大家好，我叫瞿龙。是傅弘老师的师弟。虽说我是他师弟但是我比他大，再加上我们这里不按照年龄排辈分是按照进门先后来算的。不知道大家有没有听出点信息来？傅老师有天然优势，他就生在师门里了。对~没错！我师父就是他亲爹。您说我冤不冤，我做火箭也赶不上他呀。但是他还是比较讲究的，虽说我心不甘情不愿的叫他师哥，但是他还是很高兴的叫我龙哥呀~说到这是不是好多人就想起我是谁了呢~唉~~我就是那个多次出现在傅弘老师课程里面的龙哥~由于我这个人比较的懒，所以迄今为止，我就参与过两次课程，一次是穴位密码第二季，一次是一个4天的公益课。所以听过我声音的人不多，见过我的人那就更是凤毛菱角了。由于你们的傅老师不打算放过我，所以我的名字就经常会出现在他的课程里。以至于好多人都以为我就是一个杜撰出来的人物。更有甚者见到我时第一句话就是这就是傅老师口中的龙哥吗？原来真有这个人！来来来合个影！搞得我就跟网红打卡点是的~不过我也没有不高兴~毕竟还能刷刷存在感吗~

咱们言归正传今天开始由我来和大家一起学习導引按礄的线上初级篇~我先和大家说一下，我的课程呢有一个特点就是逐步加速的。一开始的时候就轻轻松松。但是越到后面越快。所以还是希望大家能每次都来听课的。其实我最怕别人问我什么是导引按跷，我到不是不知道该怎么和大家解释。主要是导引按跷这门古老的技法太冷门了，自古以来能接触到它的人又是少之又少。甚至于很多古籍上虽说都有记载，但是没有多少人能真正的接触到，更不要说能掌握它了。到最后搞得它就像传说一样神秘，甚至有些人错误的理解的这门古老的技法，把它和按摩联系在了一起。对此我只能表示不太理解和无奈。所以我想把什么是导引按跷系统的整理一下，尽可能的完整的给大家呈现出来。

要想解释什么是导引按跷就先要从中医艺五开始说起。传统中医一共有五艺，也就是五种治疗方法。有针，灸，药，砭术和导引按跷这五种。同时这五种方法分别对应中国的五行和五个方位。大家要是想听我就具体的给大家好p好的讲一下这中医五艺。

异法方宜论篇原文和白话文翻译:

【原文】黄帝曰：医之治病也，一病而治各不同，皆愈，何也？

【翻译】黄帝问道：医生医疗疾病，同病而采取各种不同的治疗方法，但结果都能痊愈，这是什麽道理？

【原文】岐伯对曰：地势使然也。

【翻译】岐伯回答说：这是因为地理形式不同，而治法各有所宜的缘故。

【原文】故东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水。其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来。

【翻译】例如东方的天地始生之气,气候温和，是出产鱼和盐的地方。由于地处海滨而接近于水，所以该地方的人们多吃鱼类而喜欢咸味,他们安居在这个地方，以鱼盐为美食。但由于多吃鱼类，鱼性属火会使人热积于中，过多的吃盐，因为咸能走血，又会耗伤血液，所以该地的人们，大都皮肤色黑，肌理松疏，该地多发痈疡（痈：皮肤和皮下组织的化脓性炎症，现代医学解释是因为病原体是葡萄球菌，多发生在背部或项部，症状是局部红肿，形成硬块，表面有许多脓疱，有时形成许多小孔，呈筛状，非常疼痛，常引起发热、寒战等，严重时并发败血症。传说当年朱元璋手下大将徐达就有这么一个痈。疡：就是长期溃烂不愈合的伤口，最常见的就是胃溃疡，口腔溃疡）之类的疾病。对其治疗，大都宜用砭石刺法。因此，砭石的治病方法，也是从东方传来的。

【原文】西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐hè

荐jiàn（褐，粗毛或粗麻制成的衣服。荐，细草编成的席。），其民华huā 食shí而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药。故毒药者，亦从西方来。

【翻译】西方地区，是多山旷野，盛产金玉，遍地沙石，这里的自然环境，象秋令之气，有一种收敛引急的现象。该地的人们，依山陵而住，其地多风，水土的性质又属刚强，而他们的生活，不堪考究衣服，穿皮毛，睡草席，但饮食都是鲜美酥酪骨肉之类，因此体肥，外邪不容易侵犯他们的形体，他们发病，大都属于内伤类疾病。对其治疗，宜用药物。所以药物疗法，是从西方传来的。

【原文】北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰洌liè。其民乐lè野处而乳食，藏寒生满病，其治宜炙芮**ruì**

。故灸芮者，亦从北方来。

【翻译】北方地区，自然气候如同冬天的闭藏气象，地形较高。人们依山陵而居住，经常处在风寒冰冽的环境中。该地的人们，喜好游牧生活，四野临时住宿，吃的是牛羊乳汁，因此内脏受寒，易生胀满的疾病。对其治疗，宜用艾火炙灼。所以艾火炙灼的治疗方法，是从北方传来的。

【原文】南方者，天地所长cháng养，阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食腐，故其民皆致理而赤色，其病挛痹luán bì，其治宜微针。故九针者，亦从南方来。

【翻译】南方地区，象自然界万物长养的气候，阳气最盛的地方，地势低下，水土薄弱，因此雾露经常聚集。该地的人们，喜欢吃酸类和腐熟的食品，其皮肤腠理致密而带红色，易发生筋脉拘急（是指肢体筋脉抽瘛**chì**（痉挛；抽风），屈伸不利的症候）、麻木不仁（没有感觉。肢体麻痹，失去知觉）等疾病。对其治疗，宜用微针针刺。所以九针的治病方法，是从南方传来的。九针是指不同形状和用法的针分别是镵chán针、圆针、鍉chí针、锋针、铍pí 针、圆利针、毫针、长针和大针

【原文】中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多瘘厥寒热，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也。

刚才咱们已经说过以上几种治疗方式了。最后咱们讲咱们今天的重点了什么是導引按礄。中央者 就是中原地区。地坪以湿，地势平坦，气候湿润。天地所以生万物也众。这里的自然环境相比其他的地方不但适合人的生存也适合各种植物作物生长，不像有些地方风大雨大，动不动就来个台风地震海啸冰雹之类的自然灾害，特别适合人生存。其民食杂而不劳。这就是很好理解了，说白了就是种什么就长什么，种的品种花样多不说，还不用费多大力气就能丰收。说白了就是付出和回报不成正比。说到这里大家有没有发现咱们现在就属于食杂而不劳！现在的生活就是咱们想吃什么就吃什么？我身边就有不少这样的人上来就和我说，我这里那里不舒服。我一看阳虚，结果对方一听就来精神了。立马就补上一句，那我该吃什么补补呀？！？！一般情况我就只能和颜悦色的和他说，要什么自行车呀？要什么表呀？您现在是阳虚！等能升阳，你动动比什么都强，别吃饱了就往家一躺，越躺越虚！接着往下看，故其病多瘘厥寒热，这四种病。瘘，是萎缩累的疾病。比如说肌肉萎缩这就属于萎症的一种，比如为什么一些瘫痪的病人咱们要时不时的给他按摩一下就是叫肌肉动一动，虽说是被动的那也比不动强。目的就是怕肌肉萎缩。还有一些退行性的疾病也属于萎症的范畴。还有咱们广大男性最怕的一种萎症，阳痿。永远的伤痛。第二个就是厥，厥症。这个名字听着就比较厉害，经常造成误会的一个名字。此厥非彼绝，大多数人一听厥症都会想到绞丝旁的这个绝，其实不然，这个厥是蕨菜的蕨去掉草字头的那个厥。什么意思呢？就是一个气上逆的问题，所以说契机上逆都可以说是厥症。往大了说脑溢血就是厥症的一种，比如各位大多数都有给孩子辅导过作业的经历，最后气的是气血上涌，这个气一下都冲到头上了，回想一下当年我妈辅导我写作业的时候要不是她身体好，在严重点啪血管炸了。就成脑溢血了这就是厥症了。所以说大家尽量在生活中尽量不要生气较劲，毕竟到头来伤害的还是咱们自己。还有就是高血压，这个也是厥症的一种。

往小了说呕吐算不算厥症呢？算！这也是气逆的一种表现方式。还有这个打嗝也是。说到打嗝咱们多说两句。有句话是愿放屁也不要打嗝，因为咱们需要气顺，什么是气顺？气要下行，尤其是嘴咱们的嘴是只进不出的，这下面呢是只出不进的。不管放的这个屁臭或是不臭，尤其闹肚子的时候放屁，偶尔还能带出来点不明物质出来，那至少人家也是个从正规渠道出来的对吧，最多了算个夹带私货。但是打嗝不一样，原本进的地方您出了，这性质可就不一样了，要是再带点东西出来？也就是刚才所说的呕吐，最少也要扣您个走私的帽子吧~所以咱们一直强调气要下行。

我和我师哥你们的傅弘老师就干过这么一回，当时傅老师刚看完一个病人，正写病历呢，我也记不清为什么了就开始不停的打嗝。正好我和那个病人都在边上呢。这时我就和傅老师说，师哥你这是厥症呀。傅老师说对呀~真烦。可是旁边的病人不知道我们说的厥症是什么呀，一听就不淡定了。就弱弱的问了一句“傅老师得的是绝症？”我说啊，对~没事。一会我给他点一会，顺顺就好了。傅老师也说对~一会龙哥帮我点一会就好了。当时明显感觉病人三观碎了一地。这可是绝症呀！点点顺一下就能好了？这都什么神仙操作呀！当然最后和人家解释清楚了，什么是厥症。要不就我们就是法治进行时里面的瞿某和傅某了。

咱们继续，寒热正。咱们现在大多数都是寒热的问题，这个没什么好解释的就是字面意思。

其治宜導引按礄，故导引按蹻者，亦从中央出也。这句话的意思就是以上的这些病都是用導引按礄来治疗的，所以说導引按礄是从中原流传开来的。

故圣人杂合以治，各得其所宜，故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也。

后面还有一段话就比较有意思了。他有两层意思。一层是

从以上情况来看，一个高明的医生，是能够将这许多治病方法综合起来，根据具体情况，随机应变，灵活运用，使患者得到适宜治疗。所以治法尽管各有不同，而结果是疾病都能痊愈。这是由于医生能够了解病情，并掌握了治疗方法的缘故。

还有一层意思是一个好的医生看问题是要综合来看，要从大体上来看待问题的。要有一个宏观的思维方式是一个合格中医大夫的基础条件。重点就体现在最后一句话上了。知治之大体也。师父当年和我们说的最多的一句话就是识大体。可见这三个字的分量是非常重的。什么是大体就是宏观。只要有了一个宏观的思维方式再来看微观，您就可以分出阴阳 虚实 表里 寒热 这个就是大名鼎鼎八钢辩证法。因为具体内容会在傅老师的线下课里面出现，我就不在这里占用大家时间了。咱们可以听听傅老师的线下课，非常有意思。

咱们解释完了什么是導引按礄了，再讲在给大家讲一下具体導引按礄的操作手法。但是讲之前我想在和大家简单的说一下導引按礄的这四个字的解释，大家听一遍对它有点印象就行。因为接下来会在课程中体现，为什么它要叫導引按礄 而不是導引和按礄了

導 導经正通

引 引气令和

按 当点按讲

礄 这个字最特殊只有出现在医学书籍里面 当穴位讲

所以现在大家知道为什么这四个字不能拆开了说了吧，这是一套完整的理论体系和操作流程。单独拿出那个词都是有缺失的。

它的操作其实非常简单。第一就是用自己的中指，必须是中指，其他的手指不管用。用自己的中指指腹的位置轻轻的放到太渊穴位上。大家看好了按照我的方法，大家一边自己点这，我现在一边给大家讲一下为什么必须要用中指和解释一下为什么要轻。

必须用中指是因为，医者中道也 中指在五根手指的正中间，这样也是为了表达一下我们中医追求平衡的一个理念

这个中指的指尖是手厥阴心包经的井穴 中冲穴

总结一下就三个字

轻 就是轻轻的把手放上去，正好贴着皮肤就行。千万不要用力，这和按摩有本质上的区别

静 就是最好坐在一个地方或躺在一个地方。不要到处走，更不能跑着。

向 就是方向顺着经络方向就是补逆着就是泄

就是用自己的中指的指腹位置轻轻的放到穴位上，这里我要提醒大家一下。導引按礄和按摩最大的区别就是不要用力，重要的事情要说三遍。要轻 ！要轻！要轻！因为在我们严重经络穴位都是比较脆弱的

导引按跷的禁忌

1 女子在经期时不能用脾经上的任何一个穴位，和合谷。

2 孩子在13岁之前尽量不要用任脉

3吃完饭至少要休息至少15分钟才能用導引按礄 最好是一个小时后再动胃经和中脘。

4阳脉可补可泄，但是阴脉除了肝经以外是只补不泄

5 孕妇禁止用三阴交和合谷穴，子宫肌瘤的也禁止用三阴交 。（孕妇的禁忌是很多的，它是一个单独的体系，最好不要自己动）

6 心经里面除了极泉以外都不要随便用。但是心智问题除外，不过也要再三考虑之后在用。心上的问题基本上都用心包经来代替。

7同一个时间只能导引一个穴位，禁止导引两个以上的穴位。

8 不可以多人同时给一个人进行导引，也不可一个人同时给多人导引。也不可以两个人同一时间相互导引。

9 被導引者最好平躺，脚下不要有人或小动物。

10 導引按礄时不要吃东西，也不要饮水。但是施术者可以饮水。

一个穴位 最多用三天 怕穴位疲劳 一个穴位用了3天还没那就是这个问题了 比如 拉肚子 补公孙3天还没好那是不是就要看看别的问题了

每天最多用三个穴位 怕用多了乱了

每天使用的穴位不要超过三个小时 就怕自己掌握不好，就怕造作失误不好回复。

作业 1 導引按礄的蹻 是什么意思？

A 按压 B 蹻就是桥的意思

C 穴位 D 我没认真听，我不知道

2 识大体是什么意思？

A 知书达理 B 从宏观看问题

C 从微观看问题 D 大体是谁，我不认识

3 为什么一次用穴位不能超过3个小时？

A 增加容错率 B 怕手指头疼

C 怕胳膊疼 D 怕穴位疲劳

4 導引按礄操作时的三个要素是什么？

A 阳光 空气 水 B 轻 静 向