

中国家庭必备的经络养生祛病保健指南

一看就懂·一点就通·一学就会·一用就灵



中医上说，经络作为人体中内属脏腑、外络肢节、运行气血、联系全身的通路，可以决生死、除百病、调虚实，对于人体健康有着非常重要的作用。经络联系了人体全身各个脏腑器官，使人体成为一个有机的整体，经络出现问题人体就会生病。只有保持经络畅通，人体才能百病不生。

打通人体奇经八脉 濡养全身气血经络

命要活得长 全靠经络养



人体经络

大全集

李仲康 编著

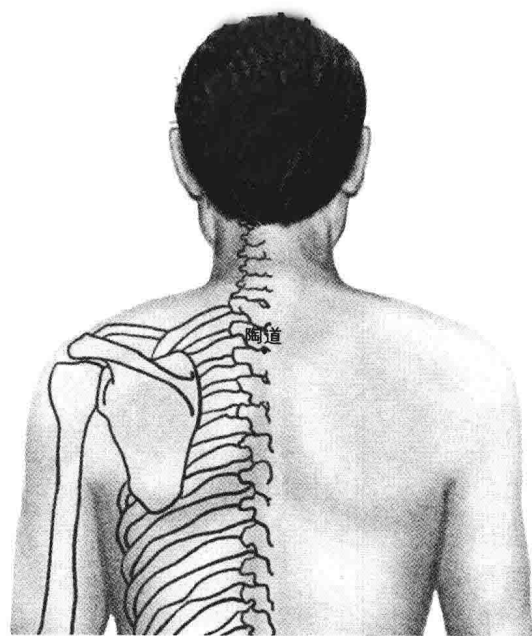
集合传统中医养生学之大成
适合全家老小的经络保健法

云南出版集团公司
云南人民出版社
Yunnan People's Publishing House

中国家庭必备的经络养生祛病指南

人体经络 大全集

李仲康 编著



云南出版集团公司
云南人民出版社
Yunnan People's Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络大全集 / 李仲康编著 .—昆明 : 云南人民出版社, 2012.5
ISBN 978-7-222-09342-3

I. ①人… II . ①李… III . ①经络 - 基本知识 IV . ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 091944 号

人体经络大全集

编 著:李仲康

组 稿:关连生 任梦鹰

责任编辑:任梦鹰 范晓芬

责任印制:段金华

封面设计:王明贵

文字编辑:许俊霞

美术编辑:李 蕊

出 版:云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行:云南人民出版社

社 址:昆明市环城西路609号

邮 编:650034

网 址:www.ynpph.com.cn

E - mail:rmszbs@public.km.yn.cn

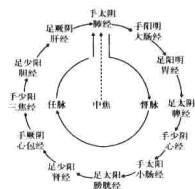
开 本:1020mm × 1200mm 1/10 印张:48 字数:860千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-222-09342-3

定 价:29.80元



前言

在很多武侠小说中，都有关于经络、穴位的记载。在小说中，经络穴位往往有着神奇而强大的功效，特别是有关打通经络的神奇功效，比如打通任督二脉和奇经八脉，一个人的功力就会得到成倍的提升。经络是如此神奇，那么，经络究竟是什么呢？存在于人体何处？中医上有句俗语“通则不痛，痛则不通。”生活中，我们常常出现有头痛、腰痛、肩膀酸痛甚至浑身疼痛的状况。从中医的角度讲，这些都是经络不通的表现。经络是体内气血的运输通道，可以供给脏腑所需的各种营养物质。经络一旦不通，身体就会生病。我们在养生过程中，总是在不停地提到经络。经络有哪些作用，是通过什么途径实现的？这些问题既是中外科学家研究的重大课题，也是老百姓非常想了解的奥秘。

在《黄帝内经》中，经络的概念贯穿于全书，经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人称这些分支为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。《黄帝内经》里面讲：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”而络脉则“伏行分肉之间，深而不见，其浮而常见者，皆络脉也”，并有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点。经络理论指导中医各科实践有着决定性的作用。

经络是经脉与络脉的总称，意指周身气血运行的通道。经络是古人在长期生活保健和医疗实践中逐渐发现并形成理论的，它是以手、足三阴和三阳经以及任、督二脉为主体，网络遍布全身的一个综合系统，它内联五脏六腑，外布五官七窍、四肢百骸，沟通表里、上下、内外，将人体的各部分连接成有机的、与自然界阴阳属性密不可分的整体。它不仅指导着中医各科的临床实践，而且是人体保健、养生祛病的重要依据。

中医上说，经络作为人体中内属脏腑、外络肢节、运行气血、联系全身的通路，可以决生死、除百病、调虚实，对于人体健康有着非常重要的作用。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今。

经络主导体内气血运行。气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身，从而将营养物质提供给全身各脏腑组织，使各组织得到濡养。经络可以抵御外邪。由于经络系统的作用是运行气血，那么

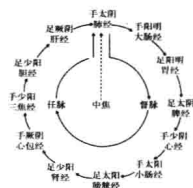




它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉运行。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，所以当外邪侵犯机体时，卫气就会首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的作用。

本书以中医经络养生学说为核心，针对身体健康的方方面面，教给你如何通过按摩经络来达到祛病、健身、养生的方法。本书系统介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，使读者对经络有系统而全面的认识，然后介绍了人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病。并介绍了各种常见常用的日常经络养生操，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的经络养生操；还讲解了经络松筋术、经络养生法、经络对症养五脏、经络养颜法、经络对症治疗各种疾病等内容。使人们可以全面了解经络知识，学会运用经络养生。





目 录

◎第一篇 人体自有天然药库——走近经络◎

第一章 探索经络，打开气血运行通道..... 2

经络，生命气血的运输线.....	2
经络也是阴阳、五行的缩影.....	3
为何经络能够“决生死、处百病”.....	4
经络畅通了，健康也会变得顺畅.....	5

第二章 经络是人体的活地图——认识经络系统..... 7

经络总系统：经脉和络脉.....	7
十二正经：流动在身体中的河流.....	8
奇经八脉：人体中的湖泊.....	9
十二经别：江河中别行的水道.....	9
十二皮部：抵御外邪的森林.....	11
十二经筋：被河流滋养的土地.....	12
十五络脉：流在山谷中的溪水.....	13
俞穴：运输气血的中转站.....	15
特定穴：特殊职能的气血运行枢纽.....	16
经络的标本、根结、气街、四海.....	19

第三章 经脉时辰相对应，养经络一定要顺时而行..... 21

子午流注时辰经脉对应原则.....	21
子时：照顾好胆经是最好的进补.....	22
丑时：养肝经如同养护树木.....	23
寅时：娇生惯养的肺经可以这样养.....	24
卯时：只有大肠经通了肠道才通畅.....	25
辰时：胃经“瓜分”食物的最佳时刻.....	26
巳时：脾经在尽责地进行食物大分解.....	28
午时：养心经，就是养护自己的生命.....	29
未时：充分调动小肠经泌别清浊的功能.....	30
申时：多喝水，让膀胱经保持持久活力.....	31
酉时：让我们的肾经从容贮藏脏腑精华.....	32
戌时：心包经快乐才能更好地护心强身.....	33
亥时：大军汇集三焦经，身体开始全面休整.....	34





第四章 自愈有道，曙光在前——打通经络常用方法..... 36

- 推拿法：作用皮肤，通经活络，手到病除.....36
- 艾灸法：炎炎焰火起膏肓，温通经络护腑脏.....40
- 拔罐法：深入腠里导气血，扶正祛邪保健康.....45
- 刮痧法：清除代谢废物，让身心清爽自然.....48
- 贴敷法：由表及里，中药外治除顽疾.....52
- 其他通经法：千年传承有妙法，通经活络寿百年.....55

◎第二篇 百穴通经脉，护体胜本草——人体特效穴位养生方◎

第一章 头部穴位一点通..... 62

- 百会穴：养胃降压找百会.....62
- 攒竹穴：随身携带止囁穴.....63
- 睛明穴：防治眼病第一穴.....63
- 承泣穴：明眸亮眼揉承泣.....64
- 四白穴：护眼美白好帮手.....64
- 迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴.....65
- 人中穴：醒神开窍急救穴.....66
- 地仓穴：不让孩子流口水.....67
- 颊车穴：上牙齿痛找颊车.....67
- 瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功.....68
- 听宫穴：耳朵聪灵听力佳.....69
- 翳风穴：一切风疾通治穴.....69
- 玉枕穴：生发固发有奇效.....70
- 风池穴：感冒头痛缓解穴.....71

第二章 教你找准胸腹穴..... 72

- 俞府穴：调动肾经通气血.....72
- 中府穴：益气固金治哮喘.....72
- 极泉穴：宽胸养胃理气穴.....73
- 膻中穴：疏通气机抗衰老.....74
- 乳根穴：产后缺乳随手治.....75
- 日月穴：帮你缓解胆囊炎.....75
- 期门穴：消除胀痛有特效.....76
- 中脘穴：温中健胃助消化.....77
- 章门穴：消除黄疸命定穴.....78
- 神阙穴：腹部健康守护神.....78
- 天枢穴：便秘腹泻都找它.....79
- 气海穴：平衡阴阳养生穴.....80
- 关元穴：性保健必知大穴.....80

第三章 相互定位腰背穴..... 82

- 肩井穴：舒肩养脾揉肩井.....82
- 大椎穴：消炎退热是良方.....83





大杼穴：关节疾病找骨会	83
肩髃穴：舒筋活络护肩周	84
风门穴：护好风门防哮喘	85
身柱穴：培护孩子身子骨	86
天宗穴：迅速缓解肩背痛	86
心俞穴：防治心病有绝招	87
脾俞穴：健脾益气治虚症	88
膏肓穴：运动膏肓除百疾	88
命门穴：滋肾壮阳保健穴	89
肾俞穴：慢性肾病缓解穴	90
腰阳关穴：让腰痛不再可怕	91

第四章 上肢穴位随手用 92

尺泽穴：肺部健康守护神	92
少海穴：肘部损伤修复穴	93
郄门穴：急症缓解有奇效	93
内关穴：心肺健康守护神	94
列缺穴：头颈疾病找列缺	95
通里穴：味觉迟钝灸通里	95
太渊穴：补肺治胸闷大穴	96
大陵穴：癫痫发作急救穴	97
神门穴：补心气，养气血	98
劳宫穴：清心热，泻肝火	98
少商穴：启闭苏厥急救方	99
中冲穴：护心，除麦粒肿	100
消泅穴：解除胸闷就找它	101
曲池穴：调节血压显神功	102
手三里穴：消除疼痛首选穴	102
支沟穴：肠燥便秘润滑剂	103
外关穴：让痛风不那么痛	104
养老穴：老年专属康健穴	104
阳溪穴：攻克手肩综合征	105
腕骨穴：治疗糖尿病要穴	106
后溪穴：统治颈肩腰椎病	106
合谷穴：肺阴虚最佳穴位	107
中渚穴：耳鸣头晕找中渚	108
少冲穴：醒脑提神就找它	108
少泽穴：清热利咽通乳穴	109

第五章 轻松打通下肢穴 110

血海穴：最天然补血良方	110
梁丘穴：胃痉挛快速止痛	111
阳陵泉穴：强壮筋骨养胆穴	111
阴陵泉穴：解决黑头的勇士	112
足三里穴：人体第一长寿穴	113





承山穴：避免抽筋热身穴·····	113
丰隆穴：化痰消食减肥穴·····	114
三阴交穴：女人终生美丽穴·····	115
然谷穴：增进食欲奇效穴·····	116
太冲穴：消气泻火揉太冲·····	117
太白穴：补脾解乏灸太白·····	118
行间穴：肝脏郁结去火穴·····	119
大敦穴：消气化郁养肝穴·····	120
太溪穴：滋阴益肾大补穴·····	121
照海穴：滋肾清热治失眠·····	122
丘墟穴：释放压力通脉穴·····	123
水泉穴：调治痛经有奇效·····	124
足临泣穴：亚健康最大克星·····	125
申脉穴：怕冷族最佳礼物·····	126
涌泉穴：益寿延年养肾穴·····	127

第六章 经外奇穴有奇效····· 129

太阳穴：缓解抑郁的能手·····	129
印堂穴：人体气血查看图·····	130
阑尾穴：清热解毒护阑尾·····	130
四神聪穴：醒脑开窍安神穴·····	131
落枕穴：舒筋活血治落枕·····	132
百虫窝穴：驱虫止痒奇效穴·····	132
十宣穴：天生的急救大穴·····	133
定喘穴：止咳平喘特效穴·····	133
踝尖穴：解痉止痛全靠它·····	134
目明穴：护目保健，调节眼球·····	135
目飞穴：提神醒脑，清头明目·····	135
鱼腰穴：疏风通络护眼睛·····	136
上明穴：明目醒神特效穴·····	136
山根穴：眼病鼻病皆可除·····	137
鼻穿穴：疏风清热治鼻炎·····	137
通气穴：胸胁疼痛缓解穴·····	138
海泉穴：言语不利就找它·····	138
止呕穴：理气通络，和胃止呕·····	138
副哑门穴：癫痫最佳治疗穴·····	139
百劳穴：肺结核的大克星·····	140
哑穴：治疗聋哑专用穴·····	140
直骨穴：降温去热消炎穴·····	140
乳下穴：理气通络增乳穴·····	141
截疟穴：截疟杀虫止痛穴·····	141
乳泉穴：通乳增乳奇效穴·····	142
巨阙俞穴：宁心安神定志穴·····	143
灸哮穴：止咳平喘化痰穴·····	143
督脊穴：醒神开窍通督脉·····	144





腰眼穴：强腰健肾增活力·····	144
四花穴：补益虚损特效穴·····	145
八华穴：止咳化痰宣肺穴·····	146
痞根穴：健脾和胃除痞块·····	146
肠风穴：祛风止血补精穴·····	147
外劳宫穴：祛风止痛有特效·····	147
地神穴：醒神开窍通经络·····	148
端正穴：补气升阳掐端正·····	148
四缝穴：消食导滞化积穴·····	149
八关穴：祛风通络按八关·····	150
板门穴：消食化滞健脾胃·····	150
鹤顶穴：通利关节祛风湿·····	151
关仪穴：温里散寒止痛穴·····	151
陵后穴：下肢痛症就找它·····	152
膝眼穴：活血通络利关节·····	152
胆囊穴：胆囊炎的特效穴·····	153
八风穴：清热解毒找八风·····	153
 ◎第三篇 经络养生操：身体动一动，经络就疏通◎	
第一章 一学就会的经络养生操·····	156
捏脊：增强免疫力的经络保健法·····	156
甩手功：气血通畅，告别慢性病·····	156
揉腹：润肠通便，告别亚健康·····	157
揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病·····	158
送髌：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络·····	158
运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络·····	159
踮脚法：活动手脚，增强气血活动·····	159
堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环·····	159
上下转动：通达气血，保健全身·····	160
掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛·····	161
梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效·····	161
推搓门脸：养益五官，改善各系统功能·····	162
拉扯疗法：补肾强身，通经活血·····	162
拍打周身：疏通全身经脉·····	163
第二章 对症养生操：健康就要从头到脚·····	166
醒脑健心操：促进心脑血管功能，延缓衰老·····	166
养肝益肺操：疏肝理气，防治胸腹肝胆病·····	168
调理脾胃腰肾操：脾胃健康，益寿延年·····	170
健脑益智操第一部·····	173
健脑益智操第二部·····	174
益智强心操：调节神经智商高·····	176
益肺通络操：健肺理气防咳嗽·····	179
益脾助胃操：调整阴阳利脾胃·····	180





益肝补肾操：益肝肾，和气血·····	182
聪耳明目操：改善视力和听力·····	184
强健肩肘操：通经活络，除疼痛·····	185
强健腕手操：增加手腕力量，缓解手部疲劳·····	186
强健腰背操：助背力，解除疼痛和疲劳·····	187
强健膝股操：加强膝股功能，除疲劳·····	188
强健足踝操：舒筋活络，消疼痛·····	189
第三章 极简手指操：手指动一动，养生又健脑·····	191
手是人体缩影·····	191
手指上的经脉穴位及分布·····	192
手部全息穴区可以预测健康趋向·····	193
第四章 最适合中老年人的经络养生操·····	196
头面部经络操：耳不鸣，眼不花·····	196
血浆清浊操：清除高脂血的烦恼·····	197
简单有效的降压操：降血压像下楼一样·····	197
益气活血操：远离冠心病烦扰·····	199
肝经调理操：让血管再次柔软起来·····	200
内分泌调节操：小便不再含糖·····	201
大脑功能调节操：拯救老年人的记忆力·····	202
肩周炎调治操：五十肩膀也轻松·····	203
骨刺消融操：缓解骨质增生的病痛·····	204
温暖涌泉操：预防老年人常见病的高招·····	205
穴位按压操：冠心病并非只靠药·····	205
脾脏保养操：痛风不再是疑难杂症·····	206
第五章 养护女人身心的经络操·····	208
拍手养心操：心血充盈，面若桃花·····	208
丰胸操：疏通肝经，激活乳腺·····	209
五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力·····	210
活血瘀经络操：有效缓解痛经·····	211
活肤醒肤操：唤醒皮肤的再生力·····	211
美化面色操：按出好气色·····	212
去皱按摩操：时光逝去，岁月不再留痕·····	213
补肾养胞脉操：成就做妈妈的梦想·····	214
三阴交按摩操：缓解更年期烦躁·····	215
驱痒解痛操：解除阴部瘙痒的困扰·····	215
消炎操：让盆腔不再发炎·····	216
闭经调理操：女人闭经不再是难题·····	217
带脉操：专治带下病的法宝·····	218
太冲、膻中按摩操：轻松消除乳腺疾病·····	219
三焦经按摩操：内分泌失调的特效药·····	219





第六章 强肾健体的男性养生经络操	221
养肝益肾经络操：养好肝肾，自然不再临阵脱逃.....	221
补肾养心操：遗精去无踪.....	222
养肾助兴操：远离性欲低下.....	223
头发助长操：肾气足则不秃顶.....	223
补肾气操：肾不亏腰不疼.....	224
肾经推动操：推掉你的啤酒肚.....	225
解酒养肾操：应酬过后也不伤肾.....	226
穴位保健操：从根本上治愈男性早泄.....	226
前列腺按摩操：治愈影响肾功能的慢性前列腺炎.....	227
第七章 增强儿童体质的亲子经络操	228
脾胃保健操：调节免疫力，增强抵抗力.....	228
肺经疏通操：化痰平喘疗效好.....	229
过敏防治操：驱走小儿荨麻疹.....	229
去火按摩操：小儿口疮一按就好.....	230
脾寒、心热祛除操：从此小儿不夜啼.....	231
推拿捏脊操：秋季腹泻不再来.....	232
眼部“经络操”：还给孩子一个清晰的世界.....	232
“三穴合一”增高药：让“小萝卜头”也可以长高.....	233
心包经按摩操：增强抵御病毒的能力.....	234
通便经络操：召回宝宝体内的正气.....	234
天门、坎宫按摩操：增强体质灭邪火.....	235
遗尿经络保健操：防范出现“画地图事件”.....	236
脾经分推操：脾胃强壮不呕吐.....	237
天枢按揉操：告别不健康的肥胖症.....	237
第八章 古代经络导引操：老祖宗传下来的智慧	239
最简单的修阳真方——经络导引养生功.....	239
经络导引的正确姿势：调身.....	240
经络导引的呼吸调准：调息.....	241
经络导引的意念锻炼：调心.....	241
正确练功六大原则：练功要领.....	242
东汉末年的华佗导引术：五禽戏.....	243
八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道”.....	244
六字吐气法：六字诀.....	246
动静兼修，强筋壮骨养生法：易筋经养生.....	247
慢呼吸让你走向衰老的脚步也放慢.....	247

◎第四篇 经络松筋法：筋脉一松，气血畅通◎

第一章 走近神奇的经络松筋法	250
深入了解经筋的系统.....	250
防治筋缩症的最好办法——松筋.....	251





松筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能·····	252
松筋前，先认识人体几大部位的筋·····	252
经筋养生基础：人体结构平衡·····	254
经筋养生重在未病先防·····	255
身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了·····	255
筋缩可能带来的十五种症状·····	256
生活中的九种筋缩场景，你知道吗·····	257
子午流注松筋的补与泄·····	257
认清松筋疗法的好转反应·····	259

第二章 健康活力牛角松筋法····· 261

独特的松筋手法——牛角松筋法·····	261
牛角松筋法的撒手锏——排毒、泻火、祛酸痛·····	262
牛角松筋手法操作要领·····	262
使用牛角松筋法，这些注意事项你要知·····	263
认识脸部经络，对症施行脸部松筋术·····	264
牛角松筋术中的脸部青春秘诀·····	265
用好牛角松筋术，不再腰酸背痛·····	266
牛角松筋教你甩掉小肚腩·····	267
打造丰润翘臀，对症施行牛角松筋术·····	268
想要修长美腿，针对足部经络来松筋·····	268
眼部筋膜与穴位的松筋，还你一双慧眼·····	270
颈部松筋术，美颈就当如此塑造·····	270
头部松筋术，让头脑日益灵活的妙法·····	271

第三章 原始点松筋法，全方位的养生大计····· 272

原始痛点是这样治病的·····	272
头部原始痛点，治疗哪些疾病·····	272
颈部原始点松筋法·····	273
上背部原始点松筋法·····	273
肩胛部原始点松筋法·····	273
下背部原始点松筋法·····	274
腰部原始痛点，治疗哪些疾病·····	274
腿部原始痛点，治疗哪些疾病·····	274
手腕原始痛点，治疗哪些疾病·····	274
臀部原始点松筋法·····	275
足部原始点松筋法·····	275
肘部原始点松筋法·····	275
手部原始点松筋法·····	276

第四章 解结松筋法，让疼痛立即消失····· 277

两招就能搞定落枕的解结松筋术·····	277
颈部扭伤怎么办？试试拿、滚、揉的松筋法·····	278
肱二头肌肌腱炎，推荐你两种解结松筋方·····	278
治疗冈上肌腱炎，须学解结松筋四大手法·····	279





治疗肱骨内上髁炎，六法在手不用愁·····	280
解结松筋，治疗肱骨外上髁炎·····	281
尺骨鹰嘴滑囊炎，五大解结松筋法来治疗·····	281
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，多多弹拨腕部肌腱·····	282
治疗腕管综合征，按摩穴位再顿筋·····	283
桡侧伸腕肌腱周围炎，腕指部都要舒筋·····	283
胸壁扭挫伤的治疗，常用两大方·····	284
坐骨神经痛，多多按摩臀腿部肾经·····	284
踝关节扭伤，快速理筋好得快·····	286
按摩足部穴位，有效缓解跟痛症·····	286
跗跖关节扭伤，对抗拔伸来理筋·····	287
治疗跖痛症，五大手法随你选·····	287
第五章 经络瑜伽，日益盛行的松筋秘方·····	289
经络瑜伽，你了解多少·····	289
清晨令你容光焕发的伸展十二式·····	289
增加头部血流的顶峰功·····	290
扩胸、收腰、减腹的展臂式·····	291
消除疲劳的四种经络瑜伽·····	292
防治肠胃病的三种经络瑜伽·····	293
消除肩颈痛的“椅上瑜伽”·····	293
孕妇瑜伽，情感身心的“双赢”·····	294
第六章 疏气活血，也有间接的松筋效果·····	296
气血不畅，就易出现筋缩现象·····	296
保持身体温暖，才能气血畅行、经络畅通·····	297
青筋暴突正是血液中废物积滞的结果·····	298
活血通脉，增强自愈力的全身按摩法·····	299
打通胃经，强大气血的“绿色通道”·····	300
舒筋活络，先用“手足相连”调气法·····	301
舒筋活络、调和气血，多多按捏腋窝·····	301
◎第五篇 312 经络养生法：最简单的通经活络法◎	
第一章 “312”——最经济有效的大众养生法·····	304
把握自己的健康·····	304
经络养生就在你的身边·····	305
认识“312”，走向健康之路·····	306
312 经络锻炼法的六大特点·····	307
“312”可以解决“看病贵、看病难”的问题·····	307
第二章 312 经络锻炼养生法的操作·····	308
三个长寿穴——合谷、内关、足三里·····	308
合谷穴——脑中风和肩周炎的天然克星·····	309
内关穴——治疗心脏病和肺病的特效穴位·····	309





足三里穴——防病强身的百岁健康穴·····	310
两腿下蹲运动——畅通全身气血·····	311
“312”经络锻炼法的注意事项·····	311
注意温度，保持恒定的练习环境·····	312

第三章 防患于未然的“312”经络锻炼保健法····· 314

缓解手脚冰凉的“312”经络锻炼法·····	314
缓解疲倦的“312”经络锻炼法·····	314
增加食欲的“312”经络锻炼法·····	315
缓解压力的“312”经络锻炼法·····	316
改善睡眠的“312”经络锻炼法·····	316
养心安神的“312”经络锻炼法·····	317
益智健脑的“312”经络锻炼法·····	317

第四章 相信“312”，它能让你青春美丽····· 319

“312”经络美白靓肤法·····	319
“312”经络防皱去皱法·····	320
“312”经络消脂减肥法·····	321
“312”经络控制食欲法·····	321
“312”经络丰胸美乳法·····	322
“312”经络缩腰收腹法·····	322
“312”经络去除腿部赘肉法·····	323
“312”经络明亮双眼法·····	324

第五章 相信“312”，它能治愈你的顽疾····· 325

冠心病的“312”经络治疗·····	325
高血压的“312”经络治疗·····	326
癌症的“312”经络治疗·····	326
糖尿病的“312”经络治疗·····	328
便秘的“312”经络治疗·····	328
关节病的“312”经络治疗·····	329
肥胖症的“312”经络治疗·····	330
神经衰弱的“312”经络治疗·····	330
前列腺疾病的“312”经络治疗·····	331
胃病的“312”经络治疗·····	332
支气管病的“312”经络治疗·····	333

◎第六篇 经络对症养五脏，培护生命健康的根本◎

第一章 安心神，清心热：百体从安在心得····· 336

中医一眼“看透”你的心·····	336
心为“君主之官”，君安才能体健·····	337
关爱心脏，从多转踝关节开始·····	337
夏天，给旺盛的心火降降温·····	338
心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神·····	339





预防心脏病，膻中穴、俞穴调理心律失常·····	339
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏·····	340
补足心血，给心俞拔罐就可以·····	340
常按心包经，比吃人参都管用·····	341
捶打胸脯轻轻松松消解郁闷情绪·····	341
第二章 补肺气，润肺阴：增强肺功能的实用方法·····	343
和呼吸有关的问题都不要忘了肺·····	343
养好肺气也要看肺经·····	343
肺主皮毛，皮肤的问题也要从肺上治·····	344
每天按掐合谷3分钟，根除肺阴虚不再难·····	345
鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴·····	346
肺俞、结核、百劳穴——肺结核的克星·····	347
肺热、肺出血就找尺泽和孔最·····	347
按摩手足耳，治好慢性咽炎·····	348
按摩治疗急性上呼吸道感染·····	348
第三章 健脾胃，消积食：让后天之本动力十足·····	350
胃经，多气多血的勇士·····	350
脾经，治疗慢性病的关键·····	350
脾胃不合会导致皮肤问题·····	351
脾为“后天之本”·····	351
很多现代富贵病都是因为伤了脾·····	352
五行神俞穴——保养脾胃经，抗击衰老·····	353
脾俞、足三里两穴，可用来补脾气虚·····	354
眼皮耷拉，从脾经上着手解决·····	354
三穴齐攻治疗胃下垂·····	355
长痘痘、拉肚子，都可以找胃经帮忙·····	355
消除饭后腹胀，天枢和足三里最当前·····	356
第四章 养肝血，护胆气：让全身气血更顺达·····	357
肝经，护卫身体的大将军·····	357
让肝不血虚，血海和足三里是首选·····	357
治肝阴虚的三味良药——承山穴、阴陵泉、三阴交·····	358
肝气郁结，按揉太冲标本皆可治·····	358
胆的好坏与我们生活息息相关·····	359
胆经，排解积虑的先锋官·····	360
闲来敲敲风市穴，亚健康就会随风而去·····	360
坐骨神经痛，疏通胆经才是根本·····	361
壮“胆”，保护人体阳气生发的起点和动力·····	361
第五章 补肾阳，滋肾阴：修护先天之本的穴位处方·····	363
肾是先天之本，也是一个人生命的本钱·····	363
肾经，关乎你一生幸福的经络·····	364
老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、鸣天鼓·····	365





阴陵泉、关元、肾俞——冬季的补肾精穴·····	365
合谷、鱼际、足三里，防治肾阳虚的三大名穴·····	366

◎第七篇 经络对症养颜，让美丽从体内生长◎

第一章 经络穴位——女人美丽的良药·····	368
经络美容让女人实现由内而外的美·····	368
经络按摩能救女人于危难之间·····	368
用好带脉，做健康美丽的女人花·····	369
女人的美容经、排气筒——三焦经·····	370
神阙穴和关元穴让双唇红润有光泽·····	371
大鱼际、太阳穴都是祛斑的法宝·····	371
内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴·····	372
血海和三阴交使女人气血生辉·····	373
第二章 头部经络保养，从头开始爱自己·····	374
生发按摩——让青丝迎风飞扬·····	374
除油按摩——丝丝缕缕的柔顺清爽·····	374
滋养按摩——告别属于枯草的记忆·····	375
去屑按摩——头屑烦恼一扫而光·····	375
太溪和涌泉留住乌黑秀发的秘密·····	376
第三章 面部经络保养，让美丽容颜不断刷新·····	377
环式经络按摩，请雀斑走开·····	377
天枢和内庭，让你成为战“痘”英雄·····	377
清除我们脸上的“死火山”：黑头·····	378
跟“黑眼圈”说再见并没有想中那么难·····	379
第四章 肌肤经络保养，取代化妆品的美白润肤方·····	381
几个穴位，让皮肤保持在紧致状态·····	381
太冲、合谷和血海，人体自生的祛斑法宝·····	382
别只盯着化妆柜，列缺就能让皮肤细腻光滑·····	382
第五章 经络瘦身，还你一个完美身材·····	383
按摩腰部让你拥有小蛮腰·····	383
漂亮女人的纤腿按摩秘籍·····	384
简易瘦脸经络按摩·····	384
去腹部的小肚腩，你不想吗·····	385
这些穴位送你浑圆而富有弹性的臀部·····	386
第六章 孕产期经络养颜，做一个漂亮妈妈·····	387
面部按摩，轻松除去妊娠斑·····	387
妊娠水肿不可怕，按揉陷谷穴即可·····	387
孕期呕吐怎么办？按揉足三里、内关和公孙穴·····	388
想除妊娠纹，按按穴位就可以·····	389

