预防新型冠状病毒感染
居家隔离期间提高身体免疫力的中医药适宜技术推荐

主编：单凯　天津中医药大学研究生

指导导师：郭义教授、陈泽林教授

世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会

国家卫健委人才交流中心中医药适宜技术培训项目重庆教学点

2020 年 1 月 29 日

大医精诚

〔唐〕孙思邈

凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸（chī），怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若己有之，深心凄怆。勿避险巇（xī）、昼夜寒暑、饥渴疲劳，一心赴救，无作工夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。

这段文字摘录自《大医精诚》一文。《大医精诚》出自中国唐朝医药学家孙思邈所著之《备急千金要方》第一卷，是中医学典籍中，论述医德的一篇极重要文献，为习医者所必读。

前 言

2019 年 12 月以来，新型冠状病毒感染的肺炎疫情给人民健康带来了严重威胁。预防和控制如此突如其来的疫情需要更多专业医疗人员以及全体人民的共同努力。作为国家卫生健康委员会大力推广的中医药适宜技术相关人员及中医药适宜技术从业者，是责无旁贷的。

大疫当前，本机构（重庆渝中区阳光职业康复园）现委托出身于中医世家的单凯医师（中医执业医师，现就读天津中医药大学研究生），在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会会长郭义教授、秘书长陈泽林教授的指导下，根据我们掌握的资料，编写《预防新型冠状病毒感染居家隔离期间提高身体免疫力的中医药适宜技术推荐》一文，以供居家隔离的广大人民群众方便选择采用，增强体质，提高抗病毒能力，同时祈愿在党的正确领导下，全国人民众志成城，有效防控疫情。

编辑发布单位简介：重庆渝中区阳光职业康复园是国家卫生健康委人才交流服务中心和中国民间中医医药研究开发协会联合开展的中医药适宜技术推广与应用培训项目在重庆市设立的项目培训教学点。

《预防新型冠状病毒感染居家隔离期间提高身体免疫力的中医药适宜技术推荐》

说 明

自古医者视病人如至亲，以普救苍生为己任。在这里，针对当前新型冠状病毒肺炎疫情的现状，从中国传统医学的角度对该病的防治进行探讨，希望尽自己的微薄之力帮助人们解除病苦。

需要说明的是，我们赞同各方医学专家对该病采取的各项防治措施。同时认为，在这些防治措施的基础上，增加一些中医药适宜技术[1]，可能更有利于对该病的防治，为开始编写此文的主原因之一。

《素问·刺法论》云：“不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气，天牝从来，复得其往，气出于脑，即不邪干。”[2]

由于该冠状病毒具有传播速度快、同 SARS 相比毒性不强、开始时出现无症状感染者有传播的能力等特点，因此，与其被动防范，单纯只研究如何杀死病毒，不如分出一部分精力，提倡全民健身，从肉体自我免疫上主动进攻，增强自身营卫之气与脏腑内在阴阳平衡。

通过合理的养生锻炼方法提升营卫之气，让身体的免疫力产生包容式的自我平衡，增强对病毒的免疫力，使病毒在身体中能降低其伤害力等。这至少也是有效的防治措施思路之一。

并且经此中医药适宜技术的防治后，人体自身免疫力及机体的素质反而会有所增强。

抱着以上的医学观点，近期对几名居家隔离患者进行了远程中医药适宜技术的针对性调理，收到了很好的效果。

下面介绍中医药适宜技术中相关的一些防治方法，供大家参考并尝试。

文后附有每日健康跟进表，供大家自评、自测。

---

[1] 中医药适宜技术：通常是指安全有效、成本低廉、简便易学的中医药技术。现代医学将“中医药适宜技术”也称为“中医传统疗法”“中医保健技能”“中医特色疗法”，或称为“中医民间疗法”，是祖国传统医学的重要组成部分，其内容丰富、范围广泛、历史悠久，经过历代医家的不懈努力和探索，取得了巨大的成就。

“简、便、效、廉”是中医药适宜技术的特点，同时也是中医的精髓所在。中医药适宜技术包括罐法、灸法、按摩疗法（手法）、外治疗法、内服法等。

[2] 译文：五疫发病而不受传染的人，是由于正气充实内守，邪气就不会干扰侵犯，还必须注意避免接触邪毒之气的侵袭。邪气从鼻孔吸入，又从鼻孔排出，正气充盈于脑，邪气就不会侵犯。参见《全注全译黄帝内经》，张登本、孙理军主编，新世界出版社，2008 年版，第 479～480 页。

最后在这里有必要再次说明：

本文提供的一切中医药适宜技术，均以病人自身感受为判定使用是否合理的第一要素。即：如病人自我感觉不适，应立刻停止，或对一些有效果的方法适当加大练习与使用。如有病情加重时，应依医生具体治疗方法为主。

目录

一、防护方法 6
（一）书法写“正”、读乾卦卦辞 6
（二）空心掌轻拍胸腺 10
（三）子午静坐，卯酉干沐浴 12
（四）听音乐 14
（五）吃芬芳祛邪的食物 15
（六）晚饭少吃 16
（七）全家锻炼身体 16
（八）苍术烟熏进行空气消毒 16
（九）少外出，少接触人 17
二、治疗方法 17
（一）艾灸百会穴 17
（二）艾灸大肠经穴位 19
（三）拔罐 20
（四）商阳扣指 22
（五）揉合谷 23
（六）小燕飞 24
（七）握固 25
（八）推臂 26
（九）推食指清大肠 28
（十）八段锦之第二段锦：左右弯弓似射雕 28
（十一）八段锦之第三段锦：调理脾胃须单举 30
（十二）六字诀之呬、呼 31
（十三）调息清肺腑 33
（十四）灌溉中岳 33
（十五）微跑——观下肢的球 34
附：每日健康跟进表 36
（一）当日自评 36
（二）自述项目 37

一、防护方法

（一）书法写“正”、读乾卦卦辞

1．书法写“正”

《黄帝内经》云：“法于阴阳，和于术数。”[3]故一切病源均自人们内心的放逸、正念不足、不自信,不顺应自然而受伤产生的。

中国汉字在发明，当初本是一种符号。它符合了天地自然本身的规矩，因此代表的是一种能量。

故当儿童与老人练习书法时，会在内心得到书法字体内涵的能量

习练书法是练习者与自然的约定。当对书写文字的意思领会在心，再至诚地一笔一画慢慢写出来，仿佛将这个字的意思从内心中淌出来时，就与这种能量合而为一，身体也就得到了这种能量的补充。比如写“正”字，当内心升起天地之正之意来写，并且去体会书写时的真实感受，就能得到“正”的能量。

病为邪，邪不侵正。

这段时间练毛笔书法，可用颜体[4]楷书写“正”字，以及“刚”“直”“正气”“至正”“正阳”“厚德载物”[5]“自强不息”[6]“‘己所不欲，勿施于人’[7]之积极”。

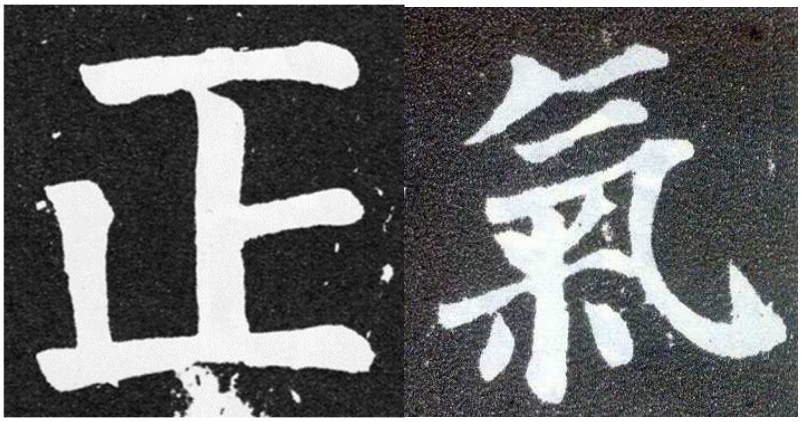
之所以使用颜体楷书，是因为这种字体端庄雄伟，有一种刚正忠义之气。写这个字体就能写出这种刚正不屈之气，也能帮助树立自己的正气。

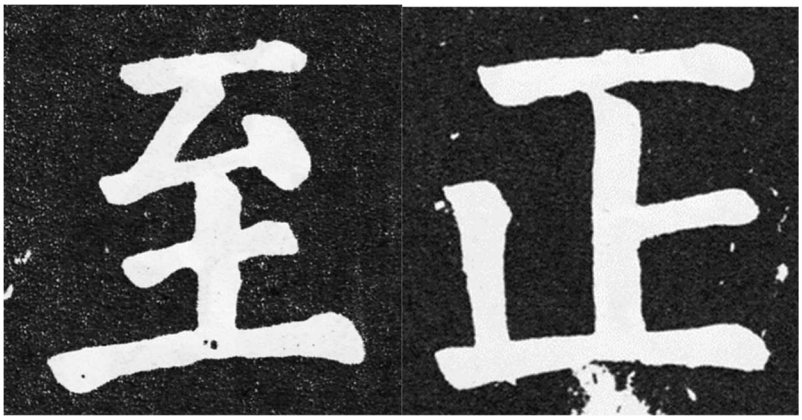
同时不要写“阴”“静”等字，因为“静”会增加这种阴邪的力量。

日常要养正，腰杆直起来，思想保持正念，多一些正气。

[3] 参见《黄帝内经·素问·上古天真论》。
[4] 颜体：是由唐代书法家颜真卿所创的一种字体，和柳公权合称为“颜柳”，有“颜筋柳骨”的说法。“颜体”是针对颜真卿的楷书而言的，其楷书结体方正茂密，笔画横轻竖重，笔力雄强圆厚，气势庄严雄浑。
[5] 参见《易经·坤卦》。
[6] 参见《易经·乾卦》。
[7] 参见《论语·颜渊》。

正剛直


正氣


至正

正陽

己所不欲
勿施於人
之積極
厚德
載物

〔唐〕颜真卿《颜家庙碑》《多宝塔碑》《颜勤礼碑》等碑帖集字

2．读乾卦卦辞

从中国玄学的角度看，病的发生源于人们内心的不真诚。

比如，刚开始去做一件事情的时候很真诚，但时间一长，慢慢变得不再真诚了，甚至开始疑惑，认为身边的人在算计他，人生在世要靠阴谋诡计才能活下去……对正的不真诚，必然生出邪念来。

故“百年积弱出大疫，心散恩寡显奇症”，皆失衡相生而已。

而乾卦，是《易经》的主体起卦，为一切玄学的原始起止点。

因此，可以多读、多抄《易经》乾卦[8]的卦辞，以弥补之。

[8] 乾：《周易》八卦之一。由三阳爻组成，卦形为☰。又六十四卦之一，乾下乾上，卦形为䷀。象征天，阳性。《易传》认为，乾的作用在使万物发生，《易·乾·篆》：“大哉乾元，万物资使，乃统天。”《易·系辞上》：“乾知大始。”又《易·说卦》认为：“乾，健也。”“乾，天也。”又以象征多种事物和属性，如君、父、玉、寒、大赤、良马等。一说“乾”当为斡，指北斗，以象征天体。参见《中国哲学大辞典》（修订本），张岱年主编，上海辞书出版社，2014 年版。

《易经》乾卦的卦辞：

乾，元亨，利贞。

初九　潜龙勿用。

九二　见龙在田，利见大人。

九三　君子终日乾乾，夕惕（tì）若厉，无咎（jiù）。

九四　或跃在渊，无咎。

九五　飞龙在天，利见大人。

上九亢龙有悔。

用九　见群龙无首，吉。

（二）空心掌轻拍胸腺

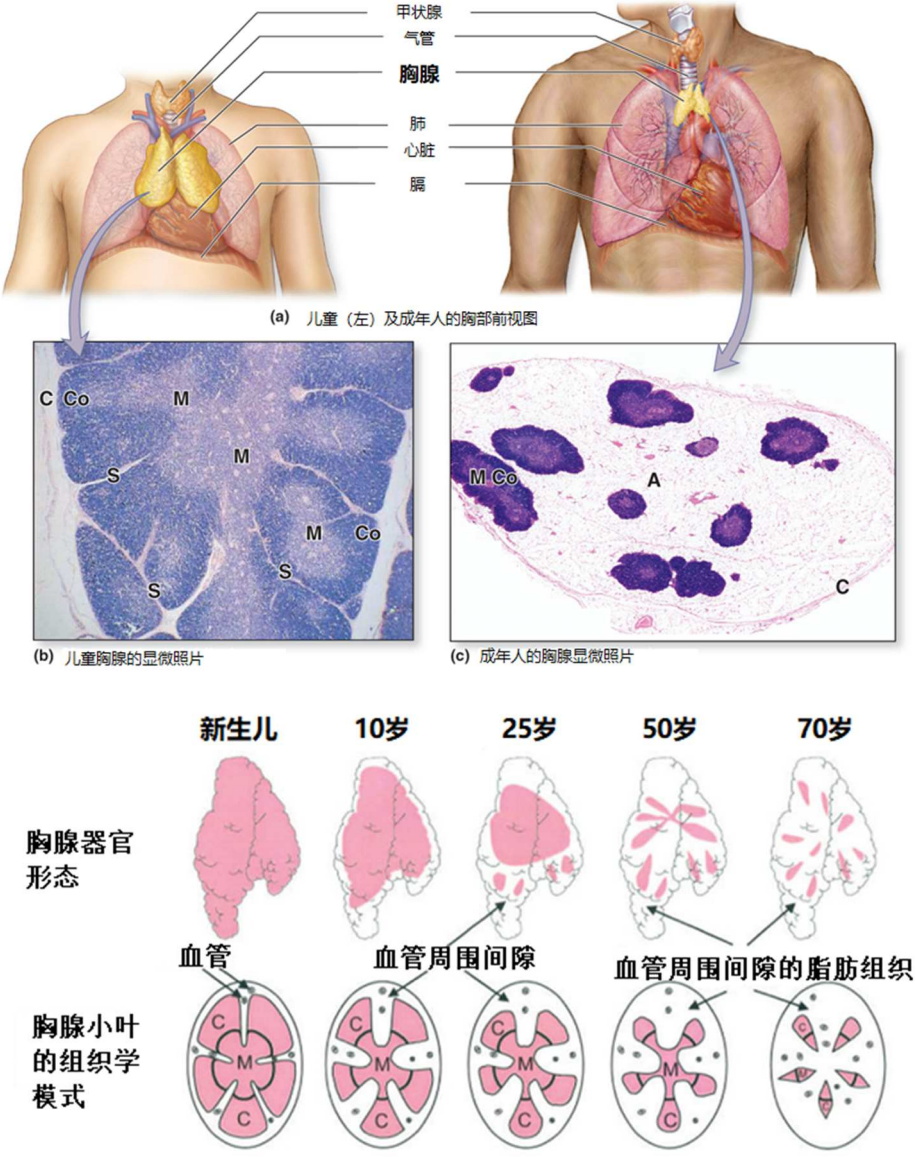
1．原理

“胸腺既是淋巴器官，又是内分泌器官。胸腺位于上纵隔的前部，可分为大、小不等的左、右两叶。胸腺在新生儿时期为 10～15g；随着年龄而增大，至青春期重 25～40g；成年后退化并逐渐被脂肪代替。

“胸腺能直接产生 T 淋巴细胞，参与细胞免疫功能。胸腺还能分泌胸腺素，其主要功能是促进 T 淋巴细胞成熟和提高免疫力。”[9]

胸腺萎缩，人体防护机能减退，病邪则易侵入。如果将胸腺的免疫能力调动起来，可以提高机体抵抗病毒的力量。

[9] 严振国、杨茂有：《正常人体解剖学》第 2 版，北京：中国中医药出版社，2007 年版，第 197 页。



胸腺[10]

2．方法

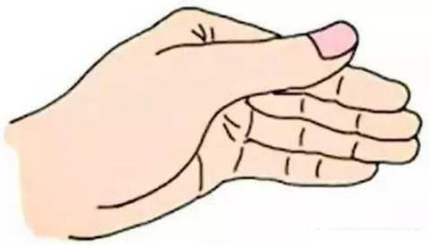
（1）空心掌轻拍胸腺

空心掌轻轻拍打自己的胸腺，起到养护的作用。

每次拍 3～5 分钟，一天最多可以拍 9～10 次。

记住不要拍得太狠，不用天天拍，保持住胸腺这个部位特别舒服即可停下。一直拍，反而没有提升免疫力的效果。

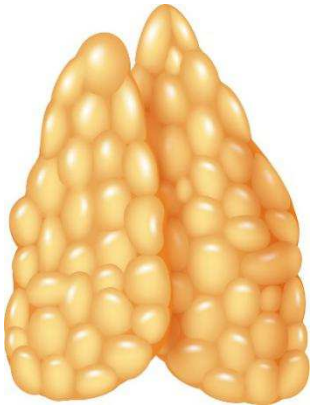
[10] 安东尼·梅歇（Anthony L. Mescher）：《Junqueira 的基本组织学》，第 14 版，2013 年 1 月。



空心掌

（2）观想青春期的胸腺

练子午守静功与静坐时，可以观想青春期的胸腺，非常光滑、饱满，同时观想两肺之间给胸腺提供很大的空间，让它悬起来。胸闷会立刻减轻。



青春期的胸腺

注意：这类方法属于养护，不是治疗。

（三）子午静坐，卯酉干沐浴

1．子午静坐

静坐可以澄清思虑、增进健康，是修养身心的一种重要方法。子时（23～1点）是阴极阳生的时辰，午时（11～13 点）是阳极阴生的时辰。这两个时辰静坐效果更好，可以让身心安静下来。

最好结跏趺坐。

2．卯酉干沐浴

（1）原理

干沐浴[11]是中国古代的一种养生方法。

[11] 干沐浴：自我推拿方法。出《诸病源候论》。即用擦热的双手熨擦肢体。有疏通经络，祛风散寒等作用。《诸病源候论·时气候》：“摩手令热，令热从体上下，外曰干浴，令人胜风寒时气、寒热头痛。”参见

《洗髓经》有“卯酉干沐浴”之说，道家亦有此说[12]。

每天的卯时（5～7 点）和酉时（17～19 点），是阴阳分离同时又相调和的时候，也就是阴阳相冲相合的时候。日常坚持在这两个时间段进行干沐浴，可藏精气，固卫气。

卯时是手阳明大肠经气血最旺的时候[13]，因此在这个时辰干沐浴是非常关键的。

（2）方法

从 5 点、17 点开始，先拍打身体，再进行干沐浴。

①拍打

用空心掌从上至下轻拍身体，男子先左后右（先拍左侧身体，后拍右侧身体），女子先右后左（先拍右侧身体，后拍左侧身体）。

骨肉之间的膜[14]是精气运行的通道。如果这个通道闭塞了，人多会生病。

慢落快抬，一定要拍酥，力要透到骨、肉之间的白色的膜上。

用手的寸劲拍打身体，手略颤动，以震动膜，激发游走在膜上的精气。如同弹古琴，以手撩拨琴弦，颤动迅速传递至整根琴弦，整根琴弦都在颤动。

拍打要到位，不能用劲过大，拍得骨头痛；也不能力度不够被肉所挡，深入不到膜的位置。

用时：15～20 分钟

②干沐浴

《中医大辞典》（第 2 版），“干浴”条，李经纬等主编，人民卫生出版社，1995 年版。

[12] 卯酉：指内丹施行沐浴的关节点。张伯端《悟真篇》：“兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。”张三丰《无根树》：“阳火阴符分子午，沐浴加临卯酉门。”参见《中华道教大辞典》，胡孚琛主编，中国社会科学出版社，1995 年版。

[13] 杨长森：《针灸治疗学》，上海科学技术出版社，1985 年版，第 202 页。

内容摘录如下：

“子午流注针法的开穴，分有纳干法，纳支法两种。纳支法又称为广义的流注法，它专以一天中的十二地支时辰为主，不问哪天何干，亦不问哪一个时辰是属于何干，而以十二时辰配十二经来取穴，所以《针灸大成·手足阴阳流注论》中引歧伯曰：‘经脉者，行血气，通阴阳，以荣于身者也。其始从中焦，注手太阴、阳明……其气常以平旦为纪。’这说明十二经的气血，从中焦开始，上注于肺经，经过大肠……终于肝经，再返回肺经，周而复始的自然通行着。这个流行顺序以一天来说，是从寅时起，经过卯、辰、巳、午……止于丑时，再周而复始。

“气血按十二经的循行是永远不变的，而一天地支的循行也是固定的。由于肺朝百脉，为十二经通行的起点，地支的寅也是一天的开始。”

十二支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
十二经	胆	肝	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦

十二经分配地支表

[14] 膜：体内形如薄皮的组织。如耳膜、筋膜等。《素问·痿论》：“肝主身之筋膜。”参见《中医大辞典》（第 2 版），李经纬等主编。

用手搓身体，先搓四肢（上肢、下肢），再搓头面部，最后搓躯干部（胸、腹、背），把全身搓热，之后热度要能保持 1 小时。

肉与骨之间，以及肉中有能量流动的感觉，皮肤外有一层保卫的气感存在为最佳。

用时：30～45 分钟

这是极好的锻炼方法，每日不伤及皮肤的情况下，干洗澡在 100 次后，有明显的疗效。

（四）听音乐

古人云：“音正而行正。”[15]“五音画正。天下和平而兆民宁。”[16]“宫正脾，商正肺，角正肝，徵正心，羽正肾。”[17]

五音，实乃对应人体之五脏，人与天地相应，五脏六腑应五音六律，以应天道。[18]

《黄帝内经》云：“五脏相音，可以意识。”[19]又云：“肝，开窍于目，其音角；心，开窍于耳，其音徵；脾，开窍于口，其音宫；肺，开窍于鼻，其音商；肾，开窍于二阴，其音羽。”[20]

15 参见《史记·乐书》：“夫上古明王举乐者，非以娱心自乐，快意恣欲，将以为治也。王教者皆始于音，音正而行正。故音乐者，所以动荡血脉、流通精神，而和平心气也……故乐所以内辅正心、外异贵贱，上以事宗庙，下以变化黎庶也。”

16 参见〔明〕朱常涝纂集《古音正宗》：“五音画正。天下和平而兆民宁。雅乐之感人也。性返于正……消降邪欲，返乎天真……自古圣帝明王，所以正心修身，齐家治国平天下者，咸敕琴之正音是资焉。”

17 参见〔北宋〕朱长文著《琴史》卷六《释弦》：“五声之感人，皆有所合于中也。宫正脾，脾正则好圣，故闻宫声者温润而宽悦。商正肺，肺正则好义，故闻商声者刚断而立事。角正肝，肝正则好仁，故闻角声者恻隐而慈爱。徵正心，心正则好礼，故闻徵音者恭俭而谦挹。羽正肾，肾正则好智，故闻羽声者深思而远谋。此先王所以贵于乐也。”

18 参见《黄帝内经·灵枢·经别》：“黄帝问于歧伯曰：余闻人之合于天道也，内有五脏，以应五音、五色、五时、五味、五位也；外有六腑，以应六律。六律建阴阳诸经，而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道。夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。粗之所易，上之所难也。”

《黄帝内经·灵枢·邪客》：“黄帝问于伯高曰：愿闻人之肢节，以应天地奈何？伯高答曰：天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五脏。天有六律，人有六腑。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指，茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十五节。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋胭。地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，人有卫气。地有草蓂，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起。天有列星，人有牙齿。地有小山，人有小节。地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有腠肉；岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。”

19 参见《黄帝内经·素问·五脏生成》：“夫脉之小大滑涩浮沉，可以指别；五脏之象，可以类推；五脏相音，可以意识；五色微诊，可以目察。能合脉色，可以万全。”

20 参见《素问.·金贵真言论》：“帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝……其应四时，上为岁星……其音角……南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心……其应四时，上为荧惑星....其音徵……中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾……其应四时，上为镇星……其音宫……西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺……其应四时，上为太白星……其音商……北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾……其应四时，上为辰星……其音羽……”

“昔伏羲氏作琴，所以御邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真也。”[21]“琴者，禁也，所以禁止淫邪、正人心也。”[22]

中国古琴，在古代为正音，乃国师之职[23]，为沟通天地之工具，可调和天下、减轻戾气，从而达到文治天下宁。故黄帝作《清角》大合鬼神，舜帝作《南风》九州大治。[24]

故古人云：“自古圣帝明王，所以正心修身，齐家治国平天下者，咸敕琴之正音是资焉。”[25]

这段居家时间可以多听一些古琴曲：

如《高山》：取其意“仁”。言“仁者乐山”之意。

《梅花三弄》：取其意“清”。“梅为花之最清，琴为声之最清,以最清之声写最清之物,宜其有凌霜音韵也。”

《风雷引》：取其意“迁善改过”。“圣人以迁善改过为益之大。后人作资益吟风雷引以自警。盖欲如风之烈、雷之迅，以迁善改过也。闻其声令人惕然。”

《长清》：取意“乾坤清气”，“取兴于雪，言其清洁而无尘滓之志”。

（五）吃芬芳祛邪的食物

中医认为，具有芬芳气味的植物具有醒脾开胃、行气化湿、化浊辟秽、爽神开窍的作用。

可以适当食用这类植物，如藿香、竹荪等。

---

21 参见〔东汉〕蔡邕著《琴操》：“昔伏羲氏作琴，所以御邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真也。”

22 参见〔东汉〕班固著《白虎通义》:“王者所以盛礼乐何？节文之喜怒。乐以象天，礼以法地。人无不含天地之气，有五常之性者，故乐所以荡涤，反其邪恶也，礼所以防淫佚，节其侈靡也……太平乃制礼作乐何？夫礼乐，所以防奢淫。……琴者，禁也，所以禁止淫邪、正人心也。”

23 参见《韩非子·十过》：“平公问师旷曰：‘此所谓何声也？’师旷曰：‘此所谓清商也。’公曰：‘清商固最悲乎？’师旷曰：‘不如清征。’公曰：‘清征可得而闻乎？’师旷曰：‘不可，古之听清征者皆有德义之君也，今吾君德薄，不足以听。’平公曰：‘寡人之所好者音也，愿试听之。’师旷不得已，援琴而鼓。一奏之，有玄鹤二八，道南方来，集于郎门之垝。再奏之而列。三奏之，延颈而鸣，舒翼而舞。音中宫商之声，声闻于天。平公大说，坐者皆喜。平公提觞而起为师旷寿，反坐而问曰：‘音莫悲于清征乎？’师旷曰：‘不如清角。’平公曰：‘清角可得而闻乎？’师旷曰：‘不可。昔者黄帝合鬼神于泰山之上，驾象车而六蛟龙，毕方并辖，蚩尤居前，风伯进扫，雨师洒道，虎狼在前，鬼神在后，腾蛇伏地，凤皇覆上，大合鬼神，作为清角。今主君德薄，不足听之，听之将恐有败。」平公曰：「寡人老矣，所好者音也，愿遂听之。’师旷不得已而鼓之。一奏之，有玄云从西北方起；再奏之，大风至，大雨随之，裂帷幕，破俎豆，隳廊瓦，坐者散走，平公恐惧，伏于廊室之间。晋国大旱，赤地三年。平公之身遂癯病。”

23 〔唐〕司马承祯著《素琴传》：“黄帝作清角于西山，用会鬼神。虞舜以南风之诗，而天下理。此皇王以琴道致和平也。故曰‘琴者乐之统’，君臣之恩矣。”

24 参见〔唐〕司马承祯著《素琴传》：“黄帝作清角于西山，用会鬼神。虞舜以南风之诗，而天下理。此皇王以琴道致和平也。故曰‘琴者乐之统’，君臣之恩矣。”

25 参见〔明〕朱常涝纂集《古音正宗》：“五音画正。天下和平而兆民宁。雅乐之感人也。性返于正……消降邪欲，返乎天真……自古圣帝明王，所以正心修身，齐家治国平天下者，咸敕琴之正音是资焉。”

（六）晚饭少吃

中医认为，肺为娇脏[26]，与大肠为表里[27]，大肠（菌群）混乱易上行犯肺。如果晚饭吃得较多，之后睡觉，造成宿便积存于体内，易导致大肠（菌群）混乱。

因此，晚饭一定要少吃。

（七）全家锻炼身体

由于此病毒具有易感染、易传播等特点，一个人感染病毒后，很容易传染周围的人，尤其是身边体质较弱的亲人等。因此，全家要同时锻炼身体，不要一个人锻炼，即：不要造成身边体质极弱的个体，防止其成为新的病源。

再者，加强体育锻炼，但不要剧烈运动，可在室内做适度的轻微运动，能微出汗，感觉轻快即可。

（八）苍术烟熏进行空气消毒

“早在汉代，张仲景就说过苍术能‘避一切恶气’。明代李时珍在《本草纲目》中也记载，苍术‘能除恶气，古今病疫及岁旦，入家往往烧苍术以辟邪气，故时疫之病多用之’。近代张山雷《本草正义》记载，苍术‘芳香辟秽，胜四时不正之气，故时疫之病多用之。最能驱除秽浊恶气。阴霾之域，久旷之屋，宜焚此物而后居人’。这其实是一种行之有效的空气消毒法。”[28]

近年来，苍术烟熏法已被很多医院用于空气消毒，也有多篇相关科研论文发表。

这里引用一篇论文中得出的结论：“实验证明，苍术烟熏法用于腹膜透析室的空气消毒效果确切，与紫外线比较，用苍术消毒腹膜透析室期间不需要搬动患者，医护人员可照常工作。并且烟熏的方法可以避免紫外线穿透力不够、易留死角的缺点，气味芳香，对人体无刺激性和毒副作用，对空气的温湿度要求不高，可克服紫外线消毒的一些弊端，是一种理想的消毒剂。”[29]

具体方法如下：

1．生苍术（可打粉）、艾叶 1:1 混合，用量为每立方米空间各用 0.3 克。使用时可将药物直接堆放在地面上，或置于耐高温容器中，放置 2～3 堆，点燃即可（不会起火苗），每堆熏持续 40 分种以上。如点着后有明显火头，可吹灭明火，即开始出烟。

---

[26] 肺为娇脏：肺为清虚之体，外合皮毛，开窍于鼻，为诸脏之盖，百脉所朝。六淫外邪从皮毛口鼻而入，常先犯肺。以其不耐寒热，易于受邪，故称娇脏。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[27]印会河：《中医基础理论》，上海科学技术出版社，1984 年版，第 32 页。

内容摘录如下：

“手太阴肺经与手阳明大肠经相互络属于肺与大肠，故肺与大肠为表里。”

[28] 曾薇、袁劲松：《中药苍术空气消毒研究进展》，《深圳中西医结合杂志》，2004 年第 1 期。

[29] 饶良芝、谢晓萍：《苍术用于腹膜透析室消毒的观察》，《当代护士（专科版）》，2010 年第 4 期。

2．如果药材含潮气不易点燃，可想办法先进行干燥再点燃。

3．也可以用艾叶，直接烟熏。

（九）少外出，少接触人

大家既不要紧张、担心，也不要掉以轻心。

如果当地出现了感染病例，在 2～5 周之内尽可能不要外出。如果外出，要采取必要的防护措施。不要觉得自己身体的免疫力很好，能抵抗住它，觉得无所谓，心存侥幸，在没有采取任何防护措施的情况下反复外出。

除了带口罩外，可以用小型喷雾器，里面倒入 75%的酒精，进行消毒。因此要多准备酒精片等。

日常勤洗手，保持室内通风。

注意多晒太阳，以增加紫外线的照射。

二、治疗方法

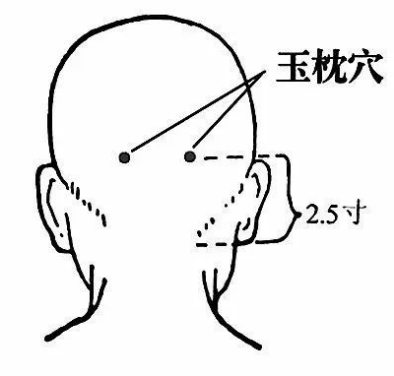
（一）艾灸百会穴

这段时间，如感觉不适，或感觉后脑（玉枕穴[30]向上至头顶的部位）发空、头晕，或开始出现外感症状时，立即艾灸百会穴[31]（用随身灸即可），护住正气。

最好使用五月端午采摘的艾草制成的艾条，因端午艾草是正阳的阳火。不是五月端午的艾条，阳火不正不纯，并且有燥火，而燥火助邪火，灸之身体易生燥热。

[30] 玉枕：经穴名。代号 BL9。出《针灸甲乙经》。属足太阳膀胱经。位于后头部，当枕外粗隆上缘外侧，脑户穴旁开 1.3 寸处。一说在脑户穴旁开 1.5 寸处（《循经考穴编》）。布有枕大神经分支和枕动、静脉。主治头痛，目眩，目痛，鼻塞，癫痫等。沿皮刺 0.3～0.5 寸。艾炷灸 3 壮；或艾条灸 5～10 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[31] 百会：经穴名。代号 DU20。《出针灸甲乙经》。别名三阳五会、天满、巅上。属督脉。督脉、足太阳之会。位于头正中线，入前发际 5 寸，约当两耳尖连线之中点处。布有枕大神经分支，左右颞浅动、静脉和左右枕动、静脉的吻合网。主治头痛，昏厥，耳鸣，鼻塞，眩晕，癫狂，阴挺，脱肛，痔疮，中风失语等。沿皮刺 0.5～0.8 寸。艾炷灸 3～5 壮；或艾条灸 5～15 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。



随身灸步骤

一般一次灸 20 分钟～2 小时。注意观察，感觉身体不舒服可以自己灸，感觉舒适可以摘下来。维护住 14 天病症未发作起来即可。

护住头顶的中气，保持百会穴正阳的阳气不弱，日常保持正念是抵抗病毒的关键。

注意不要艾灸会阴穴[32]（海底穴）。海底穴属极阴之地。

[32] 会阴：经穴名。代号 RN1。出《针灸甲乙经》。别名屏翳、下极、下阴别。属任脉。位于会阴部正中。男子当肛门与阴囊之间；女子当肛门与阴唇后联合之间。布有会阴神经分支和会阴动、静脉分支。主治溺水窒息，昏迷，癫狂，脱肛，痔疮，疝气，小便不通，带下，月经不调，阴部瘙痒等。直刺 0.5～1 寸。艾炷灸 3 壮；或艾条灸 5～10 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

（二）艾灸大肠经穴位

艾灸（用随身灸即可）手阳明大肠经的几个重要穴位：大椎穴[33]、肩髃穴[34]、曲池穴[35]、手三里[36]、上廉穴[37]、阳溪穴[38]。

最好使用五月端午的艾条进行艾灸，原因同前述。

六个穴位分为三组进行艾灸。大椎与肩髃同时灸，曲池、手三里、上廉同时灸，阳溪单独灸。

（阳溪穴是手阳明大肠经的经穴[39]，是一个很重要的穴位。可用 3 年五月端午的陈年艾条单独灸阳溪穴。）

连续灸两小时，患者明显感觉身体舒适即可停下，让患者的身体自我恢复，以提高机体的免疫力。

灸后，轻拍同侧的胸（肺）、腹（大肠），起到活血的作用，使灸力进入胸（肺）、腹（大肠）。

此法不是单纯治病，更重要的是帮助身体的正阳之气抵抗外邪。

---

[33] 大椎：经穴名。代号 DU14。出《素问·气府论》。《肘后备急方》作大槌，《铜人腧穴针灸图经》作大頓。别名百劳、上杼。属督脉。手、足三阳、督脉之会。位于背部第七颈椎棘突与第一胸椎棘突之间，约与肩平高。布有第八颈神经后支及第一胸神经后支的内侧支；颈横动脉分支。主治发热，疟疾，中暑，感冒，癫狂，癫痫，骨蒸潮热，盗汗，咳喘，脊背强急，项强；以及肺结核，支气管炎等。向上斜刺 0.5～1 寸。艾炷灸 3～7 壮；或艾条灸 5～15 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[34] 肩髃：经穴名，代号 LI15。出《针灸甲乙经》。别名中肩井、扁骨、偏骨、尚骨、偏肩、髃骨。属手阳明大肠经。手阳明、阳跻之会。位于肩部，锁骨肩峰端与肱骨大结节之间，三角肌上部中央凹陷处；上臂外展至水平位时，在肩峰锁骨关节前缘下际出现二个凹陷，前方凹陷中是穴。布有锁骨上神经后支及腋神经；并有旋肱后动、静脉通过。主治肩臂疼痛，上肢不遂，项强，齿痛瘰疬，瘾疹；以及肩关节周围炎等。直刺 1～1.5 寸。艾炷灸 3～5 壮；或艾条灸 5～10 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

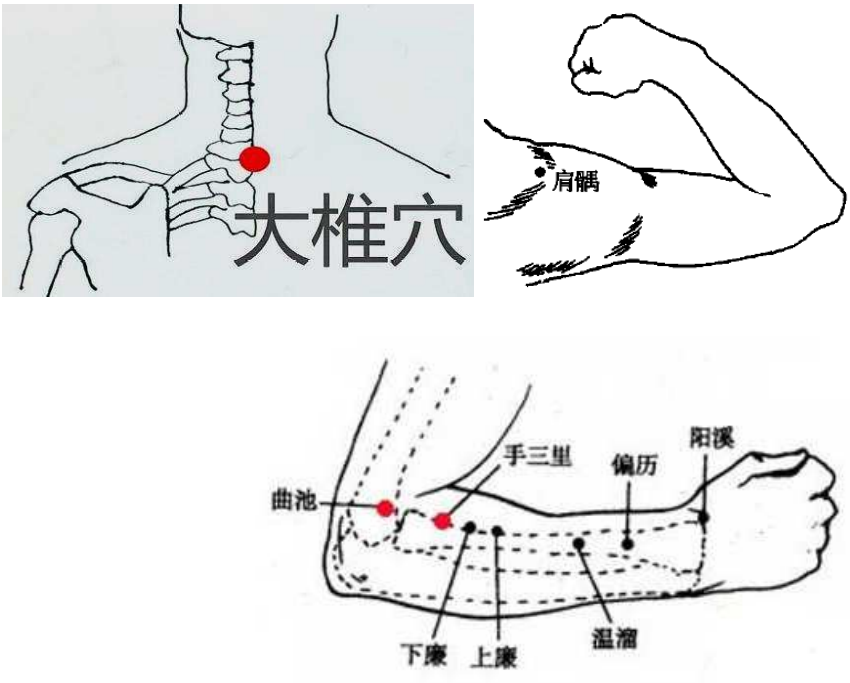
[35] 曲池：经穴名，代号 LI11。出《灵枢·本输》。别名阳泽、鬼臣、鬼腿。属手阳明大肠经。合（土）穴。位于肘横纹桡侧端凹陷处，屈肘取穴。布有前臂背侧皮神经；，内侧深层为桡神经；并有桡侧返动、静脉的分支通过。主治发热，咽喉肿痛，目赤，齿痛，臂肘疼痛，上肢不遂，腹痛，吐泻，痢疾，瘰疬，丹毒，疮疡，湿疹，荨麻疹；以及中暑，高血压，神经衰弱等。直刺 1～1.5 寸。艾炷灸 3～7 壮；或艾条灸 5～15 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[36] 手三里：经穴名。代号 LI10。出《针灸甲乙经》。亦称三里。属手阳明大肠经。位于前臂背面，阳池穴与曲池穴连线上，距曲池穴 2 寸处。布有前臂背侧皮神经，桡神经深支，桡侧返动、静脉的分支。主治肘臂酸痛，上肢不遂，齿痛，颊肿，瘰疬，腹痛，吐泻，腰背痛；以及消化性溃疡等。直刺 0.5～1 寸。艾炷灸 3～5 壮；或艾条灸 5～10 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[37] 上廉：经穴名。代号 LI9。出《针灸甲乙经》。《圣济总录》称手上廉。属手阳明大肠经。位于前臂背面，阳溪穴与曲池穴连线上，距曲池穴 3 寸处。布有前臂背侧神经，桡神经深支；桡动脉肌支与头静脉。主治头痛，目眩，肠鸣腹痛，肩膊酸痛，手臂麻木，上肢不遂等。直刺 0.5～1 寸。艾炷灸 3～5 壮；或艾条灸 5～10 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[38] 阳溪：经穴名。代号 LI5。出《灵枢·本输》。别名中魁。属手阳明大肠经。经（火）穴。位于腕关节桡侧，拇指上翘时，在拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间凹陷中；或以两手虎口交叉，当拇指尽处是穴。布有桡神经浅支，头静脉、桡动脉本干及其腕背支。主治头痛，目赤肿痛，齿痛，咽喉肿痛，耳聋，手腕痛等。直刺 0.3～0.5 寸。艾炷灸 3～5 壮；或艾条灸 5～10 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[39] 经穴：出《灵枢·九针十二原》。五输穴之一。十二经各有 1 个经穴，即经渠（肺）、阳溪（大肠）、解溪（胃）、商丘（脾）、灵道（心）、阳谷（小肠）、昆仑（膀胱）、复溜（肾）、间使（心包）、支沟（三焦）、阳辅（胆）、中封（肝）。临床应用较广。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。



手阳明大肠经前臂处穴位

（三）拔罐

1．简介

罐疗法又称“负压疗法”“吸筒疗法”，古称“角法”，是以罐为工具，利用燃烧、抽气等方法使罐中产生负压，把罐吸附于施术部位，产生温热、负压等刺激，导致局部充血、瘀血现象，达到预防和治疗疾病的一种中医外治方法，具有祛瘀通络、清热解毒、散寒祛风、除湿消肿、舒筋行气、理筋整复的作用。

于《肘后备急方》《外台秘要》《苏沈良方》等书中均有记述，适用于感冒、咳嗽、肺炎、哮喘、头痛、胸胁痛、风湿痹痛、扭伤、腰腿痛、消化不良、胃痛、高血压、疮疖痈肿、毒蛇咬伤（排除毒液）等症。

2．原理

罐疗法的理论基础源于《黄帝内经》所阐述的藏象理论和经络理论，在此疾病中主要通过影响经气的运行，以调节全身各部的功能，从而维持机体保持协调和相对平衡，达到抵抗外邪、保卫机体的作用。

外邪是指风、寒、暑、湿、燥、火、疫疠之气等从外侵入人体的致病因素。其侵犯人体，多数为由表及里，先触皮毛腠理（汗腺毛孔），顺延孙脉、络脉到达经脉。在此期间，卫气首当其冲发挥抗御外邪、保卫机体的作用，是人体正气在体表的反映。正所谓邪去而正安，通过罐疗法，祛除邪气，从而调节体内经络脏腑气血功能，提高整体的抗御防病能力。

3．具体方法

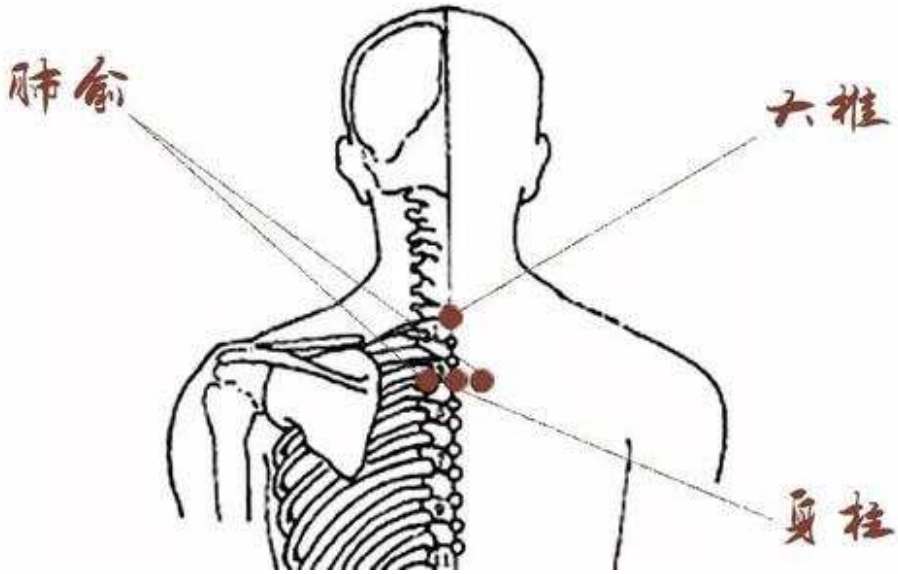
（1）罐灸结合

有东汉王充的《论衡》记载了端午节“铸阳燧”的礼仪习俗：“阳燧取火于天，于五月丙午日中之时，消炼五石，铸以为器，摩励生光，仰以向日，则火来至，此取真火之道也。”古人认为，午月午日午时具三重之火，是阳气极盛之时。

又于《孟子·离娄上》曰：“今之欲王者，犹七年之病，求三年之艾。”

故用三年以上五月端午的艾条灸足三里 25 到 30 分钟，不仅有提高免疫力之功效，又有培土生金之意。同时，以 3 号玻璃罐或者小号抽气罐（真空罐，直径 4 厘米左右），在背部的大椎、风门、肺俞小范围采用走罐法与拔罐法相结合，持续 10 到 15 分钟，以退肺热，以达到驱邪外出，调整阴阳，提高机体免疫力。

之后可艾灸百会等穴位。



（2）反复灸、拔涌泉穴

先灸涌泉穴 25 分钟，后以 3 号玻璃罐或者小号抽气罐（真空罐，直径 4 厘米左右）于涌泉穴处吸拔 5 分钟。如是反复几次，以患者舒适为度，脚底有呼吸的感觉，引浊气下行，与灸相合，达到通络温阳、引邪外出的作用。

使用时应注意以下事项：①选用的罐口应光滑，大小要适宜。②拔罐的部位，要以肌肉丰满和毛发较少的地方为宜。③拔罐的时间不宜过长，每次约在 10～15 分钟左右即可。④禁忌人群：患有心脏病、血液病、皮肤过敏及损伤、严重皮肤病，高热、高度水肿、肺结核及各种传染病、癌症患者，骨折、极度衰弱者，孕妇、妇女月经期，过饥、过饱、过劳、过渴、醉酒后等均不能使用。

（四）商阳扣指

商阳穴[40]为手阳明大肠经的井穴[41]，在食指桡侧的指甲角旁。它是手阳明大肠经的“极”。极是极端之义，也是根（发起点），也是“井”。

用大拇指轻轻按摩商阳穴，称为商阳扣指。

注意不要过于用力，不要按揉得太狠，不能把这个部位掐紫，不准按摩出血。

要如同老母亲抚摸自己孩子一样轻轻地揉，以自己感觉舒服为宜。

[40] 商阳：经穴名。代号 LI1。出《灵枢·本输》。别名绝阳。属手阳明大肠经。井（金）穴。位于食指桡侧指甲角旁约 0.1 寸处。布有来自正中神经的指掌侧固有神经和指背动、静脉网。主治中风昏迷，发热、耳聋、齿痛、咽喉肿痛、青盲、颔肿、胸满、喘咳、手指麻木等。斜刺 0.1～0.2 寸，或点刺出血。艾炷灸 1～3 壮，或艾条灸 3～5 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[41] 井穴：五输穴之一。《灵枢·九针十二原》：“所出为井。”意为此处脉气浅小，犹如泉水初出，故称井。井穴分布在四肢末端。十二经各有一个井穴，即少商（肺）、商阳（大肠）、厉兑（胃）、隐白（脾）、少冲（心）、少泽（小肠）、至阴（膀胱）、涌泉（肾）、中冲（心包）、关冲（三焦）、足窍阴（胆）、大敦（肝）。总称十二井穴。其临床应用，《灵枢·顺气一日分为四时》曰：“病在藏者，取之井。”《难经·六十八难》又曰：“井主心下满。”近代的经络测定仪和知热感度测定还用以测试脏腑经络的虚实状况。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

（五）揉合谷

合谷穴是手阳明大肠经的原穴[42]。

用大拇指轻轻按揉合谷穴[43]。（其要求与按摩商阳穴一样）

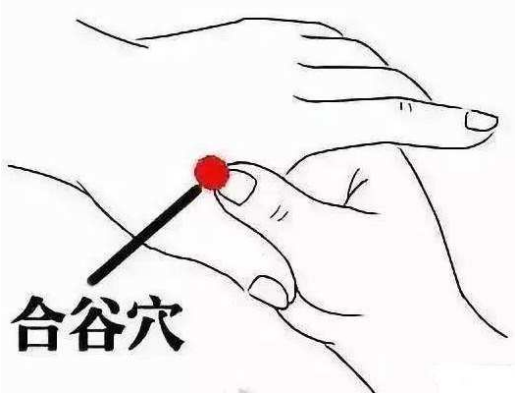
商阳扣指之后，轻揉合谷穴，两者配合起来可起到治疗作用。

[42] 原穴：经穴分类名。原，即本原，原气的意思。脏腑原气经过和留止的穴位称为原穴。原气与三焦有密切关系，三焦是原气的别使，导源于肾间动气，通达全身，对维持人体正常生命活动有着密切关系。脏腑病变，往往反应于十二原穴，刺激原穴对治疗脏腑病变又有着重要意义。《灵枢·九针十二原》篇说：“五脏有疾也，应出十二原，而原各有所出，明知其原，睹其应，而知五脏之害矣。“”凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾也。“十二经各有原穴一个，见下表：

脏腑	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦	胆	肝
原穴	太渊	合谷	冲阳	太白	神门	腕骨	京骨	太溪	大陵	阳池	丘墟	太冲

参见《中医大辞典》第2版，李经纬等主编。

[43] 合谷：经穴名。代号LI4。出《灵枢·本输》。别名虎口。属手阳明大肠经。原穴。位于手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨之中点处；或当拇、食指并拢时，在第一骨间背侧肌隆起之中央处；或以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。布有桡神经浅支，深部有正中神经的指掌侧固有神经，并有手背静脉网，近侧为桡动脉从手背穿向手掌之处。主治发热，头痛，目赤肿痛，鼻衄，鼻渊，咽喉肿痛，齿痛，耳聋，面肿，口眼㖞斜，中风口噤，热病无汗，多汗，消渴，黄疸，痛经，经闭，滞产，腹痛，消化不良，痢疾，便秘，隐疹，丹毒，疔疮，臂痛；以及流行性感冒，急性扁桃体炎，流行性腮腺炎，三叉神经痛，癔病，神经衰弱，小儿单纯性消化不良等。直刺0.5～1寸。艾炷灸3～5壮；或艾条灸5～10分钟。孕妇不宜针灸。古代全身遍诊法三部九候部位之一。即中部地，以候胸中之气。参见《中医大辞典》第2版，李经纬等主编。



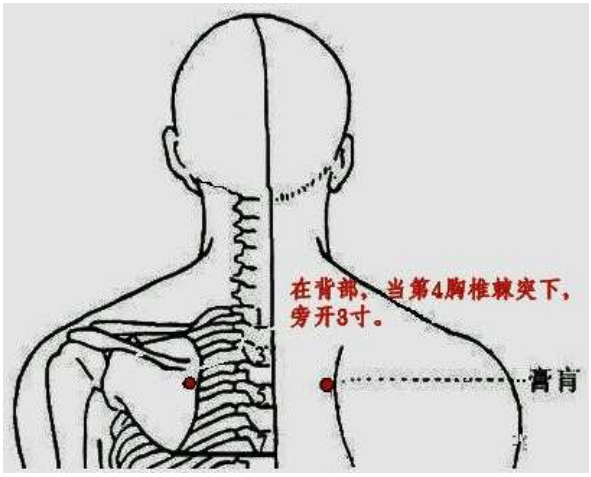
揉合谷

（六）小燕飞

小燕飞对活动膏肓穴[44]有奇效。

具体做法：

两手握拳，背到后背。两手手背靠着肩胛骨，手臂做燕子的翅膀，做一个小燕子要起飞的（扇动）动作。这时，肩胛骨会活动起来，来回呼扇，从而疏通膏肓穴。



[44] 膏肓俞：经穴名。代号 BL43。出《备急千金要方》。《医学入门》作膏肓。属足太阳膀胱经。位于背部，第四胸椎棘突下旁开 3 寸处；一说“除脊各三寸取穴”（《针灸资生经》）。布有第二、第三胸神经后支的内侧皮支，深层为外侧支及肩胛背神经；并有肋间动脉后支及颈横动脉降支通过。主治肺痨，咳嗽，气喘，咳血，盗汗，遗精，健忘，四肢倦怠，痈疽发背等。斜刺 0.3～0.5 寸。艾炷灸 7～15 壮；或艾条灸 20～30 分钟。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

小燕飞动作图示

（七）握固

握固[45]是防止魂魄散的方法，《云笈七签》[46]等古代典籍均有记载。

方法：将大拇指扣在手心，大拇指指尖轻轻掐住无名指的根部（不是安放，而是轻轻掐住），然后屈曲其余四指，稍用力，将大拇指握牢，如攒握宝贝一般。两手均如此。

握固一定要练。养护和治疗均可使用。

中医认为，肝藏魂[47]，肺藏魄[48]。如果已患病，14 天内除了晚上睡觉，平时都要握固。只要肝、肺所藏的魂魄不散，则可抵抗住病毒的侵袭。

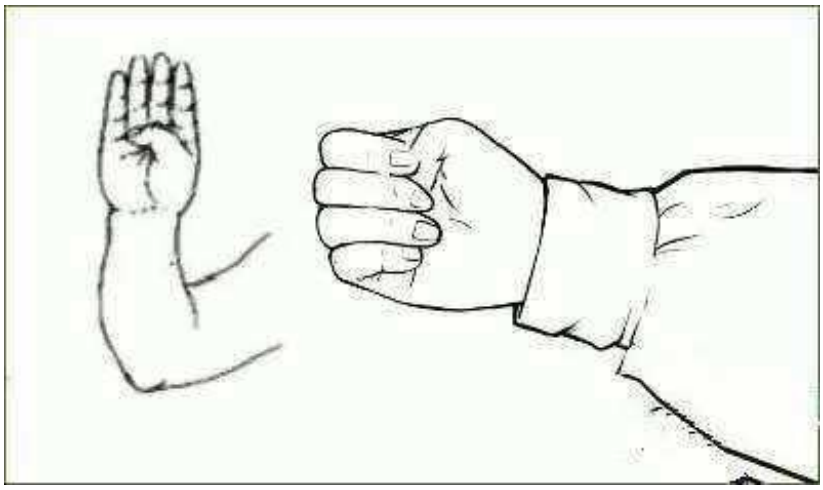
[45] 握固：养生修炼中，手的一种姿态。源出《道德经》“骨弱筋柔而握固”。葛洪《抱朴子》则把握固与炼功结合起来，倡导“握固守一”的功法。后人认为，握固即握拳牢固。握固的方法：屈大拇指于四小指下；或以大指掐中指中节，四指齐收于手心。《云笈七签》卷三二：“握固与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。”参见《中华道教大辞典》，胡孚琛主编。

[46] 云笈七签：北宋道士张君房编集。据《宋史·艺文志》及《文献通考》著录，原本为一百二十卷。今《道藏》本一百二十二卷，收入太玄部。据编首张君房自序及《文献通考》卷二二四引《宋三朝国史志》称：北宋大中祥符五年（1012），张君房奉命主持编修《道藏》。至天禧三年（1019）春编成《大宋天宫宝藏》，凡四千五百六十五卷，写录成七藏进献。君房又撮其精要，辑为《云笈七签》百二十卷，进呈真宗皇帝夜览。全书内容包括道教经教宗旨、仙真位籍、炼形养生方术、内外丹法、方诀符图、守庚申、尸解等杂术，以及赞颂诗歌、神仙传记等等。共分为五十二部类。大多摘录或全录道书原文，分类编纂而不加论说。所引道书达七百余种，叙事约万余条。君房自称：“习之可以阶云汉之游，览之可以极天人之际。”《四库提要》亦称赞此书“类例既明，指归略备，纲条科格无不兼赅。《道藏》菁华，亦大略具于是矣”。是为研究北宋以前道教经典教义及其方术、历史之重要资料。参见《中华道教大辞典》，胡孚琛主编。

[47] 肝藏魂：出《素问·宣明五气》。魂，指五脏精气化生的精神情志活动，为肝所藏。《灵枢·本神》：“随神往来者谓之魂。”“肝藏血，血舍魂。”若肝不藏血，肝血不足，就可出现梦游、梦语或幻视幻听等所谓魂不附体的病证。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

[48] 肺藏魄：出《素问·宣明五气篇》。魄，属神经活动中有关本能的感觉和支配动作的功能，亦为五脏精气所化生，古人认为属肺所藏。《灵枢·本神》：“并精而出入者，谓之魄。”精气充足，则体魄健全，感觉灵敏，动作正确。参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

此法可与小燕飞配合使用。



握固

（八）推臂

这是日常自防的妙招。

1．方法

用一只手轻轻地推另一只手臂的外侧，从肩至手，一直推到指。共推 49 次。

之后，用一只手轻轻抚摸着拍打另一只手臂的外侧，从肩至手。做 1 次。

最后，轻拍同侧的胸（肺）、腹（大肠）。做 1 次。

2．作用

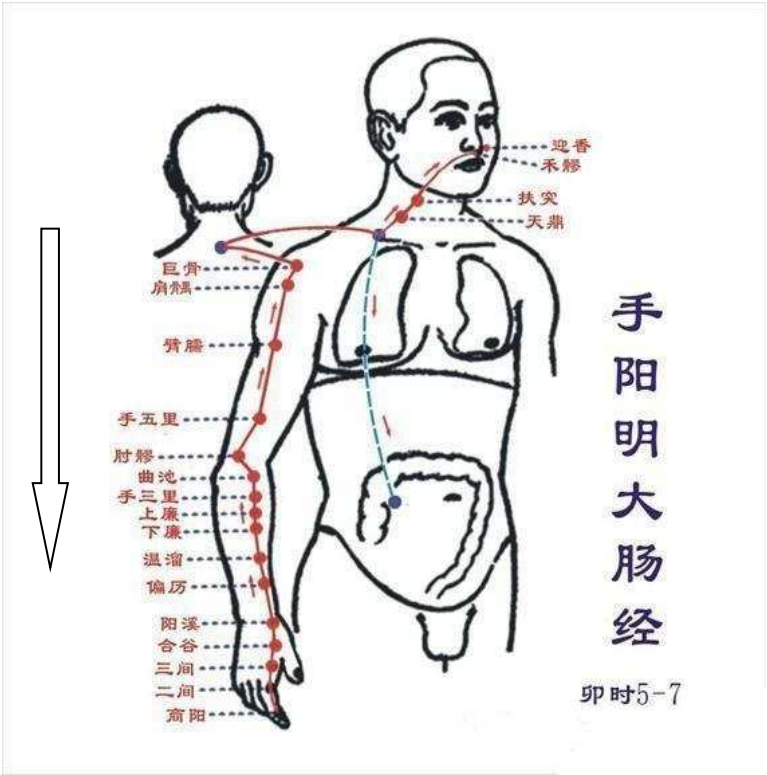
手臂外侧是手三阳经[49]循行的部位。用此法可疏通这三条经脉。

3．注意事项

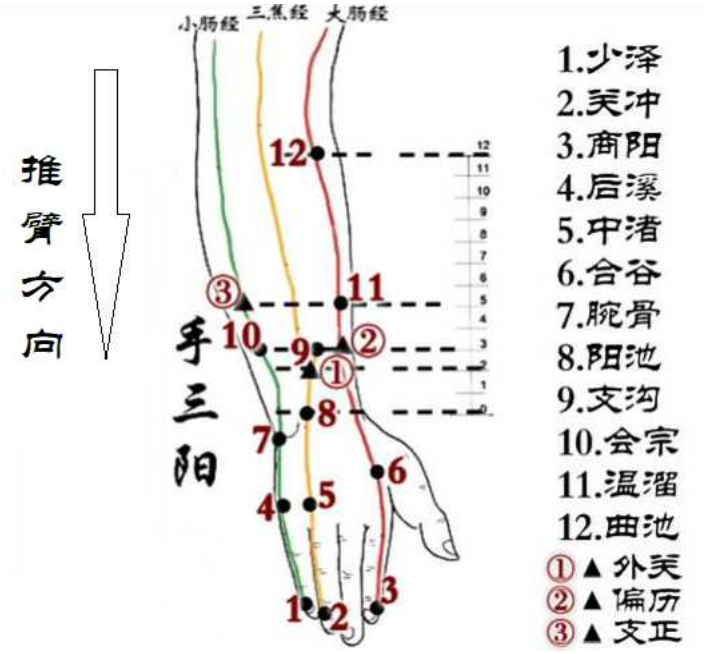
（1）要轻推、轻拍，如同老母亲轻抚自己的孩子一样。如果用力推和拍，不但助不了身体，反而把保护自己身体的正阳之气打散体外。

（2）拍打不要只拍打一个点，而是用手按着往下搂着抚摸。

[49] 手三阳经：即手阳明大肠经、手太阳小肠经和手少阳三焦经。其循行方向均由手部经上肢伸侧走向头部。《灵枢·逆顺肥瘦》：“手之三阳，从手走头。”参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。



手阳明大肠经循行部位及推臂示意图



推臂（前臂部分）示意图

（九）推食指清大肠

1．动作要领

用大拇指推食指外侧（桡侧），轻轻地从指根推到指尖。

2．功效

食指外侧（桡侧）是手阳明大肠经循行的部位。肺与大肠相表里。用此法可清利肠腑，有效排泄肠道垃圾，同时间接增强肺的免疫力。

3．注意事项

（1）这是小儿推拿的一个方法[50]，借用过来，成年人也可使用，即用自己的大拇指轻推食指。

（2）只推食指，不推其他手指。

（3）推指与推臂配合起做，先推臂，后推指。

推食指

（十）八段锦之第二段锦：左右弯弓似射雕

“八段锦是中华民族悠久文化的组成部分，是以人自身形体活动，呼吸吐纳，心理调节相结合为要素的民族传统运动方法。……该功法之所以有治病强身的奇效，主要是能够打通人体的经络系统，并能增强机体的免疫功能。

“八段锦是一套独立而完整的健身功法，起源于北宋，八段锦的‘八’字，不光单指段、节和八个动作，另寓深意更是表示其功法有多种要素，相互制约，相互联系，循环运转。”[51]

下面介绍其中第二段锦、第三段锦的练习方法。

[50] 俞大方：《推拿学》，上海科学技术出版社，1985 年版，第 193 页。
[51] 罗雪琳：《浅析八段锦的养生功效》，《体育世界》（学术版），2010 年第 2 期。

1．动作要领

自然站立，两脚分开、平行，与肩同宽，两臂自然下垂于身侧。

双腿左右分开，左腿伸直，右腿屈膝全蹲，双脚平行，成左仆步[52]。双手顺势向左侧斜上方做射雕的姿势，此时左手做剑指[53]，左臂向左上方缓缓伸直，右手保持竖拳从胸前往右后方拉，重心顺势后移，呈拉弓状。眼看左上方。

当身体向后拉抻至极限时，屏住呼吸。之后，放松，缓缓呼气，恢复直立，变换方向，重复拉弓的动作。

左右各做 1 次，为 1 回合，做 3 回合。

2．用心模式

凝神

3．关键点

（1）做拉弓动作时，要有一个弹力，想象手拽着弓弦，缓缓地向后拉。

（2）架子要矮，身体蹲下去，臀部离地面约 15 厘米。

（3）腰要直起来，最后在向射的方向瞄准时，腰略侧弯向上，但不要向前弯腰。

（4）后面弯着的腿用力，箭才能射出去。

（5）弯弓射箭，瞄了很长时间，弓拉了很长时间，但射的那一瞬间是关键。因为目标一直在运动中，机会稍纵即逝，需要找准最恰当的时机，一箭命中，因此，这段锦的练习重在凝神，实质上练了心力。

最后练到一拉弓，感觉整个世界立刻静了下来，周围动的物体一下变慢了，雕飞得也慢了，此时瞄准……才是真正的弯弓射雕。

（6）整个开弓的过程默念 1 遍《洗髓经·无始钟气篇》[54]，收势转换方向时不念。

4．功效

[52] 仆步：武术五大基本步型（弓步、马步、虚步、仆步、歇步）之一。两腿左右分开，两脚距离约脚长的四至五倍，一腿屈膝全蹲，膝部与脚尖外展；另一腿伸直平仆，接近地面。两脚全脚着地。左腿伸直为左仆步，右腿伸直为右仆步。

[53] 剑指：也叫剑诀，其姿势为：无名指和小指弯屈，令拇指压在该二指的指甲上，食指、中指并拢伸直。

[54] 《洗髓经·无始钟气篇》：

“宇宙有至理，难以耳目契。凡可参悟者，即属于元气。
气无理不运，理无气莫著。交并为一致，分之莫可离。
流行无间滞，万物依为命。穿金与透石，水火可与并。
并行不相害。理与气即是。生处伏杀机，杀中有生意。
理以气为用，气以理为体。即体以显用，就用以求体。
非体亦非用，体用两不立。非理亦非气，一言透天机。
百尺竿头步，原始更无始。悟得其中意，方可言洗髓。”

疏通肺经，除烦闷。

5．易犯错误

（1）神散，没有聚起来。

射雕的弓是很大、很重的。今人没有见过古代部队使用的杀人的弓箭，对此没有感性认识，同时，难以体会战场上生死只在毫发之间的状态，导致用心模式、动作不正确，缺少应有的霸气、杀气，如同进行休闲活动。

（2）架子高了。

（3）腰往前塌。

（十一）八段锦之第三段锦：调理脾胃须单举

1．动作要领

自然站立，两脚分开、平行，与肩同宽，两臂自然下垂于身侧。

右手掌心向内，从身前正中缓缓上举，右手上过胸部后，逐渐翻掌，掌心向上，手掌与地面呈水平角度（掌根朝前，指尖朝后），右臂伸直，做托天式；同时，左手顺势向下，掌心向下，手掌与地面呈水平角度（掌根朝后，指尖朝前），做按地式。

屏住呼吸，身体尽力拉开至极限。之后，缓缓呼气，右手缓缓下落，左手缓缓抬起，两手掌心向内，沿身前正中缓缓运行，在中焦[55]的位置两手交错，右手在内，左手在外，接着做对侧的单举动作。

过程中，头部始终保持正直，不向上仰，脚跟不踮起。

左右各做 1 次，为 1 回合，做 3 回合。

2．用心模式

至诚

3．关键点

（1）两手经过脾胃时，一定要真诚。

脾胃虚者，诚心不足。脾胃属土，真诚养之。做这段锦，养自己的至诚之力。

（2）整个单举的过程默念 1 遍《洗髓经·无始钟气篇》。

4．功效

[55] 中焦：三焦之一。三焦的中部，指上腹腔部分。它的主要功能是助脾胃，主腐熟水谷，泌糟粕，蒸津液，化精微，是血液营养生化的来源。《灵枢·营卫生会》：“中焦亦并胃中，出上焦之后。此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉乃化为血，以奉全身，莫贵于此。”参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编。

通过掌心理气和左右手的上下拉伸，将脾胃经络完全拉开，以此疏通身体中堵塞之处，调理脾胃，解除忧郁。

（十二）六字诀之呬、呼

“六字诀现存文献最早见于南北朝时梁代陶弘景所著《养性延命录》中。陶弘景是道教茅山派代表人物之一，同时也是著名的中医学家。《养性延命录·服气疗病篇》中记载：‘纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。’……这些记载即后世‘六字诀’或‘六字气诀’的起源。陶弘景之后，历代都有关于六字诀的记述，尤其在六字诀的方法理论及应用上有不少发展与补充。”[56]

这里将国家体育总局健身气功管理中心所编《健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦》一书“六字诀”部分的调理脾、肺的吐纳方法摘录如下，相关导引动作未列出。

1．习练要领

（1）校准口型，体会气息

吐纳发声是六字诀独特的练功方法，因此，应特别注意口型的变化和气息的流动。气息通过喉、舌、齿、牙、唇时的流动线路与口型的变化密切相关。六种口型产生特定的六种气息运动方式，进而对内气与相应的脏腑功能产生影响。因此，习练者必须注意口型的要求，校准口型。口型正确与否体现在两个方面：一是出声时体会字音是否准确；二是体会每个字的正确口腔气流流动方式。

此外，习练时还要掌握好“先出声，后无声”的原则。习练者在初学时可采用吐气出声的方法，以便于校正口型与读音，防止憋气；在练习熟练以后，可逐渐过渡为吐气轻声，渐至匀细柔长最后吐气无声的状态。

（2）寓意于气（呼吸），寓意于形

习练时要注意协调自然，勿忘勿助。倘若用意过重，则易导致呼吸急促，反而达不到松静自然的要求。同时，在形体上也要放松自然，形松神静才能使呼吸渐缓、脉搏频率降低，使气机的升降开合调整到最佳状态。如果心意过重，必然破坏机体的内部平衡，也就达不到调整气机的作用。

（3）注意呼吸，微微用意

呼吸的方法最常用的有自然呼吸或腹式呼吸，腹式呼吸又分为顺腹式呼吸与逆腹式呼吸两种。“健身气功·六字诀”中的呼吸方法主要是逆腹式呼吸。其方法与要领是：鼻吸气时，胸腔慢慢扩张，而腹部随之微微内收，口呼气时则与此相反。这种呼吸方法使横膈膜升降幅度增大，对人体脏腑产生类似按摩的作用，

[56] 国家体育总局健身气功管理中心：《健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦》，北京：人民体育出版社，2005 年版，第 136 页。

有利于促进全身气血的运行，并且功效非常明显。但初学者应切记，呼吸时一定要注意微微用意，做到吐惟细细，纳惟绵绵，有意无意，绵绵若存，不能用力，绝不可故意用力使腹部鼓胀或收缩。

（4）循序渐进，持之以恒

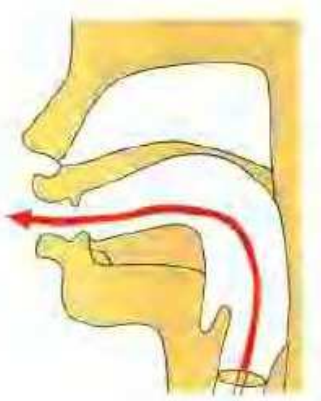
练功时应注意循序渐进，不可急于求成，尤其是年老体弱者。对于呼吸的长短、练功次数的多少都要注意因人而异，量力而行。练功结束，可以做一些简单的保健功法，如搓面、擦面、全身拍打及散步等，以便从练功状态充分恢复到正常状态来。

练功中要树立信心与恒心，相信气功具有强身健体、养生康复的作用，做到持之以恒，坚持不懈。[57]

2．呼（hū）字诀

（1）“呼”字吐气法

“呼”音 hū，为喉音，发声吐气时，舌两侧上卷，口唇撮圆，气从喉出后，在口腔中形成一股中间气流，经撮圆的口唇呼出体外。



呼字诀口型示意图

（2）功效

中医认为，“呼”字诀与脾相应。口吐“呼”字具有泄出脾胃之浊气、调理脾胃功能的作用。[58]

3．呬（sī）字诀

（1）“呬”字吐气法

[57] 国家体育总局健身气功管理中心：《健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦》，第 149～150 页，略有删节。
[58] 国家体育总局健身气功管理中心：《健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦》，第 169 页。

“呬”音 sī，为齿音。发声吐气时，上下门牙对齐，留有狭缝，舌尖轻抵下齿，气从齿间呼出体外。

呬字诀口型示意图

（2）功效

中医认为，“呬”字诀与肺相应。口吐“呬”字具有泄出肺之浊气、调理肺脏功能的作用。[59]

（十三）调息清肺腑

这是不可轻视的日常自保的肺部锻炼的功法。

“调息 以左手中食二指塞鼻孔，默数十字，男放食指，女放中指，换一口气后，再如是做之。三次后，则于放后，空咽气一口，如此又三次，即可作罢。此后气息自匀，肺腑自清，诚仙传也。”[60]

可酌情加上舌抵上腭前部，胸口放松，两腋下观想各夹一球。这样前胸有整体的柔和感，再进行闭气，可增强肺的力量。

（十四）灌溉中岳

“自我推拿方法名。出《养性书》。又名灌溉中州。中岳即鼻部。手指擦鼻的两旁。有防治感冒、鼻病的作用。《杂病源流犀烛·鼻病源流》：‘《养性书》曰：常以手中指于鼻梁两边揩二三十遍，令表里俱热。所谓灌溉中岳，以润于肺也。’”[61]

可酌情加上舌抵上腭前部，胸口放松，两腋下观想各夹一球。这样前胸有整体的柔和感。

按摩前，先搓热手指，再按摩鼻梁。过程中，可感觉到也在按摩肺（肺部气微微在动）。

[59] 国家体育总局健身气功管理中心：《健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦》，第 177 页。
[60] 万籁声：《武术汇宗》，北京体育大学出版社，2013 年版，第 215 页。
[61] 参见《中医大辞典》第 2 版，李经纬等主编，第 1989 页。

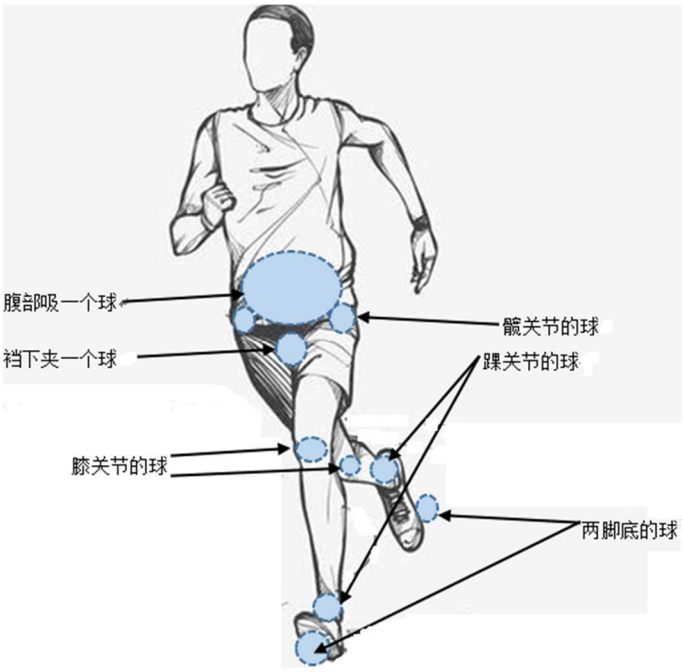
（十五）微跑——观下肢的球

这是微跑中的一部分，是借用的功法。

老年人的小腹[62]（肚脐以下）不通透，使得大肠中的菌落有造反的能力，造成下虚上实。

四肢即八卦（大腿、小腿，大臂、前臂，左右共为八）。上肢是属阳的四个宫（阳宫），下肢是属阴的四个宫（阴宫）。阴宫里面属于阴气部分，受制于小腹中的一个穴位，而体现出身体上下的平衡。如果小腹不通透，浊气易上冲至肺。

对治的方法是练习微跑[63]。练习过程中，观两脚脚底、两脚踝、两膝、两侧股骨头中各有一个球，裆下夹一个球。在家里轻轻微跑，想象把这几个球观齐，把想象力往下引，这样上面肺的浊气慢慢就下去了，即把肺里的浊气逼回大肠。



[62] 小腹：即少腹。指腹的下部，位于脐与骨盆之间。参见《中医大辞典》第 2 版，“少腹”①，李经纬等主编。

[63] 微跑：将中国五千年传统文化中一些养生健身和修行的方法进行整合与提炼而成的一种体育锻炼方式。

初学动作要领：

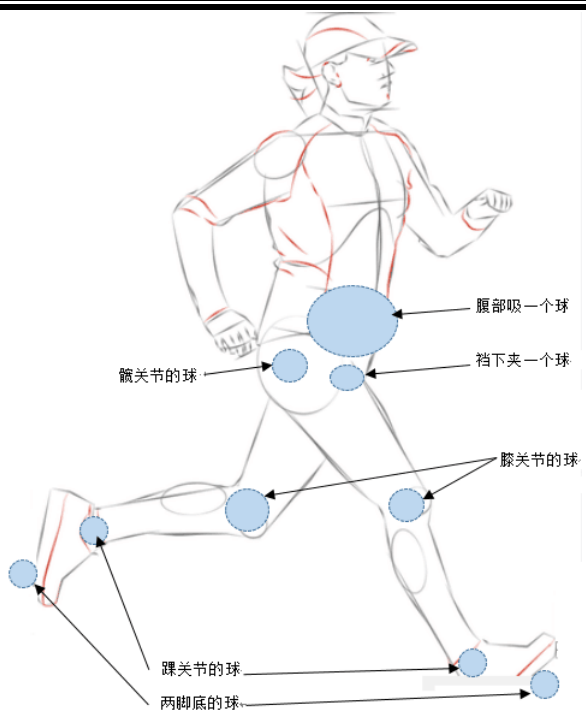
1．慢：以慢于走路的速度进行，越慢越好，不求快。

2．呼吸：用鼻孔的下二分之一呼吸（将整个鼻腔横向平均分成上、下两部分，以鼻腔的下半部分作为呼吸时气息往来的通道），尽量做到每一次都观到。

3．脊柱：身体（从百会穴到海底穴）保持正直，不摇晃不前倾。

4．观球（一共 5 个球）：先从裆下虚含着的球开始，再加腋下夹的 2 个球，最后是双臂抱着的球，腹部吸的球。

5．脚（小内八字圆弧脚）：两脚略有一点内八字，从脚后跟，沿着脚外侧，小脚趾扣地，往里向大脚趾的方向滚过去。步长约为一个脚的长度。



微跑下肢观球示意图

以上仅是对新型冠状病毒肺炎防治的一些粗浅认识，还需要实践的检验。

由于编写时间仓促，本文定有诸多不足，欢迎各方专家及广大读者提出宝贵的意见和建议。如您知道其他有效的中医药适宜技术，请联系告知。

感谢郭义教授、世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广专业委员会、国家卫生健康委人才交流服务中心、中医药适宜技术推广与应用培训项目重庆教学点、中医药传统文化与中医药适宜技术传播普及培训项目重庆工作站，还有在编写过程中给予帮助的各位朋友们，尤其是默默无闻奉献自己的各位文字编辑、资料收集等老师们。

最后，再次至诚感恩我尊敬的导师——陈泽林教授。如不是恩师高瞻远瞩的布局、画龙点睛的指点，不可能有这篇文章。

（本文首发于“中医古籍书库”APP）

附：每日健康跟进表

（一）当日自评

自评项目	序号（分值）	自评标准（请在小格里填上每个选项前的序号1-5）	日期									
			1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
精神状态	1	非常难受										
	2	不好										
	3	无精打采										
	4	一般										
	5	完全好转										
肌肉酸痛	1	筋肉或关节酸痛剧烈，或时轻时重，活动困难，导致晚上睡不着。										
	2	经常筋肉或关节酸痛，不特别注意也有感觉。活动之后也感觉的到										
	3	有时筋肉或关节酸痛，注意了才有感觉。活动之后感觉不到。										
	4	很少										
	5	没有										
乏力	1	休息亦感疲乏无力，持续出现，不能坚持日常活动										
	2	一般活动即感乏力，间歇出现，勉强支持日常活动										
	3	偶感疲乏，程度轻微，不耐劳力，可坚持轻体力劳动										
	4	很少										
	5	没有										
咳嗽	1	频繁咳嗽，咳声十余声以上，胸口震痛，面胀红，甚至呕吐，有血痰										
	2	有时咳，咳声4、6声才停，胸口震痛，面胀红										
	3	有时咳，咳声轻微，咳二三声即停，咳嗽胸口不震痛										
	4	偶咳，咳声轻微，咳二三声即停，咳嗽胸口不震动										
	5	没有										
胸闷	1	胸口极闷，有窒息感，呼吸深重费力。多见痰鸣气促，张口抬肩等症状。										
	2	胸闷较重，气息不畅，呼吸增重增快。										
	3	胸口微闷，气息略有不畅，										
	4	很少										
	5	没有										
喘气	1	喘息，呼吸深快费力，每分钟增加10次以上，呼吸声粗大。常见张口抬肩、只能坐着无法平										
	2	气喘，呼吸深快费力，每分钟增加6-9次，呼吸声较高。										
	3	微喘，呼吸略深略快，呼吸声较低，仔细听才能听见										
	4	很少										
	5	没有										
腹泻	1	便稀如水，急迫直下，量较多，日五六次以上										
	2	便稀如水，急迫直下，量较多，日二三次或更多。										
	3	大便稀而不多，便意较急，每日二三次。										
	4	偶尔										
	5	没有										
鼻喉症状	1	大量流涕（清涕或黄涕），鼻塞严重，无法用鼻呼吸，鼻子发干、流鼻血，吞咽困难										
	2	清涕或黄涕较多，可用鼻正常呼吸，咽干、咽痛										
	3	鼻塞，但鼻涕不多，咽喉发痒，但不严重										
	4	偶尔										
	5	没有										
总分			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
体温		当日9:30所测试的体温										

（二）自述项目

日期	其他症状	当日感受
1/27		
1/28		
1/29		
1/30		
1/31		
2/1		
2/2		
2/3		
2/4		
2/5		