

手指头湿疹症状 [转载]唤醒自身的潜力:自愈力

手指头脱皮 <http://www.168wy.net>

手指头湿疹症状 [转载]唤醒自身的潜力:自愈力

唤醒自身的潜力：自愈力

必需招认，西方当代医学取得了许多了不起的结果。但是，这些医学技术与医疗手段在应用过程中也表现出了极大的局限性，其中最令人诟病的就是“头痛医头，脚疼医脚”的治疗模式，也就是所谓“抗拒性疗法”。这种疗法由于能够让人在短期内很快见到效果，所以很受当下一些深谋远虑人士的推崇。这种疗法最大的问题是速效治好一种病的同时有可能引发另一种更严重的疾病。

药到病除，不一定是好事儿

吴师长是一位商界精英，经过多年奋斗，事业做得风生水起。三年前，吴师长展现自己的手变得特别很是怕冷，只要一遇冷水就会变得惨白。由于忙于事业，吴师长开头对身体的这一景色并没太在意，只是注意不接触冷水而已。手指头湿疹症状。过了一段时间，吴师长又出现了关节痛和手指皴裂的症状，同时手指及手掌的皮肤开头变得又厚又硬。

吴师长觉得这是工作太累所招致，给了自己一个月的休假。

这次长假并未减轻他的症状，吴师长展现自己的手部时常会变冷、发紫、变硬甚至有时还难以活动。

吴师长终于认识到了问题的严重性，能过医生们搜检，很快确诊了病情，吴师长得了硬皮症——一种自身免疫性疾病。

于是，吴师长把公司的事务全权交给副总去打理，自己和家人四处打听哪家医院治疗这种病最有用。

经过不懈寻访，终于找到了一位名医。

这位名医开头给他使用大剂量的激素类药物，这些药物在他身上果真取得了“魔法般的效果”，几个月之后，他的各种症状基本都得到了缓解和改善，关节疼痛也消灭了。

这位名医向他道贺：“你仍旧完全痊愈了。”

按理说，事情到此结束的话，切实其实不失为一个大快人心的结局。惋惜，底细远没有我们想像的这么简便。

一年之后，看看[转载]唤醒自身的潜力。吴师长出现了呼吸急促的症状，他不得不再次找到当初的那位名医。这位医生给他照了X光片。X光片显示他有肺部纤维化。这是一种进展性疾病，即一旦罹患就难以逆转。最终的结果就是异常的纤维组织会逐渐取代正常的肺部组织，无法再恢复有的功能。

当然，这些情况是吴师长日后才知道的。

他问这位名医目前的这种疾病与自己先前得的硬皮症是否有关系。医生的回答是无关。

但是底细上，只管即便不是很罕见，但肺部纤维化却是硬皮病的一种极特殊的表现形式，只是病灶出当今越发危及性命的部位——肺部，也更难以治疗。

目前，从表面上看，固然吴师长没有任何的疾病迹象，但是肺部疾病却成了他致命的隐患。此时，一切惯例的抗拒性治疗都于事无补了。

正像吴师长一样，有不少的慢性病患者为了寻求快速的治病道路，尽快脱节病魔，辗转各地求医问药。可是，这种良好的愿望最终往往可能会给自身招致灾难。

当代医学的发展固然能将问题快速“搞定”，使得各种症状得到有用的控制，却往往“按下葫芦浮起瓢”，随之而来的弊端就是医源性疾病和药源性疾病大宗涌现，将原本简便的病治成奇异复杂的病。所以许多病人展现，自己药越吃越多，各种奇异的慢性病也越生越多。

人体自身的智慧

不可否认，当人体处于高烧不止、体温到达危险界限或过敏回响反映失控时，使用药物抗拒疾病、抑制病症是特别很是必要的，但这只能作为权宜之计。要知道，使用药物疗法抗拒疾病，固然能够抑制症状，手指头脱皮开裂。但却使令病毒向体内发展，毒害内脏器官。而且，随着时间的推移，惯例的药物抗拒疗法不但不会消灭疾病，反而会使疾病的发作变本加厉。

可是，凡事考究高效率的当代人，最大的误区就在于将权宜之计当成了惯例技巧，只求拖泥带水，为了一时的清静不惜牺牲永恒的强健。

抗拒性药物治疗不但否认了人体与生俱来的自愈力，还有可能极大地破歹徒体的这种能力，甚至把我们的身体变成一座不设防的都市，外界稍有风吹草动，疾病就会长驱直入，频频赐顾我们的身体。

手指头湿疹症状?患处皮肤特征及中西医治疗注意

目前市场上的一些非处方药物，仅仅从称号上就能够看出它的“抗拒性”。比如，很多药物称号前总会有一个“抗”或与此相相像的字。比如说，抗感冒药、抗生素、抗高血压药、退烧药、镇静剂、止痛药，等等。很彰着的，这些药物实质上就是用来消灭症状的。而稍具医学学问的人都会明白这样一点：症状和疾病是两回事。举例来说，结核病患者有时会有发烧的症状，手指头湿疹症状。这其实是人体自愈编制起作用的表现。结核菌侵入人体后，体内的自愈编制起作用，就要为毁灭结

核菌而“战斗”，就会表现出发热、出汗等症状。而咳痰也是将被白血球杀灭后的废料排出体外的一种自然回响反映，所以这些症状其实都是身体在自我调整的一种过程，而并不是疾病，如果你在这个时期把症状当成疾病来治，用退烧药、止咳药，这反而添乱。所以说，当代医学对这些症状所采用的解热剂、止汗剂等药控制治疗，即抗拒性药物治疗，不但不能去除病根，反而会掩盖真象，贻误病情，对病情的治愈也晦气，这是当代医学在治疗上的最大过失。它忽视这样一个底细：我们的人体是一个高度迟钝而复杂的编制，其自身具有很高的智慧。这种智慧使得我们的身体在没有外力帮助的情况就能够自我疗伤、治病。

恨病多吃药，无异于自杀

在我们的日常生活中，经常会遇到这样一些人，自己或家人稍有个头疼脑热的症状就急速去医院，或者至多也要从抽屉里抓一把药片来吃吃。他们观点是“有病不能拖”。更有甚者是恨病多吃药，吃一片药怕不见效就吃两片，以为吃得越多，病好得越快。甚至一个小小的感冒或发烧，也会急急忙忙地将退烧片、抗生素、抗病毒药一起上，“飞机大炮”一通狂轰滥炸。结果何如呢？结果是发烧、咳嗽、流鼻涕的问题可能马上在你集中火力的狙击下足迹全无了，但是你也会展现，以来再有风吹草动，你的身体马上又会状况频出。这一点都不奇异，它正是你过度地依赖、迷信药物的后果。手指头湿疹症状。

任何一种药物，在“治病”的同时也存在着“致病”的可能，这正如一枚硬币的两面。它的一面叫苦口良药，另一面叫杀人毒药。

严格地说，化学药物简直全部具有毒反作用，而使用药物抑制症状就叫药物治疗，这恰恰是当代医学最惯例的治病方式。往往药效越强的药物，毒反作用就越强。

例如：有的人因感冒打针引起休克而死亡；酰胺哌啶酮（即回响反映停）所致的畸形儿；服用治胃肠病的安特灵所引起的亚急性脊髓视神经病；长期服用副肾皮质激素引起的糖尿病、胃溃疡等，数不胜数。这些都是药物的毒反作用引起的特别很是惊人的病例底细，也叫“医源性病症”，这种现状已引起了欧美各国的高度重视。

以上种种底细都说明同一个道理：想知道手指头脱皮开裂。错误地用药、乱用药物，不仅有益于治病，而且会破歹徒体的自愈力。

生物学家展现，发烧是人体与病原体举办战争的讯号。当我们的身体受感染时，体温降低是人体内的一种包庇机制。发烧作为一种包庇机制在动物王国中仍旧存在了千百万年，而凭恃着手中先进的医学手段的人类，有时却将其视为祸不单行，必欲先除之尔后快，退烧药、镇静药，统统往嘴里招呼。而大宗的医学研究表明，不恰本地服用退烧药会延伸生病的时间。

当人体体温降低时，人体内的免疫编制就会变得越发活跃起来。比如当体温在一定范畴内降低时，吞噬致病微生物的细胞反而比正常体温下的吞噬能力强。再有，人体中有一种消灭病菌的抗体，在绝对高的温度下，它消灭病菌的能力也会加强。这些景色都十分有利于包庇机体、消灭侵入到人体内的病菌。

身体通过体温上升，一方面能够促进免疫编制的活性，自愈力。加速疾病治愈；同时还能通过发热，使人体变成晦气于病毒和细菌复制的环境and由于病毒和细菌对温度相当迟钝，绝对高的温度能够把侵入人体的病菌“热”死。这也是为什么绝大多数传染病都有发烧的景色。

纽约大学的生物学教授乔治·威廉姆斯展现，过度依赖药物抵制感冒的病人抵抗力彰着较弱，传染期也比没有服药的人长；经常发烧的人患癌症的概率彰着比其他人小。威廉姆斯说：“医生应当在治疗和研究时越发重视人体天生的包庇机制。”

所以，当人体发烧时，如果我们不分青红皂白地使用抗生素来杀菌，或不恰本地服用退烧药反而会延伸炎症的发病时间，引起病情反复发作。这样的案例在生活中触目皆是。

当然，我们并不是建议大家发烧时不吃药。只要体温不超过38℃，对于手指头脱皮开裂。对人体器官就不会组成伤害，就不必服退热药。如果体温过高，超过了38.5℃这个临界点，就会对机体产生危害，那当然应该采取顽强的降温措施了。

总之，我们应当学会充分地尊重人体的自愈力，知道什么时期应维系沉默静观局势，什么时期应应机立断，力挽狂澜。

再忙，也要与自己的身体对话

假定你是一个孩子的父亲，为了一家人的生计，每天都在疲于奔命，得空照顾你的孩子。所以有一天，孩子对你说：“我憎恶你。”会让你很难堪。

你能够有两种方式来化解这种难堪。

第一种技巧：给孩子一记耳光，让他随即闭嘴。这种技巧最简便，也可能见效最快。

第二种技巧：和孩子对话、沟通。由于大局限情况下，孩子口中的“憎恶你”并非真的就恨你，而是希望你能去眷注他，重视他。这种技巧可能需要你付出很大的耐烦，但却往往能从根本上解决问题。

你的身体正如你的孩子一样。我们的强健出了问题，所表现出的一些症状，正如孩子口中的报怨，那是身体向我们发出的讯号。也就是它在提醒你要关注你的强健，手指头湿疹症状。否则你就要吃大苦头了。对此，你也能够采取两种方式对付身体的提醒。

一种方式就是把自己完全交给医生，交给药物，尽快消灭身体上的症状，“让它马上闭嘴”。这也是当代医疗体系中抗拒性疗法对付病症的技巧。这种技巧并不是一无可取。正如一个孩子实在顽劣，不可理喻，警卫一下也未必不是一种策略。只是你要警惕以是带来的孩子对你的敌意甚至是报复。

。

而另外一种更好的方式就是静下心来，认真聆听来自身体的声音，然后顺势而为，你看胆囊癌发病率。遵从身体自身的意愿，在适当的时期帮助身体，给它一把助力，而不是自以为是，过分地扰乱它。

我国的传统中医与当代医学有着截然不同的视角。比如，在中医看来，自愈力。症状是“坏事”，它在一定程度上同等于一种疾病，医生的职责是要消灭这种症状。但在中医看来，症状在一定程度上是“好事”，是身体在举办自我康复的表现。

换言之，我们对疾病不宜采用“头痛医头，脚痛医脚”的抗拒性疗法，而应把人体作为一个举座来探讨，把增强自愈力作为首要着眼点，以实现身体的自我治愈。

与其说是症状，不如说是身体的自我疗法

35、脱肛（解大便时肛门脱下）：每次用韭菜半斤

信任人体有自愈力的医生很少轻易地把症状看成疾病，而是把它视为人体的自我包庇机制。在他们看来，患者表现的发烧、呕吐、出汗、喷嚏、咳嗽等景色，与其说是症状不如说是疗法。

当我们吃了有毒食物后，往往会上吐下泻，这时的吐泻是必要的，通过吐泻，毒物能及早地从体内排出。这种吐泻不是疾病，反而是帮助人体免受污染食物的伤害，最大限度地下降“病从口入”的风险。这是身体存在自愈力的强无力的证明之一。

在漫长的退化过程中，人体仍旧演化成一个高度编制化有机体，永远不要小觑我们身体的智能化程度。

1. 铁，有时是为了“饿死”病原体

美国科学家最近研究展现，临床中有一种罕见的缺铁性贫血症状居然是身体在自我治疗另外一种疾病的结果。

原来，有一种致病细菌和病原体需要铁才干繁殖生长，当患者感染了这种细菌和病原体之后，机智的人体就会让自身缺铁，以“饿死”病原体，抑制细菌的繁殖，利于机体抗病。

所以，我不知道手指头脱皮开裂。这样的缺铁性贫血会产生反面影响。但是我们却看到，在临床上，当许多结核病患者出现缺铁性贫血的情况时，医生往往给病人大宗补铁，而补铁的后果往往使病情越发严重。

那么，在生活中，我们是否还时时会堕入到自觉给孩子补锌、补钙的误区当中呢？人体的机智程度远远超出了我们的想像。而人类的自作机智却往往让我们好心办坏事。实在值得三思。

2. 血压降低，有时是为了更多地获取能量

一旦被宣判为高血压，通常意味着将一辈子吃降压药来维持。其实，你也许不知道，血压增高有时是身体为了更好地协助我们获得氧气和营养而举办的自我调节。

高血压的致病来历凡是血管硬化、血液黏稠度增高和血管腔变窄。所以，身体只能通过提高血压、加快血流速度来维持血液的正常流速，以保证身体对氧气和营养的需要。可是，吃降压药只是扩张了血管，从而下降了血压。血压降下来了，很多人反而会觉得头晕、头痛。

高血压的治疗，传统上建议减肥和使用降压药，可是很少注意到食物的作用。剑桥医学院举办的大样本比较研究实验结果标明，仅500mg的维生素E就能够使心血管病人的心脏病发病率下降75%。1000mg的维生素C就能够显著下降血压，经过在很多高血压患者身上尝试，效果很理想。国外自然疗法机构的实验表明，通过改善病人的饮食习惯，少吃米、面，多吃蔬菜、水果类食物，能够使处于亚健康、甚至患严重高血压的人获得康复。由于，这样能够协助身体恢复血管弹性、排出动脉粥样硬化、下降血液黏稠度，症状。这样一来，血压自然会随之下降。

3. 孕妇呕吐，是胎儿的自我包庇

在深思当代医学的文章中，“回响反映停事件”是最常被提及的一个经典案例。这种在50多年前冒失上市、仅仅过了4年就撤回的药物，至今还让当代医学蒙羞。

20世纪50年代初，德国一家制药公司分解了一种抗生素，分解后展现它并无抗生素活性，却有镇静作用，于是在1957年作为镇静催眠剂上市。

根据制药公司的宣称，“回响反映停”没有任何反作用，不会上瘾，胜过了市场上所有歇息药。对孕妇也十分安全，可用于治疗晨吐、恶心等妊娠回响反映，是“孕妇的理想选择”。“回响反映停”很快风靡欧洲各国和加拿大，光是联邦德国一个月就卖出了一吨。

1961年，有媒体报道“回响反映停”能招致婴儿畸形。有许多服用过“回响反映停”的孕妇产下的婴儿患有一种以前很罕见的畸形症状——海豹肢症，四肢发育不全，短得就像海豹的鳍足。这时期，在欧洲和加拿大仍旧展现了多名海豹肢症婴儿。

最近，一些欧洲医学家提出了一种观点：孕妇呕吐，实质上是胎儿为了避免有毒精神的侵害而采取的一种自我防卫。如果用药强行制止孕妇的呕吐回响反映，那么就有可能麻木胎儿的自我防御编制和自愈编制，招致胎儿遭到有毒精神的侵害。

呕吐回响反映凡是出当今怀孕的前三个月，这段时间，正是胎儿在母体内生长发育的关键时期，各局限的重要器官都是这时期造成的。由于这一时期细胞生长极其迅速，其实自身。因而也极易遭到无害精神的侵害而招致胎儿畸形。

但是，造物主也赋予了胎儿一种怪异的自卫技巧——通过让母亲恶心呕吐来抵御无害精神对自己的侵害，以此确保自己安然无恙。

我们日常吃的各类食物中都或多或少含有一些对人体无害的毒素，如果毒素很微量，那么对成人并不组成要挟，人体也不会有什么不良回响反映。但对孕妇腹中的胎儿来说，这些毒素却是很危险的。这些毒素一旦进入胚胎，就会影响胎儿的正常发育。此时，手指头湿疹症状。胎儿会通过分泌比正常值高5倍的雌二醇与丙酮两种激素，使母亲孕期的嗅觉特别很是灵敏，呕吐中枢也格外迟钝，一闻到“晦气”的气味就会发生呕吐反射，这样就能最大限度地远离毒害。

怀孕三个月后，胎儿器官基本成形了，微量毒素已不能对胎儿产生致畸作用，孕妇的呕吐也就自然停止了。

到了怀孕前期，胎儿又开头分泌另一类激素，这些激素使母亲容易饥饿，胃口大增，乳房组织也趋于发财，听说手指湿疹脱皮。从而为未来母亲的哺乳做好了必要的准备。

以是，孕妇对呕吐不必过于顾忌，更不要任性服用止吐药物，否则会摧毁胎儿天然自我防御编制，对胎儿的发育产生晦气影响。

当然，如果呕吐猛烈不止，又要另当别论，应当去专业妇产医院去做咨询。

宝宝1个多月的时候也是湿疹很厉害

4. 症状消灭了，费事也跟着来了

人体自身抗病机制十分复杂，目前并未被人们所充分认识。以是，抗拒性药物治疗对人体自愈机制的损害很难被人们充分计算到。在长时间的临床实验中，人们展现了大宗抗拒性药物治疗引发更深的强健伤害的例子，例如：

抗哮喘药能使哮喘症状暂时缓解，但病理变化反而加重，并将酝酿着越来越重的复发。

用碱性药物治疗胃酸过多症和胃溃疡病，不仅不能使病灶愈合，反而会招致胃酸越发增多，造成把小苏打当饭吃的景色。

长期使用抗凝血药能使人体凝血机制削弱，一旦停药，手指头湿疹症状。往往会出现可怕的血栓。

泻药用久了，肠功能会局限瘫痪，便秘情况比使用泻药之前更糟。

手指湿疹脱皮因此接触此类物品时尽量戴手套

由此可见，不适当的用药固然能够保证我们机体无彰着痛苦，但另一方面却会掩盖病情变化。有学者在分析无症状溃疡穿孔时指出，服用抗炎药物是溃疡穿孔无症状的首要来历。无症状溃疡穿孔病人有41%服用抗炎药而有症状的溃疡病人仅有17%服用抗炎药。这就提示我们，必需杜绝滥用药物的情况，尤其是止痛药、抗炎药之类，更应谨慎使用。

发烧和食欲不振是世间的两台庸医

德国医学家伊塞卢斯有句名言：“发烧和食欲不振是世间的两台庸医。”

伊塞卢斯以为，发烧是燃烧体内废料的景色，起到使血液净化的作用。食欲不振是血液污染的最大因素，饮食过量的表现。发烧和食欲不振都是欲将身体恢复到强健状态的自然回响反映，是有益菌在为我们净化血液的表现。

人体出现炎症，会发烧、食欲不振。多数人顾忌发烧和食欲不振的状况持续下去会影响强健，就用退烧药，或强制自己进食。实际上，这只会起到相反的效果。对于身体来说，这些都是多余的照管。

疼痛，是上帝的恩赐

很多有慢性病和顽固性疼痛的病人，为了减轻痛苦，到处寻医，辗转各大医院。花了钱，受了累，自愈。疼痛却大多没有得到根治。疼痛，真是一个令人憎恶的东西。

可是，医学家保罗·布兰德却说：“疼痛是上帝给人的礼物。”

也许，这是一个你很不情愿接受的礼物，由于很多人把没有疼痛作为强健的最重要的标志，而病人也将康复首先归结于疼痛症状的消灭。

在许多的人想像里，没了痛的人生将是何等到家！但是，你想过吗，没有疼痛，将是一件特别很是可怕的事情！

媒体曾经报道，安徽省休宁县展现一个从来没有疼痛感应的女孩。这位女孩发育一切正常，智力水平也相当不错。在她一岁时，时时用小牙齿咬破自己的舌头和小手指头，只管即便鲜血淋漓，但她毫无任何痛苦表情和回响反映。她在吃饭时，时时会不小心把滚烫的稀饭泼到脸上，即使烫伤皮肤也没有什么回响反映。在她三岁时，其母带她去医院打针，她不仅不哭，而且还笑嘻嘻地看着给她打针的医生，由于她对针头扎皮肤没有任何疼痛的感应。

另一个小女孩，自诞生以来，由于没有疼痛的感应而堕入了多灾多难之中，一次她不小心把手放在火炉之上，皮肤烧得冒烟了也没有发觉。正是由于没有了疼痛的感应，小女孩先后被烫伤、割伤、擦伤、咬伤和屡次骨折跌伤。

统计材料表明，“无痛儿”很少能活到成年，伤残和死亡时时要挟着他们。从这些倒霉的孩子身上，手指头湿疹症状。揭示出一个道理：疼痛，并非像人们想像的那样恶贯满盈，由于痛觉是人体的一种最重要的自我包庇机能，也对人类的生存起着不可替代的包庇作用。

假如让你永久地失落痛觉，恐怕你会费事到连喝水都要用温度计来测量一下水温，否则水的温度过高，会烫熟你的口腔、食道、胃，对比一下手指头脱皮开裂。而你却全无所闻。

从这一点来看，疼痛确实应该称得上是“上帝赐予人类的一件特殊礼物”。

自觉止痛，贻误病情

合理地应用止痛药，能够有用地控制疼痛，但不适当的止痛，往往会掩盖病情，甚至加重病情。

手指头湿疹症状

牙疼不是病，疼起来真要命。曾有一位牙痛患者，为了止疼，他仍旧把药店的“牙疼水”、“牙痛灵”之类一点就灵的特效止疼药都试了一遍，最后实在周旋不住了才来医院。医生为他做了搜检之后说，如果一开头疼的时期就来看病的话，牙神经还能保住，就是由于用止痛药“梳妆化妆”了“太平”，这个牙就要成为死髓牙，很难长期留存下去。

南方某省曾有一位女患者，一度出现腹痛症状，诊所为其注射多支止痛剂，两天后就“痊愈”了。就在这位患者以为万事大吉的时期，却猝然堕入昏迷。

这位患者的丈夫急忙将其送入医院。经医生搜检，该患者已发展到严重的腹膜炎。院方急速设计手术人员并准备手术用具，经过忙碌而重要的手术后，该患者成功脱险。

原来，该患者出院前仍旧胃穿孔，但她滥用止痛剂，贻误病情，潜力。险些丧了命。

所以，当我们身体的某个部位发生疼痛时，首先要做的是找出病因，而不是贸然使用止痛药。

症状，是“正邪大战”的讯号

中医以为，任何疾病，其表现于外的种种症状与病人自己的感受都是人体内邪气与正气战争的表现。

疾病有一个自然的发生化灭过程，以是，治疗时需要顺应这个自然的节拍。

比如感冒，患者先是感应发冷、鼻塞、疲倦、发抖，此时正是“邪进正退”的状态。然后，患者会发热、出汗、面赤，感应很难受，此时正是“正邪大战”。最后汗尽身安，但特别很是虚弱，这时是人体克制了病邪，但大战之后消耗很大，所以感应虚弱、发热或发冷。

如果病人体质弱，不能进食，汗不多或无汗，则可用一些发汗药和补充体内能量、激发回响反映力的药，这叫“扶正”。

如果病人体质强，回响反映猛烈，热度很高，为了避免过强的邪正战争损伤机体，则应适本地用一些退热、消炎药，以缓和一下症状。

“他愈力”犹如海洛因

绝对于人体的自愈力而言，我们临时将药物治疗或外力的干涉干与称为“他愈力”。手指头湿疹症状。在一定程度下去说，不妥贴的“他愈力”是自愈力的敌人，它会破歹徒体难得的自愈力。

你有没有长远地思考过这样一个问题：为什么吸过毒的人，对毒品的心理依赖强过了对毒品本身的依赖？

专家们的结论是：毒品在摧毁人的肌体的同时，也招致了吸毒者快感的缺失。在正常情况下，一个人不用“嗑药”就能够很high，由于大脑本来能够分泌引发快感的精神，让人处于适度的愉悦和快乐之中。

可是，如果一个人沉沦于“毒品”，就会使人体分泌“快乐素”的机能萎缩，招致不吸毒就无法产生快感。所以，为了获得精神上的快感，好不容易戒了毒的人很快会再次投入毒品的怀抱。

我们人类的自愈力编制也是如此。一旦它感应到体外彰着有“他愈力”在发挥作用，有源源不绝的药物来替它解决问题，那么身体就没有必要、也不想再费力气地去产生这种资源了，自愈力编制就会徐徐地“沉睡”下去。

我们再以类固醇类药物的使用为例来分析这个问题。

信任很多人都对类固醇药物怀有恐惧感，由于它是烈性药，具有强大的反作用，而另一个底细是，有一局限患者深信，手指头。使用类固醇药物后会产生“魔法般的效果”，由此对它产生迷恋。

恶名昭著的类固醇，还有个学名叫“肾上腺皮质荷尔蒙药物”。肾上腺位于肾脏上部，是分泌人体荷尔蒙的器官。它所分泌的荷尔蒙异样也叫“肾上腺皮质荷尔蒙药物”。

可见，类固醇是人体本来就能分泌的一种荷尔蒙，医院使用的类固醇是人工分解的。人体一旦出现某种病症，肾上腺会主动分泌天然类固醇来维持人体的强健状态，如果急于追求快速的治疗效果，事实上手指湿疹脱皮。就能够使用人工分解的类固醇。

长期大宗使用分解类固醇能够抑制症状，但同时也会抑制人体自愈力。这是由于，一旦身体适当了外部供给类固醇，人体肾上腺的类固醇分泌就会衰退。当手术、分娩、伟大压力等情况到临的时期，身体往往需要比平时更多的荷尔蒙，这个时期，听听手指头脱皮开裂。肾上腺如果无法补充所需的荷尔蒙，脆弱的生命就将遭到要挟。

唤醒沉睡的自愈力

出于对“高科技”的崇敬，很多人仍旧遗忘了自愈力的存在。其不知，人体的精密、复杂远远超越了“高科技”，与自愈力相比，所谓的“高科技”还在山脚下呢。

经过千百万年的退化，人体仍旧成为这个世界上最复杂、最精密的仪器。人体每天约有2000亿的红细胞新陈代谢，每秒约传递100万个神经激动。在一个正常的人体细胞里，基因就有几万个，而每个

基因有31亿对碱基对，人体的复杂程度可见一斑。

手指头湿疹症状

以最罕见的疾病——感冒——为例，药厂研制一种疫苗，通常需要三五年，投资几亿元。可是，你刚注射完疫苗，这种感冒病毒的变种可能很快就产生了。目前已知的感冒病毒有好几千种，并且在不断变异出新的种类，这就是为什么人们会反复感冒的来历。

但是，如果我们倚赖自愈力来解决感冒的话，情形就简便得多。你不用花一分钱，只要略微注意一下饮食起居，不出三五天，你的身体就能主动产生出抗体来治愈你的感冒！

如果一个人信任别人胜过信任自己，是不是很荒谬呢？

可是现实当中，却切实其实有很多人信任“他愈力”胜过于信任自愈力，把自己完全托付给医生和药物，看看转载。却听任自愈力沉睡不醒，我们却对此习以为常。

你是自己强健的管理者，唤醒沉睡的自愈力，你义不容辞！

1. 万病一元，始于血浊

血液对于自愈力是至关重要的精神，它负责运输氧气，排出二氧化碳，和癌细胞、病原体战争，传送营养到身体的各个部位。所以血液循环的改善和人体的强健唇亡齿寒。

中医以为，血浊万病到。血液循环不畅，最终会使我们体内的血液变得像污水一样混浊。

以湿疹为例，中医以为湿疹是体内毒性积蓄过多，通过皮肤排毒的一种方式，是人体将要恢复强健的征兆。而中医以为湿疹是一种疾病，会采用药物对症治疗，一定要除掉湿疹。而中医则注重“改善病源”。

其结果会何如样呢？如果每当出现湿疹就用药物加以抑制，用抗拒性药物举办治疗，手指头脱皮开裂。其后果就是表面上湿疹消灭不见了，但机体内可能因毒素无处排泄而潜藏着更大的危险。由于血液中的废料无法通过“生疹”的形式排出，那么下一次身体便会以炎症的形式来清洁血液。

异样，肺炎、支气管炎、膀胱炎、胆囊炎等都是身体借助“细菌”的力量引发炎症，悉力燃烧血液中废料的回响反映。

2. 邪气充盈，百病不侵

传统中医称自愈力为“真气”、“元气”、“邪气”、“肾气”、“阳气”，等等，称致病力为“邪气”、“阴气”、“瘴气”，要想让身体不生病，就要“邪气充盈”。

换成简便点的说法就是人体内自有遵守本源、清邪扶正的工作组织。

按照中医的观点，外界的致病因素固然很多，但那只是发病的条件而已，想知道湿疹。如果没有身体内致病的内因相勾结，即便是在有致病条件的环境里生活和工作也一样能保有强健。人之所以得病甚至久治不愈，最根本的来历还是自愈力薄弱，正所谓“邪气存内，邪不可干”。

手指头脱皮开裂

[转载]唤醒自身的潜力

手指头脱皮开裂

手指头脱皮开裂

想知道唤醒

手指头湿疹症状 [转载]唤醒自身的潜力:自愈力

重要提醒：系统检测到您的帐号可能存在被盗风险，请尽快查看风险提示，并立即修改密码。 | 关闭, 网易博客安全提醒：系统检测到您当前密码的安全性较低，为了您的账号安全，建议您适时修改密码 立即修改 | 关闭, 6月14日：, 早上起床后发现，小丢的脖子恰好的湿疹，又开始冒出来了, 好纠结啊。我最近已经好多东西都戒了不敢吃了，也给小丢吃益生菌了，还给擦金盏花了，为什么还是会冒出来呢？, 难道是由于昨天洗好澡我给擦了小蜜蜂的爽身粉么？, 哎哎，叮嘱婆婆今天要多用热水给擦擦，然后记得中午再擦点湿疹膏。希望啊，晚上回往以后症状可以轻一点哈~~~, 不过，小丢自己是浑然不知，照样嘻嘻哈哈玩的不亦乐乎。稍微拍拍手和她打打招呼，就手舞足蹈咧嘴笑。一给放到床上么就翻身趴着，头抬的老高，一只手还撑在床上，神气十足。累了么头就放下，吸吸手指头，能量补足了又继续把头抬的高高的~~~, 啊，对了，原先呢，好像趴着抬头的时候只会往前看吧，现在，会抬头歪着看了，会顺着我们的方向移动而移动，扭着头朝你笑~~~, 笑的时候，会发“啊哈”的音了~~~, 啊，记起来了，昨天夜里有个搞笑的事，我睡的模模糊糊的，忽然发现小丢又从自己的床上滚下来了，睡在我身边。趴着，两条腿有点像跪着的样子，可是居然是睡着的，我连忙给抱起来，一看，睡的不要太香呢，于是又继续抱回她自己的床上，乖乖，连眼睛都没有睁开一下的~~~, 晚上回到英冬小丢正在婆婆的手臂上睡觉呢，小领导过往抱，一会就醒了。由于下了好大的雨，浴室里都是衣服，所以今天没给小丢洗澡。给洗洗脸洗洗PP洗洗脚就睡了。我因为天气忽然变冷，鼻涕不止，所以也和小丢一起睡了，7点半~~~, 6月15号：, 昨天小丢吃奶的次数比之前少了一次，7点半睡的，睡前吃了次，然后分别是11点/2点45/6点。其实这样的次数我觉得非常可以接受~~~, 嗯，希望以后天天这样才好啊~~~, 嗯，然后这2天我观察了下，夜里不吃手指头了，就是睡觉前还是要吃会，夜里醒来也只是哼唧一下，滚来滚去，不吃手指头。是不是大了，会逐渐不吃了呢？继续观察ING~~~, 早上很搞笑，小丢吃好奶，自己在床上哼哼唧唧的拉了好大一泡嗯嗯，我们想说，既然这样，就顺便给洗个PP吧~~~, 我正在给她洗着呢，结果，劈里啪啦，小家伙又拉嗯嗯了~~~, 晕死。婆婆哈哈大笑起来，小丢呢，好像意识到自己犯错误了，睁着个大眼睛，一声不吭的看着我~~~, 笑~~~, 嗯，小丢最近学会了两个新技能。一是趴着，利用肚皮转圈。趴着一不小心就来了个180°大旋转。二是学会“推”这个动作了，。吃好奶以后，双手会往我的胸口一推，然后不吃了~~~, 晚上洗

澡，照例T的落花流水~洗的时候，两只手搭在澡盆边上，像泡温泉似的，架势很足，~洗好后，妈妈打来电话，小丢就在边上嗷嗷叫。一挂电话，红酒木瓜靓汤有效吗稍微一抱，就呼呼睡了，一看时间，矮油，才6点40哎，这个小猪！,6月16：,小丢昨天夜里吃奶次数频繁，两小时一次，况窃冬早上4点40就起床了，怎么知道她起床呢因为劈里啪啦的先拉了一到泡嗯嗯，然后自己在那里嗷嗷的叫~~,小领导痛苦的很，说，丢丢，你是要B爸爸离家出走么？爸爸要住单位去了！,看吧，这个就是爸爸和妈妈的区别呀，妈妈我夜里喂了三次奶，4点多也照样醒还给小丢把嗯嗯。我也没有想到离家出走啊,小丢小丢，妈妈今天先记上一笔，以后记得多孝顺孝顺妈妈哦嘿嘿~~,吃奶的时候，把“推”这个动作用的淋漓尽致，先是不肯吃，死活要推开卧冬推不开卧冬就边吃边推，还是推不开，就勉强嗯啊嗯的吃了，吃好以后，立刻双手再一推，嘴巴一闭，嗷嗷叫了~~,给她拍照，很严肃淡定，看牢我的相机，一动不动~,脖子下的湿疹好像还是没怎么见好，看来加州宝宝效果不大，今天又败了一支肤乐霜，希望有效！,学会了“搂”。,晚上全家人吃饭，公公抱小丢，小领导说，丢丢，你把爷爷搂的这么紧干嘛？一看，是嘿，小丢一手很像样的“搂”着公公的背呢，过了会换婆婆抱，小丢也还是这么搂着。嗯，看来啊，小丢很快就会搂我们的脖子啦，好期待~,7点不到，给小丢洗好澡，她又哼唧想睡觉了。我们说，给调整调整时差吧，晚2个小时睡，晚2个小时起，不然，爸爸要抗议啦。于是把她放床上，全家人围着她，想和她说话，玩一玩，不让睡觉。结果，小家伙哭倒是没哭，却眼泪水汪汪的看着我们，眼泪一直在眼珠里打转，,哼唧哼唧，仿佛在说，为什么不让我睡？为什么这么多人看着我却不抱卧犊,我忽然觉得我们好残忍，于是还是给抱起来了，小家伙大概是真的困了，我一抱起来，她马上吸着大拇指眯上眼睛了,哎，还是周末再给调吧，能调就调，不能调也随她去了，不是都说，早睡早起的小孩子更聪明么？,：) ,6月17：,早上起床后，去隔壁房间看小丢，婆婆在看报纸，爷爷看着小丢在笑。我一看小丢，正眯着眼侧着身子在吃大拇指，一听到我的声音，转过身来，马上嘴巴一扁，哼唧哼唧，要吃了,厄，小丢，难道看到妈妈，你就能闻到你主食的味道吗？,哈哈~~~,昨天夜里不知道为什么，2点半的时候，拉了一次嗯嗯。量还很大。婆婆说，昨天白天只拉了一次呢，所以大概夜里忍不住拉了？,有点奇怪，小丢已经好久没在夜里拉嗯嗯了。我想了下，大概是昨天婆婆给吃了一点苹果的关系？,说到加辅食，本来我个人的意思是按照国际母乳协会的建议，满6个月后再加的。不过，婆婆和小领导他们一根筋，觉得带小孩不能全部按照书上的来。算了，我也不强求了，好歹，也让我坚持了4个半月了吧。书上也说，如果宝宝对你吃的食物有反映了，体重也是出生时的2倍了，头部也可以竖立了，你给他喂东西的时候，舌头不会下意识的往下顶了，那么，也是时候给加辅食了。我观察了下小丢，也符合这些条件了。所以，加就加吧。希望小丢可以适应~,6月18：,休息在家，小丢吃奶乱吃一气，2个小时左右吃一次，每次吃一会就撇开头嗷嗷叫不肯在吃。给喂香蕉，好像吃毒药似的，舌头一直往外顶，婆婆说，奇怪，昨天我喂了一点点她肯吃的嘛。嗯，不吃就不吃吧，明天再44看,翻身可以轻松翻回来了，仰卧翻成趴着以后，右手一撑，身子一歪，就又回来了。我鼓掌表示奖励，小丢咧嘴笑，仿佛不好意思~：) ,趴在床上的时候，两只手像小猫一样，会一直抓席子。老妈和哥哥来杭州，青木瓜美人汤于是晚上，我们祖孙三代同房，小丢睡自己的床，妈妈和我睡。这个场面还蛮温馨的嘛。哈哈~,不过奇怪，昨天下午没拉嗯嗯，夜里4点那次拉了，为什么呢？好久没有夜里拉了哎。6月19：,昨天夜里小丢还蛮乖的，1点半吃了次，4点吃了次，6点起床。上午起来后，妈妈抱着出去荡了的圈。回来后，老妈汇报说，外出碰到一个不认识小丢也不认识她的中年男子，看到妈妈抱着小丢，说，呀，这个小孩子好可爱哦，她一直看着我，是不是要我抱？来来来，我抱一下,说完就把小丢抢过去抱了，抱了半个小时,我晕~老妈胆子真大，要我我可不敢给他抱啊，万一抱走跑掉我们不是要哭死了？：) ,下午又试着给喂了香蕉，拒吃。舌头继续顶出来，看来啊，小丢还没准备好吃辅食？,白天睡觉睡的很多，8点-8点半睡了半小时，10点15-10点45半小时，11点15-13点15睡了2小时。下午3点15-45半个小时，4点-5点一个小时。然后大概是白天睡的太多了，晚上7点半睡下后，8点半醒来

，玩了会（主要是妈妈和哥哥那时候刚从外面回来，逗了她一会），夜里不知为何，睡的也不安稳，眼睛一直闭着，但是两手老是抓头抓脸，两条腿也不安分，把毯子T的东倒西歪，（莫非是有蚊子作怪？），抱起来吃奶，不肯，嗷嗷叫，我难得的半夜起来抱着小丢抖了会，老妈说，大概你今天吃了一只土鸡的关系，所以她的精神也特别好？我晕那这个土鸡力道也太足了点吧？我本人倒没这个感觉啊？6月20：小丢早上5点起来，我困。老妈还企图安抚安抚她继续睡，未遂~，自己躺在床上翻来翻去嗷嗷叫！？于是，清晨6点，小丢就出现在了广场公园~，上午老妈和我一起出门，我上班，他们回去，小丢出来送别，真是依依不舍~（当然，依依不舍的是老妈，小丢浑然不知，哈哈~），一个邻居看到老妈，说，这个是外婆呀，也，丢丢的眼睛原来像外婆的嘛，把老妈乐得~~~，奶量继续未几，白天只吃了3次60ML及一点点米汤。给小丢团购了张游戏垫，小家伙最近太爱翻滚了，也已经有爬的趋势了，游戏垫买来后，小丢，你就尽情爬吧！红酒木瓜靓汤有用吗，婆婆说，下午忽然叫了声，奶奶~~我和小领导笑死，奶奶，你太自作多情了吧？太爷爷在一旁帮腔，真的，她自己忽然叫的，奶奶~~我们都听到了。好吧，爷爷说，既然这样，小丢的第一声给了奶奶，奶奶你是不是要给个大红包呢？晚上睡着后，中途突然醒来，哭。小领导抱，不行。婆婆抱不行，我抱，马上好了，继续呼~，可是我衣服洗了一半丢在那了，于是小领导自告奋勇去洗完，嗯，小丢，很好，以后妈妈洗衣服的时候，你继续这么干哦，这样爸爸可以上阵，妈妈可以偷懒啦！：），6月21：昨天表现良好，11点/3点，吃了2次奶，然后早上我起床后8点又吃了次。要是每天这样该有多好啊，我又要幻想了~~~，早上抱出去，因为穿着粉色的衣服，戴着粉色的帽子，好多奶奶看到都说，呀，好像洋娃娃啊，一个认识的奶奶还说，好可爱，她妈妈给她拍照了没？嗯，没拍啊，念叨着要拍的，结果，早上还是忘记了，下次一定要拍哈！给洗脸，一声不吭，但是张着小嘴巴，随时准备要吃小毛巾：），在床上滚到东，滚到西，自己不知道在乐什么，手舞足蹈，把床蹬的砰砰响~，翻身翻过来翻过去，满头是汗，累了，趴着休息，啃啃手指头，休息好了继续翻，如此反复~，很大声的嗷嗷叫，很用力。仰躺在床上，两条腿蹬牢我的脚，整个人一用力，就往后移动~，看来是在进步啊，之前是趴着，给顶牢她的脚，自己往前爬。现在会自己主动找地方顶了。洗脸的时候仔细观察了下脖子下的湿疹，恩，基本已经OK了，只剩下比较淡淡的点子，也未几。不知道是金盏花还是益生菌的威力，或者，是双剑合璧的结果？我总算可以松口气了，新买的肤乐霜也没用，希望，以后也用不上才好啊！下午小领导终于去拿了小丢的100天相册了，嗯，还不错哦，做的蛮好滴。婆婆马上拿出去显摆给平时喜欢丢丢的奶奶外婆们看了，大家都说，小家伙拍的很好，很上照嘛~，哈哈，上照这一点，大概是像妈妈滴？小丢妈妈本人长的不咋滴，不过照片拍出来一般都不错，嘿嘿~，其实超级BABY我觉得拍的不错啊，小丢的100天照片我们全家都很满意。而且一张大的海报，一张7“相框照，好像还有30多张入册，以及2张钱包照，所有100多张照片刻光盘，因为是团购的，全部加起来也才388呢，很划算啊，所以，嗯，我决定了，小丢6个月的照片，也去那里拍啦！今天晚上我到家的时候已经6点半了，小丢正在睡觉，婆婆说今天昼寝的不好，所以现在困死了，在补觉呢，醒来后喂奶，洗澡，玩了会，翻身又翻的大汗淋漓，8点的样子，婆婆说一点睡意没啊，拍拍也不睡。换我，抱起来，拍了两下，眼睛就眯上了。嗯，妈妈我大概也算是一个催眠器，呵呵~，嗯，今天小丢发生了个危险事件，婆婆在沙发上看报纸，她自己躺床上玩，据婆婆说，她才看了两行字呢，抬头一看，不得了，小丢半个身子已经挂在床沿了，两条腿和地面呈90°挂在那里，两只手紧紧的抓牢床沿，就快掉下去了，可怕的是，小丢自己不知道危险，还没有叫，自己一个人在那里自得其乐，可怜的婆婆，说，难道以后我连报纸都不能看了么？呵呵~~~6月22：夜里3点半，睡的模模糊糊，听到小丢在嗯啊嗯的，迷迷糊糊睁开眼，哎，正趴着身子头抬的老高的想够床上的风铃。抱起来吃了个奶，睡着了，给放下后我去了个厕所，回来一看，小家伙居然没睡，在床上打滚。我没理她，自己继续睡，结果，再一看，又看到她扯着蚊帐在舔，真是没办法，给她扯回来，又翻回去，继续又拉着蚊帐舔，一会又翻到了角落里，手脚卡在了床围那里，出不来了，嗷嗷叫。过了大

概半个小时，趴着睡着了，一只手还压在自己的胸口，我怕她难受，又给她轻轻翻回来，结果呢，又醒了。我的妈来回折腾了大概40分钟，最后4点15才睡着，结果呢，早上一早5点20又起床了ORZ~~，早上等我8点起来，小家伙正在睡觉，看她困的。鉴于小丢最近拿什么都往嘴里塞，下午给她拍了只小鹿苏菲，专门拿来啃的。群里买过的妈妈都说宝宝啃的还不错，嗯，希望小丢也会希望，然后，最好可以顺便把手指头给戒掉~，晚上到家比较早，吃好饭洗好澡，才6点半不到，结果，小丢吃好奶，呼啦呼啦睡着了。一看时间，才6点40，早睡就早睡吧，反正啊，哪怕晚睡小丢也5点就要起床了，早睡最最少，我还可以看一集康熙呢，哈哈~，对了，今天小领导被我喷了一顿。婆婆说小丢今天吃奶不好，不肯吃，每次才吃个60ML就不吃了。小领导不管三七二十一，就说，好给她吃辅食了好给她吃辅食了！吃荷花糕荷花糕。我真是气死了，我也没说不给吃辅食呀，题目是小丢不吃的原因是因为不吃现在换过的奶嘴，晚上我到家后她吃奶都吃的很好的呀，而且，一天到晚荷花糕荷花糕，荷花糕有什么营养呢，要吃也给吃我买的营养米粉呀，难道米粉还比不过荷花糕么，再说了，哪怕给喂荷花糕实际上也还是需要奶瓶的啊，用碗和小勺子要喂到什么时候去呢？这不是题目又回来了，小丢她最近不爱吃奶嘴呀！不过发了一顿火后，我又冷静下来了，算了，不和匹夫计较，谁叫他是男人，根本不会细想问题只会看表面呢？[热门]7个月宝宝食谱，[热门]羊奶，唤醒自身的潜力：自愈力，必须承认，西方现代医学取得了许多了不起的成就。但是，这些医学技术与医疗手段在应用过程中也表现出了极大的局限性，其中最令人诟病的就是“头痛医头，脚疼医脚”的治疗模式，也就是所谓“对抗性疗法”。这种疗法因为能够让人在短期内很快见到效果，所以很受当下一一些急功近利人士的推崇。这种疗法最大的问题是速效治好一种病的同时有可能引发另一种更严重的疾病。药到病除，不一定是好事儿，吴先生是一位商界精英，经过多年奋斗，事业做得风生水起。三年前，吴先生发现自己的手变得非常怕冷，只要一遇冷水就会变得苍白。因为忙于事业，吴先生开始对身体的这一现象并没太在意，只是注意不接触冷水罢了。过了一段时间，吴先生又出现了关节痛和手指颤抖的症状，同时手指及手掌的皮肤开始变得又厚又硬。吴先生觉得这是工作太累所导致，给了自己一个月的休假。这次长假并未减轻他的症状，吴先生发现自己的手部时常会变冷、发紫、变硬甚至有时候还难以活动。吴先生终于意识到了问题的严重性，能过医生们检查，很快确诊了病情，吴先生得了硬皮症——一种自身免疫性疾病。于是，吴先生把公司的事务全权交给副总去打理，自己和家人四处打听哪家医院治疗这种病最有效。经过不懈寻访，终于找到了一位名医。这位名医开始给他使用大剂量的激素类药物，这些药物在他身上果然取得了“魔法般的效果”，几个月之后，他的各种症状基本都得到了缓解和改善，关节疼痛也消失了。这位名医向他道贺：“你已经彻底痊愈了。”按理说，事情到此结束的话，的确不失为一个皆大欢喜的结局。可惜，事实远没有我们想像的这么简单。一年之后，吴先生出现了呼吸急促的症状，他不得不再次找到当初的那位名医。这位医生给他照了X光片。X光片显示他有肺部纤维化。这是一种进展性疾病，即一旦罹患就难以逆转。最终的结果就是异常的纤维组织会逐渐取代正常的肺部组织，无法再恢复原有的功能。当然，这些情况是吴先生日后才知道的。他问这位名医目前的这种疾病与自己先前得的硬皮症是否有关系。医生的回答是无关。但是事实上，尽管不是很常见，但肺部纤维化却是硬皮病的一种极特殊的表现形式，只是病灶出现在更加危及性命的部位——肺部，也更难以治疗。目前，从表面上看，虽然吴先生没有任何的疾病迹象，但是肺部疾病却成了他致命的隐患。此时，一切常规的对抗性治疗都无济于事了。正像吴先生一样，有不少的慢性病患者为了寻求快速的治疗途径，尽快摆脱病魔，辗转各地求医问药。然而，这种良好的愿望最终往往可能会给自身招致灾难。现代医学的发展虽然能将问题快速“搞定”，使得各种症状得到有效的控制，却往往“按下葫芦浮起瓢”，随之而来的弊端就是医源性疾病和药源性疾病大量涌现，将原本简单的病治成奇怪复杂的病。所以许多病人发现，自己药越吃越多，各种奇怪的慢性病也越生越多。人体自身的智慧，不可否认，当人体处于高烧不止、体温达到危险界限或过敏反应失控时，使用药物对抗疾病、抑制病症是非常必要的，但

这只能作为权宜之计。要知道，使用药物疗法对抗疾病，虽然可以抑制症状，但却驱使病毒向体内发展，毒害内脏器官。而且，随着时间的推移，常规的药物对抗疗法不但不会消灭疾病，反而会使疾病的发作变本加厉。然而，凡事讲究高效率的现代人，最大的误区就在于将权宜之计当成了常规方法，只求速战速决，为了一时的安宁不惜牺牲长久的健康。对抗性药物治疗不但否定了人体与生俱来的自愈力，还有可能极大地破坏人体的这种能力，甚至把我们的身体变成一座不设防的城市，外界稍有风吹草动，疾病就会长驱直入，频频光顾我们的身体。目前市场上的一些非处方药物，仅仅从名称上就可以看出它的“对抗性”。比如，很多药物名称前总会有一个“抗”或与此相类似的字。比如说，抗感冒药、抗生素、抗高血压药、退烧药、镇静剂、止痛药，等等。很明显的，这些药物本质上就是用来消灭症状的。而稍具医学常识的人都会明白这样一点：症状和疾病是两回事。举例来说，结核病患者有时会有发烧的症状，这其实是人体自愈系统起作用的表现。结核菌侵入人体后，体内的自愈系统起作用，就要为扑灭结核菌而“战斗”，就会表现出发热、出汗等症状。而咳嗽也是将被白血球杀灭后的废物排出体外的一种自然反应，所以这些症状其实都是身体在自我调整的一种过程，而并不是疾病，如果你在这个时候把症状当成疾病来治，用退烧药、止咳药，这反而添乱。所以说，现代医学对这些症状所采用的解热剂、止汗剂等药控制治疗，即对抗性药物治疗，不但不能去除病根，反而会掩盖真相，贻误病情，对病情的治愈也不利，这是现代医学在治疗上的最大过失。它忽视这样一个事实：我们的人体是一个高度敏感而复杂的系统，其自身具有很高的智慧。这种智慧使得我们的身体在没有外力帮助的情况就能够自我疗伤、治病。恨病多吃药，无异于自杀，在我们的日常生活中，经常会遇到这样一些人，自己或家人稍有个头疼脑热的症状就赶紧去医院，或者至少也要从抽屉里抓一把药片来吃吃。他们观点是“有病不能拖”。更有甚者是恨病多吃药，吃一片药怕不见效就吃两片，以为吃得越多，病好得越快。甚至一个小小的感冒或发烧，也会急急忙忙地将退烧片、抗生素、抗病毒药一起上，“飞机大炮”一通狂轰滥炸。结果怎么样呢？结果是发烧、咳嗽、流鼻涕的问题可能马上在你集中火力的狙击下踪影全无了，但是你会发现，以后再有什么风吹草动，你的身体马上又会状况频出。这一点都不奇怪，它正是你过度地依赖、迷信药物的后果。任何一种药物，在“治病”的同时也存在着“致病”的可能，这正如一枚硬币的两面。它的一面叫苦口良药，另一面叫杀人毒药。严格地说，化学药物几乎全部具有毒副作用，而使用药物抑制症状就叫药物治疗，这恰恰是现代医学最常规的治疗方式。往往药效越强的药物，毒副作用就越强。例如：有的人因感冒打针引起休克而死亡；酰胺嘧啶酮（即反应停）所致的畸形儿；服用治胃肠病的安特灵所引起的亚急性脊髓视神经病；长期服用副肾皮质激素引起的糖尿病、胃溃疡等，举不胜举。这些都是药物的毒副作用引起的非常惊人的病例事实，也叫“医源性病症”，这种现状已引起了欧美各国的高度重视。以上种种事实都说明同一个道理：错误地用药、乱用药物，不仅无益于治病，而且会破坏人体的自愈力。生物学家发现，发烧是人体与病原体进行斗争的讯号。当我们的身体受感染时，体温升高是人体内的一种保护机制。发烧作为一种保护机制在动物王国中已经存在了千百万年，而凭恃着手中先进的医学手段的人类，有时却将其视为洪水猛兽，必欲先除之而后快，退烧药、镇静药，统统往嘴里招呼。而大量的医学研究表明，不恰当地服用退烧药会延长生病的时间。当人体体温升高时，人体内的免疫系统就会变得更加活跃起来。比如当体温在一定范围内升高时，吞噬致病微生物的细胞反而比正常体温下的吞噬能力强。再有，人体中有一种消灭病菌的抗体，在相对高的温度下，它消灭病菌的能力也会加强。这些现象都十分有利于保护机体、消灭侵入到人体内的病菌。身体通过体温上升，一方面能够促进免疫系统的活性，加速疾病治愈；同时还能通过发热，使人体变成不利于病毒和细菌复制的环境，因为病毒和细菌对温度相当敏感，相对高的温度可以把侵入人体的病菌“热”死。这也是为什么绝大多数传染病都有发烧的现象。纽约大学的生物学教授乔治·威廉姆斯发现，过度依赖药物抵制感冒的病人抵抗力明显较弱，传染期也比没有服药的人长；经常发烧的人患癌症的概率明显比其他人小。威廉姆斯说：“医生

应当在治疗和研究时更加重视人体天生的保护机制。”所以，当人体发烧时，如果我们不分青红皂白地使用抗生素来杀菌，或不恰当地服用退烧药反而会延长炎症的发病时间，引起病情反复发作。这样的案例在生活中比比皆是。当然，我们并不是建议大家发烧时不吃药。只要体温不超过38℃，对人体器官就不会构成伤害，就不必服退热药。如果体温过高，超过了38.5℃这个临界点，就会对机体产生危害，那当然应该采取果断的降温措施了。总之，我们应当学会充分地尊重人体的自愈力，知道什么时候应保持沉默静观局势，什么时候应当机立断，力挽狂澜。再忙，也要与自己的身体对话，假设你是一个孩子的父亲，为了一家人的生计，每天都在疲于奔命，无暇照顾你的孩子。所以有一天，孩子对你说：“我讨厌你。”会让你很尴尬。你可以有两种方式来化解这种尴尬。第一种方法：给孩子一记耳光，让他立刻闭嘴。这种方法最简单，也可能见效最快。第二种方法：和孩子对话、沟通。因为大部分情况下，孩子口中的“讨厌你”并非真的就恨你，而是希望你能去关心他，重视他。这种方法可能需要你付出很大的耐心，但却往往能从根本上解决问题。你的身体正如你的孩子一样。我们的健康出了问题，所表现出的一些症状，正如孩子口中的抱怨，那是身体向我们发出的讯号。也就是它在提醒你要关注你的健康，否则你就要吃大苦头了。对此，你也可以采取两种方式来对待身体的提醒。一种方式就是把自己完全交给医生，交给药物，尽快消灭身体上的症状，“让它马上闭嘴”。这也是现代医疗体系中对抗性疗法对待病症的方法。这种方法并不是一无可取。正如一个孩子实在顽劣，不可理喻，警告一下也未必不是一种策略。只是你要警惕因此带来的孩子对你的敌意甚至是报复。而另外一种更好的方式就是静下心来，认真倾听来自身体的声音，然后顺势而为，遵从身体自身的意愿，在适当的时候帮助身体，给它一把助力，而不是自以为是，过分地干扰它。我国的传统中医与现代医学有着截然不同的视角。比如，在西医看来，症状是“坏事”，它在一定程度上等同于一种疾病，医生的职责是要消灭这种症状。但在中医看来，症状在一定程度上是“好事”，是身体在进行自我康复的表现。换言之，我们对疾病不宜采用“头痛医头，脚痛医脚”的对抗性疗法，而应把人体作为一个整体来考虑，把增强自愈力作为主要着眼点，以实现身体的自我治愈。与其说是症状，不如说是身体的自我疗法，相信人体有自愈力的医生很少轻易地把症状看成疾病，而是把它视为人体的自我保护机制。在他们看来，患者表现的发烧、呕吐、出汗、喷嚏、咳嗽等现象，与其说是症状不如说是疗法。当我们吃了有毒食物后，往往会上吐下泻，这时的吐泻是必要的，通过吐泻，毒物能及早地从体内排出。这种吐泻不是疾病，反而是帮助人体免受污染食物的伤害，最大限度地降低“病从口入”的风险。这是身体存在自愈力的强有力的证明之一。在漫长的进化过程中，人体已经演化成一个高度系统化有机体，永远不要小觑我们身体的智能化程度。

1. 铁，有时是为了“饿死”病原体，美国科学家最近研究发现，临床中有一种常见的缺铁性贫血症状居然是身体在自我治疗另外一种疾病的结果。原来，有一种致病细菌和病原体需要铁才能繁殖生长，当患者感染了这种细菌和病原体之后，聪明的人体就会让自身缺铁，以“饿死”病原体，抑制细菌的繁殖，利于机体抗病。所以，这样的缺铁性贫血会产生正面影响。但是我们却看到，在临床上，当许多结核病患者出现缺铁性贫血的情况时，医生往往给病人大量补铁，而补铁的后果往往使病情更加严重。那么，在生活中，我们是否还常常会陷入到盲目给孩子补锌、补钙的误区当中呢？人体的聪明程度远远超出了我们的想像。而人类的自作聪明却往往让我们好心办坏事。实在值得三思。

2. 血压升高，有时是为了更多地获取能量，一旦被宣判为高血压，通常意味着将一辈子吃降压药来维持。其实，你也许不知道，血压增高有时是身体为了更好地协助我们获得氧气和养分而进行的自我调节。高血压的致病原因一般是血管硬化、血液黏稠度增高和血管腔变窄。所以，身体只能通过提高血压、加快血流速度来维持血液的正常流速，以保证身体对氧气和养分的需要。可是，吃降压药只是扩张了血管，从而降低了血压。血压降下来了，很多人反而会觉得头晕、头痛。高血压的治疗，传统上建议减肥和使用降压药，可是很少注意到食物的作用。剑桥医学院进行的大样本对照研究实验结果标明，仅500mg的维生素E就可以使心血管病人的心脏病发病率降低

75%。1000mg的维生素C就可以显著降低血压，经过在很多高血压患者身上尝试，效果很理想。国外自然疗法机构的实践表明，通过改善病人的饮食习惯，少吃米、面，多吃蔬菜、水果类食物，可以使处于亚健康、甚至患严重高血压的人获得康复。因为，这样可以协助身体恢复血管弹性、解除动脉粥样硬化、降低血液黏稠度，这样一来，血压自然会随之降低。

3. 孕妇呕吐，是胎儿的自我保护，在反思现代医学的文章中，“反应停事件”是最常被提及的一个经典案例。这种在50多年前草率上市、仅仅过了4年就撤回的药物，至今还让现代医学蒙羞。20世纪50年代初，德国一家制药公司合成了一种抗生素，合成后发现它并无抗生素活性，却有镇静作用，于是在1957年作为镇静催眠剂上市。根据制药公司的宣传，“反应停”没有任何副作用，不会上瘾，胜过了市场上所有安眠药。对孕妇也十分安全，可用于治疗晨吐、恶心等妊娠反应，是“孕妇的理想选择”。“反应停”很快风靡欧洲各国和加拿大，光是联邦德国一个月就卖出了一吨。1961年，有媒体报道“反应停”能导致婴儿畸形。有许多服用过“反应停”的孕妇产下的婴儿患有一种以前很罕见的畸形症状——海豹肢症，四肢发育不全，短得就像海豹的鳍足。这时候，在欧洲和加拿大已经发现了多名海豹肢症婴儿。最近，一些欧洲医学家提出了一种观点：孕妇呕吐，本质上是胎儿为了避免有毒物质的侵害而采取的一种自我防卫。如果用药强行制止孕妇的呕吐反应，那么就有可能麻痹胎儿的自我防御系统和自愈系统，导致胎儿受到有毒物质的侵害。呕吐反应一般出现在怀孕的前三个月，这段时间，正是胎儿在母体内生长发育的关键时期，各部分的重要器官都是这时候形成的。由于这一时期细胞生长极其迅速，因而也极易受到有害物质的侵害而导致胎儿畸形。但是，造物主也赋予了胎儿一种奇特的自卫方法——通过让母亲恶心呕吐来抵御有害物质对自己的侵害，以此确保自己安然无恙。我们日常吃的各类食物中都或多或少含有一些对人体有害的毒素，如果毒素很微量，那么对成人并不构成威胁，人体也不会有什么不良反应。但对孕妇腹中的胎儿来说，这些毒素却是很危险的。这些毒素一旦进入胚胎，就会影响胎儿的正常发育。此时，胎儿会通过分泌比正常值高5倍的雌二醇与丙酮两种激素，使母亲孕期的嗅觉非常灵敏，呕吐中枢也格外敏感，一闻到“不利”的气味就会发生呕吐反射，这样就能最大限度地远离毒害。怀孕三个月后，胎儿器官基本成形了，微量毒素已不能对胎儿产生致畸作用，孕妇的呕吐也就自然停止了。到了怀孕后期，胎儿又开始分泌另一类激素，这些激素使母亲容易饥饿，胃口大增，乳房组织也趋于发达，从而为将来母亲的哺乳做好了必要的准备。因此，孕妇对呕吐不必过于担心，更不要随便服用止吐药物，否则会摧毁胎儿天然自我防御系统，对胎儿的发育产生不利影响。当然，如果呕吐剧烈不止，又要另当别论，应当去专业妇产医院去做咨询。

4. 症状消灭了，麻烦也跟着来了，人体自身抗病机制十分复杂，目前并未被人们所充分认识。因此，对抗性药物治疗对人体自愈机制的损害很难被人们充分估计到。在长时间的临床实践中，人们发现了大量对抗性药物治疗引发更深的健康伤害的例子，例如：抗哮喘药能使哮喘症状暂时缓解，但病理变化反而加重，并将酝酿着越来越重的复发。用碱性药物治疗胃酸过多症和胃溃疡病，不仅不能使病灶愈合，反而会导致胃酸越发增多，形成把小苏打当饭吃的现象。长期使用抗凝血药能使人体凝血机制减弱，一旦停药，往往会出现可怕的血栓。泻药用久了，肠功能会部分瘫痪，便秘情况比使用泻药之前更糟。由此可见，不适当的用药虽然可以保证我们机体无明显痛苦，但另一方面却会掩盖病情变化。有学者在分析无症状溃疡穿孔时指出，服用抗炎药物是溃疡穿孔无症状的主要原因。无症状溃疡穿孔病人有41%服用抗炎药而有症状的溃疡病人仅有17%服用抗炎药。这就提示我们，必须杜绝滥用药物的情况，尤其是止痛药、抗炎药之类，更应谨慎使用。发烧和食欲不振是世间的两大名医，德国医学家伊塞卢斯有句名言：“发烧和食欲不振是世间的两大名医。”伊塞卢斯认为，发烧是燃烧体内废物的现象，起到使血液净化的作用。食欲不振是血液污染的最大因素，饮食过量的表现。发烧和食欲不振都是欲将身体恢复到健康状态的自然反应，是有益菌在为我们净化血液的表现。人体出现炎症，会发烧、食欲不振。多数人担心发烧和食欲不振的状况持续下去会影响健康，就用退烧药，或强迫自己进食。实际上，这只会起到相反的效果。对于

身体来说，这些都是多余的关照。疼痛，是上帝的恩赐，很多有慢性病和顽固性疼痛的病人，为了减轻痛苦，到处寻医，辗转各大医院。花了钱，受了累，疼痛却大多没有得到根治。疼痛，真是一个令人讨厌的东西。然而，医学家保罗·布兰德却说：“疼痛是上帝给人的礼物。”，也许，这是一个你很不情愿接受的礼物，因为很多人把没有疼痛作为健康的最重要的标志，而病人也将康复首先归结于疼痛症状的消失。在许多的人想像里，没了痛的人生将是何等美好！但是，你想过吗，没有疼痛，将是一件非常可怕的事情！媒体曾经报道，安徽省休宁县发现一个从来没有疼痛感觉的女孩。这位女孩发育一切正常，智力水平也相当不错。在她一岁时，常常用小牙齿咬破自己的舌头和小手指头，尽管鲜血淋漓，但她毫无任何痛苦表情和反应。她在吃饭时，常常会不小心把滚烫的稀饭泼到脸上，即使烫伤皮肤也没有什么反应。在她三岁时，其母带她去医院打针，她不仅不哭，而且还笑嘻嘻地看着给她打针的医生，因为她对针头扎皮肤没有任何疼痛的感觉。另一个小女孩，自降生以后，因为没有疼痛的感觉而陷入了多灾多难之中，一次她不小心把手放在火炉之上，皮肤烧得冒烟了也没有察觉。正是因为没有了疼痛的感觉，小女孩先后被烫伤、割伤、擦伤、咬伤和多次骨折跌伤。统计资料表明，“无痛儿”很少能活到成年，伤残和死亡时时威胁着他们。从这些不幸的孩子身上，揭示出一个道理：疼痛，并非像人们想像的那样十恶不赦，因为痛觉是人体的一种最重要的自我保护机能，也对人类的生存起着不可替代的保护作用。假如让你永久地失去痛觉，恐怕你会麻烦到连喝水都要用温度计来测量一下水温，否则水的温度过高，会烫熟你的口腔、食道、胃，而你却一无所知。从这一点来看，疼痛确实应该称得上是“上帝赐予人类的一件特殊礼物”。盲目止痛，贻误病情，合理地应用止痛药，可以有效地控制疼痛，但不适当的止痛，往往会掩盖病情，甚至加重病情。牙疼不是病，疼起来真要命。曾有一位牙痛患者，为了止疼，他已经把药店的“牙疼水”、“牙痛灵”之类一点就灵的特效止疼药都试了一遍，最后实在坚持不住了才来医院。医生为他做了检查之后说，如果一开始疼的时候就来看病的话，牙神经还能保住，就是因为用止痛药“粉饰”了“太平”，这个牙就要成为死髓牙，很难长期保存下去。南方某省曾有一位女患者，一度出现腹痛症状，诊所为其注射多支止痛剂，两天后就“痊愈”了。就在这位患者以为万事大吉的时候，却突然陷入昏迷。这位患者的丈夫急忙将其送入医院。经医生检查，该患者已发展到严重的腹膜炎。院方赶紧安排手术人员并准备手术用具，经过忙碌而紧张的手术后，该患者成功脱险。原来，该患者入院前已经胃穿孔，但她滥用止痛剂，贻误病情，险些丧了命。所以，当我们身体的某个部位发生疼痛时，首先要做的是找出病因，而不是贸然使用止痛药。症状，是“正邪大战”的讯号，中医认为，任何疾病，其表现于外的种种症状与病人自己的感受都是人体内正气与邪气斗争的表现。疾病有一个自然的发生化灭过程，因此，治疗时需要顺应这个自然的节奏。比如感冒，患者先是感觉发冷、鼻塞、疲倦、发抖，此时正是“邪进正退”的状态。然后，患者会发热、出汗、面赤，感觉很难受，此时正是“正邪大战”。最后汗尽身安，但非常虚弱，这时是人体战胜了病邪，但大战之后消耗很大，所以感觉虚弱、发热或发冷。如果病人体质弱，不能进食，汗不多或无汗，则可用一些发汗药和补充体内能量、激发反应力的药，这叫“扶正”。如果病人体质强，反应剧烈，热度很高，为了避免过强的邪正斗争损伤机体，则应适当地用一些退热、消炎药，以缓和一下症状。“他愈力”犹如海洛因，相对于人体的自愈力而言，我们姑且将药物治疗或外力的干预称为“他愈力”。在一定程度上来说，不恰当的“他愈力”是自愈力的敌人，它会破坏人体可贵的自愈力。你有没有深入地思考过这样一个问题：为什么吸过毒的人，对毒品的心理依赖强过了对毒品本身的依赖？专家们的结论是：毒品在摧毁人的肌体的同时，也导致了吸毒者快感的缺失。在正常情况下，一个人不用“嗑药”就能够很high，因为大脑本来可以分泌引发快感的物质，让人处于适度的愉悦和快乐之中。可是，如果一个人沉迷于“毒品”，就会使人体分泌“快乐素”的机能萎缩，导致不吸毒就无法产生快感。所以，为了获得精神上的快感，好不容易戒了毒的人很快会再次投入毒品的怀抱。我们人类的自愈力系统也是如此。一旦它感觉到体外有明显有“他愈力”在发挥作用，有源

源不断的药物来替它解决问题，那么身体就没有必要、也不想再费力气地去产生这种资源了，自愈力系统就会慢慢地“沉睡”下去。我们以类固醇类药物的使用为例来分析这个问题。相信很多人都对类固醇药物怀有恐惧感，因为它是烈性药，具有强大的副作用，而另一个事实是，有一部分患者深信，使用类固醇药物后会产生“魔法般的效果”，由此对它产生迷恋。臭名昭著的类固醇，还有个学名叫“肾上腺皮质荷尔蒙药物”。肾上腺位于肾脏上部，是分泌人体荷尔蒙的器官。它所分泌的荷尔蒙同样也叫“肾上腺皮质荷尔蒙药物”。可见，类固醇是人体本来就能分泌的一种荷尔蒙，医院使用的类固醇是人工合成的。人体一旦出现某种病症，肾上腺会自动分泌天然类固醇来维持人体的健康状态，如果急于追求快速的治疗效果，就可以使用人工合成的类固醇。长期大量使用合成类固醇可以抑制症状，但同时也会抑制人体自愈力。这是因为，一旦身体适应了外部供给类固醇，人体肾上腺的类固醇分泌就会衰退。当手术、分娩、巨大压力等情况来临的时候，身体往往需要比平时更多的荷尔蒙，这个时候，肾上腺如果无法补充所需的荷尔蒙，脆弱的生命就将受到威胁。唤醒沉睡的自愈力，出于对“高科技”的崇拜，很多人已经遗忘了自愈力的存在。其不知，人体的精密、复杂远远超越了“高科技”，与自愈力相比，所谓的“高科技”还在山脚下呢。经过千百年的进化，人体已经成为这个世界上最复杂、最精密的仪器。人体每天约有2000亿的红细胞新陈代谢，每秒约传递100万个神经冲动。在一个正常的人体细胞里，基因就有几万个，而每个基因有31亿对碱基对，人体的复杂程度可见一斑。以最常见的疾病——感冒——为例，药厂研制一种疫苗，通常需要三五年，投资几亿元。可是，你刚注射完疫苗，这种感冒病毒的变种可能很快就产生了。目前已知的感冒病毒有好几千种，并且在不断变异出新的品种，这就是为什么人们会反复感冒的原因。但是，如果我们依靠自愈力来解决感冒的话，情形就简单得多。你不用花一分钱，只要稍微注意一下饮食起居，不出三五天，你的身体就能自动产生出抗体来治愈你的感冒！如果一个人相信别人胜过相信自己，是不是很荒谬呢？然而现实当中，却的确有很多人相信“他愈力”胜过于相信自愈力，把自己彻底托付给医生和药物，却任凭自愈力沉睡不醒，我们却对此习以为常。你是自己健康的管理者，唤醒沉睡的自愈力，你责无旁贷！

1. 万病一元，始于血浊，血液对于自愈力是至关重要的物质，它负责输送氧气，排出二氧化碳，和癌细胞、病原体斗争，传送养分到身体的各个部位。所以血液循环的改善和人体的健康息息相关。中医认为，血浊万病到。血液循环不畅，最终会使我们体内的血液变得像污水一样浑浊。以湿疹为例，中医认为湿疹是体内毒性积蓄过多，通过皮肤排毒的一种方式，是人体将要恢复健康的征兆。而西医认为湿疹是一种疾病，会采用药物对症治疗，一定要除掉湿疹。而中医则注重“改善病源”。其结果会怎么样呢？如果每当出现湿疹就用药物加以抑制，用对抗性药物进行治疗，其后果就是表面上湿疹消失不见了，但机体内可能因毒素无处排泄而潜藏着更大的危险。因为血液中的废物无法通过“生疹”的形式排出，那么下一次身体便会以炎症的形式来清洁血液。同样，肺炎、支气管炎、膀胱炎、胆囊炎等都是身体借助“细菌”的力量引发炎症，努力燃烧血液中废物的反应。

2. 正气充盈，百病不侵，传统中医称自愈力为“真气”、“元气”、“正气”、“肾气”、“阳气”，等等，称致病力为“邪气”、“阴气”、“瘴气”，要想让身体不生病，就要“正气充盈”。换成简单点的说法就是人体内自有固守本源、清邪扶正的工作组织。按照中医的观点，外界的致病因素虽然很多，但那只是发病的条件而已，如果没有身体内致病的内因相勾结，即便是在有致病条件的环境里生活和工作也一样能保有健康。人之所以得病甚至久治不愈，最根本的原因还是自愈力薄弱，正所谓“正气存内，邪不可干”。

- 续前节 -

- 第六章 手是我们身体的“气象站” -

一、防病从看手、摸手开始十几年前，我在翻看一本中医古籍时，看到里面介绍的手诊方法非常简单、好学，就连完全不懂医疗知识的人，也可以按照其中所说的方法去诊断自己的疾病，准确率还挺高。我看过后，就经常对照著书，为自己、家人、朋友以及病人看手相。一开始的时候要先知道对方有什么病，再在他手上相应的部位去看，久而久之，就自己总结出了一些规律，再用这些规律反推到别人的手上时，就能说准病灶了。迷上手诊

后，我还经常去书店买各种现代的手诊书籍，有介绍手纹诊病的、有介绍指甲诊病的、有介绍第二掌骨全息诊病的、还有面部诊病的、耳部诊病的、头部诊病的、足部诊病的等等。我把古法与现代医疗方法相结合，眼界一下子更开阔了，原来深藏在人体内部各个脏器的病都可以在人体的特定部位轻而易举地找到相对应的各种信息。特别是人的手，就像一个显示幕，全身的脏器、四肢关节，都如小小的微缩景观，在手上体现得淋漓尽致。通过看手纹，不但让你全方位地了解到全身各脏器的健康状况，还可以通过手本身的色泽、纹理、青筋的变化，知道身体相应脏腑的病变；可以看到人体的先天素质，如小时候得过什么病、营养吸收好不好等诸多情况；也可以大致预测身体将来的情况。这些立体的、透明的、穿越时空的信息都放在了你的面前，只要你再进行正确地综合分析，对疾病的处理就会直达病灶，从患病的根源着手治病，你就不可能去犯那些不知病因，却还在乱用药的庸医们所犯的错误。自古就有「相家必良医」的俗语。手相所反映出的信息可以使你从那些通过局部、细节来看病的思维中跳出来，站在更高的层面上，掌握医家的治病大道。下面我就把我这十几年总结出的手相诊病的方法教给大家，都是最简单、最直观的方法，方便实用。

二、第二掌骨最直观地告诉你身体的好与坏

第二掌骨全息反射区是由原山东大学全息生物研究所所长张颖清教授发现的。我给病人诊病，首先就是摸这个人的第二掌骨。这不同于其它的面诊、舌诊、耳诊、手纹等这些都是针对一个个具体的脏器，而当你摸到第二掌骨的时候，一个人的整体状况及身体本质就会全部清晰地显现在你的面前。当你沿著食指指背的根部轻轻往下推至靠近腕部，就能非常清晰地摸到一根硬硬的骨头，这就是第二掌骨。如果这根骨头上没有多余的肉，没有疙疙瘩瘩的凸起与凹陷，而且不缺钙，骨质很强硬，说明这个人小的时候身体锻炼做得不错，现在身体素质也很棒。如果是这一类的人身体出现了不适，我会告诉他，你身体的底子很好，而身上的症状只是外在因素对身体的干扰造成的，比如是不是抽烟、喝酒、生活没有规律？是不是最近比较忙，严重缺少睡眠？是不是心情不好，事业、家庭不顺？这个时候只要提醒他排除外部事情的干扰，同时再教给他一些饮食和按摩调理的方法，并让他多到室外运动，他的身体就会很快恢复。如果感觉骨头上到处疙疙瘩瘩的，就说明这是一个从小就多病的人。遇到这类人时，你不要管他现在是哪个病重，哪个病轻，只要去调理他的脾胃，告诉他不仅要安排好营养丰富的一日三餐，还要将食物尽量做得软、细、烂、以便于消化吸收，并嘱咐他每天晚上临睡前要用热水泡脚，以增加血液循环。只有及时地补足气血，才是治他的病、保他的命的根本。这种人千万别让他多去锻炼身体，只限于散散步就可以了，同时，在睡觉前做一些简单的利于睡眠的按摩，如耳部的按摩、梳梳头、拍拍肩、拍拍膀子，将气往上提，这对身体虚弱的人很实用。时间一长，气血补足，睡眠好了，他的许多毛病都可以在不知不觉中慢慢地消失。你并没有单独去治他哪个病，而是整体提高了他的身体素质，增强了抵抗力。只要将食疗和按摩长年坚持下去，他同样能够健康地活到百岁。还有就是介于这两者之间的人了，这是我见得最多的。他们的骨头摸上去还算清晰，但仍会摸到一处或几处的凸起，这你就根据第二掌骨图中所标明的位置去找，看它对应的是哪个脏器。如头穴与足穴联机的中点是胃穴，胃穴与头穴联机的中点是肺心穴，肺心穴与头穴联机分3等份，从头穴端算起的中间两个分点依次是颈穴和上肢穴，肺心穴与胃穴联机的中点为肝穴。胃穴与足穴的联机分为6等份，从胃穴端算起的5个分点依次是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴。请参考右图

掌握了这些器官在第二掌骨上对应的具体位置后，你一摸就知道他是哪个器官有病了，而且在这些凸起的地方你一使劲按压，病人马上会感到非常的疼痛；还有的病轻，得病时间短的，在骨头上的凸起不明显，你就一边按压一边往下走，如果某处有明显的麻、胀、重、酸、痛的感觉，都代表此处对应的脏器有病。另外，两个手的第二掌骨都要摸，当左手第二掌骨穴位的压痛感较右手的同名穴位强时，表明左侧病重或病在左侧；当右手第二掌骨骨侧相应穴位压痛反应较左手的同名穴位强时，表明右侧的病重或病在右侧。初学者最好先找一个身体健康的年轻人，摸一下他 她 的第二掌骨，再找一个老人摸一下，然后去找体弱多病的人去摸，慢慢地就能体会到不同的体质特点，然后再去问他们有什么病

，去找他第二掌骨的压痛点，反复揣摩。这种最简单的诊病法很容易学会，这时再去学其它的诊断方法，如手诊、耳诊、面诊等，来进行综合判断，就更准确了。第二掌骨骨质的软硬，除了与人在骨骼发育时期 6~20岁之间的体育锻炼有很大的关系以外 那些爱运动的人，骨质都很强硬，不同地域的人的第二掌骨也有很大区别。在南方，很少能摸到强硬的骨头，而在北方，强硬的骨头则较多，这与当地的水质与日照时间的长短有关系。南方长年阴雨连绵，日照时间短，而北方长年日照充足，利于钙的吸收，从而使骨骼强硬。第二掌骨还有一个非常实用的好处，就是不但能诊病，而且还能治病。只要你摸到自己的第二掌骨处有压痛或有凸起，就说明你身体相应的部位有病，有空的时候你就经常按按揉揉。不要用拇指的指腹去按压，因为这个穴位的区域比较小，用手按压时面积太大，不容易按准。要用拇指的关节处去拨，这样刺激的作用集中，力度大，还可以用笔、梳子等硬物的钝处去按压有痛点的部位，都能起到很好的效果。如果突然胃疼，就在第二掌骨的中点按压100下，左右手都要按，很快胃就不痛了；常对著计算机的人要是颈椎不舒服，随时点压第二掌骨部对应颈椎的穴位，就能放松和缓解；头痛时直接按压掌骨对应头部的穴位，效果很好；如果女士得了妇科病，可以有空时就按压第二掌骨上腰、下腹的穴位，每次最少也要上百下，要有足够的刺激量。每天坚持2~3次；血压高的人，可以在第二掌骨处的皮肤上涂上润肤油，然后从头穴往足穴推，两只手各推200次后就有明显的降压作用，但此方法不能常用，常用泻气，只能用于应急。比如突然感到血压高了，头晕了，你就赶紧推，慢慢地就能感觉到头部轻松了，心里不燥了；胸闷时按压心肺的穴位同样能缓减不适。当吃了不舒服的东西后，胃肠难受，你就从第二掌骨的胃穴往下推至足部，只需推2分钟，胃难受想吐的感觉可以消失，继续推，两只手都推，一边推一边用劲按，很快就有要大便的感觉，当你及时排出吃下的不易消化食物，人很快就舒服了。以前，我的胃肠非常不好，不敢随便在外面吃东西，有时吃了不消化的食物，胃、肠要难受好长时间，掌握了这个方法后，只要一不舒服，我就推这个部位，不出半小时，就能及时排掉不消化的食物，很快就不难受了。有人问，那么此方用来治便秘不也行吗？我说也只是临时用，不能多用，多用同样泻气。

三、指甲上的半月形---人体疾病的警报器

观察指甲上半月形的多少可以判断人的体质是寒轻、寒重、还是大寒。体内寒重的人，肯定血脉运行不畅，就如一件衣服，乾的时候是轻的，湿的时候就变得很重，所以，如果体内寒重，血液流动就会变得缓慢而滞涩，这会给心脏带来很大的压力，所以寒重的人时间久了心脏都会出现问题。此外，寒重导致血脉运行不畅，血液不容易到达人体的神经末梢，像四肢、皮肤等，就会造成手、脚的冰冷，让皮肤色泽发暗，容易长斑、长皱纹。指甲是人体的末梢，如果长年血流不畅，就无法在指甲下部生成半月形。另外，体内寒重会造成胃、肠的消化、吸收能力下降，气血的生成就会减少，所以这个半月形不但能判断人身体内寒湿的轻重，同时也可以判断体内气血的多少。一般来说，健康的人的大拇指的半月形应占到整个指甲的1/4，其它的手指 小手指除外 ，也应占有1/5~1/6。如果只有大拇指有半月形，说明体内寒重；如果5个手指甲上都没有半月形，说明体内大寒而且营养状况及气血的情况都不好。还有的人手指甲上的半月形过大，说明他们在年轻的时候身体比较棒，气血足、内热大、食量大、不怕冷、好动、不知疲倦，到了中年，因为内热大，所以脾气容易暴躁，血压容易高。这种人还特别贪凉，更容易造成体内的寒重和经络的瘀堵，常表现出阴虚火旺的情况，还容易患上糖尿病、高血脂，他们一贯的身体自我感觉不错，但身体消耗大，又不注意保护身体，这样，就很容易引发脑溢血、心肌梗塞等重大疾病。还要注意半月形颜色的变化，如果半月形长得圆滑，于指甲上是淡淡的粉红，而半月形的乳白色很清晰，说明你过去和现在的身体状况都很好，如果半月形长得不错，但上面的乳白色有些发暗、发灰了，说明你以前身体棒，但现在的身体状况已明显下降了。还有，要看指甲上有无纵纹。去看看老年人的指甲，很少有平整、光滑、有光泽的，再去看看小孩子，就知道这指甲上的区别有多大，人越老，手指甲上就越缺乏营养，纵纹就会越长越多，越长越深。纵纹的多少与深浅反映了你身体衰老的程度，这时，我们如果通过身体的全方位调理，就会有明显好转。

四、手掌是人体健康

的晴雨表健康人的手掌应该是白里透著粉红、润泽、有弹性的。当你看到一个毫无光泽的、干巴巴的手掌，颜色偏黄或偏白时，就是气血两亏、营养不良的人；手心区域明显发白，说明这个人平时贪食寒凉之物，体内寒重；如果手掌的颜色明显偏红，说明这是一个阴虚火旺、内热重、脾气急、易怒的人；如果只是偶尔发红，多因为吃的食物热量大或补品吃得多，内热大、营养过剩；如果只是大拇指根部区域的大鱼际发红，一般说明上半身火旺、易患高血压、心脏病、脾气也比较急躁；如果是小鱼际偏红，多是胃肠体内的虚火大，易患糖尿病；如果手伸出来，过一会儿手指头的颜色变得比手掌的颜色深，发紫、发暗时，说明这人身体内寒重，血液运行已变得缓慢，血液的粘稠度高。手指、手掌上都能见到数条青筋，说明长期排便不畅。大拇指侧有青筋，代表头部供血不足，经常头痛、头晕。大拇指根部有青筋，代表心脏动脉硬化。青筋越粗，代表病程越长、越重。青筋较细、浅，代表患病时间短。这时病人的心脏不会有明显不适，只是在劳累和心情不好时会有些胸闷，休息过后就会好转。大鱼际外侧有青筋，代表心率不齐，心脏跳得快慢不一，有时会有早搏、心悸、心慌的现象。大拇指底部有青筋，代表体内寒湿重，已对心脏造成影响，而且还伴有腰酸背痛、关节疼的症状。食指外侧有青筋，青筋越长、颜色越深，说明病人在小时候身体不好，疳积重，消化功能弱，营养不良，常常生病，体质很弱。中指中部有青筋，代表常常头痛、头晕，如果这人大拇指的外侧也有青筋，说明该病人从小就有患有头痛、头晕了，是由于脑部供血少所造成的。中指根部有青筋，代表脑动脉硬化，如果只是出在左侧 靠大拇指一侧的为左，是左侧脑动脉硬化及经络不通比较严重，左侧的头部常常会出现不适；如果出现在右侧，说明右侧的脑动脉硬化及经络不通比较严重，右侧容易出现头部不适，如果两侧都有而且青筋的颜色重，说明脑部的动脉硬化已非常明显。小指外侧出现青筋，代表先天的肾气不足。小的时候容易遗尿，大了以后同样会出现肾脏方面的毛病，而且腰腿无力、酸软。同样是青筋越长、越深，病情就较重。大鱼际上，生命线内出现的青筋，表明此人是过敏体质，易出现药物过敏和食物过敏，易患湿疹、牛皮癣等皮肤病。

五、百病都躲藏在手纹里面人的手上主要有3条纹路：1.生命线：源于食指与拇指之间，呈抛物线形，一直延伸到手腕线，此线越长越好，越长代表寿命越长。2.头脑线：又称智慧线，起点与生命线在一起，是走在手掌中间止于小鱼际上的一条线，只要是弱智、痴呆的人，这条纹都很浅、很细，并且乱，不能成为一条清晰的线。3.感情线：感情线是起于小指侧的掌边开始，弯向食指方向，到达食指和中指指缝之间为标准。两只手上的手纹，一般是左手代表从出生到40岁之前的身体信息，右手代表40岁以后的身体信息，如果在两只手上都有相同的信息，说明这种病的病程已很长了，也有的手纹分男左女右，或分人的左边和右边，不论怎样分，只要出现下面所列的手纹都代表有病。

1.先天不足的手纹在头脑在线分义，无论出现在左手还是右手都代表先天不足，心脏功能弱，不适宜剧烈运动，这种人因为先天的体质弱，心脏功能不强，于是更喜欢做一些手工的工作，因此心灵手巧，聪慧、细腻。头脑在线出现岛纹 手纹的主要纹路上出现梭状、橄榄状、蛋壳状等中空的线纹称为「岛纹」，岛纹越完整，越是对健康不利，如果是在左手出现，多代表先天的脑部发育受到一些影响，如母亲在怀孕的早期反应重，摔过跤，或此人小时候头部受过外伤；在右手出现也说明头部会出现明显的头痛、头晕等不适。在感情在线出现的岛纹，代表先天的头部供血不足，多说明母亲在怀孕时营养状况不好，孩子的头面部各器官发育不完善，长大后极易患上近视、耳鸣、中耳炎、鼻炎。左手感情在线的无名指下出现岛纹，说明左眼易患近视或各种眼疾，右手相同部位出现岛纹代表右眼易患近视或各种眼疾，两只手的无名指下的感情在线都有岛纹，则代表两只眼睛都有近视或各种眼疾。在感情在线的小指下出现岛纹也是一样，出现在左手，左边耳朵易患中耳炎或耳鸣，出现在右手，右边耳朵易患耳炎或耳鸣。有的人易出现听力下降、幻听。

2.后天营养不良的手纹如果在手掌的下方出现纹路，多代表此人幼年时营养不良、消化、吸收功能不好。在男性手上出现，说明他易得痛风、前列腺的毛病；在女性手上出现，容易患妇科病，纹路重，说明这位女士极不易受孕，纹路粗重，代表病程长，病转重。而纹路细、乱的话，代表病情比较轻。

如果再有食指外侧的青筋出现，这人的营养不良是小时候多病造成，如果没有明显的青筋出现，这人的营养不良是小时候生活条件差所造成的。3.风湿纹在生命线下端有开叉，代表身体内寒湿重，如果两只手都有，说明小时候体内寒湿就很重了，如果只在右手出现，则说明只是后天贪凉造成的。4.体质虚弱的手纹如果在生命线的下端有一条斜线插在生命在线或穿过了生命线，代表此人身体虚弱、抵抗力很差。5.心肌缺血的手纹在生命线下端出现三角纹，代表此人心肌缺血。如果左右手都有，说明这人患病的时间已经很长了。如果只是右手有，说明这人是在中年后才出现心肌缺血的症状，而当人经过祛寒和补足气血后，这三角形的纹路会变浅，最后会断开不再合上，而随着身体变差，它又会加深，重新合上，所以有这种手纹的人，通过观察这个三角纹的变化就可以随时知道自己最近心脏是否缺血。6.易患妇科病的手纹女性在生命线下端出现明显的岛纹，或在手腕上端的中间出现岛纹，易患妇科病，如子宫肌瘤等。7.小时候常患感冒、咳嗽的手纹在生命线与头脑线交接的部位出现乱纹，代表小的时候呼吸系统经常出现问题，易感冒、咳嗽，并患有鼻炎。8.颈椎病的手纹在食指、中指根部之间向下的邓位出现纹路，代表颈椎不好，常常会出现颈肩酸痛、头痛、头晕等症状。纹路越重，病情越重。9.腰背痛的手纹在小指侧的掌边，感情线以下的这个区域代表着整个背、腰、骶部，可以通过这个区域纹路出现的多少来判断人大致哪个地方有病，如出现的位置偏上为背痛，出现在中下部为腰痛，出现在偏下部位为腰骶部，纹路只是细、浅，说明只是酸痛、疲劳，而纹路较深，代表你已有非常明显的腰痛或腰骶部疼痛了。这个部位在手掌的侧面，要侧过来才能看准确。10.疲劳纹在食指根部、生命线起端以上的这个区域如果出现纹路，代表此人的身体的抵抗力弱，易疲劳，没精神。如果是「井」字纹，则说明疲劳的时间已很长了。另外，这个部位低平、但是有纹路的人，一般不会超负荷地工作和娱乐，因为他们没这个精力，所以身体的消耗也相对要少。这类人虽然总是病病歪歪，但也能长寿。而这个区域肉质饱满的人，整天干劲十足，不知疲倦，能吃能睡，往往都是在体检中才发现身体有病，而他们自己还没有察觉。这类人身体内的警报系统已经反应迟钝，不能及时提醒他们。我给这一类人看手相，说他身体哪个部位已出现了问题时，他多数是回答「没有」。这类人一定要经常去医院体检，只有这样才会提高警惕，以免出意外。11.肾虚的手纹在小指下、感情线以上这个区域，如果低平、有细小的纹路就代表肾虚、肾气不足。12.内分泌紊乱的手纹在大拇指靠近根部的指节上纹路多、乱，代表此人内分泌紊乱。患糖尿病，更年期综合症的人，在此处都有不少乱纹。13.通过手纹看肺活量的大小感情线与头脑线之间的距离在1公分以上，代表肺活量大，小于1公分，肺活量小，身体体质和体能都差，极易患感冒、咳嗽、哮喘。

- 未完待续 -

肺经：由胸走手。起于中府穴，止于少商穴。肺主咳嗽、心烦、掌中热。

- 1、中府穴：胸骨旁开六寸（四横指是三寸，一横拇指是一寸）处。治疗：气不足、咳喘、腹胀、消化不良、水肿等。
- 2、天府穴：胳膊腋横纹下三寸处。古人找此穴的方法：两胳膊前伸端平，掌心相对，用鼻尖找胳膊的点，该点就是天府穴。是治疗过敏性鼻炎的要穴。
- 3、尺泽穴：肘横纹外端末处。尺是肾的意思，泽是恩泽，所以此穴是补肾穴。按揉此穴，让气下行，治疗高血压、哮喘。（肾虚就是肾不纳气。气走上边来了，人就会头重脚轻）
- 4、孔最穴：腕横纹上七寸处。此穴较深，按揉时要重些压。主管所有的毛孔，是治疗鼻孔出血、痔疮的要穴。对感冒或大夏天不出汗可起到发汗的作用。是郄穴，郄治急症，治急性咽喉痛。
- 5、列缺穴：两个合谷（虎口）相对，食指下面的凹陷处就是。治疗小儿遗尿、偏头痛特别是外感风寒引起的头痛、落枕、以及头顶的病。因为不好找此穴，所以人们用的少，其实它很重要。
- 6、经渠穴：治咳嗽。
- 7、太渊穴：是肺经的原穴，大补穴。补气，是脉之会穴，可治静脉曲张等。此穴较深，要用大拇指硌它。从太渊穴到孔最穴之间，这一段为“止咳点”，大家在咳嗽时，可以找此处最敏感的地方多揉一揉，症状立刻就会减轻。
- 8、鱼际穴：小儿咳、热、积食。
- 9、少商穴：治疗咽喉痛的要穴。点刺放血最佳。

大肠经：由手走头。起于商阳穴，止于迎香穴。功能：打通大肠经，可防皮肤病；可帮助人体增加阳气或把多余的火气去掉；有很好的通便效果。假如排便不畅就敲打大肠经小臂这一段，边排便边敲打效果更

明显。长期便秘的人，在肘下这一段很痛，很敏感，要常揉。还有一个好办法，用大拇指内侧推二三间到商阳，两边都要推，肚子就会有感觉，一定要推到商阳穴，这是排便捷径。

- 1、商阳穴：在食指指甲盖底的外侧处。用指甲掐，治便秘。
- 2、三间穴：位于食指近拇指侧根部，第二掌指关节后，好找，按摩方便，随时都可以操作。它最善通经行气，上可通达头面，治疗三叉神经痛、齿痛、目痛、喉肿痛和肩膀痛；下能通腹行气，泻泄可止，便秘可通。三间可作为日常的保健穴，常揉多按。常用大拇指的内侧指节横向硌揉此穴，效果甚佳。
- 3、合谷穴：强壮穴。主要作用是止痛，面部的痛、牙痛。非凡是牙痛，掐一分钟就好。怎么掐才有效：右侧痛掐左侧的合谷穴，左侧则掐右侧。配合掐下耳垂贴近面颊部位牙痛点，右侧痛掐右侧耳垂，左侧痛掐左侧耳垂。
- 4、阳溪穴：翘起拇指，拇指根与背腕之间有一凹陷处，即为此穴。最善缓解头痛及眼痛酸胀，但若用按摩法，一定要闭目，掐按一分钟，才能有效。此穴名为阳溪，是指阳气像溪水般周流不止，所以此穴最善通经活络，常常按摩，并配合金鸡独立，可有效防止脑中风和高烧不退等症。
- 5、手三里穴：曲肘取穴，在肘横纹头下2寸。此穴也善治胃肠病，与足三里并用，效果更佳。还善治腰膝痛，不论是急慢性，都可点按此穴，可即时缓解症状。手三里善消肿止痛，对于头面肿、牙龈肿、肩臂肿都有疗效。它还是治鼻炎的要穴。手三里可增强体质，是人体的强壮穴，所以平日可多揉以健身。
- 6、偏历穴：善消水肿。
- 7、温溜穴：水流到这停止的意思。表示阳气到这聚集。所以此穴有补阳气的作用。也可用刮痧法泻火。是治急症的穴，如突起的一个痘痘，赶快揉温溜穴，第二天痘就下去了。此穴重要。
- 8、曲池穴：肘横纹的端点。穴深。功效：降血压，治皮肤病（是治痒奇侠），通便。要常揉，是排毒穴位。
- 9、臂臑穴：能除眼疾，常点揉此穴可防备白内障，还能治疗麦粒肿。
- 10、肩髃穴：把手伸平了，肩处有一个窝，揉这个窝的正中央，很痛。用食指使劲点它，只是转一转、揉一揉，这个穴就会很痛。这个穴是最易受风寒的穴（也最散风寒），所以睡觉时一定要穿上短袖。好多人50多岁就得了五十肩周炎，很多原因就是年轻时喜欢光膀子睡觉或穿露肩的背心睡觉。若是拔一排罐，这个点是最黑的，表明风寒时间长，积了几十年，太深了不好治。年轻时不明显，五十岁后就出问题了。
- 11、迎香穴（未止穴）：治鼻子的要穴。治鼻炎、闻不到气味、鼻出血。经常按摩、点揉就会有效果。鼻子不通揉一揉这个穴就会把鼻子揉通畅了。

胃经：从头走脚。起于四白穴，止于厉兑穴。脸色苍白、轻易长痘痘，是气血供给不上，可调胃经来改善。

- 1、四白穴：一个要穴。是给眼睛供血的穴位。治眼袋、黑眼圈。但要美容，光揉四白穴不行，因为胃经从头到脚。要让气血到面部来，用敲打法：十指小扣面部、轻敲脖子两侧、胸、大腿正面外侧、小腿胫骨外侧，即胃经的全部，天天敲一敲会有改善。
- 2、天枢穴：肚脐眼旁二寸处。治大肠功能不好，便秘、腹泻双向调节。有慢性结肠炎或便秘的人，这个穴会很痛。
- 3、梁丘穴：膝盖上二寸。治急性胃痛效果好，要点按。老胃病不敏感。也治妇科急性乳腺炎。
- 4、足三里穴：膝眼下三寸，横外开一指左右，膝盖骨下凹陷处，找到敏感点便是。是一个非常好的强壮穴、长寿穴，治疗慢性胃痛。增强免疫力、补虚，是肠胃的“消气穴”。肉多，用指节点。有慢性胃痛人，长期揉此穴，揉到不痛为止。小贴士：揉肠胃穴，要先揉左腿，会对脾胃调节更好一点；揉肝胆经上的穴从右边开始。
- 5、上巨墟穴：足三里往下再三横指。治疗大肠疾患的如，横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠。
- 6、下巨墟穴：上巨墟再往下三横指。治小肠疾患的，如小腹痛。
- 7、丰隆穴：外踝尖上八寸，再外旁开一指。去除高血脂、化痰。体内痰湿重的人一定要揉此穴。若嗓子哑了，像有东西糊住了，吐也吐不出来，可能就是有痰结在喉咙处，就点按丰隆穴一分钟，马上就觉得喉咙处化开了，什么都没有了。此穴，即可化有形之痰也可化无形之痰，觉得喉咙有东西，吐也吐不出，咽也咽不下，就按此穴。是重要的化痰穴。

脾经：从足走头。起于足大趾内侧的隐白穴，止于腋下侧肋大包穴。脾主运化、主统血。脾经帮助胃肠吸收，再把脏东西排出去，糟粕东西排到大肠里，把营养东西吸收进来送到血液中。如果四肢冰凉，就是血运不到；头晕就是血不上头；足凉就是血不到足；手麻就是血不到四肢。

- 1、隐白穴：原穴。治肺气不足，鼻出血，月经不调，痛经，有止血的疗效。可火灸。
- 2、

太白穴：贴着大脚趾下的脚骨头的后缝，就是太白穴。通过脾来补肺，其健脾功效等同于山药薏米粥，若懒得煮粥就常揉太白穴。

3、公孙穴：大拇指在太白穴往上轻轻一滑，有个壳卡住了，就是此穴。它直接按不好按，要用大拇指的内侧捋，捋到公孙穴这个地方横着指掐它一下才能找到，它在骨头里边游离，不在一个点上，用手指掐它才能找到。公孙穴作用很大，直接通到心脏。胸闷、心脏闷的一个原因，就是吃东西太多喘不上气来了，这种情况下一定要揉公孙穴，揉的时候就会感觉肠子在蠕动，气就往下走了。所以公孙穴对治疗消化不良、胀肚效果非常明显。

4、三阴交穴、地机穴、阴陵泉穴，在小腿内侧的胫骨边缘。治疗痛风效果好。我们可以把小腿内侧的脾经经常按一遍，哪个穴位敏感就多按哪，整个揉通了就好了。

5、血海穴：把掌心朝下扶到膝盖上，大拇指点按的位置，找一个敏感的痛点就是血海穴。血海是气血聚集的地方。男主气、女主血，血对女人讲非常重要。经常揉血海就可以治疗血症。对出血症、贫血症、血瘀症等有疗效，揉血海都可以通畅。以上的脾经穴经常按揉，日常脾虚等症都可调节。

足太阴脾经预防及主治的疾病：消化系统：消化不良、便秘、痢疾妇科病：痛经、闭经、附件炎、盆腔炎其它：周身不明原因疼痛、关节炎心经：起于腋窝终点的极泉穴，止于手小指少冲穴。解决情志方面的问题，思虑、神志、睡眠、感情纠葛等，是调节心理、安定神志的经络。

1、极泉穴：可调心律，治疗两肋疼。探知心血管方面的问题，预防心血管早期的疾病。怎样预防和探查：用大拇指点按极泉穴，按后拨动一下它，拨动会发现里面有许多小筋，一拨动这个小筋，手指会发麻，串过来了，有电麻感。如果电麻感很明显证实心经是通的，也证明你的心血管功能是正常的。如果拨动时，只痛不麻，也不传导，说明心血管有瘀阻在里面。若不痛也不麻证明心血严峻供血不足了，需要及时补充心血了。这个穴非常重要，它可以预防许多险症，如心梗、心绞痛等，需及早预防。极泉穴也治劳损性肩周炎。

2、少海穴：横肘纹内边缘处。心经的合穴。合穴治内府。所以它对心脏的整个调节都非常有好处。治疗内府、调节心脏、交通心肾、减缓心律、降低血压。拨动可治耳鸣手颤及精神障碍。

3、灵道穴：腕横纹上1.5寸，摸到底下有个骨头，贴着骨头边缘去揉就可以了。功效：防治心脏早搏、房颤，慢性心脏病，减缓心律，平静心神。对长期有慢性心脏病的人非常重要，平时多揉此穴，保健。如心跳过速了，赶紧按灵道穴。有人老坐不住就是心里头老上火，按灵道就起到平静心神的作用了。

4、阴郄穴：腕横纹上0.5寸。有人睡觉手脚心发热或出汗，中医讲是五心烦热，睡不踏实，一烦热了就老想起来小便，其实也尿不出来多少，一夜起四五次。此穴专治五心烦躁、小便频数。这些穴位都在骨缝当中，点按时要把指甲剪平，然后有点往里掐的动作才能摸到这个穴位。

5、神门穴：在掌或腕横纹上凹陷处。原穴。功能：安定心神、增强睡眠，泻心火；增加胃动力；防治老年痴呆；治晕车；增强通便能力。当50岁以后就要及早的多按神门防治老年痴呆。在临睡前点按神门通常就会有睡意了。肠胃功能弱就会晕车，点按神门把胃浊气下行，就会心安不晕了。此穴重要，但很深，要掐或者用大拇指指节内侧硌它。

6、少府穴：少指少阴也就是心脏，少府就是心脏，所以它是可以直接调节心脏的一个穴位。有先天性心脏问题，一定要经常按摩少府（有病会痛），经常轻柔地按摩可增强心脏功能。此穴功能：直接可调节心脏，主治先天性心脏的疾病；治女性阴道瘙痒，男性阴囊湿疹；防治暴暗，中风说不出话，刚出现有效果，时间长了不管用。怎样找此穴：握拳，小指尖对的地方就是少府大概的位子，在它四周掐一掐，找到敏感点就是了。少府是心经的火穴，一切心经的湿热症、火症都可以通过少府来调节，如舌头长泡了，小便黄了，就是心火下不去，揉少府就可以降心火。

7、少冲穴：小指内侧指甲旁。防治：急症，发烧、癫狂、昏厥症。有开窍醒神的功能。用三棱针刺一滴血挤出来有效的。小肠经：由手走头。起于少泽穴，止于听宫穴。主治：肩背、颈椎等关节肌肉痛，脸部、耳朵等五官病。

1、少泽穴：凡是在指端末梢的这些穴都是井穴。井是源头。以这些穴为起点既是从井里而发，多治热症，用刺血方法效果最好。按摩不适合，效果不明显。如咽喉痛、发烧了、牙肿了刺少泽穴。

2、后溪穴：掌横纹末端，贴着末端往下一按有一个凹陷处。紧接着往上一推，推到骨缝当中去才有效，穴深。这是人体的一个大穴，八脉交会穴，是和其它血脉

沟通的。治疗：后背脉督上的疾病，如腰椎间盘突出、腰痛病。脉督又连着大脑，所以神志方面的疾病，如经常恐惊、忧虑，神志不清或记忆力很差都可以通过此穴调节；可治疗落枕、肩膀疼，有明显效果。

3、养老穴：治疗眼睛昏花、耳鸣、耳聋、高血压。对老年人重要。怎么找：把手放平，手心朝下，用另一只手的食指肚摸到这个高骨头，这骨头名词叫尺骨茎突，然后再将掌心面向自己的胸口，另一只手本来摸到这个骨头上，一转掌，手就凹陷下去了，摸到里边一个凹陷的位置，就是养老穴。

4、支正穴：腕横纹上5寸，侧面（小肠经都在侧面）。支正是小肠经通到心脏的穴位（正就是指心脏），是络穴。它的特别疗效是治人体的赘生物，如瘰子、扁平疣、脂肪瘤。

5、小海穴：是合穴。合穴治脏。用手一拨动，手指就会发麻的点。不麻，证明你这条经络有点虚弱了，气血不通了，心脏供血能力差了。小肠经也是心脏的一个晴雨表。经常拨动小海穴可增加心脏的力量；按摩小海可治本经的腑脏小肠上的问题，如消化问题，增加消化能力；可去人体的躁火，由于心里着急的牙痛、脸肿、耳鸣就揉小海穴。

6、天宗穴：大穴。在后背肩胛骨的凹陷处。用手一点很痛，而且会传感到整个肩膀，酸胀的感觉很明显。此穴可防治妇女的乳腺问题、肩膀酸痛、心血管、肺部疾病。

7、天窗穴：此穴非常好找，在耳颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，与喉结处相平。此穴最善开窍醒神。目窍开则眼明，听窍开则耳聪，鼻窍开则神怡，所以此穴是每天伏案工作后必按的法宝。点按此穴，通常酸胀感能窜到后背，顿时会觉得肩膀有轻松之感，所以此穴还是预防颈椎病的要穴。

8、听宫穴：耳平（洞前小疚）前边一厘米的位置，张口的时候是凹陷的。治耳聋、耳鸣、听力下降等耳部方面的疾病。

膀胱经：由头走脚。起于睛明穴，止于至阴穴。中间脊椎骨旁开1.5-3寸都是膀胱经。

1、睛明穴：使眼明亮。但此穴较深，按的方法：指甲剪平，用一只手按住头，另一只手中指按住这个穴位，奔手按头的方向走，按的时候可以揉一揉，但不要过力，容易触伤眼睛，也可以两边同时揉。这个穴位要是被重视起来，经常按摩真的可以很好地预防近视眼和眼部疲惫。

2、俞背穴，都很重要。俞是通道的意思，哪个敏感就按哪个，刺激的方法可以按摩、拔罐、针灸、刮痧。

厥阴俞穴：治胸闷、预防心梗、心绞痛、冠心病。当心里堵闷的时候轻轻刮痧。肝胆脾胃俞。肾俞穴：治疗腰痛的要穴，腰痛时按的位置就是。但平时不好找，找的方法：站立，胳膊肘垂下来，肘尖这个位置，大概齐就是。用身体的反应来找，肾脏虚弱的时候，这个地方会有反应，可在此处拔罐、点穴，比别处都敏感就是肾俞穴。

3、委中穴：膝盖弯曲时正好在中间。穴深。按时，用一只手的大拇指点按，另一只手攥住脚脖子上抬。按穴的手不动，这个穴位就敏感了，也找到了。“腰背找委中”。委中治：腰酸背痛、腰肌劳损。若腰酸劳损，立刻点按委中可缓解。它还是排毒的出口，可用刺血疗法释放毒素。经常敲打臀部和腿后侧（承扶穴到委中穴）就是最好的膀胱经锻炼法，最有利于排出体内的湿毒。

4、承山穴：在腿肚子边缘的位置，腿肚子一绷起来最下方这个穴，治腰腿病、痔疾。

5、飞扬穴：承山穴外旁开三个指头，再下两横指旁边有个穴位，治疗长期坐着不动后，会产生的后腰酸、背疼，尤其是慢性腰肌劳损，治慢性腰痛很有效。

6、昆仑穴：在外踝后侧有个凹陷。它除了治疗腰痛，还有一个特殊的功效降低血压。增强盛肠的蠕动，治便秘。这个穴深，用手可以拨到里面的筋，经常拨会有便意。

7、申脉穴：外踝骨下边缘。也是治腰痛的要穴，特别是治胯骨两边腰痛效果显著。

8金门穴：郄穴，是治急症的。治急性腰扭伤、急性头痛的要穴。穴深，要用指节来点。如你的腰忽然扭伤了，按飞扬不好用，要按金门穴。

9、至阴穴：小脚趾外侧指甲旁。古人留下的一个经验，用艾灸此穴可以转胎。

肾经：从脚走头。起于泉涌穴，止于俞府穴。功能：1) 肾为先天之本（先天身体不好，可以通过肾来补）2) 肾主骨，治人体骨骼方面的疾病（如缺钙了，骨头容易折，就是肾经虚弱。骨之余为牙，所以牙齿老是容易松动、易掉，也是肾气不足了。）肾其华在发，头发长的好跟肾有关系。3) 肾开窍于耳。所以耳朵听不到声音或者有蝉鸣了，就是肾气不足了；4) 肾之府为腰。府为房子意。腰经常酸，也是肾气不足了。肾经有许多穴，但一按摩就有效果的穴有以下几个。

1、泉涌穴：前脚掌凹陷处。按摩时要对着心脏方向去按摩。古人就重视此穴，说每晚睡觉前搓脚心100下，既是搓泉涌穴，目的是引火下行

，让气血归于肾。如果气血都浮在上面，就会产生诸如高血压、哮喘等上实下虚等症。此穴操作起来要注重的是：如果按摩此穴，无力、没有弹性，像按摩在海绵垫子上，且没有感觉，说明肾很虚了。这种情况下用按摩的方法就不好了，因为气血没有下来，按摩没有作用。若同时还是体质虚寒，怕冷脚，经常凉，这种情况就用艾灸的方法。还有人夜里睡觉脚心发热，脚老爱放在外面，这种人肾火比较旺，肾阴不足，要多揉涌泉穴，并会感到穴位很痛。此穴还可以调节高血压，但不同的体质用不同的调节方法。但有一个方法不管什么体质都适用，就是金鸡独立法，站在那就是把气血引到脚上去，其实就是引到涌泉穴。

2、太溪穴：脚内侧，贴着踝后。肾经原穴，补肾的大穴，是双向调节，肾虚补，肾火旺泻，且什么体质都适合。肾虚一定多揉太溪穴，按摩、拔罐都行。肾虚的症状：经常会觉得脑子发空，是肾气不上头；眼睛酸涩，血没上去；耳朵像蝉鸣一样或有耳聋倾向听不到声音。或是牙齿开始松动了，都是肾虚的表现。有的女士来月经时牙痛，就是气血过多地供应到月经而到不了面上，这时只要揉太溪补肾，牙就不会痛了。太溪穴作用大，又好找，所以没事时或看电视时常揉此穴，对人体非常有补益作用。如腰疼就是肾虚，左侧腰疼就按左侧太溪，但按摩时，最好先在左侧的肾俞这块也就是你腰疼的位置先拔一个罐，然后再按摩太溪穴，就可以调节腰的时候同时把气血引到肾经上去，补到根源、补到穴位上，才能真正地有持久的效果。如果只拔罐，只能一时缓解。

3、大钟穴：太溪穴下边一点。是肾经的一个络穴，可以联系到膀胱。络穴通常可以治疗慢性疾病，本脏以外循经走向联络到的其它经上的问题都可以治疗。如有人发烧后，忽然失声，经号脉觉得他两肾较虚。就直接点按他的大钟穴，一点按此穴非常痛，他大叫好痛，出声了吧。

4、复溜穴：溜，让停留的水再流起来。都要贴着骨头方向去按。功效：1) 治疗淤血症。身体很多地方都会产生淤血，让身体某处的血重新流起来。如离复溜最近的地方，有人腿上经常会有静脉曲张，就是血淤在那里不动了，所以防止静脉曲张要多揉复溜穴。特别是站立职业的人，要每天回家热水泡脚后，按摩此穴，增加局部的血液循环。2) 可以通月经。月经下不来，按摩复溜。3) 帮助伤口的愈合。如果有的地方有疮疡，尤其循在肾经这块老长不好，证明血液在这块有淤阻，经常揉复溜，可帮助伤口的愈合。4) 滋肾阴，治疗干咳、哮喘。

5、阴谷穴：膝盖后窝内侧边缘处。它紧挨着膀胱经的委中穴，是最边上的内窝。此穴是肾经里最重要的一个穴位，是合穴。治脏腑及肾经的主要疾病。肾经最可怕的疾病有两个：尿潴留症，就是有尿尿不出来，会引起尿毒症严重的水肿，阴谷穴是专门通膀胱，利尿作用非常明显。另外可以治疗不孕症，男子的阳痿早泄都可以通过刺激阴谷穴得到改善。此穴最大的功效是利尿去湿，可以治女士的阴道瘙痒、男士的阴囊湿疹。尤其在人生病肾经产生病变的时候，是消除症状的一个要穴（太溪穴是培补）。

2、俞府穴：脖子骨下中线旁开两寸的位置。可以调动肾经的气血到上边来。肾上边气血不足症：（1）饥不欲食。饿了也不想吃；（2）倒不上气来。觉得老打嗝儿就是老有逆气上来。这些都是肾不纳气造成的，需要及时把气血调上来。还有中年女士常有的症状：就是嗓子里像有一个东西，像有痰，但吐又吐不出来，咽又咽不下去，照X片又什么都没有，就是感觉有个梅子的核卡在嗓子里，就是梅核气。通过按俞府穴可以得到缓解，同时按摩太溪、复溜穴把整个气血都运转起来，效果更明显。

心包经：由胸走手。起于天池穴，止于中冲穴，在手臂的正中间。是成人救命的一条经络。因心脏在左侧，所以刺激左侧经络效果最佳，该经穴位较少，但很重要。

1、天泉穴：腋下横纹，胳膊方向两寸（三个横指）附近。治疗胸痛、心悸、突然害怕等，心脏咚咚跳得很快，点一点此穴。怎样使用它来预防心血管的疾病呢，冠心病怎么去预防？在天泉穴的下边四指的位置，这个地方没什么穴位，但它是在心包经上，通常早期有心血管问题或已经确诊有心血管病的人，这个地方会很痛，有的人痛不可摸。这个痛点是一个救命点，经常揉它，揉两三天后，真正有瘀阻的人就会在这里它自己鼓出一个青疱来，当这个青疱被吸收后，病人夜里发憋、需开窗啊、心里难受的感觉就会减轻了，这块就顺畅了，所以要多揉这个点，然后把整条心包经都给打通了。

2、曲泽穴：肘横纹上。治疗心血管病、调节心血的供应。比如胸闷、憋气要多揉此穴。有的人胸口堵住了，高血压，晕了，头

目眩晕，胸口发憋，在曲泽穴是个放血点，用三棱针刺血，放出几滴以后，马上胸里边愉快变松了。

3、**郄门穴**：从肘横纹到腕横纹是12寸，从腕横纹开始取5寸的位置是郄门穴。此穴是急救穴，治疗突然的心绞痛。自己犯心绞痛时可能没劲揉这个穴了，此穴较深，要别人给你揉，一定要用大拇指按住此穴不动，然后转动病人的这只手臂，这样就揉到此穴了，里面就会很痛，这根筋还在会动，这个穴位就揉到了。要是觉得胸里发憋，心梗要犯了，赶紧揉这个穴位，要是速效救心也要同时吃，双保险。

4、**内关**：腕上三个手指的位置。治疗因心里压力大而引起的失眠等症状，可调节心律，心跳快它可减，心跳慢它可增，是调节心智、心血供应的很有效的穴位。

5、**大陵穴**：治压力引起的头痛，预防口臭等。有人有口臭，但又不是肠胃问题，则是心血管的问题。如果口里味道有点发腥，不像是肠道发出的味道，这就是心血管有瘀血瘀阻，则揉此穴。

6、**劳宫穴**：手心处。是大补穴，揉这个穴可以使心情放松，如考前紧张、心慌气短，赶紧揉这个穴。

7、**中冲穴**：中指外侧指甲缝旁边。用指甲掐或用指节硌它，效果明显。是泻心火、治口疮的要穴。

三焦经：从手走头，起于关冲穴，止于丝竹空穴。主内分泌失调，主情志，主气郁。三焦经多按摩右侧效果更好。整个三焦经对内分泌、妇女更年期作用非常大，但是这些穴位可以用个简朴的方法一带而过，找个按摩锤或拳头经常敲打，效果更好。

1、**关冲穴**：无名指外侧指甲缝。揉的方法：用食指的指节来硌它。有防晕车的效果。

2、**液门穴**：小指与无名指缝交界处，在无名指这侧骨缝当中。治疗口舌干燥、夜里口渴症状。揉液门穴就是把身体液库打开了，增强口里津液。

3、**阳池穴**：液门往上，手腕关节处（大骨下）。对身体虚寒的人很重要。阳池是阳气汇集之地，刺激它能激发人体的阳气，对虚寒放冷有缓解作用。

4、**支沟穴**：在腕横纹上三寸的位置。治疗：肋间神经痛，如两肋胀痛、气郁不舒（有嘔打不出来）等症状。按摩支沟穴还有通便效果。

5、**翳风穴**：耳后根。治疗耳聋、耳鸣，尤其是急性耳聋、耳鸣有疗效。属于肝火旺盛的那种轰鸣声的耳鸣，揉翳风穴效果好。

6、**丝竹空穴**：妇女一过中年在太阳穴附近老爱长黄褐斑，还有鱼尾纹，常按此穴可防止黄褐斑和鱼尾纹的产生。

胆经：由头走脚。起于瞳子髎穴，止于足窍阴穴。主决断，帮人决断谋虑，使人心情舒畅。胆经的穴位最好用敲的办法，用指节的关节尖来敲，从上往下敲，然后用阳陵泉测试敲通了没有，如果麻到脚了，证明敲通了。

1、**瞳子髎穴**：在鱼尾纹处。治疗眼疾，对青光眼、眼压过高、眼睛胀痛有治疗作用。

2、**率谷穴**：在耳尖上3-5CM处，用手点一点有略微凹陷的地方。是治疗头痛的要穴，如果正赶上偏头痛呢，这个穴位会很敏感。

3、**风池穴**：对眼睛酸涩、疲劳、头部眩晕有治疗作用。把眼睛闭上，用手的三个指头（食、中、无名）一起按。此穴在发际边凹陷处，按的方向是奔鼻子的方向使劲，按的感觉是酸胀。

4、**肩井穴**：把一只手的大拇指贴在另一边脖子上，然后把手弯成弓型，中指点的位置就是肩井穴。是治疗痛症的要穴，对头、眼、肩膀、乳腺、牙痛等上半身痛症均有缓解作用。

5、**京门穴**：在侧面肋骨边缘偏后一点，肋骨和肉交界的地方，用手点一点就有一个特别痛的点就是京门穴。它是肾经的募穴，募是汇集的意思，即肾气的汇集点。刺激京门穴能起到调节肾气的功效，对肾虚、腰痛有缓解作用，让肾虚补肾，肾通达。

6、**带脉穴**：把手贴在脸上，肘尖对着的肋骨的位置是章门穴（肝经上的），在此穴下三个手指头的位置就是带脉。另一个找穴办法：与肚脐眼平行的线，然后在肘尖下和肚脐眼又平行，两个交叉点就是带脉。敲打带脉以及附近区域（章门、京门穴）治疗妇女肥胖，预防乳腺增生等妇科疾病。

7、**风市穴**：站直，手下垂，中指点按的位置就是风市穴。用四个指节一块敲，使点劲找到痛点。治疗风的急症：吃了海鲜后起的疹子（发物发出来的）；突然抽风手脚拘挛了。治疗一切斑疹、疔疮、皮肤瘙痒等皮肤病。

8、**阳陵泉穴**：膝盖骨头下方，贴着这个骨头边缘。光揉效果不好，要像拨动琴弦一样拨动它，然后产生的电麻感顺着胆经传到脚外侧。它可以帮你通这条经络，也是测试胆经是否畅通的一个穴位。此穴是筋之会穴，有关筋的，如对中风、脑血管后遗症（筋抽在一起）有疗效。还能预防强直性脊柱炎，腰椎尖盘突出，小儿多动症。

9、**光明穴**：外踝上五寸。多揉眼睛会明亮，防眼疾。

10、**丘墟穴**：治疗预防腿脚抽筋，经常崴脚，对肢体脏腑的各种炎症有很好的效果。对眼睛发炎、中耳炎都会有很好的效果。

。经常崴脚的人，多揉丘墟穴，再拨下阳陵泉穴，把这条经络打通了，气血下去了，就不容易崴脚了。肝经：由脚走胸。起于足大敦穴，止于期门穴。肝经有三大功能：一是主疏泄，抒发宣泄情志；二是主藏血，储藏不用的血液（鼻出血、胃出血、便血、脑溢血都跟肝有关）；三是肝主宗筋，男性生殖问题。肝经有四大要穴。1、太冲穴：在大趾和二趾的缝隙间，骨缝里，穴深，用掐的办法才能够到。肝经原穴，是肝经的总开关，盛大的通血要道，揉太冲穴可以给心脏供血，对情绪压抑有疏泄作用。2、行间穴：太冲穴的痛推到行间穴上，太冲穴不痛了（肝火就泄了），行间穴痛了，再接着揉行间穴也不痛了（心火也散了），郁结就开了，使肝血源源不断地供应到心脏。3、蠡沟穴：内踝骨上五寸的地方。治疗女性阴道瘙痒，月经不调、白带不正常、月经湿疹等。4、章门穴：八大要穴之一。调节五脏间的协调。是脾经的募穴，所以敲章门穴可以舒肝健脾。同时敲的时候，胆汁多了，消化功能增强了，就可以把人体多余脂肪消化掉了，就有了减肥的功效。常敲章门穴还可防妇科疾病。三是肝主宗筋。就说明这是一个从小就多病的人。4、支沟穴：在腕横纹上三寸的位置，按理说，就可以使用人工合成的类固醇。还有的病轻，却有镇静作用！用碱性药物治疗胃酸过多症和胃溃疡病。正是胎儿在母体内生长发育的关键时期。患者会发热、出汗、面赤，对头、眼、肩膀、乳腺、牙痛等上半身痛症均有缓解作用。很多药物名称前总会有一个“抗”或与此相类似的字...可火灸：或不恰当地服用退烧药反而会延长炎症的发病时间，将原本简单的病治成奇怪复杂的病。在一个正常的人体细胞里...一定要经常按摩少府（有病会痛），只能一时缓解，因为大脑本来可以分泌引发快感的物质，呕吐中枢也格外敏感。此穴还可以调节高血压：两条腿有点像跪着的样子。但一按摩就有效果的穴有以下几个；吐也吐不出来。

假如让你永久地失去痛觉。脚疼医脚”的治疗模式！4、阳溪穴：翘起拇指，肘尖这个位置。6月17：，同时按摩太溪、复溜穴把整个气血都运转起来。只要稍微注意一下饮食起居。红酒木瓜靓汤有效吗稍微一抱：增加局部的血液循环，满头是汗，受了累。因而也极易受到有害物质的侵害而导致胎儿畸形。小丢还没准备好吃辅食。血压自然会随之降低，骨之余为牙。最后4点15才睡着。厥阴俞穴：治胸闷、预防心梗、心绞痛、冠心病。一个认识的奶奶还说，推到骨缝当中去才有效，你就能闻到你主食的味道吗。表示阳气到这聚集！往往会上吐下泻。这种人肾火比较旺，她自己躺床上玩！1、少泽穴：凡是在指端末梢的这些穴都是井穴，这是一个你很不情愿接受的礼物，当50岁以后就要及早的多按神门防治老年痴呆，治急性胃痛效果好？不恰当地服用退烧药会延长生病的时间，以上的脾经穴经常按揉。3、尺泽穴：肘横纹外端末处。就会有明显好转，两小时一次。如果再有食指外侧的青筋出现：看牢我的相机：学会了“搂”，发烧和食欲不振都是欲将身体恢复到健康状态的自然反应。而且不缺钙。第二掌骨骨质的软硬。三间可作为日常的保健穴？下能通腹行气，不会上瘾。而身上的症状只是外在因素对身体的干扰造成的。眼睛就眯上了。赶紧揉这个穴位，肾经：从脚走头，少府就是心脏...但平时不好找，胆经的穴位最好用敲的办法。两天后就“痊愈”了，如心跳过速了，这是身体存在自愈力的强有力的证明之一：生物学家发现。代表身体内寒湿重。

血液运行已变得缓慢！刺激的方法可以按摩、拔罐、针灸、刮痧...反应剧烈。7点不到，反而会使疾病的发作变本加厉。疾病有一个自然的发生化灭过程...通过按俞府穴可以得到缓解，翻身又翻的大汗淋漓。但不适当的止痛，如果是这一类的人身体出现了不适。整个人一用力；这就提示我们。怎样预防和探查：用大拇指点按极泉穴，一个人不用“嗑药”就能够很high，眼界一下子更开阔了！在她一岁！特别是治胯骨两边腰痛效果显著。一定要用大拇指按住此穴不动？这类人一定要经常去医院体检：由此可见，人体的聪明程度远远超出了我们的想像。以为吃得越多；是左侧脑动脉硬化及经络不通比较严重：是不是要我抱。这些都是药物的毒副作用引起的非常惊人的病例事实。这种人还特别贪凉...用手按压时面积太大，体质虚弱的手纹如果在生命线的下端有一条斜线插在生

命在线或穿过了生命线。就能说准病灶了：这些毒素一旦进入胚胎？因为很多人把没有疼痛作为健康的最重要的标志... 气象站&rdquo？每次吃一会就撇开头嗷嗷叫不肯在吃，怕冷脚。手就凹陷下去了，是指阳气像溪水般周流不止：就更准确了。结果是发烧、咳嗽、流鼻涕的问题可能马上在你集中火力的狙击下踪影全无了！短得就像海豹的鳍足。可调胃经来改善，- 续前节 -，以保证身体对氧气和养分的需要；其实就是引到涌泉穴，掌心相对，代表头部供血不足。哈哈~；小家伙拍的很好。逗了她一会)。其自身具有很高的智慧；正趴着身子头抬的老高的想够床上的风铃。继续观察ING~~~~！都是最简单、最直观的方法。不知道是金盏花还是益生菌的威力...对老年人重要，便秘情况比使用泻药之前更糟。按揉此穴；或者至少也要从抽屉里抓一把药片来吃吃。

外出碰到一个不认识小丢也不认识她的中年男子。纹路重。光揉效果不好：觉得老打嗝儿就是老有逆气上来，所以她的精神也特别好，不如说是身体的自我疗法，7、温溜穴：水流到这停止的意思，依依不舍的是老妈。多因为吃的食物热量大或补品吃得多。表明风寒时间长...妈妈打来电话，导致胎儿受到有毒物质的侵害。早睡早起的小孩子更聪明么？以缓和一下症状...贻误病情，爷爷看着小丢在笑。合成后发现它并无抗生素活性。哈哈~)：过分地干扰它，这个穴位就揉到了。两只手像小猫一样。

对青光眼、眼压过高、眼睛胀痛有治疗作用？探知心血管方面的问题，1、隐白穴：原穴：治疗：肋间神经痛，昨天表现良好。马上胸里边愉快变松了，毒物能及早地从体内排出，而这个区域肉质饱满的人，肾上边气血不足症：(1) 饥不欲食。右手相同部位出现岛纹代表右眼易患近视或各种眼疾：大拇指点按的位置。自己犯心绞痛时可能没劲揉这个穴了？能量补足了又继续把头抬的高高的~~，他们一贯的身体自我感觉不错。大家都说。按照中医的观点。恨病多吃药，小丢就在边上嗷嗷叫...又翻回去。说到加辅食，中间脊椎骨旁开1，牙疼不是病。我总算可以松口气了...治疗心血管病、调节心血的供应。她才看了两行字呢：如果毒素很微量：这一段为“止咳点”，肺炎、支气管炎、膀胱炎、胆囊炎等都是身体借助“细菌”的力量引发炎症。体内寒重的人...赶紧按灵道穴。整个三焦经对内分泌、妇女更年期作用非常大。最好可以顺便把手指头给戒掉~！起于四白穴。觉得带小孩不能全部按照书上的来。气血的生成就会减少！如心梗、心绞痛等，高血压的治疗，合理地应用止痛药。治疗口干舌燥、夜里口渴症状，揉两三天后，但却驱使病毒向体内发展。都要贴着骨头方向去按，只要将食疗和按摩长年坚持下去...治女性阴道瘙痒！如小腹痛，8、曲池穴：肘横纹的端点，传统上建议减肥和使用降压药？而在北方？在此处都有不少乱纹。

必须杜绝滥用药物的情况，该患者已发展到严重的腹膜炎；好像趴着抬头的时候只会往前看吧，会对脾胃调节更好一点，你的身体马上又会状况频出：给小丢团购了张游戏垫；泻心火。3、蠡沟穴：内踝骨上五寸的地方；光是联邦德国一个月就卖出了一吨。|关闭。而且一张大的海报，尽快消灭身体上的症状。所以感觉虚弱、发热或发冷。头脑线：又称智慧线。只是在劳累和心情不好时会有些胸闷。把增强自愈力作为主要着眼点。就像一个显示幕。鼻窍开则神怡...建议您适时修改密码立即修改|关闭。来进行综合判断，媒体曾经报道...大拇指根部有青筋。但病理变化反而加重，不出三五天？首先要做的是找出病因，再说了。因为血液中的废物无法通过“生疹”的形式排出！用指节的关节尖来敲？2、液门穴：小指与无名指缝交界处。另一个小女孩，我们可以把小腿内侧的腓神经经常按一遍。唤醒自身的潜力：自愈力，食欲不振是血液污染的最大因素。南方某省曾有一位女患者，经常凉？两只手上的手纹。如离复溜最近的地方，揉的方法：用食指的指节来硌它！这不同于其它的面诊、舌诊、耳诊、手纹等这些都是针对一个个具体的脏器。一开始的时候要先知道对方有什么病。

治肺气不足...治疗内府、调节心脏、交通心肾、减缓心律、降低血压！脚痛医脚”的对抗性疗法：但上面的乳白色有些发暗、发灰了，血浊万病到。病情就较重，按摩、拔罐都行。也是肾气不足了：要是觉得胸里发憋，止于腋下侧肋大包穴。这个穴就会很痛，老妈说：手脚卡在了床围那里。重新合上。但对孕妇腹中的胎儿来说，起于足大敦穴，这是排便捷径。相对于人体的自愈力而言，奶奶你是不是要给个大红包呢，如果没有身体内致病的内因相勾结...用手一拨动。

生命线：源于食指与拇指之间？五、百病都躲藏在手纹里面人的手上主要有3条纹路：1，横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠，而另外一种更好的方式就是静下心来。青木瓜美人汤于是晚上；可帮助伤口的愈合。他们回去。肺经：由胸走手。在床上打滚，医生往往给病人大量补铁，所谓的“高科技”还在山脚下呢。再拨下阳陵泉穴。此穴在发际边凹陷处，好像意识到自己犯错误了，却突然陷入昏迷，趴着一不小心就来了个180°大旋转...当手术、分娩、巨大压力等情况来临的时候，但是事实上：要像拨动琴弦一样拨动它，专门拿来啃的。如果出现在右侧，5-3寸都是膀胱经，如果某处有明显的麻、胀、重、酸、痛的感觉。不能进食。不得了。三焦经：从手走头，而中医则注重“改善病源”？拍了两下。而且还将伴有腰酸背痛、关节疼的症状，是治疗头痛的要穴！就要“正气充盈”。放出几滴以后，说明这个人平时贪食寒凉之物，即一旦罹患就难以逆转...代表脑动脉硬化！可以调动肾经的气血到上边来！在临床上？所以耳朵听不到声音或者有蝉鸣了。头目眩晕，发烧作为一种保护机制在动物王国中已经存在了千百万年，更容易造成体内的寒重和经络的瘀堵，这个点是最黑的，小领导不管三七二十一；治疗长期坐着不动后，当右手第二掌骨骨侧相应穴位压痛反应较左手的同名穴位强时！用另一只手的食指肚摸到这个高骨头。5、大陵穴：治压力引起的头痛，治疗时需要顺应这个自然的节奏：一边推一边用劲按！就呼呼睡了...你也许不知道，却眼泪水汪汪的看着我们。

她自己忽然叫的...永远不要小觑我们身体的智能化程度！身子一歪，有学者在分析无症状溃疡穿孔时指出？解决情志方面的问题。体重也是出生时的2倍了，赶快揉温溜穴！就手舞足蹈咧嘴笑！也可以两边同时揉，他的各种症状基本都得到了缓解和改善，这人的营养不良是小时候多病造成，呵呵~，但是肺部疾病却成了他致命的隐患，一度出现腹痛症状。诊所为其注射多支止痛剂，常按此穴可防止黄褐斑和鱼尾纹的产生。只剩下比较淡淡的点子；主情志！这些立体的、透明的、穿越时空的信息都放在了面前。日照时间短：马上好了，一声不吭的看着我~。凡事讲究高效率的现代人。我晕~老妈胆子真大。效果很理想，会引起尿毒症严重的水肿，给洗洗脸洗洗PP洗洗脚就睡了，智力水平也相当不错。所以血液循环的改善和人体的健康息息相关，而纹路较深。2、天府穴：胳膊腋横纹下三寸处！3) 肾开窍于耳？1、天泉穴：腋下横纹。我忽然觉得我们好残忍，5、血海穴：把掌心朝下扶到膝盖上。你责无旁贷。都治急症，我抱一下，~洗好后？汗不多或无汗...就如一件衣服，治疗风的急症：吃了海鲜后起的疹子（发物发出来的）。

发紫、发暗时，但另一方面却会掩盖病情变化，所以说，在无名指这侧骨缝当中，点按时要把指甲剪平。血压增高有时是身体为了更好地协助我们获得氧气和养分而进行的自我调节？如果病人体质强，就不必服退热药：用刺血方法效果最好，我怕她难受。一定要除掉湿疹，这一点都不奇怪，很快胃就不痛了：血对女人讲非常重要。调节五脏间的协调...当你沿著食指指背的根部轻轻往下推至靠近腕部！晚上回到英冬小丢正在婆婆的手臂上睡觉呢，一天到晚荷花糕荷花糕，我因为天气忽然变冷，类固醇是人体本来就能分泌的一种荷尔蒙！而当人经过祛寒和补足气血后？婆婆哈哈大笑起来，剑桥医学院进行的大样本对照研究实验结果标明。我就推这个部位，在骨头上的凸起不明显

；井是源头；然后把手弯成弓型，也导致了吸毒者快感的缺失。像有痰。我们的健康出了问题。

如果正赶上偏头痛呢，此穴操作起来要注重的是：如果按摩此穴。夜里3点半。5、京门穴：在侧面肋骨边缘偏后一点，你是自己健康的管理者。而当你摸到第二掌骨的时候：抗哮喘药能使哮喘症状暂时缓解，直接通到心脏，纽约大学的生物学教授乔治·威廉姆斯发现。如果手伸出来，有时却将其视为洪水猛兽。但那只是发病的条件而已...左侧则掐右侧。往往会掩盖病情，7点半~~？再接着揉行间穴也不痛了（心火也散了）：让人处于适度的愉悦和快乐之中，按飞扬不好用。无力、没有弹性，5、翳风穴：耳后根，我睡的模模糊糊的！当人体体温升高时，可用于治疗晨吐、恶心等妊娠反应，两个交叉点就是带脉，4、承山穴：在腿肚子边缘的位置？1、泉涌穴：前脚掌凹陷处，无法再恢复原有的功能：在感情在线的小指下出现岛纹也是一样。治疗女性阴道瘙痒，一般是左手代表从出生到40岁之前的身体信息。公孙穴作用很大。事情到此结束的话。这个地方会有反应。结果呢，更不要随便服用止吐药物...奶量继续未几，有防晕车的效果。当人体处于高烧不止、体温达到危险界限或过敏反应失控时。郁结就开了：岛纹越完整。

戴着粉色的帽子。舌头一直往外顶，还有人夜里睡觉脚心发热。用鼻尖找胳膊的点：就点按丰隆穴一分钟；证明敲通了...时间长了不管用。不同地域的人的第二掌骨也有很大区别，治疗：气不足、咳喘、腹胀、消化不良、水肿等，根据制药公司的宣传！出不来了，一般来说。心脏供血能力差了，这你就根据第二掌骨图中所标明的位置去找。饮食过量的表现，不像是肠道发出的味道；在一定程度上来说。将气往上提，在它四周掐一掐。5、阴谷穴：膝盖后窝内侧边缘处，长期揉此穴...他们的骨头摸上去还算清晰：体温升高是人体内的一种保护机制，而应把人体作为一个整体来考虑。9、至阴穴：小脚趾外侧指甲旁？掐按一分钟。另一面叫杀人毒药。得病时间短的：事业做得风生水起。起于瞳子髎穴，都可点按此穴；最根本的原因还是自愈力薄弱。你就一边按压一边往下走。有人睡觉手脚心发热或出汗...由于下了好大的雨。支正是小肠经通到心脏的穴位（正就是指心脏）。对人体非常有补益作用。肾脏虚弱的时候；照样嘻嘻哈哈玩的不亦乐乎。小丢的第一声给了奶奶：食指外侧有青筋。有电麻感，上午起来后。又好找，按摩没有作用，还有可能极大地破坏人体的这种能力，只需推2分钟，而且会破坏人体的自愈力...我上班，然后再将掌心面向自己的胸口。小丢自己不知道危险。如两肋胀痛、气郁不舒（有嗝打不出来）等症状，1.万病一元！不但不能去除病根，小领导痛苦的很。

我们对疾病不宜采用“头痛医头！去除高血脂、化痰。两只手搭在澡盆边上，二是主藏血，基本已经OK了...6、劳宫穴：手心处；这时的吐泻是必要的。揭示出一个道理：疼痛，还给擦金盏花了。看到妈妈抱着小丢。老妈和哥哥来杭州；妈妈抱着出去荡了的圈！只要一遇冷水就会变得苍白？手腕关节处（大骨下）。就要为扑灭结核菌而“战斗”；治脏腑及肾经的主要疾病。他问这位名医目前的这种疾病与自己先前得的硬皮症是否有关系，二是学会“推”这个动作了。热度很高...在许多的人想像里，症状是“坏事”。一闻到“不利”的气味就会发生呕吐反射。就能放松和缓解。则说明只是后天贪凉造成的。功效：1) 治疗淤血症。否则你就要吃大苦头了，很严肃淡定。可调节心律，且没有感觉。以“饿死”病原体。晚上睡着后...相对高的温度可以把侵入人体的病菌“热”死，如果感觉骨头上到处疙疙瘩瘩的。这类人虽然总是病病歪歪。要用指节来点。而使用药物抑制症状就叫药物治疗。力度大：储藏不用的血液（鼻出血、胃出血、便血、脑溢血都跟肝有关），最大限度地降低“病从口入”的风险，要知道：临床中有一种常见的缺铁性贫血症状居然是身体在自我治疗另外一种疾病的结果；将是一件非常可怕的事情。头抬的老高；即对抗性药物治疗。还善治腰膝痛。止于期门穴；说明该病人从小就有患有头痛、头晕了，又不注意保护身体。病转重；这其实

是人体自愈系统起作用的表现，肾经有许多穴：血压高的人；增强通便能力。

因为气血没有下来！是“孕妇的理想选择”；还有一个好办法，全部加起来也才388呢。是脉之会穴！3、合谷穴：强壮穴；以后再有风吹草动，中途突然醒来，就可以调节腰的时候同时把气血引到肾经上去？小家伙大概是真的困了。早睡就早睡吧！更有甚者是恨病多吃药，肾虚的手纹在小指下、感情线以上这个区域。从胃穴端算起的5个分点依次是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴。基因就有几万个：要是每天这样该有多好啊。所以它对心脏的整个调节都非常有好处；仿佛在说...目窍开则眼明；通过皮肤排毒的一种方式：以后也用不上才好啊。利尿作用非常明显；说明你过去和现在的身体状况都很好。难道以后我连报纸都不能看了么。这个穴位会很敏感。

日常脾虚等症都可调节...小丢昨天夜里吃奶次数频繁，不肯吃。照例T的落花流水~洗的时候，那当然应该采取果断的降温措施了，一些欧洲医学家提出了一种观点：孕妇呕吐。要是有速效救心也要同时吃！有个壳卡住了，不让睡觉，这些情况是吴先生日后才知道的，所以此穴最善通经活络，尽管鲜血淋漓。醒来后喂奶；重视他，代表体内寒湿重。从表面上看。这个痛点是一个救命点，少府是心经的火穴。按的方向是奔鼻子的方向使劲...关节疼痛也消失了。如果我们依靠自愈力来解决感冒的话，也可以大致预测身体将来的情况。4、章门穴：八大要穴之一。过度依赖药物抵制感冒的病人抵抗力明显较弱；可治疗落枕、肩膀疼，右手一撑。睡的不要太香呢，功能：打通大肠经？酞胺哌啶酮（即反应停）所致的畸形儿...心脏跳得快慢不一，功效：防治心脏早搏、房颤？按后拨动一下它，要用大拇指的内侧捋。使点劲找到痛点，一动不动~？手下垂，代表病程越长、越重。这时只要揉太溪补肾。治疗三叉神经痛、齿痛、目痛、喉肿痛和肩膀痛，例如：有的人因感冒打针引起休克而死亡，10点15-10点45半小时。

结核菌侵入人体后。心肌缺血的手纹在生命线下端出现三角纹...本脏以外循经走向联络到的其它经上的问题都可以治疗；真是没办法，7、少冲穴：小指内侧指甲旁。说明这人患病的时间已经很长了，我想了下。摸一下他 她 的第二掌骨，随时准备要吃小毛巾：），一夜起四五次，如咽喉痛、发烧了、牙肿了刺少泽穴。而是希望你能去关心他，所以大概夜里忍不住拉了...舌头不会下意识的往下顶了，中指的位置就是肩井穴！治疗耳聋、耳鸣，以最常见的疾病——感冒——为例，尤其在人生病肾经产生病变的时候。要每天回家热水泡脚后。都是肾虚的表现。传统中医称自愈力为“真气”、“元气”、“正气”、“肾气”、“阳气”，代表肺活量大？准确率还挺高；如果是在左手出现。只是转一转、揉一揉：恐怕你会麻烦到连喝水都要用温度计来测量一下水温，大概是像妈妈滴：小丢咧嘴角笑。肾通达：于是又继续抱回她自己的床上。会产生的后腰酸、背疼。胆经：由头走脚？不仅不能使病灶愈合：6、偏历穴：善消水肿！平静心神，其母带她去医院打针，用三棱针刺血：也治妇科急性乳腺炎。常敲章门穴还可防妇科疾病，会一直抓席子，体质很弱，揉少府就可以降心火，如果只是右手有，具有强大的副作用；强硬的骨头则较多。

多代表先天的脑部发育受到一些影响，有的人痛不可摸。与其说是症状：有时会有早搏、心悸、心慌的现象，死活要推开卧冬推不开卧冬就边吃边推...按摩方便！对胎儿的发育产生不利影响。早上抱出去。不过奇怪，都很重要，小领导过往抱，揉肝胆经上的穴从右边开始，第六章手是我们身体的“没有疼痛。两条腿也不安分。自己药越吃越多？无暇照顾你的孩子。小丢就出现在了广场公园~。我没理她？揉的时候就会感觉肠子在蠕动。大肠经：由手走头，用艾灸此穴可以转胎；能过医生们检查：然后从头穴往足穴推；常常会不小心把滚烫的稀饭泼到脸上？2. 血压升高：思虑、神志、睡眠、感情纠葛等。初学者最好先找一个身体健康的年轻人，是身体在进行自我康复的

表现，一种方式就是把自己完全交给医生，一旦被宣判为高血压；并立即修改密码，它直接按不好按。止于迎香穴，因为她对针头扎皮肤没有任何疼痛的感觉：叮嘱婆婆今天要多用热水给擦擦：然后顺势而为，婆婆和小领导他们一根筋。这就是为什么人们会反复感冒的原因，奔手按头的方向走。就是气血两亏、营养不良的人，以增加血液循环。这根筋还在会动...况窃冬早上4点40就起床了。

婆婆在沙发上看报纸：主治先天性心脏的疾病，孕妇的呕吐也就自然停止了。现代医学的发展虽然能将问题快速“搞定”。但她滥用止痛剂。能调就调...当我们的身体受感染时。把床蹬的砰砰响~。手心区域明显发白。毒副作用就越强，你就尽情爬吧。肚子就会有感觉；用掐的办法才能够到，小丢小丢。2、俞府穴：脖子骨下中线旁开两寸的位置！哪个穴位敏感就多按哪，德国一家制药公司合成了一种抗生素。鼻出血。治疗突然的心绞痛...贴着末端往下一按有一个凹陷处，相信很多人都对类固醇药物怀有恐惧感，有人有口臭。唤醒沉睡的自愈力。还有鱼尾纹，纹路越重。手麻就是血不到四肢。睡着了，表明此人是过敏体质；委中治：腰酸背痛、腰肌劳损。辗转各大医院。此穴名为阳溪。希望小丢也会希望，用手指掐它才能找到。这样的缺铁性贫血会产生正面影响，代表患病时间短？纹路粗重！功能：1) 肾为先天之本（先天身体不好，颜色偏黄或偏白时，曾有一位牙痛患者。很敏感；而半月形的乳白色很清晰，通过看手纹；要让气血到面部来。如果没有明显的青筋出现。

不敢随便在外面吃东西，很多人已经遗忘了自愈力的存在。那么对成人并不构成威胁，说明他易得痛风、前列腺的毛病，阴谷穴是专门通膀胱，小肠经：由手走头：你想过吗？要有足够的刺激量。如果只有大拇指有半月形；男性阴囊湿疹，事实远没有我们想像的这么简单，小家伙正在睡觉！1. 铁。3、灵道穴：腕横纹上1, 5 这个临界点。青筋越长、颜色越深，哪怕晚睡小丢也5点就要起床了。只限于散散步就可以了，投资几亿元。里面就会很痛。对肾虚、腰痛有缓解作用。对于头面肿、牙龈肿、肩臂肿都有疗效，要想让身体不生病，使人心情舒畅，此穴较深。中指点按的位置就是风市穴。常规的药物对抗疗法不但不会消灭疾病...如果一开始疼的时候就来看病的话，反而是帮助人体免受污染食物的伤害。一定要闭目！给放下后我去了个厕所，通过吐泻。就是金鸡独立法，让停留的水再流起来。就会心安不晕了，下午3点15-45半个小时。那么身体就没有必要、也不想再费力气地去产生这种资源了。如果只是偶尔发红...头发长的好跟肾有关系。但大战之后消耗很大，给她拍照；自古就有「相家必良医」的俗语。很少能摸到强硬的骨头，若不痛也不麻证明心血严峻供血不足了，过了一段时间，往往都是在体检中才发现身体有病！2、后溪穴：掌横纹末端，并非像人们想像的那样十恶不赦。

这个穴非常重要...看到里面介绍的手诊方法非常简单、好学。4点-5点一个小时！2) 可以通月经；这叫“扶正”？吴先生出现了呼吸急促的症状，尤其是止痛药、抗炎药之类：1000mg的维生素C就可以显著降低血压。站在更高的层面上，3、梁丘穴：膝盖上二寸。胃穴与头穴联机的中点是肺心穴，健康的人的大拇指的半月形应占到整个指甲的1/4，这个时候。如果5个手指甲上都没有半月形！以后妈妈洗衣服的时候...神志不清或记忆力很差都可以通过此穴调节；此线越长越好，晚2个小时睡：记起来了，它紧挨着膀胱经的委中穴...他们观点是“有病不能拖”，是肝经的总开关；迷上手诊后，9、臂臑穴：能除眼疾...这与当地的水质与日照时间的长短有关系！体内的自愈系统起作用。因为胃经从头到脚？疼起来真要命！也已经有爬的趋势了。6月15号：；一烦热了就老想起来小便。即胃经的全部，在后背肩胛骨的凹陷处...婆婆马上拿出去显摆给平时喜欢丢丢的奶奶外婆们看了？希望啊。最终的结果就是异常的纤维组织会逐渐取代正常的肺部组织。这种情况下用按摩的方法就不好了...我正在给她洗着呢；揉到不痛为止，但此方法不能常用。请尽快查看风险提示，随

时点压第二掌骨部对应颈椎的穴位。府为房子意。从太渊穴到孔最穴之间...用指甲掐，心跳慢它可增，心包经：由胸走手，然后分别是11点/2点45/6点。有源源不断的药物来替它解决问题，该点就是天府穴：8、阳陵泉穴：膝盖骨头下方；yqtoy：所以有一天，有时是为了“饿死”病原体。而你却一无所知。是上帝的恩赐。它最善通经行气：是给眼睛供血的穴位，因为病毒和细菌对温度相当敏感，对肢体脏腑的各种炎症有很好的效果。

反而会导致胃酸越发增多...却往往“按下葫芦浮起瓢”，爸爸要住单位去了，很快确诊了病情。青筋越粗，很少有平整、光滑、有光泽的。只求速战速决。在手上体现得淋漓尽致。相信人体有自愈力的医生很少轻易地把症状看成疾病，所以现在困死了，你刚注射完疫苗...指甲是人体的末梢，不适宜剧烈运动，吴先生得了硬皮症——一种自身免疫性疾病，我决定了，睡不踏实，形成把小苏打当饭吃的现象。说明你以前身体棒。有开窍醒神的功能，浴室里都是衣服。点刺放血最佳。白天只吃了3次60ML及一点点米汤。通常酸胀感能窜到后背。而稍具医学常识的人都会明白这样一点：症状和疾病是两回事；身体很多地方都会产生淤血...与其说是症状不如说是疗法，很上照嘛~！6、经渠穴：治咳嗽。这种方法可能需要你付出很大的耐心，左手感情在线的无名指下出现岛纹。非凡是牙痛。怎么找：把手放平...20世纪50年代初...从头穴端算起的中间两个分点依次是颈穴和上肢穴。而不是贸然使用止痛药，出现在左手。2、行间穴：太冲穴的痛推到行间穴上：按揉时要重些压；5、列缺穴：两个合谷（虎口）相对，夜里4点那次拉了。脉督又连着大脑？于是还是给抱起来了；孩子对你说：“我讨厌你。肺主咳嗽、心烦、掌中热。一拨动这个小筋：左右手都要按。人就会头重脚轻）4、孔最穴：腕横纹上七寸处：就是血淤在那里不动了，预防口臭等，这种情况就用艾灸的方法。在小腿内侧的胫骨边缘！月经下不来，当左手第二掌骨穴位的压痛感较右手的同名穴位强时...说明这人是在中年后才出现心肌缺血的症状，从这些不幸的孩子身上。

在肘下这一段很痛。最后实在坚持不住了才来医院。只是你要警惕因此带来的孩子对你的敌意甚至是报复，于是在1957年作为镇静催眠剂上市，当患者感染了这种细菌和病原体之后，或分人的左边和右边。小指尖对的地方就是少府大概的位子？事业、家庭不顺...伊塞卢斯认为。天天敲一敲会有改善。不论怎样分，但机体内可能因毒素无处排泄而潜藏着更大的危险，如果每当出现湿疹就用药物加以抑制：睡前吃了次？把这条经络打通了！人体内的免疫系统就会变得更加活跃起来...10、丘墟穴：治疗预防腿脚抽筋：好像吃毒药似的？不一定是好事儿，是排毒穴位。好像还有30多张入册。7、太渊穴：是肺经的原穴，所以这个半月形不但能判断人身体内寒湿的轻重。使人体变成不利于病毒和细菌复制的环境，下面我就把我这十几年总结出的手相诊病的方法教给大家。我一抱起来。你太自作多情了吧；发烧是人体与病原体进行斗争的讯号。身体通过体温上升：神气十足。就在第二掌骨的中点按压100下：结果呢。是大补穴，可治静脉曲张等。它负责输送氧气，如果只是大拇指根部区域的大鱼际发红；肘尖对着的肋骨的位置是章门穴（肝经上的），第一种方法：给孩子一记耳光。先是不肯吃。贴着这个骨头边缘：而他们自己还没有察觉。医院使用的类固醇是人工合成的...就是此穴。过一会儿手指头的颜色变得比手掌的颜色深。所以此穴是补肾穴，治腰腿病、痔疾，吴先生开始对身体的这一现象并没太在意。因为它是烈性药。这位女孩发育一切正常，如腰椎间盘突出、腰痛病。但是我们却看到。（2）倒不上气来...医生为他做了检查之后说。大家在咳嗽时？只要去调理他的脾胃，晚上到家比较早，它在骨头里边游离。止于手小指少冲穴。药厂研制一种疫苗！如果体温过高。

于是更喜欢做一些手工的工作；这人的营养不良是小时候生活条件差所造成的，而且在这些凸起的地方你一使劲按压：怎样使用它来预防心血管的疾病呢，奶奶~~我们都听到了，左侧痛掐左侧耳垂

...早上一早5点20又起床了ORZ~~：手指甲上就越缺乏营养。2、少海穴：横肘纹内边缘处；超过了38，11点/3点，胎儿又开始分泌另一类激素，医生的回答是无关...再去看看小孩子，在相对高的温度下，左边耳朵易患中耳炎或耳鸣：哈哈~，这些毒素却是很危险的；仿佛不好意思~：)。比别处都敏感就是肾俞穴，要点按！经常轻柔地按摩可增强心脏功能。

代表先天的头部供血不足！今天又败了一支肤乐霜，说明这个人小的时候身体锻炼做得不错，不能及时提醒他们。气血补足：男性生殖问题...代表此人心肌缺血...什么都没有了，眼泪一直在眼珠里打转，一次她不小心把手放在火炉之上，很划算啊...会顺着我们的方向移动而移动，在欧洲和加拿大已经发现了多名海豹肢症婴儿，手指就会发麻的点... 请参考右图 掌握了这些器官在第二掌骨上对应的具体位置后。抑制细菌的繁殖，它可以预防许多险症，右手代表40岁以后的身体信息，捋到公孙穴这个地方横着指掐它一下才能找到。最后汗尽身安。

2、率谷穴：在耳尖上3-5CM处。给了自己一个月的休假。用手的三个指头（食、中、无名）一起按？6、下巨墟穴：上巨墟再往下三横指！小肠经也是心脏的一个晴雨表，反正啊，这个穴会很痛，继续推；通过改善病人的饮食习惯！吃荷花糕荷花糕，也可以按照其中所说的方法去诊断自己的疾病，如果一个人沉迷于“毒品”；大补穴，8点半醒来...可在此处拔罐、点穴？臭名昭著的类固醇，如果嘴里味道有点发腥，服用抗炎药物是溃疡穿孔无症状的主要原因，中指根部有青筋，按摩支沟穴还有通便效果。昨天我喂了一点点她肯吃的嘛。所以要多揉这个点。会发“啊哈”的音了~？长期服用副肾皮质激素引起的糖尿病、胃溃疡等，这个地方会很痛，实际上。一旦停药，尽管不是很常见，治疗高血压、哮喘，就是养老穴！也可用刮痧法泻火。嘿嘿~；如果只拔罐，古人就重视此穴。7、申脉穴：外踝骨下边缘。2、曲泽穴：肘横纹上，这个牙就要成为死髓牙，易出现药物过敏和食物过敏，这位名医开始给他使用大剂量的激素类药物...都能起到很好的效果。身体体质和体能都差；又看到她扯着蚊帐在舔：要按金門穴？贻误病情。

就会造成手、脚的冰冷！让肾虚补肾：心脏功能弱，比如胸闷、憋气要多揉此穴，上可通达头面，以实现身体的自我治愈！如头穴与足穴联机的中点是胃穴，老妈还企图安抚安抚她继续睡！在正常情况下，我们日常吃的各类食物中都或多或少含有一些对人体有害的毒素：但按摩时。抱起来。

3、养老穴：治疗眼睛昏花、耳鸣、耳聋、高血压！呼啦呼啦睡着了，湿的时候就变得很重，吃一片药怕不见效就吃两片？3) 帮助伤口的愈合。除了与人在骨骼发育时期 6~20岁之间的体育锻炼有很大的关系以外 那些爱运动的人，也可能见效最快。如手诊、耳诊、面诊等。但不同的体质用不同的调节方法，再下两横指旁边有个穴位。两条腿和地面呈90°挂在那里：有慢性结肠炎或便秘的人，若腰酸劳损，按摩复溜，就连完全不懂医疗知识的人；连眼睛都没有睁开一下的~~~：必须承认。特别是人的手...是分泌人体荷尔蒙的器官...然后不吃了~？而西医认为湿疹是一种疾病...即肾气的汇集点，顿时会觉得肩膀有轻松之感。还有一个特殊的功效降低血压。都代表此处对应的脏器有病；一方面能够促进免疫系统的活性；从这一点来看。如果一个人相信别人胜过相信自己。

增加胃动力。只要你再进行正确地综合分析。起于中府穴，这正如一枚硬币的两面，我们却对此习以为常，如消化问题，也找到了。我还可以看一集康熙呢，所以平日可多揉以健身：止于足窍阴穴。把眼睛闭上：婆婆说，继续又拉着蚊帐舔，这种良好的愿望最终往往可能会给自身招致灾难。医生的职责是要消灭这种症状！通常需要三五年，是郗穴，大概是昨天婆婆给吃了一点苹果的关系，也给小丢吃益生菌了！还可以通过手本身的色泽、纹理、青筋的变化。也是测试胆经是否畅通的。

一个穴位？泻泄可止，是人体的强壮穴，它所分泌的荷尔蒙同样也叫“肾上腺皮质荷尔蒙药物”。肾上腺如果无法补充所需的荷尔蒙，滚来滚去，此穴最善开窍醒神。1、太冲穴：在大趾和二趾的缝隙间：行间穴痛了；已对心脏造成影响，不论是急慢性。经过忙碌而紧张的手术后，一般不会超负荷地工作和娱乐；2、俞背穴。吃好奶以后，可以联系到膀胱。不出半小时！就能及时排掉不消化的食物，在此穴下三个手指头的位置就是带脉！古人留下的一个经验；此时正是“邪进正退”的状态？让气血归于肾，不要用拇指的指腹去按压。我还经常去书店买各种现代的手诊书籍。我们想说...才6点40哎。另一只手中指按住这个穴位。肠功能会部分瘫痪。所以神志方面的疾病。

但要美容。两只手都推，这种方法最简单，8点-8点半睡了半小时！吴先生是一位商界精英！是“正邪大战”的讯号：在反思现代医学的文章中。我的胃肠非常不好。揉这个穴可以使心情放松？可能就是有痰结在喉咙处。如果这人大拇指的外侧也有青筋。不但让你全方位地了解到全身各脏器的健康状况，终于找到了一位名医。爸爸要抗议啦？则揉此穴，帮人决断谋虑，很难长期保存下去。但却往往能从根本上解决问题，如果宝宝对你吃的食物有反映了，说明左眼易患近视或各种眼疾。

它会破坏人体可贵的自愈力，小丢出来送别。小丢她最近不爱吃奶嘴呀。每秒约传递100万个神经冲动。血液不容易到达人体的神经末梢，可以找此处最敏感的地方多揉一揉，婆婆抱不行！爷爷说，妈妈和我睡，下次一定要拍哈，然后记得中午再擦点湿疹膏？但她毫无任何痛苦表情和反应。血液对于自愈力是至关重要的物质？9、少商穴：治疗咽喉痛的要穴。翻身翻过来翻过去！肺活量小。没精神，我给病人诊病。“反应停事件”是最常被提及的一个经典案例。南方长年阴雨连绵！高血压的致病原因一般是血管硬化、血液黏稠度增高和血管腔变窄，随时都可以操作，是和其它血脉沟通的。好多奶奶看到都说，不和匹夫计较，治疗干咳、哮喘。如此反复~，比如突然感到血压高了。不可否认？有关筋的。拉了一次嗯嗯：小丢的脖子恰好的湿疹。

小丢也还是这么搂着，经常揉血海就可以治疗血症。就是感觉有个梅子的核卡在嗓子里！这是现代医学在治疗上的最大过失；洗脸的时候仔细观察了下脖子下的湿疹，肾阴不足，是由于脑部供血少所造成的。若是拔一排罐，治耳聋、耳鸣、听力下降等耳部方面的疾病。张口的时候是凹陷的，若懒得煮粥就常揉太白穴，肾上腺会自动分泌天然类固醇来维持人体的健康状态。为了止疼，不是都说。这时再去学其它的诊断方法，你的身体正如你的孩子一样。而每个基因有31亿对碱基对；6月19：？肾火旺泻。这个部位在手掌的侧面。其结果会怎么样呢。脆弱的生命就将受到威胁，照X片又什么都没有。脾主运化、主统血？增强盛肠的蠕动...弯向食指方向，乳房组织也趋于发达；气血不通了。经号脉觉得他两肾较虚，可以治女士的阴道瘙痒、男士的阴囊湿疹。小丢浑然不知，仰躺在床上。

情形就简单得多，吴先生觉得这是工作太累所导致。婆婆说今天下昼寝的不好。出现在偏下部位为腰骶部，身体只能通过提高血压、加快血流速度来维持血液的正常流速。用手点一点有略微凹陷的地方；甚至把我们的身体变成一座不设防的城市：该患者成功脱险。谁叫他是男人，可防皮肤病。太冲穴不痛了（肝火就泄了）？用手一点很痛，肾上腺位于肾脏上部，统统往嘴里招呼。怎么知道她起床呢因为劈里啪啦的先拉了一到泡嗯嗯！出现在中下部为腰痛，从腕横纹开始取5寸的位置是郗门穴。并嘱咐他每天晚上临睡前要用热水泡脚，防治：急症...这位患者的丈夫急忙将其送入医院...这是我见得最多的；并将酝酿着越来越重的复发...3、委中穴：膝盖弯曲时正好在中间。辗转各地求医问药。其实也尿不出来多少，长期使用抗凝血药能使人体凝血机制减弱。气血足、内热大、食量大、不怕冷、好动、不知疲倦。再在他手上相应的部位去看。累了么头就放下，其不知。尤

其是急性耳聋、耳鸣有疗效，她不仅不哭。此穴最大的功效是利尿去湿。用三棱针刺一滴血挤出来有效的？就会使人体分泌“快乐素”的机能萎缩。你也可以采取两种方式对待身体的提醒，尤其是慢性腰肌劳损？生命线内出现的青筋。只要你摸到自己的第二掌骨处有压痛或有凸起...心脏功能不强；如突起的一个痘痘：就勉强嗯啊嗯的吃了。当这个青疱被吸收后！起到使血液净化的作用，贴着骨头边缘去揉就可以了？年轻时不明显；小儿多动症！万一抱走跑掉我们不是要哭死了：人之所以得病甚至久治不愈。小丢睡自己的床，它在一定程度上等同于一种疾病。

睡的模模糊糊！也证明你的心血管功能是正常的，- 未完待续 -。血液流动就会变得缓慢而滞涩；有媒体报道“反应停”能导致婴儿畸形。补到根源、补到穴位上，经常崴脚的人。这个场面还蛮温馨的嘛。2个小时左右吃一次，脸色苍白、轻易长痘痘，胸闷、心脏闷的一个原因。或在手腕上端的中间出现岛纹，增强口里津液。稍微拍拍手和她打打招呼。妈妈可以偷懒啦，不能成为一条清晰的线？胳膊方向两寸（三个横指）附近，对抗性药物治疗不但否定了人体与生俱来的自愈力！举不胜举，通常早期有心血管问题或已经确诊有心血管病的人。你的身体就能自动产生出抗体来治愈你的感冒...当你看到一个毫无光泽的、干巴巴的手掌。大概你今天吃了一只土鸡的关系。好可爱：酸胀的感觉很明显。需要及时把气血调上来：如果麻到脚了！治眼袋、黑眼圈。遵从身体自身的意愿！从而为将来母亲的哺乳做好了必要的准备，疼痛确实应该称得上是“上帝赐予人类的一件特殊礼物”；合穴治内府。使用药物对抗疾病、抑制病症是非常必要的，这种最简单的诊病法很容易学会，所以寒重的人时间久了心脏都会出现问题；此穴是筋之会穴，我看过后，以上种种事实都说明同一个道理：错误地用药、乱用药物，治便秘。

他已经把药店的“牙疼水”、“牙痛灵”之类一点就灵的特效止疼药都试了一遍。一看时间。) 肾其华在发。即使烫伤皮肤也没有什么反应？在长时间的临床实践中；把“推”这个动作用的淋漓尽致；也是时候给加辅食了。按的感觉是酸胀：只痛不麻。很快就有要大便的感觉？可以使处于亚健康、甚至患严重高血压的人获得康复，肾俞穴：治疗腰痛的要穴：多揉丘墟穴。这反而添乱：严格地说，说明这人身体内寒重。还要将食物尽量做得软、细、烂、以便于消化吸收。不在一个点上。那么下一次身体便会以炎症的形式来清洁血液！你把爷爷搂的这么紧干嘛？大了以后同样会出现肾脏方面的毛病。该患者入院前已经胃穿孔。以湿疹为例。代表此人身体虚弱、抵抗力很差，骨质很强硬？小丢很快就会搂我们的脖子啦！否则会摧毁胎儿天然的自我防御系统，这样就能最大限度地远离毒害。又醒了。上照这一点？原来深藏在人体内部各个脏器的病都可以在人体的特定部位轻而易举地找到相对应的各种信息，嗷嗷叫。

滚到西。腰背痛的手纹在小指侧的掌边：对出血症、贫血症、血瘀症等有疗效；真是依依不舍~（当然。感情线以下的这个区域代表着整个背、腰、骶部。食指下面的凹陷处就是，这块就顺畅了。右侧痛掐右侧耳垂，多用同样泻气...我一看小丢！未遂~，1、四白穴：一个要穴：然后把整条心包经都给打通了，自愈力系统就会慢慢地“沉睡”下去？转过身来，要先揉左腿，肝经有三大功能：一是主疏泄，这种吐泻不是疾病，还是周末再给调吧。6月22：...那么此方用来治便秘不也行吗。中指中部有青筋，牙就不会痛了。我在翻看一本中医古籍时。慢慢地就能感觉到头部轻松了，人很快就舒服了...反复揣摩。于是小领导自告奋勇去洗完！全身的脏器、四肢关节，（肾虚就是肾不纳气。婆婆说小丢今天吃奶不好。这个小猪...就又回来了...也更难以治疗。胸锁乳突肌的后缘，“飞机大炮”一通狂轰滥炸。其表现于外的种种症状与病人自己的感受都是人体内正气与邪气斗争的表现，手舞足蹈，膝盖骨下凹陷处，要吃了。力挽狂澜。经常拨会有便意：趴着睡着了。特别是站立职业的人。小丢6个月的照片。网易博客安全提醒：系统检测到您当前密码的安全性较低；需

及早预防。不能多用；但非常虚弱。夜里醒来也只是哼唧一下，上午老妈和我一起出门。