



治小病，防大病，绿色疗法更健康
学会善用遍布全身的天赐良药，成为自己的贴心医生

即学即用版

从零开始学 经络养生

杨青 等◎编著

中华人民共和国执业医师证书编码：141640104000025

Congling kaishi xue
jingluo yangsheng



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

从零开始学 经络养生

杨青 等◎编著

中华人民共和国执业医师证书编码：141640104000025

Congling kaishi xue
jingluo yangsheng



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学经络养生 / 杨青等编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5605-9365-4

I. ①从… II. ①杨… III. ①经络—养生(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第011953号

书 名 从零开始学经络养生

编 著 杨 青 王强虎 赵文娟 王 磊

责任编辑 张沛烨 张雪冲

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)

(029) 82668315 (总编办)

传 真 (029) 82668280

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 8.625 字数 170千字

版次印次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-9365-4

定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668502

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究



前 言

我们在读武侠小说的时候，经常会碰到任督二脉、点穴之类的称谓，似乎打通任督二脉是练成绝世神功的关键，而点住穴位则可以控制人体全部或某一部位的功能。对于一般人来说，这些可能有些神秘莫测，但如果略懂一些中医就会知道，这其实都是基于中医的经络原理。虽然小说中对经络的作用有艺术夸大的成分，但人体的经络确实是存在的，而且对强身健体起着至关重要的作用。

话说回来，经络究竟是什么呢？实际上，经络是经脉和络脉的总称。它不像心脏、肝脏、血管、四肢等是看得见摸得着的，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，但却能有所感觉。形象地说，人体就像一座城市，而经络就如同城市中的各种管道。在这些管道中，大的主干叫经脉，小的分支叫络脉。它们纵横交错，遍布全身，向内连接着人体的五脏六腑，向外沟通着人体的四肢百骸、五官九窍。总之，经络将人体各部分组织器官联系成为一个富有生机和活力的有机整体。

除连接人体脏腑器官外，经络还有一个重要的作用，那就是运输气血。气血是人体中滋润五脏六腑、抵御外部风邪、提高人体免疫力的精微物质，它们在人体中不断运动变化，使人体产生各种生理活动，而气血之所以能畅通无阻地通达全身，全都依赖于经络的传输功能。

人体经络是一套具有强大自我调节能力的系统。从古至今，人们就将经络以及经络上的穴位当做人体大药来使用。中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。这就是说，只要观察一下我们哪条经络有不正常的反应，就可以知道哪个脏腑器官出现了问题。不仅如此，通过对经络的按摩或者是刺激，还可以达到养生祛病的目的。可以说，经络是人体的生命之河。疏通它，你就能够告别疾病，常葆健康；忽视它，你就可能会因此而百病缠身，伤痛不断。所以《黄帝内经》中才说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这就充分说明了经络养生的重要性。

本书共分十八章，系统而又生动地从经络养生保健原理、基本手法入手，针对具体的健康问题进行了详细的解说，语言通俗易懂、内容丰富实用，愿大家在这本书的指导下，轻松享受经络养生的功效与乐趣。



目 录

第一章 经络：人体的天然药库 / 1

认识经络 / 3

经络“决生死、处百病” / 4

怎样通过经络看五脏六腑 / 6

人人都能运用经络保健 / 8

穴位是运输气血的中转站 / 12

第二章 手太阴肺经 / 15

认识手太阴肺经 / 17

潜伏在肺经上的疾病 / 19

中府穴，止咳的利剑 / 19

鱼际穴，哮喘患者的救急穴 / 21

孔最穴，止血敛血最有效 / 22

列缺穴，止头痛最好用 / 24

第三章 手厥阴心包经 / 27

认识手厥阴心包经 / 29

潜伏在手厥阴心包经上的疾病 / 31

内关穴，内脏疾病不再如此难受 / 31

郄门穴，防治心绞痛有奇效 / 33

镇静安神就找劳宫穴 / 35

第四章 手少阴心经 / 37

认识手少阴心经 / 39

潜伏在手少阴心经上的疾病 / 40

极泉穴，冠心病患者的福星 / 41

通里穴，治疗失语症的常用穴 / 42

按揉神门穴，让你远离失眠 / 43

第五章 手阳明大肠经 / 45

认识手阳明大肠经 / 47

潜伏在手阳明大肠经上的疾病 / 49

牙痛了，按一按合谷穴 / 50

曲池穴，治疗皮肤病的首选穴 / 51

鼻部有疾患，迎香来帮忙 / 53

第六章 手少阳三焦经 / 55

认识手少阳三焦经 / 57

潜伏在手少阳三焦经上的疾病 / 57

经常按揉阳池穴，从此手脚不再冷 / 59

支沟穴，便秘患者的福音 / 60

肩膀疼痛，揉揉肩髃穴 / 61

第七章 手太阳小肠经 / 63

认识手太阳小肠经 / 65

潜伏在手太阳小肠经上的疾病 / 67

后溪穴，急性腰扭伤的克星 / 67

腰扭伤不要急，揉揉养老穴就解决 / 69

常揉天宗穴，预防“颈肩综合征” / 70

第八章 足阳明胃经 / 73

认识足阳明胃经 / 75

潜伏在足阳明胃经上的疾病 / 77

足三里穴，可提高人体免疫力、抗衰老 / 77

四白穴，明目美白效果好 / 79

便秘、腹泻就按揉天枢穴 / 80

第九章 足少阳胆经 / 83

认识足少阳胆经 / 85

潜在在足少阳胆经上的疾病 / 87

肩井穴，放松身心的特效穴 / 87

风池穴，头部疾患的治疗要穴 / 89

阳陵泉穴，调血通络、疏肝理气的要穴 / 90

第十章 足太阳膀胱经 / 93

认识足太阳膀胱经 / 95

潜在在足太阳膀胱经上的疾病 / 97

委中穴，治疗腰背疾病的要穴 / 97

承山穴，柔筋缓痉祛除湿气的好穴 / 99

第十一章 足太阴脾经 / 103

认识足太阴脾经 / 105

潜在在足太阴脾经上的疾病 / 107

- 隐白穴，治疗血崩症的常用穴 / 108
- 刺激阴陵泉穴，除湿、祛湿的要穴 / 110
- 血海穴，治疗一切血症的要穴 / 111

第十二章 足厥阴肝经 / 113

- 认识足厥阴肝经 / 115
- 潜在在足厥阴肝经上的疾病 / 117
- 肝火旺盛，泻火就找行间穴 / 117
- 太冲穴，治疗肝阳上亢的常用穴 / 118
- 头痛目眩，要镇静安神就找大敦穴 / 120

第十三章 足少阴肾经 / 123

- 认识足少阴肾经 / 125
- 潜在在足少阴肾经上的疾病 / 127
- 涌泉穴，人体的养生大穴 / 127
- 咽喉疼痛，按揉照海穴有效果 / 130
- 补肾回阳就从太溪穴开始 / 131

第十四章 养经络一定要顺时而行 / 133

- 子午流注时辰经脉对应原则 / 135

- 子时：照顾好胆经是最好的进补 / 139
- 丑时：养肝经如同养护树木 / 141
- 寅时：娇生惯养的肺经可以这样养 / 143
- 卯时：只有大肠经通了肠道才通畅 / 146
- 辰时：胃经“瓜分”食物的最佳时刻 / 148
- 巳时：脾经在尽责地进行食物大分解 / 151
- 午时：养心经，就是养护自己的生命 / 153
- 未时：充分调动小肠经泌别清浊的功能 / 155
- 申时：多喝水，让膀胱经保持持久活力 / 158
- 酉时：让我们的肾经从容贮藏脏腑精华 / 160
- 戌时：心包经快乐才能更好地护心强身 / 163
- 亥时：大军汇集三焦经，身体开始全面休整 / 165

第十五章 人人都该学的经络保健操 / 169

- 捏脊：增强免疫力的经络保健法 / 171
- 揉腹：润肠通便，告别亚健康 / 172
- 踮脚法：活动手脚，增强气血活动 / 175
- 上下转动：通达气血，保健全身 / 176
- 掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛 / 178
- 梳头功：蕴藏多种保健功效 / 180
- 推搓门脸：养益五官，改善各系统功能 / 181
- 拉扯疗法：补肾强身，通经活血 / 183

拍打周身：疏通全身经脉 / 185

第十六章 对症治疗 12 种老幼常见问题 / 191

高脂血症：血浆清浊操 / 193

高血压：简单有效的降压操 / 195

冠心病：益气活血操 / 199

糖尿病：内分泌调节操 / 202

肩周炎：五十肩调治操 / 205

痛风：脾脏保养操 / 208

近视：眼部“经络操” / 210

感冒：心包经按摩操 / 212

便秘：通便经络操 / 214

发热：天门、坎宫按摩操 / 217

腹泻：推拿捏脊操 / 219

发育迟缓：“三穴合一”增高药 / 221

第十七章 缓解男女 9 种常见病的有效方法 / 225

乳腺疾病：太冲、膻中按摩操 / 227

经前综合征：舒心安神操 / 229

痛经：活血瘀经络操 / 231

不孕症：补肾养胞脉操 / 233

闭经：闭经调理操 / 235

更年期烦躁：三阴交按摩操 / 237

秃顶：头发助长操 / 239

肾虚：补肾气操 / 240

慢性前列腺炎：前列腺按摩操 / 242

第十八章 经络养生让女人美丽一生 / 245

学会拍手让你气色充盈，面若桃花 / 247

太冲、合谷和血海，人体自身的祛斑法宝 / 249

别只盯着化妆柜，列缺就能让皮肤细腻光滑 / 250

跟“黑眼圈”说再见并没有想中那么难 / 252

超有效的简易瘦脸按摩 / 254

太溪和涌泉留住乌黑的秀发 / 256

去腹部的小肚肚，你不想吗 / 257

这些穴位送你浑圆而富有弹性的臀部 / 260

漂亮女人的纤腿按摩秘籍 / 261

打开心结，养颜养心的内关穴 / 263



第一章

经络：人体的天然药库

我们在读武侠小说的时候，经常会碰到任督二脉、点穴之类的称谓，似乎打通任督二脉是练成绝世神功的关键，而点住穴位则可以控制人体全部或某一部位的功能。虽然这些都是虚构的，但其却源于中医的经络理论。经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。在两千多年的医学史上，经络学一直为保障华夏儿女的健康发挥着重要的作用。虽然小说中对经络的作用有艺术夸大的成分，但人体的经络确实是存在的，而且是人体的天然药库。

认识经络

经络是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，也就是经络系统中的主要路径；“络”的原意是“网络”，也就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。

《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分别称为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。经络的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主，属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联成为一个有机的整体。

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。它可以调整体内阴阳平衡，可以主宰人的生命。从经络角度来看，疾病发生的主要原因就是经络堵塞不畅通。因此，要调阴阳、治百病，就要先疏通经络。

经络养生就是根据中医经络理论，按照中医经络和腧穴的功效主治，采取针、灸、推拿、按摩等方式，达到舒经理络、交通阴阳而最终实现驱邪治病，使机体恢复阴平阳秘的和谐状态。可以说，经络通畅，人就健康；经络堵塞，人就生病。所以多了解

经络知识，就能对我们的健康多一份保证。

经络“决生死、处百病”

在学习任何一门学问前，都要先学习它的基础知识，就好似盖高楼之前，要打上地基一样。中医也不例外，如果说它是一座大楼，那么经络就是其坚实的地基。

对于经络的重要作用，我国历代医家在各种文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。

那么，经络对人体健康来说究竟起到什么作用呢？

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。道路通畅，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，气血也要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