

穴生经养

范丽丽 薛亮 主编



金盾出版社

经 穴 养 生

主 编

范 丽 丽 薛 亮

副主编

龙春莉 蒋凌飞 芮靖琳

谢英彪

编著者

梁 韬 凌 希 侯小红

张杨洋 赵 霞

金 盾 出 版 社



内容提要

本书共分七章,第一章介绍经络与腧穴的基本知识,第二至第七章介绍经穴按摩养生、经穴刮痧养生、经穴艾灸养生、经穴拔罐养生、经穴敷贴养生、经穴体针养生及耳穴养生,每种经穴养生方法详细阐述了操作技巧、注意事项,以及养生保健与治疗的作用、功效和应用等。其内容丰富,方法科学实用,适合于广大群众及中医爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

经穴养生/范丽丽,薛亮主编. — 北京:金盾出版社,2017.4
ISBN 978-7-5186-1067-9

I. ①经… II. ①范…②薛… 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 266075 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

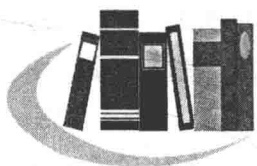
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.75 字数:255 千字

2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:35.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

经络能调节全身各部位功能,运行气血、协调阴阳,从而使整个机体保持协调和相对平衡。经络腧穴理论贯穿于中医学的生理、病理、诊断和治疗等各个方面,几千年来一直指导着中医各科的临床实践与养生。

按摩是以中医学的脏腑、经络学说为理论基础,通过手法的作用,起到调整阴阳、补虚泻实、活血化瘀、舒筋通络、理筋整复的功效。数千年来,按摩技术为中医学养生事业发挥了极其重要的作用。按摩可使局部皮肤潮红,皮温增高,毛细血管扩张,血液淋巴循环增加,具有调节血液和淋巴循环的作用。

刮痧是通过特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,在体表进行反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化,从而达到活血透痧的作用。刮痧养生采用以水牛角为主要材料制作的刮痧工具,以芳香精油为介质,借助芳香精油的特性和高渗透性,在人体的经络、穴位和不适部位进行刮拭,并结合点按、揉、压等手法,以达到改善容颜、消除疲

劳、改善亚健康状态等目的。

艾灸是用艾绒制成的艾炷与艾条或掺和其他药物，对准或放置在患者体表一定的部位或穴位上进行熏灼，通过局部的温热刺激和药物作用，温通气血，扶正祛邪，达到治疗疾病、养生保健目的的一种外治方法。《黄帝内经》曾把灸法作为一个重要内容进行了系统介绍。而在用现代科学实验手段对艾灸的机制进行研究的过程中，又出现了许多新灸法，使灸法可定时、定量、定性、无烟，灸温可调节，操作更方便，并开始步入减肥防皱、美容防老领域。

拔罐法是以罐为工具，利用燃火、抽气等方法排除罐内空气，造成负压，使之吸附于腧穴或应拔部位的体表，使局部皮肤充血、瘀血，以达到治病养生的目的。拔罐具有历史悠久、方法独特、简便安全、容易操作、应用广泛、疗效稳定、设备简单、对周围环境无特殊要求的纯物理疗法。

敷贴是将药物制成不同剂型，施用于人体的腧穴及病变局部等部位，借药物的性能，使药性经皮肤或循经络传导发挥作用，以达到防治疾病和养生的目的。此外，敷贴疗法还具有疏通经络，调和气血，平衡阴阳之功效。现在，敷贴疗法在临床上的应用极为广泛，其优点是不经消化道吸收，不发生胃肠道反应，药物直接接触病灶，或通过经络气血的传导，以达到治疗疾病的目的。

针刺养生是指采用各种不同的针具刺激机体的腧

穴,以达到防病养生的目的。人体五脏六腑不调,运用针灸进补,一般都需要持续一段时间的治疗。

总而言之,按摩、刮痧、艾灸、拔罐、敷贴、针刺等养生方法都是通过刺激人体体表腧穴来激发相关经络,发挥其运行气血、协调阴阳、扶正祛邪、补虚泻实的作用,从而实现经穴养生。本书在简要介绍经络腧穴理论的基础上,对按摩养生、刮痧养生、艾灸养生、拔罐养生、敷贴养生、针刺养生的方法择要进行了介绍。衷心希望读者能够借助这些经穴养生的方法来实现健康长寿的心愿。

谢英彪



第一章 经络、腧穴概述

一、经络的基本知识	(1)
1. 什么是经络	(1)
2. 什么是经络腧穴理论	(1)
3. 十二经脉是如何命名的	(3)
4. 十二经脉在体表是如何分布的	(4)
5. 十二经脉与脏腑器官有什么联系	(4)
6. 十二经脉的循行走向是怎样的	(5)
7. 什么是十二经脉的表里关系	(6)
8. 什么是十五络脉	(7)
9. 什么是十二经别	(11)
10. 什么是十二经筋	(13)
11. 什么是十二皮部	(15)



12. 什么是奇经八脉 (16)
- 二、腧穴的基本知识 (17)
13. 什么是腧穴 (17)
14. 腧穴的本质是什么 (19)
15. 腧穴是如何分类的 (21)
16. 腧穴有什么特点 (22)
17. 什么是腧穴的体表解剖标志定位法 (23)
18. 什么是腧穴的骨度折量定位法 (24)
19. 什么是腧穴的指寸定位法 (26)
20. 什么是腧穴的简便取穴法 (27)
21. 手太阴肺经的常用养生腧穴有哪些 (27)
22. 手阳明大肠经的常用养生腧穴有哪些 (31)
23. 足阳明胃经的常用养生腧穴有哪些 (35)
24. 足太阴脾经的常用养生腧穴有哪些 (41)
25. 手少阴心经的常用养生腧穴有哪些 (44)
26. 手太阳小肠经的常用养生腧穴有哪些 (46)
27. 足太阳膀胱经的常用养生腧穴有哪些 (49)
28. 足少阴肾经的常用养生腧穴有哪些 (55)
29. 手厥阴心包经的常用养生腧穴有哪些 (58)
30. 手少阳三焦经的常用养生腧穴有哪些 (59)
31. 足少阳胆经的常用养生腧穴有哪些 (62)
32. 足厥阴肝经的常用养生腧穴有哪些 (66)
33. 督脉的常用养生腧穴有哪些 (67)
34. 任脉的常用养生腧穴有哪些 (73)
35. 经外奇穴的常用养生腧穴有哪些 (76)





第二章 按摩养生

一、按摩的基本手法	(81)
1. 什么是按摩养生	(81)
2. 按摩如何养生	(83)
3. 按摩养生的基本原则是什么	(84)
4. 按摩养生如何调整阴阳	(87)
5. 按摩养生如何补虚泻实	(88)
6. 按摩养生如何活血化瘀	(88)
7. 按摩养生如何舒筋通络	(90)
8. 按摩养生如何理筋整复	(91)
9. 按摩养生的适用范围有哪些	(91)
10. 按摩养生有哪些禁忌	(92)
11. 按摩养生的注意事项有哪些	(93)
12. 按摩对心理和精神方面有什么影响	(96)
13. 按摩对人体有什么影响	(96)
14. 按摩养生的施术方法有哪些	(98)
15. 什么是一指禅推法	(99)
16. 什么是揉法	(99)
17. 什么是揉法	(100)
18. 什么是摩法	(101)
19. 什么是擦法	(101)
20. 什么是推法	(102)
21. 什么是抹法	(102)
22. 什么是扫散法	(103)



23. 什么是搓法	(103)
24. 什么是振法	(104)
25. 什么是抖法	(104)
26. 什么是按法	(105)
27. 什么是压法	(105)
28. 什么是点法	(106)
29. 什么是捏法	(106)
30. 什么是拿法	(106)
31. 什么是捻法	(107)
32. 什么是拨法	(107)
33. 什么是拍法	(108)
34. 什么是击法	(108)
35. 什么是弹法	(109)
36. 什么是摇法	(109)
37. 什么是拔伸法	(111)
38. 什么是背法	(113)
39. 什么是扳法	(113)
40. 什么是按揉法	(118)
41. 什么是拿揉法	(118)
42. 什么是推摩法	(118)
43. 什么是运法	(119)
44. 什么是掐法	(119)
二、四季按摩养生	(119)
45. 春季养生如何按摩	(119)
46. 夏季养生如何按摩	(121)
47. 长夏养生如何按摩	(123)





48. 秋季养生如何按摩	(125)
49. 冬季养生如何按摩	(127)
三、按摩养生保健与治疗	(129)
50. 强化胆系功能如何按摩	(129)
51. 增强胃动力如何按摩	(131)
52. 加速小肠吸收如何按摩	(133)
53. 促进大肠排泄如何按摩	(135)
54. 改善膀胱排尿功能如何按摩	(137)
55. 冬季抗严寒如何按摩取暖	(138)
56. 如何按摩经络穴位防感冒	(140)
57. 为什么常挠头能养生	(142)
58. 降压如何巧按膻穴	(143)
59. 促睡眠如何按摩	(144)
60. 小儿脾胃不和如何按摩	(144)
61. 头部养生如何按摩	(145)
62. 中老年养生如何按摩膻穴	(146)
63. 调理三焦如何按压膻穴	(148)
64. 经常搓脚心能养生防病吗	(148)
65. 天凉护胃如何按摩	(149)
66. 暖身如何按摩阳池穴	(150)
67. 护心如何按摩内关穴	(150)
68. 夏季养生如何进行经络按摩	(151)
69. 养护心肺如何按摩极泉穴	(152)
70. 如何做眼窝按摩养生	(152)
71. 如何做耳窝按摩养生	(153)
72. 如何做鼻窝按摩养生	(153)





73. 如何做口窍按摩养生	(154)
74. 如何做头部腧穴按摩养生	(154)
75. 如何做胸腹部腧穴按摩养生	(155)
76. 如何做腰背部腧穴按摩养生	(156)
77. 如何做四肢部腧穴按摩养生	(157)
78. 如何按摩肝区疏理气机	(157)
79. 如何按摩心区通利血脉	(158)
80. 如何按摩脾胃区助运化食	(158)
81. 如何按摩肺区宣发肃降	(159)
82. 如何按摩肾区补益肾精	(159)

第三章 刮痧养生

一、刮痧的基本知识	(161)
1. 什么是刮痧养生	(161)
2. 刮痧的作用机制有哪些	(163)
3. 现代医学如何评估刮痧	(164)
4. 刮痧的工具具有哪些	(166)
5. 刮痧的介质有哪些	(168)
6. 如何选择刮痧的施术部位	(169)
7. 刮痧养生的常用体位有哪些	(170)
8. 刮痧养生的基本方法有哪些	(171)
9. 什么是刮痧法	(172)
10. 刮痧的基本手法有哪些	(174)
11. 什么是撮痧法	(176)
12. 什么是挑痧法	(178)





13. 什么是放痧法	(178)
14. 刮痧养生的基本原则是什么	(179)
15. 刮痧养生的功效有哪些	(180)
16. 刮痧养生适宜哪些人群	(180)
17. 刮痧养生有哪些禁忌	(181)
18. 刮痧养生的注意事项有哪些	(182)
二、不同部位的刮痧养生方法	(184)
19. 头部如何刮痧养生	(184)
20. 颈部如何刮痧养生	(185)
21. 肩部如何刮痧养生	(186)
22. 胸部如何刮痧养生	(187)
23. 腹部如何刮痧养生	(187)
24. 上肢如何刮痧养生	(188)
25. 下肢前侧如何刮痧养生	(188)
26. 下肢后侧如何刮痧养生	(189)
三、刮痧美容保健与治病	(190)
27. 额部防皱如何刮痧	(190)
28. 润肤养颜如何刮痧	(190)
29. 缓解视觉疲劳如何刮痧	(191)
30. 预防近视如何刮痧	(191)
31. 促进食欲如何刮痧	(192)
32. 提高儿童体质如何刮痧	(192)
33. 改善睡眠如何刮痧	(192)
34. 保肝护肝如何刮痧	(193)
35. 预防脑卒中如何刮痧	(193)
36. 祛痰如何刮痧	(194)





- | | |
|---------------------|-------|
| 37. 美腿如何刮痧 | (194) |
| 38. 减肥如何刮痧 | (195) |
| 39. 丰胸如何刮痧 | (196) |
| 40. 纤腰如何刮痧 | (196) |
| 41. 美白如何刮痧 | (197) |
| 42. 防皱如何刮痧 | (198) |
| 43. 润肤养颜如何刮痧 | (198) |
| 44. 应对黑眼圈如何刮痧 | (200) |
| 45. 应对眼袋如何刮痧 | (200) |
| 46. 美颈如何刮痧 | (201) |

第四章 艾灸养生

- | | |
|-----------------------|-------|
| 一、艾灸的基本知识 | (203) |
| 1. 什么是艾灸养生 | (203) |
| 2. 艾灸有哪些养生作用 | (205) |
| 3. 艾灸养生的作用机制是什么 | (207) |
| 4. 艾灸养生的适宜人群有哪些 | (209) |
| 5. 艾灸的禁忌证有哪些 | (209) |
| 6. 艾灸养生的禁忌有哪些 | (210) |
| 7. 禁灸穴位有哪些 | (210) |
| 8. 施灸的艾绒如何制作 | (211) |
| 9. 艾炷、艾条、药条如何制作 | (212) |
| 10. 施灸的手法有哪些 | (213) |
| 11. 施灸的壮数是什么意思 | (215) |
| 12. 什么是直接灸 | (216) |





13. 什么是间接灸	(217)
14. 什么是艾条灸	(220)
15. 什么是温针灸	(221)
16. 什么是温灸器灸	(221)
17. 施灸的体位有哪几种	(222)
18. 施灸炷数和大小的顺序是什么	(222)
19. 艾灸的时间是怎样的	(223)
20. 艾灸后如何处理	(223)
21. 艾灸的不良反应有哪些	(223)
22. 艾灸要注意什么	(224)
二、艾灸养生保健与治病	(226)
23. 祛病延年如何艾灸	(226)
24. 强身健体如何艾灸	(228)
25. 白领养生如何艾灸	(228)
26. 美容养肺如何艾灸	(228)
27. 温补脾胃和肾如何艾灸	(229)
28. 冠心病患者夏季养生如何艾灸	(229)
29. 上呼吸道感染患者夏季养生如何艾灸	(230)
30. 支气管哮喘患者夏季养生如何艾灸	(231)
31. 慢性支气管炎患者夏季养生如何艾灸	(231)
32. 慢性阻塞性肺气肿患者夏季养生如何艾灸 ...	(233)
33. 慢性肺源性心脏病患者夏季养生如何艾灸 ...	(233)
34. 慢性胃炎患者夏季养生如何艾灸	(234)
35. 消化性溃疡患者夏季养生如何艾灸	(235)
36. 慢性结肠炎患者夏季养生如何艾灸	(236)
37. 过敏性鼻炎患者夏季养生如何艾灸	(236)



- 38. 风湿性关节炎患者夏季养生如何艾灸 (237)
- 39. 类风湿性关节炎患者夏季养生如何艾灸 (237)
- 40. 肩周炎患者夏季养生如何艾灸 (238)
- 41. 颈椎病患者夏季养生如何艾灸 (238)
- 42. 冻疮患者夏季养生如何艾灸 (239)

第五章 拔罐养生

- 一、拔罐的基本知识 (240)
 - 1. 什么是拔罐养生 (240)
 - 2. 拔罐养生的作用机制是什么 (241)
 - 3. 罐的种类有哪些 (243)
 - 4. 不同拔罐法的作用有何不同 (244)
 - 5. 拔罐养生的吸拔方法有哪些 (245)
 - 6. 常用的拔罐种类有哪些 (246)
 - 7. 拔罐的配穴原则有哪些 (249)
 - 8. 拔罐养生常用的体位有哪些 (251)
 - 9. 拔罐养生如何起罐 (251)
 - 10. 拔罐养生常用的罐法有哪些 (251)
 - 11. 拔罐养生的适宜人群有哪些 (253)
 - 12. 拔罐养生的禁忌有哪些 (254)
 - 13. 拔罐养生的注意事项有哪些 (254)
 - 14. 肩、背、腰部拔罐养生如何操作 (257)
 - 15. 下肢后侧拔罐养生如何操作 (258)
 - 16. 下肢前侧拔罐养生如何操作 (259)
 - 17. 腹部拔罐养生如何操作 (259)





二、拔罐养生保健与治病	(260)
18. 祛斑增白如何拔罐	(260)
19. 生发乌发如何拔罐	(261)
20. 祛病强身如何拔罐	(262)
21. 消除疲劳如何拔罐	(263)
22. 咳嗽时如何拔罐养生	(264)
23. 预防颈肩综合征如何拔罐养生	(265)
24. 膝关节疼痛如何拔罐养生	(265)
25. 增加活力如何拔罐	(265)
26. 祛除浊气如何拔罐	(266)
27. 疏通经络如何拔罐	(266)
28. 培补元气如何拔罐	(267)
29. 调补精血如何拔罐	(267)
30. 预防胃肠道疾病如何拔罐	(267)
31. 预防心血管疾病如何拔罐	(268)
32. 预防呼吸道疾病如何拔罐	(268)
33. 中老年人养生如何拔罐	(268)
34. 青壮年人养生如何拔罐	(269)
35. 儿童养生如何拔罐	(270)
36. 减肥如何拔罐	(270)

第六章 敷贴养生

一、敷贴的基本知识	(272)
1. 什么是敷贴养生	(272)
2. 敷贴养生的作用机制是什么	(273)

