

名医教你 疏通经络不吃药

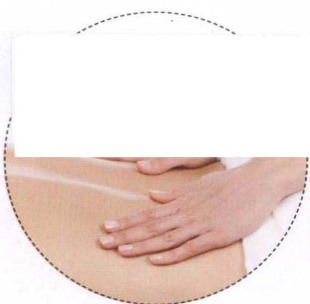
编著 健康养生堂编委会
主编 刘 红 盖国忠

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 疏通经络不吃药

刘 红 盖国忠 主编
健康养生堂编委会 编著



 江苏科学技术出版社  凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

名医教你疏通经络不吃药 / 刘红, 盖国忠主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.4

(含章·名医话健康系列)

ISBN 978-7-5537-0658-0

I. ①名… II. ①刘… ②盖… ③健… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029365号

名医教你疏通经络不吃药

主 编	刘 红	盖国忠
编 著	健康养生堂编委会	
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 16

字 数 280千字

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0658-0

定 价 45.00元

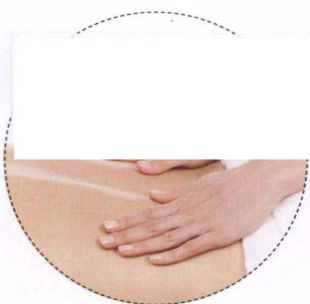
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 疏通经络不吃药

刘 红 盖国忠 主编
健康养生堂编委会 编著

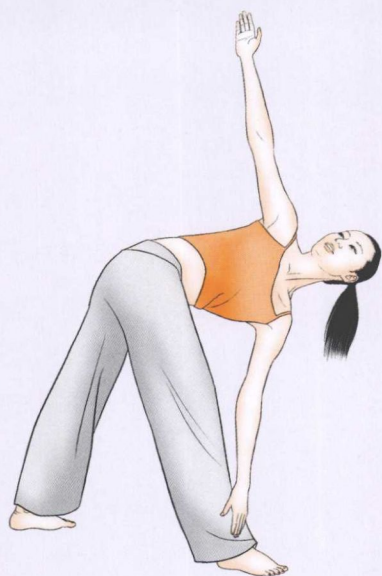


 江苏科学技术出版社  凤凰含章

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授, 北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授, 北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授, 医学博士, 辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员, 安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师



序



经络学说是中国传统医学的瑰宝，其理论研究历史源远流长。距今已有2000多年历史的《黄帝内经》全面讲述了经络的分布、与脏腑的关系以及经别、络脉、经筋、皮部的内容，同时还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导按摩、拔罐、针灸、刮痧等各种经络疏通疗法的重要依据。

经络由经和络组成，经是主干，络是旁支。人体共有12条主干线，被称为“十二正经”，十二正经与纵横交错的络脉，在人体里构成了一个网络。经络内联脏腑，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，无不包括在这个网络中。经络是气血运行的通道，只有经络通畅，气血才能川流不息地营运于全身，才能使脏腑相通、阴阳交贯、内外相通，从而养脏腑、生气血、布津液、传糟粕、御精神，促进新陈代谢，以确保生命活动顺利进行。

经络疏通疗法，其核心是通过经络诊断疾病，治疗疾病，预防疾病。人体经络气血若得不到整体的疏通，一来，不能将新鲜的营养和能量输送到人体的各个细胞；二来，气血运行不畅，人体就会出现寒淤、气滞、血淤以及炎症等症状；三来，不能将代谢产物、病菌、坏死细胞、毒素等排出体外，便会造成人体亚健康、病变甚至死亡等现象。

经络疏通法以其操作简单、效果显著的特点越来越受到大家的喜爱。本书针对经络的特点，用深入浅出的文字介绍了经络的基本理论和八种简单实用的经络疏通法，包括拍打、按摩、拔罐、艾灸、刮痧、瑜伽、气功和食疗。全书采用图解的形式，为每条经络都配以清晰的循行图，并用不同线条标出经脉循行路线和相应穴位。读者只要对照图解就能轻松找准穴位，按书中的疏通方法自行操作就能实现疏通经络的保健目的。为了让读者了解中医方剂的原始用量，本书的对症药方部分药物剂量仍采用旧制（钱、分、合），换算成现代计量单位时，1钱 $\approx$ 3克，1分 $\approx$ 0.3克，1合 $\approx$ 0.1升。读者在使用时敬请注意。



刘红

首都医科大学教授、主任医师

幼年师从著名中医专家刘冠军教授，家学渊源

现为国医大师贺普仁教授亲传弟子

阅读导航 … 10

人体十二正经循行路线与腧穴分布 … 12



Chapter 1

1

疏通经络调气血，治病养生不求人

- | | | |
|----|---------------------|----|
| 01 | 经络解析 经络系统的组成和功能 | 26 |
| 02 | 通畅经络谈养生 打通经络才能防病治病 | 28 |
| 03 | 正确取穴 疏通经络的关键是如何找准穴位 | 30 |
| 04 | 气血运行体系 十二经脉气血的流注方向 | 34 |
| 05 | 经络自测法① 按穴位测虚实 | 38 |
| 06 | 经络自测法② 冷体质检测表 | 40 |

Column 疏通经络、疗病祛疾补充内容（一）——十二经别的循行规律 … 42

Chapter 2

2

八法通经络，饮食助养生

- | | | |
|----|---------------------------|----|
| 01 | 拍打 刺激穴位促循环 | 44 |
| 02 | 按摩 行气活血通经络 | 46 |
| 03 | 四种常用的按摩手法 推法、拿法、按法、摩法 | 48 |
| 04 | 拔罐 疏通经络祛风寒 | 50 |
| 05 | 罐具的排气方法 火罐法、水罐法、抽气罐法 | 52 |
| 06 | 四种常用的拔罐方法 留罐法、闪罐法、血罐法、走罐法 | 54 |
| 07 | 艾灸 行气活血促循环 | 56 |
| 08 | 常用的艾灸方法 艾炷灸、艾条灸 | 58 |
| 09 | 刮痧 疏通散瘀活气血 | 60 |

10	刮痧八法 常用的八种刮痧方法	62
11	刮痧实操 刮痧注意事项及保健原则	64
12	瑜伽 来自古印度的独特方法	66
13	瑜伽十二式 12种具体的瑜伽练习动作	68
14	气功 导引气血调身心	70
15	食疗 由内而外保健康	72

Column 疏通经络、疗病祛疾补充内容（二）——疏通经络七大要穴 … 74

Chapter 3

通十四经络，治百样病痛

01	手太阴肺经 调肺气，止咳喘	76
	中府穴 肃降肺气 / 78 尺泽穴 清肺补肾 / 79	
	孔最穴 调理肺气 / 80 太渊穴 止咳化痰 / 81	
	鱼际穴 解表宣肺 / 82 少商穴 清肺止痛 / 83	
02	手阳明大肠经 利肠道，养肌肤	84
	商阳穴 退热止痛 / 86 三间穴 泄热通气 / 87	
	合谷穴 行气活血 / 88 阳溪穴 通经散淤 / 89	
	下廉穴 调理肠胃 / 90 曲池穴 清热利肠 / 91	
	肩髃穴 舒筋通络 / 92 迎香穴 通窍活络 / 93	
03	足阳明胃经 健胃消食促消化	94
	承泣穴 通络明目 / 96 四白穴 明目养颜 / 97	
	人迎穴 降压平喘 / 98 滑肉门穴 调理脾胃 / 99	
	天枢穴 调理肠道 / 100 足三里穴 理胃健脾 / 101	
	丰隆穴 化痰护胃 / 102 解溪穴 通络祛火 / 103	
	内庭穴 消食导滞 / 104 厉兑穴 通络安神 / 105	
04	足太阴脾经 通经络，健脾胃	106
	太白穴 健脾理胃 / 108 公孙穴 止痛健脾 / 109	

	三阴交穴 调经止血 / 110	阴陵泉穴 健脾利湿 / 111	
	血海穴 健脾养血 / 112	府舍穴 润脾祛燥 / 113	
	周荣穴 生发脾气 / 114	大包穴 通络健脾 / 115	
05	手少阴心经 通心经, 祛百病		116
	极泉穴 通络强心 / 118	青灵穴 理气止痛 / 119	
	少海穴 宁神通络 / 120	神门穴 安神宁心 / 121	
	少府穴 宁神调心 / 122	少冲穴 醒神开窍 / 123	
06	手太阳小肠经 平衡营养促吸收		124
	少泽穴 醒神止痛 / 126	后溪穴 活血通络 / 127	
	阳谷穴 安神活络 / 128	养老穴 舒筋明目 / 129	
	小海穴 润肠补气 / 130	天宗穴 活血理气 / 131	
	肩中俞穴 活络止痛 / 132	听宫穴 清头聪耳 / 133	
07	足太阳膀胱经 通窍明目活经络		134
	睛明穴 明目通窍 / 136	眉冲穴 宁神通窍 / 137	
	承光穴 清热通窍 / 138	通天穴 通窍止痛 / 139	
	天柱穴 通络明目 / 140	风门穴 通利肺气 / 141	
	会阳穴 温阳益气 / 142	承扶穴 润肠活络 / 143	
	昆仑穴 散热化气 / 144	至阴穴 清火通窍 / 145	
08	足少阴肾经 益肾补气抗衰老		146
	涌泉穴 益肾清热 / 148	太溪穴 补肾益气 / 149	
	复溜穴 祛湿补肾 / 150	筑宾穴 清热泻火 / 151	
	横骨穴 清热润燥 / 152	气穴 补益冲任 / 153	
	肓俞穴 散热止痛 / 154	神封穴 升清降浊 / 155	
09	手厥阴心包经 护心脉, 促平衡		156
	曲泽穴 清热除烦 / 158	内关穴 宁神止痛 / 159	
	大陵穴 清心和胃 / 160	劳宫穴 镇静安神 / 161	
10	手少阳三焦经 养全身, 护内脏		162
	关冲穴 泄热开窍 / 164	液门穴 泻火清热 / 165	
	中渚穴 传递气血 / 166	阳池穴 生发阳气 / 167	

支沟穴 通利三焦 / 168	天井穴 清热凉血 / 169
颊息穴 通窍聪耳 / 170	角孙穴 降浊明目 / 171
耳门穴 聪耳降浊 / 172	丝竹空穴 明目宁神 / 173

11 足少阳胆经 清泻胆火，促进代谢 174

瞳子髎穴 活血明目 / 176	风池穴 醒脑止痛 / 177
肩井穴 通经行气 / 178	环跳穴 通络止痛 / 179
风市穴 舒筋祛湿 / 180	阳陵泉穴 清热利胆 / 181
阳辅穴 清泻胆火 / 182	足临泣穴 通经行气 / 183

12 足厥阴肝经 疏肝理气活气血 184

大敦穴 疏肝理血 / 186	太冲穴 平肝通络 / 187
曲泉穴 清利湿热 / 188	阴廉穴 通利下焦 / 189
章门穴 疏肝健脾 / 190	期门穴 疏肝理气 / 191

13 督脉 阳脉之海 192

长强穴 调理肠腑 / 194	命门穴 调补肾气 / 195
身柱穴 补气壮阳 / 196	大椎穴 益气通阳 / 197
风府穴 疏风理气 / 198	强间穴 升阳益气 / 199
百会穴 平肝宁神 / 200	前顶穴 熄风醒脑 / 201
神庭穴 宁神醒脑 / 202	水沟穴 清热宁神 / 203

14 任脉 阴脉之海 204

会阴穴 益阴壮阳 / 206	中极穴 化气行水 / 207
关元穴 益气补肾 / 208	神阙穴 健运脾胃 / 209
上脘穴 和胃行气 / 210	膻中穴 宽胸理气 / 211

Column 疏经通络、疗病祛疾补充内容（三）——阴阳经脉之雌雄 … 212

Chapter

4

据症通经络，巧治常见病

01	感冒	祛除邪气，全身轻松	214
02	疲劳	补益虚损，行气活血	218
03	寒证	补益气血，温阳散寒	222
04	水肿	健脾益肾，清热除湿	226
05	腰痛	疏通经络，补肾益阳	230
06	心悸	行气养血，宁心安神	234
07	胃痛	健脾养胃，促进消化	238
08	头痛	通窍活血，宁神止痛	242
09	肩膀酸痛	疏通经络，顺畅循环	246
10	失眠	疏肝理气，镇静宁神	250

Column 疏经通络、疗病祛疾补充内容（四）——诊病十度 … 255

阅读导航

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一作出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

1 基础知识

关于对治疾病最基本的知识，都浓缩在短短的一节之内，使您快速掌握想要学习的内容。

序号与标题

清晰地标示出本节在全书中的位置，以及为您提示本节的主要内容。

对症食材

用图片展示出患病时适宜吃的食物，并辅以精要的食物介绍，清楚、明了，一看便知。

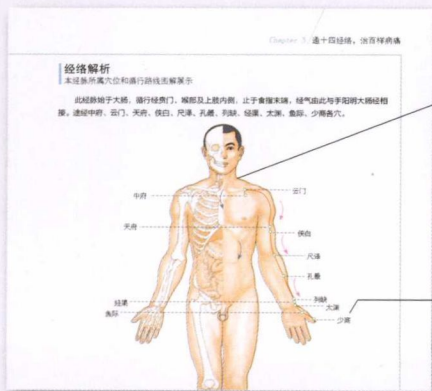
2 彩色图解

通过经典的彩色图解展示，可以更清楚直观地认识针对本疾病的特效穴位。



浓缩内文

通过各版块内容的阐述，让您快速掌握对治疾病的来龙去脉。



标准挂图

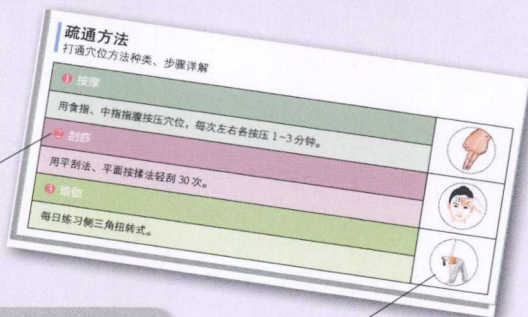
每次取穴都配以人体标准穴位图。

牵线说明

以牵线文字的形式更直观、精确地地标示特效穴的位置。

3 经络疏通方法

通过疏通方法的种类介绍、步骤详解，让您轻松疏通经络。



文字说明

精简地指出了经络疏通方法的种类和操作手法。

专业图示

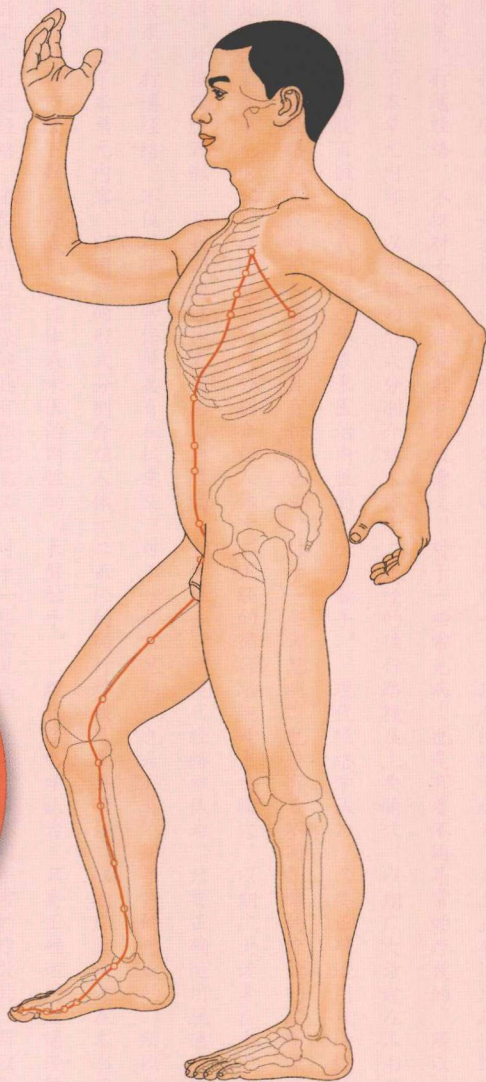
以图示的方式展示各种经络疏通方法。

4 特别放送

在正文前为您准备了人体十二正经循行路线与腧穴分布图解展示，衷心为您的健康提供超值大放送。



人体十二正经 循行路线 与腧穴分布

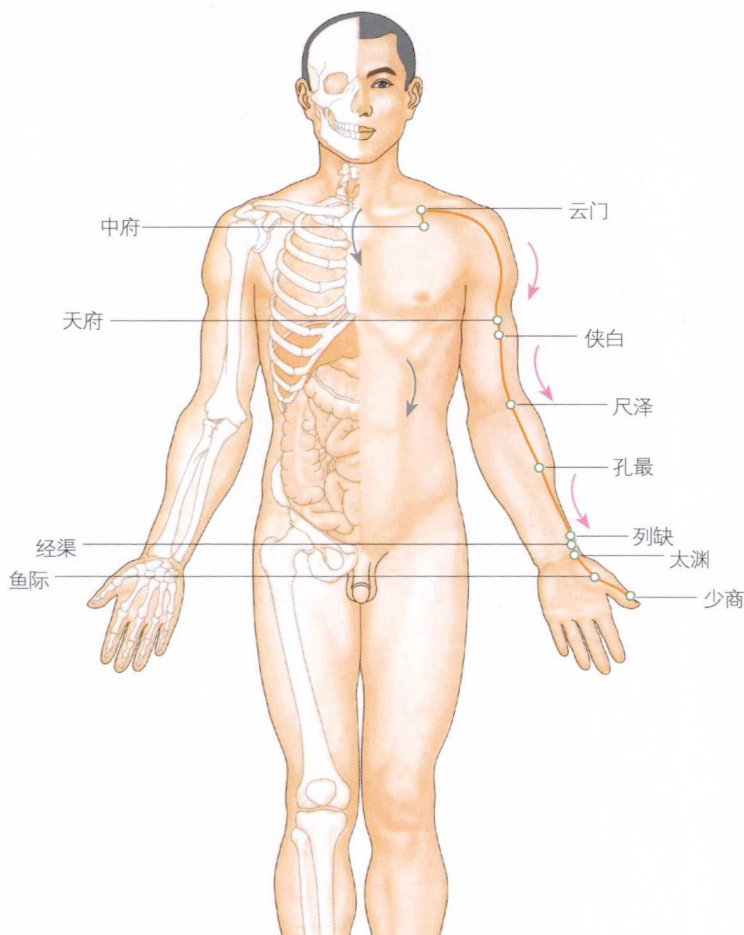


经络内联脏腑，外接四肢百骸，是我们通过作用于体表来医治脏腑疾病的“长臂触手”。现代经络学认为，只要正确运用疏通经络的种种方法，就能收到促进血液循环，改善身体状况的效果。打通经络，不仅对于日常保健具有积极意义，对于一些常见病，也有着特殊的疗效。所以，保持经络的通畅，可以有病治病，无病防病。

我们在此特别设计了本单元内容，以图解的形式分别介绍人体十二正经的循行路线及主要腧穴，以期广大读者在开始阅读本书就对人体经络系统有个整体的认识。

手太阴肺经

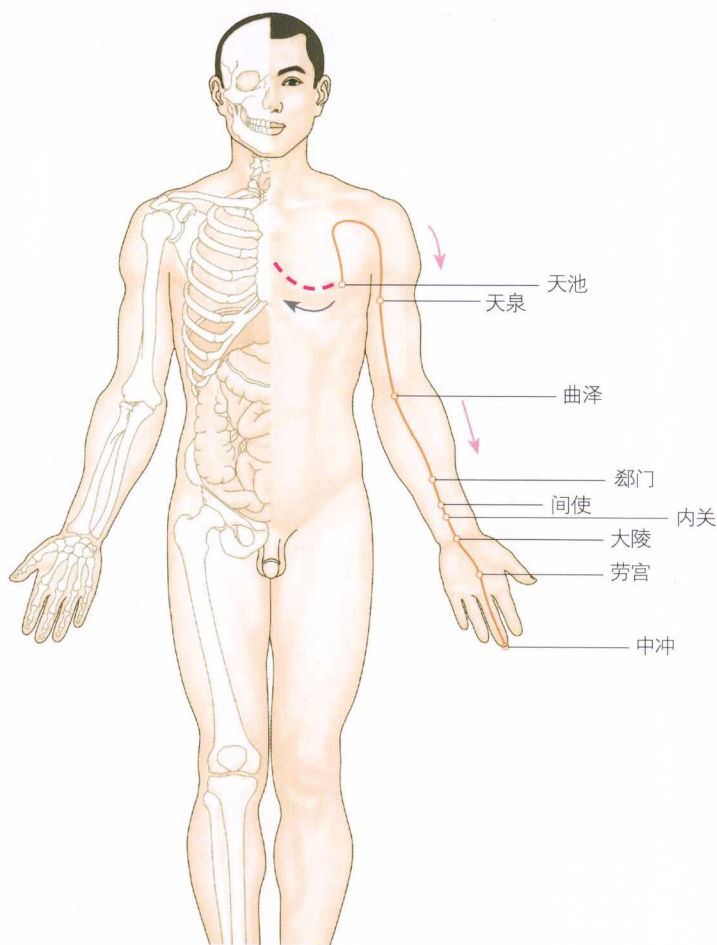
本经循行：本经起自中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃的上口贯穿膈肌，入属肺脏，从喉咙横行出胸壁外上方，走向腋下，沿上臂内侧，至肘中后再沿前臂桡侧下行至寸口，又沿手掌大鱼际外缘出拇指末端。其支脉从腕后桡骨茎突上方分出，经手背虎口部至食指桡侧端。



病变	主要表现为胸部满闷，咳嗽，气喘，锁骨上窝痛，肩背、上肢前边外侧发冷，麻木酸痛，心胸烦满，小便频数等
穴位数量	11 个
经络穴位起止	首穴中府，末穴少商
穴位分布	2 个穴位分布在前胸上部，其他 9 个穴位分布在人体上肢的桡侧

手厥阴心包经

本经循行：本经起于胸中，出属心包络，向下穿过膈肌，络于上、中、下三焦。其分支从胸中分出，出胁部天池穴，向上至腋窝下，沿上肢内侧中线入肘，过腕部，入掌中，沿中指桡侧至末端中冲穴。另一分支从掌中分出，沿无名指尺侧端下行，经气于关冲穴与手少阳三焦经相接。



病变	主要表现为手心热、肘臂屈伸困难、腋下肿、心痛、胸胁胀闷、心烦、目黄、面赤、喜笑无常等
穴位数量	9个
经络穴位起止	首穴天池，末穴中冲
穴位分布	1个穴位在前胸上部，其他8个穴位分布在人体上肢内侧正中线上