

# 三通一平学按导

—— 养生实践课 ——

01

什么是按导

02

为什么学按导

03

按导窍诀

04

经络按导实操

目录

CONTENT



壹

# 什么是按导



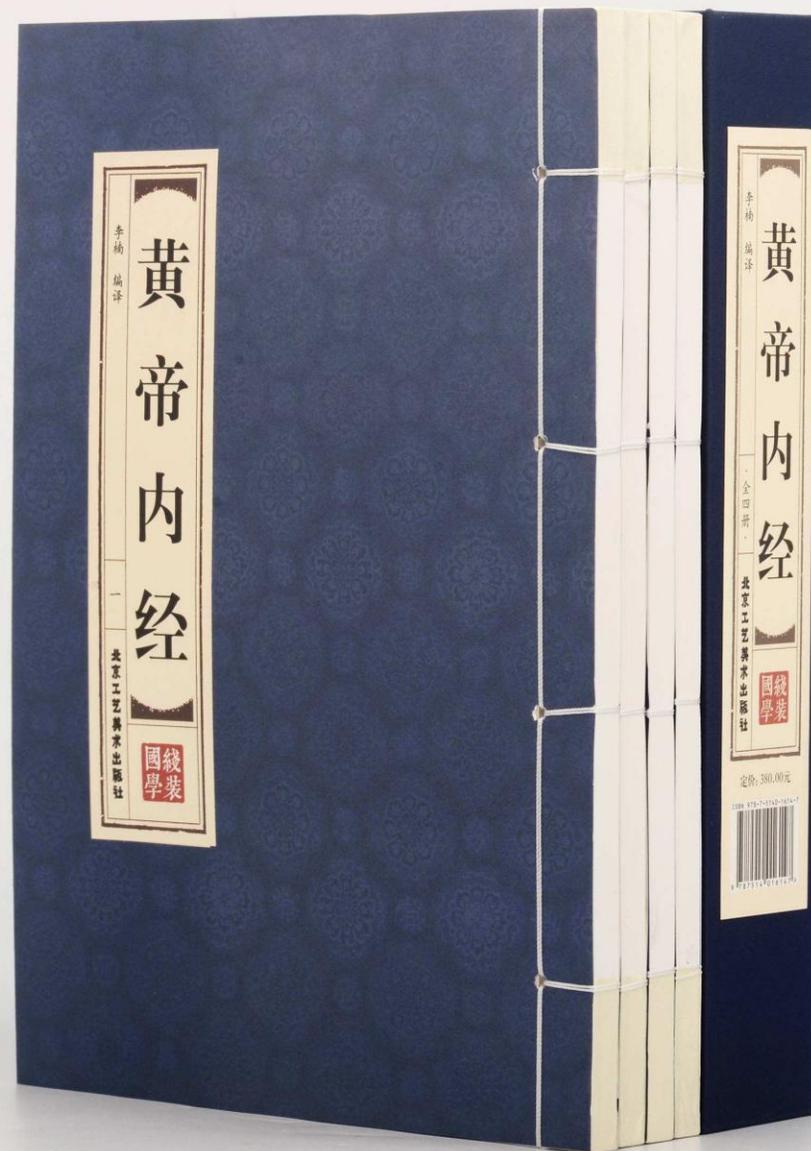
## 壹 什么是按导

# 按导

即**导引按跷**的简称

“中央者...其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”

——《黄帝内经·异法方宜论》



壹

## 什么是按导

按

按之以经络穴位  
调和气血

导

导之以情绪观念  
调整心态

人生第一财富。

REN SHENG DI YI CAI FU

身心健康  
是人生第一财富，  
修身养性  
是人生最有价值的工作。

贰

# 为什么学按导



## 贰 为什么学按导

01

预防保健

02

简单易学

03

落实关爱



## 中医养生治未病

“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

——《素问·四气调神大论》

按

听得懂

**通俗易懂**

不通则痛，通则不痛

学得会

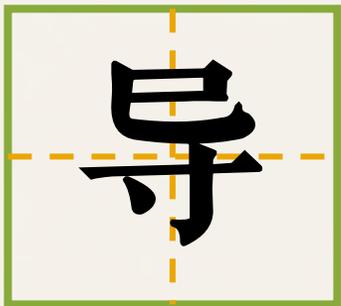
**手法简单**

顶进去，揉一揉

用得上

**安全有效**

随时随地按揉经络穴位



## 与传统智慧文化紧密结合

培养正知正念，长养正气，获得健康稳定的身心。

## 03 落实关爱

### 培养感恩心、慈悲心

#### 关爱自己

助道顺缘，借假修真，  
感恩自己，祝福自己。

#### 关爱家人

感恩父母养育，  
感恩家人陪伴。

#### 关爱同学

感恩相遇，服务他人。  
营造良好氛围。

#### 关爱所有人

不断打开心量，  
由己及他，由亲及疏。



## 贰

# 为什么学按导

## 案例分享



明起

12-10 已读书打卡12天

今天班级晋级前，用半小时按导了心胸四穴和脾胃四穴，自己感觉精气神满足的，身心健康的确是精进修学的前导和基础。感恩慧文老师，善则老师！



云雾中的阳光

2020-10-25 已读书打卡29天

昨天晚上班级共修的时候，有位同学感冒了，动不动就会咳嗽。

正好她坐在我旁边，于是我让她把手给我，我帮她在列缺、内关、劳宫三个穴位按了几下。结果在将近一个小时之内她都没有再咳嗽了，紧接着就是我自己让她自己给自己按那几个穴位，她的脸上开始恢复生机，咳嗽次数也少了很多，病情有了明显的缓解。

按导在自己受益的同时，也不能忘掉让别人产生受益。虽然无法做到大爱无疆，但是这却是我朝着的目标与方向，所以就要从一点一滴的小事开始去做。感恩有中医按导，让我更好地去培养自己的慈悲心、感恩心、尊敬心。



玉凤

太神奇了 儿子今天晚上十点突然发烧37.7 鼻子不通 我先给他按了鼻子两边的迎香穴 之后问慧文老师发烧按哪个穴位 慧文老师让我回看肺经视频 我一边看视频一边给儿子分别按了尺泽穴 孔最穴 列缺穴 少商穴和合谷穴 现在发现儿子头上开始出汗 量了体温36.4 太不可思议了 今天晚上我可以睡个安稳觉了 太感恩慧文老师的无私大爱了 我从一开始的不相信到现在想通 按通 这次彻底改变了我对按导的理解 我们10月10号有个重阳节雅集活动 我一定要把这么好的宝贝分享给书友们 感恩三级修学 感恩慧文学长🙏

叁

# 按导窍诀



叁 按导诀窍

三通一平



心平气和

叁 按导诀窍

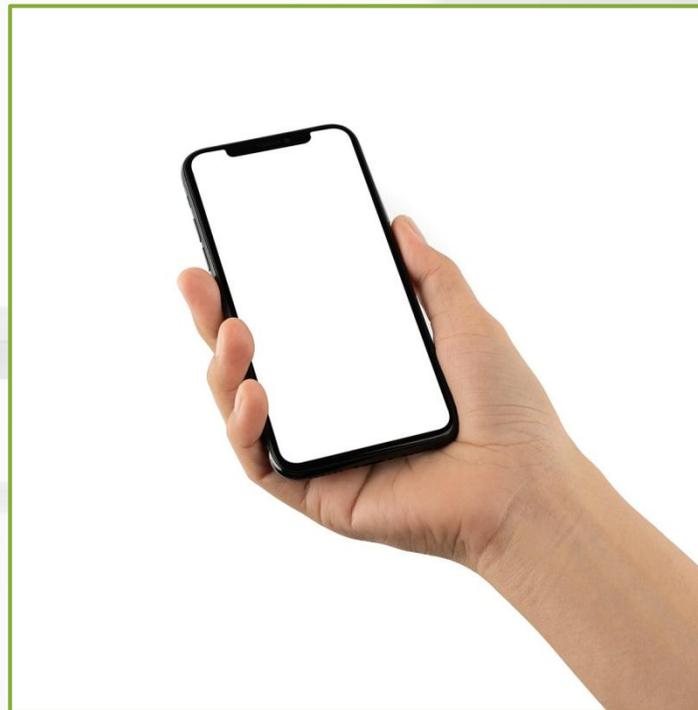
按通：按哪里

按穴位、通经络



# 叁 按导诀窍

## 接通：按导工具



叁

## 按导诀窍

### 接通：手法讲解

#### 按哪里？

在穴位标准位置及周边按寻痛点（阿是穴），或不舒服的部位就近找穴位。

#### 怎么按？

手握拳，用指节或按导工具，顶按住痛点，再揉动。  
“顶进去，揉一揉。”

#### 何时按？

感觉不舒服，就随时动手按。

#### 按多久？

一个穴位按2、3分钟，左右两边都要按，若有改善可多按一会儿。平时有空就多按。



## 例：腰背问题

**【昆仑穴】** 足太阳膀胱经

**【定位】** 在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间凹陷处。

**【主治】** 头痛，项强，目眩，鼻衄；腰痛，足跟肿痛；难产，癫痫。



昨天 20:48 已读书打卡15天

这几天腰突然很痛，椎间盘膨出老毛病犯了，痛的坐立不安的，坐着几分钟就得躺着。下午一边上网课一边用按摩棒按昆仑穴，大概按了半小时吧，竟然不痛了！直到这会都没痛呢。按导简直太棒了！还想着明天去医院拍个片子呢，这下省钱了，又免了吃辐射了。感恩慧文老师的无私大爱！



## 叁 按导诀窍

按通：不求人

# 工具在自己手上

身上穴位就是大药。

真正把健康掌握在自己手中。



# 叁 按导诀窍

## 想通

① 认识经络穴位

② 认识身体和情绪的关系

疏通经络的作用：急救、解除病痛、调理虚实

“ 经脉者，所以能决死生，处百病，  
调虚实，不可不通。 ”

——《灵枢 经脉》

## 想通：认识经络学说

刺激穴位，通过经络，启动人体自我调节、自我修复的能力。

“刺之要，气至则有效。” ——《灵枢 九针十二原》

“释迦牟尼对我们这个世界的众生最大的贡献在哪里？就在于他发现了我们每个人都有自救的能力，都有自我解脱的能力。”

叁

按导诀窍

想通：认识身体和情绪的关系

“ 心主喜，肺主忧，脾主思，肝主怒，肾主恐 ”

经络不通，五脏不安，导致情绪失控

“ 喜伤心，忧伤肺，思伤脾，怒伤肝，恐伤肾 ”

错误观念，放纵情绪，影响脏腑正常功能

## 例：生气问题

**消气穴：**按通太冲穴，可以疏解情绪。

**怒伤肝：**生气堵塞肝经，肝经不通，太冲穴会痛。



?福芳?



2020-09-18 已读书打卡9天

做为一名宝妈在和孩子的陪伴学习过程中常常情绪不能自控，多几下不规范的学习状态，声音就会高八度，甚至还会动手打孩子。每每出现这种状况我也是身体难受心里也难受，今天我特意给自己按了太冲穴，哇，和孩子其乐融融相处的场景难得出现。按导真好，身体舒畅了，心情也平稳了，幸福感实实的感受到了

😊感恩一切🙏🙏🙏

## 例：生气问题

【太冲穴】足厥阴肝经。

【定位】在足背面，当第一跖骨间隙的后方凹陷处。

【主治】头痛，眩晕，目赤目痛，口喎，青盲，咽喉干痛，耳鸣耳聋；癲痫，小儿惊风，中风；月经不调，崩漏，疝气，遗尿；胁痛，郁闷，急躁易怒。

太冲穴



定位



按法

叁

按导诀窍

想通：认识身体和情绪的关系

看不清 → 想不通、心里堵

导致不良情绪，影响身体健康。

学习中华优秀传统文化

树立正见，认清真相

摆脱错误，重复正确

沟通：对象



和自己沟通

认识自己  
感觉自己、认识自己



和自然沟通

顺应天地  
敬畏天地、感恩大自然



和他人沟通

陪伴、关爱、理解、引导  
广结善缘、慈心祝愿

说爱语

养心

心主喜，慈心  
给予快乐；  
热心肠；  
良言一句三冬  
暖。

给希望

养肝

肝属木，主生  
发；  
支持鼓励，肝  
胆相照。

讲实语

养脾

脾对应信，诚  
信、相信、信  
任；  
言行一致；  
理解包容。

送祝福

养肺

忧伤肺，不要  
负面的担忧；  
正向祝福祝愿，  
心想事成。

会倾听

养肾

肾开窍于耳，  
学会倾听；  
不传播不确定  
的消息。

叁

按导诀窍

心平气和

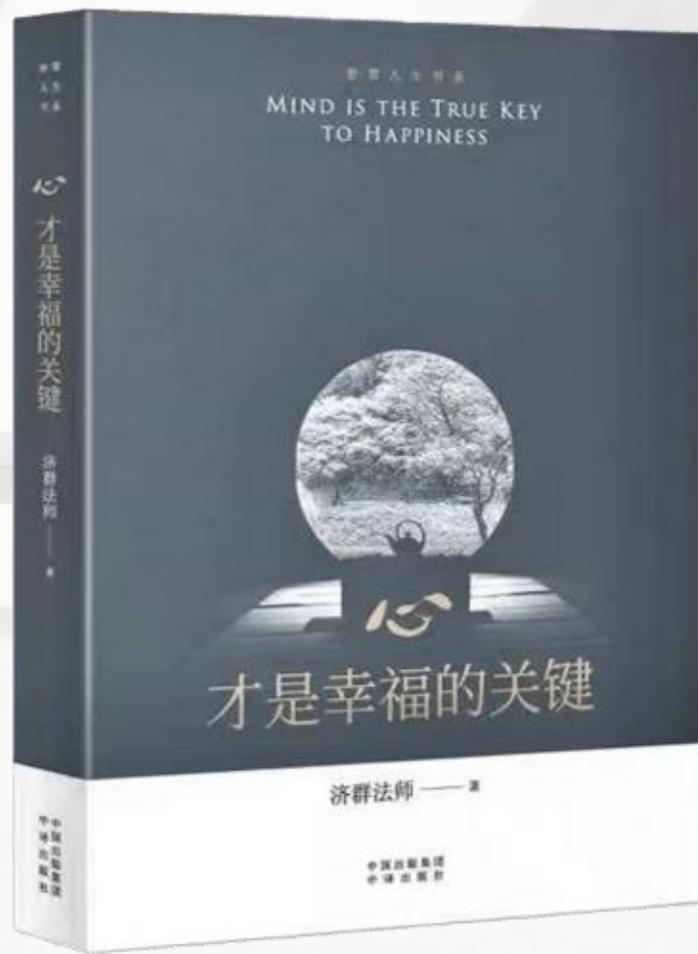
## 百病由心生

“心主脉”：心有一动，脉有一曲

“心动则五脏六腑皆摇”

## 三分按，七分导

心才是幸福的关键



叁

按导诀窍

心平气和

# 修身养性

是人生最有价值的工作

深层的宁静。

SHEN CENG DE NING JING

唯有找到心灵深层的宁静，  
才不会在妄念的波涛中  
跌宕起伏，不由自主。

肆

# 经络按导实操





# 肺

- 肺主气，气为血帅：止血、活血；
- 肺主呼吸：咳嗽、气喘等；
- 肺主皮毛：发烧、皮肤问题。

## 肆 经络按导实操



### 尺泽穴

**【定位】** 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处；

**【主治】** 咳嗽、气喘、潮热、肘臂挛痛；泻热；降逆气（高血压）；关节扭伤。



许潏文

昨天晚上左胸闷的浑身发冷，感觉左边脖子这块都憋住了，闷醒了之后心慌惊吓的心跳都加快了。想到前天学长推荐我学的肺经，立刻掐左臂的尺泽，很快左胸松了下来，呼吸很快就轻松了。后面又连续按了几次，又按了右手臂的尺泽穴。慢慢呼吸松下来，人也慢慢放松下来，就睡着了。没想到见效这么快。没学之前，胸闷的好可怜。

## 肆 经络按导实操



### 列缺穴

【定位】在前臂桡侧，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。

【主治】外感头痛，项强，咳嗽气喘；咽喉肿痛；“头项寻列缺”。



海鸥

09-02 已读书打卡2天

咳嗽按列缺效果非常好，半年前在一次开会时，一位同事不停他在咳嗽，我就悄悄的把她的手拉过来，按了几下列缺穴，马上就止住了，不可咳了。还有孔最治流鼻血很管用，两年前，课上经常有几个男生会流鼻血，上着课，我就走过去叫他手伸过来，我把他摁一下孔最穴，后2年他都不流鼻血了，这几个男生都这样。按对穴位真的很神奇，感恩我们的老祖留下智慧的文化，感恩慧文和慧全老师，希望有更多的人来传承智慧的传统文化，带给更多人健康和快乐

## 肆 经络按导实操



### 少商穴

**【定位】** 手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸；

**【主治】** 咽喉肿痛、发热、咳嗽；昏迷、癫狂、中风



吴敏芝

05-21 已读书打卡4天

有天我和表姐在农贸市场买菜，有位大爷走路歪歪斜斜的，我当时认为他是腿脚不方便的患者，结果没走几步一下就晕倒了，脸色苍白，手是冰凉的，我使劲掐他六脉神剑，看他脸色慢慢有点好转，出很多汗，看他嘴唇动了，声音很小的说痛，结果认真一看，原来还是我孙子同学的爷爷，120车到时他已会说话了，上午去医院，下午就回去了，六脉神剑真神奇，可以让人起死回生，晚上他儿子媳妇特地上门感谢。

**肺藏魄**：气魄、魄力；

“窝囊废（肺）”

**肺主忧**：忧国忧民

網集  
乾仲淹岳陽樓記詞典

後 獻  
天 天  
下 下  
之 之  
之 之  
樂 忧  
而 而  
樂 忧

**肺**：五毒为慢。（五毒，贪  
嗔痴慢疑）

**慢**：自高傲物

慢伤肺：心气高举，拥堵肺

经则伤肺。

这个世界没有  
绝对的好人与坏人，  
只有健康和不健康的人。  
所谓坏人，  
其实是贪嗔痴的重病患者。

健康。

JIAN KANG

## 注意事项

1. 按导养生立足于**预防保健**，不代替专业医疗。
2. 不可一直按住穴位痛点，要按揉3-5秒后松开2-3秒，再依此频率按揉，耐心坚持。**对别人不可过于用力！**要先沟通，提醒不通则痛，轻揉开始，注意观察对方感受，循序渐进。
3. 按导后不可立刻接触寒凉，如冲洗凉水、冰箱取物等，平时也要注意保暖。
4. 若对方体虚体弱，穴位痛感强烈，一定要轻揉为主；按导位置一定要**避开手术伤口或外伤处。孕妇或是治疗中的病人，不建议按导。**
5. 若按导时出现头晕、胸闷、气短、恶心等异常，立刻停止按揉，并喝点热水，稍作活动。若出现昏迷，可掐按少商穴等急救。

祝您  
身心健康

— 谢谢观看 —

---

---

2022-03

