

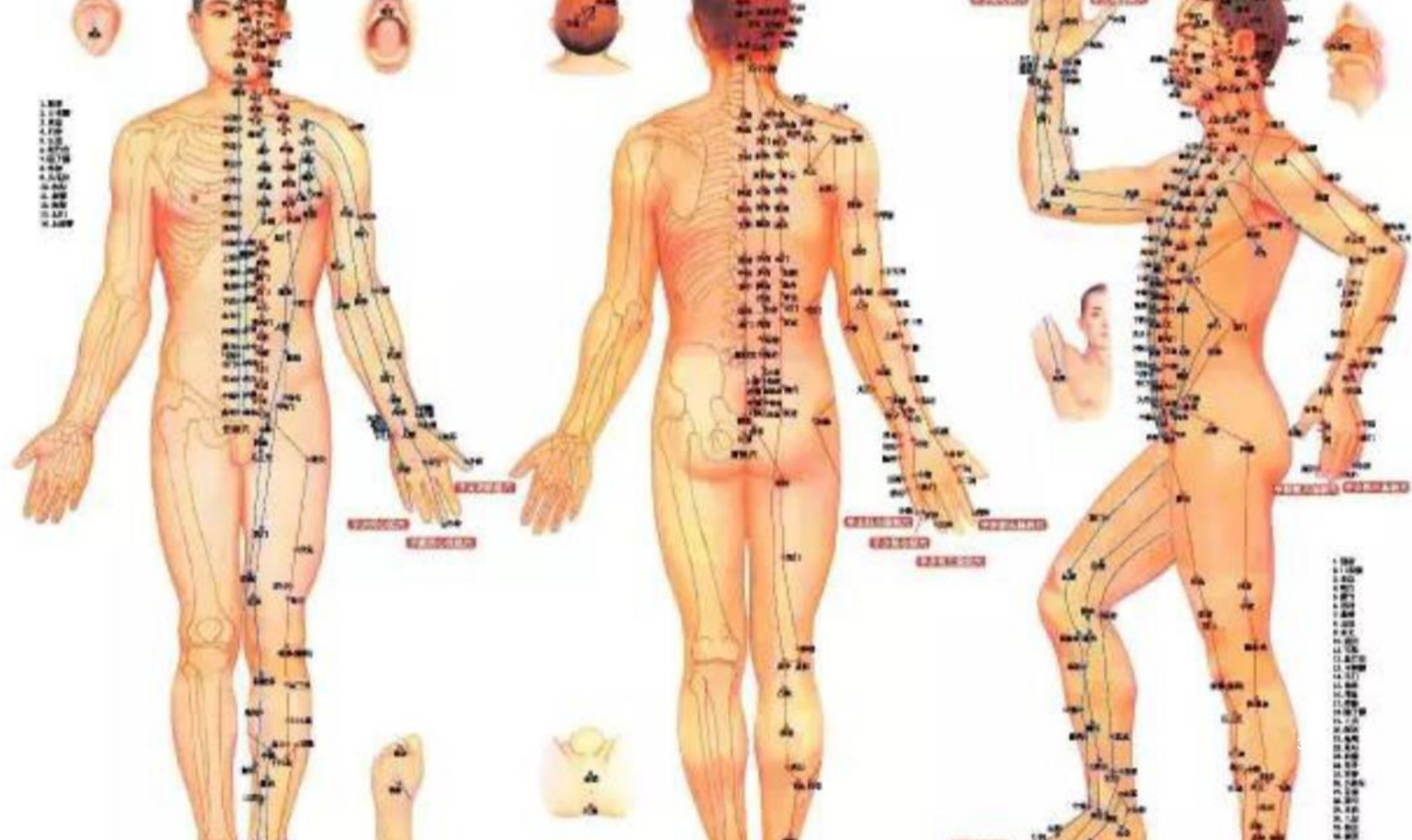


人能靜坐與針灸 雷同處及配合

靜坐與經絡(針灸)的關係

當人通過修煉而處於一種虛明狀態時，人體的“玄覽”便處於一種開放狀態。現代有人用誘導入靜法，可使常人變為經絡敏感人，成功率達88%。而修煉有素者不僅僅是使內心或大腦處於一種虛明狀態，而且還要配合意念、呼吸等方法，即《老子》所說：“虛其心，實其腹”，則氣“綿綿若存，用之不勤（盡）”。“虛其心”即是大腦處於虛明狀態，“實其腹”即是通過意念、呼吸的配合，使真氣聚集於腹部（丹田）。經過一段時間的修煉，氣在丹田聚集充足後，真氣便會在其開放了的通道（即經絡）中運行。

历代许多古籍书中记载着修炼者进入“虚明”状态时，能清晰地体察到自己的“内气”的运行情况，沿任督两经环行，称为“小周天”；连十二经脉环行，称为“大周天”。近几十年来中国国内对一些人的诱导资料结果表明，被诱导为“经络敏感人”后他们能明显地自我感知循着经络的各种异样感觉变化，尽管他们中的大多数人没有中医学和经络学知识，也未经提示，但他们根据异样感觉所描绘出的线路，却与经络理论中的记载基本一致。这些理论和事实提醒人们，关于经络的认识和发现，很有可能主要是通过中国人独有的直觉思维及“内景返观”的方法获得的。



1. LU
2. LU
3. LU
4. LU
5. LU
6. LU
7. LU
8. LU
9. LU
10. LU
11. LU
12. LU
13. LU
14. LU
15. LU
16. LU
17. LU
18. LU
19. LU
20. LU
21. LU
22. LU
23. LU
24. LU
25. LU
26. LU
27. LU
28. LU
29. LU
30. LU
31. LU
32. LU
33. LU
34. LU
35. LU
36. LU
37. LU
38. LU
39. LU
40. LU
41. LU
42. LU
43. LU
44. LU
45. LU
46. LU
47. LU
48. LU
49. LU
50. LU
51. LU
52. LU
53. LU
54. LU
55. LU
56. LU
57. LU
58. LU
59. LU
60. LU
61. LU
62. LU
63. LU
64. LU
65. LU
66. LU
67. LU
68. LU
69. LU
70. LU
71. LU
72. LU
73. LU
74. LU
75. LU
76. LU
77. LU
78. LU
79. LU
80. LU
81. LU
82. LU
83. LU
84. LU
85. LU
86. LU
87. LU
88. LU
89. LU
90. LU
91. LU
92. LU
93. LU
94. LU
95. LU
96. LU
97. LU
98. LU
99. LU
100. LU

1. LU
2. LU
3. LU
4. LU
5. LU
6. LU
7. LU
8. LU
9. LU
10. LU
11. LU
12. LU
13. LU
14. LU
15. LU
16. LU
17. LU
18. LU
19. LU
20. LU
21. LU
22. LU
23. LU
24. LU
25. LU
26. LU
27. LU
28. LU
29. LU
30. LU
31. LU
32. LU
33. LU
34. LU
35. LU
36. LU
37. LU
38. LU
39. LU
40. LU
41. LU
42. LU
43. LU
44. LU
45. LU
46. LU
47. LU
48. LU
49. LU
50. LU
51. LU
52. LU
53. LU
54. LU
55. LU
56. LU
57. LU
58. LU
59. LU
60. LU
61. LU
62. LU
63. LU
64. LU
65. LU
66. LU
67. LU
68. LU
69. LU
70. LU
71. LU
72. LU
73. LU
74. LU
75. LU
76. LU
77. LU
78. LU
79. LU
80. LU
81. LU
82. LU
83. LU
84. LU
85. LU
86. LU
87. LU
88. LU
89. LU
90. LU
91. LU
92. LU
93. LU
94. LU
95. LU
96. LU
97. LU
98. LU
99. LU
100. LU

同點：腹式呼吸的作用—氧氣入內臟

- 內核心呼吸預防癌症！讓內臟無氧變有氧，遠離脂肪肝-陳慕純醫師
- 吐納
- 意念

異點:座姿

- 盤腿坐——氣存於丹田
- 坐矮椅子——排出負能量

理論

- **先秦的黃帝內經：天地人，天人合一（二千多年前）**
- 古代對宇宙及生命的哲學認識，首推道家。<黃帝內經>從探索生命本源出發，把先秦道家在思維方式、宇宙觀的萬物生成論、精氣神、養生觀等方面的思想成功地滲透到中醫學這門基本成熟的自然科學的理論體系中，構建了富有道家思想特點的生命哲學。
- 陰陽、五行、易經八卦
- **經絡的走向：陰陽經(手足)各三陰 + 三陽經**
- **十二正經+任督二脈，故為十四經加奇經八脈**

原理

不通則痛: 氣血不通暢:

例如：**我的双手痛**, 當初不知何因, 後來想到我買書之事 (Pasadena Old Town) .

身體的自癒力

- 細胞的生長，需要先排除廢物及給于充够血量（睡眠充足）。
- 身體細胞更新
- 胃細胞七天更新一次
- 皮膚細胞**28**天左右更新一次
- 肝臟內細胞**180**天更新一次
- 細紅血球細胞**120**天更新一次
- 在「一年」左右的時間，身體**98**的細胞都會重新更新一次！

排除新陳代謝產生之廢物：三濁兩害

- “三濁”是指：**浊气、浊水、宿便。**
- “两害”是指：**不良的生活习惯、不健康的心理**

應用

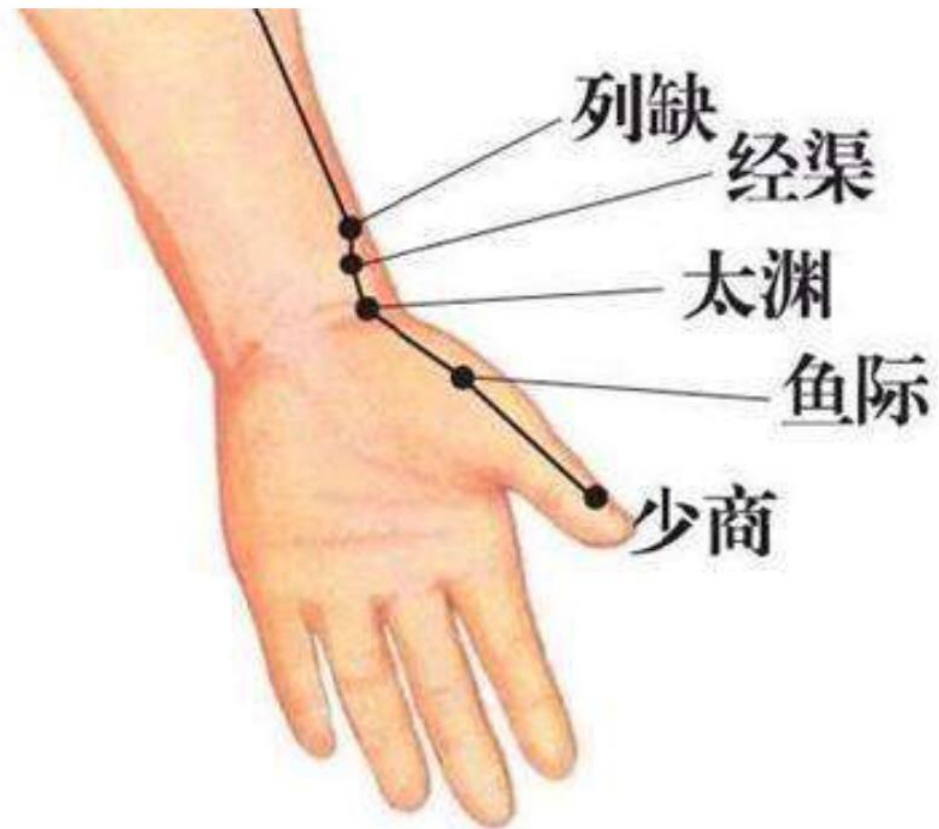
- 針灸治療
- 自我五種防病法：
刮痧、拔罐、足底反射法、經絡點穴法、導引法

四總穴歌

- 是我國古代針灸醫師臨牀經驗的結晶，並早已在民間廣為流傳。訣曰：“肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收。
- 意思是：胃腸不好，可按摩足三里穴；
- 腰痠背痛，可按摩委中穴；
- 頭項強 可按摩列缺穴；
- 面部、口部有病，可按摩合谷穴。
- + 酸痛阿是穴，
- + 急救刺水沟。

【定位】

在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

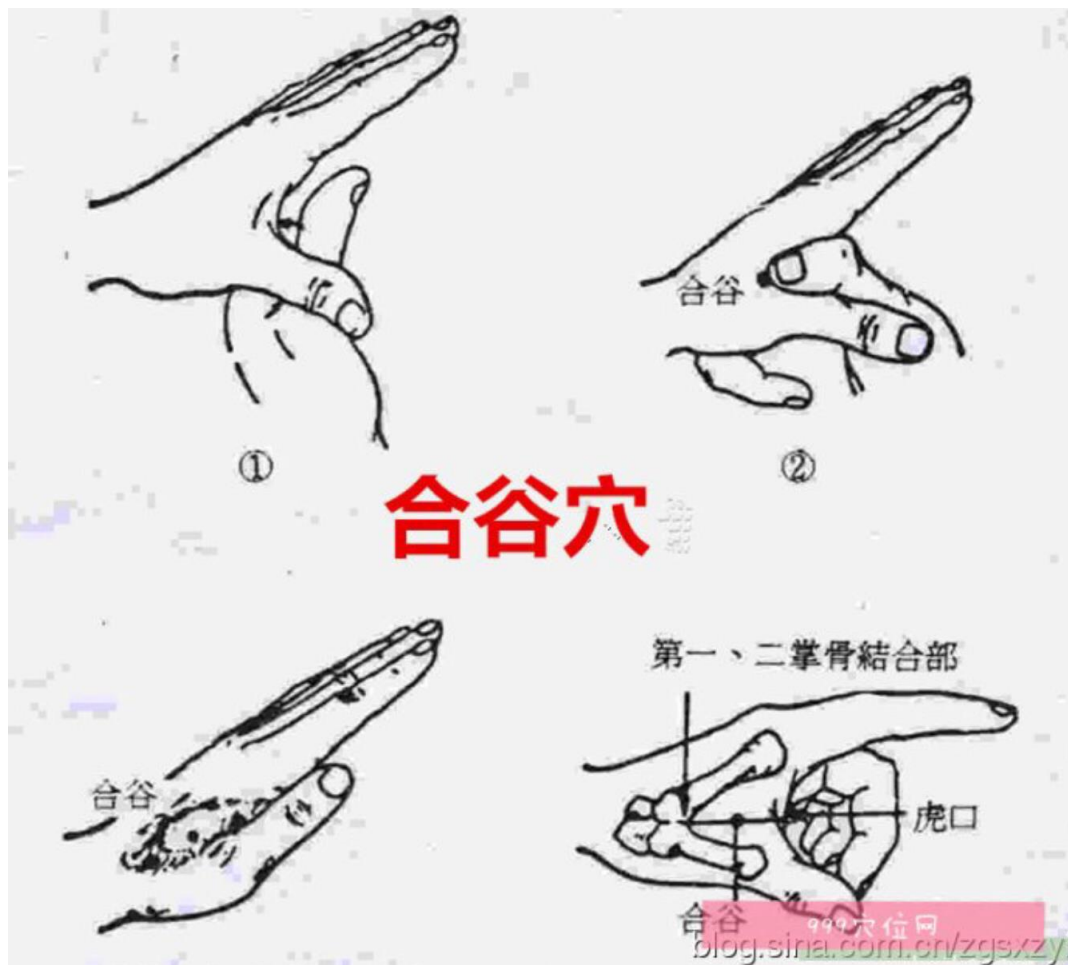


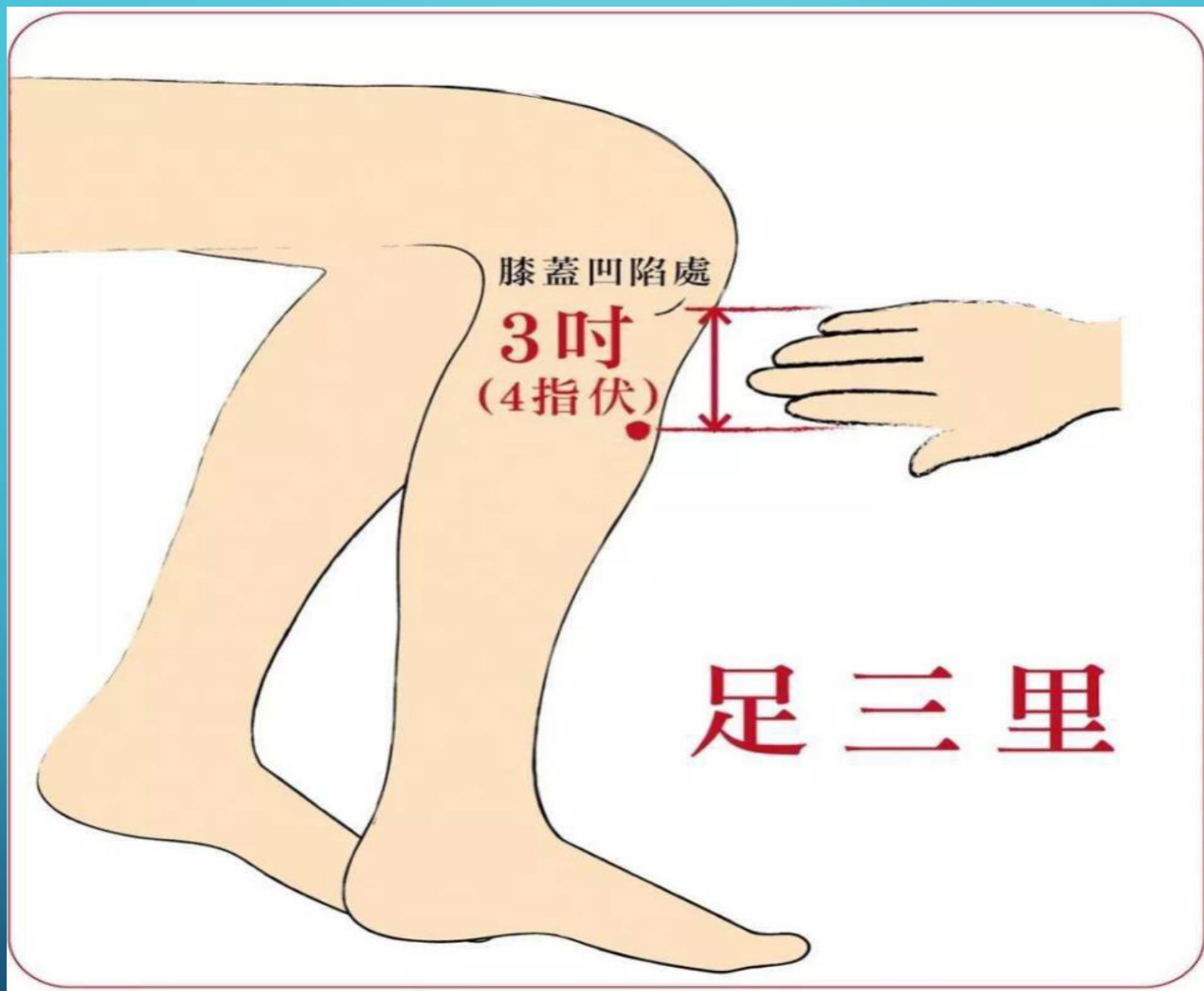
劇烈頭痛 開關在「列缺穴」

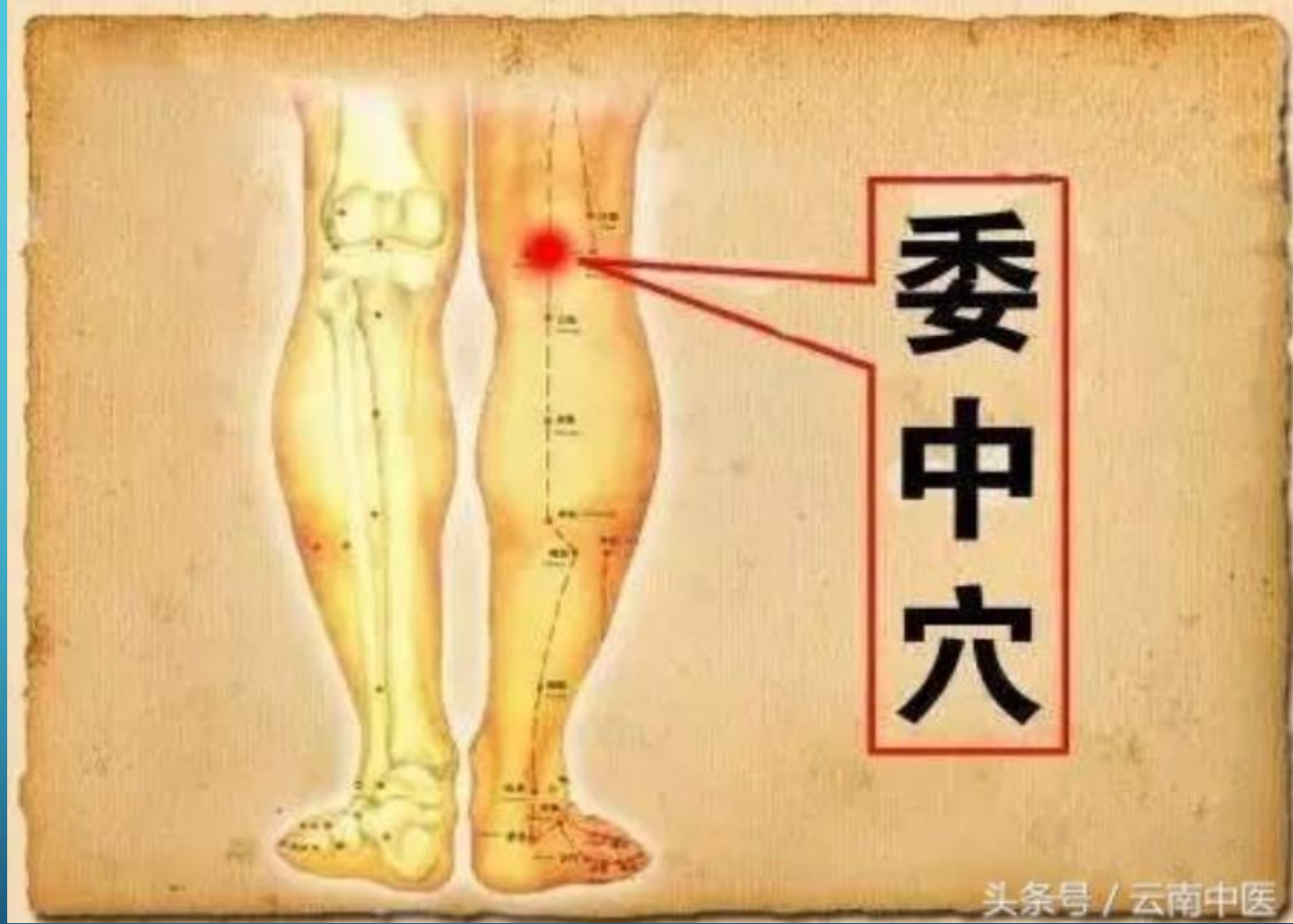
列缺



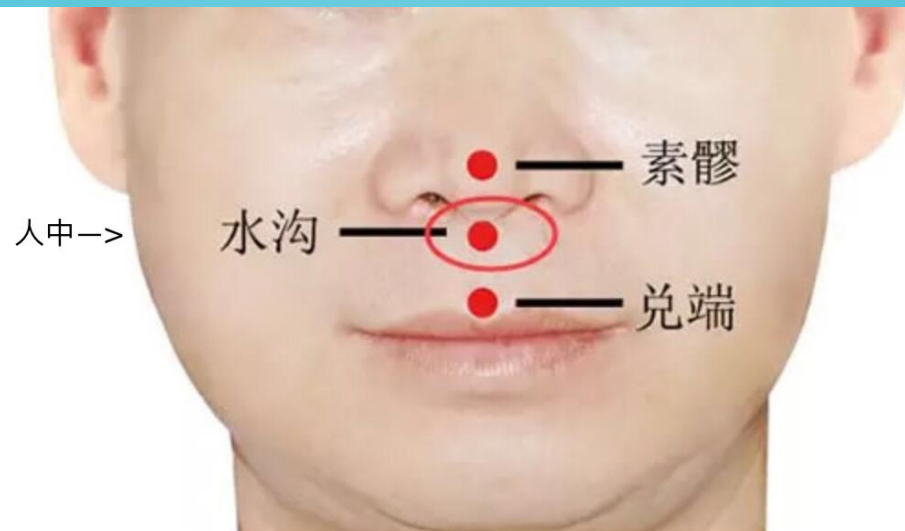
列缺穴位置：在人体前臂桡侧缘，即两手虎口交叉，食指指尖下所筋骨凹陷处。











【取穴位置】

在面部，当人中沟的上三分之一与中三分之一交点处。

取穴方法

取穴时常常采用仰靠坐位的姿势，水沟穴即人中穴，位于上唇上中部，人中沟的上三分之一与中三分之一的交点。指压时有强烈的压痛感。

主治病症

昏迷，晕厥，暑病，癫狂，痫证，急慢惊风，鼻塞，鼻出血，风水面肿，牙痛，牙关紧闭，黄疸，消渴，霍乱，温疫，脊脊强痛，挫闪腰疼。

敲胆經

- 好處—吳清忠-參看：
- [吳清忠養生網 - Weeblyhttp://rentibook.weebly.com](http://rentibook.weebly.com)
- 每天在大腿外側的四個穴位點（環跳、風市、中瀆、膝陽關）敲打，每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各兩百下。由於大腿的肌肉和脂肪都很厚，因此必須用點力，要感覺力度能透進去，而且以每秒大約兩下的節奏敲，才能有效刺激穴位。敲膽經的目的主要在於刺激膽經，強迫膽汁的分泌，提升人體的吸收能力，提供人體造血系統所需的充足材料。
- 由於敲膽經可以使膽經的活動加速，將大腿外側堆積在膽經上的垃圾排出，因此，敲膽經直接就會使臀部和大腿外側的脂肪減少，大約一至兩個月就會感覺褲管變大了。
- 患有脂肪肝和膽結石的人，這個方法是最簡單而且很有效改善健康的方法。

減肥方法,減肥運動,瘦身-完美你的體態

敲膽經瘦大腿

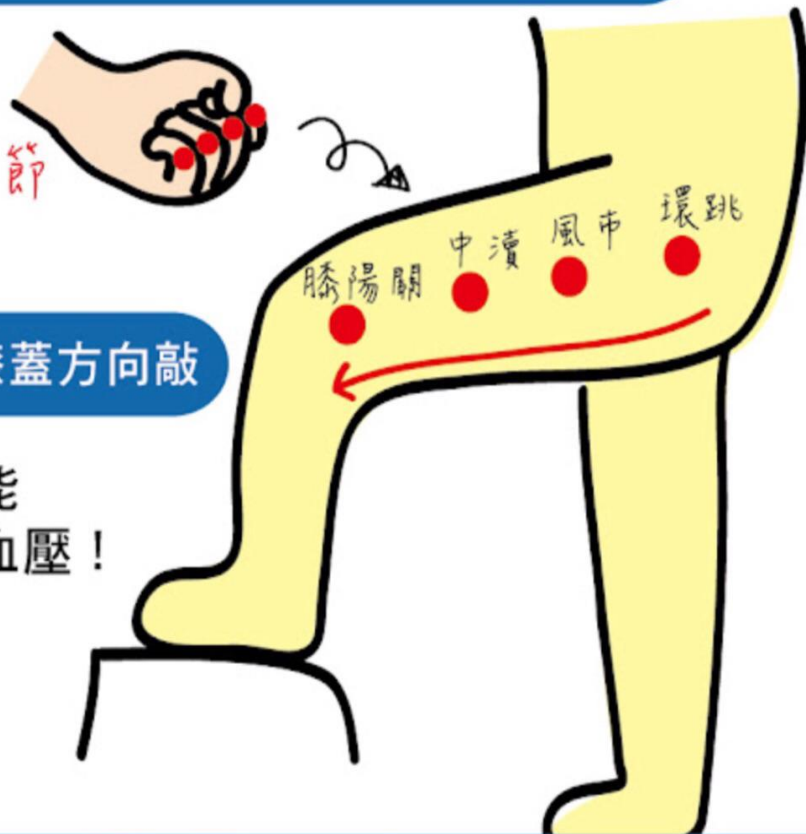
瘦

依序敲打：環跳>風市>中瀆>膝陽關

● 用指關節

由臀部往膝蓋方向敲

敲反了可能
會造成高血壓！



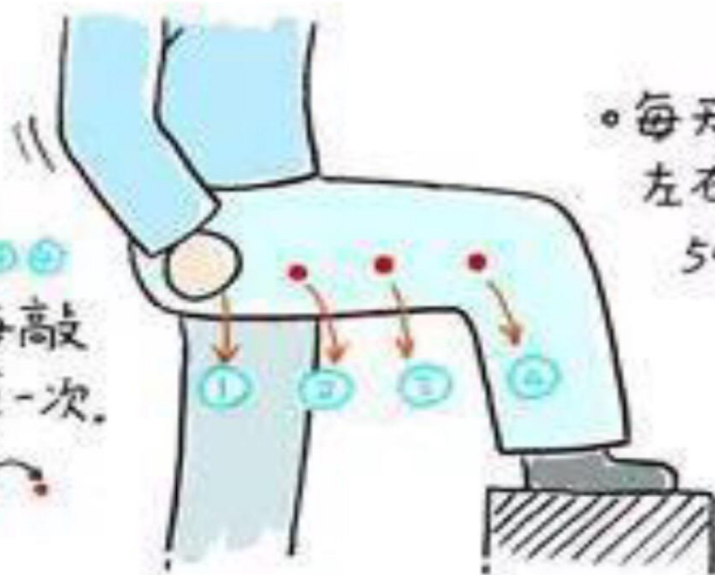
敲胆经

→最佳的进补方法,最简单的养生绝招!

→直接刺激胆汁的分泌,

胆功能加强,人体的吸收能力就增强!

• 方法:
如图①②③④
四个点,每敲
打四下算一次。



• 每天敲打(用点力)
左右大腿各
50次就可以了。

简单省时
效果好!

推腹法

中里巴人: 視頻

[HTTPS://YOUTU.BE/2RLPXFUWWLA](https://youtu.be/2RLPXFUWWLA)

- 主要是排氣



三焦橫膈膜操

- 吳清忠

- 三焦經的核心是位於胸腹腔中心的橫膈膜, 由於現代人平日久坐, 缺乏伸展, 容易導致橫膈膜的僵硬, 造成三焦經的阻塞.
- 經過長期的觀察, 我們發現三焦經阻塞容易造成以下常見問題：
 - 1. 呼吸不順暢. 橫膈膜的僵硬會造成肺的伸展困難, 影響呼吸.
 - 2. 肩頸僵硬. 三焦經通過脖子肩頸的部位, 阻塞後形成肩頸僵硬.
 - 3. 富貴包, 也就是脖子正中央的肥大. 跟肩頸僵硬類似, 三焦經的阻塞導致經絡垃圾的堆積, 形成富貴包.
- 透過以下的運動, 能夠有效拉動橫膈膜, 改善三焦經阻塞的問題, 視頻
- <https://youtu.be/NiQEYxy16fE>

后溪(通督脉)

- 閃腰、落枕、
- 頸椎腰部腿部疼痛



太冲

- 高血压,
- 消气点 (祛肝火)



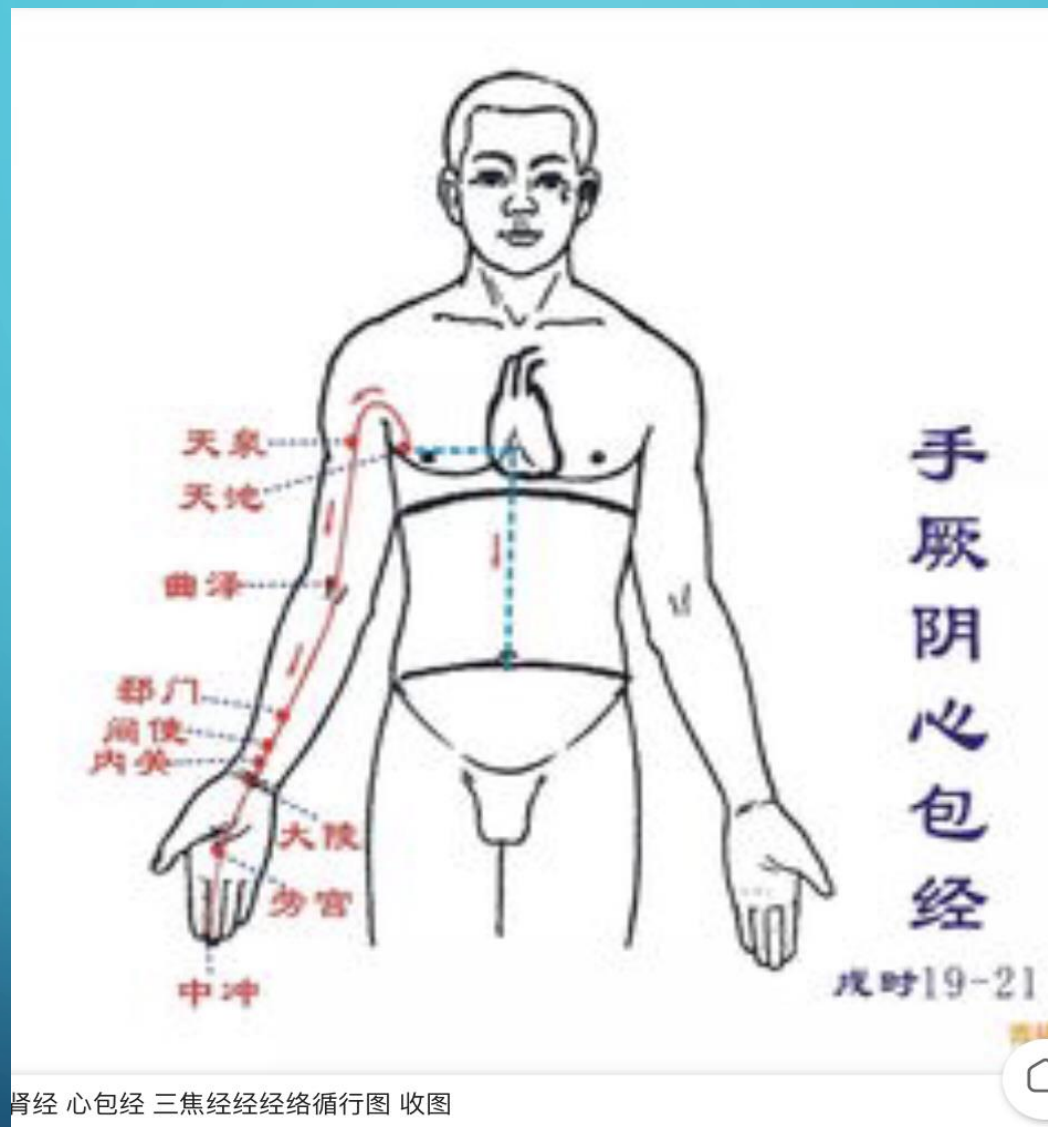
太冲穴



內關

- 心律不整、暈車、胸腹內關謀。
- 敲心包經





肾经 心包经 三焦经经络循行图 收图

目標

- 身有病痛-靜坐做到不痛為止
- 使身心健康
- 如同活在人間天堂

推薦書

****求醫不如求己——中里巴人**

網站下載免費

Amazon購買\$44.44（二冊）

****人體使用手冊—吳清忠**

[《人體使用手冊》完整版電子書http://cht.a-hospital.com](http://cht.a-hospital.com)

<http://cht.a-hospital.com> > 人體使用手冊人體使用手冊（完整版）. The User's Manual For Human Body. 吳清忠著QiYe 重新整理製作. 完美的人體系統——一套內建的修復與再生機能.

Amazon 可購買\$14.00.