

《黄帝内经》

经络使用手册

传承中华四千年健康古法，返璞归真轻松祛病养生

一第—卷 區邊問音理內常費

帝曰：願主月。歲伯曰：升之不萌，即有苦凶也。木欲登，亦須待時。

木發至天作間氣之時作也彼發可刺之也

『理经络可以通气血、舒心神、决生死、治百病，祛病养生、延年益寿』
破译炎黄五帝的传奇养生之道，
自然健康秘笈，求医不如求己

- 化繁为简完全解析经络、穴位与人体健康息息相关的内容乾坤
- 最实用、最特效的十二大经络使用技巧
- 九大科四十八种常见病、慢性病的经络穴位健康疗法
- 数百张详实经络理疗案例图解，

现代手法诠释东方神奇养生宝典

黄帝五帝的传奇祛病养生之道
健康秘笈，求医不如求己
家亲身示教常见病症特效自疗技法
书+DVD超级自学版

成都时代出版社

《黄帝内经》
是中医学的源
头，至今仍被奉
为中医的四大经
典之首。它里面
不仅包括了从生
命起源到人体的
生理、病理和养
生保健，也涉及
了疾病诊治、情
志调养、梦境剖
析等，其中涉及
到的哲学思想，
在中国哲学史上
也占有重要的地
位。可以说，
《黄帝内经》是
一部中国的『人
体健康百科全书』。

中医经络理疗名家数十

年传统医学研究与临床实践的结晶，特效实用的经络疗法专著。破译传承四千年的中华医学宝典，化繁为简轻松解读炎黄五帝的传奇祛病养生之道

●最实用、最特效的十二大经络使用技巧

●九大科四十八种常见病、慢性病的经络穴位健康疗法

●数百张详实经络理疗案例图解，现代手法诠释东方神奇养生宝典

●学习中华医学之鼻祖《黄帝内经》经络使用技法，掌握身体健康的秘诀



【DVD中文简繁体可选字幕】

中医理疗专家亲身示范详解，
多机位全角度视频，
完全展示中华神奇经络推拿理疗技法。

时尚生活专家
Expert of Fashion Life

ISBN 978-7-80705-764-2



人民币定价：¥39.8
港币定价：HK\$99

BOOK+ DVD
版权所有·翻版必究

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》经络使用手册 / 黄海涛编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.4
ISBN 978-7-80705-764-2

I. 黄… II. 黄… III. 经络—手册 IV. R224.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 033421 号

《黄帝内经》经络使用手册

HUANGDI NEIJING JINGLUO SHIYONG SHOUCE

黄海涛 编著

出品人	秦 明
特约编辑	蒋振亚
责任编辑	秦 明
责任校对	张 旭
装帧设计	·中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	200千
版 次	2008年4月第1版
印 次	2008年11月第2次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-764-2
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

黄海涛

北京中医药大学针灸推拿系 医学学士
广州中医药大学针灸推拿学院 医学硕士
从事数十年临床理研究 独立中医诊所执业高级医师

 中映·良品

策划&制作&推广

敬告：著作权人仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。家庭使用权之定义为未经著作权人授权禁止在俱乐部、会所、游览车、客车、医院、酒店以及学校并为之性质相近场所使用本节目，任何未经授权之盗录、剪辑、公开展示、出售、出租、出借或者任何交易，公开演出、公开散布并/或公开播放全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆需承担刑事及民事责任。

 中映·良品文化传播(深圳)

Tel: 0755-26742944 26740758
E-mail: LpwH2006@yahoo.com.cn

技术咨询

深圳市黄海涛中医针灸推拿诊所
电话: 0755-86109120

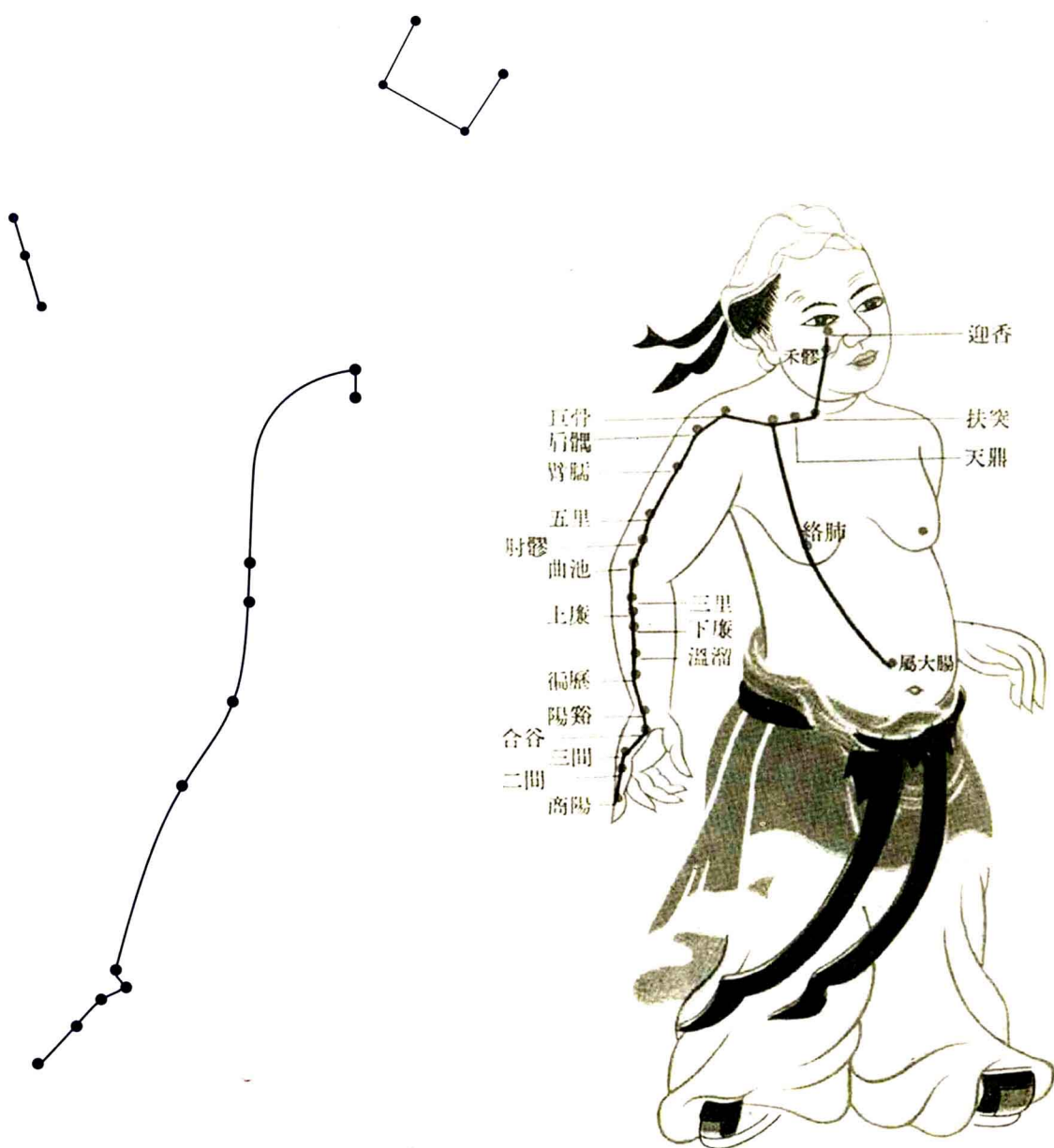
经络自然疗法，

古老中华五千年的传奇健康秘笈

少使用化学药品，尤其是抗生素之类的化学药品，是21世纪世界各国都在大力提倡的医学观念。德国著名哲学家、哲学诠释学奠基人伽达默尔也是这样一个从不使用化学药品的人，如今他已逾百岁，但身体仍十分健康，其名著《真理与方法》的中译者洪汉鼎是这样介绍他的养生之道的：“他将他的健康归功于他的做化学家的父亲。他父亲在他小时候就通过实验告诉他药物的作用和副作用的危险，以致他从那时起就未吃过任何化学的药物，也从未去医院看过病。”

而经络疗法，是目前世界上最健康的疗法之一。我们经常听到人说中药是没有毒性的，这其实是不对的，至少是不准确的，所谓是药三分毒，中药也不例外，只不过程度上有差异而已。但要说经络疗法是健康的，则肯定没人有异议。经络疗法只使用推拿、指压、针灸、拔罐等简单、方便的方式刺激经络和腧穴，维持和调整人体内的平衡，既可治病又可养生，还不开刀不吃药，将对人体的危害降到了最小，可以说是真正接近于“理想健康疗法”。

《黄帝内经》据说起源于距今4000年的中国，即使是以《黄帝内经》成书作为经络疗法基本成熟的标志，它在世界上存在的时间也已超过了2000年，而在这数千年的时空中，它的疗效也已被千千万万的人所验证。《黄帝内经》包括《素问》81篇和《灵枢》81篇，各9卷。它分别从阴阳五行、天人相应、五运六气、脏腑经络、病机、诊法、治则、针灸等方面，结合当时哲学和自然科学的成就，作



出了比较系统的理论概括和认识，迄今在诊治学上仍具有重要意义。中华先祖们在《黄帝内经》里的一些深奥精辟的阐述，虽然早在2000年前，却揭示了许多现代科学正试图证实与将要证实的成就。

编者

第壹章 经络，也许是“上天的恩赐”..... 01

Meridian May be the Favor of God

1. 不仅决定生死，还是百病之源——从《黄帝内经》看经络..... 02
2. 谁找到经络，谁得诺贝尔奖..... 05
3. 经络到底是什么结构?..... 06
4. 经络理论中的阴阳、五行思想..... 08
5. “回归自然”的经络疗法..... 10
6. 经络就是我们的“贴身保镖”..... 12
7. 经络养生作用大..... 13
8. 动植物身上也有经络..... 14

第贰章 媲美西医解剖学的经络学说..... 17

Meridian Theory Compares Beauty with Eastern Anatomy

1. 破解经络起源的“达芬奇密码”..... 18
2. 经络就是一个城市的供排水系统..... 19
3. 正奇有别——经络分类讲究多..... 21
4. 十二经脉就是十二条河流..... 22
5. 奇经八脉是八条地下河..... 24
6. 大海不厌细流——十五络脉及其连属部分..... 26
7. 五脏六腑——人体的供电站和交通队..... 26
8. 大河的支流——经别、别络的大体走向..... 28
9. 运动专家——十二经筋与十二皮部..... 29

第叁章 穴位，到底有什么神秘之处..... 31

What's the Mystery of Point on Earth?

1. “武林”中广为流传的神秘经穴..... 32
2. 千奇百怪的穴位..... 33
3. 穴位命名，好比造字..... 34
4. 既预防，又治病——穴位的作用..... 35
5. 是什么穴位，就治什么病..... 37
6. 关于本书中腧穴定取方法的介绍..... 39

第肆章 人体运行的根本保证——十二经脉及所属穴位..... 41

The Ultimate Pledge of Human Body's Metabolism

1. 总管人体的手太阴肺经..... 42
2. 贴身护卫大肠和肺的手阳明大肠经..... 48
3. 人的气血之本——足阳明胃经..... 54

4. 统摄肌肉健康的足太阴脾经	60
5. 主宰人体的手少阴心经	66
6. 清热宁心的手太阳小肠经	70
7. 主宰体液运行的足太阳膀胱经	75
8. 人体元气之本——足少阴肾经	83
9. 心的守护者——手厥阴心包经	88
10. 护卫头脑的手少阳三焦经	93
11. 消化总管，情志主脑——足少阳胆经	98
12. 藏血守神的足厥阴肝经	104

第五章 成不了高手，也能养生——打通任督二脉的好处 .. 109

Getting Through CV & GV Is Benefit Though It Won't Make You a Kongfu Master

1. 女子的生养之本——任脉	110
2. 总督人体情、意、思的督脉	114
3. 疗效特殊的经外奇穴	119

第六章 做自己身体的主人 .. 121

To Be the Master of Your Own Body

1. 经络使用，我们自己做	122
2. 有什么病就敲什么经	123
3. 敲经络可治未病之病	124
4. 最简单和最有效的手法	126
5. 一学就会的经络刺激法	127
6. 敲经络可以让人的平均寿命再延长10年	128
7. 使用经络穴道时的注意事项	129

第七章 求医不如求己——经穴健康疗法 .. 131

Help Yourself Using Meridian Therapeutics

1. 呼吸消化系统	132
2. 循环系统	144
3. 神经系统	148
4. 内分泌系统	155
5. 运动系统	157
6. 泌尿及生殖系统	165
7. 皮肤科	170
8. 五官科	175
9. 美容	181

第 壹 章

经络，也许是 “上天的恩赐”

Meridian May be the Favor of God

经络的存在，现在已经可以找到不少间接的证据加以证明，但对其是如何被发现的，目前还是未解之谜。在《史记·扁鹊仓公列传》这篇记叙古代名医扁鹊和淳于意的传记中，司马迁提到了扁鹊从神人处得到一种神药因而具备“透视”人体五藏的传说：“扁鹊以其言饮药三十日，视见垣一方人。以此视病，尽见五藏症结，特以诊脉为名耳。”这句话是说扁鹊服药30天后能隔墙见到对面的人，当他将这个能力用于治疗时，就能透视人体的五藏。而经络可能就是这样被扁鹊发现的。

想想经络的神奇，我们也许只能相信它真是“上天”赐给我们的祖先的！



[壹]

不仅决定生死，还是百病之源 ——从《黄帝内经》看经络

任何时候提到经络，恐怕都无法离开《黄帝内经》这本书。《黄帝内经》是中医学的源头，至今仍被奉为中医的四大经典之首。它里面不仅包括了从生命起源到人体的生理、病理和养生保健等各方面，也涉及了疾病诊治、情志调养、梦境剖析等，其中提到的哲学思想，在中国哲学史上也占有重要的地位。可以说，《黄帝内经》是一部中国的“人体健康百科全书”。

《黄帝内经》把人本身看做一个整体，而不是单个的大脑、心脏、肾……它认为是经络联系了全身，并体现了东方哲学里常说的整体观；还认为疾病不是一成不变的，在不同阶段要用不同方法治疗；阴阳学说、五行学说等是其理论体系的基础。

在《黄帝内经》的整体观中，人与自然被看成是一个整体，自然界的任何一点



轩辕黄帝像

变化都会影响到人的气血运行，从而对人的身体产生各种好或坏的影响：一年之

中，春夏阳气升发，气血浮于身体表面，秋冬阳气内敛，气血沉于身体之里；一月之中，每月月圆的时候，人的气血较盛，月缺时，人的气血较弱；一天之中，时辰不同，各个经络的气血盛衰也不同。而居住环境也会影响人的身体状况：北方风沙多，所以北方人的皮肤纹理较粗糙；南方天气潮湿多雨，所以南方人皮肤较为细腻。因此，治疗同样的病，对南方人和北

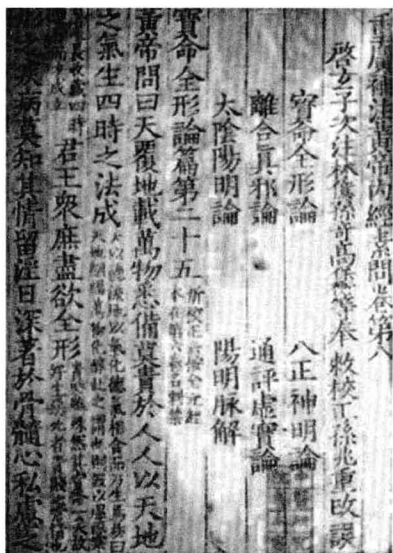
生死，治百病，调虚实，不可不通”。书中具体讲述了每条经在人体上的循行，还讲到“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”，也就是经络向内归宿于五脏六腑，向外四通八达于四肢百骸、五官九窍，总之，经络把人体各部分都联系起来，变成了一个奥妙无穷的整体。

在传说中，黄帝很注重保养身体，并活到了120多岁，而他主要的保健方式是“导引”、“按跷”，也就是现在的气功和按摩。《黄帝内经》里是这样讲的：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒”。也就是说，当经络不通的时候，身体的某些部位一定会有反应，而通过按摩、醪酒可以疏通经络中的气血，气血通了人就好了。这应该是最早的经络疗法了。

《黄帝内经》之后，东汉的“方书之祖”，有着“救命活神仙”之称的张仲景，发展了经络学说。他认为人所生的病是通过一条叫“太阳→阳明→少阳→太阴→少阴→厥阴”的通路从体外向体内传输的，根据疾病所属的经络不同，要用不同的方法治疗。比如最初的风寒感冒病在太阳经，要用麻黄汤来治。

《黄帝内经》和张仲景的经络理论，是中医经络学说的主体，也是后世历代名医和当代中医研究经络的基础。本书即以此为介绍重点。

世界卫生组织（WHO）1996年在《迎接21世纪的挑战》的报告中指出，21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发



黄帝内经素问

方人的经络刺激就有很多不同，不能一概论之。

《黄帝内经》分《素问》和《灵枢》两大部分，其经脉学说主要保存在《灵枢·经脉》和《灵枢·脉度》等篇中。

《黄帝内经》对人体经络的作用推崇备至，它认为人生下来、活下去、生病、治病和体质虚实的关键都是经络，可以说是“决

展，从重治疗向重预防发展，从对病源的对抗治疗向整体治疗发展，从对病灶的改善向重视生态环境的改善发展，从群体治疗向个体治疗发展，从强调医生的作用向重视病人的自我保健作用发展，等等。

而《黄帝内经》倡导“不治已病治未病”，强调“因人制宜”、“辨证施治”，强调从整体观念出发，把局部的病变视为全身失调在局部的表现，重视整体调节，而不是头痛医头、脚痛医脚；倡导“因地制宜”、“因时制宜”，注重时空环境与疾病防治的关系，等等。这些都正与世界最新的医学潮流相符。



黄帝内经

[贰]

谁找到经络，谁得诺贝尔奖

经络学说是中医最为基础的理论之一，即使只以成书于汉代的《黄帝内经》作为源头，其存在也已有2000多年的历史。而《黄帝内经》之后，经络学说又在中国历代名医数千年的医疗实践中经过不断充实和完善，不仅发展成为中医体系医学中极具特色的一种医疗理论，同时，它也成为了包括拔罐、针灸等多种传统医疗方法的理论基石。

然而，非常让人意外的是，尽管经络学说在中医的理论体系中占据了非常重要的位置，在临床上也已被应用了几千年，但迄今为止，世界各国研究者无论借助手术刀还是其他精密仪器，都无法直接观察到经络的“存在”。不少人也因此对经络的存在表示怀疑，甚至进一步认为经络只是中国古人虚构的。如果经络确实只是古人的一种想象，中医体系的科学性自然也难以会让人表示质疑。而从经络学说本身的精密性和完善性及其在临床中的疗效来看，其只是一种推理和想象产物的可能性又很小；如果真是如此，我们只能说“发明”经络理论的人真是“神人”。不管怎么说，揭开经络的存在之谜的的确确是关

系到中医的生存和发展的关键问题，是不能不解决的问题。

其实，尽管目前还无法找到证明经络存在的直接证据，但有很多间接证据，可以说明经络并不那么“虚无飘渺”。中国科学家发现，在人的手指和脚趾的12经末端通上微弱电流，再用力在体表轻轻叩击就能在体表找到12条与其他部位不同、具有特殊感觉的线，这就是隐性经络感传线。用同样的办法还可找到另两条隐性经络感传线。研究发现，人人均有14条隐性经络感传线，而且几乎人人的位置都相同，并且常年不变。令人惊奇的是，这14条隐性经络感传线几乎与古人标示的经络完全重合！

中国科学院的一位科学家则设计了一套能测得几个光子的高度敏感仪器，可通过它观测到一些善于发光的线，其位置正相当于人体的隐性经络线，它们发出的光子是非经络线的2.5倍。隐性经络是些低电阻线，其电阻比两侧的皮肤低；隐性经络线具有特殊的导音和发音性能，振动后能像琴弦那样发生高亢宏亮的声音；隐性经络线皮肤表面的温度有时与非经络线有很

大的差别；注射示踪元素到皮下的经络线上，示踪元素将在经络线上沿经扩散。

皮肤科学家、经络学者李定忠教授观察了305例循经皮肤病，发现皮肤的理论性病变沿经络循行路线产生。

研究者还发现，对经络敏感的人约占（全人类）1%，另外99%的人虽不敏感，但同样有所谓隐性经络感传现象。

当然，目前的经络研究还处于唯象学

的阶段，远未达到能将经络、穴位和气是怎么清楚地呈现在每个人眼前的水平，更谈不上真正揭示经络谜底。在未来，想要揭示经络的实质，只能应用多种学科的知识 and 研究手法，对经络、穴位和气的物理特性作深入的研究，逐步积累材料，终有获得突破的一天。目前国内外学者从不同角度对经络的实质进行了探索，并提出了许多假说。一旦经络之谜被解开，一场新的科学革命将不可避免。

[叁]

经络到底是什么结构？

无论从古今文献的大量记载、中医临床的经验积累，还是运用现代科学实验方法，都证实了循经感传及其他经络现象的客观存在。近几十年来，已有多位学者采用多学科的方法对经络实质进行了全方位的探讨和研究。目前对于经络的结构，较为成熟的假说有这样一些。

（1）经络已知结构论

根据《黄帝内经》等古籍中古代医

家对尸体的解剖观察和经脉、脏腑形态的记载，经脉循行、功能等的论述以及循经感传的大量研究，许多学者认为，经络是客观存在并有其形态基础的，它可能存在于已知的组织结构中。它以神经体液系统为主要结构基础，包括血淋巴系统或人体间隙系统等在内的人体功能调节系统。

与血管有关：血管、微血管网络，是经络的组成部分，约45.5%的穴位位于大血管周

围,其中18.6%的穴位位于血管上。经脉所过的部位以及穴位部位均同血管分布状况有一定的相似性;通过血管壁的交感传入和交感反射功能,实现接受和传布信息的作用。

与神经相关:与中枢或周围神经系统相关,十二经脉与外周神经有非常密切的关系,经线上的各种神经成分(神经束、神经纤维、神经末梢)等均较非经线的对照部位多。

与淋巴相关:十二经脉与淋巴相关,督脉、任脉和带脉与淋巴结收集丛有关。经络多同淋巴管走行一致,在四肢、躯干及胸腹部等微细淋巴管集束的地方多有穴位。针刺或艾灸对淋巴液的流速和淋巴功能的改变有相当大的影响。

与肌肉相关:观察表明人体一些骨骼肌首尾相接,其分布位置与经脉的循行路线非常相似,并在一部分感传显著的志愿者身上记录到了与感传同步的肌电反应。有54.8%的穴位处于肌肉群上。

综合经络结构研究的主要观点,不外以下几种:一是有学者认为,经络不是由一种组织结构组成,而是由多种组织共同构成的一个多层次的空间结构。“人体间隙系统说”就是这方面的代表。二是有研究表明,对针灸机制和经络概念,可用神经体液综合调节机制来阐发。其观点源于对针刺效应和穴位相对特异性等问题的研究。三是有文献指出,经络联系可能是以体表内脏植物性联系为主,并认为古人所说的经络就是指人体的神经和循环两大系统,前者为联系系统,后者为运输系统。

总而言之,上述观点均强调经络是已知的结构和功能。

(2) 经络特殊结构论

中、西医学,产生于不同的时代和历史文化背景下,因而对人体生理病理认识的角度和思维方式肯定不同。故不少学者认为,经络是客观存在的,但不一定是有形的形态存在,不一定能在解剖实体中找到经络的结构。经络可能是独立于神经血管和淋巴、人体组织间隙等已知结构之外而与之又密切相关的另一个功能调节系统,它对电、磁、光、声、机械、化学等刺激有特殊反应,即未知结构而已知功能的观点。“第三平衡说”是这方面的代表,有学者基于经络的主要作用在于调节体表和内脏的相互协调关系,使体表和内脏的功能活动保持相对的平衡,提出经络也是一个平衡系统。因为其循经感传的速度($2.7\sim 2.8\text{cm/s}$)较第一平衡系统的躯体神经的传导速度(100m/s)和第二平衡系统的植物神经(1m/s)的传导速度慢,故以未知的第三平衡系统命名。又如“经络皮层内脏说”认为,经络与内脏有着肯定的联系,而大脑皮层与内脏也有着肯定的联系,推测经络、内脏和大脑皮层之间亦有必然联系。

(3) 经络综合结构功能调节论

还有一部分学者认为,经络可能既包括已知系统,也包括未知结构的综合调节系统,即未知结构又未知功能的观点。由于得气感传的特殊路线和可阻滞性等特点尚难以用已知的神经体液调节的知识来解

释，因此，人体内可能还存在与经络现象有关的某些已知结构的未知功能，或者某种未知结构的未知功能，经络可能是某种具有特殊结构基质的相对独立的系统。有人提出“二重反射假说”，认为针刺穴位，一方面可以通过中枢神经系统引起长反射；另一方面，由于局部组织损伤而产生的一系列酶化学物质作用于游离神经末梢，引起一系列的局部短反射，从而引发循经出现的各种经络现象，脊神经节是这种短反射的中枢。最近，通过蛙背“膀胱经”皮神经末梢的兴奋传递研究，发现循

经线皮下神经末梢之间，在一定条件下，可以完成兴奋传递，再次证实了短反射的观点。更有学者提出了“轴索反射接力联动假说”，认为一个感觉神经元的轴索反射信息在某些中间物质（如扩血管等）的作用下，可传递给下一个神经元的轴突终末。在实验中发现，轴突终末之间在神经肥大细胞的参与下，组成了突触样连接，为相继激发（联动）提供了组织生理学基础。

[肆]

经络理论中的阴阳、五行思想

中医体系是以阴阳、五行思想为基础建立起来的，经络也不例外。在经络的日常保健中，就是以敲阳经为主。阳代表那些向上的、明亮的、亢进的、强壮的东西；阴则代表向下的、黑暗的、衰退的、虚弱的，和阳相反的一些东西。阴阳是互相依赖的。人们总向往着阳的方面，经常希望自己有用不完的精力、活跃的思维、

强壮的身体。但如果懂得阴阳的关系，你就知道必须养足自己的阴，才能得到所向往的阳。只要平时注意正确的养生方法，比如睡眠方法、四季睡眠和子午觉、敲经络等，就能保持阴阳平衡。

中医的五行学说，是以木、火、土、金、水五种物质的特性来归类自然界的各