



# 百病从脚养

刘长信，北京中医药大学东直门医院推拿科、疼痛科主任，国际医疗部推拿治疗中心坐诊专家，被称为“京城腿疗第一人”。他认为，百病从脚养，人体腿足部穴位对应五脏六腑，合理调养能有效防治多种疾病。

## 独创开枢阖经络腿疗法

由刘长信原创的“经络腿疗法”，是中医两大特色疗法——药浴和推拿的完美结合。它源自宫廷理筋术开山元老刘寿山的“七分手法，三分药”及“重视调补气血”的推拿理念。1996年，刘长信开始研究中医外治法腿浴疗法，并将《黄帝内经》中的“阴阳离合论”与宫廷理筋术中的“治筋喜柔不喜刚”的思想有机结合，进行临床验证，创造了腿足部“开枢阖”的手法套路——经络腿疗。即在腿足部进行“建枢”、“开门”、“闭门”的特殊套路。

他介绍，经络腿疗具有平衡阴阳、调整气血、疏通经络、强筋壮骨之效，主要是针对高血压、糖尿病、高血脂、失眠、便秘、腰腿痛、肥胖症等慢性病有很好的疗效。临床验证，以其作为主要治疗手段或辅助治疗手段的疾病有50余种。目前，北京有50余家大小医疗机构在使用，外地有500余家医疗机构在使用。

## 强化足底反射，提高疗效

“使用腿浴器和中药药液对双小腿进行浸泡，使药物通过皮肤吸收直达病所，是治疗多种疾病的方法。”刘长信阐述腿浴疗法的原理。它有机地将中医理论同现代全息理论融合在一起，足底部的穴位较少，经络调节能力差，运用“开枢阖”套路，可在足底部保留部分反射区，弥补了经穴少的不足，又在足背和小腿部进行穴位刺

激，使推拿舒适性、治病能力大大提高。这符合中医第一本外治法理论专著——吴师机《理瀹骈文》提出的“外治之理即内治之理，外治之药亦即内治之药，所异者法耳”的原理。

他介绍，人体腿足部穴位对应五脏六腑。小腿上分布着60多个穴位，足部有近70个反射区。对这些穴位和反射区进行按摩泡浴，就像给五脏六腑按摩调养。他举例说到涌泉穴，它是肾脏经络中的主穴，位于足底足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，经常刺激它具有增精益髓、补肾壮阳作用。

## 中医足浴重配伍辨体质

近年来兴起的养生保健热，围绕“脚”做足了文章。足疗馆遍地开花，足浴盆越做越高档，连拖鞋设计都花样百出，称能治病防病。

商场内家用足浴盆功能简单的一两百元即可，而号称“数码控制”的则达上千元。除了调节温度，有的盆底有自动旋转的突起，能按摩穴位；有的带臭氧消毒，说是能治脚气。一般人可能认为，足浴泡到脚即可。

对此，刘长信解释说，人的脚底有许多穴位，有全身器官的反射区，做足底按摩有一定保健功效。“但光用药物泡脚，脚部皮肤根本吸收不了。正规的足浴应该是连腿一起泡，另外药物配制也有一定的讲究。”一般的足浴盆，只是起到简单的保健作用，并不能达到治病防病的功效。他还表示，市面上出现了一些三五元的足浴药，药物含量微乎其微，很少能被脚吸收。“真正的中医足疗，中药需科学配伍，根据不同体质，泡法也很有讲究。”

(北商)

# 中药中的“美白仙子”

在中药里，有多种具有滋润、美白肌肤功效的药物，这些药有着共同的特征：都姓“白”。

**白术**：为菊科多年生草本植物，白术的根茎味苦，性温，其对皮肤致病真菌有一定的抑制作用。古籍《药性论》称，用白术蘸酒(或醋)，均匀涂抹脸上，可治雀斑。

**白芷**：为伞形科多年生草本植物，其味香、辛，性温，历代被视为美容佳品。无论是在千金面脂方中或是在玉容散中，白芷都是制作面脂的主药。

**白芨**：为兰科多年生草本植物白芨的地下茎，味苦、甘，性平、涩而黏滑。外用可润滑肌肤，除面疮。

**白薇**：为多年蔓生草本植物，叶子多而细，味辛、甘，性凉。《药性论》曰：“可治面上疮疖而美白肌肤。”

**白果仁**：为银杏的成熟种子。外用可治头面手足碍容性皮肤病，并可防止皮肤粗糙。

**白附子**：味辛、甘，可做面脂。将其捣碎成细粉，以酒拌和，用来

敷面，可治粉刺和雀斑。

**白蒺藜**：又名刺蒺藜，味苦、辛，性温。含有多种生物碱和甙类及多种丰富的过氧化物分解酶，有明显抗衰老作用，可明目轻身、去除面斑。《本草纲目》曰：“洗面黑，去斑。”

**白茯苓**：味甘、淡，性平。《本草品汇精要》曰：“取白茯苓研末，与蜜和，敷面可疗面疮。”

**白丁香**：味辛，性温，为雄麻雀屎。用它浸蜜可防治面疮和粉刺，能莹肌如玉。

**白僵蚕**：为蚕蛾科家蚕的幼虫，在未吐丝前，因感染白僵菌而发病致死的僵化虫体。外用其药，味咸、辛，性平。可治面黑、碍容性疾病及口眼歪斜等症。

**白果仁**：为银杏的成熟种子。外用可治头面手足碍容性皮肤病，并可防止皮肤粗糙。

(夏姗)



# 让中医养生成为生活方式

“中医养生文化是我国的国粹，我要把它传承下来，让更多的人从中获益。”徐耀锟，这位来自东北的“北漂”小伙，和几个志同道合的朋友一起成立了北京俊柏彰文化发展有限公司，做中医养生文化的推广工作。

## 为给母亲治病学中医

徐耀锟是在化工学院读的书，学的是化工机械专业，大学毕业后在海尔工作。谈到最初和中医养生文化结缘，还得从他母亲得咽炎说起。

“我母亲生病一直看不好，吃药太多以至于药物中毒，无论吃什么药都会呕吐，2006年我萌发了学习中医的想法。”徐耀锟回忆道。

“学中医药理学的时间太长，我就选择了针灸推拿这些治疗法。”徐耀锟在北京中医药大学的培训课结束后，意识到好的针灸师和推拿师手上是带气的，气从哪里来，针灸师需要练习气功或者太极拳才能手上有气。于是他开始寻找有正统传承的老师，2008年9月，他开始跟随复成·允文老师学习武当三丰太极拳。

学了太极拳之后，他又教给母亲。两年后，母亲在他的悉心指导下，太极拳打好了，身体也好了。徐耀锟对太极拳的认识越来越深刻，他认为，打太极拳是很好的中医养生方法，可以打通经络，练习立体的思维方式，不仅提升身体素质，而且提升情商。

太极拳是一种生活方式，是中国人对生命的认知，是体悟人生的智慧之行，是传承祖先的养生之道。

## 道家火罐有所不同

徐耀锟一边跟老师学太极拳，一边跟老师学道家火罐。慢慢地，他一边学一边悟，总结出道家火罐的特色与大众火罐不同之处。

道家火罐讲究辩证论治，取穴独到，个体不同，手法不同，而且火罐调理并辅助手法，皮肤呼吸功能恢复迅速。而大众火罐流程固定，严谨性不够，而且局部操作，整体效果差，会造成皮肤黑紫，恢复起来较慢。

一位女性顾客痛经，经期时疼得起不了床，后来在经期之前拔火罐，一次见效，三次便有大的改善。一位男性顾客伤风感冒，低烧持续三天，吃药没有疗效，晚间赶来拔火罐，第二天便不发烧了。慢慢地，徐耀锟对自己的道家火罐技术有了自信。

“现在在中国能够掌握道家火罐技术的人寥寥无几，我要将这先进的养生方法传承下来，让祖先的智慧服务于社会。”徐耀锟表示。

## 精神内守 痘安从来

徐耀锟的公司不仅有道家火罐、教授太极拳这些项目，还有中医养生文化课的培训。他意识到，疾病产生的原因是多方面的：有先天遗传、生活习惯、从事职业、家庭环境、社会环境等多方面的因素。服药、针灸、推拿、火罐、刮痧等治疗手段只是解决身体上的问题，而真正的病因在于“心”。提升在工作生活中的能力，改变生活状态，提升对生命的认知，让快节奏的都市人达到“精神内守，痘安从来”的境界，是解决问题的根本。

如何做到“精神内守”，徐耀锟认为要学习中医养生文化，让它成为现代人的生活方式，使得人们能够“恬淡虚无，真气从之”，从而达到养生的目的。

(亚力)

