

5代中医世家陈金柱老师的内部课件

保存一下吧，挺全面的。可以随手翻翻。

很难学到的知识

冠心病，吃银杏。吃鲜橙，防卒中。
吃西柚，防血稠。吃洋葱，脑路通。
吃大蒜，降血脂。蘑菇餐，防血栓。
吃鲜姜，血脂康。木耳菜，降脂快。
菊花茶，降血压。吃辣椒，消脂肪。
乌龙茶，减肥佳。身材秀，吃土豆。
气血虚，吃荔枝。葡萄甜，补血源。
要润肤，樱桃补。常吃枣，不显老。
燕麦汤，皮肤光。食蜂蜜，皮肤细。
萝卜汤，治胃胀。红薯蒸，大便通。
洋葱好，防流脑。枇杷果，治咳嗽。
银耳烩，能清肺。椰子果，清肝火。
吃苦瓜，胃火下。柿子霜，治舌疮。
吃芝麻，养头发。要安神，吃枣仁。
吃芒果，呕吐止。吃胡椒，祛风湿。
吃山药，益补脾。吃百合，益补肺。
要健脑，吃核桃。吃苹果，益补肾。
吃葡萄，补肝肾。吃鲜桃，益五脏。
清晨起，莫慌忙，伸伸懒腰再起床。
床边坐，别着急，半分钟后再站起。
温开水，喝半杯，血脉通畅最宝贵。
大小便，要排空，清肠排毒垃圾清。

吃早餐，很重要，宜早更要营养好。
日出后，晨练宜，空气新鲜利身体。
指梳头，干洗脸，头脑清醒驻容颜。
洗洗鼻，揉揉眼，远离感冒和花眼。
齿常叩，舌常转，生津开胃齿固坚。
保健穴，常按摩，健身祛病好处多。
大步走，小步跑，一天万步比较好。
循渐进，持之恒，常年坚持必然灵。
戒吸烟，限喝酒，心胸开阔不发愁。
午饭后，睡一觉，自我调节减疲劳。
晚餐少，宜清淡，有利健康和睡眠。
晚饭后，散散步，身心放松舒睡眠。
睡觉前，泡泡脚，按摩涌泉胜吃药。
重健康，在心理，心理健康数第一。
有爱心，要牢记，淡泊人生有意义。
葆青春，养天年，合家幸福到永远。

健康谣

三天不吃青，两眼冒金星。
宁可食无肉，不可饭无汤。
吃面多喝汤，免得开药方。
体弱病欺人，体强人欺病。
晨吃三片姜，如喝人参汤。
寒从脚上起，病从口中入。
萝卜出了地，郎中没注意。
人说苦瓜苦，我说苦瓜甜。

吃了十月茄，饿死郎中爷。
大蒜是个宝，常吃身体好。
一日俩苹果，毛病绕道过。
吃药不忌嘴，跑断医生腿。
多喝凉白开，健康自然来。
白水沏茶喝，能活一百多。
饮了空腹茶，疾病身外爬。
喝茶不洗杯，阎王把命催。
尽量少喝酒，病魔绕道走。
饭后一支烟，害处大无边。
若要不失眠，煮粥加白莲。

日常经络养生之道

(手)

手神门穴：手腕横纹处，从小指延伸下来，到手掌根部末端的凹陷处：帮助入眠，调节自律神经，改善心悸。

内关穴：位置在手掌面关节横纹的中央，往上约三指宽的中央凹陷处：帮助入眠，可调节自律神经，抒压/解除疲劳，改善胸痛、心悸、盗汗，舒缓腹胀感，治头晕目眩。

各手指指甲旁边：手心拇指（肺经）、中指（心包经）小指（心经）手背食指（大肠经）、无名指（三焦经）、小指（小肠经）：抒压/解除疲劳。

合谷穴：先以右手拇指内侧横纹，对应左手虎口，拇指下压所按之处即是，或著食指拇指并拢，虎口处出现隆起肌肉，状若山丘，往后走为山谷凹陷处，即是此穴：抒压/解除疲劳，消除黑眼圈，眼部减压，避免「中痧」，增进免疫力，提神醒脑，可舒缓肩颈肌肉僵硬。

曲池穴：在手肘关节弯曲凹陷处：抒压/解除疲劳，有疏风清热的作用，助排便，解除掉发危机，可让肌肤循环改善，避免「中痧」。

劳宫穴：中指及无名指往下延伸交会的凹陷处，位置大约在握拳时，中指点于掌心的位置：提神醒脑、清心安神。

手指的肺穴：无名指第一指节中点：解除掉发危机。

手指的肝穴：无名指第二指节中点：解除掉发危机。

(头)

百会穴：位置在头顶，以两边耳尖划直线与鼻子到后颈直线的交叉点：可舒缓肩颈肌肉僵硬，预防头痛，提神醒脑，解除掉发危机。

风池穴：双手掌心贴住耳朵，十指自然张开抱头，拇指往上推，在脖子与发际的交接线各有一凹处：消除黑眼圈，眼部减压，改善颈部僵硬，消除肩膀酸痛，偏头痛。

(脸)

承泣穴：眼球正下方，眼眶骨凹陷处：消除黑眼圈、眼部减压。

睛明穴：眼头起点处：消除黑眼圈、眼部减压，可舒缓肩颈肌肉僵硬，预防头痛，提神醒脑。

攒竹穴：约眉头附近，眉稜骨向眼眶凹陷之转折处：消除黑眼圈、眼部减压。

鱼腰穴：眉毛中点：消除黑眼圈、眼部减压。

丝竹空穴：眉尾处：消除黑眼圈、眼部减压。

太阳穴：眉梢与眼角之间，向后方约一指宽的地方：消除黑眼圈、眼部减压，可舒缓肩颈肌肉僵硬，预防头痛，提神醒脑，解除掉发危机。

(耳)

耳穴中的脾、胃两穴：针对肠胃不适、控制食慾。

耳穴中的神门(位于耳上方三角窝处)、心区、内分泌及皮质下等穴：针对疲倦且睡眠质量不好。

耳穴中的髌点、膝点及颈椎点等处：针对腰痠背痛。

(腿)

足三里穴：膝盖骨外侧下方凹陷往下约 4 指宽处：修饰曲线，恢复窈窕、促进肠胃功能的恢复、促进代谢。

阴陵泉：膝盖下方，拇指与食指由膝盖往下，扣住胫骨两侧缝隙可压到一凹陷处，小腿胫骨内侧缘，往上推到尽头的地方：修饰曲线，恢复窈窕、促进肠胃功能的恢复、促进代谢。

三阴交穴：脚内踝最高点上方约四指幅：改善失眠。

阳陵泉穴：小腿外侧，膝下 1 寸之凹陷，腓骨小头附近：改善腿酸腿粗。

承山穴：踮起脚尖，足跟轻提，在小腿肌肉正中出现凹窝处：改善腿酸腿粗。

湧泉穴：位于脚底人字中心，往下约 1/3 处的凹陷处：改善失眠。

(身体)

水分穴：肚脐上 2 公分处，腹部中线上：修饰曲线，恢复窈窕。

关元穴：肚脐正下方 4 指宽处，腹部中线上：修饰曲线，恢复窈窕。

膻中穴：位于两侧乳头正中间与胸骨中线的交接点：情绪郁闷、心悸、焦躁等有缓解作用。

肩井穴：位于第七颈椎下与肩膀外高骨突起(即锁骨肩峰端)连线中点：消除肩膀酸痛，帮助入眠。

怎样才知道你的经络已经通了

如果一个人的经络已经通了，大体上可以用以下几个方法检查：

1. 身上的肉捏着不感觉痛

检验经络是否通的最简便的方法。就是捏一下你自己身上的肉，看是否痛。尤其是胳膊外侧的三焦和小肠经的位置，或者大腿上的肉，能够很方便和明显地感觉出来。

2. 有明显的活血现象。

有些朋友不明白什么叫活血现象。很多人可能有过这样的感受，你用一只手攥住另一只手

的手腕，一定要攥紧。当过一分钟左右的时候，你会看到被攥住手腕的手掌逐渐从红色，变成了白色，而当你突然松开的时候，你会感觉一股热流一直冲到了手指尖，同时手掌也会从白色，变成红色，这种现象就称为过血。说明你的经络是通的。

那么，对于手掌而言，你很容易了解到过血现象，但如果你的下肢，你的脚是否有过血现象呢？这就不太好做了。很多朋友都有手脚冰凉的症状，说明你的气血亏的很厉害，无法达到你的肢体末端。那怎样知道你的下肢是否过血呢？那就让别人帮忙，压住你的股动脉，然后大约一分钟的时间，猛的松开手，看看你的血能否冲到脚指尖？最好的情况是能冲到脚指尖，而且过血的感觉是呈圆桶状，前后腿一起过。但很多人都过不了膝盖。但凡这种人，都需要好好打通你的经络。

可能有些朋友问了，你说的股动脉在哪啊？这个位置不太好找，如果你躺平了，用手指稍微用力按压你的腹股沟的位置，你应该能感觉到有一个地方会有跳动的感，就像你摸手上的脉搏一样。那里就是你的股动脉。

如果压股动脉后的过血感觉是呈圆桶状并能到达脚尖的话，说明你的经络非常的通。反之，就需要通过按摩打通经络了。

3. 搓八髎脚会发热

压股动脉，主要是测试你的足三阴经和三阳经的情况，会有明显的过血感觉。如果想重点测试一下督脉及膀胱经的情况，那么就要通过搓八髎的手法了。所谓八髎，是八个穴位的统称。

即上次中下髎，分布在左右两条膀胱经上。先来看看八髎的位置。很多从来没有做过按摩过的人，经络大体都不通。不仅表现在压股动脉，没有过血的感觉，搓八髎也没有脚热的感觉，大部分人都只有屁股热，好一点的膝盖能热，最好的才是脚能热。搓八髎，的方法是用手掌快速在八髎处摩擦，刺激膀胱经和督脉。这只是一种热感，而不是过血的感觉。

4. 平躺下肚子塌陷

肚子上集中了人体很多的经络，因此，这个位置的经络是否通非常的重要。那什么叫好肚子呢？第一手捏着不痛。其次是，肚子要塌。什么叫塌呢？就是平躺在床上，要能显出肋骨来，往肚子上浇点水而不会流。这样的肚子才叫好肚子。有句话叫，肚子软如棉，百病

都不缠。打通肚子这段的经络，主要靠的是刮痧和按摩。一般不适合拔罐。

如果你的上述四点都能做到了，那么就说明你的经络是通的。这个时候，你只要进补什么东西，身体才能吸收。否则的话，你吃的东西再好，包括你吃的药，保健品，作用都会大打折扣。

毕竟，在中国古代，医生们没有遇到像垃圾食品的问题，也没有遇到类似三聚氰胺这类的事，以及众多导致经络被堵的添加剂。