

瑜伽
大树式

疏通脾经补气养血



健康就要 经脉通

李健◎主编

自古调经第一穴

太阴脾经
三阴交

阳明胃经
归来

与其买延年之药，不如通长寿之脉

从头到脚穴位保健
手到病除不求医

准确位置

“通则不痛，痛则不通” 14 条经脉逐一打通

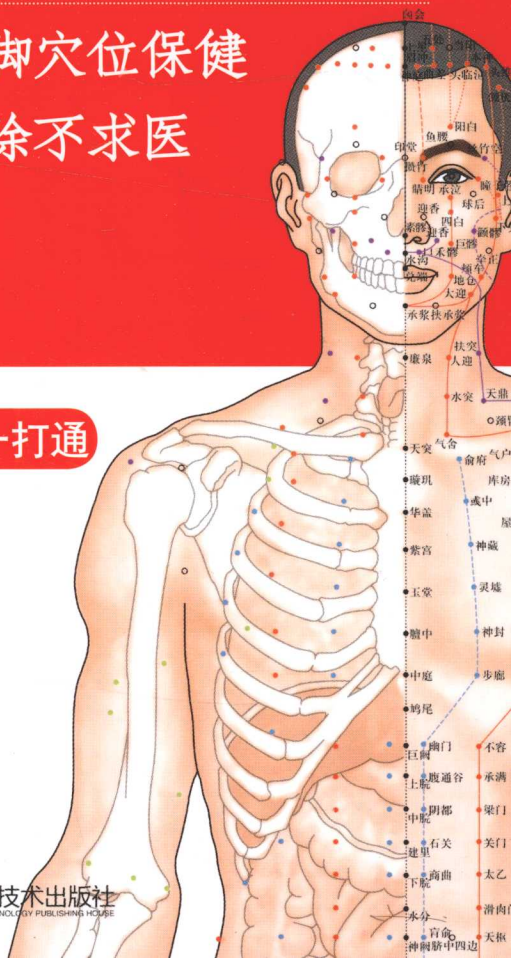
经穴养生 通经络，顺气血，看图学养生，速查速用

精确取穴 简单易学的取穴技巧，让你轻松找到健康大穴

全面调理 按摩、艾灸、食疗、瑜伽、导引等多种手段来疏通经脉，将疾病一扫而光



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE





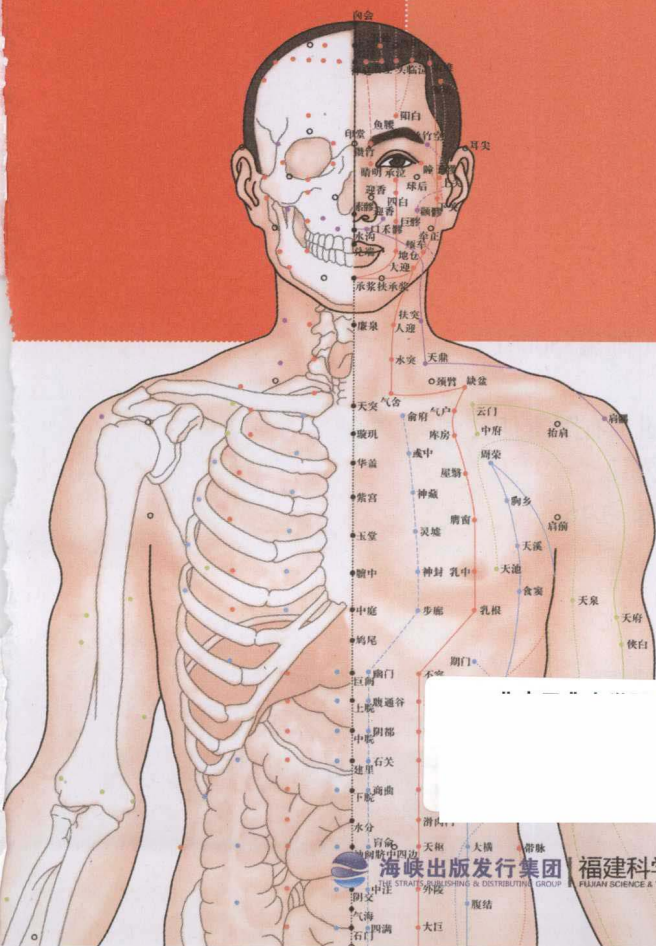
健康就要 经脉通

与其买延年之药，不如通长寿之脉

李健◎主编

编委会：

王君花	景运英	任桂新	赵河花
张小亚	韦利华	谢小侠	孙颖
宋夏云	王磊	田洪波	胡晓燕
程立杰	张丽丽	孙青	郭凤杨
张辉	杨鹏鹏	吴建明	车相胜
白兴龙	陈志付	周启胜	陈卫国
张传金	汤飞	郑更生	



“通则不痛，痛则不通”

14 条经脉逐一打通

从头到脚穴位按摩
手到病除不求医

RFID

海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

Fujian Science & Technology Publishing House

手逆注

图书在版编目 (CIP) 数据

健康就要经脉通 / 李健主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5335-4614-4

I. ①健… II. ①李… III. ①经络-穴位按压疗法-图集 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第180223号

书 名	健康就要经脉通
主 编	李健
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	710毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	14
图 文	224码
版 次	2014年10月第1版
印 次	2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4614-4
定 价	28.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

本书的构成 / 12

第一章

按摩常识，自我保健更有效

- 如何轻松寻找正确穴位.....16
- 穴位按摩常见5大手法.....18
- 上班族最需要的保健法——按摩.....20
- 随手可得不花钱的按摩小器具.....22

第二章

疏通经络，治病养生自己做

LU

打通手太阴肺经——掌控肺系健康 / 26

- 中府：打通肺经无阻碍.....28
- 尺泽：无名腹痛有特效.....29
- 孔最：消除痔疮的烦恼.....30
- 列缺：头痛脑热求列缺.....31
- 经渠：呼吸畅通的法宝.....32
- 太渊：说话无力太渊相助.....33
- 鱼际：利咽胜过“金嗓子”.....34
- 少商：感冒咽痛掐少商.....35

LI

打通手阳明大肠经——保护肠道和皮肤健康 / 36

- 商阳：胸闷痰多掐商阳.....38
- 三间：五官炎症找三间.....39
- 合谷：止痛镇静最有效.....40
- 阳溪：头痛耳鸣按阳溪.....41
- 下廉：胃肠疼痛缓解快.....42

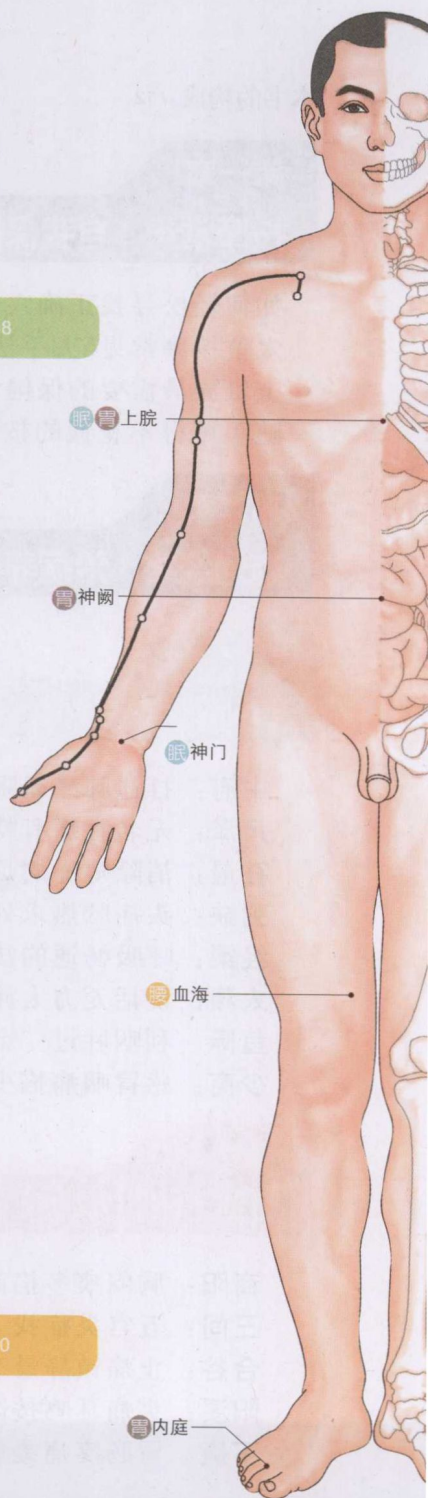


曲池：肠炎吐泻曲池相助	43
肩髃：肩周炎必按穴位	44
扶突：咽痒咳嗽就按扶突	45
迎香：鼻塞鼻涕多按了就好	46
天鼎：扁桃体肿大按这里	47

ST

打通足阳明胃经——庇护消化系统功能 / 48

承泣：眼干眼涩揉承泣	50
四白：预防近视老花眼疲劳	51
地仓：中风嘴歪按地仓	52
颊车：口眼歪斜配颊车	53
下关：缓解牙痛的特效穴	54
头维：感冒头痛按头维	55
人迎：畅通淋巴美肤瘦脸	56
乳中：通乳调经轻揉乳中	57
乳根：乳腺小叶增生按乳根	58
滑肉门：消脂减肥揉滑肉门	59
天枢：肠鸣胀气天枢帮忙	60
归来：调经助孕特效穴	61
气冲：疝气前列腺炎按气冲	62
伏兔：膝痛腿软多按伏兔	63
犊鼻：关节炎风湿痛配犊鼻	64
足三里：强身健脾只求三里	65
丰隆：痰多肥胖多按丰隆	66
解溪：口臭牙龈肿按解溪	67
内庭：冬天脚冰多按内庭	68
厉兑：睡浅梦多掐厉兑	69



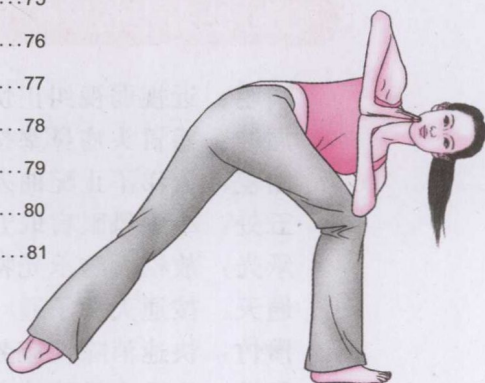
SP

打通足太阴脾经——掌控人体气血运化 / 70

隐白：月经量多就按隐白	72
太白：虚胖无力请按太白	73

内庭

公孙：胃动力不足多按公孙	74
三阴交：自古调经第一穴	75
阴陵泉：通利小便多揉阴陵泉	76
血海：常揉血海月经规律	77
府舍：妇科疼痛府舍帮忙	78
大横：便秘腹胀揉按大横	79
周荣：干咳胸闷揉周荣	80
大包：睡卧不安大包常按	81



HT

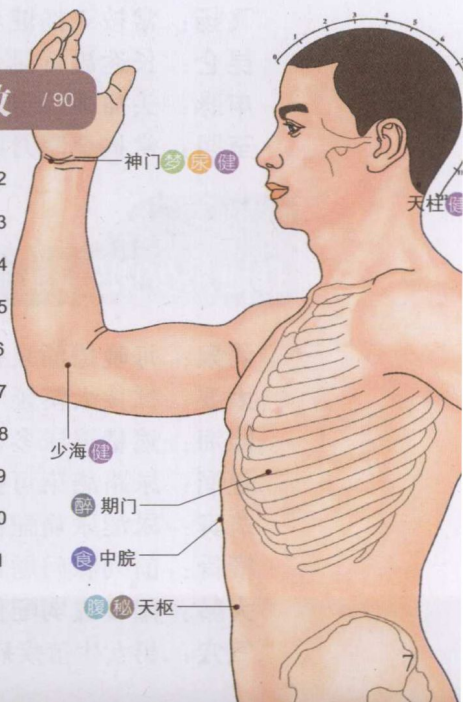
打通手少阴心经——心经畅通，百病不生 / 82

极泉：心悸心痛求极泉	84
青灵：拍打青灵预防冠心病	85
少海：牙痛按少海常常有奇效	86
神门：神经衰弱取神门	87
少府：有效预防心脏病	88
少冲：中风昏迷急救要穴	89

SI

打通手太阳小肠经——主水分营养充分吸收 / 90

少泽：急性扁桃体肿大特效穴	92
后溪：腰扭伤按后溪痛立减	93
阳谷：头痛抑郁轻揉阳谷	94
养老：安享晚年就按养老	95
小海：小臂麻木按小海	96
肩贞：肩关节炎症疼痛特效穴	97
天宗：肩背疲劳天宗帮忙	98
肩中俞：感冒咳嗽不止有奇效	99
颧髻：三叉神经痛要穴	100
听宫：用脑过度耳鸣常用穴	101



BL

足太阳膀胱经

KI

足少阴肾经

PC

手厥阴心包经

TE

手太阳三焦经

GB

足少阳胆经

LR

足厥阴肝经

GV

督脉

CV

任脉

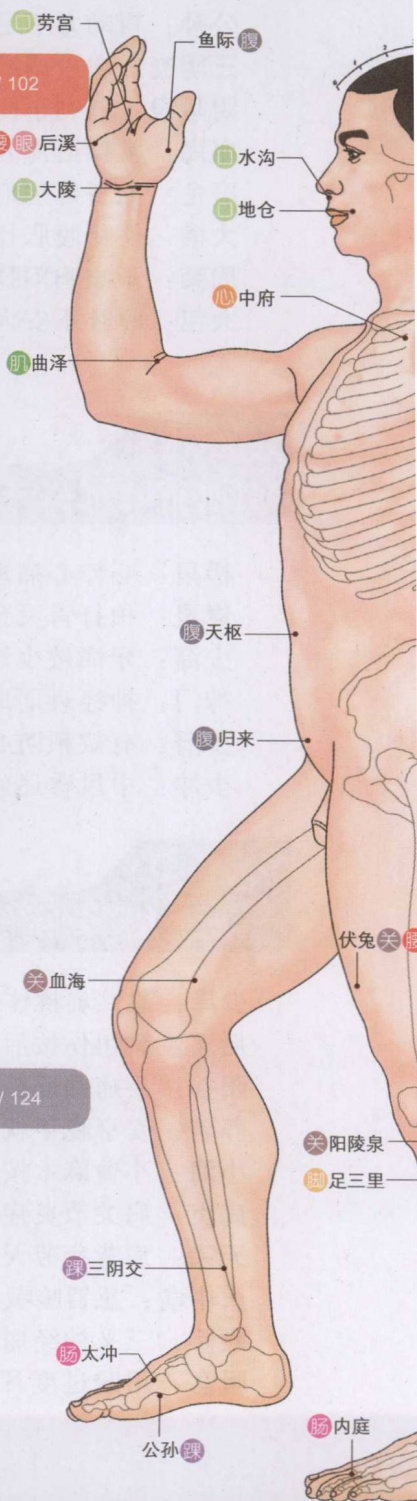
经络疗法
看图速查全知道

打通足太阳膀胱经——抵抗外邪入侵 / 102

- 睛明：近视弱视纠正快.....104
- 眉冲：感冒头痛鼻塞按眉冲.....105
- 曲差：流涕不止配曲差.....106
- 五处：小中风眼盲取五处.....107
- 承光：放松大脑承光特有效.....108
- 通天：按通天鼻子通.....109
- 攒竹：快速消除视疲劳.....110
- 天柱：头重头晕特效穴.....111
- 大杼：放松颈部多取大杼.....112
- 风门：治疗感冒必按风门.....113
- 会阳：多按会阳阳气充足.....114
- 承扶：久坐腿疼常按承扶.....115
- 殷门：强壮腰膝配伍殷门.....116
- 委中：背痛连腰委中奇效.....117
- 承筋：小腿抽筋请按承筋.....118
- 承山：腿脚无力配伍承山.....119
- 飞扬：常按飞扬健步如飞.....120
- 昆仑：长途旅行昆仑助您.....121
- 申脉：头痛烦躁申脉解忧.....122
- 至阴：常掐至阴月经规律.....123

打通足少阴肾经——调节人体老化速度 / 124

- 涌泉：每晚擦涌泉补肾又强身.....126
- 太溪：揉按太溪延年益寿.....127
- 照海：遗精遗尿多按照海.....128
- 复溜：尿路感染可按复溜.....129
- 筑宾：尿涩尿痛配伍筑宾.....130
- 横骨：前列腺问题请按横骨.....131
- 大赫：阳痿虚弱配伍大赫.....132
- 气穴：男女生殖疾病必取气穴.....133

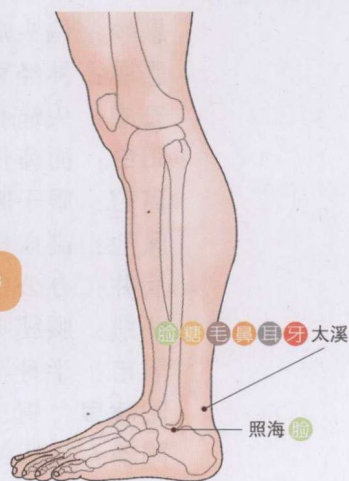


- 育俞：揉按育俞规律排便.....134
 商曲：肠燥便秘配伍商曲.....135
 神封：止咳丰胸可选神封.....136
 俞府：咳嗽胸痛按俞府.....137

PC

打通手厥阴心包经——维持心血功能的平衡 / 138

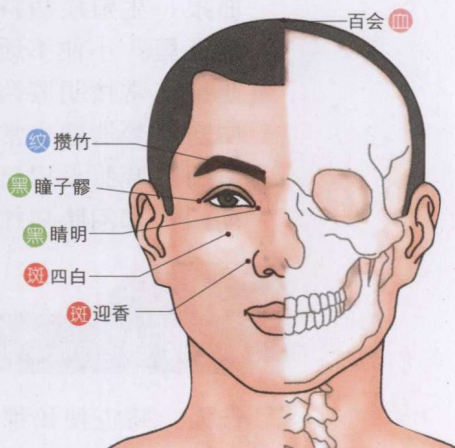
- 天池：缓解胸闷胸痛特效穴.....140
 曲泽：心悸心绞痛配曲泽.....141
 内关：晕车醉酒止呕要穴.....142
 大陵：尿浊口臭常按大陵.....143
 劳宫：顽固失眠揉按劳宫.....144
 中冲：中风高热中冲奇效.....145



TE

打通手少阳三焦经——防卫全身，保护内脏 / 146

- 关冲：更年期保健多按关冲.....148
 液门：液门退热常获奇效.....149
 中渚：耳聋耳鸣特效穴.....150
 阳池：上肢关节炎都要找阳池.....151
 支沟：便干便秘请按支沟.....152
 天井：“红眼病”刺天井放血.....153
 消泺：头痛连脖消泺主之.....154
 肩髃：肩周炎特效穴.....155
 颊息：耳聋耳痛揉按颊息.....156
 角孙：预防白内障特效穴.....157
 耳门：增强听力耳门帮忙.....158
 丝竹空：头痛头晕特效穴.....159

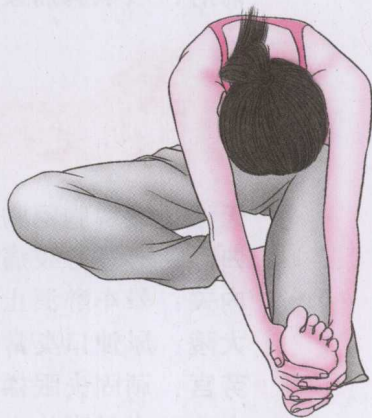


GB

打通足少阳胆经——通畅肝胆，调节代谢 / 160

- 瞳子髎：眼部疾病必选瞳子髎.....162

悬颅：偏头痛悬颅有奇效	163
悬厘：神经衰弱头痛配悬厘	164
天冲：头痛必按的特效穴	165
阳白：面瘫恢复多按阳白	166
目窗：眼干眼涩按按目窗	167
风池：高血压头痛有奇效	168
肩井：办公白领舒缓压力第一穴	169
环跳：腰腿疼痛请按环跳	170
风市：半身不遂必选要穴	171
阳陵泉：胃、肠溃疡都有奇效	172
阳辅：敲胆经就从阳辅开始	173
足临泣：乳房肿痛按这里	174
足窍阴：专治担惊受怕睡不好	175



LR

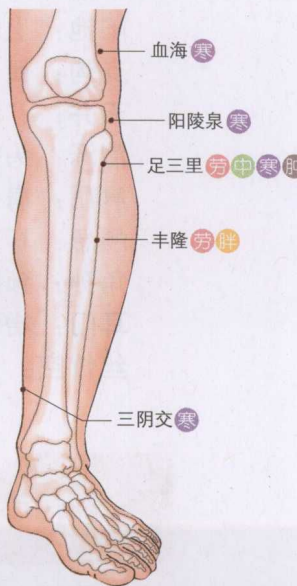
打通足厥阴肝经——调节肝及血液循环 / 176

大敦：阴囊冷痛灸大敦	178
太冲：脾气不好多按太冲	179
曲泉：生殖疾病特效穴	180
足五里：小便不通按按五里	181
阴廉：常按阴廉调经助孕	182
中封：梦遗精少常按中封	183
章门：腹胀没胃口就找章门	184
期门：郁闷胁痛揉期门	185

GV

打通督脉——整合阳经鼓舞生命阳气 / 186

长强：痔疮便秘都用长强	188
命门：补肾强腰第一要穴	189
身柱：百日咳特效穴	190
大椎：感冒发热必按穴位	191
哑门：中风不语按哑门	192
脑户：头重头痛按脑户	193



风府：感冒头痛配风府.....	194
强间：治头痛目胀项强直.....	195
百会：稳定血压提神醒脑第一穴.....	196
前顶：头痛眩晕配前顶.....	197
神庭：头晕呕吐神庭奇效.....	198
水沟：昏迷急救之要穴.....	199

CV

打通任脉——统合阴经调和气血津液 / 200

会阴：性功能障碍常揉会阴.....	202
中极：小便异常多按中极.....	203
关元：补益元气第一要穴.....	204
阴交：腹泻不止轻揉阴交.....	205
神阙：肠炎腹痛首选神阙.....	206
上脘：健胃消食揉按上脘.....	207
膻中：丰胸催乳必按膻中.....	208
廉泉：“大舌头”不用愁.....	209



第三章

经络疗病，看图速查全知道

头痛 | 脸部麻痺 | 脸部痛 | 眼睛疲劳 | 脱发 | 鼻塞、鼻涕 | 耳鸣和听力损失 | 牙痛 / 212 ~ 213

感冒 | 疲劳 | 中暑 | 浮肿 | 失眠 | 肩周炎 | 肩膀酸痛 | 胃痛 | 腰痛 | / 214 ~ 215

腰痛 | 膝关节炎 | 脚踝痛 | 心脏病 | 心肌梗塞 | 肠炎 | 腹痛 | 口臭 | 扁桃体炎 / 216 ~ 217

高血压 | 糖尿病 | 多梦 | 健忘 | 便秘 | 晕车 | 酒醉、宿醉 | 黑眼圈 | 雀斑 | 痤疮 | 脸部细纹 / 218 ~ 219

眼袋 | 脱发 | 呕吐 | 脚底冰冷 | 过敏 | 脚麻 | 湿疹 | 咽喉炎 / 220

痛经 | 月经不调 | 月经量多 | 乳腺炎 | 乳腺增生 | 不孕 | 产后腰腿痛 | 产后缺乳 | 阳痿 | 遗精 / 221

瑜伽经络十二式

大树式 | 侧三角扭转式 | 手碰脚式 | 勇士变化式 | 兔式 | 桥式 |

拜月式 | 光泽变化式 | 骆驼变化式 | 猫式 | 头膝式 | 弓式 | / 222 ~ 223



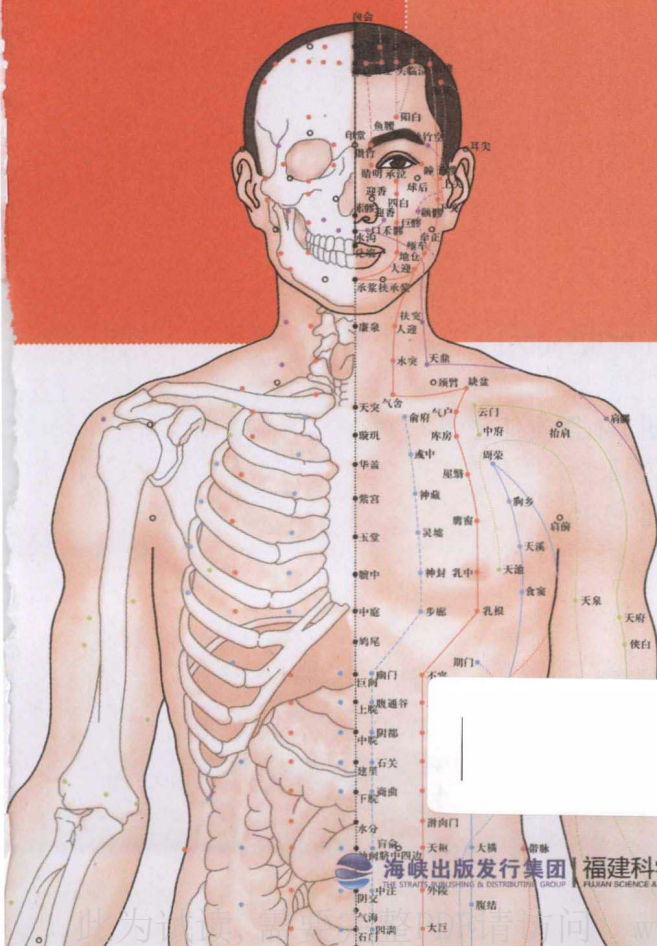
健康就要 经脉通

与其买延年之药，不如通长寿之脉

李健 主编

编委会：

王君花	景运英	任桂新	赵河花
张小亚	韦利华	谢小侠	孙颖
宋夏云	王磊	田洪波	胡晓燕
程立杰	张丽丽	孙青	郭凤杨
张辉	杨鹏鹏	吴建明	车相胜
白兴龙	陈志付	周启胜	陈卫国
张传金	汤飞	郑更生	



“通则不痛，痛则不通”

14 条经脉逐一打通

从头到脚穴位按摩
手到病除不求医



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

www.artongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

健康就要经脉通 / 李健主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5335-4614-4

I. ①健… II. ①李… III. ①经络-穴位按压疗法-图集 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第180223号

书 名	健康就要经脉通
主 编	李健
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	710毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	14
图 文	224码
版 次	2014年10月第1版
印 次	2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4614-4
定 价	28.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

疏通经络身体好

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为经络是连接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。经路由经和络组成，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，也叫做“十二正经”，还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

经络理论研究的历史源远流长，1973年中国长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是现存最早的经络学专著。距今2000年以前的《内经》不仅具体、系统、全面地讲述了经络的循行分布、与脏腑的关系、病候以及经络系统中经别、络脉、经筋、皮部的内容，还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导针灸、推拿等临床各科的重要依据。《难经》对经络学说有所阐发，特别是关于奇经八脉和元气的论述，补充了《内经》的不足。东汉末，张仲景“撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》”等书著成《伤寒杂病论》，其中对经络理论的灵活运用，为后人树立了典范。

现存的经穴专著以魏晋时皇甫谧所编《针灸甲乙经》为最早，此书是汇集《素问》、《九卷》及《明堂孔穴针灸治要》三部书分类整理而成。最早的经络穴位图——“明堂孔穴图”也在此时产生。

唐代的《千金方》、《外台秘要》，杨上善撰注的《太素》保留了不少针灸经穴的内容，对现代中医学有重要的参考价值。

宋朝对经络腧穴的整理研究甚为重视。早期组织编写的《太平圣惠方》中列有“十二人形”的经穴图。同时铸成“铜人”经穴模型两座，并以图经刻石，对统一经穴定位影响甚广。宋代后期组织编写《圣济总录》，其中按经排列腧穴，为元代各书所继承。

在宋、金时期，关于奇经八脉的穴位出现了新的内容，提出了在四肢部的“八脉交会穴”。宋、金时期还将古代“候气而刺”、“顺时而刺”的思

想发展为具体的子午流注针法。

元代，滑伯仁在忽泰必烈《金兰循经取穴图解》的基础上编著成《十四经发挥》，以后谈论经络的多以此书为主要参考。

明清时期，经脉理论全面完善。明代，李时珍对奇经八脉文献进行汇集和考证，作《奇经八脉考》。清代，经络专书较少。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》中载有经穴歌诀，分绘经脉图和经穴图。李学川《针灸逢源》一书，共载经穴361，这是对经穴的又一次总结。

西方的解剖学传入中国以后，中国的医生在解剖中找不到经络，经络学遭受严重创伤。20世纪50年代以来针灸在全世界发展很快，医疗实践证明经络学说的主流是正确的。新中国成立初期毛泽东主席就指出“针灸是中医里面的精华，要好好地推广、研究。”我国医学科研人员从20世纪50年代开始就着眼于经络现象研究。随着中医学在现代突飞猛进的发展，经络学也随之成为中医学的主流学科。

人之所以会生病，常常是相关的经络阻塞所致，现代经络学认为，只要保持经络通畅强健，往往能收到普通治疗所不具有的奇效。通过正确运用经络穴位自疗方法，我们可以达到养生防病的目的。

本书针对经络的特点，用深入浅出的文字分别介绍了经络的基本理论和八种简单实用的疏通经络法。其中包括按摩、拍打、刮痧、艾灸、拔罐、食疗、瑜伽、气功。从第三章开始，分别介绍十二经脉和任督二脉，并针对各条经脉上的重要穴位给出几种有效的疏通方法。

本书采用图解形式，用表格、流程图展示正文精彩内容，解答文中疑难问题。每条经络配以清晰的循行图，并用不同线条标出经脉循行路线和相应穴位。读者在阅读的时候可以图文对应。每个穴位都有相应的简易取穴法，读者只要比照图片做个动作就能找准穴位。

本书的构成 / 12

第一章

按摩常识，自我保健更有效

- 如何轻松寻找正确穴位.....16
- 穴位按摩常见5大手法.....18
- 上班族最需要的保健法——按摩.....20
- 随手可得不花钱的按摩小器具.....22

第二章

疏通经络，治病养生自己做

LU

打通手太阴肺经——掌控肺系健康 / 26

- 中府：打通肺经无阻碍.....28
- 尺泽：无名腹痛有特效.....29
- 孔最：消除痔疮的烦恼.....30
- 列缺：头痛脑热求列缺.....31
- 经渠：呼吸畅通的法宝.....32
- 太渊：说话无力太渊相助.....33
- 鱼际：利咽胜过“金嗓子”.....34
- 少商：感冒咽痛掐少商.....35

LI

打通手阳明大肠经——保护肠道和皮肤健康 / 36

- 商阳：胸闷痰多掐商阳.....38
- 三间：五官炎症找三间.....39
- 合谷：止痛镇静最有效.....40
- 阳溪：头痛耳鸣按阳溪.....41
- 下廉：胃肠疼痛缓解快.....42

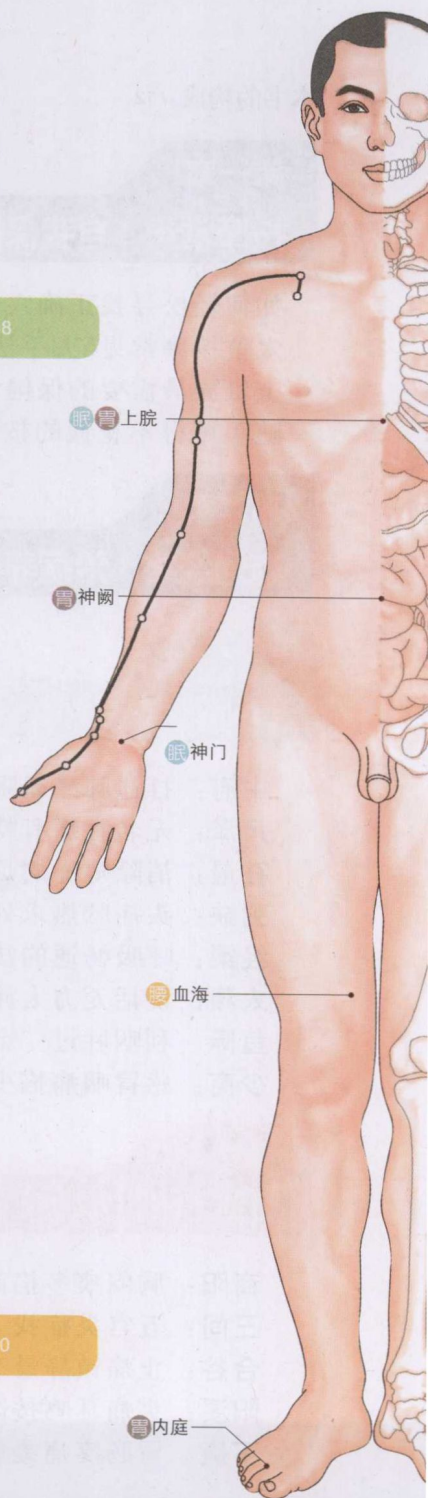


曲池：肠炎吐泻曲池相助	43
肩髃：肩周炎必按穴位	44
扶突：咽痒咳嗽就按扶突	45
迎香：鼻塞鼻涕多按了就好	46
天鼎：扁桃体肿大按这里	47

ST

打通足阳明胃经——庇护消化系统功能 / 48

承泣：眼干眼涩揉承泣	50
四白：预防近视老花眼疲劳	51
地仓：中风嘴歪按地仓	52
颊车：口眼歪斜配颊车	53
下关：缓解牙痛的特效穴	54
头维：感冒头痛按头维	55
人迎：畅通淋巴美肤瘦脸	56
乳中：通乳调经轻揉乳中	57
乳根：乳腺小叶增生按乳根	58
滑肉门：消脂减肥揉滑肉门	59
天枢：肠鸣胀气天枢帮忙	60
归来：调经助孕特效穴	61
气冲：疝气前列腺炎按气冲	62
伏兔：膝痛腿软多按伏兔	63
犊鼻：关节炎风湿痛配犊鼻	64
足三里：强身健脾只求三里	65
丰隆：痰多肥胖多按丰隆	66
解溪：口臭牙龈肿按解溪	67
内庭：冬天脚冰多按内庭	68
厉兑：睡浅梦多掐厉兑	69

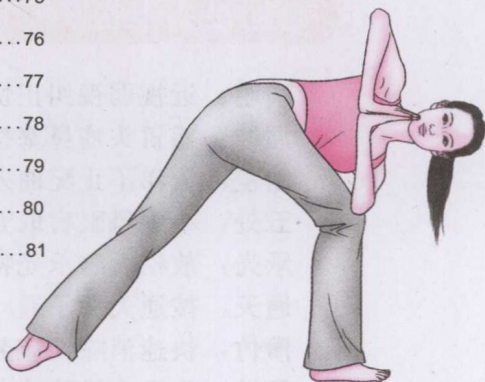


SP

打通足太阴脾经——掌控人体气血运化 / 70

隐白：月经量多就按隐白	72
太白：虚胖无力请按太白	73

公孙：胃动力不足多按公孙	74
三阴交：自古调经第一穴	75
阴陵泉：通利小便多揉阴陵泉	76
血海：常揉血海月经规律	77
府舍：妇科疼痛府舍帮忙	78
大横：便秘腹胀揉按大横	79
周荣：干咳胸闷揉周荣	80
大包：睡卧不安大包常按	81



HT

打通手少阴心经——心经畅通，百病不生 / 82

极泉：心悸心痛求极泉	84
青灵：拍打青灵预防冠心病	85
少海：牙痛按少海常常有奇效	86
神门：神经衰弱取神门	87
少府：有效预防心脏病	88
少冲：中风昏迷急救要穴	89

SI

打通手太阳小肠经——主水分营养充分吸收 / 90

少泽：急性扁桃体肿大特效穴	92
后溪：腰扭伤按后溪痛立减	93
阳谷：头痛抑郁轻揉阳谷	94
养老：安享晚年就按养老	95
小海：小臂麻木按小海	96
肩贞：肩关节炎症疼痛特效穴	97
天宗：肩背疲劳天宗帮忙	98
肩中俞：感冒咳嗽不止有奇效	99
颧髻：三叉神经痛要穴	100
听宫：用脑过度耳鸣常用穴	101

