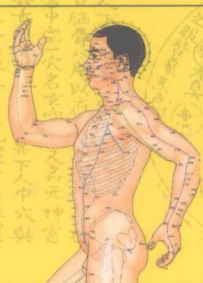


小穴位大健康

● 百姓最实用的
自我保健读本

经络穴位按摩 知识全读本



「更全面」 从中医健康角度，系统全面介绍中医文化常识和经络穴位知识保健方法，一书在手，穴位按摩知识全知道。

「更权威」 全书由高校中医教师严格把关编写，由退休资深老中医审稿指导，中华文化大讲堂·养生堂郑重推荐。

「更实用」 中医理论常识通俗讲解，全身穴位图解化细致解释说明，教你小病不求医，更经济更省钱，居家必备保健手册。

教你把吃出来的病按回去

家庭必备经络穴位按摩手册

张铭二◎编著

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

经穴按摩知识全读本 / 张铭一编著. — 武汉: 武汉出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5430-4737-2

I. ①经… II. ①张… III. ①经穴 - 按摩疗法 (中医) - 基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 035411 号

书 名 经穴按摩知识全读本

编 著 者: 张铭一

责任编辑: 刘 洪

特约编辑: 李 俊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 333 千字

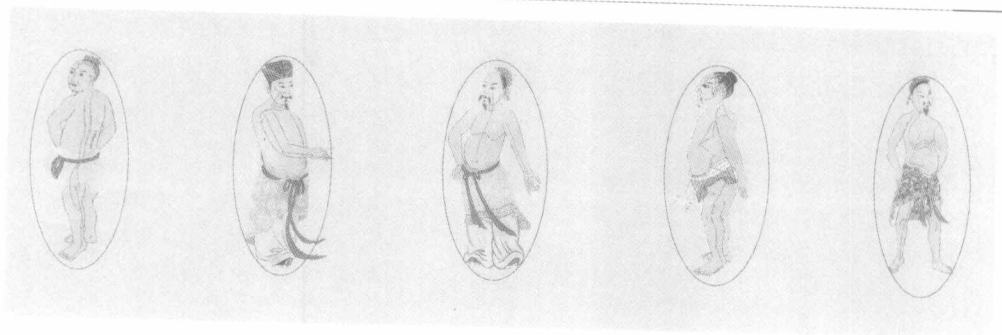
版 次: 2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



小穴位 大健康

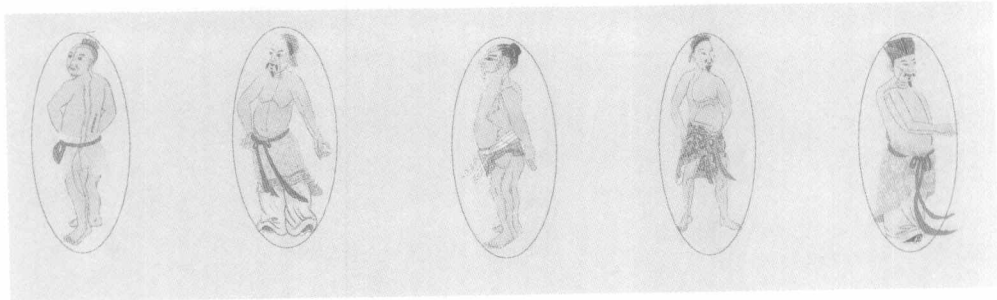
现代社会生活节奏不断加快,但是人们的健康状况却变得越来越差,特别是在大中城市,表现得尤为明显。很多人现在都是亚健康体质,日常的保健养生就显得尤为重要。

“通则不痛,不通则痛”,道出了疾病的实质和内涵。不通主要是指经络不通,气血不顺。经穴按摩是被大众看好的自然疗法,既经济、简便,又没有副作用。

经络学说源于中医。中国古代医学认为人体除了脏腑外,还有许多经络。其中,主要有十二经络及奇经八脉。每一经络又各与内在脏腑相联属,人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来,构成一个整体。而研究人体经络穴位不单单是为了研究本身,主要是为了针对人的身体对症下药,而“经穴按摩”这一传统疗法无疑是一剂并不苦口的“良药”。

按摩起源于远古时代,又称为推拿,这在古代又称为案机、按跷、爪幕等。按摩技法是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐认识和发展起来的。从商代殷墟出土的甲骨文卜辞中我们就可以发现,早在公元前14世纪,就有“按摩”的文字记载。

和其他传统医学学科一样,推拿按摩是民间主要的医疗和养生保健方法,有着悠久的历史渊源。人们因为寒冷或撞击、扭挫、跌损等外伤引起肢体麻木、疼痛时,都会出于本能的或自己或让同伴搓摩、按揉不适部位以抵御寒冷、减轻伤痛。经过长时间的实践和不断地总结,这种自发的本能行为逐渐发展成自觉的医疗行为,形成了最古老的推拿按摩疗法,这就是按摩疗法的雏形。



推拿按摩疗法逐渐成为一门有民族特色的中医学科，是到了秦汉晋时期，它包含了许多民间推拿按摩的技术和方法。如《五十二病方》中对木椎、筑、钱币、羽毛、药巾等的运用；马王堆汉墓出土的《导引图》中的捶背、抚胸、搓腰、揉膝等手法；《汉书·苏武传》记载的用足踩背救醒昏迷的苏武等技术；《肘后备急方》记载的掐按人中、拇指按胃脘、抓脐上3寸、捏脊法、背法、抄举法、口内复位法等手法治疗溺水、卒昏厥、心痛、颞颌关节脱位等急症。

经穴按摩疗法因为其实用、易操作深受大众推崇。所以，本书从中医的实际理论出发来介绍人体经络，重点介绍了相关的穴位按摩技巧。

中医的经络学理论领先西医“神经组织学说”四百余年。可见中医是中华民族瑰宝，也是世界人民的宝贵财富。中医中的针灸、按摩、推拿、拔罐、刮痧等传统疗法都为很多国家的民众所接受。中医疗法也是最健康的疗法，受到无数人的推崇。本书就是从经络穴位的角度去阐释中医，从经络学说的理论入手，先用部分篇幅系统地介绍中医经络穴位按摩知识。最后一章还介绍了刮痧、拔罐、针灸等中医传统疗法。

此外，书中还配有大量图示，以图解方式帮助读者迅速地找到穴位，并能简单易行地学会按摩技巧。以此种种，可见这是一本实用的家庭必备书籍，借此可以更好地利用人体经穴进行保健养生。

总而言之，通过对经络的按摩和调养，可以使人体的各个脏器功能保持平衡、和谐，使气血通畅，身心健康，从而加强身体对外来疾病的抵抗力，它是人们抵抗衰老、走向健康的通行证，是普通人一用就灵、一学就会、一生受益的养生真经。

本书写作过程中，得到了许多专家学者的热心帮助，也参考了大量的书籍资料，力求使读者在浓郁的传统文化氛围中，轻松地了解经络穴位知识，掌握好操控在自己手上的健康密码。



目录



第一章 开门见山，读懂经络

经络是一张网，覆盖全身

经络涵括的内容 / 1

从针灸到经络学说 / 1

领先西医数百年的经络学说 / 2

经络对人体的重要作用 / 2

十二经脉，身体的正经 / 3

十二经脉的体表分布规律 / 3

十二经脉表里属络关系 / 3

十二经脉的唯物辩证思想 / 5

十二经脉的走向和交接规律 / 6

十二经脉阴气排名 / 7

腧穴和经络就是“点”和“线” / 7

穴位，气血输注出入之所 / 8

腧穴的主要生理功能是什么？ / 8

人体中的腧穴是如何分类的？ / 9

如何用手指同身寸进行腧穴定位？ / 9

如何用骨度分寸法进行腧穴定位？ / 9

经别，别行的正经 / 10

经气虚实是怎样引起的？ / 10

经气郁滞是怎样引起的？ / 10

经气逆乱是怎样引起的？ / 10

经气衰竭是怎样引起的？ / 10

什么是“循经取穴”？ / 10

什么是“药物归经”？ / 11

奇经八脉，确有其事 / 11

奇经八脉中的督脉 / 11

督脉有哪些保健穴位？ / 12

督脉应该怎样进行养生？ / 12

奇经八脉中的任脉 / 12

任脉有哪些保健穴位？ / 13

任脉应该怎样进行养生？ / 13

奇经八脉的分布规律 / 13

奇经八脉中的其他经脉 / 14

奇经八脉对人体的作用 / 14

奇经八脉的特点 / 15

奇经八脉在医学上的应用 / 15

奇经八脉对于养生的作用 / 15

死穴真会轻易致人死亡？ / 16

络脉，灌输全身的“树枝” / 16

十五别络的分布 / 16

经筋,坐立行走全靠它 / 17
 经筋具体分布 / 18
 皮部,身体的“防弹衣” / 19
 主要经脉循行路线 / 19
 《内经图》中的养生经 / 20

经络小知识点通

经络与阴阳五行的关系 / 22
 经络与“五色”的关系 / 23
 六合是什么? / 23
 经络与“五味”的关系 / 24
 手太阴肺经异变的症状有哪些? / 25
 手太阴肺经循行哪些部位? / 25
 手太阴肺经主治哪些病症? / 26
 怎样对手太阴肺经进行保养? / 26
 手阳明经穴分布 / 26
 手阳明大肠经异变的症状有哪些? / 26
 手阳明大肠经主治哪些病症? / 26
 手阳明大肠经循行哪些部位? / 27
 怎样对阳明大肠经进行保养? / 27
 手少阴心经异变的症状有哪些? / 27
 手少阴心经主治哪些病症? / 27
 手少阴心经循行哪些部位? / 27
 怎样对手少阴经进行保养? / 28
 手太阳经穴分布 / 28
 手太阳小肠经异变的症状有哪些? / 28
 手太阳小肠经主治哪些病症? / 28
 手太阳小肠经循行的部位有哪些? / 28
 手厥阴心包经主治哪些病症? / 28
 手厥阴心包经循行哪些部位? / 29
 怎样对手厥阴心包经进行保养? / 29
 手少阳经穴分布 / 29
 手少阳三焦经主治哪些病症? / 30
 手少阳三焦经循行哪些部位? / 30
 怎样对手少阳三焦经进行保养? / 30
 足阳明经穴分布 / 30
 足阳明胃经异变的症状有哪些? / 31
 足阳明胃经循行哪些部位? / 31
 足阳明胃经主治哪些病症? / 31
 怎样对足阳明胃经进行保养? / 31
 足太阴脾经异变的症状有哪些? / 32

足太阴脾经循行哪些部位? / 32
 足太阴脾经主治哪些病症? / 32
 怎样对足太阴脾经进行保养? / 32
 足太阳经穴分布 / 32
 足太阳膀胱经异变的症状有哪些? / 33
 足太阳膀胱经主治哪些病症? / 33
 足太阳膀胱经循行哪些部位? / 33
 怎样对足太阳膀胱经进行保养? / 33
 足少阴肾经异变的症状有哪些? / 34
 足少阴肾经主治哪些病症? / 35
 足少阴肾经循行哪些部位? / 35
 怎样对足少阴肾经进行保养? / 35
 足少阳经穴分布 / 35
 足少阳胆经异变的症状有哪些? / 36
 足少阳胆经主治哪些病症? / 36
 足少阳胆经循行哪些部位? / 36
 怎样对足少阳胆经进行保养? / 36
 足厥阴肝经异变的症状有哪些? / 37
 足厥阴肝经主治哪些病症? / 37
 足厥阴肝经循行哪些部位? / 37
 怎样对足厥阴肝经进行保养? / 38
 三阴三阳经脉的气血分布 / 38
 三阴三阳的经脉脉象 / 39
 三阴三阳经脉的雌雄 / 39
 三阴三阳经脉的离合 / 39
 三阳相并引起疾患 / 40
 阴阳变化的规律 / 41
 脉象反映体内阴阳变化 / 42
 阴阳脉象的逆顺与生死 / 42
 手太阴肺经和肺的关系 / 43
 手阳明大肠经和大肠的关系 / 43
 “是动则病”和“是主所生病”的含义 / 44
 脉象的阴阳 / 44
 饮食对经络的影响 / 45
 几种常见食物对经络的影响 / 45
 脉象,脉中有玄机 / 46
 归经——药效有所属 / 47
 升降浮沉——药在体内四处奔走 / 47
 配伍——药药相配各不同 / 48
 什么是循经感传现象? / 48
 什么是经络敏感人? / 49
 循经感传的奇异特性有哪些? / 49

第二章 各司其职的经穴

督脉经穴

- 命门穴——关乎生命存亡的“命门” / 50
- 百会穴——忧郁、烦躁、失眠点百会 / 51
- 前顶穴——头晕头痛找前顶 / 52
- 神庭穴——晕呕昏花有神庭 / 54
- 身柱穴——小儿止咳定喘有特效 / 55
- 长强穴——疗便秘，止腹泻 / 56
- 大椎穴——小儿感冒发烧不再犯愁 / 57
- 哑门穴——声音沙哑不必苦恼 / 58
- 脑户穴——按脑户，头疼不再来 / 59
- 风府穴——感冒头疼不再打针吃药 / 60
- 强间穴——让你睡好自然心情好 / 62
- 水沟穴——紧要关头找水沟 / 63

任脉经穴

- 膻中穴——调气降逆，宽胸利膈 / 64
- 廉泉穴——舌头不听话廉泉治疗它 / 65
- 会阴穴——夫妻生活更和谐 / 66
- 中极穴——妇科疾病不烦恼 / 67
- 关元穴——男子藏精，女子蓄血 / 69
- 阴交穴——腹泻不止轻揉阴交 / 70
- 神阙穴——肠炎、腹痛、腹泻有特效 / 71
- 上脘穴——增加你的胃动力 / 72

手少阴心经经穴

- 少府穴——治疗心胸痛，少府最有效 / 73
- 少冲穴——急救中风，要掐少冲 / 75
- 极泉穴——按压极泉，强健心脏 / 76
- 青灵穴——祛除疼痛无烦恼 / 77

少海穴——牙疼不在，胃口常在 / 78

神门穴——宁心提神疗效好 / 79

手太阳小肠经经穴

- 少泽穴——昏迷不用怕，少泽唤醒他 / 81
- 颧髎穴——面部疼痛，常按管用 / 82
- 听宫穴——耳朵聪灵听力好 / 83
- 后溪穴——腰痛按后溪，为您解急忧 / 84
- 阳谷穴——耳鸣不担忧，阳谷好帮手 / 85
- 养老穴——晚年安康，养老保障 / 86
- 小海穴——脸色红润气色佳 / 88
- 肩贞穴——消炎止痛，肩贞常用 / 89
- 天宗穴——美体健胸身材棒 / 90
- 肩中俞穴——常按肩中俞，肩背更有力 / 91

手太阴肺经经穴

- 中府穴——肺腑通畅无阻碍 / 92
- 太渊穴——面色红润有光泽 / 94
- 鱼际穴——嗓音洪亮说话清 / 95
- 少商穴——长按少商感冒不来 / 96
- 尺泽穴——腹痛发热不用愁 / 97
- 孔最穴——久痔不求人 / 98
- 列缺穴——消散阴霾见天日 / 99
- 经渠穴——呼吸畅通精气神 / 100

手阳明大肠经经穴

- 商阳穴——心烦气闷找商阳 / 102
- 三间穴——五官舒适好帮手 / 103
- 合谷穴——牙疼是病也不怕 / 104
- 阳溪穴——头痛耳鸣不用愁 / 105
- 下廉穴——肠道舒畅胃口好 / 106

曲池穴——上吐下泻不再来 / 108
肩髃穴——肩膀健康体态挺拔 / 109
扶突穴——止喘平咳疗效好 / 110

手厥阴心包经经穴

天池穴——让全身重新焕发活力 / 111
曲泽穴——清烦热平心悸 / 112
内关穴——安抚你的胃,关爱你的心 / 114
大陵穴——让你口气清新每一天 / 115
劳宫穴——手痒难忍,重掐劳宫 / 116
中冲穴——迅速降低体温就找中冲 / 117

手少阳三焦经经穴

关冲穴——人老心不老 / 119
液门穴——清火散热心情好 / 120
中渚穴——更年期的好帮手 / 121
阳池穴——产前抑郁不用愁 / 122
支沟穴——摆脱便秘有绝招 / 123
天井穴——清热凉血,调理麦粒肿 / 124
消泺穴——减肥良方身材超棒 / 125
肩髃穴——上班族的保护神 / 127
颊息穴——耳鸣耳痛揉颊息 / 128
角孙穴——让眼睛不再受伤害 / 129
耳门穴——护耳小妙招 / 130
丝竹空穴——头部问题全解决 / 131

足阳明胃经经穴

承泣穴——眼睛有神美容颜 / 133
四白穴——明目润睛好帮手 / 134
地仓穴——祛风、治感冒有奇效 / 135
颊车穴——口眼歪斜不用愁 / 136
下关穴——齿灵耳聪找下关 / 137
头维穴——头痛来时不用愁 / 138
人迎穴——咽喉肿痛找人迎 / 139
乳中穴——胸肋气闷找乳中 / 140
乳根穴——乳痈乳痛不用愁 / 142
滑肉门穴——曼妙身材美自来 / 143
归来穴——“大姨妈”不再难伺候 / 144
气冲穴——止腹痛、祛疝气有奇效 / 145

伏兔穴——腿脚灵活动作快 / 147
犊鼻穴——理气消肿通经络 / 148
足三里穴——养生保健强体力 / 149
丰隆穴——化痰湿宁神志 / 150
解溪穴——治肠炎保健康 / 151
内庭穴——关爱手脚不冰冷 / 152
厉兑穴——多梦惊觉不用愁 / 154

足太阴脾经经穴

隐白穴——按隐白止血快 / 155
太白穴——病后脾虚太白帮忙 / 156
公孙穴——调理脾胃助保健 / 157
三阴交穴——妇科疾病不用愁 / 159
阴陵泉穴——肠胃健康排泄通畅 / 160
血海穴——女子生血美容颜 / 161
府舍穴——腹痛不愁,府舍解忧 / 162
大横穴——大肠疾病大横解决 / 163
周荣穴——心平气顺身体好 / 164
大包穴——长按大包,睡眠无忧 / 165

足太阳膀胱经经穴

睛明穴——世界明亮按睛明 / 167
眉冲穴——按眉冲穴,眩晕无扰 / 168
曲差穴——鼻窍通透有曲差 / 169
五处穴——癫痫不可怕,五处治好它 / 170
承光穴——止痛祛热无忧愁 / 171
通天穴——鼻内畅通无阻 / 172
攒竹穴——消除疲劳视力好 / 174
天柱穴——头脑清楚不犯愁 / 175
大杼穴——祛热祛痛,大杼常用 / 176
风门穴——治疗感冒,风门最好 / 177
会阳穴——止血治痔疮,全都找会阳 / 178
承扶穴——臀部减肥曲线好 / 179
殷门穴——强健腿腰,殷门有绝招 / 180
委中穴——长按委中穴,委屈不求全 / 181
承筋穴——长按承筋,小腿不抽 / 182
承山穴——腿脚有力不抽筋 / 184
飞扬穴——祛除头痛,神采飞扬 / 185
昆仑穴——常按昆仑,清晨睡安稳 / 186
申脉穴——宁神止痛不眩晕 / 187

至阴穴——至阴助产有特效 / 188

足少阴肾经经穴

涌泉穴——腰酸背疼涌泉帮忙 / 190

太溪穴——生殖系统好帮手 / 191

复溜穴——肾脏功能的调理师 / 192

筑宾穴——筑宾帮您,安心宁神 / 193

横骨穴——男人苦楚找横骨 / 195

大赫穴——男性健康有福星 / 196

气穴——生殖泌尿疾病就找它 / 197

育俞穴——告别便秘苦楚 / 198

商曲穴——帮你解决腹痛的烦恼 / 199

神封穴——咳嗽气喘点神封 / 200

俞府穴——胜过止咳良药 / 201

足少阳胆经经穴

瞳子髎穴——心灵窗户最明亮 / 203

悬颅穴——注意力集中效率高 / 204

悬厘穴——头痛烦恼不再来 / 205

天冲穴——牙龈肿痛快找天冲 / 206

阳白穴——眼保健操现在开始 / 208

目窗穴——眼睛疲劳目窗帮忙 / 209

风池穴——清热醒脑治感冒 / 210

肩井穴——防治乳腺炎有特效 / 211

环跳穴——防治乳腺炎有特效 / 212

风市穴——中风瘫痪可能好 / 213

阳陵泉穴——抽筋痛苦及时消 / 215

阳辅穴——强腰肾功能夫妻好 / 216

足临泣穴——头痛要医脚 / 217

足窍阴穴——止痛定咳顺气必点穴 / 218

足厥阴肝经经穴

大敦穴——小腹疼痛有特效 / 220

太冲穴——降压好法宝 / 221

曲泉穴——解决男女生殖系统问题 / 222

足五里穴——让排尿不再困难 / 223

阴廉穴——呵护女人不烦恼 / 225

中封穴——让排尿不再困难 / 226

章门穴——排尿畅通好舒爽 / 227

期门穴——疏肝利气化积通瘀 / 228

第三章 经络穴位和疾病

经络表征变化是疾病的写照

怎样看脉象中反映的健康? / 230

脉象与胃气的关系 / 231

循行路线对疾病的影响 / 232

阳明经脉的几种病变 / 232

伤寒在六经的传变 / 232

表里经脉受寒邪的症状 / 233

六经病变的针刺方法 / 234

各脉病变的针刺方法 / 234

六经有余和不足的病症 / 235

经气不足的死亡日期 / 236

六经疟疾的症状表现 / 237

六经厥病的症状表现 / 237

疾病的经络诊断方法

如何利用经络进行诊脉? / 237

诊脉的要点 / 239

尺肤诊脉法 / 239

色脉诊察法 / 239

人迎脉、寸口脉与经脉病变 / 240

切寸口脉诊全身的原理 / 240

望色与诊脉结合判断疾病 / 241

三部九候正诊察疾病 / 241

诊断疾病的关键 / 242

寸口脉与疾病 / 242

经脉发病的症状 / 243

利用经脉理论来防治常见疾病

- 热病疼痛时用脉象定病位 / 243
- 十二经脉气绝时身体的反应 / 244
- 十二经脉气血虚实的治疗方法 / 244
- 六经气逆产生的疾病与治疗方法 / 246
- 经络与颈椎病 / 246
- 颈椎病的自我判断 / 246
- 自然气候对经脉和气血的影响 / 247
- 通过穴位治疗慢性前列腺炎 / 247
- 穴位治疗失眠的三种方法 / 247
- 消除黄褐斑的穴位疗法 / 248
- 怎样通过按摩手法来治疗阳痿? / 248
- 穴位防治类风湿性关节炎的手法 / 248
- 防治心血管系统疾病的穴位 / 249
- 穴位防治肠胃病的手法 / 249
- 穴位防治女性常见病 / 249

经络手诊的知识及其运用

- 经络养生的手诊理论 / 251
- 手指经络与人体系统的对应关系 / 252
- 掌纹经络揭开手掌中的秘密 / 253
- 经络手诊揭秘呼吸系统—1 线 / 254
- 经络手诊揭秘心脑血管、神经系统—2 线 / 255
- 经络手诊揭秘生命力—3 线 / 257
- 经络手诊揭秘人体抵抗力—4 线 / 259
- 经络手诊揭秘中老年心血管、呼吸系统疾病—5 线 / 260
- 经络手诊反映近期身体健康状况—6 线 / 262
- 从经络手诊中看血压—7 线 / 264
- 经络手诊揭示生活不规律的危害—8 线 / 265
- 经络手诊显示过敏体质—9 线 / 267
- 经络手诊反映精神状况—10 线 / 268
- 经络手诊揭秘生殖、泌尿系统—11 线 / 270
- 经络手诊预示肝脏免疫力—12 线 / 272
- 经络手诊预警肿瘤隐患—13 线 / 273
- 经络手诊揭秘遗传倾向—14 线 / 275

第四章 经络穴位保健和养生

按摩，最简易的经络穴位保健法

- 常见的按摩种类 / 278
- 按摩治病的原理 / 278
- 学会自我按摩的好处 / 278
- 教你轻松找按摩穴位 / 279
- 穴位按摩常见四大手法 / 280
- 按摩可以选择的器具 / 280
- 推拿按摩中的十大“雷区” / 281
- 按摩疗法，看好对象 / 282
- 按摩十术，古代养生术 / 283
- 按摩基本常识 / 283
- 按摩的目的与功效 / 284
- 按摩的注意事项及基本原则 / 284
- 按摩的禁忌 / 284

- 按摩对身体的好处 / 284
- 足部按摩的作用 / 285
- 足部按摩的常用手法 / 287
- 足部按摩与足部反射区 / 287
- 为什么头皮按摩疗法很重要? / 287
- “掩耳鸣鼓”的健脑耳部按摩手法 / 288
- 耳部可以进行按摩疗法吗? / 289
- 通过按摩调节呼吸要领 / 289

针灸，针针见“穴”，针针解哀愁

- 针灸起源于“砭石刺体” / 290
- 针灸的治病原理 / 290
- 针刺的一般原则 / 290
- 针刺疗法的注意事项 / 292

形态疾病与针刺 / 292

针刺的五个要领 / 292

针刺的补法和泻法 / 293

热病的针刺方法 / 294

禁止针灸的穴位 / 294

适用针刺疗法的病症有哪些? / 298

火针疗法的含义及疗效是什么? / 298

电针疗法的含义和疗效是什么? / 299

腕踝针疗法的含义是什么? / 299

鼻针疗法的含义及特点是什么? / 300

艾灸疗法的含义是什么? / 300

艾灸疗法的基本要领是什么? / 301

哪些人适合艾灸 / 301

针刺疗法的注意事项有哪些? / 302

针灸的保健防病功效有哪些? / 302

刮痧, 出痧即除病

“痧”到底是什么病? / 303

刮痧的好处 / 304

刮痧的来历 / 304

刮痧对人体的保健作用 / 305

刮痧对人体的治疗作用 / 305

刮痧消除肌肉紧张和疼痛 / 306

适合刮痧的病症和人群 / 306

刮痧的工具和基本手法 / 307

刮痧可能会造成“晕刮”? / 307

刮痧的工具如何选择 / 307

刮痧有特效的几种疾病 / 308

刮痧时应该注意的事项 / 309

“出痧”会严重损害皮肤吗? / 309

拔罐, 吸除戾气保健康

拔罐的来历 / 310

拔罐治病的原理 / 311

常用的拔火罐的方法 / 311

拔罐疗法的其他方法 / 311

不同罐法对于人体的作用 / 312

中西医对拔罐的理解 / 313

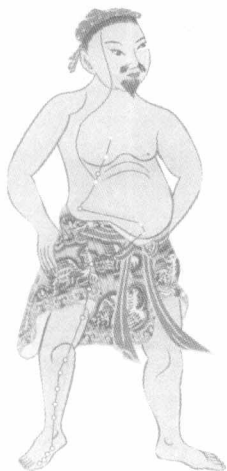
哪些人适合拔罐 / 314

哪些病症和人群不适合拔罐 / 314

拔罐的选穴原则 / 315

拔罐对哪些疾病有特效 / 315

拔罐需要注意的事项 / 316





第一章

开门见山，读懂经络

经络是一张网，覆盖全身

经络是由经脉和络脉组成的，在人体内共同构成一个环流网状系统，分布在人体的每一个角落，起着输送营养、调整人体各部分功能的作用，对于维护人体的健康有着非常重要的意义。

经络在中医上是指人体内气血运行通路的主干和分支，也就是人体运行气血的通道。经，有路径之意。经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干；络，有网络之意。络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑、组织、器官联结成为一个有机的整体，并借此行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。经脉和络脉两部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。《黄帝内经》中《灵枢·经脉》有云：“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。”

经络涵括的内容

经络的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联结成为一个有机的整体。

从针灸到经络学说

中国古代医学认为人体除了脏腑外，还有许多经络。其中，主要有十二经络及奇经八脉。每一经络又各与内在脏腑相连属，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。

经络学说，就是研究人体经络的生

理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。它补充了脏象学说的不足,是中药归经的又一理论基础。

经络学说的内容相当广泛,包括经络系统各组成部分的循行部位、生理功能、病理变化及其表现,经络中气血的运行与自然界的联系,经脉循行路线上的穴位及其主治作用,经络与脏腑的关系等。

经络学说的形成,是以古代的针灸、推拿、气功等医疗实践为基础,经过漫长的历史过程,结合当时的解剖知识和藏象学说(又称脏象学说),逐步上升为理论的,其间受到了阴阳五行学说的深刻影响。《黄帝内经》的问世,标志着经络学说的形成。《黄帝内经》中系统地论述了十二经脉的循行部位、属络脏腑,以及十二经脉发生病变时的证候;记载了十二经别、别络、经筋、皮部等的内容;对奇经八脉也有分散的论述;并且记载了约一百六十个穴位的名称。经络在内能连属于脏腑,在外则连属于筋肉、皮肤。

中医把经络的生理功能称为“经气”。其主要表现在沟通表里上下,联系脏腑器官;通行气血,濡养脏腑组织;感应传导;调节脏腑器官的机能活动四个方面。

经络学说在于解释病理变化、协助疾病诊断,以及指导临床治疗三个方面。

领先西医数百年的经络学说

经络学说在中医学理论中的重要意义中医在理论基础思想发展上就领先西医。

古伏羲氏始做八卦,著书《易经》,易

医相通,不知易不可以学医。博大精深的科学巨作《易经》奠定了祖国医学的理论基础,提出:“天气、地气、人气,三气相通,从而使之充满浩然之气,以立于天地之间,求的长生。”气血运行是保证人体是个有机整体的关键,气血运行不畅通就会使人得病。这个理论领先世界医学八百多年。

经络决定疾病的发生发展,经络在人体内形成一个立体的网络结构,内溉脏腑,外濡腠理。濡筋骨、利关节,彼此衔接,紧密相连,沟通人体上下、内外、表里,使人体构成一个有机整体。气血运行决定着人体的疾病的发生和发展,“通则不痛,不通则痛”,道出了疾病的实质和内涵。在上古时代,先人就发现经穴对人的疾病的重要作用,到《黄帝内经》成书,已发现穴位 349 个。中医的经络学理论领先西医“神经组织学说”四百余年。

经络对人体的重要作用

经络对人身的作用,简而言之,有以下几点:

1. 沟通表里上下,联络脏腑器官;
2. 通行全身气血,濡养脏腑组织;
3. 感应传导作用;

例如,病人在针灸时,出现酸、胀、麻、重等感觉称为“得气”。针刺感觉沿着经络循行部位而传导、放射,称为“行气”。得气和行气现象,就是经络感应和传导作用的具体表现。

4. 调节机能平衡。

当人体发生疾病时,便会出现气血不和及阴阳偏盛偏衰的病理状态。用针灸、推拿、气功等治疗方法,在相关穴位





上施以一定的刺激量，即可激发和增强经络的自动调节和控制机能，纠正气血阴阳的失调状态。

十二经脉，身体的正经

“十二经脉者，内属于腑藏，外络于肢节”，这概括说明了十二经脉的分布特点。内部，隶属于脏腑。外部，分布于躯体。又因为经脉的作用是行血气，而且十二经脉的循行也有一定的方向，就是中医所说的“脉行之逆顺”，后来称为“流注”；各经脉之间还通过分支，互相联系，就是所说的内外相互感应，皆有表里。

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经），也称为“正经”。

十二经脉的体表分布规律

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于四肢外、侧头面和躯干。十二经脉在四肢的分布规律是：三阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后，下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴

交出于厥阴之前。三阳经上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。十二经脉在躯干部的分布是：足少阴肾经在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处；足厥阴经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开4寸，腹中线旁开2寸；足太阳经行于背部，分别于背正中线旁开1.5寸和3寸；足少胆经分布于身之侧面。

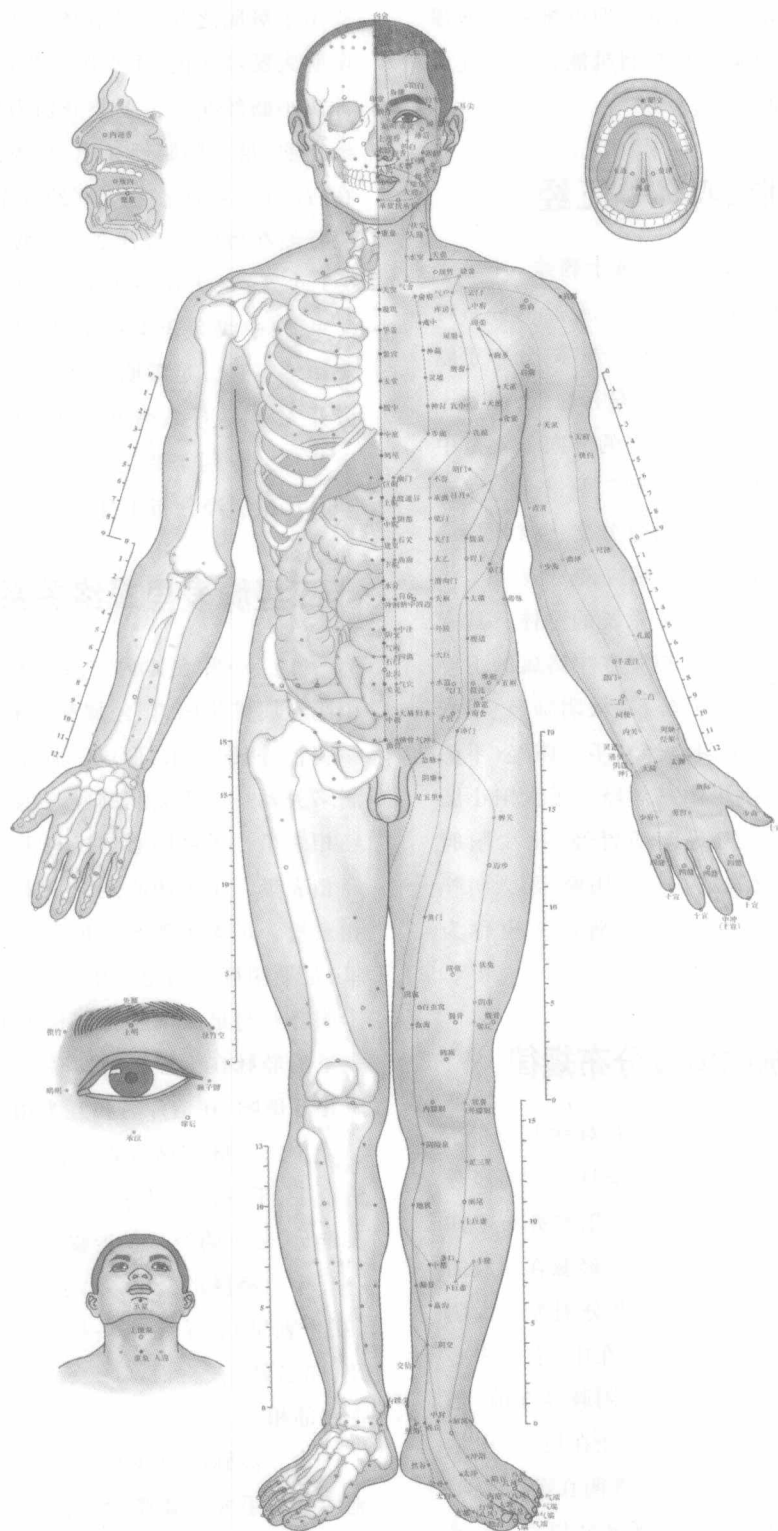
十二经脉表里属络关系

十二经脉在体内与脏腑相连属，其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑阴阳表里属络关系。即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足太阴脾经与足阳明胃经相表里，足厥阴肝经与足少阳胆经相表里，足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里。互为表里的经脉在生理上密切联系，在病理上相互影响，在治疗时相互为用。

十二经脉的循行走向：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

十二经脉的交接规律：阴经与阳经（互为表里）在手足末端相交，阳经与阳经（同名经）在头面部相交，阴经与阴经在胸部相交。

十二经脉的流注顺序：十二经脉的流注是从手太阴肺经开始，阴阳相贯，首尾相接，逐经相传，到肝经为止，从而构



十二经脉图





成了周而复始、循环无休的流注系统。将气血周流全身,起到濡养的作用。

十二经脉循行于胸、背、头面、四肢,均是左右对称地分布于人体两侧,共计二十四条。其中,每一条阴经都同另一条相为表里的阳经在体内与脏腑相互属络,在四肢则行于内侧和向外对应的部位。

十二经脉的唯物辩证思想

十二经脉,也就是手足六阴六阳经脉。《灵枢·海论》说道:“夫十二经脉者,内属于腑藏,外络于肢节。”这就说明经脉在人体内部各属于五脏六腑,并且有非常紧密的关联。不仅是内部作用,十二经脉在人体外部又有着联络皮、肉、筋、骨的作用。这样,我们的脏器和四肢才能成为一个能动的有机整体。

正是因为十二经脉的这些作用,所以决定了十二经脉为经络系统的主干、主体,也是经络学说的主要内容。这就是我们常说的“十二正经”。

辩证法认为:世界是一个相互对立的统一体。而阴阳是对自然和社会普遍存在的对立统一现象的概括和抽象,是事物具有的两种属性。《素问·阴阳应象大论》中说道:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”这句话中,唯物辩证法的思想贯穿其始终。

对立统一:矛盾就是对立统一,是反映事物内部各要素或事物之间的对立统一及其关系的基本哲学范畴。一切事物都由矛盾构成,矛盾着的双方既相互排斥,又相互联系。十二经脉依据其所属脏

腑而有阴阳属性,六阴经属脏,六阳经属腑。阴阳学说中的观点是,自然界一切事物都存在着相互对立的阴阳两个方面。阴阳双方的相互对立,主要表现为二者间的相互制约、相互斗争。阴阳学说是中国古代朴素的对立统一理论,是认识世界的一种世界观和方法论。它贯穿于中医学的各个领域,以说明人体的组织结构、生理功能、病理变化,指导辩证施治。事物是由矛盾着的双方组成的,阴阳正代表着事物矛盾着的双方。矛盾是相互对立统一的,阴阳亦是相互制约和互相互用的;矛盾是相互运动的,阴阳亦是相互消长的;矛盾是相互转变的,阴阳亦是相互转化的。

量变引起质变:质,是一事物成为它自身并区别于其他事物的内在规定性。量,是事物存在和发展的规模。世界上的事物是普遍联系的,又是运动变化的,运动是指宇宙中一切事物的变化过程。运动和物质是密切联系不可分割的。物质是运动的物质,运动是物质的运动。由于事物的普遍联系和相互作用才构成了事物的运动,引起了事物的变化,推动着事物的发展。祖国医学理论中的阴阳,也是在相互运动、相互转变着的,阴阳之间相互消长、相互转化的过程,一方由弱渐盛至衰,进而转化为另一方,这是一个由量变到质变的过程。十二经脉是古人依据阴阳消长所衍化的三阴三阳而加以冠名的。其实事物的发展是从量变开始,量变到一定程度就引起质变;在新质的基础上,又继续进行着新的量变。正是这样不断地量变质变、质变量变的变化,循环往复,无限运动,推动事物前进。阴阳的消长到阴阳的转化,正是一个量变质变的过