

心源文化点穴辟谷介绍

一、辟谷常识

1、什么是辟谷

辟谷从字面上看即不食五谷，推而广之则是不食人间烟火，又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒等。辟谷通常分为点穴辟谷、服气辟谷、服食辟谷、自然辟谷四大类，以点穴辟谷的层次最高。

辟谷术起源于先秦，辟谷技术来源于修炼实践。秦汉时期的神仙方术之风盛行，原始道家（不是道教）方仙道中的辟谷派，就是以辟谷作为主要修炼手段，配以服食药物或导引服气，达到不食人间烟火的目的，现在流传的各类服气辟谷功法都是来源于此。

还有一些修行门派以辟谷作为入门之基础，先让门徒通过辟谷净化和调理身体后再开始练功，由于时间和门徒的个体差异限制，需要通过一些特殊的方法强行进入辟谷状态，即由师父带功接引或采用特殊的服食方法，这就属于点穴辟谷和服食辟谷的范畴了。

当然，还有一种情况是修行者功力到了一定程度，内在能量充盈，自然不想吃也不需要吃东西，即“气满不思食”，也就是自然辟谷，这种辟谷纯粹是修行过程中的一种副产品，是一种验证。

几千年来，有无数先人以不同的方法验证过辟谷的神奇，辟谷技术已经完全成熟、完善、安全而有效。古人认为，辟谷可以排出晦气、清除肠中污秽、改善体质、除掉身体里的三尸虫。早期辟谷曾经非常流行，上至帝王将相、达官贵人下至文人雅士、贩夫走卒都以此为风尚，但当时采用的辟谷方法大多属

于服气辟谷和服食辟谷，层次较低、操作繁琐且风险较大。

现在人们所说的辟谷是一个笼统的概念，现代人把它分为半辟、全辟，认为吃少量食物或者喝水也是辟谷，更有甚者，将在日本和欧美流行的断食、代食等方法也作为辟谷来进行炒作。其实真正的辟谷是必须要辟水的，也就是不仅不吃任何食物，也不通过消化系统来摄取水分，这就需要特定功法或技术的配合，当然普通人辟谷一般情况下也并非滴水不沾，而是极其严格地控制饮水，基本不喝水。而如果想通过辟谷辅助调理疾病，必须要辟水效果才好，这就需要修行功底或者比服气辟谷层次更高的点穴辟谷。

2、断食、辟谷与点穴辟谷

辟谷和节食、断食、绝食完全不是一回事，不在同一层面。

断食是后天强忍饥饿，是一种不平衡的状态，虽然强行中止了进食，但身体的各项后天循环仍保持原状，虽然人体会因自我保护而继续维持生命体征，可是能量来源没有了，只能开始消耗生命能储备，也就是中医所说的元气，即使能起到一定的浅层次调理作用，其代价也十分高昂，一时的强制调节带来的是长期的副作用，会造成内脏、循环系统的一些暗疾。

辟谷是通过特殊的手段达到先天的不食，是一种新的平衡状态。而点穴辟谷更是通过特殊手法点按特定穴位，强制使人体后天消化循环进入休眠状态，激活人体固有的先天能量循环，并引入自然界的高能灌体，对身体进行全面深层调理，所消耗的并非人体自身的能量储备，而是大自然取之不尽用之不竭的纯净高能，若能配合特定的排阵布场、踏罡步斗等方法，获得的能量更佳。与此同时，人体的深层能量循环、能量的新陈代谢都在继续，而且比平时更活跃，因此点穴辟谷不但无任何副作用，而且效果远远好于断食。

点穴辟谷与服气辟谷、服食辟谷也是不同层次的体系。服气辟谷是通过特

定方法以虚空中的能量为食，辟谷期间每天都要练习不能间断，不适合现代人的生活节奏和习惯，而且由于能量来源不稳定，操作不当很容易留下隐患，严重的会导致脂肪肝等内脏疾病。服食辟谷和代食等方法，是以营养物质含量高的食物来代替日常饮食，本质上仍属于断食，不但会有饥饿感，而且起不到深层调理作用，尚且不如服气辟谷。

断食、代食和服气辟谷、服食辟谷等方法要求人大量喝水以排毒，可实际上真正的深层排毒并不需要水分的帮助，而是直接由能量清洗而出，辟水比大量喝水更有利于排毒，这在心源文化的大量点穴辟谷实践中得到了反复验证。

区分真正辟谷和断食有几点方法：1、真正辟谷可以辟水，断食不可以，反而要求大量喝水。2、真正辟谷时间可以超过七天，点穴辟谷一个月内无需特殊处理，可以轻松做到，断食不可以，一般都不能超过七天。3、真正辟谷无需强忍饥饿，即使有饥饿感也很轻微，且很快就会消失，辟谷后期精神健旺，思维比平时更加清晰，而断食会有持续性的强烈饥饿感，人会越来越没有精神。

如今受经济利益驱动，有部分不负责任的机构和个人都在鼓吹所谓辟谷，但实际上一无技术、二无验证，纯粹是炒作概念以敛财，做得比较好的实质仅是断食，差的甚至只是节食或代食。某些影响很大的号称专业辟谷的机构还推出了所谓点穴辟谷，方法却是两个人每天互相按摩穴位，还必须要每天配合练习服气，不但不是点穴辟谷，而且由于服气方法不正确，实际连服气辟谷都不是，仅仅是断食而已，与真正的点穴辟谷有霄壤之别，贻笑大方。

二、点穴辟谷的益处

点穴辟谷会引入大自然的纯净能量对身体进行全面深层调理，因此在具备断食和服气辟谷所有益处的基础上，点穴辟谷还具备以下几个特点：

(1) 点穴辟谷对人体的调理是整体的、全面的，没有死角，也没有任何副作用。能量是把人体作为一个整体系统来自动调节的，所有影响人健康的问题都会被调理到，经过多次点穴辟谷后，得益于能量的作用，人会变得精气神充足，精力充沛、思维敏捷、头脑清晰、身体轻快、睡眠和食欲改善，身体和心灵都得到升华，生命质量得到全面提升。

(2) 点穴辟谷的调节是双向的，阴阳双补，最终达到平衡的健康状态，不存在矫枉过正的问题。如点穴辟谷可以使肥胖的人减肥，也可以使瘦弱的人增肥，最终都是达到健康的体重；可以使高血压的人血压降低，低血压的人血压升高，最终都是达到健康的血压。

(3) 经过多次点穴辟谷得来的效果很稳定，不会反弹。这是由于通过点穴辟谷建立了全新的健康的平衡，只要这个平衡不被打破，得到的效果就不会消失，而所谓的反弹其实是新的平衡尚未建立，自然无法维持健康的状态。

(4) 每个人体质的差异会导致前期的身体反应和调理效果存在差异，但多次点穴辟谷后，最终效果却是人人可以达到，并无太大区别，原因同上。

已经过实践验证的点穴辟谷益处可以大致分述如下：

1、彻底排毒。

俗话说“是药三分毒”，无论服用中药还是西药来调理身体，都会对脏器产生一些毒副作用。而瓜果蔬菜的农药残留和动物养殖中的激素使用带来的毒素，最终都会通过消化系统累积到人体内部。

点穴辟谷可以彻底排除体内平时堆积的各类毒素、垃圾，消除肠胃等消化系统的的不适，提高消化吸收和运化排泄能力，净化人体内环境，消除毒素垃圾带来的各类疾病隐患，这是点穴辟谷最直接的作用。现代人普遍寒湿比较重，通过点穴辟谷也可以很好地排出寒湿之气。

排毒的表现有：皮肤与气色改善、赘肉减少或消失、上火的情况减少、各类过敏症状减少或消失、睡眠质量提升、不再便秘或腹泻、各类亚健康状态消失等。

2、激活生命力，改善体质。

通过多次点穴辟谷可以帮助血液循环系统疏通淤塞、软化血管，避免栓塞和硬化，使血管和内脏保持青春。神经系统、循环系统、呼吸系统、泌尿系统、内分泌系统等循环系统都能得到全面调节，从中医角度讲，就是经络气血循环畅通了，人体的阳气自然充足，人本身的强大生命力就会被激发出来，加上大自然能量的洗礼，阴阳平衡了，体质自然会逐渐变好，潜在致病因子在没有机会显现为病变的时候就已经被消灭，也就不会出现不可收拾的重大疾病了。

体质改善的表现有：不再经常感冒、抵抗力增加，变得不易生病、精力充沛、更加热爱运动、耐力和持久力增加、心情愉悦等。

3、美容纤体、养颜回春。

点穴辟谷一方面会直接分解消耗掉身体多余的脂肪，另一方面更会进一步使机体的代谢活动得到激活和改善，脂肪的合成与分解在多次点穴辟谷后会趋于动态平衡，从而彻底根除肥胖。通过点穴辟谷，即使在体重不变的情况下，也能让体形更佳，也就是让身体的脂肪转化成了密度更大的肌肉或者被重新分布，体形自然变得更加协调。

由于人体各类循环在点穴辟谷过程中得到全面改善，气血可以更顺畅地滋养全身，身体机能得到激发，恢复到自己年轻时的水平，自然青春活力四射、容颜光彩照人，这是全面的、由内而外的美容，效果绝非化妆品、化学药品或手术之类的外在调节手段所能比拟。

相关表现有：身材变得凹凸有致、身体柔韧度增加、皮肤变得细腻、毛孔

变小、疙瘩瘢痕变淡消失、脸色健康红润有光泽等。

4、改善性格、升华气质、增强意志品质。

所谓“食色性也”，人的欲望很大程度上都与食物有关，通过点穴辟谷这一独特体验，人对食物的认识会有根本性的变化，由此出发，对自身欲望、外在环境的看法会有较大变化，看世界的角度也与从前不同，有的甚至世界观也会改变。相当一部分人性格中贪婪、急躁、抑郁、顽固、轻浮等不良因素会逐渐弱化并消失，自我掌控能力增强，性格变得沉稳许多，这一点在青少年和中年女性身上体现尤为明显。

点穴辟谷可以改善神经系统功能，增强记忆力、加深理解力、强化意志力、培养忍耐力、增强自信心、使人充满勇气，这些对人气质的影响是根本性的。点穴辟谷过程中出现的深层宁静体验会在内心生发出深层愉悦感，流露在外就表现为清澈、有亲和力的气质。而从点穴辟谷带来的情绪稳定、思维清晰、反应敏捷等美好体验中，人可以充分认识更好的自己，建立全新的自我认知。经由对食物需求的延时满足，人的意志力水平也会上一个台阶。

5、开发智慧、延长寿命。

点穴辟谷期间，人身体的能量需求由大自然的高能来满足，免除了消化食物带来的负担。从西方医学角度看，血液不再集中到胃部去消化食物，脑部供血、供氧非常充足，人的头脑会空前清晰，思维效率大增，短时间内达到身体条件允许的顶峰水平，大脑功能得到强力激发。从东方修行角度看，点穴辟谷的能量输入会使人体真气充盈，而气可以化神，由此对智慧开发有很好的促进作用。在实践中发现，部分修行人在点穴辟谷期间会出现灵感思维等情况，自身灵性得到进一步开发，有显著增长与突破。

少食可以延长寿命，这一点已经得到了西方医学的证实，而我们历代进行

点穴辟谷实践的先人们，往往也都是长寿之人，由此可见点穴辟谷，尤其是长期坚持多次循环点穴辟谷，对延长人类寿命有显著作用。

6、预防和辅助调理疾病。

首先特别说明一点：点穴辟谷不能替代医疗，疾病应首选中西医正规治疗！

点穴辟谷作为一种行之有效的养生方法，对很多身体问题有一定的调理作用，对慢性疾病的康复作用尤其明显，但点穴辟谷更重要的意义在于可以有效预防各类疾病的发生，所谓“防患于未然”、“治未病”。

(1) 脾胃、肠道等消化系统疾病。如各类胃病、肠病等。

(2) 血液、泌尿等循环系统疾病。如高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、前列腺疾病、低血压、心脏病、血管硬化，部分妇科病，如肥胖引起的不孕等。

(3) 炎症等内脏疾病。如肾炎等各类内脏炎症、脂肪肝、肾结石等。

(4) 亚健康等整体不适，内分泌问题。如经常性感冒、免疫力低下、更年期综合症、青春痘等，以及内分泌系统的调理。

(5) 疑难顽疾。顽固性头痛、神经衰弱、鼻炎、痛经和子宫肌瘤等妇科病、男性功能障碍、中年疲惫、各类皮肤病，以及各类因寒凝淤滞、毒素沉积引起的疑难杂症。尤其过敏类病症，中医认为是内毒，排毒可治。疑难疾病配合峨眉药灸等中医调理方法效果更好。

(6) 重大疾病的康复辅助。要具体看情况运用，因为重大疾病患者身体机能已坏，阳气衰弱，需要先用其他方法调理到接近常态，积蓄一定的启动能量后，才可以进行点穴辟谷调理，因此最好能结合峨眉药灸等中医调治方法。

(7) 戒烟戒酒等行为矫正。在辟谷时抽烟、喝酒会感觉味道变怪，难以入口，从而自动戒烟戒酒，其他不良习惯矫正原理同此。但生理上的瘾易解，心瘾难除，还需要本人有一定意志力配合才可以取得较好效果。

三、点穴辟谷与减肥

点穴辟谷可以减肥，但不同于运动、节食等方式，点穴辟谷可以解决肥胖的根源问题，而非单纯通过消耗脂肪来减轻体重。减肥是系统工程，身体的胖只是表象，根源还是身体内部存在的问题，通过多次循环点穴辟谷可以系统调节人体内环境，只要真正健康了，体重自然会呈现理想状态。因此点穴辟谷对体重的调节是双向的，胖人会因为解决了循环系统的问题而变瘦，瘦人也会因为调节了消化系统而变丰满。

普通减肥方式只能在一段时间内有效，过后会迅速反弹，甚至变本加厉。单纯追求体重数字的减少，反倒会因方法不当对身体健康造成永久性伤害，从长远来看，这些减肥方式不但无法达到减少体重的目的，还会导致一些疑难疾病的产生，对身体健康造成隐患，是得不偿失的。

减肥需要多次循环点穴辟谷才能保证效果，过后不会反弹，即使体重有少量回复，已经得到改善的体型也不会变回去。每次点穴辟谷过程中会减哪个部位并不固定，不同的人有不同的情况，而且随着点穴辟谷次数的增加，调理的层次也会逐渐加深，因此同一个人每次减的部位也可能完全不同，实践中发现，平均下来腰腹、大腿、脸变瘦的较多。

点穴辟谷第 1-5 天体重减轻最明显，平均每天减 1-2 千克，从第 5 天起每天减 0.5-1 千克，然后逐渐稳定至不再减少，每次辟谷都会遵循这个规律。

我们应该理性对待体重问题，无论是胖是瘦，体重如何，只要没有身体不适、不影响正常生活就很好，不应该刻意片面追求数字上的标准，毕竟健康才是第一位的。

四、点穴辟谷前准备

1、基本要求

(1) 身体不能过于虚弱。如极其消瘦皮包骨、极其虚弱、病情急性发作的患者，如肝病有腹水、药物严重依赖型患者。为什么？一方面启动点穴辟谷需要一定的能量基础，过于虚弱的人条件不具备；另一方面过于虚弱的人在点穴辟谷期间身体反应大，容易造成意外，因此不宜操作。这类情况需要先采用峨眉药灸或中西医治疗把身体调节到接近健康态，然后才能点穴辟谷。

(2) 精神病患者、孕妇不能辟谷。精神病患者没有基本的自控能力，不能辟谷。孕妇不能辟谷，主要是考虑到胎儿的发育需要母体的营养供给，而且怀孕期间是特殊时期，各方面条件都不具备。产妇可以在月子结束后再辟谷，对产后体型恢复很有利。

(3) 需要有基本的意志力。在点穴辟谷过程中，并不是需要意志力来对抗饥饿，而是对抗自己的习气和馋、节制自己的欲望，意志力特别薄弱的人并不适合。人过分的欲望会随着多次点穴辟谷而逐渐减淡、消失，因此第一次点穴辟谷最关键，不适感和对欲望的体验也最强烈。

(4) 女性经期可以正常点穴辟谷，不影响效果，对身体也无任何不良影响。

2、前期准备

(1) 心理准备。通过了解常识，知道点穴辟谷对人体有益无害，认识观点不偏不倚，能够正确看待这一行为。与家人做好沟通、解释工作，尽量取得身边人的理解和支持，避免因此而造成冲突，影响点穴辟谷进程。

(2) 身体准备。点穴辟谷之前正常饮食，无需特殊准备，饮食适当减量是可以的，但切忌饿几顿再开始辟谷。如有条件可以提前加强锻炼、调配饮食结构。注意：并不提倡吃素，点穴操作也要在吃饭后约2小时。

(3) 物质准备。准备矿泉水与少量蜂蜜。可准备一些干果，如红枣、核桃、花生米等，有条件的可准备黄精，九转秘制黄精最佳。水果少量，但西瓜、香蕉、圣女果等太过寒凉的不能用。

五、点穴辟谷时间安排

1、点穴辟谷并非持续的时间越长越好。点穴辟谷的效果主要取决于辟谷的次数和周期，而不是单次辟谷的时间长短，多次循环辟谷，并且严格按照时间要求来辟，效果才是最有保证的。单次点穴辟谷时间的长短因人而异，没有统一标准，健康的普通人一般至少要5天，最多不宜超过60天，调理疾病、辅助修行等特殊情况除外。病重、体弱者量力而行，适可而止，不可勉强。宁可多辟几次，每次时间短一些，也不要一次辟谷时间太长。

2、多次点穴辟谷的时间应循序渐进，由短到长，让身体逐步适应，调理由浅层渐入深层，会越辟越舒服。首次辟谷时间不宜过长，以5-7天为宜，如需延长，应在后续辟谷时逐步延长。如第一次辟谷5天，第二次7天，第三次10天，第四次14天，以此类推。

3、点穴辟谷周期。如果是出于一般养生目的，每1-2个月点穴辟谷一次较好，不可过于频繁；出于调理疾病的目的，每月至少点穴辟谷一次，重大疾病的辅助调理，如重度糖尿病等，必须循环辟才能保证效果，一年要有一半甚至一大半的时间处于辟谷状态，具体要由老师按照个体情况做个性化设计。

六、点穴辟谷期间的身体反应

1、身体适应性好的人，进入点穴辟谷状态后，不但没有饥饿感，反而会有饱胀感，身体适应性一般的，也会基本没有食欲。一开始的1-3天习惯性想吃

东西，一到平时吃饭的时间，大脑兴奋点会自我暗示饥饿，这是惯性和馋的欲望在起作用，有的会间歇出现饥饿感，但这种饥饿感不同于平时挨饿的感觉，比较轻微而且会很快消失。这个阶段过去就不会再想吃东西了，但有部分人还会嘴馋，而且同一个人每次点穴辟谷的反应也不尽相同。

2、刚进入辟谷状态的前几天，部分人会有不适感，如轻微体虚腿软、轻度头晕等，这些都属于正常反应，是身体在自动调整，要坚持过去，一般 2-4 天后不适感会自然消失，就会感到精力充沛、身心愉悦。脾胃有湿气的人在点穴辟谷初期会出现乏力、腿沉、精神萎靡的反应，几天后会精神健旺，比吃饭时状态更佳。肾有问题的会口渴，肝有问题的会困倦、情绪烦躁，这些不适感都是身体在自我调整，都会逐渐消失，无需惊慌忧虑。多次辟谷后，每次辟谷初期的不适感会很轻微且很快消失，或者没有任何不适感。

3、下蹲起来时会头晕属正常情况，久坐或久卧后起身应尽量缓慢一些。身体有些轻飘飘的也属正常，因为低血糖反应，部分人会有一定程度的虚弱感，反应变慢，在运动量大时会头晕眼花（可喝少量蜂蜜水、吃几枚大枣来缓解）。

4、点穴辟谷期间睡眠可能有明显变化，有的人睡眠会变长变深，而有的人睡眠变短变浅，调理到有问题的内脏时会在固定时间醒来，如肝有问题的会在凌晨 1-3 点醒来。辟谷数日后，会感觉全身发冷，这是身体在排寒气、阴气，属于正常情况，这时要注意保暖，穿衣盖被都要比平时多一些。

5、点穴辟谷开始后，体重会逐渐下降，开始几天下降较明显，这是因为进食停止了，身体内平时积存的粪便、垃圾逐渐排出体外，水分也快速消耗，这个时期减掉的体重在复谷后会部分恢复。一般 5-7 天后体重下降速度转为平缓，脂肪的消耗加快，这个时期减掉的体重才是复谷后也不会反弹的部分。

6、点穴辟谷对身体的调理是分层次、分阶段的，不同的时间段调理到的经

络和内脏不同，会出现不同的反应。舌苔变厚，口臭、口苦、口淡，皮肤酸臭，小便变黄变浊且气味腥臊，无大便或拉稀便，似酱油状、柏油状、黑绿色、恶臭，短时间发烧，脸色发黄发青等，都是正常的排毒表现，不必忧虑。

7、点穴辟谷期间人体真气充盈，免疫力增强，真气发动后游走全身，消灭病毒与邪气，冲击病灶和不通畅的经络，激活人体防卫机能和自愈力，打破原来不健康的平衡。现有疾病或有过疾病的地方会有酸痛、凉气、麻、跳动等感觉，身体隐性的疾病会被激发出来，并且自动得到解决，不要害怕，这些反应会随着点穴辟谷进程而逐渐自行消失，无需人为处理。经过这个过程后，对应的疾病以后不会再犯，身体彻底调理好了，建立了新的健康的平衡。

平时有的病我们以为它好了，其实它是变成另外一种性质潜伏起来了。如果不通过点穴辟谷把它逼迫出来，可能一辈子都不知道，直到这个病有一天突然发作，要了我们的命。癌症就是这样，很多绝症一发现就是晚期。而在点穴辟谷时反应出来的，也许就是痛一痛，难受几天，也就过去了，这是点穴辟谷在疾病预防方面的重大意义。

8、有些人在点穴辟谷期间视觉、听觉、触觉会变得敏锐，记忆力和联想力显著增高，头脑清晰，逻辑思维变强，做梦的频率变高，梦境玄奇，这些都是大脑和神经系统自我调节的正常表现。

七、点穴辟谷期间的注意事项

1、生活起居

(1) 最好少接触不支持辟谷的人，因为周围人的不理解和讥笑会带来极大情绪干扰，影响主观感受，进而影响点穴辟谷效果。应减少社交，避免非议，但如果确实无法避开也无须刻意逃避，坦然面对就好。

(2) 不要从事过于剧烈的运动，避免情绪波动，保持心理平衡，避免生气、急躁，可以多散散步、听听自己喜欢的音乐，尽量放松心情。

(3) 长时间下蹲或躺卧后，起身时动作一定要缓慢，否则容易眩晕甚至昏倒，造成摔伤，尤其身体比较虚弱或有重大疾病的人更应注意。

(4) 点穴辟谷为常态辟谷，不影响日常生活，上班的可正常上班，注意防寒保暖即可。点穴辟谷期间不宜长时间卧床，或在室内闷太久，只要天气允许，应多到户外散步或进行一些较为轻松的运动或劳动，但要注意避免剧烈运动、重体力劳动、危险作业、精密作业等。

(5) 点穴辟谷期间严禁洗热水澡，更不能在浴缸内烫澡，这是因为热水洗澡会使全身毛孔张开，稍有不慎就会导致寒气侵入，而且血压可能会飙升过高，引起危险。可用 40 度左右温水或冷水洗澡、洗头，如洗头必须立即用电风吹干，洗澡洗头后，要在室内至少休息一小时才可出门。

(6) 穿衣、出行都要注意保暖，晚上睡觉要比平时多盖些东西，严防受凉！

(7) 点穴辟谷期间最好配合练习配套的七星聚能罡步、采能观想法，以增加能量输入、增强调理效果。早晨起床后可叩齿吞津，有练功习惯的可练功，晚上可静坐。（具体方法见后文“九、配合点穴辟谷的辅助方法”）

2、饮水服食

(1) 如果没有饥饿感，不要因为馋而吃东西，要有自我约束的基本意志力。

(2) 每天早晨起床后可以喝 20 毫升左右淡蜂蜜水，即冷水加半汤匙蜂蜜，不要太浓。上班的人初次辟谷时可备 150 毫升淡蜂蜜水随身携带，头晕等不适反应严重时可以先小口喝一点点，不要喝多。

(3) 如有气虚、头晕等情况可吃大枣，枣肉慢慢咀嚼咽下，古法要求咀嚼 99 次后才能咽下，然后把枣核压于舌头底下，以增加口内津液分泌，大枣每天

最多可吃九枚，不要超过。有条件的可用九转秘制黄精代替大枣，效果更佳。

(4) 每天可食少量干果（核桃、芝麻、松子、开心果、生花生等），几小薄片苹果等水果。水果只是用来解馋，不吃最好，吃的话也一定不能多吃，否则会导致湿气伤身，严重的会引起水肿。香蕉、西瓜、黄瓜、蕃茄、山楂等过于寒凉的水果绝对不能吃，果汁、饮料也都不能喝，尤其忌喝牛奶、豆浆，蔬菜无论生熟也都不能吃。生花生湿气较重，也不能多吃。

(5) 点穴辟谷以同时辟水为最佳，除了早晨的蜂蜜水，全天尽量不要喝水。无论减肥还是治病，如果想有比较好的效果，都应该辟水，否则效果会大打折扣。如果辟谷纯粹是为了养生，可以少量饮水，但应把握“不渴就不喝”的原则。喝水只能喝生水，不要喝开水，而且要小口慢慢喝，不要大口。水喝多了会不舒服，而且可能会引起身体水肿，切记。如口干、口臭、口苦、呼吸道不适等，可勤刷牙或漱口，口含温水一分钟后吐掉，反复多次即可缓解。

(6) 点穴辟谷期间可少量饮用白酒、红酒或黄酒，以促进气血循环，但绝不能过量，过则伤身。白酒、黄酒温热饮用较佳，红酒饮用时不要加冰，啤酒太寒凉，不能喝。

3、其他

(1) 可按照心源文化具体要求写辟谷日记，详细记录身体反应。辟谷日记可以帮助坚定意志，也便于保留原始记录，以备多次辟谷之间对照参考。

(2) 点穴辟谷期间禁用一切中西药物。

(3) 点穴辟谷期间禁止性生活。

(4) 如以调理身体为目的，配合温敷效果更佳，更可配合心源文化峨眉药灸和辟谷专用药贴。

八、复谷期间的注意事项

1、复谷无须专门操作，点穴辟谷期间随时都可以复谷，没有禁忌或不良影响，一旦吃了谷物即会自动解除辟谷状态。

2、原则上每次复谷的时间应长于或等于当次辟谷的时间，即当次辟谷了多少天，接下来就至少要吃多少天的饭之后，才能进行下一次辟谷。如第一次辟谷7天，那么至少要在复谷7天之后才能进行第二次辟谷，复谷可以超过7天，但不能少于7天。个别调理疾病的特殊情况例外，要按照老师具体安排操作。

3、切记一旦中断辟谷就必须继续吃饭，直到下一次辟谷，这是因为中断时辟谷状态已经解除，不继续吃饭就是断食而非辟谷了。

4、复谷期间是调养身体的关键时期，一定要严格按照下面列出的要求去做。身体经过点穴辟谷期间的调理，能量循环畅通，后天消化循环等功能也得到了滋养和激活，变得更加敏感，复谷之后对食物的分解吸收更快速、更充分，这时吃的东西、日常行为的影响都会放大很多倍，如果操作得当益处很大，操作不当坏处也很大。

复谷期间的要求是：食物由稀到干，由少到多，由素到荤。复谷第一天可进食大白菜汤、米汤、稀粥，还可食用少量熟的新鲜蔬菜，所有食物必须温食，忌食生冷鱼肉、辛辣刺激食物，包括任何水果。复谷初期不能吃太饱，因为经过点穴辟谷，人的食量会变小，吃一点就会饱，这时不要再因为嘴馋继续吃更多食物，撑坏胃口。应在复谷两天之后再恢复正常饮食，进补或吃药也最好在两天之后，身体适应食物需要一个过程。

复谷初期喝水也要少量并且小口喝，不能一下子喝很多水，否则会对脾胃、肠道造成损伤，严重的还会造成水肿。

5、点穴辟谷辟好了人体清气发生，复谷期间会出现欲望旺盛，这时一定要

把持住，在对应辟谷时间长度的这段复谷时间内禁止性生活，否则走漏可惜，暗伤元气。

九、配合点穴辟谷的辅助方法

1、七星聚能罡步

此罡步为专门配合点穴辟谷之用，可以快速建立能量场，聚集宇宙高能为我所用，显著增加点穴辟谷的效果，不辟谷时也可以练习，能起到强身健体、开发人体潜能的作用。此罡步操作简单方便、易学易用，因涉及技术机密，此处略去，仅在点穴辟谷当面操作时教习。

2、采能观想法

此套方法原为服气辟谷的核心操作技术之一，现将其中可以辅助采能的部分摘出，以帮助增强点穴辟谷的效果。此方法并非必须练习，不练习对点穴辟谷效果无任何不良影响，仅供有进一步需求和练习条件的人参考。因涉及技术机密，此处略去，仅在点穴辟谷当面操作时教习。

3、叩齿吞津法

(1) 叩齿：早晨醒来后，先不说话，心静什凝，全身放松，口唇微闭，心神合一，闭目，然后使上下牙齿有节奏的互相叩击，铿锵有声，次数不限，一般 36 次为佳。力度可根据牙齿健康程度量力而行。

(2) 吞津：叩击后，用舌在腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动 36 次，当感觉有津液（唾液）产生时，不要咽下继续搅动，等唾液渐渐增多后，以舌抵上腭部以聚集唾液，鼓腮用唾液含漱（鼓漱）数次，最后分三次徐徐咽下（咽津）。

(3) 连续重复（1）和（2）做 1-10 次。

4、静坐方法

(1) 道家提倡自然，怎样觉得自然放松就怎样坐。垂腿坐、散盘均可，保持脊柱正直、放松，身体舒适。

(2) 要静，心静。放下生活里的功名利禄、欲望、琐事。万缘放下。

(3) 无须意守、观想，不要强求入静，一切自然。可以尝试从头到脚逐个部位依次放松，配合庄子听息法（网上可搜索到）或念佛号或什么都不想皆可。

时间：15 分钟——1 个小时。

5、古传八段锦

在初次点穴辟谷时，如是当面操作，心源文化会集中安排教学古传八段锦，具体情况以当期活动安排为准。

如有不明之处，请联系心源文化详细咨询：

官方网址：www.xinyuan360.com

官方论坛：www.xinyuan360.org

心源易道：www.xinyuan360.net

电话：0538-5378000，15069819100

QQ：10756916，3731518，群号：213218359（官方交流 QQ 群）

微信公众平台：[xinhaiyuanquan](https://www.weixin.qq.com/wxaop/wxaop?id=wx782018300)（“心海源泉”的全拼）

地址：山东省泰安市长城路 96 号天龙国际大厦 B 座 906



扫描访问心源文化官方网站



扫描关注心源文化官方微信平台