

求医不如求己系列一

人世中最好的药田，都长在我们的身体上面

# 人体自有 大药

—— 武国忠◎著 ——

- 35岁以前的人养生，重在保先天  
要在自己身体上炮制天赐宝穴
- 35岁以后的人养生，重在养后天，可配十全大补要穴  
养生祛病之大法，用“保”和“养”二字就能说完
- 人生无常，我们一定要为无常做些手到病除的准备  
方寸之间，必有福田，所以，把经络和穴位弄明白了，人也活得明白了  
人活清楚了，身体肯定会越来越好

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

## 人体自有大药

让每一个人都能变成大医李时珍的家庭自助健康棕宝书

作 者： 武国忠 著

出 版 社： 江苏文艺出版社

出版时间： 2008-8-1

字 数：

版 次： 1

页 数： 234

印刷时间： 2008-8-1

开 本： 16 开

印 次： 1

纸 张： 胶版纸

I S B N : 9787539928937

包 装： 平装

定 价： ￥ 29.00

所属分类： 图书 >> 保健/心理健康 >> 中医保健

## 编辑推荐

1. 作者从医 20 余年，饱读中医典籍，精通道家、武家养生之秘，深谙中国养生学，著有多部中医学专著。

2. 使用手指、按摩棒等在自己的身体上选取敏感疼痛点来养生祛病，简单易学，疗效突出，即使是没有医学常识的朋友，也能很快掌握这套方法。

3. 书中的理论和方法汲取了周尔晋先生“人体 X 平衡法”的精华，又融合了作者独到的从医经验和心得，经过了长期实践的验证，效果十分好。

4. 随书附赠《国家标准耳穴彩图》，详细、清晰、形象地标注了耳穴高升点，让每一个人都能使用耳朵这个神奇的大药库来养生祛病。

## 内容简介

这是一本介绍当代治病养生绝技——根据“人体 X 形平衡法”来选用人体内药的家庭医疗必备之书，集粹了民间大医周尔晋老先生以及受其真传的弟子们为广大老百姓治病的真经实验。它不用任何外在药物，完全靠使用人体自身的敏感点来作为大药，已经让千千万万的人重获健康。书中为您献上：

1. 人体大药的分布规律和养生祛病使用法，让您在自己的身体上找到每一种疾病的解药。

2. 耳穴药库的高效养生祛病法，让每一位朋友都能

使用耳朵这个神奇的大药库来造福自己的身体。

3. 4 味“中”字号大药，让您使用位于人体中部的这些经络穴位，轻松化解病痛。

4. 14 套外科病症的防治方案，让您仅仅使用人体自身的内药，就可以大大缓解或治愈筋骨扭伤、颈椎病、皮肤病、坐骨神经痛等病症。

5. 8 套保养人体消化系统的方案，6 套防治心脑血管疾病的最佳方案，3 套养护人体呼吸系统的方案，9 套调补人体肾系统的方案，让您五脏调和长青，身体风调雨顺。

### 作者简介

武国忠，著名中医师。先后师从伤寒名家廖厚泽先生、北京大学第一附属医院胡海牙教授学习中医和针灸。几十年来遍访中医高手，精研养生大道。武国忠医生在《伤寒论》和人体经络学方面造诣颇深，追求“治病必求于本”，著有《四大名医孔伯华医案解析》《武国忠伤寒论临床带教》，曾点校《伤寒集注》《本经疏证》《治病法轨》等学术著作。

## 目录

序言 绝大部分病都能用人体大药治好

### 第一章 何苦四处求医，人体自有大药

1. 病犹如此，药何以堪 / 9
2. 人体的灵丹妙药长在哪里 / 11
3. 把疾病从人体撬走 / 16
4. 高升点和穴位都是人体的大药 / 18
5. 大药就长在与病症对应的地方 / 20
6. 人体的大药主要生长在四肢和耳朵上 / 24
7. 沿着经络去找大药是最省事的 / 26
8. 高升点也可以是特定的穴位 / 29
9. 高升点是人身上按上去最有感觉的触点 / 33
10. 要相信身体为您开的大药处方 / 35
11. 跟世界上最好的医生做朋友 / 37

### 第二章 分布在耳朵上的大药田

1. 耳部大药田的详细分布位置 / 41
2. 重要耳穴大药的使用说明 / 47
3. 耳部大药库的取药操作方法 / 57
4. 养生的灵丹妙药，耳朵上最多 / 59

### 第三章 分布在躯干的“中”字号大药田

1. 大药百会穴，真会治百病 / 63
2. 脊背是面向太阳生长的大药 / 67
3. 返老还童、起死回生的大药——神阙穴 / 70

4. 涌泉是我们生命的泉眼 / 74

5. 治病大药千千万，养生之法何须多 / 76

#### 第四章 分布在四肢上的大药田

1. 分布在手上的大药

2. 分布在脚上的大药比手上的多

3. 有急病的时候，郄穴就是最神的药

4. 如何从四肢大药库中取药

5. 动手动脚，吉祥平安

#### 第五章 外科病症应该找哪些大药

1. 肢体的毛病都可以在对应部位找到大药治好

2. 不吃药，您就可以减轻伤口的疼痛

3. 筋骨扭伤后照着 X 形就能找到好药

4. 使用自身的大药，两个月就能治好脚气和手足癣

5. 治坐骨神经痛，到肩部以下去按压敏感点

6. 脸上有痤疮，按手脚上的痛点很快祛根

7. 治疗颈椎病，一压脚上的 4 个点就好

8. 周尔晋先生治颈椎病的手穴秘方

9. 肘部和腿弯处就是现成的治各类腰痛的大药

10. 不用求人，治腰痛有绝招

11. 治肩周炎，用 4 味大药足够了

12. 经常小腿抽筋，压耳朵和手比什么药都见效

13. 治膝关节炎的大药长在肘部、手部和脚背部

14. 中风偏瘫后赶紧去找耳朵和手脚上的治瘫点

15. 有皮肤病，每天请把身上的几个点按压一遍

## 第六章 治疗、保养消化系统的人体大药

1. 胃药之王就在您的身体里
2. 治呕吐、打咯，哪离得开中魁。
3. 治胃病，人体有最多最好的大药
4. 慢性肠炎不足惧，手耳联合驱病魔
5. 欲得长生，肠中常清
6. 腹泻点是通治腹泻的第一味人体大药
7. 每天按 4 点，胃口会大开
8. 肝胆有病，扶阳散郁

## 第七章 治疗、保养心脑血管系统的人体大药

1. 心气不虚，百病难侵
2. 治贫血和低血压要从补脾胃开始
3. 没有任何副作用的治高血压好药
4. 心脏不好，一定要天天去身上采药
5. 膻中是治乳腺系统和心理疾病的第一大药
6. 治各种头痛的特效药就长在您身上

## 第八章 治疗、保养呼吸系统的人体大药

1. 人活一口气，养肺就是养气
2. 止咳点是治各种咳嗽的神来之药
3. 天天按压止喘点，多年气喘就不见

## 第九章 治疗、保养肾系统的人体大药

1. 两对穴就可以保证人体的下水道畅通无阻

2. 送您通治一切妇科病的女福穴大药 / 79

3. 难言之隐，一按了之

4. 教您用大药来调理自己的更年期

5. 足三里是爱美女性的福田

6. 男人的最大尊严，必须靠大药来维护

7. 男人的魅力全靠肝和肺

8. 天天服大药，“性福”才能长

9. 滋阴壮阳的大药随您怎样选都行

## 第十章 父母是孩子最好的药王

1. 为孩子推拿，几招就够他享用一生

2. 孩子清热的大药就在您的手下

3. 保养小儿消化系统的家庭大药配用法

4 如何为家里体弱的孩子配备人体大药

5. 长高、变聪明，使用孩子自身的大药就能实现

后 记最好的医生是自己

附 录人体常用穴位使用指南

## 第一章 何苦四处求医，人体自有大药

在唐朝，好几位皇帝，甚至像韩愈这样的大知识分子，都因为吃了“仙丹”中毒而死，更多的人就不用说了，真是聪明一世，糊涂一时啊！后来，炼丹的人就越来越少了，当时，很多养生大家认为前人炼的丹叫“外丹”，对身体是没有用的，他们主张炼“内丹”，也就是通过练功、修身养

### 1. 病犹如此，药何以堪

古代的道家一直都喜欢炼丹，那时，人们总希望通过服用炼出来的“仙丹”养生延年，甚至长生不老。可是结果怎么样呢？在唐朝，好几位皇帝，甚至像韩愈这样的大知识分子，都因为吃了“仙丹”中毒而死，更多的人就不用说了，真是聪明一世，糊涂一时啊！后来，炼丹的人就越来越少了，当时，很多养生大家认为前人炼的丹叫“外丹”，对身体是没有用的，他们主张炼“内丹”，也就是通过练功、修身养性等方法，使“仙丹”自然从体内生成，从而益寿延年。从此以后，养生之道才算真正走上了正轨，寿星也明显多了起来。

可以说，从注重“外丹”到“内丹”观念的转变，表明中国古人已经懂得了从自己身体里面开发养生祛病大药的重要性。

人体自有大药，每个人身体上都遍布着各种各样的

药田，养生、疗病只需从自己的药田随手采撷就可以了。

北京过去有位老医生叫冯泉福，是个儿科高手，每天都有 200 多个孩子被父母抱来求治。老先生很少用药，不管遇到什么病，都只是在小孩脊背上捏一捏就好了。他完全是通过捏脊来调畅小儿的阳气，从而激发孩子的自愈能力，这个自愈能力就是人体的内药。

古代许多养生大家提倡的静坐，强调意守丹田，这不也是在调动丹田内的“人体内药”吗？老子的“虚其心，实其腹”其实讲的就是极好的养生之道。因为，当人们把注意力集中到小腹部之后，心就安歇下来了，心一安顿，心慌、心神不宁、烦躁、困倦无神等症状都会很快消失。所以说，静坐是一味养心大药，历来练静坐功夫的人一般都身体硬朗、精神抖擞，而且享有高寿。

日本有一个长寿村，村民的平均寿命都在 90 多岁以上。他们那里有一个风俗，人满 18 岁以后，每年的立春之日都要在足三里穴上做瘢痕灸，每年仅使用一次足三里这味人体大药，就能提升气血，把人体的正气培养得足足的。

此外还有各种保健运动方式，比如华佗创造的“五禽戏”、道家的导引养生功、武术中的站桩等，都是在扶助人的阳气，打通经络，从而保持人体的内外畅达。腑脏的气血四通八达、循环往返于四肢，人体的每一处脏腑才干净健康，四肢才灵活有力，所以说，这些保健运

动效果比很多补药都好。

自古以来，利用“人体内药”养生和治病的例子太多了。但是，今天很多朋友还是仅仅把注意力集中在“外药”这个层次上。当然，我不是说外药不能用来治病养生，而是认为现代人对“内药”太不重视了。因为，用外药治病，效果常常是有限的，有些病，外药根本不灵，但用内药却能轻易治好；有些病，用外药治过程漫长，成本又高，但用人体内药来治，不仅非常简单，还不需  
要花什么钱。

人体自有大药，每个人身体上都遍布着各种各样的药田，养生、疗病，只需从自身的药田随手采撷就可以了。

人体大药如果从“虚”的方面来讲，还包括人的精神、情志等；而在本书中，我主要从“实”的方面来讲，这个大药，就是人体上的敏感点，又称高升点。

## 2. 人体的灵丹妙药长在哪里

人体那引人入胜的的灵丹妙药长在何处呢？当您有病时，人体的很多地方会出现敏感点，也叫高升点，这个点，就是治您病的大药。

什么是人体的“敏感点”呢？敏感点会在什么情况下出现呢？

其实，敏感点就是人体在不平衡情况下，也就是生

病后身体上自动显示出来的治疗点，这就是人体自身的大药。

“物不平则鸣，人不平则病。”我在临床上经常碰到这样的病人：最初是感冒、发烧，后来发展成为咽炎、咳嗽，过了不久，又变成肺炎，最后连肾也出问题了。这是什么原因呢？当人体的内部环境和自然界这个外环境不平衡的时候，人的体温就开始不正常，人就会不舒服，这意味着邪气已经侵入了人体，当邪气继续深入，侵入肺部，再侵入肾脏，情况会更糟，这就是脏腑间的不平衡了。所谓生病，实际上就是人体的很多地方失去了平衡，而这时我们要做的，就是迅速找到人体治病养生的高升点大药，让人体重新恢复平衡。

《黄帝内经》里说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

上古长寿之人懂得顺应四时而养生，他们的身体总是处在平衡状态，而现代社会中的人，生活节奏很快，工作压力又大，不太可能像古人那样养生，所以，我们的身体，不平衡是绝对的，平衡是相对的，不同程度的亚健康症状总是伴随着我们。但人体自身是力求保持平

衡，这种能力是与生俱来、自觉自发的，我们可以称它为“先天平衡能力”或“普通平衡能力”，相当于西医里说的“免疫力”。这种平衡能力人人皆有，只是强弱不同而已。

一般说来，体质好的人先天平衡力强，体质差的人先天平衡力弱。这种平衡力在人体内默默无闻地工作着，我们平时身上的一些小毛病，比如感冒、腰酸背痛等，不打针吃药，没多久也好了，实际上就是它在起作用。人们平时的养生保健，比如锻炼、注意饮食、补充微量元素、修身养性，其实都是在增强这个先天平衡力。

可是，当我们的先天平衡力因后天的失调而受损之后，应该怎么办呢？当人体的不平衡由小变大、由量变发展为质变时，人体就会发生大的病变，要么是持续不断的亚健康状态，要么是百药难医的慢性病。如果一直处在这种不平衡的状态，人体就会像一辆坏了轮子的马车，走不了多久就会散架。要知道，人体单靠先天平衡力是不足以保证健康的，这时，我们就要调动“后天平衡力”了。

其实，医生的主要任务，就是要运用一切可能的手段调动人体的平衡力，使之恢复和谐。我们吃药、扎针，实则泻之，虚则补之，寒则温之，热则凉之，都是在用外在的手段使人体恢复平衡状态。

“道高一尺，魔高一丈”，疾病是善变的，如果您总

采取同一种方法、同一种药去治，久而久之，疾病就产生了抗药性，一般的治疗方法就不管用了，现在，为什么很多疾病迁延难愈，这就是用常规方法的结果。

其实，中医有很好的方法能把这些疑难杂症变成“易治之症”，为什么呢？世间万物均有克星，疾病也是如此。就像三国时的颜良、文丑，曹操手下没人打得过他们，于是曹营众将都说：“此二人真是无敌将军。”果真无敌吗？非也。请出关羽来，手起刀落，这两人脑袋就搬家了。我觉得，真正的治病高手就应该像关羽那样，能迅速制伏难治之症。

人体的潜力是无限的，尤其是在生命攸关的时刻，人体常有超水平的爆发力，我们可以通过人体的高升点来调动这种爆发力，通过刺激这些点来激发人体的自愈能力，而在平时，我们坚持按压这些高升点就能通气血，活经络，由此而百病不生。

人身上的这些高升点特别神奇，像有的疾病，只需要按压一个高升点就可以彻底治好。比如，双手中指第二指节外有一个中魁穴，当您晕机、晕车的时候，这个穴就成了特效药，只需按压这一个点就能止呕了；又比如您在恶心想呕吐的时候，不妨双手握拳，用中指第二关节去顶其他物体，或者干脆就让这两个关节互相顶着，不到 10 分钟，您就会感觉胃里不那么难受，想呕吐的感觉也消失了。还有，当高血压患者出现头晕、头痛、昏

沉等症状的时候，他耳朵上的三角窝外缘一定会出现一个明显的压痛点，这叫“血压点”，一般情况下，我只要在这点上按压3~5分钟，患者的症状就会马上减轻，甚至消失。

找到了疾病的克星——“神奇平衡力”，自然就能妙手回春，这种神奇，一般人没亲眼见到甚至不敢相信：周尔晋先生用这种思路治病，可以使脚踝重伤、不能站立者8分钟内站起来行走；可以使产后宫缩痛者6分钟后完全恢复；可以使卧床的坐骨神经痛患者10分钟后起床行走；可以使菌痢患者10分钟后痊愈……

为什么周老的医术如此高明？因为他充分调动起了人体的神奇平衡力，所以能迅速扭转人体的不平衡状态。

人体上有治病的高升点，也有养生的高升点。有的人，只需要找到一个养生高升点就可以长命百岁。前不久，有一位100岁的老奶奶被孙女领到我这里看病，老人其实身体很好，就是有一个习惯，每天睡觉前和起床后都要用手搓脚心，如果不搓，身上就不舒服。她的孙女觉得这可能是什么病，所以就把老人带到我这里来了。当时我想，老人真是有福啊！其实这哪是病，这是她的身体在提醒她：您养生的高升点就在脚心上！脚心处是涌泉穴，搓脚心就是打开生命的泉眼，让生命之水灌溉全身，坚持搓就能长命百岁了，如果不搓，老人的身体还会以不舒服的方式提醒她，难道这不是老人的莫大福

气吗？

其实，最有福的人，就是在生活中常常使用高升点来养生治病的人。

### 3. 把疾病从人体撬走

当疾病侵入人体的时候，不要胡乱求医，因为，真正能降伏它的大药就藏在身体的某个神秘位置，正等待我们去挖取。这个大药就是高升点，按准了高升点，就是找到了疾病的解药。

当人体失去平衡的时候，就好比一个杠杆失衡，一端沉下去了，另一端就升上来了。这沉下去的一端叫“低沉点”，也就是病变点，而升上来的那一端就叫“高升点”了，其表现特征是非常敏感，有压痛。

那么，如何以最简单、最有效的方式来调动人体自身的神奇平衡力，让人的疾病快速痊愈并舒舒服服地活到天年呢？

首先，您要找准低沉点，如此，您就找出了病源，然后再找出高升点，并在上面施加压力。通过大脑这个支点，高升点下沉后，在另一端的低沉点就会上升，人体就会恢复相对的平衡状态。这样，您的病也就治好了。

比如，当您腰痛或背痛的时候，腰背部就是低沉点，而与之相对应的高升点就会出现在两腿窝里，也就是委中穴附近。我们在窝里找到有明显压痛的那个区域，使

劲按揉，把这个高升点按下去，低沉点就起来了，腰痛或背痛自然就会消失。这就好比用杠杆一撬，病就给撬没了，自然人体就恢复了健康。

一切疾病都会在人体特定的位置上出现高升点，只要找准这些点，它都禁不起这么一撬，关键是看您能不能找到撬动疾病的着力点了。如果是急性的腰痛或背痛，撬一次马上就能见效，如果是慢性的，那您平时就得经常去按压，这样，再顽固的疾病也会在您的努力中慢慢消失。

X形平衡法示意图：

本书介绍的取穴治疗方法叫做“X形平衡法”，这里的“X”存在于多处，上面的两条线看上去就是一个“X”形，这是“X形”的第一个含义。

当疾病侵入人体的时候，不要胡乱求医，因为，真正能降伏疾病的大药就藏在身体的某个神秘位置，正等待我们去挖取。这个大药就是高升点，按准了高升点，就找到了疾病的解药。

养生也是如此。养生实际上也是在促进并保持人体的平衡，以便把疾病消灭在尚未成形的状态。我们平常没病的时候可以检查一下自己身上几个地方：脚心（即涌泉穴）、手心（即劳宫穴）、足三里、太冲以及腹部的中线，使劲按下去，如果有明显的酸胀感或疼痛感，这里就是身体为我们准备好的养生高升点大药了，坚持按

压，比吃任何补药都好！

人体的疾病有轻有重。病比较轻的，高升点少，有的甚至只有一个；病比较重的，人身上则会出现多个高升点，如果我们把这些高升点全部找到，并坚持进行按压，无异于从不同的角度一齐用力去撬动疾病，疗效自然会更好。这就好比一般的疾病，一味药就能解决问题，复杂一点儿的疾病，就要多种药物搭配使用了。不过，药物搭配比较困难，而我们通过“X形平衡法”所取的高升点，却是非常容易掌握的，即使是没有任何医学基础的朋友，都可以很快学会使用高升点为自己养生治病。

#### 4. 高升点和穴位都是人体的大药

当人体处于不平衡状态的时候，身上出现的高升点会有很多，其中以手、脚、耳朵、手臂、腿上的高升点最为敏感和有效，而且这些地方的高升点会同时出现。那么，治病是不是要把所有的高升点全部找来按压呢？大可不必。擒贼擒王，我们使用主要的高升点就行了。

经常有人问我：你所说的高升点和传统意义上的穴位是什么关系？人身上一共有多少个高升点呢？

其实，穴位是人身上固有的，《黄帝内经》说人体共有 365 个穴位，后世医家在实践中又总结出很多其他的穴位，不管人体有没有病，这些穴位都是存在的。而高升点不一样，当身上有疾病或暗疾的时候，病变点低沉

下去，高升点才出现在人身上各个相对应的地方。每个人的身体都是处于相对的平衡状态，都存在各种各样、或大或小的不平衡，因此身上都会出现高升点，至于高升点出现在哪里，那就要因人而异了。

很多高升点恰好出现在传统的穴位上，也就是说，当某个穴位正好能治疗人身上现有的疾病或暗疾的时候，它就是高升点了。当然，高升点还可能出现在穴位以外的地方，比如，我们手上的胃脘点就不是一个传统的穴位，当我们肠胃健康的时候，这个点平淡无奇，当肠胃出现问题的时候，这个点就会出现压痛，那它就成了治疗肠胃的大药了。一切肠胃疾病，不管寒、热、虚、实，不管是胃寒还是胃火，只要这一点有压痛，那它就有药效。如果再配上足三里，效果更明显。因为，这时足三里压上去也必然有明显的酸胀或疼痛，这也是治疗肠胃病的大药。周尔晋老先生在临床中总结出了很多这样的点和这样的配对，我会在后面一一为您介绍。本书后面所列举的，其实不是穴位图，而是高升点分布图，您可以按图索骥，自行寻找治病的大药。

当人体处于不平衡状态的时候，出现的高升点会有很多，其中以手、脚、耳朵、手臂、腿上的高升点最为敏感和有效，而且这些地方的高升点会同时出现。那么，是不是要把所有的高升点全部找来按压呢？大可不必。擒贼擒王，我们使用主要的高升点就行了。

我给病人找高升点，一般只在手或耳朵上找，怎么方便病人就怎么弄。有的病人，尤其是那些年轻的脑力劳动者，手上很敏感，我就在他手上找高升点，只要他坚持按压，要不了多久，疾病就被撬没了。而对于那些整天很忙、双手粗糙、穴位不够敏感的患者，我会在他们耳朵上取高升点，效果同样好。

人体的穴位有 300 多个，而真正能克敌制胜的却只是少数；穴位是复杂的，而高升点是简单的，谁都可以轻易找到，您是愿意死记硬背穴位的名称呢，还是愿意轻松寻找对症的高升点呢？大道至简，请您好好想想这个道理吧！

那么，有什么方法能够最快最准地把这些高升点大药一一从身体上挖出来呢？

## 5. 大药就长在与病症对应的地方

小小的钥匙就可以打开一座巨大的宫殿，我们身上的高升点就是这把钥匙。小小的秤砣，能压住千斤的重物而让秤杆保持平衡，人体也有这样的秤砣，这正是高升点。

按照我们的本能，一般是身上哪里疼就揉哪里。比如，肚子疼就揉肚子，脚扭着了就揉脚，这样做不能说一点儿效果没有，但并非最佳方法。试想，那个部位都已经受伤了、发生病变了，您再去动它，岂不是很容易

让它进一步受到伤害？

根据撬动疾病的“杠杆原理”，我们可以不直接揉按病变部位，而是去刺激其他相应的地方，也就是找高升点压就行了。

高升点在哪里呢？《黄帝内经》中的《缪刺论》说：“夫邪客大络者，左注右，右注左，上下左右，与经相干，而布于四末。”四末就是四肢。周尔晋先生根据《黄帝内经》的“缪刺论”，并结合自己多年的临床实践，发现了人体疾病的高升点主要集中在手、脚、四肢和耳朵上。这里有一个口诀，可以作为寻找人体高升点的总纲领：

上部有病下部平，下部有病上部平；  
左部有病右部平，右部有病左部平；  
中间有病四边平，四边有病中间平；  
找到低沉高升点，平衡神力诸病平。

口诀的意思是说：人体上部（如头、胸、上肢等）有病，要在下部（如腹部、下肢）寻找高升点；下部有病，要在上部寻找高升点；左边有病，要在右边寻找高升点；右部有病，要在左部寻找高升点；中间（即五脏六腑）有病要在四周（即四肢）寻找高升点；四边有病要在中间寻找高升点；只要找准了高升点，就能调动人体的神奇平衡力，把各种病统统治好。

比如，左手食指根部不小心扭伤了，怎么办？您只

要到右脚第二趾根部去进行试探性的按压，哪里感觉最痛，那里就是对应的治病高升点了，坚持按压这个地方，左手食指根部的伤痛就会明显减轻。

左手上的伤，其治病的高升点必然出现在右脚上相应的部位，您找到这个点后，通过按压，伤痛就会好转，这就体现了“上部有病下部平”和“左部有病右部平”的平衡疗法理念。治身体上的其他病症时，您都可以依此类推。

采用人体 X 形平衡法来治病养生，效果特别神奇。记得有一次，我的一个朋友不慎把左脚扭伤了，热辣辣的，疼痛难忍，动弹不得。去医院，医生进行了常规处理，可很多天都不见好，他找到我后，我按人体 X 形平衡法的原理，点按他右手背上的一个点，果然比较疼。我继续按揉了一会儿，他说左脚的痛感开始减轻，试着走了一下，勉强可以了，我继续按揉。第二天一大早，他打电话说左脚背外侧全是紫色和红色的淤血，但疼痛已大大减轻，左脚已经能比较自如地行走了。

更有意思的是，还有位病人患有慢性头痛，在别的医院又是扎针、又是吃药，好几个星期都没好。后来在我这里治疗时，他提到一个现象，说每当他头痛的时候，双脚的脚跟也跟着隐隐作痛。我眼睛一亮，原来是他自己身上治疗头痛的高升点在“发布信号”了！于是我告诉他回家后每天坚持揉脚跟，并且坚持每天晚上热水泡

脚。这一招太灵验了，后来病人反映，头痛的时候揉脚跟，非常舒服，酸、麻、胀、痛，各种感觉都有，揉了不到 20 分钟，忽然发现头不疼了。我想，这不正是“上部有病下部平”吗？

根据手足、四肢结构的模糊相似性，人身体有病，那在对应部位就一定能找到高升点，按压高升点，就能治好病。像四肢上的伤痛，如关节炎、手癣、脚气、烫伤、冻伤、扭伤等，都可以通过这种方法找到高升点按压，并迅速好转。

所谓“对应的部位”，从科学意义上讲就是一种“全息对应”。“全息理论”是山东大学著名教授张颖清先生于 1973 年提出来的。这个理论认为：任何一种生物体相对独立的部分都包含着整体的信息。每一个细胞都包含着生物体的全部信息；每一片树叶、每一根树枝都是整棵大树的缩影；人体的每一个部分，都包含着全身的信息，都与整体相对应。

既然人体的每一个局部都包含了人体的全部信息，那么，人体的每一个局部也都是对应的，它们之间是互相影响的。不仅和手脚互相对应，全身与手、脚也有对应关系，同样，人的全身与耳朵、耳朵与手、脚也都有对应关系。比如：耳朵的中部对应于人体的中部，所以，处于人体中部内脏的病变就会在耳朵中部出现信号，这个信号就是高升点；另外，人体的颈项同人体的手腕、

脚踝是全息对应部位，所以颈项上的一切疾病都可以在手腕和脚踝上找到高升点；人体的腰部和肘关节、膝关节是全息对应部位，所以，腰部的疾病可以在肘关节和膝关节上取高升点治疗……

您千万别因为这些对应点太容易找就小看它们。要知道，这些高升点只要您用得精确、到位，许多病都可以轻而易举地被您自己治好。以前，有位患者得了腰椎？不能行动，他的家人慕名请周尔晋先生去治疗，周先生用“中间有病四边平”的理论，在病人两臂臂弯后下侧和两腿腿弯后下侧各取疼痛点按压了不到 8 分钟，又取相应的耳穴按压了 1~2 分钟，患者应手而起，转眼间就可以下床行动了。

小小的钥匙就可以打开一座巨大的宝殿，我们身上的高升点就是这把钥匙。小小的秤砣，能压住千斤的重物而让秤杆保持平衡，人体也有这样的秤砣，这正是高升点。

## 6. 人体的大药主要生长在四肢和耳朵上

四肢和耳朵才是真正暗藏大量灵丹妙药的人体大药库！通过刺激它们来治病，效果真的是不可思议，而且没有任何副作用，疗效还深入而持久。

四肢贯穿着人体的阳气，12 条经脉中的 6 条阳经，全都是从手指或脚趾的末梢开始循行，继而输入五脏六

腑的。手指和脚趾通过这些经脉通道直接跟脏腑相通，所以对于各种感觉都非常敏锐。为什么说“十指连心”呢？就是因为我们平时用手去触摸一个东西，比用身体其他部位去感觉更明显，而手上如果受伤的话，绝对比身上其他部位受的伤更痛。

四肢和耳朵等一些部位都属于人体的末梢，末梢是最敏感的，一旦受到刺激，有一点变化马上全身就有反应，所以，自己通过观察耳朵、手足等人体末梢，可以了解自己的身体状况，刺激这些末梢，您就可以把疾病找出来并把它赶跑。

西医认为，人体的这些末端汇集着大量的神经末梢，所以非常敏感，受到刺激以后，这些刺激会随着神经传送到身体的其他部位。但在中医看来，末端其实是经络的末端，12 经脉都是从手或足的末端起始，12 条经脉上的大穴、要穴也全部集中于四肢。四肢是与脏腑息息相关的地方，如果把每一个脏腑比作一头牛，那么经络就是拴住这些牛鼻子的绳索，这些绳索的另一端都系在四肢上了。

四肢是人体阳气必经之路，《黄帝内经》上说：“四肢者，诸阳之本也。” 人体要想不生病，就要阴阳平衡，最重要的就是阳气发挥作用。阳气，就是人身上的正气，要想阴阳平衡，首先要阳气正常、像太阳一样普照人体的五脏六腑。所以，刺激经络的末端就是在激发人身上

的阳气。

要知道，四肢和耳朵才是真正暗藏人间灵丹妙药的人体大药库！通过刺激人体的这些末端来治病养生，效果真的是不可思议，不仅没有任何副作用，疗效还深入而持久。当然，人体的头上、背部、胸部等其他地方也都存在着很多有极好药效

## 7. 沿着经络去找大药是最省事的

寻找高升点，需要根据规律去试探，沿着经络寻找高升点是最基本的方法之一。

人体的大药——高升点不是胡乱长在人身上的，更不是藏得很深毫无规律可循。在这里，我告诉您一个最省事的方法，就是沿着经络去寻找高升点。

人的手上有 6 条经脉，分布得极有规律，您看前臂偏外为肺经，后臂偏外为大肠经；前臂偏内为心经，后臂偏内为小肠经；前臂的中部是心包经，后臂的中部是三焦经，它们都是两两相对应的。

由此，我们可以把上肢分成两个部分：肺经向外一直到大肠经之间的区域，堪称肺部大药田，一切肺系统的疾病，比如咳嗽、气喘、咽喉疼痛、咽炎、气虚、气短、鼻塞、胸痛、痰多、嗓子哑、鼻血、哮喘等，都可以在这个区域找到大药去治疗，如果要调养肺部，也能在此处采撷到人体大补药。心包经向内直到三焦经之间

的区域是管心的，心血管系统、精神系统的问题，比如心律不齐、高血压、心绞痛、心烦、失眠、惊悸、精神萎靡等，就得到这一区域来挖药，寻找高升点了。这一区域，是养心治心的大药田。在这个区域进行试探性按压，哪里最有酸、麻、胀、痛的感觉，哪里就是最能发挥药效的高升点。

人腿上的经脉看起来好像要稍微复杂一点，但只要我们将其划分为两个区域，就非常简单了。下肢后侧和内侧的区域，是肾经和膀胱经的循行所在，与肾和膀胱相关的任何疾病，如尿频、尿急、水肿、性冷淡、性功能低下等，都可以在这一区域找到大药来治，这里更是养肾的仙药田。

下肢的前侧和外侧，是肝经、胆经、脾经、胃经的循行之处，这里是调养和治疗消化系统疾病的大体大药田。像腹痛、腹胀、干呕、消化不良、泄泻等病症，都可以在这一带找到高升点大药治疗。另外，肝胆与消化系统紧密相连，《金匱要略》说“肝病实脾”，肝胆的病变在消化系统会表现得非常明显，所以，肝胆上的病也可以通过治疗脾胃来解决。

一位患慢性胃病的人曾经问我：“按理说，胃痛要在腿上的胃经上找高升点，我找了一个来回，没有发现什么特别有压痛的地方啊，这是怎么回事呢？”我说：“你干吗不试试心包经呢？”我拿起他的一只手，在他心包

经上的内关穴上轻轻一按，他就疼得受不了。其实，内关就是治疗他胃痛的高升点，我让他自己按压，一会儿，胃痛就减轻了。这个医案说明，高升点，有时候不会一直固定在那里等着我们，如果在本经上没有找到高升点，我们不妨就用五行相克的思路，到其他经脉上去找。

比如，肾水系统的疾病，我们首先要在肾经、膀胱经和督脉循行的部位去找高升点，但同时我们也要想到：金生水，肺在五行中属金，在手臂上肺经循行的部位可能有该病的高升点；水生木，肝在五行中属木，在肝经循行的部位，也可能出现该病的高升点。

再比如，肠胃不好、吃饭不香的时候，我们先要在脾经、胃经上找高升点。此外，高升点还可能出现在心经或心包经上，如心包经上的内关就是治疗胃痛的特效高升点，因为心属火，火生土；脾胃病的高升点还可以出现在肺经上，因为土生金，肺为脾之子。

总之，“实则泻其子，虚则补其母”，就是养生祛病的原则。如果我们能判断该病的虚实，那么在其他经脉上找高升点就要简单得多；如果不会判断，也没关系，大不了多按一些部位，多找一阵子，也还是能找到的。

值得强调的是，人体 X 形平衡法还教给我们一个技巧：根据一个高升点可以迅速找到其他高升点。比如，治疗慢性胃病，我们在腿上足三里的位置找到了一个高升点，就可以到手臂上相对应的位置手三里附近去找另

一个高升点，这样疗效会更为迅速；治疗头痛，在手上的合谷穴上取到了一个高升点，我们可以接着去脚上对应的位置，也就是太冲穴上去找另一个高升点。这样，双足三里配上双手三里，双太冲配上双合谷，正好都可以连成一个X形。这是“X形平衡法”中“X形”的另一个含义。

此外，人体背部的经脉很特殊，膀胱经从上到下分布着肺俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞等一系列“俞字号”穴位，它们都与相关的腑脏紧密相连。

沿着后背上的膀胱经，我们可以找到治疗和调养所有脏腑的高升点。比如，咳嗽就在肺俞找高升点，心慌、心烦就在心俞或心包俞找高升点，拉肚子就在脾俞、胃俞、大肠俞和小肠俞找高升点……如果有酸、麻、胀、痛等感觉，那它就是高升点，继续按；如果没有，就不是，再另找，非常简单。

## 8. 高升点也可以是特定的穴位

原穴、会穴、郄穴、背俞穴和下合穴，都是非常重要、非常好用的穴位，它们就是穴位和高升点合而为一、同气相求、齐心对付疾病的大药，其疗效常常是一点到位。

高升点以按上去有无酸、麻、胀、痛等明显感觉为

判断其效果的标准，那么，是不是传统的经络学、腧穴学在“人体 X 形平衡法”面前都没用了呢？实际上，人体 X 形平衡法非常注意汲取传统中医学的优点，在它看来，很多高升点恰好就在传统的穴位上。所以，大家如果熟悉自己身上一些常用的穴位，养生治病就会如虎添翼。

比如，您身上的原穴、会穴、郄穴、背俞穴和下合穴，都是非常重要、好用的高升点，也就是穴位和高升点合而为一、同气相求、齐心对付疾病的大药，其疗效常常是一点到位。在这里，我先以十二原穴和八会穴为例，其他几类高升点在后面我将陆续为您介绍。

### （1）八会穴大药

有个打咯的病人，一天到晚每隔一分钟就要打咯一次，非常痛苦，找了很多医生都没有效果，最后到了我这里。我想，既然他找了那么多医生，肯定很多治疗打咯的药他都吃过了，到现在没好，那些药应该没什么效果。于是，我让他把上衣解开，在他两乳连线的中点用手指按下去，问他有什么感觉，他说：“没有什么感觉。”于是我把手指往下方挪动了大概 3 毫米，病人马上说：“这个地方酸痛。”我吩咐他说：“那你就多按揉这个地方。”他按揉后，又打咯了两次，接下来就不打了。最后，我给他开了一些简单的药，让他回家服下以巩固疗效。

送走病人后，我在场的那些学生不解，纷纷问这是为什么。我说：“刚才我是在病人膻中穴附近取到了打咯的高升点。膻中是什么穴？是八会穴中的气会，对一切与气有关的病都有疗效。打咯不就是肚子里有一股气顺不过来吗？在膻中这一带必定有治它的大药，所以这个病就这么拿下来了。这只是八会穴中的一个，其余7个，你们自己回去查书吧。”

其实，八会穴相当于人体八大军区的八位总司令，它们包揽各自军区内的一切事务。这八大军区分别是：脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓。会，就是精气会聚的意思，人体这八大组织的精气分别会聚于这八个穴。五脏的精气会于章门，章门通治五脏本身的病，虽然一切疾病都与五脏相关，可一旦病势深入，就病到五脏本身去了，这时候就是重病，需要以章门为高升点进行调理；六腑的精气会于中脘，中脘通治一切腑病，如肠炎、胃炎、痢疾等等；筋的精气会于阳陵泉，故阳陵泉通治一切与筋有关的病，如关节炎、抽筋、骨节酸痛、颈椎病、腰椎病等等，因为这些疾病往往都是骨头之间的筋出了问题。依此类推，与血有关的病可以用膈俞来治疗，与经脉有关的疾病可用太渊来治疗，与骨相关的疾病都可以用大杼来治，与髓相关的疾病都可以用绝骨来治疗。其对应关系如下表：

八会 脏 腑 气 血 筋 脉 骨 髓  
穴名 章门 中脘 膻中 膈俞 阳陵泉 太渊 大杼 绝骨

当然，人的病是千变万化的，有的可能是筋骨同病，有的还可能更复杂，所以，一个穴位的药效也是有局限性的，但是，只要此穴按下去有酸、痛、麻、胀等感觉，它就是治病的大药，即使不能马上把病治好，也能缓解症状，如果能长期坚持，治愈是绝对有希望的。

## （2）十二原穴大药

与八会穴相似的还有十二原穴，它们相当于人体抗病核心兵团中的十二员大将，是在最关键的时刻冲锋陷阵的。《黄帝内经》中说：“五脏有疾也，当取之十二原穴。”这句话明确指出，五脏有疾病，就得取十二原穴来治。但这只是表面的意思，深入地看，脏和腑是相表里的，病在腑，说明病势还不是太深，病情还不太严重；病在脏，就说明病势已经很深，病情已经相对严重了。所以，“五脏有疾”，泛指大病。十二原穴是治大病的穴，并非专门治五脏病的，实际上，五脏六腑的病它都能防治。

五脏六腑的原穴见下表：

五脏	肺	心	心包	脾	肾	肝
原穴	太渊	神门	大陵	太白	太溪	太冲

六腑 大肠 小肠 三焦 胃 膀胱 胆

原穴 合谷 腕谷 阳池 冲阳 京骨 丘墟

从上表可以看出，太渊和合谷能治人体肺和大肠方面的顽疾，比如慢性的咳嗽、哮喘、肺痛、痰多、大便干结、便秘等。

神门、腕谷、大陵、阳池能治与心脏相关的疾病，比如精神不振、脸色苍白、心跳过速、心慌、血压偏高、胸闷等。

太白和冲阳可治脾胃系统的大病，比如腹泻、慢性便溏、消化不良、长期羸瘦等。

依此类推，十二原穴其实都是古人早就为我们找好了的高升点大药。

原穴为什么会有如此大的作用呢？原，就是原气，是人体生命活动的原动力，原气通过三焦运行于脏腑，是十二经的根本，而原穴就是腑脏原气的停留之处。腑脏有?变时，原穴就会有反应，而针刺或按压原穴，就能使三焦原气通达，从而激起正气，抵抗病邪。

## 9. 高升点是人身上按上去最有感觉的触点

一种疾病可能会出现许许多多的高升点，有的按上去非常刺痛，有的按上去很酸，这时候，就应当取那几个按上去最有感觉的点，这才是治病养生最有效的。

有一次外出开会，和我同行的一位朋友老是精神不

好，虽然他自己也懂医理，但一直找不到原因。后来他在洗脸的时候无意中发现耳垂上有一个小小的结核状物，就来问我。我看了看，这个结核状物在耳垂中部，按照耳穴的分布区域，应该是在眼点上。当时我问他眼睛有没有什么不适，他说没有。于是我让他使劲揉这个点，他忍着痛揉了一上午，中午就觉得精神好多了。他自己觉得很奇怪，我跟他开玩笑说：“你耳朵上长了一颗药呢，专治你这萎靡不振的。”

当疾病来临的时候，很多高升点会主动显示出来，以疼痛的方式提醒我们去发现它，这时，我们暂时可以不用去管是什么病，直接按压它就行了。但更多的高升点需要我们通过经络，通过对应位置去寻找。

如何才能最精确地找到这个点呢？很简单，只要在我们确定的这个大体部位用手指按压，哪里有明显的酸、麻、胀、痛等感觉，那里就是高升点了。这种明显的感觉，最常见的是压痛，有的高升点按压上去痛得钻心，还有的高升点按上去不一定很痛，而是有酸胀感……总之，高升点是很敏感的部位，如果按遍了各个部分还没找到敏感位置，那就说明定位有偏差了，可以再试其他部位。

如此说来，人体全身各处都有可能是高升点，取点、配点的方法也会变得非常简单。

唐代“药王”孙思邈发现了人体的“阿是穴”。阿是

穴不是某个固定的穴，全身任何一个部位都有可能是阿是穴。为什么叫“阿是穴”呢？因为，当医生的手按在这个穴位的时候，病人会痛得“啊”的一声，这就是要取的穴了，这个阿是穴就是我们要找的高升点大药。

“人体 X 形平衡法”是把阿是穴与普通穴位同等对待的，在它看来，全身任何地方都可以是穴位，治病的人不用死记硬背哪条经上有哪些穴，哪个穴有什么功效，哪种病要取哪几种穴等等，只要先找准一个大体的部位，然后再用手指在这个部位进行试探性的按压，就能很快找到治病的大药——高升点了。有时候，就像上面例子中提到的，高升点上干脆出现一个条索状或米粒大小的凸起物，按上去非常疼，这就是我们要找的高升点了。

总之，人体哪个部位按压上去有感觉，就无异于向您表明：您已经取到正确的高升点了，治病养生的人体大药就在此处，放心按压吧！

一种疾病可能会出现许许多多的高升点，有的按上去非常刺痛，有的按上去很酸，这时候，就应当取那几个按上去最有感觉的点，这才是治病养生最有效的。等我们把这些点按到没感觉之后，就会发现，人体的任何不适都逃之夭夭了。

## 10. 要相信身体为您开的大药处方

每一个使用内药的人，都需要经过这样一个培养信

心的阶段。信心越大，我们越能坚持、体会和探索，人体大药的效果也就越明显。

我有一些朋友，年龄都不大，有钱、有事业、有地位，属于那种典型的成功者，但多年的劳心费神破坏了他们身体的相对平衡，使他们的身心属于典型的亚健康状态，有人甚至成为医院的常客。我经常给他们进行一些调理，或提出一些建议。绝大多数建议或治疗他们都能接受，唯独按压穴位治病，他们半信半疑而且不能坚持。刚生病的时候更是如此，你教他按压穴位，他心不在焉地按几下，说：“这样按按手脚、捏捏耳朵，会有用吗？”我也不说什么，因为如果说“有用”也等于没说，我知道他不会听我的，因为他生怕耽误了治疗。

由于没有亲眼见到效果，也由于对医学形成的思维定式，很多人对内药信心不足，这是情有可原的。所以，即使是我的那些朋友生了病，尤其是重病急病，还是得上医院接受常规的治疗，在治疗的同时，我会教他们在自己身上寻找高升点，开发内药，坚持按压，不断体会。这与常规治疗毫无冲突，并且能抑制病情，加速康复。慢慢地，他们体会到了人体内药的神奇，也就对此感兴趣了，以后身体稍有不适，他们就首先考虑如何在自己身上找出高升点来进行调理。

无论服用什么药，都贵在坚持，只服用一两次，效果一般是不明显的。医生开的药，一般人都会按时按量

服用，比如服某西药须一天 3 次，每次两粒，或是某个名老中医开了个方子，让连服 20 剂，我们肯定都会照办。为什么会这样做？因为我们和身边的人都对这些药有信心，相信它们是用来治病的，正是在这种情形下，我们能够坚持下来。大家对内药的态度，也须如此，才会有好的疗效。使用内药，只要对症，而且能够坚持，是一定会有明显效果的。等看到效果了，您自然会信心大增，这时候，养生治病，您就会坚持使用内药了，而您身边的家人、亲戚、朋友、同事看到了，也会跟着使用自身的大药来养生祛病。

所以说，每一个使用内药的人，都需要经过这样一个培养信心的阶段。信心越大，我们越能坚持、体会和探索，人体大药的效果也就越明显。

## 11. 跟世界上最好的医生做朋友

在健康的时候注意不要使身心失去平衡，这就是养生；在生病的时候想办法使身心恢复平衡，这就是治病。懂得了这个道理，我们就不仅是自己的医生，而且还算得上是一个能“治未病”的“上医”了，这难道不是人生最大的幸事吗？

通常情况下，人们认为医生只是治病的，非要得了病才能去找医生，甚至某些医生也这样认为。有很多医生自己平时也不注意健康，总以为得了病不要紧，自己

能治，结果，到了病来如山倒的时候，他自己也乱了方寸，不知如何是好了。

实际上，医生有两大职责，首先是教人养生，其次才是为人治病。会养生，意味着把疾病扼杀在了萌芽状态，消灭或减少了得病的可能性。因此，《黄帝内经》中讲“上工治未病”，意思是病还没有表现出来，上等的医生就给您治好了，这其实就是养生之功。如果非得等到病了才去采取治疗，非得等到各种化验结果出来后才知知道怎么治，那就太晚了，就是“下工”了。

同一个好医生做朋友真是人生一大幸事：他会经常给您一些健康建议，让您受用无穷；当您身体出了毛病时，给他打一个电话，他就会匆匆赶来。然而，良医难遇，即使有个好医生做朋友，他也不可能天天和您在一起，不可能对您身体的每一个状况、每一种变化都了如指掌。所以，最好的医生莫过于自己。做自己的医生难吗？不难！只要我们掌握了人体平衡的规律和调节方法就可以了。

人体本来是能长期维持相对平衡的，因为，自然在相对的平衡中平稳地运行，白天黑夜准时交替，一年四季寒来暑往、周而复始，人体与天地相应，如果能在自然的节律中按部就班，凡事不过度，适可而止，那么，人体的相对平衡状态是不会轻易被破坏的。

但是很多人总是有意无意地破坏自身的相对平衡，

比如，体力透支、暴饮暴食、寒热失当、房事过度、起居无常、情绪泛滥等等，都能伤害人体，引发疾病。因此，我们要想健康、不生病，不需要什么高深的养生知识，只要认定“保持人体相对平衡”这一根本宗旨就可以了。对一切可能破坏人体平衡的事情都要慎重，比如，饭吃得太多、喝酒喝醉了、熬夜、着凉、劳累过度等等，这些都是破坏人体相对平衡的，都应该尽量避免。但这些东西有时候又是不可回避的，怎么办呢？也没关系，平衡暂时被破坏了，我们可以留出足够的时间来修复这种损伤，让平衡恢复过来。否则，如果出现了不平衡还不及时调整，人体的不平衡成为常态了，那么必然会导致亚健康 and 疾病。

养生就是这么简单。如果您因为工作忙，晚上不得不熬夜加班、劳心费神，那么，从第二天白天开始，您就得好好调整。您可以放松下来，午睡稍微延长一点儿，到了晚上一定要按时入睡，如果提前犯困就要提前睡，这样才能修养好精神。中国人自古讲究睡“子午觉”，子时在晚上 23~1 点，午时是中午 11~13 点，子时阴极而一阳生，午时阳极而一阴生，这两个时辰是阴阳交替的时候，人最好在睡梦中度过，才能使身体得到最好的休息。另外，午睡是补心的，子睡是补肾水的，这两个时辰处在睡梦中，就是心肾同补，最能缓解人的疲劳。

如果您情绪波动大，身体也会失去平衡。这时应该

及时调整，使心灵回归到宁静而喜悦的本源状态中。否则，一味沉浸在恶劣的情绪中，是最容易惹病生灾的。这时，用双太冲穴配双合谷穴，就能马上把坏心态调整过来，每个点按揉 3 分钟，人就会感觉心平气和、神清气爽。如果您已经产生了很多恶劣情绪了，也不要紧，用后背的膈俞穴，它是专门挽救恶劣情绪对身体的伤害的。

心态调整好了，再在自己身上寻找几个适合自己的养生高升点，经常使用，就会有十分好的效果。比如，失眠的话，可以揉一揉耳垂，因为耳垂上聚集着皮质下、兴奋点等好几个治疗失眠的高升点；感觉四肢乏力的话可以搓一搓耳朵的最外缘，因为这一带聚集着治疗人体手足的高升点……总之，人体所有的小毛病都可以用如此简单的方法来治，这样一来，身体自然就远离疾病了。

如果是一些小伤小病，不想上医院；或是慢性病，住不起医院也没有必要住院；或者是奇病、怪病，医生没办法，那就得完全靠我们自己了。这时，只要想办法激发人体自身的大药，并且坚持按本书中所讲的方法进行操作，奇迹往往就会出现！

另外，除了按压高升点，我们在饮食、起居、情绪等方面还要积极配合。

总之，在健康的时候注意不要使身心失去平衡，这就是养生；在生病的时候想办法使身心恢复平衡，这就

是治病。懂得了这个道理，我们就不仅是自己的医生，而且还算得上是一个能“治未病”的“上医”了，这难道不是人生最大的幸事吗？

## 第二章 分布在耳朵上的大药田

耳朵虽为人体的一个小部分，仅占人体总面积的1%，然而却有着维护全身健康的重要作用。《黄帝内经·灵枢》说：“耳者，宗脉之所聚也。”宗，就是“总”、“全部”的意思，人体全部经脉、络脉都要聚集到耳朵上。耳为全身经络分布最密的地方，12 经脉、365 络脉都与耳朵密切相联。

### 1. 耳部大药田的详细分布位置

耳朵虽为人体的一个小部分，仅占人体总面积的1%，然而却有着维护全身健康的重要作用。《黄帝内经·灵枢》说：“耳者，宗脉之所聚也。”宗，就是“总”、“全部”的意思，人体全部经脉、络脉都要聚集到耳朵上。耳为全身经络分布最密的地方，12 经脉、365 络脉都与耳朵密切相联。

而且，《黄帝内经》上还说“肾开窍于耳”，耳朵形状与肾相似；肾为人体先天之本，而且肾主管大脑，大脑是人体感觉的接收站和行动的指挥部，大脑、耳朵、肾是息息相关的。《四诊诀微》中有言：“耳焦如炭色者，

为肾败，肾败者，必死也。”肾为先天之本，藏五脏六腑之精，耳朵就是它在体外的“办事处”。

耳朵是人体中非常重要的一个大药库，身体内部任何地方有病变，在耳朵上都会出现高升点。耳朵上的高升点，按上去会特别疼，这正是耳朵上经络密集的缘故。正是这种疼痛，能通过这些密集的经脉传导到身体的病变部位，最大程度地激发人体的抗病和自愈能力。

耳朵分成 5 大区域，即头面区、肢体区、中心区、三角区、边缘区。掌握了这个归类，我们就能很快把各个耳穴的位置记住，很容易就从耳朵这个药库中取到高升点大药了。

耳朵的形状，就像一个倒转的婴儿，“头朝下、脚朝上”，耳穴的排列顺序也是与之接近的，这个规律是取准耳穴的一把总钥匙。

人体全身的部位和耳朵的穴位是一一对应的，全身的病变都可以在耳朵上找到高升点，按中医的思路，揉揉耳朵就可以治病养生。

我们常用的是耳朵上的 130 多个高升点，通常称其为“耳穴”，一般以它们直接对应的人体部位命名，如下图所示：

每个治疗点都是它对应的疾病的高升点。这个图上的治疗点太多了，使人眼花缭乱，但其中是有规律可循的。我们不妨再看下面这幅图，它把耳朵分成了 5 大区

域，即头面区、肢体区、中心区、三角区、边缘区，如图：

仔细观察上图，这样我们很快就能把各个耳穴的位置记住，从耳朵这个药库中取高升点大药就很容易了。

下面我对耳朵上的这5个区域作一个简单介绍：

### （1）耳部头面区

耳部头面区包括耳垂、对耳屏一带。耳垂对应人体的面部，其上面的大药主要有：眼点、拔牙麻醉点、上腭点、下腭点、上颌点、下颌点、内耳点、扁桃体点、面颊区、神经衰弱点等。

对耳屏对应人体的头部，上面的大药主要有：腮腺点、平喘点、脑点、枕点、额点、太阳点、头顶点、皮质下点、兴奋点、脑干点、喉牙点、牙痛点。

头面区是治头部和脸部各种疾病的高升点大药的聚集地，主要治疗和调理腮腺炎、扁桃体炎、气喘、各种头痛、牙痛、咽炎、失眠等病。只要您有上述病症中的任何一种，都可以在这一区域找高升点，如果不想仔细找也没关系，只要把这个区域整体揉一揉就有极好的效果。比如晚上失眠的时候，皮质下区域会有明显的压痛，这就是调理失眠的高升点，一般来说，只要揉一揉头面区，掐一掐皮质下，3~5分钟后，杂念就没有那么多了，很快就会睡着。

从事脑力劳动累了的时候，或是思绪疲惫而混乱的

时候，很容易从脸上看出来，因为这时脸上的肌肉僵硬、极不自然，长此以往，脸上皮肤就会变得焦黄，皱纹也会越来越多。怎么办？经常揉耳朵的头面区，也就是耳垂，就可以提神醒脑，活跃面部的气血，使人聪明，防止衰老。

## （2）耳部肢体区

耳部肢体区对应于人的四肢和躯体，主要包括耳舟和对耳轮。耳舟对应人体上肢，其耳穴从上到下分别是：手指、腕、肘、肩、肩关节、甲状腺、锁骨。肢体区还有 3 个特例，就是荨麻疹点和两个阑尾点。

对耳轮对应人体的躯干和下肢，其耳穴从下到上分别有：颈椎、颈、胸椎、乳腺、胸、腰椎、腹、腹外、腰痛点、骶椎、热穴、膝、髌关节、膝关节、踝关节、趾、脚跟。把所有点连在一起，就使人联想到一个倒立的人体，下肢在上面，躯干在下面。

肢体区聚集着调理和治疗肢体上各种疾病的高升点，对颈椎病、腰椎病、胸腹疼痛、腰痛、肩周炎、关节疼痛等都有明显的治疗和调理效果。

肢体区在耳朵上占的面积比例比较大，对应人的躯干和四肢。身体强壮的人，耳朵的这一区域会呈现出红润、柔和的健康色泽。当体力劳动造成身体疲劳的时候，您如果能揉揉耳舟和对耳轮这个区域，不到 3 分钟，疲劳感会明显减轻以至消失。

### (3) 耳部中心区

中心区就是耳朵最中间的部位，包括耳甲腔、耳甲艇、耳轮脚、外耳道口，对应人的内脏。这个区域是治内科疾病的重要大药分布部位，穴位特别多，非常密集。我们可以将其联想成一个倒立的、蜷成一团的婴儿头部和腹部，以此来记忆上面大药的分布。

从外耳道口上部外侧耳轮下的口点开始，逆时针方向看，其上的大药分别是：咽喉点、食道点、内鼻点、气管点、三焦点、内分泌点、皮质下点、腮腺点；接着就到了上焦：支气管点、支气管扩张点、肺点、心点、结核点；接着到中焦：脾点、胃点、贲门点、肝区（这个区域比较大，包括肝炎区、肝硬化肝肿大区、肝点）、胰腺点；再往上就到了下焦：小肠点、腹水点、阑尾点、大肠点、肾点、膀胱点、输尿管点、前列腺点，此药田的分布极有规律。另外，耳轮上还分布有尿道、肛门、直肠下段、膈点这些高升点。

中心区这一区域非同小可，五脏六腑对应的点全在这里，只要您的五脏六腑稍有不适，在这块位置一定能找到高升点大药来治。由于这个区域范围小，治疗点密集，所以我们一般不去一个点一个点地定位，只需要把耳窝整个儿掏一掏、按一按就可以了，这就是在为五脏六腑防病治病。

中心区也有两个特殊点：一个是醉点，在这个区域

的上部，肾点略下方。醉点，顾名思义，就是用来醒酒的。还有一个卵巢点，在该区域的最下方，内分泌点附近，对妇科病有绝好的防治作用。

#### （4）耳部三角区

耳部三角区就是三角窝、对耳轮下脚和耳轮与三角窝相邻的部分，它对应于人体的生殖系统，这个区域对于人体有着特殊的重要性。

三角窝内分布的大药主要有：子宫点、神门点、盆腔点、便秘点、尿道点等。此外，降压点、喘点、股关点、肝炎点也在这一区域，这几个点怎么跑到这里来了呢？因为像高血压、气喘、肝病等，都与肾虚有关，所以高升点常常会出现在这里。

对耳轮下脚对应于人体的臀部，其间分布的大药主要有：臀点、交感点、坐骨神经点；耳轮与三角窝相邻的部分从上到下的大药主要有：痔核点、外生殖器点、尿道点、肛门点、直肠下段点。凡是与这些部位相关的疾病，都可以通过耳朵上的这些点来治疗。经常揉三角窝，能滋阴壮阳，补肾生精，效果比吃补肾药都好。

#### （5）耳朵上的边缘区

边缘区就是耳朵上那些边边角角的地方，主要是耳轮、耳屏以及耳朵后面。

耳屏对应于人体的鼻咽部，其间分布的大药有：内鼻点、咽喉点、外鼻点、鼻眼净点，此外，肾上腺点、

屏尖点、饥点、渴点、高血压点也在这个部位。耳屏的上方，还有一个心脏点。

耳轮上的大药有扁桃体 1~3 点、肝阳 1~2 点、轮 1~6 点、枕小神经点。

耳背对应于人体的背部，上面的大药主要有上背点、中背点、下背点、降压沟点、脊髓 1 点、脊髓 2 点。

## 2. 重要耳穴大药的使用说明

一些老人和长期卧床的病人容易出现肌肉萎缩、硬化，这时家人可以选他耳朵上的脊髓穴，每天坚持为他进行按压 3~5 分钟，他的身体就会随之慢慢好转。

耳朵上 130 多个治疗点，各有各的作用，无所谓哪个重要哪个不重要，对症的、能治病的就是最重要的。由于这些耳穴都是以其对应的人体部位或器官来命名，所以，顾名思义，大部分耳穴的作用都能一目了然。比如，咽喉点就是专门治疗咽喉方面的疾病的，如慢性咽炎、声音嘶哑、扁桃体炎、哮喘等；肩关节点就是用来治疗肩周炎、肩关节炎、肩部扭伤的，其他依此类推。

下面，我主要给大家介绍常用的、治疗范围较广、且不容易从命名上看出作用的耳穴高升点大药。这些高升点，可以棒压、贴耳豆，都能自己操作。

### 五脏六腑的耳穴对应点

五脏六腑为人体的根本，所以，时时保持它们的和

谐非常重要。在耳穴中，最重要、最常用的大药首推五脏六腑的对应点：

### （1）耳朵上的心点大药

心主血，主神明，所以，心点可以调和营血，清泻心火，宁心安神，用于治疗 and 调养心血管疾病与精神系统疾病，如高血压、心悸、心烦、心慌、失眠、健忘等。另外咽炎、口舌和面部的疮疡也有很多是由于心火过旺引起的，所以心点还是解除这些问题的特效药。

心点在耳窝正中，我们把手往耳窝里一塞，就点到了。平时使用这个点，用指甲戳一戳就可以了。

### （2）耳朵上的肝点大药

肝点是舒肝利胆的良药，主要用于调理肝炎、胆囊炎、肝硬化、胆结石等。肝属风木，主筋，肝点可驱除风邪，对眩晕、抽搐、游走性疼痛、肌肉无力、肋肋疼痛等有良好的疗效。肝藏血，目属肝，故该穴还可以调和营血，明目健胃，对于血淤、便血、鼻血、眼花、白内障、红眼病以及消化不良等疾病都有明显疗效。经常生闷气的人一按压这个点就会疼痛，所以，按压此点能降低生气给人体造成的内伤。早上起来按此点3~5分钟，保肝养肝效果更好。

肝区在耳窝外侧正中，是一个比较大的区域。我们在自己耳朵上使用这个点，只需要用手掐一掐，掐到最痛之处，便能把大药的药效发挥到极致。

### （3）耳朵上的脾点大药

脾主运化水谷，能化生气血，营养肌肉。脾点可以治疗和调理一切消化系统疾病，如食欲不振、消化不良、便秘、腹泻、大便稀溏、肠鸣、多屁等，还能治疗和调养贫血、低血压、高血压等。此外，这个点对肌肉萎缩无力、口唇溃疡、脱肛、内脏下垂也有很好的疗效。

脾点在耳窝外侧偏下的位置，也就是肝点的下方。

### （4）耳朵上的肺点大药

肺司呼吸，主一身之气。耳朵上的肺点能推动气血运行、通利小便、补虚清热，对呼吸系统疾病等有明显疗效。肺主皮毛，肺点对各类皮肤病、水肿、自汗、盗汗、声音嘶哑有疗效，还可以辅助治疗口腔炎症。

肺点有两个，一个在心点上方，一个在心点下方，我们在找这两个点的时候，可以以心点为参照，用指尖戳一戳，跟着感觉找，哪里戳上去最疼，哪里就是有效的药点。

### （5）耳朵上的肾点大药

肾点有壮阳气、益精液、通水道、利二便的作用，能治疗和调养泌尿、生殖系统疾病，如大小便不利、尿频、尿急、尿痛、尿不尽、水肿、阳痿、早泄、性欲过旺、痛经、月经不调等等。

肾开窍于耳，并主骨、主瞳子，所以该穴可以强脊柱、明目聪耳，可以治疗耳病、眼病，还可以用于骨折

止痛。肾藏精，精生髓，脑为髓海，所以这个点可以补脑髓，是益智的重要大药，还能防治神经系统的疾病。肾之华在发，所以该点还可以治脱发、秃斑、少白头等。

肾点在耳窝上方偏外，临近三角区，我们自己使用该点，可以用拇指掐。

#### (6) 耳朵上的大肠点大药

大肠主传导糟粕，大肠点可用于肠道疾病和消化不良的预防和治疗，对肠炎、腹泻、便秘效果尤为明显。因为大肠与肺相表里，所以，大肠点亦可治疗呼吸系统疾病，比如咳嗽、肺热等。

大肠点在耳窝上部，我们可以用食指指尖按压。

#### (7) 耳朵上的小肠点大药

小肠主化物而分别清浊，小肠点主要用于防治消化系统疾病，如肠炎、腹泻、便溏等。小肠与心相表里，所以心烦神昏、头痛、肌肤疮疡等，都可以取小肠点为高升点。

小肠点在耳窝上部，我们可以用食指指尖按压。

#### (8) 耳朵上的胃点大药

胃主要受纳和消化食物，胃点用于防治各种各样的胃病。胃与脾相表里，脾胃乃人的后天之本，病情再重的人，只要有一分胃气，就有一分生机，所以胃点非常重要，任何疾病，只要产生了厌食症状，就必须取这个点。

外耳轮延伸到耳窝里，在延伸处的尽头，就是胃点了，我们自己很容易摸到，用手指尖按压即可。

#### （9）耳朵上的胆点大药

胆主藏胆汁，与肝相表里，胆点用于防治一切肝胆疾病。胆汁可以帮助消化，所以，消化系统的疾病也可以在胆点上找到高升点大药。此外，胆点对耳鸣、偏头痛、多梦、颈项强直等症亦有很好的疗效。

胆点在耳窝上部偏外侧，自己使用时可以用手指掐。

#### （10）耳朵上的膀胱点大药

膀胱主一身水液的输布，同时贮存和生成尿液，膀胱点主要治疗和调理泌尿系统的疾病，如漏尿、尿急、尿频、小便不利等，对偏头痛和神经系统的疾病也有较明显的疗效。

膀胱点在三角窝下方内侧，我们自己用手就可以掐到。

#### （11）耳朵上的三焦大药

三焦为何物？自古就有争议。而现在普遍比较认同的观点是，三焦就是人的整个体腔。所以，耳穴上三焦点的作用也是神秘而多样的，遇到循环系统、消化系统和生殖系统的疾病，我们都可以去压该点，说不定就会收获意想不到的效果。

三焦点在耳窝深处，耳朵眼儿下方偏外，用手指尖就可以触到这一点。

## 8 个功能强大的耳穴

五脏六腑对应的点比较好用，只要诊断准确，知道该病与哪个脏腑有关，就可以迅速找到高升点，而耳朵上一些更为复杂的穴，效果明显，作用也更为广泛，需要您在实践中经常运用，并配合其他穴位，方能体会其中的妙处。我在介绍和界定这些穴位的功用的时候，也不局限于中医的固定思维，只求能准确地告诉您它们的作用即可。这些穴位分别是：

### （1）耳朵上的神门点大药

神门在三角窝的边缘，属于肾水系统的区域，其作用主要是调节人体的心系统。肾属水，心属火，水火不调、心肾不交就容易在这个穴位出现高升点，刺激这个穴位可充分调动人体“水克火”的机能，从而使人体达到心肾平衡。

神门主要用于镇静安神、止痛、泻火解毒、降气镇咳（痰多者不宜），对于烦躁、失眠之人效果尤佳，还可以治疗癫痫、高血压等病。

神门在三角窝外侧边缘的中点上，自己可以用手摸到，使用该点的时候，用手掐一掐就可以了。

### （2）耳朵上的交感点大药

按压交感点对内脏有较强的镇痛作用。只要身体有疼痛，尤其是体内的疼痛，交感点必然是高升点大药。此外，它对治疗和调理高血压、冠心病、头晕、眼花等

效果很好。

交感点在三角窝下方与耳轮的交汇处，很容易用手摸到，使用该点，可以用手掐，也可以用手指尖顶。

### （3）耳朵上的皮质下点大药

皮质下点是大脑皮层的对应区，有调节大脑皮层兴奋的作用，用于镇静止痛、消炎退肿、止汗、抗休克，主要用于调节人的精神，对失眠、心烦等效果非常好。同时皮质下点还是调理内脏下垂和各种瘫痪的要穴，有强壮作用。

耳垂的上方、耳窝的外缘有一处凸起，皮质下点就在这个凸起处，是一个区域，我们可以很容易用手掐到。

### （4）耳朵上的肾上腺点大药

肾上腺点能调节肾上腺和肾上腺皮质激素的分泌，有退热、消炎、消肿、抗过敏、抗风湿、抗休克的作用，还可以止咳喘。最值得一提的是，刺激这个穴位，能调节血管，既能使硬化收缩了的血管软化，也能使松弛无力的血管收缩，是高血压、低血压、出血病等症的克星，对皮肤病也有很强的防治作用。

肾上腺点在耳屏内侧，自己使用该点的时候，可以用手掐，或者用棉棒压。

### （5）耳朵上的枕点大药

枕点多用于治疗神经系统疾病，如抽搐、脚弓反张、牙关紧闭、颈部强直、落枕、休克等，还能预防晕车、

晕船、治疗老花眼和皮肤病，此外它还有消炎、镇静、止咳、止痛、止喘的作用。

枕点在耳垂上方偏外，自己使用该点的时候，可以用手掐。由于这一带区域比较小但高升点比较密集，所以，手法不需要太精确，掐到最有痛感的地方就是枕点了。

#### （6）耳朵上的脑干点大药

脑干点有镇静息风的作用，可以健脑提神、抗休克、抗过敏、镇痛、止血。多用于治疗 and 调理脚弓反张、抽搐、大脑发育不全、脑震荡后遗症、脑膜炎后遗症等。

#### （7）耳朵上的脑点大药

脑点是脑垂体在耳朵上的对应点，可以防治脑垂体功能障碍产生的各种疾病，如肢端肥大、尿崩、月经过多、子宫出血等，此外，该点还有止咳、镇静、催眠作用，对遗尿、脉管炎等症也有很好的疗效。

脑点和脑干点都在耳窝外侧下方，距离很近，作用也相近，我们用手很容易掐到。

#### （8）耳朵上的枕小神经点大药

枕小神经点有镇静、止痛作用，适用于脑外伤后遗症、头痛、头晕，以及出血引起的半身麻木和神经官能症引起的头部麻木。

枕小神经点在耳舟最上方，用手掐，效果最好。

16 个简单好用的耳穴

以上的耳穴都属于功能比较复杂但生活中常常要用到的，当然，这里我所列举的功能肯定是不完全的，其更多的疗效还需要您在实践中慢慢体会。下面我要为您介绍耳穴大药，治疗面就相对狭窄一些了，我在此做一个简略的介绍。具体用法，可以贴耳豆，可以用按摩棒压，也可以用棉棒压，或者用手掐或用手指尖顶。这些穴位分别是：

(1) 耳朵上的胰腺炎点大药

胰腺炎点是胰腺炎的高升点，按压它可治疗和调理消化不良、糖尿病、偏头痛。

(2) 耳朵上的子宫点大药

按压耳部子宫穴，可以治疗和调理各类妇科病，对性功能障碍也有很好的疗效。

(3) 耳朵上的额点大药

这个穴有镇静止痛之功，可以治疗前头痛、失眠多梦、鼻炎、鼻窦炎等。

(4) 耳朵上的太阳、兴奋点大药

刺激耳部太阳穴和兴奋点可以治好偏头痛、嗜睡症以及由嗜睡症引起的遗尿症。

(5) 耳朵上的腮腺点大药

如果有孩子患了腮腺炎，那么家长一定要找到孩子耳朵上这个高升点来作辅助治疗，比外敷的药效果还好。

(6) 耳朵上的平喘点大药

这个点有平喘、调节呼吸等功能，另外还能抗过敏、止痒。

#### (7) 耳朵上的膈点大药

这个高升点主要用于防治膈肌痉挛、血液病、皮肤病，另外对内脏出血、咳血也有明显辅助疗效。

#### (8) 耳朵上的轮 1~6 点大药

这是耳轮上的 6 个穴位，都有消炎、退热、消肿、降压的作用，在此点上针刺放血可治好高血压和扁桃体炎。

#### (9) 耳朵上的肝阳 1~2 点大药

用于治疗慢性肝炎，对迁延性、传染性肝炎、转氨酶长期不降者有十分好的调理效果。

#### (10) 耳朵上的目 1~2 点大药

这两个穴都是用于治疗各种眼病的，但效果略有不同。目 1 侧重于防治急慢性青光眼、视神经萎缩等症；目 2 多用于治疗眼睛红肿、干涩等多种常见眼病。

#### (11) 耳朵上的新眼点大药

这是用来调理眼睛的一个点。当我们平时学习或工作用眼过度，出现眼红、眼花、眼痛的时候，揉这个点最有效。

#### (12) 耳朵上的外耳点、内耳点大药

这两个点对于非顽固性耳鸣，一掐就管用，还可以用于治疗听力减退。不同的是，外耳点还可以用于治疗

外耳冻伤与感染，内耳点还可用来治疗中耳炎等。

#### （13）耳朵上的胸点大药

凡是发生在胸部的病痛，不管是在内还是在外，如胸腔疾患、肋间神经痛、胸痛、胸闷等，这里都可能是高升点。按压 3~5 分钟，很快能缓解病情。

#### （14）耳朵上的坐骨神经点大药

如果您家中有老人出现了坐骨神经痛，您一定要为他们选取耳朵上的坐骨神经点，每天为他们点按 3~5 分钟，可以让他们不再为病痛所苦。

#### （15）耳朵上的上、中、下背点大药

上背、中背、下背这 3 个点在耳朵背后，用于治疗背痛和皮肤病，并能止全身之痒。

#### （16）耳朵上的脊髓穴大药

一些老人和长期卧床的病人容易出现肌肉萎缩、硬化，这时家人可以选耳朵上的脊髓穴，每天坚持进行按压 3~5 分钟，身体就会随之慢慢好转。

### 3. 耳部大药库的取药操作方法

人体的任何一种疾病，都会在耳朵的不同部位出现若干个不同的高升点，我们取点的时候要采取“少而精”的原则，取压上去最疼的，一般取 3~5 个为宜。

耳朵上的穴位很多，密密麻麻，一个挨着一个，不容易取准，所以您在取耳穴的时候，要先确定好一个大

体的位置，然后用棉棒或牙签的圆头（以下简称“小棒”）去进行试探性的按压，压到您感到最疼的那一点就行了，这必定是您要找的高升点。照这样操作非常容易，既能给别人找，还可以对着镜子给自己找。

人体的任何一种疾病，都会在耳朵的不同部位出现若干个不同的高升点，我们取点的时候要采取“少而精”的原则，取压上去最疼的，一般一次以3~5个为宜。

取好高升点后，可以一手托着耳壳，一手用小棒按压。按压的力度要稍微大一点儿，您既要让自己感到疼，又不能让自己疼得不能忍受，按压的时间以您默念200个数的时间为宜。压完一个穴，再压另一个穴；压完一个耳朵，再压另一个耳朵；对于重要的穴，可多压一次。压完以后，耳朵会有胀热感。坚持每天按压1~2次，保健作用特别好。

一般情况下，前几次棒压时会很疼，后来就没那么疼了，这意味着高升点已经被压下去了，另一头的低沉点正在上升，身体正在恢复相对平衡，这是病好转或痊愈的表现。

如果您不想按压，可以通过贴耳豆的方法。现在很多药店和医疗器械商店里都有专门的耳豆卖，就是一片胶布里粘着的一颗“王不留行籽”，“王不留行籽”是一味中药，质地比油菜籽坚硬，有活血行气之功效。将耳豆固定在耳穴上以后，没事就揉揉，会很舒服，而且效

果跟按压是一样的。

此外，如果该点在耳窝里，可以用手指指尖去揉，如果在其他部位，则可以用手掐，还可以用棉棒压，我在上文中已经介绍过了，时间仍以默念 200 个数为宜。

#### 4. 养生的灵丹妙药，耳朵上最多

揉耳朵有利于耳朵上气血的循环，能够刺激耳朵上的穴位，是养生健身的捷径，乾隆皇帝养生的方法之一就是每天早上起来搓耳朵。我们平时这样坚持搓下去，寿命是会越搓越长的！

有的朋友向我反映：“你教给我的耳穴疗法很管用，但是，耳朵上取穴那么多，而且我给自己压耳穴，即使是对着镜子也不太方便，还有更便捷的方法吗？”

我无可奈何地叹了口气，现代人啊，什么都追求简单！不过话又说回来，谁都怕麻烦。其实，我也早就在思考，如何把耳穴简单化，让更多的人一学就会，一用就灵，为此我做了很多试验，也摸索出了一套方法。既然有简单的方法，干吗不推广给大家呢？

##### （1）揉耳垂，健脑养颜

耳垂一带，也就是我们前面讲的耳朵的头面区，集中在这一区域的耳穴与人的头脑、面颊关系密切，经常按揉耳垂，可以美容养颜、醒神健脑。

揉耳垂的操作方法：将食指和中指并拢，塞入耳腔，

拇指放在耳垂后面，3个指头尽量将头面区全部捏住，进行揉动。食指和中指不动，拇指做搓揉动作，先顺时针揉50次，再逆时针揉50次。揉完以后，再把耳垂往下拉一拉。揉耳垂，要坚持做效果才会好。

#### （2）掏耳窝，调和五脏

耳窝就是耳朵的中心区，五脏六腑对应的耳穴都在耳窝里，要调和五脏，就得对耳窝里的各个点进行刺激。耳窝不容易搓揉，所以要用手指掏。具体做法：把食指或中指的指甲剪掉，放进耳窝里，用力来回掏，争取让手指触及耳窝的每一处，每天一共掏100次。

#### （3）揉外缘，强健四肢

耳廓外缘，也就是肢体区，这一带的耳穴主要对应于人的四肢。其实，平时我们如果稍加留心就会发现：肢体健壮而敏捷的人，耳廓外缘比较宽大；肢体瘦小的人，耳廓外缘就相对窄小。长期揉耳廓外缘，可以使四肢强健。

具体做法：用拇指的全部和食指的大部分夹住耳朵外缘，来回搓揉，每天100次。

#### （4）捏三角，滋阴补肾

捏三角，就是捏耳朵上的三角区，这一区域集中了泌尿生殖系统的许多穴，还有交感、神门这两大要穴。捏这个区域，可以滋阴补肾，还能调整体内植物神经，调节排泄机能。

具体操作方法：食指和中指托住三角区的背面，拇指按在三角区上，捏紧，食指和中指不动，拇指做搓揉动作，先顺时针搓揉 50 次，再逆时针搓揉 50 次。

#### （5）摩耳背，调畅气血

耳背上有一条沟，叫做降压沟，它对应人体的脊背。摩耳背的作用相当于捏脊，可以调畅全身的气血。捏脊毕竟还要他人代为操作，而摩耳背自己操作就行。

具体做法：食指和中指塞进耳窝，从反面托住降压沟，拇指指腹沿着降压沟从上往下摩擦，每天摩擦 100 次。

#### （6）搓全耳，通达全身

在对耳朵的各个区域进行了一遍按摩之后，还要搓一次全耳。这样可以使在先前按摩中获益的部位气机更加顺畅，通达全身。

具体做法：每天用手掌搓耳朵，前后搓 50 次，再上下搓 50 次。

上面这一套动作，坚持每天早晚各做一次。做完以后，还要根据自己的体质，确定一个重点动作，再做一遍。比如，如果您经常失眠、头脑昏沉、学习或工作效率不高，就要把重点放在耳垂一带；如果您四肢瘦弱无力，就要把重点放在耳朵的边缘；如果您肾亏阴虚，就要把重点放在捏三角上；如果您有胸闷、烦躁的症状，或有心脑血管方面的问题，就要把摩耳背作为重点。

这套动作做完之后，您会觉得耳朵发烫，浑身充满暖意，手上也微微出汗。这说明效果已经达到了，全身的气血、经络和脏腑都得到了一次锻炼和清洗，您的身体正在排出一切不利于健康的因子。

有人做过一个调查，发现 80 岁以上的长寿老人中，80% 的人耳朵都很大，而且耳垂很长，有些甚至大于 18 毫米。耳朵大意味着肾气旺，先天禀赋好，耳垂长意味着头脑健康。当然，这并不是说耳朵小的人就一定不健康、不聪明。有的朋友由于遗传因素，耳垂很小，但他们也同样很聪明。但不管怎么说，揉耳朵绝对有利于耳朵上气血的循环，能够刺激耳朵上的穴位，是养生健身的捷径，乾隆皇帝养生的方法之一就是每天早上起来搓耳朵。我们平时这样坚持搓下去，寿命是会越搓越长的！

您在进行上面这套动作的过程中，一般会或多或少发现有几个部位揉上去很疼，那可要留心一点儿了。对于身体不是很好的朋友来说，这就是疾病藏在您耳朵上的解药；对于健康的朋友来说，这是您身体里的暗疾藏在您身上的解药，病还没暴露，治病的解药先现身了。这样取的耳穴，比照着书中取的要准确有用得多！您不必管这个痛点叫什么穴，也不用管它对应什么部位，压上去很痛，就说明没错！这样的穴位您可以挑选 3~5 个，在完成整套动作后，再适当按一按、揉一揉，或者掐一掐，对身体都是有百益而无一害的。

### 第三章 分布在躯干的“中”字号大药田

四肢穴和耳穴，都属于人体“四边”的药库，体现了周尔晋先生提出的“中间有病四边平”的原则。其实，在四肢和耳朵上取穴，不仅能平息躯干和五脏等“中间部位”的病，而且还可以平息全身的疾病，包括四肢，这就是“四边”药库的妙用。

#### 1. 大药百会穴，真会治百病

四肢穴和耳穴，都属于人体“四边”的药库，体现了周尔晋先生提出的“中间有病四边平”的原则。其实，在四肢和耳朵上取穴，不仅能平息躯干和五脏等“中间部位”的病，而且还可以平息全身的疾病，包括四肢，这就是“四边”药库的妙用。

周老的口诀中还有“四边有病中间平”一句，也就是说，人体的大药还存在于人体的“中间部位”。不过这个“中间”是相对的，我们就把它们统称为“中”字号大药吧。在“中部”周围的任何地方都可称为“四边”，所以，“中”字号大药也是为全身疗病养生服务的，适用症广泛，妙用无穷。

“中”字号大药一共有 4 味：一是头顶正中的百会穴；二是身体正中的脊柱；三是腹部正中的神阙穴（也就是肚脐眼儿）；四是脚心的涌泉穴。

周尔晋先生将这 4 个穴概括为“天、地、桥”，百

会是“天”，涌泉是“地”，脊柱和神阙是“桥”。只要记住这个形象的描述，您就可以牢牢记住这4味大药了。

按百会穴，好比天降甘霖，滋润万物，把人体蔫了的机能、心神和意志重新激活，让人振作，所以，百会不仅是一个治病的大穴，还是一个改变人精神面貌的神穴。

百会穴在头顶正中央，是人的最高点。为什么叫百会呢？我们知道，头为诸阳之会，所有的阳经都要汇聚到头上，而百会穴又是头部的核心，是百脉所会之处。百脉所会，意味着通过刺激这一点能牵动百脉，所以《针灸资生经》上说，百会穴“百病皆主”，意思就是什么病都能治。可以说，此穴百病都会治，所以叫“百会”。

明代针灸大家杨继洲的《针灸大成》里说：百会穴“主头风中风、言语蹇涩、口噤不开、偏风、半身不遂、心烦闷、惊悸健忘、忘前失后、心神恍惚、无心力、脱肛、风痛、心风、脚弓反张、羊鸣多哭、语言不择、发时即死、吐沫、汗出而呕、饮酒面赤、脑重鼻塞、头痛目眩，百病皆治”。看来，这个穴虽然百病皆治，但还是有主次之分的，杨继洲的列举有些乱，不容易记住。

我们可以按照这样的思路来理解百会穴的作用：大脑是人体的总指挥部，它是要时刻运转的，不动就要“生锈”，而很多机能也会随之减退，这就是大脑机能的退化。

导致这种萎缩的原因是多方面的，我觉得主要有两个：一是随着年龄的增长产生了自然的老化，但不应该老化得那么快；二是环境的影响，人长期呆在某种特定的环境中，经常被用到的机能得到强化，但更多的机能却无用武之地，很快就萎缩了，这才是最重要的原因。

疾病也是如此，大脑会调节机体平衡，它对身体的病变有明显的感觉，并且会自动采取措施进行修复，但是随着年龄的增长，同时在药物的麻醉下，人脑的这种机能逐渐减退了，所以人越老抵抗力就越差，疾病就越多。

百会穴位于人的头顶正中，跟大脑皮层最敏感的部位是相通的，所以，刺激这个穴能恰到好处地激活大脑皮层，让大脑那些萎缩的机能复活起来。

脑机能出现萎缩的人，不外乎有下面两个表现：

#### （1）蔫了

这种情况主要表现为心神恍惚、心力不足、健忘、惊悸、烦闷、慢性头痛等。蔫了的人，对于任何事情都提不起兴趣，孤僻、内向、不喜欢与人交往。严重一些的，还会出现白天昏昏欲睡，晚上失眠多梦的情况。

治疗失眠的病人，我一般是让他们坚持每天按摩百会穴，按摩的方法是：正襟危坐，用一个手掌捂住头顶来回揉，揉10次振颤1次，振颤就是使手掌振动，带动头部的震颤，每次震颤的时间与按揉相等。如此交替。

一只手做累了，可换另一只手。按摩的时候，精神要集中于自己的头部，不去想任何不高兴的事。如此每次坚持 10 分钟，效果非常好。

曾有一位老人到我这里就诊，他从小就患有头痛，久治不愈，每到秋冬季节就更为严重。我根据他同时有怕冷、胆怯等特征，断定病症为素体阳虚的头痛，我为他按摩百会、足三里两穴，按百会穴时揉动与震颤交替，足三里只是普通的指压，7~8 分钟后，老人的头痛减轻了，当时他信心大增。回去后按我的嘱咐，老人继续坚持按摩这两个穴位，虽然每次只花 10 来分钟，但效果非常好。后来，他非常兴奋地告诉我，头不痛了，而且冬天也没有以前那么怕冷了，以前一到冬天就感觉脊背发凉，现在不会了；更神的是，他好几年的胃疼也消失了。

按百会穴，好比天降甘霖，滋润万物，把人体蔫了的机能、心神和意志重新激活，让人振作，所以，百会不仅是一个治病的大穴，还是一个改变人精神面貌的神穴。

## （2）乱了

大脑的各种机能加起来就是：统摄全身。一旦一部分机能出现了部分萎缩，另一部分机能就会发生亢进，这就好比空气出现冷热流动形成了风，人体这时也要起风。一起风，人体的平衡就乱套了。

人体内起风，首先就表现为中风，像头痛、口眼歪

斜、四肢颤动、疼痛、偏瘫、半身不遂等明显的中风症状，都可以通过按摩百会来调理，当然，必要时还可辅以其他穴位；其次，体内起风还表现为精神失控，“风”在古汉语里有“疯”的意思，而且风为阳邪，疯也是阳症。人如果容易激动，不能控制自己的情绪或行为，那他就处在“疯”的边缘了。日常生活中，疯子很少，但有很多人老是处在精神紧张的状态中，这种状态对我们的健康极为不利，我们正好可以通过“诸阳之会”百会穴来调理，缓和我们紧张的神经。

百会穴是人体上面一个提纲挈领的要穴，各条阳脉在此处交汇，阳气虚了，可以通过刺激百会提气，阳气乱了，也得通过刺激百会来整理。

很早以前，在街头可以看到一些卖“大力丸”的江湖郎中，总是说他的药“有病治病，无病强身”，明眼人一看就知道是在忽悠人，哪有这么神的“外药”呢？但是，如此神的内药却是存在的，其中一味就是您身上的百会穴，您若是经常使用，必定受益无穷。

## 2. 脊背是面向太阳生长的大药

人体的很多疾病都是由于气血不通引起的，脊背作为气血循行的主干道，最害怕淤积。

只有脊背这个枢纽通了，气血运行通畅了，才能带走淤积，滋养全身，祛除疾病。所以，捏脊能治百病。

唐太宗李世民在一次看医书时，忽然掩卷沉重地说道：“人体的五脏六腑都连在背上，而我们国家的刑罚中有一条是要打犯人背部的，这不是会把人打死吗？”于是他颁布命令，不能再打犯人的背部，改为打大腿和屁股。

确实，背部是人体一个极其重要的部位，尤其是脊柱，是人体的中线。脊柱是大脑的延伸，大脑通过脊髓指挥全身的活动。脊背是督脉循行的部位，为什么叫“督脉”呢？督就是“都督”、“总督”的意思，督脉就是总管全身阳气的一条经脉。脊背两旁是足太阳膀胱经循行的部位，膀胱经是人体循行部位最广的一条经脉，阳气最多，而且膀胱经跟肾经相表里，肾主水，膀胱主管全身的水液代谢。可以说，脊背是全身气血运行的大枢纽。

更重要的是，膀胱经还有一个特殊的作用：它联系着其他的脏腑。肺俞、厥阴俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞都分布在膀胱经上，生长于督脉两侧。所谓“俞”，就是“输”，肺俞就是肺脏的转输、输注之穴，对于保养肺部和治疗肺脏的疾病都有极其重要的作用。其他脏腑的“俞”穴也是如此，所以我们说脊背是向阳生长的治病养生的大药田。

如何使用这块大药田呢？我在这里为大家首推捏脊。具体做法：俯卧在床上，全身放松，让您的家人用

双手的拇指与食指在您脊柱两侧连皮带肉地捏起，从尾椎骨沿脊柱向上捏，一直捏到颈项发际处。一天捏一次，一次捏 5 遍即可，一定要长期坚持。可以让家人帮您观察，每次捏完脊都可以看到脊柱两旁明显发红，这说明捏脊捏到位了。

其实，人体的很多疾病都是由于气血不通引起的，脊背作为气血循行的主干道，最害怕淤积，而我们平时负重、伏案，时间久了就会使这个主干道出现淤积，于是要么出现脑部供血不足，导致头痛，要么使身体其他部位的气血供应失调，造成泛滥或干涸。只有脊背这个枢纽通了，气血运行通畅了，才能带走淤积，滋养全身，祛除疾病。所以，捏脊能治百病。

安徽合肥有一位老人，在报纸上看到了周尔晋先生传授的捏脊法，连续捏脊两个月，不仅颈椎病、腰椎病症状消失了，连肥大性痔疮也好了。

宣城有一位摘除了胆囊的女患者，失眠、头痛、不思饮食，痛不欲生，按此法连续捏脊 3 个月，配压足三里、三阴交，所有的症状都消失了。

我有个朋友，心脏有点儿问题，每天临睡前就会出现心绞痛的现象，我仅给他捏脊一次，并辅以按压耳穴，当晚他的心绞痛就消失了。

捏脊对于肝胆病疗效尤为显著，我的一些患者还通过坚持捏脊来作为肝硬化的辅助治疗，效果非常好，被

人们视为奇迹。

此外，利用脊背这味大药还有另一种方法：推脊。这主要适用于小儿，是退热的绝招。具体做法：让孩子俯卧，家长将食指、中指并拢，在孩子的脊背从上向下推，如下图所示：

推背一般以 200~300 次为宜，家长在给孩子推的时候要注意，动作要迅速，还要注意力道，不能搓伤孩子的脊背。凡是出现发热的孩子，家长都可以用这个方法来治。当然，对于比较复杂的疾病，还要配合捏脊、压耳穴和四肢穴等手段来治疗，具体分法我将在后面详细讲解。

### 3. 返老还童、起死回生的大药——神阙穴

要激发元气和元神，就要到它们居住的地方去找到它们，这个地方就是“神阙”。神阙是一个让人返老还童、起死回生的穴位。

对于养生或疗病来说，每天压肚脐眼儿也是妙用无穷的一招。方法很简单：只要用手指压在肚脐眼上，不需要进行任何揉动，根据自己的舒适程度调整一下按压力度的大小就行了，如果感觉压得太紧，就放松一点，如果感到太松了没感觉，就压重一点。按压时要平心静气，把意念集中在肚脐眼儿上，数自己的呼吸，数到 100 次，压脐的时间就够了，每天压一次即可。

有一位失眠患者，坚持了一段时间压脐后，打电话给周尔晋先生，问：“你说要自然呼吸 100 次，我只数到 50 次就睡着了，怎么办呢？”还有一位性功能障碍的男性患者，坚持每天晚上临睡前压脐，3 个月后性功能就恢复了正常，他打电话给周老诉苦道：“我每天临睡前压脐一次，不料凌晨一点左右阳物自动勃起，这怎么办啊？”周老风趣地对他说：“很好办啊，你只要不在临睡前压脐就好了。”其实，患者问这种可笑的问题，只是为了表达病愈后的欣喜之情，这在医学临床上是很常见的。

肚脐眼儿就是神阙穴，在任脉上。阙，是君主所居住的宫城的门，“神阙”就是元神的门户。民国时期的针灸奇书《会元针灸学》上写道：

上则天部，下则地部，中为人部，两旁有气穴、盲俞，上有水分、下腕，下有胞门、横户，脐居正中，如门之阙，神通先天。父母相交而成胎时，先生脐带如荷茎，系于母之命门，天一生水而生肾，状如未敷莲花，顺五行以相生，赖母气以相转，十月满胎，则神注入脐中而成人，故名神阙。

这段文字说明了神阙穴为什么会有如此大的疗效。我们都知道，脐带是婴儿从母体吸取营养的唯一通道，是胎儿身上最先长出来的东西。有了脐带，然后再生肾，肾是水脏，所以是“天一生水”，是人体生长的开端。婴

儿生下来后，这条吸收营养的通道就关闭了，而压脐等于重新启用这条通道。只不过，这时孩子不再是从母体吸取营养，而是从生命的源头上激发自身的潜能，它的作用在于激发人体的元神、元气。

所谓元神和元气，就是指人在生命开端那一刻就有的神和气，它的力量是很强大的，不然不能发育成胎儿的生命。元神和元气一直伴着人走完生命的全程，而很多疾病都源于元气的衰弱，比如，精神萎靡不振，男女性功能不调，肠胃功能衰退，以及由气虚、气陷引起的内脏下垂、脱肛、子宫垂脱等，这些病都是慢性的，甚至可能伴随人一辈子，但只要重新激活元气和元神，任何病都能很快治愈。

要激发元气和元神，就要到它们居住的地方去找到它们，这个地方就是“神阙”。神阙是一个返老还童、起死回生的穴位。

古人十分重视用神阙穴来养生和治病。神阙穴可灸不可针，古时候的医生遇到有人中风不省人事，总会灸这个穴，有时甚至灸到 100 壮乃至几百壮。名医陈良甫说：“旧传有人年老而颜如童子者，盖每岁以鼠粪灸脐中神阙穴一壮故也。予尝患久溏利，一夕灸三七壮，则次日不如厕……足见经言主泻痢不止之验也。又予年逾壮，觉左手足无力，偶灸此而愈。”这段话告诉我们，灸神阙穴可以延缓衰老，治疗慢性腹泻，还可以治四肢

无力。

灸法也很简单，只要您在穴位上拿艾绒堆一个柱，在柱头点火，艾绒就会燃烧，等燃烧到肚脐眼儿稍有疼痛的时候，马上用手把艾绒按灭。这就算一壮。灸 100 壮则要重复上述动作 100 次。有时候，还可以在艾绒底下垫一片薄薄的鲜生姜，这即可以保护穴位的皮肤，又因为生姜的辛温之气可入人体，效果更佳。所以，大家如果要灸神阙，我建议最好垫一片生姜。更简单一点的，还可以直接用从药店买回的清艾条，点燃后在肚脐附近熏烤。坚持艾灸，不久，您会发现身体变得非常舒服。

对于我的那些老病号，我总是嘱咐他们自己在家里灸神阙穴，还有一些虚寒体质的朋友，我更会把艾条送到他手里，让他回去后一定要用。

歌曰：常灸神阙穴，万病自会灭。

如果想采取更简单的方法，那就是压脐，效果也十分好。压脐操作虽然简单，但每一个步骤都是大有学问的。压脐的时候为什么要把意念集中在神阙穴上呢？人的意念其实就是“神”，就是神药，属于“心神”，平时，我们忙于应付身边的工作和生活，心神都是散乱的，元气元神就在这种散乱的状态中不断耗散。压脐的时候，把心神收拢，让它回到“神阙”，因为这里才是它的故乡，如此元气、元神在没有耗散的状态下才能激发出来。有人也许会说：“我无法集中意念，总是胡思乱想，怎么办

呢？”有办法！当您在压脐时默数自己呼吸的时候，意念自然就慢慢集中了。所以，我们压脐的时候要尽量以呼吸计时。就在这一呼一吸之间，我们身体的元气会慢慢升起，充溢到筋骨、肌肉、经络和五脏六腑之中。

#### 4. 涌泉是我们生命的泉眼

肾是人的先天之本，人到了中老年，先天之本渐渐不足，肾水不济是迟早的事情，好比雨水不均匀，河渠不通畅，上身容易旱，下身容易涝，处处都可能闹灾荒。《内经》说，肾属水，肾主骨，其华在发，真是句句不虚！涌泉穴这种大药可以说是中老年人养生治病的绝佳首选，它可以使衰老一步步推迟。

涌泉穴在脚心，也沾一个“中”字。涌泉，顾名思义，就是泉水奔涌而出的意思。涌泉穴，正是足少阴肾经的井穴，也就是起始穴。肾属水，肾水起于涌泉。

脚对健康有多重要性呢？人老脚先老，治病先治脚，而脚的正中心是涌泉。肾是人的先天之本，肾主水，主管人体的水液代谢以及泌尿生殖系统，而肾经的起始之穴就是涌泉。涌泉穴可谓集多个“重中之重”于一身。

《针灸大成》是这样讲涌泉穴这味大药的：

主尸厥，面黑为炭色，咳吐有血，渴而喘，坐欲起，目恍恍无所见，善恐，惕惕如人将捕之，舌干咽肿，上气噤干，烦心，心痛，黄疸，肠癖，股后廉痛，痿厥，

嗜卧，善悲欠，小腹急痛，泄而下重，足痠寒而逆，腰痛、大便难，心中结热，风疹，风痲，心病饥不嗜食，咳嗽身热，喉闭舌急失音，卒心痛、喉痹、胸胁满闷，颈痛目眩，五指端尽痛，足不践地，足下热，男子如蛊，女子如娠，妇人无子，转胞不得尿。

古代许多使用经络穴位疗法的医生有一个缺点，就是不善总结。涌泉穴能治的病，明代针灸学家杨继洲列举了那么多，但是有谁记得住呢？在这里，我们可以帮他总结一下：

第一，因为涌泉穴是肾经井穴，所以，它能治与肾系统相关的众多疾病。如果人面黑如炭色，本色外露，肯定是肾出了问题，而泌尿、生殖系统属于肾系统，涌泉穴能通治这两个系统的疾病。

第二，肾主水，水液代谢不利，会导致水沉下焦，积成死水一潭。死水中是什么霉菌、恶虫都能长的，人体的死水中情形也是如此，所以人腰部及腰部以下的病，95%都与水液代谢不利有关，这就是上面所列的小腹急痛、泄而下重、足痠寒而逆、腰痛、阴痹、腹胀等。而涌泉穴喷涌出新鲜的甘泉，能疏导死水，恢复身体的活力。

第三，心属火。心系统（也就是心血管系统和精神系统）的疾病大多是因为心火太旺引起的，如心痛、心烦等。水克火，这时候的涌泉穴，就好比灭火用的水龙

头，正好把这过旺的心火浇灭。

此外，涌泉穴对肺系统和肠胃系统疾病、腰椎病、皮肤病都有很好的疗效。总之，这是一个威力无穷的穴位，就连古人的列举，也不过是冰山一角而已，临床上往往会出现更多的意想不到的妙用。

如何使用这个穴呢？可以用手指按压，每天按压7~8分钟即可；也可以用两根手指摩擦，一直摩擦到发热。

人一到中老年，就会出现下列情况：脸上皮肤开始缺乏弹性，皱纹多了；思维变迟钝，记性不如以前了；头发白了，骨骼也脆了，连说话的声音都显得苍老无力；有人甚至下身臃肿，懒得动，虽然这是自然规律，但我们完全可以通过后天的努力挽救回来。

肾是人的先天之本，人到了中老年，先天之本渐渐不足，肾水不济是迟早的事情，好比雨水不均匀，河渠不通畅，上身容易旱，下身容易涝，处处都可能闹灾荒。《内经》说，肾属水，肾主骨，其华在发，真是句句不虚！涌泉穴这种大药可以说是中老年人养生治病的绝佳首选，它可以使衰老一步步推迟，我的一位长辈长期坚持揉涌泉穴，快80岁了仍然声如洪钟，精神健旺，这就是很好的例证。

## 5. 治病大药千千万，养生之法何须多

35岁以前的人养生，要保先天，可压脐和擦涌泉；

35 岁以后的人养生，要养后天，可按摩足三里；而通气血的捏脊法，老少皆宜，可伴随人的一生。

“上工治未病”，这句话的意思是说：最高明的医生，往往在一个病还没有出现的时候就把它给治好了，这是中医的最高境界。怎么样去“治未病”呢？其实最好的办法就是养生。中医的精华，是求医不如求己，而求己，就是学会使用人体自有的大药，激发人体的自愈潜能。

中医针灸理论里，经穴有 365 个，还有大量的经外奇穴、阿是穴，从古到今陆陆续续都有人在发现新穴。但这些穴很多是用来治病的，对于我们普通人来说，有的穴位甚至一辈子都用不到一两次，所以我们不需要一一记住。我们要记住的是那些差不多可以通治百病的大穴，能养生养命的大穴。这样的大穴并不多，是从远古就传下来的。

我在江南的时候，曾有幸见到一位 80 多岁的针灸高人，我们谈起后人发现的这些新穴时，老人不无感慨地说：“其实这些穴位古人未必不知道，但古人是有智慧的啊，不贪多，他们总是精挑细选，把最精华的东西留给我们。”这几个养生的大穴，则是古人留传给我们的精华中的精华！

要正确使用养生之穴，您首先要知道经络养生的步骤：保先天、养后天、通气血。

如何保先天？依靠两个穴就行了：神阙和涌泉。神

阙就是肚脐，这是人体五脏六腑之根，是神元归藏之本，是调整身体整体状况的“黄金分割点”。压脐是本书所反复强调的养生疗病之法，它能激发人体的元气。

涌泉穴位于脚心，是肾经的源头，而肾是人的先天之本，摩擦涌泉就是激活生命的活水源头，也是养生的必用之穴。压脐和摩擦涌泉穴，能保护人的先天之本，并使其充分发挥作用。

先天之本决定了一个人 35 岁之前的健康状况，如果说，年轻人也要养生的话，重点就要放在开发先天之本上。年轻人如果养成每天压脐、擦涌泉的习惯，就能永葆青春，到老都不会有什么病痛。

如何养后天？脾胃为后天之本，足三里是胃经上的要穴，直接影响胃的消化吸收功能。按摩足三里，胃就能得到充分的调养，不管吃什么都能充分消化，人体就不存在缺乏营养的问题；反之，如果胃的消化吸收功能不好，吃再多的补药、补充再多的营养成分也是白搭。很多病都源于脾胃虚弱，按摩足三里巩固了人的后天之本，所以古人认为它能治百病。我们用它来养生，真的是一劳永逸的事。人到了 35 岁之后，后天之本开始主导健康，而坚持按摩足三里，就能胃口大好、精神特棒，健康快乐地尽享天年。

如何通气血呢？还是老办法：捏脊。捏脊是一个老少皆宜的养生之法，由于捏脊不能自己操作，得别人帮

着操作，因此，捏脊还是一个感情交流的过程。孩子小的时候，父母给他捏脊，把慈爱化作了孩子的健康；父母老了，儿女给他们捏脊，儿女的孝顺化作了老人的欣慰；小夫妻之间互相捏脊，其乐融融；老两口之间互相捏脊，一生相濡以沫的深情更是溢于言表！总而言之，坚持捏脊的人生就是健康快乐的人生！

35岁以前的人养生，重在保先天，可压脐和擦涌泉；35岁以后的人养生，重在养后天，可按摩足三里；而通气血的捏脊法，老少皆宜，可伴随人的一生。大道至简，养生的大法，用上面这一句话就能概括。

## 第九章 治疗、保养肾系统的人体大药

### 2. 送您通治一切妇科病的女福穴大药

顾名思义，女福穴就是给女人带来福气的大穴。它位于外踝前侧约一寸的地方，肌肉微凸，极易辨认，可以用压痛法取准，也就是哪里最敏感、最痛就压哪里，每次按8分钟，酸胀感越强烈越有效。女福穴止痛效果好，对于妇科疾病的一切疼痛，如痛经、产后子宫收缩疼痛，以及女子许许多多莫名其妙的疼痛等，都有显著疗效。“女福穴”，是周尔晋先生发现并命名的。当年周先生在安徽定远的时候，有一位妇女3次产后都患有子宫收缩痛。她第二次产后发病的时候，周老用耳穴给

治好了，到了第三次发病的时候，病情更为严重，而且小便不通，疼痛不已，耳穴也毫无效果了。周老当时想：脚乃是肾、肝、脾 3 经的聚集之处，在脚上是否能找到治疗该病的高升点呢？果然，在她脚外踝前不到一寸的地方，周先生找到了一处非常明显的压痛点，指压下去，5 分钟后，这位产妇不痛了，小便也通畅了。此后，周老用这个穴给许多妇女解除了各种妇科病痛，久而久之，他就把这个位置作为一个穴固定下来，并取名为“女福穴”。女福穴还有强壮腰腿的功能，对腰椎病与瘫痪也有防治作用。而且，这个穴不仅仅能给广大女性朋友带来福气，同样还能给男性带来福气。当一些朋友患有前列腺炎等男性病时，按压这个穴也会非常有效。

天天服大药，“性福”才能长

中国古代医学史上有一个扁鹊学派，是上古时期的扁鹊传下来的。这个学派的传承非常慎重，也可以说是相当保守，每一代只传一个人，一直这么单传下去，当传到宋代名医窦材这里，就不再往下传了。幸好窦材写了一本《扁鹊心书》流传至今，我们可以从中窥见扁鹊疗病养生的绝技。《扁鹊心书》里记载了这么一件事：

南宋绍兴年间，有一个叫王超的军人，退伍后在湖南当了强盗，曾遇异人，授给他一套“黄白住世之法”。他按此法去做，到了 90 岁的时候，还是精神矍铄，肌肤腴润。此人流窜在岳阳一带，无恶不作，老百姓深受其

害。后来，王超被官府抓住，判了死刑，临刑的时候，监斩官问他：“你有什么异术吗？”他回答说：“没有，只是每年夏秋之交，我都在关元穴上艾灸一千壮。久而久之，就不畏寒暑，好几天不吃饭都不饿。到现在，我肚脐下还有一块地方，像烤火一样暖和。像土成了砖，木成了炭，就不容易烂掉，都是火的力量。”王超死后，刑官令人剖开他腹部的暖处，见有一块非肉非骨的东西，这就是用艾火灸出来的。

王超被处死是罪有应得的，但在古代大医的眼里，关元穴这味人体大药却真的很神奇！因为它至少有两个作用，一是让人健康长寿；二是能让人保持旺盛的性能力。

人的性生活到底能持续到什么年龄？按照《黄帝内经》的说法，男子到了八八六十四岁、女子到了七七四十九岁，就丧失了“天癸”，不能再生育了，甚至不能再有男女之欢。而实际生活上却有很多特例，七十老翁生子并不罕见，而年过五六十岁的妇人也可以有性生活，这就取决于一个人的体质了。

关于老年男性性能力的记载比较多，而对于老年女性的性能力的记载就非常罕见了。著名医家陈存仁先生对他的老年女病人做过一些随机性的调查，发现一部分人完全丧失了性能力，阴部枯萎，再进行男女交接，则刺痛钻心；而另一部分人则与二三十岁时无异，甚至有

所增强。

现代人的性行为已经不仅仅是为生育了，它还是享受人生、享受生活的一种方式，有人干脆称之为“性福”。人们当然希望自己享受“性福”的时间越长越好。但是，矛盾马上来了：过度的性生活大量消耗人的元气，不利于养生。所以，过度沉溺于男欢女爱的人，往往老得快，死得早。这就是《黄帝内经》上讲的“醉以入房，欲以竭其精”，所以最后必然是“半百而衰”，真是得不偿失，令人后悔不迭。

有什么灵丹妙药能化解“性福”与养生之间的矛盾吗？那就是关元穴这味人体大药了。

关元穴位于脐下3寸处，也叫做丹田，是男子藏精、女子蓄血的地方，是人身上元阴、元阳的交关之处，也是元气的关隘，所以叫“关元”。

通过对这个穴进行艾灸，能使人的元气源源不绝，所以，关元既是长寿穴，又是“性福”穴。我们用这个穴的时候，可以用艾条灸，也可以用手按压，都可以使您在享受“性福”的同时健康不老。

最后，还是要回到我们的“人体X形平衡法”。一个人如果出现性功能障碍，那非但无“性福”可言，反倒会背上数不清的精神压力。

治疗性功能障碍，周尔晋先生的建议是：手穴取心点、肝点、脾点、肺点、肾点、命门点、头顶点、后头

点，脚穴取手穴的相对应点。按照常规的按压方法，坚持按压，要不了多久，您会发现：“性福”之门已经向您大敞开了。

有急病的时候，郄穴就是最神的药

现在很多人都认为中医治病慢，但我绝不同意这个观点。比如，某人心脏病忽然发作，昏过去了，怎么办？这时无论是去找哪个医生，都得要耗费一些时间，很多时候，还没等送到医院，人就不行了。再比如急性哮喘，发作的时候，人的感觉简直是生不如死，痛苦万分，有时一口气没接上来，也就撒手人寰了。再快的车，把病人送到医院，都是需要时间的，而病魔是不等人的。真正的急救，是当场救治，是在医生和救护车还没有到来时，把疾病的危险性降到最低点。这时候靠谁？靠我们自己，或者靠我们身边懂一点医学知识的人。西医教给老百姓的急救方法只是为等待医生前来治疗争取一些时间。实际上，遇到了心脏病发作或急性哮喘这样的急症，通过中医的取穴进行急救，是最快速、最有效的。比如，心脏病突然发作，就马上取心包经上的郄门穴这个大药；急性哮喘，就取肺经上的孔最穴大药，只要对它们进行强烈刺激，比如扎针，或者进行强有力的按压，往往都能一穴见效，迅速缓解病情，起死回生。人体哪一种穴位具有如此神奇的功效？这就是郄穴。郄穴是我们人体专门用于急救的大药。人体的 12 条经脉上都有郄穴，见

下表： 经脉（阴经） 肺经 心经 心包经 脾经 肾经 肝经 郄穴 孔最 阴郄 郄门 地机 水泉 中都 经脉（阳经） 大肠经 小肠经 三焦经 胃经 膀胱经 胆经 郄穴 温溜 养老 会宗 梁丘 金门 外丘 急性疼痛，一般取阳经郄穴，比如，肚子疼可以在温溜、养老、会宗穴上找高升点，胃痛可取梁丘穴来按压，胆囊疼痛可按揉外丘穴，这些高升点穴位都是急救的大药，您使用时要采取指压带揉动的方式，每个点按压的时间可长可短，短则 5~6 分钟，长则 20 分钟不等，视病情的缓解情况而定。 阴经的郄穴可以用来治疗人体的各种出血之症，尤其是内脏出血。比如，咳血可以按压肺经的郄穴孔最，尿血可按压肾经的郄穴水泉，女子崩漏可按压肝经的郄穴中都等，选穴时视您的具体情况而定。 这些大药是我们生活中随时都有可能用得上的。当急病发作的时候，可以在尚有神志和活动能力的时候使劲按郄穴；当我们身边的人出现急病的时候，我们也要伸出援助之手，那可是起死回生的善举。人生无常，我们一定要为之做好手到病除的准备。