

一、高血壓—蝸牛角上爭何事，石火光中寄此身

病因：1.原發性：高級神經機能活動紊亂，引起持續性動脈血壓升高，可繼和遺傳有關。

2.繼發性：因腎、內分泌、血管及腦的疾或妊娠毒血症所引起。

併發症：腦溢血、腦梗塞、心肌梗塞、狹心症、中風、視網膜病變。

治療：1.西藥：降壓劑能改善一時的病情，效果無法持續和根治，所以要長期服用。勿以一時血壓平穩而停止服用，易致嚴重後果。

2.中藥：依個人體質選用腎氣丸、鈞藤散、杞菊地黃丸、桃核承氣湯、三黃瀉心湯。

3.針灸：百會、曲池、合谷、天柱、陽陵泉、太衝、風池。用左右拳頭輪流捶腳底湧泉穴一百次，降血壓外，心情也會愉快。

二、糖尿病—衆生怕果，菩薩怕因

病因：胰島素缺乏或胰島素的生物效應降低而引起的代謝障礙。近日研究發現，服治療風濕、氣喘常用腎上腺皮質素，治高血壓常用THIONA系統的降壓利尿劑，口服避孕藥等有引發糖尿病歷。

併發症：動脈硬化、高血壓、腎病甚而尿毒、視網症、白內障、四肢神經痛和麻痺。

治療：1.運動：促進新陳代謝，提高葡萄糖的消耗，以每天走路一小時以上最佳。

2.中藥：依個人體質選用八味丸、大柴胡湯、白虎湯、五苓散、竹葉石膏湯、柴胡桂枝乾薑湯。

3.針灸：足三里、中腕、曲池、地機、脾俞、腎俞、三陰交。

三、腎系病—一藥醫不死病，佛渡有緣人

生理：腎為作強之官，腎主藏精，含先天生殖之精，促進人體生長、發育和生殖，與後天臟腑之精。腎主水液，含津液的生成、敷佈及排泄，主宰整個津液的代謝全過程，即免痰、泌尿、生殖、骨髕等系統。飲食不當影響腎的過濾及重吸收功能，致尿蛋白病急劇增。

症狀：頭暈、耳鳴、耳聾、頻尿、失禁、陽痿、滑精、白帶多、宮寒不孕、胎動易滑、經少或經閉、久咳久喘、腰膝痠軟、水腫、腎衰竭，因類固醇的氾濫，十年間洗腎病患成長一百倍。

治療：1.中藥：依個人體質選用六味地黃丸、腎氣丸、左右歸丸、豬苓湯、五苓散、濟心蓮子飲。

2.針灸：氣海、關元、中極、曲泉、太谿、腎俞、百會、水分。

四、肝炎—探得百花成蜜後，不知辛苦為誰甜

生理：肝為將軍之官，為(疲)極之本，開竅於目，主怒、主筋，其華在爪，主諸風掉眩，即自津神經、內分泌、新陳代謝等系統。

症狀：易怒、暴躁、眼佈血絲、耳鳴眩暈、多夢、眼屎、胸悶、腿易抽筋、交指甲、易倦怠、眼黃。

併發症：精神異常、脂肪肝、肝硬化、猛爆性肝炎。

治療：1.生活：夜臥血歸肝，子丑(晚十一點至凌晨三點)為肝膽經滯汗時間，也是肝進行修補解毒時辰，愈累，抵抗力愈差，故宜入眠。飲食愈單純，肝負擔愈輕。

2.中藥：治肝必先實脾，依個人體質選用，大小柴胡湯、茵陳蒿湯、逍遙散、小建中湯、柴胡桂枝湯、茵陳五苓散、龍膽瀉肝湯。

3.針灸：太衝、陽陵泉、三陰交、期門、內關、睛明、絲竹空、印堂。

五、更年期症候群——剪不斷理還亂，才下眉頭又上心頭

生理：天癸（源於先天，藏于腎，受後天水穀精氣的滋養）在啓動漸任脈的作用下，為胞宮行經、胎孕、產

育提供基本物質，七七（四十九歲）任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，卵巢激素分泌逐漸減少。

症狀：潮紅、盜汗、心悸、頭昏眼花、骨質疏鬆、腰痠背痛、不易入睡、煩躁易怒、胸悶、月經紊亂、皮膚乾燥。服賀爾蒙潛在危險因子有：中風、心臟病、血栓、乳癌。

治療：1. 中藥：依個人體質選用加味逍遙散、甘麥大棗湯、炙甘草湯、當歸芍藥散、左右歸丸、龜陸二仙膠
2. 針灸：太衝、內關、三陰交、血海、漏谷、地機、氣海、陽陵泉。

六、皮膚病——粉身碎骨全不怕，要留清白在人間

生理：皮膚牽動著肝系藏血主解毒、新陳代謝，肺系主皮毛，脾系統血主肌肉，心系主血之循環，腎系主水液代謝等系統綜合協調而成。

病症：青春痘、蕁麻疹、濕疹、肝斑、黑斑、紫斑、多汗症、斷髮、痤瘡、異位性皮膚炎、瘡疥。

治療：摒除絲的圍堵抑制療法，眼不見為淨的假象。採用養血祛風勝濕，清熱解毒的大禹治水疏通法。

1. 中藥：依個人體質選用當歸飲子、麻桂各半湯、白虎湯、玉女煎、黃連解毒湯、防風通聖散、加味逍遙散。可用水葯煎湯外洗。

2. 針灸：血海、曲池、三陰交、風門、合谷、手三里。

七、鼻子過敏——人生須氣健，世態炎涼縛不得

病因：肺開竅於鼻，心肺之有病，鼻為之不利。遺傳和體質、氣候變化、環境、飲食、久服降壓藥、內分泌不平衡及心理等因素，引起自律神經失調，產生組織胺和其他毒物，刺激鼻黏膜所致。

症狀：噴嚏、流涕、鼻涕倒流、息肉、鼻塞、失嗅、眼癢視糊、頭昏、易疲乏、思考不集中、口中粘膩、耳朵悶氣、影響聽力。

治療：1. 運動：晨醒臥床做鼻子按摩二分鐘，適度運動，慢跑、游泳。

2. 中藥：依個人體質選用葛根湯、麻杏甘石湯、苓桂朮甘湯、玉屏風散、小骨龍湯、腎氣丸、小柴胡湯。小孩可另擇用小建中湯、六君子湯，配合注意飲食，避免引發過敏原。

3. 針灸：風池、風門、合谷、曲池、百會、上星、迎香、印堂。

八、腸胃潰瘍——看盡人間興廢事，不曾富貴不曾窮

病因：胃之血管變窄或受到阻塞，幽門螺旋菌感染，飲酒、抽煙、腦病、糖尿病、服阿斯匹靈、抗生素、腎上腺素、類固醇等原因所致，亦與遺傳和精神因素有關。

併發症：惡性貧血、胃出血、幽門梗阻、胃穿孔引起化膿性腹膜炎。

治療：1. 飲食：多食用黑白木耳、海帶、海參、蹄筋、豬皮、干貝等含豐富膠質的食物。

2. 中藥：依個人體質選用半夏瀉心湯、四逆散、平胃散、烏貝散、旋覆代赭石湯、黃蓮湯。

3. 針灸：足三里、胃俞、中脘、曲池、地機、梁丘、內庭、脾俞。

九、長高增智——是龍的就上天，是蛇的就落地

生理：腎主骨，骨的生長和功能取決於腎之精氣的盛衰。腦下垂體的生長激素刺激骨骸發育，與甲狀腺、腎上腺皮質素亦有關。

治療：一般女生從小四至國中，男生從小六至高中，為最恰當時機。

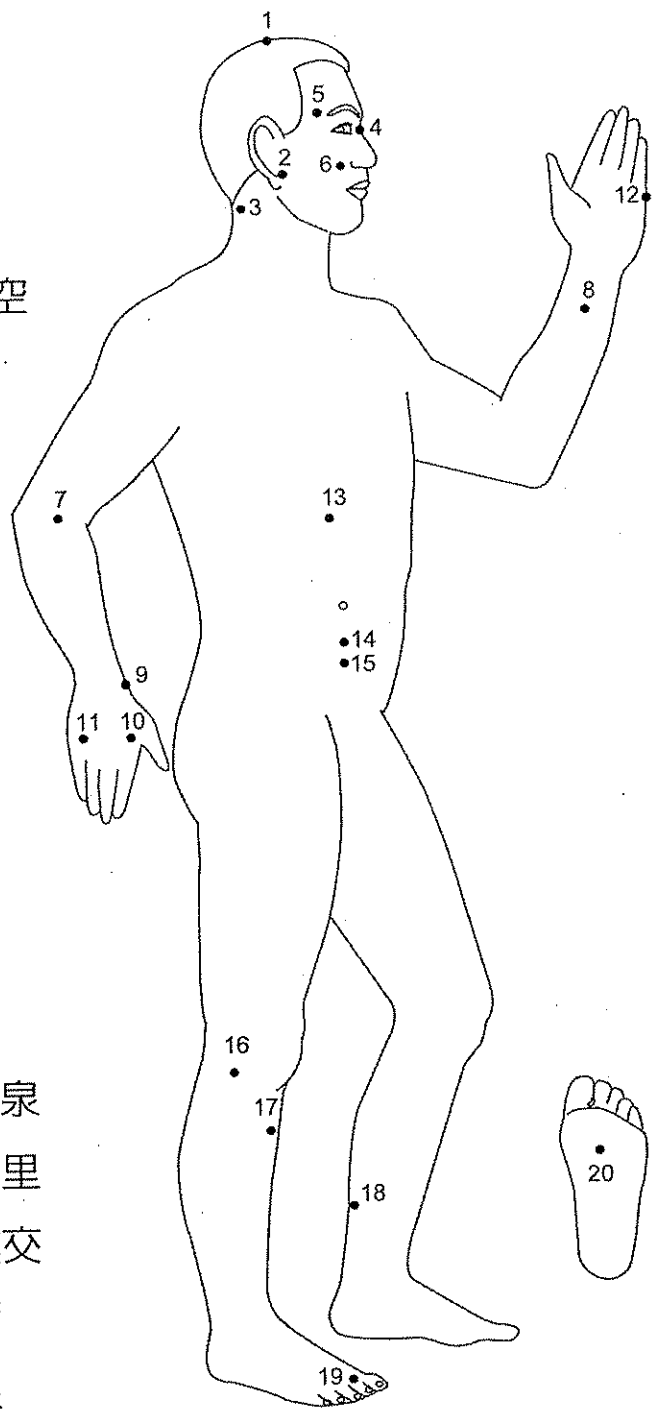
1. 中藥：服補腎轉骨藥。

2. 針灸：百會、湧泉穴、變化手法，選可達到增強記憶及集中思考力的附加價值。

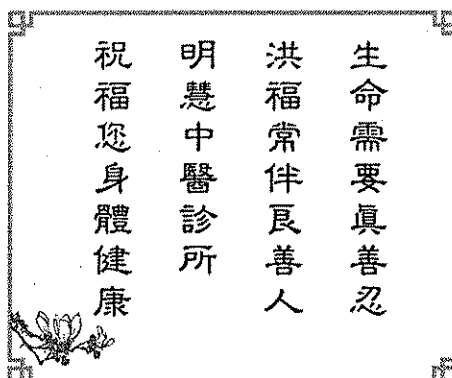
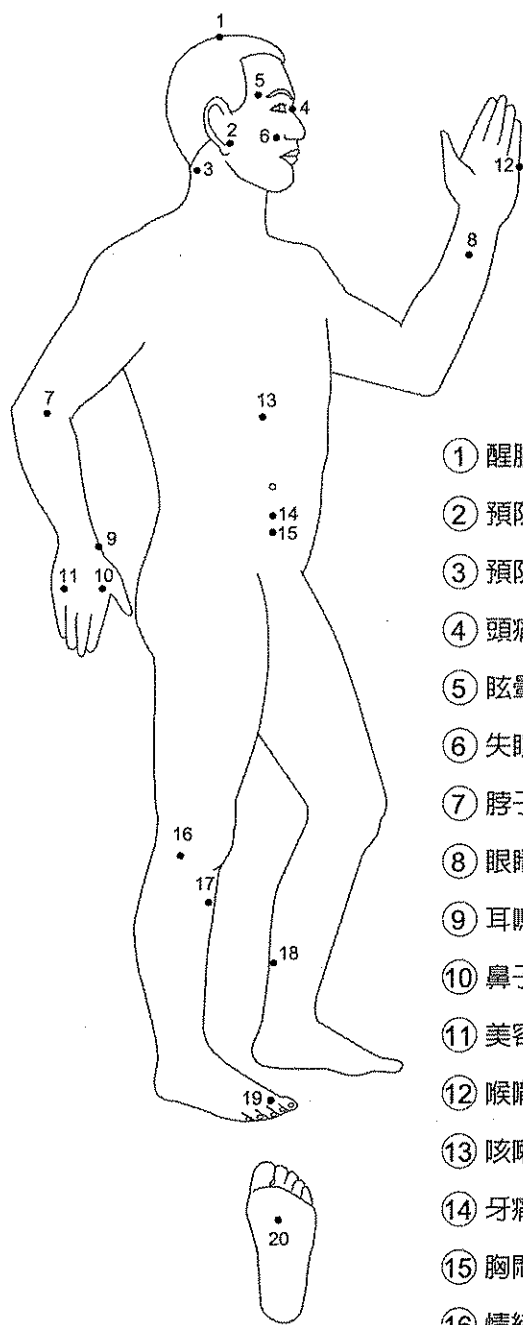
3. 運動：療程中，配合每天跳繩二百下或投籃二百下，效果更顯著，甚亦能突破父母的身高。

凡人迷失於當下，後悔於過去
聖人覺悟於當下，解脫於未來

1. 百會
2. 聽會
3. 風池
4. 睛明
5. 絲竹空
6. 迎香
7. 曲池
8. 內關
9. 列缺
10. 合谷
11. 中渚
12. 後谿
13. 中腕
14. 氣海
15. 關元
16. 陽陵泉
17. 足三里
18. 三陰交
19. 太衝
20. 湧泉



「點穴」奇招——中醫按穴養生術



- ① 醒腦：1 百會、百會前後左右1寸，按頸部中央
- ② 預防中風：3 風池、7 曲池、肩膀上與頸交接處
- ③ 預防流感：3 風池、10 合谷、17 足三里
- ④ 頭痛：3 風池、10 合谷、8 內關、19 太衝
- ⑤ 眩暈：7 曲池、10 合谷、19 太衝
- ⑥ 失眠：18. 三陰交、20 湧泉、頸部靠髮際處
- ⑦ 脖子緊痛、落枕：9 列缺、12 後谿、頸部中央
- ⑧ 眼睛乾澀酸痛、老花：4 睛明、5 絲竹空、10 合谷
- ⑨ 耳鳴脹痛：2 聽會、10 合谷、11 中渚
- ⑩ 鼻子過敏：3 風池、6 迎香、10 合谷
- ⑪ 美容美白：6 迎香、10 合谷
- ⑫ 喉嚨痛：7 曲池、10 合谷、11 中渚
- ⑬ 咳嗽：9 列缺、10 合谷、11 中渚
- ⑭ 牙痛：7 曲池、10 合谷
- ⑮ 胸悶心悸：8 內關
- ⑯ 情緒不穩、易燥易怒：10 合谷、19 太衝
- ⑰ 腸胃病痛：10 合谷、13 中脘、17 足三里
- ⑱ 腰酸背痛：11 中渚、12 後谿、19 太衝
- ⑲ 膝蓋酸痛：16 陽陵泉、17 足三里
- ⑳ 壯陽、增強體能：14 氣海、15 關元