



余茂基 编著

身体经络

使用手册

——余氏经络锻炼法

经络不通百病生

经络是人体气血运行的通道

经络锻炼能充分调动人体免疫系统

调虚实、决死生、处百病



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



身体经络使用手册

——余氏经络锻炼法

SHENTIJINGLUOSHIYONGSHOUCE

余茂基 编著

辽宁科学技术出版社

沈阳

本书编委会：余茂基 黄建立 余平波 董健身 刘立克
张宏 张冶 刘实 刘美思 李斌

图书在版编目 (CIP) 数据

身体经络使用手册：余氏经络锻炼法/余茂基编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2008.10

ISBN 978-7-5381-5578-5

I. 身… II. 余… III. 穴位疗法-手册 IV. R245.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138536 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)

印刷者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印张：13.5

字数：150 千字

印数：1~5000

出版时间：2008 年 10 月第 1 版

印刷时间：2008 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷 郭敬斌

封面设计：翰鼎文化/达达

版式设计：于浪

责任校对：周文

书号：ISBN 978-7-5381-5578-5

定价：28.00 元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlzgs@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



前 言

什么是经络？大批学者做了多年的研究，出了大本大本的专著，每本皆言之凿凿，动辄数百万言。但读者还是“云里雾里”，不知其所以然。

余亦如此，从1969年算起，将近40年，差不多耗尽了一生的精力。虽然似乎有所心得，付诸于笔端，竟也出版了拙著10余本。然而直到年近花甲方恍然大悟：经络就是经络，经络理论之独立、微妙和奇特，非西方医学所能解释，其古老、神秘和博大精深又岂是吾等浅显之辈所能参透。

当前的研究，就是用西方医学的观点来评判经络理论。发现某处符合西方医学观点的，则欣喜若狂，以为取得了重大进展。如有无法解释的，就一筹莫展，或留下一笔：“留待后学研究。”而“敬而远之”。

其实经络和西方医学是两种完全不同的医学理论，非要用一种理论去解释另一种理论，岂能不失偏颇？更何况用

只经过几百年历史发展起来的新兴的西方医学来验证已经经历了数千年医疗实践的古老的经络理论，能无本末倒置之嫌？

数千年的实践已经证实经络不仅客观存在，而且十分有效，这就足够了，为什么一定要用西方医学的观点来衡量、来评判？符合西方医学观点的就“科学”，否则就不“科学”呢？

医学是一门很实在的科学，衡量标准只有一个：那就是“有效”，有效就是科学的，无效就是不科学的。

经络的应用之所以能够历经数千年而不衰，并流传至今，也只有一个原因，也就是“有效”这两个字。正所谓“实践是检验真理的唯一标准”，这是颠扑不破的真理。

我之所以深夜伏案，笔耕不辍，向朋友们介绍经络锻炼，也是因为其卓越的效果。正因为经络锻炼有效，朋友们有可能因经络锻炼而愈病，而健康，而



生龙活虎，这正是余之所愿，也是写作本书的原始动力。

因此本书着眼于“有效”，选经络锻炼有效之病种，编经络锻炼有效之动作，同时内心充满着朋友们锻炼之后“有效”之期望。当然，朋友们省下饭钱买我这本书的时候，心里的疑问一定还是“有效”这两个字。

有效才有生命，有效才有价值，有效才能流传久远。

我将古代的、现代的以及本人确有体验的经络锻炼实践原样和盘托出，奉献给诸位，不加那些“牵强附会”的解释，留着原汁原味，让诸位用心体验，各自品味吧。通过诸位自己的努力换来的健康，那才叫其乐无穷哩。

本书分四章，第一章为家庭常见疾病，介绍了70余种病的经络锻炼法。

第二章为家庭养生保健，介绍了近30种强身健体、健康养生的经络锻炼法。第三章为性保健与美体保健，介绍了12种美容美体、增强性功能的经络锻炼法。第四章为我国古代养生经络操，介绍了八段锦、易筋经等6种古代非常著名的养生气功经络体操。附录介绍了书中使用的腧穴定位、中国女性美体曲线对照表、女性标准体重对照表和男性标准体重对照表。全书内容简单，通俗易懂，图文并茂，易于操作。

经络是中国人的发明，经络锻炼是中国人的骄傲。好好锻炼吧，身体是您自己的！

余茂基

2008年元旦于上海小富人家



目 录

引言	1	27. 便秘	66
第一章 家庭常见疾病		28. 胃肠功能紊乱	68
1. 反复感冒	8	29. 前列腺疾病	70
2. 预防感冒	9	30. 痔疮	73
3. 慢性支气管炎	11	31. 夜间尿频	76
4. 支气管哮喘	13	32. 肩周炎	77
5. 高血压	15	33. 膝关节疼痛无力	81
6. 低血压	17	34. 膝关节骨刺	83
7. 高脂血症	19	35. 落枕	85
8. 冠心病	21	36. 足跟痛	88
9. 心动过速	26	37. 坐骨神经痛	90
10. 早搏	28	38. 颈椎病	92
11. 中风后遗症	30	39. 骨质疏松症	95
12. 心肌梗死	33	40. 慢性腰肌劳损	97
13. 神经衰弱	37	41. 腰椎间盘突出症	99
14. 头痛、偏头痛	39	42. 手脚麻木	102
15. 眩晕	42	43. 腰部酸痛	104
16. 失眠	44	44. 背部酸痛	106
17. 嗜睡	46	45. 偏瘫	108
18. 健忘	47	46. 下肢静脉曲张	111
19. 糖尿病	49	47. 髌关节疼痛	114
20. 老年痴呆	51	48. 痛风	116
21. 脑萎缩	54	49. 腱鞘炎	119
22. 慢性胃炎	56	50. 鼠标手	121
23. 胃、十二指肠溃疡	58	51. 老年性白内障	123
24. 胃下垂	60	52. 老花眼	125
25. 慢性胆囊炎	62	53. 耳鸣耳聋	127
26. 胆石症	64	54. 牙齿松动	129
		55. 痛经	131



56. 闭经	135
57. 乳腺增生	137
58. 慢性盆腔炎	139
59. 孕妇腰背酸痛	141
60. 产后恢复	143
61. 产后缺乳	145
62. 小儿哮喘	148
63. 小儿低矮	151
64. 小儿罗圈腿	153
65. 小儿“X”形腿	155
66. 小儿颈短	157
67. 小儿斜肩	158
68. 小儿驼背	160
69. 乳腺癌手术后	163
70. 大肠癌手术后	168
71. 痔疮术后	170
72. 剖腹产术后	172
73. 阑尾切除术后	174

第二章 家庭养生保健

1. 聪耳助听	178
2. 益智健脑	180
3. 消除脑部疲劳	182
4. 消除体力疲劳	184
5. 消除精神压力	186
6. 柔软脊柱	188
7. 睡前助眠	190
8. 增强人体平衡	192
9. 缓解眼部疲劳	194
10. 缓解视物昏花	196
11. 预防大脑退化	199
12. 强健肌力	201
13. 久病卧床	202
14. 健肺养生法	205
15. 提高免疫力	208
16. 补肾壮腰	213
17. 口腔保健	215
18. 眼睛保健	217

19. 耳朵保健	219
20. 鼻腔保健	221
21. 喉部保健	222
22. 预防衰老	224
23. 床上保健	229
24. 靠椅健身	231
25. 沙发健身	233
26. 灵活肩臂	235
27. 增强腿力	237
28. 放松神经	239

第三章 性保健与美体保健

1. 提高女性性欲	241
2. 缩紧阴道	243
3. 男性性持久	244
4. 早泄	245
5. 阳痿	247
6. 不射精症	249
7. 丰胸	251
8. 缩腹	253
9. 紧臀	256
10. 美腿	258
11. 减肥	260
12. 啤酒肚	264

第四章 我国古代经络锻炼体操

1. 八段锦	267
2. 易筋经	276
3. 练功十八法	282
4. 壮腰八段功	292
5. 老子按摩法	296
6. 十二式经络养生健身功	304

附录

一、书中常用腧穴定位	311
二、中国女性美体曲线对照表	314
三、女性标准体重对照表	315
四、男性标准体重对照表	316



SHENTI JINGLUO SHIYONG SHOUCE

引 言



经络锻炼，也就是锻炼经络，通过锻炼经络有助于疾病的痊愈，有助于身体的康复，有助于健康的增进。

经络锻炼与一般锻炼的区别在于经络锻炼着重于通过形体动作对经络施以良好的刺激，而经络是与人体内脏相通的，经络能够调整内脏，而达到健康的目的。

早在 2500 年前，我国现存的第一部医学巨著《黄帝内经》中，只用 15 个字就高度概括了经脉的作用，这 15 个字是“行血气、营阴阳、调虚实、决死生、处百病”。是说经络能够调节阴阳、运行气血、判断虚实，还能够防治百病、决定人的生死。

运动是天然的经络锻炼，我们知道，经络遍布人体全身，无论是抬腿、举手、点头、哈腰，任何一个动作都会刺激到相关的经络，通过经络而发生作用的。

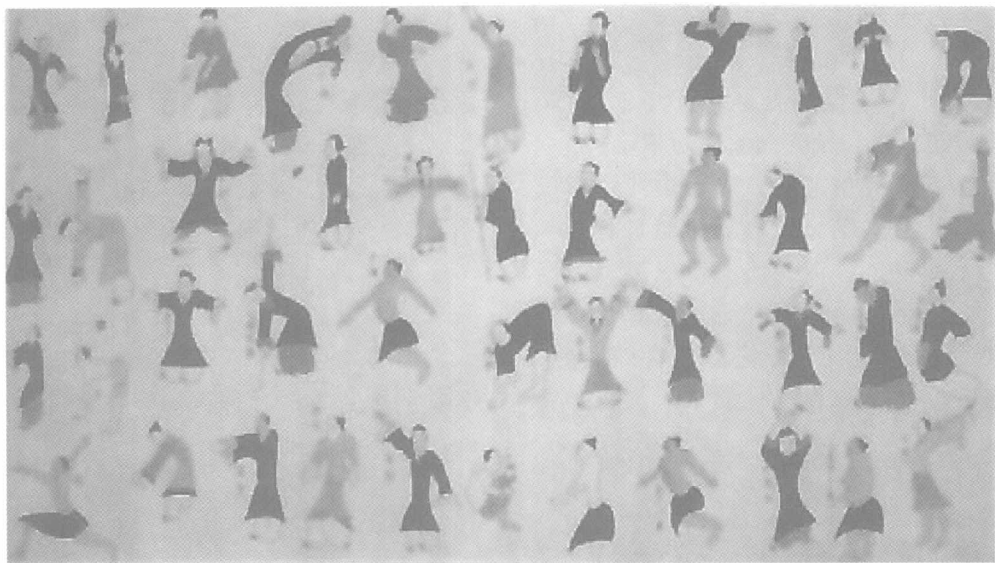
运动能够治病，这在原始社会末期就已经被认识到。据《路史》记载，原始社会末期，阴康氏创造了“消肿舞”，以舞除病，其动作近似于今日的徒手体操。在古代医书《黄帝内经》（约成书于战国时代）中也谈到了用“导引术”治疗各种疾病。

1973 年 12 月，我国考古工作者在湖南长沙马王堆三号墓发现了帛画《导引图》，这幅画成画于西汉早期，是迄今为止我国发现的年代最早的一幅运动健身图。

这幅《导引图》绘有 44 人，有男有女，排成 4 行，每行 11 人，正在做各种运动。动作各异，有的伸臂，有的屈膝，有的转体，有的舞动棍棒，有的做呼吸运动，有的模仿动物的姿态……，说明了西汉以前人们就已经开始经络锻炼了。

《导引图》上还有文字说明，由于年代久远，潮气侵蚀，许多文字已经不能辨识，但是仅仅根据勉强可以辨认的文字，已表明当时应用“导引”能够治疗如“烦”、“痛明”、“引（耳）聋”、“覆（腹）中”、“引臻（膝）痛”、“引肤责（积）”、“民中”、“灵（热）中”、“温病”、“引项”、“引痹痛”、“引颞（疝）”等疾病，说明当时“导引”就已经是一种普及的大众化的医疗手段了。

东汉末年，当时最有名的医家是华佗。华佗由于常年在外行医，翻山越岭，走街串巷，时常见到各种飞禽走兽。有时他看到黑



导引图



“五禽戏”动作示意图

熊在林间抱树摇晃或滚地嬉戏，动作粗憨有力；有时见到猿猴攀缘树上，舒臂折枝或长臂倒悬，技巧灵活敏捷；有时见到老虎的行走扑跃，威武勇猛，柔中有刚；有时见到野鹿疾驰，跳跃如飞，体态轻盈优美；有时见到鹤群栖息湖畔，转头伸颈环顾或展翅飞翔，动作协调自如。

华佗将这5种动物的典型动作融合到体操动作中，而发明了世界上最早的医疗体操——“五禽戏”。

一般认为，练虎戏可醒脑提神、强壮筋骨。练鹿戏可明目聪耳、舒筋活络、滑利关节。练熊戏可健腰膝、消胀满。练猿戏可提高人体对外界反应的灵敏度，还可防治腰痛。练鹤戏可增强呼吸机能，提高人体平衡



能力。

蒲松龄在《聊斋志异》卷五中盛赞“五禽戏”的效用：“世传养生术，汗牛如栋，行而效者谁也，惟华佗五禽图差为不妄。”

现代医学研究也证明，“五禽戏”不仅使人体的肌肉和关节得以舒展，而且有益于提高肺与心脏功能，改善心肌供氧量，提高心肌排血力，促进组织器官的正常发育。

据史籍记载，由于华佗坚持这种锻炼，相貌犹如童年。后来，华佗的弟子吴普、樊阿等人用这种方法锻炼身体，到了90多岁，还是耳聪目明，牙齿坚固。

北宋时，医学家创编了“八段锦”、“十二段锦”，到了明代又出现了“易筋经”。这些都是中国古代健身祛病的体操，大部分是徒手体操和技巧动作。这些医疗体育方法的特点是强调“意”的锻炼，要求“意气合一”、“意体相随”，也就是意识和呼吸、体操相结合，有时还与按摩相结合，因此，无论在内容和形式上都丰富多彩，形成我国独特的风格和体系。

明代末期，拳术吸收了“五禽戏”的精华，发明了“五拳”，包括了龙、虎、豹、蛇、鹤五种特征性的动作。直到如今，武术中的许多姿势命名，还可以看出“五禽戏”的痕迹，如白鹤亮翅，白猿献果，野熊蹭背，猛虎出洞等。

清代是“导引”运动的鼎盛时期，受到了医学家们的普遍重视。在他们的医学著作中列有专门章节来进行论述。如沈金鳌在

《杂病源流犀烛》之卷首，即列有“运动规法”。在每种疾病之后，皆载有“导引”运动之法。清康熙年间，官方编撰的《古今图书集成·医部全录》中，对许多疾病都列出了“导引”之法。对瘫痪病人，使用针灸与“导引”，效果堪佳，称“远年近日瘫痪之证，无不验”。

经络以通为补，以通为用。自古以来，人们在日常生活和医疗实践中不断总结、不断发明了各种医疗保健的方法，除了中医中药之外，还发明了不用药物的外用方法，如针灸、按摩、拔罐、刮痧、沐浴、气功、体操、武术等，都有医疗保健作用。尽管方法众多，治疗的途径也各不相同，实际上这些方法的最终目的是相同的，那就是活跃全身经络，畅通全身气血，古人曰：经络活跃，气血畅通，则何病之有？法虽有异，却有殊途同归，异曲同工之妙也！

经络锻炼其实无所不在，洗脸洗脚、梳头沐浴、举手投足，都是无意识地在进行经络锻炼。

无论用冷水或热水洗脸，都会刺激到所有通到脸部经络，而“百脉皆上于头”，所以可以说，洗脸能促进面部神经血管气血的畅通，而且激发了全身的经络。如果不仅认真洗，还多加揉搓，则不仅可以消除头昏脑涨、眼睛发酸，还能使面部容光焕发，消除黑眼圈而有美容作用呢。

如果说洗脸是一种经络锻炼，那么洗脚就更是保健养生的“法宝”了。民间流传的



洗脚谚语：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”

脚为人体之根，是“第二心脏”。人体的五脏六腑在脚上都有相应的反射区。双脚上有6条经脉循行，分布有66个穴位。单纯热水泡脚，能促进经络运行，血液旺盛，能解除疲劳，防治下肢酸痛。如果配以药物泡脚，治疗范围就会扩大。如果在脚底或脚背施以按摩，则全身许多疾病，如高血压、肾结石、某些妇科病、男子性功能衰退等都有不错的效果。

梳头就更是经络锻炼了，在历代医学经典著作中几乎都记载了“五指代梳”的养生方法。梳头刺激到头上的经脉，使头脑更加清醒，记忆力大大增强，因为“头为诸阳之会”，更因为督脉循行于头部，而督脉“总督一身之阳脉”，所以能够调动全身经脉的阳气，对头晕目眩、中风失语、耳鸣、神经衰弱有独特的疗效。更何况十指前端都是穴位，既刺激了头皮，又刺激了指端的穴位。还有研究说，梳头刺激皮肤，其血流的变化程度相当于剧烈运动20分钟后的变化。可想而知，改善血液循环的作用有多大了。

人体的经络是如何分布的呢？人的双手分布有手三阴、手三阳共6条经脉，人的双腿分布有足三阴、足三阳共6条经脉，手、腿上合计就已经分布有12条经脉。而且这些经脉左、右对称，也就是说，左侧有12条经脉，右侧也有12条经脉。

其他还有纵横交错的奇经八脉，包括分布于腰背部的督脉、分布于胸腹部的任脉、主管人体活动的阴跷脉和阳跷脉，主管阴阳平衡的阴维脉和阳维脉等。加上手、腿上的12条经脉，总共就有20条经脉。通过经络锻炼可以激发全身20条经脉的经气，并刺激心血管、呼吸中枢，增加心脏的输出量和肺脏的通气量，使全身气血畅通无阻，并通过经络传导，使脏腑的功能达到平衡。

我们所说的穴位是人体经脉与外界的通道，在正常情况下，穴位可以传导经气，转输脏腑气血精华，对周围组织起渗灌作用。在进行经络锻炼时，有时根据身体情况，需要按压、揉捏穴位，就是给予穴位一定的刺激，让这种良性的刺激传入经脉，让经脉发挥调节和治疗的作用。

经络锻炼时，值得注意的是要运用腹式呼吸，也就是古人所说的“吐纳”。腹式呼吸是“养”气最基本的呼吸锻炼，安全而有效，可以在任何姿势下进行。如果您还不适应腹式呼吸，或是在经络锻炼时呼吸配合不好，您可在平时多加练习。练习时全身尽量放松，排除一切杂念，将意念集中在小腹中央（即古人所说的丹田穴处），胸部不动，呼吸频率尽量放慢。吸气时用鼻慢慢地吸，腹部肌肉放松，逐渐鼓起，同时意想所吸之气到达丹田。呼气时从口把气慢慢地呼出去。呼气时，腹肌收缩，小腹凹陷。如此反复练习，每次3~5分钟即可。

腹式呼吸能够活跃小腹部的9条经络，



有充实先天、后天之气的功效，增加肺泡通气量和直接增加胸腹腔的运动，起到了腹腔脏器的自然按摩作用，从而促进这些脏器的经络活动和气血运行，是经络锻炼的重要环节。

古代养生家说：“我命在我不在天”，这是古籍《抱朴子·黄白篇》中的一句话。几千年以前古人已经认识到了人的生命存亡、年寿长短，决定于自身，并非决定于天命，表现出了自己掌握自己的命运，自己管理自己身体的乐观的积极态度。

锻炼时要注意以下几点：

一是锻炼要趁早。及早锻炼，体质能及早得到增强，在疾病早期就进行锻炼，功能及早得到恢复，疾病及早得到痊愈。

二是坚持不懈，不要“三天打鱼，两天晒网”。许多慢性病，尽管经络锻炼对功能恢复有较好的作用，但这是一个缓慢的从量变到质变的过程，没有量变的积累，就没有质变的结果。

三是要循序渐进。锻炼的强度和运动总

量要由小到大，使身体逐渐适应，如果心急，突然地加大运动量，不仅毫无益处，还有可能损害机体，加重病情。这叫“欲速则不达”。应当随着全身情况和局部功能的改善，运动量“悄悄”地增加，人体功能就在“不知不觉”中得到了改善。

四是要全面锻炼。人体是一个统一的整体，各部分之间有密切的内在联系。无论疾病的轻重，或创伤的大小，其恢复过程都不可能是局部的，而在很大程度上取决于全身情况。因此在侧重对某一肢体进行锻炼时，不要偏废全身的经络锻炼和腹部呼吸运动。既要突出重点，又要与全身的经络锻炼相结合。

五是不同的疾病、不同的阶段，要选择不同的锻炼方法。病有轻、重、缓、急，内、外、妇、儿之别，体质有少、壮、老、迈、敦实、羸弱之异，书中已根据疾病为您提供了解锻炼方法，至于锻炼强度则因人而异。

一般情况下，慢性病、病情较轻和年轻、体质较好者的运动量，比急性病、病情较重和年龄较大、体质较差者大一些。



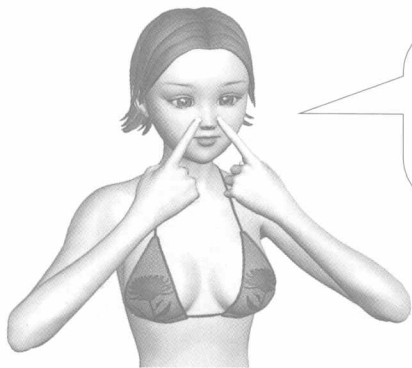
SHENTI JINGLUO SHIYONG SHOUCE 第一章

家庭常见疾病



1. 反复感冒

免疫力低下是反复感冒的根本原因。老人、妇女、小孩、先天体弱者和病后体虚者很容易反复感冒，迁延不愈。只有扶持人体正气，提高机体免疫力，才能够抵抗病毒，彻底解除反复感冒的情况。



1. 摩擦鼻翼

两手食指指腹从鼻根部沿鼻上、下反复摩擦，直至鼻翼发热。



2. 揉捏鼻翼

用一手拇指和食指捏住两侧鼻翼，捏中带揉，揉捏数秒钟后松开，反复做20~30次。

3. 指拍鼻梁

将一手中指和食指并拢，轻轻拍打鼻梁部20次。



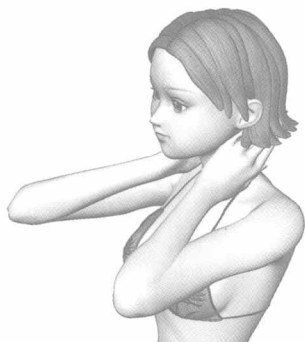
余医生点评

上述按摩能刺激鼻翼两旁的经络，使鼻部的毛细血管扩张，血液流动加快，供给鼻部的营养增多，鼻部的抵抗力逐步增强。每天做1~2次，能有效地提高免疫力。鼻部患有疖肿、皮肤病、鼻出血时，宜暂停锻炼。



2. 预防感冒

人生活在大自然中，人体的免疫系统每天都要经受各种各样病毒侵害的考验。有数据统计表明，仅感冒病毒的种类就高达 200 多种。这些病毒不但存在于周围环境中，还有相当一部分潜伏在人的呼吸道中“伺机作祟”。一旦免疫力下降时，感冒病毒就容易乘虚而入。气候变化过大、疲劳过度、精神紧张以及长期处于封闭环境都会造成免疫力下降。



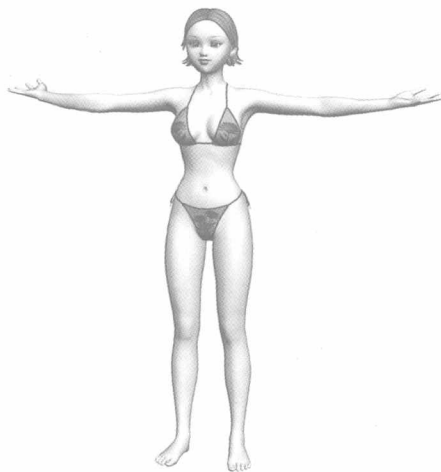
1. 搓擦颈部

屈肘，五指并拢，两手掌紧贴颈部两侧，沿颈部做前后搓擦 8~10 遍。



2. 振臂扩胸

站立，两脚与肩同宽。①两手半握拳，拳心向下，两臂在胸前平屈，向后用力振臂，反复 2~3 次。②两臂前平举，掌心向上，向侧后用力振臂，反复 2~3 次。



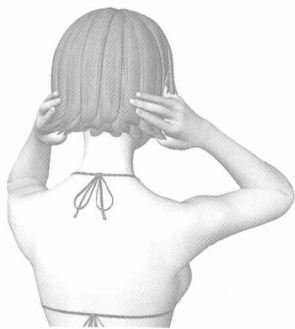


3. 按摩穴位

①按摩风池：食、中、无名3指紧按风池穴，向外、向内按摩8~10次。

②搓掌揉迎香：双手手掌相合，用力对搓，直至双手发热，用食指和中指迅速置于迎香穴（位于鼻翼旁5分处）按压搓揉3~5分钟。

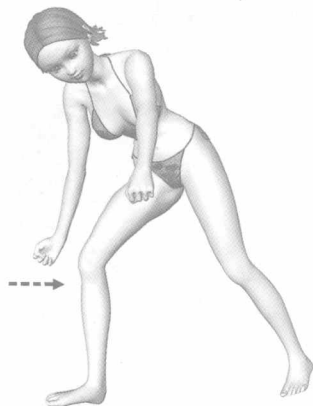
③拳打足三里：站立，右脚向右跨出一步，与肩同宽，两臂经前至斜上举，掌心向前。两手握拳后，先用右手拳捶打右腿足三里穴，左臂成斜下举。再用左手交替捶打8~10次。



①



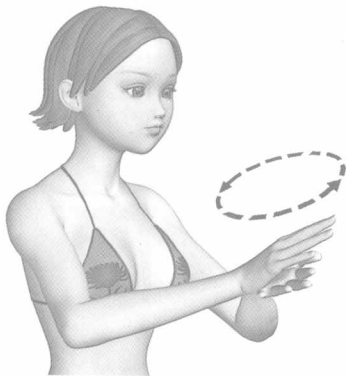
②



③

4. 对搓大鱼际

两手手掌贴紧，尤其大拇指后肌肉鼓起处（鱼际穴），反复搓此部位5分钟。



余医生点评

上述锻炼能刺激肺经、大肠经、心经，对预防感冒大有帮助。每天做1~2次，不仅可以预防感冒，即使是已经感冒，也能减轻鼻塞症状，并缩短感冒时间。