

中国国医绝学典藏系列

图解

人体经络

实用手册

经络很简单 治病很实用

杨道文○主编

解开中医奥秘，一窥经络法门。
学医不懂经络，开口动手便错。

经络是叩开中医之门的钥匙，了解经络知识并不难，重要的是要掌握方法。

综观人类之疾病，大多与经络有关，因为经络是人体的生命线。

经络维系着人体的五脏六腑、四肢百骸，是中医治疗之本，也是治病养生关键之所在。

九州出版社
JIUZHOU PRESS

中国国医绝学典藏系列

图解

人体经络

实用手册

杨道文○主编

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解人体经络实用手册/杨道文主编.——北京:九州出版社,
2010.5
ISBN 978-7-5108-0488-5

I. ①图… II. ①杨… III. ①经络—图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第086116号

图解人体经络实用手册

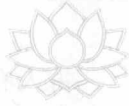
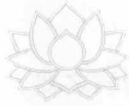
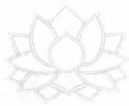
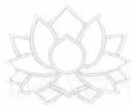
作 者 杨道文 主编
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 中印联印务有限公司
开 本 710毫米×960毫米 16开
印 张 19.75
字 数 225千字
版 次 2010年7月第1版
印 次 2010年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0488-5
定 价 38.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前言

Preface

经络很简单，治病很实用



说到经络，很多人都觉得这是很神秘的东西，我们一般人是很难了解和掌握的。其实，经络的学问并不如一般人想象的那么神秘，它就是中医学基础理论的核心理论之一，源于远古，服务当今。同时，又因为它是人体气血运行的通道，故从这里出发，还衍生出很多与经络有关的东西，如各种气功功法、点穴术，以及武侠里各门各派的神奇武功等。这些均需要依靠经络系统才能完成它们的学说。

经络联系脏腑肢节，沟通内外上下，遍布全身，形成一个纵横交错的联络网，把人体的五脏六腑、肢体官窍以及皮肉筋骨等联结成一个统一的有机整体。因此《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”，并有“决生死，处百病”之特能。经络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用，古人有言：“学医不知经络，开口动手便错，盖经络不明，无以识病症之根源，究阴阳之转变……昔人望而知病者，不过熟其经络故也。经络为识病之要道。”

综观人类的疾病，大多与经络有关。因为人体经络是人的生命线，它维系着人的五脏六腑、四肢百骸，是中医处病之根本，而“调虚实”即是治病养生之关键。

近一个世纪以来，由于西医体系的介入和普及，中医经历了数次存废之争，许多人看到西医能够很快地开刀、缝合，做各种内科手

术，看到日新月异、数之不清的抗病药物，不免盲目地信奉西医的疗效。尽管许多来不少疑难大病不见攻破，西医也开始陷入僵持停滞的局面，然而西医文化的冲击还是非常强势的，中医逐渐被边缘化，发展艰难，甚至到了保持现状都很困难的程度，这不能不引起有识之士的担忧。

古人有言：“治病之要，气内为保。”针灸、按揉经络穴位可以调动身体的自我修复功能，固本正元，调控气血，增强人体正（元）气。人体的正（元）气足，则邪（病）气不侵，或侵入后被正气所消减，身体便能维持一个平衡和谐的健康状态。

总之，西医治病的优点在于见效快，效果明显，其不足在于仅为局部治疗，治后病复发和转移的可能性较中医治疗的大；中医治病则从整体观念出发，实施辩证论治，以扶助人体正气，增强免疫功能为主又兼顾局部的治疗，是治本的方法，其缺点是疗效比较缓慢。经络治病是当代医学的返璞归真，我们有理由相信，只要我们吸收中西医之长，以中医治本、中医养生为原则，掌握按揉经络穴位、中医经络刮痧、中医推拿、十三种罐法、泻血疗法、足部反射区健康疗法等，将能活得更加健康。

鉴于编者水平所限，书中错误在所难免，我们诚恳地希望读者提出宝贵的意见，以使我们的水平更上一层楼，这是我们所衷心乐见的。

杨道文（中日友好医院教授）

Contents



第一章 PART I

经络探幽

1. 经络——气血运行的载体/2
2. 经络的重要性——凡学中医之人，不懂经络，开口动手便错/8
3. 历史溯源——经络的产生/9
4. 病于内，治于外——沟通内外，网络全身/13
5. 经络治未病——中国古代先进的预防医学/14
6. 中医号脉，号的是什么脉——经络与脉学/16
7. 经络·阴阳·五行——中医的天人相应观/17
8. 脏腑配属经络——以气血为中介的联结/21
9. 气功——经络的一体双生/24
10. 揭开经络的神秘面纱——高手神功真面目/25
11. 扁鹊——脉学初祖/27
12. 《黄帝内经》——《灵枢》、《素问》里的经络学说/29
13. 皇甫谧与《针灸甲乙经》——针灸学之祖/31



目录

14. 王惟一——宋代铜人腧穴的发明者/32
15. 李时珍的经络学说——《奇经八脉考》/34
16. 现代经络学——当今经络研究发展现状/35



第二章 PART2

经络图谱

1. 经络腧穴——珍珠链上的珍珠/40
2. 命名法——腧穴取名，其意也深/42
3. 腧穴分类——经穴、奇穴、阿是穴/44
4. 特定穴——具特殊作用的经穴/46
5. 四总穴、回阳九穴——人体生命之根/54
6. 如何寻找腧穴——经穴定取法/56
7. 标本根结、气街四海——经络腧穴的联系/60
8. 打通奇经八脉，是困难的吗——大小周天气功功法/65
9. 手太阴肺经——主管宣发通畅的经络/67

中府：肺经首穴，作用多多

尺泽：主治外邪痰浊的经穴



图解人体经络实用手册

孔最：咳嗽气喘，请找孔最

列缺：解表祛风成效好

太渊：脉会之穴，宣肺止咳

鱼际：清热泻火除肺热

10. 手厥阴心包经——保护心脏，阻止邪气入侵/77

间使：理气散滞真妙穴

内关：治疗胃病的首选穴位

大陵：泻心火，除口臭，对治鼠标手

11. 手少阴心经——心志的专职护士/86

极泉：醒脑开窍，治疗中风后遗症

通里：中风失语的天然良师

神门：失眠焦虑症的克星

12. 手阳明大肠经——治疗头面上肢疾病的好帮手/94

合谷：头面纵有诸般症，一针合谷效通神

曲池：筋骨拘挛找曲池

迎香：不闻香臭从何治，迎香两穴可堪攻

13. 手少阳三焦经——气盛则宜，调气护脑/102

中渚：头痛眩晕，但取中渚

外关：一切风寒暑湿邪，头痛发热外关起

支沟：治疗便秘良穴



- 翳风：面瘫、耳疾且取此穴
14. 手太阳小肠经——舒筋活络，有容乃大/113
- 少泽：治疗产后缺乳症
- 后溪：癫狂治乃轻
15. 足阳明胃经——消化吸收，人体后天所本/119
- 承泣：治疗眼部疾病重要穴位
- 人迎：迎候三阳之气
- 天枢：腹泻便秘别无他，针灸此穴保安宁
- 足三里：擅治胃疾，调理脾胃
- 下巨虚：调胃肠，通经络，安神志
- 丰隆：痰咳哮喘宜向此穴寻
16. 足少阳胆经——肝胆的守护神/134
- 风池：祛风邪，治伤寒
- 环跳：专治坐骨神经痛，通则不痛，痛则不通
- 阳陵泉：治疗胆腑筋络诸顽疾的要穴
- 丘墟：使头脑清晰、情绪稳定的急方
17. 足太阳膀胱经——体液代谢，筋络之本/147
- 睛明：疗近视，复明目
- 肺俞：肺气出入之穴



图解人体经络实用手册

肾俞：补肾益精，壮腰利湿

委中：腰背病痛委中求

承山：痔疮最伤人，承山效有神

申脉：伸全身经脉

18. 足厥阴肝经——人体气机条畅的护理师/162

行间：泻肝胆实火，清肝胆湿热

太冲：擅治肝诸病

期门：疏肝理气，防治肝胆病

19. 足少阴肾经——藏精纳气，先天所本/170

涌泉：功用巨大的回阳九穴之一

太溪：擅治肾虚诸病

复溜：滋补肾阴

20. 足太阴脾经——运化水谷，营养全身/179

隐白：十三鬼穴之一，可治躁狂症

三阴交：妇科病的首选穴

血海：妇女经血病的专用穴

21. 任脉——强身健体，延缓衰老的经络/188

关元：主治肾病，温补肾阳

神阙：真气所聚，人之生门



22. 督脉——总督一身阳经，调节阳经气血/197

命门：人体生命之门

百会：诸阳所会，百病得治



第三章 PART3

经络对症施治

1. 病与症——症现于四肢五官，病存于五脏六腑/206
2. 人体疾病的病因——外感六淫是百病之源/208
3. 情志致病——情绪也是导致疾病的一大祸首/211
4. 看面相，知病原——面部诊疗法/213
5. 经络疗病法一——经络推拿/215
6. 经络疗病法二——经络针灸治疗/218
7. 经络疗病法三——经络拔罐与刮痧/221
8. 颈椎病——手三阳经、胸大椎/224
9. 骨质增生——环跳、尺泽/225
10. 高血压——百会、涌泉/226



图解人体经络实用手册

11. 胃肠病及消化不良——足三里、上巨虚、下巨虚/229
12. 近视与疲劳——风池、睛明、四白、承泣/230
13. 头痛——天池、膻中、极泉/231
14. 感冒——曲泽、太阳、迎香/232
15. 鼻炎——上星、迎香/233
16. 口腔溃疡——列缺、太冲/235
17. 痛经——关元、足三里、地机、三阴交/237
18. 失眠——神阙、涌泉/238
19. 忧郁症——极泉、昆仑、膻中、天池/239
20. 肥胖症——髀关、伏兔、梁丘、足三里/240
21. 哮喘——膻中、肺俞、定喘/242
22. 耳鸣耳聋——翳风、听会、听宫/244
23. 阳痿——地神、命门、肾俞/245
24. 便秘——支沟、关元、天枢/247
25. 妇科炎症——带脉/248
26. 面斑、痘痘——曲池、合谷、鱼际/249





经络养生

1. 中医与天人合一学说——经络养生的基础/252
2. 元气——人体生命活动的原动力/254
3. 经络·阴阳——阴阳平衡是健康之本/257
4. 春季重护肝——发陈生长/261
5. 夏季重护心——蕃秀茂盛/264
6. 长夏重养脾——暑湿主化/265
7. 秋季须润肺——荣平收敛/266
8. 冬季重补肾——闭藏伏匿/269
9. 经络美容——新型的美容养颜方/271

附录

- 古代人体部位名称今释 / 274
- 经络腧穴歌诀 / 283
- 十二经治症主客原络 / 287
- 八脉八穴治症歌 / 289



经络探幽

图解
经络
人体
实用手册

经络学说是中国古人在实践过程中积累出来的学说，它的历史非常久远，经络发现至今已有一千多年，我们的老祖宗在世界上第一部医学巨著《黄帝内经》上，就详细记载了人体上的十二条经脉，并标明了它们的循行走向。宋代王惟一又把把这些经脉刻画在一个铜人模型上，并标出了几十个穴位。但长期以来，人们对经络的内在机制的认识，却一直众说纷纭，保持一个谜的状态，有人甚至把它同空中的不明飞行物「飞碟」以及「百慕大」相提并论。

那么，经络到底是一种什么东西？它对人体到底有什么作用？请听我们一一道来。



经络

气血运行的载体

经络是中医理论的基础和瑰宝，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，逐步上升成为理论学说的，其间受到了阴阳五行学说的深刻影响。

经络学说是中华民族文化的瑰宝之一，它是中医理论的重要组成部分，是在中国古代天人合一的哲学指导下，以腧穴为基本单位，将人体的五脏六腑和四肢百骸联结起来的一个完备系统。先人们用流经中原的十二条大河来为其中最重要的十二经脉命名，从而使其学说更为生动和形象。

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的意思，经脉沟通内外，是经络系统的主干。络，有网络的意思，络脉是经脉的分支，比经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯穿上下，将人体各部分组织器官联系成为一个有机的整体；并借以运行气血，营养机体，使人体各部分的功能活动保持协调和相对平衡。总之，经络是联系脏腑、沟通内外、运行气血的人体调控系统。

《素问·调经论》说：“人之所有者血与气耳”，“血气不和，百病乃变化而生”。气血运行是经络系统最主要的功能，由此实现人体整体的物质能量交换。人体中的气血，是不断运动着的精微物质，它流经全身，无处不到。气血的不断运行变化，产生了人体的各种生理活动。而气血之所以能通达全身，发挥其营养脏腑、抵御外邪，保卫机体的作用，都是依赖于经络的传输功能。

然而经络系统相对于其他人体器官而言，呈现隐系统状态，它不像心脏、胃、肠、肺、血管、五官四肢等是看得见的，通过解剖能够知道具体位置的。它是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性



系统，解剖看不见，但遇到情况人体却能有所感觉。打个比方，我们的身体就像一座城市，经络就像城市里纵横交错的各种管道，如下水道、天然气管道、自来水管等，平时我们可能不会注意到它们的存在，但它们却实实在在影响着我们的生活，大家设想一下，城市管道不通会造

十四脉

