



周爾晉先生是風靡中醫養生界「人體X形平衡治療方法」的發明人，他從《黃帝內經》「繆刺論」中悟出下病上治、上病下治、左病右治、右病左治、中間有病四邊治、四邊有病中間治的方法，使得無數人受益。上周，周爾晉先生之子周淳先生受邀到深圳講學，記者有機緣深入了解這一特色療法。

香港商報記者 林濤

養生茶飲兩款

介紹兩款簡單易做的養生茶。

第一款，將上好的黑芝麻鹽水半小時到一小時（浮在水面的棄之），撈起瀝乾，放在鍋中不斷翻炒，直到芝麻在鍋裏呆不住開始跳起來的時候關火。倒入適量白糖混勻，放在密閉罐裏，隨時取食。這款茶是男女老少四季皆宜的一款養生佳品。

《本草綱目》記載：「凡諸草木藥皆忌鐵器，而補腎藥尤忌之，否則反消肝、腎」；所以一般加工中藥儘量避免鐵器；如果家裏沒有銅鍋，不粘鍋可能會好一些。

黑芝麻，補肝腎，益精血，潤腸燥等，居家旅行隨身備著，充飢果腹生津止渴，吃了還安全放心。

第二款是菊花、夏枯草、金銀花、甘草、蒲公英各9克，泡水飲用。

對小葉增生、皮膚腫塊、淋巴、高血壓、肌瘤都有效，無病防病，當涼茶喝（尤其適合中年「黃臉婆」）。



周爾晉： 用X形平衡法 掌控健康

周老的「人體X形平衡治療方法」說來非常簡單，人體任何一個疼痛點（低沉點），都會在其對稱部位與相應的耳穴上，隱藏著另一個真正的疼點（高升點），只要用棉花棒、火柴棒、牛角棒甚至手指，不斷按壓這個高升點，就能治愈病變的下沉點的疼痛。

周爾晉先生在2002年出版38萬字的《人體X形平衡法》，隨後又陸續出版《人體藥庫學》、《火柴棒醫生手記》、《人體生態平衡論》、《簡易X形平衡法》以及針對小兒的《捏捏小手百病消》、針對老年朋友的《壓壓手腳耳，治好老毛病》等著述，他的這一整套以「X形平衡法」領銜的高低醫學，堪稱近年來傳播最廣的特色療法。

周老先生說，人體就是一個「取之不竭、用之不盡」的大藥庫，「人體X形平衡治療方法」理論來源於《黃帝內經》的繆刺論，可治230餘種病，速效、長效。《人體藥庫學》則是從《黃帝內經》的經絡學發展而來，對健康的意義同樣重大。若能完全學會這兩本書，就能成為一個合格的家庭保健醫生。《火柴棒醫生手記》是一部自傳體醫書，記載了周先生遇到的重要醫案，有成

功的經驗也有失敗的教訓，生動而真誠。

最大心藥是平常心

周先生年事已高，仍積極努力推廣中醫，形式與方法從過去的教授、交流X形法治療為主逐漸演變為把自我保健和治療疾病結合起來。對於日常保健，他推薦五四保健鏈、五七工程等方法。

所謂五四保健鏈，五指的是捏脊、捏任脈、按壓百會穴、肚臍、涌泉穴；四指的是按壓人體兩側的合谷穴和太衝穴；

五七工程中，五指的是日常保健肝、心、脾、肺、腎五臟，七是指要時常按壓手穴中的前頭點、後頭點、偏頭點、頭頂點、神門、腦點和腦幹，以及耳穴中的神門、皮質下、腦點、腦幹、枕、太陽、和額。

周先生並強調，人體內自有大藥，平日要從多方面鍛煉去開發自己的心：開心、放心、專心、粗心、細心、忘心、記心、好心、救心、強心、富心、覺心、寬心、信心、決心、熱心、耐心、虛心、童心、誠心、愛心、有心、恆心、知心、苦心、鐵心、貼心、動心、正心、靜心。最大的心藥是保持一顆平常心。

人體X形平衡法，X形是指它的外形，平衡是指它的內涵。綜合說來，人體X形平衡法是「一線、兩點、兩力、三包容」，是研究低沉點與高升點的學問，又簡稱為「高低醫學」。

一線：相對平衡健康線

是X形平衡法的基礎，這條健康平衡線在一定範圍內波動，超過正常範圍就會出現高低「兩點」，也就出現了疾病。所以人體不平衡是絕對的，平衡是相對的，健康也只能是相對的健康，保證健康就是要保證這條健康線的相對平衡。而這條平衡線必須要以大腦為支點，也就是說必須要通過大腦才能達到神奇的治療效果。每個人都有一條人體相對健康平衡線，保持平衡就是相對健康的人，失去平衡就失去了健康，以重視心理平衡為重點。

兩點：低沉點與高升點

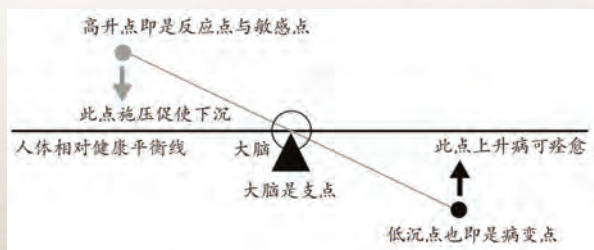
即「病變低沉點」與「相應高升點」，即病灶點與治療點，是治病的保證。在相對平衡線的一端，如果出現病變低沉點，那麼在此線的另一端就必然出現相應高升點，從而打破相對平衡而形成不平衡，就產生了疾病。而需要注意的一點是只有準確地找到病變的低沉點，也就是病患之所在，才能準確地找到治療的高升點，才有可能達到事半功倍的治療效果，最終達到治愈疾病的目的。

兩力：普通平衡力神奇平衡力

也即是人體的內藥。普通平衡力即免疫力，與生俱來，不以人的意志為轉移。它自動治病效果不明顯，體強者快，體弱者慢，代表了人的健康水平。提高普通平衡力的方法有捏脊、壓臍、大腦按摩、揉涌泉穴等，也是調動神奇平衡力治病的基础。

神奇平衡力是指指壓或棒壓高升點，促使高升點下沉，而使另一端的低沉點上升，恢復相對平衡健康線，治好疾病的神奇的力量。

而三包容指的是「人體藥庫學」、「天人合一觀」與「人體生態平衡論」。



周先生書中描繪的人體X形平衡法示意圖

六穴通

按摩膝周三大穴 擁有健康膝關節

膝關節是人體裏結構最複雜的關節，也是負重最大和運動最多的關節，所以損傷得最多、退化得也最早。

膝關節疼痛的致病原因主要是年老體衰、長期站立、過度勞作損傷引起的關節老化和退變。中醫認為膝關節疾病是由於膝關節被風、寒、濕三邪所侵犯，造成經脈不通，導致疼痛，最終引發膝關節病。

人年紀大了，就像一台機器用久了，各個配件都會嚴重磨損。雖然我們不能阻止機器的老化，但能採取一些辦法讓老化得慢點兒，各器官用得久一點兒。介紹三個穴位——鶴頂穴和內、外膝眼，它們都在膝蓋附近，是對付膝關節疼痛的特效穴位。

鶴頂穴是一個經外奇穴，在膝蓋上部。屈膝的時候，髌底的中點上方有個凹陷的地方，就是鶴頂穴。這個穴的名字很形象，因為從形狀上看，膝關節就像仙鶴的頭頂一樣。此外，這個穴位又擅長治療一種膝關節腫大變形、疼痛，而周圍肌肉消瘦，形狀像仙鶴的膝部疾病——「鶴膝風」。

內膝眼和外膝眼也是經外奇穴，這兩個穴位處在髌骨與小腿骨之間韌帶兩側的凹陷處，按揉這兩個穴位可以舒筋通絡，解癥止痛。

上述的三個穴位可以一起按摩，按摩的方法是：坐下，屈膝，一手的手指點在髌骨頂部中央的鶴頂穴，另一隻手的拇指和食指分別點在髌骨與韌帶形成的內外側兩個明顯的凹陷內，即內、外膝眼的位置。三指一起用力，點按3-5分鐘，然後改為揉，繼續揉3-5分鐘。反覆操作5-8次。每天堅持，一定能緩解你膝關節的煩惱。

外膝眼

取穴：正坐屈膝，在髌骨下方，韌帶外側凹陷處。

主治：膝關節炎，膝部神經痛或麻木，腳氣，下肢癱瘓，足跟痛。

內膝眼

取穴：正坐屈膝，在髌骨下方，韌帶內側凹陷處。

主治：膝關節酸痛，鶴膝風，腿痛及其周圍軟組織炎。

鶴頂

取穴：在膝上部，髌底的中點上方凹陷處。

主治：下肢癱瘓，鶴膝風，腳氣，膝關節炎。



曾慶明四季養生談(九)

喝點黃酒禦冬寒

酒能禦寒，黃酒為最。黃酒性熱味甘辛，有補氣血、長陽氣、活血絡，厚腸胃，潤皮膚的作用，冬天飲之更是補而不僵、封而不凝的有效養腎方法；能有效抵禦寒冷，預防感冒。

(1)、黃酒中加點生薑片和大棗煮後飲用，既可活血祛寒，又可以開胃健脾，還能預防感冒。

(2)、冬季經常出現腸胃虛寒疼痛的人，每日飲用一小杯熱黃酒可以散寒止痛，有很好的食療效果。對於一些冬季出現腰背痛手足麻木或震顫的老年人，少量飲用黃酒也很有好處的。

(3)、將黃酒隔水燉雞佐加當歸15克、生薑15克、紅棗10枚，對女性冬天暖補身子，產後促使子宮復舊和催乳都是蠻不錯食療，類似有當歸四逆湯的作用。

飲用黃酒需要注意的是，冬季飲用黃酒最好是燙熱了喝，將盛酒器放在水中燙熱或隔火加溫至70攝氏度左右，酒中有些有害物質就會隨溫度升高而揮發掉，而且酒中的酯類芳香物質也會隨溫度升高而揮發，使酒味更加芳香濃郁。但加溫時間不易過久，否則酒精揮發後淡而無味。

其次雖然酒精度數低，但單獨飲用要適量，一般以每天不超過200毫升為宜，正所謂少飲有益，多飲則未必。

冬季正確進補

「冬季進補，來年打虎」，就節氣來說，四季中冬季是進補的最佳時期。但需要注意首先不要刻意進補，不是冬季人人都要進補的體質不虛者不宜補。

其次要注意因體因人進補：氣虛體質以補氣為主；陽虛體質以補陽為主、陰虛體質以補陰為主。但屬於痰濕、濕熱、氣郁、瘀血等體質者，則不必強調過分進補，無虛補之，則無異益邪氣添痰瘀，說不準把血壓、血脂、血糖給補出來了。

再則，補品尤其是補陰血之品，多滋膩呆滯，應注意膩胃，補而反僵，可加白蘿蔔、萵苣、冬菇、薑、蔥、蒜等，使補而不膩。

幾款冬季食補方

糯米甜酒+紅棗+荷包雞蛋，補氣又補血，女性冬天連續服之，去冬之斑又長春之色。但其弊在易於發胖。

「逢酒一隻雞，來年好身體」。喝黃酒雞湯可也。

當歸生薑羊肉湯；當歸白芍羊肉煲；豬肚胡椒生薑煲；適宜於冬天腸胃虛、脾胃氣虛、脫腹隱痛的人。

芡實+杜仲+核桃+豬瘦肉，做成燉湯；治老年前列腺增生症引起的因腎氣虛損、陽氣衰弱所致的冬天尿頻、失禁、夜尿多等；老婦尿頻者屬腎虛的也效佳。



曾慶明 廣東省名中醫，主任醫師，深圳羅湖中醫院院長，自稱鐵杆中醫，熱心傳播中醫藥文化。

熱烈祝賀
金活牌依馬打正紅花油
飛鷹活絡油成爲
2014深圳國際馬拉松賽
指定外用藥油!

飛鷹活絡油
祛風除濕 溫經散寒 活血止痛

名廠代理 品質有保證
詳細信息請諮詢 0755-8229 2888
或者登陸 www.kingworld.com.cn

KINGWORLD MEDICINES GROUP
金活醫藥集團
股份代號: 01110

國藥寶典

炙甘草湯

針對心率先失常之類的心臟病，中醫中一直有針對性的治療——以炙甘草湯為代表的方劑。

炙甘草湯藥方由桂枝、炙甘草、人參、麥冬、生地黃、火麻仁、阿膠、生薑、大棗組成。其中桂枝、甘草、人參強心，也就是提高心臟的興奮傳導和收縮功能；甘草穩定心率，麥冬、生地黃、阿膠、大棗提供人體所需的營養，讓心臟不致於沒有燃料供應。所以，這個藥方又稱「復脈湯」，也就是說病人的脈不規則停頓的時候，喝這藥就會恢復正常。

方書裏對這種心臟病的描述是「虛勞不足，汗出而悶，脈結悸，行動如常，不出百日，危急者，十一日死」。所以這藥方針對的心臟病就是關係到生死的急症，要求用酒（最好30度以上的酒）煎煮，規定的分量是酒和水之比是7:8。因為酒可以活血提高血液循環。無論病人是心力衰竭還是僅僅心率失常，炙甘草湯都能涵蓋照顧到。關鍵就是桂枝、甘草和人參的強心功效。



炙甘草