

家庭养生一日通



经络养生 轻松学



家庭养生课题组 编著

 中国纺织出版社

经络养生(1) 经络



经络养生

轻松学

中国医药出版社

（北京）

中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

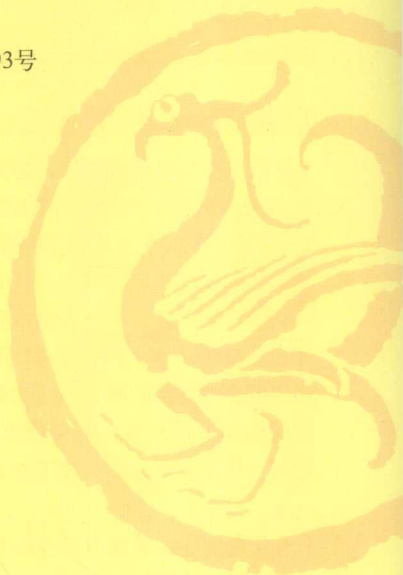
经络养生轻松学/家庭养生课题组编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

(家庭养生一日通)

ISBN 978-7-5064-6423-9

I. ①经… II. ①家… III. ①经络—养生(中医) IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080993号



责任编辑: 向 隽

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 3

字数: 100千字 定价: 13.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 家庭养生一日通 —

经络养生 轻松学

家庭养生课题组◎编著



中国纺织出版社

《目录》

第一章 认识任督二脉及十二正经

任脉解析.....	5
督脉解析.....	6
手太阴肺经解析.....	8
手厥阴心包经解析.....	10
手少阴心经解析.....	12
手阳明大肠经解析.....	14
手少阳三焦经解析.....	16
手太阳小肠经解析.....	18
足阳明胃经解析.....	20
足少阳胆经解析.....	22
足太阳膀胱经解析.....	24
足厥阴肝经解析.....	26
足少阴肾经解析.....	28
足太阴脾经解析.....	30

第二章 经穴养生的原理

经络的含义及其分类.....	33
穴位的含义、分类及其命名.....	34

经络养生的基础原理.....	35
经络及穴位的治病保健作用.....	36
经络也有作息规律，经穴疗法重在 选对时间.....	37

第三章 养生保健的常见经穴疗法

按摩——身手合一的自然疗法.....	41
针灸——疏通经络的传统疗法.....	45
拔罐——温经散寒的治疗方法.....	48
刮痧——祛瘀活血的治疗方法.....	52

第四章 常见病经络调理方法

肥胖症.....	57
高血压.....	58
心脏疾病.....	59
脑卒中.....	60
糖尿病.....	61
贫血.....	62



骨质疏松症.....	63
抑郁症.....	64
老年痴呆症.....	65
慢性胃炎.....	66
胃下垂.....	67
便秘.....	68
痔疮.....	69
慢性腹泻.....	70
脂肪肝.....	71
感冒.....	72
咳嗽.....	73
哮喘.....	74
泌尿系结石.....	75
尿路感染.....	76
头痛.....	77
失眠.....	78
面神经麻痹.....	79
膝关节炎.....	80
肩周炎.....	81
颈椎病.....	82
落枕.....	83
慢性鼻炎.....	84
近视.....	85

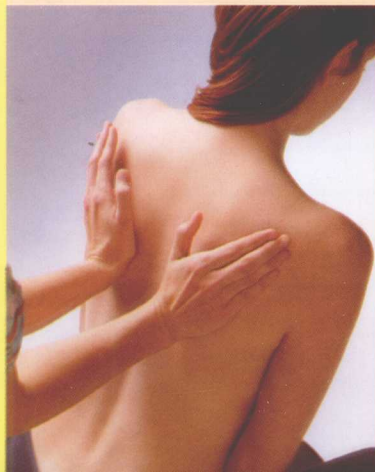
耳鸣.....	86
扁桃体炎.....	87
牙痛.....	88
腰椎间盘突出症.....	89
月经异常.....	90
妇科炎症.....	91
更年期综合征.....	92
乳房疾病.....	93
前列腺炎.....	94
斑秃.....	95



第一章

认识任督二脉及十二正经

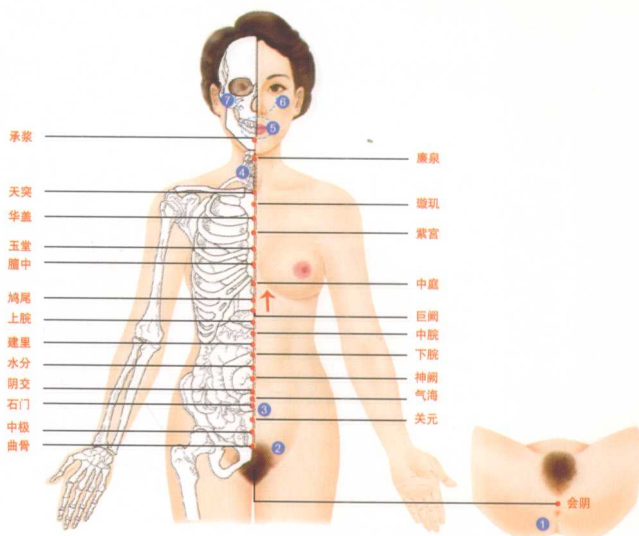
任督二脉和十二正经是经络的主体部分，它们有十分明晰的循行路线，在体表的相应处也都有穴位的分布。由于十四经脉的循行路线和联络的脏腑各有不同，因此，每条经脉主治的病症不同，它们出现异常时的病候也不尽相同。在本章，我们将清晰而简明扼要地向大家介绍这十四条常用经脉。





任脉解析

任脉图解



循行路线

任脉起于小腹内，下出于会阴部（①），向上行于阴毛部（②），沿着腹部正中线上行，经过曲骨、关元等穴（③），到达咽喉部（天突）（④），在下唇下方，左右分行，环绕口唇（⑤），再分别通过鼻翼两旁，进入眼眶下，交于足阳明胃经（⑥、⑦）。

主治病症

主治腹、胸、颈、咽喉、头面等局部病证和相应的内脏器官病证，部分腧穴具有强壮作用，也可治疗神志病。

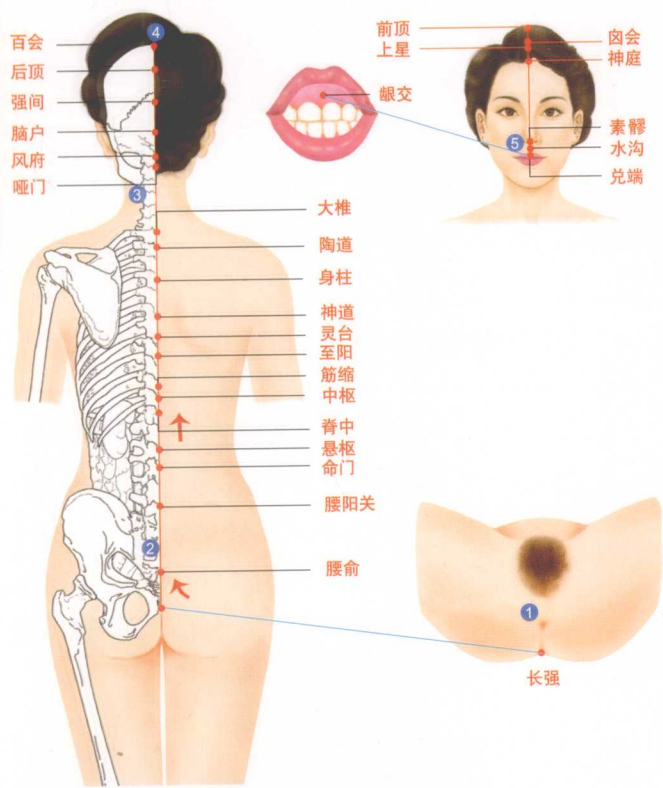
病候

本经异常会出现以下病症：疝气、带下等。



督脉解析

督脉图解





循行路线

督脉起于小腹内，下出于会阴部（①），向后至尾骶部的长强，沿脊柱上行（②），经项部至风府，入脑内（③），沿头部正中line，上至头顶的百会（④），经前额下行至鼻尖，过人中（水沟），止于上齿龈（⑤）。

分支一：从脊柱里面分出，联络肾。

分支二：从小腹内分出，直上经过脐中，向上至心，到咽喉部，向上到下颌部，环绕口唇，至两目下中央。



主治病症

主治神志病，热病，腰骶、

背、头、项等局部病证及相应的内脏疾病。具体来说，有以下几种主治。

◎第1~7胸椎的腧穴，主治心肺疾患。

◎第8~12胸椎的腧穴，主治肝、胆、脾、胃疾患。

◎第1~5腰椎的腧穴，主治肾、膀胱、大小肠疾患。

◎骶椎部的腧穴，主治泌尿生殖疾患，

◎头部的腧穴，主治头面部的疾患和神经系统病症等。



病候

本经一旦发生异常就会出现以下病症：腰背脊柱僵硬甚至反弓、头目沉重、眩晕、耳鸣等。

健康小叮咛



【经穴歌诀】

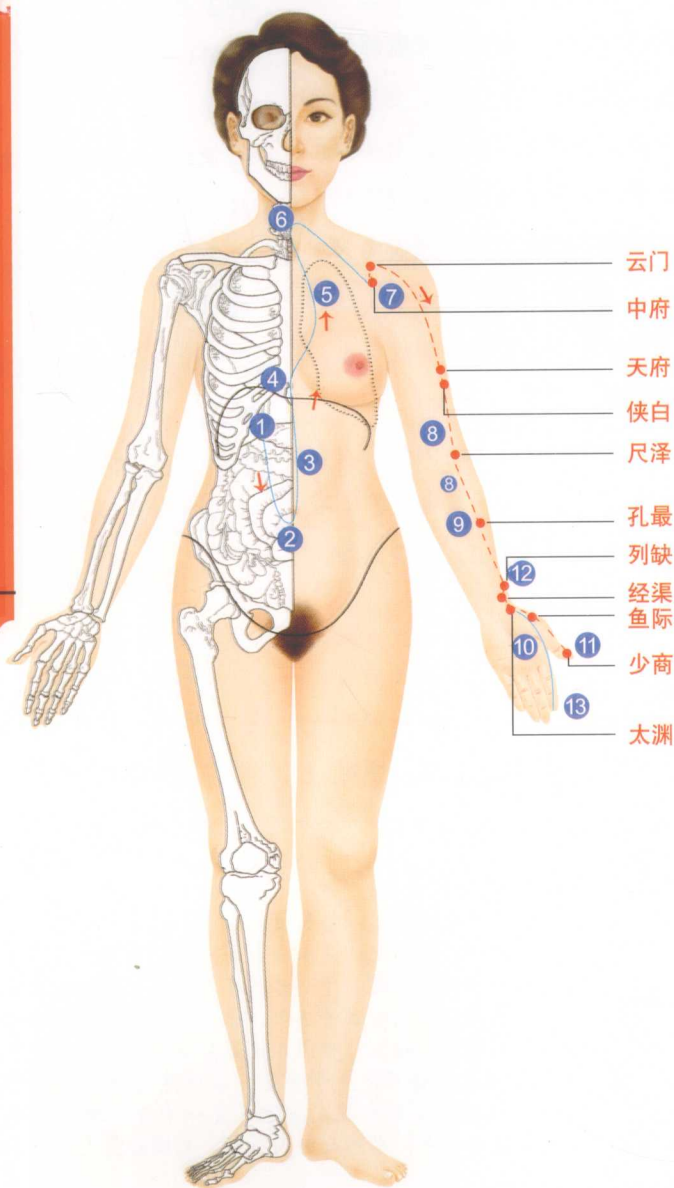
督脉经穴二十八，起长强止龈交上，脑病为主次分段，急救热病及肛肠，尾骨之端是长强，骶管裂孔取腰俞，十六阳关平髌量，命门十四三悬枢，十一椎下脊中藏，十椎中枢九筋缩，七椎之下乃至阳，六灵台五神道穴，三椎之下身柱藏，陶道一椎之下取，大椎就在一椎上，哑门入发五分处，风府一寸宛中当，粗隆上缘寻脑户，强间户上寸半量，后项再上一寸半，百会七寸顶中央，前顶囟会距寸五，上星入发一寸量，神庭五分入发际，素髌鼻尖准头乡，水沟人中沟上取，兑端唇上尖端藏，龈交上唇系带底。



手太阴肺经图解



手太阴肺经解析



云门
中府
天府
侠白
尺泽
孔最
列缺
经渠
鱼际
少商
太渊

循行路线

手太阴肺经起始于中焦胃部（①），向下联络于大肠（②），回绕过来沿着胃上口（③），穿过膈肌（④），属于肺脏（⑤）。从肺系——气管（⑥）、喉咙部横行出于腋下（中府、云门），沿上臂内侧下行（⑦），走行于手少阴心经、手厥阴心包经两条经脉的前面（天府、侠白），向下经过肘窝中（尺泽）（⑧），沿前臂内侧前缘（孔最）（⑨），进入寸口——桡动脉搏动处（经渠、太渊），沿大鱼际边缘（鱼际）（⑩），循行出于拇指桡侧端（少商）（⑪）。

手腕后方支脉：从腕后（列缺）（⑫）处分出，一直走向食指桡侧端，与手阳明大肠经相接（⑬）。

主治病症

本经腧穴主治有关“肺”方面所发生的病症：咳嗽、气急、喘息、心烦、胸闷等。

病候

《灵枢·经脉》：是动则病，肺胀满，膨胀而喘咳，缺盆中痛，甚则交两手而瞀，此为臂厥。是主肺所生病者，咳，上气，喘渴，烦心，胸满，臑臂内前廉痛厥，掌中热。

本经异常会出现以下病症：肺闷、气喘、咳嗽、喉咙肿痛，严重时会出现胸部烦闷、视物模糊，甚至发生前臂部麻木、疼痛等症。

脏腑联络

属肺，络大肠，并与胃、气管、喉咙联系。



健康小叮咛



【经穴歌诀】

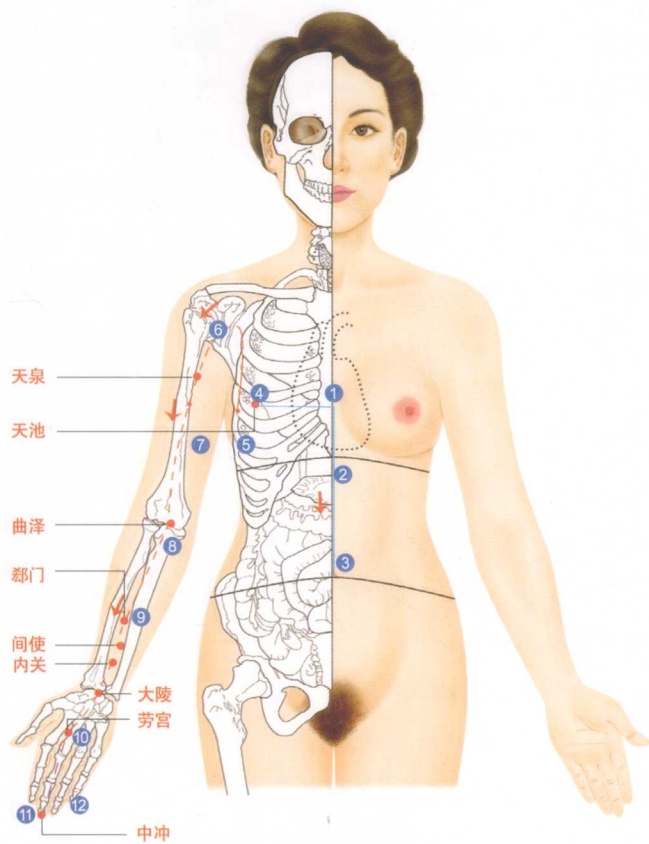
手太阴肺十一穴，
中府云门天府诀，侠白
尺泽孔最存，列缺经渠
太渊涉，鱼际拇指白肉
际，抵指少商如韭叶。



手厥阴心包经图解



手厥阴心包经解析



循行路线

手厥阴心包经起始于胸中，出于心包络（①），向下通过膈肌（②），从胸部向下到达腹部，依次联络上、中、下三焦（③）。

胸部支脉：循行穿过胸中（④），出于胁肋部，行至腋下（天池）（⑤），向上行至腋窝中（⑥），沿着上臂内侧中央下行，行于手太阴肺经和手少阴三焦经之间（⑦），经过肘窝（⑧），向下循行于前臂中间（⑨），进入手掌中（⑩），沿着中指，出于中指指尖端（中冲）（⑪）。

掌中支脉：从手掌中的劳宫穴分出，沿着无名指循行到指端（关冲），与手少阳三焦经相接（⑫）。

主治病症

本经腧穴主治心、心包、胸、胃、神志病及经脉循行部位的病症。

病候

《灵枢·经脉》：是动则病，手心热，臂肘挛急，腋肿，甚则胸胁支满，心中憺憺大动，面赤目黄，喜笑不休。是主脉所生病者，烦心，心痛，掌中热。

本经一旦发生异常则会出现以下病症：手心发热，手臂、手肘痉挛且疼痛，腋窝部肿胀；严重时会出现胸部胀满、心慌、面色发红、两眼昏黄、眩晕、嬉笑不止。

脏腑联络

属心包，络三焦。

健康小叮咛



【经穴歌诀】

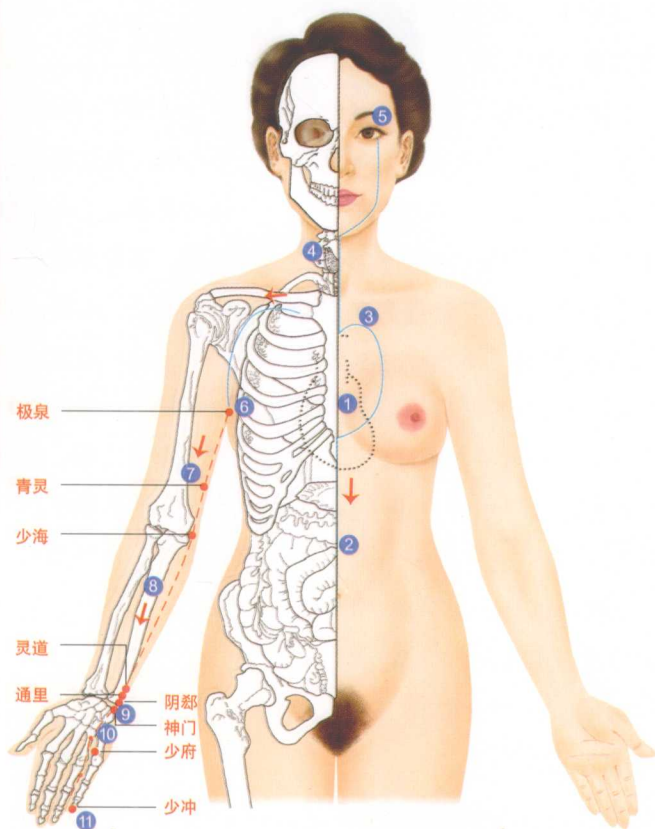
心包手厥阴九穴，起于天池中冲尽，心胸肺胃效皆好，诸痛痒疮亦可寻，天池乳外旁一寸，天泉腋下二寸循，曲泽腱内横纹上，郄门去腕五寸寻，间使腕后方三寸，内关掌后二寸停，掌后纹中大陵在，两条肌腱标准明，劳宫屈指掌心取，中指末端是中冲。



手少阴心经图解



手少阴心经解析



循行路线

手少阴心经起于心中，出属于“心系”（心与其他脏器相联系的脉络）（①），通过横膈，向下联络于小肠（②）。

“心系”向上的支脉：起于心中（③），挟着食道上行（④），联结于目系（⑤）。

“心系”直行的支脉：向上行于肺部，再向下出于腋窝（极泉）（⑥），沿上臂内侧后缘、肱二头肌内侧沟（⑦），至肘窝内侧，沿前臂内侧后缘（⑧），到达掌后豌豆骨部（⑨），进入手掌（⑩），沿着小指桡侧出于末端（少冲），与手太阳小肠经相接（⑪）。

主治病症

本经腧穴主治胸、心血管、

大脑神经系统、消化系统、运动神经系统和本经经脉经过部位的病症。

病候

《灵枢·经脉》：是动则病，嗌干，心痛，渴而欲饮，是为臂厥。

本经异常通常表现出下列病症：咽喉干燥，心痛，口渴；还可引发前臂部的气血阻逆，出现臂部厥冷、麻木、疼痛等症状。

脏腑联络

属心，络小肠，并与肺、咽喉、眼紧密联系。



健康小叮咛



【经穴歌诀】

九穴心经手少阴，极泉青灵少海深，灵道通里阴郄逢，神门少府少冲寻，血胸神志舌言眠，痒疮热汗悸心痛。极泉腋窝动脉动，青灵肘上三寸中，少海纹端踝中间，灵道掌后一寸半，通里腕后一寸同，阴郄腕后上半寸，神门掌后锐骨隆，尺屈肌腱桡侧逢，少府四五掌骨后，小指内角取少冲。



手阳明大肠经解析



手阳明大肠经图解

