

养生之道，关键就是让我们的经络通畅起来。

老年人 经络养生经

萧言生 著

最简单、最实用、最容易坚持的经络小动作，就能解决健康的大问题。

人体经络的每一个穴位都存有灵丹妙药，就看我们会不会用它。

老年人 经络养生经

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

老年人经络养生经 / 萧言生著. —北京: 中国画报出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80220-602-1

I. 老… II. 萧… III. 老年人—经络—养生(中医)
IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 179826 号

书 名: 老年人经络养生经

出 版 人: 田 辉

作 者: 萧言生

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 16K

印 张: 14

版 次: 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-602-1

定 价: 28.00 元

自序

经络是老年人养生保命的大药

中华养生文化内容博大精深，而经络养生一直是其中最为独特的养生方法之一，它不仅可用于正常人的强身健体，也可用于体虚患病之人的治疗康复。更重要一点在于它的主旨是人与自然的和谐统一，在“万物并肩而不相害”的生态大环境中，经络养生成为一只奇葩异卉，相伴于人类生息繁衍的长河之畔，为华夏子孙延寿保命，屡显奇功。

所谓经络，是由经和络组成，经就是干线，络就是旁支，人体有 12 条主干线，也叫做“十二正经”。还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。所以身体哪里有病，这张网上就会有相应的铃铛响起来向我们报警求救。我们只要察看一下是哪条经的铃铛在响，就可以知道是哪个脏腑器官出了问题。这在中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。

经络如网遍布全身，经气濡养着人体五脏六腑。经络线上有数百个穴位，刺激这些穴位便可通过经络作用于全身。针灸、按摩、气功、推拿、刮痧、拔罐、足疗等，就是按照经络原理进行治疗，其产生疗效的奥秘在于：

第一、经络是联系人体的桥梁。由于经络循行于人体的全身，在体表又分布了不少穴位，所以在这些部位进行针灸、拔罐、刮痧、按摩、推拿等都可以通过经络作用于体内。

第二、经络的循行奇异。经络的循行有起源于足而上行至头，也有发源于头而下行至足的，所以足疗可以治头病，腰痛可以取脘（膝窝），耳病可以治下，其原理就在于此。

第三、经络穴位分布有特区。由于经穴在人体分布有特区，这些特区

和人体的中枢通过经络有联系,所以一些经穴可作急救用,如人中(在鼻唇中部)、百会(在头顶)、涌泉(在足心)、劳宫(在手心)、神阙(在肚脐眼)等等都有急救的作用。

第四、经络中有经气在运行。所以通过导引,可以促进经气的运行,从而起到促进血行、强肾、强脏气的作用,这就是经络养生的奥秘。

第五、经络存在感传现象。经络运行于全身,和五脏六腑相联系,又沟通体表和内脏,所以人体有病可在经络上表现出来,就是说通过经络的色泽、温度、痛感反映出来,这就是经络感传现象,通过经络的感传现象可以预测疾病。

经络学说是中医理论的重要组成部分,从某种意义上说,没有经络便没有中医。所以《黄帝内经》再三强调,“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通”。

中医强调“不治已病治未病”,“治未病”很大程度上讲得就是养生,而经络的重要性就在于它不仅可以治疗已经发生的疾病,更重要的是可以“治未病”,这对老年人来说,是非常重要的点。

现在,越来越多的人开始重视经络养生,这是十分令人欣慰的事情。不过,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,尤其是老年人,身体体质本来就相对虚弱,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。

为了让经络真正成为老年人养生保健好帮手,我把自己这些年对经络的学习和医疗实践中的感悟一起奉献给广大老年朋友,希望这本书能帮助你们益寿延年,有一个幸福安康的晚年。

萧言生

2009年8月



目 录

第一章 经络是人体的大药,了解伟大而神秘的人体经络

神秘的人体经络	1
经络是否真的存在	3
经络是人体的医魂之所在	6
经络可以“决生死,处百病”	9
认识人体的奇经八脉	10

第二章 经络按摩的手法和注意事项

经络按摩的常用手法	13
老年人经络按摩的注意事项与禁忌	19
如何确认自己身上的经络是否通畅	20
准确找到穴位的窍门	22
简单、实用、有效的经络刺激法	23
经络按摩并不是力度越大越好	25
注意经络按摩后的反应	26

第三章 12 经络就是人体的“仙药田”

三焦经是人体健康的指挥官	29
命悬于天,就是命悬于肺	33
救命的心包经	36

肝胆相照	38
膀胱经就像你家的污水管道	41
小肠经是一面反映心脏能力的镜子	44
大肠经可平衡阴阳	47
强壮肾经让你的身体固若金汤	49
揉按脾经功效大	51
胃经是人的后天之本	55
心经是清心除烦之要经	60

第四章 了解和掌握健康长寿的几大特效穴位

百会穴——既治百病又可提神的人体大穴	63
涌泉穴——生命的泉眼,养生抗衰老	65
神阙穴——可“返老还童”的人体长寿大穴	68
命门穴——强肾固本,延缓人体衰老	70
足三里——人体保健第一大穴	72
会阴穴——人体长寿要穴	74
关元穴——既助长寿又助“性福”	76
合谷穴——好用且功效良多的人体大穴	78
大杼穴——防治颈椎病的要穴	80
然谷穴——助你有个好胃口	82

第五章 手足按摩治百病,老年人要重视对手足部穴位的按摩

手部反射区	85
老年人常用手部穴位	88
多锻炼你的手指,疏通手部经络	94

简单有效的手保健	96
足部反射区	97
足部按摩的重点穴位	101
热水洗脚,胜吃补药	106
足部按摩的几个要求和注意事项	108

第六章 老年人不生病的智慧,用经络疗法抵御常见疾病

高血压	111
冠心病	116
前列腺增生	122
耳聋耳鸣	124
糖尿病	127
老年痴呆症	132
腰椎间盘突出症	136
便秘	139
白内障	142
关节炎	144
肩周炎	145
失眠	147
牙 痛	150
肺气肿	154
落 枕	157

第七章 日常生活中的经络保养法

一日抖三抖,活到九十九	159
-------------------	-----

老年人应注意保养脊柱	161
老年不防多做下蹲运动	162
步行也是对经络的一种保养	165
常登高可延缓老化	168
最简单的养生方式:举手甩手	170
欲得长生,肠中常清	171
功效显著的经络导引法	173
常打太极拳,益寿又延年	179
改善性功能的自我按摩法	181
十二时辰养生法	184
拍打身体可以助你疏通经络	187
拉耳健身养生法	190
经络要通,日常生活就要会放松	192
急症时不妨巧用点穴法缓解	193
合理饮食也能保养经络	197

第八章 学习经络长寿经,轻松活到一百岁

药王孙思邈的经络长寿秘诀	199
姜太公的垂钓养生	205
华佗的五禽健身法	207
彭祖的养生长寿术	208
神医扁鹊的“六不治”	211
百岁老人的长寿食谱	213
古代文人的养生之术	215

第一章

经络是人的大药,了解伟大而神秘的人体经络



神秘的人体经络

001

第一章

经络是人的大药,了解伟大而神秘的人体经络

经络,指经脉和络脉。经脉分布在人体深层,络脉分布在人体表层。分布在深层的经脉,可分为正经和奇经两大类。正经有十二条,即手三阴足三阴、手三阳足三阳,合称十二经脉。

十二经脉是气血运行的主要通道,十二经脉互为表里,属脏为里,属腑为表。

十二经脉为:手太阴肺经,手阳明大肠经,手厥阴心包经,手少阳三焦经,手少阴心经,手太阳小肠经,足太阴脾经,足阳明胃经,足厥阴肝经,足少阳胆经,足少阴肾经,足太阳膀胱经。

作为人体普遍存在的经络现象,或者说经络系统,早在几千年前便被我们的祖先发现了。到了战国时代,医学大师们把它总结在《黄帝内经》之中,形成一套完整的、可操作的、相当精确的经络理论。

在《黄帝内经》中,一般都是由黄帝发问,大臣作答。而在经络的问题上,却是大臣来发问,黄帝来作答。这与讨论其他问题



的方式完全不同,由此就凸显了经络的重要性。我们来看看《黄帝内经》是如何记载这次讨论的:

雷公曰:愿卒闻经脉之始也。

帝曰:经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。

黄帝的回答是什么意思呢?就是说经脉有三大作用:能够判定生死,从经络上可以看出一个人的生命力,他是死还是活;能够治疗百病,只要疏通了经络,百病就可以消除;能够调整人体气血阴阳的虚实。所以,经络必须通畅,如果不通,人就会得病,严重的话就会致死。

不夸张地说,《黄帝内经》的经络学说是中医理论的核心组成部分。甚至可以说,没有经络就不会形成中医。《黄帝内经》认为,将人体各器官各组织联络成一个有机整体的正是经络。经络是运行气血,联结脏腑、皮肉、肢节,沟联人体上下内外的通道,是人生命机体的网络系统。所以《黄帝内经》才再三强调经络的重要性。

明代医学家马蒔在注释《黄帝内经·灵枢》“经脉”篇时说道:“此篇言十二经之脉,故以经脉名篇,实学者习医之第一要义,不可不究心熟玩也。”(译文:这篇说十二经脉,所以以经脉为此篇命名。这是学医者的第一要义,不可不用心熟读。)

事实上,经脉不仅是学习中医的第一要义,也是我们常人学习中医养生智慧的重要板块。

这里值得指出的一点是:所谓经络,西方医学是根本就没有发现的,唯有在中国的医道里面才有。经络不是一个具体的物质结构,也不是一个管道。它是一个生命活动现象,只有在活的生命过程中它才存在,离开了活的生命过程,它就不存在了。

经络是否真的存在

经络学说是我国中医学基础理论的核心之一,源于远古,服务当今。在两千多年的医学长河中,一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

《黄帝内经》载:“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起。”而经脉则“伏行分肉之间,深而不见,其浮而常见者,皆络脉也”,并有“决生死,处百病,调虚实,不可不通”的特点,故针灸“欲以微针通其经脉,调其血气,营其逆顺出入之会,令可传于后世”。由此可见,经络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用。

经络是什么,存在于人体何处?经络有哪些作用,是通过什么途径实现的?这些问题既是中外科学家研究的重大课题,也是老百姓非常想了解的奥秘。

事实上,早在两千年前的汉代,就有了关于经脉的图谱。《黄帝内经》中有不少篇幅论述经络。在许多人眼中,经络是早已为千百年来大量实践所证实的,似乎是不存在问题的客观事实。但是,现代解剖学,无论用多么先进的显微镜,也找不到与古典图谱一致的经络。

那么,经络是否真的存在呢?

答案是肯定的,这可以从以下几个方面看出来:





生活中,不少的人对经络很敏感,一按穴位就会感觉气往上走。比如说一按合谷穴,被按者就会感觉到气沿着手臂外侧的路线一直往上走。

还有一些皮肤病患者,皮损的表面走向,也跟经络描述的走向差不多。

另外,曾经有科学家进行研究,在古人描述的经络线路上进行电阻实验,发现经络走向是一种低电阻,比其他的部位电阻要低。

还有科学家发现在经络走向的路线上敲击所发出的声音和其他部位是不一样的。有的还发现经络走向的路线上能发出一种非常微弱的冷光。

以上这些奇妙的现象,足以说明经络确实存在。

经络既然存在,那么它到底是什么东西呢?

在科学家,现在多把经络当作一种哲学的产物,除此之外,还有两种不同的观点:

第一,经络就是现代医学所说的血管神经系统。

这是在生物学、西医甚至中医领域相当普遍的一种观点。因为在古代中国,解剖学很不发达,所以中医文献中没有现代医学意义中的血管和神经系统。一些人在研究中医文献后认为,古人描述经络的许多内容实际上是指血液循环系统及其作用。而目前的医学界,在一点上已达成共识,那就是古代医学的经络系统包括现代医学的血管系统。

《黄帝内经》中对神经没有记载,所说的只是经络。我们知道,神经系统是人体生命活动必不可少的,忽视神经存在和其作用的医学理论绝不可能得到实践支持并流传至今。而《黄帝内



经》流传至今并被奉为中医学的奠基之作，这就证明，在《黄帝内经》中，虽然没有记载神经，但其重点描述的经络实质上是与现代医学中的神经作用相同的。现代解剖学也已经证实，人体经络上的穴位往往是神经密集的地方。针灸麻醉、电针疗效等研究表明，不少经络现象也可以用神经作用来解释。

正是出于上述原因，有人认为经络就是血管、神经系统。

第二，经络是现代科学未知的一种系统。

持这种观点医学界人士认为，从广义上讲，经络系统的确包含血管、神经系统，也可能包体液调节、淋巴系统等现代医学已经证实的一些系统。但是，在他们看来，除了已经被科学发现和证实的系统外，人体还存在一种现代科学未知的系统，这个系统是专属于经络的。通常意义上的经络指的就是这种不同于血管、神经系统等的独特系统。

这个系统有下列特征：

(1)不同于血管以及神经系统的循行路线。《黄帝内经》标明人体有 14 条经脉线，这 14 条经脉线是客观存在的尚未认识的，是经络的核心问题。

(2)经脉与脏腑之间有着独特的关系。各条经脉与相应脏腑联系密切，同样，与该脏腑的生理病理也联系密切，并且，这些经脉按相应脏腑命名，如心经、肺经、胆经、肠经、胃经等。经脉线与脏腑的真实关系是现代科学还没有研究出来的。

(3)独特的理论以及医疗效果。《黄帝内经》中关于经脉的理论认为，经脉是“气”的循行通道。这个“气”指的是什么，这还是个未知问题。而按照阴阳相济、虚实相依等中医理论，用针灸等方法通过对经脉进行刺激而治疗疾病的方式，其疗效也是现代医学所难以解释的。

经络是人体的医魂之所在



006

老年人
经络养生经

常言道“人活一口气”，气是人的生命，而经络则是气在人体内的运行通道。生命存在，经络就存在，生命终结，人断气了，经络也就消失了。

经络内连脏腑，外连四肢百骸。有了经络，人是一个有机整体；没有经络，人就是一堆零部件。中医讲究整体观，从不死死地盯住某个器官不放，它关注的是整个人的生命状态，重视的是人体内的精、气、神。中医之所以能够做到这一点，就是因为它抓住了经络这个灵魂。

经络之间也是相互关联、互为表里的，比如肺经与大肠经相表里、脾经与胃经相表里、心经与小肠经相表里、肾经与膀胱经相表里、肝经与胆经相表里。如果不了解这些经络的表里关系，就不能从整体上把握人体的生理和病变。清人俞嘉言说得好：“如果不了解脏腑的经络，一开口，一动手，便会出错。”

中医的核心是阴阳，经络是阴阳之气在体内运行的通道。说简单，中医就这么简单，一个阴阳五行，一个经络气血；说复杂，这两个问题中的任何一个，都需要你花费一生的精力去体悟。古人讲“皓首穷经”，这里借用一下，将“经”解释为经络，这就是说你从少年就开始一直研究到头发变白，也不一定能搞明白经络。我们不能因为人体解剖找不到经络就否认它的存在。解剖针对

的是人的尸体,当然无法找到生命的律动(经络)了。

经络由经脉和络脉组成,经脉是干线,络脉是支线。人体有十二条经脉,它们分别与脏腑相连接,十二经脉与无数络脉相连,纵横交错,形成了一张立体的大网,大网上还分布着三百六十多个穴位。经络就像遍布城乡的手机信号网,虽然用肉眼看不到,却无处不在;穴位则像信号发射塔。如果某个地区的手机没有信号或信号太差,我们通过调整发射塔就可以解决问题。同理,身体上的病变也可以通过按摩经络上的穴位来治疗。

经络内连脏腑,外连四肢百骸,使人成为一个有机的整体。脏腑没有经络,就是死脏腑,不管泡在什么液体里都是死的。大家可以仔细想一想,经络本是阴阳之气的运行通道,可为什么十二经络的名称里都含有一个脏腑的名字呢?这就是因为中医从不将脏腑视为死的东西,也从不将人体视为一堆零部件的组合。

人体十二经络有一个十分有意义的搭配,就是每一条阳经都有一条阴经与之相表里,从而形成了阴与阳的协调。《素问·阴阳应象大论篇》中说:“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”仔细玩味,你会发现这两句话意义深远。阴在人体内,她守候着阳;阳在人体表面,他是阴派出去的士兵。人体内的道理如此,天地之道也是如此。比如一个家庭,男人的职责是在外边遮风挡雨,为的是家中妻儿的安康;女人则在家中守候自己的男人,为他营造一个温暖的港湾。如果阴阳失调,家中的妻子不再守候外出的丈夫,这个家就会后院起火;如果外出的男人不再为家人忙碌,而是另有新欢,这个家就会分崩离析。可见,世间万物的道理都是相通的,领悟了《黄帝内经》不仅可以学好中医,也可以搞好家庭关系。





十二经脉的运行路线是这样的：手三阴经从胸到手，由内而外，手三阳经从手到头，由下而上；足三阳经从头到足，由上而下，足三阴经由足到腹，由下而上。如果你是个有心人，就会发现人体经气的运行与自然界天地之气的变化十分相似。地上的水，由于阳光的照晒，变成了清阳之气，蒸发上升，在天上形成了云；云在天空凝聚、温度降低，吸收了浊阴之气，化而为雨，又会从天空降落在地面，这就是气在自然界中的升降循环。有了这个循环，自然界就有了生机；没有这个循环，自然界就会是一潭死水。尽管气的运行变化复杂，但万变不离其宗，那就是：清阳之气上升，重浊之气下降。

人体之气的运行与天地之气的运行一样，清阳之气上出于眼、耳、口、鼻等孔窍；浊阴之气下出于前阴、后阴二孔窍。清阳之气向外开发肌肤腠理；浊阴之气向内归藏于五脏。一旦自然界的平衡被破坏了，天地之气的运行受到了影响，大地就会出现干旱和洪灾；人体的平衡被打破了，阴阳之气的升降宣发受阻，人就会疾病缠身。天地的运行是以阴阳之气的变化为纲纪的，正因如此，才有了春生、夏长、秋收、冬藏，循环往复。

所以，古代的圣人先贤才会上效法天之清阳以养头，下效法地之浊阴以养足，中效法人间之事以养五脏。这就是中医的整体观、辩证观。中医从不死死地盯住某个器官不放，他关注的是整个人的生命运行状态，重视的是人体内的精、气、神。所以，不了解经络，不了解人体之气的运行规律，根本就无法了解五脏六腑。