

“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”——《黄帝内经》



名医为您奉上
最有效、最实惠的健康方案！

盖医师

Gai Yi Shi

12 经脉
养生法

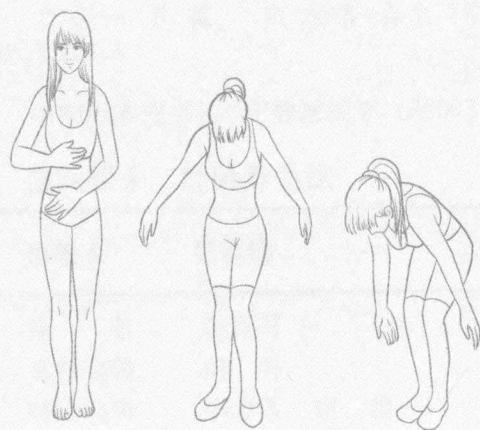
12 Jing Mai Yang Sheng Fa

空军总医院老年科主任医师

盖亚男 / 著

经络理论很深 · 家庭应用不难
融汇传统秘方 · 贯通现代医理

盖医师给您一个不一样的经脉养生法！



盖医师 十二经脉养生法

— 盖亚男/著 —

图书在版编目 (CIP) 数据

盖医师十二经脉养生法/盖亚男著. —天津: 天津教育出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5309-5543-7

I. 盖… II. 盖… III. 经络-养生 (中医) - 基本知识
IV. R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第014587号

盖医师十二经脉养生法

出版人	肖占鹏
作 者	盖亚男
责任编辑	田 昕
特约编辑	毕方芳 宿 俭
装帧设计	弘文馆·刘婷瑜
出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
经 销	全国新华书店
印 刷	北京凯达印务有限公司
版 次	2009年 2月第 1 版
印 次	2009年 2月第 1 次印刷
规 格	16开 (710×1040毫米)
字 数	150千字
印 张	16.75
书 号	ISBN 978-7-5309-5543-7
定 价	26.00元

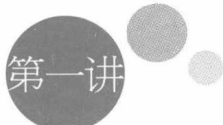
中国古代医学认为，生命是自然界的一部分，人概莫能外。既然自然界是按照一定的规律运行和变化，那么作为自然界一分子的人，其运行规律是应该与天地万物完全统一的。正是这种一元论指导着中国古代医学，使之与当时的天文地理、人文哲学等学科紧密结合起来。例如我国古代思想家用五行（金、木、水、火、土）理论来说明世界万物的形成及其相互关系，中医用五行来解释生理病理上的种种现象。古代的医学家们在这种思想的指引下，逐渐发现和总结出人体的经络学说，并形成了以此为核心的一整套医学理论。

比较而言，用以创建现代医学的解剖方法，似乎在认识经络的问题上束手无策。很显然，手术刀是无法观察到经络之间运行之“气”的，即使是对于那些现代的精密仪器，“气血运行”仍然显得虚无缥缈，不可琢磨。但其实，这一切都客观存在，并对人体起着至关重要的作用。

经络，包括运行之气，每个人都有，虽然看不见，摸不着。但是在一定的条件下是可以被感知的。中医研究发现，尽管经络敏感的人只占1%，另外99%的人都不敏感，但是，有一种被称为隐性经络传感的现象时常发生。有人曾做了一个实验，在手指和脚趾的12经络末端依次通上微弱的电流，再在体表轻轻叩击。结果，能够在体表找到12条连续分布的、具有特殊感觉的线，这就是医学上所说的隐性经络传感线，而且即使用不同的人来做这个实验，也会发现每个人的经络位置都相同，并且长期不会改变。你一定猜到了，这些隐性的经络感传线几乎与古人记载的经络完全吻合。

既然如此，那么我们完全有理由相信中医理论中的经络学说。事实上，两千多年前的《黄帝内经》便有了对经络学说的记载——“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”这几句话基本上是对经络系统重要性的高度概括。可见，经络学说在中国不但历史悠久，而且在一开始就有真知灼见。因此，经络学说才很早就成为中医理论的核心组成部分，并大放异彩。

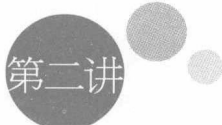
经历了几千年在实践中不断充实和发展以后，中医的经络学说受到越来越广泛的关注。那么，就让这本书带您一起走进人体经络的广袤空间。



第一讲

经络调理基础篇 I ——找到我的经络穴位

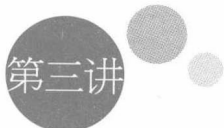
- 一、经络，来自东方的养生秘密 10
- 二、走进身体的经脉网络 15
- 三、经络，疾病的最早预测者 20
- 四、十二经脉上的要穴 24
- 五、四种方法学找穴 27



第二讲

经络调理基础篇 II ——漫谈经络养生法

- 一、巧手学推拿 32
- 二、身体病变问耳朵 36
- 三、刮一刮，百病除 39
- 四、足底，人类的第二心脏 45
- 五、神秘的气功疗法 49
- 六、以食通经络 53
- 七、中药保健，养生秘诀 56



第三讲

经络调理实战篇 ——器脏调理

- 一、敲经点穴治头痛（盖医师金点子） 64
- 二、敲胆经，治口苦 68
- 三、鼻病克星，印堂与迎香 71
- 四、泡吧患近视，懂得敲肝经 76
- 五、血海、足三里，解决肝血虚（盖医师金点子） 80
- 六、摸耳朵，防百病 83
- 七、警惕颈椎病，当心致截瘫（盖医师金点子） 87
- 八、肩部问题，三招解决 90
- 九、“肝胆相照”，可降血压 94
- 十、锻炼过度，也会腰痛 98
- 十一、腰椎间盘突出，推拿按摩来解痛 102
- 十二、“天枢”一敲，胃动力增强 108
- 十三、浮肿，是身体病变的信号 112
- 十四、轻刮几下，消除胸闷 115
- 十五、按摩膀胱经，无毒一身轻 119
- 十六、七个让男人更Man的天赐之穴 123
- 十七、女人的私密诊疗室（盖医师独家宝典） 127



第四讲

经络调理进阶篇 ——情绪你做主

- 一、情绪决定身体，经络决定情绪 134
- 二、让你制怒的肝经与太冲（盖医师金点子） 138
- 三、别让悲伤伤了肺 142
- 四、膻中穴，使你远离抑郁 146
- 五、掐掐自己，不再癫狂 150
- 六、夜间梦醒盗汗因肝热 153
- 七、穴位点得好，失眠不再扰（盖医师金点子） 157
- 八、迅速消除疲劳的神奇穴位 162
- 九、内养心态，心情才是灵丹药 166
- 十、对付糖尿病，“功”到自然成（盖医师金点子） 169



第五讲

经络养生饮食篇 ——内外兼修

- 一、药膳养生 176
- 二、食欲，你掌控 180
- 三、12种养生茶饮专方（盖医师秘制配方） 183

- 四、补血，先补铁 188
- 五、生精强肾吃出来 193
- 六、补脑食物大搜罗 197
- 七、药粥治便秘 202
- 八、孕妇食疗，做健康妈妈（盖医师金点子） 207
- 九、素食有方的上班族（盖医师秘制配方） 212
- 十、吃水果要适度（盖医师独家宝典） 216
- 十一、私房食谱，让爱更甜蜜 220
- 十二、挑选好食物，越吃越瘦身（盖医师独家宝典） 225
- 十三、特制膳食，远离感冒 229
- 十四、简单长效的食疗大集锦 232

第六讲

调理养生艺术篇 ——无时无处不养生

- 一、学会呼吸也能治百病（盖医师独家宝典） 238
- 二、起居有常，健康自然来 241
- 三、瑜伽，完美的修身养性法 246
- 四、解压妙招调理职场综合征（盖医师独家宝典） 250
- 五、人到晚年重养生 254
- 六、四时养生，从现在开始 258

A large, light gray circle on the left side of the page, with several smaller, darker gray circles of varying sizes overlapping it. The text is positioned within and around these circles.

第一讲

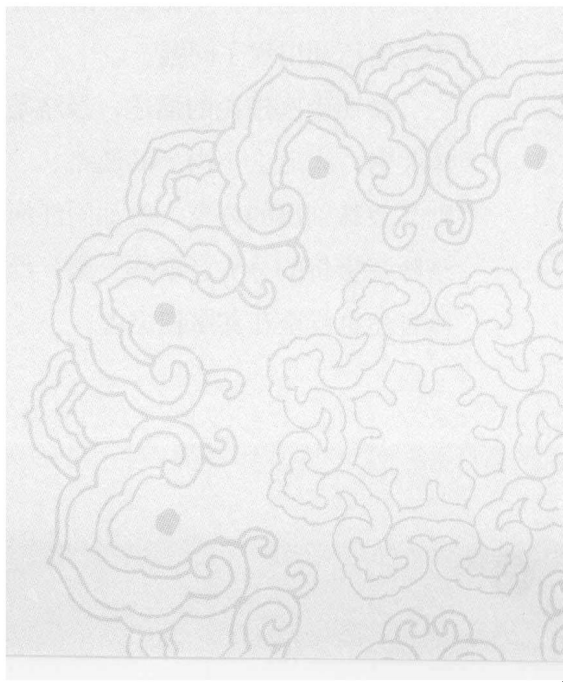
经络调理基础篇 I
——找到我的经络穴位

经络是机体运行全身气血、联络脏腑肢体、沟通穴位的通路。“经脉”是经络系统的主干，而“络脉”则是经脉别出的分支。

经络是遍布人体的一张网，它控制着气血运行以及各个组织系统的功能运作。生命是否继续存在取决于经络，疾病之所以发生也是源于经络活动出现了问题。

经脉包括十二正经和奇经八脉，以及附属十二正经的十二经别、十二经筋和十二皮部；络脉则有十五别络、浮络、孙络等。

穴位是密布在经络这张网络上的点。“穴”的意思是孔隙，而“位”则指疾病的反应点和施术的部位。



一、经络，来自东方的养生秘密

对于经络学说的起源众说纷纭，现在有一种相对较为可靠的说法是起源于殷商，完善于两汉。无论怎样，经络学说都是中国奉献给全人类的瑰宝。由经络学说所延伸出来的养生之道，因其神奇的功效而披上了神秘色彩。今天，经络养生不仅是在中国以及东方世界广为沿用，连西方人都都慕名学习和研究。然而，人们对经络的研究越是深入，就越是发现其中玄机暗藏、博大精深，仿佛进入了一个神奇而微观的“大世界”。

经络是什么？

让我们先来了解一下经络到底是什么。通俗地说，经络是遍布人体的一张网，脉络分明而又形成统一系统，它控制着气血运行以及各个组织系统的功能运作。生命是否继续存在取决于经络，疾病之所以发生也是源于经络活动出现了问题。

按照中医理论的描述，经络是机体运行全身气血，联络脏腑肢节、形体关窍，沟通上下内外的通路。“经脉”是经络系统的主干，而“络脉”则是经脉别出的分支，就如同江河中的主流与支流。经脉是直行的干线，络脉是横行的分支，这样一来，经络就在机体内形成了纵横之势，整个机体自然也就全在其掌控之中。

十二经脉

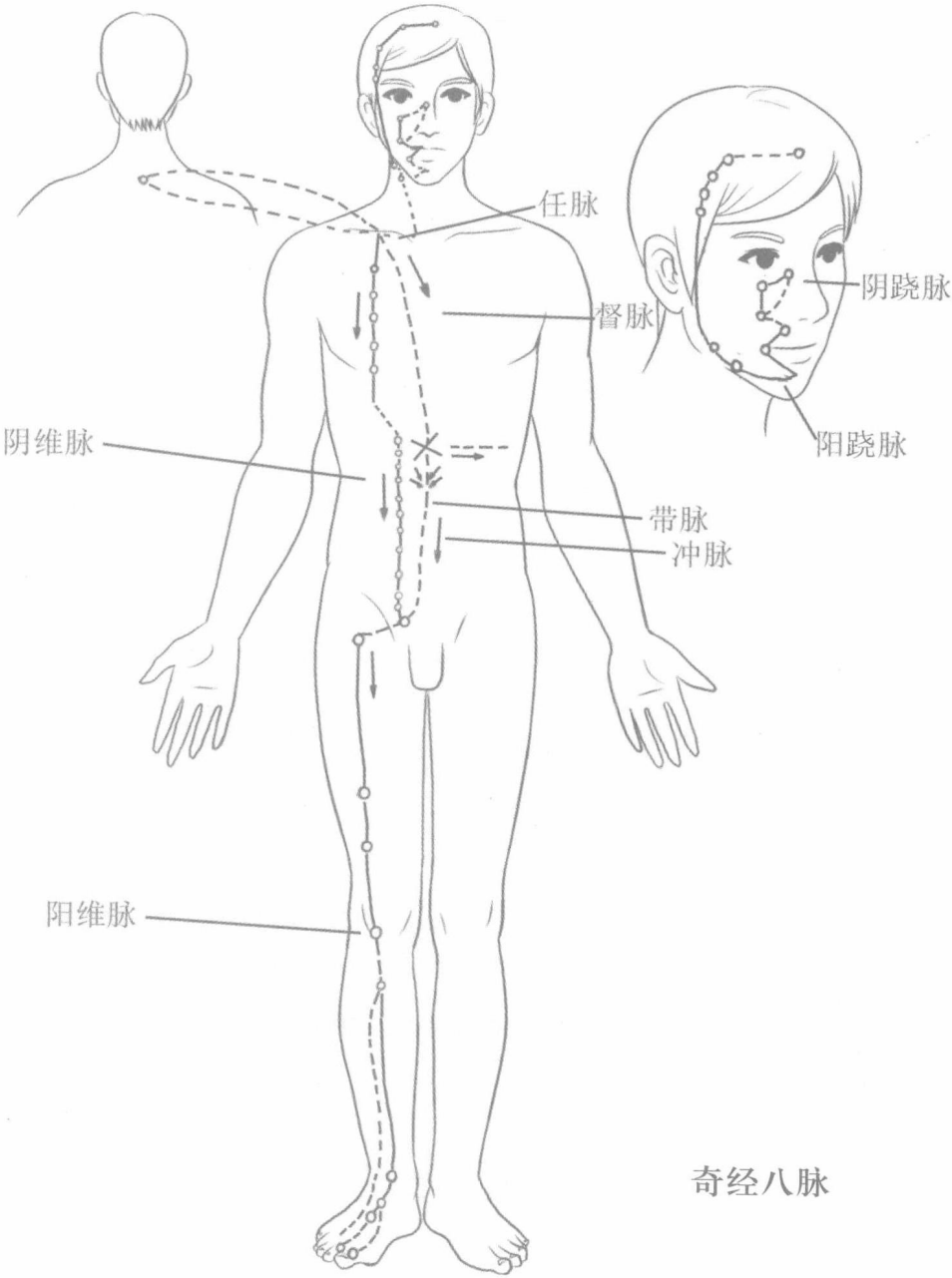
经脉包括十二正经和奇经八脉，以及附属于十二正经的十二经别、十二经筋和十二皮部；络脉则有十五别络和浮络、孙络等。

十二正经	手三阴	手太阴肺经
		手少阴心经
		手厥阴心包经
	手三阳	手太阳小肠经
		手少阳三焦经
		手阳明大肠经
	足三阴	足太阴脾经
		足少阴肾经
		足厥阴肝经
足三阳	足太阳膀胱经	
	足少阳胆经	
	足阳明胃经	

此十二条是人体内最为主要的经脉，都有一定的起至部位，并按照规律分布循行，彼此间又按照一定顺序相互交接，与内脏也有直接的络属关系，是人体气血运行的主通道。我们在这本书中将要讲述的正是这十二条经脉以及其上的诸多穴位对于调理和防治生活中的常见疾病有哪些意义和方法。

奇经八脉

上面介绍了十二经脉，那么什么又是奇经八脉呢？这个词对完全不懂经络的人恐怕也有耳闻，因为它经常被用在武侠小说中。实际上，奇



经八脉只是人体经络走向的一个类别。它主要包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。与十二经脉不同的是，它们既不直属于脏腑，也没有表里配合的关系，而是“别道奇行”，所以才被称为“奇经”。

奇经八脉在分布上与十二经脉形成纵横交互的关系，其作用在于，首先，沟通了十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉很好地联系在一起，统摄经脉气血、调节阴阳。特别是任、督二脉，其中督脉因与六阳经有关联，因此被称为“阳脉之海”，可以调节全身的阳经经气；任脉因与六阴经有关联，因此被称为“阴脉之海”，可以调节全身的阴经经气。冲脉与任、督脉，足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经之海”“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用。

其次，奇经八脉对十二经脉的气血还有积蓄和渗灌调节的作用。当十二经脉和脏腑的气血处于旺盛状态时，奇经八脉就发挥“蓄水”的能力，反之则“开闸放水”，满足需求。难怪有人说，如果十二经脉是江河与溪流，那么奇经八脉就是水库，这种比喻实在是再恰当不过。

因为其他六脉都寄附于十二经脉和任、督二脉之上，所以也可将十二经脉与任、督二脉合称为“十四经”，在中医经络理论中，这十四经是针灸治疗及药物归经的基础。

穴 位

了解了经脉，再来看穴位。其实早在两千多年前，中国人已经发现了这些人体上的特殊感觉点。《黄帝内经》中记载了160个穴位名称，开启了人们认识穴位的先河。至今，中医理论中记述的穴位已达720个之多，星罗棋布于经络之上，譬如手太阴肺经上就有云门、中府、天府、侠白等众多穴位。穴位对于人体主要有三方面的作用：首先，它是经络之气灌输

于体表的部位；其次，它是疾病在体表有所反应的部位；另外，它也是推拿、针灸等疗法的施术部位。迄今为止，医学界对于穴位的许多观点仍然莫衷一是，关于它的玄妙之处将会被一直研究和讨论下去。

五脏六腑

说完十二经脉、奇经八脉和穴位，我们再来认识一下五脏六腑。五脏即指心、肝、脾、肺、肾，六腑则是胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦，也有一种说法是“六脏”，即在原来五脏的基础上增加了“心包”，这样一来，每个脏腑都联系着一条经络，且经络的走向在四肢的两侧基本上是呈对称形态的。

我们了解完上述的内容，再用一个通俗易懂的比喻来阐述一下它们彼此之间的关系。如果说五脏六腑是灯泡，那么经络如同电线，经络上的穴位就如同开关，三者之间息息相关，彼此依赖。

既然经络和穴位对于人体如此重要，那么，为了身体的健康，我们没有理由不加以好好利用。幸运的是，我们的祖先早已在这些方面取得了丰硕成果。今天我们更多的是坐享其成。经络养生，虽然神秘，但是一旦我们得其道而行之，则神秘之门里面的各种养生法宝将让我们受益无穷。

二、走进身体的经脉网络

在上面的内容里，我们知道了什么是十二正经和奇经八脉。但是，这对于我们了解甚至运用这些经脉来说还远远不够。那么这一节，我希望大家能够带着大家一起走进人体的微观经络系统，这将是一次有趣的了解和体验过程。

经络连通的器官

首先，我们需要大体上了解每一经络都连通到哪些具体器官和部位。

肺经：呼吸系统、甲状腺、皮肤。

大肠经：结肠、直肠、上呼吸道（副鼻窦、咽喉为主）颜面下部皮肤、口腔。

胃经：胃、乳腺、膝关节。

脾经：免疫系统、内分泌系统、肿瘤、结石。

心经：心脏、血管、大脑、神志。

小肠经：十二指肠、空肠、回肠、肩关节。

膀胱经：脊椎、泌尿系统、生殖系统、关节。

肾经：生殖系统、泌尿系统、腰、脑、耳、骨骼系统。

心包经：心脏、血管。

三焦经：淋巴系统、炎症。

胆经：胆囊、胆道、神经系统、微血管、呼吸系统。

肝经：肝脏、眼、生殖器、神经系统、筋膜。

十二经脉循行的规律

其次，我们要了解十二经脉循行的规律。

- 1. 十二经脉体表分布规律

十二经脉在头面、躯干和四肢呈左右对称分布，用这样的形式纵贯全身。其中，6条阴经分布在四肢的内侧和胸腹位置，而6条阳经则分布于四肢的外侧和头面、躯干的位置。

- 2. 十二经脉四肢分布规律

三阴经上肢分布是手太阴肺经在前，手厥阴心包经居中，而手少阴心经在后；下肢分别是足太阴脾经在前，足厥阴肝经居中，而足少阴肾经在后。但是到了足内踝以下的位置时，足三阴经的顺序有所变化，分布是厥阴在前、太阴居中、少阴在后。至内踝8寸以上，太阴重又交出于厥阴之前。

三阳经上肢分布为手阳明大肠经在前，手少阳三焦经居中，而手太阳小肠经在后；下肢分布为足阳明胃经在前，足少阳胆经居中，而足太阳膀胱经在后。

- 3. 十二经脉躯干部分布规律

手三阳经循行于肩胛部，而足三阳经则各有不同，其中阳明经行于胸、腹面，太阳经行于背面，少阳经行于侧面。手三阴经全部从腋下走出，而足三阴经全部行于腹面。这些行于腹面的经脉，按照从内而外的顺序分别是足少阴、足阳明、足太阴、足厥阴经。

- 4. 十二经脉的表里络属关系

我们都知道，十二经脉在体内是与脏腑相连接的，其中阴经属于脏络腑，而阳经属于腑络脏，脏与腑，阴与阳互为搭配和协调，这样才形成了脏腑阴阳的人体系统。