

<<寻找身体上的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<寻找身体上的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787214059956

10位ISBN编号：7214059959

出版时间：2010-4

出版时间：江苏人民

作者：金宏柱

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<寻找身体上的灵丹妙药>>

### 内容概要

这是一本中华针灸大家，博士生导师金宏柱教授教您用导引推拿大法来帮助身体消灾祛病的书，里面主要有六张金处方和24人体金牌穴位配伍法，凝聚了他40年来治病救人和强身健体的智慧绝学，专门防治与肝、心、脾、肺、肾五脏有关的所有疾病。

像慢性疲劳综合症、高血压、糖尿病、高血脂、老花眼、耳鸣、哮喘、慢性咽炎、鼻炎等都可以在本书中找到满意的自我系统调治方案。

## <<寻找身体上的灵丹妙药>>

### 作者简介

金宏柱，南京中医药大学教授，博士生导师，曾任南京中医药大学第二临床医学院院长、针灸推拿学院院长、针灸研究所所长。

独创中医导引按摩金处方和百病二十四穴歌，从医40年来，救人无数，多次受邀前往英国、德国等30余个国家和地区，进行中医的讲学和医疗，其精彩的演讲和精

## &lt;&lt;寻找身体上的灵丹妙药&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 寻找身体上的灵丹妙药 第一章 山不在高，有仙则灵——金处方有何神效 有什么别有病，没什么别没金处方 金处方里的第一宝贝——导引 为什么历代名医个个都是导引大师 金处方里的导引速成法 金处方里的第二宝贝——按摩 按摩看似雕虫小技，其实暗藏万千玄机 我的导引按摩金处方有何神效 第二章 天行健，君子以自强不息——强身健体金处方 劳而不疲，生活快乐——打倒亚健康 我的强身健体金处方有何神效 保证五脏强壮的导引术 第三章 天将降大任于肝——疏肝理气金处方 人生诚可贵，肝命不可违 愿每个人都成为调治胆囊炎的大侠 我的疏肝理气金处方有何神效 家庭必备的疏肝按摩术和小诀窍 家庭必备的疏肝食疗法和中药熏洗方 家庭必备的音乐养肝法 您要注意的三个保肝要点 第四章 人生苦短，心安无价——宁心安神金处方 心不安，身难全 自己也可以调治冠心病 我的宁心安神金处方有何神效 家庭必备的宁心按摩术和小诀窍 家庭必备的养心食疗法和中药熏洗方 家庭必备的音乐养心法 您要注意的三个保心要点 第五章 生我父母，养我脾胃——健脾益胃金处方 不要辜负脾胃的“养育”之恩 外国人的脾胃病也一样用健脾益胃金处方来治 我的健脾益胃金处方有何神效 家庭必备的健脾按摩术和小诀窍 家庭必备的健脾食疗法和中药熏洗方 家庭必备的音乐健脾法 您要注意的两个健脾要点 第六章 人活一口气——宣肺理气金处方 天有不测风云，人体需要“保护伞” 练习正确的呼吸法就能治好哮喘 我的宣肺理气金处方有何神效 家庭必备的健肺按摩术和小诀窍 家庭必备的健肺食疗法和中药熏洗方 家庭必备的音乐健肺法 您要注意的三个健肺要点 第七章 越活越年轻——固肾增精金处方 让您的活力生生不息 颈椎病可以这样治 我的固肾增精金处方有何神效 家庭必备的固肾按摩术和小诀窍 家庭必备的固肾食疗法和中药熏洗方 家庭必备的音乐固肾法 您要注意的三个固肾要点 第八章 金氏百病二十四穴歌 二十四穴歌 金氏点穴谱 金氏取穴配穴法 五个病例说尽脏腑疾病 第九章 练好健康功夫，信步迈过百岁 我恩师的长寿秘方 做到这十条，长寿不会老 不生病的活法 也唱金氏养生歌 五脏疾病归类和金处方选择表 后记 欲得健康，先练功夫 附录五 脏疾病归类和金处方选择表

## &lt;&lt;寻找身体上的灵丹妙药&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：颈椎病，用一副固肾强腰金处方就可以治好 当医生是受人尊重的，经常得到一些尊称，尤其是年龄越来越大，资历越来越高时。

可是让我记忆深刻的有这样一件事：50多岁时，一次给人看病，倒被口口声声“尊称”为“小金”。记得那天下午快下班了，我正跟助手们交代次日的工作，忽然接到电话通知，要我立刻去参加会诊。进门一看，原来不光我的上司全部在场，元老级的内科老主任也被“召”到，看来今天会诊的可是一个特殊人物哦。

随着一阵哈哈的爽朗笑声，众人簇拥着一位精神矍铄的老者走了进来。

看上去有70好几了吧。

据介绍，他的颈椎病近来经常发作疼痛，一直求医不遂，老主任很慎重地为他诊了脉，帮他开了个内的药方，并通俗地解释说，这个方子叫做骨质增生方，是专门化骨刺的。

老革命听了解释后不以为然地笑笑，并未说什么，却突然向我叫起板来：“小金说说看，您有什么方法？”

弄得我一下子紧张起来。

颈椎病是个常见病，病因是损伤或者劳损，最多见的还是颈椎筋骨出现了老年性的退行性改变，也就是会产生颈椎骨的赘生物，俗称“骨刺”。

这种骨刺在静止的状态下还能“与人为善”，但是身体体质一旦下降，或者是颈椎局部受凉和劳累，那么，这个赘生的骨刺就会“兴风作浪”，对局部组织产生刺激，形成无菌性的炎症，出现水肿和血肿，伴有疼痛、颈部僵滞等多种不适。

对此，许多人也没什么特殊的治疗方法，内服中药说是化骨刺，其实也就是消除血肿，一旦这种刺激因素解除后，疼痛缓解，也就平安无事了，但是骨刺是不会除掉的，一旦有“风吹草动”，它又会“卷土重来”。

我想了想，对这个老革命说：“您老这个病是‘冰冻三尺，非一日之寒’了。

老主任开的中药很好，您就先服用起来，我再来给您开一个运动处方吧。

看看老革命对我这个说法很感兴趣，我就对着他和我的众上司，大谈了筋骨和肾的关系，说得兴起，索性把固肾增精金处方拿出来向他教练了起来。

老革命兴致勃勃地和我学着，还叫他的随从们一起练习。

至于我的那些上司们，多少有点抹不开面子，也扭扭捏捏地参加了练习。

招待晚宴上，老革命喝了一点酒，兴致很高地对他的会诊发表了宏论：“我还不了解吗？”

什么化骨刺啊？

骨刺还不是骨头吗？

骨刺能化掉，那我的颈椎骨不也给化掉了啊？

这不是胡扯吗，药我是不吃的，就小金这个运动处方，我还觉得有些道理。

加强体质锻炼，注重整体调节，肾好了，我的筋骨也就变坚强了，也就不会经常发病疼痛了。

说着说着，又点名让我马上指导。

在席间众人的注视下，他老人家旁若无人，自顾自地练习起固肾强腰的运动金处方来。

一年后，我到另外一个老人家中看病时又见到了老革命，他高兴地告诉我，他一直在坚持练着固肾强腰运动处方，颈椎病已经很少发作了，并且他还现身说法，叫那位老人也跟我这个“小金”学习运动处方呢。

自己也可以调治冠心病 教完刘先生“平心静气”“开阔胸怀”“点按三穴”“捏拿心经”“赤龙搅海”等一套10招的宁心安神运动处方后，已是中午时分。

刘先生高兴极了，他说：“我有好久没有上街了，教授今天解放了我，走，走，我们到唐人街吃饭去！”

68岁的刘伟雄先生是旅英华人的杰出代表，1993年秋天我第一次见到他时，他在唐人街警局旁边的一处豪宅深居简出地养病。

那天，我仔细地给他诊了脉，发现他右脉三部细小带弦，左脉寸涩、关濡、尺细。

## &lt;&lt;寻找身体上的灵丹妙药&gt;&gt;

再结合舌诊，舌体胖大，边畔有齿印，舌苔薄腻，舌质有紫气。

这提示他身体内部气血营运不畅，导致了淤滞。

进一步做了诊察后，我推测刘先生因心气不足，平常可能有身体沉重、心胸憋闷、夜寐不宁、气息短促等症状。

听我这样说后，刘先生使劲点头认可，并说，西医认为他是冠心病，给他配了内服药，并叫他要多休息，所以他只好闭门谢客，终日卧床静养了。

可是不知为什么，注重休息后不仅原来的症状没有减轻，反而越来越严重了。

我听了刘先生的倾诉，给他解释说，以他现在的症状综合判断，他应该患了在中医学里被认为是“胸痹”一类的疾病，也就是西医里所说的冠心病。

但是冠心病在我们中医里还可以分成轻重不同的许多症型。

从我“四诊合参”的诊断来看，倒也没什么紧张的，即使是冠心病，他也是轻微的那种症型，因为他的脉象中还没显示出严重的征兆。

但是，这也必须引起注意了。

对于他现在的情况，我除了建议他经常服用一些活血化瘀诸如“丹参片”一类的中成药外，同时还强调他要进行适当的运动，因为只有这样，才可以调动身体“行气活血”的机能，从而有效地防止“气血痹阻”，防止冠心病的进一步发展并诱发心绞痛。

我引用了中国古代名医华佗一段精辟的话，来说明运动对身体的作用，并向刘先生解释：运动有助于促进消化，保证气血畅通而不凝滞，这样才能有一个健康的身体。

对于刘先生当时的情况，卧床休息肯定不如坚持运动啊。

刘先生明白了我的话，他紧接着问道：“那我做什么运动呢？”

倒是有朋友叫我打太极拳，但是太极拳学习起来太难了啊。

我笑了，这可是推销我的强身金处方的好机会呢！

于是我向刘先生说了金处方具有的简单易学、疗效显著等种种优点。

教完刘先生“平心静气”“开阔胸怀”“点按三穴”“捏拿心经”“赤龙搅海”等一套10招的宁心安神运动处方后，已是中午时分。

刘先生高兴极了，一边忙着穿衣戴帽，一边感慨地说：“我有好久没有上街了，教授今天解放了我，走，走，我们到唐人街吃饭去！”

第二年，我再到刘先生时，这位老兄正精神抖擞地在他宝贝女儿新开张的唐人街酒店忙碌着呢。

我作为刘先生口口声声称道的“救命良医”和“小兄弟”，自然成了这家中国大餐馆的座上客了。

练习正确的呼吸法就能治好哮喘 上世纪80年代初期，全国范围兴起了导引热。

在我供职的医院，每天早上，病房里只要能走动的病人都会倾巢出动，到医院旁边的五台山体育场练功，我也去看了几回。

感觉那些这个功那个功的，很有些泥沙俱下之嫌。

一天早晨查房，我走到26床时，居然未见到那个刚入院的病人，这可是违反了住院制度的大事！

正在管床医生急得不知如何是好的时候，26床女病人哼哼唧唧地由别人扶了进来。

原来她听说练导引能够帮助她更快地治好病，就随大流去练导引。

结果刚开始练习的时候，她就觉得不舒服，感觉头昏憋气，今天更严重了，自己都不能按时回病房。

她是因为支气管哮喘入院的，她的病史已有多多年，已经出现了轻度的桶状胸症状。

我一听这个病人的肺部还有湿罗音，可听到明显的喘息和哮鸣音。

我经过仔细询问得知，她练习的那种导引要求呼吸时要有停顿的过程。

您看，这显然不适合她啊，她自己的呼吸已经“自顾不暇”了，哪还能够承受这样的负担呢？

这样做的后果当然就会因缺氧不足造成头晕等症状！

况且，她的肺部还有炎症，绝对不能受冷空气的刺激，也就是说她不适合在早春进行室外活动。

听完我的解释，她很沮丧地说：“生命在于运动，可我怎么运动呢？”

我笑着跟她说：“运动要因人而异，您可以在病房内练习我独创的宣肺理气方。

这种运动也不要求特殊的呼吸方法，只要自然呼吸就可以了。

另外，在病房练习，可以避免室外冷空气对呼吸器官的刺激，防止病情加重。

## <<寻找身体上的灵丹妙药>>

”26床听了我的解释很高兴，就开始跟我练习。

此后许多天，我都可以看到她按时站在病床前，按照宣肺理气方的动作认真练习。

26床出院时，我出差在外。

几个月后门诊时正巧碰到她带朋友来看病。

她很激动地向我报告说，自从练习了我的宣肺理气运动处方后，她的哮喘再也没发作过，原来的顽固性湿疹也一下子好转了。

我听后感到了：要知道，湿疹在中医里是皮毛的疾患，而肺主皮毛，宣肺理气了，肺脏功能好转，它所管辖的“皮毛”疾病也就得到防治了。

26床听了我的解释后更加兴奋了，立即叫我也给她的朋友开一张对症的运动处方！

六招金牌宁心安神按摩术 您经常按摩以下穴位和部位，就可以起到宁心安神、防病保健的效果。

1.鸣天鼓：双手掌捂按双耳，食指、中指叩击头上方3下，手掌骤离耳部放松；然后重复此动作9次。

2.捏中冲：先以右手食指和中指夹持左手中指指尖，较为用力捏压并且顺势拉脱（这动作又叫拔伸），连续20次后换手操作。

3.摩胸膛：先以右掌放在左胸乳上，作环绕摩动36次后，拍击18次。

然后换手操作。

4.勾双穴：双手大拇指紧紧按压在后脑两侧的风池穴，食指和中指按压在双太阳穴，同时揉动72次。

5.擦涌泉：先以单掌摩擦脚心凹陷的涌泉穴，然后换手操作，感觉微微发热即可。

6.搓双肋：双掌五指自然分开按压在腋下双肋肋处，然后稍用力沿肋肋来回搓擦，自上向下到腰部，上下往返操作，感觉微微发热即可。

六招金牌健肺按摩术 1.开肺气：左右掌适当用力交叉拍击对侧胸膈部各36次。

2.按曲池：双手交叉，食指和中指点按在对侧上肢内侧的曲池穴上，同时揉按72次。

3.搓迎香：双手食指和中指放在鼻翼尽头的迎香穴，同时上下搓擦，以发热为宜。

4.调肺气：先把右掌放在左胸膈部，然后沿着左侧胸到上肢内侧前缘，一直擦动到大拇指（就是沿着肺经的循行路线），反复擦动72次，然后换手操作。

5.擦风池：先把右掌放在颈后部一侧发际凹陷的风池穴上，然后稍用力向另一侧风池穴擦动72次，再换掌同样操作。

6.摩腕腹：双手叠掌，以脐为圆心，先从小到大做圆形摩腹动作72次后，再从大到小摩动72圈返回。

六招金牌疏肝按摩术 下面这些穴位和部位，对肝脏都很重要，您平时多在上面按摩，就能起到保肝的作用。

1.舒气会：双手拇指相对，放在两乳连线中点的膻中穴（气会穴），上下擦动72次。

2.疏肋间：两手掌横置两腋下，手指张开，由内向外，由上向下分推至腰侧，以发热舒适为宜。

3.拿腰肌：双手虎口与四指分别捏拿两侧肋肋下的腰部肌肉36次。

4.擦小腹：双掌从脐斜下擦动到两大腿腹股沟，往返操作36次。

5.按太冲：大拇指与食指稍用力点按足大趾和二趾间的太冲穴各36次。

6.振胸膈：取坐位或站位，双手叉指抱在后枕部，双肘相平，用力向后扩胸振动，此时吸气；然后双肘内合，尽量涵胸呼气。

一呼一吸，操作18次。

六招金牌健脾按摩术 1.摩腕腹：双手叠掌，以脐为圆心，先从小到大做圆形摩腹动作72次后，再从大到小摩动72圈返回。

2.捏合谷：先以右手食指中指夹持左手虎口处（合谷穴），用力捏按36次，换手同样操作。

3.按内关：先以右手拇指和其余四指捏按住左手腕横纹上三横指处，拇指所对的腕内侧即为内关穴，稍用力对掌按压36次，然后换手进行同样操作。

4.振中脘：双手叠掌放在肚脐上部，稍微用力做上下抖动72次。

5.分阴阳：双掌五指分开，相对放在前胸乳下方，然后稍用力沿肋肋分向两边推擦，上下往返从胸到脐及至小腹，以发热为宜。

6.理三焦：双手叠掌，拇指相对放在两乳连线中点的膻中穴，指掌同时稍用力从上向下按擦往返72次结束。

## <<寻找身体上的灵丹妙药>>

六招金牌固肾按摩术 1.洗双耳：双手掌捂按耳部，稍用力来回搓擦耳朵72次。  
2.摩关元：双手叠掌放置在脐下四横指处，然后以此为圆心往返摩动，以发热为宜。  
3.拿阴股：先以左手上下往返捏拿右大腿内侧72次，然后换手操作。  
4.擦腰骶：以拳眼或拳背上下推擦腰骶部（脊椎骨的末端），以微微发热为宜。  
5.理三焦：双手叠掌，拇指相对放在两乳连线中点的膻中穴，指掌同时稍用力从上向下按擦往返72次结束。

6.搓涌泉：先以单掌摩擦对侧脚心凹陷的涌泉穴，然后换手操作，以发热为宜。

家庭必备的音乐养肝法 为了纾解肝气，听音乐无疑是一个很好的选择。

其实，肝脏也有自己的专有音域。

根据五行的理论，属肝的音阶是“角音”，相当于现代简谱中的“3”（咪音）。

角调式的乐曲，有木之特性，可以养肝。

我首推的名曲就是《胡笳十八拍》。

这首曲子除了曲调悠扬，还具有肺金所属的商音元素，这样刚好可以克制体内过多的木气。

另外，曲调中还配上了属于水的婉转的羽音，水又可以很好地滋养木气，使之柔软、顺畅。

总之，这是一支上佳的益肝乐曲。

欣赏这支曲子的最佳时间是晚上7点到11点。

这是一天中阴气最重的时间，一来可以克制旺盛的肝气，以免过多的肝气演变成火，二来可以利用这时旺盛的阴气来滋养肝脏。

感到心情烦躁的朋友，不妨在晚饭后听一听这首《胡笳十八拍》。

不用吃药又可达到比药还好的效果，没有副作用，还不花一分钱。

另外，益肝的天籁之音还有《春之声圆舞曲》《蓝色多瑙河》《江南丝竹乐》等角调式乐曲。

这些乐曲构成了大地回春、万物萌生、生机盎然的旋律，曲调亲切爽朗，都具有木的特性，都是养肝的好曲子。

相当于灵芝、人参等救命大药的金氏二十四穴主方 二十四穴歌是我根据多年的临床应用经验总结出来的一种非常有效的取穴、用穴方法，既可以在针灸时使用，又可以在按摩时使用。

这首歌里共有24穴位，假如您背会了口诀，知道了穴位在哪里，管他什么病，都能有所帮助。

不光是您自己不用再为头痛脑热之类的小毛病而紧张兮兮，甚至还能帮助亲朋好友，当个“大侠”呢。

闲话少说，歌诀全文如下：百病防治廿四针，请君熟记穴功能。

头面太阳百会池，上肢肩曲内谷门。

腹取腕枢与关元，背俞肺心肝脾肾。

腰腿环跳与委中，绝骨陵泉与昆仑。

诸病酌配冲阴里，随机应变效如神。

二十四针就是24个穴位。

具体来说：头面部：太阳、百会、风池，共3个穴位。

上肢部：肩、曲池、内关、合谷、神门，共5个穴位。

胸腹部：中腕、天枢、关元，共3个穴位。

背腰部：肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞，共5个穴位。

腰腿部：环跳、委中、阳陵泉、绝骨（悬钟）、昆仑，共5个穴位。

这一共就有21个穴位，再加上腿脚上的太冲、三阴交和足三里这3个号称“万金油”的穴位，总共有24个穴位。

治什么病都可以配上，假如您耐心地看完了后面的“点穴谱”，就能像老中医抓药一样，闭着眼睛就能找到救命的穴位，给自己、家人和朋友治病了。

腰腿痛取穴法 腰腿痛里面包括的病很多，比如坐骨神经痛、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、腰三横突综合征等等。

“腰为肾之府”，也就是说，腰是肾的房子，而肾主骨，腰腿痛的朋友可以采用整体和分部取穴法来治。



## <<寻找身体上的灵丹妙药>>

主穴取肾俞，即第二腰椎旁大约一寸五分的地方。

配穴取腰腿部的环跳和委中穴，腿上的阳陵泉、绝骨和昆仑也可以治疗腰腿痛。

太冲、三阴交和足三里是人体的大穴位，全身疾病都能配，其中三阴交是肝、脾、肾三条经的交会穴，更有针对性。

如果再考虑五行配伍的话，因为肺金生肾水，加上肺俞穴就可以了。

## <<寻找身体上的灵丹妙药>>

### 媒体关注与评论

这本书很实用，特别是用鼻子吸冷水再喷出去的方法解救了我，我患有过敏性鼻炎，鼻子痒得难受，每天早晚坚持洗鼻后，鼻子舒服多了。

——江南水乡 爷爷奶奶80多岁了，行动不便，胃口不好，听同事介绍说这本书介绍了强壮五脏的30个按摩部位，周末我再去看爷爷奶奶时就带上这本书，顺便给他们按按摩，没想到还真是很有效，没过多久他们的胃口好多了，有时候还让我给他们带点零食吃。

——小岚 最近工作特别忙，经常加班，眼睛本来就近视，这样一累，眼睛又干又涩，还隐隐胀痛，我试了试“周天运目”，就是每天转转眼球，没想到还真有效，眼部的胀痛很快就没有了。

——cutezh@\*\*\*.\*\*\*

## <<寻找身体上的灵丹妙药>>

### 编辑推荐

他为什么被众多患者誉为“中医大侠”？

40年来，凭一颗悬壶济世的仁心和名震天下的针灸奇术，中华名中医金宏柱教授享誉海内外。

今日，中医大侠将为您献出从自己40余年临床经验中提炼出的导引按摩养生祛病金处方。

他教您的方法，集纳了经络、刮痧、拔罐、针灸、吃药、导引等中医治病六大法的所有长处，操作超简单，男女老少一学就会，甚至卧病在床的人也能练。

学会它，不花一分钱就能让多年难愈的慢性病减轻，且不再复发。

您想知道身体上的那些穴位相当于人参、灵芝、三七、当归等救命大药吗？

您知道如何组合它们来根除身体的病根吗？

如何激活身体上的灵丹妙药，翻开《寻找身体上的灵丹妙药》，让我们跟着中医大侠金教授一路载歌载舞。

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图《寻找身体上的灵丹妙药》精彩看点：1.六大导引推拿金处方，包含60个简单的导引与推拿术，只要您把它们有机地结合在日常生活里的行、走、坐、卧、想、念中，就可保自己五脏免受疾病之害。

2.一步到位强壮五脏的五味法、五色法、五音法、食疗法、中药熏洗法系统方案。

3.像“转动眼球”这样特简单，特有效，随时随地就能强壮五脏的10个金诀窍。

4.防治五脏疾病的30个按摩术，如舒气会、拿腰肌、擦小腹、按太冲、勾双穴、擦涌泉、理三焦、按曲池、搓迎香、擦风池、洗双耳、摩关元等。

5.效果远超于人参、灵芝的“人体救命24穴”非常组合方案。

一经使用，神效立显。

<<寻找身体上的灵丹妙药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>