



經修与运动方法

青島市教育局干部教师訓練班卫体研究小組

毛主席语录

列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

体育是关系六亿人民健康的大事。

发展体育运动，增强人民体质。

一切为了人民健康。

人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。

前 言

无产阶级文化大革命开拓了卫生、体育战线的崭新天地。在毛主席革命卫生路线和革命体育路线的指引下，在深入批邓、反击右倾翻案风斗争取得伟大胜利的大好形势下，新生事物不断涌现。

在党的一元化领导下，广大工农兵群众和青少年，积极响应毛主席：“应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。”和“发展体育运动，增强人民体质。”的伟大号召，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，讲究卫生，锻炼身体，抓革命，促生产，为建设社会主义做出了重要贡献。

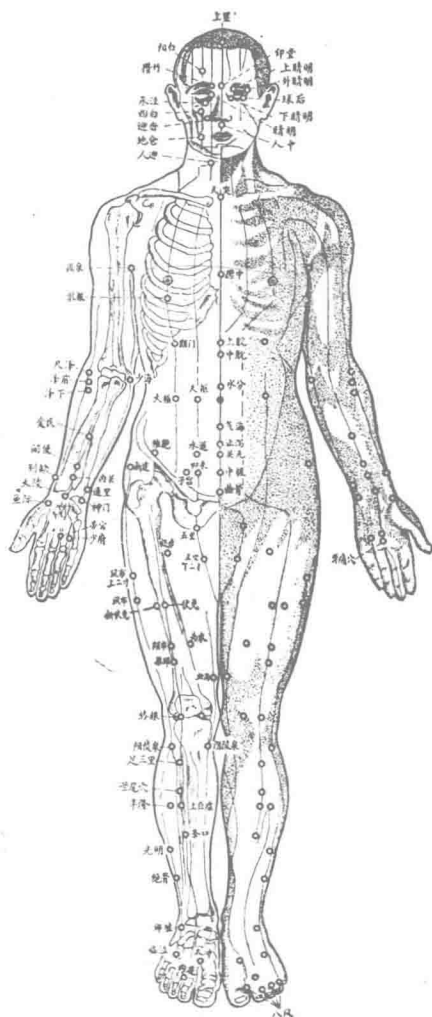
最近，中央卫生部和国家体委发出加强卫生与体育相结合的通知。这是贯彻执行毛主席革命卫生路线和体育路线的重要措施，是同旧的传统观念和习惯势力实行彻底决裂的一场革命，是社会主义革命的需要，也是广大人民群众的要求。

在青岛市教育局干部教师训练班党支部的领导下和支持下，《卫体研究小组》，坚持理论联系实际，开展卫生与体育相结合的研究活动，经过一段实践和摸索，初步取得了点滴经验，为了总结交流经验，推动卫生与体育相结合的工作，现将我们的实践资料之一《经络运动疗法》，编印成册，供同志们参考。

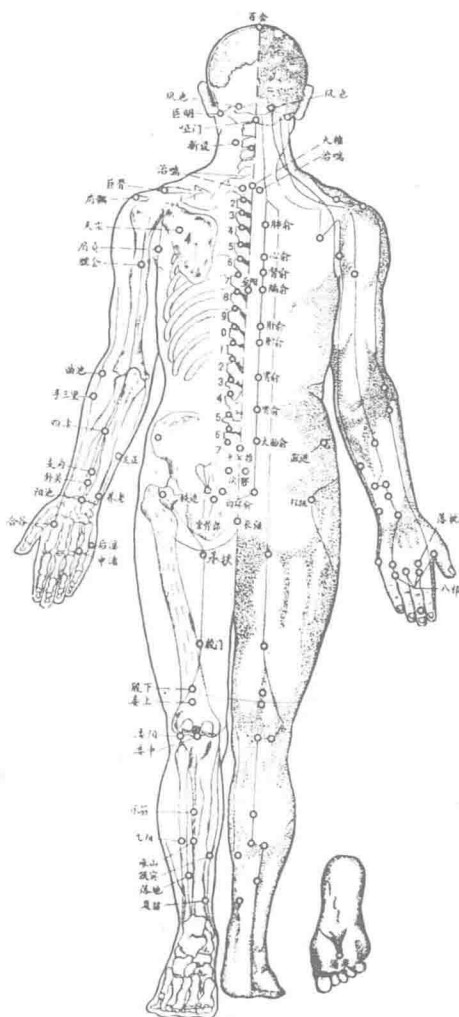
在编写过程中，我们认真学习了毛主席有关重要指示，努力贯彻中央卫生部和国家体委关于卫生与体育相结合的精神。由于我们的政治思想水平有限，对祖国的经络学说和体育运动的理论知识，知道的很少；实践经验还很浅薄。所以，在编写中难免存在缺点和错误。对此，我们诚恳地希望同志们批评指正。

编 者

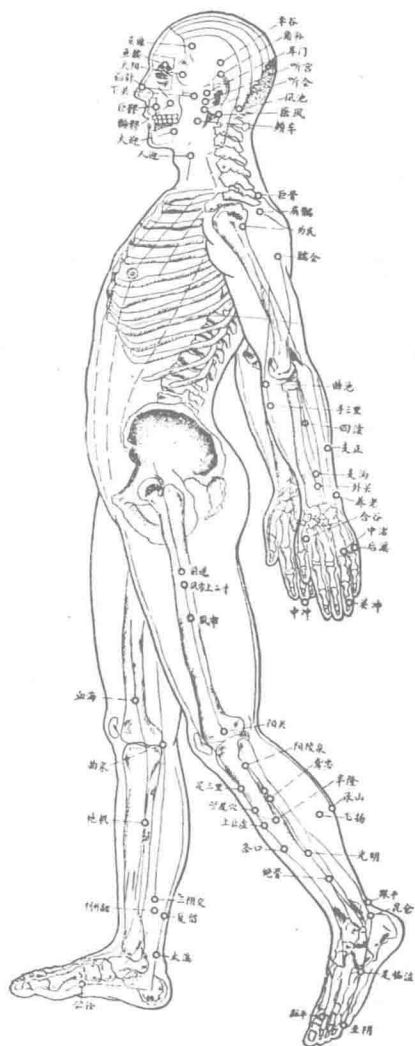
一九七六年十月



一、经穴正面图



二、经穴背面图



三、经穴侧面图



四、肌肉正面图



五、肌肉背面图

目 录

一、什么是经络运动疗法.....	(1)
二、经络运动疗法的常用穴位和运动方法.....	(2)
(一)头面部穴位和主治.....	(2)
(二)头面部运动和作用.....	(3)
(三)胸腹部穴位和主治.....	(3)
(四)胸腹部运动和作用.....	(5)
(五)背腰部穴位和主治.....	(5)
(六)背腰部运动和作用.....	(9)
(七)上肢部穴位和主治.....	(9)
(八)上肢部运动和作用.....	(13)
(九)下肢部穴位和主治.....	(13)
(十)下肢部运动和作用.....	(18)
(十一)十二经原穴和作用.....	(19)
(十二)经脉八会穴和作用.....	(21)
三、经络运动疗法在运动损伤中的应用.....	(23)
(一)肌肉肌腱损伤的治疗.....	(23)
1. 骶棘肌损伤.....	(23)

2. 腰背筋膜损伤·····	(24)
3. 股四头肌损伤·····	(25)
4. 大腿后肌群损伤·····	(25)
5. 跟腱损伤·····	(26)
6. 跖长伸肌腱损伤·····	(27)
(二) 关节韧带损伤的治疗·····	(28)
1. 肩关节扭伤·····	(29)
2. 肘关节扭伤·····	(29)
3. 腕关节扭伤·····	(30)
4. 髋关节扭伤·····	(31)
5. 膝关节扭伤·····	(31)
6. 踝关节扭伤·····	(32)

四、运动场上几种常见病的治疗····· (34)

(一) 感冒发烧·····	(34)
(二) 中暑昏厥·····	(34)
(三) 摔伤休克·····	(35)
(四) 恶心呕吐·····	(36)
(五) 腹痛泄泻·····	(36)
(六) 经期腹痛·····	(37)

五、经络运动疗法在体育训练与竞赛中的应用····· (39)

(一) 认识与做法·····	(39)
(二) 实践资料·····	(41)

资料之一：（1）疲倦劳累	
（2）精神倦怠。·····	（41）
资料之二：厌倦训练·····	（43）
资料之三：体虚乏力·····	（44）
资料之四：失眠·····	（45）
资料之五：眩晕昏倒·····	（46）

六、经络运动疗法在治疗几种常见病中的应用·····（48）

（一）腰腿痛·····	（48）
（二）面神经麻痹·····	（50）
（三）颈椎骨质增生·····	（52）
（四）“三瘫”的辩证治疗·····	（53）
（五）胆道蛔虫症·····	（55）
（六）肠道传染病·····	（57）
（七）儿科疾病与治疗·····	（58）
（八）推拿治疗小儿发烧·····	（59）
（九）小儿惊风·····	（60）
（十）便秘·····	（61）
（十一）鼻窦炎·····	（61）
（十二）内外科病症施治三例·····	（62）

一、什么是经络运动疗法

经络运动疗法是根据经络和运动，都有调节人体机能和强健筋骨的作用这一特点，发展成的一种卫生与体育相结合的疗法。

经络学说是祖国医学的基本理论之一。它是研究人体的脏腑功能状况，气血通行规律和筋骨活动强弱的一门科学。经络包括着经脉和络脉。两脉纵横交错，网罗全身；内联脏腑气血，外络皮毛筋骨；互通里表，各有虚实。人体各系统器官，生热受寒，生病受伤，脏腑气血所属的经络循行部位，就会出现麻木、肿胀、疼痛、异常等症状。凭着这种感觉症状，因病制宜，辩证施治，就能收到一定的医疗效果。

体育运动是使身体的肌肉、骨骼和关节、内脏器官等得到平均发达的一种科学方法。它能促进血液循环，加强新陈代谢，强健肌肉筋骨，调节神经功能，使人体生理机能旺盛，使身体得到正常发育，从而达到增强体质，提高健康水平的目的。

经络运动疗法，有预防疾病，加强人体的抗病能力；治疗疾病，增强身体健康的效果。这种疗法是把讲卫生会提高健康水平这一外因条件和体育运动能增强身体素质这一内因根据，互相联结、同一了起来。它具有适应症广、疗效显著、副作用少、方法简便等优点。还具有一根针、一把草、一双手的医疗长处。所以，这是一种节省药物、好学易懂、便于推广的新医疗法。因而，很受工农兵群众的欢迎。

二、经络运动疗法的常用 穴位和运动方法

(一) 头面部穴位和主治

上 星：

部位：前发际正中上 1 寸处。

针法：斜刺 5 ~ 8 分。

主治：头痛，眼痛，鼻衄。

印 堂：

部位：两眉联线之中点。

针法：斜刺 3 ~ 5 分。

主治：头痛，眩晕，高血压。

太 阳：

部位：眉梢与眼外眦之间向后 1 寸许的凹陷处。

针法：斜刺 5 分 ~ 1 寸。

主治：头痛，眼病。

人 中：

部位：人中沟中，上 1 / 3 交界处。

针法：向上斜刺 3 ~ 8 分。

主治：休克，急性腰扭伤。

承 浆：

部位：颏唇沟之中央凹陷处。

针法：斜刺 3～5 分。

主治：流涎，牙痛，面神经麻痹。

风池：

部位：颈后枕骨下，与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处。

针法：针尖向对侧眼窝方向刺入 1～2 寸。

主治：头痛，眼病，鼻炎，耳鸣，感冒，中风，偏瘫。

（二）头面部运动和作用

部位：额肌，颞肌，眼轮匝肌，鼻肌，颧肌，口轮匝肌，颊肌，枕肌。

方法：轻度手法，按摩头部肌群。做头前伏后仰运动；颈左右旋转运动；头颈部绕环运动，叩齿运动。各二、八呼。

作用：调节头部肌群和面神经的活动功能。

（三）胸腹部穴位和主治

中府：

部位：锁骨下 1 寸，前正中线旁开 6 寸处。

针法：向外上斜刺 5 分～1 寸。

主治：支气管炎，哮喘，肺炎。

天突：

部位：胸骨柄上缘凹陷处。

针法：先直刺 2 分深，然后转向下沿胸骨后刺入 1～2 寸，不宜过深。

主治：气管炎，哮喘，咽炎，呕吐。

膻中：

部位：在两乳之间，前正中线上，平第四肋间。

针法：向上或向下斜刺5分～1寸。

主治：咳嗽，哮喘，胸闷，胸痛，肋间神经痛、乳腺炎。

中脘：

部位：前正中线，脐上4寸。

针法：直刺1～2.5寸。饭后不宜深刺。

主治：腹胀、呕吐、腹泻、胃炎、消化不良、便秘、神经衰弱。

水分：

部位：前正中线，脐上1寸。

针法：直刺1～2.5寸。

主治：小便不利、水肿、肠鸣、腹泻。

天枢：

部位：脐中旁开2寸。

针法：直刺1寸～2.5寸。

主治：急、慢性胃肠炎，痢疾，便秘，肠麻痹。

气海：

部位：前正中线，脐下1.5寸。

针法：直刺1～2.5寸，对气虚体弱者宜用灸法。

主治：腹胀，腹痛，月经不调，遗尿，遗精，神经衰弱。

关元：

部位：前正中线，脐下3寸。

针法：直刺1～2.5寸。

主治：腹痛，腹泻，痢疾，遗尿，尿闭，月经不调，痛经，白带，遗精，阳萎。

章 门：

部位：侧卧，第十一浮肋前端稍下方。

针法：斜刺或直刺 8 分～1 寸。

主治：呕吐，腹胀，胸胁痛，肝炎。

（四）胸腹部运动和作用

部 位：胸大肌，前锯肌，肋间肌，腹直肌，腹部扁平肌。

方 法：轻度或重度手法，按摩胸肌和腹肌。做扩胸吸气运动，缩胸呼气运动，四八呼。

作 用：调节胸腹肌和胸神经前支的活动功能。

（五）背腰部穴位和主治

大 椎：

部位：第七颈椎棘突下。

针法：稍向上斜刺 5 分～1.5 寸。

主治：热病，外感，疟疾，项强，背痛，支气管炎，哮喘，瘫痪，精神病，癫痫。

风 门：

部位：第二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处。

针法：斜刺 5 分～1 寸。

主治：感冒，支气管炎，荨麻疹。

身 柱：

部位：第三胸椎棘突下。

针法：稍向上斜刺 5 分～1 寸。

主治：支气管炎，肺炎，胸背痛，精神病，小儿惊痫。

肺 俞：

部位：第三胸椎棘突下，旁开1.5寸。

针法：斜刺5分～1寸。

主治：支气管炎，咳嗽，肺炎，肺结核，感冒，背腰痛。

心 俞：

部位：第五胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

针法：斜刺5分～1寸。

主治：心慌，心跳，心律不齐，神经衰弱，癌病。

膈 俞：

部位：第七胸椎棘突下，旁开1.5寸。

针法：斜刺5分～1寸。

主治：慢性出血性疾患，贫血，呃逆，神经性呕吐，荨麻疹。

魂 门：

部位：第九胸椎棘突下，旁开3寸处。

针法：斜刺5分～1寸。

主治：肝病，胸膜炎，心内膜炎，胃病，消化不良。

胆 俞：

部位：第十胸椎棘突下，旁开1.5寸。

针法：斜刺5分～1寸。

主治：胆囊炎，肝炎。

脾 俞：

部位：第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。

针法：斜刺5分～1寸。

主治：胃炎，溃疡病，肠炎，浮肿，荨麻疹，肢体乏力，慢性出血性疾病。