

倪海厦《人纪》系列 01

《针灸篇》视频同步文稿

“岐黄圣贤智慧”学子校勘

倪海厦《人纪》系列同步视频文稿

針灸

倪海厦 ◎ 授

倪海厦(the last hope、梵字龙)

- 1954年生于中国台湾 祖籍浙江瑞安
- 美国中医师
- 在美国创办汉唐中医诊所
- 美国加州中医药大学博士指导教师
- 美国汉唐中医学院院长

我，心中有个梦，千年的
回首望一望，我
把火。雨打在我身上
響，千年以來從未從

主擺脫的禁錮。風吹亂我的頭髮，
多經過了淬煉，那是我心中一
因為我要，我要它雷隆隆的作
多經過了淬煉那是我心中一把火

◎ 岐黄圣贤智慧公益学习平台印制
◎ 公益学习 禁止转售

这套书如何使用？

这套书是倪海厦老师讲解五部中医经典系列的视频同步文稿，也就是根据老师在视频里说的话整理而成的，内容有所删减，比如重复的话、词语会有删减。

倪海厦老师的人纪课程，这是一套非常系统的中医自学课程，首先应当以看教学视频为主，视频同步文稿为辅。咱们平台的热心的志愿者为大家打印这套文稿，是为了节约大家做笔记的时间，直接在书上划重点。视频比较有趣，有板书、有演示，非文稿可以替代的。如果您不看视频学习，直接看这套资料，会漏掉很多内容，而且文字容易引起误解的地方也不少。

- 1、倪师全套人纪教学视频请扫描以下左边的二维码，进入微信公众号获取
- 2、全套电子版视频同步文稿、倪师注解四部中医经典，请扫描右边二维码下载。针灸大成，倪师没有注解，但是咱们有倪师授课用的电子版（已转换成简体字、横排）。

如发现哪个公众号用不了，请扫码用另一个。



微信公众号：岐黄圣贤智慧 微信公众号：岐黄传承道法自然 网址：www.qhsxzh.com

- 3、人纪视频学习顺序：针灸、黄帝内经、神农本草经、伤寒论、金匱要略。

建议学完两遍人纪视频后，再学习仲景心法系列视频。刚开始学习时，肯定会有很多疑问，很多不懂的地方，没有关系，继续往下学，随着学习的深入，自然就有答案。抱着一门深入，长期坚持的学习精神，加上实践，必定学有所成。

- 4、本套书籍中出现的视频同步文稿第几页，视频第几集，请参考上边第2项的版本。如果不是此版本，则可能因后期勘误而页码不吻合，只要是咱们岐黄圣贤智慧公益平台的电子文档，这一页找不到的话，往下翻几页肯定能找到。有任何疑问，请关注微信公众号或网址，询问平台志愿者同学。如果您不会下载电子文稿，想打印文稿，也可以请求平台的志愿者帮忙。

- 5、这些文稿，经过一批一批的前辈志愿者们不断的整理和校对，尤其感恩早期整理、校对的志愿者们，希望大家努力学习、积极传播！版权永远归敬爱的倪师所有！请不要拿此去牟利，严禁贩卖倪师的视频、文稿挣钱。

- 6、如果您感觉自己自学有困难、难坚持，那就请看下文，加入咱们的中医师承公益体系吧，那里有上千位中医师，上万名中医爱好者，相信您会有回家的感觉，但是群规很严格，谢绝小广告，乱发链接。

岐黄圣贤智慧公益平台简介及师承体系公益课程报名步骤

岐黄圣贤智慧公益平台成立于 2020 年疫情爆发后，当时武汉封城，全国人民响应号召，春节禁足、居家隔离，我们平台率先报道倪海厦先生弟子们联合国内医院诊治新冠肺炎，取得了非常好的效果，陆续分享了预防方案和整体诊治方案，而后引起国家中医药管理局重视，先后人民日报、央视做了报道。无数处于恐慌的同胞，关注到咱们的公众号，很多人在后台询问如何学习中医，于是我们和倪海厦老师的高徒商量在网上办学，引导大家学习正统中医，迄今为止，平台已有上万名学员，五百多位志愿者，还有德艺双馨的中医师、传统文化老师担任顾问。

平台中医公益课程简介

第一阶段（线上）：在线公益学习倪海厦老师人纪视频课程（包含针灸大成、黄帝内经、神农本草经、伤寒论、金匱要略），并且在线打卡。目前有打卡总数已达 100 万次，这里有很多真正热爱中医、想系统学习中医的中医师、西医师、中医爱好者、养生行业从业者、医学院在读生。

第二阶段（线下）：参加 7-10 天的线下公益课程，免学费，免食宿费，费用均由爱心企业家捐赠。主要学习疾病产生的原因有哪些疾病产生与发展的规律？情绪与疾病的关系？学习一些简单易学的养生方法，身心恢复健康的方法。

第三阶段（线下）：通过前期考核后，有机会参加德艺双馨的中医老师的线下集中学习和临床跟诊，两个月的时间。老师大爱，不收取学费，食宿自理（如果有企业家赞助，就会统一安排），旨在培养正统中医的接班人!!! 零基础课程，您想加入吗？

报名步骤

1、扫描下方二维码填写报名表，填完报名表主动扫描二维码添加中医志愿者老师的企业微信，老师是不会主动加你的。通过测试、考核后（避免打广告的人进群，保持学习群的纯净），将会邀请您进学习群。



报名表 二维码

2、关注平台两个微信公众号：岐黄圣贤智慧、岐黄传承道法自然

视频中提及的教材，是指倪师注解中医四部经典（黄帝内经、神农本草经、伤寒论、金匱要略），可以自行打印。也可以请平台志愿者帮忙打印和快递。四本含快递费不超过 60 元（成本价，公益结缘，只为弘扬正统中医）。西北、新疆、西藏运费略高。

学习资料下载、打印步骤指引

报名加入岐黄圣贤智慧公益学习平台后，志愿者邀请您进群前，会提供志愿者团队校对整理的全套电子文稿，有条件的可以自己打印出来，不方便打印的，可以请咱们开打印店的志愿者帮忙打印，快递过来。接待您进群的志愿者会提供打印付款链接，成本价，不挣钱，只为弘扬中华优秀传统文化。

3、整套教材洋洋洒洒近百万字，都是咱们的众多志愿者同仁一个字一个字敲出来的，难免有错误、疏漏之处，如果您发现了，欢迎您微信扫描下方二维码打开勘误表，反馈给我们，我们将定期组织志愿者核对、修改。



勘误表 二维码

倪海厦先生及其《人纪》系列课程

倪海厦(the last hope、梵字龙)，1954 年生于中国台湾省，祖籍浙江瑞安，美国中医师，在美国创办汉唐中医诊所，曾任美国加州中医药大学博士指导教授与美国汉唐中医学院院长。

中文名： 倪海厦

别名： the last hope

国籍： 美国

职业： 医师

性别： 男

代表作品：《人纪》、《天纪》、（《地纪》暂时未出版）

主要成就： 被喻为五术兼备之旷世奇人

经历

自称年少时梦想做摇滚吉他手，一次偶然的机遇，根据《医宗金鉴》将姐姐妇科疾病治愈而与中医结缘。早年在台北开业，但并未拥有中国台湾省的合格中医师执照。1980 年随家人移民美国佛罗里达州，随后开设汉唐中医学院与汉唐中医诊所，于其个人网站上自述治好许多西医所谓不治之症，被许多人称为“最后的希望”。1992 年在美国佛罗里达州开业并创立汉唐中医诊所，并在 1995 年创办汉唐中医学院。

倪海厦医师毕生致力于传承与发扬中医经方，运用网页诊疗日志与文章、开授人纪班、撰写人纪书籍与出版 DVD、师徒制美国佛州临床跟诊、定期举办现职医师在职教育研讨课程，并到各地开课演讲，期望能让全世界更多人认识与学习经方。人纪分别为针灸篇、内经篇、神农本草经篇、伤寒篇、金匱篇共五篇。

倪海厦医师于 2000 年到 2003 年受美国佛州州长任命，担任佛州针灸委员会委员及副主席，并大力协助内布拉斯加州通过针灸法案，荣获中国台湾省侨委会颁发海外优秀华人奖。2009 年 10 月于上海中医药大学扶阳论坛担任主要讲者，引起不少中国中医界的回响。2010 年 9 月应斯坦福大学教授学者孟怀萦及李宗恩的邀请到硅谷演讲，并由台湾大学校友会及中国工程师学会协办，吸引一千两百多位听众参加，受到中文媒体的大力关注，中国台湾省远见杂志于 2010 年 10 月刊登“硅谷高科技华人迷中医”一文。

师承

在《人纪》针灸篇 DVD 及 2009. 12. 26 中国《中国之声国学堂》广播节目〈中国文化太美〉系列，倪海厦与梁冬的对话中谈及，其早年师承周左宇医师与徐济民医师。倪海厦年少时即由家人带领下，拜周左宇医师为师。但周左宇医师的台北易经学会针灸班学生名册并未列有倪海厦。倪海厦弟子指出，早年倪海厦跟周左宇医师学习中医时，周医师尚未在台北易经学会开班，因而大多数周左宇医师台北易经学会针灸班的学生并不知道倪海厦为周左宇医师的学生。但是有硅谷工程师来台时拜见周左宇医师时，周医师特地问起美国倪海厦医师，并当场称赞倪海厦为他早年的高徒。

教学

倪海厦医师于 1990 年代初期，在中国台湾省台北开始从事《人纪》中医教学及《天纪》命理风水教学，早年的学生包括律师、商人等非中医人士，《天纪》DVD 即为此段时间拍摄的。2000 年代初期，倪海厦医师开始第二次的《人纪》中医教学，每隔几个月从美国飞回台北，当面授课，并拍摄成《人纪》DVD，分成针灸、黄帝内经、神农本草经、伤寒论、金匱五个部分。《人纪》DVD 开始贩售后，凡购买整套《人纪》DVD 的人，可以提出申请到倪海厦医师诊所跟诊，倪海厦医师审核的标准不详，每次只有少数 20~30 个申请人被接受，每次跟诊时间不等，从一星期到一个月，有少数学生长期跟诊。

倪海厦医师学生众多遍及世界各地，包括许多中西医、科技人、文化人、中国中科院院士、台湾省中研院院士、美国国家学院院士等等，较为人知的如美国工程学院院士孟怀萦教授、斯坦福大学学者李宗恩博士等。

先生运用独到中医医术，从感冒治到癌症，以计万民利，谋黎庶安为己任，致力于培养中医人才，实为传承中华中医文化的大德，以一个从海外回来的中医师的角度评判中医的科学性，面对西药的药害、美国医疗系统失败的教训，期望民众意识觉醒。以家国民族未来为己任，以培养训练正统中医，拯救黎民为大业。

倪海厦先生，毕生致力于传承与发扬中医经方，期望能让全世界更多人认识与学习经方。《人纪》分为《针灸篇》、《黄帝内经篇》、《神农本草经篇》、《伤寒论篇》、《金匱要略篇》共五篇，请按照顺序学习，不求学习进度有多快，不要死记硬背，坚持一门深入，每天学习就好！

目录

目录	7
第一章 针灸的使用时机	1
第二章 针灸穴位丈量方法	7
第三章 天干地支五行与井荣俞原经合	10
第四章 任督二脉与十二经络	17
一、任脉	18
二、督脉	30
三、手太阴肺经	37
四、手阳明大肠经	44
五、足阳明胃经	51
六、足太阴脾经	67
七、手少阴心经	80
八、手太阳小肠经	84
九、足太阳膀胱经	90
十、足少阴肾经	111
十一、手厥阴心包经	121
十二、手少阳三焦经	125
十三、足少阳胆经	133
十四、足厥阴肝经	145
第五章 奇经八脉与针刺法	153
一、十五络脉	153
二、奇经八脉	154
三、针刺法	157
四、五俞穴治疗	169
五、原络治疗	170
六、俞募治疗	171
七、会郄治疗	171
八、九针的使用	171
九、梅花针	173

第六章 针灸治症系列	174
一、头与颈项的治症	174
二、肺的治症	181
三、心的治症	183
四、乳房的治症.....	185
五、肝与胆的治症.....	189
六、脾与胃的治症.....	191
七、肠的治症	195
八、妇科治症	199
第七章 针灸理论部分(续第五章)	204
一、灵龟八法与子午流注.....	204
二、奇穴治疗	207
三、耳针治疗	207
四、回阳九针	212
五、十三鬼穴	212
第八章 疾病疑问解答	213
第九章 针刺实操.....	231
一、病人 01 至病人 04 视频 71	231
二、病人 05 至病人 12 视频 72	235
三、病人 13 至病人 18 视频 73	238
四、病人 19 至病人 24 视频 74	241
五、病人 25 至病人 30 视频 75	245
六、病人 31 至病人 31 视频 76	249
七、病人 32 至病人 33 视频 77	249
八、病人 34 至病人 43 视频 78	254
九、病人 44 至病人 46 视频 79	259
第十章 易筋经—健身练气.....	262
附表：五俞穴	268

第一章 针灸的使用时机

今天第一天上课，以后你们会慢慢会习惯我的步调。我把你们通通当作完全没有中医根基的来讲，因为大家学习的层次都不一样，所以从头开始讲。过去针灸的起源、发源、历史我们不浪费时间讲，坊间的书很多自己都看得懂，我们要讲一些书上没有的地方。

一、针的使用时机

针灸的使用比中药早了约一千年。过去到底什么时候要用针灸？中医的针灸大家争议很多，实际上从古到今有非常多的名家写的书。有几个大原则，诸位一定要掌握住。在这几种状态之下，我们不用针灸。所以第一篇我们先讲使用的时机。

我们在病人气血大虚的时候，所谓气血大虚比如重病刚刚失过很多血、人完全没有元气的时候，这个时候是不下针的、不针。针和灸不太一样，我先讲针。刚做完爱、行完房事以后也不针，因为时机不好。运动过后、跑步等剧烈运动流了大汗以后也不针。

喝酒以后酒醉了，我们有酒醉的醒酒方式。比如说耳朵耳尖的地方，就是女孩子打耳洞的地方。我讲女孩子打耳洞是过去不是现在，现在你们一票都要打耳洞。我是讲过去你妈妈那一代人打耳洞的地方，那个地方应是解酒穴。拿三棱针我们针刺一下、挤两滴血下来就醒过来了，再不醒过来就是借酒装疯。

所以基本上一个大原则就是说人在体力很虚、元气不够的时候，我们是不下针的。除了这种情形，在治病的时候我们的针可以用在所有的疾病上面。从感冒、所有的头痛、所有的胃痛、内科病、癌症、肾衰竭，不管什么病都可以用针灸。

诸位在学针灸的时候一定要把中药的部分忘掉。过去中医有所谓针医，针医是独立一个部门专门下针的。这个部门专门研究针灸，你们一定要学到用针灸可以治所有的病，实在没有办法了后面我们再用经方来处理。你不能说我会经方了针灸就不用或者我会针灸经方就不用，都不行。所以我在教各位《伤寒》、《金匱》的时候你要把针灸都忘掉，如何用一剂汤剂把脖子强硬去掉、五十肩去掉，就不能用针灸。到最后人纪班结束的时候混在一起用、如何针药并施。所以在针灸的范围里面我们不谈中药，然后诸一定要记得、要学到用针什么病都可以治。

二、灸的使用时机

灸实际上叫久，是一个久一个火。过去是用艾绒。为什么会找艾？在古代部队里没有西医、都是中医。两千年前汉朝作战的时候没有美国的西医陪到，这是 common sense, 历史都不用读一想就知道没有。那个时候都是中医。部队沿路上开拔的时候最重要的是补给。打到戈壁上、打到蒙古草原上的时候除了食物以外，有打到野生的动物，最重要的是水。没有水的话部队不能动。过去中医怎么找水？就用艾。这个艾是到处都有，再艰难的环境它都生。我到美国纽约去的时候，我走在马路边都看到艾草。你看它进化到这种城市里面，马路边生出来的杂草都可以找得到艾草，就知道它的生命力多强。端午节的时候，我们除了用蒲高，就是这个艾。

艾有一个性，艾的性向下。如果说今天部队开拔到一个荒原上面没有水喝，部队的军医就会教阿兵哥如何辨认艾草，先把艾草收集起来，把它弄成一个小山字形，然后放火烧。一烧的时候看它的烟是往上走，在方圆五里叫部队的兵各处沿地去看，看到哪里地上有烟冒出来就是有水的地方。有的时候地下有河流，艾在烧的时候它的性是向下走、会弯去找水。找到水以后它就往上升，所以一挖就找到水。

我们为什么叫人纪？我就是告诉诸位一个大原则，整套的《人纪》的学问就是我要教各位如何站在外面看到里面。我现在讲这个性，从此你就知道为什么要灸。灸是为了找水。所以你看它烟是往上，实际上它的药力是往下的。

在针力不及的地方我们会常常用到灸。比如说病人气血大虚了、动都不能动，因为我们扎针下去病人元气很伤，用灸的方式。我们有几种灸。

第一个最普遍使用的是**隔姜灸**。所谓隔着姜灸就是拿新鲜的生姜切片，切成的片像现在五十元块台币那种大小、厚度，然后上面拿牙签戳几个洞。我示范给诸位看。

平常我们大概拿一小撮放在手掌心上面，因为手掌心是凹下去的，把两个手掌握起来，一揉、一搓后变成两头尖尖的。掰成两个圆锥形的，把其中一个放在生姜上面，这样一个单位称之为叫壮、一壮两壮的壮。所以以后跟诸位灸五壮，你就知道灸五个单位。灸的时候生姜片不用换，艾绒放上去，用火去点。古代没有打火机，所以古书上不会写打火机、写用香点，你不要那么傻一定要去找灯心草。主要是要火，可以用打火机等现在的方式，读古书要去釜抽薪。用火去点、用香点也可以，它就慢慢烧下去。烧到病人感觉到温热，不用很烫，温热就可以拿掉了。拿个镊子把它拿起来，旁边放个碗直接放水，因为艾的温度很高。如果拿个没有水的玻璃杯或没有水的碗，艾草几壮放下去烧玻璃碗就碎掉。所以拿起来就放到旁边的水里把火灭掉，然后再换一个上去灸。

灸都是灸单不灸双，所谓灸单就是灸单数、灸三五七九，取它的阳数。艾的本性除了向下走以外艾性是纯阳的，就是因为纯阳所以端午节我们把艾草放到门口、屋里避邪。

如果遇到重病如病入膏肓，诸位都没有学过针灸，有一个穴道就叫做膏肓。膏肓穴可以灸百壮，按照中医的记录是无所不疗、什么病都可以。所以当你束手无策就给他灸膏肓，灸百壮、几百壮都没有关系，灸到口干舌燥都没有关系，要救命。我的意思只是形容给你听，等介绍到足太阳膀胱经的时候我会跟诸位介绍如何找这个穴道、穴位的功能是什么。

这是灸。第一个是隔姜灸。如果灸比较多的时候，生姜干掉了就再换一片，不是说灸五壮就换五片生姜，不需要这样子。有的人不晓得、要省一点，把艾通通烧完，一烧完因为太烫了皮肤有水泡。皮肤有了水泡如何处理？很简单。拿个消毒过的针，不要从水泡的上面刺或随便刺，沿着旁边的皮肤刺，刺它以后用手慢慢按，把水从针孔处排出来。这样皮肤会连的很好，不会有疤留下来。如果从上面大大的开个口，拉开来中间就是凹洞，一看一个疤。有的时候我们也需要疤痕灸，但一般不需要那么过。

第二个灸法是**隔盐灸**，灸的时候用盐巴放在肚脐上。讲肚脐实在是不太雅，中医取了个名字叫神阙、神阙穴。肚脐上凹下去一个洞，用盐巴撒上去。盐巴不会用生盐，要用锅炒过。盐巴炒熟以后颜色会变。现在精炼、提炼过的盐都不能用，都不好，是人工的。要海盐或者青盐。

所谓青盐就是青海来的盐，盐出来一颗比黄豆还大一点，真的是淡青色的，炒过以后变成红色的。一般的海盐炒过以后变成暗红色。当然不能炒完以后直接倒肚脐上，肚脐烫个疤，我没有这样教你。这是 common sense，等盐温一点、凉一点撒上去。这是熟盐，不要很急倒上去，病人大叫一声，结果肚脐烧坏掉。肚脐烧坏掉口不能收，因为刚好是凹进去的地方。

一定要用炒过的盐。炒过的盐铺满、肚脐填满以后再把艾绒放上去烧。这是我们的隔盐灸。隔盐灸为什么灸肚脐？就是常常有很多下痢不止。有两种痢，一种寒痢、一种热痢。寒大部分是灸，因为灸是阳性、是火性，所以用在寒痢比较多。简单讲寒热的观念，寒就是没有消化，吃进去青菜就排出来青菜、吃进去玉米排出来玉米，寒痢没有什么味道。热痢很臭、腥臭，这是热。灸用在寒证会比较多。

第三个灸法叫**隔蒜灸**，隔着大蒜。中国上有一种大蒜是一整颗一个，很辣。我们现在的蒜有很多片好象橘子一样。整颗的蒜没有片，把皮剥掉以后，切片跟隔生姜一样五十块那么大，然后戳洞。

隔蒜灸常常用在比如病人久咳。咳嗽一直咳不好怎么办？舌头伸出来，蒜片就放在舌头上，隔着蒜灸。因为蒜是白色的、辛辣的，色白的入肺、辛辣的也入肺。病人灸的时候没办法咳因为怕火烧，咳就好了。实际上我跟诸位是开玩笑的，实际因为舌为心表。把舌头一直往前的顶的时候，肺有问题是分急治和缓治，以后我再慢慢告诉诸位什么是急治、什么是缓治。要让舌头伸出来是有目的的，舌头往外伸，心脏的力量就在加强。心和肺最接近，这时一灸咳嗽就好了。不要拿生姜去伸舌头，要隔着大蒜灸。肺的问题会用隔蒜灸。

隔盐灸和隔蒜灸用的比较少，隔姜灸用的最多。灸的用途非常广。比如说毒蛇咬伤，我临床上在做。佛罗里达什么都有，全世界最毒的蛇就在那里。任何的毒物咬伤如蝎子、蜘蛛、毒蛇响尾蛇咬伤，还有破伤风比如有伤口又去整理生锈的钉。在临床上怎么做？有个病人来找我时手这样子来的，中指手指头一路红像个界一样对着手往身上走。

我在介绍一个东西的时候会慢慢把原则跟诸位讲。有两种情况，病进和病退。怎么知道病人越来越严重？怎么知道病快要好了？在针灸上有几个原则。第一个当病越来越严重的时候，不管是痛或者什么东西，它一定是沿着四肢末梢对着身体方向，这叫做病进。比如我刚才讲的手有伤口碰到钉子确实是往身上走、被毒蛇咬到毒也是往身上走，走心脏、走脑部，这就是病进。病退反的由身上往四肢走。比如我们在做针灸，原来痛在肩膀上或痛有腰背上，第二天病人来了说医生不好、病还没好，腰不痛了现在痛到脚上去、肩不痛了现在痛到手背上去，实际上是病在退。当病在退的时候，处方不能改、针的穴道也不能改，一直到它退尽为止。当用针或者用什么方法的时候病还在进，就是你错了。当个医生一定要做反省，知道错了才会去想怎么样解决它。

这个手指头破伤风红肿的病人病在进，我一看，根本针都不要下用隔姜灸。在红肿走到的头的地方灸，粉红色红肿的地方很痛、痛到手都不能动。在头这边放灸，灸完两壮后你看到红就在退了，当场，两壮才几分钟。再灸两壮又退，一直退到手掌心。我一看离开心脏了，手掌心有个穴道叫劳宫穴，离开心脏就停止。还剩劳宫穴到手指尖的一段没有灸，实际上还可以继续灸它的，因为艾草烧起来很像大麻的味道。我的诊所在美国，一烧起来的时候病人讲有人抽大麻，闹过很多的笑话。有的警察到我这里来看病，说你这里有人抽大麻。我就烧几壮后让病人回去，把窗户打开来透透气。然后隔两天病人回来，问怎么样，她说很好、从诊所走到停车场就已经不痛了、至少可以双手开车。来的时候是一只手开的、一边痛一边一只手开。这个太太绝对不到医院去打破伤风针。如果你觉得破伤风很好、包括打疫苗，后遗症很大，对病情并没有什么帮助。破伤风连药都不用吃、中药也不用，用灸也可以把它治好。

灸的用途很多。还有疱疹，腰蛇、颈蛇一圈，泡看起来红红的一小粒、一小粒的。疱疹有两种烧它的方式。第一种烧，比如长在腰前的右侧往一边延伸，头尾隔姜去灸，开始灸它就停了不会再蔓延了，过两天疱疹变短了再去灸、再去灸。如果疱疹向两个方向延伸，就灸两个头和尾灸，反正就是把疱疹包围住。这是一种烧。

还有一种烧，过去古代看到得到疱疹就去把蜘蛛网采集很多，把蜘蛛网平摊在疱疹上面。蜘蛛网很黏，就黏在疱疹上面，给它盖薄薄的一层，然后火一点，瞬间一烧就烧掉了。烧完以后五天到一个礼拜就好了。这是一般小的、比米粒还小的、比绿豆还小、像五味子那么大你们还没学到，粉红色，很痛在皮肤表面上，这时候用烧的。现在不要去拿蜘蛛网了，可以用干棉花。不要拿有酒精的棉花，这是谋财害命，要有点 common sense。把干棉花拉开来、拉平。棉花粘不住。因为棉花不是蜘蛛网，蜘蛛网有蜘蛛的口水会黏住、它会黏住蚊子。棉花没有东西、没有那个胶质，所以我们放点凡士林在上面。因为你目的是烧，把棉花黏上去。如果是你的仇人或情敌棉花就厚一点，如果是你的爸爸妈妈儿子棉花就轻

轻薄薄的一层，火一点，瞬间就看它烧过去。烧一次就好了，一烧完就会整个干掉了。然后我们平常用全蝎，所谓全蝎就是整只蝎子把它烤干。你不要拿蝎子给他吃。全蝎有粉，去药房买也可以。过去我们抓到蝎子，当场抓到就上火烤成金黄色，然后风干，风干以后磨粉。现在药房有全蝎粉，有腥味、味道很腥，就放到胶囊里面吃。这种小胶囊可以吃八颗、十颗，痛就去掉了。外面可以涂一些，我们讲到中药的时候再跟诸位讲。所以像疱疹很好处理。用很厚的还是很薄的棉花，你们自己决定，反正都烧了。

这是灸的大致原则。一般热证不灸，比如说感冒发烧了、人家已经很热了不灸。还有有些位置不可以灸，比如多汗、流汗很多的地方，一般鼻子流汗很多、头顶流汗很多、腋下流汗很多，你要想不要看书里面，流汗多的地方不要灸。手掌汗比较多，手掌就不要灸。手背没有什么汗，手背可以灸。身体背后可以灸。我刚刚讲津液很多的地方都不要灸。不然的话如果灸到眼睛上面，一找水眼睛就干掉了，眼睛瞎掉一只。这是一个 common sense。如果背书就会背的很累，用观想、观念就好了。阴部不灸。在痔疮上灸是火上加油，刚才讲过热证不灸。这是灸的基本原则。

这是我大概给大家一个观念，使用的时机。我们在介绍十二经络的时候，每个穴道的性还有使用的时机、怎么治、怎么下针、怎么才需要灸，我还会再跟诸位重复讲一遍。我不怕重复讲，我怕你们学不好。所以一定要把它传承下去，这样我才可以退休。

针灸有些禁忌。过去我们有一个歌诀“针而勿灸，灸勿针，针经为此常叮咛，针灸并施，徒施患者炮烙刑。”过去针就是针、灸就是灸，历代一直就是这样子。从文化大革命以后中国的中医针灸效果不好，哪里痛针哪里。哪里痛针哪里，就不用学针灸了。我们真正的自古相传下来，我请诸位以《针灸大成》这本书做我们的教科书，你们可以看所有的地方在治的时候都是左病右治、右病左治。意思就是说我们采对称治疗。当然像刚才讲到的带状疱疹当然是在天应上灸，平常下针的时候左病右治、右病左治。中国的中医没看这种书，很多的书在文革的时候都烧掉了、民间有的人藏起来还留到一些。现在我们的年龄就是红卫兵的年龄。所以你看他们好的中医都给斗掉了。斗掉以后他们去看书，针灸扎不好，哪里头痛、肩膀痛就扎在哪个地方，这是他们的针灸。在这个之下效果不好，效果不好的话人就会想到 fancy，就是要很花哨，所以针上面放个艾绒在烧。这是针灸并施，古有古训，你们看《针灸大成》里面的禁针禁灸歌诀里面就有。所以我们要绝对针就是针、灸就是灸，要分开来。

我要补充一点，我们还有一个灸是**米粒灸**。米粒灸就是我们把刚才的艾绒拿到很小，一点点就好。手搓一搓，搓得像米粒那么大，很小一颗。这个米粒大的艾绒怎么固定在穴道上面？现在用凡士林。涂一点在穴道上面，艾绒放上去，火一烧就烧完。米粒灸用在什么地方？有一些像鼻窦炎会塞在穴道上面灸，还有些烧鸡眼。脚上的鸡眼有两个选择。一个是你的爱人、亲人来找我会用烧；如果是你的情敌交给西医开刀，开完以后又长回来了因为根没有去掉。用灸的方式在鸡眼上面直接烧，因为鸡眼很小，直接放点凡士林，不用生姜，直接把我刚刚那么大小的艾放在上面用香点。这时候用香点，打火机会烧到皮肤。很快会烧完，烧完以后换一个，三个、五个就看它有多深。【倪师针灸 02 视频同步文稿】

灸的大原则是痛灸到不痛、不痛灸到痛为止。什么意思？中国人的文字就是这样子，话谁都会说、很难了解它的意思。这样讲好象不了解，我讲给你听看看有没有道理。比如说现在有个病人手上生个脂肪瘤很大，不想开刀因为开刀万一再长回来。我们用灸。生姜放在上面、艾绒在上面烧，灸。脂肪瘤本来不痛的，所谓不痛灸到痛的定义是，当不痛的时候一直灸、艾条的力量一直往下走，碰到患处的根的时候开始产生了痛，这就到了么方法，停下来。什么叫痛灸到不痛？同样是肿瘤很痛比如说脓疱，也在上面灸，灸到脓下面的好的皮肤，当艾绒的力量达到好的皮肤的时候不痛了，就是痛灸到不痛，停。这叫恰到好处。当个医生不管用什么方法，治病的时候最高明的医生就是，一刀过去衣服砍破、没砍到皮肤，把病治好了而不伤元气。和西医不太一样，开完刀以后病人死在手术台上了，

说手术很成功、病人是死在他的病上面，这个刀开的不好。所以说要恰到好处。这两句话我这样讲就懂了，很有道理。所以说中国人的文字要慢慢去体会它。

三、针灸的急救法

再下来讲针灸的急救方式。针灸的急救用在很多地方。比中说有个人突然昏迷过去了，不用问是什么原因昏倒，等到知道原因以后这个人已经嗝屁着凉、死翘翘了。我们有急救的方式先把他救回来。可能发病是心脏病，可能发病是中风，可能发病是其他的原因。或者是溺水、从水里面拉上来，一般做心脏按摩，或者是你碰到美女去做嘴对嘴呼吸救，还是没救回来。用针灸。针灸是非常好的急救的方式。

一般下针的时候，第一个针人中。在鼻孔下方到嘴唇上方、人的中间取三段，下针的方式是针从最下面一段斜刺向上对着脑部，注意角度。如果没有针，掐人中也好。掐人中人的时候，因为很紧张，有的女孩子指甲很长，一掐下去指甲断掉、皮肤破掉、没有扎到人中。这时候往前推，不要去捏、揉，用大拇指往脑部的地方推。

第二个叫十宣放血。为什么叫十宣？就是十指头尖。我们有放血针，后面会跟诸位介绍针的形状。拿起放血针把手指头尖刺破，把血挤出来，这叫十宣放血。比较没有 common sense 的人一个指头一个指头去刺，刺到第三个指头的时候病人死掉了。放血的时候把病人手的五个指头同时抓起来，抓到以后针拿起来一、二、三、四、五，刺破后一挤、一握，五个指头一起刺完了。这就是老师傅的手法。菜鸟就是一个指头挤一下，人死掉了，太慢了因为紧急。

第三个，十个指头放血还没醒过来，脚的十个趾头接着放，足十宣放血。

第四个，还没有醒，再下涌泉。把脚掌一握可以看到人字纹，人字纹的头就是涌泉穴。一寸半的针就下进去，两个脚。涌泉穴是急救的大穴。脚很矮，一寸半的针进去。待会我会示范针的形状，我不会示范扎针，扎涌泉会很痛的。不要拿一个三寸针一扎透过去，这就是没有 common sense。

第五个，都不醒，就百会放血。百会不下针，一般是放血用的。临床上，病人刚刚脑中风。怎么知道他是脑中风？血压上来整个脸都是红色，昏过去了，眼睛往上翻。那到时候血管并没有破，你在旁边看一下，就在百会放血。百会穴怎么找？从后面看头顶，正中画一条线、两个耳尖画一条线，交点往后差不多半寸的地方会摸到一个小凹洞，这是百会穴取穴的方式。病人躺在床上、头沿着床沿往下垂，然后在头的下面、地上放个桶，拿三棱针百会一刺血就下来。这是百会放血。血往下走的时候病人会感到一阵清凉，凉到眼睛的地方眼睛张开来，凉到嘴巴的时候嘴巴开始讲话，往身体方向凉下去。

这是我们的急救。全世界各地急救的时候不需要医师执照，你不要说我没有执照我不敢救，你错了。你有执照救人家没有救回来，人家会告你。你没有执照人家不会告你，因为应急。所以说任何急救放开胆子去做。你没有执照还没事。有执照没救回来太差了。

四、火罐的使用时机

过去我们的火罐有竹筒。找大小不同的竹子，有的地方用大的、有些地方用小的。竹子把它切成后面像个杯子一样，然后把口麻得比较滑，圆滑时吸才不会割皮肤。所以用火罐的时要确定杯子的杯口一定要圆，不然一拔上去的时候病人大叫一声因为有利的地方会所皮肤刺破、拔的力量相当强。

过去中医的郎中出去带一个药囊，里面没有火罐放蚂蝗、所谓的吸血虫。吸血的蚂蝗临床上用在疡医的时候，所谓疡医就是疡科专治脓疡。化脓了，脚都烂掉了、乳房的脓、有些伤口的化脓，很臭，不能用嘴巴去吸，就用蚂蝗。你要知道，所有自然界的昆虫类不管是苍蝇、蚊子或什么东西有个天性，就是喜欢吃腐坏的食物。凤梨放着除味道，要及时拿掉，不然果蝇就会来。新鲜的为什么不来？因为还没烂，它等烂才来。我刚刚讲过把你

们当成空白的白纸，化脓了就是里面烂掉了。蚂蝗一放上来一吸，好爽、对它来说是人间美食，全给你吸光光。吸血虫里面的汁和津液还有麻醉作用，吸脓多好、最好用。吸饱了以后蚂蝗变得很大，夹起来，还有就再抓一只放上去。吸完再抓，吸到把脓头吃掉、脏的血吸掉。这是它的天性。现代你在诊所里对病人说需要蚂蝗、你等一下我去抓一只给你，你回来病人逃走了。所以现有我们不用了。但是现在美国有的西医在用蚂蝗，一只卖七块美金，把蚂蝗消毒过，消毒过以后吸伤口。化脓很大的，包括整个褥疮很大的，放上去吸。自己到沼泽去把脚放下去吸上来都不要钱。消毒过的，反正始终要赚你钱。

现在的科技比较厉害。现在用的真空火罐有不同的 size，看你放到不同的地方。有比较凹的在手指头旁边、脚趾头旁边、踝关节可以吸到，比较大的在手臂、膝、小腿可以用，稍微再大一点的在大腿、肩部，还有更大的到腰部、肩部，它都有不同的 size。现在我们用的都很干净，都用真空的来吸。我在介绍火罐的时候没有说你一定要买哪个厂商的，这会有利益冲突，我没有跟火罐厂有关系。

真空火罐用的时候拿火罐枪压住吸几下，火罐就被吸到身体部位上了，因为空气少了。后面的尾巴一拔，气就放出来了。这很方便。你们命很好，我在学针灸的时候还没有这种东西，是用点火的。就是说火罐是圆形的像半个玻璃球一样，要用镊子抓到酒精，火一点把氧气烧了直接放到穴道上面。我们男的都没事，有个女的刚做完头发回来，用手中烧着的酒精把自己的头发烧了一个大洞，好不容易吸上去了结果头发烧掉。所以女孩子还是不要实验，干脆就买个真空火罐来。

火罐的用途，除了可以吸脓还有吸瘀血。在活血化瘀的时候，很多人膝盖扭伤、脚踝关节扭伤，我们会在痛的点放血出来。放血的时候看颜色，从黑一直放到颜色变淡，就起罐。放血的时候有时需要一罐一罐的抽，还有就抽，不能抽得很过瘾一直抽到病人贫血。抽瘀血看到颜色变鲜红了就停止。

火罐是抽、往外吸，和西医的置入性不一样。它是嵌入性的注射，我们是抽出来。观念刚好是反的。比如说被竹子刺到或海胆刺到，我们用火罐把它抽出来，抓会断所以抽。所以用途非常多。

有些地方不能上火罐。比如女孩子的乳中，要做美容一吸胸部会比较大、从 Bcup 吸成 Dcup，一吸乳房会流黄水出来、非常容易腐烂。多汗的地方不上火罐，头部不上火罐。

火罐大部分用在四肢上。在外科急性扭伤的时候用的很多。比如出去跑步一下子膝盖扭到，就在扭到的时候回家赶快火罐一上去拔痛的地方。无所谓穴道在哪里，直接拔痛的地方。病人恢复的就会很快，因为当时受伤就上火罐。

还有比如痔疮，发病的时候痔疮很大，直接在痔疮上放血、放血针刺下去放血。放血针现在用的都是西医的，我们下一节会介绍九针有放血针。西医的放血针很小，做得很好。把包装拉开来，三角形的针尾在里面，刺完就丢。刺完以后就用火罐把痔疮的脓吸出来，病人的痛就会退。现在因为科技发达了一些，我们用的针都比较进步。不像我们以前使用的针器，待会我们介绍针的时候再跟诸位讲，讲些过去发生的故事。

这是第一章的基本概念。你们有了这些基本概念，我们下面慢慢会进入到针灸的重心。

第二章 针灸穴位丈量方法

诸位一定要晓得丈量穴道的方法。这样才会找得到穴道，否则即使你知道要扎什么穴道结果心到手没有到，扎错穴道等于没有扎。

一、同身寸

丈量的方法，第一个叫同身寸。所谓同身寸，每一个人的高矮体格就不一样。像我在美国最可怜，NBA 球员来的时候太高了门都走不进来，摔跤手进来太宽了要侧着进来，个子大到这种程度。不能用我的寸去量他的，所以每一个人的寸不一样。

怎么量这个寸？把中指头弯起来，两个横纹头最远的两个点之间的距离定义为一寸，这是同身寸。两寸不用去一个个量，中间三个指头并起来代表两寸。四个指头并拢是三寸，以连接手掌的指端为长度标准。看的时候要病人的手，不能看你的手，大概就可以了。小孩子要看小孩子的手，所以每个人的寸都不一样。这是同身寸。

同身寸在运用的时候大部分都用在四肢上。还有经络之间的寸也是用同身寸。腹部和胸部有独立的丈量方式，那是一种特殊的取穴方式，用均等法。开始介绍任督二脉的时候我会跟诸位讲这个东西。有不同的寸，但基本上我们是以同身寸为主。

二、针刺的深浅

下针有深有浅。一般有季节的影响，过去针灸非常着重在节气上面。比如春夏下针比较浅，秋冬下针比较深。这就好像钓鱼，冬天气比较冷、鱼在比较深的地方、下针会下到很深的地方，春夏天气比较热、鱼在水比较浅的地方，针就下得比较浅。这是一个观念。

还有一个观念，中医认为皮毛是肺在管、肌肉是脾脏在管、血脉是心脏在管、骨是肾脏在管。一般下针的时候，如果病在皮毛针就扎在皮毛，如果病在肌肉就下在肌肉，如果病在血脉上面就扎在脉的旁边，如果病在肾脏针会一直从皮肤上面一路下在骨头旁边。看病情在哪里也会决定我们下针的深浅。十二经络、奇经八脉介绍完以后，我会专门开始讲针刺的手法、补泻的手法，这都是最传统的针灸方式。

过去中医有一句话，腹深似井、背薄似饼。这就是针刺的深浅，认为说在腹部上扎针的时候可以深针，在背上扎针的时候不可以深针会扎到内脏、扎到肺引起肺气肿。不能说腹深似井就表演多厉害、用很长的针扎下去，不行、不能乱搞。这是过去的说法。在临床上我在讲穴道的时候再跟诸位详细讲。不可以按照这个原则。

胖瘦，下针的深浅也不一样。也就是说，我们在介绍这一段的时候就是跟诸位讲，下针有个规矩，不能随便怎么样子下。有的穴道本来就很浅，不能说硬要给它刺过去，也不需要。我们有深浅的观念。

三、一般针刺入穴方法

通常看过去的医书如《针灸大成》提到入针的方式，下针的时候让病人咳嗽一下针就下去了。为什么当年是这样？因为当年没有针管，以前针的技术很差、过去的针像火柴棒一样那么粗。待人我会让你们看黄帝的九针、《针灸大成》里九针的图，我把针的原件带来给诸位看。九种针。针像火柴那么粗，当然痛。咳嗽时针下去，就比较不痛。现在我们用针管直接拍进去。现在用的针，我想中国台湾省也是这样的，美国联邦政府规定针只能扎一次。把针打开来以后，每一支针都附带一根针管。把它碰到穴道上面，手一拍针就进去了。针进去了，把针管拿掉，针就在穴道里面，所以不要再咳嗽。要不然中风病人要下十几针，他就咳咳咳也不是很好。所以不需要咳嗽才进针。

知道穴位大致的位置后，针怎么进去有个原则。用手去摸它的质感、皮肤的感觉，摸到两个肌肉的中间。一般穴道绝对不会在肌肉上面。穴位永远 1. 在肌肉间，就是两片肌肉摸上去有两条，就在缝隙下针。绝对不会在肌肉上面，没有这种穴道。或者 2. 在肌和骨之间，比如下脚上的针很多都在骨头旁边，一定是在肌肉和骨旁边，不会直接扎在骨头

上。或者 3. 在肌和筋之间，身上有很多筋，也不会是在筋上面，一定在筋和肌肉中间。或者 4. 在筋与筋之间，绝对不会在筋上面。比如手的小臂上有很著名的心包经，这里有两条筋，把两条筋分开来从中间下进去，绝对不会扎到筋上面。也没有任何穴道就在血管上面，一定是在血管旁边。不能说摸到一个血管，以为找到了就正对它下进去，那不是穴、根本不是穴道。还有 5. 在筋与骨之间，不会在骨头上。看到一个骨头硬要戳进去，戳不进去也没有穴道。筋骨之间的穴道常常碰到，像脚踝裸、手腕的地方都是筋骨之间。

所以不要直接扎在肌肉上面，也不要扎在骨头上，也不要扎在筋上面。所以当穴道的位置找到以后，摸就知道哪个是正穴，针就下进去了。这是基本上找到穴道以后下针的位置的取舍。【倪师针灸 03 视频同步文稿】

四、成人与幼儿的不同入穴方式

这章第四个部分讲成人与幼儿在针上的不同。成人与幼儿有非常大的不同，成人留针，幼儿有个特别的名称叫单刺。

所谓留针，就是针下到穴道以后，在上面要留二十分钟。当然在针下进去以后我们会做些补泻，但是我现在不讲补泻，我希望十二经络、奇经八脉讲完以后再教你们补泻。否则你现在学了补泻，到时候我讲了你又忘掉。留针可以留二十分钟，有时候三十分钟，像中风的病人留四十分钟、五十分钟、一个小时、两个小时都没有关系。因为我们针上面不带任何东西，没有像西医的 iv(短暂性静脉注射)、打点滴，葡萄糖或是什么。

起针的时候很重要。拔针的时候，若这病人是你妈妈，用中指顶在皮肤上与针平行、用食指和大拇指让针慢慢出来，出到皮肤毛孔的时候停口水之一下，停三、四秒钟，再快王拿出来。一滴血都没有，这是我们基本上出针的方式。这个人是你的敌人，快速拔出。针身本身不利但针头很利，所以针的进出一定是平直的进出。不可以用挑勾出力的方式，这种方式会把血带出来，这是我们对付仇人用的。自己亲人都是平直下针，再平直起针。不要急着一个拔出来，不好。

小孩单刺。小 baby 发烧感冒、拉肚子，下针效果很快。所谓单刺，针进去捻一捻就出来了，根本不留针。哪些穴道可以单刺？我们会讲经络学的时候再告诉你。尤其小孩子退烧，退烧退的很快。不能说小孩子要留针二十分钟，不行。幼儿的定义、取单刺法以十四岁作为标准，十四岁以下全部采单刺不留针，十四岁以上就留针。

下针的时候一般会要求病人采卧姿、躺平地扎。针灸下针以后常常会有一种现象称为晕针。晕针在前面急救的时候没有讲，为什么？因为中医有一句话“药不瞑眩疾弗缪”，这句话实际上出自《后汉书》。药的定义广一点、下针也是在里面，反正是一种治疗方式。所谓药不瞑眩疾弗缪，就是说没有产生瞑眩的话病不会好。我们每次扎针的时候，有病人产生晕针的现象，起完针以后、事后效果都很好。

可是有一种晕针的现象是因为姿势的产生的晕针，所以平常采的是卧姿、躺倒扎针最好。站立的时候尽量不要扎，坐着也不扎，因为容易晕针。躺倒扎是最好。躺倒有时正面扎一次还要背面翻过来再扎、这样很麻烦，可以坐到可以正面背面一起扎，可是常常容易产生晕针。而这种晕针是因为姿势不良产生的晕针。

病人的晕针怎么处理？就是刚刚讲的急救方式。先下人中。病人很倒霉，被你扎了针晕针，还又要扎人中，更痛。你用手指头去捏、掐他的人中让他醒过来、头晕好转。晕针的时候不要怕，让病人躺平，胸腔的扣子打开来让他能够呼吸，空气流通他就会醒过来。晕针不会死的，到现在还没有说晕针晕过去就醒不过来，没有的，休息五分钟、十分钟人就很好。而死的。如果很急、像我性子很急，也不会急到那种程度，病人已经很可怜了再给他火上加油，十宣放血、再不醒再脚趾头也放血，回家他怎么走。这太过，太过也不好。

五、现代常用的针号

现在常用的针号，诸位看到是有代号的。比如 3215。32 是一个针号，前两位数字越大针越细。1-4 号的针都很粗，到医院打 IV 可能是 4 号 5 号针都很粗、注射脊椎骨的针更粗好像螺丝刀一样。32 号已经很细了。后两位数字 15 就是一寸半，30 就是三寸。

平常用 32 号粗细的针扎针就可以了，也常常会需要 28 号。为什么需要 28 号针？因为有时开过刀后有很多结缔组织产生、或者很硬很皮，针扎不进去。知道这个地方要下进去，可是它太硬了。因为开完刀以后有 scar tissue 在里面，这种结缔组织非常的硬，针下不进去。还有一些是脚肿、里面整个是瘀血块，针扎得弯掉了。需要 28 号针下进去。

一寸半长度的针用得最多。一寸半大部分用在肌肉、四肢、身上，都可以扎。手指头旁边，手再肥也不会像身体那么厚，大部分是用一寸针。一寸针比较短，扎在手上面、脚旁边，代号 3210。32 粗细不变，只是尺寸变了。所谓 3230、32 号三寸针比较长，常常用来透穴。有很多地方会用到透穴，我们教到那个穴道的时候再教诸位怎么透穴。透穴的时候，你看那三寸针透下去、拿出来，病痛当场去掉。针灸就是立竿见影。

针灸做得好就真的是立竿见影、速度非常快，做得不好就没有感觉，也不会坏事除非扎太深了。腹深似井就真的扎进去，古人才不承担你的责任，你要承担。有时候我们会需要用到透针，身上有非常多的穴道都可以透。我会教你们怎么透。透的时候不但不伤筋、不伤骨、不伤血脉，三寸针进去、出来病人连一滴血都看不到。像妇女手、手腕关节很痛或者是脚扭伤、还有剧烈的头痛，用透针的方式，针下去痛就当场去掉了。透手的时候大概几秒钟，当场就好了。来透针几秒钟手就可以动了、还是去医院开刀，自己决定。中医如果以后发展起来，全世界各地的医疗费用会减少非常多。

还有一个我刚刚给诸位看到的放血针，现在大部分都用那种针。

六、黄帝时代九针型式

这个九针图就是你们在《针灸大成》里面看到的黄帝的九针。这个九针图是原图、原样、原寸制作出来的，手工做的。

毫针用得最广、最多。长针会用。我们会介绍到如何烧火针、燔针，针如果过火在治肿瘤的时候用。铍针用来放脓血。各种针有不同的形状、有不同的使用方向。诸位不必要去打造这套针，这个针一套在美国买 400 多美金，人家送我的。要跟病人收多少钱，如果一次性使用。这针只是给你看样子，知道我们过去老祖宗用的是这样子。

现在我们都是扎一次就丢了。刚刚我讲的那三种针跟放血针、还有火罐够用了。抽脓的时候就抽掉，不需要下那么深的针。

过去的老师傅、我的老师的老师用棉布包，针插在里面。看病人肩膀痛，下针。从棉布包把针拿出来，嘴里口水一舔，隔着衣服把针下进去了。到我的老师，衣服就拿掉了，比较开放点，嘴里口水一舔，把针下进去了。针弯掉了怎么办？因为拔完针还要收回来再用，丢在地上、脚上磨一磨，然后嘴里口水一舔，把针下进去了。自古相传都是这样子，不然以前很麻烦，做针很贵，因为以前没有不锈钢、不是金针就是银针。金针很软必须要做粗一点，银针太脆也必须要粗一点。反正不管是金、银都得是粗针，不然的话针会断掉。

针断在身体里边还得了。断针的处理很多，我们实际上不用介绍。为什么？现在几乎不会断针，现在的针不经常用不会断。针最容易断的地方在哪里？在针柄和针身的接合处最容易断。所以下针的时候我们都留一点针身在外面，不会整支针插在里面，留个针柄在外面。针身断在里面去话，两指同时一下针的两边，针就抽出来了。至于说针断在里面会跟着跑，胡说八道、不会这样子的。我从扎针到现在多少年了从来没有遇到断针，因为我们的针都是不锈钢的。我们中医的书非常多，过去会发生的事情现在不会发生，你们不要再去想很多。

第三章 天干地支五行与井荣俞原经合

一、十二经纳天干

先讲十二经纳天干。在介绍十二经络之前，诸位有些基本知识一定要有，我们才有办法继续下去。甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡，庚属大肠辛属肺，壬属膀胱癸肾脏，三焦亦向壬中寄，心包同归于癸水。以前取押韵。次序不重要。心包就是癸，三焦就是壬，甲是胆，乙是肝，丙是小肠。编成七言绝句好背，只此而已。

为什么要知道天干和地支？还有地支，肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中，申胱酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。天干有十个，地支有十二个。所以干支混在一起的话，所谓六十一个甲子的循环。这些以后我们慢慢会用到，诸位开始进去的时候慢慢去习惯它。从头看中医的书、看天文地理的书都看到甲乙丙丁，不要怕，我一步一步带你们进去。

用到干支最主要是它的木火土金水的五行的属性。甲乙是木，丙丁是火，脾胃是土，庚辛属金，壬癸属水。我们会用纳天干就是要取它的五行、木火土金水。中医的理论比较让人家不能够很透彻了解的地方就是五行、八纲辨证法。实际上诸位如果真正理解它的意思的话，如果要找别的方法把它取代、简化还不行，还必须要用阴阳五行、木火土金水。在五行里木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。在一个行的中间又分阴阳。所以有阳木和阴木、阳火和阴火，阳土和阴土。木火土金水刚好都分阴阳，所以有十个天干会出现。木代表肝，心脏是火，脾脏是土，肺脏是金，水是肾脏。同样的水有分阴阳，金有分阴阳，五行都有阴阳的现象。

中医讲脏腑。所谓的脏好像收藏的藏，脏者藏也，收藏的意思。腑是消化系统。所以五个脏肝心脾肺肾，脏就是收藏、就是所谓的阴。腑是消化系统，就是所谓的阳。天干里的甲胆乙肝，木就分了阴木就是肝、阳木就是胆。阴火就是心，阳火就是小肠，所以火有两个东西，心脏是一个、小肠是一个。脾是内脏是阴土，相对的是阳土就是胃。肺脏是阴脏、是阴，金的阳的地方是所谓的大肠。到了水，有阳水跟阴水。如果讲脏的话就是所谓的阴，腑的话就是所谓的阳。所以肾脏是脏、就是阴，阳水就是膀胱。用代号。代号有它的意义。我先举例给你听，讲个观念给你听，慢慢我们会越来越深入。

为什么中医把心脏定义成火？因为心脏不断的跳、产生很多的热。可是西方医学不是这样子看，他们是看瓣膜闭锁不全、心律不整、心肌梗塞、冠心病、冠状动脉血管硬化，都是看心脏结构的问题、看到的是形。所以西医是看到形、看到外形，西医立出来的病名都是形、没有神。中医说西医说，老哥你稍微等一下，你以为你讲完了好象很详细实际上漏掉个最大的问题就是，心没有神。所谓神是什么？心脏不断的搏动。你的手不断的动看，你看看热不热。就因为心脏不断的搏动，一天大概跳十万次以上，想想看心脏不断的跳热不热？既然很热的话，我们没办法想只好用火来代替。所以人的体温的来源来自心脏。因为心脏不断的搏动，全身上下就是心脏不断地跳动。西医只知道后面、不知道到前面，体温是平均比如说华氏 98、96 或者怎么样，但体温怎么来的不知道。体温是由心脏来的。

小肠在下方。小肠是阳火。为什么是阳？因为是消化系统，食物从嘴巴里面咀嚼了以后到食道、到胃、到小肠，小肠把食物消化掉。小肠属于消化系统，是属于腑的一个地方。为什么把小肠也定义成火？中医叫心和小肠是表里。像这种关系通通所谓表里关系，中医讲表讲的是腑、讲里讲的是脏。肝和胆、脾和胃、肺和大肠、肾和膀胱通通是表里关系。

心和小肠同样被定义成火，我们叫小肠是第二个心脏。为什么？因为心脏不断产生的热，按照道理人身上的这个热应该是往上走的，热气球都是往上升的、没有听说过冷气球上升，所以热本身的性是往上升的。上升的话不行，人过热、每天跑出来头上都是大汗淋漓、一直在热的，一发高烧就走人因为脑袋烧坏掉了。所以才会去制造一个内脏叫做肺，肺是金。在阴阳五行里面火是克金的、金是制火的，两个要相制衡。所以肺好像天空一样，天上都是寒冷的。如果把心脏比喻成汽车的引擎的话，肺就是水箱。如果只把肺的呼吸作

用当成吸气呼气、在空气中得到氧气，这太简单了，所以西医治不好肺病。但是如果有肺跟心脏相制衡的观念，因为有正常肺的功能，肺就会让热往下走而不往上逆。所以我们叫呼吸吐纳，练气功的人吸气、让气沉到丹田去，丹田就是小肠的募穴，气就往下走。气往下走的时候造成小肠的温度非常的热。小肠热的温度的来源是来自心脏。

讲常人就是讲人纪了。什么叫正常人？我常常在临床的时候问病人，谁告诉你有肝病的？肝病专家，谁告诉你有心脏病的？心脏科的医生。你就可以知道，外面的招牌都是专科医生，我的招牌是健康医生。我什么都不知道，我就是知道如何让你健康。医学很可怕，中医跟西医正好是相反的。西医是把病尽量复杂化，为了证明药的有效对病重新定义。中医不是这样，中医是定义什么叫做常人。我们把人纪教完，你要完完全全透透彻彻了解什么叫正常人。当你用正常人的角度去看他的时候，他的病名马上就看到了。可是你如果被训练出来一开始就是如何去查病，查了半天你还是看不到病。你如果开始被我训练起来是如何知道什么是正常人，不正常你一看就知道了。所以中医不是说你要看多少书，中医要去悟，悟最重要。所以我从五套东西来上课时，我是想尽办法让你了解什么是正常人。当你知道这是正常的时候你千万不要小题大做。

正常人的定义心脏的火、心热是往下导、导到小肠里面去，所以正常人的心和小肠会产生一样的速度、一样的温度、一样的压力。所以中医是物理医学。你们知道美国有个人叫阿尔伯特·爱因斯坦。爱因斯坦是物理学大师，他一辈子没有上过太空，月球登陆是阿姆斯特朗。他的办公室很小，光用黑板和粉笔这么简单的东西就可以算到宇宙里面的黑洞到底怎么回事。到现在人类还没有去过，可是从NASA太空中心收到的所有的太空资料都是证明爱因斯坦是对的。中医就是物理医学。物理学非常注重时间、速度、温度还有压力。如果物理的条件有了，爱因斯坦就注重这些，所以他没有去过那边他可以计算出来。中医就是按照速度、温度、时间、压力，你的身体就是一个小宇宙，里面有个黑洞在那里。我们不用进去，找到速度、温度、时间、压力马上可以计算出在哪里，同时可以把他治好。这就是中医。中医就是站在外面看到里面藏什么。

以正常人的观念心和小肠是这样的。小肠很长，有多长我们介绍到小肠经的时候会介绍。心脏不断地在运送热力到小肠，小肠因为有这个热，就好象食物去加热煮烂一样，食物才会消化。不然你当小肠这么聪明，居然会消化食物。把小肠拿出来看看会不会消化，不消化了因为失掉温度了，在身体里面就会消化。正常人是这样。所以小肠就被定义成心和小肠是表里。【倪师针灸 04 视频同步文稿】

食物消化以后会进入到大肠。大肠有升结肠、横结肠、降结肠，大肠把食物残渣里面的水拿走，这些西医知道。你把猪大肠拿来吃吃看，吃了猪大肠不见得聪明。你当猪大肠那么聪明专门吃水不吃残渣、那么厉害。因为大肠环绕着小肠，小肠是火，水在上面走，火在下面烧，所以大肠里面的食物残渣的水是气化的状态。因为很热，这个蒸气才能透过肠壁能够直接上升。大肠与肺相表里，大肠的水气化以后、大肠的津液就会回到肺里面、变成肺里面正常的津液。残渣才会排出来。这个过程在 24 小时一定要完成。这是我简单给诸位一个观念。我们慢慢越讲越深，讲到《黄帝内经》的时候会越来越深入。

中医为何可以治疗癌症？很简单。你们不需要是医学院的，小学毕业的我都可以让你懂。听说过有人死在乳癌、脑瘤、肺癌、淋巴癌、肝癌，没有人死在心脏癌。有人死在心脏病，不是心脏癌。在搜索引擎里打 heart cancer，搜索结果是 0。心脏不会得癌，因为心脏很热，癌细胞沿着血液经过心脏的时候，就好像飞蛾扑火一样被杀掉。若把全身从头到脚变成像心脏一样，很热，癌细胞就没有了（正常细胞喜欢热）。如果中医把人的全身到脚变成一个心脏，太热了，癌细胞就过滤掉了。

正常的细胞喜欢热，因为我们身上都是气。怎么证明人身上都气？冬天走到马路上你吐气看看都是烟、都是蒸气。有一个人吐出来不是蒸气，那个人来自火星不是地球人。人都会有气。气这个东西中医认为都是热气、就是蒸气。这是我简单举个例。

再举个例，比如水生木。膀胱在小肠的前面。当尿液从肾脏累积到膀胱去以后，在肾脏里面第一次气化，在膀胱里面第二次气化。《黄帝内经》里面会讲的更详细。小肠跟膀胱连在一起，小肠里面很热、是火，所以在膀胱里面的尿液是蒸气。膀胱里面有 400CC。一蒸气起来的时候把膀胱撑起来，膀胱变成一个热气球往上升。所以说没有到 400CC 容量的时候，我们不会有尿意、不会想到去小便。一到 400CC 满了，就急着要上厕所，一小。正常人有 400CC 的容量。小便出来因为膀胱里面有很多的热气，这个热气就好像蒸气火车头一样，有热气才有办法产生速度、才有力量和压力，可以把小便很用力的排射出去。在膀胱气化的过程中间会很好的酒，酒有第一次蒸馏、第二次蒸馏，一样。膀胱是第二次蒸馏，第一次蒸馏在肾脏。第二次膀胱里面的水气化出来以后，浊水会排出来，干净的水身体还会保存、从膀胱直接运到肝木去，所以叫水生木。肝脏得到膀胱来的干净的水分，肝脏晚上就非常忙，就把我们的毒素排泄掉。排泄出来以后又化成胆汁，胆汁又排出来。

基本上当把人体很复杂的一个五行的观念讲给诸位听以后，我讲了半天只有一个目的，就是如果不用五行的图代表还没有别的图可以代表。你看我刚才讲的那么复杂，它这个图画完了。所以如果我们要把它再简化，没办法再简化。我刚刚跟诸位报告过，我把你当初学的人。你们看到阴阳五行觉得很难懂、很玄，实际上等到通通读完以后你发觉到无法取代、必须要用这个符号来代表它。这个符号最传神。你如果还是不了解，不要急，我慢慢会越来越细。还有肺皮毛等很多东西在里面，我只是举一个例子。终归是给诸位讲，这是一个最好的方式来帮助大家来了解的阴阳五行的观念。

二、十二经纳地支

地支歌叫“肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中，申胱酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通”。简单讲就是，寅时开肺、寅时大家都知道是凌晨三点到五点；大肠开卯时、卯时是五点到七点；胃开辰时、七点到九点；脾脏开巳时、九点到十一点早上；心开午时、十一点到下午的一点；小肠是一点到三点；再来是膀胱是三点到五点；再来是肾脏五点到七点；心包经七点到九点；三焦经晚上九点到十一点是；再回到胆晚上十一点到凌晨一点；最后回到肝经一点到三点清晨。

我们为什么需要知道这个东西？这个东西第一个帮助我们做诊断。举个例子给你听。病人来看你，我们还没有跟病人讲话，一看病人脸色怎么黄黄的、再一看手掌暗红色。问一个问题晚上好不好睡，每天晚上一点多就醒过来。Game over 已经看完了，从头到尾只有一个问题。跟病人问一个问诊睡觉好不好，结束了。为什么？我在讲阴阳五行的时候，我慢慢灌输给你观念，一点一点进去。不要一次给你太多，你也吃不下去。

肺在心脏的上面。阴阳五行的木火土金水又可分成青赤黄白黑。肺是白色的。金属的原色都是白色的，所以真正的纯金是白金。肺是白色的，心是火、赤色、红色。肺比心脏大很多，很多的白色加一点红色下去，手诊时手掌拿出来是粉红色。手掌的地方是肚脐以上的地方，心脏和肺两个颜色混在一起就是手掌的颜色。肝脏是心脏的妈妈，我们叫做木生火。心脏里血液的来源是来自肝脏，所以肝脏是提供者。肝脏晚上一点到三点很忙，你在睡觉的时候是肝脏最忙的时候，它在把身上所有毒素代谢掉。代谢完以后，把这个血丢掉心脏去。如果这血是正常的、肝脏非常好，这血进入心脏的质和量、品质好量又好，你不需要去验血，跟肺白搭配起来手掌的颜色就是粉红色。

有一天有肝硬化、肝肿瘤，里面少掉一个空间了。有东西在里面中医称之为实，没有东西在里面中医称之为虚。有东西在里面的时候代表空间少了。空间少了以后，血的量还是一样，流进去的血待不住马上就要出来，根本还没有把里面的毒素完全代谢掉，就马上大量的血跑到心脏去。结果红的增加、白的还是一样，手掌的颜色就慢慢暗掉了。所以肝病人的手拿出来一看是暗红色。

晚上一点到三点是肝经气血流注的时候，这两个小时应该是睡觉睡得最好的两个小时。如果每天晚上一点钟起来、三点钟以后才能睡觉，身体已经告诉肝脏有问题了。这个时候

西医的检验报告仍说很好。中医健康的定义跟西医完全不一样。西医的健康标准是划一条分界线，以上正常、以下有病。中医说人不是机器，机器说坏掉就坏掉，人不是这样子。中医划两条线分成三个，病、症状、正常。当正常的人一得到症状的时候，身体马上就知道了，可是西医却还不知道、还认为是正常。等到症状经过六个阶段，太阳、少阳、阳明、太阴、少阴、厥阴，进入病了。等到进入病了，西医查到了，太慢了。

中医在一开始一动就知道。中医的高手和一般的中医的差别在哪里？高手在身体一动就晓得了，比较差的中医在症状的后几个阶段才查到，更差的中医在症状更后的阶段，再差跑到西医那边去了。这是不对的。等到查到病的时候都太慢了。所以我们常常一握手，以后你们诸位被我训练到，举手投足之间都是医。所以我退休了想尽办法把它忘掉，我不干了。所以你们要赶快学好，真的是受不了。因为一摸就知道了，知道了不去治又很难过。我都不要跟人家握手，一握温度就知道了，再一看手的颜色，什么都知道了。不知道就好，知道就心痒难耐，总想把他救回来。所以过去历史上、你们看医书，很多的一看就知道，实际上就是这些东西。真的很麻烦。

正常人的举例，大肠是开早上五点到七点，所以早上起来第一件事要上大号，这是正常的身体，代表气血流注没有问题。24小时分成12个时辰，代表一个周天，所以食物吃进去，早上五点到七点要上厕所。如果你们家有两个厕所六个人住，早上起来抢厕所谁先上那你家六个人都健康，大家没有人要上厕所这一家六个人都要看中医。你不能去验血，不能相信验血很好，绝对不能相信。所以我们有很多的健良标准就是这样来的。别的先不要去看，这个人每天起床上大号，没有病的，就够了。你看我写的六大健康标准，为什么早上起来要上大号？地支歌最主要讨论的就是时间、时机。时机很重要，当中医时机要能够抓住。时机能够抓住的话，帮助诊断、治疗、事后验证病人好了没有。

你如果帮他治了，肝病人来找你。本来晚上一点到三点都不能睡，经过你的治疗以后，一觉到天亮，肝病好了，不需要查肝病、看肝病的指数上下。如果你帮他治了以后，不但一点到三点醒过来，三点到五点还醒过来、还有整个通宵都不能睡，越治越坏。现在有一个病人乳癌做了化疗，睡觉不好睡，你病没好。很快，已经讲完了。你现在懂了吧，这就是地支歌。如果肝癌或怎么样，被那个人治了，不管他用的什么办法，如果今天开刀、化疗、做钴60照射，做完以后病人一觉到天亮睡通宵、黄疸也退了、精神也好了、胃口也开了、每天早上五点到七点上大号，我绝对让病人去治。我绝对鼓励病人去治，从此我偃旗息鼓、不干了也不骂人了。可是给他们越治越坏，本来是一点到三点不能睡，现在三点到五点都不能睡、已经转移到肺癌去了。通宵也不用了变成倒过来了，晚上不能睡、白天都在睡，这是癌症一直在移转。所以你到癌症的加护病房去看看，那些人晚上都很忙的、都不睡觉，然后白天都在睡觉，这种人日夜已经颠倒了。这个医疗技术如果是对的，为什么是这样子？所以光是个地支歌，我们就可以用来做诊断、治疗跟验证。讲穴道的时候，有些专门时辰发的病我们下时针、时间的针，把他治好。针灸通通有。这就是地支歌的精神。

再举个例。有一个人每天晚上十二点钟一定醒过来。我常常跟美国人开玩笑，我说那个vampire、吸血鬼晚上十二点钟醒过来，他一定有一个很大的胆结石。不用说去拿大蒜、十字，你们太菜了，我们中医就知道是胆结石。你把它拿掉他晚上就不醒了。胆发病都是晚上十一点到一点，常常十一点半一下子痛起来，深更半夜痛都在这个时候。如果我帮他动手治，怎么知道我帮他治好了？你又看不到里面。很简单，好不好睡？现在可以睡了，没事。当然还有经络上的穴道一查，马上可以知道胆结石去掉了没有。方法非常多，不需要X光照。我讲过人纪就是站在外面看到里面长什么，以后你们会像爱因斯坦一样站在外面就知道里面的黑洞、身体的黑洞怎么回事，很快。这就是我们需要地支歌的原因。

干支以后还要慢慢混合在一起。慢慢来，我们一步一步走。

三、十二正经之井荣俞原经合

第三个我们介绍在经络学之前的基本的观念。我们即将开始介绍经络。我们人正经有十二条，奇经有八条。十二正经分六条阳经和六条阴经，加起来是十二。奇经八脉有任脉、督脉、冲脉、带脉、阳蹻、阴蹻、阳维、阴维，每一个奇经管的事情都不一样，奇经在后面才会讲。十二正经有六阳和六阴，所有的阳经、所有的阴经将来都会介绍到井荣俞经合。俞有的人念输、运输的意思。古体字脰有肉月边。所以看古书上脰俞输都是一样的。

井荣俞经合的穴道，我们有一套歌诀叫“手不过肘，足不过膝”。下针的时候在手肘以下、膝盖以下下针，都是在井荣俞经合上取。俞念俞、念输都无所谓，不要在形上面去争。争了半天变书呆子，你要知道它的功能最重要。你们在看《针灸大成》里面有“手不过肘，足不过膝”的歌，讲的就是这几个东西。

我把它分阴阳给你看。当你碰到阴经的时候，有足少阴肾经、手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、足太阴脾经、足厥阴肝经，它有五行的排行叫做木火土金水。这是属性。这样看就很清楚，任何的阴经的井穴通通是木，任何的阴经的荣穴都是火。阳经也有六条，每一条阳经也有井荣俞经合，但是属性和阴经不一样，属性是金水木火土。为什么要这样？有原因的。我们介绍经络的时候就会告诉你。首先你把属性记得。

阴经和阳经的每一条经上面都有一个络穴。什么叫络穴？比如说仁爱路和信义路两条路不交接、平行的，这就是经。经和经之间没有沟通不行、人就是散的，中间就有横向的安合路，在两条路上各有一个联络点，我们叫做络穴。每一条经都一定有它的络穴。

阳经比阴经多了一个东西叫做原穴。阴经没有原穴，阳经有原穴。在介绍经络的时候会告诉你，这是井、荣、俞、经、合，这是阳经上的原穴比如大肠经上的穴道是哪一个、胃经的原穴是哪一个。诸如此类，有原穴，也有络穴。

每一个穴道都有它的属性，都有它的功能所在。我刚刚讲过，在我们还没有介绍经络之前，基本的概念你要有。等到十二经络的时候，就很简单了。

病在脏取井穴

病在脏取井。所谓病在脏取井，病在越深的地方越要在指头末稍。井穴通通在手指头、脚趾头的末稍，非常的敏感。

我举个例。比如说足阳明胃经的井穴叫厉兑，诸位以后会学到厉兑。厉兑在第二个脚趾头的指甲旁。下针的时候，井主脏、主心下满。临床上我在治动脉血管堵塞的时候，针一下去，病人就感觉到有个人在心脏里面扫地、在马上清洗，速度就那么快。刚才有看过针的大小，不会有呆子拿三寸针去扎。用一寸针、很小就直接刺在穴道上面，进去一点点，扎上去马上就反应出来。我们身上有很多其它的穴道，但是都没有井穴来的好。心脏动脉血管堵塞是西医讲的，中医是讲症、心口剧烈的疼痛。这个针一下去的时候，痛马上去掉，所谓实证。以后讲《黄帝内经》的时候，我还要跟诸位介绍如何诊断实证和虚证。井穴下针入脏，肾脏、脾脏、肺脏、肝脏也都可以用。

病变于色取荣穴

荣穴病变在于颜色。我刚刚跟诸位讲过，青色是主肝、红色主的是心、脾主黄色、肺是白色、肾脏是黑色。这个五行的图会不断的出现，我非把你训练成你晚上睡觉直觉反应、根本不用想就是这样子。有颜色的病出现的时候，一看发黄是脾病、脸色发红是心脏病、脸色整个发黑是肾脏病、脸色发青是肝病。有颜色出现时我们选取穴道大部分选荣穴。

病在时间者取俞穴

俞穴可以念输穴。病在时间者取之。每一条经都有它的俞穴所在。按照时间发病的，如每天晚上十二点都醒来，病发在胆经上，时机用地之歌，取胆经的俞穴。这是在使用手不过肘、足不过膝的穴道时用到的一些基本的动作。【倪师针灸 05 视频同步文稿】

过去我的老师、有的人用茱穴，病发时间的。比如说有个人有气喘，每天晚上三点钟起来到五点钟才能睡，要下肺经，肺的茱穴或俞穴。我讲的按俞穴是根据《针灸甲乙经》来的，平常有的中医用的是茱穴、有的中医用的是俞穴。效果上我们用俞穴的效果非常好，有的人用茱穴也有效果。我个人是，亲人用俞穴因为茱穴在指头旁边很痛，敌人也还是要把他的病治好就选茱穴。两个穴道都有效，按照时间发的。

你们以后要注意有的人就是这样按照时间发。比如癫痫，奇怪别的时间都不会、每天晚上十一点钟就发癫痫。我现在地支歌讲到这，你已经知道什么穴道可以治的答案。胆经的俞穴和茱穴跟癫痫根本没有关系，可是按时间把它治好。针灸是非常灵活的一个东西，所以不要做乖乖牌、学校读书太乖的时候比较不够灵活，皮一点比较好、脑筋要考虑的比较多，因为中医比较接近哲学、要想。

病变于音者取经穴

经穴病变于音者。比如这个人什么都好但声音变了，女人如果面大声沙骨粗、骨头太粗了声音沙哑了脸孔太大了，这是孤单到老的一种女人的象。如果声沙是个象，加上骨头很大肉都看不到、脸又很大，这个声音沙哑可能没有办法，这是象，代表这个女人一辈子会孤单到老。如果她是感冒或者是其他的病让声音变掉了，就可以选用经穴来治疗。每一条经都有它的经穴，看发声音是从哪里发出来。等下我们介绍经络、讲内脏腑理的时候都会告诉你发一个声音是怎么来的，口水怎么来的、眼泪怎么来的都有。

病起于饮食取合穴

再来讲合穴。当饮食不节就可以用合穴。

讲到饮食我就可以跟诸位讲一个观念，吃东西什么叫饱？什么叫饿？这是个感觉，没有一个定义，很难形容。真正对身体最好的感觉是，吃完东西以后还稍微有一点点饿。一年四季保持有一点微饿的状态之下，不要太撑，所以七、八分饱最好。为什么？因为不断的饿是在不断训练胃气。我们在治任何的重症，只要饿病人就救回来了。从古到今死了多少人，没有人死前是饿的，有的人是饿死那是因为环境造成的。任何的重病到后来都是没有胃口、不能吃东西，一段时间以后再走掉。所以我们在下手治他的话时候都有点饿。

饮食不节就是暴饮暴食、或者是喝酒什么的，反正就是乱吃东西造成的。还有胀满的病，大部分用合穴来选取。这是一个基本的选穴的方向。

五脏不平衡时用原穴

原穴是安五脏、在五脏不平衡的时候用的。每一条阳经都有原穴。至于所谓不平衡的定义、不安的定义是什么，我们介绍到脏腑的时候再继续跟大家讲。诸位先对原穴有个基本的概念。每一条阳经通通有一个原穴。

与四季的关系

井穴主冬天，脏主冬，冬天的时候刺井穴。井茱俞经合的穴是在手肘以下、膝盖以下。如果扎针不扎身上、只扎手肘以下膝盖以下，这样扎可以，因为不会死人、比较安心，避免有的人粗枝大叶、按腹深似井背薄似饼而扎出问题来。你又怕出事，在手脚上扎针都不会有事的。还没有说一针把人扎死，那真是天才，我拜你为师。脚上都不可能扎到，我们这里的医生都知道不可能针扎到脚上死掉，刀子刺下去都可以救回来，安全是第一的。四肢上的取穴原则是这样，现在介绍是这一段。

时间出问题的时候主夏天，一样我们是取俞穴。

声音主长夏。长夏的定义，我这里给诸位讲个定义。春、夏、长夏、秋、冬，中医很多人搞不清楚，明明是春夏秋冬、三三三三、三个月四次、十二个月结束了，偏偏挤个长夏出来。很多中医这段没搞懂。偏偏我有所了解，算命的在中国易经里就有讲。在春三月的时候，其实不是一月到三月，到了第三个月的最后两周，即将要转换为夏天。夏天三个月，还有第一个月最早的两周。也就是说，春和夏交接的前后两个礼拜，春天取两个礼拜，

夏天取两个礼拜，把它合并成一个月。春夏交接一个月、夏秋交接一个月、秋冬交接又一个月、冬天和春天交接又一个月，这就是长夏的位置。所以真正讲长夏的定义是节气在转换、季节的交换。而不是说夏天很长，夏天都一样的，不能这样讲。

味主秋。这都是《针灸甲乙经》里面的。很多人味道常常有问题。这味道包括嗅觉。像有的人发癫痫，在发病之前会闻到腥臭的味道。还有的人嘴巴里面会发出金属的味道。还有嘴巴为什么那么甜、嘴巴为什么那么苦？有味道的的问题，味道包括味觉和嗅觉，这时都以合穴为主，主秋、秋令的节气。

四、阴阳、五行的生克、上工治未病

为什么要去说春夏秋冬？中医的观念认为，春夏养阳、秋冬养阴。

阴阳的定义，过去很多人、教《易经》的说，阳一横、阴两横指男人的生殖器、女人的生殖器。他还以为他讲的很妙。我火大了，我讲《天纪》讲阴阳八卦。我们讲中医不讲那个，我给你一个观念。你看到我的手臂，看得到的都是阴，阴就是有形的。看里面的力量有多大，不知道，那就是阳。所以阳是无形的但存在。比方说手为什么可以握？肝脏很好的人才能握，肝病的人不能握的。我以后慢慢教你们一些生活上的，有些动作一看就知道有什么病。握的力量有多大、肌肉的力量有多大，这就是阳。你看到的皮肤、血管、肌肉都是属阴的。这就是阴阳的观念。这是最基本的。为什么能握？肝脏好才能握，肝病的人不能握，那握的力量有多大，这是阳。看到皮肤、肌肉、血管，这些都是阴。这是阴阳的观念。这是最基本的。

所谓春天夏天要养阳，要练气力。秋冬因为天气慢慢冷了，要主收敛。我们讲圣人就是正确的最好的方式。智者告诉我们说要随着节气走，春夏万物生发的时候要运动，秋冬要收敛。秋冬不是叫你不要运动，而是要收敛，包括房事要节制、不要暴饮暴食，诸如此类要养阴。中药有阴有阳，针灸的穴道是可以用在保养的。

我会教你们女孩子如何美颜。上次回来因为要买办公室、要做很多甚至还要跟你们 interview，所以气色不好，你看我养一下气色就回来了。我再养一下你看看，回来说老师怎么不见了、你是他儿子。中医有很多很妙的地方。

如果按照节气走、不违逆节气，这样的话我们的寿命就会延长，身体就会很健康、就不会生病。生病的人是反着走。基本上讲的就是这个东西。

再回到五行。我们的阴阳五行有所谓的生和克。所谓生，木生火、火生土、土生金、金生水、水生木，生的意思是说正常人应该是这样走的。一旦有个器官有病变的时候就不是这样走，比如火到金，这就是所谓的克。如果火克金造成肺脏的病变，肺脏是冤枉的、干卿何事，然后它就又去害木，木受影响了再去害土，土再去害水，火是源头，水就干掉火。这就结束了，人就死掉了，心脏衰竭了。所以说克就是越来越坏的意思。

上工治未病，因为中医知道五行相生相克的观念。当肝有问题的时候，是木先出现问题。一看到肝病的时候，一看到晚上一点到三点不能睡觉、手是有点红的、脸有点黄，已经结束了。马上开始先问胃口好不好，胃口很好赶快先去强土，土是脾。脾根本还没有病，这是很早期。脾还没有病，先去强脾。一强脾的时候病就不会进了、停下来了。这叫上工治未病而不治已病。所以圣人不是说每个人都是圣人，而是好的医生。我们看到木有问题，先去治未病的土。先治未病的就把病停止、截住了，病就不会再进了。

很多人肺有问题了，比如得到肺癌。中医查到肺，咳嗽、晚上三点到五点不能睡，问痰的颜色、白色泡沫，已经 game over 了，肺癌的初期。当我们知道肺癌的初期以后，我们先去治肝，把肝一治起来，他的病就停在肺上了。可是西医没有这个观念。西医查到肺癌去给他化疗，对不起下个月移转肝癌、癌细胞跑到肝，越追它就一直跑到土、水、火，跑到火就死掉了。中医不是，看到就马上先去治肝，病就停止下来了。

所以病不会死，如果碰到好医生。所以医生要明，病人也要明。有的时候医生很明、我知道怎么回事，病人不见得相信你、还觉得干卿何事。我走到医院里面一看、望诊，我可以知道哪些是什么病、说你要怎么样，他会说你这个神经病想要赚我的钱，好心还不得好报。人就是很讨厌，你要躲起来让他找不到你。越找不到你越要找你，好不容易找到你了，你说东就是东，这是人性嘛。

这就是上工治未病。比如病人打电话来说肾脏有问题了。好不好睡觉？睡觉很好。心脏好的人可以睡通宵。手脚温不温热？温热的。心脏没有问题。因为治疗肾的时候我们会先去问心脏。先把心脏固好，肾就不会恶化了。一旦肾脏不行的时候，快挂了，开始头极度的晕眩、恶心想吐，因为肾是胃之关、胃的关口。病人眩晕、想吐、站不起想吐的时候，知道肾脏快要衰竭了。这时中医去下手的时候还是继续强心脏。西医所谓的洗肾并不是真的把肾拿出来洗，而是血液透析、把血液里面的毒质去掉。还是在弄心，一样的意思。

比如下手治疗心脏病。一看到心脏病，不好睡觉、手脚冰冷。手脚是四肢的末梢。一个 common sense, 心脏如果很好的话，手脚一定是温热的，代表心脏很好。手脚冷掉了代心脏的力量没有办法把血液压到四肢末梢去，心脏就出问题了。我们动手的时候先去强肺。强肺的方式有很多，比如说情志上面忧能伤肺。本来就天生很忧郁型的，儿子还没有进入哈佛就担心哈佛不录取儿子、选上去了也担心因为没有人照顾他在住校吃东西怎么办，这个妈妈是永远在担心的。她有心脏病我们去治疗肺，同时要跟她说你开心点、情绪在忧不好。诸如此类的。在这边我只是举例给你听。我们一条条经络在讲，手太阴肺经的时候每一条肺的功能我会一条条列举出来给诸位看。

第四章 任督二脉与十二经络

十二经络介绍之前一定要先教任督二脉。为什么？因为后面的找穴以任督二脉作为基准，以它为标准就可以很快速的找到穴道而且不会找错。我最怕就是鸡同鸭讲，心里知道扎哪个穴道却把它找错了，所以我非把你穴道弄得很正确才放你走。

任脉是诸阴、所有的阴汇积在上面，就是我才讲的所有有形的东西都在阴的地方。督脉是诸阳之会，全身的动能、能量都在督脉上面。我最常跟病人讲的一句话就是，无论如何绝对不要让人家碰你的脊椎骨。督脉不能碰，脊椎骨好像龙骨一样。所以很多人因为椎间盘凸出、hernia disc 就去开刀，然后开完以后更坏。MIS 根本就是疫苗引起的，造成一开始脊椎就是弯的。你想想看，疫苗打下去把统合所有的阳的督脉都打烂掉、打出问题来。人身上的阳气、精力、体力所在受伤，这种人是不长寿的。比如说天柱倾，督脉在整个背后的脊椎骨，天柱倾就是脖子都歪过去，天柱倾命在旦夕，大概一两天就走掉了。我们刚开始要介绍任督二脉。女人的妊，女人怀孕完全是靠任脉。督脉在身体后面是诸阳之会，等于在脊椎骨上面就是脊髓。

任督二脉交会在鼻子下面人中的地方。嘴巴开口讲话时任督二脉是开的，在听课的时候舌头顶着上颚。一个简单的概念，舌头顶到上颚、上牙和牙龈中间的时候，任督二脉是通的。注意看乌龟就是这样顶到，所以乌龟很长寿。你顶到不需要趴在地上，所以你不管行走坐卧，舌头顶着上颚。舌头顶着上颚的时候，脑子会很清楚，因为任督二脉是通的。阴和阳相通的，阴电、阳电就好象插座是相通的。我在讲课的时候插头没有动，你们一听课、舌头一顶上去，插座就插上去了。同样的意思就在这里。

一、任脉

任脉有二十四穴道，任脉三八起会阴。

1. 会阴穴 第一个穴道是会阴穴。我们教医学，我要画给你看。双腿张开，男人的会阴穴在睾丸翻起来后肛门和睾丸下方的中间，女人的会阴穴在阴道和肛门的中间。

会阴穴有几种说法。道家练气要升提会阴，比如练打坐，把会阴往上提就是指这个地方。急救的时候也在用会阴，用在溺水。病人吐很多水、胸腔的肺里面都是水，呼吸都停掉了、气脉都没了，口对口呼吸、电击也救不回来，怎么办？下针。下针的时候病人采趴的姿势，屁股翘起来，小腿跪着。针下会阴的时候用三寸长针。针进入会阴时心里想着对着心脏的方向下针，三寸针、采趴着的姿势。一针下去，水从嘴里喷出去，谁都挡不住。这是会阴在急救的时候用。平常没有人会灸会阴，隔盐灸很酷？不是这样。下针也很少下。

过去遇到一个案例，一个病人会阴痛得很厉害。他在辅大念体育系，很壮的人痛得人都瘦掉了，还在念大二。结果找西医怎么查都查不到、什么病都没有，就是剧痛，找中医看中医也治不好。那时候我在学针灸，还是年轻小伙子。会阴痛在任脉第一个穴道、列缺主任脉，下列缺痛就去掉了，针一直来痛马上回来、很快的。然后请教我的老师这怎么回事，遇到鬼了。回来问病人什么时候开始痛的，他说和几个大学同学去钓鱼、晚上露营，结果晚上在河边捉虾时，实际上我感觉到有人推我一下、他们说我不小心坐到水里面去，那水很浅，一坐下去起来会阴就痛到现在。我们有回阳九针、九个穴道，还有十三鬼穴。就扎鬼针，过去说被鬼附身就下鬼针。人中、少商、隐白这样一个个下，下到第七个鬼针时，针是我下的，有人在我耳朵旁边讲话“不干你的事，你不要管”。听到这个的时候我旁边看看没有人，你说你什么感觉，真的是这样子。赶快把针全拿起来，也不管什么插提，吓死了。而且是个女的讲的，我就跟他说你想想看有什么感情上的问题、纠纷产生，他就坐那边想想、说我回去看看她。我不从头到尾知道，他就讲这一句话。两个礼拜以后回来，他跟我讲好了。他说在考大学之前有个六几年的很好的高中同学、女朋友住在屏东乡下，跟她发生关系。考上大学以后就到台北来念书，没有写信给她。这个女孩子就想不开、气怎么不理我，就投河自尽了。他回到屏东的时候刚好是她头七。他就在她灵堂前跪求，真的不是故意的、很对不起，晚上就在灵堂上跪着睡着了，很自责。他晚上做个梦，梦到会阴喷出来都是一些黑血跟树叶，因为他跟女孩子发生关系是在树林里面。做完梦第二天早上起来全好了。这是一个真人真事。讲到会阴嘛，发生这种事情。我想很多故事给你们听。

很少有会阴痛。遇到会阴痛怎么处理？如果不是鬼附身，以后你们会学到十三鬼针，我会教你们扎。我一定教，但是你们不要找我、我不扎，我有过一次经验够了。我们一般是采对侧，中医有种治疗叫对侧治疗，也可以称为对称治疗。百会跟会阴正好是相通的，所以会阴痛扎百会。很多男人摄护腺(即前列腺)肥大、摄护腺癌会痛，还有人这边受伤会痛，还有人从高处掉下来正好撞到。我有个病人是专门换屋顶做瓦的工人，有一天不小心从楼梯上摔下来，刚好两个房子中间是篱笆，他一坐上去还真准，痛得他哇哇叫。结果送到医院急诊，去照睾丸没有碎就那里痛。我给他下百会，好了。这是对称的取穴方法。会阴痛不多，还是会有、偶而会碰到。这是一般我们下针的方式。

所以你们以后只要知道原则、我给你很多法则，到时候你遇到一个病很怪、一点点都从来没有碰过的，常常在这个世界上有几十亿的人口一定会有那种状况发生你没有碰过，可是它就发生在那个点上面。所以你学到一样东西可能你一辈子只用一次，可是一次也够了。但是这一次怎样取舍，你不用记得会阴对百会，如果在它的上下左右一定会在对侧找到位置。所以法则记住很重要。法则记得的时候，你在临床上会非常灵活的使用。明天开始讲“曲骨中极关元锐，石门气海阴交仍”、任脉的穴道。【倪师针灸 06 视频同步文稿】

昨天上课是个前言、基本的概念对针灸的认识。我讲过我吧你们当成一张白纸来教。现在告诉你们，我开始讲针灸以后，你们要学到一个观念。观念就是这样子，发光球中间发光的地方就是病的所在，或者是脏、腑的所在，或者说是针的力量到那个角度的地方。

下针时从这边进去可以碰到中心，从那边进去也会碰到中心。比如手上有少商和鱼际要扎，结果病人没有少商穴因为指头被切掉了，就从别的角度进去一样可以到。所以学针灸不能很死。万一说他没有这个穴道，你就说不行、这个人实在不好没有这穴道。我们有很多角度通通可以切进去。

包括以后我们用处方，经方为什么称为经方？经方用得很好的，我们要处方到哪个地方就会到哪个地方，百发百中，而且一击就中、怎么击都中。切入的角度很多，为什么要从这边切进去或从那边切进去，就要因时、因地、因人而制宜。春夏秋冬碰到同样的肝病、心脏病，我们怎么出手，诸如此类的。所以诸位从头到尾开始要有这个观念。我常常讲这个穴道可以治这个病，其它穴道也可以治这个病，为什么？就是有这个观念。

今天开始正式进入任脉。任，女子妊也，诸阴之海，女人会怀孕是靠任脉。

八纲原则

中医有所谓的八纲，八纲的观念就是阴阳、表里、虚实、寒热。八纲在作用的时候，除了帮助我们了解脏腑之间的关系，协助我们分析病因、也就是说可以做诊断用，还可以用做治疗用，还可以用做事后确定病人的病好了没有，还可以用在治疗的过程中病机是转好还是转坏，还有可以预测如果现在不治的话将会发生什么事情，这都在用八纲的原则做。

中医希望把事情简化。简化以后有个好处就是，外在的变动越多、越简单的原则越可以应付所有产生你未知的一种可能。就好象临床上我们常常碰到，这个病看都没看过、想都想不到会有这个病，可是原则是一样都可以迎刃而解。所以诸位要有这个观念，我慢慢带领诸位进入八纲的领域。

讲任脉第一个就是讲阴。身上所有的阴，上下直走的通通为经，经与经之间的联系称为络。所有的阴经就好像河流一样，河流总归一天要进入大海。所以阴经所有源头的回归会回到任脉。任脉是所有阴的汇集的地方，它本身没有井荣俞经合的穴性。任脉一定要会，它的用途非常多。

我们今天开始进入任脉，把任、督二脉先讲完，这样后面选穴、取穴的时候穴位都会选得非常准。如果说我们按照同身寸来找任脉的穴道，通通错掉了，它是完全独立的寸法。昨天介绍了任脉的第一个穴道会阴，今天从第二个穴道、正面的第一个穴道开始介绍。

2. 曲骨穴 肚脐的位置叫神阙，下面的耻骨上方的骨缝位置是曲骨穴。

先找穴位。把神阙和曲骨画一条线，诸位如果看腹部有一条腹的中线、隐隐黑黑的一条线，这条线就是任脉。以肚脐和曲骨两个点做标准来丈量，这叫独立的寸法。所以书上写曲骨上一寸，你拿你的同身寸去量就不对了，有的人少腹比较长、上身比较短，有的人上身比较长、下身比较短，各人的相不一样。我们这里不讲相，因为《天纪》里有讲。我们把神阙和曲骨分成五段，用观想的，用四个点平均切入两个点当然是五段。曲骨往上的第一段就是所谓的曲骨上一寸叫中极穴，中极再上一寸是关元穴，关元再上一寸叫石门穴，石门再上一寸是阴交穴。石门和阴交的中间、肚脐下一寸半的地方叫气海。这是我们找穴道的一个最标准的方式。

所以扎腹部针的时候，病人平躺、采卧姿，一个手找肚脐、一个手找耻骨，用观想的方式马上就找到关元穴、中极穴等，按照比例来分。这样的话，小朋友、小孩子、孕妇、肚子很大的男人都可以找准穴道。有的男人肚子比孕妇还大，我看的很多，你们看的没有我多。美国的病人常常走进来时门也进不来，肚子太大要横着进来，一次来了个四百多磅的。那么大的肚子你按一寸下，结果你以为扎到中极其实还在曲骨上面。这叫同身寸来取，这是腹寸、腹部的寸。这些穴道找得很正确以后再旁开，包括旁边的肾经、胃经的穴道才不会偏移到主题，不然的话一定会找错穴道的。所以穴位一定要知道、要找得正确，否则你心到了、手没有到。

《针灸大成》的作者是杨继洲，他有个很特殊的本领，就是他能够把各家名家祖传的东西都收在一起、编成一本书。所以你会看到很多篇，这个篇干什么、那个篇干什么、又突然跑一篇出来，每一家有每一家好处的学说他就把它们收起来。我们以正经十二经络跟奇经通通了解过以后，再去看其它的就是锦上添花。所以主流、针灸的精神一定要抓住，其它只是伴随而来的，有时一个穴道只治一个病或怎么样子。

后升前降 看七十二页。里面说的很多，看上去好象很复杂，其实重点在哪里？重点在气脉、气血的流注叫做后升前降的。后升的后讲的是督脉，前降的前讲的是任脉。所以把一个人从侧面来看，人的气血是从后面上去、从前面回来，后升前降。道家在练气的时候，有的人说静心在关元、就是脐下三寸的地方，有的人说练气静心在气海、打坐的时候心里观想在气海，这是内视。内视的时候要把四个东西耳目口鼻闭起来，耳朵闭起来、眼睛闭起来、嘴巴闭起来、然后慢慢把气息降下去把鼻子闭起来。这样子的时候、当你心很定的时候、把最后一道、鼻子的气息慢慢低下来的时候，你可以内观、看到身体里面的东西，产生的津液、嘴巴里面的津液通通要吞下去。通通要吞，那都是最好的津液，慢慢吞下去。这是一般很基本的一种练气的方法，我们这里教针灸不教练气，大致的观念是这样子。实际上如果按照中医的理论来说的话，打坐练气应该把心放在关元才是对的。

我们人有个脖子。脖子可以干什么？就是可以扭动脖子，开车可以看后面看左边，这是一般的想法。中医的想法脖子是个冷却的枢纽、管道。小肠是相火，肾脏在小肠的后方、肾脏是水，所以下焦是个水火同源的地方。小肠的火源头是来自心脏，肺在心脏的上方，心脏源源不断的搏动产生的热受制于金、被肺控制，肺主肃降把这个热从心脏的下方直接导入小肠。在心脏和小肠中间有个大动脉，西医可能称为主动脉、副主动脉。西方医学的观念很简单，这个血往下走到小肠去、到四肢末梢去。中医说等一下还没有讲完，光是血流下去不够，热也跟着流下去。所以我常常说西医没有寒热的观念。

所谓正常的人一定有温度、有体温在。心脏产生大量的热，因为肺的导引，把这个热像光束一样集中在中间，顺着血脉一直到小肠去。所以正常人身体的中心是最热的地方，这叫正常人。这个热到了小肠以后会让心脏和小肠产生一样的温度和速度，心脏不断的跳、小肠不断的蠕动。在这个条件之下，我们人是正常的。

当小肠很热时，小肠会把它后面的肾脏的水气化、像蒸气一样很热。津液从肺里面进入肾脏是冷水、水是凉的，小肠的火在下面烧这个水，这个水和营养液就会进入督脉，直接进入脑部来滋养脑。可是这个水气很热、那么烫的水蒸气到了脑部就烧坏掉了，所以人身上有个脖子起冷却的作用，脖子在这个过程中、在热气进入到脑部之前做了一个冷的动作。所以冬天的时候，今天衣服穿得不多，把脖子缩一点就比较热一点，因为把冷却系统关掉了，就这个原因。就是因为脖子在这里，所以水进入脑部的时候就不会把脑部烧坏掉。当然这个冷却系统有问题的话就发烧了。这个水就好像我们的气，再从前面回归到小肠、回到关元，这是我们所谓的后升前降、一个正常气脉的走向。诸位有这个观念就好。

第一个穴道会阴穴前面介绍过了。曲骨穴因为这边体毛很多所以一般不灸。不能灸，要烧掉了、怎么会在这边放火，不可以。在这里下针可以。以前是针、灸都不可以，因为这个地方血管很多。墙壁上的九针很粗，不能怪我们的古人，因为古人以前没有不锈钢、只有金跟银，就做得比较粗。在这里下针会产生出血，出血在那边又不好意思讲，闷在里面不好。现在可以下针因为针非常的细。顾名思义这是所谓的近取穴。读中医的书要有点 common sense，有个人肩膀抬不起来你不会想到在这里下针、想到想不动。曲骨穴一定是附近的问题，比如女人白带等妇科的问题，在下针的时候不管它虚实寒热，都可以治疗。

在任脉上面做的时候，针灸有一种叫做平补平泻。慢慢我跟诸位介绍手法了。平补平泻就是，针扎到身体里面去以后左转右转、左转右转就可以了。如果是帮你的情敌扎针，像螺丝刀一样同一个方向转进去就拔不出来了。一拔出来针变得很粗，因为把肌肉都缠在上面了。不可以。一定是转多少回来多少，这样子针就不会缠在里面。肌肉是会缠住的。

左转后转后病人会说好酸、好胀、好麻，所以酸、麻、胀这三种感觉都是所谓气到了、气至。针下去以后气会到，气到的时候病人会产生酸麻胀是正常的现象。你可以在下针的周围看到一圈粉红色的，这个粉红色的就是气。如果扎到血管有瘀血是青黑色的、绝对不是粉红色。所以针的旁边会看到一圈红色，红晕的大小看病人的部位、体力的状态。有的人扎进去没有红色因为气很虚，有的人扎下去红圈一大圈是身体都很好、多扎几针都没有关系。病人会有这种现象，这都是正常的。

曲骨的功能不多，就是一般的赤白带、小便膀胱尿道发炎，可以用近取穴。

3. 中极穴(膀胱之募穴) 正面的第二个穴道是中极穴，又是膀胱的募穴、膀胱之募。正在膀胱的上方，募就是开口的地方。以后有治疗法则，其中有一个法则称之为俞募治疗法。我比较喜欢用俞，因为念输输输大家赌钱都输掉了、从来不中奖，是个破音字。以后有俞募治疗法，还会有会郗、原络、五门十变、祖孙穴等，慢慢跟诸位介绍。为什么要知道募穴？因为以后涉及到一个治疗法叫俞募治疗法，我们会选他的俞穴和募穴同时去治他。

中极穴是膀胱经的募穴，任何膀胱的问题通通可以在中极穴上治疗。在中极穴上就可以灸了，针、灸都可以用。下针的时候不要太深，肚子很大、肥肉很多的当然深一点，肚子比较平的针就比较浅。女孩子都喜欢下面是飞机场、上面是山林，有的人是反过来上面是飞机场、下面很大，你要按照她的体格来取。你不能死板板按书上针几分留几呼，不需要。针下去不是说下得很深、过了皮层差不多一寸的地方、在一寸以内。肚子比较大、肉比较多的就是少腹很大，针下去稍微深一点没有关系。一捻针病人就感觉到，气到的时候病人会有酸麻胀，就可以停止。平常我们留针是留二十分钟，昨天讲了，小孩不留针。不管是膀胱小便失禁或者是小便不出，中医是一个平衡的观念，小便小不出来用中极、小便太多也是用中极。小便太多，晚上深更半夜比如睡八个小时要上九次厕所，睡眠质量就很好，不是不能睡而是因为频尿影响。都可以用膀胱的募穴中极穴，针和灸通通可以用。

一般来说我们会选到灸的时候，除了我昨天介绍的被虫蛇咬伤直接在伤口上灸以外，灸的目的大部分都是寒证。我们会用灸、灸的现象出现的时候几乎都是用在寒证。简单区分一下寒热，寒热用问的可以知道。他说小便滴滴答答不是很好，没有关系，问小便什么颜色，白色，就是寒。寒的意思就是任何清淡的、比较苍白的都是寒。燥热、鲜红的都是属于热。这是问诊上面可以知道。还有比较痛的、剧痛的大部分是属于热证，隐隐作痛的、按到比较舒服的就属于寒痛。从望闻问切四诊的切脉上来说，寒证的脉比较沉、比较慢、比较细，热证的脉比较洪、比较大、比较速。你用一个观念去想它就好了。热情奔放的人速度很快、好动，过动的人都是热证。过静的人躲在家里面不要说见人连光都不想见，灯关掉还不行还要躲在衣橱里面最黑的地方才喜欢，这都是阴证、寒证。我这样讲你们不用奇怪，都有这种病的，什么病都会碰到。寒证大部分用灸。热证小便很痛、膀胱小便刺痛。

我们中医是看症，所谓辨证论治。我们不一定要一定了解病名，病名可能是膀胱结石、可能是尿道炎、可能是性病的感染。不管，我们是辨证，我们按症状开处方、开立穴道来下针。不要被病吓到了，这个病是用来吓人的。西方医学不把你吓一下，怎么让你吃毒药。

4. 关元穴(小肠之募穴) 中极再往上一寸、在书上看到是脐下三寸、曲骨上二寸就是关元穴，小肠的募穴。

现在大家慢慢了解到了，中医非常注重小肠，因为小肠是第二个心脏。小肠是由关元穴来管。临床上关元穴是近取穴，对所有腹部的病像小便不好、或者是妇人妊娠。一般来说怀孕、小孩子在肚子里的时候腹部的针都不下，免得伤到胎儿，不要下针。

平常男人针、灸都可以。有个古代的将军活到九十岁，死的时候还是因为征战、作战被杀掉。他精力非常旺盛，医书上写可以日御十女，就是说他一天可以跟十个女孩子做爱。大家奇怪这个将军身体怎么会那么强，又带兵打战、大口酒大口肉吃，九十岁什么病都没有，很纳闷。有一天他终于被敌人杀掉了。杀掉以后就研究他的身体，一看他的关元穴是

黑黑的一块，这个人每天在灸关元。今天晚上开始大家的烟火就很多了。因为关元是练气的根的所在、是小肠的募穴、是气降下去累积的地方，所以关元是控制生精的地方。所以关元非常重要，他是每天灸、有空就灸，灸到疤痕起来照灸、起水泡刺破压下去再灸，结果关元就变成黑黑的一块。【倪师针灸 07 视频同步文稿】

最近我在国外看到中国台湾省卫生部门在提倡生育，年轻人不想结婚也不想生小孩，教大家回家灸关元。不要讲灸了效果会如何，跟他说长命百岁、身体健康，保证你们可以晚上在电脑室做科学研究。很多高级工程师都是未婚，因为知识有点太高了不想结婚、结婚有小孩子负担很重。跟他说你要把工作做得更好可以、大家回家灸关元。一灸一年以后一票小孩子生出来、搞得急着结婚，因为实在很强。当然我们中药也很多，现在讲针灸。

讲针灸我一再重复，我们要想尽办法用针灸去治所有的病，把中药忘掉。以后我教中药的时候把针灸忘掉。这样子才能学到最好。针灸一定要强。

平常保养身体的时候，男女都可以灸关元。女人如果月经痛灸关元、灸中极，灸下去、热气一进去当场就不痛了。用隔姜灸，不要用隔盐灸，如果用隔蒜灸晚上老公保证不找你。因为痛是因为寒。中医的观念很好玩，我们有热痛和寒痛，但是痛经都是因为寒。寒的话久火最好，慢慢烧。一灸下去子宫里面的瘀血块、硬块通通散掉，月经痛当场就去掉。灸过几次以后脚就热起来，双脚一热代表血块就去掉了。

为什么双脚一热代表血块去掉了？你们以后永远看到心脏和小肠传导热的图。由于受到肺的影响，心脏的热力在中间往下走、心热的余热从两边走到手掌上去，小肠的热走到脚掌上去。热气是往下走的，所以气要往下沉、一直沉到脚。如果把中西医放在一起看，简单讲就是心脏管动脉、小肠管静脉。西医的心脏专家认为心脏管全身的血液循环，中医说等一下、心脏其实只管一半。全身的大血管、小血管、微血管通通加起来连成一条线的话可以绕地球一圈半，那么大的系统怎么去丈量动脉和静脉的长度？动脉和静脉一样长，common sense 就可以知道、不需要去证明。有动脉就有静脉，讲完了。血液回流回身上就要靠静脉、就要靠小肠。没有小肠的热、小肠的火，就没有办法下达到脚。所以血液循环系统区分成两个，一个是上面心脏在管、血液流到四肢是心脏在管，从四肢流回来是小肠在管。所以我们经常要做腹式呼吸。为什么？因为做腹式呼吸的话前面的气是沉的、后升前降，沉下去以后小肠的热不断的增加、不断的增加氧气，热就不断地透到脚上去。

一个 common sense 的观念来了。如果我们到中国的北方、东北，冬天河里没有水只有冰，师傅想让徒弟取水取不到。冰怎么来的？冷来的、太冷了。有反对的就不用上课了，大家都知道。如果河里的水冬天会结冰，你的脚是冰的，脚的血管就好像河里的水在冬天一样、结冰的。所以脚是冰的代表一天 24 小时不断在制造冰、制造血块。所以西医看到你静脉有瘀血堵塞给你吃 coumadin(古靡登)、老鼠药。Coumadin 是厂牌的名字，它真正的化学的名称是 warfarin 杀老鼠的药，它把血弄得很稀。比较轻微的是阿司匹林，是酸的东西，又让血变稀。他们就没有想到血块是怎么来的，没有寒热的观念。脚是离心脏最远的地方。如果脚是冰的，冷不断的产生血块，血块又流回来。有的人寒只到脚上一小段、上面还是热的，所以血块到了上面就融化掉了。可是这是今年，十年以后冷再往上一小段、二十年以后再往上一小段、越来越上去了，哪一天就发心脏病。这是一个 common sense 的观念，所以我常常说脚热的没有心脏病、没有中风，不知道是没有 common sense。

心脏的热是集中在中间的血管再向下走到小肠去的。冬天徒弟跟师傅到东北去，结果帮师傅烧水洗澡后晚上忘记把水管里面的水漏掉，隔天早上起来师傅一看水管破裂了就把徒弟骂一顿。这个师傅就很差，没有悟、悟性的悟。当看到水管破裂的时候，当场想到这条血管会破裂是因为太冷了，就结住、结束了。西医叫___。西医只看到后面、血管破裂了，糟糕这要动大手术，到大医院去把这条血管切掉、拿出来、放个塑胶血管上去。可是这个人如果心脏有问题、肾脏衰竭或一个肾脏功能没有了、或者还有其他问题，这种手术不能动怎么办？可是西医不会给中医看、宁可看病人死，这是我最痛恨的地方。西医如果

治不好，我不用开刀可以把病人弄好，我已经治好过。我现在已经把药简化到三味中药可以去掉，还在想办法再简化它。

一查就查到里面破裂，我就可以查到。病人还没有感觉，当然没有感觉因为医生没有教你。脚是冷的就要开始动手了，不能等到脚是寒冰脚。我常常说我太太就是寒冰脚。七月十三日她会到中国台湾省来，她今天跟我说要不要我来上课帮你拍，我一想话都讲不出来了。她脚是冰的。从认识她开始想尽办法把她的脚热起来，我不会等到她到了六七十岁、七八十岁哪天发心脏病再动手。上工治未病，一开始身体有变化马上就知道。

我刚讲的是一个 common sense 的观念。这个血管会破裂是因为里有寒。病人有里寒和有表寒是不一样的。我们在诊断时说这个人有寒而且在里面，马上推测到他会面临这个问题。这个问题就好象冬天忘记把橡皮水管里面的水放掉、露在外面，结果水一结冻水管就破裂掉，是一样的道理。这是动脉血管会破裂掉的主因。现在很可惜就是所有的西药几乎显现出来都是寒证，也就是说吃西药越吃越冷。西药没有分寒热，中药才有分寒热。我可以拿很热的药喝下去全身是冷凉的，也可以拿冰冷的药喝下去全身是热的，这是中药的药性。

在遇到里寒的情形，用灸、用针都可以帮忙。比如血管堵到了用针下去，用灸把里寒去掉。关元上面通通可以做，关元是大穴。临床上，我们不能只记得老将军的故事在阳不举时才用，因为心和小肠是表里所以心脏病急救在关元上面。我们临床上做过很多，心律不整、心脏在快停下来的时候，关元针一下去，“嘭”心脏就跳起来。心脏马上就恢复，一摸脉，脉就起来了，速度就是这么快。这是我在治疗西医认为的动脉血管堵塞的第一个大穴，病人一进来先下关元。关元真的非常好用，因为关元是命门、命之所驱，是小肠的地方。心律不整在临床上也非常好如果下到关元穴。平常没事、很正常的时候就灸灸关元。灸要小心，不要太斜，太斜的话火一倒下刚好烧到，要有一点 common sense。灸有些用艾条，很多方式可以烧。最好是隔姜灸。过去只要妇人不会怀孕生小孩，就用灸，下针也可以。男人精子太稀也灸，男女是共同的地方。我一再讲过，只有在孕妇怀孕的时候不要动它。

中极穴“关元下一寸，脐下四寸。膀胱之募。足三阴、任脉之会”。中间有很多症状，中医都是写症状。小便频数、失精绝子、月经痛、产后胎盘没有下来都可以用，还有个很重要的转脬不得尿、膀胱扭曲了以后小便排不出来，都可以用中极穴因为它是膀胱的募穴。

关元穴“脐下三寸。小肠之募穴。足三阴、任脉之会”。我们有上纪，还有下纪。“下纪者，关元也”，下纪是第二个心脏，上纪是心募巨阙穴待会才讲到。如果给孕妇下针，胎就出来了，这会让人家落胎。你不能学习帮人家打胎专用，但是我要告诉你这个禁忌。

“脐下结血”妇女见得最多、男人几乎很少除非阴部被踢伤。绝大多数是妇女，她的子宫卵巢在这个地方，子宫里结很多血块或者腹部有血块，拿过小孩子或者月经不顺，我们就会发现到肌肤甲错。肌肤甲错的位置是在小腿肚的这一段，这段的皮肤常常会剥落、干落，好像起的蛇皮一样干干的然后剥落下来，拍一拍还有白白的屑掉下来。肌肤甲错一般都是内有瘀血，而且瘀血的部位都是在少腹的地方。

好的中医是，只要知道病灶的所在就一定可以把它去掉。去掉的方法我会慢慢教你们，我们有很多种方法，我刚讲过因时因地制宜。中医坐在马路边也可以看病，我常常说如果我跟西医挑战的话，弄个擂台，我站上去了就准备好了，西医说要等一下有个 team 如 X 光队检验队还没有来、还要等好几天把器材搬来。中医随时都可以看病，在树下都可以看病。我慢慢跟诸位介绍，表证可以知道里面藏什么、站在外面知道里面藏什么，为什么等我介绍脚的经络你就知道了。

5. 石门穴(三焦之募穴) 石门穴在关元上一寸、肚脐下两寸。石门是三焦的募穴。

先了解一下什么叫三焦。中医三焦的观念，古体字“臑”有肉月，身上内脏、脏腑之间有很多油网，就像我们有些菜用猪油、猪的内脏和脏腑之间油网拿起来再起来油炸，这个油网就是三焦。到现在我看到的所有的记载，以写《中西汇通医书五种》的唐容川对三焦的定义写得最好。因为唐容川是西医出身的，他是庚子赔款后派到国外学西医、学完西医后回头再研究中医，然后说中医真好。中医真的是好！他是经方家，是四川人。三焦是全身的油网，石门穴是三焦的募穴。大家一定要知道募穴在哪里，要非常熟练。下次说小肠的募穴，关元，三焦的募穴、石门，马上可以讲出来。

石门“妇人禁针、禁灸，犯之绝子”。顾名思义叫石门，跟石门水库的石门不太一样，石门就是门像石头关住了从此不生小孩了。其实这穴道还不是很强，在石门穴、关元穴的中间有个奇穴叫绝孕穴。所以你必须穴道要很熟，在关元上面灸不断的生小孩，上半寸的地方就是绝孕穴、绝孕穴就是扎针或灸以后不会生小孩。不想生小孩子要结扎、男人结扎或女人结扎，其实结扎都不好。为什么？因为本来循环的地方现在让它不循环，总是不自然。中医是比较讲究自然的，自然的方法就是在绝孕穴上灸，但是务必请你找到穴道。如果不准灸到关元上面就有适得其反的效果，每年都要生小孩、刚生完小孩还在坐月子喂母乳又怀孕了，因为你老是灸关元还以为老师讲错了。如果没有把握灸到绝孕，就灸上面一点灸石门。妇人在石门禁针禁灸，真的会让小孩子生不出来。

再重复讲募穴，三焦的募穴是石门，膀胱的募穴是中极，小肠的募穴是关元。小肠的病可以在关元上治，膀胱的病可以在中极上治，三焦的病可以在石门上面治。就是这样子。

阴囊缩入小腹，睾丸跑到小腹里面。奔豚抢心，中医有些症状，以后我们讲奔豚症诸位就知道了，真的像奔豚。肚脐的下方周围一摸里面有东西在跳、跑得很快，其实是动脉在跳动，称为奔豚。直接在三焦的募穴石门、肚脐下二寸可以摸到。像“不食谷，谷不化，水肿，水气行皮肤，小腹皮敦敦然，气满”这些都是症状的形容。小肠有个外号叫红肠、胃叫黄肠、大肠叫白肠，反正就是套到阴阳五行上面。如果小肠如果消化食物不是很好或者小肠功能有问题的时候，食物化生成血排出来，排到大肠里面去。

平常石门穴是禁针禁灸的，你知道就好了，平常是治病才用的。

6. 气海穴 气海穴在脐下一寸半，现在诸位知道如何选取气海穴。气海穴书上是讲是男人生气之源，实际上真正的生气之源关元比气海好，我刚讲过按照中医的理论关元是小肠的募穴、代表第二个心脏。常常在气海、关元上针灸都非常好。

7. 阴交穴(三焦之募穴) 再下个穴道是阴交。书上写“脐下一寸，当膀胱上际。三焦之募。任脉、少阴、冲脉之会”。怎么会有两个三焦之募？这很正常。因为三焦是整个全身的油网，在石门、阴交上下针通通可以，这倒不必说一定要限制在哪里。都有开口的地方，就好像我们现在的教室有很多门，你从哪边进来都可以。这没有什么。

像阴汗湿痒，阴汗真的是在阴部流很多汗，很多津液在那边而且湿痒。原因可能里面有寄生虫、可能里面湿热很多，都没有关系，我们可以用阴交灸。这些都可以针灸的。

8. 神阙穴 再来看神阙。诸位看《针灸大成》里有很多的治症，基本上你不需要记得，读过它就好了。功能最重要。到时候在临床上用的时候看着都很像、不好记，我提出来一些主要的观念，你有最重要。【倪师针灸 08 视频同步文稿】

神阙穴这个大穴很好找，神阙找不到也不用学针灸了。神阙禁针，绝对不要下针。过去的传说，因为我没有试过我当然遵守这个规律，针下去以后不能大便了，一排大便就坐在马桶上死掉。我当然没有这个经验。但这个传说，书上也有。哪天有个人坐在马桶上死掉，我就看看你们这些人谁认识他，我就知道是谁干的。这蛮有道理，很危险。为什么？因为肚脐很深、以前的针很粗。肚脐又很脏，很多人洗澡不洗肚脐，结果三天洗一次肚脐挖出来都是一块一块的垢。如果针下去又粗，里面有伤口不容易收口怎么办，也有道理。

大部分是用灸，就是我昨天跟诸位介绍的隔盐灸、盐巴撒上去灸。用途很多，像中风、肠鸣、肠子方面的东西都可以灸。

9. 水分穴 再来是上面的心腹之间的穴道。一手按肋骨、所谓的心蔽骨，一手按神阙，正中间的地方叫中脘穴。要这样子找穴。神阙上一寸是水分，这一寸是哪一寸？这一寸是上腹寸，寸只是一个代号而已。从心蔽骨跟神阙找正中间就是中脘穴，中脘跟神阙中间分一点再两边再各分一点，三个点从下往上依次是水分、下脘和建里。穴道要先找到。

为什么叫水分？水分是治疗水肿的一个穴道。这是中医的观念。饮水、喝水，这个水不管是热水冷水，喝水为什么不会从大便排出来？水跑哪里去了？喝水到了胃、到了水分这地方以后就整个气化掉了，气化掉以后就会进入周身、全身，流出来是汗、小出来是小便。就在小肠上口叫做水分的地方，不会入肠。

食物里面含有大量的水，饭里面有水、蔬菜里面有水、果汁和水果里面有水，混杂在食物里面的水才有办法进入小肠。这叫做常人、正常人。所以诸位要把中医学好，你要知道什么是正常人。正常人喝再多的水不会进入小肠，只有饮食食物的水会进入小肠。到了小肠以后，小肠很热而且小肠有蠕动，不断的蠕动和不断的热像煮一样把食物煮开、煮烂、吸收掉，进入大肠时只剩下残渣跟水。我用渣比较好听，大家刚吃完饭。水跟渣就进入大肠，在大肠里面循环。人体的构造非常精密，正常人不浪费一滴水，都在循环。当水在大肠走的时候，下面是小肠的火在烧，水在大肠里面又被气化、蒸气一样，水就从大肠回逆到肺里面去。肺跟大肠相表里，水到肺以后上到嘴巴上就是嘴巴的津液。剩下的从大肠出来的才成为大便。如果小肠火太低了、小肠的温度不够，水和大便就混在一起出来了。

所以一定要有正确的生理学观念，知道什么叫正常人以后，病人一陈述马上就知道怎么回事了。中药可以用白术茯苓等，先不讲中药。用针灸去解，要知道把小肠的温度恢复痢才会好，把小肠的温度恢复要去管心脏，一下整个系列的穴道就出来了。所以生理学非常清楚以后病理学就会很强，你要知道什么是正常人，身体上怎么变化你都会了解。

讲到水分要有这个观念，水在这里区分。当水不分了，水直接进入小肠造成肠鸣、腹泻、身上的水肿，水分穴就是一个很好的穴道，针和灸通通可以。书上写水分是小肠的下口要更正一下，水分应该是小肠的上口。有水病的话灸最好。以前不针因为针孔太大。灸比针好。正常人在这里分清浊。

糖尿病的人中医称为消渴。中医的消渴有三种。上消的主要症状是口渴、渴饮百杯不止渴。喝下去的水不能被水分这个穴道控制直接小便排出来，造成频尿、喝完一杯水就排一杯水。中消是肚子饿、饥食百碗不解饥。下消简单讲就是阳不举、没办法举起来。这里基本的区分。西医分两种，一个是 I 型胰岛素依赖型，一个是第 II 型糖尿病。实际上胰岛素依赖型这个病本来不存在，是被西医搞出来的，很多是预防针一打胰脏就失掉功能。第二种糖尿病才有。第 I 型糖尿病根本就是西医制造出来的，从来没有这种病。

水分“主水病，腹坚肿如鼓”，有的人肚子鼓胀得非常大，水分穴是很好的灸的地方。

“鬼击鼻出血”，中医常常用鬼击并不是真的被鬼击、哪有那么多鬼，就是不明原因的突然鼻血流出来。好象被鬼打了，发烧什么都没有就流鼻血。中医的观念十四岁以下的小孩子流鼻血叫做正常不要去治，十四岁以上的大人就要把流鼻血治好。十四岁以下小孩子流鼻血正常的主要原因是他先天体能很强，要发高烧之前一流鼻血就把压力疏解掉，血的热就退下去，所以会流鼻血的小孩子不发高烧。如果不懂这个观念，想尽办法给他止血、鼻子塞住，本来没有高烧的搞出高烧来。所以一定要有正常人的观念。在介绍《伤寒论》的时候我会再详细的讲为什么。十四岁以上有不正常的突然流鼻血就要去治疗，可能是鼻炎或怎么样都没有关系，但是就要治疗。所以有个太太问我七八岁小孩子怎么搞的常常流鼻血怎么办，我说不怎么办、很好、恭喜你，不用急诊，小孩子从来不发高烧。

10. 下脘穴 再来是下脘。下脘刚好就在神阙跟中脘的正中间。“穴当胃下口、小肠上口，水谷于是入焉。足太阴、任脉之会。”

常常有人下脘穴痛。下脘穴在胃的下口，你看中医以前解剖学很清楚的。胃下口的地方常常最容易发炎，炎症大部分产生在这边。所以我们去看十二指肠溃疡、胃溃疡大部分都在接口幽门的地方。胃的上口有贲门、下口有幽门。大部分在接口的地方发炎就知道是一种溃疡的现象。

我们对痛有个解释，痛的观念要有。今天有一个人跑去找牙医、牙齿好痛，牙医一查牙齿发炎了要做根管治疗。在牙齿上打个洞，打一个洞脓一出来的当场一瞬间痛就没有了。痛没有以后发炎还在，他就每个礼拜叫你回去换抗生素药。所以痛根本就是来自压力而不是来自发炎。我一再跟诸位讲，中医是温度、速度、时间、压力，所以是物理医学。也就是因为物理医学，就像爱因斯坦一样，站在外面可以看到里面藏什么，人体的宇宙都可以知道。压力造成痛，当有痛产生的时候要把压力疏解掉、炎症的环境改变掉就好了。改变环境中医有阴阳表里虚实寒热，寒热的现象我们来辨证然后再决定处方。处方并不是杀病毒、细菌像什么杆菌，都不是。处方是改变它的环境，环境一改变它就没法生存就走掉了。这是中药。针灸也是一样，我们想办法去改变环境，用灸、用针都可以。穴道知道的话会协助我们做诊断。

11. 建里穴 再来是建里。由于这些穴道都非常的接近，穴性就差不多，所以上下常常在用倒不必要去斤斤计较那么一点点。像这些穴道我都很少用到，水分就用到比较多。

12. 中脘(胃之募穴) 再来是很重要的大穴中脘穴。中脘穴是胃的募穴，胃病治此。胃的任何病都在中脘穴治疗。中脘穴非常好找，在两个肋骨交接处和肚脐的正中点，马上找到。下针可以，灸也可以。下针不要下太深。虽然腹深似井，三寸针下进去，胃本来没有问题的给你搞到穿孔。一寸进去就到了。灸非常好。《针灸大成》上面写脐上四寸，不要去量同身寸、量了半天还是错，用丈量法、腹寸。“居心蔽骨与脐之中。手太阳、少阳、足阳明、任脉之会。上纪者，中脘也。胃之募也。《难经》曰腑会中脘。”

我们身上有八会穴、八道会穴。腑会中脘、脏会章门、筋会阳陵泉、气会膻中，我们有很多的会穴。为什么要知道会穴？因为将来涉及到一个治疗法则叫会郄治疗法。十二经络每一条经都有一个郄穴。所有的腑就是消化系统，包含胆、小肠、胃、大肠、膀胱，还有子宫、胞户都算。脏就是五脏是肝、心、脾、肺、肾。中医的脾脏把西医的胰脏包含在里面。全部腑的病、腑会通通在中脘穴这个大穴，用的非常多。有些特殊的治症像印堂痛，中脘一针下去病当场就去掉了，这是胃有问题产生的头痛。所有的怀孕中间的妊娠的恶心、呕吐，吃坏食物的呕吐，通通可以下针、通通可以灸。胃病不管是胃下垂或者怎么样，通通可以这边治疗，非常好用。只要是肠胃方面的、大肠什么的，通通可以用，腑会中脘。

这个穴道一定会有的、没有人没有。有的人手脚的四肢可能没有，但这个穴道一定有。

13. 上脘穴 再来是上脘穴。在心蔽骨和中脘两个正中间的地方称之为巨阙，巨阙跟中脘的中间叫上脘。上脘穴属于胃的络穴。

我们有一个很有名的梅花灸。以中脘穴为主、上下左右各一寸成为一个梅花型，在上面直接五片生姜隔姜灸叫梅花灸，统治一切胃病。只有病人吐血的时候不要灸，因为吐血的时候一增加温度血会吐得更厉害。外面是吐血，里面可能是胃痛、就是胃癌。大便、胃出血都要小心，绝对不要去灸。有出血的现象不要去灸它。

中脘上一寸指的是上脘穴。所以上脘穴还有下脘、建里等于是辅助中脘的，中脘的助手。诸位有这个观念就好了。

14. 巨阙穴(心之募穴) 再来是巨阙。巨阙是大穴。巨阙是心之募、心脏的募穴，心病治此。这是《素问》、《难经》里说的。现在诸位学到了一个巨阙、一个关元。

在治疗心脏病的时候，病人胸痛的很厉害。我的一个病人开了四个小时车来找我，动脉血管堵塞，西医认为说三个动脉血管阻塞做 bypass, 做之前检查，发现一个肾脏完全没有功能、只剩一个肾脏，美国的心脏血管科医师说不能开刀、放弃掉了。开完刀最好的结果就是尿毒，最坏就是死在手术台上，不开。病人就急了怎么办，找到我。进来的时候就是巨阙、关元，针下去胸痛就没有了，就是那么快。

诸位要穴道找对、手一定要到。经络讲完以后我示范一下给诸位看怎么下针。对任何的心脏病都有它一定的疗效，效果真的非常好。针下去不要下太深，下一寸左右就可以。

补泻手法 心的募穴“得气即泻”。在这里跟诸位介绍一个最简单基本的补泻的手法，不然的话后面总看到得气即泻，现在讲免得后面看不懂、前面又忘掉。最基本的补泻手法是提/留豆许和入豆许。针扎在巨阙上面，现在要泻。第一个先捻针、左转右转，气到了、病人很酸很胀。什么叫泻？往前推一点点、推一个绿豆那么大就好了。什么叫补？往上拉，就停止了。这是最基本的补泻的手法。再讲一遍，气到以后往前推一点就是泻，气到了以后往上拉一点、留豆许就是补。一提上来的时候全部的气会聚在针的下方就是所谓的补，往下刺的话气会往下走就是所谓的泻、就好像把洗脸盆的塞子一拉开水往下走就泻掉了。这里最简单的。当然所谓插提的时候名字很多，如苍龙摆尾、苍龟探穴、九进九出等。最简单的先了解提、入豆许。可以在巨阙下针，下针后病人酸了往前推一点点。针不能下太深，下太深的话再往前一推更深、不好。所以针不要下太深。

“妊娠子上冲心昏闷，刺巨阙”，如果怀孕的时候小孩子的气往上冲会让怀孕的妇人昏倒、昏迷过去，下针下巨阙。我为什么提这里？还有“补合谷，泻三阴交”。后面介绍大肠经和脾经的时候会跟诸位介绍，基本的补泻就在这里面。至于“胎应针而落，如子手掏心”听听就好了，不见得真的会有这么回事。

但是巨阙后面插进来的这段话非常重要。“按《十四经发挥》云：，凡人心下有膈膜，前齐鸠尾，后齐十一椎，周围着脊”，周围着脊是我们的横膈膜。这里慢慢我跟诸位介绍中医的生理学。肺和心脏中间有一个横膈膜。一般西医的观念，肺吸气吐气、横膈膜升降、里面可以收到很多的氧气。没有这么简单。横膈膜前面连到任脉下一个穴道鸠尾，后面所谓十一椎就是第十椎下、介绍督脉我会再讲一遍。心脏有问题的时候会有穿心痛，所谓穿心痛的主要症状叫心痛彻背背痛彻心，就是从前面痛到后面去后面再痛回来，这个痛就是因为是在隔膜上面。为什么会这样痛是因为痰、痰饮造成的。痰在这边的时候前后一晃动痰水会流动，就会感觉到“哇”那个穿心痛。我们把痰水一去掉这痛就没有了。这里讲的是巨阙后面的附注。这是第一个功能、《十四经发挥》注的是，有这个横膈膜在，肠子里面食物的沼气不会上升，它把它们隔绝掉了。

实际上等到我介绍《黄帝内经》的时候还有更多的功能，它可以压挤肝脏、让肝脏的血到大肠。肝脏在横膈膜的下方，一吸气的时候横膈膜一降把肝脏的血一压，肝脏下面有条血管，肝脏的血经过这个血管就到大肠，大肠就有力量来蠕动。这是金和木之间的关系，两个金中间夹个木。木要疏。树木长得枝叶太多了我们要疏、去砍树木才会长得好，不然树被包起来会死掉，所以树木一定要疏。木要疏的方法就是金在疏。你不会拿木头去砍木头，拿斧头、刀子去砍，刀子是金。在两个金之间把肝一直压挤，肝脏就会有动能运动，肝脏里面的浊物通通会排掉，排出到大肠。所以血在肝脏跟大肠之间是通的。所以西医常常会发现到，大肠癌开完刀以后大肠癌的癌细胞移转到肝癌，就是因为这边有个血管。而全身上下只有这个血管没有瓣膜，所以它允许血来回的流。这是《黄帝内经》的内容。

我们以针灸为主，在巨阙上面可以诊断到心脏的问题。【倪师针灸 09 视频同步文稿】

15. 鸠尾穴 再来看鸠尾。巨阙上一寸就是鸠尾，鸠尾还没有到心蔽骨。

鸠尾穴不可以重打、重击。在练功夫的、少林寺的和尚或者其他练功夫的人鸠尾是很有名的内伤的穴道，一打里面就内出血，这是很危险的穴道。禁灸、不可以灸这个穴道，可以针、没有关系。

“又《灵枢》云：膏之源，出于鸠尾”。我们身上有非常多的黄油在三焦里面，我才讲的油网上面有很多黄油就是三焦。这个黄油就是膏，膏的源头来自鸠尾，叫膏之源。平常我们不灸，都是针。

16. 中庭穴 17. 膻中穴 18. 玉堂穴 19. 紫宫 20. 华盖 21. 璇玑

接下来的穴道是中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑、到天突。穴道怎么找？先找天突最好找。天突穴正好在喉咙有个洞的地方。下天穴的时候针不是直接进去，直接进去扎到气管了。中医不叫气管叫重楼，因为气管一圈一圈的好像楼，十二节叫十二重楼。不能直针扎，天突扎针都是进去以后在胸腔和食道中间、针的角度是斜下。但也不是下去很深、一寸就到了。你不要表演，拿三寸针下去扎到肺了，不可以。先找到天突，再找到鸠尾，这两个穴道正中间的穴道就是玉堂，玉堂下一寸半才是膻中。

诸位看书本上膻中是气会膻中、气之会穴。现在诸位学到了膻会中脘、气会膻中。书上膻中穴的找法是两乳间陷中、两乳头中间的一点叫膻中，没错，可是你一定要会这样子找，因为女孩子怎么办。如果女孩子是A Cup还勉勉强强，如果是D、F的两乳中间跑到中脘穴就找不到膻中。这很累，只好用我们这种方法来取。所以这种方法一定要会，你不能靠乳头去找，不要那么傻。

找到膻中以后要找中庭穴就很简单，膻中下一寸半或一寸六，在下一寸多的时候摸心蔽中间有个凹洞就是中庭。中庭知道大概的位置就好了，几乎都用不到。

膻中穴是气会膻中就用的多了，膻中穴是“足太阴、少阴、手太阳、少阳、任脉之会。《难经》曰：气会膻中。疏曰：气病治此。”很多是气病，比如说呼吸短促、气喘都是气病。禁针、不下针，用灸的。过去针灸上很多禁针，那是我刚才讲过因为针太粗。现在针很细，诸位用下针没有关系。“肺痛唾脓，呕吐涎沫，妇人乳汁少”，现在看中医的书就知道都在陈述症状。病人咳嗽咳了半天乳汁变少，都是在膻中穴取。膻中穴因为气会膻中，气的会穴要把气强起来，气就是阳，所以它能够强心脏、强肺气，效果都很好。所谓肺痛有两种，一种真的里面化脓、化脓的时候咳出来的痰很浓稠，如果说咳出来的痰变成白色泡沫一样、吐下去过一下变成完全的白色泡沫就是肺癌了。平常化肺脓疡的时候吐出来的痰都是很脓很稠的。气病可以在膻中，肺方面的问题都可以在膻中治。

天突和鸠尾两个中间是玉堂，玉堂下一寸半是膻中，膻中下来是中庭。中庭和玉堂一样都是膻中穴的辅助穴道、没有膻中那么重要。玉堂再往上去和天突中间的穴道是华盖，华盖和玉堂中间是紫宫，华盖和天突穴中间是璇玑。所以我们取中点是最容易找到穴道的。平常穴道在玉堂、华盖、璇玑大部分只要知道有这个穴道在，像我针灸那么久几乎都没用到它。但是膻中会用到。做参考就好了，膻中是大穴，针灸的穴道非常多。

22. 天突穴 我们有心脏三针。病人躺平的时候下针巨阙、关元、天突，这三个穴道下完针以后病人的心痛基本上都去掉了，尤其是在治疗心痛撤背/背痛撤心。巨阙是心脏的募穴，关元是小肠的募穴，天突下针时是气脉经过的地方、很强、直接把气往下冲。所以心痛撤背/背痛撤心的症状，或者是心肌梗塞、心脏动脉血管有问题的时候，心脏非常强痛的时候这三针一下去当场那个痛几乎就完全去掉了。心气泻出来的时候很好玩，临床上可以看到。病人躺在病床上，这三针下去后气会到第十椎下。第十椎下没有穴道，所谓第十椎下就是第十一椎的上。这个气会集中到那边。这时我们再从脊椎骨下去就把气导出来。我们介经督脉的时候再介绍一下，这是我们最常用的治疗心脏病的三个穴道，几乎无所不治。上面是天突、中间是心募巨阙、下面是小肠募关元，小肠跟心脏是表里。

天突在喉咙旁边、离喉咙最近，所以近取穴、靠近的地方来取穴，喉咙的讲话声音沙哑、或者瘰疬就是甲状腺肿大都可以用天突。

看天突穴“心与背相控而痛”，这就是我们讲的心痛撒背/背痛撒心的心脏病。过去我有一个间接的朋友在我们84、83年讲针灸的时候就有心痛撒背/背痛撒心，痛了半年，在亚东医院检查都是正常的。这个人一直想认识我可是一直没有机缘，31岁。有一天他跟他太太在远东百货时突然就发心脏病走掉了、当场就死掉了。

在美国临床看的很多。病人有心痛撒背/背痛撒心痛得很厉害，早上的时候痛起来。想不要叫救护车，在美国叫救护车1500美金，就开车到医院去。找到医生说心脏病、要发心脏病，医生看看说你怎么知道要发心脏病，抓去检查反正检查也是收钱。EK机、stress test都查了，你很好、可以回家、没有心脏病。病人很纳闷，到底是你了解我还是我了解我自己，我确定要发心脏病可是医生又说没事。回家后到了晚上痛的很厉害、越来越痛，不行，再开车回到同一个医院。同样的医生、同样的医疗器材，站在EK机的台子上检查的时候，西医一看你真的要发心脏病了、奇怪早上没查到现在查到了。病人躺在病床上，我早上就告诉你我要发心脏病了结果我害我再跑一趟，当场就死在医生的面前。这种事是连续发生。我为什么知道？这人是在美国太空总署的工程师，他来找我时一进来就说赶快查查心脏有没有问题。我说你那么紧张干吗，他说我两个最好的朋友三十几岁都死在这上面、都死在医师前面。还不是一个，两个。赶快帮查一下心脏病，他不相信西医的检验。所以西医如果只相信仪器不相信病人，病人就死在他面前。很可怜，可以不用死的。

23. 廉泉穴 再来是廉泉穴。廉泉穴怎么找？病人躺在病床上的时候，病人舌强不语、嘴巴不能讲话，手握拳放在嘴唇上方，大拇指的指尖压到下巴处，指尖到处是穴。这个穴道下针很特殊的角度。针下去的时候对着舌根下进去，针柄在外面、针身直接刺到舌头下方，所以针下去有一定的角度。不是直针下去。也不会伤到食道，就直接扎到喉。也不用下很深，一寸、一寸半够了。这是治疗舌强不语的时候用的、舌头很强硬不能讲话。

这个穴道大部分是针，几乎没有用灸也不好灸。廉泉穴是阴维、任脉之会，针一寸。只要舌头的病、不能讲话都在这个穴道。这是所谓的近取穴，就是病发地方附近的穴道基本上对它都有一定的功能。

24. 承浆穴 再来是承浆。美国影星柯克道格拉斯的嘴下面有个点就是承浆。嘴唇下方中间有个凹点就是所谓的承浆穴。米浆都有水。



长按识别小程序 立即加入

为什么叫承浆？就是豆浆、浆汁喝下去以后有承浆这个穴道就不会漏出来。反过来，如果中风了吃饭流涎、饭都放不到嘴巴里会漏出来，不能承浆就要治承浆。舌头又不会讲话有廉泉。这是我们常用的穴道。下针的时候要开口、不要闭口，嘴巴张开来。大多数用针、用灸都可以，这倒没有影响。

这几个穴道大部分用在中风，脸还有一种病叫面部中风。面部中风的时候脸歪一边，歪左边或歪右边。在治疗面部中风面孔回正以后，一般来说会下承浆和督脉的人中。我们那天介绍针灸急救的时候有介绍到人中。如果面部中风，针灸的效果非常好。治疗它回正以后会用到人中跟承浆几次，这好像把它固定住、它就不会再跑动。如果没有扎这个穴道的时候，原来偏右边，结果治好以后过段时间偏左边、歪到左边去了。

我有个病人很可怜，他先歪一边、左边中风，脸拉过去很难看。他找西医也没有办法了，结果运气还不错、右边又同时得了中风。来找我时是这样子(脸往两边拉)，很均匀、

很平均的，两边脸拉的很紧。我说你为什么这样子笑，他说我不是故意的我就是这样子，脸拉的至少平均了。

在芝加哥有个病人，我人在佛罗里达，认识，礼拜六晚上十二点钟在我家门口叫我的名字很吓人。不是在中国台湾省的这种房子，美国都是一栋独门独院的房子，十二点钟叫我名字而且是讲中文，旁边都是老外，像有鬼。打开门一看，好朋友从芝加哥跑到这边来，中风了。昨天中风了，今天就要来，因为你一再跟我讲，赶快、越快越好、一个礼拜都能好。礼拜五中风，礼拜六当天买了机票紧急的飞过来。帮他治疗一个礼拜，大概第三天就回正了，一个礼拜就回去上班了、他在国税局上班。跟他同个办公室一个老外女的不懂中医、不懂针灸，也脸部中风但不相信中医找西医看，到现在四年脸还歪在一边、面部肌肉牵引什么的还在弄，她就每天对他傻笑。看我们中医吧，老美还在搞美容，无所谓你自己弄。好不容易弄回来结果另外一边中风又拉过去了，又要再弄。等她想通吧。女人很爱美，结果脸歪的。诸位放心，我会教你们如何治中风。

像喉咙的地方声音讲不出来通通可以治。如果发现太太是长舌妇、道话很多每天要吵，不要治就很好，甚而至于可以制造让她喉咙讲不出话来。我有办法，在此先不能教你们。

很多人有牙齿痛在承浆也可以治。现在临床上事实发生的事情是这样的。老美正餐吃一点点、主食可能一小块肉或者一个汉堡，可甜点一大盘撒满奶油。整盘吃掉，吃完还要喝咖啡。所有外国人用的糖通通是精炼糖，就是我们的白糖。因为是 refine sugar，精练以后还有酸味。咖啡是酸的，酸的里面再放白糖。任何东西提炼以后体积会变得很小，这时嘴巴里面的 virus 滤过性病毒和细菌的嘴巴很大，吃了精炼糖以后就喂食它，一喂它排出来的粪便就是酸。所以吃了这些甜食、吃了这些酸以后牙齿会慢慢腐坏掉。

如果吃的是蔗糖，蔗糖体积很大，一般细菌、病毒没办法吃它，而且蔗糖是碱性的。如果晚上深更半夜牙痛，你太太不会针灸、你自己也下不了手扎承浆，你就拿个蔗糖放到嘴巴里面去。因为蔗糖是碱性的，让嘴巴里面充满了碱的东西以后痛就去掉了。因为所有的病毒没有办法在碱的环境里面生存。所以如果牙痛把一般的糖放进去保证更痛，因为在喂它，但是蔗糖放进去不会。过去很多老先生在中国还有中国台湾省乡下，以前没有甜食，饭后就一条甘蔗一咬，到九十岁牙齿还好好好的、都没有烂掉。为什么？甘蔗在咬，是对的，因它是蔗糖。现在进步了，吃黑森林。吃完真的是黑森林，晚上黑的时候，所有的森林都在痛。在喂它，牙齿越吃越坏。所以说过去的越原始、越自然的东西是越好的东西。

任脉的穴道到承浆是最后一个穴道。

二、督脉

现在开始讲督脉。督脉是诸阳之海，所有的阳气流行完周身以后都会回到督脉。阳经也是直着走但都是河流要回到督脉，督脉就好像大海一样，所有百川通通流入大海。所以任督二脉是非常重要的经脉，管全身的生死。所以督脉任脉一定要很好才行。

督脉跟任脉一样，“此经不取井荣俞经合也”。书上在考正穴法之前的第三段“要知任督二脉之功，元将四门外闭”，四门就是耳目口鼻。“前降后升”刚刚介绍过了。

1. 长强穴(主治痔疮) 督脉的第一个穴道叫长强。长强穴是“足少阴、少阳之会。督脉络，别走任脉。”

长强穴“此痔根本”。怎么找这个穴道？让病人趴在床上，在尾椎骨的下方和肛门的中间。长强穴下针的时候采斜刺。长强穴刺下去无所谓补泻，引气就好了。针不用太深，一寸左右。非常好找，就在尾椎骨跟肛门中间。主要治疗痔疮。

医书上很多人分了各种不同的痔，如痔长得像桃花就是桃花痔，立了很多方法来治疗，其实不要。痔分两种，一种是内、一种是外。内痔的中医定义是先血后便，就是大便的时候先排很多血出来好像下利一样，血排出来以后再出大便，不痛、完全没有痛。外痔是先便后血，上完厕所、排完便以后一擦看到流血，很痛。长强不管内、外痔都可以治疗。

痔疮是非常好治的，不管是用中药、针灸都非常好治。如果无聊神经病、觉得人生乏味，就去开刀。开了以后，你心里想着这是浊物每天都要经过的地方，非常不容易收口。所以很多人开刀以后就形成瘻管。瘻管可能会跟女人的阴部连在一起，阴部会排大便出来。所以觉得人生很好就不要开刀，不需要，而且瘻管不但很难过还一直滴漏不止。虽然这是寡人之疾很暗、隐疾、不好意思讲，可是很痛。痔疮又很难死掉，到现在还没有人痔疮死掉，根据病历记载没有说此人因痔疮而死。很痛苦、很困扰人，其实很好治。

内痔因为在里面看不到。外痔肿得很大，用三棱针、就是放血针来刺下去放血、抽出来。放血时可以用火罐把血抽出来，用小一点火罐的把痔疮吸住就好了。火罐有大小。痔疮肿起来很大的时候，火罐套上去一抽，把脓血抽出来痛就去掉了。我刚才一再讲过，痛不是发炎产生的而是里面有瘀血累积到会很痛、胀在那个地方，一抽掉就不痛了。当然外面可以敷药，如汉唐系列有枯痔散可以敷一下，慢慢它就干掉、剥落下来了。

很多穴道都可以治痔疮，长强是一个痔疮的大穴、近取穴。内痔的效果也是很好。

2. 腰俞穴 第二个穴道叫腰俞。脊椎骨最尾椎的地方呈倒三角形，尾椎骨的下面是长强穴。与上面脊椎交接的地方叫腰俞，在第二十一椎下。【倪师针灸 10 视频同步文稿】

腰俞主治的症状，像热不已、妇人月水闭。我们有非常多的穴道可以治，不一定要在腰俞治。很少用，不是没事就在这边治。所以诸位知道这个穴道就好了，我几乎没有用过。

但是痔疮用长强，尤其急症的时候。诸位如果没有得过痔疮不了解，痛起来不能走路很难过、晚上都不能睡觉、非常烦躁。放血。当然要带塑胶、橡皮手套放血，这是 common sense。放血时火罐要小一点的，专门吸痔疮。不要用大的去吸，自找苦吃，我不管。不能怪病人，是你搞出来的。

3. 阳关穴 4. 命门穴

找阳关的时候先介绍命门。看人体侧面的图。肚脐的正对面的穴道叫命门穴，从命门下两椎才是阳关。先找命门再找阳关最简单，一个第十四椎、一个第十六椎，隔两椎。

你会在命门上治的时候，阳关穴一般很少用到、偶尔会用到。阳关穴针、灸都可以，治症书上就有，像腰部痛、筋挛。命门穴针和灸通通可以，像剧烈的头痛。中医讲的角弓反张、反折，这种现象就是脑膜炎，在命门上都可以治疗。

命门穴顾名思义叫做生命之门。肚脐下三寸是关元，现在我可以和你们讲专业了。如果把关元和命门观想、心里想成一条线，吸气时这条线往下沉到会阴的地方，吐气时这条线往上升到顶的时候再吐最后一口气、提肛门。我写肛门比较粗，医书上的谷道就比较优雅、文人的优雅。一提肛把这条线再顶上去。所以练功夫时这最后一步才是练功夫。比如吐气吐到后来没气了，你以为结束了其实才开始，才开始才是功夫。没有气了把肛门提起来、把最后一口气逼出来，那才是功夫的所在。

平常小便的时候，男女都可以用这个方法。从小就教小孩子，不要随时跑去小便，要等到很饱满、hold(控制)不住了再去。小便的时候，要大力地把它排出来。想尽办法大力，要练成习惯、成为直觉反射动作。大力地排出来，尽量让冲出来的力量很大，冲到后来再把肛门提起来尽量排。小便养成这个习惯，每天都在运动下焦，长命百岁、身体会寿命很长。这是个练功夫的动作。不要在公共地方上厕所时练气还发出声音，把别人吓得以为你在什么，公共场所很难。如果在私人家里面可以慢慢吐气，甚而发一点声音都没有关系，硬把它逼出去。这是练气功的方式。假想的这条线用久了弹性非常强，人会很长命。

5. 悬枢穴 悬枢在第十三椎下。讲督脉的穴道都是讲第几椎下。在触诊、摸背后的时候会摸到两个凸的中间有凹下去。凹的地方不是椎下，凸起来的软骨才是椎下。不能扎凹的地方，会扎到骨头上。所以要摸，凸起来的是所谓的椎下。

悬枢取穴跟阳关差不多都是腰痛、水谷不化，类似这样子。悬枢是三焦经经过的地方。

6. 脊中穴 再来是脊中，第十一椎下。下针、不可以灸。第十一椎下的周围是脾脏。

这个穴道一般治疗黄疸、便血，用得很多，因为它在脾脏的正后方。以后学到膀胱经第十一椎下外开一寸半是脾俞，脾是黄色的。脊中穴大部分是下针，很少用灸。

7. 筋缩穴 怎么找第九椎？人体的背后有两个三角形的肩胛骨，脊椎骨在中间。两个三角形的底端画一条线，与交错脊椎骨的就是第七椎。病人手肘垂直上举的姿势趴到，两个肩胛骨下面的中间就是第七椎。图要注明是背面，不然有人会误解。从第七椎开始往下摸，凸起来一块是第八椎，再凸起来一块是第九椎。第九椎是筋缩。

中医认为肝主筋，全身上下的筋是肝脏在管。这个穴道旁边正在肝脏的后方。所有督脉的穴道除了治病以外，协助诊断。以后介绍到膀胱经时回头还会讲这个穴道。既然叫筋缩，抽筋可以用筋缩穴。癫痫狂都可以用，针和灸都可以。

癩、痫、狂之眼诊法

癩、痫、狂这三个是不一样的东西。在诊断上用眼诊法。从眼角把眼睛水平切开来看。第一种在上面可以看到有血丝像鸡足、鸡的脚，三个血丝贯穿到黑眼珠。第二种是上下都有三个血丝。第一种是最好治的、非常容易治，第二种是难治。第三种是血脉扭扭曲曲在下面，不治、就是无法治疗。眼睛拉开来看，左眼右眼是一样的。看到不治不能就不治了，还是要想办法把他治好，我们还是可以治好。过去的医书上是这样子分三种诊断的方式。怎么知道治好了？很简单，鸡脚不见就好了。鸡脚就是血脉，可以看到血管这样下来。

癩、痫、狂，一般来说只要出现精神方面有问题，像这种情形大部分、99.9%都是便秘。要把燥粪清掉。我们有很多治疗方法，讲到那个穴道的时候再告诉诸位，因为这里开始提到了。筋缩的确可以治疗，任何的抽筋、抖动、吐白沫，都可以用筋缩。主癩疾狂走，痫病多言。痫病很好玩，就是不断的讲重复的话。一听就知道，有的人走在马路上自言自语，这就是痫病。

8. 至阳穴 7.5 消渴穴(经外奇穴)

第七椎下的穴道称为至阳穴。在第七椎和第九椎中间有个经外奇穴叫消渴穴。

糖尿病可以在消渴穴做治疗，也可以做诊断。有糖尿病的人在这个地方一压就会痛，治到压了不痛就好了。这个经外奇穴下针可以，诊断、灸也可以。在《针灸大成》上只有第七和第九椎，消渴穴是奇穴上有的穴道。

至阳穴也一样都是近取穴，治腰脊痛。实际上腰脊痛分很多种，基本上简单这样讲，在肚脐对着的第十四椎以下属于带脉的病，在脐上横的痛属于维脉、阳维脉的病，我们在正经上选的穴道不一样。在督脉上面，至阳治上面的病，阳关、腰俞治下腰的病、命门治下腰的病，要看治哪种背痛，一般是近取穴。

9. 灵台穴 第六椎下、从第七椎往上一椎是灵台穴。

灵台穴是帮助诊断用的，第七椎至阳也是帮助诊断，非常好用。第七椎是血会的地方，所以如果病人是西医讲的 leukemia、血癌方面的，第七椎会压到压痛点。第六椎就是血癌进入脊椎骨，就是标准的、正现在看到的 leukemia。第七椎是副，第六椎是最主。因为灵台穴旁边是以后会学到的督俞，跟督脉有关系。督脉是诸阳之会，灵台有压痛点，代表有过多的营养在这地方产生。西医讲是白血球增加，实际上在检查上灵台穴有过实的现

象。所以灵台穴有压痛的时候就是标准的血癌，反过来当治到没有压痛的时候血癌就好了。一般疗程大概四周左右，就没有人动。小朋友大概两周、有时三周就好了。

灵台穴在书上写“六椎下，《铜人》缺治病。”，治病的东西缺掉了、遗失掉了。“今俗灸之，以治气喘不能卧，火到便愈。禁针。”。灵台穴禁针。督脉是诸阳之会，每一个穴道几乎都络到一个脏、内脏。

10. 神道 你看神道在第五椎下。第五椎从七椎往回找最好找。第五椎是神道。

任何的心脏病在神道会有压痛点。所以病人初诊的时候，在神道穴压很痛，扎完针以后再压痛就少掉很多了，压到不痛了就on知道病好了。可以不相信这个而相信EK机、stess test,我就死给你看，常常发生病人死在医生面前。

一般来说都是下针，因为上面的汗水比较多。治症在书上参考一下。我用神道主要都在诊断。下针很少下，都是下在旁边、膀胱经的穴道。

11. 身柱 再上去第四椎没有穴道，第三椎有穴道。第三椎下叫身柱。

身柱骨是很有名的地方。脊椎骨受伤产生瘫痪，如果是第三椎骨头裂掉，完全没办法，整个下半身瘫痪掉。只要第三椎骨头还在、第二、五、六、七、十四椎摔，都有机会救回来。就是第三椎摔到，终身瘫痪真是没办法。穴道就叫身柱，所以身柱骨要保护得很好。

实务上用常常是小孩子没事、健康帮灸身柱。为什么要灸身柱？可以让人长得非常高、身体非常壮、不容易得到感冒。二次大战时的中日战争，刚开始东北三省先沦陷，大家都读历史。部队在东北打的时候奇怪的是，我们人参、貂皮、乌拉草全身包得满满的，日本人跑来都是很薄的衣服、薄夹克，没有人冻伤，身体好得没有人感冒、生病，日本人以前比较矮现在那么高大。从日本兵身上发现到，每一个人的身柱骨都是黑的，灸的。

所以小孩子如果不吃饭、长不高，灸身柱，一灸长得很快。所以身柱灸是很有名的灸。灸五、七、九壮都没有关系。有的小孩子没有耐心，灸灸要跑掉。我就是没有耐心的一个人，到现在还是过冬鹅。灸身柱非常好。临床上看，常感冒的人平常没事时灸身柱，奇怪一段时间就没有了。而且灸很好用，就隔了生姜灸。至于用什么手法把小孩子骗到让他安安静静坐在那里灸，你自己想、我就不晓得怎么教你，因为我就会动。

身柱最后一段写“恶人与火，灸三椎、九椎”，不喜欢看到人和火是阴证，可以灸灸第三椎跟第九椎，都是至阳的穴道。第三椎非常好。

12. 陶道 13. 大椎穴

再来是陶道。大椎跟陶道在我们颈部的地方。骨头一节一节的，有颈椎和胸椎。第一胸椎之上的穴道叫大椎，第一胸椎之下的穴道就是陶道。颈椎和胸椎的区分点是，一个病人背对你时找穴道，手按着那个骨头转头，颈椎会转动、胸椎不动。所以在动骨和不动骨的中间那个点就是大椎穴。第一椎上是大椎、第一椎下是陶道，这是取穴的方法。

陶道穴是大椎的助手，主力在大椎穴。你要知道陶道穴的位置，因为后面有很多穴道要从陶道穴开始找。大椎穴是真正的大穴。

在发烧感冒、发高烧时，大椎穴用三棱针、放血针，把皮肤刺破一点点、挤血出来烧就退了，真的是退得很快。因为它是手三阳、足三阳、督脉之会。其他的症状可以参考一下，记不记得倒无所谓，我们在解热退烧、退高烧时大椎穴特别好用。后半段介绍到前板齿燥、前面两个门牙躁，还有“仲景曰：太阳少阳并病，颈项强痛或眩冒，时如结胸，心下痞硬者，当刺大椎第一椎。”就是讲大椎穴。医圣张仲景针灸不是很强，他一生能把《伤寒》、《金匱》写下来已经够他忙的了，他的针灸不强、没有像孙思邈那么强。像颈项强、太阳少阳并病，伤寒家一看就知道是小柴胡汤证。大椎的主力是主要在高烧放血时用。

14. 哑门穴 15. 风府穴

再来是哑门跟风府。先找风府穴。不能找发际，很多人头发没有了或很多人发很长。头发发根越长的、后面都顶到领子的是忠臣，发根很上面的就背叛了。收徒弟摸摸后脑。不能用发际，有的人很长、有的人很短，用度骨法。以后我们会用到很多。度骨法是用骨头来丈量。在我们的后脑可以摸到脑骨，在脑骨下方半寸是风府穴，风府再下半寸、只有一点点就是哑门穴。

下针的手法是这样的，病人趴到、头放直。平常有特别设计的枕头，病人面朝下可以靠着面枕。下针的时候针下去是对着舌根的方向。下到脊椎骨的旁边，很深，已经碰到颈椎。扎到正位、到位的时候，病人舌头会这样(吐出来)，扎到哑门穴，专门治音哑、声音发不出来。病人中风了舌强，正面躺的时候可以下廉泉，趴过来的时候可以下哑门。因为我们采卧姿，所以正面扎完扎背面哑门。哑门跟风府下针手法都一样，对着舌根下。

哑门是督脉、阳维之会，入系舌本。就是因为它入系舌本，只要记得，在危险的地方下针、脑部下针的时候，针头的方向是对的都不会有问题、安全的。对着舌根，入系舌本是络到舌头的后根。一般哑门跟风府都不灸、用针，哑门一灸就哑了。所以如果哪天说帮太太灸哑门就不好了，太太最好学点针灸。【倪师针灸 11 视频同步文稿】

风府一样是在后面，和哑门只差半寸。风府是是足太阳、督脉、阳维之会，也是不能灸。治症也是治疗风府，所谓风府就是风之府、风很容易进去的地方。所以是中风的穴道、头项强痛的穴道，近取穴在风府找。

风府旁边还有风池、风门都在肩项的地方，后颈部的地方都是用风来命名、就是风容易进去的地方。所以冬天很冷的时候衣服穿得不多，一缩脖子身上就软起来。这就是我跟诸位讲的，这根本就是一个冷却系统。就是因为我们有个长脖子，身上的水气进入脑部时先冷却。以适当的温度进入脑部去，不然太热。风府也是中风的大穴。

16. 脑户 17. 强间

后脑勺摸过去有个枕骨、后面凸起来的一块骨头。凸骨的下方是脑户。这些穴道很少用，知道位置就好了。凸骨的上方跟下方各有一个穴道，一个是脑户、一个是强间。这些穴道一般都不灸的，都会让喉咙失掉声音，都是用下针。骨头上方是强间。

有一种人后面摸不到骨头的。东北的人的后脑是平的，因为他们睡在炕上面。北方冷，炕是在房间里用泥土做的、下面是空的，平常的牛大便或什么东西放在里面烧。炕很热，温度从下面上来，所以冬天可以避寒、不会冻死。可是炕是很硬的，睡炕睡久以后后脑勺是平的、整个扁的。真的是扁的。因为我姐夫就是东北人，去看他爸爸。我姐夫是在中国台湾省生的头不会扁。他爸爸的头整个像一个切面那样平。当然他不是爱新觉罗。不能怪他，他被养成这样子，睡在炕上。要知道这人是不是东北人，摸摸后脑勺就知道，全部是平的。

18. 后顶 19. 百会

强间再过来是后顶。后顶从百会开始找。昨天有介绍百会穴的找法。从头顶上看下去，把耳朵拉起来在两耳尖的地方划条线、正中间划条线，中心点向后约五分的地方有很小的一个凹洞可以摸到，这就是百会、所有的阳经会在这个地方。从百会往下一寸半就是后顶。

后顶和前顶都是百会的辅助穴，以百会为主。一般治疗头痛，除了中风、急救以外。

诸位看百会穴，如果按照“前顶后一寸五分，顶中央旋毛中可容豆”很不准，每一个人都有不同位置。还有人有两个或三个发旋，不是有三个百会。所以不能按照旋毛来找。书上这样做，你要灵活应用。你在看头旋的时候很好玩。凡顺时钟转的，顺为同性。所谓同性不是同性恋，而是说一个人的妈妈若有生下一胎，这个人女的下一个就是妹妹，这个人男的下一个就是弟弟。如果是逆转的话就是异性，下面如果有弟弟妹妹的话，女的下面是男的，男的下面是女的。所以旋转就可以看出来下面到底是弟弟还是妹妹。不能在螺旋上扎针。还有人螺旋生在前面一个，当成百会来扎更远。都不对。

百会百病皆治。也就是说，当实在想不到怎么办了、为什么病人生奇怪的病，就用百会因为百会是诸阳之会。所有的阳经都会在头上。我们有六条阳经，手有三阳、足有三阳。阴经只到脖子，阴经没有上头的，只有阳经会上头。所以过去说斩下六阳魁首、把头砍掉，六阳之首就是头。阴经只到身上，头上没有阴经、都是阳经。所以说天气再怎么冷，穿着厚夹克，头可以是在外面，不冷，因为没有阴经都是阳经。所以人体设计得很好。当然过冷了会带些东西，但是脸都是露在外面，这是因为六条阳经汇在这个地方。所以百会百病皆治，包括头痛、癫痫、中风。中风的时候百会是大穴，必要的穴道。

扁鹊典故

“虢太子尸厥，扁鹊取三阳五会。”这讲的是百会。虢国太子有个典故。虢念郭。在扁鹊时代，天下所有的医生叫扁鹊，比如现在的徐医师当年叫徐扁鹊，扁鹊就代表医生的意思。扁鹊原名叫秦越人。当时虢国太子尸厥、就是人昏迷过去，医生都想不到怎么治。大家都说一定要找秦越人，可秦越人是神龙见首不见尾、根本找不到。秦越人会算命，一算虢国太子有灾，自己跑出来、自首。百会放血、下针，醒过来。太子救回来了，虢国国王很开心就公布一道命令，全天下所有的扁鹊都不可以称扁鹊，只有秦越人可以称扁鹊，其它人通通改名叫郎中。后来说郎中来了就是医生来了。来源是这样，扁鹊是这样来的。

现在扁鹊是针灸的祖师爷，我们用的方法都是扁鹊的。扁鹊治疗法则像会郄穴、俞募治疗、子孙法、子母补泻法，通通是扁鹊的手法。秦越人是祖师爷，所以要特别介绍一下。后面还有“唐高宗头痛，秦鸣鹤曰：宜刺百会出血”，好象姓秦的针灸都不错，“武后曰：岂有至尊头上出血之理”，你就想想武后有多昏庸、多混蛋。

20. 前顶 从百会往前找一寸半就是前顶，不需要凶会往后一寸半骨间陷中。

平常下针的时候，百会前后左右各一寸半呈一个梅花型，都是治疗头痛时加强百会的效果。头针下去的时候，基本都是前后下。不能直刺戳进去，太可怕了。让病人躺着找到百会穴，如果直针下，你不要说我是你的老师、丢我的脸。百会有个凹洞，在这凹洞、百会前五分的地方斜刺到百会穴。所以扎头针是在头皮和头骨，没有人直扎进去的。你扎进去我就不认识你，我从来没有教过你这样扎。放血的时候，当然放血针很短，把百会外面的皮肤刺破让血流出来。平常下针是斜刺的角度下去，从人的正面下进去，不是直的。

21. 凶会(凶会) 22. 上星穴 23. 神庭穴

凶会就是小孩子生下来头上凹洞的地方，骨头会慢慢长起来。

找凶会从上星开始找。过去说入发际五分。我从小生出来就是大额头，人家老远看到我就是大额头，不是现在才大额头。有的人额头比较窄，有的人额头比较宽，不能说从发际开始找、很难找。有的人秃头发际在后面，结果一下扎到百会，不可以按照发际。

有个方法是从(两眉中间)直线往上，一路顺着正中间的督脉摸上去。最好是用感觉。过去所谓的发际实际上就在摸上去凸起来的角的地方，超过它继续走碰到的第一个凹点就是上星。这是最好的方式，一般不会错。很少有额头斜着下去很怪。这是一个正确的找法。

还有找法是从眉毛上面找，可是眉毛有高、有低。有的人发际很低、眉毛和发际之间很窄，有的人眉毛长在发际和眼睛的中间、长成这样也不能怪本人。一般额头比较小的比较笨，眉毛长在发际跟眼睛中间的是大官、非常聪明，很多大官眉毛这样长。眉毛要长一点，太短就是师爷。浙江绍兴出师爷，师爷的眉毛就是一点。

每个人的长相都不一样，不能说你怎么长成这个样子害我找不到穴道，所以最好不要按照这个方向去找。最好是触感。如果触感不好，没有关系，从百会开始回头找、正常找。百会往前走一寸半就是前顶，前顶再往前走一寸半就是凶会，凶会再往前走一寸半就是上星，上星跟神庭只差五分、很接近。

平常这些穴道很少用，大概会用到上星。上星常常在治鼻窦炎、鼻子发炎的时候用的，用上星灸、上星烧的米粒灸。把头发分开来，用女人的发夹把头发夹住，不然的话要有一个人把头发压着。找到上星穴的时候，一般督脉的穴道摸头骨都会有凹洞，在凹洞上放一点凡士林。拿艾绒放一点凡士林、搓得细细小小的放上去，香一点，一下就烧完了。烧完以后拿掉，再点第二个。一般做七壮、九壮或十一壮。灸的时候病人会感觉麻麻的一条麻下来直接到鼻子，灸鼻窦炎的效果很好。灸完头上有个疤，没有关系。和尚有九个疤，你才一个。这都无所谓，多灸一灸，外用伤口的药可以用、有烫伤的一种药，修理好很快。

神庭穴一般不针，大概知道位置就好了。神庭灸比较多，一般很少用针的。脑部、头部的穴道大部分都是治精神方面的疾病。你这样想就好了，近取穴。比如这个人发精神病、发狂奔走、癫痫都可以取用它。所以到时候即使忘掉了也没有关系，一想要近取穴因为这是精神方面的，你把书推开来，在里面都可以找到它的功能。所以不用太去强记它，因为非常多都是相通的。所以真正我们针灸在考试时候，不会说请你把上星和神庭的穴道功能写出来，很多都相同。不会这样考的，只是你要知道而已。

24. 素髻 再来是素髻。素髻穴在鼻子的正中间、鼻头的地方。

素髻穴正好跟女人的会阴对到。女人如果是处女之身，摸素髻就一片骨头。有的女人说自己是处女其实有过关系但修补好感觉不出来，鼻子一摸就两片骨头。素髻骗不了人。

很少扎针在素髻。素髻不扎针，扎针下去针刚好顶到鼻子，我们不会这样扎针的。大部分用在酒糟鼻、鼻子很红，在上面点刺放几点血出来。点刺放血治疗酒糟鼻非常好，一挤血就出来，放血而已。不是说在素髻上直接扎针、不扎针的。这地方也不会灸，生姜片放上去好象表演特技一样。一般是放血。近取穴的话一定是治鼻子的，这样想就好，鼻子里面有息肉、鼻窦炎的都可以。我用的最多的就是酒糟鼻，酒糟鼻很不好看、老远就看到像带个莲雾很难看，放血的效果最好。

25. 水沟 再来是水沟，就是我们的人中。前面介绍过穴道怎么找、怎么下，不讲了。

它在嘴巴旁边。既然在嘴巴旁边，口歪眼斜、面部中风都可以扎。嘴巴喝水，“主消渴，饮水无度”，喝一杯下去、小便小一杯，一直在喝。“癫痫语不识尊卑”，讲话胡说八道的。这些都在近取穴。“面肿唇动”、脸上肿起来，都是近取穴。人中又叫做水沟，是水的沟，中间有条缝像沟渠一样。如果没有水沟、平的就是没有小孩子、没有儿子，如果水沟剩横的一条线更没有儿子了。有儿子的人水沟都比较深，老远可以看到水沟很深。常常有的妇人问为什么早上起来脸都肿肿的，下水沟的效果就很好。

26. 兑端 兑端在上唇上方的正中间。都是近取穴。灸的话像米粒大柱的灸。一般我们很少用。

27. 龈交穴 龈交在两个门牙中间的肉上面，所以扎针时要把嘴巴拉开来。

一般来说这是近取穴，大部分治疗牙痛、牙周病、还有鼻窦方面的。这针扎下去的时候，捻捻针就出针，一出针血就出来、放点血出来，不会留在里面的。不要去灸，灸可不得了。所以针灸需要 common sense，怎么可能在嘴巴里灸。这是督脉最后一个穴道，但这个穴道治疗牙龈肿、腐烂、牙周病，效果很好，因为是放血。

中医的放血观念很好。旧的血放出来以后，新的血才会进来。新的血带来很多免疫系统的杀毒细胞、白血球，会把炎症去掉。所以放血的动作是非常有道理的，中西医是相通的。可是西医没有想到放血，但是我们放血治疗炎症非常好，消炎、治牙痛。

三、手太阴肺经

开始进入十二正经，第一条经叫手太阴肺经。在介绍手太阴肺经之前，我将肺的功能、功用大致介绍一下给诸位。

肺者，相傳之官 首先中医的观念认为，肺为相傳之官。为什么讲官、官位？就是以前有岐黄之术，黄帝问岐伯如果把人体比做国家的话哪个内脏可以对哪个官，岐伯说皇帝是君主就是心脏。肺是“相傳之官，治节出焉”，所有身上的规矩、节度是肺脏在管。

肺藏魄。等下我们会介绍很多中医专有的名词，这些名词害了很多人无法完完全全去了解。害不到我，我会解释给诸位听。魄是什么东西？还有心藏神、肝藏魂，神和魂还没有讲到，这三个差异在哪里？魄顾名思义，白天见鬼，讲完了。魄写得很清楚，写得让你自己没有看懂。就是说这个人看到不应该看的，奇怪大家都看不到我看到了，魄不守。魂魄飞扬，魂是肝还没到，我们讲魄。所以一个人大白天不喜欢太阳出来很光亮的地方，他就躲在衣柜里面。然后他看到你很惧怕，有什么好怕的我又不是害你，然后到处闪闪躲躲，就是魄已失。有魄在肺上的时候，我们才能有治节，才知道进退，才知道对人客气、好的态度，会自律、自己控制自己。这是魄的定义。的确有人白天见到鬼、看到异像，这都属于魄的问题。

诸位看书上“肺者，气之本”。中医很喜欢用气、血这两个字。真正气的定义就是热气、蒸气。就好像吐气吐在玻璃上看到的热气，这是你可以看到的气。气可以表现在很多地方。为什么我们的头发常常出油、要去洗？代表身体很好，油就是有气。病人快要挂了、走掉的时候，气没有时整个头发是干的、蓬起来没有油。有的人油太多了，我治过一个女孩子、十六岁的黑人，她的头发过分到风吹来头发都不动的程度，一天要洗两次头。我想她气太旺了，我就告诉她运动、跑把气耗掉。人的头发出油出来就是一种气的表现。

肺主皮毛，皮肤毛孔也是肺在管。所以中医治皮肤病是从肺上面下手，一个人皮肤好不好可以知道他肺好不好，这是相等的。西医跟中医不太一样，西医认为两个鼻孔吸气，其实肺开窍在鼻。所谓开窍在鼻，鼻在呼吸、实际上毛孔也在呼吸，通通是肺在管。

脸上的眉毛也是肺脏在管。头发剃掉会长得很快，眉毛剔掉就要去纹眉、不容易长出来。肺气是治节出焉。所以如果一个人年龄大了，他生活非常有规矩、规律，就是治节，饮食非常正常、生活起居正常，每天按部就班走，这种人长寿。长寿的时候他肺很好，年龄大了眉毛就开始长，越来越长。所以长眉相等于是长寿。有的人眉毛掉了，是魄不守、一天到晚忧，肺主忧。【倪师针灸 12 视频同步文稿】

情志上来说肺主忧。因为有肺脏，我们才会有忧虑。而忧太过的时候，忧会伤到肺脏。所以有人一直不断的咳嗽，发生咳嗽的同时他有一件事情让他很担心，比如担心小朋友考试考不上或者是担心学校没有录取，这个状态之下咳嗽不会好、会一直咳下去。所谓喜能胜忧，在五行的木火土金水中，木主肝，肝主怒、发脾气、生气；心主喜；脾主思；肺主忧；肾主恐，肾水管恐惧。情志上的问题，中医讨论得非常很细，忧是来自肺。正常人的五行是相生的，我们可以有一点点的怒、喜、思、忧、恐，但过怒、过喜、过思、过忧、过恐都不行、都会伤。一旦伤到，用情志可以化解，所谓化解就是用相克。比如说忧，忧伤肺、一个人太过忧了，火本来就是克金的，所以喜能胜忧。就这样来的。你想想办法找一件事情让他开心、喜，忧就去掉了。忧一去掉，咳嗽就慢慢好起来。所以治症的时候，有时明明处方是对的、或者针灸下的穴道是对的可是病人还没有好，再一看满脸忧愁，可能家里又出什么事，这就比较难治。有时候我们常常和病人说你不要忧虑，还不到几秒钟就讲完了，可是他回去还是忧虑、很难去掉。所以宗教这时很好，不管信什么，佛教什么的都很好，拜佛礼佛，让情绪稳定下来都很好，保持开心的状态对肺很好。

肺在五音、五个声音中主商声、宫商角徵羽的商。肺是金，在五行里肺属金。肺是阴经，所以肺是阴金。金在干支里面是辛和寅，干支歌“甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡，庚属大肠辛属肺，壬属膀胱癸肾脏，三焦亦向壬中寄，包络同归入癸水。”没有关系、不

要怕，我非每天灌输到你做梦都会。这都很好了解但什么是商？说商结束了，不是这样。过去这也是我的疑惑，后来研究、练功夫的时候找到答案了。

五脏逼毒法 我们有五脏逼毒法，我教的时候一个脏一个脏分开教。所谓五脏逼毒法的意思是说，这个人的脏很脏我们怎么把毒逼掉。

有动作，发商的声音。商的声音叫做咽、发 si，逼毒的时候有一个代号。咽怎么发，我画给你们看。上下牙闭起来，舌头顶到齿间，嘴巴开一点的同时拉开来，然后发咽。单是这样没有效，要有动作配合。为什么？人的胸部有肋骨包围住，中间有心蔽骨，肺脏在骨头里。在健身中心练身体，可以练到肌肉、四肢。肺脏怎么练？心脏旁边有很多肌肉、会有心肌梗塞，心脏的肌肉也可以练怎么练？眼睛后面也有肌肉怎么练？舌头里有肌肉怎么练？舌头不是说长舌妇、泼妇骂街到外面练，那不是练、是伤元气。

肺在胸腔里面怎么练？这就是技巧了。我们要有个动作把肋骨上下一挤压，同时提气，一挤压一收缩肋骨会整个闭起来，闭起来后肺里面的浊气只有一条管道就是往外走。往外走的时候要发个声音来触动它而不影响到其他的脏。所以五个脏有五种声音像点火一样来启动它。今天因为讲肺脏，所以我就肺脏的动作给你们看。回去可以练。在表演之前，我先讲一下它的技巧。人直立站，手往上抬，脚踏起来、脚尖着地。手尽量往上升的时候肋骨会一直往上升，一上去就好象把肺压住。这时咽的声音发出来，发到没有气了，才是开始、不是结束。气没了以后肛门提起来，发最后一个无声的咽，这个动作才是把毒逼出来。所以如果气很长、咽了半天结果你最后一个动作没做，最后一步少掉、等于没练，最后一步很重要。老师傅教学生就是最后一步，我不告诉你你不知道要提谷道。谷道就是肛门。我用很多的名词来告诉你，不然的话你下次看到书不写肛门就看不懂了。因为中国的文字很多，有些文学家不好意思写肛门，不像我这么粗鲁说肛门比较简单、大家都懂。所以这个动作在最后一步上。

我今天特别穿软靴子，做给你们看。吸气的时候，注意看牙、舌、嘴的要求，脚刚开始是踏平的，发咽。闪开一点，口水会乱喷。快结束时才把脚踏起来，最后一个动作拉起来会把胸腔里的痰咳出来、清出来。做的时候一定先做五次、六次。做逼毒的时候，会咳、吐、什么现象都会出来、眼泪都出来了，这都是好的。练功之前先用逼毒，逼完以后全身已经很轻松了、身体会很干净，这时候开始练功夫才能把大气的精华吸收进来。这是咽的动作，这是商声。

其类是金、金属，大家都知道了。在金木水火土里来说它是属燥金。所谓燥金，因为辛辣的东西、金会生水，金里面的水会不断释放出来，所以正常的金是燥金。看卷八第4页，在声为哭，哭的声音是从肺里来的。变动、肺里有问题了，在变动为咳。在志为忧，忧能伤肺，喜能胜忧。热伤皮毛，人在过热的环境里会伤皮毛。寒胜热，辛伤皮毛，苦胜辛。苦味在五行里属于火，任何东西烧过以后的味道是苦的。苦味能够胜辛，辛就辛辣的味道。所以如果煮的东西太辣，一点苦味下去就中和掉了。蔬菜类都是微苦、淡淡的苦，所以吃牛肉面如果太辣放点蔬菜下去，它的辣就淡掉了。诸如此类。

大家看手太阴肺的经穴歌这一段，它有十一个穴道，我们会一一介绍。这十一个穴道起于中府、终于少商。第一堂课就谈过，只要是阴经，手肘以下、膝盖以下的穴道从井穴开始，井荣俞经合分别相对的属于木火土金水。诸位有这个概念以后就不用去背、通通会记得。阴经通通都是这样子的。肺经一定是手肘以下才有井荣俞经合，手肘以上没有。

肺经多气少血，气血流注的时间是寅时、早上的三点到五点。这个大家都知道了，身上的三点到五点就不知道了，现在告诉你。三点起在身体的左侧，五点结束在身体的右边，所以肺气是从左向右走。有个病人来找你，我每天四点半就起来咳嗽，在偏右的地方出问题，比X光还快。四点在中间、三点半偏左，所以中医不须要X光，听就知道。听就是望闻问切的闻诊，我们有四诊心法，后面介绍《黄帝内经》的时候慢慢讲给你听。

肺的下方是肝脏，肝脏右下方是一点、左边是三点。上半身的气血从三点到五点，五点再回到一点。比如有个人晚上一点钟起来，我们就知道病在肝脏右下方了。两点钟起来在肝脏的正中间，一点半、两点半，都一清二楚、跑不掉。如果睡眠一点到五点都没有问题，代表肺和肝的区域没有问题。绝对不要相信仪器，一定要相信自己。我们今天讲《人纪》就是，人身体上的纪律从有人类以来从来没有改变过。所以所有的老百姓、大家都能知道内观、自己看自己，你自己就知道自己是怎么一回事。所以人人可以当自己的医师。

我有个肝癌的病人以前是(中国台湾省)驻迈阿密办事处的处长，美国西医查到肝癌的时候说已经太慢了、不能开刀。问他晚上睡觉好不好睡，他说失眠。我说你一点到三点都不能睡，他说你怎么知道。多久了，两年多一点到三点都不能睡、每天晚上一点起来三点以后才能睡觉。两年多以后西医才查到他肝癌。人体会不会骗你？可是他因为是处长每年都有体检，怎么他都不能睡觉还没有发现？中医早就知道了。

时辰的气血流注不单单是可以知道你怎么回事，同时可以治疗后知道你好了没有。本来就是很简单、是易。可是易的话不值钱，太简单怎么收钱，所以一定要复杂才能收钱。你看我做了很多，做了半天只拿了个病回家、病还在身上、病前后没有改变。我们真正动手能够治好的人无功、圣人无功。这个事情我很气啊，明明可以救回来的、吃了药两个礼拜可以睡觉了。这个人也是大限到了，突然台大医院打电话给他说，我们可以帮你开。他片子寄回中国台湾省，在医院收到并读片子后打电话给他的中间是吃我的药。美国西医说不能开，台大西医说可以开。六月份回来开、八月份就走掉了。不是说我们要强调我什么，一条命伤在台大医院手上。这个处长我很熟、太太我都认识，可以不用死的。所以介绍手太阴肺经的时候，这是第一条经络开寅时，三点钟开始到五点钟。如果半夜醒来，代表已经产生病变。这是气血流注的部位。

脉居右寸。左手的脉跟右手的脉不一样。脉的地方有个高骨，这里有几个肺经的穴道待会儿介绍到再告诉诸位如何诊查，这里先告诉诸位正常的肺脉是皮毛、肺主皮毛。什么叫肺主皮毛？肺是秋令、秋天的季节，在秋天如果摸到脉气在皮毛上面，就代表正常。脉气怎么摸？你不能乱摸，摸了半天你以为正常，似是而非。很简单，指头碰到脉的时候正好轻轻落在皮肤上，就好像一把刀子正好碰在皮肤表面上，人感觉到有刀子但是没有把皮割破。轻轻地碰上去你就可以感觉到脉，这个定义为浮脉，像浮在水上面。正常的肺脉是浮脉。秋天的时候摸到浮脉代表正脉，所谓正脉就是正常。这是脉诊也可以知道。

所以一个是晚上能睡过三点到五点这两个小时，一个是秋天的脉是浮脉，一个是没有咳嗽、没有忧虑、很开心，肺就没有问题。很简单就是这样讲，我们尽量简化、不要复杂。

看这一段倒数第五行，人参非大剂不补，少则凝滞。当用人参来补气的时候，要用大剂的人参、独参汤。所谓大剂，可以用一两、二两去炖。补气要用大剂的人参才行，至于为什么人参这样，后面到《神农本草经》再讲。第五页第三行下方，过食瓜果会造成轻微的下利，静息二天。瓜果吃不是不好，吃太多的话会伤到肺，以薤白粥加羊肾空心补之。没有羊肾的话以猪腰来代，胜服补剂、比独参汤还补。有的穷人买不起人参，不用非买人参。羊肾买不起就买猪肾、薤白，补的力量比人参还强。

肺法象天幕

下面讲的秋当温足凉头，就是我常常讲的，正常人头面皮肤都是冷的、手脚是温热的。《黄帝内经》里有肺脏法象天幕，肺脏就好像整个天幕。天幕把好人、坏人通通包起来，所以坏人头上有片天、好人头上也有片天。人身上的天幕就是皮肤，皮肤把所有的内脏通通包起来。不管里面是大便、宿便还是刚吃进去的新鲜食物，好坏通包在一起，所以肺主皮毛。天是冷的，所以皮肤毛孔上、头面上通通是冷的，这是正常人，手脚是温热的。

美国这个国家比较没有文化、比较功利，所以他们常常说的一句话叫做 cold hand warm heart, 代表说你虽然手是冷的但是很热心、心很慈悲。我就跟他们讲，这话只是讲

自己好但没有什么道理。中医说的是 warm feet cold heart, 脚是热的话心脏就非常好。跟他们不太一样, 他们不了解。还有一些老太太七八十岁了, 从来没想过脚是热的冷的, 我说你一辈子没有遇到好医生、到今天才碰对。在美国我常让老外问自己的医生为什么脚是冷的, 医生说 so what、我太太的脚比你的还冷。鸡同鸭讲, 他们不懂寒热的。

这是简单介绍一下肺。在进入《黄帝内经》的时候, 还会跟诸位介绍很多。

1. 中府穴 2. 云门穴

肺经第一个穴道叫中府。歌诀很好玩, “中府云门天府诀, 侠白尺泽孔最存, 列缺经渠太渊涉, 鱼际少商如韭叶。”这是我以前、小时候背的, 年龄大现在背不起来了。你们的小朋友不用去念唐诗三百首, 抓来念手太阴肺经给我听。这样以后碰到我教起来就很简单, 马上就直觉反应出来。现在就很难记了, 所以教国学要从小开始教。

人的正面、户膀的肌肉跟锁骨下方交接处的凹洞是云门穴。先找到云门穴, 云门穴下一寸半就是中府穴。说一寸半、一寸六都没有关系, 一寸六的意思就是隔一个肋骨而已。用手按可以按到云门穴。中府穴就是云门穴下隔一个肋骨跳过来, 是肺经的第一个大穴。左右两边相对。所以你看书上中府往后一寸六是第二个穴道云门, 其实从云门找中府最好找。这里有一个针灸的铜人, 诸位有空的话可以看。

中府如果直刺下去容易扎到肺。云门是肺的募穴。云门穴很好、中府穴很危险、两个穴道都靠肺很近, 北派下针、扁鹊下针的手法是一针透两穴。从中府穴在皮肤下透上去, 所以针是倒着上去、不是直刺, 从中府斜刺到云门。绝对不要进肋骨, 从肋骨上面下针平着刺过去。绝对不会碰到肺又扎到穴, 一针透两穴。

一般的治症, 顾名思义肺的咳嗽、久咳、气喘通通可以在这里治疗。以后会介绍俞募治疗。肺的募穴就在云门穴, 肺又有俞穴, 治疗肺经时这两个穴同时取就叫做俞募治疗了。

【倪师针灸 13 视频同步文稿】

在补泻的手法里面, 顺为补、逆为泻。何时用补、何时用泻? 有两句话, 虚则补之、实则泻之。也就是说, 虚证出现的时候用补, 补是一种针刺的手法, 药也有补但我们这里讲的是手法。症状是实证的时候用泻的手法。所以要分虚实。简单讲虚实, 实就是有东西、虚就是没东西。实拒按、虚喜按。比如肩膀痛, 你帮我按一下、好舒服是虚, 不要碰、痛是实, 喜按和拒按就分虚实出来了。针刺的手法里就有补泻。肺经的第一个穴道是中府穴、中府之后是云门, 顺着经气、顺气扎针就叫补。如果逆气扎就是泻。这是一种补泻的方式。补泻手法很多, 慢慢陆续介绍给诸位。

书上说中府穴是肺的募穴, 实际上云门才是肺的募穴, 以后看到《难经》里面就有。中府是肺之募, 经气聚此, 手足太阴二脉之会。瘰疬, 包含甲状腺肿瘤、淋巴腺肿瘤、腋下的肿瘤如女人乳癌移转到腋下, 千万不要只局限于甲状腺的肿瘤。我刚才讲过, 实际上我平时下针的时候, 一律是中府、云门两个穴道一起下, 很接近, 穴性差不多。

3. 天府穴 天府穴怎么找? 从肺经的云门下来到手臂上。如果按照书本上的做法, 过去古人用墨在鼻头、督脉的素髻穴点一下, 然后手臂横着靠过来, 这样手臂上有黑点的地方就是天府穴。有人很捣蛋, 头和手臂乱摆就不是很好找。把袖子拉起来, 在手臂内侧胳膊上端到手肘正中间的地方就是天府穴。简单讲小时候玩一拉胳膊有个小老鼠跑出来, 就是天府穴。我前面第一堂课就讲过, 穴道在两个肌肉中间、没有直接在肌肉上面的, 所以在天府下针一定是先压到两个肌肉的中间, 再用手指头把两块肌肉分开来, 再直针下去。

天府穴专治流鼻血。左边鼻孔流血扎右边, 右边鼻孔流血扎左边, 对称治疗。如果扎的穴道很正确, 针下去就看到血慢慢停下来, 大概五分钟以内完全停掉了。两个鼻孔都流血就两边一起扎。过去有个病人流鼻血滴得像水龙头喷出来, 到我这边来时头仰着、鼻子上塞了很多棉花, 四十几岁男的。我想棉花塞在里面就把它拿出来, 西医塞很多棉条、一条条拉出来很长。通通清完以后让病人躺下来, 我两针天府穴下去血就止掉了。但是要扎

到天府穴，不要扎错了。也可以让病人躺直，反正血很多在鼻头上滴一点，拉着他的胳膊找到天府穴下针。最快的方法是袖子拉起来，手肘有一条大筋、大筋的外侧是尺泽穴待会介绍到，跟上臂肌肉与肩膀的横纹头之间，找到正中间后在两个肌肉的正中间压下去下针。

4. 侠白穴 从天府下一寸就是侠白。一般来说扎到天府就不需要扎侠白。但是有一种针法叫随寸针，比如天府下去万一鼻血没有止就针侠白。为什么？差一寸的可以加强效果、让它两倍的效果。好象原来汽车是喷射引擎、现在加个涡轮。增强它的效果，可以在后面再加一针。

天府和侠白主治的都是流鼻血。我讲流鼻血的时候，我不管你是一般的流鼻血还是鼻咽癌，中医不管病，记得流鼻血都可以下。包括小孩子，十四岁以下小孩子流鼻血是正常，可以下也可以不下，心里知道是正常不要紧张。很多大人流鼻血，还有被拳打到、外伤流鼻血通通可以用天府穴来治疗。

以后的介绍方法都一样，进入手肘了。手不过肘、足不过膝就是五俞穴并荣俞经合。

5. 尺泽穴 诸位看手肘上面有个大筋可以摸到，大筋的外侧、手弯曲的地方就是尺泽。

按照并荣俞经合、合到手肘旁边，尺泽穴是肺经的合穴、属水，因为它是阴经。这样你就不用背“手太阴肺脉所入为合水”了，很好记。下面一句话“肺实泻之”，肺家的实证从这个穴道上泻。现在表演一下给你看。

最简单的针刺手法，肺经的经气是从上向下流注下来的，病人躺平，针直下就无所谓补泻、逆向下就是泻、同向下就是补。顺为补，逆为泻。把昨天讲的手法加进来，针进去已经是逆了，到了穴道左转转、右转转，引到气病人会酸麻胀，这个时候再往前插绿豆那么大、一点点推进去，就是泻上加泻。这是老师傅的手法，我不讲还不知道、我做完了看都看不到。这是两种泻法合并在一起用。我们还有好几种泻法，看你要泻到什么程度。

肺家的实证不单单是新咳，新为实、久为虚。有个人咳嗽来找你，问咳嗽多久。一个礼拜，新症，刚开始的初病就是实证。久病，咳了好几个礼拜、几个月了，久病为虚，就不能扎尺泽了。尺泽是合穴、属性是水。木火土金水，木生火、木是妈妈、火是儿子，但火跟土放在一起时火生土、火是妈妈、土是儿子，土跟金放在一起时土是妈妈、金是儿子，金碰到水的时候金生水、金是妈妈、水是儿子。所以尺泽穴又称为肺经的子穴。

肺经除了内科病以外包括神经痛。比如有人手臂很痛来找你，痛在肺经。痛多久，五天、实证，对面尺泽下针，结束了。所以经络上的痛，新病、初病都是实证。我们要对症状做判断，症状判断得准才会选择正确的穴道。久病、一个礼拜以上就是虚证，用母穴。但是现在还没有讲到母穴。新病、新痛、大痛通通用子穴。

6. 孔最 孔最在尺泽下三寸，压下去在两个肌肉中间。

孔最穴是肺经的郄穴。所谓郄穴，一般在炎症、里面发炎的时候用的。孔最可针、可灸。像尺泽在凹进去的地方灸不如针，比较多汗，下针比灸好。因为灸万一有伤疤，伤口在多汗的地方不容易愈合、容易发炎，所以一般下针。孔最针、灸都可以。所以肺经的郄穴有炎症通通可以用。

孔最有一个特别的治症就是治痔疮。有个病人来找你，大便带血。很多病大便带血，大肠炎大便带血、下利脓血，有时痔疮。你就问他先便后血还是先血后便，病人说我不知道。好累，真想扁他。手过来、压孔最，很痛，痔疮，结束了，这地方有压痛点。压痛点帮助我们诊断、治疗。有压痛点，身体上告诉你打一针。

现在这被中国拿去叫阿是穴。他们都用阿是穴，所谓阿是就是，这里痛、阿是喊痛就在这地方下针了。他们连阿是穴真正的精神都找不到。女孩子乳头、乳中痛怎么办？乳中

是禁针的。阴道痛怎么办？眼珠子痛、痛在眼珠子后方怎么办？阿是就没办法下针了，连阿是穴的精神都没有抓住。

当初孙思邈的阿是穴并不是说痛在哪里扎哪里，而是说诊断的时候有虚证和实证、要确定位置在哪里。孔最穴书上说是三寸，可能在二寸半、三寸半的地方压到有痛点，在痛点上下针治疗痔疮，这叫做阿是。不要死板板的下三寸，为什么会有这种误差？很简单，确定痔疮长在什么位置，有的人长里面一点、外面一点的当然有上下。这是阿是穴的精神。所以在穴道上压的时候，阿、是在这里，下针在这里不是治这里痛、是治痔疮。中国乱搞，头痛扎头、肩膀痛扎肩膀，阿是穴，针灸就不用学了。我常常说那么简单的阿是穴都没有搞清楚。跟他讲还不听，不听就骂。丢脸。

平常咳嗽带血、咳血，只要有咳血是有炎症。两把火在烧，很热，舌苔都黄的，口渴，通通可以用孔最穴。

7. 列缺 8. 经渠 9. 太渊(肺经母穴)

再来是列缺。列缺过去的找法是，两手的拇指、食指交叉起来，食指尖的到处是列缺穴。当然不能用你的手去交叉病人的手，手长得不一样。列缺穴还可以从高骨的地方开始找。一摸有个高骨出来，高骨之下的穴道叫经渠，经渠之后五分叫列缺，经渠之前靠近手横纹的地方叫太渊。太渊又名脉之会，脉会太渊。气会膻中。

太渊是手上的动脉所在，列缺、经渠、太渊这三个穴道是并列的，是手上脉的地方、脉动的地方。秋天的时候轻轻一摸，脉是浮的就是秋天得到秋脉，这是正常。在找列缺的时候，摸上去有个尺脉。这里有个特别的名称叫寸关尺，列缺、寸，经渠、关，太渊、尺。摸脉的时候，肺脉就是右手的寸脉。实际上这三个部位叫寸关尺，以后讲《黄帝内经》、讲诊断的时候再跟诸位做详细的介绍。

在针列缺、经渠、太渊时，因为这里有动脉、穴道就在脉的下方跟骨头的中间，所以我们先摸到脉，再用大拇指的指甲把脉拨开一点点，从指甲旁边下针。下到穴道后手指甲放开来，脉就贴到针上。所以脉跟针碰到一起，针就会点头，这叫点头针。针下得很好的，针就在点头。我下次表演给你们看，点头不难。这是我们下针的手法。

有人很笨指甲没有去切，知道脉在这个地方想列缺该怎么下，对准了脉一针下去就肿起来了。要用指甲去拨脉。用指甲拨也不要太尖、太细，也不要没有指甲，一点点指甲拨过来就好。太尖、太细，病人痛，这不是压痛点、是指甲太利。女孩子的指甲要稍微修一下，否则会误导诊断。

太渊下针角度是斜下进针。手上的针都是用一寸针，3210针是32号粗细、1寸长度。

列缺主任脉，任脉有问题的时候下列缺。喉咙痛是在任脉的地方，针列缺。书上列缺穴第三行的阴茎痛，什么地方不好痛，痛在阴茎上面。只要记得，列缺管任脉，一路从喉咙下来到阴部通通可以治，都是列缺。这样你就不会忘掉。

第四行中下方“《素问》曰：实则手锐掌热，泻之。虚则欠欸，则便遗数，补之。”如果是实热证泻之，如果是虚证小便频尿用补的手法。诸位知道了，在列缺上做补泻的时候，同样是避开血管，针的角度会往前倾、对着身体的方向是泻，顺着气脉的方向往手指头边走的话是补。顺为补，逆为泻。扎到穴道以后，如果是逆的话稍微推进一点。如果是补的话针顺着扎进去，到了穴道以后酸，稍微提豆许、提上绿豆那一点出来，这是补的手法。虚证和实证，在这里看到虚证小便多、实证手掌过热。

“《素问》曰：直行者谓之经，旁出者谓之络。”列缺又是手太阴肺经的络穴。我们讲过，经和经之间有络，从手太阴肺经的络穴列缺可以一直络到手阳明大肠经、隔壁的表里经上面去。待会我们就会介绍大肠经。

反关脉 “人或寸关尺三部脉不见，自列缺至阳溪脉见者，俗谓之反关脉。”两手交叉后食指按到的地方是列缺，中指按到的地方在手臂的阳侧就是手阳明大肠经的阳溪。有时一摸脉怎么脉没了，脉跑到阳溪那边、脉还很大，太渊脉没了。太渊脉是经、到阳溪那边的脉是络，变成经气的脉不够、络脉的气很旺，这叫反关脉、反过来的关脉。

反关脉出现的时候大于寸口三倍。“惜王叔和尚未之及，而况高阳生哉”他们不知道为什么有反关脉，反关脉没有病的。过去的名家摸到反关脉，先奇怪脉怎么没有、再摸摸到反关脉，也不晓得怎么样。我会算命所以我知道。有反关脉出现的人非富即贵、不是大富就是大贵，这是一个人的象。所以一般人的想法是这样的，他的想法是那样的、跟我们还不一样。脉不一样的，是正常的人。病人在尿毒洗肾的时候，为了洗肾方便以前就把动脉跟静脉接在一起，结果人人有反关脉。洗肾很可怜的，那是被硬接上来的，不是象。现在在美国看到他们在胸腔那边接洗肾的东西。

再来是经渠穴。经渠穴在高骨之下，是经穴、属性是金。手太阴肺经本身就属金，现在碰到一个穴道又刚好属金。这两个属性相同，所以有另外一个名称叫本穴。就是穴道跟它所在经的属性是相同的，这个穴道就称为本穴。在本穴上可以做补，也可以做泻。不像尺泽，尺泽必须要实证才会下、虚证不会下，因为它是子穴、本身的穴性就是子。即使补泻没有做好，针扎尺泽捻到气就已经开始在泻了，因为本身的穴性就是子穴。本穴补泻都可以做。“寸口动脉陷中。肺脉所行为经金”，脉上面都是不灸的，灸的话容易伤到血脉。

再来是太渊。“《难经》曰：脉会太渊”。寸口脉就是太渊。太渊是俞穴、属土。因为所谓的井荣俞经合就是指头旁边的井到手肘，太渊穴是俞穴，俞穴属土。阴阳五行来说土生金。既然是土生金，土就是妈妈。所以可以直接讲了，手太阴肺经的母穴就是太渊、手太阴肺经的子穴就是尺泽、本穴就是经渠。以后我们讲十二经络的时候，每一条经络都有它的子穴、母穴、本穴。怎么记？前面讲过。阴经就是木火土金水，阳经就是金水木火土。你按照这个求，一下就得到了。【倪师针灸 14 视频同步文稿】

“疏曰：脉病治此”，脉会太渊。脉怎么会有病？当然会有病。有时脉跳跳停停，西医叫心律不整、中医叫结代脉，可以用太渊穴来治疗。下太渊的时候，摸到脉、用指甲切一下、针再下进去。刚好这个穴道在筋和血脉中间的地方，不要扎到筋上面，扎到筋上面很痛。我一开始开宗明义就告诉你，穴道一定在血脉和筋的中间、筋和骨的中间，不在筋上面、两个筋中间，不在肌肉上面在肌肉的中间，一定是缝隙里面。太渊穴刚好在筋和血脉中间的地方，如果不用指甲去切的话一针下去就扎到脉，脉一扎进去肿一块起来。当然我们有解除的方法，我们讲授到那个穴道时我再告诉，如果扎到动脉怎么解除它。

太渊是肺经的母穴，肺虚、肺家的虚证通通可以在肺经的母穴上治。有的病人手臂很痛、好几个月、虚证，一看是肺经，对面的太渊一针下去。我们现在介绍穴道从中府云门天府、侠白尺泽孔最、列缺经渠太渊，讲的时候是一路从身上往四肢走、是按气血流注的方向介绍，所以气是这样下来的。所以太渊穴要补的话，对着大拇指方向就是补了。如果没有对到方向、没有去顺，直针扎到这个穴道上面平补平泻，也是补因为穴性本来就是母穴。肺经上到处都有咳嗽的治症，只要是久咳都是虚证，久咳为虚，都在太渊下针。

10. 鱼际穴 为什么叫做鱼际？诸位看手这样(大拇指向手心方向弯起来)弄起来，就好象一条鱼一样、鱼的肚子。我讲过穴道一定在骨头和肌肉的中间。下鱼际穴的时候，在骨头的正中央、骨头和肌肉的缝里面，针以一个角度下进去。这就是鱼际穴。

鱼际是肺经的荣穴、属火。在卷八第 7 页鱼际的第三行有乳痈。中医讲的乳痈就是西医的乳癌，很接近了，几乎等于是乳癌。

11. 少商穴 最后一个穴道是井穴少商穴。拇指指甲的外侧旁边就是穴道少商穴。

少商穴平常是点刺放血，放血针刺它一下，然后挤两滴血出来。少商穴大部分是放血用的。也有下针，十三鬼穴里面少商就是一个。第一个穴道是人中，第二个就是少商、肺经的井穴。井穴都在指头旁边，井荣俞经合一直到手肘。阳经、阴经都这样分布的。

主要的治症是扁桃腺发炎。小孩子扁桃腺发炎严重的时候，少商一放血，当场就感到压力松开来、就没有那么痛，效果很好。小孩子发烧也可以少商放血。大椎放血、少商也放血，都是可以治疗退烧、扁桃腺发炎的。

扁桃腺怎么看？我们这边有很多医生，但也有不是的。嘴巴张开来说啊的时候，旁边有两个凸出来的就是扁桃腺。正常人是平的看不到，两个凸出来好象两个荔枝一样大。有时肿得很大，整个喉咙都封掉了。这是扁桃腺发炎，在少商穴放血。

扁桃腺上面可以放血。过去我们的老中医把针放在毛笔里面，小朋友会怕。小朋友我给你涂点药，拿了药粉、实际上针在毛笔头。然后让小朋友嘴巴张开来，把他的扁桃腺刺破，让血流出来。放血出来以后，脏的血出来、新的血会过来。这个动作就好像一条河流有内弯的地方堆了很多了色(垃圾)需要清道夫去清。清的方法如果是不清、直接用杀虫剂杀，这就是抗生素。环境没有改变怎么会好。扁桃腺发炎如果找小儿科医生开抗生素，了色还在那里，不会好。

我治疗一个小姐十七岁，扁桃腺硬得已经不像桃子、像荔枝一样非常的硬，我刺上去都有声音，上面的白点硬梆梆的，到这种程度。那个美国女孩子就是不要拿掉扁桃腺，可是每次发炎吃抗生素就是不会好。我放了好几次血，她那么大人我当然不用毛笔这么麻烦。我们不用那么麻烦，平常放血的时候要因地制宜。拿三寸长针，我跟她说我要放血、你那么大了我不要再拿毛笔骗你。把三寸针插进套管往前推，针比管子长一点多出一小段长度，然后把针柄弯起来。针柄弯起来针就不会往回跑。嘴巴张开来，左三三右三三，好爽，血出来。你看有没有道理，针和针管用完就丢了。

所以你要会活用，至少你要知道你的目的是什么，你手边的工具都可以活用。扁桃腺放完以后，再下列缺、照海喉咙就不痛了，然后少商再放点血，这就是针刺的手法。所以“肺脉所出为井木”，最主要是小儿乳蛾，讲的就是扁桃腺。

这是肺经从中府云门一直到少商穴。走完少商以后，气血就会回来，回到食指、大肠经上面来。在介绍大肠经之前我补充一下，当有时症发生按照《针灸甲乙经》针俞穴太渊穴，扎鱼际也可以是荣穴，两个都有效果。扎荣穴是我的老师告诉我的，俞穴是《针灸甲乙经》上说的，时症。

四、手阳明大肠经

手阳明大肠经是阳经。遇到阳经的时候，五腧穴井荣俞经合的属性就改变了、换成金水木火土。五腧穴的阴阳五行的性就改变掉了。

大肠者，传导之官 看《针灸大成》卷八第七页“《内经》曰：大肠者，传导之官，变化出焉。又云：大肠为白肠”。我们慢慢进入生理学的重心。肺在上方，肺是凌晨的三点到五点、寅时。大肠经在上午的五点到七点、卯时的时候气血流注到这边。

在我们练功夫、还有平常诸位在养生的时候，大肠是属于腑、消化系统、属于阳，所以在揉腹部、揉丹田的时候，(在大肠的位置)由右朝着左、顺时针的方向揉。因为大肠经是阳经，所以可以重按。不要逆按、逆着大肠里大便走的方向推，身体就不受。顺着大肠的方向推，帮助你排便。

肺在上方有肋骨保护住，所以按不到。你别忘了肺主皮毛，所以上焦肺的运动只要手掌轻轻碰到皮肤一动，气就开始动了。真正活动肺的气是手掌在皮肤上摩擦而不是重按，重按也按不到、只按到肋骨。

1. 商阳穴 手阳明穴起商阳。商阳穴是大肠经的井穴属金，大肠经是金、跟井穴的属性相同，都是金。肺跟大肠是表里，先走阴金、再走入阳金。肺是脏、脏就是里，大肠是表，这两个互为表里。为什么会有互为表里的关系？

传导之官一大肠 中医认为吸气是肾脏在管、吐气是肺脏在管。所以有病人气喘，问病人是呼气困难还是吸气困难？如果吐气困难，病在肺，中府、云门、太渊就下针。如果吸气困难，肺没有问题、病在肾。找西医管你是吸还是吐，全部是类固醇喷喷喷，不晓得吸和吐不太一样。为什么说吸要到肾脏？当肾脏功能很好的时候，一吸气的时候横膈膜下降，气的力量一定要透达到下面来。所以正常人吸气的时候，横膈也跟着下降，一下降会挤压肝脏。肝脏受到挤压、上面来的力量很大像大气压力，肝脏的血就会从肝和大肠中间的血管进入大肠。大肠受到这个血才会产生力量、才会蠕动，准备把大便排出来。这个动作是二十四小时不断在进行，一定要等到早上五点到七点完闭、准备上大号去、通通出来。所以呼吸的时候不断地在压缩肝脏，两个金在克肝木。马路上的树要长得好一定木要疏，木要疏就要常常修剪它的枝叶，不然的话呼吸呼不过来了。疏木的时候就要看肺跟大肠。肺跟大肠一直在这样互动，这是第一个。

第二个大肠是白肠。小肠把食物吸收以后，食物跟水就进入大肠。小肠是火、大肠里面很多水，水在上方、火在下面烧，所以大肠里面的水会气化，气化以后再回归来上升，就好像热气往上升到天空上会变成冷的、成为停在天上的云。天上的彩云就是肺，所以肺好像天幕一样。肺上的水是来自大肠，大肠来自地上很热有蒸气上来，这就是它们的一个循环的动作。西方医学知道大肠吸收水分，可是不知道为什么、如何吸收水分。我那天跟诸位报告过，大肠有那么聪明吗？很笨吃吃猪的大肠，看会不会聪明一点。大肠不是那么聪明，而是因为小肠、受盛之官的火在下面烧、使热气蒸发上去（留下食物残渣在大肠）。到肺里去以后、肺里的津液好了以后，嘴巴的津液就有了，就不会口渴。

商阳是井穴、属金。肺经的少商也是井穴、属木。放血会在肺经的井穴少商和大肠经的井穴商阳上。商阳在食指的（靠近大拇指的）指甲的后方。也是点刺放血、挤两滴血出来。所以少商、商阳放血再加上大椎放血，几乎所有的烧都可以去掉。扁桃腺发炎也可以治，但是主症主要是用在退烧上面。

2. 二间穴 第二个穴道是大肠经的荥穴叫二间穴。大肠经本身在五行里属于金，大肠经的荥穴是属水因为大肠经是阳经、阳经的荥穴通通是水，所以二间穴就是大肠经的子穴。也就是说，大肠实、大肠经的实证在这里泻它，实则泻之。

二间穴怎么找？将食指头弯起来，可以看到与手掌之间的横纹头。在纹头上面一点点下针。记得我的原则，穴道下一定在骨头和肌肉中间。如果直接在纹头上下针，跟皮肤太近、皮下面就是痛神经，痛得要死。指头旁边已经很痛了，不能还在痛神经上下针。我平常下二间穴的时候，病人一定手弯下去，不能直的下、直的下会下到骨头。食指头要弯下去，心里很慈悲，把病人的手一压，一压肉就比较多、肉和骨头分得更开，这时候再针下去比较不痛。这是我们下针的手法。仇人来的时候，让他大叫一声。

大肠经的经血是由手到手肘、一路上到肩膀上去。我们抬肩膀有三个动作，第一个是手没办法往前抬、抬到水平就上不去了，大肠经。第二个是奇怪手不能梳头了，三焦经。第三个前面都没有问题、手不能往后摆，小肠经。我们手上有手三阳，大肠经、三焦经和小肠经。三个阳经控制三个动作。所以你如果会的话，你只要听。病人说手不能抬、西医说五十肩，你就下大肠经。手不能往后，小肠经。手不能梳头，三焦经。

实证、虚证就看病多久了，决定在该经的子穴或母穴上下针。这是二间的穴道。所以现在知道大肠的实证泻之，初病、病在浅、而且是痛、拒按都是属于实证。

3. 三间穴 从二间穴跳过来进入手掌有个关节的缝。诸位自己摸自己，关节的后方有个缝，这个缝就叫做三间。二间完了三个房间，二间、三间连在一起的。针下去的角度是直针，平常我们就这样下针。三间穴是俞穴、属木。

我们很有名的三间透劳宫。手掌的中心点叫劳宫，我们讲心经时会介绍。从三间穴直接下到劳宫穴去。手指的风湿关节炎的肿痛、指头都不能握拳，针下去二十分钟起针就可以握了，隔天、第二天会更好。所以我常常用在风湿关节炎在手上关节的痛。

三间也可以透到后面的穴道叫合谷穴。

4. 合谷穴 合谷穴怎么找？把病人的手一握，虎口高起来、最高点的地方就是合谷穴。

合谷是非常大的穴道。阳经有原穴，阴经没有原穴。合谷穴就是阳经的原穴。原穴没有(五行的)属性。前面有跟诸位介绍过一种治疗法则叫原络治疗。原络治疗法(的原)就是取病经的原穴，合谷穴就是大肠经的原穴。所谓的原络治疗，原就是病经，络就是原的表或里经。

虚实证之分 现在举例了。比如说大肠经的实证，有时刚好痛一个礼拜，到底是实证还是虚证？我把虚实再细分一下。实证的痛，差不多一周之内。超过一周以上，有时病人的痛会实中带虚，就是痛多酸少。再来虚中带实，病人的现象如肩膀好酸，酸多痛少。如果是纯虚证，不痛就是酸。所以酸是跟着虚跑的。

实证很简单，用子穴泻它。实中带虚就先泻后补，因为痛比较多。虚中带实就先补后泻。纯酸证、纯虚证就用补的手法。所以根据病人的陈述，有时是纯实证或纯虚证，一个穴道就好了。有时酸有、痛也有，这很讨厌、到底要先下子穴还是下母穴搞不清楚。问痛比较多还是酸比较多？病人就能讲出来了。痛比较多、酸比较少的时候，先下子穴再下母穴，这是一种方法可以用。

第二种用原穴，你可以在原穴上面把它当成病经。痛就在大肠经上面、又痛又酸，你也懒得搞了、子穴母穴也不要了、这个人怎么那么讨厌、一针把它解决，在对面的原穴下针。原穴下针就是你在跟身体讲话，我知道你的病在大肠经上面所以我扎原穴，这时再扎肺经的络穴、表经或里经的络穴，肺经的络是列缺。【倪师针灸 15 视频同步文稿】

对侧下原穴、同侧下络穴，病就去掉了。这就是原络治疗。讨厌的是阴经没有原穴，阳经才有原穴。大肠经的原穴是合谷。所以书上说“手阳明大肠脉所过为原，虚实皆拔之”。虚证、实证都可以治疗。子穴仅限于治疗实证，母穴仅限于治疗虚证。

合谷穴的用法非常多。第一个灸合谷，没事用艾、生姜在合谷上灸。用在脸上油出得很多、青春痘长很多的人，灸合谷的效果最好。灸了第二天脸上干燥了，就不会再出油。油性皮肤的人大部分都可以灸。有的人油很多，用尺一刮会一层油下来，气很旺的。女人美白也是灸合谷，皮肤会收口、变得很漂亮。

4.5 牙痛合谷 这里有个奇穴。合谷穴的两边各有个骨头，在两个骨头快到交点的地方有个骨缝，这个穴道特别有个名称叫牙痛合谷。

大肠经的脉是走到上牙的地方，所以上牙痛时我们下合谷穴。右边上牙痛，我们会扎左边，左病右治。左边上牙痛，下右边。正好门牙痛，两个都下。门牙痛旁边的牙龈肿得很大，没关系，龈交放血。刺破放一点血出来、脓血放出来就可以，就好象根管治疗一样放血出来。下针都可以，用一般的针刺下去、一拉出来，血就出来了。你不要整人，针就在龈交上放着不动，门牙就露在外面、前板齿会冷的，不好。牙痛合谷是牙痛的止痛穴。

在这个地方有个脉，下针时要用指甲切一下。凡是有脉的地方，用指甲切一下，尽量避开脉下针。表面上可以看到有青筋，不要扎到青筋上，青筋就是静脉。扎在旁边、把它移开一点再扎，不要直接扎在上面。穴道很大，没关系。扎牙痛合谷的时候不要太贴近骨边，会伤到骨膜。旁边一点就好了，不要顺着骨边下进去。顺着骨边下进去都很痛，不好。

你们要记得，怀孕的时候合谷不要下针。在医书上写“妇人妊娠可泻不可补”。现在你知道补泻了。手三阳都是从四肢末梢往身上走，所以大肠经从商阳二间三间合谷、气血是往身上走。如果顺着气血下针就是补。同样一个穴道，逆着气血下针就是泻。孕妇在合谷上可泻不可补(补了会落胎)，不要往身体方向下，要往手指方向下(注：倪师手势反)。

如果是手臂痛、肩膀抬不起来，痛又有、酸又有。在对侧的合谷穴，合谷穴是原穴，一个穴可以补泻同做。先治疗它的痛。针扎到合谷先引到气，引到气后把针提起来，提到皮肤很浅层，稍深还不行会疼。提到很浅层感觉针可以动了，然后逆着大肠经的经气刺下去。不要太斜，整人、很痛。稍微一点点进去，代表逆着大肠经的经气下针，这就是泻。现在痛没了还有酸，同样针再提起来到皮肤表层，转过来、顺着大肠经的气血下针(用于补)，酸就去掉了。这叫做虚实都可以治疗。

这个穴道我一再讲有个合谷脉动。中医在接生小孩的时候，医生去摸怀孕十月、产妇产道的脉。西医看产道的门开了没有，几指、几指。中医不是这样的。孕妇临产肚子开始阵痛，我们的手这样子(抓住产妇的手、大拇指按住合谷)抓脉的。如果合谷的脉一路跳到食指这边、窜到指掌骨，表示要生了、开始了。如果只有阵痛、一摸脉没有往上浮起来还没有要生、假性的阵痛。马上就可以知道。因为合谷是气脉之所在，直接通到子宫，马上可以诊断出来。

正面看手心的食指，侧面就是大肠经。用在小儿科的时候，食指的三节从手掌处起分别叫风关、气关、命关。我们看小孩子的时候把小手的食指头扳开来一看，如果风关有一条黑的青筋，病在浅、在表，很好治。到了气关，病就比较重。到了命关，小孩子无治了、要准备走人了，就是很危险了。

这是医书上这样讲。你不能说他已经到了命关就算了、要走人了就丢了，你总要想办法再检查、看看有没有补救的方法，不能放弃掉。当医生不到最后一步的关头，决不轻言放弃。不要医书上说没治了就不治了，我会教你们很多、很多的方法都可以找出来。就像一开始那个球，我们要知道对病灶有非常多切入的角度，我们找最短的角度切进去。这就是高手了。同样的治病，有的人治肝病可能治了八个月才好，可能我们治只用于六个月、半年、四个月、四个礼拜。同样是把病治好，我们切入的角度是捷径、很快。病人省掉很多病痛，家人省掉很多陪病人的辛劳。一家有个人病痛的话全家人受累，很麻烦的。这是我们看青筋的，小儿科的辨证会看这边。

5. 阳溪穴 阳溪穴很好找，手用力一撑开来，在手背的大拇指后两个筋的凹洞处。

阳溪是手阳明大肠经的经穴、属火。书里的内证像目风赤烂、寒热疟疾、往来寒热、耳鸣等，你们可以看看。真正在治这些症的时候，阳溪等穴道非常少用，我们有非常好使用的穴道。那些穴道用完以后病人已经好了。针灸最不好念的就是，前后穴道很接近时治的症几乎都相同，到底选哪个、取舍不会取。其实没关系。对我们来说，真正在临床的时候，这些穴道像阳溪穴几乎很少用。除非对方有对称的痛点，以后我会讲到对称治疗法，我才会用。否则往来寒热怎么会用到阳溪，我们的穴道有太多可以用了、不需要用到阳溪。很多穴道都是一样，用途不多，因为我们很多大穴。

四关穴 这里要补充一点。我们身上有四个关很重要。合谷就是两个关，脚上的两个关是肝经的太冲穴，下针双合谷、双太冲。太冲就是脚的合谷，在脚大趾跟二趾中间。开四关目的是什么？有病人来，问哪里痛、病人回答我到处都痛。你想扁他，这家伙来踢场子、故意捣蛋。十二经络里我们有很多穴道可以找，居然说到处都痛。任脉、督脉、每经

的子穴或或母穴通通下？不用。合谷、太冲一下去，病经就出来了、其他通通没了。病人说现在我知道了、我是(比如)肩膀后边痛。这就是开四关。

合谷还可以做诊断用。因为合谷是气、气脉，非常大、合谷气非常旺。所以合谷穴越大越高的人气越足。久病的人到后来合谷肉都没了、扁掉了、凹进去了。中风病人的合谷看上去只剩两根骨头，肉都没了气就没了。所以合谷很重要，可以看到气的兴衰。

6. 偏历穴 再来是偏历穴。偏历穴是手阳明的络穴，诸位刚读过肺经的络穴是列缺。两个络穴是通的，这是反关脉的地方。由于有络穴存在，所以阴阳是互相协调、制衡、平衡的。正常人才会平衡。不正常的人不平衡，我们想办法让他平衡就正常了。

偏历穴里面的治症很多，像肩痛、往来寒热、喉痛。看最后面，如果大肠经遇到实证的时候可以用偏历穴，实则龋聋就是病人有牙齿痛或者耳鸣的现象。虚则齿寒痹膈，怕冰冷、怕风吹，我们补之。所以络穴和原穴可以做补泻，一个穴道就可以做补或泻。

7. 温溜穴 温溜穴最好找的方式就是从偏历上两寸。诸位看手肘的骨头，上面手背一侧是阳、下面一侧是阴。所以肺经一定在骨头的阴侧，大肠经在骨头的外侧、阳侧，一阴一阳。从偏历穴上两寸就是温溜穴。扎温溜穴以一定角度下针，顺着骨缝下去。

温溜穴是大肠经的郄穴。因为大肠经的郄穴，所以大肠经的炎症都可以用它。

11. 曲池 我们讲下廉、上廉、手三里、曲池，从曲池往回头找最好。曲池是人身上的大穴。把手肘弯起来，曲池一定是拱手取，在拱手时纹头与肘骨的中间。不能太靠近肘骨，太靠近肘骨会很痛。在肌肉和骨头的中间下针，一定是拱手取，直针进去。

曲池是大肠经的合穴、穴性是土。按照阴阳五行来说，大肠经这条经络的属性是属于金，土生金，所以曲池就是大肠经的母穴。大肠经的虚证补之。什么是大肠经的虚证？肩膀痛有五六个月、半年了、三四个月了，虚证，在对侧的曲池下针。曲池本身就是母穴，就有补的效果。

捻转针手法 在这里我再介绍一个捻转法。补泻的插提有方向。如果一个穴道在转角的地方，做左右顺或逆会很痛、整人，这时可以在转角的地方旋转、用捻转法。

针进去以后，你不要记，用心想的。气是从商阳、二间三间合谷、阳溪偏历温溜、下廉上廉手三里、曲池肘髎五里这样上来的，我刚刚念的穴道就是气血的走向。针下去以后，感到酸就是气到了，气到了开始做补泻。当然你可以稍微提一点就是补了，很简单，偷懒的补就是这样。我们可以用捻转法。捻转法的方向是这样，顺着经气很快的过去、慢慢回来，很快的过去、慢慢回来。不要一直过去，不好。

太过去了、针卡在里边了怎么回来？我来会很快，还是可以取出来。你在上、下一寸的地方各下一针。因为你下针的时候，病人会专心到两边的针、卡针处的肌肉都松掉了，快速拔出来。你如果硬扯也会出来，一出来针变得很粗，肌肉都给你缠的拔出来了。你如果帮你岳母这样扎，保证你惨了、有好看了。尤其帮岳母下针要特别小心。

这就是我们下针的手法、捻转法。另一边也是一样，顺着经气很快的过去、慢慢回来，这就是补。如果病人在我对面、我同时下两边曲池的时候，补的方向是这样的，很快的过去、慢慢回来。既然要补，补采阳数、泻采阴数，所以我们常常用的是补五下、泻六下。一个来回是一下，补五下后再拉一点，拉一点的意思也是补。泻的话在二间上面，病人面对我、两边下二间穴，泻六下是反方向，做完了再推一点进去。这是做补泻。

捻转法一般用在不方便使用迎随的地方。迎就是逆着气血方向，随就是顺着它，这叫做迎随补泻。迎随我刚才已经介绍过了，特别的名称叫迎随。所以你看《针灸大成》就知道，迎就是对着气血的方向下针就是泻，随就是顺着它下针就是补。迎随法要用在可以迎随的地方。二间迎随就很痛，曲池穴迎随也很痛，你就用捻转法、插提法，这样就可以了。

曲池穴是大肠经的母穴以外，曲池是上半身、肚脐以上的消炎穴。所以皮肤痒、大肠与肺表里，可以下曲池。合谷亦是气穴、皮肤管气，所以上半身最好治疗皮肤痒的大穴是合谷和曲池同时下针。因为曲池有消炎的作用。我们身上有五个穴道，这五个穴道配在一起，不管什么皮肤痒，病人躺在床上、针下去的那二十分钟病人完全不痒，就在下针的同时痒就去掉了。病人吃这个也痒、吃那个也痒，你没有痒过，你不知道什么叫痒。痒起来受不了，躺下针一下去就不想去抓了。很快，止痒的效果非常快。但是上半身以曲池和合谷两个是最有名的皮肤止痒穴。【倪师针灸 16 视频同步文稿】

合谷有个歌诀叫面口合谷收。所谓面口合谷收就是，面部的病、口部的病都可以在合谷上下针，比如面部中风下合谷。常常下面针、针扎脸上的时候会先下合谷，合谷有麻醉作用。有时在头上透针，三寸针透下去时比较痛，在对侧的合谷下针。先下合谷，下完合谷后再去透，痛就会减少很多。当然有时候我们会选择不下，大部分会先下合谷在透针侧的对侧。面部中风，脸弯曲的一边是健侧、另一边是患侧。在健侧透针，讲胃经的时候我会告诉你，在对手上下针合谷。介绍到胆经的时候，强烈的偏头痛也是先扎对侧的合谷穴，先用它麻醉再下针比较好。曲池用的机会非常多，像肩膀痛、皮肤痒都在曲池上下针。

10. 手三里 曲池穴往下两寸叫三里穴，也叫手三里，另外一个名称叫扭伤穴。身上有急性的腰扭伤、抬东西时闪到腰了，扭伤穴针下去，一边左右捻捻，一边叫病人同时活动受到伤的地方。慢慢动动，就开了、好了。

比如落枕、早上起来脖子突然不能动了，赶快针下去手三里。如果自己落枕，舍不得下针或者下不去手，我们有一种方法。早上起床的时候突然发现头歪一边不能动，马上躺回床上去。掉头躺过来，让头、颈部自然下垂(在床沿外)，躺平。自然下垂下来大概三、四分钟，慢慢呼吸三分钟以上，整个肩膀放松掉。回来的时候，用手和脚把身体慢慢扭回来，自然而然让头回到床上放平。然后慢慢坐起来，当场就好了。这个不要教人家，这样你生意就少了(众人笑)。这是自然的疗法。

所有受伤除了急性的脚扭伤以外，踢球、打球受伤，从高处跌下来、滑冰或小朋友玩不小心摔在地上，这个时候真正受伤是事后、不是事前。什么意思？摔下去之后，受伤是因为起来得太快受伤的。所以突然摔倒，保持原姿势、在原地不要动，让身体去适应那个姿势，大概三分钟以后慢慢站起来，就不会受伤。摔倒受伤是你本来没有摆这个姿势、突然摆这个姿势出来。本来就准备好摆的 pose 就不会受伤。所以受伤是起得太快，气血还没有适应它，结果一起来伤到了。所以我刚才说受伤是事后。这是手三里。

8. 下廉 9. 上廉 从阳溪、偏历一路上来到曲池。曲池正好下两寸是手三里，手三里再下一寸是上廉，上廉下一寸就是下廉。

在阳明经上都可以治疗乳痛、就是乳房的硬块，一些手臂的问题、手臂的病。治症诸位看书上就可以，这里不花时间去讲它。这是穴道的选取。

12. 肘髎穴 再来进入肘髎。从曲池穴、拱手的地方往后绕过一个骨头就是肘髎。

肘髎可以下针。常常打网球受伤就是在肘髎穴的地方受伤。也可以放血，用三棱针刺点，火罐上去吸一点血。

13. 五里穴 再来是五里穴。肘髎穴往上三寸就是五里穴。这个穴道一般禁针，因为里面有动脉。所以诸位知道就好，平常很少下针。

14. 臂臑穴 臂臑可以从手肘上七寸、两个筋的中间找，也可以从肩髃找。肩髃最好找，上臂抬起来肩膀上就有个凹洞，凹洞就是肩髃穴。从肩髃穴下两寸就是臂臑，在两个肌肉的中间。诸位记得我第一天开始开宗明义讲的，穴道一定在肌肉之间、骨头中间、两筋中间、筋骨中间、肌肉和筋中间、血脉中间，绝对不会碰到肌肉上面、骨头上面的。

臂臑穴是“手阳明络，手足太阳、阳维之会”，是几个经络会到的地方。主瘰疬、肩不得举等，都是一些同样的问题。所谓瘰疬，我刚刚讲过了。

15. 肩髃 再来是肩髃。肩髃穴是中风的大穴。

中风八大穴 中风有八大穴，先讲诸位学过的，百会、肩髃穴、曲池穴我们的大穴。

如果中风的时候手拘挛、整个弯起来，针下合谷穴一路透到小肠经的后溪，用三寸针。这针从合谷透到后溪，不要透出来。整人嘛，人家已经很痛苦了，你还乱透。针沿着骨头穿过去，不会出来的，透到了后溪。中风筋挛起来的时候，掰它都很硬。针一下去，自然就张开来了，很听话。这是我们治疗中风。

还有脑后方的风府穴治疗中风舌强不语、讲话讲不出来。一个人讲了一辈子话，结果有一天突然不能讲话很痛苦的。风府穴是中风的大穴。

肩髃穴是手阳明、阳蹻脉之会。主中风手足不遂，倒数第三行，风病、半身不遂、头不可回顾、张弓射箭不能挽弓。中医是立症选穴。对肩膀的问题，近取穴非常好。所谓近取，就是病在这边就在这里下针。远取穴，肩髃附近的问题在对侧的曲池下针。近取穴就在天应的地方下。有时有必要对侧下针、配合患侧下针，都可以，但是治症来说对侧取穴效果最好。近取穴要看什么病。所以有的时候要近取穴，有的时候要远取穴，这要看病来决定。所以诸位就记得，肩髃穴是中风的大穴，中风必须、一定要下这个针。

我们有一针很有名叫肩髃透极泉。极泉就在手腋窝的下方。肩髃可以一针穿过骨头透到极泉去。只有一个角度可以透过去，这是治疗狐臭的方法。什么角度？病人的身体跟肩膀成九十度，手自然下垂、搭在医师的手臂上。就这一个角度肩髃可以透到极泉。透过去后针捻一捻，专门治疗狐臭。没有什么补泻，左转右转、透就可以了。我们这里没有人有狐臭，我选的时候都闻过了。望闻问切，先闻一下。我选人以人的个性正直、智慧为主。

16. 巨骨穴 巨骨穴很好找。从肩髃上来两个骨头的中间有个缝就是巨骨穴。可以看铜人，两个骨缝中间压下去会很酸。巨骨是手阳明、阳蹻之会，跟肩髃一样。一般禁针，因为针下去里面就是肺，所以不下针。诸位知道位置就好了。

知道位置的原因是什么？就是这边有痛，你要知道它在大肠经，帮助辨证。所以你要认穴，穴道有那么多、三百多个穴道，不是说每个穴道都要下，而是你要知道它的位置、知道有经络经过它，病人跟你喊这里痛的时候你知道在哪条经。不然你鸡同鸭讲，你看以为是三焦经结果是大肠经，因为你穴道不知道。所以即使我们用得很少，但还是要知道。

像巨骨穴在第二行下方“胸中有瘀血，肩臂不得屈伸”，我们有非常好的穴道比巨骨穴还好。讲内伤的时候，到时我们会介绍到。

17. 天鼎穴 再来天鼎、扶突，看铜人最清楚。我们脖子两边有一条大筋。大筋的外侧是大肠经，内侧是胃经，所以胃经跟大肠经就差着一根大筋。再往中间一点有个动脉。天鼎就在从巨骨过来、大筋跟胸肋骨交接的转角骨的地方。

18. 扶突穴 再来是扶突，扶突就是从任脉的廉泉、就是有喉结的地方一路下来在大筋的外侧就是扶突。这个穴道很少下，但是你要知道。大筋的外侧是大肠经，内侧是胃经。有的病人肿瘤生在这边，生在外侧就知道在大肠经上面，生在内侧就知道在胃经上面。所以穴道的位置跟经络的走向一定要知道，用不用是一回事、不见得一定会下针，但是用在诊断上面帮助很大。

像扶突穴正好在从喉结到大筋外侧的地方，在脖子上下针都是用指头把筋捉住、然后指头推进去、移开颈动脉、针下去。下五分而已，不下一寸、没有那么深，就到穴道了。要下很浅。用的不多，除非是很严重的喉咙肿到，没有声音、讲话讲不出来。书上说“喉

中如水鸡声”，有乡下的同学听过水鸡叫，声音比较尖锐一点、持续不断的，意思是讲话的声音都变调了。

19. 禾髎穴 20. 迎香穴

再来是禾髎和迎香。由鼻子下来月兰台廷尉、还有鼻头。上唇上面的正中间是督脉的兑端穴。鼻头和兑端的中间是水沟、人中。鼻孔的下方和嘴唇的中间叫禾髎穴，左右各两个。禾髎穴是从其对侧的扶突穴过来的。从禾髎穴到同侧的鼻旁开五分的穴道叫迎香穴。迎香穴是大肠经最后一个穴道。

禾髎穴主鼻子的问题，如鼻窦炎、鼻子不通。迎香穴治鼻不闻香臭，就是迎着香，针下去以后香味就来了、就闻到味道了。香味可能是狐臭、反正不管，就是嗅觉恢复的意思。禾髎浅针，很短、五分或一寸的针下进去。

迎香穴这样下针就一点效果都没有，这就不是老师傅的手法。老师傅的手法是这样的，针扎进迎香穴不要扎太深，针透过皮层倒下来，然后把上面的肉抓起来，一路往鼻子的山根和眼睛交接的方向透针。还没有到山根，不要超过眼骨。这个穴位有个名称叫内迎香。下针后针身在里面、针柄在外面，从迎香一直透到内迎香。这就厉害了。两个鼻孔不通的时候，两边一透鼻孔当场就通了。鼻窦炎的时候效果非常好。在透迎香时，麻烦你在对侧合谷先下一针。一个鼻孔不通，在鼻孔的同侧下一边就好了，先扎对侧的合谷穴。迎香是对鼻不闻香臭，这个穴道是治疗鼻科的病使用最多的地方。透针时可以在皮肤表层看到针，千万不要透出来，不好。当然病人看不到，但也会吓一跳，怎么会从这边进去、从那边出来。我都会示范给诸位看，左右两边下针。像我这样、像八撇的胡子一样，针下去是立竿见影、当场鼻子就通了，速度很快。病人很严重的鼻塞、嘴巴在呼吸，射在床上针下去，鼻子马上就通了，就是那么快。但是要下对，你如果直接下迎香，香还是不来、还是迎不了香。拿香水喷还是没有味道，透下去一喷有味道了。直接扎迎香穴还是不会好，要透过去到内迎香一下就好。这是迎香穴。

脸上的穴道下针、不灸。如果灸的话，鼻子在呼吸，烟吸进鼻子，结果鼻子没好人晕倒了。氧气吸不到都是烟嘛。common sense 要有一点，想就知道不能灸，害人也不是这样害的。

五、足阳明胃经

迎香走完以后，大肠经的经穴终了。大肠经上午五点到七点走完以后进入了足阳明胃经。阳经又重复了，任何的阳经从四肢末梢都是井荣输/俞经合、对应金水木火土，膝盖关节以下。胃经从头上一路下去一直到脚趾头，相当大的经络。不要死记每条经怎么走。手上的阳经由四肢末梢往身上走，脚上的阳经是身上往四肢末梢反着走。或者就按一个个的穴道，穴道的走向就是气血的走向。大肠经走完到迎香穴以后，气血就进入头维。

1. 头维穴 头维是足阳明胃经的第一个大穴。头发拉起来，头维在发际正好转角的地方有一个凹缝处。头维跟胆经的本神在同一条线，位置看额头的大小来决定。不能说三寸，因为有人三寸还没有到发际。如果按照发际找就不好找，按照指感、指头的感觉。正好在凹角的地方进去，一摸就可以摸到一个凹洞。很少下针，你可以下针，但主要知道这个位置是头维。头维仔细去摸的时候，讲话会有脉在动。手比较不敏感的人就摸一个骨缝。原则上没关系，这个穴道很大。全身最小的穴道是膀胱经的八髎，其它的穴道都蛮大的，脾经的血海最大很好扎。头维知道位置就好了，很少需要下针，偶尔会用到。

胃者，仓廩之官 首先《内经》里面说“胃者仓廩之官，五味出焉，又曰胃为黄肠”。

我们有五味，酸苦甘辛咸对应木火土金水。酸味的入肝。我们这里讲的味道是天然的原味。比如说柠檬是酸的，这酸很好入木、入肝经。所以你如果喝杯茶丢点新鲜的柠檬片

或撒点新鲜的柠檬汁，很好，这是天然的酸。所以来自天然的酸都是碱性的、都是好的。食物坏掉也是酸味，食物酸掉的酸就是毒。所以同样是酸味，一个是被身体排斥的，一个是被身体接纳的，这两个不太一样。我们的胃就可以分辨出来，一吃到不好的东西，胃马上就难过，马上就开始恶心、呕吐。仓廩之官管仓库，食物进来了要区分，坏的东西进来了恶心、要把它排掉。

苦味的入心，甘味的入甘。青赤黄白黑对应木火土金水。脾胃是黄色的，所以胃又叫黄肠。刚刚讲的大肠是白肠。甘味、甜味的东西都能够入脾胃，比如说麦芽糖是甜味、入脾胃。麦芽糖是蔗糖，都属于天然的糖，身体会接受。现在市面上的糖是人工糖、人工制造出来的糖，对身体非常不好、是负担、排不掉。你要吃甜食可以，如果有一个糕点店用的糖通通是蔗糖、麦芽糖来做蛋糕、西点，我一定会跟全世界宣布，要吃甜食到它家买。你越吃越健康、越吃越瘦，而且牙齿都不会坏。其他家不是甜食不好，是糖有问题。有人愿意开这样的店我就去讲，我跟他没有利害冲突，一定好的、去吃。所以台糖应该找我做 sales manager，我很会卖、很凶悍的，超级推销员。

食物、饮食刚开始进去，第一个就遇到胃。所谓常人，正常人的脉息是一息四至。所谓一息四至的定义就是，摸脉医生的一呼一吸，病人的脉跳四下。四至到五至都可以，因为中间会停一下。医生不能吸了直接就吐，变成好像狗在喘气，不能以它为主。也不能是道家和尚打坐，他一个吐气吐一分钟，这样脉太快了，不能以这个为标准。所以用正常的呼吸。很讨厌就是每个人的呼吸都不一样，和尚道士摸脉跟我们摸脉不一样。差不多是这样，因为有一息四至、五至的定义。为什么要讲四至？比如说吸气、胃就动两下，吐气、胃跟着动两下。这就是四至到五至的观念，这是胃的蠕动。常人是这样子。

土本身克水。今天水有问题了，水是肾脏，肾脏有问题时水太大了、把土淹没掉了，所以水会反侮土的。所以有一句话胃是肾之关、肾的关门的地方。所以肾脏病、尿毒症、肾脏功能完全衰竭之前，除了极度、严重的晕眩以外，就是恶心、不断的吐。就是因为水太重了，反侮到胃。不是有胃病，是肾脏功能有问题。

胃本身是由于是土胃、黄土、黄色的，所以所有的食物，吃进去以后就好像大地的泥土被施以营养、土就会很肥沃。简单讲就是这个意思。【倪师针灸 17 视频同步文稿】

介绍到后面会有更多的关于胃的功能。所以五脏六腑的气通通出自胃。当然出自胃，胃里有食物消化才有体力，有吃东西才有体力。

看卷八第 12 页，足阳明胃经一共 45 个穴道。这还不是最大的经，最大的经是膀胱经。十二经络上面第四行中间，“厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪、足三里，与井荣俞原经合也”。跳下四行中间，“多血多气，辰时气血注此。”书上巳时是脾脏、写错了。辰时早上七点到九点是胃经在管。所以早上五点到七点上个大号，就准备开始吃早餐了。

“戊腑之腑，脉右关部。”胃经的气脉是在右手的关部。右手的寸部是肺和大肠，关部是脾和胃，尺部是肾脏(命门)和子宫胞户。左手的寸、关、尺分别是心脏和小肠、肝和胆、肾脏和膀胱。我们在针灸里简单告诉你这样就好了，慢慢进入《黄帝内经》四诊心法的话会越来越详细、还包括三部九候。胃脉“实则脉实”，这是当然了。所谓的实脉就是，按得越重、脉弹得越强叫实脉。虚脉就是看上去很大、按下去没有脉。简单一个观念就好了。至于后面的半夏、生附子，以后讲《伤寒论》的时候都会有。诸位参考就好了。

看“考正穴法：头维，额角入发际，本神旁一寸五分，神庭旁四寸五分。”本神是胆经的穴道，我们还没有介绍到胆经。从神庭开始外开四寸半是头维穴。头维穴是“足阳明、少阳二脉之会”，也是“禁灸”的，一般来说“主头痛”。歌诀“头维下关颊车停，承泣四白巨髎经”是我小时候背的。

2. 下关穴 再来是下关穴。嘴巴闭起来时摸慢慢的一块骨头，突然开口时有个洞就是下关穴。我们扎下关穴的时候，让病人躺下去、平躺到。书上是侧卧的时候直接针，嘴巴是开到的。因为嘴闭起来就封住了，放松开着有个洞。闭起来就没有了。放开一个空洞。

有时下关脱掉了，就是下巴脱臼了。有的人笑得很过分、很开心，喜则悲，笑得下巴脱掉了、拉不回来。脱臼时可以先下针。主要治症是中耳炎、耳朵里面流脓，还有牙车脱臼。牙龈脱臼下来后，你把骨头对上去、对着下关穴。以下关为主，碰上后用两手将下巴的骨头往上打上去、敲上去，它就会套回去。我们有很多伤科的治法如接骨术。这次《人纪》以《针灸》、《伤寒》、《金匱》、《黄帝内经》、《神农本草经》为主，其他的中医各科都要知道一些。《人纪》通通讲完以后，有机会我们再看一下中医的正骨术。下关不灸，有头发的地方都不灸。治牙车下巴脱臼、耳朵流脓。

还有一个症状西医叫 TMJ(颞下颌关节)，就是牙关这边一天到晚咬东西时牙关节很痛，下针也可以、会好。当然下脸针的时候，先下对侧的合谷。针下关对 TMJ 的效果非常好，有牙医还来找我治 TMJ，牙医痛的没办法来针灸。TMJ 的治法是，病人就痛在下关，先下对侧合谷，再在痛点的下关下针。两边痛就两边一起下。扎一、两次就好了，有人痛了好几个月，有的人痛了一、两年还在痛，咬东西、吃东西都很痛。

3. 颊车穴 下巴的肌肉咬牙就跳起来、放松就软下去，会跳动肌肉的地方就是颊车穴。

颊车穴在治疗中风、口歪眼斜时有个很有名的地仓透颊车。我嘴角两边突起来的一块就是地仓。一看这里突起来一块就可以知道办公室是买的、地仓就是有房地产。没有地仓是小偷，小偷不会买房子，买房子就是等你来抓。我有地仓，买个房子给大家做教室。

下针的时候，从地仓、嘴角旁开五分的地方，地仓透颊车、一针透到颊车，面部中风用的。如病人左边口歪眼斜，左边是健侧、右边是患侧。先在健侧的对侧下合谷，再在健侧透针，慢慢就会回正。过去面部中风的时候用鳝鱼血。当场杀一条鳝鱼，现在日本料理店也有。鳝鱼杀完以后鳝鱼血拿起来在患侧脸涂上去，血一干拉扯的力量很强，硬把脸拉回来。所以很有名的用鳝鱼血来拉脸。如果找不到鳝鱼血，下针地仓透颊车。

所以说“牙关不开，口噤不语，失音”，面部中风、口歪眼斜都可以。

4. 承泣穴 承泣穴在眼珠下方、眼框骨头的上方凹进去的一点。我讲过穴道不会在骨头的正上方，而是在骨头的上面、凹进去的地方。

承泣一般来说不会下针，书上写“针之令人目乌色”。不是说眼睛变黑色，而是有黑眼圈、像被家暴打一圈一样。如果我有家暴一定是我去申请，一般怎么是女人申请、是男人申请。不要扎承泣，一扎会有瘀血、眼睛是黑的，就以为是家暴有验伤证明。实际上针灸会。这个穴道知道了，我们不下针的。承泣是“足阳明、阳蹻、任脉之会穴”，禁针。

现在我们下针，技术好一点下针可以。因为以前的针很粗，墙壁上挂的给你们看的针都很粗，扎进去肯定瘀血。现在针很细，32号毫针扎进去可以，一般治眼翳。

我们要知道这个穴道干什么？重点，诊断。把下眼袋拉开一看，奇怪这个人的目翳、眼翳在眼珠下方、从下往上升，我们就知道是足阳明胃经有问题。继续升上去把瞳孔遮住就看不到了。所以用在辨证很有帮助。

5. 四白穴 丈量四白穴时，让病人眼睛正视，先找到瞳孔和承泣的一条线，在这条线从眼框的骨头向下同身寸一寸的距离，这就是所谓的四白。

针灸上，你们将来当医生，脑筋一定要灵活、不能死板板的。书上说叫病人瞳孔放正找正穴，你不放正也会找得到啊。有人斜眼、斗鸡眼，你按照瞳孔来找真的是 common sense 没有。眼睛的形状中间下来就好了，不要非去找瞳孔，遇到斗鸡眼或外偏、内偏都不对。

人为什么会有斗鸡眼，会有外偏、内偏？是婴儿时期爸爸、妈妈不懂。小 baby 在睡觉，结果窗户开着、马路上的灯很亮。小朋友起来，很乖的小朋友都不吵不闹，爸妈在睡觉。小朋友躺在床上，脖子很软没有力气，眼珠子在看。他会找光，很好奇这是什么世界。眼睛就对着光去看，看久了眼睛就偏一边。所以我临床上一看这小孩子眼珠子弯了，我就跟小孩子妈妈说右边是窗子、我躲在你家天花板上每天监视你、就知道你是笨妈妈，她就很不不好意思。因为灯从外面来，我就让她把窗户关起来，外面的光不能进来。这是一种。还有家里的灯架在上面、很近、小灯开着，小朋友躺着（两个眼睛看中间）就变成斗鸡眼了。也会弯左边或弯右边。回去给小 Baby 调整很简单，点两个灯，调整不能让房间黑的。开两个小灯在两边，让他醒来不知道看哪个，正了。不用下针，这是妈妈带小孩带错了。我们很会带小孩的，虽然没有带过，这是 common sense。

这些眼睛附近的穴道，都是治疗内眼、内翳、眼睛的问题。有更好的穴道，所以我们这里就是提一下。睛明等很多穴道都很好的。

6. 巨髎穴 再来是巨髎。承泣、四白、巨髎从这一条线下来，跟水沟、兑端这条线的水沟是平齐的。巨髎穴是手阳明、足阳明、阳蹻脉的会穴。巨髎一般正好在颧骨的下方，里面有动脉，下针不用下太深。可以下针。

病人有时这里麻痛，拔完牙以后很痛，我们在这里下针效果很好。我用的最多就是牙痛。还有这里局部的肌肉麻痹，这边下一针、对面的穴道上再下。

7. 地仓穴 地仓穴刚刚介绍过了，是手阳明、足阳明、阳蹻脉的会穴，就在嘴角旁边。

我们有天仓跟地仓。眉尾旁边的角叫天仓，嘴角旁边是地仓。有的人天仓凹下去、整个凹下去完全没有天仓，有的人地仓凹下去。天仓没有的话有几种解释，一种是祖业没有，或身体很差的时候天仓会凹陷下去。地仓没有了，是小偷，或在身体上来说胃气不够、胃经上的气会消掉。

胃经在脸上走，头维、下关、颊车一条线往下走，承泣、四白、巨髎、地仓一条线往下走，所以脸部都是属于足阳明胃经。所以很多年轻男女生青春痘都在胃经上面，就是胃口很热、很大。年轻人吃得很凶，吃了半天还瘦，就是胃气很旺、人一直在长。所以他们脸上的痘子会比较多，再加上通宵熬夜打电话、吃花生油炸，痘子就长出来了在胃经上。

8. 大迎穴 9. 人迎穴 10. 水突穴 11. 气舍穴

大迎在下颌、地仓和颊车中间、骨头上方。诸位看铜人的黄线，黄线代表脾胃。头维下关颊车、承泣四白巨髎两条线交会在大迎。大迎再下来是人迎。这些穴道知道就好了，很少用。人迎有人迎脉。脖子大筋的地方，最上方是人迎、中间是水突、再下来是气舍。

这几个穴道用的时候，水突穴上有用，治疗瘰疬就是甲状腺肿大，直接在天应上下针。下针的时候用手把颈的大筋抓住，按进去不要碰到里面的血管，针就顺着指甲缝、扎五分进去。治疗甲状腺肿非常好。

人迎很少下针，但我们摸人迎脉。人迎脉有的话胃气就有，胃气有的话病人就不会死。这几个穴道即使不会用也没关系，但位置要知道。

12. 缺盆穴 缺盆穴在琵琶骨、锁骨一个弧度弯的正中间的地方。这个穴道要知道一点，不可能下针的。这个穴道深针下去会扎到肺上面，引起肺气肿。要知道这是缺盆穴。

13. 气户穴 14. 库房屋翳穴 15. 屋翳穴 16. 膺窗穴

再下来是气户，“气户库房屋翳屯，膺窗乳中庭乳根”。气户跟缺盆隔了一个胸肋骨，跳一个骨头下来就是所谓的气户。再来是库房屋。足阳明胃经顺着颈大静脉的内侧下来以后，再转到缺盆这边来，离中行、就是所谓的任脉相距四寸的距离。到了乳根以后缩进来，后面与任脉相距两寸。可以在正上方从乳中一路往上看，到缺盆的地方就是足阳明经过的地方。“气户库房屋翳屯，膺窗乳中庭乳根”就是每隔、每跳一个肋骨是一个穴。

男人比较好找。女人比较麻烦了，有的是摸不到肋骨，有的是不用摸就看得见、很平，体质不一样。有很平的问题，我告诉你们怎么做让她比较大一点。我们暂时以男的为主，你即使不会下针也没关系。这里近取穴一定是乳房的问题，平常不会下这边，一定是乳房里有奶水排不出来、或者是里面有硬块。男人就很简单，一个肋、一个肋的肋间。

下针的时候不是直下，针是斜刺。从乳头一直到缺盆是胃经的穴道，针是在(靠近中央)前五分的地方斜刺进去，而不是直刺。因为是在肋骨的中间，左右分别向两边斜刺。

用途最多的是膺窗、屋翳、乳根，是治乳房硬块的地方。书上写男人从乳中下来就是乳根。女人如果乳房比较大的时候没有关系，不要按寸去找永远找不到乳根，乳房的下方就是乳根。

这里要了解几个东西。你看膺窗有讲乳痈寒热。

17. 乳中穴 看乳中，禁针也禁灸。《素问》说针乳中很容易化脓、不容易收口。朱丹溪说乳房是足阳明胃经所过，乳头的地方是肝经经过。侧面看女人的乳头，足阳明胃经经过乳头，足厥阴肝经也经过乳头、有支络从乳头络到肝经。这就是为什么很多女人的乳癌切掉以后移转肝癌、还有移转肺癌。会移转，因为有络络到，身体里面都是相通的。

诸位可以看到后面乳中穴整段讲的是乳岩、乳癌发病的过程。讲的是妈妈喂母乳、喂小孩，在喂母乳的中间可能跟先生吵架、婆媳或姑嫂之间吵架，让她心情齷齪会造成奶水淤积在里面。奶水淤积住、不出，待在里面日久变成岩块。如果变成硬块在里面的时候，十几年以后才死掉，你看上面写十数年而亡。所有的古书记载都是十数年而死的，因为我看了很多。我没有去记录哪一本书怎么写，这里写的是十数年，有的人直接写十六年、十二年、十四年，平均起来是十四年的寿命。也就是说不治、没有治疗可以活十几年。给西医去治疗，十年没有乳房、十年就死了。西医的存活率的意思就是你只能活十年，但医生这样讲就没有人来看病了，所以编了一个很妙的名词存活率。他们没有讲治愈而是讲存活率，意思就是说治疗只能活十年。书上提到“似岩穴也，不可治矣”，记得这是针灸的书、针医说没办法治。我们还有药医、还有《伤寒》《金匮》在后面撑到。

初次喂母乳的产妇，奶水很胀但小孩子吸不出来。过去中国的中医把葱头从葱白的地方切一段下来。先用葱白的地方把乳头涂一下，葱白会辛辣发散。涂一下以后反过来用葱的尾巴、毛毛的，一刺激乳头奶水就出来了。这是最传统的方式，效果很好。记得奶水出来以后先擦一下再喂小孩子，不然小孩子吃到的不是奶、是葱，辣死了以后就不要吃奶。这是很简单很自然的方法。这种情况不多，一般都会排出来。

过去我们用岩这个字，岩就是很硬、硬如石。乳癌就是这样子，硬梆梆的。然后到了十三年、十四年以后你可以看，中间破个洞会不断地流脓出来，很臭很臭。如果她在这个教室待二十分钟，我们三天想办法排还是会闻到那个臭味。乳房肿得很大，但病人不痛。到后期，按照中医的医书记载深可见骨，可以看到肋骨，还是流黑的脓血，很臭。我被臭过很多次了，在诊所里我最了解，一闻是乳癌，望闻问切嘛。所以很多是经验，这个臭味怎么形容，就是腐烂、烂掉的尸体。动物的尸体烂掉，两年就干掉了没有味道了，是两个礼拜的腐烂、上面很多蛆的那个味道。这是最早中医的岩症，从宋朝开始就有记载。

18. 乳根穴 再来是乳根。一般来说乳中穴不下针，上下膺窗跟乳根都可以下针来治疗乳房硬块。【倪师针灸 18 视频同步文稿】

如果下针在膺窗跟乳根，女人丰胸。还有足阳明胃经的丰隆穴也可以丰胸。介绍到脚上的时候，我把整套的穴道告诉你。将来你如果不会看病，就做针灸美容。没办法了。

乳癌之针灸治 乳癌是现代的医学名字。过去我们用岩，也有人用山巖的巖，都无所谓，反正是很硬的意思，硬得像岩一样。乳癌的成因，你们都看过我在网络上写乳癌的论文。中医的观念认为“奶水，月事也”。哪个中医如果说这个不对，你中医的书没有读通。

从两点可以得到很好的证明。妇女生完小孩要喂母乳，有人花十个月、一年，在喂母乳的时间几乎都没有月经。偶尔还是有人有，因为奶水比较多，会有喂母乳的同时又有月经的现象。绝大多数的妇女没有。可是在喂母乳期间，还是照样很多妇女在怀孕。为什么没有月经妇女还会怀孕？就是卵归卵、月经归月经，这是两码之事。

现在的西方医学是闭门造车、是男人在研究月经。这个男人一辈子也没有怀过孕、也没有月经，他在研究月经。他也没有问他妈妈、姐姐、妹妹、太太的感受，也没有去观察，所以才会有这种笑话产生。我们研究医学，绝对不可以抱大概、可能、如果、也许，不是一就是一。我在临床第一线看病的时候，可以治好就告诉可以治好、治不好就告诉治不好，我们绝对不可以浪费病人的金钱、也不可以耽误病人的时间。所以诸位跟我学医学的话，不是一就是一，绝对没有说开刀有70%的机率、30%不会好。这是对医生来说，不公平，应该对病人来说。对病人来说，不是好就是不好，没有30%、70%的几率。当我们慢慢进入癌症的问题，第一个面临到的是乳岩，以后还有各类的癌症。

中医认为奶水就是月经，而这个系统是心脏在管。心脏是神明所在，是意志、心情之所在。如果妇女们每天心平气和，安心、开心、不生气动怒，月事之前约一个礼拜胸部会胀满，等到月经开始以后奶水就会顺着足阳明胃经、冲脉一路下去到子宫卵巢。月经开始排的时候胸部慢慢开始退，到月经停止了胸部的胀满就没有了。这是正常。

第一个证据就是我刚才讲的，喂母乳期间妇女们没有月经但是照样会怀孕。这是第一个证明中医是对的，奶水跟卵没有关系。西医认为月经来是因为卵没有受精而排出来的。第二个直接的证明是很多妇女结扎，结扎以后没有卵了就不会怀孕。可是问结扎的妇女，月经还是每个月都来。西医说月经是卵没有受精而排出来的，现在女孩子没有卵还是在排月经。很简单的一个观念，不需要去找很深的中医书找证据，问全世界的妇女都知道。

当我们知道乳癌的成因以后，就要注意了。在最初期，我们知道奶水就是月经，所有的癌症都是因为过多的营养停留在身体里面没有去。所以癌症在西医的定义里面并不是病毒也不是细菌，而是细胞的增生突变。为什么细胞会增生、突变？吃太多了。乳头的正下方直络到肝经的位置上，足阳明经经过乳头一路下去再走到下身去。有好几条经络都经过乳房，一一会跟诸位做介绍，现在所学到的就是胃经经过在乳中的地方。

喂母乳的时候如果有奶水没有完全排出来、淤积在乳腺管里面，要想办法把它排掉。有几种方式。第一种把它吸出来。小孩子有时吸不完或者是没有力量吸出来。吸出来的方式，如果上火罐不行，因为太强、力量控制不住。人为的去吸，不管是先生或太太自己去吸，胀奶的时候把它吸掉。

在喂完小孩以后决定要不喂了，大概有两个礼拜的时间。其间很多妇女乳头会淤积、整个胀满很厉害，乳头常常会发炎。发炎的时候bra、里面的胸罩不能碰上，很痛。给西医来弄打退奶针。打退奶针很危险，因为西医不知道奶水就是月经、也不知道心脏在管，研发的退奶针无形之间去替代心脏的作用。这本来是心脏的工作，注射退奶针的意思、给身体的讯息就是说，心脏你去睡觉、我来替你做。这是不对的。就好像糖尿病的时候血糖很高，西医给你吃降血糖的药或打胰岛素，这个动作下去就是教育你自己的身体，胰脏你去睡觉就好了、下面的工作我来做，那这一辈子你就必须要依赖胰岛素或降血糖的药片了。哪一天、越到后来还是控制不住，当发现胰岛素、降血糖的药都没有用了而血糖还是很高的时候，你怎么办？你只有死路一条。实际上都不需要走那条路，那条是不归路。

所以身体上一定要自动自发、自己帮自己做，绝对不可以用代用品。初期如果发现乳房有硬块，只是奶水堵塞在里面、没有排出来而已。如果吸不出来怎么办？用按摩的方式慢慢推。不要怕，绝对不会有事。不要推得太用力，推出瘀血了不好，太过。慢慢按揉，先生帮太太做最好，接受推的人放松躺到、全身不要出力。全身放松、深呼吸的时候，气脉、气机会非常流畅，不要绷紧。有人帮你推比如先生帮你慢慢推，每天推，就软掉了。

还有，如果很硬怎么处理？千万不要去做切片。过去有个刀针，跟九针里面的铍针很类似、很长，看九针图最中间的那一把。刀针跟切片是一样的，会把身上很多的管腺、排奶水的淋巴系统损伤到。损伤到以后会产生很多结缔组织，在里面反而产生很多的瘀块。我们已经知道硬块是淤了，如果再做切片就会在过程中间产生更多瘀的血、更多的伤害在里面。所以说做了半天，如果有用的话就没有妇女死在乳癌了。所以不用去做，没有用。

产生硬块的时候，直接把生姜放上去、艾绒放上去烧就可以了。用灸的方式非常好。下针也非常好，下针要按经络来走，叫循经取穴。你们现在学到的是足阳明胃经，如果硬块正好在胃经上面，你就在胃经的子穴、母穴看它的实证、虚证多久了，或者郄穴消导掉。针灸说善针者善导引也。导引之术就是按经络来找穴道。

所以最初期乳房有硬块的时候，不要慌。我临床上看到太多了。有个太太一进来已经哭了，说乳房有个硬块、要不要去照 Mammography。我跟她说，如果你是女的恐怖分子，照的时候一压你，你马山就招了，根本是折磨、是用刑。不需要。我说你就多按它、多揉它。她说可以揉？当然可以揉。我摸上去是一个硬块，我让她揉、帮她下针。因为正好在心经的位置，我在心经上帮她下针。第二天她来就很开心，说慢慢软掉、松掉她不担心了。

现在的女人听到乳癌就变色，我现在讲你听听看。心脏在管奶水，你是因为情志有忧在怀孕生小孩，或者平常你的奶水堵在里面没有排出来、平常你抗生素吃了很多。抗生素吃了很多，心脏受到伤害。西医跟你说吃维他命 E 可以预防心脏病，现在最新的医学报道出来多吃维他命 E 会造成心脏的负担、对心脏更坏。我们人人都需要维他命 E，但是要吃糙米等一些东西，从食物里取得维他命 E 才对，而不是吃维他命 E 的药片。所以营养剂吃了很多都是伤心。等到你再一摸到乳房有个硬块，你更慌、更紧张。又伤心、又紧张、压力更大，又排不出来。所以是恶性的循环。病人每次来的时候，我们当医生的一定要跟病人说，你不用怕、有什么好怕的、只要没有人动过你我们就可以治得好。你们以后学到也会这样子，只要没有动过几乎都可以好。这是初期。

像《针灸大成》写的乳中到后来所谓的失治，失去治疗能不能怪中医？当然不能怪，中国版大。以前没有飞机、汽车，大家都是骑马，骑马骑到后来背还受伤。交通不好，也没有电话、电视。所以资讯很不发达，找不到好医生。只有古代很多名医像孙思邈到处走的，那就是他走到哪里、哪边的病人有福气了。他是到处走，不可能让病人去找他。所以失治、没有去治疗是很多很正常的现象。几千年来你看我们对乳癌的记载，很多人完全没有治都活了十几年。所以不要慌，我们有十几年的时间，想尽办法让乳房的硬块不管是吸出来、还是消导变成月经来。

妇女更年期以后怎么办？当年有人把子宫、卵巢都拿掉了，不会怀孕、省得结扎。当时西医检查切片都正常，医生跟病人说现在拿掉也就好、没有道理再得到子宫癌、卵巢癌。前几年发现，不晓得为什么，一个太太十年前子宫卵巢切掉、切掉后的切片正常，十年后她得到子宫癌。没有子宫了，照样得到子宫癌。因为把癌细胞拿出来分析，一看这种细胞只能生长在子宫里。所以手术切除以后或者四十九、五十岁天癸竭，当月经停止以后就没有奶水了，你错了。月经没有了以后，奶水照样分泌。我曾经见到一个太太六十六岁，来的时候很大的胸部。她说如果年青时这样大就好了，从更年期以后突然找到三个 CUP。我心里想完了。我说你大便好不好，大便不好、便秘。所以当月经停了以后，胸部还在制造奶水，这时只有从大便出来。所以我们平常人一天一次大便，女人到了更年期以后需要多一次或两次把它排掉。

更年期症状很多，有 HeartFlash 常常一阵的燥热，情绪变化很大、看到老公恨不得把他掐死，看到小孩子什么都很烦躁。有的妇女很难过就找医师，医师就开女性荷尔蒙代用品给她。医师不晓得这也是心脏在管。当下道没有了，心脏自己会调整，把奶水放入大肠里去。这时西医又介入了，女性荷尔蒙一吃，很灵，情绪变得很好、更年期潮热现象都没了。这个药真好，你错了。女性荷尔蒙又去取代心脏，这是心脏的工作嘛，造成心脏

的损伤。现在研究出来了，女性荷尔蒙造成心脏的损伤，瓣膜闭锁不全。其实一开始的动用我们就知道，根本不要试。一开始的药效我就知道后果是什么，因为对中医的生理学很清楚的话，马上就知道根本不能用。

我们有很多经络经过乳房，按照经络的穴道来取舍把它消导下来、同时有硬块的地方灸，这是最初期的100%会好。按照医书上都会好，药都不需要用就好了。然后跟妇女说，要保持心情愉快、开心。不要心里老说我要容忍老公，当你想到容忍的时候就忍不住了。要让自己开心，很多事情不要去想它。乳癌到了后期的时候，整个变成岩块、硬。硬的时候中间会有破洞、会化脓、黑水出来，到后来连肋骨都看到。从开始发病到看到整个化脓出来，病人完全不痛。你说老天爷厉不厉害，完全不痛，按照过去医书的记载不会痛。当然是没有碰到很好的医生张仲景。医生很多，但不见得有好的医生。这是基本上的概念。

膻窗跟乳根平常用在美容，让胸部变大一点。有远取穴和近取穴。近取穴比如乳根就在乳房下方，把乳房拉起来在它的上、下下针。足阳明胃经从这边经过一路下去到脚上，如果下针在胃经脚上的位置时对胃经也是治疗，那个脚上的位置就叫远取穴。近的地方近取穴。近取穴很好记，反正就在附近都有效。绕脐痛，肚脐旁的穴道通通可以下，就是不要下神阙。乳中，就是不要下乳中，旁边都可以下。都无所谓，这就是近取穴。远取穴就必须顺着经络去取穴。如果乳房硬块明明在胃经上，但远取穴时扎到心经、心包经或脾经上，结果就没有效果。没有效果而已，但不会有副作用出现。所以远取穴的定义在这里。

19. 不容穴 胃经的走向以男人做标准会比较清楚一点。胃经从上下来以后，到了乳中穴以后就斜进到不容穴。如果以男人(为标准)扎针很简单，两乳中间是任脉的膻中穴，乳中穴以上与任脉相距四寸，不容穴以下与任脉相距二寸。

二寸就是三个指头。不要买个尺、寸拉开来量，没有那么笨的人。看看他的手、看看自己的手就知道了。大概就好了，没有说那么精准的。当你知道位置以后，我前面开宗明义就告诉你穴道在肌肉之间，刚好腹肌是两条，就在这两条肌肉中间下针一定不会错。有肌肉男肌肉练得大一点可能超过二寸，那就拉过来一点，反正都在肌肉中间。掌握到了原则，不会失掉穴道。每个人都不一样。就是把你全身都画满了，你通通记得你的，扎别人还是错。因为那是你、不是别人，所以每个人都不一样。

到了乳根穴以后斜下来进入不容。肚脐和心蔽骨中间叫任脉的中脘，中脘跟心蔽骨中间是任脉的巨阙、心脏的募穴，我们前面介绍过了。从巨阙外开两寸就是不容。

为什么叫不容？就是食物不容纳。你今天吃东西吃到胃很胀、很难过，下不去、不能容纳，你选这个穴道。这就是所谓的近取穴。靠近的只是功能、针对问题而已，不分虚实寒热。只有在手脚上面才有子母补泻。比如有个太太心口很痛、喝水就吐怎么办？心脏就是巨阙，喝水就吐就是不容。所以中医所有的针灸穴道取它的名称有它的意思在里面。

20. 承满穴 承满从巨阙和中脘中间的上脘旁开两寸。书上写三寸，实际上是两寸，我们需要更正一下。承满的意思是吃一点点就饱了，胃口不开、非常容易饱满、常常胀满就可以用承满穴。这都是近取穴。

21. 梁门穴 22. 关门穴 23. 太乙穴 24. 滑肉门穴

再来都是任脉旁开二寸，所以要先教任脉才有办法找穴道。从任脉的中脘到神阙之上的水分，旁开二寸就是胃经的梁门、关门、太乙、滑肉门。

关门穴顾名思义，就是不想吃东西、吃东西就吐掉，跟不容有相同的意思。这些穴道知道就好了。以任脉的穴位为主，这些穴道为辅、辅助任脉。比如扎中脘，扎完胃里还难过就扎中脘旁开两寸。再如隔盐灸神阙，灸后肠鸣腹泻还有就可以配合天枢穴。

太乙和滑肉门用在增高、长高，下针、灸都可以。小孩想长高，怕针就灸。现在诸位学到三个穴道。第一个是第三椎身柱，在身柱上灸可以长得很高大。第二、三个就是太乙

跟滑肉门，这两个是增高、长高的穴道。这两个灸完胃口大开、吃东西很会吃，再灸身柱，小孩子就会长得人高马大。千万要记得，头脑也要好、不能只有四肢发达。

25. 天枢穴 天枢正在神阙外开两寸。《针灸大成》前面写三寸这里突然变两寸，实际上通通都是两寸，这里开始就正确了。天枢穴当然是左、右各一个共两个。

天枢穴是大肠的募穴。讲募穴的时候，前面就跟诸位介绍，以后会讲到俞募治疗法。大肠的俞穴配合大肠的募穴就是俞募治疗法。大肠的募穴还有一个意思。当医生在指按的时候，比如病人跟你说便秘。不能病人跟你说便秘就结束了、你就开药或者怎么把它清出来，不是。病人跟你说便秘才刚开始，我们要确定便秘到底是堵塞在大肠、小肠、还是十二指肠、胃里面等等。后面讲到更多的经络会慢慢介绍。

怎么知道它是堵塞在大肠里面？就是用大肠的募穴天枢。手放肚脐旁边，一按天枢病人大叫一声。当你指按的时候，如果病人是惨叫、大叫很凄惨的，这就是燥矢、病人有宿便。我们既然教中医，文彩要好一点、不要太粗鲁，燥矢或者是宿便多好听。如果粗鲁一点，就是干的大便嘛。硬的大便像石头一样会硬到什么程度？我可以告诉你。它排出来的时候根本就是砰的一声好像有石头掉出来一样。如果马桶没有水的话，还有石头掉下去的声音，你拿起来丢到墙上还弹回来。这是大便，燥矢到这种程度。

这种燥矢到后来会让人发精神病。在横膈膜的下方，小肠是火、食物的残渣跟水在大肠，火在下面烧、水气化上来。气化上来以后，没有浊物了但带有大肠的燥气、很脏的气在里面。横膈膜就把浊气隔掉、让浊气回去，只有清气能够上升跟水能够进来。横膈膜还有这个功能在。如果燥气太强了，横膈膜挡不住了、燥气直接冲上去，人就发狂奔走。所以如果到龙发堂去，十个病人九个便秘。一个没有便秘的是假的，杀人了跑到龙发堂装精神病。检查官就说大便好不好，大便很好、这个人每天都有，抓起来，假的。不用心理医生了，精神科医生不需要了，你只要问官员，大便每天都好的那个就是假的，结束了，因为憋不住嘛。所以其实很好，如果真的懂中医的生理解剖学，根本不需要检医，一看就知道他是不是真的神经病。

遇到宿便的时候，天枢可以用来诊断。所以我们知道诊断很重要，一个穴道可以帮助诊断。给病人下针了、大便排出来，你怎么知道他好了没有？很简单，再压压。又惨叫，不行，再下。一直再压软掉了，那就宿便排掉了。【倪师针灸 19 视频同步文稿】

宿便有两种，一种是寒，一种是热。寒的定义就是大肠没有蠕动，累积很多、病人不会难过。热就是肠子还在蠕动、大便又排不出来，后面肚子会痛。所以小朋友大便排不出来、肚子好痛，不用查了，热，已经讲完了。只要记得，有东西不管是癌症还是宿便，有东西在里面就称为实。所以便秘、肚子会痛就定义为热实。还有一种是寒实，就代表说大肠没有动、大便塞在里面。病人不会痛，因寒就是没有动、没有动能。你说还是搞不清楚，看小便。热实的病人小便是褐色、黄色深的，寒实的病人小便是白色的、清白的。

便秘大肠堵住到底有多大？我告诉你有多大。美国很有名的一个电影明星叫约翰伟恩演 cow boy 牛仔的。他肚子很大，枪太多带在下面。他死掉以后，法医就检验他、肚子打开来，发现他的宿便有 40 磅。我告诉你容积有多大，同时可以证明他工作很辛苦，真的很卖力。他在沙漠里面待太久了，太干燥了。同时也知道他旁边的医生很烂，不来找我们。

天枢穴很好用。为什么我要教各位辨寒热？如果是寒证，在天枢上灸比针好，灸是久火。如果是热实，针比灸好。热实用灸是火上加油。里面在蠕动又干燥，一灸上去它会蠕动，所以更干、更燥、更痛。所以热实下针，寒实用灸、灸天枢。在天枢穴当然是隔姜灸，肚脐上是隔盐灸。这个很麻烦，又要炒盐大巴、又要切生姜，那没办法你是医生。

腹四针(中脘关元天枢) 临床治症的时候，病人胃口不好、又有便秘、肚子又痛、小便又淡白，怎么处理？肚脐上四寸是胃的募中脘穴，肚脐下三寸是小肠的募关元穴，肚脐左右两寸是大肠的募天枢穴，我们叫作腹四针。小便淡白的时候，灸天枢、中脘和关元下

针。小便深黄色是实热，下四针。这是胃、大肠、小肠全部一起治。消化系统的腑病是最好治的。当然这是近取穴，没有什么虚实、补泻，不需要。针下去左转右转就好了，不要同转。左转右转捻针就好了，病人感到酸、麻、胀就代表气到了。

26. 外陵穴 27. 大巨穴 28. 水道穴

从天枢穴往下走。现在知道为什么先讲任脉了，从神阙到曲骨，用目测，三比二。实务上没有书上那么复杂，眼睛一看过去，三比二看完了。从神阙往下三的交接的地方是关元、小肠的募穴，关元和曲骨的中点叫中极。神阙和关元之间平分三段，靠近关元的点是石门，靠近神阙的点叫阴交，石门和阴交中间的点是气海。从阴交穴外开两寸就是外陵。“天枢外陵大巨存，水道归来气冲次”，一路下来任脉外开二寸的全是足阳明胃经。

病人说这里(任脉旁开两寸的地方)痛，一看是胃经，结束了。所以经络一定要强。如果针灸经络学不强、只会开处方，你诊断的实力就不够。不要管气海。从石门穴外开两寸是大巨，关元穴外开两寸是水道。这些都是近取穴，肠鸣、腹泻都可以治。

水道特别提出来。神阙上一寸叫水分，水在这里开始分开来。水分跟水道两个穴道常常合并在使用。合并使用的时候能够可通利水肿、腹水，两个穴道同时用。病人如果肿得很厉害、不能躺下去，就下针。灸的话要躺平比较好灸，坐着没办法摆艾绒。

29. 归来穴 膀胱的募穴中极外开两寸叫归来。归来这两个字不是先生归来，而是睾丸不见了、缩到腹部去，下针归来它就归来了。专门治疗男人的睾丸缩到里面去。

还有一种症很特殊，睾丸会一直转动。西医看到这种症就必须把睾丸拿掉一个，不然一直转的话血管会扭曲在一起、血液会坏死掉。下归来。我们穴道很多，以后阴经到肝经的时候会介绍更多，因为肝经直接络过阴器的地方。

30. 气冲穴 再来是气冲。从曲骨外开二寸是气冲。孕妇腹针、腹部肚脐以下的针最好禁针、最好不要针。气冲平时可以用灸的。

附近的穴道像中极、气冲、归来、关元都围绕在妇人子宫、卵巢的地方，常常灸可以助孕、帮她怀孕，就不需要人工受精。有个太太做了三次人工受精都失败了，我一看她的病例不孕症。我就跟她说，如果找创造东西的来找我是对的、如果找毁灭什么东西的找西医去。不会生小孩为什么不找中医？五千年来我们养了多少人，经过多少战争死了多少人，现在十六亿。现在我教她们用灸或药方处方给她们，结果很奇怪，来到我这边求子的通通生下来都是儿子。中药老外也能够接受，不会说吃了中药生出来像中国人，还是像老外，所以完全不影响到基因。我跟她先生开玩笑，你放心，生出来一定像你，金头发、蓝眼睛的。生出来都是儿子。所以现在生不到小孩的，找倪海厦去。本来就要找中医。堕胎中医就没有西医行了，因为是毁灭。我可以帮你堕，但是没有西医那么快，这两个有差异。

31. 髀关穴 32. 伏兔穴

再来是髀关、伏兔。找伏兔穴的时候，过去是跪下来大腿的肌肉突起来像兔子趴到一样，所以才叫伏兔穴。如果跪着找到穴道，扎针又要躺下来，穴道就又不见了，所以不要这样找。从膝盖头直上六寸是伏兔穴。从伏兔穴再上去六寸就是髀关穴。

伏兔偶尔会用到，髀关几乎都没有用，以伏兔为主。这些穴道都是治手、脚的痉挛、抽筋、脚没有力。伏兔穴管脚膝冷。实际上临床的时候，比伏兔穴更好用的穴道很多，你们知道就好了，我临床上很少用它。

找的时候记得，腿上以正中心分阴阳。内侧是阴、外侧是阳，所以阳经一定在外侧。找膝盖头上六寸的时候就翻过来(外侧)找肌肉缝的中间就是。绝对不在肌肉上面，一定在肌肉缝的中间。你这样找永远不会错。

33. 阴市穴 从腿的正面看，膝盖头下面有个韧带。膝盖头上二寸再往外开一寸叫梁丘。梁丘往上一寸叫阴市。自己摸摸自己的脚，在膝盖头外侧有个直角型的骨头，直角骨头上一寸有个经外奇穴叫解穴。所以这里面有三个穴道，从上至下阴市、梁丘、还有解穴。

阴市平常是近取穴，有的人觉得膝盖里面冰冷、好像有水在里面一样。很好笑的事情在这里，我们古代可能就有夜市。为什么？过去有发生的案例。病人脚痛、膝盖痛，按照正经在脾经、胃经上面都下针了，下针后很好但过个晚上又痛了。奇怪老是发在同样的地方，问他做什么工作、我在夜市里面卖东西的。好吧，下阴市一针，当天晚上就好了、从此就好了。阴市是晚上在交易嘛，很好玩。在膝盖以下才有井荣俞经合、膝盖以上没有。所以在阴市无所谓补泻，只是一个穴的性而已。腿痛常常会用到阴市，后面还有一个风市在胆经上面，这两个我们常常在用。

34. 梁丘穴 梁丘是足阳明胃经的郄穴，郄穴是炎症时用的、消炎用的。

举例，有人膝盖受伤。受伤位置往上或往下一些都很好恢复，偏偏伤在膝盖头。膝盖头每天要弯来弯去，膝盖就不容易收口。我们以前有个护士摔倒把膝盖摔破了，因为膝盖没办法不动，长的盖底下通通是脓。西医把盖子拿掉、把脓清掉、再上药让它再长一次。再长一次因为动来动去又化脓。这次药没弄、梁丘的针一下去，病人就感觉好痒。二十分钟针起来，第二天整个膝盖伤口结合在一起，效果就那么快。

既然梁丘是郄穴可以消炎，有的人很奇怪，青春痘老是生足阳明胃经上面、脸上“头维下关颊车承泣四白巨髎”的位置，这就是下梁丘很好的时候。针梁丘穴，在梁丘穴上摸两个肌肉中间针下去。郄穴无所谓补泻，就是消炎。所谓炎症就是看到有红肿的现象。

34.5 解穴(经外奇穴) 解穴有几种功能。第一种，我们下完针以后，比如下太渊、经渠不小心扎到动脉，鼓起来一大块、很痛，下对面的解穴。下解穴以后的感觉是，之前下针引起的针感很痛、很难过，在解穴上可以恢复、痛马上去掉。包括下针后整个肿起来，在解穴上针下去一点的时候，病人感到有个东西嗖地一跑，平掉了。就那么快，压力马上去掉。

过去武功高强的人点穴，点穴后解不掉，解穴一点就解掉了。我们有两个解穴，一个在脚上就这个，一个在手上是心经的少府穴。少府穴还没有介绍到，我们会到那个地方的。

这是一个经外奇穴的地方。我们在介绍经络的时候常常会碰到一些奇穴，我就顺便加进去给你，这样我们就不需要开一堂课专门讲经外奇穴。

35. 犊鼻穴 35.5 膝眼 35.6 鹤顶

再来介绍犊鼻。犊鼻穴在那里？膝盖的盖子跟下面的胫骨之间有个韧带，在韧带的中间的穴道叫做犊鼻。犊鼻穴很少下。下针如果下得很深或怎么样，会带出油囊出来。膝盖的韧带的两边有油囊。诸位摸摸自己的膝盖头，中间一根韧带的正中间是犊鼻。用两个指头去摸韧带旁边的两个凹洞，这两个凹洞称为膝眼。膝眼属于经外奇穴，膝盖的眼睛。

五穴四针(治疗膝盖问题) 治疗风湿关节炎、膝盖伤痛的时候有五穴四针。第一个穴在膝盖的头，有个盖子在膝盖上，不要扎到膝盖骨。我一再讲过，骨头上没有穴道、一定在骨缝中间。摸不到骨头软掉了，这一针正在正中央称之为鹤顶。鹤顶再加上两个膝眼、双膝眼，我会示范给诸位看。还有阳陵泉和阴陵泉。

在双膝眼上下针时要注意下针的角度，刚好呈八字形，从上面看是直角、从前面看是八字。我会 demo 给诸位看，这很重要。扎双膝眼在膝盖的地方，针是直进直出、不捻针，因为有油囊、油袋、囊状的东西在里面。如果捻针的话，会把油囊刺破、把油带出来，膝盖会受伤。所谓的直进直出叫雀啄术。像鸟吃东西，下针后速度很快的抖，不要左右转。想想看，树木的医生是啄木鸟。你们在中国台湾省很少看到。有次早上我起来，奇怪怎么有人在敲我家的门，叩叩叩，就是敲门的声音。刚到美国时不晓得，跑去一看一只红色嘴

唇的鸟停在树上，就这样子(它的脚、嘴和树成直角、身体和树平行)的。我们利用鸟的医生，我会示范给你们看。这是雀啄术。

再来是阳陵泉跟阴陵泉，还没有介绍到。阴陵泉在脾经上，阳陵泉在胆经上。所谓的透，是从阳陵泉一针透到阴陵泉，所以用三寸针很长。所以五个穴道但用四个针。

治所有的膝盖的问题，没有风湿痛不好的。膝盖肿胀、痛风、或一般的风湿痛，效果都很好。扭伤通通好用。

36. 足三里(胃经合穴) 再来是足三里，从膝盖头直下三寸、按照书上是三寸。足三里是很大的穴道。三寸是书上的寸，我教诸位一个方法，永远不会搞错。用手指头顺着这胫骨从下往上推，推到骨头开始高起来了，就在准备高的起点外开一个指头就叫足三里。所以我们下足三里不是去量而是摸胫骨，摸过去高起来、再一个指头，穴道就出来了。是外开，阳经都在胫骨外侧，不要糊涂去内开。左右脚是相反的。这是找足三里的方法。

足三里是非常常用的大穴。主治一切的胃症，所有的胃病都可以治(胃病吐血除外)。你可以试试看，我们还没有讲到，后面有个穴道冲阳脉也在胃经上面。找到足三里要确定它到底是不是，重压足三里、手按冲阳穴，冲阳脉没了就代表找到穴道。当然也不用这么复杂，(按上面提到的)用度骨法、按照骨头来找。

一般中医的观念认为，男人年过三十就要开始多灸足三里。足三里是胃经的合穴。阳经的五俞穴是金水木火土，合土穴就出来了。胃经本来就是土经、阳土，所以胃经的本穴就是足三里，属性相同。所以足三里是一个很大的穴道。病人恶心呕吐，针足三里马上就去掉，除非扎到足二里、足四里没有扎到足三里。有人脚不能走路、不能走远，扎下去脚可以走三里了，所以脚没有力时扎足三里。

灸和针都可以用。平常保养身体的时候可以灸，灸百壮都没有关系。还有，足三里是把胃气导下来、把燥热的气导下来，如果在体上灸比如灸中脘、巨阙或关元。灸关元灸得很过，我要很强、要超过那个老将军，老将军灸两百壮，你灸五百壮。灸得很黑、身上燥热、口干舌燥嘴唇都裂掉、眼泪都没了，怎么办？灸足三里，燥气就会往下走。我们常常会重灸。后面讲膀胱经还会介绍灸膏肓穴，灸的时候如果很燥热就灸足三里，把火气往下导。【倪师针灸 20 视频同步文稿】

足三里之补泻手法 足三里本身是胃经的合穴、属土，是本穴，所以虚证、实证皆可治。现在想，如果乳癌硬块正好在乳中的上方或下方，足三里就很好用。硬块多久了？二年了，足三里用补。如果硬块压下去好痛，刚开始，扎足三里但是用泻的方法。

我是用针的人，现在扎足三里做补泻。新病要做泻。下针以后手捻针，先引到气、感到好酸气到了。阳明经的经气是往下走的。现在我讲的是病人的左腿，我用右手帮他做补泻。针扎到足三里，心面想着穴道髀关伏兔阴市梁丘都是由上往下下来的，代表气血是这样走的。针下去以后逆向而转，逆为泻、顺为补。逆着经气快转、慢慢回来，就是泻。反过来，还是左脚，顺着经气很快地转过去、慢慢回来，就是补。不要说顺时针、逆时针，这样会搞错。心里想理所当然。补是单数，比如补三、五、七、九下，补完以后把针稍微提一点起来、提个绿豆那么大，一提起来气就到了，很快。

现在讲右腿。经络的气血流注的方向是这样子(从上往下)，针下去以后，顺着很快的过去、慢慢回来。原因是什么？很快的过去、气就流过去了，慢慢回来就是不要把气带回来。这就是补，顺着。如果要泻的话，针扎下去以后，逆的快转让它的气往回走，然后慢慢回来。所以你不要去记顺时针、逆时针，然后左右腿又是反的。你用 common sense 去想，不要记它，不要立法则反而简单。这是补泻的一个手法。

足三里用的很多。在治疗病人血压很高、上升的时候，中医的症状阳很亢、脸充血很红，你可以在足三里下五分的地方，针 45 度斜刺到足三里去，阳明热就退下来了、红就慢慢退下来了。这是临床的实务上在使用的。

常灸足三里是让人健康长寿的方法。为什么？因为中医的观念是有胃气则生、无胃气则死。这个法则定下来以后，临床上就有很多种看法。在治病的时候，不管是肝癌、肺癌、血癌或任何病，或者小孩子只是感冒，处方下去以后病人胃口恢复代表你是对的、你把他救回来了。如果一直在治胃口没有恢复，所谓胃口没有恢复就是病人不感到饿、没有食欲，不会想到我要吃牛排、没有想法，代表胃气还没有回来。如果一直没有胃气，代表病人都是危险的状态。一旦胃气回来的话，病人就救回来了。这是第一个很简单的看它。

第二个是中医对疾病的定义。过去在澳洲南方有个小镇、一个渔村，渔村旁边都是彩沙围绕、没有泥土，渔民靠捕鱼为生。澳洲政府发现这是全澳洲最长寿的村，一百多岁死掉的一大堆，九十几岁的人看起来像中年人一样，身体很好。澳洲政府就很纳闷为什么他们那么好，没有打疫苗，好象独立于世、没有医疗的介入。就派了一群科学家去研究。他们当然不能拿活人来研究，就拿死人来研究。结果发现很多死掉的人在西医的定义里有肝癌、有肺癌、有各种癌如肾脏癌都有，可是他们确定死的时候都不是这些癌症。一百二十一岁了，死的时候是组织退化，老化以后死掉，不是因为癌症死的。他们就研究当地人的食物，发现他们就是吃鱼、蔬菜类吃海带海藻类很多。所以说海带、海藻绝对对人很好。你问世界上任何一个科学家人类来自哪里，统一的答案都是来自海洋，没有人会反对的。来自海洋为什么不去吃海里的蔬菜？海带、海藻类都是黑色的入肾，味道又是咸入肾，所以肾很重要。

从这个案例上可以学到，即使病人在西医的诊断上还可以看到肿瘤、癌，但从没有胃口治成有胃口的时候可以忽略它。因为它可能一百年也不会危害你，不会危害你为什么要去动它，它等于睡眠过去。所以将来你们在临床做的时候，不必太在意病人肝癌或怎么样一定要癌细胞或肿瘤没了，不需要。你只要知道，本来没有胃气的被你治到有胃气、胃口大开，本来是失眠的现在可以睡得很好，本来是全身黄疸的现在黄疸退了，本来是小便排不出来现在排出来了，本来水肿的现在水肿退掉了。一个人能吃能喝能拉能睡，没有病，不要再去动它。即使癌细胞、肿瘤、疾病还在那，它是沉眠的状态，可能沉睡一百年。如果病人已经七十岁了，但还需要多久。不要再用 X 光或其他东西来刺激它，它就不会动了，它就基本上是无害的。所以健康的定义不见得说是没有癌细胞，每个人都有癌细胞，而是定义上来说它无害。怎么知道它无害？有胃气。

所以常灸足三里胃气会一直很好。但是胃气好的时候，过饿、常常保持太饿不好，过饱、吃太多也不好。要不饱不饿，恰到好处，这是最好的养生之道。饮食要有节制，定时定量，不要吃太多。肚子饱的时候，不要为了满足口腹之欲，看到好吃的又吃一顿。太饱对身体不是很健康的方法。这是足三里。

36.5 阑尾穴(经外奇穴) 介绍一个奇穴，在足三里下约一寸的穴道叫阑尾穴。所有的穴道我一再重复讲，帮助诊断、帮助治疗、也帮助事后确定好了没有。

现在病人来了，医生我肚子痛。腹痛，你一看是女的，到底是月事痛、还是盲肠炎、还是其它只是腹痛而已？西医是去验血看有没有发炎，有时验血结果发炎结果开刀不是盲肠炎、还是错的。中医不是。腿伸出来，男左女右，男孩子取左边、女孩子取右边。足三里找到以后，往下一寸上、下的地方按一下，如果有压痛、大叫一声，盲肠炎，肯定的是 100%。人体绝对不能相信仪器，仪器会有错误的。我有个病人吃我的药，血糖原来都很好，结果有一天量出 400 多，吓一跳。后来搞清楚是仪器坏掉了，换了个仪器又正常了。所以不能相信仪器，要相信自己。

病人在阑尾穴有压痛点时有强烈的腹痛，我们就知道这个腹痛是盲肠炎。我刚才讲过穴道可以帮助诊断、帮助治疗。你在压的时候病人大声惨叫，意思就是告诉你给我一针，

一针就下进去。下要下得准，所谓下得准手按到痛，痛都找到了再下不准就不知道怎么教你了。下针下去的时候引到气就好了，无所谓泻。引到气的时候，病人的痛当场去掉。一般来说盲肠炎大部分像虾子一样弯起身来，这样比较舒服一点。痛去掉以后，为了确保从大便清出来，可以下大肠募穴天枢、小肠募穴关元。

如果盲肠已经破裂掉了变成腹膜炎，这中间的症状不太一样。变成腹膜炎之前一定是剧烈的痛，痛到后来突然瞬间痛消除了。因为盲肠肿得很大，还没有破裂时会很痛。一旦破裂、大便跑到腹腔，因为压力没有了，痛就没有了。病人以为自己好了，实际上散开来，一动就痛，就躺在那边。如果腹膜炎给西医治，很简单躺在医院里躺一个月、每天打抗生素。中医看有没有腹膜炎很简单，手去摸，肚子身上都是凉的，盲肠的地方是热的、烫的，知道里面是破裂了。很好治，不难的。在教各位《金匱》时处方再告诉你，在这里我们不讲处方。像这种热、痛都可以下针，像天枢、中脘、关元、阑尾都可以下针。

37. 上巨虚穴 39. 下巨虚穴

从足三里下三寸叫上巨虚，同一条线再下三寸叫下巨虚，上巨虚下一寸叫条口穴。

上巨虚顾名思义，对乳房的硬块非常好，乳癌就是乳癌，上面巨大的东西让它虚掉。下巨虚，肚脐以下里面有硬邦邦的硬块，比如女人有子宫瘤、卵巢瘤或者腹部有结块、肿瘤，下巨虚的效果、穴道的功能就很好。

当我们发现有实证，实简单的观念就是有东西。虚就是没有东西、无。遇到实证的时候下针当然是用泻的手法，手法是一样的。泻的时候逆向行针、慢慢回来，做完以后再往前深入插入一点点，就是所谓的泻。

38. 条口穴(糖尿病的脚麻) 条口穴的治症治脚麻。这里讲个例子。两个同样大小的杯子，一个灌满水，另一个灌半杯水。各丢一颗方糖下去，一样剂量的糖。灌半杯水的比较甜，大家都知道，因为水量少，它当然比较甜。如何让两杯水尝起来味道是一样的？把水灌满、加点水进去就好了。

西医不是(加水)。西医看得很近、用显微镜看，根据验血报告说太甜了。西医只有验血报告、没有验水报告，可是我们身上大家都知道有70-75%是水。结果西医不去验水去验血，少掉了那么多水的资料，怎么可以依照验血报告来下定论？一定错的。所以糖尿病人口渴，给我水、要加水，西医说你是糖尿病。西医不知道、没有看到水的影响，血太甜了就发明人工酵素或是胰岛素丢下去。血糖下降了，可整体把东西变不见了是魔术，东西还在那里、只是藏在哪儿没看到。以物质不灭定律来说，上面的糖没了，可是都沉积在下面。日积月累慢慢下来，几年、十年、十五年以后，血糖慢慢积在脚底下，脚就慢慢硬化、慢慢开始痛，西医就又制造个名词 neuropathy(神经性病变)。脚破裂一点就不能收口，不能收口就开始切、截肢。

条口可以治脚麻，这脚麻就是讲这个，麻掉了、没有痛感了。我不晓得治疗过多少个人，原来都是糖尿病控制。病人说“倪医师我告诉你，我原来脚踩在地上的时候，我是踩在地上还是地毯上我都不知道。现在吃了你的药以后，地板上有一粒小细沙子我都感觉得到。”中医就这么厉害。

所以我们在治疗糖尿病的时候，处方下去第一个是把水补足、中药里很多生津的药，第二个把陈旧的糖导引回身上。所以在糖尿病初期、当把糖清回到身上的时候，会有一段时间血糖比较高，这是很正常的。因为那是老糖、陈年的糖。原来糖根本就不会积在脚底，是吃了降血糖的药或打了胰岛素才会沉淀下去的。这个时候把下面沉积的糖去掉，同时把水补满。怎么知道把水补满了？不渴了嘛，糖尿病叫消渴。这是中医。

所以你有两种选择。当有人说你血糖高的时候，你找中医还是找西医看，你自己做决定。找西医看到后来就是步蒋经国的后路，脚慢慢被切掉。这是第一个。

条口透承山 第二个，我们很有名的透针叫条口透承山。脚的后面、小腿的两个大肌肉中间有个穴道叫承山穴，以后介绍到膀胱经时会介绍到。从条口一针可以直接透到承山穴去。条口透承山专门治疗五十肩。比如肩膀抬不起来，从对侧的条口穴下去，拿三寸针、一寸针一寸半针都不够长，一路透到承山穴，一边透一边叫病人抬手。病人赶快抬起来，叫你赶快放手，反正就是好了，不管是怎么。就好象少商、商阳，一放血小朋友的烧会退。一放血小孩子很痛就哭，哭就流汗了，烧就退掉了。或许是这样子，anyway 结果是烧退了就好了。这是条口透承山。

39. 下巨虚穴 37. 上巨虚穴 再来像我们刚刚讲的，从上巨虚到下巨虚刚好三寸、足三里到上巨虚刚好三寸，这样就很好记。

下巨虚像女子乳房硬块、腹部硬块都可以。以上巨虚对乳房最好，肚脐以下的硬块找下巨虚。这个硬块被局限在足阳明胃经上面。所以当你发现到任脉旁开二寸有个硬块，对西医来说可能是子宫或卵巢肿瘤，没有关系，下针下巨虚。一看乳房的硬块正好在阳明胃经上、任脉旁开四寸，可以扎上巨虚。对侧治疗为主。

40. 丰隆穴 看腿的外侧。有个胫骨在小腿上方凸起来，外踝裸有个骨头凸起来。把两个骨头连成一条线，连线的中点、正中间一点就叫做丰隆穴。这是找穴的方法。

这个穴道顾名思义，就是让你丰隆一点。的确有效，不是扎一次就有效。针灸做美容一三五、二四六隔天扎。针灸要做疗程。一般来说有新病，所谓新病就是刚得到的病，比如刚刚扭伤，一次扎一次就好了。有些不是病，要一段时间才能长起来，就要连续一三五或二四六的下针。丰隆穴是很好的穴道，直接进去就好了，用补不要用泻，意义正好相反。

导痰术 最有名的丰隆穴的治症是去痰。十个癫痫的病人，十个有痰、痰饮。如何把痰去掉？下针。当然我们有控涎丹什么的，先不要谈。下针导痰、把痰导出来，丰隆穴是很有名的去痰的穴道。也就是说这个人什么病都没有就痰很多，听到喉咙里呼噜呼噜都是痰、吐出来都是痰，用丰隆穴去掉。导痰的方式很特殊，这里注意听。针扎到丰隆穴以后，左转右转捻针，病人说酸就是气到了、酸麻胀就是气到了。气还没有到的时候，做补泻做了半天也没有用。先要气到，到了以后针慢慢提起来、不要整个拔出来。慢慢提起来，提到皮层有一点点粘到，把针倒过来斜针 45 度，对着身体的方向下针。然后再捻针，病人感到酸麻后，再慢慢把针提到皮层，针一点点而已可以转动。然后再往下 45 度针下去，下去以后针留 20 分钟。这就是导痰术。

41. 解溪穴 丰隆下来就是解溪，解溪在系鞋带的地方，先知道大概的位置。当你找解溪穴的时候，在病人的脚上一摸会摸到两条大筋。在大筋的中间下针就是解溪。

解溪穴是胃经的母穴。我再重复一次，重复几次你就知道了。阳经是金水木火土，对上去的穴道是井荣俞经合。本身足阳明胃经是土、阳土、土经。相生的，木生火则木是妈妈火是儿子，火生土则火是妈妈土是儿子。足阳明是土经，所以它的妈妈是火。火在胃经的经穴。所以足三里是胃经的合穴、属性相同又是本穴。到了解溪穴是足阳明胃经的经穴，因为它的属性属火，所以解溪穴定足阳明胃经的母穴。【倪师针灸 21 视频同步文稿】

母穴的意思是说虚证治此。所谓的虚证，阳明经上面的头痛，痛了好几年。如果痛了三年代表三年都没有碰到好医生，是个笑话，要换医生了。碰到我们就扎对侧的解溪，如果是在胃经上，经络走头维下关颊车、承泣四白巨髎，顺着经络下来。这是取穴的方式。

42. 冲阳穴 再来是冲阳。冲阳大概在解溪穴下二寸的地方。找的时候不要按二寸、三寸，用摸的方式会摸到一个动脉，动脉的下方就是冲阳。

冲阳穴是胃经的原穴。前面介绍过我们有六阳经、手三阳和足三阳，阳经上才有原穴，阴经上没有原穴。过去在《素问》里来说冲阳是禁针的。因为当时的针像墙壁上挂的针那么粗、像火柴棒那么粗，针下去必中那个动脉。现在的针很细，摸到冲阳脉时，先把脉拨

开来再针下去。这是下针的手法。因为它是原穴，原穴补泻都可以做。治疗足阳明胃经的实证、虚证通通可以，用一个穴道来治。有冲阳脉在，就代表胃气还在。如果今天碰到一个病人哑巴，问他饿不饿，他不会讲。冲阳脉一摸有脉，这个人胃气还在。你会遇到什么人都有。原穴冲阳现在可以下针，用 32 号针、一寸针就可以，虚证、实证都可以。

注意看胃经的穴道，很多都是发狂奔走、登高而歌、弃衣而走。这是因为大便不通的时候肠胃的气、宿便的燥气会往上冲，会让人头都昏过去。做出来的事情自己真的不知道。平常很怕高这时都不怕高，还衣服一脱，因为阳明是燥热、纯热证。我们在介绍《伤寒》时再跟诸位讲得很详细。这种情形之下是燥矢造成的，想办法把它消导下来就可以了。所以胃经上的穴道很多讲的是发狂奔走。

中医有些地方很好玩，比如丰隆穴第三行上有见鬼好笑。什么叫见鬼好笑？不见鬼就不好笑？没有那么多鬼，意思是没有什么事自己在傻笑、神经病了。见鬼的意思是没有过去要表现文笔很好，反而误导人家。

43. 陷谷穴 陷谷从内庭穴开始找最好。第二脚趾和第三脚趾的交缝上五分的地方，在这里可以摸到两个脚趾骨。不要在骨头上下针，要在骨头后下针，这个穴道称为内庭。从内庭上二寸是陷谷。从内庭一直到第二脚趾的指甲旁就是厉兑。穴道先找清楚、先找到。

陷谷是足阳明胃经的俞穴所在，治疗按照时辰发病。我们知道上午七点到九点是足阳明胃经气血流注的时间。如果有个病人来告诉你有奇怪的头痛，每天早上七点开始痛到九点就不痛了，不管他是胃经、眼睛所在经络、还是哪里，只要按时间、时辰发的病，都可以下胃经的俞穴。如果病人本来是腰痛来扎针，聊天时说奇怪为什么我太太每天七点到九点一定要跟我发个脾气，陷谷。扎完以后太太就很开心了，这也是一种症。我的意思是跟你讲，不管是精神方面还是任何只是定时间发生的，都可以用俞穴。

常常有太太们说奇怪每天早上起来脸都肿到。脸肿到最主要的原因是吃宵夜、晚上吃太多或者晚上喝水太多、吃水果太多。睡觉以前这样，水气就排不掉。胃经走在脸上面，所以水气就会在脸上。这时可以在陷谷穴下针。

44. 内庭穴 再来是内庭。内庭在两个脚趾头的后面。

内庭穴是胃经的荥穴、属水。厉兑穴是胃经的井穴、属金。这里出现一个问题。足阳明胃经是阳土，土生金，所以厉兑本身是足阳明胃经的子穴。子穴是井穴正好在趾头旁边，在井穴上拿个针做泻要把人折腾死。所以我们就立了一个法，法的原则是补井当补合、泻井当泻荥。刚好遇到井穴是子、母穴的时候，井穴是子穴、在井穴上做泻太痛就改用荥穴，同理井穴是母穴就改用合穴来做补。这个法则就从这里定出来了。井穴一定在四肢末梢。这样把内庭穴做成足阳明胃经的子穴(来泻)就比较好做。

下针内庭从两个趾的骨头后面、对着足阳明胃经下来的方向下针就是泻。所以下内庭没有人直下，一定是对着身体的方向下。逆气入针，逆着方向入针就是泻。现在下内庭，逆气的方向下进去，这就是①迎随法，迎是泻、随是补。迎着足阳明胃经气血的方向，然后再逆转，逆转很快、慢慢回来，这就既是迎随又是②捻转法来补泻，这就是很强的泻了。泻完以后、补泻手法以后再往前推一点(③豆许)。这是三种泻的手法在里面一次做完。

为什么要做这么强？阳明经从头维下关颊车、承泣四白巨髎到大迎，一直络到下牙的地方，所以下牙痛时下足阳明胃经。大肠经有禾髎和迎香经过上牙，所以上牙痛时取手阳明大肠经。所以牙痛合谷出现的时候一定是上牙，采对侧治疗。门牙痛两边一起下，牙的中间也可下针放点血。下牙痛下对侧的内庭穴，里面有化脓发炎下胃经的郄穴梁丘。

现在会了吧，穴道要这样子去了解。书上写的好像都一样，有鬼则笑、你才见鬼，不是这样子看书学针灸的。所以下牙痛的时候扎内庭，全部牙都痛内庭、合谷都下。这是远取穴。近取穴可以下针颊车、下关，近的地方取穴都可以。

45. 厉兑穴 厉兑是胃经的井穴。有一句话叫井主心下满，心下指心脏的下方。病人发心脏病的时候，常常发在心脏的下方、巨阙的地方。看起来不是心脏病，实际上是心脏病。心口的闷痛，因为胃经经过胸口下来。有个病人常常心口痛，胃经的下方直接络到肝经，中间有肾经，很多经络在这里。

治疗心脏动脉血管阻塞的时候，我最常用的穴道就是井金厉兑。这针一下去，病人就感觉到好像有人拿扫把在清洗心脏的血管。病人感觉到好舒服，该取针时说你不要动、再等一下还在洗，他自己可以知道。很舒服的，可以清理心脏。这是非常好用的穴道。

尸厥放血 诸位在读到《针灸大成》时看，当讲到井穴时所有的井穴都在治尸厥。尸厥就是昏迷。我们在开章讲针灸的急救的时候曾经介绍到十宣放血，所有的井穴本来就是用在昏迷的上面。可是急症、急性的昏迷的时候，你还在大拇指少商、食指商阳、中指中冲、无名指关冲、小指少冲一个一个来，病人就死掉了。我们一起五个指头一抓、指头尖放血放掉。这就比一个一个找还强了。不要那么傻，把脚抓起来先看看厉兑在哪里，不能耽误了。手指头尖就赶快放掉，一起手一扎就挤掉。十宣放血的理论就是因为井穴在旁边、心主心下满。胀满、闷到、人整个昏厥过去的时候，你一放掉，胀满的现象就去掉、人就醒过来。当时放病人也没有痛，你就一起扎再一挤就通通放血出来了。所以在急救的时候不会扎井穴的。

因为胃经的井穴厉兑本身就是胃经的子穴、又是金穴，所以治疗心脏病的效果会非常可怕、好到出乎你意料之外。看卷八第二十页第二行“登高而歌、弃衣而走”都在足阳明胃经上面。井穴厉兑和荣穴内庭都是胃经的实证下针，牙痛、乳房的硬块都可以下针。如果是妇人已喂奶十个月要退奶，乳房胀起来的时候下子穴来想办法把奶退掉。陷谷也很好用，陷谷是俞穴，补泻都可以用。你要记得陷就是让它陷下去、还有上巨虚，听名称一票穴道就出来了。

针灸之导引针法 导引在《黄帝内经》里就介绍“善针者，善导引也”，最好的针灸家都是会导引的。我今天给你们先介绍一个初步的导引手法，因为你们现在穴道学到一些了。山陵沟谷是高山、丘陵、山沟、深谷，水就一路导下去了。什么意思？我们的很多穴道是以山做名称如承山、以陵做名称如阳陵泉阴陵泉、人中又叫水沟、刚才讲的陷谷，很多穴道的名称其实就是在告诉你导引。一路下导到河渠里导掉。所以水沟为什么是急救的穴？整个气血冲上来、阳亢一上来病人昏迷的时候，水沟一下去就把它导到深谷里去了。手上有太阳小肠经的阳谷、手少阳三焦经的支沟，很多穴道都是用这类名词来做。

所以穴道的名称有它的意义，而不是神经病取一个。想想足三里为什么不是足二里，所有的穴道都有它的意思在里面。所以以后慢慢讲穴道、讲到这些名词的时候，我就特别提醒你们一下，山陵沟谷就是在这时用的。这是第一个阶段的导引法。导引可以到督脉，比如把气血导引到第十椎就可以到第十椎、到第七椎就可以到第七椎，这是针刺的手法。

六、足太阴脾经

足太阴脾经是土。西医说脾脏没什么功能、可以拿掉。你把上帝当做笨蛋，脾脏那么大一个说没有功能，睁眼的瞎子。不懂就说我们目前还不知道脾脏的功能，这样我接受。不知道就说没有功能，这是不对的。我今天要跟诸位特意介绍脾脏。

脾者，谏议之官 中医的脾脏，把脾脏跟胰脏合并在一起。脾脏下面有一块甜肉就是胰脏。《黄帝内经》里面会讲得更多。脾脏跟胃相表里，胃是表、脾是里。所以我们胃镜下面看得到胃、看不到脾脏。脾脏是脏、内脏，胃是腑。腑本身的定义是宣泄、消化，所以腑都有开口，从进去会出去、会消化。脏(臟)很像收藏的藏，肉月边加藏，顾名思义藏的意思，一直在收。

脾脏跟胃表里关系的出现这样的。中医认为脾是荣、荣是血，胃是卫、卫是气。所以脾脏里有非常多的血，胃里有非常多的气。气和血是成平衡的状态之下。我们在呼吸的时候，横膈膜在上下推动，气往下走时除了在推动肝脏以外，一样也在推动脾脏。推动脾脏的时候血就在挤压。胃的蠕动，随着脾脏受到挤压后充血变大，胃就会缩小，因为空间就是那么大。脾大胃就小让脾挤，脾小胃就大一点，脾和胃互动的关系是这样子的。西医没有看到脾脏、只看到胃在咀嚼食物、没有看到后面胰脏跟着胃在动。这是第一个。

小肠的火在下面烧，大肠的水在上面走。小肠的火在烧的时候，大肠的津液会回头入肺。肺的津液从其出口、嘴巴出来时就是唾液、口水。脾脏、胰脏的津液是涎。这两个有什么不一样？简单讲。中风的时候你看病人嘴巴弯一边有口水下来，那就是涎，从胃里出来。照理说胃的津液、胃液不会出来的，而胃液出来的话是很酸的。可是这人流涎下来的时候一点都不酸，为什么？因为是从胰脏、脾脏来的，是甜味的。你不相信可以拿起来舔舔看，如果你敢的话。这个是涎，跟(来自大肠的)口水不太一样。

在中医的观念里脾主四肢，四肢的问题通通是脾脏在管。脾脏按照《黄帝内经》来说的话是谏议之官，谏议之官就是要建言。像魏征跟唐太宗，皇帝不对我就要告诉你不对，很强悍就是脾脏。我太太就是很好的脾脏。脾脏一定很好。这是谏议之官。

脾主肌肉，四肢上的肌肉是脾脏在管。有一天病人全身乏力，问他乏力是肌肉、还是筋、还是骨节没有力？病人说我从没想过。然后想想说是肌肉。病人会告诉你，会感觉得出来的。关节没有力的时候关节很酸软。筋没有力的时候你都懒的去握拳、都握不起来。所以肝脏主筋、主握动作在握，你不能握拳那肝脏都有问题了。所以你没事在握拳，是在练习肝脏一定很好。每次跑步是在练肌肉、脾脏。你马上一个个就出来了，可以把它们分开来。这里介绍脾脏，管任何肌肉上的问题。脚抽筋是肝，肌肉萎缩是脾脏，马上分出来。

脾的味道是甜的甘味。五行里土的味道是甘甜的，所以所有的甜味通通是脾脏。但这是几千年前写下来的东西，那个时候没有人工精炼糖。你说甜味太好了，我一生最好甜食，马上去买黑森林。吃一大块黑森林下去，吃到嘴巴是甜的、人工糖下去是酸味。酸是木、木是克土的。结果嘴巴是甜的、到胃里是酸的，你想你这可不可怕。这样表里不一致，结果到胃以后，日子久了胃就开始损坏了。本是胃已经是酸的，胃受纳甘味。所以以后中药里面甜味的通通可以入脾胃，食物上面吃到的天然的甜的通通可以入脾胃。麦芽糖是甜味，蔗糖是甜味，这都是甜味的东西。平常我最喜欢的是，我们自己保养的用蔗糖、小孩子胃口不开的用麦芽糖，以后再跟你们介绍原因。用蔗糖来做就很好，天然的糖直接入脾胃，补土。土很重要，为什么？土生万物。你方向对，土生出来的万物是有利于你的；方向错了，土也生万物、生出来万弊。正常细胞要长、癌细胞也要长，结果你弄错了就长癌细胞。

中风有预兆的 中风有预兆的。如果找西医，西医说高血压、糖尿病容易中风，给你吃降血压的药可以预防中风。结果事实上证明还是很多人一票中风在医院里，就代表说预防的方法不对，如果对话为什么还有人中风。所以我们要教导所有的民众，中风有预兆。

第一个(大拇指、食指、中指)手前三指麻，麻出现的时候大概六个月以内会中风。第二个麻出现在足阳明胃经上面、脚一路下去在足三里、上巨虚、下巨虚、丰隆的地方，麻的时候可能两个礼拜以内就会中风。这个时候灸足三里，灸到不麻。起了疤痕都没有关系，起了水泡把水泡刺掉再去灸。当然你一天不用灸那么多，灸个九、十一、十五壮，灸完第二天再灸，在灸的中间就可以预防中风。

心脏病也会有预兆，介绍手少阴心经时再详细的介绍。【倪师针灸 22 视频同步文稿】

卷八第二十页，脾脏是黄色，黄色也是入通于脾。比如你去吃蔬果类，见到黄色的都是入脾脏的。橘子、黄瓜之类的都是属于入脾脏的。

脾脏的音是宫，宫商角征羽、五声里面的宫声就是脾脏。学了宫声，你若发宫脾脏没有动静，讯号不对。你们学电机的知道，讯号不对的话叫不醒它，一定要讯号正确。宫只是个形容词，动作上面实际上叫呼，呼吸的呼是宫的音。

怎么呼？呼，也没有用，一定要有动作配合。手挨着脾脏的地方在左肋这边，两个手按到。脾开窍在唇，口唇的唇是脾脏在管。所以你把嘴唇变成圆形，呼不是念呼而是吹气出来的声音。你呼到后来没有气了，这才是正开始的时候不是结束了。所以没有气的时候，这时把肛门、谷道提起来，一提起来的时候用身体的内劲发出最后一个呼的声音。那是最后一步，吐出来是没有声音的。用内劲吐出来，把脾脏的浊气吐出来，这时脾脏在里面的动能非常大。呼完以后再吸气回来时你会发现到，因为里面完全没有气了整个干干净净的，这个时候一吸气马上充满到四肢上去。

所以练功夫一定要在空气比较好的地方练，不要在像厨房、厕所、地下道、地下火车站的地方练。只要是平常的走路它都不会交换的，想要交换、用内功的方式把毒逼出来的时候找空旷、空气好的地方去交换。这是 common sense。

如果你的方向是对的，当你在做最深度的呼或者肺的咽，做对的时候头会眩晕、会有眩晕的现象。我们吃中药一吃下去头昏、下针一下去头昏、做功做对功法的时候头昏，都是做得非常好才会有头昏的现象。下次介绍《黄帝内经》时会把脾脏讲得更细致，这里你知道个大概就好了。

在声为哕。哕是打嗝，一直不断地打嗝。当胃气、脾脏的气要消失的时候，有时三天、四天、五天，不断地每天打嗝。刚开始嗝得很重，到后来已经没有力气嗝了，可是嗝止不住就一直在嗝，嗝到最后走掉。当哕、打嗝声出现的时候，脾气要绝掉。中医认为说，脾为后天之本、肾脏是先天之本。在《黄帝内经》里非常详细，在这里知道个大概就可以了。

思伤脾。脾主味，身上的胃口、味觉是脾脏在管。思能伤脾，思虑很重脾脏会受伤。脾脏受伤的时候，味觉就没有了。这是一路相关过来的。所以有的时候想念一个人想念很重的时候、思念女朋友思念很重的时候，吃东西就如同嚼蜡、真的就完全没有味道。我碰过这种案例，完全没有味道。所以如果将来你结婚或者你男朋友去当兵分开一段时间，你打越洋电话男朋友说我很想你，问胃口时说胃口很好，马上就拆穿了。所以你现在学会说我食同嚼蜡、吃东西完全没有味道，那你真的是想我。

咖啡与胰脏癌 我们为什么说喝咖啡会引起胰脏癌？在这里讲到了就给你讲。为什么我知道，又没有去化验怎么知道？很简单。所有的酸味本身入肝，但是酸味本身是克土的。吃东西有两种，一种味道很重，一种味道很淡。味道很厚重的都入血分，味道很淡薄的都入气分。我刚刚跟诸位讲进，胃主气、主卫，脾脏主荣、主血。咖啡是很厚重的一种味道、颜色很深，所以它会入血分的，而咖啡本身是酸性的。如果咖啡里面不加什么东西就光是喝咖啡、没有加糖你喝一下，过二十分钟就开始会有点胃酸。所以说它会入血分就直接打击到脾脏上面去，对脾脏来说是一个负担。所以很多人后来得到胰脏癌就是这样的。

我们在治病一定要知道病怎么来的。你如果不知道病怎么来的，完全不能去预防，这是第一个。第二个就算你把病治好了，同样的病还会再犯因为你不知道它怎么来的。现在西方的医学简单讲就是知其然、不知其所以然，依照我所了解的应该是这样子。

1. 隐白穴 足太阴脾经的第一个穴道是隐白穴，在大脚趾的趾甲外侧的旁边的穴道。

隐白穴治尸厥、昏迷可以(放血)。下针也可以。下针的话井穴的地方刺激的力量很强。比如肝经、肾经、脾经，经过内侧的股沟上来，所以病人疝气、肠子下坠，在肝经的井穴、脾经的井穴都可以下针。这是脾的井穴。

按照五行来说，手肘以下、膝盖以下的井荣俞经合，阴经是木火土金水，阳经是金水木火土。在四肢末梢的通通是井，第一个穴隐白是井穴，这样就找到了井穴，它是脾经的

木的穴道。所以你们现在就记得了，那么多记不清楚没有关系。阴经是木火土金水，阳经是金水木火土，多讲几次就会知道了。

隐白穴除了治疗疝气很好用，女人的妇科也可以。因为脾经络到少腹，脾脏主腹，所有肚脐以下少腹的区域脾脏在管。所以很多妇人的白带、阴道的血滴漏不止可以在隐白上下针，隐白是很好用的一个穴道。

1.5 三毛穴(经外奇穴) 隐白上面的区域会有几根毛在这里，我们有个特别的名称叫三毛。老师我是五根，你不要那么计较嘛。中国人的三是形容多数，谁知道你是几根毛，三毛是多数的意思。为什么三毛这个地方很重要？我们有很有名的灸三毛，专门治疗失眠。

治失眠有很多汤剂，可病人不喜欢喝汤剂觉得好苦，灸，灸又不痛。你知道效果好到什么程度，我们曾经在灸三毛的时候在仔细的换艾，病人已经睡着了。我们只是注意他不要烫到脚趾头，他打呼噜、当场就睡着了。灸三毛效果很好。所以如果你有失眠的问题，你可以灸灸三毛就睡着了。灸完了、睡着之前记得要灭火。不要那么糊涂，common sense没有，火没灭脚一伸睡着了，结果把床上烧个大洞。我睡着了但是我家失火了。不可以那么糊涂。

这里有个奇穴，特殊的治症。灸三毛就是治失眠就讲完了，没有什么特殊的其他东西。

2. 大都穴 再来是大都穴。从侧面看大脚趾，可以看到三毛、隐白。在脚掌里面有一个大骨头，大脚趾里有两个小的脚趾骨。在脚趾头跟脚掌交接的横纹的地方就叫大都穴。这个穴道下去很痛，尤其不要把脚趾往上扳。把脚趾头向下弯起来，一弯起来时肉就比较多。用一条水平线把脚掌分开来，脚掌上面向阳的部位是阳，脚掌下面就是阴。阴经都在下面、阴的部位。大都穴下针是直接直针下进去。

大都穴是荣穴。阴经的荣穴都是火，所有全身上下的阴经的荣穴通通是火。刚好脾经是土，荣穴是火，火生土，所以大都穴就是脾经的母穴。就是这样来的，所以你一定要了解，了解的话你不用去记，一看就看出来了。既然是母穴，虚证治此、虚证在这里下针。在脚趾头旁边用插提法或迎随法会很痛。你针下去以后左右转转引到气了，再提一点就是补了。用迎随，脚上肉很多的人还好，脚上肉不多的人会很痛。

中医的观念认为，脾脏有虚证、脾产生虚的时候，除了四肢无力以外，唇口、嘴唇会比较白。因为是虚证，白色是肺、金，土生金，所以是子的颜色会出现，唇口会比较白。

蛔虫症判断 脾虚的话非常容易产生蛔虫、蛔虫。没有检验怎么知道他里面长虫？我们有诊断的方式。把嘴唇拉开看下牙龈的下方，如果下牙龈的下方有一票、很多的白点连在一起，有虫。这是一种方法。一看没有了，还没结束，很多地方可以检查因为有很多种不同的虫。

眼睛拿起来看，把眼皮翻开来。平常我们的眼睛不会长成这样子(眼睛四周露眼白)，长成这样子叫四白眼。四白眼的人会是盗贼、强盗，这种人有暴力倾向，可能会杀人放火。到头来这种人一定会横死、被路边埋尸或枪战打死或怎么样。平常人不会这样子的，怎么办，把眼皮扳开来。然后拿手电筒去照一下，眼白的地方出现很多蓝色的点，代表有虫。

还有晚上睡觉的时候肛门很痒，也代表有虫。

因为虫的位置不一样，虫可能在食道、胆、胃、肝、肠子、肛门口，显现的症状都不一样。所以查的时候要去看清楚，要看好几个地方。虫的最明显的表证是肚子大，小孩子的肚子怎么那么大，里面都是虫。

大都穴因为虚证治此，我们可以实脾。所谓实脾，脾脏一实起来的话就不容易生虫，只有脾脏虚的时候才容易生虫。如果三个人一桌吃饭，吃的蔬菜里面有虫卵，两个脾实的人吃下去的是高蛋白像鸡蛋一样、吃得很爽，一个脾虚的人长虫了。不是说每个人都会得

到。所以我们平时要把脾弄得很强壮，运动就是强脾。多运动，少去胡思乱想。思念女朋友思到味觉都没了，容易生虫。所以为了救他，你这样子会长虫、长的蛔虫很大，把他吓死了，他从此就不敢思了。所以有时候要吓唬一下，可能就帮助到病人。

3. 太白穴 再来是太白穴。穿过拇趾的大骨头以后骨头下方的骨缝就是太白穴。所以骨头的前面是大都，绕过骨头后凹下去的地方叫太白。下针的方式是直针下。不是下在上方因为上方是阳经，要下在下面穿刺进去。这是太白穴。

太白穴是脾经的俞穴。第一个俞穴按照时间，早上九点到十一点这两个小时是脾经的气血流注的时间。如果你的脾很实、脾气很旺、肌肉很发达很强壮的时候，九点到十一点应该是精神最好、最有力的时候。早上老板上班九点钟到了结果一看员工很多还很累在睡觉，脾就虚。要想办法让他们运动，多跑步、多呼、楼上楼下跑跑让精神好起来。为什么？这样就不会生虫。你们现在学到专业以后，我就可以跟你们沟通了。不然的话如果你们没有学过专业，我跟你们讲你们不知道我在讲什么，为什么生虫我要开始讲一堆。所以按照时间开的，员工懒得运动没关系，一针太白。这针可能很痛，一下惊醒过来，无所谓，反正好了就好了。这针下去以后，按照时间发的病就没了，早上九点到十一点精神变得很好。

同时脾经和脾经的俞穴属性相同(都是土)，所以(脾经的)俞穴上面的补泻做补、做泻都可以，虚证、实证都可以治疗。为什么要知道这个？今天碰到个病人是虚证要扎大都强脾，结果鞋脱下来这个人大拇趾没了。不能预计每个人的脚趾都很正常，有的人趾头少掉。怎么办？太白。不要那么傻说他没有大都就没办法治他，针太白。

4. 公孙穴(胃心胸病) 公孙穴用途非常多，所以务必请你找得到穴道。穴道非常好找，自己去摸，每个人的脚掌有凸一点的骨头起来。我跟诸位讲，你要用度骨法来找的话穴道绝对跑不掉。在凸骨的下方、直下到肌肉跟骨头交接的地方，这个穴道叫公孙穴。

公孙主冲脉。人身上在任脉旁开半寸的地方是冲脉的所在。有一句针灸的歌诀叫公孙内关胃心胸，治三个病。公孙穴配上内关穴，内关在手厥阴心包经上面，任何的胃病、心脏病胸口闷痛心脏肥大、胸部的问题气喘咳嗽肺气肿，通通可以治。

比如现在病人来已经很喘了，问他大小便和胃口根本无法回答，喘得脸色发白了你还在问。先把喘定掉，躺下来公孙、内关针下去，他就长舒一口气开始跟你讲话了。你不能一直问他，他还在喘，所以我们有很多方法。不能怪病人，病人也不想可是没办法。

公孙穴一定要找到。胃痛起来的时候你不知道效果有多快。胃痉挛病人在打滚，公孙穴针一下去、内关还没用到，他就好了。就那么快，针灸是立竿见影。为什么一再跟你们强调立竿见影？你如果没有立竿见影，代表你根本就没有扎到穴道。穴道一定要找到，一针下去就中了。这个穴道很大、不是很小，甚而至于在发胃病或心脏病的时候，摸公孙都会摸到一个硬块，气就结在这个地方因为冲脉嘛。整个冲脉是公孙在管，整个任脉是列缺在管。如果要问为什么在管，我们在介绍奇经八脉时再详细介绍，现在先了解它。

现在大家知道了，我第一天上课就拿个发光圆球给你看。病变在中间，可以从很多角度切进去，像心脏病也可以扎厉兑、胃痛刚刚讲过的足三里和现在讲的公孙随便哪个都可以。但是临床上在做的时候，病人在大吐血的时候不管是胃出血还是胃癌，一般不下足三里下公孙。因为足三里是胃经的本穴，针下去胃的蠕动会更快，病人会吐更多血。所以下公孙，公孙就没有这个禁忌。

同样的，妇女怀孕恶心、吐，当然我们有人参半夏干姜可以用，但是用针灸的话足三里可以、公孙也可以，妊娠的呕吐效果非常好。如果给西医治，西医没有这种东西。在临床上两个人住在我们那边，一个中国的太太怀孕七个月，一个美国的太太怀孕六个月。两人呕吐得很厉害，吐到每天抱着马桶、一醒过来就想吐的程度。中国太太跑来找我，我开处方给她吃、不给她下针了，美国太太找西医看。中国太太回去吃完药就好了。美国太

太的西医奇怪为什么呕吐得那么厉害，胃管进出、进出一个半小时结果脾脏都搞破掉了。所以自己选择。所以我看到很讨厌的人让去找西医，反正不是我干的，找杀手找西医最好。

公孙是脾经的络穴。刚刚介绍到足阳明胃经的原穴冲阳。如果病变经在足阳明胃经，要采原络治疗就会找病变经的原穴冲阳、再配合络穴公孙，因为络穴是连贯在一起的。阴经和阳经中间有络，就是有这个络所以阴阳才会协调。阴阳是相辅相成，不能相背、不能隔离开来。如果哪天发现到阴走阴、阳走阳，完全分隔开来的话这个人就准备死了。

临床上碰到这种情形的时候真的是心里很难过。平常我都碰不到，每次化疗做完后我就碰到，所以我就很恨化疗。化疗好像一个东西把病遮住了，好像铜墙铁壁药都到不了那边去。做个中医，不管开处方还是下针，药和针的力量有没有到、到什么程度，心里要很清楚。所以你一定要心里很清楚你在做什么。现在很多医师尤其中国来的医师，不知道他在干什么。他自己都不知道，大概如此。我们下麻黄三钱，他拿二根给人家。我们炮附子一开就是八钱，他开一小片说不能有毒。所以他看不好病，造成我生意很好他活该。很差，真的很差。【倪师针灸 23 视频同步文稿】

公孙穴由于主冲脉，冲脉的力量非常强、气脉非常强，所以腹胀、肚子鼓胀通通可以用公孙。所以公孙穴书上第二行下面开始讲，实则肠中切痛泻之，虚则鼓胀补之，因为它是络穴。原穴、络穴，虚实都可以下针。

5. 商丘穴 再来是商丘穴。商丘穴很好找，按度骨法比较好，在小腿的胫骨和脚的骨头交接的缝里面。商丘下针的时候就是直的进去。

商丘穴是脾经的经穴，所有阴经的经穴通通属于金，脾经是属土，土生金，所以商丘穴是脾经的子穴。我们要知道子穴的原因是实证治之，实证出现的时候我们就在子穴上下针。我们尚着经络走的时候当发现到脾经的痛如膝盖内侧痛，问痛多久，痛了一个礼拜、五天下商丘，痛了好几个月下大都因为是它的虚证。久痛为虚，初痛、新痛为实。

若有七分痛三分酸，痛久时的针灸分痛、再酸、再麻。痛比较多、酸比较少就先泻后补。到后来越来越重的时候，酸比较多、痛比较少就先补后泻。过了这个期间以后通通是麻了，麻是最重的。所以针灸在治疗时麻会比痛慢，麻治疗的次数比较多、痛比较快。所以发病的时候越快治越好。

对称治疗法 中医的治症，有一种治疗法则叫对称治疗法。对称治疗不管穴性、不管阴阳五行。怎么取它的对称？用 common sense。

有病人脚痛正好在公孙的地方痛。按照左病右治、右病左治，如果是新痛可以下对侧商丘。下了对侧的商丘痛还在没有去掉，可以再下对侧的公孙。在同样痛的位置，如果它痛过来一点你也下过来一点，看它痛哪边就按比例来分。如果把公孙放到手上面去，刚好是手太阴肺经的鱼际穴。按照对称治疗，右脚的公孙痛可以扎左手的鱼际穴，左脚的公孙痛可以扎右手的鱼际穴。

有人打架或不小心撞到手肘、手臂后关节的地方痛。如果把手伸直没有什么意义，但是如果把手翻过来(撑地的状态)，痛的地方就正好是膝盖的顶端，扎鹤顶。反过来，如果是鹤顶痛扎手肘，这是天井穴在三焦经上面我们会介绍。这是简单地告诉你这是对称治疗法。所以我们有非常多的治疗法则，你要记得有时你用这个方法比较好、有时你用那个方法比较好，你在临症的时候由你来决定。看哪个比较方便。

商丘穴有帮助怀孕的效果。

6. 三阴交穴(与妇病治疗) 再来是三阴交。三阴交跟足三里都是人身上的大穴。三阴交怎么找？沿着胫骨、在内踝裸上三寸的地方、胫骨的后面。胫骨的后面是阴经，胫骨的前面是阳经。所以前侧是足阳明胃经，三阴交所在一侧是足太阴脾经。三阴交下针在骨头

旁边，包括足三里也一样，不要太贴着足边下，扎到骨膜会很痛。在骨边松开一点地方下针，不要贴着骨边下针。用手的四个指在内踝裸上一摆，三寸。

为什么叫三阴交？就是三条阴经的交会。足有三阴，足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经，这三条阴经都交汇在这里。这个穴道很大。女人月经痛，痛的当时针三阴交，针一下去痛就去掉了，这叫立竿见影。痛没有去掉就是没有扎到三阴交。穴道都可以用作诊断、治疗、事后的确认好了没有。所以妇人有没有月经痛、月事好不好，按按三阴交就知道。你一按她惨叫一声，看她叫的程度的大小，越的越重的就是痛经痛得越厉害的。

有实有两种，一种是积块，一种是瘀血。腹诊上面可以查到。如果有瘀血的话，从关元穴（一般是左边）外开三寸、四寸的地方、在骨头旁边会找到压痛点。人体的左侧主血、右侧主气。所以如果子宫、腹腔里有瘀血的话，一般我们在腹部的左边会找到压痛点。一压很痛，是瘀血。如果是腹部的正中央有痛，大部分都是积块、肿瘤、肿块在里面。

同样的不管是瘀血还是肿瘤，在三阴交都可以找到压痛点。也同样的，治疗后判断好了没有，不管是瘀血化掉没有还是肿瘤消掉没有，按三阴交就知道。按三阴交还有痛，再继续治疗。用这种方法，最简单、最古老的方法是最实在的方法。

前面介绍的合谷是大肠经的原穴。大肠和肺是表里，肺经是隐在里面的，肺气表现在合谷上面。三阴交主血络到腹部属于脾经，脾主少腹、所有腹部的问题脾脏在管。孕妇有两种，血旺气衰跟气旺血衰。因为怀孕的时候婴儿都是靠血在滋养，所以让孕妇在血旺气衰的状态之下小孩子会成长的很好。孕妇不是病人，正常的孕妇本来是血旺气衰，如果在怀孕十个月的中间很气为老公、婆媳不和、姑媳打架吵架、家暴之类，结果耗血伤到、气太旺，气旺血衰就会落胎、胎儿就会没有。这是情志上的反应。

简单的观念有了以后，合谷是气，三阴交是血。如果补三阴交、泻合谷，让血旺气衰就是安胎。如果是补合谷一补的话就气旺，泻三阴交就是血会衰。所以合谷、三阴交对孕妇来说是禁针、不要去针它。所以腹部的针不要扎以外，合谷、三阴交也不要下，免得你补泻搞错，我怕你们补泻搞错。可是你如果观念很清楚，血旺气衰和气旺血衰八个字，包括你以后下药下处方、包括针灸都很好用。药里面有气药、血药，不要乱开药。没关系，《人纪》学完以后你们绝对不会弄错。

平时灸三阴交好不好？非常好，因为灸是久火。脾主少腹，腹部都是脾脏在管。所以当发现腹部寒冷的时候，瘀血容易堆积在里面。怎么知道腹寒？脚是冷的，冰的脚。为什么知道他是冰的脚？正常人的小肠应该是火，小肠里面火热的源头来自心脏。

我一再告诉你腹部是脾脏在管。小肠是受盛之官，它把东西通通吸收起来，食物吸收了以后会转交给脾脏。脾脏是总督，脾主运化、主输送，红色的给心脏、青色的给肝脏、黄色的自己留、白色的给肺脏、黑色的给肾脏。脾在总统，所以说脾统血，食物营养吸收以后都是血。

哪一天小肠的温度不够了，腹寒了。因为腹部是管下半身的静脉血液循环，两个脚是冰的时候，代表小肠的温度下降。脾主腹，脾经直接到脚趾头上，三条阴经都交会在脾经的三阴交上，所以三条阴经都会寒掉，脚就是冷的。我一再讲脾主少腹，这就是为什么说脚是冷的腹部就是冷的，因为三阴交在脾经上。

子宫、卵巢必须有小肠的火热。小肠在后面，子宫、卵巢在前面。小肠够热、心脏的火不断地往下走，才会把奶水推下来消导到子宫、卵巢里面去。到了子宫、卵巢以后，奶水本来是白的。当然刚开始的初奶是黄的，不要那么斤斤计较，我也知道，因为土生金嘛。刚开始是黄的，挤到后面变白色的。白色的奶水排出来的月经居然变红色的，是不是不对？没有。因为奶水下来以后到了小肠，小肠很热像火一样，一煮过、加热以后变红的。所以月经从奶水白色到变成红色排出来，代表小肠的温度是对的。为什么有病人月经很淡？现

在懂了，因为小肠的温度不够，没有完全消化、气化掉，所以排出来的月经颜色比较淡。如果月经很黑、很深，里面太热、过热烤焦了。用 common sense 去想，这样就可以。

小肠的寒热，有的人喜欢在关元上灸灸得长命，还有中极灸，当然可以，那是近取穴。远取穴就在三阴交上面。看你高兴用什么、看你方便。有人小儿麻痹或脚没有了、三阴交没有了，灸中极、关元嘛。我们有很多的方法可以到，达到同样的位置有不同的切入的角度。有的太太小姐不好意思，裤子拉开、肚皮给你看到不好，上面妊娠纹很多，我会教你们怎么收拾妊娠纹。她不好意思给你灸肚子，灸三阴交也可以。

男女都可以用，腹部的问题三阴交都可以用。像男人遗精、晚上梦遗，可以灸三阴交、针三阴交。你如果先灸，灸了半天他还梦遗，你火大了给他下针，就止住了、吓住了。怕扎针所以从此不敢遗精了。阴茎痛、腹部痛、少腹痛，通通可以用。少腹痛除了月经痛以外，像肠子打结、肠套连在一起都可以用三阴交。刚才讲的公孙很好，当然可以，因为冲脉直接往上冲经过腹部，效果会更好。

一般来说，几乎所有妇科的病都可以在三阴交上做。如果三阴交一针下去她痛止掉了但滴漏不止还在，隐白再下一针，隐白是井穴止血用的。中医认为血无止法，我们真的在治病的时候，不会去开真的止血的药，而是用消导的药让血自然停止最好。不要在身体里面留存一些不要的废物，因为这东西本来要排出去的，结果停住在里面以后会作乱的。这样讲的话，你们就会很了解中间的过程。

看三阴交的第四行，中医一直不赞成在妇女月经的时候行房。因为如果月经时行房的话，妇女的经血正在往下走，行房会影响到奶水往下走的状况。因为行房会很亢奋，亢奋的话奶水就会冲在胸部。会影响到月经，尽量不要在月经来的中间行房。

水肿、脚积水也可以用三阴交来消导。小便不利也可以用三阴交。所以三阴交非常好用，因为我们刚才讲过肾经、肝经、脾经都络过它、又主少腹。小便不出来，前面介绍过任脉上的中极穴是膀胱之募，下中极穴再下三阴交，当然是好锦上添花。小便不出来是因为膀胱太冷了，冷的原因是因为小肠的温度不够，不够以后尿液累积在膀胱里面的是冷水不是热水。冷水停在下面造成尿频，里面很冷用灸关元，那你是超极高手。

所以穴道就是这样来的，针灸就是这样要很活用。不能死板板地按照书走，人是活的。书只是给我们一个方向，我们不能被书所奴役。我们要有自己的方向、一套选择的方式，中医才会被比较灵活地使用。【倪师针灸 24 视频同步文稿】

三阴交是属于阴经的穴道。平常妇女、小姐可以多灸三阴交，三阴交是妇科大穴。诸位以后不管男的、女的，到了 49、50 岁的时候，男的当然没有更年期的症状，可是你会面临到更年期的压力因为你太太有。所以你要知道一些穴道，三阴交就是很好的、隐白这些妇科的穴道都可以用，包括腹部的中极、巨阙都可以用。

女人进入更年期以后身热、燥热很难过，《金匱》里面有很多好的处方现在不介绍，可以告诉她晚上回家向左边睡。平常的人睡觉的时候，向右边睡是最好的养生之道，因为中医认为人的右边主气、左边主血，晚上睡觉的时候要让血能够归肝，血能够归肝可以睡得很深。往右边躺的时候，这时候血慢慢会流回去，肝脏在底下可以受纳血。但更年期的妇女要反过来朝左边睡，朝左边睡血在下面、气在下面，就不会有 heartflash、更年期的潮热的现象。

我们有天、地、人三皇穴，三阴交又叫人皇。待会介绍到哪个是地皇、哪个是天皇。

7. 漏谷穴 下一个穴道叫漏谷。诸位看到这里又出来一个山谷，漏谷是禁灸、不灸。

漏谷本身是脾经的络穴，跟足阳明胃经有相通的地方。络穴跟它的表经或里经相通，阴经都是里经、阳经都是表经，阴和阳一定有个表里。脾的表经就是胃，足太阴脾经与足阳明胃经相连络的地方就是漏谷。

漏谷从三阴交再上三寸，或从内踝裸上六寸。记得我讲的，四横指就是三寸。

8. 地机穴 再来是地机，介绍之前先讲阴陵泉。膝盖下面胫骨内侧有个大骨头，当然还有一个小骨头以后讲。你下针不要贴到骨边下，稍微离开一点下，因为在骨边会扎到骨膜病人会很痛。这个穴道就叫阴陵泉。从阴陵泉下三寸就是地机。

天地人三皇穴(阴陵泉地机三阴交)

阴陵泉是天皇、地机是地皇、三阴交是人皇，这就是非常有名的三皇穴。

脾主四肢、主肌肉，脾主少腹、脾统血、脾主身上的湿热。五行里的木火土金水，木生火、火生土、土生金、金生水。水病、水有病的时候是土能够制水。这就好像我们为什么去盖堤防、dam 水坝，就是能够制水、控制水。强土就是把土建立起来，土能够建立好的话水道就会归位，不能让水乱跑。一旦土开始衰败，水就开始泛滥了。这是自然界的现象，人体也是一样。诸位以后面临到病人水肿怎么治疗？除了消水以外，第一个动作就是强土，不强土的话这个水肿退了还会再来。这就是为什么吃西药、利尿剂吃完以后排掉了、过些时候又来了，因为利尿剂没有强土的功能。我们要把土建立起来，这个土就是脾。

下针要双侧、左右两边，三阴交、地机、阴陵泉这三个空道专门治疗水肿。脾经这一条又有一个名称叫水道。水肿很厉害的时候，病人整个脚绑紧的，因为里面都是水，皮肤会变得很亮。因为里面水很多、压力很大，很难过、很痛。下针下去起针后这三个穴道会出水，你可以看到水出来。出血是因为扎到了血管，我扎不到。扎下去一拔针，水流出来的时候就让它流水，它不会发炎的。因为它是往外走，不会往内走，所以就让它继续流，没有关系。这是我们用三皇穴治疗的第一个，水肿。

第二个由于脾主四肢、肌肉，所以肌肉没有力、两腿没有力的时候你也可以用三皇穴。这是我们强土的一个重点。

诸位知道怎么找地机了。地机是脾经的郄穴。郄穴就是消炎、镇痛用的。你看地机，水肿腹坚就是肚子胀满、女子癥 zheng 瘕就是女生子宫或腹部有肿瘤、硬块，都可以用。

9. 阴陵泉穴 再来是阴陵泉。阴陵泉是脾经的合穴。

我一再跟诸位讲，五腧穴都是井荣俞经合，五腧穴的时候都是手不过肘、足不过膝。阴陵泉是合穴，阴经就是木火土金水，所以你不用看书，阴陵泉是水穴，属性是水马上就出来了。不然的话你不按照我刚刚介绍的，井荣俞经合从四肢末梢往身体算，阴经都是木火土金水，阳经都是金水木火土，不这样记、每条单经去记怎么去记。针灸要有法，把方法抓到了针灸就很简单。我从来没有觉得针灸很难过，就是你要抓到方法。

阴陵泉是个大穴，我们用得非常多。不管是治疗膝盖痛、风湿脾主湿、水肿，都可以用阴陵泉。小便失禁或者小便很频数，所以中风的病人也可以用。摄护腺肥大晚上常常夜尿，有一句话年轻时一个晚上可以两三次、中年以后两三次上厕所，变了。所以你们要常常灸灸关元、足三里，尤其男人要多灸足三里，不然的话中年、五十岁以后开始两三次上厕所，不复再见到你的青春。

临床上治症的时候有个很奇妙的事情。病人只要有水病，你去压阴陵泉好痛啊，都会压到痛点。压到痛点就是病人的身体告诉你，医生给我一针。就下一针。

下针的深浅怎么定？慢慢介绍一些针灸的观念。一种叫作以症来定。比如现在要制水，水在地下很深的地方都有水，若下针下得很浅一点用都没有，一定要下得很深。但是深不是说要下得很过、要一针从阴陵泉透到阳陵泉出去，不是的，一寸下进去就够了。

如果病人腿很大，我们在中国台湾省看得不多，在美国看的时候病人的腿大的逼得我三寸针下。你要有 common sense。小孩子的腿很小，用一寸针透刺、单刺一下就出来了。你们的体格、像我的体格，用一寸半就好了。有的人腿很粗，喝牛奶喝的。我常常讲，你

是小 baby 老虎就喝老虎奶,你是小狮子就喝狮子奶。人就喝人奶,断奶以后就不需要人奶了,也不要去看牛奶。没事去喝了牛奶,喝了以后脚会跟牛一样很粗。外国人喝了很多牛奶,就喝得很粗。针下去一寸半对你来说是很深了,对他来说还在表、还没有到里,针下去水肿没效是针太浅了。所以要看深浅,一针下去要够深才能达到水的位置。

如果皮肤表面的病,你心里知道是皮肤病,针就不要下很深,一定下在皮表上很浅。现在病人抽筋,你要下在筋上面,一定筋不是很深但也不要下太浅,就是中间的地方。如果是肌肉就下肌肉的地方。所以下针的深浅是按照病人的需要来做的,这是第一个观念。

第二个观念在治病的时候,比如病人是骨的问题,下针也要下很深、下到骨边,一样的观念。如果病人是内脏的问题,你帮他下针治肝病、气喘,也是要深针。因为脏是收藏,收藏都是躲在比较深的、看不到的地方。腑是宣泄,所以治疗肠胃系统的话倒不需用下针下得很深,这是一般深浅的粗浅的概念。

10. 血海 再来我们讲血海。用手按住犊鼻、手掌正好把整个膝盖骨盖住,盖住以后大拇指尖所到处是血海穴。可是像我比较调皮,大拇指尖会动来动去不会停在一个地方。到底在哪里?很简单。手按上去以后大拇指的地方有块肌肉,肌肉最高点的地方就是血海穴。就跟合谷一样,最高点就是。血海穴是全身最大的穴道,你没有扎到血海真的是败给你了,最小的穴道像绿豆一样扎不到也就罢了。扎之前找到最高点一压,它会有压痛。

痛经三穴：血海、三阴交、中极

血海穴是妇科的名穴。所以说女人痛经的时候,中医是一个中庸的医学,让它能够平衡。月经来太多或者月经不来,你都可以在血海上下针。月经来得过量、滴漏不止,也可以下血海。知道血海,再知道三阴交、中极,世界上所有的痛经你都可以治了。

如果我们讲时机,在临床上很好玩。我们治疗一个病人平常她不痛、月经来时月经痛。她没有痛的时候你就帮她下针,效果并不明显。她月经痛的时候帮她下针,效果就非常明显。除非扎到二阴交,否则的话痛当场去掉。如果你扎的很好,下个月月经来的时候就不怎么痛。如果还有痛,再扎一次。

我治疗一个病人的偏头痛,二十五年的偏头痛他一天要吃 22 颗西药。笨到这种程度了,来的时候被我臭骂一顿。因为我很了解他吃的药的状况,有用的话为什么越吃越多、吃了二十五年又不是二十五天,也够蠢了吧。一直等到他的医生告诉他把药通通停掉,因为检验报告看肝脏肾脏都快完蛋了、再吃就是肾衰竭,他才来找我。我问现在头痛不痛,现在不痛就回家,痛的时候再来。下午的时候冲进来了,头痛发了,针下去的时候是立竿见影、当场就不痛了。我是等他痛的时候下针、说下次痛再来。三天以后他痛了再来,他说这次痛只有 20%的痛、80%不痛了。再同样帮他做第二次针灸,从 1996 年 11 月到现在痛没有发生过。他回头看一天吃 22 颗药,自己去想吧,笨到这种程度。人是笨死的。

血海也是一样,治疗妇科时痛的时候下针最好。记得我讲的话,立竿见影的是针灸应该有的效果,没有做到代表扎错穴道、扎的穴道不好。血海针进去以后,左右捻捻,无所谓虚实补泻。血海里面深的地方有个筋在里面,所以血海不深针、扎得很浅。一般用一寸针下进去,不用到一寸半,扎太深的时候病人会跳起来。跳起来也代表你扎错穴道了。

10.5 百虫窝(经外奇穴) 同样的指头(大拇指)在血海穴不要动,往下移动一寸,从腿的侧面看,血海往下一寸的地方有个奇穴。我们有很多经外奇穴,这个奇穴叫百虫窝。你不要那么死说这是有一百条虫窝在里面,形容很多的虫。这是我们诊断知道有没有蛔虫、寄生虫在身上。

如果检查一个小孩子都很正常,吃东西什么都很正常、大便很正常,但肚子那么大有虫。拉起嘴皮一看牙龈下面没有白点。眼睛不让看,小孩子常常这样子,要给他查他不要就一直逃。那就摸他的脚,按住他的膝盖头再按别的地方。也不要跟病人讲,他都不知道。然后按别的地方都不痛,按到百虫窝他就一直在拿手推,有虫在里面。这是一种诊

断的方式，诊断有没有疣虫、蛔虫。同样的，就是告诉你在这边给我一针嘛。好了没有？隔两天再回来压压，没有痛了就没有虫了，速度就那么快。当然我们还有些配方、还有些下针的穴道，百虫窝是帮助我们诊断的一个很好的穴道。

11. 箕门穴 从腿的内侧、血海穴直上五寸叫箕门穴。按照近取穴的定义，它靠近阴部的地方，它对鼠蹊部的病都有帮助。针很少下，我这一辈子也没下过这个针。你要知道这个位置，用的很少、非常少。

12. 冲门穴 从耻骨上、腹中线的正中间、骨头上方但不会扎到骨头的穴道是任脉的穴道叫曲骨穴。从曲骨外开四寸的穴道就是现在讲的冲门穴。

有一个对称治疗法，前面也介绍了一个，你看好不好用。诸位要因时因地治宜。有个修女冲门痛、指着就是冲门，出家人、尼姑不方便。外面的现在的中医书我看不懂，很抱歉。现在的中医书都是胃溃疡在哪里，我都不晓得怎么看。我看的都是古书，看不懂现代的人写的中医的书。不管她里面是什么病，他是哪里痛扎哪里。修女和尼姑跑到现在的中医去，扎冲门不方便嘛，一个女孩子又是尼姑、修女的。怎么处理？当然可以扎脾经的子穴或母穴，而我们用的是对侧的云门。冲门和云门是相对的，以肚脐为中心的对称治疗法。所以左边的冲门痛下右边的云门，云门无所谓了，肩膀露出来一下针，当场痛就去掉了。这是一个对称治疗法。

生完小孩以后、小孩子接生出来了，很多人的胎盘下不来。胎盘下不来的时候下冲门，冲门穴顾名思义，门打开让胎盘顺利地能够拿出来。一般来说，如果胎盘不取出来的话病人容易产生大量的失血。大量的出血很危险，所以胎盘要赶快拿出来。

13. 府舍穴 从中极找府舍，从曲骨上一寸再往外开四寸就是现在介绍的府舍。

这边的穴道，你只要知道经络的经过、过向，（任脉外开）四寸属于脾经，（任脉外开）二寸是胃经，再里面（任脉外开）半寸就是肾经我们还没介绍到。所以你要知道经络的走向，哪天病人说这里痛，你就知道是脾经或者胃经（、肾经）。所以病人在陈述他的症状的时候，你的经络学要很熟，你听他讲痛在哪里、指给你看，大概你就知道他什么问题了。所以针灸一定要强，才能帮助我们诊断。

府舍是近取穴。近取穴你想想看它靠近腹部，很多腹部的治症都在这里。所以在看到一些针灸书上写的，只要是接近腹部的，几乎治的症状都差不了多少、很难区分。你也不用花时间去区分，我们可以花时间在很多别的地方，不要那么死板板地在这上面做区分。

14. 腹结穴 再过来是腹结。任脉的关元上面是石门、阴交、神阙。肚脐下二寸是石门，石门再外开四寸就是所谓腹结的地方。一样像绕脐通，前面知道的神阙、天枢可以治疗，腹结几乎很少用到，但是你要知道经络的走向。

15. 大横穴 再来是大横。大横就是神阙外开四寸。外开二寸就是大肠的募穴、胃经上的天枢穴。所以外开二寸是天枢，再外开二寸是大横。

它是足太阴、阴维会到的地方，一样大部分都是肠胃方面的。只要看到有泻利、拉肚子，可以在这附近来取穴。

16. 腹哀穴 再上来的腹哀。从任脉开始找，肚脐往上是水分、下脘、建里、中脘。从建里外开四寸是现在所谓的腹哀。治症都一样，都是腹部、肠胃出血肠胃的问题、大便不顺畅、胃脘不消化，都可以用这个穴道。

17. 食窦穴 18. 天溪穴

食窦在天溪下一寸六。怎么找天溪？胃经的乳中穴外开二寸就是天溪穴。从天溪跳过一个肋间，《针灸大成》上说一寸六。做事情要凭良心，谁的针真的去算一寸六，跳过一

个肋骨、隔个肋间就是了。天溪穴在两个骨头中间，再跳一个肋骨下来就是食窦。穴道一定是在骨之间、肌肉之间、筋和肌肉之间、筋和骨之间，没有直接在骨上、肌肉、筋上的。

在肚脐以上、肋骨下端之间可以直针。下针不要下深，像我这种肚子的话大概下一寸，肚子很大的话可以下一寸半，肚子很平很小的话下五分，小孩子下得更短、很浅、大概三分就到了。肚子很大的才需要加一些，看他肚子的大小。【倪师针灸 25 视频同步文稿】

在肋骨周围的穴道常常会下到，下针的手法是这样。直针下去是要人命的。所以是这样(从身体中间向外侧、斜)刺，沿着肋刺，在两个肋的中间刺进去，病人会酸。不要穿到肋骨里面去，在两个肋骨的夹缝中间刺进去，就是穴道。所以下天溪穴不会直接在天溪穴的位置下针，一定在(往身体中央)靠过来五分的地方下针。如果你从乳中一针透到天溪去，我回来就把你打一顿，不可以这样做。不要表演、不要 fancy。

为什么要知道天溪？如果妇人的乳房有个硬块在乳中穴的旁边二寸、正长在足太阴脾经上面，扎脾经的穴道。前面讲的丰隆、上巨虚是在胃经上面。所以乳房硬块在哪个位置上，代表的经络都不一样，代表我们选择穴道的角度都不一样。所以没有乳癌特效穴，要看在哪条经络上面，顺着它的经络去选用它的穴道。所以除了要了解穴道的穴性以外，要了解经络的走向，同时知道井荣俞经合、原穴、络穴、郄穴怎么选择。像我刚才讲的郄穴镇痛，我这里痛，郄穴。诸如此类。痛多久了？我也不太记得，两、三个礼拜以前发现到，可能里面好几个月了我没有注意到。不能怪病人，应该怪病人的先生没有注意到，最早发现太太有乳癌的应该是先生。你就虚实寒热弄不清楚了，没有关系，原穴或者络穴下进去无所谓寒热。所以说无所谓虚实，都可以治疗。所以要知道天溪、要知道食窦，不见得说你一定要针扎上去，而是它们帮助你辨证。

所以下次你们有病人有乳房硬块问我的时候，我问在哪条经？在心包经、心经、脾经、胃经？你要马上回答出来，你去查书我就扁你。临床上不可以一边看书一边看病人，不好。书上天溪穴治症有乳房硬块。诸位学完《人纪》出去，在你们周围的人包括你自己，从此乳癌是跟你们绝迹的。等到我把《人纪》整套讲完以后，不可能发生在你身上，同时你普及到你周围的人，我们把女人的最凶险的病去掉。

在最早期发现的时候治疗速度最快，不要听西医的早期。为什么我不暂成做乳房的 Mammography (乳腺钼靶)、压挤射影？因为我们知道是奶水累积在里面、代谢不掉就停在里面。奶水是食物不会有人反对，食物停在里面坏死掉了、化成脓了就是乳癌。我们知道它停积、累积在里面有个袋状的东西包在里面，一个 common sense，现在如果再去挤压它就会产生更多的 ScarTissues (瘢痕组织)，再让组织更坏。组织破坏掉以后，第一次检查压的时候可能看起来是一些脂肪、钙在里面，第二次、第三次越压越产生很多袋状的东西在里面，非常容易累积。所以不需要 Mammography。

19. 胸乡穴 20. 周荣穴

要知道胸乡在哪里，我们去看周荣。缺盆和手臂肌肉交接的地方是云门穴，云门往下跳过一个肋骨是中府穴，从中府穴再跳下来一个肋骨就是周荣穴，周荣穴再跳一个肋骨下来就是现在介绍的胸乡穴。这是找穴道的方法，都是隔一个肋。云门、中府、周荣和胸乡是一条线下来的。但是如果有硬块在中府、云门中府出现的话我们要在肺经上面治疗，如果在胸乡、周荣出现的话就要在脾经上面治疗。这是要知道穴道的目的。

初期的硬块出来的时候，灸比针好。因为灸是久火。我一开始就给你们讲灸，我们为什么要选取艾绒来烧？因为艾绒的性是往下、去找水。奶水里面一定有水。艾草一烧的时候它就下去找水，表面上看烟往上熏，实际上它的性是往下走，硬块就会化掉。因为有热，热就能化掉硬块。所以灸比针好。在天应上，我们讲天应这两个字就是说，找到有硬块的地方就叫天应，灸比针好。这是乳房硬块。所以如果查到乳房硬块不要急、用灸、自己去按摩。我们告诉她怎么灸，让她自己回家灸，自己按摩或者先生帮她按摩。

21. 大包穴(全身脉络之主管) 大包这个穴道在手的内侧、手臂的下方。侧面看时让病人手臂往后屈,就在腋窝底下、正下六寸的地方叫大包。正在腋窝下方的穴道叫(心经的)极泉,极泉下三寸叫(胆经的)渊液。再下三寸、从极泉下六寸就是大包穴。

大包穴总统全身大络,全身的络都是大包穴在管。经与经之间都有络,所以才会有表里的现象生成。经和奇经之间也有络,经和脏腑之间也有络,脏腑之间有了有络,所以络是布满全身的。主干道是经,次要的道是络。所有的络是大包在管。

这个穴道过去是武术家攻击对方的穴道。攻击到这个点会造成对方全身瘫痪、没有力气、全身倒下去。所以上帝造人造得很好,手臂这样(小臂向上)一握起来,正好就把大包挡住,天生就是要防护这个地方的。所以你要打他的时候,把他的手拿开再打下去。要趁他不注意的时候打,一定要把他的手拉开。这是大包穴。

大包穴是脾之大络,我们下针会用到它。我们需要络气、联络,络是联络的意思。脏腑之间不能沟通、不协调的时候,用大包去让它协调。所以大包是常用的穴道,所有阴经、阳经的络都是它在管。为什么讲脾之大络?脾脏就好像水坝。水坝供水到各方面去种田、灌溉的管道就叫做大包,大包在管。所以脾脏之所以能管五个脏,就是因为有大包在这里。

所以小肠吸收津液以后,小肠把营养通通移转到脾脏。西医来说就有各种维他命、各种营养,中医不谈营养、这营养收上来是五种颜色青赤黄白黑。如果身体功能正常、健康的人,脾脏有这个大包就能把黑色的送到肾脏、白色的送到肺脏、红色的送到心脏、青色的送到肝脏、黄色就留在脾脏。脾脏主肌肉,它就会跑到肌肉里面去。五种颜色应该要归位,黑色的入骨,白色的入肺,诸如此类的。

有一天这个人跑来一看,这个人脸色为什么发黄?这是黄疸。对你们来说是黄疸,对中医来说不是这样解释。对中医来说是肝胆有问题了、使脾胃也有问题了,木克到土。木太大,顶到土了。土一受到胃口就没了,胃主人的口胃,胃气就少了。少了以后,营养液是黄色的本来应该是在土里面、脾脏吸收就是在土里面,现在被挤压了。小肠要把营养给它,脾胃说你给我很感谢但是我不能收。不能收就发出来,结果脸上是黄色的。所以你看脸上是发黄,你知道这个黄色原来是该呆在脾胃里面、可是它不能呆在里面。为什么不能呆在里面?肝有问题,顶到脾胃。诸如此类。

所以才会说,脸上黑的是肾脏病。不能跑到美国一看,所有的黑人都是肾脏病。我们有正常的黑色和不正常的黑色,以后介绍到《黄帝内经》的时候会讲得很多。你要问我黑人怎么样,我最清楚了,我常常在黑人身上下针。

你看大包穴第二段第二行、最后一段。中医把虚实再下个定义,诸位会学到越来越多虚实的症状的辨证。凡是绷紧的都是实,松开来的称虚。所以实证的时候绷得很紧,虚证的时候是松弛的。病人手一拿起来就掉下去,松弛的是虚证。大包穴不属于子穴也不属于母穴,所以虚证实证都可以在这里治疗。所以像中风的人,手臂拘挛、抽筋、不能拉平是用大包,手摊开来不能握拳也是大包。因为中医就是一个协调,过和不及都不行。要靠针灸取穴时综合的作用,过与不及都可以治。脾经到了大包穴,是脾经的终点。

我们从第一个穴道开始讲是凌晨三点到五点,三点到五点是肺起来的方向。肺经气血的流注开始是三点钟,从中府云门...鱼际少商,然后到了五点。五点钟以后开始商阳二间三间...一路上来,我在讲穴道的方向的时候就是气血流注的方向,然后一直到头上去,手阳明大肠经走完走到迎香。再进入头维下关颊车...一直往下走,早上七点到九点足阳明胃经的气血一直往下走,到了九点走到厉兑。九点钟以后进入脾经,从脚上的隐白大都太白公孙商丘...一路上来,气血这样流行。所以我们在讲穴道的时候,为什么不给它倒回去讲?就是因为有气血的流向。我们一路这样讲下来就是气血的流向,有目的的。

七、手少阴心经

心者，君主之官 脾开巳时、心开午时，心经的午时是早上十一点到下午一点。心经是手少阴心经，属火、是阴经，属于阴火。在中医的观念里，心脏本身是君主之官，它本身不受病。心脏会有病在中医的观念里认为是心包膜生病，本身心脏不会生病。

现在很多人二尖瓣三尖瓣闭锁不全、心律不整，这都是西药搞出来的。本来没有的，不应该有的。为什么西药会造成这样子？我讲个例子给你听。拿一个塑料盒，盒盖和盒子两个很 match、大小符合。如果它们的环境一直不改变一直保持这样子的话，用一辈子也不会不合。现在有个东西介入了，一介入把盒子本身压缩掉了，盒盖子还是一样并没有改变，你一看不合了。实际上你算算圆周还是一样的。给西医看是瓣膜闭锁不全，给你换个猪瓣膜。猪瓣膜很大，把它切成心脏大小 match 上去。现在猪瓣膜不流行了，人工瓣膜做出来了。给中医看有人伤到心了，把下面的压力松掉，盒子回来了。这就是我们可以治疗瓣膜闭锁不全。但是你换过猪瓣膜或人工瓣膜，不要再找我们治了。因为本来你换上去变成合了，结果我帮你治了以后又变成不合了。为什么？因为那瓣膜不是你原来的。心本身不受病，一再告诉你是心包膜受病，这是中医的观念。

心脏管的东西很多，第一个你们现在知道心脏管月经，所以我们想尽办法保护心脏，常常说你要心平气和、不要生病。实际上我喜欢教学比较好，临床看病我会很气，一气火冒三丈。我在听病人跟我陈述事情的时候，越听火就起来了，头发都开始竖起来了，开始发飙了。对我来说病人是无辜的，不应该被弄成这样子的。那个医生把病人的钱赚走了还不说，病也没有治好。今天我到你家装璜我收了钱，拿人钱财与人消灾。何况我还常常根本没有拿人钱也与人消灾。他们拿人钱财不能与人消灾，我当然会气，我心脏就不好。所以回家我要赶快找个把心情平复下来的方法。心藏神，所以你的心神很重要。不守、情绪不稳定，气就不会聚在一起，就会影响到你的寿命。所以少气少气，否则寿命会短。那我明知道，不是不知道，知道了我会更气。害到病人也气到我，你说我恨不恨他？把我也拖下水，关我屁事，就越来越气。这是心藏神。

中午十一点到下午一点，这是心经开穴、开经络的时间。如果整个晚上不能睡觉或者常常睡醒醒不容易入眠，这都是心脏的问题。如果是专挑时间，每天晚上十一点到一点不能睡十二点准时起床是胆有问题，一点到三点醒过来是肝有问题，三点到五点醒过来是肺脏有问题。肝脏很好没有黄疸，也没有气喘咳嗽，他就是不好睡觉，心脏的问题。

打个比方。中医认为心藏神，简单理解为心中有一滴血。怎么解释？大家都知道血液进入心脏再从心脏出来，绕一圈，有左右心室心房。中医的观念认为心脏中间有一滴血。所以新的血进心脏去取代旧的血，速度应该是这样的(心跳速度)，永远有一滴血在中间。就好象你玩物理的球，咚呼地跳，球一定在中间。有一天妈妈回家门一打开来，儿子从旁边一跳出来，一吓妈妈一叫，妈妈当场吓到东西丢了鞋子掉了，这一滴血瞬间不见因为你受到惊吓。一吓不见的时候，这一滴血是藏神的地方，血液走的速度就很快。在西医 EK 机等的检验也看不到，他们永远也不会想到中间有一滴血，而这滴血没了。血的流行还是一样的，可病人开始失眠。我们有方法让血正好回去就在那点上，只有中医可以做到。

你觉得人生很乏味，睡觉不好睡就开始吃安眠药。吃安眠药吃到后来，因为你不知道这是心藏神的地方，一直吃安眠药不断压制而不晓得睡眠是心脏在管，到头来会失神。神失以后就会很开心地去自杀。所以一般人得了忧郁症、失眠，到头来自杀了嘴巴还在笑。因为你们看到的是跳楼的，我们在美国有枪是合法的，很多人自杀就拿枪打进去。因为枪的速度很快，打到脑袋很快就死掉，嘴巴还在笑。为什么？就是因为药物的毒素控制，心藏神心已经失神了，见鬼则笑一直在笑觉得自杀很愉快。现在美国 FDA 也发现到了，一些抗忧郁、治失眠的药当初设计的目的是要预防病人自杀的，结果病人吃了一段时间以后适得其反很开心地去自杀了。最年轻的是一个 22 岁美国大学联盟很有名的四分卫前一两年自杀了，很壮、前途很好但自杀了。所以心脏控制得很好的话，睡眠就很好、情绪就很好。

心跟小肠相表里。从人体的剖面图看，在身体的中央连着心脏有条大血管，把血导入到小肠。当心的火和小肠的火是同样的温度、速度、压力的时候，热的力量会让肚子很平。如果心脏的火没有办法全力集中在小肠，有部分散掉部分在小肠、或者是全部不在小肠，就造成肚子突出。所以心脏在管人的体重、腰围。

西方医学不知道是心脏在管人的体重。过胖都是心脏有问题，我帮病人减肥是强他的心脏，把心火导到小肠里面，小肠的热一回来以后开始燃烧旁边的脂肪。西医不知道，就发明一个药去燃烧脂肪。这工作本来是心脏在做的，西医不懂得我们不可以介入心脏的工作。吃了减肥药脂肪燃烧掉、人就瘦了，可以你不晓得从开始吃这个药的时候就会影响到心脏，因为它取代心脏。你在吃这药时等于在跟你的身体说心脏可以去睡一觉了。心脏怎么可以睡觉，心脏受到伤害。小老百姓受到伤害，你怎么打得过药厂，药厂是球员兼裁判。你说这个药伤心，对不起需要有化学家的科学证明。谁能去证明，药厂请了很多化学家。老百姓无法得到正确的讯息，有冤无处申。一直等到迈阿密市的副市长吃减肥药吃到心脏瓣膜损伤了，才把这种减肥药拿掉。一定要等人造成伤害才这样做，不晓得是心脏管的。

非置入性治疗清除动脉血管阻塞

在五音(宫商角徵羽)里面，心脏是徵音。你如果说徵半天，心脏还是没有感觉。在练功夫的时候发的声音是“呵”，“呵”的声音就是徵音。我会示范个动作给诸位看，这个动作的目的，用观念去想。拿个吸管插到泥土里面去，拿起来后吸管里面都是泥土，怎样清掉？西医就是用吹，管子进去通到大动脉。如何在不碰到任何东西、不置入性的治疗？如何让它整个打通？敲敲墙壁嘛，敲敲旁边咚呼呼就通了，泥巴就掉出来了、马上松散开来。

我现在表演的就是如何敲墙壁，在练功夫里面叫撞墙。你们会说神经病，居然去撞墙。过去历代的武术名家都要练撞墙的动作。【倪师针灸 26 视频同步文稿】

撞墙不要一撞就昏倒了，不好。慢慢习惯以后开始大力了，喝、喝、喝，这就叫徵声。这是练功之前基本的动作。平时没事在撞墙，撞的时候不要给人家看到，因为别人看到会打电话到警察局精神病院，说我们家旁边邻居有神经病。不好，因为他们不懂。

全身上下穴道最少的就是心经。心主喜，产生喜悦是心脏在管。任何东西不能太过，过喜、笑到人仰马翻、一直笑个不停就笑出问题来了。中医说恐能胜喜。恐是水、肾脏在管。因为木火土金水，心是火，水能制火，水就是肾。肾脏管的情志就是恐惧的恐。如果一个人过喜的时候用恐来制它。(《儒林外史》中的)范进中举，太开心了就是过喜，就发疯了。发疯了以后大家没办法就找到范进这辈子最怕的一个女人。范进看到她一吓就醒过来了。恐能胜喜。哪天我太喜、喜太过的时候把我太太找来。家暴，我马上就醒过来了。她人很好，不会的，总是要尊重的。

心经只有九个穴道。关于心脏更详细的解说，《黄帝内经》里会讲的很详细。

1. 极泉穴 卷八 28 页，第一个穴道叫极泉。极泉在腋下的地方，正上方是肩髃。平常极泉不会下针也不会去灸，所以永远不会看到一个人手臂抬上去针扎下去或者在烧，都不对，我们知道这个穴道叫极泉就好了。

如果一个人有乳房硬块、腋下也有硬块，就知道是在心经。所以你要知道是极泉，但不是要用极泉。这个硬块已经漫延到脾经周荣的附近、极泉也有，那在脾经、心经上都要下针。极泉是帮助我们诊断用的。

2. 青灵穴 第二个穴道是青灵。青灵在手肘上三寸。所谓手肘上三寸的定义，手肘弯起来，外侧是曲池、内侧叫少海。从少海上三寸是青灵穴。一般很少用，但要知道心经经过的这个地方是青灵，连到极泉去。

3. 少海穴 再来是少海穴。你知道少海穴根本就不会用到青灵，少海是很大的穴道。

少海是合穴。心经是阴经，阴经是木火土金水。合水，合穴而且穴性是水，马上就出来了。不用去记一定是对的。心经的井穴属于木，心脏是火，木生火，刚好心经的井穴正好是心经的母穴。补井当补合。如果刚好遇到井穴是子穴的时候泻井当泻荣，扎荣穴来取代它。你怎么可以在井穴上来做补泻，这是整人嘛。痛的哇哇叫，心脏病好了，真的好了但也是很痛。如果你受到不平待遇的时候，你忘掉少海穴在井穴少冲上面做补泻，查书也是对的。没办法找你麻烦，因为古书说的。补井当补合，泻井当泻荣。心经的母穴是井穴，遇到井穴是母穴的时候就补它的合穴，因此少海穴是心经的母穴。

心脏的虚证取它的母穴。心气太过不能睡觉，心气不足、心虚证也不能睡觉。心脏的虚和实简单的定义，就是我跟诸位一再讲的，心脏其华在面，两颊在管心脏的气色。当脸颊通红、红色的时候，就是壮热、心实。实证壮热、红，病人感觉到一直是热的同时是赤红、鲜红色。因为心脏本身从脾脏收到的营养是红色，有实证在心脏、实证是有东西堵到的时候，心脏本身不接收来自脾脏的红色，这时红色的营养就会反逆到脸上去，看上去就是红色。这是实证。反过来就是虚证，脸色很苍白没有血色。苍白就是虚证、心虚。心脏的虚证取它的合穴少海穴下针。少海穴的穴性本身是水，由于井穴的关系用合穴来取代它。

看我的左手。手阳明大肠经的经络是从肩到手下来的，所以在做补的时候是顺着经气旋转再慢慢回来。右侧刚好反的。心经也是一样。心经的气血是从手肘到手走的，逆时针转过去再慢慢回来就是补。补的数目是三五七九，单数来补。心脏比较虚可以做九补。九次做完以后稍微提一点点，插提的提一点点就是补。效果有没有就看他回家睡觉好不好睡，过两天看他的脸色越来越苍白就是补错了。原来是实证你也下了子穴，结果越下脸色越红就是方向错了。所以我们可以马上查出来。

4. 灵道 5. 通里 6. 阴郄 7. 神门

灵道通里阴郄神门我们一起讲，比较好找穴。掌心向内正面看右手掌手腕，上面有脉是肺经的地方，下面有个很粗的筋。在这筋的内侧和手掌横纹交接的地方的穴道称为神门。神门再上半寸就是阴郄。阴郄穴再上半寸就是通里。通里穴再上半寸就是灵道。这四个穴位连在一起各差半寸的距离。半寸，指头拿起来的同身寸，很接近。灵道是心经的经穴，阴经的经穴就是金。通里是心经的络穴。阴郄顾名思义是心经的郄穴。神门是心经的子穴。

握拳以后，无名指和小指的指到掌心的中间点叫少府穴，无名指和中指的指到掌心的中间点是劳宫穴。少府取穴的方法这样的，实际就是在第四指掌骨跟第五指掌骨的中间。把手翻过来掌心向外，在小指的内侧指甲旁是心经的最后一个穴道少冲。少冲穴是井穴、少府穴是荣穴、神门穴是俞穴、灵道是经穴、少海穴是合穴，井荣俞经合。

下针的方向，单取的时候灵道通里阴郄这三个是直针。神门穴不是这样，是从神门穴进去对着少府下针，对着手掌的方向沿着心经的方向下针。你也可以从灵道、通里、阴郄到神门一路刺。因为是顺着心经来刺的、心主睡眠，所以对失眠帮助很大，一定会有效果。

神门治疗失眠、惊悸心脏动悸用的很多。心脏方面和情志方面，情绪不稳动辄生气、心神不守常常鬼发笑的，都可以下神门。神门就是让他的神定下来的。神门由于是心经的子穴，所以心实、心脏发生的实证可以在神门上下针。比如说看到病人两脸潮热、摸它的脉非常壮热、病人说我都是热，心脏的实证就可以在这边下针。

所谓实和虚，真正在临床上看的时候很好玩。比如用手来模拟心脏。正常人是这样，砰砰砰，有一定的力量、有一定的温度。如果加强、加速就很热、过热，这是心实。心虚就没有力了，产生的力量当然比较小，可是心脏还在跳。所以同样的速度，太快太强了就是热、实证，太弱了就是虚证。简单讲是这样。

在卷八第 29 页第一行写的很好，心脏其脏坚固，不能容邪，容邪则身死，故诸邪皆在心之包络。心脏得到病就会死。所以一般的病都生在心包，包络者心主之脉也。病都在心脏的周围，心脏本身根本就不受病。也不能受病，一旦受病就是死。这是《黄帝内经》

的定义。所以我们生下来心脏应该没有问题的，这就是我常常讲的，你可以听到人家死在脑瘤、乳癌、肝癌、肺癌，就没有听过心脏癌嘛。你只有听过心脏病，动脉血管堵塞、心律不整等很多心脏病，可是没有听过有人得到心脏癌，心脏本身不受病的。

过去很多西药厂研究鲨鱼，鲨鱼没有癌症，研究出深海鱼油。现在人又吃出问题来了，你们以后注意看。鱼躲在深海里，人又不住深海里，你去吃它干吗，跟你不搭界。可是他们用了从鲨鱼里提炼的东西因为它们没有癌症。你又不是鲨鱼又不是活在水里面，你跟它完全不一样，为什么要去找它？它好好地在海里面游的很爽，你把它抓回来、把它干掉然后给我吃，不需要。简单说就是，我们人身上的内脏就是心脏不受癌症，所以我们应该强心为主。这是个 common sense，可是现在讲出来药厂就不会赚钱，他们当然会反驳我。当然我也办法处理他们，现在暂时不公布。

8. 少府穴 再来是少府穴。少府穴是心经的本穴。因为井穴是木、荣穴是火，心经是火经，属性相同的、当这个穴道跟该经相同属性的，我们就称之为本穴。

少府穴是心脏病的急救大穴。心脏跳停的时候，你下关元、巨阙、少府。少府针下去很痛，下府穴下去他都没有动他就差不多了，你没事扎扎少府看看。还有涌泉、公孙，一下子学了很多，都可以治心脏病，而且可以用在急救上面。

少府又名手解穴。不是手解一下的意思，过去讲的比较斯文就是上大号。上次介绍过了，在膝盖外侧直角骨上一寸的地方是足解穴。上半身有个解穴，是少府穴。上半身的出血可以下少府。现在很少有点穴名家。过去穴道被打到了，比如人家把我丢到墙壁上怪他、我撞了墙回来打他大包、结果他大包被打了躺下去，然后你下少府穴就把他解回来了。可以这么做。

为什么少府可以治阴痛、阴痒？因为心跟小肠相表里，所以下焦少腹的病都可以管到。

后面会介绍本穴治疗。每一经都有当经的本穴，我们利用本穴的属性来调整他的木火土金水，让他木生火、火生土、土生金、金生水，他就正常了。生病、病态出现的时候就是木克土。为什么要了解本穴的属性、知道这个火？因为我们会用到。我们常常在写木火土金水，大家都知道可以就没有注意到。当这样(按木火土金水的顺序)循环的时候就是所谓的相生。相生的定义就是正常，正常的人就是相生。所以你一定要了解正常，不正常就是相克。相克的话就变成木克土、土又去克水。肝脏有病了结果把脾胃堵到了，一堵到脾胃的话胃口就没有了。脾管水、脾统水，脾脏有问题了、胃口没了克到水，那水灾就开始泛滥了，肾脏开始衰弱了。肾脏衰弱以后水乱跑把心脏的火浇熄了。心脏火被浇熄了，肺脏没有心脏来支援，结果死亡证明书就是心肺衰竭。这就是克的现象。很多人得到肺的问题、肺经的问题，然后克到木结果得到肝癌，本来肺癌转移到肝癌去了。相克就是病态。

我们在治症上面不管它的病。一开始知道肝有问题的时候先去强土。结果去强土还来不及，病人来时哪那么凑巧他刚好肝发病就来，万一克到土了来怎么办。常常有的，那你就去强水。节节败退，我每次都是败退到最后一个就是该我了。病人做完开刀、化疗，西医说没救了你回家，回家就跑到我这边来。我一看只剩一条线在心脏，剩最后一口气跑来找我，你说我要怎么办。所以我几乎都是从最后一口气开始往前打，很累。刚开始为什么不来找我，活该喝苦药、下针下井穴。哪还少海，井穴教训一下。井穴效果很好，因为速度很快、痛。怕他尸阙、昏倒，昏倒下十宣。现在下就不会昏倒了，所以常常在急救上用得很多。每次到我这都是最后一口气，肝有问题一开始就来的很少。所以千万不要肝病等到胃口没了跑来找我，已经克到土了。我一开始就去壮水，病情到此(土)为止、病不会再前进了，这时候我们再去解决它。

所以中医治症是，一开始先防堵，到此为止 that' s it，然后我们再开始把病去掉。我们想尽办法、无所不用其极让它木生火、火生土、土生金、金生水，正常了。

9. 少冲穴 少冲穴是手少阴心脉所出，是井穴、属木。所以书上写心虚补之，对心脏是木生火。我们会在少海穴上做补泻。不在少冲做补泻，这里做插提、捻转很辛(痛)苦。

心经只有九个穴道。心经是阴火，小肠经是阳火，心跟小肠相表里。所以小肠的问题可以在心经上面治，同样地，心经的问题也可以在小肠经上治。这是相对的。

八、手太阳小肠经

小肠者，受盛之官 看卷八第 29 页，小肠经。《内经》上说小肠是“受盛之官，化物出焉”，小肠是赤肠，胃之下口等。

手太阳小肠经流注的时间是下午一点到三点。有的人来找我们看病说，奇怪了每天吃完中餐后就很累想睡个觉，一直昏昏沉沉到三点多精神起来了，小肠经有问题了。这个小肠有问题不见得是病，可能只是稍微虚弱一点。按时辰发病的时候，按照《针灸甲乙经》就是要针俞穴，按照我师父传给我们的是针荣穴，都可以。所以如果老师来告诉你，你家小孩子每天在学校念书到下午的时候一点到三点都在打瞌睡，回来后针下他的荣穴或俞穴。如果小朋友是很乖的，你就下俞穴比较不痛。

荣穴比较痛，因为越靠近四肢末梢的越痛、神经越多。这是人体的正常现象。神经多是触感好。没事用身体感觉是玻璃还是墙壁，这是笨人。用手去感觉最好，所以身体上的神经没有手上的那么多，一摸就知道。所以四肢末梢的穴道很敏感、很痛，这是正常的现象。【倪师针灸 27 视频同步文稿】

对小肠的一般观念，小肠在肚脐以下少腹这边。小肠与心脏一样属火，是阳火，阳火来自阴火、来自心脏。心脏在上面，心脏产生的热能进入小肠。心脏下方的一个动脉血管进来，血管里带了血以外还带着热。所以《黄帝内经》说心脏遗热于小肠，遗实际上是转移的移，移转心脏的热到小肠。所以心跟小肠两个是表里经。

书上有部分我们要更正。水谷从这边分出来是对的，后面写“大肠上口，小肠之下口也。至是而泌别清浊，水液渗入膀胱，滓秽流入大肠”。真正进入生理学中心的时候，事实是这样子的，它写得比较浅。小肠消化食物和营养以后变成水和残渣在大肠里面走。小肠的火在大肠下面烧，大肠的水在上面煮，所以这个水会回流到肺脏，这是口中唾液的来源，也让肺里有很多的津液。心主汗，全身会流汗是心脏功能很正常的时候。所以当你在运动、跑步、在太阳下面走的时候身上会流汗，这汗是来自心因为心脏正常。因为心脏一接触到外面的热，身体遇热就热胀冷缩，毛孔就打开来，流汗就流很多。流汗流很多，汗水蒸发掉，水份就变少了，小便自然而然也会变少。

小便的来源有两个。一个是西医知道的从后面的肾脏经输尿管到膀胱里面去，这只是个来源。中医认为三焦者水道出焉。三焦是脏腑之间的油网，三焦跟膀胱也是连在一起的。小肠跟膀胱贴在一起，尿液累积在膀胱里的时候，因为小肠很热，所以尿液是紧贴着火，水就气化了。水气化以后，膀胱就会膨胀起来。就好像我们身上一遇热毛孔就打开来开始流汗，平常不流汗毛孔是锁到的。膀胱也是一样，当膀胱的水一气化以后，膀胱会有很多小孔出现，这个小孔出现的时候干净的水会出来就是气。这个气、干净的水从膀胱气化以后会回流到肝脏，帮助肝脏来清理肝脏，所以中医叫水生木。如果小肠冷掉了，这个水是冷的，膀胱的水要气化进入三焦系统就气化不进去了。先让你们知道这样子，等到《黄帝内经》整套的下来会讲的更清楚、更详细。

所以说当肺脏受到外面热的压力以后，心脏因为受到热时心主火、外面又有火而两火在相争，这个时候肺里面的汗水会排掉。肺里面的津液如果没有汗水流掉，金会生水，肺里面的津液慢慢会累积进入肾脏，再从肾脏排到膀胱出去。所以金生水，先是阴水进入肾

脏，肾脏再到膀胱，膀胱以后再经过第二次的气化，好的水分再回到肝脏里面，浊水再排出身体体外去。

所以过去一直在吵膀胱有没有上口。有的医生说膀胱没有上口只有下口，你看膀胱拿出来一个泡泡，猪的膀胱拿出来也是一个泡泡。过去我们拿猪的膀胱怎么做？以前没有气球。有个小姐刚结婚的时候，穿戴很多，小便内急，怕亲友都看到就不好意思说去更衣。古时候更衣就是上厕所。一直憋尿，到了晚上糟糕了小便排不出来了。又是冬天，夏天的话汗流掉还好。汗又没流掉，膀胱累积到很多尿液排不出去了，肌肉闭锁掉了。怎么办？古时候男女又授受不亲，又没有很好的针灸扎中极、关元、阴陵泉三阴交地机开三皇。什么都没有，就叫人拿一个死掉的猪的膀胱。死的东西就没有寒热，没有寒热毛孔当然不会开。所以就把猪膀胱当成一个气球，一吹吹大了，然后握到膀胱口，放在她裙子里面。一放的时候就好象气球的气跑掉一直乱窜，那女的一受到一痒一紧张，小便通通排出来。

这个案例最主要告诉你，大家在争论、从古的医家一直在吵，有的医家说膀胱没有上口，没有上口那水怎么进去的？所以有的人说膀胱有上口有下口，有的人说没有上口只有下口只能排出来。吵得很厉害但其实不要吵，上口有下口有但上口看不到。所谓看不到就是三焦进入膀胱的地方，它是必须要在活到的人体里面、受热于小肠的时候才看得到。热胀，就好象你平常看到我的毛孔吗？没有，可是我运动开始就看到流汗了。所以汗水绝对可以渗透出来，但是要遇到热才能够渗透出来。你们都不要吵，你看尸体当然看不到口。死掉了，小肠的热没有了。这是简单给你个概念。

小肠经一共有十九个穴道。

1. 少泽穴 第一个穴道叫少泽。小肠经是阳经，并荣俞经合，阳经的属性是金水木火土。第一个少泽穴是井穴，以左手来说，左手的小指指甲旁边的地方就是少泽穴。是井穴，一看到井穴就晓得穴性因阳经的关系属金（讲本穴是口误，后有更正）。

平常井穴是下针放血用的。

2. 前谷穴 第二个穴道是荣穴前谷穴。诸位记得沟谷山陵，像阴陵泉、后面还有承山，很多穴道以它们来命名。以后我们讲到导引用的，所以遇到谷的时候诸位稍微留意一下。

前谷穴怎么找？当你握拳的时候这个（小指根的）横纹头就是前谷穴。下针的时候尽量手压一下肉，压一下肌肉的话肉会开开来再下针下进去，不要贴在骨边下。紧临着骨边下或紧贴着肉边下都很痛，穴道是既没有下到又痛。下针的所谓巧手就是针下进去没有什么痛，刚好在骨和肉中间，不是在紧贴着肉边或骨边下进去。针的角度是直针下进去。下针时手握拳，不要握太紧、松拳。

再过来掌横纹头的穴道就是后溪。前谷、后溪都是要握手取。就像二间、三间也是要握手，穴位在凹缝的地方。四肢末梢的穴道我们取的很多，在针刺上效果很好而且也安全。

前谷穴是小肠经的荣穴，穴性属水。用在很多的地方就是妇人奶水不够了。我们要讲针灸的导引术，沟谷山陵用谷。开谷，因为奶水没有了要导水出来。水都在山谷里面，奶水不足时用。

荣穴也可以用在时症，下午一点到三点精神不好可以下前谷穴。前谷穴比较痛，所以平常扎在俞穴上就是后溪穴。

3. 后溪穴 后溪穴主督脉，身上的督脉是后溪在管。诸位现在学到了督脉是后溪、任脉是列缺，奇经八脉的每一个奇经都有一个穴道在管它。就好象我有一个要管，世界上是女人最大。后面会有冲脉、带脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维都有不同的穴道在管，而后溪管的是督脉。

后溪本身是小肠经的俞穴属木，小肠经是火经本身属火，木生火，所以后溪穴又管督脉又是小肠经的母穴。母穴的话小肠经的虚证在这里治疗。所以如果病人说百会后的整个脊椎骨痛是督脉下后溪，小肠经的肩膀的虚痛也是下后溪，用同样的穴道。所以常常一个穴道可以治疗很多的症状。督脉从头的中间往下，到脖子后小肠经会走到肩胛，所以肩项有问题的时候大都分在后溪穴上下针。

针督脉无所谓虚实反正是一个穴道在管。针小肠经就有虚实。如果是小肠经的痛，一个礼拜以内的初痛用小肠经的子穴，久病就用小肠经的母穴。我很少用到小肠经的子穴，病人到我手上大多都是虚证用后溪。变成子穴很少用，大部分用到的是母穴。如果全世界各地有朝一日大家都只用到子穴，就代表赢了！后溪穴是一个大穴，是俞穴。

4. 腕骨穴 再来是腕骨。手握拳，手侧边有个骨头，有个特别的名称在医学上称为小天星骨。小天星骨跟第五掌骨之间交接的地方，要从这里下针，这就是腕骨穴。武术名家在练劈掌时并不是用手侧面劈，而是用小天星骨劈，小天星骨是个点。

我刚才跟诸位讲过心主汗、流汗是心脏在管。心脏有问题的人出汗现象非常不正常，比如说半年、一年都不出汗因为心脏有问题。心脏有问题的时候没有力量把汗发到身体表面上来就完全没有汗。我们在治疗病人的时候，扎过一次针或吃过药后病人会跟你说好久没有流汗了这样流了一身汗好舒服，代表心脏都恢复了。所以病人的病情在进步还是在退步，因为我们了解脏腑主管的症状比如心主汗，我们就可以知道病人是在进步还是退步。

腕骨穴是小肠经的原穴。阳经都有原穴，阴经没有原穴。所以腕骨穴是原穴，原穴才没有虚实寒热的区分，所以虚证实证都可以治疗。

5. 阳谷穴 阳谷穴是经穴、属火，是小肠经的本穴。阳谷怎么找？手握拳，手腕处的骨头跟指掌骨的中间有个大筋，从筋的下方、不是上方下针进去，这就是阳谷穴。既非在筋上也非在骨头上，在两个关节和筋的中间的地方，直针的角度。下针很浅，一寸针。

阳谷穴就是小肠经的本穴，本穴就是属性相同的穴。腕骨穴是小肠经的原穴，以后我们会介绍到本穴治疗法则就会用到阳谷穴。

6. 养老穴(手不能扭毛巾) 再来是养老。养老穴怎么找？如果这样(手背朝上放平)看没有养老穴，只有一个角度才有养老穴。正面看病人，手要翻起来、转过来才有养老穴。所以手指按到这个穴道，现在按照我的姿势同样地转过来，你会发现骨头凹下去了，那个骨缝就叫养老穴。所以正面看我的时候要手这样反过来才有养老穴。平常下针的时候，我的手指都去按它然后反过来，下针一定是这个角度才有养老穴，摆这个姿势。

养老穴不是养老的人有病通去扎的意思，穴名养老是老年人的眼睛不好。诸位现在面临到第一个治眼睛的眼科的穴道。养老穴很有名，眼睛的视物不明、白内障、近视眼都可以用养老穴。养老穴很浅，手转过来才有骨空处为穴，下针用一寸针，下进去只有半寸就下到。这是平常下针养老时用的。养老穴本身是小肠经的郄穴。

很有名的一针称为养老透间使，专门治疗手肘、手不能扭毛巾。病人说手肘很痛，问是否可以不能扭毛巾，不能。西医讲手肘关节的主妇手，无所谓什么名称要治好，治不好就是我说名称最对。手不能转巾、扭毛巾就结束了，西医的名称用了很多结果病没好，我不赞成这个，光说不练。

手不能扭毛巾的时候下养老透间使。间使穴在哪里先提一下，在心包经大陵穴上三寸的地方，在两根筋的中间。所以下养老透间使的时候，一只手按养老穴知道穴道，针扎下去是用三寸针。针进去后捻捻针，气到了以后手指头就按到间使穴。这时把针提起来，这个角度从里面直接穿刺到间使穴。手按到间使穴这边，针过来的时候手指头会感觉到针尖到这边来了。不要透出来，感觉针到了就到了。针穿过去以后，左右捻捻。左右捻捻叫平补平泻。平补平泻完后不留针，针就抽出来。这样就好啦，几秒钟当场就好了。

你有两个选择，一个是来透针几秒钟就好了，还有一个是找西医开刀但不见得好。我有个病人，来的时候手上包了个三角巾固定着来，左手已给西医开刀。他是学校的老师，一回到办公室同事看到说你为什么不告诉我针灸很快嘛，他说同事你怎么不跟我讲害我去开刀，两个人吵起来。本来下个礼拜等左手好了再去开右手，左手还在恢复还不能动，那右手就用针灸就跑来找我。正好左手是西医、右手是中医。我心里知道我能做到什么阶段，我跟那太太说龟兔赛跑的兔子已经先跑了、现在乌龟才跑看谁先到终点。用养老透间使透同侧，右边痛透右边、左边痛就透左边。在右边透几秒钟就透完了，病人好舒服，她的左手还在恢复中间。乌龟先到终点。左手握手还是会痛，我就在对侧按左手的痛点取穴，比如肺经痛就扎肺经、小肠经痛就扎小肠经，痛点也治好。乌龟到了终点还把兔子一直修好，你看针灸厉不厉害！西医还要她吃抗生素，不要吃了、曲池消炎。痛也没了、炎症也不发了，这下子那个太太回去大骂、臭骂。左手西医八千块美金，右手中医五十块美金。现在医疗赤字无底洞一样，医疗法一改至少 90%可以去掉。如果能做到的话，大家退休时能有足够多的退休金。

7. 支正穴 支正在手腕以后五寸，以阳谷穴上五寸。支正是小肠经的络穴、小肠经之络。我们知道原穴是腕骨、络穴是支正，原穴和络穴都无所谓虚实，虚证实证都可以治疗。阳经取穴的时候一定是在手肘的骨头上，在上面取是支正。不要在下面取，那是阴经。上五寸，四横指的三寸再加三横手指的两寸，就是五寸。

7.5 肠关肝关心关(经外奇穴) 左手上有三个奇穴要跟你们讲。左手为准，从后面看小臂。手腕骨上三寸有个名称叫肠关，再上三寸的穴道叫肝关，从肝关再上三寸的穴道叫心关。小臂有骨头，在骨头的上方是小肠经，在骨头的下方有三个穴道。病人躺在病床时手是平着摆、不弯曲，下针下去。

肠关顾名思义就是把肠关掉。内急想下利时各种原因找不到厕所怎么办？男左女右，左手是肠关，拿右手压肠关，压到时心里想我不想上厕所，大概想三次便意就没有了，就不想大便就止住了。如果便意很强就不断的压着它，等到进了厕所、确定裤子皮带都解好了，然后坐下来再把手放开，就通通放下了。所以肠关平常在紧急时压到可以自己帮助自己，还有下针也可以，肠子下利可以用它止利。这是肠关，很好用。【倪师针灸 28 视频同步文稿】

少腹的痛像肚子的肠绞痛，三阴交下去，三阴交主腹、少腹出了问题三阴交都可以管。三阴交、公孙下去腹部还在痛，关元、中极下去还在痛，怎么办？肠关。治疗肠子的痉挛，肠关下去，痛当场就去掉了，就是那么快。

肠关再上三寸叫肝关。肝癌到后来肝脏非常的疼痛，西医会开吗啡来止痛，如果痛在右边下针左边的肝关，针下去平补平泻，痛就会慢慢去掉。如果右边的痛可能是被马踢到或意外受伤而肋间痛，在对侧的肝关来下，正好在胸胁的部位，通通可以下肝关。肝病也可以在这里下针。因为是经外奇穴，所以无所谓补泻，平补平泻就可以了。

心关就是治心脏病，也无所谓虚实，心脏的虚证、心脏的实证都可以用心关来下针。这里三个奇穴可以选用，任君来选择。

支正穴在阳谷穴上五寸、骨头的外侧。支正穴是小肠经的络穴，虚实都可以。你看支正穴的第二行，实则节弛肘废就是手肘没有力气，泻之。虚则生疣，生出很多疣在皮肤表面上，都可用支正。

8. 小海穴 再来是小海穴。小海穴是小肠经的合穴、属土，也就是小肠经的子穴。

小海穴怎么找？手肘弯起来握拳，有两个凸起来的骨头，画成一条线、做成个正三角形，到顶的地方叫做小海。如果压到小海穴，抠一下筋就麻掉了，那就是小海。会很麻，以前玩的时候抠人家，很坏、皮。这就是小海穴，针直接下进去。

小海是小肠经的子穴。子穴顾名思义小肠经的实证通通可以在这里治疗。像身上生疣就可以用，小肠经的实证都可以用小海来下。手部的针，这三针(肠关肝关心关)用一寸半的针。小海不用一寸半，一寸的针就够了，一下就下到了，很浅。

9. 肩贞穴 10. 臑腧穴

从背面看，将手臂抬平弯起来，肩膀的肩头凹进去的地方是属于大肠经的肩髃穴。从肩髃穴往内走到内侧的骨头有个骨缝称为臑腧。从臑腧往下走三寸，就是我们现在讲的肩贞穴。臑腧和肩贞的距离是三寸。所以大肠经跟小肠经非常的接近，在大肠经跟小肠经的中间就是三焦经，我们还没有介绍到。这是臑腧的找法，所以要先找到臑腧，臑腧下三寸就是肩贞。

这两个穴道知道就好了。病人如果痛在后面他的手会翻过去给你讲，他指的地方正好就是臑腧、肩贞。一般很多的痛在臑腧的地方，一看是小肠经。问他痛多久，痛三天就下小海，三个月就下后溪。穴道就这样来的，再扎对侧，这样你们会选穴了吧。

不要书上一看很多都是写治肩膀的，乱枪打鸟所有治肩膀的通通下进去。结果肩膀只有一点痛，下了三十几针，起来还是痛，因为没有扎到小海。现在很多人学针灸就是这样子，所以他们的书看不懂。我看得懂古书，古人不是这样讲的，他们把书读成这样子我不晓得为什么。现在诸位会选穴了，一针就够了。这些穴道要知道、很少用、帮助辨证。

臑腧是手太阳、阳维脉、阳蹻脉的会穴。治症看一下就好了，记不记得治症都无所谓。

11. 天宗穴 两边都有肩胛骨，摸上去是三角形的骨头。在肩胛骨的正中间就是天宗穴。诸位在这里扎针的时候放心，骨头很大，针下去只会碰到骨头、不会碰到肺的部位。

用天宗也很少，但是你要知道只要是肩胛骨后面产生的痛全部属于小肠经。大肠经在前面，小肠经在后面，中间是三焦经。现在有个病人说肩胛骨酸痛，结果你扎到大肠经上面，这就是鸡同鸭讲。还有就是乱讲，治肩膀痛的都下了不，不管什么经络的，非常差。

12. 乘风穴 13. 曲垣穴

再来看曲垣跟乘风。曲垣跟乘风怎么找？先找肩井。肩井本身是胆经上面的，但我们先介绍，这样穴道会比较好找。肩膀有个三角肌，正上方最顶端在缺盆的骨头跟颈部正中间，肌肉凸起来的就是肩井穴。所以肩井穴你去摸就可以摸到。肩井穴正好在肩膀的上方，不能打、重击，可以下针但不能太深。因为下面就是肺的上端，下针太深就肺气肿。可以下针，先知道穴道，至于怎么下针介绍胆经时会介绍。找到肩井穴后，从肩井穴直后三寸就是曲垣，从曲垣下两寸就是乘风。肩井和曲垣之间差三寸是三焦经经过的地方。

乘风和曲垣用到很少，但你要知道。所以如果病人说肩井上痛就是胆经的痛，后面只要超过三寸的就是小肠经的痛，在三寸和肩井中间的就是三焦经的痛。所以确定是哪一条经络经过产生的痛，在该经的子穴或母穴做补泻，或在原穴上做补泻但是原穴是阳经才有、阴经没有原穴。

14. 肩外俞 15. 肩中俞

再来是肩外俞和肩中俞。督脉在脊椎骨的第一椎上叫大椎、第一椎下叫陶道。肩外俞是从陶道外开四寸，肩中俞是从大椎外开二寸，左右并开。扎背针的时候，下针的方向是从身体内侧对身体外侧方向下针呈八字形，后面膀胱经通通是这样下。这是从古相传都是这样下针。从文革以后不晓得他们从哪里学的，从上、下、两边各种怪姿势都有，都不对。在文革以前，我们几千年来都是这样下针。我们在背后下针的手法都是这样，所以很整齐一排下来。

顾名思义，肩中俞和肩外俞是肩膀酸痛的近取穴。项强脖子强硬的时候，可能是因为得到太阳中风或温病的表证造成项强、西医讲高血压项强、我刚才讲的瓣膜闭锁不全也会

项强也会头昏。不管里面的病是什么，中医讲辨证论治。项强通通可以治疗，这是项强的近取穴，按照附近来取穴。

不用直针，用斜刺。斜刺的时候，比如从四寸的地方斜刺过去就是五寸了，没有下到穴道，要从三寸的地方斜刺透到四寸的地方正好针尖会碰到穴道。所以在前一寸或半寸下针，看针的长短。一般在皮肤表面上的角度是这样，看剖面图针斜刺下去的角度大概是30度角，不是45、75度。针刺到身体里时，针从前面的半寸、有的是一寸看针多长，下针斜刺刺到底下刚好在两个肋骨的中间。针柄在外面，针尖在里面正好达到穴道。你只要扎到穴道，穴道的周围可以看到一圈粉红色，气在这边。

16. 天窗穴 正面天突在喉结下面，喉结叫十二重楼。脖子两边各有一条大筋，女孩子比较瘦弱一点会摸不到，每个人都有。足阳明胃经从大迎下来进到大筋内侧的穴道叫人迎。人迎这里摸进去有个脉，人迎脉在这里。从人迎横开三寸就是现在介绍的天窗。中间一寸半的地方刚好是大筋的后方，就是(手阳明大肠经的)扶突穴。三寸的地方就是天窗穴在小肠经上面。

天窗可以治疗喉咙的问题。至于书里写的痔痿痔疮，不会下到天窗、不会扎到这里。所以有时医书的排版可能有些问题。你们不用去试，想就知道它没有效，小肠经有很多穴道。过去有的中医认为痔疮是小肠的湿热下注，这倒无所谓，成因很多。

17. 天容穴 从人的侧面看，天容在耳朵的正下方。一般来说颈部的穴道可以下，但下针都是五分、很浅。下针的时候先用指甲切它，从指甲旁边下进去，这样就不会针到动脉血管。像脖子的甲状腺肿，甲状腺里面有肿瘤、硬块，常常可以在附近下针，天容。

18. 颧髎穴 眼睛的后方有个凹谷有个特别的名称瞳子髎，实际上就是太阳穴的地方。瞳子髎下三寸就是颧髎。知道位置就好了，很少下针。颧髎偶尔会用到近取穴治上牙痛。

19. 听宫穴(耳鸣耳脓中耳炎) 听宫用到的就多了。耳朵前面有一个凸起来像山峰的东西叫耳屏，像屏风。耳屏的前面有个骨缝，要张口找到，一定要先闭口再张开才有一个骨缝露出来。以这个骨缝为主分上、中、下，上面称耳门、中间是听宫、下面是听会，现在介绍的是小肠经的听宫。我们有三条经，三焦经、小肠经、胆经直接进到耳朵里面，正中间的听宫穴就是小肠经的经过。

顾名思义，耳门、听宫、听会都是治疗耳朵化脓、发炎、耳鸣通通可以下。下听宫的时候，病人嘴巴要张开来针直接进去，闭嘴没有穴道。你可以找个东西塞到嘴巴里面去，免得病人扎完针一闭起来针卡在里面。那骨头一夹起来好像剪刀一样，针不会断但整个弯掉。所以下这三个穴道时都是病人开口、我们放个东西在嘴巴里面。留针不留很久，留大概三五分钟。留很久不是整人嘛，起来后耳鸣好了但是Tmj牙关开始痛因为牙齿张太久。所以大概五分钟，你可以放个毛巾或什么东西放住。我们在美国有用牙科专用的透明塑胶，一放刚好牙齿可以咬上去、把骨头打开来，这样会比较轻松一点。反正你可以做，不论你怎么变化。你如果拿个粉笔放进去就没有common sense。你要找个比较舒服的东西放进去，针下去时直针进去可以下一寸那么深。这个穴道可以左右捻捻平补平泻，插提都可以，都不会伤到。无所谓补泻，补泻都可以在这里做，因为这个穴道没有什么母穴子穴。一般来说耳朵里面流脓出来的时候，你看到黄色、有腥臭味的都是实证、属于热证，这时候你用泻的手法。

耳朵听力很差有耳鸣，火车、鸡叫、什么耳鸣的声音都有，我临床上听很多。还有人耳朵听到女人的声音而且只能听她太太的声音，什么怪病我都听过。像这种他只能听到太太声音，我绝对不帮他治保留到，她太太明白我的意思，他很奇怪。所以临床上你要知道很多治症，实务上做的时候千百种，但症是一样的。所以医书上没办法写很详细。一种米养百种人，十几亿的中国人再加上世界上有六十几亿的人，你确定每个人都是听到耳鸣像

火车开过来吗？有人就我要像飞机的声音，那你就听不懂了，奇怪书上没有因为过去没有火车。还有像鸡在叫，反正病人陈述的什么症状都有。你不用管，耳鸣、耳朵痛、耳朵流脓通通可以在这里下针。

在治疗耳朵流脓、化脓的时候，一般最喜欢用的是喷剂。硝石和矾石都是开燥剂，我们用麝香矾石散，硝石矾石散也可以用。麝香能够无孔不入、通利五窍，所以麝香加一点进去再加矾石下去，可以保持耳朵的干燥。至于说我们有很多配方都可以让耳朵干燥，你可以自己去研究。如果保持耳朵干燥、里面是干的没有水份的话，发炎就去掉了。炎症就好像病毒喜欢待在水里面，原来脓水很多所以它在里面每天游泳很愉快、很爽、不出来。我们一保持干燥的话，世界是造个游泳池再漂亮，可是里面没有水没有人会来玩。所以中医是改变环境。我常常跟老外形容，中耳炎不要用抗生素。这就好象我花了很多钱去盖了全世界最漂亮的游泳池，盖完后跟我家邻居小孩子说不准来游泳。我告诉你深更半夜他都进来游游，你能开枪把他杀掉吗？西医就是开枪把病毒干掉，防卫过当，结果身体免疫系统坏掉。中医把水放掉，环境一改变没有水了，从此小孩子也不会来了。这表示要让它干燥，如果干燥？用外用的粉剂进去让它维持干燥，一维持干燥后这些病毒没有水喝了。然后再下针，下针可以止痛、消导，很快就好了。这是很容易治的病，不要小题大作它。

书上写你看听宫，耳鸣好像蝉在叫，反正知了叫、火车开，什么声音怪事情都有，都不管它都可以下针。耳门、听宫、听会三针都可以下，你可以下两针交换的。今天同下一个针孔不是很好。今天听宫下完下在耳门、耳门下完换成听会。上下要换来换去，没有什么大的差异。只要有化脓你就要记得一定要保持干燥，炎症就不会再生。

九、足太阳膀胱经

膀胱经下午三点到五点，膀胱经是全身最大的经络，穴道最多的。花点时间仔细介绍。

膀胱者，州都之官 膀胱的后面是小肠，五行里面它属火。膀胱是水。水有两种管道进入膀胱，第一种是从三焦，三焦是油网，古书上是泌别就是渗透，水一滴滴透进膀胱。还有一个是西方医学知道的，水通过输尿管从肾脏流进膀胱。

在做酒的时候，第一次蒸馏起来的是最好的。再蒸馏第二次，像二锅头就是比较差的酒。中国好的酒，像五粮液都是第一次蒸馏出来的。我们人身体上也蒸馏二次，身体上不会浪费一滴水，这是正常人。我们讲《人纪》就是人身体上的纪律。

肾脏的肾水是来自肺脏。肺的水下达到肾脏以后，肾脏跟小肠靠在一起，水在上面、小肠在下面火在烧，肾的水就会气化。肾的水气化会进入所谓命门的地方。因为小肠不断的加热，这个水很热，所以命门像火一样很热。进入命门以后，水跟肾脏的营养就顺着督脉一路跑到脑部，这是第一次的气化。像五糖液、中国的茅台酒很纯很好的，给脑袋用。

【倪师针灸 29 视频同步文稿】

蒸发以后还有残渣，残渣会从肾脏经过输尿管给膀胱。进入膀胱后还有好的营养在里面，所以再气化第二次。因为膀胱紧贴着小肠、肝经络到膀胱，第二次气化以后水就顺着肝经和三焦油网又回去进入肝脏。肝是木，这就是为什么说水生木。阴阳五行里面水是木头的妈妈，水生木，相生是正常，就是母子的关系。一般讲中医的他就这样讲完了，然后你回家就是水生木，木头要好就要浇水，没有透彻地去了解。当第二次气化的水进入肝脏以后，会帮助肝脏的代谢，代谢出来一定有废物，就进入胆。所以胆汁等于是肝脏的大便，浊物排出去。排出去再到身体里再消化一次，你看我们的身体很精密。

所以我们常常问病人小便什么颜色。白的好像茅台，或深黄，都不一样的定义。所以当在气化的时候，膀胱会膨胀。常人应该有 400cc 的容量在膀胱里。当水在膀胱里面累积时，由于膀胱是紧贴着小肠，所以这水被气化以后，整个膀胱的水，尿液是悬浮顶在膀胱

的上面，膀胱等于是一个热气球往上升的状态之下。就是因为往上升，所以你身上带着很多水但不重，正常人不感觉到膀胱很重。好的水气化后的蒸气回到肝脏，浊气还在膀胱，等 400cc 满了就会感到胀，你要去小便。去小便的时候因为里面有气化的蒸气，所以好像蒸气火车头一样，蒸气产生压力、压力产生速度，可以把尿很强烈地排出去。把尿排出去以后，还可以把它挤出去，还可以收敛。当有一天年纪大了，小肠的火不够了，膀胱的水就没有气化，同样是尿是冷水在里面。大家都知道冷水是停在底下的，所以有一点点累积在下面的时候，你就觉得很胀满、很急，就要去上厕所，就变成频尿。

频尿的时候给西医看，膀胱的括约肌无力。没关系你说得都对，治疗，开刀下去照样遗尿。我有个外号叫尿布终结者，来找我以后不用带尿布了。老太太也是一样，八九十岁也是一样。我怎么治好的？把心脏的火降下来就好了。你在那边治膀胱没有用，你把小肠的火一加压的时候，尿液进入膀胱的时候就气化掉了，膀胱往上升，括约肌的力量就回来了。怎么知道小肠火衰？脚是冷的。有的病人很好玩，问他脚是冷的热的，他傻傻地看着我，我从来没想到这个问题。病人七十岁了，七十年来没碰到好医生。美国的西医很好玩，你如果跟他说我脚是冷的，他会说 So what 我太太比你冷，他们在比冷。

我们为什么说中医是好的？诸位有很多化学很棒的，在美国还有很多生化博士来找我。我说你都不用拿博士、硕士、学士都没有关系，你把化学书打开来，这个元素和那个元素混合在一起产生新元素出来，到结尾时后面都是 H₂O 水。所以如果化学的东西吃到身体里的话会把水释放出来，这是公认的。可是西医对水没有兴趣只对物质有兴趣，那就完蛋了。你把西药吃下去就把水释放掉了。你哪天把动脉血管的水份释放掉了，动脉血管就变得很硬，随时准备等着破裂。我们人身上一定要有水份。所以中医一直讲气，就是讲水。

所有我们讲的寒证是寒水，水是冷的水，都会支援疾病。所有的细菌、滤过性病毒、癌细胞、肿瘤都喜欢冷水，所以我们要想办法把水排掉。可是要把水排掉的时候，不能伤到好的水，要把坏的水排掉。所以不管是我们的针灸，任何的中医治疗，都想尽办法把水气化。因为水一气化的时候，所有身上健康的组织细胞通通喜欢热气，病毒通通喜欢冷气、冷水，冷水它很爽。所以你看不管什么病，到了末期的时候很多都是水肿、积水，然后你摸他的脚、腿整个是冰冷的，那是寒水。寒水都会支援疾病。所以你一直在看病而不去看水。你把水一气化掉后环境改变。当环境改变以后，对正常细胞来说它得到正常的水份供应，对病来说没有水份的供应。中医的观念认为水是化生万物的，地球上任何的东西没有水是没办法生存的。如果有反对的请跟我讲，居然那么笨。所以我们要把水气化，让水为身体所受用，而病不能受用。这是我们开始介绍膀胱经时，你对膀胱经的基本观念。

现在学的东西如何让膀胱的水气化？中极就正在上方，就灸灸中极。灸是久火，这火会下去找水的，我一开始就讲的艾绒灸。所以膀胱如果小便无力的话，膀胱经还没有学到，你光是灸就已经可以帮助他很大了。灸中极，因为中极是膀胱经的募穴。关元也当然可以灸。你只要观念正确，选取穴道的时候就非常好选取。

对我来说，我周围的人都小便失禁，那不是笑话吗？所以你们应该要会。以后你们可以帮助很多人，我一个人只有两只手，我只能帮助到你们。你们后面的人要靠你们去帮忙，点成面。

这是膀胱。过去医书很喜欢附会，所谓附会说水是黑色的所以膀胱叫黑肠。这倒无所谓，你们不要去斤斤计较这些东西，这是我们古人因为水是黑的所以喜欢把膀胱定义成这样。所以在《黄帝内经》里膀胱为“州都之官”，不是主要的官，你看它是第二次气化才到这边来。你看“州都之官，津液藏焉，气化则能出矣”，现在知道为什么要气化。你如果不知道我刚刚讲的东西，你就是背嘛。为什么会气化？因为膀胱连着小肠，小肠是火。这就是水和火之间的定义，相关的关联性在这里。

足太阳膀胱经一共有 67 个穴道。

1. 睛明穴 第一个穴道是睛明穴，在两眼的内侧。下针的时候要把眼珠子掰开来，下针在骨和眼球的中间，我待会做示范给你们看。这针进去不难，但有人像被打了有熊猫的黑眼球一样。有黑眼圈会有出血为什么？诸位当医生最后一步最重要，开始还没有结束，等到起针才是真正要开始的时候。针灸的针头很利，起针时要直进直出。你不能这样的力量（挑针）出来，看起来还是从针孔出来，可是下面把血管一刀划过去就出血了。你只要直进直出，完全不会碰到血管也不会出血。所以手法是在起针的那一刹那。

睛明顾名思义就是眼睛视力不好、视力模糊，一般青光眼、白内障都可以在睛明穴上下针。这个穴道刚好在眼内眦的地方，有凹洞不可能灸，不能有凹洞就用隔盐灸，害人也不是这样害的。可针不可灸，扎针是扎到眼睛交接处的内一点，不是扎在眼睛的红肉球上。这是第一个穴道，所有眼睛的病通通可以在这里治疗。

2. 攒竹穴 第二个穴道叫攒竹，正在眉头。眉头平常有多几根毛翘起来，这点就叫攒竹。如果手摸下去可以压到一个横的骨缝，那就是攒竹穴。平时下攒竹针，还有放血，也是不灸的。灸的话会把眉毛烧了，眉毛又长不回来。

下针的时候攒竹透鱼腰。什么叫鱼腰？就是眉毛像鱼，中点是鱼腰。从攒竹针下去，沿皮刺，刺到鱼腰。有时不要透到鱼腰，你就直接下针下一点点进去，往鱼腰方向下。过去古代的医家有人用攒竹下针透到睛明，这是 fancy 就是想表现自己很好，实际上一点用都没有，你们看我 demo 就知道。因为睛明穴在里面，我们要把眼球掰开才下得进去，你从攒竹无法透到里面去。在睛明这里已经很容易出血，因为眼睛旁边有非常多的血管。还要从攒竹透到精明去，不对的。

攒竹穴除了下针以外，我们最常用的是放血治疗。

四穴放血：治视力 眼科眼睛不好的人，过去中医用放血的方式增强眼睛的视力。有四个穴道可以放血。第一个就是攒竹，第二个在眉尾、鱼尾的地方，第三个在眼外眦的瞳子髎俗称太阳穴的地方，第四个在耳尖。所谓耳尖，把耳朵一折，最尖端的一点就叫耳尖。

放血的手法是，放血针拿在右手，把攒竹穴抓起来一刺，挤两滴血出来就好。其它一样。待会我会告诉诸位用放血针的手法，因为放血针很利、很尖又很粗。如果放血的方法不对，比如你这样扎好像投镖一样射不准。手法对的话，拿针抵在放血的地方，点一下就可以把皮肤刺破。这样很好用，又准，又可以控制深浅，又可以控制方向。

攒竹穴跟睛明一样都是近取穴，对白内障、多泪、眼痛等反正是眼睛的问题。这个放血针尤其是角膜炎、睫膜炎、红肿，当场放完人就很轻松了很舒服。你想一个观念放血为什么很好？因为放血时把脏血、病血拿出来了，放的同时新的血会过来。按照西医的讲法也是对的，新的血过来时会带来很多白血球、杀手细胞等可以消炎。你把病毒拿掉了，战场清出来，后面新的血来就帮助消炎，当然会很好。放血用同侧，两个眼睛都肿就放两边。

3. 眉冲穴 4. 曲差穴

再来叫做眉冲，从眉毛直上进入发际五分。如果从正中间走到素髎入发际五分，是前面介绍的督脉的神庭穴。足太阳膀胱经进到发际这边的时候，跟督脉差的距离就是一点五寸即一寸半。从神庭找一寸半是眉冲后面的穴道曲差，在曲差和神庭的正中间的穴道就是我们现在讲的眉冲。

一般这些穴道，像神庭、上星、眉冲，都是在头顶的地方。这个位置正好是鼻子通脑、通到脑部去的地方，所以很多鼻科的病在这里治疗。看看书上有的治症，我们就不介绍了。

5. 五处穴 然后是五处穴。这是神庭，神庭后五分是上星，上星过来一寸半就是五处。都是治疗眼科的问题，诸位可以看看里面的内容。

6. 承光穴 承光从五处后面进入一寸半的距离。我们有很多穴道都是以它的穴性来取的名字，这样子好记嘛。像承光就是，眼睛光亮，有的人不喜欢光、看不到光、对光亮很敏感，就用承光。

7. 通天穴 通天在承光往后再一寸半。你想想看什么东西要通天？鼻子要通天。有的人鼻窦炎、鼻塞、不闻香臭，下通天针也可以让它透。现在知道了，先下合谷让脸部麻醉，然后下迎香，可以下通天。下通天与扎百会一样的下针方向往下刺。

8. 络却穴 一路从头往后走，沿着督脉一寸半的距离往后走，在通天后一寸半是络却。

头眩、耳鸣，头昏的原因很多，举例给你听。你到法院去看，公平的图是天平。我把人放进去给你们看。眼睛、耳朵、眉毛、头、鼻子、嘴巴、脖子、身体到横膈。有一天有个人极度晕眩跑去西医看，中耳、内耳不平衡。中医一看是底座在晃动，这差很多。底座在晃动的话我们知道是水饮停在中焦，所以头昏眼花的时候常常恶心。所以你把底座给固定住，上面的晕眩就没有了。到现在为止西医说内耳不平衡，讲了半天回去还是不平衡，还是没好。因为他们没有看到中膈、横膈的地方是基座的地方，这在管人体的平衡。

所以络却是头痛、头昏、晕眩的近取穴，下针时临证看哪些穴道可以治疗恶心的，去治疗恶心他就会好。我已经告诉你们了可以晓得了，可以下巨阙、中脘，然后下公孙、内关把呕止掉就好了。

9. 玉枕穴

再来从络却往后一寸五分就是玉枕穴。玉枕穴治疗很多头痛。一般来说这种头上的穴道都是属于近取穴，就近可以近取穴。头上的穴道下针时永远是在头皮和头骨中间。不要想尽办法下到脑袋里面去，不要那么死脑筋、那么笨。头后面有个骨头叫玉枕骨，玉枕穴快接近后脑了。头部的穴道都有骨缝，你摸过去就可以摸到骨缝。

前面学过督脉在正中间，督脉外开一寸半是膀胱经，再往外是胆经。有些穴道可能用不到，但痛在督脉外开一寸半你就要知道是痛在膀胱经上面。这样你才知道如何选穴。你不会鸡同鸭讲，明明是膀胱经痛扎针在督脉上面，头痛还是痛，归究原因是经络不熟。

10. 天柱穴 10.5 安眠穴(奇穴)

再来讲天柱。玉枕、通天、络却用得不是很多，但天柱用得很多。后脑有两个大筋可以摸到，脑骨头下面有两根大筋。大筋的中间就是督脉，风府、哑门就在这里。大筋跟后脑骨交接的地方叫天柱，我们讲头是天、柱子在这里。如果有一个病人头没事就弯过去，“天柱倾命在旦夕”，几天以内就会死掉。天柱是近取穴，后项强痛可以直接下天柱，脖子酸也可以下天柱。

在天柱外开一寸的骨边，有个特别的穴道属于经外奇穴专门治疗失眠，穴名安眠。如果晚上睡觉睡不好，可以压压、揉揉安眠穴。揉到天柱就越揉精神越好，因为膀胱经的经气会很旺。要揉天柱旁边一寸就会睡着了，过去武术家在头后一点睡着就是这个穴道。可以下针，后面好几个穴道都常常用的，天柱我常常在用。

我们下这个针不用下深，都是一寸针下进去一半差不多五分就够了。你不要拿三寸针穿过去吓死人，或一寸半针下进去都不对。没有那么长，一寸针就够了。由于头发的发根在这里所以灸不可以，灸就把头发烧了。

发根越底下、越深、越长到脖子，这是忠肝义胆，所以关公可能一直到下面去了。反过来发根很高，这是破坏、背叛的奸臣，专门背后捅漏子的。所以不要给我摸你的脑袋瓜。

这是天柱。奇穴，靠近的我就会给你们介绍。下面要开始进入针灸的重心了。

11. 大杼穴(专治骨病) 督脉、脑椎的第一椎上叫大椎，第一椎下叫陶道。我一开始先讲任督二脉，这样找穴道就比较易找。大杼穴在陶道穴外开一寸半，从这里开始开一寸半就是足太阳膀胱经一直络下去，左右各开一寸半。

大杼穴是骨之会，全身的骨头会在大杼。《难经》、《灵枢》说骨病治此，骨头有病通在这里治疗。临床上看什么叫骨头有病？现在有人来，脚突然扭到。你可以知道没有脱臼因为变形了，你可以看出整个骨头断掉因为软掉了，没有照 X 光你怎么知道里面有没有骨裂，有骨缝裂开来？背后的大杼一按，病人大叫一声就裂了，没感觉骨头没有裂，检查就结束了。当然你觉得人生乏味多照 X 光也可以无所谓。马上就结束，速度就那么快。如果压了大叫一声，给他灸、下针都可以让骨恢复得很快。这是骨病治此。会穴，有没有什么可以加强它的效果？当然有。前面告诉你们了，我们有一种治疗法则叫会郄治疗。【倪师针灸 30 视频同步文稿】

会郄治疗，我前面就在暗示你了，扎郄穴的时候就是消炎、镇热、止痛，像麻醉穴一样。现在病人骨头裂开了，伤到的这个地方刚好在手阳明大肠经跟手太阴肺经交接的骨头管。大杼穴有压痛点，针下大杼以后郄穴下针。手阳明大肠经的郄穴温溜，手太阴肺经的郄穴孔最，下针后可以止痛同时让骨头恢复。现在会选穴了吧。

有人没有受伤有五十肩痛肩膀抬不起来。这只是病在经络上面，下大杼鸡同鸭讲。三个月的久痛下曲池，一个礼拜的新痛下二间。所以子穴、母穴在选的时候是扎经络比较多，内科病或骨伤的时候就要会郄治疗。所以我们立了很多治疗法则，它使用时机不太一样，目的在这里。这是外来的。内发的也有。什么都有，你看中医学很精密。

我们所有全身的骨是肾脏在管。我们在肾经的时候会再讲更多，讲到《黄帝内经》的时候讲得更多，今天先讲骨。中医的观念是这样，全身的骨骼有起点有终点。西方医学认为，骨头的新骨细胞会取代旧骨细胞，所以骨头不断在长你才会长高。问哪里是开始哪里是结束，答我们没有这个问题。人(的骨头)有个起点。从环跳骨、髋关节的地方这是骨头的起点，到四肢的末梢是骨头的终点。你仔细丈量一下，从起点到手、脚的距离差不多。所以人开始生骨的时候制造新的骨细胞在起点，从这个地方(经过环肩关节的肱骨头再)到手指头尖、从这个地方到脚趾头尖，一共耗费两年的时间。所以我们每一个人每两年有一套全新的骨骼。

哪一天骨头(有问题)，吃了钙片。为什么营养剂一吃我马上就知道？因为我生理学强、中医太精密。病人有髋关节痛，从来没有出过车祸。刚开始在骨有病的时候、骨病之初我就知道了，再一看他吃 B12、钙片很多。这药有用的话你为什么四、五十几岁骨头就有问题了？西医说骨头没有问题，(说有)是后来。西医检查骨质疏松症是把脚放进去，就代表西医不知道骨头开始在环跳这边。如果西方医学发明的仪器是屁股坐下去，那我就知道你懂了。脚放进去看有没有骨质疏松，那是结束。你如果不知道骨头在哪里开始、在哪里结束，今天骨头烂掉换个髋关节、人工关节，膝盖不行了换个人工膝盖。现在知道这里开始、这里结束，换掉以后这节会更新、这节不会更新。所以原装的最好。

治骨病中医可以做到什么程度？有个病人小腿的大骨头断掉了、大筋还连到。被卡车压过去，粉碎性骨折。医生把它拿出来，一看骨头都粉碎了把它清掉。清掉以后他的骨头在 X 光片下变成中间少一截，少了两寸。医生一看这样腿会变短，美国的医生很厉害，做个钢架好像飞碟一样把它撑住，钉在骨头上把它拉起来，旁边用螺丝硬拉起来固定在那边。这个病人九个月西医给他吃大量的钙片，剂量开到一天 1500 毫克，是很大剂的钙片。吃得病人不但得了肾结石，得了半天骨头一点长进都没有。病人没有办法就找中医，人家跟他说找我。骨会大杼、脚胫骨这边足阳明胃经的郄穴梁丘，然后开处方给他吃。三个礼拜后照 X 光看到骨牙从两头长出来，三个月全部长好。然后我不但把他长好，还要花很多时间把他的肾结石清掉，好累呀。等于是我同时要解决西医制造的问题和原来的病，还要消炎止痛。吃了一大堆抗生素、止痛药，就是因为西医不了解骨。你们现在知道、会选择穴

道了。既然所有的骨病通通可以在这里治疗，反之在大杼找到压痛点可以知道有骨裂，压痛点去掉了代表骨头恢复了。

所以针灸的穴道好用，就是可以帮助我们诊断、帮助我们回头确定病好了没有。刚开始有骨病的时候，病人都会有膝盖痛。为什么？骨有伤是在开始的地方，但不会显现因为这里的骨头很大，开始痛时会从膝盖开始痛。因为两个髌骨不在撑身体，是两个膝盖在支撑身体。所以骨有问题时，髌骨还不会开始痛，而是支撑身体的两个膝盖会开始痛。绝大多数是痛在左膝，骨头都不行了。

我们在做会穴治疗的时候无所谓补泻，引到气就好了。所谓引到气就是针下去酸就可以停下来了。膀胱经下针的方式是30度下，待会我会demo给你们看。下起来一排会很漂亮，（左边向左、右边向右），一整排的。

卷八第36页第一行，东垣曰：五脏气乱在于头，取之天柱、大杼，不补不泻，以导气而已。所谓五脏气乱就是一个人从高处跌下来受到伤害。一摸他的脉就是乱的，这时候你要让他的五脏平起来。脏腑的气血不断循环，我们在讲十二经络的“肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中，申胱酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通”的时候，是内脏在按照这个时间在走动气血最旺，而经络是一直在循环。比如寅时三点到五点手太阴肺经的中府、云门走到少商，五点到七点就在走。气血在走的时候像在大循环，主力在前面，后面跟着一票。后面会动是因为前面在动。人体整体看起来像个圆圈圈一样，如果只看个圈圈没有头尾，所以我们设定头和尾顺着走。所以经络是十二个时辰不断在循环，但我们不去管它的后面，我们以时辰来调整它，认为它的气血流注到什么地方去。

气和血的动向，在中医观念里认为气走六寸、血才开始动。西方医学看不到气，因为是水蒸气，所以只看到血流动、没有看到前面有段气。西方医学很多都是把尸体拿出来看，尸体是死的。中国以前是犯人捉到监狱里面活杀。看胃里面怎么样，把肚子打开来。让五个人吃不同的东西，还放颜色在食物里。反正都是杀人犯，江洋大盗很多。很多医书记载，我看都是活体的解剖。有人很恶劣，他把人家活杀，国家判刑也把他活杀了。现在不会发生，这样认为不人道。以前很乱，强盗很多杀人放火的。凌迟一方面可以做医学研究，一方面是警告杀人的结果就是这样死得更惨。

这是骨会大杼。以前讲过督脉在第三椎的身柱，灸身柱又灸大杼，骨头就很硬，肋骨也很硬，不容易受伤。常常灸对身体很好，让身体很健康、强壮。

12. 风门穴(发背脓疽) 在第二椎下方督脉外开一寸半是风门。颈部入脑的后脑勺的骨头处有个督脉的穴道叫风府。胆经在旁边还有风池。很多在脑后方的穴道用风字来定名，就是伤风高了项强了，大部分会有颈项很硬很痛、脖子很紧的现象产生。也就是说这些穴道是风最容易进去的地方，也就是我常常讲的这是我们的冷却系统。肾脏的津液经过小肠的蒸化以后进入命门，命门的火跟小肠是相通的。很热的营养跟津液一路顺着督脉往上冲，如果没有脖子的话进入脑部太热，脑部就烧坏掉了。所以经过这边要凉快一下再进去。所以这里很多穴道是风进入的地方，你一缩脖子冬天就比较不冷，风进不去。

男女又不一样，女人正面是阳、背面是阴，男人背面是阳、正面是阴。偷懒记不会忘记，因为中医认为淡色的亮色的都是阳、暗色的都是阴，女人的奶水从前面出来是白色的，所以胸部为阳，男人刚好反过来胸部是阴。所以你看到尸体漂在在河流里，因为天阳在上、地阴在下，尸体面朝上的统统是女的、背朝上的都是男的。看尸体有时男女不分，让有经验的法医来看，男的，马上就知道。像我也可以去，因为我们知道阴阳。所以女人如果溺水都是(面朝上)浮着上来的。所以拍电影的要注意，弄错了是导演功力不够。

这是风门。这些穴道下针是近取穴，脖子强硬通通可以下针，也可以灸。什么都没有，拔火罐也可以。如果你在野外，脖子伤到很难过，针也没有、艾绒也没有。砍个竹子来，

把竹子口用刀磨得圆滑点，用火烧把里面的空气烧掉吸上去，也可以拔火罐。火罐在这附近都可以拔，把风邪去掉。一拔毛孔会张开来，会流汗，经脉能够循环时痛就会去掉。

有个病叫发背痈疽，医书上用痈，我们用脓，就是这个脓，背上常常长了很多脓块。我们在背后痈疽的治症上有三种：第一种是白头红块的脓在里面，第二种是白色的没有头，第三种是凹陷的。如果遇到痈长在背后或者四肢上，通通都可以在风门上治，因为中医认为是风引起的。这三种稍微不太一样。

前二种如果用灸的，用三棱针把皮肤挑破、把脓吸出来。吸出来以后可以上一些外敷的药，或者在上面灸。记得我第一天开宗明义告诉你们，我们在灸的时候，灸的定义，要痛灸到不痛。很有意思，前两种脓泡都是凸起来的，艾草在上面烧的时候刚开始会痛，因为病就在这边。一直痛，痛到不痛了，就代表艾的力量已经到了正常的肌肉的位置。正常的肌肉位置就不痛了，不痛就停掉了，因为你只要把病去掉就好了。这是痛灸到不痛。病人反应很迟钝或者口急的，你要讲清楚，不然太过了。

白色无头一般来说也是用灸。我们有烧针还没有介绍，我会介绍诸位燔针很久失传的烧针。我自己很少用，因为在美国我一烧针病人吓死了，我知道可是没有用。我们有很好的东西常常不敢用。比如把蜘蛛炸了吃，把人家吓死了，但我要讲实话。在法律上是这样的，我告诉你蜘蛛做的，你吃下去有问题没有纠纷；我骗你说不是蜘蛛做的，你吃下去有问题后来说不知道是蜘蛛就有问题了。中药很多都能吃，蚂蝗、蝥虫、虻虫、蝎子，吃下去不会有问题，但我们也不会骗人。我会教诸位如何用烧针，就是用燔针术。

凸出来的、白色无头，不臭，可以用灸，也可以用烧针。它表证是不痛，不痛要灸到痛为止。不痛要灸到痛是什么意思？很简单。皮肤凸出来，肿瘤在皮肤底下还有一个根，病是在底下。开始灸的时候不痛因为皮肤没有病，灸到痛了代表病的气已经透出皮表，这个时候就可以停止了。这个我们用燔针把让经过麻油烧过以后扎进去，第二天就消掉，速度很快的。可以不要烧，也可以直接下针。

第三个是凹陷，凹陷不用针。凹陷是非常不好的症状，非常凶恶的，直接用灸。凹陷有两种，有的人痛，有的人不痛。通通用灸，一样的法则，痛灸到不痛，不痛灸到痛。

风门穴是非常好的治痈疽的穴道。背发的肿块、还有褥疮、中风的病人躺在床上姿势太久没换了后面生褥疮都是痈疽，都可以烧。不要在褥疮上面烧，要在风门上面烧。褥疮口很大，这里有医师在现场，很多学生没有看过。像盖子一样，屁股打开来，里面都化脓了很臭。然后再换药，再盖回去。屁股可以打开来的。可不可以治？一样可以治，我们讲到后面的用药时一样可以治疗。这里讲的是生硬块什么的。【倪师针灸 31 视频同步文稿】

13. 肺俞穴(俞募治疗法) 再来是风门下一个穴道，第三椎下外开一寸半的穴道叫做肺俞。现在开始一票俞穴会出现。俞字为什么我们在这里念输？因为原来它的字是输，运输、气血运输出来的意思。后来我们写俞，中国人念肺输，中国台湾省人念肺俞，无所谓，最主要你要知道肺。

现在诸位学过手太阴肺经，肺主皮毛，肺有问题的时候咳嗽，变动在咳。很多人有咳嗽、气喘，还有咳血。症有非常多，后面所有的俞穴，在治疗时不分虚实寒热，通治。会用到俞穴的时候，就会用到募穴。肺的募穴是从中府下针到云门去。治肺的问题时，如果下针在背后的肺俞，二十分钟后正面换扎中府，这两个穴道同时用就有一个治疗法则叫俞募治疗法。使用俞募治疗法大部分都治在内科的病症上，可能你面对的是咳嗽、慢性支气管炎、气喘、肺结核、肺癌，我们都是用俞募治疗，大部分是治在内脏病的时候。

如果病人是肺经痛，你不需要用肺俞和肺募，直接问痛多久了。痛一个礼拜尺泽子穴，痛几个月太渊母穴。子母穴大部分是用在经络痛、四肢关节痛，内科病用俞募治疗法。俞募治疗法之外病人肺里还有痛，当你想到痛的时候就取肺的郄穴孔最穴，依此类推。我之前苦口婆心地告诉你郄穴可以干什么，现在可以灵活了，武器都用上来了。

当肺有问题时，你看肺俞的第三行下方中间，肺痿、皮肤痒、欲自杀。想去自杀是忧郁症，忧伤肺。所以中国老祖宗很早就知道，过忧的话到头来会去寻短。这时候不用抗忧郁的药，中药也有，针灸就在肺的俞穴、募穴上，针、灸都可以。针灸就可以治疗忧郁症。

按照五行治疗，治病有很多治疗法，一种叫正治法就是通用的治疗方法。当发现木有问题先去强土；当发现木土都有问题时再去强水，就把病止住了。同样的，当肺有问题时第一个会影响到木，所以先去强木再去强土。所以在治肺的时候去治疗肝脏、脾脏，让金必须要去生水而金没办法克木，这种我们称之为正治法。当金去生水、产生相生现象的时候就是正常。肾主二便，大小便肾脏在管。当我们治肝、治脾让肺的功能一恢复的时候，你可以看到肾脏正常的症状，大小便都会正常。

第四行讲小儿龟背，背弯起来。龟背实际上是有很多痰堵在里面，当然可以用肺俞下针、灸，正面取它的募穴，就是俞募治疗。

张仲景说太阳少阳并病，头项强痛或眩冒，时如结胸，心下痞硬者，当刺太阳肺俞、肝俞。所以张仲景针灸不是很强，太阳少阳并病我们下针不会下在肝俞上。头项强痛，针灸强的话下大杼，后面的穴道很多，前面讲的后溪穴都可以下针。我会教诸位一套下针的手法，头项强痛很快就去了。

有个太太在喂奶期间很忧，情志不好，有忧郁症。当有忧郁症的时候会影响到肺，除了想自杀以外，还要面临一个问题。我上次跟诸位介绍，心、肺是内脏在里面，外面在喂母乳，心脏在管奶水。如果情绪、心情很好，奶水不断的从乳头出来，喂十个月、十二个月、一年多都没有问题。当决定断奶的时候，如果心脏功能很好，大约二个礼拜的时间奶水会自然而然地下行，月经就来了。正常的肺气是当旺的，顶在外面叫卫气，保护着心肺。

现在忧伤到肺，奶水不见得会出来，会有反逆的现象。所谓的阴和阳要平衡，阳是卫，当阳退的时候阴就会进。我讲过阴就是看到的東西，营养都是阴，所以奶水进来的时候跑到肺里面去了。肺本来只吸收脾脏的营养，只吸收大肠的水上来。脾脏交给肺脏的是白色的营养，是奶水，所以奶水本来是要从肺脏渗透到乳房排出来的。结果现在肺忧，忧伤肺，奶水就停在肺脏。这个营养本来要代谢出去的，不代谢出去停在那里。所以病人在咳痰时就不一样了。今天我感冒伤风咳痰，黄色的很浓稠，这没有关系。咳血都没有关系，因为咳痰严重了痰里面带点血丝，支气管咳破这很常见。如果咳出来痰就是白色的，泡泡很多，根本就是奶水。这奶水本来应该在乳房的，可是你忧伤肺，这奶水从肺出来的时候没有办法直接达到乳房的位置，停在这里。在刚开始的时候有两年可能都是这样子，每天晚上三点到五点钟醒过来，二年以后西医再去的时候可能才是肺癌了。所以中医在二、三年以前就已经知道肺癌的初期，等到西医查到肺癌的时候太慢了。所以我们认为说奶水逆流是肺癌的原因，从这里来。

当我们压脊椎骨时，压到第三椎身柱，一压很痛，就知道有这个风险。就要赶快开始治，下肺俞、中府，叫病人不要生气，帮她介绍个男朋友，诸如此类让她平衡一下，让她开心一下。大家都要很开心，我们每天来上课很开心的。心情一开心，喜能胜忧就好了，这都是预防。所以你如果知道真正致病的原因，绝对可以预防的，我们可以不用死在癌症。

外面说抽烟会得肺癌，不会，但会影响到肝。为什么？因为金克木，抽烟会影响到肺金，当然就克木影响到肝，可是不会影响到得肺癌。很多太太小姐们一辈子不抽烟就死在肺癌，太多了。我不是说替烟厂做生意，而是我要讲实话，就是我们一定要知道病的真正原因才知道如何做预防。

所以刚开始有这个问题时就赶快下手，包括情志上，包括生理上、心理上同时下手，不然欲自杀。开始就给她下针、灸。妈妈怀孕生小孩的时候，如果妈妈有这种问题，结果她的小孩子龟背，一样的穴道，母子都是同样的穴道。龟背就是整个背弯起来。

14. 厥阴俞 再来第四椎下外开一寸半是厥阴俞，又称为心包，心包经就落在心包上面。这个穴道也是一样，平常下针、灸通通可以，可治疗心脏病。

我前面和大家介绍过，心脏本身正常应该不受病，有病都在心包上面。现在临床上看到很多心脏病实际上是西药的后遗症。现在都慢慢出来了，去年九月份到十月份美国 FDA 要求下架的就是关节的止痛药会伤到心脏，以前的减肥药下架都是伤到心脏。以前说维他命 E 可以预防心脏病，现在新的 study 出来维他命 E 不但无法预防心脏病还会造成心脏的损伤。妇人更年期后的女性荷尔蒙不单会引发乳癌，会造成心脏瓣膜闭锁不全遭到心脏受损。怎么那么多不同的药如关节止痛药、女性荷尔蒙，包括维他命都会伤到心脏？你看全部在心脏。所以心脏本身根本就不受病。当然我常常讲，你觉得人生乏味我可以告诉你如何得心脏病，我可以制造出来心脏病。我不能吃女性荷尔蒙，吃了胸部会大，马上就离婚了。

15. 心俞穴 第五椎下外开一寸半是心俞。

在诊断上为什么要知道第几椎？当你手指头在压的时候，如果有心脏病的人你压第五椎就会有压痛，肺有问题时压第三椎肺俞。有个病人找你晚上失眠，没有特定的时间，11-1、1-3、3-5 都失眠。你想真捣蛋，我不要给你看病了，胆肝肺我搞不清楚。不是，你压他第五椎心脏，心脏就会失眠，不会按着时间走。

所以压第五椎就可以知道，真正有心脏病的人在第五椎都会有压痛点。当压下去有闷痛是心虚，虚证。当压下去是刺痛、剧烈的痛代表里面堵塞到了，心脏有问题了，有瘀血在那边。在心俞灸也可以下针也可以。既然下针下到心俞，你就要扎心的募穴巨阙。所以背后下心俞、正面下巨阙，这就叫做俞募治疗。至于先扎正面或背面，这无所谓。

治疗心脏以后，现在你看五行。我们知道心脏一有问题后第一个会影响到肺。如果心脏的火去生土能够相生就代表没有病。如果克到金，治疗心脏时扎到第五椎心俞、同时扎肺俞。为什么要扎第三椎的肺俞？先去强金让它不移转。所以我在治疗心脏病时一下六针，就是心俞、肺俞、肝俞。下面会介绍到肝俞。治疗心就是治疗火，先去治金再去治木，心脏就会进入土，火就会相生。所以我会肺俞跟肝俞同时下针，反正在背面多扎两针无所谓，对他来说也是好。这就是我们取穴的法则。

扎的效果如何我告诉你。有两种，一种是一椎一椎去找然后下针；（还是一种）病人躺下去按看看哪一椎最痛，在最痛的地方外开一寸半扎针绝对不会错。因为病人手会往前往后或好动，穴道可以有点误差，其实第五椎还在那边。病人姿势转变时皮肤也会改变，所以就压，最痛的左右各开一寸半。

下针时不会那么傻从一寸半下进去，下到两寸的地方没有穴道的。所以斜刺的时候一定从一寸的地方往一寸半的地方斜刺，针会下到两个肋骨中间，而不是扎到胸腔里面去。下一个小时我会 demo 给你们看。所以从第五椎下针下到心俞去，从第三椎下针下到肺俞去。当扎心俞再扎肺俞就是说，到此为止心脏不准再坏了。所以一直在强肺的话基本上心脏损坏的程度就到此为止了，不会再坏下去了。灸、针通通可以。至于古书上说扎针扎到心脏，很难的啦，除非扎很深，故意才会扎到。

心俞在第四行最后一段“小儿心气不足，数岁不语”。心气不足的时候，到了好几岁比如七、八岁都不讲话。所以奇怪别的小孩都讲话我的小孩不讲话，心气不足。你给他针、灸通通可以，针心俞、灸心俞都可以。

健忘，心藏神，有时神不守。很多病人很好玩，通通扎完、人都拿着药出门了，说 I 忘了告诉你我的记忆不太好。那怎么办，的确记忆不好。我们在心脏上治疗会有帮助。

红斑性狼疮 临床上有一种病叫 SLE，西医称为红斑性狼疮，认为自身免疫系统不行。在临症时每次都是第五椎有压痛。第五椎是心脏，月经不好，非常不规则有时好几个月不来、有时会来好几天，来的时候滴滴答答又很痛，下焦的颜色也不好，睡觉也不好失眠。

心火是土的妈妈，心脏有问题时当然会影响到土，脾主四肢，所以伴随而来的是关节肌肉痛。心其华在面，脸上可以看到心脏的气色。所以心脏有问题的时候，两个脸颊很红润。

为什么称之为狼疮？因为像狼的脸有蝴蝶斑，红色的，脸上的皮都褪掉很硬。在治疗心脏的时候针灸下心俞、肺俞、肝俞，治疗的过程中关节痛一直退、红疹一直褪，褪到后来脸上的皮恢复正常。诸位知道女性非常爱美，所以你让她皮肤变过来，她到处去讲你的好话。所以打蛇打七寸，捉一个话最多的我跟她解释最多，然后她去讲。作战要打重点，给她讲中医理论，整个镇的人都来了。脸上赤红色的出现我们就知道是心脏的问题，红色是心脏。脸上本来不应该有的红色怎么跑出来？因为心脏受到损害，营养要进入心脏而没办法进入心脏，逆流出来跑到脸上了，所以脸上是红色的红斑性狼疮。

如果西医治疗没有药，(脸上的)给你吃类固醇，关节炎给你吃止痛药如两个不同的名称同样的药。女人会得到红斑性狼疮的很多，男人也有很少。为什么？因为男人的奶水在下面白色的；女人的奶水在上面距心脏最接近。所以常见的是女人占99%，1%是男人墨西哥人最多。因为墨西哥人没钱看医生，他们国家的药物法规谁都可以去药房买最强的抗生素不需要医师处方。所以美国人因为医师处方贵就开过边界到墨西哥去买抗生素。墨西哥人取得太简单，所以男人得到红斑性狼疮的很多都是墨西哥人，伤到心脏。

16. 督俞穴(血癌) 心俞下来的第六椎下外开一寸半称为督俞。督俞顾名思义管督脉，督脉是诸阳之会。

在临床上血癌的时候，在第六椎可以找到压痛点。每一个进来男女都是第六椎，也就是说督脉受到伤害。这跟西医说的很接近，西医认为脊椎骨管制造白血球，白血球太高，高到十几万是血癌。实际上白血球增加那么高，是因为督脉得到不正常的营养，吃太多了。吃太多了体重会增加，白血球也是这样子。所以如果身上的营养逆流从第六椎的管道进入督脉，本来不应该进去的营养现在进去了，血癌。

在治疗之前第六椎找到压痛点，治疗完以后怎么知道好了？再去压第六椎就知道了。在美国有个牙医32岁，来看我的时候被判定血癌。跟我讲话的时候嘴唇在发抖，他知道他要死了。帮他治疗四个礼拜病就好了。怎么知道他好了？第六椎没有压痛了，就是那么简单。所以如果很了解中医，我们可以把诊断通通简化。这就是督俞，可以下针、可以灸。所以你看督脉有多重要，诸阳之会。阳和阴是协调的，当它协调的时候整个督脉找不到压痛点，不协调的时候就找到压痛点。

所以人身上有痛的反应，就是身体里告诉你某些讯息。中医就是我们知道这个讯息后，从这讯息就可以解读怎么回事。当我们知道怎么回事，我们切入的角度就是对的，而且还可以预防它发生。如果去换骨髓，就算找到相同的骨髓换，确定会好吗？多少失败的例子。原装的最好，不要换。以后这些病，刚才讲的从督脉上可以诊断的癌症，对你们来说非常简单，因为知道它怎么来的。我们尽量不要讲英文要讲中文。从这些治症上面，因为我们知道它是怎么来的，同时我们能够知道阴阳表里虚实寒热，一下手就是对的，病人马上就会有反应。所以诸位将来当医生看病，一定要知道病因。

所以以后上过课的、看到或没有看到我带子的人都要小心，你乱讲话讲出来的东西是不对的时候我会攻击你。攻击你的目的并不是要人身攻击，而是我要救很多人。你是有名有地位的人你不要乱讲话，你不开口还好，你一开口我就知道你不知道。因为你会误导群众，所以不要乱写书，写出来我会让你上烂书排行榜。因为你写书写错了，莘莘学子去买你的书，花了钱还读了几年，还是错的，气不气人？！我会修理他们，不客气。【倪师针灸32视频同步文稿】

17. 膈俞穴(贫血、瘀血) 膈俞在第七椎下外开一寸半，念yu/shu都可以。第七椎怎么找？两个肩胛骨是三角形，把肩胛骨底端画条线，跟脊椎骨交接的地方就是第七椎下。

如果压了很痛(有血病)。膈俞叫做血会膈俞。我们身上有八大会穴，八会。血会膈俞、骨会大杼、腑会中脘、脏会章门、脉会太渊、气会膻中、筋会阳陵、髓会绝骨。血的会穴，也就是说血病治此。这里讲的血病并不是西医讲的血癌，讲的是贫血、瘀血、或者是内伤打击造成的内脏出血。出血通通是属于血病，大便里面有血、小便里面有血，小便会有血可能内在的原因是肾脏癌，大便里面有血可能是大肠炎或是痔疮，我不管，血病治此。所以出血的病、贫血、瘀血通通可以用。膈俞因为下面有肝、上面有心、它夹在中间，心生血、肝藏血，所以它统领全身的血。现在诸位了解足太阳膀胱经是很大的经络，这个经不好讲，不容易讲清楚。

遇到血症的时候，用灸、用针都可以。血症有很多特异的现象，比如口渴又不喝水。病人不是捣蛋找打，就是身体里面有瘀血时会这样子，很渴但是不想喝水，喝水也要吐掉不要喝。这是非常标准的身体里面有瘀血。法医在验尸的时候，不管是凶杀还是疾病死掉，常常会发现身体里面有很多瘀血块，而这瘀血块可能十几、二十几年都在那边。这些瘀血块并不是肿瘤，所以它不会表现在X光等检查上，看不到的。瘀血块常常会造成很多特殊的怪病，所以唐容川写了一本书叫《血证论》，他认为久病必瘀，常年的病太久了一定有瘀血，所以他用活血化瘀来治疗。

膈俞就是个活血化瘀的穴道。比如病人说痛，我们介绍时用讲过的经络，被打击，最近还有个人从马上掉下来踢到胸部，正好是乳中穴。这个胸部刚好是足阳明胃经上，有瘀血就下膈俞，胃经上痛下胃经的郄穴梁丘，刚被踢到下内庭。你看穴道就这样出来了，针灸就是那么灵活的。他现在人在中国，胸部扎一大堆针没有用，那是鸡同鸭讲。后面还有胆经开胸把整个的瘀血打开来，我还没讲到，我现在只是用你们知道的告诉你，还会有很好的穴道。从马上摔下来被马踢到以外，五脏气已经乱了，就下天柱、大杼让五脏气平衡。这是最传统、最正统的中医方法，在中国上就哪里痛扎哪里了。所以我常常笑他们，按照你们这种扎针，针灸就不用学了，还要我们干吗。

17.5 消渴穴(奇穴) 再下来是第八椎下外开一寸半，书上没有穴道，我那天跟诸位讲过，这个是经外奇穴叫消渴穴。下针或灸的都可以。

上次跟诸位介绍过，消渴分上消、中消、下消。上消渴饮百杯不能止渴，在胸膈以上渴。肚脐到胸膈是中焦，中焦饥饮百碗不能解饥，肚子一直是饥饿的吃了半天还是饿，这是中消。下消的糖尿病就是性功能没有，男人会阳不举，女人完全没有性欲变成性冷感，猛男在那边跳女人也没有反应。下消的治症、治法是一样的。

如果你很担心你先生，你说他现在是下消不要治，他就不能做怪。有时候也不需要治他，看你什么想法。你如果常年没有(性生活)，你也没有性欲了，也下消了。现在很多人下消，你看现在年轻人三十几岁多优秀但不结婚，所以卫生部门宣导赶紧结婚，未婚生子也可以节税。卫生部门不知道如何推动，不要推动教大家如何养身、健康，灸灸关元、三阴交，自然而然就要结婚了。不要说吃威而刚，这样很明显，用很自然的方法告诉他们，明年的时候人口爆增。

这个穴道一样针、灸都可以。治病一定要有 common sense。验血当然可以知道血糖下来没有。这个病人就是口渴，渴了半天喝水不能止渴，结果你帮他治了以后不口渴了，就代表血糖下来了。这个不口渴不见得血糖完全正常，但是已经下来了。一定下来了但下来多少还不重要，再看其它。手脚是温热的、头面身体是冷的、一觉到天亮、每天都有大便，这个人就好了，病就结束了。

不要小题大作，生病的都是小题大做。去年台大31岁那么优秀的医生肝病专家死在肝癌上。我可以告诉诸位，因为超音波扫描对他很方便，没事去扫描一下肝是在刺激肝癌。台大医院发生的事情不会发生在你们身上，我是你们的老师，他的老师不行学了半天死掉了。我们要帮助人家、自己要健康、父母亲也会好。哪有跟老师学了半天死在病上面的？

18. 肝俞 两个肩胛骨尖端连成一线，与脊椎的交接点是第七椎下，往下是第八椎下，第九椎下外开一寸半叫肝俞。肝俞顾名思义就是肝脏的部位、肝脏的后方。

肝有痛，肝病治此。同样是俞募治疗，还没有介绍到肝经，可以扎肝经的募穴、肝经的俞穴肝俞。任何的内脏、脏腑都有它的募穴和俞穴。肝俞可以用灸，也可以用针，在左右两侧都是一寸半。下针或灸的时候，两边一起灸，不管是肺经等都是两边一起做，不是左病右治、右病左治。在四肢上取穴的时候才有左病右治、右病左治。中风下针的时候，一定先扎好的地方再扎坏的地方，所以医书上写先针健侧、再扎患侧。

同样的，有肝病的时候第九椎会有压痛点，一压很痛。等到大都介绍完我会介绍诸位耳针。有个人麻木不仁因为肌肉很壮、每天撞墙，都肝病了脸都发黄了，你压他不痛。这时抓他的耳朵，耳朵不会去撞墙，耳朵还有肝点，还是可以找到。所以我们有很多的方法，就像我刚开始、到结束时回归一个球，一个病在中间，我们可以从各种角度切进去，都会打到中心点不会打错。现在的医学很可怕，仪器很好但打不到中心。我们正统的中医不用仪器，用不同的方法得到很多的资讯，集中在病灶上面。下手的治疗也是，有不同的治疗法则可以下针。所以用肝俞可以用诊断肝病，也可以治疗肝病，也可以确定肝病好了没有。

第九椎以下是肝胆脾胃三焦肾，一椎一椎地画，全部是外开一寸半。第九、十、十一、十二、十三、十四椎，就是肝、胆、脾、胃、三焦、肾。

全身只有一条经络会经过男人的阴器睾丸、女人的阴部，就是肝经。所以阴部有病，可以在肝经下针。睾丸有疝气可以在肝俞下针，不单单只有内科病。小肠坠下去陷到睾丸里面很痛，下脾经的(井穴)隐白或肝经的子穴。扎井穴很痛，你扎一下小肠马上就缩回去了，是被痛吓回去了。所以我们在针灸的时候扎到井穴，一刺下去病人会因为痛抽一下，他出力的时候刚好把疝气坠肠、脱肠的地方缩回去，效果很好。

肝俞下面第五行的积聚痞痛，就是讲有肿瘤、有硬块在胸肋的地方，治症都可以在肝俞上治疗。

19. 胆俞 在第十椎外开一寸半是胆俞。按照时间、时症，晚上 11 点到半夜 1 点，胆有问题可以在胆俞穴上下针。诊断怎么知道胆有问题？第十椎有压痛点，尤其胆结石的时候压会很痛。你帮他治疗好了以后，压痛点没有了，确认病灶去了。

四花灸(膈俞胆俞，肺结核) 中医过去有一种病称为癆瘵，这种病实际上就是 TB 肺结核。病人会发黄，全身黄的、脸是黄的、瘦瘦黄黄、小便黄的、眼睛都黄的。这是癆病叫肺癆，非常不容易好，在胆俞上可以治疗，因为金克木会在胆上面走。实务上会在胆俞上面做，因为很多 TB 的人不见得常会咳，会被药压制住而不咳嗽。

过去在东北发生这种事情。有一个强盗头子，他常被人打因为他常常打人家一辈子是凶手。有一天他得了个病就是肺癆。有个老先生告诉他，癆病吃杏仁生核就会好。他就买了很多新鲜的杏叫小孩子吃，然后把中间的核打裂，仁生吃。吃一段时间以后身上的黄退了，也不咳嗽了，咳嗽也没有血了，精神也很好。结果后来被抓起来了，要被枪毙因为他是强盗。枪毙以后大家看他肺癆怎么好的，肺一打开看，杏仁和肺泡结起来。结核病就好了，光是一味杏仁。

在治结核病的时候，胆俞是常常用的一个经验大穴。在治症的时候，当你不晓得如何去治，你用手去压，压到痛点就是下针的地方。扎痛点也可以，但要扎两边的俞穴。最常用的是四花灸，所谓四花灸就是两个胆俞、还有第七椎外开一寸半的膈俞，这四个穴道同时在灸称为四花灸，是治疗肺结核非常好用的穴道。

20. 脾俞穴 再来是脾俞，第十一椎下外开一寸半叫做脾俞，顾名思义脾俞是输穴。

脾主四肢，四肢上的问题不管是肌肉、关节痛都可以在脾俞下针。风湿，脾也主湿可以在脾俞上下针。土是治水的，所以脾有问题的时候腹会水肿。脾主少腹，少腹讲的就是

肚脐以下的腹部。水肿、鼓胀通通可以用脾俞，因为脾是土。我们用强土来治水就可以解决水的问题。用灸、用针都可以，效果都会很好。

由于脾主肌肉、主四肢，所以脾脏有问题的时候，很明显的表证就是身重，病人会感觉到身体非常沉重。正常人身体站立的时候，人的气是往上升的，气就是全身的水液是往上升的，所以站着你不感觉到体重。脚是身上最底层的地方，当你全身气化脚在最底下是热的。所以脚是温到的代表热气一直往上来、代表全身都是在气化的状态之下。全身充满气的时候是没有癌症的，就像热水一样，什么东西到热水里面就煮掉了。所以我常常讲，你要知道是否有癌症不需要到医院去，脚是热的就没有。现在还没有癌症，癌症已经很重了，你现在脚是冰的就赶快治，想尽办法让脚热起来。

脾主胃口、开胃，如果小孩子胃口不吃东西在脾俞上可以灸。如果灸了脾俞再灸身柱，小孩又高又壮大又会吃，肌肉又发达，骨头又大。待会我告诉你怎么让他聪明。

21. 胃俞穴 脾胃三焦肾，第十二椎(外开一寸半)开在胃上面，胃病治此。

如果胃有病，不管是西医讲的胃溃疡、胃下垂、胃出血都没关系，扎胃俞、再扎胃的募穴正面的中脘，两个碰在一起就叫做俞募治疗。有胃痛扎足三里、梁丘，郄穴可以止痛，足三里也可以止呕。这样一整套的穴道就出来了。搭配起来，俞募治疗、会郄治疗。腑会中脘，胃的募穴又是中脘，下完中脘穴再下胃经的郄穴梁丘，这是会郄治疗。会郄治疗加上俞募、再加上足三里，怎么会治不好胃病？除非扎错穴道。

22. 三焦俞 第十三椎外开一寸半是三焦俞，第十四椎肾俞。第十四椎正面齐平肚脐，所以一个人站立时正面是肚脐，正肚脐的后方是第十四椎命门穴。所以你可以从七往下找，也可以从十四往上找。临床上扎背针的时候，常常病人趴着，我的手从下面的肚子摸上去就是摸肚脐。大概的位置马上找到，然后再前后找，速度很快。笨蛋从第一椎找绝对会错。有几个点第一、七、十四，马上就区隔出来。同身寸是度骨法，不会错。

三焦俞(对应的)三焦的募穴是肚脐下二寸的石门穴。三焦是水道的地方，三焦有问题时用俞募治疗，三焦俞跟正面的石门穴。三焦有专门三焦的病，心包有心包的病，介绍到三焦经时再跟诸位讲。

所以在整个膀胱经上面都是督脉外开一寸半。你现在知道我为什么先介绍督脉，督脉是诸阳之会，所有阳的统帅是督脉在管，所以它络到所有的经络。所以我一再跟诸位讲，不要让人家动你的脊椎骨，绝对不能动。一伤到要让你补救回来很难，因为牵扯太广。西医神经学未知的还是冰山一片。我说中医不是冰山，我做给他们看。不单单是治好神经痛，还知道疾病的相关性同时利用它们来治病。这是中医。

找到三焦俞的时候，像水的问题三焦也是水道，下利、大便带血排水、水肿、吃东西不消化都可以用三焦。肚子胀满，三焦俞也是用得很多。用了俞穴会用到募穴，前面的肚脐以下、神阙以下二寸的石门穴，就是三焦经的募穴。

23. 肾俞穴 大家都知道肾像两个马铃薯一样。中医的观念认为肾主骨，骨头长的好坏靠肾脏。肾又藏志，所谓藏志的意思就是说，当肾气很旺时人就有志气，我要当总统、医生等。像我的志气不大，我想当吉他手。肾藏志，如果有人什么都不想干，十二个月换十三个工作，肾气不够旺，志不藏，没有大志。【倪师针灸 33 视频同步文稿】

肾其华在发，就是发的容华，华就是花一样。头发长得很油鲜很光亮，肾气很好。你们要学老师，五十二岁头发很少白的都是黑的，肾气很旺，有很多事情要做。这是肾气旺。以后我们介绍肝经，肝也主发，可是生发让头发往上长，这两个不太一样。所以当场做化疗，当场掉头发，那是当场肝脏就伤到了。所以你觉得人生乏味不喜欢留头发，要把烦恼事斩除很简单，做化疗从此头发就掉了。

由于肾脏管耳朵，所以耳鸣、耳聋、听力不好，通通是肾脏为主。肾管记忆，常常说老师我忘了告诉你我记忆不好，这是肾脏有问题。所以在记忆、脑部、头发、听力、骨头有问题的时候通通是在肾脏上治疗。胸无大志也是在肾脏上面治疗。

糖尿病分上中下消，下消是在肾脏方面着手。肾管大小便，不单单管小便而且管大便，所以肾脏功能衰落的人常常会有多便的现象，一天上两三次、好几次厕所，拉出来都是稀的。中医认为肾阳不够的话就阳不举了。

因为肾主水是水脏，所以下半身积水也是肾脏的问题。这里要区分一下，如果是平均的两个脚肿起来是肾脏有问题，如果腿都没有肿就是脚踝裸关节肿是心脏有问题。所以肾俞的治症非常多。

如果是腰痛用近取穴，很多人就是肾俞这里痛。用灸通通可以，怕针的话用灸也可以。

24. 气海俞穴 再来第十五椎下外开一寸半就是气海俞穴。肚脐正后方第十四椎旁开一寸半是肾俞，下一椎第十五椎外开一寸半就是气海俞。

这个地方都是属于近取穴，像腰痛、靠近肛门治疗痔疮，都可以推论到因为这是近取穴。在器官的周围选择穴道就是所谓的近取穴，在四肢上找道取舍就是远取穴。

25. 大肠俞穴 第十六椎下外开一寸半是大肠俞。

前些俞穴重要的是位置，膀胱经在督脉左右各开一寸半。所以如果病人有腰痛在中间是督脉，痛不在中间在两边是膀胱经。所以要知道经络在哪里才知道如何选择穴道下针。

有一个特殊的情形。有的人内科没有病、内脏没有病，但背痛就痛在十三椎，其它都很好，吃喝拉撒睡都很好。你就帮他针十三椎两边的三焦俞穴，就是治疗那一椎的痛。这是一个。加重治疗的时候，你可以在三焦经上的子穴上下针，就是治当椎的痛。比如脾经的子穴是商丘，如果这个病人脾脏都很好，胃口什么都很好，少腹没有肿满，四肢也没有身重，什么都没有，关节也不痛，就是第十一椎痛，我们就知道他就只是关节痛而已，下针脾俞的同时可以下脾经的子穴商丘。针一下到子穴时，第十一椎就开始热，这是我们所谓的导引。导引就是一个目标下到第十一椎的脾俞，就是告诉身体我要气血集中在这个点上帮他治疗。这时你一针子穴，气血就流回来回到第十一椎这个地方。这是单椎痛的治法，没有其它的病就是单椎痛。

大肠俞顾名思义，第一个它在腰椎的位置，近取穴也可以治疗腰痛。大肠的问题如便秘、下利都可以治疗。

26. 关元俞 第十七椎外开一寸半叫关元俞。跟前面的近取穴一样，在后面下背椎的地方大部分都是治疗妇科的病、腰痛。男人来说腰痛，女人来说很多妇科的问题通通在这个地方下针。像子宫肿瘤，近取穴通通可以在这里下针。

第十四椎以下，下针的时候通通可以直针下进去。直针下时要有点 common sense，不可以下一寸的地方，要下一寸半的地方。灸也可以，放片生姜做隔姜灸。

27. 小肠俞 再下来是第十八椎外开一寸半就是小肠俞。小肠俞顾名思义是跟小肠有关系的。靠近的近取穴像腰痛、痔疮，都一样，几乎都很雷同。

28. 膀胱俞 第十九椎下外开一寸半就是膀胱俞。一样除了治疗腰痛以外，小便失禁、妇科的病通通可以在靠近的地方下针。

29. 中膂俞

第二十椎下外开一寸半就是中膂俞。靠近背后屁股、臀部的地方。用灸、用针通通可以。像肾虚、消渴病、大小便的问题、腰痛、女人的赤带白带，都可以。

过去中医认为十女九带。为什么？因为过去妇女都足不出户，男女授受不亲，不能给男生看到，给男生看到我要嫁给你。所以以前女人都要呆在家里面，因为足不出户，接触外面环境比较少。所以她闷在家里面，白带就会比较多。情绪一定要放开，这种很不合礼仪和道理，可是以前的农业社会就是这样子，它必须要用这方法有当年的社会背景。以前要娶小姐很简单，爬到墙上去看，很好笑的一种社会的规矩。

30. 白环俞 再来是白环俞，在第二十一椎下外开一寸半，已经接近尾椎骨。尾椎骨长的三角形，尾椎骨上面突起来的是第二十一椎。白环俞顾名思义，因为是接近阴部的地方，像疝气、大小便、腰酸背痛、女人的白带，通通可以在这里治疗。

31. 32. 33. 34 上髎次髎中髎下髎(八髎穴)

八髎穴是全身上下最小的穴道。八髎穴有八个点。

怎么找八髎穴？从督脉外开一寸半是膀胱经，上髎在一寸半的中间就是七八分的地方。外面是小肠俞，小肠俞和督脉中间是上髎。上髎统治所有的腰痛，不管腰痛在哪里都可以统治。上髎用于很多妇女没办法怀孕想要生小孩，可以灸灸上髎，同时针上髎也可以。阴部的治症，通通可以用上髎穴。上髎穴很小大概绿豆那么大，所以下针时可以左右碰碰一下找到中间一个洞刺进去。扎一寸，平常是一寸半的针。像我在美国，美国的黑人屁股比较大，下针会拿长一点的针，因为要下在骨洞里面去。不要下很深，碰到骨洞下进去五分就够了。下到穴道才会有效，那才是穴道的正位。这是上髎。

次髎是在督脉跟膀胱俞的中间，下针。八髎统归上髎来管。像阴茎痛、睾丸痛，都是近取穴。从腰以下到脚麻，都可以下次髎穴。妇人赤白带，诸位看书上的治症都很接近。最主要你要知道部位，上髎次髎中髎下髎都常常会用到。

中髎穴就是中膂俞跟脊椎骨交接的中间，在一寸半的中间。中髎一样都是写妇人绝子不会怀孕、白带很多，治症非常的雷同。

再来是下髎，下髎穴在白环俞与督脉的正中间的地方。

诸位在整理这四个穴道的时候，可以分开来一点。比如大便下血可能是痔疮漏血或者是大肠炎，都会大便跟血混在一起，就在下髎做。妇人没有怀孕，可以用灸在上髎中髎做。可以稍微区分一下，其实临床上的治症都差不了多少。

35. 会阳穴 再来是会阳用得不是很多。会阳在督脉的腰俞和尾椎骨中间的点外开一寸的地方。治症跟这边的差不多。你要知道这个穴位，有的病人这边痛，就要知道它是膀胱经的穴道。膀胱经到此以后会往下走。

膀胱经在上背部有两条，一条是从督脉外开一寸半往下走，一条是从督脉外开三寸往下走。这么大的经络，两排从背一路下去到脚。所以第一条介绍完以后，从会阳再到上面第二条所谓的附分。

36. 附分穴 颈椎第七椎和胸椎第一椎交接的地方是督脉的大椎穴，第一椎下叫陶道，从第二椎下外开三寸是附分。所以外开一寸半是膀胱经，外开三寸也是膀胱经，这两条全部是膀胱经。第二椎下是附分。

附分是手足太阳之会，近取穴像肩中俞、肩外俞、大杼、天柱都可以治疗颈项疼痛，都是一样的治法。重点是你要知道督脉外开三寸的经痛还是属于膀胱经。

37. 魄户穴 第三椎是身柱，外开一寸半是肺俞，从肺俞再开一寸半也就是说第三椎外开三寸的穴道叫魄户。在介绍手太阴肺经时我们知道肺藏魄，把它叫魄户跟肺俞靠的很近。这些穴道以俞穴为主，肺病如果不要扎肺俞扎魄户当然也可以，但是我们是扎了肺俞再去扎魄户，两个穴道很接近就是有加强效果的目的。所以魄户是跟着肺俞来的，肺有问题的时候在肺俞和魄户同时下针都可以，同时灸也可以。

38. 膏肓穴 整个膀胱经里膏肓这个穴道最重要。在介绍之前，找穴要找得正确。把第五椎分三份，从其上三分之一处外开三寸叫膏肓。膏肓无所不疗。你说老师前面讲那么多，现在教到无所不疗，那针灸不要学了，从此比如说你叫倪膏肓、王膏肓、张膏肓，大家都是膏肓。至少比只扎这个穴道来得好，有的人只扎这个穴道一招半式走江湖。膏肓穴非常好用，但是穴位不好找。我教诸位怎么找，一定要把肩胛骨打开来。一般让病人反着坐在椅子上，前面放个枕头轻松。抱着枕头，一抱肩胛骨就打开了，这膏肓就出来了。平常膏肓是躲在肩胛骨里面，后面的肩胛骨把它遮住。

除了治症以外，最常见的是膏肓痛。临床上很多的情报、情治人员都有膏肓痛。一般来说膏肓痛代表这个人很卖力。抓人的时候犯人紧张、他也紧张，出力伤到的时候没感觉，回家后睡觉起来很痛在膏肓上。膏肓痛起来的时候，据一个警察的形容，十年的痛真的像螺丝刀钻进去一样痛，然后每天像扛着三十磅的米在上班。针的效果到不了，唯一治的方法是放血，针灸都不用。你让他肩胛骨打开，用手去按。一般来说肩胛骨打开来的话，膏肓穴就露出来。在肩胛骨旁边一压，督脉第四椎下外开三寸，拿三棱针、放血针刺破皮肤，然后火罐放上去把血吸出来。吸出来当场就好了。有一次有个年轻病人说背痛、指着膏肓的地方，我开玩笑说一般只有情治人员才会有这种痛。他说是CIA的，枪就放在脚上面，奇怪你中医这么厉害当我痛就知道我的职业。这是中医就可以知道。

还有妇女们尤其越漂亮的女孩子越粗鲁，常把东西砸坏掉。她拉东西时一扯，门把都拉下来了，很凶悍。由于拉扯的力量很强，一样会伤到膏肓穴。伤到膏肓穴，膏肓痛唯一的方法就是放血，下针俞募、子母补泻等一点用都没有，一定要放血。

临床的经验告诉我，当初设计人体的时候，不管我们定义成上帝还是佛祖都没有关系，它膏肓的时候一定在打瞌睡。应该放一个静脉在里面，结果它放一个动脉在里面。动脉的话浮在表面上，阳会活动很厉害，肋骨和肩胛骨一个交叉就像个剪刀叉一下，剧烈的拉扯之下就会破裂，血管破裂以后有些瘀血就会出来。静脉的话就比较深，就不会伤到。应该放静脉它放成动脉，就常常容易受伤。这是膏肓痛的治症。

平常膏肓无所不治。灸膏肓可以灸一百壮到四百、五百壮都没有关系。灸完四百壮病人一直趴着可能很累，要停下或换人灸。在灸完膏肓后病人嘴唇会干裂、嘴巴会燥渴、胸腔里面的气很旺，这时关元、气海、中极、石门、阴交都可以灸，灸的话气往下走再去灸足三里。足三里灸完就把这热气往下导，因为我们最主要的是要把热气导到脚上面去。我讲过脚是热的人没有癌症、没有心脏病、没有中风。灸膏肓灸得胸腔里都是热气，停留在胸腔里面没有用、没有达到治病的效果，就需要靠灸少腹的穴道、足三里把气往下导到脚上去，才会达到真正的效果。在灸膏肓的时候肚子、胸腔里面会有咕噜咕噜在叫、水的声音在跑，这就灸对了。

膏肓穴是起死回生的妙穴，重病、当你不知道怎样出手救他的时候就去想灸膏肓。灸完膏肓一定要灸足三里，不然嘴唇真的会裂掉了、舌头都干掉、讲话的声音好像磨沙纸的声音，干掉了。用膏肓的时候大部分是用在灸和放血。

39. 神堂穴 再来第五椎下外开三寸就是神堂穴。你看肺就用魄、心藏神就用神堂，所以跟心管的事情很有关系。心俞过来是神堂，辅助心脏的大穴。所以你可以说第五椎外开三寸，也可以是心俞外开一寸半。

40. 諛諛穴 再来是諛諛，督俞外开一寸半、第六椎下外开三寸。在治疗血癌的时候可以用针或灸帮助督俞的效果。书上说这个穴道病人讲諛諛这二个字脉就会跳上来，你不用叫病人讲。第一你帮老外看病他諛諛也讲不准，第二他肉很厚你又摸不到脉。所以按照骨头去找。古人为什么这样做，是因为隔了衣服，才会去叫。

41. 膈关穴 再来膈关，外开一寸半是膈俞，外开三寸就是膈关。治症跟膈俞差不多，像小便黄、大便不好都可以用。【倪师针灸 34 视频同步文稿】

42. 魂门穴

第九椎下外开三寸就是魂门。肝藏魂，所以把它归纳在一起放在肝俞的旁边。也是辅助肝俞增加治疗肝脏的效果。

43. 阳纲穴 胆则是在胆俞的外开一寸半、第十椎下外开三寸有所谓的阳纲穴。

44. 意舍穴 再来是意舍，第十一椎下。为什么讲意舍？因为脾藏意，人体的意念是脾脏在管。意舍在第二行中间开始主腹满虚胀因为脾主少腹，肚子胀满。大便滑泻因为脾藏湿，有问题的时候湿不守，湿就会进入大肠就会洞泄。小便赤黄因为脾主黄色，这黄色本来应该在脾里面的，结果因为脾脏比较虚了所以营养会跟着小便排出来。所以有很多东西可以推论出来。呕吐消渴因脾是在中焦主的是中消。身热目黄因为脾是黄色的。意舍是辅助脾俞的。

45. 胃仓穴 第十二椎下外开三寸的胃仓，跟前面一样是辅助胃的。

46. 育门穴 第十三椎外开三寸是育门。乳房属于三焦系统，很多乳糜管黄色的排营养都在三焦。乳房属于三焦的话三焦俞、育门、还有三焦的募穴石门通通可以用。石门有绝孕的功能。包括乳癌硬块，通通可以在这里针或灸。有非常多的穴道可以治疗乳癌，有压痛点在三焦俞和育门，直接下针效果会很好。有时有乳癌不见得会在十三椎下有压痛点，有压痛点时在这里选穴最好。

47. 志室穴 再过来是志室，在第十四椎外开三寸。我平时下针时肾俞、志室会一起下，因为志室有帮助肾俞的功能。

47.5 痞根穴(奇穴) 有个经外奇穴介绍给你。从第十三椎外开三寸半的地方再往下到第十四椎的这一带找一下，有个穴道叫做痞根穴。在脚后跟的是消积穴。痞根穴顾名思义是痞块之根。中医认为肿瘤、硬块都有根，就好像树木有根。如果把树砍掉根不砍掉，树还会长出来。所以这个穴道用在诊断有没有肿瘤、治好了没有，同时也可以在这穴道下针把根断掉。肿瘤、硬块可以通过这个根从身体、肾脏取得营养。下针也可以。

介绍到脚上时还有一个叫消积穴，身上的积不管是痞块积在那里、水积在那里、还是腹胀，通通可以用消积，是奇穴。

48. 胞育穴 再来穴道就没有了，一直要到第十九椎外开三寸的地方是胞育。一样是近取穴，大小便都是在下焦的排泄系统这边，大便、小便都可以在胞育上面治疗。

49. 秩边穴

再来第二十椎下外开三寸是秩边，这些针都是直针下针。秩边穴是很有名的治疗痔疮的近取穴。你如果扎长强、秩边，可以再扎孔最。孔最是肺经的郄穴，肺跟大肠相表里，还有(大肠经的)温溜穴，都可以对痔疮消炎镇痛、止血很有效果。秩边对各种痔的效果都很好，临床上用得很多。

用得多的可以做个记号，用的很少的只要知道有个穴道在那边就可以了。

50. 承扶穴 臀部的股沟弯起来，正好在大腿正中间横纹的地方，这个穴道称为承扶。承扶下针时近取穴对坐骨神经痛、背痛效果很好。下针时是用三寸针，从承扶一针透进去直接扎到骨头上面，深针才有效果。因为这里肉很多，扎太浅没效，一定要深针。像久痔疮、背痛、小便不利，近取穴都可以。坐骨神经在这里痛可以下针。扎承扶没有什么危险。

51. 殷门穴 在背后腿腓两个筋正中间的穴道称之为委中穴，股沟横纹正中间就是刚才讲的承扶。把承扶和委中心里面假想一条线，正中点就是现在讲的殷门穴。很少下针我都没有下过，因为有承扶、委中太好用了，殷门就很少下。所以只要知道这里有穴道就好。

52. 浮郄穴 膀胱经是阳经，在背面腿膀胱经的外侧通通是阳经，内侧就是阴经。所以往内走是肾经、阴经，往外走是阳经。外侧的穴道在肌肉和筋的中间，不在筋的上面，

在筋的内侧肌肉的旁边，这个穴道叫委阳。从委阳上一寸就是浮郄穴，只要知道就好了很少用它，用的比较多的是委阳、委中、后面的承山。

53. 委阳穴 委阳穴和委中齐平。委阳不是说扎下去就阳痿了，不要顾名思义到这种程度，不是这样子的。委阳是足太阳的络穴，三焦下辅俞，足太阳之别络。在原络治疗的时候会用到。记得原络治疗会用到原穴，所以大部分是用在阳经，因为阴经没有原穴、只有阳经有原穴。所以如果扎针在膀胱经的原穴上面，我们就会扎它的里经肾经的络穴，这就叫原络治疗。以原穴为病的经，治疗的经在络穴依它的表里经上面。治症看一下，我们用的机会也不多，用的最多的就是委中。

54. 委中穴(去血放毒、麻风病、背痛、皮肤癣)

在承扶下一个穴道称为殷门，在腠中后面正中央地方的穴道叫委中穴。从中间看外侧是阳，内侧是阴。从委中往外走到两个大筋中间的穴道叫称为委阳。后面臀部下缘横纹正中间的穴道叫承扶。膀胱经跟肾经是表里，所以下膀胱经时针下得很深，针一下去就会碰到骨头，所以要对准。从承扶跟委中把它心里假想一条线，正中间的这个穴道就是殷门。浮郄从委阳上一寸。我们先认穴，(倒序)委中、委阳、浮郄、殷门、再上去是承扶。

浮郄穴常常用在治麻痹不仁，治症看书上就可以。殷门、浮郄都用的不多，用的是最多的是委中。承扶在治坐骨神经痛近取穴效果很好。委阳偶尔会用到，又称足太阳经的别络。是别络不是正络，所谓别络是它还有分支、不是主要的大络。淋巴肿大可以用委阳因为它就在转角的地方，腋下、手肘转角的地方可以在委阳上下针。

在治症上面，这次学生的程度非常好，有的人会了解到如果瘀血在里面会产生刺痛。(第一)瘀血产生的刺痛，用活血化瘀的方法，针灸的穴道很多都可以活血化瘀，当然处方也很多。第二如果是痞块、积块、硬块在里面，是气闷在那个地方。我们治肿块、肿瘤的时候就两个字行阳。什么叫行阳？就是让阳气流畅。之所以有肿块是因为气瘀在那边。阳不行阳气不走的时候，阴就累积起来。阴和阳的区分在哪里？阳先走。阳行六寸，阴才开始走，所以阴和阳永远差六寸的距离。讲阴就是看得到的，比如说血就是阴，西医可以看到血但看不到气，阳就是气。而这个气其实就是水蒸气，你到镜子上吐口气，上面的雾就是你的气。

委中是非常有名的大穴。现在美国临床的时候，有一种病叫卡波西、一种肉瘤。这种病呈现的症状，从肚脐分开来，上半身才有、下半身好好的。上半身的肉瘤一个个长那么大，大的跟葡萄一样，长很多，衣服一拉开就吓一跳，肉瘤上破个洞有津液流出来，背后也是。很多医生一辈子都没看过这种病。这种病在美国联邦政府认定为，你只要看到这个病就不用验血了，是 AIDS。不要验血，这是法定的病。很奇怪，肚脐以下没有。

我一看就委中放血。委中放血是去毒，用在几个地方。先告诉诸位委中怎么放血。人斜着正面靠着墙壁，两个脚踏起来。踮起来后拿水或米酒拍拍、打打委中。委中在两筋中间，就会看到有青筋冒出来。用放血针刺青筋让它的血流出来。一般我们在执行这个动作的时候，在美国的医生很怕会感染到 AIDS 就带着双层手套把血吸出来。今天礼拜一要他礼拜三来看我，礼拜三来的时候整个全部没了，我自己也吓一跳。

临床上有很多的案例我们看到，你说这是 AIDS 的表证，可是最早的卡波西肉瘤是在旧金山一带流行的，有很多同性恋团体。他们实际上是吸毒来刺激，抽大麻等毒品。如果 AIDS 是病毒躲在细胞里面出不来，我们把毒一放掉当场就好啦。为什么？看他 AIDS 还是有在细胞里面，可是表证没啦。现在按照卡波西肉瘤的症状判定他有 AIDS，那放血下去病人的卡波西肉瘤没啦病人还是 AIDS。你知道我意思吧。所以说实际上我在美国临床上看，很多 AIDS 的病人根本就是中药里面的所谓白虎汤证，一剂下去病人就全身透天凉很舒服。可是西医紧追着不放(说卡波西肉瘤是 AIDS)，实际上是吸毒的，还有跟小儿麻痹疫苗有关系。以后讲到方剂的时候再讲。这是第一个我们使用，中医的解毒大穴，任何血里面的毒通通可以从这边解。中毒，血里面的通通可以解。

第二个毒就是麻风病。麻风病，你看到病人眉毛也掉了，有的人鼻子也掉了，头发也一块块的掉。麻风病会传染，身上很多肿块，也是在委中放血，效果非常好。对于有传染性的病，诸位放血的时候要带手套不要沾到，如果手上有伤口时时候沾到不好。委中又名血郄，血的郄穴。所以当血里面有有毒的时候，通通可以从委中放掉它。你摆对姿势踮着脚一挺的时候，这毒血都会集中在委中，一次把毒血拿掉。委中放血是非常有名的。

还有委中穴是膀胱经的合穴。膀胱经是属于阳经。大家都知道阳经的井荣俞原经合，阳经会有原穴、阴经没有原穴，它的五行排列是金水木火土。膀胱经的合穴是土，委中是膀胱经的合穴，它属于土性。阳经的井穴是金，按照阴阳五行来说，水是子的话金就是母。所以说膀胱经是水经、它的妈妈就是金。任何阳经的井穴都是金，膀胱经的井穴就是金。那你在膀胱经的井穴上补泻不是整人吗?! 待会讲井穴在哪里。所以按照我们的原则补井当补合，会到用母穴的时候我们的意思是补。补的手法是遇到母穴是井穴的时候补井当补合、补合穴。所以说膀胱经的委中本来是土，但是因为膀胱经的母穴正好在井穴上面，所以就把膀胱经的委中变成膀胱经的母穴，在委中做补泻。

临床上，膀胱经在背后两边那么大的两条下来，所以几乎所有的背痛都可以在委中下针，因为委中是母穴。膀胱经的经气是这样(左右分别是从上往下)下来的，针委中的时候用捻转法手顺经快转再慢慢转回来。用三、五、七、九用阳数来补。补完以后，针再提一点点就补好了。两边都是一样，先顺过去再慢慢回来，三、五、七、九取阳数，补完把针提一点出来就是补，专门治疗背痛。现在学过了，如果病人背痛，痛在督脉上面我们知道要扎后溪。不是痛在脊椎骨上面而是痛在两侧(膀胱经)这边，就下委中。所以有句话叫腰背委中求，腰背有痛、有病的时候，都可以下委中穴。

担法与截法 介绍到这里的时候，我要跟诸位讲一个针刺的手法。我们叫做担法和截法，这是两种针刺的手法。你们要有观念就好了。

什么叫担? 扁担嘛，一个人用扁担扛在肩膀上抬东西。有个病人背痛的很难过，痛得很奇怪就是痛在承扶这一点和委中这一点。当然可以扎对侧，按左病右治、右病左治扎膀胱经的委中这一点。所谓担法不用那么麻烦，殷门在两个穴道正中间，一针下去两边的痛一起去掉了。这叫做担法。同理，病人肩膀痛和手腕痛，扎曲池。我们的技巧很多。

担法也不能随便乱用，有个太太说两个乳房痛，可以但你要记得针灸的手法，下针不要灸。胃痛跟小腹痛，担正好在神阙，神阙是禁针的。所以你要有点 common sense。有的人说两个承扶痛扎中间(肛门)，这是捣蛋不要乱担。观念。

截法，第一个用在出血。这人手被砍断了大量出血，如何截法止血? 在出血位的上一寸下针。下针用一寸半的针，手比较浅可用一寸针，腿部用一寸半针。下进去后如果还出血，再后一寸再下一针。比如这个人腿上被刀子砍到出血，所谓的一寸是靠近身体的一寸，不能往四肢末梢。伤的地方没有穴道的，上一寸的地方下一针。下完还在流，再上一寸再下一针。两针下去一定止血。看到血管在跳，就止住了。这是一种截法，还有开堂介绍灸的时候，我有介绍到疱疹。【倪师针灸 35 视频同步文稿】

带状疱疹以腰蛇为例，肚脐往一边红红的一条穿过去。在灸的时候，灸两头就是截法。截法就是一截它的时候病就不进了、就停掉了。五行上面来说，心脏有问题的时候我们去治金、治木。治金就是一种截法，一截到此为止病不会再进了。再去强木的时候硬把火推到土上面去，循环就回来了，就正常了。这也是一种截法的观念。

委中这地方的汗很多，所以不灸，都是放血、下针。所有的皮肤病都可以在委中放血，比如牛皮癣。再严重的牛皮癣，我以前有个病人牛皮癣就长在委中，很厚还长毛很黑。不要说正好长在委中没办法放，其实就是叫你在委中放。针下去用火罐去吸，消的很快。尤其发癬，委中放血效果非常好。皮肤病都可以委中放血，所以它是解毒的大穴。

55. 合阳穴 委中直下三寸有个穴道叫合阳。

类比法 再讲一个针灸的治法叫类比法。古人创造出很多治法，有类比法但用是从我开始用的，以后你们也可以用到很多地方去。没有人会用，是我自己研发出来的类比法。

什么叫类比法？屁股的象是个人字纹，刚好肛门在这里（一撇一捺交接处的下方）。小腿肚在脚踏起来时也可以有个人字纹，人字纹下面是后面会介绍的承山穴。承山刚好跟肛门是对到的，所以承山是很有名的痔疮大穴。手上握拳小臂的肌肉强一点会有一个人字纹，这是尺泽下三寸的孔最穴，所以孔最穴对痔疮一样效果很好。

既然承山类比肛门、委中类比腰，委中和承山之间的部分就可以类比腰下到肛门的部位。现在一个人在膀胱经上有上下的背痛，并在腰和肛门之间有一个最痛点。病在左边就在右边的委中下针。下完针以后，就在小腿肚捏、用手指头去按，会找到一个压痛点。这个压痛点没有定位，不定的，按照腰下到肛门的位置。当你在小腿肚上找到压痛点的时候，针从这个压痛点一下去，腰下的最痛点就没了，一击就中。所以说如果是一条经痛的话下委中就好了，可是还剩一点痛就用这种手法。在临床上，越靠近腰椎、督脉的地方，就越接近小腿的内侧；越离开督脉，就越在小腿的外侧。怎么来的，就是把委中当腰、把承山当肛门，把人的下体放到腿肚上面。这就是类比法，治疗腰痛效果非常好。

委中下三寸是合阳穴，一样是辅助委中的，都以委中为主。

56. 承筋穴 再来是承筋穴，在委中和承山的正中间。筋骨的筋，顾名思义抽筋等可以在这里下针，脚不能动、痉挛、霍乱转筋都可以在这里下针。

57. 承山穴 再来介绍承山，承山用的地方非常多。包括脚抽筋，常常抽筋。如果跳到游泳池里脚抽筋怎么办？就重压承山，筋就解掉了。

临床上痔疮大量出血的时候，针承山、灸承山、针灸孔、灸孔最都会有止血而且止痛的效果。你现在知道了，现在有个病人痔疮很严重、痛得要死、走路跨着像骑马的姿势因为两腿不能并拢否则痔疮很痛，下长强、承山、孔最，痛就去掉了。还有痛代表痔疮肿得很大，就天应放血把脓血放掉。痛是来自压力，痛不是来自发炎。很多的脓血挤在里面造成痔疮顶得很大的时候，那才很痛是压力产生的痛。所以把脓血一放掉，压力一去掉以后痛就去掉了。当然痔疮放血第一个带手套，第二个手抓到痔疮、放血针放下去、火罐套在痔疮上面、抽。不要乱套，出了事情不会死人但是你自己倒霉。也不能怪病人，是你搞的。

委中和承山常常并用治疗在中风上面。委中是腰背委中求，所以委中一下去腰背的力量会加强。下承山可让脚有力，因为中风的人脚没有力，下承山穴脚就会有力。

临床上的一个治症很好玩，有很多妇女小姐爱美穿高跟鞋，一不小心踩到摔倒，尾椎骨撞到。你们不晓得有多痛苦，因为这是督脉刚开始的地方所以很痛。怎么处理？刚开始新伤的时候在承山穴可以看到青筋鼓起来，有时在右腿、在左腿、两腿都有，在承山穴附近。针对尾椎骨受伤，这时拿放血针扎它，一扎放几滴血出来，痛当场就好了，效果就是那么快。这是伤科的大穴。其它如脚后跟痛、脚无力、抽筋通通可以在这里取。记得承山穴下针一定要透到骨头、胫骨上。尤其抽筋，抽筋的同时手去按它，筋就慢慢松开来了。

58. 飞扬穴 承山穴往下一寸再外开一寸就是飞扬，阳经都是往外走的。飞扬是膀胱经主要的络穴，刚才那个委阳是别络、比较细小的络。飞扬穴刚好就在人字横纹肌的地方，下针一定是在两个肌肉中间、筋和肉的中间、两个筋的中间、筋和骨的中间、肌肉和骨的中间。飞扬是在两个肌肉中间。飞扬就是下了针脚就像飞毛腿一样，就是治脚不能跑步。前面可以下足三里，后面可以下飞扬、承山，都是让脚强壮的穴道。

这是一个 common sense，你如果手受伤、手受伤不能动没关系，但脚受伤不能动要赶快好。因为人是动物要动，手受伤脚还可以动可以走路，脚受伤不能走的时候一坐在轮椅上就完了。所以脚受伤要想尽办法让它赶快好，这是一个定理。人被设计的很奇怪，手的力量没有脚的力量大。所以说脚受伤恢复的速度也很快，比手的恢复的速度还快。

你看痔疮、体重起坐不能，治症都差不多，不能久坐久立、历节风就是风湿性关节炎。飞扬主要用在络穴上面，治脚没有力量。

59. 跗阳穴 再来介绍跗阳穴。脚后跟的外侧有一条大筋，从大筋和外踝裸的正中间的穴道称为昆仑。从昆仑顺着上去三寸的距离就是现在讲的跗阳。跗阳穴是阳跷脉的郄穴，治症跟飞扬、承山差不多。待会儿会提到一点跷脉。

60. 昆仑穴 昆仑穴在脚后大筋跟外踝裸的正中间，是专门治疗项背痛很有名的穴道。

60.5 消积穴(奇穴: 判断肿瘤) 这边要介绍一个奇穴。从足后跟的脚底往上三寸的距离，距离先找好。脚后面是个大筋、脚筋的地方，大筋的正中就在筋上面有个奇穴叫消积。消积就是有东西聚积、有痞块、有东西累积到了，我们都可以用消积穴。

这个穴道一样可以用来诊断。让人趴着躺在床上，最正确地找消积穴是让脚垂在床沿边，如果脚水平在床上消积穴会移动。从脚底到穴位正好是三寸的距离。你可以用原子笔管不要太尖的去压两个筋的中间，消积如果没有压痛代表这个人身上没有积，如果有压痛一个脚、左脚或右脚都代表身上有积、阴积，就是有痞块有肿瘤在里面。同样，治疗它你可以在这里下针。治疗完以后怎么知道肿瘤没了？再压它没有痛感、没有压痛点就好了。这个穴道在两个筋的正中间，所以下针的时候手指把大筋捉住，针直接从筋的正中间下去、扎到骨头上。病人趴着躺的时候，丈量到穴道后针就垂直下进去，从大筋的中间一路穿刺到骨头上，正扎在筋上面。平常筋上没有穴道，这地方是个例外。这是消积穴。

昆仑穴是膀胱经的经穴，是火。孕妇不能下针，下针会落胎，小孩子会掉、胎会滑动。所以平常用在生完小孩胎盘没有下来、胎衣不下，下昆仑把胎盘拿下会容易落胎衣。

61. 仆参穴 再来是仆参。很多人足跟痛或脚后跟痛。仆参在昆仑下到骨头旁边的地方。昆仑在外踝裸跟大筋的中间，从昆仑再下来到骨头旁边是仆参。

近取穴治疗足后跟痛。有人脚后跟不能踩在地上，这种病人很多。一般中医的观念认为脚后跟的问题是肾脏在管，所以在介绍《金匱》的时候会看到只有一个方子六味地黄丸，专治脚后跟痛。这是肾的问题，肾脏在管。而脚踝裸这边有水肿大部分是心脏的问题。全部下半身水肿的话是肾脏有问题。像刚刚我们的那个病人可以下仆参。

62. 申脉穴 再来是申脉，在外踝裸下五分的地方。这个申脉穴你自己去摸有个骨缝，这骨缝就是申脉穴。下针的手法是斜的45度穿刺进去，不是直针进去。

申脉穴主阳跷脉，阳跷脉是申脉在管。所谓跷，顾名思义是一个足字边一个乔，就是脚可以往外转就是阳跷脉在管。脚可以往内转是阴跷脉在管。往右侧走的时候右脚往外、左脚往内，所以阴跷脉、阳跷脉是平衡的你就可以控制自如。有的人不能转弯、有的人停不下来还往前冲、还有人走两步退一步、还有人更可怜走两步退三步，那是阴阳的不平衡，我们都有一定的治疗法则。基本上你们现在学到，跷脉管左转右转，阴跷阳跷让我们自由地左转右转。这是第一个。

第二个癫痫，痫病的时候灸阳跷，所谓的灸阳跷就是灸申脉穴。隔姜灸放生姜在这灸，治疗癫痫用的。上次介绍过癫痫的诊断的方式，这里就不讲了。灸阳跷一定是痫病昼发，就是白天发病灸阳跷，讲这句话讲的就是要灸申脉。夜发就灸照海，下面会介绍到肾经的照海，正好在阳跷的对面、内踝下五分的地方。所以阳跷、阴跷刚好在脚踝的两侧。夜发的时候灸阴跷。白天晚上都发就阳跷阴跷都灸。灸到什么程度？一天可以灸九壮、十一壮、十几壮，脚上的火气都不会上来的，你可以有空就多灸一点。你可以今天灸、明天再灸，一直灸到鸡爪在眼上慢慢退下去、跟黑眼珠没有碰到就不会发。知道不会发但鸡爪还有，继续灸不要停，让它整个收上去。这是针灸来治疗癫痫的。

63. 金门穴 金门是膀胱经的郄穴。主治的症状，一样都是身站不能久立等。金门穴找穴的方法，脚的外侧有个凸的骨头。凸骨的前面(靠近足后跟)是京门，凸骨再过来(靠

近脚趾)是金门后面的穴道京骨。所以京骨穴刚好跟金门隔一个脚凸的骨头。下针的时候,金门穴和京骨穴都是直针下,正好要扎在第五脚掌骨、脚趾骨跟肌肉的中间。金门是膀胱经的郄穴,前面介绍过郄穴都是可以止痛,消炎,镇痛的穴道。

64. 京骨穴 京骨穴是膀胱经的原穴。大家都知道,虚证、实证通通可以在原穴上来扎。只要扎原穴不管虚实,甚而至于你针进去平补平泻都可以,没有关系,不一定要做补泻。越靠脚旁边的,它的穴道的力量就越强。所以强烈的膀胱经的头痛,下京骨穴也可以。

65. 束骨穴(专治经络之病) 再过来是束骨。内部看小脚趾连接脚掌有三块骨头,大的骨头和两块小的骨头之间还有块软骨。束骨穴就在(大的骨头靠近软骨的)这个地方,前方(中间的骨头靠近软骨的地方)是通谷穴。后方就是束骨穴。

束骨穴是膀胱经的子穴,因为它是膀胱经的俞穴是木。木刚好是水生木,它的穴性是木,所以束骨穴是膀胱经的子穴,专门治疗膀胱经的实证。现在有个病人背痛,痛五天、三天是实证。在左边痛扎右边的束骨穴,右边痛扎左脚的束骨穴。

子母选穴大部分都是经络上的痛。比如说肺经痛痛了三天就扎肺经的子穴尺泽,但咳嗽的话不会扎尺泽用俞募治疗前面肺的募穴和背后肺的俞穴。所以俞募治疗大部分是治疗内科病,子母补泻都是治疗经络上的痛。

像背生疔疮,你看背上有脓疮、化脓长在膀胱经上面,这都属于膀胱经的实证。你看得到的脓疮、脓疡、红肿都可以用束骨穴来下针。所以记得束骨穴专门治疗经络上的病。
【倪师针灸 36 视频同步文稿】

66. 通谷穴 再来是通谷。通谷穴是荣穴,膀胱经的井荣俞经合是金水木火土,膀胱经本身是水经,荣穴又是水,属性相同所以通谷穴是膀胱经的本穴。

本穴一种治症方式,我举例给你听。比方说右手的肺经痛、大肠经痛,这个痛才三五天是实证,要扎对侧的二间或尺泽但病人没有左手。怎么办?扎对侧的通谷。通谷是水,大肠经是金,金生水,所以下本穴的话水性出来了,一样可以泻金经的实证。很多代用穴。

通谷看第二行下方,当五脏气乱的时候可以扎天柱、大杼,前面讲天柱大杼的时候讲过。如果针下去还是不行的时候,深取通谷、束骨,针下去的比较深,因为它是水跟木的地方。脏气很乱的时候病人的脉象都会很乱,乱跳、情绪不稳定、呼吸会很短。你可以知道病人的脏气很乱。当我们讲《黄帝内经》时还会跟诸位详细讲,这里大概知道个大概。

67. 至阴穴 再来是膀胱经的井穴至阴。在脚小趾头趾甲旁边的穴道叫至阴。至阴穴是膀胱经的井穴,膀胱经是阳经所以是金水木火土,它的属性是金。所以膀胱经真正的母穴实际是至阴,但是因为比较痛所以补井当补合,所以用委中來取代它。

至阴穴有个特殊的治症就是胎位不正。当发现妈妈胎位不正的时候,下至阴。针下去很快,胎儿会转动,24小时后慢慢就回正了。直接下针,当然不要拿三寸针扎下去针会倒,拿一寸小针刺下去就好了,刺在脚的小趾头的旁边。这是膀胱经的最后一个穴道。

膀胱经是申时开膀胱,申时是下午三点到五点。五点钟以后气血就进入肾经。

十、足少阴肾经

肾者,作强之官 肾经本身属水,开穴、气血流注的时间是下午五点到七点。如果有个病人跟你说,奇怪我每天到下午黄昏的时候开始累,肾经。七点钟以后眼睛就开始亮起来了,这就是肾。

肾主骨,任何的骨病就要想到肾。肾其华在发,所谓其华在发,头发的光泽就是肾。你可以看到头发鲜、很光亮就是肾。人在死前两天或三天,突然你可以看到肾气要绝的时

候头发整个蓬起来，一点颜色都没有，人整个颜色变掉了。比如白色的，看到的白色是枯骨的白色、完全不会反光，整个头发蓬起来，干干的没有油脂，人快要走掉了。肾开窍在耳，也就是说耳鸣、耳聋、耳朵有问题都在肾上面治疗。肾主记忆，人的记忆是肾脏在管。

人的肾气从一岁开始到五十岁到达巅峰，也就是说五十岁是肾气最旺的时候。五十以后肾气开始往下走。这是一个人的生老病死。每一个人都会面临的问题，所以我们才说要吸收前人的经验。我以后就是前人，所以你们不要比我早死。不可以，我不会让你比我早死的。五十岁以后肾气开始往下走。有的人是这样斜线下来，有的人是这样抛物线下来到一百岁以上。我们当然希望抛物线。长寿一个，但是还要健康愉快，不然的话你长寿不健康不愉快没有意思。如果就你一个人长寿、你的同代都走掉了，你很孤单，活它干嘛，总是要保留一些人在旁边。所以我们想办法长寿健康，一定要愉快、开心。所以说我们五十岁以后就要开始固肾。中医认为肾脏要好就要节欲。欲不单单是指房事，还有情志、欲望。欲望很强、野心很大，都会影响到肾脏。这是人的一生。

最早受胎的时候，西方医学认为人的第一个脏是心脏，中医说不是心脏、是肾脏。一开始第一步踏出去就不一样。这两个谁对？我分析给你看看，你再决定。中医认为说刚开始人在母体受胎的时候是因为有水，一周后可以看到筋膜，第二周开始进入心脏。筋膜是肝，水是肾。所以说怀孕第二周以后开始可以查到心跳。所以西方医学说看到了只相信看到的，它看到的是心脏。实际上是先有水，水再化生筋，再化生心脏出来。所以中医对水的定义跟西医不一样。就是我上堂课讲的，西医只有验血报告没有验水报告，所有的西药、化学的东西吃到身体里面，身体会释放水。

所以西医也知道怀孕时不要吃西药。但有的人不知道怀孕了，西药就吃下去了，一开始水就受伤。水受伤就受伤到筋膜、受伤到心脏，所以生下来心脏有问题。怎么心脏会有问题？不可能会有问题的，妈妈糊涂。所以不要等到确定怀孕的时候，二个礼拜了西医说你怀孕了，太慢了。等到听到心跳你药已经吃了，伤害已经造成了，根本刚开始就是水。所以只要确定准备生小孩了，就不要吃西药。灸灸关元、中极，三阴交，让它比较容易着床、怀孕。不要等到怀孕了才赶快把西药停掉。

按照《黄帝内经》肾是“作强之官，伎巧出焉”，所以我们脑筋在动、去研发东西、去思考和创新东西出来都是靠肾脏。肾主大小便，所以肾脏有问题的人大便也会不正常、小便也会尿频不正常。我们从很多地方都可以得到肾脏的讯息。

气喘在中医的观念里有两种，一种是吸，一种是呼。吸入困难就是肾脏在管，呼出困难就是肺脏在管，这两个不太一样。所以我们治疗气喘病人时，病人呼吸很短促，告诉你感觉是吸气比较困难还是吐气比较困难？病人说吸气比较困难。会不会耳鸣？会耳鸣。到黄昏怎么办？黄昏我很累。就都讲完了，脉也不用摸了，已经看完了。这就是生理学很清楚的时候，问诊就结束了。但是你没有一个整体概念的时候，你不知道怎么下手。现在已经清楚了，病人告诉你肾脏。但你只听到片断、没有把中医的生理学合并在一起，你当然不知道如何诊断。还有肾主骨，有时候病人说全身骨节会酸痛没有力。

呼出、吐气的时候有问题、气喘是吐有问题，那是肺，我们从肺上下手。当我们知道病在哪个脏的时候，我们下手就一击就中。吸入困难我们晓得治疗肾脏，治疗水按照阴阳五行我们会去先治火。如果给西方医学看的时候给类固醇让肺扩张，只管肺把肺扩张，不晓得是肾脏、肾脏的观念没有。类固醇就伤害到肾，当然像月亮脸、水牛角我们大家都知道是后遗症，其实是伤害到肾脏。所以类固醇用多了骨头会烂掉。

在进入肾经之前，看卷八第45页第四行“病之在骨也，其音羽，其数六，其臭腐，其液唾”。这里有两个问题，一个是羽，一个是唾液。首先讲羽，羽声是肾脏在管。如果发音羽，肾脏根本就不理你。发肾脏音的时候是吹的声。所以我们五脏在逼毒的时候用吹。什么叫吹？站好后手去压背后的肾脏，一脚前、一脚后吸一口气，然后身体往前倾去按摩它。或者坐到都没有关系，身体要弓起来压到肾脏，吹这个声音发出去。吐气没有了还没

结束才刚开始，没有气了就把肛门、谷道提起来。最后一口气是无声的、因为没有气了发出来是没有声音的，无形的吹是最重要的时候。力量整个逼出去，下一身汗。这是吹声。

为什么肾主唾？我画侧面给你看。小肠是火。小肠把食物消化以后，残渣跟水进入大肠。大肠里面的水有下面的火在烧，所以大肠的水会回到肺里面。这就是肺与大肠表里的原因。到了肺里面上升出来就是我们的唾液。唾液出来时要吞下去。所以你没事吐口水，身体大虚。道家或佛家在打坐的时候会产生很多的津液，这要吞下去。当津液产生在嘴巴里的时候，你吞下去时自然而然津液会进入肾脏。这是金生水、肺是金，产生的唾液回到肾脏去。这就是我们的精。如果咳嗽咳痰，痰不是唾吞下去干嘛，把它吐掉。唾是口水，所以要有点 common sense。痰是不要的，你甚至把它咳出来再吞进去，不要。把口水吞下去。这就是为什么说肾主唾。

临床上很好玩。病人水肿、口渴，身上积那么多水居然还口渴？对，因为肾脏有问题了没有唾。恢复肾脏功能的动作一定是把小肠的火壮回来，小肠跟心相表里。我画个图给你看。以后我让你做梦都在想它，很简单，就是五行嘛。肾脏有问题的时候我们会治火。

如果水生木、木生火就是正常人。当肾脏有问题的时候第一个影响的就是火。所以我们用截法，一截把火壮起来，肾脏的病不会恶化。这时候我们再用金去推水，因为肾脏没有力量了，我们把肺的功能一加强硬把水推到木上面就正常了。所以我们先去截火，如果拦截不住了已经影响到金了就拦截金，金拦截不住了赶快去拦截木，木拦截不住了赶快把胃气强回来，病停在那边病人还不会死。每次病人给西医动过后到我手上都是最后一步了，好累。每次只剩一次出手的机会。结果人家叫我外号倪一帖，硬被磨练出来。

在强火的时候，火就是小肠跟心，所以我们会把小肠跟心的功能恢复。热力一下来的时候肾脏的热气就恢复了，肾阳就回来了。一回来的时候整个水气会蒸发起来。一蒸发起来负担就轻了，因为本来下面有积水，这水一热起来水气就往上升，水肿就退掉了。这就是为什么说唾。所以病人原来是积很多水、嘴巴是干燥的，结果你把水一排掉，津液回来了、病人不断地小便而口水回来了。所以常常在治疗病人的时候，原来嘴巴很干现在口水回来不干了，代表你在对的路上面，唾回来了。

至于“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓”，这些你先看有个大致的概念。因为在《黄帝内经》会讲得很详细，我们这里就不重复再讲。肾经看卷八第47页。

1. 涌泉穴(顽固头痛) 第一个穴道就是涌泉穴。第一堂课我画的是右脚，现在画左脚。脚掌人字纹的中间就是涌泉穴，下针直针、直进、直接插进去就可以了。

足少阴是阴经。阴经的井荥俞经合会为木火土金水。涌泉是井穴顾名思义就是木，肾经是水，所以肾经的子穴是涌泉。肾经、肾家的实证在涌泉上治疗。如果是你的仇人你恨的人来了、被家暴了，涌泉下进去。当井穴刚好是子穴的时候，泻井当泻荥。所以我们不会拿涌泉穴做子穴来下针，很痛。涌泉穴做急救的大穴就是很痛嘛，一下去痛的一叫醒过来。我怀疑那个人醒过来说谁干的、好痛。所以我们会用荥穴来取代它的子穴。所以一般肾经的实证不会在涌泉下针，但你要知道涌泉是真正的子穴所在。一般对讨厌的人，涌泉。

涌泉穴在治疗头顶痛的时候，我会用到。我有时扎它的荥穴、膀胱经的束骨穴、甚而至于头上的百会穴下去，扎了半天头还痛。气死了，涌泉。涌泉对头顶痛的效果非常好。有的人头抬起来顶上就撞到什么东西，在桌子下捡东西一头抬起来撞到。还有的一大堆人围到时他头抬起来撞到上面人的下巴，上面的人是任脉受伤，下面的人是督脉受伤。任脉受伤扎列缺，督脉受伤扎后溪。扎了不好、头顶还痛，涌泉下针，头痛就去掉了。

眼诊法(心肺肾脾肝) 眼袋下方是肾的位置，这是望诊。慢慢我会给你们介绍。眼睛一看过去，怎么搞的眼袋这地方黑黑的、两个暗暗红色的，肾脏已经受伤了。如果眼袋的地方凸起来很大好像一个卧蚕一样，代表水病、水肿了、病人下面是积水。如果没有卧蚕

但有暗红色，红是暗的有点粉红色。怎么会看到红色？很简单嘛。因为水一定克火，火是红色的。所以你一看到红色是肾脏病，就知道了。这是我们望诊可以看到。

在继续下去介绍之前，我们有一种眼诊。把眼睛打开来看，眼睛内眦是中医诊断心脏的地方，眼白的地方是诊断肺的地方。因为内眦里面是红色的，肺本来就是白色的。五行里肺是白，我们有青赤黄白黑，所以眼白是看肺的地方。不管是哪一种人、黄种人白种人黑种人都没关系，瞳孔都是黑色的，所以查肾脏查瞳孔。瞳孔旁边会有一圈围绕着瞳孔，这一圈是土。就是因为有土、土在控制水，水就不会乱跑。就好象有堤防，所以水都在河流、水道里面。所以土在制水，土把水围到。这一圈是中医在诊断脾脏、胰脏的地方。

你们要知道什么叫正常，这就是人纪了。正常组织的结构是这样子，第二圈非常密的，一条一条很密很整齐。再外面这一圈，站在土上面的是木、就是肝脏，肝脏像木头一样一片一片排起来。所以我们在看瞳孔的时候，正中间是黑的是肾脏在管，肾脏旁边是土，再外面是木，木的外面把树木整个包住的是天地，肺是天把它整个包住。正常人，因为肾是阴脏，当灯光一照到它的时候瞳孔马上就缩起来，这是正常。阳来了，阴就会退。如果灯光去照瞳孔都不动，肾阳就不够了，肾脏已经虚掉了。如果一照没有瞳孔因为瞳孔已经放大了，这个人死掉了、肾气没有了，肾气没有了心脏就没有了。所以西方医学也是对的，急诊时拿手电筒看瞳孔，瞳孔放大没有用了、人就完蛋了。中间有个比例，土的地方是三分之一，木的地方是三分之二，这是正常。你可以看到纹路，看得很清楚，这是正常人。

【倪师针灸 37 视频同步文稿】

有一天看到，有的人肺白的地方好多白块在里面，一块一块好像面包屑一样，还有像头皮一样白白的一片一片。肺里面怎么会有白白一片一片？肺癌。就已经看到了，都不需要去照 X 光。晚上睡的好不好？晚上三点准时醒来。已经讲完了，速度就那么快。当你知道正常以后，这纹路改变了，如果瞳孔变得很大、第二圈也很大、第三圈变得很小还很多破洞在这边，肾脏就已经受伤了、水反侮到土了、土也反侮到木了。一路就可以看到哪边出问题，在眼睛上就可以看到。这是我初期告诉你一个概念，《内经》的时候我们会再讲详细一点。瞳孔越小的人越聪明，精的跟猴一样，很精的瞳孔变很小；反之就是比较笨。

涌泉可以助孕，因为肾跟怀孕有关系。水肿都可以治疗。

2. 然谷穴(治脑震荡) 再来第二个穴道叫然谷。然谷穴在什么地方？我用右脚内侧的图给你看。上次我们学过，脚背的高骨下到骨边是脾经的公孙穴、公孙主冲脉。从公孙往后一寸、沿着骨边和肌肉中间这个穴道就是现在讲的然谷穴。

肾经的井穴是涌泉，它本身属木是子穴。泻井当泻荣，所以肾经的实证在然谷下针。

然谷穴有一个特殊的治症脑震荡。脑部受到撞击、脑震荡的时候，然谷穴会崩起来一块、青筋都崩起来，病人会头晕、恶心，头撞到了嘛。拿放血针在上面一刺，血喷出来，那人就醒过来。所以从高处坠下来头部受伤、或撞到受伤都可以用。然谷放血是很有名的急救大穴尤其针对脑震荡。然谷穴放完血后头昏没了、头也不痛了、脑筋清楚了，恶心还有的时候旁边就是公孙。公孙本来就止恶心很好的、管冲脉，冲脉再下一针恶心就去掉了。

然谷穴除了是荣穴以外又是足太阴肾经的郄穴，所以非常好用。近取穴的话像脚不能踩地都可以用这个穴道。近取穴倒是可以临症来选择。

3. 太溪穴(肾结石诊治) 太溪穴在脚的内踝高骨与脚后大筋的正中间。

我们有太溪的脉，手摸上去有个动脉在里面，脉会跳。太溪脉用来诊断，如果看病人昏迷过去了，摸太溪脉还有可以救回来。我们前面学过冲阳脉，冲阳是足阳明胃经的原穴。冲阳脉有胃气还在，太溪脉有肾气还在，这个人一定可以救回来的。太溪脉没有了，完了，再去看瞳孔。瞳孔大、太溪脉又没有了，这个人就没有救了。

涌泉是井，然谷是荣，太溪是俞穴属土、也可以称为输穴。阴经的俞穴都是属土。

临床上还有一个还很特殊的诊断法。内踝裸的骨头与上面的骨头连到。从太溪的地方画一个肾脏在这边。用大拇指去压太溪脉，上面一寸、二寸的地方左右压。当你找到压痛点的时候就是有肾结石。肾脏的结石在肾脏的这边或那边，你怎么知道？你不需要知道。你在太溪压的时候它可能痛在这边或那边，刚好是相对的。痛点会不一样，因为结石不一定在同一个地方。所以在太溪的这个区域都可以压，压到痛在哪里，在痛点上下针。所以你要压，压到病人大叫一声。

所谓阿是穴真正的精神并不是比如腰上、肩膀上“啊是是是！”从这里下针，这是中国看书学的针灸。我讲过老师傅都给他们斗掉了。阿是穴的精神在，肾结石的时候你在太溪压，压到病人“是！这里！”下针，这才是阿是穴。

肾结石在排的时候，很痛。你不相信，我下次有个病人来，他在痛、肾结石在排，我们先不要下针让他痛，你看他痛的样子有多痛。痛到大汗淋漓，男人都会哭的。先不要下针，让他就这样痛。在肾经太溪穴这个地方找到阿是穴的时候，针一下去当场病人就大喘一口气来，痛就去掉了。然后病人会告诉你，我感觉有东西在肾里面动，结石已经移动往输尿管走，痛就没有了。一般来说西医处理也对。为什么？肾结石在排尿的时候很痛西医不会打吗啡止痛，因为打吗啡止痛的话你不动，石头排不出来了。针一下去，痛就去掉了。

肾结石的话要注意饮水的问题，还有钙片不要吃。西药厂很好玩，他说人需要钙质、把钙质跟钙片故意混在一起，消费者就搞不清楚了。我们每个人都需要钙，但是我们不需要钙片。钙跟钙片是两回事，两个是不等的。不要贪方便说多吃钙片就好了，吃了半天骨头还是烂，照样一点用都没有然后还得肾结石。现在所有的研究出来，钙片对骨头没有帮助，没有任何证据证明它有帮助。但是很多汤、用鱼骨头熬汤、高汤什么样子，都有天然的钙在里面，真的对身体好。诸位多拿骨头熬汤，从自然的食物里面取得钙质，而不要去吃钙片。所以我常常跟人家讲，钙片是给你的敌人吃的。如果今天我在追女朋友旁边还有个人在追，我就没事送他钙片，吃到他跟她约会的时候肾结石发作。因为五点到七点是肾经，这时是吃晚饭的时候。他准备了烛光晚会，白天准备好了到时候肾结石发了。然后我就跟那女的去吃饭，他就在发肾结石。害人很简单。自己知道自己不吃，喝骨头汤就好了。

太溪是常常用到的穴道。

4. 大钟穴 大钟穴在脚的后跟骨跟大筋正在交接的地方。

大钟穴是足少阴肾经的络穴，别足太阳经。络穴跟原穴一样，虚实都可以治疗。所谓肾经的实证，小便排不出来可以扎大钟穴。虚证腰痛，也可以扎大钟穴。大钟穴是肾经的络穴，补泻的时候可以按照实证、虚证来做补泻。

5. 水泉穴 水泉正好在从太溪穴下来到骨头旁边，成一个拐角的走法，我放大给你看。内踝裸有胫骨，后面有个大筋连到脚后跟骨的地方的穴道是大钟。从太溪穴直接下来到骨边，这个穴道是水泉。我们扎水泉不是直针下针，而是从上往下斜刺下针。

这里好热闹，又有溪又有泉。名称这样子，就是告诉你水肿在这里都可以下针。溪水、泉水都能够泄水。水泉针是斜刺下，太冲针是直针下，大钟针也是直针下。

我常用水泉治疗脚后跟痛。左脚的后跟痛扎右脚的水泉，右脚的后跟痛扎左脚的水泉，是这样反的。为什么扎水泉最好？我跟诸位讲过，因为脚后跟的问题是肾脏有问题，脚后跟不能踩地。诸位不要小看后跟，说很少看到的你错了，五十岁以上的人很多。几乎每天都有老外来说脚后跟痛，我一看吃营养片、钙片。又五十二岁跟我一样，我没有吃，我肾脏很好。他们肾脏会伤到。钙片在吃的时候就好像榔头跟砸铁钉，钙片吃的越多骨头越松，不但没有帮助还把骨头硬化掉。钙质就不会。

水泉在临床上月经、停经不来都可以在水泉上下针。水泉是很好用的穴道。

6. 照海穴 从水泉回到内踝裸下五分的地方就是现在讲的照海穴。在内踝裸下一摸有个凹缝，针下照海穴不是直针下或其他角度，是斜 45 度从内踝裸由上往下刺到照海穴。

照海穴管阴跷脉。阴跷脉，癫痫的病病夜发，晚上发癫痫就灸照海。灸阴跷脉讲的就是照海穴。白天晚上都发，就申脉、照海都一起灸。

扁桃腺诊治 由于肾经一路从照海上来到喉部，照海主阴跷，阴跷脉跟着肾经上来的时候同肾经是重叠在一起的一直到喉咙这边，所以在治症的时候有个很好的治疗叫列缺照海。列缺主任脉，照海是阴跷，所以这两个穴道碰在一起的时候可以治疗一切的喉病。喉咙有问题，通通可以在列缺、照海上下针。就是你要下到穴道，没有扎到穴道、扎到列不缺、没有扎到照海扎到照合，就没有效。针灸记得是立竿见影的。下到穴道，一下去当场喉咙痛就去掉。

现在有个女孩子，八岁，扁桃腺发炎。扁桃腺发炎怎么处理？嘴巴张开看到里面好大，两个像荔枝一样。用三寸针，就是上次讲的手法把针的后面折起来，把两边刺破。刺破以后单刺列缺，下针、引到气、出针，单刺法。列缺左右下完再下照海。下完她就不痛了，就有那么快。你觉得如果把她治好了不跟她讲收尾，那她下次扁桃腺发炎又得来找你，你会很赚钱。

你很讨厌看到她，因为世界上有几十亿的人口你两只手看不完，这个把她看好、一次治疗结束，后面还有小孩子来。你如果是这种心态的话告诉她，等到你扁桃腺都好了就夏枯草五钱加个生鸡蛋带壳的，放在锅子里面，两碗水煮成一碗，把蛋吃了、汤也喝了。就一次，扁桃腺终生就不犯了。夏枯草和鸡蛋很便宜，两碗水煮成一碗，很快而且不会发。你没事人生乏味就吃抗生素看看，越吃肿得越大。最简单治的。

任何的喉病，可能临床上碰到是甲状腺肿大，可能碰到扁桃腺肿大，或者慢性喉头炎不是一般的喉咙发炎，都可以用列缺、照海。

照海穴还有妇人逆经。因为照海是管阴跷，阴跷脉的气血是往上走的。任脉在管经血。所以正常的女人月经来的时候，心脏会把月经顺着任脉导下来，任脉原来气血是往上、到月经来的时候逆向会走下来把奶水导下来。可是阴跷脉有问题的时候，阴跷脉会把月经推回来。结果月经到了腹部没有从阴道排出来，再从子宫进入跷脉，从跷脉跑到嘴巴里面，从鼻子喷出来。这叫逆经。每个月都固定流鼻血，逆经，下照海穴。到目前西方医学没有什么方法治疗逆经。

7. 复溜穴 太溪穴在大筋和内踝裸的中间。从太溪穴正直上二寸的距离就是复溜。

复溜是肾经的母穴，肾家的虚证可以在复溜上治疗。既然复溜是母穴，肾经是往上去的，下针的时候针从下往上斜刺。不会直接在复溜上入针，斜刺上去就没有复溜了。一定是在复溜下面五分的地方对着复溜下针就是随着它。迎随的随，随着它的气血走。

针下去只要是从下往上的方向就已经是补了，只是小补。再上去转的时候就是大补。再拔一点出来就是大大补。我们有很多的补法。大家不用记。补泻手法不熟，经络讲完以后我会特别再讲治疗法则。所以俞募治疗、原络治疗、会郄治疗、五门十变，我都会再讲一遍。然后针刺的手法从最简单的补泻，一路讲到最难烧山火、透天凉，强补跟强泻。

复溜是肾经的母穴，它是经穴、属金。金生水，所以复溜是肾经的母穴。在临床上比如水肿、小便不出、肚子肿胀腹鼓，都可以用复溜穴。复溜是常用的穴道。复溜下针的时候很强，一下去常常会病人像被麻电一样跳起来。

8. 交信穴 从复溜往前一寸到骨头旁边就是交信穴。我们有复溜，交信只要知道在这边就好了。肾经上去的时候，在这里转个弯上去。

平常没事坐着看电视就灸灸关元、灸灸复溜，很强。只是你自己灸复溜要盘着腿，艾绒的烟往上冒。你不要那么傻，坐着看电视让烟就冲到鼻孔里去，头都昏了是给艾熏昏的。所以你空气要流通，把窗户打开来，或者是用张纸隔到让烟往旁边走。灸复溜是非常好的，因为肾本身是水经、艾绒是找水的，所以一灸下去的时候脚就热起来、水就会热起来。

要记得正常人的水一定要气化，身上绝对不能有累积多余的水。累积多余的水会让炎症更严重，让癌细胞长得更快。我们每个人都有癌细胞，你只要把水排泄得很好，它永远不作怪。所以什么震子照射、中子射影都不需要，那么一点点癌细胞不要去动它，它根本无害。为什么要去动它？太过了。所以没事不要去做什么体检，不好，吓自己。中医体检不要检查，问脚是热的冷的？热的。结束了，回家。很简单。你们现在慢慢知道为什么了。

交信穴我们会用在女子月事不止、滴漏不止的时候，还有阴挺、就是子宫颈下垂到外面来。交信是阴蹻脉的郄穴，下针也是直下。跟复溜差一个大筋而已。你可以摸到一个筋，在骨边。在骨边的穴道下针时绝对不要贴骨边下去，因为骨膜会伤到很痛，要移开一点点。不要沿着骨边下针。

9. 筑宾穴 再来是筑宾。筑宾怎么找？筑宾穴在太溪穴直上五寸再往后开一寸。

筑宾穴是阴维脉的郄穴。阴维脉是什么我们介绍奇经八脉的时候会讲。筑宾穴跟曲池两个互相呼应。筑宾穴是肚脐以下的消炎、解毒、镇痛，肚脐以上就是曲池。巨阙我们前面讲过是上纪，关元是下纪。纪就是，上半身的纪律、周天的循环是巨阙在管，肚脐以下的纪律、周天的循环是由关元在管，肚脐以上的炎症曲池管，肚脐以下的炎症筑宾管。【倪师针灸 38 视频同步文稿】

现在诸位就得到答案了。现在有个人来全身皮肤很痒，合谷是气脉、曲池，这两个针一下去上半身的痒去掉了。下半身是筑宾，三阴交是三条阴经的交会，血海有清血的作用，所以在正面下针的时候，曲池、合谷、筑宾、血海、三阴交这五个穴道十针，针下去的同时痒就去掉了。如果起了很多牛皮癣、干癣或怎么样，背后扎针血郄、委中放血，这就是针灸上非常好的治疗皮肤病的大穴道。现在就慢慢出来了，你们慢慢有概念了。

我们在结束之前、讲完治症以后，我会有案例讲给你听。现在有个病人有气喘、有肿瘤、肩膀痛或怎么样，这很灵活的。针灸是很活的，你只要观念有了以后，穴道是由你在选择的，而你不是被穴道摆布的。你不能说这个病我要扎什么穴，再去翻书上的什么治症、哪个穴道，你就完蛋了。穴道是给你的工具，你要奴役这个穴道，而不是被穴道所奴役。我会让你们做到这个阶段。这是筑宾。

10. 阴谷穴 再来是阴谷。阴谷在脚脬的内侧，膝盖弯起来、手插到缝隙里面，会发现这里面有两条筋。在两个筋的中间、对着骨节的地方就是阴谷穴。

阴谷是肾经的合穴。因为阴经的井荣俞经合是木火土金水，所以合穴是水穴。肾经是水经，碰到合穴又是水，所以阴谷是肾经的本穴。水穴可以泻金的实证。五行的理论是非常灵活的。肾经的阴谷穴，肾主水，阴谷穴又是水穴，水会生木，所以当有木经的肝、胆的虚证时，阴谷穴可补肝胆。也可以泻金家的实证，大肠经的实证跟肺经的实证。所以你要知道本穴的功能。属性跟该经的属性相同的就是它的本穴。

这是弯腿的时候，针这样下进去。如果腿是打直的，我画个萝卜腿比较清楚一点。萝卜腿一般是喝牛奶喝太多了，结果腿就变成牛腿、萝卜腿。脚脬的中间是委中，在外侧大筋的中间是委阳，内侧就是阴谷。所以阴谷、委中、委阳是在一条线上的。在阴谷下针的时候，你会看到阴谷这边有个筋，要下针在筋的内侧靠委中一侧。这里还有一条筋，因为腿一拉直的时候两条筋会变成一条筋了，很紧密绷在一起。你不要硬把它们分开来。脚弯到的时候是在两条筋中间下针，脚打直的时候两条筋连得很紧，要在筋的内侧下针。因为它是本穴，所以无所谓补泻，平补平泻。只要扎到针、引到气，水性就出来了。

对称治疗法除了左病右治、右病左治以外，现在诸位去想，有个人右侧委中痛。一种选择是对侧的委中，结果他没有左脚。不能寄望每个人都有左脚，不能这个人没有左脚就没办法治。你看委中刚好是膝盖弯曲的地方，所以扎手肘、委中对侧的尺泽或曲泽都可以，因为都在筋的中间。你把胳膊模拟膝盖一样弯起来，尺泽或曲泽就是委中。如果是腿内侧的阴谷位置痛，可以扎手肘上的少海。腿的外侧痛就下手肘上的曲池。穴道就是这样来的。手肘弯起来后撞到，就扎对面膝盖的鹤顶。有个人手背的手腕中间痛，可以扎对侧的解溪。对称治疗就是这样子来的。有个人好死不死就是右手太渊的地方痛，这个人又没有左手怎么办？扎脚，这地方刚好是太溪，就下太溪。再往大拇指方向过去的地方痛，脚的然谷、不然就是公孙。这就是对称治疗。

阴谷穴也是妇科穴，白带都可以用。

11. 横骨穴 到了合穴以后，我们在手肘以下、膝盖以下就是井荣俞经合，现在进入腹部。阴谷再上面就是横骨穴。中间是任脉，现在大家知道为什么我一开始就先介绍任督二脉，就是按照它来找穴。在耻骨的上方是曲骨穴。曲骨扎针不能扎到骨头上，要扎到骨头的上面。从曲骨穴外开一寸是横骨穴。一路上去距离是一寸的距离。

横骨穴是冲脉、少阴交会的地方。所以从这里开始，冲脉和足少阴肾经两个是重迭在一起的。记得冲脉是脾经的公孙穴在管。这两条经是汇合在一起的，一直往上走。第一个会穴就是横骨穴。

顾名思义，在组织周围的取穴就是所谓的近取穴。近取穴大多数没有什么补泻，可以直接在这边下针，没有关系。当然以前的话这里的腹部针很少下，因为针比较粗。还有男人跟男人还好，男人跟女人比较不方便。现在下针比较好，现在的针比较细，而且女孩子比较不会介意。这都没有关系，你们可以下、近取穴可以下针。如果说近取穴配合远取穴，效果更好了。像男人失精、晚上睡觉梦遗，都可以用。

12. 大赫穴 曲骨上一寸是中极，中极外开一寸就是大赫。找到中极就会找到大赫穴。

近取穴，大赫穴像阴缩、睾丸缩到腹部里面去，妇人的赤带、白带，都可以在大赫上下针。从这里开始都是少阴跟冲脉交会的地方。

13. 气穴 在关元穴的外开一寸就是气穴。同样的，治症跟大赫都差不多。

14. 四满穴 四满在石门穴外开一寸。任脉上关元、石门、阴交，气海先不去记。

诸位看看治症就好了。到了四满就接近大肠的地方，所以肠子泻痢、腹泻、肠鸣肠子咕噜咕噜叫，都可以在四满下针。

15. 中注穴 再来是中注。中注穴就是肚脐下一寸的阴交穴外开一寸。越靠近肚脐边、越靠近天枢的地方，都是治疗大肠的问题。

16. 育俞穴 育俞穴从神阙外开一寸。大家知道从神阙外开二寸就是天枢穴。所以足阳明胃经跟任脉的中间就是肾经。你一定要知道经络是怎么走。病人痛起来的时候既不在任脉上又不在胃经上，那就在肾经上面了。肾经跟冲脉是交接在一起的。【倪师针灸 39 视频同步文稿】

从神阙往上到心蔽骨、往下到少腹，这是任脉。肾经是任脉外开一寸。过去有人讲是五分、半寸，实际临床上是一寸。因为经一定在肌肉、肌肉之间，任脉和肾经都在肌肉之间，差不多一寸的刚好有个肌肉。我在国外看过很多肌肉男、美国人很练身体，那腹肌刚好一寸、一个个都是一寸。所以肯定是一寸。

我们上堂课讲到育俞。肚脐旁开二寸是天枢，天枢是足阳明胃经的。肾经在腹部的走向正好等于冲脉，正好跟冲脉相等。所以你要知道这个。以后反正这条经出来的问题，你就知道是肾经也属于冲脉。

待会我会上到胸腔、到乳房那边去。乳房的硬块，如果在阳明胃经上就在胃经上治疗，如果在肾经上面就在肾经上治疗。我们的心包经、心经都经过乳房，脾经都经过。所以说看她乳房的硬块在哪里。乳头的下方我们上次介绍过是足厥阴肝经的所在。如果硬块正好在乳头上，主症下针的时候以足阳明胃经跟足厥阴肝经两条经为主。诸如此类。

所以我们一定要知道经络的走向。学针灸就是要注意经络的走向，人体很完整，这样就不会忽略掉什么。现在很多中医对方很了解、可是针灸不见得很了解，有的针灸很强、处方不见得很强或者处方的方向是不对的。

所谓的近取穴，最简单记的方法就是，它只要靠近大肠的地方一般来说都是大肠的问题，靠近腹部这边的就是膀胱、小肠、女人的子宫胞户、卵巢都在这个地方，那就治疗妇科、男人的小便失禁，诸如此类。所以你只要记得近取穴就是 local 的，这样就不会错。你不会说大肠便秘在腹部这里下针、一定在上面，小肠的肠气在腹部这个地方或者是女人的妇科痛。妇科的月经痛你不会扎到盲俞跟天枢，这么笨中极不用。诸如此类。这是近取穴的观念。接近心脏就是治疗心脏，接近肺就是治肺。观念一定要有。

17. 商曲穴 再来是商曲。商曲在下腕穴外开一寸。跟诸位复习一下。肚脐、神阙上一寸是水分。水分外开一寸肾经没有穴道，是下腕外开一寸是商曲。

今天有个病人来，肾脏病水肿、下半身整个是肿的，小便也滴滴答答的。怎么处理？用任脉的水分穴，关元旁开二寸足阳明胃经的水道穴，脚的三皇阴陵泉、地机、三阴交是天皇地皇人皇。这些一下去，肿就开始消。针完以后、第二天他来的时候，肿就消了大半了。这是下半身的水肿。

下半身没有水肿，是脸肿。正面的脸是足阳明胃经。因为承泣四白巨髎头维下关颊车是在正面，在阳明经上取穴就可以了。诸如此类。所以穴道你要灵活地去运用它。灵活运用的时候你不用记，它一个证来了以后你马上直觉反应出来就是这样子。

所以我就希望说，大家都能够很直觉地反应。当场就反应出来，而不是说紧急的时候很紧张，什么都忘掉了再去查书。不可以。所以你们平常被我训练就是直觉反应，想就到了。一定要这样子。不然的话《针灸大成》你们在我们教之前就看过，可是它很灵乱。我的工作就是帮你整理起来给你个主流，这样的话旁边的一些治症、那些特殊的技巧只是插花进来而已。

18. 石关穴 再来是石关穴。石关穴在建里外开一寸。大家都知道建里上去就是中脘。

你想想看石头关到一定是胃方面的问题，吃不下东西、胃胀、没有胃口都可以下石关。诸如此类。这是穴性。有些《针灸大成》版本印的一寸半有些印的一寸，你们以一寸为主。

19. 阴都穴 再上来是阴都。阴都是任脉的中脘穴外开一寸。

这些穴道你都知道，同时知道经络的走向。我们从下面一直往上走就是告诉你，足少阴肾经的经气的流注是由下往上的。所以气血流行的方向你要知道。哪天你穴道的名称记错倒无所谓因为用的不多，但是你要知道。

20. 通谷穴 通谷在上腕穴外开一寸。我们有两个通谷，一个通谷在肾经这边，一个通谷是膀胱经的本穴通谷穴。膀胱经至阴的后面一个穴道就是通谷，再来是束骨。

一样的治症，差不多都是胃里面停饮、胃不消化，一般的胃病。

21. 幽门穴 再来是幽门。幽门从心脏的募穴巨阙穴外开一寸。

在主力穴道旁边的穴道都可以辅助主力穴和它的治症。比如下针巨阙心脏还是会有闷痛，就在旁边一寸、旁边两寸下针加强巨阙的效果。所以幽门穴是加强力量用的。你不会说心脏病或者怎么样不扎巨阙扎幽门，不会这样子的。

这些穴道里面的治症很多。等我们在介绍《黄帝内经》的时候，一讲到脏气的时候这些穴道的性就出来了，到时候你就知道可以选这些穴道，否则都很接近。

22. 步廊穴 再上来是步廊、神封、灵墟、神藏、臑中、俞府，这六个穴道都是外开二寸。到了胸腔以上、步廊穴以上任脉到肾经的距离是二寸，幽门穴以下的距离是一寸。要知道二寸为什么？因为四寸到乳中穴。从任脉外开四寸是足阳明胃经，外开二寸是足少阴肾经。

今天有位太太来找你有个乳房硬块。问在哪里，再一摸在肾经。如果硬块在肾经却在其它经上治疗，效果就没有那么好。这里有几种处理的方式。

当太太正值在喂母乳，三焦的气脉是集中往乳头走的。这时加强她心脏的力量、加强足阳明胃经的经气，比如解溪、梁丘止痛、心脏的募穴巨阙、心脏的俞穴后面的心俞，让奶水会集中到乳头出来。这时候就不管经络，是以阳明经为主，因为在喂母乳，母乳会集中到。因为肾经跟胃经之间的经气都有下面会介绍的三焦经在联络。三焦经在行阳，所以所有的奶水都是阳，阳就是白色的。你如果看到黑色的奶水，就是阴、就是乳癌了。小孩子不会吃黑色的。所以看到黑色我们的治症不是这样的。所以你看到奶水是白色的时候是阳，三焦经在联络，它们会集中到乳头出来。这时候的治症强心脏、强足阳明胃经就好。

但是如果不是喂母乳，她有个硬块在这边正好在肾经上面的时候，初期的硬块用上次讲过的隔姜灸，当然很好。因为灸本来就是去找水，奶水囤积在这边。刚开始初期的硬块一定是一些钙累积在那边或怎么样，实际上根本就是营养累积在腺管里面。我们用灸就可以散它。在针的时候，硬块在肾经上当然在肾经上下针。如果硬块才一个礼拜而且很痛、压到很痛，是实证，只要是实证的话在肾经的子穴上下针。你如果很讨厌这个女的，她是你家隔壁的三八、泼妇骂街的，下涌泉；如果这太太很好、一天到晚帮助行善的，下然谷。你都没有错，都是合理的，我忘掉然谷了嘛。如果是虚证，你知道是复溜，很久了、压它按摩它很舒服，复溜上下针，因为它是肾经上面。这就是我们临床在选取穴道的时候用的。

两乳中间是任脉的膻中，下一寸六是任脉的中庭。中庭外开二寸是步廊。从步廊开始每隔一个肋骨、每跳一个肋骨就一个穴道。所谓的隔个肋骨，《针灸大成》上是一寸六、用单位来讲。中庭外开二寸就是步廊穴。

近取穴的话你想想看，气喘、胸腔的痰、胸肋痛等，都可以在这里。

23. 神封穴 再来是神封。书上把它印在步廊下面去了。神封穴很接近膻中。步廊穴跨一个肋骨间、在膻中外开两寸的地方就是神封。

很多人乳房的硬块累积在神封穴这边，这就是所谓的肾经上面的治症。乳房有硬块在初期的时候效果非常好。如果初期所有的女人乳房生硬块都是中医处理的，而且中医要处理得当，几乎不会有乳癌。一开始的时候中医来处理。最简单的方法就是天应灸。哪边痛、哪边有硬块，就在天应上灸。甚至于你不喜欢你的诊所里面烟雾缭绕好象吸大麻一样，教她怎么灸、让她回去自己灸都可以。晚上没事看电视、看八卦新闻，她就在灸。没事在那边灸，看得很开心。因为有的人喜欢八卦，看得很开心。心气一开心，郁气就散掉、散开来。你看神封书上讲咳逆、乳痛，乳痛就是乳癌、乳房硬块这种。

24. 灵墟穴 从神封穴再上跳一个肋骨间、再隔一个肋骨就是灵墟。灵墟是任脉膻中穴上面的玉堂穴外开二寸。治症都一样，胸肋支满、咳嗽。

25. 神藏穴 灵墟再往上跨一个肋间，一样是属于任脉外开二寸的地方，就是所谓的神藏。神藏在任脉的紫宫外开二寸。诸位看，治症都差不了多少。

26. 臑中穴 27. 俞府穴

俞府是任脉的璇玑穴外开二寸。臑中是任脉的华盖穴外开二寸。最末的穴道是俞府穴。

临床上如果扎俞府跟彘中的的时候，是往两边刺的刺法。俞府跟彘中是在任脉外开二寸的地方，外开二寸的时候我们都在一寸半的地方进针。用一个角度在一寸半的地方下针，往两寸的方向刺。下针时下到两个肋骨中间交缝的地方。你不要往肋骨里面深去扎。扎太浅也没有到穴。如果扎的很深就会扎到肺，扎两个肋骨中间就不会扎到肺。都是以一寸半的地方往二寸方向，这种刺法进去才能到，因为它在两个肋骨的中间。

气喘、咳嗽，几乎都可以取。它没有所谓的木火土金水、井荣俞经合这种穴性的时候，天应的近取穴都可以用近症。比如气喘，你不用管它是实证的气喘还是虚证的气喘，你不用管它的寒热，都无所谓，因为是近取穴。但是你唯一要知道的就是，只要是气喘，它是吸入困难你要在肾经上面下手，它是吐气困难你要在肺上面下手、治肺为主。处方的方向跟下针的方向通通不一样。

肾经介绍完开始进入心包和三焦。心包跟三焦也是比较难介绍的，我们尽量口语化。

十一、手厥阴心包经

心包经气血流注在戌时，戌时就是晚上七点到九点。肾经是从下午五点到七点。七点到九点就进入心包经了。心包之募是膻中穴。心包经跟心经一样，只有九个穴道。

心包 中医的生理学来看，心包是心脏的外膜，有很多膜把心脏包住，这就是所谓的心包。中医的观念里心脏是君主之官，本身根本不受病、不会生病。

在怀孕最初的时候，中医认为是一滴真水、初水。所以中医认为人体第一个脏是肾脏，但是当时看不到肾脏只看到水。中医认为水就是肾。一个礼拜以后进入肝脏，再一个礼拜以后才出来心脏。西医也是在怀孕两周后才查到有心脏开始跳，西医认为人体第一个脏是心脏。一开始就不一样了。中医认为第一个脏是肾脏。

如果在怀孕的最早期受到药物的打击或者是妈妈情绪不好或者怎么样，这段时间就是会伤到心脏、得到先天性心脏病的最初期的时间。所以如果家暴是来自先生就不对了。哪天看到我如果有家暴，一定是我到警察局报告、申请保护令，不是我太太。所以说男人要让人家女人嘛，即使功夫很好不能打。如果让太太情绪很好、心情很好，平常吵架至少要在要准备生小孩的时候不要吵，让太太心情很好、多陪陪她。在这二个礼拜如果保持得很好的话，心脏就不受病。再往后心脏一过去以后进入脾脏，心脏就已经定形了、不会受病了。这是最初期。西方医学看到小孩生下来是先天性的心脏病。什么叫先天？就是这个时候。所以这段时间很重要、非常重要。

中医观念认为，有心脏的问题一定是心包、包膜有问题，一定是在心脏的周围产生的问题才引起心脏的问题。这是基本的一个观念。

为什么叫做相火？因为它本身不是火，是心脏在跳动产生的热。心脏的跳动产生的热，我们不晓得怎么定义它就定义个火，热得像火一样。心包包着它是相火。冬天跟夏天属性要调整，像日光节约时间一样。今年的夏至到今年的冬至是热性，心包经属于火。今年的冬至到隔年的夏至，心包经属水，因为是冬天。夏天的时候因为很热，身体里面很热、外面也很热，我们很容易过热。这个时候心脏的火力会很大、把热散发掉，所以夏天我们会流汗。心发是夏天，很奔放。冬天的时候很冷，我们要把热内敛在身体的正中间，所以这个时候它的属性会相水、属性变成水。

所以我们在针心包经跟三焦经的时候要注意。现在五月五日夏至过了，现在到今年的冬至，它的属性是火。这个时候心包经跟三焦经的木穴是它的母穴、土穴是它的子穴。过了冬至以后，心包经变成水。变成水的时候，它的金穴是它的母穴、木穴就变成它的子穴。这就有差异，半年换一次。像日光节约时间，稍微调整一下，这样就可以了。

冬天因为心包相水的时候就把心热集中在中间，汗就流得不多，心热就往下走。心热全力地往下走进入小肠，小肠的热非常的强，这时候膀胱的水进去以后气化得很快，所以冬天的时候小便量多。夏天的时候流汗流得多。所以汗跟尿是同源。这是初步的一个概念。我们会越来越介绍越多，包括治症。

如果有一个人每天晚上七点到九点这段时间心脏最不舒服，这是按照时间发的，这叫做时症。诸位按照《针灸甲乙经》下心包经的俞穴，我讲过我老师教我荣穴。那你看看，效果都有的。你看是你的敌人还是友人，越近手指边的越痛。

心包络会在膻中。用男人画图比较快，两个乳中穴的中间就是膻中。下面直接络到石门穴，三焦之募、三焦的募穴。膻中穴和石门穴是表里，两个都是任脉上的穴道。

1. 天池穴 天池穴怎么找？在乳中穴旁开一寸的穴道叫天池，心包经的第一个穴道。

如果有个妇人的乳房硬块正好在乳中穴外开一寸，就在心包经上治。灸还是在天应这里灸，选择穴道就要选到心包经去。只有在喂母乳那段时间中间全力在阳明经上治跟心脏，这样就确保奶水会往下走，就不会有多余的奶水累积在乳房里面。

临床上的治症四肢不举、腋下肿，这是近取穴，因为跟心经的极泉、腋下都有关系的。

2. 天泉穴 第二个穴道是天泉穴。天泉穴在手臂横纹头下二寸。取腋下二寸就是我们的肩膀跟胸部的横纹头下两寸的地方。

都是近取穴。要知道这个位置的原因，就是你要知道怎么样子选择穴位、辨证。

3. 曲泽穴 第三个穴道就到曲泽。把手肘弯起来中间有一条大筋，大筋的上面就是肺经的尺泽，大筋跨过来里面就是曲泽。手臂稍微弯一点就可以看到一条大筋，大筋跨上去是肺经，大筋的内侧就是心包经，就隔了一条大筋。我们开宗明义就在讲，穴道绝对不在大筋上面一定在筋的旁边、或者在筋和骨的中间。这就是筋和骨的中间，上面是肺经，下面是心包经。

曲泽穴是心包经的合穴。我们现在大家都熟起来了。只要遇到阴经，它的井荣俞经合都是木火土金水。合穴就是水穴。这样就得出来了，不然的话不好记。你就这样记，只要是阴经都是木火土金水，阳经出来的时候井荣俞经合都是金水木火土。这样就一个个对上去了，所以你不用看书，合穴是合水、水穴，马上就出来了。

以后有一种治疗叫本穴治疗。什么是本穴？心包经在冬天的时候、冬至吃完汤元以后，心包经的曲泽穴就变成它的本穴。本穴的意思是说，这个穴的穴性跟该经的属性是相同的。这就是本穴。

同样的，有个病人跑来，委中痛或委阳痛、都是在膝盖的后面。你在曲泽、曲池这边下针，痛就去掉了。当然是下对侧，左脚的话扎右手，对侧治疗。

顾名思义，心包经我刚才讲过是心脏病的“主心痛，善惊”，心脏病的人非常容易受到惊吓。心主汗、主汗液，心脏功能恢复的时候病人流汗、流汗就会正常。所以我们要注意病人发汗。我们一般治疗不管是中风的中脏，我们知道他心脏有问题所以舌强不能语，这时继续吃药病人发汗一点点，心脏功能就恢复了。还没有汗就是还没有恢复。怎么办？再吃。这都是 common sense。【倪师针灸 40 视频同步文稿】

4. 郄门穴 郄门穴是心包经的郄穴。郄穴一般是镇痛、止痛的效果非常好。

郄门穴怎么找？我画右手内侧。手臂中间有条大筋，大筋的外侧是肺经的尺泽，大筋的内侧是曲泽。从手横纹头往上可以摸到两条筋，上五寸的地方就是现在介绍的郄门穴。

我们手上的筋有所谓的手六筋，十二经筋有六条筋在手上。手掌最靠近太渊经渠列缺、肺经的地方的第一条经筋属于心和小肠。中间两条和第一条的中间还有一条筋属于肝胆。

正中央是脾土，属于土，黄色。第一条是赤筋就是红筋，第二条叫青筋，第三条叫黄筋。再过来这一条是三焦，三焦在管这一条的筋。在尾巴这边、心经的灵道通里阴郄神门这边是属于肾和膀胱的筋。在肾和三焦的中间还有一条筋，这条筋就是肺和大肠。这叫手有六筋、六条筋。我们现在介绍的心包经就在黄的筋跟三焦筋的中间，夹在两条筋的中间就是心包经。这个我们等下会用到。

中间从腕横纹头上五寸的穴道叫郄门。郄门穴是心包经的郄穴，有镇痛作用。所以心痛怎么样，我们可以下针。

5. 间使穴 再来是间使穴。从手腕的横纹头上三寸是间使穴。横纹头上两寸的穴道叫内关。到手纹头的穴道叫大陵穴。横纹头上五寸是郄门。

我为什么要跟诸位把它画起来给你很清楚？不单单是穴道。我们以后用指针、指头可以当针。我们在手的这一段会做非常多的动作出来给诸位看。指针是用在小孩子、小儿科、刚出生的小 baby。你一下针他一定哭，我们用指针。退烧、退热，还有小孩子受到惊吓，还有小孩子眼睛歪，我们很多用指针的手法。我们有个特别的名称叫做天河水。待会我们转到手臂上三焦经的时候，我再仔细跟诸位讲这一段的过程，但你一定要清楚在这个地方。

成人下针的时候，间使穴是专门治疗手麻的。手很麻，间使穴一针一去麻就去掉了。比如手麻在心包经上，同侧下间使、对侧下大陵，效果很快、很好。当然下对侧的间使和大陵也可以，我们一般采对侧。在同侧下间使，我们叫做导引法。比如右手手麻下针在间使，就是告诉身体我要治这里。再子母补泻、对侧一下针的时候当场手麻就去掉了。这叫导引法，一个目标放好、然后射箭、中了目标，是这个意思。所以导引的精髓就在这里面。你也可以这样做，你们临床上哪个效果最好。

间使穴是心包经的经穴。心包经的经穴属于金，木火土金水的金。金穴出现的时候，心包经的间使穴在冬至以后到第二年的夏至是心包经的母穴。每半年在变动的。

治症很多，你们可以参考书上有的。

6. 内关穴 内关在掌上横纹上二寸、三个指腹的地方。内关穴非常好使用。

内关穴本身可以止吐也可以催吐。哪天坐在公车上面晕车呕吐、或是怀孕的时候呕吐、或者吃坏食物呕吐，手压到内关。当你手压到内关的时候，心包经管心、包着心脏所以藏神。所以你的神很重要。你要告诉自己我不想吐，要专心，吐就去掉了。如果手压到内关想我想吐，就吐掉了。一般我们是食物不好、饮食吃坏肚子了，知道食物不好、吐又吐不出来、手伸进喉咙抠都抠不出来，手压内关，心里想我想吐我想吐、好恶心，全部吐掉了。吐的速度很快，男孩子按左手、女孩子按右手。一般我们习惯上是这样子的，实际上你无所谓左右。按到、马上吐掉，催吐。如果你吃的是龙虾、鲍鱼，正在回家的路上坐着晕车要吐，太可惜了，按到内关想我不要吐，就不吐了。有的时候很麻烦要上吐下泻，一个指头按着内关想我不要下利就不会下利了，一个指头按照内关想我不想吐，结果两个想法就会出现。那就会比较忙一点。看你自己怎样样做。人体很奥妙。临床上真的很有效。我发生在自己身上。你们可以试看看。

下针的时候内关是非常有名的止吐的大穴。我们在下内关的时候一般都配合公孙在做。我们大家现在知道了公孙主冲脉，跟着肾经上来的直接冲到胃上面去。所以下了公孙以后下内关，胃心胸，所有的胃方面的、心口心脏方面的、胸口的气喘，呼吸短气、咳嗽、长期的气喘，公孙内关都可以用。内关穴管的是奇经八脉的阴维脉。所以当下公孙的时候管冲脉，再下内关管阴维脉。什么叫做维？肋骨在围绕我们的内脏，在肋骨里面称为阴维、围一圈，在肋骨外面叫阳维、围一圈。简单的观念就是这样子。所以有个人来跟你说我心口痛，你说在哪里，在肋骨里面，然后痛起来弯的一圈过来，内关穴。肋骨痛在外面，阳维。我们等下堂课会介绍到阳维脉哪个穴道在管。

内关穴是心包经的络穴。络穴跟原穴一样无所谓虚实补泻，实证可以在这里治疗，虚证也可以在这里治疗。内关是大穴，非常好用的一个穴道。

几乎任何方面的胃病、心脏病、气喘，通通可以用。现在有个病人喘得很厉害，急症怎么治？病人一进来公孙、内关先下去喘就已经去掉大半了。同样的一个人心脏痛得很厉害，来的时候公孙、内关一下去痛就减轻了。胃痛得很厉害，针下去胃痛就去掉了。你知道是胃痛，这时候公孙、内关下完针以后再扎足三里、中脘、一路下去。心脏痛、心口痛，我治疗动脉血管堵塞、心肌梗塞的时候，公孙内关下针以后再下关元、巨阙、天突。是气喘怎么办？一样还是公孙、内关，其他的穴道在肺经上面治疗了，前面的中府、云门和背后的肺的俞穴肺俞。诸如此类。要会调整。但是公孙、内关都一样。以后会介绍到八脉八法、奇经八脉的治疗，这就是奇经八脉管的穴道。

7. 大陵穴 再来是大陵穴。从内关穴往下走二寸就是大陵穴。大陵下针跟神门一样，对着手掌心下针。神门对着少府穴，大陵对着手掌心的劳宫穴。

临床上有一个人来左后脚跟痛，下针右手的大陵，因为手掌一弯起来就是足后跟。手肘对着鹤顶当膝盖被踢到、膝盖头痛。治足跟痛在对侧取穴。如果要下得更精准，可以用硬的筷子或工具在手掌的部分来按，找找看哪一个地方有压痛点。找到压痛点就从大陵对着压痛点穿刺过去，针对那个后跟痛很精准。一针下去，那个痛当场就去掉了。可以说手上针下去，叫他起来走路后跟就踩到地上去了、痛就去掉了，就是这么快。画个图，病人的左脚是踮到的像跳芭蕾舞一样，后跟痛可能在不同的位置。怎么找？右手的大陵穴不动，用压找压痛点看哪个地方反应，然后从大陵对着痛的地方下针。没有一定的固定的穴位。

大陵穴是心包经的俞穴、属土。今年的夏至到今年年底的冬至，心包经是相火、属性是火。大陵穴就是这六个月里面的子穴。子穴的时候心包经的实证在这里下针。现在有个女的来了乳房生个硬块，一看在乳中穴旁开外开一寸、心包经的天池穴。初症，或者剧痛，有的时候她痛了三、四个月可是她拒按。拒按就是中医讲的实证，实证的话不喜欢按。虚证的时候喜按。虚简单的说不单单是指人体虚，虚就是没有，喜按，这是虚证。虚证出现时候下母穴。有时候拒按可能好几个月都是实证，很痛、红肿，这都是通通下子穴。下针的时候要注意一下，半年换一次节气。

8. 劳宫穴 找劳宫穴时手握拳，中指和无名指到交接的地方就是劳宫穴。劳宫穴如果以解剖学来看的话是在第四个指掌骨和第三个指掌骨的中间，在手掌的中间。

劳宫穴是心包经的荥穴、属火。今年的夏至到今年的冬至心包经相火，这时劳宫穴与心包经有相同的属性，所以这时它是本穴。

我们在儿科治症里面有手的推拿。让小孩子退烧，都是以劳宫穴做基准，因为它是心包、在心包经上面的。手掌心的汗比较多，一般不会在这里灸的，平常都是下针或者小孩子推拿用。这里等一下我还会回头讲，因为我们有三关六伏，我会讲一些退烧的手法。

9. 中冲穴 心包经的最后一个穴道中冲。中冲就是从劳宫直达中指的头。

中冲穴主身热，可以退烧用的。

心包络跟心脏都直接络到舌头的后面。中医说心开窍在舌、肾开窍在耳、肝开窍在眼睛、脾开窍在唇、肺开窍在鼻。为什么开窍在那边？除了内脏以外，最重要是我们有包络跟三焦夹在中间，所以内脏跟外面的器官是相连到的。

我们在介绍三焦的时候，诸位就会很清楚。在介绍心包的时候就记得我讲的话，心包经的气血的流向从身体沿手臂到手掌。心包经因为跟着心脏在一起，所以它比较偏于走阴。三焦完全是行阳的、行阳气。因为三焦是行阳气，所以我们全身上下、内脏之间布满了三焦。你如果到菜场去买牛腱，把牛腱拉起来，肉在中间有白白的一层包着的就是三焦。内脏之间拉开来很多的网就是三焦。三焦全身行阳、是阳气之所在。心包是阴。这两个是表

里经，一个阴一个阳。中医对脏腑的观念是，所有的腑就是消化系统有胆、小肠、胃、大肠、膀胱、还有三焦，腑就是阳、脏就是阴，脏是肝、心、脾、肺、肾、可以把心包放在这个地方。下节课要讲三焦，三焦以后进入肝胆经，十二经络就会结束。越到后面的时候心包和三焦不好介绍尤其三焦经。在介绍三焦经之前，诸位要先有个概念，三焦经是行阳的、布满全身、无所不至。过去中医对三焦吵了好几百年，大家都不要吵，治好病的说话。待会儿我会告诉你我们怎么样治疗三焦。

中冲是井穴，井穴是木。夏至到冬至的时候心包经属火，所以井穴就成为它的母穴。按照针灸的原则补井当补合。你在中冲穴上做补泻，那他什么都招了。补井当补合，当你遇到井穴是母穴的时候，做补的时候会做到合穴上。不要在井穴上做，在中冲上不可以。三焦经跟心包经，刚好节气会交换。

十二、手少阳三焦经

三焦者，决渎之官 三焦分为上焦、中焦和下焦。中医一定要有个观念，观念是正确的话病情再怎么变永远跑不出你的如来佛掌。身体的肚脐以下称为下焦，胸膈骨到肚脐称为中焦，胸膈骨以上称为上焦，合为三焦。上焦如雾、雾是很轻的非常干净，中焦如沍、念呕没有关系因为症状就是呕，下焦如渎。

所谓上焦如雾就是，因为小肠在这边、膀胱在小肠前面、大肠在小肠的上方、肾脏在小肠的后方，水经过小肠的热蒸发以后，水汽上到上焦的时候上焦如雾。你哪天坐直升机到天上捉块云下来去验，完全没有病毒。没有人会跑到云里面去测验滤过性病毒跟细菌，干干净净的，我讲的是正常人。

中焦如沍。三焦就是网络、网膜。中焦横跨肝胆脾胃、完全是消化的地方。当中焦气快没有的时候，病人呈现的是噎、打嗝。打嗝以后念到的叫嘔。这症状不单单是呃的一声音，而是不断的呃呃呃。吃东西还可以吃，还可以喝水。这就是中焦气快没了。三焦是阳，记得是阳气，这都很危险的。

下焦如渎，下焦是比较脏的地方，有很多食物的残渣。三焦看起来颜色都是黄色的。古字焦又作臄。在《黄帝内经》里面认为三焦是“决渎之官，水道出焉”。水道是三焦在管。膀胱是“州都之官，津液出焉”。我们身上的水道，肚子腹水、胀满满的肚子都是水，这就是堵在三焦里面，因为水道不通、阳气不通。所以一般来说我们常常用一些行阳的手法，不管是用指针、手去推或者下针或者使用药，阳气要顺的时候水就不会累积。这是水道在这个地方。如果你有一天在高空下看到美洲、中国的水道到处密布，这个水道就是三焦。所以观念一定要有，观念要正确。【倪师针灸 41 视频同步文稿】

平常人在打坐的时候，当你心情神志很平稳、很安定的时候，气会顺着三焦散布一进全身的四肢。当你有欲望的时候，三焦的气会慢慢回来集中到命门。夫妻在行房的时候会有兴奋，力量从三焦集中到命门、往命门发射力量出来，才能够达到高潮、才能够排精。这种都通通属于三焦。

三焦经有二十三个穴道。三焦经跟心包经是表里经。九点到十一点、亥时气血流注这里。阳经多一个原穴出来，是井荣俞原经合上。阳经是金水木火土对应井荣俞经合上。

1. 关冲穴 当心包经的气血走到中指指尖中冲穴以后，顺着指头绕回到第四个指头、无名指的外侧。在无名指的指甲外侧的穴道就是关冲穴。

关冲穴是三焦经的井穴。既然是井穴，属性就是金。井穴前面都介绍过了，急救、昏眩、昏迷通通可以用井穴。

2. 液门穴 第二个穴道是所谓的液门。从井穴关冲穴到凸起来的两个骨头的后方就是液门穴。内部来看的话在第四指掌骨和第五指掌骨中间最靠近骨边的穴道叫液门。液门穴再往后一寸的穴道叫中渚穴，都在骨缝中间。

液门穴是三焦经的荥穴，属性是属水。三焦经由于它贯通全身、行阳的，所以有很多往来寒热、忽冷忽热的症状。因为它连贯脏和腑中间。前面介绍过脏就是肝、心、脾、肺、肾还有心包，腑是胆、小肠、胃、大肠、膀胱。腑和脏之间的交接、有沟通、能协调都是靠我们的三焦。所以当阴阳在相抗争、脏和腑在相抗争时候，病在腑要想进入内脏、内脏说你不能进来跟腑抗争就有忽冷忽热的现象，我们可以在三焦经上面找到很好的穴道。

3. 中渚穴 第三个穴道中渚穴是三焦经的俞穴、属木。由夏至到当年冬至三焦经属火，三焦经的俞穴属木，所以中渚穴在夏至到冬至的中间是三焦经的母穴，三焦经的虚证在中渚下针。

很多穴道可以治疗眼科，像液门、中渚等，可以在四肢上取穴。像眼睛生白内障、生内翳都是属于焦膜，都是属于三焦的油网。

三焦经的虚证，像治症上面说手指关节不能伸屈，一般来说我们不扎中渚。关节不能伸屈通常都是，如果严重中风的话从合谷透到后溪，如果是一般的关节不能动、扭曲不行的话用三间直接透到劳宫去就可以了。

4. 阳池穴 在手背的手腕关节正中间有个凹洞，这个穴道称为阳池穴。

过去治疗糖尿病，上消中消下消对应上焦中焦下焦，只要手放松，从阳池穴下针可以透到大陵穴。这是治疗糖尿病、消渴很有名的穴道。一般在这个穴道不灸，因为多汗。

如果有个病人来他跟你说右脚痛，他指的地方刚好是系鞋带的地方、胃经的解溪穴。看他是右脚，你可以扎左手的阳池穴下针。这一针下去他的痛当场就去掉了。同样的如果这个病人伤到阳池，对侧的解溪下针，痛也会去掉。对称治疗。

5. 外关穴(通生死关与开天河水) 沿着手臂从阳池穴往上二寸的穴道叫做外关。外关的对面就是内关。

外关是管阳维，内关管阴维。在针刺的手法上所谓通生死桥，讲的就是这里，外关。什么叫通生死桥？病人在壮热、大热、高烧的时候，在外关下针，左捻右捻，不需要补泻，引到气、病人说酸痛以后，直接把针慢慢推到内关去，停了。针从外关引到气以后，因为它是行阳的、全身的阳气在这边，针直接下去透到内关的时候就好像，热水停留在那边去不掉、就在下面打个洞就往下走了。所以针一通到内关去以后通生死桥，外关和内关是生死桥的地方平常不通的，一通下去的时候热当场就退掉了。

小孩子发高烧你可以用下针的手法，小 baby 不要下针，十四岁以下的小孩子单刺。扎到外关透透，左捻右捻一下通到内关，然后拿出来，烧就退了，很快的。通生死桥，生桥和死桥，中间是生死通的地方。

三关：幼儿治症(指针法) 所谓的三关指针，用手指头来做。

首先要开。要开就要会关，不能我教你开你不会关。我们叫开天河水。什么叫开天河水？小孩发高烧，baby。你一看，问一下妈妈男的女的。要问一下，小孩子男女都很像，你不要把尿布拉起来看。问一下妈妈，这是我儿子，结束了。

现在讲的是小 baby 发高烧、壮热时三关的推法。什么叫开天河水？将手指头按到小孩子的的外关穴，揉一揉，揉个二、三下，然后指力往下推到四肢末梢。揉完以后向指尖方向推小 baby 的手。小 baby 的手很小，一个指头就可以这样摸。在阳经上面推下来，天河水就会从这边出来进入手掌的内部。把天河水散掉在内部、心包经的间使穴，只有按到它、一揉，天河水就散掉了。在散掉之前我们做些手法，不要开完又散好玩，病还在没有去掉。

开天河水有目地的。这都用手指法、用指针、不用真的下针。一开天河水以后气就过来了，推几下就好了、气就来了。

小孩子的手都是握拳的。最好的手法是让他握拳，中指头往前推。中指头往前推的时候不要让他的指头直着，让他的指头弯起来、弓过来，其他的指头还在后面。这是对小 baby。弓过来以后用一个指头放上去轻轻揉他的中指，其他指头还是一样。小孩子很好玩，你不动他手就是握到的。你把它往前推，用指头揉几下，烧就退了。因为这里刚好是劳宫穴，心主五液，汗流出来就开始退了。一般我们在指针上面来说男女是男左女右。这是一个最基本的手法。

第二种手法用在比较重症、如果烧没有退。我们有寒和热。如果病人在寒、要退寒的时候，小 baby、小婴儿是男的，我们就往上推从三关。三关在三个地方，食指、中指、无名指。所谓三关刚好一个指头上有三个指纹、三个关。从三关的地方男孩子寒证是往上推，因为天河水开了以后顺着身体的方向推是去寒。反过来如果是热证是往回推，热就退掉了。怎么知道他的寒热？望诊。小孩子一看嘴唇是青的、脸色白的，寒证。一看小婴儿的脸那么红，不是好可爱要捏他脸，那是热证。你看小孩子像桃子的脸就知道热证。热证的时候天河水开了以后从三关往下。寒证的时候往内推三关。这是男孩子的去寒和去热。

女孩子正好反过来，妈妈说这是女儿。所以你们不要去记男女，你只要记得男的手法，女的倒过来就好了。如果你硬要把女的也背下来、男的也背下来，到时候一用起来忘了。所以你背一个，这是有道理的，背一个就好了。中医很多东西，所以你除了悟、有观念以外，还要想办法把它简化。

所以男孩子往前推、往内关的方向推是治寒，往指尖的方向推是去热。这个很强。因为小 baby 的指头小小的，你可以三个指头弄到一起往前推。推之前要先开天河水，揉一揉他的外关，往下拉几下，气就到这边了。小朋友的气很强，马上到，这是开天河水。推完以后要把天河水散掉，按到间使穴，从掌的内侧到间使的地方按到揉一下，天河水就散掉了。这是我们给小 baby 常常使用的指针。

耳轮：治小儿惊吓 儿科有些东西很好用，我举个例子给你看。耳朵外面一圈有个名称，称之为耳轮。中医认为肾主耳。小孩子受惊、受到惊吓的时候，眉宇之间会有一条青筋。小孩子肠胃比较寒冷的时候，眉宇之间也会有青筋。怎么知道小孩子受到惊吓？小孩子常常会哭闹不止。

照顾小孩子要有一点 common sense。看小孩子哭闹不止，先摸他的尿布、摸他的衣服、摸他的婴儿床，有的时候是有回形针、一个针在里面，妈妈用扣子把小孩子系到，结果针在戳小孩子，他当然哭。奇怪我儿子不好带，针戳到他谁好带，自己睡睡看。所以先要确定很舒服。

小孩子晚上的惊叫，叫得很大声，是受到惊吓。受到惊吓严重的时候，眼珠子会动。我们怎么做？一般受到惊吓我们会用两个手指头在小孩子的耳轮的外侧轻轻的揉，重量一样。当你揉耳朵的时候，小孩子就开始安静了。揉到什么时候？不能揉的很久。揉到小孩子开始安安静静的睡过去或者小孩子开始笑，就可以停下来了。

我把小 baby 的眼睛画大一点给你看。眼睛没有那么大的，这是外星人，我是形容给你看。如果小孩子的眼睛是往上吊的、黑珠子是往上吊的，揉耳朵的时候往下拉、耳垂那边拉重点，眼珠就会慢慢回来。如果眼球吊在下面，你就在上面的耳轮揉一揉。如果看到小孩子的眼珠居然是斜一边的，就把对侧的耳轮揉一揉、拉一拉，它也就慢慢回来了。反之如果斜向另一边的话拉另一个耳朵。拉对侧。拉的时候，对侧的耳朵比较用力、同侧的耳朵比较放松、不拉都没关系，眼珠子就会回来。这就是我们的指针、用手指头来当针使用。两只手按在两个耳轮上的动作叫双龙抢珠，耳珠嘛。中医很好玩，设计的很多手法

好像武功的招术。无所谓你听听看，最重要的是你要会，不要记得名称是双龙抢珠结果手法忘掉。这是眼珠子嘛，调整它。

前面的图没有擦掉，告诉你我们开天河水用。临床上治症的时候对于深浅，壮热、大寒适用的时候可以从三关往手掌上推或者从手掌上往下推，你可以加重它都没有关系。

一般来说看手的内侧的三关，三个指头都有三关。三关正常是只看到横纹，如果有黑线、有青筋在食指和中指两个指头的三关出现都是好治的，如果青筋或黑线在无名指的三关出现小孩子就差不多了、都非常难治。这是一种辨证的方法。

还有一种辨证的方法是看单指、单个指头。最靠近身上的关叫风关，第二个关叫气关，第三个到手指头的是命关。如果是初症、刚开始出现有问题的时候，一般是在风关。没有治好才会到气关，气关没有治好到命关，到了命关就很危险、有生命危险。所以我们常常看儿科的时候把小手的手指头拉起来一看，有青筋在风关表示在表、风在表，到气关我们就知道到腑里面去了，到命关就入脏了。在我们诊断上都有帮助。

背痛的诊治 有个病人来说背痛。你问痛在哪里？痛在中间，是督脉，扎后溪。痛在督脉旁边的两条经上面上下痛，是膀胱经，虚证扎委中、实证扎束骨穴。不是前两种，痛是横的背痛。督脉第十四椎是命门。从命门的横线以下病人有痛的时候都是带脉痛。奇经八脉里面的带脉还没有介绍到，先忽略。我们讲的阳维脉就是命门上面的胸间痛，就是外关穴在管。所以如果病人说有胸膈痛、背后横的一圈痛，他就在告诉你针外关、下针下外关。我们在外关的治症上面常常会配合临泣在做，它是一组穴道。临泣诸位还没有学到，待会我们会讲到。我讲到临泣再回头讲外关给你听。这是横的肋间痛。

病人来的时候会告诉你背痛，你会分这几句话就没有其他的痛了。背痛不是在督脉或膀胱经的上下痛，就是带脉或阳维脉的横到的痛，没有其他的痛。中医的经络学分得非常细，西医的坐骨神经痛就合在一起跨过一切了，实际上我们在下针的所有经络的辨证和取穴的方向都不一样。

外关穴又是手少阳三焦经的络穴。诸位知道原穴跟络穴都不分虚实寒热、都可以治疗。

在手臂尤其靠近手关节、手掌这边下针，比如病人的手是张开的下针，针下去以后手一握拳这针就弯掉了，因为肌肉会拉扯到。所以病人要放松，针下去以后叫他不要动手指头，一动就牵扯到这个针。他要动是他痛，你告诉他了他还动那是他痛嘛，但是你没有告诉他他动就是你错了。要告诉他千万不要动，下手这边的穴道都跟病人说手指头不要乱动。

像实则肘挛、手挛急绷得很紧，虚则手张开不能握拳，都可以用外关来治。

6. 支沟穴 在外关上一寸就是支沟。我们身上很多的地方用沟来命名，比如人中又叫水沟，现在又出来一个支沟。

支沟穴在临床上做的时候治疗便秘效果很好。支沟穴下针以后会配合照海穴。照海穴管的是阴跷脉。支沟、照海这两个穴道配在一起是个经验的治症治疗便秘。我们两种便秘，一种寒证的便秘、一种热证的便秘。寒证的便秘就是肠子没有蠕动，病人没有感觉，一个礼拜不大便也不难过。热证的便秘有一天不大便就很难过，肚子胀、绞痛得很难过。在针支沟、照海的时候无谓寒热，下针后二十四小时里面就会排便。除了支沟照海下去，便秘可以下任脉的关元、大肠经的募穴天枢、中脘。有四花灸，中脘、天枢、神阙放点盐巴下去烧，然后再加关元，再加支沟、照海，肯定好的嘛。这是加减，你们自己在加减。

所谓的开沟渠，用人中、支沟。女人的阴道就是沟。要有沟的观念。所以妇人难产、或者胎衣不出，或是月漏漏下不止、任脉不通、不容易怀孕，都可以在支沟上做。

7. 会宗穴 从支沟穴平行移到骨头旁边就是会宗穴。

8. 三阳络 从会宗穴再跳回来、等于是支沟上一寸，三焦经在这里弯了一下，这个穴道叫三阳络。穴道先认得。

当我们遇到经筋的病，开天河水、退天河水是一般的高烧寒热，严重的时候小孩子癫痫、抽筋、痉挛、抽搐、角弓反张、脑膜炎，天河水就不够用了。这个时候我们会用到经筋。经筋从三阳络开始，揉一下，让气血往下走。三阳络非常强。

过去的三阳络我们是不扎针的，因为里面有动脉，中国以前针很粗。现在扎针可以，因为针很细。针下去的时候尽量避开动脉，手摸上去有个动脉、在脉旁边下针。针三阳络如果针得很好在脉旁边的时候，会看到点头针、针会跳动。

平常用手法、用指针。遇到小孩子发高烧已经开始痉挛了、角弓反张，推三关或者天河水的力量不够，这个时候用经筋。从三阳络把气导回来，从内侧六个经筋，手指的三关不够了要到经筋上。男女不一样。男孩往上推去寒，经筋会松掉、抽筋的现象就会去掉。女孩子反过来。男的往上，女的往下。寒一定是往上抽，角弓绷得很紧，男孩子往上。如果是热证的时候，纵，就是全身好像瘫痪掉、全身软掉，就往手掌的方向去推，这是去热。去寒往身体方向推，这是男孩子，女孩子反过来。

三阳络扎针很强，我用的不多，我用外关跟支沟用得非常多。便秘人来就下支沟、照海，很好用。三阳络的气脉非常的强，所以声音哑掉、耳聋，都可以用。

9. 四渎穴 四渎穴在手肘骨尖往下五寸，在骨头的阳侧。诸位知道穴位就好了，很少用的。【倪师针灸 42 视频同步文稿】

你要有个观念。看手臂，大肠经和小肠经的中间就是三焦经。所以病人如果痛，你一看奇怪这痛不在大肠经也不在小肠、在中间，三焦经。痛多久了？痛几天，三焦经的实证。痛了四、五个礼拜了，虚证，酸，三焦经的母穴。所以子母穴在针肩膀痛是沿着经络去做。不要书上说曲池治肩膀痛就所有的肩膀痛都来扎曲池，结果运气好碰到手阳明大肠经的肩膀痛就去掉了，结果碰到三焦经的或小肠经的就去不掉。所以你一定要知道穴位、经络的走向，这样同样的肩膀痛你就知道如何选择穴道。一般外面的书我看不懂。为什么？肩膀痛就取曲池，只能治手阳明大肠经的肩膀痛。

10. 天井穴 支沟穴是三焦经的经穴、相火。我们现在讲的天井穴是三焦经的合穴、属土。在今年的夏至到今年的冬至三焦经是相火的，合穴属土，所以合穴是三焦经的子穴。在夏至到冬至的时候，我们就下天井穴。

天井穴怎么找？常常用的。手弯起来下针，手直的没有天井穴。手弯起来，另一个手慢慢爬过来爬到关节后面，你一摸两个筋中间的凹洞就是天井穴。天井穴下针就直接在两个筋的中间一针下进去。手伸直没有天井、井口，手弯到井有井口才打开来。所以一定要拱手取、弯到下针。平常病人采卧姿躺在床上时候手是弯到的，你就直针进去可以了。

天井穴是三焦经的合穴、属土、三焦经的子穴，三焦经的实证在这里泻。

同样的，对称治疗。如果一个病人来，左边的膝盖头痛，可以下右侧的天井，因为天井正好对到膝盖头。右边的膝盖头痛，就扎左边的天井穴。

11. 清冷渊 找到正位的天井后，从天井直上一寸就是清冷渊。

三焦经引起的手臂痛，一般不能梳头。病人告诉你奇怪怎么不能梳头，三焦经。还有一种症状很好玩，病人用筷子夹菜，夹到嘴巴口筷子就一闪、食物就丢掉了，三焦经。一般这种治症不要治。你吃饭坐他右边，食物丢过来了，刚好，不要治了。很多人食物放不到嘴巴里面。还有美国人用叉子一丢，他自己丢的。我说是你丢给我的不能怪我，我又不是去抢，你为什么丢给我。看到这种症状就是属于三焦经，不能梳头、还有夹筷子食物放不到嘴巴里。我现在讲你们没有遇到过可能很难想象，可以在实务上你就会遇到，病人

会告诉你这样子。这就是三焦经。你问他多久了？三天，是子穴，好几天、一个礼拜了。一般都是子穴，所以他要人家喂，夹到食物放不到嘴巴里面去。筷子一样，叉子也是一样，反正就是放不进去。清冷渊手臂不能举，实际上我们详细地讲就是手不能梳头。

还有侧面的不能举，属于手阳明大肠经。手肘不能往后、翻不上去了，就是小肠经。

清冷渊顾名思义，三焦是行阳的，所以发烧在清冷渊下针也可以。

12. 消泅穴 清冷渊再往上三寸就是消泅，这个穴道很少用。

13. 臑会穴 消泅再上三寸就是臑会。

臑会在治疗甲状腺功能亢进、脖子肿、脖子强硬、淋巴有肿瘤，都在臑会上下针。

从清冷渊上去比较好找，清冷渊上六寸。在手臂正上方、手背一弯起来有一个凹洞，是手阳明大肠经的肩髃穴。从肩髃穴跨一个大筋到后面的凹洞，这就是三焦经的肩髃。从肩髃往下走三寸，就是刚刚介绍的臑会，所以怎么找都碰得到臑会。

一般来说我们有非常多的穴道可以治疗淋巴结、甲状腺的肿，一般是说我们找天应。我们的阿是跟一般的阿是不一样，他们的阿是就在“啊是”扎，我们不是。我们知道三焦经主油网、贯络全身，所有的淋巴系统、内分泌系统通通是三焦在管，淋巴结的地方通通属于三焦。在三焦经上找到一个压痛点，那个穴道就是最好下针的地方。所以你知道经络这样走，你不一定要对着穴道上下针，而是找到天应的最痛一点下针。对于淋巴结肿，在临床上不管是淋巴癌或是甲状腺肿瘤，通通可以使用的。所以一般你只要知道腺体的问题内分泌的问题出现的时候，通通是属于三焦。

14. 肩髃穴 肩髃顾名思义，在肩膀的部位是都近取穴，肩膀不能抬举、或是手臂痛通通可以用近取穴肩髃。所以病人如果肩膀痛，问在哪里？很讨厌就是病人他不懂，也不能怪病人。他说在这边痛，这边是手阳明大肠经、后面是三焦经、再后面是小肠经，下三针，你说的嘛。我看这个人很好不错，你告诉我痛在哪里，用一个手指头指给我看。这边是三焦经，一针。有的时候跟他讲讲不清楚，算了，全部一起下。因为有的人跟你沟通鸡同鸭讲，不是语言的问题，他不晓得分很多嘛。我跟他讲还指不出来、我不知道，算了，因为后面病人还等到，这边不能太卡了，先下针，否则病人堵在这边。

所以实务上在治疗的时候会遇到一种米养百种人，每一个人的想法都不一样。你突然问他，他讲不出来的，他说我就是那里痛嘛。好好好这样子，你不要跟他争、你非要告诉我哪时痛我才下针。不要那么固执，直接下三针就可以了。

15. 天髃穴

16. 天牖穴 在后颈、后脑脑骨头下面的中间有两个大筋，这两个大筋外侧是膀胱经的天柱。外侧还各有一条大筋，大筋和骨头交接的地方是天牖，三焦经的地方。

我们很少下针。也不能让人家灸，头后面的地方都不灸的。

17. 翳风穴 从天牖穴到耳朵后方，侧面看在耳朵下方、骨头后面差不多一寸的地方，这是翳风穴。

如果以西医来说眼科在翳风穴下针，麻醉剂打进去，眼睛就麻醉掉然后开刀，正好就是中医的翳风穴。患白内障西医在这里打麻醉针从这里进去。

下针直进。下针的时候在下颞骨和后面的筋的中间，不会扎到筋上面也不会扎到骨头上，一定在中间。扎后脑部的针都下得很浅，不是下得很深。直针进去。

这个穴道我们会用到大部分是耳鸣、耳聋、下巴脱臼、tmj 牙关痛。现在诸位学到了阳明经、胃经和大肠经。现在有个人牙关痛、不能咬合食物，西医就是 tmj 了、牙的关节

有问题。下针先下对侧的合谷，再下同侧的下关、颊车、翳风，下完针起来就很好了。有的病人痛四、五年了，很痛苦的。还有牙医自己得到 tmj 跑来找我，牙医也是人。他们只会知道痛，牙医没有办法。我们下针就可以解决，下关、颊车、合谷、三焦经的翳风穴。

智慧骨 耳朵盖到没有经络的。把耳朵翻过来，后面凸起来一个骨头叫智慧骨。西医只知道后面有智齿要拔掉，没有智齿了智慧还是很好，这跟智慧没有关系。智慧骨跟智慧就有关系了，手摸到耳朵后面平的、扁的是笨蛋。这次跟你们 interview，我没有机会去摸。我看你一眼、不好意思摸你，因为我知道我将来会教你。如果当年去摸你，你会记得我摸你的智慧骨，我只看你一眼。小朋友这样一摸智慧骨，很高很凸、越凸越高的越聪明，越平的越蠢。脑筋不好一点关系都没有，人正可以帮助启蒙。

为什么要介绍智慧骨？有个病人来找你，头痛是沿着耳朵一圈痛。只要是沿着耳朵一圈痛，马上就要反应出来是三焦经。痛多久了？痛好几个月了，中渚，因为现在夏至到冬至是母穴。如果是痛的二、三天，天井。耳朵后面只有一条经经过，就是三焦经。

耳朵后面临床上的治症很多。中风昏迷在急救的时候，把耳朵翻开来看后面有很多青鸡爪的筋，血脉都在耳朵后面。你拿三棱针在血脉头放血、血脉尾也放血，针刺破一点再手推一推放血出来。有的时候是在耳朵的背面可以看到筋。放血，人就会醒过来。这也是一个急救的大穴。癫痫也在这里放血。小孩子脑膜炎、角弓反张，就是高热、身体整个向后曲折过去翻过去，也在这里放血。

18. 瘦脉穴 19. 颅息穴 20. 角孙穴

翳风后面的瘦脉、颅息、角孙都在耳朵后面的鸡脚、鸡足筋。从翳风穴往耳朵后面走，沿着耳朵旁边。大约的尺寸是，耳朵翻过来看在耳朵跟发际之间特别叫做耳沟、好像一条沟渠一样，耳沟的中间就是三焦经经过的地方。所以从翳风上来一寸半就是瘦脉，可以刺出血。在这里不下针也不灸，大部分是放血。还有就是摸愚笨、聪明。

再往上差不多一寸到二寸的距离，怎么看？跳过一个骨头最好算，度骨法最好，因为每个人的耳朵不一样。跳过智慧骨、大骨头上，骨头的上方凹缝的地方就是颅息。所以颅息跟瘦脉刚好隔一个智慧骨、隔一个大骨头。近取穴，耳朵肿、耳鸣、耳流脓都可以在后面。一般只要是耳朵后面的头痛、脑部方面的问题，只要耳朵翻过来看到有青筋冒出来或者是有血脉在，在上面点刺放血都是最好的。因为你一放血，压力就减轻了、人就醒过来了、筋挛的现象也退掉了。尤其是脑膜炎。

再来到角孙。在耳朵的正上方但不是耳尖的正上方，把耳朵拉下来以后最上方到发际的中间的地方是角孙穴。越靠近眼睛的地方，眼科的治症都来了。像白内障、生内翳，不管青内障或白内障。

21. 丝竹空穴 丝竹空在眉毛的后方。眼睛旁边五分的地方有个凹洞就是足少阳胆经的太阳。眉毛的后方有个凹缝就是丝竹空。

我们最常用的眼科四个地方放血，比如角膜炎、结膜炎、眼眼红肿，在膀胱经的攒竹、三焦经的丝竹空、胆经的瞳子髻、还有耳尖放血。把耳朵拉起来在耳尖的地方挤两滴血、瞳子髻挤一点血、在丝竹空挤一点血，不要上火罐否则太过了。刺破后手压一压几滴血挤出来就好了。瞳子髻就是太阳穴。在眼睛同侧的四个地方放血。常常放血对眼睛的视力非常好，尤其眼睛红肿、身热湿热的时候，病人眼睛很痛的时候一放血很轻松、清凉的感觉就下来了。很正常嘛，因为里面有血堵在里面、湿热，血里面有很多病毒，这时候放掉很多瘀血，新的血就过来了。新的血里面带很多白血球、杀手细胞，抗体进来，就把病毒去掉、炎症去掉。所以很有道理，中医是采取放血的方式。

这是丝竹空。脸上的穴道一般都是禁灸。不用灸，灸了眉毛烧掉。丝竹空在眉尾、眉毛尾巴，下针、放血用的。近取穴像眼睛往上跳、眼睛往上不认识人、眼睫毛倒长，都可

以用放血的方式。一般都是在攒竹、丝竹空、太阳、耳尖放血。睫毛倒长给西医要开刀、拔睫毛拔出来。睫毛一直往里面生，眼睛刺的很难过。放血就可以了。

眉棱骨痛与眉棱点 有一种头痛叫眉棱骨痛。头痛，痛那里？在正额、正印堂的，这是胃痛，下针下中脘。一针下去印堂痛就去掉了。有的人痛在眉棱骨上、眉毛下方的骨头痛，就扎阴陵泉下一寸。阴陵泉在脚的内侧，在介绍脾经时介绍过。阴陵泉下一寸的地方有个奇穴叫眉棱点。找到眉棱点的时候用手去按，有痛就在痛点上下针。左边的眉棱痛下右边的眉棱点，右边的眉棱骨痛下左边的眉棱点。

正面痛我刚才讲过是属于胃经扎中脘穴。旁边两边的头痛，如果是沿着耳边的头痛是三焦经。下次我们介绍胆经，胆经在两边。现在你们知道了。如果头痛在头的两边，膀胱经，实证下束骨、虚证下委中。如果头痛在正中间是督脉下后溪，近取穴下百会。整个头痛搞不清楚，我们有六阳之会、六条阳经汇在头上，下百会。还痛，怎么那么可恶，下涌泉。吓得他不敢痛了，下的他太痛了下次不敢痛了，说我现在很好。

手六筋与指针术 再详细介绍一下指针术。我用右手讲给你听。右手从上到下、大拇指到小指，大家可以看得很清楚，手掌到手腕以后有六根筋。最上面的筋旁边是手太阴肺经的太渊、经渠、列缺，这条筋经是管心和小肠。在中间两条筋的中间就是手厥阴心包经，心包经上面的这条筋管的是脾胃，心包经的下面这条筋管的是三焦。在最下面的手少阴心经的阴郄、通里、灵道、神门这边有条大筋可以摸到，这条筋管肾和膀胱。最下面的筋的上一条筋管肺和大肠。最上面的筋的下一条筋管肝和胆。

除了昨天讲的，我们今天补充一些。比如说小孩子一生下来有黄疸，中医就会在肝胆的筋上下手，轻轻的推它。小孩子手很嫩，轻轻的推。推的时候甚而至于只是在皮肤上面推都有效，因为气在皮肤表面上。你不要推得骨头都断掉，因为小孩子骨头很软。不要下手太重，或者瘀青一块都不好、推到瘀青都太重了。指针在手上的时候，手轻轻的沿着皮往上推就可以了，不要去按它，因为气在皮肤表面上非常敏感。

小孩子喝奶时吐奶，就在脾胃这一条筋上面轻轻推，他就会好。推的时候大家知道，由下往身体内推是去寒，由身体往四肢末梢推是去热。中医只分寒热。小 baby 一抱到手上，脸是赤红色的是热，脸是青淡暗的就是寒，马上就分出来了。

小朋友小便不顺或者是咳嗽，咳嗽就知道在管肺和大肠的筋上可以做，管肾和膀胱的筋也可以，对大小便的问题。

依此类推，可以马上调理到，马上就知道在哪个地方做调整他就会很好。指针的时候，我刚刚讲过，都是轻轻在皮肤上搓就好了。做完以后一定要把天河水放掉，在间使穴揉一揉。揉一揉气就散掉了。

22. 和髎穴 23. 耳门穴

三焦经上最后两个穴道，一个是和髎，再来是耳门。在耳前有一个骨缝，手按住这边嘴巴一张开来有一条骨缝。骨缝有三个穴道，上面的穴道是三焦经的耳门、中间是小肠经的听宫，下面是胆经的听会。现在讲的是耳门。

眉毛后面一点的穴道是所谓的丝竹空。从丝竹空到耳门是三焦经经过的地方，一条斜线。在靠近耳门前半寸到一寸的中间会摸到一个动脉在跳，这就和髎穴。和髎穴在脉的下方，一般下针的时候用手摸上去、用指甲把脉推开来，针就下进去了。千万不要按到脉下，按着脉下意思就是直接扎到动脉上面，那就淤青一块。

像和髎、耳门、听宫、听会，都是所谓的近取穴。那你有疑问了，有个人耳朵流脓、化脓、脓水流出来，小孩子耳朵发炎，或者是耳鸣、耳聋，第一个问题我们到底取哪一个？临床上我在做的时候，我是今天扎耳门、明天扎听宫、后天扎听会，轮流刺。不要老是刺一个穴道，不要那么死脑筋我非要扎耳门不可，结果扎的人家皮肤都硬一块。我是采轮刺

的方法。第二个问题，在耳朵旁边三焦经的穴道很多，到底哪个穴道最好的穴道？我就用指按，指头去按它的时候那一点特别痛，这叫阿是穴，在那个痛点上下针。因为很多穴道靠近耳朵，功能几乎很雷同，怎么区分？不要区分，用手去压。所以你要知道经络的走向最重要。我们介绍头痛也是这样做的。

和齏的治症像书上写的“牙车引急”牙痛、头痛、耳朵流脓。我们治疗儿科小孩子的耳朵里化脓出来，一般我们用麝香矾石散的喷剂。矾石过去使用白矾，白矾最主要的目的是能够防腐，一点点麝香通利九窍。放一点麝香进去和矾石做成干的打成粉后喷到耳朵或鼻子里面去，可以保持干燥。这是外用的。下针小孩子采单刺。下针的时候最好有个东西把嘴巴撑开。不要针刺进去以后嘴巴闭起来，否则骨缝会把针夹住。

耳门像耳鸣，不管是蝉鸣、火车声，各种耳鸣的声音都有。病人会跟你陈述，有的好像知了叫、有的好像火车开过来的声音，都没有关系，治症治法是一样的。基本上的大原则，肾开窍在耳朵，所以我们都以强肾为主要的治症、其它临近的穴道我们随样来取症。

这边汗比较多，一般是禁灸，灸个水泡不是很好。【倪师针灸 43 视频同步文稿】

十三、足少阳胆经

在进入胆经之前，我先跟诸位介绍个粗浅的概念。诸位也不用急着想了解更多，因为《黄帝内经》会讲很多、我们还没有开始讲。

胆者，中正之官 胆在中医的观念里面是属于木。中医介绍的时候都是以阴阳五行开始，我慢慢带你进入中医的中心。木火土金水的顺序是相生，所谓相生就是正常人，正常人是这样子。木是肝胆，火是心和小肠，土是脾和胃，金是肺和大肠，水是肾和膀胱。脏是肝、心、脾、肺、肾，就是阴。腑是胆、小肠、胃、大肠、膀胱，就是阳。这是阴阳五行配合到五脏六腑里面去，一个基本的概念。

现在我们要介绍的胆在木的地方，木生火，到底怎么生？不是木生火就结束了那么简单。心脏外面有心包，心包相火。肝藏血，心主血，脾统血。中医认为肝脏是木，这个肝的本身的性。像树木一样，再脏的水如人体的大便、排泄物、代谢物丢到稻田里面、丢到果树旁边，它们都长得很好。什么意思？就是它可以把浊物排掉，它可以吸收、可以转化，所以肝是木，它可以转化成人体可以受用的进入心脏。心脏是火，肝是木、不断的丢木头给火，火就一直不断的烧，所以心脏的热能就是这样来的。

但是心脏光是热能还不够，心脏在跳动、搏动的时候，它会产生一个速度。中医基本上就是温度、速度、时间、压力的物理医学。木和火的关系，小肠的火在下方，胆是木在肝的下方。胆只是一个袋子而已，它不会那么聪明定时定量的排出胆汁。肝把好的营养吸收以后变成血，浊物进入胆、进入胆以后会进入肠子。浊物进入胆的时候就是木，这个木到了小肠以后再去生小肠的火，让小肠的消化力会更强。这里有个过程，这个过程要是知道的话，不管你下针、选择穴道，不管你开处方、选择药物，都会很准。胆结石、胆有问题，一击就中这个地方。这个过程的理念要有，我现在讲给你听。

现在有一个香水的瓶子，上面有个喷头，一按香水喷出来。有一天这个喷头有东西塞住了，要找人家去修理。找到西医，西医说很简单，把头砍掉再封起来。这个香水瓶就是肝脏，喷头就是胆。现在堵到了，你想想看，把头砍掉再把它封起来。中医不是这样。中医认为按的用力一点，多按几下让压力增加，堵塞就喷出来。这个问题是谁在 push 那个喷头？是心脏。心包膜直接络到胆上面，所以心脏以不断搏动的速度一直在打胆，胆受到压力就一直喷。胆汁出来绝对不是一直线喷出来。胆汁出来是一阵一阵的喷出来，胆汁喷出来的速度正好就是心脏的速度。这就是我讲的速度的观念。那你就知道了，我们要治疗

胆病很简单，加强心脏、让心脏的搏动力加强，同时入一些药把胆汁直接清出来，同时增加肝脏的代谢力量，让多一点胆汁从后面去推喷头。这就结束了，这是我们治疗胆的方法。

这就是胆木会生火，是因为心火去 push 胆木，胆汁才会下去生小肠的火。所以阴跟着阴生、阳跟着阳生，肝木去生心火、胆木去生阳火。这是一个观念。

胆是一个袋状的东西。我画夸大一点给你看。胆是一个袋子状，连到十二指肠。胆上面有个神经通到心包，心包就是靠这条神经在 push 胆喷胆汁。如果把胆切掉，可是它的总胆管不能切掉，总胆管是跟肝脏连到的。如果胆切掉以后，胆汁就慢慢累积在总胆管里面。临床上我看到开完刀后差不多十五年，很准，总胆管就变成一块硬块、像钢铁一样非常硬。在 X 光片下看的话，找三个内科医生看同样一张片子有三个答案。这是肝硬化、肝肿瘤，实际上是肝结石。原来是胆结石，把胆拿掉后胆汁还会到总胆管里，日子久了胆汁越来越浓稠，到后来就变成结石、石头一样硬。预计十五年的时间。所以我们尽量保持原装的最好，不要随便去拿身体上的东西。好不好治？不难治。我们后面会介绍到治症。

有一种很特殊的案例。有个小朋友来，妈妈说这个儿子阅读有问题，会把 b 看成 d。我问我儿子小 baby 的时候是不是吐得很厉害，妈妈说对呀你怎么知道。吐得很严重的时候胃一直在呕、恶心，结果就把胆囊袋子反吐过去。一反吐过去以后视物反过来。

所以你看《针灸大成》上说“视物倒植”，不是真的是上下反的，而是左右反的。如果你没有这个观念，她说我这个小孩子把 b 读成 d，那你就在想配个眼镜给他折射过来，结果所有的字都给他调的变成反的了。有的字正都一样比如 8。他就会把字看反，怎么查都没有毛病。当然没有毛病，其实就是胆囊袋是倒过去的。中医很早以前就知道了。所以有人告诉你字是看反的，一定小的时候有很长一段时间每天呕吐，吐到不行了胆囊都翻上来了。这就是我们介绍胆经的时候“胆为清净之府”、“中正之官，决断出焉”、“胆为青肠”、“吐伤胆倒，视物倒植”，倒植是左右反的。没有临床经验的人就穿帮了，倒植就是上下倒过来，不对，是 b 和 d 这样子的。因为我看过好几个。我一讲他妈妈吓一跳、说你怎么知道我小孩，我说我知道他长大会来看我，所以我就在旁边看嘛。十年前我就在监视他了，等着你来。

胆经，在很多临床上呕吐、口苦嘴巴苦。因为阳木在生阳火的时候，任何东西烧焦以后都是苦味。口苦、呕吐都是胆的问题。

1. 瞳子髎穴 胆经的第一个穴道就是瞳子髎。瞳子髎在眼珠的后方，又名太阳，从太阳下来到听会。

现在你们有概念了。看眼科的时候，我们中医跟西医什么科都可以争一下。眼的内眦是足太阳膀胱经的第一个穴道睛明穴，所以看到有内翳、白翳往睛明穴生、碰到瞳孔，你知道这是膀胱经的经热、湿热。如果从眼角过来的就是胆经的问题了。如果眼下有白翳一直往上生，这是足阳明胃经的湿热，胃热造成这样上来的。从上面下来的，一般来说大部分还是胆，因为胆经从上面到阳白穴，阳白穴到顶最靠近这个地方、还是属于胆经的位置。所以我们治疗眼睛生翳的时候，看它从哪边生过来来决定在哪一条经络来治它。所以很多的经络，像足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经上面很多的穴道都可以治疗内翳、内障。到底怎么取，就看它从哪里过来。这样就会分清楚了。

瞳子髎又称太阳穴。眼角后方有个骨头，骨头后方有个凹洞就是太阳穴。太阳穴下针如果只扎太阳扎得很浅，一寸针扎半寸就到了，一点点、五分就到了，没有很深。不要扎很深。不要一直往里面扎、还在找骨缝钻到脑部去，不要那么固执。扎很浅，可以下针。

平常最多的用途是放血。像眼睛发炎、红肿、角膜炎，太阳可以放血。

下针的时候最常用的就是偏头痛。很多人偏头痛就是太阳穴这里痛，所以你要知道穴道的位置你才知道这个痛是什么病。头痛分很多种痛。痛在太阳穴、都痛在太阳穴这一侧

你就知道是胆经。我们有一个穴道很有名，从太阳透到率谷。后面介绍到率谷的时候教你怎么透。一方面我们讲理论怎么透，实务上哪个人头痛我就把他抓来 demo 一下透给你看。我们身上有很多透穴。

太阳穴很少灸。因为这地方是脸面，灸肿个泡不好，或者灸个疤黑黑的。人家好不容易不要有疤，结果你还给人家制造个疤。这是第一穴道太阳，就是瞳子髎。

你看眼科的治症。眼睛有翳膜的时候，翳膜一定是由外往内生才扎太阳，由内往外生就扎睛明，由下往上生扎胃经的承泣、四白、巨髎，近取穴通通可以用。

2. 听会穴 从瞳子髎到耳朵的下方，嘴巴张开来的骨缝最下端是听会。所以耳门、听宫、听会三个穴道都是张口取穴，张口针才下得去。这三个穴道下针的时候，针的方向都是直进，既不是从上斜下也不是从下斜下，直直的进去。在这三个穴道下针的时候，基本上都不捻针因为里面神经很多，而是用上下插提一下。

治疗耳鸣的时候，你可以问病人耳鸣怎么来的，我不晓得、就有一天晚上睡觉以后早上起来就有耳鸣或者怎么样，我们知道他是身体发出来的。

有一种耳鸣是外来的。比如说他去潜水五十尺，结果他上来速度比较快，因为压力他没办法适应就耳鸣。你就跟他说，带着同样的泳装、同样的装备，再回到原来的地方、再潜下去。这次上来的时候慢慢上来就不会了。在美国有很多玩热门音乐的，尤其是鼓手，耳鸣。我是心地比较善良，我跟他说到耳鸣是因为有很大的打鼓的乐器在旁边，他说对。旁边越大声他就敲的越大声，结果他耳鸣。我让他再回到原来的地方，把音响同样的喇叭开很大声，一边打鼓一边叫一个人帮忙把声音慢慢减掉，让耳朵去适应它。慢慢离开原位，速度慢慢放慢下来。结果一次就好了，我针还没下。所以人体很精妙。如果你太太是河东狮吼，一叫结果你的耳朵聋掉了，那就很难了。为什么？因为她要叫，还要慢慢放低音量。当时是生气一叫很大声，现在叫不出来了。你要让她很气然后才叫，当很气的时候她又控制不住了，那你一直治不会好。这是最不好治的。音响、潜水都很好治。就是人叫很难治，我也碰过耳朵叫聋掉。尤其潜水的耳鸣，叫他潜回原来的地方然后慢慢出来，让压力慢慢减轻，这样耳朵一适应耳鸣就去掉了。

身体里面里虚掉造成的耳鸣，一般都是肾。我们在治症上面可以补肾，同时在经络上面取穴辅助它，让它能够恢复的最快。这是听会。

3. 上关穴 上关又名客主人。上关和下关正好差一个骨头。胃经的头维、下关、颊车，鬓角处有一个高骨，高骨的下面就是下关。嘴巴张开，骨头突出来、立起来有个凹缝就是下关，跨过这个骨头的上面就是上关。

上关是手足少阳、阳明的会穴。下针不要太深针。以前是禁针，因为上面有个动脉。现在可以下针，因为现在的针很细、以前的针比较粗。

近取穴治耳朵的耳鸣。耳朵旁边有那么多穴道到底选哪一个？没有关系，拿手指头去按，找最痛的就是阿是的精神在这里。而不是当时把阿是穴乱搞，肩膀痛就说扎阿是，不对的。我们是有阿是穴，但是取穴时就是刚刚讲的，当穴的性雷同的时候以最痛的点来治疗，选择它下针的原则是这样的。

4. 额厌穴 诸位看我画的两个头部经络图。图记不记得、穴道怎么样子还不重要，重要的是经络的走向。因为这些穴道我们用的不多，临床上大部分都放血。从上关上来到额厌。额厌怎么找？先找到头维穴、足阳明胃经的第一个穴道，头维穴往下一寸就是额厌。

观念是这样子。耳朵旁边最靠近耳朵一圈的是属于三焦经，再外面一圈、一整侧都属于胆经。所以从正面看的时候，头正中央的线是督脉，旁开一寸半是膀胱经，再开一寸半的这一侧全部通通是胆经。要连络到三焦经只有在耳朵后面。观念要有，这是经络的走向。

5. 悬颅穴 6. 悬厘穴 7. 曲鬓穴

从额厌先直接下到曲鬓，曲鬓跟耳朵很接近，一摸就在发际的地方有个动脉。这两个穴道找到以后把它分成三等份，上面靠近额厌的是悬颅，第二个靠近曲鬓的是悬厘。

治症的时候通通是治疗头痛的。越靠近耳朵就越治疗耳朵。越靠近上方是治疗偏头痛的。知道经络在这边，找到压痛点就下针。只要摸到动脉，一般穴道都有脉在那边，不然就是骨缝中间针就下到凹缝中间。遇到血脉的时候不要扎到血脉，用指甲把血脉切、移开来再下针下去。治症都差不多。最常见的偏头痛就在这一带，非常痛。

8. 率谷穴

率谷穴从耳尖、耳朵最尖端往上一寸半，或者从耳朵跟头连到的交接点往上两寸。

针灸治疗偏头痛立竿见影。很有名的太阳透率谷就是从瞳子髎一针透到率谷去。怎么透？用三寸针、很长的针。针扎到瞳子髎先捻一捻，然后把针稍微提起来、提到皮层，不要整个拔出来。提到皮层以后，用另一手摸到率谷、率谷在耳朵的正上方非常好找的一个骨缝，然后把针倒过来。倒过来以后把皮拉起来，一路透到率谷。如何知道透对了？透完的同时头痛就没有了。这样透很痛，我告诉你，那个人在头痛的时候根本感觉不到透针的痛。总不会说这个人没有头痛你给他透过去，不会那么无聊，一定是头痛才去透。那个人已经很痛了，对透针根本没感觉。每次病人透完针都是这样子，叹一口气就睡着了。因为他痛了一个晚上没有办法睡觉，我针一下去，他就在床上睡着了。因为整个晚上不能睡觉。

我们在美国临床上发现了很好笑的事。中国人以为懂些当归、人参就懂中药，就不相信中医。老外被西医荼毒到现在非常了解西药，恨透了西药。以前他们没有选择，现在有选择了。他们非常了解止痛药的副作用，宁可痛的时候来找我透针也不吃止痛药。

当然透这个针的时候先对侧的合谷下一针，面口合谷收。所以针下去的时候有麻醉效果，透针的痛会减轻。我会 demo 一个给你们看。如果这个人是你的敌人，针下去扭着透就很痛。所以我们在皮层拉起来的时候一路穿过去，很好穿的。千万不要透到一半针露出皮肤。病人看不到，你赶快塞回去，装作没事。不要讲就好了，病人说怎么骗我，你说我没有骗你、你根本没问我。记得透针时可以摸到针，把皮拉起来穿刺过去。效果非常好，我到现在透针没有一个头痛没有好的。

我曾经透过一个病人头痛 25 年、吃西药一天要吃 22 颗。先吃止痛药，吃止痛药会伤肝就吃另外一颗药去预防伤肝，吃预防伤肝的药会伤肾就要去吃一颗预防伤肾的药，吃预防伤肾的药会伤到心脏就要去吃保护心脏的药，所以加在一起 22 颗一天。直到他的医生告诉他，你要停药不然的话肝肾的功能都完蛋了。他来找我。痛有时机。时机是圣之时，圣人都会掌握时机的，从古到今我们按照时机走。早上来了当时不痛，回家，痛的时候再来。这个太太回去了，当天下午她就跑来了，痛的抱着头进来。躺到病床上，合谷下一针、太阳透率谷。一透下去当场痛就止掉了。在当痛、发病的时候是下针最好的时机。她回家了，我说下次痛再来。她隔三天以后痛就来了，跑进来的时候很开心，说我的痛来了但是只有以前的 20%、80%都不痛了。再下第二次透针。从 1996 年 11 月到现在没有痛过，就透两次而已。她很后悔吃了 25 年的止痛药。这是中医，用得好的话效果非常的好。

如果没有针在旁边，用手按，沿着太阳透率谷，聊胜于无。尤其是你太太头痛你帮她按，她一定会很开心的、觉得先生这么关心我。扎针的时候找别人帮你太太透，不要自己透。要相信我。

9. 天冲穴 10. 浮白穴 11. 窍阴穴 12. 完骨穴 13. 本神穴 14. 阳白穴

从率谷经天冲穴、浮白穴、窍阴穴再到完骨穴，沿着耳朵的纹路一路下来。完骨穴在脑后面的骨头的上方，并没有真正在骨边。为什么我知道？我曾经看过一个病人，他说头痛很奇怪、痛到这里会回转，我知道是胆经。我们等下介绍到四肢上面的时候，你听病人

讲的真好笑，我们老祖宗怎么那么聪明，真的就在。当时就很精确的知道，痛到这边会回转并没有到骨头，大概离这骨头五分还没有到一寸的地方，就是胆经下来到结尾的地方。

然后从完骨穴再往回走，从后面一路绕回来经过本神穴就到了阳白穴。阳白穴在眉毛跟发际的中间、正在眼睛瞳孔的上方。一般来说下针阳白，我常常在用。阳白穴的下法，把皮肤拉起来，针从阳白刺进去刺到眉毛的中间。所以我们叫做阳白透鱼腰，因为眉毛像条鱼一样。阳白透鱼腰是很好的治疗眼睛近视、视物不明、或者是眼睛痛、或者是有内障，都可以用。所以你看胆经一路通到鱼腰，所以如果内障是从上面下来还是在胆经上面来治。有的病人阳白痛，一看头痛正好在阳白上，我们就晓得病在胆经上面。我们待会介绍到经络上面还有子母补泻，我们不在阳白下针在子穴、母穴上一样可以治疗头痛。这是阳白穴。
【倪师针灸 44 视频同步文稿】

阳白穴之前的穴道叫本神。膀胱经从攒竹往上到督脉神庭穴旁边的眉冲穴，膀胱经到这里的时候分开来到曲差穴再往后走、督脉外开一寸的距离。再过来五分的距离就是胆经的头临泣。头临泣跟下面的胆经中间是胃经的头维。所以足阳明胃经并没有到后面去、通通在脸的前面，面、脸的问题都是胃经在管。所以只要讲到后面，你就把胃经删掉。胃经只到头维这边，头维后面的痛根本没有胃经。辨证的时候，经络很熟的话听就知道病人怎么回事。头临泣再往外跨过来一寸就是现在讲的本神。

15. 头临泣 16. 目窗穴 17. 正营穴 18. 承灵穴 19. 脑空穴 20. 风池穴

头临泣和目窗下针下得很多。平常我扎头临泣的时候怎么扎？病人躺着面朝上，我在病人头的一侧从上面看病人的眼睛。我在下针的时候，心里想着在眼珠子这里画一条与鼻子平行的线，不要去拿支笔去画。心里想的线到发际进去一寸半的地方一摸就是一个骨缝，那就是头临泣。

头临泣和目窗下针有非常好的效果。尤其风泪、风一吹眼睛就在流眼泪，针下去这种症状就去掉很多。这两个穴道都是眼科的大穴。近取穴，眼科、眼睛的问题、看东西有问题。近取穴的时候不分虚实的，通通可以用。

从头临泣直直往后一寸半就是目窗。目窗再往后一寸半，沿着圆型下来就是正营。再过来是承灵。再过来是脑空。再过来就是风池。越到后面、从头中间中线过了以后大部分治疗头痛、头昏眩这种问题。前面是治疗眼科的病，因为胆经直接络到眼睛的上方。

所以胆经在这个地方比较复杂一点，最重要的我刚才一直在强调就是你要知道经络的走向。胃经只到头维就截止了，后面就是胆经。所以最上面是督脉，再过来是膀胱经，再来是胆经，再过来是三焦经跟在这边。

临床的治症，可以看一看书。我们用到最多的穴道是风池穴。首先讲风池穴下针的手法。头后方大筋和脑后骨下方一个最凹的地方，等于是颈后大筋与同侧耳后大筋的正中央最凹的地方，就是风池穴。后面两根大筋的中间就是督脉的风府穴。我画起来给你看。以度骨法为准。一般风池比风府下一点，整个凹下去的地方。

风池穴针刺的手法很重要。风池在颈边，如果扎到动脉很危险。不会。病人趴到床上、头摆正，我们下风池。找到风池穴，一个手按到小肠经的颧髎、颧骨这边，另一个手按风池，然后假想一条线。下右边风池针头是对着左边的颧髎方向，下左边风池的时候针头是对着右边的颧髎方向，下深血管什么的就不会碰到。这都是前人的经验。赶快学去，哪天以后我就变前人了。所以你们要学去啊，这是我们传下来的下针的手法。

胆经的风池、督脉的风府、膀胱经在第一椎陶道外开一寸半的风门穴，这些穴道都是以风命名，就是后脑受风的地方。所以一受到风寒就项强、后脑这边就强硬，因为它们都是风进入的地方。

风池穴用在治疗鼻子的鼻窦炎、鼻蓄脓、鼻子不通很好。下得好的时候，病人趴在那边一下去风池鼻子就通了。而且很好玩，下左边的风池右边的鼻孔通了，下右边的风池左边的鼻孔通了，对到的。风池穴和风府、风门，除了下针以外拔火罐都很好。项强的时候拔火罐。过去还有刮痧，用米酒在膀胱经洒上去、然后用汤匙在上面刮，红红的一条刮痧。这都是过去一些古传的一些手法，来解除项强、脖子强硬的病痛。可以用没有关系，但不要用力、刮得皮肤破掉不好。什么事情太过都不好。

21. 肩井穴 肩井穴非常好找，就正在肩头上方、横纹肌的正中间，可以找缺盆骨和脖子正中间、正好在肌肉最高的地方。按下去的时候是在上面两片肌肉的中间。

过去在武术家来说，重击肩井穴会把人家打昏的。针灸家来说可以下针，针不能下太深，下太深人会昏眩、昏倒、昏迷。颈项下来到肩膀以后，在肩的骨头跟颈中间的最高点就是肩井穴。肩井穴不能深针，深针非常凶会造成危险。下针下得很浅，所以平常下针的时候用一寸的针，针下去的大概五分到一寸。都不会下到一寸半、两寸、三寸那么深，没有的，都用一寸针下进去。因为肩井穴很浅，这个穴道的力量非常的强。针下肩井穴引到气以后，一般都在对侧的足三里再下一针。比如说扎左肩井要配合右边的足三里下针。因为扎到肩井胸部的气会很强，如果没有扎足三里的话气会闷在胸腔里面。同样的扎右边的肩井就扎左边的足三里。临床上这样做是干什么？就是骑马掉下来被马踢到造成血胸、胸腔里面有瘀血，活血化瘀的用。针下去以后病人会大便出黑便。所以胸腔里面有遭受到重击、撞伤、跌打损伤的时候，肩井配足三里是非常有名的大穴。记得肩井针不要下太深。

我常常这样子做。病人肩项强硬、脖子酸，很多人后脑、后项这边酸，最常用的穴道是后溪主督脉、申脉在膀胱经上面同时也主阳蹻。阳蹻脉从后面到脑这边。所以后溪、申脉两个穴道同时使用用的时候，所有肩项的病通通治疗。所以病人握拳针后溪，脚的外踝裸下五分针申脉穴。申脉穴平常用在治疗昼发、白天发癫痫的时候灸用的。后溪管督脉，申脉管阳蹻。针了后溪、申脉以后痛去大半可是还有一点，这时候我就下肩井、下了肩井以后再下足三里，几乎没有什么肩膀痛去不掉的。这是非常好的穴道治疗肩项强。

伤科的话一定会需要用到肩井。现在诸位学到了，脑震荡、脑部受到伤害的时候我们在然谷放血，胸腔受到跌打损伤、踢伤、家暴打伤就下肩井穴。你们一定要会下肩井穴，这个帮助很快的有时候救人于瞬间。因为胸腔有瘀血的时候病人很痛、有时气喘不过气来，肩井穴下针、足三里再下，气就喘过来了。绝对记得我的话，绝对不要深针，因为扎太深会扎到肺、把肺刺穿。本来已经有呼吸短促有内出血，不要再雪上加霜。

平常孕妇不可以下肩井穴。因为肩井穴的气非常的强、往下冲，对胎儿不好、会落胎。

22. 渊液穴 从肩井穴下来以后直接环绕胸肌、腋窝一直下来就到了手臂的下方，在心经的极泉穴正下方三寸的地方就是渊液。渊液是属于胆经的穴道。

一般来说我们不在这里灸，多汗的地方都不灸。灸的话不容易收口、常常容易化脓。尤其以前消毒的观念并不是很好，常常容易化脓。

23. 辄筋穴 辄筋在你们有的这个版本的书上说是胆的募穴。其实不对，胆的募穴是日月穴。日月是胆的募穴，辄筋并不是。辄筋在渊液往前一寸。

一般来说近取穴治吐酸、呕吐。实际临床上很少下针、也很少灸，但是你要知道在腋下极泉下三寸的地方痛是胆经、再下三寸就是脾之大络大包。这样你就知道经络怎么走。

24. 日月穴 日月穴才是胆经的募穴，胆募日月。日月在期门下五分。期门穴还没教到，我先画个图简单的告诉你。从心蔽骨下来到肚脐的正中点是任脉的中脘穴，从心蔽骨到中脘穴的正中间是任脉的巨阙穴、心脏的募穴、心募巨阙。从巨阙旁开四寸到两个肋骨的中间的穴道叫期门穴、肝的募穴、肝之募。骨头上没有穴道的，一定在两个骨头中间。从期门穴往下跳过一个肋间的穴道就是日月。日月穴是胆的募穴。

以后我们会介绍到一个治疗法则叫做俞募治疗法。募是开门、开口的地方，俞就是运输的输。如果病人的胆汁不通、胆结石或怎么样，我们可以扎背后的胆俞、扎正面的胆的募穴日月。俞就是运输的意思，输通。募就是开门。开门以后输通一下就是俞募治疗。

正面下针的针刺方向都是从中间往边上刺。一定是找到两个肋骨的中间才有穴道，在肋骨上没有穴道。如果遇到一个胖子摸不到肋骨，摸不到你也要摸到、想尽办法按进去摸到，不然的话你不能确定。我的意思是你硬要下期门、日月的话，也可以不下我们有很多代用穴。硬要下时一定要摸到骨头边下能下针。永远大原则要记住，两骨之间。

25. 京门穴 京门穴怎么找？胸肋骨最下面的那个点正好平我们手肘放下去的那个点。这个穴道叫章门穴，我们还没介绍，在肝经上面。从章门穴、肋骨最下方的地方往后摸刚好有一个肋骨从后面伸出来、凸出去一个肋骨。正在这个肋骨头上上面叫做京门穴。

京门穴是肾的募穴。所以在治疗肾脏虚证或实证的时候，用俞募治疗无所谓虚实。肾结石、肾脏癌、肾阳虚、阴虚、耳鸣，都没有关系。扎了肾俞以后扎京门，俞募治疗。京门就在骨边，针就直接下进去。不用下在前后，因为这个地方扎进去就扎到骨头的头的地方。不要太深，差不多一寸的距离就到了。京门穴常常配合着肾俞。肚脐正后方的脊椎骨是第十四椎的命门，命门外开一寸半就是肾俞。京门穴跟肾俞两个常常在一起使用。我每次扎背后的肾俞的时候我都会去扎京门穴，俞募治疗法。用得很多，像耳鸣、腰酸肾脏基本的问题，还有水肿，都可以用。最常用的就是腰酸、耳鸣。

26. 带脉穴 27. 五枢穴 28. 维道穴

接下来有连续三个穴道，带脉、五枢、维道。奇经里面有一条经就叫做带脉，带脉一共只有三个穴道就是这三个穴道。等到十二经络讲完以后，我们专门讲奇经八脉会介绍带脉。简单讲就是女子带下，白带、赤白带、还包括带脉的痛。带脉好像皮带一样环腰一圈。

怎么找这些穴道？手肘弯下来到肋骨顶尖的穴道是章门穴。从章门穴往下走差不多一寸八分的地方。怎么找一寸八分或一寸六、一寸五？手往下找两个肌肉的中间。我讲过，穴道一定在两个肌肉中间、或两个骨的中间、两条筋的中间，不会在骨头上、肌肉上、筋上有。找到肌肉缝的这个穴道就称为带脉。带脉再过来是五枢、维道。五枢穴从水道穴找。任脉的关元穴外开二寸就是水道，水道是足阳明胃经上的穴道。从侧面看从水道外开五寸半就是五枢穴。关元下一寸是任脉的中极穴。从中极穴外开八寸的距离就是维道穴。这三个穴道带脉、五枢、维道是属于奇经八脉的带脉。

带脉的症状，病人会陈述好像下半身坐在水里面。今天晚上回家洗澡，你把水缸放冷水让屁股坐下去坐到腰部，那种感觉就是带脉病。下半身好像坐在冷水里一样，甚而至于会听到水声，带脉病。

现在诸位知道了。如果有个人腰痛，病人不懂什么叫带脉、膀胱经、督脉，只说我腰痛。你就问他怎么痛的？背的两边上下痛是足太阳膀胱经痛，中间痛是督脉痛，环腰一圈痛是带脉痛。你就知道带脉痛治带脉、膀胱经痛治膀胱经，所以腰痛没有什么不能治的。

从这里诸位有个观念开始了。中医认为，从脊椎骨下来到尾椎骨就是督脉，从督脉外开一寸半是膀胱经的地方。西方医学认为，两个脊椎骨中间的骨质增生、椎间盘凸出会压到神经引起坐骨神经痛。诸位想想看，膀胱经距离督脉一寸半，从背上下来一直到脚，就是西医的坐骨神经痛。按照中医的理论，有一寸半的距离，可是椎间盘凸出有长一寸半那么长的骨头吗？西医说西医的，我们治疗时不管什么椎间盘凸出，下针。膀胱经的虚证下委中，痛就去掉了。所以即使它凸出，不要去碰它不会痛的。西医找不到原因就说椎间盘突出造成坐骨神经痛。很多人开完刀还是痛、痛得很严重，甚而至于开完刀以后下半身麻痹都有、坏的还有瘫痪掉的都有。千万不要给西医动。带脉病的话，就算是刚好穿过第十四椎、经过带脉是横的，那痛也是横的不会往下走。所以如果你碰到坐骨神经痛，按照经络来取穴就好，不要去说西医讲的椎间盘凸出。

下次拿 X 光片去试试看外科，你说有背痛，照片子。照完片子以后，医生那里放了好几张片子。医生进来问你哪里痛，你跟医生说片子都照了、你指给我看告诉我哪里痛。医生讲不出来了，开始生气了。告诉医生哪里痛了，他就会说你看这里有原因压迫到痛。可是不讲呢？你试试看不讲，他当场跟你翻脸。你不要怕他跟你翻脸，因为你不需要他。所以你觉得人生乏味就去开刀。我不晓得看过多少包括 medical doctor、西医本身，开完刀以后变成 disable、没有工作能力，从此四十几岁开始拿养老金因为不能动、痛。

所以千万不要去动它。西医的椎间盘凸出造成坐骨神经痛的说法在中医的经络学、针灸学里面来说是不成立的，隔太远了。

华陀夹脊(足三里、临泣穴) 有一条经在督脉旁开五分的地方，有个特别的名称叫华陀夹脊。病人来陈述背痛，你一看奇怪，他指的不是督脉也不是膀胱经、在督脉和膀胱经的中间。你再仔细问他，发觉到他是督脉旁开五分的地方，不在脊椎骨上面。沿着督脉上下的这一条经叫华陀夹脊。

华陀夹脊痛也是腰痛的一种。古书上没有怎么治疗这个痛。两个穴道可以治疗它，足三里加临泣。临泣我们待会介绍到，胆经的本穴临泣穴。同时、下完足三里下临泣或者下完临泣下足三里，两个穴道在一起用的时候专治华陀夹脊痛。

怎么来的？过去我的一个师兄在打坐。他的气功很强，我就拿他当实验品，我针下去他说气怎么走。有一天正好扎到这个穴道，他不懂经络，他说今天很奇怪气沿着督脉旁边走。他就可以感觉得到，这种人我也碰到。所以从此就找到答案，华陀夹脊扎这两个穴道当场就好。你看书上到处没有，是我们练气功的人感受到的、我的铜人感受到的。这是送给大家的，以后大家要把它传出去。可能以前有后来失落掉了，我们在无意之间又找回来。

你看带脉、五枢、维道下来的时候都是足少阳、带脉二脉之会，讲的是这三个穴道。

29. 居髎穴 居髎穴从章门穴直下八点三寸。八点三寸或八点五寸很难找，没有关系，直下下来到肌肉的时候你摸，一定在肌肉缝的中间。不然有的人比较瘦，你可以看到在肌肉跟骨头的中间。知道就好了，我们下针的机会不多。要知道这里痛是属于胆经的。【倪师针灸 45 视频同步文稿】

30. 环跳穴(骨之始) 从居髎过来就到了环跳穴。针环跳怎么针？病人坐姿、腿弯起来，先摸到大腿骨的骨头尽处。一般的下针手法是，手握拳抵在骨头上、大拇指对着骨头放下去，大拇指的指尖到处就是环跳穴。如果比较皮一点，如果移动大拇指的话到底是哪个点？没有关系，如果不能肯定的时候用另一只手的中指头翘起来一顶，顶到环跳穴会非常痛。针直接就下进去。

环跳穴下针的时候一般不留针，因为腿这样弯到、针直接扎进去。什么叫三呼三吸？针下进去很深，我们用三寸针因为屁股比较大、肉多。针一下去要扎到骨头旁边，可以感觉到针碰到关节头。腿一定要弯起来才有环跳。针从皮肤表面扎到里面大概三寸。有的老外屁股很大，我把肌肉压下去才扎到，不然的话扎不到。屁股很大因为汉堡吃很多、牛奶喝很多，扎不到时推下去扎才扎到穴道。

扎到穴道以后，一般的手法是先左右捻一捻引到气，病人很酸。叫他吸气，他一边吸你一边针拔起来。不用整个拔出来，拔到皮肤表面针差不多还有五分在里面。然后叫他吐气，吐气的时候不要动针等他吐完，气通通吐完再把针慢慢推到环跳穴道的地方。然后再吸，他一边吸你一边拔针，吸的时候气就会进入环跳。然后等他吐气针不要动，吐完的时候再把针推回去。连续做三下，这叫做呼吸补泻法。详细的手法，在介绍针刺的手法时我会跟诸位介绍到呼吸补泻法。一般在做环跳的时候，像我刚刚说的手法是补法、用补的手法，因为环跳大部分都是用补。

中医的观念认为环跳是骨之始、骨头开始成长的地方。刚开始骨头生病的时候一定是在环跳有痛，因为它是刚开始的地方。从环跳到脚趾头的末梢、从环跳到手指头的末梢，新骨取代旧骨的新陈代谢的速度是，每个人每二年换一套全新的骨骼。初始的时候在环跳，到终点的时候在脚趾头、手指头尖。这个代谢是不断在更新的。

中医知道骨的开始和结束，所以一开始骨头有问题的时候就在这个地方，病人会告诉你环跳痛。所以环跳痛的时候特别要注意，你心里不能单单想说它就是经络痛，不是，他可能有骨癌。骨癌也是从这边开始，可能骨头有损伤、骨头可能被破坏。一般来说如果像我们刚刚的同侧针环跳，扎一次针痛就去掉了，那就是单纯的神经痛。扎了一次、二次痛还在那边，这个骨本身有病了。骨最开始生病的时候就是在环跳痛。

如果冬天很冷遇到病人穿两条牛仔裤好像穿个盔甲一样、他又环跳痛，下针环跳很麻烦，等他通通脱掉穿个内裤要等好几分钟、还要开暖气，下针对侧的肩髃。肩髃刚好是上肢的末端，环跳刚好是下肢的末端，所以肩髃对环跳。肩髃痛扎对侧的环跳。环跳痛扎对侧肩髃，一针下去环跳痛会去掉，但如果是骨癌或骨有其它问题的话这痛去不掉。同样的，可以依此来做诊断知道有骨病、骨头的病，把他治疗到环跳不痛了代表骨病去掉了。

环跳是中风非常有名的穴道，半身不遂环跳可以下针。

31. 风市穴(中风瘫痪大穴) 从大腿外侧与膝盖交接的缝直上七寸的穴道是风市穴。风市穴是治疗中风、瘫痪的大穴。过去找穴的方法，病人立正手一贴大腿，中指尖到处就是穴道。如果按照古书《三国志》刘备手臂长过膝头，一扎就扎到阳陵泉上面去了。所以这个方法不是很好，每个人的手长不一样。有没有长过膝头我们不晓得，那不就长得很像猴子嘛。指尖到处是穴，过去有这种找法，我们不用。我们从膝盖外侧上七寸找风市穴。

风市、环跳都是治疗中风的大穴。脚、膝盖麻木不仁，风市穴常常下针。下针风市的时候一定是深针，因为腿肉多。从两个肌肉缝下针的时候都是用三寸针，针下去要碰到骨头才有效果。每次任何的病人中风，我们都会用到风市穴。膝盖没有力，没有什么虚实。膝盖无力，我们常常风市穴、足阳明胃经的阴市穴两个合并使用，能够让膝盖没有力的站起来。病人坐的下去站不起来，我们用风市、阴市合并使用。

32. 中渎穴 从风市下二寸就是中渎穴。中渎穴是少阳的一个别络、一个络穴。

麻痹不仁，治症帮助风市、增加风市的效果。就是说，中渎能治的病风市通通可以治、风市能治的病中渎不见得能治。所以它是加强风市的一个穴道在风市旁边。

33. 阳关穴 下面诸位看阳关。我现在讲的膝盖的缝头就是阳关穴，在膝关节弯曲的中间的地方。阳关穴很浅，因为下面是骨头，一寸针扎下去就酸了。

阳关穴一般来说近取穴，对风湿关节炎效果很好，包括痛风、红肿都可以近取穴下针。

34. 阳陵泉穴 膝盖下面有两个骨头可以摸到。在两个骨头的尖端之间画一条线、心里面想一条线作为一个三角形的底边，然后把它变成一个三角形。三角形的交接点称为阳陵泉。按照《难经》来说，筋会阳陵、全身的筋由阳陵泉来管。这是一个中风的大穴。你要扎得到阳陵泉，这是阳陵泉标准取穴的方式。

前面介绍过，任何膝盖痛我们有膝五针，就是五个穴道实际上是四针，鹤顶、两个膝眼、阳陵泉、阴陵泉。找到阳陵泉后针下去一定是在两个肌肉的中间，三寸针可以一路透到阴陵泉去。阳陵泉透阴陵泉是治疗膝盖风湿非常好用的一个穴道。临床上阳陵泉扎一针、阴陵泉扎一针，跟阳陵泉透阴陵泉的效果不一样。如果阴陵泉上下一针、阳陵泉上下一针、两个膝眼各下一针、再鹤顶一针就等于五个穴道有五针，跟五个穴道四针的效果不一样。阳陵泉透阴陵泉的效果是最好的。

所有抽筋，因为筋会阳陵，所有筋的病通通可以阳陵泉上下针。像膝盖不得屈伸、脚抽筋，通通可以下阳陵泉。

34.5 胆石点 从阳陵泉正下差不多一寸的距离有个奇穴，它有特殊的名称叫胆石点。

胆结石的人在阳陵泉下一寸的地方一定可以找到压痛点。也是在两个肌肉缝的中间找压痛点。找到压痛点的时候病人叫很痛，意思是你可以下针。所以治疗胆结石、去胆结石的痛，胆结石堵到胆囊管里面很痛，在胆石点下针痛会去掉。

诸位现在学到了，肾脏肾结石的肾石点在肾经的交信和太溪的中间。胆结石在阳陵泉下一寸。不要弄错了，人家肾结石你在胆结石摸了半天没有痛，胆结石在肾石点摸了半天。同样的，找到压痛点、你一压下去他非常痛，代表确定、可以肯定告诉你是胆结石。这时下针下进去，下来次从痛治到不痛，他的胆结石就排出来了。

很多奇穴来辅助我们治症。像足三里下一寸的阑尾穴可以确定他是不是盲肠炎，就在胆结点的旁边而已。所以我有时诊断很简单，病人说我今天来做全身检查，我说不必了、全小腿检查。我们不抱人家大腿，抱小腿，通通查出来了。怎么可以抱人家大腿。

胆石点是我们常用的穴道。在治疗胆结石的时候，不要用三寸针透过去，对面没有穴道。阳陵泉才透。一寸半针下进去就好了。当然可以配合我们刚刚讲的胆募日月、后面的胆俞，然后正面的胆石点。这是经外奇穴。

非常好用的经外奇穴我都会提出来给你，帮助临床上的治症。

35. 阳交穴 36. 外丘穴

再来看阳交。阳交跟外丘很好玩。这两个穴道很奇妙。从外踝裸直上七寸称为外丘穴。从外丘往后一寸就是现在要讲的穴道阳交穴。然后阳交穴再会回阳陵泉，上去走到阳关、中渚、再到风市，这就是胆经的经络的走向。

我为什么说很好玩？病人来找我们看病。他说左脚痛得很奇怪，痛从脚踝裸上来会转个弯再上去。病人陈述的就是胆经的位置。老外这样子讲，你想想看老外这一辈子也不晓得什么叫针灸，然后他在陈述那个痛的时候我心里面好安慰。为什么？这就是个十足的证据证明我们老祖宗是对的。这个人从来没有研究过针灸，居然知道胆经这样子走。胆经存不存在？病人就是证明。他从来不懂这个东西，他怎么会知道这里还转个弯。

我们手上三阳络的地方会转个弯，脚上外丘到阳交的地方也会转个弯。

阳交是阳维脉的郄穴。像发狂奔走、抽筋、脚痛，通通可以倒无所谓虚实。

外丘有名的治症是这样子，书上说“獠犬伤毒不出”。獠犬咬伤就是被疯狗咬到，还有獠犬反正是很大的狗、很凶恶的狗。因为狗到处咬东西，牙齿很脏、什么病毒都有。咬到的时候狗的牙齿是圆形的，有个洞不容易收口，毒还会进去。为什么要用外丘？因为狗咬到大部分在腿上面，疯狗一口咬到腿上面。

我们怎么治疗？比如病人来，疯狗的齿痕、牙齿痕在小腿上。狗咬到牙齿痕的地方在上面放艾绒、生姜，隔姜灸。先把生姜切片、打洞放到咬伤的地方，然后艾绒做几壮放上去烧。千万不要弄错了搞反了，艾绒放上去、生姜放在艾绒上面，没有这种糊涂蛋。隔着生姜来灸伤口。艾本身是纯阳、是解毒的。所以蛇咬伤跟狗咬伤是一样的处理方式。住在佛多里达的人被黑蜘蛛咬伤，一样处理嘛。所谓解毒，它是个笼子不管你什么毒，它是分解毒性的动作。灸完被咬伤的地方，同时就是灸外丘。外丘穴非常好用，疯狗咬伤。如果碰到个病人，你不能说只记得是狗咬伤。猫咬伤怎么办？你哪天把太太惹毛了，太太狠狠咬一口，你也可以这样灸。一样的意思，要活用。

外丘穴是足少阳胆经的络穴、主要的络，胆经跟肝经是表里，络到肝经的地方就是外丘。因为它是络穴、肝是解毒的、再一刺激外丘穴，人体的解毒力量就会加强。它是络穴，无所谓虚实寒热。

现在的书上写错，外丘“速以三姓人可灸”，就是灸三壮。这是打字打错了、打成三姓人赵钱孙李，要三个不同姓的人来灸。不是这个意思。这是灸三壮的意思，原来的原文“速以三壮可灸”用三壮。

37. 光明穴 光明穴又是“足少阳之络，别走厥阴”。你看胆经的络很多，所以胆经是很大的经脉，有很多穴一直络出去。光明穴也是络穴。我们用光明穴络足厥阴经大部分在眼科的治症。所以我们现在眼科学到很多，眼旁边有瞳子髎、丝竹空、攒竹、睛明、承泣、四白，有手旁边三焦经的养老穴，现在又来一个足少阳胆经的光明穴。

光明穴是外踝裸上五寸。顾名思义，眼睛大放光明的意思。下针直下。在光明穴这边会压到里面有个胫骨，一般来说我们扎到胫骨的内侧，而不是在胫骨上面也不是在胫骨外侧。在胫骨内侧是属于胆经，在胫骨外侧是属于膀胱经，靠近最前面的那个骨头就是胃经。

这是光明穴，直针直进。由于它是络穴，虚证、实证都可以在这里下针。

38. 阳辅穴 再来从外踝裸上四寸是阳辅穴。这几个穴都连在一起，都是非常好用的。穴道越靠近手脚边的是越好用。从外踝裸上四寸穴称为阳辅穴，还有三寸穴。

阳辅穴是胆经的经穴。因为胆经是阳木，胆经会的井荣俞原经合的属性是金水木火土，原穴跳过去。胆经是木，它的经穴是火，所以阳辅穴是胆经的子穴。胆家的实证在这里下针。补充一下，前面的阳陵泉是胆经的合穴。阳辅穴是胆经的经穴，也就是胆经的子穴。

如果病人来找你，偏头痛三天，实证，在对侧的阳辅穴下针。现在知道胆经的经络是由上往下走的，遇到子穴的时候，下阳辅穴是逆的、迎着经络的气血走向斜刺下针。阳辅说是在四寸的地方，如果从四寸这边下针迎的话就迎到五寸去了，所以一定要在阳辅穴下半寸斜刺进去才会扎到阳辅穴。所谓的实证，实则泻其子，胆家的实证通通在这里治疗。

这是我们常用的一个大穴。

39. 悬钟穴 再来从外踝裸上三寸叫悬钟，另外一个名称也叫绝骨穴。按照《难经》讲髓会绝骨，骨髓有病的时候在绝骨穴上治疗。绝骨穴怎么找？手按到外踝裸往上推，顺着外踝裸一路沿着骨头往上推，推到骨头突然陷下去的地方就是绝骨穴。所以说三寸是一个形。有的人这个骨头很高、有的人很短，以度骨法、按照骨来度量它。从外踝裸用指头一路摸上去，摸到凹下去、骨头好像突然断掉一样的地方就是绝骨穴。

如果从外踝裸摸到绝骨穴，绝骨穴很高的绝顶聪明，绝骨穴很短的蠢、很笨。如果绝骨穴只有二寸的，《天纪》不用上了，要找个绝骨穴很高的来，不然教得很累。一般是三寸，有的人很高，有的人很矮。所以我们过去来分辨脑筋好不好也可以这样，因为可以知道脑容量有多大。绝骨穴位置越高的脑容量越大。为什么？因为髓会绝骨，脑为髓之海，脑是髓的海。以后《黄帝内经》我们会介绍得更深，你们先不要问。髓海里面突然多了个东西，那就是脑瘤嘛。先介绍到这里，基本上在这里你要学到髓会绝骨。

八会穴 大家现在知道我讲了很多的会，很容易忘掉。骨会大杼，大杼穴在膀胱经上、督脉的陶道外开一寸半。筋会阳陵，阳陵泉是胆经的穴道。血会膈俞，膈俞在第七椎外开一寸半。气会膻中。你们都很棒，很用功。脉会太渊。脏会章门，章门穴在肝经上面。腑会中脘。髓会绝骨。这是八会穴。剩下一个脏会章门还没有讲。髓会绝骨，所以骨髓生病在绝骨穴可以找到压痛点。我先暗示你。【倪师针灸 46 视频同步文稿】

绝骨穴下针也是我们治疗中风的大穴。所以如果在腿上下针治中风的时候，风市、阳陵泉、绝骨。所谓中脏，嘴巴不能话，最深的叫脏。如果中络，肌肤不仁、在皮肤表面，

针下得比较浅。不能讲话是中脏，下针要下到骨边，一针一针的三寸针扎风市、阳陵泉透阴陵泉、绝骨穴透到对面的三阴交去。阳陵泉透阴陵泉用三寸针不会透到皮肤表面。小腿在绝骨穴的地方直径比较短，三寸针会穿刺过去到皮肤表面。不要穿刺过去两边漏风、刺到对面皮肤表面，不要穿出表面、可以碰到就好了。要透针才有效。

绝骨穴足三阳的大络。“按之阳明脉绝，乃取之”就是所谓胃气没有的时候我们可以取这个穴道。足阳明的脉就是冲阳脉。

任何抽筋、骨髓有问题、筋骨有问题，通通可以在绝骨穴上下针。又名悬钟。

40. 丘墟穴 小腿的胫骨到脚掌骨上面是弯的，与脚掌骨交接的缝就是丘墟穴。

一不小心脚踝裸扭伤，当时扭伤的时候我们就可以用很有名的商丘透丘墟。商丘是脾经的子穴，透到对面的丘墟。透这个穴有技巧。把脚弯起来的时候，摸系鞋带的地方有两条大筋。从里面的商丘穴，并不是从两个骨头中间穿过去，而是从这两条筋的下方穿过去。从商丘穿刺到外面的丘墟这边，从筋的下面穿过去，所以一寸半针就够了。专治脚扭伤。

丘墟穴是胆经的原穴。虚实都可以在丘墟治疗。里面讲眼科的目生翳膜、眼睛不好，那你知道从外眦、从上面眼睛生的薄膜，我们可以在丘墟穴上治疗。因为丘墟不分虚实，它是原穴。所有的阳经都有原穴。为什么？因为三焦经。全身的上焦、中焦、下焦，三焦的油网密布全身。三焦是行阳、阳气走的地方，所以三焦有个原，三焦经跟六条阳经、手三阳和足三阳交会的地方就是原穴交会的地方。所以阳经才有原、阴经没有原，因为三焦的关系。三焦只走阳经，阳气在循行的地方。所以当定为原穴就是讲三焦经是源头。

41. 临泣穴 从丘墟走下来，临泣穴在第五脚趾骨的地方。诸位把第五脚趾头往上、左右拉一拉，你会发现到有一条筋在这边，在这条筋的后方的穴道就是临泣。一定要找对，找错了没有效果。临泣不好下，我会 demo 给你们看。临泣穴下去在两个骨头的中间。很多人扎不到，找到了位置、扎下去下面是骨头。有一个角度，这个角度一刺就刺到临泣穴。

临泣穴主司带脉。所以如果有个病人来找你说腰痛，但这腰痛是横到一圈痛、像皮带一样，下临泣。如果下到临泣针下去痛当场去掉，没扎到当然痛就去不掉。这就是临泣。如果病人说带脉痛、还有脊椎骨旁边的一点点痛，下临泣把带脉痛去掉，同时下足三里把旁边的华佗夹脊的痛也去掉。

从临泣穴跳过筋的前面就是地五会。从地五会走到与脚趾骨交接的地方、第五和第四趾交接的两个高骨下方的穴道叫侠溪穴。从侠溪下来到最后一个穴道窍阴穴。最小脚趾头的外面是至阴穴、膀胱经的井穴。第四趾头的外侧是窍阴穴、胆经的最后一个穴道。临泣穴是胆经的俞穴。胆经是属木，临泣也是属木，所以临泣是胆经的本穴。跟经的穴性相同的就是本穴。侠溪是荣穴。窍阴穴就是井穴。

临泣穴临床上非常好用，不单单是带脉的病，眼科的病、妇人乳房的硬块都可以用临泣穴。只要胆经经过的地方，通通可以用临泣穴，我讲的胆经就是在胸部乳房的地方经过。实证，晚上十一点到一点是胆经开窍的时间，就是子时。胆经发病的时候大部分在十一点半、十二点、半夜的时候发病。所以按照时间发病的时症，可以下临泣穴。临泣穴用途非常多。这叫脚的临泣。我们有一个头临泣，脚上有一个临泣。这是足临泣。

42. 地五会穴 地五会过去不下针因为过去的针很粗，现在可以下针因为针很细。因为里面有个动脉，现在不容易出血了。

地五会常常在治疗乳癌的时候。因为胆经从肩井一路下来、顺着上面斜过来一直到腋下这边，所以胆经也经过乳房。所以我们常常会在乳痛、很大的一块有经过的经络都下针。地五会就是一个很好的治疗乳癌、乳房硬块的一个大穴。

特殊的治症比如说脚皮会特别干，可以下地五会让脚皮不会那么干。

43. 侠溪穴 侠溪穴是胆经的荣穴、水穴。我们这个版本的《针灸大成》里的“胆实则泻之”写错了。侠溪穴是胆经的母穴，虚证在侠溪穴上下针。所以扎侠溪穴的时候，针从侠溪穴上五分的地方顺着经脉斜刺，这就是补。

第四趾和第五趾之间大骨的地方是侠溪穴，侠溪穴走到第四个趾头指甲的外开是窍阴穴。第五个趾头外开是膀胱经的至阴穴。胆经就是到窍阴穴，回来在脚趾头的下方穿刺过到第一个脚趾头出来。脚大趾的内侧是脾经的隐白。胆经从脚下方过来后到肝经的井穴大敦，开始往身体走。侠溪穴是第四个趾头旁边。

现在有个人来了，同样的偏头痛，痛了好几个月、好几年，我们一看胆经上面的就在对侧的侠溪穴下针，也可以。你只要扎到穴道，效果都很好。包括耳鸣，因为胆经有联络到耳朵。耳鸣除了内科病像肾虚会引起耳鸣、还有外来的，胆经、三焦经、小肠经都经过耳朵，所以耳朵的问题都可以下针。眼睛的问题也可以在这里下针，如果是虚证的时候，比如说眼外眦是胆经的地方。所以当你知道经络学的时候就可以帮助辨证、不会弄错方向。

44. 足窍阴穴 最后一个穴道是窍阴。窍阴是井穴属金。临床上头昏眼花、昏迷，可以用井穴来下针。

你看目痛、眼睛痛的时候，如果是从眼外侧痛可以下窍阴，如果是内侧下窍阴就没有用了、要下至阴因为内侧是膀胱经的睛明穴，眼睛下方痛下窍阴至阴都没有用、一定要下厉兑因为眼睛下方是胃经经过的地方。就是按照这种原则来辨证、来顺着经络来循经取穴。所以中医的辨证法则要熟、要精确、非常的精准，针灸一定要很强、经络一定要很熟。有些穴道不见得搞得清楚、没有关系，但是经络的走向一定要弄清楚。临床上帮助你非常大。

下井穴的时候平常我们用很小的针、一寸或五分的针。在井穴下针或者是放血，平常用不到灸的。若要灸也可以，但平常很少用到。

这是胆经，下次我们要介绍肝经。胆经络到肝经就是从窍阴穴走脚掌的下方到大趾，这是它们络的地方。有病人就是脚掌的下方前面这一段痛，我们就知道这个痛在胆经和肝经的中间。这是胆经回到肝经的路线。胆经是开在晚上、半夜十一点到一点，这是胆经流注的时间。一点钟以后就进入肝经，就从脚掌的下方四趾到一趾开始进入十二经络最后一条的足厥阴肝经。

如果知道经络的走向、同时知道一天十二个时辰的气血流注的时间，基本上你的诊断已经很强了。后面我们会慢慢跟大家讲更多的东西，带你们进入中医最高的指导原则、就是所谓的八纲辨证、阴阳表里虚实寒热。在介绍针灸的时候，我们尽量用针灸来做所有的动作。介绍处方的时候，后面的伤寒金匱也是按照八纲来辨证、也是按照阴阳五行，还是跑不了这些原则。所以你整套学会了以后，针和药会并施的。我希望你们以后做到，眼睛一看到病人脑筋里的穴道就出来了、处方也开好了，就是那么快。一定会做得到。

今天介绍到这里，下堂课介绍肝经。在介绍肝经的时候，我们会把肝脏介绍得详细一点，因为肝是最后一个脏、它里面比较复杂一点。【倪师针灸 47 视频同步文稿】

十四、足厥阴肝经

半夜十一点到一点是胆经的气血流注的时间。当胆经走到胆经的井穴、在第四个趾头趾甲旁边外开五分的地方，正好到了晚上的一点。一点钟以后，气会从脚的下方走到大趾的旁边、肝经的第一个穴道。临床上很多人脚的下方从四趾到一趾的一段痛，我们就知道是胆经和肝经之间的络有痛。胆经跟肝经是经，经是大的、好像都市里面的主干道。旁边小的就是络，连络这样子。胆经到肝经就是走下面这一条络过去。

从半夜一点到三点就进入肝经了。介绍针灸的时候，从手太阴肺经开始早上三点到五点、五点到七点大肠经、七点到九点胃经、九点到十一点脾经、中午…、一路回头又回到晚上三点肝经，我们是按照气血流注的一天二十四小时这样一个周天做针灸的起始。

所以诸位可以看，按照时间发一般来说胆结石痛都是十一点半、十二点时发。吸血鬼每到十二点钟醒过来肯定有个胆结石在里面。不需要用吸血鬼害怕的大蒜，大蒜留下来吃多好、吃水饺配大蒜多好，用大蒜万一没效怎么办。把胆结石拿掉它就不会醒过来了。所以一般胆有问题的人这一两个小时最难过，每次发病都是在这两个小时中间。当发现时症的时候，时症表现出来的时候可能不是胆结石、可能是气喘、可能是头痛、可能是肚子痛、可能是胃痛、或者后项痛、恶心，诸如此类。可能病因并不是胆结石或胆的问题但是在这个时间发生，就去针胆经的俞穴。我讲过扎茱穴也可以。一般按照《针灸甲乙经》扎俞穴。

肝者，将军之官 当进入一点钟以后，气血就回流进入肝经的穴道。我先讲中医对肝脏下的定义，《黄帝内经》的时候我们会讲的更多。

中医的观念里面认为肝是青色的。五行对五色，木火土金水对五色、五种颜色来说是青赤黄白黑。五色不是就这样讲完了，五色会用在所有的地方，包括诊断、治疗、包括以后选取穴道和药物，都有关系的。我们从头到尾都在讲这五色。这里粗浅地先跟你讲，肝属木、青色的就好像外面的树木一样，青色的营养应该停在肝里面。脏的定义是什么？是藏。脏就等于藏、藏起来的意思，所以营养是收藏在脏里面的。如果青色的营养跑到脸上了，代表肝有问题。因为里面有东西占到了、有病毒占到了、有病的问题占到了，肝的容积变小，青色的营养没有办法待在肝里面就往外跑，往外跑的时候一定冲到脸上去。第一个就显现在脸上，脸就会发青。如果发黄色就是脾脏，发青色是肝脏。这是第一个，五色。

第二个中医认为肝开窍在眼睛，所以眼睛的问题由肝脏在管。眼后有个大筋。我们把这个大筋想成一个电管，这个管子就是肝经本身，然后里面有赤、黄、白、黑四条筋并在一起。所以肝经是总统眼睛、眼、目的问题，要这样子想。人的瞳孔中间是黑的。我在美国临床看过所有的不同颜色的眼睛，有绿色像爱尔兰很多人是绿色、有蓝色看到很多、棕色、什么颜色，但不管眼睛什么颜色瞳孔都是黑的，因为黑是肾嘛。所以我们随时在用五色，瞳孔是黑的，顾名思义瞳孔就是我们用来检查肾脏的地方因为经络进去。诸如此类。

中医认为肝有问题的时候人会受到惊吓，很害怕、很惊恐。

酸味入肝。酸味有两种。一种是天然的酸、是好的酸，比如柠檬、凤梨是酸的。所有世界上的水果，从树上刚采下来的时候是酸味的，因为它还在木里。放过一天、第二天就变成火了。第三天变成土了，甜味就出来了。放到第五天的时候、超过时间很长以后，酸味又出现了，但那是第二种坏掉的酸。如果一个东西放半年都不会坏，这根本不能吃的。这是 common sense 嘛，怎么会不坏。所以好的东西一定会腐烂的，这是很自然的现象。不腐烂的东西不能吃。所以新鲜的酸是可以吃的，腐烂的酸是伤身的。同样是酸，伤身就意味着腐烂的酸也是入肝。

全身的筋是肝脏在管。突然跳到游泳池里面冷水一碰脚抽筋，是肝。病人发癫痫全身的筋绷起来，是肝。都要这样直觉的反应就是肝。

在五音的宫商角征羽里肝在声主呼，实际上我们发声的时候不是发呼、是发嘘。嘘是肝音、肝的声音。你不要像人家在舞台上唱你在下面嘘，没有用，跟肝脏没有办法沟通。

我教你们如何跟肝脏去沟通。我们有些动作可以把肝里面的浊气排出来。我们在练武术之前先要把五脏排毒。肝脏的毒怎么排？手轻轻握到肝脏，吸气、很自然的放松呼气，然后嘴巴发嘘的声音。当你嘘到后来没有气的时候、尽量嘘没有气了，没有气了还没有结束才刚开始。当没有气的时候把谷道提起来，再最后发一个无声的嘘。因为没有气了，所以是用内劲发出去的嘘，那个才有效、把肝毒逼出去。如果你发的对，发一次的时候眼睛

亮一次，发到第三次的时候眼睛很亮了，你可以感觉得到。你不需要一直嘘一天、嘘到后来眼冒金星，因为肝气太旺了、太过了。不要太过，嘘个三、五嘘就好了，不要嘘太多。

情志上面中医认为怒伤肝。同样反过来，当肝有伤、有问题的时候也容易生气。生气会伤到肝脏，正反两面都可以看。

这是基本上对肝的观念。

肝病与睡眠 由于肝经气血流注的时间是半夜一点到三点，所以当肝有问题的时候准时半夜一点钟起床、三点钟以后才能睡。一点半起床是不是捣蛋？有解释的。一点在肝的右下角、三点在肝的左上角，所以中间就可以区分二点、一点半、二点半。三点钟以后气血进入肺，三点到五点。所以病人说一点半就真的是一点半。不管一点半、二点或怎么样，下的穴道是一样的，只是我们知道流注的时间。针灸治疗我们有肝的俞募治疗、还有肝经的穴道很多待会我会介绍、还有一些奇穴专门治疗肝硬化肝癌的，还有一些肝脏止痛的穴道。如果治疗一段时间以后，原来是一点半醒过来现在两点半就醒过来、然后再治一段时间以后从接近三点钟到之后的通宵可以睡了，就代表病被你治好了。如果原来是一点半醒过来结果把他治成一点钟起来，越往前走就是病在进、越来越严重的状态之下。所以你听大概就知道。

我们在临床上看的时候很好玩。我看过非常多肝硬化、肝癌的病人。我问诊病人。被诊断的那一天为什么去医院？我全身发黄疸、跑到医院查出来我是肝病。睡觉好不好？失眠。晚上一点到三点好不好睡？”你怎么知道、我都是那个时候醒来的。醒来的时间有多久？很久了、二年多。我不知道看了多少、几乎无一例外，绝对不是在西医查了验血报告说病人的指数很高、有肝病的那一天开始晚上一点到三点不能睡。没有这种事的，都是两年前就有了。在病之初、病在初始的时候我们下手会很快、很简单，小洞马上补起来嘛。可是一般人不知道，光是这个观念、光是这一个气血流注的观念全世界的人知道的话，死在肝病就很难了。所以大家尽量发扬出去。你们这一班不单单是知道还要有能力把他治好。

我们治的方法很多，开时针、时症下针，还有药。在病之初的阶段赶快把他弄好。情志方面跟他说少生气，多悲、多哭一下、悲胜怒。中医很好玩，想一些事情让他悲。他本来很生气，说你不要气了要保养好身体、你想想你过世的祖父祖母多爱你，他一想到祖父哭了。好了，这样情绪就平衡过来了。所以中医也可以做心理师、心理医生，那五行就要弄得很熟、不要搞错了。怒伤肝、恐伤肾，他已经很气了你再讲些事情让他恐，那就恐生怒、越来越坏。所以很多人心里面很恐惧、嘴巴上在发怒，就是想掩饰心里的害怕。很多动物实际心里很害怕才会发怒，这是相生的。你要让他悲，悲就好了。你们会不会让人家悲？就去挖他最伤心的事情。

看卷九第68页“丑时气血注此。乙木之脏”，这些后面的五门十变会讲，讲的时候这些会记得很清楚。“脉在左关，肝实则脉实”，我们在介绍《黄帝内经》的时候会讲到四诊心法，都会在那里。

中医的观念在“导引本经”认为，人睡觉不要太多、少眠智力会清明。睡觉的时间四、五个小时最多六个小时就够了，西方医学不懂要八个小时。人睡多了脑部有充血，醒来脑筋就不是很清楚。所以中医的观念认为，天生睡觉时间很短、睡得很深、醒过来白天都不睡觉，这种人很聪明。有的人睡觉早上起来的时候叫都叫不醒、闹钟也叫不醒、甚而至于旁边的人也叫不醒想用榔头把他打醒，这种人是天生的愚笨、愚蠢的。如果你是这样的症状，你不要来找我学《天纪》。《人纪》还可以，《天纪》不要学了、真的教不起来。

圣贤才智平庸愚劣，愚比劣还好，人绝对不能有劣性。所以你如果智慧不高没有关系，我们有方法帮你开智慧。让你变得很聪明，绝对有方法。

1. 大敦穴 我们开始介绍肝经的第一个穴道。在大拇趾的内侧是脾经的隐白。同样是大趾头，靠外侧、大趾和二趾两个趾头一侧的是肝经的大敦。

大敦穴的名字取的很好玩，为什么不叫大站而叫大敦？就是用在有疝气、肠子坠下来的时候。有这经验的人就会知道，坠下来你真想蹲下去，必须要蹲下去、摆个蹲的姿势。那就告诉你下大敦。如果是左边的睾丸掉下来就扎右边的大敦，扎对侧。因为井穴很小，你不能拿三寸针去扎。不要那么笨，我们有各种针型，挑个比较短的。针一扎下去，因为穴位在趾头边很痛，他一痛睾丸就缩回去了。而且这个痛的地方，身体的反应就刚好是那个部位。全身只有一条经络环阴器而绕、环男人的睾丸或女人的阴器而绕，就是肝经。奇经的任脉、督脉、冲脉先不要讲，肝经络过睾丸。针大敦是很有名的治疗疝气的位置。

大趾头上是三毛。灸灸三毛，人就睡觉去了。如果用针灸或中药的方法来治疗失眠，失眠会好而且病人情绪会变得很开朗、很逍遥。如果吃安眠药就变成很开心的去自杀。所以失眠吃安眠药到忧郁、忧郁症以后去自杀很开心，跳楼的时候嘴巴还在笑。中医就不会。

现在更了解了，人能眠、能够睡觉因为血会归肝。半夜一点到三点血回流到肝脏里面去，所以人会能够睡觉。中医认为，肝藏魂，心藏神、神是藏在心脏的中间，肺藏魄。神、魂、魄这三个东西都能够各得其位、能够守住的话，人就一定可以睡觉。当这三个中有一个不守就不能睡觉。所以整个通宵都不能睡觉是心脏、三点到五点不能睡是肺、一点到三点不能睡是肝，马上就出来了。

有了经络学和时辰流注的观念以后，以后我讲处方的时候很简单了。这药是入肺，你就知道它专门治疗晚上三点到五点的失眠。这药是入肝的，你就知道酸枣仁汤诸如此类的马上把血归肝让人睡觉。入心脏的药，可以怎么样让神回到心脏。所以中医光是治疗失眠就分很多种。西医不管通通是一个药。所以西医看起来好像它的仪器很精密，实际上动手的时候非常粗糙。中医看起来很粗糙，什么都没有我站那边就结束了、我已经准备好了，因为我们中医有最完整、最详细的生理学还有病理学。

你想想看这样子是不是已经帮助很多人了。速度很快。然后世界上人人都懂这些话，大家都可以做自己的医生，以后治病也就很简单了。《人纪》学完以后你们传出去、开业不管怎么样，你的病人远在千里，你电话一拿起来听就已经结束了。病人都不用来，处方传真过去人就救回来了。所以以后我们退休了看不到人，留一个传真电话、救命的电话。讲话要讲的清楚。不要说我失眠，光失眠有什么用啊，不行。我一点到三点不能睡，这家伙有读书。所以人体真的非常精密，中医不需要用任何的仪器就是因为中医的生理学是这样子的。就是因为生理学是这样子我们还需要仪器吗？不用了，因为病人会告诉你的。我最常跟病人讲的一句话就是，你谁都不可以相信包括我在内、但是你一定要相信自己、你的身体绝对不会骗你。所以要相信自己的身体。

大敦还有很多用途因为它环阴器。妇人月经来的量太多止不住，止血。还有女人的子宫下垂、子宫掉下来脱节出来。还有男人疝气。我遇到一个病人，左边的睾丸一直旋转。睾丸里面有很多的血管，如果转起来后被绑住了、造成血不通、睾丸就烂掉了。肝气一直在流注、在旋转，中医认为阴和阳不相合的时候就旋转，大敦嘛。很快，马上要下针。如果今天你人在台北、对方人在高雄，你跟他说下大敦、他说大敦没听过只听过伦敦，那就麻烦了。所以大家最好都学一下，马上可以救人。大敦直接下针。这样阴部的问题比如得了性病，性病里面有阴头痛、阴茎的小便痛，通通可以下大敦。尤其疝气的效果非常好。

肝经因为是阴经，所以它的井荣俞经合对应五行的属性是木火土金水。阴经都是木火土金水，阳经就是金水木火土。所以第一个穴道大敦是井、是木，肝也是木，所以大敦是本穴。属性相同的就称为本穴。这就是为什么井木这样来的。

只要记得，任何阴部的病第一个想到的就是大敦。本穴无所谓虚实，通通可以治的。

2. 行间穴 3. 太冲穴

再来是行间。行念 xing 念 hang 都无所谓，这是字的形。行间穴正好在第一个脚掌骨和第二个脚掌骨交接的地方。摸脚趾头的时候有两个高骨，不要扎在高骨的中间、要扎在高骨的后方。行间在高骨的后方。

行间是荣穴、属性是火。肝是木，荣穴是火穴，所以行间是肝经的子穴。子穴就是这样来的。针直接可以下进去。下针很浅，脚再肥也没有多肥，拿一寸针就好了。拿一寸半针一下子就透过去了。情敌可以，不是情敌不要这样下针。

在同样的脚掌骨的后方，两个大骨之间的穴道叫太冲。

所有肝经的实证在行间上下针。比如肝里面有积。怎么知道肝里面有积？晚上一点到三点不能睡觉，第二个右肋痛、肋间痛，第三个人会发黄。所以像急性的猛爆性肝炎、急性的肝病或肝炎发起来的时候全身泛黄，行间都可以治疗、都可以下针。

行间过来是太冲。太冲穴是肝经的输穴也可以叫俞穴。第一个，时症、按照时间发的，病人晚一点到三点不能睡，行间可以、太冲也可以。我一再跟诸位讲，行间是我受命、受了恩师的时候他告诉我是行间。我们看《针灸甲乙经》时症出现的时候我们扎的是俞穴。两个都有效。扎一个看看，没效再换一个。或者两个一起扎，无所谓。

太冲很重要。针灸里面有很有名的四关。四关是哪四关？就是太冲还有合谷。两个穴道怎么是四关？是四个穴道在左右两边。合谷和太冲叫四关。同时针合谷跟太冲的时候，有个特别的名称叫开四关。中医的观念认为，合谷主气、太冲主血。人的左半边、左侧，男女都一样，就是血。人的右侧就是气。所以太冲合谷同时下针的时候，气血兼顾。

用在什么时候？有个病人来说好痛。痛很简单，针灸最快。哪里痛？全身痛。想一巴掌上去。我们有十二经络，他不讲哪条经居然说全身痛，我怎么知道是哪条经病、这是来踢馆找麻烦的。这个时候开合谷太冲。合谷太冲一下去以后，痛转变了。别的地方都不痛了，还有偏头痛是胆经、后脑勺痛是膀胱经、环腰一圈痛是带脉，就出来了。这就是开四关，专对这种情形。所以在还没有了解之前先不要动怒说人家找麻烦，人家没有找麻烦真的是全身痛因为他气血不和。他是一条经或两条经引起的气血不和造成全身痛，他也没有错。合谷、太冲一下去的时候气血会均匀，原来的病变经就显现出来了，就是捉贼嘛。我们要学会如何捉老鼠。

合谷有个脉是气脉。去摸太冲也有个脉。一般来说，太冲因为是管血，所以在左脚这边比较强、有时右脚按不到。我们脚上有三个血脉，第一个是太冲脉现在学到了，第二个冲阳脉在足阳明胃经的原穴冲阳，第三个是太溪脉在内踝裸的后方。太溪脉是管肾脏，冲阳脉是管胃气，太冲脉是管血、管肝脏。有脉则生，无脉则死。你不能说他没有脉了要死，即使你知道他快死了还是要想办法去救。【倪师针灸 48 视频同步文稿】

可以用辅助穴道的时候，我最常用的就是相隔一寸的穴道。比如我们扎太冲。妇人恶露不止、血崩或者是男人疝气痛、阴部痛或者怎么样子，我们知道行间效果很好，如果扎了行间不见效就再扎太冲。相差一寸上下的同一条经来取穴的话，会更增加效果。最有名的就是治疗妇科，女人漏下、滴漏不止、大量的下体出血、月经不停、月经停不下来。所以任何人跟你讲到睾丸痛、阴茎痛或者女人的阴道的问题，都可以在这边下针。

中医的医书上面写便血，小便里面带血。小便带血的原因有很多。可能是膀胱结石、可能是肾结石、也可能是肾脏里面有肿瘤有肾脏癌时，小便都带血。还有我们在治疗肝癌的时候，小便会带血。因为肝经络到阴器，肝的肿瘤排出来的时候有一定的时间小便会带血。这种情况下病人小便带血，我们知道肿瘤在往外走。诸如此类。为什么？因为肝经络过、环阴器环到阴部小便的地方。

介绍中封穴之前，我们再提醒一下对称治疗。有个人跑来找你说合谷的地方痛，扎对侧的太冲，因为合谷跟太冲是相对的。同样的，太冲痛可以下合谷。两个太冲痛就两个合谷都下。右边太冲痛扎左边的合谷。对称治疗的时候无所谓补泻，虚实寒热都不需要。

4. 中封穴 中封是肝经的经穴。脚大趾的内侧是脾经的隐白、外侧是大敦，大敦上来是行间，行间上来一寸是太冲。脚的胫骨下来很大，跟脚掌骨是连到的。中间是韧带，有个筋、韧带拉到所以它不会断裂。在韧带的内侧是脾经的商丘，在韧带的外侧是胆经的丘墟。商丘透丘墟就从筋下边透过去，而不是从两个踝关节透过去。仔细摸前面还有个小筋。正中间的穴道是解溪、胃经的母穴。解溪和商丘之间大筋内侧的穴道就是现在讲的中封穴，它是属于肝经的穴道、肝经的经金穴。

同样的，肝脏的、所有的疝气，治症都差不多。但是你要知道穴道。中封穴我用的不多。太冲、行间、大敦我们用的很多。

5. 蠡沟穴 蠡沟是肝经的络穴。蠡沟在内踝裸上五寸。内踝裸上三寸是脾经的三阴交。内踝裸上五寸就是现在讲的蠡沟穴。

蠡沟穴是肝经的络穴。络穴不管虚证、实证，通通可以下针。有的人吃了威而刚以后下不来，就是肝实、肝经的实证，阳挺、阳挺不下一直顶着。肝虚、肝经的虚证出现的时候皮肤痒、皮痒。如果遇到阳挺不下来，因为我们知道它是实证，所以可以用子穴或者络穴，都可以让它降下来。实在还下不来，可以放冰水、泡在冷水里面或者什么都可以，反正想尽办法让它下来，不然不得了。

蠡沟，现在又出来一个沟。任何的沟如督脉的水沟、蠡沟，沟就是有淤积、有积块的时候所有的沟都可以取，比如腹胀满，肚子里面有积块、少腹里面有积块，所谓的名称为沟的。谷，如腿上肾经的阴谷、手上小肠经的本穴阳谷穴。都是沟、谷，通通可以取，以它的名称来取。

6. 中都穴 从蠡沟穴再上二寸、内踝上七寸的穴道就叫中都。

中都，一样，妇人产后恶露不绝，穴道的穴性都差不多。

7. 膝关穴 膝关是常常使用的一个穴道。膝关在膝盖的横纹头，医书上是点到是穴，实际上我们扎针的时候是扎上五分的地方、不要扎到横纹头。就好像我们找曲池一样。

膝关穴治疗膝盖风湿关节炎，效果非常好。我常常在做什么？膝五针下完以后，我下一针膝关。当遇到膝盖痛很严重的时候，我会加重膝关，专治膝盖痛。

8. 曲泉穴 大腿骨旁边有条大筋。在大筋的内侧和骨头的中间的穴道就是曲泉穴。

曲泉穴是肝经的合穴、主水。因为它主水、肝是主木、水生木，所以曲泉是肝经的母穴。母穴顾名思义，虚证都可以在这里治疗。肝经皮痒、皮肤痒，曲泉。

阴挺不下、阴茎挺着不下来，扎针就去掉了，曲泉。过去中医书上很多地方写阴挺不下，所以几百年、几千年就有这个问题。威尔刚出来在病人没有问题的时候还制造出一个问题。我们遇到的话，处理都是用曲泉。

肝主筋、主所有身上的筋，痉挛。肝主一点到三点的睡眠。肝经络过少腹，包括子宫。所有妇科的病、男人的小便困难，通通可以。诸如此类的，曲泉。

阴部的痒，妇人阴部痒起来的时候不得了。走在马路上搭公车又不能抓，阴痒得很厉害。曲泉穴是很好的穴道可以治疗阴痒的。

9. 阴包穴 阴包在膝上四寸、从膝关开始处的话是四寸，从曲泉算是上三寸的距离。

顾名思义，膀胱就是个阴包。小便有困难，原因可能是膀胱结石、或者肾结石、或者小肠太寒了、或者是尿道感染。小便有困难、女人的月经不好，通通可以在阴包穴上取穴。

9.5 奇穴：治肝三穴 在继续讲之前有奇穴要告诉你，这是我用的很多的。摸到腿内侧的膝盖头，用丈量法，一个手按住腿的内侧高骨、一个手直接在内侧的中间推到身体的腹股沟。心里面想一条线，取中间一点，取中间一点往前一寸、往后一寸各一点，三个穴道。中点叫肝一，第二个往后的一点叫肝二，第三个往前的一点是肝三。

这三个穴道是临床上专门治疗肝硬化、肝癌的大穴。当病人有肝病了全身黄疸，想知道到底是肝炎、肝硬化、还是肝癌，一压肝一很痛，不是肝硬化就是肝癌。因为肝癌跟肝硬化的诊断是一样的，它们是实、都是有东西长在里面。肝炎就没有压痛。压到痛的时候，意思就是告诉你扎一针在这边。一寸半的针下去。内侧有大动脉，不要用三寸针，用一寸半就够了。扎一寸又扎不到，用一寸半针。前面肝三有痛去扎，后面肝二有痛去扎。如果痛两点就扎两点，痛一点就扎一点。这是临症来取穴的。两边都下，左腿、右腿都下。

现在知道了，当病人肝癌、肝硬化，除了下这三个穴道以外，病人右边肋很痛，下对面、左边的奇穴肝关，再下肝经的郄穴来镇痛。待会我们十二经络讲完开始讲针刺的手法的时候，里面有如何止痛的下针手法，就好像类似麻醉一样。还有腹水、肚子里积很多水，阴陵泉、地机、三阴交的三皇。肚子上也可以下针，水分、水道。下完以后再灸，当然可以。这个人胃口没有，灸膻中脘、关元穴。膏肓治百病，背后灸一百壮膏肓。方法太多了，所以你一定要去悟。悟的时候穴道不要去记，一下子乒乒乓乓通通出来了、瞬间都出来直接反映在脑部里面。这就是正确的方向。刚才听我这样子讲回头再看那些穴道，里面都有一个的治症，放在一起就是肝硬化的腹水或肝癌的腹积水。讲了那么多，下针后怎么知道他好了？还要我再讲吗，小便颜色变了、晚上可以睡了、胃口大开了、黄都退了。

肝的三穴就是所谓的阿是，这才是真正的阿是。而不是说，我这里痛、啊是，你在这里下一针。很烂，现在外面的阿是穴就是这样子。阿是穴的精神在这里。为什么这里有阿是？因为这是肝经的所过、这地方只有肝经过，所以一下子就查到了。

所以你如果下针很好，病人肝病来找你的时候，还没有回去煮药已经好了一半了，因为针扎上去以后人就很舒服了、效果就很好。现在外面的中国（中医）用雷射针灸、注射针灸或什么东西，就是因为看不好病嘛。做不好就 fancy，注射 B12 进去好像打了啡一样精神变得很好，有用吗？没有用的。注射针、水针什么的，都没有用的。针灸还是回到古老的，因为如果对过去祖传的针灸方式很强、很熟的话效果是立竿见影的。没有比这更快更好的，因为很多的医生做不到、做不到就开始要用别的地方来勾引、吸引病人的注意力转移到那边去，结果你去临床的时候你去看他用的什么药、忘掉病人好了没有。

10. 五里穴 11. 阴廉穴

耻骨上方是任脉的曲骨穴。曲骨外开二寸刚好到腿的地方是足阳明胃经的气冲穴。从气冲下三寸就是五里。从五里往上是阴廉。阴廉跟五里只差一寸，阴廉上两寸是气冲。

这些穴道都是求子穴。妇人想生小孩、一直很努力可是生不到，这个时候用隔姜灸去灸。接近腹腔的地方几乎都是用灸的，因为里面动脉非常多。平常不针。用的最多的就是求子、想要生小孩子。

12. 章门穴 胸肋骨最下方一点的穴道就是章门穴。你不要再去找什么东西，就在肋骨的下方、尖角的地方就是章门穴。过去有人把手弯起来、手肘尖到的地方就是章门穴，但有的人很皮、前后移就找不到。所以还是按照肋骨、最下方那个点就是章门穴。

章门穴就用的很多了。脏会章门，按照《难经》脏病治此。所以五脏的肝心脾肺肾，章门穴都可以下针。章门不单单是脏会又是脾之募穴，所以治疗脾脏、胰脏在内除了下背后膀胱经的脾俞以外、正面可以下章门穴因为它是脾的募穴。章门穴是五脏的会穴，所以这个穴道很重要，不能用力打。过去武术家用力撞击这个地方，一打五脏气就乱掉了、内

脏就受到伤害。一般来说，鼓胀是脾的问题。中医的观念认为脾主腹，所有腹部的问题都是脾脏在管。所以有的人鼓胀、肚子肿得很大、水肿，我们一定治他的脾脏。章门穴就是脾的募穴，所以腹里面有积水治疗脾。

有一种症状叫奔豚。第一个在肚脐旁边、肚脐上下周围可以摸到脉跳的很快、速度很快，还有一个病人感觉到气从大肠之募、胃经天枢的地方一直冲到心脏。我先跟你简单讲个大概，《伤寒论》会很详细介绍这个症状。

有个人常年有便秘、妈妈有便秘。十个女人大概六个有便秘。妈妈回家，儿子想逗妈妈开心就躲在门后吓妈妈。妈妈本来就有便秘，一开门儿子突然冲出来吓一跳，一吓的时候肠子一痉挛起来一挤，大便的沼气就从大肠的下方进入肝脏下方的血管、进到肝脏然后跑到心脏里面去。这个时候心脏跳得很快，停不下来。这也是一种奔豚症。非常好治。

临床上章门穴下针、灸通通可以。章门穴怎么针？从前面下、或者从后面下都可以，但都是斜刺。不要从侧面直刺进入章门。脾脏有问题在这治疗，五脏有问题也可以在这里治疗。脾主胃口，恶吐什么的书上通通有了。

13. 期门穴 肝经的最后一个穴道是期门穴。期门穴在胃经的不容穴外开一寸半。以肋来算的话，第一个肋跟第二个肋骨中间是胆经的日月穴，再跳过一个肋骨就是期门穴。

期门穴是肝经的募穴，肝募期门。期门、章门是我们常常用的穴道。下针时也是从前面斜刺过去，刺两边的期门像个八字一样刺过去。肝经的募穴，肝病当然可以在这里治疗。

肝是木。我们治肝有问题的时候，用俞募治疗先刺期门背后再肝俞，同时去强土因为治木一定会先去补土、这样子的话病就不会再恶化。补土的时候，旁边的章门穴当然可以用。你要直觉的就反应出来，想都不要起。所以一去强土以后，肝病就停止恶化掉了。然后这个时候再去强水，水去生木、逼木往火上走。所以听过肝硬化、肝癌就没有听过心硬化、心癌，听过冠状动脉血管硬化可是没有听过心脏癌。这是我们治病的法则。

我们什么时候知道太慢/太晚了？当我们强土、强水的时候病人的胃气一直没有恢复，就是病人到我们手上太慢了。这是中医的观念。西医只要治不好就说来这边太慢了。实际上从初期、中期、末期西医都没有治好肝病的，到现在没有任何可以治好肝的，治不好就说病太慢了。一般来说，产生腹水的时候 50/50 的几率、我有救回来过的也有救不回来的，没有腹水的几乎都好了。当然我们用针灸、用药，有的时候针都不用下、吃药就可以了，但是治疗的法则都是这样子。【倪师针灸 49 视频同步文稿】

期门是胸胁苦满、肋下痛、肝脏痛的近取穴，本来就是肝的募穴，都可以下针。

同时可以教病人灸。我们常常的做法就是，因为病人不懂得下针我们就帮他下针，下完针在期门穴上画个大圈圈、让他回家自己灸。然后他回家晚上看电视的时候一边在灸。政论性的不要看，因为本来肝脏就是怒伤肝，结果看了火很大，灸了半天好的气又给你一怒就没了。所以要讲看一些赏心悦目的东西，或者是一些悲的东西。《苦恋花》那种很苦片子看了会流眼泪的，对肝脏很好。一边灸，一边看。肝主酸、酸味。所以肝有问题的时候病人呕酸、常常会吐酸，可以知道这是肝脏的问题，都可以用灸的。

看《针灸大成》卷九 71 页下方讲“热入血室，男子则由阳明而伤，下血谵语，妇人月水适来，邪乘虚而入，及产后余疾。”正好邪入是什么意思？就是当女人月经来的时候正好得到感冒、得到伤寒表证太阳证。因为月经来的时候奶水正好往下走，外面、表一得到感冒的时候，感冒病毒顺着奶水直接进入子宫。这叫热入血室。当然书上讲小柴胡汤。如果小柴胡汤太慢了，扎期门。不会扎期门怎么办？小柴胡汤还是来得及。当然扎期门也很好。至于后面说太阳少阳并病、结胸等都是《伤寒论》里面的，介绍到它时再详细讲。

第五章 奇经八脉与针刺法

在介绍十五大络之前，我先跟诸位做一个总结尾。我们的身上有经、有络。大家现在了解学习了十二正经。经与经之间还有络，每一条经上面都有个络穴联络到。

中医的观念认为，肾是主先天、肾像两个根，因此全身的十二正经全部根来自肾脏。肾脏就像一个树根一样，长起来经络开满的树枝、树叶分布到全身上下。这是中医的观念。所以中医认为第一个脏是肾脏。由于是肾脏管先天，它成长的枝叶遍布到全身四肢末梢去。

病有外、内两种因。外因，当我们的身体感受到外在的风、寒、暑、湿、燥、热，这种由于节气上的变化我们身体受到病，这是外在的。外在受到病的时候，先受到络上面因为络是最细的、再传到经上面、在传到经以后会传到腑上面，由外往内传。但是如果我们的脏足够强，你每天早上起来在外面又是咽、嘘、呼、吹让脏气很强，这个病最多只能到腑的位置、进不了脏的。人会有病，就好像一棵树有问题。一个是树根开始有问题了，当然会影响到树寿命。还有树枝有问题了，病毒一直传到树根也会有问题。这是一个观念。我一再讲念中医一定要去悟。所以我们常常去固肾就是不要让根部烂掉，常常运动、活动让四肢、经脉、经络气血非常的强盛，这样子不会生病。这是病由外而内。

还有是由内而外。我们的情志喜、怒、忧、思、悲、恐也会造成人生病的，过喜、过怒、过忧、过思、过悲、过恐都不好、也会造成人生病。还有就是吃东西、来自饮食。你每天打坐、心平气和、练功又练得很好、可是你吃的蔬菜农药很多，还是照样生病。或者你不知道地下埋的是死猪、口蹄疫的猪埋在下面，你在上面种菜。或者是你在下游种菜，上游的死猪埋在那边地下水顺着下来。病由口入。

这些都是致病的因素。所以我们整个经络学的重心在哪里？就在脏和腑。所以我们一定要把肾脏固得很好，人就长寿。中医一开始的概念就是，我们把肾脏固得很好的话由肾脏来决定人一生的寿命可以走多少。你们现在学了很多经络，总归根就来自肾脏。

一、十五络脉

树茎长出去的时候有十二棵很大的主干。旁边有很多小的支干，中间以十五条最主要的支干为主，这就是我们的十五络。络有十五。十二经各有一个络，再加上任脉的络鸠尾、督脉的络长强、再脾之大络大包。大包总统诸络，合为十五大络。

人的身上前面络到鸠尾，后面络到第十一椎。第十一椎就是第十椎下，我们下针在第十椎下就是扎在第十一椎上面。从鸠尾到第十一椎横过来的就是横膈。心脏正在横膈的上方，所以中医认为心气止于膈、心气最多就是到膈。当心气有郁结的时候，我们扎完天突、巨阙、关元以后心气会集中到第十椎下，趴过来第十椎下针。因为第十椎后面正是后膈、心气终止的地方，郁气会从这边散出去。

这个膈跟包膜、心包跟内脏之间的三焦的油网，通通属于三焦跟心包。把心包、三焦抽出来就是五脏五腑，把它放进去就是五脏六腑。五脏六腑就是这样来的。

诸位看卷九第86页十五个络脉。我们在络穴上治疗的时候，不管虚证、实证通通是在络穴找，都可以。阴经、阳经都有络。这个可以看书了，我们会用到。手太阴肺经的别络列缺穴，“其病实则手掌过热，泻之”，虚则打哈欠、小便频尿，用补。十五络讲完以后讲奇经八脉，八脉讲完以后我们就要开始讲针刺的手法、补泻。

再过来手少阴心经的别络是通里穴。你看这里的络。心经直接络心中，系在舌本、舌头的根部。所以舌头底下有动脉的脉管在下面。属目系。实则支膈，虚则不能言。心气虚的时候不能讲话、口不能开。

手厥阴心包经的别络是内关穴。心实则心痛、胸口痛，虚则头项强痛。这些诸位平常有空稍微看一下。这就是是十五大络。

手太阳小肠经的络是支正穴。实则节弛肘废，虚则生疣。支正穴最主要是生疣、身上皮肤生很多疣，在支正下针。

手阳明大肠经的络是偏历穴。实则齲聋，虚则齿寒痹膈。

手少阳三焦经的络是外关穴。实则肘挛，虚则不收。诸位要记得外关是搭生死桥的地方。虚证、实证都可以在外关上下针。

足太阳膀胱经的络是飞扬穴。实则鼽窒，虚则鼽衄。

足少阳胆经的络是光明穴。实则厥，虚则痿痹、坐不能起。这些络通通记载在这边。

足阳明胃经的络是丰隆穴。实则狂癫，虚则足不收、胫枯。

足太阴脾经的络是公孙穴。公孙又主冲脉。由于冲脉直接往上走，所以胃气、任何的肠痛、腹痛、恶心胃病，通通可以用公孙穴。实则肠中切痛，虚则鼓胀。

足少阴肾经的别络是大钟穴。实则闭癃，虚则腰痛。通通在这个地方。

足厥阴肝经的络是蠡沟穴。实则挺长，虚则暴痒。

任脉的别络是屏翳，就是鸠尾。实则腹皮痛，虚则痒搔。

督脉的络是长强。实则脊强，虚则头重高摇。

再来就是脾之大络大包，合为十五络。大络有病的时候，实则全身都痛、胸胁的地方全部都痛。当你分不清楚，一看他胸胁的地方都痛、正经也不是，这就是络。胸口胸胁满，就可以下大包。如果络脉虚的时候百节尽纵，就是全身松软的、没有办法握拳，是虚证。虚证、实证都可以在络穴上下针。

二、奇经八脉

再回过头来看《针灸大成》卷九第 84 页开始介绍奇经八脉。

1. 督脉 诸位看第一条督脉。督脉诸位都学过了。脊椎骨从上面下来，一直到尾椎这边尖的。大家现在都了解了，全身的阳气汇在这边。督脉脉气的源头起在曲骨这个地方，就是男人女人小便的地方、膀胱的地方。

2. 任脉 3. 冲脉

任脉在里和表。从人体剖面图看，任脉在里走的是督脉、沿着脊椎骨的里面走，我们讲的曲骨、中极、关元、石门、阴交、气海是它的表。表现在外面的任脉是在身体的前面，另外一条任脉走在里面，所以督和任两个是相辅相成的。

所以任是诸阴之海，所有的阴通通可以管。因此在膀胱经上面有心、肝、脾、肺、肾所有五脏的俞穴，你可以在这边下针因为它们通到任脉。这就是阴和阳互动的关系。阴和阳因为有络脉把经脉连在一起，所以它们是相辅相成的。

任脉和冲脉都起于胞中。胞讲的是女子胞、女人的子宫，讲的是男人的精宫。在膀胱和小肠的中间有个袋状的缝隙、间隙就是精宫的所在。小肠在女子胞、子宫的后面。每个月的奶水是往下走，奶水下来以后排出来的月经就是它的残渣。所以它的残渣是往下走的。奶水是白色的。在中医的观念里女人的精是向下走，所以女人没有胡子。

男人的精在下面的精宫，但是男人不是每个月都在排。男人的成精、精生成以后，任何东西提炼过以后一定会有残渣，精的残渣就顺着任脉往上走到口唇的旁边就是胡须，最源头是在精宫、小肠跟膀胱的中间的地方。我们饮食入胃到了小肠吸收以后，真正的非常纯浓度的精血会累积在精宫。

怎么进去精宫的？是先进入我们的三焦系统。三焦因为络过五脏，所以五脏的津液、好的东西是通过三焦从腑进入脏而获得的。中医的观念里，胆、小肠、胃、大肠、膀胱是腑、是消化系统，消化以后的营养要交给脏，传到脏里面就是靠三焦系统进入脏。三焦只行阳的，就是运送、动力。精本来都藏在里面。所以我们常常要藏精、心平气和。

比如看A片或者夫妻在行房之前的时候人会亢奋，一亢奋的时候五脏六腑的气开始旺，五脏六腑的元气就进入三焦，一直直接进入胞户、男人的精宫。精血进入到精宫时刚开始是血。精血从男人的精宫到睾丸里面，睾丸是露出体外的，温度下降以后它会变成白色。所以看到精出来的时候精是白色的。如果有一天小肠的温度下降、温度不够了，从精宫下来到睾丸的就是血不是精。排出来时怎么精子里面有很多血？其实精和血是一样的，源头是因为小肠的火不够。残渣一样，任何东西都会有残渣，残渣就回流回嘴巴。所以平常人的精是存在三焦里面，随时会聚到那边随时产生。

西方的医学认为睾丸在生精。为什么？因为他是解剖死人的尸体，看到死人的睾丸里有些残留的精子就认为精子是睾丸生成的。不是。中国以前刚刚好还有太监。太监没有睾丸，照样会有精只是他勃起不来。我们看到过去的很多医书对太监的记载，还是会有精只是不多。真正的生成精子在精宫这个地方。

这就是冲脉和任脉都起于胞中。胞中，男人就是精宫，女人就是子宫。更细的分析我们在《黄帝内经》还会做介绍。

任脉直接络到喉咙。任脉和冲脉从胞中上来的时候，任脉走中间。画人体正面图。冲脉上来的时候是沿着肾经上来的，跟肾经是相交的。以前还有人吵架，认为任脉与胃经相交。根本就不要吵架，一定是肾经，因为冲脉这是都属于阴的、阴经的。任脉和冲脉这两个经虽然上到身体上来的时候是不同的走向，但是源头是一样的都起于胞中。要有这个观念，以后帮助你诊断、帮助你治症。任脉有病的时候，女人所有妇科长肿瘤、长子宫肌瘤、长什么东西，在子宫里面的问题通通属于任脉，因为任起胞中。冲脉可不可以帮忙？当然可以，因为源头是一样的。这就是以后选择穴道的时候有很多方向可以选。

再过来看冲脉。冲脉在我们人身上是脾经的公孙穴在管。督脉是小肠经的后溪在管。任脉是肺经的列缺在管。冲脉跟任脉都起于胞中。冲脉在背面顺着脊椎骨走，在正面浮到表面上是肾。所以说“冲脉者，起于气冲”，实际上源头跟任脉都一样来自胞中。所以我们在打坐、练气的时候，尽量把气沉到这个地方去。我们在练打坐的中间会产生很多津液，这个津液是要让你吞下去的、不是要你吐掉。这津液非常好，打坐产生的津液一吞下去就进入肾脏、跑到先天上去，那你的肾、这棵树的根就会更强。

冲脉沿两边上来直接包围到心脏，经过胃、经过心、又经过肺，胃心胸。所以胃有问题可以在这里治疗，气喘、肺有咳嗽，心脏有绞痛，全部可以用冲脉去治。就是因为冲脉这样子。冲脉由公孙穴在管。冲脉的穴道看看就好了，因为它跟肾经是同样的穴道。

4. 带脉 带脉是胆经的足临泣在管。“带脉起于季肋，回身一周”，就是刚好在第十四椎回。临床上看好像有三条，第一条在第十四椎、第二条中间、第三条再在下面一点，直接络在腹部。下针的手法都是扎临泣。

主要的症状腹满、肚子胀满，腰溶溶如坐水中、下身坐在水里面的感觉。回身一周如带也。三个穴道带脉、五枢、维道。治疗带脉的病就一个穴道临泣穴。临泣专治带脉的病。

5. 阳蹻脉 6. 阴蹻脉

阳蹻脉“起于跟中，循外踝上行”。膀胱经的申脉在管阳蹻。阳蹻脉的郄穴是膀胱经的跗阳。这都是重点，你们可以参考。

“其为病也，令人阴缓而阳急”。什么叫阴缓阳急？阳蹻脉在外面。中风的病人脚往外翻，阴蹻脉松的、阳蹻脉绷紧，阳蹻脉的病。阳缓阴急反过来，阴蹻脉很急绷着，两脚就内翻。这是中风。有的人的脚是外八、或外八，也是蹻脉的问题。

阳蹻脉直接到身上的时候，一路从申脉上来横跨过胆经跟膀胱经的中间，一路上来到背后、到头部去。病人如果陈述脚痛、从大腿外侧一条线指下去，你一看奇怪，在有风市穴的胆经和后面膀胱经的中间。没有这条经、在骗我？不是。这是阳蹻脉。只要不在正经、在两条经的中间，在腿上外侧的，大部分是阳蹻脉。有时我治症很忙，病人又讲不清楚、一个巴掌摸腿说痛，我就胆经、膀胱经、阳蹻脉一起治。省的啰嗦嘛，不然扯不清楚。

有个老太太，你问她个问题，她说这个问题真好，讲了二十分钟重点还没讲到。所以我们遇到老先生、老太太真的很累。大便如何？这个问题问的真好。我想当年五十年前第一次结婚的时候结完婚就便秘了，离婚以后又下利。我说不要、你告诉我昨天怎么样。他们有时候因为无聊、没人讲话，一开口这个问题太好了就开始讲。连续不断地讲同样的问题、一直回答同样的话，这是郑重声明有虚证。以后讲《伤寒》、《金匱》很好玩，有很多治症还有些一些临床实务上的经验。

再来是阴蹻脉。阴蹻脉跟阳蹻脉正好是一个内一个外，外面是膀胱经的申脉穴在管，里面是肾经的照海在管。由于有蹻，诸位看蹻有足字边，抬腿、左转、右转就是要靠蹻脉。

人往前行就是阳、往后退就是阴。如果阳急的时候阴缓，除了阳急阴缓的脚外翻以外，有的人走路的时候往前三步要退两步。有的人阴急阳缓，走一步要退两步等于是倒着走。有这种病啊。还有人往前走停不下来结果直接撞到墙上去，一定要碰到东西才能停下来，这是阳急阴缓。阳急在阳蹻脉上治疗，阴急在阴蹻脉上治疗。下针可以，灸也可以。这种病在正经上没有，在奇经上面才会有。

阴蹻脉走内踝一路上来到咽喉，中间跟冲脉有相交的地方。所以喉咙有任脉经过、阴蹻脉也经过。所以下列缺、照海任何的喉病都可以治疗，不管是扁桃腺发炎还是甲状腺功能亢进。甲状腺功能西医不管是亢进 overactive 还是减退 underactive，都是 central 同样的药、亢进和太低都是这个药，所以西医很好玩。中医不管亢进还是什么，我们辨证论治。喉咙的病通通可以用列缺、照海。尤其扁桃腺发炎、慢性喉头炎，下的对的时候，列缺照海下去他当场躺在病床上就好舒服、喉咙痛就去掉了，就那么快。尤其慢性喉头炎。

7. 阳维脉 8. 阴维脉

维脉有阳维和阴维。阳维脉把所有阳经抱在一起。因为有维脉，所以我们可以控制、可以维持。观念是这样子的。正经在走的时候，好像怕鸡跑掉用竹子盖个鸡的笼子，只插了竖直的、没有做横的绑起来的话，鸡照样跑。【倪师针灸 50 视频同步文稿】

把笼子竖直的插好以后旁边要用横的围起来固定它的形状。这个横的维就是阳维和阴维。维在里面的就是阴维，维在内脏上面。维在经络、腑上面的就是阳维。这是维脉的观念。

阳维脉是三焦经的外关穴在管。所以所有的腑跟阳维都是通气的、互通声息的，常常在 message 和通话里谈的。阴维脉跟脏、内脏随时在沟通的。阴维脉是内关在管。阳维是心包经的外关在管。所以在外关和内关下针的时候、从外关针引到气以后透到内关去的时候，阴阳脉生死桥就搭起来了、阴阳就交合在一起。所以我们用在很多地方，阴阳分离的时候可以用外关透内关。

阳维脉是管外面胸腔一圈、沿肋骨外面，下面环季肋、下焦一圈是带脉。所以如果有病人腰痛、胸痛是沿着一圈痛的时候，就下外关、临泣。外关、临泣后来就变成一组，列

缺、照海变成一组。申脉管阳蹻脉、阳蹻脉一直往上走到项部上来，后溪管督脉，所以后溪跟申脉变成一组专门治疗项强、脖子僵硬的穴道。

阴维管的是肋骨里面，它围绕着阴脏、就是内脏，有阴维脉在控制内脏中间的协调。阴维和阳维再去协调，就造成脏腑之间就会有协调的功能出现。内关穴就是管阴维的，阴维脉有问题的时候下内关。所以有时候病人胸痛，痛在肋骨外面还是肋骨里面？里面、阴维，外面、阳维。如果讲不清楚，火大了，外关透内关。病人讲不清楚没办法，或者是口急或者是语言不通。

这是我们治症的来源。所以只要真的懂得穴性、懂得经脉的走向，选择穴道不会错的。如果选择穴道错了就是不能沟通嘛。一定要选择正确。最后面，阴维脉是内关穴。这就是奇经八脉，主要是一个穴道管一条脉。

三、针刺法

诸位现在回到《针灸大成》卷六第 123 页。我们开始介绍针刺的手法。

我们在介绍很多的补泻法之前，先要有一个观念，我们下针以后要等到气到了再去做补泻。什么叫气到了？这就是师徒相传下来的。我们有很多方法可以知道气到了。针下去以后还没有做补泻、平补平泻、就是捻捻针放在那边，大概过几分钟就看到穴道口下针的一圈粉红色，气就来了。如果看到一圈青色，根本是扎到血管了、内出血。没有看到粉红色气没到，气没有到的时候我们要把气引到才有效果。引气就要有引气的手法。

引气的手法 一种引气的是施针者。我下针病人气没有到，我要用我的气去把他的气提出来。用在病人极度的虚弱时。施术的人要把气从针打到对方的身上去的时候，轻轻握针、不要重握，重握气就不传。我们的气是在身上的，要通关、通了多少关节才能到手传到那边去。所有关节要放松，轻轻握到针。然后观想丹田，慢慢的吸气然后吐气。当吐气的时候就是灌气的时候。所以一吐气的时候，心里面要想气到手、从针传过去。为什么要用金属的针？因为肺主金。五行里面肺属于金而肺管的是气，所以金可以导气。做塑料针就不导气了，一定要金属的针。这是我们施针者的气导到对方身上去。

还有在下针时如果碰到动脉血管，结果扎完针血绷起来。比如太阳透率谷，碰到情敌，透下去一拔针太阳穴肿得很大好像被打个包一样。怎么办？病人躺着，你用手掌轻轻按到那个包的地方、慢慢的呼吸。你的阳气在手上面，阳气一行血就跟着行。大概六呼、六吐，你再一看整个都平掉了、瘀血都没了。就是这么快。下次我找个倒霉的 demo 给你们看。

这是一种引气。第二种引对方的气怎么引？常用的方法是针左右捻转。捻转一下病人有针感，感觉到酸、麻、胀就是气到了。有一种人天生的体质没有酸、麻、胀，你怎么引气他气到了都说很痛。其实他是不了解什么叫酸麻、形容不出来，就是痛痛痛。那就只好等皮肤表面上看到粉红色，你扎哪边他都是痛。当病人有酸麻胀的时候，你知道气到了。一定要等到气到了再开始做补泻。

如果你捻转了这个人气还是不到，这个人气脉很弱。比如脚内裸上的复溜穴。大家都知道复溜是肾经的母穴。针下复溜去补肾、固先天，所以复溜一定很好。这个人要灸，我不要、这个人很讨厌我不要给他灸。灸的房间里都是味道，然后他也很爽躺在那边不痛，温温的在下面烧、灸复溜很舒服的。平常我们灸复溜，盘坐起来复溜穴朝上，生姜放上去在上面灸。这是养生的。

你给他在复溜下针，针一下去以后没有气、引不到气，白白的没有红。然后你针上下戳两下、左右戳两下，针没有被吸入的感觉。气到了以后你会觉得针很沉、有弹性，好像针会弹回去有吸住的感觉。待会我们示范给你看，看吸到的感觉是什么。

用捻转法气也不来，怎么办？用手去戳复溜上下的穴道，稍微推它一下、慢慢推。一推它，你的气会跟他的气感应到。气在表，所以你不用像按摩一样按得很重，皮肤上戳它一下气就来了。气来了以后再去捻转，这气就到了。所以用你身上的气去导引他的气，这是一个引气的方法。

如果引了半天气还没到，这个人大虚，我们用呼吸法、用呼吸的法来引气，我们叫呼吸吸引气术。叫病人吸气、你慢慢进针。他吸气你进针的时候，就好像气就直接到复溜、把气引到这边。叫病人吐气，你把针拔出来。你的进针、出针跟着他的呼吸走。吸的时候入针、进针，吐的时候出针，很慢、当然很缓。但是在皮层里面做，不要整个拔出来。做了几呼以后、顺着病人的呼和吸来做引气的动作，病人“哇，好酸”气就到了。如果做了呼吸吸引气、怎么样都没有气，也不用针了，针收起来给他灸好了。灸比较方便。病人元气一定大伤，重病的时候我们都引不到气。这是先要学到的是引气。

补泻的手法 卷六第 123 页的十二法、像脱针什么的诸位先不用看，我后面会再讲过来就了解了，先把它舍掉。我们读古书很麻烦，它写的很多像老太婆的缠脚布一样，实际上后面都是重复的。所以我教你们怎么读，因为我们有过这个经验。诸位从 125 页开始看（三翟杨氏补泻《玄机秘要》）。

1. 烧山火和透天凉 第一个下针的口号叫烧山火，第二个称为透天凉。烧山火和透天凉是大补和大泻的手法。顾名思义，烧山火很热、是大补。透天凉是病人有热证、大热的时候，我们用透天凉的手法。病人里寒很重的时候，我们用烧山火的手法。

烧山火怎么做？皮层和骨之间有段距离。针扎到皮层、进针以后，在皮层引不到气你就把针扎深一点，还引不到气再深一点。所以第一个先引气。气一到，皮肤表面一圈是粉红，或者病人感觉酸麻胀。气到了以后，开始把针提到皮肤表面上。

心想皮肤底下差不多有一寸的距离，针准备达到骨头上面一点，中间分一寸的距离。这一寸分成三个区域，叫做天、人、地。当在天部进针，数是九、做九次插提。什么叫做补？补是紧按慢提。这是医书上写的，怎么样去观想？针下去以后，紧按慢提是很快速的下去、然后慢慢的起来。观念要有，不要去记。好像脚踏车的车胎没气要把气打起来。打气的东西要很快的想办法按下去，如果太快的拔起来气又被吸回来了，所以慢慢松的起来。这样子脚踏车的气才会打饱。这就是补。把气打进去然后慢慢回来，不要让它回头，所以要慢慢偷偷的回来，不然气被一拉就回来了。快按下去气跑的很快，然后慢慢回来。在天部 1/3 寸的距离里面做九次。九次做完了以后再把针扎到人部，在人部又是 1/3 寸的地方再做九次，再到地部 1/3 寸的距离里面再做九次。三九、二十七的补。这是烧山火。顾名思义，烧山火真的是烧山火、火很大。

比如胃家的寒证，胃痛、呕酸。怎么知道是寒？脸色发青、淡、灰灰的，寒证，望就知道了。病人口渴不渴？不渴、就算渴也要喝热水，里面就是冷的嘛。在中脘上可以做烧山火。如果很瘦、肚子是平的，中脘就不好了，在足三里、胃经的本穴上做。要找肉多的地方做。足阳明胃经是属土，按照井荥俞经合五俞穴的话是金水木火土，所以足阳明的厉兑穴、井穴就是它的子穴（注：本意是要讲一个母穴的例子）。如果在厉兑上做烧山火，这是拷问犯人用的，不要那么傻。在足三里上做，肉多可以做。每个穴道是可以做，可是哪那么傻跑到厉兑上做，做完以后脚趾头肿很大。胃是吓好的、痛好的，不是真的好的。所以在足三里上做。依此类推。

这个人脚是冰冷的。脚冷不好，脚有一票经到底用哪个穴道？三阴交嘛。三条阴经的交汇、三阴交叉肉很多。你不要在人家所有的井穴上做个烧山火。所以你要灵活的运用它。如果这个人是肾家的寒证，肾本来是黑色的、脸都黑的，然后寒水、就是手脚冰冷的。知道是肾的寒证，我们在肾经的母穴复溜上做烧山火很好。但是做时要小心，因为复溜那边有的人刚好很瘦。我所谓的一寸，并不是真正的一寸。有的窄的地方你针下去就是从皮肤到骨头的地方，把它观想成一段距离来做。

下针的人一定要胆大心细。不要怕，针要是扎进去。有的人很怕，要进又不敢进，结果针下去刚好一点点在皮上、针会倒来倒去，那样最痛。痛就在皮下五分的地方，你赶快穿过去就不痛了。如果很怕，不敢深针又不能不扎，结果就刚好扎在痛神经上。所以下针要胆大心细，针下去不要怕。

这是烧山火，这是强补、最强的补、没有比它更强的了。烧山火完后再灸，因为我要我爸长寿，再灸足三里，对身体很好。反过来就是第二个透天凉，这是大泻。烧山火反过来就是透天凉。同样的下针，针下去不管是什么补泻一定要先引到气。气没有引到做补泻做了半天，没好。

烧山火如果在本穴上做，比如胃家的寒证，在足三里上做的时候，整个胃会热起来、病人会感觉到里面好热。真的是这样。如果是肾家的寒证在复溜上做的时候，他感觉到肾脏有人在按摩、肾脏非常的滚烫好像滚水一样。会做到这种程度。不在复溜上、在肾俞上做，当然可以。找肉厚的地方做可以。在涌泉上做是整人，可以是没错，但是你为什么还要扎涌泉嘛。有很多选择的。情敌，对。

我们在做透天凉泻的时候，反的。针引到气以后，先扎到底下。因为要把它泻出去，所以从底部开始做。先在地部做。数是六。插提法的时候反过来。心里想要把轮胎的气抽出来，所以是很快的拔、然后慢慢放回去不要把气再打回去了。所以泻的手法就是紧提慢按，很快的提起来、推针时慢慢推进去不要再把气打回去了。所以用观想、用悟的想法你就不要去记。不然怎么记，等下还要左转右转、插提紧提，背了半天结果还是错。所以要想怎样把气打到轮胎、怎样把气从轮胎拿出来，后者与篮球怎么把气放掉一样的意思。

在地部先做、从底下开始做，很快的提起来、慢慢回去，让气往上走。病气邪气在底下、实证的气在底下，把它从地部提到人部。到人部时再做六次，做完以后到天部再做六次，所以三六、十八次。在天部做的时候要小心，不要一提针出来了。如果不幸一提针出来了，不要按针孔，让气不断的往外走。我们有打法、打针。所谓打法就是在针起来的时候，补的时候要把针孔按到、不要让气跑掉，泻的时候不要去按它、让气往外走。这是打。

在地部先做、再到人部、再到天部，数是六，方法是紧提慢按，这就是透天凉，壮热的时候用的。比如这个人胃口非常的强、吃了一百碗饭肚子还是饿，是消渴的中消，下中脘、下足三里，反着做。如果本来就胃气很强了，心里在想要做透天凉结果做出来是烧山火，胃口更强。就会这样子。燥渴、大渴、病人发烧，透天凉都可以用。发烧、咳嗽的实证在哪里做？尺泽是很好的穴道，在尺泽上做透天凉。

这是两个，强补和强泻，原则就是找肉多的地方做。

2. 阳中隐阴和阴中隐阳 这两个是相对的一组。烧山火跟透天凉一组。阳中隐阴跟阴中隐阳是一组。所谓阳中隐阴就是病人先寒后热，阴中隐阳是先热后寒。所谓的先热后寒跟先寒后热，实际上就是先补后泻跟先泻后补。书上两段讲了半天看不懂，我教你一个观念。观念很重要。寒多热少是先补后泻，酸多痛少也是先补后泻。当一个人热多寒少或者是痛多酸少就是先泻后补。这是补泻的手法。

如何知道寒多热少或热多寒少？问他就晓得了。他会告诉你常常往来寒热，一下热一下冷，问热的时间比较多还是寒的时间比较多，病人都会讲的很清楚。除非你不知道这样子问他，否则病人知道。为什么要写两个？寒多热少或热多寒少是发在表证上面比如感冒发烧，酸多痛少或酸少痛多是经络的痛。

病人背痛，一看是膀胱经的实证下束骨、膀胱经的虚证下委中。实证是痛、初痛，虚证是久病、是酸。问是酸还是痛？都有。想打他一个耳光，和老师说的不一样。那是你没有把我的课听完，都有是对的。你就问酸比较多还是痛比较多，他就会讲大部分是酸、痛的时候是我常常坐很久后站起来的时候痛、然后走一段时间痛就没有了可是酸还在。这个时候酸多痛少，就先补后泻，先扎委中大补它、扎完委中补完以后再针下束骨穴去泻它。

有时候省的去下束骨，一个穴道同时补泻做完。飞扬是络穴可以，膀胱经的原穴也可以。一针两个穴道同时可以做补和泻。所以针灸非常的活。一定要活用，万一这个人扎了委中想扎束骨时发现他没有束骨、脚没有，有飞扬。你不能预计嘛。

针灸是很活的，不要死板板的，没有穴道就不要扎。应变的方法很多。就像回到我们刚开始，第二堂课我拿个球，我们从各种角度都可以达到病灶的地方，这才是好的医生。

3. 留气法 在126页诸位看留气法。后面有留气法、运气法、提气法、中气法，后面还有苍龙摆尾、赤凤摇头，这都是我们历代相传的针刺的手法。

留气法是治疗痞块、硬块、肿瘤用的。不管这个肿瘤是生在乳房，还是生在子宫、腹部的硬块，还是皮肤表面上的积瘤、纤维瘤、脂肪瘤。只要有硬块我们通通用留气法，这是消痞块的方法。比如子宫的硬块、肿瘤，可以摸得到。【倪师针灸51视频同步文稿】

乳房的硬块，一看正好在足阳明胃经上面，或者在乳中或乳下正好是胃经经过的地方。我们在足三里或者是上巨虚或者是它的郄穴梁丘，都可以下针，因为都是一样的虚实都可以治。下针的时候行纯阳的数，行阳数你们现在看懂了就是九。插提法很好，后面再介绍捻转法，以后学了捻转法一边捻转一边插提更好。我会做给你们看。

插提法就可以连进九次纯阳，就是刚刚的烧山火的一部、天部那一步、一部就可以做九次，紧按慢提。做完以后把它稍微提上来一点，针放那边不要动，大概等五分钟，然后再行阴数。比如在足三里。进针下去从穴位到骨边的区域行九数。九数做完以后针在底下，稍微提起来一点、提豆许起来。提豆许以后，因为之前是强补，强补的时候气冲上去的力量很强，冲到胸部去、痞块冲开来。冲开来以后，我们可以用泻把气导引回来，可以在同一个穴位上行六数。不用天人地。这是我们的留气法，专门治疗痞块，是先阳后阴。只要记得，阳就是九、阴就是六。把气推过去打通以后再把它带出来。心里面观想就好了。做完六以后，针再往下插一点。这就是最早相传的方法治疗痞块。按进去一点针就停在那边留针。取针的时候，不按针孔直接拔出来。这是我们治痞的远取穴法。

痞块的近取有两种。第一个用烧针，第二个用报刺法，治痞。这个痞块是良性的，摸上去皮肤表面是软软的、滑滑的。脂肪瘤是滑滑的。是良性的我们才这样做。硬的像岩石一样、表面很粗糙的，不可以用这个方法。

治痞：烧针 治痞块会用到烧针的技术。《针灸大成》里叫燔针，就是用火来烧。

使用的时机很重要。最常用的时机是二个。第一个是一般用在我们现在俗话说的脂肪瘤或者一些黑痣，一般来说是所谓良性的用烧针。良性的痞块，我们摸到皮肤表面的时候，它都是呈圆滑状、非常的光滑，即使会长没有关系因为它是良性的。在良性的肿瘤上面我们都可以做，手触诊就可以知道。如果是恶性的癌症的时候，它的硬块都是呈岩石状的、非常的硬，表面非常的粗糙而且不规则、不均匀。这就是所谓的癌、癌肿块，手可以摸到的。癌症、恶性肿瘤不要用这个刺法。良性的刺消得非常的快。这是第一个时机。

第二个时机是里面化脓。里面化脓的时候脓血很多。我们先用火罐上去把脓头抽出来。如果伤口大就用大的罐子，罐子有各种不同的尺寸。抽出来以后再用烧针进去。一般脓头的话会用铍针，铍针就是我们介绍九针正中间扁扁的那根针像剑一样，烧热刺进去。烧针如果是化脓的时候针比较大，刺在里面等于是烧灼它。当然西医也有烧灼法来止血。我们针灸有烧针。如果是治脓的话倒无所谓手法是什么，就直接在伤口的地方针下去。你会听到嗤的一声，病人不会痛，病人还要说好爽。如果是痞块的时候就不是这样子的。

我画一个侧面图和一个俯视图。下针下去叫三针法。现在讲烧针。所谓三针法，第一针从上往下刺，刺完以后第二针从前面往后刺，第三针再从后往前刺。只刺三针。上面看的时候，中心点一针直下去，另外一针刺下去刺到中心点，第三针从相反方向刺过来。这样就结束了。这就是烧针。

过去用蜡烛。现在不用了，针烧的速度很快、针很细。平常我们是用 28 号针比较粗，我现在是用 32 号针示范给你们看。这是 32 号针。用麻油，不要用汽油，不要那么没有 common sense。麻油不会着火，汽油你试看看。针放到麻油里面蘸一点，烧的方式是斜烧。所谓斜烧，注意看，针斜下来。直接在针上面烧，看麻油就会滴下去。烧完以后再蘸一次。一般烧三次。平常做的时候，有一个助手在旁边帮我们烧好。烧好了一针就直接刺进去。因为针是烧过的、很烫，下针的时候速度很快，嗖就进去了。上面一针，旁边两针。旁边最好有个助手，你在刺他在帮你安排烧，烧完以后你就这样刺。这就是所谓的烧针术。

如果我们用这种方法，烧完以后第二天肿块缩得很小。还有一点，再烧一下，可能就没有了。平常硬币那么大的，大概两次就没有了。肿块很多生在背后，很多人生在手腕阳池的地方肿一块起来。包括凸出的软骨都可以用这个方法烧。

治痞：报刺针法 第二种治痞块的是报刺法。痞块是硬块，我刚才讲有的长在手腕阳池的地方，反正都是良性的。报刺法又称为飞针引气法。怎么飞？不能乱飞。只用一针。肿块不管它是软骨还是脂肪瘤，通通可以这样做。

针从肿块的中心下去，下到底端。下到底端你会知道。因为我们平常扎针的时候把肿块拉起来，拉起来的时候手就抓到那个肿块直接下进去、下到底部。下到底部以后左右捻捻。左右捻一下叫做燃针。左右捻捻，提上来提到皮层。提到皮层以后以一个角度刺到肿边的边缘的一点。从俯视图来看，提到皮层以后上面刺一针、下面刺一针、左边刺一针、右边刺一针，顺序倒无所谓。刺八个，刚好是东、南、西、北、东南、西南、西北、东北，刺八针。刺完以后回头再回到原来的点。手法就是这样子。针进去以后提起来，针头要快到皮层才有办法转针，不然的话针在下面没法转。所以一定提到皮层，针转过来以后向另一个方向下去，然后左右再捻一捻，拉起来拉到顶。进去到底以后左右捻捻再提出来到顶，然后再刺过去。到底以后到了边界，你可以摸到针了，不要让它刺出皮肤来。很多比较粗鲁的，一刺到自己的手，因为针穿出来了刺到自己的手指头。所以不要刺到自己的手指头。到底以后捻一捻到它的边际、有个范围。拔出来到了皮层以后针再立起来，再往另一边去刺，连续刺八针。刺完以后针回到原处，针回到原处是在皮层。这个时候下针下到底部，然后左右捻捻，针提出来。就结束了，这个手法就做完了。

这种方法也是第二天肿块消得很快。尤其在阳池，我做了很多阳池。还有的人刚好生在承扶的地方。我们现在都知道穴道了。讲承扶就不要讲屁股了，多难听。在承扶穴长了一个很大的脂肪瘤，结果屁股一坐下去就痛。为什么？那个脂肪瘤正好在下方，顶到摩擦。本身脂肪瘤不通，但是你想看看你每天要坐，坐的时候下面有个东西顶到、磨得很难过。用报刺法针下一次，第二天还有一小块但是坐上去没有感觉了。本来第一天手要这样子抓到肿块，第二次来的时候只有一点点，再扎一次就没了。

刺的方法很重要。这就是两个刺痞块的方法，烧针法和报刺法。留气法按照书上伸九提六，所谓飞针引气的方法，就是补泻同时会出现在一个针头上面，就是这种留气法。这些是最简单、最常用、最实用的。如果不喜欢用烧针，很吓人，可以用报刺法，效果也是一样。很好。但是如果有脓疡、化脓那种东西、很大的脓疮的时候，烧针要用到。

4. 运气法(四种痛症) 运气法专门治疼痛用的，非常强烈的疼痛。

所有经络上的痛，如肩膀痛、背痛，分四个层级。第一个层级就是痛，称为实证，实则泻。第二个就是上堂课讲的痛多酸少，先泻后补，所以补泻的手法一定要熟。第三个是痛少酸多，先补后泻。第四个是酸或麻，最不好治的第四阶段，纯补、纯用补的手法。一般来说刚开始是痛。所以病人来找你的时候，我就是痛，这一般都是很浅的痛。病人痛了几年以后到后来都是酸麻，酸麻是最不好治的。尤其麻最不好治，还是可以治但是要花的时间、精力比较多一点，要多扎几次针。最初的痛可能一两次就好了，有时一次就结束了，有时当场就好了、针下去他就好了。我们分四个层次。

运气法专门治疼痛，是一种比较特殊的手法。运气法是一个强泻，是一个泻法、泻的一种手法。举例给你听。比如有个人的痛是从胸腔痛下来到腿。你一看，这是我们学过的在足阳明胃经上面。如果我们做子母补泻，比如下内庭穴(注：泻井当泻荣)，就是它的实证嘛，做这一针就好了。如果扎了实证的内庭穴，痛有好转但是还有，怎么办？可以加重。加重的时候可以在足阳明胃经的原穴冲阳上下针，或者是络穴丰隆穴。在原穴、络穴上，还有在郄穴上，我们都可以不分虚实直接下针。

运气法就是采阴数六。比如下在冲阳。针下去以后，先引到气。左转右转病人有酸、麻的时候，气到了。泻的数是六，补的数是九。在脚掌的冲阳穴做插提法比较痛，我们就用捻转法。足阳明是从上面下来一直到第二个脚趾头这边，我们在做的时候逆气而泻。很快的转过去、慢慢回来，意思就是让气回头走，逆气为泻。当你做完六次以后把针转过来，病在左边针就稍微偏左一点刺过来，意思就是针尖的方向对着痛的地方。如果有个女孩子有个乳房硬块，正好生在乳中穴的下方。你可以扎对面的郄穴、足阳明胃经的郄穴是梁丘。你针在梁丘泻六的时候，到最后提起来，然后针稍微偏过来一点，对着左边的乳房刺过去。泻做完以后对着病痛的地方刺过去，这就是我们现在介绍的运气法。针可以留在里面，比方留十五分钟、二十分钟以后再起针。

一般我们泻的时候，针拔出来先不要按针孔，让气往外泻。过一会儿再去按针孔没关系、再揉一揉，不然的话你在做补泻可病人不懂啊。病人被西医训练的打完针用酒精棉花按一按、他已经被训练成这样子，他看你扎出来居然不按针孔就认为这医生有问题。实际上他不知道我们在打针。打法、打就是说，做补的时候针一出来马上就要按、不要让它气泻掉，做泻的时候我们拿出来要等一下、不要急着按针孔、让气泻出来。所以你在做针灸或者做什么，一定要自己心里知道在做什么。

5. 提气法 提气法专门治疗很顽固的冷麻、又冰又麻。非常顽固的麻，遇到这种的时候用提气法。诸位看《针灸大成》卷六第 126 页的提气法。

下针的时候，一样按照经络取穴。比如说我们昨天在下针 demo 的时候，在头痛的地方、山林的地方麻，我们知道是在胆经。胆经在母穴侠溪穴上补，因为麻是虚证，也可以在胆经的原穴丘墟或者胆经的本穴临泣上面。在母穴上做的时候，针下去就已经是补了，不需要再去强化它的补。所以平常做运气法、提气法，都是子母穴道下去以后病痛还在那边，这时我们就加强它的效果、会去扎原穴或本穴，像胆经的本穴就是临泣。在针临泣下去以后，在临泣上面来做提气法。

提气法也是一样，提也是六数。好像看起来是泻的手法。轻轻的做六次，一样做阴数的六。做完以后，因为我们知道冷麻在皮肤表面上，针头对着冷麻的方向。比如病人躺着，我们在他右脚的临泣上面做病人左侧的头麻。一样，在本穴上面做捻转法，做六次。做完以后把针提到皮层，因为麻在皮肤表面，提到皮层以后把针倒过来一点，对着病的方向刺进去，让针停在那边就好了。这是提气法。

提气法最重要观念的观念是什么？你要有观念。比如说头部的冷麻一直在胆经的地方。气血一直按走向在走，走到这边因为气血的问题过不去，产生里虚。里虚的状况下经脉是扁的，里面很麻。我们用提气法下去以后，因为你在泻它，泻它的时候经气会非常的旺。这是胆经，胆经前面是亥焦子胆丑肝通，三焦经的气血会进入胆经。所以一路大量的气血会进入胆经，因为你在当地泻它。所以对冷麻、顽麻的现象效果很好。

6. 中气法 中气法是专门治累积、所谓治积。比如说痰在里面叫积，瘀血块也叫积，水停在肺里面、水停在腹部、少腹肚子积水也叫做积，大便不通也叫做积。中气法能够除积，就是专门清除这种累积在身体里面不必要的东西。

积法、中气法跟刚刚的提气法正好相反。冷麻记得是虚、中间没有东西，经脉是扁的。中气法专门治积，积就是实，有东西在里面。下针下去一样做六数阴、都用泻。六数阴做

完以后，把针提起来，逆的方向。比如我现在要清大肠，我们知道支沟、照海是可以活络大肠的。大肠用足阳明胃经的上巨虚、下巨虚也是可以，因为它是胃经，大肠的募穴是天枢。这些就无所谓什么子穴、母穴。我们在胃经上的足三里穴上做、或者是上巨虚上面做，这叫临症、看病人哪个穴道比较方便。或者在照海上面做都可以。一样阴数泻六，泻完以后逆着针头，比如我们要去他大肠的积，针不是对着大肠的积因为这是实，我们就反过来对着身体外面走、跟病灶的位置是相反的方向。这是去积，专门治疗积、去积的方法。

比如说我们很有名一个穴道叫丰隆穴。丰隆穴在胃经上面。小腿的外侧胫骨近膝盖端一点和外踝裸连成一条线，连线正中间的穴道就叫做丰隆穴。丰隆穴是针灸里面治痰的名穴，非常有名的祛痰、化痰的穴道。这个痰就是我们现在讲的积。你会听到病人呼噜呼噜胸腔里面一大堆痰声。怎样去这个积？中气法。

病人的脚不要坐着摆，病人平躺、脚放平。坐姿只是告诉你穴道怎么找。我画个肌肉男让大家看得比较清楚。人平躺以后，丰隆针下去，左转右转引到气了。引到气以后把针提提到皮肤表面上。提到表面以后，先把针斜过来对着病灶的方向下针。为什么要对着病灶的方向？因为这可以引动痰气。斜刺 45 度进去以后，用泻的手法逆针而转，泻六。泻完以后，提针提到皮肤表面，不要拔出来了，再转起来、立起来，反向 45 度对着身体反向刺，把痰引下来。两腿都可以做，左边丰隆做完、做右边丰隆。所以丰隆穴除了可以丰胸以外，也是去痰的名穴。很多病人都有痰，小孩子咳嗽感冒发烧者有痰，还有人癫痫的也有痰，中风的也有痰，很多脓痰。还有人痰裹在喉咙里面吐不出来，西医要插食管因为痰在里面、开了喉管来抽痰，我们用丰隆穴可以去痰。

五门十变 提气法、中气法完了以后再讲下面四个叫飞经引气。在此之前，我要跟诸位回到我们的天干歌。一开始我们有介绍天干、地支，可是这一次我讲天干的时候我排列的方式稍微有点改变。你们跟着我的思路走，从此你就不用背了，不然你背不起来。尤其像我年纪那么大，一定都会忘掉。【倪师针灸 52 视频同步文稿】

背的方法，按照我的方式写。你们学五行时木火土金水记得最清楚，因为我们一天到晚在用。就用木火土金水排列上去，这是一个取巧的方式。当你看书上“甲己合化土，乙庚合化金，丙辛合化水，丁壬合化木，戊癸合化火。”我不告诉你的时候你开始背了，结果走在马路上踩到个东西一摔倒，甲己合化水。常常会错误。所以不要相信自己，相信这种取巧的方式。治学问不可以取巧，这个地方可以取巧。不然那么多东西怎么记。

讲歌诀的时候大家都知道天干歌，“甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡，庚属大肠辛属肺，壬属膀胱癸肾脏”。天干歌就是本穴治疗。胆经的本穴是临泣，临泣就代表胆。本穴就是，胆经是木、临泣是木，所以临泣是胆经的本穴。本穴的属性来了。

本穴	足临泣	行间(代大敦)	阳谷	少府	足三里
天干	胆木	肝木	小肠火	心火	胃土
	甲	乙	丙	丁	戊
	己	庚	辛	壬	癸
	脾土	大肠金	肺金	膀胱水	肾水
本穴	太白	二间(代商阳)	经渠	通谷	阴谷
合化	土	金	水	木	火

我们有一个名称，称之为五门十变、十种变化在里面。五门十变一定要很熟。不要在需要的时候去想、翻书、翻小抄。你说等一下、我看一下是什么，病人会很紧张的。

先讲前面五个变，本穴治疗。为什么需要木？遇到火经的虚证。举例手酸，左侧的小肠经很酸。小肠经属火。要扎母穴后溪，一看病人没有后溪因为少了右手。扎对侧的足临泣，临泣是木，木生火。临泣穴本身是胆经的本穴、属性是木，可以治小肠经的虚证。

同样，临泣穴可以泻膀胱经的实证。今天病人来了头好痛，从后面一看是膀胱经，两天是实证。想想她将来是要做我岳母的，膀胱经的子穴束骨很痛，扎了以后万一说女儿不嫁给我得不偿失，可是不治又不行。用临泣穴，因为临泣穴比较不痛、不像趾头的骨边很痛。拿个很细的小针扎到临泣上，这是巴结岳母的方式。下临泣穴一定是下对侧。一下临泣的时候身体会产生木，水的实证可以让木泻掉，所以膀胱经的实证可以下临泣。小肠经的虚证，同样是临泣。这是本穴治疗法。本穴就是与该经属性相同的穴道。

下了一针临泣，岳母肩膀还在痛、背还在痛、头还在痛怎么办？我们可以加强。一看是膀胱经的实证，膀胱经是水、木是水的子，所以我们要想办法壮木、强木。丁壬合化木，丁是手的少府穴。手握拳，小指和无名指中间是少府，无名指跟中指之间是劳宫。壬是脚上的通谷穴。少府穴和通谷穴，这两个穴很痛。遇到反正跟老婆要离婚了，希望岳母来助一把、免得有家暴，一下针她就要她女儿跟你离婚。这个女婿不能要，痛死了。所以临床上非常灵活，看你怎么用。这是第二种变化的方式，就是两个穴加在一起又生成另外一个属性出来，用这个属性去做它的子母补泻。

当你在用本穴的时候，因为本穴本身就有阴阳五行的属性，临泣就是属木、本来就是木，甲乙都是木。所以一个穴道只要扎进去以后，五行的穴性就出来了。所以五个门、第一个五个变化，就是该经的本穴可以做子母经的补泻。第二个五个变化，就是两个穴道加一起可以强化五行的力量。

现在你们有观念了。有个病人来，糟糕穿了个盔甲。手肘以上通通被铁盔甲盖住了、背后也不能扎。病人是肝硬化、肝病，肝的募穴期门也没有、肝俞也扎不到因为盔甲穿到，只能在手脚上下针。这就是我们的肘后歌、手脚上下针。

这是在考我？对。你一定要用各种的方法，就像我们又回到当初，用各种的方法都能够达到病灶的位置才是个好医生。到现在还有些国家如北非、印度，女的跑出来不能看到她的脸，一看到她脸你要娶回去了。万一很丑怎么办？逃走。所以我不用看，手脚露出来就可以了。或者今天来一个尼姑，不方便。总是会遇到这种情形，你都可以使用这种方式。

现在肝有问题了，我们去强土再去强水，这叫做缓治。肝没有问题时木生火，有问题时木克土。所以我们先强土，强土就是实脾、把脾脏强壮起来。这是基本的一个动作。实脾以后再去壮水、让水强起来。这是治疗肝脏的缓治法。缓治就是正常的手法。我们要强土，甲己合化土，所以下胆经的临泣、脾经的太白就强土了。再扎足三里，胃口会开。扎完再灸都是很好的动作，灸足三里。如果要生金，同时下针肝经的行间、大肠经的二间，下去以后会金产生。在这里我们要壮水、直接生水，取小肠经的阳谷跟肺经的经渠。阳谷穴在手背外侧，内侧高骨下为经渠。扎阳谷跟经渠，两个同时下进去以后水就壮起来，水会去生木，这是壮水。这是缓治。

急治。这个人来了肺里面已经积水、肚子很大了有积水。怎么办？水要先排掉。金会克木，木头乱长、长得太密麻。木要疏。所以你看台北市政府常常有些工人去把杂枝剪掉，树才会长得很好，长得太密的话树就死掉了。肝的硬块长的很多，我们要取它的金，把肺里面清干净。肺里面没有积水的话，病人就不会积水，水就会退掉。这是急治。我们要生金，下针肝经的行间、大肠经的二间。双手都下，所以两个穴道是四针。这个时候用金去制木来排水，这个时候同样要再去强土。强土是固定的，急症或者缓症，我们一定要无论如何想尽办法让病人胃气恢复。

诸位现在学到这里就知道，前面我在讲十二经络苦口婆心的说，这就是它的本穴、这就是它的络穴、这是它的原穴，现在用到了。所以运用的非常的广。

比如有个人膀胱经背痛、好酸、一路下来，来的时候又是大冬天，又穿着牛仔裤、好几件裤子用皮带绑住。怎么办？可以下委中。可他的牛仔裤贴的很紧，拉不上来，假如把裤子脱掉又不方便。没关系。让病人躺在床上面，金生水，因为膀胱经的虚证、酸很久了，

这个时候下行间、二间一样是补。当你在做五个门、十个变化补的时候，因为下的是本穴，本穴就不要管什么左转右转，什么飞经引气的苍龟探穴、苍龙摆尾。都不要去乱摆，就是针扎进去左转右转引到气就已经开始补了。

两个穴道要一起下。一起下不是两针要用手同时下，可以先扎行间再扎二间。你不能脑筋那么死，你又不是生四只手的人。或先扎二间再扎行间，都没有关系。但是这两针就同时会留在身体里面，一碰在一起金就产生了。所以我常常在下膀胱经的虚证的时候，委中都还没有下，直接扎行间、二间就好了。有时候诊所病人忙，正面扎完还要扎背面、趴过来要扎委中。省得麻烦了，多下二针就结束，委中就不用下了。速度很快。效果都是立竿见影的。记得针灸都是立竿见影的。因为针就好像竿子，立竿就看到影子在地上，马上就知道了。

这是我们用阴阳五行来做补泻。用平补平泻的手法，无所谓补泻，利用穴的性来生土、生金、生水、生木、生火，或者是泻土、泻金、泻水、泻木、泻火。这原则你就要很活用啊。不要那么死板板的。这是记的方法。

7. 飞经引气(青龙摆尾、白虎摇头、苍龟探穴、赤凤迎源)

下面我们要介绍飞经引气四种手法。在《针灸大成》上面写的是青龙摆尾还有赤凤摇头。后面龙虎交战和龙虎升降，诸位先等一下。我们的飞经引气有四种。飞经引气跟刚刚报刺法的飞针引气不太一样。

第一个原名叫做青龙摆尾，《针灸大成》上面写苍龙摆尾。不要那么挑剔，没什么关系、倒无所谓，文字上不是很重要。原名是青龙，后来不晓得谁把它改成苍龙，无可考，随便了。只要手法对就好了。第二个叫白虎摇头。第三个叫苍龟探穴。乌龟的繁体字龟最不好写，谁搞出来的这个字很讨厌。像我写乌龟的话，画个图就结束了，要写成这样子真麻烦。当然这是《天纪》里面的，以后有机会我再说。当初第一个的原名是青龙、现在后来变成苍龙，第一个的苍和第三个的苍两个苍重复了，后来变成第三个苍龟探穴就没了、不见了。原来有四个。第四个叫做赤凤迎源。四个飞经引气的法。

青龙摆尾是补的手法。什么叫补的手法？你会用到补，是虚证才会用补。虚则补其母，实则泻其子。虚证我们要用补的手法。比如足阳明胃经的虚证，乳房太小是虚证，太大、里面有硬块是实证或者是牙痛。偏偏要扎母穴解溪穴的时候不好下、或者是解溪穴没有，就在足三里做。足三里是本穴，虚证、实证都可以在这里用。如果要做补，青龙摆尾。针下到穴道以后，轻轻地左右转针引到气，这叫做燃针。针扎到足三里以后引到气了，青龙摆尾就是摇针柄、左右摇。当你在左右摇的时候，就已经在补了。摇的好过瘾、多摇摇，很热。补的力量越强的时候，病人越热、感觉是热。可能是被你吓到了，怎么在摇针尾巴。所以针找尽量细的，好摇嘛。很粗的针你摇摇看，一摇针不弯、肌肉在扳动，扳动肌肉更痛。所以你在摇的时候针在身体里面没有动，摇的目的是引动气。这叫飞经引气，在经络上面用飞的方式，左右摇。这是补的手法。可以摇九下，来回一次算一下。这是青龙摆尾。

再来是白虎摇头。白虎摇头是泻法。泻的方法我们有四个字的歌诀，退方进圆。白虎摇头是摇铃状。摇、晃铃子，铃子会一直叫。针扎到穴道以后做插提的时候，退是方形的退、针尾巴呈方形慢慢出来。然后出来到了顶以后，要进针回去的时候是呈圆形的进针。这是泻。会用到这种补泻的手法，一定在肌肉很多的地方，而且是用在原穴或者本穴。当经的子穴或母穴一般都在手脚边、手指头边或脚趾头边，就不需要什么青龙摆尾、白虎摇头，摇了半天痛死。找肉多的地方，在本穴或原穴上面做补泻。

再来是苍龟探穴。苍龟探穴就好像乌龟、鳖钻到泥土里面的象。鳖在水池里面、泥巴里面是无孔不入的，乌龟也是一样，钻进去。这是进入土的象。所以一退三进叫做苍龟探穴。什么叫一退三进？比如针扎到穴道了，左右转转气到了。病人很酸，气到了。这时要做苍龟探穴，这种是补。针退下来、退到皮肤表面，进去的时候分三次下针、一次比一次深。穴道在皮和骨之间靠近骨。针扎到穴道以后，第一个动作针提到皮肤表面上。这是第

一步。第二步是一进、再进、三进。一进后不要再拔出来，等一下再进，再等一下三进。这叫做一退三进，这是苍龟探穴。

这个人生了个硬块、痞块很顽固，报刺法刺完硬块还在、变软了但是没有变小。报刺的时候，针下到底下，拉到皮层，然后一进、二进、三进。然后再拉到皮层，一进、二进、三进。这里也可以用一退三进，很强，去积块、去痞块都可以用。也是一个补的手法。

赤凤迎源也叫赤凤摇头，这是泻的手法。泻的手法跟白虎摇头一样也是退方进圆，但是在退方进圆的时候同时要摇动针柄。这就比较复杂一点。在退的时候针是方形的出来，进去是圆的进去，在下针的同时摇动针柄。这是赤凤迎源，《针灸大成》上面是赤凤摇头。

这四个飞经引气的方法出自《针灸聚英》。像我们用手法这样做，大部分来说做完手法就不留针了、针就拿出来了。打针，补的话把针孔按到、泻的话把针拔出来不按针孔，都不留针。这是用手法来很快让它完成。临床上做的时候，如果病人很急，比如我今天看门诊早上三个小时一百个人，怎么处理？我们就到处飞，做完就结束。如果人不多，我们一个个做、一个做二十分钟，针下去以后留针在那边，就不需要做那么强烈的、瞬间完成的动作。当然这个动作可以缩短留针的时间，做完就可以起针了。看人多、人少，这样子。

8. 龙虎交战和龙虎升降 龙虎交战和龙虎升降是两种相反的、不同结果的手法，使用的时机也不一样。只要记得，中国人把龙当成九、老虎当成六。龙是纯阳，老虎是阴数、阴的数、是六，龙九虎六。这种是针刺手法。【倪师针灸 53 视频同步文稿】

龙虎交战在三部做一补一泻。我们现在讲三部，诸位就知道三部是天、人、地。在皮、骨或筋之间，从皮下到骨边分三部天、人、地。比如在天部。我们一针下去，引到气以后把针提到天部，在天部顺着气脉快转回来用捻转法，不用插提法。先做九次的补，再回头做六次的泻。做完以后再到人部，做九次的补、六次的泻。再到地部做九补六泻。这是所谓三部都有一补一泻。平常做九、做六真的很复杂，我平常做一、一个补完了就做一个泻，这是最快速的。书上的精神三部都是一补一泻，没有做九，可实际上真正要做完整是九和六。平常做一个补一个泻，天部做完做地部的一补一泻，然后再做个人部的一补一泻。天、人、地这样做三部，一补一泻。龙虎交战法都是用捻转法。

龙虎升降法就是用插提。同样的在三部做一补一泻。气至以后插提法做完以后，一般把针提起来。提到天部，放在那边等，让它的气一直在循环。做完补泻后让气循环。

龙虎交战的目的是止痛。强烈的疼痛，不管痛是头痛、牙痛、肝癌的痛，癌症的痛很厉害，或者是意外的痛，通通可以用龙虎交战。这是止痛很强的一个镇痛的手法。

龙虎升降的目的是当关节卡住了、气过不去了。我们的气要经过关节。比如有人脱臼或是骨头断掉了。气过不去，我们知道关节有堵塞，我们会用龙虎升降的方法让气过去。所以龙虎升降的时机大部分是用在外科、伤科很严重的痛，同时气机堵到的时候，我们才会使用这种方法。龙虎升降的方式是插提法，在天部、人部、地部各做一次的插提法。龙虎升降是用在刚才讲关节脱臼或者是有风湿关节炎、关节肿得很大，气过不去的时候用。

龙虎交战是用捻转法。主要目的都是止痛用的，针灸的麻醉、针灸的止痛的手法。原来的名称就称为龙虎交战。骨头没有裂的话，龙虎交战就可以了，麻醉的效果很强。

视频转至 5. 留气法中涉及的插提法的一段。【倪师针灸 54 视频同步文稿】

9. 五脏交经法 五脏交经的手法是利用青龙摆尾采本穴治疗。

我刚刚跟诸位讲过，本穴是与该经属性相同的穴道。胆经属木，胆经的本穴是临泣，因为临泣本身就是木。如果要木生火、强心脏，胆是心脏的母亲也是小肠的母亲，这是补。一针在临泣上面，如果只是平补平泻，对带脉很好，还有对经络上的虚、实证很好。针下

去不用补泻、引到气就是木，可以泻膀胱经的实证，也可以补到小肠经的虚证、小肠经痛很久了也可以补到。

如果同样运用本穴一个穴道，下针以后把经络的气打到内脏去，在这个穴道上平补平泻、光是引到气就不够了。这个时候，我们会加强使用，在本穴上面用青龙摆尾的方式来加强补的力量。有时偶尔会用到。为什么？因为有时医生求安全、要小心扎到病人身上万一扎不对，或者有时候在不方便的地方要下针。比如大庭广众之下人很多，把衣服拉下来也不方便。你就一个穴道上给他做，也可以。总是会有不方便的时候。比如你在外面露营，没有地方挡雨、挡风雪怎么办？你躲在一个石头洞里面，衣服要穿的保暖，你又不能下内脏的穴道，手脚旁边很好扎。诸如此类。这个时候才用到五脏交经法。简单讲就是在本穴上用青龙摆尾来做它的补泻，力量可以达到内脏。

使用的时机，除了我刚刚讲的以外，就是针对痞块、硬块、积块在腹部，比如子宫里面有肿瘤。针下在三阴交，痛会去掉，比如月经痛，下三阴交、血海，痛一定去掉、当场去掉。可是有肿瘤在那边，你要把肿瘤去掉，你可能要在同样的穴道上面、在三阴交上来做五脏交经，增强力量把痞块去掉。

10. 通关交经 还有一个称之为通关交经。像我上次讲的病例，比如骨头原来是连到的，结果断裂掉了、中间少了一截。或者是骨头有断裂需要重新接回去。或者关节有脱臼。这些我们用通关的方式交经，用下针的手法。

通关交经一般都是在做关节周围的时候，比如膝盖关节我们扎在膝关，手肘受伤我们扎在曲池。关节本身有受伤，我们要让它气通过去，对侧下针。下针如果还没好、痛还在那边，我们要加强它的力量，就会通关交经。通关交经是用赤凤摇头，泻的手法。

11. 膈角交经 另外一个叫膈角交经，就是我刚刚讲的五行的关系，有个名称叫膈角。什么叫膈角？当心脏有病的时候，病人来心口痛、长年的心脏病、心脏肥大，都无所谓。治心脏病的时候、一开始下手的时候，先去冶金。先去扎他的金让他生金，身体里面金强起来的时候病就停止了、不会再恶化。这个时候再去慢慢做其它的动作。这就叫做膈角。

补泻的手法，看需要做补还是做泻，因为它是相克或是相生所用的。针刺的目的就是不要让病情再恶化。简单讲就是这样子。

12. 关节交经 第十二个关节交经跟通关交经差不了多少，都是在关节上面做。

呼吸补泻法 平常在做补泻的时候，我们使用最多、最强的就是呼吸补泻。这和后面的内容有关系。这里介绍了很多手法，但是有几个重要的补泻法一定要知道。

呼吸补泻法，我们使用在肉比较多的地方。所有脏腑的俞穴，比如正面的腑会中脘、脏会章门、小肠的募穴关元、膀胱的募穴中极，背后的肝、胆、脾、胃、三焦、肾，背后上面的厥阴俞、心俞、督俞、膈俞，都可以做。

一般来说任何的做补泻，一贯的手法、临床上最常用的手法，你们以后都会用到，就是先引气。一般来说先引到气。所谓先引气就是，针扎了以后酸了，气到了。气到了以后开始做补泻才有用。气没有到做补泻，做了半天病不会走。先引气。

然后叫病人鼻吸口吐，鼻子吸气、口吐气。先做补。比如下针下在足三里上面。病人用鼻子吸气，吸的时候你把针提起来，一边吸一边把针提起来提到皮层。这叫做鼻吸。我们在做补，当然不能让气在这个穴道上跑掉。让病人吐气。吐气的时候针不动，一直等到他气吐完的时候，很快的把针放到皮层底下去。这样子不会动到他的气。然后再做第二吸气的时候，他一边吸你一边慢慢提，最好的速度是正好他吸完气你提到顶端。那是最饱满的，针下面整个是气，非常饱满。做一下、二下，第三下针都几乎都不来了。被整个吸到一样，气非常的饱满在下面。这又称为紧按慢提。就是针按下去的速度快一点，慢慢提，提的时候就在吸。按下去的时候一定是吐完气以后，利用他吐气和吸气的中间。没有人吐

气和吸气是连续的，除非你在跑，跑的时候呼吸很短才会连续，否则吸和吐中间一定有可能是一秒钟的停止状态。正常的人都会停一下。这时候利用停的那一刹那气不动的时候，赶快把针放到底部去。然后再做它的补。

另外一个就是鼻吐口吸，鼻子吐气、口吸气，这就是所谓的泻。正好跟补反过来，紧提慢按。比如针扎在足三里上面，我们在做呼吸的补泻的手法。补和泻正好是反过来的。补的时候鼻子吸气嘴巴吐气，泻的时候鼻子吐气嘴巴吸气。记的方法是要记得，泻是想办法把气丢到身体外面去，补是想办法把气充饱、好像把汽车轮胎打饱一样。手法正好是反过来的。所以鼻子在吐气的时候把针慢慢压下去，让他整个把气通通吐出去。然后在他嘴巴吸气的时候快速把针提起来，不要让他气回流到这边来。想办法把气吐出去，刚好和补是相反的。

这是比较讲究的补泻。临床上的时候，有的时候根本不用跟病人讲用鼻子吸气或用鼻子吐气，不需要。就是呼吸。他在吸气的时候你把针慢慢提起来，吸饱了以后吐气，等他吐完气以后快速按下去，就不会影响到气，这是强补。他在吐气的时候把针快速提起来，等他吸气的时候慢慢把针下进去，跟他的气正好是相撞的、撞在一起，这是泻法。简单讲就是，跟补的手法反过来做泻就好了，起针以后、拔出来以后针孔不要去按它。

19. 子午捣臼 再来是子午捣臼，最重要的是水病。治疗鼓胀的时候，有个名称叫水蛊，鼓胀的人肚子都是水。积水的时候，我们用子午捣臼法。比如我们知道治疗水病用水分、水道、关元、中极，还有三皇即阴陵泉、地机、三阴交。下针在阴陵泉、地机、三阴交的时候，我们用九入六出的法、插提法。这是专门退水用的。

我们用在大穴上面。什么叫大穴？我刚刚讲，比如我们治水病，水道、水分、阴陵泉、地机、三阴交，我们知道阴陵泉是最大。为什么？因为是泉，阴陵泉是山陵底下地下的水。在阴陵泉、地机、三阴交上做子午捣臼都可以。我一般来说在阴陵泉上做，尤其遇到水病的时候。在地机和三阴交只是平补平泻，因为它们没有什么穴性，就用平补平泻就好了。但是在阴陵泉上的话会加重。

不用做天、人、地，不需要。就在里面一寸的距离，九次的补、六次的泻。慢慢的提起来再很快的按下去，这就是补。很快的提起来慢慢的按进去，这就是泻。九次补做完以后，再做六次的泻。

为什么补泻会同时出现在一个穴道？就是因为我们要引动他的三焦的气。三焦气不通的时候水会累积，因为三焦是“决渎之官，水道出焉”。全身的水我们要把它散掉的时候，要把三焦的气点起来。三焦行阳，全身的阳气都是在三焦网络里面灌溉到全身去的。我们用九入六出的时候，阳气会很旺。同时补泻兼在里面的时候，阳气的进退会有依据。所以中医的观念认为，阴和阳能够平衡、调和起来都是常态、正常。如果阴盛阳衰、或者是阳盛阴衰，都会造成失衡。阴阳不平衡到最后的时候就会阴走阴、阳走阳，阴和阳完全不搭嘎的时候就是已经面临到生死的大限了。我们的想法和原理就是，在上面做补泻、同时做补同时做泻的时候可以引动三焦的气，水的泻出来的力量就很大。

如果不用子午捣臼就直接下针，水道、地机、阴陵泉、三阴交、绝骨，绝对有效。只是子午捣臼速度很快，几乎下完针就跑去上厕所。下完针留针长一点，他就受不了要赶快把针拿下来去小便，就是那么急。如果不做补泻，在上面引到气就好了，绝对有效，但是要第二天早上起来整个消掉，晚上可能跑好多次厕所。效果是有差一点。

后面的我觉得诸位可以看一看，都是一些有用但是用的不多的。所以诸位可以自己参考一下。看卷六第130页中间的地方，这一段很重要。

十二经络之病，欲针之时，实则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷则灸之，不虚不实，以经取之。所谓疾之，就是热证的时候针下去就出来，一般来说不留针的。寒证留针留在里面。如果看到凹陷的病、肿瘤凹陷下去，我们用灸。不虚不实，没办法区分

虚实的时候，就取它的经穴。以例子来说，膀胱经“虚则补其阳，所出为井”，如果不虚不实的时候我们取它的经穴，就是下针下到昆仑穴。就这个意思。

下针八法 卷六第 131 页我们有下针八法。

第一个是揣。这个针怎么做？针进到我们身体里面去，有个荣卫的观念。简单讲是这样子。荣是血，卫是气。如果病在卫、病在气分，我们知道是在很表面上面，我们扎针的不希望伤到血。如果病在荣、病在血分，我们扎针的不希望伤到气。这个时候我们就会用到八法。第一个是揣。

揣就是用指头指甲戳一戳气。如果要扎荣，要一针下去经过气不伤到气、直接扎到血脉上，用指甲戳一戳，针下去下的深一点，扎到血脉旁边就好了。意思就是告诉你，不要手摸一摸它就直接针下去。因为目的是治血，不要去伤气。这是比较讲究的。

我平常不管是它是伤血还是伤气，因为临床上不会那么讲究。我就用指甲掐一下、揉一下，再下针，这个动作就好了。一般来说我们治的表气、在表面上，比如伤寒，病人发汗、头痛恶寒有高烧、或者是皮肤病，我们知道病在表，下针扎在气分都在肌肉和皮肤中间，很浅的。这就是不伤血了。但是扎针不管是扎气还是血，我们手都去揉揉，用指甲按按穴道。指甲要洗干净一点，不要下面黑黑的。我的指甲不多，我轻轻压一压，然后手指头揉一揉就好，针就下进去了。卫病针很浅，荣病针比较深。基本上就是这个观念。

第二个是爪。跟揣是一样的，用指甲。扎动脉旁边比如扎太渊、经渠、列缺的时候，我们用指甲把血脉拉开一点点下针进去，扎在动脉的后方。也就是用手指头指甲把脉切开来，针下去以后放开来，动脉正好跟针贴到，会看到针在跳。那叫点头针，下针的高手会看到点头针。

第三个是搓。前面讲的左右捻转就是搓。

这里我为什么要提出来讲？为了弹跟摇。我们针下去以后有一种轻补、很轻微的补，不需要很重的补，找穴道用子母补泻或者是本穴。但有一种弹针就是说，不想下太多针。比如病人胃痛足三里就解决了、下了本穴胃就不痛了，可是他兼有牙齿痛两三天了而我又懒得去下子穴。直接在足三里一个穴道同时治疗胃痛、同时治疗牙痛，就会有弹和摇。

弹就是补，摇就是泻。所谓弹就是用手指头弹针，一直弹下直弹气就来了。这是弹针法。就好像你养了锦鲤，你到锦鲤池旁边拍拍水，锦鲤就来了。弹一弹是补，它的气就来了，你看那气一大票。摇针是我们摇动针头，不是摇动针柄，想办法去摇动针头，摇一摇。

在这一页写的提豆许，并不是我们前面讲的补泻提豆许。比如先下足三里，引到气以后提一点，让气有个地方待到，从这个时候再开始做弹。并不是说提豆是补泻。所以通通是退一点点让气在下面，这个时候用弹一弹就来补、摇一摇就是泻。这是最浅的补泻手法。

第六个是扞。循和捻/燃是我们的迎随法。我前面介绍了很多，这里不花时间介绍了。

四、五俞穴治疗

诸位看《针灸大成》卷七第 164 页。这里开始我们介绍五俞穴的治疗法。

井荣俞经合，在这里提到，井主心下满，荣主身热，俞主体重节痛，经主喘咳/嗽寒热，合主逆气而泻。五俞穴的治疗，每一条经不管是阴经、阳经都有井荣俞经合，井荣俞经合本身穴的性就是这五个。举例。

有的人是心下满，心下正好在乳房这边，乳房痛的硬块正好在胸口这边。心下满有胀满的症状，可以下井。

过去在临床上的时候，井跟荣大部分是冬天下针，它们的穴性因为在末梢，天气冷的地方越容易受伤的地方就是在脚趾头边或手指头旁边。春、夏、秋大部分是在俞、经、合上下针。这是一般的取穴。但是取穴还是要看症，主要看症。

比如现在有人来了，发高烧、头好昏是太阳证，我们下太阳经的荣穴通谷就是利用它的主身热。所以说我们所谓的五俞穴，要看当经的病变、而不是任何的身热都下。我们有十二个经有十二个荣穴，不能十二个荣穴都下。要看在哪个位置上再下针。

比如女人乳癌、乳房硬块已经破烂从乳头这边开始溃烂，这是身热。不管身热是发炎的、溃烂还是高烧的热，一样、都没有关系，下胃经的荣穴内庭穴。就是这个意思。所以这五个穴道的本身的穴的性、穴性你要知道。

比如有人感冒了关节疼痛。在哪个地方？后项的地方。我们现在光讲五俞穴。后项就是膀胱经上去、最大的就是膀胱经，胆经也有络过。这时就下膀胱经的俞穴跟胆经的俞穴，专门治疗体重节痛。还有一种关节痛，关节肿起来正好在手的大拇指关节上。很多风湿性关节炎正好在指头关节，很痛，整个指头肿起来。或者是痛风。怎么下针？在肺经上就会下肺经的俞穴，就这个意思而已。针下去以后无所谓补泻，因为它的穴性就是这样子。针下去平补平泻。平补平泻就是燃针、燃法，针下去捻转一下放到就结束了。这是利用它的穴性来做取舍。

咳嗽、喘咳寒热、气喘用经穴。逆气而泻就是膈逆，比如说有的人上吐下泻、打嗝不断、放屁，都可以用合穴。

五、原络治疗

再来是卷七第 170 页。这是针灸很有名的所谓主客治疗，也称之为原络治疗。这些都是治疗法则。为什么叫主客？主就是病变经，客就是它的表或里经。我们在主经上取原穴，在客经上取络穴，所以又称之为原络治疗。

阳经是所有的三焦脉络在管，三焦经通通阳经、可以行阳，所以阳经有独立的原穴，这个原穴就直接络到三焦上面去。三焦不管阴经，所以阴经本来是没有原穴的。当病发在阴经我们要用原络治疗的时候，阴经要取原穴可没有，就取阴经的俞穴。阴经无原以俞代之、用它的俞穴来取代它，这是行家讲的话。你如果说阴经也有原穴，你根本就是针灸没有念过。阴经没有原穴，只有俞穴来代。比如足太阴脾经的太白穴，手太阴肺经的太渊穴。

现在看十二经的主客治疗。所谓肺是主、大肠是客就是病在肺。肺和大肠是表里，所以两边是相通的，所以可以用大肠经的络穴来辅助它。肺为主的时候，喉咙痛肺主喉咙、手掌发热、痰多。可以扎肺经的太渊，下了太渊以后再下肺经的表经、大肠经的络穴偏历穴。除了内科治症以外，原络治疗在经络上也可以治。【倪师针灸 55 视频同步文稿】

比如肺经的实证，不想下尺泽就可以用原络治疗。但是用了原穴以后一定会用到表经或里经的络穴，这才是真正的原络治疗。如果治疗内脏病咳嗽，要怎么分左右？不用分左右，两边都下。在原络上下针的时候，因为就是个治疗法则，所以我们没有特殊的补泻，就是燃针、左转右转引到气就好了。

后面是大肠主、肺为客，大肠经有病的时候，我们可以扎大肠的原穴、肺经的络穴来做主客治疗。依此类推。主客治疗的治症可以自己去看。

六、俞募治疗

俞募治疗专门治疗内科病。一个手痛我们不会用俞募治疗。俞募治疗都在胸前和背后。因为每一个内脏都有它的俞穴、每一个内脏都有它的募穴，同时使用募穴和俞穴就叫做俞募治疗。举例。有个人肺气喘，不用问多久了，扎肺的俞穴在第三椎外开一寸半、正面的肺的募穴中府穴斜透到云门，这就是俞募治疗。小孩子胃口不好、不想吃东西，胃的募穴中脘、背后胃俞。小孩子十四岁以下不留针，直针进，直针出。如果只扎中脘没有扎背后的胃俞，就不是俞募治疗。

所有内科病的治症都在用。内科病显现出来热证有很多的方式。嘴巴很燥渴喜欢喝冰水，舌头拿出来是黄的，全身脸赤红，脉是洪大，大便下利或便秘、下利出来很浓臭或者便秘排不出来，小便比较黄，这都是热证。热证的时候用针。寒证也会下利，但是吃马铃薯就排马铃薯、吃玉米就排玉米出来、吃空心菜就排空心菜出来，食物没有消化。面色很苍白的，舌苔是白，病人不口渴，倦怠，声音没有力量、听我这种讲话是热证、讲话没有声音，这就是寒证。寒证、虚证的时候，我们用在俞募治疗法用灸，灸的方法比针还好。诸位不要小看这个灸，真厉害。尤其在灸毒蛇咬伤、破伤风的时候，针力不及用灸的方法最好。记得俞募治疗分寒热。

七、会郄治疗

会郄治疗一般用在病人兼有内脏的痛、痛症，它有止痛的作用。

有个人大便出来便血。痔疮的便血分内跟外。内痔的便血是先血后便、先拉很多血出来再排便，这种无痛、完全没有痛的。外痔的便血是先便后血，大便排完以后在擦纸的时候看到纸上面有血，这种有痛。还有一种便血跟痔疮没有关系，血与便混合在一起，这就不是痔疮是属于大肠炎。大肠发炎的时候，排出来的血和大便是混合的，有时候大便一天二十次到三十次都有，上完又要跑去上，肚子又痛、腹部很痛、肠里面都感觉到痛。我先不要讲药，用针灸做。我们知道是大肠有问题，所以在大肠经的郄穴温溜就可以帮助止痛。病在腑上面、大肠是腑，中脘穴又是胃的募穴又是腑的会穴。我们用腑的会穴同时配合它的郄穴下针，这两个穴道同时用，我们就有特别一个名称叫会郄治疗法。原则上就是当有痛症出现的时候就会使用，有痛症、一般有炎症。

如果今天有个病人咳嗽咳了很久、咳得肺都痛了、咳得里面带血。咳得很严重，因为支气管都咳破了，倒也没有肺癌，就是咳嗽带很多血、很痛。我们知道肺是内脏，脏的会穴、脏会章门，下章门再下肺经的郄穴孔最穴。所以脏会章门、腑会中脘就这么来的。

八、九针的使用

《针灸大成》卷五第101页，诸位可以看到书上有九针的图，原图在这里。现在回到刚开始，九针的原样按照一到九的顺序就在墙壁上，那是真实的原来尺寸的模式。书上当然画的缩小了。诸位下课可以看看墙壁上的针。我们简单的解释一下。

第一个针是鑱针。鑱针看起来头像箭一样，专门刺热用的。所谓刺热，并不是说针一定要把它扎在里面留针二十分钟，不是。刺热就是放血，点刺放血而已。现在诸位就了解了，举例给你听。眼睛红肿、很痛，眼科医生说是角膜炎。怎么办？这是热，就在攒竹、丝竹空、瞳子髎就是太阳、耳尖放血。过去放血的时候就用鑱针，像个箭头一样。现在不用那么麻烦还要做鑱针的样子，现在西医的放血针很好用。放血针的头是三角尖尖的，刺破挤一点血出来就好了，这是刺热。所以刺热只是放血。千万不可以把那么粗的针扎在穴道里面留针，痛死他。这不对。只是放血用的。

第二个针是圆针。为什么叫措摩分肉用？这只是说圆针不是扎进去的，在肌肉中间、筋骨中间。比如用在手腕横纹上二寸、两个筋的中间是手厥阴心包经的内关穴。在两个筋的中间，用圆针不是扎进去，而是用它碰到两个筋的中间来消导、来搓它。顺着经就是补，逆着经就是泻。为什么会有圆针产生？第一个是遇到怕针的人。第二个是病人已经元气很虚的时候。元气已经很虚的时候，病人已经没有力气了，下针是用气来治病他又没有气，就用圆针来导气。因为针比较好，不然指头比较大按两个筋按不进去，才会有圆针出现。

现在介绍的是九针的使用方法，还有时机。

第三个是鍉针。鍉针非常长又低。一般是下透针用的。比如养老透间使、太阳透率谷、阴陵泉透阳陵泉、绝骨透三阴交，很多的透法。透针的时候一般是气足的时候才透，气虚的人我们不透、透起来没有用里面没有气。除了望可以知道病人有没有气，同时可以按合谷。合谷是气穴，合谷凸出来的气就很足，合谷凹下去一个洞气就不够。

再来是蜂针。蜂针是所谓的三棱针。三棱针也是放血、放脓用的。鑱针跟蜂针不一样。鑱针大部分是在头面上用的，头面上怕针太深一针就戳到骨头了。所以用像箭头的针，针头很小，不容易插到很深。蜂针是三棱针非常的锐利，我们用在四肢末梢、背后放血。蜂针像扁钻一样三角形的。诸位下课再去可以看看那些针。

再来是正中间的铍针。铍针扁平的像刀子一样，刺到脓疱里面去的时候用的。

再来是圆利针。最常用的就是圆利针还有毫针。圆利针一般来说治疗痛、酸痛。

再来是毫针和长针。长针一般刺内科病比较深的时候，比如阴陵泉透阳陵泉，腿比较大、比较深。其实针差不多，只是用的部位、深浅不同而用不同的名称。毫针是很细的像毫毛一样。最长的是长针，有的时候我们用到长七寸。

有一种透法治疗下半身麻痹。我们从脊椎骨旁边透。长针没有说一定要七寸。过去针刺的手法，在脊椎骨旁下针，针下去沿着皮刺到腰部。七寸的话可能才到膈俞，刺到腰部有时候到二十寸那么长，一点点刺进去。这是治疗下半身瘫痪用的。我个人不赞成用这个。第一个不好刺、运针的方式针容易弯，第二个非常不实用。它是在督脉的两边刺。平常我们最长用七寸针只扎到膈俞，治疗下半身瘫痪用的。从督脉的大椎旁开五分沿着骨头一路刺下来有七寸在里面，两针只留两个针柄在外面，专门治疗脊椎骨用的。

我们最常用的就是毫针和圆利针、鍉针，都比较细。三棱针用的很多是放血用的。

最后是火针。火针就是我刚刚跟诸位讲的治痞。火针要比较粗一点。平常我们用一寸的针，烧两下金属就疲乏掉了。28号的针。28号针比较粗，当然扎一次也就不行了，可是至少不会疲乏那么快。针比较粗下进去的速度也快，也不会挫针、扭曲或怎么样子。

九针现在使用的人不多，买这些针也不方便。市面上最常买到的针就是一般的毫针，一寸、一寸半、二寸、二寸半、三寸、甚至到四寸都有，还有放血的三棱针。现在三棱针我们也不用了，因为三棱针用了还要再消毒、放血过一个人还要再去消毒，那么麻烦，不用。我们现在都用西医的放血针，就是他们拿起来验血的时候刺破一点点，用于验糖尿病的血。一点点的三角针就可以了。

下堂课我们要讲子午流注跟灵龟八法，按照节气来开穴。我要诸位、镜头前面的人也要去买一本一般的万年历。我选的这本手册比较方便，一打开就可以查到今天是什么日子。我们还有一个灵龟八法盘，反面是子午流注。我们需要这个工具再加上万年历，有这两个工具就不用去计算开穴、开经、今天是什么日子、开奇门怎么样，不需要。这张盘已经把通算完了，直接归纳。各种不同的书局肯定各种不同厂商做的不同的版，有的人做塑料的、有的人做铝片的上面有刻度的。有这个工具就很快。**(平台志愿者备注：不用购买，平台推出一款免费小程序，在讲解灵龟八法处扫二维码即可看到当下时间的配穴)**。

针灸当我们介绍到针灸灵龟八法和子午流注的时候就到顶了，灵龟八法是易经的八卦。到顶以后我们就要开始介绍案例、临床。介绍案例、临床的时候我们是从头开始介绍，一路到脚趾头尖，从皮肤、指甲一路到筋骨，内脏从胆、小肠、胃、大肠、膀胱一直到肝、心、脾、肺、肾。全部用针灸的手法做，什么时候用针、什么时候用灸，遇到各种不同的内科病、外科病组合穴道怎样做，务求立竿见影。后面一段时间我们就开始讲临症，实际我们在做的时候手法是怎样的，针灸的急救又会回到前面去给诸位看我们怎么做。

过去还有些人用温针。什么叫温针？就是针拿起来先放到嘴巴里面，等到温度够了再下针。现在不要这样子做，不然病人要逃走了、吓死人，消毒观念没有。以前温针是因为寒冷，天气很冷不温不行。冬天你走在哈尔滨看冰雕刻得很漂亮，路边的电线杆有铁的你碰上去看看。如果用舌头去舔，舌头就被黏到了拔都拔不下来。所以那个时候会有温针的现象出现，放在嘴巴里温。现在温针不要去想了，我们要去芜存菁。

诸位看《针灸大成》，如果我再花三个月一篇一篇的讲，也是一样讲不完。针灸的精神抓到，其它都是锦上添花。所以你看后面有玉龙歌诀、回阳九针、十三鬼穴、经外奇穴，这些都是锦上添花用的。我们在介绍治症的时候，我顺便会把这些带进来给诸位看。你有了主流的医学、主流的针灸以后，不管走到那里，看所有海外的一些善本、失传找回来的或怎么样，那都是帮你锦上添花的。额外一个穴的独立的治症是什么，这个穴什么都不管只管这个，那你又多了一个花、不是真正的主流。比如我讲的治疗盲肠炎，如果只会针阑尾穴，从此你就是盲肠炎的专家其它病都不会治，这就失掉学针灸的目的。所以我教你们的是主流，其它都是让你锦上添花的。

因为中医的针灸太久了，所以失传了很多东西。有东西可能是后人添加上去，你怎么知道是好的还是不好的？你有主流的医学观念在身上的话，眼睛一看就知道它有没有效就知道它对不对、甚而至于你可以创出来很多东西。因为你将来面临到的病不见得是你看过的，但是原则、原理是一样的，你还是要用原则去做。所以病在变化但原则并没有变。所以我们常常会遇到，被西医诊断是不同的病实际上治疗的法则是一样的，结果不同的病都好了。同时我们在治主要的病的时候旁边附带的病一起好了。这就是中医。很多附带的病实际上是因为病根没有去，拖了很久然后产生其它的副症。主病一抓到以后，副症通通一起好了。就会常常出现这种现象。所以中医是立证来立法则，不是立病、定病名。所以诸位以后出去不要看到病名再下针，这样你就不会下了。要用立证的法则，我们的法则就是依据阴阳表里虚实寒热来决定下针，还有临床的辨证、虚证实证决定取什么穴道。

后面灵龟八法、子午流注介绍完以后，我们就开始讲临床、临症怎么处理。

九、梅花针

介绍治症之前先介绍一种针，我们称为梅花针。梅花针的前头有七支针。

使用的时机，最主要是治疗皮肤病。所谓皮肤病就是说，比如得到牛皮癣，各种癣类，很痒。用梅花针在上面拍击，然后放血。癣的区域很大。区域很大的时候，如果用三棱针抓在手上面深浅不好控制、有时候太深有时候太浅，可是梅花针像个榔头一样。诸位要买的时候买牛角的最好，有两种，另一种是有钢的有个弹簧在里边。钢的敲得很痛、有的敲的很深，牛角的比较好。打、拍击的时候，如果拍很轻的话血出不来，稍微拍重点把血放出来。皮肤病像癣类，可以在委中放血，然后再下针比如合谷、曲池、三阴交、血海、筑宾，诸如此类的。这是第一种。

第二种是用在麻痹。所谓麻痹就是，手脚完全没有感觉、麻的。麻痹的时候，我们用梅花针在上面点刺放血，让它能够活血。梅花针的好处就是它针头很短，这样的话不会伤到他的元气，很浅。这是主要的使用时机。有机会我 demo 给你看怎么做。

第六章 针灸治症系列

今天我们进入治症。中医不叫治病叫治症。所有从古到今的医书后面都会有治症，各种医书切入的角度不一样。针灸一般来说从头、面、五官，一直从头到脚比较系统的下来。

一、头与颈项的治症

头部与脑瘤治症 我们刚开始先讲头。今天讲完头以后你们一定要做到，世界上任何的头痛都可以治的好才行，不然你就没有学到精神。到目前为上我敢讲一句话，我从来没有一个头痛没有治好的。我自己的头痛治不好。如果这个头痛来自太太治不好，来自小孩也治不好。所以精神上的没办法，但是生理上的一定可以治好、任何头痛不管有多严重通通可以治好。所以你要把这一套方法学去。

人有一种头痛叫全头痛、整个头都痛。我们有手三阳、足三阳一共六条阳经在头上。病人来找的时候，他也不跟你讲哪条经说整个头都痛。你心里想这个小子找麻烦，不告诉是哪个经子母补泻也搞不清楚。其实不是找麻烦，就有这种症。这时百会穴是天应取穴，非常好用的穴道。百会穴下针是近取穴。如果百会针下去头还痛怎么办？扎涌泉。涌泉针一下去他吓得不敢痛了，其实不是。涌泉针一下去，马上很清凉的感觉从整个头上下来。因为那时病人头痛得已经无以复加了，随便你扎哪里。涌泉一下去，整个全头痛就好了。

整颗头痛跟头顶痛、顶心痛，头顶只有督脉经过，所以百会、涌泉一定要取。有的人就是头顶痛。还有的人受伤，比如下水道工人在很矮的空间里突然站起来，正好撞到头顶上或百会穴，很痛。可以用下百会再下涌泉，痛就会消除掉。头顶痛跟全头痛，无所不治。

一般来说偏头痛在两侧的胆经上面，所以治症一定在胆经上面治。首先下对侧的合谷，比如痛右边扎左边的合谷、痛左边扎右合谷。然后同侧、同一边的太阳透率谷，这是很有名的偏头痛的治症。这样就够了。如果偏头痛的人兼有恶心、呕吐，加针中脘、内关、足三里、公孙。这些都是可以选择的穴道。一般来病人恶心的话，比如扎中脘后恶心去掉就不用再扎下去了，没有去掉再继续往下扎治恶心的。诸位现在这些都看得懂。

有一种耳后痛、耳朵后面痛。只有一条经经过耳朵后面，就是三焦经。如果是初痛扎三焦经的天井穴，久痛扎三焦经的中渚穴。

前额痛，病人来印堂这里痛、额头痛。额头痛怎么扎？只有一个穴中脘。中脘是很有名的治前额痛的穴道。几乎快到什么程度？中脘在下针，一捻到针感到酸，痛就去掉了，同时。这些头痛几乎可以说都是这样子，针下去头痛就去掉了，没有不好的除非扎错穴道。

遇到眉棱骨痛、就是眉毛下方的骨头痛，我们就扎奇穴、对侧阴陵泉下一寸的眉棱点。比如痛在左边就扎右边的阴陵泉下一寸。我会利用示范的时候，画点穴给你们看。左边的话就扎右边，在两边的话就扎两个穴道。【倪师针灸 56 视频同步文稿】

后脑痛，头痛在脑后面、或者是颈项的地方，都一样。在天应下针的话，下同侧天柱。这是近取穴、近的地方在天柱。因为后脑痛是属于膀胱经的地方，初痛的话扎束骨穴，久痛就针膀胱经的母穴委中。如果很了解穴性就不用记，马上就可以知道怎么选择穴道下针。

有一种是脑瘤。脑瘤不见得会有痛，但是病人呈现的症状是全身抖动、颤动、痉挛、眼睛往上吊、脸上的筋会拉扯。我们如果用处方，这是跟《伤寒》、《金匱》没有关系的，有两种药放在一起，一种叫全蝎、一种叫蜈蚣，两种等量。一般来说我们把它打粉，放在胶囊里面。你不要去捉个蝎子、活蜈蚣烤烤给他吃，不是这个意思。给他煮蝎子蜈蚣汤，不是这样子。就是烤干了打成粉。你可以告诉他这是蝎子、蜈蚣，但是你不要让他看到了。这是息风止痉，抽筋痉挛时用。下针一样百会、涌泉。百会跟涌泉是一个消导，所谓的导引，这两个一导一引。百会是导，导就是木竿。百会是六阳交会的地方，所以整个脑部百

会穴在管。百会穴下一针是导、就是立个标竿，然后涌泉再下针的时候让它整个往下消导、先导再引它下来、导引。所以会扎到涌泉，这个时候扎然谷都没有涌泉那么有效。

临床上在诊断脑萎缩掉、老人痴呆症或者脑部长东西、里面长肿瘤，我们在绝骨穴上都会找到压痛点。绝骨又名悬钟，在胆经上、外踝骨上三寸的地方。按到绝骨穴压下去以后病人巨痛、很痛，这是脑部有问题了。脑萎缩是虚证，脑里面长东西是实证。这两个症状在绝骨穴都会找到压痛点。唯一的差异在哪里？实证的话，在身体后面第十四椎命门穴会找到压痛点，命门旁边是肾俞、肾主脑，代表脑里面长东西了。如果是脑子萎缩的话，在第十四椎找不到压痛点。这是在穴道上面诊断。我们现在讲针灸，所以我尽量使用穴道。

如果再深入的确定，从命门上一个骨间、第十三椎的外开三寸半我们称之为痞根，在痞根穴也可以找到压痛点。十二经络的起源地就是肾脏，所以肾脏长得像个树根的根本、块茎类的像马铃薯一样，所以到处长的枝叶很多。同样的，肿瘤也有根，就是痞根。按照中医的观念认为，这是它在吸收营养、成长的地方。所以在针灸上我们做脑部的问题如果下痞根穴，有斩断它的根的目的在里面。根被斩断了就好像，花插在地里、花盆里面它会长因为有营养，把它悬空拿起来根收不到营养。我们有很多痞块、肿块、硬块的诊断方式。

这是头痛。如果按照这样的方式做，没有一个头痛不会好。精神上的头痛没有办法，自己去克服。

治眼症与睛中法 再来是眼。眼睛问题有两种。

一种是赤红肿痛，代表里面是湿热。怎么处理它？最常用的手法就是在攒竹、丝竹空、耳尖、太阳四个地方点刺放血。这种手法用三棱针、放血针，扎到穴道上面、用手去挤一两滴血出来就可以了。不要拿梅花针扣下去，不需要、太过了，结果眉毛前面有七个洞。一个针扎下去就好。扎的话，像攒竹尽量扎在眉毛里面，这样看不到。

一种是生翳、有白内障、眼睛里面有生翳了。针灸上怎么处理？第一个近取穴。近取很多用在膀胱经的睛明，胆经的阳白在眉毛上一寸。远取穴手上大肠经的三间穴、手上小肠经的养老穴、脚上胆经的光明穴，这些都可以治翳、去眼的翳。有一种很特殊的针法是取睛中。我知道但是没有做过。因为现在眼科很盛行了，所以都是眼科做。

睛中的刺法也是师徒传，大致的方法告诉你。过去拿三棱针。先用布、毛巾把眼睛盖住，盖住以后用冷的水一直淋它，让它血液循环差一点、不要那么多血。用水、冰不断的敷、毛巾不断的换，大概二十分钟以后凉掉了。凉掉以后从眼翳的外侧旁边，先用三棱针就是放血针刺个洞，刺完以后把针拿出来，很浅就是穿过角膜。然后用细针就是毫针，从这个洞刺进去。针进去可以碰到一个镜子好象光片一样。侧面看针下进去下到片子的前面，在前往慢慢刮除，如果内翳长在瞳孔上面可以把它清除掉。清除完以后针从洞里出来。过去我们有种特别的针，针头很小、翘起来一点点，进去刮。因为已经用三棱针破过洞，所以出针很方便。确定刮干净了把针拿出来。实际上里面都是痰，翳膜拿出来都是痰水。然后再用冷水敷。不用涂药，把眼睛包住。三天以后自己拿开来，口就收的很好。这是过去中医治疗内障的一个手法。这个过程你听我讲很简单，实际上有十个动作、不同的名称来做。过去的医书上写的。我讲过中国人喜欢把它显得比较厉害一点，左右摇摇就好了要叫个青龙摆尾、一退三进叫苍龟探穴，好像听着很有意思。去翳也有飞腾等十个动作的名称。这个我们现在很少用了。扎完以后再下针取它的远取穴、近取穴，让眼睛恢复视力。

近视眼，这些穴都可以下针。临床上很好玩。我有个病人当初做镭射手术是为了近视。做了一般时间以后，眼睛开始不断的流眼泪，很干就一直要点眼药水，眼睛里面红红的。所以尽量不要去做镭射。怎么办？也是用近取穴、远取穴的方法。他并没有生翳、并没有红赤肿痛，但眼睛里面很干涩。一样用下针的手法，因为他并没有发炎。简单就是这样子。

如果要加强眼睛的效果，当然可以。我们知道肝开窍在眼睛，这就是内科治症了。如果要让眼睛更好，我们扎肝俞、正面肝的募穴期门，这都是眼科的大穴。肝经的合穴、俞

穴通通可以下，俞穴太冲虚实都可以治。你们用这种方向、这种观想去找穴道都不会错，因为肝开窍在眼睛。

治鼻症：鼻息肉、鼻炎 鼻子的问题，在美国十个人有八个有鼻子的问题。到了春天的季节，一大票、一大堆人、马路上到处都在打喷嚏。尤其你到华盛顿、芝加哥或哪个地方，花粉过分到什么程度？你可以看到地上一层黄黄的、白白的花粉，人就一直不断的打喷嚏。所以鼻子问题是很普遍的，鼻窦炎、鼻蓄脓、什么的。

我们在针鼻子的时候，最常见的，有时候鼻子没有打喷嚏但有息肉在里面。治疗息肉我们就是一个方法，迎香透内迎香。待会我会 demo 示范一个，找个人来针迎香给大家看。迎香要透针透到内迎香去才会有效果。否则即使你扎到迎香穴没有透针，病人没有感觉的。这是近取穴迎香。

当然我们在扎鼻子的时候会扎合谷，合谷穴可以帮助消炎、止痛。头顶上的两个穴道。俯视头顶。从正中间画条线是督脉、两个耳朵尖画条线，在两线交叉点往后五分的穴道是百会。找到百会以后，从百会外开一寸半再往前顶差不多一寸距离、摸到一个骨缝，穴道一定有骨缝，这个穴道就是膀胱经的通天穴。左右各一个。顾名思义，扎到这个穴道鼻子就通天了。所以通天穴是很有名的鼻科大穴。入发际五分是督脉的神庭穴。神庭再上五分的距离、五分就是半寸，这个穴道是督脉的上星。合谷、通天、上星、迎香，这些穴道都是非常有名的鼻科大穴，最有名的是灸上星穴。

灸上星的时候用米粒灸。用凡士林涂涂，小小的艾柱放上去，然后香一点，就烧下去。烧上星的时候，病人会感到一阵麻、从正面下来麻到鼻子。在麻的同时鼻子开始开了，对很严重的鼻窦炎干燥的效果非常好。化脓、浓流很浓的浓涕，上星灸是很有名的灸鼻子过敏、鼻塞、喷嚏，通通可以用。这些就是我们的鼻科的大穴。

扎胆经的风池，当然很好，从后脑。下左边风池的时候一定对右边的颞髁，下右边的风池一定对左边的颞髁。针下对的时候，对侧的鼻孔当场就打开了，效果就很好。风池也是很好的穴道。为什么风池可以？因为中医观念认为肺开窍在鼻子，所以鼻子的问题要从肺上面下手。肺主皮毛。风伤肺，刚开始、初症的时候风会伤肺。风池是风进入的地方。

在背后的肺俞、在正面肺的募穴中府，当然可以，我们所谓的俞募治疗一样可以治鼻子的病。所以你很灵活选穴的时候，可以先下合谷，迎香下去感觉好舒服、非常好就停了。不行、还有一点，下通天两针。还有，烧上星。当然病人如果发现他跟你讲的越多毛病还不停一直给他加上去，说我很好了，也会有这种情形。这些你不断的可以加上去。所以我们下针是一层层，不是说一开始就要扎那么多穴道，而是最快的穴道先下针，下针很好就不要下了，不行再针下去这样子。

鼻血，大家都学过了，肺经中府云门天府的天府穴。任何脸上的问题“面口合谷收”。脸上的包括眼睛、鼻子、嘴巴的问题，都是要针合谷穴。因为合谷穴是手阳明大肠经的原穴，它是气穴、气非常的旺。脸的正面就是阳明、脸的后方到后脑就是太阳、两侧就是少阳，所以鼻子是阳明在管。如果按照正经，一般的通常的流鼻血，天府穴、合谷穴下去就止血了。再过几天又流，再下。光下针鼻子就好了，这就是一般的流鼻血没什么大不了。

如果下针下半天还有流鼻血，要考虑可能有癌症在里面或怎么样。治症的方式，同样的，一压有第三椎压痛，肺主皮毛、肺又开窍在鼻，我们从俞募去治疗，背后下针。针灸的治法是一样的。久病了，肺经的母穴太渊当然可以。如果用原络治疗，太渊穴是俞穴等于阴经的原穴，阳经大肠经的络穴是偏历，可以下太渊和偏历配合在一起。

我们选择穴道就是这样子来的，就是按照这个方法去做。你们有空去看治症的时候，任何的书，因为它没有解释穴性就放一组在那边，所以你不晓穴性的话你就必须要去背。而且很死，你不晓得怎么做选取。但是你知道穴性的时候，你不用背，想就出来了。我就是要你们做到想就出来了。所以针灸不是说要去背它，怎么背嘛，背不起来。

治耳症：耳鸣、化脓 再来就耳朵。当你遇到耳朵有问题的时候，脑海里面第一个浮现，中医认为肾脏在管耳朵。所以任何耳朵的问题，我们要想到肾脏，这是第一个基本的观念。第二个观念，耳朵前面有三个穴道，最上面三焦经的耳门、中间小肠经的听宫、最下面胆经的听会穴，这三个穴道有三条不同的经络在管。

遇到耳鸣、耳聋、耳朵里面痛，我碰过小孩子飞机上下来就一直痛都没好，诸如这种情形。在治症、辨证的时候也是一样。久鸣、鸣了很久都是虚证。久鸣知道是虚以补肾为主，针背后的肾俞、旁边的志室、正面肾经的募穴京门穴、然后脏会章门因为肾是属于脏。我们选择穴道就是这样。

经络上面复溜穴是非常好用的穴道。但是复溜要下得好、要下补针。针下去是斜刺，迎随法、对着身体方向刺。我上次有 demo 过复溜怎么扎。针进去后是补，青龙摆尾、针摇摇尾巴、摇不过瘾再弹弹针，这都是补。用手去弹一弹就是动它的气，气就进去了。你在弹觉得没什么，病人觉得很强的气一直冲上来。因为你在导引，一弹气就往上冲。速度很快就是阳。

耳朵旁边这三个穴道轮刺。所谓轮刺法就是，今天扎这个、下次扎另一个、下次再换扎一个，交换刺，没有固定特定的哪一个。你不要死脑筋非扎胆经的、非扎小肠经的怎么样子，不要这样子。一个穴道不要老是扎一个地方，到时候皮肤会有一个疙瘩、一个结缔组织、长一个硬块在那边，然后针孔一票在上面。换着扎，待会有机会我们 demo 给你们看，我东西准备好了，如何针耳门、听宫、听会，下针给你看。

实证也是一样。如果是实证耳聋的很厉害，刚开始发作下然谷穴、外关穴，疏经活络。

三焦经的支沟穴又有另一个名称为飞虎。非常好用，待会我会用到，很多地方都可以做给你看。为什么很好用？我在前面跟诸位讲过，脏和腑中间之所以有相辅相成、有阴阳相平衡、有表里的关系存在，就是因为有一个三焦经。三焦经是行阳的。阳是什么？动。比如现在看到我的手臂，皮肤、肌肉看到的都是阴，可是看不到里面力量有多少，力量就是阳。三焦经管全身的阳，所以脏腑之间的活动力三焦在管。所以六条阳经每一条经有一个原穴，三焦经都络到上面。支沟穴是三焦经很大的一个穴道。支沟穴又名飞虎穴。我们有飞虎针。有的人下针就下支沟，大便通了，胃口不好下支沟也变好了。不能百病支沟，也不可以这样做。所以用到的时候我会告诉你。这个地方当然可以用支沟。

以上是一般耳朵的治症。耳朵里面如果化脓、有脓水流出来，下针的手法近取穴是这些。我个人使用的原因告诉你，我们在用麝香矾石散。为什么用麝香矾石？矾石本身是个干燥的燥剂，中药里它有防腐的作用、东西不会腐烂，所以很多药用矾石泡过以后不会烂。麝香是无孔不入。麝香用的比例不多，像我的小拇指的指甲这样一块，大概台币就要七百块，只用一点点。矾石比较多一点。大概麝香是 2、矾石 45 左右，比例差不多是这样子。

耳朵里面化脓、有流水出来，这个问题很多人是这样，尤其是小孩子。小孩子的耳朵里面发炎的时候，小儿科医生塞一个管子在里面，六个月以后管子自己会脱落出来。如果还在化脓，再植一个进去。你知道小孩子耳朵为什么会有脓水？因为她生完小孩后没有把小孩反过来。

中医过去把小孩子倒过来打屁股，一打小孩子一哭，耳朵、鼻子、嘴巴里面的羊水通通喷出来。中国台湾省我不晓得，但是在美国禁止打，说你虐待儿童谁愿意打、医生也不愿意打了。把小孩子生出来就放在桌子上一吸。吸的动作只能把嘴巴、鼻子、耳朵表面上的一些羊水吸掉，可是肺里面还有很多的羊水吸不掉、耳朵的深的地方还有很多羊水吸不掉。所以小孩子后来很多有气喘、咳嗽咳不好，很多小孩子中耳炎，就是因为没有打。我都鼓励病人跟医生说，你打我在外面看、没有关系。在美国生小孩先生可以陪在旁边的，就当场看着接生完孩子出来。你打没关系，我授权你打，我不会告你。要让医生打，一定要把小孩子倒过来打屁股，让小孩子哭。一哭的时候，所有的羊水都从嘴巴里跑出来，那

样清的很干净。这个小孩子以后没有气喘、没有皮肤病、也没有什么耳朵发炎。不要舍不得打。【倪师针灸 57 视频同步文稿】

耳朵里面有很多脓水时，用喷的散剂喷进去。矾石是干燥剂，一下就把湿收掉了。麝香是无孔不入。有时候里面烂的地方延伸到耳朵组织里面，麝香会把矾石带到所有的地方把湿清出来，让耳朵保持干燥。就好像病毒细菌要活的时候它要有水，里面如果是湿的它好爽在里面游泳，一撒干燥剂就没有水了。中医的观念认为水生万物。世界任何的东西离不开水，没有水不能生存。根本不要用抗生素。一保持干燥、环境一改变，自然炎症就消掉了。这时候可以下耳门、听宫、听会，单刺就会很好，恢复得很快。

面部中风与起因 面部中风到目前为止来说，只要有来治都会好、没有一个不会好。画正常的脸和中风的脸。当中风一牵扯的时候会弯过去。图中病人左边的眼睛可以闭，右边的眼睛不能闭、闭不起来，整个眼睛要拉到左侧脸。你以为左边有问题、不是、这是健侧，右边才是患侧。面部中风的时候从脸的中间分一半，患侧是麻的，他没有办法控制右边的脸的肌肉，所以眼睛闭不起来、嘴巴也闭不起来。看起来是正常的右侧，我们称之为患侧，好的左侧叫健侧。如果还是搞不懂到底哪个是健侧、患侧，没关系，让病人笑一下，好的那边可以动、不好的那边不能动。知道吧，要这样子，他一笑你就可以看到了。

当然我就碰到一个人两边中风。美国西医实在很差劲。病人先左边脸部中风，然后一直没弄好，结果有一天右边又中风。一拉，拉平了。看我的样子两眼眯着、嘴巴裂着，他两边中风。以为好了，我说你这样不要治、现在正常了，当时歪左边很难看，现在至少看起来比较平衡一点。你六十几岁了也不用治了，不像女孩子，无所谓好不好看了。他被我一逗，一开心，风已经去一半了。所以当医生要掌握到喜怒忧思悲孔。不然他很痛苦，他扳着脸，觉得人家看他都很怪。心里面有鬼的时候，他觉得脸怪怪的，别人看到他，他都觉得以异样的眼光来看他，所以他一直闷闷不乐。治疗两边的时候，中了，最好了。反正无所谓，两边都一起下，最简单了。

中风一边的时候，我们先扎健侧，扎完以后可以再扎患侧。先健侧，后患侧。扎健侧一定针对侧的合谷。健侧下针的时候，最常用的脸部中风的穴道就是地仓透颊车、瞳子髎就是耳朵后面的太阳穴。地仓穴在口角、嘴角旁五分。

平时下地仓，如果是一般的中风不是脸部中风、右边瘫痪掉，结果吃饭的时候右边的嘴巴流涎、口水会留下来。怎么让它封口？针是这样下。针扎到右边的地仓，穿过去。这没什么，非洲人还从这边穿从那边出来，拉拉起来。你穿一边，穿进去以后好像锯子一样锯一下，然后拉出来。第二天早上消很多了，嘴可以收起来。大概穿二三次，就开始不会流涎了。效果很好。这是对中风、半身瘫痪的流涎、流口水，光是针地仓就好了。

面部中风光针地仓没有用、一定要地仓透到颊车。地仓透颊车并不是像缝棉被一样从这边进去里面出来、然后再从里面穿过来，他不是你的仇人。脸部的肉很厚，你放心。地仓针下去，提到皮层转过来，对着颊车的地方穿刺过去。三寸针，一针透过去。不要表演从颊车穴穿出来，扎到颊车穴就可以了。

你看我的地仓穴，两个很明显。有的人地仓凹下去，小偷。小偷没有地仓，他不能买房子、小偷不会买房子的。所以你会去买房子，代表你不是小偷。小偷居无定所，买房子干吗，所以他没有地仓。地仓就是财库。地仓穴透到颊车穴，透过去以后左右捻捻针平补平泻就好了。不要苍龟探穴，他已经很痛了要吓死，不需要。对侧合谷扎完，健侧透针，再太阳穴下针。太阳穴也叫瞳子髎是拉上面的脸。最好的治疗方式，健侧扎完以后留针二十分钟，再扎患侧。如果是早上中风下午就来扎，健侧扎完以后扎患侧，你看他的脸就慢慢正了。等脸正了以后，结尾要针人中、承浆，这样子的话有个固定作用。不要还没歪回来就固定住，等慢慢变回来的时候再去固定。

面部中风的起因？我教你怎么面部中风。你出去跑一圈跑的满头大汗、好热，回来站在冷气边脸对着冷气吹、好爽，第二天早上脸就歪一边。大汗以后绝对不能靠近冷风吹，电风扇吹也不行。所以如果今天运动跑了全身大汗，回来坐在车上冷气没开、把窗户打开来风吹，中风。可是我进去坐打开窗户不会中风，为什么？我没有大汗。要流大汗，毛孔开了，风一吹，中风。面部中风就这样来的。所以很多的面部中风都是这样子。去逛夜市，逛完以后满身大汗，然后又吃着臭豆腐更辣、辣的全身流汗，站在冷气前面一吹就歪了。知道面部中风怎么来的，你就不会得到了。你现在知道了，就可以害你的情敌了。害完说不会治，然后打电话问到我，我说忘掉怎么治，你就赢了。

人中、承浆是用来固定用的，而不是治疗面部中风用的。当转正以后、确定他笑的很正的时候，两针下去他就固定住了。如果你不下这两针，可能隔了一个礼拜脸歪到另一边去了、从左边弯到右边去了。你说这个人怎么那么讨厌，我帮你治好了你又歪过去。一个是他不知道中风怎么来的你忘了告诉他。还有一个是他风没有出尽又发另外一边，会有这种情形，会转的。所以病一定要知道原因怎么来的，你看我在讲我都告诉因怎么来的。

很多的头痛，中医的观念这样认为。洗头的动作会发汗、运动会发汗，发汗的时候拿干毛巾擦干净、尽量搓干净如果没有吹风机吹干。过去用干毛巾擦干，擦干以后还用干毛巾把头包起来，尽量不受风。如果像中国的北方很冷，洗完头以后很热、头是六阳之会很热，没有把头包好再外面冷风一吹会头痛。身体里面很热而外面很寒凉，还有些水分在头发里面凉的很快，结果毛孔还开到还在流汗、头发的水分是冷的，这个冷一碰到毛孔硬逼着把毛孔缩起来、一刺激毛孔就收缩起来。这个时候身体里面还在排汗，结果毛孔封住了，汗要出来又出不来毛孔可是汗又离开汗腺了。离开汗腺的汗不会回到汗腺里面，就停在毛孔下面，毛孔又封住了，没办法就停在皮肤和肌肉的中间。这就是汗水。

如果你在外面跑后全身是汗，前面有个 seven-eleven 你很口渴要进去买个汽水。一冲进去的时候冷气一弄，你当时很舒服过一下皮肤开始痒。为什么皮肤开始痒？就是汗没有透发。你还在流汗的时候，千万不要进冷气间。在外面等一下、站一下，等汗差不多停了再到冷气间里面去买冷饮都可以。如果很瞬间的跑进去、直接开了门进去、汗正在流的时候外面的冷气一吹，毛孔收起来、里面还是热的还是在不断的排汗，外面的毛孔封住了，汗不断地从汗腺出来又没有办法从毛孔宣泄出来就停在中间。停在皮肤下面的时候一开始就是痒、觉得皮肤很痒，其实没有皮肤病。不要这个也拿梅花针打，不需要。你现在知道原因了，回家泡个热水澡出个汗就好了。记得流汗就要透发否则不要流汗。要流汗就要让它透发，因为心脏在管汗液。我们留到《黄帝内经》再细谈，这部分也相当有意思。

治舌症 舌头上有几种治症。当我们遇到久咳、咳了很久的时候，我上次跟诸位讲过，你可以放一片生姜，最好是大蒜、一片大蒜放到上面，隔姜灸去烧，对咳嗽很好。

现在讲的是舌头的病变。第一个有一种叫木舌症，大舌头、讲话了了了、舌头没办法翻。不管他的起因，可能是中风以后舌头变大，就没有办法讲话讲的很标准。这时如果决定要让他讲话，就要把舌头翻起来。舌头一翻起来，中间有一条线，旁边很多青筋在后面，这两个穴道叫金津、玉液。三棱针、放血针拿起来，一二三、一二三点刺出血。舌头麻木以后，一出血舌头就会软下来，就可以讲话。这是中风用在舌强不语的时候，在天应的地方可以放血。金津和玉液都属于经外奇穴。这是放血用的，不要在这里下针或者留针二十分钟，很累。或者灸、烧也不好。这是治疗舌头。舌头一般遇到就是这样子。

舌癌，舌头肿大、好大一个，看上去舌头是黄色的。黄色主的是三焦、三焦是黄色的油膜，舌头是心脏、心表，所以我们在心和三焦上面来取穴就可以治疗这个问题。当然以后处方也可以，我们现在用针灸。你眼睛看到了，肿胀了，中医称为积或者是有痞块。下针心包经、心经都可以扎，大陵、神门、通里、内关都可以下，原穴、络穴、郄穴通通可以下针。舌头正好是在任脉的尾端，列缺穴也可以下。心脏的巨阙也是很好的穴道。照海穴也可以，照海管阴蹻也是络到喉咙。诸位记得，碰到积块、痞块的时候一律采消导的方

式，消导的方式就会好。郄穴、子穴在针刺的手法里，赤凤迎随就是一种泻法，白虎摇头也是一种泻法。消导的方式穴道选对了，就可以在这个地方做泻的方式。这是针灸来治症。像天突是近取穴。这个病人金津、玉液当然可以放血，不用怕。因为它在舌头的下方，放血的话脏的血会出来、新的血会过来。

其实所有的炎症，在临床上看好像一堆瘀血累积在那边的感觉，几乎都是血症。所以我们在治疗炎症的时候，活血化瘀是基本原则。为什么我很称赞唐容川？他写了一本专书就是《血证论》。他的《中医汇通五种》写的五就是《神农本草经》、《针灸》、《伤寒》、《金匱》，他附了一个《血证论》专门讨论血症就是活血化瘀的。唐容川是清末民初的一个伤寒家，他是庚子赔款以后出来的一个名医。

还有像我们前面介绍过，小孩子到了七八岁、十岁都不讲话，这是心气不够，可以灸巨阙、灸心俞。治症是一样的，就是只要出自喉咙、舌头，治疗的方法是一样的。所以中医是同证同治，而不是同病同治。治小孩子不讲话跟治舌癌我们下的穴道是一样，的确是一样的，因为它是同症同源。我们取穴的方法就是这样子。

扁桃腺炎 嘴巴打开来可以看到一个肉球、两边是扁桃腺。扁桃腺肿，第一个在天应放血，上次我介绍过了。第二个下针取穴列缺、照海，近取穴的话可以针天突。效果应该快到什么程度？即使你没有天应放血光是列缺、照海针扎到穴道，针下去病人躺着喉咙就不痛了。不用等十五分钟、二十分钟，针下去那一刹病人就喉咙好舒服，就是这种感觉。我常常表演给他们看，他们说奇怪针灸那么神奇、怎么喉咙痛扎在手脚上喉咙痛没有了。这就是针灸扎对穴道的话效果会很好。

当然久病像我看喉咙肿大得像两个荔枝一样很硬，我们针刺放血再下针列缺、照海、天突，扎几次也就好了。如果吃抗生素越吃越严重不会好的，到后来西医把扁桃腺拿掉。扁桃腺是人体的一个防卫、防护系统，有扁桃腺的话发高烧只会到39、40度就不会再上去了。因为有扁桃腺在它会把烧压制住。如果没有扁桃腺，直接就烧上去了，小孩子一得到高烧就会昏迷过去了。所以它是一个防卫的系统。原装的最好，不要拿掉。

治疗喉癌也是一样，你可能看到扁桃腺旁边有黄色的硬块或怎么样。治症、治疗的方法也是一样，我们用管任脉的列缺、照海。还有第三个在手上面的肺经井穴少商和手阳明大肠经的井穴商阳放血，少商商阳放血喉咙会好的很快。治疗扁桃腺的手法跟治疗喉癌的手法是一样的，只是加重它就好了。不要因为听到西医的病名手脚就软了，你如果心里只把它当扁桃腺实际上是喉癌，治法是一样的，一样会好。

甲状腺治症 甲状腺是现代人的名称，过去有个名称叫瘰疬。它引起的症状，心悸、潮热、手抖、没事冒冷汗、盗汗、眼睛会凸出来，诸如此类的，当然正面可能看到两个甲状腺很大。过去发生在内地很多，因为内地离海很远缺乏碘。我们叫大脖子、脖子很大，夏天要用两根筷子把下面撑起来扇，很热、流汗。云贵高原一带很多人有这种问题。我们用针灸治。当然我们有处方很多很好，平常病人可以多吃海带、海藻。第一个远取穴最好的穴道少海穴，照海、列缺都是很好的穴道，近取穴用人迎、天突。这是一般治症的时候使用的穴道。

项强 项强是后面脖子的强硬。诸位如果没有项强的问题不知道项强的痛苦，脖子难过的时候酸痛、抬起来很难过、坐立难安。远取穴永远是后溪、申脉，效果就已经很好了。如果后溪、申脉没好，近取膀胱经的天柱和大杼穴两个穴道都是治疗项强的天应穴。胆经的风池穴、督脉的风府穴都是近取穴。当然在项部可以拔火罐，让它松开来都可以。这是主要治症。下针、灸都可以。当然后溪不好灸，申脉可以灸。这些下去一定会好的，不会不好。注意风池、风府针刺的手法。

头、颈项以下，我们一个一个内脏开始介绍。

二、肺的治症

首先我们面临到的就是肺。走到内脏的时候我们就要开始分虚实。

肺症虚实 在中医的观念里肺主皮毛、主鼻子，所以皮肤毛孔的问题、鼻子的问题我们都要在肺上面下手。肺家的虚证显现出来的是病人气虚、上气不接下气、有气无力，病人很倦怠、无力的症状，面色苍白，呼吸非常的短促。肺主呼就是吐气，吐气是肺脏在管。肺家的实证热咳，浓痰，面赤、脸上赤色，皮干、非常干裂、干燥。虚证的病人不渴，实证的病人会口渴、燥渴。在治症上面稍微有点不一样。

虚证的时候虚则补其母，肺经的母穴太渊穴。肺俞和中府，无所谓虚实通通可以用，因为它是所谓的俞募治疗法。虚证要补气，所以我们一定是强土来补气。

肺有病的时候，要尽快的去治。很多人不了解肺的重要，咳嗽嘛没什么。中医的观念认为，肺是水的上源。水的上源是讲水库里面的水。水库里面的水要调节用的，水不够了放水出来，不太够了保存、储存水。所以肺的功能很重要。一般人忽略掉肺的功能，以后会面临到膨胀、肚子膨胀、水肿很多问题，源头、追究到最早的原因就是肺的问题就是肺有一点点问题而已。最始、最根的原因就是这样的。

我们强土补气的时候，像足三里、中脘、膻中穴等。灸灸膻中，气会膻中。可以灸脾俞，这都是补土。脏会章门，当然可以下章门穴。当你看到这里回头再看书上，肺家的治症、穴道就出来了。

如果是肺家的实证，肺俞是一样的，我们可以取它的子穴尺泽，同时我们可以下针膻中。膻中穴下针的时候大部分是热咳，肺气虚的时候膻中大部分用灸的。灸膻中千万要小心。过去这个穴道不灸是因为汗多容易烧坏皮肤。现在灸可以，要记得不要等到艾绒烧完再拿起来、艾绒有温热就拿掉了，不要让它起水泡否则不容易恢复。肺的实证泻水，像肾俞是肺的子、胆经的京门穴肾之募、肾经的然谷穴。【倪师针灸 58 视频同步文稿】

我们有一个治症的手法叫祖孙治疗法。为什么叫祖孙治疗法？木生火，木是母亲，火是儿子。火生土、子再生子，土就是孙。如果是木、胆经或肝经的实证，可是某些原因产生我们没有办法在小肠经、心经上面治疗的时候，我们可以针到土经上面、脾胃的子穴去，这叫做祖孙治疗。祖孙治疗可以一路泻下来。同样的，如果是同样的脾胃的虚证，本来用火来补土，有一些原因产生可能找不到穴道或是不能扎这个穴道，可以用母去补孙。

内伤与五脏气乱 胸腔容易有内伤。如果肺脏受伤、肺脏受到大量的撞击，一般的手法一般是靠肩井、足三里，这是活血化瘀。

癫痫 肺本身藏的是魄，是魄之所在。治症癫痫。在发病的时候、正在发癫痫的时候我们下针鸠尾、人中、涌泉。这是在发病的，病人在抖。嘴巴里面你可以拿个东西给他放进去，一个软木，不要太硬的否则牙齿咬料掉。软木或者厚一点的毛巾给他咬住，不要让他咬到自己舌头。这是发病的时候下针。没有发病的时候我们可以用灸，诸位都学过了。昼发的时候灸申脉，夜发的时候灸照海。癫痫的治症，除了鸠尾、人中、涌泉这三个穴道以外，还有百会、中府、后面肺俞外开的魄户、神庭、劳宫、心经的神门穴。

在治疗癫痫的时候，下针这些穴道，灸就申脉和照海两个地方。治疗中间不断去查癫痫的反应。等到鸡脚的三脚的血管在眼上方或眼下方慢慢离开，代表你在正确的路面上。平常每天灸，如果不定时的发就照海、申脉都灸。待会 demo 的时候我会画圈圈在照海上面，脚抓起来画给你看，即使不用下照海也画给你看。不要灸错灸到照河去了，说没看过。

在癫痫的时候治症还有丰隆穴。丰隆穴导痰的方式，待会我也做给诸位看。

当发癫痫的时候为什么用鸠尾？因为这是痰的源头，正在这个地方。发起来呼噜呼噜，你会听到胸腔里面好像雷鸣一样痰声很大。这是在发病的时候灸鸠尾。不发病的时候这些

穴道都可以治，但鸠尾、人中、涌泉三个穴道是正在当时发病的时候用的。人中穴非常好，过去我们有一句话叫不知人中穴不知道如何治癫痫，所以人中是很重要的。涌泉下去脑筋会清醒过来。鸠尾下去，痰水会退掉。中医认为是痰迷心窍、痰太多了把心窍迷住了，所以会发癫痫。

伤到脑部、伤到肺脏都有机会发癫痫这种病。内伤的时候，我们扎肩井、足三里。内伤就是外面看不到伤口，撞到里面很痛。肩井下针以后下足三里，可以把瘀血往下导。下完针之后上的大号，里面都是黑的血。所以很多活血化瘀的药或活血化瘀的针灸的刺法，刺完以后大便排黑的就是瘀血排出去了。

瘀血排掉如果五脏气还是很乱，所谓五脏气乱就是脉很乱、脉乱跳，病人很紧张、很慌，一直定不下心来。比如他受了内伤、被马踢到或从楼上摔下去怎么办？脏气乱的时候，我们用天柱、大杼。这两个穴道合用的时候就是平五脏气乱的。五脏气乱的时候，你摸他的脉乱跳，病人很慌定不下心来，我们用天柱、大杼可以平他的脏气。所以天柱、大杼平五脏气乱，肩井和足三里活血化瘀、去胸腔的瘀血。这是一般的针刺的手法。

肺癌 如果遇到病人肺癌，西医有肺腺癌等很多的定义，这倒无所谓。肺癌的早期，按照中医的观念辨证来看是咳清白泡沫的痰，咳出来的痰是清白色的泡沫样的痰。有的时候病人咳一下吐在地上白白一堆有泡沫，过一下嘭地泡沫变好大，泡还会涨起来。中医认为这是肺痈，里面化脓了。我们摸到的脉一定是很速的脉，里面化脓了嘛。针灸可以治？有帮助。中药当然很好。针灸扎肺俞、肺的募穴中府，下针的时候不管是什么样子，我平常一直在讲扎中府直接透到云门去，这就是俞募治疗。基本上我们会去治疗脾俞、胃俞、中脘、足三里。遇到任何的重病，我们一定要想办法强他的胃气，只要胃气不绝病人就不会死。病人很痛的时候用肺经的郄穴孔最止痛。

理论上女人会得肺癌是因为奶水/月经没有完全下去，或者在喂母乳的期间忧、担忧先生在外面怎么样、担忧家里出什么意外、怕小孩子养不起等经济上的烦恼，忧能伤肺。这时奶水没有办法完全下达到子宫留连在肺里面、奶水逆流。所以吐出来的白色泡沫根本就是奶水。知道这个理论我们就要想办法把月经调顺。女人调月经的大穴是地机、三阴交。

咳嗽还有公孙、内关可以治疗。如果病人咳很久，一样用隔姜、隔蒜灸舌头，或者隔蒜灸肺俞。为什么隔蒜？蒜是白色、辛辣的，艾绒放上去灸的时候蒜味就直接跑到肺里面去。所以隔姜跟隔蒜，在治疗肺的时候定义完全不一样。在肺俞上灸或舌头上灸去治咳，用隔蒜灸的效果远比隔姜灸来的好。当然你不希望精子有大蒜的味道，隔姜灸你的关元。

当我们每列一个脏腑出来有很多的主治。比如肺藏魄、肺主皮毛，意思就是告诉你，毛孔皮肤上的病变可以从肺上治、皮肤的改变可以诊断。比如治疗一个肺病，他原来皮肤很粗糙，吃了药或针灸以后皮肤变得很好，这就是你在对的路上，就代表肺一直在恢复的中间。所以很多的症可以看到，比如肺管三点到五点寅时，本来寅时不能睡现在可以睡了。这些所有的零星点滴的症状汇集在一起，就是告诉你肺在康复中间，很明确的告诉你。

肺癆 我们有一种叫肺癆、癆症。癆症的人，因为操劳过去发生在很多苦力、劳力做工的人身上，还有的人感染到不干净的东西到肺里面去。癆症出现的时候病人很好玩，他怎么动都是累，一睡觉不容易醒过来、睡了十二个小时还是累，醒过来做一下事情还是累。癆症的人脉路大、脉非常大，血管也变得很大。

很有名的灸癆的法叫四花灸。四花灸在背后的肺俞还有膏肓。肺俞的两点在督脉旁边一寸半，旁边三寸在四椎下五分的地方是两个膏肓穴。在这四个点的灸称为四花灸，治癆症，包括现在的肺结核、TB 都在内都可以用癆灸。病人发黄、瘦瘦干干的、眼睛也黄的、皮肤也黄的但又不是肝病、黄疸只是发黄，这是癆症，都可以用四花灸。

当我们去灸膏肓穴的时候，只要记得，灸内脏、灸肺俞也是一样尤其碰到膏肓，一定灸到肚子里面听到有咕噜咕噜的水声，代表艾草的力量进去了。过去我们所有的针医、用

针来治病的，除了书上说无所不疗以外，有的人一直灸膏肓用的很好，比如我姓倪我只会灸膏肓就叫倪膏肓，每天灸。他就会讲说膏肓灸何止无病不疗，已经没有病的人还是何止无病不疗，还可以加强效果。也就是说，我看到现在，从历代没有一个医家不赞誉灸膏肓的，膏肓是非常好用的。只要是久病、一直怎么治不好，你都把他去灸膏肓。灸膏肓有时候灸一百壮、两百壮，你没办法灸就教给他家人帮他灸。这样子灸膏肓。

三、心的治症

再来是心脏。

首先我们先了解一下心跟肺的关系。肺和心脏，心脏好像汽车的引擎，肺好像水箱，两个在平衡水箱的温度，所以人才有常温、正常的体温。一旦肺有积水、水太多了，要赶快把它排掉，不排掉的话水会把火灭掉、会心肺衰竭或怎么样。水太多，心脏不断的跳很热，好像现在有个家伙在你的很好的车子发动的引擎上面不断的灌冷水。冷水应该在水箱里面现在溢出来用水在灌，心脏会停掉。在五行里心是火、肺是金，心和肺就是火和金之间的关系。我们一定要想办法让这两个脏之间非常的平衡。

所以把肺的功能调回来要去固心脏，心脏的功能要调好一定要去固肺。不然的话，把心脏治好了但肺没有弄好，等于汽车引擎修好了但水箱没有修好，汽车引擎还是会过热不能快跑。心和肺两个脏同属在我们称为上焦的地方。上焦与中焦的中间有横膈膜隔到，在膈膜以上是清气。大肠里面有燥矢和浊气。我讲过《人纪》什么叫做正常人你要知道。正常人的大肠里面都会有浊气，正常人的浊气只能上升到横膈，所以横膈膜的其中一个功能就是分清浊、把清气和浊气分开来。当然它的功能还有很多。这是一个分清浊的动作。

肺积水 诸位现在有概念了。有个人肺积水、有水在肺里面，肺是金不可以有水、水应该下到肾脏去，水下不去停在肺里面。病人坐着不能躺下去睡觉，所以叫做但坐不得卧。

肺积水下针的穴道，背后的膈俞在第七椎至阳穴外开一寸半，正面的膻中、鸠尾、乳根，这几个是近取穴。肺会有积水一定在肺的下方，水很重沉在下面。正常的清是气，好像蒸气一样在肺里面。积水就积在肺的下方。我刚刚讲的这些穴道全部在膈膜的旁边。

针下去以后把水导下来，可以下督脉的水沟来开沟、小肠经的阳谷、后溪、肾经的照海。名字有沟、有谷、有溪、有海都是可以通利水道的。针灸每个穴道名称都有它的来源。我在介绍治症以后慢慢告诉你，我们讲针灸的时候讲了，这边还会再讲。这就是我们选择穴道。所以你不能死板板的说井荣俞经合、俞募治疗，穴道取上去都有它的意义在里面，而不会乱取。这是我们排肺水用的。肺积水的主症是只能坐不能平躺，一躺下去就咳。

胸肋积水 还有胸肋积水。不管是肺积水还是胸肋积水，一般的西方医学就是针管进去抽水出来，可是抽完以后水还是会再回来。中医不是这样，如果把水退掉不会回来。胸肋积水几乎都在左肋。这种左肋痛非常的痛。当然有在右肋，任何事情一定都有例外的，右肋也痛。

胸肋积水的辨证跟肺积水的辨证不太一样。肺积水坐着不能躺下去睡，胸肋积水可以躺下去睡但是不能躺左边睡。要躺右边，躺右边比较舒服，一躺左边很痛。积水，因为左边是血在管、右边是气在管，所以右边还可以活动。遇到这种情形我们下针，在胸肋之间是阳维和阴维脉的地方，所以下外关、临泣。我们要利水出来，水分、水道，近取穴乳根、脾之大络大包穴。这些都可以利水，尤其大包利水、利胸肋，因为正好就痛在极泉穴下六寸大包穴。这是我们可以下针通它，这是排水。

心脏肥大 当你知道如何治水，心脏就来了。心脏会肥大就是水，像干面包泡在水里会变大一样。一定要知道如何治水才知道如何治心脏。

胸痛 肺脏是晚上三点到五点。心脏是午时、十一点到下午一点，午时心脏在管。床上你会听到病人跟你，我的医生告诉我有动脉血管堵塞、我的医生告诉我有冠心病、我的医生告诉我心脏肥大、我的医生告诉我心律不整、我的医生告诉我心脏瓣膜闭锁不全，很多的病名。中医不立病名，中医立症、症状。心口、胸口痛，我们叫心痛。痛有刺痛、有闷痛。刺痛的话是里面有瘀血堵到，闷痛是气阻、气机阻到。取舍的穴道就有点不一样了。

如果是瘀血，我们下针心脏的募穴巨阙、背后的心俞，俞募治疗。心藏血，心经的少府穴、神门穴、劳宫穴，都是可以治疗胸口的刺痛。天应下针，比如巨阙就是最靠近心脏的地方。还有关元穴是小肠经的募穴，心跟小肠表里。任何东西有瘀血瘀住，一般开处方或针灸活血化瘀。开药开一些活血化瘀的药，这样是不够的，一定要开一些热药配合在里面。或者下针关元，用一些热、阳来灸它，关元是很热的穴道。关元一下针的时候，小肠热度增加，增加会把大肠里面的水蒸化更多，这些水气会再回到胸腔里面来会增加它的热度。活血化瘀、瘀血要去掉，一定要用热。如果你的油锅不好洗、油锅很多油很黏，光用清洁剂洗不掉，一加热就软化开始活动了。妈妈都知道，一加热，热都可以去掉油。所以可以活血化瘀。

如果是闷痛、气堵到了，我们用导气法，下公孙、内关、天突、巨阙。所以巨阙心募，募穴才不管是气堵还是瘀血，我们通通可以用。还有小肠募穴关元，然后背后的第十椎下、就是第十一椎下针。这几个穴道下去，郁闷的现象就去掉了，一定会去掉。

平常有的人常常会瘀血跟气阻分不清楚。他很急，我心脏痛，就已经很怕了，然后还会刺痛或什么东西。一般来说我们都先下针，然后他到时候告诉你，我的痛很奇怪像刀子刺进去一样。我们不管他是气阻还是瘀阻，病人进来的时候公孙、内关先下去，巨阙、关元下针。这个针一下去，痛已经去掉了，不管是瘀血还是气阻在里面，两个症都会去掉。

心律不整 在治疗心律不整的时候，用关元穴用得最多。结代脉，脉是结代的。所谓结代，结脉和代脉不太一样，一跳一停。正常人的标准在中医的观念里认为，心脏跳、手脉跳五十四下以上停一下都是正常，五十三下停一下就不正常了。跳二下停一下更不正常，跳一下停一下更更不正常，越来越坏的意思。如果治疗他，原来跳两下停一下现在跳五下停一下，对了。你再给他治，下次病人来跳十下停一下，然后十五下、二十下、三十下停一下，直到五十四下停一下就是痊愈了。这是定义。【倪师针灸 59 视频同步文稿】

所以我们念中医，中医本来已经很玄了，我们一定要对正常人下定义，这定义都是《黄帝内经》来的。定义要下得好，这样我们就知道病情是在进步还是在退步，好了没有都可以知道。当然你以后处方跟针灸要一起施。如果你能够处方跟针灸一起施，当场就好了，速度很快当天就好了。他扎了针回到家煮了药吃下去，当天晚上就好了，就那么快。速度很快的，恢复非常快。

如果病人有心脏病，我们心脏和肺会同时治疗。什么时候出现同时治疗？除了胸闷胸痛以外，短气、呼吸很短、呼不过气来、走几步就停一下。我们的公孙内关胃心胸，胃、心是心脏、胸就是肺，通通可以治疗。呼吸呼不过来，除了治疗心脏闷痛以外，加肺俞、肺的募穴中府都很好，肺经的母穴太渊都是很好的选择的穴道。所以穴道是相当活的。

动脉血管堵塞 当有剧痛在正中间、强烈的痛，公孙、内关针下去就好了。痛在病人指的是肾经，对侧的然谷穴或者是涌泉。要按照经络来取用它的子穴，或者用它的井穴井主心下满。针下去的时候痛去的很快，因为动脉血管堵塞有时在这、有时在那、是不一定的。有时在脖子这边很难过，阴蹻脉，照海。如果看是经过胃经、经过小肠经或怎么样，我们再决定。里面的动脉，脉跟气、血脉跟经脉是并在一起的。所以当胸腔有动脉堵塞的时候，在任脉旁开二寸是肾经，在任脉旁开四寸是胃经，再过来是心经。胃经的话下它的井穴厉兑穴，井主心下满。我就碰过病人胸腔胃经的地方痛得很厉害，针一下去在厉兑上面他就觉得好舒服，不要拿掉、好舒服、有人在里面扫地的那种感觉。

心肌梗塞 还有病人很好玩，他来问我，很奇怪我的中指头在平面的桌子上一不小心压到一个点就好像有一个玻璃在里面刺我手指头尖一下。这指头有没有毛病？给医生看，医生说要拿刀子打开来用显微镜看里面有没有碎玻璃。我说不用看了，是心肌有梗塞。心肌梗塞的人都会有这种症状，这是心包经的井穴中冲穴，在心包经上面就是心肌。我们扎中冲就可以了，对侧的中冲。这是心脏病才会有这种现象。

当会治心脏病、会治肺的时候，心和肺是内、外是乳房，一定会治乳房。如果不会治心脏病，乳癌治不好。因为我一开始就告诉你是心脏在管奶水的走向，心脏不会治怎么会治好乳癌。

怎么可以证明西医没有办法治心脏病？很简单。你到医院去看，一大票人有的人死在心肌梗塞、有的人死在突发性心脏病、有的人死在心脏动脉血管剥离。很多人死在心脏病，还有人正在检查 EK 机躺着的时候死在医师前面。这就告诉你，医学有问题。

我们应该不会死在心脏病，心脏病对中医来说是非常好治的。所以我们也不需要病房住院，当场扎完针就可以回家。当天晚上吃完药开始行房都没有问题，绝对不会说心脏被吓到。在美国加州发生一个事情，太太三百多磅快四百磅穿丁字裤想表演给她先生看，他先生当场一吓心脏病死掉。遇到这种情形，如果是中医死不掉，可是西医的话就会死，因为这个病人一定本来就有心脏病。在美国登出来是很大的新闻，后来这个女的被警察收押，警察官说她蓄意谋杀先生，她谋杀的就是穿个丁字裤跑出来，她先生一看当场心脏病发作死掉了。至于是受到惊吓还是太兴奋就不晓得了，无解，因为苦主死掉了。

我们在心脏病急救的时候，病人发作心脏病心脏脉没有了，只要过去一摸他胸口还有余温，下关元、少府。少府是心经的本穴一下进去，心脏就应该跳起来。没有跳起来下关元，一下去心脏就蹦起来了。关元穴快到什么程度？心脏的脉跳跳快快停了，针一下去当场脉就跳回来了。我就治过病人甚而至于，我一摸知道脉在跳跳停停很不规律，我叫他太太站在旁边摸他的脉、手不要动就碰到他，我关元一针下去太太说脉变了，我的针已经扎到关元里面。脉当场就变了，就那么快。

心脏病有要发的前兆。如果我是陪审团，太太不会被判了。为什么？因为心脏病刚开始不好有一段时间。失眠，因为心藏神，神不守就失眠了。心管上焦，所以手的循环、手指头尖常常会麻。心跟小肠是表里，所以心脏怦怦跳的速度跟小肠蠕动的速度是相等的。心脏有问题了小肠蠕动的速度就有问题，换句话说大便就不规则、有时下利有时便秘。心脏移热给小肠、心脏和小肠相表里，心脏有问题了热不够了，小肠的热也跟着下降。小肠本身是不热的，它是接受心脏的热，所以小肠才是火脏。心脏力量不够了，下面的火也少了，脚就是冰冷的。这些都是显现出来要发心脏病。

太太跑出来穿个丁字裤只是导火线而已。这个事情美国闹得很大，大家在争议说这个女的到底有没有罪，你看这怎么判。所以我很讨厌在美国是公民常常要陪审，我每次想说、我用中国台湾省英文写一封信给他们，我英文不好不要找我去。因为很难断，我也不想介入这种东西。这个怎么断，哪有蓄意谋杀。所以你们以后注意，中国台湾省可能不会发生在美国可能就会，所以你要小心点。尤其女孩子要小心点，不要犯同样的错误。这是心脏。

四、乳房的治症

乳痈、乳癌，中医叫做乳岩。真的是这样，很多女人乳房一大一小不见得两边是同等大。有的人踏下来很大可能是两边都一样，也有，但是绝大多数是一大一小的。

初期的硬块、刚开始的时候发现有硬块，你跟这个太太说不要紧张、越慌越紧张越忧它就硬块越硬。因为中医的观念里奶水就等于月经，这两个根本是相等的。既然奶水是月

经，奶水又来自肺因为肺是白色的、肺把肺的白营养交给胸部乳房，然后再消导下去。这是心脏在逼肺给它，肺就给了。

到了乳房堵到以后，堵到在乳糜管里面一个硬块，刚开始很硬。原因，中医过去下了很多定义很好玩。包括有的妇女在喂母乳的时候，小孩子睡着了奶头还含着，就吹热气出来，太热了。诸如此类的讲法很多，信与不信倒无所谓。最主要你要知道后面如何去处理它，而且你要知道成因就是奶水没有完全下去。至于说小 baby 的口对着它或怎么样子，我很难肯定的，这种不用去管它。

乳癌初期治疗 在天应的地方我们用灸，在初期的时候。诸位不要小看这个灸，因为奶是水、我一直在提水，灸就去找水。热力一下去消导开来，灸五壮以后就开始软了。如果当天晚上给她灸个九壮，第二天早上摸就没了。你们现在学会了，很讨厌就是你们现在没有结婚，很累。先生可以帮太太检查。所以你们学了以后多结婚、生小孩子。希望你们告诉所有的周围同事，男的去告诉男的教他太太，女的就告诉自己的好朋友。任何的硬块出现，赶快用灸的。直接隔姜灸，在哪里就灸哪里，就结束了。如果一开始摸到一小个硬块，管它是良性、恶性就是上面灸。我到现有没有听过一个女的说在这边隔姜灸死掉了。只有个疤又 so what? 你想就知道，我们这边开业的医生很多，可能吗。如果灸完了灸死掉，我也佩服你，我就拜你为师。那么简单一个动作，隔着生姜，也不要烧起水泡。温热的时候就拿掉、里面还有点艾绒的时候就拿掉，不要舍不得，不要给她硬烫个水泡。本来是 A 结果变成 B，另外一个 size 是水泡。这都不好，灸太过了，不能太过。所以只要还有温热就拿掉，还有一点艾绒没烧掉，不要一定要等烧光。艾很便宜，你要省一点，那一点点结果皮肤烧坏掉，不好。乳房是女人美的地方，把它烧个大水泡在这边，不好。所以你给她灸，灸个五壮、七壮、九壮都没有关系，从来不会害到任何人。你问准都想要到它有副作用，不可能的。如果有人认为说这样会有副作用，那个人根本就是找中医的麻烦。把名字告诉我，我要贴出去，贴出去让全世界看看笨蛋是谁。灸就可以了。

乳癌中期肿块治疗 如果硬块越来越大，等到到你手上的时候好大一个已经红肿了，这个时候我们要下针。第一个我们用导引，善针者善导引，看导引术。针下肩井，肩井是我们上身、上焦很大的一个穴道，等于上面的天窗一样。肩像井一样通到底下，这个井一路通到底下最底层的地方。所以下到肩井整个气打下来，包括胸腔里面的瘀血，包括乳房的硬块、奶水，都可以冲下来。但是光下肩井不下足三里的话人会闷，所以一定要下足三里。所以肩井跟足三里两个根本就当成双胞胎，形影不离，秤不离砣、砣不离秤。扎右边的肩井要扎左边的足三里，扎左边的肩井要扎右边的足三里。这要把气往下导，这是导引。速度快到这样子，我们现在还有按照经来取穴，你叫太太摸到硬块，针肩井下去再足三里，软掉了，就那么快。

我表演给病人，我心里知道。我一再告诉你们，当个中医师心里一定要知道你在做什么。所以我敢叫太太摸到先生的脉是跳跳停停的，太太是正常的，我针下去他的脉就变了，因为我知道会怎么样。乳房硬块也是一样，摸到硬块，针一下去硬块马上就松动了。当然你要下到肩井，你下到肩沟可我们没有肩沟、扎错了。足三里扎到足二里，没有扎到穴道。我一定要让你们找得到穴道，待会我示范的时候告诉你，我画起来给你看。画圈圈你再找不到那没办法了。我要你找肩井、足三里，找这些穴道好像找肚脐一样，很快就可以找到。肚脐找不到就没办法了，我也没办法教你，你可以赶快走了，读书会你也不要参加了。

扎肩井、足三里是统治乳房的，管它在哪里。针完以后再按照循经、顺着它的经络来取穴。现在就要考验你们针灸的经络学了。硬块长在乳中穴的上下一条线上是胃经，乳房的下方是肝经，所以我们一定选胃经和肝经上找穴道。如果在内侧是肾经，如果在外侧到底是心包经、心经还是脾经，再决定下它的子穴或者是母穴或者是郄穴。遇到虚实很不好辨证，一律下原穴、络穴。原穴、络穴找不到，本穴也可以。反正你就找不到理由，一定有东西取代。有实、有东西在里面，找到本穴泻。白虎摇头、赤凤迎随都是泻，迎随法、插提法，泻的方法很多，透天凉都在泻。有硬块、有东西在里面，我们采泻法。

同样的动作反过来，太太要喂小孩子没有奶水。喂小孩子没有奶水的时候，针灸可以让她的奶水来，但是你一定要强她的脾胃。因为奶水有尽头，不是无限的出来。扎了针她不要吃饭奶水就出来，没有这种事的。一定要吃食物，所以要强她的脾胃，让奶妈胃口好，吃东西下去她才有奶水出来。所以针灸只是辅助她，而不是下针下后奶水就来，不会这样子的。没有说针一下去等于吃一碗饭，到目前为止没有这种穴道。你想就知道不合理。针灸很好，但是没有神奇到那种阶段。

扎针以后还可以在天上灸，尤其凹陷的时候。凸起来的都好治，凹下去的最不好治。凹下去炎症，已经开始发炎了。凹下去可不可以灸？还是可以灸，凹下去还没有化脓的时候还是可以灸。化脓了可不可以灸？还是可以灸，没有关系。我们用大片的生姜，伤口如果很大就上下灸。

医书上写是死定了，就拖时间，但是十几年以后死。我们不治是十几年，治了可能二十几年。给西医治就更短，十年。不治我们以十四、十五年做个中间，没有治疗十四年，不要动它。中医治了可能二十年、二十五年，超过它就赢了嘛。你不能说，医书上说不能治，十四、五年就死掉，我们就等她死。当个医生不能这样做，我们想尽办法去帮助她。

这是针灸在治症。近取穴可不可以？当然可以。乳中穴不要下，上面的膺窗、下面的乳根通通可以下针。这是乳岩的针灸。乳岩的针灸效果真的很好，你们可以试用针灸。如果硬块长到淋巴、长到后面极泉，你就按照经络来找，心包经就下心包经，心经就下心经。

西方医学不管，一路把肿块取到腋下，整个淋巴拿掉。淋巴拿掉会不会好？不会好，还是照样来的。我们用针灸自然的消导方式。中医认为人是圆的，有进口一直循环。如果把乳房切掉，切完以后你知道有多少的腺体被斩断掉，就不是圆的了、半圆的。很多东西在半圆上走就没有出口了，在斩断腺体的地方都是再继续累积的地方，不会说因为乳房没有了奶水就没有了。你错了，奶水照样来。

很多妇女在更年期后没有月经了，乳房从 Bcup 变成 Dcup、Fcup，马上就这样子。为什么？因为没有月经不见得奶水不来，奶水照样来。为什么这样？便秘。所以没有月经赶快通她的大便，让奶水下去。所以更年期以后的妇女，一定要有良好的大便，一天两次三次都没有关系。我太太还没有更年期。如果潮热、hotflash 很难过，或者情绪不好，我一定逃走。坐在那边干吗，没事就一个炸弹丢过来、拖鞋丢过来。燥热怎么办？很简单。我们还没有讲到用药，针灸就很简单靠左边睡。靠左边睡的时候气是上面、血在下面，气是凉的慢慢包着她就不会那么燥热，晚上 hotflash 一觉到天亮都可以。如果睡正面或者睡右边更热。睡左边潮热的现象就不会有，晚上就不会有。白天要上班不能躺着、一路抬着去上班，没有办法还是会燥热。热都一阵一阵的来。这个时候一样都是强她的心脏。

所以我们按照经络来取穴以后，这是正治法，就是专门治疗乳癌。但是根治法还要去强她的心脏。怎么知道她心脏功能恢复、同样的病不会再犯？就我刚刚讲的四个症状反过来了，每天有正常的大便、一觉到天亮、手不麻了、脚不冰冷了，心脏就恢复正常。心脏一恢复正常，根就去掉了。断根以后，即使还有些硬块在这边，它在睡觉。它睡觉睡在那边的时候，可能七十年、一百年都不会困扰你。得到乳癌的时候已经四十岁、五十岁了，后面再七十岁是一百二十岁，要活多久。所以说人都会有病，不要小题大做，不要去叫醒它。我们常常在临床上治疗的时候，治疗肝癌治疗什么癌，治疗得黄疸都没了，后面的肿瘤还有在 X 光下可能还看到一些结瘤的组织、结疤或怎么样，不要去动它。一些死掉的癌细胞，不要去照 X 光、照超音波，会刺激它又起来。

肺积水、乳癌末期的灸法治疗 上堂课我们介绍到心脏和肺脏，这个部分范围很大。心和肺的关系非常密切。有的人常常有心脏病，去治疗心脏病。把心脏治好了老是再犯，为什么？因为肺还有问题。这是金和火互相在相刑的一种状态。

有一种比较严重的，比如肺积水。我们上堂课介绍了一些针法，比如说乳根、膻中。当然西医医院里面可以帮你抽掉，抽掉的话水还会再回来。当然我们经方里面有汤剂，可以把肺里面的积水排掉。如果用针灸来做，还有一种灸的方法。这个灸专门是治我们叫伤寒结胸，以后介绍《伤寒论》会介绍到，你们先简单记一下，这个时候讲的就是肺积水。肺积水的时候用针灸怎么做？我们一般用黄连一钱、巴豆八颗。当你到药房去巴豆的时候，药房就会问你干吗。以后我们经方会有走马汤什么的都会用到。现在是外用的。黄连用粉。巴豆像花生一样把壳拿掉，里面的仁拿出来。然后巴豆去壳的仁跟黄连的粉两个和在一起，揉起来。最好带个手套揉，因为手会烧伤，巴豆很毒。揉好了以后如果太干了，再加一点水上去让它湿润一点。这两个东西放在肚脐上、神阙。把这个饼就放在肚脐上面，用艾火放上去烧。烧七壮，基本是七壮。烧到病人肠鸣，咕噜咕噜一直在叫，就停。一停下来以后病人会冲去上厕所，上吐下泻。这是我们的灸治，去肺里面积水的很强的一种方法。

我们有几种灸肚。一般来说就是你们现在所了解的隔盐灸、盐烧熟以后盐灸，治霍乱、下利、所有的癃闭。所谓癃闭就是小便出现问题，可能是一般的膀胱炎，或者得到性病、淋病，小便不通利的时候，或者是膀胱结石、石头堵到。这个时候通通是隔盐灸，不单单是下利。盐一定要炒熟，炒过的盐。记得炒完要等它凉一下再撒到肚脐上，不要那么糊涂一下倒上去。这是隔盐。隔黄连、巴豆是我们用的很强的一种方法。

讲到这里，如果乳房有硬块还没有化脓水，这个时候直接在上面隔姜灸、隔着生姜去灸。不要直接放艾，在硬块上面隔着生姜灸就可以了。

我们身上所有的脓疡、有化脓红肿，当流脓水的时候有两种，一种脓水无味，一种辛臭、非常辛臭。臭的里面都烂掉了。没有味道的时候隔附灸、隔着生附子。如果没有生附子，用炮附子。附子炮制过的话一片很硬，泡在水里面让它软掉变成平的，就放在脓头上有流水的地方。这不管是背上、身上都可以，只要没有味道的，就隔着附子来灸。如果有生附，现在中国做的是盐附，盐附就是现在的生附子。你把它切片，切片的时候附子很硬，要泡一下水后再切片。切得像生姜大片的时候放到疮口上面去灸它。

有流的脓臭、很辛臭，那种乳岩很臭，臭起来她只要来这边站个二十分钟大概三天味道都去不掉，你们就会说奇怪这里怎么会有死老鼠，就到处去找死老鼠这种味道。怎么去灸它？我们还是有灸的方法。一般来说，我们用面就是白面粉、硫磺、大蒜，这三种等量和在了一起做成个面团。做个面饼放在脓口上面灸，灸一次就要换一个面饼，至少要灸二十一壮。灸，能够把里面迂腐的、腐烂掉的肌肉组织排出来，刺激新的组织再生。大蒜没有问题，面没有问题，硫磺在市面上中国台湾省只有石硫磺。石硫磺的颜色像刚出生的小鸡一样淡黄色的。有一种叫土硫磺，深褐色的。土硫磺非常的毒，是中医的伤科在用。用一些自然的铜跟土硫磺混在一起，接骨、止痛，外敷用的。没有人吃土硫磺，内服药也只会用到石硫磺而已，不会用到土硫磺。你们买到的就是石硫磺，淡黄色的、非常鲜黄的淡淡的黄、很漂亮的黄。白面粉、硫磺、大蒜这三个混在一起，不要隔生姜，就隔着这种自己制作的面饼来灸，药力就会透下去。当然我们有针，像肩井、丰隆、上巨虚、郗穴梁丘，都可以很灵活的应用。【倪师针灸 60 视频同步文稿】

治疗心脏的时候，一定要同时兼顾到肺心脏病才会好。如果光去治心脏不去顾肺，心脏不会好。这就跟西医不一样。你如果到心脏内科去看，胸腔的心脏科、外科都是关于心脏，然后胸腔呼吸系统又是另外一科，它的两科不会碰在一起，所以没有办法完全把心脏病根除掉。当心脏还有问题的时候，我们上次介绍过了，比如失眠、睡一定睡得不好，大便不规则、常常有时便秘有时下利，或者胸闷，手脚有麻的现象。

这是一般我们遇到比较特殊治症的时候，我们会使用这些灸的方法。

肺跟大肠是表里，肺主皮毛。我们针灸很好玩，比如小姐来了脸上生很多青春痘，肺主皮毛就在肺经上下针？不是，我们在大肠经下针。比如下针合谷、曲池，对青春痘很好。可是我们不会下肺经的尺泽，因为大肠跟肺是表里。面口、合谷是气穴，所以下到合谷、

下到曲池治疗青春痘非常好。可是如果是肛门的痔疮，痔疮的话下合谷、曲池就没有用，要下肺经的才有用，因为肺跟大肠是表里。

为什么要这样做？就是中医有个阴阳律。阴阳律是，阴升阳降，阳进阴退。阴阳律自古到今就把中医南北派区分开来。很多人说我去滋阴、补它的阴就好了，阴升阳就会降。实际上我们北派出手的方法跟他们不太一样，介绍处方的时候会告诉诸位。我后面讲到灵龟八法和子午流注的时候，就会运用到阴阳律的一些东西在里面。现在盘还没到，所以我们这节课先不介绍这个。

在乳房上灸的时候，使用的都是阳性的药。行阳，阳一行，气血流畅就会加速。硫磺是所有中药里面最热的药，生在火山口，热但不燥，不会很燥、不会像附子那么燥热。它是热，行阳的力量很强。阳一行的话，阳进阴就开始退了，里面的脓疮、脓疡都是属于阴累积在里面，阳不行所以它会很硬。这时候一灸它，它就会动、阳气就会走动。只要阳气走动，任何的病、在治疗上面，只要阳气一直在流行，病人胃口就在那边，病人再重的症都死不掉。我们到现在没有看过一个病人说是胃口很好死掉，没有。所以只要治疗不管他是什么病症，病人的胃口一直在就是在好转的迹象。这是我们最基本的一个治疗的手法。

我们中医有九种心痛，心痛有九种。可是跟现在的瓣膜闭锁不全，记载的不一样的。简单这样子讲，过去我们几千年下来的医案、一些治症，以前有的现在有，那是延续、是我们本来就有的病，因为中医以前没有什么基因疗法、疫苗、西药。以前几千年都没有的现在突然出来，那就是人工制造出来的。人工制造出来的很多是疫苗的后遗症、西药的后遗症。像临床上我们在看心脏瓣膜不管是二尖瓣还是三尖瓣闭锁不全的时候，根本原来就没有这种病的，他是因为吃西药伤到。现在西医药厂也慢慢承认，不承认也不行，压不住了嘛。所以你看吃风湿关节的药心脏闭锁不全，减肥药心脏瓣膜有损伤，女性荷尔蒙瓣膜也有损伤。可是十年前在公布女性荷尔蒙的时候它不会讲的，一定要等你伤到、他钱赚到，他才说现在不要用、拿掉。这是西药厂的一贯的做法。

所以当你临床上遇到以前的治症，你们当然会治，很简单。可是遇到你没有看过、本来不存在的病现在出来了，这个时候你们掌握的一个基本原则就是，把他的病忘掉、一定要忘掉那个病，然后看他的症状。我们中医就是辨证论治，完全按照他的症状来决定如何下手。所以我告诉你的方法很多、你们手上的工具很多，临症上看到病人的时候决定怎样下手、从哪里下手，你们自己要做决定，这是中医。所以中医不是说，你们学了我就跟我一样、永远在我下面，不是。你们跟我把我的经验学去、我们的手法学去以后，从我这个角度上开始起步。起步的时候你们遇到临床治症，可能你们以后的想法或做法可能比我还更快更有效，因为精神掌握到就好了。所以中医的精神很重要。我跟你们讲的都是主流，将来临床上变化的时候，你们可以自己去做应变。

五、肝与胆的治症

再来我们先讲胆。胆在肝的下方。中医知道心包跟胆是连到的，心脏的跳动产生的振动、搏动造成不断的下去刺激到胆，所以胆汁喷射出来的速度跟心脏的速度是一样的。心脏怦怦，胆汁就砰砰这样一阵一阵出来。胆汁不是像枪一样、或小龙头打开一样一直飙出来，但汁是一阵一阵的出来，速度跟心脏的是一样的。

胆结石、胆病治症 我们现在有这个观念了。有个病人胆结石，怎么处理？胆结石很简单，我们如何去查证知道是胆结石？这个教过你们的，阳陵泉下一寸去压有压痛点，知道里面有东西。背后第十椎下是胆俞的地方。只要第十椎下一按，好痛，确定。然后问他晚上十一点到半夜一点感觉如何，那是我最难过的时候，结束了、诊断已经结束了。

我刚刚从头到尾还没用到脉。最好的中医是望闻问，切脉知道是下工、最差的医生。外面很多的中医说，你不要告诉我、我帮你摸脉、然后告诉你24小时怎么样。病人觉得

这个人很厉害。实际上开处方下来八、九十味药，吃下去乱枪打鸟，什么病都没好。这是下工。好的中医望、闻、问，几句话就结束了。

当然你可以下针胆石点。下针的话我们知道心脏在搏动，下心脏的募穴巨阙和小肠的募穴关元穴。背后下针心俞跟胆俞，就结束了。你们已经会了。

胆堵住了全身发黄、胆汁逆流，从第十椎往上到第七椎下的至阳穴。因为至阳穴是血会膈俞的地方，它正好在交膈的肝脏的后方。最有名的治黄的穴道就是督脉的至阳穴。

肝病治症 如果遇到病人是肝病，因为肝和脾、胰、胆、胃都在中焦的地方，光是一个中焦就占了那么多的器官在这里。如何去辨证？辨证对下手才对，辨证错下手就错了。

肝和脾两个生病的时候，都会发黄、都有黄。肝的黄比较接近于青黄，黄里面带点青色。脾发病，脾本来就是黄色的，土的黄色。两个有点不一样。看上去还是黄，很难确定，再看胃口。脾有黄的话没有胃口，肝有病的时候也没有胃口，两个都没有胃口很难分辨。肝多了一个恶心、呕吐，脾脏还好，肝脏多了一个恶心在这里。肚脐以下称为少腹，少腹是脾脏在管、脾主少腹。肝脏是络阴器、肝经是络阴器，肝病的小便很黄。胰脏的小便还好，没有像肝脏那么的黄。脾脏、胰脏有问题的时候少腹肿、小腹堵在那边，大便不好。肝病的人大便也不好，大便两个很接近。

肝病的人一定是半夜一点到三点没有办法睡觉，很准时在一点钟或两点钟这段时间会醒过来，一定是肝有问题。我们在病人抓到手上的时候，中医不会去分急性、慢性肝炎，不分什么A、B、C。不去管这个，我们完全按照症状来治。

当我们知道他半夜一点到三点睡觉不能睡，肝经的俞穴太冲就针下去了。如果他痛的话，下肝关。我们介绍过经外奇穴，肝一、肝二、肝三下针。背后可以下肝俞。

中医阴阳五行的治症方法，五行的辨证，肝是木。正常人，当个医生一定要知道什么叫正常人。你是正常的，木会去生火、火会去生土、土生金、金生水，这是正常。哪天肝有问题了，影响到土。土是脾主胃口，所以这个人胃口没了。所以我们治肝病，一定要先去强土。所以除了刚刚的肝经的穴道以外，我们下针中脘，膻会中脘又是胃的募穴。然后脾的募穴是章门，脏会章门。肝的募穴期门，背后又再下它的俞穴。你看，一组穴道就出来了。有没有效？一定有效，怎么会没效。然后同时去强他的水，水就是肾脏。同时要消导，小心肝病的病人不能让他的小便不好。肝病到肝腹水、肝硬化或肝癌的话，后面小便都没了。所以从开始我们就要想办法主他小便很通利。当然你在强脾脏的时候，土能制水、脾统水、脾能够管水。当然我们也会去强它的肾脏，背后的肾俞，正面的肾的募穴京门穴。脾经的天、人、地三皇，还没有积水的时候就先下针了。还有足三里，都是很好取的穴道。

要扎那么多穴道？你可以今天扎这些，明天再扎一些。今天做俞募，后天就做原络。

针灸疗程与针后禁忌 针灸治病有疗程。所谓疗程，一般的病都是隔日，比如一三五、二四六。有的病一次就好了，有的病要好几次，每一个都不一样。如果扎一次去掉了八成还有一点，隔天就要再扎，别犹豫。礼拜一帮你下针，好很多了还有一点，礼拜三再下。一定要让它完全去掉我们才能停止。肝病、内科病也是一样，做疗程，一三五、二四六这样做疗程。

下针完了有几个禁忌。第一个喝酒。不要喝酒了，打麻将可以，喝酒不行。第二个辣椒，辛辣的东西不要吃。还有第三个麻油，麻油不要用。不小心吃到烧饼放了几颗芝麻，那无所谓了。不幸喝了酒，再扎就好了，没办法再抓过来再扎针就好了。针后、下针以后这三种东西会把针灸的效果减掉、减轻。下针以后阳气在走，喝了酒会影响到阳气的行走，辣椒也会影响到阳气的运行，麻油也会影响到阳气的运行，它会让气比较乱。下完针以后就跟病人说这三件事要注意，饮食上要注意。

这是我们说的。不要事后那个太太跟你说，你跟我先生讲针完以后不能打麻将不能去赌。那是你们的事，跟我没有关系。当然你们可以帮忙这样做，但是我不介入。

这是针后的禁忌。做疗程的中间，这些禁忌就一直要有。做完最后一次他完全好了，还要两天到三天以后才能再回去喝酒。不能说现在完全好了，当天晚上就喝或第二天喝。还不行，还再等个两天，最好是三天、七十二小时以后比较保险一点。不然他还会再恢复。比较坏心一点的中医不讲，他常常回来可以赚钱。

阴阳五行的治症，这就是我们选择穴道的方法。同样的，如果遇到脾脏有问题、脾肿大，怎么知道脾脏肿大？也是脸色发黄，也没有胃口但还不会恶心，肚子大、少腹会肿起来、肚子圆咕隆咚的、少腹如吨肿很大。然后脾主四肢、脾主肌肉，所以脾有问题的人一定感觉身体很沉重、没有办法很灵活的运动、身重、走路时奇怪怎么身体那么沉重。正常人的气是往上升的。什么叫常人？常人的阳气是从脚底下往上升的，阳升、阳气一直往上升。人像个气球一样充气在那边，所以走路不会觉得身体很重。脾主湿，脾肌肉，脾脏出问题的时候就会四肢很沉重。

肝病到后来严重的时候肚子大、肌肉都萎缩掉，实际上是因为肝克到脾脏，脾脏肿大了，所以他肌肉萎缩掉。但是早因、最早的因是肝脏。

六、脾与胃的治症

脾肿大 我们治疗脾脏的时候，治疗土也是一样。当脾脏出现问题的时候，我们心里面第一个要想它一定会影响到肾脏。如果我们在治脾脏的时候先去固肾，脑筋里面想到去固肾的时候目的是什么？这个病就不会再进了、病就停住了。病进，病一直在进、一直在往身体里面延伸。所以五行的治症，我们知道土克水，土病出现的时候我们去强水，目的就是其他脏不要影响到，that's it、到此为止，不要再恶化了。就是这个想法而已。如果强水强的不好，它就会恶化。所以你要特别了解我们如何去强水。讲理论的时候很简单。

如果病人身重、全身很重，下肢又肿、水肿，当然治脾脏三皇一定可以用，阴陵泉、地机、三阴交。脾的募穴章门穴又是脏会章门、背后脾的俞穴。这是基本的治症。要去强水，肾的俞穴、募穴京门穴。正面下复溜，可以强水的。复溜是肾的母穴，我们用补的手法。迎随法或插提法都可以，在复溜上补。灸可不可以？当然可以，怎么会不可以。灸的时候，我们知道要去治水，所以正面的穴道像关元、中极、背后的肾俞，灸都很好。灸复溜也是很好的，你们没事可以灸灸复溜。坐在电视前面看电视，就是烟不要熏到鼻子里面去了，看电视稍微头闪开一点。常常灸复溜对身体都很好。这是我们选穴的法则。

胃病的治疗 胆我刚刚讲过了。胃出现问题的时候，绝大部分胃有问题的人都是饮食不正常，常常有时候太忙了没有办法按时吃饭。你们在学校念书有时候很辛苦，在社会上工作也是很辛苦，没有办法按时吃饭。所以你们书包里面或怎么样常常放一点苏打饼干，或放一包豆浆怎么样子。不要去喝牛奶，西医说喝牛奶对胃好，实际上牛奶本身并不好。你可以带个豆浆，然后吃一点面包或者吃一点苏打饼干。一定要让肠胃里面常常有点东西。

当饮食不正常，肠胃会开始出现问题。当胃有病、胃出现问题，第一个我们用望、眼睛看过去。一般眉毛很宽的人心胸很宽大，都不会去斤斤计较什么事情。所以你们找老公、找老婆眉宽一点。你们下次看看我太太，她就眉很宽。当眉毛间有悬针纹出现的时候，这个人一定胃不好。为什么？因为胃很痛，痛的时候眉毛就皱起来，可以看到纹路。

我们人生有三大痛，头痛、牙痛、胃痛。这三个痛人都不会死掉，可这三个痛会痛死人。头痛诸位会了。牙痛很简单，上牙是手阳明大肠经在管所以针合谷，下牙是足阳明胃经在管当然是内庭可以止牙痛。近取穴的话，后面耳朵下面的翳风、颊车、下关，都可以去止牙痛。还有胃痛。中医的胃痛，第一个分寒热。寒跟热，症状完全不一样。比如看舌

苔，寒证的舌苔白厚，热证的舌苔比较黄、比较湿。一般来说，遇到热证的时候都是下针，不去灸他。所以针对热非常好，灸对寒非常好。这是两者稍微区分的地方。

诸位学过经络学，现在我跟你们讲就很轻松了。足阳明胃经的承泣、四白、巨髎、头维、下关、颊车，正面的脸上的就是足阳明。从后面到脑就是太阳。耳朵鬓旁两边就是少阳。简单区分就是这样。

看到这个人脸上红红的，热，就讲完了。我们要分寒热，才知道用针用灸。如果那个人胃痛躺在那边脸是苍白的、人又干干瘦瘦脸色面黄，你不用问他口渴不渴或看他舌头，人家已经痛得要死，一看就是胃寒，就已经讲完了。望，眼睛看过去就知道。当然女孩子有时候擦了腮红，热，看错了。其实也不会。一般胖的人比较热，寒的都是瘦子。你看那个瘦瘦的，就是胃寒的。所以要有一点 common sense。

胃寒的时候，我们用灸。灸的时候，中脘是胃的募穴正在胃的上方，当然很好。如果是寒家的话，你在上面灸，效果往往比针还好。胃正在痛怎么办？公孙内关胃心胸。胃经的本穴是足三里。公孙和内关，一个管的是冲脉，一个是阴维脉。这两个下去的时候，胃、心、胸，整个胸腔、上焦，中焦、胃，痛当场去掉。可是寒证的时候它里面还有水，用灸。灸去烧它的时候，当然是隔着生姜灸。恶心、呕吐的时候，足三里可以止呕。公孙也是止呕、止恶心的非常好的穴道。

如果胃有湿热，舌苔黄湿是胃的湿热证。湿热的时候，一样在中脘下针，背后胃的俞穴可以下针，足三里也可以下针。四花灸的上脘、下脘，上下左右各一寸。梅花针也可以。下灸就是梅花灸，下针就是梅花针。针灸对胃的效果非常好。

但是你一定要知道病因。比如说酸的不能喝，现在外面很多碳酸的饮料像汽水，对胃都不好。咖啡是酸性的，也不好。胃本来就是酸的，再加酸进去，更酸了。天然的东西都好，比如柠檬。柠檬是酸的，但是它是天然的酸，柠檬真的本性是碱性的。它虽然是酸，但是碱性的。食物坏死掉的酸是坏的酸。咖啡是酸，会造成胃的负担。

胃出血及血症(内出血与外伤出血) 如果胃里面出血、胃出血，最常见的是在胃的下方。胃的上口是贲门，胃的下口是幽门。大便都是黑的。大便黑的常常一天二三次，下利都是黑的。黑的大便就是远血。如果大便里面看到鲜血，就知道是从大肠来的、或者是在肛门口的痔疮来的。远血从胃经过十二指肠再到小肠，绕一圈再到大肠出来，已经没有氧气了，所以大便是黑的。大便是黑的，我们知道里面出血。

严重的病人会吐血，像胃癌的病人一定会吐血的。诸位到我们班上来，这辈子胃癌对你来说一下就治好了，很快，百无一失。所以我要是听到你们周围的人哪个胃拿掉、十二指肠跟食道接在一起，把你做掉。你学会了，还要搞这种事。不需要的，我们可以不因为胃癌或者胰脏癌死掉。用针灸很好，包括胃癌都可以。

我先介绍一些血症。有两种血症。一种是脏腑里面的出血，这种是病的出血。还有一种外伤性的出血，外来的，比如骑马被马踢到、或者车祸撞到、或者从高楼掉下来撞到，里面出血。前一种是病的出血。就好像胃出血，生病了以后胃里面摩擦得很厉害，然后穿个孔，吐血出来。或者是胃癌，癌细胞等到里面血管破裂掉，吐血出来，是内脏的出血。

在伤科的治症上面，伤科一定会知道它怎么来的，本来好好的里面突然出血。绝大多数我们是在然谷放血。然谷放血不单单是对脑溢血，对脑部外伤、脑震荡很好。然谷放血如果不够还是有胸痛的时候，可以在三毛上放血，可以在胃经的冲阳放血。脚上有个冲阳脉，下针、放血都可以。在三毛上再放血。知道我讲的三毛吧，大拇趾上面几根毛的地方。你如果看不到，我找个有毛的给你看。我们这边很多人大拇趾上有毛，当然有很多毛不见得是三根。如果就要去算几根就太死了，做学问不需要这样子。在大拇趾上毛比较多的地方会看到青筋，用三棱针刺它放血出来，人一定会醒过来。【倪师针灸 61 视频同步文稿】

醒过来如果有痛，里面有内出血。我们最常用的就是肩井，对胸腔里面的出血、血胸。针肩井的话一定会去扎足三里，把阳气往下导。怎么知道血导出来了？大便是黑色的就知道血出来。血出来一定从大便走，因为肺跟大肠是表里的。血会渗透下来，从肺的下方进入三焦油网，然后进入大肠排出来。这是胸腔里面内出血的时候我们处理的方式。

针灸可以止痛。当外伤很痛的时候怎么止痛？按照经络在哪个位置上来决定。比如胸前痛我们知道是足阳明胃经，内侧我们知道是肾经，正面是任脉，诸如此类的。按照经络来取穴。如果一整块，可以下公孙、内关，都可能用。所以穴道是很灵活的，要直觉反应出来。千万不能去看书、看笔记老师怎么教的，不可以。要用脑筋直接反应出来。

内脏的出血跟外伤没有关系。比如胃出血，一般不扎本穴。举例给你听。比如有个人胃出血，不管里面只是单纯性的胃出血还是胃癌。出血的时候，足三里不要扎。因为足三里是本穴，一扎足三里它蠕动更快，出血会更多。足三里是本穴、最大的穴不能用，还有很多可以用，公孙、内关可以用，胃的募穴可以用。因为本穴会阳行的更快，出血量会增加。要想办法止血，足三里在想办法出血，这个时候足三里穴不用。

同样的，脾脏破裂了内出血，脾经的本穴太白就不能用。实证一样，你看到的内出血一样，实则泻其子。比如脾脏出血，我们就针商丘，胃经的内庭当然也可以下。诸如此类。

不管多严重的病，腑跟脏稍微不太一样。腑大部分是中午胃气恢复，脏是半夜。腑就是外科，胆、小肠、胃、大肠、膀胱，还有所谓的奇恒之府包括脑、女子胞、三焦、心包。当腑病要治好的时候一定是中午、白天的时候，肚子好饿、想吃东西。治疗脏病，肝脏、心脏、脾脏、肺脏、肾脏，治疗内科病的时候，病人在恢复的时候一定是半夜突然醒过来，饿的要死想吃东西，这病人救回来了，胃气都会恢复。脏病的胃气恢复都在半夜。腑病，还有表证像感冒、发烧，都在第二天中午的时候胃气会恢复。

比如我上次教过你们开天河水。弄完以后小朋友回家了。开天河水他的烧会退。比如他恶心，在脾胃的筋经上慢慢地轻轻揉他。小手很嫩，指针是指头的针，轻轻地摸而不是很用力去摸他。轻轻地摸他，气就来了。怎么知道小朋友好了？第二天中午跟妈妈说要吃东西了，小孩子就救回来了、正常了。如果第二天中午感冒、发烧还没有退，他的胃口还没有恢复，再做、再给他吃药或者再针。发烧的话，我们知道少商、商阳、大椎可以放血。放血了以后烧就会退，包括我们在做手的三关。只要病人第二天中午胃气恢复的话，病就好了。我们都是想尽办法用最自然的方法让他恢复正常。

朝食暮吐 有一种症叫做朝食暮吐。胃的下方有个小袋子，这里平时都会有些宿食在里面。宿食就是，比如今天晚餐吃的是米粉、中餐吃的是 pizza，晚餐的米粉下去以后中餐还有一点 pizza 在下面，新的米粉会把旧的中餐导到下面去，新的食物去取代旧的食物。所以我们常常会留一点点食物在胃的下方，这就允许我们一个人七天不吃东西没关系，只要喝水就可以、还可以活到。但有一天宿食堵到了，晚餐吃的米粉下去，中餐的 pizza 还在、出不来。胃的下方蠕动没有了，食物停在下面。当食物停在下面的时候，最标准的症状就是朝食暮吐。朝食暮吐就是，早上吃的早餐到了傍晚黄昏夕阳西下的时候很恶心吐掉，早餐吐出来了。早餐没有消化掉，还在胃里面。

遇到这种情形也是一样，在中脘穴上下针。中脘是非常好的穴道。中脘平常下针的感觉是这样的，针一下去或者是灸，病人就感觉到胃开始动然后有东西往下跑、食物往下跑，速度就那么快。除非你没有扎到中脘。没有扎到中脘，扎到上脘或者下脘都还有点效，偏偏在中脘和建里的中间、或者中脘和上脘的中间效果就不好。所以穴道一定要准确。

这是一般绝大多数的胃的治症。临床上碰到可能是胃酸过多、胃胀、胃溃疡，针灸的治的方法是一样的。处方上稍微有点差异，但针灸的治法差不多就是这样了。你只要记得寒热，什么时候用灸、什么时候用针他会最好。

腹膜炎 还有个问题。我们身上有两个地方最容易移转腹膜炎。第一个是胆堵到了，结果胆结石一直在里面排不出来，胆破掉了。还有一个是阑尾，盲肠炎堵到，慢性盲肠炎、急性盲肠炎到我手上都没有问题，但如果还没有到我们手上就破掉。破掉以后到我们手上了怎么办？它就变成腹膜炎，食物的残渣、粪便会跑到腹腔去。

诊断的方式是这样子。病人来的时候会跟你说，现在感觉很好可是一动就很痛，只要不动就不会痛。原来右腹痛，突然一瞬间剧痛一下就不痛了，你就知道它破掉了并不是好了。盲肠破掉了。怎么知道？用手去摸。你晚上睡觉摸摸皮肤，正常的人手是温热的、身上的皮肤是冰凉的才对。摸到那一块特别热，就知道里面已经化脓了。有的时候在胆的位置，有的时候在少腹。

遇到里面破裂、化脓的，针灸怎么处理？最好的穴道是一个经外奇穴叫肘尖穴，我们叫肘尖灸。叫病人把手肘弯起来，艾草隔个生姜放在弯起来的手肘的尖端。就在两个手肘的尖端两边灸，这是三焦经过的地方。灸到他肚子里面肠鸣、开始叫。肠鸣开始叫的时候病人会跑厕所，排出来全部是脓血，很多脓、血一直排出来。血一排出来，这病人没事了，可以救的回来。否则是很危险的。一般来说西方的医学遇到这种事情，就让病人躺在那边不要动、注射抗生素这样子躺一个月，让自己慢慢恢复起来。针灸的效果非常好。

消渴 到了胰脏，中医把胰归纳在脾里面，脾包含了胰脏在里面。脾脏管的是胃口，感觉肚子饿、想吃什么东西，这是脾脏。食物吃到嘴巴里面，感觉它的味觉如何，味觉是胰脏在管。这是我们详细区分脾脏和胰脏。胰脏在管味觉。

当然西医认为是糖尿病，中医叫消渴。病人燥渴的时候、渴，针灸怎么做？我们一般天突下针。我们知道嘴巴里面的口水、津液来源于大肠。因为你知道来源于大肠，所以会把小肠的火加热，让津液升发上来。所以第一个穴道是关元。在关元灸或针都可以，希望关元让小肠的热会增加起来。然后大肠的天枢穴，天枢穴让大肠蠕动的速度正常。针灸很好玩，下利可以针天枢、灸天枢，便秘也可以在天枢上做。所以中医是一个平衡的状态，太慢了天枢让你加快，太快了天枢让你缓慢一点，有调节的作用。如果下针天枢、关元，这个时候大肠里面的水分就会被小肠的火蒸化起来，这个水分就往上升回肺里面去。到肺里面去的时候，我们当然希望肺能够容纳、吸收这个水，水才会变成津液上来。这时候像肺的中府、云门、肺俞都可以。我们有糖尿病的特效穴，至阳下第八椎外开一寸半。还有手针上面的阳池穴是特效穴，治疗消渴的口渴用的。这是一般的大致做针灸时候的手法。

痞块的治症 当我们遇到痞块的时候，比如肝硬化、肝癌、胰脏癌、胃癌，痞块的时候所谓的癌，如果在正面上摸，可以摸到肿块、肿瘤不规则、像岩石的表面很硬。如果是很圆滑的，倒是很良性的，可能是脂肪瘤或怎么样。如果是恶性的话，像石头一样表面非常的凹凸不平。

有痞块的时候，中医的观念里面是这样子。我们有叫肝积、X积，在《黄帝内经》就会介绍到。阴是看得到的东西。阴会累积、有东西累积在那边的时候，才会造成痞块，基本是阴累积在一起。阴累积在一起我们要行阳，希望阳的速度、就是循环的速度加快的话它就不会累积了。所以我们用灸用针，针灸绝对会对痞块的治疗帮助很大、绝对有帮助的。

背后的第十三椎外开三寸半的奇穴痞根穴，脚后跟上面上三寸的消积穴，然后再针对比如肝脏有痞块在痞块上灸、隔着生姜在上面灸，然后下针。一样，有痛的话下肝关、肝一肝二肝三的奇穴、肝经的太冲。如果是虚证、病很久，我们可以下曲泉。如果是痛得很厉害，可以下行间，背后的肝俞、正面的肝的募穴期门穴用俞募治疗。然后我们再去强土。治法都是一样，只是多了一个痞块而已。

所以痞块一出现的时候一定要记得一个原则就是，如何固他的胃让他胃口很好，同时去行他的阳气让阳能够通畅、气机流畅。当气机一流畅、毫无阻碍的时候，即使痞块、肿块还在那边，病人晚上已经可以开始睡觉了。我们讲十二经络十二个时辰的气血的流注，

讲的就是阳气的循环。阳气的循环如果阳没有东西堵到它的话，就可以睡得很好。所以在针肝硬化或肝癌的时候，他一点到三点本来不能睡觉可是被你针了以后可以睡觉，代表阳气开始运行了但是痞块可能还在那边。你可能要持续不断的给他做个疗程，疗程可能连续好几个礼拜，一三五、二四六这样子扎针。持续维持他阳气的运行的话，他病情就不会恶化，一直会慢慢好起来只是假以时日。如果不会用药用针灸，可能会用四五个月、一年、或者是八个月都会有可能的。如果会用药的话，可能速度会加快好几个礼拜就好了。这是看你怎么做。这是基本上大致我们的处理的方法。

七、肠的治症

如果到了少腹，这里是一个很复杂的地方，我们从一个个地方开始讲。

肝结石的治症 中医不赞成把一个人的胆拿掉，因为胆是中正之官、清净之府。把胆拿掉就没有胆了，胆小如鼠了，实际上不是这个样子。但是中医不赞成胆拿掉。在肝脏的下方、下腹到大肠的交接的地方有一条血管。我们全身的血管都有个瓣膜，瓣膜是预防血液回逆的。只有这根血管没有瓣膜，它允许血进入大肠也允许从大肠回流。肝和大肠，这就是金和木之间的关系。我们刚才讲的肝脏和脾脏，是木和土的关系。

我们人有个膈膜。当吸气时候，膈膜会下来，会把浊气往下导。所以我们身上的浊气从大肠、膀胱来的是不过膈膜的，膈膜是一个分清浊的地方，上面都是清、下面都是浊。你们要记得，我一直在讲正常人，这就是人纪。正常人的浊气只能到膈膜，如果正常人的浊气冲上去了，这个人可能发狂奔走。你到龙发堂或者到神经病院去，十个人里面十一个便秘，连医生也便秘。医生看到大家都便秘他也跟着便秘，因为便秘成流行嘛，不便秘不 fashion 跟不上流行。便秘的时候沼气冲上去，如果大便的沼气只能到膈膜，不会精神失常的。沼气冲上去的时候，人会发狂奔走，弃衣而走、登高而歌那种都是里面便秘。我们把肠气一清出来、上焦没有浊气的时候，人的神智就会恢复。所以我上次跟你们开玩笑，你到医院的神经病房，你如果当检查官知道这个家伙装神经病，神经病都不要判罪，你只要当大便好不好或者问狱警看他有没有上大号。每天准时上，这种人都没有便秘，精神都好得很，这家伙是骗人的。

浊气、沼气只能到膈膜为止，这是正常人。当我们吸气的时候，肺里面扩张、膈膜下降的时候把肝脏的血往下顶，肝脏的血从这条血管到大肠，木就到了金。大肠得到这个血就有力量，就会蠕动，就会把宿食排出去。吸气的时候，横膈膜下来。吐气的时候，横膈膜上去，血又慢慢回流，这是又回到肝脏。这是一直在循环的。

有一天有个人胆没了。胆汁本来就是肝脏代谢了以后的脏东西、肝脏的代谢物，没有地方排就排到胆，人体又再去循环。现在胆没有，肝没有办法，胆汁只有往下走。大概是十五年，开完胆以后十五年。一般开胆就把胆囊拿掉，总胆管拿不掉的，因为总胆管跟肝脏连在一起，很多动脉在里面。拿掉很危险的，里面会内出血。所以总胆管还是在这边。结果总胆管会慢慢累积很多胆汁在里面，变成肝结石。

肝结石发痛的时候，很痛。这个病我们处方已经解决了。针灸怎么做？针灸一样，任何的肋间痛，对面的肝关都可以下，肝关可以止痛。我们心里知道里面是这样子的结构、它的循环是这样子，我们针天枢、肝的募期门。即使胆已经没有了，募穴还在那边，胆募日月当然可以下。背后扎肝俞、胆俞，正面扎期门、日月。往下消导下来的话，肝结石会慢慢软化掉，会舒解掉痛。这个刀没办法开，肝结石很难开。遇到这种情形，把设定时间发病的，比如一点到三点会发病的，下输穴把它的时症、时间的症去掉。同时我们去止痛，然后让他大便保持舒畅。一段时间慢慢就消掉了。痛得很厉害，直接拿个生姜在上面灸，太好了嘛，灸本来就止痛、行阳。记得行阳、行阳、行阳。【倪师针灸 62 视频同步文稿】

腹痛、瘀血与便秘 一般的腹痛，诸位光看一个腹痛，很多原因都会造成腹痛。

首先跟诸位介绍血症。只要是瘀血不管是什么腹痛、只要是瘀血造成的腹痛，可能是月经痛，可能是被踢到。还有人踢足球踢到阴部，大出血，痛。瘀血、或腹部里面有出血的现象，我们如何去判定它？当有瘀血的时候，一般来说都在左腹、从关元外开差不多三寸的地方，你会找到压痛点。这代表瘀血，左腹痛。因为人身左边是血、右边是气，所以左边一压下去的时候腹痛，知道他有瘀血。当然了，既然瘀血出现，我们第一个想到如何去活血化瘀、把瘀血化掉活他的血，这是我们基本上的一个下手的方向。

便秘造成腹痛。我们一个个的介绍便秘。下焦的便秘，我们分寒跟热。便秘就是实，如果有东西有便秘就是实，实就是有东西堵在里面了。所谓寒的定义就是没有动、没有蠕动，所以病人一个礼拜不上厕所没有感觉、不难过。几天、一两天不上厕所肚子就绞痛的很难过，就是热、热实。所以寒热，你就看他难不难过就可以知道。寒实完全没感觉。

便秘可能堵在小肠里面。怎么知道小肠里面有便秘？没有X光，肠镜进去看，肠镜进去看也不知道。尤其如果小肠有便秘的话，肠镜进去看很痛苦。为什么？病人不断的放屁。放屁很多就是小肠堵到了，他的主证就是小肠堵到了。为了证明，拿个大肠镜去看，看到小肠，他一直在放屁。病人一直在放屁，你不能怪他，他本来就是小肠堵到。因为宿食累积在小肠里面，所以大肠里面没有东西，就只有气出来，所以一直不断的排气。这时我们知道宿食在小肠堵到。

既然知道是小肠堵到，小肠的募穴是关元，这时就不会用到天枢。病人跟你说，奇怪大便排出来像中药丸一样一粒一粒的，像羊矢、羊大便一样一颗一颗的。我们知道小肠里面一定太干燥了，小肠里面没有津液没了。肠子里面都会津液，津液没有就太干燥了，所以羊矢是小肠很干燥的现象。我们知道脾脏主湿、脾又主少腹，所以少腹有问题的时候，我们大部分在脾脏下手。因此要让小肠的津液回来，我们会去强他的心同时强他的脾。因为心可以让热进入小肠，脾脏可以让它的湿进入小肠，小肠里面的津液就会升起来。所以小肠的募关元、心募巨阙、脾的募穴章门，都是我们要取的穴道。支沟跟照海是很有名的治疗便秘的穴道，因为照海在阴跷脉上面、支沟在三焦经上面产生津液的，这就无所谓在小肠还是大肠，通通可以用。支沟另外一个名字叫飞虎，如果读《针灸大成》看到飞虎针都是在支沟上下针。支沟、照海这两个穴道一组配在一起本来就是专门治疗便秘，不管是大肠、小肠都可以用。脾经的本穴太白穴，都可以下针。

我刚忘了跟你们介绍寒实。寒实的时候，代表大肠没有蠕动。便秘在大肠里面怎么处理？灸比针好。灸他的天枢、关元、中脘，这是四花灸。一灸下去一热，肠子就开始蠕动。病人在灸的同时就会感到肠子不断的在动。当然你可以灸足三里，让他肠子蠕动下来。这是寒实的时候。当然，下针支沟、照海。不管是寒还是热，只要是实证，支沟照海都有办法把它弄下来。今天晚上下针，明天早上就会有大便，应该是这样子。除非支沟扎到外关去了，或者扎到三阳络上面没有扎到支沟。否则的话一定会出来的。

盲肠炎 还有在大肠头堵到。大肠头有几种变化。第一种堵在里面，西医来说可能是慢性的盲肠炎，右边少腹的地方就隐隐作痛、有痛但是闷闷的。在足三里下一寸的奇穴阑尾穴，不管是急性还是慢性，在阑尾穴一定会找到压痛点。在阑尾穴上下针。我们知道它堵在大肠头，一样在针治的时候像关元、天枢、中脘，支沟、照海都可以用。但是我们会下一针阑尾穴。阑尾穴很好玩，针一下去的时候痛就去掉了。它是隐隐作痛，而且痛持续在那边。

如果是盲肠炎，针灸怎么处理？首先要了解盲肠炎的起因。过去有个案例发生在海南岛。大家都读过地理，海南岛有五指山、唯一的山峰是五指山。山上很多种果树的果农，一年四季在山上种果树，等到收成季节等到水果下山来。海南岛的海边就是渔港，渔民就是捕鱼，捕到很多鱼虾。到了水果收成的季节，果农从山上下来，很久没有吃到海鲜了。海边的人很久没有吃到水果了。两边交换。海边的渔民不断地吃西瓜什么的狼吞虎咽，瓜子壳都通通吃下去了。山上的果农吃海鲜，吃龙虾、螃蟹大吃一顿。都吃太多了，晚上一

票人送急诊，都是盲肠炎。把肚子打开来一看，果农在盲肠里面都是很多龙虾、虾籽、螃蟹的碎壳，渔夫有很多果树的种子比如西瓜籽、桔子籽在里面。所以吃东西不要大量的吃，吃一点没关系。大量一直不断的吃同时又跑来跑去运动，很容易造成急性盲肠炎。

针灸怎么处理？过去我们几千年来不可能一个盲肠炎就让人家死掉。不可能的，我们有处理的方式。第一个在阑尾穴下针，这针要下到。急性盲肠炎很好玩，在阑尾穴的痛点有时在两边、有时在左脚、有时在右脚。两边都按，按到最痛的那一点。在足三里下一寸的地方，你会找到像豆子一样一粒在那边地方，像绿豆那么大摸到。这时候针拿起来扎豆子上，一针下去病人的痛当场松开来。这是同时间发生的。不会那么凑巧，刚好在下针的时候阑尾破裂变成腹膜炎。如果真的很凑巧，你去摸摸他的肚子，旁边都是冷的阑尾的地方特别烫，那是转腹膜炎了。转腹膜炎怎么办？刚刚才讲过灸肘尖。肘尖有两个功能，第一个就是腹膜炎的，灸了以后大便里面带血，排很多血出来。第二个就是瘰疬、甲状腺肿或者淋巴结生很多淋巴肿块，都可以在肘尖来灸。这是盲肠炎的做法。针一下去以后痛就去掉了，里面的燥矢、浊物、食物的残渣就往外走。同时一样的，比如关元、天枢、支沟、照海，我们想办法把它排出来。我们现在专门讲针灸，我们有处方也很快。以后诸位等到《人纪》通通学完以后是针药并施，治病的隔天就好了、全部好了，速度很快的。现在没有药，就用针，这就是针法。这是盲肠炎堵到了。

肚脐两侧有天枢穴。当病人便秘的时候，问他小便。小便是清白的都是寒，里面是寒就没有蠕动了，所以小便很淡白。当小便很浊黄的时候，肚脐旁边的天枢有压痛点，这代表有燥矢、干燥的大便堵在大肠里面，病人很痛。支沟、照海也是一样。中脘、关元、天枢下针。里面很热时不要再去灸，下针就好了。灸它更热、更燥。这是堵在大肠的地方。

奔豚证 还有一种症状，堵在肝的下方与大肠连接的地方，很讨厌。怎么会堵在这地方？本来十个女的大概有五个都有便秘，除非心情很好很开朗的就没有便秘。妈妈有便秘很正常。有一天妈妈买菜回家，儿子很皮很坏躲到门后面吓妈妈。妈妈门一打开，他突然跳起来一吓，妈妈吓一跳。一吓一跳，正好在很急的状态突然、瞬间发生一些事情让她受到惊吓。一吓的时候肠子一收缩，燥矢本来在大肠头的上方，吸上去。吸上去的时候，刚好里面有个血管连到肝脏。这好象一个吸管一样，把它吸住。一吸住以后，燥矢的浊气就不经过隔膜，一路从这个血管进入肝脏到了心脏。大便的燥矢从肝脏到了心脏，心脏开始跳的很快，中医就特别有个名称叫奔豚。当奔豚产生的时候，心脏搏动的很快。有的时候严重的，肚脐旁边的动脉血管都在搏动，一直不断的在跳动，跳动得很快。

理论你知道，当你知道理论的时候，我们就知道如何下手了。所以针灸的书上的很多东西就不用去记了。奔豚书上怎么写，我怎么记。不要去记，你知道它怎么产生的。以后生了儿子跟儿子讲，不要随便乱吓你妈妈。但是如果便秘吓不到的，便秘的人会吓到，所以大部分奔豚症都是有便秘的情形又忽然受到惊吓。这惊吓不见得来自你儿子，可能车祸意外惊吓，或者你儿子一定要拉起去游乐场那种高速滑行的受到惊吓，就变成奔豚。

遇到奔豚的时候，我们一定要强心脏，让心脏加强力量把大便的燥矢的浊气逼回肠子，所以心的募穴巨阙、背后的心俞。加强心脏的力量，像手的少府穴、神门穴、内关、劳宫，都可以强心。把它逼回来以后，知道是便秘引起的，这时候再加上天枢、腑会中脘、小肠的募穴关元、支沟、照海，从肠子排出来就去掉了。你不用去记奔豚要怎么治，记不起来。

痔疮与血利、肠漏 如果是痔疮，有一种是血利。这里跟诸位讲个很特殊的我们传世千年的一种手法。

我们在讲针灸的时候介绍过了，如果是外痔，看到痔疮可以扎个洞放血，用火罐去吸。要吸准，然后可以洒一个枯痔散让它剥落下来。

有一种很特殊的灸法。这个灸法可以治疗下血，比如内痔有大量的血排出来，还有 colitis 大肠炎。大肠发炎的时候，肚子里面大便跟血混在一起，下利。这种特殊的治法

怎么灸？教你们怎么灸。腰椎第十四椎是肚脐的正对面。你可以从膀胱经下压下来，膀胱经的山脉走到下面变平地，这就是肾俞。我教过。同样你看到督脉挺起来、膀胱经平的，孤阴不生、独阳不生，现在已经独阳了、阴已经没有了，就不要治了。当然我们还是治，这个身体比较差。

我们从第十四椎开始到尾椎骨，往上走，一路去按用手指头。按照过去的说法是一寸。你要知道这是同身寸，千万不要拿米尺出来还有尺。一路往上按有痛点，差不多每隔一个关节会有一个痛点。最常见的是三个椎，压了好痛。遇到痛的时候就在这里放块生姜、放块生姜、放块生姜，在这上面灸，对下血、我们叫肠风下血。中医讲的是症，病可能是内痔大量出血或者是大肠炎，大便里面带很多血跑出来，排出来全部是血而且都是鲜血。鲜血才用的。在背后连续这样找到几个痛点在上面灸，灸完了第二天消很多。灸到什么时候？灸到没有血就好了。不要问了，我们怎么知道，每个人都不一样。灸到好了没有血排出来，这是 common sense。这是很特殊的，我们专门治肠漏、下血用的。

这个方法我临床上在做。一般我们在诊所做的时候，因为病人很多，不可能给他烧起来。一烧起来旁边的人以我们在抽大麻。所以在美国很累，我都是教病人回去灸。

临床上还有一个叫肠漏。为什么叫肠漏？因为病人痔疮开刀，开完刀以后没好产生瘻管。想想看，那个地方每天都要用的，伤口怎么会收的好？所以敌人痔疮我叫他开刀。我们遇到肠漏的时候，开完刀产生瘻管以后，灸，效果很好，收口的力量很大。灸的效果比针还好。想想看，在尾椎骨、腰椎灸我们隔着生姜灸，担心有后遗症？什么东西都没有注射进去，病人也不会怀疑这个有副作用。效果真的是非常好。这是传承千年的一种手法。

当然治痔疮，我教过，承山、孔最、长强下针都可以，天应放血。当然也是我们基本的一个手法，如果血量太大的时候，配合在这边灸就可以了。

一般都是我们教病人以后叫他回去灸。不会夫妻两个都同时比赛下血看谁下得多，谁有问题我们就教对方回去给他灸。她不会找，我帮她压着画圈圈给她，她自己回去给他灸这样子。以后你们有诊所，应该这样做比较好。不然的话一个人在那边烧，门要关起来因为屁股露出来，然后另外的病人等到又不行。这边在烧，你又急然后又热、满头大汗、艾又熏着、下面的病人等到，很慌的，所以干脆教他做。或者你有个助手，他帮你灸也可以。所以你将来诊所所有个特别的房间专门去灸，这都可以。

大肠癌 如果碰到大肠癌，中医不是说癌症我们不下手的，一样，辨证论治。有很多大肠癌堵在那边，大便都不出来。当然我们有走马汤把它硬打出来，打个洞让它出来。针灸怎么做？一样。当你想尽办法大便还不出来的时候，真的是大肠癌。下痞根、消积，有肿块、肿瘤在里面。治疗方法也是一样。我们有一个症，大便排不出来，有个症去治它。

一般有癌症的病人，脚一定是冷的。因为脚冷的原因是这样子。小肠是属火，心脏的火移热到小肠里面来，成为小肠的火。脾主少腹，所以脾经的直接络到脚上去。阴经肝经都络下去，肝经络过阴器。所以小肠的热会到脚部再流回来，这是阴血回流。我们简单的讲就是静脉回流。所以如果小肠是热的时候，脚都是温热的。

摄护腺癌 现在有一个肿块、肿瘤顶在这边，不管是摄护腺癌、子宫肿瘤、卵巢癌或怎么样，专门有癌细胞有硬块产生的时候，它会把阳阻隔掉。小肠的热就没办法下来，脚就是冰的。

我们先讲摄护腺肥大。男人脚是冰的，摄护腺就肥大。如果叫病人给西医检查，中国台湾省的西医我不晓得，美国西医带个手套。他们取个名字叫 finger way，手指头伸进去在里面摸摄护腺。我才不要花几百块钱给他，如果是 gay 也就罢了，很痛。怎么知道他是摄护腺肥大？脚冰的。脚不但冰，手还干。因为癌症肿块、痞块很大的时候，它会把阳隔绝掉。阳没办法下去了，可是身上还有阳热，小肠的阳火没办法下去，能量一定要找个地方疏散掉不然的话太热了。所以本来从心脏下来的阳，没办法下去了会回逆回心脏。而心

脏管两个手，它就会到手掌上去、劳宫跟少府，就变成手掌的皮肤会非常的干，甚而至于好像干的面包屑会掉下来，褪皮。所以和男人一握手，我就知道这个家伙有摄护腺癌。一握就知道，为什么？手上皮太干了。然后问他脚是冷的热的，冷的，摄护腺癌，已经讲完了。我们不用去摸脉什么东西，不需要，就已经知道了。

大肠癌也是一样。女人的子宫肿瘤也是一样。脚都是冰的，手的皮都褪掉了。为什么？下焦堵到。整个下焦堵到，阳会回逆到心脏，所以心脏常常会心悸。然后热冲到手上去，手会变得很干，裂皮、手上的皮会脱皮。

这是一般的从小肠到大肠。

八、妇科治症

现在介绍妇科，妇人、女人的病。画个米老鼠，小肠在后面，子宫卵巢在它的正前方。

中医的观念是这样子。正常人的心脏功能很强，每个月按月把奶水沿着冲脉、任脉、足阳明胃经下到腹腔、妇科，到女人的卵巢、到子宫。奶水下来是白的，小肠是火，白的遇到火一烧、一蒸热变成红的，就排出来了。这是女人的月经。

中医的观念认为，女子二七十四天癸至，七七四十九天癸竭、月经会停止。这是一般的年龄。可是现在的女孩子什么二七，十岁、十一岁月经就来了。为什么？营养太多了。所以如果你的女儿月经提早来你要注意，十四岁是标准的年龄。那是古人，古人弄杯牛奶很累还要到牛那边去挤，你到超市去买一个就回来了。现在食物的取得非常的方便，第二个现在还有冰箱冷冻很方便拿出来，不需要花太多的劳力就可以得到。所以营养很过剩，太营养了就早熟，月经就来了。所以现在月经提前来是很正常的，为什么？实际上不正常的是太早熟了。就好像一棵树应该是十年开花，结果它七年就长了，寿命就不是很长的。所以我们太营养也不好。

我常常跟我的病人讲，你如果有钱，我宁可你去买好的衣服穿、买好的车子开，吃尽量简单，不要每天吃的什么东西都吃下去。吃当然是一种享受，要精炼，很好的东西吃一点点就可以了。口腹之欲一定要能够控制，肚子就会平。如果口腹之欲不能控制，营养就过剩了，反而寿命会短，影响到健康。所以七分饱最好，吃到不饿就停了，不要一定要去吃撑它，吃到撑就不好。

现在的女孩子如果月经提早来，提早来的话生长发育就会早。比如说原来的身体寿命是一百岁，早发育可能变七十岁。所以实际上很多的西医说以前的人寿命短现在的人寿命长，那是你说的你读过中国古书没有，我读到的古书怎么都是古人的寿命很长现代人寿命短。我读的孙思邈一百多岁，西医平均才五十四岁。西医根本没有看过我们中医的医书，以前的人寿命都短，谁说的，都长寿。你看我报纸上剪下一篇，在芦沟桥旁边一个长寿村，真的是万万岁，走到里面一百多岁的人打麻将，马路上站在外面站岗的九十五岁。然后看他们吃的什么，都是地瓜、萝卜、腌菜、稀饭，就这样子很简单的食物。所以诸位环境富裕很好，吃的东西要简单，绝对不要造成身体的负担，不好。这是中医的观念。如果太早熟，太早熟了以后结果月经来了。月经来了以后，一般说来早熟的女孩子会比较胖一点。因为牛奶喝的多，我讲过，像牛腿就比较粗，诸如此类的。尽量要避免这个。

月经寒实证 基本上有这个概念以后，现在有个女的乳房有个硬块、小硬块，这是最初期的、最早期的。我讲过了，在天应上灸、隔着生姜灸。我也告诉了，心脏在管月经，我们把心阳壮起来、阳气让它运行，所以下心俞。当乳房硬块下来以后，会进入子宫卵巢排出来。希望月经每个月直接排出来才是正常，如果奶水堆积在乳房里面太久，以后造成乳癌。如果奶水进到子宫卵巢里面待太久，就子宫瘤、卵巢瘤。因为奶都有水分在里面，

很多人还生水瘤在里面，很正常的嘛。如何让月经一气呵成，下来以后排出去、干干净净不要留存任何东西？残渣都要离开身体的，不能让它停在身体里面。这就是我们要学的。

正常的女孩子，只要脚是热的代表小肠蒸化奶水的机能是正常的，每个月二十八天下来。如果是提前、每个月提前两三个礼拜月经就来了，提前都是热证。如果刚好反的延后，人家四周来我是六周才来或者三十天、三十二天才来，就是寒证。寒证的时候月经都会延后，热证的时候月经就会提前。【倪师针灸 63 视频同步文稿】

所以我们针灸辨寒热，一辨寒热我们就知道，月经延后、delay 的月经，灸。合谷、三阴交太好了，灸灸合谷、灸灸三阴交。肚子上膀胱的募穴中极、小肠的募穴关元，都是很好的穴道可以用灸的。下针当然也可以。

助孕与绝孕 中医在针灸里面希望帮助女孩子怀孕、助孕，不然有的女孩子不会怀孕。

夫妻两个人来，结婚了十年生不到小孩。西医把男的抓看看精子量够不够，女的去看看，两个人分开来。中医不需要。先生的脚是热的冷的？热的，结束了。太太的脚冷的，是太太的问题，我们就治太太，已经讲完了。不用再去验看看精子浓度多少、稀多少，不需要，一个问题就结束了。我们的一个问题，包含了我们几千年的经验在里面，但是给客户的感觉来说不值钱，他要花一点钱才有滋味。所以说脚是热的、没事，收 500 块美金，这么贵呀就一个问题。很累呀，所以不收钱。当中医很可怜，我们可以知道病之初，马上可以诊断出来，可是钱很难赚。非要大动干戈一下说，你没有问题、是太太的问题，他才心甘情愿地付钱。很奇怪的系统。

太太出现问题怎么办？我们可以用灸。助孕的方法很多，在三阴交、关元、中极上面都是助孕的，常常灸。灸的中间即使月经来，照样灸都没有问题，让她气血更流畅。灸到什么时候、怎么知道她可以怀孕了？月经正常了，二十八天。女人一定要有 common sense，知道月经来之前胸部会胀。我讲过，奶水就是月经。所以月经来的前一个礼拜胸部很胀，等到月经开始的时候胸部的压力就慢慢减少，等到月经停的那天正好就是压力全部去掉的那一天代表完全排尽。来月经的周期是二十八天，就准备开始受孕了。

反过来，生了一打孩子不要再生了，要不孕、不想生了。妇人生子太多了要绝孕，我们灸她的石门、阴交、还有绝孕穴，这些穴道在腹部上。我们在介绍针灸的时候，灸、针都可以断孕，不让她生小孩。

处方里面很多，等到我们介绍处方，很多可以让你怀孕生小孩子、让你不生小孩。不生小孩的，我们可能技术没有西医那么好。因为我讲过，西医是破坏，找什么东西毁坏找西医最厉害，要建设找中医最好。所以要生小孩子，要建设找中医。我已经帮了不晓得多少无数的美国的妇女怀孕生小孩，她们吃的中药但生的孩子还是金头发蓝眼睛，不会像中国人你放心。吃中药生下还是老外是老外，所以很肯定不会影响到基因的问题。很奇怪的就是，经过我用中药让太太怀孕的，出来全部是男的，到目前为止都是男的。所以他们给我个外号，生男找倪海厦。他们没办法控制，人工授孕很难控制生男女的。很奇怪，我也没有特意去控制它。当然我也没有去改她风位，看她东宫、东宫太子，她就吃中药她就怀孕，然后就生下来就是儿子。

痛经 痛经我们用针、灸通通可以。月经我只是跟诸位介绍一个大概，还有很细的。

如果是痛经，在月经当时痛的时候尤其月经来的第一天最痛，跟病人说当天痛来找我。时机要掌握住。痛的时候下手，三阴交、血海针一下去，有时候三阴交针下去她已经不痛了。除非扎到二阴交，应该不会扎错的。为什么？你去压她，按照脾经的内踝裸骨往上推，到第三寸一压好痛，就在这里。针一下去，她当场痛就去掉。如果痛去掉八成还有一点痛的时候，扎血海。所以三阴交跟血海是我们非常有名的止痛经的大穴。这都在脾经上面的大穴，止痛经是立竿见影。这次痛了扎过下个月来还痛，再扎。一般来说不会痛了，很好玩，扎一次。如果下个月还痛，再扎一次。

一般女生的痛经，中医的观念是这样子，痛经的来源是因为小肠的火太弱。所以在生理期中间生冷的不要吃。什么生鱼片、撒西米，没有关系可以买、受不了欲望可以买，买来我帮你吃、我们男人可以吃，你买来给我吃就好了你不要吃。生菜沙拉等生冷的东西不要吃，尽量吃比较热的东西。还有中医的观念里面，不赞成在生理期的时候行房的事情。中医认为生理期气血是往下走的，这个时候行房可能会让气血阻碍在那边，以后造成很多妇科的问题，所以不赞成在生理期的时候有行房的事情产生。

灸三阴交、中极、关元也是很好的，针和灸都可以用。痛经是很好治的，用药、用针灸都可以把它治好。

月经的下血不止 我们从上面开始讲，流鼻血流不止下天府，吐血不止下中脘、内关不要下足三里，肠漏下血我告诉你了。如果月经停不了怎么办？有的女人来了二个礼拜、三个礼拜不停一直在下，下隐白。隐白穴在脚大拇趾的旁边、三毛的前面一点。隐白针下去，留针二十分钟、我们常常针灸留二十分钟，慢慢血就停掉了。有的时候当天就止血，有的时候隔天，但是血都会止掉。所以隐白穴是止月经下血不止最常用的一个大穴。常常有时一针就好了。当然是两针、一个穴道是两针，左右都下。这是止血用的。

赤白带 女人还有一个很大的问题，过去中医有句话，十女九带、十个女的中九个女的有赤带白带。中医很好玩，小肠是赤肠、红的，大肠是白肠。所以赤利、拉出来是血的话在小肠上面治疗，如果拉出来是白利、大便都是白色的在大肠上面治疗。白利是背后的大肠俞，赤利是小肠俞，诸如此类的。

十女九带，白带有赤带跟白带。如果是赤带，颜色比较深、褐色，味道比较重，是湿热下注。如果是白带，寒湿下注。一般的带如果是白色的、清淡的，就没有什么味道。湿热的味道比较重。遇到湿热的时候不要灸，下针。隐白穴除了治月经不止以外，下针治疗白带非常好。奇经里面有一条是带脉。为什么讲带脉？带脉讲的就是这个带。所以临泣穴很好用。三阴交、血海，一定会下到隐白。近取穴比如关元旁边的水道、归来、曲骨，天应、近取穴、靠近的地方下针。背后的白环俞是治疗肠风下血、还有白带的很有名的穴道。白带是寒湿，下针的手法跟赤带是一样的。唯一的不同就是，白带还可以加灸因为是寒。

当我们把寒或者热去掉以后，这个湿就没有了才会完全的根治。所以如果要根治带、白带或赤带，中医才有办法。如果光去热，因为西医只看到湿没有看到热，看到热是发炎给你吃个抗生素消炎，湿不去掉不会好。所以我们在治症上面，比如一个伤口出来、有个化脓，光是发炎、炎症是热证，我们用针灸可以去炎还会去湿，用处方也是一样。西医只是去炎不去湿的。我们是湿和炎一起去才会完全治好。不能光去炎湿还在那边，现在炎症没了过了明天病毒又回来了，所以伤口一直没会好。中医是湿和炎症同时一起治疗，它才会好、才会完全治好。脾主少腹，所以少腹上面所有的湿通通是脾脏在管。因此阴陵泉、地机、三阴交通通是可以选用的穴道。选择穴道就这样来的。所以如果光去止带、光去消炎，痛没了湿还在那边。同时下，把湿要排掉。这是我们选穴的手法。

子宫卵巢肿瘤 当子宫、卵巢里面有肿瘤怎么判断？我们不需要脉，脉是比较低层次的。当有肿瘤，我讲案例就知道。一个太太来找我，五十四岁月经还有还很准时来，子宫肿瘤。因为里面长瘤的时候，代谢的系统会减缓。中医的观念里面讲，因为长个东西在里面。一个东西不断在长，所以子宫、卵巢也在长，这个时候月经会延后。所以女人早就四十九岁更年期应该到了，结果更年期完了以后月经还是准时来，一般来说都有肿瘤。肿瘤大的在腹部上就可以摸得到，可以摸到肿瘤好大一个，有的还好像很多乒乓在里面、还很多像桔子在那边，一个一个的可以摸到一个圆球一个圆球的。一般有实的时候，有肿瘤、有肌瘤或怎么样、或者子宫颈癌，我们通通列为一个实、一个实证。

当有实证的时候，在天应上放生姜隔姜灸，然后有异常出血的时候隐白来止血，是一样的手法。所以我们在看症的时候，不管里面到底是什么肿瘤，我们治疗子宫肌瘤跟治疗

子宫癌的针灸的手法是一样的。我们以前中医哪分那么多，不相信去看几千年传下来的古书，没有分的，都是治症。

一般只要有恶性的肿瘤在子宫卵巢，月经就会非常的不正常。有肿瘤在里面，很多人是肌瘤、水瘤、血块在里面，我们在三阴交都会找到压痛点。实证的痛，你压上穴道，病人不要碰，都是有长东西。虚证的痛，压到三阴交，她喜按、按用力一点。病人腹痛、肚子痛，实证的都是拒按，不要按很痛，就是里面长东西。虚证，虚代表里面是血虚，也会痛但是隐隐作痛，喜按、按到肚子上很舒服、再多按一下、按越重越舒服，代表里面没有东西只是虚。这个观念上要有。

现在诸位懂了，肿瘤很简单了。脾主少腹。一直告诉要行阳，要让阳气旺，灸就是阳，一灸阳就走。脾经上取，胃经上也可以取，因为脾胃是表里。所以我们要阳气在胃经上面，可以下本穴足三里、原穴冲阳、母穴解溪。原穴可以下，虚证和实证都可以治疗，络穴通通可以治疗。就按照这种方法去找，取症状。平常在选择穴道的时候，看病人呈现的症状。腹部的痛，看是在胃经、还是在肾经、正中中间痛是任脉。一样，针灸上面不管肿瘤在哪里，我们看她痛在哪个地方。肿瘤在肾经上就在肾经上治疗，在胃经就在胃经上治疗，在任脉就在任脉上治疗，依此类推。

在这边放个艾草隔生姜灸再在旁边下针，可不可以？当然可以。这是针灸不在同个穴道上面，没有关系。不是针上面放个艾草，并不是那样子。针上面不放艾草，因为针上面放艾草的话只是炮烙刑，在我们正统的针灸上面来说。针和灸可以同时用，但是灸就是灸那个穴道，针就在这个穴道针。

如果病人腹痛、肚子很痛，月经来痛又有肿瘤在里面，这么麻烦但不治也不行。我们在三阴交下针、血海下针痛去掉，然后在硬块上面下灸。一看她是寒证，为什么？这个人每次来白带很多，肿瘤有很多白带的。有白带就在硬块上面灸。在硬块的哪里灸？摸呀，不要按很痛、拒按，就在上面灸。这是我们一般的手法。趴过来背上的时候，当然痞根都可以做。同时妇科在八髎、八髎穴是针对妇科设计的，八髎穴可以用手指头去压，哪一个有压痛点就在哪一个上面下针，这叫阿是点。所以阿是并不是啊是是是，很多外面的肩膀痛，这里阿是就在这里下针。这真是书没读通读到形，最料的针灸。一般的内科，大致上处理的方法是这样子。你们要有个观念就好了。

有些很特殊的手法，比如穴道只用在一個病，这种都是插花的。就是说主流医学里有，其它进来是插花的。比如我刚刚跟诸位介绍，肩井穴是非常有名的治疗胸腔内科的瘀血的大穴。同时在肩井穴上灸是治所有淋巴结肿胀，包括甲状腺肿大、脖子下面的含腺肿、腮腺肿很大、腋下的淋巴肿很大、乳房的腺肿很大、两个胯的鼠蹊部肿的硬块很多。不管西医说的淋巴癌或者怎么样，都没有关系，在肩井上都可能灸、肩井上很好。同时在肘尖用灸的。灸了身上一定要灸下面，把气往下导，所以足三里都可以灸。一般的都是要活用。

怀孕忌针 女人怀孕，这是女人才有男人没有的。怀孕的时候，像我们有些腹部的穴道不针，怕有问题。合谷、三阴交也不针。

安胎与堕胎 当然我们知道，补合谷、泻三阴交会堕胎，泻合谷、补三阴交会安胎。记的方法很简单，因为合谷是气穴。正常的人所谓安胎，中医的安胎的观念就是四个字。气旺血衰是会堕胎的，当一个女人的气很旺、血衰的时候胎就会坠、堕胎。反过来，一个人血旺气衰的时候就是安胎。所以诸位不要去记，观念很重要。你只要观念有，永远会记得。不然你不知道这个，你看书上写的补合谷泻三阴交是堕胎、泻合谷补三阴交是安胎，等到临床时错了，因为忘掉了去翻书。很紧张去翻书，急得翻不到到底在哪一页。因为合谷是气穴，一补气的时候气会旺、血会衰。小孩子在肚子里完全是靠妈妈的血在滋养他，没有气所以小孩子没有呼吸。靠血在滋养，当然是血旺气衰是安胎。泻合谷的话就是气衰了，所以它是安胎。理论上想通的话就不用去记了。如果补泻手法不熟，就干脆不要用。

安胎，我们下针下隐白、三阴交，可以用灸的、灸的总好吧。因为这是血的穴道，脾统血。当我们讲脾统血的时候，诸位知道我一再讲过脾主少腹，所有少腹的问题我们在脾脏都可以找到它的治症。脾统血，三阴交是个大穴，灸三阴交血就旺。观念有就好了。

胎位不正 膀胱经的至阴穴在小脚趾的外侧，效果很好，针一下去隔天胎位就正了。

孕期中不良反应 如果怀孕中间恶心呕吐，妊娠呕吐，公孙、内关。下内关的时候，跟病人说心想要我吐，不能说我好吐，下了内关吐得更快。内关络到心包，络心意的。再来中脘穴都可以止呕，足三里都可以止呕，下针效果也是很好的。

如果妇发在怀孕期间感冒、发烧了，西医绝对不会给抗生素，他们也很了解。再没有良心的西医也不会给你吃，抗生素不能吃，吃了万一伤到小孩子。所以叫你回家多喝点白开水、多休息，这是一般的西医。怀孕的时候不敢给你吃，不怀孕的时候就给你吃了。你有没有想到，既然怀孕的话可以不吃，不怀孕当然也可以不吃。中医退烧，少商、商阳、大椎放血一定退烧的。如果烧的很壮热、大烧怎么办？看看有没有便秘。便秘会引起壮热，大便不通会引起燥热、高烧。

妇人怀孕的中间很多人便秘。这边的未婚男人很多，都是我们中国的精英，拜托你们去结婚，学完以后去结婚生小孩。你太太如何怀孕的时候便秘，你不会没关系我帮你治。我们要多生点后代，要传承。便秘的时候怎么办？支沟、照海。支沟、照海是我们通便最好用的穴道。关元、四花很好，怀孕肚子那么大了不要去针那边，妇人也会怕。针支沟、照海就可以了。妇人怀孕的时候气很旺，气脉玄脉都很快。所以支沟照海一动她三焦的时候，三焦就开始动，大便就很快会出来。这时候不要去想四花灸，五花我也不管你，最好不要动到腹部，不要吵到胎儿。

这是一般我们会遇到的。妇人在怀孕中间很多人水肿，肿得很厉害，小便不是很好。两个脚肿的很厉害，不要吃中药也不要吃利水的药，三皇穴加针太冲，三阴交、阴陵泉、地机加太冲，可以加水泉，或者加肾经的太溪穴在内踝骨靠近大筋的正中间的地方。太溪穴一下针，水就排出来。不需要用什么药，下针水就排出来了。

所以针灸在妇人怀孕的十个月中间非常好用，只要记得不要扎到腹部上就好了。针灸非常好用，包括安胎、褪水、便秘，什么都可以治。还有妇人发高烧都可以把她退烧。就用这种同样的手法。所以我们人的退烧，不单单是小孩子，少商、商阳放点血还有大椎放点血，大人都可以用这种方法来退烧。退烧的效果非常好。怀孕中间不能吃的西药，正常人也不用吃，所以好像没有什么可以吃了。

生产及胎盘处理 如果生完小孩，孩子子拿出来了，胎盘还在里面。现在有外科手术一般我们碰不到了，过去中医怎么处理？过去中医没有这种情形的。因为中医是这样子，产婆或者老中医拿着药箱来，要生了，马上去烧热水、剪刀用蜡烛烧过或什么样子。产妇是蹲到的，先生在后面，或者找壮力的哥哥姐姐、力道很强的把太太撑住，所以她是蹲到生的。现在非洲的土人都是蹲到生的，生小孩的时候她就跑到河边，自己生完就回来了。

现在妇人们被西医养坏了，要服务好、要加护病房怎么样，弄得好像很严重。生小孩怎么会是病，生小孩子是正常的生理现象。如果生小孩是病，谁愿意生小孩。正常的生理现象，现在要小题大作才有办法赚钱。

过去的中医是让产妇蹲到生，历代都是蹲到生。如果胎盘打开来了，我们手去摸合谷脉动了，赶快给她蹲到。平常她的阵痛，有时候假性的妊娠痛，不是要生。一摸合谷脉动，赶快蹲。不要还没有脉动就蹲，蹲了半天结果脚很累，结果真的脉动的时候了没有力气了。这个庸医太烂了。她躺到，我们要知道她生就摸她的脉。合谷气脉穿指，合谷脉穿到商阳穴就是整个脉动了。要生了，赶快蹲好。小孩子出来的时候胎盘就会跟着出来，因为蹲到。如果躺到生就不行了，胎盘要人工出不来或者用推。如果出不来堵在里面，赶快拿出来。

像我们这边就有妇科医生很了解，不拿出来就大量出血。里面有子宫大量出血很危险的，血崩一样冲下来很危险，胎盘要取出来。采蹲姿的话，一般来说不会有这种现象。

如果大量出血中医的针灸怎么处理？一样，隐白。所以隐白穴非常好用，是妇科止血的大穴。胎盘出不来怎么办？昆仑穴、还有太溪，在跟后跟那边下针，她的胎盘就会跟着出来，我们讲的是远取穴。天应上当然可以下针，中极、关元当然可以下。

无痛分娩，如果要她生小孩子完全不痛，三阴交、合谷下针。完全就不痛了，病人感到的阵动不是阵痛。阵动，一直在动，但不痛。【倪师针灸 64 视频同步文稿】

最累就是这个太太没有隐白，隐白不见了，脚趾头断掉、在农田里面种田被蛇咬到结果脚趾头断掉了，诸如此类，或者脚踏车或者车祸没有脚趾头了。一旦这个穴道没有的时候，取它脾经、经络的最后一个穴道。比如脾经从上下去，大拇趾没了，后面是太白就下太白。脚掌都没了，下商丘，经络的最后一个穴道就可以止血。一定在脾经上做。脾经上做还流就在肝经上做，因为只有脾主少腹、还有肝经络阴器的地方、肝又是藏血的地方。一般我们在土上面治疗就好了，在土上面治疗就可以。

第七章 针灸理论部分(续第五章)

一、灵龟八法与子午流注

今天我们进入针灸的理论部分的最后一个段落。下面有几个重点我们要介绍，一个是所谓的子午流注，还有一个是灵龟八法。再来我们介绍耳针、耳针怎么使用，还有回阳九针，还有十三鬼穴，这都是比较特殊的治症。你要基础很好，才有办法去学这些东西。基础不好的话，知道穴道也可能没有办法做到效果。我们从灵龟八法开始。



用微信扫描此二维码，打开灵龟八法小程序，即可查看当下时间的配穴

关于此程序有任何疑问，可以联系各班级群志愿者

灵龟八法 过去的中国人、我们至今到今一直认为，中国的哲学、医学、军事或什么东西，都脱离不了易经的八卦。这个灵龟八法就是从易经的八卦来的。

易经的八卦有先天卦、后天卦。很多人读易经去记“乾三连，坤六断，震仰盂，艮覆碗，离中虚，坎中满，兑上缺，巽下断”。实际上，易经有个先天卦，先天卦是一个体。体就是说，一个四度空间存在，可是它是个静止的状态。当我们把它变成后天卦的时候就可以用它，我们用的都是用后天卦。所以不管是我们在过去中国人用在看算命、看风水、看地理、看病、用在针灸上面，通通是用后天卦。书上讲的很复杂，告诉你们怎样样子去计算时间，弄了半天。实际上我们有个盘，有了盘以后就不用去算那么复杂的计算的过程。

灵龟八法跟子午流注有一个特性，什么时机用它。一般我们是用在急救、急诊的时候上。平常当然也可以用，我就是怕你们这样子。比如说你学了灵龟八法，从此以后比如你姓陈就叫陈灵龟，所有的针灸都忘了，什么都用灵龟法。然后子午流注学完以后，你姓孙叫孙子午，正常的经络取穴都忘了。不可以。我们前面讲的都是主流，现在就给你们一些翅膀。你是只老虎，给你一些翅膀，让你增加你的功力。只此而已。耳针、回阳针、十三鬼穴，我都会慢慢一一跟诸位很仔细的介绍，我们什么时候可以用它、如何用它。

我们从灵龟八法开始。有的人八卦的几个字不会念，没关系。乾兑离震巽坎艮坤，一个阳一个阴、就是阳阴阳阴阴阳阴，然后再来两个阳两个阴，再来四个阳四个阴，这就出来了。这是八个卦，这八个卦是一个圆形的。我们把它放到后天的部位上面的时候，摆的位置是根据我们的洛数，所谓的“五居中位，戴九覆一，二四为肩，七三为腰，六八为足”。这样写的时候，直的加、横的加、斜的加，怎么加其和通通是十五。十五是一个定数。人体的平衡就在这个上面。我们把卦对上来的时候，南方是离、北方是坎水，带上数字是离9坤2兑7乾6坎1艮8震3巽4。因为它是平衡的，我们人体也是平衡的，就把人跟卦放在一起看的时候选出八个穴道。这八个穴道控制着奇经八脉。我们把这八个穴道分成四组，在控制人体的平衡。我们计算干支、计算时间，知道今天的属性、决定现在的时辰开什么穴，这就是灵龟八法。你现在不平衡，在现在这个时间开这个气，让你平衡。所以是用奇经八脉的穴道来做取舍。

过去我们要计算今天开什么时辰、开什么气、开什么穴道，过程是很复杂的。现在一个盘就把它简化了。我个人有记的方法，你不记也没有关系，因为盘上都有，这是我让你们买个盘的好处。诸位看红盘中间有八个卦。这个盘的正面是灵龟八法，后面是子午流注，所以子午流注跟灵龟八法都在同一个盘上面。这是我们市面上最好用的一个盘。

过去把它变成歌诀“坎一连申脉、照海坤二五、震三思外关、巽四临泣数”，诸如此类的，这是一个歌诀。歌诀只是协助大家方便好记。八个穴道管着奇经八脉，详见下表。

4/巽/胆经的临泣/带脉	9/离/肺经的列缺/任脉	2/坤/肾经的照海/阴跷脉
3/震/三焦经的外关/阳维脉	5	7/兑/小肠经的后溪/督脉
8/艮/心包经的内关/阴维脉	1/坎/膀胱经的申脉/阳跷脉	6/乾/脾经的公孙/冲脉

如何去挑它开时辰？就是要看黄历。每年要带一本当年的黄历。如果没有黄历，就随便拿本万年历。我找这本万年历是因为很小可以随身带到，只此而已。你高兴找个大本的，或者你都不要万年历每年拿本黄历带在身上都可以。在开的时候我们就会去看当日的干支。

灵龟八法以它的干支、天干和地支来做主。子午流注只看干不看支，就是以日干为主。灵龟八法要看干支。比如说今天是2005年国历的七月二十号，万年历上面今天是乙巳日。如果你没有万年历没有关系，查农历都有。查到今天的干支以后，拿这个八法盘，找头是的乙的转。找到乙巳以后，开口对到乙巳。现在是下午七点到九点、戌时，它中间的号码是4，4是巽是临泣穴。临泣和外关是一组的。也就是说，今天、这个时间开的是临泣，先针临泣后针外关。

作用是什么？作用就是，现在头痛、牙痛、胃痛、大肠癌、肝癌、气喘、意外受伤、家暴被打、感冒、小孩子发烧、坐骨神经痛，不管什么病，进来通通扎临泣、外关，每一个人通通好，在这两个小时里面。针下去就好了，很舒服，因为这是开气血。

顺序要有，针临泣以后要再针外关。过去很多歌诀在讲灵龟八法的手法，基本上一个大原则掌握到就是，如果是实证，她下午被家暴或被车撞了晚上到你这边来，当天发生的是实证，下临泣的话就用泻的手法。气喘很久了，同样来下临泣，临泣平常跟气喘没有关系的，但在这个时辰里面临泣开气血，下临泣。每个都好了。所以我说不能一开始教你们，不然你们从此就记得这八个穴道，然后带个牌子就走天下去了。不行，不可以。

这个方法第一个可解燃眉之急，第二个有机会可以跟病人谈话。病人现在喘的很厉害，一开穴，他就很好了，你就可以问到底怎么回事、可以问很多病因出来。所以会用到。有人给车撞到、或者马踢到，来开穴，一开穴的时候很好，然后问他详细情形怎么样、哪里痛，他可以讲得很清楚。因为病人跟你讲是最清楚的，这是我们使用的时机。

任何病都可以治。如果以后你的诊所每天把号码贴着，看什么时辰开什么。来了病人就先扎这个，扎完以后再按照正经去补泻，膀胱经的实证下膀胱经的子穴束骨、虚证下委

中，手抬不起来是大肠经的下对侧的曲池左病右治。可不可以？效果会加倍。只是说你的诊所会很挤，病人呆了一个小时还没走，后面病人堵到。就是有这个缺点而已。

一般我们下八法的时候，我们扎进去差不多等它个十分钟、十五分钟，针取下来再去下正经的穴道。一天就开一次。你帮他扎过以后、气血调整过来以后，下个时辰同样的人再扎，效果就没了。临床上我们如果要得到很好的效果，病人进来管他什么病通通先下左右四针。四针在身上的时候不要扎其它针，因为会动到他的气血。如果现在开的是外关，要先下外关再下临泣。

临泣跟外关是一组，公孙内关是一组，后溪申脉是一组，列缺照海是一组。这就是我们的灵龟八法。记得什么病都治，不管什么病。刚开始的初症，比如小孩子的感冒或者是一个家人发烧，帮他灵龟八法下完，他就好了。所以这个方法有很好的地方。还不到一个礼拜的肩膀痛，用灵龟八法一开，他也好了。所以有很好的效果。就是我怕你们学了这个别的忘掉了，这个太简单了嘛。

这个理论就是我刚刚讲的，它按照人体的平衡的数、一个定数之下人在平衡的状态。中医讲的就是阴阳，阴阳能够平衡它五行就会平衡，所以从头到尾我们在追求的就一个平衡。以后不管你用针、用灸、用处方，都是在让它阴阳平衡，只是这个目的而已。那你一定要很了解什么叫做阴阳平衡，你才知道这个人在病态还是在正常的状态之下。很多的中医阴阳会说，可是不会如何知道它平衡的状态之下，他不会去看。他们会说阴阳要平衡，大家理论都知道，可是感觉就感觉不到。

阴阳是正反，刚好是相辅相成的。比如说天地之间越高空越冷，照理说越高空离太阳越近怎么越冷？可事实上就是越高空越冷，越接近海平面越热。人是在地球上面的，越高空的头顶越冷、越接近脚上越热才对。因为我们在地球上。为什么？就是阴阳的平衡。应该阴在上面、阳在下面，人的气血才会循环。如果阳在上面、阴在下面，阴阳就分隔了。所以我们一看到怎么脚是那么冰的上面那么热，完了，阴阳分隔了。我们处方下去或者针再下去、灸再下去，弄了半天还是分隔的，心都凉了，代表病人不受针力也不受药力了。

每次我们在临床上看的时候，病人化学治疗一做完阴阳就分隔了。这个化疗好像把病毒包起来，我们要去解救他、要去治病的时候，还要先通过化疗的这个关才能过去，我们在治疗上面就会倍增困扰而且效果非常不好。这是我非常反对的原因。一般来说只要没有经过化疗，我们用针、灸、药效果都非常好，因为让它阴阳相平衡。

最简单就是问他的头面身体是不是冷的，他说我身体很冷、脚是热的。这种人没有病，因为阴阳平衡的。大自然界地球存在多少亿年了，高空永远是冷的，地下永远是热的。所以人要头面身体是冷的、脚底是热的，这是正常人。

这是灵龟八法的开穴。子午流注是单针，所谓单针就是一针。在灵龟八法后面要注意的是，如果开数 12346789 没关系，如果开到是 5 的时候男的要取照海、女的要扎内关。男女稍微不一样，因为阴和阳不太一样。开到 5 的时候，男女要分一下，毕竟有点差异。

子午流注 诸位把圆盘反过来，我们看后面就是所谓的子午流注。子午流注是开单穴，下一针。中国有些中医只下单针，我叫倪一针、你叫孙一针，就是单针。西医叫一刀怎么样，中医叫一针。一针有没有效？有效。但是如果只用单针做子午流注，你有没有想到，如果针灸就是单针那么简单，针灸就不用学了大家都会。如果单针做，比如做十个病人一个很有效，把很有效的拿出来、另外九个没有效就用单针。明明可以把他们救回来，可以用单针做没有救回来，那良心在哪里。所以单针可以用，但是绝对不能依赖它。有的中医想表现很厉害，什么病人来今天这个时间通通开单一的穴道、全部扎那一针，管你是乳房硬块、还是气喘、还是胃溃疡、还是怎么样，通通扎那单一针。有的有效，有的没效，没

效的怎么不讲？没有效赶快用其它的方法。针灸太多东西可以用，为什么要用单一那针？所以我并不赞成。但是有没有用？有用。我刚刚跟诸位讲的就是，应急的时候非常好用。

比如天干地支今天是乙巳日，开乙日的时候晚上七点到九点、戌时开的是小肠经阳谷穴。男人扎左边、女人扎右边，单穴，一针就可以了。当然你要扎到阳谷，不能扎到腕骨、阴谷什么的，要扎到阳谷。单穴的治疗会有效，跟灵龟八法比起来，它的效果没有灵龟八法那么好。这是我们临床的经验可以告诉我的。有的医师就是叫病人一三五、二四六的来，或者是每天来下一单针，每天按时间开穴。当然会有效，可是我讲过这不能人表一切，针灸不是那么简单的。

现在因为有这个盘，子午流注、灵龟八法就不用按照《针灸大成》里面去推算日子、一直去计算。不需要，已经有这个结果了。而且这个盘流传很久了，手上的是新做出来的。

二、奇穴治疗

诸位现在了解子午流注和灵龟八法以后，我们随便举个例。现在有个病人来了气喘，进来的时候喘的很厉害、话都不能讲。一看现在开的是列缺、照海，照理说列缺、照海跟气喘没有关系，但针下去喘就好了很舒服，十五分钟或者二十分钟留针。

中医的留针，新病、病在很初、初症的时候留针的时间很短，大概五分钟、十分钟就可以起针了。如果是久病，留二十分钟是正常的，留针留在身上二十分钟。在留针这二十分钟中间，你可以每隔五分钟去做个补泻加强它的效果。做补泻的时候，一般来说是在原穴、络穴、子穴、母穴、本穴上面做。有的病人怕针，每五分钟动动针他很紧张，就下完针做完补泻留二十分钟没有关系。针可以留到一个小时、二个小时都没有关系，尤其治疗重症像中风的时候，针下去后每隔十分钟运一下针，所谓运针就是做一次补泻。这时给他留针一个小时、二个小时都没有关系，然后针再取下来。反正他也不能动，针没有在身上他不能动，针在身上他还是不能动，躺着无所谓就是下针。重病像麻痹、半身不遂，下针留的久一点，效果会非常好。这是我们对新病或旧病留针的原则。

刚才那个气喘的列缺、照海开完以后二十分钟把针取下来，取下来以后再按照正经去取穴。治疗气喘最好的穴道像公孙、内关、气会膻中。治肺的话一定会去治肝，肝的募穴背后的期门、背后的肺俞、正面的中府云门穴，都可以用。我们有奇穴，就是在大椎旁开五分的定喘穴。下针直针进去，对气喘非常好。这是奇穴。

当然正经不能忘掉，每次讲奇穴正经一定要记得，绝对不能学了奇穴就专门扎奇穴。定喘穴这个穴道没有别的功能就是对气喘很好，只此而已。奇穴会用到，但是正经的穴道一定要知道如何使用，学针灸绝对不能偏离正道。有些经外奇穴的效果的确很好，那对你来说是锦上添花。你有了它增加一些助力，没有它正经还是可以把病治好。一定要有这种能力才可以。这是对针灸的一个基本的理解。

三、耳针治疗

针灸有一个特殊的治疗的方式、诊断的方式、跟检验的方式叫耳针，光是耳针就是一学问。耳针可以帮助我们诊断、帮助我们治疗、帮助我们 confirm 病人好了没有。

市面上有耳针图，版本很多。如果把耳针图分开来一个个记，记不起来。我本人读书比较取巧。耳针当初怎么来的？这图怎么来的？是在抗日战争的时候，山东胶州是德国的占领区。有个老先生带了一家人逃难的时候，在德国的领事区跟警卫讲，你让我家人进去避难我送你一张图。他们知道中国的宝很多，这个图就是耳针图。然后德国人回去研究，真好，从德国又跑回中国来。这是耳针的图，一直失传的。

临床上怎么看耳针？耳朵怎么来的？我常常问老外，不管你是黑人、白人、黄种人，绿人、红人随便，永远看不到耳朵是三角形、正方形、长方形的人。耳朵都是一样的形状，这一定有它的意义在里面。正常看耳朵的时候好像没什么感觉就是个耳朵，可是如果把耳朵图倒过来，倒过来看的时候耳朵的形状就像个小 baby 在妈妈肚子里面、婴儿的形状。所以如果倒过来看的时候，我懂了，耳垂是头、头面、脊椎骨、尾椎、两条腿、阴部、手臂下来，内脏系统的心、肺、食道口到胃、小肠、大肠到膀胱，一下就记起来了。所以耳针记的方式是倒过来就通通记起来了，不要去背它。

过去临床上我有个长辈，他的妈妈九十四岁了。我去他家拜访他的时候，老太太每天坐在客厅里面，全家人伤风感冒就老太太拿个扇子看电视。曾孙都感冒，曾祖母没有感冒。身体很好，瘦瘦干干的。【倪师针灸 65 视频同步文稿】

你妈妈一定有个保养的方式？我妈妈一辈子不运动、出门到公园都没有。我想这更厉害了。吃的也很简单。他跟说保证绝对没有运动。你妈妈一定有特殊的地方？他说我告诉你，有一天早上起来，看到我妈妈从洗手间出来，奇怪怎么两个耳朵红红的。问妈妈怎么耳朵红的有人捏你？她说不是、从小我妈妈就教我。中国古代足不出户，如果爬墙看到你就要嫁给我，很麻烦的不能乱看。足不出户就没有运动，就每天按摩耳朵。从小养成习惯，每次洗完脸到处按摩耳朵、整个耳朵压过一遍压二十分钟。听清楚，整个耳朵按摩一遍。她整个耳朵在按摩的时候，全身内脏在动。她已经一生每天早上都做二十分钟耳朵的运动，你想想她的身体好不好。所以说你在忙的时候，坐在飞机上不用做飞机操、静脉流、脚活动、伸伸手，按耳朵就好了。那些都不对的。

中国人的功夫不是做直线的，一定是旋转。为什么旋转？一条毛巾里有很脏的水，肚子里有很多、一肚子的大便。要把大便排出来，毛巾的脏怎么排？折毛巾，这就没有文化。西洋人的运动都是折，都是直线的运动，健美的器材都是直线的。中国人拧毛巾把它拧干。既然这样拧干，做运动为什么直线？直线做的话大便还在里面。所以一定是旋转。所以中国人研发筋经，所谓筋经就是要旋转它。中国人讲易，易就是简单，同时易是变易，还有易是变、旋转。这样就有易筋经。旋转的状态之下，人身体新陈代谢，气血才会流畅。

按耳朵的时候，揉它、捏它，气机就在旋转。所以晚上住远程的坐巴士回去或怎么样，一路上都按着耳朵回去。两个小时没事干就按耳朵。看书头又晕，又晕车，又没有五苓散，针扎下去要用手按在脚上的公孙，很麻烦。就按耳朵，全身运动。所以我们不要讲别的，光是比如有便秘，从今天开始按耳朵，药也不要吃、针也不要下，每天按耳朵，大便就正常了，效果就那么好。所以老太太九十四岁，全家都感冒因为他们都吃西药，老太太没有感冒吃什么西药、抗生素也不吃，每天就是按耳朵，常年不生病，什么都正常。这是中国的功夫。所以我们中国人的东西非常好用、实用，也不要花钱。有没有人去设计一个工具按耳朵？哪那么土，手去按。还要设计个工具来给耳朵按摩，不会那么笨。我们很多东西可以设计，不会设计个东西来按耳朵。上帝设计你的手就是给你用手指头去按耳朵用的。我们过去有脚底按摩。脚跟耳朵，如果把耳朵的形状画得稍微凸一点就是脚，一样的意思。脚的味道比较不好，就按耳朵嘛。所以我们中医用耳朵。

在查耳朵的时候，比如沿着耳朵查，可以查到、精确到胃的下方里面有发炎。病人还不知道，因为才刚开始，不相信。结果几个月以后开始痛了，的确有西医讲的幽门杆菌。中医早就查到了就是靠耳针。所以耳朵的穴道可以帮助我们诊断，可以帮助我们治疗。

治疗的时候有一种特别设计的针就是耳针。耳针非常小。我等一下会拿实物给你们看。耳针的形状，中间一个针头，像图钉一样。找到穴道以后把它埋进去，针后面一般有个胶带，把它贴到耳朵上去。当然在埋针之前一定先用酒精、酒擦干净。

到底埋到哪一点，就是阿是穴。现在大致讲一下。耳朵有个小屏风、耳屏，有耳轮，有耳珠。我们前面介绍过，有个病人或你先生，喝醉回来跟你装酒疯、胡言乱语，你就在耳尖女孩子穿耳洞的地方扎个洞放血出来，挤二滴血酒就醒过来了。这是解酒穴。可是有

的已经先打洞了，以前是女的，现在很多男人都打洞了。打洞以后怎么办？解酒穴的穴道没了，还在，从旁边再刺就好了。因为大概的位置在这一带，在这里放血，一般来说都能够醒酒，马上就醒过来。血放出来他还胡言乱语的，根本就是装的。一推二五六，反正给他推个一干二净。

用耳针来做诊断，过去我们中国人因为没有东西就用筷子。筷子很好用，但不要找太尖的，很尖的刺每个地方都痛。找个竹筷或木筷前面比较圆的。现在有种探针很小一根，像牙科用的柄，头上有个圆球。这样的话，我们可以用一个圆球或者是用筷子，都没有关系，可以做探测穴道用。

比如有个病人来，他已经告诉你是坐骨神经痛。问病人的西医怎么讲，西医说在我后面在第 X 椎有椎间盘凸出造成坐骨神经痛”。Ok, 你让他找另外一个医生，不要说哪边痛，叫他给你拍张照。然后你坐在那边医生来了，你的 X 光片都挂在墙壁上了，医生还是问你哪里痛，你说我照片给你了你告诉我哪里痛，还是不知道。不但不知道，他还会跟你生气。那你 X 光片干吗？

中医不是。在耳朵两个腿交接的腰尾的地方，中医不但知道哪里痛，还可以专治痛的那条神经而不碰到好的神经。这就是针灸，非常的精密。当拿个探器或筷子在尾椎、腰椎这边的附近找，当你找到一个压痛点，轻轻按下去很痛，阿是嘛。阿是是是，就在这里。按下去会有个红点在上面，那是记号。找到那个点以后，把耳针埋到那个点上去。当然要消毒一下，用酒精棉擦一下，然后埋下去。埋下去的时候后面有个胶布贴上。一般耳针可以在耳朵里面埋六天。夏天埋短一点可能五天、四天，因为夏天流汗。冬天七天、八天都没有关系，因为冬天汗不多。如果埋的正确，埋下去的同时他站起来，痛就当场去掉了，就那么快。当然除非你埋错了。病人阿是，结果你埋下去阿不是，那是你的技术不好。

这是最粗浅的、最简单的一个诊断。如果病人来找你说背痛，你用筷子的头或者圆利针在耳朵腰尾的地方没有找到压痛点，他没有病。骗不了你的。这就是人体，这就是中医，骗不了你的。西医做了很多的片子在，看起来很严重，做了一大堆 X 光片实际上也没有有什么用、完全没有用。我就讲，有用的话你不要讲哪里痛，医生能够按照片子就可以指出来哪里痛。你不相信你去问问看。所以西医看到我也不讲话了，因为他知道我怎么讲话。他可以骗得了一般的群众骗不了我。

我们用耳针可以用在所有的地方。西医讲的甲状腺功能亢进、中医讲的瘰疬，心脏病什么的，通通可以用。可是在耳针上做诊断、治疗心脏病的时候，我们并不会区分是什么病，心脏肥大、还是瓣膜闭锁不全、还是动脉血管堵塞、还是冠心病、或者心肌梗塞。我们不去区分这些病，而是在心脏点、耳屏正中央、正中央就是心脏点。找到压痛点的时候，病人的耳朵就告诉你埋一针进去。我们在埋压痛点的时候，心里面只是想找阿是穴埋进去埋得正确，里面的病可能被西医说是心脏肥大、心脏积水、心率不整、瓣膜闭锁不全等反正很多名称，治法是一样的。一埋进去平均埋六天。临床上是这样子，每次心脏病的人来我就埋一针下去，这一针埋下去他就六天不发心脏病，因为心气非常的顺、气机非常的流畅。快速到埋进去里面的闷痛就去掉了。耳针一直跟到他，病人可以回家。

埋的六天中间尽量保持干燥，要洗头的时候用塑胶带把耳朵遮住不要让肥皂水进去。只要不沾到水，就不会发炎。一再记得我的话，水生万物。这句话用在所有的地方都合，包括以后我们治疗癌症、治疗内科病都会用到。包括耳朵这边，没有水沾到不会发炎，沾到水就容易发炎，因为水进去了就容易滋生病毒。所以要想办法保持干燥。如果水进去了，赶快把针取掉，叫病人把针取掉都可以。

这种手法很简单，针是很小、很短一支。一般耳针做的非常的小，不会做成很长的一扎从后面穿出来，这个工厂太差了哪有做这种针。刚刚好埋到软骨上面，不会做很深，你放心，不会做穿过去那么长。

第一个它帮我们诊断，第二个诊断上就有分虚实。一般来说，把人倒过来，下面是头、往上是脊椎骨、到尾椎、到两条腿、到再上面的三角窝。耳朵上方的三角窝，你们大家都知道我讲的位置，就是女人的子宫的位置。子宫卵巢的位置在这边，如果看到这里凸起来一块、绷起来一块，大部分都是里面有肿瘤。一般的实证会看到它凸起来一块，一般的虚证你会看到它凹下去。不管虚实，耳针的动作是一样的，埋到那个点上去。

所以耳针的治症，我们就是按照阿是穴埋针、留针、六天以后取下来。取下来以后不要当场去查它，隔两天叫他回来再去压。这里不痛了就完全好了，一压还痛代表病还有再埋一针。你不要当天针取下来当时就按，他当然痛因为针刚下来。当时痛再埋下去，不要这样，等两天等伤口、针口恢复。针口很小很小，一般来说都不会出血的。

中医认为肾主耳，耳朵是肾脏在管。所以很多人、像我在美国的病人身体差到什么程度？我拿探针、前头是圆的，我光在探背痛的时候，一压下去皮肤就有一个洞，好像刺到一个什么东西就一个洞。你看他多差的身体。他吃阿司匹林，吃 Cumpral 老鼠药，然后吃一些降血压的药，吃到后来都是这样子。你看他的肾脏，耳朵是肾脏在管。

耳朵是冰凉的，肾是寒，肾是水。所以你看妈妈以前在做菜的时候，手一烫到马上去抓耳朵。为什么？因为耳朵是身上最凉的地方。烫的地方马上去抓耳朵就冰凉下来。

所以耳朵的循环不是很好，耳朵上有伤口的时候非常不容易痊愈。如果耳朵有伤口，由中医来处理，很简单，收口很快。如果给西医来处理，抗生素本来就没有用，吃也吃不到耳朵那边，结果耳朵整个烂掉就切掉。所以你看到耳朵像被咬掉一块，那都是相信西医的结果。如果耳朵整个化脓怎么样，中医处理起来很简单。在化脓的地方三棱针点刺放血把它挤出来，再洒些药粉。中药的药粉很多，外用的药粉都可以。再下针曲池。

曲池是上半身的消炎穴。效果好到什么程度？以前我二姐去打耳洞，打完耳洞就放个耳环在上面，不然洞会收口。一放上去就开始发炎，耳垂很痛。痛得姐姐受不了了跑来找我，我在对侧的曲池针一下去当场痛就去掉了，就那么快。第二天一看，整个的脓头就没了。这是针灸消炎的效果。曲池是上半身，下半身是筑宾。很多人膝盖的关节摩擦、擦伤以后，膝盖每天都在动，所以伤口很难收口。活动的时候当然有个硬痂，结痂结起来的时候里面化脓，因为在动。如果给西医处理，把结痂的壳拿掉，拿掉以后再上点药，要再结痂一次，非常不容易痊愈。中医脓都不要挤出来，针下筑宾，下针一下去伤口就开始痒，二十分钟以后把针取下来，隔个 overnight 第二天早上整个痂子跟膝盖连到，脓都不见了。针灸就是那么好，从头到尾药都不用吃。我们常常在活用，针灸是相当活用的一个东西。

你现在学的耳针就知道了，就个病人来了是心脏病。心脏病一进来，你一看那个人心痛。我们有九种心痛，不管什么心痛。绞烈的痛，可能西医说是动脉血管堵塞、冠心病、心肌梗塞，都没有关系不。下针的时候，公孙内关胃心胸。所有灵龟八法的八个穴道，公孙、内关是胃、心脏、胸口的问题。遇到气喘可以用公孙内关，胃痛可以用公孙内关，出血、胃溃疡、胃癌都可以用公孙内关。气喘或久咳、咳嗽、或者是肺结核，不管什么心脏病如心脏肥大、心率不整，通通可以用公孙内关。公孙内关下去以后，病人就好了一大半。其他的，我们知道他是心脏病，我们下针前面介绍的关元、巨阙、天突。下完针以后病人离开的时候，你给他埋一针在心点、心的痛点。心脏在耳朵的一个区域里面，找到一个痛点后埋一针下去。针埋下去，保证病人不会发心脏病，效果比什么都好。临床上很好玩，我的病人告诉我，埋进去了，结果晚上睡觉可能松开或者怎么样，早上起来胸口有点闷。他想针在这边就用手去按，按紧一点，胸口就不痛了。他就真的松脱了，他说这个真好、这样子可以控制心脏。我只埋了一边，病人有两边压痛的时候两边都埋。我在美国把病人教会了。我只埋一边的话，他没事就按另一个耳朵。所以你看美国人，只要是在一边开车一边按耳朵，那就是我的病人。

一般的中医都不知道这样用，不知道去按耳朵，书上也没有，是我从实务上学来的。所以我常常去观察人家，这个老太太为什么活那么长，把她的秘密拿过来。老太太也不知道是秘密，她也不知道为什么，反正她从小就被这样子训练。

中医过去训练男孩子跟女孩子，女孩子就是揉耳朵、按耳朵，男孩子要训练如何小便。现在美国很多人摄护腺肥大、摄护腺癌。摄护腺癌在美国的死亡率比心脏病还高，居于首位。为什么？我就调侃美国人，你们国家太讲礼貌了。我到飞机场去上厕所，很多男人在里面安静无声，他可以小便没有声音的。可你到中国去就不一样了，什么声音都有、什么怪声都有。其实我们男人小便要出力。什么叫做出力？要训练。你们以后回家训练你们自己的小孩子，你们自己也要训练。不要一有尿意就去上，先等一下让尿累积多一点。累积多一点很饱的时候上厕所，站或坐都没有关系。如果站到，这是功夫，小便都可以练功夫的。真正的功夫是行走坐卧什么都可以，随时在练。你把力量集中在腹部，很用力的把小便逼出去，尽量大力的把它逼出去。逼出去的同时小便没了，清完了还不够，这个时候提气把谷道提起来，再把最后一点的尿液逼出去。这个动作才是真正的小便。一天比如五次或七次小便，你练了七次，从年轻练到老不可能有什么摄护腺大、摄护腺癌，没有的。美国人不是这样子，美国人就是安安静静的小便。肝经络阴器。所以妈妈带小朋友、小 baby 小便的时候，妈妈吹口哨，吹口哨是嘘是肝嘛！一嘘，小朋友的小便就出来了。我们在小便的时候也是练嘘，可是你不好意思嘘。小便的时候你心里在嘘，因为真正的功夫不是你当时吐气的嘘，而是没有气的时候、最后一刹那提着肛门的时候、那一声无声的嘘是最后的功夫。最后一步在里面，很强。男孩子每天这样练的话，一辈子绝对不会有摄护腺癌、摄护腺肥大的问题。美国人不懂，他是安安静静不要吵到别人，结果每一个都摄护腺肥大，就是这一步不知道。

我们几千年传承下来的医学的经验告诉我们，平常要保养，不要等到有病的时候再去治疗，都比较麻烦。这就是中国的一些基本的医学观念，跟我们的人体还有耳朵搭配在一起的时候怎么用。耳朵在揉的时候，上下左右每一个穴道、每个部位都可以按。按到哪点最痛，看看是哪个部位，就知道身体怎么回事。按到两个耳朵通红，好像小孩子被妈妈处罚拉了耳朵，耳朵红红的就那样子。每天早上起来两个耳朵红的就对了。上班要注意了，两个耳朵红红的，同事说你被家暴、太太把你捏成这样子，要解释清楚，不然的话就误解。

刚开始在耳朵的心脏点找到压痛点，治疗完判断心脏好了没有，可以压第五椎。第五椎络心脏的。第五椎压也可以，也压耳朵。我一般来说是有三步曲。什么是三步曲？先压耳朵没压痛了，趴过来、反过来第五椎按没压痛了。你们尽量不要学脉，等到以后我们再讲脉。你们能够在望闻问三诊把病解决掉，这是最高等级的。耳朵压心脏没有压痛点，背后第五椎没有压痛点，问他睡觉好不好。睡觉很好，结束了，心脏功能完全恢复了。因为心藏神，心脏功能恢复的话，神会回到心脏的正位上面、神会回到血里面去，一觉到天亮睡得都会很好。依此类推。

如果这个人气喘，第三椎联络肺是肺俞，第五椎是心俞，压第三椎也没有痛。耳朵的心脏旁边是两个肺的区域，压痛也没有。你问他睡觉好不好，一觉到天亮。还没有好、四点钟还会起来，不行，再做。一直到完全能够安眠、能够睡觉，才是完全的断根。

你看这种诊断，身体只要轻微的一点点变化马上就查出来了，你不可能 miss 掉。所以治症上面，当初我们人体被创造出来后为什么设计那么多的点可以去诊断同样的事情？就是因为要因时因地制宜。你说我喜欢脚底按摩，这个人没有脚怎么办？冬天的时候穿着很厚的棉袄，外面又很冷，刚好住在青康藏高原，在脚底按的力量按不到怎么办？耳朵抓起来按。所以很多方法都可以做诊断，不单单是一定要去摸脉。查耳朵是非常好的方法，又简单又快，从肠胃科一直到内科。

肾结石的时候，把耳针图反过来看找到大概肾、膀胱的位置，用筷子或探针进去压，找到痛点。你知道这是第一个证明，第二个在太溪上找到压痛点，就已经确定他有肾结石

了。在耳朵下针，脚上也可以下针。如果在治疗的时候，比如肾脏癌跟肾结石，石头排的时候会有时候看到血。当然我们用处方下去的话只有排石头看不到血，肾脏癌会排气、血不断的出来。癌跟石头稍微不太一样，临床上的治症上面会区分开来。当然以后我们介绍的更详细，但是重点就是在做针灸的时候，不管是肾脏癌还是肾结石，动作是一样的。治症没有特殊的穴道，没有这个穴道专门治肾脏癌、那个穴道专门治肾结石，动作是一样的。

这就是针灸，因为针灸辩证虚实。我们只要知道虚实，虚实就是寒热，虚则补其母、实则泻其子，这就是针灸的精神。

四、回阳九针

卷四刚好在 86、87 页交接的地方有个歌叫作回阳九针歌。哑门劳宫三阴交，涌泉太溪中脘接，环跳三里合谷并，此是回阳九针穴。【倪师针灸 66 视频同步文稿】

回阳针过去是用在病人死掉了心口还有温度。摸他心口还有温度，就针回阳针。所谓回阳就是把他从阴间拉回阳间。歌诀里就是下针的顺序。按照过去的说法，下针以后醒过来了，醒过来以后就是醒过来就活到了，有的半个小时可能就是过去说的回光返照，他可以把一些遗言交待一下然后再走。所以我们叫作回阳针。

过去我的老师有用过，我自己没有用过。我们在美国怎么会有机会用到，死掉都在太平间就送走了，还没有回阳他已经归阴了、还来不及回阳就走掉了，所以我们看不到。他们以前在中国上作战的时候就碰到这种情形。病人已经断气了要送到太平间，等一下，家属没到，病人眼睛还张到、死不瞑目，等家属到至少给他看一眼。家属到了，病人已经不会讲话了，我的老师就下回阳针，下去病人就醒过来开始讲话。一般来说，不用下到第九针，下到大概第六针以后病人就慢慢开始呼吸了、开始讲话。按照我的老师的经验，下针以后大概维持半个小时，跟家人见个面、把所有的事情谈一谈、遗言交待一下，走掉。

如果下针他回来，就活回来了。所以一翻两瞪眼，这是用在最后一步。没有可以用的了，就用回阳九针。穴道要下的准，不要足三里下到足二里、三阴交下到二阴交，不然都不会醒过来。所以平常在下针的时候，临床上要做的多。扎了很多就不用去找，眼睛一看就知道穴道在哪里。这是经验，以后诸位都要磨练到这个阶段才行。这是我们身上的九个位置，老天爷特别留给我们的。你们记得就好了，会不会用到很难讲。可能一辈子用不到，我到现在没用过。可能你们会用到一次或者怎么样子，看你个人机运的。

五、十三鬼穴

再来看卷十一第 159 页，就是孙思邈传下来的十三鬼穴。十三鬼穴是用在治疗癫痫、痫症、狂症的时候用的。一般我们的正取穴，所谓正取穴，癫痫第一个最好的穴道是鸠尾穴，还有百会穴。痫病灸申脉或者灸照海。很多人也用凶会，凶会是小孩子凶门骨的地方。中医认为癫痫、痫症、狂症发狂奔走，这种病一般来说都是痰太多、痰涎壅塞。我们有很多消痰的像控涎丹把痰去掉。正取没有办法治好它，就是十三鬼穴。所以十三鬼穴用在一般的治病上面就是针这种病用的。

十三个穴道必须要按照顺序下。不能先下四五六、一二三等一下，不行。先下人中就是人中，少商就是少商，隐白就是隐白，一路顺着下过去。针下去以后男往左转、女往右转。男的先下左边再下右边、女的先下右边再下左边，这是双穴的时候。单穴的时候，比如人中针下去，扎的是男的左边转，女的右边转。少商左右有两边，男的左边先扎左边再扎右边，女的先扎右边再扎左边。这是在治症上面治疗癫痫的。

再来十三鬼穴就是治疗过去说的被鬼附身。被鬼附身的时候常常会有男人讲出来是女人的声音、或者是女人发出来男人的声音。很多不可理解、无法解释的事情发生在一个正常人身上的时候，大家就可以考虑用十三鬼针。我用过一次，用在鬼七、第七个穴道就忆经把针收起来了，吓到了。你们可以用，有机会的时候用没有关系。我现在年龄大了可能经不起再吓一跳，遇到只有那么一次。

有的人的确有特殊的能力出现，包括我们在国外临床的时候，甚而至于外国人。他讲英文、金头发、蓝眼睛。他自己跑来说，我觉得我前世是中国人，我在打坐还可以看到什么东西。虽然他的语言、他的形通通是老外，可是讲出来的内容就完全跟中国的过去的一些传说的事情都是很雷同的。我在美国的这段时间，我真是什么怪人都碰到。以后有机会聊天的时候，我可以跟诸位讲。

临床上面的时候就是这两个地方。一个是癲症、痫症、狂症，一个是你感觉很怪异了。下这个针要小心的就是，不管它大寒、大热如仲夏之夜，针下去到的时候、如果真的是被鬼附身的时候，整个房间会变冷。这个我经历过，全身变冷，冷是从身体里面冷出来的那种冷。你没有办法去解释，那种冷就是感觉到即使穿了衣服也还是冷，没有办法取暖的感觉。阴气很旺。能不用就不用。

过去、现在的道士有收惊怎么样，能他去收就好了。针灸的手法，我们上次讲的对小孩子的推拿，小孩子受到惊吓眼睛往上翻，我们去捏耳朵、揉揉耳朵。这种收惊的方式我们可以用。如果是被鬼附身，道士都不行、所有人没有办法、只有剩你一个的时候，你再去用它。这是我的想法。我宁可信其有，但是我是走最后，看到大家没有办法、这个人又很可怜，只有硬着头皮去做了。所以这些穴道你不用去记，因为你不见得会用到。知道书上在哪一页、有这个东西就放在哪边，书本上就给你保留到不需用去背它。

我们要记的东西很多，大原则就是这样子。最后这一段针灸到了回阳九针、十三鬼针，针灸的大原则、总的治疗方法、还有一些非常好用的经外奇穴，几乎都已经讲完了。学了针灸的人、学了中医的人，自己不能跑出去面黄肌瘦、两眼发黑、脸色都是灰的坐那边，病人一看到，这个医生的身体都不行还要替我看病，不太好。所以你们除了平常按摩耳朵以外，男人小便要注意女人不需要，女人去揉耳朵。男人揉耳朵也可以，也要注意如何小便。平常每天起来，用逼毒法把毒往外逼。

第八章 疾病疑问解答

椎痛 当我们临床上，你们现在都会了。膀胱经痛很简单。十四椎以上横的痛，阳维脉，外关穴。带脉痛，临泣穴。督脉旁开半寸的地方是华佗夹脊，足三里、临泣。

什么都不痛就是第七椎痛，这是找麻烦。痛在这里怎么办？没教过。后溪下针，有效，但是不见得会完全去掉。诸位记得，哪一椎痛就在当椎的外开一寸半的地方下针。先下针在一寸半的地方。比如第七椎外开一寸半的地方是膈俞，就下膈俞，它没有络到脏。如果是络到脏，比如第九椎络到肝，下肝俞，实证肝经的子穴行间可以下，虚证肝经的母穴曲泉穴也可以下。就这样，直接在椎痛的两侧一寸半的地方下针。所谓一寸半的地方，我们知道穴道在一寸半，下针是从一寸的地方往一寸半的地方去斜刺。

胆倒 我们前面介绍了吐伤胆倒，胆囊倒过去了，看b看成d。针灸怎么做？以后介绍处方的时候会介绍处方怎么治，针灸当然也可以治。胆募日月在期门往下一个肋间、从巨阙外开四寸，背针胆的俞穴胆俞，就可以把它去掉。这个症状从小到大，当然用胆经的母穴侠溪可以去治。胆经的原穴也可以治，络穴，用原络治疗都可以。腑会中脘，胆是腑。

梦游 治疗梦游有很好的处方，针灸也可以。首先大家要了解，会梦游是夜、晚上的时候。诸位听过很多传说，晚上起来就跑到坟墓里面去把棺材打开，以前我们小的时候常

常在吓人，吃骨头什么样子，然后早上起来什么都不知道。我常常遇到梦游的，小孩子妈妈带来就晚上梦游，晚上起来到处走。中医的观念认为肝藏魂，魂是肝脏在管。半夜睡觉一个正常人能熟睡，是因为半夜的时候魂归肝、魂归到肝脏里面去了，魂就会守在肝脏里面，就不会梦游。魂如果不归肝，就开始梦游了。十三鬼穴，他看起来好像被鬼附着，绝对有效。梦游是肝脏的虚证，魂没有办法停在里面。

为什么说气血、阴阳要平衡？我讲个观念你就懂了。比如人很虚，汗流不止。中医认为气在表。气是有阳气。所谓的卫气，就是因为有卫气，毛孔可以随着体内的温度还有室外的温度来调节，人体就可以适应气候的转变。卫气很强的话，遇到里面很热的时候毛孔就会打开来把热疏散掉，遇到寒的时候毛孔就会收敛起来。这是卫，保卫我们的气，人体的自然反应。有一天卫气不够了，不该开的时候打开了，结果一直在流汗、不该流汗也在流汗，津液会丧失，人会脱水。这种都是气虚。

同样的，魂在肝脏里面，肝有肝阳和肝阴。肝的阳气很足的时候，就把魂包在里面。肝脏阳气不足的时候，魂就往外散。针灸下针一样的，背面的肝俞，正面的期门穴。诸位针一定要下准。我讲期门你扎到章门，有效，脏会章门。但是现在针对肝脏下手，要补肝的时候一定强肾。所以诸位知道治症的原则，选穴就非常的灵活。肝虚，我们去补土、强水，魂就会归肝。

湿疹 有的人发湿疹，很多发在鼠蹊部。首先可能裤子太紧、穿牛仔裤穿太久发湿疹。原因先把它去掉，有时候衣服绷太紧。

有湿疹的时候用针灸怎么处理？我们按照经络来取它的郄穴。比如说在鼠蹊部。鼠蹊部只有一条经、肝经过，扎肝经的郄穴。同时足少阴肾经的筑宾穴是下半身的解毒穴，无所谓什么经，筑宾都有效。中医对麻和痒的定义通通是虚证。湿疹生在腋下的话可以下曲池，看到在心包经或心经络过这边，再按照经络来取穴。

有一种湿疹皮肤上像癣一样长得很多，用梅花针在上面拍击、点刺让整个区域出血。点击的范围很大，点击完以后用手去挤很麻烦，用个火罐套上去全部一起吸出来。一个区域一个区域吸，吸完以后再下曲池去解它。这都是临床上可以这样做。

中医的观念里面定义艾是阳性的。所以身上有湿疹痒的时候，因为还没有介绍中药我们就针灸的部分，艾除了外灸以外，新鲜的艾叶买来或者自己拔来煮成艾的汤拿来洗身上痒的地方，止痒的效果非常好。

骨质疏松 怎么知道他是骨质疏松？我们在介绍胆经的环跳的时候，就跟诸位讲全身的骨头的结构。当骨头开始有疏松的时候，一定是痛在环跳那边。所以骨病、骨有病的话一开始病人一定会环跳痛。这个环跳痛是没有原因的，不是车祸撞伤什么的。什么都没有就开始痛，骨伤。这个时候我们知道骨会大杼、髓会绝骨，可以下针。肾主骨，在肾俞上面下针或灸，加京门穴，俞募治疗。肾经的母穴复溜，都可以下针。

饮食上多吃骨头汤，像鸡骨头、鱼骨头熬汤通通可以。当然你要熬的方法对，不然很腥。你要回家问问妈妈怎么煮。我们在美国有一句话，美国人都承认的，一个老祖母抵过三个小儿科医生。小儿科医生大学毕业这辈子也没有带过小孩子，你来指导人家怎么带小孩子，grandmother一出来通通买单。Grandmother带了一票小孩子，经验很多。所以一定要听祖母的话，祖母是对的。不要听小儿科医生的话，没有用。如果怕骨头疏松去吃钙片、外面很多卫生部门通过的，那不行的。为什么？因为钙的东西一定要经过我们人体吸收才行。如果人体吃下去只是纯钙，人体不会吸收的，因为配合在一起才行。

谈维他命 就好像我拿个橘子给你，你不要吃橘子要它提炼出来只吃维他命C，那是毒。老天爷把橘子做好，里面有水，里面有很多纤维，要组合在一起才行。你不能把它提炼一个橘子片，你再吃橘子片，那是毒药，身体本身不接纳。我们的身体来自自然，所以我们一定要取自于自然。

西方的营养学是对的，但是它营养学的目的是卖你营养片、营养剂，它的目的错误。所以我也需要维他命 ABCDE。今天新闻出来吃维他命 A 会造成胎儿畸形。十年前说每天吃维他命 E 可以预防心脏病，结果现在出来说吃维他命 E 会造成心脏破损、瓣膜闭锁不全。都是他说的。维他命 E 重要，但是我们要想如何从食物里面取得维他命 E 是对的，而不是要去吃药片。

吃钙片的话，钙片越吃骨头越伤，不但伤还生长很多结石排都排不掉。我跟诸位上次讲过案例，骨头断掉两寸，病人 9 个月吃了 1500mg 一天很重的钙片，吃下去不但没有长还一大堆肾结石。到我手上我帮他开始治的时候，我要帮他骨头长回来同时帮他排肾结石，很麻烦。所以我同时在解决病、同时帮西医擦屁股，当然会气，早不给我弄。之前他的意外车祸，西医把骨头拿掉再接回去，是有用的，但是如果碰到我一样可以。碎骨不要动它、不要拿出来，我们用正骨法把骨头对回去，碎骨下去一样会长回来。因为骨头碎掉并不代表骨细胞都死掉，里面是很活的。有没有效或怎么样我们不敢讲，但是现在被西医拿掉了做了支架，估且这样子认为是有用的。后来我还是让他长回来了，还是中医让他长回来的。

日夜颠倒者 有的人上夜班的，在医院或者是在 seven-eleven 值大夜班。夜班还真倒霉，遇到抢劫。晚上已经是日夜颠倒了，气血流注还是一样的，以当地时间为准。

我治过飞行员他肺里面有痰，我一查他痰涎堵塞的眼睛里的鸡脚已经出来了，会引起癫痫。他就跟我讲，我每天晚上三点钟一定醒过来。他是 captain 还很奇怪，在东岸的时候晚上三点钟醒来，飞到西岸时差 3 个小时住酒店还是西岸时间 local time 三点钟醒过来。所以我最敢讲，因为我的病人就是飞行员。他飞来飞去，气血流注是以当地时间为准。

所以即使你是夜班的，气血流注时间还是一样的。所以夜班的要轮换，不能每天值夜班，值了一段时间再年轻的脸都黑的。日夜颠倒，对身体不好。我们前面讲过很多易筋经、练气的方式，有保养身体的方式。没事多吃吃中药，像六味地黄丸什么的都很好。只是饮食上，以后我介绍的《黄帝内经》里面就有整套的保养的方法，包括如何能长寿、如何吃东西、如何选择东西，里面非常的详细。

秃发 头发的生长是肝在管，头发的色泽好坏是肾脏在管。所以肾的好坏、肾气的兴旺我们看颜色，就是肾其华在发，肾的容华、它的表面是头发。所以肾气很旺的人头发是黑的，肾气比较不旺的人头发就是白的。

有的人是少年白，就是先天上面肾脏会比较差一点。老天爷很公平，他给你一颗心脏、一个肺脏、一个肝脏，给你两个肾脏，所以肾脏稍微差一点照样运作没有关系。两个根在那个地方。如果去滋补它、把先天上的受伤补回来的话，白就不会有。

恐伤肾，恐会伤到肾脏。所以以前伍子胥过昭关，全国在通缉他。大家都读过这个历史故事。他不晓得如何化妆，很紧张，一夜之间急的头发整个白掉。因为恐惧伤到肾，伤到肾以后肾气受伤，一夜整个头发变白色。头发没有掉，变白色。

头发的生长是肝脏在管。所以如果又长白发又掉头发，很惨，肝肾一起补。如何证明肝脏在管长头发？很简单。你去医院看做化疗的，第一次做化疗躺在那边三四个小时，针打进去以后，病人当场一个小时、两个小时以后头发就开始掉了。已经伤到肝脏了。所以头发开始掉落并不是肾肝而是肝脏。肝是春天主升发的、主新发的。头发掉光是肝脏。你看很好玩，头发掉了眉毛就没有掉，因为化疗是伤到肝脏。

所以我们要治疗头发生长从肝脏上下手，要治疗头发白从肾脏下手。我都五十二岁，头发都是黑的没有白的，掉一些头发是给气的。

耳针 耳朵的问题问得非常好。平常所有的地方都是对称的，右边有问题扎左边。耳朵的诊断方法是同侧，所以耳朵的治症也是同侧。如果是左边的腰痛在左耳上找压痛点，右边的腰痛在右耳上找。这是临床上我们看到的。

中医很多针灸的理论，我拿到临床上去查，这都是经验告诉我们的。所以经验一定要有。很多在大学教书的人，他可能毕业以后就拿博士学位，没有什么临床，就回医院在系里面教书。这个很累，他没有临床经验。我在第一线打仗，我会有疑问会去查。

耳朵所有的看起来都是同侧。治症的时候，如果是心脏病，耳朵两边都压痛点的话就两边都下。因为血管很接近，两边都堵就两边都下。只要有压痛点就下针。只有一边有压痛就下一边。但是临床上都是同侧。

舌硬无法言者 中医过去有个病叫木舌症，就是舌头硬梆梆的不能讲话。现在的口腔癌如果做放疗、钴 60 照射以后，舌头硬的不能讲话，灼伤、很烧热。只要确定这个人不是一个三八婆、泼妇骂街的，她的语言对社会上有帮助的而不是制造八卦的，在舌头的金津玉液放血。金津玉液是最好的让舌头软化的位置。

金津玉液放血的时候舌头很湿，怎么把舌头抓起来？希望你们这样做。带个手套，用手指捏两块纱布把舌头抓出来，抓住舌头后一翻把金津玉液露出来，然后拿针刺。没有人那么乖的让扎，很难。因为她已经木舌、舌头跟木头一样，她没法把舌头翻起来。所以我们手伸进去把舌头翻出来，要用纱布才抓得住，光用塑料橡皮的手套抓进去有时候会滑掉。就这样抓起来，直接下针金津玉液放血。

还可以下列缺、照海对喉咙，然后下近取穴廉泉。这些都是让她讲话的穴道。当然以后处方也会有治这个的。等到《人纪》通通学完以后，你们会针、会灸、会用药和处方。

肺病 眼白的地方主肺。这里有个观念。现在看眼白的地方，瞳孔和黑瞳子不要看。最近有个人被西医开成两个瞳子在吵，双瞳不错，以前做帝王的双瞳、两个黑瞳。诸位记得，查眼白的地方是查肺、查金。中医所有的治症，我们在望诊、眼睛看的时候，不管是脸上、眼睛里面，什么地方都是一样，相生的都是正色，就是好的、没有关系。【倪师针灸 67 视频同步文稿】

所以你看到金生水、土生金的一点黑点、黄点都没有关系，看到火克金的红点红线、金克木的青丝看起来比较蓝的都是有病。眼白里有血丝上来，有青蓝点在上面都是虫、肚子里面生蛔虫。但是你看到黑点或者一些黄点，倒无所谓。还有的人眼睛里面有痣，眼里面有痔是很好的，平常看不到。

肾结石点 平常我们在临症上看的时候，脚的肾结石点都是对侧。右边的肾结石，按左边太溪上到交信的地方点，找到压痛点，直接下针。有的时候会出现同侧，大部分都在对侧。出现同侧的原因很多。有的人脊椎骨开刀开的高，结果他的肾经气脉不通只好往同侧走。人体会协调的，一个地方不通，它会想办法找一个地方让它通。

就好像我们的心脏动脉血管堵到了，只有一根堵到的力量还不足以引发一个心脏病。人体自己会做个绕道手术到另一边去。心脏血管的医生都知道的，自己会做个绕道。可是心脏血管科医生尽量不要跟你讲，要开刀做个绕道手术，三十五万美金一次。美国前总统克林顿就是比较相信西医的，开刀完住五星级的病房。住五星级的病房跟恢复有什么关系？跟健康没关系。他现在七十二岁，看他开刀前和开刀后。找我就没事，不需要开。

同侧的原因很多，所以两边的肾结石点都是查。

委中放血 委中放血的时候，脚尖踮到、沿着墙壁站。一般来说，拍拍委中，一按，血就喷出来了。你要闪开一点，不然这一喷好准刚好喷到脸上。如果没有喷出来，上火罐。

怎么让他喷出来？平常的手法是这样子。到厨房去拿点酒。这是老师父相传下来的。拿酒放在手背上面，再用手背放到委中穴拍打、打打委中。一敲打，开门开门，血马上就出来了。瘀血管就出来，一放就喷出来。这是最好的方式，因为你会放到需要放到那条血管。所以我们都是手沾点米酒，拍委中，那个血管就出来了，放它。

不要说只是这个血管。我曾经有个病人，腿一拉开好臭。为什么？整个是一块脓，正好就在脚后面委中这个地方整个生满。我拿针一放，脓喷出来。我当然不会那么笨，我经验很多，我侧开来一按，喷到跟我实习的大夫。我说你下次学好，这是一次经验。臭的要死，可是放完以后病人脓收了、身上的味道没有了。不然身上的湿热的臭气很重，是个胖子。放完人就很舒服。然后我很难过，我跟两个跟我实习的已经考到执照人说，现在会放了？下次你去放。所以有助理还是不错。

关节脱臼 有的人有时候关节会脱开来，比如环跳的关节、肩膀的关节。

我治过一个小朋友才十七岁，很喜欢丢棒球。练得手臂特别发达，可是手臂脱臼、用力一丢就脱臼。开刀开了四次，开完刀再甩还是脱臼。但是他又很喜欢棒球，丢不下，他又是投手、高中很重要的一个投手。怎么办？妈妈就带来。我帮他连扎两个礼拜一共扎六次，一三五、一三五这样扎，从此就没有脱臼了。

环跳也会脱臼，有的人膝盖脱开来。治症的方法都可以，用骨会大杼、髓会绝骨。他每次来我就帮他扎大杼、绝骨。还有肾俞、京门。然后天应，所谓天应就是在他痛的地方下针。病人是环跳就在环跳下针，膝盖的话用膝五针下针。但是要用这些加强的穴道让关节能够更强，更能够加强它的固定、不会晃动。

虚实辨证 有个问题问得很好。久病为虚、新病为实、痞块为实，病人有痞块而且已经历时很久了，到底虚实怎样治？我们有八纲辨证，阴阳、表里、虚实、寒热。虚实除了解释痛，实痛、虚痛以外，任何有长到东西都是实、没有东西就是虚。长一个肿块很久了，这个肿块就是实，不是说以时间的长短来论治。所以我们在讲痛的时候才会有，头痛、肩膀痛、手痛很久了？初痛为实，久痛为虚。虚实用在内科病上来说，长东西就是实，没有长东西就是虚。这是个观念。你不能把表面上我们判断肩膀痛的观念拿来解释痞块。

我们一定要对痛下定义。不然的话怎么知道什么时候用它的子穴、什么时候用它的母穴，变成说子、母穴不敢用了，一律用本穴，一律用原穴、用当经的原穴在做补泻治疗。所以我们才会把虚证和实证下定义。

内科病不管是多久，只要长东西都是实，没有长东西都是虚。虚的话就要想办法去补，实的话就要想办法泻。有的人有硬块、肿块，本身体力又虚，这个时候我们要虚实兼顾，比如说我们用针去泻他的痞块、用灸去补他的元气。比如灸膏肓治百病，灸足三里让他胃气恢复、灸中脘，灸心的募穴巨阙、背后的第五椎外开一寸的心俞，这种都是补的方式。

脉气走向 人体左边是血，右边为气。这些还包括肺癌等都是《黄帝内经》的部分。在针灸上面是运用了，真的解释通通来自《黄帝内经》。我们在《黄帝内经》再详细解释。

对脉气的走向的观念是，手上的三阴由身上往手上走，三阳由手上往身上走。看我的手这样子动，两手抬起往中间快转再慢慢回来就是补，泻是反过来的、很慢的上来很快的逆转是逆气。如果实在搞不清楚，针刺的角度用迎随法也可以，顺为补、逆为泻。还搞不清楚我们用本穴去补泻。

比如大肠经属于金，大肠经的经痛只有几天是实证，要扎二间来泻。扎到子穴二间上面的时候，即使不做补泻就是平补平泻，引到气就已经是泻了，因为它的穴性就是子穴。你实在不清楚或者他没有二间，就扎膀胱经的本穴。膀胱经是水经，大肠经是金，金生水，水是金的子。所以下膀胱经的本穴通谷穴就可以泻大肠经的实证。观念是这样子。

比如说有个病人来了，大肠经痛三天，有下痢、大便里面带血已经一个月了，这个虚实要发开来看。我们在讲经络归经络、内科归内科，还是用虚实来做辨证。

痛点之对称治疗 一般在做针灸的时候遇到手不能拧毛巾，我们要养老透间使。养老透间使一透下去的时候，六条经会归位，不是只针对小肠经的养老和心包经的间使。六经一归位的时候，手就可以拧毛巾。如果手可以拧毛巾只是一个部位痛的话，就必须要按照

经络来找穴道。比如手可以拧毛巾只是在三焦经阳池的一点痛，二个月了可以下三焦经的母穴中渚。也可以对称治疗，对称治疗就无所谓虚实补泻。

左手的阳池痛，可以下右手的阳池，也可以下右脚的解溪因为相对的位置。左手的大肠经的阳溪痛，手撑开凹下去的就是阳溪。除了可以下右手的阳溪，如果是实证的话可以下对侧的子穴二间，对称在脚上刚好接近脾经的商丘的地方，就可以下对侧的商丘，商丘对阳溪。左手的关节痛在鱼际的地方，可以在右手下肺经的子穴尺泽或者母穴太渊，同样也可以右脚的太白因为对称的。甚而至于痛再过来往手腕方向一点，可以到公孙。或者整个都痛，可以公孙、太白都下没有关系。这就是所谓的对称治疗。

如果是脚外面受伤、脚往外一翻膀胱经受伤，当然可以在对侧膀胱经上下针，虚证找他的母穴、实证找他的子穴。同样的右脚扭伤可以下左手对称的位置，下这里无所谓小肠经是手太阳经、膀胱经是足太阳经，不是这个意思，而是对称。脚上膀胱经申脉的地方痛，可以下小肠经的阳谷穴，因为它们是相对的。如果脚的整个外侧伤到，可以下后溪、腕骨，都是相对。我们叫对称治疗。

之所以对称治疗会成立，就是因为我们的灵龟八法，它的戴九履一、二四为肩、六八为足、七三为腰，它是取一个的平衡。所以我们扎对面。对面的另外一个名称叫缪刺法。缪刺就是左病右治、右病左治。现在的人都是乱搞，不懂什么左病右治、右病左治。

过去除了灵龟八法，还有一种八卦针法，这就是研究《易经》的人硬要套上去成什么卦。这样子更复杂，变成说学针灸一定要去学易。这倒不需要，只要按照我讲的对称治疗就好了。你要有 common sense 怎么样是相对的，就好像后跟痛会扎到太冲。后跟痛不会扎到阳池，阳池对解溪，如果有个人解溪痛就会扎阳池。所以对称治疗只是个 common sense。有个观念很重要，观念对的话不用什么卦去生什么，一定要是山天大畜、火天大有。你再去弄，你又不熟六十四个卦，哪几个卦是凶卦或吉卦。

一开始我可以这样子介绍。比如我一再讲过正常人上面是冷的下面是热的、上冷下热。有个美国人太太来找我看病，她说奇怪我脚很热，我摸摸她头问她热到什么程度。她说都不能穿鞋子，冬天都很热。我说你很正常，她说这叫正常我很难过。我说你是最健康的人才这样子，这个脚就代表你完全没有癌症。从此她就很欣赏她的脚热，一变冷她就吓死了。所以这是个观念的问题。最冷的是坤卦，最热的是乾卦。乾为天、坤为地，所以正常人是地天泰。泰就是很清醒。否极泰来。如果下面脚都冷掉了、上面很热，天地否，否卦的时候就出现要针人中，人中一针就变成地天泰。我也可以这样子讲。可是讲了半天你们得到什么？什么都没得到。不需要。

瘀血 很多痛下针的时候，比如说肩膀痛，帮他下针后痛都没了。以前病人陈述从肩膀痛下来，现在不这样痛了只剩下那一点痛。如果是一条经的痛，经上面的问题用子母补泻、或者对称治疗就好了。

剩下的一点痛怎么处理？那是瘀血。瘀血就很抱歉了，只好用三棱针、小小的放血针，在确定的痛点上面，皮肤刺破一点，然后上火罐一吸，吸一点出来看瘀血跑出来。吸的时候可以看到一些黑黑的血跑出来，甚至于吸了半天很慢很慢的出来，这都是瘀血。瘀血吸出来以后，痛就没有了。我讲过，过去没有火罐或者有些地方不知道火罐，我们止痛的方法最好就是拿个吸血虫放上去一吸就不痛了，因为吸血虫本来就是喜欢腐烂的食物的。

扭伤 有的人问急性的腰扭伤。急性的腰扭伤，我们有扭伤大穴，手上的曲池下两寸。每个人的膝盖头有个直角形的骨头，这个骨头上方一寸的地方有一个名称叫解穴，上次我讲过。一般的急性扭伤的时候，在解穴上下针也可以。下针后一边捻针一边叫他扭动伤的地方，气就会通。如果下曲池下两寸、手三里，也是属于手解穴，就是扭伤的大穴。

开灵龟八法、子午流注，看当天流注的时间下针。如果流注的时间正好是列缺、照海，就下列缺、照海，当场就好了。所以灵龟八法、子午流注应用在紧急症的时候非常好使用。

脊椎痛 我讲过如果病人只有脊椎骨痛、就是督脉痛，扎后溪就好了。但是如果有人牵引到，比如脊椎骨很痛没有办法弯曲、左右扭曲，这就已经在西医来说可能是僵直性的脊椎炎什么，中医认为是阳气受阻因为督为诸阳之会。

除了后溪以外，我们可以针大杼因为骨会大杼、脚上的绝骨又名悬钟因为髓会绝骨，所以骨和髓都有了。然后针第六椎下的穴道叫灵台，所谓灵台就是灵、智慧、人的思虑。直接下针灵台，然后灵台外开一寸半就是督俞。如果下到后溪、大杼、绝骨、灵台、督俞，他再怎么的脊椎痛痛、督脉痛，都会好。

尾椎痛 如果刚好是尾椎伤到，上次我介绍承山穴。很多女孩子穿高跟鞋走楼梯摔到，正好尾椎骨撞到。紧急的时候、她一撞到的当时赶快看承山，你就可以看到承山的周围有青筋冒出来。那是瘀血冒出来，一个静脉。拿针放血，一放血就好了。这是当场的处理。

事后，比如她痛了好几个月都没有碰到好医生，尾骶痛。我们腿肚上有个人字纹，人字纹头是承山。当然承山下针对尾椎骨痛绝对会有帮助的，承山除了治疗痔疮以外，同时可以它的附件找压痛点。压到阿是，就在这里下一针。因为受伤的时候，每个人痛的位置可能都有一点差异，你就可以调整一下位置。所以穴道是要灵活的应用。当有痛点出现的时候你就记得，手按下去一定是在两筋中间、两个肌肉中间、两个骨缝中间，绝对不会在肌肉上、骨头上。所以你不要在骨头上找穴道，不会存在在那边的。

坐骨神经痛 如果病人在腓部上面横着痛，西医可能给出坐骨神经痛或什么名称。你不要管它，这是带脉痛，马上下针足临泣。如果痛往下走，这是膀胱经的痛，针委中。如果痛在环跳、从旁边痛下来，这就是胆经的痛。所以按照经络来取穴。现在看到的坐骨神经痛，都在经络上面。

都在经络上面，我们以膀胱经做例子。大家都读过膀胱经，从督脉外开一寸半才会碰到膀胱经。当在膀胱经上痛的时候，痛左边针右边，痛右边针左边。由于经络差了一寸半，所以西医讲的 herniated disc、就是椎间盘突出，有突出一寸半那么长吗？有那么大的骨头突出来吗？所以开完刀照痛。开刀的地方也痛，就变成本来是一痛，开完刀变成两痛。督脉和经络之间都有络、最小的还有孙络，就好象有微血管、最小的微血管都有。两痛以后，督脉一切开来有疤在的时候，左病右治、右病左治就很难了。针下去气到这边过不去，开刀会被那种组织挡到。所以他不会好。所以我们千万不要想不开去开刀。

风湿关节炎 膝五针一般用在风湿性关节炎，急性扭伤伤到的时候也是用膝五针。痛是在膝盖里面还在哪里？有的人是痛在膝盖外面。在膝盖的内侧痛，脾经，痛三个月扎对侧脾经的母穴大都穴，痛几天扎脾经的子穴商丘。如果痛在膝盖的外侧，胆经。好痛在膝盖的上方，足阳明胃经。按照经络来取穴。整个膝盖痛的时候才是用膝五针。不要什么都用膝五针，不可以。

最常见的手指头关节痛，很多人整个关节痛早上起来手握不起来。最好用的穴道是合谷透劳宫穴。如果是中风使手张不开，才会合谷透后溪。平常合谷透劳宫，效果就很好了。过去有三间透劳宫。合谷跟三间只差一寸多一点点，都属于手阳明大肠经的穴道，效果都差不多、都一样。如果扎外关，当然可以，因为外关管三焦、是飞虎，整个手部的关节都可以治症。手关节痛很好玩，因为是整个手，所以下针的时候下在同侧不是下对侧。因为这样透过去的目的是只是让手的气血流畅而已。所以左手痛就扎左手，右手痛就扎右手。这是一个基本的观念。如果两手痛扎两边。

有的人有扳机指。什么是扳机指？一做扳机的动作指头就张不开了，要用另一只手协助扳开来。扳机指，指头弯下去就伸不直了，关节不行。一般扳机指都长在手指第二节横纹的地方，很少在手指第一节和第三节横纹的地方。过去传统中医的手法，在第二节横纹两个纹的中间刺个小洞，用放血针。不要用一般的 32 号针，太小了。用放血针浅刺一点点，一挤。刚开始挤的时候会看到一点点血，后来会看到黄水。挤出来黄水以后放开来，

慢慢就会好。挤完黄水以后在上面灸，当然好。艾灸很好，直接放生姜在上面隔到艾绒在上面灸。这里灸的时候本身能够去水，因为是关节里面的油不够了、是水累积在里面，所以它肿、痛。直接放到生姜在上面灸，不用大动干戈用黄连跟巴豆做起来排水的力量很强。

排肺积水、肺癌、肚子积水，我们才会用到黄连跟巴豆。巴豆那么强，不单单是内服，巴豆外服都很强。外面用的一烧艾的时候，巴豆的力量从肚脐到肤子里面去，腹水就消了。硬把巴豆放在手指上灸，太过了。我们不要太过。就好像开刀，拿个大刀来开眼睛，眼科大夫的刀很小。有点 common sense 就好了。

针灸对手的关节的治法无所谓缓急。缓急只有差在子穴、母穴，还有急症大部分开子午流注、灵龟八法的效果非常好。所以你们可以考虑，以后开业的时候诊所放个皇历看。

治疗法则 有的同学问原络治疗。我讲过，治疗法则很多，原络治疗法、会郄治疗法、俞募治疗法、子母补泻法、五门十变。在运用的时候，一般来说会郄治疗跟俞募治疗大部分是用在内科疾病上。

比如有个人气喘。实则泻其子下肺经的尺泽、虚则母其母下肺经的太渊，当然会有效，但是不够强。气喘二三十年了，我们得俞募治疗下针肺俞、中府先治肺的本经，然后下针脏会章门、肺经郄穴孔最的会郄治疗。选好以后再按照五行的辨证，肺有问题要去治肝、治脾，下手时针在肺俞的同时下针肝俞、脾俞，因为治金一定会强木跟强土。肺金有问题，我们一定会强木再去强土。这样子强的话，逼着金去生水、逼得肺里面的水进入肾脏。肺是水的上源，一进入肾脏、膀胱就会再接受循环。所以如果肺的水因为某种东西堵到，三焦系统不能运化，三焦者决渎之官水道出焉，三焦整个堵到病人积水的时候，我们把肺的水要拿掉。不拿掉这个水的话，这个水会去长癌症。正常人需要喝水，癌细胞、病毒、细菌都要水，没有水没有办法生存。所以一旦这个水是肺水的时候，我们要想尽办法排掉，不能留在身体里面。这是基本的治症。所以我们扎到肺俞和中府透云门的俞募，扎到会郄，然后会去扎肝俞、脾俞去强木、强土。【倪师针灸 68 视频同步文稿】

基本的主流医学你知道，我现在告诉你大椎外开五分是定喘穴，可以下针、就在大椎旁边直针下。不要下太深，一寸针拿起来扎进去五分就够了。胖一点的可以下一寸。瘦子一下针就透进去了，当然不会有什么关系，不用下那么深。用灸都好。

我们平常真正在临床实务上做的时候，我跟你们讲过，我们不会有时间去灸，灸得房间里都是大麻的味道。所以我们就下针，下完针我教病人怎么灸。所以我训练助手怎么灸，然后我就在病人身上画圈圈，画完我的助手就教病人怎么灸，就很快、轻松了。可不可以这样做？当然可以这样做。西医还教病人怎么打针助射胰岛素，病人自己在注射胰岛素，那在我画的圈圈上去灸又怎么样？我们过去这样做比较方便。所以实务上临床上有临床上的困扰，不然的话膏肓灸百壮，诊所一天不要做生意了。光灸他就够了，然后病人还在等，你一出来还咳嗽、全身是艾草的味道、眼睛熏的红红的，弄一个病人就结束了。画两个圈圈就结束了，告诉病人回去灸。这种要教他们。

补泻手法 子母补泻或怎么样的时候，比如一个经痛，选择的方向很多。为什么选择的方向很多？因为就是一个经痛而已。如果是肺经的实证，我们很主动去想下尺泽。下二间可不可以？当然可以。因为它是表里经，中间有肺经的列缺络到阳经大肠经的偏历。正因为它络到，下二间当然有用，只是转个弯而已。二间比较痛一点，尺泽比较不痛。你可以选择，都可以做的，一直是在互换。

一般的补泻做迎随、捻转就够了，插提法就比较强了，如果再做呼吸的补泻就更强，最强的是烧山火跟透天凉、是强补跟强泻。但是如果病人元气大虚，灸比针好。

用灸来补元气非常快速，有的时候药还在煮尤其滋补的药要慢慢炖它。发表的药大火去煮要让它发表、取它的火的性，滋补的药会文火去炖它。在炖火的时候，病人元气很伤，反正闲来无事就灸灸他的足三里、膏肓、中脘，效果都很好。所以灸是很好用的，而且灸

不用针戳到身体里面去。针戳到身体里面去要有执照，在外面烧烧谁管你，在美国置入性、侵入性治疗就要 license。

止血截法 临床上在治疗止血的时候，我们用截法。区分担法和截法。截法在上、下一寸的地方，不管它的穴道、它的位置。出血的地方不会那么凑巧，一伤正好伤到足三里。有时候有些医生找足三里还找不到。不能预计病人一定要伤到穴道、经络上面。当个医生，病人没有伤到外关就没办法治，病人流着血跑。下针都在出血口的上、下一寸的地方。

临床上有时候看到这样子。我有个学生，他女儿在整理厨房的刀不小主割到手腕血喷出来。这个学生是我训练出来的美国人已经考到执照。他一看到血出来的当时，马上就想到我的针。他在上面一寸的地方，针一下去血就慢慢停下来了，不然血一直出来。下一寸还没下，靠近身体的那一针先下、截法，一下就解掉了。结果他们有叫 911 来一看，奇怪怎么有根针在上面，没有出血，很厉害。美国人觉得很神奇，问怎么会的中国人的手法。

这种伤科受伤不是病，给西医急救没有关系。内科病不能乱看。

脚后跟痛和脚凸骨 有人提到脚后跟痛的问题。在针灸里面有很多的穴道都可以治疗脚后跟痛，像我们那天针脚上的水泉、仆参，大陵透手上的足跟点。整个中医从药物界来看的话，《金匱要略》里面只有一个地方提到，就是六味地黄丸提到脚后跟痛。一般来说下针的时候，知道是肾虚要不要去补肾虚？可以去补他的肾虚。比如下复溜、肾俞和京门，可以在这些穴道上做补泻。

中药已经超出针灸的范围，大致讲一下中药里面最好的化骨的东西。比如有的太太、尤其老太太七八十岁以上，脚大趾的整个关节凸起来、趾头都弯过来。可能年轻的时候穿高跟鞋穿太多了，脚大趾凸起来一块。还有脚后跟的骨头也会凸的很厉害，很大一块凸出来，结果不能穿鞋子。治这种凸骨，真正化骨的东西是什么？是川穹。把川穹弄打粉放在棉布包里面，贴在骨头凸的地方，就可以慢慢人掉。

这种骨头，针也可以用。直接在骨头上下针，要看你指的力量够不够。这种骨头针它没有关系，原来没有的凸出来。下针用报刺，一样会消掉。尤其很多人手背上凸一块起来，今天晚上下完针，明天早上起来好小一个。还有一点，再刺，刺到没有。

透针 为什么要透针？因为透针的时候一针透两穴，气血的力量非常的强。我们为什么用金属的针？因为金是主肺、肺主气，针灸完全是在行气。

比如我们扎膝五针，阳陵泉下一针和阴陵泉下一针，跟阳陵泉透阴陵泉的效果完全不一样。可以膝五针扎五针，他回来还是有点痛，第二次扎透针阳陵泉透阴陵泉、其它穴道不动，效果就相差很多。为什么？就是阴阳要建立一个桥。

比如太阳透率谷、瞳子髎跟率谷穴，我们会去透率谷因为经络的走向。本来胆经弯来弯去、太曲折了、气血走太慢了。所以太阳透率谷一透的话，制造个捷径出来。一个捷径出来的话，气血循环马上就回来，痛就去掉了。所以当场立竿见影，就是找它的捷径。

比如外关透内关，这是生死桥。在壮热的时候，我们明明知道外关是三焦经是阳、内关是心包经是阴，阴和阳如果分开的话阳就会阳亢。我们想办法把阳导到阴。在外关下针从阳直接推到阴的时候，不需要捻针。一推到阴，就好像洗澡缸里面有很多的水，把塞子一拿掉水就漏下去了。热整个往下降下去，阴就升上来了，烧就退掉了。

所以透针的目的就在这里，取它的捷径。

五十肩 很多人的肩膀痛，比如五十户抬不起来。往前抬不起来是大肠经，手没有办法往后折是小肠经，手不能往上抬去梳头是三焦经。如果把大肠经、小肠经、三焦经都下针了还是有一点痛、肩膀是凝到的，可以条口透承山。条口透承山，病人当场会抬手。

如果还是凝固在那边、肩凝，有的人很紧拉都拉不起来，临床上我在做的时候，这个问题是病人怕痛。本来手一抬起来就痛，他就不敢抬到那边去。以后他越抬越少，一年两年以后、到后来就手一拉就痛。因为他怕痛，他就不敢往上抬，反而不敢运动，越到后来整个肩膀就不能动了。

怎么处理？下针条口透承山还是不敢动，因为运会痛。我不断的往上拉，然后肩膀一直拔火罐放血。甚至于火罐已经抽到他皮肤又起水泡，因为火罐在上面停很久的时候、停了40分钟、30分钟、有时候20分钟就会起水泡。起水泡都没有关系，把火罐拿起来，就像我们处理灸烧起来的水泡一样，水泡的边上在正好的皮肤的旁边刺下去放点水出来，让水泡贴到皮肤上去，这样就不会留疤。处理完再上火罐，一定要把里面的湿液清出来。当然处方也有，我们有很多好的处方去活血。

正常人的气血 我们讲了气血的观念，你们一定要了解什么叫常人。我们前面讲过，正常的人气走六寸血开始走，所以气和血的中间是六寸的距离。

如果气跑太快了，你可以摸到脉就跳的很快、速度很快。气有余的时候，一般来说因为气是热、阳热，病人显现就会比较燥热。这是一个通治的通证，一般的看法，所以一般出现热证的时候都是我们要把气散掉。基本是这样子。

有的时候是假热，热是假的不是真的热。脉很大，可是他的热是假的。所以我一般判断到底是气过实还是气虚，我们会问他口渴不渴。有时看见都是热、摸他脉什么的都是热。真正热的人口一定渴的，口不渴假热。在针灸上面来说，如果是实热用子穴来泻它，如果是假热去补它的虚。在处方上非常讲究，所以讲到《伤寒论》、《金匮要略》的时候，真寒假热和真热的处方是完全不一样的东西。如果找到方向，几味药就把它解决掉了。辨证错了，处方下去没有用、不会害到人但是没有用。

失血 我前面跟诸位介绍过，肝藏血、心主血、脾统血。所以如果脾脏功能很好的话，血都会在它的血脉里面不会乱窜。脾是喜甜味、甘味。

如果病人血虚，比如大血、大量失血，妇人生小孩大量失血或者伤科病人大量失血，处方当然有很多。针灸怎么做？我们去强土。一强土的时候，胃口就开了。胃口开了我们让他吃羊肉或者是牛肉，这种红肉类的补血的力量很快。所以是强土来补它。

眼睛保养 过去有很多练功的方法保养眼睛。肝藏血，肝开窍在眼睛、开窍在目。清晨起来眼睛看远、看绿色的，这是一般的常人都可以的方法来保养眼睛，因为肝是青色的。

如果你会五脏排毒法，在嘘肝、si肺、呼脾、呵心火、吹肾的时候眼珠子都是绷大的。所以我们在练功夫的时候，你要像达摩祖师眼睛瞪的钢铃眼，用尽力量往前瞪着看、瞪目在看。你不要瞪着一般的不认识的人，人家以为你神经病。不会这样做，跟你无冤无仇，你瞪他干嘛。所以找空旷的没有人的地方去瞪。正好瞪到你的老婆，你真的是吃不了兜着走。所以我们在瞪目的时候就是要练眼睛。

过去眼睛的保养方法很多。两个手弯起来露出合谷，合谷是气穴。把两个谷穴拿起来搓，一搓热的时候谷穴刚好是两个眼睛，眼睛闭起来，放到眼袋上面去。这是你的气在补你的眼睛。搓合谷搓得很热的时候，让合谷的热气贴到眼睛上面，放心绝对不会烧伤你的皮肤。你不会搓到烧伤再去贴眼睛，不会这么笨。你拿热水袋、热毛巾可能会太过，手上温热就好了。当你温热的合谷去补眼睛的时候，效果很好，因为是自己的气血循环。

你们提了很多问题，当然问题非常好。有的是还没讲到，我要留在后面精彩的地方、《黄帝内经》给你们听。

虚实治症 有同学问到脾。脾主肌肉、主四肢、主土。偶尔肌肉会抽动一下。任何偶发性的，通通是虚证。你要这样子想，实证是持续的、不停的。所以实证的痛一定是24

小时的痛。比如看到一个太太来是肩膀痛。哪边痛？我现在不痛都是晚上痛。她已经告诉你她是虚证了。你帮她对侧下完针，她说都好了还有一点痛，那就是实证。

为什么这样又虚又实？不是。而是刚开始初症是实证、有瘀血，碰到一大堆医生都没有治好，结果久病变成虚证。实际她实证是陷在里面的。所以你常常由虚证治到后来变实证。不是针灸没效，而是非常好、你的方向是对的。所以由虚证转实证都是病由里走表，都是正确的。我讲的这是痛。你不要误解，本来一个人是下痢被治成便秘变成实证，这不一样。我讲的是痛、经络上的痛、四肢关节上的痛。

肌肉跳动 一般我们常常会有肌肉痛、眼皮跳、眼袋一直在跳、或者肌肉在跳动，是臃动。臃动怎么来的？这是水。脾主土，土本来是制水的、土是控制水的，土很旺盛的时候水就乖乖的在水道里面走。现在到处淹水，就是土不能制水，水灾就泛滥了。我们知道是水累积在皮肤肌肉里面造成的臃动，所以只要去利水、消导的利水就好了。脾主土、主肌肉，我们脾经上面的阴陵泉、地机、三阴交就可以用。眼皮痛、眼皮跳，上眼皮跳什么祸福吉凶都无所谓，讲针灸就不讲这些。下脾经让水利出来就好了，因为脾主湿。

湿跟水不一样。到山上泥土里面挖出来的土下是湿的，这很好、这是树木的营养。你到麻豆去整个二十九里都淹掉，那是水。定义不一样。真正好的湿，在肌肉里面的湿就像是土里面的湿。

心脏病与心律不整治疗 这个问题很重要。在治疗心脏病的时候，我讲过心脏病有三针、身上有三针，关元、巨阙、天突。这三针没有补泻，针下去引到气就动了可以了。因为关元是小肠经的募穴，针下去的时候俞募治疗就已经出现了。当然你要扎到穴道才准。

尤其我跟诸位讲，心律不整的时候关元穴效果最好。我就当场看过，人家本来心脏已不在跳，西医打一个急救的针下去刚好从关元的地方注射，一注射下去心脏跳回来了。西医说怎么搞的那么好，其实不是药物，因为他刚好打到关元穴上面，心脏就开始跳了。

上次我解释过为什么下第十椎？那是心气的尾端，心脏走到那边停了是横膈的地方。

灸之补泻 针的补泻都知道了。灸要泻，灸有没有补泻？当然有补泻。灸的补泻，一般快吹为泻、点着以后呼呼不断的吹它就是泻，慢烧为补、慢慢烧不去吹它就是补。

灸后要注意一些事情。灸了以后不要喝茶，一喝茶灸的火气就被茶消掉了。我们要灸的火，好不容易灸到百壮膏肓，灸完了一身、头都是烟，结果病人回去喝一杯茶，这是禁忌。十天以后、一段时间以后再去看茶，不然喝茶会解灸、把灸解掉。针完以后酒、麻油辣椒不要吃。灸完以后茶不要喝。

那天有个学生提出来说，肚子很大肥油怎么去？可不可以在天应上下针？可以。但是我那天忘掉了，除了在天应上下针以外，灸三焦的油网。三焦的募穴石门、阴交都可以灸。但是石门、阴交灸的时候要注意，它会影响到生育。一灸石门、阴交三焦气旺，油就会化掉，但是它会有绝孕的效果出现。当然她已经生了一打了不想生了，那就尽量灸吧，灸出个疤痕灸都没有关系。当然人家要瘦，结果肚子瘦掉了肚子上有个疤不能露出来就很痛苦，所以以后尽量不要采疤痕灸。

学员们大致的问题都在这里。你们问的问题也是别人看了DVD以后会产生的一些问题。我们现在在做临床给大家看。做的时候，有的人前几次扎过了，因为我们没有做疗程都是扎一次。有的病要做疗程，扎个两、三次他才会好。所以待会你们都可以自动报名，扎过的我们再扎没有关系，做疗程。

中风十宣放血 中风的病人在治疗的时候，是在昏迷的一刹那十宣放血。他已经醒过来了、躺在那边跟你讲话了，不要去十宣放血、不需要、太过了。十宣放血是急救。急救的时候，一放血一定叫醒过来。下到人中、手的十宣放血，病人一定醒过来。如果醒不过来，这个病人很重了。当然你再可以加上脚的十宣、再下涌泉，再醒不过来就差不多了。

关元再下去还是不行，糟糕，回阳九针从哑门、劳宫、三阴交开始动手，你知道有一系列的动作出现。一般十宣放血一放他就醒过来了，很有把握的。病人都醒过来了、都很好、可以吃东西、或者即使不能吃东西人的神志都清楚了，不要没事每次扎针都给他十宣放血，太过。不用什么虚实，就是紧急的时候用。

感冒与引邪入里 这个问题问得很好。比如治疗气喘或者胃病做疗程，本来是做了三次了病人都很好，第四次来的时候病人感冒了、有表证。这时有表证做针灸，不会把表邪引到里面去，因为针灸是刺激它让它往外走。所以在治原来的病的同时，可以用针灸去帮他治疗感冒的症状。

感冒比如头痛，这个头痛是以前都没有。我讲的长年的偏头痛才需要太阳透率谷，昨天以前都没有、今天才开始痛，太阳透率谷太过了。感冒的偏头痛，胆经的子穴阳辅穴下一针去泻它，痛就去掉了。要活用。不要每个人来都太阳透率谷，效果太好了每个人都抓来透，哪天透到你岳母就惨了，不好玩。所以要看临症。如果感冒头痛在膀胱经上面就下束骨。感冒痛在后项的话，当然以后会介绍到葛根汤什么的，我们现在讲针灸，后溪、申脉穴诸如此类，还有一点项强给他上火罐，刮痧都没有关系。

任何从外面进去的，没有注射东西进去都无所谓。我个人的想法是，做个医生基本上不去排斥任何人。我会去攻击人家，吃饱饭没事干呀。我知道某个治疗不但没有效反而会害到病人，我才会去攻击。任何对病人有效的，只要有一点点帮助的，甚而至于肉体、身体上没有帮助但心理上有帮助的，我通通赞成。只要对病人好的都可以做，我绝对不会去排斥他。没有效又害人的，我一定非掀出来不可，绝对不能用，因为我们要救人嘛。

遇到感冒比如发烧，少商、商阳放血。在治疗肠胃等原来的病的同时再帮他治疗感冒，不会引邪入里。一般来说表邪会入里就是误食，《伤寒论》里面也会讲到。比如现在感冒，太阳病、病在表、全身关节酸痛、怕冷恶寒，结果吃个便当坏的、食物中毒就下痢了。伤寒误下在《伤寒论》里面会介绍很详细，这里粗略跟你提一下。

有的人是大便秘又见到感冒的表证，医生不知道有表证，一攻下伤寒就入里造成结胸。我们当然有很多处方，大陷胸、小陷胸、十枣汤，很多东西可以用。在针灸上面的时候，除非你把他攻下、大便出来，才会有这种情形。可是我们针下去不会让他下痢的，比如支沟、照海，即使病人大便很正常，下支沟、照海也是正常。针灸是个平衡，不像所谓的小承气、大承气有大黄、芒硝，吃下去真的是还不排出来就可能有大肠癌了。针灸不会遇到这种情形，所以可以表和里一起治，没有关系。病人表邪下陷到肺里面去、伤寒结胸的时候，大部分都是因为被误下、就是攻下。误下有时候不是医生的错，病人吃坏便当怎么办，吃到死猪肉、病死猪、病死鸡，就下痢了。本来一个感冒没事，结果吃到个病死猪下痢，一下痢的话下面没有东西支撑它，表邪就往里面灌。【倪师针灸 69 视频同步文稿】

心神失眠 有问到病人心中一滴血。针灸只能下神门。针灸治疗失眠，灸三毛。神门扎针让心肾交、肾经母穴复溜，补复溜泻神门，心肾就会交，就能够治疗失眠。我们知道心脏管睡眠，下心俞、巨阙都可以。处方上我们才有办法把这滴血补回去，处方用药。

我们下次会讲《黄帝内经》，里面讲针的手法非常多，同时介绍到古人很少或不需要用到药、光是针刺就可以了。为什么？因为古人和现代人不太一样。现代人住在大楼里，大家看大家不顺眼，晚上睡觉楼上踢一下楼梯板我就上去跟他吵。古人哪有大楼，大家日出而作、日落而息，鸡犬相邻、两个村之间听到狗在叫，多美的日子。现在当然不一样了。所以我们会需要用到很多药。在讲药物处方的时候我会告诉诸位，这个血一打就回去了，第一剂就中了、就可以睡了。

晕眩 一般的晕眩，问以前有没有头痛？没有的话晕眩就和头痛没有关系。问诊就可以知道。有几种情形会产生晕眩。

蹲下去后站起来是满天金星、漆黑一片还是颜色有没有改变？颜色没有改变就和贫血没有关系。如果是黑的就贫血了，贫血的人、血不够的时候会晕眩，只是天旋地转这样转。

我们知道肾主骨、骨中有髓、脑为髓海，所以晕眩跟肾脏有关系，肾是水。胸腔里横膈膜的上方是肺。肺本身是水的上源，心想水坝就是肺、水的上源，水在肺上好像气一样。肺的水正常应该要进入肾脏，这是常态。如果有东西堵在横膈膜这边、堵到横膈膜的时候，水只能到横膈膜停止、水停在心下。这里本来不应该积水而水能够渗透过去的，现在没有办法渗透过去累在心下的时候人会强烈的眩晕。所以我们要把胸膈的水排掉。胸膈一样是三焦在管，所以我们用三焦经的方式都可以去掉。病人有恶心的话，我们加公孙内关胃心胸。诸如此类。

如果这种眩晕的现象是脑瘤，一般的脑瘤还没有什么感觉还不会眩晕，到后期的时候可能会抽搐或者怎么样子。一般还不会有眩晕的现象。

帕金森症 有人问到临症西医的帕金森。Parkinson 根本就是 drove parkinson，意思就是说，这个病本来不存在的，被人家下了毒、中了毒以后发出来的。这是西药厂在下毒，西药厂可能自己也不知道。所以很多人吃安眠药、吃抗忧郁的药、抗沮丧的药，吃下去以后发帕金森。我在临床上看过很多，很多人长期吃安眠药，帕金森。

我有一个病人的太太过世，他很忧伤。太太过世以后很忧伤，这是正常，怎么可以把它当成病来治。给他吃抗抑郁的药，吃完两个礼拜就发帕金森。从来这个人这辈子没有帕金森。哪一个人太太死掉很开心的，就算很开心也要装装可怜，怎么会去爆料说好开心。也不要去强调自己很忧郁，本来这是常态。所以你们一定要有一个观念，有至亲好友的人过世，难过是正常，怎么可以当病去治疗。但是什么事情都很好、都没有发生、五世同堂、子孙大家都很好，老太太一直在哭、看到人就流眼泪，这就是病态。这是中医说的子宫、阴道太干了叫子脏躁，我们用甘麦大枣汤，很多很好用的。你要有个 common sense 去想。

西医是想尽办法把人定义成病，它才有钱赚、才有办法卖药。很多小朋友从小有立定的志向、想要做什么做什么可是不知道怎么做，或者小朋友不知道将来要做什么当然会晃晃荡荡，或者他还没有学到他想要的东西，所以他没办法专注。西医把他定义成病。所以西药厂为了赚钱就定、立更多的病名出来，它才有办法去赚钱。实际上人是正常的，把他定义成病。所以《人纪》就是要告诉诸位什么叫做正常人。如果知道正常人的话，我们就不会受到任何的干扰。就好像我讲的，我们花很多时间去看古书，历史是一面镜子，中国历史上发生的所有的案例可以给我做镜子来作为一个标准，我们用它来检验现在的医学。

比如我们过去成百上千的乳癌的案例，正常什么治疗都没有、很多人在古代根本没有治疗的、住在乡下完全没有治疗，她可以活到十四、十五年。现在治疗了五年、十年还很痛苦，头发都掉光。不治疗比治疗还好，那这个治疗算什么？我们用它来作为标准，然后我们来替它下定义。过去没有发生帕金森这种病现在发生了，我们就知道，这个病是本来不存在的是人为被制造出来的。

每个人都有癌细胞、每个人都有些病在身上，不要去动它，不要把它叫醒过来。比方我们中医定义人的寿命是一百岁，上古的人都是上百岁的。现在弄弄变成六十岁、七十岁，西医还有五十四岁就死掉。我们把寿命定义在这边，有的人活到一百岁、一百一十岁上去，我们要去想为什么是这样子。西医的数据的算法很小人，想尽办法去套用一些数据弄的大家都迷迷糊糊的。什么叫存活率？如果存活率是十年，意思就是给他治只能活十年，为什么不这样讲而写个存活率。应该说这个病如果给西医治疗只能活十年，这样讲清楚老百姓会选择。存活率是十年，听起来是存活可还是存死，想尽办法让人 confuse。【倪师针灸 70 视频同步文稿】

针灸之手法与针灸疗程 诸位放胆的做，扎错没有关系，我们是教学，我会趁我在这边的时候修正你。所以你们每一个人互相扎没有关系，有很多重要的穴道你扎、你针，我

会帮你调整。下次我们该讲《黄帝内经》的时候里面牵涉到非常多的针灸里面的名词，这样你会看得懂。针灸下针的时候，第一个要心到，就是在诊断上面一看病人心里的诊断是正确的。诊断正确是第一个。第二个手要到。诊断正确没错，选择的穴道就是对的。然后手要到，手要到的时候它才会产生效果，再加上补泻。

所有的治病，所谓立竿见影就是说，有的病一次就好了，有的病要做个疗程。基本上疗程的观念是这样子，我们以痛字来做一个概念。如果在一个高点以上是正常、就是完全没有痛，现在遇到一个病人的疼在一个低点。有的年轻人体力好的或者是初病，一次针就好了、从低点达到高点。有的人五、六十岁了元气、气血比较亏或者是病比较久了，我们第一次扎针的效果可能只能达到低点和高点之间的一点。所谓的隔日针就是，最好的疗效是在 48 小时以内再做第二次同样的治疗。在隔日针第二次的时候，效果从第一次的点再往上升，升到第二次的点。再隔日针再升，升到正常的 level、一到高点的时候，第三次可能就好了。可能有的人要五次、六次、七次。这样子。

如果没有跟病人讲清楚，病人腰痛十年了或者肩膀痛五年了，你再好的技术可能都要扎好几次。他扎一次就没来了，好很多了，结果一个礼拜后来说痛又回原来的地方了，因为他没有隔日来。不是针灸不好，如果一个礼拜来一次，结果这个病人的痛就在低点和第一次的点反复，然后他说针灸没有用。实际上针灸有用，而他没连续做疗程。所以疗程是非常重要的。尤其中风的一定要疗程。还有坐骨神经痛、气喘。我常常遇到病人问喘多久，从有记忆开始就一直在喘。我就跟他说，从有记忆到现在没碰到好医生才喘到现在。

我们要做疗程。药物有疗程，针灸也有疗程。在做疗程的中间，病人的虚实就会转换。比如刚开始他是痛，是泻，我们都知道。病人来的时候是酸或是麻，我们针灸里面遇到酸和麻是最不好治的，因为是久病、一定是病了很久。在扎酸麻的时候，我们用补的手法。补的手法下去以后，他说现在麻少但痛多了。如果痛比较多就先泻后补，如果麻比较多痛比较少就先补后泻。等到麻的通通没了只剩下痛的时候、到表我们再去泻。泻的手法，选择不同的穴道手法就不一样。如果手法不是很熟，经验不是很熟记不起来，还在左转右转、顺时针逆时针会搞错，就利用穴道的属性来泻它，一样可以。这样选择性就很多。所以针灸是一个很活的东西。基本上是立竿见影。

我在美国看病的时候，美国人不晓得针灸如何，我怎么知道要扎多少次，每个人都会问你认为我扎多少次会好。我说很简单，我说我告诉你，我帮你做三次，没有进步把我 cancel 掉不要来了，我不要看到你。我没有办法帮你为什么来？他心里想这家伙很厉害。我怎么讲，因为每个人都不一样。所以我刚才写个 article 放在那边，给我扎你三次没有效不要来了。我是这样子，你把我 cancel 掉。我鼓励病人，要相信自己，不要相信任何的医生包括我在内都不要相信。

中医和西医，我们不要说谁怎么样。基本的一个观念，能治好病的就是对的。我们要找一个真正能够为人类社会解决病痛的医学才是对的，所以只要对病人有帮助我们都要鼓励。我跟病人讲，你现在来找我你要付钱给我、我的时间值钱，我认为你的时间、金钱也值钱，我绝对不让你浪费时间、浪费钱在这个地方，我不会让你讲这种话出去。我帮他扎第一次就好很多了、第二次都快好了、第三次就好了，他说真厉害。然后他介绍人家来的时候就说，给他扎三次、三次不好就不要来。一定会进步的，你真的是一个中医扎三次还是一样，你根本就不会扎针。

千万不能让病人对针灸失去信心。就算我今天扎不好，我会怎么讲？我没有这样讲过。我治不好不是针灸不好，你要另请高明。可来到我手上都很好，所以还来不及讲这段话。我用的针刺的法则、选择的穴道、辨证的方式，就是我教给大家的东西。

你们现在都很会选择穴道了。选择穴道没错，你手要到，不能心到了手没有到。叫你扎足三里扎了足外里、足内里，都没有扎到足三里。医书上说足三里针下去胃痛、痉挛就

去掉了，对、是这样子，恶心就去掉了。可是没有下到说足三里没有用，不是，足三里有用但下的手法不对、下的穴道不对。

记得针灸是立竿见影的，针完当时就会觉得很好才对。即使要做疗程，也是当时会觉得减轻很多。有的时候病人还躺在上面就会减轻很多，尤其偏头痛、月经痛。有的人背痛躺到不痛站起来才痛，所以他躺着还没感觉。如果躺到都会痛的人，针下去病人就知道痛已经去掉了。病人心里最清楚。像太阳透率谷，当场透当场病人就好了。病人好不好你问他现在痛不痛，不痛了。而且你们平常在看我透的时候很可怕，实际上我们在临床上治症的时候，病人痛到你扎针他已经没有痛了，针下去痛去掉了病人有种舒畅的感觉。还有的病人痛了一个晚上不能睡觉，头痛怎么睡觉，我针一下去当场他在床上睡着了，因为他已经好几天没有睡觉了。然后太太在旁边看他打呼，我就帮他治，旁边隔壁病人说这人怎么打呼。我们扎针能让病人睡着是效果最好的，病人能够睡着是最轻松。每次我们下针以后病人睡着，起针以后效果都非常好。

诸位慢慢累积到针灸的经验以后，下针的手法、选择的穴位就是立即反应，根本不用去看书，立即反应就出来了。所以今天我要看看诸位做的。我前面做过几次 demo 给你们看，今天你们轮流互相来针让我看一下你们的手法，有错误我当场帮你们校正。不要怕，我不会怪你们、不会骂你们，都是新手上路。我看你们怎么做，帮你们稍微修正一下。我们这边有的有 license，有的还是学生，都没有关系。我们当成示范的例子，实际上一定要有实际的经验。

Ok，我们开始。除了我们原来有的病我们在做疗程之外，你们互相找穴道。认为哪些穴道有问题的，我们就找个人出来做样子。比如督脉不会扎，我示范督脉怎么扎给你看。我们扎了很多次，可你可能还搞不清楚。我再示范一次，或是我在旁边你下我看、我先看你怎么找。不要怕错，我绝对不会当场骂。

癫痫与狂之区别 有同学问到癫痫病症狂症的区分。我们在临床上看的时候，癫和痫这两个症状相当接近，真的去细分的时候还是可以细分。但是非常的接近，一般病人就是抽筋、吐白沫、角弓反张、一直在不断的抖动。

有的人会发出很多动物的声音。过去我们用马痫、牛痫、羊痫，因为有的人发马的声音、有的人发牛的声音、有的人发羊的声音，就是声音来说是哪一种痫。针灸过去还有五畜、五种畜声，这种还下五种不同的穴道，其实没有那么复杂。所以你们学了针灸的主流东西以后，很多东西没有办法迷惑你们。不管是哪一种痫，治法是一样的。所以痫在动作上有发声、发怪声音的现象。

癫可能一发就晕厥过去，然后口吐白沫。这个时候我们一般的急救是，先把牙齿掰开来，塞个硬的东西在牙齿里面，不要让他咬到舌头，舌头咬断就不好救。

狂症会发狂奔走，没有办法控制，路上拿刀去杀人或者登高而歌、跑到很高的地方都不怕。当然语言一定是错乱的，你可以看出这个人精神不是很正常。尤其是狂症，十个里面十一个都是便秘。通通是便秘，因为加上帮他看病的医生，十一个便秘。大肠的燥矢的躁气突破横膈膜，浊气冲到肺上面。人的上焦只能有清气，注意力才会集中，脑筋会清楚。如果浊气突破横膈膜冲到上焦，人的神志就没办法控制。所以一般来说我们去清大便，把大便要清掉。清大便的话，针灸可以，药也可以。

眼白辨证 还有人提到我们前面讲的眼白的辩证。眼白是肺。眼白上面如果是青色的，一般来说就是肝。眼白上如果是黄色的、眼白都黄的，脾。一般来说我们辨证是这个样子。

失声治疗 对失音，首先要有一种观念就是，发声的声源、源来自肺，声的力量来自小肠、来自丹田。讲话讲了很多、声音喉哑失声的时候，气已经不够了，所以实际上针灸很少去做喉哑失声，就是讲话讲太多造成的。有的是中风以后没办法讲话，那是不一样的。

你们现在提出来的问题是话说太多的时候，一般回头去灸关元最好，或者是气会膻中。中风舌强不语是另外一回事。

临床的洗手与戴手套 我们在扎针的时候，尤其长针，有时一寸针我们手指头都会碰到针身。我们在临床上，包括在医师考试考临床的时候，拿一次针就要洗一次手，就换一次。所谓换一次并不是每一个针都要洗一次手，就是每次看病人之前先洗手，洗完手、扎完针以后再去洗手。所以起针的时候还有一个洗手的动作。日久就习惯了，所以我每天在那边洗手，我每次摸完一个病人一定去洗手。过去是说为了怕针感染，会不会感染？不会感染，临床上到现在不会感染除非你的针不干净。我这样讲好了。一滴艾滋病的血暴露在外面，大概二十分钟全部死掉、艾滋病就没了，它必须在人体上才有。任何的病毒如果暴露在外面就死掉，二十分钟就走掉了。所以我们的手只要洗干净抓到针柄下不会有感染。我到目前为止不会受到有感染，没有病人有感染的现象。

没有办法避免抓到针身。为什么？如果像西医开刀戴手套、戴 latex 橡皮手套，针下去引不到气，因为它把医生的气跟针分开了。我们的针和肉是接到的。引不到气，效果差很多，等于针上去而已，病人被戳了一下。没有引到气，还不能带手套，因为金属的是走气。一般来说不会感染，你们放心的用。尤其三寸针怎么办？不这样摸针柄，针就弯掉了。

飞针引气 一般来说针下去以后如何知道它得气？好像被吸到的感觉，不是空空的进出一样。如果扎到病人，针扎进去里面好像都是稻草干干的，这个病人身体非常差了。气血已经大虚了才这样子，否则扎到里面都是很有弹性的。弹性的时候捻一捻针，然后拉针头的时候感觉被吸到，这就是气到了。还有就是看针孔旁边会绕了粉红色的气，也代表气到了。病人的感觉酸、麻、胀也是气到了。所以很多的方法都可以侦测到气到了。你们现在会有这种问题，等到扎针一段时间就不会有这种问题了。

如果扎针以后没有酸、麻、胀因为穴道扎错了，只有穴道扎错需要拔起来重扎。穴道扎对没有酸、麻、胀的时候，稍微等一下，把病人针的部位拍拍让他松一点不要太紧，再去引气。一般来说都会引到气。

有一种特殊的引气法叫飞针引气，如果真的引不到气的时候使用。什么叫飞针引气？比如针下去已经到皮层以下，引不到气，又很确定是在三阴交而不是在二阴交。这个时候把针提起来，同一个方向转。所谓同一个方向转，比如扎曲池，扎到了但引不到气。如何让它气到？引气的方式是这样子，采用补的方式顺是补，一边旋转一边提起来，就好像插提补泻跟捻转法放在一起一样，一下进去同一个方向。如果不插提直接在深度同一个方向转的话针就会缠住，但是一边拉起来一边旋转可以 360 度、480 度一直旋转下去都不会缠针。这就是飞针引气法。飞针引气再引不到，这个人没气了也不用救了，不会引不到的。

针之深浅 有的人下针的手法是慢慢捻转进去、燃针进去。一般来说我们直针进去先，扎到穴道。不要慢慢燃针进去病人痛的要死也很紧张，先直针扎到穴道。一般来说我们要注意深浅的问题。胖的人针深，瘦的人比较浅。春天、夏天气候比较热的时候针浅，秋天、冬天的时候下针比较深因为天气冷时气在比较深的地方。这是《针灸大成》历代的原則。

阴陵泉和阳陵泉 有人提到阴陵泉和阳陵泉的作用。

先把它们分开来看。阳陵泉是筋会阳陵、全身的筋会在阳陵。所以我们有抽筋、反正有任何方面筋的问题，通通可以下阳陵泉。比如关节脱臼了变成习惯性的关节脱臼，阳陵泉可以下。光是阳陵泉只有筋，还有骨会大杼，配在一起筋会阳陵、骨会大杼，所以《难经》说筋病治此、骨病治此就是这里来的。阴陵泉在脾经上面属于天皇，所以阴陵泉着重、重点在利小便、利关节的湿。小便消导、水肿，阴陵泉。所以这两个有不一样的地方。

但是因为这两个穴道的位置跟关节都很接近，关节里面就有筋，风湿性关节炎里有积水，所以这两个穴道我们会同时在一起用。

针之力道 一般我们的手法是用在加强针力的时候。针力，针的力道、针的治力，不是出力多少而是治愈的力量。怎么去加强针力、治疗的效果？一个是用本穴加强。这个本穴一定在它的表或里经、就是病经之表或里经上。

举例。比如病经在胆经上面，胆经的里经是肝经，肝经的本穴是行间穴。我们就先扎肝经的行间、扎胆经的里经的本穴，再针病经就是胆经的子或母穴。再针它的子穴或母穴的时候，都会增强它的效果。比如胆经的实证偏头痛，胆经的子穴是阳辅穴，扎到行间就去扎阳辅，这就增强了下针的效果。胆经的虚证，它的母穴是在侠溪，这时候下行间再去下侠溪。当然在本穴上面、行间上面做平补平泻就好了，在侠溪上面就要做补，在阳辅上面就要做泻，用迎随、插提都可以。

便秘燥热 有人提到，有的时候我们的便秘、燥矢、很干燥的大便出来，有的时候湿粘粘的大便出来。一样，我们是要利湿。干燥的大便排出来，或是比较湿粘、厚的大便排出来，我们在治症上面上支沟、照海都是一样的，天枢穴上一样。处方上不一样，但是针灸上是一样的，我们讲处方的时候会讲的更细。我们平常治疗便秘，支沟、照海、天枢穴都是很好使用的穴道，无所谓它是很干燥的大便或者比较湿热浓稠的大便，治法是一样的。

有同学问到脾主湿、便秘的治症是不是在脾上面。其实这个问题是以后我们会讲到。我们只有一种大便，便如羊矢、大便排出来的时候像羊大便、像中药丸的丸剂一颗一颗的。诸位以后会学到很多丸剂。《伤寒论》、《金匱要略》里面有很多丸剂，像乌梅丸、桂枝茯苓丸，很多，不单单是六味地黄丸跟桂附八味丸。吃下去东西怎么排出来都是丸子一颗一颗的，还有声音的像机关枪打出来，像一颗颗羊大便一样。这是中医有个特别的证叫脾约、脾脏受到约束、脾约麻子仁丸证。这是丸剂没错，但是它是从脾脏来的。其它的便秘倒是不用去从脾脏上下手，针灸做就可以了。当然这个问题我们现在比较太早提出来了。

导引手法 比如病灶现在是在第六椎痛。什么不好痛，痛在第六椎。怎么办？病灶所在是第六椎，我们先在它外开一寸半的地方下针，下完针以后再去它属于哪条经的。第六椎是灵台穴，灵台穴外开是督俞管督脉的。在旁开一寸半的地方下针是近，近就是导，先导。然后后溪是管督脉的，再从远去引。导和引对在一起，就是导引。

比如我们刚刚讲的病变经在胆经，选择它的表经或者是里经的本穴。病经是阴经的话就是阳经的表，病经是阳经的话就是阴经的里。病经是导，表或里经的本穴是引，导引。

我们会用到本穴，比如像我昨天帮刘医师弄时候。在头针的时候，我在他头上的地方、天应的地方下了一针。在天应上下一针就是告诉身体设定一个导。就好像画了一个标杆、一个正中心我要射中靶心一样，先立一个标杆在那边，告诉他我要射这里。在天应下针以后，我们在对侧的经上的本穴下针。下针的时候，先引气，引完气以后用泻法、泻的方法在本穴上面、胆经的本穴是临泣穴。至于天应的地方有没有穴道倒无所谓，找骨缝下就好了或是沿着经络的方向下针。在本穴上泻法泻完以后提针到表、把针提到皮肤表面上，这个时候不动、不引动他的气血。现在就想，针扎到胆经的本穴临泣上面，引到气以后气机开始动了，泻的话气会往后走、比如胆经会往肝经走，一拉的时候胆经前面的三焦经就会往前挤。我们一泻以后针提到表面上，提到表面上以后针不留在穴道里面只是稍微提一下它，不留在穴道里面就没有所谓的补泻只是引动它的经气。这个时候胆经前面的三焦经的气血就会往胆经走、就去补它了。这是在针灸里面很好的一个导引的方式。我下完胆经的临泣的时候，引到气以后用泻法，然后把针提到表面很浅、有的时候挂在那边会倒都没有关系。本穴临泣是导，天应是引，导引。以后诸位学到《黄帝内经》、《难经》的时候就会知道“善针者善导引者也”，就是导引的术。

同时生病 同时生病的时候比如肝有问题、肺有问题、脾有问题、肾也有问题，诸位治心、把心脏保住。治心的时候心脉就不会断、心脉不断，这个时候强脾。当很多脏出现我问题的时候，强脾、把胃口壮过来。所以保护他的心脏不让它有堵塞的现象或者心脏停止的现象，这个时候同时强他的胃口，胃气恢复的时候病就会停止下来不会再恶化。

标本赋 在《针灸大成》里面有个标本赋。标本赋从头到尾写了一大堆七言绝句看了不知道在讲什么，其实重心在讲急。如果是标急就治标。本急治本，可本不会急的、本都不急，所以本病后治。平常中医讲我们来治本，可是标急的时候我们先去治标。

比如病人便秘，便秘以后因为浊气往上造成头痛。先去把他头痛治好、标急，这个时候再去治他的本、原来是便秘造成的。这是标本的观念。

有个人跑来是气喘、本来就是气喘，结果帮他治疗了几天以后他有一天吃坏肚子了有胃痛、胃酸、胃很痉挛。他跑来找你的时候还帮他扎气喘？不是。先去把胃痛弄好，再去治他的本，也是标本。

五行在针灸里讲的还不多，《黄帝内经》里会讲的更多。一般来说五行木火土金水基本上的临床的观念是，比如木克到土了就会去强土、强水，这是基本动作。有的时候土太盛了会反侮到木，这时土太盛就去泻金让土往金这边走。因为土反侮到木不是土愿意的，本来土不会这样走的因为太盛、太大了比如脾肿大。泻金再强火、强心脏的时候，脾土就不会反侮到木了。【倪师针灸 71 视频同步文稿】

皮肤病 有的学生问，中医讲肺主皮毛，很多皮肤病像风疹、或者一些虫鱼的咬伤、还有一些药物过敏引起的，皮肤表面上的病症很多，是否需要去划分。

基本上的大原则是这样子。针灸和用药不太一样。用药的时候，我们会非常讲究要发表的药还是怎么样，皮有脓疡不用发表的药。针灸倒不是这样子。针灸的时候，如果看到药物中毒或者皮肤过敏引起的红肿、风疹，还有本身有皮肤病，我们治疗的手法比如我们有皮肤病、皮病、皮痒的五大穴。表面上看皮的病，可能里面是湿疹，可能是风疹，可能是一般的癣类的痒。治症的时候，合谷、曲池、血海、三阴交、筑宾。这五个穴道是我们必取的。取它们一扎下去皮就不痒了，除非扎错了，否则的话一定不痒。先去止痒，基本上对任何的皮肤病都有效。所以你们看，针和灸、针灸跟用药的观念是有点不太一样的。

而整本《黄帝内经》实际上讲的东西是，能用针灸就尽量用针灸，因为汤药都是毒药尽量不要用。可是我们现代人就需要汤药。因为以前上古的人没有什么污染、情志也没有什么、打麻将也不是深更半夜要赌那么多、轰趴、开趴到深更半夜不回家的，以前的生活都是日出而作日落而息，所以针灸就好了不会用到很多强烈的药。现在不行了，现在药很多，我们要很多毒药来以毒攻毒，不用强烈的药根本没有办法去治病。这就是伤寒家跟温病家不一样。我们伤寒家的处方一剂下去很凶悍的、几味药很凶悍，温病派慢慢吃个一年肺积水还在那里，病人有办法等一年吗？我们一晚上就去掉了，速度很快，有时三个小时就去掉了。不能等，水不能等。

但是在针灸上不是这样子，针灸上是取它的平衡。基本上针灸的观念是这样认定，我们用针或者是灸的方法去刺激一个人体，让人体自己恢复自己、自己痊愈、自愈。他有病没有办法自己痊愈的时候，我们用针或是灸的方式让他身体自愈，这就叫做治疗。自己身体把自己治好，这才叫做痊愈。现在西方医学不用 cure 这个字。为什么？cure 就是痊愈。现在用 cure 就是违法、不能用 cure，因为他们知道不能 cure 所以不允许别人 cure。实际上 cure 的定义是什么，是自己被自己治好。所以我们写 article 或写什么东西，我们说用中药比如桂枝汤或者用针灸怎么样把病人治疗好了，我们会注明，因为这样刺激它所以病人的身体自己自然而然就恢复了。身体自然恢复的，是因为我们刺激他促成他自己自己痊愈的，这是治疗。治疗的定义本来就在这里。所以当我们的身体没有办法自己去痊愈的时候他一直往下坡走，这就是我们要介入的时机。如果自己可以痊愈，我们不要介入，让他自己痊愈最好。这是本来的中医的观念。所以针灸是取得一个平衡。

因此你们会遇到很多的病，但是任何的皮肤病基本上都在肺上面下手。

肺积水 有些问题问的比较深，我们在介绍《伤寒论》的时候再讲。我们前面介绍的黄连、巴豆去伤寒结胸，基本上就是肺积水。可能中医的定义会很多像阴毒结胸、伤寒结

胸，基本上你不用想这些，你就记得这是去水而已。巴豆是将军，涤水力量很强、攻坚的力量很强，只是去水而已。我们在讨论《伤寒论》的时候，我们在诊闻伤寒结胸跟阴毒、阳毒结胸，完全是不一样的。在这里我们不讨论这个，只是你要知道我会用到巴豆跟黄连做成一个饼贴到肚脐上灸的时候是去腹水和胸腔里面的积水。

你们不用急。很多东西超越了针灸的范围都到《黄帝内经》、《神农本草经》去了，我通通讲完的话《伤寒论》也不要学了。我开始讲伤寒结胸，小陷胸汤、大陷胸汤开始讲，讲完回家了，《伤寒论》也不用听了，我已经讲完了。所以不用急。

孩童惊厥 有问小孩子惊厥的问题。我们在讲针灸的时候只能大体的把整个中心讲完。所以中医的分科比如妇科、小儿科什么的，我们没有办法在针灸课堂上讲那么很细。那只是独立的一个科，小儿科怎么样做，可以参考医书上小儿科的部分。我们这里的课堂上没有办法讲，要讲讲不完、讲针灸要讲一年。治症很细的东西，就好像西医也是一样到后来分妇科、儿科分很多科，中医也有分科。

实际上只要把中医的精髓抓到，中医就是一科，大人、小人都是人，一科就结束了。只要主流的医学抓到，不要被医学名词所迷惑。我介绍的一些小儿科的手法，那是我们最常用的手法，那就够了。

问题回答的差不多了，我们开始临床。其他的问题不在课堂上讲。

第九章 针刺实操

一、病人 01 至病人 04 视频 71

膝五针治膝关节病/病人 01 膝五针正确的治疗是治疗一切任何的风湿关节炎的膝盖痛。取穴的时候要注意，每个人都不太一样。像这位病人膝盖肿得很大，要摸。在膝盖骨头的正上方和肌肉交缝的点叫鹤顶穴。我们很有名的中国古传的针灸术有所谓的膝五针。膝五针就是膝盖有五个穴道，第一个就是鹤顶。

第二个是膝眼。因为她的膝盖肿的很大，膝眼下针的时候先去摸，在有个凹洞的地方。附近有足阳明胃经犊鼻穴，膝眼是一个奇穴。但是我们不扎犊鼻，一般扎膝眼。诸位注意看下针的手法。针进膝眼的时候，过去我们绝对不左右捻转，都用插提法。这个插提法很有名，叫做雀啄术，就是麻雀吃东西、啄地上的米的时候要抖动。所以手指头把针拿起来，针下去以后开始抖。这就是我们的雀啄术。像她的膝盖肿的很大，我刚用的是一寸半的，我可以用三寸针试试看。膝盖最好的效果是针扎到膝盖的底端，她肿那么大，三寸针能扎到膝盖的里面的底、碰到骨头。诸位看这个三寸针非常长，因为她膝盖肿的大。平常我们一寸半的针就够了。三寸针下去以后一定要扎到骨边。到骨边以后我们用插提法、用雀啄抖动。这个针有点弯，没有关系。为什么？因为这个针是 stainless（不锈钢的）。现在一共三针了。

膝五针就是鹤顶、膝眼、还有阴陵泉跟阳陵泉。但是扎阴陵泉、阳陵泉的时候，不是阴陵泉扎一针、阳陵泉扎一针，我们用一针来透两穴。找阳陵泉的方式，膝盖骨外侧有两个骨头，把它心想画成个正三角形，两个骨头的的一个做底边，三角形的尖端的地方就是阳陵泉的穴位所在。一般长针下进去。如果有碰到针弯的时候，我们把针换一根就可以了。

另一个膝盖也是一样。下膝五针倒没有顺序说一定要下膝眼、一定要下鹤顶，随便从哪里开始。两个骨头交接的地方、正三角形的尖端就是阳陵泉透阴陵泉的地方，针要下的深才有效。膝眼一样扎到膝盖底，针进去以后要抖，用雀啄术她才会恢复的较快。她的膝盖已经肿到变形了。雀啄术几下、几次没有一定，大概做个五秒钟或者是几秒钟都没有

关系，看轻重。再来是鹤顶，你看她的膝盖变形了，在膝盖骨头的上方。所以每个人都不一样，你要摸她的形在哪里。这个膝盖是比较严重的。

商丘透丘墟治踝裸关节 这个病人脚踝裸关节也肿、也痛，我们下针很有名的所谓商丘透丘墟。商丘是脾经的子穴，丘墟是胆经的原穴。从商丘穿过底下，针直接透到丘墟。这就是很有名的所谓的商丘透丘墟，治疗脚踝关节的扭伤、风湿痛、痛风都可以下这针。

另外一个脚也是一样。商丘穴在脾经上、在大筋和骨头中间的地方下针，针透过去的时候是从筋的下方透过去，而不是从骨头中间穿过去。这是治疗风湿关节炎在脚踝裸上，扭伤穴、脚裸踝扭伤都可以这样子治疗。

这个病人因为膝盖已经变形的比较严重，我想给她多加两针膝关。阴陵泉在脚的内踝关节上去凹下去的地方。膝关在阴陵泉往后一寸。下膝关以后，对膝盖关节有帮助。膝关这个穴道无所谓虚实补泻，因为它只针对膝盖。任何的膝盖病，不管是痛风、风湿，都可以在膝关下针。针下的长的原因是她的膝盖肿的大，平常比较瘦的人膝盖没有肿那么大的话，只是扎一寸半的针就可以了。像我现在下的都是三寸针下到里面。

治疗腰背部、下背部的疼痛 病人陈述背痛在下背部的地方，不会往左右走。往左右走的话是带脉，我们就要扎胆经的临泣穴。她是在腰骶部中间的部位，在这个部位只有督脉和膀胱经通过。又痛很久了，所以下针的时候要加重。所谓加重，就是用表经或者里经的本穴来加重。一般膀胱经的虚证，下膀胱经的母穴委中穴。

膀胱经的里经是肾经，肾经的本穴是阴谷穴，阴谷穴在脚放平的时候在大筋的靠里面的地方。本穴的话平补平泻就好了。

再扎委中穴就要注意了，委中在膝盖横纹两个凹洞的正中间。针下去以后，顺着膀胱经的经气我们要在上面做补泻。委中穴是膀胱经的母穴，要在这里做补。我现在做的是，插提跟捻转做补的手法一起做。插提是慢慢的提起来很快的按下去为补，捻转是很快速的转过去慢慢的回来、顺经为补。两个动作放在一起就变成，慢慢一边多转一边起来、快速的按下去少转。如果针在同一个地方不能一直转，不然会缠针、肌肉会缠到针上面，所以我们上下的提动再同一个方向转就不会缠在一起。做补的话一般做九下，做单数的方法。

另一侧一样。先扎阴谷，扎了本穴再去扎母穴的话会加强母穴的效果，就好像汽车引擎一样本来是喷射引擎现在加了涡轮。扎委中先引到气，这一侧的膀胱经气正好是反的，所以是反方向九下。委中补泻方向相反。这是治疗膀胱经的痛。

督脉痛的时候，我们有种特殊的类比法、阿是穴的取证方式。在阴谷下方的区域用手指按病人。按的时候如果有哪一点痛，我们以痛点下针，专门治疗尾椎。因为尾椎痛有时痛这边、有时痛那边，痛的地方不一样。在尾椎的上下左右附近，对应阴谷用指头按。按到哪一点痛让病人告诉。最痛的点没有什么穴道，是奇穴，以当时病人的反应做基准。这是专门治疗脊椎骨痛的。

后背痛是很普遍的一个问题。如果只扎了阴谷和委中而没有扎这个经外奇穴、我自己找出来的我称之为腰腿点，她膀胱经的痛会去掉但脊椎骨的痛、腰椎的痛就不会去掉。按到痛点你看病人跳起来、会反应起来这个痛，直接扎在痛点上面。针进去的时候看到血管的地方要避开，不要碰到血管。在奇穴上面平补平泻。所谓平补平泻，就是引到气病人有酸、麻、胀就可以了，不需要在上面做补泻。所以这三个穴道，我们只有在委中上面做补的手法。她是虚证、久病为虚、很多年，虚证用补的方式来治疗。

膝五针治关节病/病人 02 这个案例也是要膝五针。因为她的腿比较瘦，是比较好看清楚的。早上那个病人的膝盖比较肥，因为她有很严重的风湿，她是糖尿病的病人，所以她膝盖肿的很大，里面都是陈旧的酸、糖累在里面。你看这个人的骨头看的很清楚。

我们用膝五针的时候，心里想个三角形，针在三角形的顶尖、在两个肌肉的中间，这是标准的阳陵泉。阳陵泉下的很好后，一针就会直接穿到阴陵泉。这是非常标准的刺法。可以看的很清楚她的凹进去的膝眼的洞，在凹洞的正中间的地方下针。这个凹洞应该很大的，像个五块钱的铜板那么大。针下去以后也是用雀啄术。你看这个腿很瘦，膝眼很大。有的人的膝眼变得很小，就是被压迫住了。针进膝眼到底以后，用上下插提。千万不要左转右转，里面有油囊，左转右转的话很容易伤到膝盖。再一针在鹤顶。膝盖头顶上、膝盖头和肌肉的交缝的地方，就是所谓的鹤顶。这个针很浅。这是右脚。

她的左脚已经没有痛了，我们再做一次。左脚的膝盖已经好了，但是我还做来巩固它的疗效。一般我们治膝盖痛的时候，我们都是两边都扎。两边都扎的话，不会有一个脚好一个脚不好、结果不好的脚会影响到好的脚这种现象。这是比较平衡的治疗。扎一针鹤顶。两个膝眼施雀啄术。阳陵泉透阴陵泉，阳陵泉的地方两个骨头成为正三角形，不要扎到旁边的血管，扎到这个血管很容易出血，往下一点点避开血管下针就不会出血。三寸针都可以直接下进去。下进去捻一下，无所谓补泻，引到气就可以了。

养老透间使治疗主妇手 接下来我要表演两针在手上的，治疗手腕关节扭伤，还有主妇手、英文叫 curb terminal 中文叫主妇手。很多太太有这种手，手腕很痛，不能拧毛巾。我们用养老透间使，现在我表演给你们看。

先透右手。养老穴要摆小臂向上手心对着身体的姿势，make loose and stay still。摆这个姿势的时候，养老穴在骨头的后方。间使穴在心包经上。从养老穴进针以后，捻一捻针，酸。从心包经的大陵穴到间使穴大概三寸的距离，在两条筋的正中间。在掌横纹上差不多三寸的地方找到间使穴以后，针在养老提起来、斜刺进去到间使穴。不是穿到对面去，而是斜刺到间使穴，不要穿出皮肤。用我的另一个手可以摸到针头透到间使的位置。然后捻一捻针就可以出来了，本身并不留针。

再透左手。养老穴必须要摆小臂向上手心对着身体的姿势，穴道才打开来。然后针从骨缝下进去，直接透到间使。养老穴除了治疗手肘关节炎以外，养老穴还是非常好的眼科的大穴。直接刺进去，捻一捻针就可以起针了。

三间透劳宫治疗手指关节痛 她的手关节都肿起来。我们的汤剂里面可以用乌头桂枝汤。这个手的关节大都分都是风湿，手关节都变形了。关节很痛的时候，针灸如何去掉这种痛？针灸最好的方式就是所谓的三间透劳宫。让病人的手保持松的状态。食指和手掌的纹头的上方是二间穴。再往手掌过来一个骨节就是所谓的三间。劳宫穴在手掌心。从三间下针，针一路下进去到劳宫，整个透进去。这样不会碰到血管。这是对关节痛非常好的一个针灸取穴的方式。

换个手。三间再过来是合谷。从三间对着劳宫的方向稍微斜一点下进去。三间透劳宫是很有名的手上风湿关节炎的取穴的最好的位置。针下去在劳宫千万不要太扎出手掌心，意思是只到劳宫穴就可以了。左右捻针，引到气就可以了。

这个留针要留二十分钟。像刚刚的养老透间使一般是不留针的，针进去就出来。其他的我们通通留针，全身上下只有养老透间使这个穴道不留针。

呼吸补泻手法/病人 03 针环跳的时候一般来说我们的手握拳，四个指放在髌骨的地方，然后大指尖到处是穴。每个人的体格不一样，有的人屁股比较大、有的人屁股比较小，一般来说可以摸到肌肉凹下去的一个凹点、还有肌肉凸起来的凸点。一般扎环跳针，病人的腿一定要弯起来跟身体成 90 度，让骨头打开来。取穴的方式是大指的指尖、指的尖端到处、到的地方就是环跳穴。三寸针下去以后，扎到骨头的缝交接的地方。

然后要病人做呼吸补泻。英文讲 inhale 就是吸气、exhale 就是吐气。Inhale、他吸气的时候慢慢把针提起来拉到皮层不动，Exhale、等他通通吐完以后再把针塞进去。这就是我们所谓的呼吸补泻。做三次够了，针就拿起来。这就是呼吸补泻的补。Done。

眼科治症/病人 04 我们在眼科治症最常用的手法，今天就要下给你们看。我们身上有几个大穴，我们从手上、脚上往身上走，到时候下到睛明穴。这套手法一般来说治青光眼、白内障，或者是角膜炎、结膜炎都可以用。

手上有几个大穴。第一个是养老穴。如果是养老透间使治疗手关节炎的时候，手肘不能转动，要摆手心对着身体的姿势。平常只下养老不透针的时候，摆小臂自然放到身体上的姿势就可以了。养老穴就在手腕上方，很浅，不需要下的很深。

还有臂臑穴。臂臑穴在肩头下的肌肉的横纹头正尖端的地方，是我们治疗眼科的一个大穴。这些对老人的眼睛视力比如说老花眼、近视眼，两种极端相反的病，我们的治症是同样的。为什么？因为中医是取平衡，所以过与不及会用到同样的穴道。

还有胆经的光明穴。从外踝裸上三寸是绝骨穴。再上两寸就是五寸了，就是光明穴。光明是有很多的眼科的大穴。

对侧也是一样，扎养老、扎臂臑。臂臑穴在凹进去的尖头的肌肉正下方。还有胆经的光明。我们现在下的这些穴道都是对眼科的治症。因为这个太太是白内障。

现在要下到头面上。头面上诸位要比较小心一点、谨慎一点。一般施术的时候，人站在病人的后面比较好。因为我们是右撇子，下右眼的角度最好下，下左眼的角度就不好下因为要用手去掰眼珠子。先下左眼，下膀胱经的第一个穴道睛明穴。先用一点酒精棉擦一下眼睛。睛明穴在眼的内眦的地方。这个地方眼球跟骨头很接近，针下去容易伤到眼球。所以我们一般下针的时候用拇指去把眼球拨开一点，不要拨太开，拨开一点点就好了。因为我们的针非常的细，所以只要有个缝隙就可以了。还有右眼。也是用手拨开来一个缝隙就好了。针下去的时候顺着指尖下进去，病人就不会怎么痛。这是扎到睛明穴。

后脑这边有胆经的头临泣。头临泣对着眼珠子、瞳孔的正中间过来入发际差不多一寸半的地方。从中线下来的时候，找穴的方法，在附近会摸到一个凹洞。当你摸到凹洞以后，下针不是直接下针到凹洞上面，而是从凹洞前五分的地方斜刺到凹洞里面去。头临泣除了对眼科视力有帮助以外，临泣就是迎风而泣、很多人风一吹他的眼睛就开始流眼泪就是会哭泣，这时用头临泣。我们用头临泣和足临泣，足临泣是治疗带脉用的，头临泣是眼科的大穴。另一边的头临泣，找到位置以后用手指头摸会有个凹洞，下针的手法一样在凹洞的上五分的地方沿皮刺、对着头临泣的穴道刺到穴道里面去就可以了。头临泣尤其对风的效果最好。【倪师针灸 72 视频同步文稿】

还有所谓阳白透鱼腰。中医的针灸很多地方是透针，现在很多人不会透。阳白在额头的正中间、额头跟眉毛中间。中医叫眉毛像鱼一样，鱼腰、鱼的腰部就在眉毛的中间。阳白透鱼腰的时候，在阳白穴下针。这里下针比较痛，所以我们要把皮肤先拉起来揉一揉，可以减轻病人很多的痛。针进去以后沿皮刺，刺到鱼腰的地方，针留在这边就可以了。阳白透鱼腰也是眼科治症的大穴。眼睛上面有膀胱经、胆经，手少阳三焦经、胃经都有络在这上面，阳经都有络在这个地方。所以我们最主要的是让阳经的经气进到眼部，经气的气血循环回来之后，它对眼睛就会开始产生治疗的作用。另一侧也一样，阳白透鱼腰。病人两只眼睛都有比较严重的白内障。头上这针沿皮刺很痛，刺的时候把皮肤抓起来，让真皮跟骨头离开来然后下在上面。不要沿皮的里面刺，沿皮的里面刺会很痛。皮肤下面是痛的神经，所以透过痛的神经以后在痛的神经下方刺到鱼腰穴就可以了。

这是一般眼科下针的手法。如果治疗眼睛红肿，角膜炎或者结膜炎的时候眼睛红肿、湿热，我们在攒竹穴、丝竹空就是眉尾的地方、瞳子髎就是太阳的地方、还有耳朵的尖端放血。把耳朵翘起来，然后在耳朵的正尖端用三棱针刺下去，挤一些血出来。这四个地方放血，挤几滴血出来以后，她的湿热、热的现象就会去掉，眼睛红肿的现象就会好得很快。

二、病人 05 至病人 12 视频 72

偏头痛的治疗/病人 05 他的偏头痛属于胆经上面。我们先下肝经的本穴行间，行间下针以后再下侠溪。胆经是从上向下走的，顺为补，所以我们顺着经络下针他就会很好。

正经扎完以后，我们有个天应的下法太阳透率谷。眼睛后方的凹洞是太阳，我们叫瞳子髎，俗名叫太阳。耳朵上一寸的地方叫率谷穴，一寸的量法从耳朵的内侧开始算，如果从耳尖上算的话差不多半寸的距离。我们这一针要从太阳透到率谷，治整侧的偏头痛。这是最好的一个临床的治症。这种是立竿见影的，也就是说，如果病人在发病的时候针下去的话，痛当场就会好。一般来说我们先在太阳先引到气，然后把针提到皮层，不要拔出来，针对着率谷的方向。然后把皮拉起来，沿皮刺到率谷。针刺到率谷的时候，整个针都进去了。让病人放松。效果可以到什么程度？就是针下去病人的痛当场就去掉了。

起针/病人 04 睛明穴要起针的时候，要直进直出、怎么进去怎么出来。千万不要左右晃动，很容易造成眼部的出血。留针差不多留二十分钟。起针以后，针在针孔停个几秒钟再拿出来。手不要抖，这样的话就不会出血。另一边的针也是一样，直进直出。头部的其他针都是一样，稍微留一下。因为头部的血管很多，容易出一点血。出一点血倒还好。针拔出来快到针孔、快出来皮层的时候稍微留一下再把针拿出来。这种是起针的手法。

臂臑这边也是一样。拿起针，用手指头把针提出来。

带脉痛和环跳痛的治疗/病人 06 足临泣怎么找？把脚的小趾拉一拉会有一条筋起来。这条筋和骨的交接点就是临泣穴。我们知道这个穴道的治症，还要找得到穴道。临泣穴下针的角度很好玩，直着进去就下错了，一定要斜向小脚趾的角度进去。稍微下来点才会进了临泣穴。临泣主司带脉。

同时病人两边的髀部环跳的地方有痛，这是属于胆经的。胆经的虚证，我们一样先下行间，然后下胆经的母穴侠溪穴。一般要加强母穴的治疗的时候，肝胆是互为表里，我们先下肝经的本穴行间，再下胆经的母穴侠溪穴顺它的经为补。这是左脚。这是用方向顺逆来做补泻。再是右脚。先扎行间穴，可以引气、把气引到肝胆经上面。这个时候再做侠溪穴。刚刚讲过胆经是由上往下走、肝经是由脚往上走，所以在胆经的母穴侠溪上下针和肝经的本穴行间上下针的时候，气血循环就会顺着肝胆经回流回身上。这是我们所谓的补泻。

同时我们再加上他的临泣穴。我再讲一次临泣穴在脚后大筋和骨头的中间，摸一下然后针直接下到临泣。临泣是本穴所以无所谓补泻，我们就捻捻针引到气，它就开始在治疗带脉的痛了。

脂肪瘤/病人 07 病人的肿块、肿瘤可以摸得到，刚好长在翳风的地方。我们有一种针术就是报刺法。报刺法不要扎到血管，直接扎在肿块、硬块上面。报刺法就是针进到穴道以后，针提起来提到皮层，然后东、南、西、北、东南、西南、东北、西北八个方向各刺一个，旋转着刺。

她的肿块分成两个，好像铁哑铃似的，大的一块，旁边还有个小块可以摸得到。在这个小块的地方下针，一样，先扎到痞块，正中心下去。下去以后针提起来，八个方向刺。达到一个方向以后拉回来拉到皮层，到了皮层针才能转动，再下一个方向。针不要拔出来。下完针以后，针直接再进入皮层。这是我们的报刺法。这样的话上下左右各八方刺，刺完以后留针留一下。这是针对所有的痞块、硬块、纤维瘤、脂肪瘤，都可以这样做。

如果是强针的时候，我们是地仓穴透到颊车。她并没有需要那么强。昨天我们透过，今天地仓和颊车分开来下针。地仓穴，如果是中风口角流涎的时候，针进去就直接穿透到嘴巴里面去，然后直接像锯子一样锯它，口角流涎就可以治好。胃经的颊车穴直接进针。当比较严重的时候，一针可以透两穴、地仓透颊车。像她现在还没有很严重，我们就地仓一针、颊车一针。这是所谓的近取穴，就是针对她肿的地方。

因为下面针的时候合谷穴可以有止痛的效果，所以在下脸针之前先下对侧的合谷穴。

头痛、三叉神经痛、胃痛治疗/病人 08 病人的偏头痛在整个左侧一直痛到下巴的地方，同时病人有很强烈的恶心。下头针之前，我们先下右手上的合谷，可以止后面的痛。

下左侧的太阳透率谷，这一针很重要。在太阳穴下针以后把针提到皮层，看太阳到率谷的长度，然后把皮肤拉起来一点点，针沿皮刺到率谷穴上面去。平常我们一针可以透过去，这个病人比较紧张就不容易透过去。透过去了，让她放松一下。

病人有 stomach nausea，我们扎在胃上的任脉的中脘。心蔽骨到肚脐的正中间的地方是中脘穴。公孙、内关也是止呕。

我们先下她的头面，头痛先去掉。她的头侧边是属于胆经跟三焦经。下对侧。一针下到肝经的行间，再一针下到胆经的侠溪，这是虚则补其母。三焦经是下内关，手腕裸上两寸的地方是外关穴。外关穴平补平泻就可以了。

然后她的恶心，我们可以用足三里。足三里这个穴道除了治恶心以外，同时对胃都好。手摸到胫骨上来，骨头开始往上斜上来的时候，就在起步的斜的那一点旁开一个指头就是所谓的足三里穴。足三里穴是胃经的本穴。一般止呕的时候，平补平泻就可以了。扎另一侧的足三里，在骨头开始升起来的这一点外开差不多一个指腹是足三里。

这个病人今天胃痛的很严重。她痛的时候沿着胃经下来。胃经的痛现在是发病的痛属于胃经的实证，实则泻其子，我们下胃经的子穴内庭穴就可以把她的实证的痛泻掉。

这个病人除了偏头痛兼有三叉神经痛。三叉神经痛取穴的位置在对侧的脾经上面，这是奇穴。阴陵泉下一寸是眉棱骨点专门治疗眉棱骨痛，三叉神经痛也是在这一带。按压找到痛点，这是管颜面的、整个脸面神经的地方。她只痛左边，我们下一针在右边就好了。

红斑性狼疮/病人 09 现在看到的是红斑性狼疮。发出来在身体表面上的，病人右腰部可见红斑。她在第五椎有压痛，所以我们扎针要扎在第五椎上面，还有第五椎外开一寸半的膀胱经的心俞上面。

我再找一个红点给你们看。这个红点也是红斑性狼疮发在皮肤表面上的很标准的一个形式，发在她的右腿上面。我们扎针在对侧的委中还有阴谷。这是非常标准的红斑性狼疮在表面上的一个结痂。

膏肓拔罐放血/病人 10 病人是膏肓痛。膏肓痛就在肩胛骨后面的地方。这种痛唯一的治疗方法就是在膏肓放血。膏肓放血的方式很特殊。过去中医是放一个活的吸血虫上去，吸血虫的天性就会去抽瘀血。我们现在不会去拿吸血虫放到病人身上，把人家吓死了。

所以我们用吸、抽的方式。如何抽？如何确定在哪个位置？第一是确定用一般的放血针。以前我们用三棱针，现在不用了。这是一般西医用来验血的放血针。

然后把病人的衣服拉起来，让病人把肩膀打开、身体向前倾。肩胛骨的下角在第七椎下。膏肓穴差不多在第四和第五椎外开三寸半的地方。我们用一些硬的东西、可以用筷子或什么东西都没有关系，在附近压，压到最痛的点代表那个地方有瘀血。

确定她是在右边这一点痛，这时我们用放血针，把皮肤拉起来放一点血在上面。挤一点血出来就不要再挤了，这时候用火罐/抽气罐套上去把血吸出来。这是膏肓放血，这是唯一的而且最有效的治膏肓痛的方式。一般膏肓痛如果不放血的话，直接在膀胱经的委中上下针、或者是灸，都没有膏肓放血来的快。有时候放血只要一次。

这个病例上次是在左边放过血，她现在左边不痛了变成右边痛。为什么会这样子？因为左边是大痛、右边是小痛。所以她在左边很痛的时候不会感觉右边痛，等到放掉左边以后她才感到右边的痛。放完以后应该是当场就好。如果当场没有好或者是还有别的痛，就

代表里面还有瘀血、没放干净。同样的方法再去找痛点、再放血，应该是当场就好了。诸位看血的颜色差不多变红了、很鲜红了，我们把罐取下来，用卫生纸把血擦掉。

再找痛点再放。因为她有两个痛点她自己搞不清楚，没有关系，我们两个痛点都放因为只会放一部分。像刚刚已经放过的地方，我们不用再去挤压它了，这时候火罐要很小心。不用把之前的地方再吸出来，从它的旁边吸就可以了。看血的颜色，颜色变比较淡的时候就可以停下来了，瘀血拔光了。

针灸放血的时候，尽量手不要沾到血。平常我们为了方便，有一只手会戴手套。因为戴着手套有些地方不方便，但是容易接触到血的那个手我们用手套。火罐取下来，看抽出来的血比较暗一点。

迎香透内迎香/病人 11 现在我们在示范的是迎香的下针。许多人迎香扎针的时候，鼻旁五分好迎香，针都会直的进去，实际是不对的。针是斜刺，从迎香进去扎到内迎香，这才是真正的迎香。如果迎香这样下针的话，鼻子的堵塞的情形，针下去当场就通了。而且很好玩，下迎香透内迎香的时候是同侧的鼻子会通，反而不是对称的。因为大肠经是从一边走到另一边来的，等于是同侧才会通。

我利用起针给你看，针有多深在里面。一样，针起来以后在皮层停一下，出来后压一下，这样就不容易出血。另一针也是一样，先拉到皮层，等一下、等个几秒钟，再出针，再揉一揉。这就是正迎香的标准的下针的手法。

过去很多人针是直的下针，这是不对的。针下去以后沿着皮层往内迎香的方向去刺，这才是标准的正下。平常针下去以后，拉起皮肤刺到内香穴去，内迎香在里面。这是示范迎香血怎么下针的方式。迎香穴可以治疗任何的各种鼻子过敏、鼻窦炎、鼻蓄脓、打喷嚏都可以，鼻塞、鼻堵塞都可以。

肩背痛/病人 12 胆经的肩井穴，有两个用途。第一个用途，肩井治疗肩膀局部的痛。但是我们下了肩井，一定要下对侧的足三里。这个病人是肩膀痛。第二个用途，就是肩井扎针的时候，胸腔内部的瘀血，比如从什么地方被车祸或者意外撞到胸部以后里面有胸部瘀血，肩井是必取的穴道。下了肩井以后，一定要下对侧的足三里，这样瘀血就会从大便排出去。所以肩井穴是很有名的肩膀酸痛的穴，也是治疗内伤的穴道。一般肩井穴不能重击。硬打、重击的话容易昏迷。也不要下太深，一寸半的针我才下一半进去。她比较瘦。肩井穴下太深的话容易扎到肺，扎到肺的话就会引起肺气肿。

这个太太病痛很久了。肩膀痛下针除了肩井穴以外，最常下的是后溪、申脉，治肩膀的酸痛，这个病人已经好很多了。她现在肩膀还有痛，这是老伤，十几年前出过车祸，还有些旧伤在这边。应付这种旧的伤，我们怎么处理？除了膏肓穴可以放血，针灸上面来说，我们用压痛点来放血。Give me the worse one. 压到痛点的时候，病人会抽动一下，她知道这是痛点。我们用放血针，在她感觉最痛的那一点上点刺。有点血出来以后就可以了，这个时候用火罐放上去，抽瘀血的地方。她还有一个痛点，看起来在肩井后面、小肠经的曲垣穴的地方，我们可以在天应放。如果刺两个洞的话，血会比较多比较快的出来。像刚刚只有一个洞出来的就比较慢，可以在皮肤上再刺一个小洞，这样血出来会比较快。瘀血放掉以后，病人会恢复得很快。

这是我们在针灸上面一般的手法。放血这种动作一般来说没有什么后遗症，而且效果会很快。肩井、肩膀上都可以放，在委中也可以放，都是一样的放血的方式。当血出来以后，慢慢看颜色从浓变得很淡就好了。原来是很浓稠、颜色会比较暗一点，后来变成很稀、很稀薄、粉红色就是已经好了。第一个痛点出来的血还是比较慢一点。病人还有一点痛，再放一点血下去。颈项的地方都可以放，没有关系。一样用火罐去抽。

过去的中医没有火罐的时候是放水蛭，因为水蛭的天性就是到了患处来把瘀血吸掉。任何的动物昆虫类、虫类的东西，它们都喜欢坏死的食物。所以坏死的食物生一些甲虫类

的东西。吸血虫也是有这种天性，如果碰到人身上的话，它会先去吸瘀血的部分。因为瘀血对身体来说是坏死的食物，新鲜的血它们就没有什么兴趣，它们比较喜欢吃瘀血。所以中医过去是用水蛭来吸取瘀血。【倪师针灸 73 视频同步文稿】

第三个放血的地方出的血不是很深、都比较淡，因为这里比较轻、没有那么重。把火罐取下来以后，用卫生纸擦一下就可以了。

三、病人 13 至病人 18 视频 73

膏肓放血/病人 13 膏肓放血的时候，先找第七椎。两个肩胛骨的底端横一条线，交接在第七椎。再找第一椎。按照比例找第四、第五椎。膏肓在第四椎下、第五椎上 1/3 外开三寸的地方，大概在这一带。让病人肩胛骨打开以后，找最痛的压痛点。

这个病人两侧都有压痛点。在痛点放血的时候，一定要等血的颜色变淡。他出来的血的颜色会比较深，到后来颜色会褪掉、淡掉。淡掉以后就可以把罐子取下来。这是唯一可以治疗膏肓痛的方法。他有其他地方的肩膀痛，都可以用针灸，委中、后溪、申脉都可以治。但是膏肓痛去不掉，再怎么下针都去不掉，一定要把血放掉。这是我又 demo 一次给你们看。上次我有 demo，这个病人是两边都痛。膏肓痛用火罐来放血治疗的话，几乎当场就好了。放完血他就好了，不用等到隔天，他现就好了。你可以看血慢慢淡掉。

戴手套抓火罐常常套住我的手。起火罐的时候要小心病人的血，尽量不要碰到病人的血。你看血出来很多。火罐拿下来的时候，直接后面一拔就抽出来了。你看血出来是瘀色、黑色的，慢慢血变成比较淡、比较鲜红的时候就是可以把火罐取下来的时候。让血停住。

腰背痛 同一个病人再下小肠经的后溪穴。治疗他的肩项强在膀胱经上面的时候，我们下针的手法是先下阴谷再下委中，这样子会加强委中的效果。实际上真正的治疗膀胱经的虚证是靠委中，这是插提兼捻转的补泻法的补的手法。一般来说先下阴谷，阴谷是肾经的本穴。下完阴谷以后再去扎委中，委中才是膀胱经真正要治病的穴道。病人感觉到有气一下通到脚下。有阴谷在就会加强委中的效果，让膀胱经的虚证马上会去掉。

手上两边的后溪穴是治疗小肠经的虚证，项强会一起同时去掉。

百会、涌泉治全头痛/病人 14 全头痛的时候，我们要下针下百会。百会穴的正确找法，从鼻子向后假想一条正中line。然后两个耳朵翻起来、手摸到耳朵尖端的地方假想一条线，跟正中线的十字交点往前一点点可以措到一个凹洞，那就是百会穴。平常下百会的时候摸到这个凹洞，针往百会穴前面五分的地方下针，沿皮刺到百会穴。百会穴是治疗全头痛。现在这个病人就是整个头在痛。痛的时候她感觉好像血管在崩张的那种痛。

全头痛的时候，我们扎肾经的涌泉穴。涌泉穴扎针的时候，先用手把病人的左脚握起来，可以看到个人字纹、一个人字的纹，人字纹的正中间就是涌泉穴。涌泉穴是治疗全头痛最好的穴道。因为这个穴道很痛，所以我们针按用力一点马上打进去，这样的话痛就会少很多。右脚没有扎涌泉穴，因为我要帮她下膝五针。

膝五针治关节病 她常常感觉到膝盖有时候头被锁住了不能弯动，我们下膝五针。前面已经介绍过膝五针，第一针就是鹤顶，第二针是膝眼。膝眼针下去以后要用雀啄术，就是手按到针柄连续点刺，好像麻雀在吃米粒。膝盖这边绝对不要用捻转，用直进直出就可以了。针进到膝盖以后是用雀啄，两个膝眼的针刚好在里面交接呈 90 度。不是平行的下针，而是像个八字形下进去。然后再下阳陵泉透阴陵泉。膝五针可以治所有的膝盖的问题。

再来扎针肝经的膝关。阴陵泉往后一寸是所谓的膝关穴。膝关也是治疗关节的问题。

她的头痛已经减缓了。因为右腿扎膝五针没有办法扎涌泉，我们下肝经的太冲穴。太冲穴在行间上一寸、大趾跟第二趾的中间。太冲穴这个穴道对头痛非常的好。为什么？因

为肝经络到眼睛的后面、肝开窍在眼睛，所以太冲穴针一下去的时候以后脑部的血的压力就会往下走，会对她的头痛帮助很大。她的头痛，据她说言是头一痛起来血压比较高，可是以前高血压的时候都没有头痛、昨天才开始痛。中医是按照症状来治病的，头痛不管是否有高血压，里面的病可能是高血压或者什么问题。She feel much better.

半身瘫痪/病人 15 病人十七年前出车祸有脑部受伤，右边整个瘫痪掉。我们下针百会。从鼻子一路下来到头顶上，两个耳尖假想一条线，两条线的交会点往前五分的地方会有个凹洞，这就是我常常用的百会穴。治疗脑部受伤，百会穴是一定要下针的。

头上还有两个让他脑部瘀血能够排出来的通天穴。百会外开一寸半再往前五分的地方是所谓的通天穴。平常通天穴可以用来治疗鼻窦炎，让鼻子通天。但是实际上通天穴是很好治疗任何的意外伤害的穴道。

治疗手上的时候，他右边是瘫痪的，我们大部分用透针术。他的手是握到的。透针下去的时候是用三寸针从合谷透到后溪。透下去的时候，手就会张开来，可以控制他的手的开合，他的手会慢慢打开来、手指会张开。这个方式用在中风还有脑部受伤。下一针是三焦经的外关，外关透内关。再一针是大肠经的曲池。我们有所谓中风七大穴，百会、肩髃、曲池、外关，这是上身的四个穴道。像这种脑部的损伤，一样是按照中风的治疗来做。

腿上下到胆经的风市穴，从外膝盖往上七寸的地方。风市穴要透进去扎到骨头旁边，三寸针下进去。像这一腿我们阳陵泉透阴陵泉都是用长针，一个针要透二个穴才可以刺他的神经恢复、加运动量、比较能够控制他自己身体。还有所谓的绝骨透三阴交。

我们健侧的对侧扎完以后，我们要扎对侧左侧。刚刚扎的右手上的针，他的手绷得太紧了针就会弯掉。所以我们随时要注意外关穴，这都是实务的临床。没有关系，我们就让他的手握到下针，这样针比较不会弯，针弯掉以后会比较痛。这是右侧。

我们再扎好的地方。我们针灸在做的时候，健侧也要下针、患侧也要下针，他的身体才会平衡。不能只扎一边。实际上，我们在扎针的时候，在健侧的这一边实际上是治疗患侧，在患侧的那一边实际是健侧的，用对称来治疗。手上扎了大肠经的肩髃穴、大肠经的曲池穴，再从三焦经的外关透到内关是所谓的生死关能够让他的三焦系统循环的非常快速。脚上一样用三寸针下。大腿风市的地方，风市穴直接下进去下到大腿骨的旁边。阳陵泉透阴陵泉用两个骨头成底边做成一个三角形，针下去以后一路从阳陵泉透到阴陵泉去。这种角度透的话不会碰到血管，不会产生瘀血的现象。最后一针是绝骨透三阴交。

这是我们治疗瘫痪的时候用的。病人现在神志清楚，所以我们涌泉就不了。如果他神志不清的时候，我们还要下涌泉。

口不能言 因为他讲话还不清楚，所以我们帮他多下一针任脉的天突穴。在喉咙这边下针的时候，针要贴着喉咙往胸腔的方向走。不能直的下进去，直的下会扎到食道。这样的话，就可以帮助他讲话。

还有他讲话的时候，舌头不是很清楚。有个很有名的穴道叫廉泉穴，廉泉穴下针可以让他舌头讲话。取穴的手法，用拇指来丈量这个穴道在喉咙的下方。丈量到这个穴道以后，穴位长到了，针下的方向要对着舌根。所以和身体平行的角度是不对的，一定是斜着对着舌根的角度下进去才下到舌根的地方。可以让他舌头能够讲话。

现在下督脉的风府穴。风府穴在头后脑勺下、骨头两个大筋的中间。风府的针下去是对着两个骨头的骨缝，可以深到一寸半的距离。每个人的胖瘦不一样，胖的人可以多下深一点，没有关系。

肾主脑。脑部的受伤，从膀胱经的肾俞穴下针。一般来说主力上面是在调理肾，肾俞和肾的募穴京门穴。

在治疗的时候还可以加上最常用的委中跟阴谷穴。先扎肾经的本穴是阴谷穴，再扎膀胱经的母穴委中穴，在委中穴上补泻的时候用插提。膀胱经会从脚一直络到头上。这都是让他比较能够控制四肢的方式。我刚刚跟大家介绍过，这种治疗方式不单单是脑部受伤引起的半边瘫痪，中风的人我们也可以使用。

下面这两针很重要，我们扎承山穴。扎承山穴一定要在两个小腿肌肉的缝的中间。肌肉缝的中间还有胫骨在这边。下针的时候，要从肌肉缝对着对面的胫骨。手摸到胫骨，大概就知道方向。针下去一直扎，正好扎到胫骨上。扎到胫骨上，他的脚才会动，才能够控制他脚掌能够上下动。另一边也是一样，扎承山穴的时候在小腿横纹肌的人字纹的中间，针下去以后扎到对面的胫骨上面。承山穴就是让他脚非常有力，同时可以控制他的脚的上下摆动，比较能够控制。

报刺法治脂肪瘤/病人 16 你们看他颈后有个肿瘤，拉起来可以看到一个肿块，可以移动的。任何的肿块，可以移动的、表面是很平滑的，不是癌症。我们治这种脂肪瘤之类的，我们用手把肿块抓住，针直接扎到肿块的底下。然后开始报刺，就是八个方向各刺一针、四面八方的刺它。刺的时候最好刺到肿块的边缘上面，通通刺完以后回到正中心留到，再拔出来。留一点，让它出点气。所以表面上会看到一点点血，让它出点气就可以了。这就是所谓的报刺法，专门治任何的的肿块、痞块。但是癌症的不是这样刺的，所以一般的不是癌症的肿块，我们可以这样刺。

养老透间使/病人 17 摆好姿势。间使穴在后面、大陵上三寸的地方。一针要从养老这边下到另一边出来，但是针不要扎出皮肤来。从养老穴下针。Stay still. 在扎针进去的时候先捻针，然后针提起来。心里想在两条筋的中间是间使，差不多 30 度的角度对着间使穴的方向斜刺进去。很强的刺，病人会有很强的反应。捻一捻针，马上就取出来。

脊椎骨痛/病人 18 全身关节痛、红肿痛的时候，我们常常会用到督脉第六椎。督脉第六椎怎么找？这个太太因为背上开过刀有很多背痛，现在我们治疗的中间状况很好。我现在要治她的整个脊椎骨，尤其脊椎骨痛，必须要在这一边下针。从两个肩胛骨最尖端的地方取到点以后中间画条线，它就会跟脊椎骨、督脉交接，交接这一点就第七椎。第七椎往上一椎可以摸到，就是灵台穴。我们平常下针的手法，是用两个手指头把脊椎骨抓住再下针，这样的话针不会跑到旁边去。这一针是直接扎在督脉上面、扎在脊椎骨上面，碰到脊椎骨，刺不进去的。这是第六椎所谓的灵台穴。

灵台外开一寸半就是膀胱经的督俞管督脉。灵台管脑部。我们下督脉的针的时候，这样子下。《针灸大成》上面是一寸半，我们是从旁开一寸往一寸半的地方去斜刺。这就是所谓的督俞穴。督脉的运输、枢纽都在这里，它可以总管整个督脉，所以脊椎骨痛、头痛、项部痛、关节痛它通通可以治疗。

第六椎我们也可以做诊断用。如果第六椎有压痛点的话，一般都是西医所谓 leukaemia 就是所谓的血癌。治疗以后压痛点的痛没了，血癌就好了。

由于这个人全身骨节都有问题、脊椎骨开了刀，所以我们会去扎肾俞。肾俞穴在书上是肚脐正透面、第十四椎外开一寸半。这样子找穴会不容易找。膀胱经是多气多血的、非常多气点经过，所以膀胱经的经气很高，所以正常人的背后两条肌肉是挺起来的。当你手摸到肌肉一直下来到这边沉下去了，就好像从高山的山脚下到深谷里面去，这就是肾俞。这样子找穴的话就不会错。从第十四椎以下我们下针都是可以直进，上面都是往左右斜刺。我们现在是直进。我们扎肾俞的时候，摸到脊椎骨下来凹下去的地方就是所谓的肾俞穴，不用扎很深、稍微扎一寸就够了。

我们要俞募治疗，俞穴就是肾的俞穴肾俞，肾经的募穴是胆经京门穴。从旁边摸肋骨，肋骨的尖端到处就是京门穴。所以不用说开几寸反而会搞错。这样是我们最古老的手法叫度骨法，不容易错。我们这样子扎到京门穴。这是俞募治疗，专门治疗她的肾脏。

做针灸有补泻的手法。在这种俞募治疗上面，我们不做补泻。只有在膀胱经的母穴委中穴会做补泻。补泻的手法，我常常做的就是，插提跟捻转在一起。膀胱经的经气走的方向是由上往下走，顺经快转回来慢慢转，这是顺为补。插提的时候，很快的按进去慢慢提起来，这是补。插提跟捻转放在一起的话就变成这样子，就是很快的按下去然后慢慢提起来，提的时候再捻转。很快的按下去，慢慢提起来加捻转，这就是所谓的补。

另一边刚好方向是反过来的。扎委中的时候，一般先扎阴谷穴，阴谷是肾经的本穴。扎了本穴以后再去扎母穴，这样子的话可以利用肾经的经气来增加膀胱经的气血的流畅。这就是膀胱经的母穴委中穴。病人会像触电一样。我们很快的提起来、慢慢的下去，这是补。插提配合捻转。扎完针以后稍微提一点起来，提如豆许、一点点像豆子那么大，这就是我们的补的手法。

白内障治疗/病人 04 我们现在要帮她治眼的白内障。针灸治白内障的穴道，第一个是小肠经的养老穴。平常我们扎养老直针养老。养老穴是对眼科非常好的大穴。治疗手关节扭伤的时候或者主妇手、现在讲的 curb terminal 这种，我们就需要用养老透间使。扎白内障的时候不需要透针，直接在养老上扎针就可以。

第二个是大肠经的臂臑穴。臂臑穴对眼科非常好。上臂正在肌肉下方的穴道叫臂臑穴。也是眼科的重大的穴道。

脚上有胆经光明穴。光明穴在外踝裸上五寸的地方。我们先摸到上三寸、从外踝裸上三寸骨头凹进去的地方，然后再上两寸就是光明穴，在大骨的外侧也就是说在胫骨往足阳明胃经方向走的地方。光明顾名思义，就是让眼睛大放光明的意思。另一边也是一样。从外踝裸这边手按到骨头上来，到骨头凹进去的地方就是绝骨穴，在上三寸。再上两寸是光明穴。这就是同身寸，用骨来丈量。在两寸的地方直针进去。如果扎得太过下面的话会碰到骨头。在骨头旁边，不要贴着骨头，骨头稍微出来一点。【倪师针灸 74 视频同步文稿】

再针右手的养老穴。再针右手的臂臑穴。这都是我们非常有名的眼科大穴。

下合谷是想先让她的头、脸部慢慢暂时麻醉一下，中医有所谓的面口合谷收。

脸部和口部的地方要下针。Relax。先扎头临泣。从后面来看的时候，眼珠子的正中间一直到发际进去一寸半的地方就是头临泣。用手指头压的时候可以摸到一个凹洞。凹洞摸到以后，针从洞的前五分的地方沿皮刺、沿着头皮刺到凹洞的地方。这就是我们所谓的头临泣。头临泣对眼科、眼睛来说非常好，除了治疗眼睛的问题以外，主要是用在泪眼、就是眼睛风一吹眼睛一直流泪。另一边的头临泣同样的操作。

我们在扎睛明的时候，concentrate in your feet, relax. 睛明穴在眼睛旁边。扎睛明穴不用要针管。我们用手指头把眼珠子掰开来、掰到后面来，轻轻的下针，这样就可以扎到睛明穴了。扎左眼和右眼，因为左手右手，我们会用不同的姿势。扎右眼的时候，我们人站的位置不一样，因为我们是右撇子。把眼珠子掰开来下针下进去，正好这个穴道就在眼珠子跟骨头中间的地方。

这时候我们再去针太阳穴。太阳穴在眼后凹洞的地方。不用下很深的针。因为这些穴道都相当的浅。另一边的太阳穴也是一样。这样就可以了。

四、病人 19 至病人 24 视频 74

膝五针与手关节痛/病人 19 膝盖痛正常是膝五针。膝头鹤顶一针。膝眼下针的时候，按照惯例，我们都是用雀啄术。所谓雀啄术就是针扎到膝眼里面去，然后像麻雀吃米的方式。分别扎两个膝眼，从膝眼中间下针下到关节最深的地方，然后像麻雀吃米一样。然后针阳陵泉透阴陵泉。这是我们治疗膝盖目前最好用的所谓的膝五针。

这个病人有手关节痛。手关节痛的时候，我们用养老透间使穴。病人手摆一个姿势，stay still。然后我们从养老穴下针透到对面的间使穴。角度差不多要到30度，很斜的进去。注意看我下针的手法和进去的角度，刚好扎到对面的间使穴。然后捻一捻针就可以出来了。Very strong. 这是养老透间使。另一只手也是一样的透法。透针的时候要胆大心细。从养老穴进针，对面距横纹三寸在两个筋的中间。我们手摸到针没有关系，只要手洗干净就好了。它不会传染、不会感染的。针直接下进去下到对面的间使穴，下进去以后捻一捻针，针就出来了。一般来说我们是不留针的。这个针刺的手法，专门治 curb terminal 就中国台湾省所谓的主妇手，可以让手三阳的筋通通一起归位。

面部中风 这个案例我们要治面部中风。病人左边正常，右边木讷不能动。一般来说我们是治健侧。但这个病人很久了所以我两侧、健侧患侧一起治。今天下针给诸位看。如果是新病、刚开始的病，我们针健侧就好了，患侧不需要针。她病很久了，我们两边都针。

扎两个合谷是面口合谷收。所有的脸上的病、嘴巴的问题，通通可以在合谷穴上治疗。

面部中风很有名的穴道就是所谓的地仓透颊车。地仓透颊车的时候，这个穴道是沿皮刺。嘴角旁边外开五分、刚好在横纹的地方是地仓穴。颊车在嘴旁边骨头的地方，病人咬合牙齿的时候肌肉会凸出来，这就是颊车穴。从地仓进针，捻一捻针提到皮层，针就对着颊车透针透过去。可以看到针出来，但不要透到皮肤外面来，透到里面。

因为病人是久病，她痛了大概十四年了才找到我们来治。如果是刚开始新病的时候，记得如果病人是左边正常右边眼皮不能动的话，我们是扎健侧、就是下她右手的合谷，右手的合谷扎左边的脸。如果是病在右边的时候，这样子扎。如果是病在左边的话，扎对侧。

她现在是重病，很久了，所以一般来说我们两侧都下针。现在这个病人已经好很多了。一样，地仓透颊车。针起来，不要太深，沿皮刺，在两个肌肉中间刺可以刺到颊车穴。你看可以看到针在颊车的地方。沿皮刺的时候，千万不要沿着皮肤太浅。

脚踝扭伤/病人 20 这个病人是右踝裸扭伤。把脚弯起来，扭动脚裸的时候，你会发现有个骨缝，这就是所谓的商丘。我们用透穴，商丘透丘墟不是在骨头中间、是从筋的下方透过去到丘墟出来，整个一寸半的针都可以下进去。不是要透出去，在筋的下方。这个透穴方法是整个脚踝关节痛的时候这样用的。

现在病人是整个脚踝关节痛，加上在脾经上的这一点痛。所以我们在同侧的地方是用透针，在对侧的地方顺经来取穴。她痛在商丘穴的位置上，所以我们在对侧的商丘上下针。痛在脾经上面，我们可以下脾经的母穴大都穴补脾经的虚证。商丘本来是脾经的子穴，在对侧的用途是对称治疗。这样三针就可以把她右踝裸的关节的扭伤很瞬间、很快可以治好。

偏头痛/病人 21 这个病人左半边整个脸都痛，从左边头顶一路整个脸痛过来。平时两、三个月就发作一次，今天一发作就来了。她是新病人，但她听说过我，所以她一痛就来，她绝对不吃西药。

第一针我们扎百会。任何的头痛，一定要取百会。找百会的时候，从两个耳朵尖上来一条线，正中心鼻子上来一条线跟耳朵的线交缝，再后退一点点，可以摸到个凹洞就是百会。下百会的时候，摸到凹洞前五分的地方沿皮刺到百会。这是正百会。因为她头痛从这边，我们要从百会开始，这边有三条阳经经过。

右侧的合谷一针是为了帮她麻醉左边。This one the needle is treated like anesthesia. So when I put a needle here, you don't feel too much pain.

今天的重点，我再示范一次。太阳透率谷，耳尖上一寸的地方是率谷，眼后是太阳的地方，这一针要从太阳穿刺到率谷。下针的时候从皮的底下，扎针进去以后把针提出来，然后针倒过来，心里想率谷是针的方向，沿皮刺刺过来。刺过来以后就留针。这就是太阳透率谷，几乎治所有的头痛。

- Sorry starting to feel fine.
- How do you feel?
- Shaky and hot.
- Yes. It is ok. You will get sweat. Normally you lay down the table you don' t want to look at any
- Right. Can' t afraid.
- Because the needle is very strong.
- You are very powerful. I mean as soon as your hands touched my head my body started reacting very hot.
- Yes. Because the circulation come back right away. Useful. Ok. You close your eye concentrate and make your body calm down. Do you have headache now?
- No.
- Headache has gone.
- Yes it has.

右手这一针是三焦经的外关穴，一般是对左边的三焦经的头痛。右脚这针侠溪是胆经的母穴，因为她的偏头痛有络到足少阳胆经。右脚还有一针是膀胱经的申脉、阳跷脉的奇穴，因为她的头痛一直痛到后项，后项的地方就是跷脉的地方。所以我们下针的话，把她所有的经络通通照顾到。

- How do you feel now? (你现在的感觉如何)
- I feel everything in my stomachs moving around. I could feel the left pumping looks good a little shaky but I feel good. (我感觉胃里的东西都在移动，我觉得左边有点摇晃，但我感觉很好。)
- This arm stays still because there' s a needle here. So when you move your finger, the muscle were pulling the needle, so it might cause that pain. Otherwise you' ll be perfect. Feel good right? Feel warm hot, feel everything is moving, but don' t feel bad. You' re smart. You came today before you came here if you take some kind of painkiller, they are not going to have that kind of result because you don' t have a pain here. The acupuncture is instant. Of course your got hear the Bull' s eye, they say that run at the point patient feel nothing.
- That' s right.
- You' re smart. How you feel after that? They understand English.
- Right now how I' m feeling, right? After you finished putting all the needles I was got very hot and a little light headache. And a little shaky but I could feel the blood pumping through my body especially in my intestines in my stomach. And then almost immediately I started to relax. I' m feeling better my own ache is gone.
- In the eye side?
- Yeah. I' m going through different phase here. The first phase was that. Now I can feel just a moment ago the blood pumping through my left eye, so I can feel the Qi going through my body and affecting different areas when I lay here. It' s amazing.
- Amazing. Ok, take a nap.

肩膀痛/病人 22 他右肩膀痛，痛的时候沿着手太阳小肠经跟三焦经、还有大肠经下来，所以是手三阳的病症。他自述他太太帮按摩的话他就会很好，喜按就是虚证。

第一个扎手太阳小肠经的母穴后溪穴。手弯起来有纹头，在纹头上五分、上一点点的地方下针。这一针下去在肌肉和骨头的中间。

然后我们再扎大肠经的母穴曲池。曲池穴是我们常常用的大肠经的母穴。

再扎三焦经的母穴中渚穴。在两个骨头中间往上一寸的地方是中渚。三焦经的气血是从身上往上走，所以现在下到中渚穴上是顺气扎。

糖尿病引起的青光眼 这个病人同时是糖尿病的病人，他的眼睛视力在吃西药的时候一直状况都不好。现在吃中药以后好很多了，但是时好时坏，已经没有恶化了。西医认为

如果糖尿病血糖高如果不去治疗会变成 glaucoma、青光眼，实际上不是血糖引起的，而是吃了降血糖的药。现在病人已经完全把糖尿病的药通通停掉了。

我下两针合谷，就是帮他麻醉。在针灸帮他视力恢复的时候，治疗青光眼的效果非常好。扎针的手法跟治疗白内障的手法是一样的。两针合谷是帮他麻醉。

Concentrate your feet. Relax her. No danger. Don' t worry. 膀胱经的睛明穴在下针的时候，手把眼珠子拨开来，然后针下在旁边。这个穴道是非常好用的眼科大穴。注意下针的角度，因为我是右撇子，所以下左眼的针要换位置。睛明穴下针以后，最重要的是起针。针取下来要直进直出，千万不要去抖。

还有胆经的头临泣穴。头上的临泣在入发际五分，正在眼睛的中下。这是我最常用的眼科的穴道。这一组穴道我刚刚讲过，治疗白内障、青光眼都可以用，是效果非常好的穴道。我们直接沿皮刺，扎到头的旁边。

然后再扎两针太阳穴。太阳是非常好用的一个穴道对眼科。如果我们扎青光眼、白内障的时候，太阳就直接下针。但是如果是角膜炎、结膜炎的时候，我们用太阳穴放血。

眼科还有几个大穴。第一个是胆经的光明穴。外踝上三寸、在骨头的底下是绝骨穴。绝骨再上两寸就是光明穴。光明穴是眼科大穴，不管是近视眼、青光眼、白内障，都可以选用胆经的光明穴。穴道叫做光明，就是要大放光明。病人眼睛看的时常会模糊。眼睛是灵魂之窗，看得模糊的时候人会变得很沮丧。

还有些穴道，像右肩膀抬不起来、大肠经的虚证，我们可以用跳金。大肠经是属于金。我们扎到胃经的本穴足三里，足三里是土穴，土来生金，所以左脚的足三里可以治疗右手的大肠经的虚证。小肠经的属性是火，可以扎对侧胆经的足临泣穴。足临泣是胆经的本穴，它是木，木生火，所以左脚的足临泣可以补到右手的小肠经的虚证。

针灸是立竿见影的。针下去的话，很多的痛当场就可以去掉。

胃经的虚证/病人 21 胃经的解溪穴是胃经的母穴，可以治疗胃经的虚证。

报刺法治疗脂肪瘤/病人 23 现在可以看到有个肿块在膝盖的内侧，三、四十年在他身上。这个肿块会动。会动的硬块都不是 cancer 癌症。如何把它去掉？有种特殊的针刺的手法，报刺法。

把硬块抓住，然后针对着肿块的上方拍击进去，然后针直接扎到底端，然后拔起来，再上面一针拔出来、下面一针拔出来、向周围放射状的刺。差不多前后左右刺八针以后，回来再刺到中间，make sure 刺到底。然后拔起来，这样就好了。这就是我们所谓的报刺，针灸上面专门刺痞块用的。

火罐放血治疗脓疮/病人 24 七年前她在 Disney World (迪士尼世界) 被毒蜘蛛咬，咬后持续不断的会发出来在化脓的地方。中医古传的手法，治疗被蛇咬伤、或者是毒蝎，方法是一样的。我现在把毒素取出来，还有这些脓在里面很多，要把脓头去掉。我们用拔火罐的方式来抽。

我们在去脓的时候速度快点，因为它范围很多。看我的手，拿针的方式是这样子，手顶到针，这样子可以量深浅。不要直接往下扎，这样扎不准。我这样拿针点刺的速度就会很快，然后把火罐套进去。我们再拍击，所谓拍击就是，第一个病人的血会活过来、脓头出来很快，第二个病人会比较不痛因为肌肉会松弛掉。她会专心在拍击的地方，使她的痛会减少很多。在火罐的周围拍击，这样可以把脓放出来。

因为是在膀胱经上，委中是血郄，所以我们可以血的郄穴上下针。下针的时候，一样，下肾经的阴谷穴，同时再下委中。两个腿都下。阴谷只是辅助，希望能够提升膀胱经的经气。真的解毒是委中在解毒。委中除了是郄穴可以解毒以外，还可以治疗膀胱经的虚证。

我现在把火罐拿下来给你们看。拿的时候从底下先取，有脓块、血块、很多脓血出来。还不够、还有些脓块在，我再把它们刺破、再上火罐。这绝对可以放的，放心做。放掉以后再上点药。这种活血化瘀方式，我们针刺的手法在做的时候，一般就是在被咬的地方放血，还有在经的郄穴下针。

如果被毒蛇咬到或者是破伤风，除了用放血以外，放完血可以用灸。一个是在疮头上、在伤口上灸。如果病人觉得伤口的毒一直往上走、毒沿着气血一直往身体里面走的时候，比如病人痛在它的上方就在上方的头上隔姜灸，原来被咬伤的也灸，所以两个穴道、两个边都灸。这个时候没有穴道，就是天应的位置，伤到哪里就灸哪里。在本来的地方灸的时候，灸可以解毒，艾草会解毒。在它的上方灸的时候，毒会一直退，退到原来被咬的地方有艾绒在烧，也在解毒。上方在逼它的毒一直退，隔姜灸一直往前进，进到两个重叠交在一起，毒就解掉了。当时如果急症被咬伤的时候，我们是这样子处理。

针灸有担法和截法。所谓截法，截法用在出血。比如有个很大的伤口，流血不止怎么办？我们在伤口靠近身体的地方、往身体的方向一寸的位置下一针，如果还有出血再隔一寸再一针加强效果，这就可以止血。这是我们对伤科出血的时候用的。

对她放血几次以后，看她里面白白的不多了，我们就可以停止。这时候我们可以放一些汉唐红上去。这些汉唐红药粉是我们研用在外科上面的。很多很好的药粉，洒上去就可以了。【倪师针灸 75 视频同步文稿】

五、病人 25 至病人 30 视频 75

腹膜炎的诊断法/病人 25 现在看到这个手掌在鱼际、鱼腹的地方有一个斑点，原来是非常深的咖啡色，现在是接近灰的颜色。这个病人是腹膜炎，右边的盲肠破裂，十年以后在盲肠持方一直没有好，留下这个记号。经过我们治疗以后，它的颜色一直在退。所以以后我们的学生看到手掌出这个颜色的时候，就知道病人是腹膜炎。治疗好的话，颜色就会慢慢退掉，退掉的话就代表开始好转。现在这个病人大概已经退掉一半以上了。

前面我拍的女病人已经痛了十五年，她的慢性盲肠炎已经转成腹膜炎。

腹膜炎的诊断与治疗/病人 26 这个病人才六个月，也是一样的腹痛。你看她鱼际的这一块还是比较暗，很清楚的一块。她才六个月，颜色就看到了。这是我们诊断盲肠炎或慢性盲肠炎、腹膜炎的一个正确的位置。这是第一个诊断。

第二个诊断在针灸的穴道上。找足三里的方式，胫骨往上走到一个位置停下来以后，往外开一个指腹就是足三里。足三里下一寸就是阑尾穴。可以在这一带去压，病人会有压痛。阑尾穴找到压痛点，就代表可以 confirm 这个人的确有盲肠炎。

这个病人到西医医院去做半年的检查，找了很多医生，花了很多钱。半年来没有任何西医查到她为什么痛，就叫她回去吃 Tylenol、就是止痛药这样子，西医找不到原因。我们用针灸可以在阑尾穴上做。我今天开处方给她，用大黄酒牡丹皮汤跟薏苡附子败酱散的加减，一剂就会去掉。

灸 我们现在示范针灸的灸。

我们最普遍用的是所谓的**隔姜灸**。隔姜就是我们切的生姜，切下来像一个铜板一样宽大的厚。一般来说在生姜上先打洞，可以直接用一般的镊子在上面戳洞。可以戳很多小洞在上面，或者是用牙签都可以。然后就把这个生姜放在穴道上面。比如现在灸合谷。灸合谷是很有名的治疗脸部青春痘的方法。觉得脸上油脂分泌太多的话，灸合谷可以让脸上的油的分泌会减少。

当我们做艾壮的时候，过去我们有古传的瓷做的容器，就是说把艾草塞进去，比如我塞两个点示范给你们看，塞满以后反过来倒出来就是三角形的两个壮。把一壮放在生姜上面再放到合谷上，然后在上面点火。点火以后不用等它全部烧完，感觉到温热就拿掉。拿掉的时候不是整个生姜拿掉，而是用镊子把上面的艾绒拿下来。生姜还是放在上面，因为生姜还是热的。这时候把艾绒丢掉，然后再换另一个上去。这一个单位我们就称为一壮，一壮就是一个单位。如果没有艾模这个东西，过去我们的老师平常是用手。直接放些艾绒在手掌心的中间，然后两个手搓，一搓艾绒就变成椭圆形了，一分为二变成两壮。

一般来说灸的时候是灸单不灸双，就是灸三壮、五壮、七壮、九壮，不会去灸二壮、四壮、六壮、八壮。灸平常取阳数，单数都是属于阳数。

灸的地方，全身到处都可以灸。但多汗的地方像腋下、鼠蹊部、委中这种地方不灸，因为汗多的地方灸伤以后不容易收口，所以多汗的地方是不灸的。

还有**隔蒜灸**。找大的整颗的大蒜，把它切成片也是同样大小，上面打洞以后放艾绒在上面灸。一般会用到隔蒜灸，因为大蒜味是辛辣的、颜色是白的所以入肺。一般在长期或者是肺结核那种咳嗽、癆症咳而不止的时候，我们用隔蒜灸。把大蒜直接放在舌头上面，直接在上面灸。或者是放到背后的肺俞穴上面，可以隔蒜灸。

还有**隔脐灸**、**隔盐灸**，隔着盐巴。肚脐因为凹下去的，所以我们没有办法把生姜或者大蒜放上去，这个时候我们是用隔盐灸。盐就是一般的海盐，青盐、青海的盐也可以。我们把盐打碎以后弄得很细再在锅子里炒。要把盐炒熟，刚开始炒的时候会冒烟因为里面有水分，炒到后来没有冒烟的时候就好了。炒好的盐很细的，要等盐冷掉。盐冷掉以后把它洒在肚脐上，把它贴满肚脐再浮出来一点点。再把艾条、艾壮直接放肚脐上面的盐上灸。肚脐灸一般来说对久痢、长久的下痢或者是血痢，我们隔着盐巴在肚脐上面灸。所以隔盐灸只用在神阙穴，就是我们的肚脐的地方。

平常**直接灸**就用一个香来点火。艾壮也可以用香来点。用香来点火的好处在哪里？平常正多的手法是这样子的，香是摆在无名指和小指之间，一点点凡士林涂在手上，然后再搓艾绒把它搓得小小的像米粒大。米粒大的艾绒放在凡士林上就可以站得住。

这个时候比如灸上星。督脉的上星穴是很有名的治疗鼻窦炎的穴道。把头发分开来，找到上星穴，把上面有一点凡士林的艾绒放在穴道上面。确定放到穴道以后，香就伸过去点火，点它的头让它烧下去。直接灸的话就是直接让它烧完。烧完以后、烧焦了我们就拿掉，会留下个小疤痕在头上。上星灸是很有名的鼻窦炎的灸法。所以直接灸的话，一般来说就不用打火机。平常灸大壮的灸，我们用打火机点就可以了。直接灸的艾绒像米粒、米的粒、一颗米那么大，用打火机就不好点它，所以用香去烧它。直接灸大部分用的上星灸。

有些地方比如皮肤上生了一些疣、wart、俗称叫瘰子，疣类的东西要直接灸。就在疣wart上面放点凡士林，把艾绒做成像米粒大小，直接放上去在上面烧。比如烧个五壮、七壮、九壮都没有关系，烧完以后、过几天疣的表面会干掉好像硬皮一样，这时候用干净的剪刀把它剪掉。剪掉以后如果还有的话再烧。

还有的直接灸用在脚的鸡眼。脚底上生鸡眼的时候，因为鞋子不适合穿、不合脚，踩下去很痛。这个时候脚底上的鸡眼直接用放了凡士林的艾绒，一样直接灸。灸它个五壮或者七壮，如果很大的话就灸个七壮或九壮，小的话灸个三壮就可以了，中等的话灸个五壮。一般来说如果是鸡眼，原来很痛脚踩不下去，灸过以后你以为他会痛实际不会，灸完以后鞋子穿上就要以走路了，痛就去掉很多了。

这就是我们的直接灸，常常用在外科，手法上用灸的方式。

有伤口的时候不灸，比如有脓疮化脓不灸。如果在灸的中间浮起了水泡，这时候把水放掉，我前面有介绍过用针刺把水从旁边慢慢挤出来，挤出来以后再涂一点像汉唐 56 号汉唐红，是一些乳香和没药、血竭这些东西，我们做外敷用的，这就可以收口。

大致上灸的方向就是这样子。（准备好一个镊子和一个装好水的碗，方便把燃烧过的艾绒灰取下，放在有水的碗中。）

承山治疗脚无力/病人 27 我们常常用委中、阴谷治疗腰痛。膀胱经的承山穴是个很特殊的穴道，它除了可以让脚有力以外，还可以治疗痔疮。这里是因为这个病人脚没有力，所以我用承山。所谓承山就是，扎承山可以让肩膀承受山的力量好像可以扛个山。

承山穴下针的时候，在两个肌肉的中间、两个人字纹肌的中间。找到这个穴道以后，重点是指摸到胫骨、大指摸到承山穴，下针的时候针要对着胫骨要扎过去。所以承山穴下去很深，一直对着胫骨下去，要扎到骨头上。你看胫骨大概位置在哪里，对着胫骨下过去，要碰到骨头就是到了穴道。承山下浅没有什么效果。

另一边承山也一样，两个人字横纹肌的头。找到承山穴道以后，一个手摸到胫骨，头可以过来看，对准胫骨。针直直对着胫骨下过去，扎到胫骨上面。这就是标准的承山穴的下法。承山穴没有下到胫骨的话，不会有效果的。所以如果下一寸半或一寸的针，它没有什么效果，对痔疮、对腰腿的力量都没有什么效果。扎到骨边才会有效果。

商丘透丘墟治踝裸关节扭伤/病人 28 现在可以看商丘透丘墟，这个病人踝裸关节扭到。商丘透丘墟，我们要扎脾经的商丘。让她脚踝裸动一下，可以找到骨头的凹缝。找到骨头的凹缝以后，从凹缝的地方在筋的下方透。这边有大筋，记得不是在骨头里面透，而是在筋的下方透，刚好透到丘墟。这就是商丘透丘墟穴，专门治疗脚踝裸扭伤的。

同学们对照海一针一直有问题。照海很简单，你可以看到她这个人很瘦很清楚。踝裸关节有条筋，正在踝裸关节的下方，一摸就摸到了。下照海穴的时候，因为照海是在肾经上面，顺着经络下针。这就是照海穴。

足后跟痛 这个病人后跟有痛、足后跟痛，我们可以用导引的方式。导引的方式就是，我们从肾经的水泉穴，太溪下来在骨头旁一寸、到骨边就是水泉穴，可以下针水泉。这个时候我们再在对手下针，一般右脚后跟痛扎左手的大陵。从心包经的大陵穴到手掌的劳宫穴，从大陵穴下针对着劳宫的方向去刺。当大陵穴对着劳宫的方向刺的时候，这是针对脚后跟痛，我们是用对称来治疗。

动脉血管阻塞 现在这个病人，我们拍他的原因，他今天来就是动脉血管阻塞。动脉血管阻塞，胸口会痛，在冲脉下针。穴道怎么找？足背有个高骨，以高骨为准，跨过这个骨头到差不多肌肉和骨头中间的缝隙，这就是所谓的公孙穴。脾经的公孙穴是管冲脉的。针一下去的时候，当场冲脉的气血就会通，胸腔里面的气就会打开来。扎两侧的公孙穴。

公孙、内关都是治疗心脏的，所以再加一针内关穴。心包经的内关在大陵上两寸，在两个筋的中间。你们可以看到很多血管、筋的血管。不要碰到血管，避开血管针就下进去。下完内关针的时候，手指头会不能动，动的话肌肉会牵引到针会不好。另一侧的内关也是一样，从大陵上两寸、两个筋的正中央下针。筋分的越开的人，他劳力工作做的越多。

现在腹针上扎针。他已经开过一次刀，但是堵塞又回来了。所以心脏动脉血管如果去开刀做导管的话，做完还是照样回来。没有用的，尽量不要去做。针灸不但不可以当场让他通，而且可以让他以后不再犯。我们扎心募巨阙穴。两肋向中间到心蔽股。病人痛在这个地方，两边肋骨都会痛。在心蔽骨的下方跟肚脐这两点找到中点，这是中脘穴。从中脘穴跟心蔽骨下方鸠尾的地方的正中央就是所谓的任脉的巨阙穴。巨阙是心脏的募穴，管心脏的，让心气可以发散出来。

心与小肠是表里，所以我们要下小肠的募穴关元穴。关元穴的取穴，从耻骨到肚脐心里假想分成五寸，上面是五分之三，下面是五分之二，在五分之三的地方下针关元穴，正在任脉上面。关元穴是小肠的募穴。一般针关元，人吸气的时候，气从鼻子进去到了肾脏，肾脏再到前面关元、气海的位置上，这是男子的胞宫、男子产生精的地方。然后我们在关元下针以后气会回头。吐气的时候，气会回头顺着任脉上来进入巨阙，这个地方能够把心气加强。所以这个气就会形成循环。真气、天里面的阳气直接到了关元、到了心募巨阙以后就进入心脏。进入心脏的是气，中医认为气行血才会行。所以下针以后气会动，气一动的时候血就会动，堵塞的现象当场就会去掉。

他现在痛的位置在左心前区。这个位置很痛的时候阻塞在这个位置上。这个位置中医叫心下。心下在心蔽骨的下方。实际上我们真正在治疗它的时候，我们找井穴，针灸里面井主心下满。所谓井主心下满，不单单指胃满，任何的地方胀满都可以用井穴。他痛的位置大概横跨肾经和胃经，所以肾经和胃经的井穴都下针。胃经的井穴厉兑，下对侧。井穴就在脚趾头旁边，所以下针的时候直接刺进去。井穴这样刺的时候，刺进去的同时病人的心脏就开始自我感觉到里面好像有扫把在清扫一样清扫血管的部位，病人是非常舒服的。

如果紧急的时候，会用到肾经的井穴涌泉。现在这个病人还不是紧急，所以我们用到肾经的子穴然谷穴就可以了。公孙穴往后一寸就是然谷穴。这样就可以了，不需要扎涌泉。涌泉是井穴没有错。如果是紧急、很强烈的痛的时候，我们下涌泉穴。

耳针治疗髌关节痛/病人 29 现在这个病人右侧环跳关节这里痛。她还有风湿、关节炎在里面，现在已经都快好了就这一点痛。在这一点痛的时候，除了针灸以外，我们可以加埋耳针。耳针的取穴方式是同侧，就是右腿有问题取右耳、右边的耳朵。我们用的工具，前面是个圆头。我们在耳朵的上方来找压痛点。

心里把耳朵想成一个倒过来的婴儿，可以看到婴儿的头、脊椎骨、两个腿、手臂、内脏。她现在髌关节那边痛，在耳朵上找到尾椎和两条腿的附近。压的时候，病人会有一点特别痛，所以一边压一边问病人哪一点痛。找到压痛点以后，用酒精棉擦一点，你看红点就出来了。然后用干棉花擦干，因为要保持干燥，耳针才能够粘得上去。临床的耳针是非常小的细细的一根，像是图钉一样在纸的后面。夹着针，对准痛点埋进去。埋上去以后，手术就完成了。一般来说针放在里面放六天。告诉病人这六天尽量不要沾到水，洗头、洗脸的时候用东西把耳朵罩住，六天以后直接可以取下来。把 tip 一拔，针就出来了。针取下来以后用干的棉花消毒一下，不要用酒精棉花。中间遇到感染的时候，有水进去才会发炎。感染了赶快把针拿下来，用一些处理感染的方式，像在耳朵上把脓放出来，然后下两侧的曲池穴，都可以治疗耳朵的感染。

治眼科的病/病人 30 我们下眼睛的针，先下小肠经的养老，养老是本身对眼科很好的。尤其年龄大的人，他有青光眼同时又有白内障。

还有两个穴道很好用。所谓的臂臑穴，手阳明大肠经的臂臑穴，在手臂肌肉下来的尖端的地方。臂臑穴是眼科很好的一个穴道，可以让眼的肌肉恢复它的弹粘，是对视力非常有帮助的一个特效穴。再扎另一侧的臂臑穴，在肌肉尖端的地方。待会再扎脚上的光明穴。

扎眼睛的时候，第一个扎太阳。Close your eyes. Concentrate your feet. Relax. 太阳穴可以把湿热往下导，在西医来说的话就是眼压会降低。太阳穴是很名的眼科穴道。正在眼睛外眦的后方，眼的外横纹的后方有个凹洞为太阳穴。

今天 demo 阳白透鱼腰。不用针管的。阳白穴在额头中间的地方，鱼腰就是眼眉毛的中间。我们把皮肤拉起来，从阳白穴下针，下进去以后直接穿刺到眼睛的眉毛的中间。这就是阳白透鱼腰。另一侧，把额头的皮拉起来，从阳白穴下针，扎到眉毛中间的地方。

扎后面的胆经的头临泣。他的头是秃的。额头向后有个凹洞。如果按照发际，过去书上按照发际来找，他的发际在很后面因为头秃的。从中间前面的最顶端的发际下来，差不

多一寸半的地方有个凹洞，这就是我们的头临泣。头临泣下针的时候，从头上前五分的地方对着头临泣的位置斜刺进去。这是头临泣的下针的方式。头临泣对眼睛多泪、出泪很多下针都很重要。另一侧也是，有个凹洞从睛中一路过来。他刚好有个横纹，过来入发际差不多一寸半的地方就会有凹洞，然后从一寸的地方下到临泣的地方。这就是所谓的头临泣。

我们要扎睛明穴。Concentrate your feet. Relax. 把眼珠子拉开来，顺着眼内眦下针进去。轻轻放进去就是到了，不需要捻针。扎到穴位气就开始动了，因为它是膀胱经的第一个大穴。膀胱经是多气的，气非常多的一条经络。另一侧，把睛珠子拉开来，顺着旁边扎进去，就不会扎到眼睛。这是扎睛明穴的手法。直接针刺，直进直出不能捻针，出针时要注意，慢慢推至皮层停一下再出针用棉球压一压，要不容易出血成熊猫眼。

最后扎两针胆经的光明穴。从外踝裸上三寸是绝骨，再上两寸就是光明穴。光明穴扎针是直接进去。这是胆经的络穴，穴道名称光明就是让眼睛看到光明，对视力非常好。

我现在扎的都是针灸上面的眼科所用的很多的大穴，都在这个地方。这样的话，近取穴有、远取穴也有，经气就会往下走，病人就不会有头胀、难过的现象。睛明穴很重要，还有阳白透鱼腰，这都是穴道的起始的地方，所以气非常旺。所以针下去以后，几乎不用捻针气就已经开始在走动了，进一步在全身上下气机在流行中间。留针二十分钟就可以了。

六、病人 31 至病人 31 视频 76

治眼科的病/病人 31 他刚好没有头发，可以看得很清楚。怎么找头临泣？他的发际没有了，书上入发际一寸半的地方，不好找。发际天生不会走那么高，大概找到发际的位置，可以假想。以眉头正中中线来算，顺着胆经的地方摸，一定会摸到一个凹洞。摸到凹洞以后，这就是胆经的头临泣的穴道。针是在头临泣前五分的地方下针，对着头临泣的洞、穴道里面刺进去。这就是所谓的头临泣的针法。左右两边都是一样。另一边可以摸到一个相对对称的一个洞，从头临泣前五分的地方往头临泣下针。【倪师针灸 76 视频同步文稿】

Concentrate your feet. Relax. 我在示范下膀胱经的睛明穴用手指头把眼珠子拨开来，然后下针进去。轻轻地把针放进去就好了，轻轻地捻针，不要动作太大，不会引起内膜的瘀血。另一侧一样，眼睛拨开来以后针从眼珠子旁边沿着眼眶的骨头下进去。

阳白透鱼腰很好透。眉毛中间是眼睛的鱼腰，阳白在鱼腰上一寸的地方。从中间的地方下针，往眉毛这里透。阳白透鱼腰的时候在眉毛上一寸的地方，我们要把头皮拉起来穿刺过去，赶快穿刺过去因为痛神经在头皮下五分的地方。先穿刺过去以后再拉到皮层，再斜刺到鱼腰，这就是标准的下针的手法。

现在示范湿热很盛的眼睛，这是他的右眼。用手把他的眼珠子拨开，诸位可以看到凸出来的一块，这是湿热很重。我们用针灸的方式可以把他去掉，当然用药也可以。这种湿热如果不去掉，会影响到他眼睛视力的持久性，常常眼泪会变得很多，眼屎很多的眼泪。【倪师针灸 77 视频同步文稿】

七、病人 32 至病人 33 视频 77

耳病治疗/病人 32 病人左侧耳朵这边的三个针，耳门、听宫、听会，我们先在右手的合谷上下针。手的合谷上下针的话，有麻醉作用，待会扎耳朵旁边就不会那么痛。耳门、听宫、听会虽然属于在三条不同的经络，但是临床上的穴位的功能差不多。

看我们怎么下针。第一个病人嘴巴要保持张开，所以我们用个东西撑到嘴巴。嘴巴张开的时候耳朵的骨头会打开来，所以下针的话从耳屏前的缝里面下进去。第一个下的是中间的听宫。耳针进去以后不要捻针，上下提插就可以了。听宫差不多上五分、半寸的地方

是耳门穴，插提一下就可以了。再来是听宫下方的听会。这三针可以同时用，很有名的治疗耳朵耳鸣的穴道。可以留针五分钟、十分钟，看他的严重性。到时候起针的话，嘴巴不能闭起来，要把针拿掉以后。

轻微中风治疗/病人 33 病人轻微的中风，都可以动，左边比较没有力量、右边的力量比较大。一样，我们扎百会。两个耳朵的横线与头的正中中线交接下来的正中间交点，找到这个点以后稍微往回退一点有个凹洞，找到这个凹洞就是百会在前五分的地方下针，沿着皮刺，刺到凹洞。这就是我们针百会穴。

中风的人讲话有问题，我们要扎廉泉。廉泉在喉咙的地方。下廉泉这个穴道，一般标准的取穴法就是，大指的纹头对到下巴，手指尖到处是穴。指头尖到了以后，针从指头尖的地方对着舌根下进去。直的进去，绝对不会扎到气管也不会扎到动脉，这是唯一的一个角度。没有扎过，就看到这个针，怎么敢下。

再扎天突，这都是任脉上面的。天突针不是直的下进去，而是倒过来对着胸腔下进去，这样就不会有问题。天突可以帮助讲话，中风以后祛痰用的。

我们可以扎针前项，百会前面的一个穴道、一个凹洞，可以增加百会的效果。

以上是头针的部分，专门管讲话。

身上的部分有几个大穴道，专门治疗中风用的。一般做针灸的时候，我们是先健侧后患侧，就是说先扎好的这一边。病人的右边是好的，先扎健侧。从肩髃开始下，再来是曲池，再来是合谷。过去有的人用合谷、用的人用外关，我们看病人的情形。如果是手指头弯曲有问题的话，我们扎合谷。如果一般像他弯曲没有问题，我们可以扎外关，外关穴祛风。像他有瘀青在手上，这是吃的西药，吃西药吃多了像老鼠药、VB、阿司匹林都会有这种问题。脚上扎胃经的足三里，胆经的风市穴从外踝裸上七寸，这都是我们扎针的重要大穴。然后阳陵泉透阴陵泉，从胆经的阳陵泉下长针。一般风中脑的时候，我们都是深针、针下的比较深。绝骨透到对面的三阴交，很长的针。绝骨是骨会绝骨，所以脑病治此、脑部有问题的时候在绝骨上下针。

身上再扎患侧。一样，从肩髃穴上开始下针，由上一路往下针。他才刚得到中风，所以只会一次、两次就会好，好的很快。再下曲池。记得，如果病人手是握到、痉挛起来、握的张不开的话，一定要扎合谷才行。脚上这一针是风市，从膝盖外侧往上先三寸再四寸，以后经验多了看能可以看得到的穴道，扎到骨头上。再一针是足三里，让脚能够有力量，能够走路。再来用长针下阳陵泉透阴陵泉。两个骨头的胫骨找到以后，假想一个三角形，下来就是阳陵泉。阳陵泉这针，穴道找的好的话，一针是直接可以透到阴陵泉去，而不会透到血管。再过来扎绝骨透三阴交，绝骨在外踝裸上三寸，角度比较不好下。这就是我们治疗中风的大穴。

下完针以后，现在需要专门再增强治疗他的舌头的发音。中医认为舌为心表，心开窍于舌，所以心脏的针也很重要，要扎巨阙穴。肚脐和心蔽骨的中间是中脘穴，中脘穴和心蔽骨正中间的地方就是心的募穴巨阙。下针可以下一寸。心和小肠是表里，所以扎完巨阙穴以后可以扎小肠经的关元穴，关元穴在肚脐下三寸。不要去拿尺去量三寸，耻骨到肚脐平均来说分上五分之三、下五分之二，三寸的地方是关元穴。

这就完成了。一方面治疗他的左边比较没有力，一方面让他语言说话的能力恢复很快。这就是我们标准的治症的方法，治中风的方式。

车祸 17 年病患：行动不变/病人 15 这个病人是十七年前就出车祸，车祸以后受伤做了脊椎骨的手术就全身瘫痪掉。十七年以后我们这边，现在治了大概三个礼拜了，病人一直在恢复中间，恢复的速度很快。我们除了汤药以外，现在是以针灸为主，所以我来介绍针灸怎么下。

同样的，我们下百会。像他这种头发很多的，一样按照中隔线下去手去摸，与两个耳朵一线的交接点，可以摸到头皮下面有个凹洞。下针的时候在百会前五分的地方下进去。

第二个扎神庭。

现在病人经过三个礼拜针灸，一个礼拜来两次，现在病人的脚的力量都恢复了，讲话声音都清楚很多了。一样，我们要下廉泉。廉泉的下针跟上次一样，从喉咙这边，下针有点斜，对着舌根的方向下进去，这样不会针到气管。

扎天突也是一样，这种病人、一般瘫痪的病人都是痰多。病人久坐、坐着太久了，会伤到他的气，病人就会有很多的痰，所以我们要把痰去掉。

身上的针一样，扎合谷。他左边比较好，右边比较差一点，其实两边都不是很好，最严重的是他的右边。我们先扎健侧，就是扎好的那边。合谷、外关、曲池、肩髃。这个病人完全扎健侧。因为患侧下针的时候一下进去他就会痉挛、会动，又没办法控制，针就弯掉在里面。所以我只扎健侧的部分。

我们治这种病的时候一定要治心。心蔽骨到肚脐的中间是中腕穴，腑会中腕、胃的募穴。中腕穴跟心蔽骨、鸠尾穴的中间这一点就是所谓的巨阙穴。巨阙穴治心脏。脑部的反应，因为心藏神、心脏是藏神明之所在，所以我们有思虑，心可以直接指挥到脑部去。身上只有足太阴的脾经没有络到头部，其它经通通络到头部去，肝经都有络。

扎心脏的巨阙的话，我们扎小肠的募穴关元穴。在肚脐下三寸，耻骨和肚脐这边分五等份，五分之三的地方就是关元穴。小肠的募穴和心脏的募穴是表里。一般天穴、巨阙、关元这三针下进去以后，对心脏病非常好，对急救心脏病都是很有用的。

紧接着要针足三里，让脚要有力，同时让肌肉能够长回来也是要靠胃气。因为脾和胃是相表里，所以脾经的气能够恢复的时候，肌肉就会有机会长回来。现在根据病人的陈述，这个病人的脚已经很有力量了，以前父母搬他的时候比较麻烦，现在搬起来很轻松。

风市穴，一下针进增一定要扎到骨头边，深到骨边才会有效。这是治疗中风的大穴。

找阳陵泉，以两个胫骨的点做成正三角形。阳陵泉下针也是透针，重病的时候病人会跳起来。透针下去的话，他的气会阴阳交接。阴阳交接在一起的时候，他的气血循环会加速。所以我们常常是用透针的方式，因为深针的时候它可以让气血循环非常的快速。

这针下得不好，重下。这针下绝骨，往三阴交的方向透。

因为上次扎他的右脚的时候他会跳动，所以我们不再这边下针我们下涌泉。涌泉下针的时候，这里穴道非常的强。平常在急救的时候才用涌泉，不管是病人溺水、或者是从高的地方掉下来，人昏迷过去下涌泉。同时涌泉直接络百会、络脑，是肾经的第一个穴道。涌泉在脚的横纹的中间，下针的速度尽量快，因为它很痛。涌泉刚好在第二趾掌骨和第三趾掌骨的中间。左脚也是一样下涌泉，因为怕病人的脚会跳起来，所以我们请人帮忙把他的膝盖按住。直接下涌泉，直接让针的力量透到脑部去，让脑部恢复精神、恢复他的神志会很快。现在病人讲话比以前清楚很多，而且很有条思理的讲话，现在一直在进步中。

可以看到他的右手中指红肿起来。我们有所谓的八风八邪的下针手法，针对这种伤科用的。一般来说下针下在红肿指头的两侧，两个指关节的中间下针下进去。这个针下进去以后，起针的时候很重要。起针的时候要用泻法，因为里面都是瘀、看到外面红的这一块都是瘀血，所以下针二十分钟起针的时候直接把针拿出来。我们希望他出一点血，因为瘀血一出来的时候气就会走，气一循环回来他的手关节就会恢复的很快。这是我们一般治疗四肢扭伤的方法。脚的缝隙下可以下针，看伤在哪个地方就可以针哪个位置上。再强调，起针很重要，不要去按针孔，直接拿出来，让他出一点血没有关系。这是我们的泻法。因为是新病、刚受伤这种，通通属于虚实证里的实证，实证要用实则泻之的手法。

病人俯卧，我们下针风府穴。风府穴在后脑勺的下方，差不多半寸的地方。针下去的时候记得是在两个筋的正中间，针对着他的舌根直接穿过去，这样不会伤到后脑也不会伤到神经。风府穴是中风的大穴，可以让他能够讲话，讲话讲的更标准。

我平常还扎他的肺俞，要让他肺气旺，肺气旺他能够发声。中医一般治疗声带、疔疔喉咙里面一条像疔疔垂下来的、还有喉咙的会厌，它们通通属于肺来管，所以我们要治肺。

治肺以后要治心。第三椎旁开一寸半，就是身柱穴外开一寸半的肺俞。然后再扎第五椎，第五椎旁开一寸半是心俞。心、肺都能够恢复的时候，上焦的功能就会恢复的很好。上焦可以管到他的语言能力、听力、智慧、记忆，都能够管到。

一般针灸在做督脉的时候，整个脊椎骨的督脉一直到他的脑部的话，我们针他的第六椎所谓的灵台穴。第七椎是量两个肩胛骨，这是度骨法。两个肩胛骨的横线是第七椎，上一椎就是第六椎。第六椎是督脉的灵台穴。直接扎在脊椎骨上面，下进去深没有关系，碰不到肺。这是在督脉上直针，但是扎旁边的穴道的时候就不能直针了、就要从两边分开来下。旁边的针不可以直针，只有中间的督脉可以直针。

再扎督俞穴。督俞、灵台能够管整个督脉、整个脑部的智力的清明。这是我最常用的。

背后再扎肾俞。膀胱经的肾俞怎么找？不用去找肚脐对面的十四寸。膀胱经的经气下来、肌肉下来，到了凹下去的地方、就是到了山谷的地方，就是肾俞。肾主水，水都是汇集在比较深的地方。这就是用骨头的方法来找肾俞的穴道，度骨法。不用说一定要找肚脐。

扎了肾经的俞穴的话，我们扎肾经的募穴是京门穴。京门穴可以让他肾脏的功能加强。肾主骨，管全身的骨头、关节。肾当然主水了，也主骨，主记忆，主脑髓。

我们要让他的四肢肌肉能够很好，我们要扎脾俞。在第七椎和第十四椎中间，从第九椎以后是肝、胆、脾，所以脾刚好是十四椎和七椎的中间的地方，《针灸大成》上所谓第十一椎外开一寸半的地方就是脾俞。脾俞管全身的肌肉。这都是必取的穴道。

再来扎脚。在后面的委中、阴谷也是增强他的腰力、腿力的，也是可以让他的膀胱经的经气很厚。先扎阴谷，筋的内侧是阴谷，阴谷是肾经的本穴。另外扎委中穴。我们针灸的手法，委中是膀胱炎的母穴，先扎肾经的本穴再扎膀胱经的母穴的话，会增强膀胱经经气的行走的力量。另一侧也下阴谷、委中，两侧都下针。

后面还有一针，最重要的我们要扎承山穴。承山穴在我们整个针灸的过程里面扮演很重要的角色。他右腿之所以能够力量恢复，就是我们下承山穴下得很好。所谓承山就是这个穴道下进去以后，可以让肩膀能承住一个山的压力，意思就是说让脚的力量能够恢复、能够控制。但是承山穴要下得很好不容易。诸位要摸到三角人形肌肉的交接的地方，你左手的四个指要摸到骨头。然后针对着承山穴，眼睛大概瞄，对着前面胫骨的方向下针。承山穴下进去一定要碰到骨头，一定要下到骨边才有效果。如果针太短，一点效果都没有，病人只是痛而已。另一侧腿也是一样。摸他的承山，对准承山、脚的后腿肚的中间以后，心里假想骨头在对面哪个地方，针进去的方向就正对着骨头进去。一下就碰到骨头了，到骨头的方向就好了。这一针一定要到骨边。因为腿的力量完全要靠肾脏，肾主骨，所以针要下到骨边才能够引到肾气，这样才会有治疗的效果，他的气才会恢复。

补泻手法 在治这种半身瘫痪、中风或者是车祸引起的半身瘫痪的时候，我们一般是先扎健侧、好的一侧再去扎患侧。在几个大穴上面的时候，并没有去真的做补泻，而是做平补平泻。平补平泻的时候，比如肩髃穴。诸位看到是肩膀凹下去的地方，肩髃穴下针的时候，针直接进去以后、到了穴道以后，左捻右捻，你们看我的手怎么捻，引到气就好了，这就是所谓的平补平泻。

第二个穴道是曲池穴。曲池池是手阳明大肠经的母穴。一般碰到母穴的时候我们就会用补的手法，碰到子穴的时候就会用泻的手法。这里补泻怎么做？首先学针灸的时候要有

经络的走向的观念。“手阳明穴起商阳，二间三间合谷藏，阳溪偏历温溜长，下廉上廉手三里，曲池肘髎五里近”，所以穴道走的方向中是这样上去的。这样上去的话，我们知道心里面想转这个方向，顺气为补、逆气为泻。我做个示范给你看。第一个针下去曲池穴以后先左捻右捻引到气。引到气以后，有两种最常用的补泻方式。一种是插提法，就是慢慢提出来、很快的按下去。心里想好像脚踏车的轮胎没气了我们去打气，打气的时候气筒慢慢拉起来很快的用力压进去。这是我们补泻的手法，插提法的补。还有一种捻转法的补泻，很快的往顺的方向转过去、慢慢回来。不能一直转，如果一直转超过360度再下去的话，针会拔不出来。快速的转过去、慢慢回头，就是让气走而不要让气再回来，加速气的循环，这就是捻转法。这是病人的左手，右手的话就是反过来。这样记比较好，按照书上说左侧右转快什么的，这样记不得。

还有合谷。合谷本身是气之会穴、大肠经的穴道，针合谷无所谓补泻。

再扎外关穴。在三焦经上的外关穴，因为并没有子母穴的问题，所以也不做补泻。

接下来示范胆经上的风市穴。从膝盖上七寸、四寸再三寸，按下去会看到肌肉，在两个肌肉中间下针。针要扎到骨头，碰到骨头上停止。我讲过这并没有所谓的子母穴，所以我们无所谓补泻。

阳陵泉在骨头中间三角形的地方，下阳陵泉的时候透针，透到阴陵泉。针要深。

然后针足三里，让他的脚能够走路。这些穴道都是平补平泻就好了。

胆经的经络是从身上往下走。所以下胆经的母穴侠溪的时候，在第四、五趾掌骨的中间下针，所谓迎随，随着经络的方向有个45度的角度是补的手法。如果是逆的，针逆着经络的方向下针就是所谓的泻。侠溪是胆经的母穴，所以我们要用随的方式。只要针的方向是随的，就已经在补了。如果是随再加上捻转法的话，快转过去、慢慢回来。做完补以后，把针稍微提一点、一点点像绿豆那么大，提豆许。一提的时候，气下来的速度就会非常快。这是相传的一些手法。

我上次表演过涌泉给诸位看。涌泉穴在脚的人字横纹头的中间，刚好在第二、三跖骨中间直针进去。涌泉是肾经的子穴，所以直接下针以后就已经开始泻了、就已经开始让肾气往下走了。另一边的涌泉也是。涌泉直接可以刺激到脑部。我下他涌泉不取然谷的原因，因为光是然谷的话力量可能不够。一般扎实证的时候我们会下涌泉，但是涌泉很痛所以我们都用然谷，用它的荥穴来取代涌泉穴。现在这个病人因为病症很重，所以我就直接用涌泉穴，让他脑袋里面的瘀血都排掉。

病人胸腔里面的痰非常多，我们一直在清他的痰。痰清的越多的时候，他的语言能力会越来越强，脑筋会越来越清楚。下天突的时候，绝对针不可以直的下进去，否则会针到气管。用一寸的针斜刺对着胸腔里面下针，这样的话针在骨头和食道中间，不会碰到食道。

肚脐和心蔽骨的中间是胃的募穴中脘穴，心蔽骨和中脘穴的正中间就是所谓的巨阙。巨阙是心脏的募穴，我们下针进去。巨阙穴不单单是对他这种情形。巨阙穴可以治疗所有的心脏病，不管他心脏肥大或动脉血管堵塞或者怎么样，在巨阙下针都可以让心脏心痛的现象立刻减缓下来。

很多的中医，他们知道巨阙但是不见得知道巨阙一定要配合关元来下针。肚脐下三寸，心里假想肚脐和耻骨之间用五分来区分，离肚脐五分之三、离耻骨五分之一的地方就是关元穴。这时候直针进去。关元跟巨阙这两个穴道同时用的时候，就是一个导引的方法。这两个针一下进去的时候，几乎心脏的跳动还有心脏的堵塞、心肌梗塞当场就会恢复。常常在关元穴一下针的时候，心脉本来是心律不整的，心脉马上就会回归正常。

还有一种病是天穴、巨阙、关元三个地方同下，就是有心痛的时候。

面部中风/病人 19 这个病人是右边的面部中风。下针的时候，先下对侧、左侧的合谷穴。所谓的面孔合谷收，就是说脸部、口部的病通通可以用合谷来治疗。合谷穴除了对面部中风非常好、对青春痘也很好之外，我在下她局部的针的时候合谷可以有止痛的效果。

针灸最有名的是透针。在面部中风的时候，用的透针是地仓透颊车。地仓在嘴角旁五分，针下去后捻一捻针。病人咬合牙齿的时候，一咬会有硬块绷起来的地方是颊车。把针稍微提一点出来，不用全部提出皮层，然后对着颊车透过去。这就是地仓透颊车，可以看到针透过来。这是我们治疗面部中风很有名的穴道。

右边的眼睛可以下太阳穴，给她眼皮恢复。

第二个透针是所谓的阳白透鱼腰。发际和眉毛的中间是阳白。针不要套针管，直接用手握到，针管不好弄。手指头把皮肤拉起来，因为这样子透，针穿刺过皮层的时候非常的快速。快速的穿过去，病人会减少很多的痛。这针直接从阳白透到鱼腰上面去。

眼睑的部分是所谓的阳明经，外眼角的部分是少阳经，内眦的部分是太阳经。她的眼睑没办法开合，应该病在阳明。所以我们下完这些针以后要下阳明经的母穴，因为这个病人脸部中风已经十四年了，所以我们要找对侧的脚这边、阳明经的母穴解溪穴。阳明经的方向是从身上一路往下走的。手三阳是从手指头往身体上走，足三阳是由头上往脚下走。所以阳明的经络的方向是身上往脚上。如果顺、跟着经络的方向、顺着扎叫做随，如果逆着扎叫做迎，随就是补、迎就是泻。内庭的地方是子穴，我们只有迎去泻它。我们现在扎的是它的母穴解溪穴，久病为虚、她病了十四年。这里筋脉很多，我们用指甲把筋切开来，针管对着筋的中间下进去，不要扎到筋上面。两个筋的中间，穴道一定在筋与筋的中间、肌肉的中间、骨缝的中间，绝对不会在筋的中间、肌肉的中间、骨缝的中间。我们用顺着经的方向下针的话就所谓的补。久病都可以用补来治它。【倪师针灸 78 视频同步文稿】

八、病人 34 至病人 43 视频 78

环跳痛/病人 34 这个病人右边的髋关节的地方痛，我们可以埋耳针。埋耳针找这种工具，前面有个圆头的最好。心里想耳果是倒过来的小婴儿，婴儿的头、脊椎骨、肩膀、内脏。髋关节应该在婴儿的两个腿的位置上。大概找到位置后，我们用工具去压，同样的压让病人告诉最痛的压痛点。

这时先用酒精棉花上去洗一下、轻轻擦一下，然后用干的棉花把酒精擦掉。耳针拿下来的时候我们用镊子。耳针上面都个贴布，贴布上面就套一个耳针，长这个样子。把这个针夹住，夹住以后对着刚刚的痛点埋下去。埋下去以后，直接可以贴上去。埋的地方就是刚刚病人一压喊到痛的地方。如果贴上去的时候，痛一般来说当场就会去掉，如果埋的对。我们用探针找压痛点。这个针可以留在身上六天到七天的时间，夏天的话五天，冬天可以到七天没有关系，一般只留六天。做耳针要记得告诉病人，要保持耳朵干燥，千万不要进水。所以她要洗关或洗什么东西，先把耳朵用塑料袋遮起来或者怎么样，不要让水进去。只有不沾到水的话，都不会感染。六天以后直接拿掉。拿掉的时候用镊子在袋子旁边一撕，就拿下来了。

我再 demo 一次另一边。病人两边都有痛，所以另一耳朵也要帮她埋一针。病人感觉到最痛的那一点，用酒精棉擦一下，再用干的棉花擦干。这时候再取个耳针下来。看到第一次的表演，第二次就驾轻就熟了，很快。把针用镊子夹住以后对着她的痛点直接埋进去，埋进去以后就已经成功了。也是留六天。

依此类推。如果是子宫里面有瘀血块或者有痛、月经经痛的时候，在耳朵里婴儿的两条腿的中间的地方，子宫妇科在这里面。在这个区域里面找到压痛点，在痛经的时候当场埋一针在里面，痛经就没有了。

依此类推。如果后项痛的话，在项的位置上、脖子项强的位置。肩膀痛在肩膀的位置。还有心脏的位置。依照耳针图，市场上都可以买。即使没有耳针图，心里想耳朵的形状像个倒过来的婴儿在妈妈肚子里面，婴儿的头、脊椎骨、项、尾椎骨、两个腿，然后是手臂的地方，里面是口、食道、到胃、小肠，心脏和肺。

我们在耳针上一看，可以做诊断、可以做治疗。同样的，压到她没有压痛点的地方就是她完全没有痛的地方。比如我们在治疗肝病、肝癌、或者胆结石、或者肾结石，我们在耳朵里面肝脏的位置找压痛点。找到肝脏点的位置，已经按下去病人感觉都一样的时候，代表肝脏里面已经没有肿瘤了。有胆结石，我们都可以在耳朵上面找到压痛点。同样的，有压痛点就是代表里面有东西堵到。治疗完怎么知道她这个病好了？压痛点完全没有了，可以确定这个人的病人好了。

肩项强痛/病人 35 这个病人肩项强痛，脑痛、项强以外痛到两个肩膀、痛到手臂上。我们最常用的针灸的穴道就是后溪、申脉。后溪管督脉，申脉管阳跷，后溪、申脉同时用的时候可以同时解决肩膀、项部的疼痛。

你们在针灸申脉上有问题。申脉怎么取？病人卧姿。外踝裸下有个大筋。不是在筋上，是在筋的后面可以按到一个凹洞就是。针下去以后，顺着膀胱经下针。申脉用的非常多。除了肩膀痛以外，治疗癫痫会用到。对侧的申脉是这样子，看她的筋和关节，在关节的下方。针下去以后是斜刺，对着脚掌的方向去斜刺。这是标准的申脉的下法。

另外针后溪。针后溪的时候，可以看到手的纹头。穴道是在纹头上，可是我们不会在纹头上下针。因为纹头上下针的手离皮肤太近，病人会痛，所以在纹头的上面找两个肌肉和骨头中间下针。这是我们扎后溪。

刚刚在后溪、申脉上面下针，奇经有所谓的八法。八法穴不用管它的补泻。

这里我要做补泻给你们看。她的背痛在腰椎的地方。这个腰椎的地方刚好是属于膀胱经的地方，我们扎膝盖的后面，扎针的时候要帮她做补泻。病人稍有紧张。下委中之前先下阴谷穴，可以摸到有个大筋。绝对不要碰到大筋，穴道绝对不在筋上面。在筋的后方的地方，先扎阴谷穴。阴谷穴是肾经的本穴，这样的话它可以增加膀胱经的补泻的效果。这时再调膀胱经的委中穴。委中穴下进去的时候，委中是膀胱经的母穴，这个时候要用补的方式。膀胱经的经气是由上往下走，现在扎左脚上面，心里想气走的方向，在捻转的时候顺着经络的方向很快转过去、慢慢回来，这就是所谓补的手法。这是捻转法。插提法是很慢提起来快速按下去，慢提紧按是插提法的补的手法。一边捻转一边插提，一般做三次就可以留针了。严重的话，做九次的补泻都没有关系。

另一侧同样。筋的内侧是阴谷穴，阴谷穴直针下去。下进去以后引到气就可以了，这个穴道没有什么补泻。但是委中穴就有补泻了。委中穴针进去以后，经气是由下往下走，针扎到穴道以后快转慢回，顺为补、逆为泻。插提的补是慢慢提起来、很快的扎进去。再慢慢提起来一点，补就做完了。

补泻做完以后，留针就可以了。这是治疗膀胱经的虚证，一般久病还有酸痛都是虚证。

手臂痛/病人 36 现在下针下太渊，因为这个病人手太阴肺经这里痛，对面也痛。治左边的痛扎右边，治右边的痛扎左边，对侧。因为她两手痛，所以今天两个太渊都要下。

太渊跟经渠、列缺下针都是一样的手法。不是直针下进去的。我们的手去摸动脉。摸到动脉以后，手太阴肺经是从上身往手上走，我们要随着它，随着它是补。手指头摸到动脉以后，手指头把动脉拨开来，针下到动脉的下方，不要碰到动脉。这是我们下针的手法。

她本身两只脚的大都、太白也痛，刚好脾经也痛。左边两针是治疗右边的痛，右边的两针是治疗左边的痛。一针是脾经的本穴太白穴。另一针是脾经的母穴大都穴，虚证取它

的母穴。还有脾是土，土生金，刚好肺经她也痛、是虚证的痛，所以右脚的太白可以补到左手的肺经上的痛。

我现在再下一次左手的太渊。一手握针，一手摸到病人的脉。然后把脉切开，这边有个大筋，针下到大筋跟脉的中间，这样不会痛。

肝病抽筋/病人 37 病人半夜在抽筋，晚上睡觉就会抽筋。下阳陵泉的时候，我讲过在三角形的中间下阳陵泉。阳陵泉可以帮助她防止抽筋。对面同样扎阳陵泉。

我们拍这个案例，我让你们看脚上的颜色。她是肝病来治的，肝有问题很久了。肝有问题的人，脚都会看到这种褐色的斑，然后累积起来。帮她越治、她肝脏恢复的时候，斑慢慢会退掉。下两针阳陵泉的目的是，她晚上会抽筋。因为肝主筋，所以如果肝脏还有问题的话，抽筋就会抽的很厉害。

《黄帝内经》说食甘则缓，抽筋的时候吃甜的东西都会减缓。所以糖果类、甜的东西，还有饮食类的话鸡肉可以解，可以防止抽筋，对抽筋很好。

尾椎骨痛/病人 38 这位病人尾椎骨痛、尾闾那边痛，我们在承山附近找压痛点下针。下针以外可以放血，在承山附近去找到淤血一些瘀血块、瘀血的青筋。青筋可以找到，找到青筋用放血针给她刺破，刺破以后把它放血放出来。刺她的青筋的时候，就直接刺在筋上面。这时用火罐上去吸。一般来说尾椎骨痛的话在青筋上放血，她当场应该就会好。

如果是急性的受伤，受伤到尾椎骨，有时候在左腿、有时候在右腿，不一定的。病人另外一条腿找不到青筋，这条腿最近被狗咬过刚好有疤看不到。可能有青筋在里面，但是我们看不到。其实我可以在这边放点血，被狗咬的地方还是有 scar tissue 在里面。我们一般在承山的周围找瘀血，找青筋的地方就是我们治疗尾椎摔伤痛的地方。

放血的时候要注意，你要站在病人的旁边看。不要离开了五分钟都不回来，最后整罐都是血，放的太过。只要看于是大致到一定的量，放 1cc、2cc 就够了。不需要放很多，除非病人很严重。这个病人的血比较鲜淡，因为她本身脚还有点积水。这是血和水混在一起的颜色。

后项强/病人 39 这个病人是很强烈的后项强，非常的痛，痛了她很多年一直都没有好，经过我们扎两次现在已经好很多了，今天扎针第三次。

我表演给诸位看怎么扎天柱。脑后有两大筋，大筋跟骨头交点的地方就是天柱穴。这是病人最痛的地方。天柱穴对项强非常的好。过去有句话叫“天柱倾危在旦夕”就是讲天柱，在这个地方头弯下去特别麻，很危险的时候就会产生这种现象。左右各一针。

要针她的天柱，还有针她的大杼。大杼穴在大椎下、第二椎陶道穴外开一寸半的地方。针的时候从一寸的地方下针，斜刺进去。不是直刺，斜刺进去到大杼的位置。这边直刺的话容易扎到肺，所以这些地方都从一寸的地方开始下针、斜刺。在膀胱经上面这样子针的时候，并不需要做补泻，只要扎到穴道就好了。左转、右转捻捻就可以了。

在她背后我下过她的第六椎灵台穴。灵台旁开一寸半是督俞。灵台不单单是管脑筋。脑筋就是神灵之所在，像个舞台一样，我们可以思虑。灵台最主要是管整个督脉的，所以它旁边是督俞。一般来说有脊椎骨痛的时候，我都要在灵台上先下针。脊椎骨上下针，可以看到骨头在这边。两个肩胛骨最下方横过来是第七椎，第七椎上一椎就是第六椎，这样找穴道是最快的。下针记得下在脊椎骨上面，不用一定要扎在脊椎骨里面，不需要扎也扎不进去，碰到骨头就好了。第六椎灵台穴。

灵台穴外开一寸半是督俞，下针的时候从一寸的地方向一寸半的地方角度是斜刺。病人比较瘦，稍微更斜一点。如果病人比较胖的话，针就比较高一点。针的角度看病人胖瘦决定。现在病人比较瘦，我们下的就比较斜一点了。这是所谓的近取。

远取当然取后溪、申脉。过去你们有些疑问在申脉怎么下针，我再下一次给你们看。你看她的脚，她的申脉很清楚。脚踝裸有个大筋，在筋的后方凹进去的地方。针下进去以后，在筋下五分、半寸的地方，对着脚掌斜刺。

后溪这一针在手边。手这这很容易产生瘀血，所以一定要扎在肌肉和骨头交缝的地方。不要离骨头太近，有个凹进去的小洞。轻轻地下，记得在肌肉和骨头的中间。

后溪、申脉是专门治疗颈项的，所以我们远取和近取两种治法一起表演给她。

脚水肿/病人 40 这个病人脚水肿，你们可以看到她的脚是肿在那边的，我们有所谓的三皇穴，天皇、人皇、地皇，阴陵泉、地机、三阴交，这里比较高一点。

然后我们可以下她的太溪穴。在内踝裸和后筋的正中间下太溪。

天地人三皇是有名的消导的穴道，也是利尿的穴道。另一侧也是下阴陵泉。然后下三寸是地机，摸上去的时候一定到骨头到肌肉的中间。这都是平补平泻就好了，没有所谓的补或者泻，就是平补平泻引导气就可以了。三阴交从内踝裸上三寸的地方，在骨头旁边下针。这是三皇。下完针以后，病人的小便量就会增加。内踝裸关节跟大筋的中间是太溪穴。

手上已经下针合谷和曲池。病人的起因、为什么她的脸上生了很多红斑？因为她三年来没有流汗、从来不出汗的。我们用合谷。她脸上皮肤长了很多红疹，曲池是大肠经的母穴也是上半身郄穴，可以让皮肤有去热消炎的作用。合谷是面口合谷收。

我们有所谓的四关穴，就是合谷和太冲。太冲是脚的合谷穴。当我们开太冲和开合谷的时候，四个穴道的话，有个特别的名称叫开四关。四关开了以后，她的气血循环的速度会加快，加快的话病人会容易流汗。这个人从头到尾病就是因为不流汗而造成的。

再下一针曲池。曲池是拱手取，曲肘骨边求。在骨头旁边，但是下在跟骨头太近，前五分的地方。下在跟骨头太近的话，会伤到骨膜。

开四关跟三皇穴下去以后，病人会有流汗、比较容易流汗，利尿会利出来。病人的脉非常细、非常沉。病人自己陈述她的症状，呼吸非常的短，从我诊疗室走到停车场都要喘好几次。喘的原因就是因为她汗不出来。她的脉很微细，就是经方里面的桂枝汤加麻黄附子细辛汤证。我们要用麻黄的时候，病人一定要心脏没有开过刀、没有动过心脏，否则麻黄一用的话就会比较麻烦。过去治风湿关节炎的时候，有乌头汤和乌头桂枝汤。我在美国就用乌头桂枝汤，因为美国人很多心脏有问题，我一用麻黄心脏就出问题。我们自己在台湾省或者什么，你要确定病人如果没有心脏问题的话可以用麻黄。这个病人我不用任何的利尿剂，我们用桂枝汤加麻黄附子细辛汤的时候，病人就会流汗。一流汗的时候，病人的症状通通解掉。现在因为她常年不流汗，她现在的症状除了呼吸很短因为她毛孔没有开，她只能用鼻孔在呼吸。同时身上会累积很多津液，因为汗水不能透发体重就会增加，病人两个腿已经没有力量走路不能走很久。晚上当然睡不好，因为身上带了很多水、呼吸也不顺。再加上她手会抖，因为汗水没有排掉，心主五液，汗水没有正常的透发的时候常常会心悸，手会抖。这是症状是非常标准的一个症状。所以下针下三皇、开四关、太溪、还有曲池。处方的话就是麻黄附子细辛汤，这样做的话一剂就会很好。

手的风湿关节炎/病人 41 下列缺、经渠、太渊的时候，用指甲把血管拨开来，针下一定的角度进去。不是直针下针，这样子针会扎到血管。

今天我要示范的是三间透劳宫。这种透法对风湿关节炎、指头的关节炎效果最好。三间穴在大肠经的第一个指骨的后方。扎到三间穴以后，手的内侧是劳宫，一针下去直接穿刺进去刺到劳宫的位置。这就透好了。这一针的透法专门治风湿关节炎在手指头上面。

我再示范另外一边给你看。这边也是下列缺。这一针的三间透劳宫也是一样，到了三间穴以后透到心包经的劳宫的地方。这是治疗风湿关节炎的。

喉咙发炎 两边手上下列缺，脚上下照海。下列缺跟照海，因为这个病人喉咙在发炎、里面有白脓、化脓、喉咙痛。

近取穴可以下一针天突。天突穴下针是斜刺，不是直的进去，是往胸腔的方向刺。针在里面只有半寸。这是一寸的针，不会过一寸，这样不会扎太深，这个距离就够了。

复溜穴在内踝裸上两寸的地方。下针的时候在不到两寸的位置斜刺往身体的方向。往身体的方向也叫迎随法，随着它的经络往上走是补的手法。下两针，因为病人肾虚。下复溜穴用补的手法。

现在开始起针。看列缺下针的角度。三间透劳宫。喉咙的天突这一针，针拿出来只有一寸长。脚上也是一样，长度都是一寸，照海、复溜。一般扎母穴起针的时候，稍微停一下、揉一揉就不会气往外走。另一边的手上起针也是一样。列缺的针在血管的后方。三间透劳宫。

平常扎肾俞，看督脉旁边高起来的肌肉，摸肌肉摸下来好像山的陵线凹下去一块，这就是肾的俞、肾的顶端。针下去的时候，不用很深，一般我都是用一寸针，胖子的话才需要用一寸半的针。这是肾俞，直针下。我们在膀胱经上面扎针的时候，第十四椎以下都是用直针的方式。十四椎以上用斜刺。

再来刺京门穴。京门穴是沿着肋骨，最后一个肋骨的顶端、尖端的地方就是京门穴。京门是肾经的募穴。另一边的京门，找到肋骨的尖端就可以了。扎俞穴跟募穴就叫俞募治疗法。俞募治疗法，中医专门治疗内科病。治疗内科病的时候，大部分采用俞募治疗法。

治疗肾脏的时候，一定要治心脏。如果光治肾脏，肾脏病不会好。要同时治疗心脏，肾脏才会好。两个肩胛骨的尖端之间画一条线，与督脉的交接点是第七椎。第一椎跟第七椎中间的第五椎位置大概出来了，旁开一寸半是心俞的地方。扎针不扎一寸半的地方，从一寸的地方斜刺、针斜过来，对着心俞的地方刺过去，就会刺到穴道。这边不能直针，直针下去的话会扎到肺，扎到肺的话会引起肺气肿。另一侧的心俞也是一样，摸到督脉第五椎，从一寸的地方下针往一寸半的地方斜刺。扎了心、扎了肾，对肾脏的功能帮助会最大。

喉咙痛/病人 42 现在扎喉咙痛。任何的喉咙痛，下列缺跟照海。列缺、经渠、太渊都是靠近手动脉的地方，针要下在脉的下方才是正位。不能直着下，一直的下就扎到血管、就扎到动脉。高骨之下为经渠。经渠之后为列缺。扎列缺的时候，指头先摸到脉，她的脉在我指头的下方，针下去的时候跟她的脉隔一段距离就不会扎到动脉了。正好在脉的下方，这就是列缺。任何喉咙的病，我们都在列缺、照海下针。

我来示范一次照海下针。照海穴在内踝裸高骨下的凹缝这边。在高骨下五分的地方斜刺，斜着打进去，不直进。斜着进去正好就会扎到照海穴的地方。另一边也是一样。高骨之下五分的地方，斜刺一个角度进去，这就扎到照海。

列缺在另一边还有一针。也是一样，手指先去找到动脉，在脉下为列缺。所以一摸到动脉用指头把脉剥开来，针从脉的后方下进去。这样子就永远不会扎到动脉的血管。

下巴这边扎天突的时候，不是直针下进去，是从喉咙的地方下到胸肋骨、胸骨跟气管中间的地方下进去。这就是天突的地方。天突专门治疗喉咙的病。

当你用天突、列缺、照海，可以治疗一切的喉病。像扁桃腺发炎、喉咙炎、慢性咽喉炎、甲状腺功能亢进，通通可以在这里下针。

虚则补其母。扎肾经的母穴复溜，在大筋跟内踝裸的中间、太溪穴上两寸。肾经从涌泉、照海一路上来到身上去，经络的方向是这样子走。顺为补，我们顺着经络的方向下针为补，这是补针。下补针的时候，我们除了捻转还有方向以外，下了针以后稍微提一点，留豆许、就是绿豆那么大，这是补。另一边针复溜也是一样。内踝裸到大筋中间是太溪穴，

直上两寸是复溜。知道复溜在这边的时候不要直针扎进去，这样扎进去没有效果。要稍往下一点斜刺，对着身体的方向刺。对着身体的方向刺的话，经络从脚上去，随着它就是补。迎着它刺就是泻。这一针补复溜就是虚则补其母，治疗她的肾脏。这是补泻的手法。做完随的动作以后，把针稍微拔一点起来，留一下绿豆那么大，气就一直往里面跑。这就是针灸里面做“虚则补其母，实则泻其子”。实证的话要泻它的子穴。比如肾结石查到，我们要泻它的子穴然谷代涌泉。虚证的话，我们要补它的母穴。

胸部胀满等/病人 43 扎手上的大陵穴、神门，我们要避开血管下，对着手掌心下。如果针下去的角度是直针、或不够斜的话，会扎到筋。所以要稍微斜一点，往手掌的方向刺。这是扎大陵的方式。我再 demo 一个给大家看。两根筋的中间是大陵，刚好旁边有个血管，我们要避开血管。角度很重要。太斜了沿皮有扎没有效果。太直了扎会扎到韧带，会伤到筋。所以针在扎的时候，角度差不多 15 度的角度。针进去轻轻地推，往手掌心的方向推、对着劳宫的方向推。这就是正确的、标准的扎大陵穴的方式。我们会选择大陵，大陵是心包经的穴道，大陵这个地方可以疏通她的胸部的奶水，让奶水往下降。所以女人胸部胀满、月经过了胸部还是很满的时候，我们可以用大陵还有上巨虚。

上巨虚在足三里下三寸的地方，下上巨虚她的奶水就会往下走。所谓上巨虚，就是上面让它虚掉、胸腔让它虚掉。两边各下两针、上巨虚跟大陵，这样能够消导，让奶水下来。

腿上扎了阴陵泉和三阴交。这是水道的系统。我们在治疗肾脏的时候，我们都会去治疗脾脏的穴位。因为要开水道，这样累积在肾脏的尿液就不会很久，肾脏的负担就会减少。肾脏负担减少的话，肾脏功能的恢复就会很快。这是我们常常用的。如果有水肿的时候，我们就再加一针地机穴、阴陵泉下三寸的地机穴。加地机的时候，除了脚水肿以外，同时在脚没有力的时候下三皇穴效果也是非常好的。这是我们选穴、选择穴位的方式。

如果扎心脏的募穴巨阙，治疗红斑性狼疮，心脏一定要弄好。可以摸到心膈骨。心膈骨和肚脐的正中间是胃的募穴、所谓的中脘穴。在心膈骨和胃的募穴中脘穴的正中间的穴道就是所谓的巨阙。所以我们丈量的方式是同身寸，度尺，每一个人的寸不一样。大概看她的穴道在心膈骨和中脘穴的中间。这时下针下进去，不用刺很深，因为病人比较瘦。衣服可以放开来了。【倪师针灸 79 视频同步文稿】

下关元，肚脐下三寸。心里假想耻骨和肚脐之间分五份，五分之三的地方就是关元穴，下面是五分之二、上面是五分之三。关元穴下针也不用深，因为她瘦。如果胖的人，我们就要下很深。看胖瘦，各人不一样，身材体格不一样。

九、病人 44 至病人 46 视频 79

弱视/病人 44 病人右眼弱视、视力很不好，现在我们要把他的弱视治好。治疗弱视的手法跟治疗青光眼是一样类似的手法。

首先下针合谷。左手合谷穴下针的目的，就是要把他右边的脸部麻木一下，然后下脸上的针的时候就比较不会痛。

养老穴是我们用得最多的，治疗眼睛视力退化的。青光眼也可以用养老穴。

还有光明穴，在脚的外侧从外踝裸上五寸的距离。上三寸是绝骨，上五寸就是光明，针直接下进去。光明穴是对眼睛非常好的穴道。

他右眼弱视。扎头部先扎右边的头临泣。头临泣从眼珠子正中间一路下来到头皮、发际，在进入头皮五分的地方。大概在这个位置，你就会摸到一个凹洞，病人也会感觉到你摸到他一个凹洞。心里知道凹洞在这边，针不是在这里直针下的，针要下在前五分的地方。下进去，然后对着凹洞下进去，这才是头临泣的标准下法。这样才会扎到头临泣。

再扎睛睛的睛明穴。下睛明穴的时候，病人要放松，尽量心想到脚上去。手指头把眼球扒开来一点，针从眼睛旁边下进去。这针正好的位置在眼球和眼骨、眼眶内骨的中间的地方。这个病人不怕针同时病人放的很松，所以下针下得非常的顺利。

之所以我下他右手的后溪，是因为他的左肩痛。扎后溪，手永远是握拳，这样子的话肉和骨头分开来。我们扎在骨头和肉的中间，平补平泻就好了。后溪穴是小肠经的母穴，治疗小肠经的虚证。病人更正是右肩痛，右肩痛要扎左手。左手握拳，松拳，调整了一下刚刚扎的养老穴。左手小肠经的后溪这一针，是对他的右肩。右手的小肠经这一针，你看他左手这边皮都退掉了、干蜕，同时他会麻、麻痛。手上的厚皮是被毒蜘蛛咬到以后毒素没有排掉，他的这一块就这样了。扎右边的一针是对着左边的这一块，扎左边的一针实际上是对着他的右肩膀。

刚才精明针起下来的时候，忘了拍下来。睛明针起下来，慢慢把针拿出来，不要太快起针。记得直进直出，不要动，手不要抖，尽量慢慢把针拿出来。然后再按针孔，不会有出血的现象。睛明穴会出血都是拔针、起针太快了。

腰痛 现在这个病人腰痛在腰的右边一带，在膀胱经上面。一般下针怎么下？当然可以下阴谷再加强委中。现在下一针左边的委中给你看。这是补的手法。膀胱经的经气从上面下来，用捻转法很快的顺气转、慢慢回来，补完以后稍微提一下。

腰椎这边，丈量法是这样看。肛门的地方对到承山，膝盖的横纹头对到腰。如果腰痛靠内侧就在膝盖的内侧找痛点。越接近内侧的地方是越接近脊椎骨的地方，越往外就越往腿的外侧。内侧是接近脊椎骨的地方，手指头按，问他哪一点比较痛。比较痛的地方按下去，你会感觉气结在里面，直接扎在气结的地方。这就是阿是。腰痛的地方是天应。所谓阿是，他痛在脊椎骨而不是扎在脊椎骨的痛点，而是在同等的位置上用手去按他，压到痛点才代表腰的地方。所以这个穴道没有固定哪里，完全以病人反应的痛点为主。压到痛点再下针在这个地方的话，腰痛就会去掉。

肠胃不好/病人 45 这个病人是肠胃不好引起心脏跳得快速。他心脏跳的很快，连病人都知道他没有心脏病、是因为肠胃引起的。上礼拜五下针了以后，整个四天他的心脏都非常好、身体也非常好。

针的穴道，第一个是巨阙，看我直针。一般起针的时候，手指头碰到皮肤，把针慢慢拉起来。不要拉太快。这种起针的方式，就好像扎睛明穴起针这是这样。

手上扎了神门、内关。公孙内关胃心胸，胃、心脏、胸腔，像气喘、肠胃的痉挛痛、胃痛、心脏痛都可以扎公孙、内关。起针神门，针捻到拔起来，你看神门是这样子下的。内关也是。另一只手的内关起针，先起到皮肤皮层，再拉出来。看神门穴的起针。神门穴是对着手掌心下针，之所以不对着里面，是因为里面有个动脉，是手少阴脉、孕脉，连一个动脉在里面容易伤到。

公孙穴在脚的高骨的地方。脚高骨的地方，往下走到肌肉跟骨头交接的地方就是公孙。给两个脚的公孙穴起针。一样，针拿到皮层，出针后再拿棉花按下去。

现在我要扎他背后的心俞跟肝俞。我们治疗他心脏的时候，扎他的心俞。从两个三角形的肩胛骨你可以摸到肩胛骨的底端。横一条线过来的话，中间就是第七椎。然后从第七椎开始，心里假想七分之五的地方就是第五椎，第五椎外开一寸半的地方就是心俞。下针的时候，从一寸的地方往一寸半的地方下针。另一边同样一针，从一寸的地方往一寸半的地方针刺下去。这是扎背针的手法。

再来治疗他的肝俞。从第七椎找到第九椎，旁开一寸半是肝俞，下针从一寸的地方往一寸半的地方斜刺进去。这是最古相传的针刺的手法。肝是心脏的妈妈。“母能令子虚，子能令母实”。下肝俞的话，可以让心脏的速度减缓下来，在心脏跳的太快的时候。同时肝气能够畅达、舒畅的时候，它不会影响到胃、让木不克土，这是为什么要针肝俞的原因。

一个肝俞这个穴道，同时可以让心脏速度变缓下来，又可以让胃的功能变好。木不能克土，这样胃的压力就会舒解得掉。

一般来说心脏速度很快的时候，针刺的手法就是公孙、内关、神门、巨阙、关元，背后就下心俞跟肝俞，心脏速度就会缓下来。大家要记得，常常有病人肠胃好像感觉到是胃酸、反胃恶心这种现象的时候，大部分这种现象都会引起心脏跳得很快，实际上病人并没有心脏病。所以治心脏不会好，要治肠胃才会好。

酒糟鼻/病人 46 这个病人案例是酒糟鼻。酒糟鼻在鼻子上面放血，效果会很好。

治疗的方法一样，先在合谷下针。只要针灸扎在脸上的，都是面口合谷收。在两边的合谷上先下针稍微刺激一下，待会鼻子上放血的时候就不会那么痛。合谷扎完可以扎曲池。曲池就是预防他发炎。曲池可以先针，下两边。

曲池下完看他鼻子。放血的时候，过去是用三菱针，现在都是用放血针放。这里不需要上火罐。如果鼻子上火罐一拔，鼻孔两边在漏气，吸不住。所以我都是直接用手去挤它。酒糟鼻针灸的效果非常好。在放血的时候要戴手套，因为怕病人的血沾到我们的伤口不好。

你看他鼻子左侧有瘀青、有血管，静脉的地方通通可以放。放完病人会非常的舒服。这是我们自古相传以来治疗酒糟鼻的最好的方式。这血放掉，病人很舒服的。如果不放血，酒糟鼻不会好，必须要放血。你看多少血在里面，瘀血瘀在这边。放完以后病人的鼻子就很轻松了。刚刚前面不用挤它血自己就喷出来，现在血慢慢停下来了。

鼻头也有瘀血，一针刺下去血就这样出来了。青的地方、颜色黑的地方都可以放。血就让它自己出来，瘀血都不行。放个两三次。比如这次放好给他休息一个礼拜、十天，还有就再放。他两三次以后就会好了。瘀血一挤又喷出来了，喷到我手上，太多了。血一直出来，能放尽量放。你看，这血还喷出来，整个瘀在里面的。酒糟鼻放血的效果非常的好。这是相当严重的一个酒糟鼻。血还是会喷出来。血量放的差不多的时候，它自己会停下来，因为原来瘀在里面所以压力很大。等到瘀血清出来以后，新的血就会过来。有新的血过来，伤口就会恢复得很快。

右边的青筋也很多。叫病人 close your eyes. 拿卫生纸挡到病人的眼睛。在静脉上面放血，在瘀块上面、黑的地方都可以放。血自己就跑出来了。放血的时候大家安心，瘀血太多在里面自己会出来的。等到新的血过来、压力减缓的时候，这个血自然而然就停掉了。我们再把它擦一下，这样擦就好了。这个血尽量让它出来。出来的血都是黑的。酒糟鼻非常普遍。并不是喝酒的人才会有酒糟鼻。酒糟鼻的很多人是酒客、很多人喝酒以后才有酒糟鼻，有的人不是，但绝大多数人还是喝酒喝的。上面伤口的血自己就停掉了，另一个伤口自己还在出血让它再出来一下。放血要适度、适量，不用太去挤它。让它自己停下来，不出血了，让它自然停止是最好的。血的量在减少。

鼻头的地方再放一点。看到比较瘀青的地方、比较黑的地方，就可以放。他下次来的时候，他的鼻子就会变得很淡、淡红。原来是暗红色的。如果光吃药，我们的处方里面有些比如川穹、丹皮、桃仕、乳香、没药这些活血化瘀的药都可以给他。放血、针灸做的放药会少吃很多，因为直接给他放掉了。否则药吃到胃里面再到鼻子这边来，路途很遥远。他手上有两针，一针是曲池、一针是合谷，除了可以帮他止痛以外同时消炎。就让血自己出来，一直到自己收口。它自己会收口。上面的挤不太出来了。现在量不多了，还有一点再让它流。

最后鼻子上涂了一些药粉。酒糟鼻一般来说一个礼拜放一次，放个两次、三次，严重的三次。按照这种方法，不需要吃药，他这样自己会完全好。

第十章 易筋经一健身练气

我今天给各位介绍一些中国过去相传的很好的易筋经的动作。易筋经的动作，少林寺的东西可能也只是一个形。

怎么来的？我以前一个师兄叫张志远。他在淡水，现在专门教气功、打坐。二十几年前我们就在一起。我的华佗夹脊的治疗就是在他身上扎针得到的。我就在他身上训练，针下去他就跟我讲气怎么跑。有一天就无意中下到足三里、临泣穴，气沿着夹脊走，从此华佗夹脊的障碍就去掉了。你知道督脉痛、脊椎骨痛，下后溪痛就去掉了。可是又不在膀胱经上、又不在督脉上、就在两边的中间怎么办？足三里跟临泣，这两个穴道碰在一起，让气往那边走。这是他告诉我的。他自己也没有学过针灸，我针一下去，气在哪里他就跟我讲。这个人的功夫到这个阶段。

他在当兵的那段时间、十几二十岁的时候，他身体很差，东西都抬不动、拿杯子或碗都没有力气，他也不知道得了什么怪病，全身无力。哪天我顺便有机会跟诸位介绍，以后有机会我找他来。他长的样子跟达摩祖师一个样。他晚上在睡觉，因为身体极度的虚弱，他就看到一个影子来了。这个影子长的就好像达摩祖师。然后起来，把他身体做了很多奇怪的动作出来。所以他这套功夫，可以说是从打坐、从精神上收到学习到这个东西。教的人教了我，所以我机缘也很多。这位我以后想办法找来跟你们认识一下。

易筋经根据我的研究，因为我们懂经络学，非常非常有道理。如何旋转身体？最神秘的地方是于如何去旋转身体而不会受伤。我今天做几个动作给你们看。

韦陀献杵式 这个动作在拉的时候，手三阳、手三阴、督脉统统会拉在一起。有三个动作。韦陀是少林寺的一个护法。做韦陀献杵式，一连续是有三个动作连在一起的。这三个动作同时在做的时候，同时就把手三阳、手三阴、任脉、督脉打通。这个动作在做并不是要打坐在那边让气血流通，不是。而是你在做动作的时候，它自然而然气机就会流畅。所以它是利用一个功夫的一个动作来促使经脉、气血流畅。

我们在做的时候，基本上的观念就是，诸位要记得旋转。毛巾里面有很多脏的水，要扭它水才会出来，然后才会有新的水进来。新陈代谢，要把旧的去掉新的才会进来，淤不去新不生。如何让它的瘀去掉？这就是功夫了。我们身上有很多瘀气、瘀的浊物，利用可以功夫可以帮助把浊物排掉，促进新陈代谢。

我做给你们看，把它录起来。我会正面和侧面两个角度给你们看。你们在这边不用练回家以后慢慢练，不然东倒西歪因为你从来没有做过嘛。诸位现在晓得了，手上有三阳和三阴，任、督二脉在正中央的前面和背后。做完以后你看看西洋人跟中国人智慧不一样。

我们在开始练任何的动作，一定要全身先放松掉。对松要有个观念。观念很重要，而不是你要练习如何。所谓松的动作就是，比如眼睛后面有肌肉。你看西洋人拉筋，然后肌肉变得很大，胳膊上的肌肉练得很大很好练。眼睛后面的肌肉怎么练？舌头后面的肌肉怎么练？脸上的肌肉怎么练？所以他们练的肌肉很大，但脸上的肌肉、眼睛后面的肌肉都练不到，因为他们不知道什么叫做松。

松的时候，心里面要观想小狗、小猫掉到水里面去，从水里面爬出来的时候第一个动作是什么？甩身体。一甩的时候水都抛掉了。那就是松。所以要学动物，动物很厉害。所以我们松的时候从头开始。我的头、眼睛、脸上的肌肉、舌头，先把脖子、大椎先松掉。简单一个动作，你看是不是松。你自己甩甩看，一甩，落枕，我们再针灸、再示范治落枕。松开以后，颈项这边的任、督二脉的气就会流畅。

韦陀献杵的时候，心里面想一个横杵在中间，摆的姿势就像横杵在中间。手是像内侧的，放松。手有三阳、有三阴。吸气的时候，是因为吸气吸饱所以手才会撑开，而不是手用力撑开来，而是身体好像充气的气球一样撑开来。撑开来以后你们要注意看我旋转和拉

筋的动作。先正面看。手放到后面去，我做个侧面给你看。（吸饱气把双手绷开与肩平行，肩膀要松掉，双手旋转同时身体前倾下压，再旋转至背后，手旋转内翻有点像雄鹰亮翅状，然后吸气身体上升直立，手也随着旋转向前再向上抬高，绷直用力向上顶，最后收式。）背后整个拉平，任督脉气才会通，把气吐掉。然后吸气的时候回来。手在转的时候手三阳往外翻，手回来的时候翻起来，筋才会像拧毛巾一样扭曲过来。这个筋拉到极限。所以我们真正的功夫的动用不是直线是旋转。这是一式。

摘星换斗式 还有摘星换斗式。什么叫摘星换斗？比如有个果树，果树上面生个果子，你要去摘它。摘星换斗式的动作，可以把足阳明胃经扭到极限。足阳明胃经从头维、承泣、四白一直到脚的厉兑，而且它络过眼的下睑。这个经怎么拉？我们用摘星换斗。因为中医的观念认为，胃气够长寿。问题是如何让胃气很够？如何运动运到经络、运到经脉而不是只有四肢发达、头脑简单？这就是拉经。

你们现在学过针灸了，知道胃经连到四白。所以我们在转的时候，眼珠子是往上看的，我一个动作拉上去的时候眼珠子在看自己的手掌。脚上胃经到厉兑，所以脚一定翻转过去的，这样经才会拉直。所以上面会动到眼睛、眼睛往上看，下面会拉到脚的第二个趾头。

全部的连续的动作是这样。（身体旋转，脚内翻，脚趾着地厉兑的位置，手向上拉伸做摘东西动作，眼睛一直看着手掌，自然呼吸，两手轮流做。）这时胃经会拉起来，眼珠子往上拉。这是中国的功夫。侧面看。这要配合呼吸的，自然的吸气、吐气。脚要翻过去。你可以站在原地，或者一直往前走都没有关系。就是练的不要走到马路上给车撞了，太入神了。这就是拉胃经。【倪师针灸 80 视频同步文稿】

拔刀式 大家都读过历史。荆轲刺秦王，结果秦始皇在宫殿上跑，剑太长了拔不出来。拔不出来就到处给荆轲追，后来手下告诉他如何把剑拔出来，拔出来后荆轲做掉。

拔刀式在做的时候，是把阴跷、阳跷、足三阳整个到极限。韦陀献杵式是拉手三阳、手三阴。跷脉怎么拉？阴跷、阳跷拉的时候，心里在想背后有三尺长的剑。拔的时候很长拔不出来。看背后。一手在下面握住剑鞘，另一手在上做拔剑动作。直的拔，抽不出来。抽不出来要想办法抽出来，就要开始旋转。旋转身体的时候，就是我刚刚讲的，毛巾要旋转到极限，极限还不够还要再扭转回来。这就是拔刀式。

放松。我们先侧向左边。慢慢吐气，看我的脚的动作。我把鞋子脱了。吸气。看两个脚变换位置。侧过来的时候，吐气。脚是内翻的，右手在身后摸到同侧的脚才是拉到极限。侧向右边一样。左脚内翻，用左手去摸左脚的时候，右脚翻过来才会摸得到左脚，这是身体到极限的时候。边续的动作，吸气的时候上去，吐气时手快速去够脚。回来不是你用力拉回来。回来是因为气球没有气了，所以你一吸气球气包起来，自动回来。

这是拔刀式，拉阳跷脉，还有足三阳。

诸位如果说气很玄，可不可以感受气？当然可以感受到气。你看我的动作。任何人只有两个肩膀放松，手打直、关节一定要松开，它的气才会过去。手掌稍微往上翻，两个肩膀放松，上下震动，你就感觉到气到手上了。你们站起来做做看。要站到，手肘不要动，手臂上下震动，气到手掌，气到手上、五个手指头旁边都有东西在跑。肩膀要松掉，这样动一动，气就回来了。这就是气。

如果气要到心包经，当然可以到心包经。你摆这个姿势（，两手臂侧展与肩平，两手向上竖起来，尽量往上翻，同时耸肩）。肩膀一松，气就到心包经了。手尽量往上翻。

所以我们的气可以到十二经络、奇经八脉。所以你要去想怎么样去旋转它，拉经。后面有些动作比较难，有倒拽九牛尾、青龙探爪式，还有左辘轳右辘轳、过去拉井旁边的辘轳的动作，可以把气练到极限。我会找时间给它拍下来，整套的给大家看。这是少林寺的易筋经。所以你如果懂十二经络、再懂奇经八脉，在做动作的时候就会知道。学功夫也是

一样，要悟。当你悟的时候，我要气到手太阴肺经，气就去手太阴肺经。一个动作就可以让气过去。

当医生的，过去行脚的郎中抱着个箱子到别的地方去看病，要走很远很累，一路练功夫一路去。绝对不会在路上晃，有什么好看的，都是在练功夫一路去。所以到的时候元气才会够。当医生要把自己身体保养好。当然我们练功夫这些动作，感冒生病吃中药，发烧针灸，这种都是我们自己的保养的方式。

现在外面所有的功夫，包括我们这栋楼里的，很多的功夫没有做到极限。现在你们知道什么叫做极限了。就好像刚刚扭毛巾，扭完还不够还要这样弯起来，才会把身体所有的浊的东西排掉。你看他们的动作做起来都没有到极限就回来，没有用。所以当你做错误的动作出来的时候，你练了十年还不如一天你练的是对的。所以很多人练功夫练到后来还是会生病，练的对的话应该不会生病。

今天到这里。后面的一段我会补进去。录完以后，我给大家一个光碟可以看。你们自己在家练。练的有疑问的时候，问一下光佑。我要回美国，问一下光佑。不然你们自己练，练到东倒西歪的、头撞到墙壁，不合格，我们要开灵龟八法。诸如此类的。

三焦逼毒法 现在讲一些辅助的，三焦的逼毒。三焦逼毒法，发出的声音叫做“嘻”。

三焦在我们人身里面是很重要的。所有内脏之间的关联、交接，都是靠三焦系统来连接。在肌肉的中间，在肥肉和瘦肉中间、肉中间白色的薄膜都是属于三焦系统。中医认为“三焦者水道出焉”。所以三焦是非常重要的一个器官。它应该不算是器官，是一种油膜。

我们常常会有身体的毒素累积在三焦系统里面，我们就要发出嘻的声音把这个毒排掉。嘻的声音发的要正确，发的时候三焦会进入膀胱甚至于大肠，大小便都会这些毒排出来。

嘻的方式，声音发的是 xi。舌头顶着牙齿，嘴巴稍微张开一点。三焦经在手上第二个指头、无名指的指头，一直到肩背、到背后、到耳朵周围。三焦经嘻的时候是这样子，嘻…嘻…嘻…，（双手掌心朝外从胸口慢慢推开去）。你不要一直嘻，要断断续续的嘻。因为一段、一段断断续续的嘻的时候，它会越来越深，深到脏腑之间的中间去。这是一个基本动作。

嘻到后来，最后嘻的时候没有声音，脚踏起来。脚踏起来的目的是，因为脚上面有六条经络三阴三阳、手有三阴三阳，把手的指头往前伸同时脚踏起来的时候，经络就会拉的很紧。这时再嘻的时候，嘻到后来没有气嘻的时候就变成无声的嘻了，这时候内劲、里面的劲道就会发出来。所以我们真的嘻的时候是断断续续的嘻。到最后的时候，脚尖踏起来嘻，发到完全没有声音。发到最后一口气的时候，把肛门提起来。肛门提起来以后，最后发一声无声的嘻。这就是做到顶了，这时候身上的三焦系统都会被牵引，牵引到整个循环系统会加速。这是第一个辅助的地方。

拨云见日式 第二个辅助的地方，我们在《针灸》的 DVD 里面有介绍易筋经的韦陀献杵、摘星换斗、拔刀式，我今天跟诸位再多介绍一些。第一个我们称为拨云见日。所谓拨云见日，它的目的是要手三阳、手三阴循环的非常好，同时让手肘的关节运动也非常好。

活动的时候、在开始练的时候，肩膀要放松，脚下面采半跨马步的姿势，两手轮流画圈晃动。晃的时候肩膀是松的，是用身体甩动它让手能够变动、手能够转动很自然。并不是出力去甩它而是很放松，好像甩一根绳子一样的意思。这是拨云见日。

拨云见日的目的是练上半身的阳。中医认为，上半身是阳、下半身是阴。我们在练阳的时候，当你自然呼吸、手在转动的时候，阳气就跟着震动。下半身微蹲马步的时候，阴会沉在下面。一晃动的时候，开始阴升，阳就会往下降、一直降到脚趾头旁边。这是拨云见日。待会我们再找个地方转个姿势，拍全身给大家看。

出爪亮翅式 还有出爪亮翅。出爪亮翅这一式，它的目的是要松。松到什么阶段？要把我们的骨的关节、经络、经筋、肌肉通通松开。松开来的时候是全身的松，不单单是一个地方松。我们利用震动的方式。

这是中国人过去学 bird 鸟起飞的时候的动作。比如你心里想，你的手是一只鸟的翅膀。当你只晃手的时候还没有什么感觉，可是放松手臂晃的时候可以听到一个震动的声音、好像鸟飞起来的声音。我示范给诸位看一下。

练的时候一定要松。当我们全身放松的时候，从手、四肢的末梢一直震动到身上，身上再震动到头上，头上的脸上的肌肉、舌头、眼睛全部会因为手上的震动而连续性的震动上去。好像一个平面的骨牌效应一样，一直会震动到身上、震动到眼睛、舌头，通通会动。我震动一次给诸位看。你看我脸上并没有动，手上的震动慢慢震动到身上，震动到脸上的肌肉、舌头，你会听到很多声音。你自己动没有办法这样动，可以让它的频率这样上来。能够做到这个阶段就是松，松才能做到这个阶段、不能绷紧。所以实际上大家看我的示范的时候，我手在动，其实这个震动震动到全身、震动到脚上去。人体在松的状态之下，阳气会运行到全身的四肢末梢。这些动作都是我们练气的一种姿势。利用这种动作，把气运输到我们的四肢末梢去。

所以我们常常说，中国人练武功跟西洋人练肌肉不太一样。西洋人练肌肉是直线的，所以练得肌肉很壮。可是我们眼睛后面有肌肉、舌头里面也有肌肉、脸上也有肌肉，眼睛后面的肌肉就不能去拉磅、运动它没有办法。所以用震动的方式才有办法运动到它，隐藏在组织后面、器官后面的肌肉才有办法运动得到。所以中国人、我们的老祖宗过去想出来很多的健身的方式，务必运动到、练到全身，不管是内、不管是外，每一个肌肉都有运动，这样的话它就不容易退化。它们主要的目的是在这里。

倒拽九牛尾式 还有一种叫倒拽九牛尾。为什么叫倒拽九牛尾？就是我们心里在想身后有九头牛、身前有九头牛。在动作上是往回、倒起来往前拉的，不是由前往后拉，是由后往前拉的。从侧面看，脚一前一后，前脚弓步，想象身前、身后各有九头牛用一根绳子拴到，拉在手上面一手各拉一根。当摆好姿态开始扯的时候，心里面在想往回扯而不是往前拉，身上跟着晃。一边扯三下，另一边又扯三下，拉后面的九条牛，不断交接的换。待会连续做个示范动作给你看。

出力的方式是由后往前拉。为什么要这样练？因为一般人出去的力量都是往前推，很少人有由后往前拉的。所以往前推不太需要练，往后拉的动作比较少需要练。一般我们搬家都是前面提、扯、或者扛，很少从后面往前拉。所以才会练这个动作。这是第一个原因。

第二个原因，当我们在蹲马步上下震动的时候，丹田的部位是我们真元的所在，心里想九条牛时必须很用力的扯，再做转动身体的时候，你简直在练丹田气。一个转动身体，丹田的气能够到手上，拼着全力让气往前走。心里观想是九条牛，出的力气就很大。如果观想成一个小 baby，就不会用力、不会出很大的力了。要想九条牛很难拉动，可以拉动但是很难，这样的话你才会全力的去拉它。全力拉它的时候会影响到姿势，在坐班跨马步的时候气就会集中到丹田。心念在丹田的时候，力量就会全部发挥出来到手上。

这个动作练了以后，扯的力量会非常的强。也就是说这样人家从后面来攻击你或怎么样，你一扯那个人就会整个身体都翻过去，因为你平常就在练。当然这种动作我们不是用来武功去对付人，而是健身用的。

当然不管在练什么动作的时候，一定要保持心情很稳，什么都不要想。不要有压力，不要有悲忧、悲伤的事情，尽量放松心情，喜悦的心情来练。慢慢的练，不要在乎说能练多少时间。有空时练个一两分钟、练个五分钟、十分钟都没有关系。每天不一定说每一个动作要从头到练到尾，可以这个动作练一下、那个动作练一下，因时因地制宜。这就是我们练功夫的最重要的精神所在。

平常大家在搭地铁、捷运、或者坐公车、或者开车的时候，走路或者坐办公室的时候，或者睡觉的时候，一天24小时，不管怎么样，你随时心念都要想到丹田、就是肚脐下三寸关元的地方。心里想到丹田的时候，呼吸、吐气和吸气通通以丹田做呼吸吐气的地方，而不是以胸腔来做呼吸吐气。所以吸气的时候吸到丹田，吐气的时候丹田要收缩。平常就这么练，自然而然、随时随地根本就是用丹田在呼吸，而不是用胸式呼吸。一般小孩子在十四岁以下天然的就是胎息、就是肚子在呼吸，到了十四岁以上以后自然而然慢慢就变成胸式呼吸。实际上我们用丹田呼吸会比胸式呼吸来的好很多。所有的声乐家、很多人都是用丹田，跑步、走路通通是用丹田来呼吸的。平常要练，所谓功夫就是日积月累下来的。所以平常练的很多，到头来自然习惯。习惯成自然，自然而然呼吸就是这样子。

拍摄暂停一下。换了一个场所继续录制。换了鞋，你们看我的手跟脚。三焦经的逼毒法。嘻的时候，吸气手抬起来，断断续续的嘻，手慢慢推出去，脚后跟抬起来。用脚尖顶身体的时候，三焦经的力量才会发出来。

再来表演拨云见日。先正面看。微跨马步，不用很低，没有关系。两个手放松，手的动作是分别像外画圈。上半身、肩膀等通通是松的，只有手肘在动。所以你是用身体在甩它，心里想一个绳子绑了个小石头在转的感觉。吸一口气。在做任何动作之前，先把气息调匀。快速转动两个手臂。这就是所谓的拨云见日。做几下都没有关系。

再做出爪亮翅。身体也是微蹲马步。手伸出去的时候，手掌开始前后的震动。震动起来的时候，你看我全身都动起来，脸的震动和手的动作的频率是一样的。

再来做倒拽九牛尾。正面看我的时候，姿势是这样的，一脚前一脚后，一边用力拉。心里想有九条牛。侧面看的时候，脚弓字步。扯出来的时候在吐气，一边用力，换一边也是一样，手往前拉后面的九条牛。一手一手的练。当单边的练得很强了以后，就可以用双边。两边一起练看起来像甩手功，可是甩手功是站在地上甩、力量不够大。我们真正练易筋经的时候都是站到、弓字步，然后上下震动。手出去的时候尽量旋转，因为你抓的绳子很粗嘛。一边拉几下，换个方向再拉几下，拉九头牛。这就是倒拽九牛尾的全盘的动作。

青龙探爪式 还有一式比较难练的叫青龙探爪。这个姿势诸位开始练的时候，慢慢来，不要一开始就练。所以我平时没有讲，因为练不对的话容易拉到筋。

侧面看。左手握拳在腰际。蹲马步，握拳在腰部。然后身体下去的时候，就好像我们的韦陀献杵式脊椎骨要放平。右手的爪往前伸。这叫青龙探爪。眼睛往前看。

正面看。右手往前伸。吸气，手从侧面拉上去。一拉的时候，阴跷脉会拉的很紧，拉奇经八脉。另一边再来。左右各三次。回来以后再回到原来的姿势。先探右，右边三次回来以后，再探左。两边姿势是一样的。

平常练这边动作是一气呵成的。练功夫中间最忌讲话。所以我在示范给你们看的时候，我一边在练一边讲话是元气最伤的。所以你们要抓到原则，练功夫的时候绝对永远都是舌头顶到上颚，不要讲话，讲话是最耗元气的。

我们刚刚给大家示范的，有个特别的名称叫青龙探爪式。青龙探爪式是练奇经八脉的，阳跷、阴跷尤其是阴跷，阳维、阴维都能练到。因为手拉的很高，左右手互换。还有青龙探爪的姿势一出来的时候，任、督二脉就是通的状态。诸位切忌我讲的，练功夫中间不要讲话，很容易岔到气。要练奇经八脉的，一定要练青龙探爪这个动作。

张弓式 我再跟诸位介绍一个张弓式。所谓张弓式，就是我们的身体往外翻，针对阳维和阳跷的一个动作。这个动作也是要配合呼吸。这个动作比较软一点。我示范给大家看。

所谓的张弓，身的外侧一条一直到脚上去，身体要呈外翻的姿势。什么叫外翻？摆斜的角度看。两脚张开，脚是打直的，打直以后一脚稍微往外翻一点。同侧的手是内翻，对

着脚外外翻的地方。手翻开来的时候，是从腰部往外翻开来。这是一边。另一边的姿势也是一样。脚弯出去，同侧的手弯起来靠近脚这边，然后向外翻。

正面看的时候，放松，先弯右边。吐气下去，吸气上来。再左边，吐气、吸气。这只是个动作而已，左右各做三个。一般来说这个动作做完以后，身体就会开始热起来，因为它是练阳跷跟阳维这两条脉的一个动作。

附表：五俞穴

十二经五俞穴(子母穴)表 01【校正 02】

	肺(阴金)	脾(阴土)	心(阴火)	肾(阴水)	包络	肝(阴木)	
井(木)	少商	隐白	少冲(母)	涌泉(子)	中冲	大敦(本)	春刺
荥(火)	鱼际	大都(母)	少府(本)	然谷(*)	劳宫(本)	行间(子)	夏刺
俞(土)	太渊(母)	太白(本)	神门(子)	太溪	大陵	太冲	季夏刺
经(金)	经渠(本)	商丘(子)	灵道	复溜(母)	间使	中封	秋刺
合(水)	尺泽(子)	阴陵泉	少海(*)	阴谷(本)	曲泽	曲泉(母)	冬刺
	大肠(阳金)	胃(阳土)	小肠(阳火)	膀胱(阳水)	三焦	胆(阳木)	
井(金)	商阳(本)	厉兑(子)	少泽	至阴(母)	关冲	窍阴	所出
荥(水)	二间(子)	内庭(*)	前谷	通谷(本)	液门	侠溪(母)	所溜
俞(木)	三间	陷谷	后溪(母)	束骨(子)	中渚	临泣(本)	所注
原	合谷	冲阳	腕骨	京骨	阳池	丘墟	所过
经(火)	阳溪	解溪(母)	阳谷(本)	昆仑	支沟	阳辅(子)	所行
合(土)	曲池(母)	三里(本)	小海(子)	委中(*)	天井	阳陵泉	所入

【原穴兼补泻，不分虚实】【母穴只作补虚症（久病久痛），子穴只作泻实症（新病新痛）】

【补井当补合，泻井当泻荥】若井为母，补井改补*合；若井为子，泻井改泻*荥。

补少冲→【补*少海】，补至阴→【补*委中】；泻厉兑→【泻*内庭】；泻涌泉→【泻*然谷】。

電，閃亮的發光，照亮着我們千年的踏淡。云，變幻又莫測覆蓋着多少，多少賢。我的夢，經過了淬煉那是我心中一把火，那是我心中一把火。

◎ 责任编辑：岐黄圣贤公益学习平台志愿者

針灸

篇

传承正统中医



倪海厦先生，毕生致力于传承与发扬中医经方，期望能让全世界更多人认识与学习经方。《人纪》分为《针灸篇》、《黄帝内经篇》、《神农本草经篇》、《伤寒论篇》、《金匮要略篇》共五篇，请按照顺序学习，不求学习进度，但求一门深入，贵在坚持！



岐黄圣贤智慧
公益学习平台