



■ 经络松筋法

■ 只要每天花10分钟身体力行，您就可以活得健康美丽！

「2」经络生活化养生常用穴位与保健要诀

1. 中医临床保健治病常用指压穴

- (1) 合谷穴：面口合谷收。
- (2) 列缺穴：头项寻列缺。
- (3) 足三里：肚腹三里留。
- (4) 委中穴：腰背委中求。
- (5) 内关穴：内关心胸胃。
- (6) 支沟穴：胁肋寻支沟。
- (7) 三阴交穴：妇科三阴交。
- (8) 公孙穴：安胎公孙求。
- (9) 阳陵泉穴：外伤阳陵泉。
- (10) 阿是穴：阿是（痛点）不可缺。

2. 保健十六要诀

- (1) 发要常梳：古人称梳发浴头，能明目祛风，可使落发重生，变硬变黑。
- (2) 面要常擦：古人称浴面，拭擦神庭，能祛除外感之邪气，使诸阳上升，血气不衰，人老而面红润，减少皱纹。
- (3) 目要常运：古称运睛，能去障外翳，纠正近视、远视、老年花眼等。
- (4) 耳要长弹：古人称鸣天鼓、掩耳弹枕等，能增强听觉神经功能，防治耳聋、耳鸣。
- (5) 口要常漱：古称唾液为胎食，又称金浆玉液，是人身体内不可缺少之宝。唾液是消化液的一部分，有抗癌作用，要随时咽下，以提神养心，开胃健脾。
- (6) 齿要常叩：民间谚云：“清晨叩齿三十多，到老牙齿不会脱”。



(7) 浊要常呵：古人称为鼓呵，能消积去胸膈满塞，排除浊气吸收清气，加大肺活量。

(8) 胸要常扩：古人称为扩气，认为经常扩气能保护心肺，使气机通畅。

(9) 腹要常揉：古人称为揉脐腹，能增强胃肠运动、消积、顺气。

(10) 腰要常活：古人认为活腰能强腰固肾。

(11) 谷道常提：古人认为提肛能提升阳气，排除浊气。

(12) 肢节常摇：古人云：“摇肢节百骸，关节趋灵活”。

(13) 腿膝常压：俗语说：“年老腿先老”，经常压腿按揉膝盖，常点足三里，是中医益寿延年之法。

(14) 肌肤常摩：按摩，古人称为干沐浴，认为这种方法适用全身各部肌肤，能使气血流畅，肌肤光滑、荣润。

(15) 足心常搓：古人认为涌泉，能固肾暖腰，使诸阳上升，浊气下降，提神醒脑。

(16) 二便常禁言：古人认为便中应闭目禁言，守神入舍，气不能散。

3. 饮食六宜

(1) 宜早：早饭宜早，晚饭不宜迟。

(2) 宜缓：细嚼慢咽，有利消化。

(3) 宜淡：过酸、过辣、过咸都不利于身体健康。

(4) 宜暖：饮食宜温，生冷宜少。

(5) 宜少：饮食不可过饱。

(6) 宜软：胃病、年在、长者更应注意少食过硬食物。

久
秋季飲食：

麻仁當歸豬脬湯：

豬脬：四兩 火麻仁：二兩 當歸：三錢 蜜棗：五枚

治：血虛津枯、便秘。

首烏牛脬湯：

牛脬：四兩 首烏：二兩 白茯苓：一兩 牛七：五錢 紅棗：十個

治：脾腎兩虛，頭暈眼花，腰膝酸軟。

芝麻黑豆泥鯪湯

泥鯪魚 五兩 黑豆 三兩 黑芝麻 三兩

治：脾腎兩虛，消渴便秘，濕盛瘡癬痒等。

補脾粥

生苡仁 一兩五錢 淮山 一兩五錢 紅棗 十枚 糯米 三兩

治：食慾不振，貧血，營養不良，慢性腸炎，生津止渴。

黨參杞子炒米茶

黨參：一兩 杞子：一兩 炒米：三兩

治：中氣虛弱，脾虛泄瀉，消化不良。

冬季飲食

五加皮牛肉湯

五加皮：五錢 牛肉：五兩 烏豆：兩半 牛大力：三兩 大棗：十枚

治：虛勞痺症，頭暈，手足麻木。

風濕調補湯

鳩肝：貳副 金狗脊：一兩 寬根藤：一兩 桑螵蛸：四錢

治：風濕痺症，關節時腫時消，腰膝酸軟。

淮山羊肉湯

淮山：一兩半 羊肉：五兩 生姜：五錢 葱白：六錢 胡椒：貳錢

白酒：五錢

治：頭暈心悸，食慾不振，四肢不溫怕冷。

桂圓紅棗飲

桂圓肉：五錢 紅棗：十枚 茨實：五錢 白糖：適量。

治：血虛，心悸失眠，健忘耳鳴，大便不實。

人參鷄湯：

吉林參：一兩 淮山：一兩 杞子：八錢 桂圓肉：五錢 陳皮：三錢

治：中氣虛弱，疲倦，胃納不佳。