囊括经络养生文化与使用诀窍的百科全书

15

经络治病养生

图文百科1000问

每天15分钟 全家都健康

- 囊括全身经络循行路线及使用技巧的大全集，涵盖市面所有经络养生书精华，一本抵十本。
- 443个常用人体穴位精准辨别，哪里难受敲哪里。
- 90种常见病及55种儿童疾病的经络穴位自疗指导，全家人都适用。



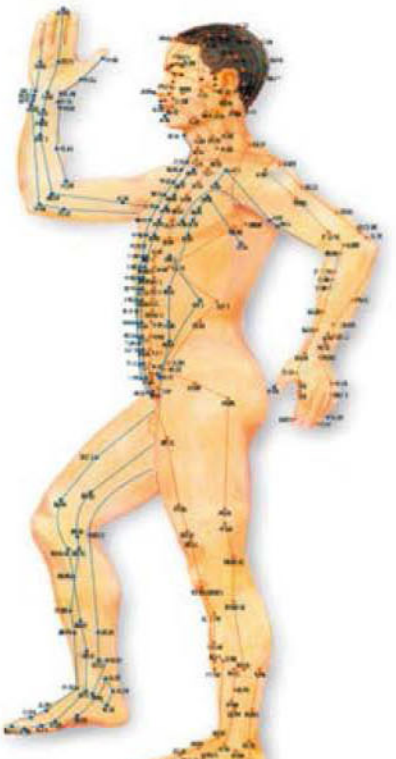
人体十二经脉



人体经络的枢纽——丹田



人体腧穴



标准人体穴位图



通经活络的导引动作



儿童经络养生



藏医经络学

唐颐/著

陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



关于本书

经络，分为经脉和络脉，它就像一条流淌在人体中的河流，其中经络是主干，脉络是支流。它们分布于人的全身各处，为人体输送必需的气血和养料。当经络不通了，就像河流被淤泥所阻塞了一样，无法正常运行。《黄帝内经》中很早便提到“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，认为经络是生命存在的根本，是疾病产生的原因，也是人的病为什么能治好的原因。可见，巧妙地使用经络，便能够起到祛病和延年益寿的作用。

相对于市面上的同类书籍，《经络治病养生图文百科1000问》以百科全书的形式，几乎囊括了人体所有主要经络和穴位的使用技巧，介绍了上百种常见病的自疗方法，一本当十本，简便有效，全家都适用。此外，本书更配有大量简明直观的经络穴位图，让您更轻松准确地辨别经穴，享受平安健康的人生。

项目策划/紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com

15

囊括经络养生文化与使用诀窍的百科全书

经络治病养生图文百科1000问

每天15分钟　全家都健康

唐颐／著

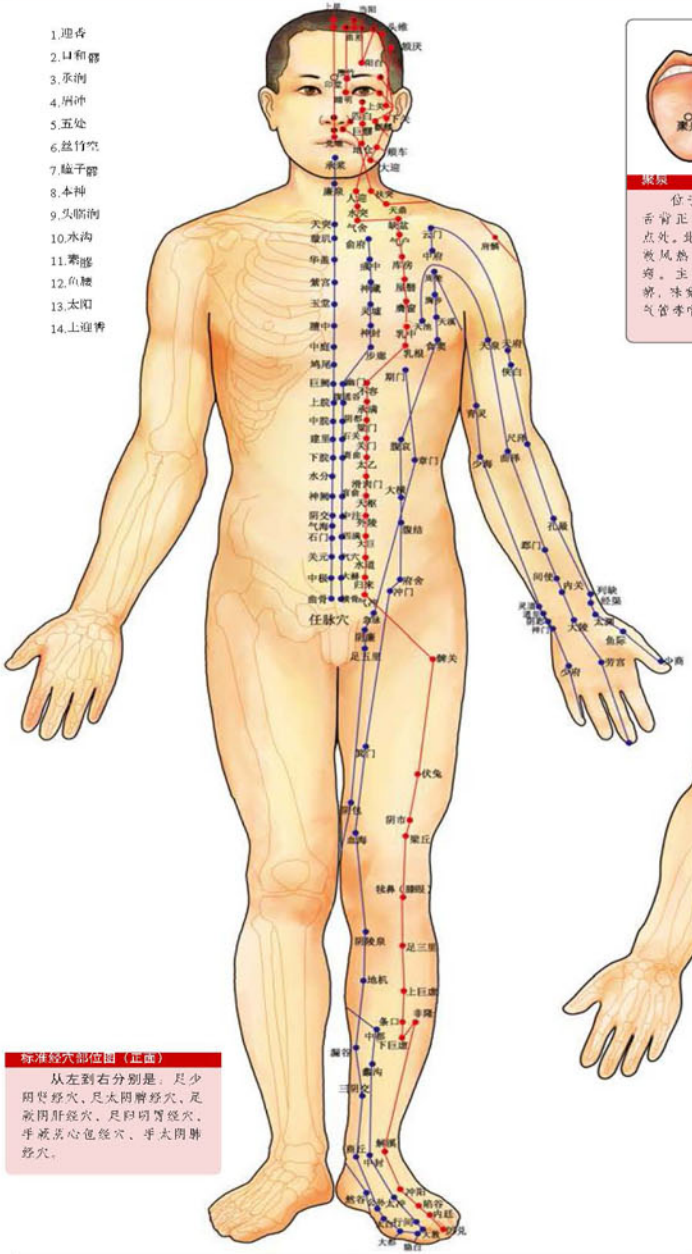


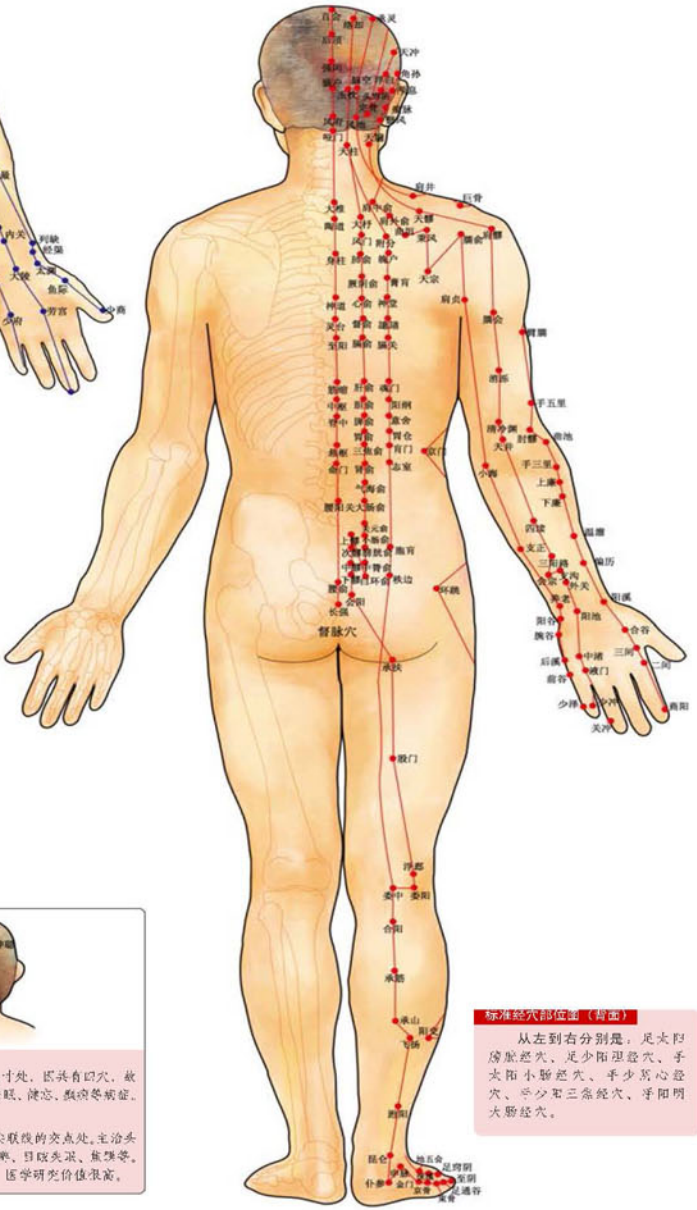
陕西师范大学出版社

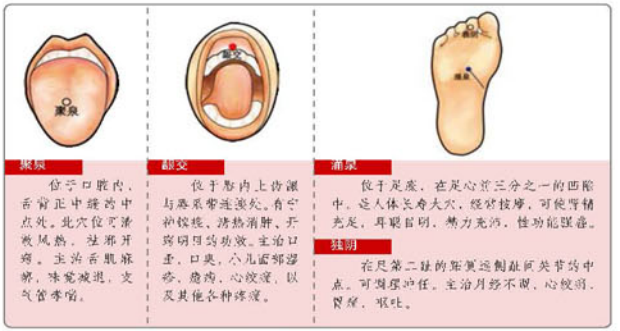
国际标准经络穴位图

经络内连脏腑，外连肢节，具有流通气血、营养全身、调节机体功能的作用。穴位则是代表与经络脏腑相连通的感应点，气血流注的地方，也是针灸或其他新医疗法施术的部位。一般认为，人体有12条经络，图中可看出正面有6条，背面有6条；而针灸典籍中纪录的人体穴位至少有2万个，但实际上，如果要找全画全，大约至少有10万多个穴位，至少能治上万种病。图中标注的是常用的治病穴位。

1.迎香
2.口和髎
3.承浆
4.廉泉
5.五处
6.丝竹空
7.脑户
8.本神
9.头临泣
10.水沟
11.素髎
12.地仓
13.太阳
14.上迎香







廉泉

位于口腔内，舌背正中缝前中点处。此穴位可清热祛风热，注邪开痹。主治舌肌麻痹，体寒被退，支气管哮喘。

颔交

位于脐内上方源与鼻系带连接处。有宁神镇痉，清热消肿，开窍明目等功效。主治口歪，口臭，小儿面部湿疹，急肉，心绞痛，以及其他各种疼痛。

涌泉

位于足底，在足心前三分之一的凹陷中，是人体头寿大穴，经常按摩，可使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，性功能旺盛。

独阴

在足第二趾的跖侧远侧趾间关节的中点，可强壮心脏，主治月经不调，心绞痛，胃痉，呕吐。

标准经穴部位图（正面）

从左到右分别是：足少阳胆经穴、足太阴脾经穴、足厥阴肝经穴、足归阴胃经穴、手被关心包经穴、手太阴肺经穴。



会阴

男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。主治遗精，阳痿，溺水窒息，晕厥，虚汗，月经不调，阴部瘙痒等。

长强

长强位于尾骨尖下0.5寸，尾骨尖端与肛门的中点。主治痔疮，遗精，阳痿等。

四神聪

在百会前、后、左、右各1寸处，医共有四穴，故又名四神聪。主治头痛，健忘，失眠，健忘，癫痫等顽症。

百会

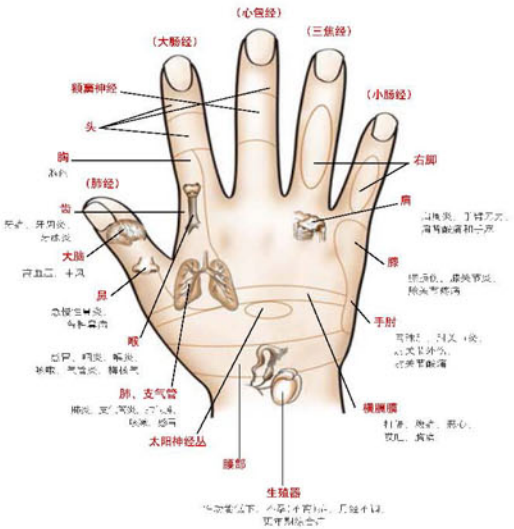
位于在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。主治头痛、晕眩、高血压、低血压、脱肛、目眩失眠、癫痫等。此穴为治疗多种疾病的首选穴，医学研究价值很高。

标准经穴部位图（背面）

从左到右分别是：足太阳膀胱经穴、足少阳胆经穴、手太阳小肠经穴、手少阳三焦经穴、手少阳三条经穴、手阳明大肠经穴。

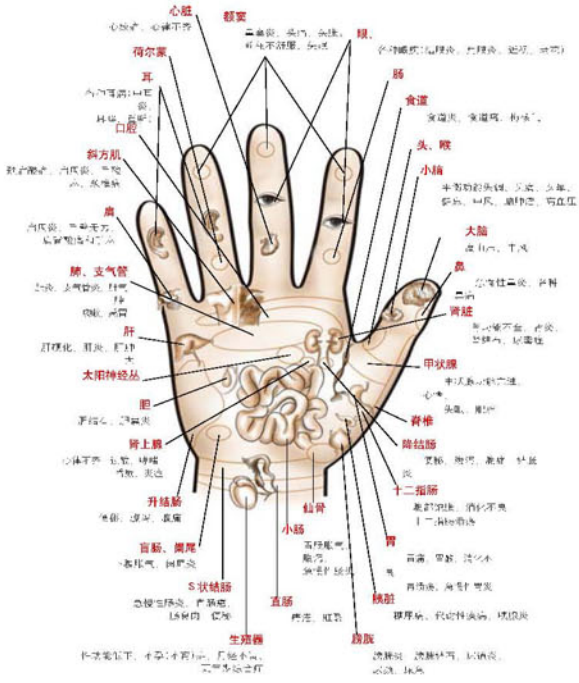
人体手足按摩诊病图解

人的手掌脚掌密布许多血管，科学家把它们称为人的“第二心脏”。手足按摩结合了我国中医理论，方法简单实用，人人可以掌握。它的基本原理是，通过刺激手足相应的脏腑器官反射区及特定经穴，来疏经活络，平衡阴阳，调节脏腑，进而强身健体，祛除病邪。以下图解将详细为大家介绍这种花钱少，效果显著的诊病疗法。



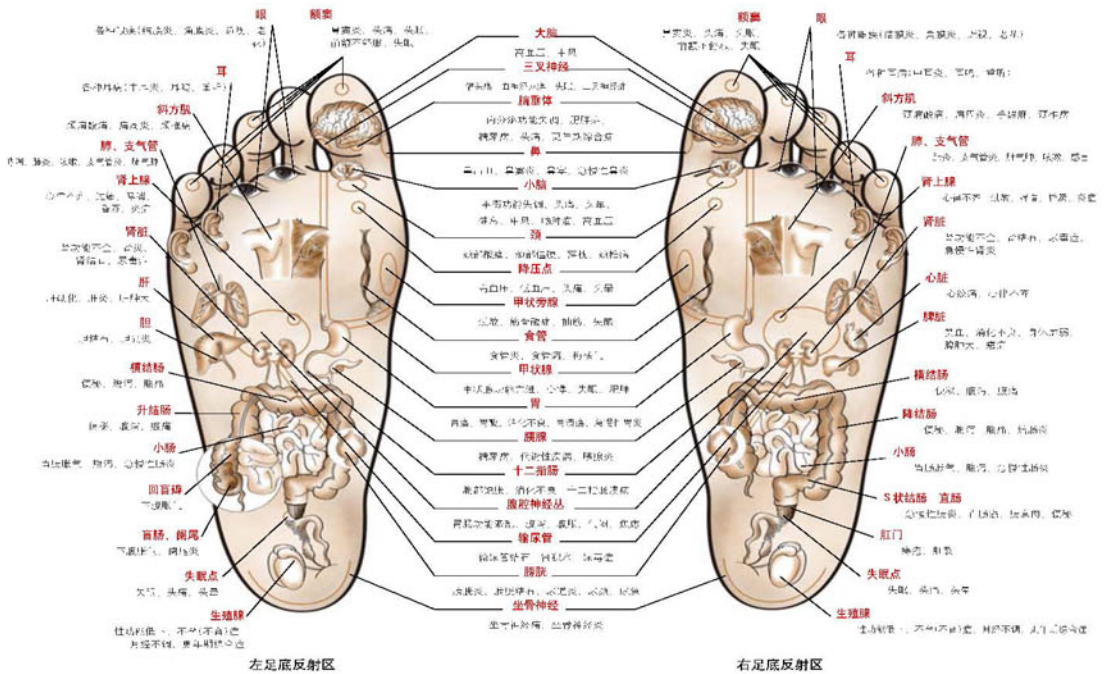
手背反射区

该反射区域与人体20个器官或部位有直接关系，包括头、大脑、胸、舌、喉、生殖器等。对照上图在手背相应的位置按摩，可以增强按摩区域所对应的人体器官的机能。



手掌反射区

该反射区域与人体31个器官或部位有直接关系，包括额窦、心脏、生殖器、口腔鼻、膀胱等。对照上图在手掌相应的位置按摩，可以增强按摩区域所对应的人体器官的机能。



足底反射区

左足底反射区指与人体31个器官或部位有直接关系的反射区域，包括眼、耳、肾脏、肝、胆、小肠、阑尾、胃等，在左足底相应的位置按摩，可以增强按摩区域所对应的人体器官的机能。

右足底反射区指与人体31个器官或部位有直接关系的反射区域，包括眼、鼻、肾脏、胆、心脏、肺、小肠、肛门等，在右足底相应的位置按摩，可以增强按摩区域所对应的人体器官的机能。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

人体经络的循行

人体上纵贯全身的路线，古人称之为经脉；这些路线上的一些细小分支则称之为络脉，合称经络。经络学说是中医学的基本理论，也是现代手诊、足疗方法的理论基础。它具有联系脏腑、沟通内外；运行气血、营养全身；抵御病邪、保护机体的作用。



中医眼中的人体是一个不可分割的整体，将身体的各个部位联系在一起的网络就是经络。和现代的医学挂图一样，古人也有这样的人体结构图，《明堂图》就是古人描绘人体经络和脏腑的一种挂图。



1. 手阳明大肠经

手阳明大肠经在体内属大肠，络肺。在体表由食指端的商阳穴开始，上行至面部，止于对侧鼻子旁边的迎香穴。

2. 手太阳小肠经

手太阳小肠经在体内属小肠，络心，并与胃、眼和内耳相连。在体表起于小指外侧的少泽穴，沿手臂外侧上行至肩部，再到面部，止于耳部。



3. 手少阳三焦经

手少阳三焦经在体内属三焦，络心包，并与耳、眼相连。在体表起于无名指端的少泽穴，沿手臂外侧上行，经肩部、侧颈部到头部，止于眼部。



4. 足太阴脾经

足太阴脾经在体内属脾，络胃，并与心及舌根相连。在体表起于大趾内侧的隐白穴，沿下肢内侧上行，经腹部、胸部，止于胸部侧面。



5. 足少阴肾经

足少阴肾经在体内属肾，络膀胱，并与脊髓、肝、膈膜，喉、舌根、肺、心、胸腔等相连。在体表从小趾开始，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部。



6. 足厥阴肝经

足厥阴肝经在体内属肝，络胆，并与生殖器、胃、横膈膜、咽喉、眼球等相连。在体表起于大趾，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部侧面。



7. 手太阴肺经

手太阴肺经在体内属肺，络大肠，并与胃、喉相连。在体表起于胸部，先下行至腹部，再上行至颈部，最后下行止于拇指端的少商穴。



8. 手少阴心经

手少阴心经在体内属心，络小肠，并与咽部及眼相连。在体表从腋下极泉穴开始，沿手臂内侧下行，止于小指端。



9.手厥阴心包经

手厥阴心包经在体内属心包络，络三焦，并与横膈膜相连。在体表起于胸部侧面，沿手臂内侧下行，止于中指指尖的中冲穴。



10.足阳明胃经

足阳明胃经在体内属胃，络脾。在体表起于迎香穴，下行，最后止于第二趾端。



11.足太阳膀胱经

足太阳膀胱经在体内属膀胱，络肾，并与脑相连。在体表起于眼睛附近的睛明穴，向上越过头顶，然后在背部下行，最后止于小趾端。



12.足少阳胆经

足少阳胆经在体内属胆，络肝。在体表由眼部开始，经身体侧面下行，止于第四趾端。

按摩人体经络的古代导引术

这幅《导引图》描绘了我国古代通经活络的传统功法——导引术。导引术是我国古代的一种养生术，早在春秋战国时期就已经非常流行，后来，道教将其逐渐发展为一套完整的修炼方法，使其更加地精密合理。通过各种结合呼吸的导引形式，可以有效地按摩人体经络，使其保持畅通无阻，以达到益寿延年的效果。



穿衣打扮

图中人物大多着褶裤式戎装，即一种无絮的短袍，有些穿单层连衣裙或短裤短裙，也有裸露上身的；男女均绾发或带头巾，穿角形鞋或赤足。这些穿着打扮属于当时的庶民阶层，说明这些导引术式源于民间，是古人健身养生实践的宝贵结晶。

鹞

两足前后交错，两臂随转腰之势分举。

引聋

两手心按耳门数下，再突然把手松开，使耳鼓勃勃有声。

熊经

直立，以腰为轴，颠晃全身，两臂一伸一屈。两手在胸腹前画连环圆圈。

引瘈痛

团身抱膝深蹲，向后翻身滚倒，借运动惯性向前还原如初。

器械运动

图中除了徒手操以外，还有使用棍杖、圆球状、盘形与袋形状等辅助器械锻炼身体的器械功。如图30“以杖通阴阳”，图17“以杖支地”，图24“引肤积”。

呼吸运动

图中的呼吸法很有特色，包括闭息、吐气、呼叫，如图13“痛明”，图15“引颓”，图23“引膝痛”，图26“噓”，图36“引温病”，图39“引痹痛”，图40“猿呼”。



马王堆《导引图》 帛画 西汉

治疗功

图中直接关系到疾病治疗的项目有12处，如引聋（图20）、引膝痛（图23）、引温病（图36）等，说明导引不仅对面部、四肢、消化系统起保健作用，甚至对某些传染疾病的治疗有密切关系。

引膝痛

屈膝半蹲，两手抚膝，以踝关节为轴，成圆周旋转两膝。

仰呼

直立，两臂由下垂至前平举，含胸鼓腹吸气，两臂继续上举向后伸展，昂胸收腹呼气。

肢体运动

除个别蹲跪式外，其余全部为立式运动，基本包括现代广播体操的八种基本动作：上肢运动（图27）、冲击运动（图44）、扩胸运动（图34）、踢腿运动（图12）、体侧运动（图8）、体转运动（图21）、腹背运动（图28）、跳跃运动（图37）。还有不少动作是模仿动物的。

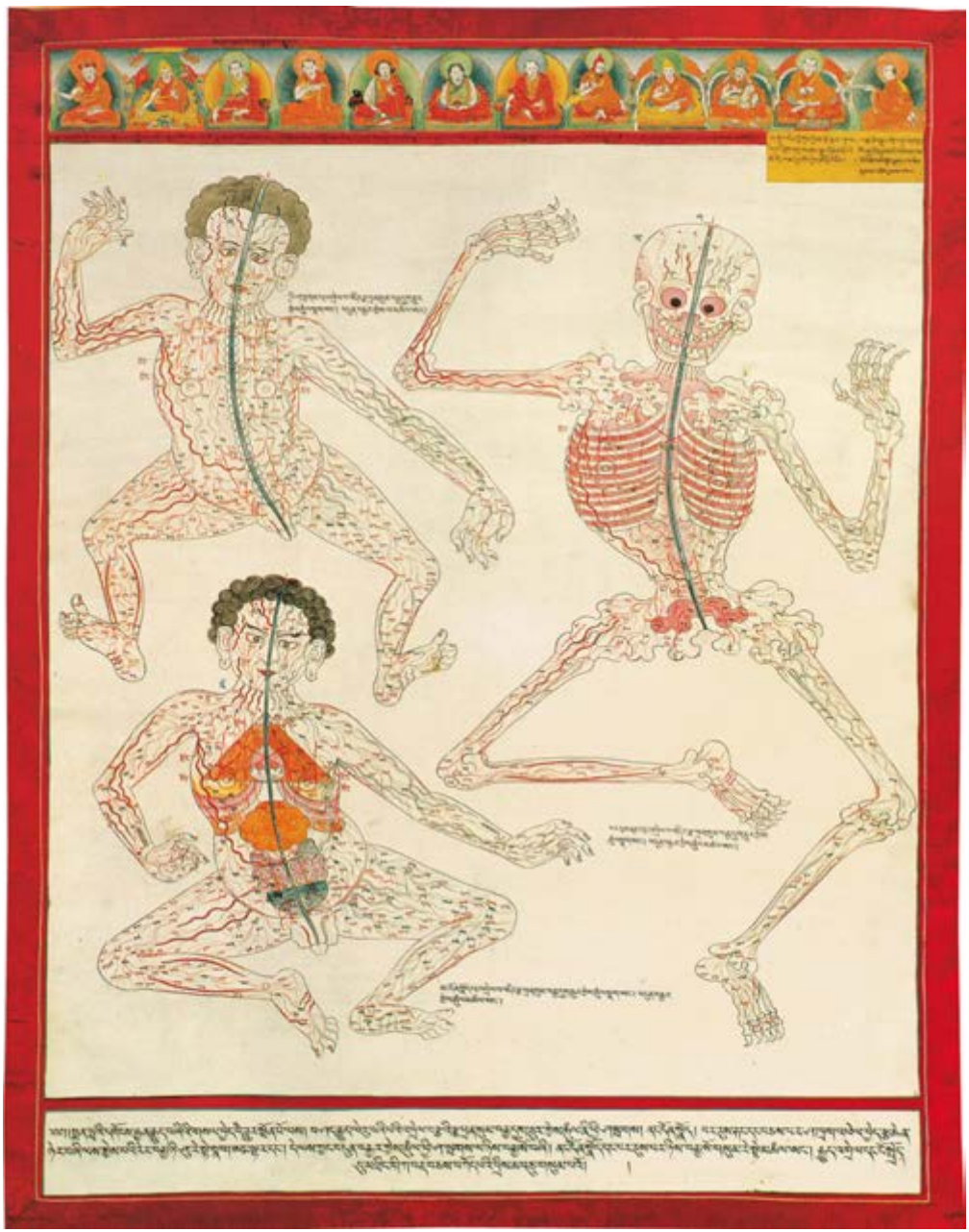
引温病

直立，双臂在腹前交错，徐向头顶高举，然后向两侧分手还原。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

藏医经络学说

藏医很早便对人体的经络有了详细的认识。这幅曼唐中表现的便是藏医经络学说中的人体连接脉。连接脉包括黑脉和白脉两种。黑脉的概念大致相当于现代所说的血管，白脉的概念大致相当于现代所说的神经，这些理论即便是在今天，也仍具有着惊人的科学性。



前 言

经络，游走在人类身体里的神医

2009年，一场甲型流感由墨西哥蔓延全球，截至7月，全世界已经有超过12.5万人感染了甲型流感。世界卫生组织于2009年6月12日零时将甲型流感提升到了六级，标志着甲型流感全球爆发的到来。现在全球已经有上万人患上了这一没有药物能够治疗的感冒。面对这次疫情，我们不禁要问，为什么就没有药物能够治疗这一小小的感冒呢？

这其中大部分原因是，人们平时过于依赖药物，把药物当作万能的，一有点儿小病，就去吃药，久之，体内产生了抗药性，以后再得病，吃再昂贵的药都不好使了。殊不知，是药三分毒。许多药虽然能够快速治好病，但是却不一定能给人带来长久的健康，甚至还会损坏身体其他器官。

生病了，吃药不是唯一的祛病方法。人体里有一名神医，时时刻刻在为我们的健康把脉。只要找到这名神医，耐心地认识他、了解他，你就会掌握最自然的祛病养生密码。这名神医就是经络，只要方法得当，我们运用经络疗法，就可以将疾病扼杀在其滋长的温床中。.

经络，分为经脉和络脉，它就像一条流在人体中的河流，其中经络是主干，脉络是支流。分布于人的全身各处，为人体输送所必需的气血和养料，当经络不通了，就像河流被淤泥所阻塞了一样，无法正常运行。这样势必生病。正如《黄帝内经》中所提到的“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，认为经络是人生命存在的根本，是疾病产生的原因，也是人的病为什么能治好的原因。又说：“经脉者，所以能决死生，除百病，调虚实，不可不通。”这充分说明了经络系统在防病治病方面的重要性。只有经络畅通，人体各个器官才能正常运转。

所以，只要经常对经络加以推拿、按压、针灸等简单的方法刺激经络上相关腧穴，就能疏通经络，维持和调节人体健康状况，不开刀不吃药，就达到了治病养生的目的。

相对于市面的同类书籍，《经络治病养生图文百科1000问》更加注重将知识的准确性和趣味性相结合，将大量生涩难懂的穴位知识，用图片的形式详细地解析出来，使人更加形象地认清经络。尤为值得一提的是，本书加入了藏医中的经络学，使您在了解汉族经络学说的同时，了解我国其他民族的经络学说。

除此之外，本书延续了紫图书馆的一贯风格，采取了一问一答、图文结合的形式，来解答您对经络的种种困惑。本书选配了400余幅图片，其中既有流传几百年的珍贵古版画及唐卡，又有描绘精细准确的经络穴位图。使读者在“悦读”的同时，掌握更多的经络治病养生知识。

总之，希望这本《经络治病养生图文百科1000问》能够让人们重新认识自己的身体，养成良好生活习惯，防疾病于未然。




足少陰腎經之圖
凡二十七穴
左右共五十四穴
食府
咳中
神藏
靈墟
神封
步廊
入肺中
絡心
注胃中
廉門
通谷
陰都
石關
商曲
育腧
中注
四滿
氣穴
大赫
橫骨
陰谷
築賓
復溜
交信
太衝
大鐘
水泉
照海
然谷
涌泉

目录

国际标准经络穴位图 /1
人体手足按摩诊病图解 /4
人体经络的循行 /10
按摩人体经络的古代导引术 /14
藏医经络学说 /16
前言 经络，游走在人类身体里的神医 /35

第1章 经络概说

001. 什么是经络？ /38
002. 人体经络系统主要由哪些要素组成？ /38
003. “经”与“络”的主要区别是什么？ /40
004. 经络存在于人体何处？ /41
005. 经络在人体中有什么作用？ /41
006.《黄帝内经》中是如何理解经络的重要性的？ /42
007. 经络与阴阳有哪些联系？ /42
008. 经络和五行有哪些联系？ /44
009. 饮食对经络有哪些影响？ /45
010. 经络学说在中医理论体系中有什么重要意义？ /45
011. 十二经脉包括哪些？ /45
012. 十二经脉的体表分布规律是什么？ /47
013. 十二经脉的躯干分布规律是什么？ /47
014. 十二经脉的四肢分布规律是什么？ /48
015. 十二经脉表里属络关系是什么？ /49
016. 十二经脉是如何循行走向的？ /50
017. 十二经脉有什么交接规律？ /50
018. 十二经脉的流注顺序是什么？ /52
019. 十二经脉气血虚实有哪些治则治法？ /52
020. 十二经脉盛虚有哪些治则治法？ /52
021. 人体的十二经脉与大地的十二条河流有怎样的对应关系？ /53
022. 十五络脉包括哪些？ /55
023. 什么是奇经八脉？ /55
024. 八脉的具体内容包括哪些？ /56
025. 奇经八脉有什么特点？ /57
026. 奇经八脉是如何分布的？ /57
027. 奇经八脉的作用有哪些？ /59
028. 奇经八脉循行分布与十二经之间有什么关系？ /59
029. 奇经八脉的病症有哪些？ /60
030. 奇经八脉与养生之间的关系如何？ /61
031.《内经图》是什么？ /61
032 .《内经图》中蕴含着怎样的养生道理？ /61
033. 为什么任督二脉在八脉中尤为重要？ /63

034. 什么是十二经别？ /64
035. 十二经别包括哪些内容？ /64
036. 十二经别的主要功能是什么？ /65
037. 手阳明大肠经和手太阴肺经的别行经脉路线是如何走向的？ /65
038. 十二经别中足阳明胃经和足太阴脾经的别行经脉路线是如何走向的？ /66
039. 十二经别中手太阳小肠经和手少阴心经的别行经脉路线是如何走向的？ /66
040. 足太阳膀胱经和足少阴肾经的别行经脉路线是如何走向的？ /67
041. 手少阳三焦经和手厥阴心包经的别行经脉路线是如何走向的？ /68
042. 足少阳胆经和足厥阴肝经的别行经脉路线是如何走向的？ /68
043. 如何理解十二经别共组成的“六合”？ /69
044. 什么是十二经筋？ /69
045. 十二经筋的主要功能是什么？ /71
046. 足太阳经筋在体内是如何走向的？ /71
047. 足太阳经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /72
048. 怎样对治足太阳经筋发生的病变？ /72
049. 足少阳经筋在体内是如何走向的？ /72
050. 足少阳经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /73
051. 怎样对治足少阳经筋发生的病变？ /73
052. 足阳明经筋在体内是如何走向的？ /74
053. 足阳明经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /74
054. 怎样对治足阳明经筋发生的病变？ /75
055. 足太阴经筋在体内是如何走向的？ /75
056. 足太阴经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /76
057. 怎样对治足太阴经筋发生的病变？ /76
058. 足少阴经筋在体内是如何走向的？ /76
059. 足少阴经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /77
060. 怎样对治足少阴经筋发生的病变？ /77
061. 足厥阴经筋在体内是如何走向的？ /77
062. 足厥阴经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /78
063. 怎样对治足厥阴经筋发生的病变？ /78
064. 手太阳经筋在体内是如何走向的？ /78
065. 手太阳经筋受到外邪侵袭会发生哪些病疾病？有什么症状？ /79
066. 怎样对治手太阳经筋发生的病变？ /79
067. 手少阳经筋在体内是如何走向的？ /79
068. 手少阳经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /80
069. 怎样对治手少阳经筋发生的病变？ /80
070. 手阳明经筋在体内是如何走向的？ /80
071. 手阳明经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /81
072. 怎样对治手阳明经筋发生的病变？ /81
073. 手太阴经筋在体内是如何走向的？ /81
074. 手太阴经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /82
075. 怎样对治手太阴经筋发生的病变？ /82
076. 手厥阴心包经筋在体内是如何走向的？ /82
077. 手厥阴心包经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？ /83
078. 怎样对治手厥阴心包经筋发生的病变？ /83
079. 手少阴心经筋在体内是如何走向的？ /83
080. 手少阴心经筋受到外邪侵袭会发生哪些疾病？ /84
081. 怎样对治手少阴心经筋发生的病变？ /84
082. 《黄帝内经》中是如何介绍骨骼长度的？ /84
083. 骨骼的长短与经脉的长短有什么样的关系？ /86

084. 《黄帝内经》中关于“五十营”是怎样描述的？ /86
085. “五十营”与人体的健康有什么关系？ /88
086. 什么是营气和卫气？ /88
087. 营气的基本运行规律是什么？ /89
088. 经脉到底有多长？ /89
089. 五脏与七窍之间有怎样的关系？ /90
090. 如何理解经脉与生死的关系？ /91
091. 《黄帝内经》中是如何论述经脉的？ /91
092. 中医第一经典《黄帝内经》中哪些部分是专门介绍经络的？ /92
093. 如何理解经脉与河流的关系？ /92
094. 十二经脉与五脏有怎样的对应关系？ /93

第2章 细说十二经脉

095. 手太阴肺经在体内是如何走向的？ /96
096. 手太阴肺经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /97
097. 怎样对治手太阴肺经发生的病变？ /97
098. 手阳明大肠经在人体内是如何走向的？ /97
099. 手阳明大肠经会发生哪些疾病？有什么症状？ /98
100. 怎样对治手阳明大肠经发生的病变？ /99
101. 足阳明胃经在人体的循行路线是怎样的？ /99
102. 足阳明胃经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /100
103. 怎样对治足阳明胃经发生的病变？ /101
104. 足太阴脾经在人体的循行路线是怎样的？ /101
105. 足太阴脾经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /101
106. 怎样对治足太阴脾经发生的病变？ /102
107. 手少阴心经在人体的循行路线是怎样的？ /103
108. 手少阴心经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /104
109. 怎样对治手少阴心经发生的病变？ /104
110. 手太阳小肠经在人体的循行路线是怎样的？ /104
111. 手太阳小肠经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /105
112. 怎样对治手太阳小肠经发生的病变？ /106
113. 足太阳膀胱经在人体的循行路线是怎样的？ /106
114. 足太阳膀胱经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /106
115. 怎样对治足太阳膀胱经发生的病变？ /107
116. 足少阴肾经在人体的循行路线是怎样的？ /108
117. 足少阴肾经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /109
118. 怎样对治足少阴肾经发生的病变？ /109
119. 手厥阴心包经在人体的循行路线是怎样的？ /110
120. 手厥阴心包经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /111
121. 怎样对治手厥阴心包经发生的病变？ /111
122. 手少阳三焦经在人体的循行路线是怎样的？ /111
123. 手少阳三焦经受到外邪侵袭会发生哪些疾病？有什么症状？ /112

需要全本请访问 www.ertongbook.com