



彩图生活悦读/系列丛书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

MERIDIAN

经络使用手册

最/简/单/实/用/全/面/的/人/体/14/条/经/脉/使/用/说/明

《新编经络使用手册》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售 19.80 元

吉林科学技术出版社

NEW



新编经络 使用手册



《新编经络使用手册》编委会 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

新编经络使用手册 / 《新编经络使用手册》编委会编
著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4269-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第081536号

新编经络 使用手册

编 著: 《新编经络使用手册》编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李永百

书籍装帧: 大雅图文设计有限公司

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司

插图设计: 杨 帆 王志国 陈 男 于 航
石 宇 王 艳 王 河

出 版: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

编辑部电话: 0431-85610611

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春第二新华印刷有限责任公司印制

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16开 15印张 240千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4269-4

定价: 19.80元

前言

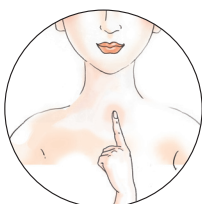
在中医理论中，人体是具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑通过人体经络紧密相连，相互影响，对健康起着重要作用。人体经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将各部组织、器官联结成为一个有机的整体。经络，是经脉和络脉的总称。经，指经脉，犹如直通的径路，是经络系统中的主干；络，指络脉，犹如网络，是经脉的细小分支。经络学说是中医的精髓之一，与脏腑、气血等基础理论一起，对中医各科特别是对针灸的临床辨证和治疗，有着极为重要的指导意义。

正确认识和理解人体经络，是经络养生、经络保健、经络疗法的先决条件。本书介绍人体十二经脉和任脉、督脉的使用方法，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）等。为读者全面解读人体的经络系统，每条经脉的重要穴位，以及如何使用这些穴位治疗人体各种疑难杂病。让经络治病简单、实用化，使您成为自己的“主治医生”。



CONTENTS

目录



PART1 认识神秘经络 9

PART2 经络使用基础 11

经穴定取法..... 12

经络治疗病症的方法..... 13

经穴保健手法..... 13

按法\摩法\推法\拿法\揉法\捏法\颤法\打法

PART3 经络对症使用 17

1. 手太阴肺经——与呼吸系统相关的经脉 18

手太阴肺经穴位..... 20

手太阴肺经上的特效穴位..... 21

中府\尺泽\孔最\列缺\太渊\鱼际

治疗病症..... 23

糖尿病\哮喘

2. 手厥阴心包经——按摩心包经可以提高免疫力... 25

手厥阴心包经穴位..... 27

手厥阴心包经上的特效穴位..... 28

间使\内关\大陵

治疗病症..... 30

失眠\手脚冰凉\慢性胃炎\慢性咽炎\糖尿病\月经不调\类风湿性关节炎\低血压

3. 手少阴心经——何护心志正常的护卫者 33

手少阴心经穴位..... 35



手少阴心经上的特效穴位·····36

极泉\通里\神门\少海

治疗病症·····38

失眠\健忘\心悸气短\慢性咽炎

4. 手阳明大肠经——与头面美容密切相关的经络·····40

手阳明大肠经穴位·····42

手阳明大肠经上的特效穴位·····44

合谷\曲池\迎香\手三里

治疗病症·····46

痛经\体瘦虚弱\感冒\牙痛\贫血\类风湿性关节炎\痤疮

5. 手少阳三焦经——人体元气升降出入的通道·····49

手少阳三焦经穴位·····51

手少阳三焦经上的特效穴位·····53

中渚\外关\支沟\翳风\耳门

治疗病症·····55

视疲劳\头痛\便秘\神经衰弱\类风湿性关节炎\糖尿病

6. 手太阳小肠经——治疗上肢和头面部的筋络病症 58

手太阳小肠经穴位·····60

手太阳小肠经上的特效穴位·····62

少泽\后溪\小海\肩贞\天宗

治疗病症·····64

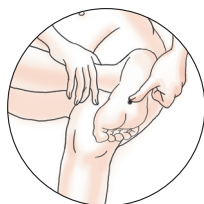
肩颈疼痛\颈椎痛\耳鸣\缺乳

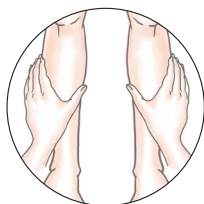
7. 足阳明胃经——人体气血化生的来原·····66

足阳明胃经穴位·····68

足阳明胃经上的特效穴位·····72

承泣\人迎\天枢\足三里\下巨虚\丰隆\四白





治疗病症·····	74
慢性胃炎、腹泻、牙痛、哮喘、慢性肝炎、三叉神经痛、 类风湿性关节炎、缺乳、痤疮、贫血、糖尿病	
8. 足少阳胆经——辅助胆功能的正常运转 ·····	80
足少阳胆经穴位·····	82
足少阳胆经上的特效穴位·····	86
风池、环跳、阳陵泉、丘墟、肩井	
治疗病症·····	88
近视、头痛、便秘、感冒、肩颈疼痛、性欲减退、耳鸣、 脂溢性脱发、类风湿性关节炎、颈椎病、牙痛、坐骨神经 痛、贫血、低血压	
9. 足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道 ·····	94
足太阳膀胱经穴位·····	96
足太阳膀胱经上的特效穴位·····	102
睛明、肺俞、肾俞、委中、承山、申脉	
治疗病症·····	104
迎风流泪、结膜炎、沙眼、头痛、便秘、食欲不振、头晕、 咳嗽、健忘、慢性腰肌劳损、痔疮、抑郁症、慢性盆腔炎、 紧张性头痛、慢性肝炎、类风湿性关节炎、痛经、糖尿病、 子宫脱垂、缺乳、痤疮、贫血、低血压、慢性盆腔炎	
10. 足厥阴肝经——排除体内、体外毒素 ·····	114
足厥阴肝经穴位·····	116
足厥阴肝经上的特效穴位·····	118
行间、太冲、期门	
治疗病症·····	120
抑郁症、月经不调、慢性肝炎、高血压	



11. 足少阴肾经——人体的动力之源 ····· 122

足少阴肾经穴位····· 124

足少阴肾经上的特效穴位····· 127

涌泉\太溪\复溜

治疗病症····· 129

失眠\头晕\腹泻\高血压\足跟痛\贫血\糖尿病

12. 足太阴脾经——人体气血化生之源 ····· 132

足太阴脾经穴位····· 134

足太阴脾经上的特效穴位····· 136

三阴交\血海\太白

治疗病症····· 138

月经不调\腹泻\乳房疼痛\腰椎间盘突出\糖尿病\低
血压\更年期综合征\痛经\子宫脱垂\缺乳\贫血\慢
性盆腔炎

13. 任脉——调节人体的阴经，延缓衰老 ····· 144

任脉穴位····· 146

任脉上的特效穴位····· 148

关元\神阙\气海

治疗病症····· 150

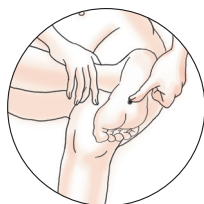
月经不调\腹泻\早衰\闭经\慢性盆腔炎\乳腺增生\
哮喘\慢性胃炎\慢性肝炎\慢性咽炎\痛经\子宫脱
垂\缺乳\贫血\低血压\糖尿病

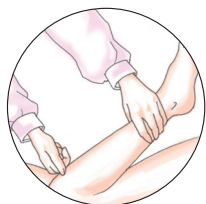
14. 督脉——调节阳经气血，提升精、气、神 ····· 157

督脉穴位····· 159

督脉上的特效穴位····· 162

命门\百会\神庭





治疗病症····· 164
 早衰 \ 抑郁症 \ 腹胀 \ 慢性肝炎 \ 痔疮 \ 疲乏 \ 体瘦虚弱 \ 中风 \ 脱发 \ 类风湿性关节炎 \ 痛经 \ 子宫脱垂 \ 贫血 \ 低血压 \ 慢性疲劳综合征

15. 各经脉穴位配合使用 ····· 171

紧张性头痛····· 171
 失眠····· 172
 坐骨神经痛····· 173
 慢性肝炎····· 175
 慢性鼻炎····· 176
 雀斑与黄褐斑····· 177
 贫血····· 178
 肥胖····· 179
 高血压····· 180
 低血压····· 181
 糖尿病····· 182
 慢性疲劳综合征····· 183
 慢性咽炎····· 186
 肩周炎····· 187
 颈椎病····· 188
 痛经····· 189
 缺乳····· 190
 乳腺增生····· 191

附录····· 192

附录1 穴位检索····· 193
 附录2 草本食疗偏方····· 218

R
E
N
S
H
I
S
M
I
J
I
N
G
L
U
O

PART 1

认识神秘 经络

R
E
N
S
H
I
S
M
I
J
I
N
G
L
U
O



经络，是经脉和络脉的统称。经犹如直行的径路，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属腑脏，是联系脏腑、沟通内外、运行气血的人体调控系统。

外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持其机能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。经络学说就是阐明经络在人体生命活动过程中的生理作用和病理变化规律的学说。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系肢体肌肉皮肤；浮络和孙络联系人体各细微部分。这样，经络将人体联系成了一个有机的整体。经络的联络沟通作用，还反映在经络具有传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，亦可反映于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论，多少年来一直指导着中医各科的诊断与治疗，其与针灸学科关系尤为密切。经络学说在中医中被广泛运用于阐释人体生理机能、人体的病理变化和临床诊断和治疗。可以说没有经络理论，中医学就不是一门完整的实践医学技术，尤其是针灸、刮痧、拔罐等中医外治疗法，将丧失理论的指导。

人体生长发育，要靠经络来提供气血。病是怎么生成的？原因很简单：经络不通就生病了。若想防病治理身体，须靠打通经络。何谓防病？防病不能是等病来了才防，必须提前防。只要保持经络畅通，疾病就没法侵入身体。如果有病，也可以有起色，能够好转。

经络在疾病的诊断和治疗，特别是经络治疗方面有特殊的意义。经络的具体功能是“行血气而营阴阳，濡筋骨、利关节。”经络是“人之所以病，病之所以成；人之所以治，病之所起”的重要系统。不但内脏的病变要反映到体表的经络上来，而且对体表的经络加以调理等即可治疗内脏的疾病，所以，经络学可以反映出某种体表与内脏之间的特殊关系。

J I N G J I C H U

O N G J I C H U

Y I H S O

PART2

经络使用 基础

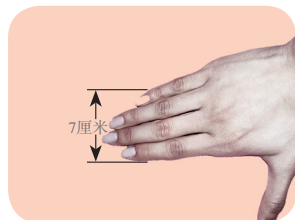
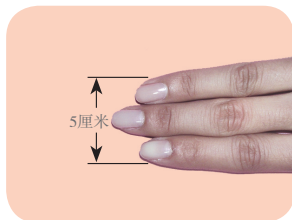
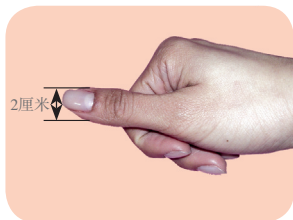
J I N G L U



经穴定取法

1. 手指是最佳的度量工具

在中医临床经验上，通常以手指作为寻找穴位及度量尺寸的工具，叫做“同身寸法”，此法最为简便。需要提醒的是，中医里的“寸”和传统长度单位“寸”不是一个概念。用手指比量取穴，因为人的手指与身体其他部分有一定的比例，所以用患者本人的手指来测量定穴更为准确。

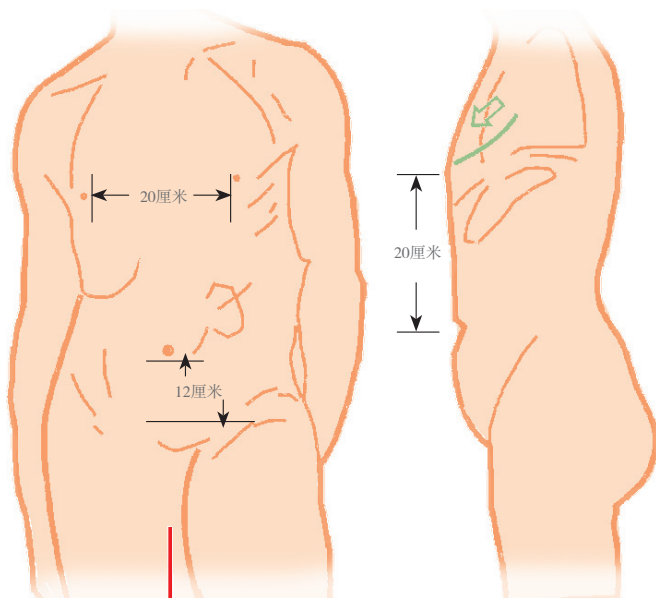


2. 身体度量帮助找穴位

两乳头之间约为8寸（约20厘米）

心窝到肚脐约为8寸（约20厘米）

肚脐到耻骨约为5寸（约12厘米）





3. 通过直观的感觉确定穴位

想要知道按对位置了没有，最直接的办法就是感觉。如果按压到正确的位置，穴位处就会感觉特别酸痛。

经络治疗病症的方法

1. 经络按摩：用双手作用于病痛的体表，运用按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打等手法，以期达到疏通经络、推行去穴、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

2. 经络针灸：针灸学是研究针刺和艾灸等治法的一门学科，是祖国医学宝贵遗产之一。其内容主要包括经络、腧穴、针灸方法及临床治疗等部分。具有操作简便、适应症广、疗效明显和经济安全等优点。针法和灸法是两种不同的治疗方法。针法是运用各种金属针刺入穴位，运用不同手法进行治疗的方法；灸法是采用艾条、艾柱点燃后熏灼穴位治病的方法。二者都是通过调整经络脏腑气血的功能达到治病的目的，常配合使用，所以合称为针灸。

3. 经络拔罐与刮痧：刮痧是根据中医十二经脉及奇经八脉、遵循“急则治其标”的原则，运用手法强刺激经络，使局部皮肤发红充血，从而起到醒神救厥、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。拔罐疗法是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，对有病理变化的经络、穴位或病灶进行拔罐，通过负压的吸引作用，可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体阴阳平衡，解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪，治愈疾病的目的。许多疾病都可以采用拔罐疗法进行治疗。

经穴保健手法

自我按摩常用手法归纳起来有八种：按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打。这8种手法不是孤立使用的，而是结合起来进行的。



1 按 法

操作手法：在穴位处利用指尖或指掌有节奏地一起一落按下。分单手按法和双手按法。还有一种双手加压按法，是指右手轻轻用力压在左手指背上再进行按摩；也可以右手在下，左手在下。

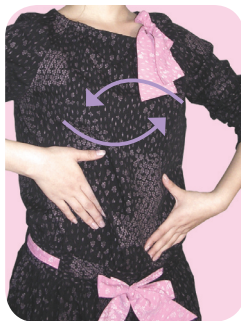


注意事项：在两肋下或腹部，一般使用单手按法或双手按法。在肌肉丰厚的地方，使用单手加压按法。

2 摩 法

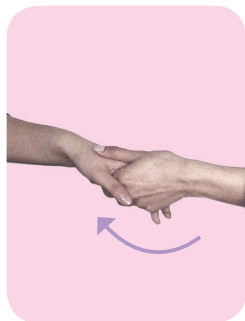
操作手法：用手指或手掌在穴位进行柔软的抚摩。

注意事项：摩法通常需要配合按法和推法，胸部常用双手摩法，单手摩法则用于上肢和肩端。



3 推 法

操作手法：推摩的手法比较多样。双手集中推摩法是把两手集中在一起，手指与手指相对，往前推动。手指部分也可进行推摩。操作时，需要他人协助。左手握住被按摩者腕部，右手食指拇指按住其一个手指进行推摩，或者只用右手拇指在起手指上推摩。



注意事项：推摩多用于两臂两腿肌肉丰厚的地方。



4 拿 法

操作手法：在腿部或肌肉丰厚处进行用单手把穴位处的皮肤，稍用力拿起来。

注意事项：当突遇因情绪紧张、恼怒而气闷，胸中堵塞以及类似昏厥的情况之时。用单手拿法在肩背相连的地方，每秒钟拿两下，把肌肉抓起来放下，放下再抓起，连续20次，间隔，再连拿20次。



5 揉 法

操作手法：用手贴着皮肤，作轻微的旋转活动的揉拿。揉法分单手揉和双手揉。亦有单手加压揉法，左手按在患处，右手则加压在左手背上，进行揉拿。对于局部痛点，使用揉法十分合适。

注意事项：用手指揉太阳穴等面积小的地方。面积大的部位，如背部，则用手掌揉。



6 捏 法

操作手法：在穴位处，用手指把皮肤和肌肉从骨面上捏起来。捏法轻微挤压肌肉能使皮肤、肌腱活动能力加强，改善血液和淋巴循环。浅捏，去风寒，可化淤血，深捏，治疗肌腱和关节囊





内部及周围因风寒湿而引起的肌肉和关节的疼痛。常用的有单手捏法和双手前进捏法。

注意事项：捏法和拿法，有类似之处，但是拿法要用手的全力，捏法则着重在手指上。一重一轻。捏法常与揉法配合进行。

7 颤 法

操作手法：振颤而抖动的按摩手法，又叫颤动手法。将大拇指垂直地点在痛点，全腕用力颤动，带动拇指产生震颤性的抖动，叫单指颤动法。用拇指与食指，或食指与中指，放在疼处或眉头等处，利用腕力进行颤动叫双指颤动法。



注意事项：操作时要迅速、均匀。最佳状况是每秒钟颤动10次左右，大约每分钟600次左右。

8 打 法

操作手法：打法又叫叩击法。常用手法有侧掌切击法、平掌拍击法、横拳叩击法和竖拳叩击法等。

侧掌切击法：手掌侧立，手指分开。手掌落下时，手指合拢，抬手时分开，两手交替进行。

平掌拍击法：两手掌一先一后有节奏地拍打。

横拳叩击法：双手握空心拳，手背朝上。两拳交替于肌肉丰厚处横叩。

竖拳叩击法：常用于背腰部，两手握空心拳，呈竖立式，拇指朝上。

注意事项：一般说来四种打法都用在肌肉比较丰厚的地方。打时要轻重有准，灵活。先轻后重，再由重而轻。先慢而后快，慢的标准是每秒2下，快时则是6下或8下。叩打时间以1~2分钟为适宜。

