按摩穴道有轻重之分，轻者为补、重者为泻。不知道这是什么意思。如果我现在的情况是肝热，那么按摩肝经重了是否就是让肝热凉下来。而按摩肝经轻了是否就是让肝更热了。

答：你好，你的问题提得好，可是我能讲的只是自己的一些体会，无论怎么压，心脏肝脏的经络压了，里面的积水出去了，心脏与肝脏的火就会下降。而肾脏与肺的经络压后，肾气与肺气就会上升，而这就是我想要的。中医要的就是五脏六腑的平衡。

5.2.2 得气

把一个手指平平的放在穴位上面（如膻中穴），用意念冥想，想的时间久了手指就感觉到脉搏跳动，这就是中医说的得气。

5.2.3 经络走向等

第一，敲胆经和压其他经络的时候是不是考虑经络走向的问题，我都是从人体上面往下面压，从头走手走脚。

第二，敲胆经和按压其他经络的时候敲打胆经和按压是不是最佳的手法？有没有更佳的按摩方法？我不知道，我的要求是只要让经络疏通，我的概念里的效果是经络里能压出水来压得流畅就是好。

第三，敲打整条胆经或者其他经络是不是效果更好？仅仅敲打大腿外侧的胆经只是要刺激胆汁分泌，一是方便，容易操作，要让每个不懂医的人学会从头到脚按压胆经难度比较大。二是容易推广。

第四，应该学习哪些推拿手法？人体使用手册里的东西是我的经验之谈，是在我推拿的过程中累积的体会，有些观点好像不是那里能看得到的，至于手法我不是很

在行，我的要求是只要能让经络得气，让脏腑里的积水出去，目的就达到了，所以我也无法推荐给你那些手法比较好

5.2.4 募穴

乳头下方肋骨间很痛是日月穴是胆经的募穴

5.3 常用穴位

膈俞穴

在女生胸罩带子与中间脊椎相交的地方旁开一寸半的膀胱经上，可以宽胸开膈，膈俞痛是闷气。

太冲穴

在脚背大脚趾与次指中间，力是先向下再往上;有点象雨伞的弯钩。太冲痛是怒气

尺泽穴

按尺泽穴会痛说明他的肺偏热（或是肝热侮肺），你沿着肺和肝的经络图循经压一路，同样把耳朵贴在他的腹部听，开始流水声也许不明显或声音不流畅，反复压后，声音会越来越顺，那就是经络通顺了，这就是我们的目的，那时候尺泽应该不会痛了。痛的地方是有阻塞的地方，就是我们要压的地方，压通了就不痛了。压时不在乎力的大小。而在乎时间。

5.4 小秘方

理气与破气

青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时然后煮开当茶喝（青皮宣泄肝气），每周吃 1~2 次，月经来时不要喝。因为这个药的药性比较轻，所以一煮开就好了，不要烧太长的时间。喝水去渣。但青陈皮水不能常喝的，青陈皮有理气与破气的作用，但也会令人伤气，所以不宜多吃，尤其本身中气不足的人（舌体胖，有齿印，舌质淡的人）更要谨慎，可以多压太冲穴与膈俞穴，宽胸开膈，疏泄肝气，多压心包经，让心脏的搏动力得到强化，多做静气功：眼观鼻，鼻观心，用冥想的方法把自己的气慢慢地往脚背上导

引，这样多梦的人睡眠时梦就少了，痛经的人（指气滞造成的痛经）就解决了痛经问题，高血压的人（指低压高的人，低压）75-80）就能让自己的血压真正降下来。

或者自己躺在床上，用冥想的方法从头往脚的方向慢慢地想下去，这样气也会往下走的，方向确定后，成功取决于坚持。

清肺热

可以去买一些枫斗或石斛，每 10 克放水三大杯，文火烧一个半小时，然后当茶喝，已经煮过的枫斗还可以煮第二次。枫斗有养阴生津的作用，也可以压一些肺经上的穴位，如尺泽穴，鱼际穴，少商穴帮助清肺热。

背上的穴位

背上的穴位不用去找，没有人帮助，自己可以在墙角上来回摩擦，从上到下一点一点去蹭，蹭不到的地方用棒去敲，这是我自己的办法，你可以试试看。

皮肤病

香樟木煮水熏洗

六、中医基础知识

6.1 十二经

本节内容由网友 fengyansu 提供。

十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉。十二经别的分布规律：十二经别多从四肢肘膝关节以上的正经别出（离），经过躯干深入体腔与相关的脏腑联系（入），再浅出体表上行头项部（出），在头项部阳经经别另合于本经批脉，阴经的经别合于其表里的阳经经脉（合），由此将十二经别汇合成 6 组，称为（六合）。足太阳、足少阴经别从腠部分出，入足少阴肾与膀胱，上出于项，合于足太

阳膀胱经；足少阳、足厥阴经别从下肢分出，行地至毛际，入足间肝胆，上系于目，合于足少阳胆经；足阳明、足太阴经别从髀部分出，入走脾胃，上出鼻頰，合于足阳明胃经；手太阳、手少阴经从腋部分出，入走心与小肠，上出目内眦，合于手及阳小肠经；手少阳、手厥阴经别从所属正经分出，进入胸中，入走三焦，上出耳后，合于手少阳三焦经；手阳明、手太阴经别从所属正经分出，入走肺与大肠，上出缺盆，合于手阳明大肠经。

十二经别的作用：加强了十二经脉的内外联系及在体深内的脏腑之间表里关系，补充了十二经脉在体内外循行的不足。由于十二经别通过表里相合的“六合”作用，使得十二经脉中的阴经与头部发生了联系，从而扩大了手足三阴经穴位的主治范围。此外，又由于其加强了十二经脉搏对头面的联系，故也突出了头面部经脉和穴位的重要性及其主治作用。

十二经筋

十二经筋是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系，是十二经脉的外周连属部分。

十二经筋的分布规律：十二经筋均起于四肢末端，上行于头面胸腹部。每遇骨节部位则结于或聚于此，遇胸腹壁或入胸腹腔则散于或布于该部而成片，但与脏腑无属络关系。三阳经筋分布于项背和四肢外侧，三阴经筋分布于胸腹和四肢内侧。足三阳经筋起于足趾，循股外上行结于九窍（面）；足三阴经筋起于足趾，循股内上行结于阴器（腹）；手三阳经筋起于手指，循膈外上行结于角（头）；手三阴经筋起于手指，循膈内上行结于贲（胸）。

十二经筋的作用：约束骨骼，完成运动关节和保护关节的功能。

十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经），也称为“正经”。

十二经脉的体表分布规律：十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于是四肢外侧和头面、躯干。十二经脉在四肢的分布规律是，三阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、

手少阴心经在后，下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝 8 寸以上，太阴交出于厥阴之前。三阳经上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。十二经脉在躯干部的分布是，足少阴肾经在胸中线旁开 2 寸，腹中线旁开 0.5 寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开 6 寸，腹中线旁开 4 寸处；足厥阴经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开 4 寸，腹中线旁开 2 寸；足太阳经行于背部，分别于背正中线旁开 1.5 寸和 3 寸；足少胆经分布于身之侧面。

一.人要健康,只要血多.要血多,只要早睡(每天 10:30 以前/成人)加敲胆经(大腿外侧各 100 下 /每天).早睡是造血时间的保证(人并非二十四小时都能造血,古时候的人都是日出而作,日落而息,人体造血是有特定时段的,这是天人相应的结果,是不能任意改变的).敲胆经是造血材料的准备(现代人不缺营养,但胆汁分泌普遍不好--原因后面再讲).

二.症在四肢五官,病在五脏六腑,所有的症都是内脏问题在体外的表现(近视眼---肾水不足以涵木,中耳炎---小肠有细菌感染的病灶,五十肩---大肠有细菌感染的病灶,香港脚是胃有细菌感染的病灶等等).

三.脂肪不是营养过剩,脂肪是人体能力不够时排不出去的垃圾,那个脏器能力差,那个脏器的经络外面堆的脂肪就厚.

四.血色素的及格与否并不能证明人体维持生命所需的血液总量是够还是不够,血色素只是代表一滴血里红血球所占的比例而已,人体健康与否取决与人体总血流量的多少,现在没有这样的指标,也没有检测的方法,但中医通过望证是可以了解的,人体总血流量够的最低标准 1.血能进肾脏过滤,每天早晨起来的第一次小便一定是黄色的.2.血液能进肝脏进行清洗,手上的血管不仅看得见,而且颜色是浅绿色的.3.指甲不仅有月牙,而且有横向的条纹(这意味着你的免疫系统在工作 ---详细有机会再说).

五.老化的血管是可以逆转的.血管老化是因为血里的垃圾堆积在血管,是因为人体血液总量不够时,肝脏不清洗或清洗比例不够时,血就变得越来越脏.当人体的血液总量回升时,清洗的工作会重新启动,原来沉淀在血管里的垃圾同样会被带到肝进行处理,问题是这时候的检查指标都不可能符合目前西医设定的标准.

六.癌细胞不是人体的敌人,不是变异,是人体能力不够时生产的残次品,当人体能力恢复时,人体会生产巨噬细胞清理这些不及格的产品,重新生产正常的细胞来修复被破坏的组织.癌细胞虽然是残次品,但它对人体是有帮助的,就象穷苦的人,衣服撕破了,他没有同色系的布和线来补他的衣服,只能有什么补什么上去,虽然不好看,但能穿,人体的组织遭细菌病毒破坏后,残次品的癌细胞修复了组织,使人体不会因为失血而死亡,他是人体无可奈何下的产物,对人体是作出贡献的.

七.糖尿病不是病,是人体为了自救而采取的应变措施,就象一户人家,当他的经济不能支持他的生活开支时,他会变卖他的家具来支撑他的生活.当人体维持生命的能量不够时,人体就会分解自己的肌肉为糖分来维持生命,这是一种临时的应变措施,一旦人体蛋白吸收够了,人体首先选用蛋白,这样血液里的糖分就会多起来,因为分解肌肉为糖分的机制并非说停就停,糖分的浓度要达到一定的值才能给大脑一个信息反射,新的指令才会形成,而且原来释放在血液里的指令也一定要用完.所以血糖高的人当他的血糖有时高有时不高时(不包含饮食因素),他的问题就接近尾声了.当人体的肌肉一年比一年消瘦时,肌肉转为糖分的机制已确立,但这时候是检查不出血糖高的现象的,因为糖分都为维持生命消耗掉了.血糖高与人体生病是无关的,人体生病与蛋白增多有关,当人体蛋白增加时,人体造的血就多了,血多了人体的自修复功能就会启动,血糖高只不过是与蛋白多同步看到的二件事,现在没有人去查人体的蛋白多了,无法查人体的血多了,就硬说血糖高了会生病,其实人体自己会把多余的糖分排出体外,等到人体自己调整好了,这个问题也就不存在了.

八.肾素和血管紧张素是使人体血压升高的因素,这是西医界研究的成果,但是当人体血压高的时候,西医检查这些人的血液,并没有明显的肾素血管紧张素增加的迹象,结果高血压的原因就变得不明白了.西医讲究的是空间,中医讲究的是时间,肾素和血管紧张素确实是人体为了提升自身的血压而增加的激素,由于人体的血总量不断下降,血管里有了沉淀的垃圾,血管的弹性变差了,不能帮助心脏把血送到四肢送到大脑,血管紧张素可以使血管弹性强化,血总量的下降使人体五脏六腑的功能随之下降,肺气的下降,使肺的布水能力不足,血液就变得粘稠,这是一种渐变,粘稠的血液使心脏不胜负荷,人体用增加肾素来帮助心脏搏动,但这时候你是看不到血压高的,因为这时候人体血管里的血流量是很少的.当人体的总血流量不断提高,血管里的血多了,而肾素与血管紧张素尚未撤除或减少,这时候我们就看到高血压了。高血压是人体调节过程中看到的一个现象,这个调节是要有条件要有时间,但绝对不是一个终身病。

我没有进过医学院,更没有学过解剖学,思考问题一是简单化,二是直观,循经指压让我得出的结论是:一.经络只不过是五脏六腑的通道.二.指压.推拿.针.灸.拔罐.刮痧都不治病,只不过是疏通经络,经络疏通了人体的一些症状也就随之减轻或者消失了.三.人体的病是人体自己修复的.曾经与复旦大学经络的物质基础研究小组负责人在上海市六医院做过一次用经络指压去除心包积水的实验,志愿者是复旦大学的一位女教授,她胸闷,气急,四肢无力.

很长时间得不到解决,在核磁共振检查后做指压,指压后再做检查,通过计算,半小时的指压减少积水百分之二十九.后来费教授又与上海市六医院一起做过实验,对象是一癌症病人,心包积水严重,结果是去掉积水百分之五十.心包经可以去掉心包的积水,肺经可以去掉肺的积水,肝经可以去掉肝脏的积水.经络是五脏六腑的通道,用这个方法清除脏腑的积水比服药快,可以立即得到信息反馈.我只能把自己的经验给大家,至于理论问题请高人来研究,论述.循经指压是经络学的临床应用,需要的工具是双手和一套经络系统图及一套说法,而能解决的问题是很可观的,医疗行为是为了保健人民,尤其对于国家来说是为了提高人民的健康水平.把一般的养生保健方法用学习班的形式,用中学生保健课的形式教给人民,全国人民的健康水平将有大幅度的提高,国家的医疗开支会明显下降.循经指压只重经络,不重穴位,背不出经络,照着经络图压就行.循经指压是帮助人体疏通各脏腑的通道,就象打扫房间的卫生,今天扫得不彻底,明天可以继续,它没有错误,没有伤害.是保健,是养生,是治疗.只有当人们自己解决不了的问题才交给医生,而交给医生这件事,国家可以用政策进行干扰,首先交给中医治疗(目前农村要开始实行医保,国家可以不可以搞试点),实际上西医能治疗的病,中医都能治疗,而且应该实行地区医疗自保,中医擅长治未病,用中医的方法对地区民众进行定期健康检查,其保健的结果一定会让全世界惊讶.循经指压疗法希望会得到经络研究专家的关注

二、工具

1、 经络系统图-----到下面的信箱: qzswcj@126.com 里去下载, 密码: qzswcj

另外以下信箱存放三七生先生推荐、qiushuihan从复泰草堂等处收集整理的《人体使用手册》以及由yuqincheng老师提供的人体经络系统图 15 幅。经络图已有 8 张。在《人体使用手册》加进了一幅取自吴清忠先生Blog的按摩心包经听水声位置图,其它图谱正在收集中。

信箱: piao-507@sohu.com

密码: 620187534 (注: 好像实效了)

有需要的朋友直接进入邮箱下载附件

2、 真空罐-----“一拔通”真空拔罐器,有大盒与小盒之分,买小盒就够了,(六个管),六十八元一套,如果当地没有,可以电话到厂邮购.电话:010 84498504,010 84497179.

厂名:北京华明康泰医疗器械有限责任公司.所以推荐你买这个牌子是因为这家厂的东西使用起来较顺手,拔管的好处是不痛,小孩容易接受,而有同样的效果.拔管的要求是管留在皮肤上的时间仅几秒钟,管拿掉后皮肤的颜色马上恢复正常,不要象传统的拔管拔出一个个红红的印子.既浪费人体的血又增加人体的工作量.

3、找穴位----- 可用到动画经络网站: <http://mfy.nease.net/am/xue/index.html>

4、听诊器----- 地球人都知道

5、按摩尺----- 使用该尺可准确、方便和取穴位并按摩,提高人们利用穴位自我医疗保健的效果。

6、高尔夫球----- 按摩

7、易经或其他难读懂的书----- 是当其他都没有用的时候(我会有烦恼的时候,有睡不着的时候),就拿易经来读,慢慢地一句一句仔细地读,因为太难,一定要很投入才能读懂一句,这样我的心就不知不觉静下来了。

三、动作

1、敲胆经----- ---敲胆经是要敲两条腿,但一条腿一条腿敲还是两条腿一起敲随便你.敲胆经只是敲得大腿外侧的胆经筋有点热乎乎,就能刺激胆汁的分泌,并不要求很正确的穴位,当然有的先生女士对针灸穴位比较了解,力求到位,那很好,但对一些对针灸穴位不太了解的人就无需苛求,有敲就有作用,既不在乎穴位正确与否,也不在乎是否完全沿着经络线路,这要基本上是在大腿外侧胆经的通道上就一定不会白敲。

也不需要敲到小腿上,一是操作不方便,二是小腿上胆经与胃经的位置太近,用敲的方法要完全分开是不是有难度。我希望的是我们所有愿意用这个方法来养身保健的人既能得到健康,又方便易行。轻轻松松就得到健康。敲胆经不需要很大力,不要造成不必要的伤害,一般力度是敲不出瘀青的,如果分量不重就敲出瘀青来了,那是人体本身的凝血因子不足,需要补充胶汁类的食物,中国人有个补品叫阿胶,就有利于人体的凝血因

子，其实阿胶的主要成分是驴皮，如果平时有进食猪皮，鸡皮等，这个问题就没有了。
如果瘀青是因为敲得太重而造成的，那就轻一点。

2、拔罐----- 拔管的要求是管留在皮肤上的时间仅几秒钟,管拿掉后皮肤的颜色马上恢复正常,不要象传统的拔管拔出一个个红红的印子.既浪费人体的血又增加人体的工作量.

四、气血衡量

1、指甲上的小月亮----- ---人体手指甲上有的人有一个小月亮,有的人没有,上海有一家医学杂志上曾经征文讨论过这一问题,结果如何我没有看到,因为我不是每一期都看,我的看法是人体指甲上应该有小月亮,因为那代表你的人体有能力与肠里的细菌搏斗.没有人可以说我的身体里没有细菌,因为那是不可能的,这种情况只有在婴儿出生的那一眨那才存在,即使是产房也不可能是绝对无细菌的,细菌与人体是处于长期搏斗长期共存的状态的,有时候处于显性状态,而大部分时间是处于隐性状态,细菌的要求是找一个适合它自身发展的生存环境,人体当然是最佳选择,所以细菌进入人体是悄无声息的,当细菌进入人体时,人体的反应就各不相同了,有的发烧,有的拉肚子,也有的会呕吐,但也有的人会毫无感觉,有时候朋友聚餐,遇到食物不干净,就会看到上面讲到的情况了,而我们往往还会说拉肚子的朋友是他的肠胃不好,自己的肠胃功能好,所以吃了没有事.有月芽是身体免疫能力的表现.表示你有足够的作战部队.

但是有的人身体并不是那么好,按理说他不应该有月芽,有小月亮,而他也有了,这是因为这个人生活得不愉快,或有怒气,或有闷气,造成木克土现象,脾脏会被迫生产许多白血球与细菌开战,由于各方面的条件都不具备,所以才会造成心包阻塞,有早搏,自汗,半夜会醒,而且醒后就睡不着等症状.所以小月亮是有好还是没有好是不能简单的作为判断的依据的.

2、心跳----- 数数自己每分钟的心跳是多少? 70? 80? 60? 人体的心跳在 70 是一般情况, 60 跳就是血比较够的人, 而 80 跳则是不够的人

3、牙龈----- ----待整理

五、症状及解决

晚上睡眠会醒;----- --一, 十二点左右醒是心包有积水,睡前压一会儿心包经,尤其压膻中穴(两乳连线的正中),天池穴(乳头外侧一寸),昆仑穴(脚跟外侧的外踝直下,脚跟的凹陷处).二,二点后醒是肝热,压肝经,平坐床上,让自己的大腿内侧面朝上,中间就是肝经,用手指压或拳头敲都可以.二点多醒是因为肝热造成这一点比较能理解,中医有二十四小时人体血液流注各个脏器的说法,一点到三点血液是流经肝脏,肝气会比较旺,每个时辰血液流经的脏腑,相对而言那时哪个脏腑的血会比较多血液流经那个脏腑时,人体的脏腑会有对应的工作要做,当一个人的血是由少到多,而且是肝脏的血增加时,人体会有一系列肝热的表现,例如小便的颜色会变黄,头顶的百会穴会比其他地方热,胃口会好起来,本来没有夜尿的现在也有了,而时间往往就在二点左右,睡眠的梦会多,在这时候你如果去压肝经,一定有一边会痛.反复压到肝经不痛了,那么夜尿就会少或没有了,梦也会少了,那个时候睡眠就不会醒了.

说十二点左右醒是因为心包有积水,你知道我看的医学书是不够的,而且从中医学的教材里关于心包经的论述也不多,所以理论我说不上来,但这是事实,是正确的, 凡是脉象是沉脉(中医的说法),凡是有早搏(西医的说法),凡是入睡后,半夜里醒来而且久久不易入睡(那种人醒来的感觉是象早晨睡醒了的感觉),都是人体心包有积水,压心包经就能解决问题,白天压透了,或者半夜里醒时压都能帮助自己的睡眠,要完全解决,让心包经不会积水,一是心血多起来心脏的搏动力强了, 二是人体与细菌的搏斗暂停(当人体本身没有能力与细菌搏斗而在搏斗时,心包才特会积水).

中度的抑郁症----- --是心脏有积水,你试试看给自己压极泉穴及心经,时间稍长一点,左右两边都要压.压后心脏积水减少一些,你的体症就会减轻,不舒服就会消失.如果是抑郁症的话,压脚跟外侧的昆仑穴与两乳连线正中的膻中穴,乳头外侧的天池穴及心包经全部.是什么问题对应的穴位就特别痛,人体会给你最正确的信息.患抑郁症的人一是从小心包外的脂肪堆积较多,造成心脏的搏动力不足,心脉经常是沉脉,多早搏.二是气血步步下降.你要改善自己治疗自己,只要一,让自己的气血上升.敲胆经加早睡.二,经常压或拔罐上面说的一些主要穴位.半年就可以有变化,一到二年后就不可能是内向的人了.

小便颜色黄----- --人体的肾脏是为人体清理垃圾的,当人体的总血流量太少时,人体进入

肾脏清洗的血的量也会减少,甚至不清洗,那时候人体早晨起床后第一次的尿都会是无色透明,或颜色很淡,那是不好的.一般情况人体的尿液应该是有颜色的,但也不会太深,如果你一天内进水量太少或出汗很多时尿的颜色就会深一点.此外,当一个人原来的气血不足,因此身体里曾经留下过很多垃圾没有及时处理,现在能力上升了,也就是你身体里的总血流量增加了,人体不仅能处理现在的废物,同时把以前的垃圾也清理出去时,你的小便颜色就会很黄,这是不是一件好事.你现在在念大学.已过了发育阶段,而在你发育阶段如果气血问题是有缺口的话,现在的现象就是非常正常的了.另外还有一种情况那就是人体的血多了以后,会进入肝脏进行肝脏的修理工作,那时候小便的颜色也是偏黄的,那么你就应该早点睡加一点敲胆经使自己的血更多一些,早日修好你的肝脏.还有一种情况是由于熬夜,大运动量造成人体的肾水制约不住肝肝太旺时也会小便颜色太深的.解决的方法你应该想得出来的.人体是全能的,完美的.善待人体,不要让人体一直透支(人体当然也有一个收支平衡问题),那么发生在人体身上的问题人体应该是都能解决的.

受风寒----- --人体感受风寒后的反应可以有三种情况(其实风,寒,暑,热,湿,细菌,病毒侵犯人体时,都是三种状态),最佳状态就是打二个喷嚏把寒气赶走了,其次,就是要赶寒气但能力尚不够就会比较缠绵,甚至头痛发烧,第三种情况则是人体完全无抵抗能力,任寒气入体表入经络入腑入脏.第三种情况人体没有任何不舒服感觉,也没有任何生病迹象,但是对人体的伤害是长期的(外邪束肺),第二种情况的解决除了服中药外,香江愚医先生介绍了灸法,用指压法也可以退烧,去风寒.具体做法如下:一.压风池穴,如果风池穴痛,发烧是因为风寒造成的,左右各压二到三分钟,如果风池穴不痛或不太痛,那么发烧并非因为风寒造成.二.压肺经别,大肠经别(只压感觉明显的一边),压到不痛.三.肺实者压尺泽,鱼际.肺虚者压中府,太渊.上述只能解决外感风寒.

月经提前----- ----血更虚,肝火比以前旺,所以月经会不断提前,月经越提前失血越多,对她的身体是非常不利的,你要做的第二件事是凉血,清肝热,平她的怒气,所以要压下面的穴位:膈俞(在背上,旁开脊椎一寸半,与女生胸罩横带子相交的位置上下处),血海(用你的左手放在你女友右膝盖上,大拇指按到的地方,另一边就是右手放在左膝盖上),三阴交(在内踝直上三寸的骨头边上,中医的寸是指病人中指的中间一节的长度),上面的三个穴位是凉血用的,其中膈俞穴还有宽胸开膈的作用,会让她的心情好一点.

要压肝经,就先压大腿的内侧面中间部分,让你女友的大腿内侧面朝上,用手指从大腿根部

慢慢地压,痛得厉害得地方手指就一直放在那儿,轻一点,然后让你女友用意念一直想那一点,而你可以把耳朵贴在她的腹部听,当里面的水声出去时,那一点就一定没有原来那么痛了,可以一直做到不痛.肝经一直可以压到小腿的,然后再要做的是脚背上的太冲穴,在大脚趾与次趾的中间,脚背骨的紧下面,可以压(也很痛的,也可以让女用意念去想这一点,那么她的气就会下降.

生殖器起水泡,在糜烂----- --肝经环阴器,你的肝偏热,我想你的嘴唇太红,上嘴唇太厚,当你的嘴唇颜色由红转暗时就可以好了,要求如下:一.清肝胆湿热的中药.二.至少每周有三天在 10:30 以前睡觉(每天在网上搞到一.二点睡的人,中风一定有份).三.沿着肝经系统图隔日做二到三次,指压或拔罐均可(罐在皮肤上停留的时间不得超过十秒,不要拔出血来),指压比较痛,但轻轻地压,一会儿就可以压通,也就不痛了。

小便有浑浊尿----- ---就拿你的小便有浑浊尿来讲,在你生长发育过程中,你的能量,养分,血液都投入了这一大工程,而生命的其它部分是在低调下进行,其中就有血液的清洗问题,你的牙龈颜色深不深,新的牙龈颜色是否很淡,当初留下的问题当人体能力回升时,人体要重新补救,人体只有在有能力时才会排出浊尿,这可是一件好事呢.对于我的病人,我都会在第一次见面时告诉他前进的路上你会遇到的各种可能,其中之一就是浊尿,中药不可能让你尿浊尿,没有这个能耐,中药只能调整,推动.人体可以由阴虚转到阳虚,你还要有意识让自己由阳虚进入不虚状态,继续努力吧.为了你的健康.

消瘦----- -她的表现就是消瘦,其它尚可.不知诸位可有治过此种疾病?在下请教了——中医有不治而治一说,这个病我也没有治疗过.甚至没有听说过,她又如何自知,平时有什么症状.既然人体消瘦,一定是处于阴虚状态,或更差一点是处于阴阳两虚偏阴虚状态(也可能阴阳两虚偏阳虚状态),调节她的状态,让她从目前的状态向好的方面转变,也就是让她的气血上升,再上升,当人体的气血达到一定水平时,人体必然会去处理以前没有能力处理而留下来的问题,到那时就可以因势利导帮助人体解决这一问题,如果身体好起来了,生存没有问题,有的问题不解决又如何,人的要求到底是什么?不就是活得久一点,活到一百岁,一百二十岁够不够,就目前而言这个数字对大部分人是可以满足,人们并不会要求自己是一

个完人,所以只要有足够的气血能够维持人体的生存,维持人体的平衡,这应该是中医的治疗理念.

高血压----- --不是一个病,是人体自我调节过程中的产物,是可以完全好的,但人体形成不是一天,要重新调整,到调整完毕同样是有过程的,也就是说要有一定的时间,一定的条件,而决不是现在西医的治疗方法.用西医的观念与治疗,那么你就得一辈子吃他的药.高血压是有两种,一种是低血压偏高,量血压时低血压是 80,90,100,甚至是 110,这种情况下,由于下面血压高了上面的血压也随之升高,他的原因是因为生气,也许你会说我最近都没有生什么气啊,气这个东西在人体里面很奇怪,好象是可以储存的,当你人体的总血流量不足时,气在人体的腹部,而当人体的气血上升后,这个气也会随之上升,当你的脸是红的睡眠又多梦时,你的低血压就有可能偏高,而这种人如果再大怒,血压就很快升高了,同时其他的病也会显现,医生会说是高血压引起的疾病.而实际上高血压只是一个现象,是人的大怒破坏了人体的内分泌的平衡,用中医的观念来讲是伤了肝,所以舒肝理气平肝就可以真正解决问题,当人体里的气都排出去了,你的低血压高的问题也就不存在了.

高血压还有一种情况,那就是高血压高,高血压高是人体当初为了让自己能够生存下去,在身体里增加了肾素与血管紧张素,西医的研究证明肾素与血管紧张素的增加能让人体的血压升高,但他们的研究又告诉他们那些高血压的患者近期内并没有增加肾素与血管紧张素,这样一来西医就没有方向了,所以在西医的教材里高血压就成了不明原因的病了,唯一能做的就是用药把它压下去.西医关于肾素与血管紧张素的研究没有错,错是错在人体是什么时候增加肾素与血管紧张素的?实际上人体是在很久以前就增加肾素与血管紧张素的,那时候,人体的总血流量越来越少,人体的生命功能在步步下降,肝脏的藏血在减少,肝脏清洗人体的血液的比例在减少,人体的血液的颜色越来越深,血里的垃圾越来越多,垃圾只能沉淀在血管壁上,让血管的弹性变差,肺气的下降,肺布水的能力当然也减弱,血液就慢慢地变稠.血液的变稠,血液流量的不足使心脏原来的搏动力不足以把血顺利地供到全身,人体为了自救才增加肾素,是帮助心脏提升搏动力.是积极的,是人的本能.人的血从心脏送出来后要分布到全身还需要血管的一路加压,否则是到不了大脑,到不了手指脚趾的,现在由于血管里堆了垃圾,血管的弹性早已今不如昔,为了让血管运送血液的能力够,人体又为自己增加了血管紧张素,而这一切人体都是默默地完成的.当有一天人体的总血流量增加了,这当然是一件好事,但问题的矛盾一面就显现出来了,人体原来加在体内的肾素与血管紧张

素还存在,现在血管里的血流量增加了,血管里的血流量多少同样会影响血压的高低.,如果人体的血不上升,人体老化的血管不可能逆转,人体的气机当然也不可能回升.所以血上升是必定的,血上升后,人体会有暂时的高血压高的现象,当人体的大脑得到信息反馈,人体会采取相应的步骤来调整.不要把人体看成是一无是处的另部件组装,要相信人体的能力,他是自然界最优秀的产物.

膝关节疼痛----- ----我妈妈左脚膝关节疼痛,疑是痛风,很惭愧,作为儿子的我不能为母亲分担痛楚,看了不少医生,也贴了不少膏药,就是不见好,后来老妈心疼钱,就再也不肯去看医生了,可是,有几天看她疼的走路都很难,她自己老说是因为自己睡觉时习惯侧睡,然后右脚压着左脚,长期以往形成的.我真不知道该怎么办了,我们(农村)好象有好几个人都有这种病.我妈妈 51 岁----- ---- 你母亲痛的是膝盖的内侧还是外侧?平时是很辛苦,还是较轻松?但现在先解决她的痛的问题是可以的,你在痛的地方反复做按摩,沿着大腿来来回回去捏,你会发现,越捏越松软,当膝盖附近都变软时就不痛了,刚开始时如果觉得太痛,你叫她把四个手指放在痛的地方,然后闭上眼睛,静心想手指按的地方,时间稍长一点,一定就没有那么痛了,再开始推拿大腿,大部分可能是肝经和胃经.

糖尿病----- --不是一个终身性的疾病,甚至可以说糖尿病不是一个病,他是人体为了自救而设立的一套应变措施.当人体每天的支出大于收入时.人体为了生存下去,就产生了一套正常人体没有的机制.那就是把人体的肌肉蛋白分解成糖分来补充能量的不足,人体是不会做任何伤害自己的事情的.由于分解出来的糖分都消耗掉了,所以已经有这套特殊机制的人在一般情况下也是查不出来的.人体为什么会收入低于支出,是没有食物,还是吃了却没有吸收?是吃了没有得到吸收,人体为什么会吸收不到足够的营养,是胆汁分泌不良.当人体长年累月吸收的营养不足以供人体造血的需要,供人体生存的需要时,在这种不得已的情况下人体才会设立这样一套机制来自救.当有一天人体自身的收入与支出改变了,不仅能收支平衡,而且是收入大于支出时,换一句话来讲就是人体自己吸收的营养多了,也就是吸收的蛋白够了,人体当然是用蛋白,而糖分就成了多余的东西.日积月累血里的糖比例就升高.也就是通常说的血糖高了.血里的糖分高了人体为什么不回收,人体应该有能力处理这一件事.问题是当人体能力下坡时,也即当人体吸收的蛋白不够时,人体造的血也是越来越不够的,而人体的生命气机会同步下降,人体的许多功能都会随之停下来,胰脏的工作一定会停下来,

当初根本没有糖分需要回收.现在虽然蛋白比以前多了,血也比以前多了,生命的气机比以前活跃了,但那是一个百废待兴的阶段,胰脏的工作能力尚未恢复,人体还不可能回收糖分,这套机制的撤消也要一定的时间,一定的程序.那么血糖的升高会不会让人体造成酮中毒现象,这里有二种不同的情况,一种是会,另一种是不会.这二种不同的患者,西医能否分辨我不知道,但所有的中医都是能够分辨的.当人体的蛋白吸收增加时,人体造的血会逐步多起来,每天造好的血是在人体外循环的,也就是在人体的体表的,我们可以通过观察手背,手臂的血管变化看到这一现象.当人体在外循环的血累计到一定量时,人体会把血抽调到内脏,那时,你会看到原来手背手臂上的血管变细了.而血进了哪一个脏,人体一定会有相应的反映.如血进了人体的右叶肝,因为右叶肝与肺的关系密切,所以人体不仅有肝热的症状,还有肺热的症状,就易口渴,多饮.当人体的血是进了左叶的肝脏,与胃的关系密切,就胃口大开,能吃,善饥.肝与肾是母子关系,子能令母实,会使小便增加,另一方面,人体的能力刚开始回升,要进行大规模的自修复也是不可能的,但清除人体能力不够时堆积的垃圾是完全可以的,脂肪就是人体的垃圾,它是通过小便排出去的.上述情况是好事,人们只不过不了解而已,古代也有消渴这一病,只要解决三消,也就好了.现在有了检查血糖这么一件事,似乎问题就没有那么简单了.因为血糖问题要很长一段时间才能解决.西医为什么要把糖尿病定位在终身疾病这个位置,这有可能是西方医学解决不了,也有可能是财团的利益所在,所有的研究都要花费大量的经费,而研究人员绝大部分应该没有钱的,财团出钱让你研究,当然有一个投资回报率,研究的最终目的是有点效,但必须长期服药,这才能让老板们满意.但这绝不可能是最好的医学,不可能是最符合广大患者利益的医学.

哮喘----- --所有的哮喘都可以根治,永远与它不再见.你不用担心的,中医对哮喘的看法是五脏六腑都会喘,所以我们先要了解你弟弟的喘是属于那一种,你可否把他的情况说得详细一点或填写一张问诊单.但不管是那一种哮喘有两点是一定的都有的,那是所有哮喘病人共有的问题.一是气血一定不足,所以你一定要给他每天敲胆经,当然他自己能敲的话就自己敲,其他家人也可以帮助他敲.至于早睡对于他来讲应该不是问题吧.第二点就是所有哮喘病人都有一个生气的问题,无论什么原因造成的痰多都只是痰多而已,它不会喘,只有在既痰多又有气往上冲的时候才会哮喘.所以吃青陈皮水与压太冲,压膈俞就决不可少.目前你先给他敲胆经与压脚背上的太冲穴,让他营养吸收改善,让他以前生的气慢慢地降下来,你把你弟弟的情况反映上来后,再进一步讨论.

血压----- ----血压取决于心脏的搏动力与血管里血的流量,血管壁的弹性,你还是一个很年轻的人,血管的弹性应该不是大问题,要老化也没有那么快,那么就讨论二个问题.一个是心肌搏动力的强弱,这是可以通过锻炼来强化的,跳绳,跑步,打球等,最后一个血管里的血流量是够还是不够.西医用血色素的高低来说明人体的血是够还是不够,这样的做法是有很大的不足之处的.一滴血的浓度比不能说明人体的总血流量是够还是不够.目前还没有这样的概念,更没有检测的方法,但中医可以用采证的方法,来了解人体的气血状态.譬如,你的手掌的颜色,手臂血管的状态,嘴唇的颜色,牙床的状态等.要想让人体的血多起来倒是很容易,只要满足两个条件,人体的血就会多起来.有足够的造血材料与足够的造血时间.坚持经常敲胆经让人体吃下去的食物得到最好的吸收,造血材料就一定会够,因为现代人不缺少食物,绝大部分的人是吃了却不吸收.晚上早点睡就有了足够的造血时间,人是自然界的产物,他的造血时间是长期生存的特定环境下形成的,我们今天是无力也无法改变的.现代文明让夜生活变得丰富多采,很多人的睡眠时间违背了人的自然规律,结果伤害了自己,因为人体的造血时间是在天黑以后到半夜一点四十分以前的深度睡眠中,当然现代人不可能每天都在这段时间里睡眠,但你每周至少要有十二小时的深度睡眠是在这个范围内,你睡得对吗?

头痛----- ----不管是什么头痛,要根治必须要对症才行,但要他不痛到也不难,让你母亲每天早晨在床上未起床时一,先压五分钟或十分钟天池穴,把自己的大拇指压在乳头外侧一寸的地方.二,用自己双手的八个手指从正中开始,掐自己的头皮,八个手指轮流用力,要慢不要快,中间压一分钟后,向外移动一到二分,再压一分钟,再向外移动一到二分,再开始压,就这样把整个头皮压二遍,这样头皮上的积水出去了,心脏的搏动力(压天池)也有所增强,她的头就可以不痛了.但这不是解决根本的办法.

口腔内烂----- -,直接的原因是胃热,但造成胃热的原因是胃本身有病灶,加上你的肝热.如果你只想要口腔溃疡好,那就每天坚持敲五分钟左腿内侧的肝经,肝稍平你的口腔溃疡就会好,但这不解决问题.你的肝热是因为一是肝有病灶,二是自己的能力不够不足以控制肝脏的病,六味地黄丸是从补肾着手,中医有水能涵木一说,但这也只能解决一时,你一定要解决睡眠的时段问题(也即不要睡得太晚,太晚睡,人体的造血时间不够,血越来越少的人.身体只有下坡一条路),如果有兴趣就再敲敲大腿外侧(每条腿各五分钟),试一个月,自己体会

一下,再来作决定.

口臭----- --一定还要抓一点能造血的时间的睡眠.注意自己观察自己的手掌颜色的变化,观察手臂血管粗细的变化,当你手掌颜色红起来,手臂血管变粗,然后手掌颜色又不红了,血管又变细了,那是告诉你你的血多了一点,人体把他抽进内脏去了,象你们年轻人大部分应该是进了肝脏,这样反复几次,你的肝脏的藏血就会多起来,你的小便颜色就会比较黄,你人体的寒象就会变的,你现在小便应该是有泡的(看早晨第一次的小便),那时候小便就没有泡了,舌中间的裂纹也会没有了,血上升,肾气上升,肝热现象下降,你的胃热情况就改善.

小叶增生----- --你的女友的小叶增生是在左边还是右边,左边是舒泄肝气为主.右边是为脾解郁为主,无论左右,关键是她生气,除了吃药,一定要调节自己的情绪,要开心,另外可以经常压背上的膈俞穴与脚背上的太冲穴,帮助自己宽胸开膈.

心跳很快----- --心跳快在中医里就是数脉,说白了,就是你的血已经少极了,使人体不得不用加快流速来维持你的生命,血越不够人体的正常工作就不能开展,你现在首先要让自己的血多起来,然后才能一步一步解决问题,我们现在的孩子年纪轻轻就疾病缠身,自己活得痛苦,家人也痛苦,其实病虽然各种各样千奇百怪,终极原因却只有一个,那就是孩子在小的时候处理风寒的方法不当,不是用中国人传统的方法解表去风寒,而是西医的压制法对抗法,造成孩子们从小胆汁分泌不足,身体里养分不足,造的血就少,现在你要做的事情是强化自己的胆汁分泌,可以吃成药,上海有<金胆片>,可以吃汤药,上次网上有个医生开过利胆的方剂,用我的法宝就是去敲胆经,每天两次,每次两分钟.自己没有力气就请别人帮你敲,一个月左右就能自己敲了.晚上早点睡,别人我会说十点钟要睡了,对你我的要求是八到九点就去睡,情愿先睡,半夜里再起来工作.第三,自己为自己压心经的极泉穴,把右手的五个手指捏在一起然后伸到左手的腋窝正中,用一点力往里顶,是痛的,在自己能承受的力度范围,一直顶在那里,手酸了休息一会儿,再去做,每天不少于十分钟,心脏里的积水出去了,睡觉就没有关系了.要坚持敲胆经与早睡,你的身体才会有根本改变.

前一段时间生过气,很气----- --压太冲穴与膈俞穴.吃三天青皮 10 克+陈皮 10 克+三杯水浸泡半小时去煮,煮开就关火,喝水去渣.

发热不退的情况----- ---人体发热有以下几种情况:一,有细菌感染,人体与细菌搏斗过程中,人体的能力有点不够,会造成心包积水,,你要让他退热,就压脚跟外侧的昆仑穴,压心包经,压膻中穴,把耳朵贴在病人的腹部听里面的流水声,当流水声越来越响越来越流畅时,病人的左手的寸脉也一定由沉脉变平脉,这时候,他的热度就会退下去,如果身体里的白血球与细菌的搏斗还没有停止,热度到第二天还会上来,但没有关系,你就再照样做,一直到热度退尽为止.二,是风寒问题引起的,压风池穴一到二分钟,再用手摸一下病人的额头,如果有点凉下去,那么就是风寒问题,就压胸前的肺经别(只要压痛的一边),要求同上,还可以压风池,尺泽,鱼际等穴.三,有时候从表证看很象是在赶风寒,但压风池与肺经别都不会痛,也没有水声,那么问一下最近小便是否较黄,半夜里是否起来小便,那样的话,问题在肝脏,以压肝经为主,尤其是右边的肝经,是肝热造成的肺热现象.四,是由于情绪造成的,你压一下是太冲穴痛还是背部的膈俞穴痛,太冲穴痛是有生气压太冲加心包等,膈俞穴痛是有闷气压膈俞穴加心包等,同时都要吃三天到五天的青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时,然后煮开就好,当茶喝.用来破气与利气.

三年前的肺癌问题,我认为没有必要再在心中留有影印.不要去相信什么癌症复发的说法.等你朋友身体好了,我会说一套完全不同的观念给他听.

近视----- ----近视与肝脏有关,远视与肾脏有关,近视与远视都是可变的,在发生变化过程中就有散光现象,我们知道近视的人眼睛的黑睛较小,阴虚火重的人,肝血一定不足,如果他的肝脏又有问题(病毒),那么他一定是一个肝热的人,肝热会逼肾水,眼睛的睛体就呈收缩状态.收缩得越严重,近视程度也就越深.当人体的血多了,人体的肝热情况转变了,近视深度就会减轻.这就是许多人年轻时是近视,到老了就不近视的原因.很多孩子在成长过程中,近视的情况会变得很严重,那是因为这个孩子生长发育需要的血的量大于人体自己能造的血的量,血是人体的能量,在身体里有一个总量,而每个局部都占有一定的比例,生长发育对孩子来说是一件大事,人体会倾其所有支持这项工程.如果总血流量不足时,为了确保孩子的成长发育,身体的其他部门都要让道,原来的平衡就会打破.首当其冲的就是肝脏的藏血

就要大量外调.这样一来肝热的情况就会变重,眼睛的近视程度就一天比一天加深.

左肾隐隐作痛----- ---那是因为你每天早晨第一次小便有泡泡,肾脏正在进行自修理,但来不及排除肾脏及肾经里的积水,肾脏积水所以肾脏位置有点隐痛,肾经有积水所以大腿根部会作痛,如果有拔罐器可以用拔罐的方法循经拔罐,不要拔得很深,浅浅地拔三,四个来回,明天再重复操作,有三天时间就可以解决了.

睡眠的品质不好----- ----是因为你肝火太旺(有外因,烦心的事多,有内因,你本身的肝脏与心脏都有些问题,肾水制约不了),所以最好压一点心经与肝经,当然也可以用拔罐来解决.还可以买 100 克青皮与 100 克陈皮分十份,每份加水三大杯浸泡半小时然后煮开当茶喝,开始每周喝两天,两周后每周只要喝一天,目的是帮助你破气与利气.使你身体里的邪气下降,你的睡眠问题就可以改善了.要让人体走向健康,关键是要让人体的血多起来,而要让自己的血多起来只要早睡(满足人体对造血时间的要求)与敲胆经(使人体营养吸收改善,为造血准备好材料).你的其他问题就会自行解决.因为人体是一个活体,他的生命的运转也象工厂生产一样离不开操作工人与原材料,而红血球就是身体里的操作工人,血浆则是身体里的原材料.

足癣----- -人为什么会有足癣?是因为脚上有小水泡,当小水泡破了里面会有粘粘的浆水出来,而这浆水里有少量的蛋白,细菌就趁机在此生儿育女了.要使细菌无法生存下去,光灭菌是不行的,如果没有了细菌的生存条件,你请它来它也不会来.小水泡才是问题的症结.脚上为什么会有小水泡,是因为某一条经络不通畅,经络里的积液带不出去,通往脚上的经络有六条,而经常有问题的是胃与肾,脚指是胃为主,脚跟是肾为主,当胃与肾的情况改善了,也就是它们的经络保持较通畅的状态,脚上的小水泡也就没有了.细菌是与我们共存的,没有条件它们就无法繁殖.

腰椎间盘突出----- 腰椎间盘突出起因一定是用力不当,但这件事可以是发生在三,五年前,也可以更遥远,也就是当初曾经有外伤史,由于时间久了自己也忘了,所以腰椎间盘突出

出只是旧伤的痕迹,你今天提出这个问题,一定有什么不舒服去求医,,是西医给你的诊断结果,这和你不舒服无关,因没有可供分析的资料,只能推测,你压一下小肠俞和大肠俞,那一个穴位痛就压那一条经,那一条经压通了,你的困扰就没有了.

早搏-----早搏是因为心包有积水,你下载一套经络系统图,然后自己去压昆仑穴,膈俞穴,太冲穴与膻中穴及心包经别心包经。

胆结石-----胆结石是用不着开刀的,因为胆结石是当胆汁疏泄通道不畅时,胆汁浓度日益升高造成结晶析出,当胆囊里有细胞脱落物或虫卵时就凝聚在上面形成胆结石,一旦胆汁疏泄通道畅通,胆结石就自己化掉了.胆结石虽然是石头,但本身是不会痛的,只有肺热的时候或肝脏有积水的时候压迫到胆结石时才会有痛感.你现在不用为结石去烦恼,因为你的结石已在变小,因为结石只有在开始变小的时候才查得出来.你现在只是要解决痛的问题,他有两个可能,一是肺二是肝,我从上面的资料里看不出你是属于那个脏,你就把这两个脏的经络都压一下,哪个脏的经络痛,就是由那个脏引起的.你只要把那个脏的经络压通,不仅胆结石不会痛了,其他的不舒服也解决了.而肺的风寒不断被赶出去或肝脏的能力不断提升正是胆汁通道在疏泄的表现.

偏头痛-----我曾经是一个象你一样靠止痛片过日子的学生,后来工作了,有很长一段时间不头痛,到了四十几岁又开始头痛,尤其到了冬天,要带二个绒线帽才好过一点.当然也看了不少次医生,都没有解决,后来因病自学中医,明白了一个道理,头痛的问题并不在头,而是人体能力不够时控制不住肠胃的细菌,当你的肠胃里的病灶与头上的某一部分对应有积水时,那部分就会痛.解决痛的问题只要做二件事,一,直接用你自己的手指甲反复掐痛的地方及周围,指甲掐的时候要慢慢地停留在那儿,让那儿的积水出去(你可以仔细摸摸整个头皮,你会发现,痛的部分的头皮比较厚,当你反复压,掐那部分后,头皮里的积水出去了,头皮就变薄了,也就不痛了).二,压心包经的天池穴,膻中穴或心经的极泉穴,每穴压二分钟,同样可以让头不痛.但这这这是一种权宜之计,要彻底解决你的头痛问题还有一句老话,要让人的气血上升.只有人的气血上升了,也就是穷人要脱贫生活才会好起来一样,人的健康才会有保证.

牙痛-----不用去看牙医,应该吃三天青陈皮煮的水,急破肝气与理肝气,同时每二小时压五到十分钟太冲穴,并用冥想的方法让自己的气从上往下导引.求诊者已明确告诉我们是着急生气才引起的牙痛,你让她看牙医是不能解决问题的.她的牙齿问题是由来已久的,是因为她胃有些问题,胃经路过的地方与这牙齿对应,这不是马上可以解决的问题,但肝气破掉后,牙齿的红肿是可以马上解决的.

青皮 12 克+陈皮 12 克+水三杯浸泡半小时,然后煮开就可以,喝水去渣.

太冲穴在脚背上,大脚趾与次趾中间,脚背骨的下面,按压时会很痛,反复压,慢慢就会不痛的,太冲穴不痛牙齿的红肿就会退了.

孩子三岁半感冒-----首先,你的孩子会生病,生的病是表示你的孩子身体有能力驱赶已经入侵她身体的风寒,这是一件好事,孩子一离开娘胎就与自然接触,就是自然界的一员,她的一生必然是与自然界奋力搏斗的一生,这与任何一个人一样,要与风寒暑热搏斗,要与细菌病毒搏斗,长大一点还要与七情六欲搏斗.你不可能创造一个特定的环境,让她与世隔绝.今天她的生病是因为她的血有所上升(与以前比),从你所说的情况看,她的血是进了左叶肝.左肝与胃的关系较密切,带动了胃,你看一下孩子早晨第一次的小便,颜色偏黄,气味较重.肝主升,所以胃里的痰会往上涌,这样情况下睡觉就易打呼噜.因为胃里有病灶,就易生痰.肝气往上升会使肺热,将原来入侵在肺里的寒气逼出去,就有了似乎是感冒的体症.这就是为什么有人感冒了要吃午时茶,姜茶,而有人感冒了却要吃板兰根.如果不发高烧,最好是什么药也不要吃,人体自己在修理自己,你总要给他一点时间啊,他打胜一仗,自己就会停的,你让她多一点休息,多喝一点水,如果口渴得较厉害,可以煮一点石斛水让她养阴生津,打仗总是辛苦的吗.你也可以用小儿推拿的方法,帮她捏捏肺经,捏捏肝经,捏捏心包经.老实说孩子没有什么大病,无非是有风寒,有细菌.经常捏捏上面三条经,生病时一直捏,即使发烧也会好.但是当孩子有风寒要出去时,因为有些发烧有些表症,我们就人为地用药把它压制下去,造成的后果是极为可怕的.有谁知道现代人的糖尿病特别多就是因为孩子时风寒出不去.现在网上求救的那些年轻人都是孩子时的一次错误治疗造成的后果.让我们的孩子勇敢地去与风寒搏斗,流鼻水打喷嚏发一点烧是没有关系的,千万不要保护过头,爱之反而害之.

干咳无痰----- ----我知道的有这样两种,一种是喉咙有点痒痒的感觉,咳的时候也一直在喉咙口,这种人吃东西的时候不咳,睡着的时候不咳,但躺下去时与早晨三,四点的时候会咳得厉害一点,平时一直会咳,太冲穴压一会儿,喉咙口的痒痒感觉没有了,就不想咳了,是生气造成肝气上逆,平肝可以止咳.另外一种为肠咳,没有预警的突然有一股气从腹部冲上来,患者就会咳一阵子,过后又没有什么感觉了,但咳的时候有的人很辛苦,有的时候有点象呛的感觉.患者自己可以知道气是从腹部哪个方位冲上来的.那是因为患者腹部大肠或者小肠有一个病灶有水肿,堵住了肠里气体的排放,达到一定腹压的时候,气体要冲出去,下面不通,就往上来了.按照患者提供的部位,不难找到病灶所在,轻轻地推压那个部位,可以使那个病灶的积水出去一点,也就是肿的情况改善一点,使肠里的气能从下面出去一点.咳就会好一点.

不怕辣----- ---四川人为什么爱吃辣,江西人为什么不怕辣,而湖南人又为什么辣不怕?中医有五脏五味之说,肺气不够的人爱吃辣,祖国有一大片土地上的人爱吃辣,而这片土地是在西南方,这片土地有什么奥秘会孕育出一大片辣不怕的人,很早很早以前,这片土地上很多地方有瘴气,生活在这儿的人都会有感染瘴气的可能,有的死了,有的活了下来,活下来的人群中有的已彻底解决了瘴气问题,但一定有很大一部分人群只是暂时平衡而已,瘴气致病的原因用现在的观念来看应该是病毒在起作用,病毒个儿小,它几乎可以到人体的任何部位,而血液里应该是它们最喜欢的地方,所以只要父母双方有一人带有病毒,他们的孩子就有可能带有病毒,带病毒的人肝一定偏热,肺与肝的关系是金克木,木太旺,造成肺气相对不足,也造就了一片爱吃辣,不怕辣与辣不怕的人群.我罗哩罗唆说了一堆废话是为了告诉你 and 所有肝炎患者不用为此太烦恼,人体与病毒的搏斗是由来已久的,人体有丰富的经验,问题是你本身的能力够不够,这就是为什么有的人没有事,有的人就有事,要想你的身体能力上升到能控制病毒,上升到能消灭病毒,你要做的事就是让你的血,你人体里的总血流量不断上升,有了血,人体的气机自然会步步上升,血能生气,气能帅血,随着正气的上升,人体能克敌与无形.血上升的方法我只有一招,敲大腿外侧的胆经与适当早睡,注意观察自己手臂,手背上的血管的变化,注意自己手掌颜色的变化,只要你注意了,你一定能知道自己的血是不是多了,当血多了时,你不仅敲大腿外侧的胆经,同时敲大腿内侧的肝经.试试看吧,反正不要钱,等不行时再找要钱的好了.

肥厚性鼻炎----- --把你的手指放到你的胃部,仔细地,慢慢地摸,我想你一定能摸到一个块,这个块还会跳.你的鼻炎问题实际上是与胃里的这个病灶有关,你把双手放在病灶上面,用心想那里,同时双手作顺时针转动(很慢很慢),做十分钟,你会发现你的鼻塞情况有了改善.这只是让你知道问题出在那里,但要解决这个病灶,你人体的气血必须上升,以前的治疗所以疗效不佳,关键是你自己的身体水平没有到位,要求如下:一,早睡(你做不到吗?每周至少有十四小时的深度睡眠时间是在人体能够造血的时段内,在天黑以后到半夜一点四十分以前这段时间,人体深度睡眠时,人体才能造血,人的睡眠从假眠状态到半睡眠状态,大约要一个半小时左右,然后才能进入深度睡眠),也就是说你必须十点半以前去睡觉,有时候睡晚了,明后天你必须补回来.二,去敲胆经(在大腿外侧,从屁股开始沿大腿敲到膝盖),三,敲肝经(大腿内侧),四,敲胃经(大腿的平面),五,晚上睡觉时,放双手在胃部做顺时针转动,意念留在胃部,做十分钟.有兴趣就试试.

口腔异味----- ---的病不在口腔,在胃,因为胃热,胃热有二个因素,一,你的胃里有细菌感染的病灶.二,是你的肝很热.我虽然不认识你,但我知道你是一个浓眉,头发较黑,粗,硬的人,上嘴唇往上翘,偏厚的人.要解决你的口腔问题,先要解决你的肝脏问题,而要有能力使你的肝脏的热下来,是要你人体的血够,人体才能制约身体里的病毒,你的肝热才会下降.每天敲大腿外侧的胆经三分钟(平坐,右腿搁在左腿上,用自己的空心拳从屁股开始敲.沿大腿外侧一直敲到膝盖,要敲两条腿)(人体的造血材料)

每天十点半以前要上床睡觉(人体的造血时间)可以早睡,不可以晚睡,今天睡晚了,明天或后天要把他补回来,等到你的问题解决了,也要在十一点睡觉.每天敲胆经对面的肝经.尤其是左腿.在床上平坐,让自己的大腿内侧面朝上.中间就是肝经,可以敲,可以用手指去压,会痛,经常压,压到不痛.三个月可以见效,半年左右应该差不多了.试试吧