

<<通则不痛 痛则不通-敲开健康之门>>

图书基本信息

书名：<<通则不痛 痛则不通-敲开健康之门>>

13位ISBN编号：9787504659989

10位ISBN编号：7504659983

出版时间：2012-3

出版时间：中国科学技术出版社

作者：路新宇

页数：132

字数：150000

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>

## <<通则不痛 痛则不通-敲开健康之>>

### 前言

2011年年底的一天，我的朋友路新宇先生送给我一套书稿，是他新写的中医保健书籍，嘱咐我写几句评价。

记得那天很冷，新宇于寒风中走来，身躯清瘦，目光坚定，言语间透着一股为普及中医而尽力的热忱。

我与新宇相识多日，知道他是一位善于思考、勤于临床的中医同道，心想他这套书里，必有很多他思想沉淀的结晶。

果然，在翻看了这个书稿后，我掩卷长叹：如果要我用一句话来评价这套书，它应该是为“爱”而写的书。

我们爱我们的父母，这体现为“孝”；我们爱我们的孩子，这体现为“慈”，可是如何表达这种爱，我们却总是不得要领，比如，歌里面唱到：常回家看看，哪怕是刷刷筷子洗洗碗。

我总是说，这哪里算是孝顺啊，您在食堂吃完了饭也是要洗碗筷的呀，于是很多朋友问我：那到底什么是孝顺呢？

我回答：古人说“为人子者，不知医谓之不孝；为人父母者，不知医谓之不慈。

”什么意思呢，就是做儿女的，要学习一些医学知识，然后为父母保健，及时发现他们健康隐患的端倪，然后把它们消除在萌芽阶段，让父母健康地生活下去；有了孩子的，要学习医学知识，然后观察孩子的身体情况，在孩子稍微打个喷嚏、流清鼻涕的时候，就可以用中医方法进行干预，这样就可以免于让孩子因发烧而深夜去医院吊瓶。

而这，才是真正的孝顺和慈爱。

可是，我们现在医学知识的普及力度还不够，我们很多人都是小病不治，等到病重了才去医院，所以在我们国家，绝大多数医疗花费都用在了对疾病的终末期治疗上。

这极大地增加了政府的压力和百姓的痛苦，所以，我一直鼓励医学工作者把更多的精力投入医学知识的普及中来。

新宇的这部著作，着眼于经络调理，他在临床中总结了很多经络上的痛点，通过寻找这些痛点，我们就可以筛查自己身体哪方面出现了问题，通过敲打、按揉这些痛点，我们可以疏通经络，让身体恢复正常。

这个思路，非常简单易行，而且效果非常好。

对于即使没有中医基础的人们，也都会让他们很快地掌握要点。

而掌握之后，我们就可以为自己，更为我们的父母、孩子、爱人来做这样的保健按摩，这才是对家人真正的爱，因此我才会说：这是一部为“爱”而写的书。

经络理论，是中医宝库中的重要部分，因为用经络调理身体效果好，所以现在它已经传播至全球，有资料说美国针灸师的数量已经超过了中国，在这种趋势下，我们中国人更应该把我们老祖宗的宝贵财富继承下来，我觉得，我们每个中国人都应该懂些中医知识，懂些经络知识，这样才可以防病于未然，让自己和家人的身体更加健康！

这个工程虽然巨大，但是，只要能使国人的身体更加健康，我们中医人愿意为此努力终生！

所以，当我见到路新宇先生的这部书，欣喜之情难以抑制，故乐为之序，以期共勉。

罗大伦 2011年12月25日著名中医博士 CCTV《百家讲坛》中医专家

## <<通则不痛 痛则不通-敲开健康之>>

### 内容概要

社会分工越来越细，人们对跨行业的知识多少都懂一点，唯独对医学知识，总以太专业为借口敬而远之，好像健康永远是医生的事，自己的身体却交给别人。既然我们能掌握非专业的金融、机械、计算机知识，那么学习些健康知识也是有可能的，中医真的没有那么难！

《通则不痛痛则不通》是一本简单、实用的经络养生书籍，按照本书的操作方法随时可以与身体对话。

本书利用“透过现象认识本质”的理论来解释中医的深奥道理；用道路、网络等形象的比喻揭示古老的经络学说；作者总结出每条经络都有两三个易堵塞的穴位，指导人们自己用简单的敲、点、按揉方法找到它们，并自我疏理。

这种方法被作者称为“审微恙”。

## 作者简介

路新宇

毕业于长春中医药大学针灸专业，因种种原因从事药品销售工作长达九年，直到2007年夏天，重新回到中医临床之路，并重点研究经络、穴位如何为人们自我养生之用。作者致力于中医养生的科普工作，几年来为多家企事业单位及老年大学做健康讲座近百场，本书即是根据讲座中听众反馈将最简单、实用的经络养生方法汇总而成。

作者在中医科普教育工作中倡导中医四化：

理论知识专业化、  
问题阐释通俗化、  
操作技巧简单化、  
效果疗效实用化。

## <<通则不痛 痛则不通-敲开健康之>>

### 书籍目录

习医感悟(代序)

引言：审微恙——自我经络探查，随时发现健康隐患

第一章透过现象认识中医

- 一、自然现象给我们的启示
- 二、了解身体感受才能分清寒热虚实
- 三、脉象被中医自己给神秘化了
- 四、舌象是了解身体状况最简便的方法
- 五、熟视无睹的时间信号  
——午夜准时醒来、上午莫名困倦、午后总是头痛

第二章 离开经络的中医还完整吗

- 一、看中医就是喝汤药
- 二、中医诊断就是“号脉”
- 三、众人一方
- 四、中药没有毒副作用
- 五、针、灸、药分家

结语：经络畅通是人体健康的重要条件

第三章 呵护健康，人人都应学会“经络疏理”

- 一、透过现象看经络——经络到底是什么
- 二、审微恙——发现疾病早期隐患
  1. 中医可以提前两年发现肺癌的苗头
  2. 被人们忽略的中风病人前期预兆
- 三、一次牙痛意外悟出经络的另类作用
- 四、“审微恙”就是在经络上找“痛点”
  1. 痛点因何产生
  2. 自我经络探查、疏通手法
  3. 探查经络时的常见反应
  4. 疏理经络后的身体反应
- 五、养生从“审微恙”开始

养生之道——顺应自然

经络疏理——掌控健康操之在我

第四章 每天一小时，轻松做体检

第一节 肺经自我疏理

- 一、肺经循行线路
- 二、探查部位、手法及感受
- 三、辅助调理疾患
- 四、实践经验分享

疏理肺经防隐患

- 五、最佳探查、疏理时间
- 六、闲聊肺脏养生

第二节 大肠经自我疏理

- 一、大肠经循行线路
- 二、探查部位、手法及感受
- 三、辅助调理疾患
- 四、实践经验分享

调肠道不能忽视“手三里”

<<通则不痛 痛则不通-敲开健康之>>

五、最佳探查、疏理时间

六、闲聊大肠养生

第三节 胃经自我疏理

.....

第五章 常见疾病的自我经络辅助调理方案

后记：坚持经络疏理——把自己培养成经络敏感人

附录1：主要参考书目

附录2：十二经络堵塞点探查图

附录3：十二经络堵塞点一览表

## &lt;&lt;通则不痛 痛则不通-敲开健康之&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 离开经络的中医还完整吗 现在中医专业的毕业生越来越多，但是毕业之后能从事本专业的越来越少了；开大方的中医是越来越多，真正能使用寥寥几味经方的人是越来越少了；诊断上借助现代仪器的中医越来越多，能通过望、闻、问、切四诊合参准确诊断的医生越来越少了…… 中医怎么了，中医自己也病了吗？

在这里我们不探讨中医自身发展所出现的问题，我们看看当下普通民众是怎么看待中医的？

一、看中医就是喝汤药 人们到医院找中医看病，都是开方、抓药，拎着一包包中药回家熬制是天经地义的事。

看了中医没开药，等于挂号费白花了。

其实喝汤药只是中医多种治疗手段的一种，真正高明的医生治病时会根据病邪所在的层面，病势的进退变化而采取不同的方法。

《黄帝内经·阴阳应象大论》：“故邪风之至，疾如风雨，故善治者，治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。

治五脏者，半生半死也。

”上述论述既说明了病邪侵人人体的路径，病势的发展依次是皮毛，肌肤，筋脉，六腑，五脏，又指出了医生应在疾病的早期予以干预，才能取得理想的效果。

“治五脏者半生半死也”，病到了脏腑阶段，才想起治疗，再出手，治愈率也只能达到50%。

与病邪在体内传变的层次相对应的传统中医治疗有六大技法：砭(刮痧)针、灸、药、按跷、导引。

病在皮毛时期刮痧就行，比如说感冒初起，病在表层，这时选择膀胱经刮痧将邪气排出体外就可以了。

比如小儿打喷嚏、流鼻涕，风寒感冒初起，家长如果不选择马上送医院，先别着急吃药！

头顶结合部，正中线上两侧凹陷中有要穴“风池穴”，是邪气进入体内的直接通道。

家长可以用嘴吮吸那两个穴位，再从上至下吮吸督脉(正中线)和督脉两侧的膀胱经(从头至肩)，如果有痧出来，感冒初起的症状即会消失！

这种方法学名叫“吮痧”，孩子还以为家长和他嬉戏玩耍，在没有任何痛苦时寒邪已被赶走了，何苦给孩子吃药片、打点滴呢？

有最简单有效又没有副作用的方法不用，却用药物进入体内，入血再到皮毛，真是舍近求远，不是聪明人的做法。

且不说抗生素是寒凉的，就是那凉凉的盐水进入孩子体内也要消耗不少能量啊，所以我们看满大街的“小胖墩儿”、“豆芽菜”，大都脾胃虚寒。

再比如手足冰冷、阳气欲绝的昏厥病人，马上灸“神阙穴”(肚脐)就可以回阳救逆，而不必非要等将附子、干姜、甘草的四逆汤熬制好，再给病人灌下去。

临床上肾气虚的病人如果掺杂脾虚的症状，这类人群用汤药效果就不明显，这是因为脾虚，对药物的吸收不好，所以药效不会显现出来，此时若在腰部的肾俞穴拔罐，(肾俞穴的位置在肚脐对面的脊柱向两侧旁开2指宽处，左右各一。

，每次可拔罐10分钟，拔2天歇一天，15天为一个周期，女性在经期时不可拔罐)直接补益肾气会有出奇的效果，而且巧妙地绕过了虚弱的脾胃。

有些手脚冰凉的女性，体内寒气重，经络堵塞得厉害，如果不先疏通经络，单纯服用附子理中丸效果并不太好。

中医思想与道家思想一脉相承，强调“物无美恶、过则为灾”，只有合适的，没有最好的，合适就好！

中医的六大疗法各有各的优势，各有各的治疗层次：脏腑的病多用药，经络问题多用针、灸，病邪在表的多用刮痧……在生活中，人们生病看医生时多数病已成形，病邪属在脏在腑的范畴，这就需要多种方法一起配合治疗，各自发挥在治疗上的优势方能手到病除，而不是单纯依靠其中某一个法来解决，这里面需要高度的智慧，所以只会开汤药的大夫未必是好中医。

一个好的中医师应该精通上述六法，但由于“刮痧”、“按摩”的治疗方法耗费体力、时间又长、

## <<通则不痛 痛则不通-敲开健康之>>

不容易赚钱，像工匠一样，形象也不好。

而开方、抓药不但能用最少时间、最少体力为人看病，同时又展现了医生的学识、权威的形象，所以经历代演变下来，最终“以药为主”的治疗方法成为中医的主流，而刮痧、按摩则沦落为民俗疗法，殊不知：平凡之处见真知。

二、中医诊断就是“号脉” 绝大多数人去看中医，为了验证大夫医术的高明，都是看医生号脉准确与否，医生将症状说得准就相信他的医术，不准则怀疑医生的水平了。

中医讲究“望、闻、问、切”四诊合参，《难经·六十一难》说：“望而知之谓之神、闻而知之谓之圣、问而知之谓之工、切而知之谓之巧。

”什么意思呢？

“望而知之谓之神”是说通过看就知道来人脏腑内在的偏差，有什么毛病，就像扁鹊见齐桓公时，一看就知道，君有疾在腠理……君之病在肌肤……君之病在肠胃……等看到疾在骨髓时扁鹊转身就跑，没几天齐桓公不治身亡。

现在很多医生都把《史记》的记载当成传说了，完全没有自信。

其实普通医生也可以通过望面色、面相、望形体大致确定患者的身体状态。

“闻而知之谓之圣”，当代一些中医人士将“闻”理解为嗅觉，像糖尿病、农药中毒的病人身上会有一些特殊气味，如果只是简单拥有闻到气味的本领，真不应该称为“圣”。

古人认为“闻诊”是听的本领。

我国古代音乐采用五个音：角、徵、宫、商、羽，在五行中与肝、心、脾、肺、肾相对应。

肝应角，其声呼以长；心应徵，其声雄以明；脾应宫，其声漫以缓；肺应商，其声促以清；肾应羽，其声沉以细。

也许有人说，将声音与五行联系起来是牵强附会，可是我们常说吹响战斗的号角，鼓舞人斗志的不正是肝气吗？

古人说：鸣金收兵，金主肃杀，收获。

中国文化是如此细腻，我们这些后学实在汗颜，不怕不懂就怕不懂装懂。

正常的声音特点是清晰洪亮、音调抑扬顿挫，和畅自然，这是脏腑精气充盛，气血平和的表现。

听一个人说话，什么音多，什么音少，然后就能判断这个人脏腑的虚实寒热，这真是一门大学问。

据说有的大夫，不用见来人、号其脉，通过电话，听一段话，然后方子就开出来了。

他靠的就是闻，听语音、语调、包括这个语气，甚至是从说话的一些内容来判断。

鲁迅先生笔下的祥林嫂一张嘴全是抱怨，“啊，我家阿毛要是活着的话也这么大了……”由此判断祥林嫂的心气极虚，不过这种“闻”的学问已经濒临失传了。

P22-25



## <<通则不痛 痛则不通-敲开健康之>>

### 后记

后记：坚持经络疏理——把自己培养成经络敏感人 人生有时真的很奇怪，五年前的我，生活还杂乱无章；人生的道路向哪个方向还很迷茫；对中医更是没有兴趣，满脑子是如何追求名利的妄想。兴趣是最好的老师、热爱是最大的动力，如今我却可以把自己对经络的理解、心得与大家分享，真是不可思议！

也许人体和人生一样，身体在出现问题的时候，造物主绝不是只设计一条逃生之路，所以身体除了十二条正经，还有奇经八脉(督脉、任脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉、带脉、冲脉)，我们常说的“任督二脉”就属于这个系统。

同时在十二正经上还有特定穴，这些穴位也是治疗疾病时的关键点。

比如：1. 五腧穴 每条经络在肘膝关节以下有五个和五行相配的穴位，这五个穴位可以调节经气生、长、化、收、藏的状态。

例如肺经的尺泽穴，是金经的水穴，金生水，所以此穴补肾效果就很好，肾虚型眩晕的人，此穴会痛感强烈。

2. 络穴 每条经络上都有一个联系表里经的穴位。

如胃经的络穴是“丰隆”，胃经通过此处与脾经联系。

因此丰隆穴具有化痰效果的原因就不难理解了。

3. 郄穴 前面讲过郄穴是救急用的穴位，每经一个，阳经止痛效果好、阴经止血有奇效。

4. 背俞穴 俞是通道的意思，五脏六腑在脊柱两侧膀胱经第一侧线上有相应的穴位，比如肝俞穴就是肝与外界相联系的孔窍。

5. 募穴 募有募集、招募的意思，五脏六腑在胸腹部经气聚集之所是本脏的募穴。

小肠的募穴就是“关元穴”、心的募穴是“巨阙穴”，刺激募穴也是直接对脏腑起作用，所以针灸治疗如果选募穴和俞穴组合时常称为“俞募配穴”。

此外还有“八会穴”、“八脉交会穴”、“原穴”、“合穴”、“下合穴”……总之，古人发现了好多调节经络、脏腑功能的开关，当一个反应迟钝时，还有其他的办法可用，也许这就是条条大路通罗马吧。

特定穴位如何组合、选择则需要经过专业培养、长期实践后方可熟练应用。

如何疏理十二条经络？

如何寻找经络阻滞点？

如何判断经络状态？

作为非专业人士完全明了确实有困难，但只要我们掌握审微恙的方法，记住每条经络需要探查的线路、通过敏感点疏理、再用心去细细感受，了解身体信息还是可以办到的。

也许你和身体对话的时候还能发现本书没有发现的新敏感点，何乐而不为呢？

和身边的朋友们交流时发现非专业人士记住那些经络探查点并不是很难，难的是坚持。

毛主席说过：坚持数年，必有好处！

那么坚持经络疏理有什么益处呢？

孔子说：“己所不欲，勿施于人。”

”我结合自己的感受与大家分享一下吧，我觉得坚持经络疏理好处有三：一、养成每天和身体对话的好习惯 我们把一小时分解为9个部分，每天有九次机会和身体对话，了解经络的感受，如果有异常感觉随时发现，随时治理。

每天除了吃饭、学习、工作、睡觉，还增加了一项自我养生的科目，不是很有趣吗？

二、增进了家人、朋友的感情交流 我的好多朋友在学会自我经络疏理后，在家人、亲友、同事的身上寻找痛点，甚至乐此不疲，遇到不解的问题再求助于我，他们在帮助别人的同时获得了成就感、自豪感，促进了感情交流，增加了对祖国传统文化的热爱。

三、把自己培养成经络敏感人 在这方面我的感受很深，有人说我给别人探查时敲哪哪疼，我自己经过这几年的疏理，平时身上没有痛点。

可一旦我的身体出现状况，不等主动探查，身体就给我信号。

## <<通则不痛 痛则不通-敲开健康之>>

有一年夏天，早上起床后走路时，发现右腿的丰隆处有痛感，有过量运动后肌肉紧张疼痛的感觉，按揉了一上午，痛感逐渐消失了。

仔细想来，原来前一晚贪嘴吃了两块西瓜，凉西瓜对胃的刺激，使胃向我发出了抗议。

好比遇冷时打寒战、打喷嚏一样，这是身体自主排寒的防御手段，但现在有多少人几年甚至十几年不感冒了，难道是他没遇到寒邪侵袭吗？

非也，这类人普遍是体内寒邪凝滞，对侵人体内的邪气身体已经无知无觉。

实践会证明疏理经络是恢复知觉的好方法，老子说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。

”希望大家做闻道的“上士”，坚持经络疏理，早日成为经络敏感人，继而成为“治未病”的“上工”！

最后：感谢祖先为我们留下如此丰富的医学宝藏！

感谢我的父母，引导我走上了中医之路！

感谢我的妻子，一直以来风雨同舟给我以支持与鼓励！

感谢我的身体，在研习中医时让我体会到的奇妙感觉！

感谢找我调理的朋友，你们的信任与身体感受坚定了我的信心！

感谢罗大伦老师、孙虹钢老师、吴秀萍会长及郭光硕先生为本书作序，让我有了更大的前进动力！

感谢中国科学技术出版社对本书出版的大力支持！

感谢所有亲友这些年来对我的关心、支持！

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>