

养生馆

09

一用就灵

经络通补养生法



《黄帝内经·灵枢》说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”按摩、拳打、养生操，通补经络气血，快速开启身体自愈通道。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

一用就灵

经络通补养生法



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵经络通补养生法 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海:上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①一… II. ①书… III. ①经络-养生(中医)
IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186584号

书立方·养生馆



一用就灵经络通补养生法


责任编辑:蔡婷

统 筹:徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编:200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

第一章▶

经络是人体的天然补药

- 什么是经络 6
- 经络系统的组成 7
- 经络能“决生死，处百病” 9
- 什么原因导致经络不畅 10
- 打通经络最健康 10
- 弄懂穴位让经络养生事半功倍 12

第二章▶

养好十四大经络，通补全身

- 养生必知的拳打经络法 14
- 手太阴肺经是肺脏健康的晴雨表 18
- 手阳明大肠经是肺和皮肤的守护神 22
- 足阳明胃经是人体的仓廩之官 27
- 足太阴脾经是人体的气血生化之源 32
- 手少阴心经是百病祛根的主宰者 38
- 手太阳小肠经是泌别清浊的受盛之官 42
- 足太阳膀胱经是人体最大的排毒通道 47
- 足少阴肾经是决定生老病死的关键 52

- 手厥阴心包经“包”治百病 56
- 手少阳三焦经是调节内分泌的交通警 60
- 足少阳胆经协调阴阳运转 66
- 足厥阴肝经是疏肝解郁的法宝 72
- 督脉，统帅阳气之脉 77
- 任脉，掌管生殖妊养 82

第三章▶

从头到脚，通经活络保安康

- 头部保健 86
- 面部保健 88
- 耳朵保健 89
- 眼睛保健 90
- 肩部保健 91
- 臂部保健 92
- 胸部保健 93
- 乳房保健 94
- 腹部保健 95
- 腰部保健 96
- 腿部保健 97
- 膝关节保健 98
- 踝关节保健 99

第四章▶

对症自疗，通经活络祛百病

- 近视 100
- 耳鸣 102
- 慢性支气管炎 104
- 偏头痛 106
- 肌紧张性头痛 108
- 神经衰弱 110
- 肋间神经痛 112
- 糖尿病 114
- 高血压 116
- 慢性胃炎 118
- 更年期综合征 120
- 抑郁症 122
- 痛经 124
- 月经不调 126
- 不孕症 127

第五章▶

保健养生操，通经活络强体魄

- 易筋经调理筋肉 128
- 五禽戏导引气血 150
- 吐纳法调治脏腑 173

第一章

经络是人体的天然补药

【什么是经络】

“经”，即“径”，意思是“纵线”，有路径的意思。简单地说，就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外。

“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分别称为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。经络系统主要包括：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交错，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。

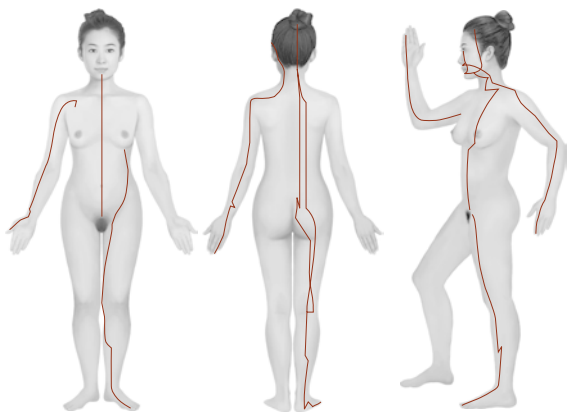


【 经络系统的组成 】

经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉以及归属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。

十二经脉

十二经脉是指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，故又称为“正经”。十二经脉分为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经四大类，其名称分别为手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心



◆ 经脉图示



经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

其中六条阴经连接六脏，六条阳经连接六腑，并分别与各自相表里的脏或腑相互联系。阴经分布在身体内侧或腹面，阳经分布在身体外侧或背面。十二经脉将气血津液等营养物质周流全身，使人体各组织器官、四肢百骸不断地得到营养供应，从而维持身体各种功能活动正常进行。

奇经八脉

奇经八脉是指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共8条。这8条经脉“别道奇行”，但不隶属于十二脏腑，也无相表里的经脉络属。奇经八脉中的任脉和督脉，都有固定的穴位，与十二经脉一起合称为“十四经”，是经络系统的主要部分。

十五络脉

十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉。十二正经的络脉从本经发出，走向相表里的经脉，即阴经的络脉走向阳经，阳经的络脉走向阴经。脾之大络散布胸胁，任脉的络脉散布腹部，督脉的络脉联络足太阳经。



十二经别

十二经别是十二正经离、合、入、出的别行部分，是正经深入体腔的分支。十二经别汇合成六组，称为“六合”。

十二经筋

十二经筋是十二经脉的“经气”输布于筋肉骨节的体系，是附属于十二经脉的筋肉系统。

经筋的作用是约束骨骼，屈伸关节，维持人体正常运动功能。

十二皮部

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位。十二皮部的分布区域是以十二经脉在体表的分布范围而划分的，是居于人体最外层的卫外屏障。

【经络能“决生死，处百病”】

早在两千多年前的《黄帝内经》中，便指出经络与健康的重要关系：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”由此可以看出，如果经络不能畅通，则会使身体机能衰弱或亢奋、阴阳不调而形成亚健康；经络长期不畅，则会使百病丛生；经络严重堵塞，则会使人死亡。



当我们的身体出现疼痛点时，则说明此处的经络存在不畅通的现象，而身体患有疾病的患者，其与患病部位相对应的经络上，也会有穴位产生强烈痛感，按摩这些有痛感的穴位，使经络恢复畅通，疾病也会得到缓解与治疗。

因此，经络畅通是人体健康的保障。养生最有效的方法，就是保持、维护经络的畅通。

【什么原因导致经络不畅】

造成经络气血不畅或不足的原因有多种，大致分为“外因”和“内因”。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节变换、天气变化等随时变化着的自然环境因素。所谓内因，是指人自身的感情、情绪变化，即所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。这些外因或内因，使人体经络气血滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种症状。

【打通经络最健康】

保持和维护经络的健康有多种方法。中医养生中的情志养生、饮食养生、起居运动养生、房事养生等皆可以有效保持和维护经络的健康。



对于经络不畅的恢复，虽然中医养生法也有一定的作用，但中医对于病理性质的经络不畅，则主要使用针灸疗法与草药疗法。

此外，中医养生术中历史悠久的经络按摩法、经络拳养生法和健身操养生法，对保持、维护、恢复经络健康有着神奇的功效。

传统中医学特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气流行的通道，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，可通过按摩的方法刺激外在的穴位，激发经络的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调整作用。

按摩穴位时的酸、麻、胀、痛等感觉可沿着经络传导到病变的部位，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。但只要刺激经络穴位，都会产生一定的调整作用。因此，按摩时找准经络穴位，可取得更好的疗效。



【弄懂穴位让经络养生事半功倍】

当外邪侵袭人体或人体内部功能不协调时，人体体表就会出现疼痛、酸困的点或线，这些线就是所谓的“经络”，而这些疾病的反应点就是“穴位”。经络与天地相合，经穴的数量也与一年365天相配，因此，全身共有365个经穴。

穴位分类

中医中的穴位根据其位置和特点，分为以下几种：

经穴：指在经络上的穴位，有固定的标志性位置和公认的针对性功效。

经外奇穴：指那些没有列入经络的经验穴位，也有一些标志性的位置。

阿是穴：指那些没有名称和位置的压痛点，根据不同个体、不同身体情况而定，没有固定位置，是需要通过触压而产生酸困、胀痛反应的随机点。

怎样找准穴位

根据身体标志定位

身体标志分固定标志和活动标志。

固定标志是指由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、乳头、肚脐等。如阳陵泉在腓骨小头前下方1寸；三阴交在足内踝尖上3寸、胫



骨内侧缘后方；天枢在脐中旁开2寸处。

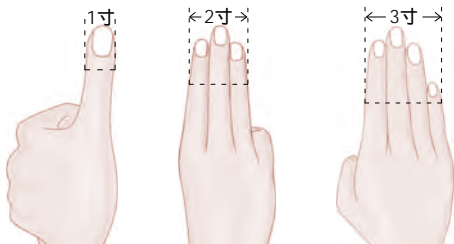
活动标志是指各部的关节，肌肉，皮肤在人活动时出现的空隙、凹陷、皱纹等，需要采取相应的活动姿势才会出现。如微张口时耳屏与下颌关节之间呈凹陷状处为听宫所在；下颌角前上方约1横指、咀嚼时咬肌隆起，按凹陷处即颊车。

“骨度”折量定位

以身体的某个部位及线条作为简单的度量参考。如两乳头之间的距离约为8寸，心窝到肚脐约为8寸，肚脐到耻骨约为5寸。

利用手指度量定位

中医学对穴位位置的表述，通常都是以身体标志为参照基准，提供穴位与此标志的关系。如：阳陵泉在腓骨小头前下方1寸处。按摩时可以用手指作为度量尺寸工具来寻找穴位，这被称为“手指同身寸取穴法”。



第二章

养好十四大经络，通补全身

【养生必知的拳打经络法】

拳打经络，主要是针对某条或数条经络或某个区域进行治疗的方法，比如拳打法、掌拍法、擦法、摩腹、捏脊等。这类手法不强调针对某一个点，而是针对一条线或者一个面进行操作，这类手法统称为拳打经络法。拳打法在民间应用广泛，每当人们感到疼痛时，大都会出于自然地用拳头捶几下疼痛部位，并且拳打的力度容易把握，是介于拍、擦、抹等轻手法与捏、拿等重手法之间的手法，又能基本代表此类手法的操作特点，故而选用该名来命名此类手法。

摩法

运用手指指腹或手掌等着力，轻按于身体的治疗部位或穴位上，反复进行环形摩擦，使之产生轻松舒适之感。摩法主要有指摩法和掌摩法，其中常用掌摩法，又称“摩腹”。



拳打法

双手或者单手自然握拳，虚掌实握，用拳捶打被施术者的治疗部位。拳打时，虽拳头与身体的接触面在皮肤表面，但要使发出的力量透过皮肤作用于肌肉层。该法有舒经通络、宣通气血、缓解肌肉痉挛、消除疲劳的作用。

滚法

以手掌背部近小指侧着于施术部位，掌指关节略屈曲，通过前臂的旋转带动腕关节的屈伸，使手背小指侧在施术部位连续不断地来回滚动。该法具有疏通经络、缓解肌肉痉挛、消除肌肉疲劳的作用。

掌按法

掌按法是用手掌着力，垂直向下按于患者肢体或穴位之上，使其产生温润柔和、轻松舒适之感，是具有放松肌肉、缓解痉挛、镇静止痛、消肿消炎作用的手法。

掌揉法

按摩者以手掌着力于治疗部位或穴位之上，顺时针和逆时针方向反复交替，作轻柔缓和的环旋揉动。该法具有活血化瘀、放松肌肉、缓解痉挛的作用。



运法

按摩者以拇指或食、中指指端在一定穴位上由此往彼作弧形或环行推动的手法，有调和营卫、散风祛寒的作用。

捣法

捣法是运用中指指尖或指间关节突着力，反复快速而有节奏地叩击捣动的手法，有疏通经络、调节气血的作用。

拿法

拿法是以拇指掌面与其余四指掌面对合呈钳形，以掌指关节的屈伸所产生的力将肌肉提起的手法，具有活血化瘀的作用。

擦法

擦法是运用手掌掌面或手掌大、小鱼际着力，按于患者肢体的治疗部位或穴位上，沿直线快速进行往返擦动皮肤的手法。

搓法

按摩者以两手夹住肢体，相对用力，作相反方向的快速搓动，同时上下往返移动。本法有理肌筋、调和气血的作用。

捏法

捏法是运用双手或单手，以拇指指腹与食、