

中医保健绝学

开启人体内的天然药库 做自己和家人的保健医师



人体经络

实用手册

黄海涛◎编著

经络循行、穴位位置、操作方法……

详细图说为您揭开经络养生的神奇奥秘，
一看就明，一学就会，受益一生！

感冒、慢性疲劳、便秘、肩周炎……

52种常见病的经络穴位自疗方法，
帮助您疏通经络，远离疾病困扰！

三好系列

学起来好轻松、好简易、好有用

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络实用手册/黄海涛编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 3

(中医保健绝学)

ISBN 978-7-5381-6322-3

I. ①人… II. ①黄… III. ①经络-手册 IV. ①R224.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第029899号

人体经络实用手册

黄海涛◎编著

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29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

插 页: 5

字 数: 130千字

出版时间: 2010年3月第1版

印刷时间: 2010年3月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

总 策 划: 唐志妙 蒋雪梅

责任编辑: 名 实

文字编辑: 李文媚 黄 彦 李 伽

封面设计: 刘 誉

版式设计: 林 希

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6322-3

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6322

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com



人体经络

实用手册

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



黄海涛

北京中医药大学针灸推拿系
医学学士

广州中医药大学针灸推拿学院
医学硕士

国家劳动和社会保障部
按摩师考评员

深圳市黄海涛中医针灸推拿诊所
负责人

多家培训机构、养生机构
技术顾问

从事中医诊疗工作近20年，擅长用中医针灸推拿等自然疗法治疗各种杂病。为深圳首家专业按摩师培训机构的创办者之一，十年来为社会培训专业按摩师数千名，以“弘扬传统医学，推广自然疗法”为己任，倡导“上医不治已病治未病”，创办了海涛传统医学网和海涛传统医学培训中心，致力于传统养生的推广和服务。

已编著出版《足部按摩1001对症图典》《特效穴位按摩使用手册》《小儿经络健康手册》等书。

网址: www.huanghaitao.com
邮件: 13714311666@139.com
电话: 0755-86109120

序

经络

——人体的随身御医

提及经络，总会让人觉得神秘莫测。也许，我们对“经络”这个名词并不陌生，许多武侠小说和武侠剧都将经络神化到一个令人肃然起敬的高度，那些叱咤江湖、令人闻风丧胆的厉害武功，如六脉神剑、九阴真经、九阳神功……几乎都涉及到穴位和经络，更增添了经络的神秘性。

经络是存在于人体内的奇特的生命结构，呈网状密布于人体全身，就像一条河流流经人体各处。其实经络并非如我们想象中的那般神秘，它的面纱将在这本书里一一为您揭开。揭开之后我们就会发现，其实经络和穴位都是气血运行的通路，人之所以会生病是因为人的身体总是处于一个不平衡的状态，外界的风、寒、湿等病邪一旦入侵人体的薄弱之处就会引发各种疾病，因而我们需要养生和保健。所谓“通则不痛、痛则不通”，经络畅通、气血充足则百病全消，经络堵塞了、气血不足，疾病自然就跟着来了。所以，疏通经络是养生保健的关键。

经络上分布着许许多多的穴位，而每种

PREFACE

疾病都有其对应的穴位，经络推拿就是利用一定的按摩手法刺激特定的穴位，通过经络传导，可以疏通经气、调和阴阳、补充气血、缓解疼痛、祛风除湿，达到恢复脏腑功能、防治疾病、强身健体的功效。那些武侠小说中的点穴法就是以此衍生出来的，虽然有点夸张，却点出了穴位的巨大作用。武侠小说里通常还会描写到男主角因为一次奇遇打通了任督二脉，于是功力大增，武功至高无上、无人能及，这里所说的任督二脉就是指人体内的两条重要的经脉，也是气血循行的通道，也叫做“小周天”。武侠小说里所谓的点穴都是以中国传统的经络学为基础的，对经络的大肆渲染也并非是无中生有的，因为经络对人体确实起着非常重要的作用。

经络系统里的“孙络”作为人体最细小的脉络，往往是疾病的最早显现部位，因为愈细小的生命体反映能力愈灵敏。经络又是联系五脏六腑的桥梁，所以五脏六腑的疾病都能通过经络反映出来，而通过经络推拿又能治疗这些疾病。可以说，有关身体的多数病都是“经络病”，而经络是上天赐给我们人体的宝库，是人体的随身御医。对于疾病的身体，经络推拿就是最好的治疗；对于健康的身体，经络推拿就是最好的保健。健康之法，养生之道，就从疏通人体经络开始！

《人体经络实用手册》全面系统地介绍了人体经络的相关知识，对人体经络上分布的各大穴位的位置、功效以及每条经络的循行特点均一一进行阐述，并列举了52种常见疾病的推拿治疗手法，告诉您每一种疾病都能够在人体上找到相对应的“解药”，了解了经络这个随身御医的巨大作用，您就能够成为自己的医生，还能为家人做做按摩，呵护全家人的健康。

健康是一点一滴累积的，有了经络这个随身御医，我们就可以每天抽一点时间来关爱自己的身体，使体内的垃圾和毒素及时排出，远离疾病，时刻保持健康。

目录

第一章 探索经络的奥秘

什么是经络/12

经络的作用/13

沟通脏腑 联络全身/13

运行气血 协调阴阳/13

抵抗病邪 保卫机体/13

传导感应 调整虚实/14

诊察疾病 治疗疾病/14

经络系统的组成/15

十二经脉/15

奇经八脉/16

十二经别/21

十二经筋/21

十二皮部/21

十五络脉/22

常见的经络疗法/24

针——针刺疗法/24

按跷——推拿疗法/24

砭——刮痧疗法/24

导引疗法/25

灸——艾灸疗法/25

常用的按摩手法/26

按法/26

推法/27

击法/28

拿法/28

摩法/29

啄法/30

拨法/30

掐法/30

抖法/31

揉法/32

穴位的基本常识/33

什么是穴位/33

穴位的分类/33

正确找到穴位的方法/34

手指同身寸取穴法/34

体表标志取穴法/35

骨度分寸定位法/36

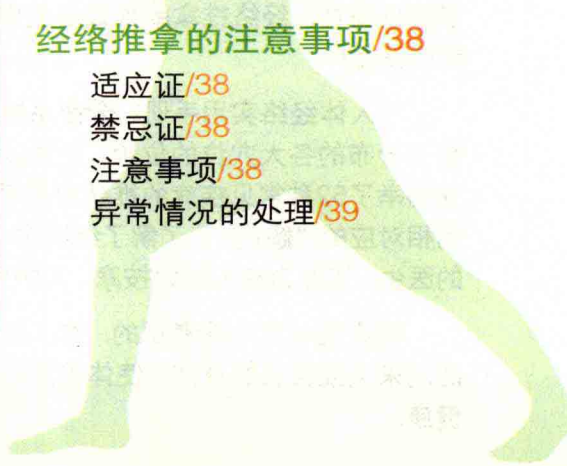
经络推拿的注意事项/38

适应证/38

禁忌证/38

注意事项/38

异常情况的处理/39



CONTENTS

第二章 图说人体经络穴位

手太阴肺经/42

手太阴肺经的循行/42

肺经异常可能表现的疾病/43

手太阴肺经的腧穴/43

手阳明大肠经/48

手阳明大肠经的循行/48

大肠经异常可能表现的疾病/49

手阳明大肠经的腧穴/49

足阳明胃经/54

足阳明胃经的循行/54

胃经异常可能表现的疾病/55

足阳明胃经的腧穴/56

足太阴脾经/64

足太阴脾经的循行/64

脾经异常可能表现的疾病/65

足太阴脾经的腧穴/65

手少阴心经/70

手少阴心经的循行/70

心经异常可能表现的疾病/71

手少阴心经的腧穴/71

手太阳小肠经/74

手太阳小肠经的循行/74

小肠经异常可能表现的疾病/75

手太阳小肠经的腧穴/75

足太阳膀胱经/80

足太阳膀胱经的循行/80

膀胱经异常可能表现的疾病/81

足太阳膀胱经的腧穴/81

足少阴肾经/92

足少阴肾经的循行/92

肾经异常可能表现的疾病/93

足少阴肾经的腧穴/93

手厥阴心包经/100

手厥阴心包经的循行/100

心包经异常可能表现的疾病/101

手厥阴心包经的腧穴/101

手少阳三焦经/104

手少阳三焦经的循行/104

三焦经异常可能表现的疾病/105

手少阳三焦经的腧穴/105

足少阳胆经/110

足少阳胆经的循行/110

胆经异常可能表现的疾病/111

足少阳胆经的腧穴/111

目录

足厥阴肝经/119

足厥阴肝经的循行/119

肝经异常可能表现的疾病/120

足厥阴肝经的腧穴/120

督脉/125

督脉的循行/125

督脉异常可能表现的疾病/126

督脉的腧穴/126

任脉/133

任脉的循行/133

任脉异常可能表现的疾病/134

任脉的腧穴/134

经外奇穴/139

经外奇穴概述/139

经外奇穴穴位/139

第三章 52种常见疾病的 经穴自疗方法

感冒/146

病症及有效穴位/146

◎风池穴◎合谷穴◎大椎穴

鼻炎/148

病症及有效穴位/148

◎迎香穴◎合谷穴◎肩井穴

咽炎/150

病症及有效穴位/150

◎少商穴◎人迎穴◎天突穴

咳嗽/152

病症及有效穴位/152

◎经渠穴◎天突穴◎鱼际穴

头痛/154

病症及有效穴位/154

◎风府穴◎列缺穴◎太阳穴

腹痛/156

病症及有效穴位/156

◎足三里穴◎内关穴◎合谷穴

腹泻/158

病症及有效穴位/158

◎天枢穴◎大巨穴◎足三里穴

牙痛/160

病症及有效穴位/160

◎合谷穴◎颊车穴◎下关穴

呕吐/162

病症及有效穴位/162

◎内关穴◎风池穴◎中脘穴

CONTENTS

晕厥/164

病症及有效穴位/164

◎人中穴◎合谷穴◎百会穴

扁桃腺肿痛/166

病症及有效穴位/166

◎合谷穴◎太溪穴◎天突穴

慢性疲劳综合征/168

病症及有效穴位/168

◎太阳穴◎印堂穴◎手三里穴

落枕/170

病症及有效穴位/170

◎列缺穴◎后溪穴◎外关穴

哮喘/172

病症及有效穴位/172

◎尺泽穴◎鱼际穴◎复溜穴

眼部疲劳/174

病症及有效穴位/174

◎四白穴◎瞳子髎穴◎睛明穴

失眠/176

病症及有效穴位/176

◎内关穴◎神门穴◎涌泉穴

打嗝/178

病症及有效穴位/178

◎膻中穴◎天突穴◎少商穴

宿醉/180

病症及有效穴位/180

◎肝俞穴◎百会穴◎天柱穴

多汗症/182

病症及有效穴位/182

◎复溜穴◎合谷穴◎肾俞穴

中暑/184

病症及有效穴位/184

◎人中穴◎风池穴◎大椎穴

贫血/186

病症及有效穴位/186

◎血海穴◎膈俞穴◎神门穴

冠心病/188

病症及有效穴位/188

◎内关穴◎心俞穴◎极泉穴

心绞痛/190

病症及有效穴位/190

◎郄门穴◎内关穴◎至阳穴

高血压/192

病症及有效穴位/192

◎百会穴◎曲池穴◎涌泉穴

低血压/194

目录

病症及有效穴位/194

◎神门穴◎阳池穴◎大陵穴

糖尿病/196

病症及有效穴位/196

◎劳宫穴◎肾俞穴◎手三里穴

老年痴呆症/198

病症及有效穴位/198

◎大钟穴◎太阳穴◎印堂穴

耳鸣/200

病症及有效穴位/200

◎翳风穴◎少海穴◎听宫穴

神经衰弱综合征/202

病症及有效穴位/202

◎百会穴◎膻中穴◎三阴交穴

抑郁症/204

病症及有效穴位/204

◎天柱穴◎神门穴◎足三里穴

胃肠炎/206

病症及有效穴位/206

◎胃俞穴◎中脘穴◎足三里穴

消化不良/208

病症及有效穴位/208

◎天枢穴◎公孙穴◎中脘穴

便秘/210

病症及有效穴位/210

◎支沟穴◎大肠俞穴◎内庭穴

胆结石/212

病症及有效穴位/212

◎太冲穴◎内关穴◎期门穴

类风湿性关节炎/214

病症及有效穴位/214

◎膝眼穴◎郄门穴◎大陵穴

肩背酸痛/216

病症及有效穴位/216

◎肩井穴◎天宗穴◎合谷穴

面肌痉挛/218

病症及有效穴位/218

◎四白穴◎翳风穴◎颊车穴

小腿肌肉痉挛/220

病症及有效穴位/220

◎足三里穴◎委中穴◎承山穴

颈椎病/222

病症及有效穴位/222

◎大椎穴◎后溪穴◎肩井穴

CONTENTS

肩周炎/224

病症及有效穴位/224

◎肩髃穴◎肩贞穴◎天宗穴

腰椎间盘突出/226

病症及有效穴位/226

◎肾俞穴◎后溪穴◎委中穴

梨状肌综合征/228

病症及有效穴位/228

◎委中穴◎肾俞穴◎太溪穴

腰扭伤/230

病症及有效穴位/230

◎肾俞穴◎大肠俞穴◎大巨穴

踝关节扭伤/232

病症及有效穴位/232

◎解溪穴◎昆仑穴◎阳陵泉穴

冻疮/234

病症及有效穴位/234

◎合谷穴◎翳风穴◎足三里穴

水肿/236

病症及有效穴位/236

◎肾俞穴◎颊车穴◎迎香穴

痛经/238

病症及有效穴位/238

◎关元穴◎肾俞穴◎气海穴

月经不调/240

病症及有效穴位/240

◎血海穴◎三阴交穴◎足三里穴

女性更年期综合征/242

病症及有效穴位/242

◎照海穴◎三阴交穴◎申脉穴

脱发/244

病症及有效穴位/244

◎百会穴◎风池穴◎天柱穴

乳腺增生/246

病症及有效穴位/246

◎乳根穴◎膻中穴◎天溪穴

痔疮/248

病症及有效穴位/248

◎会阳穴◎长强穴◎孔最穴

附录一：十二经脉循行歌/250

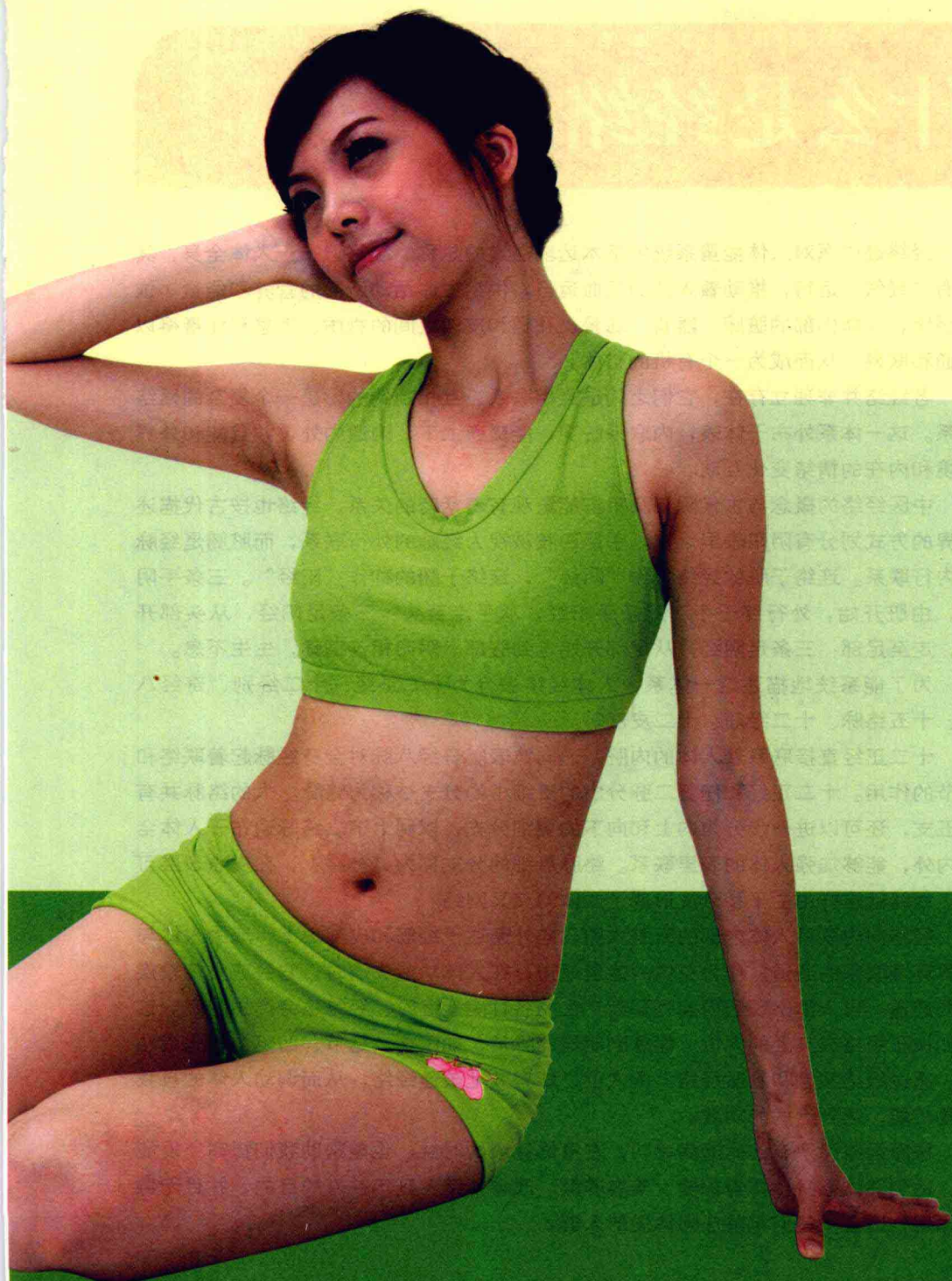
附录二：经络穴位保健歌/253

第一章

探索经络的奥秘

经络是人体内奇特的“互联网”，它联络五脏六腑和四肢百骸，统领着各个脏腑器官的气血运行，是人体自身的调控系统。经络真实地存在于人体内，但又看不见、摸不着，在中华民族医学史上对养生、保健和防治疾病起着重要的作用。经络养生在现代养生法中越来越受到推崇，经络究竟有何魔力，本章将一一揭开经络神秘的面纱。







什么是经络



经络是中医对人体能量系统中基本运输通道的总称。经络遍布于人体全身，其中有“经气”运行，推动着人体的气血运行，供给生命活动所需的营养和能量。依靠经络，人体内部的脏腑、器官、筋骨、孔窍和皮肉之间的物质、信息和能量得以沟通和联系，从而成为一个有机的整体。

各经络并非独立存在，它们之间是互相联系、互相制约的，是一个复杂的网络体系。这一体系外布于体表，内联系脏腑，能贯通上下，沟通内外，并且能和外界环境和内在的情绪变化互动。

中医经络的概念与古代阴阳及宇宙能量观有着紧密的关系，经络也按古代描述世界的方式划分有阴阳表里之别。手足四肢被视为经脉的外行联系，而脏腑是经脉的内行联系。连络于脏的经络称作“阴经”，连络于腑的称作“阳经”。三条手阴经，由脏开始，外行终于手；三条手阳经，从手走至头；三条足阳经，从头部开始，走至足部；三条足阴经，从足部开始走到腹部。阴阳相连循环，生生不息。

为了能系统地描述这一体系，人体经络被分为十二正经、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。

十二正经直接联系着人体的内脏，通向体表。奇经八脉对全身经脉起着联络和调节的作用。十二正经和任督二脉分出的更细小的分支被称为络脉。大的络脉共有十五支，还可以进一步分为向上和向下的更细分支，以利上下。络脉遍布于人体全身内外，能够加强人体的表里联系。络脉最细的分支称为“孙络”，在皮肤表层可见。经络就这样由主干和分支形成了立体的交叉网络。

经络向内联系人体内部的五脏六腑，向外通达于经筋和皮部之上，成为人体与外界环境联系的通道。作为身体的能量通道，在人体功能失调时，它会成为传输疾病的通道。当人体出现因内疾外邪而产生的各种病症之时，经络也会产生阻塞。这时如按压经络或其上的穴位，能感到明显的异常，如压痛、结节、凹陷、松弛或凸起。通过经络按摩和刺激经络上的穴位，能有效地疏通经络，从而调动人体的自我修复机能，达到治病的功效。

按摩经络除了有诊病治病之功，在身体健康的时候，也能帮助我们提高免疫力，达到健体强身、排毒保健、美容养颜、改善情绪、延年益寿的目的，并且无毒副作用，适合于任何年龄任何体质的人群。

经络的作用



人体是一个有机整体，经络系统是整体的核心，它连接着脏腑、四肢、五官、皮毛等身体各器官组织，同时又是气血运行、输送营养的通路，更是人体的综合调控系统。正是经络系统本身具有的各种功能才使人体成为协调统一的整体，保证了人体正常的生理活动。《灵枢·经脉》指出：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”，概括说明了经络系统在生理、病理及其他方面的重要性。经络的作用具体如下：

✿ 沟通脏腑 联络全身

人体的经络外行于体表，内属于脏腑，纵横交错沟通表里，像一张网将全身的脏腑、肢体、官窍、骨骼以及皮毛等所有的器官组织紧密地联系在一起。由于经络系统的这种联系，使身体各个部位相互促进相互协调，从而将人体形成一个相对稳定的有机整体，令身体保持平衡与统一，维持正常的活动。

✿ 运行气血 协调阴阳

经络在人体正常生理情况下，是气血维持生命活动的通道，气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络能将气血及其他营养物质输送到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，故具有运行气血的作用，这是一个循环不息的活动系统。当某一个脏腑经络功能失常、阴阳失调时，可以通过经络循环进行调整，使阴阳恢复平衡状态，这就是经络协调阴阳的功能。

✿ 抵抗病邪 保卫机体

经络沟通脏腑，网络全身，当人体正气充足时，经脉之气能在第一时间奋起抵御外邪的入侵；而当人体正气不足抵抗力下降时，经络便会成为疾病的传输通路。邪气侵入人体，通过经络的传导由表向里由浅入深传入内脏，并影响到人体的其他部分。

由于经络能够运行气血，而“营行脉中，卫行脉外”令脉外充斥着卫气，络脉



散布于全身而密布于皮部，从而加强了皮部的卫外作用。当外邪侵犯机体时，卫气发挥了重要的抵抗作用，因此经络及其所运行的气血能够充当抵抗病邪、保卫机体的屏障。

✿ 传导感应 调整虚实

人机体中许多生命信息的发出、交换和传递都必须依赖经络系统的感应传导作用，经络系统不但能感应信息，还能依据信息的性质特点进行传导，分别将信息送到相关的脏腑组织器官，反映和调节其功能状态。通过经络的传导，经气可以到达病处，起到调整疾病虚实的作用。

调整虚实是指经络具有调节作用，人体发生疾病主要是由于机体的阴阳平衡状态被破坏，运用经络刺激法对各脏腑组织器官的功能活动进行调节，促使人体机能恢复平衡。

✿ 诊察疾病 治疗疾病

当脏腑发生病变时，其所属的经络循行路线上或者经气聚集的穴位上会呈现各种病理反应，例如患者的皮肤出现过敏现象，相对应经络具体表现为压痛、硬结、色素沉着等，这些现象是诊断内脏疾病的依据。

经络对疾病具有防治作用，在适当的穴位上运用经络刺激法，可激发出经络本身的功能，泻其有余补其不足，恢复阴阳的相对平衡，达到治疗疾病的目的。



经络系统的组成



经络系统由经脉和络脉组成，经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部，络脉包括十五络脉、孙络、浮络等。

十二经脉

又称“十二正经”，是十二脏腑所属的经脉，也是经络系统的主体。十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑三部分组成，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）。

经脉的循行规律：十二经脉的循行是有规律和次序的，手三阴经从胸腹走到手，手三阳经从手走到头，足三阳经从头走到足，足三阴经从足走到胸腹。

十二经脉的流注顺序：十二经脉是气血运行的主要通道，其流注顺序起于手太阴肺经，依次传至手阳明大肠经，足阳明胃经，足太阴脾经，手少阴心经，手太阳小肠经，足太阳膀胱经，足少阴肾经，手厥阴心包经，手少阳三焦经，足少阳胆经，足厥阴肝经，再回到手太阴肺经，构成一个阴阳相贯、循环灌注的流注系统。

十二经脉系统简表

十二经脉		外部	内部
手三阴	手太阴肺经	胸旁→上肢内侧前→大拇指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系，络小肠
手三阳	手阳明大肠经	鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前←食指	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	眉梢←耳后←颈←肩后←上肢外侧中←无名指	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	耳前←颈←肩胛←上肢外侧后←小指	属小肠，络心