

# 医行天下

筋长一寸

寿延十年

作者从澳洲到香港，  
从沾沾湖到湘西，  
从武当山到青城山，  
从峨眉山到西藏，  
从洛杉矶到纽约，  
遍访民间中医高人  
学成拉筋正骨妙法  
为平民、活佛、  
各界名流，  
拉筋正骨点穴针灸  
医治数千人。

教你简易拉筋妙法 一分钟即可学会！

## 筋长一寸 寿延十年

一部针对白领腰椎、颈椎等职业魔症的自疗保健手册

毋需药物，居家、旅行、室内、室外均可实施

### 骨正筋柔 气血自流

友情提示：底下有拉筋凳购买地址：

# 医行天下——一位“海归”的中医之旅

作者 萧宏慈

## 目录

### 序言

自序：朝闻道，夕死，不亦乐乎 -----

序二：生死何处是寻常 -----

序三：一部健康百科，一个传奇故事 -----

序四：从金融界闯进中医界的野马 -----

序五：因书而结师徒缘 -----

序六：半路学医是智者、仁者、勇者 -----

序七：云游参学，一种失传的生活方式 -----

序八：着手成春“痛立消” -----

序九：西藏的佛缘和医缘 -----

第一篇 医行天下 -----

第一章 云游学医记 -----

一、云游缘起 -----

二、在澳洲冲浪的中医 -----

三、少年郎中 -----

四、学中医的西医 -----

## 五、乱世奇人 -----

## 六、武当道士 -----

### 1. 贾道长和赤脚大仙

### 2. 能反观内视的道长

### 3. 算卦的道长

## 七、点穴高人

## 八、春节学医

### 1. 浪迹大理和泸沽湖

### 2. 湘西趣事

### 3. 酉水畔过年

### 4. 我的第一个病人

## 九、香港朱增祥传奇

### 1. 因书结缘

### 2. 香港拜师

### 3. 上海阔少

### 4. 名震香港

### 5. 与癌共舞

## 十、临床学针

## 十一、蜀山学艺

### 1. 当点穴、针灸、算卦的三人结伴而行

### 2. 拉筋奇效

### 3. 佛道兼游

4 . 青城山之痒

5 . 峨眉山的中医缘

6 . 我看到了坛上的花

7 . 你们是不是使用了法术

8 . 农村人、道人、奇人

9 . 在伏虎寺治病

## 十二、西藏之旅

1 . 佛缘与医缘

2 . 喇嘛寺变诊所

## 第二章 西藏医疗日记

一、从早到晚治病

二、治耳聋眼瞎，初见成效

三、一百一十九岁的高僧

四、在黑暗中感受古老和神秘

五、治疗耳聋老僧的戏剧性疗效

六、为失血过度的藏妇止血

七、岑觉法王与索甲的传奇

八、治疗三个耳聋患者

九、治疗类风湿、高血压引起的瘫痪

十、儿童眼病与骨头错位

十一、抖肩治肩痛生奇效

十二、今天治疗了十几个聋子

十三、活佛开始学针灸

十四、开始给排队的病人发号

十五、回阳救逆，抢救昏死的病人

十六、五个半边痛、麻的患者

十七、重病患者，其血如墨

十八、口舌生疮，放血立效

十九、终于开始拉筋，果然立竿见影

二十、两针治好儿童疝气

二十一、温泉裸浴

二十二、拉筋运动高潮

二十三、耳聋和骨骼变形患者多是西药的牺牲品 ---

二十四、今天，所有患者都先拉筋

### 第三章 奥运时期的云游

### 第四章 北美云游记

一、北美之行缘起

二、飞机上的中医急救

三、再生能源与中医

四、硅谷的全球中医药大会

五、文化出口项目

六、硅谷的中医爱好者

七、洛杉矶拉筋的人们

八、华盛顿的文化冲突

九、医行纽约

十、中央公园的故事

十一、云游文化的纽约

十二、会李安，在美国大选之夜

十三、康州奇缘与奇人

十四、新泽西的太极高人

## 第二篇 如何自己动手治病

### 第一章 你所不知的另类中医

一、手法外治——不仅治外科病

二、为何中医外治鲜为人知

### 第二章 拉筋正骨治百病

一、人人可用的入门法——拉筋

二、无数痛症的真实原因——错位

三、腰椎间盘突出——医疗界的弥天大谎

四、电脑综合征——当代人的魔症

五、妇科病的至简疗法与预防

## 第三篇 至简养生妙法

### 第一章 肾与脾为何如此重要

一、为何肾脾是健康长寿之本

二、为何男人女人都容易肾虚

三、为何肾虚让女人的情绪起伏不定

### 第二章 肾，先天之本可以后天加强

一、强肾，靠吃还是靠练

二、补肾之乱

三、在美国发现练。肾功的高人

四、强肾功法之五——扭腰功

五、强肾功法之二——贴墙功

六、脾，后天之本为何倍受蹂躏

七、如何解除疲劳综合征

#### 第四篇 中医之乱

##### 第一章 中医，形而上之乱

一、医道，乱世绝响乎

二、何人该学中医

三、中医亡，则中国亡

四、东学为体，西学为用

五、当神父管理和尚

六、科学、仪器、人

七、中医出口论

八、传统与流行

##### 第二章 看病，形而下之乱

一、看病之乱

二、中医的消失

三、师带徒的消失

四、中医科研的西化

五、人机大战人药大战

六、威胁与恐吓

七、被人遗忘的中医快治

八、思考针灸

九、迷人的止痛片、安眠药、激素

十、美容、露腰、减肥、做爱

十一、公费医疗造的病

十二、吃，人类最流行的自慰

十三、神医、庸医与民间中医

十四、与中医有缘的非中医人士

十五、中医何去何从

## 序言

自序：朝闻道，夕死，不亦乐乎

从热闹无比的金融界投身于寂寞冷清的中医江湖，皆因为一个“道”字。本书是我学医求道的部分记录，也是我对身体与灵魂，传统与现代的反思录，其中的契机和法门便是中医。为何是中医？因为医中有道！对中国人而言，中医的确是个悟道的方便法门。至少，我在试图用中医来靠近那渐渐远离我们的道。医道，非常道！即使我们不能进入通医达道的理想境界，能靠近道，亦属妙不可言矣！

古人云：大乱非兵荒马乱，而是人心之乱。又曰：乱世现，奇人出。吾有幸，在中国历史的转折时代碰见一位奇人，并读到他写的一部拨乱反正的奇书，这就是佛家弟子乐后圣（释新德）写的《医道》。也正是这位奇人的指引下，我见到了一个又一个中医高人。于是我不



再忙于赚钱和空谈，而是云游四海，到民间拜师学医。我认定中医的精华在民间，我也在行动中不断发现、证明了自己的判断；我认定中医的学习和临床应该同步，所以我的学医与临床一直同步；我认为农村更需要医疗服务，所以我就到农村免费给人治疗；我认为这个时代有太多的空谈，太少的行动，所以我就直接行动、行动、再行动，用行动去平衡被空谈搅得失衡的人生。最初，我从湘西的一个渔民兼武师那里学到了点穴疗法，于是我开始用点穴治疗偏瘫病人。我的第一个病人是个半身不遂的七十岁老人，我每天给他点穴两次，每次约五分钟，五天后他就下地走路，十天就出院回家了。随后我又用点穴治好了一系列高血压、头痛、失眠和抑郁症。后来，一个看似偶然的机遇让我结识了香港的伤科名医朱增祥。我和这位年近七十的长者一见如故，很快成了忘年交。

#### 专家推荐（序一）

《医行天下》执简驭繁，万病一理。手随心转，法从手出。不必依靠昂贵而伤人的化验与机器，只用望闻问切以及触摸按压与叩摇；不必依赖切割、化疗、放疗及终身服药，只用针灸、推拿、按摩、点穴、拉筋与珐脊……顷刻治愈，不胜枚举，真实记录，充满神奇！长一寸，寿延十年，作者从澳洲到香港，从泸沽湖到湘西，从武当山到青城山，从峨眉山到西藏，从洛杉矶到西藏，遍访民间中医高人，学成拉筋正骨妙法为平民、活佛、各界名流，拉筋正骨点穴针灸医治数千人。一位“海归”的中医之旅。教你简易拉筋妙法，一分钟即可学会！筋长一寸，寿延十年，一部针对白领腰椎、颈椎等职业魔症的自疗保健手册，毋需药物，居家、旅行、室内、室外均可施，骨正筋柔，气血自流。椎间盘突出是医疗界的弥天大谎！为什么老年人的颈椎痛、腰腿痛、高血压居然在年轻人中流行？如何应对防不胜防的电脑病、电视师、汽车病、空调病、游戏机病？

——中国中医科学院教授、研究员，北京平心堂中医门诊部中医专家傅锦华

推荐

作者以一颗赤子之心，从海外归来，远走深山，遍访乡医，亲历亲为，实践中医，用自己的行动见证了中医的伟大与不朽，更替中医做了一次不同寻常的呐喊。因为他亲自考察了城市、乡下乃至国外中医的状况，所以他比一般的中医更有发言权，能毫无顾忌地说出关于中医的思考，这既是哲学的思考，又是文化的思考、战略的思考，更是一次精彩的实践总结。

——著名中医专家，北京同仁堂医馆馆长 关庆维推荐

长期筋缩造成的疾病非一朝一夕可以治愈，但只要坚持就会受益，天天拉筋就会天天受益，终身拉筋终生受益。……宏慈不仅学得快，用得快，而且很快有了自己的心得体会，比如他用这套正骨的手法治疗骶椎和腰椎的错位时，无意中治好了很多妇科疾病，并和国内的中医专家张世雄大夫进行探讨和验证，果然发现用正骨和拉筋相结合，是治疗妇科病的一种好方法。

——香港注册中医师 朱增祥推荐

我认为《医行天下》是一本趣味十足的好书。作者以其博学家的智慧和探险家的精神，采取云游天下的方式学习中医、实践中医，对中医问题进行了史无前例的考察，并把他亲历的事物及所思所想昭然纸上，给广大非中医专业人士者树立一个半路学医的榜样，为老百姓提了一套自己动手治病养生的简便方法，也为世人琢磨玩味和权威专家判别是非提供了依据和契机。

——北京中医学会常务理事、世界针灸联合会客座教授 张世雄推荐

萧宏慈所学的手法来自民间，简单、安全、有效，既可治大病，又可治未病，适合广大非中医人士自学中医和自疗。阅读《医行天下》，有种冒险的惬意和快感，我强烈地感到，云游参学，原来就是一种失传已久的生活方式啊！

——欧洲、澳洲注册中医师 郭碧松推荐

## 一部健康百科，一个传奇故事（序二）

萧宏慈先生《医行天下》犹如一部健康百科。书中精辟地论述了人类健康及当代中西医面临的各种危机；精彩地描述了自己奇特的学医历程与丰富的医疗实践。并广泛涉及了各种疾病的诊疗与具体措施，以及现代人各种时髦病的防治与养生方法。

萧宏慈先生《医行天下》犹如一个传奇故事。在云游中奇遇医道，在江湖中成就奇迹。始于鄂西湘西，成于川西藏西。武当奇缘，蜀山学艺，香港悟道，西藏行医。登临青城峨嵋，走遍佛寺道观。与佛有缘，与道有缘。各从其法，各行其道。执简驭繁，万病一理。手随心转，法从手出。不必依靠昂贵而伤人的化验与机器，只用望闻问切以及触摸按压与叩摇。不必依赖切割、化疗、放疗及终身服药，只用针灸、推拿、按摩、点穴、拉筋与正脊。点穴治瘫，抖肩治颈，正脊治盲，针刺治聋……点穴治心绞痛晕厥，刺血治晚期肝硬化……疑难杂症，手到病除，顷刻治愈，不胜枚举，真实记录，充满神奇！恰如《医学源流论·医非人人可学论》所言：“医之为道，乃古圣人所以泄天地之秘，夺造化之权，以救人之死。”所以，非聪明敏哲之人，非渊博通达之人，非虚怀灵变之人，非勤奋善记之人，非精鉴确识之人不可学也。

本书所论药食之害犹如警世通言。祸兮福所依，福兮祸所伏！是药三分毒，过食九分毒。食品何尝不是如此？调和谓之饮食，太过就是毒品！广告铺天盖地，你的营养够吗？保健品就是“营养品”！明星们都缺钙、缺锌、缺营养……营养过剩的时代大肆补充营养。然而，虚假保健品却是时尚品。从流行到消失，再流行再消失，我方唱罢你登场。市场运作、营销模式、广告宣传、产品出售，目标只有一个，已是不言而喻。声称身体的需要，自欺欺人！糖衣裹着的炮弹，人欺自欺！这是自家人害自家人的最佳武器。降压、降脂、降糖……终身服药，最后几乎全部死于并发症。抗菌、消炎、抗癌、杀毒……久用滥用寒凉，人间一片阴

森！胃坏了、肝坏了、心坏了、肾坏了……家家都有药匣子，天天都象吃点心。滥用的检查费、治疗费、医药费、保健品费何止百亿、千亿。挡不住的诱惑，吃出来的病，吃病再吃药，于是吃出更多病！缘起性空，万物本无自性。万欲由心生，万病由心生。无病变有病，小病变大病。万欲源于人为，不亦乐乎？万病源于人为，不亦悲乎？子在川上曰：“逝者如斯夫！食者如斯夫！药者如斯夫！”

本书所论中医之化犹如喻世明言。传统的迷失，源于自残；大道的丧失，源于自毁；医学的异化，源于自贱。医道成功自毁，在国人前仆后继的努力下，如今已是奄奄一息。恰如吕炳奎先生所言：“中医面临灭顶之灾！”佛生于西而盛于东，道生于中而毁于中。中医西释，中药西用，以西改中，以西灭中。废道异学，西化日盛，执迷定量，杀生成风……医道废，医理亡，本失而末亦去，理晦而法不明，医晦而药不存！渐摧中华之神气，尽失医道之纲纪。义无反顾的上层西化，轰然兴起的下层巫化……中医遭遇左右两面的肢解！前有自设的“科学”大山难以逾越，后有假“中药”、伪“气功”、伪“保健品”，以及市场化、商业化、盈利化的严峻考验，中医四面作战，几近濒危“国宝”。看病难，看病贵！简便效廉的内治外治高手却流落民间。父老乡亲在渴望，民间中医在呼喊……

本书所论医道之和犹如醒世恒言。凡人修果不修因，菩萨修因不修果！其实，凡人造的是邪果，而菩萨修的是正因。一念是佛，一念是魔！养生即修因，治病即修果。佛渡有缘人，医治有缘人。佛魔一体，人病一体。生命过程与病态过程本来是不可分割的，所谓疾病实际上就象我们不听话的孩子。武道之最为不战！医道之常在于和！战者非医，霸也！杀者非医，恶也！以病为敌寇，以人为战场，战胜、消灭、杀死、控制，医之魔也！以病为孩儿，以人为慈母，善待、教化、调和、转变，医之道也！治人以治病，治心以治身。医在调和生命与自在，而非依赖化药与机器。上医医国，中医医人，下医医病。不为良相，便为良医，医国医人皆源于道。

诊之观色按脉，治之针刺按摩，不仅意运心悟，更须身知体悟。不知凝神守中，怎能心悟；不通太极形意，焉得身悟？不知神诊神治，岂可为医；不通运神得神，何以言刺？《医宗金鉴》谓：“以手摸之，以悉其情。”针刺与推拿两法，一锐一钝，一快一慢，一急一缓，一刚一柔，二者相合，医之道也。金文的“医”字，左为筐形，右为矢与殳形。矢为箭，殳为圆头棒，乃古战车左右二人所执兵器，分别用于远射与近攻之配合。合远近、锐钝、快慢、刚一柔于一筐，乃寓调和圆融之意。医之本义为调和。中医为和人之道，而并非斗病之学！中医和于人而病自治。人为本，病为标！

“治”字之左为水形，右上为厶，右下为口。甲骨文的“厶”为绳套之形。乃作为捕捉与牵引动物之用。寓统摄与引导之意。引导水则水从，引导口则口从。水治口治，国乃治也。治之本义为引导。今所谓治病实为斗病，而绝非治之本。治道有神治、气治、形治之别，又各有治神、治气、治形之异。其法有调治、刺治、药治之众。针刺、推拿无疑为形治。但形治必得合于神气。其上为治神，中为治气，下为治形。如能和神导气运形，乃统贯三元使之通。

《素问·宝命全形论》之“凡刺之真，必先治神，五藏已定，九候已备，后乃存针……”此运针开窍之神也！“见其乌乌，见其稷稷，从见其飞，不知其谁……”此经气往来之象也。

《素问·八正神明论》之“神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟……”此诊道之神诊也。

《素问·移精变气论》之“闭户塞牖，系之病者，数问其情，以从其意，得神者昌，失神者亡”。此治道之神治也。诊道的最高境界在于“神诊”，治道的最高境界在于“神治”。不知神诊，不知神治，不可为工。潜心内视，自在如一，禅思定慧，悟圣心法，始入医道之门径。从容玄同，参悟气机，见微知著，出神入化，乃识诊道之正途。法无定法，神用无方，以气化神，以神还虚，方得治道之真谛。

人类的生存与健康已面临严峻危机！地藏王菩萨说我不入地狱谁入地狱？消弭物我的羁绊，无视名利之摧残，穿越时空的隐显，起极百年之衰变！和谐社会，以民为母！

医道复兴，根在民间！

傅景华

于戊子仲夏浅识

注：傅锦华先生是著名中医专家，中国中医科学院教授、研究员、主任医师，崔月犁传统医学研究中心研究员，北京平心堂中医门诊部中医专家，曾任中医古籍出版社主编。

### 从金融界闯进中医界的野马（序三）

我是个职业中医，却一般不大跟搞中医的人讨论中医，因为他们多为西化的中医，所以话不投机。我倒喜欢跟哲学和文化界的人交朋友，因为对传统文化有共鸣。但我实在没想到会跟一位金融家一见如故，惺惺相惜，而且居然是因为中医和传统文化。更难得的是这位金融家还是一位海归，因为在许多人的印象中，出国留学回来的人都是反对中医的，没料到他们当中还有如此铁杆的中医捍卫者。

我至今清楚地记得，第一次与宏慈见面，就是一次关于中医、文化、传统的辉煌碰撞。那是个不可思议的夜晚，宏慈和我各领着一帮朋友在北京郊外的蟹岛农庄聚会，做东的正是农场老板，一位热爱中医和大自然的人。宏慈和我的朋友都很意外，因为我们俩的对话可谓一唱一和，不用编剧和彩排，将这场戏从晚饭时间一直唱到半夜。尽管有大约十人在场，但整个晚上成了我们俩的二重唱，其他人都出奇地沉默，只是静静地听，偶尔跟着会心一笑。那天谈的内容很多，但主题其实只有一个，就是中医。由于中医的博大精深，我们不得不围绕它在文化、历史、哲学、科技、易学、教育等广泛的领域展开对话。我很诧异，也很惊喜，这个在华尔街和香港浪迹多年的金融家，怎么会一下子投身于中医事业，而且投入得如此之深？我的感觉是，他就像一匹从国外和圈子外闯进中医界的野马。我由衷地欣赏他那闲云野鹤的生活方式和天马行空的独立自由。他对中医激情是罕见的！他经历的考试没有中医博

士多，但他治疗的病人却远远超过许多中医博士。继承中医需要的就是更多像他这样的人！

读了宏慈的《医行天下》，我对他的求道精神更加刮目相看。我不仅从中感到了他对中国文化的炽热感情，而且体悟到了他更深的思考和忧虑。的确如宏慈所说，医道，非常道！所以从前一直有种直觉：中医也许只能由中医外的人来拯救了，因为现在的中医教育体系如许多中医前辈所说，培养的多是中医的掘墓人。宏慈的出现，似乎成了对我的直觉的某种印证。几千年来，中医一直以师带徒的方式传承，虽遵循大道，但流派各异，疗法万千，名家辈出，可谓百花齐放，百家争鸣。但自从出现中医学院后，全国的中医都成了一个模子生产出来的批量产品，而且绝大多数毕业生不会看病，于是只能改行或蒙人混饭吃，真正的中医越来越少，真正的中医院几乎一家都没了。这种情形自然令中医的形象越来越负面。这是中医的悲哀，也是中华民族的悲哀！中医界的人一直在呼吁恢复真正的中医传承传统。然而无人聆听！也许是人微言轻，但更主要是因为积重难返，木已成舟！

古人云：上士闻道，勤而行之。宏慈虽不是中医专业人士，而且人到中年，但他却以一颗赤子之心，从海外归来，远走深山，遍访乡医，亲历亲为，实践中医，用自己的行动见证了中医的伟大与不朽，更替中医做了一次不同寻常的呐喊。因为他亲自考察了城市、乡下乃至国外中医的状况，所以他比一般的中医更有发言权，能毫无顾忌地说出自己关于中医的思考，这既是哲学的思考，又是文化的思考、战略的思考，更是一个精彩的实践总结。许多中医界人士都想对现有中医管理、教育和法规进行批判，然而面对母校、师长、领导和盘根错节的体制，业内人士毕竟有种种顾忌。而宏慈则有一种大无畏精神，他信马由缰，云游四海，上山下乡，学医求道，所以才能将中医上升到战略的高度、道的境界。

但他又并未止于此。他将跟随各路师傅学到的手法写出来与大家共享，让不懂中医的人也能马上动手实践，有病自治，而不是纸上谈兵，道听途说。我几十年来一直与歧黄为伍，知道多数百姓对中医的理解局限在中药内治，并不清楚中医手法外治同样神奇，更不知医中

有道。宏慈用自己的行动和文字向国人树立了一个榜样，他将拉筋、正骨、点穴这些活生生的传统中医疗法重新融入我们的日常生活，实在是善举、义举！

读宏慈的书就如同在跟他一起云游。但愿像他这样热爱中医、投身中医的人越来越多。

关庆维 2008-7-18

注：关庆维先生是著名中医专家，中华医药学会会员，也是一代名医关幼波的后人和嫡传弟子，现任北京同仁堂国医馆馆长、主任医师，首批国家级非物质文化遗产代表性传承人。

## 第一篇 医行天下

我学医看似偶然，实为必然，因为有种命里注定的东西，不可说。可说部分，在此道来。乐后圣对人的天命有一段精彩的论述，他说：“神采的鸡不能同麻雀比飞，不能同鸭比游水，虽然它们都有翅膀，但它们的习性不一样，决定了它们生活方式的绝对不同。弄清楚自己，安身守命就是知天命。同命运抗争的结果就是烦恼，天命决定任你抗争皆为徒劳，惟有识命而为。这是六道轮回的因果律。”

人活着，做自己不喜欢的事，当然烦恼。子曰“四十而不惑，五十而知天命”，吾虽四十还在惑，然不到五十便知天命。估计孔圣人会捻着胡子说：“嘿嘿！孺子可教也！”

### 第一章 云游学医记

#### 一、云游缘起

四十岁那年退休之后，我开始读书、写作、漫游。不知为什么，我一直向往一种古人的云游生活，就是像云一样，风把你吹到哪儿，你就飘到哪儿，随遇而安。所谓闲云野鹤是也！可惜如今占风不盛！云游的传统没了，只有旅游，衣食住行安排好了才敢游！江湖也变了，水被污染，连风气也变了，比如寺庙居然收门票！这可是千古未有！环顾四周，人人都在忙，经商和当官的尤甚，忙得像一种刹不住的车。忙人也有美好理想，有的希望在四十岁退休，



然后干自己喜欢的事，比如像陶渊明一样采菊东篱下，或周游世界，或办慈善事业、希望小学等等。但这些理想有很多前提条件，比如赚足够的钱，有足够的时间等等。后来大家发现有的忙人居然退休了，但一问原因则多为两个：一是住院，二是坐牢。我很庆幸，退休居然不是因为住院和坐牢。当然，退休并非仅仅意味着休息，而是更能如儿童一样随兴趣游戏了。云游就是一种游戏！身可游，心可游，亦可身心皆游。

人问：家乡何在？答曰：此心安处，即是吾家！

人问：你的职业是什么？答曰：不务正业！

在一般人心目中，不挣钱的行业都算不务正业。我退休后干的第一件不务正业的事，是跟友人胡野碧合作写了小说《股色股香》。两人写书有个好处，就是在人们问起书中主人公令人眼花缭乱的男欢女爱时，我们都可以说：那是他干的！野碧说这本小说是对自己“上半生”的总结，结果朋友们嘲笑说我们写的是“下半身”的故事。我只好笑曰，那是在用形而下之器讲形而上之道！话音未落，新的游戏就出现了。人生的一切其实都在那根若隐若现的因果链条上。正是这不务正业产生的《股色股香》，引领我走上了一条更加“不务正业”之道，那就是很多人嚷嚷着要取消的中医江湖。

江湖，吾以为戏台而已，是供人……

……

我云游的第一站不在国内，而是澳洲。

友人郭碧松在英国开中医门诊十几年，近几年经常被邀请去澳洲治疗、讲学。她见我闲人一个，只想云游，就问我有没有兴趣考察海外中医，顺便云游澳洲。八十年代初，我还在上大学时，碧松就和我有了“项目合作”：她教我气功，我教她英文。后来我去美国留学、工作，她去英国行医、教学。我们一直保持紧密联系，每次我去英国，都必去她的诊所。这回她去澳洲讲中医和气功，我就随她一起去了澳洲。

我们先后去了悉尼、墨尔本、帕斯等地，最后一站是黄金海岸，我见到了沃利。他是个满面微笑的英俊白人，帅得如同电影明星。除了那双漂亮的眼睛，他最引人注目的是披在肩上的白发和穿在脚上的圆口布鞋。这两样组合在一起，令人联想起武侠电影中的侠客与山中修炼的道人。

你真像个中国的道人，我笑着对他说。我的学生也这么说，他说。原来除了行医，他还教太极拳和八卦掌。沃利压根儿就没来过中国，能学好中国的绝技呢？我问他太极和八卦跟谁学的， he 说是跟一位英国高手，而且整整学了十五年。用中国话来说，他是那位英国师父的关门弟子。那英国人又是跟谁学的呢？他说是在中国跟太极拳的正宗传人学的，我这才松了口气。

当晚他有教太极拳的课，我想跟他前往观摩，他欣然同意。当晚来了七八个人，肤色各异，大多是年轻人，学得认真仔细，毫不含糊，令我大开眼界。一年多以后，三十多个来自世界各国的中医师跟着我去湘西大山里观摩民间中医，沃利也在其中，这是后话。我问他去过哪些国家，他说年轻的时候去过邻国新西兰和印尼，都是为了冲浪，因为澳洲冲浪的海滩都去过了，他的一个冲浪伙伴还成了世界冠军。我笑着问：你能教我冲浪吗？当然！他说。

在成为中医针灸师之前，沃利干过拾垃圾、挤奶、电工、矿工、搬运工、油漆工等十几种工作。生活使你不得不成为多面手，他说。本来他已经被一个师范学院录取，上学的前一天，他跟一个朋友去看了一个越南华侨的中医治疗，又听他讲老子的《道德经》，认为这才是他一生所追求的东西，当即改变主意，弃师范而学中医。学中医的过程中他接触到阴阳五行和武术，于是对所有中国传统的东西越学越来劲，从硬武功学到太极拳，又从太极拳学到八卦掌。

第三天一早，我穿好游泳裤，激动地跟着沃利扑向卡拉宾海滩。这是黄金海岸最好的冲浪地之一。当冲浪板被放到地上时，我才发现上面印的是阴阳太极图。我调侃说，原来你连

冲浪时都忘不了阴阳之道，真像个海上道士！他说，在中国八仙过海，不就是道士在海上各显神通吗？澳洲道士过海的神通肯定是冲浪吧！就这样，在沃利的教练下，我开始了生平的首次冲浪。冲浪讲究平衡，与中医的阴阳之道完全一致。

我不好意思让他老陪我练，就让他显显身手。他会心一笑，推着冲浪板向一排排巨浪深处划去。我漫步走向浅滩，只见色彩斑斓的冲浪者在蓝色的海与白色的浪中漂浮、交织，却始终不见沃利的其身影。突然，一个白发飘飘的道人以一种溜冰般的速度滑入我的视野。我立刻被当时这副充满动感的画面惊呆了：只见沃利穿黑色冲浪服稳稳站立于冲浪板上，板在涌动的浪坡上切线飞走，一排比他高得多的巨浪在他身后如影随形，动荡悠长，仿佛马上要把他覆盖、淹没。蓝天白云之下，滔滔巨澜之间，那个道人的身躯在冲浪板上以动求衡，他的白发凌空飞扬……

难道这就是未来的中医？未来的道士、和尚？我把自己也想象成一个冲浪的道人，胡须临风飘荡，然而旁边嬉戏的冲浪者却是白发飘逸，还有金发、褐发、黄发……

## 五.乱世奇人

一天傍晚，我被好友徐瑛和黄克俭叫去和一帮文人骚客吃饭，跟各路大仙神侃一晚上，写了两页关于中国传统文化的解读提纲，便稀里糊涂被邀请参与李安团队，为北京奥运会开闭幕式策划撰稿。李安虽然生活在美国，但他对中国传统文化充满了真挚的感情，事实上，他本人就是这个文化孕育出来的高人，为人和作品充满了中国文化的特质：包容、温和、谦逊、中庸，但如水的温柔中却充满力量、独立不羁。在他的心目中，中国文化如同大地一样，充满包容、吸纳、孕育的特征，所以被他称为“地母文化”。

之后我有幸在李安的直接指导下工作，详听他解读太极与阴阳的导演细节，方知导演的文化底蕴能将视觉画面带来何等不同的境界！在策划奥运开闭幕式期间，大家一直在为如何解读中国传统而争论不休。如果连中国文人、艺术家们都对阴阳五行和天人合一茫然然，还

如何向外人展示？策划奥运成了大家对中国传统追溯、想象、归纳和论证的契机。我发现，中医和中文一样，已经成了诠释中国传统最生动的工具之一，因为中医兼具儒释道三家之精神，而且从形式到内容，从形而上到形而下，中医都与人类的世俗生活紧密相连。

仿佛冥冥之中自有天意，也就在这段长期住酒店搞创作的日子里，我收到一封《股色股香》读者的电子邮件，读来甚感有缘。我们在电话里一聊也投机。待到见面叙谈，才发现此人是个和尚，名叫乐后圣（释新德合什）。和尚怎么会读我的小说《股色股香》？原来他非一般和尚，而是从庙里走出的隐士，他对金融和文化产业都很精通，中国第一本关于奥运产业的专著也是他写的。他多年当兵，又多年出家，现在心出家而身不住庙。他既精通佛、道、儒和西方宗教，也精通政治、经济、军事、文化、中医，并在这些领域出版过专著。我们有缘相见，是因为他从小说一书中发现了一个挣扎求道的灵魂。还没聊几句，他就看着我笃定地说，你虽然与佛有缘，但你与道也有缘，而且你的前世修过道。我笑问何以见得？他说我读《股色股香》时就有种感觉，现在一看你的面相更证实了我的判断。他还具体指出了我从前修道的几个地方。我一听更觉好奇，于是我们谈笑甚欢！他当即让助手从车上拿了一套他主编的《道家精华丛书》赠我。和尚赠道书，你说奇不奇？

我们俩对儒释道甚至基督教都没有偏见，所以投缘。我们都认为大道归一，法门不同，天人合一是东方文化的显著特征，正好弥补西方文化的缺陷，这正是我们要在奥运会开幕式上弘扬的主题。我问起他遁入空门的经历，原来也是一段传奇。继续谈下去，还发现我们居然是老乡，我们童年赶集的地方是同一个古镇，叫刘家场。分手的时候，他说我应该把胡子留起了，我问为什么？他笑曰：道人要有道像！于是我好奇地留起了胡须，没做任何修饰。久不见面的朋友一见我果然问：你现在怎么长得像个道士？

数月后，我一个人在美国的偏远小镇过年，突然接到和尚的电话，他问我在忙什么？我说在写一本小说。他问是哪方面的？我说是关于中医的。他一听乐了，说他刚刚写完一本书，

也是关于中医的，书名叫《医道》。这下我乐了！世上竟然有如此巧合！我们第一次见面只有一个多小时，还未曾论及医道，没想到殊途同归。于是我们的第二次见面以论医道为主。我们都认为医中有道！中国文化就是"道"的文化，儒释道和诸子百家讲的都是这个道。我们深感我等不幸，也幸！皆因我们生逢中国转型的伟大时代。

和尚认定我与中医有缘，吾命即通医达道，建议我沿着自己前世修道的地方去云游，最好沿途住庙，大概的路线是武当山、长阳中武当、鄂西、湘西、南岳衡山、北京白云观，他说我自然会在途中找到我的中医缘。有人说，这种话岂不是天方夜谈，能当真吗？可是我岂只当真？我二话没说，背着行囊就上路了！而且完全按照他指定的路线。就这样，我以云游的方式，身体力行地投入到复兴中医的"虚幻"事业中。

### 武当云游

漫游和云游仅一字之差，但云游更有中国特色。云游乃古风，是古典文章和武侠小说里常见的风景。既是云游，就得有云的特征：缥缈不定，随机而动，顺其自然。我买了张火车票就走了，对沿途的食宿和日程没有任何安排，一切听天由命。先到武汉，在弟弟家小住几日，然后买了去武当山的车票。那是一列早发的列车，包厢里只有我和一个漂亮的少妇。大概都因为早起赶车，我们很快躺在各自的铺位上睡着了。

晃兮忽兮中，列车喇叭通知：还有一个小时就要到达武当山站。我起身望着窗外绿油油的田野和起伏的山峦，心中充满遐想：宫殿、金顶、太极拳、道士……这时我的手机响了，我告诉友人已经到了武当山脚下，马上就要进山了。放下电话后，我开始整理背囊。这时，对面的女人问道：

"你要上武当山吗？"我说："是！"她又问："你是第一次上武当山吗？"我依旧简短地说是。"有人接你，给你安排住处吗？""没有！"我说，"因为我是云游，所以还不知住哪里，只能随遇而安，听天由命。"

我们就这样聊开了，原来她姓刘，去十堰出差。当她得知我从前也到处出差，现在却一个人闲云野鹤般云游的时候，立刻充满好奇。她说我看上去像个道士，尤其是我的胡子。我这才想我已经按照乐后圣的指点留起了胡须。我笑道："一位和尚说过，我的前世就是个道士。"她说："那你去了武当山就更应该住进道观呀！"

我说是啊，可惜道观里头没熟人，人家大概不会收留我。没想到刘女士眼睛一亮，说她有位朋友是武当山下来的道士，姓曾，目前也在各地云游，没准他可以帮忙。说完她拿起手机就拨通了电话，简要介绍了我的情况。对方让她等一下，说先安排好了再打过来。我顿时心潮起伏，对这突如其来的缘分充满期待。十分钟后，对方的电话来了，详细告之我下车后谁来接我上山，到了紫霄宫再找谁安排入住道观内。道士还说，他过两天也上武当山，可与我同游武当。我一听心花怒放，难道这就是武侠小说里的奇缘？这时武当山站已经到了，我赶紧向刚刚认识的刘女士道谢、告别。

下午，在一片蒙蒙细雨中，我被曾道长的朋友带入了蓝瓦铺顶的紫霄宫，烟熏火燎，只见烧纸钱的香炉前，一个赤脚道士正在细雨中忙着烧纸钱。我想起今天是清明节，江北还很冷，山里更冷，不知他那双赤脚如何抗寒？我在屋檐下给曾道长介绍的张道长打电话，始终没人接听。急中生智，我给省政协的一位老领导打了个电话，他是我的忘年交，书法专家。他一听我的情况，就介绍我直接找武当山道协的李会长。给李会长打通了电话，可他人却在山下，让我找紫霄宫的李主任。李主任热情接待了我，问我愿住东宫还是西宫？西宫吃荤，东宫吃斋。我当即要求住进东宫。

昨天还在喧闹的都市，今天已住进了紫霄宫，一切仿佛还在梦中。首先让我欣喜的是，终于吃到了向往已久的庙里的斋饭。吃饭的时候，我的手机响了，是因故没接我电话的张道长。她是位坤道（这是对女道人的统称）。张道长见我住下就放心了，让我有事就找她。我的住房很简单，普通的平房，里外两间屋共放了四张床。清明时节，细雨如丝，寒湿袭人，

山中道观之夜静得出奇。我躺在被窝里读着《黄帝内经》，感觉像回到了古代。

第二天早晨，我寻着密集的唱念和锣鼓声去了紫霄殿。我静静地看道姑们做法事，在院子里练太极，然后跟着钟声去饭堂吃早餐。饭后我问张道长哪些去处可看。她建议我从紫霄宫的后门小路上山，有个太子洞值得一看。打开伙房后门，果然是一条蜿蜒的山间小路。走完小路，是一级级石阶。顺阶而上，只见一个古老的牌楼，上面"太子洞"依稀可见。继续前行，终于在悬崖上看到一个被装饰成门的山洞。洞内的对联是：金炉不断千年火，玉盏长明万载灯。

守洞的是七十多岁的贾道长，在一旁忙着做饭、收拾的正是我刚进山门时看见的赤脚大仙。他们热情邀请我一块吃饭，我说已经吃过，就跟他们一起聊天。一聊方知，他们个个都是一身仙气。

## 六.武当道士

### 1.贾道长和赤脚大仙

先说贾道长。他笑称自己八十年代得了一大堆盐，多得没处放。我说太多了就送人呗！他说不是吃的"盐"，是肝炎、肺炎、胃炎这些"炎"。他说这些炎中西医治疗都无效，折磨得他日夜睡不眠。我问病从何来？他说因为他当恶人太久。我说你慈眉善目，怎么也不像恶人啊？他说自己当年是队里的治保主任，专管坏人坏事和扯不清的乱事，那时对治恶人的办法只有一个，就是比恶人更恶，否则镇不住恶人。后来他不想干这一行了，就声称得了病。可他无论走到哪里都有人找他，躲也躲不开。最后他真有了病，就是他说的一堆"炎"。

他的病很怪，就是不能吃肉，一吃肉就上吐下泻，连荤油、鸡蛋都不能沾。这病怎么治呢？该去的医院都去了，都治不好。他认为最大的病因是住的地方不清静，想来想去，感觉只有庙里最清静。于是想到武当山出家。

他从宜城老家步行前往武当山，昼夜兼程，脚上走起了泡。走了五六天，终于抵达武当

山。庙里想先看看他的决心，让他干活试试再说。他当治保主任时间长了，干活不行。脚起了泡，翻地时不能踩铁锹，痛得他只流泪，咬牙勉强干，挑大粪满担走不动，他就拄着拐杖挑半担，后来渐渐适应，干脆不穿鞋，赤脚下地干活了。说来神奇，他的病好了，所有的"炎"没了，他从此再也没回过家。他出家已有二十多年，在太子洞也住了九年，年满七十五，耳不聋眼不花。他的体会很简单：越吃苦越幸福；爱岗敬业即替天行道，老老实实做啥悟啥。

再说那个赤脚大仙，原来姓张。因其方言很重，只能大致了解其来历。他似乎在一场灾难中与父母离失，从此浪迹天涯。他身上挂着一个五台山显通观的牌子，上面有一张他赤脚站在雪地的照片，反面写着他78年发的大愿，大意是为了世界和平和人类和谐，他决定赤脚三十年。二十八年来，他果然春夏秋冬都赤脚，风雪无阻。他走的是清修之路，经常露宿山洞、屋檐、树下，吃的是人家不要的剩汤菜，但一直身体健康，双脚仿佛铁铸一般，毫无冻伤、创伤。虽然有人看不起他，认为他傻、怪，但我以为他是真正的修行人。世上能侃佛论道的人多如牛毛，赤脚大仙这样实修苦练之人却凤毛麟角。

我问贾道长登武当金顶之路，他说上山有几十里路，建议我先侦察一番，明天再登山。我决定继续上路，走着走着，入了迷，干脆一气登上了金顶。在金顶给朋友打了几个电话，又抽了个"大吉"的签，便回头下山。又来到紫霄宫。贾道长听说我在寻找中医高人，就告诉我紫霄宫里有两个道医，一个是祝道长，这几年一直在写一本医书，刚刚写完。另一个是王道长，也是这里的武术师，还通易经和风水，文武双全。

## 2.能反观内视的道长

那天晚上我下山回屋，正在屋里洗脚，一个头发花白的老道敲门而入。我赶紧起身迎客。没想到来人正是贾道长提到的道医祝道长。我知道贾道长没有手机，也不太可能专门下来通知祝道长，难道祝道长会神机妙算？他开门见山说，我知道你从远方来，对中医感兴趣。我也不必多介绍我自己，你先读读我写的这本书，我想说的全在这里。说完留下书就走了。我



当晚挑灯夜战，在被窝里读这本薄薄的《人体十二经络揭秘》。

我一边读一边拍案叫绝。这是一本奇书，叙述了作者由求医而求道，由读书而实证，由禅定修身到反观内视，进而发现经络运行彼此对称的全部过程，并由此而将天人合一之理念升华。令人惊奇的是，他所看到的经络如同电视屏幕一般清晰，而且一直按经络图所示的方向运动。从《黄帝内经》到李时珍时代，对经络的反观内视还仅见于记载和传说，这是我首次见到现代人对人体经络如此清晰的反观内视。

从古至今，无数人对《黄帝内经》中十二经络的出、入、根、溜、注的许多看似矛盾的描述感到迷惑不解，但却无法求证。现在一切都清楚了，他通过反观内视不仅实证了经络的存在、走向、出入点及其规律，而且在后来的行医过程中，他将此规律运用自如，效果奇特。

## 七.点穴高人

人生无常，而无常正是在不可抗拒的命运中显现的。

继续进入鄂西的武陵山区，我对中医的考察和对楚文化的考察合而为一。这是策划奥运开闭幕式而催生的副产品，我们曾激烈讨论过长江文明与黄河文明。长江文明基本上融合在楚文化之中。我和好友相约搞两次长江文明考察。而这片区域正好在乐后圣指点我云游的路线上。

热心楚文化的忘年交杨斌庆和老友魏晓平加入了云游的行列。杨是湖北省著名书法家，曾任省政协副主席，晓平是戏剧导演，曾旅居法国多年，于是云游更加丰富多彩。沿途我们看到了中国历史上最古老的竹简、最优美的丝绸和漆器，然而最令人震撼的是随州编钟，这是中国礼乐文化的典型象征。楚文化中巫风盛行，巫与医紧密相连，而楚巫保存较好的部分都在鄂西和湘西土家族、苗族的文化中，土家医、苗医也在其文化变迁中与儒释道相融和，变成了中医的一部分。

龙山是当年湘西剿匪的地方，我在这里发现了小儿科推拿专家向永生。一问背景，果然

又是非科班出身。他家五代行医，他从小就跟父亲学到了小儿推拿绝活，可避免儿童打针吃药！云游到永顺时，我终于碰了一个科班出身的中医彭振华，问他哪个大学毕业的？答曰：南京航空学院。从做航空机械改行做中医，跨度之大，令人遐想。原来他的本事也是跟巫、医双全的父亲学的。继续聊下去，我发现这又是个与向永生一样充满心酸的故事，因为他的民族医师证刚刚被县里没收了，不是因为医术不行了，而是政策突然改了。他和县里的一批行医十几年甚至几十年的老中医突然成了非法行医，真让他们欲哭无泪，只能联合起来写信伸冤。

在与这位中医闲聊时，他不经意地提到另一位靠点穴治病的人，叫李仕平。说他不用药治病更快，我顿时来了情绪，赶紧让他当场就给李仕平拨通了电话。第二天，我就坐车到了酉水河畔李仕平的家门口。李仕平和我一见面就异常热情，把我的面相一看，就开始动员我与他合作。我说你不用劝我，因为我云游到此就是来找你的。他不解，我就将和尚发给我的短信给他看，上面清楚地写着：我应到湘西的几个地方寻访民间中医。李仕平顿时大惊，说他一辈子就在这几个地方活动，感叹天外有天！

从此我住在他家看他点穴，听他讲江湖上的故事和病例。他家是个五层楼，一层猪圈，二层四间房是病房，住了几个偏瘫的病人和家属。他们都是抬着进来的，现在都可以走动了。我说我很想看如何从头到尾抢救病人，结果第三天，亲眼目睹他抢救一个急性中风的病人，并当场录像。病人已经昏迷不醒，大小便失禁，眼睛充血，血压巨高，医院表示无力回天，家属才将病人抬来。他的抢救处理在医院看来肯定像开玩笑：只用手指在病人身上点了几下，病人就当场苏醒，意识有了反应，前后不过几分钟。第二天早晨再点穴几分钟，病人已经能说话、吃饭，第三天早晨再点穴几分钟，病人就下地走路了，到这时总共累计的点穴治疗时间还不到一小时。病人一星期后完全康复出院，我第二年去病人家回访，发现她不仅没有任何后遗症，而且继续在老年腰鼓队活蹦乱跳地打腰鼓。中医点穴治病，原来可以如此简单有

效！

老李自幼习武，在湘西的河流上跟各类奇人怪杰学了不少江湖绝技，其中有武术、医术，也有巫术，他甚至向监狱里放出的国民党军统特务偷偷学习。他点穴治病的绝技就是从武术的点穴中渐渐演化发展而来的，他已经用点穴治好了很多中风导致的偏瘫和心脑血管疾病。他的病人大多被抬着进来走着出去，而且几乎全是在医院治疗无效而退出的“垃圾病人”。

回到北京，我就开始对李仕平进行宣传推广。我不仅将国内的病人，而且将美国、台湾和香港的病人陆续带到湘西，令李仕平倍受鼓舞。后来我将几十个由外国针灸师组成的国际中医代表团带到湘西考察，包括澳洲的“冲浪道人”沃利。为进一步推广点穴法，李仕平执意让我跟他学医，因为我云游未完，没敢贸然答允。后来他又几度来电催促，让我赶紧开始学点穴。我才发现自己不知不觉跨入了中医江湖。

### 春节学医

今年的春节与往年不同，我不仅云游异乡，而且开始了学医生涯。这是一种新游戏：一边学医，一边读书，一边练气功。气对医者极为重要，所以我每天早晨起床后先对着冉冉升起的太阳练气功。点穴须用手指，站桩练手指的气感，可一直要练到手指能感到呼吸的脉搏。练气是东方式的实证方式，而且必须在活人身上实证。

师带徒学医是直接临床实践中学习，中国的传统技艺几乎全是用此法传承，琴、棋、书、画、戏、武等等，无一例外。我学习的第一天就直接在师傅身上点穴，他也在我身上点，以便我体会。由于种种原因，学习进度极慢，每天真正学习点穴的时间大约只有几分钟，但我早晚跟着他在病房中临床观察半小时。这样我每天学医的时间合计也不超过一小时，其余的时间都自由支配，我比在家有更多的时间。

大年三十前一天，我跟师傅一起划船去看望一位在酉水上漂泊的孤寡老人，给他送了年货和钱。老人因高血压和动脉硬化长期头晕眼花，一位徒弟用点穴为他治好了病，不仅免

费治疗，还在过年前给他送来年货。老人热泪盈眶，久久说不出话来。他独自一人从常德闯荡到此二十多年，至今仍说一口常德话，那条破船就是他的家。老人站立船头的孤影，倒映寒水的孤舟，加上我这个孤独漂泊的心，真是一种恍惚凄美的意境。老人和我，还有我们的内心世界和外部风景，似乎就是对“闯荡江湖”四个字的生动写照。

一个月以后，我学完了点头部穴位。至于身上的穴位，师傅让我跟着他儿子们学。我和几位小伙子每天嘻嘻哈哈地互相点穴，尽管身上的穴位比头上多，我还是很快学会了，就差临床实践。李仕平教的穴位中有一部分是名不见经传的奇穴。中医有言：奇穴治奇病。我越发体验到中医之奇，奥妙所在，不仅靠学，更要靠悟！江南的山水和气候让我重新体验了儿时对大自然的感觉，湿漉漉的，充满地气，绿色中透着一股灵气，那是一种久违的亲切和感动。

大年初三，我从一辆破旧的面的中迎来了好友程迈越。他对一个从前和他一样搞投资的家伙在乡下学医过年充满好奇和热情，所以专程从深圳坐火车到湘西来看我。赶巧的是对我半信半疑的弟弟和对我充满信心的武当山道长，因为他们不约而同，正好在我第一次临床治病那天到达湘西。他们亲眼目睹了我独立点穴调理中风病人的全过程。

病人在县医院被当作心脏病治了 5 天后，病情恶化，从病床上摔下来后半身不遂，嘴眼歪斜，经邻居介绍转来这里。师傅说这病人归你治，正好考考你的学医进展。那天我穿着白大褂，比平时更像医生。经过我两天的点穴调理，中风老人的血压和歪斜的嘴眼就基本恢复正常，五天后即能缓慢行走。弟弟一直认为我四处云游是不务正业，现在他亲眼目睹了这一切，顿时又惊又喜。道长则自信地对他说，我早说了，这就叫天医命！10 天后，我点穴治疗的病人就能自如地行走了。大家开玩笑说，这个七十岁的老人就是我点穴治疗偏瘫的处女作。

面对病人家属充满感激的目光和话语，我默默地对自己说：人生充满无常，但也充满神

迹。我们既是人也是神，既是佛又是魔。一切在乎一念！于是我比病人和他的家属更加充满感激！我感激他们，感激上苍，感激一切！

一旦出现瘫痪病人，家庭的和谐就被破坏了。若点穴能治好瘫痪病人，不也在搞和谐社会吗？不打针吃药，用一种祖宗留下的手法解除痛苦，救人一命，不亦乐乎？若在瘫痪前就点穴消灭高血压和脑动脉硬化，岂不更好？点穴的感觉像艺术创作，充满了美和善。而且，与吃药、手术相比，点穴的风险小得多。如果用点穴让那些长年吃降压药的病人摆脱对药物的依赖，多好？西药之于人体，就如同农药之于庄稼一样，有效，但也有害，所以应适可而止。点穴之美，就在于它不用药，而且有疗效，是个真实不虚的自然、环保疗法。

### 拜师朱增祥

从湘西回到北京后，我经常为朋友治疗头痛、失眠和心脑血管方面的疾病。我很快发现：各种莫名的痛症很普及，过去的老年病正在变得年轻化，疼痛部位更多样化，涵盖腰腿、项背、肩膀、手腕、肘、踝等等，白领阶层大都有不同程度的此类痛症和不适。究竟有没有一种疗法能简单有效地治疗这些发病率很高的痛症呢？

就在这时，我见到了在香港美林证券工作的朋友郑杏娟。她得知我在云游学医，就送给我一本书《错缩谈》（即将以《筋长一寸，寿延十年》为名在内地出版），说这是有关中医的，封面是一张慈眉善目的老人照，他就是作者朱增祥。书的名字很怪，读进去才知道“错”是骨头错位，“缩”既筋缩之意。该书对人体痛症的病因有了一种全新的解释：长时间不变的姿势不仅导致筋腱萎缩，而且形成骨头错位，这种细小的筋缩和错位用CT扫描等仪器看不见，却造成了各种莫名的病症，而其中最显而易见的是头晕、胸闷、颈椎痛、腰痛、手腕痛等等。

书还没读完，我已经对朱大夫肃然起敬，等通读了全书，我已在期盼着早日见到作者。因为书中介绍的疗法和疗效都堪称神奇，西医对此全无概念，连中医对此也未曾有详细记载。不仅如此，作者的风格与个性也很合我的口味：手法外治、化繁为简、立竿见影。全书没有

过多的理论，基本上是医病分析，颇似现代案例教学法。其中一部分是他自己写的，一部分是他的患者写的。他的疗法治疗电脑综合症有奇效，而此病正是全球增长最快的病之一。

纵观全书，最令人难以忘怀的是朱大夫治疗痛症的效果和速度。很多四处求医无效后来到他这里的患者都被他在谈笑间治愈，所化时间少则几分钟，多则半小时。而他所用的疗法并非我们熟悉的推拿、按摩和针灸，而是正骨和拉筋。正骨即调正骨头，拉筋就是将人体内萎缩的筋拉开。病人通常会带来一堆各种医院的报告、诊断书，可是他一般不看报告，而是以病人的主述和亲自观察为依据，常常还没等病人反应过来，病已经治好了。

病人在治好病后的第一个反应往往是不相信，因为这种结果与他们多年所受的教育和看病经验太不相符。但症状的确解除了，所以又不得不信。朱大夫经常叮嘱病人勿需复诊，自己在家拉筋就可康复，这样既预防、自救，又方便、节省，最符合中医的原则。但这与很多医生希望病人多次复诊以便多赚钱的套路完全相反。病人若执意再来，他会说：你的钱没地方花吗？如此医术和医德，实属罕见。

对于这样一位神奇的朱大夫，我自然神往之。我赶到香港，向郑杏娟表达了拜会朱大夫之意。她心领神会，马上热心举办家宴邀请朱大夫和我赴宴。仿佛冥冥之中自有定数，我和朱大夫居然一见如故，谈笑甚欢。他对我云游深山的学医法非常认可，认为此乃正道，只要治病有效，英雄不问出处。我当场向他示范了我的点穴疗法，他也当场向我传授了拉筋、正骨疗法。后来我再次去香港，他连续两天到住处来看我，既热心给我的朋友治病，又给我当场示范、讲解。我一直不明白，我究竟何德何能，受朱大夫如此器重？朱大夫说，这叫有缘千里来相会。就这样，我终于如愿以偿，成为朱大夫门下的弟子。

那次从香港回到北京的当天，就有朋友抱怨腰背痛。我当时笑着说，这不是天赐良机么？并声称用刚从香港学的绝招马上就可搞定。说完就用朱大夫教的拉筋法和正脊椎法给他治疗。大家还以为我吹牛，我让他躺在椅子上只拉筋几分钟，其痛感立刻减轻。然后我用朱大

夫的手法在背后为他调整腰椎和胸椎，只听胸椎的两节"咔嚓"响了两声，说明错位的骨头已经复位，他的痛症当即全消，皆大欢喜。

在此后长达几个月的时间里，朱大夫几乎每天给我一个电话，无论我云游到峨眉山、青城山还是西藏、东北，他的电话都源源不断。我想我这一辈子从来没有如此密集地与人通过这么多长途电话。

## 临床学针

我与针灸有缘，但一直未动手尝试。我的第一个针灸老师是煤炭总医院中医针灸科主任张世雄大夫。三年前，一位澳洲学中医的学生跟张大夫临床实习，我当英文翻译，每周三次跟着张大夫，看他望闻问切，然后取穴、扎针、拔罐。由于张大夫是针灸界的著名专家，医术高超，凡是他当班之日都人满为患，令我对针灸的魔力更有直观感受。当翻译有个好处，就是不得不听懂双方的语言并说出来，这样我被逼比实习生还要认真仔细，渐渐对针灸的兴趣越来越大，干脆拜了张大夫为师，经常到他家讨教。

几乎在认识朱大夫的同时，乐后圣给我引荐了另一位民间针灸高人杨真海，他除了有家传的针灸技法，还有用点穴治疗弱视、近视、老花眼等各种眼疾的绝活。老杨是乐后圣在一家医院的走廊里发现的，他就看了一眼老杨仿佛就看清了他。老杨和我至今也不知道乐后圣究竟用怎样的目光发现了我们与中医乃至我们三人之间的奇缘：乐后圣、杨真海和我，居然都是湖北老乡，而且我们三人老家的距离都不过三十公里，都在一个叫刘家场的古镇赶集。三人在老家彼此不识，却因为中医在北京走到一起。

老杨长的清癯，最醒目的是那满脸的胡子。一问，居然和我留胡子的原因一样，都是乐后圣指点的结果，因为"道人要有道像"。老杨虽然是民间高人，但也是科班出身，不过他在大学学的是地质，一辈子都在搞探矿。他父亲是鄂西山区的一名针灸高人，想在临终前将针灸绝活传给后人，但没一个子女原意搞针灸。老杨正好赶上单位解散，于是回到家乡，在老

爸去世前扎扎实实地跟着学了一年。没想到一发不可收拾，他不仅学了针灸，而且连算卦和风水都一起学了。古人曰：秀才学医，笼中捉鸡。老杨既有老爸的绝活相授，又有读书的理论指导，自然进步神速，很快就纵横南北，开馆行医了。因为疗效显著，找他的病人不得不排队，而他自己也经常诊所忙到半夜。

与老杨的相识，我也只能用同一个词来形容：一见如故。我们第一次见面是在他和乐后圣见面的那家医院，一共只有十几分钟，因为那天我得赶回湘西。从湘西回来第二次见老杨，他说乐后圣建议他和我一起云游，我一听云游就来了神。我说出发前正好可以向他学习针灸，他说也想跟我学点穴治疗中风偏瘫，大家一拍即合。老杨也是急性子，二话不说，当即邀我住到他家，这样一边看他治病一边学针灸，我也将点穴治疗偏瘫之术与其交流切磋。

以前看扎针是外行看热闹，自从用点穴治病后，我开始对针灸和其它外治疗法格外重视。看了几次老杨扎针，我拿起针就在自己身上扎开了。那些认为经络没有经过实证的人用针在自己身上一扎就知道经络是否存在了。什么是酸、麻、胀、痛？什么叫得气？针感往那条经络走？所有这些在自己身上一扎就知。这也是一种实证，自己有病就扎针治病，没病就扎针保健。老杨扎针时用了个小小的塑料管套住针，用手把针一弹或者一按就进了皮肤，痛感比较小。老杨的针法特点是，取穴远离病灶，而且用针少，如果能用一根针搞掂，就不用两根针。

我就这样一边跟老杨临床学，一边治疗身边的一些朋友。我的第一个病人是家里的保姆。她多年来一直腰疼，我问医院诊断结果是什么，她拿出诊断报告，上面写的是“肾囊肿”。那时我正在读一本针灸书《一针灵》，就开玩笑说：我只用一针就可以搞定！她被病痛折磨了很久，几次去医院排队看病的经历都像恶梦，所以她很痛快就答应让我治。我顺手从书上找到一个穴位在她身上扎了一针。说来也奇，顿时她腰就不痛了！当时她还以为是幻觉，说刚才稍微腰一弯一扭就会痛，现在怎么不痛了呢？又说吃了这么多年的药，医院治了这么多次



都没好，你不可能几分钟就治好了。我问为什么？难道你不相信自己的感觉吗？她说感觉的确不痛了，可是这不符合科学啊！

我一听懵了，又是个相信科学而怀疑感觉的人！我说你可以观察一段时间再说，结果几个月过去了，她的腰从此再也不痛。

## 蜀山学艺

新的云游地点是四川。乐后圣说：你们这次最好是三人结伴而行，除了你和老杨，还应叫上武当山的曾道长，他对寺庙的规矩熟悉。他还说我们在路上一定会有奇遇。道长一听心花怒放，立刻赶到北京与吾等会合。我那时已经能点穴治疗，并刚刚跟朱大夫学了拉筋和正骨治疗错位的手法，老杨的特长是针灸，曾道长专门算卦、看风水，我们计划一路上互相参学，免费给人治病、算卦。

我们到成都后首先拜会了我小学时代的同学周普富，我们已有三十一年未见，对彼此的变化自然唏嘘一番。但更令他感慨的是我留洋回国后反而变得“更土”，迷恋中医并为中医而云游。为了表示对我们的支持，他专门派了一辆车送我们进山出山，因为我们的云游之地全在成都周围的山川。

我们先去双流应天寺拜见一位 104 岁的老方丈。方丈坐在椅子上，处于恍兮惚兮之中，见我们远道而来，说定有缘分，就为我们开示讲法，他谈古论今且充满幽默，中心意思是说道必定在心中求。我们在庙里吃了顿斋饭，就开始为庙里的工友治病，其中两位患肩、腰痛，老杨为其中一位扎针，病好大半。我建议给两位都试试朱大夫的拉筋法。老杨同意，于是我们在庙里摆开两条长凳开始拉筋。这是我们三个第一次共同验证拉筋的临床效果。结果两位的痛症当即消除，拉筋在云游中初显奇效。老杨兴奋地说，这一下就省去了几口针！

次日，入大邑雾中山。刚出川西平原，就见山色黛翠，层峦叠嶂。快到接王寺的山路上，我们突然看到路边巨大的路牌上写：道教发源地——鹤鸣山。这真是个意外惊喜！原来这是

张道陵当年以五斗米兴起道教的源头。车过鹤鸣山之后在山里开了约半个小时，此刻已经细雨纷纷，雨中山色愈加朦胧、湿漉。在一个山坡的拐角处，我们看到一个不起眼的小路牌，上面写的正是乐后圣为我们指明的目的地——接王寺。

车停在路边，我们在细雨中拾级而上，曲径通幽，终见古刹。一僧人领我们穿堂过厅。在一间廊屋下，我们看到几个六七十岁的老人正围着一位年纪更大的老僧，矮小的个子，清癯的面庞。一问，他正是我们要找的九十八岁的主持果章法师。他一听说我们是专程从北京赶来的，立刻招呼手下人安排住下。吃完饭摆龙门阵时，刚才围着老法师的那些老人听说我们会治病，马上就把他们的病如数家珍报来。我们开始治病，临床记录如下：

康女士：患美尼尔氏综合症，头晕目眩，而且有膝关节炎、腰肩盘突出、颈椎右转受限，即使两人扶也不能下蹲；舌诊：舌周边齿痕巨大，暗紫，苔薄；

先由我为其头部点穴，头部眩晕立刻缓解，老杨再为其扎了三针。其头很快可以右转，疼痛消失，整个头、眼完全轻松；再给她拉筋，结束后起蹲马上好转，我再用手法为其正骨，胸椎响了数次，她当即起蹲就不用人扶了；次日继续拉筋，并正其颈椎，效果更好，颈椎右转自如；

王女士：右臂不能后举，三角肌疼痛，头痛，胃胀；

先拉筋。拉筋的同时在其膝内找到痛点，点穴，胃痛立刻减缓大半；然后在脊椎上为其正骨，其胸椎响两声，起来后立刻感觉人清气爽，头痛、胃胀全消，惟右臂还剩下一个小小痛点。此时老杨再补一针，症状全消。

吴先生：膝盖僵硬、剧痛，已经几年不能下蹲，上厕所都需要工具协助。

他的膝盖病最严重，我建议重点拉筋。在门框上给他拉筋时，他地上的一条腿高不着地，上举的腿弯曲的厉害，说明筋缩严重，稍稍一压腿他就疼痛难忍。尽管他痛得满头大汗，但仍然坚持让每条腿都拉足了十分钟。他忍受的痛苦是我给人拉筋以来所见最大的一个，但是

疗效也是最好的，简直如同奇迹：他当场就可以下蹲了。老友们都为他欢呼喝彩，果章老法师也笑得合不拢嘴，大赞行医救人是行菩萨道……

老吴身上的奇效，让我们理解了为什么朱大夫经常给人治过一次后就让他们不用再来，因为拉筋可由患者在家里自己完成，既省时又省钱，还培养了养生防病的习惯，将疾病之因消灭，自然不会有疾病之果！这不正是《黄帝内经》和中医所弘扬的"道"吗？

### 佛道兼游

幽静的寺庙和佛像旁边很适合治病救人。走廊和廊柱成了我们实施朱大夫拉筋法的场所，以后在各个寺庙里我们如法炮制。接下来的日子里，我们把庙里有病的员工都治了。

老杨和道长也意识到拉筋效果，因为拉筋将可能排出的疾病和障碍预先排出或减缓，这对后来的针灸更有利。在此期间，朱大夫照例每天打来一个电话，询问我们的进展并予以指导。他问我们是否将治疗过程拍摄下来，我说用相机拍了，他说这不足以说明清楚，最好用录像机拍摄。我正好有件急事须返京两天，于是从北京回寺庙时带来了录像机。从此我们的云游和治疗过程都尽量被拍成了录像。

治完庙里的人，我们还到附近的开化寺，给果章法师的师兄果超法师治病。这是位 101 岁的老人，他和果章法师早在 1949 年以前就是峨眉山上的和尚。如今他住在被拆旧屋的黑暗角落，虽体弱不便行走，但脉搏宏大稳健，思路清晰，只是略有咳痰。我为他的头点穴治疗时，才发现其头几乎成了一个头骨，有骨无肉，头盖凹凸不平，十分奇特。这时道长突然说：头骨顶上是一朵莲花！仔细一看，他头骨上的凹凸之形果真是一朵覆盖头顶的莲花！这是我见到过的最美的人体头骨雕塑，一定是佛的杰作！稍息后，我再点其后背、前胸与双腿。他对穴位极为敏感，大约是长期打坐修炼之故。随后老杨在其脾经及肺经上点穴。果超法师一直闭目养神，不断口中称是，为吾等讲经说法。我记得他最重要的开示为：不做坏事，连坏念头也不可起。善哉！

按原先的计划，我们的下一站本是青城山，但既然云游，也就一切随缘了，所以离开接王寺，我们就先住进了鹤鸣山道观。在此期间，我们一边看里头的道人打太极，一边读书切磋，还与主持杨明江就弘扬中医进行了一番长谈。自古医道一家，所以杨会长已经多方努力，培养、招纳中医人才，不久就会在道观内开一个传统医馆。他还送给我们几本鹤鸣山道观编写的刊物《道源》。我们从刊物上又发现了一个养生修道的百岁道人张元堂，老人的修行地就在大邑境内的川王宫。大家皆心向往之，于是我们继续随缘，坐大巴到县城，然后租车到了群山环绕的川王宫。

这是一座纯木结构的古老建筑，里头雕梁画栋，从里到外都是个造型奇特的艺术品。一到宫里我们就受到卓道长的热情接待。晚饭后卓道长带我们拜见张元堂大师，听其摆养生之道和往事。张元堂平易近人，淡泊名利。他说父母在他小时候请人算命，曰其活不过四十二岁，再找另一人算，结果依然如此，说除非出家，命才可改。张遂于十六岁那年退学，在汶川漩口镇黄龙观出家，拜张永平大师为师，学道教仪规、经典，贯通鼓师、高功法要，堪称“全挂手”，解放前多次参加为期四十九天的万人大醮。

次日下午我们在川王宫后面的水库散步观景，顺便走进了山坡上一座三教合一的庙，里头挤满了拜庙的老人。听说我们是行医的，立刻有几个人过来让我们治病。我先给一位老太太点穴治疗头痛、耳鸣，效果不错，马上又来了两位腰腿痛的老太太，于是我们找来条凳实施拉筋。一个老头在旁边帮忙压腿，他见老太太的腰腿痛在拉完筋后立刻缓解，主动提出一试。他的毛病是大腿和膝盖痛，所以下蹲困难。但他膝盖很难拉直，另一只脚亦难落地，痛得直冒汗。但他治病心切，所以咬牙坚持。结果奇迹出现了：他再起蹲时已毫无困难，大腿、膝盖的痛完全消失。老人高兴得眼泪都出来了，不停地起蹲，仿佛他这辈子再也没机会起蹲了。这时老人向我透露心曲：他已经八十一岁，被这病折磨了半年，花了几千元药费还不见效。他说这次拜佛没白来。

我们虽然累得汗流浹背，但感觉神清气爽。我知道，我们一路云游中，最大的享受还是治病。

### 青城山之痒

青城山道观很多，但大多成了旅游之地。我们直奔青城外山的药王庙，只因它与医药相关。曾道长是道家的人，每遇道观都由他先去开路。他很快回来报告说我们可以入住了。当家的董道长是位坤道，她热情安排我们入住。这是个简朴的道观，远离青城山的旅游路线，游人稀少。此庙为纪念药王孙思邈而建，有孙思邈之墓，建于唐代，毁于明末清初之乱，1933 年被人发现旧址重建，文革期间再度被毁，1993 年重建。

刚安顿下来，我们就开始为道观的工友看病。先治一位老大妈，她患高血压引起的头晕和十指关节痛，老杨指示我在涌泉穴上扎了一针，然后由他在其头颈部点穴、推拿，我在其双臂、双手上点穴，头晕、十指痛症状很快消失，惟剩右手小指继续痛，在脚上相应穴位扎了一针就好了。

主持本不欲治其病，见状也要求治其慢性咽喉炎，老杨给她扎针，疗效显著，于是她萌生了学医念头。我们立刻予以鼓励，说她既是道人又在药王庙，中医就应该是她的专业。一位重庆来的退休女士因膝关节髌骨破裂导致行走、下蹲不适。这次我们什么也不用，只用拉筋。她已经多年到处求医无效，本不做什么指望，没想到拉筋后当场见效，不适之感消了大半。此时再治疗其肘部痛症时，针灸则立见奇效。

在药王庙的日子，曾道长的风水和算卦特长也得到发挥，给来往的香客免费算卦。主持见状，又萌生学易算卦之念。鉴于药王庙与中医的关系更紧密，我们建议她还是以学中医为主，否则时间不够。

我们住的屋子阴暗潮湿，厕所毫无封闭措施，被单常年不洗不晒，让我们深受蚊虫之苦。蚊虫一多，天气又闷热，人的火气都上来了，就连曾道长这样的修行人也变得古怪了。他早

晨四点半就醒了，抬手就把灯拉开。灯在头顶，刺人立醒。吾曰：门外有灯，为何开室灯？

答曰：吾已醒，故开！然后出门洗漱，留着刺眼的灯。吾只得起来关灯，并替他开了走廊灯。

他返来后，在屋里屋外忙碌不已，进屋后再次打开室灯。没辙，只好起床。那时天刚蒙蒙亮！

老杨每天起床后必蹲厕所，此乃肠道功能优异之特征。然今日他很快就跑回来抱怨说，实在无法在厕所下蹲！问其何故？答曰：蚊子实在太嚣张！赶都赶不走啊！原来臭气尚可忍，蚊虫之叮咬却无法忍！其实真正的袭击还不在厕所，而在蚊帐内，因为我就被小虫子不断骚扰，叮出一些比蚊子咬得包还小的红包。

到了下午我浑身越来越痒，脱了衣裤才发现，昨夜被虫子咬得那些小包，都变成了樱桃大小的鲜红大包，奇痒难忍，而且满身开花，我干脆让他们用相机拍下来。我在血海、百虫窝和曲池上扎针，也只能短暂止痒，晚上依然难熬。老杨说三棱针刺血后拔罐可止痒，我当即要求一试，可是庙里的一堆竹火罐里只有两个可用，于是我让老杨把我扎得痛快，拔得血糊，仿佛云游之目地在于亲身体验其痛、其痒、其效、其速也。记得在一本下乡知青的传记里读到，文革期间，东北建设兵团的荒野大蚊子剧毒无比，有一天批斗了一个右派，斗完后干脆把他捆绑起来放在旷野上共蚊虫叮咬一夜。第二天那人一命呜呼，其状惨不忍睹。蚊虫毒乎？人更毒也！

我们在庙里遛达时，发现庙墙上贴着一张关于每年一度药王山庙会的简介，即每年在药王孙思邈生日那天全镇以此庙为中心搞庙会 and 游行。老杨一看那日期就乐了，当时就找来董道长问，这日期是药王的生日可否当真，人家说那还有假？老杨顿时得意地说，那也是我的生日啊！我们笑曰，看来你是药王转世无疑了！可是你现在怎么只用手法治病而不用药了？老杨叹曰，“现在假药太多，所以干脆洗手不搞药了，转而专攻手法外治，这叫回归中医的源头！”董道长说，怪不得你治病这么厉害，原来和药王这么有缘哪！老杨当即表示，每年的药王庙会他一定到此免费行医。

我们本欲以此为基地，再进入青城山后山寻访一位百岁太极拳高人，可惜此人去了成都青羊宫，我们只好向峨眉山出发。

### 峨眉中医缘

按照乐后圣的指引，我们先到峨眉山的中峰寺找一位百岁老僧通勇法师。到那里后却发现只有几位留守的和尚，而且此寺根本不对外开放。我发短信给乐后圣，他回短信曰：“哦，那可能离开了，你们就在这座古佛道场与时空对话，展望未来吧！”

我灵机一动，干脆先跟守庙和尚对话，说我们出来云游是学医求道的，问他们可否推荐一个可以接纳的去处。他们说佛寺里没有专门搞医学的，我说有养生之道、会武功也行啊！于是他们推荐我们去一个偏僻的寺庙，叫息心所，那里的主持禅定法师武功好，而且皈依佛门前是青城山的道长。我们一听顿时大喜！只是天色已晚，我们找了一家农家院住下，准备第二天登上息心所。

第二天中午，我们终于在细雨朦胧中登上息心所。负责接待的人是一位高大、祥和的中年人，他一句话也不问我们，就直接安排我们去饭堂吃斋饭，说不用付钱。我们吃完饭说要见定禅法师，他说法师去了鹤鸣山。我们一听就晕了：这不是与我们擦肩而过吗？不过他说法师可能明天就回来，我们可以在庙里住下等他，不用缴费。那些路过的香客在此吃饭、住宿都要付费，不知为何他对我们三人要如此优待？

次日中午，我们终于在息心所的大门牌匾下见到了身披斗篷的定禅法师。他是一个身材高大、气宇轩昂的男子，圆形的脑袋，眉宇间透着一种坚毅和慈悲。我们一谈就投缘，原来他也有过云游经历，为了习武，武当山和神农架他都去过。后来跟道人学武而在青城山入道，但因缘使然，最终皈依佛门，发愿在息心所为闭关修行之人护关。因为他发了护关的愿，吸引了各地想闭关清修的人。定禅用手给我们一指，离此不远的地方，就是南怀谨当年闭关修行之处。

见面寒暄之后，定禅先忙于寺内事物，约好晚上叙谈。他晚上如约而至，一谈到云游求道和修身养性，大家彼此惺惺相惜。我们一边聊天，老杨一边开始为定禅治疗颈椎病，他颈项左侧痛，且扭头受限。这次老杨发挥浑身解数，只在额头上用了一针，其余全用手法，既用了治疗眼睛的点穴法，又用了专治颈椎的推拿法，疼痛立刻大为缓解，扭头受限也解除。定禅大悦，正当大家谈笑甚欢之时，进来了一群闻讯赶来的香客，要求治病。有急性脚扭伤，有腰膝痛症，也有感冒鼻塞。我和老杨当场开始治病，一人治一个，一个接一个，大部分病当场就治好了，其余的病痛亦减缓。

寺庙的早晨六点敲钟。次日晨起，我们刷牙时已经被要求治病的香客们围住。我们匆匆吃完早餐，立刻投入治疗。我那时正对治病上瘾。曾道长说按我的运程推理，此刻我上手治病一定治一个好一个。之后果然如此，一旁观看的人啧啧称奇。我和老杨忙不过来，连曾道长也上了。那天究竟治疗多少病人我们也不可能记得，只能回忆当时的情形：屋里、屋外、窗口都挤满了人，两间屋子共五张床位用于病人卧床正骨、扎针，屋檐下的柱子边摆了五六条长凳供拉筋。我翻开当时的治疗日记，上面的记载是，“一大群老太太彼此帮忙拉筋，效果奇佳，定有神灵护佑！”

每到晚上，当老杨和道长躺在床上吞云吐雾的时候，我就开始记录当天治疗的病人、病情及其所用的手法和穴位。归纳起来，各类痛症占绝大多数，从头痛、肩颈痛、腰痛，到胃痛、胁肋痛、大小腿痛、肘痛、膝痛、踝关节痛、脚趾痛等等，五花八门全有。

也有个别效果不明显的，比如老妇两名、中年妇一名，三人皆嗓子不适，沙哑，取鱼际穴针，其中两名症状立缓，但 70 多岁的老妇效果不显，再换成天突穴扎针，效果也不好，说明此等顽疾还有其它因素制约，加上此病已有二十多年，不易一次见效。我们云游治疗的临床经验表明：90% 以上皆有立竿见影之效。

道人奇人



既然来到峨眉山，理当登上金顶。从息心所到金顶来回约 50 公里，我们计划早晨 7 点 09 分出发，下午 6 点赶回。从息心所至雷洞坪，沿途多为拜佛的老人、背货的挑夫及年轻学生，这是真正的登山路线，没有公路，亦无索道。

我们一路走过初店、华严顶和洗象池。他俩上山路上后很快就饿了，我建议登上金顶后再吃饭，遭到拒绝，为此还发生了一场争议，连老杨都认为不吃饭能量不够，因为不符合科学。尽管我有充分把握登上山再吃，但实在拗不过“科学”，只好随缘。他们通常吃得比我多，还吃肉，却饿得比我快，我吃得少，还基本上吃素，却极不易饿。关于吃，我实在有太多的发现，比如：大部分人吃的大部分食品并未转化为他们指望的能量和营养，而是变成了一泡泡屎和尿，并形成了体内的垃圾而使人变肥。有的营养不仅没养身体，反而滋养了各种疾病。因为那些包、瘤、脓、癌、炎症、三高等等，也都得靠人吃才能茁壮成长。

在路上休息时，我们随便问了两个登山老人的年龄，男女皆 78 岁。在挑夫中有两个妇女，与男人一样背着 200 斤的铁瓦在山路上艰难行走，令我们感慨一番。由此想到一路的治疗效果，似乎治疗乡下老人时效果更明显，大约是因为他们对中医有信心，而且长期从事体力劳动，少吃西药，故心智与肉身都与自然疗法更和谐。城里人正相反，他们因为毕生受的教育而更相信西医，公费医疗又让人容易将药当点心吃，既然可以报销，不吃白不吃，吃药成了一种奇怪的福利，不知不觉反遭其害，被公费送进医院，推上手术台，有的领导还因为吃名贵的进口“高级药”，成了西药试验品。

下山时为赶上晚饭，我们三人不得不加快速度，各自狂奔，约好回庙见。我最先抵达，刚好赶上庙里六点的晚饭。吃完饭我就洗澡、洗衣，若再不洗衣，那件长裤就没法穿了。这时我被定禅法师叫去治一批新病人，包括常来此地捐资的居士和几个刚返回的法师。定禅见外治疗效这么好，除了几根针之外无任何仪器，就对此感慨一番，随后大家就此摆开了龙门阵。峨眉山每年的医药花费不少，惟有中医治病成本最低，所以定禅感觉应该在峨眉山建立

一个传统中医馆。我们当然乐见其成，并表示一定会鼎力相助。但愿机缘早日成熟！

离开息心所那天，我们终于见到了定禅法师多次向我们提起的云游道人肖老道。定禅本是僧人，但从前也在青城山修道，故与道也有缘，其禅修之地亦对道人开放。肖老道就是与他有缘的道人。他个子瘦小，发披肩而顶秃，湘南人，当兵时就爱读传奇仙书，退役后云游四方寻仙访道。峨眉山在文革后还没开放之前他就云游到此，并禅修于峨眉山的白龙洞。他在禅卧时感觉体内有龙，头发胀。见到肖老道真让我们大开眼界，进一步领略了何谓清修、云游。兹略举其奇异之处：

- 1、他至今从来没为谋生挣过钱，惟有一次在一道观帮忙做事，道观给了 200 元；
- 2、几十年来居无定所，多住山洞、茅棚，几件简单行李即是其家；
- 3、除身份证外无任何证件，连道士证也无，人曰其冒充道士他也从不解释；
- 4、十几年来基本不食，其辟谷可以做到数月不食，吃与不吃都随心所欲；
- 5、全然清修，已去过可以寻到的所有修炼之地修行，包括三山五岳和武当山、终南山、崂山、茅山等传统修行地，以及神农架、昆仑山、喜马拉雅山等艰险之地。

令我意外的是，我和肖道长缘分不浅，在来年云游峨眉山时再度不期而遇。他非常重视这一缘分，给我介绍了另一正在云南云游的中医奇人。此人更绝，当即从云南赶到四川来与我结缘。于是我们三人皆改变各自计划，肖道长居然打破其独行惯例，与我们结伴而游终南山访道、采药。而这位中医奇人也让我领略了中医的神奇支脉——隐医。那是后话。

### **在伏虎寺治病**

伏虎寺在峨眉山的山脚下。我们跟着息心所厨娘下山，转了两次车到达伏虎寺，为的是给这位厨娘的老母治病。因厨娘的妹妹在伏虎寺当尼姑，哥哥也在寺庙工作，故为其母在伏虎寺附近租了间屋子，以方便照应。老人的病较重，属风湿性关节炎，浑身关节都痛，膝关节、手脚关节都变形，走路只能迈小碎步，臂不能伸举，连伸到脖子挠痒都不行，因吃饭、

入厕都很艰难，夜起多次，小便频繁，曾失禁，所以情绪低落绝望。

按照我们的治疗方案，先让老人拉筋，然后整脊，结果胸椎共响了 5 下，颈椎两侧都有响声。最后扎针，先是老杨扎，后来老杨指挥我动手，在右肘、右膝、右脚的相应穴位和痛点全面下针，她全身几乎没有不痛的关节，几乎十二经络全部都扎了针。当天的疗效显著：双手可以自然高举，肩、肘痛消失，手腕痛减轻，手可任意伸至头、后颈挠痒，腰、背痛减缓，迈步变得大而稳，与治疗前的愁眉苦脸相比，老人终于露出了笑容。

回到伏虎寺，按约定给两位尼姑治病。与老人的风关节炎相比，现在感觉治疗容易了许多，因为这些头痛、项背痛、胃脘痛、腿发麻之类的常见病几乎一经治疗都当场有效。我们依旧先拉筋，后正脊，然后扎针。如同往常一样，疗效一传出，来看病的人渐多。次日上午，更多尼姑成群结队来看病，后来连寺庙主持也来了。整整一上午，我和老杨忙着治病，道长忙着算卦。尼姑们绝大多数患的是痛症，与当地老百姓病症类似。此次蜀地之行，让我们对当地潮湿的气候有了更深刻的认识：山里常年潮湿阴冷，故关节炎和风湿病成了最常见的病种之一。

下午我们继续为那位老人治风湿性关节炎。她已较昨日明显好转。迈的步子大了一倍多，气色和精神都明显好转，笑容可掬的面目与初见面的苦愁之象判若两人。她的手臂已经能举过头，此前还举不过肩。拉筋之后，针法以右边为主，肩、肘、膝、脚都扎，因脚已水肿很久，拔针后先出血，然后渐渐流出液态物质。针后再灸之。由于种种原因，灸比法被国人抛弃得更远，其实灸之疗效与针同样神奇，不过现在人们没有耐心灸了。我曾鼓励几个便秘的女人自灸腹部，即绕着肚脐及其上下左右灸，灸红为度，只坚持了一个星期就有显著效果，决非那些泻药般的减肥茶可比。

第三天上午我们依旧在寺内给尼姑和工友治病，下午治老人。此时老人的病情又有进一步改善：起夜从每晚 7 - 8 次下降到 3 次，迈步更大，手臂可更容易伸举至脑后，膝盖和脚

的肿也消了许多，精神明显好转。我们的治疗原则不变，仍然按拉筋、针、灸为顺序。可惜我们只待几天就走，如果峨眉山有一个传统中医基地该多好啊！

按计划，我们本应与香港友人在成都会合，再跟西藏类乌齐的活佛蒋杨钦哲索甲共赴西藏。但他们日程改变，我们的计划也只能随缘。从峨眉山回到成都，我们住进道家的青羊宫，以便拜会我们在青城山没见到的太极高人。不巧，他已经离开了青羊宫。这是我们第二次与其失之交臂，只得随缘。

我以前在广州结识的道长何云飞介绍我们认识了青羊宫里的高道长。晚饭时高道长请来青羊宫主持陈明昌做东，在青羊宫自家的素食店晚餐。主持很羡慕吾等闲云野鹤之状，哀其刚刚垮掉的道教音乐公司，曰目前正在善后。

饭后他们俩出去买烟，吾独自漫步空寂的青羊宫庭院，在混元殿前记下了其楹联：

道德先天粉碎虚空归一炁，清静无始揭开混沌无二家

**手法外治——不仅治外科病**

一般人理解的中医总是号脉开药方。其实用手法治病也是中医，而且是更容易学。若望文生义，以为外治只治疗外科疾病，那是西医。西医外科的确只治疗外科疾病，而中医外治则内、外、妇、儿、五官等科统统都能治。中医外治虽然用的是手法，启动的却是人体内部的药库，因为不需用外药输入肠胃、血液，避免了药作用于血液和脏腑的毒副作用，也免除了买药、煎药、服药的各种麻烦。当然，有些病用内外治疗相结合疗效更好。

我重点介绍大家不太熟悉但却有效的几种疗法，即拉筋、正骨和几种保健方法。大量临床经验表明，多数常见病仅用拉筋、正骨和点穴就可搞定。如果加上针灸，则治疗范围更广。即使用其它疗法，仍然可以用这些方法配合。处于亚健康状态的人经常使用这些疗法，有很好的保健功能！除正骨需要专门训练外，其它疗法任何人都可以自学自用。

可以用外治疗法治疗的典型病分类如下：

各类痛症：腰椎间盘突出、颈椎、肩周、腰、胯、膝、腿等等；

情志类疾病：失眠、头痛、头晕、烦躁、抑郁症等等；

心脑血管病：高血压、脑动脉硬化、头痛、头晕、脑出血、脑梗塞、脑血栓、脑瘤、脑积水、美尼尔氏综合症等等；

妇科疾病：痛经、月经不调、乳腺增生、子宫肌瘤、色斑、更年期综合症等等；

其它疾病：脾胃病、肝肾病、肥胖症、甲亢、肝胆病等等。

"地毯式轰炸"和"精确轰炸"

一般的身体痛症，先用拉筋最灵，辅之以正骨，尤其是腰、胯、腿、膝、肩等有活动关节之痛；如果是心脑血管方面的病，如高血压、脑动脉硬化、头痛、失眠等症，则主要用点穴，辅之以其它疗法，也有部分头痛症状能用拉筋法解决。因为点穴较复杂，我以后会用单独详细介绍。拉筋和正骨二法，吾称之为"地毯式轰炸"，因为能大面积清除身体内已出现和尚未出现的痛苦，它不像点穴那样直接涉及经络，所以简便易学；其诊断过程也是治疗过程，凡拉筋的痛处说明筋缩，但筋痛时也在被拉柔，凡骨节有异响证明有错位，但响声也说明错位已被复位。许多久治不愈的痛疾可能在几分钟内就解除。

拉筋比正骨容易实施，而且非常安全，所以拉筋是大家学习的重点，也是最好的入门法，男女老少咸宜。有一次，一个朋友的母亲腰痛、膝痛、胸闷，不能完全下蹲，我当场指导她拉筋十分钟，果然下蹲改善许多，我再为其正骨，腰椎、胸椎响了三声，她起身后顿时感到胸闷消失，下蹲亦进一步改善。我叮嘱老人在家继续每天拉筋，一个星期后，朋友来电话说老人起蹲已完全正常。

如果拉筋、正骨实施完毕患者还有某部位疼痛，就可以用针灸。针灸之神奇，只有在使用之后才深有体会，而且越用越神奇。我将针灸疗法称为"精确轰炸"，对于大部分身体的痛症，针灸可以寻经络而治，就如同导弹精确制导。世界各国凡从事针灸者，对针灸止痛效果

已有公论，但个人精确到什么程度，全在个人的修炼。

把中医外治说得这么神，是否在胡吹？首先声明：天下没有包医百病的疗法。但如果让拉筋、正骨和点穴、针灸等中医外治法相结合，其治疗范围基本上包括了绝大部分病。中医和西医治疗疾病各有优势，结果取决于个人的偏好和缘分。但若是治疗痛症，我敢笃定地说：中医有很大优势，且副作用较少。

由于国情和体制等原因，病人总是先让西医以各种疗法折腾个够，实在没辙了才来找中医，可惜现在中医院的中医已经跟西医雷同，于是人们在治疗无效后再找民间中医。即使在中医疗法中，绝大多数人也是先找人开方抓药，都没戏了再试其它疗法。所以民间中医，尤其是擅长外治的民间中医接手的病人，大多是被医院和正规中医淘汰的"垃圾病人"，他们往往错过了最佳治疗期，而且可能在以前的治疗中搞出一堆新病。但即便如此，民间中医治好病的奇迹还是随处可见。

事实上，1949 年以前的中医全部是民间中医，所以那时不仅名医辈出，而且整体质量远远高于现在科班出身的中医。

### **筋缩的症状**

现代人的流行病，是二十几年前不可想象的：老年人的颈椎痛、腰腿痛、高血压居然在年轻人中流行，而且疼痛的部位更多。老人的痛症是年轻时积累诸病的显现与人体功能自然退化的综合结果；年轻人的痛症则多是高科技的副产品，电脑、电视、游戏机和汽车的出现导致人体以同一姿势长时间不动而气血瘀堵；其次是因为空调，在夏季人们穿衣最少的时候它像个无形杀手，将寒湿不断灌入人体，堵塞气血的运行，形成痛症。

对治痛症的办法，除了常规的针灸、推拿之外，最有效的新手法当首推朱大夫发明的拉筋法和正骨法。其中拉筋法可以由病人自己在家或办公室操作。很多人的痛症经过 1 - 2 次治疗以后，勿需再花钱和时间反复治疗，就在家或遵医嘱拉筋即可康复。

什么是筋缩？

在医学古籍中，古人将筋症分为筋断、筋走、筋弛、筋强、筋挛、筋萎、筋胀、筋翻及筋缩等，筋缩是其中之一，但其涵义和解释并不清楚，对于这些病症的临床记载并不多，中外医学书籍亦难找到详细的论述。筋是中医的旧称，西医统称为肌腱、韧带、腱膜等；缩，有收缩和痉挛的意思。简单来说，筋缩就是筋的缩短，因而令活动受限。每个人身上都有一条大筋，从颈部开始引向背部，经腰、大腿、小腿、脚跟至脚心。解剖学里没有提及这条大筋，它就像经络穴位，并无有形的存在，但当你接受治疗时，就体会到这条筋的存在。

人为什么会筋缩？

人是动物，过久不动则易筋缩。当筋受伤后，会产生反射性的收缩和痉挛；久坐亦会造成筋缩。科技进步使生活舒适多了，多数人使用电梯、汽车，令运动量大大减少，筋缩也因此增加。那些长期坐着工作的白领们，尤其是老板，连一杯水都要职员送到手上，所以筋缩的可能性大增。

从前筋缩多数发生在老年人身上，但近十几年间电脑普及，几岁大的小孩就玩电子游戏机，年长些的玩电脑，坐的时间长了，姿势不正确，电脑的摆放位置不适当，电脑桌下又没有足够的空间让双脚伸展活动，背腿的筋肌遂渐渐收缩，日久便会造成腿的筋缩。比如一位八岁小孩，全身都错了位，常常对母亲说手脚感到麻痹，周身不舒服，时哭时吵，家长也不明原因。职业司机也是高危一族，因为他们整天屈膝坐在狭小的车厢内，筋骨难以伸展，背、腿的筋肌容易收缩，造成筋缩。

爱运动的人为何也会筋缩？

有人不明白，他们几十年来经常打球、游泳，为什么还会有筋缩呢？

问得好！首先，你做运动前是否先做热身运动？其次，你是怎样做热身运动的？是否认真做了拉筋舒展运动？大部份人都说没有做热身运动，只是随便动动手脚、挥挥手臂，几分

钟了事，其实这已经算不错了。很多人根本没有做热身运动。而运动员在比赛前早已做好一切必须的关节、肌肉、筋腱等热身运动，到了运动场只是再松一松。第三，有些运动动作过于单调重复，某些部位频繁运动，而其它部位不能平衡，比如高尔夫、网球；另外，游泳时如果水温太低，也容易引起筋缩。

成年人即使有筋缩，一般对生活都暂时没有太大影响，所以感到腰、背痛时也不会想到是因为筋缩的缘故，其实这正是筋缩的先兆，只是他们根本不认识这种病症。西医的物理治疗科、脊椎神经科、骨科对筋缩病没概念，所以很多病人曾看过中、西医的不同科，结果只能得到很多不同的病因及病名，医生不懂何谓筋缩，当然亦无法有效地治疗了。

筋缩的症状有哪些？

筋缩可导致五花八门的症状，归纳起来如下：

- 1.颈紧痛
- 2.腰强直痛
- 3.不能弯腰
- 4.背紧痛
- 5.腿痛及麻痹
- 6.不能蹲下
- 7.长短脚
- 8.脚跟的筋有放射性的牵引痛
- 9.步法开展不大，密步行走
- 10.髋关节的韧带有拉紧的感觉
- 11.大腿既不能抬举亦不能横展
- 12.转身不灵活



13.肌肉收缩/萎缩

14.手不能伸屈(手筋缩短)

15.手、脚、肘、膝时有胀、麻、痛感，活动不顺

#### 拉筋方法一：卧位拉筋法

朱大夫经过五十年临床经验，创出一套拉筋法，让患者在专家指导后自行拉筋治疗，效果显著。中医虽然没有专门针对筋缩的疗法，但各种撑拉的方法在习武、气功、瑜加锻炼中一直存在。道家有一种说法：筋长一寸，寿延十年。所以长寿者通常都有一副柔软的筋骨。目前西医还没有筋缩的概念，很多病人被治疗了很久还不知病因何在，比如有的筋缩就被当作腰椎间盘突出。拉筋过程中，一般医师认为当患者感觉到筋被拉紧疼痛时便要停止，以免拉伤筋肌。其实正是因为筋缩了，不易拉开，所以愈紧愈要拉开，不然它就愈缩愈紧了，它被拉过痛点后就会松多了。但也不是不顾一切拼命拉！没病痛的人想避免筋缩可每天拉筋。平日坚持拉筋就是最好的保健法之一。

#### 拉筋方法一：卧位拉筋法

- 1.将两张安全稳妥、平坦的椅子摆放近墙边或门框处；
- 2.坐在靠墙或门框的椅边上，臀部尽量移至椅边；
- 3.躺下仰卧，右脚伸直倚在墙柱或门框上，左脚屈膝落地，尽量触及地面，双手举起平放在椅上（见图），做十分钟。期间左脚亦可作踏单车姿势摆动，有利放松髋部的关节；
- 4.移动椅子至另一面，再依上述方法，左、右脚转换，再做十分钟。

#### 拉筋的疗效—祛痛、排毒、增强性功能

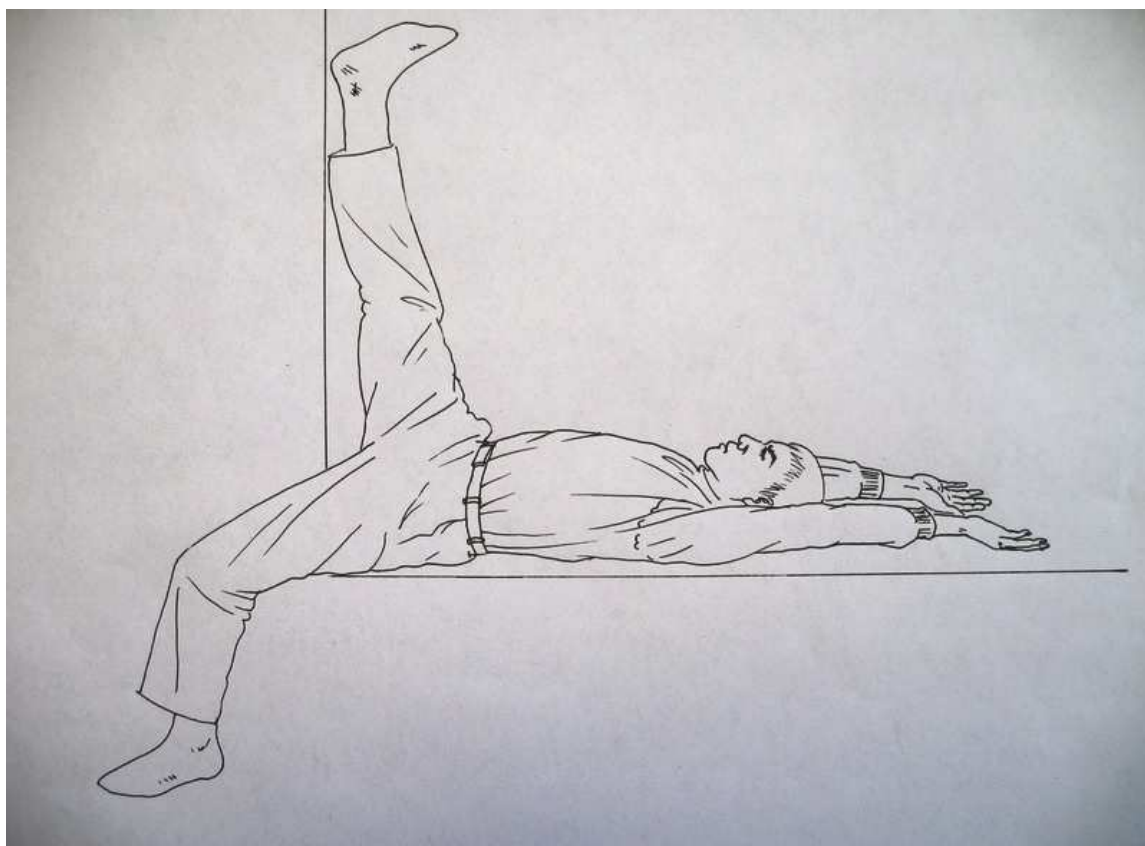
拉筋的直接疗效是祛痛、排毒、增强性功能，间接疗效则数不胜数。其原理何在？

首先，十二筋经的走向与十二经络相同，故筋缩处经络也不通，不通则痛。拉筋过程中，胯部、大腿内侧、腘窝等处会有疼痛感，说明这些部位筋缩，则相应的经络不畅。拉筋使筋

变柔，令脊椎上的错位得以复位，于是"骨正筋柔，气血自流"，腰膝、四肢及全身各处的痛、麻、胀等病症因此消除、减缓；

其次，拉筋可打通背部的督脉和膀胱经，这对健康具有重大意义，因为督脉是诸阳之会，元气的通道，此脉通则肾功加强，而肾乃先天之本，精气源泉，人的精力、性能力旺盛都依赖于肾功能的强大。督脉就在脊椎上，而脊髓直通脑髓，故脊椎与脑部疾病有千丝万缕的联系。任督二脉在人体上是个循环的圈，各种功法要打通的任督二脉即是此意。膀胱经是人体最大的排毒系统，也是抵御风寒的重要屏障，膀胱经通畅，则风寒难以入侵，内毒随时排出，肥胖、便秘、粉刺、色斑等症状自然消除、减缓。膀胱经又是脏腑的俞穴所在，即脊椎两旁膀胱经上每一个与脏腑同名的穴位，疏通膀胱经自然有利于所有的脏腑。按西医理论解释，连接大脑和脏腑的主要神经、血管都依附在脊椎及其两边的骨头上。疏通脊椎上下，自然就扫清了很多看得见的堡垒、障碍和看不见的地雷、陷阱。

第三，拉筋拉软并改善了大腿内侧的肝脾肾三条经。许多医书都介绍，此三条经通畅则人的性功能强悍。因此有的书鼓励人练习劈叉，但这对普通人毕竟难度太大，还是拉筋最方便。这三条经的不畅也是生殖、泌尿系统病的原因，比如男人的阳痿、早泻、前列腺炎，女人的痛经、月经不调、色斑、子宫肌瘤、乳腺增生等等，皆因此而生。所以男人要想增强性能力，女人要想治愈各种妇科病，最简便有效的办法之一就是拉筋。此法简单有效，在家和办公室皆可实施，不受天气、场地限制。



拉筋既是治疗，也是诊断

拉筋既是治疗，也是诊断。比如凡拉筋时膝痛而不直，则定有筋缩症，筋缩则首先说明肝经不畅，因为肝主筋，而肝经不畅脾胃也不会好，因肝属木，脾属土，木克土。如胯部、腘窝（膝盖反面）痛说明膀胱经堵塞，腰有问题。膀胱与肾互为表里，共同主水，凡膀胱不畅者肾经也不会通畅，浮肿、肥胖、尿频、糖尿病等皆与此相关。躺下后后举的手臂不能贴到凳面，则表明有肩周炎。有的人在拉筋凳上一躺，上举的腿不能伸直，下落的腿悬在空中不能落地，表明筋缩严重，不仅有腰腿痛症，可能内脏也有诸多问题。人从生到死的过程，就是个由软变硬的过程。婴儿气血最畅，故最柔，老子因此用婴儿形容柔，人长大后气血逐渐不畅，身体也因此逐渐变硬，人死则彻底成为僵尸。

#### 拉筋方法二：立位拉筋法：

##### 拉筋当场消除两名老总腰痛

我在香港第一次见到朱大夫示范拉筋、正骨，回到北京的当天我就遇到一个 IT 公司老总肩背痛。此人不仅在公司使用电脑，回到家里也经常躺在软沙发上用手提电脑，有时边看电脑便打电话，我判断他筋缩和错位都有。于是当场为他拉筋，两条腿各拉了约五分钟，起身后背痛全消。这是我用拉筋治疗筋缩的第一个案例。

另一位公司的老总患腰痛很久，被医院诊断为腰椎间盘突出，久治不愈。这时我已经有了朱老师运来的拉筋凳，所以在拉筋凳上为其两腿各拉了十分钟，拉的过程中腘窝、大腿、胯关节都很痛，拉完后当场腰痛消失。

##### 三年的无名腹痛拉筋拉好

大连的一位中年妇女三年来右下腹疼痛难熬，相应的腰、后胯也痛，三年来经不同医院用各种设备检查、拍片均不明病因，于是她成了医院的常客，动不动就打点滴、吃药，然疼痛依旧。后来医院断定是盲肠炎，就为她做了盲肠手术。稀里糊涂挨了一刀，右腹却依然疼痛。可木已成舟，明知这一刀白挨了也有苦说不出。后经友人介绍她到我这里治疗，我先为

她拉筋，疼痛当即减缓，再给她正骨、扎针，痛进一步减缓。我问她三年前是否受过闪腰之类的外伤，她说没有。我问是否做过腰膀之类的运动，她想了想说，曾经买过一个甩脂减肥机，在家用机器扭胯甩脂，后来甩得身体不舒服就停用了。这下她恍然大悟，病根就是甩脂减肥落下的。她问我还要治疗几次？我说一次就够了，只要她回家坚持拉筋。她回家后每天拉筋，果然痛症消除，半年来未犯。

然而半年后，她的腹痛又开始犯了，究其原因何在？又如何治疗？详情请见本章“当代人的魔症——电脑综合症”一节。

过年期间拉好两个腰椎间盘突出

2008 年大年三十，朋友一大早驾车载我去给一位患者治疗。患者腰痛已有数月，有时痛得无法站立。医院检查结果是腰椎间盘突出，但久治不愈，起立时腰很痛，只可缓慢站立、走路，腰不能随意转动。我检查后断定是筋缩，当即给他拉筋，患者果然上翘之腿弯曲，下放之腿悬空，稍稍压腿便痛苦难忍，说明筋缩严重。两条腿各拉筋五分钟，他起身后腰痛立消，随意行走无碍，可以安心过年了。我叮嘱他最好坚持拉筋，别等到痛了再拉筋。

大年初四，又一朋友急电求救，因为她哥哥颈椎和腰痛的老毛病又犯了，到她家后就腰痛难忍，只能躺着不能动，也没法开车回家。我赶到时见患者面如土色，家人为其说了一堆西医病名，包括腰椎间盘突出。我检查后立刻为他拉筋。但患者无法忍受痛苦，两腿只各拉了三分钟左右。即便如此，他当场气色已好转，疼痛减缓，人可以起身自由走动，再为其正脊椎，感觉就更舒服了。但患者既害怕搬动颈椎又害怕扎针，所以治疗只能到此为止。但他仍然很开心，因为他当时可以自己开车走了。

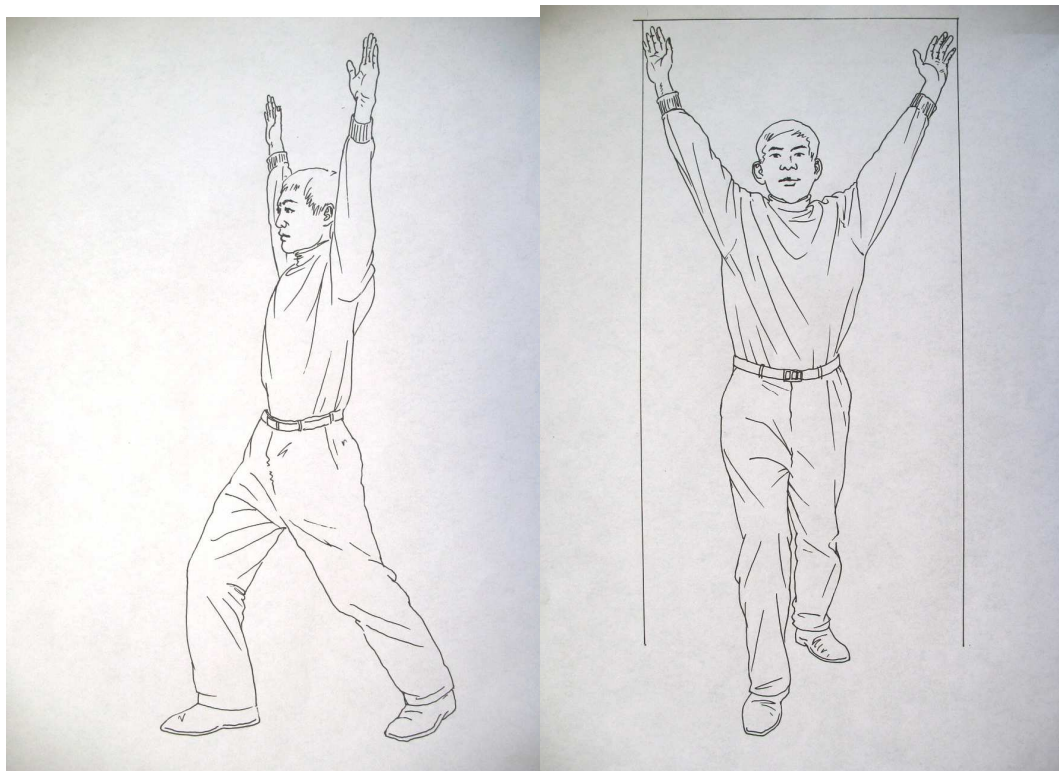
拉筋方法二：立位拉筋法：

- 1、找到一个门框，双手上举扶两边门框，尽量伸展开双臂；
- 2、一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直；

3、身体正好在与门框平行，头直立，双目向前平视；

4、以此姿势站立三分钟，再换一条腿站弓步，也站立三分钟。

此法可拉肩胛部、肩周围、背部及其相部分的筋腱、韧带。大家可以用此法自己在家治疗肩颈痛、肩周炎、背痛等症。



#### 手臂疼痛和高血压拉筋拉好

一友人的叔叔左臂、左手疼痛了很久，严重影响日常生活。经中西医多方治疗无效，至今连原因不知，药却吃了不少。我检查后认为是筋缩，当即教他扶住门框用立位拉筋，两臂各拉三分钟后果然疼痛减轻，我再为其正骨、扎针，痛进一步减轻。友人问还需治疗几次，因为老人是退休后到京旅游的，马上要回重庆。我说治这一次就够了，回家后他按我的要求拉筋即可，因为他有高血压，为全面调理脏腑，最好卧位拉筋和立位拉筋都练，降压药最好停止。大约两个月后，老人从重庆来电，说左臂左手的疼痛已经彻底消失。他兴奋地说，刚开始他不敢停降压药，后来他把拉筋从每天一次增加到三次后，就渐渐用拉筋代替了吃降压药，现在果然血压都正常，连常犯的头晕也消失了。

## 拉筋有效案例

### 诺基亚的高管成了拉筋榜样

老友 F 是诺基亚公司的高管。她先是颈椎、肩、腰都痛，经两次拉筋和正骨后治疗后效果明显。但唯独左肩过一阵子就犯痛，尤其变天的时候。原来这是西医诊断的肩周炎，病根是二十几年前受风寒落下的。经中西医多年医治疗效不佳。既然属陈旧性疾病，我建议她自己在家里的门框上用立位拉筋，每三分钟后换腿，每天拉两次，还加上其它的锻炼。一个月后，一帮朋友在她家再次聚会时，她欣喜的告诉我，肩周炎已经痊愈，现在即使变天肩也不痛了。由于她这个榜样的力量，很快激励了一批人如法炮制，而且效果全都立竿见影。

### 中央电视台的导演拉筋治好肩痛

一位中央电视台的导演患了急性肩周炎，我把 F 拉筋的故事告诉她，她当晚立刻回家试验。在门框里忍痛举起胳膊，姿势摆好了感觉更胀痛，于是换腿勉强坚持下来，显然不到三分钟，她想第二天再努力压，睡前感觉胳膊还是有点儿沉。第二天早晨一起，却发现胳膊完全好了，运动自如，很轻松，丝毫没有滞胀的感觉了！见立位拉筋治疗肩病这么有效，从此她经常压那么一两下，也不费劲儿，把肩背的淤泥垃圾通一通，立刻感觉很轻松！

### 钢琴家和歌唱家的拉筋故事

一次在 F 家聚会时正好有位钢琴家在场，他听了拉筋的故事立刻让 F 做拉筋示范，因为他有时肩背痛，又不想去医院折腾，就回家自己练拉筋。他刚开始练时上腿不直，下腿不着地，不到一分钟就疼痛难忍。后来慢慢坚持，渐增到五分钟。结果每次拉完筋肩背就不痛了。他的创造性很强，想看拉筋是否治头痛，因为他头痛一犯就整宿失眠，结果他拉完筋，头真的不痛了，失眠当然不在话下。从此拉筋就成了他的治疗常见病的法宝。

一位女高音歌唱家听了拉筋治肩周炎、背痛、头痛的故事，立刻要求治疗此刻的头痛和眼睛发蒙。于是我当场为其拉筋、正骨，结果胸椎、颈椎、腰椎都有筋缩和错位，复位后头

痛立刻消失，眼睛也清亮多了。于是由那位善于拉筋的钢琴家伴奏，歌唱家即兴高歌一曲"我爱你，中国"。我当时灵机一动，呵呵，心想以后应该有支歌叫"我爱你，中医！"才过瘾。连歌词我都想好了一部分：

"顺乎自然兮，阴阳平衡！经络通畅兮，五行生化！拉筋啊拉筋，调治百病兮，大道至简！"

### 摄影师拉筋治腰背痛立竿见影

一次和一帮电影界朋友聚会时谈起拉筋。一位导演说自己颈椎痛、肩背痛，要求当场治疗，我当即为其正骨，他起身后惊讶地宣布：痛症全消。当场有位摄影师声称肩背痛、腰痛，久治不愈。我说我这类病用拉筋就管用，而且越疼时拉筋疗效越好，大家立刻起哄要求一睹疗效，看我是否吹牛。于是我当场教摄影师躺在椅子上拉筋。其双腿果然弯曲僵硬，说明腰背有问题。我说得忍受几分钟的痛苦才有效，于是他在大家的起哄之下咬牙坚持，将两条腿各拉了五分钟，背后湿透了。然而他起身后发现，刚才的肩背痛和腰痛全部消失了。

大家开玩笑问他是不是托，他认真地说，嘿！痛真的没了！

### 拉筋解除了痛经

2008年6月12日，我在香港跟朱老师的其他几个学生吃饭，大家兴奋地谈起了各自的拉筋体验。当我说到我用正骨治疗了许多妇科病时，在场的M小姐当场激动得打断了我的话，她说自己有一次痛经发作，感觉要痛死过去，想想自己每天在诊所给别人拉筋，何不自己在发病时用拉筋试试？于是她躺倒拉筋凳上拉筋，结果十分钟拉完一条腿，痛已减半，再用十分钟拉另一条腿，痛已全消。她问我这原理何在？我说大腿内侧的肝脾肾三条经都拉松了，肝藏血，脾统血，肾主气，消除痛经自然理所当然。此外，督脉和膀胱经拉松了，都有助于活血止痛。在场的朱老师顿时频频颌首，曰：有道理！

### 20、拉筋凳及注意事项



## 神奇的拉筋凳

为了方便大家练习拉筋，也为了更好地在全球推广拉筋法，朱大夫专门发明的一种特殊的拉筋工具——拉筋凳，并为此申请了专利。拉筋凳用经特殊处理过的竹、野藤和木料精心制造，其自然属性符合人体骨骼和筋腱的修复和保健。拉筋凳的好处在于，其长、宽、高适度，看上去像一件家具，方便在家和办公室使用，活动的柱子可让左右两腿交替拉筋，拉筋效果比在椅子和门框上好。几乎每个用过拉筋凳的病人都爱上了拉筋凳。有的人不仅给自己家里放一把，而且还孝敬父母一把，往公司放一把，成了深受欢迎的福利。

拉筋与压腿、瑜珈、牵引、舞蹈的区别：

1、其最大区别是，拉筋简单、有效，即学即会，对绝大多数各类腰、背、腿痛症患者，可一次性当初见效，可谓立竿见影；

2、适用面、普及面很广，男女老少咸宜，家里、办公室皆可，防病、治病、健身皆有效；

3、牵引、跳舞、压腿、瑜珈均处动态，容易失控受伤受伤，惟拉筋处于静态，但拉筋时间和强度可自己掌握，无论仰躺还是站立式拉筋都不会转动腰部和关节，所以不易拉伤，安全指数较高；



4、拉筋法将筋拉得更彻底，将从颈椎到腰背、膝后、脚跟、髌关节及大腿内侧的筋全部拉开，对全身病灶和不通的经络有“地毯式轰炸”的扫荡作用。而其它运动多只拉开局部的筋；

5、拉筋时既可闭目养神，又可听音乐、冥想，可谓“革命生产两不误”。

拉筋与其它中医外治法的比较优势

首先，拉筋人人可以练，因为它简单易学、疗效显著，绝大部分人可以在一分钟之内学会。我研究、尝试过各种中医外治手法后，发现无论是针灸、点穴还是按摩、推拿，都必须对中医经络、穴位有一定的了解，如果不花相当的时间，掌握经络的走向和原理对于一般人有难度，要记住常用穴位都不易，掌握几百个穴位就更难了。

其次，其它外治法对于手法、力度、用具等等都有更严格的要求，稍不注意就会出错，而且没有一种方法可以像拉筋这样男女老少咸宜。

第三，中医一直没有一种像西医那样普及的保健用具，如听诊器、体温计等等，拉筋凳的出现则弥补了这一空白，并能让任何人籍此生动地体会中医和经络的原理、疗效。

### 拉筋凳上的趣事

一天，一身材壮硕的男人来治腰痛，见一女子躺在拉筋凳上神奇安详，以为这是种按摩院里的美好享受，于是他胸有成竹的躺倒拉筋凳上，腿刚刚上举，还没开始拉，就从他胸腔里传出一阵惊天动地的惨叫，弄得屋里人都以为发生了什么惨案。原来他筋缩太严重。

还有一次，一老公陪老婆来治腰椎间盘突出，老婆在拉筋凳上的表情痛苦，老公习以为常地安慰老婆说，没事儿，坚持一下就好了！老婆说我痛！老公说，坚强些！忍一忍就过去了，千万别哭，让人看了笑话。老婆得到老公的安慰和鼓励，果然忍住疼痛，没有掉泪。结果疗效很好，一次就减轻了大半腰痛。没想到三天后，老公的腰痛，于是他由老婆陪着来拉筋。这次老公的痛苦表情比老婆更甚，刚躺倒拉筋凳上就杀猪般嚎叫起来，于是老婆在一旁重复老公曾对她说过话：坚强些！忍一忍就过去拉，千万别让人看笑话。老婆这话不说则已，话音未落，老公竟然呜呜地哭出了声。

我一看这光景，不得不承认：这年头，真是阴盛阳衰啊！

特别注意：

1、凡有高血压、心脏病、骨质疏松症、长期体弱的患者等，一定要先请示医生是否适合做这类拉筋法，因为有筋缩的人在拉筋时一定会痛，忍受疼痛时心跳加快、血压升高；有骨质疏松的患者慎防骨折、骨裂；体弱者也可能因疼痛而晕厥，所以不要“好心做坏事！”凡老人、病人都不宜操之过急，可放一小枕头将头稍稍抬高，以避免血冲脑部。只要长期坚持，就会日久见功夫。

2、如在拉筋时发现患者手脚发麻、冰凉、脸色变青、出冷汗，西医称之为过度呼吸综合征。处理办法是，用纸袋或者塑料袋罩住口鼻，形成封闭系统，约5分钟后症状会消失，

恢复正常。

### 无数痛症的真实原因——错位

什么是错位、复位？

错位就是骨头位置不正，有的只是一线之差，所以也称为错线。虽然上下椎骨相对的位置只差一线，但在身体内造成的变化可能"失之毫厘，差之千里。"骨与骨之间只要有轻微的错移、不正，就会引起周围正常软组织紧张、紊乱，患者会出现肢体的痛、麻、冷等不适症状。对此，医生通常只好做全面检查。只要发现有异常，他们就一口断定这就是病源，并加以药物治疗、物理治疗，看脊椎神经科，或是开刀。

尽管世界各地对错位用的病名不同，其主要症状都是手、腕、肩、臂、背出现痛、麻，甚至失去活动功能。据新华社布鲁塞尔 2004 年 11 月 13 日的报导指出，这种现代职业病的病发率有严重上升的趋势。单在欧盟国家发病人数已超过六千万人，每年给欧盟造成的经济损失，约占欧盟国内生产总值的 0.5%至 2%。美国的《新闻周刊》亦有报导，美国约有六千五百万人有腰背痛病，而腰背痛患者的医疗费，连同因腰背痛而降低的生产力，每年导致一千多亿美元经济损失。按此比例计算，中国腰背痛的人数有几亿。

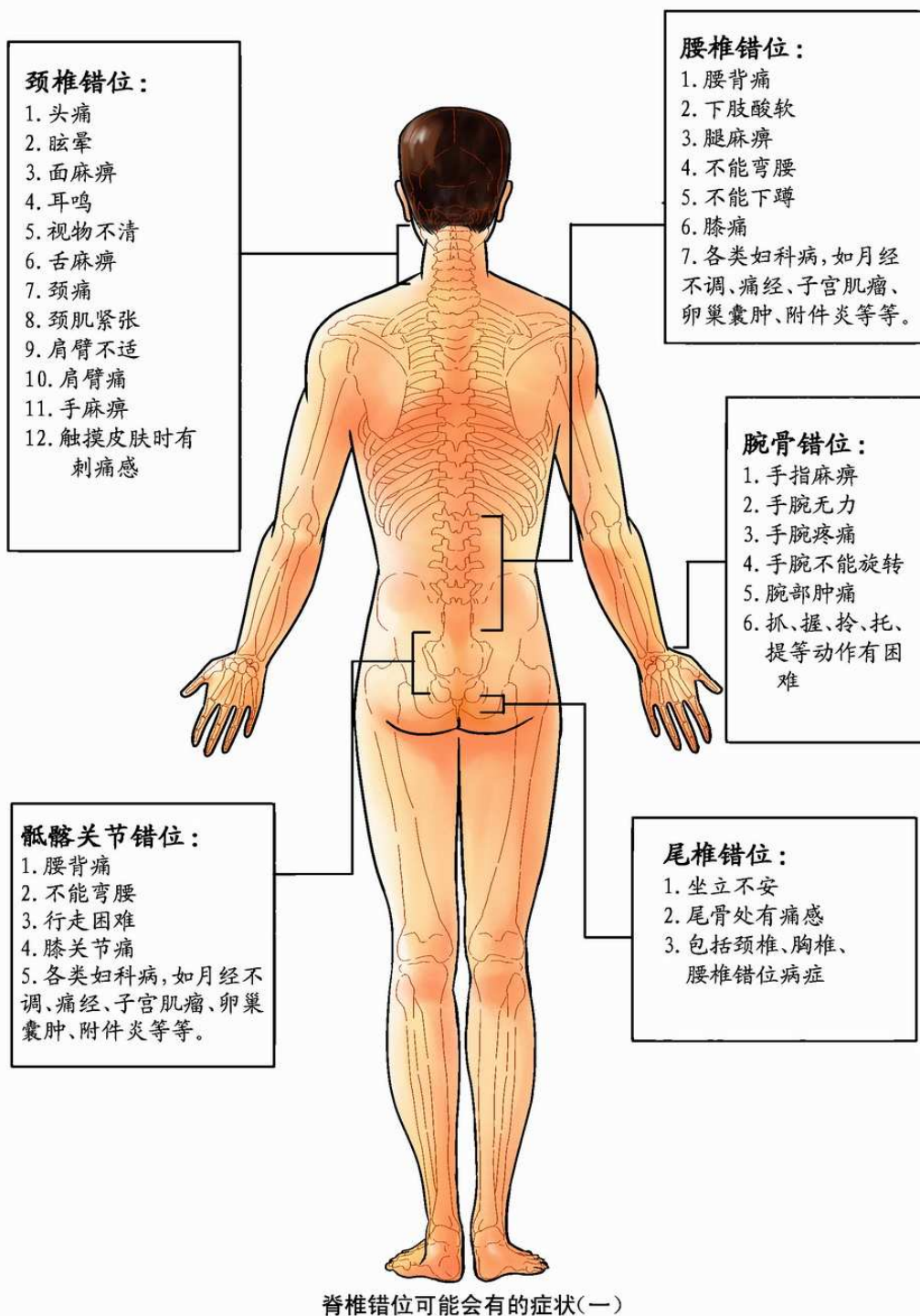
拿重物、抱小孩、搬东西、滑跌一下等等都可引起腰、背、腿、手臂疼痛，但这些并不是病因，只是诱发原因。病人的主诉、症状，加上医生的诊断、X 光检查、核磁共振的结果，都不一定能找出真正的病源。要细心聆听、追问、记录和分析，从诱因及症状中找出病源，知道疾病关键所在，才可真正把问题连根拔起。

复位就是用手法对骨头的错位微调，以达到筋、腱、骨、肉之间的平衡，解除、减缓患者的紧张、疼痛。目前，因使用电脑时姿势不正而引起的错位病人越来越多，即使是医疗技术先进的美国也不能简单地解决这个疾病。比如有一位病人在美国驾车时呕吐、头痛，便立即入院检查，住院两天，做了各项检查后，医生通知他可以出院了，并说他什么问题也没有，

但他仍觉不适，后来他到香港找朱大夫诊治。朱大夫详细查问后发觉他使用电脑时姿势不正确，所以令颈椎及胸椎错位而得此症，替他复位后，他就不痛了，坐车也没呕吐，全身也觉得轻松了，一切就是这样简单。

近视、弱视的学生几乎都有错位

我在临床中发现，很多七八岁到十几岁左右的中小學生也有骨头错位，除有痛、麻等症狀的儿童外，凡患有近视、弱视等眼疾的学生也有错位，从颈椎、胸椎到腰椎、骶椎都有。少年儿童为何错位？原来他们都是游戏机、电脑和电视的常客。我云游到一个乡下的小镇上，居然看不到玩耍的小孩。一打听，才知道都去了游戏机房。乡下尚且如此，大城市的孩子一定更严重，因为他们用电脑、游戏机的时间更多。有些地方的重点中学晚上九点甚至更晚才放学，如此长时间的伏案学习，必然导致大量学生患上错位、筋缩、近视眼和失眠等病症，后患无穷，因此必须尽早用拉筋、正骨等方法治疗。



### 颈椎错位的症状

颈椎错位属于颈椎综合症的一种。长期不正确的姿势会导致颈椎劳损、错位、变形。颈椎错位者除感觉颈部不适、疼痛外，有时亦感觉面部、舌部、手部麻痹。错位时间久了，还

会引起肌肉僵硬、肩背酸痛、手不能用力，工作时易疲劳、头痛、眩晕，若用手法复位后，不适症状便会消失。

颈部肌肉过度疲劳、颈部受寒、睡眠体位不正、睡觉的枕头过高或过低都容易引起此病症。经常使用电脑的人、伏案工作的白领人士、侧颈夹着电话记事的秘书、背大袋信件의邮差等，因姿势体位不正易患颈椎错位。这类人宜多做颈部运动，工作约四十五分钟便起来活动一下；使用电脑者须注意台、椅的高度；秘书应多电话免提装置，避免长期侧颈。

由于颈椎复位坐在椅子上就可进行，所以我平时治疗量最多的病种之一就是颈椎错位。有时吃一顿饭就得在餐厅调整四五个颈椎。有一次看一位开茶馆的朋友，他说最近一直头痛，颈椎更痛，我说可能是颈椎的毛病，他当场让我治疗，于是我用手法给他调正，两边都"咔嚓"响了一串，说明颈椎复位，当场头痛、颈椎痛消失，眼睛亮了许多。

### **骨正筋柔，气血自流**

#### **在酒店大堂治好错位**

2007年11月初，我和几个朋友在北京的一家饭店大堂喝茶，其中一位是《国家地理》杂志社的社长李栓科。当时李社长的颈椎、双肩已经疼痛数月，不能举肩，脖子左右转时剧痛，有时疼得他彻夜难眠。当时拉筋不方便，我就让他趴在大堂的地毯上用手法为其正骨，大堂服务员面对此举目瞪口呆。只听其腰椎和胸椎各响一声，李起身后连声肩和颈都不太疼了。我再为其调正颈椎，两侧都有响声，其颈椎痛顿时全消，脖子活动亦正常无碍，右肩可举、甩自如。此时惟剩左肩略有痛楚，肩颈区还有点发紧。我就给他在额头上扎了一针，留针五分钟，其左肩也不痛了。至此，全身痛症和不适全部消失。整个治疗过程约15分钟。

次日，社长再约我晚餐，请来其公司的三位员工作陪，原来醉翁之意不在酒。吃完饭，他要求我顺便为其三名员工治疗，其中两个患腰背、颈椎痛，被复位后当场痛症消除。看另一位小姐的气色并查其舌苔后，我在其主要经络上触诊，她都剧痛无比。我说她五脏六腑皆

有问题，她说老中医给她号脉也这么说。我说既然如此，她的骨头一定有不少错位。结果为其正脊时，她的骨头从颈椎到腰椎几乎每节都异响，说明错位严重。骨头错位与脏腑之病关联极大，因为人的五脏六腑都挂在椎骨上，任何一节骨头有丝毫的错位，就会引起相应脏腑的病变。而这细微的错位在 CT、核磁的片子上都看不出。

### 筋、骨、内脏之间的关系

骨正筋柔，气血自流。骨是由筋、腱等软组织固定的。所以拉筋会加强正骨之效，正骨也会加强拉筋疗效，这两者又与五脏六腑息息相关。从头到尾的各节骨头与十二筋经盘根错节，由筋支撑，所以筋缩易造成骨头错位。骨头如同百叶窗上的叶，筋就象连接这些叶的绳，绳动则叶动。病重之人，一定筋缩，筋缩会导致错位，错位和筋缩又瘀堵了经络、血管和神经，导致内脏病变。反之，这些病变也会造成筋缩、错位。所以很多胃、肝、肋肋的疼痛及不适症状，用拉筋、正骨即可消除，筋、骨与脏腑的病变就这样互相影响、关联。

从解剖图上看，五脏六腑都挂在脊椎骨上，所以骨头错位造成内脏病变很自然，通过拉筋、正骨让错位的骨头复位也顺理成章。脏腑、筋、骨这三者的病变就这样互为因果，一者病变就会引起其它两者的病变，其根本原因是任何一种病变都会形成经络不通，而经络是气的通道和枢纽，气是血行的动力。

### 胸椎错位的症状

胸椎错位可引起胸背痛、背颈肌肉绷紧，不能提取重物，严重者可能造成头痛、恶心、呕吐，胸闷透不过气，手臂就像患"五十肩"一样不能抬高，所以时有医生将其误诊为肩周炎，施治手法复位后，这些症状便减轻或消失，但长期肌肉和筋腱的绷紧和不适，不能一次解决。搬重物、抱小孩、不小心跌倒、身躯突然扭动、长时间坐姿不正确等等，皆可能引致胸椎错位。使用电脑时，若经常侧着身躯，即使侧身的角度只有区区五度十度，日子久了也会胸椎错位。



上半部的胸椎错位，可以弯腰，但弯度会受阻，若下半部胸椎错位则弯腰的度数更小。胸椎错位还会引起腰痛、髋关节痛、膝肿痛、踝关节痛、髌关节和臀部外侧肌肉疼痛，下蹲时两膝会有高低之别、背部不适、手部麻痹无力。胸椎错位还可能令患者的内脏感不适，比如胃痛、心脏不适、心律不正、心跳过速、胸胁痛、眩晕、恶心等。

羽毛球高手为何头晕眼花？

一友人从美国来北京出差。她是羽毛球高手，常年坚持打球，即使到中国出差也不间断。虽说她经常运动，但常常头晕眼花，颈椎也不适，这次回国症状更明显，头晕的厉害，而且眼睛发雾，视力下降。我说可能胸椎、颈椎有错位，她说这个解释很新颖，但不知如何证明，我说趴下正骨就知道了。她当场趴下让我正骨，胸椎有三下异响，她站起来后顿时满面笑容，说自己整个换了一个人，头晕全消，而且眼睛亮堂了许多。我再为其调整颈椎，亦有连串异响，她颈椎的不适也全消。

## 西藏之旅

西藏之旅，从去年就开始和香港的友人开始计划，本欲在四川云游结束后从成都直接入藏。然而好事多磨，入藏日期几经改变，直到2007年7月22日才终于成行。此行的目的地是昌都地区的类乌齐县。打开地图仔细寻找，才发现这是个与青海交界的偏僻角落。因为友人拜了类乌齐的活佛蒋杨钦哲索甲仁波切为上师，我几次在香港听她谈到索甲活佛的慈悲和智慧，仰慕已久，只等机缘到了就和他们一起入藏参拜求法。

上飞机前，我顺手从家里的书架上拿了一本宗萨钦哲仁波切写的《正见》，这是深圳友人送我的一本讲佛教的书。飞机到成都的当晚，我终于见到仰慕已久的活佛蒋杨钦哲索甲，只见他的床头也放着这本《正见》。巧合还是缘分？这是位二十多岁的年轻活佛，满脸慈祥，满目慈光。久闻其智慧和慈悲超群，此次相会便是见证的开始。我知道我自己的问题所在，便告诉活佛说，我这人脾气急，火气大。活佛笑着说：“对别人的宽容，就是对自己最大的宽

容。"

这是他对我第一次也是迄今为止令我印象最深的开示。

次日凌晨，我们一行十人从成都乘飞机到达昌都的邦达机场，再乘车在弯曲险峻的土路上颠簸了一天，终于在太阳落山前赶到类乌齐。供奉活佛父亲灵塔的寺庙前，法鼓咚咚，法号齐鸣，成群结队的喇嘛和群众夹道欢迎活佛的归来。索甲活佛身披法衣，登台主持盛大法会。法会开幕式过后，大厅内念经颂咒的法事继续。我们到隔壁房间休息、吃饭。这时活佛过来给排队等待的藏民摸顶。因为同行的几位友人都是活佛的弟子，其中一位他们称作"泓姐"的还是位西医的主治医师。他们都叫活佛为上师，我干脆随喜，也跟着一起叫上师。过了一会儿，上师把一位约十五岁的男孩领到我和泓姐跟前说，我知道泓姐是西医，洪慈会中医，能不能请你们给这孩子治治眼睛。我吓了一跳，孩子眼睛又红又肿，处在糜烂状态，瞳孔因化脓变了颜色。泓姐检查了一下，说眼下没有西药和设备，看来只有用中医治疗更方便，就让洪慈看病，我来替他把关。我让他看了一下墙上的照片以检测其视力，他说一片模糊，什么也看不见，一米以外的东西就看不见了。

我在峨眉山看老杨治过眼疾，自己从未治过，更别提在眼睛上扎针了。慎重起见，我致电老杨，咨询了一下穴位，然后开始治疗。我看其病太重，除了老杨用过的穴位，我在随身带的医书上查询研究了一下，决定加上几个。因为病人说这是一场大病后的结果，所以我判断是伤了肝。过了二十分钟左右，拔出针，他居然可以看见照片上的人物，尽管不是很清晰，却说明视力已经好转。

从此开始，我治病就变得一发不可收拾了！先过来一个肘痛的，我在腿上一针扎下就好了。立刻又来了两个肘、膝都痛的，也是当场扎针就好。同行的香港友人只知道我会点穴，不知我能扎针，于是也有几个上来请求治疗，再后来，连当地的部队首长、公安局政委和上师本人也都要求治一下，其中多为头、颈、肩、腰、膝之痛症。我本欲先实施拉筋，但鉴于

当时他们对我还不了解，不易产生信心，而且给每人拉筋需要二十分钟，时间太久，西藏人都穿着厚重的裙子也十分不便，所以决定等他们对我有信心后在实施拉筋。为了尽量少用针，我先用了正骨手法，先给他们调整脊椎，祛除部分症状之后，再用针治疗剩下的痛点，果然效果明显。以下是当天的记录：

如此治下去，当晚大约就治疗十多个，全部都有立竿见影之效。次日来看病的人渐多，除了各类痛症之外，内外妇儿各科的病都有，这逼使我将朱大夫的手法，老杨的针法和老李的点穴全用上了。泓姐是名牌军医大学毕业的军医，有丰富的临床经验，由她替我在治疗上把关实在是上天恩赐。由于疗效显著，病人越来越多，有的藏民为了早点治疗，天不亮就赶来排队，有的干脆就睡在寺庙的走廊里。有时我每天治疗超过一百人，后来为维护秩序不得不按序发号。本来到西藏是向活佛求法的，没想到由此开始，佛道与医道接轨，我的求法之旅也成了行医之旅。

活佛笑着对我说：“你可能在这里待上三个月还不够。”

### 喇嘛寺变诊所

当晚我和其他几位同道和司机就住在治病的这个大屋里，上师住在里屋。这间大屋相当于上师的会客厅，中间一个炉子，四周都是卡垫，如同北方的土炕，我们就睡在羊毛织的卡垫上。卡垫既可坐又可卧，值得推广。在此后的两个星期里，这间屋子就成了我的诊所、卧室、饭堂、客厅，我天天都在这里过着足不出户的日子，除了给人治病，就是听活佛讲法。

我跟西藏的因缘很深。早在 20 年前，我就对西藏有一股不可遏制的情感和冲动，我一共写了七封申请书才被批准到西藏工作了一年，并在那年利用假期和工作之便走遍西藏，包括西藏的三条大路：川藏公路、青藏公路和阿里（新藏）公路。那时不为别的，就为一种好奇、梦想和疯狂，甚至就是为了流浪。现在，好奇和梦想依旧，只是流浪变成了云游。

只要一闻到酥油茶的香味，西藏的色彩、声音、质感就会象精灵一样在我的内心徐徐升

起，仿佛灵魂因闻到了同类的气味而心动。寺庙的屋顶、卡垫、用具都让我想起当年住在拉萨大昭寺情形。那时我作为平叛工作组的英文翻译进驻大昭寺，如今又作为追随佛教的求道者和民间中医而住进喇嘛寺。回头一看，这真是一道妙不可言的人生轨迹，像个圆：当年我从西藏回到北京，又从北京到美国留学，再到纽约、香港工作了十几年，然后回到北京，现在又以新的身份返回西藏。我从一名所谓“海龟”，变成了地地道道的“土鳖”，因为我目前的工作从形式到内容，全是最土的，亦即最传统的。

正是用这些最土的疗法治病救人，在西藏却产生了不可思议的疗效。我动手扎针才一个月，在紧接着的半个月之内，就治了一千多病人，而且 90% 以上都有显著的疗效。除了最常见的腰腿痛症，光各类耳聋病人就治了几十个，有时一天就治十几个聋子。除了两个天生的耳聋者之外，其余后天致聋的几乎全部有效，听力有不同程度的恢复。因为我的治疗不用药，减少了对药物、器械的依赖，所以在偏远落后地区尤其适合。记得当时有人提议明年把某某名医也请来，活佛当即就说，请来也没用，因为这里没有中药店，藏民也没有煎药、喝药的习惯，所以实施起来很难，还是手法治疗又好又快。

西藏因风寒引起的腰腿痛病人特别多，我后来要求他们先拉筋，这样等候看病的人和正在治疗的人可以互相帮助拉筋，也等于互相观摩、学习，结果很多人拉筋完毕，腰背和膝盖的痛症就会减轻或消失，连头痛、头晕、胃痛、胁痛、心痛等病症也会随之消失。剩下的病症再用手法调整后病痛又去了大半，如果还有个别病症未消，就可以用针灸寻经治疗。

我的云游于 2006 年从鄂西、湘西开始，学医和临床实践于 2007 年由鄂西、湘西开始，大规模临床实践从四川开始，独立治病救人从西藏开始，而且仅此一次就治疗了一千多人。回头一看，不知为什么我的使命和线路全在西部，看来我像个开发西部的先头部队。

开了这样一个头，以后我的日记就基本上成了医疗笔记，比较完整地记录了当时的病人病情、治疗方案和治疗效果。因为我全是用中医手法治疗，所以可能对信中医的人有一定参

考价值。若对中医没兴趣，你就只当这是本游记。

## 西藏医疗日记

7月24日

开始从早到晚治病

昨夜基本一夜未眠，头痛难忍，高原反应的典型症状。可能昨天下午刚到就全力忙于治病，尤其用手法正骨需要耗费体力，而且忙得忘了吃晚饭，连我最爱喝的酥油茶都忘了喝，所以导致如此反应。早晨吸了点氧气，头痛症立消。继续在被子里躺了一会儿，隔壁经堂里传来喇嘛念经和佛号之声，晃若隔世，却甚感舒适、温暖。

起床，终于从隔壁屋子里找到了昨晚遗失的行李，于是首先给录像机充电，并开始了一天从早到晚的治疗，连午饭都在治疗中度过。来的人渐多，不得不排队等候。凡是能用手法正脊的病我都先正脊。遵活佛指示，晚饭后去县委司机家治他老婆的下肢瘫痪，顺便治疗了其邻居家的一堆病。

从目前病例来看，数量最多的是外寒引起的痛症，包括头、肩、颈、腰、背、肘、手、膀、膝、脚的痛、麻症状。凡此类单纯的痛麻之症，治疗效果最好，有些病症当场就消失了，若是陈年老病，外加其它多种病痛缠身，也会有显著疗效，但不能一次痊愈。

面对众多的患者，诊断必须快。人们对中医诊断的第一个反应总是切脉。其实在望闻问切四种诊断方式中，切脉在最后，而且是最不易与患者沟通的方法，这也是人们认为中医太玄的原因之一。除了望、闻、问、切，再加上一个触，就更容易与患者沟通了。触就是直接触摸其相关经络和病灶，通达病灶的经络通常会更痛，患者会有明显的感觉，所以医患间的沟通更容易，治疗也就更方便了。从四川到西藏，触诊都被我用得特别多。

大量雷同的病从略，只记录典型的病例和疗法：

一、下肢瘫痪的藏妇。93年患结核性脑炎后四处治疗，结果右腿痉挛弯曲不能直，麻

木无知觉，左上肢麻木，大便干燥难排，心情烦躁、脾气坏。先点头部穴位，估计其骨头错位一定不少，果然正骨时几乎每节骨头都响了，说明腰椎、脊椎有大量错位，响声也说明错位之处已经复位；点全身穴位，再针刺取双肘、双膝痛点各二及双太冲，以通其肝经，因肝主筋。结果：精神全面好转，痛、麻减轻；

二、左耳聋司机。先捂住右耳测试左耳，七八米开外即听不到。针听宫、翳明，留针约20分钟，取针后七八米开外即可听到，感觉很明显。

三、藏妇：头痛、颈痛、肩痛、腰痛、膝痛。先正骨。胸椎、颈椎有多处骨响；患者整体感觉舒适了许多，肩部、颈椎痛症消失；然后针双肘痛点，腰痛和膝痛都减轻；惟右肩仍痛，用侧位抖法抖其双臂，麻感传至脑后，右肩痛感顿时全消；至此，所有痛症全消。

四、藏妇，舌底长疮包、剧痛，头痛；针肘部两痛点，约近肺经、心经，“心为火之苗”，头痛立刻减缓；电老杨，曰取肺经放血更快，于是取少商、商阳、中冲、关冲，一并用三棱针放血，舌下痛症立消；

7月25日

治耳聋眼瞎，初见成效

从早到晚不停治疗了大约100多人，近半夜时出诊到活佛的朋友家。早晨先去司机家治疗其妻。她偏瘫麻木在左手左脚现在都有了感觉，尤其是痛感，以前连烫伤都不知。

今日是法会最后一天，仪式隆重，故闻讯赶来的人更多，来治病的人也多了，除了各类痛症外，耳聋眼瞎的也有。今日典型病例：

一、60岁偏瘫老妇：脑病中风，外加风寒痛症，双侧瘫痪，右侧更重，只有左脚稍稍可动；先点头部穴位，半小时后正脊，响声从下到上一大串，说明胸椎错位很多；然后点全身穴位；针双肘痛点各二，双太冲。结果头脑清爽了许多，眼也亮多了。双脚趾本来痉挛弯曲，现可伸直，双腿有热流注入感觉；

二、水泥厂工人兼吾翻译：浑身一热头皮就痒，典型的肝风内动。从未治过此种病，电老杨咨询后，针大椎、风池、合谷、太冲。针后症状立消；

三、藏妇：顽固头痛。先点头穴，痛减缓，但头上部仍痛；针风池，略减缓，痛感继续；针涌泉、太冲，症状立消；

四、耳聋者复诊。昨日治疗右耳有效，今天来治左耳及左大腿下部痉挛。针听宫、翳风；立效，每次针前堵住另一耳测试；针右臂痛点，腿痛症立消；

五、八岁童女从房上摔下失聪。先让人试听，一米以内都听不见；针双耳听宫、翳明，十几分钟后，约 6 米开外可以听见；

六、年轻的盲人眼疾及痛症，右眼从小几乎完全失明，测试其看墙上的画，只有模糊之影；针承泣、睛明后，看同一幅画清晰了许多；再针瞳子髎、四白。此人左腿、肘、手也因故残疾，治愈了几处痛症；

七、藏妇：胸闷，心痛，本人以为是胃；再查，原来是膻中穴、胁肋一带；针丘墟透照海、太冲；症状立消；

治病期间匆匆花十分钟吃了点饭，主要喝酥油茶，两女一男三个翻译轮流帮我。法会即将闭幕，故吃完饭抽空跑到庙里的法会现场用录像机拍了些实况。后来活佛邀请吾等一行去法会会场接受了喇嘛们列队献给我们的哈达。大家满身都挂上了哈达。仪式一完赶紧回来治病。人越来越多，只好加快治疗速度。藏民们都善良而虔诚，一声不响地围着静候。

明天去活佛的本寺——措卡寺。据说那里海拔很高，条件艰苦。

7 月 26 日

119 岁的高僧

一觉醒来正是黎明，鸡叫很美，大家还在梦中。睁大眼睛往屋内一看，才发现我睡的卡垫挨墙之正上方，正是岑觉法王的大彩照。他是活了 119 岁后虹化而走的活佛，索甲仁波

切的上师。我每天治病的角落的柜子上，也放着一张岑觉法王年轻时的黑白照，其视线可看着我治病，也看着我睡觉。这样，我白天晚上都沐浴在岑觉法王的目光中。与岑觉法王彩照相邻一米处处，是蒋扬钦哲仁波切的黑白照，就是在我《西藏生死书》里首次看到的那张照片，蒋杨钦哲索甲仁波切是其转世之一。再过去一米，是索甲活佛父亲的照片，他是类乌齐声望、德行最高的活佛。我们住的这座庙就是为供奉其父的灵塔而修建的。住在这庙里每天都在直接收到众活佛的加持，实在是种福报。吾深信每天在他们的注目下为人治病，更是一种自然和合的奇缘，既加持吾之医道功力，又消除吾累积之业障，善哉！

我坐在床头呆想，藏地寺庙与汉地寺庙果然不同。汉地信众来拜佛像一种奢侈，而藏地的信仰则完全是一种生活方式。内地人拜佛多远道而来，除一些虔诚的老人外，大多数人以旅游观光为主，上山乘汽车、缆车，藏民拜佛的几乎全是本地百姓，转山拜佛全靠腿走路，全无观光的概念。这时每日为吾等端茶送饭的藏工奇美来要求为其治疗腰痛，赶紧起床。几位在此工作的员工都有病，但都先让其他人先治，包括昨日那位头发痒的翻译。

没想到车一出类乌齐县城上的竟是柏油马路，与我们来时的路判若天渊。一问才知，类乌齐与青海交界，柏油路是从青海那边修过来的。更没想到的是一路上的风光如此美，山水俱佳，就拿起录像机猛拍，正好车内的西藏歌曲与风景吻合：满坡的牦牛和羊群，下宽上窄的藏式民居，黑里透红的藏民，大片的草原、森林看上去倒有些欧美草地的感觉。只能想象，古时这里一定更美。

快到老类乌齐县城时，远远看到一个巨大的方形宫殿，近看后更感到其高度乃一般寺庙难以企及，其褐红色的墙和黑色的条纹装饰也非常独特。此殿就是著名的查杰玛大殿，乃国家级重点保护文物。因为要赶路，我们只稍停了一下，没有入内。到一个公路桥头时车拐入一条土路，比我们来时的路更破，其颠簸的程度犹如乘过山车。大约经过二十多公里的崎岖山路，我们终于到达索甲活佛的本寺——措卡寺。百姓和僧人远远地站在路旁夹道欢迎，场



面非常热烈。措卡寺非常简陋，是我们一路见到的最简陋的寺庙。香港友人此行的目的地之一，就是捐款帮活佛修建一个全新的措卡寺。大家在庙里吃完午饭，就到山顶湖边的坝子上热闹去了，当地人称之为赶坝子，在拉萨叫逛林卡。因为山顶有个小小的湖，藏语“湖”的发音叫措，寺也由此得名。

### 在黑暗中感受古老和神秘

一个巨大的帐篷早已搭好，着鲜艳藏服的青年男女准备跳舞。几个喇嘛在草地上摆弄一台破旧的扩音器，旁边是个小小的太阳能发电板。那破旧的喇叭里传出的声音很像旧时手摇式留声机传出的音质，一种怀旧的气息在高山之巅的蓝天白云下徐徐飘荡，让人倍感亲切。我拿着带相机的录像机在坝子上一边闲逛，一边拍照，然后躺在草地上尽情享受高原的阳光浴，一会儿就睡着了。醒来时歌舞表演已经开始。歌声与舞蹈分别是听觉和视觉的感应，文字实在无法准确描述。我只能说，此舞此曲都只应西藏有，尤其那种女子合唱的声音，清澈自然，在白云下飘啊飘，令人想起在文革期间响彻全国的藏族女高音才旦卓玛。

晚上，自带帐篷的朋友们在帐篷里搭起了小帐篷，我和另一位道友回寺庙住，正好有机会听活佛开示。谈起宗萨写的《正见》，我们都表示喜欢，也谈到了我们都读过的《与神对话》，以及其相应的境界与究竟。他说，到达一定境界后现代读物就不易满足更高的需求。我表示深有同感。多少人化心思去读经典呢？又有多少现代的读物超越经典？

这里海拔 4200 多米，所以晚上仍感缺氧，呼吸困难，难以入睡。没电，也没灯。伸手不见五指，只有藏语和汉语的声音流动。在寺庙的黑暗中交谈，感觉古老而神秘。

7 月 27 日

### 治疗耳聋老僧的戏剧性疗效

醒时窗外的风景正好映入眼帘：远处的群山被白云飘绕，静而纯。活佛和友人还没醒，我起来散步，径直寻味而去了厨房。里头的僧人见我来了很热情，尽管语言不通，我还是顺

利喝了酥油茶、吃了糌粑。厨师显然已经听说我会看病，就指着自己的腰和胃作出难受状，意思是让我看病。我用手势表示说等一会儿去庙里看。等我回庙，已经有几个僧人在等着我看病，可惜没一个懂汉语的，大家只能靠比划和眼神将就着沟通，最后会说汉语的司机出现，才令治疗速度加快。

厨师患胃痛、肝胆痛。取胃经之足三里，胆经之阳陵泉扎针，留针几分钟，痛症立消。他伸出舌头，竖起拇指表示感谢，然后笑呵呵离去。一藏妇头痛、舌下长疮且剧痛、腰痛、颈项痛，取少商、商阳、中冲等五指顶上的穴用三棱针点刺放血，口舌之痛立消；取后溪，一针下去腰痛立消；取额中发际下一寸下刺，肩颈痛立消

最戏剧化的情形是治疗一位 60 多岁的耳聋老僧。先测试其听力，发现双耳皆聋，站在他面前大声说话他一句也听不见。取听宫、翳风、液门透中渚扎针，过了约二十分钟，给老僧拔针后测试听力，他当场就能听到几米、十米乃至十几米外的说话声，在场所有人都大喜过望，有的人赶紧出去奔走相告。

#### 为失血过度的藏妇止血

治完了其他几个腰膝痛的僧人之后，几个人来请我下楼去看一个危重病人。我跟他们到了一个房间，只见一个藏妇躺在床上，面色煞白，鼻孔上插着带血的纸卷。原来她从昨晚流鼻血，一直到今晨还未止住，几乎奄奄一息。我从未治过流鼻血，何况是已经彻夜流血的重病人，当时想给老杨电话咨询，可本地没有手机信号，只好查随身带的针灸书。先针涌泉，无效；再针上星、风池，无效，针合谷、太冲，依然无效。眼看旁边被鲜血浸透的手纸不断增加，病人连呼吸都微弱了。我急中生智，取了靠近鼻翼两侧的迎香穴，一边扎一针，血才终于止住。病人和家属脸上终于露出了笑容。但此刻病人已经因失血过多而虚弱，连说话的力气都没了。大家都惊魂未定，我问为何昨晚流血时不来看病，答曰昨日不知道与活佛随行的有一位“神医”，今晨刚听说，就赶紧把病人从山下抬上山顶的寺庙。照此推理，在这没有

医生的偏远之地，病人只有等死。这不得不让我思考，在广大而偏远的中国农村和其它贫困国家，难道还有比中医更简便有效的医疗手段吗？

我回到庙里又治了十几名病人，全部都当场消除症状。在场在藏民目睹疗效，加上听说了我刚才治耳聋当场见效的事，不断伸出舌头、竖起拇指表示钦佩。翻译说，他们都认为你是“神医”。我知道我不过在他们淤堵的经络上疏通了一下，治病实际上是他们自己完成的。这一点医与佛同理。佛理认为人人都是佛，端看各人如何祛除掩盖自己的魔性而成佛。故一切由心造。病如是，佛亦如是。他们的病好得快，虔诚的心起了大作用。心力的确无边！

治完病，我发现只有我一个人还在庙里，其他伙伴都上了坝子。活佛派人来叫我赶紧上坝子，原来午饭都快完毕了。我赶紧爬上山顶，一边吃饭一边看歌舞表演。因为这是山顶，舞者后面是辽阔的山谷，看上去仿佛在凌空而设的草坪上表演，背景是蓝天，更远处是连绵不断的巍峨群山。曲终人将散时，全体喇嘛和藏民在簇拥着排队给活佛献哈达，让活佛摸顶。我跑到帐篷里，见到一大群七八岁左右的小喇嘛，深深地被他们无暇的眼神所吸引，便给他们拍了一堆照片。最后全体喇嘛给我们一行献哈达，然后出发。

### 岑觉法王与索甲的传奇

车队沿着崎岖山路开到了一个偏远的峡谷，然后进入山腰的一个村子，咋一看破败零乱。仔细观察，才发现村里到处时有古老的房屋。索甲活佛介绍说，此地乃其家族发祥地，有千年历史，从古老的苯教时代开始，其“绷噶”家族就是西藏苯教六大家族之一（鹏族），也是一个历代大成就者辈出的家族，索甲的父亲就是宁玛巴的大活佛和旧时类乌齐的执政者。村边的山腰上有破败的古塔，此乃塔葬。文革期间被破坏的古塔显示，里面的人坐姿如初，而被塔葬之人通常是高僧大德。这里有专门供女众闭关修行的场所，几位女道友去那里看了之后感慨万分，马上萌生更强的修行念头。

沿着山路颠簸了许久，终于开回柏油马路，再驱车前往岑觉法王修行处。这是个普通的

藏族村寨，但周围的风景奇美：村子座落的山崖下面是滚滚河水的大拐弯，河对岸是峻峭的岩石山顶，突显石头的原色。岩石山下和四周都是绿郁葱葱的山峦。活佛领我们参观了岑觉法王闭关的小阁楼，详细介绍了他当年修行和圆寂的情形。那是个只有十平米左右的小屋，法王在此修行、会客。厨房灶边有一块小小的地方，是索甲仁波切小时候睡觉的地方。这个黑黑的小屋，是他一生中过得最快乐的地方，因为父亲和法王的爱全在超越语言的氛围中浸染了他的心。他本身就是法王所赐，因其母已49岁，不太可能怀孕，法王说成，就成了。而且说是个男孩。他父亲在监狱中呆了二十几年，谁知塞翁失马，焉知非福？牢狱之灾成了难得机遇，因为同关在监狱里的各教派的活佛年事已高，为传其法脉，都为其父灌顶传法，这难得的机缘令他在漫长的牢狱生活中修炼得更加炉火纯青。出狱后他按岑觉法王所示，很快就有了这个独子，也就是蒋杨钦哲索甲。通常活佛在童年时认定，而索甲在母腹中就已经被岑觉法王认定了。所以索甲的童年、少年教育都以师带徒的形式完成，他从小在自由宽松的环境中长大。

索甲不到一岁已经能够说出完整的句子，三岁的时候已经能背诵很多祈祷文，而且在很多时候能清晰地回忆起自己前世多生修行的情境。六岁时，岑觉法王介绍宁玛巴大成就者，藏医侧旺丹增作为小索甲的经师，正式开始学习十明。如此师带徒的教法，跟汉地学医的教法一样。仁波切回忆说，“我在六岁时正式拜见了法王岑觉。这是一个非常重要的时刻，虽然还在母腹就已经成为法王的弟子，但法王总强调一定要找一个非常吉祥的日子。那一天终于来临，父亲说今天是初十，是个非常吉祥的日子。法王身穿白色的瑜伽士长袍，梳着两根花白的长辫子，耳朵上各带着一个黄色的耳环，挺直的腰板，锐利的眼神根本就看不出他已年过百岁。还没等我磕下头去，老人家一把把我搂进怀里，说我等这个日子已经等了几十年了啊，说罢围着我跳起了舞。我心里充满了无边的幸福和暖热”自此岑觉法王正式将小索甲认证为蒋扬钦哲的祖古。在随后长达十余年的修学历程中，岑觉法王倾其所有证量功德灌注于

索甲身上，就在自己入灭之际，他还写信谆谆叮嘱自己的弟子们要照顾好小索甲。

听活佛讲其成长的故事，晃若隔世！随后我们跟活佛一起见了佛母和专门伺候岑觉法王的尼姑，并给她们治病，然后启程返回类乌齐。越野车在崎岖的山道上经过慢腾腾的颠簸后终于进入平坦的柏油马路，车速骤然加快，人在这种平滑奔驰之中仿佛马上就要起飞一般。也许修行人的感觉就像这样：经过漫长艰苦的修炼之后突然灵光一现，豁然开悟。沿途风光比来时更美，除了车速容易令人心旷神怡，还因为昨夜的一场雨净化了天空和大地，令此时的夕阳、云彩、山色、河流、草原与飞驰的车相对照，呈现出一种缓缓蔓延的原始、神秘之美。我面对流动的美景凝神、发呆、遐想。

阳光、河流、草原和羊群依旧按照其固有的节奏面对我们，面对无常，面对一切。

治疗三个耳聋患者

晚上一回到类乌齐的庙里，我就立刻开始治病，因为许多人已在此等候已久。在措卡寺给我当翻译的司机见我当场治好了老喇嘛的耳聋，一下子叫来了三个聋子，其中一个是他弟弟。三个人耳聋的程度不同，但都是双耳都聋，其中一个全聋。针的取穴是：听宫、翳风、风池、液门透中渚、外关。每人在治疗之前皆测试，治疗十几分钟后再测试，皆有效果，全聋的患者可听到一点了，听力弱的则明显提高。

有两个人腰背痛了多年，吾疑其腰椎有错位，故先为其正骨，果然二人胸椎响若干声；再正其颈椎，左右亦响，当时腰背痛好了大半。活佛每次都是等所有人离开后才让我给他治，此次亦然。他的呼吸道中有痰响，舌苔有大面积青黄色，斑斓如地图，中间有裂缝，鼻子不停打喷嚏，说明脾湿淤堵严重，土不生金，导致肺气虚弱；取：少商、鱼际、曲池、太冲，效果不显，再取印堂、迎香、孔最、合谷，所有症状全面好转，但未痊愈。显然经验不足，只治了症状明显的肺经，如果对其肺经之母脾经亦加强施治，效果定会更好；

7月28日夜11点50分

## 治疗类风湿、高血压引起的瘫痪

还未吃早饭，就被来求医的藏民围住，便一直治到现在。除了中午匆匆花 10 分钟吃饭，其余时间全部在治病，且病的种类在增多。今天的患者，除了各种类型的肩颈、腰腿痛症外，类型最集中的依然是各种原因造成的耳聋，其程度不同，病因也不同，但治疗全有效，也是程度不同而已。对眼疾和耳疾的施治，除了针灸和点穴，还加上了正脊手法，这是给一个患眼疾小孩治疗时得到的启示，因为我发现脊椎几乎与任何病都相关，与五官相关更紧。

有位老妇患脑溢血、风湿性关节炎，双侧瘫痪半年，右边更严重，手指弯曲变形。每次先给其头部及全身点穴，点头穴以减缓脑病血管之堵塞，点其它穴通五脏六腑之道。需要点穴的重病人通常在早晚各点一次穴。晚上点穴后病人就能被搀扶着走路，众人大惊；因为患者还有风湿性关节炎，所以点穴后还要针刺，主要取双肘、双膝上的阿氏穴，外加太冲、合谷、足临泣、太溪等等，留针半小时。取针后患者全身痛苦大减，并告知上次治疗后睡眠就好转，点穴后人即可站立，现在被人搀扶走路更趋稳。

一中年妇女全身虚胖，头痛，有十几年高血压病史，且患风湿病，全身关节痛，不能走路。第一次点完头穴，头痛顿时减缓，再正骨，果然腰椎、胸椎皆响成一片，说明错位关节多，相信这些都与高血压、风湿互为因果。她来时只能在剧痛中缓慢移步，傍晚第二次点穴后再扎针，她已经可以缓慢行走；每次点头穴后都有明显进步，头和浑身痛都减缓。

## 儿童眼病与骨头错位

一个九岁男孩眼睛红肿，疑为结膜炎。扎针到一半，小孩大哭害怕扎针。我干脆给他正骨，因为正骨不痛，还能看骨头错位是否对五官有影响。正骨结果发现，其腰椎到胸椎响成一片，说明错位很严重。幼童有如此严重的错位，我猜是长时间玩游戏机的结果，问其爷爷，果然如此。由此可见，眼疾多少与此相关，因为五脏六腑俱挂在脊椎上，其轻微错位亦可导致相应之五官和许多部位出现问题。乡下儿童骨头错位尚且如此严重，城市青少年有更多的

时间花在游戏机和电脑、电视上面，其错位问题一定更严重。据有关资料报道，中国青少年近视发病率高达 50% - 60%，全国戴眼镜的人数超过 3 亿。如果加上弱视、青光眼等其它病种，中国眼疾的发病率就更高了，我相信这一切多少与骨头错位相关。

最后一个病人又是活佛本人。续治昨日之症，今天给他换了一边扎针，因感觉其脾有问题，除肺经穴位外，补取：三阴交、公孙、阴陵泉、尺泽，其中后两穴都是痛点；疗效果然较昨日更好。

昨天在西单图书大厦的讲座很成功。跟每次演讲完毕后的情形相同，示范、诊断、拉筋、正骨等临床活动更热闹。前两天刀疗屡创奇效，一顿晚饭前后我手起刀落，连砍五人，个个立竿见影，痛苦立消，可惜我目前还无暇整理。大家先歇会儿，跟我一起回忆一下西藏的岁月。

7 月 29 日 0 点 12

#### 抖肩治肩痛生奇效

早晨还没起床，看病的人就来了不少。刚治了几个耳聋者，病人就挤满了屋子。给一人颈椎和肩痛患者治疗时，我忽发奇想，跟当翻译的扎西央珍说，先别扎针了，抖抖其肩没准可以治好，这样省得扎针了。结果她协助我将此人双手分别一抖，痛症果然立刻消失，周围人都感惊奇。后来凡有肩痛患者我都先抖肩，结果今天成了抖肩日，效果不错。

另一年轻人，耳聋，在跟前说话也全听不见，治疗后当即能听到十几米以外的屋外说话，众人又啧啧称奇。跟昨天一样，除了常规病人，来的最多的还是聋子，治疗结果也全部有效，程度不同。从早到晚一直不停地治疗，连吃饭撒尿都的以最快速度。央珍说今天治疗的病人又超过了一百多。

昨天治的两名瘫痪病人都来了，一个是患类风湿的妇女，一个是中风的老妇。前者经一次治疗后双膝疼痛大为减缓，后者现在已经在人搀扶下可以走路，两人都说睡眠、便秘有改

善。因其中午才来，时辰不适合点穴，只用了正骨和针，下午五点多以后又给她们点了穴。

今日顽症是两位头痛妇人。一个除了头痛，还有眼痛、胃痛、腰痛。先为其正骨，眼、腰等痛症都被治好，惟头痛始终不愈。针风池，略有效；针涌泉，好转大半，但头顶及眼眉上仍痛；现在总结看来，此痛应取膀胱经。另一妇人头痛欲裂，先点头部穴位，痛症立刻减缓大半，再针涌泉，症状全消；当天下午她突然呕吐，问之，亦是头痛引起，再针后溪、内关，症状全消；

治疗最快的两个病例：一个是车祸导致长期左肋内痛年轻人，取阳陵泉，一针见效，痛症全消；另一个是县武装部干部，腰正中及两旁皆痛，以手法正其后背，胸椎共响五次，患者立刻彻底轻松，痛症全消。

一位九岁女孩的耳聋已经被基本治好，可以听很远，其母见凡正过脊椎的人个个反应很好，也非让我给其小女正脊。活佛问，这么小的女孩脊椎可能错位吗？我说可能，已经给一个小男孩整过骨，情况就如此，但只有正骨了才知，因为我的手法是诊断与治疗同步。正骨时其腰椎、胸椎皆响了一大串，说明错位严重。可能这些错位与她从房上摔下来有关，既然她耳聋是从房上摔下来后开始的，说明耳聋也与骨头错位相关。

活佛今天胃脘痛，他问是否在痛症发作时治疗效果最好，吾笑曰是；他当即要试。遂针足三里，痛症立刻减缓。他顿时兴趣更大，问了更多中医问题，比如此病是否还有其它穴位和更多可能性，吾曰是；遂针内关、丘墟，痛症立刻完全消失，从此他以更大的兴趣观察我的治疗过程及疗效；

目前将五花八门的痛症都先以正骨手法处理，实践证明完全正确，大大减少了用针，而且方便了其它手法的治疗。但到目前还未实施拉筋，相信先拉筋效果会更好。

今晚 8 点半病人就看完了，难得清静，于是跟活佛聊到半夜。活佛介绍了岑觉法王这一法脉的伟大传承。岑觉法王的上师就是《西藏生死书》里提到的蒋杨钦哲确杰洛卓仁波切，



他在跟随上师走出国门的关头被劝留在国内，从此开始了他几十年传奇般的修炼生涯，尤其是经历文革这样的艰难岁月。这年头找到真正实修的上师不易，误导和诱惑却很多。

### 活佛学针灸

2007 年 7 月 31 日

从早晨一直治疗到现在。很累，但内心喜乐。晚上治疗时抽空溜到野地上撒尿，抬头眼望一轮晶莹的满月，正好贴在对面的山头。面对如此美景，我想到的却是无常。月光淡淡地撒在黑乎乎的山峦上，美而宁静。远处传来的狗吠使之更显静。附近的木桩上，靠近我睡觉的窗户下，栓着一条狼。这是一条差点被猎人消灭的生命，活佛慈悲，认为众生平等，要求猎人不要杀死它，然后将其带回庙里，一直养到现在。

我知，只需多站一会儿，月亮就会走远，其周围的风光都会变。

活佛在今晚 10 点加入了治病的行列。刚开始他只是代央珍当翻译，当时我连治 4 个病人都是一针解除痛苦，藏民高兴得伸出舌头，活佛越看越来劲，终于决定下水一试针灸。一个膝痛的老太太成了他的第一个病人，他按照我的指示在胳膊上找到痛点穴位，结果一针下去膝痛全消。活佛非常开心，治病的信心顿时大增。每天看着我从早晨忙到半夜，活佛一直在想尽办法减轻我的负担，又坦言大家帮不上忙，现在好了，我一忙他也可以上手。朋友们敦促我多修行，我说我治病正上瘾，义务治病大概也算修行吧。我问活佛为什么来的人越来越多？我感觉有点吃不消，我从未治疗过这么多病人。活佛说：这就对了？如果来的人越来越少，说明没效果。他说他还特意问了那些被治好的人病情有没有反复，答曰：没有。

活佛的家族也是当地有名的藏医，只是他从未介入行医。现在看来，中医的针灸倒可能成为他重新恢复家族传统之契机。活佛治完第一个病人后，来了父子俩，一个是眼疾，一个是阑尾炎，我指导活佛扎针，结果当场手到病除。皆大欢喜！

除了普通的痛症病人，今天来了更多的耳聋和眼疾患者，治疗的速度和质量皆有提高，

耳聋和眼瞎者在治疗前后都会当场测试，全部有效。除了以手法正脊，今天还将肩痛者都施以抖肩，效果也很好。专门跟活佛一起抖了个老人，其颈椎痛和肩痛当场就好了。

送走病人后活佛和我一直聊到现在。主要谈藏传佛教的利美运动，就是在保持传统清静的基础上进行不分教派的学习修正。他格外谈到活佛不应成为职业，境界需要自己实证。

今日印象深刻之病例和疗法：

1、小男孩腹痛。其父曰阑尾炎。

查之，压痛点在肚脐及其右边两到三寸处，不一定是阑尾炎；但中医不管病名，只要寻经而治，祛病解痛即可。活佛当翻译，正好和我一起检查，然后由他扎针；取：阳陵泉，当场止痛。此穴属胆经，也可能是胆囊炎之类的毛病或外伤。

2、藏妇：头痛、颈项痛、背痛、腰痛。

先正脊，胸椎有响声若干，其腰、肩之痛顿时好了大半；正颈椎，颈项痛亦消失；再抖其双肩，所有痛症全部消失，没有扎针；

3、约8名单侧从肩到脚痛、麻、寒者。

先正脊，他们轮番趴着被我压按脊椎，每人都有几处错位，起身后个个都感觉很爽，然后坐着被我轮番扎针，几乎用完我所有的针；取穴主要在对侧沿肩到手、沿膝到脚的主要痛点，肘关节处重点加几处痛点穴位，取针后痛、麻、寒症几乎全消；

.....

今天来人太多，把我团团围住，挤得无法治病，我不得不一遍遍请他们在门外等候，后来干脆将腿脚上没扎针的患者请到对面屋子里休息，过一会儿再叫过来拔针、测试，屋子稍微空了些。但最后还是没挡住藏民一拨拨往里挤，连活佛也没办法。他慈悲为怀，为了方便病人等待，给他们提供免费午饭。活佛今天还给自己扎了一针，我建议他扎三阴交，因此穴用处大，可治他身上的几种病。估计他从此对中医会更感兴趣，并由针灸而进入医道，与佛

法融会贯通。连扎西央珍和赤林央宗这两个翻译也在我的指导下开始尝试着扎针，效果都不错；她们俩一个是高中生，一个在藏医学院读本科，都是未来很快就能动手治病的可造之才。尤其可喜的是，她们学习的途径与我完全一样：从临床开始。

### 病人排队发号

2007年8月1日

我们还在吃早饭，求医的人已成群结队在门外等候。活佛鉴于昨天的拥挤状况，让央珍每次开门放进来5个人治疗。刚开始实施的还可以，但后来还是挡不住，人们渐渐围拢来，治疗空间越来越小，所有椅子和卡垫上都坐满了病人和等待的人，我完全在人堆里干活。这屋子是个会客厅，活佛每天也在这里陪着这次远道而来的弟子们聊天、开示、吃饭。今天吃午饭时，屋里只有5个带针治疗的人，稍稍清静些。

我还是缺乏耐心。给一个老汉做颈椎和抖臂手法时，他始终僵硬地用力对抗，试了好几次他都无法放松，我干脆让他走了，因为旁边还有一群人等着治疗。可是刚看到他出门的背影，想想他今天等了很久才轮到这个治疗机会，我又后悔不已！当时我也想尽办法让他放松，围观的人却对他不断哄笑，搞得他更紧张。翻译和周围的人都在七嘴八舌地极力帮他，可是无论怎么诱导他放松，他始终也没明白怎样放松。他的确做了最大努力，他甚至认为自己已经放松了，其实反而更紧张，结果引来大家阵阵哄笑。午饭后，见人还是无序地往屋里涌，我决定采取放号法，就叫奇美拿来纸笔，这样发完号以后人们就不再无序地挤在屋子里等了，号码靠后的人干脆在晚饭后才来。

因为只放到100号，今晚10点病人就治完了。这时措卡寺的主管僧人突然到访，他神奇严肃地跟活佛说了几句。活佛说他是来请我去急救一个病人，病人已经昏迷不醒。常听老杨说中医“回阳救逆”比西医还快，我只见过师傅点穴抢救昏迷不醒的中风病人，自己从未实施过，也不知此人是否是中风，只好带上医书去救人了。这情况让人联想起文革时的赤脚医

生。在缺医少药偏僻的地区，有人医总比没人治要好。

我乘着喇嘛开的一辆破面的急急赶到病人家，发现屋里人都面熟，原来这家起码有三个人来我这里看过病，疗效都很好。这大约是他们让喇嘛来请我抢救的原因。病人是个 20 多岁的女子，显然不是中风。央珍跟我随行当翻译，问了家人，他们也说不清，只说她突然感到心痛，就晕死过去，谁也不知病因。家属们正用一根氧气管帮她吸氧。

我出发时想着几个中医回阳救逆的穴位，来了就实施：首先掐人中，再让家属帮着掐，我双手去按内关。因为不明病因，我只能根据临床观察诊断其病因是心绞痛，就赶紧按此到医书目录上查到心绞痛一节，发现其穴位也是内关为主，加上了灵道，就赶紧扎了针。扎完针后继续查书，发现另一疗法是膻中透鸠尾，打开衣服取穴时，发现其胸部已经有不少藏医火疗的烫伤疤痕，还有不少印章，颇似道教里的符咒印。一问才知，病人在 10 天内绞痛已经发作了七次，这是最严重的一次。一个喇嘛在我身后说，如果我不来，他又会使这招，就是用类似香烟的东西去烫穴位。央珍说，他就是治疗病人的藏医。我在许多病人身上见过类似的烙印，大概都是其作品。

针扎下后，病人很快就苏醒，但在扎针过程中，其呻吟似乎痛苦。后来病人渐渐有了意识，并可开口说话，病人家属见状充满感激。又待了一会儿，见病人已经完全清醒，说话自如，我才起身离去。夜幕中，我乘面的回寺庙，一路浮想联翩，估计当年很多赤脚医生就像我这样边看书边治病，很多人也许会不以为然，甚至认为是非法行医。可是难道我们应该见死不救吗？如果这种行为行之有效，解决问题，为什么不让它合法化呢？耐人寻味的是，连城里看病都这么难，这偏远的乡下就更无人问津了！就我所知，在偏远地带，人们得了病就只能自己顶着，只能等死！如果将文革期间的赤脚医生体系与中医师带徒的传统结合并形成法规，将民间医生发动起来，实在是对国家医疗系统的补充，应当是国人之福。在我看来，赤脚医生和派医疗队支援非洲国家，大约是文革中罕见的几桩有积极意义的事情。那时毛主

席语录被奉若神明，现在看来可能荒唐可笑，但有一句语录则非常具有现代意义：

"把医疗卫生工作的重点放到农村去！"

### 放血拉筋

2007 年 8 月 3 日

今晚睡到了寺庙的经堂，即正殿，为的是能多睡一会儿。因为我睡的房间两面是整排没有窗帘的窗户，天一亮光线太强，而这几天由于每天十几个小时治病，过度疲劳，睡眠严重不足，加上高原缺氧，所以嗓子一直疼痛。早晨给自己扎了一针，但只管用了一会儿。我趁吃完午饭的功夫溜进大殿打坐半小时，感觉此处氛围安静祥和，遂决定晚上搬来。

西藏寺庙的大殿全是铺地的卡垫，坐卧皆可，喇嘛就在上面念经，古色古香。大殿正前方供奉的是活佛的父亲顶比江村仁波切的灵塔，他是位虹化而去的大成就者，此庙就是专门为他修建的。还没起床，来治病的百姓就来排队领号。今天又治了 100 多人。活佛兴致高，也动手治了两个。对喋喋不休地要求一次就治完所有的病，而不顾他人等待的人，我总是忍不住火。有一次我感觉烦躁得不行了，干脆直接跑到活佛面前请求开示，他就同一间屋里与其他道友聊天。他给我的开示还是：“对别人的宽容就是对自己最大的宽容。不过，如果你清醒地觉察到自己在发怒，说明你已经在进步。改变需要时间。”当然，他说他也完全理解我目前的处境和病人的心态。听完其开示，吾笑而转身，继续治病。

除了常规病人，病例的复杂性增加，又多了些疑难杂症。一中年藏人口舌生疮，疼痛难忍，且舌尖溃疡；此类上火的热症是实症，还是用放血疗法最快。取中冲用三棱针点刺，流出乌血，口痛立刻消失，但舌尖仍痛；取舌下两蚯蚓状血管，用三棱针点刺，流出乌血，舌痛立刻消失。

2007 年 8 月 4 日

今晨终于在大殿睡到了 9 点。但嗓子仍然痛，消化亦不佳。起床时院子内外已经满是

病人，比往日更多。后来才知，排队的号被扎西央珍和庙里的员工优先分给了很多远道而来的人。今天来的耳、眼患者更多。好在活佛也可以用针治疗这类患者，且效果很好，令其信心大增。新病种也在增长，但有的根本没法治。一个坐轮椅远道而来的患者就属此类，他不仅下身瘫痪、变形，而且大脑已坏，神志不清，无法沟通。

今日的最大成绩，是正式开始实施朱大夫的拉筋法。患者开始不太情愿拉筋，因为都盼着我给他们亲自动手治，但还是被我软硬兼施说动了，有两位年轻人带头拉筋，膝痛立刻消失，我和活佛还专门与其合影，以鼓励第一个在西藏拉筋的人。头一位拉筋的女性是位 70 多岁的老太太，其腰、腿之痛症在拉筋结束后全部消失。我以此为榜样，在屋外的走廊柱子边摆了三张矮桌供他们躺下拉筋，凡膀、膝、腿、腰背痛者，统统让其先到屋外拉筋，并打破排队顺序，对拉筋者实施奖励，谁先做完拉筋我就先给谁继续实施针灸、正骨。有些人在院子随便拉几分钟，只走了个形式，并未真正拉筋，为的是早点扎针。

对于拉完筋后疼痛未有明显改善者，我不厌其烦且颇为严格地重新为其拉筋，刚开始由我示范压腿，然后让旁人帮忙，并告知：看拉筋有效与否，只看表情就知，凡表情痛苦者说明有效，否则无效。于是几个声称拉完筋的人又被我逼迫重新拉，使拉筋效果逐步提高。从此以后，凡拉筋者无不有效！因为治疗在屋里，拉筋在屋外走廊，我不得不两线作战，翻译也跟着我跑进跑出。拉筋等于对潜藏的病痛进行了一轮地毯式轰炸，腰、腿、膀的痛症要么消失，要么减缓，再用手法正脊和针灸来精确轰炸，不仅疗效大大提高，而且治疗时间缩短。大约二十多人拉了筋，皆为腰、膀、膝等疼痛患者，全部有明显疗效，有的当即痛症全消，有的痛点减缓，起蹲明显改善。

因拉筋法掀起的热潮，屋外无聊等待的病人有了生机和活力，他们要么自己拉筋，要么在别人拉筋时帮助压腿，彼此边看边学。凡拉完筋的人都被我先请到屋内治疗拉筋还治不到的痛，这迫使许多想偷懒或怕疼的人不得不认真对待拉筋。现在活佛和赤林央宗也可以动手

扎针治疗普通的腰腿痛症，使屋里屋外的气氛更加活跃，治疗速度也加快。

### 拉筋高潮

2007年8月5日

我白天到温泉裸浴，傍晚回到寺庙，已有一大群人在等着治我病。我立即开始治疗。这次由活佛亲自发号，窗口立刻挤满了人。这次活佛与我一起治疗，他的针灸技术越来越娴熟了，尤其治疗膝腿痛，但我们仍然忙不过来。我决定按昨日方法，让所有腰膝痛者先到走廊拉筋。这下气氛立刻活跃起来，三张矮桌不够，一直增加到六张，沿着走廊的柱子摆开。每张桌子上都躺着个拉筋的藏民，柱子可以贴放直立的腿，旁边都有人帮着按腿。有人说，拉完筋痛症没有变化，我知道是没好好拉，马上逼他们重拉，亲自监督压腿，并让大家看其痛苦表情。众人哄笑不止，但发现挨点痛疗效明显提高。

眼疾耳疾患者仍在增加，治疗都有效，但与生俱来的聋子没有疗效。最大的好消息是：凡拉筋者无不有效，症状或减缓或消失，哪怕头痛和脏腑痛的患者，经拉筋后疼痛也显著减轻。有位藏妇拉筋后，膝、腿痛消失，但腰背、胃部、胁肋仍痛。以手法正脊时，胸椎、腰椎皆有响声，痛症顿时全消，说明胃、肝等部位的疼痛与相应椎骨密切相关。有位中年男子胃剧痛如扎钉，痛感从腹部传到背后。以手法正脊，胸椎响了四声，痛症顿时全消，证明内科痛症用外治何等有效。两个中年藏妇拉筋后腰腿痛消失，但肩痛继续。我握住其手指抖双肩，其麻感传至脑，痛症立消，省了扎针。

我想，既然拉筋可以让患者自己在家或办公室练习，必然可以向全世界推广，它对于颈椎和腰背痛急剧增加的白领人员尤其有效，公司可以把拉筋凳放在办公室，供员工使用，变成一项提高员工健康的公司福利。

今天才发现，有的藏民为了治病，夜晚就露宿在寺院的走廊里。藏民多数以此方式游牧露宿，但这也正是为何如此多的藏人患风寒痛症的原因。随着治病人数和种类的增加，我渐

渐对西医的利弊有了新认识。比如耳聋，仔细追究致聋原因，发现大部分患者是因为感冒发烧时打激素所致。而痛症里有一类病人的肢体、骨骼已经扭曲变形，不能伸直或弯曲，追根求源，是他们在疼痛时过量服用止痛片。由于西藏偏远落后，附近没有医院和大夫，所以许多人无论头痛还是肢体痛，都求助西医止痛片。有的寺庙喇嘛多，干脆成箱购买止痛片，于是大量伪劣药品和卖不出去的压仓货在这种贫困地区找到了倾销渠道。

最近眼疾患者似乎超过耳疾患者，其中包括弱视、白内障、老花眼、眼睛痛、眼睛红肿、流泪等待。治疗时皆用针灸，全部有效。若在平时，因为贫困，加上路途遥远，他们要么不治，任其发展或恶化，实在不行了，就赶到很远的医院打点滴。好像无论什么病，总是打点滴、打点滴，于是打出来更多的病。

2007年8月6日

今天是在这里的最后一天。窗外有几个藏民隔着玻璃向我微笑，有的还指指点点，大约对我自己在手上扎针好奇。我坐在床边，一边喝酥油茶，一边冲着他们微笑。这时，我猛然发现自己像动物园里的某种稀有动物：每天清晨，藏民们已经三三两两聚集在寺庙的院子里盼着我起床开工。他们隔着窗户看着我起床、穿衣、出门，然后我在众目睽睽之下走向后院的厕所，他们好奇地观察这位“神医”的每个动作：舀水、刷牙、倒水、洗脸……我的行为就像例行的演出一样，演员和观众彼此都已习惯。

因为前期用针太多，疗效又速，所以很多藏人已经迷信针。尽管拉筋让病人摆脱了对医者的依赖，很多人做完了拉筋病痛已经消失，但仍然要求我给他们扎一针，否则坚决不肯走。我开始不解，说怎么还有对扎针上瘾的呢？活佛过来劝我，说此乃藏民之心理，相信“神医”过手后效果不同。我心领神会，马上为想扎针的人补扎一针，他们才满意离去。

治完最后一个病人后，匆匆吃完午饭。索甲活佛赠我一尊无量寿铜佛像，说此佛跟医是同行，医令人长寿，而佛给人无量寿。我问，那药师佛是不是跟医者更近？他笑着说我说得



对，到昌都后会给我详授药师佛心咒及其它。

上车，跟藏民和寺庙的工作人员挥手告别。车向昌都方向的群山开去。

### **腰椎、骶椎、腕骨错位**

#### **腰椎错位的症状**

腰椎是人体中较容易受伤的部位，损伤可分为急性损伤和慢性劳损。急性腰扭伤的患者会感觉腰部持续性剧痛、两脚乏力，不能正常上下楼梯，双腿麻痹、疼痛，严重者不能活动，咳嗽或深呼吸时疼痛增加。慢性腰肌劳损则多因急性腰扭伤治疗不当，或平日姿势不正，日积月累而成。上述病症的主因就是腰椎错位，只要放松腰背肌肉，再用手法复位，痛苦自能减轻。但是很多腰椎错位被当作腰椎间盘突出治疗，有的甚至被施手术，造成不必要的痛苦和费用。

我在四川和西藏云游时治疗的各类腰痛不下数百，其中大部分属于腰椎错位或者腰肌劳损，有相当一部分已经被医院诊断为腰椎间盘突出。在峨眉山的时候，有一天光治疗"腰椎间盘突出"就十几个。有许多类似的病，拉拉筋，再用手法正骨就好了，西医的病名通常很难唬人，但其实没那么严重，也用不着做手术。

#### **多处错位的钟点工一次而愈**

这是个令我印象很深的错位案例，因为其错位部位很多。患者是我家保姆的朋友，一个做钟点工的工人。她腰痛得不能往任何方向弯，脖子也不能左右转动，此外肩膀、胸口、膝盖都痛，晚上痛得无法入睡。我问她病得这么厉害，怎么不去看医生？她说去医院看了几次，钱花了不少，却检查不出任何结果，只拿回一堆口服药和膏药，但都没效。我让她转动头、举肩、弯腰、起蹲，她没一样能正常进行。于是我先给她正脊椎，其胸椎咔嚓响了一大串。她起身后感觉轻松了许多，然后我让她侧躺正腰椎，其腰椎又响了一串，再给她调正颈椎、双肩和骶椎，发现都有错位。这时我再让患者重复刚才检查时做的动作，她已经可以任意转

动、弯腰、起蹲，腰、背、肩、膝上的疼痛全消，她笑着说现在连眼睛都亮了许多，此前一直眼发蒙。整个诊断和治疗过程大约 15 分钟。

### 骶椎错位与妇科病

骶髂关节扭伤和错位的原因跟腰扭伤的成因差不多。其症状也跟腰扭伤相似：腰酸背痛、腰肌僵硬、卧床时不能转侧、腰无力、腰部活动受限、不能弯腰，严重者两腿麻痹、疼痛。诊断关键在于骶髂关节部（即上髂部位）有明显的压痛点。

我自己的新发现是：凡妇科病患者，十有八九骶椎有错位。比如痛经、月经失调、色斑、子宫肌瘤、乳腺增生等等。所以我用骶椎复位治疗妇科病特别有效，再配合针灸点穴，疗效更好。

### 五分钟治愈美国人的肋肋痛

有些病是在聊天时不经意治好的。2008 年元月，内蒙古友人才江邀请了全世界 100 位顶级青年建筑设计师到鄂尔多斯设计 100 栋建筑，吾亦应邀前往考察。在友人家里与一位美国建筑设计师闲谈时，他说其右边肋肋及后背疼痛了三个月，经美国和国内多家医院久治不愈，连原因也没搞清楚。我说这可能是骨头错位，他问我可否治，我说可以试试。就当场在地毯上给他正脊，果然腰椎、胸椎各有一处异响。他起身后发现痛减缓了许多，再替他正骶髂关节时响了一串。其痛症当场全消。他又惊又喜，感觉不可思议。

### 腕骨错位与电脑鼠标

人的手腕部位有八块小骨，只要其中一节骨错位，手腕就变得无力、疼痛，甚至不能旋转。致病原因除了受创伤外，最多的原因是过度或者不当使用鼠标。

腕关节是错位通常用拔伸抖震手法复位便可，大部份病人在腕骨复位后，腕痛会立即消失。我的一位老友是个剧作家，经常通宵写作有。一天，他突然来找我治疗，原来他不仅脖子痛、背痛，而且腕关节痛，导致右手无法拿鼠标，这意味着无法写作。我先给他调正腰椎、

胸椎、颈椎、肩关节、肘关节，全部都有咔嚓响声，说明错位都复位，颈、肩、肘的痛果然减缓许多。然而在为其调正腕关节时，刚拿住他的右手腕他已经痛得大叫。为其拔伸手腕时，他痛得几乎晕厥过去，足见其腕关节错位的严重程度。尽管他当时剧痛，但调正后痛症基本消失，可以正常写作了。

这种病在西医被统称为腕关节综合症。

### **腰椎间盘突出——医疗界的弥天大谎**

腰椎间盘突出是最令人熟悉的病名之一。很多腰腿痛的人到医院检查的结果就是这个病，而且有 CT 扫描和核磁共振为证。学了朱大夫的手法和理论，又治疗了大批病人后，才知道绝大多数被医院诊断为"腰椎间盘突出"的患者并非因此而腰痛、腿痛。曾经有研究人员让九十八个健康的人接受核磁共振检查，结果发现其中三分之二的人椎间盘不正常，但他们却不觉得有任何痛楚。由此可见，病人因为这个病打针、吃药、做手术可能是瞎花钱、白受罪。

有些病人拿着医院拍的片子告诉朱大夫说自己得了腰椎间盘突出。朱大夫会告诉他们，医院拍的片子证据确凿，但可惜这是个伪症。如何证明呢？将患者的腰腿痛治好，再让他回医院拍 CT 片，其结果会依旧显示腰椎间盘突出。有位自己是医生的患者对此说法半信半疑，朱大夫就当场为其拉筋、正骨，祛除了折磨他很久痛苦。医生回医院拍片，果然腰椎间盘突出症状依然在。

我也治疗了很多拿着 CT 片来找我的"腰椎间盘突出"患者，其结果与上述情况完全一致。一位南方的患者拿来两家医院的 CT 报告，上面除了用"腰椎间盘突出"之外，还有其它各种描述症状的名词，如骨刺、骨质增生、腰椎孔狭窄等等。患者当时走路一瘸一拐，不能下蹲，连立正姿势也做不了。我给病人只治疗了两次，她就能正常走路、立正、下蹲了。现在我们用一名患者的文章来说明问题：

## 重新认识腰间盘突出

我是上海某建筑设计院的一名高级工程师，从事设计工作已有二十多年，由于工作的特殊性，需要常年扒在工作台上或坐在电脑前设计图纸，有时保持一种姿势坐在电脑前连续十多小时画图纸。长期如此，我开始感觉腿脚痛，从腰部向腿部侧面放射式地疼痛，并逐渐感到发麻，还难以下蹲，经过 CT 拍摄后，医生诊断我得了"腰椎间盘突出第五节突出"，属于职业病，确诊至今已有十年。

十年来，我到好几家医院求诊，经医生介绍，曾经每天早上在上班前到某区中医推拿门诊部做牵引、理疗及推拿，时间长达一年，但疗效不佳；我还到某医院专科门诊去打针，记得针药水是由 B12、地黄等中西药组成；我还根据某报纸报道，到某区老年医院去打针，乳白色的药水灌注入针筒内，针头足有五寸长，往腰椎处打进去，顿时感觉腿麻木至脚跟，以致两小时内不能行走，每星期打一针，打了两次后，没有效果，便停止了就医；医生还建议我开刀治疗，但我觉得腰部手术万一失误会导致瘫痪，就放弃了。渐渐地，我对自己的腰椎病失去了能治愈的信心，我的病就这样一拖再拖，病情时好时坏，断断续续反复发作。

今年六月，和朋友聊天时，无意中向她透露了我的病情，热心的朋友告诉我她哥哥从香港到上海来了，并向我介绍她哥哥-朱增祥医生是香港著名中医骨科医生，可以为我治病。

朱医生的治疗方式果然与众不同，他认为我的病是因腰部至颈部的骨头错位引起。他让我平卧在硬地板上，并要求我全身尽放松，然后他用双手从我的腰部全力地向上挤压直至颈部，我感到有一股气流朝头部发射，腰至颈部的骨头有咯吱咯吱声响，连站在一旁的人都能听到。五分钟后，朱医生让我站起来，并试着下蹲，我站起后感觉腰腿有久违了的轻松，和来就医时的感觉已完全不同，先前的痛楚消失了，更神奇的是我竟然能够站起蹲下自如，朱医生还嘱咐我一定要每天坚持做腿部拉筋运动，使腰腿痛不再复发。

离开朋友家的时候，我已经全身舒适，一身轻松，朱医生真是妙手回春，竟然能在短短

几分钟内治愈了困扰我十年的病痛。今天我写下次文，是为了让更多和我一样的患者能更了解自己的病情，并且要有治疗治愈的信心，同时，我万分感谢朱医生治愈了我的病。

缪兴于上海

## 当代魔症——电脑综合症

什么是电脑综合症？

"电脑综合症"其实只是个统称，涉及的是颈、肩、背、腰、手腕等多处的疼痛，是使用电脑时姿势不正确造成的，世界各地对此皆有报导。也有人称之为"办公室综合症"。虽然所用病名不同，但其症状相同，且病因皆由筋缩、错位造成，所以称之为"筋缩错位综合症"更合适。对于沉溺于游戏机的儿童，此症可叫做"游戏机综合症"，对于过度打麻将的人，也可称作"麻将综合症"。

为何电脑综合症的患者如此众多？

因为电脑几乎无所不在，所以此病无所不在。此外，玩游戏机、打麻将、看电视的人当中也有约六七成的人不同程度会患有此病。"电脑综合症"是累积而成的，但很多人没有察觉，因为电脑已成生活的一部份，大家都视作理所当然，很难联想痛症跟使用电脑的姿势相关。如有位病人的肩膊、颈、膝部皆感疼痛，他也不认为这是电脑病，还说"只是最近抱了小孩才不适。"所以越来越多的人已经得了电脑综合症却浑然不知，经过一段日子后筋缩、错位形成，肌肉软组织却不正常地适应了，早期不会觉得不适，但某一刻的动作可能会将问题诱发出来，例如抱小孩、打高尔夫、搬东西等等。

你是否留意自己用电脑的细节？

虽然很多人知道电脑显示屏、键盘和人的坐姿要成一直线，但碍于环境和习惯等各种因素，有时极难做到。此外，由于每个人的体型不同、电脑台及椅的高度不合适，引起的症状会因人而异。例如：有些人须抬起头使用电脑，因而引致颈部酸痛；有些会曲着身子，会引

起腰背痛；一些身材高大的人却坐矮椅子，被逼屈着脚用电脑，引发膝痛、腿脚麻痹等症状；还有些人侧身使用电脑，就会颈酸、腰背痛、手麻、乏力；有些人使用鼠标时身躯离桌面太远，电脑桌面太高或太低，令手腕、手臂、颈及背部的肌肉酸痛。

有些病人看医生后服止痛药、打止痛针，病情只得到暂时纾缓，CT、核磁共振检查又看不出有异常情况，便会去看物理治疗，但只能暂时纾缓病况，不能断根，只有拉筋或手法复位才能彻底根治。

### 电脑综合症的预防

预防"电脑综合症"的方法很简单，只要纠正不正确的姿势便可。用电脑时应保持电脑显示屏、键盘及人体成一条直线。此外，每次工作一段时间后，应站起来活动片刻。最好在办公室放一台拉筋凳，即使几分钟的拉筋也马上会让颈、背、腰、腿肌肉放松，"电脑综合症"便可大大减少。

我的有些朋友因为拉筋受益，除了在家里放一台拉筋凳练习，还给父母和岳父母家各送一台孝敬老人，因为老人大多有腰腿痛症状。有的老板在自己的公司放一台拉筋凳作为送给员工的健康福利，结果效果奇好，有口皆碑。比如我为其当顾问的香港睿智金融集团就走在了前列。公司主席胡野碧为考察拉筋凳，专门带着几个人跟我去了一趟朱大夫的诊所，观摩体验了拉筋凳的疗效后，当即就订了两个拉筋凳放到公司。现在拉筋已经成了公司员工日常生活的一部分，任何人只要在电脑前工作时间长了或者略感不适，就可以躺到拉筋凳上拉一会儿。久而久之，公司没有任何人抱怨颈椎痛和腰背痛了，有的人连失眠、头痛都治好了。野碧说，据他了解，有些人连性功能也大大加强。拉筋不仅拉出了健康，还拉出了快乐！

### 颈痛、腰痛的真实原因

锺先生，二十余岁，感觉颈痛，不能弯腰，一年半来看过多次"发酵中药疗法"及针灸，但始终仍感不适。他使用电脑已十年，电脑显示屏原本摆放在右侧位置，自从颈痛后已将电

脑搬回正中位置。这就是典型的电脑综合症，因使用电脑时体位不正而导致颈、胸、腰椎错位，虽然后来锤先生已将电脑搬至标准位置，但已错位的脊椎部位不会自动复位。休息后肌肉会放松，但错位并不会因休息多了而自行复位的，必须用手法才能复位。

朱大夫检查时察觉他的背肌绷紧，正骨时腰椎左、右及胸椎第八、七、六、五节有错位，做颈椎复位也有异声，用手法复位后患者当即感觉轻松，颈部不痛，并可以弯腰。

### 妇科病与骶椎错位

#### "歪打正着"——发现妇科病与骶椎错位的关系

我非妇科病医生，为何专门谈起妇科病？原来我在用手法治疗痛症、便秘、失眠、色斑等其它疾病时，不断有人说我治好了她们的妇科病，还减了肥。听上去象歪打正着，其实也在情理之中，因为这正是中医对证不对病的结果，中医关注的是"证"而不是病，一种证可能显示出几种病，一种病也可能代表多种证，只要抓住病机，辨清阴阳，中医可异病同治，亦可同病异治。有的女人脸上长斑就往美容院跑，身上痛就往按摩院跑。其实美容不一定与美容院相关，疼痛不一定和按摩院相关，但两者都与病相关，病治好了斑和痛自然消失。

我坚信没有孤独的病，所以我无论对什么病都进行全身调理，于是经常"意外地"治好了其它病。等我逐渐发现妇科病的人群如此庞大，才感觉有必要专门谈谈这个病，以便尽早防治。即使你不是女人，你家里也肯定有女人！少吃、不吃有毒副作用的药物而治好妇科病岂不更好？

后来友人告诉我，他太太的病是妇科病。虽然她对寒冷的惧怕减轻了，但还有其它问题。我说不管什么问题，脊椎上肯定显现，那就先正骨吧。于是给她正骨，果然胸椎、腰椎都错位。然而我老感觉其骶椎问题更大，就给她调正两侧骶椎，结果两边"咔嚓"都响了一串。我松了一口气，心想这才是一次决定性的复位，因为骶椎的前侧是小腹的位置所在，与生殖、泌尿等系统密切相关。最后我连颈椎也给她复位，两侧都"咔嚓"作响。收拾完这些骨头后，

她站起来满面笑容地说，一股暖流在体内涌动，舒服极了。

后来我用拉筋、正骨等外治法治疗痛症、便秘时顺便治好了失眠，治疗失眠、肥胖症、色斑、痤疮时又顺便治好妇科病，于是我更加关注这些症状与筋、骨之间的关系。我从很多病例中做了一个基本总结：凡骶椎错位的女性，很有可能患上妇科病，因为脾肝肾三条经都由此穿过小腹，而这里正是子宫、卵巢、尿道等生殖和泌尿器官的位置。如果让西医治疗，骶椎、腰椎错位属于骨伤科，脾肝肾的问题属于内科，只有痛经、月经不调等具体的病才属于妇科。可是在中医眼里，骨头错位、脾肝肾经络不通、肚腹寒凉以及所有妇科病全部是互相关联的，要治就必须一起治，只有这么治才可断掉病根。

#### 对五个妇科病患者的骶椎测验

有一次，我领着几位对中医感兴趣的朋友到著名针灸专家张世雄教授家里作客，其中五位是女性。张教授年过七十，看上去却红光满面，鹤发童颜。他本是学西医出身，乃北京医科大学的高才生，后来因为对中医产生浓厚兴趣而转入中医，而且终身搞临床，曾任多家医院的针灸科主任，并在很多国家从事过针灸临床和教学，退休后又被反聘到煤炭总医院当中医针灸科主任。跟一位学贯中西的长者讨教有关中医和西医的问题自然精彩，所以谈到兴奋之处，女人们都让张教授号脉开方，她们都有不同程度的妇科病。

我从正骨的角度对张教授谈了对妇科病的看法，即凡妇科病患者的腰椎、骶椎很可能有错位。没想到所有女同胞和张教授都大感兴趣，当场要求验证。于是我当场给她们正脊，果然五个女人的骶椎都发出了"咔嚓"异响。纠正了错位，女人们个个感觉都爽，以至于张教授也要求一试，结果他有一侧骶椎也响了两声。老年人骶髂关节错位很正常，因为其生殖、泌尿等系统比年轻人退化了许多。后来张教授让我给他治右腿痛，我受宠若惊，因为他自己是针灸临床专家，却敢于拿身体让我这个土郎中治病。我说先用针试试，正好向他请教，但试了三次病灶痛点都没消失，只是转移到旁边。我建议还是试试正骨，就是正其脊椎骨节而



治其膝痛。张教授欣然答应，我为他正腰椎时果然响了一下，他站起来感觉了一会儿，然后满面笑容地告诉大家：

"这办法管用！痛真的没了！"

### 如何预防妇科病？

为何预防妇科病要从"心"开始？

依中医理论，治病应从防病入手，亦即"治未病之病"。这亦通佛理，先种善因，自然有好果。防治妇科病，必须从"心"开始，其次是护理好脾经、肝经、肾经这三条经。脾虚、肾虚、肝火旺都会导致妇科病。当然，男人这三条经出问题就会有男科病，如阳痿、早泻、性冷淡、前列腺炎等等。防病就是养成良好的生活习惯，但这是人间最难做的事之一。

为何首先要养心？因为此乃妇科病的根本原因。现代妇女大多承担比其母辈更大的压力，所谓压力主要是心的压力，压力一大就易心烦意乱，五脏六腑亦跟着乱，妇科病因此生。人若扪心自问，立刻就能找到令自己心乱的原因——所欲即因。所以要想不得病，最好能清心寡欲、恬淡虚无。退而求其次，每天能花一小时打坐、站桩、闭目养神也好。实在做不到，每天念一小时佛经、《道德经》都好。黄老所言养生之道，即养心之道。人心若上道，病就会好大半。

其次，应改正不好的生活习惯，以避免脾肝肾三条经被寒气侵袭。妇科病多为寒症，所以夏天不应穿露脐露腰衣裤，冬天不应穿单裤。因此习惯导致的病主要有两种，一是妇科病，一是腰腿痛症。我治疗的这类病很多，病因可谓八九不离十。为了种种欲望而令生活习惯偏离自然，结果往往南辕北辙。请注意，人的生活习惯也是由心决定的！

第三，应尽量避免吃冷饮，多喝热饮。生冷食品是许多女人的心爱之物，如冰镇饮料、啤酒、冰激凌等等，然而一旦消费过度，寒湿很易通过脾胃传遍全身，与露脐装里应外合，造成一堆妇科病。俗话说，"男怕伤精，女怕伤血"，寒则凝，必令血滞，妇科病多与血相关，

个中因由，不言自明。许多人本来就属寒冷之体，比如脾、肾阳虚的人，应切忌生冷，千万别因贪图"美"和口腹之欲而造成终身痛苦。

第四，应保持足够的睡眠，而且除冬天外，应早睡早起。很多人晚睡晚起，实乃痼疾，颠倒阴阳，焉能不病？这也是失眠的原因之一。睡觉最晚不应过子时，即晚 11 点，否则消耗阴液，令人油干灯灭，过早衰老；早晨乃阳升之时，最易养阳，若此时昏睡，则错失阳机。有人爱晚上工作，以为抢了时间，其实早睡早起，早晨工作效率更高，习惯成自然。

#### 治疗妇科病——从拉筋开始

中医的奇妙之处，是对证不对病。西医的套路是化整为零，分科分型，头痛医头、脚痛医脚，直接与病对抗搏杀，如杀菌、消炎、手术等等。而中医则视人为整体，不一定关注病名，而是抓住病机，执简驭繁。妇科病种类繁多，我们不必在病名上钻牛角尖，只要紧扣心、脾、肾、肝四条经的证为主治疗，与其相关的子宫、卵巢、尿道、生殖器、乳房、甲状腺的一系列病就被"一勺烩"了。

回归常识往往令人豁然开朗。你只要看看人体解剖图，就会注意到五脏六腑等内脏器官都挂在脊椎上，而脊椎的任何一节出现筋缩或者错位，与其相应的脏腑就会出问题，身体相应部位就会出现酸、痛、麻、胀等不适症状。如果从中医经络图上看，脊椎骨正中是督脉，其两侧是膀胱经，从上到下分布着脏腑俞穴，如肺俞、心俞、肝俞、胃俞、脾俞、肾俞、膀胱俞等等，如果督脉和膀胱经上的某部分出问题，与此相联的脏腑就会出问题，反之亦然。十二筋经的走向与十二经络走向相同，凡筋缩和错位之处则相应经络也不通，所以用拉筋法治疗筋缩和错位完全符合中医理论。

同理，妇科病就可用拉筋法治疗。妇科病患者的问题主要出自腰椎、骶椎的筋缩及错位，一旦错位，则与其关联的心、肾、肝、脾四条经络受阻，相应的子宫、卵巢、膀胱等生殖和泌尿系统也会有问题。如果患者每天拉筋二十分钟，令骶椎、腰椎乃至盆腔区的筋被拉松、

错位的骨节复位，则被堵的经络自然打通，相应病症就会减缓或消失。拉筋可在家和办公室练习，轻度错位可通过拉筋复位，若错位严重则应找受过专门正骨培训的人复位。

### 灸疗配合拉筋，疗效更好

实践证明，针灸配合拉筋疗效甚佳。针的穴位以肝脾肾三条经为主，尤其是气海、关元、血海、三阴交、太溪、太冲、足三里及背上的命门、肾俞等相应俞穴。因妇科病多为寒症，故配合灸疗效更好。

有一位长期患痛经和便秘的女士，试过很多疗法久治不愈。我给她拉筋、正骨后，除了鼓励她每天自己拉筋，还劝她用灸疗。为方便她找穴位，我建议每天花一小时先灸肚脐及其上下左右。过了两星期她兴高采烈地来电话告知：她每天灸两次，每次一小时，结果不仅痛经消失，大便正常，而且连脸上的黄褐斑都消失了多半，她多年来在美容院花了十几万块元也没这个效果。我开玩笑问她，你不是说艾灸的烟味很难闻吗？她激动地说，现在闻到艾灸的烟味感觉就象来自天堂的炊烟，香极了，简直透人心脾！

### 令人疯狂的痛经

治疗了很多妇科病，方知身为女人不易。痛经患者的那个痛一旦来临，简直像世界末日，有的女人痛得只能撞墙、打滚。一友人的太太来每月必有痛经，搞得老公每月比老婆还紧张，她听说我能治这种病，就赶紧让老公带来让我治。

我先为其拉筋、正骨，果然胸椎、腰椎有几处错位，复位后人立刻感觉轻松了许多。我说最关键的错位还没调正呢！她一脸诧异。为其正骶椎时，果然有"咔嚓"异响。她的气色随之改善，跟先前的苍白判若两人。她高兴坏了，连问我还会什么疗法？我说扎针？她当场要求一试。我在她的血海、三阴交和太冲上扎了针，她就说有股热气在身上串动，很舒服。就这样调整了五次，她不仅痛经没了，而且连失眠也好转，黄褐斑也变浅。从此她这个害怕针的人开始享受扎针。按她的说法，扎一次变一个样，所以她出差回来的第一件事就是让老公

带到我这儿扎针。

失眠与妇科病有关吗？

我到江苏给一朋友的母亲治疗时，与其母做手术的主治医生聊起中医外治治疗失眠和抑郁症。他坦言女儿的失眠自己没法治，因为西医只能给安眠药，但有毒副作用，损伤大脑和内脏。由于和我聊得投机，他想把女儿带来让我治治。他女儿在高中住校读书，压力很大。我诊断后发现她属心肾不交。当即为其正骨，胸椎、腰椎果然有六处错位。调整骶椎时，“咔嚓”响了一串，而且两侧都如此。我说根据我的经验，骶椎错位这么严重说明有妇科有问题，比如痛经、月经不调、便秘等等。没想到那女孩立刻举手发言，说我讲的症状她全都有。

失眠病患者常有妇科病，反之亦然，因两种病皆与心、肾、脾经相关。一种证可能反映多种病，一种病亦可源自多种证，人不应被病名迷惑。凡病皆为复合病。复合病是我发明的词，说明病不可能单独存在。比如这位女生失眠严重，说明心、肾都有问题，再说透彻一点，她的肝、脾也有问题。大家以为肾虚只是男人的病，其实女性肾虚的更多。肾虚可导致失眠、腰酸、乏力、尿频，还可导致便秘、妇科病、记忆力下降等等，所以这个女孩的病就是复合的，不仅有失眠，而且有痛经、月经不调等症状，只是她不好意思向家长说罢了。

失眠、抑郁症、妇科病能一起治好

一东北女患者因情感问题导致精神抑郁，茶饭不思，夜不能寐，甚至有自杀倾向。到医院检查后发现自己突然得了一串病：失眠、抑郁症、甲状腺亢进、乳腺增生、子宫肌瘤等等。西医拿着检验报告如数家珍，给患者带来很大的心理负担，好在患者自己也是医院的医生，对其药物和手术毫无信心，并因缘际会找到我。患者及其友人与我反复探讨后，认可了我的治疗方案。

凡病者，尤其是重患者，都有不同程度的心理疾病，故心理治疗尤其重要，此乃中医的优势，因中医是治人而非治病。心为君主之官，心乱则五脏六腑俱乱，故心乃万病之源。由

于患者信佛，所以我与她几经沟通之后，她心里的郁结、块垒释然不少，便决定在治疗期间打坐静养，配合治疗。我用正骨、拉筋、点穴、针灸几种手段结合治疗，结果不到一星期病情失眠、头痛就有明显好转，后来每星期治三次，治疗两个月后再到同一医院检查，报告单上的几种病症已经基本消失。

## 北美云游记

当今世界能源日益紧缺，再生能源正在蓬勃兴起。从大道观之，再生能源与中医颇有共同之处，所以我一直关注再生能源。在生活中我也是个行动派的环保主义者，比如我基本吃素，拒绝用一次性筷子，对每次餐桌上用完的纸巾都要带走反复用。我一直支持朋友王先生投资中医和再生能源的项目，并当其顾问。他的武汉力人投资有限公司和广州能源所共同研发的生物质能汽化发电项目在世界领先，被加拿大和多米尼加政府看中，所以我和王先生一行被邀请到加拿大做此项技术设备的推广介绍。

与此同时，民间中医高人乔季，邀我和他一起赴美国旧金山参加第三届"中医药全球大会"，于是两件事在北美一勺烩了。乔认为我在美国工作过，又懂英语，方便在海外传播中医。我曾多次在不同场合见过乔手到病除。他也用正骨、针灸施治，但其法与朱老师、李师傅的套路全然不同。说明了中医博大多元，法无定法，不可能像西医那样统一标准。与我们同行的还有另一名医刘秉昭教授及其公子。刘秉昭教授出生于中医世家，从医四十余年，现为中国中医科学院资深研究员、国医大师路志正教授的出师弟子、国家级学术继承人，他善于处治临床疑难病症，多次应邀为首长服务。临行前我到刘教授的四合院与其畅谈中医，发现他关于中医与传统文化的观点与我不谋而合。我决定在加拿大办完事后就去旧金山与他们会合。

令我意外的是，连加拿大的商务之旅也变成了中医之旅。

2008年10月4日，我们乘032次号航班从北京飞往多伦多。大约飞了六七个小时后，

飞机上突然开始广播寻找医生，因为有位危重病人需急救。我一听急救就兴奋起来，这岂不是彰显中医急救术的大好时机？平时已有无数人跟我说，中医虽然好，但仅限于治疗慢性病，急症还是西医快。这几乎成了人们关于中医的共识。同行的王总和赵总都用充满怀疑的眼光看着我：你行吗？

空姐带我到一位华裔老人前面，只见他脸色煞白，有气无力。他今年七十四岁，上机前吃了些蘑菇，登机后先从左胸开始痛，后来疼痛停留在胃脘一带，不断加剧，直到胃痉挛，不停地呕吐，呕吐物已经装了六个纸袋，全是黑褐色的粘稠之物。机组人员手忙脚乱，他们从未在机上见过如此重病，担心他脱水，给他喝水、喝药，但喝什么吐什么。我观其舌苔，发现舌尖很红，苔厚色深，下唇发乌。我诊断为急性食物中毒，引发已有的肝胆和肠胃病。当务之急是排除症状，即止痛、止呕。我决定用针灸，并掏出随身携带的针。

等等，机长对我说。他让我填写了一张表格，这是用来保护被加拿大航空邀请急救病人的大夫用的。我填完表格，机长说要等待地面有关部门同意后方可治疗。十几分钟后，机长抱歉地说，由于通讯不畅，暂时未能与地面联系上。病人显然已经等不及，疼痛难忍，马上就要呕吐了，他说自己以前扎过针，知道针灸没危险，强烈要求我立刻为他治疗，一切责任由他自己负。机长见状，同意我立刻治疗。我就取左侧内关、足三里、太冲扎了三针，因为患者痛从左胸开始，我估计肝胆亦有问题。过了几分钟，见效果不明显，我赶紧取针，换了三个穴，之后找到肺经上的一个痛点入针，再针脾经之公孙及右腿胃经的足三里。只过了几分钟，老人就面带笑容说，感觉好多了！我稍稍捻针又刺激一次，老人又说，基本上不痛了，也不想呕吐了！

站在一旁的空姐们见状很惊喜，马上奔走相告，视为奇迹！她们和机长为患者折腾了几小时，白水、烈酒、胃药以及所有急救措施都用上了，始终无效，而我的治疗总共才十几分钟，而且只用了三根针。大家一边议论，一边想问老人是不是要喝水，哪知老人已经安然入

睡。大家的心更踏实了。我却忙开了，空姐们纷纷轮流来找我看病。她们由于职业关系，大多患有失眠、腰背痛和妇科病，有几位还找中医治疗过。她们一致认为我的疗效更好，理由是亲眼见我治病立竿见影。她们还告诉我，如果这个患者被送进医院治疗，病人身上会首先被插满各种抢救设备，然后还要抽血、验尿、输氧等等，总之治疗还未开始就会折腾病人一番，令其身心受损。

这让我想起了山西的中医李可先生，他能让县医院的急诊室完全由中医掌控，因为中医治疗急症比西医好。其实只要是真正的中医，不仅治疗慢性病有效，治疗急症也比西医更快。有人可能会说这一个例子不能说明问题，那么我建议你找到真正的中医进行实地考察，相信结果只会让你更吃惊，因为我云游考察的情形就是这样。当然，如果你只找正规的中医院和中医学院的毕业生看病，恐怕你得出取消中医的结论也不奇怪。

大约一个多小时以后，病人醒来告知，感觉很好，恶心、疼痛等症状已经全部消失，机组人员就更放心了。老人继续安睡，我才回座。飞机抵达多伦多后，上来一组带着轮椅和各种仪器的急救人员。我走出机舱前，老人已经神态自若，满面笑容，不断挥手跟我感谢、道别。

在北美期间，已有不少加拿大航空的人预约到北京来找我看病。我抵京次日上午就治疗了一位加拿大航空的空姐。从她那里我才知道，那天机长见病人生命垂危，准备在阿拉斯加的机场降落。她感慨地说："你成了我们机组最后的'救命稻草'。"又过了几天，我收到了加拿大航空公司首席医疗官贝克里斯的信，他对我为加拿大航空机组和全体乘客的及时帮助表示由衷的感谢，并代表公司赠送了我一个表达心意的礼物：一万公里的会员里程。

### 全球中医药大会

2008年10月10日，我到达旧金山与刘教授、乔大夫会合，次日便参加在硅谷举行的"中医药全球大会"。来自北美、南美、欧洲、非洲、亚洲等地的中医人士都有。中国大陆

的除了我们三人，还有来自天津、广州的代表。我们这个团有四人，其中刘教授是官方中医的传人，刘公子刘鹏在国内学中医五年，又在日本学药物七年，也是科班出生，乔大夫是三代家传的民间大夫，我在他们面前只能算个中医爱好者，在这种场合我只有虚心学习的份。

从发言内容和与会者职业可以看出，海外中医基本上以非药物为主，尤其是针灸，极少用药，因为各国对药的管制更严。其实中医本身的特点是非药物治疗与药物治疗并举，但非药物治疗更自然简便，在秦汉以前的古代，非药物治疗一直是中医主流，《黄帝内经》就以谈论经络、气以及人与自然的关系为主，只用极少篇幅谈论药。可见真正治病，能不用药更好，哪怕是中药。药只能是非药物治疗之后的辅助疗法。这本应成为人类医学发展的方向。

我认为，在发展中国家推广中医更容易，因为其医疗需求迫切，经济水平低，受西医影响少，对价廉物美的中医外治格外青睐。我的判断在这次大会上得到证实。比如，来自莫桑比克的中医江大夫就因针灸技术高明，当上莫桑比克总统的保健医生。他曾是中国援助非洲医疗组的成员，本来早应回国，后来被总统挽留担任其保健医生，上届总统卸任后，本届总统仍然留他当保健养生。总统让中医当御医，原因再简单不过，就是中医外治疗效好、便宜，而且没副作用，许多西医治不好的病却被中医外治法轻而易举取下。

中国有庞大的援助非洲基金，若将其一小部分用于弘扬中医，也必功在千秋！来自南美的彭大夫在智利行医多年，由于中医疗效显著，他声名远扬，他的病人也多为当地政商界要人。如果他能得到中国政府或民间机构的支持，将中医教学和医院搬到当地，就如同基督教在中国办学校和医院一样，那将是真正的中西文化互补。其区别在于，中华文化进入海外，绝不像西方列强那样靠炮舰开路，而是以道、以德服人。所谓身国共治，盖因中医有道。

会议期间，各路专家宣讲报告，包括耳针、针灸、正骨等等。但实际操作最有吸引力的是我们代表团，因为乔大夫不善讲理论，刚讲几句就说：“我最擅长的是临床治疗，凡是有颈椎、腰椎痛的人可主动报名上台治疗。”当即有许多人举手，于是我眼前再现了我在民间



中医大会上看到的那一幕：乔随便叫了一个患者上来，治疗时大家纷纷从观众席上围拢，近距离观看、拍摄，很快病人症状解除，患者和观者皆兴奋不已。患者再一个接一个上来，患颈椎、腰椎病的都有，病症很快解除或减缓。很多人批评中医没有西医那样的统一标准，其实这正是中医的优势。中医虽道法自然，但法无定法。我见过不只一个像乔这样手到病除的大夫，但他们的手法都不相同。乔的正骨法、针法都很猛，正骨过程往往如柔道搏击，下针时常三针并在一起扎，所以其手法一般人不易学会，艺高胆大之人方可为之。

刘教授既是治疗疑难杂症的高手，也是养生专家。他演讲的题目是《浅谈养生中的四化三和谐》，具体说来就是通过做到食品结构合理化、个人心态平衡化、运动锻炼持久化和良好习惯一贯化，来达到人与自然的和谐、人与社会的和谐以及人自身的和谐，从而使人健康长寿。他还当场教了几节他自己总结发明的保健操，其中许多动作与道家养生的功法类似，简便易学。

来开会的人多数是加州本地的执业针灸师，他们大多自己开诊所，有的还在中医学院任教，我们代表团被请到一些诊所，以临床治疗的方式进行学术交流，令当地中医受益匪浅。凡各类痛症、外伤，乔大夫的治疗基本上都当场有效，凡属内科杂症，则由刘教授号脉开方。中西医都是实践性极强的学问，用临床治疗的方法进行学术交流，有时比在会议上阐述理论更受欢迎。

### 硅谷的中医爱好者

中医药全球大会开幕那天，我们遇到了中医爱好者 Mike，他是某著名 IT 公司的工程师。几天前他在我们开大会的会议中心开另一个会议，有人告知过几天这里要开一个国际中医会议，于是他赶紧过来参加。Mike 可谓“人在曹营心在汉”，做 IT 是他的职业，但其兴趣却在中医。他甚至还利用自己的 IT 特长建了一个中医网站。我看了其网站感觉很不错，尤其是其中详细清晰的经络图对学习中医很有帮助。他还想建立一个医生的网上评估体系，完全由

患者打分评估，所以会更客观，也更富吸引力。也许这真的会成为一个不错的商机，因为好医生太少，患者评估体系还没有出现。

Mike 不仅听了会议的大部分主题演讲，而且每天一下班就来跟我们讨论中医，并主动给我们当司机四处奔走，跟我们结下了不解之缘。我在会议期间抽空给他拉筋、正骨、扎针，治其腰酸、失眠，他感觉效果不错，并自己买了针和人体模型刻苦钻研。我们还结识了一位从北京到美国定居多年的潘老师，她从前是西医，因亲历中医种种神奇疗效，退休后全力研究中医临床和音乐治疗。因为她自己曾经是医生，讲起经历过的病例滔滔不绝，然而令她印象最深的是几十年前中医救了她女儿一命。女儿身患西医判定的绝症，西医权威穷尽所有疗法而无效，无奈之际，她找到当时治疗儿科的一位名中医诊断开方，结果一剂而愈。

Mike 在网上通过中西医批判的文章结识了一位对中医颇有心得的李先生，他是毕业于斯坦福大学的电机工程博士，后从事金融业。Mike 见此人也和我一样从金融转入中医，感觉他应该与我有缘，所以特意安排我和他在斯坦福大学的一间咖啡馆见了一面。那天晚上我们聊到深夜，对他的中医之路渐有了解。他开过自己的 IT 公司，还在加大伯克利分校读了个 MBA。后来他将公司卖掉，进入金融投资领域。当大家认为这个拥有技术和管理双重学位的人正在 IT 和投资界春风得意之时，他的心却早已留给了中医。他对中医兴趣越来越浓，后来就到佛罗里达州拜台湾著名中医倪海厦为师学中医。现在他每年都会几次赴佛州按师带徒的方法跟师傅临床学医、学易。据他介绍，明年他将在旧金山的一个中医学院教一门有关易学的课程。他的遗憾是现在还不得不在投资顾问公司任职，所以还没法全职投入中医事业。

也许李和 Mike 代表了海外学理工科的中国读书人对中华传统的某种觉醒，他们都对中医有着浓厚的兴趣和追求，都渴望能早日彻底投入中医，而不仅仅是纸上谈兵。他们让我想起了两位值得我格外一提的人物，一位是我国著名生物物理学家张长琳，由于迷上中医，他在德国与当地机构合作十几年，倾其所有研究中医经络原理，并卓有成效；另一位是学西医

出生的皮肤病专家李定中，他几乎毕生都在研究中医经络并以其原理治病。

后来我一路云游到了纽约，Mike 在一个周末专程从旧金山赶到纽约会我。这次他没白来，因为他跟着我去了一趟新泽西，不仅目睹我给一堆人看病，而且亲自体验了一次被我用手法治疗的全过程。结果当天他的耳鸣就消失了。

### 洛杉矶拉筋的人们

除了多伦多和旧金山是计划中的两站，以后的行程完全随机而定，北美之行也成了真正的云游。我曾经在洛杉矶住过一年，朋友同学不少，下一站就选择洛杉矶。老同学梁政接机，他是个比我更彻底的素食者，一点肉也不沾，当天一下飞机就到素菜馆吃饭，吃完饭就开始治疗他母亲的腰痛。

他母亲患此顽疾已经几十年，近年加剧，每晚卧床必痛。但拉筋正骨之后，腰痛减缓了不少。到家后我又治疗梁政十一岁的儿子，一个很聪明但患有多动症的男孩。上次见他还瘦小，现在已经长成了胖子。正好他这几天嗓子不能出声，吾观其舌肥苔厚，脾湿过重，舌中有纵向裂纹，如同地裂，脾气暴躁。显然其脾湿与其肝火过旺相关。他拉筋时如同病重的老人，上立的膝弯曲，下垂的脚不着地，还不如他奶奶，足见筋缩严重。仅仅经过一次拉筋和针灸治疗，次日他放学就说，萧叔叔的疗法还真管用，因为他今天放学后把作业做完了才回家。我开始还不明白这是什么意思，他妈说这孩子因为多动而坐不住，从来就不可能把作业做完回家。我这才注意到，他哑了几天的嗓子也可以说话了。

第二天，我到尔湾见 Gary，程迈越的朋友，也就是在美国第一次拉筋就将过敏堵住的鼻子拉通的那位。他自己拉筋受益，太太也跟着拉筋，也明显见效，于是他在朋友中宣传拉筋。梁政开车与我同往 Gary 家，他已经将朋友叫到家里。他们大多是做金融和科研的高级白领。由于我俩建议吃素，那晚共有十四人一起到素菜馆吃饭。梁政正在和朋友筹办素菜馆，所以吃素与养生、环保成了谈话的主题，坐在我身边的一位居然是 GE 公司搞生物质能汽化

发电的科学家。很自然，再生能源的话题很快过度到中医养生，于是拉筋成了最后讨论的高潮。吃完饭回到朱家，我正式开始为大家拉筋、正骨、针灸。

一位女士患严重的失眠及颈椎、腰椎痛，正骨时颈椎、胸椎、腰椎都有错位，复位后立刻全身轻松。我深知这类病除了颈椎的骨头问题，其周围的软组织也有问题，便以棍针点刮之，不出所料，毒痧狂出，有的红得发紫，凝成紫粒，几乎快刮到颈部的正面还有痧。众人于是纷纷要求治疗，且多问"痧"是何意？吾曰：痧，通俗解之，即带毒之血。无毒则不出痧，也不会这么痛。一科学家当场电话叫来太太治疗颈椎、肩背。吾正骨后施以抖臂法，结果她双手发麻失控，躺在椅子上几乎休克，说明心脏不好，另几位女士也要求抖臂，结果都没她反应强烈。我再为她正骶椎，结果两侧都响了一串，说明妇科、泌尿系统问题严重，果然她说自己做过卵巢切除手术，需长期服西医催一种激素，自然导致更多功能紊乱。那晚大约治疗了七八个人，统统都是当场见效。

后面的日子，就是每天早晨在加州灿烂的阳光下车站，然后给朋友们治病。阿红是十几年的老友，她目前在洛杉矶的印光寺做义工，对我弃商从医始终半信半疑，直到我给她治疗了一次失眠，当天就有效，她才信以为真。我临走前一天，她特意安排我到印光寺去义诊，那天下午大约治了七八个病人，包括寺庙的主持和两个尼姑，其他人皆为义工。我在国内云游时经常以寺庙、道观为基地义诊，没想到在美国也与寺庙有缘。

那天在庙里吃了顿斋饭后，夕阳西下，我在寺院的大院里与本寺的创办人海印老和尚聊起了佛法。此和尚非一般和尚，他可谓学贯中西，著作等身，还翻译了不少佛学著作。我问了一个缠绕我很久的问题：佛讲因缘，也信转世，既然万事万物本无自性，皆为因缘和合而生，那么前世之人转世到此生，还是同一个人吗？若非同一人，那转世之说还有何意义？

他说这叫"非一非异"，缘乃缘，非因，不可混淆，比如父母乃汝生之缘，但非因；前世之汝转生今世，是汝亦非汝，单看因缘和合，如水，虽然具水性，分子结构相同，但条件不

同，它可变成汽，也变成冰。此乃缘起性空。话语不多，却令人回味无穷！

## 医行纽约

每次到纽约，我都住在老朋友晓晓家里。晓晓是个文化人，近年基本足不出户，安静地待在家里写一本传记《谁造就了赵小兰》。晓晓的父亲与赵小兰的父亲是上海交大的同学，两家算世交。自从我去香港和回到国内，她就看着我来来往往，从事的不断变化的"革命事业"，从写小说到策划奥运开幕式，再到云游学中医，这回看上去最离谱。但她却笑着说："一个萝卜一个坑，你这棵漂泊的萝卜总算进了自己的那个坑了。"

晓晓的一位朋友马上要回中国，她先让我给这位朋友看看。为了考考我的功力，她们什么也没说，让我自己诊断。我望闻问切后告知，她心火旺，肾虚衰，失眠，脾湿重，肝火旺，腰酸乏力。患者频频颌首，说最大的问题是心绞痛，已经进过医院数次抢救。我们共同探讨中西医治疗方法，她说她一直在各路名医指导下吃西药，但只能维持。我说我的疗法不吃药，主要靠拉筋、正骨、针灸，全是激活人自身的系统让其自愈。她表示可以试试，结果拉筋时两腿都紧痛，双臂亦不能贴凳，说明肩周有问题。我告知双臂后举对打通腋下的心经、心包经大有帮助。我取了心包经、心经、肝经、脾经、肾经扎针。整个过程中我们一直在探讨生活方式，这也是中医疗法的一部分。我们约好了回国继续联络。

晓晓自己的病不大不小，一是几十年来不断的头痛，近年减缓，但多了失眠、腰痛、膝痛及更年期综合症。她说我是否真能医病，还得看疗效。拉筋时果然腿痛不直，正骨时全身皆响，颈两侧响了一串，且颈几乎不能左右摇摆，以棍针点、刮颈椎，痧绕整个颈子，耳根后尤其痛，说明此乃长期头痛的根源之一。她首次刮痧，见到满脖子风疹般的红斑大吃一惊，然头、颈、腰及全身则倍感轻松。按我的要求，从治疗那天开始，她就停止服用安眠药。次日她就告知，睡眠居然有服安眠药的同等效果，甚至更好，此外腰、膝都不再痛。在后来的日子里，只要我人在纽约，每天都给她正骨、针灸，她自己则每天坚持拉筋，这样她的各种

病症每天都在全面好转，只是睡眠习惯还难改，晚睡晚起。

晓晓的女儿叫格格，我第一次在美国见到她时她还是个上小学的黄毛丫头，被妈妈称为“丑小鸭”。后来她在芝加哥读大学时被宿舍的希腊同学鼓动去参加芝加哥的华人小姐选美比赛，理由是可以免费吃好多美食，还很好玩。于是她抱着玩玩的心态报名参加了比赛，没想到竟一举荣获冠军。后来她又代表美国参加世界华裔小姐大赛并荣获第五名。这个长腿美女大学毕业后到美国劳工部工作，并逐渐升任为劳工部长赵小兰的贴身秘书至今，这份工作无形中为她妈妈写赵小兰的传记提供了另一个视角。她听妈妈说我能治腰腿痛，就专程周末从华盛顿赶回纽约治病。年轻的白领女子通常没什么大病，但自从电脑出现后，她们大多不同程度患上了电脑病，就是腰酸背痛、腰挺不直、失眠、便秘等等。

后来我治的病人多了，才知道目前大多数女子都患有便秘，这也是各种名为“排毒”实为泻药的东西大行其道的原因。白领女子的病，除了工作压力、电脑等因素，还与她们长期在空调环境中穿裙子有很大关系，因为这样下肢容易着寒，而肾经、脾经、肝经这三条关乎女人生命质量的经络都从脚上往上进入内脏。

第一次给格格拉筋，她果然脚不能着地，这对于二十几岁的年轻人不应算正常。正骨时，她的背后的胸椎“噼啪”响了一串。但她从地上一站起来，就立刻感觉自己变了个人：从上到下的身板终于重新笔直了。再做完颈椎复位，她紧绷了很久的颈椎也立刻轻松，前后左右的转动自如了许多，而以前转动幅度稍大就会痛。于是她高兴得大声叫唤，连声说，“怎么会这么神奇！我在医院检查总是查不出问题，所以也没法治好。”她来之前还有膝盖痛，我问她此刻痛不痛，她说上下楼梯就痛。我当即让她出去上下楼梯，回来后说还是痛。于是再给她在手臂上扎了针，让她带着针出去上下楼梯，回来后她就笑嘻嘻地说，

“嘿！真的不痛了！怎么会这么快？”

**为选美冠军和教授治病**

第二天再次给选美格格正骨时，她背后胸椎只有轻微的两声异响。她笑嘻嘻地说：“嘿，怎么这么怪？昨天我背后的骨头还‘噼里啪啦’响得跟鞭炮一样，今天怎么就没了？”这句话让我和晓晓听完后乐了半天。因为她来美国时还很小，所以中文用词不算丰富，但她突然冒出的这句话用词特别形象生动，立刻得到我们的好评。从此，“骨头响得跟鞭炮一样”也成了我们形容正骨响声的口头禅。但是我为她正骶椎时，却发出了比昨天更多“鞭炮声”。她问何故，我说因为拉筋把太紧的筋拉松了，错位的骨头被校正就更方便了。我还告知，凡骶椎响的女子多有妇科问题，而且用正骨法治疗总是屡试不爽。

格格心领神会，从此以后，拉筋就成了她生活的一部分。回到华盛顿的第二天她就来说，全身感觉比以前舒适多了，除了颈椎和胸椎的不适消失，以前明显的膝盖痛也已经消失。我本以为只有下次到美国才会见到她，没想到到了下个周末，她又赶到纽约。这次给她拉筋正骨后针灸时，她已经明显感觉腿脚上的热流连成一片，非常舒服。我还教她自己用灸疗。灸是中国最古老的产品之一，但大多数中国人都对此陌生。格格问我什么是灸？我说灸是用艾叶做的一种医疗工具，端午节是用来驱邪的艾叶就是此物。艾叶被碾碎后制成艾条，其形状如雪茄烟，所以干脆被我称为“中国雪茄”，它对治疗很多寒症有奇效。而绝对多数痛症都是寒症，所以“疼”字里头有个“冬”，就是因为疼与寒有关。格格第一次用灸疗，就明显感到那股热流在持续地渗透体内，温暖怡人，通经络的效果很明显。

中央公园的另一边，即曼哈顿上城的西边是哥伦比亚大学，我的朋友李陀夫妇都在这里任教。我去他家看他们时，自然谈到云游和治病。李陀是知名的文化学者，他一见面就大谈中国文化的土壤出奇人怪杰，所以我也荣幸地被他归为这一类“怪物”，他也这么向他太太介绍我。当时正好李陀夫人刘禾和另一国内来的音乐家都患腰痛。于是我当场献出“奇技淫巧”，就在他们家的门框摆开两把椅子为她们俩拉筋，然后在地毯上为其正骨，果然腰痛立刻减缓。两位女士见拉筋如此简单有效，当即表示一定坚持拉筋。

随后他们夫妇请我和音乐家在哥大附近的一家西餐厅吃晚饭。吃饭闲聊时我才发现，刘禾自己显然也属于一种奇女子，她的奇在于她身上显示的美妙反差，即年轻的面容、身材与古老厚重的学问、教职。她毕业于哈佛大学，后一直在不同大学任教，包括加州大学伯克利分校，现在她是哥大的资深教授、博导。我说她看上去不像教授，更不像资深教授和博导，反而像正在读书的研究生。可一问方知她曾经是上山下乡的知青，年龄肯定比我大。我只能猜测，她驻颜有术，除了遗传因素和体育锻炼，还与其坚持东方式的文化陶冶有关。比如她一直在练习古筝，在座的女音乐家就是她的古筝老师。中国的古乐都是静心的，独奏更具有明显的陶冶心灵之效。依中医医理，心主神明，乃君主之官。把心定了，五脏自然相安无事。

因为李陀是搞文学研究的，所以总是强调细节。上次在北京和一帮朋友吃饭时他就特别关心细节，这次他又仔细询问了我更多的云游细节，我就干脆从云游的细节一直深入到拉筋、正骨的原理，直到甜点上来时，刘禾才将正骨的细节转移到甜点的细节。不知为何甜点上来后经理和大厨都过来向刘禾表示歉意，我和音乐家还不明所以，早已将甜点吃完，而刘禾却动也没动，还认真地和他们交涉。原来刘禾之所以选这家餐厅，就是因为这里的甜点诱人，那是一种微微鼓起的酥皮巧克力，需用小勺将鼓起的酥皮打开，里头便是温暖、香滑，热气腾腾的巧克力。可惜这次上来的甜点隆起的顶部已经坍塌，里头已经变凉。

我学着李陀追踪细节，这才发现，女教授一旦见到甜点，跟十几岁的女孩实在没什么两样！

### 中央公园的故事

晓晓家座落在曼哈顿东部的第五大道上，穿过马路就是中央公园，所以我每天早晨都到公园里站桩。在寸土寸金的纽约，很难想象在高楼林立的市中心会有一大片茂密的森林和草地。纽约的设计者一百多年就有如此恢弘的气度，如此宽广的视野，如此大胆的手笔。中国古代倒有过园林般的城市，比如北京。现在只是一种回忆，如同中国的中医，只能看到一点



昔日的影子。

在我的窗外的正对面，是一个往上鼓出的巨石，看上去像一座小石山，被周围密密的树丛包围，这是我选择站桩的位置。我见公园里有这么多古树，有时在大石上站完桩就找棵树与其面对站桩，这样与树换气，果然气感很好，可以明显感到气浪推动我的手臂不断呈各种圆运动。

有一天我站桩完毕后，一个中年美国白人主动上来与我攀谈。他说我练习的东西与他类似，一聊方知他已经练了三十多年太极拳，并业余担任太极教练，陈氏、杨氏等等他统统练过，他的师傅有的来自台湾，有的来自大陆。现在他还经常到诊所跟他师傅学针灸。这跟我在澳洲遇到的情形一样，太极总是跟中医不分家。告别的时候，他双手抱拳一拱，一副典型的东方派头。有一次我在湖边的大树下碰见他正在教一个黑人女子学太极，他见到我就带着他的学生过来跟我打招呼。我问是否可以拍他们打太极的照片，他说当然。于是我顺手拍了几张他们师徒打太极的画面。后来我渐渐发现，在中央公园里练太极、武术的人还的确不少。

晓晓和格格见我每天早晨到中央公园站桩，一直好奇究竟何谓站桩？尤其是格格，老把站桩说成“坐庄”。因为家里的窗户正对着中央公园的那块巨石，晓晓还从这里拍了几张我在巨石上站桩的照片。临回国前一天，我带着晓晓和格格一起到中央公园站桩，因为我认为这是配合拉筋最好的锻炼方式之一，以气通脉最为自然。我感觉大树的气场更强，就找到一颗树来教她们与其对着站桩。她们俩跟着我的示范，先给树鞠躬，心存感念，然后双脚站得齐肩宽，含胸拔背，提肛收腹，舌顶上颚，双手双臂呈抱球状，气沉丹田，忘掉俗物，只念想自己如何尘埃般融入宇宙，与天地合一。前几分中她们的姿势僵硬，纠正姿势后，两人很快就感到手心有热，气流开始从手涌动，她们对站桩的信心大增。后来我们又换了一颗更大的古树站桩，结果她们的气感更明显。

我一直想试试我站桩的气可否外传，所以我在格格闭目站桩时悄悄与她对面而立。哪知

我刚刚站好，她就说感到一股热流涌进全身，热得后背都快出汗了。晓晓说你睁眼看看，格格睁眼一看更觉神奇：原来气还可以互感互传。其实，我也是第一次领略气的互感互传。

晓晓的一家人大多从事科研，向来对中医、气功之类的东西不屑一顾，顶多半信半疑，她本人也远离任何宗教。这次站桩和对气的感觉，是她们母女一生中首次亲身感觉到超出逻辑思辨的另一种存在，异常兴奋，当即决定第二天早晨早起站桩。这对晓晓而言简直不可思议，因为她这么多年来每天都过着阴阳颠倒、昼伏夜起的生活。她们母女俩也从未扎过针，而我在纽约期间，拉筋和针灸已成了他们日常生活的一部分。我扎针时一般都要问其是否得气，并形容那感觉就像鱼咬饵上钩一样。每次扎针时就听她们叫唤：上钩了！上钩了！以示我不必再捻针。

中医里讲的气，从扎针到站桩，每一步都让她们实实在在地感觉到了，它不仅存在，而且那么活灵活现，所谓人活一口气指的就是这个气。人死则气绝，因此中医始终都在研究活人，而西医却一直在解剖死人，所以中西医暂时还尿不到一个壶里，实属正常。但如果以西医的标准来研究和结合中医，则中医必死无疑。不懂气，还谈什么中医？还谈什么中国文化？我跟晓晓说，中央公园就如同你自家的后花园，你守着这么好的气场，这么多的古树，不来站桩真是可惜了！

气的古字是“炁”，你看着这个字，琢磨、玩味什么是炁，经常修炼，就一定能感觉到炁。

### 大选之夜会李安

大选之夜，李安导演请我到唐人街吃饭。我因为创作奥运会开闭幕式而与他结缘，在他的指导下到过好莱坞做开闭幕式效果的后期合成。最近一次和他见面是在奥运会开幕前不久，他作为奥组委聘请的顾问来北京看开闭幕式彩排。李安是个注重友情的人，一到北京首先就与我们这些跟他一起策划奥运开闭幕式的团队成员见面，并共进晚餐。他正忙于为新拍的一部美国片做后期剪接，百忙中仍专门请我吃饭。他经常说中国文化就像大地一样具有极

大的包容性，而他本人总是那么谦逊、和蔼，从不对别人发火。他笑曰自己一生气，别人就得受气，还是管住自己为好。

我告诉他，我在云游途中看了奥运开幕式，发现里头的创意元素基本上来自我们团队。李安笑笑说，“在北京看彩排的时候我已经知道了。”李安坦然从容的样子，让我想起了乐后圣常跟我说的一句话：“因缘具足，就担当，因缘不足，就面对。”李安当初应邀介入奥运开闭幕式创作时，一直再三推辞，因其内心并非全在奥运，直到他感觉创作主题是弘扬中华文化时，才欣然接受邀请。惟中华文化，才是他的真正心结。

关于电影，李安谈论最多的是《色戒》。奥运开幕式用了李安团队的创意，却没选李安当导演，结果无意中成就了他的一部电影--《色戒》。他说这是他躲了三年却未能躲过的戏，仿佛只有拍完了这场戏，才了断了一种挥之不去的心结，他说也许这就是人们所说的宿命。这段中华民族历史上的伤疤，也记录了中国人的共业和累业，如果他不拍，也许没人会去拍了，因为谁也不愿去碰这段历史。我说上次在北京见他时他显得很疲惫。他笑曰：肾水几乎让这部片耗尽，心火也因此而旺，所以才水火不济，心肾不交啊！因为连续拍了几个悲剧，他全身心投入，令自己的情绪、心力、身体都陷入低谷，他说最近拍的这个喜剧等于给自己疗病。这就是他的一张一弛，阴阳之道。

与李安对话时，我渐渐发现他的中文用词具有浓厚的传统特征。说到拉筋和贴墙功，他非常认真，当场让我示范，并马上自己躺在酒店的椅子上试着拉筋，我示范完贴墙功他也马上对着墙练，还详细询问了拉筋跟压腿的区别。我建议他拍个中医的故事，因为中医具备了中国传统的几乎所有重要元素。他说那就看你能否搞出好的剧本，最好中医和武功相结合，一定更精彩。

谈到健康和养生，中医曰健康之人需静，佛法、道法亦如是。李安认真地说，问题是电影不得不设法让人心动，就连没事都得找出事，因为故事就得让人心动。要让观众动心，导

演自己先得心动，心动过度，心火就过旺，就把肾水烧干了，人就是这么得病的。最后我们聊到了他的第一部电影《推手》，这是他的成名作，我就是从《推手》开始喜欢上他的电影。上个世纪 90 年代初，我孤身一人在纽约工作，每天到世贸大厦第二座上班，还经常到唐人街来吃饭、购物，李安在纽约读书时也如此，而这部电影讲的就是纽约华人的故事，并突出了中华文化与西方文化的冲突。我对华人在纽约的生活感同身受，所以当我看到郎雄被警察抓走的那一场戏，就情不自禁地流下了眼泪。李安告诉我，这场戏的许多场景就是在这附近拍的，而且整部电影只用了二十多天就拍完。

我们就这样聊到十一点，连饭店都打烊了，老板一直眼眯眯地等着我们。从餐馆出来，李安和他的助理 David 特意带我到离我们吃饭的餐馆只有几分钟的一个街边，说《推手》中的主角郎雄被纽约警察抓走的那场戏就是在这里拍的。我问那时 David 就开始跟着导演当助理了吗？李安幽默地说，

"我们从那时就开始在一起相依为命了！"

夜幕中，我与李安和 David 在地铁附近告别。地铁列车刚开一会儿，就听几个年轻人突然热烈地宣布：奥巴马当选美国总统。我这才记起今夜是大选之夜。等我出了地铁站，就听到远近都有噼噼啪啪的鞭炮声，如同中国人过年。

### **在新泽西拉筋**

新泽西州与曼哈顿隔河相望，我去了两次。一次是去治疗肯恩大学徐先生的腰膝痛。徐先生说，他的腰痛腿常常痛到连迈腿进入汽车的动作都很难完成，因腿无法横迈，惟有先面朝外让屁股坐上车，再慢慢一起抬双腿转身。医院的诊断是几个腰间椎盘已被磨损消失，必须手术植入人造椎盘。他已经有几次在外出差时痛得不能走路，几乎晕死，医生告知只等下次再犯病时就做手术。我被邀请到他家，只为他拉筋、正骨一次，还未针灸，所有痛症全部消失，腰腿动作恢复到与正常人完全一致。他当时高兴得如同小孩一样手舞足蹈，表示一定

要用一瓶陈年法国酒来犒劳。

第二次去新泽西是在一个周末。新泽西州的 Alan 先生来接我去他家会一帮新朋友。Alan 的家坐落在普林斯顿附近的一个小镇，正是树叶变色的时候，一路风景很美，他家隐没在一片红叶中。到家时台湾的朱先生和许先生夫妇已经在此等候。此前朱先生与我通过电话，他说 Alan 将这本书的电子版传给他后，被他一口气读完，马上就急于见我，因为他目前也在写一本关于中国传统养生文化的书，并练习太极拳。他读了我的书很受启发和鼓舞，便将书传给他的太极老师许先生。许先生乃太极高手，读完书稿，马上带上太太跟朱生一起来见我。朱先生一见面就坦率的说，我书里学医治病经历实在太神奇了，他半信半疑，专门准备了一个问题清单要当面问我，他尤其想看看拉筋、正骨是否真的有那么神奇的疗效。

吃完午饭，我开始教大家拉筋。大家没想到拉筋如此简单，看一眼就会。我问谁的病最重？这时 Alan 太太带来了一位患肩周炎的朋友 Q 小姐，她说自己的左肩已经痛了一年多，目前只能抬到水平位置就无法再上举。我问她痛在骨还是肉，她说在肉。我就帮她检查，看是否骨头错位。我将其手臂缓慢抬到水平位置，再按朱氏手法用力一搬。只听其肩关节内传来"咔嚓"三声响，其声如断藕。说时迟，那时快！就在肩关节咔嚓响的刹那，Q 小姐也一声惨叫。我定睛一看，椅子上已空无一人。原来 Q 小姐已经火箭般飞奔到了隔壁房间，面色苍白，连声喊痛，认为自己已成残废。我说骨节响，说明臂关节错位，但同时已经复位。众人皆半信半疑，我说过一会儿她的手臂就能举起。于是继续治疗其他病人。

一位小姐长期颈椎痛、肩背痛，头往前后左右转动都痛，我让她拉筋后为其正骨，结果腰椎、胸椎、颈椎皆有异响，多时犹如鞭炮。这时她浑身舒适了许多，再转动头时颈痛也大大减缓。我再为其用棍针点穴刮痧，不仅毒痧狂出，而且其中夹杂许多绿豆大的紫黑色粒，说明寒湿瘀堵很严重。她果然如释重负，全身更轻松。这时朱先生上前说，他背后两肩胛骨之间有一片区域麻木，我当即让他趴在地上为其正骨，他起身后麻木感已经消失。拉筋、正

骨皆已亲自体验，疑惑很久的朱先生终于满面笑容。许太太已经七十多岁，她要求治疗腰椎和骶椎之间的一处痛点，我为她拉筋、正骨后，痛当时就消失了。许先生夫妇皆大欢喜。

这时 Q 小姐走过来，说手臂已经可以垂直举起，众人一看都为她高兴。她说现在还稍稍有点痛。我说骨头错位后软组织会受伤，骨头复位后，原先被搅乱的软组织恢复原状的时间比骨头长，所以痛正常。我还告诉她，肩周炎与颈椎及胸椎等骨关节都有关系，所以又为她全身正骨，果然其颈椎、胸椎、腰椎正骨时发现多处错位，复位后她站起来，果然感觉全身轻松，所有不适及刚才的肩痛都消失了。这时朱先生要求治耳鸣，吾告知这都属腰肾问题，我在他耳上、手上各扎了几针，十几分后取针，朱先生说耳鸣减小了。

目睹并亲历我的全部治疗过程后，朱先生感慨万分，将其问题清单拿出来一个个细问。他从中医在西方推广的文化障碍、技术问题、法律问题一直问到本书翻译的语言问题。临走前，他送给我一盘录影碟，这是他自己制作的一套简易太极拳英文教学片。图中人的演讲人和动作示范者正是他本人。原来朱先生推广中华传统养生文化不是说说而已，而是个说干就干的行动派。

### **肾脾是健康长寿之本**

人要健康长寿，除了心情之外，搞好肾脾最重要。

中医一般都从肾立论，确立了以补肾、培补先天为抗衰老的法则，其次是从脾胃立论。二者同为中医抗衰老理论的支柱。根据中医理论，肾乃先天之本，即人与生俱来的精气状态，脾乃后天之本，是人出生后从体内运化水谷而生精气的源泉。肾气足则人的精力充沛，耳聪目明；肾气不足，则无精打采，连性生活都会大打折扣，影响和谐社会。所以男人最怕人家说他肾虚，哪怕开玩笑也受不了。现在电视上经常会看到男性补肾药广告，号召"男人要加油"，仿佛吃了补肾药就能壮阳。事实上，肾对男女同样重要，肾虚也不是男人的专利，女人的"肾虚"问题可能比男人更严重。凡肾虚的女人都易患妇科病，就如同肾虚的男人易患男

科病一样。中医认为虚症的本质就是衰老，久劳伤肾。

可要想肾气足，除了强肾，还必须健脾，才能为身体运化滋生精微能源。《黄帝内经》曰："其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去"。"饮食有节"，即注意饮食调养保护脾胃运化功能。张仲景将内调饮食放在首位，即内调饮食，导引吐纳，勿令房劳，以养元气，外避寒暑，顺应四时，以慎风邪。先天之精必须依赖后天之精的不断滋补来得以充实；而后天之精的产生又离不开先天之精的温化促成，两者相互依存，维持生命活动。

肾，俗称"腰子"。西医认为它是人体泌尿系统的一个脏器，形如蚕豆，其生理功能是主管尿液分泌排泄和调节人体水液代谢。因此，西医临床诊断有肾小球肾炎、肾盂肾炎、肾结石等病名。但在中医眼里，肾不仅是一个有形的脏器，而且是肾脏及与其相关的一系列功能活动的总称，如人的精神、骨骼、头发、牙齿等病理变化都与肾密切相关，因为中医认为：肾为先天之本，是人体生殖发育的根源，脏腑机能活动的原动力。所以肾除了主持人体水液代谢外，还具有主藏精、主骨、主司二便、主生长发育、生殖繁衍等生理功能。所以中医的肾不仅具有西医所说的泌尿、生殖系统功能，内分泌、神经系统部分功能，并关系到能量代谢、呼吸系统的功能等。所以中医对肾的生理病理认识范围比西医要广得多。

"肾虚"是中医病理方面的一个常用术语。所谓"虚"，即亏虚，指功能衰减。其包括的范围甚广，正确了解"肾虚"的含义和内容，对于养生保健和疾病的防治具有重要的意义。从症状来看，肾虚包括全身的一系列变化，表现为以下几个方面：

一、性功能减退。表现为男子阳痿或阳物举而不坚、遗精和滑精、早泄、不育；女子则表现为子宫发育不良、月经不调、性欲减退、不孕、大便秘结等；

二、人体早衰。表现为骨质疏松、健忘、视力听力衰减、脱发或须发早白、牙齿松动易落等。因为肾藏精，而精生髓，骨靠髓养，髓又聚汇于脑。所以《内经》有"肾生骨髓"，"

肾不生则髓不能满"之说。肾气足则骨质坚，脑灵敏。反之则骨质疏松，迟钝健忘。因此，临床常以补肾益肾法治疗骨科及内科的神经衰弱等病症。

三、排泄功能紊乱。表现为尿频、水肿、便秘。便秘的人常因排便难呈现肛裂、痔疮等症。虽然大便秘结属于大肠的传导功能失常，但其起源也是肾虚，因为肾主二阴，主二便。

四、不明原因的腰酸、腰痛、腰硬、乏力、烦躁，有的人在早晨起床之后感觉明显。

五、怕冷和怕热。中医的肾有阴阳之分，肾阳是人体阳气的根本，肾阴是人体阴液的根本。肾阳虚则人怕冷且有四肢冷；肾阴虚则人怕热，且有手足心热、低热、盗汗等症状。

有人以为胃是管消化的，其实胃与脾共同作用才能消化。胃与脾互为表里，胃为腑，脾为脏，脾胃不和就消化不好，睡眠也不会好。要想肾脾功能强壮，最好是平时保养，而不是等得病后再医治。肾虽然是先天之本，却可以靠后天练功提高功能；脾胃虽是后天之本，却主要靠养来维护、提高其功能。

### **强肾功法之一——扭腰功**

扭腰功是一套有效的强肾功法，简便易学，收效迅速，且不受场地、时间限制，在家里、办公室和旅途中都可以练习。增强肾功能就意味着增强了精力、性功能、记忆力、骨骼，减少落发、黑斑和皱纹。此外，它对所有腰胯以内的疾病都有疗效，比如生殖系统、泌尿系统的疾病，如前列腺炎、膀胱炎、肠道疾病、便秘和妇科类疾病等等，而且还可以减肥，其减肥区域在腰、胯、臀、腹部，正是赘肉最多的部位，所以此法令男女老少皆大欢喜。

动作要点：

- 1、双脚按等同双肩距离站立，身体略微前倾；双脚脚趾紧紧向下抓住地面（见附图）；
- 2、双手用力撑开，掌心朝内护住丹田处（肚脐下方），两只手拇指、食指形成的空白正好在丹田处形成一个空空的方形，双肘自然弯曲至90度左右，与双手在用力时形成固定位置；



3、以脊椎为轴心，两胯带动整个臀部向左做圆形扭动，经身体左侧、后方，最后从右方返回，使整个肚皮和胯部正好转完一个 180 度的圈，以此动作连续做 20 下，即转 20 圈；转圈时双肘和双手都在原位置固定不动，就像新疆舞里脑袋移动而双手不动的动作；

4、向左方的转圈扭动做完 20 个之后，在以同样的姿势向反方向转动胯部 20 次；做完后再向左方转动 20 次，如此反复变化方向转动；

5、在整个练功过程中，口须微张，与鼻孔一同呼吸，不可紧闭；

注意事项：刚开始练习时最易犯的错是手和臂没用力紧张，因此不固定，导致手臂与双臀不由自主地跟着一起扭。所以要注意双臂、双手在扭动时紧张不动，只让臀胯扭动，这样扭肾气提升很快。此外，要注意双脚脚趾紧扣地面，这样既固定了身体，又接通了地气，还打通了脚上的经络。平时除了练扭腰功，还用提肛来配合，疗效会更显著。比如开会、坐车、走路的时候，都可以坚持提肛，时间越长越好。经过几次练习后动作会逐渐标准。

#### 歌唱家练肾功提高了性功能

一位歌唱家刚开始练肾功全身都在转圈时一起动，双肘和双手没固定，做起来毫不费劲，自然也没效果。后来他的性生活质量下降，脱发严重，晚上尿频，遂找王大夫治疗。王大夫首先纠正了他的练功的姿势，让其手臂在扭动时固定不动。歌唱家立刻发现，如此动作比以前费劲多了，且很快就汗流浹背，脊椎发热。但他为了伟大的目标咬牙练习，坚持不懈。一个星期过后，其动作逐渐正规，扭腰的时间也渐渐增加，从一分钟慢慢增加到三分钟、五分钟。刚练一个月，其夫人就对他大加赞赏，说他现在革命生产两不误，白天晚上都有劲，脱发减少，尿频不再。

#### 扭腰功治好便秘、失眠，还减肥

一中年妇女毕生爱吃，有便秘、失眠、黄褐斑、掉发、肥胖等多种问题。经中西医多年治疗，效果欠佳。平时她已经习惯于靠吃减肥药、安眠药、维生素和涂抹各种护肤品过日子，

然而斑点更多，二便不畅，甚苦恼。经我拉筋正骨后，效果很好，我乘机鼓励病人自救。在我的开导下，她坚持拉筋、练扭腰功。

刚开始练习时，她连半分钟也无法坚持，感觉太累，而且动作很不标准，后来慢慢纠正姿势，勉强可以做一分钟，已经气喘吁吁，大汗淋漓。但为了通便、减肥，她咬牙坚持，哪怕做一会儿休息一会儿。两个月后，她渐渐可以扭动到五分钟，此时便秘已全面好转，睡眠质量大有提高，脱发明显减少，连她恨透的斑也变浅。三个月后，其体重减少了 15 斤，基本祛除了她腹部、臀部的赘肉。她激动得高呼“扭腰万岁！”

### 扭腰功治好了前列腺炎

一位 58 岁的干部患前列腺炎，尿频、腰痛，全身乏力，严重影响了工作和生活。经正骨和针灸治疗三次后，症状减轻。我建议他以后不必再治疗，自己在家坚持扭腰、拉筋这两项足矣。为了治病，他坚持练扭腰功、拉筋，而且每天各练三次，三个月后，他每次练肾功的时间从一分钟渐渐提高到三分钟。半年后，他的前列腺症状全部消除，体力恢复很快，连停止很久的性生活也恢复正常，老婆比他还开心。

### 强肾功法之二——贴墙功

这是另一民间高人教我的练肾之法。此人佛道医武皆通，但藏而不露。

动作要领：

- 1) 人面对一堵墙、一扇门或者一面镜子站立，鼻尖触墙，脚尖也触墙（见附图）；
- 2) 鼻尖贴墙慢慢下蹲，直到双腿彻底弯曲，完全下蹲，双臂抱住下蹲的双腿；
- 3) 鼻尖依旧贴墙，身体缓慢起立，直到完全直立；
- 4) 重复第一次下蹲的动作；

注意事项：此法看似简单，但刚开始有难度，主要是肾气不足之人无力蹲稳，起立乏力，重心容易向后倾斜倒地。所以刚开始练时必须将脚尖稍稍后移，具体尺度自己把握，保持重

心稳定即可，然后缓慢下蹲、起立。做功时一定要专注于脊椎的直立和身体平衡，否则一不留神就会向后倒。下蹲、起立的次数由自己把握，多少不限。但每次起码应有九次以上，然后以九为单位逐渐加大到十八次，八十一等等。

### 贴墙功治疗腰肾病有奇效

有一对中年夫妻俩都腰酸背痛，男的还阳痿，女的嘴唇干燥、便秘、失眠，夫妻生活基本消失。我给他们施过几次正骨和针灸，虽然疗效显著，但我建议他们还是应以自己练功为主。现在夫妻双双练贴墙功和扭腰功，每天各练两次，整体练功时间从二十分钟逐渐增加到一小时。两个月后两人腰酸背痛大为减缓，男的不再阳痿，女的便秘、失眠症状消失。

说明：如果将扭腰功、贴墙功和拉筋结合在一起做，幅度和强度由患者根据自己的具体情况而定，一定会收到更好的效果。前两者以练肾气为主，肾气足则精气足，精气足则神气旺，这对心肝脾肺等脏腑都有好处；而拉筋则通过拉松十二筋经将全身十二经络全部贯通，尤其是背部的督脉、四条膀胱经和腿上的肝脾肾三条经被率先拉开，这几乎影响了全身的经络和脏器，无异于对自己做了全身调理！

### 强肾之道：有所为，有所不为

既然提高肾功能的绝招在于练，而不是吃，那到底该怎么练？除了常练拉筋、扭腰功和贴墙功，还有几个平时可用的妙法：

1、经常对腰部进行按摩。因为此处乃命门、腰肾所在。两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。然后再回头再重搓，每次搓 100 - 200 遍，每日早晚各一次，至有热感为止。也可买带角的按摩棒自己在腰眼处点穴。

2、每天搓脚心：两手对掌搓热后，以左手擦右脚心，以右手擦左脚心，早晚各 1 次，每次搓 300 下。因为脚心的涌泉穴是肾经的起点，整个脚底也是浊气下降的地方，经常按摩涌泉穴和脚底，可益精补肾、防止早衰，并能促进睡眠，增进食欲。

3、经常用艾灸自己的穴位。有妇科病、肾虚、失眠的人，可经常灸涌泉、三阴交、神阙（肚脐）及其上下左右，背后可灸命门、肾俞等，简言之就是命门的上下左右。有几个穴位可终身灸，如神阙、足三里、三阴交等。

4、每天做缩肛运动：全身放松，自然呼吸；呼气时，做缩肛动作，吸气时放松，反复进行，次数不限。平时乘车、坐飞机、排队的时候都可做此运动。

5、常打太极拳。练习太极拳，最好是清晨在空气清新的公园内、树下、水边进行。

6、站桩。每天太阳升起时站桩半小时到一小时，对培补元气有极大的好处。站桩的姿势很多，相关的书也不少，只要抱一守一，坚持站桩，定会气血畅旺，精气实足。

此外，除了有所为，还要有所不为。

1、不宜性生活过度。不勉强，不放纵，干这事儿跟吃好的一样，多了适得其反；

2、不宜多吃腥荤。葱姜蒜为荤，肉鱼为腥，吃多了跟放纵性生活一样，消耗精气神；

3、不宜晚睡，尤其不宜超过半夜，即子时。经常昼伏夜出的人，身心问题巨多。若有可能，中午能睡一觉更好。熟话说：常睡子午觉，肯定十年少。

4、不宜饮酒过度。酒多伤肝、伤肾、伤脾、伤血耗气，需适可而止；

5、不宜抽烟。吸烟除了损害肺部，更主要是破坏血液。烟碱导致血流放慢，血压、血脂、血糖增高，还降低性器的勃起功能，所以泰国香烟广告上印着：“吸烟影响性生活”。

**脾，后天之本为何倍受蹂躏？**

**吃啊吃！以养的名义毁灭脾胃**

根据医学资料统计，全世界大部分人都有不同程度的脾胃病，中国人尤甚，因心乱，且超级爱吃。国人对吃引以自豪，我却以为这是世代挨饿的结果，或曰集体基因。人对胃的感觉明显，如胃痛、胃胀、打嗝等等。人对脾的感觉却不明显，但实际上伤脾的结果更严重，比如脂肪堆积、痰湿增多、淤血滞气等等。

中医将脾胃归为一体。《黄帝内经》云：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”将脾胃的受纳运化功能比作仓廩，摄入食物，输出营养，可见脾胃在人体占有极为重要的位置。但是中医讲的脾胃不是西医解剖学上的脏器，它超越了消化系统。在五行中，脾属土，位居中央，四方兼顾，滋养万物。脾与胃，一阴一阳，互为表里。胃主受纳，脾主运化。食物进入胃以后，由胃磨化腐熟，然后由脾消化吸收，化生为精微营养物质；所以脾胃相互协调才能正常发挥。现代为什么有这么多得脾胃病？为什么有这么多胖子？归根到底是因为脾胃不和，即胃受纳有余，脾运化不足。说白了，就是吃多了！很多人想减肥，却以为减肥跟理发一样，用各种物理方法除掉即可，全然不从根上找原因！

中医学认为元气是维系生命的根本，元气根源于肾，由肾中精气所化生。肾中精气以先天之精为基础，又赖后天水谷精气的培育。若脾胃之气受损，则元气不充。所以，元气盛衰，并非完全取决于先天禀赋，与脾胃运化水谷精气的功能密切相关。《本草纲目》云：“土者万物之母，母得其养，则水火既济，木金交合，而诸邪自去，百病不生。”脾胃健旺，元气充沛，则气血化源充足，自可益寿延年。从西医学的角度分析，蛋白质、维生素、微量元素的摄取，全靠胃肠的功能，即中医所指胃的受纳和脾的运化，脾胃不和，则必然影响到营养物质的摄入、转化、输布和糟粕废物的排出，久则脏腑失养，功能减退，甚至形成痰浊、瘀血等病理产物堆积，而致早衰甚至死亡。

现代人对食道快感无度的追求导致了对脾胃的蹂躏。对于吃素和吃少的人，人们经常会关切地问：这么吃营养够吗？会不会因为营养不够生病？其实只要到任何一家医院看看就知道答案了：医院的绝大多数病人皆因吃多了生病，高血压、脑动脉硬化、中风偏瘫、糖尿病、心脏病、胰腺病、癌症、肝病、胃病、肾病等等，全是营养过剩造成的。至于肥胖，就更不用说了！

吃喝，究竟补了身体还是病体？

人们之所以敢大吃大喝，除了追求食道快感，还有个原因，是以为吃什么补什么。中医讲究平衡，所以健康之人在《内经》中被称为"平人"。健康才应是标准，而不是肥瘦、快感。营养物质吃多了肯定有副作用，因为营养除了满足人体正常的生理需求，也满足体内病体的需求，比如各种癌症、病菌、炎症、肿瘤、包块、鼻涕、脓包、硬化的血管、堆积的脂肪等等，统统都需要营养来维持生长。也就是说，疾病也是我们吃出的成果。所以，要想过好日子，还是应该先治病，否则营养越多病越多。想想看，农民给庄稼施肥之前得先把地里的野草拔掉，否则它们吸收肥料比庄稼还快。人健康就不会过胖过瘦，也不会长斑、起疙瘩。很多人以为自己在进补，哪知是"塞翁得马，焉知非祸"。身体没养好，反而把体内的病体、病菌养得很好，让肿瘤、包块、脂肪和痰湿茁壮成长。

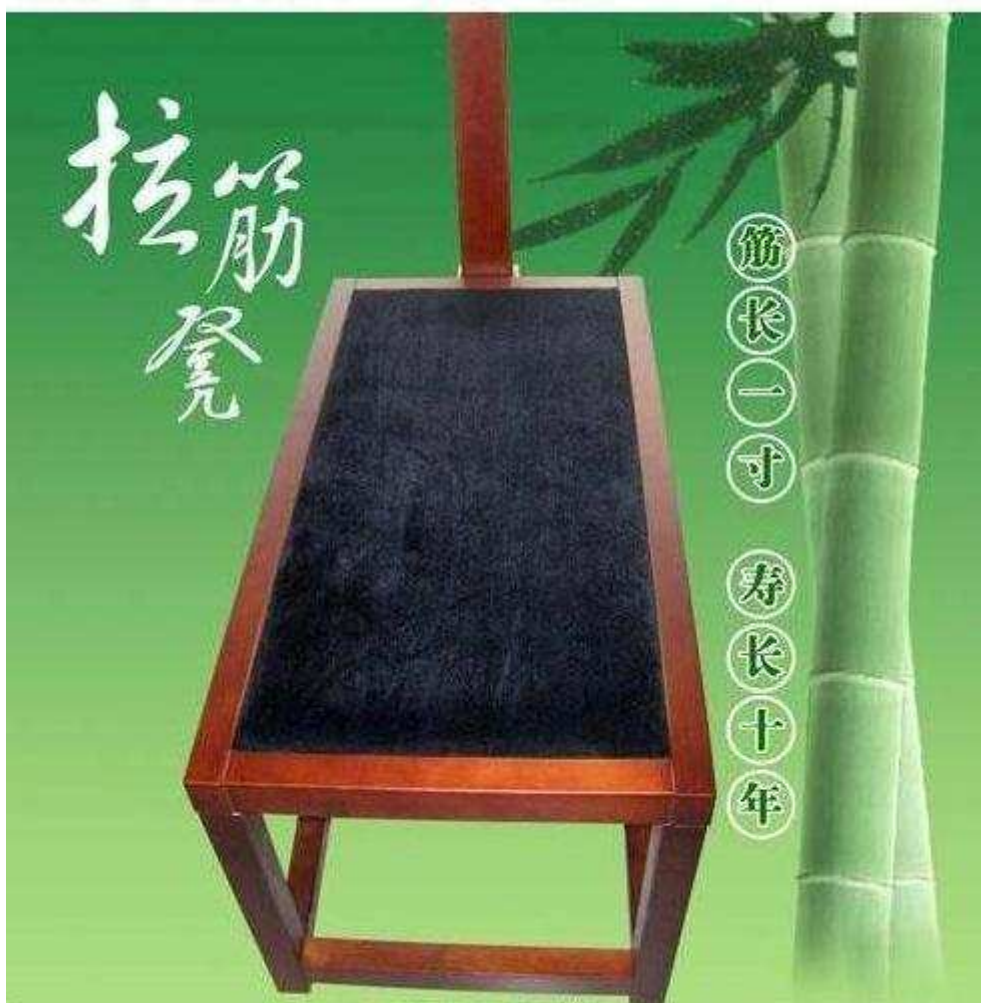
与肾不同的是，脾胃似乎没什么动功可练。养脾的功法是静功，比如打坐、禅定等修身养性之法对提高脾肾功能甚有效，因为禅定修的是心，而心主神明，乃君主之官，统摄其它器官，故最为重要。古人云：宁静致远，静能生慧。其实宁静亦养脾胃。《内经》曰：思伤脾。静即无思，自然养脾。所以打坐、禅定、静坐都是以无为而治的法门来保养脾胃。

另一个无为而治的法门，就是辟谷。因为多数人对此或感神秘或感畏惧，我以后会专门谈论，前提当然是通过我自己和大量人群的实践之后。但退而求其次，人至少可以少吃以减少脾胃负荷，从而保养、提高脾胃之气。

友情推荐：

拉板凳

北京医行天下公司出品



如有需要此治病器械：

联系：15857603672 或者在以下淘宝店购买

## 购买地址

[http://s.click.taobao.com/t\\_1?i=qzn%2BFdBZXocjdQ%3D%3D&p=mm\\_14591058\\_0\\_0&n=11](http://s.click.taobao.com/t_1?i=qzn%2BFdBZXocjdQ%3D%3D&p=mm_14591058_0_0&n=11)