

权威专家为你解读神奇的经络密码



国医

中的

经络养生密码

经络是人体生命的枢纽，经络是我们随身的医生

内附超大标准经穴图

江乐阳◎编著

12大经脉、32个穴位
教你有效地疏通经络、防治疾病
8条奇经、8个角度
告诉你最有效的养生防病之术
十二时辰对应十二经脉
让你的经络为身体养出最佳状态

关
阳池

中渚
液门

关冲

國學健康系列丛书
GUOXUE JIANKANGXILIE
CONGSHU

国医 中的

经络养生密码

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

国医中的经络养生密码/江乐阳编著. —北京:
中国铁道出版社, 2010.9
(国学健康系列丛书)
ISBN 978-7-113-11766-5

I. ①国… II. ①江… 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151197号

书 名: 国医中的经络养生密码
作 者: 江乐阳

责任编辑: 黄 山
策划编辑: 田 军
版式设计: 刘 琼 吕广海
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 19 字数: 420千字
书 号: ISBN 978-7-113-11766-5
定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电(021) 73187



前言

经络学说在中医理论中占有特殊重要的地位，它既是古老中国医学的一枝奇葩，也在世界医学界别树一帜，久享盛誉。从古至今，经络穴位对人体健康都有着重要的意义。

关于经络系统，早在2000多年前我国医书中就有详细的记载，其中尤以《黄帝内经》为最。在《黄帝内经》的《灵枢经》里，详细记载了十二正经、奇经八脉，也记载了很多穴位，并指出经络有“行血气、营阴阳”、“调虚实、处百病”，甚至“决死生”的作用。经络理论是中医最基础的理论之一，无论是中医的外治疗法，如针灸、推拿还是伤寒杂病论的六经辨证中，经络理论都起着重要的指导作用。中药的性味、归经要讲经络；针灸的选穴要讲经络；推拿的选区要讲经络；古人养生的导引行气，也要讲经络。经络在中医的方方面面，从诊断到治疗无处不在、无处不有。那么，经络在人体的结构和它的本质是什么呢？

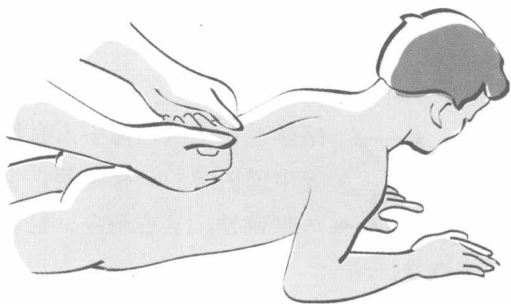
古代医学认为，经络是运行血气的通道，是维系体表之间、内脏之间以及体表与内脏之间的枢纽。人体的健康是由经络系统维持的，经络正常运转，人体就健康；经络失控则疾病发生，而疾病的

痊愈是经络恢复控制的结果，所以经络与健康密切相关。

经络与我们的健康密切相关，但是它们之间到底存在哪些密切的联系，而我们又如何通过运用自身的经络进行防控和治疗疾病，达到维护健康的目的，许多人还是一知半解。也正是为了进一步解答这些问题，我们编写了《国医中的经络养生密码》这本书。

中医关于经络的内容可以说是博大精深，我们就是穷一生之力也无法参透其中的奥妙。但是，为了让经络更好地发挥养生、护命的作用，不使人体的这一瑰宝闲置，本书将以图文并茂的形式，用通俗易懂的语言描述人体经络最简单、最常用的各种保健方法，倡导通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段。

本书第一章主要探究人体经络的奥妙，第二章着重于破解人体十二经脉的密码，是全书的重点和精华，第三章为您解密了奇经八脉的玄机，第四章则是告诉您顺时养生的秘密。帮您层层发掘蕴藏在自己身体里的这一“瑰宝”，让您在健康的道路上越走越远、越走越轻松。





导 读

人体经络真的存在吗·····	1
古代医学典籍是如何解读经络的·····	3
如何利用人体经络养生·····	6
疏通人体经络的简单手法·····	8



第一章

探究人体经络的奥妙



经络是我们的随身医生·····	12
经络与阴阳、五行、五色、五味的关系·····	15
经络是人体的生命枢纽·····	17
经络可以“决生死，处百病”·····	19

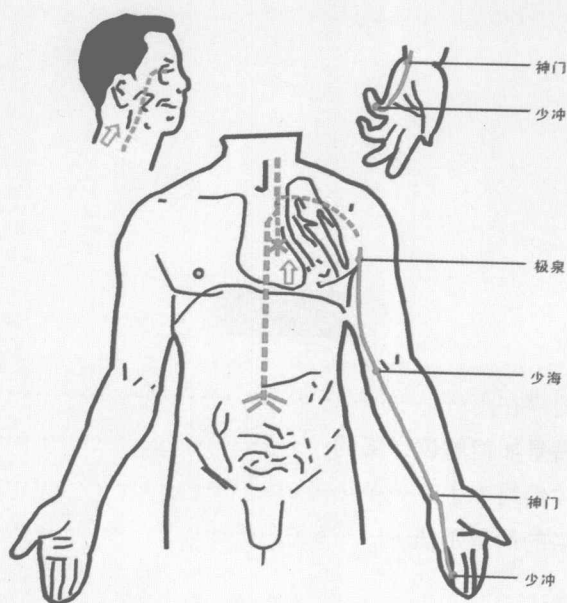


第二章

破解十二经脉的密码



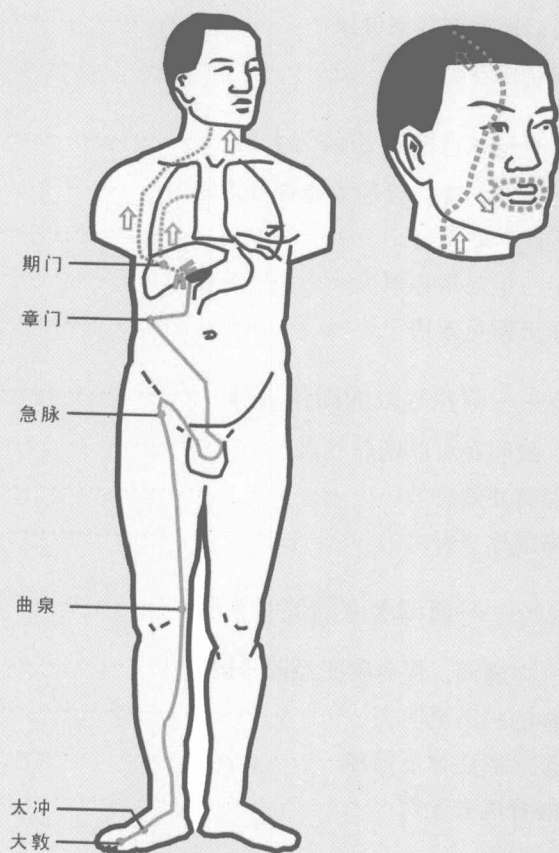
 手太阴肺经——调治呼吸的通天大脉·····	26
肺为五脏之长，养好肺经最重要·····	26
咳嗽不愈揉中府见效快·····	30
治哮喘的秘方藏在鱼际·····	33
咯血莫忘找孔最穴·····	36



- 手少阴心经——安定神智的养心大脉** 41
- 心为脏腑之大主，心经保养勿疏忽..... 41
- 心绞痛，弹拨极泉有神效..... 44
- 敲少海，从容告别蝉鸣声..... 47
- 揉神门，让你摆脱失眠安然入睡..... 49
- 手厥阴心包经——保卫心脏的护心大脉** 56
- 心包乃心的卫士，养好心包经就是保卫心脏..... 56
- 指压劳宫，让你立刻神清气爽..... 59
- 掐揉内关，晕车晕船不用药..... 63
- 手阳明大肠经——消肿止痛的排毒大脉** 67
- 大肠的作用不可小觑，敲大肠经即是排毒..... 67
- 伤风感冒按合谷，不服药来不打针..... 70
- 泻热降压找曲池，心安神宁火气消..... 75
- 不闻香臭从何治，迎香二穴可堪攻..... 79

 手少阳三焦经——护视听的养耳大脉	83
三焦不通百病生，常敲三焦经就可理通三焦	83
怕冷怎么办，点燃阳池这个小火炉	87
便秘不用愁，按摩支沟有特效	91
肩膀疼痛，按揉肩髃最有效	95
 手太阳小肠经——护卫腰肩的康体大脉	99
小肠受盛化物，小肠经则是心脏的晴雨表	99
产后少乳，刺激少泽有神效	103
颈肩腰痛，揉后溪就能找回健康	107
老年人养生护命就按养老穴	110
 足阳明胃经——健胃消食的益气大脉	114
胃是人体六腑之大源，善待胃经才能青春常驻	114
美白养颜，常按四白效果好	117
脾胃不好，让足三里来帮你解决	120
腹痛腹泻，按压天枢见效快	124
 足少阳胆经——调养气血的固体大脉	128
胆乃中精之府，敲胆经可以调养气血	128
消除紧张，拿捏肩井最有效	131
偏头痛，阳陵泉助你一臂之力	135
 足太阳膀胱经——通调水液的健身大脉	139
膀胱主一身水气之通调，保养膀胱经即是健身	139
按揉睛明，让你的眼睛更明亮	142
点按承山，驱湿除邪让你更精神	145
指压委中，腰酸背疼去无踪	149
 足太阴脾经——化生气血的摄液大脉	153

脾是后天之本，养好脾经才能化生气血·····	153
艾灸隐白，止崩漏、调月经·····	156
常揉三阴交，青春常驻不变老·····	159
按摩血海，补血养血还祛斑·····	163
 足厥阴肝经——调养情志的疏泄大脉 ·····	167
肝为五脏之特使，肝经的保养不可小视·····	167
平焦躁、止头痛，大敦最有效·····	170



百病生于气，有气太冲帮你消·····	174
--------------------	-----

 足少阴肾经——滋养脏腑的孕生大脉·····	179
---	-----

肾是先天之本，养好肾经生命常青·····	179
----------------------	-----

养生防病，首选涌泉来按摩·····	181
-------------------	-----

胃口不佳，按摩然谷食欲增·····	185
-------------------	-----



第三章

解密奇经八脉的玄机

 奇经八脉是人体的命脉·····	190
---	-----

为什么说奇经八脉是人体命脉·····	190
--------------------	-----

奇经八脉是如何在人体分布的·····	192
--------------------	-----

奇经八脉与十二正经有什么关系·····	193
---------------------	-----

打通奇经八脉有哪些作用·····	194
------------------	-----

 奇经八脉养生的妙用·····	197
--	-----

督脉——统领一身阳气之总督·····	197
--------------------	-----

任脉——承载人类生养之根本·····	201
--------------------	-----

冲脉——调节十二经气血·····	204
------------------	-----

带脉——护好带脉，一身轻盈·····	209
--------------------	-----

阴维脉——阴维为病，苦心悸·····	212
--------------------	-----

阳维脉——阳维为病，苦寒热·····	215
--------------------	-----

阴跷脉——阴跷为病，阳缓而阴急·····	219
----------------------	-----

阳跷脉——阳跷为病，阴缓而阳急·····	222
----------------------	-----



第四章

经络养生要选对时辰

 解开顺时养生之谜·····	228
---	-----

经络运转与子午流注·····	228
经络养生与十二时辰的对应关系·····	230
 顺时养经的密码 ·····	233
子时：胆气正生发，勿熬夜·····	233
丑时：肝经正解毒，要熟睡·····	236
寅时：肺经调气血，要深睡·····	239
卯时：排便护大肠，应起床·····	241
辰时：胃经正待哺，吃早餐·····	245
巳时：运动养脾经，勿久坐·····	247
午时：安神养心经，要小憩·····	249
未时：小肠气血旺，勿生气·····	252
申时：膀胱有活力，多喝水·····	255
酉时：肾经贮精华，勿过劳·····	257
戌时：心包显神威，要安神·····	260
亥时：三焦通百脉，早入睡·····	263

附录

人体十二经脉饮食调养简表·····	266
十二经脉与十二时辰养生对照表·····	268
十二经脉常用穴位及穴位主治一览表·····	270

导读

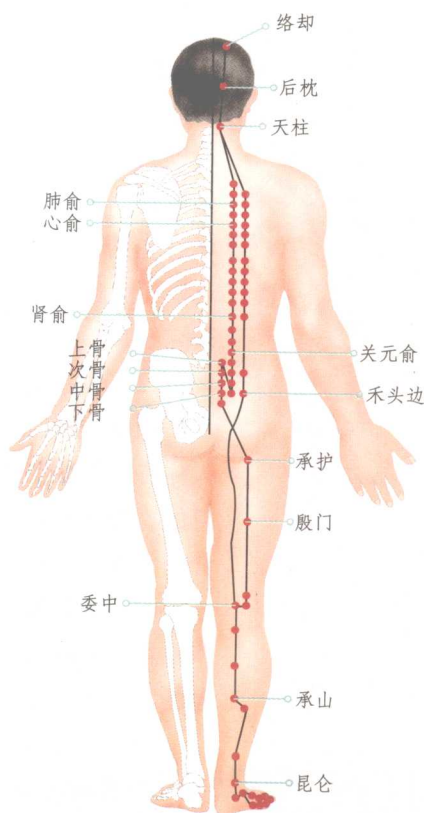
人体经络真的存在吗

讲起人体经络，我们首先遇到的问题，就是古人所说的经络是否真实存在。

从现代科学的观点来看，经络是不存在的，因为从现代医学解剖的角度，人体内找不到经络描述的物质存在。

而中医认为，经络是存在的。中医绘制了完备的经络图，详细说明了每个经络的具体位置、功能，并根据经络理论治病。最重要的是中医几千年都是依据经络理论来治病的，并且疗效很好，也得到了公众的广泛认可。正因为中医的疗效被广泛认可，中医才得以生存。而现代医学对中医的这些治疗办法、疗效的质疑也没有科学的解释。所以，到目前为止，经络的实体结构仍是一个谜。

但是在中医理论中，经络现象的存在确是一个不容置疑的事实。人们通过





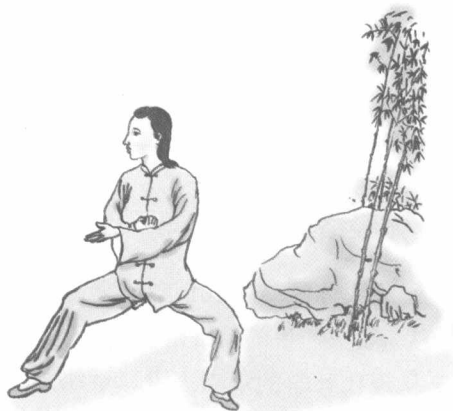
在中医理论中，经络现象的存在确是一个不容置疑的事实。人们通过特定的途径可以感知和观察到经脉现象，证实了经脉现象是客观存在的。

特定的途径可以感知和观察到经脉现象，证实了经脉是客观存在的。对此，我们可以从下边这些途径得到证明：

(1) 气功“返观内视”

气功是中华民族历史悠久的传统养生手段，也是感知和调控经络系统的有效方法。明朝著名医学家李时珍指出：“内景隧道，唯返观者能照察之”。意思是说，经络不是一般人能看到的，只有那些经过修炼的人方能体查认识到。

对于完全打通经络、训练有素的气功师来说，经脉体系是完全可以被精确感知的，这种感知是生动的、完整的和系统的，不仅可以感知到经气的流动、方向、状态和结构，还



气功是中华民族历史悠久的养生手段

可以用意念和呼吸来自主地调控经脉的活动，这就为认识和研究经脉系统提供了有利的条件。

(2) 中医针灸

针灸是一种中医特有的治疗疾病的手段。它通过针刺人体特定部位和穴位，促进气血循环，从而达到治疗疾病的目的。在针灸时，会出现循环感传现象。针灸临床表明，当针刺人体穴位时，会引起酸、麻、蚁走等异常感觉，且沿着一路线扩散，这种现象称为循经感传，中医长期的医疗实践在这方面积累了大量的观察证据，有力地证明了经络现象的客观存在。

(3) 现代科技手段

当代的科研工作者尝试了皮肤阻抗、放射性同位素示

踪、低频机械振动波、红外热成像等方法，对经络现象进行客观检测研究，结果沿十四经脉陆续发现了声、光、热、电、磁和同位素扩散的特异性，进一步从现代科学研究的角度证实了经络的客观存在。



(4) 经脉病理现象

针刺人体穴位时，会引起酸、麻、蚁走等异常感觉

人体经络系统能够在一定程度上反映病理状况，如果身体某些部位或者脏器出现病变，可以在体表反映出来。中医临床已经发现了许多循经皮肤病变的病例，也在一定程度上佐证了经络系统的客观存在。

古代医学典籍是如何解读经络的

中医上说，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。经络学说也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。中医临床治病明辨病变的脏腑经络，把握疾病的传变，以及中药方剂的归经理论等，都是以经络学说为基础的。那么，古代的医学典籍是如何解说经络的呢？经络到底是什么，它存在于人体何处？经络有哪些作用？又是通过什么途径实现的呢？

说到人体经络，最先让人想到的就是萌芽在2500年前的一部医学巨著——《黄帝内经》，因为在该书中有不少篇幅对于经络做出了系统的论述。《黄帝内经》认为，所谓经络，即是指人体内气血运行通路的主干和分支，包括经脉和络脉两部分。其中纵行的干线称为经脉，由经脉延伸的分支称为络脉。在黄帝内经里《灵枢·经脉篇》中就有这样的记载：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不可见；其常见者，足太阴过于外踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”

《黄帝内经》在《灵枢·本藏篇》还指出：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”意思是说经络将气血输送到全身的各个部位，“内溉脏腑，外濡腠理”，从而使人体体表和内里脏腑都得到气血的





由于经络『内属于脏腑，外络于肢节』，使气血能通过经络的输送，流注于人体的内外、上下、前后、左右、脏腑和表里之间，使人体的经络能够多层次的联系而能保持人身体内外环境的阴阳平衡。

滋养和润泽，筋骨得以濡润，关节得以通利，使人体的生理功能更加的协调，从而更好的维持人体正常的生命活动。同时又由于经络“内属于脏腑，外络于肢节”，使气血能通过经络的输送，流注于人体的内外、上下、前后、左右、脏腑和表里之间，使人体的经络能够多层次的联系而能保持人身体内外环境的阴阳平衡。



相传《难经》为春秋战国时期的名医扁鹊所撰

继《黄帝内经》之后，《难经》在十二经脉理论的基础上，撷其要点，对经脉的长度、流注次序的运行规律、手足三阴三阳经经气绝的症状和预后诊断，作了论述，使之更加简明扼要，条理愈趋清晰。《难经·二十五难》还提出了“有十二经，五脏六腑，十一耳，其一经者，何等经也”的问题，认为手少阳三焦经与心主相表里，“俱有名而无形”，故有十二经。

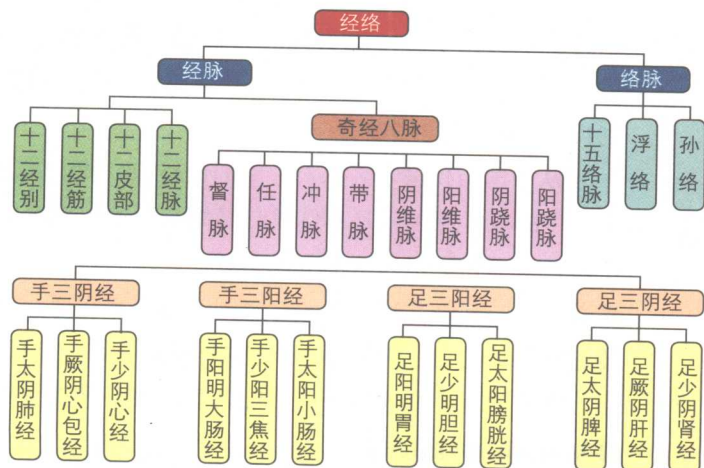
中医学认为，人体经脉除有手足三阴经和手足三阳经、十二正经之外，还有奇经八脉。所谓奇经，就是指别道奇行的经脉。即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。奇经八脉在经络系统中占有极为重要的位置，它对十二经脉、经别、络脉起广泛的联系作用，并有主导调节全身气血盛衰的功能。《难经·二十九难》曾以湖泊与河流的关系作譬喻：“比于圣人图设沟渠，沟渠满溢，流于深湖，故圣人不能拘通也。而人脉

隆盛入于八脉而不环周，故十二经亦不能拘之。”《素问·痿论》说：“冲脉若经脉之海也，主渗灌溪谷”。溪谷，概指肌肉间的穴位，可见冲脉在渗灌全身气血中起重要作用。李时珍的《奇经八脉考》中还说：“其流溢之气，入于奇经，转相灌溉，内温脏腑，外濡腠理。”均说明奇经有溢蓄调节十二经气血渗灌于周身组织的作用。

人体的整个经络系统是由经脉和络脉组成的。络脉是经脉的分支，黄帝内经《灵枢·脉度篇》中说：“经脉为里，支而横者为络。”意指经脉的位置较深，而从经脉横行别出位置较浅的分支则称为络脉。络脉有别络、浮络和孙络之分。别络是较大的和主要的络脉。十二经与督脉、任脉各有一支别络，再加上脾之大络，合为“十五别络”。别络具有加强相为表里两经脉之间在体表的联系。浮络是循于人体浅表部位而常浮现的络脉。孙络是细小的络脉。连属部，包括经筋和皮部，是十二经脉与筋肉和体表的连属部分。



《黄帝内经》中的《素问》一名
始见于张仲景的《伤寒杂病论》





腑相通，阴阳交贯，内外相和，从而养脏腑、生气血……
只有保持经络通畅，气血才能正常地营运于全身；只有保持经络通畅，才能使脏



人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，均是依靠经络系统的联络沟通而实现的。如果经络不通，脏腑之间的功能活动就会失去平衡，久而久之，就会导致疾病的发生。故在《灵枢·经别篇》有：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的记载。

中医认为，经络阻塞是疾病形成的重要原因，而疾病的痊愈和康复则是经络畅通的结果。可见，只有保持经络通畅，气血才能正常地营运于全身；只有保持经络通畅，才能使脏腑相通，阴阳交贯，内外相和，从而养脏腑、生气血、布津液、传糟粕、御精神，以确保生命活动顺利进行，新陈代谢旺盛。

总之，历代医学典籍都认为，经络是人体气血运行的通道，可以调整体内阴阳平衡，可以主宰人的生命。要确保身体健康、延年益寿，就要经常保养经络、调理阴阳、疏通气血。

如何利用人体经络养生

经络学说作为中医学基础理论的核心之一，在两千多年的医学长河中，一直为保障人们的健康发挥着重要的作用。那么，我们应该如何利用人体经络，达到健身延年、养生长寿的目的呢？

从中国历代医学名家对经络的论述中，我们知道一切疾病产生的根本原因就是身体里与经络有关的生理机能失控，所以，人类的一切疾病都可以叫做“经络病”。因为经脉联系着人体的五脏六腑，而经脉之间又由络脉沟通，这种沟通传递着脏腑的信息并维持着脏腑的平衡。所以，通过疏通经络、调整阴阳、激发经络的潜能，就能使其恢复调控、达到修复人体的治疗作用。