



黄帝内经

经络养生

雷子易磊◎编著

一部流传千古的养生宝典

本书将《黄帝内经》中的经络养生进行了精辟详细地阐述，观点新颖有其独到之处；内容严谨有其科学依据；文笔生动有其通俗易懂之妙。可谓“一看就懂，一用就灵”的养生智慧。

中医古籍出版社

黄帝内经养生智慧

黄帝内经之 经络养生

雷子易 磊◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生智慧/雷子, 易磊编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80174-713-6

I. 黄… II. ①雷… ②易… III. 内经—养生 (中医)
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038655 号

黄帝内经养生智慧

黄帝内经之经络养生

编 著: 雷 子 易 磊

责任编辑: 陈永超 刘克勤

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-713-6

定 价: 26.00 元 (全套 104.00 元)

序言 经穴：长在身体里的灵丹妙药

提到治病，我们很容易想起那个“神医”扁鹊，想起扁鹊与秦桓公的故事。但你知道吗？我们佩服的“神医”扁鹊，他佩服的人又是谁呢？某日，扁鹊为魏王利用经络在进行针灸的时候，魏王就问扁鹊：“你们兄弟三人中，到底谁的医术最高明？”扁鹊答道：“长兄最好，我最差。”扁鹊见魏王十分诧异，就说道：“我长兄治病于病发之前，一般人都不知道他是在为病人去除病源，是在防患于未然，所以他医术很高，但名气不大；而我是因为别人有病或者在病很严重的时候，才请我为其把脉开方、敷药刺穴等，让不少的病人化险为夷。所以，大家就认为我的医术最高明。”由此可见，扁鹊认为只有能够更早地消除疾病的隐患，使身体免受疾病的侵害，才称得上是医术高明。正如《黄帝内经》所说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”并且进一步指出，如果“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”也就是说，如果疾病已经产生才去用药治疗，就像是口渴了才去挖井，战斗已经开始了才去打造武器一样，自然是太晚了。

《黄帝内经》所倡导的“治未病”是一种忠告，但已病也不可任之肆虐而袖手旁观，如何才能二者兼顾呢？一个较为明显的感觉是，现在很多的药买回去吃了，好像没有怎么管用，但也没

什么大的副作用。这或许就是一些庸医也敢卖药，也敢给你大胆开药的一个原因。与之能形成鲜明对比的是，利用《黄帝内经之经络养生》则有病可以治病，没病可以防病。而且还不必花钱去买药，因为药就长在你的身体里，而且是你想“采”多少就采多少，想什么时候采就什么时候采，想采什么药就采什么药，这就是人们常说的“求医不如求己”的真正原因。这就是那些懂得经络养生的人敢底气十足地说“我健康，我做主”的道理所在。

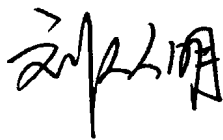
初次和经络打交道，不免有人怀疑，说身体里的经络，又不像脏腑那样有其实型，到底什么是经络，有没有经络？

首先要纠正很多人一个认识上的误区：看不见就没有吗？举个例子说，我们将开水端出来的时候，你能看到清澈的水中藏有多少热量吗？你能看到那杯水里的任何一个地方都有热量在活动吗？但你如果摸下去就知道它的厉害了。经络也相类似，在身体里以运行气血的方式存在。如果你的经络畅通身体健康，你仿佛没有感觉到那些气血在你身体里跑来跑去的忙碌。但你一旦生病了就会感受到他们的存在。这一点，还类似于你家中电线里的电流，在用肉眼看到它们的时候，它们静静地躺在那里，好像是在那些胶皮包裹里睡大觉，你丝毫没有感觉到“电”的存在。而假使它们断裂了，甚至接触不良受到阻隔了，那么，你就会明白电的存在。因为你的生活将失去光明。电线的重要性，同经络在身体里相类似。

热能给生活带来了温暖，电给生活带来了光明，经络则给你奉献了健康。现代生活，忙碌产生疲惫，应酬在伤肝伤肺，压力让你倍生郁闷。人体的健康被种种不良的生活习惯分割包围了。如果把不通的经穴看作是锁住人体健康的房门，那么，畅通经穴则是打开房门的钥匙。当然，这把钥匙并非挂在房门上，而是有所隐藏。本书所要做的就是，帮你找到这把钥匙，并告知你打开这个房门的方法。

如何才能做到呢？举例说，《黄帝内经·缪刺论》中说：“夫邪客大络者，左注右，右注左，上下左右，与经相干，而布于四末”。这里的“四末”就是身体的末端，即四肢。这样，结合“杠杆原理”我们就不难明白身体的大药所在了，人体假如头、胸、上肢等出了问题就要到下边如腹部和腿脚上找“药”。具体说，假如你左手食指因为扭伤而疼痛，那么，你疼痛的止痛药大多会出现在右脚的第二趾的根部。上下是这样，左右也是如此，那么中间呢？与中间相对的是四边。换句话说，如果四肢要有什么问题，则需要到位居中央的五脏六腑去找“药”。其实不仅你在找，智慧的身体也在以它们的方式“告诉”你。什么方式？你在边按压的时候边感受，就会发现有一个地方你在按压的时候特别的疼痛，差点让你禁不住就叫出声来了，那就是它们在告诉你：“我在这里呢。”

现在，你是否暗自庆幸，自己跟那些不关心健康的人不一样。因为他们总是在发现身体出现了不适的时候，就马上去打针、输液、买药。得了病要吃药，这本身没有什么大问题。但是，是不是所有疾病都必须让医院或者到医生那里“办全托”呢？自然不是，你是身体的主人，永远都是。这就像老师是灵魂的工程师，但我们并不能将孩子的教育百分百交给他们一样。面对种种健康的侵袭，身体有时候就像我们院中的一棵树，尽管存在春生夏长秋衰冬枯的自然规律，但我们至少可以利用经络养生为其编织健康的篱笆，从头到脚细心呵护，由外向里精心保养，将疾病拒之门外，让生命与健康一路并肩前行。



己丑年春于中国中医科学院

目 录

序 言 经穴：长在身体里的灵丹妙药	1
-------------------------	---

第一章 决定生死的人体经络

1

经络相当于这个城市的各种“道路”，有国家级的高速大道，那是经脉之道；有省级高速大道，那是络脉之道。当然，还有村村通的乡间小道，那是经络的一些分支。交通之于经济犹如经络之于养生。交通不便则经济发展缺少后劲，而经络不通则百病滋生。

第一节 解码经络，探寻其来龙去脉	3
------------------------	---

◆经络，从“功夫”说起	3
-------------------	---

◆各司其职的经穴	7
----------------	---

第二节 百病生于气，养生从“经”出发	12
--------------------------	----

◆不可不通的养生经络	12
------------------	----

◆切脉，用经络破解身体秘密	16
---------------------	----

第三节 经络养一养，健康寿命长	20
◆母健子壮，经络养生知道点	20
◆不生病的智慧：保养经络	22
第四节 有言在先，穴位就该这样找	25
◆用身体的标尺丈量健康	25
◆找穴位就是找反应	27

第二章 经络养生主干道：十二经脉

29

十二经脉的名称及流注顺序是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经。走健康之路，因为健康这个目的地我们在乎方向，而因为心情，我们还在乎沿途的“风景”，即那些让你茅塞顿开的文化现象。

第一节 和盘托出，十二经脉的健康循行	31
第二节 我行我素，十二经脉与五脏六腑	36
◆手太阴肺经——健康的“小管家”	36
◆手阳明大肠经——通经排废的大肠	39
◆足阳明胃经——胃是人体的“给养仓库”	42
◆足太阴脾经——脾为后天之本	45
◆手少阴心经——养心就是保命	47
◆手太阳小肠经——小肠为受盛之官	51
◆足太阳膀胱经——运行体液的“水官”	54

◆ 足少阴肾经——肾为先天之本	56
◆ 手厥阴心包经——代心受邪	58
◆ 手少阳三焦经——养耳更养神	61
◆ 足少阳胆经——促消化旺气血	63
◆ 足厥阴肝经——肝，身体之将	66
第三节 经穴，人体健康的大药	69
◆ 向身体采摘需要的大药	69
◆ 四肢，身体的大药田	72
◆ 顺藤摸瓜，大药长在经络上	74

第三章 围追堵截，让健康化险为夷

75

呵护健康身体，早就不该是用一种方法与疾患进行单打独斗了，更多的该是一种立体的、全方位的关照。如何利用经络来建立一道属于我们自己的“健康防火墙”呢？按摩强身健体，拔罐撬走疾患，刮痧清除垃圾，温灸驱寒导热。可见，就日常经络养生而言，按摩、拔罐、刮痧和温灸，可谓是一个都不能少。

第一节 按摩，未病先防的医药	77
◆ 谈古论今正说按摩	77
◆ 健康+美容，一个都不能少	83
第二节 拔罐，撬走人体的疾病	87
◆ 中西结合，病为什么可以拔	87
◆ 强身健体，病该怎么拔	89

◆一清二楚，拔罐识健康	92
第三节 刮痧，为健康清除垃圾	94
◆解码“刮痧”的底细	94
◆刮痧手法，从古钱币到刮痧板	95
第四节 温灸，细节成就你健康	99
◆温灸，一法多用的健康“防祸墙”	100
◆艾草，温灸的明智选择	103

第四章 经络健康上中下：头面、手背、腿脚 107

头发，长在身体的“庄稼”；脸，看人面子就能获知健康里子；手掌，看看五指就能为你掐算“健康”；背部，因为经络所在，让你免除了生命之“痛”；腿，因为是经络养生的福田，所以不仅动人而且动心；脚，身体之根，更是经气汇集之地。经络遍布全身，让我们在“从头到脚”的健康巡查中抓大放小。

第一节 经络养生，从头到脚的智慧	109
◆经络杂谈，喝冰水为什么头疼	109
◆为什么印堂发黑多有祸端	110
◆塞牙也是经络惹的祸	112
第二节 延年益寿的“长命锁”：头与面	114
◆头发，长在身体上的“庄稼”	114
◆经络养生如何治头痛	116
◆如何看面子知健康里子	118

第三节 人体健康的罗盘：手与背	121
◆手掌，看看五指算算“命”	121
◆背部，唐太宗免除生命之“痛”	124
第四节 健体强身需养根：腿与脚	126
◆腿，经络养生的福田	126
◆脚，人体经气汇集之地	129

第五章 健康+魅力：男人经络养生

133

男人，好大一棵树。人们把刚强、独立、伟岸、担当等诸多美丽的形容词都嘉奖给了他，可为什么平时雄健如虎的他们，一旦生病就几近将“再不起来”呢？事实上，这是因为经络处于麻痹状态。经络是道路，各种不良的生活习惯就是这条道路上的红灯，如果你处处闯红灯，即使是坚强的男人，你的健康之路又能走多远？

第一节 保养经络，男人走出健康“沼泽地”	135
◆知足常乐，经络养生从“心”出发	135
◆经络养生，男人扼守健康“要塞”	137
第二节 零存健康，“整取”长寿	140
◆气血，补益男人健康的不动产	140
◆胃经，男人强大气血抄近道	142
第三节 养肝护肺，让男人潇洒走一回	145
◆少动肝火，涵养男人“揪”出来	146
◆咳嗽，男人魅力的克星	147

第四节 身体大药，为“性福”保驾护航 150

◆男性病，多是“潇洒”惹的祸 152

◆关元穴，性福长寿双丰收 155

◆提肛，守住性福的回春术 157

第六章 健康+美丽：女人经络养生

159

对于情感而言，一个女人如果中间有个好丈夫，上面有好的公公婆婆，下边有好的子女就可以了。因为情感的满足，大体稳定的生活就算是有了着落；但仅仅有了爱，或许离幸福生活还有那么两步之遥：一步是要美丽，一步是要健康。如何走好这两步，靠天？靠地？还得靠自己，因为“大药”都长在你的身体里。

第一节 过日子，女人存钱更要存健康 161

◆便秘，健康与美丽的两败俱伤 161

◆讲正气，将便秘驱逐出境 163

◆同宿皇宫，为何妃嫔“伤肝”多 166

第二节 经络按摩，让女人“美”起来 169

◆脸色，女人健康与美丽的门户 169

◆敲胃经，让你的肥胖一去不复还 174

◆双乳、双肩，让美齐头并进 175

第三节 有经可循，对“妇科病”说再见 179

◆用经穴“痛快”解决痛经 179

◆幸福 1+1：妇科病要打“组合拳”	184
第四节 调养经络，让孕产期平稳过渡	186
◆三穴健脾胃，不呕不吐吃得下	186
◆按揉陷谷穴消除妊娠浮肿	189

第七章 健康+快乐：宝宝经络养生

191

可怜天下父母心，孩子一旦头痛脑热，恨不得帮孩子承担病痛的家长多会手脚无措，如何是好呢？别忘记了，防治孩子疾患的大药就长在孩子的身体里。儿童经络的关键部分全部集中在小儿的五指、手腕和脊背上，这些都是最有价值的灵丹妙药。利用这些经络进行推拿，相信你手把手传递的不仅是健康，还有一份浓浓的关爱。

第一节 察言观色，应对孩子有病说不出	193
◆五官，一张健康的导医图	193
◆推拿经络，顺应五脏的补泻大道	196
第二节 健康人生，母亲是孩子最好的引路人	199
◆爱语+按摩：双管齐下的小儿保健	199
◆是药三分毒，保脾就是保命	201
◆小儿高烧，“手忙”不可脚乱	202
第三节 经络养生，良药无需“苦口”	205
◆小儿推拿，不同体质不同药	205
◆经穴按揉，手把手传递的爱	209

第四节 快乐养生，当心孩子的“心病” 213

◆为孩子减压就用心、肝经 213

◆捏、揉、按：让孩子聪明的三字诀 215

第八章 健康+健康：老年人经络养生

219

人到老年什么最重要，我们认为除了健康还是健康。

健康是福，对老人而言更是如此。干了一辈子革命工作，该歇歇了，多出去走走；儿孙被拉扯大了，该操的心已经操完了，本该享享清福。因此，健康成为了重中之重的头等大事。对儿女而言，最顾及的是父母的健康；对做父母而言，最担心的是自己的健康。说得俗点，老年人的健康也是一笔财富。老年人照顾好自己的健康是在为孩子们省钱，为自己延续幸福；而儿孙们照顾好了老人的健康则是在为自己存钱，为自己尽孝。

第一节 益寿防老：经络养耳“三字经” 221

◆三字经之搓，全耳与老人气机顺畅 221

◆三字经之揉：耳垂与老人益脑健腿 222

◆三字经之捏：揪耳朵与老人补肾 224

第二节 穴位，老年养生强身健脑 226

◆百会穴：防止“老糊涂”的大药 226

◆神阙穴：返老还童的长寿大穴 229

第三节 小病找自己，老年常见病保健大药 232

◆经穴会诊，调理老年高血压 232

◆手到病除，揉揉压压消除膝关节炎 235

动手掌握健康，动脚抛弃疾患。相对于我们自己而言，身体就是我们的孩子，疾患则是孩子在用“恶作剧”的方式提请我们关爱身体。之所以如此，算是自作自受。为什么这么说呢？因为尽管人们都要健康，但只有在疾病出现的时候才会停下忙碌的脚步，对自己的身体做临时性的照顾。

第一节 动脚动手五分钟，经络养生很轻松	240
◆经穴养生，失穴不失经	240
◆手要揉，脚要走，健康才能时时有	242
第二节 手脚保健，“抖”之有道	245
◆抖手，荡去疾患留下健康	245
◆万病从脚起，抖脚也能出健康	246
第三节 步行，心老身不老的慢运动	249
◆足下，从尊称开始说健康	249
◆单腿站立，步行小插曲	252
第四节 敲胆经，小动作解决健康大问题	254
◆胆经养生就敲四个点	254

第一章

决定生死的人体经络

经络相当于这个城市的各种“道路”，有国家级的高速大道，那是经脉之道；有省级高速大道，那是络脉之道。当然，还有村村通的乡间小道，那是经络的一些分支。交通之于经济犹如经络之于养生。交通不便则经济发展缺少后劲，而经络不通则百病滋生。

