



养生新课室

孔伯华中医世家
经络健康法精华荟萃

黄帝内经 十二经络养生法



大药存于自身 经络梳理健康



赵宇宁

四大名医孔伯华再传弟子，孔伯华国医学堂讲师
薪火传承项目孔伯华名家研究室研究员

赠送
养生八段锦
详解光盘

彩色标准
经穴挂图



化学工业出版社



养生新课堂

黄帝内经 十二经络养生法

大药存于自身 经络梳理健康

赵宇宁 编著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经十二经络养生法/赵宇宁编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-122-10192-1

I. 黄… II. 赵… III. 内经-养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 252351 号

责任编辑: 严洁

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张8 $\frac{3}{4}$ 彩插1 字数115千字

2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



说到取之不尽、用之不竭的宝贝，大家想到的是什么呢？是明朝富商沈万山家的聚宝盆？还是《西游记》中观音菩萨的净水瓶？其实，大家不必羡慕别人拥有的那些神物，我们自身就有一样宝贝，它照样取之不尽，用之不竭——这就是经络。人体健康的“大药”不用向外寻求，他就存在于我们自身之中。

说到经络，可说是中医学理论中最独特、最神奇的一部分了。中医有谚语说：“学医不明经络，开口动手便错。”有人说，中医看病经常是开药方、吃中药，这里面哪有经络呢？其实这里还真有经络，因为中药的运用都讲究归经。大家所熟知的当归、柴胡、人参、黄芪等中药都是有归经属性的。所谓归经，就是这药被吃下去后，容易对相应经脉产生影响并被这条经所利用。人体健康时经络就是畅通的，人体生病了经络就可能堵塞不通，人的生命消失了经络也就不存在了。所以无论是吃中药，还是按摩、拔罐、针灸、刮痧、导引锻炼，甚至做瑜伽，最终目的都是为了让相应的经络保持通畅。

中医认为人体是以五脏为中心的整体，而这个整体的形成，依靠的就是“经络”这个网络系统，这个系统向内归属于身体里面的五脏六腑，向外联络人体的四肢百骸，通过经营管理、沟通联络使我们的人体成为了一个以五脏为中心的整体。因此，谈中医的养生治病，不能不谈到经络，谈经络就不能不谈它所归属的脏腑，以及与它对应的四肢九窍，这样才能完整地认识人体。本书中也为大家提供了八段锦等一些中国传统的导引方法，可以起到锻炼经络、脏腑的作用，有助于人体经络的通畅、脏腑功能的正常，希望大家可以因人而异、小量起步、适可而止、坚持锻炼，以达到祛病延年之目的。

随着人民生活水平和健康意识的提高，经络养生成为了热门话题。我在阅读一些普及型的经络养生书时发现，某些经络和穴位的作用显然是被夸大了，神话了，并且把治病和养生混为一谈，这是一个非常危险的信号，因为迷信和科学之间往往就差那么一

前言



两步，所谓过犹不及。

我们经过长时间的总结整理，将非物质文化遗产——孔伯华中医世家三代人传承近百年的经络学术思想精髓用中医科普的方式提炼出来与大家共同分享，希望能在养生大潮纷繁复杂的情况下给大家以借鉴和参考。但需要指出的是孔伯华中医世家一直奉行“养治分开”的观念。最近有报道说很多患者受养生热的影响，药也不吃了，医院也不去了，整天就是敲经络、按穴位，结果不但没有达到治疗效果，反而加重了病情，甚至导致病情恶化，我们认为这绝不是中医养生的初衷。养生与治疗是两个完全不同的领域，养生的方法绝不能替代专业医务人员的诊治。大家都是普通人，对中医的认识有限，对疾病的认识有限，包括对医疗器械、操作方法等的了解和使用都是有限的，所以有了病之后，首先要先去医院找专业人员诊察清楚，需要服药治疗的，在医生的指导下用药。等医生的诊断结果出来之后，再根据结果看看是不是可以用经络穴位来辅助治疗。希望我们提供给大家的这些理念和方法能让大家走出困惑，理智养生。

本书是以我在山东卫视《养生》栏目、湖南卫视《百科全说》栏目、青岛电视台《民生开讲》栏目等媒体的讲座为基础修订而成的，在此感谢纪康宝、徐帮学、湛先余、湛先霞、宋学军、崔燕平等人对文稿的修订润色；感谢医馆同仁阮劲平、王彤、孙立彬、孔德麒对书稿内容进行的审订和修改；感谢张阿潭、韦杰、张月红为图书拍摄了光盘。

总之，患了疾病，一定要进行正规必要的治疗，本书所提供的保健方法，仅仅用于养生和辅助治疗之用，切勿本末倒置。只有用这种客观的态度去学习和使用我们的经络，才能让经络成为如虎添翼的治病良方，造福健康的养生法宝。

赵宇宁

2010年12月



目录

第一章 经络穴位，治病养生的根本大法

藏在经络里的养生密码	2
十二正经——挺进健康的交通干道	3
叫对经络的名称	3
一阴一阳，一表一里	4
经络的五行属性	5
找对穴位的技巧	6
人人都有一把尺	6
方便的简易取穴法	7
利用感觉找穴位	8
分清尺侧和桡侧	8

第二章 手太阴肺经——抵御外邪的第一道防线

肺经藏象浅说	10
肺主气，司呼吸	10
肺朝百脉，主治节	11
通调水道	11
外合皮毛，内络大肠	12
肺藏魄，在志为忧	12
肺经养生要穴	13
中气不足，就找中府	13
肩背痛，找云门	15

目录



鱼际通心肺，止咳平喘不疲惫	15
列缺穴——头项酸痛的特效药	16
咳声阵阵，“少商”镇镇	18
肺经经络锻炼法	19
对摩鱼际，预防感冒	19
“咽”肺气诀	20
左右弯弓似射雕，牵拉肺经，按摩心肺	21

第三章 手阳明大肠经——延年益寿的良药

大肠经藏象浅说	24
大肠主津，传导糟粕	24
助肺排毒养颜	25
助阳气，泻火气	25
大肠经养生要穴	26
面口合谷收，急救止痛有奇效	26
不闻香臭，迎香可助	28
曲池是降压药，也是皮炎平	30
大肠经经络锻炼法	31
攒法疏导大肠腑	31
摇山晃海功，通导大肠养五脏	31

第四章 足阳明胃经——人体的后天之本

胃经藏象浅说	36
---------------------	----



胃为太仓，水谷之海·····	36
胃主受纳，腐熟水谷·····	36
胃主通降，以降为和·····	37
胃经养生要穴 ·····	37
足三里——人体的保健大穴·····	37
鼻病找内庭·····	39
人迎穴——紧致皮肤的美容穴·····	40
天枢穴——止泻通便的腹腔枢纽·····	41
丰隆穴——降脂化痰第一穴·····	43
四白穴——美容养颜治近视·····	43
胃经经络锻炼法 ·····	44
调理脾胃臂单举·····	44

第五章 足太阴脾经——女性健康守护神

脾经藏象浅说 ·····	47
脾主运化·····	47
脾主升清·····	48
脾主统血·····	48
开窍于口，其华在唇·····	48
在液为涎，主四肢肌肉·····	49
脾经养生要穴 ·····	49
隐白止血，功似三七·····	49
妇科病找三阴交，长按终身不变老·····	51

目录



血海穴——调血脉止瘙痒	52
大包穴——防身要穴	53
脾经经络锻炼法	54
原地云法健脾胃	55
呼脾气诀	56

第六章 手少阴心经——主宰人体的命脉

心经藏象浅说	58
心主神明	58
开窍于舌，在液为汗	58
心经养生要穴	59
失眠晕车找神门	59
心经组穴——保持舒畅心情	61
弹拨极泉增加身体能量	61
少冲清心热	62
心经经络锻炼法	63
循经按揉补心气	63
摇头摆尾去心火	64
呵心气诀	65

第七章 手太阳小肠经——宁心安神，舒筋活络

小肠经藏象浅说	67
受盛化物	67



目录

泌别清浊	67
小肠经养生要穴	67
腕骨治落枕，解除颈椎痛苦	67
养老穴——防治老年病	69
少泽穴——回乳丰胸	70
听官穴——改善听力	71
小肠经经络锻炼法	72
纵横摆臂锻炼小肠经	72

第八章 足太阳膀胱经——通调五脏六腑

膀胱经藏象浅说	76
膀胱经养生要穴	76
睛明穴——赶走黑眼圈，预防视疲劳	76
腰背委中求	78
大杼穴——防治颈椎病	79
背俞穴——疏通五脏六腑之气	80
膀胱经经络锻炼法	81
捶背好处多，敲出身体免疫力	81
背后七颠百病消	82

第九章 足少阴肾经——人生的先天之本

肾经藏象浅说	86
肾藏精	86

目录



主骨生髓，其华在发·····	86
开窍于耳及前后二阴·····	86
肾经养生要穴 ·····	87
涌泉穴——清热开窍，交通心肾·····	87
太溪穴——保养肾脏元气·····	89
俞府穴——消除胸腹胀满·····	90
足少阴肾经经络锻炼法 ·····	91
两手攀足固肾腰·····	91
磨法补肾松腰胯·····	92

第十章 手厥阴心包经——护卫心脏的宫城

心包经藏象浅说 ·····	95
心包是护卫心脏的宫城·····	95
心包经养生要穴 ·····	95
劳宫穴——清心安神，缓解手脚多汗症·····	95
内关穴——心血管疾病的保健医生·····	96
中冲穴——开窍醒脑·····	97
心包经经络锻炼法 ·····	98
捂胃法调治胃病·····	98
拓法锻炼心包经，为疲劳的心脏减负·····	98

第十一章 手少阳三焦经——人体水液运行的通道

三焦经藏象浅说 ·····	102
----------------------	-----



三焦经养生要穴	102
阳池穴——鼠标手的克星	102
外关穴——清热解表治感冒	104
支沟穴——轻松治便秘	105
三焦经经络锻炼法	106
两手托天理三焦	106
嘻三焦诀	107

第十二章 足少阳胆经——一切为了消化系统

胆经藏象浅说	110
储存排泄胆汁	110
胆主决断	110
胆经养生要穴	111
光明穴——改善视力	111
按摩悬钟治髓疾	112
阳陵泉主治筋病	113
一切风证，可从风市入手	113
胆经经络锻炼法	115
“摇头功”治肝胆病	115
五劳七伤往后瞧	116

第十三章 足厥阴肝经——消解压力，护身卫体

肝经藏象浅说	120
--------------	-----

目录



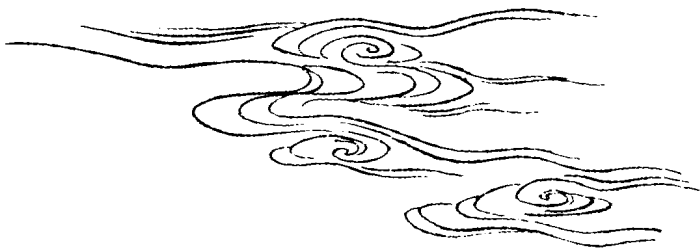
肝为将军之官，主疏泄	120
肝主藏血，开窍于目	120
在体合筋，其华在爪	121
肝经养生要穴	121
太冲穴——快速化解怒气	121
大敦穴——镇静头脑止头痛	123
行间穴——清泻肝火调性情	124
肝经经络锻炼法	125
攥拳怒目增气力	125
嘘肝气诀	125
推法锻炼厥阴经	126



第一章

经络穴位

治病养生的根本大法



经络的作用，正如《灵枢·经别》所指：“十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”因此无论是养生还是治病，都不能不了解经络，从现在开始，本书将和大家一起，一起来学习和运用经络。





藏在经络里的养生密码

经络看不见摸不着，所以给人的印象很不直观，但我们却经常会用到它，比如我们在路上突然发现一个人晕倒了，怎么办？掐人中可能是很多人的第一反应。这个人中就是一个穴位。

为什么掐人中能够让昏倒的患者苏醒？中医认为，人中这个地方是人体内最大的两条经脉——任督二脉的连接点、交汇处。

阴阳是依靠任督二脉而处于一种交合状态的。人在昏倒的时候，阴气是往下面走的，阳气从上面跑走了，阴阳离绝。在这种情况下，就必须通过刺激人中这个穴位将阴阳、气血重新调和起来。

在中医的理论体系里，经络被认为是沟通人体上下表里，联系五脏六腑的系统。《黄帝内经》说，人体的十二条经脉，主管着我们的生老病死，甚至还说经脉是决定生死，调理百病，调整人体虚实的东西，不可以不通。古人说“医者不明经络，犹人夜行无烛”。可见经络对我们诊断、治疗疾病有多么重要！

那么，到底什么是经络呢？

我们先来看经。大家都看过地球仪，在地球南极和北极之间有一条一条纵向贯通的线，我们称之为经线。另外，在纺织品上面有横向和竖向编织的不同的布丝，纺织品上竖向的线也称为经。所以中医所说的经，指的是纵向贯穿我们全身的经脉。另外，作为古文讲，经还有一个意思，即路径，路径是干什么的呢？就像马路上跑的都是汽车，而经脉这个路径运行的是什么呢？运行的就是气血，这就是经。

经的作用，相当于一个很热门的词汇——经营管理。其实这个词是一个叠义词，经营和管理的意思是互通的，经营就是管理，管理就是经营。

人体的经脉具有管理周身气血，联络五脏六腑、四肢百骸的作用。

那么什么是络呢？络即络脉，是经脉的分支部分，主要起到沟通身体经脉的作用，所以如果将经脉比喻成长江和黄河的话，那络脉就是从长江、黄河分出的支流，以及再逐步分流出的小沟、小渠等。

怎么来区别经脉和络脉呢？一般说来，经脉都是纵向循行的，而络脉循行没有一定的特征。

由此可见，经络其实是两个概念。经是主干；络是旁支。经络是由主干、旁支组成的内连五脏六腑、外通四肢百骸的一张网。因此，无论是身体哪个部位出了问题，都可通过经络来进行调养和治疗。



十二正经——挺进健康的交通干道

什么是十二正经呢？十二正经就是连接五脏六腑的十二条经络的总称。由于它们连接的是人体最重要的五脏六腑，所以称为“正经”，有的朋友可能会问了，不是说五脏六腑吗？加起来才十一项。为什么又出现十二正经呢？因为心脏有两条经络，一是心经，另一个是“心包经”。所以一共有十二条正经。

◆ 叫对经络的名称

十二正经包括“心经”、“心包经”、“肝经”、“脾经”、“肺经”、“肾经”、“大肠经”、“小肠经”、“胃经”、“胆经”、“三焦经”、“膀胱经”。由于这些经络都和人体四肢及手、足相连接，而在中医里又有五脏为阴、六腑为阳的说法，所以十二经的标准名称即是医书中所讲的手三阳经——“手阳明大肠经”、“手太阳小肠经”、“手少阳三焦经”；手三阴经——“手太阴肺经”、“手少阴心经”、“手厥阴心包经”；足三阳经——“足阳明胃



第

一

章

经络穴位

治病养生的根本大法



经”、“足少阳胆经”、“足太阳膀胱经”；足三阴经——“足厥阴肝经”、“足太阴脾经”、“足少阴肾经”。

这里太阴、少阴、厥阴、少阳、阳明、太阳是中医里的专有名词。太阴是指阴气最盛的时候，少阴是指阴气稍微小一点的时候，厥阴是指阴阳转化的时候；少阳是阳气刚刚生发起来，太阳是阳气盛大，阳明是由阳向阴转化的时候。

中医认为，背为阴，腹为阳；内为阴，外为阳。通过阴阳的概念我们可以大致推断出经络的运行部位，如阳经大多分布在背部和身体的外侧，而阴经大多分布在身体的腹部和内侧。

由于十二正经与脏腑是通连的，因此相当于是脏腑的输送管网系统、过滤器、消毒器、泵站等。如果身上哪里不舒服，通过经络所连接的脏腑和经络所循行的路线，都可以找到相应的调理办法。

◆ 一阴一阳，一表一里

人体十二经络有一个十分有意义的搭配，就是一条阳经与一条阴经互为表里，阳经为表，阴经为里，从而形成了阴与阳的协调关系。

肺经与大肠经相表里，脾经与胃经相表里，心经与小肠经相表里，肾经与膀胱经相表里，肝经与胆经相表里，心包经与三焦经相表里。

人们常用“心腹之患”来形容问题的严重性，却不明白为什么古人要将心与腹联系起来。其实这种说法源自于中医，在中医看来，心与小肠是互为表里关系的，“心”为脏，对应手少阴心经，属里；“腹”就是指小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。“心腹之患”就是说小肠经和心经是一个整体的，一个出了问题，则另一个也有反应。比如心脏病发作时常常会表现为背痛、胳膊痛，有的人甚至还会牙齿痛，而这些疼痛部位大多是小肠经的循行部位。

再比如“肝胆相照”，其意义同样源自中医。为什么说“肝胆相照”，不说别的相照呢？因为中医认为肝与胆相表里，关系十分密切。肝脏脾气暴躁，刚烈勇猛，是一位能征惯战的将军；而胆腑则性情中正，威严果