

彻底把 经络穴位 说清楚



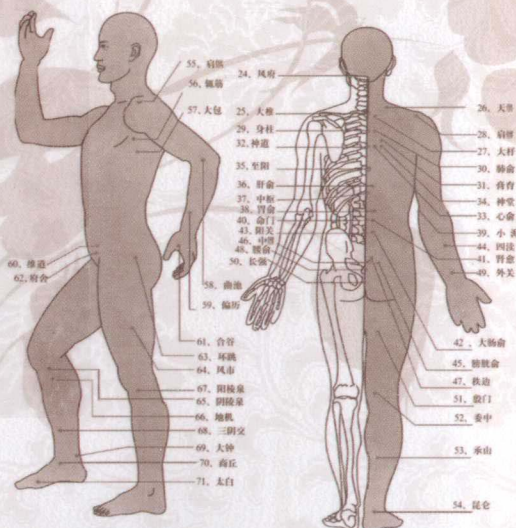
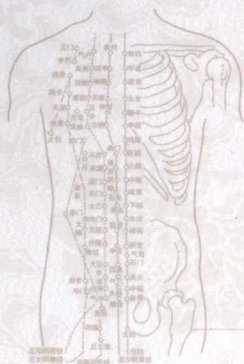
萧言生◎著

萧言生经络养生集大成之作

终结一切经络养生书

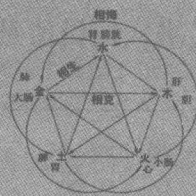
好看好学好用

一本书让你掌握经络养生的全部秘密



黑龙江科学技术出版社

彻底把 经络穴位 说清楚



萧言生◎著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

彻底把经络穴位说清楚/萧言生著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6360 - 4

I. ①彻… II. ①萧… III. ①经络 - 基本知识
②穴位 - 基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 107123 号

彻底把经络穴位说清楚

CHE DI BA JING LUO XUE WEI SHUO QING CHU

责任编辑 焦 琰
封面设计 亿点印象
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 三河市俊杰印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 14
字 数 150 千字
版 次 2010 年 7 月第 1 版 · 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6360 - 4/R · 1701
定 价 29.80 元

序 言

在传统中医理论中，人体经络是一套具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑都通过经络紧密相连，相互影响。所以，从古至今，中医们就一直将经络以及经络上的穴位当作人体大药来使用。

中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。这就是说，只要观察一下我们的那条经络有不正常的反映，就可以知道那个脏腑器官出了问题。不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。可以说，经络是人体的生命之河。疏通它，你就能告别疾病，常保健康；忽视它，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。故此《黄帝内经》中才说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

作为一名中医，在行医生涯中，我接触过不少病人，也治疗过不少急症顽症。在与患者的接触过程中我发现，很多疾病的产生乃至日益严重都是病人缺乏最根本防治知识。对此，我尽自己所能，向他们灌输防重于治以及人体自有大药的养生祛病理念，为了宣扬这两个理念，我将自己多年来的习医所得和行医实践整理出书，在各出版社老师的帮助下得以出版，让我没有想到的是，这些书迅速引起了读者的阅读兴趣，在社会上刮起了一阵经络养生热潮，我本人也得到了

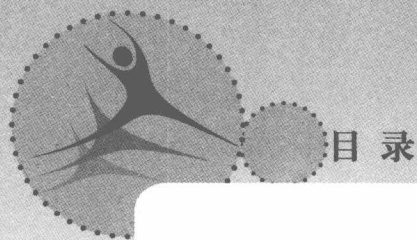
读者称赞，被誉为“经络养生教母”，对于这个名头我实在是愧不敢当，事实上，在经络穴位使用方面比我高明的中医大师比比皆是，我所做的只是一个抛砖引玉的事情。

中医学经络学博大精深，即使倾我一生之力，恐也难得窥一斑。但是，为了让经络真正成为我们普通人的养生保健指南，我认为有必要把自己对经络养生学的认识再精心的提炼一遍，以奉献给一直对我报以期望的广大读者朋友，因为经络养生毕竟是一门十分玄妙的学问，如果离开专业人士的指导就很容易误入歧途，在使用经络进行养生时，如果操作有误，不仅不能达到养生的目的，还很容易给自己的身体带来伤害，故此对于经络的认识和掌握应该是越多越好。

最后，我诚心的希望这本书能帮助您养生祛病，为自己赢得一个幸福安康的快乐生活。

萧言生

2010年夏



目录

第1章

善用人体十二经，养生祛病不用愁

三焦经是人体无言的神医 / 2

调理肺经就是调理五脏六腑 / 6

心包经可“包”治百病 / 9

按摩小肠经让你生机盎然 / 12

大肠经是人体中的无名英雄 / 15

肝经是最值得呵护的经脉 / 18

神奇的敲胆经 / 21

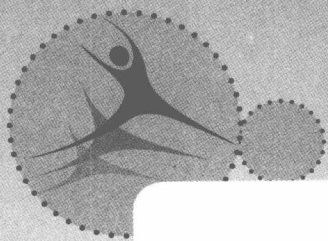
胃经是人体的后天之本 / 25

肾经是人体最具防御力的经脉 / 27

让我们身体固若金汤的膀胱经 / 29

脾经是人体的“定海神针” / 33

心经可以助你清心除烦 / 35



第2章

见证奇迹的时刻——其妙无穷的奇经八脉

掌管生殖妊养的人体大脉——任脉 / 40

统帅阳气之脉的“大将军”——督脉 / 44

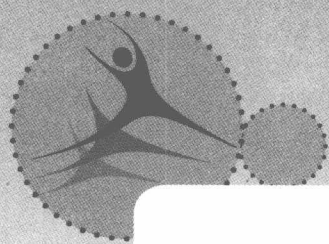
十二经脉之海——冲脉 / 47

呵护女性健康的爱心脉——带脉 / 49

保护肠胃，助你缓解痛感的神奇之脉——阴维脉 / 52

联络全身阳经，专治感冒的特效脉——阳维脉 / 54

阴跷阳跷，主一身左右之阴阳 / 56



第3章

小穴位，大健康

——手把手教你找到人体特效穴位

人体养生保健第一大穴——足三里 / 60

让你始终保持好胃口的神奇穴位——然谷穴 / 62

既治病又提神的人体大穴——百会穴 / 65

功效众多的常用穴位——合谷穴 / 68

专治头颈问题的神奇大药——列缺穴 / 70

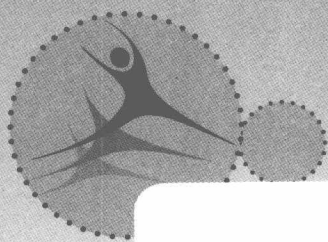
维系生命的长寿穴位——神阙穴 / 72

留驻青春的不老穴——命门穴 / 75

危急时刻的急救穴——人中穴 / 77

帮你赶走颈椎之苦的奇妙之穴——大杼穴 / 78

帮助你追求性福的神奇穴位——关元穴 / 81



第4章 不必求医问药，足下自有健康

聚积元气的人体“长江”——太溪穴 / 86

补给生命的泉眼——涌泉穴 / 88

既可驱寒又能增加耐性的贴心穴位——申脉穴 / 92

让你精神焕发的奇妙穴位——大敦穴 / 94

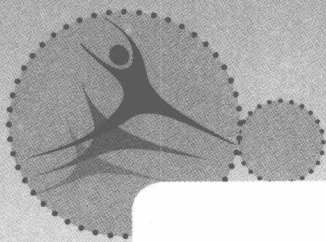
帮助你从不幸中迅速恢复的神奇穴位——丘墟穴 / 97

媲美涌泉、足三里的养生大穴——太冲穴 / 99

人体健脾要穴——太白穴 / 102

具有小柴胡汤功效的药用大穴——足临泣穴 / 104

对付肝病的大义士——行间穴 / 106



第5章

回春妙手自家生 ——人体常见疾病的经络根除法

按摩四个穴位让你轻松防治糖尿病 / 110

高血压并不可怕，找准穴位让你从此血压无忧 / 113

治疗便秘的经络疗法数不胜数 / 117

十五个穴位、两条经脉让你远离哮喘的困扰 / 120

防治肩周炎，用三个穴位就足够了 / 126

按摩委中和环跳，让腰疼不再折磨你 / 128

治疗小儿百日咳，就要调理小儿的肺和肝 / 132

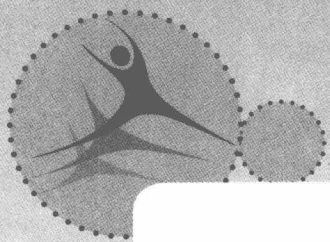
通过按摩增强小儿的正气——小儿泄泻的经络疗法 / 134

补脾经助小儿摆脱厌食的困扰 / 139

这样按摩让你摆脱乳腺增生的烦恼 / 142

难言之“痛”，一按了之——痛经的经络疗法 / 144

月经不调时有十多个穴位可以帮助你 / 147



第6章

经络小动作，健康大智慧 ——日常生活中的经络养生法

放松身体是经络疏通的大前提 / 150

让手足天天温暖，经络方能生机勃勃 / 151

耳部锻炼助你养生延年 / 154

按压耳穴也能防病治病 / 155

简单有效的足部经络保养法 / 158

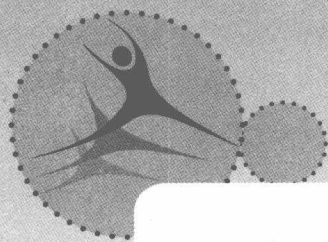
功德无量的经络导引法 / 161

保养十二正经的时间次序与方法 / 165

“三一二”养生，日常生活中的经络养生大法 / 168

坚持拍打身体也是一种很好的经络保养法 / 170

在床上就可以做的经络功法 / 173



第7章

调养经络， 女人的美容大药就在自己身上

早晚按摩四穴位，助你祛除小痘痘 / 178

七步按摩法让你始终拥有一头秀发 / 180

按摩环跳、八髎和承扶让你拥有完美臀部 / 181

瘦身只要用好一个穴位 / 184

简单按摩法让你保持面部肌肤的弹性与活力 / 186

三大穴位让女人“挺挺”玉立 / 187

让你告别难看斑点的祛斑穴位操 / 189

女人养眼抗衰老的人体大药——三阴交 / 192



第8章

对亚健康SayGoodbye： 上班族日常经络养生小行囊

可以有效防治鼠标手的简单按摩法 / 196

最适合上班族的健身方法

——“八个一分钟”健身法 / 199

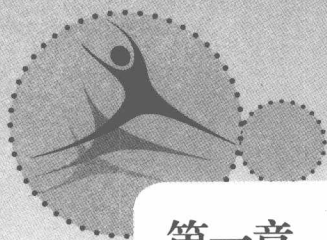
两个穴位让你的心情不再烦躁 / 200

助你缓解眼部疲劳的明目穴位操 / 202

两个小“手”段，提神又醒脑 / 205

颈部保健操，助你保护好颈椎 / 207

按压耳部穴位助你控制食欲 / 210



第一章 Chapter 1

善用人体十二经，养生祛病不用愁

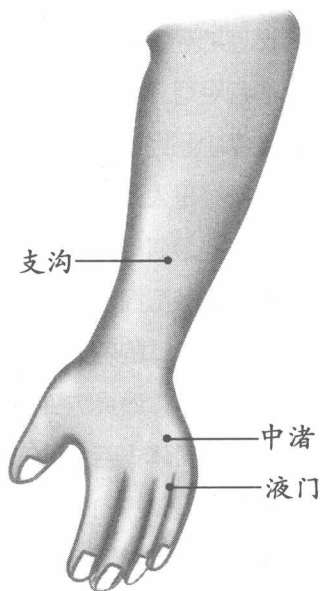
- ※ 三焦经是人体无言的神医
- ※ 调理肺经就是调理五脏六腑
- ※ 心包经可“包”治百病
- ※ 按摩小肠经让你生机盎然
- ※ 大肠经是人体中的无名英雄
- ※ 肝经是最值得呵护的经脉
- ※ 神奇的敲胆经
- ※ 胃经是人体的后天之本
- ※ 肾经是人体最具防御力的经脉
- ※ 让我们身体固若金汤的膀胱经
- ※ 脾经是人体内的“定海神针”
- ※ 心经可以助你清心除烦



三焦经是人体无言的神医

三焦经分布在人体体侧，就像一扇门的门轴。所以中医学里有一种说法叫做“三焦为枢”，也就是枢纽的意思。

许多病痛潜伏在三焦经上，只要学会运用三焦经这个无言的“神医”，就会对养生祛病起到意想不到的功效！例如掐中渚穴可以治小腿抽筋，掐支沟穴可以治胁痛岔气，掐液门穴可以治口干咽痛。





我认识这样一位老年朋友，他比较爱发脾气，情绪总是不稳定，而且一紧张就胸闷，平时与邻里甚至老伴常有争吵，之后他就会莫名地胸闷憋气。厉害的时候，胸口就像上了铁箍，喘息不得。经过西医多次体检也没查出一点毛病，都认为他是神经太紧张了！有一次，他与别人一起玩麻将，旁边有人在给他支招的时候无意间用拳头捶了他的胳膊一下，原本是无意之举，而且这个人的力量很轻，结果他却痛得不得了，捂着肩膀直叫疼：“哎哟，你轻点，我这老胳膊老腿哪经得起你这样打！”其实对方根本没用力，打牌的人也觉得他大惊小怪，不就轻敲了一下胳膊嘛，哪至于这样？大家都知道他平时脾气不好，爱为小事生气，以为他这次还是如此。可看他又不像是故作姿态。我当时正好也在场，感觉很奇怪，以我对经络的了解，我认为他的三焦经上肯定隐藏着什么疾病，于是便暗里决定要给他治一治，于是我在旁边用手突然按了按他的痛处，他疼得直咧嘴，准备转过身来就骂，可当他看清是我时，愣了一愣，然后带着疑惑的表情问我：“萧医生，原来是您啊！这是怎么回事，你为什么要突然按我的胳膊？”我没有回答他的问题，而是问道：“先别说这个。你现在感觉怎么样？”他高兴地说道：

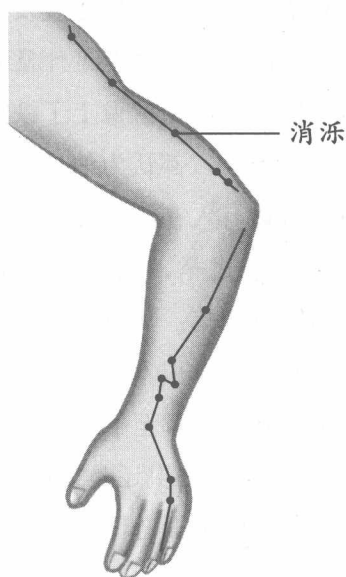
“您一说，还真是的，我刚才还胸闷得很，经你这一按，倒是痛快多了。”边说边自己按摩起被敲疼的那块肌肉，结果，胸闷很快就完全消失了。

此时，我注意观察了他的上臂被敲疼的地方，果然如我所料，是三焦经上的消泅穴，他的胸闷是上焦气郁而成。

三焦经既然这么神奇，那么，我们又该怎么应用它进行养生保健呢？

● 八段锦

中国古代流传下来的一种气功功法。八段锦由八节组成，体势动作古朴高雅，故名。八段锦形成于12世纪，后在历代流传中形成许多练法和风格各具特色的流派。



我的建议是：

第一，循经按揉或敲击。

三焦经是看不到摸不着的一个东西，该怎么理解它呢？其实，三焦经所治的这些病基本上都是经络循行所过的地方的一些病。三焦经是主枢，是门轴，不管是外面的东西要进去还是里面的东西要出来，都得经过门，都得转门轴，所以三焦经也能用在其他一些病的治疗和预防当中。那有些人或许会问：那什么时候揉三焦经最好呢？三焦经的气血在亥时达到顶峰，也就是晚上9点~11点，这时候不管是工作还是休息的人都会犯困，所以选择这个时间段按揉三焦经，对全身都有很好的保健作用。

第二，重点穴位的按揉。

三焦经在针灸临床上的应用一般以治疗发热、外感风寒或者面瘫