

★常用穴位全知道
★找穴方法全图解
★疏通方法多样化

零起点详解常见病症 专家式解读病理病因

重要经络全剖析+调养方法全攻略+精准取穴全图解——打造国内最具权威的家庭式健康读本

图解

李健 编著

在家经穴调养

0 ~ 100岁的经络养生绝学

108幅取穴图解 · 8种打通经络法 · 13种常见病按摩法+食疗+对症药方

简易精准找穴位，多种方法通经络，有效调理少生病

多种方法打通人体经络

- | | |
|------|---------|
| 1 拔罐 | 刺激穴位除淤滞 |
| 2 艾灸 | 行气活血促循环 |
| 3 刮痧 | 疏散淤积活气血 |
| 4 瑜伽 | 平衡经络气顺畅 |
| 5 按摩 | 通经活络效果好 |



拔罐



瑜伽



艾灸



刮痧



按摩该穴位，具有理脾
清热、宣泄水液的作用。

图解在家经穴调养



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

图解

李健 编著

在家经穴调养

0 ~ 100岁的经络养生绝学



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解在家经穴调养：0~100 岁的经络养生绝学 / 李健
编著. —福州：福建科学技术出版社，2012.7

ISBN 978-7-5335-4070-8

I . ①图… II . ①李… III . ①经络 - 图解
IV . ① R224.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052550 号

- 书 名 图解在家经穴调养
0~100 岁的经络养生绝学
- 编 著 李健
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
- 印 刷 福建省地质印刷厂
- 开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
- 印 张 16
- 插 页 2
- 图 文 256 码
- 版 次 2012 年 7 月第 1 版
- 印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-4070-8
- 定 价 32.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

疏通经络身体好

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为经络是连接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。经络由经和络组成，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，也叫做“十二正经”，还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

经络理论研究的历史源远流长，1973年中国长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是现存最早的经络学专著。距今2000年以前的《内经》不仅具体、系统、全面地讲述了经络的循行分布，与脏腑的关系，病候以及经络系统中经别、络脉、经筋、皮部的内容，还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导针灸、推拿等临床各科的重要依据。《难经》对经络学说有所阐发，特别是关于奇经八脉和原气的论述，补充了《内经》的不足。东汉末，张仲景“撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》”等书著成《伤寒杂病论》，其中对经络理论的灵活运用，为后人树立了典范。

现存的经穴专著以魏晋时皇甫谧所编《针灸甲乙经》为最早，此书是汇集《素问》、《九卷》及《明堂孔穴针灸治要》三部书分类整理而成。最早的经络穴位图——“明堂孔穴图”也在此时产生。

唐代，《备急千金方》、《外台秘要》，杨上善撰注的《太素》保留了不少针灸经穴的内容，对现代中医学有重要的参考价值。

宋朝对经络腧穴的整理研究甚为重视。早期组织编写的《太平圣惠方》中列有“十二人形”的经穴图。同时铸成“铜人”经穴模型两座，并以图经刻石，对统一经穴定位影响甚广。宋代后期组织编写《圣济总录》，其中按经排列腧穴，为元代各书所继承。

在宋、金时期，关于奇经八脉的穴位出现了新的内容，提出在四肢部的“八脉交会穴”。宋、金时期还将古代“候气而刺”、“顺时而刺”的思想发展为具体的子午流注针法。

元代，滑伯仁在忽泰必烈《金兰循经取穴图解》的基础上编著成《十四经发挥》，以后谈论经络的多以此书为主要参考。

明清时期，经脉理论全面完善。明代，李时珍对奇经八脉文献进行汇集和考证，作《奇经八脉考》。清代，经络专书较少。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》中载有经穴歌诀，分绘经脉图和经穴图。李学川《针灸逢源》一书，共载经穴361个，这是对经穴的又一次总结。

西方的解剖学传入中国，中国的医生在解剖中找不到经络，经络学遭受严重创伤。20世纪50年代以来针灸在全世界发展很快，医疗实践证明经络学说的主流是正确的。新中国成立后，毛泽东主席就指出“针灸是中医里面的精华，要好好地推广、研究”。根据此批示要求，我国从50年代开始就着眼于经络现象研究。改革开放以来，中医学有了突飞猛进的发展，经络学也随之成为中医学的主流学科。

人之所以会生病，常常是相关的经络阻塞所致，现代经络学认为，只要保持经络通畅强健，往往能收到普通治疗所不具有的奇效。通过正确运用经络穴位自疗方法，我们可以达到养生防病的目的。

本书针对经络的特点，用深入浅出的文字分别介绍了经络的基本理论和八种简单实用的疏通经络法。其中包括按摩、拍打、刮痧、艾灸、拔罐、食疗、瑜伽、气功。从第三章开始，分别介绍十二经脉和任督二脉，并针对各条经脉上的重要穴位给出几种有效的疏通方法。

本书采用图解形式，用表格、流程图展示正文精彩内容，解答文中疑难问题。每条经络配以清晰的循行图，并用不同线条标出经脉循行路线和相应穴位。读者在阅读的时候可以图文对应。每个穴位都有相应的简易取穴法，读者只要比照图片做个动作就能找准穴位。

如何阅读

本书是一本图解书，与我们常见的文字书有很大区别。考虑到读者的阅读习惯，为了方便阅读，我们在此特别设置了“如何阅读”这一单元，对文中各个部分的功能、特点等做一说明。

本节主题

每一节的医学专业知识都以一句话的形式概括出来，以便更准确、更有针对性地为读者解答心中的疑惑。

正文提示

在阅读正文前通过阅读这一板块，能提前对正文内容有一个大概的了解。

拔罐疗法的分类

拔罐的吸拔方式可以分为很多种。按罐具材质产生压力的不同，大体可以分为以下几种吸拔法：水吸法和抽气吸拔法等。

火罐法

火罐法是最常用的一种拔罐方法，即借助火焰燃烧时产生的热力，排出罐内空气，使之形成负压而吸着于皮肤上。具体来讲，火罐法又可以细分为投火法、闪火法、贴棉法和滴酒法等。

投火法多用于从侧面吸拔人体的某些部位。具体操作时用镊子夹住酒精棉球或者新棉的软纸，点燃后将其投入罐内，然后迅速将罐扣在应拔部位上。这种方法的缺点是罐内有燃烧的物质，可能烧伤皮肤。

闪火法适合于各种体位。具体操作方法是：用镊子夹着燃烧的软纸或酒精棉球，伸进罐内旋转片刻，然后迅速抽出，并立即将罐扣在应拔的部位上。

贴棉法适合于侧面吸拔，具体操作是取一块大小为0.5~1平方厘米的脱脂棉片，拉薄后用酒精浸湿，贴在罐内壁上1/3处，用火点燃后迅速将罐扣在应拔部位上。

滴酒法适用于各种体位。具体操作时先在罐内底部滴入几滴酒精，然后将罐口横放，旋转1~3周，使酒精均匀地润湿罐内壁上，点燃后迅速将罐扣在应拔部位上，注意不要让酒精流进罐口，以免灼伤皮肤。

水罐法

水罐法即利用煮水热力排出空气的方法。这种方法又可以细分为两类：一是水煮罐排气法，是指用水煮罐以形成罐内负压的一种排气方法。具体操作是：将竹罐放在沸水中煮2~3分钟，随后用镊子将罐具取出，甩去水液，或用折叠的凉毛巾紧捂罐口，趁热扣在皮肤上，即能吸住。二是水蒸气排气法，是指用蒸气熏蒸罐具以排出罐内气体的方法。具体操作方法是：先用一个水壶烧水，当水蒸气从壶嘴中喷出时，即将罐具套上几秒钟，随后即可将罐具取下扣在应拔皮肤上。

抽气罐法

抽气罐法即直接将空气从罐内抽出的方法。可以先将罐具扣在需要拔罐的部位上，然后用注射器从橡皮塞中抽出罐内空气，使产生负压吸住。也可以用抽气筒在塑料罐具的活塞上，将空气抽出。

火罐法

火罐法是指借助火焰燃烧时产生的热力，以排出罐内空气产生负压的一种排气方法。常用的火罐排气方法有投火法、闪火法、贴棉法和滴酒法等。

投火法



闪火法



贴棉法



滴酒法



水煮罐排气法

水煮罐排气法是指用水煮罐以形成罐内负压的一种排气方法。具体操作是：将竹罐放在沸水中煮2~3分钟，随后用镊子将罐具取出，甩去水液，或用折叠的凉毛巾紧捂罐口，趁热扣在皮肤上，即能吸住。



酒精棉球

酒精棉球是指用酒精浸湿的棉球，常用于火罐法的投火法和闪火法。使用时应注意：酒精棉球应干燥，含水量为75%的酒精中并应保持酒精浓度不变即可。酒精棉球应放在干燥处，避免受潮。使用时应将酒精棉球点燃后，迅速放入罐内，然后迅速将罐扣在应拔部位上。注意不要让酒精流进罐口，以免灼伤皮肤。

● 罐具在家庭穴调养——0~100岁的经络养生绝学

名词解释

解释本页中晦涩难懂的医学名词，扫除阅读障碍，更准确地了解本书内容。

文字部分

简单易懂的文字，让你轻松读懂所述知识。

疾病总述

具体概括本页涉及的疾病的类型及名称，明确读者需求。

对症药方

针对具体病症的中药调补方，语言通俗，利于读者接受。

失眠 痰热，肝火，心肾不交，心脾两虚

失眠是一种长期睡眠障碍令人不满意的状态，表现为难以入睡、不能入睡、维持睡眠困难、过早或间断性醒来而引起睡眠不足。造成失眠的原因有心理、生理、药物、不良习惯与环境等多重因素。随着社会的发展，生活节奏的加快，失眠的发生率有上升趋势。

类型	特征	病因
痰热失眠	不易入睡，容易醒来，多梦、胸闷、打嗝、目眩。	饮食无节制影响消化吸收，使多余的水分滞于体内形成“痰”，妨碍了身体机能。
肝火失眠	无法安心入睡，入睡后经常中途醒来，晨起头痛目眩、耳鸣、情绪焦躁易怒。	精神压力太大或是生气情绪会造成肝气停滞，热量囤积以致失眠。
心肾不交失眠	腰酸腿软、手足与胸部充血、发热、盗汗、耳鸣、心神不宁。	压力太大或者过度劳累会使肾中阴液不足，心肾平衡失调。
心脾两虚失眠	感到不安、心悸、不易入睡、多梦、脸色萎黄、容易倦怠、食欲不振。	元神无法完全收纳于心中，造成精神不安定，心血与肺气不足。

失眠原因

是否失眠主要与“心”的功能有关。若“神”能够安静收纳于“心”中，才能有安易的睡眠。

心过于兴奋，或是心功能衰弱，神不能收纳于心中，人会觉得心神不宁，而无法入睡。

囤积于体内疾病的“痰”扰乱了心神也会造成睡眠过浅，夜尿增多，感到焦躁，或是思想过深，无法入睡的人，是因为“肾气虚”，导致热量囤积而扰乱心神。

另外，若肾中阴液不足，无法控制心的功能，导致心肾不交，也会引起失眠。

痰热失眠

过量摄取油腻食物与甜食、暴饮暴食会影响消化吸收，使多余的水分滞于体内形成“痰”，妨碍心神安宁，使人失眠，进而导致夜里惊醒、胸闷、打嗝、目眩等症状。

这种情况应注意饮食，尤其是甜食不能过量。

食疗调补



对症药方——黄连温胆汤

半夏二两，陈皮一两，竹茹二两，枳实二两，茯苓一两半，炙甘草一两，大枣一枚，黄连一两半。

用法：水煎服。



穴位按摩

上脘
位于上腹部，脐上五寸，在腹中线上。



睡前按摩能够促进脾胃功能的上脘穴。

取穴技巧速查索引

上脘穴（见第196页）
丰隆穴（见第188页）



丰隆
位于足外踝上8寸处。

睡前按摩可以祛痰的丰隆穴。

表格部分

直观的表格，对比更清晰、表述更鲜明，便于读者理解、记忆。

图解部分

丰富了语言，使所讲内容、方法更明了，便于读者准确找到自己身上的每一个穴位。

目录



第一章 疏通经络，治病养生自己做

- 经络不通，百病丛生 /14
- 打通经络就能治病养生 /16
- 十四经脉气血的流注方向 /18
- 穴位定位有妙招 /22
- 按压穴位测虚实 /24
- 冷体质的自我检测表 /26

第二章 八种方法打通经络



- 拍打经络能通气 /30
- 按摩——通经活络效果好 /32
- 四种常用的穴位按摩法 /34
- 刮痧——疏散淤积活气血 /36
- 刮痧疗法的宜忌 /38
- 八种常用的刮痧法 /40
- 拔罐——刺激穴位除淤滞 /42
- 拔罐疗法的分类 /44
- 四种常用的拔罐法 /46
- 艾灸——行气活血促循环 /48
- 多种多样的艾灸疗法 /50

- 气功——引导气血调免疫 /52
- 瑜伽——平衡经络气顺畅 /54
- 瑜伽经络十二式 /56
- 饮食配合助调养 /58

第三章 人体中的十四条重要经脉

- 手太阴肺经——为肺部健康护航 /62



- 中府穴——肃降肺气，健脾补气 /64
- 尺泽穴——清肺补肾，泻火降逆 /65
- 孔最穴——调理肺气，理气止血 /66
- 太渊穴——止咳化痰，通调血脉 /67
- 鱼际穴——解表宣肺，回阳救逆 /68
- 少商穴——清肺止痛，疏理经脉 /69

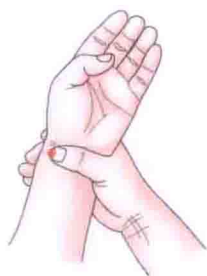
- 手阳明大肠经——肠道和皮肤健康的指示灯 /70

- 肩髃穴——舒筋通络，活血祛瘀 /72
- 迎香穴——通窍活络，理气止痛 /73
- 下廉穴——调理肠胃，通经止痛 /74
- 曲池穴——清热利肠，舒筋通络 /75
- 合谷穴——行气活血，镇静止痛 /76
- 阳溪穴——通经清淤，泄热通气 /77
- 商阳穴——退热止痛，醒脑开窍 /78
- 三间穴——泄热通气，消炎止痛 /79

- 足阳明胃经——消化系统的掌控者 /80



- 承泣穴——通络明目，疏风清热 /82
- 四白穴——明目养颜，美白祛风 /83
- 人迎穴——降压平喘，理气消肿 /84
- 滑肉门穴——镇惊安神，运化脾土 /85
- 天枢穴——调理肠腑，理气行滞 /86
- 足三里穴——和胃健脾，补中益气 /87



丰隆穴——化痰护胃，沉降胃浊 /88

解溪穴——清胃化痰，镇惊安神 /89

内庭穴——消食导滞，肃清胃热 /90

厉兑穴——通络安神，清心清热 /91

● 足太阴脾经——掌管气血运化之脉 /92

周荣穴——生发脾气，止咳平喘 /94

大包穴——宣肺理气，宽胸益脾 /95

血海穴——健脾养血，活血化淤 /96

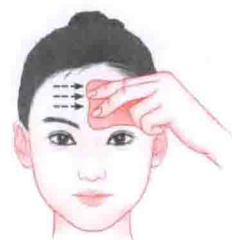
府舍穴——润脾祛燥，生发脾气 /97

三阴交穴——调经止血，滋阴利湿 /98

阴陵泉穴——健脾利湿，祛风除寒 /99

太白穴——健脾利胃，生发肺气 /100

公孙穴——祛痛健脾，通经活络 /101



● 手少阴心经——心经畅通，百病不生 /102

极泉穴——通络强心，宽胸理气 /104

青灵穴——理气止痛，宽胸宁心 /105

少海穴——宁神通络，镇静除烦 /106

神门穴——安神宁心，镇静清热 /107

少府穴——宁神调心，镇静利水 /108

少冲穴——醒神开窍，生发心气 /109

● 手太阳小肠经——主导人体水分营养吸收 /110

肩中俞穴——活络止痛，疏调经气 /112

听官穴——清头聪耳，通关利窍 /113

小海穴——润肠补气，疗疮除邪 /114

天宗穴——活血理气，美体健胸 /115

阳谷穴——通经活络，明目安神 /116

养老穴——舒筋通络，聪耳明目 /117

少泽穴——醒神止痛，化燥除湿 /118

后溪穴——通络活血，滋阴除寒 /119



● 足太阳膀胱经——调解膀胱功能的负责人 /120



- 睛明穴——明目通窍，活血止痛 /122
- 眉冲穴——宁神通窍，吸热生气 /123
- 承光穴——清热明目，祛风通窍 /124
- 通天穴——通窍止痛，清热除湿 /125
- 天柱穴——通络明目，疏风清热 /126
- 风门穴——宣发肺气，通利鼻窍 /127
- 会阳穴——散发水湿，补阳益气 /128
- 承扶穴——润肠活络，燥湿生气 /129
- 昆仑穴——散热化气，调经活络 /130
- 至阴穴——清火通窍，扶正胎位 /131

● 足少阴肾经——人体年轻态的标志 /132



- 涌泉穴——益肾清热，泄热除烦 /134
- 太溪穴——补肾益气，滋阴降火 /135
- 复溜穴——补肾益阴，温阳利水 /136
- 筑宾穴——清热泻火，宁心除烦 /137
- 横骨穴——清热润燥，滋阴止痛 /138
- 气穴——调理冲任，益肾暖胞 /139
- 盲俞穴——缓吐止痛，积脂散热 /140
- 神封穴——降浊升清，止咳平喘 /141

● 手厥阴心包经——保持心血功能的平衡 /142



- 曲泽穴——清热除烦，舒筋活血 /144
- 内关穴——宁神止痛，通络安神 /145
- 大陵穴——清心合胃，滋阴除烦 /146
- 劳宫穴——镇静安神，健脑益智 /147

● 手少阳三焦经——保护内脏，防卫全身 /148

- 关冲穴——泄热开窍，清利咽喉 /150
- 液门穴——泻火清热，补精养骨 /151
- 中渚穴——清热通络，开窍益聪 /152
- 阳池穴——清热通络，通调三焦 /153



支沟穴——通利三焦，润肠活血 /154

天井穴——清热凉血，祛风强筋 /155

颊息穴——通窍聪耳，缓吐止痛 /156

角孙穴——降浊明目，消肿止痛 /157

耳门穴——聪耳降浊，疏风清热 /158

丝竹空穴——舒筋明目，静心宁神 /159

● 足少阳胆经——调节代谢，肝胆通畅 /160

瞳子髎穴——活血明目，平肝熄风 /162

风池穴——醒脑止痛，壮阳益气 /163

肩井穴——通经行气，疏导水液 /164

环跳穴——疏通经络，活血止痛 /165

风市穴——疏筋活络，运化水湿 /166

阳陵泉穴——疏泄肝胆，降浊除湿 /167

阳辅穴——清泻胆火，疏络止痛 /168

足临泣穴——运化气血，化痰消肿 /169

● 足厥阴肝经——调节肝及血液循环 /170

大敦穴——疏肝治疝，理血清神 /172

太冲穴——平肝通络，通经行淤 /173

曲泉穴——清利湿热，和肝理脾 /174

阴廉穴——通利下焦，调经止带 /175

章门穴——疏肝健脾，理气散结 /176

期门穴——疏肝理气，降逆和胃 /177

● 督脉——整合各个阳经的阳脉之海 /178

长强穴——调理肠腑，补肾固精 /180

命门穴——调补肾气，壮阳利水 /181

身柱穴——补气护肺，益气壮阳 /182

大椎穴——益气通阳，宣肺平喘 /183

风府穴——疏风理气，散热吸湿 /184

强间穴——升阳益气，止痛安眠 /185

百会穴——平肝宁神，醒脑开窍 /186

前顶穴——补益肺气，传导水湿 /187

神庭穴——宁神醒脑，降逆平喘 /188

水沟穴——宁神开窍，清热熄风 /189

● 任脉——统领各个阴经的阴脉之海 /190

会阴穴——益阴壮阳，疏通脉结 /192

中极穴——化气行水，疏调生理 /193

关元穴——益气补肾，培元保健 /194

神阙穴——健运脾胃，温补元气 /195

上脘穴——和胃行气，止咳降逆 /196

膻中穴——宽胸理气，解除心烦 /197



第四章 疏通经络——小病痛去无踪

● 感冒——风寒，风热，暑湿 /200

● 疲劳——气虚，脾虚湿困，痰浊 /204

● 中暑——湿困脾胃，气阴两虚 /208

● 肥胖——痰饮，气虚湿盛 /211

● 寒证——脾、肾阳虚，血虚，气滞血瘀 /214

● 浮肿——湿困脾胃，脾阳虚，肾阳虚 /218

● 失眠——痰热，肝火，心肾不交，心脾两虚 /222

● 头痛——血瘀，痰浊，肝郁气滞，肝阳 /227

● 肩膀酸痛——肝郁，血瘀，痰湿，血虚 /232

● 目眩——肝火上炎，肝阳上亢，气血两虚，痰浊 /237

● 腰痛——寒湿，肾虚，血瘀 /242

● 心悸——气虚，血虚，阴虚 /246

● 胃痛——虚寒，胃热，肝郁气滞 /250



图解

李健 编著

在家经穴调养

0 ~ 100岁的经络养生绝学



海峡出版发行集团

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言

疏通经络身体好

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为经络是连接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。经络由经和络组成，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，也叫做“十二正经”，还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

经络理论研究的历史源远流长，1973年中国长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是现存最早的经络学专著。距今2000年以前的《内经》不仅具体、系统、全面地讲述了经络的循行分布，与脏腑的关系，病候以及经络系统中经别、络脉、经筋、皮部的内容，还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导针灸、推拿等临床各科的重要依据。《难经》对经络学说有所阐发，特别是关于奇经八脉和原气的论述，补充了《内经》的不足。东汉末，张仲景“撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》”等书著成《伤寒杂病论》，其中对经络理论的灵活运用，为后人树立了典范。

现存的经穴专著以魏晋时皇甫谧所编《针灸甲乙经》为最早，此书是汇集《素问》、《九卷》及《明堂孔穴针灸治要》三部书分类整理而成。最早的经络穴位图——“明堂孔穴图”也在此时产生。

唐代，《备急千金方》、《外台秘要》，杨上善撰注的《太素》保留了不少针灸经穴的内容，对现代中医学有重要的参考价值。

宋朝对经络腧穴的整理研究甚为重视。早期组织编写的《太平圣惠方》中列有“十二人形”的经穴图。同时铸成“铜人”经穴模型两座，并以图经刻石，对统一经穴定位影响甚广。宋代后期组织编写《圣济总录》，其中按经排列腧穴，为元代各书所继承。

在宋、金时期，关于奇经八脉的穴位出现了新的内容，提出在四肢部的“八脉交会穴”。宋、金时期还将古代“候气而刺”、“顺时而刺”的思想发展为具体的子午流注针法。

元代，滑伯仁在忽泰必烈《金兰循经取穴图解》的基础上编著成《十四经发挥》，以后谈论经络的多以此书为主要参考。

明清时期，经脉理论全面完善。明代，李时珍对奇经八脉文献进行汇集和考证，作《奇经八脉考》。清代，经络专书较少。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》中载有经穴歌诀，分绘经脉图和经穴图。李学川《针灸逢源》一书，共载经穴361个，这是对经穴的又一次总结。

西方的解剖学传入中国，中国的医生在解剖中找不到经络，经络学遭受严重创伤。20世纪50年代以来针灸在全世界发展很快，医疗实践证明经络学说的主流是正确的。新中国成立后，毛泽东主席就指出“针灸是中医里面的精华，要好好地推广、研究”。根据此批示要求，我国从50年代开始就着眼于经络现象研究。改革开放以来，中医学有了突飞猛进的发展，经络学也随之成为中医学的主流学科。

人之所以会生病，常常是相关的经络阻塞所致，现代经络学认为，只要保持经络通畅强健，往往能收到普通治疗所不具有的奇效。通过正确运用经络穴位自疗方法，我们可以达到养生防病的目的。

本书针对经络的特点，用深入浅出的文字分别介绍了经络的基本理论和八种简单实用的疏通经络法。其中包括按摩、拍打、刮痧、艾灸、拔罐、食疗、瑜伽、气功。从第三章开始，分别介绍十二经脉和任督二脉，并针对各条经脉上的重要穴位给出几种有效的疏通方法。

本书采用图解形式，用表格、流程图展示正文精彩内容，解答文中疑难问题。每条经络配以清晰的循行图，并用不同线条标出经脉循行路线和相应穴位。读者在阅读的时候可以图文对应。每个穴位都有相应的简易取穴法，读者只要比照图片做个动作就能找准穴位。

如何阅读

本书是一本图解书，与我们常见的文字书有很大区别。考虑到读者的阅读习惯，为了方便阅读，我们在此特别设置了“如何阅读”这一单元，对文中各个部分的功能、特点等做一说明。

本节主题

每一节的医学专业知识都以一句话的形式概括出来，以便更准确、更有针对性地为读者解答心中的疑惑。

正文提示

在阅读正文前通过阅读这一板块，能提前对正文内容有一个大概的了解。

拔罐疗法的分类



● 酒精棉球

由经灭菌处理的脱脂棉球蘸取酒精精制而成，具有对人体皮肤消毒、防止感染的作用。掌握使用方法是：将酒精棉球浸泡于浓度为75%的酒精中并保持酒精浓度不变为宜。酒精浓度过低会导致消毒效果下降，故要存放在相对密封的容器内。如在使用过程中发现酒精棉球已干，仅下面一层棉球还有点湿，这是因酒精已全部挥发，湿的部分几乎都蒸发，不能再拿来作消毒用。

■ 火罐法

火罐法是最常用的一种拔罐方法，即借助火焰燃烧时产生的热力，排去罐内空气，使之形成负压而吸着于皮肤上。具体来讲，火罐法又可以细分为投火法、闪火法、贴棉法和滴酒法等。

投火法多用于从侧面吸拔人体的某些部位。具体操作时用镊子夹住酒精棉球或者折叠的软质纸，点燃后将其投入罐内，然后迅速将罐扣在应拔部位上。这种方法的缺点是罐内有燃烧的物质，可能烧伤皮肤。

闪火法适合于各种体位。具体操作方法是：用镊子夹着燃烧的软纸或酒精棉球，伸进罐内旋转片刻，然后迅速抽出，并立即将罐扣在应拔的部位上。

贴棉法适合于侧面吸拔。具体操作是取一块大小为0.5~1平方厘米的脱脂棉片，拉薄后用酒精浸湿，贴在罐内壁上1/3处，用火点燃后迅速将罐扣在应拔部位上。

滴酒法适用于各种体位。具体操作是先在罐内底部滴入几滴酒精，然后将罐口横放，旋转1~3周，使酒精均匀地流过罐内壁上。点燃后迅速将罐具扣在应拔部位上。注意不要让酒精流过罐口，以免灼伤皮肤。

■ 水罐法

水罐法即利用煎煮水热力排去空气的方法。这种方法又可以细分为两类：一是水煮罐排气法，是指用水煮罐以形成罐内负压的一种排气方法。具体操作是指先将竹罐放在沸水中煮2~3分钟，随后用镊子将罐具取出，甩去水液，或用折叠的湿毛巾紧扣罐口，趁热扣在皮肤上，即能吸住。二是水蒸气排气法，是指用蒸气熏蒸罐具以排出罐内气体的方法。具体操作方法是：先用一个水盅烧水，当水蒸气从壶嘴中喷出时，即将罐具套上几秒钟，随后即可将罐具取下扣在应拔皮肤上。

■ 抽气罐法

抽气罐法即直接将空气从罐内抽出的方法。可以先将罐具扣在需要拔罐的部位上，然后用注射器从橡皮塞中抽出罐内空气，使产生负压吸住。也可以用抽气筒套在塑料罐具的活塞上，将空气抽出。

■ 火罐法

火罐法是指借助火焰燃烧时产生的热力，以排去罐内空气产生负压的一种排气方法。常用的火罐排气方法有投火法、闪火法、贴棉法和滴酒法等。

● 投火法



用镊子夹住酒精棉球，点燃后将其投入罐内，然后迅速将罐扣在应拔部位上。因为罐内有燃烧的物质，极有可能会落下烫伤皮肤，所以患者最好取侧位，让罐子是水平横放。

● 闪火法



用镊子夹着燃烧的酒精棉球，伸进罐内旋转片刻，然后迅速抽出，并立即将罐扣在应拔部位上。这种方法适用于各种体位。

● 贴棉法



先取一块直径约1厘米大小的脱脂棉片，拉薄后迅速将罐扣在应拔部位上。用火点燃后迅速将罐具扣在应拔部位上。注意不要让酒精流过罐口，以免灼伤皮肤，所以这种方法适合于侧面吸拔。

● 滴酒法



先在罐内底部滴入几滴酒精，然后将罐口横放，旋转1~3周，使酒精均匀地流过罐内壁上。点燃后迅速将罐具扣在应拔部位上。这种方法适用于各种体位。

■ 水煮罐排气法

水煮罐排气法是指用水煮罐以形成罐内负压的一种排气方法。具体操作是指先将竹罐放在沸水中煮2~3分钟，随后用镊子将罐具取出，甩去水液，或用折叠的湿毛巾紧扣罐口，以吸去水液，保持罐内负压，防止空气进入。



取出竹罐，用折叠的湿毛巾紧扣罐口，以吸去水液，保持罐内负压，防止空气进入。然后即可将罐具扣在应拔部位上。

名词解释

解释本页中晦涩难懂的医学名词，扫除阅读障碍，更准确地了解本书内容。

文字部分

简单易懂的文字，让你轻松读懂所述知识。