

Die Gedichte über Tuina als Ersatz für die Kräuter

Wenjun Zhu

20.12.2007

I. Die Analogie von Kräutern, Akupunkturpunkten und Tuina in der TCM

In der Natur heißen die Kräuter „Pflanzen“. Wenn sie aber in den ärztlichen Behandlungen ihre Anwendung finden, dann heißen sie „Kräuter-Medizin“. Aus diesem Gesichtspunkt kommt der Unterschied zwischen Botanik und Medizin. Die Botaniker erforschen die Kräuter wie sie sind, aber die Mediziner erforschen die Wirkung der Kräuter bei ihrer Anwendung auf den Menschen.

Die Kräuter wurden daher einerseits nach der botanischen Kategorie und andererseits nach der medizinischen Anwendung geordnet. Ihre Anwendung in der Medizin ist es, Krankheiten zu behandeln. Das Modell des medizinischen Systems dient nur dazu, der Anwendung zu dienen. Das praktische System der TCM-Therapien wurde nach ihren Wirkungen und Anwendungen geordnet.

Der Weg zum Erlernen des Anwendens: Die Grund-Kenntnisse dienen der Anwendung. Die Grund-Kenntnisse müssen von der Anwendung her neu zusammengesetzt, d.h. in eine neuen Ordnung gebracht werden.

Auf diese Weise wurde vorerst ein Modell der Kräuter aufgebaut: „Yaoxing Fu“ (Gedicht über die Eigenschaft der medizinischen Stoffe)¹. Dann wurde dieses Modell von Liu Chun (1363-1489) in das „Jingxue Xing Fu“ (Gedicht über Meridiane und Akupunkturpunkte)² und von Xia Yutao (1635-1715) in „Tuina Daiyao Fu“ (Gedicht über Tuina als Kräuter)³ aufgenommen.

- „Yaoxing Fu“ (Gedicht über die Eigenschaft der TCM-Kräutern) ordnet die Kräuter den Kategorien kalt, heiß, warm und mild zu.

¹ Jin-Yuan-Dynastie (1180-1257).

² Liu Chun (1363-1489): Gedicht über Meridiane und Akupunkturpunkte.

³ Xia Yutao (1635-1715): Tuina Daiyao Fu (Gedicht über Tuina als Ersatz für die Kräuter).

- „Jingxue Fu“ (Gedicht über Meridiane und Akupunkturpunkte) ordnet die Akupunkturpunkte in die acht Kategorien Qi und Xue (Blut), Xu (leer) und Shi (voll), kalt und heiß, Wind und Feuchtigkeit.
- „Tuina Daiyao Fu“ (Gedicht über Tuina als Ersatz für Kräuter) zieht eine Analogie zwischen Tuina-Methoden und Kräuter. Später kommt noch „Tuina Daiyao Pianyan“ (Gedicht über Tuina als Ersatz für Kräuter). Dies ist hauptsächlich den Tuina-Methoden und ihre Wirkung und Anwendung zugeordnet.

Eine heilsame Arznei schmeckt bitter. Golde Nadel sticht Schmerz. Tuina-Massage nur genießen.

„Kalt, heiß, warm und mild‘ sind die vier Eigenschaften der Kräuter. Die Eigenschaften von ‚Schieben, Zusammendrücken und -ziehen, Kneten und Drücken mit der Nadel‘ sind ähnlich wie die Kräuter. Die Anwendung der Tuina ist nämlich die Anwendung der Kräuter. Wenn man dies nicht versteht, kann man nicht Tuina machen.“⁴

„Medizin aufzunehmen weicht manchmal ab, bessert dieses und verletzt zugleich für anderes. Es ist wie beim Massieren nach den Meridianen. Man muss die Einheit berücksichtigen. Es erfolgen dann keine körperlichen Verletzungen. Man muss die Gefahr von Nadel und Masse vermeiden.“⁵

II. „Tuina Daiyao Fu“ (Gedicht über Tuina als Ersatz für die Kräuter) von Xia Yutao (1635-1715)⁶

„Tuishang Sanguan“ (Drei Engpässe nach oben schieben) entspricht „Mahuang“ (Meerträubelkraut) und

⁴ a.a.O.

⁵ Ma Junshu (1889-?): Tuina Daiyao Pianyan (Gedicht über Tuina als Ersatz für die Kräuter).

⁶ Die Zitate in Kursiv: Xia Yutao (1635-1715): Tuina Daiyao Fu (Gedicht über Tuina als Ersatz für die Kräuter).

Die Anmerkung in Aufzählung: Vgl. Zhou Yuepu (Ming-Dynastie): Li Zheng Anmo Yao Shu. Beijing: Verlag Xueyuan, 2001, und Liao Pingdong: Xiaor Tuina. Beijing: Verlag der wissenschaftlichen Technik. 2004.

„Rougui“ (Zimtbaumrinde). „Tuixia Liufu“ (Sechs Yang-Organen nach unten schieben) entspricht „Huashi“ (Talcum) und „Linyang“ (Gazelle).

- Tuishang Sanguan: von Yangchi (Taiyuan) bis zum Quchi schieben. Oder (Xia Yutao): von Dahengwen (Mitte der Falten des Handgelenk) bis Quchi schieben.
- Mahuang: Scharf, bisschen bitter, warm. Meridiane Lunge, Blase. Schwitzen und Oberfläche lösen, Lunge kühlen und Husten stillen. Wasser fließen und Schwellung auflösen.
- Rougui: Scharf, süß, sehr heiß. Meridiane Niere, Milz, Herz, Leber. Feuer stärken und Yang helfen, Kälte auszutreiben und Schmerzen zu stillen. Meridiane wärmen und Sehne fließen, Feuer zur Ur-Stelle führen.
- Tuixia Liufu: von Zhoudou (Shaohai) bis zum Yinchi (Shenmei) schieben.
- Huashi: Süß, leicht, kalt. Meridiane Blase, Lunge, Magen. Urin fließen, Hitze kühlen und auflösen, Feuchtigkeit sammeln und Eiterbeule zurückhalten.
- Linyang: Salzig, kalt. Meridiane: Leber, Herz. Leber-Wind beruhigen, Leber kühlen und Augen hellen, Blut austreiben und Gift lösen.

„Shuidi Laoyue“ (Den Mond aus Wasser abholen) entspricht „Huanglian“ (Goldwurz, chinesischer) und „Xijiao“ (Nashorn). „Tianhe Yinshui“ (Das Wasser aus Himmel-Fluss leiten) entspricht „Huangqin“ (Sumpfhelmkrautwurzel) und „Huangbo“ (Gelbbaumrinde) und „Lianqiao“ (Goldglöckchenfrucht).

- Shuidi Laoyue: Laogong-Punkt kreisen und kneten.
- Huanglian: Bitter, kalt. Meridiane: Herz, Milz, Magen, Galleblase, Dickdarm. Hitze kühlen und Feuchtigkeit trocknen, Feuer abnehmen und Gift lösen.
- Xijiao: Bitter, sauer, salzig, kalt. Meridiane: Herz, Leber, Magen. Hitze kühlen und Erschrecken beruhigen, Blut kühlen und Gift lösen.

- Tianhe Yinshui: Entlang der Mitte des inneren Unterarms vom Handgelenk zum Quze schieben.
- Huangqin: Bitter, kalt. Meridiane: Lunge, Galleblase, Milz, Magen, Dickdamm, Dünndamm. Hitze kühlen und Feuchtigkeit trocken, Feuer abnehmen und Gift lösen, Blut stillen, Leibesfrucht beruhigen.
- Huangbo: Bitter, kalt. Meridiane: Nieren, Blase, Dickdarm. Hitze kühlen und Feuchtigkeit trocken, Feuer abnehmen und Dampf entfernen, Gift lösen und Eiterbeule heilen.
- Lianqiao: Bitter, bisschen kalt. Meridiane: Lunge, Herz, Dünndarm. Hitze kühlen und Gift lösen, Schwellung auflösen und Kruste auflösen, Wind austreiben und Hitze auflösen.

„Dazhi Pimian Xuantui“ (mit dem Daumen die Milz drehen und schieben) entspricht dem Geschmack von „Renscheng“ (Ginsengwurzel, weiß) und „Baishu“ (Atractylodeswurzelstock, Korbblütlergewächs). Abnehmen entspricht „Zaotu“ (Herd-Erde) und „Shigao“ (Gips). „Dachang Cetui Hukou“ (Dickdarm seitlich zu Tiger-Mund schieben) hat keinen Unterschied zu „Hezi“ (Chebulakraut) und „Paojiang“ (Ingwerwurzel). Umgekehrt entspricht „Dahuang“ (Rhabarberwurzel) und „Zhishi“ (Citrusfrucht, unreife).

- Dazhi Pimian Xuantui: Daumen-Kuppe kreisen und schieben.
- Renshen: Süß, bisschen bitter, mild. Meridiane: Lunge, Milz, Herz. Ur-Qi stärken, Milz stärken und Lunge verbessern, Körperflüssigkeit erzeugen, Geist beruhigen und geistige Fähigkeit verbessern.
- Baishu: Süß, bitter, warm. Meridiane: Milz, Magen. Milz stärken und Qi verbessern, Feuchtigkeit trocknen und Urin fließen, Schwitzen stillen, Leibesfrucht beruhigen.
- Zhaotu: Scharf, warm. Meridiane: Milz, Magen. Das Innere wärmen und Blut stillen, Übergeben und Durchfall stillen.
- Shigao: Süß, scharf, sehr kalt. Meridiane: Lunge, Magen. Roh: Hitze kühlen und Feuer abnehmen, Verdrossenheit auslöschen

und Durst stillen. Eiterbeule zurückhalten und Muskel wachsen, Feuchtigkeit sammeln und Blut stillen.

- Dachang Cetui Hukou: Entlang des Zeigerfingers von Spitze bis zum Tiger-Mund (Hegu-Punkt) schieben.
- Hezi: Bitter, sauer, betäubend Geschmack, mild. Meridiane: Lunge, Dickdamm. Dünndamm und Dickdarm nicht glatt und Durchfall stillen, Lunge sammeln und Husten stillen, Kehle fließen und Ton öffnen.
- Paojiang: Bitter, betäubend Geschmack, warm. Meridiane: Milz, Leber. Meridiane wärmen und Blut stillen, innen wärmen und Schmerz stillen.
- Dahuang: Bitter, kalt. Meridiane: Milz, Magen, Dickdarm, Leber, Herzbeutel. Durchfall und Essens-Stau auflösen, Hitze kühlen und Feuer abnehmen, Blut kühlen und Gift lösen, Extravasat austreiben und Meridiane zum Fließen bringen.
- Zhishi: Bitter, scharf, sauer, warm. Meridiane: Milz, Magen, Dickdarm. Qi öffnen und Eiter austreiben, Schleim auflösen und Essens-Stau auflösen.

„Yongquan Youzhuan Xiarou“ (Yongquan nach rechts drehen und nach unten kneten) hat keinen Unterschied zu „Puxiao“ (Glaubersalz). „Yitui Yirou Youzhuan“ (Nach Rechts schieben und kneten) ist nicht anders wie „Shenshu“ (Ginsengwurzel, weiß).

- Yongquan Youzhuan Xiarou: Yongquan-Punkt nach rechts kreisen.
- Puxiao: Salzig, bitter, kalt. Meridiane: Magen, Dickdamm. Durchfall und Essens-Stau auflösen, Trockenes befeuchten und Hartes besänftigen. Hitze kühlen und Schwellung auflösen.
- Yitui Yirou Zouzhuan: Einmal schieben und einmal kneten nach rechts.
- Shen: Süß, bisschen bitter, mild. Meridiane: Lunge, Milz, Herz. Ur-Qi stärken, Milz stärken und Lunge verbessern, Körperflüssigkeit erzeugen, Geist beruhigen und geistige Fähigkeit verbessern.

„Shizhi Xiefei“ (Zeigerfinger Lunge abnehmen) wirkt wie „Shangpi“ (Ingwerwurzel) und „Jiegeng“ (Breitglockenwurzel). „Xuantui“ (Kreis schieben) Husten stillen, die Wirkung ist wie „Wuwei“ (Limonenbaumfrucht, chinesische) und „Donghua“ (Huflattichblüten).

- Shizhi Xiefei: von letzten Stück des Zeigerfingers zu Spitze schieben.
- Shangpi: Süß, kalt. Meridiane: Lunge. Lunge abnehmen und außer Atem beruhigen, Wasser fließen und Schwellung auflösen.
- Jiegeng: Bitter, scharf, mild. Meridiane: Lunge. Lunge klären, Sputum auflösen, Kehle fließen, Eiter austreiben.
- Xuantui Zhike: von der Spitze zum letzten Zeigerfingergelenk kreisen und schieben.
- Wuwei: Sauer, süß, warm. Meridiane: Lunge, Herz, Nieren. Zusammenziehen und verstärken, Qi stärken und Körperflüssigkeit erzeugen, Nieren stärken und Herz beruhigen.
- Donghua: Scharf, bisschen bitter, warm. Meridiane: Lunge. Lunge befeuchten und Qi sinken, Husten stillen und Schleim auflösen.

„Jingwei Najin“ (Jing- und Wei-Punkte zusammendrücken) beneigt? man nicht „Liuhuang“ (Schwefel) und „Beimu“ (Kaiserkronenknollen). „Feishu Zhongrou“ (Lunge-Shu-Punkt kräftig kneten) lobt man nicht „Banxia“ (Mitsommerpflanzenknollen) und „Nanxing“ (Feuerkolbenwurzel).

- Jinwei Najin: Jinlin- und Weilin-Punkte mit Daumen und Mittelfinger oder Zeigerfinger zusammendrücken.
- Liuhuang: Sauer, warm, giftig. Meridiane: Nieren, Dickdarm. Äußere Anwendung: Gift lösen, Insekt töten, Eiterbeule heilen. Aufnehmen: Feuer stärken, Yang stärken, große Notdurft ausleiten.

- Beimu: Bitter, süß, bisschen kalt. Meridiane: Lunge, Herz. Hitze kühlen und Schleim auflösen, Lunge befeuchten und Husten stillen, Furunkel austreiben und Schwellung auflösen.
- Feishu Yhongrou: Lunge-Shu-Punkt kräftig kneten.
- Banxia: Scharf, warm, giftig. Meridiane: Milz, Magen, Lunge. Feuchtigkeit trocknen und Schleim auflösen, umgekehrt sinken und Übergeben stillen, Eiterbeule auflösen und Furunkel austreiben. Äußere Anwendung: Schwellung auflösen und Schmerz stillen.
- Nanxing: Bitter, scharf, warm, giftig. Meridiane: Lunge, Leber, Milz. Feuchtigkeit trocknen und Schleim auflösen, Wind austreiben und Krampf lösen. Äußere Anwendung: Furunkel austreiben und Schwellung auflösen.

„Huangfeng Rudong“ (Gelbe Biene geht in das Loch) ist besser als „Fangfeng“ (Windschutzwurzel) und „Qianghuo“ (Gebirgsangelikawurzel). „Penger Yaotou“ (Ohren tragen und Kopf schwingen) ist besser als „Shengdi“ (Braunwurz, süsser) und „Muxiang“ (Kostwurz, echte).

- Huangfeng Rudong: Mit Zeigefinger und Mittelfinger die Nasenlöcher kneten.
- Fangfeng: Scharf, süß, bisschen warm. Meridiane: Blase, Leber, Milz. Wind austreiben und Oberfläche lösen, Feuchtigkeit besiegen und Schmerz stillen, Krampf stillen.
- Qianghuo: Scharf, bitter, warm. Meridiane: Blase, Nieren. Oberfläche lösen und Kälte austreiben, Wind austreiben und Feuchtigkeit besiegen, Schmerz stillen.
- Penger Yaotou: Unter Ohren den Kopf tragen und schwingen.
- Shengdi (Shengdihuang): Süß, bitter, kalt. Meridiane: Herz, Leber, Nieren. Hitze und Blut kühlen, Yin ernähren und Körperflüssigkeit erzeugen.
- Muxiang: Scharf, bitter, warm. Meridiane: Milz, Magen, Dickdarm, Gallenblase, Dreifacher Erwärmer. Qi zum Fließen bringen und Schmerz stillen, Milz stärken und Verdauung verbessern.

„Wuzhi Jieshang Lunrou“ (Die fünf Fingergelenke kreisen und kneten) ist „Changshu“ (Speichelkrutwurzel, langblättrig). „Zuna Dadun Xiedai“ (Dadun-Punkt und Xiedai-Punkt zusammendrücken) ist „Gouteng“ (Morgenstern, Indischer).

- Wuzhi Jieshang Lunrou: Mittelglied der Finger zusammendrücken und kneten.
- Changshu: Scharf, bitter, warm. Meridiane: Milz, Magen, Leber. Feuchtigkeit trocknen und Milz stärken, Wind austreiben und Kälte auflösen.
- Zuna Dadun Xiedai: Dadun- und Xiedai-Punkte mit den Fingern zusammendrücken.
- Gouteng: Süß, kühl. Meridiane: Leber, Herzbeutel. Hitze kühlen und Leber beruhigen. Wind löschen und Erschrecken beruhigen.

„Houxi Shangtui“ (Houxi-Punkt nach oben schieben) ist nicht schwächer als „Zhulin“ (Lärchenschwamm) und „Zexie“ (Froschlöffel). „Xiaozhi Busheng“ (Kleiner Finger stärkt Nieren stärken) ist nicht schwächer als „Duzhong“ (Guttaperchabaumrinde) und „Dihuang“ (Braunwurz, süßer praep.).

- Houxi Shangtui: Houxi-Punkt nach oben schieben.
- Zhulin: Süß, leicht, mild. Meridiane: Nieren, Blase. Wasser zum Fließen bringen und Schwellung auflösen, Feuchtigkeit austreiben.
- Zexie: Süß, kalt. Meridiane: Nieren, Blase. Wasser fließen und Schwellung auflösen, Feuchtigkeit austreiben, Hitze auflösen.
- Xiaozhi Busheng: Kleiner Finger seitlich nach unten schieben.
- Duzhong: Süß, warm. Meridiane: Leber, Nieren. Leber und Nieren stärken, Sehnen und Knochen stärken, Leibesfrucht beruhigen.
- Dihuang (Shengdihuang): Süß, bitter, kalt. Meridiane: Herz, Leber, Nieren. Hitze und Blut kühlen, Yin ernähren und Körperflüssigkeit erzeugen.

„Yongquan Zuorou“ (Yongquan nach links kneten) ist ähnlich wie „Sharen“ (Kardamomen) und „Huoxiang“ (Patschulikraut). „Zhongrou Shoubei“ (Handrücken kräftig kneten) ist ähnlich wie „Baishao“ (Pfingstrosenwurzel, weiße) und „Chuanxiong“ (Liebstöckel).

- Yongquan Zuorou: Yongquan-Punkt mit Daumen nach links kreisen und kneten.
- Sharen: Scharf, warm. Meridiane: Milz, Magen, Nieren. Feuchtigkeit auflösen und Qi fließen, innen wärmen und Durchfall stillen, Leibesfrucht beruhigen.
- Huoxiang: Scharf, bisschen warm. Meridiane: Milz, Magen, Lunge. Feuchtigkeit auflösen, Übergeben stillen. Hitze lösen.
- Zhongrou Shoubei: Handrücken kräftig kreisen und kneten.
- Baishao: Bitter, sauer, bisschen kalt. Meridiane: Leber, Milz. Blut ernähren und Yin sammeln, Leber besänftigen und Schmerz stillen, Leber-Yang beruhigen.
- Chuanxiong: Scharf, warm. Meridiane: Leber, Gallenblase, Herzbeutel. Blut bewegen und Qi fließen, Wind austreiben und Schmerz stillen.

Wenn man um das Innere und das Äußere, das Leere und das Volle der Krankheit weiß, dann passt Tuina zur Krankheit, dann kann man die Krankheit behandeln. Wenn man Schieben, Zusammendrücken, Kneten und Finger drücken nicht kennt, massiert man unregelmäßig, dann kann man nicht die Krankheit behandeln.

Über diese Sätze vom Ersetzen der Kräuter hat bisher niemand geschrieben. So wie die tatsächliche „Beobachtung der Sache und sich selbst Vergewissern“ ist, führt das klare Gedicht zur Ursache (Quelle).

III. „Tuina Daiyao Pinyan“ (Gedicht über Tuina als Ersatz für die Kräuter) von Ma Junshu (1889-?)⁷

⁷ Die Zitate in Kursiv: Tuina Daiyao Pinyan. Ming-Dynastie.

„Tuishang Sanguan“ (Sanguan nach oben schieben), warm kann Oberfläche öffnen. „Tuixia Liufu“ (Sechs Yang-Organen nach unten schieben), kühl kann Unruhe lösen.

- Tuishang Sanguan: Warme Methode, um Kälte-Erkrankung zu behandeln, von Yangchi (Taiyuan) bis zum Quchi schieben. Oder (Xia Yutao): von Dahengwen (Mitte der Falten des Handgelenk) bis Quchi schieben.
- Tuixia Liufu: Kalt-Methode, Hitze-Erkrankung zu behandeln, von Zhoudou (Shaohai) bis zum Yinchu (Shenmei) schieben. Oder (Xia Yutao): von Yiwofeng Handrücken bis Douzhou schieben.
- „Tui Wujing“ (die Fünf Meridiane schieben) berücksichtigt Abnehmen und auch Zunehmen. „Yun Bagua“ (Acht Trigramme bewegen) verbinden Wasser (Nieren) und Feuer (Herz).
- Tui Wujing: Wujing bedeutet die fünf Meridiane. Die fünf Finger-Spitzen vom Daumen ausgehend entsprechen mit den fünf Yin-Organen Milz, Leber, Herz, Lunge und Nieren. Die zweiten und dritten Glieder der Finger entsprechen den sechs Yang-Organen. Nach rechts (ich finde hier Daumenseite) schieben = zunehmen, nach links (Ich finde hier Kleinfingerseite) schieben = abnehmen.
- Yun Bagua: Mit Laogong-Punkt in der Handinnenfläche als Kreismittelpunkt, zwei Drittel vom Laogong-Punkt bis zur Wurzel der Mittelfinger als halber Durchmesser. Mittelfinger-Richtung ist Li (Feuer), Xiaotianxin (Handwurzel) ist Kan (Wasser), Daumen-Seite ist Zhen (Donau), Kleinfinger-Seite ist Dui (Sumpf) usw. Mit Daumen oder Mittelfinger reibt man von Qian (Himmel) bis zum Dui (Sumpf), das heißt mit fließender Richtung Yun Bagua,; von Dui (Sumpf) bis zum Qian (Himmel) heißt umgekehrte Richtung Yun Bagua.

Die Anmerkung in Aufzählung: Vgl. Zhou Yuepu (Ming-Dynastie): Li Zheng Anmo Yao Shu. Beijing: Verlag Xueyuan, 2001, und Liao Pingdong: Xiaor Tuina. Beijing: Verlag der wissenschaftlichen Technik. 2004.

Um Qi-Mechanismus zu öffnen, Qi-Stau zu vermeiden ist „Danfeng Yaotou“ (Kopf des Phönix schwingen). Um Husten zu stillen und kaltes Sputum aufzulösen ist „Huangfeng Rudong“ (gelbe Biene in der Lochen gehen). „Shenque“ (Nabel) behandelt, um Stau zu fließen und Milz zu wärmen.

- Danfeng Yaotou: Kälte und Hitze zu behandeln. Tor öffnen und Qi zum Fließen bringen. Mit der Linken Hand hält man den Ellbogen, mit rechten Hand hält man die Finger nach oben und schwingt nach außen. Die Ordnung ist Mittelfinger (Herz), Zeigefinger (Leber), Daumen (Milz), Ringfinger (Lunge) und Kleinfinger (Nieren).
- Huangfeng Rudong: Lunge erwärmen und Kälte auflösen, Nase öffnen und Nasen-Wasser auflösen. Mit Zeigerfinger und Mittelfinger die Nasenlöcher kneten.

„Shui Qu Tianhe“ (Wasser aus Himmels-Fluss abholen) ist nicht schwächer als Herz und Zwerchfell zu kühlen.

- Shui Qu Tianhe: Kalt-Methode, Warm-Hitze-Erkrankung zu behandeln. Entlang der Mitte der inneren Unterarmseite vom Handgelenk bis zum Quze schieben.

Kalt und Heiß gehen hin und her. „Fen Yin-Yang“ (Yin- und Yang-Punkte auseinander schieben) ersetzt als „Caihu“. „Yun Pitu“ (Milz schieben und kneten) wirkt besser als „Baishu“ und „Fuzi“.

- Fen Yin-Yang: Kälte und Hitze zu behandeln. Yin- und Yang-Punkte auseinander schieben. Yang-Punkt soll stark schieben, Yin-Punkt soll leicht schieben. Kalt schiebt mehr Yang-Punkt, Warm schiebt mit mehr Yin-Punkt.
- Caihu: Bitter, scharf, bisschen kalt. Meridiane: Leber und Gallenblase. Oberfläche lösen und Hitze kühlen, Leber besänftigen und Trübsal auflösen, Yang-Qi verstärken.
- Yun Pitu: Daumen-Kuppe schieben.

- Baishu: Süß, bitter, warm. Meridiane: Milz, Magen. Milz stärken und Qi verbessern, Feuchtigkeit trocknen und Urin ableiten, Schwitzen stillen, Leibesfrucht beruhigen.
- Fuzi: Scharf, süß, stark heiß. Meridiane: Herz, Niere, Milz. Yang zurück holen und Umkehr retten, Feuer ernähren und Yang helfen, Kälte auflösen und Schmerz zu stillen.

„Feijing Zhouqi“ (Sehne fliegen und Qi bewegen) spezialisiert für Fließen. „Anxian Cuomo“ (Saite drücken und reiben) löst den Stau auf.

- Feijing Zouqi: Warm-Methode, Sputum auflösen und Qi fließen. Mit der rechten Hand hält man die vier Finger. Mit linker Hand von Quchi bis Zongjing springen neun Mal. Dann mit linker Hand Yin- und Yang-Punkte zusammen drücken. Rechte Hand öffnen und schließen.
- Anxian Cuomo: Sputum-Stau auflösen. Mit der linken Hand hält man die Hand des Kindes. Mit dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand drückt und reibt man vom Yang-Punkt (Taiyuan-Punkt) bis zum Quchi und von Quchi bis zum Yin-Punkt (Shenmen-Punkt) neun Mal. Yang-Erkrankung soll Sanguan (Arm innere Seite) leicht und Liufu stark sein. Yin-Erkrankung soll Sanguan stark und Liufu leicht sein. Mit zwei Händen zusammen drücken und reiben von Quchi bis Sanguan und Liufu drei bis vier Mal. Die rechte Hand hält Pizhi (Daumen), und die linke Hand hält Douzhou (Ellbogen), nach außen schwingen 24 Mal.

Um warm zu bleiben, wirkt „Shuangfeng Zhanchi“ (Fliegender Doppel Phönix). Um Kälte auflösen, macht man „Erlong Xizhu“ (Zwei Drachen spielen Ball).

- Shuangfeng Zhanchi: Kälte im Lunge-Meridian auflösen. Mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände ziehen nach oben drei Mal. Die Punkte Chengjiang, Xiache, Tinghui, Taiyin, Taiyang, Meixin und Renzhong drücken.

- Erlong Xizhu: Warm-Methode. Mit rechtem Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger hält man Leber-Finger (Zeigefinger) und Lunge-Finger (Ringfinger). Mit linker Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger halten die Yin- und Yang-Punkte (Shenmen-Punkt und Taiyuan-Punkt). Nach oben greifen und drücken bis Quchi fünf Mal. Bei Warm-Erkrankung drückt man Yin-Punkt stark und Yang-Punkt leicht. Bei Kalt-Erkrankung Yang-Punkt stark und Yin-Punkt leicht. Yin- und Yang-Punkte halten und Leber-Finger und Lunge-Finger schwingen achtzehn oder siebenundzwanzig Mal.

Plötzlicher Schreck ist wegen Aufruhr des Leber-Windes. Hegu-Punkt drücken mit Nadel und kneten, hat keine Sorge für Sputum-Stau und nicht fließend Atmen. Langsamer Schreck ist wegen schwacher Milz. Kunlun-Punkt schieben, vermeidet Körper kalt und Bauch-Schmerz.

Obwohl die Zähne zusammenbeißen, „Tui Hengwen“ (Handgelenk-Falten nach oben schieben) fließt das Qi und Blut. Obwohl bewusstlos ist, „Qia Zhijie“ (Fingergelenk mit Nagel drücken) dann ist der Geist Geistige lebendig.

- Tui Hengwen: Handgelenk-Falten nach oben schieben.
- Qia Zhijie: mit Fingernagel drückt man die Rückenseite des zweiten Gelenkes der Finger.

„Yuntu Rushui“ (Wasser in Erde leiten) stillt Durchfall. „Yunshui Rutu“ (Erde in Wasser werfen) heilt Dysenterie.

- Yuntu Rushui: Nieren und Milz zu behandeln. Mit rechtem Daumen schieben und reiben von Pitu (Milz-Erde) bis zum Niere-Wasser Handinnenfläche nach oben.
- Yunshui Rutu: Nieren und Milz zu behandeln. Mit rechten Daumen schieben und reiben von Niere-Meridian bis zum Milz-Erde Handinnenfläche nach oben.