鼓励大家多抹脉 多模身边的人肺经

手太阴肺经

经络开篇永远不变的就要说到肺经了，为什么呢？因为肺主气。咱们中国人是非常注重气的。气这个字最早出现在甲骨文里。气的意义是非常抽象并且广泛的，甚至咱们中国人认为万物皆有气。往大了说一个国家要有气数，比如咱们看古装剧的时候经常看到当一个朝代即将结束的时候人们常说的一句话气数已尽~就说明这个王朝很快就要结束了。再比如说关尹喜看到有紫气从东边滚滚而来，他就知道有圣人即将到此，结果就看见老子骑着大青牛打函谷关那边就过来了~这也是紫气东来这句成语的由来。咱们在往小了说，经常有一句话叫人争一口气佛受一炷香，这也是气。在说到中医上，中医是怎么解释气的呢？充满整个宇宙，极微小不可见的，也是构建世间万物的基本物质。还有大家总能听到一个词叫做气血，为什么这个气和血总能在一起出现呢？因为气乃血之帥，血乃气之府。什么意思呢？中医认为血液的流动是要靠气的推动来游走周身的。可见气的重要性。所开篇一定是要从手太阴肺经说起的。肺经起于中焦下络大肠，然后从通过胃继续向上从中府出来，这时候它就开始走咱们的皮肤了，也就从这里开始咱们就能触及到它了。然后就是云门。。。。。。。。至于少商。从胸口开始向上然后就一路向下沿线是肩膀大臂小臂手指。阴脉都是自下而上的，为什么从云门到天府就开始向下走了呢？其实不是向下走了，是您的手臂向下垂了。如果您把你的双手都举起来，做一个投降的状态您就会发现是不是就全都说的通了呢~大家都看看这个肺经的走向，然后记住它。想一想都有什么常见的疾病。大家先想着，我给大家介绍两个肺经上的穴位。这两个就是肺经的起始穴中府。这个为什么要介绍一下这个穴位呢，因为它的位置特别有代表性。大家发现了吧，中府到云门之间是向上走的，但是从云门到天府就向下了。咱们简单的从走向上看如果我点了中府，会有什么效果呢？大家可以发散一下自己的思维。还有这个穴位怎么点，手指朝向是哪里？我先把这个穴位适用人群说一下吧，不知道现在直播间里面有没有从事教师行业的，或者是一线服务业的或是那种每天需要大量说话的工作。是不是有时候快下班的时候感觉自己真是没力气了，说话明显感觉自己气上不来。自己点一会中府您就会发现气被调上来了。但是先说好啊，点的时候不要说话。要不效果不明显。

鱼际的病例备选 大拇指拉伤

每次讲到肺经我一定会说一遍太渊，之所以我要说太渊就一句话，肺朝百脉，百脉汇于太渊。我们再次强调一下气的重要性。一说到太渊我就来神儿了，我超级喜欢这个穴位，咱们直播间里面应该有过不少人都找过我看诊吧，我每次穴位配伍里面都会有太渊，至少都会有一个肺经上的穴位。气对于咱们導引按蹻来说太重要了。肺经除了怀孕的3个月左右的孕妇以外大家补补是没有坏处的。但是孕妇临盆的前一周开始一定要多多的补。要是没有什么问题咱们就过了

手阳明大肠经

说起大肠经我想起当年师父家的阿姨做饭也不是不好吃关键是老二这人嘴比较叼，所以经常怂恿我们溜出去吃盖饭去。但是我们已经习惯在师父家吃饭的时候讨论病情了我们也都不太在意这些事，所以一样在饭馆就开始讨论起病情了。当天我们讨论的是什么呢？直肠癌，我们从致病原因到解剖图，从正常切片到病理图鉴。包括颜色呀，形状呀都各持己见。我们说的正高兴就听边上的一个大哥来了一句经典国粹。CNMD！！然后把筷子往桌子上一摔，恶狠狠的瞪了我们一眼，然后就扬长而去了。当时我们几个一脸茫然，后来反应过来了我们是习惯了吃饭时候讨论这些，人家又不是学医的。可是话又说回来了，您提醒我们一下就行了也没必要骂人吧！您说一声我们就不说了。但是后来当我们发现那位大哥吃的是肥肠盖饭的时候，我们就沉默了。我估计当时要不是我们一共四个人对面大哥就一个，我相信大哥可能就直接冲过来了。当然了，直到现在，我们几个还保持的吃饭时讨论病情的优良传统。

大家乐呵一下得了，咱们继续讲大肠经。知道为什么要讲大肠经吗？没错~肺与大肠互为表里。说到大肠经可以多聊几句。一是大家吐槽我的北京话，二就是这条经络可是我们这里的明星经络，我相信在不久的将来也会成为大家的明星经络。咱们先看看它的走向，是从手指一直向上然后经过小臂，大臂，肩膀颈部，脸颊。鼻子。这条经络上能用的穴位其实不少。大家有什么喜欢的穴位吗？大家告诉我一下如果我想泄合谷手指朝向是哪里？要是手五里呢？

它最常用的功能就是退烧。这个也是大家最常用的穴位了。但是对于退烧这件事上我觉得有必要要和大家好好的聊一下。来咱们先看一下PPT

1发烧急症可以说一下杨洋家亲戚我们四个人轮流点的事

2 热已经上来了就不要担心泄虚了的问题。

3 退烧过程中体温升高正常（但是要在合理温度）（有时候出完热还出风又是热，切记没关系。但是上来要是风最好不要停）

4 积食累的发烧，肠胃炎的发烧合谷不好用，（积食的孩子要是饿了就就说明是好事，但是切记不要马上大量投食。）

5 胆囊炎的发烧最好去泄阳陵泉。

6 泄完胃也好写完合谷也好千万不要补脾。因为脾升清，发烧多少会生痰，您一补脾有可能就会把痰或是余热升上去。一泄一补，补哪补肺 一般半小时，一是保护肺脏。二是定住当下温度。

当然了它还有好多的用途，比如手三里网球肘 手五里肩周炎 偏历耳鸣 二间卡鱼刺（特别小的鱼刺可以啊，要是一米五的鱼刺就管快去找外科去啊） 手三里能治疗鼻炎 曲池能降压。手部烫伤可以点阳溪 具体不要问我，也不要和我说龙哥，我有这个问题那个问题，你看正好我高血压您看曲池怎么用能降压？对不起，我不会和您解答，我会在接下来的课程里面拿出几个完整的治疗方案，但是那也是作为举例用的。之所以我不回答的原因也很简单大家都养过孩子吧，您要是一直喂饭吃给他，他是不是永安都不会自己吃。我现在把勺子和饭都放在各位面前，您要是饿了就自己拿勺子吃。不管吃相有多难看那是不是多练习几次就能熟练了？

阳溪治疗手部烫伤

足阳明胃经

胃经是一条比较长的经络，它是从头到脚的一条经络，不知道大家发现没有这是正面的唯一一条经络。这个说明什么问题呢？说明正面有问题也可以泄~这条经络上常用也是最有名的穴位是什么？大家可以说一下。足三里，这个穴位简直了，我的最爱。一说到这个穴位我就高兴，所以今天胃经上咱们着重讲的穴位是哪个？大家猜猜~对了~~没错！不是足三里~因为这些有太多人讲了。这里应该有一些线下找我面诊的同学吧，我们平时写穴位配伍的时候大多都是膝肘关节以下的穴位。这里的穴位大多都是调节脏腑功能的。想知道就多听听穴位密码，那里面说的非常详细了，包括思路都有。那大臂大腿上的穴位包括驱赶上的这些穴位是做什么的呢？这要是调节附近用的就比如说我们在以前的节目里提到过的犊鼻穴，这个就是属于村少（就是老爹是村长，我就在这个村里牛。出了这个村啥也不是没人认识我。）犊鼻就是这样，他就针对膝盖附近的穴位。比如说我就是脾关和伏兔这里疼，那咱们就点这两个穴位就可以。这些穴位的功能基本取决于它的位置。这也是近端取穴的一个概念。比如说有人吃完饭以后就发现自己心脏不舒服，你说有多难受吗？也不是就是别别扭扭的。为什么呢？胃气上逆了，有人问胃气怎么不顶肺呢？因为心距离横膈膜比较近。这时候我们应该找谁呢？马上缓解一下就可以找不容或是承满。但是彻底解决一下那还是要回到脏腑上来，解决一下肃降和降气的问题。说到这里多说几句，胃气上逆引发的心脏病其实也不少。而且还比较危险的。尤其是上岁的人晚饭一定要少吃。不是有句老话说的好吗？少吃一口，舒服一宿。说的就是这事。（不信大家可以总结一下好多老人都是最后尤其是晚饭突然胃口好了，多吃了几口，看似大家一片祥和。但是咱们要把整件事情的来龙去脉到清楚，不是老人最后吃了顺口的安详的走了，而是顺口的一下吃多了顶到心了才走的。）

咱们在看足阳明胃经的沿线其他穴位像是梁门 关门 滑肉门。这些门是干什么的？都是消化道中一些比较狭小比较容易淤堵的节点。比如说您清楚的知道我吃完饭后就觉得食物卡在了滑肉门上了，您点就好用。要是您没准确的找到食物卡的位置您找错了，用到梁门了那就不太好用了。怎么能知道卡到那了呢？您要不就是能准确的找到，要是就是找不到也没关系，那就用膝肘关节以下的穴位，他也能通开。还有的人小腹容易淤堵，小腹胀腹股沟有时候疼，那就卡在那在哪里就近找个穴位点一下试试。反正试试也不要钱。还能自己学东西，万一试出来一个别人不知道的，您这不就变秘籍了吗？还有的同学说了，我听您的了，点了。结果点的地方不疼了疼的地方转移了，向下了。那您就继续沿线在找一个距离疼痛点最近的穴位继续点不就完了吗？我知道有人会有意见，心里想龙哥，你这不是在糊弄我们吗？这还真不是，因为您一条经络上可能淤堵的不是一个点，上一个点通开了又堵在下一个点了，那您说下一个点不通了咱们是不是要继续通他呀。还有的同学今天点了好了两天又回来了，那就是下面还是有淤堵的地方，您继续用这个方法。不光是疼痛的问题有人腿凉也可以用这种方式。人家是哪里不会点哪里，咱们是哪里不通点哪里。要是腿凉往下走到膝盖了，就找犊鼻，卡在脚踝就点解溪呀。这样一步一步下来，问题也就解决了。还有人总喜欢打嗝的，最简单的方式就是足三里。直接调动胃的肃降功能。所以咱们再看一下这条经络的走向，从头到脚，像什么牙疼牙，脖子疼呀都可以找到相应的穴位。在看走到胸了，像什么乳腺问题只要是正面的也可以找胃经，再往下走刚才我都讲过了在这里就不再多说了。总结一下越靠近中心点的位置，效果越局限于穴位本身的附近。这时需要配合远端穴位，可用小穴位通畅整条经络。远端气血调动少，但走得远。1.小穴位调动气血少。2.大穴位靠近肘膝关节，调动气血多。

足太阴脾经

这条经络的禁忌是比较多的，首先就是女性生理期的时候就不要点脾经，因为脾脏本身就有统血的功效。还有就是三阴交这个穴位补血活血都好用，但是有些特殊人群是不能用的。比如说有肿瘤类的，还有就是孕妇。有同学说了怎么又有孕妇呀？没错又有！因为孕妇是一个独立体系。人家至少是两个人。为什么以上人群不使用呢？就因为这个穴位能活血，能补血的同时肿瘤也在补血活血。所以就有可能会变大。还有阴陵泉是糖尿病人禁用，因为它会在短时间内上高血糖（讲一下糖尿病人主要就是脾出问题造成的但是会有一套其他的方式把升上去的糖在降下来。在这里不要问我怎么治，因为每个人具体情况不一样，而且糖尿病调起来和高血压一样的复杂没见到本人我们一般是不会给出方案的，所以大家在现在的这个阶段就不要去碰了。）反之您要是经常低血糖可以常补一下阴陵泉。咱们在看大包穴，这个针对带状疱疹后遗症效果比较明显。但是只是针对大包附近的后遗症。

胃上讲一下胃心病 为什么不顶肺 要顶心 心和横膈比较近

下腹容易堵，会出现：小腹胀满 腹股沟疼痛 腿凉 卡在横膈用不容、承满，卡在下腹用气冲、伏兔，卡在膝盖用犊鼻、足三里，卡在脚踝用解溪、冲阳，卡在脖子上用气舍、地仓。

胃经还可以聊一下胃胀 嗳气 打嗝

第一步把就近取穴讲清楚。

第二个进阶的知识点：如何通畅经络

横膈堵，胃心病，假如胃胀胸闷用了不容承满，过两天又胀了，说明下面堵了。这时需要配合远端穴位，可用小穴位通畅整条经络。远端气血调动少，但走得远。1.小穴位调动气血少。2.大穴位靠近肘膝关节，调动气血多。3.有近端功能的穴位，如不容承满靠近横膈，滑肉门之类是易堵的肠道节点。膝盖凉堵在膝盖，小腹硬堵在腰胯，没有明确指征的就从下往上捋。

不同经络容易堵塞的点不一样。胆经：脚踝、膝盖、胯骨，横膈（乳腺问题，渊液），脖子（容易受风，偏头痛，风池）胆经易堵点比胃经多。偏头痛的人挨个泄头上胆经穴位。离穴不离经。补泄方向看经络整体走向。中府为什么向上？这一段肺经的功能是承接中焦气血，所以朝上为补，后面一段是体现肺主肃降，所以朝下为补

心主血脉，心包经胸部一段承接血脉，手臂一段温煦肾水，所以补泄方向不同。

阴经穴位需要泄来发散吗？不用。一方面可以直接补阴经，一方面可以用互为表里的阳经的络穴去泄。

小肠经里面的养老穴可以治疗腰疼，可以讲讲当初在日本的时候自己一个人搬了一个集装箱的皮鞋的故事。

永远不变的第一条经络是哪？手太阴肺经，气起于胸中下络大肠，从中府出来到云门然后向下。 走手臂内侧一直到手腕处分出来从食指进入手阳明大肠经然后沿着手臂的外侧一直上来一直头鼻子的止于迎香穴。然后在从承泣穴开始一路向下进入足阳明胃经，到了下颚骨之后分叉，一天开始走到头上（所以说有时候前头疼就会找胃经）另外一条一直向下，穿过脖颈。胸，大腹小腹一直向下，大腿正面，小腿正面然后到脚趾的厉兑结束。然后又从咱们的大脚趾的隐白开始进入足太阴脾经一直从足弓沿着脚踝内侧一直向上在经过小腿内侧，大腿内侧一路向上到胸然后走斜下方的大包。连接极泉穴（这是我们唯一常用的心经上的穴位），承接手少阴心经 心经沿着手臂内侧偏下的位置开始向下行到最后一个小拇指上的穴位少冲结束。再从小拇指上的少泽开始进入手太阳小肠经一直沿着手臂外侧靠下的位置一直向上经过小臂大臂肩膀，脖子到脸颊分叉。一条向着耳朵方向去了，到听宫结束。连接上内眼角上的睛明开始像头上走开始进入足太阳膀胱经，从头顶一直向下到天柱这里分开成为两条，一条从大杼，一条走附分，然后一直向下走后背到后腰，再到大腿后面在委中再次汇合走小腿后面，到脚后跟，走脚外侧。一直到至阴位置。然后从脚心出的涌泉开始进入足太阴肾经，肾经的走向特别好玩在脚踝哪里转一圈。

膀胱经的也是沿着后背走的但是有一种情况是后背疼，尤其是肩胛骨附近疼，再加上疼痛方式是放射性的疼痛。这个时候马上看一下自己的左寸脉。要是做寸脉特别的弱就可以初步判断是心脏病了。如果有条件就尽快拨打120.在等待120的这段时间里可以自己补大陵穴。补大陵穴的目的就是尽量延缓发作时间能给自己最大化的争取生存几率。