

主编 宋成运 黄海

# 简明 家庭经络 保健手册

JIANMING JIATING JINGLUO  
BAOJIAN SHOUCHE

## 从经络中寻找家人的健康

- 本书的两大特点：一是“简明”，本书不仅简洁，内容也很简练，
- 没有深奥的理论，任何表述都是直奔主题。二就是“家庭”，
- 本书不是中医师的必读手册，也不是某些猎奇者热衷的绝妙秘法，而是为现代家庭量身打造的。

- 人体自有天然药库——认识经络
- 快速打通经络的6种家用妙法
- 必须掌握的10个家庭养生穴位
- 轻松改善9种亚健康状况
- 快速消除11种常见皮肤病
- 赶走10种常见五官科病症
- 迅速缓解11种骨肌疼痛与神经痛
- 有效改善8种呼吸系统病症
- 解除8种消化系统病症
- 防治12种生殖系统病症
- 有效缓解11种儿童常见病症
- 对症治疗9种中老年常见病症
- 不用花钱的9种经络美容法
- 人体常用经穴定位及主治一览表



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 简明 家庭经络 保健手册

JIANMING JIATING JINGLUO  
BAOJIAN SHOUCHE

主编 宋成运 黄海

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

简明家庭经络保健手册 / 黄 海, 宋成运主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5091-5532-5

I . ①简… II . ①黄… ②宋… III . ①经络—手册 IV . ① R224.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 043411 号

---

策划编辑: 于 岚      文字编辑: 薛 彬 刘新瑞      责任审读: 谢秀英

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8119

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm × 1092mm      1/16

印张: 11.75      字数: 198千字

版、印次: 2012年4月第1版第1次印刷

印数: 0001-4500

定价: 29.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内 容 提 要

本书以现代家庭最常见的一些病症为主线，系统介绍了人体经络的基础知识，打通经络的方法，家庭养生穴位，改善亚健康状况的方法，以及常见皮肤病、五官科病症、骨骼肌肉疼痛、呼吸系统病症、消化系统病症、生殖系统病症、儿童常见病症、中老年常见病症的经络保健方法及经络美容方法。本书中介绍的调治方法简便易行，疗效突出，具有可学性与操作性强的特点，适用于广大群众居家日常保健和疾病的辅助治疗。

## 前言：从经络中寻找家人的健康

随着中医特色疗法的推广，推拿、艾灸、拔罐等保健方法在普通家庭中日益流行，当身体不适时，点燃一根艾条在身上熏一熏，拿个罐子在身上拔一拔，甚至只是用手在身上推一推、捏一捏就搞定了。怎么会产生这样好的疗效呢？其实道理很简单，一切都源于经络。

中医学认为，经络是运行气血、联系脏腑与体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。如果说我们的身体是一座房子，那么经络就是隐藏在房屋墙里的电线网络，房间灯火通明与否，全依靠这些电路是否畅通，一旦电路出现故障，房间就会陷入黑暗之中。人体也如此，一旦经络不通，我们的气血就不能顺利地运送到各个脏腑，身体随之就会出现问題。

事实上，早在两千多年前的《黄帝内经》中，就已经对经络进行了非常详细深入的研究。据《黄帝内经·灵枢·经脉篇》记载：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”也就是说，生命是否存在，决定于经络；疾病之所以发生，是由于经络活动出了问题；疾病之所以能得到治疗，也是由于经络的作用。由此可见，经络对于人体健康而言是何等的重要。

经络保健的优势在哪里？就在于它操作简便、不良反应小。如果在这个基础上能够对症用穴，提高疗效，无疑会对人体健康带来极大的帮助。为此，我们编写了这本《简明家庭经络保健手册》。

从书名中，可以看出本书的两大特点。一个是“简明”，本书内容很简练，用通俗易懂的表述方式直奔主题。再一个就是“家庭”，本书不是中医师的必读手册，也不是某些猎奇者的绝妙秘法，而是为现代家庭量身打造的，在内容上突出现代家庭最常见的一些病症，在调治方法上不需要什么特殊的技法与工具，且是普通人都能够实施的。不过，值得注意的是，本书所提供的经络保健治病方法，只适用于居家日常保健和对某些疾病的辅助治疗，若患有严重的疾病，则应该到正规的医院进行治疗，切不可耽误病情。

在本书编写的过程中，吸取了许多前辈同行们的宝贵经验，这里一并表示感谢。最后，祝愿每个家庭都幸福美满、健康快乐！

编者  
2012年2月

## 第1章 人体自有天然药库——认识经络 /1

经络，生命气血的运输线 /1

认识人体的活地图——经络系统 /2

经脉时辰相对应，养经络要“顺时” /4

经络不仅能治病，还能为健康预警 /6

腧穴，经络上的气血运输中转站 /7

找准穴位，用身体作尺子——腧穴定位法 /9

十大神奇特定穴，防治疾病有特效 /10

## 第2章 快速打通经络的6种家用妙法 /14

推拿法——作用皮肤通经络，周身顺畅百病藏 /14

艾灸法——熒熒焰火起膏肓，温通经络护腑脏 /17

刮痧法——清除代谢废物，让身心轻爽健康 /20

拔罐法——深入腠理导气血，扶正祛邪保健康 /23

贴敷法——外药内治疗效显，经络传输第一功 /26

药浴法——轻松沐浴生药香，洗尽病灶寿百年 /29

## 第3章 必须掌握的10个家庭养生穴位 /31

神阙穴——温补元阳，填脐除病 /31

关元穴——补气固元，首选关元 /33

风池穴——醒脑开窍，聪耳明目 /34

命门穴——补肾强腰，提升阳气 /35

内关穴——疏导水湿，宁心安神 /36

合谷穴——疏风镇痛，通络开窍 /37



- 足三里——补胃健脾，益气壮阳 /39
- 三阴交——健脾补血，女性病克星 /40
- 太冲穴——调理气血，平肝息风 /42
- 涌泉穴——滋阴益肾，防病祛邪 /43

#### 第4章 轻松改善9种亚健康状况 /45

- 失眠的经络调治法 /45
- 眩晕的经络调治法 /46
- 头痛的经络调治法 /48
- 焦虑的经络调治法 /49
- 郁证的经络调治法 /50
- 神经衰弱的经络调治法 /51
- 心悸的经络调治法 /52
- 视疲劳的经络调治法 /53
- 身体困乏的经络调治法 /54

#### 第5章 快速消除11种常见皮肤病 /56

- 脱发的经络调治法 /56
- 痤疮的经络调治法 /57
- 黄褐斑的经络调治法 /59
- 雀斑的经络调治法 /60
- 毛囊炎的经络调治法 /62
- 白癜风的经络调治法 /63
- 湿疹的经络调治法 /65
- 带状疱疹的经络调治法 /67
- 荨麻疹的经络调治法 /68
- 足癣的经络调治法 /69



痔的经络调治法 70

## 第6章 赶走10种常见五官科病症 /72

牙痛的经络调治法 /72

牙周炎的经络调治法 /73

口疮的经络调治法 /74

口臭的经络调治法 /76

结膜炎的经络调治法 /77

眼分泌物多的经络调治法 /78

睑腺炎的经络调治法 /80

鼻出血的经络调治法 /81

慢性扁桃体炎的经络调治法 /82

慢性中耳炎的经络调治法 /83

## 第7章 迅速缓解11种骨骼肌肉疼痛与神经痛 /85

落枕的经络调治法 /85

颈椎病的经络调治法 /86

背痛的经络调治法 /87

扭伤的经络调治法 /88

肌肉酸痛的经络调治法 /90

网球肘的经络调治法 /91

足跟痛的经络调治法 /92

痛风的经络调治法 /93

狭窄性腱鞘炎的经络调治法 /94

三叉神经痛的经络调治法 /96

坐骨神经痛的经络调治法 /97

## 第8章 有效改善8种呼吸系统病症 /99

- 咳嗽的经络调治法 /99
- 鼾病的经络调治法 /100
- 哮喘的经络调治法 /101
- 肺结核的经络调治法 /102
- 慢性咽炎的经络调治法 /103
- 过敏性鼻炎的经络调治法 /103
- 慢性喉炎的经络调治法 /105
- 慢性支气管炎的经络调治法 /106

## 第9章 解除8种消化系统病症 /109

- 呃逆的经络调治法 /109
- 食欲缺乏的经络调治法 /110
- 胃痛的经络调治法 /111
- 结肠炎的经络调治法 /113
- 腹痛的经络调治法 /114
- 便秘的经络调治法 /115
- 胆结石的经络调治法 /117
- 乙型肝炎的经络调治法 /118

## 第10章 防治12种生殖系统病症 /120

- 痛经的经络调治法 /120
- 闭经的经络调治法 /121
- 带下病的经络调治法 /122
- 不孕症的经络调治法 /123
- 乳腺增生的经络调治法 /124
- 遗精的经络调治法 /125



- 阳痿的经络调治法 /126
- 早泄的经络调治法 /128
- 睾丸痛的经络调治法 /129
- 慢性前列腺炎的经络调治法 /130
- 前列腺增生的经络调治法 /131
- 男性阴冷的经络调治法 /133

## 第 11 章 有效缓解 11 种儿童常见病症 /135

- 小儿感冒经络调治法 /135
- 小儿中暑经络调治法 /136
- 小儿夜啼的经络调治法 /137
- 小儿抽筋的经络调治法 /138
- 小儿发热的经络调治法 /139
- 小儿咳嗽的经络调治法 /140
- 小儿厌食的经络调治法 /141
- 小儿流涎的经络调治法 /142
- 小儿疝气的经络调治法 /143
- 小儿鹅口疮的经络调治法 /144
- 小儿假性近视的经络调治法 /145

## 第 12 章 对症治疗 9 种中老年常见病症 /147

- 高血压病的经络调治法 /147
- 冠心病的经络调治法 /148
- 糖尿病的经络调治法 /150
- 老寒腿的经络调治法 /151
- 耳鸣的经络调治法 /152
- 肩周炎的经络调治法 /153

- 骨质增生的经络调治法 /154
- 脑血管病后遗症的经络调治法 /155
- 风湿性关节炎的经络调治法 /156

### 第13章 不用花钱的9种经络美容法 /159

- 中医经络美白法 /159
- 中医经络乌发法 /160
- 中医经络除皱法 /162
- 中医经络润肤法 /163
- 中医经络丰胸法 /165
- 中医经络瘦腰法 /166
- 中医经络收腹法 /168
- 中医经络翘臀法 /169
- 中医经络纤腿法 /170

### 附录 人体常用经穴定位及主治一览表 /172

# 第 1 章

## 人体自有天然药库——认识经络

### 经络，生命气血的运输线

中医学认为，经络就是运行气血的路线，它分布在全身的上下内外。《黄帝内经·灵枢·海论》指出：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”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，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络的联络沟通作用，还反映在经络具有传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，亦可反映于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

可以说，《黄帝内经》对人体经络的作用推崇备至，认为它是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都在于经络，可以说是“决生死、治百病”。具体来说，它具有以下作用。

**1. 联络脏腑，沟通全身** 经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。路路通畅，身体才能保持平衡与统一，维持正常的活动。

**2. 运行气血，营养脏腑** 天然气需要用管道输送到各个地方，同样，气血也是通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外。这是经络的第二个作用。每个人的生命都要依赖气血维持，经络就是气血运行的通道。只有通过经络系统把气血等营养输送到全身，人才能有正常的生理、心理活动。

**3. 抵御病邪，保卫机体** 外部疾病侵犯人体往往是从表面开始，再慢慢向里发展，也就是先从皮肤开始。经络内外与皮肤相连，可以运行气血到表面的皮肤，每当病邪入侵时，经络首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。



**4. 反映内在，以表知里** 疾病也有从内生的，“病从口入”就是因为吃了不洁的食物，使身体内的气血不正常，从而产生疾病。这种内生病首先表现为内脏的气血不正常，再通过经络反映在相应的穴位上。所以经络穴位还可以反映人体内在的疾病，中医称之为“以表知里”。

**5. 刺激经络，调整气血** 按照中医学理论，内脏和经络的气血是相通的，内脏出现问题，可以通过刺激经络和体表的穴位调整气血虚实。这也是针灸、按摩、气功等方法可以治疗内科病的原因。

我们知道，在吃饭的时候，也有可能吃进细菌，成为疾病感染的途径。经络也一样，它可以运行气血，行使上述的那些功能，但是人体一旦患有疾病，它也是疾病从外向里“走”的路。我们知道了它们的循行规律，就可以利用这一点来预防疾病的发展。这就好比敌人来偷袭，我们知道了它的行军路线，就可以提前做好防护准备。

我国古代中医在长期的临床实践中就发现了“经络”的存在，而且从实用的角度给经络下了一个定义：经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将各部组织、器官连结成为一个有机的整体。

## 认识人体的活地图——经络系统

中医学指出，经路由经和络组成，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，就像是在人体内形成的一张大网，这张网就是人体的“活地图”，它内连脏腑，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“地图”之中。下面就带大家认识一下我们身上的这张经络“地图”。

**1. 经脉—谨防身体早涝灾害** 经脉是经络的主体，分为正经和奇经两类。正经有12条，奇经有8条，如果说十二正经是奔流不息的江河，那么奇经八脉就像个蓄水池。平时十二正经的气血奔流不息时，奇经八脉也会很平静地正常运行；一旦十二正经气血不足流动无力时，奇经八脉这个蓄水池中的水就会补充到江河中；如果十二正经气血过多，过于汹涌，水池也会增大储备，使气血流动和缓，只有这样，人体的功能才会正常平衡。

(1)十二经脉：正经有12条，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是经



## 经络时辰相对应，养经络要“顺时”

中医学有“子午流注”之说，即将人体气血运行比拟为水流，从子时到午时，然后再从午时到子时，随着时间先后不同，人体阴阳盛衰，营卫运行，经脉流注，时穴开阖，都与自然界一样具有节律变化。阴阳各经气血的盛衰也有固定的时间。气血盈时而至为盛，过时而去为衰，逢时为开；过时为阖，定时开穴，方可有效地调和阴阳、纠正机体偏盛偏衰。因此，人体的12条正经，每一条都有它所主的时辰，而养经络必须要遵循这一规律。

下面是十二时辰与十二经络的对应关系。

**1. 子时胆经当令** 子时是23:00至次日凌晨1:00，此时胆经值班，是胆汁运作和骨髓造血的时间。子时是身体休养及修复的开始，此时一定要保证睡眠。熬夜会引起胆火上逆，引发失眠、头痛、易受惊吓等多种神经症状。在子时前能够入睡，则一天都会头脑清晰，面色红润；如果子时还没有进入睡眠状态，到了白天就会出现面色苍白。并且吃夜宵也会影响子时的睡眠，若晚饭吃得太多、吃得太晚都会对胆经造成不利。

**2. 丑时肝经当令** 丑时是1:00至3:00，此时肝经值班，是肝脏修复的时间。肝经可调节全身血液并疏导全身，使气血调和，解毒和排除毒素，人体一天产生的毒素都在这个时间代谢。如果子时的睡眠没有调整好，甚至心情压抑地入眠，都会导致气血不畅，睡眠的质量也会很受影响。中医学认为：“人卧则血归于肝。”丑时前未入睡的人，面色会显得青灰，情志倦怠而易烦躁。

**3. 寅时肺经当令** 寅时是3:00至5:00，此时肺经值班，是呼吸运作时间。肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，经过这一时段通过肺输送到全身。所以人在清晨时面色红润，精力充沛。寅时人体体温最低，血压也最低，脉搏和呼吸都处于最弱状态，脑部供血最少，此时值夜班的工作人员易出差错，重症患者也更易出现死亡，必须引起足够重视。如果在寅时经常醒来，则为气血不足的表现，应加以注意。老年人要慢起床，少早练。老年人肾气不足，如果寅时醒来，无法入睡可以参考肺经的导引方法进行调理。

**4. 卯时大肠经当令** 卯时是5:00至7:00，此时大肠经值班，有利于排泄。卯时气血流注于大肠，此时最适宜喝杯温开水，然后排便。早餐可吃香蕉等一些富含维生素微量元素的水果。但是卯时不能做过多的活动，也不可以饱食或饮酒，否则都会对身体产生伤害。



5. **辰时胃经当令** 辰时是7:00至9:00,此时胃经值班。每天一定要早起吃早餐,而且要吃营养丰富的早餐,因为这个时间最容易消化,所以也不会发胖。并且要适当的补充水分。每天此时调理胃经最好,可以调整一天的状态。

6. **巳时脾经当令** 巳时是9:00至11:00,此时脾经值班,是脾经最活跃的时间。工作一上午之后应该起身走动一下,给自己倒杯水慢慢饮用,或者活动活动四肢。让脾经处于最活跃的状态。坐着时两腿并拢,用力挤压腿内侧脾经,活动脚趾,如果已经有饥饿感,可以按压公孙穴,以减少胃酸分泌。但是不要立即进餐。脾的功能好,消化吸收就好,血液的质量就好,所以在这个时间一定要活跃脾经。

7. **午时心经当令** 午时是11:00至13:00,此时心经值班,是养心的时间。午时心气推动血液运行,宜养神、养气、养经。此时要保持心情舒畅,午餐后应适当休息或午睡,但午睡不能超过1小时,否则会导致对其他经气的不利,影响下午的状态。休息完毕后要适量运动,来疏通周身气血,增强心脏的给养。

8. **未时小肠经当令** 未时是13:00至15:00,此时小肠经值班。小肠可分清浊,将水液归入膀胱,糟粕送入大肠,精华上输至脾。故午餐应在下午13:00前吃完,这样小肠才可以在其精力最旺盛的时候吸收营养物质。太晚进午餐就会使小肠经紊乱,而出现消化不良。

9. **申时膀胱经当令** 申时是15:00至17:00,此时膀胱经值班。膀胱储藏水液和津液,并将多余水液排出体外,津液在体内循环。此时最宜多喝水,是一天最主要的喝水时间,并及时排尿,这样就使身体的水液代谢循环起来,有害的物质也就排泄出体外。申时头脑最清醒,记忆力最好,适合工作和学习。

10. **酉时肾经当令** 酉时是17:00至19:00,此时肾经值班。肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之本,肾在酉时进入储藏精华的阶段。这时不宜做过于剧烈的运动,如果是工作完毕,可以稍事休息,不宜过劳使肾经受损。阳痿患者可在此时按摩肾经穴位,效果最为明显。下班路上多做十趾抓地动作,锻炼足三阴、足三阳,以刺激涌泉穴,这是较为简便且有效的补肾方法。

11. **戌时心包经当令** 戌时是19:00至晚上21:00,此时心包经值班。心包是心的保护组织,可清除心脏周围不良物质,使心脏处于完好状态。此时要保持心情愉快,晚餐不宜食用过多,也不要进食太油腻的食物,餐后要休息;运动以散步方式最好,不要剧烈

运动，否则容易失眠。此时是心包经与脑神经活跃的时间，是看书的最佳时间。戌时也是全天体重最重的时候。

**12. 亥时三焦经当令** 亥时是 21:00 至 23:00，此时三焦经值班。三焦经掌管人体诸气，是人体气血运行的要道，也是六腑中最大的脏腑。人如果在亥时睡眠，百脉可休养生息，对身体十分有益。容易水肿的人睡前不宜多喝水。尽量保持平稳的状态进入睡眠，这样接下来的经气也会很好的循行往复。

## 经络不仅能治病，还能为健康预警

前面我们讲了，经络是人体的活地图，像一张大网把身体的各个部位都包括在其中，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。我们只要查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”。

人可以通过经络感能获得疾病信息。因为经络是联系人体脏腑的桥梁。例如，心经属于心脏，络于小肠；肝经属于肝，络于胆；肺经属于肺，络于大肠；肾经属于肾，络于膀胱；心包经属于心包，络于三焦；胃经属于胃，络于脾；大肠经属于大肠，络于肺；小肠经属于小肠，络于心；胆经属于胆，络于肝；三焦经属于三焦，络于心包；膀胱经属于膀胱，络于肾等。阴经和阳经就这样交通相连，成为纵横交错的网络。如果身体上的哪个部位出现问题，相对应的经络也会出现问题，也就是说，当脏腑功能失调，经络就会出现堵塞，不通则痛，就会导致身体产生压痛点。

经络感能现象把内脏的病症通过与之相通的经络沿线反映出来，具体表现是出现酸、麻、胀、痛或热感、冷感，或者出现红线、白线、痘疹带、汗带或其他感觉异常现象，如过敏线、湿疹、痣等。据报道，甲状腺癌患者在手术之前，经络感能可到颈部甲状腺区，手术后开始消失。用经络测定仪是可以感觉肿瘤的。

经络感能还存在着这样的现象，即兴奋的病如高血压、甲状腺功能亢进症、过敏性疾病及躁狂症会增强敏感性，反之，抑制性疾病就会降低敏感度，如低血压、抑郁症等，可见经络感能现象的个体差异很大。

另外，清晨刚睡醒状态下可以加强对经络感能的敏感度，所以如果清晨发现上述经络