

肝·心·脾·肺·肾·

让不懂中医的你，也会自己选穴、配穴按摩，居家保健

拍拍打打 养五脏

PAIPAI DADA



YANG WUZANG

—— 五脏的经络保健

多学习些经络知识，利用零星知识，根据不同场合因地制宜地拍打、按摩穴位，以此刺激经络，加强气血循环来保健五脏、强身健体。

上海科学技术出版社

P 五脏养生书
AIPADADAYANGWUZANG
鲁 直 主编



拍拍打打养五脏

——五脏的经络保养

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拍拍打打养五脏:五脏的经络保健/鲁直主编. —上海:上海科学技术出版社,2011.8

ISBN 978-7-5478-0865-8

I. ①拍... II. ①鲁... III. ①五脏—经络—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 104112 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16

字数:200 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0865-8/R·272

定价:29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



内 容 提 要

人体是一贯完整的体系，牵一发而动全身。中医治疗也可内病外治，由外而内，局部的症状和疾患的改善能强健五脏，保养了五脏就是保证了健康。

经络按摩与穴位养生，因其安全有效，始终是中医体系中最推崇的方式！本书以人体的五脏六腑为主线，先从中医关于五脏、经络、穴位等的基础知识讲起，再教会大家按摩的手法。以通俗易懂的语言，精确的描述，从常见疾病的防治、补养气血、调理脏腑、人体各部位的防病治病等方面入手，系统介绍如何通过经络达到五脏六腑的保健、治病。每个人都能从书中找到属于自己的经络养生方法，极为实用！



本书编委会

主 编 鲁 直

副主编 李尚发

编 委 (排名不分先后)

吕辉启 杨松青 陈仁云 魏小权 周凯苏

陈国伟 方文雄 吴智胜 叶新强 余 东

五禽戏、太极拳和气血循环
(前言)

五禽戏和太极拳,都是国人耳熟能详和行之有效的健身功法。

五禽戏,据说是由汉代名医华佗发明的,模仿虎、鹿、熊、猿、鹤5种动物的动作,辅之以相应的气息调理,是一套防病、治病、延年益寿的医疗气功。太极拳,据说起自传奇武学大师张三丰,依据“易经”阴阳之理、中医经络学、道家导引与吐纳,既是武术项目,也是体育和健身项目。

初看,似乎有点“拉郎配”,把风牛马不相及的两者硬扯到一起。其实,这只是表象,它们的指导思想都是养生防病,健身的机制都牵涉到本书的重点:人体经络和气血循环。

“经络”是中医特有的名词,其作用大致相当于西医循环、神经、免疫和内分泌几大系统的综合,《医宗金鉴》中说:按其经络,以通郁闭之气,摩其雍聚,以散瘀结之肿,其患可愈。而“气血循环”除了包括西医所述的血液循环和体液循环,还包括营养物质的分化、分配、输送以及解毒排毒。

练五禽戏和太极拳之所以能强身健体,就是因为活动刺激了人体经络,加快了体内气血循环。《内经》说:“苍天之气,清净则志意治,顺之则阳气固”。加快气血循环一方面促进肌肉伸缩和胃肠蠕动,使人食欲增强,摄入更多的营养物质,同时更快地消化、吸收营养物质;一方面促进大小便排泄,排出代谢产生的有毒物、废物;而气血循环的加快又有利于人体各个器官获得新鲜的氧气和营养物质,有利于人体抗菌抗毒的免疫物质以及凝集素等尽快输送到需要的器官抗菌止血,也有利于老化、坏死的细胞以

及在与病菌搏斗中英勇牺牲的免疫细胞更新、残骸尽快排出。

对此,我们可以通过几个类似的例子来说明:

老话讲,兵贵神速,这话也可以用到我们人体康复上来。如果我们身体某处出血,当然是止血越快对我们身体的损伤越小。怎么做到尽快止血呢?除了我们外部人为地做创口缝合、按压、冷敷等措施,关键还得神经将出血的信息快速传入,再将赶紧分泌凝血因子的命令传出,然后凝血因子的快速大量聚集、止血。另一个例子:缺氧。那更是不得了,因为大家都知道,人不吃饭可以活一星期左右,不喝水可以活三四天,但如果不呼吸,几分钟就不行了。而像心脏之类的器官、组织,如果缺氧,更是一下子就会“梗死”。

例子很多,道理却一样。练健身功,拍打经络和穴位,加快气血循环对除旧布新、维持人体正常生理环境,进而起到防治疾病的作用,由此可见一斑。

简言之,中医和西医是两个不完全相同的体系,它们对于疾病的发生、转化和治疗的指导思想和法门也大异其趣。中医认为,“外治经络”可以“内实五脏”,所以内脏的病可以通过外部按摩等方法来解决;中医讲究辨证施治,肩膀痛也许会去治脚,而不是像西医头痛治头、脚痛治脚。同时,因为中医强调“治未病”,也即尽量预防疾病,或在刚出现发病苗头时予以纠正和消除,更注重平时健身和保养,西医虽然也讲预防,实际上“治已病”更多,往往是病了再来打针、吃药、开刀,忙得不亦乐乎。

对于我们普通老百姓而言,当然是“治未病”强于“治已病”,平时加强保健优于病时亡羊补牢。由于时间和场地的限制,不是每个人都有条件经常练五禽戏和太极拳等健身功来锻炼,但办法总比困难多,如果我们多学习一些经络方面的知识,能利用零星的时间、根据不同的场合因地制宜地拍打、按摩穴位,以此刺激经络,加强气血循环来保健五脏、强身健体,这不是一举多得吗?

目
录经络调理基础篇——“当事人”的媒体
见面会.....1

五脏六腑.....3

五脏六腑简介 / 3 身体王国的宰相——肺 / 6 身体王国的将军——
肝 / 7 身体王国的后勤部长——脾 / 7 身体王国的君王——心
/ 8 身体王国的公仆——肾 / 9

中医之气血.....13

呼吸与气 / 13 四气 / 14 血 / 16 气与味 / 17 六气 / 18 延伸阅读 意
志力与精神 / 21

五行相克相生.....23

什么是五行 / 24 相克相生 / 26 相生 / 27 相克 / 28 相克为抢 相
生为养 / 30

谜一样的经络.....33

谜一样的经络 / 33 小贴士 有关经络的典型现象 / 35

十二经脉.....37

手太阴肺经/40 手阳明大肠经/42 足阳明胃经/44 足太阴脾经/48 手少阴心经/50 手太阳小肠经/52 足太阳膀胱经/54 足少阴肾经/58 手厥阴心包经/60 手少阳三焦经/62 足少阳胆经/64 足厥阴肝经/67

奇经八脉.....71

督脉/72 任脉/74 经络连通的器官和走行/76 延伸阅读 经络的相关实证研究/78

人体开关——膻穴.....79

膻穴的命名/81 膻穴的分类/81 膻穴的作用/83 延伸阅读 全息穴/86

原穴、募穴与背俞穴.....89

十二原穴/90 十二募穴/93 背俞穴/94



经络调理过渡篇——修行在个人.....97

取穴、配穴有规则.....99

膻穴、奇穴取穴/100 全息穴的取穴/101 配穴/102 小贴士 身体按摩的必选膻穴/104

四招学找穴.....105

指寸定位法/106 体表标志定位法/107 骨度折量定位法/109 简便取穴法/110 小贴士 如何判断找穴是否准确/111

**按摩需巧手.....113**

按/114 摩/114 推/114 拿/114 揉/115 捏/115 捏脊法/115 颤
法/116 拍打法/116 擦法/116 抖法/116 搓法/117 掐法/117 摇
法/117 小贴士 按摩的几点注意事项/117

神奇的耳穴疗法.....119

耳穴分布/119 耳疗/121

脚底,人的第二心脏.....127

脚全息穴(反应区)/128

简便实用的手全息穴疗法.....131**经络调理进阶篇——拍拍穴位养五脏.....133****居家日常按摩保肝脏.....135**

保肝的养生穴位/136 延伸阅读 各个时间段可选的要穴/139

居家日常按摩清肺.....141

清肺养生穴位/141

居家日常按摩健脾.....145

健脾养生穴位/146

居家日常按摩养心.....149

养心穴位/149

居家日常按摩固肾.....153

固肾养生穴位 / 153



拍拍穴位改善常见病症.....157

内科常见病症.....159

感冒 / 159 流行性感胃 / 160 慢性支气管炎 / 161 支气管哮喘 / 162
 心绞痛 / 163 阵发性心动过速 / 163 高血压 / 164 低血压 / 165 恶心
 / 166 神经性呕吐 / 166 膈肌痉挛 (打呃) / 167 慢性胃炎 / 167 消
 化性溃疡 / 168 胃下垂 / 169 胃肠神经症 / 170 慢性肠炎 / 171 便
 秘 / 171 前列腺炎 / 172 遗精 / 173 阳痿 / 174 尿潴留 / 175 尿失禁
 / 175 糖尿病 / 176 血管性偏头痛 / 177 三叉神经痛 / 177 面神经麻
 痹 / 178 肋间神经痛 / 179 神经衰弱 / 179 失眠 / 180 脑震荡后遗症
 / 180 偏瘫 / 181

妇科常见病症.....183

月经不调 / 183 经前期紧张症 / 184 痛经 / 185 闭经 / 185 更年期综
 合征 / 186 妊娠呕吐 / 186 子宫脱垂 / 187 不孕症 / 187 性功能障
 碍 / 188 妇女泌尿系感染 / 189 慢性盆腔炎 / 189 急性乳腺炎 / 190
 产后耻骨联合分离 / 191

骨伤科常见病症.....193

颈椎病 / 193 落枕 / 194 肩关节周围炎 / 194 网球肘 (肱骨外上髁炎)
 / 196 高尔夫球肘 (肱骨内上髁炎) / 196 鼠标手 (腕管综合征)
 / 197 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 / 197 指间关节扭挫伤 / 198 腰椎间
 盘突出症 / 199 慢性腰肌劳损 / 200 急性腰肌损伤 / 201 腰椎退变
 / 201 踝关节扭伤 / 202 足跟痛 / 203 类风湿关节炎 / 203 强直性脊
 柱炎 / 204



儿科常见病症.....205

发热/205 上呼吸道感染/206 支气管炎/207 支气管哮喘/207 呕吐/208 婴幼儿腹泻/209 便秘/210 遗尿症/210 夜啼/211 延伸阅读 小儿按摩的部位和手法/213

其他常见病症.....215

牙痛/215 晕车、晕船/216 昏厥/216 中暑/217 近视/217 老花眼/218 斜视/219 眼睑下垂/219 溢泪症/220 慢性扁桃体炎/221 咽喉炎/221 声音嘶哑/222 鼻窦炎/223 慢性单纯性鼻炎/223

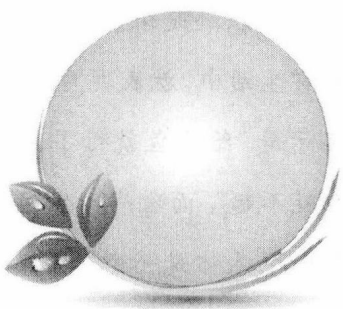
附录 各经络穴位定位及主治表.....225



附表1 手太阴肺经穴位(11穴)/226 附表2 手阳明大肠经穴位(20穴)/226 附表3 足阳明胃经穴位(45穴)/228 附表4 足太阴脾经穴位(21穴)/230 附表5 手少阴心经穴位(9穴)/231 附表6 手太阳小肠经穴位(19穴)/232 附表7 足太阳膀胱经穴位(67穴)/233 附表8 足少阴肾经穴位(27穴)/235 附表9 手厥阴心包经穴位(9穴)/236 附表10 手少阳三焦经穴位(23穴)/237 附表11 足少阳胆经穴位(44穴)/238 附表12 足厥阴肝经穴位(14穴)/240 附表13 督脉穴位(28穴)/241 附表14 任脉穴位(24穴)/242

路灯下的孩子(后记)243





经络调理基础篇 ——“当事人”的媒体见面会

我们中华民族是很讲究实用的民族，一样物事怎么样，往往不管三七二十一，先拿来用了再说。如果有效，就会“用了都说好”，然后更多人会一拥而上；如果效果不彰，只要有人开口说不，更多的人会马上一哄而散。很少有人能做到“知其然，也知其所以然”，真正去弄清楚，为何有效，又为何无效，到底是本身无效，还是个体差异或者操作方法不对。

这种习性体现在日常生活中，就表现为：如果要吃鱼，理论上“授人以鱼，不如授人以渔”，实际是“给我鱼就行了，至于制作渔具和怎么捕鱼之类太麻烦，就别讲了，我耗不起”；而看病养生呢，也往往是“给我灵丹妙药，立竿见影就好”。问题在于，人体是一个非常精密的系统，而且每个人都有个体差异，更要命的是中医讲究“辨证施治”，即便我们是在无病的前提下养生健体，也还是有必要根据自己的实际情况来操作。所以，我提请翻看本书的读者朋友，最好还是耐着性子，先从最基本的理论知识看起。

本书的重点，是利用对经络的刺激和气血循环来唱养生的大戏。那么，作为非知名演员的当事人“五脏六腑”“气血”“经络”“穴位”等等先出来搞个媒体见面会，将自己的来龙去脉、有什么特点、扮演何种角色、在“养生大业”中发挥何种作用讲清楚，是很有必要的。



五脏六腑

❁ 五脏六腑简介^① ❁

一部戏里面，主角往往最早登场，因为其戏份多，如果不早点出场让大家熟知，大家就会摸不着头脑。五脏六腑，就是我们养生这部大戏的主角。五脏健，身体才能够好；如果五脏六腑的任何一个哪怕只是出点小小的问题，我们就得住院或一辈子为其所苦了。

脏腑，是中医特有的名词，指人体几大主要核心部件。在西医里面没有“腑”这个概念，我们听到“心脏”“肝脏”“胃”“胆囊”等，西医统称它们为“器官”，而中医则将其统称为“脏腑”。如果把我们人体比作一个大的集成系统，五脏六腑大致就相当于几台功能不同的主机，它们各自发挥其作用，又服从整个系统的调配，适当调整各自的输出功率和效用。中医五脏六腑的观念，是从整体的角度出发，各脏腑通过经络系统，

① 为了和“六腑”一一对应，五脏一般加上“心包”称六脏，但我们自古以来老百姓口口相传，习惯性称五脏，所以此处还是称“五脏六腑”。

将全身各组织器官有机地结合在一起，通过反应、运化，构成人体复杂的生命活动。

具体的，五脏为“肝、心、脾、肺、肾”，其特点为实质性器官，主要功能是化生和贮藏气血精津液。六腑为“胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦”，其特点是空腔性器官，主要功能是受纳和腐熟水谷，传化和排泄糟粕。这里特意指出了实质性和空腔性之分，是有讲究的，因为脏和腑外形的差异决定了它们的性质和功能有很大的不同。《素问·五脏别论》说：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”

简单地讲，五脏是实质性器官，主要藏精气，精气是珍贵的，不宜妄泻，其状态满而不实，是指精气充满，有利于五脏的功能活动，但不应被有形之物充填其间；六腑是空腔性器官，主要是提炼和运送饮食水谷和排泄废物，这些都不宜停留，应不断地向下传送，以保持虚实更替永不塞满的状态。打个不很恰当的比方，五脏就像中央银行和财政部，它那里虽然没有大把的现钞堆放着，但是它有权发行钞票做预算，而有钱之后大家才有活路，各地繁荣昌盛；而六腑就像高速公路旁的收费站、印币厂和中转仓库，拖着钞票或五谷营养的车辆从此处过，收费站就将其中的油水收取，并分配、转运给需要的地方。

我们这里所要了解两点：一是“脏”和“腑”是两种功能不同的脏器。脏腑互为表里，在某些方面存在特定的对应关系。我们全书所要讲的经络实际上只是脏腑的附属物，它们的主要作用就是联结各个脏腑。十二经脉互为表里，经脉中的“表”指的就是阳经，所属内脏就是“腑”，“里”指的就是阴经，所属内脏就是“脏”。



表1 脏腑互为表里

互为表里	脏	心	肝	脾	肺	肾	心包
		手少阴 心经	足厥阴 肝经	足太阴 脾经	手太阴 肺经	足少阴 肾经	手厥阴 心包经
	腑	小肠	胆	胃	大肠	膀胱	三焦
		手太阳 小肠经	足少阳 胆经	足阳明 胃经	手阳明 大肠经	足太阳 膀胱经	手少阳 三焦经

二是，中西医所指的五脏并不相同，起码不完全相同。在西医解剖生理学突飞猛进之后，也由于现在西医相对居于主流，所以一般人提及心脏、肺脏、肾脏等脏器，都是以西医的解剖定位为主，遵循的也是西医理论。然而，祖国医学早在千年之前就已定下人体的“五脏”与“六腑”，其位置和功能理论与西医有较大的差异。

比如，西医的“心脏”，主要是指心脏这个脏器本身，以及有关循环系统的功能；而中医呢，不仅仅包含这些，还包括中枢神经系统，如精神、思维等。再比如，脾脏，西医讲主要负责人体免疫系统的功能，同时有储藏血液的作用；可是中医所讲的脾，是主管消化与吸收的，还包括部分代谢及血液系统相关功能……

总体上，中医的五脏，不管从器官实体还是其功能，外延都要广一些。直白一点讲，西医的五脏，就是五个器官和本身相关功能，而中医的五脏，则不仅仅是这五个器官，还包括更多的相关东西和功能。

所以，看这本书，或者理解中医的五脏，绝不能和西医的五脏划上等号，因为中医的五脏内涵更广、功能更多。

那么，中医的五脏，到底都有哪些内涵和功用呢？