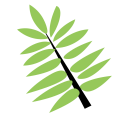
**導引按蹻学员群答录（四稿）**

**（更新至2021年立春）**

****

**目录**

[2019-2020冬春 2](#_Toc13709)

[冬春上焦 2](#_Toc20599)

[冬春中焦 11](#_Toc7063)

[冬春下焦 14](#_Toc24764)

[冬春综合篇 18](#_Toc23088)

[2020入夏 25](#_Toc7644)

[入夏上焦 25](#_Toc25264)

[入夏中焦 31](#_Toc17621)

[入夏下焦 35](#_Toc11252)

[入夏综合篇 41](#_Toc12194)

[冬春夏概念篇 48](#_Toc5224)

[2020长夏 62](#_Toc1489)

[长夏上焦 62](#_Toc17624)

[长夏中焦 70](#_Toc13996)

[长夏下焦 73](#_Toc23141)

[长夏综合篇 77](#_Toc12746)

[长夏概念篇 81](#_Toc6496)

[2020秋后 87](#_Toc14591)

[秋后上焦 87](#_Toc14313)

[秋后中焦 93](#_Toc16140)

[秋后下焦 94](#_Toc1652)

[秋后综合篇 96](#_Toc8310)

[秋后概念篇 98](#_Toc11696)

[2020晚秋 101](#_Toc12398)

[晚秋上焦 101](#_Toc13408)

[晚秋中焦 108](#_Toc8631)

[晚秋下焦 111](#_Toc21788)

[晚秋综合篇 114](#_Toc21475)

[晚秋概念篇 121](#_Toc11039)

[2020冬 129](#_Toc3941)

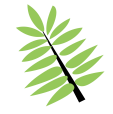
[冬之上焦 129](#_Toc13967)

[冬之中焦 136](#_Toc31705)

[冬之下焦 138](#_Toc24344)

[冬之综合篇 140](#_Toc9130)

[冬之概念篇 146](#_Toc31059)

****

**2019-2020冬春**



**冬春上焦**

同学A：请教，右脑，太阳穴附近一带痛，运动多了，会脉冲式头痛。耗神了也会加重。是什么问题？

白暮：试试三焦经，外关或阳池

同学B：泻阳陵泉也可以吧

白暮：阳陵泉也可以，但是有点远，见效会慢一点，但是治本

同学：请问发烧怎么導引

瞿龙：要是普通的发烧您可以试试合谷穴

同学：大椎穴可以吗

瞿龙：大椎穴的性质和合谷还是有点不一样的，虽说都可以退烧，大椎穴一般用于紧急情况下，大椎体温反扑的可能性比较大。泻完合谷别忘了补补太渊。

同学：发烧泻合谷40分钟，怕冷，正常吗？

白暮：正常的，40分钟时间还是有点短，刚泻完合谷的时候量体温可能会升高也是正常的，说明把热都发出来了，之后慢慢就会降下来了

白暮：退烧的时候合谷穴的时间可以延长，而且一岁小孩发烧没有精神萎靡的症状可以不管

发烧的时候不能补脾经哦，会有很多痰的

同学：十一个月孩子反复高烧，出汗，退烧，再烧，再出汗，再退，已经三次了，嗓子有痰吐不出来。

白暮：有酸臭大便还是胃火大，可以泻足三里

同学：合谷还继续吗

白暮：先去胃火，不然上焦清不干净的

同学：我小二宝2周岁了，流鼻水有时夹一点点黄涕，晚上正睡着觉有点干嗓子那样的咳，舌苔有点白厚腻。

白暮：舌苔白厚腻一般是湿气，可以泻补足三里，配合补三阴交

同学：着凉发烧（疫情期间），没有咳嗽，不头疼，不便秘，昨天有一点拉肚子。

白暮：一般发烧三天之内都不用管，三天之后才考虑去医院的事情，就算什么事情都没有，免疫力也会自我调节導致发烧，三天自己就能退烧的。合谷太渊就行，合谷可以多用，一个半小时都行

同学：发烧泻合谷

白暮：补补肺经吧，不补阴就是容易反复

同学分享：泻合谷刚开始前三四十分钟可能都没有感觉，到五十分钟的时候，小孩会出汗，你也会有感觉。这就泻的差不多了

同学：发烧浑身疼关节疼

白暮：可以试试阳陵泉（注：泻）

白暮：感冒的问题主要是合谷太渊，除此之外根据类型不同还可以配合足三里，阳陵泉，三间等穴位根据不同类型需要的补泻手法各不相同

同学：感冒后一直发冷，心慌，喝热水或热水袋出汗，一天都是这样往复，应该从哪个穴位来治疗？已经一个多月了，大便还可以一天一次，从后背发冷，上肢发冷，下肢有时发冷。

白暮：可以补昆仑

同学：14岁男生，感冒咳嗽一个月有了，一直没好，基本在干咳，咳嗽，有痰，没痰中兜圈子。现在是干咳，没鼻涕。试过太渊，合谷，大椎，昨天痰声重導了丰隆，今天没痰声了，一下一下的干咳。

白暮：如果是肺热还没清完，那就泻合谷就行，不用纠结嗓子的细节

同学A：老师，我咳嗽，除了咳嗽没有别的症状，就白天咳嗽，早上醒来咳嗽，中午睡一觉醒了也咳嗽，我大姨妈来了，脾经不敢碰，導引什么穴位？

白暮：丘墟，先泻后补

同学A：分享一下，昨晚照傅老师说的泻丘墟穴不到一个小时，补半个小时，今天早上起来咳嗽明显轻了，还咳出一口黄痰，感恩傅老师

同学B：为啥丘墟治咳嗽呀？

同学A：清热化湿，我这是痰湿引起的咳嗽

白暮：还有更深层的原因哦，大家可以考虑一下，最近路新宇老师还做了一次直播说这个问题，虽然我没听但是看标题就能明白

同学C：老师没问症状就知道了，从哪知道的呢

白暮：在于时间，每次起床就会咳的厉害，起床的时候是阳气升发的时候，大家可以按照这个思路想下去

同学B：肝火侮金

白暮：是的，这个时候就可以参考一下太极图了

同学：嗓子痒，总是咳嗽，尤其是晚上咳嗽特别厉害，不能睡觉，一咳嗽就尿裤子。

白暮：太渊配大陵

同学：17岁女孩，痰湿蕴肺咳嗽，晚上(11点过后)咳得厉害

白暮：晚上咳嗽应该考虑阴虚的问题了，可以考虑太渊太溪的组合

同学：春夏之交哮喘。

瞿龙：膻中穴有定喘救急的作用

同学：老师我想问一下这个梅核气泻丰隆泻行间，都是泻，用不用补个穴位平衡一下？

白暮：可以补肺呀，或是补脾

同学：我儿子眼睛斜视，医生都是说做手术，想问问老师，我们现在还没给他去做手术，能不能在家用哪些穴位给他做導引？不看东西眼球是正的，只要一用神看东西，一只眼就内斜。今年11年了，3岁半发现的。医生说十岁之前没矮正好就必须做手术。现在一直在戴眼镜。

白暮：做做眼保健操，泻补足通谷

同学：娃娃脏手揉眼，发炎红肿了。

白暮：泻足临泣试试

同学：眼压高除了滴眼药水，还可以采取什么措施？

白暮：泻足临泣吧，听听足临泣的课程

同学：眼睛近视除了血海穴，还可配什么穴啊？

白暮：可以配合光明穴

同学A：眼角红。

白暮：心火大，内眼角属于心脏

同学B：最近三天左眼内眼角疼。在眼皮上方还有点点像癣似的脱皮，发痒，是有火吗？

白暮：泻后溪刚好对症

白暮：眼白变红可以泻合谷补太渊

结膜炎足临泣也可以

同学：小朋友下眼睑老长红肿的包块，有的长出来有的长在里面，红肿，甚至个别像水泡。是什么经络的问题，可以導引哪里

白暮：可以用大都和丘墟试试

同学：腕骨穴祛眼睛白的黄是用补法还是泻法

白暮：是用补法

同学：我刚用了泻法，有点胀，无名指下的肌肉有跳动。

白暮：说明经络不通，可以泻几次，等通了再补

同学：小女孩三周岁，近期不停眨眼睛，医院诊断为抽动症。

白暮：需要疏通胆经和三焦经，配合补血

白暮：课程里小孩的病例是泻液门，平时晨起浮肿没有火，是补液门，这是两种情况

同学A：老人早上睡醒觉就流眼泪，是哪里的问题。应该按哪个穴位治疗？谢谢！

同学B：肝的问题

同学C：阳气不足、不通或成瘤、结石、增生

生命阳气宣通，则阴霾自散，周身不病。偶尔阳气不足或不通时，机体会暂时把阴浊瘀毒水饮痰湿等代谢产物打包放在某处，表现出来的可能是脂肪瘤、结石、增生、囊肿、脂肪肝、肿瘤等等。

若检查发现此类东西，这都是暂时的生理变化。一旦阳气充足了，气化功能加强，这些产物就会自然消失。

白暮：说的都很对，你们基本把晨起流泪的原因还原了，肝主目，阳虚则流泪，非常好。用足临泣，补，补是手指朝脚趾的方向

同学：老师，儿子眼睛干涩，总用手揉眼睛，是導太溪还是水泉好。

白暮：都可以，足临泣也不错哦，可以泻一下，因为小孩经常有火

同学：为什么我眼睛周围的皮肤干的像树皮一样？我还没有那么年纪大呀！

白暮：补补脾经呗，把脾经的穴位都试一下，看看哪个效果好

同学A：老年妇女夜里眼睛痛应该如何选穴？

白暮：可以试试补中渚

同学B: 有时白天眼睛会隐隐的痛，也补中渚吗？

白暮：有可能是需要泻中渚

白暮：鼻子的问题更多还是归呼吸道（肺）管

同学：每年柳絮白毛飞舞的季节，孩子易患过敏性鼻炎，还会导致咳嗽，眼睛发痒，这种症状導引用手三里穴和太渊穴就可以了吗？还能配以其它辅助的穴位吗？谢谢！

白暮：有可能也需要配合肝或脾，要具体分析了

同学：多年的鼻炎如何導引？天一冷或者热天一着风就犯。

白暮：您可以试试手三里先泻后补

同学：好的！之前我有鼻子下面人中位置长泡，感觉是一上火就找那儿，我自己泻了合谷，只一次那些泡就蔫了，然后慢慢自己就好了，直到现在没起过，好开心

同学：这两天鼻塞的厉害，主要是晚上睡觉，塞的不能睡觉。这两日想着艾灸把鼻子给通通气，但是如果会气机紊乱我是不能同时做的。这段时间我都在做补足三里和补阴经的阴陵泉，今天又加了组合谷和太渊。鼻子实在太难受了。之前是流清鼻子，现在就塞了。

白暮：从明天开始可以改成手三里先泻后补，配太渊和太冲

同学：我家孩子三天两头流鼻涕咳嗽。这几天，每天一直在给孩子做合谷和太渊各半小时的導引，他的状态总反复。今天咳嗽少点，明天咳嗽多点。鼻涕一般是晚上和早上有些，白天几乎都不流鼻涕。咳嗽也是早晚咳嗽一点，白天几乎不咳嗽。

白暮：可以补补手三里和三阴交

同学：牙龈经常刷牙出血应该尝试什么穴位？

白暮：大都穴

白暮：吃饭或刷牙刺激牙龈就会出血一般都是有火，一般都是脾胃的火，可以泻解溪补阴陵泉，（同学觉得肝胆有火）可以配一个泻胆的穴位，足临泣或丘墟都可以

同学：老师我门牙种植牙约半年，上午医生切开一点牙龈扭了个金属一类的东西，医生建议我吃点消炎药，我感觉面积不太，下午泻了30分钟颊车穴，请问我再導引个什么穴位帮助我消炎不用吃药，谢谢老师！

白暮：泻合谷也行

同学：牙齿不敢咬碰，要轻轻的吃东西，咬合碰到硬物就痛，虚痛

白暮：听起来是牙根的问题，牙根是肾和脾的交界处，可以用大都和太溪试试

同学：前两天嘴巴上火，導的内关，也好了

白暮：诸痛痒疮皆属于心

同学：舌头生疮是不是因为肝胆有热上升过度，需要泻一下三焦经，肝生心，补心等于补肝，这么理解对吗？

白暮：首先舌头的问题整体归心脏管，同时三焦经和胆经同为少阳经，可以辅助清胆热的

同学：早上起来口苦導引丘墟一阵子了，没有什么效果。还有其他办法吗？谢谢！

白暮：要配合补补足三里

同学：容易上火，牙龈肿痛，牙齿出血

白暮： 解溪试试

同学：舌下系带处溃疡，淋巴也肿痛，下牙龈也痛，舌痛的不能吃饭、说话，大小便正常，吃饭也好，我泻了内庭、合谷、后溪，补了太溪，没有什么效果。

白暮：泻丘墟补商丘呢

同学：一岁小孩因为感冒用了长时间的抗生素引起的烂嘴，用什么穴位比较好。感冒是已经好一个星期了，今天正玩着哭了好几次发现最里有白的地方，然后诊所说是用抗生素用的，已经拿了抹的药，但还是想让大家出出主意，看可以用用什么穴位。大便很干。

白暮：补腕骨就可以

白暮：口腔溃疡，不是胃火就是胆火（泻侠溪、解溪）

白暮：太冲应对一个口疮有点大材小用，用胆经吧丘墟

同学：熬夜舌头就变黑了，身上不紧，觉得气不足，上肺部分觉得气空。

白暮：感觉象是心阳不足，可以试试补腕骨

同学：我的舌头涩的有一年了吃东西没味觉怎么办！

白暮：您试试泻足三里吧

同学：由于耳鸣，合谷，外关，中渚，液门，三间，太溪，昆仑，风市，申脉，丘墟，解溪，侠溪穴，都选择过，一个多月下来，做了有七八十次，依然站在原点上，就是虽然就像没做过一样，但也没点漏。

二月十二日选择右侧阳陵泉，泻法，以后一天左侧，一天右侧，来回换，有一种热，起于右拇趾外侧，在两膝盖短暂停留聚集，上行到下焦，积少成多，向中焦，上焦像雾一样弥漫，做得次数越多，弥漫得越快，热乎乎，暖洋洋，微微出汗，到后面，开始做十分钟，就被这样的气氛包围了，導引结束，热能慢慢自己消散，未发现不适，但热越来越多，看不见头，也不正确吧。

21日晚上十点选右侧足三里，泻法，十点三十入睡，22日早上四点三十醒来，呼吸，心跳，体力，精神都好，只有耳鸣炸了，这样一来，啥都做不了了，晨练，吃饭，八点半，睡了四十分钟，午饭后，睡四十分钟后，耳鸣又降到了从前。我的耳鸣十次有八次是早上四点到五点爆炸，难道耳鸣和肺有关？

白暮：胆经运行在耳朵附近咱们都是知道的，所以胆热是可以引起耳鸣的，你选的穴位都很好，只是缺少一个调理思路。胃有降浊功能，这个功能也能压制肝胆的热向上升发，泻了胃之后压制的功能就被减弱了，所以耳鸣会爆发（炸了），您现在需要注意两个方向：1、泻胆的同时需要配合补脾，用补血平衡肝阳。2、配合清上焦的热，胆热起于中焦发于上焦，要标本兼治，虽然上焦的穴位未必很快有反应也要继续做

白暮：耳鸣的问题调整起来就是比较慢，少阳经都可以用的，可以配合补肾

同学：三岁小朋友中耳炎用什么穴位好呢？

白暮：先试试泻外关穴（从胆经或三焦经都可以）

同学：小儿中耳炎一般是肾虚原因吗？

白暮：不一定哦，也有可能是胆热

同学：脸颊起痘痘这个信息？

白暮：胆火不降 泻阳陵泉

同学：我妈妈已经确诊食管癌，现在医院，吞咽困难，泻足三里吃饭时好一些，泻了有三天共三次，每次半小时，今天早上无力。现在补太溪可以吗？各位有什么建议？

白暮：试试经渠

同学：同学们，我姐玫瑰糠疹在下巴，好好坏坏三个月了，最近严重了，我让她泻合谷还是风市呢？

白暮：曲池和风市

同学：请问下甲状腺癌手术后能否做導引吗？

白暮：可以的，多补肺、补脾（三阴交除外）

同学：老师，昨晚发现儿子右耳后有个硬结，導引了一下中渚穴，今早感觉变软变小了些，不知这样坚持能彻底好吗？

白暮：可以和天井穴交替用哦

同学：七十多岁老人，男性，有尿结石，前列腺也有增生不严重。关键是耳朵有积液，已经去医院抽了两次积液。现在又出现耳朵堵的症状，吃东西时比较明显。支沟穴可以吗？

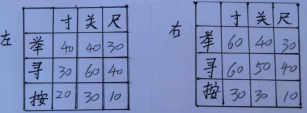
白暮：都可以，三焦治标，肾是治本。

同学：我母亲85岁了，前天开始突然耳朵听不见声音

白暮：是完全听不见？还是耳鸣听不见？是上火还是气滞？脉象怎么样？

同学：我母亲之前稍微有一点点耳聋，和别人正常交流基本都能听见，就是前天开始到今天突然听不见了，和她说话必须要贴近她的耳朵，声音高点才可以听到，也没感觉上火。相比较右边聋的比左边厉害

白暮：（舌相紫色）感觉是气滞，以行气为主，用列缺和中渚吧，都是补。



同学：上臂大肠经和肺经位置上的疼痛，疑似肩周炎，应该如何使用導引按蹻穴位来补或泻？

白暮：试试泻补手五里或曲池

同学：肩井和肩髎附近老是觉得很紧，抽起疼，如果用这两个穴位做導引，请问该用泻法还是补法？

白暮：可以补的

同学：我的大姆指最近干裂脱皮，像牛皮癣，可以導引什么穴位吗？

白暮：试试鱼际

同学：洗衣服时手腕扭伤了，右手手腕一直习惯性扭伤。我先用腕骨穴试试。

白暮：靠谱，补泻都试试，哪边舒服用那边，时间要长一点，不然没通透还是容易有病根儿

白暮：肝胆头痛可以找列缺

白暮：肝眩晕具体说比较综合，有可能是风借火势，有可能是血虚生风

白暮：头上怕风可以补大椎

同学：我从温暖的地方走到湿冷的地方头就好痛啊，比如菜市场里面，医院树多的地方，过道里，痛感好明显，吓得我赶紧走到温暖的地方，使劲揉后脑勺10分钟才缓解过来，请问我这个情况用導引按蹻按哪里好？

白暮：要考虑阳虚有寒，可以试试补膀胱经，但是不知道会不会和你之前失眠的情况冲突

同学：后脑勺闷胀疼，導引昆仑30分钟只减缓了一会儿，应该是寒，可能还有湿。

白暮：如果确定是寒的话说明可以延长昆仑的时间，或是补京骨也行

同学A：头晕導哪里效果好呢？

白暮：泻外关

同学B：如果头晕还旋呢？

白暮：那就可以太冲了

同学：痛的部位有时候是整个后脑痛、有时候左边后脑勺，有时候前额胀痛。

白暮：都是膀胱经沿线的地方，泻京骨补太溪吧

同学：后背及小肠经寒凉的问题，怎么解决？

白暮：如果后背凉的话可以补后溪，配合内关

同学：心慌胸闷按什么穴位可以缓解？

白暮：膻中试试

同学：心脏早博是补后溪穴吗？

白暮：听听内关穴

同学：我最近不分时间段会出现那种心慌被放慢速度的像是地震来时的心脏反应，不知道该叫心慌还是心颤……我躺在床上感觉到再厉害点儿仿佛地震已经来了又没出现很强的震感，然后那心脏的感觉自然又消失了……

白暮：说明气比血强，要补血了哦

白暮：补内关没有反应，大概率不是心脏的问题

同学：心阳不足跟心气不足，有啥区别？

白暮：差不多的概念

白暮：心为阳，为君，主血脉，温煦四方，曲泽为合穴，温煦的效果最好

白暮：心阳不足，可以试试补腕骨

白暮：心阴敛汗的效果一定要配合肾阴才行

同学分享老师讲过房颤用太渊，稳定安神助眠，稳心先稳肺

同学：我这十几天老是心口发冷，不知是什么回事，可用那个穴位呢？

白暮：可以试试曲泽穴

同学：昨晚十一点多感觉凉气从心脏到心包经，两胳膊心包经尤其的冷，感觉乳房下方胃经和任脉之间的区域有点闷，寒气一会儿就没了，但胸口偶尔还会闷，补内关，没什么效果，补了经渠，不知是本来要好还是经渠给力，好些了，想请教老师，为什么补内关对心包经发凉没啥效果。

白暮：你可以试试间使或是曲泽

同学：老师，我才发现自己双侧腋下深处都有两个大肿块，平时没感觉，用手捏上去会有涨痛感，不知道是不是淋巴结肿大还是什么情况。有什么穴位对应么？

白暮：这种问题归经就行，可以用极泉和支正，阳经的可以泻，阴经的也要补

同学：最近工作压力大，下周又要出差又担心北方太冷衣服不够，突然感到精神紧张，今天开始觉得胸闷，头两侧也有点胀痛，舌尖有些红表明心火旺，舌尖区有很多点刺，说明邪热内蕴。

白暮：一般是外关内关处理这种问题

同学：我朋友听完今晚的公益课感觉很神奇，同时问導引按蹻对神经性皮炎有没有对应的穴位可以治疗？她脖子上（后脖子与肩膀结合处）有两处神经性皮炎，已有四五年了，刚开始是春夏季会长出癣，最近两年就一直不落，每天痒的恨不得拿块什么热的东西烫它(有次发现用电吹风的热风吹住特别舒服)。这些天更是痒得难受。

白暮：可以让她补补腕骨或是天井

白暮： 如果只是手凉有很多穴位可以尝试未必一定要用心经，您可以先试试手三里或中脘

同学：您在讲肺的藏象时提到要先清肺寒，后补肺气。清肺寒是补太渊吗？

白暮：很多穴位都可以，要看寒气在阴经还是阳经



**冬春中焦**

瞿龙：过敏一般是脾引起的

同学：今天感觉口干舌燥，咽喉燥热，嘴唇干裂，两腮边胀，耳鸣厉害。

白暮：可以先泻胃火

同学：最近梅核气严重，早晨9点吃的饭，11点多打嗝早饭还往上漾，一天不吃饭也不饿，鼻子还发干冒火 结血痂 睡觉大小便尚可 按您以前的指導 正在導行间和丰隆 不知可否？

白暮：先解决脾胃郁滞化火的问题吧，丰隆泻，足三里泻补

白暮：丰隆化痰的功能只有在泻的时候才能实现，并且丰隆也没有降气的功能，这是丰隆和足三里的区别

同学：挑食的**孩子**想长高

白暮：挑食主要还是调脾胃，足三里、阴陵泉的配合，上火了就泻足三里，不上火就补，孩子经络轻灵，一个穴位用20分钟也就够了

同学：四岁小孩子不爱睡觉，吃得不少却很瘦，肤色发黄，该用什么穴位调理？

白暮：很有可能是胃热，可以泻胃补脾

同学：7岁小孩遗尿和便秘多年。有时一晚上两三次，大便最长六七天，除了前面干硬点，其他都细软黏，舌苔偏白腻，容易出汗，脸色偏白，能够同时兼顾这两个症状的穴位怎么选，導引什么穴位，谢谢！

白暮：一般大便前面干硬是肠道有寒气，后面细软是气虚，所以推荐补足三里和然谷穴的组合，补胃气，温肾阳大小便兼顾

同学：一个人每次吃完饭就赶紧跑厕所解大手，这是什么原因呢？吃饭很能吃，没有不舒服。導引的话，導引哪儿可以治疗这个问题呢？

白暮：一般是脾虚

同学：生气胃疼可以導引什么穴位。

白暮：泻阳陵泉

白暮：胃胀有很多穴位都可以治，肺经、脾经、胃经、任脉都可以

白暮：小腹胀补天枢

同学：我最近肚子胀的跟皮球一样，真想插个气针放一下该導引什么穴？

白暮：试试阴陵泉

同学：第一次发现有胃胀气干扰现象，如何找出口排气。

白暮：一般是泻补足三里

同学A：小孩肚子有胀气

白暮：可以补补天枢

同学B：8岁儿子肚子疼，靠近耻骨的位置。

白暮：天枢很靠谱

同学：饭后腹胀顶心，肾阴虚，经渠不治根本

白暮：补足三里或是天枢，配合三阴交或太溪

同学：今天家人做了肠镜检查，一天没吃东西，上午吃了泻药，下午检查完，就想吐，吃了东西就呕吐，还浑身冒冷汗，肠胃都空了 还想吐。可以补天枢、气海吗？

白暮：可以试试内关和天枢，都是补

白暮：胃里湿寒，如果补胃气不能补下去可以想想为什么，也可以试试用肺的肃降功能，并且要“给邪以出路＂，想想这些水要去哪里

白暮：痰湿淤滞中焦的情况需要用足三里，先泻后补，把热卸掉之后再补胃气降逆化痰

白暮：阴陵泉化湿没错，之后要给湿气出路，这个出路一般是足三里

同学：老师我记得你说我胃里有热，休息的这两天没有導引任何穴位，可是肚子里像装了个很沉很重的大石头，排便困难……舌苔超级黄！我想我还是小肠或者大肠等下焦不通，導致的每天只吃一顿饭还隔三差五积食严重……我想还是应该泻丘墟时间120以上试试，行不行？口苦的也很厉害……

白暮：你的情况是明显的气滞，对应方法应该是行气，而不是泻

同学：胃酸反流怎么治？

白暮：可以试试补足三里，但是过程未必很舒服

同学：老师，腹部总是发凉，用什么穴位治疗呢？

白暮：天枢

同学：糖尿病人，泡脚水温太高后溃烂了，可以導引按蹻地机穴吗 ？

白暮：可以的

同学：老师我早饭后人困不舒服，多吃一点不舒服，吃点辣的立刻上火，头晕用哪穴位導引

白暮：这四个症状分别属于那些脏腑的问题？大家分析一下

同学B：早饭时间估计在7到9点，是胃经运行的时间，多吃一点，不舒服，说明胃的受纳功能受损，吃点辣的，立刻上火，胃火上逆，導致头晕

白暮：早上是阳气升发的时候，升发不畅就会这样

同学C：那这火算虚火吗？

白暮：当然，所以胃上有虚火，但是脾胃又不足，应该怎么办？变成了泻解溪，补足三里，补阴陵泉，泻等到热的反应不明显就好

同学：胆囊炎是要泻丘墟吗？

白暮：阳陵泉更好



**冬春下焦**

同学：急慢性结肠炎，低烧37度左右。

白暮：先泻足三里吧

同学：头晕，恶心，肚子胀，浑身发冷。

白暮： 这种情况还可以泻太冲

白暮：后背冒凉风，可以补补昆仑或后溪。

同学：我后背命门的地方有些痛，时间比较长了，能不能導引督脉？

白暮：可以，但是容易導致血压升高，要小心，可以试试能不能用后溪通一通

**月信**

女性生理期不導脾经，容易把月经调停。

痛经：1、用太渊，气行血行；2、大陵；3、关元；4、上吐下泻的生理期泻阳陵泉

同学A：月经前下巴长痘痘怎么導引啊？

白暮：一般是下焦湿热，可以泻太冲穴，补太溪，有可能会让月经提前哦

同学B：是因为泻太冲有可能引起气虚吗？

白暮：泻多了气虚很正常的呀

同学B：明白了，掌握”度“

同学：请问老师，46岁女性月经推迟八天不来，该咋整？以前从来没有过。

白暮：可以试试泻太冲，没有就下个月了

同学：例假前期，量很少，肚子坠胀，可以導引关元吗？

白暮：可以呀

白暮：崩漏先用关元配太溪

同学：月經來了三个星期，量中等，醫院檢查是功能性子宮出血，可以用導引止血吗？

白暮：可以的，配合关元

同学A：来例假喝水就呕吐，所以一般两三天不敢喝水，连续两天不喝水嘴巴干，手心脚心热，失眠状态。

白暮：可以用昆仑

同学B：关于“水逆”，《伤寒论》里的说法是“邪与水结于下焦，成蓄水证”。它的病位在下焦。病机为水停膀胱，气不化津，津不上承而渴欲饮水，饮入之水被水邪所格拒，故水入则吐。因此，先生用昆仑穴真是精妙！

同学：一来月经就失眠，明明困，但翻来覆去睡不着。脑子里亢奋。

白暮：这就是血虚哦，补血海吧

同学：導引穴位一个多月，停经三年又来了。

白暮：有可能是因为血足了，有可能是因为郁滞通开了，或是把瘀血排出来了，总之都是好事情

同学：流产手术没做好，刮了两次宫，很虚弱，我能给她补关元和三阴交吗？

白暮：可以的

白暮：白带增多补带脉

同学：请问带脉穴導引方向有要求嘛？

白暮：一般我会朝下补

白暮：太冲泻整个下焦，但是梅核气不需要，所以泻行间，泻丰隆

同学：补太溪补得全身发热，头上冒汗，心里有点慌。四十分钟，撤了。

白暮：肾阳发起了，配合补补内关就可以了

同学：晚上心包经当令时低烧。

白暮：用心包和三焦经，用心肾相交的思路

同学A：请教先生，晚上睡觉打呼，经常会有十几个呼吸的时间吸不进气的现象。请问怎么導引按蹻？

同学B： 一点小建议：首先要调整枕头的高度，尽量侧睡，不要仰卧。肥胖的话要适度减肥，少食滋腻厚味。再就可以用一些帮助祛湿化痰，升降气机的穴位，推荐丰隆穴，间使穴，足三里试试。

白暮： 回答的非常好，还可以增加一个补风府穴

同学：最近两晚总是下半夜1点来钟醒，怎么導引？

白暮：泻太冲感觉更对症一点，保险起见可以配合补太溪

（春天）凌晨容易醒的问题可以通过泻胆，补肾调节。尝试着以这个思路为主搭配一下穴位吧

同学：太冲和太溪，为什么不是太冲和您中意的太渊 ？能给辩证一下

白暮：有句话叫肝肾同源

同学：半夜心跳快怎么办呀？

白暮：可以泻阳陵泉试试，配合大陵

同学：总是早醒，有时一点多，二点多，有时三四点，醒了还能睡，晨起喉咙有白色粘痰，怎么调吖？

白暮：可以试试补昆仑，补太溪

同学：最近我总是半夜2点左右觉得身体骶骨哪儿压的疼就醒来，然后就开始下肢出汗，出大约半小时左右，然后自己就睡着了，还伴有耳鸣，请问老师，这个该導引那个穴位?今天我试的泻了一下丘墟穴，20分钟后感到手指下面有凉的感觉

白暮：您这是属于经络不通的问题，可以先这样使用丘墟和委中穴排查一下，观察一下两个穴位的反应，委中穴可以补

同学：我爸经常犯一个症状，就是民间里说的“鬼压床”，睡觉时突然会像被人摁住一样，想动动不了，头脑还清醒，想喊也喊不出来，只要有人稍微动他一下，他就会醒来，醒来后心跳加速。他从年轻时就这样，现在70岁了，今年频率有点高，上周出现两次，一般一年会出现2-3次。

白暮：这种问题通常是肝气不舒引起的，像他这种多年的问题需要当面诊断

同学：我一直认为是心脏的问题，能简单说明一下为什么是肝的问题吗？

白暮：气血升发不畅也可能会引起肢体不能动的情况，您可以听听太冲穴那集，太冲配合关元穴

同学：晚上睡觉刚睡着就梦魇，惊醒后开灯隔几分钟能再睡到天明。已经连续一个多星期了，怎么调整呢？

白暮：梦的内容有什么相似之处吗？

同学：就是有人抓我，醒来也感觉床边有只手一样。挺吓人的

白暮：还是需要补心包经和补肾，肾主恐哦

同学：老师，肝郁咋整啊，几乎天天夜里手指胀，醒了就好了．

白暮：可以用列缺（补）配太冲（泻）

同学：这是行气＋泻肝火吗？

白暮：是的，病在阴就要调阴，若病在整体需要调阴阳关系

同学：寅时（肺经）醒来，感觉肺气不足，有闭塞感，调列缺后状况见好。仍觉呼吸浅，这种情况可以补太渊不？

白暮： 泻一下阳陵泉试试

同学：早上醒来发现牙关咬的紧。

白暮：多补脾吧，血海不错

同学：这几天早上起床眼睛肿得厉害，该怎么处理呢？

白暮：补补关元试试

同学：阴虚体质、心动过缓，且近两年来出现室性早博、心悸失眠的现象

白暮：可以着重听听心包经和脾经的穴位内容

白暮：肝胆利水是针对体内的水，小便无力可以考虑从肺和肾脏解决

同学：小肚子特别凉，怎么来導引，我补了关元，不知道再用哪个穴位

白暮：肚脐以下的督脉也可以补补试试

同学：小肠温度低怎么调理？

白暮：是体感温度低还是消化功能差？

同学：两个都有

白暮：可以补足三里

同学：女性尿频，腹部酸胀。

白暮：补曲骨

同学：我奶奶89岁，肾盂肾炎犯了，除了补尺泽穴，还有没有推荐的穴位？感觉春天有点上火，感觉是火上来的，如果是上火的话，能不能導引太冲，往下引引？

白暮：尺泽可以，太冲就算了，泻膀胱经补肾经呀，用朴实的思路

同学：肛门下坠感，我自己想到的原因一个是元气不足

白暮：元气理论我是认同的，可以试试关元

同学Ａ：小腿水肿该如何处理？

白暮：可以补足三里配水泉

同学Ｂ：请问腿脚不便且小腿及脚踝处容易水肿，按什么穴位能够缓解？肾脏及肝功能都正常，脊柱有明显弯曲变形，但针对水肿医院没查具体病因。

白暮：可以试试补足三里阴陵泉和太溪。因为腿脚不便就会运动少，就会導致脾胃运化功能低，加一个阴陵泉增加运化功能

同学：小腿肚子抽筋。

白暮：试试阳陵泉-20+10

同学：右背差不多中间的位置时不时有隐隐的不适感，没在肩胛骨上，在骨头往下点。

白暮：可以用后溪

同学：昆仑穴温补肾阳，引火归元，对于温补肾阳觉得应该用补，那么引火归元是用补还是泻？

白暮：引火归元也是补，去热的效果用泻

同学A：男性，54岁。吃了十几年降压药，爱脱袜子，脚不冷，平时胃胀气多。

白暮：脚心热是肾燥热，可以先从膀胱经把热泻掉，肾火小了胃火就会好些

同学B：脚摸着不热，但自我感觉热，是怎么回事？

白暮：说明是气的问题，把热气调好了就没事了，如果摸着也热说明血也热了

同学A：儿子六岁，最长的时候11天没大便。血热的感觉。嘴唇不算红，不拉屎，光放屁了。我之前分析是脾胃功能不好，肺气虚，今天看来，也许和津亏也有关系。手上一层一层掉皮，我就懵，热滞和血虚是一回事么。孩子从出生到现在，以前总生病。

同学B：大肠有热，手上大肠的线路掉皮。

白暮：排气说明有气还是下不来，就要考虑别的情况了。（舌相）太热了，热在表。（舌质）凹凸是气血不够充盈

同学C：老师能不能说说为什么大肠热，但肠道的津液却不亏，反而是手上脱皮，是大肠经热而不是肠腑热吗？

白暮：影响一个功能的因素有很多，需要同时具备才会有症状



**冬春综合篇**

導引按蹻之中同样在有痰时不能补脾

同学：2

同学：像天枢，手三里，合谷等等穴位吧。手指下面感觉皮下有很小的疙疙瘩瘩那种瘀堵似的。是不是我身体比较差啊？

白暮：用天井穴试试

岁孩子可以泻后溪吗？心烦脾气大

白暮：估计是在家憋的，孩子还是要多玩，多消耗体力的

同学：更年期综合症，低烧十几天了，除了導引水泉还要配什么穴位？

白暮：低烧的时候可以泻阳陵泉

同学：女儿舌苔黄腻，想泻补一下丘墟穴。

白暮：年轻人补胆容易上火，还是足三里保险一点

同学：请教一下以下病症如何取穴和补泻，35岁，女，主要症状是耳鸣，以前是蝉鸣，现在蝉鸣又加类似轰轰的发动机声音。此外冬天脚底时常出冷汗，肩关节和膝关节怕冷，慢性咽炎。

白暮：可以先用一段时间外关-，内关+，太溪+

同学：家人刚生过孩子！尿不出来！脸有些肿！右外眼角充血！用补太渊穴可以吗？

白暮：可以的

同学：牙龈出血的毛病，每天早晨起床都吐一口暗红的，白天还好，但是我在吃抗凝药，可以做導引吗？

白暮：你的情况应该是抗凝药的副作用

同学：我吃药可以做導引吗？我基本做保健穴

白暮：可以的，只是药物的力量太大了，没有办法对抗

同学：春天从午后血压开始升高，降压药也没停也不减，应该怎么導引？

白暮：可以尝试一下泻丘墟，补商丘

同学：肝阳上亢的血压高

白暮：泻阳陵泉补脾

白暮：这个季节的高血压大多是肝的问题（春天）

同学：血压高250，阳陵泉和太冲行不？泻之后用补吗

白暮：还是补脾，大都或是阴陵泉都可以

白暮：高血压的原因比较固定，低血压的原因比较多，可以补补腕骨、内关和血海

同学：血压低，血小板高应该用什么穴位调 ？血液问题困惑我多年，西医思路就是慢性白血病，化疗!坚决抵制了很多年，但是没有找到给我信心的调整思路

白暮：您的问题有可能是脾强肝弱的情况，但是在网上也不好确定，您可以试试补三天阳陵泉和太溪，若是有什么不舒服就停下来，群里反馈

同学：晚上手脚心出汗，手脚冷，手心是心包，心又主汗液，心肾不交，

白暮：可以先从补阴收敛的思路尝试一下，大陵和太溪

同学：请问前额头、太阳穴、眼睛上方胀痛，下嘴唇右侧起个大泡，应该怎么处理呀？这几天三天两头地头痛，尤其是晚上加剧，头痛欲裂，要炸了，痛苦不堪，求救老师和各位师长了。

白暮：你的情况是需要泻阳经的，泻阳陵泉和解溪吧

同学：老师，今后我应该怎么做呢？我感觉我整体阳气不足，身体又容易遭寒湿入侵，还比较容易肝气不舒，两胁随时会胀满痛。

白暮：您是需要调整体质的问题，没有办法在网上完成的，还是建议您先听听课多补补阳经的穴位，配合补阴，慢慢了解自己的身体是什么情况

同学：明白了，按规范+辩证

同学：多发性脑部胶质瘤如何導引？

白暮：这需要一套完整的思路，确定是否是痰湿，如何化痰，化痰之后这些湿气去哪里？怎么排？为何痰湿会凝聚在头上？如何防止复发？没有办法在网上解决，丰隆是有帮助的，但是帮助了什么？这些都是问题

同学：老师为啥昨天作了以下实验：章门-30，阳陵泉-30,足三里+30后双脚及屁股发热，然后最后来个内关+30，双脚体温恢复了正常，屁股两侧持续热，我就上床卧倒，入睡时间和平时一样，半夜1点多一点就醒了，醒了以后想起来自己还作了个紧张血腥的梦……是不是我这几个穴位里有个不适合我呢？

白暮：你还是调阳经太多，补阴不够，脾经的穴位虽然可能反应不明显，但是作用很关键，要多用

同学：我感觉根本问题不是心脏，还是应该引火归元，血液流通才能濡养。

白暮：下焦还有火哦，不太能引的

同学：老师，儿子五六岁得抽动症，看过无数中医不得痊愈，现在读研一，脸部头部还是有抽动症状，特别是情绪起伏较大时，脾胃虚弱，瘦高，易上热，老师说过“抖动都是风症，要养血熄风”，具体应用哪几个穴位补泻？

白暮：这么多年的抽动症还是面诊比较保险哦，可以让他先多用用脾经和任脉的穴位

同学：任脉只补不泻，督脉辩证补泻？

白暮：是这个意思

同学：前天酒后倒地碰着后脑，引起耳朵出血，医院检查说是骨折，但是三天啦，人一动还出血从耳朵流出！

白暮：让他少动，补太渊和阴陵泉

同学：我右侧身体阻塞严重些 比如做足三里的时候 左侧身体導引的时候身体反应就明显 右侧身体基本就没啥反应，所以我就不知道是应该用左手把導引效果增强还是应该用右侧手顺带通一通右手臂，我是右利手，之前一直用右手的 昨天突然想到这个问题。

白暮：这个问题至少代表两边不平衡，要先搞清楚哪边虚哪边实，这个不能靠推理，只能靠脉象了

同学：有位朋友的父亲摔了一跤，轻微骨裂，医生考虑到疫情，让在家观察几天，但是有点发烧，37.8度，这种情况，能泻合谷退烧吗？

白暮：最好是从患处附近泻

同学：老人家把腰闪了，该怎么办？

白暮：帮他补痛侧的大都穴

同学：整个臀部很凉应该怎样处理？

白暮：您可以去听听风市穴

同学 ：我腰部大概八髎穴的上髎疼了好多年，从生完孩子就觉得不像以前了，酸疼，阴天没有太阳的时候都会难受跟身体其他部位有异样的感觉，请老师指教

白暮：可以补补委中或昆仑

同学：急性腰扭伤

白暮：补养老穴

白暮：半身不遂的根源在于元气不足，这时补足三里就需要补弱侧的足三里，加强弱侧，平衡强侧，同时补充元气

同学：紧张是跟哪个脏腑有关呢？昨天查半天，肝主怒，心主喜，肺主忧，就是没讲到紧张，他那种紧张不是焦虑，平时看个电视新闻就紧张了，比如这次肺炎，就莫名其妙紧张了

白暮：还是肝的问题，阳气不振

同学：腰和肚子经常性的发凉、发冷，尝试了关元、太溪等穴位，效果都不太明显，我的初步判断可能是阳虚，想问下可否用命门穴补足下火力，或者您可否有更合适的穴位推荐

白暮：可以试试补腰阳关和天枢

同学：早上起床时，一坐起来就头晕，躺下又不晕了，不能往右边翻身，一翻身就晕，曾经 得过两次美尼尔氏综合症。

白暮：诸风掉眩皆属于肝，补风市，等到腿上凉气排完，可以配合补血海

同学：请问是否有针对8岁孩子注意力缺陷问题的治疗方法

白暮：孩子的注意力是否有缺陷是一个很难判断的问题，更多还是要关注孩子的情绪变化，很多孩子会用拖延、发愣等状态来消化愤怒和委屈，从身体上来说可以补脾经和肾经的穴位

同学：5年前因更年期加上母亲生病導致情志受了刺激，得了失眠，有时难以入睡，尤其是节气那天。属于血虚，心肾不交的入眠。在35岁时因为工作太忙太累導致镜检血尿。后来只要左肾像要掉下来的感觉，就知道又血尿了，都懒得去医院检查了，即使去检查，也是回家休息，西医没有办法治的。已经20年了。这几天我又犯病，導致尿頻，请教一下，对于我这种疾病，可以做導引按蹻吗？应该如何去做。

白暮：太渊和大陵加上肾经的太溪或阴谷，晚上睡觉前用任脉的穴位。

同学：身体湿特别厉害，主要是足三里以下小腿肿胀，头重、胀

白暮：先泻后补足三里，小腿涨可以用太冲

同学：红斑狼疮是哪里出了问题呢？

白暮：五行全乱，自己攻击自己

同学：所以也是无法治愈的？

白暮：是有可能的，但是会很辛苦

同学：一般是会用什么思路呢？

白暮：没有一般，每个人的思路都不同，越复杂的病越没有套路，而且容错率越低

同学：腿外翻是不是阴经的病？

白暮：是的，这一般都是阴虚的问题，内翻是阳虚

同学：听到噫嘻穴这课，承山穴和飞扬穴都讲了治疗作用，噫嘻穴只讲了找准此穴按住，发音时穴位有震动，没有讲噫嘻穴在導引按蹻的功效。能补充讲讲吗？

白暮：那个穴位的作用范围很小，是针对后背受寒造成的咳喘、胸闷

同学：我右背肩胛骨下一点靠督脉点位置有不适感，有时有点紧，昨天你推荐我泻后溪，昨天晚上我泻后溪半小时，今天上午又泻半小时。今天我还补了中脘和足三里各半小时。下午感觉人没啥精神，腿有点软，昨天前天脚有点肿用了穴位好了。不过我平时也经常觉得精力不好，心率70多，血压低压60多。麻烦请教下老师，右背不适问题明天怎么配穴呢？舌头两侧齿痕很重。

白暮：（舌相）现在能确定的是齿痕和中间的凹陷，都是气虚的问题。这种情况可以用后溪+，内关+，配合加强脾胃

同学：皮炎复发，后颈瘙痒，左手背突然有小粒水泡。

白暮：用后溪和二间。

同学：春天胆上火，夏天心上火的本质上是不是还阴虚啊，要补肾？

白暮：是阴虚，但是不局限于肾阴

同学：朋友腿上这个不痛不痒（内出血），冬天长了到现在也没消

白暮：补补脾吧

同学A：夜里一两点头皮发痒，耳朵眼里痒，能痒醒。

同学B：胆经有热，泻胆经或三焦经试试

白暮：泻液门穴吧

同学A：新生儿怎么去黄疸？

白暮：晒太阳就行

同学B：小baby黄疸值比较高，医院建议她去上级医院检查.

白暮：白天让孩子裸体晒太阳，主意不要隔着玻璃，隔了玻璃就没有用了。至少晒20分钟，上午10点～10:30最佳。孩子睡觉的时候用阳陵泉-30+30，如果有时间可以配合阴陵泉

白暮：当时那个医案是补的腕骨

腕骨大家感受一下就好了，毕竟和心脏相关，还是慎重点

同学A：头经常长这些东西，还冒脓血。血压高

同学B：通常说的疖子

白暮：我同意肝上有火，但感觉脾胃只是次要因素

白暮：没人考虑肾上的问题吗

同学B：男的一般都是肾阳虚吧

白大夫：喝酒熬夜不节制，就阴虚燥热了呀，水火之脏呀，而且你们仔细看他耳朵很红

白暮：泻膀胱经呀，出血的一般是实火，补太溪就过于温柔了，一脑袋火泡已经归经归在膀胱经了为什么不直接泻？因为中药里面没有直接泻膀胱经的方法，换一个针灸大夫都不会这么纠结的，直接委中放血就能好了，这就是不同中医方法造成的思维桎梏

放血需要医生操作，你就让他泻京骨吧。放血要看颜色啥样，紫黑、紫红还可再放第二次，如果见到鲜红正常血色，就不要再放了，估计他的情况放个三五次都是黑的

白暮：要看整体，不要被表象迷惑，整体看属于中焦郁滞的脉（两关大），先疏泄中焦，等中焦通开了脉象就全变了，到时候再聊要不要补气也不迟

同学：请问每天都补太溪可以嘛？我主要为了练功纳气、

白暮：那不如每天补关元呢

同学：眼睛上不舒服，上火了，液门穴是泻对吗？还有眼皮肿起来了为什么要用补呢？

白暮：小孩的病例是泻液门，平时晨起浮肿没有火，是补液门，这是两种情况

同学：老师我还是没有懂，眼睛肿是肾水上来了，为什么不用泻，还用补呢

白暮：增加运化，水就不会停留了

同学：男、57岁、4天前流涕咽部不适吃连花清瘟好转，今天出现声音嘶哑干咳。

白暮：试试孔最

同学：老师为啥不是鼻塞導孔最，感觉孔最比较局限于鼻咽喉

白暮：是的，主孔窍

白暮：这是一个古医案，大家理解的不要这么刻板嘛……祛风化痰的方法有很多，我在节目里也说了侠溪穴只是当作药引子来用的，大家想想祛风除湿化痰的穴位还有什么？

白暮：对呀，列缺、丰隆、丘墟，太冲都可以祛风除湿化痰，就可以代替玉壶丸的功效

同学A：中渚穴好像也可以。调合上下，又调合土木。

白暮：中渚也可以的

同学B：列缺、丰隆、丘墟、太冲，祛风除湿化痰的共性以外，各自的特性分别是什么？就近原则和巡经原则吗？

白暮：各自的特性需要你在实践中理解了，这个点是讲不透的，只能悟透了。等你对疾病有了一个全面的认知时自然就知道该用什么了。如果要先解中焦的风痰就需要多用肝脾的穴位，缓解上焦的症状就需要多用心肺的穴位

同学C：请教老师，如果两边的太冲，右边脉动更强，是否选右边，泻至没那么强为止？

白暮：左右的太冲也算是一种平衡，但是这个平衡在我看来太小，太脆弱，大多数时候意义不大，不过你能观察到还是很细心的

同学：汇报一下，在您的指導下，经过二个月的導引，我的高血压与心率过快的问题，得到了治愈，现在血压与心率比基本上都正常了。在此表示感谢！我还有一个问题请教：身体现在没有什么感觉，只是舌胎脾与肾的位置，舌胎很白也厚，多次導引足三里，阴陵泉，解溪，商丘，内庭，然谷，大都，太白，太溪都无效，自己没招了，请老师指点为感！

白暮：这个时候就需要一个穴位用的时间长一点，还是补足三里吧，半个小时就不够了，这是去病根的阶段了

同学：我这段时间眼睛发红，发痒眼角有很多血丝，并且眼睛有拉丝状的分泌物。同时头顶经常长包，早上也有口苦，口干的感觉，晚上睡眠也不好。我是干燥综合征患者，每年从冬至开始眼睛就特别不舒服，发红发痒，有分泌物。自己感觉应该是阴虚火旺，但是舌苔又是白的，还有雷诺氏综合症，手脚怕冷。泻过两次太冲，丘墟，好像没感觉到什么。能否帮我分析一下，是哪个脏腑出了问题，该怎么调节呢？

白暮：您的问题综合性比较强，需要脉诊配合了，您可以先尝试着补足三里，和中脘穴

同学A：静脉曲张按哪个穴位能缓解？

白暮：可以补补脾经

同学B:我前段时间为了治疗静脉曲张導引脾经，结果例假结束10天又来了。導引脾经会出现脚踝，脚底发凉现象。例假结束后不知道还可以继续導引脾经吗，或者有穴位推荐一下。谢谢

白暮： 刚开始调脾的时候会有人生理期紊乱的，这比较正常，之后基本上就不会了，可以继续用的，还可以配合肺经的穴位

同学A：尿酸高，也是血毒吧，曲泽穴行吗

白暮：不完全算是血毒，所以效果有限

同学B：血尿酸高的问题，您说补脾补肾，补商丘和补太溪行不？

白暮：每天试两个，每个穴位的感受是不同的

同学：立春后阴虚盗汗脚凉是补太溪还是昆仑？

白暮：太溪会好些

同学：躺着两只脚放一起就出汗 分开不出 这是什么意思？

白暮：这个我也没遇到过，联想到了某种水利工程的机关。您给他泻两次曲泉试试

同学：有嬴瘦虚损的女士，五十多岁，上背部有湿疹，时轻时重，脾胃虚弱，胃寒，少气懒言。是不是可以膏肓穴？可以用补法吗？

白暮：值得尝试一下

同学：我觉得湿疹部在膀胱经，所以想用膀胱经的穴位，这个思路对吗？

白暮：一定是对的，但不一定是最对的。不能老夸你们，怕你们骄傲

同学：深圳一同学，睡觉开窗右侧胯骨受凉，酸疼，按起来还囊鼓。走路都一瘸一拐的了。

白暮：风市了解一下

同学：我家小朋友12岁，总抠手是怎么回事？

白暮：这个更多要从心理上去疏導了

同学A：小孩面黄肌瘦不长个，以前爱流鼻血，我都是给他按合谷穴，是不是散气太过了，请问老师怎么调理？头也大，是不是肾气不足啊

白暮：不是，可以邀请大家再分析一下

同学B：面黄肌瘦，吃的多，胃强脾弱，主要调脾胃，提高脾胃运化能力，流鼻血如果鼻黏膜没有问题，应该是干燥，滋阴补肾

白暮：专业，美中不足就是补肾阴离鼻子有些远，用脾脏升清就可以直接解决鼻子干燥的问题了，前题是肺上没有燥热，用足三里和阴陵泉就可以

同学：傅先生，我有两个顽疾，一个是身上多处皮炎，有的说是湿诊，平时忙顾不上抹药，也不痒，多年不退。还有就是多处脂肪瘤，最大一个直径有四厘米，其他是小的，我想试着用老师的方法治疗一下！

白暮：感觉还是血脉不通畅的问题为主，思路主要是行气行血，多以心肺作为治疗核心，您可以在这个思路上去探索一下，遇到问题了咱们再交流

同学A：请问身上有多个皮下脂肪瘤，用天井可以吗？

同学B：脂肪瘤可以听听丰隆，以化痰为主。

白暮：天井和丰隆都很好哦

天井可以泻几天补几天，平时配合多运动出汗

同学：老师请问血压低，头晕耳鸣怎么调

白暮：补补中脘吧

同学A：高压，低压都高，也有后头痛的情况，如用昆仑是补还是泻呢？

白暮：高血压的情况不适合引火归元

同学B：高血压一般都是气火在身体上部，补昆仑引火下行，为何不适合高血压患者呢？

白暮：没有足够的阴气收敛住这些火呀

同学：@白大夫 您好！我妈76岁，高血压很多年了，中风了也有好几次，目前恢复正常，血压平时也是正常的，但是常年吃药维持。目前因为封闭，我妈常吃的高血压药没有及时补充，有几天了，昨天开始收缩压一下子到了180，昨晚到今天一直觉得右边脖子发紧，两腮通红，睡眠也不好，我很担心，不知道可以導引什么穴位得到缓解？

白暮：您可以听听课，里面有不少降压的穴位比如泻太冲补太溪

白暮：高血压的问题上中下焦都能引发，甚至可能是综合性质的，难者不会，会者不难

**** **2020入夏**

**入夏上焦**

同学A：请教下为什么血压低也有眼干和流泪等现象呢？是肝阳亢吗？

白暮：一般是肝郁，升发不畅，气血升不到眼睛，可以用任脉

同学A：现在人工作压力大，肝郁脾虚的很多，您刚才说治眼干和流泪，用任脉。是补中脘还是关元呢？泻阳陵泉，补太白可以吗？为何选任脉？

同学B：应该是任脉上的穴位都有帮助吧，我用过水分，对眼干效果很好

白暮：@同学A你属于上升的力量不足，理论上应该补肝气的，但是补了肝气容易上火，所以用任脉的上升力量。你的穴位泻了阳陵泉又减少了上升的力量所以是不合适的，太白可以的。導引按蹻和艾灸的原理不同

同学A：葛根有上升力量，我可以吃吧？

白暮：葛根更注重发散，不太合适哦

同学：用任脉哪个穴呢？

白暮：理论上任脉的穴位都适合你，先试试中脘和关元吧，一天尝试一个，感受一下两个穴位的区别

同学：右眼老觉的累。

白暮：补补右侧的中渚试试

同学：脸被蚊子叮。

白暮：泻合谷就可以

同学：蚊子的地方象饼一样大。

白暮：找附近的阳经泻就好了

同学：头前面疼。

白暮：可以试试泻足临泣

同学：遗传性头痛，每次位置不定，不能受累，这种怎么導引呢？

白暮：位置不定一般都是风痛，可以先试试中渚穴（泻）

同学：前天晚上洗完头没干，给空调吹了，昨天下午就开始头不舒服了，太阳穴那一片疼，自己泻了风池，后面就清爽了，刚才又有点不舒服，正在泻风池，求教一下，还应该做哪里？

白暮：泻外关试试

同学：因今年冬天特冷，今早右侧有点偏头痛，泻了三焦中渚穴，马上有所改善，请教老师，我一吹风就眼睛流泪。是否可泻胆经足临泣穴？

白暮：足临泣很好哦，可以先泻后补试试

同学：咱们的導引按蹻能治白发吗？两个鬓角长的白发太显老。

白暮：多补补肾还是可以的，不过家里遗传的少白头另当别论哦

同学：头皮屑多，头油多是不是都是上焦湿气引起的？

白暮：补补风府试试，如果好用的话……就说明受寒了

同学：前晚做了补尺泽，昨天白天补牙，出医院就发生低血糖，头晕、人晃、手脚感觉就不自在了，我日常带娃，也经常生大气，不知道会不会是气大了的原因。

白暮：听您的情况应该是血虚的情况多些，补牙的时候一紧张血就更加不够用了，应该多用泻胆补脾的思路

同学：寰椎韧带松驰，導致头痛和颈椎痛，现有什么穴位可止下疼痛。

白暮：补一下风池试试

同学：这两天感觉颈肩不舒服，连着脖子的后脑勺还时常会有痛感，今天中午(-外关+内关），-外关时没什么感觉，但+右边内关时右眼角眼泪一直止不住的在打转，没有感冒，但嗓子哑哑的，已经一周。

白暮：可以试试泻后溪，阳气不足可以补（后溪），不用再补啥，最多补补列缺

同学：请问老师颈椎不舒服、右侧脖子肌肉僵硬，类似像落枕的症状，是不是可以用后溪和天宗穴

白暮：可以的，后溪要泻，天宗可以补

同学：脖子两侧皮肤起了很多小疙瘩，摸上去一粒粒的，不疼不痒，不知是什么原因？可以用導引按蹻去除吗？

白暮：这也是肝郁，痰湿的问题多用些肺经的穴位吧

同学：老师，有点疑惑，肝郁，为什么用肺经呢？请老师解惑

白暮：想想五行关系

同学：中午洗了个澡，吃了一碗热汤面，就开车出门，天气热，就把车空调开了，结果就鼻子堵住了。还开始流清鼻涕，導引哪几个穴位可以快速排寒

白暮：泻合谷补太渊，今日寒，今日毕

同学：请教老师和各位，我儿子下午在学校上完体育课出汗后回到教室继续上课吹空调，回来后跟我说有点头晕，摸他额头比我热，现在任何生病症状都必须请假停课，拿到医生诊断康复证明才能继续上学。请问用哪个穴位？

白暮：试试外关

同学：泻了曲池头昏好多了但有些目眩，口渴，鼻子呼气有些热，还是泛力。体温37.3，平常血压是高的，刚才上胸部有几次撕裂一样疼痛但比较轻，时间也短，这些感觉还是有点象带状疱疹后遗症。

白暮：先泻胆看看反应吧

同学：请问四岁男孩太阳穴附近长包，好几个月了，近两天不知是不是挠了的缘故变大了，是不是可以理解为胆经上的湿热？泻丘墟可以吗？孩子平时汗特别多，每天入睡枕头都湿透，每年夏天都会长一身痱子

白暮：一般小孩的问题都是有火，泻胆就行

同学：鼻子上的泡该怎么处理？2天了。

白暮：一般过几天自己会下去的，可以从大肠经泻湿热

同学：女儿9岁半，从未流过鼻血，最近两周流了两次鼻血了，昨晚10点左右流了不少，手掌褪皮厉害，疼。

白暮：泻大肠就行

同学：我爸爸今年90高龄了，去年开始就一直会流清鼻涕，不知不觉就流出来了。我想请教一下，是否应该導引尺泽穴？太渊穴？足三里？

白暮：可以补手三里试试配合一个肺经的穴位，肺经穴位您思考的比较多，这是好事，可以每天换一个，换不同角度补

同学：过敏性鼻炎。这二天冬季特冷，半夜起夜后要打喷嚏及一边鼻塞。原巳在泻合谷补太渊一星期了。请问老师是否还有别的穴位改善？

白暮：可以试试补手三里和足三里

同学：最近感觉总是口渴，喝水比较多还渴，有什么好的办法？

白暮：若是嘴唇干就泻胃火，嘴唇不干就泻心火

白暮：口干和唇干都是脾胃热，试试泻解溪补阴陵泉

同学：每天起床总是口干舌燥。平时四肢皮肤也很干燥

白暮：您可以试试泻阳陵泉，补阴陵泉

同学：最近几天我嘴唇烂了，上火了，请问老师该怎么呢？

白暮：泻解溪，补太白试试

同学：感冒后期的咳嗽，用经渠可以？

白暮：可以试试太渊配太溪

同学：扁桃体发炎或咽炎用什么穴位好？经常犯，有时低热37多点，经常用抗生素点滴，本次扁桃体肿大三天，温度37.4。

白暮： 这是胃火大了，胃口如何？大便如何

同学：今天听说还想吃火锅，大便干，高三学生。

白暮：建议泻足三里吧

同学：昨晚1点过被咽喉肿痛痛醒了，泻了1小时三间穴，然后不痛了，继续睡觉。今早起不痛但是痒，一痒就咳嗽，咳得疼有痰。我又泻了曲池穴。

白暮：可以补孔最试试

同学：俺老公最近一个多月老是嗓子不舒服，沙哑疼，平时就让他用泻三间穴和补太渊，还是效果不明显，今天去医院检查，说是嗓子附近长了块小息肉，建议切除。平时缺水，说话有点多引起的，开始沙哑到现在不到2个月。

白暮：可以试试孔最穴，而且有寒的人平时也会不爱喝水，您可以找找他哪里寒

佳怡：咳嗽有痰，寒湿入侵心肺头部，舌苔厚

白暮：补太渊和足三里吧。主要还是有肝火，不然这点寒气不至于咳得很厉害

同学：难怪深夜咳的厉害。躺在床上起来后，眩晕(=\_=)也是因为肝的原因嘛。那我可以泻泻肝火。

白暮：是的，配合泻两天太冲应该就会好些了，两天之后要是还有点咳可以把太冲改为太溪

同学：请问老师，寒湿重導致的便秘怎么治

白暮：也可以补足三里

同学：我咳嗽一个星期了，中间有咳黄痰，咳的不是很厉害，但是今天降温了，痰不多了，变成清咳了，我之前只用了太渊穴，想问先生现在还可以用什么穴位？

白暮：您这是有痰湿了，咳嗽吐痰是一种排病反应，您是希望把痰湿排出来？还是压下去？

同学：先生当然是排出来了，那可以用哪个穴位?谢谢啦

白暮：排出来就补阴陵泉和手三里。会咳嗽的更厉害的哦

同学：小气道功能障碍，有支气管炎，还有点喘气，医生怀疑是不典型哮喘，做的支气管应激反应测试，但测试显示是阴性，因为咳嗽太久了，迟迟不好，吃药就会好些，但就是不断尾，没痰，起因是受寒吹风引起的咳嗽，我体质比较复杂，气虚阳虚都有。

白暮：试试太渊配太溪

同学：熬夜后引起的舌根溃疡，连着耳朵痛，痛得不能说话，不能吃饭。舌两边腻黄，本来脾胃也特不好。该怎么取穴？右边舌根溃疡处起码有5毫米。

白暮：内关+，丘墟-，太溪+

同学A：最近艾灸，上火了，1、现在脖子前面痛；2、左侧咯吱窝痛，咯吱窝曾做过副乳切除术。有点小痰，左眼每早有眼屎。

白暮：应该是胃经和胆经有热，大家可以往这个方向考虑

同学B：解溪穴，侠溪穴

白暮：非常好，胃经可以配合泻气舍穴，泻这三个穴位都是朝上的

同学：耳朵会冒痘，是三焦有热吗？

白暮：是的，外关穴就对症

同学：因为坐飞机久了，突然急性中耳炎，胆经穴位可以吗？

白暮：可以的，可以泻足临泣

同学A：偶尔的手脚趾发麻怎么处理呢，手指上起了汗疱疹，能導引按蹻吗？

白暮：听起来也是血虚的问题，可以在解决局部疱疹的同时兼顾补血

同学B：外关配大陵，太渊配血海？

白暮：这组配穴很好，外关可以和二间轮换使用

同学：我的右手大拇指(从指尖至指根)秋，冬季裂数道口子，疼痛难忍，春、夏季起水泡和爆皮，奇痒难忍(用各种药物、疗法能暂缓一下，过后依然如旧)。

白暮：太渊就很好，这种干裂一般是燥邪可以配个太白也不错哦

同学：认识一菜市场卖菜阿姨，53岁，十个手指关节肿痛，两个拇指肿的最严重，中指和小指关节疼的最历害，晚上睡觉有时会被痛醒来，并且手指弯曲不能张开。该導引什么穴位呢？是长年累月卖菜受风湿寒引起的。

白暮：可以补阳溪配太渊，不过过程会有点长，因为两只手的经络都不通……

同学：连续两天补了尺泽，晚上排尿增多，现早上发现嘴巴溃疡，舌头根部有个小结，喉咙有痰，我该怎么处理的？

白暮：可以补昆仑和太溪，感觉除了小便的问题之外其他的症状和尺泽关系不大

同学：那尺泽还补吗

白暮：可以先停停了

同学：一星期补大陵泻足三里后，上身热双脚凉依旧。请教再换何穴位有助使上身出汗好转。

白暮：可以试试补足三里和太溪的组合

同学：我的中指有几块皮肤一不补血海穴就干裂。

白暮：估计泻后溪快些

同学：大拇指甲沟炎可以用哪个穴位？

白暮：可以试试泻阳溪

同学：左手大拇指使不起力，一按压就痛，是不是肺经堵塞了？应如何配穴？谢谢！

白暮：可以试试补鱼际

同学：（立夏）这二天心率比较高，血压正常，吃降心率的药，導引后溪与曲池，内关，没多大效率，没招了，求教老师，请指教。

白暮：一般这个季节的问题都是因为阴虚引起的，多补阴脉慢慢就好了

同学：79岁的老人，男性。一直有肺纤维化，因为喘的厉害住院了好几天。目前喘的厉害，心跳150，血压低的量不出来。身上浮肿，胃口差，小便少，大便几天没有。医院除了做检查，就只是挂水，好像没啥好办法。病人蛮痛苦的。请问老师这种情况还能治吗？用導引按蹻可以缓解吗？

白暮：在网上准确辩证不太容易了，您可以多补补肺经的穴位，会对病人有帮助的，课程里面讲的穴位都可以

同学：大约66岁的人发现心脏瓣膜有息肉可以導引按蹻心包经和肾经吗？如果他要做的体检辐射性非常强，体检当天晚上可以用筑宾穴排毒吗？

白暮：间使就很好，筑宾也可以用的

同学： 傅老师，急！急！急！刚接弟弟电话，说母亲住院，心脏供血不足，心脏有肿，睡眠时间很短，明天才开始全面检查，医师说可能要搭支架，母亲73岁向来身体好！就这两天心脏不舒服难以入睡。我想是不是可以用后溪，尺泽，内关導引，尺泽能消心脏的肿吗？

白暮：是水肿吗？平时心脏弱吗？是心梗还是心衰？阴阳虚实都分不清楚的时候宁可什么都不做，也要比做错了强，越危险的时候越要冷静

同学：我母亲初步诊断是心衰，不大严重，心脏有些肥大，前两天睡眠不好可能是有心悸心慌，昨天下午入院，晚上睡眠还可以，今早好一些！血压基本正常，没有水肿！

白暮：可以补心腧和间使



**入夏中焦**

白暮：打嗝多可以补足三里

同学：我自己嗳气的打膈是补足三里治好的，治好了两例打嗝，用的至阳穴，不知道为啥？

白暮：这一般都是横膈肌受寒产生了痉挛，就会反复打嗝，至阳把寒气驱散了，自然也就没有痉挛了

同学：父亲做了胃的3分之2的手术，已有一个月，可以吃点东西，尚未出院，今天突然打嗝且声音很大，连续不断，无法入睡，请教老师導引哪个位置可以缓解？

白暮：补内关，泻补足三里吧

同学：胃部摸上去冰凉有点硬，是补足三里还是补中脘呢？

白暮：都可以，这两个穴位可以配合的用

同学：胃没觉得有什么不好不舒服，但是体检报告显示有幽门杆菌，百度了一下，可大可小，有的说没事，有的说不治容易得胃癌。但那些西药吃两天就受不了了，没吃了。

白暮：多补补胃气会好些，中脘不错

同学：胃腹好像有许多气很胀，曾用过尺泽+然谷+；阴陵+阳陵-；足三里泻补，情况时好时不好，不知该如何了

白暮：可以试试简化成经渠+，足三里+，阴陵泉+

同学：上班一吹空调肚子就拧痛上厕所，白班还好，特别是晚班。但是没办法，天气热别人要吹。最近痔疮都犯了。今天用了京骨穴好一些。腹泻试公孙效果不明显，请大家支招

白暮：说明胃寒哦，多补中脘和阴陵泉吧

同学：今天泻足三里30分钟，口里唾液特别多，正常吗？还是需要补。

白暮：挺正常的

同学：朋友家小孩，16岁，一喝水或汤就饱，早上起床开始一直犯困。

白暮：足三里和阴陵泉就很好，都是补

同学：老师好，向您汇报个好消息，我现在白天犯困的现象明显好转，我有甲状腺结节，乳腺增生，还有个问题很困扰，就是一来例假胃特别疼，平时就有萎缩性有胃炎，但不疼，只是不舒服，请老师指点下一步怎么办？十分感谢您

白暮：来例假的时候一般会有些胆火，胆和胃有什么关系吗

同学：木和土，相克，对吗老师

白暮：对呀，血虚肝郁，就会有胆热，胆热就克脾胃，这时候应该如何解决呢？

同学：泻一下胆经的阳陵泉可以吗，老师

白暮：可以的，这是治标，加强脾胃，不被胆克，同时加强了脾胃血足了也就不容易有胆火了，这是治本

同学：向老师汇报用丰隆穴后的情况，我用了有一周左右，舌根部的舌苔沒了，之前一直有稍厚黄的舌苔，不知道是不是泻丰隆的效果？然后有时会有气短的情况发生，不知是否和泻丰隆有关？请问老师丰隆穴可以一直用吗？还是休息一下？能配合其他穴用吗？」

白暮：舌苔一般都是痰湿，没有了就不用继续泻丰隆了，尝试一下别的穴位

同学：听老师讲丰隆穴时说血液里的痰就是高血脂，我一直胆固醇较高，所以想用丰隆穴来调理，沒想到舌根部的舌苔消了，也是一个意外的收获。我还想继续调血脂，所以请教老师，我该怎样做，是休息一段时间再用丰隆穴化痰呢？还是用丰隆穴的同时再配一个穴位？

白暮：您也可以尝试一些肝胆经的穴位，配合脾经的穴位，主要从这两个脏器调整对血脂的问题很好的

白暮：（降血脂）一般是先化痰，痰化开后又是湿气，这时再排湿

白暮：你们两个基本上把降血脂的思路说全了，增加肝胆的疏泄功能，配合脾胃的运化功能，正解，丰隆、阴陵泉、丘墟、行间、商丘都是可以用的穴位，可以自己分组搭配一下一天用两个穴位

同学：我儿子今年17周岁上高二，一直不爱吃饭，尤其是遇到考试的时候，胃口就特别差，如何调理？请指教，谢谢!

白暮：这种压力一般会有肝火，可以试试泻阳陵泉，泻补足三里

同学：这两天听从老师和大家的建议，导了经渠和血海，感觉中焦舒朗了很多，精力也好多了。我自己加了足三里，反倒有烧心的感觉，不知道怎么回事。

白暮：说明胃经还是有淤堵，需要先泻胃经通经络哦，比如泻内庭

同学：泻行间会拉肚子吗？我上午泻了半小时以后，到午饭后拉了两次了

白暮：每个人对于穴位的反应不同的，若是您湿热比较重，之前又有瘀堵，也是会有腹泻的反应的

同学：经常腹泻是用阳陵泉和公孙穴是泻还是补？

白暮：泻阳陵泉，补公孙

同学：老师在公众号里面说到，阴陵泉的導引按蹻糖尿病人不能操作，各位师姐师兄及老师，能说明原理吗？我本人是糖尿病人。糖尿病人主要是不能运化，而脾主运化，脾功能失职是引起糖尿病的原因，按推理应该增强脾的运化功能，才能治疗好糖尿病。不解，望各位解惑。谢谢。

白暮：您分析的没错，但是通过阴陵泉之后短时间血糖会升高，但是从长久来看还是对控制血糖有帮助的，有些人不接受血糖升高，于是就建议不用了

同学：腋下有点疼，乳腺有增生，如何取穴？泻肝胆经吗？

白暮：试试泻渊腋穴

白暮：乳房也会受侧面的胆经影响，所以您胀痛的问题可以说是肝气郁结的表现，可以泻渊腋试试

同学：报告傅老师，我上上周導引关元的时候，乳房胀痛，原因可能是肝气郁结，从上周一开始按照您的提议，泻渊腋穴，每次泻的时候，渊腋穴附近都很痛，坚持了一周，这两天这个穴位附近终于不痛了，只是还有点胀，昨晚我又补关元，乳房不胀了，补关元和气海的时候，整个腹部都很暖很热，就像艾灸时热量窜过去一样，很舒服，我需要继续泻胆舒肝吗？任脉的穴位我想继续补，太温暖了，以前都没有这种舒服的感觉，谢谢老师，期待老师的教導，另外，水泉我也一直在补，快坚持2个月了。

白暮：坚持就是胜利可以偶尔疏肝，其他时候可以试试肺经行气的效果

同学：最近有点肝气横逆，觉得很像里面说的奔豚，有一股气时不时的上顶到巨阙的位置，導致打嗝，胀气，这股气时有时无，都怀疑自己是神经官能症了。我最开始用了中脘，足三里，效果不太明显。这几天用了巨阙，比足三里那些效果好一点，但还是顶着，很顽固的气。麻烦您指導我一下，万分感谢。我基本上一周能泻4-5次胆经呢。

白暮：可以泻太冲补太溪， 胆经就先别泻了

同学：泻过二三次阳陵泉，每次半小时，泻完人觉得没精神，只想睡觉。非常明显的困乏，不知道是什么原因，也没再用这穴位了。

白暮：当初为何要泻阳陵泉？

同学：因为听十一章和里面那个病例很像，腿外侧痒（应该是和前段时间艾灸有关），以前不做艾灸夏天只要露腿就会腿痒，胆子小，从小就胆小，但前段时间特别夸张，半夜醒来旁边有人还是怕。

白暮：这种情况是要补阳陵泉的哦

同学：半个月前忽然蹲下起来右侧阳陵泉处抽搐，疼，起来缓了一会，会好些。不影响走路。今天蹲下忽然又在原处抽，疼的倒在地上，缓了会才起来。现在腿隐约疼。脚腕部位不舒服。阳陵泉处按压疼。这情况要怎么处理？做阳陵泉的时候，补和泻手都特别麻。

白暮：继续泻阳陵泉吧，等锐痛消失了就可以先泻后补了

同学：泻的手和胳膊都很麻，感觉风传到胳膊上了，腿不疼了，肩膀疼。怎么办？

白暮：试试泻外关呢

同学：胆结石手术后5天了，还没有排气，该導引什么穴位呢？

白暮：补太渊吧

同学：胆气虚口苦，补少阳胆经哪个穴位好？

白暮：如果你确定是气虚没有火，是可以直接补阳陵泉的，如果不确定就可以先泻后补，每天补泻各20分钟

白暮：血海穴可以补肝血，或是大都配太溪的组合

白暮：补胆发现眼睛分泌物增加了的话，可以从三焦经的外关泻一下

白暮：肝胆有热试外关+内关

白暮：带状疱疹用泻胆经补脾经的思路哦

同学：乳腺有问题，医生建议手术，由于现在疫情情况，她不想手术，请问老师可以導引吗？

同学A：老师那就让她泻渊腋补太渊各30？

白暮：靠谱

同学：受凉后腹痛，冒虚汗，先是便秘，而后腹泻，胆结石手术后经常有这种情况该怎么办？

白暮：可以用胆经的穴位先泻后补，多泻少补，阳陵泉就不错

同学：最近靠结节那边的腋下，渊腋穴附近的一条筋总感觉堵得慌，就像有气过不来，卡住的感觉，一条筋不顺畅，今天泻，补了渊腋穴，还需要加点啥穴位

白暮： 泻侠溪试试

同学： 请问肩颈肌肉紧张和腹股沟疝气用什么穴位治疗？

白暮： 都是肝的问题，肝郁气滞，可以用列缺+太冲-，没有看见人，建议还是优先医院和当地医生的意见

**入夏下焦**

同学：请问卵巢囊肿和输卵管堵塞可以用什么穴位？

白暮：您的这个问题有点大，不太适合在线上判断了，不过一般都是以温阳行气的思路为主

同学：家里女性老人87岁，从上周六晚上开始，每天晚上小便后突然出现腰以下下肢无力情况，白天还好，行动没问题。平时头面部特别会出汗，胃口挺好，睡眠一贯不深。年轻时候出过车祸髋关节做过手术，没有明显后遗症。给她用了太渊和太溪、中极穴组合（注：咨询过老师）已经第六天，从第四天开始晚上下肢无力的情况消失了，但是出现了小腿抽筋情况，要不要换穴位？

白暮：有过髋关节手术的人一般胆经都不太通，原来的穴位可以继续用也可以配合补胆经的穴位，风市和阳陵泉都不错

同学：坐骨神经病。

白暮：可以试试风市

同学：泻了风市，疼的位置下移了，而且，感觉疼分散了

白暮：下移、扩散都是正常的，如果中间有受寒还会上移。多泻几天，遇到瓶颈时转成补法

同学：脚后跟痛用什么穴位？

白暮：水泉和申脉，指向膝盖

同学：补昆仑治便秘是什么原理？

白暮：这属于个例，一般是下焦有寒導致的便秘

同学：我用这招，百试百灵。我确实寒气大。在空调房间讲话，讲多了，会觉得呼吸道都凉。小腿以下怕冷

白暮：那其实不局限于昆仑，足三里、手三里等，都可以补

同学：孩子的脚扭伤了，上了草药，然后就过敏起水泡。怎么办?骑电瓶车的时候车子倒下来压在脚上了。（注：位置在脚踝）

白暮：泻太冲，补内庭吧

同学：闺女马上高考，可能是久坐、压力大導致：①脸上和后颈湿疹较严重；②闭经一个月了。

白暮：可以适当的泻几次太冲

同学：感谢老师，感谢各位同学，马上高考的孩子湿疹、水肿、闭经，在老师和大家的关心指導下，泻了2次太冲、长疹子的地方滚了3次鸡蛋，就都好了，的确很神奇呢！

**月信**

同学：每次来例假前一天，肯定整夜失眠，可以怎样应用導引按蹻？

白暮：一般是肝郁，泻肝胆补脾吧

同学：经期腹痛有血块，时间提前，人比较寒用什么穴位好啊？

白暮：需要先驱寒，然后补肾，具体的穴位要看寒气在哪条经络了

同学：我女儿有点心情郁闷。月经3个月没来了。给她導了两次太冲，血海，昆仑。我想问问明天再给她導哪些穴位？

白暮：补太渊和关元吧

同学：我连续導引关元穴，内关和太溪一个多月吧，半年多没来的例假来了，可是两天了还是一点点，请问再用哪个穴位会正常了？

白暮：一点点可能是淤血，再用一段时间观察一下吧

同学A：例假提前很多天的话是不是考虑肝太过旺了，泻阳陵补肾补脾来调理？思路对吗？总提前十天左右

同学B：我前几个月总提前四五天，上个月天天补水泉，偶尔泻风市，这个月正常到来。

白暮：@同学A你分析的这个思路很对，不过也有可能是@同学B说的肾虚的情况，封藏不好

同学：正常情况下合谷穴经期不能用，但崩漏的情况，经期几天可以用呢？

白暮：比平常习惯多于两天若是血量不减就可以用了

同学：我月经来的晚，十七岁开始的，一直都是十天，这两年过了35岁后时间更长了大约近两周才干净。要说正常情况是不是七天就该干净，我第七天就开始用（合谷）行不行？体检没问题。就经期前两天量多，后面就量很少，但不干净。

白暮：您的情况应该是以补肾补关元为主

同学：老师您好，我现在纠结一个问题，半年没来例假，现在来了吧还不走，请赐穴位治疗，谢谢

白暮：用关元了吗？

同学：老师关元每天都用

白暮：补太溪和关元吧

金鹏：我每天都补半小时，还有内关，现在有三个多月了吧，是不是也要加长时间，还吃着中药，现在把药停了

白暮：哦，那可以再补补腰阳关，若是三天还没收就可以补脾了

同学：男士，右侧曲骨穴位的右侧，大概是十点半左右无名肿痛，不能碰触，请教您，導引那些穴位？谢谢

白暮：有可能是疝气了，可以用关元，太冲和太溪

同学：傅先生您好，向您汇报一下中午时分導引治疗疝气问题：第一个穴位是关元穴，導引关元穴不到十分钟，肿胀消失，痛感减缓。关元，太溪，太冲導引完毕后，说是只有少少痛，明后天继续。谢谢傅先生！

 傅先生您好，再次向您汇报治疗疝气问题，那天按照您给出的穴位只導引了一次，次日已不痛了，再次感谢先生！

同学：尿路感染除了導引曲骨外，还有哪些穴位可以用？太渊？水泉可以吗？

白暮：泻京骨哦

同学：我妈70岁，小便排尿没劲 ，就像是憋尿久了一点点排似的，没有劲，尿里有泡沫。

白暮：可以多补肺的，您可以再听一遍太渊穴的案例

同学：我一个姊妹一直大便干结，有时嗝气或者放个屁会更舒服些。

白暮：您可以听听腕骨穴的课程（注：补腕骨）

同学：女儿便秘一周解一次，有什么办法治吗，急呀

白暮：别急，先分清到底是那种便秘，说说具体情况

同学：每周平时都没解大便的感觉，一周才一次，持续三到四周，以前也是两天左右一次。

白暮：平时放屁吗？臭吗？胃口如何？口臭吗？小腹凉吗？多大年纪？男女？

同学：上周六、日我用黄金艾条各早上定灸一个半小时天枢也没见明显效果。14岁女孩，偶尔口臭，嘴唇上汗毛颜色有点深，平时放屁的。去年八月去了次美国有了便秘，后来用了开塞露才解决，拉的便便很臭。

白暮：先别艾灸了，泻足三里吧

同学：足三里，足阳明胃经，手指方向朝头部吗？泻一小时看效果吗

白暮：方向没错～今天先泻四十分钟吧，可以配合补太渊20分钟

同学：这段时间身体一直不太好，左边耳朵堵了都差不多一个星期了，每到下午肾经当令的时候身体最不舒服，打嗝，乏力，胸闷，有时吃一口饭都要吸几口气才舒服，今天打嗝也很厉害，不知道是不是因为站桩和练平甩功的排病反应，胃口一般，上后脑勺觉得有点重，有点乏力，好几个晚上都是晚上两三点就醒了。

白暮：可以泻足临泣，泻京骨，补太溪

同学：广州昨夜雷雨大风后背心处发冷。

白暮：可以补补肾

同学：肩胛骨中间冷应该怎么调理？

白暮：可以补养老穴

同学：整理东西转身扯到右侧腰背，用委中穴可否？补还是泻？

白暮：可以泻委中，也可以补养老

同学：这两天早晨起来有腰酸背痛，泻后溪感觉好点，但想着后溪泻多了不好，还是从背上找经络，今天泻委中穴，感觉凉意。似乎自己腰背容易伤，是不是气血不通的缘故？

白暮：后背凉可以试试补养老穴

同学：腰椎间盘突出導引-委中-昆仑+太溪可以不

白暮：骨科的问题導引按蹻不是很擅长，若是因为有火引起的突出这个组合可以缓解疼痛

同学：今天帮着先導引泻委中，膝关节下双腿冰凉

白暮：那下次可以试试补委中了，若还是凉就说明是虚寒引起的突出

同学：腹股沟湿热。

白暮：可以试试泻肝经的曲泉穴

同学：肛裂疼痛除了泻京骨外还要什么配穴？补太溪可否？还是其它什么穴位？

白暮：可以的，或是补三阴交也行

同学：膝盖蹲下起来会咔咔或咕噜直响。晚上睡觉右大腿膝盖以上胃经循行部位经常发麻，严重时是麻木，短暂无知觉，轻微时是微微发麻，是什么原因呢？

白暮：膝盖响是缺津液，很有可能和胃经不通有关，可以泻补配合通一下胃经，麻的地方或是膝盖附近的穴位都可以。

同学：两个小腿的消渴穴用膝盖按摩均很涨痛，是不是因为身体里有血管瘤啊，中医认为的包块是不是这个问题。

白暮：多补补脾经吧，慢慢就好了

同学：请教一下脚底弓部涌泉偏下的位置起水泡会脱皮很难痊愈是可以考虑用胆经脾经肾经不？

白暮：一般补补肾经就好了

白暮：脚底归肾管

同学：请问左脚背公孙穴周围皮肤摸起木，用手摸不明显用右脚接触才明显，而且觉得和周围肌肉比起来有点往下踏弹性差是怎么回事？可以導引公孙，太白穴吗？

白暮：可以的，要配合补胃经的穴位，解溪或冲阳都不错

同学：脚气只有一个脚趾有（中脚指），且该脚趾后面有个疔疮老是鲜红，不收口有半年多了，这次查血嗜酸性粒细胞指标很高，说是有病毒。

白暮：艾灸可能简单一点

同学：为什么补太溪后很疲乏

白暮：有可能是因为湿气重

同学：最近南半球入冬，我这上热下寒症状非常明显，从早上开始几乎一整天下半身都是冰的，直到晚上烧火炉才感觉好转。脸上还长那种荷尔蒙痘痘。双脚冰的非常难受，连右边大腿外侧胆经的经络位置已经隐隐作痛。一直有看中医说我骨火重。昨晚我看了群里的讨论，老师建议某同学那些妇科问题，泻胆经补脾经，我立刻去回听这两条经络的穴位课程，泻了胆经的阳陵穴感觉肚子响个不停，然后右大腿侧的经络不疼了。感觉肚子特别舒服，最近胃口不好有消化不良的感觉。

白暮：可以补风市、足三里和太溪

**睡眠**

同学：每天5点多就醒？

白暮：早醒一般是因为胆热，可以泻阳陵泉，补太溪

同学：每天在肺经点上必定醒，而且非要过了肺经点才能再睡着。请教先生这个该用什么穴位好？CT显示我双肺有肺大泡和纤维化。

白暮：这是肺气弱了不能克木，泻肝胆，补脾补肺吧

白暮：是入睡难还是睡眠质量不好？如果是前者说明是因为别的脏器影响心脏導致的（泻后溪）

同学：我以前难入睡，泻后溪，补大陵，入睡问题解决了。现夜里醒来，很难入睡，可以怎样选择穴位？谢谢！（我的工作压力比较大）

白暮：一般压力大都会有肝胆火，可以泻阳陵泉，补太溪

白暮：睡眠质量差可以试试大陵配太溪

同学：想快速缓解疲劳，可導引什么穴？连续加班加点干活十多天，结果白天晚上睡了3天还是整天想睡觉，尤其是白天脾、心、小肠、膀胱、肾经时间，晚上照样一觉到天亮。感觉胃气不降，胃经时间会反胃。其间补过足三里，阴陵泉，内关。小腿肚子酸胀痛。

白暮：您可以试试大陵配太溪，会让睡眠更好，效率更高

同学：先生出手，前天晚上導引后酣睡一夜后咋天已好大半，晨起小腿肚子酸胀痛大大减轻，白天只在13:00和17:00分别導着大陵小睡半小时，再经昨天的上下午两次導引今天已满血复活！非常感谢！！！小花送给先生！我太感动了，记得三年前也是因为劳累導致的疲劳感一直持续了快2年，是上了路老师线下课后历时一个多月疏通十二经络才有重生的感觉。这次居然一天见效，2天满血复活。

同学：我同学说做太渊让她睡觉再不三四点醒了，我昨天试了有点效果，今天早上三点半醒了，上完厕所，点上太渊就睡了，直到六点闹钟把我从梦中惊醒。

白暮：可能是胆热了，泻胆经效果也很好的。（试试泻阳陵泉补太溪)

同学：我儿子每天晚上9点到6点，这期间任何一个时间点都可能被痒醒，主要是上半身，屁股和下半身也有但是好一些。肩胛骨附近一大块到肩膀，然后就是肝胆经。经常被他抓得血淋淋的，有时候没有包包，手腕部分痒会有包包，红的、白的都出现过。每年夏秋都要犯，冬天好一些。

白暮：外关-，内关+；京骨-，三阴交+，这两组穴位一天用一组，轮流使用

同学：一到晚上右脸右眼睛从眉骨、太阳穴、整个右侧头皮疼得撞墙，吓得我赶紧给她泻对侧的足三里，没想到泻了30分钟感觉缓解了。但我也不敢给她泻多了。请教您,要怎样给她配个穴位呢？

白暮：多泻就行

同学：晚上醒来觉得口干是什么原因，尿有点黄，有点口苦，会有点昡晕，面色看起来很好看，但是头发白的很早。

白暮：阴虚哦，调胆补脾应该就可以了，偶尔泻太冲

同学：昨晚失眠没睡好，今天舌苔都是黄的厚一层，像偶尔熬夜是不是要泻肝胆来减少身体的伤害。

白暮：可以泻胆，但是更关键的还是要补觉哦

同学：食指和中指晨僵，怀疑是风湿作祟，泻过一次二间以后食指不僵了，中指却没反应，看来隔得有点远，揉了一阵中指，结果浮出了湿疹。。。果然是湿气啊，中指怎么泻呢？二间，都隔得远

白暮：能发出湿疹真是太好了，说明风湿里面的湿已经能往出排了，湿出来了，风也不会远了，可以试试阳溪和间使



**入夏综合篇**

同学：请问中暑了，是不是可以泻合谷、列缺？

白暮：可以的，列缺更好（注：补）

暑邪，是热邪和湿邪的结合产物

白暮：上眼属胃，下眼属脾

白暮：上嘴唇归胃经管

同学A：老师和同学们早上好！电焊光闪了眼，请帮忙支个招

同学：最好用的是人乳。

人乳是血化出来的

有个亲戚被紫外线灼伤了，真的有效

白暮：因为奶都是凉的，可以消除眼睛里的火气，同时还有补血和同气相求的原因

同学：朋友紫外线过敏，痒，我让导了-曲池+太渊各一小时，效果不大，还能导哪位呢？

白暮：试试泻外关，补内关吧

同学A：被小蜜蜂爱了一下。肿起来这个样子（注阳溪附近），现在導引合谷，热胀。请问这样可以吗？还有其他的穴位需要配合導引吗？谢谢！

白暮：换阳溪吧，一直用就好，喝点绿豆汤，煮出豆沙，熬成紫色最好。这种毒就是热毒，泻掉就好了

同学A：導引阳溪手臂上内测又红又痒，是不是在排毒排热？

白暮：是的，绿豆汤要赶快喝呀

同学B：绿豆没在家

同学A：在锅里，现在就喝。

同学C：有人说被蜜蜂蛰了抹蜂蜜

同学D：被蜂伤的部位不同，是否使用的穴位不同呢？

白暮：不同的穴位，不变的绿豆汤

同学E：被蜂蛰后，用小苏打水泡一下，有消肿止痛的作用

同学：昨天连着泻了两天足三里，今天泻丰隆，可是手一放上去，喉咙处就感觉腥腥的，吐口痰带少许血，我还要接着泻吗？请指教

白暮：感觉和足三里关系不大，补脾补肺吧

同学：请问老师，肩颈部的肌肉僵硬僵紧算不算阳陵泉那节里说的筋缩呀？

白暮：僵硬也有可能是受寒冷，筋缩是血虚，和受寒不同的哦

**同学：指甲一条细长深色的竖纹，怀孕时也有过，生完孩子就好了，现在又出现。**

白暮：**肝的因素多，健脾养肝血，补肾对于养肝血的效率没有补脾高，所以补脾（血海穴+钙片），补钙就好，什么方法无所谓**

**同学：中医不是不认可钙片的嘛**

**白暮：容易胆结石，吃芝麻酱，奶制品，都行**

**同学：她为什么要补钙？**

**白暮：孕期也出现过**

**同学：现在有液体钙可以补一补**

**白暮：这也是为何我会破例说吃钙片，因为现在钙片都是综合性质的**

同学：荨麻疹怎么治呀 脸上荨麻疹后遗症还有红疹 刚刚胳膊上又起荨麻疹块了

白暮：可以试试泻液门补曲泽

白暮：浮白解酒是针灸里面的用法，理论上讲是要用泻法，致于解酒的功效还需要自己去尝试了，我们都是建议少喝

同学：常说“是药三分毒”，对长期吃药的人，是不是也可以用筑宾穴帮着解解药物的副作用？

白暮：不同的药物会入不同的经络，但是大部分都可以尝试一下筑宾穴

同学：老人有脑梗、脑萎缩、肋骨骨折、头痛麻木，这种复杂的问题 请问老师有什么治疗上的建议么？

白暮：这种复杂的问题一般不在群里讨论的，对其他同学的学习帮助不大，可以用肺经、三焦经行气活血

同学：内关刚用上，打点滴得手背就不疼的叫唤了。左手臂打着点滴，一直疼的叫唤，教她补另一只手的内关，告诉她补了可能就不疼是否愿意尝试……分分钟对方用欣喜的眼神看着我，说不疼了，去掉后，又开始疼的厉害……再开始導引，又不疼了。诸痛痒疮皆属于心，真好用，感恩老师。

白暮：另外还有心主血脉

同学：老师您好：向您汇报一个好消息啊！我右手姆指的水泡干瘪了(泻二间，补手三里，补太渊)（注：加补手三里）

同学：我哥的十个手指，已经有好几年了，都比较痛，以前手都握不起来，我让他做了，阳溪、腕骨、外关、内关、太渊这几个穴位，现在手能握住了，就是所有手指都感觉疼，天气不好更痛，夏天也是痛，只是比冬天稍好一天，我已经没有招了，请老师给予指点为感！我哥年龄是70岁的人了，想让他少受点罪。

白暮：可以配合中脘穴

同学：中年男，手掌脚掌经常冰凉，冬天更甚。皮肤干燥，秋冬小腿大腿皮肤有白屑。气短，懒言少语。肩颈肌肉僵硬，经常有痹痛感。这是阴虚还是阳虚？是不是有血虚？补脾经肝经穴位可以吗？

白暮：阴阳都有些虚，但是阳虚多些，可以试试阴陵泉+，足三里+，中脘+的组合、并且检查胸椎有没有问题

同学：四肢冰凉，手脚心热，需要怎么调？

白暮：试试泻胆补脾吧

同学：长期手脚心热，嗓子有痰甚至不敢说话，有时胃还会泛酸看了很多中医也不好，不知道该怎么做穴位引導？

白暮：可以泻阳陵泉和丰隆

同学：導引血海就会腹泻，这是什么情况？

白暮：这是肝胆热了

同学：可是泻阳陵泉 大腿上方都是冷风 舌苔不黄

白暮：寒是不是也会引起腹泻呢

同学：導引血海 把脾经的寒赶到肚子，通过腹泻散寒了，可以这么理解吗？

白暮：虽然少了几个环节，但是姑且这样理解吧

同学：您能给具体讲讲吗，没弄明白，因为平时没有腹泻，加血海是为了补肝血，没想到会腹泻，因为平时不吃冷的，也有保暖。

白暮：要看寒气原本在哪里，若是在脾，应该脾经的穴位补了都拉肚子。最大的可能是在肝，肝血足了自然扶正祛邪，加之肝脏本身主疏泄，于是排寒的同时顺便还要克一下脾（特别欠），于是就腹泻了

同学：太白、阴陵泉都没有腹泻，应该是肝，腹泻后肤色变白一些，谢谢老师解惑！

同学：我昨晚睡觉前有头胀头痛，睡觉时吹着吹着空调。1点左右突然发现全身发冷，不断出冷汗，没有发烧。一开始以为是中暑(昨天晒了大太阳)，吃了一支霍香正气水之后好多了，睡醒后头没那么胀痛，眼睛还有点胀。昨晚舌苔记忆中偏白，附上今天的舌苔。请大家帮忙分析下，到底是受寒，还是中暑了？

白暮：主要是湿气重呀，可以继续藿香正气，配合泻丰隆

同学：之前课里老师不是说丰隆不是化痰不祛湿吗，我见您和龙哥(二季的群)也会说起丰隆祛湿。

白暮：痰是湿寒互结，你有湿由有寒，预防一下

同学：后脑发胀，一般是膀胱经受寒了，寒主收引，毛孔开合有问题，

白暮：如果是肺和脾的问题应该全身的毛孔开合都有问题。还是膀胱经和督脉的淤滞问题多些，也有可能伴随颈椎的问题，但是病程如此长一般不至于。束骨可能更好些，配合就近取穴可以用风池，风池上下皆可

同学：痛风发作，大脚趾头关节一直红肿，用什么穴位见效快啊？像痛风这种病症，有没有根本办法可以解决？

白暮：没有什么特别快的方法，可以好的，不过需要一两年吧，整体思路是补脾肾，温肾阳

同学：我就是压差很大的那种，高压120，低压60，血管弹性差，咱们導引按蹻怎么操作会改善？

白暮：可以试试太溪配关元

**出汗**

同学A：連著三天都幾乎24小時不停出汗，晚上衹能睡約2小時，昨晚更是熱得一夜未睡。就是半夜站陽台上(約24℃)都感覺不到涼意，這個有方法嗎？謝謝

同学B：泻合谷，补复溜。试试。

白暮：这组穴位配的很好哦

同学：动一动就汗流，一天都要换几套衣服。老师我是怎么了？

白暮：阴虚哦，夏天阳气旺盛，阴虚的人就容易出现这种情况，补大陵和太溪吧

同学：我今天发现我先生出汗，只有半边头脸有汗，另半边头脸没有汗，不知道是什么情况呢？

白暮：半侧的经络有郁滞，或是因为虚宣发不足

同学：我听课里说合谷可以治无汗，我左边脸不出汗几年了，是不是也可以用？

白暮：可以试试哦

同学：整个手掌出汗，不包括手背，手掌比别处皮肤热一点，也不是很热，不凉，出汗，我有过脑溢血，是后脑。

白暮：这一般是心火大了，可以试试泻后溪配大陵哦

同学：朋友更年期汗超多，用了水泉和内关，关元说没啥效果(也不知穴位是否按对)，请问老师是否再加太渊还是别的?

白暮：更年期的问题还是比较复杂的，还是让她再坚持一段时间吧

同学：经常一动就满头大汗，喝一点水也是，头发，枕骨这些，经常流到眼睛睁不开，我的脚手是温热的，手臂就凉凉的。

白暮：可以泻京骨试试

同学：我很爱出汗，而且一出汗就是满头大汗，还一下止不住。请问導引按蹻可以调理嘛？我不是盗汗。是热天稍动一下就出汗。

白暮：可以试试泻外关补内关

同学：头部特别容易出汗是什么原因啊，尤其运动时头发都湿的嘀嗒嘀嗒的。

白暮：湿气比较重哦，慢慢就会好了，可以配合泻一下丘墟

同学：我这两年脚出很多汗、痒，脚趾头除了上面，其他几面一挤就出水。需要怎么做？

白暮：可以试试补足三里和水泉

同学：哺乳期盗汗有什么穴位推荐，是不是应该补肾经上的穴位？不知道补太溪行不行？

白暮：有可能是因为虚，也有可能是补大了……辨证一下。若是虚证的话这种情况可以补合谷，若是实证麻烦就大了。（补大了）餐标减半应该就不出汗了

白暮：真心很高兴，一个出汗能被你们聊出这么多问题来，咱们先不说皮毛与开合，汗归哪个脏器管？

同学A：心

白暮：非常好，那大家为何没讨论心脏的问题呢？之前病人说过有一段时间每晚十点出汗，十点是什么经络呢

同学B：三焦

白暮：三焦与哪个经络互为表里？

同学C：心包经

白暮：那为何要心肾相交？

同学：阴阳相交

水火相济

白暮：如果单纯的心气不敛，没有肺和脾得问题，人会不会出汗？如果是心脏的问题導致出汗，只治心脏，不治脾和肺能不能治好出汗？

同学E：不能

白暮：班长为咱们提供了两个错误答案

同学A：心气虚，脾气一定虚，脾虚肺也虚哦

白暮：未必，脾胃是后天之本，没有心气补充脾胃也能坚持很久。毕竟咱们谁也没见到人，我只是提出一种心肾不交的可能性

同学B：1、如果单纯的心气不敛，没有肺和脾的问题，也会出汗；2、只治心也能治心脏问题導致的出汗

我又回去仔细看了那位同学今天补充的情况，果然才看到十点出汗。但冬至后就不怎么出汗了，是因为阳气开始生发？而且近两年开始不定时出汗，是因为没有及时治疗，影响到其他的虚症吗？

白暮：我的猜测是冬至之后肾气更足一些，收敛的力量更强了，所以出汗的情况改变了，还是按照心肾不交的思路进行的，但是这一切只能是猜测了

白暮：其实出汗的问题聊到这里也就差不多了，一方面是没见到患者脉象无法确诊，另外大家对于五行生克的体悟也不同，这里有两个问题大家有兴趣可以去研究一下。1、火生土具体是如何表现的？以及所有的五行之间相生相克的表现形式是否相同？2、咱们一直在藏象学的范畴讨论，会不会是五运六气层面的问题，如果是，又是如何关联的？

同学B：说句题外话，我听第二遍直播的时候，听到一句“莫非你的中医是书法老师教的”，不禁很服气。因为我的一些中医启蒙，果然是我的书法老师教的，哈哈

白暮：@同学你也看到了，咱们也讨论了这么久你的问题，迫于微信问诊的局限性也只能讨论出几种可能性，希望你能遇到一个能帮你解决病痛的好大夫

同学B：其实能说清楚太阴湿土、阳明燥金，就等于说清楚了火生土与土生金的关系。治病的时候五运六气都是要考虑的。中医与“时”、“机”都分不开。

如果是上午十点，而且面黄，的确和脾有些关系的。有时候心脾也是一起治的。所以四诊十问是很重要的，仅凭一两句，仓促下结论的确不宜。又学习了。我的习惯性思维，看到十点都是晚上……

同学F：试试阴郄+复溜，仅供参考

白暮：这个思路值得尝试

**湿疹**

同学A：眼皮的湿疹，上下眼皮都有，舌苔白腻，前有红点。

白暮：可以泻中渚，补尺泽

同学B：肘窝的湿疹用什么穴位？怎么补泻？

白暮：可以泻曲池，补曲泽，也可以放点血

都不会很快消的哦，需要几天的

同学A：我亲戚有湿疹，在左侧额头上，我看在胃经，建议他泻补足三里，泻阳陵泉，到今天是第四天，还没知道效果咋样。

同学B：我觉得可以用泻足三里20分钟，补足三里20分钟，健脾和胃，祛湿引水。

白暮：思路非常对，可以把穴位时间再延长到30分钟

同学：手部湿疹用二间穴是补还是泻？

白暮：泻

同学：手肘、膝盖湿疹。

白暮：可以试试泻曲池，补足三里和血海

同学：我老公有湿疹，大腿根部。都蔓延到臀部后面来了，持续一年了。昨天给他艾灸了阳陵泉，大腿外侧发热，脚底发麻。我判断他是寒湿，吹空调都冒汗，以前爱喝冰可乐，喝绿茶，还痛风。導引上我是不是可以考虑是胆经上的寒湿呢？

白暮：可以试试，但是听起来应该是寒热交杂，单纯的补会上火的

同学：那先艾灸？先泻肝胆，再补脾（腻白苔），肾经是不是也得补补啊？

白暮：也可以艾灸，但是要变成扫灸胆经，补脾的思路是很对的，肾经可以先往后放

同学：两腿的胆经上都有湿疹。

白暮：可以补丘墟，配合补商丘

同学A：多年湿疹和过敏体质，今年反复发作，主要是手掌和腳掌，痒起來要人命，想请老师赐几对穴來治治這難缠的湿邪。听老師讲课有說到二间穴和足三里，但不知怎麼系統的用起來。

白暮：可以在二间和足三里之余加上泻胆经的穴位

同学B：为何泻胆经呢？这个不理解，只知道胆主静谧主决断消化，辅助肝的功能

白暮：肝主爪

同学：谢谢老师！是不是这种情况三焦，肝胆，脾胃，肺大肠都可以考虑了

白暮：说的没错，但是要分阶段和先后顺序，分清楚了才能好，不然就哪个都抓不住

同学：起荨麻疹了，脸和眼睛肿了，两个手臂内侧一直到颈肩都有疹子，身上和腿内侧也有少量的疹子，这该用啥穴位呀？以前从没起过疹子，月经期刚过。不管它越来越多呢。

白暮：试试泻曲池，补曲泽

同学：四肢肘膝以下都有湿疹。

白暮： 先用内庭和大都吧，慢慢往膝盖用

同学：年前有个朋友脚上起皮癣，用阳陵泉 足三里和曲泽導引就好了。如果皮癣在头部，主要集中在三焦经和胆经在头上鬓角的位置，是不是就近取穴会比较好？

白暮：可以试试手三里、外关，曲泽

同学：手三里 补，外关泻？您给的这个配穴有意思

白暮：就是你刚才脚上皮癣的上焦版本呀

同学：老师好！我是一个中医爱好者(小白而已)，同时也是个比较特殊的患者(自我认为)。身体始终在走下坡路。特别是去年年底，父亲因意处故去，又打击了自己，让自己某些方面越发严重。表面看其实感觉挺正常的，但心里始终对生活没有向往，感觉天下虽大却无我容身之地，并且感觉好像生活什么也没有意义、方向，也没有志向，时常会悲从中来(这是情态方面的)。身体上以前手脚出汗很严重，身上皮肤也干，睡眠不好(不解乏)，近几年因为重体力劳动跟不怎么好的家庭关系，手脚不怎么出汗了，但干活手干(只能戴手套，要不手发滑)，并且多少年的头皮屑一直很严重，睡眠、大小便也都不怎么正常，经常口干。啰嗦这么多，请老师及各位朋友多多见谅！并恳请老师给辩证指導，需要的话我也可以登门拜访求治！！！

白暮：听起来血虚的问题比较大，多补脾胃，多养血，可以先用阴陵泉，足三里，中脘，都是补

同学：这也是现在流行说法抑郁症 对吗？轻生念头经常有，但自己知道不对，还特别像那首闽南歌唱的，一时失志。。。。，我这不是一时，几乎全时了

白暮：我理解抑郁症就是身体进入节能模式了，只要想办法充满电就又能正常运作了

同学A：问个急情况，心神散的情况，恐惧，害怕，西医抑郁症？目前不确定。这位同学今天凌晨爆发了，都担心熬不过这个冬天。之前是眩晕，然后最近晚上会被惊醒，很恐惧，担心睡着了就醒不过来了，所以失眠严重，昨晚达到极致，早上5点多给我发消息。心跳快，觉得憋。直说自己要熬不过这个冬天了。现在过来陪着她。有一个中医给她开了药，刚吃了两天，昨晚上症状严重了。感觉压了很多情绪。一晚上没睡，现在让她睡会。咨询一下大家。从小对死亡就有恐惧，前几年去寺里跟着师父读过经，但是，她自己并没有入门。后来考研身体消耗气血太厉害，这一年也是经常熬夜到1、2点。

白暮：抑郁的人一般这个时候要补阳了，补阴不太合适了

同学B：要是补阳上火呢，补阳要是上火心率会更快

同学C：看怎么补吧

白暮：是的

同学A：她自述血液涌向上焦，然后心跳加快

同学B：肝阳上亢啊

白暮：应该还好，恐则气下

同学B：老师准备怎么补阳

白暮：只能聊到补阳，具体方法需要见到病人了

白暮：抑郁症是情致上的收敛，收敛为阴，导致了阴阳不平衡，導引按蹻对于抑郁症的优势在于陪伴。就算是什么都不说，一个小时的陪伴也是很好的



**冬春夏概念篇**

白暮：当年有人问父亲導引按蹻的核心是什么？答案就是四个字：出入升降

真正的導引按蹻是一场即时战争，随时根据战场变化调整

我认为通过導引按蹻学医是入门最快的，導引按蹻未必是最强的治疗方法，但我认为是最容易帮人理解身体运行规律的方法，等入门之后再接触任何方法我都是不反对的

刚开始是根据症状分析对应的脏器功能，之后把问题整合起来，整合之后越接近真实情况就越准确，给的治疗方案也越靠谱

導引按蹻一般不会平补平泻哦，歪一点就补泻了，不好控制

有时只是身体的调节过程，不必每个细节都去干预

不必过于纠结这些反应，若是同一种反应反复出现才需要留心观察一下

導引按蹻当你选定穴位时就已经选定了身体气血的运行路线了，专心与不专心都是按照同样的路线运行，只要知道观察反应和何时换穴位就可以了

導引按蹻的时候不能吃饭喝水，唱歌和剧烈运动，一切影响气血运行的事情不要做

刚接触導引按蹻建议还是先在自身的穴位上学习，等掌握熟练了再帮别人

白暮：若是穴位组合就需要连续做，先阴还是先阳需要看您的目的是什么。

同学：以主治目的为先，是这个意思不。

白暮：看主要矛盾没错，具体在操作中也有很多变通，这就是第二季的主要内容。

同学：老师我糊涂了，咱们按蹻導引的目的，是通经络还是排去风、寒、热、痰、湿、毒等等？

白暮：通经络只是第一步，欲善其工，必先利其器。有了经络这个工具才能“决死生，处百病，调阴阳”

同学：十二时辰 十二经当令知道，十二经起始点 也知道，就是这辆车怎么运行 连续跑起来 就糊涂了 连不起来。老师您说过 三十分钟，平躺伸展，补一个穴位，也是一个小周天运行的时间，如果没记错的话，是指任督二脉气运行一周吗？

白暮：问题就是不只一辆车，请参考城市交通体系

同学：導引按蹻在導引穴位时有没有先上后下之分呢？

白暮：当然有，但是要取决于治疗思路

同学：请问老师，听了您妙趣横生的几堂穴位密码的课，带着好奇心尝试了几个穴位 真的很神奇，家人互相帮忙按的时候 按的人会感觉到烧灼感，针刺感，还有过电般的麻感和痛感，两条手臂有时候会都麻，中指在做完之后很长时间都还有痛感。但是被按的人往往没有这么强烈的感觉。请问这种情况是否因为病气邪气之类的东西传给了導引按蹻者？是否会对他们造成伤害？如果遇到这样的情况，应该注意些什么呢？请老师为学生解答疑惑谢谢您！

白暮：这种情况并不是病气，而是施术者的经络不通畅，慢慢就好了，不用担心的

同学：多小孩子可以導引？

白暮：只要孩子到了可以摸的年纪就能導引，好像出生了就能摸

同学：请问老师，導引可会感染病气？要如何避免或后期做排除？

白暮：只要自己身体健康并且适应了導引按蹻的方法就不会染病气的，所以建议先给自己操作

白暮：经络通畅了就会慢慢开始滋养身体，处理以前的旧患

同学：请问一般疗程安排是怎样的？是導引几天后需要休息一天？

白暮：取决于热的多寡，就好像有些药需要吃三副，有些需要吃五副，没有固定规律的，咱们用穴位就可以凭借反应做一些简单的判断，比如泻后溪一开始热，后来不热了就可以少泻了

同学：补和泻的时间一定要相等吗

白暮：当然不用，看你的辨证思路了

同学：昨晚听了课实操了，今早也实操了，但我没有什么反应。是不是要多练习？

白暮：有没有反应取决于您需不需要这个穴位，如果您没有昨天说的症状可以根据自己的症状尝试一些别的穴位，很多老学员都有这种感受，遇到了一个自己需要的穴位反应是很强烈的，那种反应很难被忽视掉

同学：同学在讨论的“冬不按蹻”。不知道我的理解对不？––冬不按蹻，我的理解是冬天不要按背部的穴位，以利阳气的收藏，为来年春天阳气的升发储存能量。四肢穴位按蹻问题不大。个人见解！有待老师指正！

白暮：導引按蹻的五行属性什么？是的，属土，那冬天的五行属性是什么

同学：水，土克水？

白暮：对的！古人怕冬天造成土克水的情况所以说冬不按蹻，但是大家知道土克水是什么情况吗？说到这里看来就太深了，大家只需要知道冬天怕运化太过，只要不泻阴脉就可以了，这也是为何我要强调阴脉不泻

理论上来讲，冬天封藏，但是封藏怕运化对吗

因为是相反的

導引按蹻用穴位，穴位是可补可泻的

同学：包括阴经？只是冬天不泻，是吧？

白暮：是的，理论上来讲阴脉也可以泻，但是就违背了封藏的原则

所以我家的導引按蹻就增加了阴脉不泻的原则，虽然有点极端但是避免了很多危险

同学：何时用补？何时用泻？我的理解是想让它的功能增强用补，反之用泻。比如：我想祛痰用丰隆穴，用补法。不知道我的理解对吗？

白暮：理论是对的，但是丰隆这个穴位比较特殊，需要用泻化痰，足三里就可以用补祛湿。外邪郁滞经络时，补的能力未必能通淤，这时要先泻

同学A：我发现认识一个穴位最好的办法就是临床，解决一个身边的病例，印象特别深刻。

同学B：傅老师有个点说得很好：选穴如排兵布阵，如何用最小的代价，获得最好的效果。

白暮：導引按蹻的感受是平时感受不到的，不常有的感受，很多男同志不是很敏感，不知道应该如何感受，感受什么，都正常

同学C：老师 问您个问题，您在课上说，有導引的时候整个部位热的，也有其他经络穴位热的。我现在两条手臂的小肠经热的发烫，从下午5点到现在……这算正常吗？我今天没有導引过，昨天前几天都導引了液门穴，想着写字累了可以舒缓一下眼睛的。这个和今天的奇怪现象有联系吗？第一次導引液门穴的时候，右肩背部小肠经的循行线路就有隐隐的疼痛，我以为是背包太重别到了。今天上午那个地方变成又痒又痛，像是要发什么东西。然后下午小肠经们就开始热了，少海穴最热，热的发烫。但又痒又痛的部位在减轻。

白暮：好事情，神功大成的时候都这样！这只是经络自愈的功能被打开了，自行排邪气，排完了就好了。还是和你平时勤于练功有关，一般人会有类似的反应但不会这么强烈。如果有时间可以配合一个该经络的穴位，效果会格外的好

同学B：我怎么就从来没有过这种神功大成的状态

白暮：根骨不够清奇？

白暮：不用担心邪气的问题，除非两个人贴在一起，不然不会传递的。咱们看来是邪气，但是自然中到处都有，病气又没有意识，不会一直聚在一起找下家的

同学：分享一下这几天观察到的自己身体的现象。请先生和大家帮我确认一下。最近在面部出现一种痒中带热的感觉，形如发丝，长约二寸。主要出现在鼻翼和颧骨口角附近。时间为十几秒吧。感觉像超级微小的龙卷风。早上想到一句话，病去如抽丝。请教先生和同学们，我这是排风吗？

白暮：这是风，是经络自动运行的反应，最近導引把经络激活了，我们开玩笑的时候说这是给自己点漏了，开玩笑的，这是正常反应，持续不了多久的

同学：一直有个疑惑，肺经当令可以導引肺经穴位吗？

白暮： 什么时候都可以

经期禁用脾经、合谷，肝经不是禁用，而是最好不用，因为会让血量增加，但是有些人有淤血，偶尔是需要肝经通淤的。

孕早期不能用脾经、肺经和合谷穴

白暮：（孕期）除了之前说的合谷和脾经对你就没什么禁忌了，任脉可以量力而行，主要看肚子大小，大了就不拼了哈

白暮：有些有子宫肌瘤的人用了三阴交会增大，但不是所有的人都是这样，所以没有列为禁忌，不过还是建议若是有子宫肌瘤不要轻易尝试三阴交

同学：孕早期恶心，怕味道，还不吐。我记得穴位密码中有个穴位没有记住名字可以缓解呕吐的，这个穴位可以缓解恶心的症状吗？

白暮：一样的，补中渚试试吧

同学：经常扎针的会不会因为穴位疲劳而对導引按橋不敏感？

白暮：不会的

同学：边導引边吃中药。

白暮：如果治疗思路不同还是会有影响的哦

同学：做艾炙的那几天不合适做導引是吧？

白暮：如果有配合使用的思路就没事，没有思路就不要了

同学：一般我们说内关公孙胃心胸，请问内关配公孙与内关配大陵有什么区别？

白暮：内关有降气到中焦的效果，所以能止吐，大陵没有这个效果

同学：那用大陵仅调心

白暮：对，更专注

同学：请问反关脉的话用太渊经渠这些穴位就反着用吗？

白暮：这种情况需要重新测量经络，还是避开这几个穴位不用的好

同学：引導的时候总是肚子咕噜咕噜叫是啥意思？

白暮：行气呀，而且说明肠道里面有瘀堵

说明以前气滞，在慢慢化开呢

同学：每次晚上睡觉前补足三里的时候，会发现肚子里咕噜咕噜的响

白暮：等肠胃通畅了就不响了

白暮：導引出虚恭是郁的气

排气就是身体行气的表现

同学：用合谷排气多，这些年郁太多气了。

白暮：可以多用些肺经的穴位和脾经的穴位

同学：我第一天泻合谷右脚小拇指上出现了一个小水泡，昨天是第四天泻，右脚脚背上又出现了指头肚大小的一块红色，比较痒，这是咋回事？

白暮：这是排湿的反应，没事的

白暮：就好像艾灸前先按摩一下就不容易上火一样，先泻足三里就是泻虚火，揉腹起到了类似的效果，但是如果没揉够，没化开，补足三里就会因为没有下降的通路而導致虚火反弹上行，就会烧的更厉害

同学：请问为何我泻足三里的时候，同侧髀关穴一直发热，泻了两个小时还是，手累就停了。

白暮：这时候补一下试试

同学A：導引脾经穴位，会有尿频口干的现象出现，过二三小时尿频消失，口干症状持续，但程度下降是何原因？是肺还是肾弱吗？

同学B：土克水

白暮：很对哦，建议补肾为主，恢复脾肾间的平衡

同学：有時候嘗試新穴位，泻的有點過了的時候會流鼻水，這是哪裏出問題了呀？氣虛嗎？

白暮：有可能是气虚，也有可能是排寒湿

同学：补关元腹腔有气往胸膛顶

白暮：您可以用列缺配合补足三里，等这些淤堵的邪气下去了再补任脉

同学：给孩子導引了中脘，用的左手，结果自己左眼眉骨至眼眶向下循行至耳后出现类似青筋似的一线，后成脓包了，是凑巧么还是青春期前孩子導中脘自食的恶果，别人看我这个说是龙毒疮，導引时自感左侧腿外侧有电流感冲击。

白暮：小孩子一般没有那么重的邪气，只是把您自己的邪气发出来了，给自己泻阳陵泉吧

同学：哺乳期可以導引按蹻吧？

白暮：可以的，但是尽量别碰胆经，恭喜有宝宝了

同学：如果自己身体正气不是太足，给孩子做導引，会怎样？我试了试，特别累。但是孩子有火，我挺着急。

白暮：只是会累一点别的都还好，慢慢就习惯了

同学：導引的时候觉得痒。

白暮：这种痒是毛孔开阖的感受，开阖不畅的时候容易感觉痒

同学：有时做導引按跷时会摸着穴位点硬硬的好像结节似的，这是什么情况呢？

白暮：有硬结的地方说明有寒气凝聚，随着用经络会逐渐散开的

白暮：可补可泻是针对经络体系，昆仑治高血压是调动全身气血下行，是针对气血运行的体系，体系不同，无法相提并论

同学：導引按蹻可以用全息理论来做吗？昨天试了一下，有个朋友痔疮发作，疼痛、便血，我让他導引大陵，今天他打电话说完全好了！当然这只是个案，心里没底。

白暮：全息理论也是通用的

同学：導引长痘

白暮：可能是以前哪里的火发出来了，再观察一下

同学：之前有一次我泻左手后溪的时候左脚拇指和食指一直冒凉气，一直不停，我又怕泻亏了，后来没敢再泻。

白暮：所以要补呀

同学：补太渊穴30分钟，中间有几分钟云门穴附近很痒，补完之后太渊穴痒，这8种之外的反应是什么反应?

白暮：痒也是很常见的，只是湿气没有完全发出来

同学：我只要導引肺经穴位就会哈欠连天,眼泪直流,这是不是与金克木有关系

白暮：只能说明气虚

同学：痛症都是要泻是吗？

白暮：大多都是

同学：请教老师，液门穴您讲课时讲，咱们導引按蹻与针灸不一样，是怎样的不一样呢？同一个穴位，方法不同，位置会不同？

白暮：只是我家传下来的穴位位置和现在标准的位置不太一样

同学：孩子咳嗽中午给他導引太渊穴，導到十多分钟的时候忽然我嗓子里涌出一口痰来，特别奇怪，我什么都没干，就是躺在孩子身边给他導引

白暮：因为導引的时候你的气血运行也会变快，就会把痰顶出来

同学：便秘肯定是有热，要泻火的。

白暮：有寒導致的便秘

同学：在没法确定她的胃火是虚还是实，如果泻足三里会怎么样，如果把虚火当实火泻了会出现什么情况？

白暮：短时间内没问题，而且上火的症状也会解决，但是虚火总会反复，而且时间长了会把胃气泻虚的

同学：喝酒不能導引吧？

白暮：不能，容易吐

同学：请问癌伴淋巴转移的病人，目前身体指标良好，可以进行穴位按摩吗？会不会加快气血循环反而对身体不利呢？

白暮： 有一些特定的穴位需要避开，避开就可以了

白暮：更年期的症状都是阳亢的症状，但是不能泻阳，只能补阴

同学：導引手和脚时出汗是排寒湿？

白暮：是的

同学A：请教，右脑，太阳穴附近一带痛，运动多了，会脉冲式头痛。耗神了也会加重。

白暮：试试三焦经，外关或阳池，天井的效果有点散

同学B：我肝气不舒，右侧乳腺有时候有轻微的疼。泻内庭或者补天井都有效果，之前我说有些穴位有些疙疙瘩瘩的，您告诉我用天井的。

白暮：天井散结的效果很好

同学C：泻阳陵泉也可以吧

白暮： 阳陵泉也可以，但是有点远，见效会慢一点，但是治本

同学：導引了太溪手热了。

白暮：把肾阳升起来了

同学：我女儿第一次導引后溪30分钟。本来手很冷，30分钟后2个手都热了。

白暮：那是把督脉通开了，平时她应该颈椎不好

同学：泻肝火不是排热吗？怎么是风？麻过了，一直在排风

白暮：同时还有疏肝的效果呀，别忘了

同学：经期用阳溪替代合谷吗？

白暮：手三里和阳溪都行

白暮：不管是热燥寒燥其实都是阴虚，这是温病条辨里面的理论

同学：導脾经上的穴位可以把女性月经停了，推而广之是不是所有身体的出血用脾经都可以止血？

白暮：也不能这么说，比如痔疮出血还是需要消炎止血，不消炎再怎么补脾也不好使

同学：就是说如果是脾不统血引起的出血是可以用脾经的对吧？脑溢血，主动脉夹层可以用对吧?

白暮：当然

同学A：请问年轻人头特别怕冷，晚上睡觉都要戴帽子，应该怎么办？

白暮：目的就是让气血升到头上，大家可以想想有什么穴位可以达到这个目的

同学B：任脉上的穴位和肝经的穴位，补

白暮：可以考虑

天突穴和百会穴都是上焦的穴位，有种从上面提气的感觉，我个人习惯不如从下面升阳来的好

中脘很靠谱

同学C：艾炙印堂。

白暮：这个应该也可以，因为有艾灸的阳气补充，但是灸了之后万一自身还是生不起来就不好了。另外还要注意坐姿，若是脊柱有问题也容易头上冷

白暮：呼噜和鼾声是两个概念，一种有痰一种没有

同学A：是脾虚才会引起打鼾

同学B：口腔内和咽喉处的肌肉松弛，所以是脾的问题

同学C：打鼾是不是肺气虚，造成肺的用气弱，肺为了满足气量不足的原因吗？是不是肺气不足，或者脾虚。生活中胖人比较爱打鼾，应该阴虚的人多点。

白暮：结合一下你们的思路就差不多全了

白暮：（多发性脑部胶质瘤）需要一套完整的思路，确定是否是痰湿，如何化痰，化痰之后这些湿气去哪里？怎么排？为何痰湿会凝聚在头上？如何防止复发？没有办法在网上解决，丰隆是有帮助的，但是帮助了什么？这些都是问题

同学：我迷惑的是，如肝胆相照的足少阳胆经，由上往下，然后接的是足厥阴肝经吧？就从下走上，气体的走向就很合理，怎么任督二脉不这么走呢？

白暮：任督脉都是从下向上运行的，这一点在中医界是没有争议的，和功法里面的小周天不完全是一个概念。

因为肝胆经是十二正经，正经的运行是首尾相连的循环，但是任督脉是奇经八脉，奇经八脉是不连接循环的，您也没看见冲脉和带脉能循环起来呀

同学A：其实除了心经，是不是所有穴位都适合導引按蹻呢？

白暮：心经也适合導引，只是通常用不到而已

同学B：印堂可不可以導引

白暮：没说不行的都可以

同学：（導引感觉）辣是什么原因？

白暮：辣有可能是火发散不出来

同学：昨晚做了一个梦，我向天大喊，为什么我用太溪补肾效果不好啊？虚空中传来一把飘飘荡荡的声音：你只急于求快，只知道用半个小时，试过用一个小时没有？体会过时间长了其中变化没有？用心悟了没有？.......吓得我到现在还记得

白暮： 好厉害呀，有神人相助，对于很多病气很深的人来说就是需要一个穴位用“通透”才行哦

同学：我们会不会有时候在拆东墙补西墙？大局来观，应该最先调理脾胃，壮气血？

白暮：不存在什么拆东墙、补西墙的情况哦，身体一定会以生存为第一优先级，这是无论用什么穴位也改变不了的自然法则，这也是为什么很多人用的穴位不对就没反应

同学：谢谢老师指点。请教老师，从这个角度来说，如果身体穴位没反应，用排除法更利于分析断证，此外，即便有信心辩证对，如该穴位暂时没反应，也不需要留太长的观察期。是吗？

白暮：但是要先排除经络郁滞。同时补虚的时候也没有那么快哦

白暮：最终目的是调整身体平衡，平衡了就不生病了

同学：老师会有人对導引按蹻没反应吗？如果有，为什么会出现这种情况呢？

白暮：会有什么反应都感觉不到的人，但是用对了穴位也是有效果的。

常喝酒的人反应不敏感，湿气重的人反应不敏感，需要长期忽略身体感受的人不敏感

同学：舌尖上火与她经常導引内关是不是有关？

白暮：补阴脉是不会上火的，但是有可能是因为触动了经脉中的淤滞，发散出来表现为火

同学：为什么有热的感觉就要一直泻，有凉的感觉就可以补？

白暮：邪气也分阴阳

同学：侠白这里揉了揉就出痧了，这也是肺寒吧。

白暮：寒、或是淤血

同学：驱寒用补还是泻呢？双手臂肺经和大肠经区域经常会冷痛。好像放冰箱里被冻住了一样。

白暮：这个问题很好哦。补泻都可以祛寒，若是寒滞可以泻，若是虚寒可以补

同学：那就泻大肠经补肺经，这样可以吗？还要再配其他穴位吗？

白暮：可以先这样试试，若是反应不明显也可以试试补大肠经

同学：昨天去踢了一场比赛，之后晚上腋下胆经渊液，辄筋，日月穴位之间一条线出现疼痛。刮痧时出痧，乌黑，非常疼。现在左腋下部分仍然很疼

白暮：能把淤血排出来也是好事情

同学：每次導引左侧足三里或者太冲穴，右侧脚部都会有麻木。

白暮：一般都是血不足，优先检查腰椎和胯骨是否有压迫，也算是正常反应

同学：如果补足三里一直有凉气，可以补一两个小时么，或者每天都導一段时间？今天早起胃疼，先泻了快一小时足三里，又泻了阳陵泉半小时，补了中腕半小时，感觉稍微好些，然后又补了快1个小时的足三里，感觉不疼了，但手指底下是冰冰凉的，感觉脚背也在冒凉气

白暮：理论上来讲是可以的，只要您足够寒

同学：腿上有风，泻阳陵泉，泻的手和胳膊都很麻，感觉风传到胳膊上了，腿不疼了，肩膀疼。怎么办？

白暮：试试泻外关呢

白暮：丘墟是管胆经的湿气，补胆经的穴位都有补胆气的效果，只是效果大小而已

同学：我尿频，用太溪，大概一个多月，每天一次，每次30-60分钟，基本上好了，请问，还需要继续巩固吗？

白暮：之后可以每周用三次太溪巩固一段时间

同学：孩子2岁半，最近感冒，趁他睡觉泻合谷，补太渊时易醒有干呕，气冲上来咳嗽，不知怎么回事？请问老师是不是不适合补太渊？

白暮：一般是气逆，试试泻足三里，补太溪，这样做几天再补太渊应该就可以了

同学：俞穴是阴病行阳的重要处所怎么理解?

白暮：字面理解就可以了，这里的腧穴应该说的是背腧穴，背腧穴都是膀胱经，是阳经，但可以直透脏器，脏器属阴

同学A：前额痛是补解溪吗？

白暮：泻解溪哦

同学B：中脘在導引里不能治疗前额痛？

白暮：最好不要，容易把热顶上去，会更疼的

同学B：先生，也就是说还是要考虑经络原本循行的方向啰？

白暮：并不是经络循行方向的问题，而是病气运行方向的问题，前额痛是胃火，从胃到额头是向上的，补中脘也是向上的

同学B：谢谢先生解疑答惑，但是泻解溪也是向上的哒？还需要消化一下

同学C：补中脘只能躺着补吗，能在站军姿的状态下补吗？

白暮：理论上讲是可以的，但是没试过呢

同学A：鼻子里长囊肿。

白暮：一般是有湿寒

同学A：汗孢疹呢？

白暮：湿邪

同学B：正在听课大肠经合谷穴。您课中讲到鼻炎的种类多，单用合谷有时不能完全治好鼻炎，但合谷对某些类型的鼻炎有非常好的效果。请教，疗效好的是哪些类型的鼻炎呢？

白暮：是以热症为主的鼻炎

同学A：在讲课中讲到你家亲戚心率快用了后溪穴后心率又低了，我爱人的心率很低，有时低到32次，不知道你那亲戚怎么治心率低的，谢谢你了。

白暮：您让她可以试试补养老和中脘

同学B：补大陵可以吗？

白暮：心率慢分为气虚和血虚两种，若是血虚型的大陵没问题

同学C：由于长期服用治疗高血压药導致的心率过缓也可以用这两个穴位吗？

白暮：那就不好用了，心率太低说明您需要换药了，去医院找大夫吧。若是换药之后一周心率还是低，您可以尝试一下

同学：心肌缺血后溪泻30分钟内关穴补30和大陵穴补30分钟。

白暮：心肌缺血的问题需要以补血为主，后溪就可以不同泻了，多补脾经吧

同学：心肌缺血是不是血虚，血不足？

白暮：有可能是血虚，有可能是气滞，要具体分析哦

同学：同时血虚气滞怎么導引好？血海膻中？

白暮：这是整体思路，三焦经，心包经，肺经、脾经都可以用

同学：我姐姐右手有点抖，不是一直抖，就是专心致志要做事了，比如拿勺子、画眉毛、要写字了。是不是寒气入体引起的，空调和电扇都对着床的。

白暮：颤抖属于风症，风症的关键在于补血，但体内有寒邪也会造成血瘀血虚，所以说第一步是驱寒活血，第二步才是祛风养血。可以试试第一天足三里+，侠溪-，阴陵泉+；第二天内关+，太冲-，三阴交+，两天轮换做。

思路上讲要先去寒若是没有寒气自然就直接养血熄风就好了

同学：三阴交和交信穴对月经的调理有什么不同吗？

白暮：三阴交的效果比较全面，结合了调气、养血、补元气的多重功能，所以对于月经的影响也比较多。交信从名字看只是针对月经时间不准，肾虚造成的时间不准一般都是经期提前

同学：有子宫肌瘤的人三阴交可以用吗？我一直有个印象是子宫肌瘤患者禁用三阴交的

白暮：没错，这也是为何我们用三阴交用的不多，会让肌瘤增大

同学：我腿不舒服的，脚麻，头胆经部位疼，后脑勺也有问题，自认是风进入了胆经，膀胱经，肝经，（有原因的），有贴膏药，艾灸，有针灸过，有缓解，没全愈。前几天有殷门穴，朝承扶方向，自我认为泻，风寒应该泻。:第一天，腿排寒气，第二天没那么强了，第三天还是这方向，感觉腿轻松，脚不太麻了。又风池泻，手指朝上，两天，风池那块也舒服了，后脑轻松了。但今天感觉偏头疼（左腿）左面，原来几乎没感觉。又看到同学的案例，说有寒气，老师让补足三里，补太溪，又想，原来补也可去寒，就又补阳陵泉，又肝经排寒气，腿脚比前几天重一些，但好像头胆经那里轻松了些:。我就是自己瞎闹，现在想问问老师，象我这种情况应该怎么办？是不是还是应该朝脚方向排寒气，

白暮：挺好的呀，思路清晰，效果非常明显呀

同学：不管补还是泻，只要手指上去，就打嗝，排寒气也能明显感觉

白暮：现在主要的诉求是什么呢？这么高悟性的学员要多指導，别把自己调乱了

同学：那象这种情况，究竟应该怎么办？

白暮：这种全身都是风寒的情况就需要整体观了。身体里面谁主风，谁管寒气？

同学：肝主风，肾主寒

白暮：对呀，没错。有什么地方可以肝肾一起补吗？三阴交可以考虑一下

同学：我说实话，真是傅老师的课，我才上心的，原来根本不愿听那个穴位治什么病，所以这几个穴位都是最近知道的。谢谢老师

白暮：还有任脉的穴位也可以考虑，选择还是很多的，而且只要记住从整体出发就好

同学：女性，32多，未婚，一年四季手脚出冷汗，晚上也一样。因是早产，先天体弱，后天脾胃也不好，食量少，易腹胀，通过足部反射疗法后食量增加，腹胀缓解。但手脚出冷汗没多大改善不知她这种情况从心肾入手兼顾脾胃行不？

白暮：手脚出汗的情况在一天中有什么变化吗？早晚会严重？或是全天都一样？

同学：她的确早晚，尤其是晚上更重点，白天要轻一些。

白暮：需要用的穴位比较多，不是几个穴位可以搞定的，以温补阳气的思路为主，配合心肾补阴

同学A：请教各位同学：半夜3、4点脖子一圈出汗是哪方面问题呢？有什么调理建议吗？

白暮：把项圈摘掉？

同学A：只有脖子，前到锁骨后到大椎

老师...不要这样

白暮：对不起实在没忍住

同学A：上次您指导的调理梦魅已经没再发作了……我还在继续睡前導引太冲和关元

同学B：我笑傻了

白暮：太冲可以停了，用尺泽和太溪吧

同学A：然后想请教您，关元如果按压的话有刺痛感 需要注意些别的么？

白暮：要小心压碎内丹

同学A：好吧 老师今天很顽皮...！那我再请教一个很基础的问题：導引的时候需要除了中指指腹，其他手指和掌根等部位必须离开身体（以免误触穴位影响效果）吗？

同学C：大半夜的老师不要太嗨好不好，笑得不困了

白暮：说明需要排宿便了

同学: 内丹到… ，只差一个关元

同学：哈哈哈哈

白暮：尽量避免就好，这种事情很难那么绝对的

同学A：老师，夜间脖子出汗真的没问题吗？并不是很经常这样...只有一些比较特殊的情况下会发生，比如例假中期 我觉得可能与肺气或者哪儿虚有关？

白暮：当然是个问题，这是两气相争的症状，出汗是好事，不出汗就要担心甲状腺了

同学A：多些多些

同学B：先生，甲状腺切掉的人咋办？有时候也会夜间脖子出汗，次数不多。

白暮：@同学A以为是个男同胞可以调侃两句的，结果还来例假了

同学A：没事，性别不重要，老师，肺气与肾气都虚，为何会表现在脖子上呢……

白暮：@同学B也可以用刚才推荐的两个穴位

白暮：其实不是肺和肾的问题，是肺和肝的问题，所以是两气相争

同学B：对，甲状腺是肝的问题，为何是太溪呢？

白暮：肺要肃降，肝要升发，脖子出汗了说明什么？

同学B：不上不下？堵住了？争道？

同学A：肝气把肺气顶住了？

同学：两气在打架？

白暮：说明两者势均力敌甚至可以说肺处在弱势的地位，知道为何说肺是弱势吗？因为肺金应该克肝木，现在明显没克住呀

同学A：

变成了反克...

白暮：只是势均力敌

同学A：原来此处应该考虑五行

白暮：现在能理解配穴了吗，看看太溪的功能

同学：太溪纳气

白暮：就是这个意思

同学：是降气和纳气，劲往一个方向使，厉害

同学A：老人早上睡醒觉就流眼泪，是哪里的问题。应该按哪个穴位治疗？谢谢！

同学B：肝的问题

同学C：阳气不足、不通或成瘤、结石、增生

生命阳气宣通，则阴霾自散，周身不病。偶尔阳气不足或不通时，机体会暂时把阴浊瘀毒水饮痰湿等代谢产物打包放在某处，表现出来的可能是脂肪瘤、结石、增生、囊肿、脂肪肝、肿瘤等等。若检查发现此类东西，这都是暂时的生理变化。一旦阳气充足了，气化功能加强，这些产物就会自然消失。

白暮：（两位同学)说的都很对，你们基本把晨起流泪的原因还原了，肝主目，阳虚则流泪，非常好。用足临泣，补，补是手指朝脚趾的方向

同学：台风来了，突然有个问题，风胜湿，为什么还会有风湿？是因为湿出不去，被风带着四处跑，没有出路吗？像台风天的积水，暴雨等等.....

白暮：西伯利亚有风，有湿，有寒

同学：那‘风胜湿’，也是看风大风小吗？常看有医生治患者湿气重，稍用风药即效。那为什么在体内还能并存，是指体内这个相对封闭的大环境，它们一起各自占据局部优势吗？

白暮：湿气的位置不同，风盛湿的效果不同。并存的情况你分析的很对，这也是为何導引按蹻经常需要补泻配合，为了应对不同层面的不同邪气

同学：这个就相当于药引子，牛膝达足，菊花明目一样

白暮：当人元气不足的时候，各脏腑关系都会不好，因为各脏腑都在抢夺气血营养。这时应该如何调理呢？如何才能让五脏兼容并蓄呢？

同学：补元气，+关元、+足三里、+阴陵泉

白暮：非常好，应该固本培元。

白暮：很开心大家能聊到这个层面，其实中医辩证也没有那么难学，就好像阴阳理论一样，万物皆分阴阳，病也是，先把阴阳分出来其实不难，这样治疗起来至少不会走错方向，方向走对了那些具体的症状只是细节和沿途的风景，随着前进的过程水到渠成也就会了

同学：请问下老师，脾切除后脾经的穴位还能发挥作用吗？这种脏腑相互作用的思路应该怎么考虑好呢？

白暮：实体为阴，功能为阳，脾经还能发挥作用，但变成了无根之木，所以要平时多补

白暮：大家的脑洞开的有点大……，简单的来说，当脏器没有了，阴阳互生，脏器有形的东西为阴，无形的东西为阳，那也就是说它的阴其实是被割掉了，你说光靠阳可不可以？可以，但是因为没有了阴作为基础，阳也会慢慢枯竭，气血也会慢慢枯竭，这个时候，经络还在，气还在，没错。但是气的源头其实就没有了，你可以靠经络补一些气进去，比如把胆割了，通过经络可以把胆气补一补，但是等到补进去的气消耗完了之后，仍然还是匮乏的，所以说胆子小是一定的，补一补能好一些，但是能好多久不一定，大概是这么个道理

有一些脏器现在证明的确是可以长出来的，比如说有些人肾被割掉了一部分还可以长出来一些，肝被割掉了一部分还可以长完全，但是如果整个器管都被摘除没有了，比如象胆囊整个完全被摘掉了，这种情况是没有办法再长出来的，象是脾脏摘掉了是没有办法再长出来的，但是如果只是切掉了一部分，它的功能受损了，慢慢养好的情况下，象是肝脏，有一些脏器还是可以再长出来的。

按现在西医的说法，人在胚胎的状态和小的时候的状态，身体里面充满了生长干细胞，等到人大了之后，干细胞就会慢慢减少，在这种情况下，成年人是没有办法再长出来的，如果是新生儿有一些地方割掉了还有可能长出来，前提是新生儿的生命还很脆弱，所以说有可能割掉了就死了，就夭折了，这是一个很矛盾的情况

同学A：请问老师我最近手脱皮了，从来没脱过，是湿气太重下不去吗？灸尺泽是否会改善？十个手指包括手掌都脱，但是是慢慢的脱，不是一下全脱光的。现在好像换了一层皮

助教老师：老师的建议是可以二间穴，肺为较脏，恶燥热，不宜艾灸肺经的穴位

同学B：我看了禁灸45穴的介绍，也是有疑问，比如尺泽很痛，孔最也痛，那么可否按揉，点按

助教老师：按揉点揉刺激穴位 是可以的

同学B：对于肺经上的穴位还真的用过艾灸，没想到这种禁忌，肺是娇脏不能用这种热灸法？

助教老师：肺的主要生理功能是主气司呼吸，主行水，朝百脉，主治节。肺气以宣发肃降为基本运行形式。肺在五脏六腑中位置最高，覆盖诸脏，故有“华盖”之称。肺叶娇嫩，不耐寒热燥湿诸邪之侵;肺又上通鼻窍，外合皮毛，与自然界息息相通，易受外邪侵袭，故有“娇脏”之称。

同学B：谢谢您！这样对肺经，肺脏有了更多认识，配合自己学习这条太阴经，那么肺脏的问题，可否在大肠经上艾灸呢？

助教老师：这个情况，还是需要号脉，综合诊断了，单纯这几个症状是无法辨别准确治疗方向的。不要痴迷于艾灸，什么方法都不是万能的，也不是全部都适宜的，我不太支持大家特别酷爱一种方法。

只能说大肠经的相对来说是可以艾灸的，但是是不是可以肺经问题用大肠经解决，要辩证，要综合诊断才可以

同学C：那是不是肺俞也不宜灸？

白暮老师答复：肺腧穴属膀胱经，而膀胱经为太阳经，是十二正经中阳气最重的经络，艾灸补益的是阳气，膀胱经能承受的阳气和太阴肺经是不能相提并论的，膀胱经可以和肺脏相互影响，但是并不会直接和肺脏相连，故而肺腧穴补益的是肺气，而不是肺脏。所有的背腧穴皆是如此。犹如一条大河可以惠及沿岸的城市，但是又不会深入城市内部

要深入研究这个问题需要先把脏腑、脏腑功能、经络与脏腑的关系，这三者的联系与区别搞清楚才可以

同学：给老师反馈，昨晚睡不着，本想着導引睡眠的穴位，忽然想到最近特别疲乏，老师说我太虚了，我就直接导关元，十分钟不到，膻中开始出寒气，冰冰凉凉的感觉一直持续，我在体会这种神奇的感觉中进入睡眠状态，早晨起来精神焕发，好多天都没这么精神了！感谢老师把这么神奇的疗法带给众生！

同学们学了以后，给老师最大的报答就是实践之，广传之，让最自然的疗法造福大众！

＂導引按蹻＂可直接补五脏之精气，中医五术中以前只能用汤药才能直接补五脏之精气，现在直接用＂導引按蹻＂的方法，方便而且无副作用

根据我多年的学习经验，与老师面对面学习后，再线上交流，才能领会要义，老师说啥就知道啥意思！

我是先上线下课，然后才再线上与老师互动！等于接受老师课后指导！

我上过别的老师的课后得出的结论，自己领悟不了，上了课后有了传承才能理解，自己听一点东西是理解不了的！

自己一知半解是没有发言权的

学，仿，用，思，创

先学老师的思维

再摸仿老师的思维

再应用于临床

再思考

最高境界再创新

咱凡夫俗子能传承一点老师的思维，应用于家人的健康已经就非常棒了

白暮：这套学习方法是很值得借鉴的

**** **2020长夏**



**长夏上焦**

白暮： 感冒的问题主要是合谷太渊，除此之外根据类型不同还可以配合足三里，阳陵泉，三间等穴位根据不同类型需要的补泻手法各不相同

同学：泻合谷穴是不是可以把寒热都排出去？

白暮：体表的寒和体内的热

同学：感冒发烧、有扁桃体发炎的咽喉痛、同时太阳穴位置头痛严重、全身乏力这些症状，是不是可以选泻合谷、补列缺、补昆仑？太阳穴附近的头痛是不是可以选泻阳陵泉？

白暮：发烧的时候最好不要补昆仑（注：老师讲过发烧的时候不要补阳），小心引火烧身，合谷和列缺都是可以的，配合泻一下阳陵泉也是可以的，但是不要分散太多时间，先集中精力用合谷退烧再说，这个时候合谷可以泻1.5～2个小时都没关系的

同学：昨天泻合谷、补列缺，泻阳陵泉后，退烧，症状基本好了。今天症状是左侧从喉咙到脸到太阳穴部位呈放射状的疼，打喷嚏流鼻涕。晚上起夜了三四次，睡不沉。请问老师，今天继续泻了合谷，左半边脸的这种疼痛应该怎么选穴位？

白暮：可以在泻合谷的同时泻外关，补内关

同学：经期感冒咳嗽发烧该用什么穴位啊？鼻塞，开始清鼻涕，后来变黄，吃了小柴胡冲剂，效果不明显

白暮：可以泻外关补太渊

同学：如果是中暑后着凉发烧也是用合谷散热吗？

白暮：是的，但是中暑还有湿气，还需要泻足三里

同学：我最近不觉察中总感冒，泻合谷后好了，过几天不注意又感冒了，不知应该如何调理?

白暮：加上至阳应该会好些的

同学：感冒后嗓子痒咳嗽有痰的咳嗽可以用太太组合吗？清白痰，晚上三点多会醒来咳。

白暮：大概率太太组合配足三里（+）就行

同学：浑身酸软没得有力气，温度37.5头胀。

白暮：还是合谷太渊吧，头胀还是说明热在上焦

同学：今天上午儿子泻了合谷补太渊可是还发烧，现在可以泻足三里吗？还是补泻足三里结合起来？不积食，发烧，但是脚冰凉冰凉有凉汗

白暮：保险起见配合补太溪吧

同学：小孩感冒鼻塞肚子疼有点发烧，泻合谷补太渊，泻补足三里

白暮：足三里要泻够了时间才补哦，或是明天再泻一次再补

同学：今年这几天寒冬（注：国外）特别湿冷，前三天感冒，合谷泻了一小时，补了太渊。马上好转。今早流涕又来了。已泻合谷补列缺。请问老师是否有更好的穴位？

白暮：补补风府吧

同学：我闺女生病了，流鼻涕鼻音嗓子疼微咳肚子疼便干硬，腿还有点不舒服，我得怎么導引好？

白暮：泻合谷和足三里吧，内热外风

同学A：我儿子小学六年级，上周四下午回来说中午午睡后就觉得喉咙痒，晚上吃完饭就觉得喉咙很痛，从嘴里看不到红，但舌尖红，舌苔很厚有白有黄，不出汗不发热，帮他点了半小时三间穴，就开始流清鼻水。又点了合谷穴朝指尖方向，他说头晕，是不是点错了呢？。。。。后来就不敢再点，又让他喝了风寒感冒冲剂，成分大概是葛根桂枝汤。鼻水止住了，喉咙不痛了。昨晚又有点痰，吹风又会流鼻水，喝了霍香正气液，睡前喉咙痒喝了咳速停。早上还是有点咳有痰，吹风就流鼻水。都愁死了，请各位指教下，可以用什么穴位能让他快点好起来，我发个舌像图麻烦各位帮我看看，舌头伸出来老是动，这几天有喝姜水，有发汗

同学：心下有火舌就会动

有没有不解大便？

孩子要考虑积食

同学A：昨天有大便，但不多，最近头面以及上半身总起很多小疙瘩，尤其是额头，现在还算比较少的

同学：太渊配足三里，（足三里）先泻后补吧

白暮：这个配穴很合适哦，主要是足三里泻40，补20吧

同学：我平时就是鼻塞白色稠鼻涕多，不是清鼻涕那种，也不是黄鼻涕，喉咙里痰很少

受学友启发我又听了手三里补泻，鼻涕多配太渊，那丰隆手三里太渊可以吗？

白暮：可以把丰隆改为补风府会效果更好哦

白暮： 颠顶痛是肾的问题，泻京骨吧

同学：老人头晕恶心用了阳陵泉，足三里，列缺，现在不恶心了，还是头晕，应该用什么穴位比较好呢？

白暮：试试补侠溪

同学：自从我妈病了以后，我经常透支，总觉得腰里太累，今天又感冒了，发烧。

白暮： 除了合谷太渊之外，根据您的描述还可以补一下太溪

同学：上周小孩吹空调着凉，有那种急性鼻炎发作的症状，不停地喷嚏，鼻涕如水滴不停，我给他泻合谷、补太渊，可是没有很明显的效果

白暮：补风府试试吧

同学A：老师，7岁小男孩，整天满头大汗，另外，吃饭时就说嘴巴干要喝水，含在口中不肯下咽，该用哪些穴位? 汗为心之液，出太多收摄不住，只是头发湿得一直象刚刚洗过一样。

同学B：同款娃，我孩子也是

白暮：这还能有同款？那您二位分析一下有没有可能是心火大呢？

同学A：用大陵清心安神?

白暮：可以的，最好配合泻后溪，不然热太大了总是津液不足，喝太多水也会对肠胃和肾造成影响

同学A：昨天给高考生左侧下眼皮内麦粒肿，耳尖放血+泻内庭丘墟+补解溪+眼药膏眼药水，今天早上红肿明显减退，不过还没完全消退。（注：晚上又加重）

白暮：泻内廷和补解溪是不能一起用的哦，邪气没祛完最好不要补。现在可以泻太冲了

同学B：老师为什么泻太冲，而不是足临泣？

白暮：若单纯是泻火，太冲和足临泣可能效果差不多，但是太冲有疏肝的效果，对于考生来说更加需要吧

同学A：泻同侧太冲，时间需要加长么？

白暮：不用的，半小时差不多了，若是会探查穴位反应可以根据反应决定要不要延长时间

同学A：小伙子麦粒肿大功快告成了，脓点出来了。

（隔天）孩子麦粒肿已经破了，眼白看过去还有血丝，要不要再導引？

白暮：可以从阳明经再泻一下热

同学：哦，是胃经或大肠经的穴位我选择手三里

白暮：曲池可能更针对眼睛哦

同学：脸部以前烫伤后每逢天气热也会起像湿疹一样的红点，多数在正面脸上。能用补腕骨+内关+手三里，还是要泻合谷？

白暮：如果是因为烫伤的话，配合泻合谷很好的

同学：老师，这几天早上醒后眼角有眼屎，是肝胆有热吗？

白暮：是的，泻足临泣就不错

同学：有没有穴位，可以让突出的眼睛恢复

白暮：先平肝火，眼压下来了，之后多补肺和肾增加收敛，眼睛会回来一些

同学：眼周围痒和头部，及耳朵痒，都是血脉不通的表现，按摩手三里可以吗，老师

白暮：可以泻补调整一下三焦经的穴位哦，您说的地方都是三焦经沿线

同学：家里老人（男）70多，去年轻微脑梗住院，到现在左边眼睛上下经常一扯扯的，就是肌肉拉动那种感觉，像面瘫。

白暮：可以去听听三焦经的课程，一般是有风邪

同学：下颌关节不灵活可用何穴？听宫？配什么呢？

白暮：配合补补三焦经吧

同学：脸侧面长痘

白暮：一般脸侧面都是少阳经的问题哦，可以试试泻液门

同学：女儿下巴有痘。

白暮：泻一下京骨穴也不错哦

同学：这几天脸上象飞来很多毛毛贴了一脸，剌挠刺挠的痒痒，来回窜

白暮：口面合谷收

同学：先生，我用了您曾给一学员体寒，睡眠差的4组方案導引（1、足三里+阴陵泉+；2、丘墟+商丘+；3、昆仑+太溪+；4、太冲-三阴交+）结果第三天开始鼻涕水流的那叫一个唉哟（反正抱着纸巾没撒手），今天第六天鼻涕稍少些了，头晕晕沉沉的。问下先生我加个列缺可以不，流鼻涕流的晕沉好难受鼻子都快揉烂了。不是感冒，不一样的，除了流鼻涕，头晕沉沉其它没什么。

白暮：您这是排寒反应哦，可以补补至阳和列缺，这样可以帮助快点把寒气排出去

同学A：我家孩子10岁，前两天吃炸鸡吹空调开始低烧咳嗽，现在烧退了精神也好了，就是有痰咳嗽，白天夜里都咳嗽，昨天晚上+太渊30，+太溪30，一夜未咳，一早醒来又咳嗽吐了很多痰。这种情况是不是加上泻补足三里会好一些？

白暮：要是孩子会吐痰就让他吐完吧，等差不多没痰了再用你说的足三里

同学B：像我家孩子不会吐痰，听他嗓子里有痰的时候我都替他难受像这种有痰憋在嗓子里的，有啥办法让他好受些吗？

白暮：用手足三里往下降

同学：咳嗽一个星期了，中间有咳黄痰，不是很厉害，但是今天降温了，痰不多了，变成清咳了，我之前只用了太渊穴，想问先生现在还可以用什么穴位？

白暮：您这是有痰湿了，咳嗽吐痰是一种排病反应，您是希望把痰湿排出来？还是压下去？

同学：先生当然是排出来了，那可以用哪个穴位?谢谢啦

白暮：排出来就补阴陵泉和手三里，会咳嗽的更厉害的哦

同学：先生我前两天使劲吐痰，这两天已经不太咳了，痰少了很多谢谢先生。我还继续用阴陵泉和手三里吗？

白暮：恭喜呀，祛痰湿成功改为太渊和足三里吧，都是补

同学：给先生一个反馈，上一次先生说的太渊和足三里补了一个星期，咳嗽完全好了。

同学：昨晚上喉咙痛，今天泻三间，没改善，现在感觉喉咙堵了个东西，平时咽干觉得是脾虚引起的，一直补脾肾泻胆宣肺，主要是喉咙堵得厉害。要说感冒引起的喉咙痛泻三间应该会有好转，但是一点都没有，现在其实是更严重了，真是感觉有个东西在喉咙那里，呼吸都受影响

白暮：补补手三里配合补肺试试

同学：老师，请教一下，我半个月前月经期间淋了雨后，感觉咽喉痒，气管这段呼气不顺畅，吸入凉风就干咳，晚上暖和了就不咳，这段时间我泻合谷，补太渊，补尺泽，还是不见好，感觉气管到喉咙这段热辣辣的难受，上周有痰，这周没有痰，干咳，请老师指导。

白暮：说明邪气入的比较深了，可以找人帮忙补补肺腧，之后自己再补太渊

同学：老师新生儿出生12天，嗓子沙哑8天点孔最穴2天每次20分钟，无明显效果，怎么办？出院回家时，车上有点热，回家后下午又多哭了几声，然后声音就沙哑了，孩子吃奶，睡觉，二便，精神都好，儿科大夫看了嗓子也不红。

白暮：孩子就是气虚，有点先天不足，尺泽、阴陵泉、阴谷都可以用，别着急的

同学：请问老师，说话久了声音容易嘶哑的情况差不多半年，喉镜检查结果是咽喉炎、会咽部有囊肿，声带也有一点水肿。

白暮：三间和孔最都比较针对喉咙的问题，同时可以配合泻补足三里帮忙一起降气

同学：刚吃饱就发现嘴唇里面烂了，估计是因为肥羊里有点辣椒？饭后不能泻胃经，那怎么办呢？泻大肠经？

白暮：你需要多补脾的，踏踏实实补一段时间吧

同学：家人口腔溃疡很历害（注：附舌相在舌周半圈，舌体红）

白暮：可以泻后溪，补内关，而且晚上好好睡

同学：舌底两边有红点且痛，不知用哪个穴位应急？

白暮：舌头两侧属于肝胆，可以试试泻外关补内关

白暮：口腔（上的）溃疡一般都是胃火，脾开窍于口泻胃补脾

同学：今天两边下牙龈肿痛，导了左边的颊车，很快右边不痛了左边仍然痛，大约40分钟结束，结果右边又开始疼了，反而左边好多了。现在感觉左右两边腮帮子都有些麻木，下面应该导哪个穴位呢？

白暮：这时候泻合谷可能更合适些

同学：今天去看牙，确实是牙龈萎缩，请问牙龈萎缩是什么问题

白暮：要配合补肾阳了，用三阴交和水泉吧

白暮：1、脾胃主口腔；2、肝胆主筋膜；3、夜间属阴，肾主骨。这三者都会对磨牙有影响，只是不知道女孩属于哪一种，只能试试看了

白暮：慢性咽炎可能是胃的问题也可能是心肺的问题，不好判断

同学：我说的慢性咽炎应该是脾胃虚，那从脾胃上调理？

白暮：可以试试，泻补足三里配合阴陵泉用一段时间看看效果和反应

同学：朋友老父亲70岁，去年下半年左右肺均行肿瘤切除术，术后可以吸气，天法自主呼气（准确地说是呼气不彻底，胀气严重），故一直无法脱离呼吸机，现请教可以如何用穴位，以帮助老人脱离呼吸机呢？

白暮：要先搞清楚是因为什么无法呼吸，比如是否有痰，有痰的时候最好就不要用脾经，或是有肝气上逆的情况还要配合泻胆

同学：无痰，喘得厉害，无其他不适

白暮：那么太渊太溪就很合适了

白暮：甲状腺疾病主要是以疏肝降逆的思路，只要是和这个思路相关的穴位都可以尝试一下的

同学：老师的课多次提到甲状腺疾病的配穴，甲功减退多年，甲状腺有点偏小了，一到夏天指标（TSH）就不正常，然后就长胖，这种该怎么配穴？

白暮：这需要整体诊断配穴了

同学：当地正安面诊，医生说气血不足，心肌缺血

白暮：补过胆经吗？先补补风市看看反应

同学：胆经这几天泻补足临泣和丘墟，沒啥反应

白暮：试试风市吧

同学：请问下颌的淋巴结可以用什么穴位？

白暮：不是生理期的时候多用合谷配太渊，慢慢会消的

同学A：耳后淋巴结肿大

同学B：泻合谷试试

白暮：泻合谷或中渚都可以的

同学A：我和同学体检报告都有颈动脉斑块。

同学B：这是血栓，伴随高血脂吧？说明湿热多了，试试：-丘墟（疏肝化湿），-太冲，阴陵泉，配合：内关，-丰隆（化痰，降血脂）

白暮：这个用法没毛病！举一反三用的不错呀。同时同学C说的列缺也很好，头项列缺求

同学：右边大拇指前几天感觉皮肤里头有点点，这两天掉皮了，这是什么？湿气？

白暮：有可能是肝郁的问题哦

同学：手掌缝都长水泡

白暮：手掌缝的问题可以泻中渚

同学：哈哈，我也和大家分享一下。手上大鱼际发了湿疹，水泡，我用的是阴陵泉+30；水泉穴+30；一次就好了，第二天完全消失了，就像没有发生过一样，好神奇……这是我第一次用導引按蹻帮别人治好了好开心～@白暮，谢谢老师

同学：我儿子10岁小手指烂了，这是湿气么？

白暮：算是吧，别带手表了，摘了手表过几天就好了

同学：手表刚戴几天烂手指很久啦，一个月了，不过听师傅的，不戴

白暮：这一般都是心经的湿气，泻支正吧

同学：我睡觉时，总是小指很麻，然后就醒了

白暮：泻补前谷穴，通畅一下小肠经会好很多的

同学：今早起床，做導引，阴陵泉，结果中指麻木，以为只是稍微麻木，今天麻木到没感觉，整个手掌都波及

白暮：平时也会麻吗？多用一用心包经和三焦经的组合吧

同学：平常早上起床偶尔会整条手臂，手掌发麻，揉一揉就好了，導引穴位都是微麻，今天麻得有点受不了，好的，心包，内关，大陵，三焦中渚，四渎可以嘛？

白暮：没问题，三焦经的目的是补

同学：小指第一关节内侧有实形隆起，且摸上去有酸疼一个多月了。我这症状可-束骨穴吗？

白暮：可以试试

同学：我手指裂开了用什么穴位好？食指和中指（第二节横向开裂），不觉得胀，常年这样，不知哪天就发作，十个手指都可能发生

白暮：想想和生理期有关吗？

同学：好像没有时间规律，现在距离下次生理期第一天应该还有三四天

白暮：泻阳陵泉，补太白，用两天看看

同学：（几天后）听了今晚的课，我又怀疑前几天的手指裂口是湿疹了（用两次-阳陵泉+太白已愈合）。因为以前我运动少，手指痒的地方挠开是湿湿的水，而且冬天严重，有皮屑，应该就是寒燥湿疹。但现在运动多，手指不怎么痒了，裂开也没什么水了，这是湿疹变干了？-阳陵泉+太白这组穴位我可以经常用，直至把这几十年的老毛病治好吗？

白暮：阳陵泉偶尔用就好，太白可以经常用

同学：我前胸容易出汗（气虚）且汗很黏腻，胸口凉，非常不舒服，而且现在尿量很少，出汗也少。

白暮：补列缺吧，可以听听太渊的课程

同学：最近鸠尾和巨阙穴里边时不时有抽动（痉挛）几下，饭后更明显，影响得心脏也会有早博了，整个人都不舒服了，用过泻足三里2次，补内关泻外关1次，没什么缓解，该如何用穴呢？

白暮：可以用至阳和巨阙的配合

同学：女，32岁，最近头懵懵的，心悸（睡觉时也会），来例假就拉肚子，现在经期第一天，请问能用哪个穴位？全身无力，说话都累

白暮：说明肝郁的情况比较明显，可以补大陵、泻阳陵泉，补关元

同学：老师，心悸也是肝郁的原因吗？一活动就心悸，一紧张也是，又是半夜醒来也心悸。

白暮：你的心悸主要是肝郁+血虚造成的，肝气有时升发，有时不升发，故而心悸。另外就是因为生理期缺血，心脏供血不足也会心悸

同学：心脏跳几下停一下该怎么办啊？

瞿龙：一个穴位就能解决，内关

同学：用内关十分钟后开始慢慢好了！以后是否一直用内关就可以了？嗳好象按内关的手拿开就又出现停了！

发条橘子：所以要多点呀，等过几天稳定再点间使

同学：老师早上好！昨晚在你的指点下对内关进行了等二次点按，心脏的偷停情况慢慢好转，就睡着了。今早五点醒来血压160/90比前几天低了一点，左胸有些闷痛左肩胛骨也有点痛。按内关穴外还需要加其他穴位吗？

瞿龙：您可以一直点内关，这个穴位对心脏特别好，如果出现心慌心悸可以加上大陵穴

同学A：家人左心胸疼按哪个穴位，谢谢

瞿龙：左胸疼？什么样子的疼痛呀？肩胛骨或是左肩膀有没有疼呀？

同学A：阵疼，冷，没有

瞿龙：有虚汗出现吗？疼是不是压榨性的？或是穿刺性的？

同学A：有时有，不是

瞿龙：这人今年多大了？

同学A：偶尔有穿刺，不是压榨的，50多岁

瞿龙：这样吧，您先试试大陵。先补30分钟

同学A：看左胸比右面有一点高，前段吃凉药太多，近一月突然心疼，看中医说冠心病。

瞿龙：我就怕是冠心病

同学B：压榨性疼痛和穿刺性疼痛，分别说明什么问题吗？以前只知道冠心病会胸痛、心悸，却不知道这两种疼痛的区别。

瞿龙：我个人经验觉得这两种疼痛代表了两个时期，压榨性疼痛更紧急一些。

同学C：请教一下老师，如果偶尔心脏有针刺式疼痛，也是用大陵比较好么？

瞿龙：要是偶尔痛就用内关

同学：因体检报告显示主动脉结可见弧形钙化斑，心肌缺血。还经中医摸脉：说是有点气虚。

白暮：间使配太渊；足三里配阴陵泉；阴陵泉对比血海的课程都可以着重听一下

同学：先生好！回家看老父亲，没有三高，主要是颈动脉粥样硬化，吃类阿斯皮林西药，大夏天脚冰凉。右边三个脉都明显比左边弱很多。请问怎么选穴？太渊太溪、昆仑、足三里、关元、阴陵泉、阳陵泉？

白暮：这些穴位都不错，但是心主血脉，为何没有心包经的穴位呢？

**长夏中焦**

同学：胃疼，每次疼的时候都感觉恶心 气顶上来的感觉，吃一口饭神奇的消失，用泻䃼足三里可以吗？

白暮：补足三里吧，补了胃气相当于吃饭了

同学：恶心腹胀的吃不下饭，我之前几天补阴陵泉60补足三里30，结果越来越恶心，腹胀。但是已经连续2天有排淤血的情况了，尿液结束后，有巧克力色的液体～今儿上午我泻了阳陵泉，也没减轻腹胀和恶心的感觉～

白暮：你现在是气结在中焦了，先泻一下太冲应应急吧

同学A：老师，我闺女五岁半了，从小厌奶厌食的，很瘦，大便一直干胃口差，容易肚子疼，容易招风咳嗽的，舌苔还会有地图舌，请问如何導引？

同学B：泻足三里，补阴陵泉

白暮：很棒哦，泻两天足三里补一天，这样循环

同学：女，60多岁，消瘦，年轻时检查胃下垂，平时没有用过药，就是累了就感觉小腹有坠感，有食欲就是平时吃的少容易饿。

白暮：您可以听听中脘的课程

同学：刚听了中脘穴。我用+中脘，-+足三里+阴陵泉是否可以？请老师指教

白暮：足三里可以过一段时间再用，先用中脘和阴陵泉吧

同学：我爱人血液中白细胞的一个主要组成成分中性粒细胞低。我查了查，一般的可能是有污染源和药物，基本排除，还有一种可能是有病毒感染，因为没有任何身体不适，我觉得也可能性不大，还有一种可能是脾功能亢进。之前补阴陵泉感觉心脏不适。补足三里也不舒服。舌苔上有齿痕，嘴唇颜色发深。我初步的考虑脾胃郁堵。泻足三里。这个思路和穴位可以吗？

白暮：可以的，也可以用些胃经脚上的穴位，通经络的效果更好，等经络通开些再泻补足三里

同学：我每天上午快9:00左右开始就极度犯困，刚刚睡到10:00勉强醒了，手机在边上连电话都没听到，是脾湿吗？食指第一关节隐痛，而且喉咙里总是象堵了什么，越到晩上越厉害，甚至想呕吐，泻丰隆也不行请老师指导。

白暮：您这属于中焦郁滞的表现，试试补足三里，补丘墟，补太溪吧

同学：汇报一下導引情况：前天第一次導引，时间关系只導引了左边丘墟，当时有排气现象，咽喉堵塞感缓解，但是太晚就睡了。昨天先补了左边足三里，没有什么感觉，下午补丘墟时候明显有打嗝、排气，有一会儿中指指尖忽然刺痛一下，然后就打了一个嗝。当时没在意喉咙的感觉，当晚上补太渊的时候觉得身体发热，一会儿就腹痛有便意，忍到導引结束去解决了，这时候发现一整天喉咙里都没有堵住的感觉。以往到了晚上简直象堵了个小球，昨天特别轻松。非常感谢老师的指导！導引按蹻效果又快又好！

同学：八个月宝宝拉肚子半个月了，还不好怎么办？拉肚子原因可能是着凉，用过公孙穴和阴陵泉，但是效果一直不明显。只是起初拉啫喱状便，后来变成了有黏液的稀便。公孙穴是不是对小宝宝效果不明显啊老师?

白暮：婴幼儿大便稀一点也正常，只要不影响孩子发育可以不用管，还有可能是有些乳糖不耐受，可以泻一下阳陵泉试试，两天之后就能看到效果了

同学：请教老师，一吃饭就拉肚子，是按公孙和阳陵吗？没辄了

白暮：一般就是阳陵泉，阴陵泉和公孙这三个穴位

同学：家人因长期腹泻，饭后腹痛做了胃镜肠镜，有肠道息肉。我可以给他用公孙 足三里+吗？

白暮：第二季中有天枢对比足三里的内容您可以着重听一下，腹泻的问题不建议补足三里的，但是可以补天枢

同学：我父亲90高龄，胃口好，爱吃，但吃了荤食不消化，大便溏泻，我今早给他導引公孙穴+30，感觉中指气血很足，还需要配合其它穴位吗？请指导一下，多谢

白暮：还可以泻一下阳陵泉，消化肉食需要胆的配合

同学：我的老丈母娘吃饭吃一会儿就包在嘴里不吞了，舌苔中间很白，应该怎么选穴呢？

白暮：需要问清楚，是因为什么吞不下？因为干？还是痉挛？有很多原因的

同学：她已满88岁了，疫情期间没人陪伴，轻微老年痴呆，一个多月前小中风，医院治疗约一月有余，现在好像也不干，也不痉挛，就是吃一会儿就含在嘴里不吞了，按她的饭量应该也没吃饱，老家中医院医生诊断是小中风引起，那天有同学建议补浮白穴、足三里和太溪，前天补了浮白穴后认知有所改善，但吞咽问题不明显，请问可以调整哪个穴位？

白暮：可以补补足三里和阴陵泉

同学：我弟22岁。昨天晚上十点多吃了肉加西瓜，然后早上开始拉肚子，到下午不拉了，但有38.7，身边没有药，就将就吃了片感康，想着感康里有退烧的成份，烧退了，有食欲了，和同学聚餐勒，又吃了三小碗米，和些肉。这刚刚又拉了一次肚子，然后一就买了盒乳酸菌素片吃了吃，接下来还不知道是否拉肚子。本来退下去的体温现在又感觉烧了。因为他在外地，所以只了解大概。请问现在用什么穴位合适。

白暮：可以考虑一下胆囊炎的问题，泻阳陵泉补公孙吧

同学：拉肚子还有头痛，導引+公孙-阳陖泉+列缺可以不，头顶一阵一阵的痛，关键是拉肚子三天了

白暮：可以先用这些穴位，拍个舌头照片看看

同学：他现去医院看病了。前天+的公孙，咋天+公孙+阳陵泉，晚上还是起来拉了几次，今天早上+列缺，+公孙时他说冷得很

白暮：（舌相）寒气太重了……可以配合补气海，冷是好事，把寒气排完了就好

同学：老师，为什么您小时候拉肚子就点后溪？后溪有这个功效吗？是什么原理？

白暮：泻掉一些小肠的寒气就好了，对我管用，别的孩子是否管用还有待确定

同学：家里老人74岁，年体检时发现胆红素高，B超肝胆脾肾全部正常，验血中血脂、血压、胆固醇其余也都正常。

白暮：可以泻阳陵泉试试

白暮：两肋疼痛是典型的肝胆病，泻太冲就行

同学：胆囊泥沙样结石，有什么穴位吗？我正给我娘先泻阳陵泉，对吗？

白暮：没问题的， 泻三天补两天

白暮：肝主爪甲哦，手、脚、指甲的问题都归肝管



**长夏下焦**

同学：先生请教化血栓用列缺配足三里，那对于没有手和胳膊的残疾人列缺是否可以用脾经络穴公孙代替？或者用腿脚上的什么穴位代替？

白暮：列缺对于血栓的功效是什么？

同学：宣肺气，气行血行，头项求列缺，化颅内瘀血

白暮：对呀，这样的效果公孙是代替不了的，只能从肺腧和头上的穴位想办法了，尺泽，手五里，百会，风池、风府都可以轮换使用

同学：老人老感觉后背发热，用哪个穴位稳妥些

白暮：泻京骨

同学：请问后腰疼（腰椎附近）该怎么弄？谢谢

白暮：先确定是不是骨科的问题，也可以找人帮忙泻一下京骨

同学A：今天这集适合我，前几天腿吹风扇，脚旧患痛可能就是着凉导致，但没水肿，昨天泻丘墟补三阴交，脚已经不怎么疼了，小腿还是酸，今晚补足三里试试

同学B：你这是风吧。。好像不太一样，泻风市是不是合适点

同学A：为什么泻风市穴15分钟会感觉好困啊

白暮：堵的厉害了……补风市吧

同学：晚上睡觉需要开空调才睡得着，但是觉得小腹冰凉。想请问如何導引

白暮：（同学）分析的很对，很有可能是寒气盘踞在下焦导致阳气不能下行，先祛下焦寒气吧，试试补天枢

同学：左下腹这段时间有胀痛，有胃息肉

白暮：可以去听听天枢穴的课程

同学：肚子大而冰冷怎么治好呢？

白暮：（同学推荐的）中极很好，也可以配合补带脉和天枢

同学：左边肋骨骨折，按肾经上的穴位可以促进愈合？

白暮：可以的

同学：骨质疏松有没有比较好的穴位？

瞿龙：大都穴配水泉

大都有补钙的效果

同学：我朋友流过产后 不知道是不是受寒了 只要冷风一吹 腹股沟两边就很酸痛 伴有褐色白带 已经一年了 我用了中极穴+箕门穴 您看合适吗

白暮：很合适的，您也可以听听带脉穴和曲泉穴

同学：老师，大腿根疼，靠近大腿根的下腹也痛，大便后减轻，好奇怪，我毫无思路，请老师指点。

白暮：有可能是有寒气，补补中极看看能不能把寒气散了吧

同学：85岁的老人家，身体肥胖，膝盖两侧肿疼走不了路，有积液，抽了积液后能慢慢走一下了，但走一小段又发软了。不知道补犊鼻是否有效？

白暮：这一般是胆经不通，可以补补风市和阳陵泉

同学：胆经寒该用什么穴位？大腿外侧一条都是凉的，闷闷的疼

白暮：风市、丘墟都不错，都是补

同学：请问各位，脚气为什么只在右脚上，在膀胱经与肾经然谷处，好多小水痘，痒，泻京骨可以吗

白暮：多补补肾慢慢就好了，会慢一点，但是没问题的

同学：每次例假前一两天脚底发凉，从脚踝开始脚外侧膀胱经上时不时的有寒气排出，这种情况该如何调理？

白暮：经前气血会汇聚于下焦的，说明有了气血就会帮助膀胱经排寒，有时间就补补膀胱经吧

同学：产后15天，恶露还没有干净，敢用脾经吗？

白暮：不敢用的，泻太冲，补关元都可以排恶露的

同学：经期最近几个月老提前2天到4天，怎么理解，是气虚吗？是哪个脏器的问题？

白暮：有可能是肾气不足了，需要补肾补任脉的

同学：我目前例假推迟都半个多月了，该怎么办？伴随这个月的还有时常口腔溃疡，饮食也挺注意的

白暮：您可以先试试补内关，泻太冲，用两天要是不来的话可能就要等下个月了

同学A：我外甥女今年24岁，未婚，但是月经每月都来20天左右，如何处理？

同学B：脾统血，是不是该从脾经入手？

白暮：分析的很好，同时还需要增加肾的封藏功能，可以用三阴交，太溪和关元三个穴位都是补

同学：痛经快晕过去了，各种操作后还是痛，感觉瘀血排不出来的感觉。

白暮：这种情况以后可以泻太冲哦，太冲是针对淤血的，但如果是其他类型，比如寒气重的就不合适了，甚至有些元气不足的人经期泻了太冲会崩漏的哦，大家还是慎用吧

同学A：月经量少，色黑，血块很多，身体总是这里疼那里疼的，是不是寒气重？怎么配穴合适呀？

白暮：是的，多补关元慢慢就好了

同学B：女孩月经二个月不来一直有吃中药和扎针灸，这个情况也用关元？

白暮：可以的

同学A：灸关元

白暮：不用灸了，艾灸的话最好再配个三阴交

同学：同事46岁，较胖，子宫内膜异位出血，已输了两次血（现已止住，在家休息），后期西医就是手术治疗之类。脾生血统血主少腹，我推荐了阴陵泉和血海。

白暮：子宫内膜异位的问题很复杂，若是止血脾经的穴位用的很好了

同学：一个好朋友子宫内膜增生，流血不止，去医院清宫切了积瘤，今天病理结果出来非典型性，为防癌变医生建议速做子宫全切。我摸了肝脾脉都强，心脉弱，40岁。先生可以给点建议吗？

白暮：还要看病人自己有没有决心了，可以补腰阳关、中极、带脉

一般这种增生类的问题都是虚证，正常的气息运化不畅形成了息肉、结节之类的东西

同学：昨天开始突然白带增多，偏黄，有味，可用什么穴位，舌苔不黄

白暮：可以试试泻太冲，补曲骨

同学：老师，请问例假时小腹胀紧，晚上时有尿路感染的感觉，蹲洗卫间半小时都出不来，導引哪个穴位？哪个方向？

白暮:有试过膀胱经的穴位吗？可以试试泻京骨穴（向脚后跟），睡前使用曲骨穴（向头）

同学：试过曲骨穴，效果不大，那我试试京骨穴，要配合胆经的穴位吗？

白暮：您为何觉得需要胆经的穴位呢？

同学：胆主疏泄

白暮：那就是需要补胆哦，那就变成了泻京骨，补丘墟，补太溪的组合，今天试一天明天看看效果

同学A：老师，尿路感染，脚踝处浮肿，怎么配穴

同学B：-京骨，+太溪，+曲骨？

同学A：补了几天尺泽曲骨，不见效

白暮：如果京骨不热的话第二天可以把京骨改为补昆仑，有可能是正气不足虚证的感染

同学A：尿路感染小腿浮肿+昆仑太溪曲骨6天，尿路感染已经好了，小腿还有点肿，是不是该换一组穴位了？还有，老师建议补补阳气，怎么补比较好？

白暮：改成阴陵泉、足三里和太溪吧，都是补

同学A：尿灼热小便黄怎么導引？

白暮：肾上有热了呀，泻京骨穴吧

同学B：如果只是小便黄也可以泻京骨吗？

白暮：可以的

同学：谢谢老师。再请教一下，小便黄，伴有易发脾气表现，是不是心火下移小肠呢？

白暮：也有可能是胆热，也会引起小便黄哦

白暮：老人家想排便却不能排的情况一般都是气虚，所以都是推荐补太渊和足三里哦，泻足三里就容易更没力气排了

同学：老师好，五岁的小女孩，一吃的不合适，或者不开心，总从屁股走火，我观察，她会阴部是红的，她自己说有点痒。这个情况我觉得可以泻阳陵泉或者太冲，想听听您的建议，泻肝火可以么？

白暮：泻一下肝胆就好，还可以泻膀胱经并配合补肾

同学：时不时出现一条腿出汗另一条腿不出汗，这是什么原因？该怎么调呢

白暮：说明一条腿的经络不通了哦，可以多补不通这侧的脾胃经

同学：（四、五）脚趾水泡。

白暮：补一下京骨和然谷吧

**长夏综合篇**

同学：3岁小孩，五心烦热，是阴虚吗？

白暮：小孩子可以多补阴经，增加身体的稳定性

白暮：五心烦热整体上是阴虚的问题，不确定有没有火的情况下先补阴咯

同学：小孩子经常出汗，然后着凉就咳嗽，反反复复用什么穴位调理，胃口很好。

白暮：小孩子胃口好是好事情，但是同样也容易有胃火，若是运动足够可以把胃火化掉，现在的孩子大多运动不够，可以泻一下足三里配合补阴陵泉

同学：我连着3年查体都是白细胞计数和中性粒细胞数目偏低，今年还多了淋巴细胞百分比偏高，用導引按蹻哪些穴位较好？谢谢。血液的事情我想到了脾经，但不知道该配哪些穴位？

白暮：您可以用阴陵泉呀，可能更对症一点呢

同学：我丈夫每天早上起床前摸到他身上湿漉漉的。黏黏的。凉凉的。这是否就是湿气重啊？

白暮：一般是少阳气不足，想想课上画的图，看看他前半夜湿不湿就能判断了

同学：我大女儿前几天感冒了，所以一直没敢开空调，我们这这两天热的很，然后起了一身痱子。

白暮：发散不够，泻合谷会好些

同学：为什么我一晒太阳耳朵就会闭住，我观察好久发现的，咋办？难受啊！

白暮：这代表少阳经不通，应该多用三焦经

同学：头晕，每天都感觉晕沉沉的，头重脚轻，可以用什么穴位？

白暮：可以去听听列缺和太溪的课程，会适合你的

同学：早上起来肚子疼，肚脐眼的周围，也没大便，但是想拉肚子。

白暮：你这是晚上睡觉肚子着凉了……补补天枢应该就好了

同学：老人吹空调拉肚子肚子疼泻合谷补太渊泻补足三里，公孙穴可以吗

白暮：下次遇到这种情况就补公孙，把这一个穴位用足一般都会好的

同学：我这几天浴后皮肤刺痒，像针扎的那种，说来就来，不红不肿不疹，就是刺痒。

白暮：补内关吧

同学：@白暮 报告一下今天实操体会，浴后再次受到全身皮肤刺痒猛烈袭击，立即采用老师部署的作战方案，补内关穴，约10分钟皮肤刺痒悄然溃败，余遗留残痒在后背肩胛及大腿根处负隅顽抗，再继续留中指在穴位处按约8分钟，全部刺痒溃退!太神奇了! 作战期间身体并无任何其他反应，可能是太痒了顾不及别种感受。感谢老师无私传授古法導引按蹻! 有福气的人才能遇上老师！

同学：老师，求救，皮肤浴后奇痒，刺痒的要抽筋，这次补内关不太灵...

白暮：一般是皮肤遇到热水毛孔打开了，发散邪气，可以用曲池，若是想止痒可以泻曲池，但是以后可能还会出现，补曲池可以帮助发散，但是可能会更痒

同学：任脉上喉咙至膻中穴时常会觉得有寒气，补膻中穴行么？

白暮：可以试试至阳穴，前病后治

同学：我妈妈因手指疼麻，多个指关节变形，腿寒，上背凉。补大陵，补后溪，补中渚四天后，出现手指无名指根部疼麻，疼为不通，请问是否可以继续?

白暮：可以继续的，听起来也可以补至阳的，需要的穴位比较多的时候就需要把穴位分组，每天用一组

同学：末梢神经炎，左侧手脚时不时有虫爬感觉，左侧头眩晕，有些什么建议？

白暮：可以试试泻三焦经

白暮：想伸懒腰一般是督脉的阳气升发不好，这个季节要多运动哦，运动了一般就好了

同学：那种伸懒腰是想左右伸展，不是前后伸展

白暮：哦，左右伸展一般就是肝火了，泻阳陵泉补太溪吧

同学：老人血小板500多，怎么处理，谢谢

白暮：补脾呀，脾主统血

同学：我遇到一位高压150低压50，我想问一下怎么处理

白暮：可以试试泻京骨补太溪

同学：她上背部热，动动就出汗，脚凉

白暮：理论上讲，泻过京骨后可以补昆仑，但是要慎重，没有脉象支持很容易补过了

同学A：荨麻疹有什么穴位可以用吗？隔几年或一两年犯一次，总是在端午前后容易犯

同学B：曲池和血海，第二季刚听到的。

白暮：同学B的穴位很好，您这边应该以补脾补任脉为主，这个时间的寻麻疹也说明体内有风寒需要发散出来

同学：气血不足导致身体各种不舒服，但是体检指标没有大碍，有胃炎，是不是不能用足三里導引，可以多用那些穴位啊，现在不敢乱用，怕引起身体不舒服

白暮：可以的，舌头中部的黄苔多是胃热，可以配合泻胃火。若真是气血不足的话最终还是要补脾胃哦，可以先用一段时间的心包经、肾经和任脉的穴位稳定一下

同学：最近几天身体乏力，有时头晕目眩，运动时间长点就气短，时有心悸胸闷气短，夜间浅睡眠。我用了气海、关元、足三里、百会。導引4天了效果还好。

白暮：可以试试泻胆经补肾经

同学：听了太溪穴这课，觉得症状都能套上想试验一下，症状：男，30岁，过敏性哮喘（狗毛，天冷的时候容易发作），最近二个多月晚上开始起夜（一次），有时候腰酸（受过伤），可以补太溪吧？我看委中穴好像也可以，但是委中穴是补还是泻呢？不知哪个更合适，望老师指点一下，谢谢！

白暮：委中可以先泻后补，足三里也是很好的穴位，但是就像课程里说的，化痰需要辩证思路

同学：我孩子6岁，手掌长满湿疹，又便秘，大便干粗硬，舌型尖长，前段有凹陷

白暮：可以泻补一下腕骨穴

同学：手指被机器夹了，工伤，做了手术，现在在做康复。可以用導引按蹻来帮助恢复吗？

白暮：可以的，多用外关、内关和太渊吧，外关泻，剩下两个都是补

白暮：外伤一般是指撞击伤、开放伤口，淤血可以靠补增加循环，最好也是泻一下再补，不然万一没运化开就该肿了

同学：先生，我手腕内侧扭伤，導引腕骨、中渚、阳池很快止痛消肿了，但手腕仍用不上力，怎么办？

白暮：可以在无力的位置补附近的阳经

同学：我手背脚背，膝盖上的外伤，-内庭-中渚，有冷冷的心慌，每天+内关一次，现在伤口恢复挺好的！不知道是睡多了还是什么，这两天老抽筋，还不是固定位置。请老师帮看看怎么配穴，谢谢

白暮：大家都分析的很好养血熄风养肝都是需要的，可以多用血海配太溪，搭配就近经络的穴位，近远端结合取穴

同学：请问我打了狂犬疫苗導引哪里排毒呀，谢谢

白暮：筑宾穴不错的

同学：朋友紫外线过敏，痒，我让导了-曲池+太渊各一小时，效果不大，还能导哪位呢？

白暮：试试泻外关，补内关吧

同学：请问多年神经性皮炎该用什么穴位？

白暮：这个好的比较慢，需要多用一些穴位，但整体是补血润燥的思路

同学：听完直播课了老师辛苦啦，真是及时雨啊，请问这是20多岁的女孩的两个手肘（附照片），到夏天就犯，是湿疹还是皮炎呢？是皮疹的话是不是可以配合补天井穴呢，谢谢

白暮：更像是皮炎，（补）天井很好的

同学：青少年四弯风怎么配穴？

白暮：多久了？先从哪里开始发的？现在是常年有还是季节偶发？

同学：差不多有-5年了，刚开始在手腕背部，大概一年后开始到了手腕，脖子后面，腿上还稍微好一点。期间看中医好了一段时间，但总是复发，缠缠绵绵，很难好，而且身上总觉得痒，总会不自觉地挠。

白暮：可以多用三焦经和心包经，并且融合一些第二季里面治疗寻麻疹的思路

同学：我脚上的湿疹是冬天长出来的，本来只有一点点，越来越多，有皮屑，而且满脚底到处发，请问老师这种冬季发的该怎么办呢？

白暮：您的寒湿都在肾上，多补肾和膀胱经吧

同学：（顽固性）湿疹導引腕骨、内关加手三里好了，停止導引又会复发，四肢和身体长满了湿疹（平时是脖子最爱长）奇痒无比。

白暮：也可以调一下胆经

同学：起先是三阴交处发起的疹子，这二天已经发到肾经区域附近了，不知道是继续導引太溪还是脾经肝经的穴位？

白暮：艾灸一下三阴交会快一些

同学A：今天晚上特别难过 哭了一通没哭痛快 心口一直憋得慌 应该怎么治呀

同学B：我建议试试心包经，比如大陵和内关

同学C：泻太冲

白暮：（同学）推荐的穴位都很对症！

同学：夜里睡觉时口干，必须起来喝水，应该如何选穴？

白暮：一般是有火，但是您说的信息不足以分析出来火在哪里

同学：大便也干

白暮：那就试试补太渊，泻足三里吧

同学：老师，常做噩梦，梦话喊救命，很惊恐，是肾经有问题吗？用什么穴位呢？

白暮：大陵配三阴交应该不错

同学：前几天，夜晚11-1点，自汗比较多，汗都在上半身，以补昆仑，太溪引火归元。有改善，但依然出汗，我想能否加个补肝阴的穴位，麻烦老师指导一下。

白暮：补脾补肾都可以

同学：凌晨三点到五点这个时间段醒来再也睡不着，很多年了，七十多岁老太。还有口干舌燥，天天要喝大量的水。

白暮：一般是胆热了，泻阳陵泉补内关吧

同学：我家叔父85岁，老年痴呆三年多。最近半个月老犯狂，突然加重，以前心里发慌时只要導引太渊和阴陵穴就很乖的。从前天开始这二个穴一直导着心里不慌也不烦恼。只要松手还是要乱跑，不能稳定下来。

白暮：说明需要泻阳经哦，泻一下足三里吧

白暮：（癫痫发羊癫疯）多补脾肾吧，偶尔泻一下太冲，整体来说是血虚风症

同学：三七粉能活血化瘀、也可以止血，我们是否能选择几个穴位来代替三七粉做導引按蹻哪！先谢谢了

白暮：阴陵泉是类似的功效

**长夏概念篇**



同学：齿痕是什么方面的问题？

白暮：齿痕是肝胆的问题

同学：老师上午好！我導引+游龙十天左右背上左肩胛骨皮肤很粗糙，现在右肩胛骨皮肤也粗了，不知是什么情况？还是在排邪气？

白暮：寒气和燥出来了

同学：请教老师，阳经可补可泻，补泻可以同时操作吗？如泻阳陵泉（或足三里）30分钟，再补30分钟。还是某穴位先泻几天后再补几天？

白暮：可以连续，先泻后补，也可以泻几天补几天，都可以的

同学：昨天补太溪，30多分钟时突然有脉跳，一会又没有了，这是什么情况

白暮：穴位上的跳动不会一直有的，就好像给经络把脉一样，反应内部的变化

同学：我补右测大陵穴的时候，麻痒感特别强烈，但是补左侧就完全没感觉。是说明左侧经络堵塞比较严重吗？

白暮：可以这么理解

同学：我導引曲池的时候还是会觉得穴位处痛、手胀痛，穴位处有气泡的感觉，是病灶吗？是不是所有的邪热都会通过这个穴位出来呢？

白暮：您的反应说明经络还没有完全通开，可以配合一些肺经的穴位帮助经络通畅的快些，这样病气会更多从四肢末端排出来的

您的情况主要是经络不通畅，卫气宣法不畅，增加肺经的穴位主要是为了帮助你的经络通畅的，毕竟肺朝百脉。等经络通畅了，这些邪气才能更好的发散出来，就比如您昨天觉得上半身都热就要比以前通畅很多了

同学：胃气上逆，补足三里，加强胃的降气功能，那为什么丰隆穴不是补，加强她的化痰功能呢？

白暮：丰隆化痰的功能只有在泻的时候才能实现，并且丰隆也没有降气的功能，这是丰隆和足三里的区别

同学：胃经泻完还要补吗？

白暮：法无定法哦

同学：小孩子脾胃不好，只吃不长肉有什么穴位可以调？

白暮：多补补脾经的穴位就好，五脏藏而不泻，六腑泻而不藏

同学：从年初开始吃东西就觉得顶在胸口，食欲不振，打嗝漾清口水，口气不佳，淡而无味，腹式呼吸时左下腹有水一样咕噜咕噜响（空腹时感觉强烈），泻补足三里有段时间了，感觉效果不佳，是要配合其他穴位吗？

白暮：配合阴陵泉是很好的，而且说明泻足三里泻的不够，没有把郁滞通开

同学：泻足三里一小时补半小时，这会儿补阴陵泉一直打长嗝，要继续吗？

白暮：您应该需要连泻几天足三里，之后再补，等泻到足三里不热了，开始有凉有风了再补

同学：今天泻补足三里，泻足了的，补的时候终于不打嗝了，胃口也好了，心情也好了，谢谢

白暮：太好了，就差这么一点

同学：導引承满穴第二天，用补，左边蛀牙不碰不痛的位置竟是痛起来了，赶紧换泻，15分钟左右牙就不痛。老师，承满穴是否应该用泻，不用补？

白暮： 说明胃经不通且有火，可以先泻解溪等不热了再补承满

白暮：反酸的时候尽量不用中脘哦，容易反的更厉害，就好像刚吃完饭不能用中脘一样

同学：老师，早晨蒙蒙亮就被嗓子疼醒了，泻了合谷半小时有好转，但还是疼，还需要做什么呢？

白暮：你昨天晚上吃了什么？

迎夏：我这两天一直在泻胃火，结果昨天突然腿上起了好多小红疙瘩，还烧心。（吃得挺素淡的），老觉得渴

白暮：若是之前胃火大的话，听起来像是把胃热发出来了，继续泻就能好

同学：我也觉得是这样，腿上长了两排小疙瘩，排列分布均匀

同学： 昨天吃了毛血旺，半夜咳嗽醒了

白暮：辣的东西容易产生胆热，肝气上逆就容易咳嗽

同学：每次導引左侧足三里或者太冲穴，右侧脚部都会有麻木。

白暮：一般都是血不足，优先检查腰椎和胯骨是否有压迫

同学：最近做足三里做得比较多一点，感觉穴位比以前敏感，每次都不用再去刻意找位置了，一点就是。可是好像不能露腿了，受不得凉风，开电扇或空调的时候，足三里这个位置就像在嗖嗖地吸凉气，请问老师这种情况正常吗？之前泻了，没感到热，后来都是补足三里，也做了列缺和太溪、水泉、商丘的。做行间穴和丰隆也多。

白暮：说明凉气开始往外走了，毛孔就都打开了，慢慢排完了就好了

同学：摔伤导致的肩膀不能动，可以归类为中医六邪吗？是哪一邪？

白暮：单纯的外力损伤一般都会造成局部的热邪，后续可能因为环境和情况原因也会有寒、风、湿等不同的邪气

同学：请教一下，（手掌上有）轻微的血点点。

白暮：有可能血虚的手掌要开始有血了，再观察一下

同学A：请教老师，肝郁和肝阳上亢是一回事吗？我想呢，肝阳上亢是肝气升发太过，而肝郁则是肝气升发不了，受压抑了。肝阳上亢的火是比较容易影响到心，木生火，而肝郁之火因为受压抑则容易影响脾胃，木克土，对不对呢？

白暮：肝阳上亢的理解没错，但是肝郁不单纯是不能升发，也可能是有时升发有时不行，特别任性

同学B：自由得像风一样的将军

同学：最近几天觉得眼睛非常模糊，昨天让她導引了足临泣，用泻法大約二十分钟眼睛就變得不那么模糊了，但是導完觉得有些眩暈，她以前有过眩暈经历，老師您說接下來该如何做呢？

白暮：这需要搞清楚对方眩晕的原因，有可能是经络不通，有可能血虚，有可能是风邪，甚至有可能是上述原因的结合……平时多补补血海再配合泻胆吧，养血熄风

同学：老师，昨天我泻曲池-30，补血海+30。泻曲池时，汗嗒嗒滴，湿了汗衫。补血海时不出汗了。做完，皮肤上东痒西痒止住了。这几天上海天天下雨，舌苔显示内湿严重，泻曲池时出那么多汗是不是在排湿？如果今天用尺泽加手三里也能排湿吗？

另外这几天膝软，昨天做了泻京骨，补太溪，一只脚的内外面，效果也是立竿见影，这样配穴可能不对

白暮：曲池配血海是一收一放，下次也可以试试曲池手三里，京骨和太溪的组合可以把京骨去掉，单独补太溪就行

同学：师傅，我昨天又犯天气预报的症状了而且来势汹汹，以前遇到恶劣天气变化前，这种胸闷症状会突然发作，呼吸困难，这回是学习導引后，第一次因为天气变化而发生，而且我能很明显感觉周身的气，往左胸行进的过程…师傅，这些气算邪气吗？，是什么力量吸引它们如此目标明确的前行呢？

白暮：阴雨天产生的症状也许阳虚多些，所以可以考虑补补心阳的

同学： 先生，问题来了，对于失眠有必要比较一下大陵配太溪与内关配水泉的区别？

白暮：大陵配太溪更偏向于滋心阴，内关配水泉更偏向于温肾阳

同学：听了这两期课程，有个问题想请教一下先生：您在对比大陵和内关穴那一集中讲到因为心火生脾土，所以有宽胸和胃降逆的功效，但毕竟不是以肃降为主要功能，那么对温煦下焦肾水的作用是不是还是有限的哈。当然，相比较心包经上其他穴位来说，内关的降逆功能已经很强了，搭配水泉穴，达到水火既济心肾相交的效果，解决失眠的问题，我这样理解对吗？望先生解惑。

白暮：是的，心肾原本就是应该相交的，给一点帮助就能恢复了，若是恢复不了一定是有其他的原因，自然也就需要找其他的解决方法

白暮：后背为阳，热、胀都是属阳的反应，一般是需要泻膀胱经的哦，可以泻了之后再补肾

同学：今天中午出去（太阳当头照）后脑勺火辣辣的疼，店里有空调不疼了，出来走路时又疼，回家走进楼道时又不疼了，从来没有过的。请教，是膀胱经的问题吗， 泻哪个穴位较妥？

白暮：泻京骨可以哦，同时这也是血虚的表现

同学：最近发现一个奇怪的现象无论按哪个穴位在足弓然谷穴附近都会有跳动的现象一阵一阵的，甚至肉眼可见，是自然疏通经络的正常现象吗？

白暮：这代表身体每次循环到那里都会有些不通畅，可以用用然谷穴了，都已经如此明显的提示您了呢

同学：老师请问我补尺泽大概15分钟，脐以上发热，脐以下一阵虚汗大概虚汗出了三，四分钟就不出了，老师是什么原因？还有我今年46周岁，月经己开始不正常一年多了，今年5月底来的，到7月不见影。

白暮：说明尺泽降水汽的功能降到带脉就受阻了，可以补补关元配合一下

同学：今天導引了大陵和太溪，2个手臂非常非常痒，是那种燥痒，实在太难受了，有点像长痱子，是身上有湿热吗？

白暮：是的

同学：老师，我现在成猴子了，现在是全身痒了，2个手臂发热。

白暮：泻曲池试试

同学：补关元的时候寒热交杂。

白暮：不需要什么调整，这是寒热交杂的情况身体内部正在自行整理

同学：请问有没有導引了关元穴拉肚子的？

白暮：那一般都是在排寒气

同学：那请问她一连拉了几次，拉的有点筋疲力尽了，这需要选一个什么穴位来配合呢？

白暮：其实应该继续补关元的，快点把寒排完就好了，公孙应该也没问题

同学：补昆仑之后马上就想上厕所，这是为什么先生？

白暮：肾阳足了，但是肾阴不足，收摄不住小便了

同学：话说有的穴位的感觉其实过去也有过，只是那时候不在意自己的身体，现在導引就是穿越到过去，疗愈当时的自己

白暮：这个观点很重要！

同学：老师，这个自我穿越的顺序是由近及远吗？感觉是先疗愈了近的病灶，更久远的病才会慢慢浮现。

白暮：有的时候也有可能是对身体危害最大的最先反应

同学：有个疑问想请教一下，印象中足太阴脾经是最阴的，可是今天的课里说肾是最阴的，它不是足少阴吗？到底太阴和少阴哪个更阴一点呀？晕了。

白暮：五脏之中肾脏最阴，经络之中太阴经……也不算是最阴的，而是代表在经络体系中的位置，就好像没有人讨论太阴和少阴谁更阴一样，不是谁更阴的问题，而是代表着不同的状态

同学：阳虚的情况怎么办？单补阳经还是表里经络阴阳双补呀？

白暮：单补阳就可以的，但是补多了容易上火，所以要是有时间一般还是会兼顾一下阴经的

同学：补内关和列缺导致心跳加速要紧吗？我原来的心率偏低一点，大概60多

白暮：理论上来讲是在通瘀堵，通的时候会快一点

同学：每次导血海都左少腹有气动，啥原因啊？血海不是补血的吗

白暮：再听听血海对比阴陵泉的课程吧，和肝有关哦，肝血足了之后肝气也会更有力的，总之是好事情

同学：请问老师肝郁是直接疏泄肝胆，还是也可以用金克木的这个思路呢？

白暮：直接的方法通常都会有效的，根据状况不同可以选择配合其他思路

同学：我现在补胆经头晕。

白暮：说明你的风邪重，这种情况的确不能补胆经，多补补脾肾养养阴，慢慢就好了

同学：我帮婆婆补太溪上火了，口苦

白暮：口苦一般都是胆热哦，肾水生肝木了，泻一下阳陵泉吧

同学：痰湿体质的人是不是導引很难有感觉？

白暮：会慢很多

同学：请问这个补泻，如果不能一次过坐下一个小时做完穴位配合，可以分开时段做吗？我一般白天泻，晚上补。请问这样做法适合吗？

白暮：不建议哦

同学：有个想法不知道对不对，既然任脉归肝管，那泻了肝胆经以后除了补脾经之外，补任脉是不是也可以起到一定的平衡作用呢？

白暮：要取决于泻肝的目的，如果是为了降逆，那么补上升的任脉显然不合适

白暮：多去想想医理和为何会出现这样的反应？这些反应意味着什么？对身体有什么样的影响

同学：老师我觉得不管导哪个穴位，最后的感觉都有游龙穿越时空感，全身都窜。这正常吗？

白暮：这个感觉太高级了……心静气就稳，不要太纠结这些表象就好

同学：能把肚子上的肉導引到别的地方去吗？

白暮：说明现在已经有长肉的能力了，多运动就把长肉的气血运化到四肢了

白暮：小肠经最后是从外眼角入耳朵的，而且听宫穴主要是调整耳朵的问题，所以以入耳的方向为补，出耳的方向为泻

白暮：虚火是说阳虚生的火，一般因为气虚运化不畅而郁滞的火，若是泻掉还会反复出现，而且越来越虚，泻过后再补，把郁滞化开了阳气足了反而就不会出现的叫做虚火

同学A：那我们常听到的阴虚火旺，是什么火呢？

同学B：我理解应该是虚火吧，不是要泻火，而是应该滋阴

白暮：说的很好，这也是另外一种虚火

同学C：老师讲的阳虚生的虚火还是需要泻掉，不泻则处于郁堵状态，气血不好循环。阴虚生的虚火，是不能泻阳，反而要补阴的。我理解的对不对？

白暮：这时候情况和处理方法就都比较多了，有时可以补阴，有时补阴太慢补不上还是要先泻阳回归平衡

同学：“带脉穴”无论用补还是泻，小肚子到腿都会串凉气；补曲骨穴也是补一会就开始有凉气在小腹里串动。取这两个穴是为了治疗白带多、时白时黄。补曲骨穴发凉说明有寒气吧，但为什么足少阳胆经的带脉穴无论补还是泻都是凉气？是太寒了吗？可是如果太寒为什么白带又会发黄呢？另外，老师对于阳经的补和泻有没有什么大的原则和经验可循？

白暮：黄色说明时不时会有虚火，但整体是虚证（因为有寒气），大原则是：虚则补之，实则泻之

同学：那如果大体是寒症有虚火，还是可以常选昆仑和关元穴，都用补法了吧？泻的话配阳陵泉？

白暮：昆仑太溪关元都不错，还是可以补带脉穴的

同学A：老师，您第一期课程中“足临泣、丘墟”那课中的那位腿上反复起湿疹、迎风流泪的阿姨，因为她胆气不足，所以您最后选择了阳陵泉穴从根本入手治疗，那应该是补阳陵泉吧？如果是补阳陵泉的话，那眼屎多、口苦这些症状不会加重吗？

白暮：您的问题非常好！那些上火的表现被判断为虚火，因为整体还是胆气虚的症状为主，迎风流泪、慢性湿疹、胆小易惊，这些都是虚症的表现，此时应该看整体

同学A：那老师，像这种虚证引起的虚火旺盛，導引整体以补为主的话，会不会引起类似吃补药有虚不受补的情况出现？

白暮：这里面就需要临床经验了，什么时候可以直接补，什么时候需要先补阴，什么时候需要先泻后补，解决方法比较多

同学A：谢谢老师。老师的课听了好几遍，越听发现后面“潜伏”的知识越多，真的是宝藏哇。像解溪和内庭这两个，同是清泻胃热，却一补一泻、一前一后，我看了好多遍，觉得还是没太弄明白，却又觉得用的非常妙，期望老师以后再开课可以讲讲这些啊

白暮：所以要先学整体观，之后慢慢深入细节，和西方科学的学习思路不太一样

同学B：老师我对足三里补泻有很多疑惑，我最开始是先泻后补，慢慢就只补不泻，然后因为睡眠不好舌头中间干裂很难受，额头也不舒服，我不知道怎么办，想着舌中部是脾胃，干裂了应该是有热，我就泻了足三里，泻完感觉舌头难受和额头的情况好转了，那我是之前补过了吗？还是因为睡眠不好导致的？但是老泻是不是也不好？如何判断经络有热?

白暮：这也是为何线下课里面会有脉诊的内容，想知道哪里有火并不难，摸摸脉就行，不用等到有症状了才知道“回头是岸”

同学：越学越觉得深奥，继续学习

白暮：若是不学脉诊就需要更强的辨证能力，把能导致症状的所有可能性都罗列出来，并设计实验，一一排除……我们一开始都是这么学的

**** **2020秋后**

**秋后上焦**

同学A：昨天水上乐园遇冷水时间太久，知道就会扛不住，今天头晕、手心烫、心慌、嗜睡，单位穿了开衫有出汗，寒气入体，损耗精气，请教有方法吗？

同学B：赶紧重泻合谷

同学C：然后补太渊

同学A：一直有疑问，这个穴位需要左右手都泻吗？单穴还是双穴

白暮：单穴就可以的，这种寒气还要配合泻补足三里

同学D：老师这种情况可不可以用内外关啊？

白暮：理论上来讲外关也没错，就是看寒气聚集在哪条经络了，没有脉象只能靠猜呀大家可以开局押注了，一般寒从脚底升，所以押注足三阳的经络是比较靠谱的

白暮：孩子跑步后的发烧都是肝胆的问题，平时给孩子也通畅一下胆经配合补脾养血以后这类问题就会少了（注：本例泻丘墟效果比阳陵泉好）

同学：老师，为啥跑步后发烧是肝胆问题呢…

白暮：久行伤筋

同学：我妈这几天突然左半身没劲，今天在医院等待检查，医生怀疑脑梗。在等待期间，我能用哪些穴位？

白暮：多补肺气，气行血行

同学：轻微脑梗后，半边手脚麻，请问应该怎么处理？

白暮：可以用太渊配合补足三里

同学：我婆婆脑梗，按摩什么穴位可以缓解症状

白暮：多补太渊和阴陵泉吧

同学：请教先生，2岁小孩语言发育障碍，在省妇幼保健院做了一系列的检查，听力、脑电图等等都没问题。就是核磁共振检查出由于出生时造成一些脑损伤。现在评估到认知水平低，语言能力差。现在在省妇幼保健院这边做针灸等理疗。但是我感觉孩子脑部发育不全，是肾的问题，因为肾主骨生髓，我想用补脾经，肾经的方法，做为长时间的治疗，请问老师用太溪，昆仑，水泉，肾输穴，不知是否可行？

白暮：穴位和思路都可以，但是还可以再开放一点，比如多补补脾胃和肺之类的，把比例掌握好就行

同学：有一位患者，十一岁，出生之后59天车祸脑损伤严重，智力很差，语言障碍，身体发育正常，就是头小像几个月大孩子。并且患有血小板减少症。

白暮：主要是以补脾为重点，并通畅车祸造成的经络瘀堵

同学：傅老师，我听囟会穴，没明白治疗头晕目眩，是用补还是泻呢？

白暮：医案里面是放血，要泻的

同学：头不自主摇动，是肝肾问题吗？能给个方案吗？

白暮：是肝肾的问题多，但是一个整体的问题，不是一两个穴位就能解决的，需要面诊了

同学：我爱人经常两侧头痛，我先试过按揉足临泣和丘墟，他在足临泣位置没有痛感，在丘墟附近有痛感。没有效果之后，又導引泻了外关，补了列缺，这些方法还是没有什么效果。他说反而是按揉头两侧会感觉舒服些。这次发病是从他中午打球感觉缺氧，然后就头痛开始的。请问他的情况可能是哪方面原因呢？该如何導引更为合适呢？谢谢！

白暮：泻了外关还要补内关哦，更像是郁滞导致的头痛，补阴效果会更好些

同学：听了今天的课，像同学这样空调吹得风池疼的是就近泻风池好呢，还是也用风市呢？

白暮：这种情况就进取穴用风池就好

同学：傅老师，耳石症复位后用外关内关可以吧，头闷加列缺行吗?

白暮：可以的

同学：请教一下67岁女，面痉挛6年左右，今年5月份脑梗过，后遗症昰有时候脑子会迟缓，麻烦先生组合个穴位谢谢

白暮：可以多用外关、内关、太渊、列缺，配合补弱侧的足三里

白暮：山根位置有青筋是有寒的，但问题是哪里的寒气？其实心肾的问题比较多，肾是容易聚寒气的地方，可以直接补肾，也可以温心阳化寒气

同学：老师 我朋友两个眼白都发青，有点黑青的那种，这是肝胆上的问题吗？

白暮：发青是肺肝有寒

同学：今天偶遇一个同事，她的眼球上长了一个胬肉，眼白很红

白暮：眼白归肺管的，可以肺、胆、脾去配一下

同学：请教老师，白眼球下部充血怎样补泻？

白暮：泻一下足临泣看看

同学：请问各位老师和同修们，小孩今天早上起来右眼红了，白眼仁和上下眼睑都是红的，可以導引足临泣穴吗？

白暮：眼睛里面的问题还是可以多考虑泻足临泣或中渚

同学：我一朋友说每天早上起来会眼睛红，但之后又会慢慢退去，根据五轮眼睛白精属肺，是不是可以补一下太渊，一早上起来眼白红，是肺里有热吗？像一条红丝带似的，从内眼角出来的到黑眼球，再从黑眼球出去到外眼角

白暮：早上是肺气承受不住肝胆的升发之气，这种情况并不能完全算是相侮，单纯只是肺太弱了，并没有胆热的症状，补补太渊就可以了

同学A：我内眼角痒的时候泻后溪能缓解

白暮：下次试试泻前谷

同学B：我近期也眼内角发痒，但这种情况发生在下午四五点钟

同学C：那从时间和位置来看考虑下膀胱经呢

白暮：说的很对，可以泻京骨补太溪

同学：老師如果眼压高怎麼办？我同學眼压高時她按压液门穴就会缓解，能不能導引泻液门？

白暮：可以的，液门、中渚、足临泣、行间都可以泻的，配合补肺气，增加肃降才有可能去根

同学：我一姐姐一下着急眼睛一下子不能睁开，眼周好疼！怕光有点失明的状态有两天了！请问泻太冲外还需要什么穴位吗？

白暮：胆经有一个光明穴，泻半个小时

同学：眼睛下面眼袋大，是胃经线路，请问有什么特效穴位减轻眼袋吗？

白暮：可以先试试泻补解溪

同学： 谢谢老师上次指点让我泻曲池帮助我儿子消退过敏引起的红疙瘩！还想请教一下白慕老师，我儿子平时过敏性鼻炎很严重，老喜欢抠鼻子，痒，再加上一些什么穴位来调理？

白暮：您可以泻一下手三里，第二季里面推荐的鼻炎穴位

同学A：老师早！之前我请教老师8岁男孩鼻炎，老师教我泻手三里，感觉很有效果，睡觉之前呼哧呼哧的，泻了20几分钟就平静睡觉了。还想请教一下，是不是没有症状之前可以每天泻？怎么把握这个度？

白暮：可以泻三天补一天

同学B：其实对付鼻炎最好的办法还是运动，阳气上来了，鼻炎就好了

白暮：说得特别对

同学A：我儿子天天运动啊，上午游泳下午羽毛球，暑假每天5小时运动，都是少体校训练。是不是先天太不足了？

白暮：这种情况是局部有寒，先用手三里排寒就好，运动之后不要喝冷饮，不要冲凉水澡

同学：我上周给我儿子用了泻手三里三天，补手三里一天，他的鼻子没那么塞了，谢谢。我想问，这个配合可以长期用吗？例如一周做一次？直到他那个肥厚性鼻炎好

白暮：可以的，别忘了配合补肺经的穴位，足三里也可以配合

同学：我最近犯鼻炎，嗓子痒，嘴角痒，眼睛痒，还好耳朵还没开始痒。大家遇到过这种情况吗？为什么会脸上到处痒呢？这个是我每年最痛苦的事。

白暮：你的情况需要在传统鼻炎的基础上配合泻三焦经疏风，风去了痒的情况就好了

同学：请问我妈妈鼻子嗅觉失灵，怎么導？

白暮：太渊、阴陵泉、中脘都可以用，看看脉象，要是有火可以配合泻合谷

同学：傅老师，向您请假汇报一下我给肺排寒的情况：补了肺腧和太渊四天，补的时候感觉有热出来，现在咽喉火辣辣的情况没有了，咳嗽也少了，但是现在喉咙有痰，需要继续补吧？另外需不需要加上泻丰隆祛痰？昨晚睡觉我还补了中级，整个腹部像火烤一样。

白暮：说明深层的痰排出来了，可以把肺腧改为泻补手三里了

同学：老师，我智齿牙龈肿痛好几天了，吃火锅上火引起的，我去医院把肿的地方去了瘀血，好一些了，但是没吃消炎药，我也试了穴位導引，发现颊车穴和合谷效果不明显，也试了泻手三里，内庭都不明显，用京骨穴缓解，但是每天凌晨四点左右就会醒，感觉疼痛明显，是不是膀胱经有热？还可以配什么穴位？

白暮： 您的情况可以试试泻胆经，找找胆经膝盖以下哪里痛就泻哪里，都不痛就泻足临泣

同学：右侧上牙龈肿了一个包，上面还有个白点，導引哪个穴位，谢谢

白暮：可以泻合谷和历兑

同学：上嘴唇2点的方向内唇红肿（下巴长痘），这两天比较累+吃辣，泻了足三里和迎香，都不太起作用，有啥建议哇？

白暮：泻太冲和昆仑，补复溜试试

同学：吃芒果过敏，嘴唇、头面部，脖子处有红肿小红斑疹，需要導引什么穴位呢？

白暮：芒果主要是湿热重，试试合谷和丰隆

同学：今天刚嘚瑟完说咳嗽好了，就又开始咳嗽了，接着用了太太组合，还是会干咳，是不是与节气也有关系呢？

白暮：您的情况可以补补阴陵泉，配合太渊

同学：傅老师，嗓子稍微有点小痰（常态），也可以用阴陵泉吗？

白暮：那就补云门吧

同学：老师好！我立秋后一直有痰，有时也咳嗽，教导一下吧。

白暮： 您可以泻一下手三里

同学：喉咙觉得有异物

白暮：有可能是寒，也有可能是气结，太渊对两者都有效的，太渊还是很强大的

同学：肾虚火上升导致了喉咙不舒服，清嗓子，要如何導引呢？

白暮：按照您的理论可以泻膀胱经补肾经

同学：前几天这么操作了，效果不是太明显

白暮：试试合谷太渊之类的组合，虽然是肾虚，但是火在上焦，要从上焦清热

同学A：请问小婴儿老是吐舌头是什么症状啊？宝宝有点心形舌。

同学B：“舌乃心之苗”。弄舌一般都是有心火作怪。

瞿龙：对于小孩子来说一般要是想补心就是内关，只要不是心火特别大的那种一般都不用泻

同学：老人糖尿病舌头肿疼还有溃疡，用昆仑穴补可以吗？

白暮：不建议，有可能补上火，要保证老人家经络通畅和肾阴足的情况下才能补昆仑

同学：老人80多了，有时还头晕眼花

白暮：还有别的症状吗？您说的症状太少，不容易分辨是虚证还是实症

同学：老师，老人80多岁有二型糖尿病，血压血脂正常，舌头胖大无苔赤红，没有齿痕裂纹，舌面左侧溃疡反复大概一年多了，说话声音宏亮感觉气不虚，眼干涩，喝菊花决明子茶就便溏，便秘，有时头晕眼花

白暮：胖瘦呢？

同学：稍胖165，140斤重

白暮：那可以用三焦和心包经的组合

同学：我的舌头下面有两条青筋，用什么穴位呢？

白暮：可以试试间使配太渊的组合

同学：前天吃了加了辣椒的鱼，昨天左下颌开始鼓起来，泻颊车穴两天了，目前还更鼓润了，怎么办啊？

白暮：同学分析的很对，肝火胃火都大，这个肿看着像是从淋巴传过来的，泻阳陵泉和足三里吧

同学：今天见到一个同事下巴不自主的发抖。

白暮：可以试试颊车，先泻一下看看反应，可以配合补内关

同学：三岁男孩，下巴不自主的抽动，合谷穴，颊车穴可以吗？

白暮：都可以的，外关也可以试一下

同学： 同事媽媽昨晚外出自覺感受风寒，整夜咳嗽，还流鼻涕，今早让她泻合谷，泻到半小時左右突然感到要呕吐，然後不时有嘔吐感，這是什麼情況呢？

白暮： 风寒当天可以用合谷，她已经第二天了就会入胃，这时候泻足三里更合适，最后再补一下

同学：先生好，请问气管里面因为吸入刺激性东西导致咽喉以下到心窝一段老是不舒服，可以導引哪个穴位缓解吗？

白暮：比如什么味道呢？寒热都可以造成您说的情况，有痰吗？什么颜色

同学：是一种喷的东西，先生，没有味道，也没有痰

白暮：补巨阙试试

同学：（手臂上的）这种疙瘩不动它不痒，动它就痒，医生说是疤痕体质。

白暮：这是湿寒，可以试试补腕骨和内关

同学：老妈妈肺水肿卧床二十天，呼吸频率40，心跳120，痰很多。请问有什么導引按蹻方案能改善一些。

白暮：可以长时间补足三里

同学：老师，我因月经问题咨询过，现在已经不再流血了，可是感觉每天心率有些快，我用过几次-后溪+内关，感觉不太明显，而且感觉右边耳朵有些耳鸣，很烦人，需要换一组穴位吗？

白暮：心率快是因为缺血，继续补脾吧。

同学：我姥姥一直有冠心病，最近感冒后严重，现在嘴唇发紫，后背胀痛，头晕不能起身，全身无力。我还可以给她泻后溪补内关吗？

白暮：第二季里面有介绍一个间使配太渊的组合

同学：想问一下最近上背部出汗很厉害是什么情况？怎么调理？还有气血不足怎么补？

白暮：身上觉得热吗？

同学：有时候会有时候没感觉

白暮：很有可能是夏天的热没散完，可以泻一次后溪确定一下，要是有效果可以继续泻，没效果就补关元吧



**秋后中焦**

同学：老师，中脘处有个条索结节，阴经不泻，怎么处理呢?

白暮：多用用经渠穴

同学：老师，中脘下面横着有一条硬邦邦的东西，该如何消除它？

白暮：可以试试补天枢和气海

同学：餐后恶心，有没有啥穴位？好难受，就吃了几个饺子～饭前導引的商丘和足三里

白暮：补天枢吧

同学：老师好，今天家人做了肠镜检查，一天没吃东西，上午吃了泻药，下午检查完就想吐，吃了东西就呕吐，还浑身冒冷汗，这是胃气降不下来引起的呕吐吗？可以补天枢、气海吗？

白暮：可以试试内关和天枢，都是补

同学： 我昨晚胃胀，導引足三里-20+60，经渠+40，身上多出排风，后来才慢慢热起来，但是血压低怎么办，尤其是躺下的时候，难受得

白暮：这么多风说明有血虚的情况，先补血，之后再从任督脉补

同学：胃溃疡不能導引?

白暮：可以，但是补泻都要小心过度，掌握起来比较难，没有脉象辅助是操作不了的

同学：躺下就总打嗝。

白暮：应该是胃气弱了

同学：带状疱疹導引能治吗？

白暮：一般都是放血配合泻阳陵泉，玩命泻，一天泻两个小时的那种

同学：老师好，我的带状疱疹结痂，目前神经痛，请教怎么才可以缓解或者根治？谢谢！

白暮：这个问题单独靠導引按蹻没有什么特别好的办法

同学：老师推介或建议下有什么方法吗？

白暮：听说排灸配合放血效果不错

**秋后下焦**

同学：帮我看看我外甥，中考完，（整个后背）起了一身（红）疙瘩，是不是内火啊？

白暮：泻后溪和委中，补内关

同学：最近尿黄，有尿意但排尿不畅，我用了曲骨和后溪，有改善些，还不是淋漓不尽，有尿意排的不畅，不知道属不属于淋漓不尽。

白暮：可以听一下尺泽和太溪的课程

同学：请教一下老师，之前因为下焦炎症，做恶梦，起夜上厕所睡不好，用了几天老师推荐的泻阳陵泉补太溪，第一次做完，就不做恶梦了，感觉泻阳陵泉太对症了，可是又出现新问题，起夜之后很难再入睡，又过了两天感觉还是这样，我自己多加了个穴位泻太冲，泻太冲后，发现当晚起夜后入睡略好些了，下焦炎症有点改善，现在想请老师帮忙指导一下，每天夜里都要起夜上厕所，小便又不多，这要怎么治疗？先谢谢您了

白暮：这种情况可以补补曲骨了，不知道是哪种炎症，还可以用曲泉代替太冲试试

白暮：脱肛还是补太溪或是气海好些

同学：老师，脱肛是属热症还是寒证？是虚症还是实证？望老师指点。

白暮：一般是中气下陷

同学：傅老师，您之前提到有子宫肌瘤的最好不用三阴交，第二季很多搭配组合都有三阴交，搭配使用是不是也最好少用，我有多发性小肌瘤，最大的将近2cm。

白暮：这种情况可以用一段时间天枢、带脉和关元的组合，都是补

同学：朋友今年30多，月经两个月没来了，而且经常不稳的那种，平时也是一个半月来 ，基本上两天就没了。

白暮：可以试试补补关元

白暮：经期的问题很多时候都需要非经期的时候补血，感觉疲惫有可能是气虚有可能是血虚，所以平时多补补脾胃是好的

同学：我因为月经问题，前段时间導引的穴位是－合谷+太渊，－+足三里，+阴陵泉，量有减少，但这几天量有点多，導引合谷头晕晕的。血色素只有80，前天体检做了B超内膜厚度是17，医生建议清宫，可是我一月份已经清了一次，不想再清了，可以换一个思路吗？请老师指导一下。

白暮：可以试试补天枢、带脉和关元的组合

同学：有资料上说月经不调可以用公孙穴，该穴通冲脉，冲脉起于子宫，具有含蓄十二经气血的作用，故公孙穴可以缓解月经不调，起到舒经通络、引血下行的作用。

不知導引中可以这样用否

白暮：非生理期是可以的

白暮：（脾经的穴位）只要还没来月经就没事的，可以用

同学：排卵期出血怎么用導引按蹻的方法调理？

白暮：可以试试补中极

同学： 你好老师！之前我说左边大腿根胀痛有结节，你让我泻曲泉穴，我泻了四、五次，现在感觉好得差不多了。非常感谢老师的耐心指点，谢谢老师

同学：半月板损伤，按什么穴位？

瞿龙：犊鼻

同学：请问下膝盖积水很严重的病人，導引按蹻有什么比较直接的方式么？

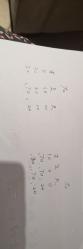
白暮：水肿久了就是不好治的，按一下肿的地方看看是软的硬的，硬的就不好治

同学：老师，我采用热敷手段可以么？

白暮：理论上可行，多补一补足三里

如果肿的已经硬了，不会这么快见到效果的哦，先摸脉，把脉象带回来

同学：老师，膝盖病人的



白暮：我认为应该借助中焦郁滞的阳气引下来温煦肾水，以此利水消肿

同学：连续8天紧张学习，两条腿膝盖以下肌肉紧张，不敢碰，一碰就痛，有轻微抽筋感，怎么導引？

白暮：试试泻阳陵泉补阴陵泉

同学：近一周出现脚酸，白天大腿前部酸，晚上小腿后部酸，不出门酸，出去后回来也酸。

導引过太冲阳陵泉阴陵泉血海和太溪，还是酸

白暮：补补足三里试试呢

同学：我同事脚扭伤了，给他泻了丘墟与京骨，怎么会更严重了呢？是我选择的穴位不对吗？

白暮：这是淤血散开了而已，没关系的

同学：您课程里有讲到商丘与丘墟穴配合導引可以治疗踝关节肿痛。我现在左踝关节肿痛厉害，是直接在左踝关节上补商丘穴，丘墟穴是补还是泻？请具体指教如何操作。谢谢！

白暮：拒按就泻（丘墟），喜按就补（丘墟）

同学：很长时间以前我太冲到行间疼，几天就不疼了，最近太冲附近，包括足底发木，昨天导了太冲30分钟，没什么感觉，请问如何導引配穴？谢谢！

白暮：可以泻行间，配合补大都

同学：老师，两条腿木乱，人很困，但是，怎么躺都觉得腿不舒服，只能起来走走再躺下

白暮：有考虑腰椎的问题吗？先排除一下吧，可以试试泻太冲

白暮：灰指甲是免疫力差了，可以用艾灸的灰烬和醋拌成泥，敷在指甲上，过几天指甲掉了，长出新指甲就好了

**秋后综合篇**

同学：先生早！刀伤被钉子刺伤也可以就近阳经取穴泻法来消炎止血吗？一大早乡镇医院还没开门，可以用此法急用吗？

白暮：可以，但还是要去打破伤风

同学：受到惊吓是不是也可以补补阳陵泉呢

白暮：还是补心包经收敛心神吧

白暮：怕黑胆和肾都有可能，但是胆补的不好容易上火，先补补肾吧

白暮：（小朋友）一般就是做噩梦了，不敢睡觉，我家少爷以前也有这种情况，补几天三阴交就好了

同学：这两天睡觉时出现身体打颤，好像床一下子塌了整个人掉下去的感觉，这是身体哪里出了毛病呢？怎么调理？

白暮：有可能是中气下陷了，补任脉吧，中脘不错

同学：求教各位晚上睡觉到2点脑鸣怎么办呢

白暮：脑鸣的问题可以试试泻三焦经和胆经

同学：晚上睡觉流口水。

白暮：我认为是肾虚哦

同学：老师，公务员笔试通过，意外惊喜，但面试还没有准备，一连两晚无睡意，想有好多事没做，紧张，有点焦虑，饿但是吃不下，例假来了，量很少，特疲劳，没有力气做事，感觉憋气，眼睛难受，怎么導引？

白暮：泻阳陵泉，补中脘吧

白暮：中焦淤堵可以导致睡眠问题，但是反之则不行，自然是先解决中焦的问题优先了

同学：我昨天用了一会太渊，就特别想睡觉，是怎么回事呀？

白暮： 气虚呗，困了就睡，睡饱了就好些了

白暮：因为失眠导致的血压升高，可以泻阳陵泉试试

同学A：低血糖会出很多虚汗，身体乏力，这和夜盗汗又有不同，也是肾封藏的不好吗？

白暮：您说的问题主要是心脾的问题

同学B：低血糖引起的心脾问题，是不是可以补内关和补足三里呀？我也是低血糖低血压体弱，最近有点出虚汗乏力，不过我从小就肾虚脾虚。

白暮：可以的，加上中脘会更好

同学：老师，最近几天老是容易低血糖，发时会有点恶心头晕冒虚汗，都是赶紧喝糖水休息一会才行，是补阴陵泉、足三里吗？

白暮：多补脾不用补胃的

同学：最近鼻子呼出的气有点热，是不是肺燥，泻合谷有用吗？早上喉咙里出来的痰有点黄，是不是脾胃热，泻足三里？

白暮：泻手三里吧，即清热又化痰，足三里也可以配合，等不热了再补足三里

同学： 我父亲的小便颜色（注：附照片深棕黄色），现在大便天天都有了

白暮：这一般是肾燥热了，可以泻阳陵泉，泻京骨，补太溪

同学：肾燥热是不是也会影响说话？说话无力，懶言少语

白暮：那一般都是气滞，堵在中焦了，提气提不起来

最好是先通中焦，足三里，阴陵泉，阳陵泉，经渠这些穴位可以配对后轮流用，足三里可以泻一段时间再补，阳陵泉用泻法就好

同学：老年人，尿频、尿急，化验尿中细菌超标，白细胞高，怎么调理？谢谢！

白暮：泻京骨补太溪

同学：老年人尿少尿胀尿频，用了京骨大溪曲骨有效，但还是反复，怎么办呢？

白暮：前期泻阳经是通淤消炎，之后还要补膀胱经补气

**秋后概念篇**

同学：请教老师，补足三里时全身发热，是什么情况？

白暮：只要没有不舒服就没问题，也算是一种发散，未必一定要泻掉，但也说明补到瓶颈了

同学：我近几次补太渊接近尾声时，也是全身发热，头还有点发胀，不过不严重

白暮：阴经的思路不一样，太渊是有通淤的效果的

同学：胃胀，补足三里腿有麻的感觉，是不是要先泻30分钟再补30分钟？

白暮： 腿麻说明经络不通，要先泻后补的

同学：不小心饭后补了几分钟足三里，，，结果有点头晕反胃了现在咋个办呢

白暮：说明胃经不通，等消化完了泻足三里吧

同学：今天补了个水泉，结果喉咙里生了痰，这是有寒气湿气？昨晚不小心碰到开关开了半宿风扇，泻外关补足三里可否

白暮：补足三里配合阴陵泉吧

同学：肠鸣音持续时间长是什么情况呢？

白暮：说明肠胃里打通了，一通百通

同学： 老师好！怎么没讲到水泉穴配任脉的哪个穴是润肺的？ 老师不能只有您和龙哥皮白肉嫩哦，快点透露。

白暮：任脉很多穴位都可以呀，因为多所以不希望把大家局限住，像是关元、气海、中脘都可以

同学：经常听到群友们说觉得经络寒，直到现在我也没有一次覚得寒，就是热、痛、胀，现在好多了，不那么热、痛了，我也好想象他们一样多补补

白暮：这说明您身体好，能有上火的实证，瞎羡慕什么

白暮：咱们用的多是正经，奇穴也不是不能用，只是奇穴很难分补泻，很多奇穴补泻的方式都不同……就好像兵法，奇正相合才是王道

同学：今天導引内关和外关时，感觉特别明显，麻，胀，疼，導引右侧外关时左侧小腿感觉明显，以前从来没有这样过，请问老师和各位同学这说明什么？

白暮：这说明上面通的差不多了，气血开始下行，通下焦的经络了

同学：老师，太太组合的主要功效是降逆止喘，平喘理气，还有养肝的作用。立秋了，秋属金，对应肺。肺部保健，用太太组合还是用合谷太渊组合，哪个更适合？

白暮：太太组合更好些，因为秋天是需要降气收敛的，合谷太渊发散的效果更好，太太组合降气的效果更好

同学：请问老师，66岁老人有高血糖，高血压，心血管堵塞严重，腹部有脂肪瘤，体虚，除了补内关，还可以用哪个穴位呢？

白暮：可以多用肺肾配，补气行气

同学：分享体验，昨晚導引左侧的太冲-20后立即阴陵泉+30后，左手臀马上有很酸的感觉，今白天还是有点小酸。前晚右侧泻太冲20后因很晚了要入睡所以关元+10左右，右手臂没有酸感反应的。是否泻肝经后要补阴，但不能补脾径？

白暮：一般是补脾经的，手臂酸应该是脾主四肢的功效作用

同学：经常泻太冲会容易把肾泻虚吗？为什么？

白暮：太冲能同时泻肾的燥热，若是天天泻一定会有问题的

同学：前天晚上泻昆仑15分钟补昆仑30分钟，睡前补中脘（不知道补了多少分钟），昨天早上醒来头鼎顶疼，一颗左上牙疼，两眼胀痛，痛了一整天，这是什么原因？是把火引头上来了吗？

白暮： 好不容易被昆仑引下来的火又被中脘升上去了，昆仑配合一下太溪，把阳气稳固在肾上是一般的常用配穴

同学：老师，上次补复溜卡过一次神封，昨天补太溪，气又卡在神封了，是肾经不通么？只能继续补肾经？

白暮：是的，可以选择一个神封附近的穴位用一下

同学：肾虚是怎样造成的？

白暮：太多了，常见的是熬夜和喝水少，还有受寒

同学：喝水少也肾虚？

白暮：肾怕燥，真的有人一天都可以不喝水，一喝水就喝到饱，这样很容易肾燥的，只要避免这种极端情况就好

同学：我身体虚到洗澡时，能晕倒，前两年崩漏过。

白暮：多补肾，补任脉吧

同学：先生同学们，肾虚体质低压高怎解？

白暮：补肺金生水，泻胆，补肾

同学A：我的后半舌胎比较厚，连续4天补了带脉与天枢，有了点效果，但舌胎还有点厚，而且也有齿痕，是不是继续導引这二个穴位？谢谢！

白暮：可以再用几天，穿插着补补膀胱经也是好的

同学B：舌苔后半部分厚，为啥要补膀胱经的穴位呢？我们好奇。先致谢！

白暮：舌根一般是寒，寒气容易聚在下焦

白暮：（号脉）看完最强的脉还要看看中焦和上焦哪里弱，看你的症状还是有寒气的，弱的地方是容易聚寒气的

同学A：这次线下进阶课，必须说，老师的纠偏太重要了，非常感激傅老师不厌其烦地给我纠偏，让我对把脉有了质的飞跃！更重要的是，老师无私传授了一套辨证思维模式，对于临证辨证有重要的指导作用。收获满满！感谢！感恩！@白暮

为了感受“滑脉”，昨天在单位找了2个孕妇把脉。特分享其中一个：一个怀孕5个月的孕妇

双手把脉观总体：上高下低，左寸最强

分手逐个把：

左寸：浮、洪、实

左关：滑、粗

左尺：沉、弱、紧

右寸：浮、实、粗

右关：平、滑

右尺：沉、弱

脉象分析：总体是阴虚阳亢；左寸说明心阳上亢，心火大，易心慌，睡眠不好；左尺说明下焦有寒湿，估计下肢沉重，易水肿；右寸说明大肠郁滞，大便干结，易便秘

我将分析的结果和同事一说，同事惊呼：好准啊！昨晚和家婆闹别扭，吵了一架，一晚上睡不好。近期一直便秘，要长时间蹲厕。现在下肢的确是沉重，都是拖着走路的。要怎么改善？

我于是给同事配穴：+足三里。+内关

白暮：内关、足三里、水泉、阳陵泉都适合她，注意关注孕妇滑脉的位置，应该是从尺脉开始表现滑脉，之后蔓延到关脉和寸脉

同学B：老师，是寸关尺先后滑，还是蔓延上去，最后会表现为同时滑呢？

白暮：要取决于孩子的发育情况

同学B：发育良好到接近足月时就会同时滑，这样理解对吗？

白暮：是的

同学：要是手术的刀口正好在任脉上，从心口窝到肚脐下，導引任脉上的穴位还有效果吗？

白暮：有效果的，就算是堵上了，多用用任脉的穴位，慢慢就打通了

同学：老师，孔最穴的说法不一致，導引按蹻该如何找穴？

白暮：尺泽和太渊的连线取中点，再向肘横纹的方向两指

**** **2020晚秋**

**晚秋上焦**

同学：左边头就像筋疼。

白暮：外关和阳陵泉都可以泻一下试试

同学：突发性半侧面瘫是不是也可以泻合谷？

白暮：合谷就很好，补弱侧的足三里

同学：脸颊两边和额头长痘痘，平时爱吃辣，熬夜。

白暮：脸颊两边的痘痘一般是肝胆火，额头是胃火，泻阳陵泉，足三里，补阴陵泉吧

白暮：感冒发烧不会累及太多的脏器，所以找对症了之后就是时间和程度的问题了

同学：今天夜里我7岁儿子发烧，给他泻3个半小时的合谷，全身出汗后退烧，接着补太渊1个小时又烧了起来，给他泻丘墟时他说脚心热，脚是凉的，又改为补了半个小时，脚都热了，但烧还是不退，这是什么情况？懵圈了

白暮：泻足三里吧，补丘墟是为啥？从来没说过发烧要补丘墟呀

同学：我看他舌苔白厚，上次发烧也是泻补丘墟搞定了脚凉，看你的那次公开课里有讲到丘墟是最好去寒湿的穴位

白暮：泻足三里，热风的反应没有了再补足三里

同学：我孩子可能因为吃了榴莲，昨天还泡脚（药里面有干姜艾叶），今天发烧了，喉咙吞口水痛，左边眼睛痛，头昏，特别是后脑勺和太阳穴。

白暮：泻阳陵泉和足三里吧，嘴唇红吗

同学：嘴唇不算红，只是舌苔前面部分红，还略有点突起的草莓点

白暮：哦，那可以不用足三里了，用完阳陵泉泻合谷吧

同学：老师，泻了会阳陵泉，孩子果然头不昏了，非常感谢老师！

同学A：我师父年过八旬，前段时间做白内障手术，现在创口发炎了，眼睛睁不开。

同学B：试试泻足临泣，补血海。

白暮：这个好

同学：眼皮的湿疹用谁？上下眼皮都有，舌苔白腻，前有红点

白暮：可以泻中渚，补尺泽，都不会很快消的哦，需要几天的

同学：眼睛的飞蚊症導引哪几个穴位能缓解？谢谢！

白暮：多用用血海可以配合补中渚

同学：眼白有血丝，喉咙干

白暮：可以泻曲池补太渊

同学：几天前家人喝酒吃辣，眼白都充血了跟滴血似的，连续四五天至今右眼眼白处血红色下不去，是不是上火发炎了？

白暮：泻足临泣补太渊试试

同学：小孩眼皮内侧有块黄点像口腔里的溃疡那样的，外眼皮有点红肿。

白暮：可以泻内庭试试

同学：（麦粒肿）我導引泻两天内庭，第一天30分钟，第二天45分钟，今天第三天成上面那样了（注：起很多脓包，上眼皮红），是该继续泻内庭还是补解溪呢？昨天也就是第二天晚上她说疼，我还给她泻阳陵泉30分钟，11周岁女孩，我家孩子听了解溪那节课，让我补解溪，说补到泡破了就可以了，我有点犹豫

白暮：也可以泻一下足临泣，不敢补的话泻几天也会下去的，就是慢一点

同学：麦粒肿在西医这是睑板腺的炎症，在中医来看，则是脾胃有热的表现。由此我想是不是西医所讲的炎症，就是中医讲的热症？只是叫法不同。西医的炎症其实就是中医看到表现在表皮上的红、肿、痛、痒的象，反映的是体内有热？进一步区分红、肿、痛属热症、实症，而痒则是虚证？不知这样理解对不对？

白暮：炎症和热还是有区别的，炎症更多是症状，热是病机，里面还是有一些差别的

同学：老师感谢您！还有一个问题，今天我泻了40分钟足临泣后想补一下血海，可是10分钟不到就觉得两边太阳穴发胀，我又不敢补了。这是不是说明经络不通，脾经或者说带有上升，发散功能的阴经也还不适合补？刚泻好足临泣时，眼睛也不痒，很舒服的。

白暮：说明肝火还没排干净，这个时候用血海补肝血就会容易再产生上火的症状

同学：忘了告诉您，在我眼睛好转同时，我塞了二年多的左鼻通了。我真是太高兴了導引按蹻真是有买一送一的强大功效啊！

同学A：周五晚上吃巧克力多了引起的，周六下午开始（注：发烧），三间之后用了太渊和泻补足三里因为觉得积食与热邪比较重，周日一天都好好的，饮食各方面都比较正常，昨晚睡觉到一点多突然又开始发烧，想来想去只能归结于天气或空调原因。今早听声音喉咙全是肿的，可能烧到近四十度，退了之后下午开始感觉嗓子痒，所以我想应该用合谷驱风散寒？

白暮：这种情况要泻足三里哦

同学B：据公益课教授的理论，A同学描述的情况，该泻补足三里穴。“泻”是为通经络，“补”是提升消化能力，增加运化功能。您为啥只强调“泻”呢？

白暮：因为发烧有火

同学：在我的努力下，以及猪队友的两次拖后腿之下，之前积食受寒喉咙发炎的小盆友从①基本好转，到玩出一身汗被爸爸抱着吹了十分钟风扇之后咳嗽到吐；②经过一晚调理基本不咳，爸爸给了一个棒棒糖中午咳个不停。中午睡觉導了合谷太渊，今晚偶尔还会这样咳，特别是跑起来冷风一刺激更容易咳，发现舌头有点发暗，是要泻足三里吗？

白暮：泻补足三里吧

同学：（发烧）我给我小儿泻足三里，补太溪，昨天下午37.1，今天下午5点多时候37.3，今天中午时候吃了点猪肉，下午肚子又鼓鼓的，是不是吃猪肉有关，热又升高了点，今天早上我看他眼皮有点肿，双眼皮没了，起床后两个多小时双眼皮才出来，要再怎么治疗一下？

白暮：刚发过烧不要吃肉，继续泻足三里吧

同学：老师所言极是，刚发过烧不要吃肉！《素问·热论》，“病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。”热病病人热势稍微减轻时，如果进食肉类食物，热病会复发；如果吃得过多，会使余热遗留，这都是热病病人应当注意的。这也是中医「忌口」的一个知识来源。

「鱼生火，肉生痰」，饮食清淡保脾胃。感冒以后吃热大的食物可以導致复发，或者是吃多了以后，能让发烧持续，这些饮食对疾病的影响，中医是看得比较清楚的，所以中医吃药是有「忌口」的。得病了什么能吃什么不能吃，饮食对疾病有很大影响。

看家里有没有山楂片，给他吃几片

白暮：泻一次就好，可以多泻一会，发烧也尽量不要吃山楂

同学B：平时小朋友吃肉不舒服会给他吃，以后知道了。请教一下老师，是不是酸主收敛，会把热邪留在里面？

白暮：怕出现这样的情况

同学：10岁小男孩上周有点发烧，物理降温后正常了，但时不时要使劲咳嗽一下，听着有痰，又不会吐。我在家刮了肺经又针了丰隆，但还没断根。

白暮：还是泻一下足三里吧，物理降温之后可能还有内热

白暮：半夜低烧补太溪会更合适些

同学：吹风受寒，肩颈僵紧，而且还过了两三天，寒气应该很深了。这种情况感觉泻合谷一个小时都不够呢。

白暮：泻的时候什么反应？

同学：身体发凉，双臂尤甚

白暮：补中脘呀，我的最爱，如果等风跑完了有点上火就可以用合谷了

同学：受寒感冒服用伤寒感冒颗粒，感冒好了，但嘴巴里冒火，舌苔黄厚，是不是可以辨证为阴虚火旺？如果想调理阴虚体质，该采用什么思路呢？

白暮：寒气郁成火了，泻足三里补太渊吧

同学：小朋友受寒感冒鼻塞选什么穴位? 有的小朋友受寒后鼻涕刷刷流，没事儿; 为啥我娃受寒就鼻塞难受，鼻涕出不来呢?

白暮：一般兼有火的情况只是鼻塞，单纯的寒会流鼻涕，泻外关补太渊吧

同学：我儿子有点流黄鼻涕，有点点咳嗽，可以试试啥子穴位，估计是这两天着凉了

白暮：泻合谷和足三里吧，黄鼻涕说明还有内热

同学：请问八岁孩子鼻有点塞又大哭生气（想吃乳酪面包，让她忌口）后来说头晕得难受，今天已经用过泻合谷补太渊，现在已经睡觉鼻子呼噜声怕到时候醒来还晕。

白暮：有鼻涕吗，清还是黄？合谷太渊什么反应？

同学：本来今晨说嗓子紧哑了，想咳出点什么咳不出来，后来白天给她導不让，后来泡了药茶开始打喷嚏鼻塞，下午生气后说头晕难受，下午六点多睡后導引了合谷和太渊，听到鼻子里呼噜响，下午生气不能吃好吃的就哭只有眼泪，鼻子估计塞着，感觉睡后鼻子里有东西呼噜响，因为是傍晚她睡着了導的，看不出反应现在还在睡，只是鼻塞没看她流鼻涕

白暮：一般小孩的常见问题之中没有头晕这个症状，泻外关补内关吧

同学：20多年的过敏性鼻炎，平时除了鼻炎症状、流鼻涕，鼻涕有时流到喉咙不舒服，没有其他症状。最近发展成鼻窦炎，也是用手三里先泻后补吗？

白暮：摸摸脉，看看上焦有没有寒气或是火，要是没有的话可以试试素髎配风府

同学：经常鼻塞伴头闷呼呼的，还同时眼睛痒，应该按哪个穴位。谢谢！

白暮：泻曲池，补手三里吧

同学：我儿子整个冬天鼻子都是塞的，过了春天花粉季节就没事了。最近一起风，我们三母子最近就开始花粉敏感症状了，春天悄悄的来了

白暮：试试泻补丘墟

同学：某人昨天鼻塞，今天早上流清鼻涕，刚才又流鼻血，左关脉最强，右寸数。

白暮：泻阳陵泉应该不错

同学：晚上鼻子出气是热的。

白暮：这时候可以尝试着泻手三里，补太渊

同学：如果鼻子和嘴之间的膈膜处有痰，补阴陵泉化不掉。

白暮：这种情况就适合补风府，手三里也是可以的，正好讲到风府了就让大家赶紧用一下

同学：四周岁小朋友喉咙发炎，现在咳嗽有痰。

白暮：先试试泻手三里，补太渊

同学：孩子先是咽痛，咽痒，鼻塞，流鼻涕，后来咽哑流涕咳嗽，这病程是不是风寒一步步入肺了呀？补了手三里，止涕了。咳嗽可以继续太渊太溪么？发现选穴思路跟不上病情的发展速度。

白暮：下次这种情况可以先泻合谷再补手三里，先发散解表再温阳，最后配合太渊就控制住了

同学A：咽喉部老是有异物感和痰，并伴有声音沙哑，我用了3天三间穴和太渊穴好像没啥感觉。

白暮：这一般是喉咙有寒气，找人帮忙补补大椎穴，配合补孔最穴

同学B：我喉咙不舒服就想到太渊合谷，还没想到孔最，大椎

白暮：你说的这两个穴位对于大多数情况都有效，今天这不是碰到不常见的情况了嘛

同学：我这几天可能是受风了，黄鼻涕，头两侧、头顶、后脑勺都疼，主要是嗓子疼的咽口水都疼，需要怎么操作啊？

白暮：您这是还有内热，所以病的特别全活，您觉得都有哪些穴位需要用呢？

同学：合谷、列缺、阳陵泉、太溪……有种平时没好好学，突然被老师点名的感觉

老师，我每次感冒都会从咽部开始肿痛，一点一点往下，一直到嗓子最下端，有时都咳出血，等后期吐出很多黄或绿痰，嗓子才算好。我这是哪条经络的问题呀？

白暮：这些穴位都可以用，也都会有效果，补充几个，泻外关，补内关，泻足三里，先用这三个吧

同学A：谢谢老师。我每次从软腭开始肿痛一直到嗓子最下端，这是什么情况啊老师？

白暮：有可能是心火克肺金的情况

同学：感冒后期咳的厉害

白暮：什么样的咳嗽，有没有痰

同学：先痒后咳，咳时里面痛。白痰，昨晚咳了一夜，沒睡着

白暮：寒气没排完，补太渊吧

同学：老师说的是，是风寒感冒引起的

同学：我每年天凉后就会时常咳嗽，并且一年比一比一年严重，已经有四五年了，天温暖了就好了，但从去年九月份到现在，我一直咳嗽，时重时轻。

白暮：可以试一试第二季中补肺腧和太渊的组合

同学：我母亲嘴巴总是会上火，下牙龈，我之前教过她泻合谷，但好像也不是很有用，阴虚火旺痰湿体质，可以补一下承浆穴么？就近原则？

白暮：可以用承浆穴，也可以泻足三里，等热清完了再补

白暮：口苦也可以是虚证

同学：我家大宝7岁女孩，右下嘴唇前段时间长了个泡一样的东西，孩子总爱咬，想问问这个泡是个啥？是不是和脾有关？可以用哪些穴位？

白暮：可以泻解溪，补大都

同学：嘴唇嘴巴附近干蜕皮用哪个穴位？

白暮：补太白试试

同学：嘴经常起皮，干。前几天碰到一个大夫说我是脾胃火，让我吃藿香清胃丸，我不想吃药。想想，用泻足三里补阴陵泉的组合对吗？

白暮：可以少泻解溪，多补太白

同学：一个朋友孩子，老是睡觉时舌头根部痛得很。痛醒之后去检查脑CT没问题？西医说是舌咽神经痛

白暮：这个舌根是指舌系带的部分还是小舌头的部分

同学：是舌头中间根部最宽的地方，舌头发硬，好像被一块馍阻塞着一样！用手去点很疼，是靠咽喉的地方！家长怕得很！

白暮：后溪，风府，足三里都可以泻一下试试

同学：晚上咽喉痛，用了两天穴位组合不见效，三间，合谷，太渊。应该是前几天着凉所致，

泻了三间和合谷，当时感觉有所缓解，一会又痛了，白天会好些，晚上咽喉干痛，不怕冷，也无其他症状，早上醒来的一点痰也是白色的。白天阳气足只觉得有点干，晚上咽喉痛。

白暮：（同学）说的胃热是有可能的，可以试试泻解溪，补手三里和孔最

同学：大宝今年快七岁了，偶尔尿床，喝水一多就尿床，白天还有憋尿的习惯，现在训练得能自己起来尿，但是偶尔还是会尿出一些才起来尿，胆子特别小，稍微有点事容易哭，容易发火，去年开始眨眼睛，推拿吃中药，青岛说抽动症我们吓死啦，我们坚持推拿好差不多，今年从一年级开学我看又有点眨眼睛，学习时间加长了，我们特别担心，大宝又喜欢看书，用眼特别多。

白暮：小孩的问题多补补脾胃是没错的，同学B说的血海就很好，阴陵泉太溪也很合适，能驾驭足三里的话配上就更好了

同学：我母亲75岁，一动就咳喘，不动不咳，有补太渊穴和太溪穴，当时舒服，起来还咳喘。

白暮：您可以把老人家的舌头发上来，这种咳嗽一般都是有火，看看是哪里的火

泻丰隆吧，（舌象）有痰

同学：时间是多久，还需要其他配穴吗？

白暮：泻丰隆补足三里阴陵泉一组，太太组合一组，两组循环几天

同学：现在我母亲一动就咳喘已经改善很多，痰也减少很多，但喘的时候还是心口有些堵，可以加上心衰的配穴吗？

白暮：可以补心腧和内关

同学：我公公肺大泡呼吸困难，尤其从昨天开始呼吸困难不能下床，不想吃饭。请教老师如何让他舒服一点，我周六让老人家每天半小时太渊，不知昨天怎么突然不好起来，可能跟五运六气也有关系。

白暮： 补内关，泻阳陵泉试试

同学：朋友肺结节微创手术后几天睡不着觉，導引配穴：太渊、大陵、太溪各30分钟可以吗？

白暮：可以改成合谷、太渊、大陵，用合谷去去炎症

同学：昨天在医院办事心急火燎的跑了一大天，身心疲惫。醒来口干、口苦，身上有整片的压痕(水液代谢出问题了)，而且手麻，左手厉害。

白暮：泻阳陵泉，补大陵吧

同学：胸闷，扎了三针，好了，胸闷和心跳快马上缓解了，医生说肝郁气滞，主要引起失眠有点严重了。

白暮：可以泻后溪补大陵试试

同学：感觉胸口有痰，又咳嗽不出来，应该是怎么導引?

白暮：补补内关试试

同学：右侧扁桃体发炎发烧头疼用了两天泻阳陵泉补太溪，现在扁桃体用手按还有点疼，两侧耳后高骨风池穴附近胀痛。我还应该用什么穴位呢？侠溪？液门？

白暮：液门可能更好

同学：我脖子后面紫外线过敏起红疹子，流黄水，奇痒，怕热怕湿，手背也是，以前的是会换地方，面积也小，最近两年地方固定，一直不好，不沾热不沾水会慢慢恢复，一旦接触就开始发痒，越挠越痒

白暮：后溪是很对的，我的建议还是配内关，因为诸痛痒疮皆属于心

要知道紫外线过敏是肝胆热入血的表现哦，要是配合的话也是泻胆

同学：我的右手大姆指(从指尖至指根)秋冬季裂数道口子，疼痛难忍，春夏季起水泡和爆皮，奇痒难忍，用各种药物疗法能暂缓一下，过后依然如旧

白暮：太渊就很好，这种干裂一般是燥邪可以配个太白也不错哦

同学：本人女，一直未婚，二十多年前，因为车祸，砸了乳房，从此后乳房开始溢乳，到至今，本人，未婚，没有生育，没有性，西医检查各种激素正常，就是一直往外溢乳

白暮：先试试泻乳根穴，看看反应

同学：在您百忙之中，咨询一下尘肺導引按蹻怎样配穴？

白暮：尘肺其实并不是很难，但是比较复杂，需要很多穴位的补泻调整，操作得不好就容易上火有炎症，主要用肺腧+、太渊+、手三里（-+调整）

同学：早上起来颈侧面耳后那条大筋拉扯好紧的，扭动时痛，应该是用哪个穴位呢？

白暮： 听起来像是三焦经的问题，泻一下中渚吧

同学：前天我吃中饭前泻了腕骨补了内关穴，到下午又出现了早博，看样子我小肠经不敢泻了？舌条两边还是红，还是继续泻阳陵泉补阴陵泉吧。

白暮：可以找时间补一下腕骨

同学：昨晚我心脏早博发了，吃保心丸都没有用，后来泡了稳心颗粒才算好些。天天2-3点起夜后就有点喘，除了外喷药外就按揉大鱼际，太渊慢慢地就不喘了，我一吃寒凉的小便就多。舌苔两边还是红红的。

白暮：泻一下外关，补内关吧

同学：胸口痛主要是后背疼到前胸，怎解？

白暮：膻中和内关都可以

同学A：请问湿疹是发痒吗？我睡觉的时候会感觉胳膊和后背，上半身痒，但白天又没事了，有时身体侧面和正面都痒

同学B：晚上痒是阳气不足

白暮：这个判断准确

同学C：猜测还是膀胱经，也许是风热

白暮：膀胱经主身体大半的阳气，离真相更近一步了。半夜痒试试补昆仑和太溪吧

**晚秋中焦**

同学：我儿子今年17周岁上高二，一直不爱吃饭，尤其是遇到考试的时候，胃口就特别差，如何调理？

白暮：这种压力一般会有肝火，可以试试泻阳陵泉，泻补足三里

同学：我舌象脾胃区有裂纹，是中焦淤堵導致气滞吗？不能吃水果，一吃就觉得整个脖子和背很紧，喉咙那里感觉往上顶，头不停冒虚汗，可是后颈椎又很冰，两个风池穴胀痛，严重时想干呕，我用了经渠会缓解点，用了几天还是这样，太难受了，需要再配点什么穴？

白暮：泻补足三里，补阴陵泉吧，你的情况主要是胃寒

同学：我每天早上5点左右胃及后背都不舒服，隐隐约约痛，有点口苦，起床后这些状态就没有了，用哪些穴位较好？谢谢

白暮： 这一般是胆强胃弱，泻阳陵泉补阴陵泉吧

同学：孩子五个月，胃食道逆流，吃奶都吐，现在对吃什么都没兴趣，几个月只长了2%，睡觉也睡不好，有什么方法吗？

白暮：可以试试足三里泻10分钟补30分钟，看看反应

同学：四个月孩子不拉大便，攒肚子，要怎么解决？

白暮：短时间大便不规律可以不用过于担心，再观察一下

同学：经常这样，不是一次两次了

白暮：新生儿尽量少干预，若是时间太久了，可以泻补一下足三里

同学：乳腺囊肿如何采用组合穴位治疗？

白暮：可以用一段时间内关配合泻渊腋试试

同学：老师，乳腺增生，按哪个穴位？吃了中药没效果。

白暮：会痛吗？

同学：痛，以前还好，但是现在劳累或烦躁时有明显痛感，喜按

白暮：有一半的乳腺增生都是内衣选的不好導致的，喜按很关键，喜按的一般是寒滞，艾灸效果不错

同学B：那不喜按的，是不是气滞

白暮：是的，@同学A你可以试试一个叫渊腋的穴位，向下

同学：秋季乳腺囊肿频繁发作，时常胀痛需要如何配穴導引？

白暮：看看靠近胃经还是靠近胆经

同学：以前是在食窦，最近是往上往外侧（往腋窝）走了，比较靠近胆经方向，整个外侧都有结节囊肿，但是一开始是在食窦，且摸起来最大

白暮：就近泻渊腋试试

同学：有个现象自己没想明白，因为乳头有点疼，昨晚泻阳陵泉一小时（头天泻足三里效果不理想），先热后凉。重点来了，左腿脚心与腿外侧发凉，最后一阵功夫骶椎发凉！搞不清是八髎还是腰阳关。几分钟后停了，睡觉时还给冻醒了。为何会骶尾椎区域发凉？

白暮：泻乳根穴，从局部解决吧，胆经会经过腰阳关那里哦

同学：那么老师，腰阳关发凉算排寒呢还是泻阳气呢？我那里恰好有寒

白暮：如果是热的反应是在散阳气，凉的反应都是在排寒

同学：还可以继续泻对吧？

白暮：补腰阳关呗，配合补关元

同学：我可能是脾胃虚弱的人，经常消化不好，稍微遇冷就胃不舒服和胃痉挛，就有轻度的腹泻。请问应该按哪个穴位？

白暮：可以多补阴陵泉和中脘，慢慢增加足三里。

同学：老人家70，男性，西医诊断慢性浅表性胃炎，大肠息肉，割了又长，好喝酒。

白暮：能戒酒吗

同学：可以的，第一步已同意戒酒了，还怕冷，不能开空调

白暮：可以泻补足三里，补阴陵泉，补天枢，这些作为核心穴位

同学：昨天腹泄按同学建议补了半小时公孙，下午没腹泄了 吃完晚饭肚子也不难受了，老师的導引按蹻方法真好！目前就是还有些肠鸣排气的感觉，想请问老师继续补公孙穴吗？还加上什么穴位吗？

白暮：既然公孙好用就说明是脾胃的问题，补补中脘吧

同学A：请教中脘按压会疼是怎么回事，不按没感觉

白暮：局部郁滞，而且中脘是胃的位置，重压都会有些痛的

同学：那老师中脘疼如何導引？

同学B：直接补中脘试试

同学A：小朋友的，不能用吧

白暮：可以补列缺

同学B：列缺通任脉，是任脉的交汇穴，是这个理吧？

白暮：对的

同学A：胃中总觉得有水响，摩腹会打嗝，能吃东西，但没有饿感，感觉吃了东西消化吸收不好，还是继续用老师给的方案泻足三里，然后再补足三里，补阴陵泉吗？

同学B：能吃却没有饿感，会不会是体内有水饮，心气不足？是否可以加内关，补火生土？

白暮：按照这个思路的话也可以补一下腕骨哦

同学：我肚子胀，先泻后补足三里，打嗝排气后好多了，但是这两天胃口不好，即使食量少，吃的饭总觉得沉甸甸的，胃部还隐隐作痛。除足三里之外还有什么穴位可减轻否？

白暮：下次遇到这种情况先泻后补足三里，时间需要长一点，才能把浊气排出来，泻足三里是为了打开通路，补足三里就是为了降浊气

同学A：同学：我丈夫夜里突然腹部疼痛难忍，化验单胰腺炎并且是急高指标在1780多。

白暮：泻阳陵泉，足三里，补大都，泻的时间长一点

同学A：傅老师您好！没顾上回信息，请原凉！紧急关头，我只顾先泻阳陵泉足三里各连续二小时，刚补完大都，奇迹出现，排气啦！随即脸色泛红了，度过了难关！丈夫又欠一首歌曲，只有找机会还帐哦！！我好开心哦！再次感谢恩师的急救之恩！！

同学B：请问傅老师胆源性胰腺炎发作也可以照这个一样的配穴導引吗？

白暮：可以的

同学A：我老公上月农历八月初一犯胰腺炎刚五十天，今天中午胆结石又犯了，疼痛难忍，我给他導引泻阳陵泉五十分钟，二小时后排了一次大便。后来剧烈痛疼之后彻底不疼啦！闹着要吃要喝，但是没让他吃喝！特分享给大家！

同学B：请问我也有胆结石，不庝能不能泻阳陵泉？

白暮：若是泥沙状的就可以，不是的话就不要动了，留着发病的时候用

同学：急性胆囊炎发作，选丘墟配足三里或阳陵泉，阴陵泉可以吗

白暮： 直接泻阳陵泉，等不热了之后补阴陵泉

同学：前几天体检说有肝囊肿，我是觉得右腹有点胀。这个咋整

白暮：可以泻一会儿阳陵泉看看反应

同学：肝硬化早期，肝内有囊肿，胆结石的患者，在当地中医这儿吃中药，面诊体内湿热。用導引按蹻是不是可以用丘墟，商丘来健脾，疏肝利胆，清热化湿。

白暮：肝硬化的问题大家说得很好，我想说这种问题的辩证不难，但是需要把握分寸，一边疏肝，一边养阴，不能急

同学：先生那我是不是可以从丘墟，商丘两穴开始導引了，此两穴可以长期用还是肝胆脾经的穴位轮班用？因为您在女性问题那节中说到长时间用一个穴会产生疲劳感

白暮：可以的，也要配合太冲，能轮流用最好，还有肾经也可以配合，主要是没有脉象支持很难把握分寸

**晚秋下焦**

同学A：我后背总觉得累

同学B：那个位置是至阳穴，也可以考虑直接督脉的至阳穴，手指朝上。

白暮：补养老穴也可以试试

同学：比较怕热，一热后背就起红包，还不是水泡，不碰痒，一碰还疼。

白暮：说明膀胱经风热，泻京骨吧

同学：请问4岁小儿背后皮肤瘙痒怎么办，（不是湿疹、风疹，而且经常背后痒，叫我们挠）平时我们帮她涂点润肤乳，止痒效果好像不是太明显且断不了根

白暮：可以给孩子泻补一下京骨

同学：今早起来，我屁股凉，腰背疼。

白暮：补风市试试

同学：有嬴瘦虚损的女士，五十多岁，上背部有湿疹，时轻时重，脾胃虚弱，胃寒，少气懒言。是不是可以膏肓穴？可以用补法吗？谢谢

白暮：值得尝试一下

同学：腰不好，主要是听力下降

白暮：腰和耳朵都归肾管，补补太溪吧

同学：家人昨天晚上突然腰痛，直不起腰，推测可能是下午在沙发上睡了很长时间，姿势又不舒服導致的。以前腰部也有运动损伤。现在后腰正中腰椎疼，肌肉不疼，如果轻轻按按还觉得舒服些。是否可以泻委中，补腰阳关呢？

白暮：太溪就行

同学：命门穴处有一个小指甲盖大的疙瘩，不疼不痒，用力按揉时会发酸胀，有子宫肌瘤，

听了1-2期关于命门穴的课，也不敢下指

白暮：可以用下面的腰阳关

同学：我的老毛病又犯了，左边腹股沟位置疼痛，之前排个气，症状会减轻，但还是有那种拉扯的疼痛感，大便一直黑和稀。反反复复这样。之前腹股沟还有一股气一样的鼓来鼓去、这是疝气吗？

白暮：可以试试泻太冲，补中极，先用三天看看反应

同学：我今年吃81岁的饭了，医院诊断股骨头增生，晚上睡觉时环跳穴处痛，是否泻环跳补环跳，还要配什么穴位？

白暮：泻补风市就行的

同学：我的朋友去年抬重物造成髋关节的软组织撕裂，到现在还没好，说是只能手术，且还有后续问题。

白暮：若是年纪不大的话泻补胆经配合补脾，理论上就可以恢复的

同学：四十多岁女性，她现在行动不便，都不怎么能走路。还请您指導一下如何配穴。

白暮：泻补风市和补阴陵泉

同学：男62岁，大腿肌肉痛，胃经和胆经痛的更厉害，不能轻轻的拍。夜里睡着两三点会痛醒，已经持续一个月了，他自己认为是腰间椎盘突出狭窄引起的。左寸关稍强，右脉整体弱，有高血压的症状，服药高压还160。平时还喜欢游泳。

白暮：拒按一般是有火，先泻这两条经络配合补脾吧

同学：有个朋友，摸着腿脚温度正常，但她却说里面冻的，腿、脚都冻木了。这是怎么回事？

白暮：补一补腿上的阳经

同学：因小腿部手术，现在膝盖及小腿肿着。

白暮：可以试试泻补足三里，补阴陵泉

同学：膝关节积液走路多了就会疼痛，请问可用哪些穴位缓解疼痛，不痛时又可用哪些穴位？

白暮：您试试膝盖附近的穴位，阴阳经都是补

同学：开水烫着脚背了，起两个大水泡，去社区上了药。

白暮：可以泻行间

同学：脚背上有外伤，有伤口，肿痛，原来泻内庭时伤口流血水，可以继续用这个穴位吗？

白暮：可以继续泻，不是脓就是湿气排完了就好了

同学：请看看下面这个图（脚面肝经沿线凹痕明显），治疗从哪里入手？预防为主的角度出发又能做些啥里？腿加脚一条线

白暮：是抽筋吗？救急可以泻太冲，预防可以用阳陵泉（注：补）配合血海

同学：老人家的脚（足弓上到大脚趾）昨天开始肿了，走不了路。

白暮：补补太溪试试吧

同学：脚底足弓处好痒，还有水泡。

白暮：试试补水泉

白暮：鸡眼是脚底皮肤里进了脏东西，找个修脚的地方给挖了就好

同学：我们科里的一个护士，怀孕羊水多找不到原因，产科大夫给开了吲哚美辛，这药副作用大，有可能影响胎儿心脏发育，说继续增多就要腹部穿刺放羊水（西医就这招，放了还长，多了再放，让你签字流产感染的可能，不折腾的流产就看孩子的造化了），她给我打电话，我咨询傅老师让按水泉穴，昨天晚上我去给她上门服务，补水泉四十分钟，在她婆婆，老公怀疑的目光里，在她不停地追问中：这就能治病吗？我坚定地运用我的中指，指下水火流行自有乾坤！刚才接到她的电话：肚子不涨了，昨天晚上睡得很好没有起来上厕所，以前至少夜尿两三次，嘴也不干了，以前嘴干喝水喝到喝不下去还是嘴干，今天觉得很精神不像以前那么累了，抑制不住激动的心情给我打电话汇报，我也抑制不住激动的心情赶紧跟大家分享，以后羊水过多的病人有招了，开心

**晚秋综合篇**

同学：头皮屑多，头油多是不是都是上焦湿气引起的

白暮：补补风府试试，如果好用的话……就说明受寒了

同学：头皮屑多是受寒了？

白暮：你先试试风府

同学A：我按照学员的推荐導引太白治好了鼻孔内干和牙齿的神经痛，我牙疼感觉是不固定游走的疼，晚上胆经时间疼得厉害

同学B：我当时鼻腔内总有血痂就是導引太白，两天就好了

同学A：我一边導太白一边觉得牙齿不疼了，神奇吧，牙疼我用过合谷、颊车，好多穴位没啥效果

同学C：你真是即时雨，连续两天了我老公晚上睡觉时牙龈疼，一会下边疼，一会上边疼，疼得睡不了觉，我这就去導太白。

白暮：说明你的牙疼是牙根和牙龈的问题

同学C：刚導了太白，牙龈带着头、鼻腔都有感觉，但具体能否见效要看晩上了，他这病很怪，白天一点毛病没有，晩上一躺下睡觉就疼起来了，连着两天了，好像故意不让他睡觉似的，昨夜我让他点颊车、合谷，点上立刻不疼了，抬手又疼的更厉害了。老师，您看单用太白？还是再加个其它穴？

同学A：当时是右半边牙齿一会上牙疼一会下牙疼

同学C：一样，他也是右边，疼法也一样

同学A：我当时用太白是鼻孔干，没承想牙疼也好了

白暮：有谁能帮同学A解答一下吗

同学D：牙龈归脾管，脾管肌肉

白暮：正解，善

同学C：老师，刚给老公补了太白，又疼起来了，本来白天不疼的，可咱阴经不泻，咋办？

白暮：哎，穴位就好像药方，抄不得。还是泻合谷吧

同学：我喉咙起来干的厉害，还有痰。我这两天都按照老师说的,生气后泻阳陵泉穴，还顺便补了一下太溪。怎么我会有“上火”现象？我昨晚今早都留意舌苔，中间白的比平常要厚，平常我没那个舌苔的，还带黄色

白暮：舌头中部代表脾胃的问题，还是泻补足三里吧

同学A：我弟弟（满脸）疙瘩已经起了五六年了，基本都是大疙瘩，用采血糖的针扎，都扎不到肉，我的意思是不是一扎会出血，里面全是脓。吃过中药粉，吃了半年，好一些，但依然是起。

白暮：（舌象）已经变成湿寒症了哦

同学B：艾灸合谷

白暮：艾灸合谷很好用，因为艾绒温阳的功效和合谷发散的功效结合在一起会很强大，但是在導引按蹻之中单用合谷就显得不够了，可以换一个思路，借用心阳的力量，可以用合谷-，腕骨+配合补太渊，同时还要兼顾补脾胃把寒气彻底去掉才好。只要是有更优化的思路和方案，需要用什么方法就用什么方法，如果是艾灸我能想到的是用合谷配大椎，让脓先发出来，但是过程会有点吓人，等发出来了之后再用足三里把热引下来温煦中下焦

同学：孩子吃鸡蛋过敏了，導致右手水肿。

白暮：补曲泽试试

同学：我家小朋友去幼儿园一周了，孩子不太会宣泄情绪，也不哭，就是憋着，有点小上火，小便黄，舌尖也发红了，早上听着呼吸声粗了好多。小朋友可以用后溪，大陵吗？另外这个季节有什么增强体质的保健穴位推荐吗？真怕交叉感染啥的，多谢老师了

白暮：后溪大陵和合谷太渊可以轮换着做几天

同学：运动后心气和心血都容易不足，可不可以补大陵和血海啊？

白暮：可以的，中脘也可以配合

同学：我爱人49岁有一个奇怪的情况，就是導引按蹻心率就不齐，心跳加快，为什么呢？她平时心率很慢，经常50多下。穴位包括阴陵泉、太溪、大陵。

白暮：原本慢的心跳快了不是好事情吗？

同学：但是明显不齐，而且快了以后感觉不舒服。好像白天累了的情况下就明显。一般早上睡醒觉就会好。

白暮：一方面是供血不足，另外还有些郁滞，补了血但是郁滞没有化掉也会心率不齐，以后可以通一通三焦经

同学：我这几天经期不知怎么就着凉了，小腿上胆经胃经沿线发冷，还有因为工作的关系，压力倍儿大，每天都12点后睡，有一晚睡不着起来看手机，估计三点以后睡着的。有两三天胸闷，补过内关，时间不够20分钟。昨晚头痛，主要是上半部分和肩颈连接处。灸了一下大椎，呼呼排寒。月经只剩下小尾巴，今天泻了一个小时合谷，排寒感觉有一点，午睡起来后感觉全头都不舒服，肩颈、两条手臂都觉得冷。这种情况是不是用中脘呢？

白暮：若是不头痛了可以用中脘，要长一点时间，时间短了只会把虚火顶上去

同学：女，38，前些天连续半夜2点脑鸣两天，按了侠溪好了，但昨晚上又脑鸣了。听了新课讲风府配中渚治头痛，想问老师这个风府中渚是不是也可以用在头晕脑鸣呢？这是二次发作了，是用泻吗？

白暮：可以试试

同学：这二天每天泻了阳陵泉30分钟，感谢太阳穴不疼了，真有效！感谢老师！半夜醒由12点多推迟到2点多醒，是不是可以改泻太冲30分钟？

白暮：可以偶尔泻一下太冲，配合补肾哦

同学：梦多是不是肝的问题？

白暮： 大陵太溪的组合就很好，晚上属阴可以多补阴收敛

白暮：早醒是肝胆的问题，醒不过来也是肝胆的问题，可以从这个角度思考一下

同学：胆气弱，无法跟随早上生发的阳气，所以我打算（泻一下）补阳陵泉，生发胆气。对不对呢？

白暮：思路是对的，但是没考虑程度，上来就用胆经的合穴是不是有点猛，先试试丘墟吧

同学：我最近一周夜里两点半会醒，醒后觉得胃胀，会有排气，这之后就不好入睡了。白天老是觉得饿，有点虚，饿的时候也伴随着胃胀。我这种情况是应该泻阳陵泉补阴陵泉吗？

白暮：你的情况可以去听听第二季的丘墟配足三里

同学：总是三点过醒，咋办呢

白暮：这是胆的热，泻阳陵泉补太溪吧，配合内关或大陵用一段时间就能好些

同学：每天早上睡醒口里都有口水，味道肯定不好闻。是胃的问题吧？睡前补中脘吗？

白暮：是脾胃的问题，中脘可以的，补足三里也可以

同学：睡觉容易流口水，平时低个头不小心也流口水。这是从脾胃上找原因（脾主涎）还是肾上（肾主唾）？翻翻笔记老师说是清者为涎，浊者为唾。但从脾胃上也看不出有什么问题

白暮：这主要是肾上的问题，晚上流口水是肾气不足，补太溪很好的

同学：丈母娘88岁了，疫情期间没人陪伴，轻微老年痴呆，一个多月前小中风，医院治疗约一月有余。目前吞咽困难，好像也不干，也不痉挛，就是吃一会儿就含在嘴里不吞了，按她的饭量应该也没吃饱

白暮：可以补补足三里和阴陵泉

同学：老母亲85岁，尿多口渴低热，后半夜尿多，尿不黄无味。身无力。两月余。用太渊，太溪穴，偶尔加内关穴，效果较小。脉不弱，包括尺脉，可没力气。全天发烧，手心最热。病以前心率60以下，生病后，心率快了，80以上。近期饭不香，脾胃弱了。

白暮：应该是肝火兼肾虚，胆热克脾也能造成食欲不振，泻阳陵泉补太溪吧

同学：请问一下，我前几天拉肚子后胃疼（胃疼是隐隐作痛的虚痛），我一直脾虚寒，肝寒，肾阴阳两虚（这是以前几乎所有的中医把脉都这样告诉我的），我每顿必须定量，多吃一点就拉肚子，打算周日去麻烦您帮我看看。我脾虚的快不能吃药了，气虚的合谷穴都凹进去了，我破腹产后受寒了，尿频10年后开始尿潜血一个加号，然后给中医治，（注 ：吃药）彻底伤了脾胃，以前我喝猪油都不拉肚子的，现在每顿饭做的菜只能放几滴油。老师，有没有急性治胃疼的穴位，先给我试试

白暮：您可以试试泻阳陵泉，补中脘，补中脘的时候可能会有一会儿会很疼，忍过去就好了

同学：昨晚睡前补中脘，本来迷迷糊糊快睡着了，忽然胸口不知道什么东西一阵喷发，像火山又像喷泉，瞬间又惊醒了，嘴里涌出来一股津液，然后就半天没睡着

同学B：我最近也有这情况，睡觉的时候一口气能把我顶醒，而且心也受影响。这该怎么办呢，还口腔溃疡了，我感觉有胃火也有胆火。

白暮：人家同学A是横隔打开了，津液升上来了，是好事！同学B你那是有火而且扰心了

同学：腹部涨气，揉腹没用，好像是闪了气，也说不准，碰到就痛，按合谷和太渊也不见效，请教老师怎么办？急！

白暮：任脉找个穴位试试，附近的就行

同学A：孕酮低，有没有好的導引穴位？

同学B：之前老师说过，补石门和三阴交。

同学：不孕者补石门穴提高孕激素，已经怀孕的孕酮低，还能补石门穴吗？

白暮： 孕妇就先不要动了

同学：（痔疮）泻京骨穴三天之后，血止住了，泻京骨穴可以继续吗？现在不流血了，但是我想是不是能完全把痔疮去掉呢？

白暮：到目前都做得很好，但是在京骨的课程中说过了，这个穴位只能救急，不能去根，还是要想办法提升阳气，方法有很多，可以等情况稳定下来之后补补腰阳关

同学：之前痛经比较严重老在上午10点43分发作，是否考虑和脾经某处堵塞关联较大呢？

白暮：可以补补脾经试试，非经期

同学：这两天在導水泉补水，脸上都好润，倒是腿都是干燥，配个啥比较好？

白暮：阴陵泉吧

同学：我儿子吃烧烤和小龙虾后身上起红疹子，脚踝水肿。当时不知道他起红疹子，只知道有水肿，所以艾灸了脚踝，后来头上起包，不能碰触的痛，我就给他背部刮痧，头不痛了。但是这两天一会大腿痛，一会小腿痛，一会下背部痛，基本都是在膀胱经上，今天早上印堂还肿了大包。

白暮：泻京骨，太冲，补筑宾吧

同学：我昨天晚上和今天上午给孩子泻了京骨、太冲，补筑宾，共两次，水肿基本消失，只有左脚还有一点，能正常走路和生活了，但是今天晚上发现腿上又长了许多红点，倒是不痒，这是身体在往外排毒吗？明天是不是还需要再接着導引？

白暮：看看红点是突出于皮肤还是凹陷，以此判断邪气的走向是向内还是向外，可以改成泻阳陵泉和筑宾

同学A：老妈，80岁，糖尿病40年的患者。近一个月出现大便次数多，一天5-6次（基本成形），主要集中在下午和晚上大便。且越往黄昏和夜里过，肚子越痛。例如，昨夜从深夜2点起痛，直至今晨5点起床大便。只有上午精神好，肚子基本不痛。已用过公孙+中脘，公孙+关元，太溪+地机穴。效果不明显。去医院做了B超，正常。开的黄连素。半夜两、三点钟就肚子痛，不睡觉，直到5点起床大便。下午起每次去大便也是先肚子痛的。老太太原本肚子不痛，就是大便多，去医院的，吃了黄连素，增加了肚子痛！唉。。。现在不让她吃黄连素了。只保留了培菲康。

白暮：试试补然谷呢

同学A：老妈的肚子不疼有两天了。慢慢地滋生出一个新情况，白天已一切正常，就是无力（我以为和前期大便多有关）。但夜幕降临后，随着夜越深，她肚脐四周感觉越来越冷。与原先的脐下疼不同，而是围绕肚脐的四周围都凉凉。我想：只有把心阳引下来温煦肾阳，但不知该如何选穴導引。求助！这两天仍坚持導引然谷穴1小时，没变。

同学B：命门关元

白暮：命门可以补一次看看反应，也可以补腕骨

同学C：左手关前寸口阳绝者，无小肠脉也。苦脐痹，小腹中有疝瘕.....今天查到这段话，所以同学A的母亲脐周疼痛是不是属于脐痹的一种表现，因此要补小肠经

同学：老妈按照先生给的穴位和郭老师配的组合调理后，大概只用了4-5天的穴位组合，就能安睡一晚不抽筋了！然，最近天气多变，她抽筋刚好就感冒。当我用合谷+太渊穴调理时，自然不能完整使用抽筋的配穴。她抽筋的问题又起。今天，还检测出空腹血糖值为10.1。

我正坐在这儿一筹莫展！想请教尊敬的先生们和亲爱的同学们，一位得糖尿病40年的80岁老人，同时面临血糖高+夜里腿抽筋（最严重时每小时抽筋1次）+感冒流鼻涕的情况，受到導引按蹻每天只能用3个穴位的限制，我该怎么办？很感谢大家始终热心无私地帮我！

另外声明一点：在先生们的悉心调教和同学们的热情鼓励下，这3种病若分开得，我已学会如何调整。目前的问题是它们凑一块儿来“开会”了。

白暮：身体没有办法一直固定在一个状态下的，有波动是很正常的，看看舌头红不红，有没有火，再考虑是补还是泻

白暮：嘴唇还是太红，泻足三里补大都吧

同学：多谢先生及时点拨！我请教您，第一要务是治抽筋，难道这两个穴位也行？我时刻牢记老太太前天说夜里抽筋，生不如死……，肯定能治抽筋，对吗？

白暮：这是一个相对平衡的选择，各个症状都能缓解

同学：老师好，我每到晚上这个时候（七点多），就不舒服，心烦，血压升高，头发胀，偶尔心脏也会有一两下的心跳快。

白暮：泻外关补内关试试

同学：请问类风湿性关节炎怎么调理呢？

白暮：患处附近的穴位用过了吗？反应怎么样？

同学：腕关节还是疼痛，僵硬，才導了一次，想问一下傅老师有没有治疗类风湿性关节炎的案例！

白暮：每个类风湿的案例都不一样

同学：双侧室管膜下囊性包块，双侧髋关节发育不良，这个孩子两个问题，導引按蹻怎样调理？是不是肾虚？

白暮：已经不是肾虚的问题了，是先天不足，补补肾会好些，补阴谷吧，配合补大杼穴

同学：四岁女孩大小便失禁，用过昆仑太溪三阴交效果不大。

白暮：不好判断呀，您接的患者都不太容易判断，大小便靠多补补肺气试试

同学：请问剖腹产后十天了，奶水还是少，从哪里入手调理？

白暮：天溪，阴陵泉，足三里，都可以补

**月经**

同学：15岁小姑娘两个月没来例假，正常吗？需要做干预吗？

白暮：可以再观察几个月再去医院

同学：有没有防止月经过多的方法？

白暮：多补脾经吧，统血功能不好，阴陵泉不错

同学：经期導了合谷穴，还有补救措施吗？给闺女導引治嗓子疼，忘了她在经期了，还導了好几次

白暮：只是有很大概率停经，但未必每个人都会停，观察一下再说吧

同学：我这个月已经50天了还没来例假，不会也是要闭经了吧，这几个月也不正常，我已经按照老师说的多补补关元和太溪，我才四十出头就闭经太早了吧？傅老师，后期还是要按照多补补关元和太溪这个思路吗，再加上补脾胃，尤其配合补血海，对吗？

白暮：之前的穴位是补元气的思路，肯定是没错的，可能兼顾了肝郁，可以配合补太渊，偶尔泻一下太冲

同学：经期期间可以導引按蹻治疗经期周期短的问题吗？

白暮：除了经期不能用的穴位，其余都可以，在经期延长月经需要做好崩漏的准备，所以不建议尝试

同学：为什么月经刚干净后第二、三天补血海，就又有点出咖啡色的血，好几次都是这样，不用血海改用阴陵泉就没事。这是怎么回事？

白暮：这是把没排完的血排出来了

同学：老师这说明是气血不足没有排干净吗？补血海之后有动力了又开始排血？还是说有淤堵被排出来了？另外如果说是应该排没有排出的话，是不是应该接着再补血海让它排出来的好？

白暮：你说的没错，应该排出来

同学：前天来月事，在单位吹了一天空调，膝盖以下一直冰冰凉凉一天，今天开始咽喉红，痛，泻了三间，补了太溪，喝了感冒药，现在头还是痛，咽喉稍微好一点，除了三间穴，还需要添加什么穴位，主要是受凉引起的咽喉痛和头痛

白暮：看看自己的舌苔，若是舌苔不黄就可以补足三里，若是黄可以泻一下太冲

同学：上个月例假没来，这个月例假15号来，褐色分泌物，艾灸后19号开始血块和经血大量来到，一天一包卫生巾，这两天血块慢慢的少了，月经量也少了，今天又灸了关元气海三阴交，有点恶心，咋办？

白暮：血不足的时候艾灸很容易上火的，泻阳陵泉和足三里吧

同学：在经期導引了经渠穴，月经量一下子大了很多，不知道是不是導引的原因，能用合谷来止血吗？

白暮：这是行气了，气行血行，先看看能不能正常的结束，若是能正常结束说明是淤血，应该排出来的，不用着急用合谷干预

同学：排卵日左右会右侧小腹疼，严重时会带着右腰侧和腰后一起疼，能用什么穴位？感觉应该是气滞，因为疼的时候感觉胀着气，排尿也有点尿不尽的感觉，试了尺泽和太渊，均没有明显效果，非得疼一天过去了才算完事儿。

白暮：太冲比较针对下焦，泻太冲补关元吧

同学：一来例假胃特别疼，平时就有萎缩性有胃炎，但不疼，只是不舒服，请老师指点下一步怎么办？十分感谢您

白暮：来例假的时候一般会有些胆火，胆和胃有什么关系吗

同学：木和土相克，对吗老师

白暮：对呀，血虚肝郁，就会有胆热，胆热就克脾胃，这时候应该如何解决呢？

同学：泻一下胆经的阳陵泉可以吗，老师

白暮：可以的，这是治标，加强脾胃，不被胆克，同时加强了脾胃血足了也就不容易有胆火了，这是治本

同学：请问焦虑症发作的症状，中医是什么思路呢？心跳加速，气促,，头晕，颤震或发抖,恶心，发冷...，我先生已经好几年这症状了，最近几乎每天都这样，西医就给镇静药吃，另外一种自然疗法就是吃维他命B族和其他元素....都没用。我之前带他去看了中医，开的药他都不愿意喝。白看，买好了药都放在柜里一年我都不舍得扔，他说正在吃那么维他命，不要混和药物。听了我介绍導引按蹻，主动要我问老师可否帮到他？是不是喝太多冰冻啤酒？他最近两个个月已经不喝了、因为发作太频繁，怕了。我今早问清楚我先生的症状，恶心头晕、心跳加速，心慌、呼吸急促、口干、出汗或偶尔会发冷。现在几乎三两天都出现这情况。最近两三年开始出现焦虑症状的表现，年龄55。

白暮：（看过舌象）找个白天的时间给他补命门，之后配大陵，要是补命门的时候心慌说明阳气上午了，就停了命门提前补大陵，可能折腾一圈的时间会有点长，做好准备，大陵一直做到他不心慌了，时间长一点是能压制住他的心慌的，这就是刚才说的时间长，您打着三个小时做准备吧，也可能不到三个小时

同学：昨晚11点上床，心跳频繁加快 90-120间，直到1点后慢慢趋缓，期间泻过阳陵泉，功效不大。1点左右摸了下胆经，感觉渊液附近胀痛，于是有做按摩。今早7:30起床，无疲惫感（但昨天深睡测量为历史最低图），口苦，心跳偶尔还会加快。脉象按快慢强弱分，心脏偏低，其他正常。

昨日日常：帖了一个三伏贴在后腰。期间补过2次大陵。晚上瑜伽+打坐+11点上床。昨晚天气温差小，闷热，但未开空调，屋内有点闷。思路疑惑：想着是不是胆经不通造成的，加上天气闷热。是否要选足上的穴位疏通，比如侠溪。为何作为合穴的阳陵泉作用不大。请老师帮忙分析下。

白暮：阳陵泉泻了多久？三伏贴贴在哪里了？

同学：15分钟，大概后腰两肾间的位置

白暮：三伏贴贴命门……上火很正常，而且阳陵泉泻的不够

同学：腿摔断了肿得厉害，不能做手术，现在医院打吊针消炎，導引太渊和太溪，三阴交和太渊对不对？小腿2处骨折膝盖韧带拉伤。

白暮：可以的，同时还可以就近取穴

32313537363834343b32313537363834303bc4a2b9bd

**晚秋概念篇**

同学：重听关元那一讲，注意到一个问题，课程中一个案例补太溪后脸浮肿了，用液门解决了问题。之前先生讲尺泽穴时提到一个病例也是脸微微浮肿，用的是尺泽降水气消肿。有人愿意来分析一下吗？尺泽里面那个病例说的是某人有尿道炎（顽固型、时好时坏）、脸部轻微浮肿，腿部皮肤干燥。多喝水皮肤好点，脸部浮肿更厉害，用尺泽后尿量增加。一个是天水，一个是地水......

白暮：要从全局考虑想想水是从哪来的要到哪里去？不同层面的问题要放到适当的层面去考虑，不然“一”不对，之后的就都不对了

同学：好的，先生。看来病症一放到自己身上就容易懵圈，我也有点小浮肿，一直没弄清该从哪里下手，肺经还是肾经，现在认为就是天水不降了

白暮：可以先用几天这个思路看看效果，反正肿了也不是一两天了

同学：先生，手指有些胀呢，而且手指里面的毛细血管最近两三个月破了两次——都是无名指，内部小出血。补太阴经补的吗？是否可以泻天井解决呢？——本人体检动脉硬化程度比同龄人要高。

白暮：天井有点远，还是从中渚之类的穴位先泻一下吧，心主血脉哦，补心阴

同学：请问迎风流泪用足临泣是补吗？乳腺结节用丘墟是泻吗？老师是否用过支正穴治扁平疣，是泻吗？

白暮：迎风流泪足临泣用补；乳腺结节若是在侧面才适合用胆经丘墟，需要泻几天通开了经络再补；扁平疣的问题还要考虑位置，支正一个穴位是不够的，也是以补为主

同学：请问人中穴老是有凉风冒出是什么原因呢？

白暮：确定不是鼻子呼出来的凉风？

同学：还真不能确定，您倒是提醒我了，忘了讲鼻子的感觉了。但是有凉风冒时，鼻子很通畅的这一点能确定的，我现在背部热热的，就感觉人中和鼻子的地方是凉的，是什么原因呢？

白暮：能感觉到的凉都是已经发散到体表的，如果现在还凉就补补风府，能帮助散的快一点

同学：您阴陵泉那一讲里面提到的王大姐津液亏损，皮肤干燥，咽炎，爱喝水，您给她调理的时候是先祛燥热，然后补阴陵泉，脾土生肺金，干咳咽炎就都好了，请问先生这种类型的燥热用哪几个穴位？

白暮：穴位和药方一样，每个人的情况不同用穴就不同，不能照抄的哦。所以我也不会刻板的讲什么穴位治什么症状，明白背后的理论了才更有用

同学：老师说得是，感恩老师教導，但您可以给个思路吧！

白暮：思路……就是先找到火在哪……感觉和没说一样呀，肺、心、胃、肝都有可能的

同学：昨晚补了风府之后又补大陵，有一会儿感觉印堂到脑袋两边像有个紧箍咒似的，当时想起来这是鬼枕配鬼心呀有点害怕，好在后来又消失了。请问十三鬼穴用的时候有没有什么搭配禁忌呢？其中好些穴位在導引按蹻里还是挺常用的。

白暮： 没什么禁忌的，只是有一些特殊的用法而已，他们是驱鬼的穴位，不是招鬼的

同学：那就好那就好，拍拍胸口，我胆虚，不过风府真好用啊

同学：周五更新的第二季穴位密码的课程中，其他脏器的腧穴您都有说怎么使用，请问那肝腧穴涅

白暮：若是肝阳不足的时候也可以补

同学：我朋友有头风，我建议她用泻风府配泻中渚，她刚反馈给我说泻风府时向外冒凉风，肚子也咕噜，泻中渚时刷刷流眼泪，肚子也咕噜响。我想问流眼泪正常不？为什么肚子也咕噜响呢？

白暮：十二经络是首尾相连的呀，肚子响是说明肠胃堵得太厉害，在通瘀呢

同学：昨晚临睡前導引内关，都快迷迷糊糊睡着了，突然被冻醒，被子好好盖着的，那种寒意像是骨子里的，人稍微活动下就好了；在反思是否穴位方向搞错了，可一看手势对的呀；然后不導直接睡了；应该是上半夜吧，又被冻醒一次，被子也还是盖好的；请问这是排寒吗？如果是，是哪条经络的寒气呢

瞿龙： 一般这种这么寒的情况不多见。如果您点的方向和位置没错的话，这是心包经里面的寒气。建议您继续补

同学：我今天点间使，点太渊时刚刚10分钟，穴位开始发热，一直蔓延到整个手掌，持续了一刻钟，因为公交车到站，我就下车了，过了一会就感觉有点头晕，量了血压不高，请问这反应正常吗？

白暮：这是肺的热没散完，应该一会就好了

同学：我今天天灸第一次成功了1个多小时，下午开始的，晒后背，刚晒了不久，后背很舒服，然后两胸之间胸口，直接冒汗流到肚皮处，奇怪的是，身上其他位置并未出汗，而且晒了一小时左右，胸口有那种好久没去游泳下水后，有种水压的感觉。

白暮： 能感觉到压迫就是病气发散出来的反应，原本就在体内只是平时感觉不到，今天被阳气逼出来了，应该是好事情

同学A：生活习惯上早睡养血养阴，动则生阳，白天多些户外运动，无厌于日，借助太阳补阳气。

同学B：羡慕！上班没办法啊，我每天都要穿着外套，带着围巾和帽子在空调房呆着

白暮:这个时候就要多运动，增加自身阳气，就不会这么怕冷了

同学C：羡慕啊，平时中午都要尽量晒晒背，可惜最近老是阴天

白暮：上午10点到十点半的阳光是最好的哦

同学：这几天老是感觉有热从脚底、脚指中涌出，不知是好是坏，需導引什么穴位吗

白暮：热从脚下排相对是好的情况了，可以泻一下太冲排得更快些

同学：左手左脚温度正常，右手右脚却很凉，这是昨回事呢？这几天特别明显

白暮：补补右侧的足三里

同学：小腹坠坠的痛，补了关元还是痛，该怎么办？不是经期，躺下会好点

白暮：保守的方案就是继续补

同学：昨晚導引大陵时，心下去（可能是巨阙附近）和肚脐下面一阵痛，这是什么情况？平时未痛过

白暮：气滞而已，心与小肠互为表里的联通不畅，泻一下支正试试

同学： 老师，我是原发性痛经，在最近的这几个月中，我试着用不同的穴位導引，发现补列缺穴，关元穴，补带脉穴，太溪穴，然谷穴都有效果。但在疼痛发作时用水道穴起效最快、效果更明显，且我在经期前几天基本都会出现胃隐隐痛或者胃凉胀的感觉。而且我发现自己白腻的舌苔在经期间就会变薄，但舌体的颜色变得很淡白，过了经期舌苔就又会变厚白腻。

这是不是说明我下焦的虚寒还是由于中焦脾胃的虚寒導致的啊？

白暮：非常喜欢您的实验思路，实验结果只能说明胃经对您的痛经有很好的效果，但从病理上未必有因果关系，我更倾向于下焦肾寒，用脾土克治肾水的解释

同学A：外伤有没有什么办法可以不留疤或者淡化疤痕，我女儿昨晚磕到上眼皮了，医生说会留疤，焦急死了

同学B：我个人理解就近取穴，然后补脾，应该好得快。

白暮：理解得很对

同学：督脉可泻可补？为啥有寒不考虑最后也用补法（注：素膠）？

白暮：这种近端的穴位不太用考虑补泻

同学：那为啥这里用向上？顺手么？

白暮：对呀

同学：今天第一次泻手三里（右）40分钟，做后左脚后跟胀痛，后补右太渊30分钟和右太溪40分钟，左脚后跟外侧还是胀痛不能落地，垫脚走路中

白暮：肺有肃降的功效，所以你会脚上有反应，说明膀胱经不通，很不错的体验哦，可以试试泻申脉

同学：带脉穴对于下焦湿热用补还是泻？舌苔厚膩，主要是舌根，眼睛感覺有点粘，有点点眼屎或先假設下焦濕成立，我主要是想搞清楚這个带脈穴补泻的思路。

白暮：按照你描述的症状，泻胆经是没错的，泻丘墟也许更好，之后可以再补带脉

同学：丘墟穴足临泣穴那节案例中，最后让大姐導引阳陵泉穴，那她胆经的湿证和风证（需要丘墟穴和足临泣的地方）都可以解决吗？？如果按照这个思路，是不是如果其他经络上问题比较多的情况下，也可以找它的合穴呢？（上级部门）

白暮：是这个意思，合穴的功能是最多的

同学：今天忙了一早上，没有站起来活动，现在感觉右腿的外侧血液循环不通，麻木难受，用手敲了敲，还是难受

白暮：补风市的确会更好些，阳陵泉容易上火

同学：早上补昆仑，本来鼻子是畅通的，但是在补昆仑的过程中，就开始鼻塞，到了二十分钟的时候，鼻涕就顺着脸往下淌，上半身发热，出了一身汗，但是腰不痛了，我又补太渊，十多分钟鼻子通了，身体表面又开始有点冷，现在的感受就是表面冷，身体里面又感觉热，请问老师，我这个情况现在要怎么调理。

白暮：看你的描述说明外面有寒里面有热，可以试试泻外关补内关

同学：给长辈补太溪的时候 導的那条腿不间断的抽筋 是不是可以用补阳陵泉缓解？

白暮：可以的，说明寒气太重，最好先排除一下有没有肝火

同学：时不时有肝郁的情况

白暮：可以配合泻一下阳陵泉

同学：气虚甚至到气陷了，可以用哪些穴位辅助一下呢？

白暮：（同学推荐的）膻中是不错的，也可以从脾胃开始调理，补足三里，阴陵泉，中脘都可以换着用

同学：内关穴是在腕横纹上2寸，是二横指还是三横指？图片上是二横指，我笔记本怎么记的三横指?

白暮：每个人情况不同，一般来讲2指是1.7寸，3指是2.5寸，所以在两者之间吧

同学：導引内关穴出现胸口处抽了一下，像有什么东西砰一下出来，这样的情况出现过2次，是啥原因呢？平时胸口一疲劳就发紧

白暮：这是好现象呀，先不用惊慌，再观察一下

同学：中脘穴似乎不能饭后补哈？！但我如果吃多了不舒服或胃脘处胀时，饭后马上补马上舒服。不会是特例吧？

白暮：属于胃气不足，气足了再补试试，不吐才怪呢

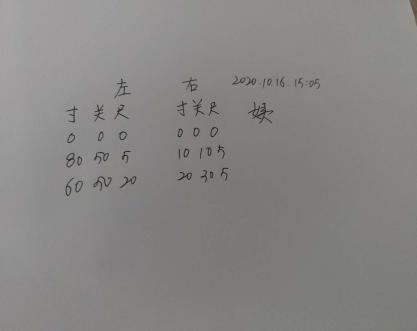
同学：肝胆热可通过泻阳陵泉，但如果泻了10来分钟，就感觉凉意，且越来越凉，是该继续泻还是补？如果不能用阳陵泉泻肝热，胆经上还有其他穴位可替代吗，丘墟可以吗？恳请拨冗解疑，谢谢

白暮：可以继续泻，最后补十分钟就好

白暮：补益是误区，平衡才是目的

子母补泻（在導引按蹻里）用的不多，而且效果也没有那么神奇

同学A：我姨，今年8月10日中风，现在要解决的问题是全身瘙痒，我前天给泻的外关补内关，效果不错，接着又導了两天，无效。



白暮：补补右侧的足三里和阴陵泉

同学B：先生这是第一次看到您用穴论左右，怎么理解？

同学A：脉相，右侧弱，我姨中风，導致右侧行动不便。

白暮：只有这种左右偏差特别大的时候才会加强弱侧，这也是调平的一种形式

同学：我点太冲，是麻的，这是什么情况，先麻再热，狂热，再最后释然，平静，看来泻太冲是真的适合我

白暮：通郁结哦

同学：每次补任脉的关元，第二天都会觉得小便时候会有上火的感觉，很奇怪，每一次补肾都会有这感觉，是不是我不能这么点关元呢？

白暮：说明小腹有淤滞的火气，这也是为何太冲那么热，泻完太冲要配合补脾或是补肾哦

同学：老师好，请教: 女，55周岁，去年6月停经。平时喜静，不喜欢大声说话。去年9、10月份起偶尔自汗，不太严重，12月31号晚上9点多，因有轻微感冒，感觉有点疲乏，站桩时略感不适，回屋休息时忽然症状加重，无力说话，不能动，手脚冰凉，感觉心跳加快，气若游丝，就要死了，但脑子清楚，只是不能说话，120来了后测心电图正常。到医院后拒绝抽血检查，因为只信中医，后从药房买了生脉饮回家。元旦过后去看熟悉的老中医，是被人连拖带拉到诊室的，因为身体已经瘫软，走不了路了。医生急问跟谁吵架了，跟谁生气了，最近家里有什么事？回答全是否定的。大夫跟家属解释说这就是类似西医的植物神经功能紊乱，休克，中医讲阴阳离决，没器质性毛病。也奇怪，从中医那儿出来自己就能走了，虽然还是很弱。一直吃了6个多月的中药，吃到大夏天，觉得已经恢复正常了就停药了。谁知8月下旬又开始自汗，8月底又犯病，心悸，不能动不能说话，去看了另一个中医，诊断心肾阳虚，那时候真的身上湿漉漉汗津津的，卫气不固，开了药吃了2周没见效。于是开始導引内关，太溪，太渊，感觉病有所减轻，五天后又導引外关内关，好神奇，自汗止住了，病就好了一大半。因为犯病的时候爱闹肚子，就又導引了公孙和然谷，肚子也好了，从此信心大增，开始补脾胃導引足三里和阴陵泉，并且准备恢复中断了几个月的非视觉太极的练习，可刚练了不到半小时就觉得没精气神了，然后就是低血糖，喝糖水吃蛋糕，吃饭，仍然觉得脑子缺氧，没精神，过了一天一夜后，今早起来觉得好了，上午十点半左右断断续续又练了不到20分钟的太极功法，又开始心慌气短低血糖了，喝完糖水仍旧没有精神。请教老师，我该怎样补补精气神呢，舌一直有齿痕，很深，苔白，纳可，二便正常，睡觉做梦，最近总是半夜3点醒

白暮：补一下阳陵泉试试反应

同学：老师好，反馈，今天上午补阳陵泉30分钟，开始时指下凉，手也凉，5、6分钟以后恢复正常；20多分钟后又开始指下凉，但手不凉，外踝骨处也有点凉。整个導引的过程感觉还比较好。30分钟结束后，想起来活动一下，但心开始怦怦跳，身上有点犯热（要自汗的感觉），没了精气神。现在安静了有半小时，又恢复了一些精力，但已经没有想运动的心力了。请教老师，明天是否继续试补阳陵泉？不知是不是因为天冷了的缘故，这几天很容易饿，一饿就发慌。今天早上还吃撑了，觉得胃里满，導引阳陵泉的时候胃里慢慢不满了，導引完后胃里接着满，然后按揉了1、2分钟足三里，慢慢胃里不满了，就开始饿，饿得发慌，吃饭的时候狼吞虎咽也不解饿，怕吃撑了不舒服才慢慢停下来，还是觉得脑缺氧，现在的日常就是歇着，休息

白暮：这时候就需要配合补脾了

同学：接着反馈，按照老师和同学的指導，连续五天补阳陵泉和阴陵泉，补完后的感觉基本都是没了精气神，症状是或者心发慌，或者低血糖，或者出虚汗，或者腿发软，请教老师，下一步该怎么办呢？例假去年才停，听别人说停得太晚了，气血太虚了，55岁，看了几个中医专家，都说跟更年期无关，体检时幽门螺旋杆菌阳性，小三阳，肝功正常，头发全白，少气懒言

白暮：首先一个穴位连续使用不能超过三天的规则是有道理的，这种虚的感觉一般都是气滞，舌头红是有火，泻阳陵泉20分钟、足三里30分钟看看吧

同学：老师好，接着反馈，这两天按照老师说的泻阳陵泉20分足三里30分，没再低血糖，也有了精气神，感觉很好，谢谢老师，也谢谢热心的同学们！

同学：導引穴位（尤其是盘坐时腿部内侧穴位）时，能否边導穴位，边做清理经络呼吸控制法练习，试了几次，有时难受有时没感觉，都是气机出入升降，会不会打架

白暮：有可能，所以不建议，等搞清楚穴位的功效和功法的功效确认不冲突才可以

同学：话说我娃对蚕豆过敏（缺少一种酶），吃蚕豆会溶血（说是我带的隐性遗传基因），可以治疗么？

白暮：没遇到过这种情况，可以多观察和思考一下身体的哪些功能和关系失常能造成这种情况，大胆假设，小心求证

同学：好难啊，他对鸡蛋白的过敏级别达到最高级。小肠温度不够？

白暮：慢慢分析吧不急，交给大家的很多思路经常是我分析了很多年之后才得出的结论

同学A：我家小孩是斜飞脉，摸起来的数据靠谱么？

白暮：没问题的呀

同学：我有一点不明白，您刚才问我孩子的湿疹是否固定，这个固定与否会说明什么问题呢

白暮：若是位置固定说明邪气比较深，不固定说明浅

同学：我发现一个问题，我就不能用曲泽穴，穴位密码第一季讲这个穴位时，我用过，结果肩背疼了好长时间，这是不是说明我血液里寒气太重啊！

白暮：是的，反而说明需要多用，可以配合补三焦经，补点阳气帮忙一起排

同学：用了三天的补曲泽穴配补天井穴，肩背疼痛转移到左肋章门穴附近，白天不怎么疼，晚上严重，翻身都疼。

白暮：泻一下章门试试呢

同学：单泻手三里是凉，单补太渊也凉，但是泻完手三里补太渊却会发热，这又是什么情况呀

白暮：这就是穴位的配合呀

同学：老师讲三间穴功效，说的是清咽开声，散喉部风寒。散风寒是清除寒邪。清咽开声，是不是就是清除热邪？

白暮：散寒也是泻，只能散表寒，若是需要补的叫驱寒

同学：那三间穴能清热吗？

白暮：也可以

同学：也是泻法？

白暮：对呀

同学：是不是表层寒邪，热邪都是需要泻掉的，所以用泻法？深层的寒邪，热邪，需要调动经络的力量去调整气血，单纯泻邪气已经不足够了，所以就用补法，来增强相应经络的气血运行。可以这么理解吗？

白暮：可以这样理解，表述得很清楚

同学：三间穴清热，是不是也只清喉部的热邪？其他部位也管不着吧？

白暮：别的地方也管，只不过咽喉是它的特色

同学：今天我導引足三里，先泻后补，天枢穴感觉非常热，我又泻天枢30分钟，热退了一些，但感觉天枢穴还有点热，上腹有点胀，其它没有不舒服的感觉，这是什么情况？没有想明白。

白暮：补天枢试试

同学：补了近20分钟，感觉更热，才泻的。泻足三里与泻天枢近二个多小时了，不敢再泻了。

白暮：那就补尺泽试试，这种情况需要对经络和脏腑都很熟悉才能准确的抓住那些散逸的邪气，慢慢来

同学A：今天又是在醒来的时候上身及头面出汗，把它归于盗汗，于是泻外关，结果汗不止，转而补外关，结果奇妙的事情发生了，就是上身及头面的汗有停下之势，而下半身一直到小腿开始慢慢湿粘出了汗了（下半身出汗好久好久没体验过了），再然后人整个身子从下到上慢慢温暖起来，舒服起来。好奇妙的感觉。

过后我琢磨出两点

一丶之所以人慢慢觉得舒服起来，说明体内或多或少还是有寒，寒主收引，之前人是拘痉的，这才有后面的舒适感受。

二丶外关的疏热功能是不是就是通过三焦油膜向全身散开而实现的，而这在油膜中散开的热又把全身表皮的湿寒给蒸发出来。这是不是也说明三焦的散热散寒最后还是通过表皮透出去的呢，只不过没要肺管也没跟肺打招手而已。

白暮：第一个观点我也赞同，第二个观点有一点不同看法：三焦水道是一个比皮表深一些的组织，原本肺主皮毛的功能没有什么问题，但是之前由于三焦的阻隔導致热量无法发散到皮表，现在阻隔被打通了自然就好了

同学B：那由此是否可以推理一下，特别不爱出汗，总体又没有什么寒凉的症状。这情况有可能是肺经的问题，也有可能是三焦的问题。

白暮：从表层到深层一点点排查

同学A：一直没听懂课程里开头女声说的：？？？？方能打开身体的洪荒之力，求解

同学B：分经定穴？

同学A：所谓“分金定穴”，是只有少数摸金校尉才掌握的秘术，可以通过分辨“形势理气，龙沙穴水”这些风水元素，用罗盘金针，确认古墓棺椁放置的精确位置，其误差最多不超过一枚金针的直径，故名“分金定穴”。 终于在度娘上找到了，老师是在给我们传秘术呢。每次听课都要纠结一下，搞得我都要泻太冲了，这下好了

同学C：在罗盘上，分三百六十度，每三十度为一山，共二十四山。

所谓的分金，就是在二十四山上再分出等份，共一百二十份。所以也叫作一百二十分金。

同学A：我觉得先生和龙哥不仅仅是医术精湛，更重要的是心中有大爱，发善念，行善事

我这多半年一直是隔三差五去小院儿请先生面诊，我这个豆腐渣身体在先生的指導下一天一天好了起来。和他们接触越多，越觉得他们医德高尚。我上周做了个小手术，周三出院之后立即去了小院，先生周四头班飞机去兰州，其实周三事情很多，但依然专门等我过去，跟龙哥一起给我把脉，商量好治疗方案才离开。这几天都是龙哥亲自帮我穴位调理，我见识了什么叫"大牛"，龙哥手法娴熟，边導引边教我如何体会每个穴位神奇的感觉（之前自己调理很少有感觉），今天龙哥给我调理完，我自己摸脉摸到了"按"脉，之前几乎没有，我觉得特别开心！特别感谢先生，龙哥，杨洋老师（杨洋老师的中药也相当厉害），感谢小郭老师！很幸运此生有幸能遇到这么优秀的团队

同学B：同学有些问题看似先生很轻松地给出答案，其实可能是他们实践了几年才得悟出来的。为他们点赞

同学A：是的，启发、引導又毫无保留的指導大家，太难得了！

同学A：（去北京面诊，与老师）聊身体气血运行规律三个多小时呢！小先生谦虚地称为他们家传的手艺，其实是掌握了大道，傅家脉诊也是一绝，这是我第三次面诊，一次比一次效果好。我亲眼见他诊脉诊出了小时候受过重寒（掉过冰窟或者家里有＂条件”常输液）、二十多年前生的娃不愿吃她奶、十几年前伤透过一次心、一运动血压就会高。几千年祖祖辈辈人体试验大数据总结出来的绝活，把小先生造就成了老中医，学习是长期的事，把自己身体调好才是当务之急，兰州上课同学不要错过机会，面诊会拿到五组专属配穴，五五二十五天，加经期，一个月身体会明显变化，上个台阶，自己身体调好才能帮助影响别人，共同见证導引之效如桴鼓！

每次面诊都拨开一层迷雾，看到更深层本质的问题。每次導引身体都会向我们表达，先生就是为我们翻译生命剧本的人。

高阶线下课会剖析一个同学，五天你可看到拨开的全过程。

同学B：听您这么说，我有报名当“模特”的冲动。多好玩儿啊！

同学A：课上先生也会为大家把脉，如果摸到有特色的脉会告诉大家去摸

同学C：把自己的脉搞奇葩一点，你就可以当典型了。

同学D：我被你们说得想上线下课了

同学A：前晚见先生时，摸先生摸过的脉，对伏脉有点新体会了。谁能跟诊就太幸福了！

面诊的一定问清先生穴位位置，最后半天先生会在同学身体教找穴位，一定要学清楚了，不要自以为是。

同学C：（用了老师的五组穴位）我的嘴现在红了好多啦。

同学A：我这次去北京见老领導，说你比几年前气色还好，现在不用粉底了，前晚先生说我肾阳足了，呵呵，不是说补阴是導引的强项吗？看来水泉的功劳大大的！

** 2020冬**

**32313537363338323b32313537363336363bb7e3d2b6**

**冬之上焦**

同学：中年男士上眼皮上，靠近鼻根的内侧有脂肪瘤，两边眼皮上都有，吃鸡蛋黄就会明显增大，几天不吃就会小些。

白暮：试试泻胃腧，补足通谷吧

同学：（耳鸣泻胆没有效果，看舌相后建议补丘墟）白天补丘墟（半个小时）补商丘（半个小时），现在正在补太溪，右耳昨天就好了，左耳依旧蝉鸣

白暮：可以考虑一下颈椎的问题了，还是去检查一下吧，需要找个正骨大夫

同学：我这两天早上起来就流水样鼻涕，是肺太寒了吗？补补太渊可以吗？右侧举脉几乎摸不到

白暮：太渊手三里都可以补

同学：这两天擤鼻子有血丝，因在经期，不知该導引哪个穴位合适，请指教为盼

白暮：列缺吧

同学A：我这几天都感觉七窍冒火，鼻塞，眼睛火辣辣的，每天寅时，戌时特别严重。有点低烧，不敢去医院，请问怎么办呢？

同学B：面口合谷收。又有低烧。建议泻合谷穴，多泻一会儿，例如安安静静泻三刻钟或一小时。它的功效是清热解表。试试！记得泻合谷后补手太阴肺经的太渊穴半小时。

白暮：建议都很对，合谷可以帮助把热气都发散出来

同学A：4岁孩子，腹部躯干头部热，手脚很凉，发烧39度多，伴随肚子疼，是积食吗？

同学B：是的

白暮：还着凉了

同学B：那这是寒包热？

白暮：应该是，可以泻合谷泻足三里

同学A：孙儿咳嗽发烧38.7°C，早上给他泻合谷50分钟，没退烧，早上起床前还用过泻外关补太渊，现在不知道咋办了？昨晚吃了烧烤味和炖的羊排，今早嘴唇又很红，自觉前额微痛，估计是胃火过大，积食了。

同学B：泻足三里（主穴），再泻合谷，补太渊

同学A：你说的三个穴位前几天用过，嘴唇颜色深都已经正常了，咳嗽也有好转，鼻涕一直都醒不完，老卡痰，但今天开始发烧了

白暮：吃羊肉造成的火气还需要配合泻阳陵泉

同学A：也就是说除了泻足三里，泻合谷，补太渊，外加泻阳陵泉，是吗？

白暮：以泻阳陵泉足三里为主，如果没退烧的话足三里时间会长些

同学A：今天已经用了三个穴位了，明天再用还是今天还继续用？

白暮：可以继续，急则治标

同学A：我孙儿嘴唇和鼻子这一圈还是很红，已经都红到嘴唇表皮了，鼻孔有干壳，上下嘴唇周围也干，皮肤粗糙，好像有一圈干米汤的样子。（注：舌红极，舌前最红）

白暮：耳朵红是冻的吗？

同学A：可能是，我们刚刚回来

白暮：现在呢？耳朵热吗

同学A：耳朵不热，是凉的

白暮：那就泻后溪补大陵吧

同学：我患了风寒感冒症，发烧，浑身关节疼，昨天38度，今天37度多，导引了两天合谷和太渊，昨天还导引了足三里，但是现在还是有点烧

白暮：泻阳陵泉补太溪试试吧

同学：发烧，头疼，喉咙痛，鼻塞，肌肉酸

白暮：泻阳陵泉，泻合谷，补太渊，泻合谷的时间可以延长

同学：头晕难受，37.3，这个怎么好？

白暮：泻外关补内关试试

同学：我女儿咳嗽，痰多，特别多的样子，舌苔有点厚腻，去脾胃湿气用什么，泻足三里么，还用不用补呢，咳嗽泻合谷补太渊么？

白暮： 用了这些穴位之后明天再泻补足三里吧

同学：6个月宝宝，咳嗽，听见气管里有痰，用了合谷太渊2天，太渊太溪1天，今天咳嗽比前两天多了

白暮：泻丰隆吧

同学：孩子三岁，干咳久咳，汗出加重（出汗一般出额头），见风易流涕，怕冷又怕热，天冷手脚易冰凉，流涎，鼻塞

白暮：有可能是心火大了，试试泻后溪补大陵吧

同学：宝宝快三岁了，从11月13夜间开始咳嗽至今十几天了，看过三次中医，每次检查又比较清，但就是一直反复，起先医生判断肺热夹寒，配了中药，吃吃效果也不大，但原先夜间咳白天咳，后来夜间倒是不咳了，只是白天咳，加流清涕，可是昨晚半夜不知道是不是首次开暖空调的缘故，她又咳起来，而且不肯喝水一定要喝奶，喝了奶又吐，又持续咳了半个来小时，感觉有痰，今早临晨又咳了半个来小时，那时感觉咳嗽又显得很干燥，她生病前怕热，现在是既怕热又怕冷，每次白天检查又不是很严重，但就是好不了，真的揪心，无奈只好来打搅白暮老师，最近一次是网诊，医生判断是表寒脾虚积食湿热痰饮

白暮：您试试泻阳陵泉，补太溪

同学：请问嗓子失音需要導引什么穴位？用了孔最，效果不明显

白暮：可以泻三间配合补孔最

同学：怀孕的女孩嗓子发炎了

白暮：可以泻阳溪

同学：易感风邪，嗓子痒，止不住频繁咳嗽

白暮：补太渊试试

同学：这几天喉咙干痒就得吐痰，但是痰是白色泡沬状，就得一直吐，吐到吐不出来了，喉咙就好点了，老师这种情况我应该补足三里吗？因为有时候吃完饭过一会就得吐一会白色泡沫的痰

白暮：可以先补手三里，之后再补足三里

同学：慢性闭角型青光眼，眼压高，视神经萎缩

白暮：可以先泻肝胆风热邪气，配合补血

同学：眼睛黄混有红血丝

白暮：泻丘墟吧

同学：我的左耳朵已经断断续续疼了两年了，时好时坏，天气热的时候耳朵就会疼，天气凉了，症状就会减轻。平时腥辣刺激的食物不敢吃，一吃耳朵就立马不舒服，有时候我发现左耳朵舒服的时候，右耳朵就不舒服，好像有个东西从左耳朵跑到右耳朵，有时候跑到喉咙里，喉咙就有些痛，医院的大夫说我是弥漫性外耳道炎。吃了半个多月时间的消炎药。效果也不明显。天气凉的时候，左耳朵周围感觉是木木的，不舒服

白暮：可以泻阳陵泉、听宫、中渚，轮流用

同学：右耳里面痒可以用什么穴位？好几个月了

白暮：先排除耳朵里面有异物

同学：没有，采耳的人看了

白暮：一般是湿气，可能泻中渚和听宫会好些

同学：扁桃体導引会有效果吗？

白暮：可以先泻合谷补太渊试试

同学：一个朋友说中医诊断肾阴虚，晚上七点到八点发烧，泻外关补内关效果不好

白暮：可以泻阳陵泉补太溪试试

同学：泻阳陵泉没有补冒凉气明显，还是泻吗？

白暮：可以补一下，等凉气少了再泻

同学：好友的父亲83岁，今年大雪后脑出血住院，当时只是不能说话一边身体不能动。老人心脏还不好，做过搭桥。住院治疗两天之后脑部大面积出血，进入昏迷。目前已十几天。今天又联系朋友得知老人目前对于外界的感知有所恢复，但神智还是不清，另外反复发烧，伴有肺炎，肝肾功能衰竭症状。我下午去医院，请问老师，咱導引能做点什么改善一下？

白暮：可以泻出血那一侧的合谷试试，配合补太渊

同学：我昨天理发后在室外站了一会，右侧颈部及头皮痛（不麻），头发及耳朵一碰就疼，嗓子咽唾液都疼

白暮：泻痛侧的风池试试

同学：因为洗头没有及时吹干，用毛巾包着太久了，导致嘴歪了，眼睛痛，去医院查了眼睛没事，但是很痛，是不是脸中风了？可以泻中渚，补风府吗？

白暮：泻中渚还是很靠谱的

同学：每天中午1点多就眼睛疼。

白暮：泻前谷穴试试

同学：左边偏头痛，同时，右边手臂痛约三焦经走向连中诸穴曲池穴和肘后都隐痛或痒。泻外关或中渚，头痛都能缓解，但操作完以后，过会儿又开始头痛。好奇怪呵。还有，我感觉脊椎约一二三棘突旁边也是隐约痛或凉感。跟头痛比小菜就是了。咋取穴呢？ 时而发偏头痛有一二十年历史了吧年龄大变频繁些。

白暮：操作了多久呢？

同学：半个小时

白暮：有配合补互为表里的心包经吗？

同学：没有呢，内关?

白暮：配合补阴应该会好一些，先试试，如果还是不稳定就可以去泻胆经了

同学：老师好! 昨天上午偏头痛，泻外关半小时止痛后，立马补内关，约半小时，突然利索地正常排便然后一直稳定地不头痛了。很高兴!

白暮：补阴的稳定功效。

同学：奇怪的是，傍晚突然腹泻(我极少腹泻的)，也没啥不舒服。然后现在夜里1点过醒了，肚子里有水气转不舒服的感觉。咋办呢？… 让我联想到刚听课里的经前头痛和经前腹泻，难道是? 还三五天呢。我翻笔记本去先。

白暮：补补天枢吧，把气排出来就好了

同学：我由于擤鼻子力大了，引发右耳蒙蒙的，象塞了棉花，听不见轻声

白暮：泻补中渚试试

同学：请教6岁娃发烧感冒就鼻涕一堆，为什么会生成那么多鼻涕呢? 怎么配穴能搞定鼻涕呢? 合谷太渊退烧确实好用，这次提前用，然后两个耳朵很烫，过后就没高烧，只是后面一天37.5、37.2度缠绵二天了。但这鼻涕一直严重，有黄涕有透明鼻涕。

白暮：可以泻足三里两天再补一天

同学：这几天喉咙有点红，老是有一股气往喉咙处，喉咙痒痒的就会咳嗽，是干咳。

白暮： 泻阳陵泉，补太渊太溪吧

同学：那天的咳嗽，老师对我的症状介绍了泻阳陵泉，补太渊，太溪。有个奇怪问题，就是一补太渊太溪，咳嗽就会增加，这是什么情况呢？

白暮：说明还是有火没清干净，太渊太溪更针对阴虚的咳嗽

同学：这两天喉咙璧，气管里有黏黏的白痰，就会清嗓子，白天晚上也咳嗽，用泻丰隆，补列缺可以吗？

白暮：这两个穴位选的挺好的

同学A：我牙还是痛

同学B：大都、太溪、下关

白暮：牙疼的时候补了大都和太溪会更疼的哦

同学B：泻下关穴吧

白暮：可以尝试一下

白暮：脾经整体都会刺激牙龈，刚拔完牙不要用，会表现为上火

同学：孩子长智齿，长歪了，特别疼，是拔牙呢还是用中医外治法保守治疗？

白暮：这个还是要拔的，不然会把别的牙挤歪，这是物理问题，气血层面处理不了

同学：小女孩晚上磨牙睡不安稳是否补三足里？发育中的14岁男孩，这几天流鼻血怎样取穴？

白暮：女孩可以泻足三里补太溪，男孩要泻合谷补太渊

同学：我现在在身体不适初起时，用導引按蹻单穴往往一次见效，有手到病除的感觉。昨天右边牙齿有疼痛不适初起，一天下来，没有减轻反而有加重的趋势，临睡前图方便泻了合谷，早起泻了颊车穴，疼痛和不适消失了。但下午口腔上颚天花板上偏左前有疼痛不适感，请教这个位置導引哪个穴位比较好。

白暮：可以试试泻解溪

同学：舌大齿痕

白暮： 试试泻补丘墟

同学A：上唇干燥开裂很痛

白暮：可以泻内庭试试

同学B：上嘴唇上火起泡可以泻内庭吗？

白暮：是的，上嘴唇归胃管的

同学：我最近一周左耳出现类似进水的情况，其实并没有进水，偶尔走动或者晃动的时候会有点轰隆。早晨和中午会有，时间也不长。没想明白是咋回事。没有去医院看有没有进东西，自己也没有印象会进东西。

白暮：泻一下中渚吧

同学：我儿子11岁了，平时稍微一运动就出汗。晚上刚睡着后也出汗，扁桃体易发炎，他八岁的时候得过支气管哮喘。眼睛的下眼皮发青。经常早晨起来感觉恶心。让他的汗少出一点，应该用什么穴位，请指教

白暮：可以试试补尺泽，泻丰隆补太溪

同学：18岁男孩，脸上出现红，有过敏

白暮：口面合谷收

同学：我妹妹最近脸上总是起皮，一周了，平时也不熬夜

白暮：太渊内关就不错

同学：长年在下巴的位置长痘痘

白暮：泻京骨补太溪吧，一般是肾的燥热

同学：腋下总爱出汗，冬天也是

白暮：这一般是心脏的湿气，泻一下支正试试

同学：现在正好是冬天，小女儿肘窝湿疹还没好，想问问您，可以用第二种思路吗？（注：把已经发散到体表，但是又没有发散完全的这些湿气重新归拢回体内，收敛回体内，从大小便，从二便往出排。收敛的这个方案，除了冬天有一定的可行性之外，大多数时候都不可行，只是理论上的一种可行性。）

白暮：试试曲泽配太溪呢

同学：我和孩子最近总是胳膊肘内侧痒。都挠烂了。这是什么原因呢。

白暮：心包经湿气重，试试补支沟和曲泽吧

同学：右肩膀及右臂受凉后疼痛

白暮：可以试试泻天井

同学：最近碰着凉水手腕就胀，疼。经医院检查，早期类风湿。手腕能否先泻，再补？后背肩胛骨也冰凉。

白暮：找人帮忙补补天宗，自己也可以泻一下阳溪和腕骨看看反应

同学：手褪皮薄的地方（注：第一指节）碰碰都痛

白暮： 补补太白试试

同学：每天早上醒来后发现右手有些胀，觉得有些困难握拳

白暮：手上的经络都可以多用用，看看哪条经络最不通，之后着重使用、通畅一下

白暮：富贵包可以试试补至阳

同学：房颤有什么穴位推荐嘛？

白暮：补大陵吧

同学：心慌心悸，有一点声响就感觉惊一下。我偶尔会出现这种情况，今早就这样了，这个用内关穴对吧？还需要配什么穴位呢？

白暮：除了内关还可以泻补一下阳陵泉

同学：请问一下我心脏是心肌缺血，但是这两天的症状是这样的，动了一下心跳到90下，然后就心慌不舒服坐定休息一下，就到78下就舒服一点，这几天用了补内关穴血海穴还需要配什么穴位？

白暮：中脘也可以配合

同学A：今天凌晨五点醒过来发现得了跟侠溪穴里面说李东垣的病例一样的病，头晕目眩，一睁眼转动一下头就天旋地转，无比难受。开始以为是连续泻了三天后溪的缘故，挣扎着补后溪，无效。同时感觉心窝窝好冷好难受，稍微低下头就想吐。（艾炙之后）怕冷有所缓解，依然是头晕目眩得难受。后来给自己泻30分钟再补了35分钟侠溪穴，又补了35分钟内关穴，慢慢没那么难受了。现在低头摆动身体还有是有点晕，请教老师我接下来如何導引？可以继续内关和侠溪吗？看舌像有齿痕，白苔，嘴唇很红。

同学B：我单位有一位这样的，检查是耳石掉了，后来医生把她脑袋晃晃把耳石复位就好了

同学C：有可能是耳石症：原来多数人头晕，都是它引起的！https://mp.weixin.qq.com/s/zY0c-ps8KJ3ZwSVxvQioKg

同学A：谢谢你们！症状非常像耳石症。上面这篇文章作者从中医角度分析病因也符合我的情况：已经连续四五天早上起来嘴苦了，应该是肝胆不和，胆气上逆（只因比较忙不太重视没有泻胆经）。因此导致耳石症发作？不过我还有一疑问请教大家：耳石症如果没有去治疗复位，会一直阵发性的晕眩吗？我从下午起床后到现在已经好多了，虽然抬头低头会晕，但已经不像早上那样天旋地转恶心想吐了。

白暮：@同学A你选的穴位很好，继续用内关和侠溪就好，这么多天过去了就算是耳石症也自己复位了

同学：自身免疫性甲状腺炎

白暮：主要清肝胆火，可以配合泻大肠和补肺

同学：乳腺多发结节，最大的在乳头外侧，近乳头

白暮：天宗和乳根会好用些，天宗要补，乳根泻

**32313537363338323b32313537363336363bb7e3d2b6**

**冬之中焦**

同学：请问胃阴虚導引什么穴位？是湿热，舌头中间有非常大的裂纹

白暮：泻补足三里补阴陵泉试试

白暮：若真是血虚就代表脾虚，脾胃有湿寒一定会虚的

同学：受凉后腹痛，冒虚汗，先是便秘，而后腹泻，胆结石手术后经常有这种情况该怎么办？

白暮：可以用胆经的穴位先泻后补，多泻少补，阳陵泉就不错

同学：昨天按老师您的指点，泻补了阳陵泉。泻两次各30分钟，后来又补了约20分钟，泻多补少。泻补时都有发热的感觉。今天没有腹泻了，基本成形。以前象这样的腹泻后都会影响食欲，腹泻也会持续一断时间。泻补阳陵泉后，食欲也没怎么受影响。神奇！今天又泻了一次阳陵泉，有灼热和发胀的感觉。我的情况可以经常泻补阳陵泉吗？可以增加补脾的穴位吗？

白暮：可以变成阳陵泉-30，阴陵泉+30，阳陵泉就先不用补了

同学：老师，今天泻阳陵泉感觉没那么热了，还有点风，就反过来补了一下（因腹泻有点小反复，会不会是昨天有点手欠，点了足三里这个穴位太强大！），补的时候冒热感较强，后又补了阴陵泉，也热热的，这样行吗？

白暮：若是腹泻足三里和阳陵泉都不要补后果你懂的，阳陵泉不热了就可以专心补脾了，可以配合补任脉

同学：我这几天老胃胀痛，感觉中脘硬邦邦的，打嗝气上逆很难受，晚上睡觉也痛……请问導引什么穴位可以缓解呢？谢谢！

白暮：可以补补阴陵泉试试

同学：没有胃口不想吃饭又有点拉肚子，今天早中晚拉三次，但不是大稀，头有点重，胃里好像是压了一口气。

白暮：泻足三里吧

同学A：胃里不舒服还有点说不出的感觉，也没什么胃口，有点点返酸已有一个多月了，考虑是胃炎

同学B：泻解溪，先泻后补足三里

白暮：她的方案最靠谱哦

同学：晚上感觉胃酸过多

白暮：泻补足三里就好，多泻少补

同学： 这几天老是一睡下来就咳痰，黄痰多白痰少，很影响睡眠。

白暮： 试试泻丰隆补足三里吧

同学：请问因脾湿引起的咳嗽，怎么调？

白暮：可以试试泻补足三里

同学：已经快生产的孕妇，有点胃反酸

白暮： 补补中渚试试吧

同学：刚出生十天的宝宝，有点小拉肚子，妈妈没有拉肚子，宝宝吃了妈妈的奶就拉肚子，现在吃一顿妈妈的奶，吃一顿奶粉，似乎好些

白暮：不好说是妈妈的问题还是孩子的问题，可以给孩子补补阴陵泉，妈妈补补足三里

同学：一个半月新生儿肠绞痛排气困难

白暮：补天枢试试

同学：今天恰好请杨洋老师面诊，顺便请教了一下治疗幽门螺旋菌用穴，老师说泻补足三里一个穴位就可以有缓解作用，但根治不是太容易。

同学：请问慢性阑尾炎如何选穴？

白暮：泻足三里就行

同学：最近小女儿状况频出，先是咳嗽，后来湿疹，今天从幼儿园接回来，发现肚子胀的鼓鼓的我正在给她導引天枢，已经導引了二十多分钟了，目前没有排气，肚子还是鼓鼓的。想问问您下个穴位是用尺泽（引气下行）还是用健脾理气的阴陵泉，導引天枢的过程中，我的肚子一直咕咕叫，女儿却毫无反应，導引天枢结束了，肚子还是胀。

白暮： 说明你更堵呀，补阴陵泉吧

同学A：5岁孩子最近便便粘马桶，必须用刷子刷才能刷干净，每天基本不吃肉了，还是这样。

白暮：泻补足三里吧

同学B：为什么不补脾，而泻补足三里呢？

白暮：湿气重呀，用足三里祛湿有出口

同学：大便粘滞不爽，不成型，较臭，放屁多，如何導引？

白暮：泻丰隆补足三里试试

同学：肝气不足，具体症状就是脸上有肝斑，舌头中间有裂纹

白暮：补补任脉吧

同学：中脘好像可以考虑，对吧

白暮：是的，可以每天试一个穴位，任脉上升，和肝的升发也可以算是一种同气相求

**32313537363338323b32313537363336363bb7e3d2b6**

**冬之下焦**

同学：尿频应该用什么穴位调理？尿频症状一般出现在晚上9点以后，还有遇凉的时候也尿频

白暮：试试补昆仑和太溪吧

同学：7岁男孩小便淋漓不尽

白暮：看看小便颜色，或是有没有红肿，先排除炎症

同学：一咳嗽常有尿遗漏，已有多年，最近补太溪和昆仑穴治好了早起后，脚后跟疼的毛病，腰疼的问题也有改善。对漏尿问题应该用什么穴位呢？

白暮：补补曲骨吧

同学：左侧臀部和大腿痛，痛的情况是这样的，就一个绿豆大小的点，或一条线痛，痛的时候很痛但十几秒钟就停下了，过一会儿又痛。但左侧臀部和大腿整个有一种麻辣辣的凉感。开始是在环跳部位、白环俞、尾骨尖、座骨尖痛，大腿上从承扶到殷门这条线痛，脚上从昆仑、仆参、申脉到通谷这条线痛。另外左侧会阴隐隐痛。大概情况就这样。其它自我感觉良好。

白暮：您用膀胱经的穴位同时可以泻一下风市

同学：我是先泻风市再泻补膀胱经的申脉穴和泻束骨穴的

白暮：那就可以补膀胱经了

同学：喔！那我就补申脉穴和束骨穴可以吗？

白暮：补一个就好，轮流来

同学：膝关节有少量积液，可以導引什么穴位啊？

白暮： 试试补足三里和水泉

白暮： 疼的痔疮需要泻京骨，不疼的可以补

同学：主要以发痒，不疼不流血也是以补京骨为主吗？

白暮：不确定的话可以先泻后补

同学：公益十讲讲到津亏型便秘可以通过胆经来调理，是用的胆经的补还是泻？

白暮：是补，相关的知识在腕骨穴也讲了一下

同学：做包皮手术，哪个季节比较合适？她家儿子九岁了，打算做包皮环切手术，一直让我问问您。

白暮：夏天做吧，以前有个小孩发烧过来找我，就是因为做了包皮手术半个月不能穿裤子在家着凉了

同学：子宫肌瘤

白暮： 应该是寒气重了，补带脉和关元试试能不能把寒排出来，要是上火的话就还需要系统调理了

同学：孩子隐睾按照您的意见泻太冲，补太溪三天。三天里導引左侧，左侧睾丸能呆在阴囊一天，可是導引右侧后，右侧下来，左侧又上去了，三天一直反复这样。不知泻太冲能否一直用？

白暮：补归来和太溪

同学：这几天觉得后腰冷，补关元吗？

白暮：可以补养老配关元试试

同学：我姐脚底很凉，晚上睡觉得放热水袋才可以睡觉。我让她導引了肾经的然谷、太溪与复溜，好像没有多大效果

白暮： 只有一只脚凉说明是腰椎的问题，找正骨的大夫吧

**32313537363338323b32313537363336363bb7e3d2b6**

**冬之综合篇**

同学：口渴不欲饮

白暮：试试补水泉吧

同学：伤心哭泣后巅顶，眉头疼痛，还有脖子和后脑勺的不舒服，如何处理？

白暮：泻京骨补太溪吧

同学：一到中午眼睛干涩，困的不行，这是为啥啊？补血海腿酸的忍受不住

白暮：这就是阴虚呀，继续补脾补肾就好

同学：舌苔黄，早上醒来感觉舌头特别干，小腿肿，左寸尺弱，怎么破

白暮：睡前补补水分吧

同学：晚上人中穴冒冷风

白暮：有寒气呗，用一下人中试试

同学：有人车祸伤头昏迷半月后慢慢恢复，目前人基本清楚，还在医院康复，用列缺足三里和太渊三阴交可以吗?

白暮：可以的，不用足三里也行

同学：手心冒汗是啥回事?手掌

白暮：心火大了

同学：小臂皮肤痒 一挠就发烫，是有热邪吗？

白暮：是的，合谷太渊应该就不错

同学：谢谢老师，我做的当归黄芪炖羊肉，把自己补坏了，痒了两天。位置是小臂小腿和带脉以上一圈

白暮：这种情况再配合泻阳陵泉会更好

好吃吗？

同学：昨天那个憋气提不起来气老人病例，今天我用了补云门穴和手三里穴各50分钟感觉很对症。

白暮：（注：四岁女孩大小便失禁试过太太组合，昆仑太溪）不好判断呀，您接的患者都不太容易判断，大小便靠多补补肺气试试

同学：我小儿子11岁了，平时三四天大便一次，每次都很费劲，大便很黏，有时候肚子难受，想大便也拉不下来，大便用水多时都冲不下去，小时候扁桃体易发炎，6岁切除了扁桃体和腺样体，饭量小，眼睛的下眼皮发青。最近口腔溃疡也严重，便秘的问题应该用什么穴位？

白暮：足三里和天枢分别泻三天补一天试试

同学：感觉和人谈话的过程中脑子会短路，说到半截思路就立刻中断。有时想说的话一会就忘说了。这个应该怎么拯救呢？还有一个点，不知道和身体有没有关系？有些人能完整的把谈话内容复述出来。可是，我自己只能复述个大致意思，可是原话一句记不住。这是智商的问题吗

白暮：太溪+中极的大补组合

同学：我妈77岁了，高血压一直吃降压药维持。最近天冷，她的压差变大。收缩压160左右，舒张压60左右，再吃降压药，收缩压降到120左右，舒张压就降到40左右，她就会头晕，这种情况，老师能用穴位调理吗

白暮：试试尺泽配太溪吧

白暮：照片（注：三角舌，舌体红）里的舌苔虽然厚，但是很毛躁，说明不是寒而是火或是燥，故而选的补阴组合（注：大陵配太溪）

同学：（注：老人阴虚）舌火烧火燎难受，能否泻小肠经？

白暮：当然可以，该泻的时候不要犹豫，不然危害更大，像是止损

同学：我按照您给出的大陵、内关两穴位導引按蹻后入睡困难有所改善。但是中途要醒2到3次。另外我长期口渴，总想喝水。

白暮：可以试试泻阳陵泉补太溪

同学：学生注意力不集中，专注力不足

白暮：有身体的因素也有心理的因素

同学：我朋友白天睡觉会被气憋醒，偶尔也不太严重，晚上还没有这种情况。这是心血管有瘀滞的表现吗？用内关和太渊对吗？

白暮：挺对的，说明还是有火，可以再泻一下外关

同学：最近睡眠非常不好，入睡困难，感觉脑子很兴奋，下班晚，睡觉感觉脑子还在想工作的事。导致一夜都像没睡觉一样，睡眠极浅。之前还有一次，晚上脸部刮痧也会导致入睡很兴奋一夜不能睡。这也是肝火的原因吗？我应该導引什么穴位呢？好像一周都没怎么睡觉了，我感觉自己不仅是晚上脑子在想工作的事，就是休息日的时候，也觉得脑子在转工作客户的事，精神总不能放松。这个也是因为心火大吗？应该怎么调理？很苦恼

白暮：泻后溪补大陵；或是换工作。二选一吧

同学A：入睡困难，既使睡着了也易惊醒多梦，睡眠浅。

同学B：先用心包经的穴位试试。比如泻外关补内关。大陵。试试。

白暮：您的情况要是外关内关有帮助的话，也可以泻一下阳陵泉

同学：最近早上醒来感觉两支手发胀，握拳时尤其明显，过半小时后就不那么胀了

白暮：有可能是颈椎的问题，睡觉的时候把脖子撑起来试试

同学A：打呼噜用什么穴位

同学B：痰湿去痰，丰隆；肾虚肺气虚，太渊、太溪；脾虚健脾，阴陵泉；中焦淤阻，中脘

白暮：手三里也不错

同学：我最近两三个月大便量少，且经常无便意，很多时候三四天都无便意，大便不干不成形粘马桶。

白暮：可以试试补足三里和然谷

同学：小孩11岁了，有盗汗，也有自汗，先治盗汗泻外关，还是先补外关治自汗，请赐教

白暮：先泻外关后补内关

同学A：晚上睡觉出汗怎么办？

同学B：阴虚，泻外关，补内关试试

白暮： 除此之外还可以补补太溪

同学：小娃夜里睡觉翻身把被子掀一边晾凉了肚子或腰背

白暮：泻合谷或足三里都可以

同学：孩子出生到现在5岁，一直都是睡着就出汗，持续1个小时，汗就落了

白暮：一般是心包经有湿气，补一下内关吧

同学：每天都4点40醒就像闹钟一样，还是胆有热吗？而且这个时间会全身发热是什么原因呢？还是泻阳陵泉，补太溪吗？

白暮：有可能是三焦热了，泻外关补内关试试

同学：孩子爷爷昨晚胃出血120急救住院，共吐三次，现在不吐血了，但恶心难受。

白暮：补经渠和大都吧

同学：十分感谢傅弘老师，真tie.感激不尽（老爷子原话）俺家老爷子说一定要向您转达他的谢意，我昨晚按你的指导给他补过穴位后俩小时老人排出褐色大便，今天上午又胃吐褐色粘液，之后也不恶心呕吐了，下午就做了胃镜检查

同学：昨天下午做了无痛胃镜后，偶有恶心但吐不出，五天来就昨晚喝点小米粥，现在他每天早上四点多会恶心，需要導引什么穴位？

白暮：可以补内关，泻补一下解溪

同学：昨晚我给孩子爷爷泻（10）补（20）解溪穴，补内关穴30分钟，今天早上没有出现前两天早上四点多一准出现的恶心干呕，今天晚上还继续導引，不换穴位吧？

白暮：泻的不够，今天先泻20分钟阳陵泉，再用解溪，至少泻20分钟，注意穴位反应，如果解溪热就可以不补，并延长解溪的时间，若是不热甚至是凉了，就可以补了

同学：睡眠时间比较短，每天睡4个小时左右就会醒，一般是什么原因呢

白暮：一般是胆热，可以泻阳陵泉试试

同学：脑部局部血管畸形，曾经有过脑出血经历的可以導引不？第二季的列缺、足三里组合可以用吗？

白暮：可以试一下

同学A：之前我以为是牙齿痛，后来去医院诊断为脸上的带状疱疹，经过十天治疗，现基本控制住了，但我每天会出现反复的低烧，也有好几天了，请问应该怎么用導引按蹻退烧

同学B：应该是西医压抑疗法，带状疱疹不得完全发散出来。试试泻阳陵泉

同学A：我用的是纯中医疗法，火针加放血

白暮：泻阳陵泉，可以每天泻一个小时到一个半小时

同学：我今年54岁，已经闭经4年了，以前痛经很厉害，基本上第一天只能躺在床上，我现在小腹仍然疼痛，象痛经一样，我可以用你昨晚上讲的穴位（注：妇科天癸篇公益直播第五场）痛经来调理吗？

白暮：理论上是可以的，但是在实际操作过程中的排病反应可能会比一般人大，您做好心理准备就好

同学：天葵第三场里说月经淋漓不尽除了肾虚外可能是淤血导致，那子宫肌瘤和息肉之类的病算不算是淤血？可否用天枢、带脉和关元来调理？

白暮：这几种病有可能有因为淤血的情况哦，举一反三，赞

同学：经期前两、三天就开始腰疼，一直到经期结束才好

白暮：哪种腰疼？经血量如何？

同学：感觉总下不来，现在经期中

白暮：补腰阳关泻太冲试试

同学：子宫内膜出血不止

白暮：补阴陵泉和关元吧

同学：家中老人二十年便秘，一直吃通便药，最近两天吃药似乎无效，腹胀肛门胀，就是拉不下来，补了足三里似乎也没有效果。

白暮：参考一下气虚和津亏的脉象

同学：小孩13岁，男孩，腿疼一周了，上下楼梯无力，休息也不见好转，查了小便，肾功，凝血都正常。查了肌酸激酶高，达1095。肌红蛋白也有点高。

白暮：补足三里阴陵泉试试

同学：孩子9月份上体育课大腿根抻了一下，养了半月见好，后来又数次重犯，上周做了核磁共振显示双侧髋关节内有液体，关节科医生说没啥好办法只能继续养着、不上体育课。白暮：可以泻补风市，配合补曲骨

同学：老人站起来时会颤巍巍，走路时小碎步

白暮：太渊太溪吧

同学A：我么么90岁，S6压缩性骨折，痛得日夜不能入睡

同学B：最近几天入睡特别困难，有时候两三点才睡着

同学C：泻后溪补大陵试试

白暮：都可以先用这个组合试试，你们这是商量好了吗？后溪既能通督脉又能祛心火

同学： 腿外翻是不是阴经的病？

白暮：是的，这一般都是阴虚的问题，内翻是阳虚

同学：刚才去了医院，姑姑的血压升高到180

白暮：泻太冲吧

同学：左：50 50 30

50 60 50

40 60 60

右：10 20 10

40 50 40

30 60 60

老婆35岁，可能今天开始降温，中午出现两个问题：一，和之前感冒有关，有点干咳，有点发烧，额头眉心紧痛，后背冷，脚冷。二 小腹两侧疼，轻按都很疼。这会说有点想吐，平时轻微便秘。

白暮：泻足三里补太渊吧，足三里可以多泻会

同学A：考试会心慌用什么穴位？进考场会慌张，考一本驾照还考不出来，去考场会怕，平时路面会开。

同学B：补大陵穴

白暮： 特别靠谱或是临考前补至阳

同学：早饭、午饭吃完一会儿，就会心跳加快心慌，我泻补足三里再补内关2天后有缓解；然后昨晚晚上睡觉7个多小时，但起夜四次，请教是肾阴不足吗？是大陵太溪，还是太太组合，还是有其他组合推荐？因为起夜，易醒，早晨上班后哈欠连天，一般尺脉很弱很弱，关脉很强劲，寸脉比尺脉好一些，左右好像自己感觉差不多，如果左寸为50的话，左关右关都有70了

白暮：肺区凹陷，是气虚的表现，太渊太溪吧

同学：我家体质较弱的先生前天艾灸了足三里和内关各半小时后，就出現上吐下泻的症状，到现在也没见好转，今天拉肚三次，服用蒙脱石粉了

白暮：泻足三里补阴陵泉吧

同学：老妈这两天血糖又升，且夜里抽筋（2-3次。凌晨2点以后，每次持续20分钟左右）。

这两个问题分开来，我都能应付。这回它俩又凑一块儿。用上回先生推荐的应对感冒+抽筋+血糖高的足三里穴+大都穴的疗法基本不改善。

白暮：试试补昆仑和血海吧

同学：低血糖会出很多虚汗，身体乏力，这和夜盗汗又有不同，也是肾封藏的不好吗？

白暮：您说的问题主要是心脾的问题

同学：昨天洗澡被俺爹给坑了一下，他把热水器换了……然后我洗一半才发现，基本算洗了个冷水澡，昨天可是大寒啊！然后补救了一下，热水泡个脚，又把水烧热，烫了烫，之后给孩子喂奶，就发现身体左半边出汗……，今天也是。因为是半夜姜糖水没喝，热水澡倒是补救了，我觉得我是又有点伤气了，本来调理过来了，现在一喂奶又开始出汗，就是没明白为什么左边感觉那么明显，就像是身体分成两个人，左边的气虚怕冷，右边好人一个，啥事没有

白暮：补补右侧的足三里，让气血多往弱侧偏移一下

同学：诶，老师，我是左边出汗

白暮：对呀，应该两边都出汗的呀，所以右边弱呀

**32313537363338323b32313537363336363bb7e3d2b632313537363338323b32313537363337383bd3eac9a1**

**冬之概念篇**

白暮：（導引时）手指和经络线有个30度左右的夹角也是可以的

同学：请问经期结束多久，才可以導引合谷和脾经呢

白暮：一结束就可以用了

同学：请教老师，導引里面存在穴位会走位的情况吗？我的丘墟是选定位置附近一片都比较疼，是找最疼的位置点按，还是严格按照定位？

白暮：一般人的穴位是不会变化的，恭喜您，还是一般人

同学：我家娃上次发烧，之后有稍微浓一点的鼻涕流出来，偶尔还堵一下。我还以为一直有肺热呢，昨晚泻补完足三里，居然收住了。这说明不是肺里的热？还是说明胃的降浊功能太强了呢？

白暮：胃降浊有时也能把肺热一起降下来

同学：补足三里打嗝要一直补吗？

白暮：很有可能是没泻够

同学：昨晚十点左右，补右手太渊+右手大陵，左手胳膊肘外侧出凉气，到今天上午9点多了，感觉左胳膊外侧还凉，

白暮：可以补一下外关试试

同学A：每天下半夜3点钟就醒了，但能接着再迷糊到4点半。基本每天如此，舌苔前半部分有点黄，可以补太渊穴吗？

白暮： 可以补太渊泻阳陵泉

同学B：先太渊后阳陵泉吗？

白暮：对，加上太溪更好

同学：泻听宫补太溪的组合，听宫泻了4次，是湿和热，第5次就是凉了。是继续泻还是改为补呢？

白暮：可以再泻一次再补

同学：刚刚導引完内关，排寒排风，手冰凉凉的。導引了一个多小时了，手还是凉的。想咨询下，如果導引过程中有穴位反应，时间充裕的话，是不是需要把风寒都排完了再停下？这种情况是不是不需要拘泥于半小时一小时对于时间的限定？

白暮：可以这么说

同学：一直犹豫80多岁老人胃火大脾虚人瘦，燥，上热下寒可以泻补足三里吗？

白暮：理论上可以

同学：火泻掉又可惜

白暮：老人家容易阴虚，可以少泻火，但是不能不泻

同学：这下不纠结、明白了！因为课上说光补阴效果不太好。

同学：阳虚补督脉

白暮：你的思路是很对的，但是她妈妈的问题痰湿太重，贸然补阳气容易让痰湿涌到肺上，这个节气（注：小寒）调哮喘很麻烦，慢慢梳理吧

同学：昨晚补天枢，半天没睡着，右关最强，虽然补的时候没有热感，以前补足三里也不热（有时一点点湿），或许还是有点胃火扰心？请教大家，应该天枢先泻后补，还是加个内关，或者怎样处理比较好？泻足三里凉，补有时候也凉，導引其他穴位时感觉到天枢有瘀堵，中焦也不太通畅，用天枢的时候肚子里反应挺明显的，舍不得放弃它

白暮：想想为何泻足三里是凉的，但天枢是热的

同学：补天枢倒不热，但是头脑特别兴奋，就失眠了，或许堵在中焦的气往上跑了

白暮：对呀，说明卡某个地方了，所以足三里那边是“虚”的

同学：补中脘四十多分钟，觉得双脚热并且小腿都有感觉

白暮：说明经络很通畅，在温煦下焦

同学：如果胃下垂，中脘取穴要不要下移一点？

白暮：不要的，穴位没有变

同学：补阴陵泉有很强热感是什么意思？

白暮：脾经有热呗，阴经有热一般都不太好，说明热开始伤阴了，继续补，把热排完吧

同学：那补内关有热是不是也伤阴呢还是有心火？就是感觉胸口热热的

白暮：是的，可以配合泻外关

白暮：肝火旺需要泻火，肝气郁结需要行气解郁，但是从操作上都是需要泻

白暮：照片里的舌苔虽然厚，但是很毛躁，说明不是寒而是火或是燥，故而选的补阴组合大陵配太溪

白暮：腰疼的问题可以试试泻补养老，腰疼要是解决了血压也就下来了

同学：我补水泉穴全身冒凉气，上半身严重，下半身较轻，特别是两肋最严重，不导了身上还在冒凉气

白暮：水泉补肾阳，肾阳上升的过程驱散了寒气，是好事情哦

同学：补太溪以后 觉得胸口闷闷的

白暮：说明肺部有痰湿，可以试试列缺和膻中

同学：大家有遇到过導引二十分钟左右穴位有跳动的感觉吗？我以前都是寒热或微汗，最近开始有如脉搏跳动的感觉了

白暮：说明穴位的气血充盈了

同学：是不是一般充盈了就不用再導引了？

白暮：如果没有什么排邪气的反应就不用啦

同学：运动提升整体心阳的效果是不是会大于導引？

白暮：導引是在病态的前提下恢复心阳到正常水平，运动是提高正常水平

白暮： 脉的变化其实就是气的变化，先于症状开始

白暮：补相当于扶正，泻可以当作驱邪，驱邪可以扶正，扶正也可以驱邪，其中辩证乐趣不是一两句话能说清楚的