

杨佃会 / 主编



杨佃会细说 经络养生祛病

保健找名医，健康靠自己！

经络学说是中国传统医学的瑰宝
穴位按摩是自我保健的有效方法

人体经络穴位保健普及读本，随书附赠彩色经穴图

速查：按经络循行介绍穴位，图解各穴位人体位置，让您查找更快速！
速按：精准图说教您取穴诀窍，让您随时按摩，自助助人，常保健康！

经络——人体功能的调控系统

穴位——人体精气神的开关键

调养经络，达到身心的健康平衡

按对穴位，养生祛病的灵丹妙药



经络穴位拍拍打打，调畅气血健康养生！

【经络失控】疾病产生的根本原因
【灵丹妙穴】清楚掌握人体的穴位
【经络疗法】激发修复治愈的潜能

【按摩养生】轻轻松松防病、治病
【身体力行】经络调养，健身益寿

张青

赠
标准人体
经络穴位图

杨佃会 细说
经络养生祛病

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

杨佃会: 细说经络养生祛病 / 杨佃会主编. — 青岛: 青岛出版社, 2016
ISBN 978-7-5552-3318-3

I. ①杨… II. ①杨… III. ①经络-养生(中医) IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第016968号

书 名 杨佃会: 细说经络养生祛病 (附赠《标准人体经络穴位图》)
主 编 杨佃会
副 主 编 郭珊珊 陈 峰 刘慧敏 石瑞芳
编 委 孙习东 卞 超 王 萌 骆燕宏 李 玲 王素云
刘召兴 杨坤美 纪丽丽 李金柱 徐明霞 李 明
李 鑫 张兴红 李 娜 刘奎勋 李晓凤 赵 晶
刘 晔 王 莹 陈 艳 宋 倩 赵明婵 张培培
王 红 李春阳

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路182号, 266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750 (兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

责任装帧 润麟设计

绘 图 一铭图文

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 16.5

字 数 250千

印 数 1-7000册

书 号 ISBN 978-7-5552-3318-3

定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-86828878

本书建议陈列类别 大众健康·按摩推拿

前言

经络就是运行气血的路线,它分布在全身的上下里外。如果说我们的身体是一座摩天大厦的话,那么经络就是隐藏在大厦墙里的电线网络,大厦灯火通明与否,全依仗这些电路,一旦电路出现故障,大厦就会陷入黑暗之中。人体也是如此,一旦经络不通,我们的气血便不能被顺利地运送到各个脏腑,身体便会随之出现问题。

人体经络有正经和奇经之分。正经有十二,分别为手足上的三阴经和手足上的三阳经,合称“十二经脉”。奇经有八条,即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维,合称“奇经八脉”。人体的十二经脉都分别对应着不同的脏器。如手太阴经对应“肺”;手少阴经对应“心”;足阳明经对应“胃”;足少阴经对应“肾”;足厥阴经对应“肝”……也就是说,十二经脉与人体的六脏六腑(含心包)是紧密相连的。哪一条经脉出了毛病,其相对应的脏器肯定也会出现异常。

上古奇书《黄帝内经》认为,经脉是气血运行的主要通道,它可以保健康、定生死。所以,《黄帝内经》在《灵枢·经别篇》中就开宗明义地指出:“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。”可见,十二经脉与人体“生老病死”密切相关。它既是“人之所以生”的根本,也是“病之所以起”的源头。

从人体经穴图中,我们可以看到,十二经脉遍布全身,它内属脏腑,外络肢节,将人体各个器官与组织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平衡。如果这些经脉失调,就会影响各个器官的正常运行。这时,疾病便乘虚而入。换言之,经络畅通就是保证身体健康、祛除疾病的关键。要保持健康,防治疾病,就要从疏通人体经络系统开始。十二经脉是我们身体内最有价值的灵丹妙药,是上天赐予人体的天然大药。不要把自己的身体全部交给医生,十二经脉就是我们的随身御医。只要我们每天对十二经脉及其相对应的重要穴位做好经络保健,就能保持人体经络的畅



通,保证我们从容应对日常的工作和生活。

从古到今,经络一直披着神秘面纱而让人向往。说它披着神秘面纱,是因为直到今天,人类还没有弄明白经络的实质到底是什么?说它让人向往,是因为它在防病治病、保健养生方面具有重要的作用。为了帮助读者更好地领悟十二经脉养生的奥秘与方法,我们精心编著了这本书。

鉴于正经与奇经分属两大不同的体系,所以,本书主要侧重于十二正经的养生与解读。全书共分十四章,前两章主要阐述十二经脉的常识和经络养生的常用方法,后十二章每章对应一条经脉,每条经脉又讲解了多种养生方法。在介绍每一条经脉的时候,都有机地将它们所对应的脏腑、穴位结合在一起,使之更加科学。

经络是人体的医魂,它是人类与生俱来的一套最高级的自我修复系统,懂得了经络养生,你就掌握了延年益寿的最根本的方法。希望本书能帮助大家解析十二经脉养生的秘密,找到健康长寿的真谛,祝愿所有的读者朋友都能健康长寿,尽享天年。

第一章 十二经脉：人体自备的“灵丹妙药”

十二经脉又称“十二正经”，是十二脏腑所属的经脉，也是经络系统的主体。十二正经一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑阴阳表里络属关系。互为表里的经脉在生理上密切联系，在病理上互相影响，在治疗时相互为用。可以说，十二经脉就是人体的“灵丹妙药”。疏通它们，你就能告别疾病，常保健康；忽视它们，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。

经络是我们的随身保健医生·····	2
人体十二经脉解析·····	4
用经络为我们的健康“把脉”·····	6
十二经脉所属脏腑的功能·····	8
十二经脉对应十二时辰·····	11
敲敲经脉百病消·····	15

第二章 通经活络：简单有效的经络养生法

身体是福地，经穴是良药。努力挖掘自身资源，充分利用人体以手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经为主体的十二经脉及其所属穴位，在中医经络理论的指导下，采用按摩、拔罐、刮痧、温灸、针刺等手段，可以获得有病治病、无病健身的神奇效果。



按摩：操作简单效果好	20
刮痧：活血化瘀通经络	24
拔罐：调理气血病不扰	28
艾灸：灸疗祛病又养生	30
针刺：阴阳平衡脏腑安	32
疏通人体经络的有效手法	35

第三章 手太阴肺经：劳苦功高的“人体宰相”

手太阴肺经在体内属肺，络大肠，并与胃、喉相连，在人体脏腑中位置最高，故在中医里将之称为华盖；有些医生根据肺经职能、管辖范畴，将其称作“人体的宰相”。中医学有“肺为百脉之总，位居诸脏之上”之说。因此，它对养生与健康的重要性是显而易见的。

手太阴肺经功能概说	40
手太阴肺经穴位图示	41
肺为“娇脏”，需小心呵护	44
保肺就是保命	45
咳嗽折磨人，就按中府穴	48
咯血不要慌，孔最来帮忙	49
开启肺门按太渊	50
调理肺经搓鱼际	51
对付颈椎病，常按列缺穴	53

第四章 手阳明大肠经：强身健体的“保护神”

在人体内，气血是维持生命活动的基础，《黄帝内经》上说：“阳明经多气多血。”手阳明大肠经与足阳明胃经所属的肠胃是人体消化、吸收以及排出废物的器官。肠胃消化吸收功能正常，体内生成的气血充足，抵抗疾病的能力自然会增强；胃肠排泄功能正常，体内产生的垃圾就能及时排出，不在体内堆积，那么由内在原因引起的疾病自然会减少。所以，手阳明大肠经是人体中重要的经络，平时一定要注意疏通。

手阳明大肠经功能概说·····	56
手阳明大肠经穴位图示·····	58
保持大便通畅是保养大肠的关键·····	62
按揉合谷穴，伤风感冒好得快·····	64
治手肩综合征，阳溪穴是好帮手·····	66
常灸曲池穴，降压效果好·····	67
鼻炎困扰人，按摩迎香穴·····	68

第五章 足阳明胃经：颐养人体的“后天之本”

足阳明胃经是人体内很重要的一条经脉，也是人体经络中分支最多的一条经络，它有两条主线和四条分支，主要分布在头面、胸部、腹部和腿外侧靠前的部分，其担负着人体的消化与吸收职能，地位显赫、责任重大，堪称颐养人体的“后天之本”。因此，欲求自身的健康，就必须全力以赴，力争全面做好足阳明胃经的维护和保养。



足阳明胃经功能概说·····	72
足阳明胃经穴位图示·····	73
保养胃气是健康之本·····	83
胃经常呵护,健康好气色 ·····	85
常按四白穴,有助美容养颜 ·····	86
按揉天枢穴,治腹泻效果好 ·····	88
膝盖酸痛,按揉犊鼻穴 ·····	90
照顾脾胃,莫忘足三里 ·····	91

第六章 足太阴脾经:除病祛邪的“健康卫士”

脾胃是人体的能量之源头,它们负责能量的吸收和分配。中医学脏腑生理功能认为,人体气血津液的生化,依赖于脾所消化吸收的食物营养精微物质,因此,将脾喻为“气血生化之根源”,又称脾为“人体之仓廪”。换句话说,是指足太阴脾经具有运化的基本功能,它可以将食物之中的精华物质转化为气血津液,为生命提供基本的营养需求,进而使机体保持正常运转。

足太阴脾经功能概说·····	94
足太阴脾经穴位图示·····	95
脾旺身体壮,疾病不上身 ·····	100
小儿厌食,调补脾经 ·····	102
调经止血,艾灸隐白 ·····	104
脾经大穴,当属公孙 ·····	105
常揉三阴交,健健康康做女人 ·····	106
按揉血海穴,补血养血是专长 ·····	109

第七章 手少阴心经：心脏健康的“晴雨表”

手少阴心经就是专门保护心正常运行的经络，简称心经。心主宰着人体五脏六腑、形体官窍的一切生理、心理活动，百病由心生！《黄帝内经·素问》阐述：“心者，君主之官，神明出焉，故主明则下安；主不明，则十二官危。”张景岳注说：“心为一身之君主……脏腑百骸，惟所是命，聪明智慧，莫不由之。”由此不难发现：心，是主宰人体的名副其实的君王。

手少阴心经功能概说·····	112
手少阴心经穴位图示·····	113
心为脏腑之大主，养生先养心·····	116
缓解心绞痛，点揉极泉穴·····	118
防治老花眼，按摩青灵穴·····	120
心烦上火，请按少海·····	121
暂时失语心窍闭，揉按通里笑颜开·····	123
按揉神门，安心睡眠身体好·····	124

第八章 手太阳小肠经：呵护全身健康的“小太阳”

中医认为，小肠是“受盛之官，化物出焉”。它的主要工作是先吸收被脾胃腐熟后的食物的精华，然后进行分配，将水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华输入到脾脏。手太阳小肠经承上启下，肩负消化和分清别浊的任务，为全身提供营养，剔除糟粕，保证机体的正常运转，应当引起我们的高度重视。



手太阳小肠经功能概说·····	128
手太阳小肠经穴位图示·····	129
呵护小肠经,呵护全身健康 ·····	133
产后缺乳,少泽帮忙 ·····	134
颈椎腰椎酸痛症,后溪出手解病痛 ·····	135
常按养老穴,延年益寿保安康 ·····	137
肩背疼痛按天宗,兼治乳腺增生症 ·····	139
按摩天容穴,清咽润喉止疼痛 ·····	140
耳鸣就按听宫穴,保护听力效果好 ·····	141

第九章 足太阳膀胱经:人体排毒去痛的“好帮手”

足太阳膀胱经是十二经脉中最长的一条经脉,也是穴位最多的经脉,它的通畅与否直接关系着我们身体内毒素的排泄,绝不能忽视。若这条经络通畅,外寒则难以侵入,内毒也可及时排出,身体便会没有病邪入侵之患。就让我们一起来关爱人体这条最长的经脉吧!

足太阳膀胱经功能概说·····	146
足太阳膀胱经穴位图示·····	147
体内环保,膀胱有责 ·····	160
排毒养生又防癌,膀胱经要调理好 ·····	162
常按睛明穴,护眼视力佳 ·····	163
防治颈椎病,常按大杼穴 ·····	165
腰酸背痛腿抽筋,按压委中全解决 ·····	166
除湿解疲劳,请按承山穴 ·····	168

第十章 足少阴肾经：关乎一生幸福的“金钥匙”

足少阴肾经主要掌管人体水分的调节，并且具有将多余水分和代谢废物由膀胱排出体外的功能。可以说，肾脏包含着生命的原动力，是生殖力的源泉，无愧于人体先天之本的称谓。因此，为了我们一生的幸福，一定要了解肾经，利用好足少阴肾经。肾精充足，生命力就会变得强盛，很多问题也就迎刃而解了。

足少阴肾经功能概说·····	172
足少阴肾经穴位图示·····	173
补肾选对穴，涌泉与太溪·····	179
肾经常敲，预防骨质增生·····	181
按摩然谷穴，祝你好胃口·····	182
嗓子干疼，点揉照海·····	183
孩子呕吐，必按俞府·····	184

第十一章 手厥阴心包经：时刻关注健康的“救生员”

中医讲手厥阴心包经，简称心包，是包在心脏外面的包膜，具有保护心脏的作用。古代医家认为，心为人身之君主，不得受邪，若外邪侵心，则手厥阴心包经当先受病。因此，我们的手厥阴心包经是心脏的保镖，是人体的救生员。

手厥阴心包经功能概说·····	188
手厥阴心包经穴位图示·····	189
晕车晕船，掐揉内关穴·····	192



癫痫发作, 大陵来救治	193
清热降火, 劳宫有功	194
心烦气躁, 就按中冲	195

第十二章 手少阳三焦经: 维护身体健康的“总调度”

我们通常所说的六腑, 包括胃、大肠、小肠、膀胱、胆, 还有三焦。三焦, 简单说就是整个人体的体腔, 是装载全部脏腑的一个容器。它能够使各个脏腑间相互协作, 起到统筹的作用。手少阳三焦经不仅沟通了三焦, 还联系了心包、耳、眼、肺、膈, 尤其是其能够及时反映多种疾病, 主治各种疾患, 成为维护身体健康的总调度。

手少阳三焦经功能概说	198
手少阳三焦经穴位图示	199
三焦畅通, 健康无忧	204
阳池穴, 冬天里的太阳	206
点揉外关, 提高听力	208
便秘让人烦, 请按支沟穴	209
按揉肩髃, 肩膀不疼	210
偏头痛? 耳后找角孙	212
按揉丝竹空, 祛除鱼尾纹	213

第十三章 足少阳胆经：排解积虑的“参谋官”

足少阳胆经是一条能锻炼我们决策力的经络，就像一位足智多谋的参谋官。因为中医认为胆主决断，即指胆有判断事物、作出决定措施的功能。肝胆在脏腑关系上互为表里，肝主谋虑，胆主决断，互相配合，使我们能进行正常的思维活动。胆与人的决断能力有密切的关系，因此，我们常说勇敢的人“有胆量”。

足少阳胆经功能概说·····	216
足少阳胆经穴位图示·····	217
胆经常敲，无忧无虑·····	226
按揉风池穴，健脑通络防感冒·····	227
点按风市穴，清降胆火睡得香·····	229
按摩阳陵泉，胆经通畅不头痛·····	230
点揉足临泣，每天健康不生病·····	231

第十四章 足厥阴肝经：护卫身体的“大将军”

《素问·灵兰秘典论》：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”如果说心是一个国家的元首，那么肝无疑就是一位领军的大将军了。足厥阴肝经可以治疗不少疾患，尤其从与脏腑的关系角度看，其与肝、胆、胃、肺、膈、眼、头部、咽喉都有联系，可以说，它联络安定四方，可称得上是一位护卫身体的“大将军”。

足厥阴肝经功能概说·····	234
足厥阴肝经穴位图示·····	236

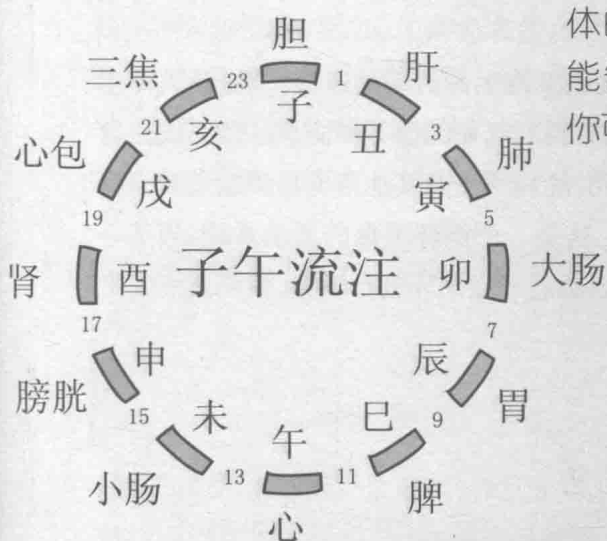


保肝保健康·····	239
呵护肝经有办法·····	242
按摩大敦穴,头痛焦虑全跑开 ·····	244
行间穴,肝脏保健特效穴 ·····	245
按摩太冲穴,快速消怒气 ·····	247

第一章

十二经脉：人体自备的“灵丹妙药”

十二经脉又称“十二正经”，是十二脏腑所属的经脉，也是经络系统的主体。十二正经一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑阴阳表里络属关系。互为表里的经脉在生理上密切联系，在病理上互相影响，在治疗时相互为用。可以说，十二经脉就是人体的“灵丹妙药”。疏通它们，你就能告别疾病，常保健康；忽视它们，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。





经络是我们的随身保健医生

经络是人体经脉和络脉的总称。经,有路径之意,经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统的主干。络,有网络之意,络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络沟通于脏腑与体表之间,在内连属于脏腑,在外则连属于筋肉、皮肤、肢节,将人体脏腑、组织、器官连接成一个有机的整体,从而使人体的各部分功能活动保持相对的协调平衡状态。《灵枢·经脉》指出:“经脉者,所以决死生,处百病,调虚实,不可不通。”这句话概括说明了经络系统在生理、病理及其他方面的重要性。经络的作用具体如下:

1. 沟通脏腑,联络全身

人体的经络外行于体表,内属于脏腑,纵横交错沟通表里,像一张网将全身的脏腑、肢体、官窍、骨骼以及皮毛等所有的器官组织紧密地联系在一起。由于经络系统的这种联系,使身体各个部位相互促进相互协调,从而将人体形成一个相对稳定的有机整体,令身体保持平衡与统一,维持正常的活动。

2. 运行气血,濡养全身

经络在人体正常生理情况下,是气血维持生命活动的通道,气血是人体生命活动的物质基础,全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络具有运行气血的作用,能将气血及其他营养物质输送到全身各组织脏器内,使脏腑组织得到营养。这是一个循环不息的活动系统,当某一个脏腑经络功能失常、阴阳失调时,可以通过经络循环进行调整,使阴阳恢复平衡状态,这也是经络协调阴阳的功能。

3. 抵抗病邪,保卫机体

经络沟通脏腑,网络全身,当人体正气充足时,经脉之气能在第一时间奋起抵御外邪的入侵;而当人体正气不足,抵抗力下降时,经络便会成为疾病的传输通路。邪气侵入人体,通过经络的传导由表向里由浅入深传入内脏,并影响