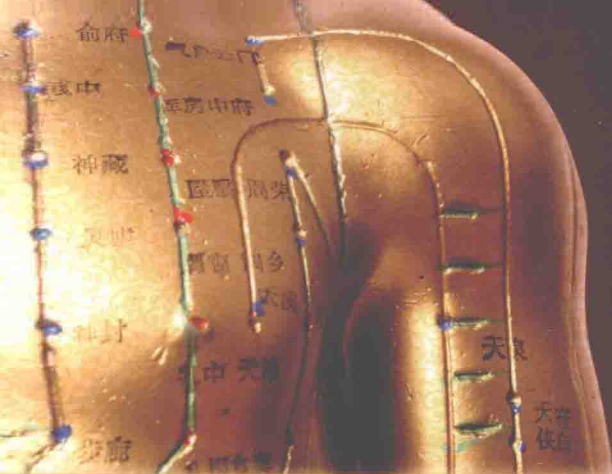




中国中医专家教你通养全身

经脉是人体自带的灵丹妙药
打通十四经脉，激活自愈潜能
经脉通了，让疾病无处可去
揉一揉捏一捏，不打针不吃药
轻松去病痛，福从手下生

打通你的任督二脉 十四经脉 通养全身



成向东主编
副主任医师
北京市鼓楼中医医院
康复科主任



编辑短信 8080 发送至 10086
和悦读 同步发行

吉林科学技术出版社





打通你的任督二脉 十四经脉 通养全身

成向东 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

打通你的任督二脉 / 成向东主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7309-4

I. ①打… II. ①成… III. ①经络—养生(中医)
IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308370号

打通你的任督二脉——十四经脉通养全身

主 编	成向东																			
编 委 会	成向东	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张金华	石 沛	魏丽朋	戴俊益											
	李明杰	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 迪	余 梅	李 利	王能祥											
	杨纪云	唐伟栋	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全											
	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周											
	李 丹	逯春辉	刘 毅	李 军	张 伟	高 杰	高 坤	高子珺	韩建立											
	杨 丹	李 青	梁焕成	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章											
	侯建军	李春国	张辉芳	张 静	石 爽	王 娜														

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

封面设计 新锋工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 204千字

印 张 17

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7309-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

祖国传统医学源远流长。中医学是整体医学，重视天人相应，形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗保健过程中发挥着重大的作用。中医学中的经络腧穴是祖国传统医学的重要组成部分。

十二经脉是经脉中的主体，加上奇经八脉中的任脉与督脉，统称十四经脉。经络是内属于脏腑，外络于肢节，具有行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节，决生死，处百病，调虚实的作用，腧穴是脏腑经络之气输注于体表的部位，是诊断辨证的重要依据，是治疗的重要部位。经络是古代医家一个重要的发现和总结，为后世的中医各科尤其是针灸、推拿及相关学科的发展奠定了坚实的基础。

经脉养生法是运用针刺、艾灸、点穴、按摩等方法刺激经络上的穴位，以激发经气，达到调和气血，旺盛代谢，通利经络，增进人体健康目的的一种养生方法。

《素问·调经论》所言：“五脏之道，皆出于经隧，以行血气，气血不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。”

《黄帝内经·素问》记载：“气血不通百病生。”因此，通过手法刺激经络穴位，使气血通畅，可以起到治病的效果。

经脉养生法具有神奇的功效，不仅可以调和气血，促进新陈代谢，还可以提高身体的免疫力。它是一种省时、简便、易学的自身调养法，重要的是它既可以防病、治病，又可以保健、强体。经络养生法，以其疗效明确，几乎无不良反应而备受世人青睐。

本书的编写得到了所有参编人员的大力支持，他们付出了辛勤的劳动，在此表示衷心的感谢！

由于缺乏经验，加上水平与知识所限，虽经编写人员的共同努力，但存在不妥之处在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见。以便今后再版时进一步丰富和完善。

成向东

2014年1月于北京

引文

神奇的经脉

- 保养经络，就是保养健康..... 14
- 人体经络循行分布规律..... 15
- 经络究竟有哪些功效..... 16
- 十二正经之间有着怎样的关系..... 18
- 穴位为什么能养生祛病..... 19
- 人体到底有多少穴位..... 20
- 穴位疗法的三大好处..... 21
- 《十四经脉通养全身》使用说明书..... 22

第一章

肺经

承担人体所有事务的大总管

- 肺经穴位标注图..... 33
- 肺的中医基础知识..... 34
- 肺经的循行路线..... 34
- 寅时正是肺对全身气血进行大分配的时候..... 34
- 肺经与肺、大肠、鼻、皮肤关系紧密..... 35
- 肺经异常可能出现的疾病..... 36
- 中府穴——压制哮喘的特效穴..... 37
- 侠白穴——克服恐惧的“壮胆穴”..... 39
- 尺泽穴——哮喘患者要勤揉..... 40
- 孔最穴——痔疮大克星..... 42
- 列缺穴——颈部以上的病痛都可找它..... 43
- 太渊穴——心律不齐患者的好帮手..... 45
- 鱼际穴——身体疲劳多按鱼肚子..... 46
- 少商穴——缓解秋天干燥引发的咳嗽..... 48

第二章

大肠经

肺和大肠的保镖

- 大肠经穴位标注图 51
- 大肠的中医基础知识 52
- 大肠经的循行路线 52
- 睡觉起来，排便是对大肠经最好的待遇 52
- 肺、大肠和五官与大肠经紧密相连 53
- 大肠经异常时可能会出现的疾病 54
- 刺激大肠经，驱走病“邪” 54
- 迎香穴——快速止牙痛 55
- 肩髃穴——肩膀的保健医生 57
- 曲池穴——免费的“降压药” 58
- 阳溪穴——头痛耳鸣一扫光 60
- 手三里——防治颈椎病 61
- 温溜穴——清除体内的寒气 63
- 合谷穴——专治扁桃腺炎引发的喉咙痛 64
- 商阳穴——强精壮阳很简单 66

第三章

胃经

人以胃气为本

- 胃经穴位标注图 69
- 胃的中医基础知识 70
- 胃经的循行路线 70
- 辰时是吃早饭的最佳时间 70
- 胃经如何保养 71
- 胃经异常可能出现的疾病 72

· 多按胃经，让脑卒中偏瘫者站起来·····	72
· 人迎穴——专治高血压头痛·····	73
· 颊车穴——瘦脸润肤止牙痛·····	75
· 四白穴——美白养颜很容易·····	76
· 梁门穴——胃溃疡发作，肚腹疼痛难忍，刺激梁门穴有效·····	78
· 天枢穴——恶心、闹肚子、便秘都可找天枢·····	79
· 大迎穴——消除双下巴·····	81
· 梁丘穴——急性胃痛求梁丘·····	82
· 足三里——腿上的“足光散”·····	84
· 丰隆穴——降脂祛痰，消除啤酒肚·····	86
· 解溪穴——头晕目眩的“对症良药”·····	87
· 冲阳穴——身体自带的“健胃消食片”·····	89
· 内庭穴——抑制食欲利减肥·····	90

第四章

脾经

妇科医院的主治医师

· 脾经穴位标注图·····	93
· 脾的中医基础知识·····	94
· 脾经的循行路线·····	94
· 巳时是老年人最佳的户外锻炼时间·····	94
· 脾经与脾、胃、心联系最紧密·····	95
· 脾经如何保养·····	96
· 脾经异常可能出现的疾病·····	97
· 血海穴——减轻更年期症状·····	98
· 阴陵泉——疏通气血，消除水肿·····	100
· 地机穴——增强脾胃功能·····	101
· 三阴交——妇科病的首选治疗穴位·····	102

- 商丘穴——人体的“消炎药” 104
- 公孙穴——低血压的克星 105
- 太白穴——逛街脚酸困，按太白可消除 107
- 大都穴——身体上的维生素D 108

第五章

心经

负责人体运转的总统

- 心经穴位标注图 111
- 心的中医基础知识 112
- 心经的循行路线 112
- 午时小睡顺天时 112
- 心经与心、大脑、神志联系最紧密 113
- 心经异常可能出现的疾病 113
- 极泉穴——解决心脏问题的名穴 114
- 青灵穴——轻松治疗各种痛症 115
- 少海穴——辅助治疗肘关节疾病 117
- 灵道穴——缓解心脏病患、情志障碍的高手 118
- 通里穴——调节情志的大穴 120
- 阴郄穴——专治盗汗 121
- 少冲穴——防治心悸 123
- 少府穴——治疗手脚冰凉有特效 124

第六章

小肠经

人体的健康预报员

- 小肠经穴位标注图 128
- 小肠的中医基础知识 129

· 小肠经的循行路线·····	129
· 午餐吃好，才能为小肠经提供运行能量·····	129
· 小肠经异常可能会出现的疾病·····	130
· 腕骨穴——调理糖尿病的辅助穴·····	131
· 支正穴——消除青春痘和扁平疣·····	132
· 养老穴——延缓衰老，防治老年病·····	134
· 曲垣穴——消除挤车的疲劳感·····	135
· 后溪穴——急性腰扭伤按后溪·····	136
· 天宗穴——治疗“电脑病”的大穴·····	138
· 听官穴——治疗耳鸣专用穴·····	139
· 阳谷穴——增强免疫功能，治口腔溃疡·····	141
· 天窗穴——开窍醒神·····	142

第七章

膀胱经

主管人体水液的水利部长

· 膀胱经穴位标注图·····	145
· 膀胱的中医基础知识·····	146
· 膀胱经的循行路线·····	146
· 申时多喝水，人才能持久地保持活力·····	146
· 膀胱经如何保养·····	148
· 膀胱经异常可能产生的疾病·····	149
· 京骨穴——主治头痛脖子僵硬·····	150
· 飞扬穴——慢性腰痛离不开飞扬穴·····	152
· 金门穴——缓解急性腰痛还得靠金门·····	154
· 八髎穴——治疗妇科、男科疾病·····	155
· 攒竹穴——马上止嗝点攒竹·····	157
· 睛明穴——治近视、老花眼的护眼穴·····	159
· 承山穴——小腿抽筋按承山·····	161
· 承扶穴——让臀部翘起来·····	162

· 委中穴——腰背不舒服求委中·····	164
----------------------	-----

第八章

肾经

人体的先天之本

· 肾经穴位标注图·····	167
· 肾的中医基础知识·····	168
· 肾经的循行路线·····	168
· 肾经应该怎么保养·····	168
· 肾经异常可能会出现的疾病·····	169
· 太溪穴——滋阴补肾治咽炎·····	170
· 大钟穴——专治喑哑失声·····	172
· 水泉穴——专治痛经、尿路感染·····	173
· 照海穴——咽痛、失眠不要愁，敲打照海穴·····	174
· 然谷穴——治疗糖尿病·····	176
· 复溜穴——因肾引起的疾病，都可找复溜穴·····	178
· 涌泉穴——贴涌泉，治疗高血压·····	180

第九章

心包经

心脏的替身

· 心包经穴位标注图·····	183
· 心包经的循行路线·····	184
· 心包经如何保养·····	184
· 心包经异常可能会出现的疾病·····	185
· 大陵穴——有口臭，试试大陵穴·····	185
· 内关穴——保护心脏防晕车·····	187

· 郄门穴——止呕血，止心痛·····	188
· 劳官穴——缓解大脑疲劳揉劳官·····	190
· 中冲穴——预防“热中风”·····	191

第十章

三焦经

捍卫头脑安全的公安部长

· 三焦经穴位标注图·····	194
· 三焦的中医基础知识·····	195
· 三焦经的循行路线·····	195
· 睡觉最养人，亥时入睡养元气·····	195
· 三焦经如何保养·····	196
· 三焦经异常可能出现的疾病·····	196
· 阳池穴——手脚冰凉找阳池帮忙·····	197
· 丝竹空穴——轻松祛除烦人的鱼尾纹·····	199
· 关冲穴——舌干口苦刺关冲·····	200
· 消冻穴——消除体内湿气·····	202
· 液门穴——干燥发热按液门·····	203
· 耳门穴——耳聋耳鸣按耳门·····	205
· 支沟穴——三焦经疼痛就找它·····	206
· 翳风穴——善祛“风疾”的大穴·····	208

第十一章

胆经

人体经脉中的“天王巨星”

· 胆经穴位标注图·····	211
· 胆的中医基础知识·····	212

· 子时入眠，最是顺应天时·····	212
· 胆经如何保养·····	213
· 胆经异常可能出现的疾病·····	214
· 丘墟穴——使头脑清醒，恢复精神·····	215
· 率谷穴——醉酒后，头痛难忍，按率谷醒酒·····	217
· 目窗穴——缓解眼睛疲劳的“滴眼液”·····	218
· 肩井穴——解除颈项肌肉痉挛、疼痛以及上肢酸麻·····	220
· 带脉穴——苗条瘦腰按出来·····	221
· 阳辅穴——缓解下肢外侧疼痛·····	223
· 悬钟穴——落枕大克星·····	224
· 阳陵泉——慢性胆囊炎没什么可怕·····	225

第十二章

肝经

护身卫体的大将军

· 肝经穴位标注图·····	229
· 肝的中医基础知识·····	230
· 肝经的循行路线·····	230
· 丑时熟睡可养肝·····	230
· 肝经异常可能出现的疾病·····	231
· 太冲穴——生气不痛快，按按太冲穴就好·····	232
· 中都穴——专治崩漏·····	234
· 章门穴——调理五脏的好帮手·····	235
· 大敦穴——安神消气的养肝穴·····	236
· 中封穴——小便不利揉中封·····	238
· 期门穴——解决胸肋胀痛好帮手·····	239
· 曲泉穴——坐得腿麻，点按曲泉便缓解·····	241

第十三章

任督二脉

保卫人体健康的大元帅

· 任脉督脉穴位标注图·····	244
· 任脉的循行路线·····	245
· 任脉与女性的关系·····	245
· 督脉的循行路线·····	246
· 从掐人中说督脉·····	246
· 督脉异常可能出现的疾病·····	246
· 气海穴——人身性命之祖·····	247
· 关元穴——性保健首选穴·····	249
· 曲骨穴——让男性从前列腺炎中解脱·····	250
· 神阙穴——不仅能返老还童，甚至能起死回生··	252
· 膻中穴——宽心顺气，防治乳腺疾病·····	254
· 中脘穴——脾胃疾病都可找中脘·····	255
· 命门穴——除了能壮阳外，还是手脚冰凉、夜尿多等 症的克星·····	257
· 长强穴——避免患上让人痛苦且难以言说的痔疮··	259
· 风府穴——治疗后脑勺头痛·····	260
· 百会穴——治疗百病功效多·····	262
· 大椎穴——感冒发烧搓大椎·····	264
· 陶道穴——慢性支气管炎患者的“救星”·····	265
附录一：针灸歌·····	268
附录二：十四经脉穴位与病症歌诀·····	270



打通你的任督二脉 十四经脉 通养全身

成向东 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

打通你的任督二脉 / 成向东主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7309-4

I. ①打… II. ①成… III. ①经络—养生(中医)
IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308370号

打通你的任督二脉——十四经脉通养全身

主 编	成向东								
编 委 会	成向东	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张金华	石 沛	魏丽朋	戴俊益
	李明杰	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 迪	余 梅	李 利	王能祥
	杨纪云	唐伟栋	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全
	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	李 丹	逯春辉	刘 毅	李 军	张 伟	高 杰	高 坤	高子珺	韩建立
	杨 丹	李 青	梁焕成	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	侯建军	李春国	张辉芳	张 静	石 爽	王 娜			

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

封面设计 新锋工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 204千字

印 张 17

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7309-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

祖国传统医学源远流长。中医学是整体医学，重视天人相应，形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗保健过程中发挥着重大的作用。中医学中的经络腧穴是祖国传统医学的重要组成部分。

十二经脉是经脉中的主体，加上奇经八脉中的任脉与督脉，统称十四经脉。经络是内属于脏腑，外络于肢节，具有行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节，决生死，处百病，调虚实的作用，腧穴是脏腑经络之气输注于体表的部位，是诊断辨证的重要依据，是治疗的重要部位。经络是古代医家一个重要的发现和总结，为后世的中医各科尤其是针灸、推拿及相关学科的发展奠定了坚实的基础。

经脉养生法是运用针刺、艾灸、点穴、按摩等方法刺激经络上的穴位，以激发经气，达到调和气血，旺盛代谢，通利经络，增进人体健康目的的一种养生方法。

《素问·调经论》所言：“五脏之道，皆出于经隧，以行血气，气血不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。”

《黄帝内经·素问》记载：“气血不通百病生。”因此，通过手法刺激经络穴位，使气血通畅，可以起到治病的效果。

经脉养生法具有神奇的功效，不仅可以调和气血，促进新陈代谢，还可以提高身体的免疫力。它是一种省时、简便、易学的自身调养法，重要的是它既可以防病、治病，又可以保健、强体。经络养生法，以其疗效明确，几乎无不良反应而备受世人青睐。

本书的编写得到了所有参编人员的大力支持，他们付出了辛勤的劳动，在此表示衷心的感谢！

由于缺乏经验，加上水平与知识所限，虽经编写人员的共同努力，但存在不妥之处在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见。以便今后再版时进一步丰富和完善。

成向东

2014年1月于北京

引文

神奇的经脉

- 保养经络，就是保养健康..... 14
- 人体经络循行分布规律..... 15
- 经络究竟有哪些功效..... 16
- 十二正经之间有着怎样的关系..... 18
- 穴位为什么能养生祛病..... 19
- 人体到底有多少穴位..... 20
- 穴位疗法的三大好处..... 21
- 《十四经脉通养全身》使用说明书..... 22

第一章

肺经

承担人体所有事务的大总管

- 肺经穴位标注图..... 33
- 肺的中医基础知识..... 34
- 肺经的循行路线..... 34
- 寅时正是肺对全身气血进行大分配的时候..... 34
- 肺经与肺、大肠、鼻、皮肤关系紧密..... 35
- 肺经异常可能出现的疾病..... 36
- 中府穴——压制哮喘的特效穴..... 37
- 侠白穴——克服恐惧的“壮胆穴”..... 39
- 尺泽穴——哮喘患者要勤揉..... 40
- 孔最穴——痔疮大克星..... 42
- 列缺穴——颈部以上的病痛都可找它..... 43
- 太渊穴——心律不齐患者的好帮手..... 45
- 鱼际穴——身体疲劳多按鱼肚子..... 46
- 少商穴——缓解秋天干燥引发的咳嗽..... 48