图解

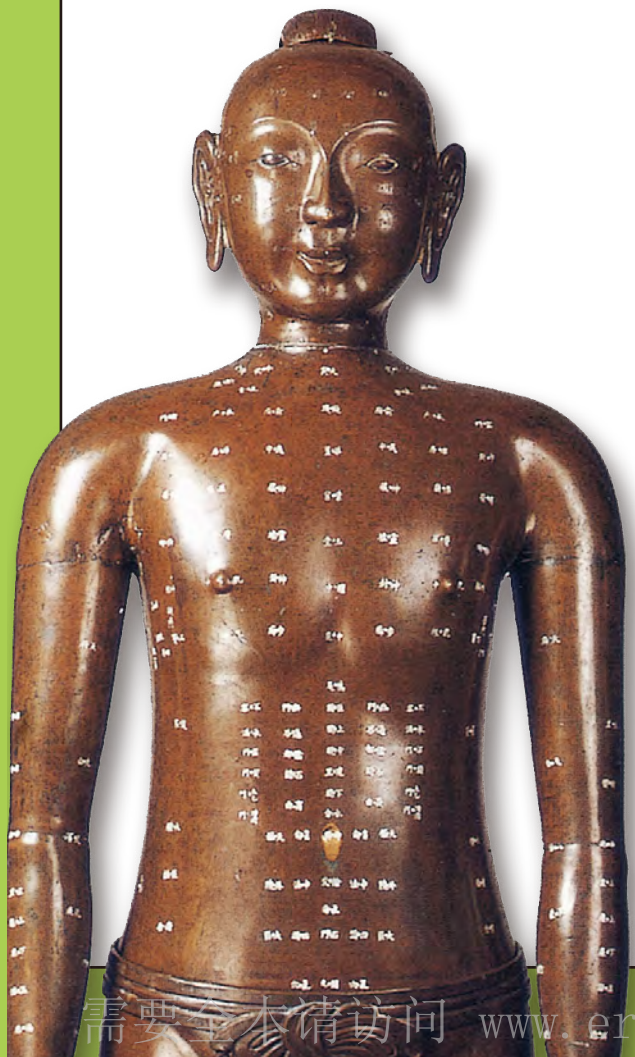
中医最根本的祛病养生通道

中国第一图解品牌 · 紫图出品 · 附4开标准人体经络挂图

- 一学就会的经络按摩法，人体健康的根本保证
- 有什么病就揉什么经，寿命至少延长10年
- 每天按摩15分钟，让现代人远离亚健康

经络的秘密

流传千年的中国式特效保健法





十二经脉

人体经络系统的主干



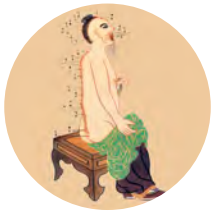
藏医经络学说

更为神秘的经络系统



上丹田

头部最重要的经穴之地



奇经八脉

经络主干的“水库”



拔罐疗法

最重要的经络治病法之一



推拿保健

最经济方便的经络疗法

唐　颐◉著

陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书将告诉你

说到经络，人们虽然都有所耳闻，但又很难说清楚，所以就将其说得十分神秘。其实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大厦的话，那么经络就好比是隐藏在大厦墙体里的电线网络，灯火通明的大厦全靠这些网络来通电，一旦电线短路，大厦就会陷入黑暗之中。同样，经络不通了，我们的气血就不能很好的运送到各个脏腑，我们的身体就会有问题。

《图解经络的秘密》从实用的角度出发，不但揭开了经络的神秘面纱，更有近50种常见疾病的经络治疗妙法。书中前半部分详细讲解了经络系统，揭密隐藏在人体中的神秘通道；后面针对常见病症，给出了最简捷、最有效的经络按摩疗法。最具特色的是，书中用大量的图表，指出人体经络的具体位置和按摩方法，可以据书中所示，让自己成为自己的医生。

封面故事

经络治病模型——针灸铜人

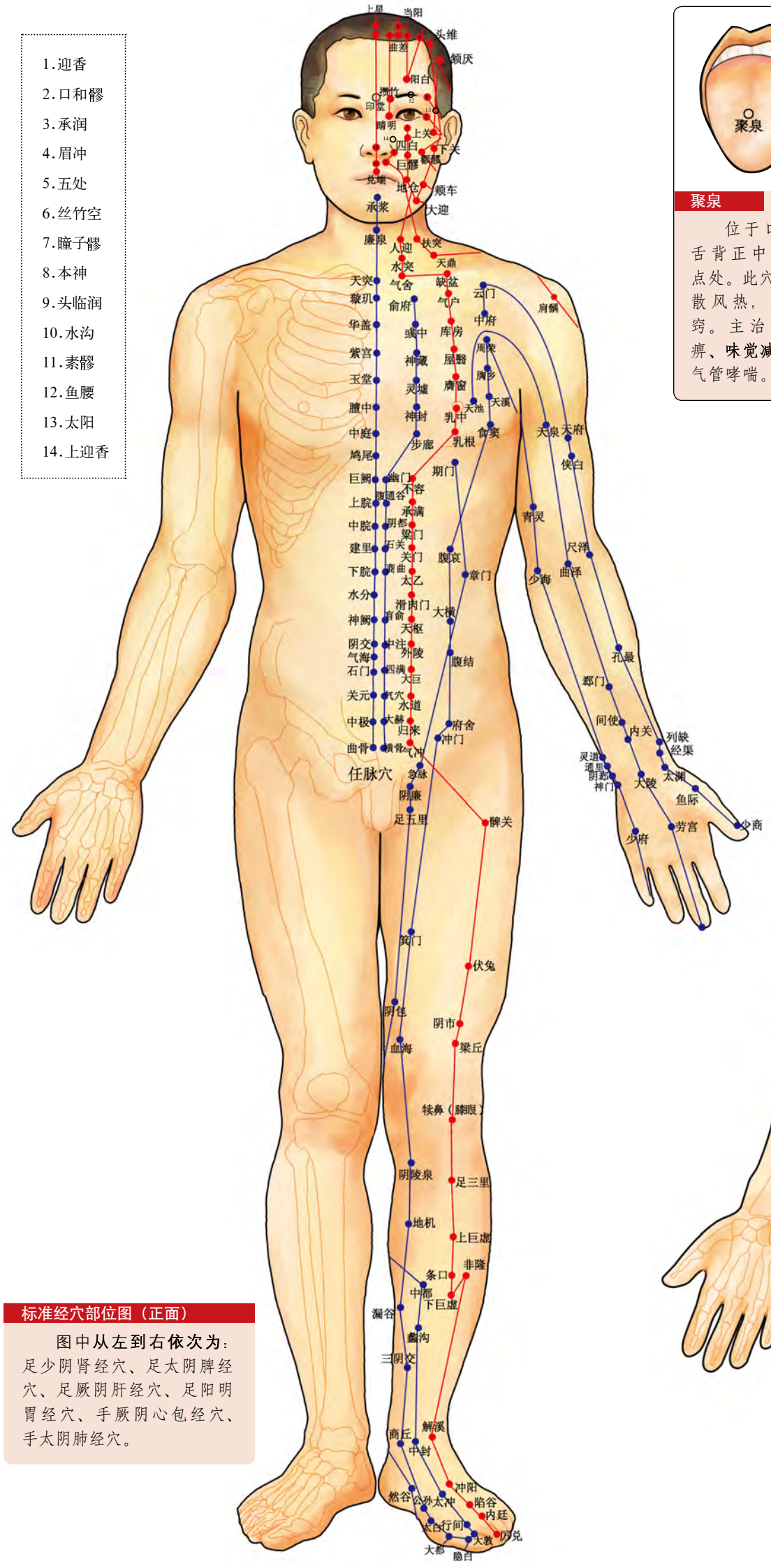
经络学说是中医最主要的理论之一，也是中医治疗各种疾病的根本。古人在通过经络治病的过程中，为了明确经络和穴位的具体位置，在公元1026年，北宋名医王惟一修铸了两个空心铜人体模型，作为医者学习经络治病法的标准模具，这样就避免出现误断误判。虽然这个模型历经了近千年，但对现在的中医经络疗法仍有重要的指导意义。

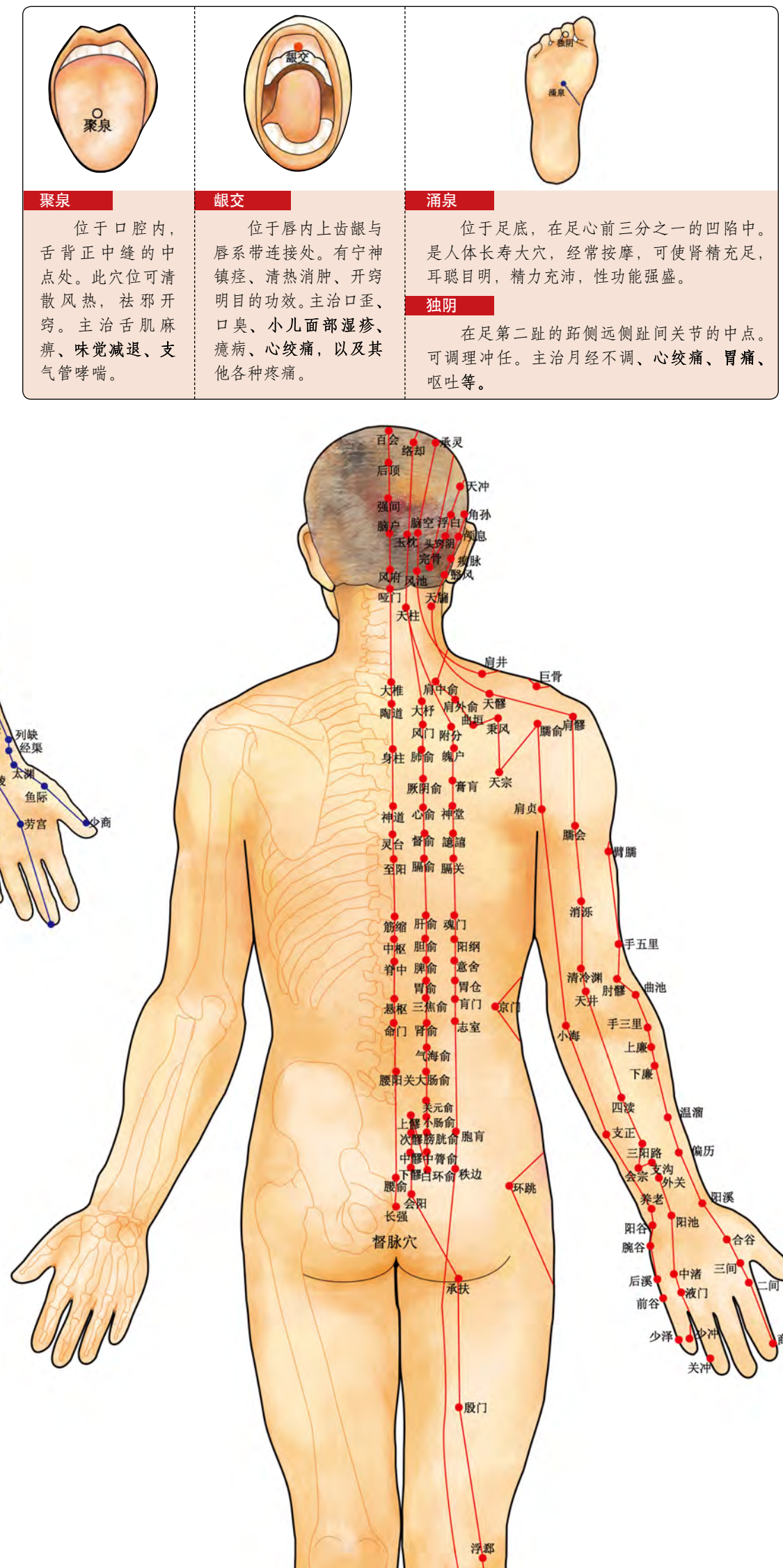
项目策划/紫图图书 ZITO®
www.readroad.com

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，而针灸典籍中记录的人体穴位至少有2万个，但实际上，如果要找全画全，至少有10万多个穴位，至少能治上万种病。下面两图就分别展示了人体正面和背面各6条经络，其中标注的是常用的治病穴位。

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





标准经穴部位图（正面）

图中从左到右依次为：足少阴肾经穴、足太阴脾经穴、足厥阴肝经穴、足阳明胃经穴、手厥阴心包经穴、手太阴肺经穴。

聚泉

位于口腔内，舌背正中缝的中点处。此穴位可清散风热，祛邪开窍。主治舌肌麻痹、味觉减退、支气管哮喘。

龈交

位于唇内上齿龈与唇系带连接处。有宁神镇痉、清热消肿、开窍明目的功效。主治口歪、口臭、小儿面部湿疹、癔病、心绞痛，以及其他各种疼痛。

涌泉

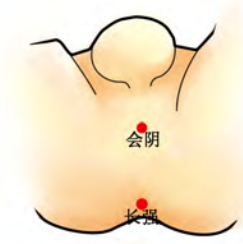
位于足底，在足心前三分之一的凹陷中。是人体长寿大穴，经常按摩，可使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，性功能强盛。

独阴

在足第二趾的跖侧远侧趾间关节的中点。可调理冲任。主治月经不调、心绞痛、胃痛、呕吐等。

标准经穴部位图（背面）

图上从左到右依次为：足太阳膀胱经穴、足少阳胆经穴、手太阳小肠经穴、手少阴心经穴、手少阳三焦经穴、手阳明大肠经穴。

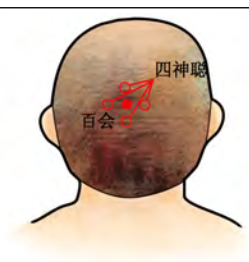


会阴

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、痔疮、疝气、月经不调、阴部瘙痒等。

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，因共有四穴，故又名四神聪。主治头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫等。

百会

位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处。主治头痛、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、焦躁等。此穴为治疗多种疾病的首选穴，医学研究价值很高。

人体十二经脉图

人体经络系统是气血运行的通道，由经脉和络脉组成。在经络体系中，最重要的就是十二经脉，它就像是人体中的河流，连通着五脏六腑，并不断滋养着整个身体。下面就用图说明十二经脉的循行路线和主治疾病。



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

循行路线：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。

主治疾病：下排牙痛、流鼻涕、口干舌燥、眼白发黄、颈部肿胀、肩部疼痛及运动障碍。



2．手太阳小肠经

循行路线：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。

主治疾病：耳聋、咽喉肿痛、下颚及颈部肿痛导致之头部不能转动、肩臂外侧后缘疼痛。



3．足少阴肾经

循行路线：在体表从小趾开始，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部。

主治疾病：气短、下肢无力、腹泻、咳血、头晕目眩、常有饥感、腰脊疼痛、咽干肿痛、心胸烦闷、惊恐。



4．足厥阴肝经

循行路线：在体表起于大趾，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部侧面。

主治疾病：胸部胀气、呕吐、腹泻、疝气、腰部疼痛、小腹疼痛、食欲不佳、黄疸。



5.手厥阴心包经

循行路线：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。

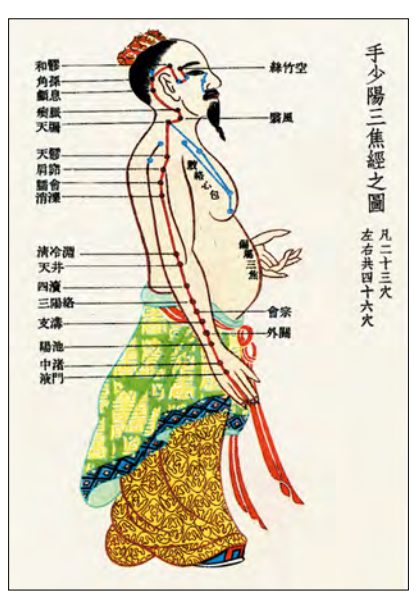
主治疾病：心悸、烦躁、上肢痉挛、面热、腋下肿胀、胸部肿胀。



6.足阳明胃经

循行路线：在体表起于迎香穴，下行，最后止于第二趾端。

主治疾病：高热出汗、鼻塞、唇部发疹、腹部鼓胀、腹泻、肠鸣、下肢前侧之运动障碍。



7．手少阳三焦经

循行路线：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。

主治疾病：多汗、耳鸣、脸颊及耳后疼痛、肩痛、前臂痛、小指及食指运动障碍。



8．足太阴脾经

循行路线：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。

主治疾病：倦怠乏力、食欲不振、消化不良、黄疸、足大拇指运动障碍。



9．手太阴肺经

循行路线：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。

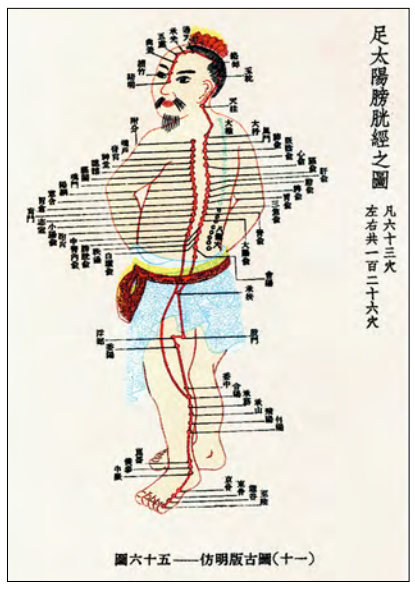
主治疾病：咽喉痛、胸闷胀气、气喘咳嗽、肩背痛、气逆、心烦。



10．手少阴心经

循行路线：在体表从腋下极泉穴开始，沿手臂内侧下行，止于小指端。

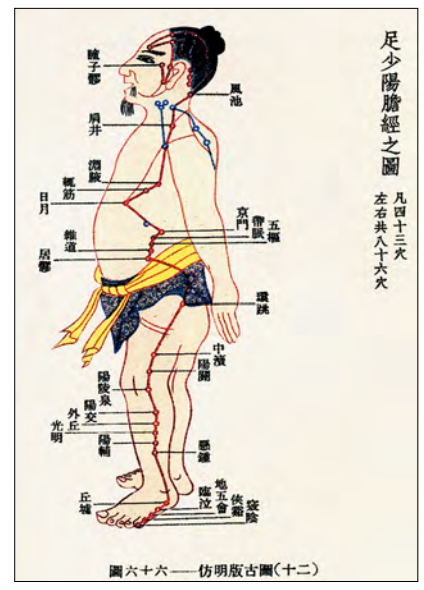
主治疾病：心痛、咽喉干燥、胸部紧闷、上肢屈侧后缘疼痛、易口渴、眼白发黄。



11.足太阳膀胱经

循行路线：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。

主治疾病：痔疮、腰背痛及运障动碍、眼球痛、足小指疼痛或运转不顺。



12.足少阳胆经

循行路线：在体表由眼部开始，经身体侧面下行，止于第四趾端。

主治疾病：偏头痛、口苦、股或膝及小腿外侧等处疼痛与运动障碍、易寒热。

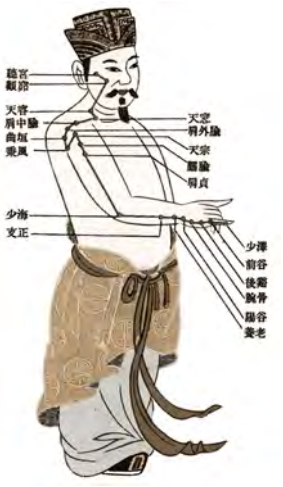
图解经典 98

中医最根本的祛病养生通道

图解经络的秘密

流传千年的中国式特效保健法

唐颐/著



陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



编者序

经络就是我们的随身御医

当今社会，虽然科技水平取得了突飞猛进的发展，但是各种各样奇怪的疾病却依然没有减少，反而有所增加。比如最近蔓延全球的甲型流感，就让人们措手不及。近些年来，科学家们不断地研制各种药物，希望有一天能够彻底地战胜病魔，而人们对这些药片的功效也是深信不疑，不惜花重金大把大把吃药，可是病没有好转，反而人体对药产生了依赖性，有的病不得不终身服药，才能延续生命，这对患者和患者的家庭来说都是一种不小的痛苦。

俗话说：是药三分毒，许多药虽然能够快速治好病，但是，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。药毕竟是身外之物，要想真正治好病，药物是不管用的。

解铃还须系铃人，人体生病了，还要从人本身来找病因，找到真正的病因，才能真正地做到对症治疗。中医理论认为，一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控，所以，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过激发经络的潜能，使其恢复调控、修复人体的治疗作用就叫“经络治”，它产生的预防作用就叫“经络防”。

说到经络，人们虽然都有所耳闻，但又很难说清楚，往往将其说得十分神秘，其实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大厦的话，那么经络就好比是隐藏在大厦墙体里的电线网络，灯火通明的大厦全靠这些网络来通电，一旦电线短路，大厦就会陷入黑暗之中。同样，经络不通了，我们的气血就不能很好地运送到各个脏腑，我们的身体就会有问题。其实，关于经络的重要作用，正如《黄帝内经》中提到的“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，也是人得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。

中医里提倡“治未病”，提出预防是第一位的，而预防疾病的根本就是要使全身的经络畅通。我们的身体如果产生病患或者刚刚发病时，往往可以从经脉上窥见端倪，这时刺激经络，就会激发身体中的自我调整系统，身体也就能恢复健康。所以，经络就是我们随身携带的“保健医生”，既方便又省时省钱。

《图解经络的秘密》从实用的角度出发，不但揭开了经络的神秘面纱，更有近 50 种常见疾病的经络治疗妙法。践行书中所介绍的方法，就可以充分开发人体里的“保健医生”，使身体更健康。书中上篇详细讲解了经络系统，破解了人体中的这个神秘通道；下篇针对常见病症，给出了最方便、最有效的经络治病法，轻轻松松就能让身体保持健康。本书最具特色的是，采用全新的图解方式，指出了人体经络的具体位置和按摩方法，让自己成为自己的医生。

最后，有一点请大家牢记，其实，疾病并不是我们的敌人，我们应该在生命的旅程中学会与它携手共处，这样，健康才会随时伴随着我们。而要做到这些并不是什么难事，拥有了正确使用人体经络的方法，然后身体力行，微笑着坚持下去，你就会欣喜地发现自己的身体一天比一天强壮健康。

编者谨识

2009 年 10 月

目录

国际标准经络穴位图/1 4
人体十二经脉图/5 8
编者序：经络就是我们的随身御医/10
本书内容导航/18



上篇：养生从经络开始

第1章 经络源流：探寻经络的历史

1. 何谓经络：人体气血运行的通道 22
2. 经络学说：中医入门必修课 26
3. 经络治未病：中国式预防医学 28
4. 经络的产生：受伤后的偶得 30
5. 最早的理论学说：《黄帝内经》中的经络系统 32
6. 经络的基础理论：阴阳五行学说 34
7. 经络脏腑理论：人体就如国家 38
8. 由经络寻脉络：扁鹊与《脉经》 40
9. 针灸经络：皇甫谧与《针灸甲乙经》 44
10. 经络与腧穴：王惟一的经穴铜人 46
11. 打通经络的修炼：内丹气功 48
12. 李时珍论奇经：《奇经八脉考》 50

第2章 人体的活地图：认识经络系统

1. 经络总系统：经脉和络脉 54

2. 十二经脉：流动在身体里的河流 56

3. 奇经八脉：人体中的水库 58

4. 十二经别：江河中别行的水道 62

5. 十二皮部：抵御外邪的森林 64

6. 十二经筋：被河流滋养的土地 66

7. 十五络脉：流在山谷中的溪水 68

8. 腧穴：运输气血的中转站 70

9. 重要腧穴：人体中的特效药 74



第3章 疏通经络主干：人体健康的根本保证

1. 手太阴肺经：气息通畅的总管 78

2. 手厥阴心包经：代心受过的勇士 84

3. 手少阴心经：心脏的专业护士 90

4. 手太阳小肠经：筋络的疏导师 96

5. 手阳明大肠经：大肠的保护神 102

6. 手少阳三焦经：捍卫头脑安全的卫士 108

7. 足太阴脾经：气血转换的通道 116

8. 足厥阴肝经：气机调理的大将军.....124
9. 足少阴肾经：藏经纳气的先天之本.....130
10. 足太阳膀胱经：体液代谢的水官.....136
11. 足阳明胃经：消化吸收的后天之本.....144
12. 足少阳胆经：肝胆的守护神.....152



第4章 打通任督二脉：激发人体的本能

1. 任督二脉：十二经的“水库”.....158
2. 任脉：相当于女性性激素.....162
3. 督脉：调节阳经气血的总督.....164
4. 关元：性保健第一大穴.....166
5. 丹田：人体精力的源泉.....168
6. 神阙：养性修真之本.....170
7. 中脘：保健脾胃的妙穴.....172
8. 膻中：宽心顺气按此穴.....174
9. 命门：人体生命之门.....176
10. 百会：可治百病的阳会之地.....178
11. 神庭与风府：安神醒脑不头痛.....180

下篇：经络祛病养生法

第1章 经络治病：自己做自己的医生

1. 病与症：治病才是治本 184
2. 疾病的由来：六淫邪气 186
3. 情志致病：七情是健康的大敌 188
4. 察颜观色：从面部看疾病由来 190
5. 经络治病法一：推拿 192
6. 经络治病法二：针灸 194
7. 经络治病法三：拔罐 196
8. 经络治病法四：刮痧 198
9. 有什么病就敲什么经：健康的金钥匙 200
10. 头痛：敲肺经和大肠经 202
11. 感冒：按大肠经合谷、迎香穴 204
12. 发热：敲心包经和肝经能退热 206
13. 白发：敲肾经能够防治白发 208
14. 近视：以敲肝经为主 210
15. 视疲劳：按风池、睛明、四白、承泣穴 212
16. 鼻炎：按大肠经上星、迎香穴 214
17. 哮喘：按膻中、肺俞、定喘穴 216

需要全本请访问 www.ertongbook.com

18. 牙痛：反复按压太冲穴 218
19. 口腔溃疡：按列缺、太冲穴 220
20. 口臭：敲胃经除胃热 222
21. 面斑与痘痘：按曲池、合谷、鱼际穴 224
22. 颈椎病：点揉手三阳经 226
23. 骨质增生症：按环跳、尺泽穴 228
24. 腰椎间盘突出：敲痛膀胱经解病痛 230
25. 膝关节疼痛：敲肝经和肾经为根本之法 232
26. 高血压：敲胆经和肾经可降压 234
27. 心脏病：敲心包经来恢复 236
28. 肠胃病：按揉胃经 238
29. 肥胖症：按髀关、伏兔、梁丘穴 240
30. 中风后遗症：按摩胃经和大肠经是首选 242
31. 抑郁症：揉极泉、昆仑、膻中、天池穴 244
32. 乳腺增生：刮痧膈俞、太冲穴 246
33. 肾区隐痛：敲肾经和膀胱经 248
34. 痛经：按压关元、足三里穴 250
35. 月经不调：敲肝经与压太冲 252
36. 阳痿：敲打肾经和膀胱经 254
37. 便秘：揉搓支沟、关元、天枢穴 256
38. 焦虑：按揉大脚趾最有效 258
39. 失眠：按摩神阙、涌泉最管用 260



40. 胆结石：敲肝经与肺经 262
41. 足癣：敲胃经和肾经 264

第2章 经络养生：让全身通起来



1. 相信自己：自己的身体自己做主 266
2. 敲打经络：最简单的保健法 268
3. 穴道疗法：揭开穴道的神秘面纱 270
4. 经络刺激法：打通经络的清道夫 272
5. 经络保养：正确的时间做正确的事 274
6. 观手知健康：简单有效的手保健 276
7. 呵护你的双脚：简单有效的脚保健 278
8. 最健康的亲子游戏：为孩子推拿经络 280
9. 顺应自然：四时中的经络养生 282
10. 做最美的女人：经络美容养颜法 286

附录

一、《黄帝内经》论经络 288
二、经络穴位助记歌诀 306

本书内容导航



图解经络的秘密

本节主标题
本节所要探讨的主题



第一章

经络治病：自己做自己的医生

图解经络的秘密·下篇 一

病与症

治病才是治本

我们现代人服的药千门百类。而史前根植只是去痛，并不治病……完美治疗不适的感觉消失为后，化验值正常与后，而不去探究出现这些问题的根源。

病与症的区别

现在有许多药品广告，病症不分。将不同的病与症混淆在一起，而一种药能治三类不同的病是难以叫人信服的，那些说一种药可以包治百病最终可能什么也不能治。

病和症是一个问题的两个方面，如头痛、发热、作呕、肚子痛，这是症状，一般症状只能由病人自己表达，医生代替不了，而病是由医生经过问询、检查、化验、拍片，才能确定的，因此无论是病人或医生都不应该把病和症混为一谈。

例如，腰腿痛、坐骨神经痛、四肢麻木都是某种病的症状，这些症状仔细分析又是同一个现象的不同说法，且这个症状可能是甲病引起的，也可能是乙病或丙病引起的，描述很模糊。例如，肚子痛只是一个症状，而引起肚子痛的病却有很多，胃炎、胰腺炎、肠梗阻、腹泻等皆可出现肚子痛。医生绝不可只去止痛（治症），而是要弄明到底是什么原因的病引起的症，只有找到病因，才能真正治好病，消除症。所以病人和医生都应该弄清病和症的关系。

治病要治本

病和症状常常不同在一个部位，例如肺结核病人的症状易反映在脸上（发热、脸色发红），肝病病人的症状易反映在皮肤上（发黄），骨质增生在腰部则反映在腿上（下肢酸痛）。可以看出，很多病发在脏腑或骨骼，但它们都有很多症状表现在外表皮肤，且不见得能一一对症。所谓“症现于四肢五官，病存于五脏六腑”，是中医最基本的道理。因此，“头痛医头，脚痛医脚”这样的观念要不得。医生常说“对症下药”，其实细想起来也不确切，叫“对病施治”方算完美，因为“治症”只是治标，“治病”才是治本。

184

章序号
本书每章统一用章号标示，提契全文。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。



插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。



上篇

养生从经络开始

经络就像在人体中流淌的河流，大的主流是经脉，小的支脉是络脉。它不像心脏、肺、胃、肠、血管、四肢等是看得见的，而是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性系统。气血是人体的精微物质，如果经络不能传输这些精微物质，人体就会出现疾病，所以，经络是人体中最为重要的祛病养生系统。



本章内容提要

1.经络源流：探寻经络的历史

2.人体的活地图：认识经络系统

3.疏通经络主干：人体健康的根本保证

4.打通任督二脉：激发人体的本能



需要全本请访问 www.ertongbook.com