第一图书网, tushu007.com

<<站稳脚跟>>

图书基本信息

书名：<<站稳脚跟>>

13位ISBN编号：9787536053083

10位ISBN编号：7536053088

出版时间：2008-4

出版时间：花城出版社

作者：施安丽

页数：109

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一套简易有效的拍打法，增加了通过识别掌纹了解健康状况，录制了由66岁高龄的施老师亲自示范表演的“五脏六腑平衡养生术”，它将教会每一个人懂得每一天如何养护自己的心、肝、脾、肺、肾、胆、双阴，如何有病治病、无病防病。

在本书中，老师谈了她对中医的思考，她的中医思想，砭术综合疗法，对卒中和肺疾病的预防与治疗，以及一些实用易掌握的养身防病的办法。

它对于专业工作者是好教材，对于普通老百姓是养身健体的好读本。

本书我们起名《站稳脚跟》，希望炎黄子孙共同守望中医，守望和耕耘这一片宝贵的精神和物质的家园。

我们愿以此作为戊子年新春献给人民的一份大礼！

情况变化出乎我们的意料，就在《站稳脚跟》的编辑行将收官，从化市卫生局决定在3月举办农村医疗工作者培训班，急需教材，老师立即做出应变，要求丛书第一册既是供农村医疗工作者使用的教材，又可满足一般读者兴趣的通俗读物，增加了通过识别掌纹了解健康状况，录制了由66岁高龄的施老师亲自示范表演的“五脏六腑平衡养生术”，这是一套简易有效的拍打法，教会每一个人懂得每一天如何养护自己的心、肝、脾、肺、肾、胆、双阴，如何有病治病、无病防病的简易有效方法。

这一册书仍用《站稳脚跟》作书名。

这不仅不与丛书的初衷相悖，或许意义更深远。

毕竟，春天的气息最先总是由农村透发，在农村，我们更能感受盎然春意！

书籍目录

我所理解的中医施氏砭术综合疗法界面学说在施氏砭术综合疗法中的运用砭术基本法　1. 温法　2. 凉法　3. 感法　4. 热法　5. 扭法　6. 划法（滑法）　7. 刮法　8. 叩击法　9. 颤振法　10. 弹拨法　11. 平推法　12. 揉法+颤法（简称揉颤法）　13. 一指禅颤法　14. 抹法　15. 摩法　16. 拍法　17. 按压法　18. 点法　19. 铲法　20. 擀法　21. 滚法　22. 旋法　23. 冰法　24. 耳砭　25. 刺法　26. 擦法　27. 夹法　28. 挝法（闻法）掌纹辨识 自然生理掌纹　1. 生命线　2. 智慧线　3. 感情线　4. 玉柱线　5. 孔子目纹　6. 健康线　7. 寿纹线　8. 生殖线　9. 副线　10. 性线　11. 美术线 手掌酸碱区的划分 手部经络穴位的集中区 五脏（五行）之位掌纹形态与人体健康的关系 掌纹健康辨 常见病理掌纹标识 青筋说——关于青筋与瘀血的关系卒中——兼谈治未病的思路肺癌自诊自治 慢性舌炎 遗尿 疳积 喉痹 小儿重症肺炎 流行性腮腺炎 小儿夜啼 胸痹心痛 呼吸系统疾病 慢性支气管炎 肝病 脾病 肾病 瘰疬艾滋病村中医临床探索与对策老龄化社会（社区、农村）健康对策初探术语关于“ 五脏六腑平衡养生术——施氏拍打疗法 ”的说明附录 中医治病更治人 感受仁心仁术编后记

章节摘录

艾滋病村中医临床探索与对策　　在河南省周口市被称为“ 艾滋病村 ”的郸城王楼村卫生所里，我目睹了这样一个令人心酸泪下的悲惨情景——一个3岁的瘦弱小姑娘，满脸泪水地向父亲哀求：“ 爸爸，我要妈妈，我要妈妈抱抱！
我要妈妈抱抱…… ”她哪里知道，妈妈在上个月已经被艾滋病魔夺走了生命！
小姑娘也是一个因母婴传播的艾滋病小患者。
她全家四口人，父亲和8岁的哥哥，一家人都处在生死存亡的关键时刻。
在周口市，一共有38个“ 艾滋病村 ”，大多是贫困村，以卖血为生的人不少。
据查，这里的艾滋病患者，基本上是因血液传播或母婴传播所致，很少有同性或异性传播，更未发现静脉吸毒的病例。
在党和政府的关怀下，目前他们已经开始接受国家的医药救治和生活补贴，也有一些医务人员到此考察、施治，但仍未摆脱缺医、缺药、缺少有效治疗的窘境，尤其缺少传统中医参与治疗。
我在考察实践中，作了一些临床探索，并根据中医药学理论和经验，思考出一些对策，以为抛砖引玉，希望能有更多的中医界人士献计、献策、献爱心，为艾滋病村的救治工作做出贡献。
一、艾滋病治疗临床探索。
依照中医学定位，艾滋病属温病范畴，其病因病机为毒邪肆虐，内侵气血，伤阴耗精，消损元气之“ 本虚标实症 ”。
中医学云：“ 正气存内，邪不可干；邪之所腠，其气必虚。
”感染了艾滋病毒（HIV）后，如果摄生不慎，恣情纵欲；或气候骤变，感受外邪；或劳心劳神，损伤肝腑；或HIV感染的毒素太强等诸多因素，均可成为诱因，导致各种机会性感染出现而发作。
但是，如果人体内正气充足，即使感染了HIV，机体适应性强，可以较长期与HIV处于共存状态，就可能延迟发作（发病），或者成为HIV的长期携带者，或延缓死亡。
这就是说，感染了HIV并非不治之症，艾滋病的致死原因不是HIV感染的本身，而是恶性相关综合症。
这也已经被考察实践所证实：在艾滋病死亡病例中，有的人HIV载量数值只有30万，就死亡了；而有的患者HIV载量数值高达几百万，仍然活着。
这足以说明，感染了HIV并不一定致死，而致死的原因则是感染HIV后机体内“ 正气虚弱 ”、免疫功能低下，对致病因子缺乏适应性，进而出现多种复杂症状，包括多种机会性感染，恶性肿瘤和消耗综合症等。
针对这种情况，根据中医学“ 急则治标，缓则治本 ”的基本理论，施治之首是要使感染了HIV者生存，这是前提；在治疗中重在提高其机体的免疫功能和屏障功能，阻断病情向ARC（相关综合症）和AIDS（艾滋病）发展，制造不利于HIV病原体生存的环境，使感染者延缓发病或逐渐减轻症状和体征，当所有症状得以控制或消除，患者就已退居为HIV的携带者；在此情况下，才是通过施治使该病毒载量下降和CD4细胞上升的佳期。
当这两项标准正常，患者症状消失，HIV抗体转阴，就达到了彻底治愈康复。
我多年来一直研究“ 砭石砭术 ”的课题，通过长期临床探索的实践证明，利用砭石砭术防病治病，健体强身，优势诸多：砭石超声波脉冲丰富，生理物理效应极好，有益于疏通经络，改善人体微循环，其远红外辐射效果极佳；特别是施用“ 砭术综合疗法 ”，即砭石砭术同针灸、按摩、药物等疗法相结合，可以调动和改善人体健康的内动力机制，提升正气，抵御邪侵，保持人体自身平衡，增强机体免疫功能和屏障功能。
结合艾滋病的上述特征，制订“ 砭术综合法 ”如下治疗方略：　　1.艾滋病治疗切入口——调整人体自稳平衡系统人手。
中医理论强调辨证施治，以四诊八纲为总纲，并提出“ 同病异治，异病同治 ”等主张。
中医的愈病机理不同于西医，行的是“ 中庸之道 ”，即不直接杀灭病原体，而是通过辨证施治创造一种不利于病原体生存的内环境，使患者机体代谢功能和自我修复能力加以改善与提高，进而达到愈病的效果。

因此我认为，治疗艾滋病亦可如此，无论其病体是什么或在哪里，只要把握其病机，辨证确实，通过施治即可达治疗之目的。
针对艾滋病的因寒、湿、瘀、毒使变，利用砭术施治具有明显优势：它可调整机体的相关功能，创造不利于HIV生存的内环境，撕开该病毒的复制生物链，将其从人体细胞内分离出去，收到良好的治疗效果。
从何人手?施用“砭术综合加强法”，首先要抓住患者的经络系统，即人体中组织与组织之间的通道。
《黄帝内经》指出，经络组织具有“行血气，营阴阳”，“决生死，处百病’’的作用。
就是说，人体一切功能都是在经络系统控制下进行的，一切疾病形成的根本原因是经络系统在某些环节的失控，一切疾病的防治、根除或机体的康复、痊愈，也是经络恢复其控制的结果。
中医砭术针对经络系统辨证施术是行之有效的医疗手法。
为何施术?针对艾滋病寒、湿、瘀、毒、阴虚阳实的特征，砭术治疗首先在督脉上下功夫，将其驱逐，术施于脊背，凭借人体开放巨系统驱逐毒素，谓日“给出路政策”；同时，此术又可养护31对神经根，促使机体各脏腑的阴阳平衡，亦即纵贯人体五脏六腑的神经信息平衡。
艾滋病程漫长者，则临床表现为：阴阳俱损，三焦同病，气血津液均极度损伤。
这就会出现《黄帝内经》所说的“阴阳俱不足，补阳则阴竭，泄阴即阳脱”的现象。
我认为，这时唯有脾胃为后天之本，气血系统生之源，以甘药人中焦脾胃以建中气，则化源充足，气血旺盛，新生之机不息。
这就是著名中医家叶天士所说的“上下交损，当治其中”的医路。
故，施用砭术的重点是肺、心、肝、脾、胃和肠俞，调动全身阳脉的活跃，整脊骨热极好驱热毒、湿毒、瘀毒和寒气，使全身气血充盈起来，经络通畅起来：脾阳健运，胃阴健复，则高热、低热自退，清升浊降，枢纽开合，纳减泄泻自消。
2.治疗艾滋病的关键——提高机体新陈代谢功能，驱逐寒、湿、瘀、毒。
艾滋病的病毒喜寒、喜湿、喜毒，为阴性微生物，它在体内活力和抗药性都极强，化疗药物对它难以有效抑制。
有些医家认为，采用“以毒攻毒”法是“上策”，其实是失策。
因为艾滋病患者机体十分虚弱，“以毒攻毒”法不但杀不了艾滋病之毒，反会使患者机体受到另一种毒素的侵害。
中医学注重人的“气”与“神”的升降出人，要不断更换、通畅。
这就是说，人的机体需要不断的新陈代谢，吐故纳新，才能保持脾胃肝肺等正常运作，使清气升，浊气降，精神爽。
而HIV侵人人体的原因，主要是由于人体内蒸外洌，长期冰饮冷食，导致体内某种蛋白从寒、从湿，造成畸形病变，脾胃受伤，机体升降出入功能低下，新陈代谢困难，致使体内大量的废弃物难以更换、排出，毒素横行以至病变。
鉴于此，对于艾滋病的治疗，应以扶正祛邪为重点，必须启动人体先天经络系统来平衡升降出入功能，提高代谢能力，使邪毒有出路。
因此，施用“砭术综合加强法”于任督二脉，调整人体的内环境，以驱逐寒、湿、瘀、毒，乃是治疗之头等要素。
切切不可使用苦寒药物和冷凉砭石施术。
在配穴配方上都需注重升降相因，开合相济，行止相从，气血津液兼理，脏腑经络兼顾，使HIV无处生存。
3.艾滋病的治疗手段——疏理与药物内外结合，协同作战驱邪逐毒。
施用“砭术综合加强法”治疗艾滋病，就是采取“外用砭术疏导与内用药物调理”相结合的方法，调动患者机体自愈能力，促其早日康复。
前面讲过，HIV属寒湿阴邪之瘀毒。
依据中医学“辨证论治，配伍得当”的原则，应当先用发散阳药配甘温品以驱寒，芳化药物配淡渗品以逐湿，注重君臣佐使，发挥药物之协同效果，导浊去滞，即可取得抗病菌和排邪毒之疗效。

中医学认为，脾主升清，胃主降浊，肝主气机，肺主宣肃，升降出入，各司其职，而主在脾胃，助在肝肺。
在患者脾胃俱伤的情况下，当以扶正之药为上；而那些有伤脾胃的药物，可用于外敷，施于肚脐或相关穴位之上，继将热砭扣上，即可产生神奇之效应，亦为调整患者机体内环境，调动自抗邪毒能力的有效手段。
被称为“针灸之母”的砭石砭术，疗法诸多，压、刮、点、刺、温诸法，各有所用，关键在于选穴，其与药物结合治疗艾滋病，亦显奇效。
二、针对艾滋病症候复杂多样的情况，按中医学“辨证施治”、“同病异治”的原则，采取多种多样对证对症的治疗对策。
1.关于艾滋病人心理创伤、神经状态的特征与对策。
艾滋病人由于被HIV侵犯了神经系统，大多数有头疼、耳鸣、眼花、记忆力减退等症状，严重者甚至出现意识模糊、四肢末端挛急以至瘫痪等现象。
由此造成患者心理失衡，甚至恐慌。
笔者在艾滋病村还目睹了这样的现象：村里有的艾滋病人死了，其他患者也会因此恐慌起来；有的全家患此病，有一人死亡，立即引起全家恐慌。
可见，艾滋病人十分需要精神上的慰藉，树立或增强医治的信心。
中医可从心理学角度入手，进行必要的心理医疗，可起到药物起不到的作用；同时，用砭术、施于患者，以头部、颈部为主，配以腹部，调整患者机体的神经系统之功能，效果极佳。
实践证明，这样施治的结果，使患者看到了康复的希望，唤起了战胜疾病的。
信心。
2.关于患者因虚弱而自汗盗汗，伴有咳嗽气短、胸闷等症状的特征与对策。
按照中医学的诊断，艾滋病属于寒疫湿毒，患者喜温暖，畏风寒，易感染，继而出现自汗、盗汗，久咳不愈、胸闷气短等症状；而湿毒则利于寄生虫生长，故不少患者还会伴有卡氏肺囊虫性肺炎（PCP）症状。
据考察，艾滋病病变在血液，血归于心，而肺则通百脉，所以艾滋病的症状往往最早显现于心肺。
如果平时就患有心肺疾病的人，上述症状也会表现得更厉害。
①药物用方：黄芪、防风、白术、金荞麦、大枣、生姜配伍，水煎服每日二次；同时，每天用太子参、炒浮小麦当茶饮。
（药物剂量要因人、因症、因时而定，以下各方均同此注）。
此方辨证机理：方中药物配伍，黄芪为主，益气固表；白术为辅，健脾燥湿；防风佐使，发表祛风，益气散邪；金荞麦健脾清肺去湿，清热解毒排毒。
中药配伍贵在药症相符。
艾滋病患者易反复感冒，咳嗽难断，寒湿邪毒伤其肺腑，心脏衰弱。
此方固表而不留邪，祛邪而不伤正；补中有疏，散中有补，散实表虚而又可御风邪。
长期服用此方，再配以太子参与浮小麦为饮，更可祛湿除毒，生津润肺，益气健脾，增强机体抵抗力，对于消除脾虚体倦，食欲不振等症状，亦有极佳之效果。
②砭术配穴：督脉以泻为主，重点在肺俞、心俞、脾俞、胃俞和肾俞；温砭施于任脉，补为主，重点在膻中、中脘、气海、关元和神阙。
③砭术综合加强法配药物敷方：金荞麦、制半夏、恩泽剂（见注①）、乳香、木香、川贝和甘草；药物研末120目，醋调剂，敷于中脘、神阙、关元，扣以热砭具。
3.关于艾滋病腹胀、胃疼症状与对策。
艾滋病患者多有胃疼、胀气、重则有胃下坠之感，若进生冷食物则症状加剧，倘恶化迅速则有死亡之危。
有一患者，开始发现胃部溃疡，伴有肝、脾、胆囊肿胀、积水、肺生卡波西肉瘤。
经砭术综合加强法治疗，效果很好。
①药物配方：恩泽剂2次／日，15g／次，口服，有效控制了病情发展。
②砭术配穴：神阙、气海、关元、内关、手三里、足三里、三阴交和太溪绪穴。

③砭术综合加强法配外敷药方：木香、乳香、生姜、艾叶、白术和黄芪，研末120目，伴蜜，热敷于神阙、命门、膻中和心俞诸穴，扣热砭。

4.关于艾滋病发热特征与对策。

艾滋病人常伴发热症状，初期因正气尚足，会发高烧，体温可达39°C～41°C。
此后相当时间（可达数年）内处平稳状态，体温以低烧为主，甚至低于36.6°C，但患者仍觉天天发烧，五心发热；也有一些病例为低烧高烧交替出现，高时可达41°C。
除艾滋病人，一般患外感病发高烧时，舌苔焦黄，舌质坚敛，常伴便秘，脉大而实；而艾滋病人发热时则舌质多嫩，舌苔白腻或黄腻，且水滑，无便秘反而泄泻，多有腹胀腹痛、头痛头晕和目胀等症状。

①药物用方：柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、炙甘草、炒丹皮、炒栀子、白蒺藜、夏枯草、石决明和川芎，水煎服，每日二次。

②砭术配穴：坚持砭术刮背，调任督二脉，擦全身至发热发红为度。
重点穴为：督脉——肺、心、脾、肝、胆、膀胱、三焦、八髎和长强；任脉——膻中、中脘、神阙、关元；井穴——足三里、三阴交、太溪、手三里、内关、合谷。

5.关于艾滋病慢性泄泻症状特征与对策。

艾滋病患者大多有慢性泄泻症状，很少有便秘的。
早期患者又多是饭后拉稀，特征很像乙肝病人，这是由于肝脏重伤、脾胃气虚、内藏湿毒、清阳俱下造成的。
在高烧时拉稀，粪便呈淡黄色，万不可服用寒冷的药物，否则会更加损伤阳气，使病情恶化。
患者泄泻厉害时，粪便呈乳白色，且有泡沫和粘冻状的物质，甚至出现似水液一样的稀便。
这是因为病人的胃肠系统存有白膜，需对症下药促使白膜排出。

①药物用方：恩泽剂30g/次，2次/日，药与温水稀释比为15：200（毫升），口服。

②砭术配穴：用推法施治肾俞、脾、肠、膀胱、三焦、八髎和长强；用温砭擦摩腹部，以神阙为中心，顺时针方向36圈，逆时针方向36圈，再顺时针方向36圈。

③砭术综合加强法配外敷药方：恩泽剂适量；药敷于神阙、关元穴，用温砭石扣上，每天30分钟。

6.关于艾滋病疱疹丘疹症状特征与对策。

艾滋病人患有疱疹、带状疱疹或丘疹，一般生在HIV入侵后的潜伏期或缓解期，丘疹色暗，疱疹灰白，弥漫性强，易成带状，质地较硬，疹疮疼痛骚瘙钻心。
中医学认为，“心主血脉”。
艾滋病传变在血，疱丘诸疹皆因机体内的血瘀湿毒所致，顽固难愈。
有种特效药水治疗效果极佳，其方为：恩泽喷剂（见注②），每天喷6次，连续12天即可见效。

7.关于艾滋病疮块肿瘤症状特征与对策。

艾滋病人由于机体的基础代谢偏低，经络不畅，寒湿聚结，废物无法排出，凝聚滞留，致使体表出现疱块或肿瘤。
此种现象在艾滋病患者中大约占到15%。
这种疱块肿瘤，一般呈暗色至黑色，大小不一，小似金橘，大若鸭梨，晚期还会出现溃烂流水。
还有一种卡波西肉瘤，比疱块肿瘤要小些，似丘疹或结节，体表肤色褐兰或黑紫，洗去痴皮时则现小小深坑。
如果患者早期接受砭术治疗，则不易出现疱块肿瘤等症状；已经出现此种症状时，只能取扶正法，口服适量恩泽剂，外敷恩泽膏，配活血、破气软坚、化疾之药物，以消除痰凝血瘀毒聚症结。

①药物配方：黄芪、人参、炙甘草、茯苓、扁豆、山药、苡仁、白芍（此方可益气养血，适用于气血两虚兼有血瘀；同时还可适当配伍活血化瘀药物，既可补气生血，又能祛瘀生新，改善血液循环，抑制结缔组织增生，阻止疱块肿瘤发展。
以上复合药方，具有抗瘤作用和增强机体免疫功能之作用）。

②砭术综合加强法配外敷药方：柴胡、昆布、海藻、贝母、青皮、香附、赤芍、川芎、当归、元胡、黄药子、三棱、莪术、乳香、没药：药物研末120目，醋调成糊状，敷在神阙穴109左右，再用温

砭扣上，每天一次60分钟，次日治疗时换药。

8.关于艾滋病消瘦症状特征与对策。

处于艾滋病晚期的患者，消瘦进程加快，体重明显减轻，面部和肢末肿胀，浑身疼痛，体温升高，自汗盗汗，口头晕，二便失调，舌暗少苔嫩滑，脉搏沉细无力，盖源于气血双亏，正气虚弱。故，治疗仍以扶正法为上。

①药物用方：黄芪、沙参、夏枯草、山豆根、重楼、黄药子、瓦楞子、仙灵脾、野菊花、昆布、生地、料姜石（以上诸药配伍，具有补气养血、清热解毒、软坚散结、消肿止痛、降逆和胃、温阳消瘿、扶正祛邪之功效）。

②砭术配穴：选取任督二脉及相关补养穴位，。用温砭扣敷，不必按摩，以疏通经络，补给气神，扶正祛邪。

综上所述，根据治疗艾滋病临床探索之实践和中医学说，该病属寒湿瘀毒导致并发症，患者机体正气虚弱，阴虚阳实，气血双亏，经络不畅，代谢受阻，造成症候缠身。按照中医学“正气存内，邪不可干”、“治病于本”、“恢复生态”等基本观点，可以充分发挥辨证施治的优势，利用“砭术综合加强法”之组合效应，以调整患者机体的环境为重点，稳定调节“神机——气机——病机”之抗病愈病机制，恢复和增强脏腑功能、屏障功能、代谢功能等，因势利导，实现化害为利，化毒为药，化阻力为动力，化腐朽为神奇，以求达到自我稳态和生态平衡，抗体转阴，实现最终的实质性康复。

目前，我国艾滋病感染比例还不太高，党和人民政府也已经采取多种措施组织进行积极防治。此病虽非不治之症，但其病魔的顽固性很强，对其危害不可小视。为防止艾滋病的蔓延，我真诚希望中医界的有志之士，伸出技高艺精之“妙手”，促使患者早日之“回春”，以杜绝艾滋病村所见悲剧之重演，为全中国和全人类的健康做出新贡献。

注：　①恩泽剂——系多种中药合成的酊剂。

②恩泽喷剂——系多种中药合成的药物喷剂。

2004年秋于北京

编辑推荐

本书教您：自诊、自治、预防、养护心肺肝胆碑胃肾双阴，砭术新说，施氏砭术综合疗法。
施安丽同志时常萦绕于心的一个愿望，就是如何让人民群众在任何环境中，即使条件十分艰苦，借助简便设备，甚至哪怕只有赤手空拳，也能养身健体，预防和治疗许多疾病。
我相信，无论是中医专业工作者还是老百姓，都可以从此书中获益良多。
——全国名老中医、国家重点基础研究发展计划中医药基础研究项目首席科学家 邓铁涛　　我以为，她的这一新作，表达了她多年从事有关研究的坚定理念，同时又通俗地讲解了一些可供采用的实际操作的要领。
我相信，这本书，对基层医务工作者，对相信中医的患者，有理论和实用两方面的意义。
——著名作家 邰燕祥

第一图书网, tushu007.com

<<站稳脚跟>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com