

经络健康



循行之法

科技文献
科学养生
19.9元

手到病自消全集1

人体经络 使用手册



14条人体经络全方位解析，
以现代手法诠释古老养生智慧；
17种人体保健妙法，
从头到脚一生健康；
40种常见疾病祛病法，
全方位除去病痛；
专家权威指导，
轻松掌握养生祛病精髓；
标准手绘步骤图，
一目了然，快速对症下药。

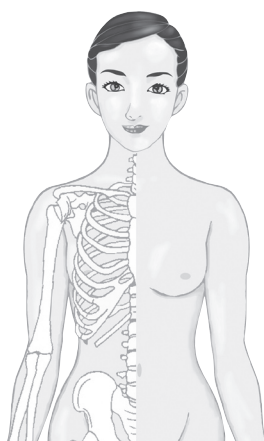
专家指导版

孙星祥◎主编

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENT PUBLISHING HOUSE

手到病自消全集1 人体经络使用手册

孙呈祥◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

手到病自消全集.1, 人体经络使用手册 / 孙呈祥主
编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7061-9

I. ①手… II. ①孙… III. ①经络—手册 IV.
① R224.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 209368 号

手到病自消全集1 人体经络使用手册

孙呈祥 主编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 樊雅莉 责任校对: 赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7061-9

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

生活与工作的压力让我们的身体变成了旋转的陀螺，当转动成了一种惯性的时候，我们已经无法停下，亚健康、各种疾病接踵而至，于是我们成了医院的常客。其实，何必四处苦求医，我们身体内部就住着一位神医。它无时无刻不在守卫着我们的健康。平时，它维护着我们脏腑器官的正常运行，当疾病来袭时，它就会整装待发，与疾病展开厮杀，让我们重新拥有健康。这位神医就是经络。

中医认为，经络可以行血气、营阴阳、处百病、决生死。人体经络主要由十二经脉、奇经八脉和十五络脉构成，它们分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身，从而构成了周而复始、循环不休的流注系统，将气血运行到全身，从而使生命得以濡养。由此可见，经络系统犹如一幅人体健康的地图。十二经脉如江河，奇经八脉如湖泊，而十五络脉如山溪小河一样。经络将人体内外各个部分连接成一个整体，有决生死、处百病、调虚实、营内卫外的作用，集诊断、治疗和预防于一身。

一旦经络发生堵塞，身体便会出现这样那样的不适症状，于是神经衰弱、颈椎病、肩周炎、高血压、高血脂等各种疾病便会找上门来。因此，要保证身体健康，就必须要保证经络畅通。

经络疏通法是以人的健康为核心，借助于人体本身的经络，用按摩、推拿等方法刺激经络穴位，从而保证整个人体经络气血流畅，重点强调维持身体健康和预防疾病，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。经络治病是简单实用、非药物纯自然疗法，掌握了经络治病法，将不必担心手术、西药的副作用，不必害怕中药苦口。它安全可靠，适应范围广泛，疗

效奇特，不受外界条件限制，随时随地都可以进行。

本书是在传统中医理论的基础上，结合时代特点而成的一本简单易懂的家庭保健读物，针对性强，条理清晰，具有很强的实用性和可操作性，书中配有大量的经络疗法图解说明，图文并茂地介绍了经络疗法中常用的穴位及常用手法，让你一目了然，快速对症施治。

经络畅通，便获得了健康长寿的通行证。只要养好了经络，养生祛病就不再是难题！掌握了经络养生的学问，照书中的一招一式做下去，不仅养生祛病，而且延年益寿。



目录

第一章

经络，住在身体里的神医

1

- ◎探索经络来龙去脉 / 2
- ◎经络是人体的医魂所在 / 6
- ◎经络畅通，百病不生 / 8
- ◎找对穴位用好经络 / 12

第二章

十四经络，人体的“仙药田”

13

- ◎手太阴肺经是肺脏健康的晴雨表 / 14
- ◎手阳明大肠经是人体血液的清道夫 / 20
- ◎足阳明胃经是气血生化之路 / 26
- ◎足太阴脾经是治疗慢性病的关键 / 32
- ◎手少阴心经可以助你清心除烦 / 38
- ◎手太阳小肠经让你生机盎然 / 42
- ◎足太阳膀胱经是人体排毒通道的掌控者 / 46
- ◎足少阴肾经是强壮一生的经络 / 50
- ◎手厥阴心包经为心血管保驾护航 / 54
- ◎手少阳三焦经是平衡内分泌的通调大脉 / 58
- ◎足少阳胆经改善身心亚健康状况 / 62
- ◎足厥阴肝经助你消解生活压力 / 66
- ◎任脉掌管生殖妊养的人体大脉 / 70
- ◎督脉是统帅阳气之脉 / 74

第三章

经络保健，养生祛病

77

- ◎感冒 / 78
- ◎失眠 / 81
- ◎食欲不振 / 84
- ◎消化不良 / 86
- ◎呃逆 / 87
- ◎慢性支气管炎 / 89
- ◎支气管哮喘 / 92
- ◎胃脘痛 / 95
- ◎腹泻 / 97
- ◎慢性肠炎 / 98
- ◎便秘 / 99
- ◎痔疮 / 102

- ◎头痛 / 104
- ◎神经衰弱 / 108
- ◎眼睛疲劳 / 111
- ◎耳鸣 / 113
- ◎鼻炎 / 115
- ◎高血压 / 117
- ◎糖尿病 / 121
- ◎项背部劳损 / 123
- ◎落枕 / 126
- ◎颈椎病 / 129
- ◎肩部肌肉劳损 / 133
- ◎肩周炎 / 134
- ◎肩部急性扭伤 / 136
- ◎背痛 / 137
- ◎腰部劳损 / 138
- ◎急性腰扭伤 / 140
- ◎腰椎间盘突出症 / 142
- ◎坐骨神经痛 / 144
- ◎类风湿关节炎 / 145

- ◎风湿性关节炎 / 147
- ◎踝关节扭伤 / 151
- ◎月经不调 / 152
- ◎痛经 / 156
- ◎闭经 / 160
- ◎乳房胀痛 / 162
- ◎盆腔炎 / 164
- ◎不孕症 / 166
- ◎乳痛 / 168
- ◎更年期综合征 / 170
- ◎孕期呕吐不止 / 172
- ◎孕期四肢肿胀 / 173
- ◎产后便秘 / 174
- ◎遗精 / 175
- ◎早泄 / 176
- ◎阳痿 / 178
- ◎不射精 / 180
- ◎前列腺炎 / 181
- ◎性欲低下 / 182

第四章

疏通经络，赶走亚健康

183

- ◎日常减压放松 / 184
- ◎缓解抑郁烦闷 / 187
- ◎对抗焦虑易躁 / 188
- ◎消除困倦 / 190
- ◎增强体力和精力 / 192
- ◎肝脏排毒 / 194
- ◎肾脏排毒 / 197
- ◎肠道排毒 / 200
- ◎淋巴排毒 / 202

- ◎活肤护肤 / 204
- ◎去水肿 / 206
- ◎去斑 / 207
- ◎去眼袋 / 211
- ◎去黑眼圈 / 212
- ◎轻松美发 / 213
- ◎丰胸塑胸 / 215
- ◎腰部塑形 / 217

经络， 住在身体里的神医

第一章



探索经络来龙去脉

经络的概念

什么是经络

经络是经脉和络脉的总称。“经”、“络”名词的出现较“脉”为晚，经络是对脉的进一步分析。《灵枢·经脉》说：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见……诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”《医学入门》也说：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”

由此可见经脉与络脉的区别在于：经，即路径之意。经脉是主干，多循行于深部，纵行于固定的路径。络，即网络之意。络脉是分支，深部和浅部皆有，呈纵横交错状网罗全身。经脉和络脉，相互沟通联系，将人体所有的脏腑、形体、孔窍等部分紧密地联结成一个统一的有机整体。

经络系统

人体经络系统，是由经脉、络脉、经筋、皮部和脏腑五个部分组成。其中以经脉和络脉为主，在内连属于脏腑，在外连属于筋肉、皮肤，如《灵枢·海论》所说：“内属于腑脏，外络于肢节。”

● 经脉与络脉

经脉是经络的主干，主要有正经和奇经两大类。

正经有十二条，即手、足三阴经和手、足三阳经，合称为“十二经脉”。十二经脉有一定的起止，一定的循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向上有一定的规律，与脏腑有直接的络属关系，是人体气血循行的主要通道。

奇经有八条，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称为“奇经八脉”。正经与奇经的不同，正如《圣济总录》所说：“脉有奇常，十二经者常脉也，奇经八脉则不拘于常，故谓之奇经。盖言人之气血常行于十二经

脉，其诸经满溢则流入奇经焉。”奇经主要具有统率、联络和调节十二经脉的作用。

十二经别，是从十二经脉分出的较大的分支，分别起于四肢，循行于体腔脏腑深部，上出于颈项浅部。其中，阴经之经别从本经别出，循行于体内，而与相为表里的阳经相合，起到加强十二经脉中相为表里两经之间联系的作用，并能通达某些正经未循行到的形体部位和器官，以补正经之不足。

络脉是经脉的分支，多数无一定的循行路径。络脉有别络、浮络和孙络之分。

别络是较大的分支。十二经脉与督脉、任脉之别络，以及脾之大络，合为“十五别络”。别络的主要功能是加强相为表里的两条经脉之间在体表的联系。

浮络是循行于人体浅表部位（皮肤表面）而常浮现的络脉。

孙络是最细小的络脉。

●外连经筋、皮部

经筋和皮部，是十二经脉与筋肉和皮肤的连属部分。经络学说认为，经筋是十二经脉之气“结、聚、散、络”于筋肉、关节的体系，是十二经脉的连属部分，故称之为“十二经筋”，具有连缀四肢百骸、主司关节运动的作用。全身的皮肤，是十二经脉的功能活动反映于体表的部位，也是经络之气的散布所在，所以，把全身皮肤分为十二个部分，分属于十二经脉，称“十二皮部”。

●内络属脏腑

经络联系全身的组织、器官，布散于体表各处，同时深入体内，连属各个脏腑。正经、经别、奇经、络脉都与脏腑有一定的联系。其中，十二经脉起着主要和直接的连属作用。

十二经脉

十二经脉

十二经脉分为手三阴、手三阳、足三阴、足三阳经四组。手三阴经包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经；手三阳经包括手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经；足三阳经包括足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经；足三阴经包括足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。这十二经脉又统称为“正经”。

每组经脉的循行路线与交接都有其规律：手三阴经从胸走手，与手三阳经交会；手三阳经从手走头，与足三阳经交会；足三阳经从头走足，与足三阴经交会；足三阴经从足走腹至胸，与手三阴经交会。

十二经脉的表里关系

手足三阴经、三阳经，通过经别和别络互相沟通，组成六对“表里相合”关系。《素问·血气形志》说：“足太阳与少阴为表里，少阳与厥阴为表里，阳明与太阴为表里，是为足阴阳也。手太阳与少阴为表里，少阳与心主为表里，阳明与太阴为表里，是为手之阴阳也。”

十二经脉在体表的联系，是相为表里的两条经脉，都在四肢末端相交接，都分别循行于四肢内外两个侧面的相对应的位置（足厥阴肝经与足太阴脾经在下肢内踝上八寸处交叉后，变换前后位置：足太阴在前缘，足厥阴在中线）。同时，还各有络脉互相联络；在体内，分别属络相为表里的脏腑，如足太阳膀胱经属膀胱络肾，足少阴肾经属肾络膀胱等。它们的经别除了共同通过所络属的脏腑外，六阴经脉的经别从体内走出体表之后又合入相为表里的六阳经脉的经别。这样，由于经络的分布形成了表里经脉的沟通关系。

十二经脉的表里关系，不仅由于相为表里的两条经脉的衔接而加强了联系，而且由于相互络属于同一脏腑，使相为表里的一脏一腑在生理功能上互相配合，在病理上也相互影响。如：脾主运化、升清，胃主受纳、降浊；心火可下移小肠等。在治疗上，相为表里的两条经脉的腧穴可交叉使用，如肺经的穴位可用以治疗大肠或大肠经的疾病。

十二经脉流注次序

气血系由中焦水谷精气所化生。十二经脉是气血运行的主要通道。十二经脉分布于人体各部，经脉中气血的运行是依次循环贯注的，即经脉在中焦受气后，上注于肺，自手太阴肺经开始，逐经依次相传至足厥阴肝经，再复注于手太阴肺经，首尾相贯，如环无端。

气血在十二经脉流注的过程中，脉气交接主要通过两种形式：一是在体内有脏与腑的“属”、“络”关系，使脉气相通；二是在体表，通过支脉或络脉而交接于下一条经脉。如手太阴肺经，在内属肺，络大肠；在外“其支者，从腕后直出次指内廉出其端”。

上述十二经脉的流注次序是其主要规律，并非气血循行的唯一方式。气血在体内还通过多条路径、多种循行方式运行往复。诸如：营气行于脉中，按十二经脉走向，按时循经运行；卫气行于脉外，昼行于阳，夜行于阴，环周运行；经别着重于表里经内部的循行；络脉着重于体表的弥漫扩散；又有奇经以溢蓄调节式的经气运行等。它们之间既有体系的区别，又有密切的联系，并共同组成一个以十二经脉为主体的完整的气血循环流注系统。可见，经脉就像身体内纵横交错的沟渠一样，运行着气和血，使人的生命得以延续下去。

奇经八脉

奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称，是经络系统的重要组成部分。

奇者，异也。奇经八脉不同于十二经脉遍布全身，如上肢无奇经分布；八脉之中，除带脉横绕腰腹，冲脉一分支下行之外，其余诸脉均从下肢或少腹部上行，不似十二经脉有上下、内外、顺逆的阴阳表里规律；奇经八脉（除督脉外）不与脏腑直接属络，无表里相配关系，只有部分经脉与脏腑连属。上述诸种有别于十二经脉，故称之为“奇经”。

密切十二经脉的联系

奇经八脉在循行过程中，与其他各经交叉相接，加强了各条经脉之间的相互联系。如“阳维维于阳”，组合所有的阳经；“阴维维于阴”，组合所有的阴经；督脉“总督诸阳”；任脉为“诸阴之海”；冲脉通行上下，渗灌三阴、三阳；带脉“约束诸经”；阴跷脉与阳跷脉均起于足踝，对下肢内外侧的阴经与阳经有协调作用。

调节十二经脉的气血

奇经八脉错综分布、循行于十二经脉之间，当十二经脉气血旺盛有余时，则流注于奇经八脉，涵蓄备用；当人体活动需要或十二经脉气血不足时，可由奇经“溢出”，渗灌于周身组织，予以补充。

我们如果把十二经脉比作人体内奔流不息的江河，那奇经八脉就像水库一样。平时十二经脉的气血奔流不息时，奇经八脉也会很平静地正常运行，一旦十二经脉的气血不足流动无力时，奇经八脉这个水库储存的水就会补充到江河中。相反，如果十二经脉的气血太多了，奇经八脉这个水库也会增大储备，使气血流动起来，只有这样，人体正常的功能才会维持平衡。

与某些脏腑密切相关

除了加强与经脉之间的联系，奇经八脉的另一个作用是沟通人体内脏。奇经与肝、肾等脏及女子胞（子宫）、脑、髓等奇恒之腑的关系较为密切。如女子胞、脑、髓主要与奇经直接联系；冲、任、督三脉同源而三歧，带脉环腰一周，共同构成一个完整的系统，且与肝经相通，故与疝气及女子的经、带、胎、产等密切相关。



经络是人体的医魄所在



运行全身气血，营养脏腑组织

运行全身气血，营养脏腑组织

气血是人体生命活动的动力和物质基础。

十二经脉是人体经络系统的核心，是气血运行的主要通道。《灵枢·营气》认为：人体气血的运行，主要遵循十二经脉流注衔接的顺序，并与任、督二脉构成首尾相接，而不断地环流循环。十二经脉在内属络脏腑，在外连属五官九窍及四肢百骸。

每个人的生命都要依赖气血维持，而人体气血就是通过以十二经脉为中心遍布全身上下内外的庞大经络系统，周流不息，渗透灌注到各个组织器官中去，以提供充足的营养和能量，维持和发挥正常的生理活动。与此同时，气血亦依赖经络的传注输送，以多种循行方式和路径，通达于全身，发挥其营养机体、抗御外邪重要作用。可见只有通过经络系统把气血等营养输送到全身，人才能有正常的生理和心理活动。

联络脏腑器官，沟通上下内外

由于十二经脉及其分支的纵横交叉、入里出表、通上达下，相互络属脏腑，联络肢节，奇经八脉联系沟通于十二正经，调节盈虚，从而使人体各个脏腑以及体表各个组织器官之间有机地联结起来，构成一个内外、表里、左右、上下彼此之间紧密联系、协调共济的统一的有机整体。经络联络沟通全身脏腑组织器官，主要表现在以下四个方面。

● 经络是脏腑与肢节沟通的桥梁

脏腑与外周肢节的联系，主要是通过十二经脉实现的。《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”十二经脉在体内循行与相对应的脏腑有着固定的络属联系，其经脉之气又散络结聚于经筋，并布散于皮部。这样，体表的筋肉、皮肤等组织与脏腑之间，通过十二经脉内属外连的联系而相互沟通。

这种联系包含体表外周肢节的一定部位与不同脏器之间的内外对应的特殊关系，又有周身体表肢节与体内脏腑广泛的统一整体性联系。

●经络是脏腑与官窍的联系

位于体表上下的目、舌、口、鼻、耳、前阴和后阴等五官九窍，都是经脉循行所经过的部位，而经脉又多内属于脏腑。脏腑与官窍之间，即可通过经脉的沟通而相互联系，如手少阴心经属心、络小肠，其别络“系舌本”；足厥阴肝经属肝、络胆、绕“阴器”；足阳明胃经属胃、络脾、环绕口唇、挟鼻；手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经均进入耳中；足太阳膀胱经“入于肛”等。

这种联系既包含不同的官窍成为不同内脏的“苗窍”的特殊关系，又包含官窍与脏腑广泛的整体性联系。

●经络是五脏六腑的一面镜子

人体的十二经脉，各自分别络属一脏一腑，从而建立了互为表里的一脏一腑之间联系的基础。同时，有的经脉还联系多个脏腑，有的脏腑有多条经脉到达，如足厥阴肝经属肝、络胆、挟胃、注肺中；足少阴肾经属肾络膀胱、贯肝、入肺、络心；到达联络肺脏的经脉有手太阴肺经属肺，手阳明大肠经络肺，以及足厥阴肝经、足少阴肾经和手少阴心经。此外，经别又补正经之不足，如胃经之经别上通于心；胆经之经别贯心等。这样，通过经脉的属络等联系，就构成并加强了脏腑的整体统一性。

●经络可以反映内在的疾病

十二经脉之间的表里阴阳相接，有着一定的衔接和流注次序，并与任、督二脉构成首尾相连的整体循行系统。十二经脉之间还有多处相互交叉、交会，再加上经别、别络的联络，更加强了彼此之间的联系。十二经脉还与奇经八脉之间纵横交错，而且奇经八脉之间亦彼此相互联系。

经络是联系沟通体内脏腑与体表形体官窍的纽带。脏腑的病变，可以通过经络的感传反映于外，表现于与其相应的官窍和部位。

人体脏腑之间是通过经络相互沟通，彼此联系，所以一旦脏腑发生病变，经络即可成为脏腑之间疾病相互转变的途径，使一个脏腑的病变通过经络传至另一个脏腑。如足厥阴肝经挟胃、注肺中，所以肝病可以犯胃或犯肺；足少阴肾经入肺、络心，所以肾水上泛，可致“凌心”、“射肺”。互为表里的阴阳两经，更由于或络或属于相同的脏腑，因而使互为表里的脏与腑在病理上常常互相影响，彼此传变。如心与小肠相表里，心火可下移小肠，而见小便黄赤或尿血。如此，运用经络学说就能对临床实践中出现的脏腑疾病相互传变纷繁复杂的情况，给予比较全面、科学的说明。

总之，经络是人体气血运行的通道，可以调整体内阴阳平衡，可以主宰人的生命。因此，要确保身体健康、延年益寿，就要经常保养经络、调理阴阳、疏通气血。



经络畅通，百病不生



经络畅通保健康

经络的重要意义在《黄帝内经》中就已有非常明确的阐述：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”（《灵枢·经脉》）“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。”（《灵枢·经别》）。懂得养生的古人把经络看成是生命的半边天。熟识经络来调气养生，使宗气振奋、营卫畅通、元气充沛，就能够神气十足地健康生活，且能抗衰老、防疾病、延年益寿。它既可以增强自身机体功能，又是适应自然的捷径。因此，现代也有学者将经络称作“人体的医魂”。

其实，经络并非人们想像的那么玄妙。经络是由经脉和络脉组成的，经就是干线，络就是旁支。人体有十二条主干线，以及任督二脉，还有无数条络脉。经和络纵横交错，在人体内共同构成一个环流网状系统，遍布于全身的各个部位。它不仅分布于体表，而且进入体内，与脏腑相连，并且循环往复，周而复始，运行不息，担负着运送全身气血、沟通人体内外上下的功能。

所谓人体十二正经为：六脏（心、肝、脾、肺、肾五脏，再加心包）、六腑（胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦）。每个脏腑都连接着一条经络，一共十二条经络，其走向在四肢两侧，基本对称相同，掌控着心、肝、脾、肺、肾、胆、大肠、小肠等诸多器官的正常运行。只要我们掌握了这些经络的穴位及正确的疏通刺激方法，就能把健康掌握在自己手中。因此，“不诵十二经络，开口动手便错”这句话不仅是学医者的至理名言，也是众人的养生真理。

经络纵横交错，遍布全身，起到联系脏腑、沟通内外气血运行、营养全身、抗御病邪、保卫机体等作用。一旦某处经络不通，就如交通拥堵、水管堵塞一样，招致诸多麻烦。判断经络是否畅通可采取捏肉法和过血法。如何才能使经络通畅呢？

一是要经常运动。只有经常运动，气血才能周流全身，经络也才能通畅。

二是要保持心情愉快。因为人心情不好时气机就会郁结，气机郁结就会导致经络不通。

经络不通的表现

经络不通是人类衰老与死亡的主要原因。经络是人体气血运行的主要通道。经络功能活动正常，气血运行畅通，各脏腑功能强健，就能抵御外邪的侵袭，防止疾病的发生。

反之，经络失去正常的功能，经气不利，则御邪不力，外邪就会乘机入侵致病。

经络不通畅常有以下表现：惊悸少眠，心慌气短，汗出溱溱，经常感冒，女子经前胸部胀满，乳房有硬结，口吐黏物，呃逆胀满等。

人体有十四条经络，每条经络都对应相应的脏器，所以，经络不通可导致以下疾病。

●手太阳小肠经不通

本经出现问题可出现头面五官疾病，如耳聋等；经脉所过部位的疾病，如肩背疼痛等。

●手阳明大肠经不通

本经出现问题时可出现上呼吸道感染，如感冒、发烧等；头面五官疾病，如面瘫等；过敏性皮肤病，如皮肤瘙痒等。

●手少阳三焦经不通

本经出现问题时可出现头面五官疾病，如偏头痛等；经脉所过部位的疾病，如颈项痛等。

●手太阴肺经不通

本经出现问题时可出现呼吸系统的疾病，如急性慢性支气管炎等；五官疾病，如咽炎等。

●手厥阴心包经不通

本经出现问题时可出现心脏疾病，如心痛、心烦、心悸；同时身体会出现腋下肿胀、臂肘挛急等疾病。

●手少阴心经不通

本经出现问题时可出现心血管疾病，如心绞痛等；神经系统疾病，如神经衰弱等。

●足太阳膀胱经不通

本经出现问题时可出现呼吸系统疾病，如感冒等；心血管系统疾病，如心绞痛等；消化系统疾病，如肠炎、胃炎等；泌尿生殖系统疾病，如遗精、阳痿、月经不调等；经脉所过部位的疾病，如头痛、腰痛、脱肛、痔疮等。

●足阳明胃经不通

本经出现问题时可出现胃肠道疾病，如胃下垂等；头面五官疾病，如头痛等。

●足少阳胆经不通

本经出现问题时可出现肝胆疾病，如急、慢性肝炎等；头面五官疾病，如偏头痛等。

●足少阴肾经不通

本经出现问题时可出现泌尿生殖系统疾病，如阳痿、尿潴留等；头面五官疾病，如耳聋等。

●足厥阴肝经不通

本经出现问题时可出现泌尿生殖系统疾病，如痛经、睾丸炎等；肝胆疾病，如急性慢性肝炎等。

●足太阴脾经不通

本经出现问题时可出现消化系统疾病，如消化不良、腹泻、便秘等；泌尿生殖系统疾病，如月经不调、前列腺炎等；经脉所过部位的疾病，如下肢瘫痪等。

●督脉不通

本经出现问题时可出现脊柱强痛、角弓反张等病证。

●任脉不通

本经出现问题时可出现疝气、带下、腹中结块等病证。

疏通经络的常见按摩手法

传统中医学特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血流行的通道，它内连于脏腑，外达于四肢，是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或不足引起。按摩时，刺激外在的穴位，可激发经络的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调理作用。按摩穴位时的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到不适的部位，传统称为“得气”，现在称为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，气血通畅，则会有良好的治疗效果。当然，没有循经感传并不意味着没有效果，这要看各人的体质情况。身体敏感程度不同，其“得气”的感觉是不同的。但只要正确刺激经络穴位，就会产生一定的调理作用。因此，按摩时找准经络穴