



家庭应急术

经络通畅 告别疼痛

通则不痛，
应急通经络，
跟疼痛说拜拜！

臧俊岐
编著

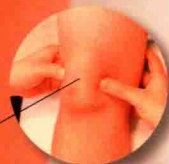
头痛



背痛



膝盖痛



人体关节稍不注意的扭挫伤，导致经络瘀滞，可能引起难忍的疼痛！
传统的中医穴位通络法配合活络饮食，能有效缓解疼痛。

每个人身上都自带随身止痛小药囊——穴位。可以通过按摩、刮痧、
艾灸、拔罐等刺激相应的经络穴位点治疗周身痛证，配以对症的药
膳辅助治疗，赶走疼痛，享受健康。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



家庭应急术

经络通畅 告别疼痛

臧俊岐 编著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭应急术: 经络通畅, 告别疼痛/臧俊岐编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5388-8846-1

I. ①经… II. ①臧… III. ①疼痛—穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第147888号

家庭应急术: 经络通畅, 告别疼痛

JIATING YINGJISHU: JINGLUO TONGCHANG, GAOBIE TENG TONG

编 著 臧俊岐
责任编辑 王嘉英 王 研
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 10.5
字 数 120千字
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8846-1/R · 2655
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

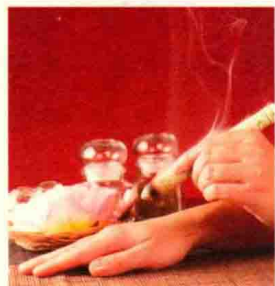
时常看见有人在公园里“撞大树”，也总有人在林荫小道用力敲打自己，不必诧异，他们只是在利用自然方法疏通经络而已。

经络可以说是隐藏在人体中最完善的医疗保健系统，只要保持经络的通畅，人体自然会健康无疼痛。在两千多年前的医学圣典《黄帝内经》中，先人们就已经将经络治病养生的功效阐释得很清楚了。他们认为经络是人体“决死生、处百病、调虚实”的关键，不可不通，不通则痛。

千百年来，中医的拔罐、刮痧、按摩、艾灸等疗法，都是以经络为基础。事实证明，这些方法的祛痛养生功效，有的甚至比药物和补品还要好。

本书从现代生活出发，介绍了人体经络的相关知识，分析了经络与疼痛的关系，强调了通络止痛的重要性，详解了中医四大理疗通络的方法及生活通络小妙法，接着以部位分类列举了43个止痛的特效穴及其主治、操作方法等。鉴于生活中或多或少会有一些紧急情况导致身体疼痛，比如腰腿扭伤等，书中一一教您利用物理及穴位指压法快速缓解疼痛。最后，本书针对生活中常见的各种痛症，从中医的角度予以辨证，对症列举了适宜的食疗及理疗方案，具体问题具体分析，高效、准确地帮您祛除常见痛。

全书将经络学理论与养生保健实践相结合，语言简练、条理清晰、图示准确，每一个治疗方法都配备了精准的讲解和示范图片，将经络学说大众化、普及化、简单化、实用化，让您一看就懂、一学就会、一用就灵。您只需按部就班地做，即可轻松实施治疗，逐渐摆脱病痛的折磨，管理和维护自我及家人的健康。

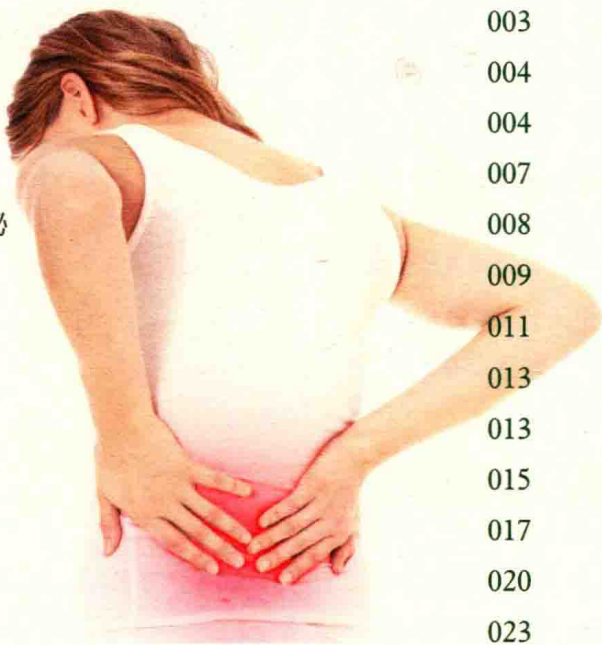




CHAPTER 01

经络：生命之河，穴位之根

解读经络初印象	002
经络能为您做的事	003
三段分割小技巧，让您看图通络	004
十二经分段通络	004
十二经在四肢巡行的位置	007
解读“痛则不通，通则不痛”的奥秘	008
是什么挡住了经络前行的脚步	009
疏通经络，找对穴位是关键	011
四大古法的通络止痛秘密	013
按摩行气活血通经络	013
刮痧舒筋活血通经络	015
艾灸温经散寒通经络	017
拔罐逐瘀除湿通经络	020
生活小妙法，快速通络止痛	023



CHAPTER 02

家庭应急：小穴位，大疗效

头面止痛特效穴

百会——善治气虚头空痛	026	风池——感冒头痛有奇功	030
头维——湿邪头痛效非常	027	四白——祛目痛，解疲劳	031
印堂——主治前额疼痛及失眠	028	迎香——疏散面齿疼痛	032
太阳——缓解血压升高头胀痛	029	颊车——祛胃火，止牙痛	033



肩颈止痛特效穴

- 肩井——舒缓肩膀强痛 034
肩髃——肩臂痛的克星 035
肩髃——善治肩臂痛不举 036

- 肩中俞——疏通肩背经络止痛 037
肩外俞——祛风湿，疗肩痛 038
天宗——肩背疼痛找天宗 039

胸腹止痛特效穴

- 天突——顺气止咽痛 040
膻中——胸痛特效穴 041
中脘——理气化湿治胃痛 042
神阙——温通脐腹冷痛 043

- 天枢——理气止腹痛 044
关元——缓解脐腹绞痛 045
中极——祛除小腹热痛 046
归来——妇科、男科疼痛不用愁 047

腰背止痛特效穴

- 心俞——通调气血解心痛 048
肝俞——疏肝利胆解胸胁胀痛 049
肾俞——调理肾气解腰脊疼痛 050

- 命门——培元补肾解腰脊疼痛 051
八髎——改善腰酸背痛 052
长强——改善腰骶、痔疮痛 053

四肢止痛特效穴

- 曲池——降血压，祛头痛 054
手三里——改善上肢痛无力 055

- 支沟——调理便秘腹痛 056
内关——胸、心、胃痛皆可调 057

列缺——头、项、臂三痛齐调	058	足三里——调和肚腹疼痛	064
太渊——通调血脉解心痛	059	承山——止抽筋疼痛	065
合谷——包揽面口诸痛	060	三阴交——善调女性经痛	066
后溪——近祛手痛，远除头项痛	061	悬钟——周身疼痛皆可调	067
阳陵泉——筋骨酸痛的要穴	062	昆仑——缓解足跟痛	068
委中——调理腰背诸痛	063		

CHAPTER 03

紧急情况：妙法速扫疼痛

颈部软组织扭伤	070
急性腰扭伤	072
膝关节软组织损伤	074
小腿抽筋	076
踝关节扭伤	078

CHAPTER 04

对症通络，巧除疼痛

头痛——脑部清明是关键

头痛应急内治法	083	头痛应急外治法	085
黄芪红枣枸杞茶	083	按摩疗法	085
枳实白术茶	083	刮痧疗法	086
丹参红花陈皮饮	084	艾灸疗法	087
川芎黄芪红枣鸡汤	084		



三叉神经痛——难忍的阵发性剧痛

三叉神经痛应急内治法	089	三叉神经痛应急外治法	090
天麻川芎白芷鲢鱼汤	089	按摩疗法	090
夏枯草蒲公英茶	089	艾灸疗法	091

颈椎病——不仅仅只是颈痛

颈椎病应急内治法	093	颈椎病应急外治法	095
独活煮鸡蛋	093	按摩疗法	095
鸡血藤黄芪红枣汤	093	刮痧疗法	096
枸杞红枣莲子银耳羹	094	拔罐疗法	097
沙参红枣灵芝汤	094		

落枕——不完全是睡姿的错

落枕应急内治法	099	落枕应急外治法	101
当归田七炖鸡汤	099	按摩疗法	101
威灵仙桂圆薏米汤	099	刮痧疗法	102
地黄牛膝黑豆粥	100	艾灸疗法	103
田七牛膝杜仲煲乌鸡	100		

肩周炎——白天痛，晚上可能更痛

肩周炎应急内治法	105	肩周炎应急外治法	107
当归桂枝鳝鱼汤	105	按摩疗法	107
细辛洋葱生姜汤	105	拔罐疗法	108
丹参桃仁粥	106	艾灸疗法	109
当归黄芪核桃粥	106		



胸痛——警惕心肺疾患

胸痛应急内治法	111	胸痛应急外治法	113
银杏叶川芎红花茶	111	按摩疗法	113
柴胡白术炖乌龟	111	刮痧疗法	114
人参五味子核桃饮	112	艾灸疗法	115
酸枣仁桂圆茶	112		

胃痛——为它消得人憔悴

胃痛应急内治法	117	银花丹参饮	118
乌梅甘草姜汤	117	胃痛应急外治法	119
神曲山楂麦芽茶	117	按摩疗法	119
夏枯草香附甘草茶	118	艾灸疗法	121

胁痛——多与肝胆病症有关

胁痛应急内治法	123	胁痛应急外治法	124
玫瑰香附茶	123	按摩疗法	124
柴胡黄芩茶	123	刮痧疗法	125

腹痛——病因复杂，症状多变

腹痛应急内治法	127	红枣姜汤	128
陈皮姜汁玉米粥	127	腹痛应急外治法	129
蜂蜜大黄茶	127	按摩疗法	129
枳实茶	128	艾灸疗法	131

腰痛——影响坐立行走

腰痛应急内治法	133
姜汁干贝蒸冬瓜	133
当归黄芪红花粥	133
生姜肉桂炖猪肚	134

巴戟杜仲健肾汤	134
腰痛应急外治法	135
按摩疗法	135
拔罐疗法	137

风湿性关节炎——容易反复发作的疼痛

风湿性关节炎应急内治法	139
杜仲桂枝粥	139
金银花连翘茶	139
当归红花饮	140
桑寄生杜仲乌鸡汤	140

风湿性关节炎应急外治法	141
按摩疗法	141
刮痧疗法	142
艾灸疗法	143

乳腺增生——恼人的难言之痛

乳腺增生应急内治法	145
丹皮瘦肉炖芋头	145
仙灵脾黄精泽泻茶	145

乳腺增生应急外治法	146
按摩疗法	146
刮痧疗法	147

痛经——妇科常见痛

痛经应急内治法	149
山茱萸红枣茶	149
黄芪红枣茶	149
花椒姜枣汤	150

生地桃仁红花炖瘦肉	150
痛经应急外治法	151
按摩疗法	151
艾灸疗法	153

产后腹痛——以小腹疼痛最为常见

产后腹痛应急内治法	155
当归生姜羊肉汤	155
红枣花生鸡汤	155

产后腹痛应急外治法	156
按摩疗法	156
艾灸疗法	158

经络：生命之河， 穴位之根

经络系统就像是个庞杂的水系，既有宽阔的大河，也有狭窄的支流，还有许多数不清的小溪。这些水系看似纷繁复杂，其实它们井然有序，环绕着五个岛屿不停地流动。对于人类而言，经络就是生命之河，蕴藏着我们生命所需的精气。



解读经络初印象



经络穴位，疾病的“报警器”

从中医学来说，经络分别指的是两种系统，其中大的为经，它就好比是人体内的主环路，广泛地连接着人体内的主要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增加细微之处的联系。经络系统包括十二经脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部，其中最主要的就是十二经脉和奇经八脉中的任督二脉。十二经脉里的气血就好像是江河里的水在不停地流动着，而奇经八脉就好像是湖泊和水库，有调节十二经脉气血的作用。当十二经

脉的气血量多的时候，就会渗灌到奇经八脉中。要是十二经脉的气血不足的话，奇经八脉中的气血又会流到十二经脉中。

如果说经络是气血运行传输的通道，是纵横交错的线的话，那么穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。这些点不可小觑，理论上讲，人体的健康和疾病，通常会通过其相对应的穴位做出一定程度的反应和提示，是疾病的“报警器”。远在新石器时代，我们的祖先就已经使用砭石来排脓放血，或在体表某一部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。久而久之，我们的祖先逐渐意识到人体的某些特殊部位具有治疗疾病的作用，这就是穴位发现的最初过程。著名医典《黄帝内经》记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一进行了论述。至宋代，王惟一重新考定穴位，撰著了《铜人腧穴针灸图经》，并且设计铸成专供针灸学习的两座针灸铜人。其造型之逼真、端刻之精确，令人叹服……我国古代医学家在长期实践过程中形成了经络学的完整理论体系。

经络能为您做的事

沟通脏腑，联络肢节

经络内属脏腑、外络肢节，将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等联系成一个有机的整体。十二经脉各属一脏一腑，它们之间的络属关系加强了脏腑之间的联系；五官九窍通过经脉与脏腑联系起来；十二经脉通过循行全身，将经脉之气聚于筋肉关节，布散于皮部，将皮肤、四肢筋肉与脏腑联系起来；十二经脉按照一定的流注次序及衔接规律相互联系，并通过特定穴位与奇经八脉沟通，加强了经脉之间的联系，形成了一个纵横交错、遍布全身的网络。

运行气血，抗御外邪

《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也……”气血是维持人体生命活动的物质基础，人体要想维持正常的生理活动，必须要有气血对全身各个器官濡养滋润，而经络就是运行气血的通路，能将营养物质布散到全身。当外邪侵犯人体时，它能调动全身气血，抵抗外邪，保卫机体。

感应传导

经络具有感应传导作用，即当刺激一个穴位时，人体会产生酸、麻、胀、痛等感觉，这种感觉常沿着经脉循行路线向远端传导，这种现象称为“经络感传现象”，也就是中医所说的“得气”或“气至”。

反映病候

十二经脉与脏腑有着络属关系，它不仅能运行气血、营养五脏六腑，还能将脏腑病变反映到体表的一定部位，这个部位我们称为“反应点”。当某一脏腑发生病变时，在体表的相应部位可以出现压痛、结节、皮疹、脱屑、色泽改变等变化。

三段分割小技巧，让您看图通络

人体的经络至今没有被全部画出来，因为经络不是简简单单的一条马路，而是网络，中医的经络图看似复杂难懂，其实只要记住关键的几条经络就行了。但也不必太拘泥于找穴位、找经络疗疾，疏理有瘀堵、疼痛、不通、长出多余肉的地方也会对身体产生保健作用。首先我们来看看奇经八脉的任、督二脉。

※ **任脉、督脉**：这两条经脉走在人体的正中线，是身体最重要的经络，任、督二脉畅通，百病不生。

任脉的疏通：坚持揉腹、擦胸就可以疏通经络，也可以刮痧、拔罐。

督脉的疏通：经常用后背撞击树干或墙面。另外，1~2个月做一次后背正中线的走罐，也是疏通督脉的好方法。

十二经分段通络

第一段：肺经→大肠经→胃经→脾经

※ **肺经**：肺经的精气起于左胸部中府，沿着上肢内侧前缘一直走到拇指桡侧指甲角旁的少商穴，目的是与大肠经相连。

※ **大肠经**：肺经的精气继续行走，就走到了食指的外侧商阳穴，这里就是大肠经的起点了，从手指往上走，行走在上肢的外侧前，再到颈部、下齿，到鼻旁的迎香穴为止。另有一个侧支上行到眼睛的下缘，一个叫承泣穴的地方，目的是与下一条经络胃经相连。

※ **胃经**：大肠经的精气继续行走，就走到了胃经的起点承泣穴，承泣穴往下行走至面周围、胸前第二侧线、下肢外侧前、脚面，最后到达中趾的厉兑穴。从脚背走脚趾时，又分了两个侧支，一个走到了次趾，一个走到了大脚趾上，目的是要与脾经相连。

※ **脾经**：胃经的精气继续前行，就走到了大脚趾外侧隐白穴，这里是脾经的起始点，往上行至大趾内、下肢内侧、胸腹第三侧线、大包穴。体表是在大包穴为止，但体内有一支入腹，至食道旁、舌下。

走到这里，这一条长长的经络就走完了。这一条从肺经出发到脾经结束的经络，中间都是连接的，没有断掉，只是被人为地分为四条经络，其实就是一条长长的经络，这条经络主要是管理人体内的消化系统、呼吸系统。

肺、大肠、胃、脾生病的时候，就要梳理这一条长长的经络，不是肺生病只梳理肺经，其实四条经络都要慢慢地梳理。只是脾经是经络的终点，精气会很弱，不适合重度梳理，一般选择揉按的方法为佳。其他三条经络可以揉按、刮痧、走罐。

这四条经络上的任何一个部位瘀堵，都会造成整条经络运行不顺畅。疏通局部很重要，整条经络梳理更重要，只有整条经络都通畅了，肺、大肠、胃、脾才会健康。

这么长的一条经络，怎样知道堵在哪里呢？只要是局部有疼痛、肿胀，皮肤长斑、冒癣、长痘痘、长痣、溃烂等，长在那条经络上，就代表这条经络有瘀堵了，不但要梳理局部，还要慢慢地将整条的经络都梳理通。梳理经络时，没有充足的能量在里面冲刷，脏东西是排不掉的，所以梳理经络的时候，一定要配合食疗。例如胃不舒服时，就先找到胃经这条经络，可以沿着胃经找酸胀、疼痛的部位进行揉按、刮痧、拍痧，也可以找胃经的源头肺经、大肠经进行揉按，也可以找胃经的下游脾经进行揉按，这些都能缓解胃部的不适。但只是缓解，因为没有配合食疗，继续吃错误的食物，不注意对胃进行保护，胃还是会不舒服的，只有排除了病因，同时梳理胃经及胃经的上下经络，胃病才会彻底治愈。



按揉胃经疼痛点可以治疗胃不适

第二段：心经→小肠经→膀胱经→肾经

※ **心经**：心经的精气由胸口出发，走到腋下，走上肢内侧后，走手，止于小指内侧的少冲穴，同时与小肠经相连。

※ **小肠经**：心经的精气走到小指内侧的少冲穴，继续行走，走到小肠经的起点——小指外侧的少泽穴，然后继续沿着手臂的外侧后上行至肩髃、颈部，然后分支，一支上

行至耳前的听宫穴，另一支上行至眼睛内侧的睛明穴并与下一条经络膀胱经汇合。

※ **膀胱经**：小肠经的精气走到眼睛内侧的睛明穴后就将精气交给了膀胱经，膀胱经继续往上行走，走到头顶外侧一些，下行至颈椎的旁边，再一直下行至腰、下肢外侧后，继续下行至脚的外侧，最后走到了小脚趾的外侧至阴穴，并和下一条经络肾经汇合。

※ **肾经**：膀胱经的精气在至阴穴处就交给了肾经。肾经将精气传到了脚底的涌泉穴，继续前行至脚内侧，开始向上，行走至下肢的内侧后，然后进入腹部，体内运行的一条是进入肾、膀胱，再走肺、咽喉、舌；体外运行的一条是沿着任脉的两边向上行走，到咽喉下偏外的俞府穴为止。

这一条长长的经络，主要是管理人体的生长、发育，以及西医认为的神经系统、泌尿系统、生殖系统。

头脑的疾病、女士的妇科病、男士的男科病、颈肩腰腿痛、关节疼痛等，都与经络精气不足、经脉不太通畅有关。与这条经络有关的疾病，除了做好食疗外，还要学会慢慢梳理这条经络，梳理的方法与上面介绍的第一条经络的梳理方法是一样的。

例如肾脏有病变时，可以在肾经的上下找痛点，在堵住的部位进行搓与揉，也可以找肾经的源头心经和小肠经进行揉按、刮痧，也可以在膀胱经上揉按、刮痧、走罐。



第二段经络堵塞可能引发妇科疾病

第三段：心包经→三焦经→胆经→肝经

※ **心包经**：精气由胸出发，走到乳房外侧，上行进入手臂内侧中间，再走到手掌，分出一支走到中指的中冲穴，另一支走到无名指，将精气转交给三焦经。

※ **三焦经**：心包经的精气传递给三焦经后，从无名指的关冲穴出发，上行至上肢外侧中、肩后、侧颈、耳、眉梢和目外眦，最后与胆经汇合。

※ **胆经**：三焦经的精气在眼睛外侧的瞳子髎穴处转交给胆经，胆经的精气绕着耳朵走了一圈后上行至头，再下行至侧颈、侧腰、肋、下肢外侧中，走到脚背分成两支，一