

即便是科技高度发展的今天，人类对自身的认识，不过是冰山一角，而古老神秘的中医，沉淀了几千年医学家和劳动人民的实践经验，以其显著的治疗效果，越来越广泛地受到世人的追捧。

人体经络

自用自查手册

身体不适 察貌辨色
NEW 何因致病 了然于胸

新 常见疾病，**自用**，**省时省钱**，**还很安全**。
经络学说是中医学理论的大头，历代医学家对此颇为重视，认为经络学说是中医学最基本、最重要的理论，甚至造诣很深的医生，也是以是否精通经络学说为自豪。

美容美体，本小利多。

缓解病痛，治疗疾病；
自我保健，美容养生。

最新家庭医疗保健常识

有病不求人，按摩能治病，自己做医生。人体经络，穴位良多，循穴辨病，手足按摩。

保健按摩，预防疾病

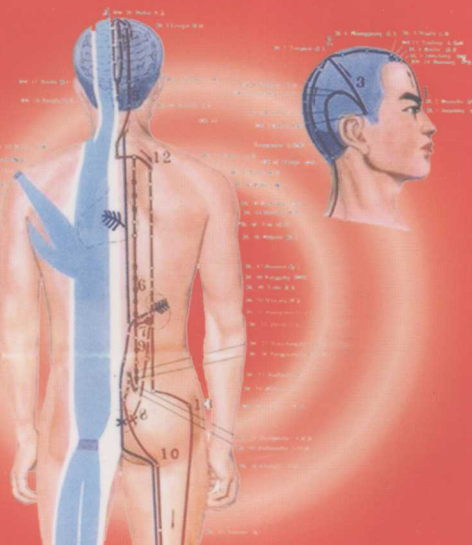
治，药价太高；不治，将不得不忍受病痛。大病动辄上万，小病也要数百，这已经脱离了老百姓的支付能力。不当家不知柴米贵，不挣钱焉知挣钱难？将辛辛苦苦赚的钱付诸医药费，谋一二片药，更是心痛犯难之举。

那么，有没有一本书，能让人很方便的自用自用，有病治病，没病保健呢？回答是肯定的。

第一本 最经典 最实用 自我保健全书

张瑞祥◎编著

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

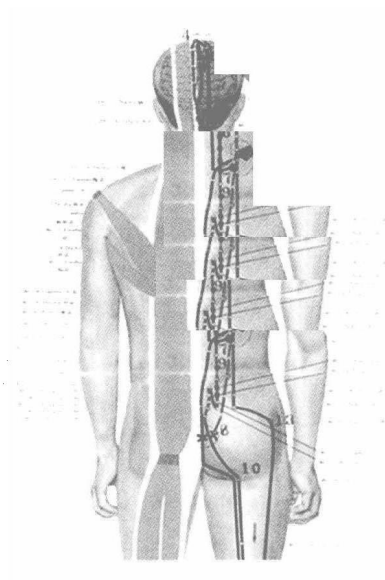


人体经络

自用自查手册^{NEW}

张瑞祥◎编著

第一本<sup>最经典
最实用</sup>自我保健全书



图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络自用自查手册/张瑞祥编著. —北京: 新世界出版社,
2009.5

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0312 - 5

I. 人 ... II. 张 ... III. 经络 - 手册 IV. R224.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 061950 号

人体经络自用自查手册

策划: 梁小玲

作者: 张瑞祥

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0312 - 5

定价: 39.00 元



前言 QIAN YAN

即便是科技高度发展的今天，人类对自身肌体的认识，不过是冰山一角，而古老神秘的中医，沉淀了几千年医学家和劳动人民的实践经验，以其显著的治疗效果，越来越广泛地受到世人的追捧。

经络学说是中医学理论的大头，历代医学家对此颇为重视，认为经络学说是中医学最基本、最重要的理论，甚至造诣很深的医生，也以是否精通经络学说为标准。那么，经络学说的秘密到底何在呢？经络上的穴位对应人体的各种病症。通过按摩该部位，可以缓解病痛，治疗疾病；可以自我保健，美容养生。

我们看到，不断飙升的药价，把老百姓逼入了困境。治，药价太高；不治，将不得不忍受病痛。大病动辄上万，小病也要数百，这已经背离了老百姓的支付能力。不当家不知柴米贵，不挣钱焉知挣钱难？将辛辛苦苦赚的钱付诸医药费，谋一二片药，更是心痛犯难之举。那么，有没有一本书，能让人很方便的自查自用，有病治病，没病保健呢？回答是肯定的。我们编这本《人体经络自用自查手册》，一是为让读者对自己的病有清醒的认识；其二，对自己的病能对症施治；其三，书中的保健方法能让读者有效地预防疾病，强身健体、延年益寿；其四，按摩手法的讲述能让读者更专业、更准确地为自己为他人治病；其五，美容按摩一章为广大爱美女士提供了蓝本；其六，常见病的按摩疗法，有助于读者有的放矢，快速准确地对症施治；其七，查看自己或别人的气色有助于在病初露端倪时及时发现治疗，防微杜渐，终止疾病的蔓延；其八，小儿的常见病疗法，能让那些初为人父人母的读者担一份责任，做一个合格的父亲母亲；总之，这是一本让你自助治病的书，通过本书的学习，你完全可以做自己的医生。



本书分八章，第一章讲经络的重要性、经络的循行与辨病；第二章讲全身的穴位及主治病症；第三章讲按摩的手法及注意事项；第四章谈女人美形、美容的按摩；第五章谈常见病的自我按摩治疗；第六章谈穴位按摩保健；第七章讲通过看外貌分辨病症；第八章谈对小儿的按摩手法及常见病的按摩治疗。全书内容丰富，文字通俗，配有的大量插图，有助于读者对内容有更直观的了解。本书操作简单，实用性强，适合社会各界渴望健康人士阅读，衷心希望本书成为您床头枕边的健康宝典。

人体 经络 自用 自查 手册

Renti Jingluo Ziyongzicha Shouce

2

人体



目录 MU LU



第一章 经络的秘密 (1)

- 一 经络的起源 (3)
- 二 经络在全身的分布 (4)
- 三 经络循行与辨病 (6)
- 四 对不同病症有显著治疗效果的穴位 (19)



第二章 经络穴位及主治病症 (23)

- 一 头面部主要穴位 (25)
- 二 项部常用穴位 (27)
- 三 手部常用穴位 (28)
- 四 躯干部的常用穴位 (41)
- 五 足部的常用穴位 (57)



第三章 穴位按摩的方式及注意事项 (63)

- 一 穴位按摩治百病的原理及功能 (65)
- 二 穴位按摩的常用手法 (67)
- 三 适应症与禁忌 (75)



第四章 形貌双修，美丽女人按摩法 (77)

- 一 女性的躯干美形 (79)
- 二 美丽女人永葆靓丽的秘诀 (115)



第五章 常见病的自我治疗 (131)

- 一 内科疾病的穴位按摩疗法 (133)
- 二 外科与皮肤科疾病的穴位按摩疗法 (208)
- 三 妇科疾病穴位按摩疗法 (220)



第六章 以防为主，穴位按摩保健法 (235)

- 一 头部保健按摩 (237)
- 二 手掌的保健方法 (242)
- 三 胸部的按摩保健 (248)
- 四 腹部的按摩方法 (250)
- 五 足部的按摩保健 (252)



第七章 随时警惕，身体异样是病来 (255)

- 一 观面 (257)
- 二 望目 (262)
- 三 看耳 (266)
- 四 望鼻 (268)
- 五 观口与唇 (271)
- 六 望齿与龈 (278)
- 七 观舌 (281)



八 手指形态与身体疾病	(286)
九 看足辨病	(291)



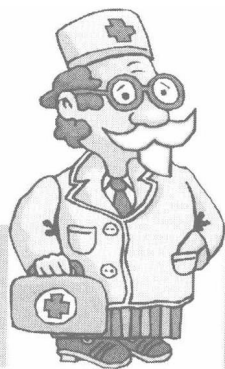
第八章 儿科病的按摩疗法

(295)

一 小儿经络按摩的常用手法	(297)
二 儿科常见病的疗法	(300)

第一章

经络的秘密



人体经络 自用自查 下册





一 经络的起源

现存于世的文献资料表明，经络概念的起源很早，可以上溯至比春秋战国更为久远的时期。经络学说的形成，则是在春秋战国时期。古代医家创建经络学说的思想基础，导源于《易经》，可以上溯至中国古代《河图》、《洛书》的“生数”相配以及“阴阳离合”的哲学理论。

经络是“经”和“络”的总称。“经”和“络”的概念，最容易与“脉”发生混淆。这是首先应该予以区别的。历史表明，古代医家对脉的认识，比经络学说要早，在3000多年以前就已经有了对“脉”的认识，但经络学说尚未形成完整的理论。在当时，凡物之贯通、联络成为一体而有条理者，皆称之为“脉”。如地脉、山脉、水脉、血脉等。其中，血脉即是血管，故古代的“脉”字写作“𦉳”。血脉遍布周身，大小深浅和循行路线各不相同，是人体运行血液的通路。古人用水流的现象比喻血流，如《管子·水地》篇说：“水者地之血气，如筋脉之通流者也。”所言筋脉即是血脉。这说明，在很早以前，古人已经认识到“脉”是血流的通路。《论语·季氏》论及人的一小时说：少年时“血气未盛”，壮年时“血气方刚”，老年时“血气既衰”。这说明，当时已认识到“血气”是人体生命活动的重要物质。《吕氏春秋·达郁篇》说：“凡人三百六十节、九窍、五藏、六腑、肌肤欲其比也，血脉欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也。”其中提到“血脉欲其通也”，这说明，古人已经认识到血脉通畅对人体生命的重要性。所言“肌肤、血脉、筋骨”，即后世医书所说的“皮、肉、筋、骨、脉”五体。这些文献资料表明，在经络学说形成以前，古人对血脉已经有了一定的认识。

“经络”二字连在一起出现，见于《汉书·艺文志》：“医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本。”其中，“血脉”与“骨髓”，都是人体内生成的组织结构。血脉即是人体运行血液的通路。“阴阳”、“表里”和“经络”，并非人体内生成的东西，而是古代医家对人体进行研究所必需的论理工具或基本概念，故曰“以起百病之本”。《汉书·艺文志》将“血脉”与“经络”并提，说明当时的“经络”与“血脉”是两种相对独立的概念，不能混淆。古代医家是将“阴阳”、“表里”和“经络”作为论理工具对人体进行研究，对此，《素问·阴阳应象大论》有明确论述，如“上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉；会通六合，各从其经；气穴所发，



各有处名，谿谷属骨，皆有所起；分部逆从，各有条理；四时阴阳，尽有经络，外内之应，皆有表里。”这里既提到“经”和“络”，又提到“阴阳”和“表里”，并且明确指出，这是“上古圣人，论理人形”的方法。所谓“论理人形”，即是对人体进行研究和分析。所谓“会通六合，各从其经”，是根据三阴三阳“六合”的理论，将人体的各种组织结构和脏腑组织器官分别归属于各“经”。这是古代医家用经络对人体进行研究的基本方法。这种方法是根据“十二经”的理论将人体的各种结构和脏腑组织器官分别归属于十二经，等于将整个身体划分为十二个系统，并通过经与经之间和经与络之间的连缀，将人体联结成一个整体。由此说明，所谓“经络”，就其概念的基本性质而言，与阴阳和表里是同一性质的概念，都属于论理工具和方法论性质概念，而不是人体内生成的东西。



二 经络在全身的分布

十二经的分布，是按阴阳离合的理论和人体“南面而立”的姿势设计的。四肢的内侧属阴，外侧属阳。故三阴经都在四肢内侧，三阳经都在四肢外侧。

十二经在四肢的分布规律是：太阴在前，厥阴在中，少阴在后。阳明在前，少阳在中，太阳在后。

十二经在躯干与头部的分布也有一定规律：

(1) 手三阴经均联系胸，手太阴经在胸外侧，手厥阴经在乳旁，手少阴经在腋下。

(2) 足三阴经均联系胸腹，足太阴经在胸腹第三侧线，足厥阴经在阴部和胁部，足少阴经在胸腹第一侧线。

(3) 手三阳经均联系肩背部。手阳明经在肩前，手少阳经在肩上，手太阳经在肩胛。

(4) 足三阳经分别在躯干的前、侧、后，足阳明在前，即胸腹第二侧线。足少阳在侧，即胁腰部。足太阳在后，即背腰第一、二侧线。手三阳经和足三阳经，皆分布在头部，其规律是：手足阳明经在前头和面部；手足少阳经在头侧部；手太阳经在颊部，足太阳经在后头、头顶和前额部。由于手三阳经和足三阳经皆行于头部，故有“头为诸阳之会”的说法。

十二经纵横交错，遍布周身，首尾相贯，如环无端，始于手太阴肺经，



依次相传，传至足厥阴肝经，再由足厥阴肝经传至手太阳肺经，甘顺序是。





络脉，络脉满则注于经，经脉满则入舍于腑脏也。”这是说，外邪侵犯人体的肌表，内传入里，先伤络脉，后伤经脉，最终可由腑入脏。

总之，经和络的分布纵横交错，遍布周身，人里出表，通上达下。《灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”概括了经脉的作用和重要性。所以了解经络对我们自身辨病有着至关重要的作用。



三 经络循行与辨病

每条经脉都有它的起止部位、循行路线、所属所络的脏腑，和受病邪（一切导致疾病的因素）侵扰时出现的病症（古代称为病候）。十二经脉循行有一定的规律：手之三阴从胸走手，行于上肢内侧；手之三阳从手走头，行经上肢外侧；足之三阴从足走胸，行经下肢内侧、腹部；足之三阳从头走足，行经躯干和下肢的前、后、外侧，即“阴经内阳经外”、“阴经升阳经降”。

(1) 手太阴肺经

由中焦（胃脘部）起始，向下与肠联络。然后回绕过来沿着胃的上口向上通过膈肌入胸，归属于肺脏。由肺沿气管上行，从“肺系”（肺与喉咙相连的部位）横行出来（中府），向下沿上臂内侧，行于手少阴心经和手厥阴心包经的前面，下行到肘窝中，沿着前臂内侧桡侧前缘，进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际边缘，出拇指内侧端（少商）。手腕后方的支脉：从列缺处分出，一直走向食指内侧端（商阳），与手阳明大肠经相连。

属络的脏腑：络大肠，属肺；并与胃和气管联系。

主治：本经脉所联系的脏腑器官。包括呼吸、消化系统病症，皮肤病及经脉所经过的胸部与上肢掌面桡侧的病症。如咳嗽哮喘，胸中满闷，咽喉肿痛，咳吐脓痰、胸痛、肩背痛等。

临床表现：咳嗽，气喘，胸部胀满，呼吸短促，发热恶寒，汗出，缺盆中痛，肩背及臂内侧前缘痛，手掌心灼热。

症因分析：肺经多气少血，若经气郁滞，肺宣降失常，则咳喘、胸部胀满、呼吸短促。肺主皮毛，若风寒束表，可见恶寒发热，毛孔开合失司，则汗出异常。肺经受邪，气血循行不畅，致肩背膈臂内侧前缘疼痛，掌中灼热。

本经所属腧穴可主治有关“肺”方面所发生的病症，本经气盛有余的实证，多见肩背疼痛、感冒风寒自汗出、伤风、小便频数、口鼻嘘气；本经气虚不足的虚症，多见肩背疼痛、怕冷、气短、呼吸急促、小便颜色改变。

(2) 手阳明大肠经

从手食指端桡侧商阳穴（承接肺经）起始，沿着食指内侧（桡侧）向上，通过第一、第二掌骨之间（合谷），向上进入两肌腱（拇长伸肌腱与拇短伸肌腱）之间的凹陷处，沿前臂前方，至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘，上走肩端（肩的前部），沿肩峰前缘，向上出于颈椎“手足三阳经聚会处”（大椎，属督脉），再向下进入缺盆（锁骨上窝部），联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

由缺盆分出的支脉经颈部至面颊，进入下齿中，再出来挟口环唇，左右相交于人中穴后，止于对侧鼻孔旁迎香穴，并借助于支脉与胃经相通。

属络的脏腑：络肺，属大肠；并和胃有联系。

主治：本经脉所联系的脏腑器官和肢体组织出现的各种病症。包括消化、呼吸、神经系统病症，头面部、胸部、上肢背面桡侧的病症。如头痛、咽喉肿痛、胃痛、腹痛、肩背痛、热病、昏厥、半身不遂等。

临床表现：齿痛颈肿，口干舌燥，喉咙痛，鼻流清涕，鼻塞或鼻衄，目黄，肩臂前侧疼痛，拇指食指活动不利。

症因分析：大肠经多气多血，大肠经患病，则气血壅滞不通。火热循经内扰，见齿痛颈肿、喉咙痛。大肠经络肺而互为表里，大肠经受邪及肺，致鼻流清涕，或鼻衄。其经别络目，大肠经热盛，见目黄。本经气血流注不畅，可致肩臂前侧疼痛、拇指食指活动不灵便。

本经所属穴能主治有关“津”方面所发生的病症。凡属于气盛有余的症状，则当经脉所过部分发热和肿胀；属于气虚不足的症状，则发冷、战栗而不容易回暖。

(3) 足阳明胃经

起于鼻翼两侧（迎香穴），上行到鼻根部，与旁侧足太阳膀胱经交会，向下沿着鼻的外侧（承泣穴）进入上齿龈内。向下环绕口唇，向下交会于颏唇沟承浆穴（任脉处），再向后沿着腮后下方，出于下颌大迎处，沿着下颌角颊车，上行耳前，经过上关穴，沿着发际，到达前额（神庭穴）。

由下颌处分出的支脉：向下经颈部人迎穴到达缺盆（锁骨上大窝）入胸，通过膈肌下行入腹，归属于胃，并和脾脏联络。

从缺盆处向下直行的支脉：经胸部乳头内侧、腹部脐旁至腹股沟，继而斜向外行，沿大腿、小腿前外侧下行至足背，止于足中趾内侧缝。



胃下口部支脉：沿着腹里向下到气冲穴会合，再由此下行至髌关，直抵伏兔部，下至膝盖，沿着胫骨外侧前缘，下经足背，进入第二足趾外侧端（厉兑穴）。

胫部支脉：从膝下三寸处（足三里穴）分出，进入足中趾外侧。

足背部支脉：从附上（冲阳穴）分出，进入足大趾内侧端（隐白穴）与足太阴脾经相接。

属络的脏腑：属胃，络脾；并和心、小肠、大肠有联系。

主治：本经脉所联系的脏腑器官和肢体组织出现的各种病症。包括消化、呼吸、循环和神经系统病症；头、面、眼、耳、鼻、咽喉病症；胸腹部以及下肢前外侧的病症。如头痛、牙痛、咽喉肿痛、口眼歪斜、胸痛、胃痛、腹痛、下肢疼痛、麻痹等。

临床表现：消谷善饥，胃脘胀满，高烧汗出；或鼻衄，口角歪斜，齿痛，口唇发疹，颈肿喉痛，腹水，胸腹部灼热或怕冷，膝部肿痛；或胸、乳房、腹股沟、大腿前侧、胫骨外缘、足背部疼痛，足中趾活动障碍。

症因分析：胃经多气多血，胃经患病易从阳化热。里热内盛则高烧，热迫津外泄则大汗出。胃火炽盛循经上炎，见消谷善饥、口唇发疹、颈肿喉痛、齿痛。若脾胃虚寒，运化功能障碍，则胃脘胀满。水液停聚于腹中，见腹水。风中经脉，致口角歪斜。邪气阻滞于胃经，经气不利，可见胸、腹股沟、大腿前侧、胫骨外缘、足背痛，以及足中趾功能障碍。

（4）足太阴脾经

起于足大趾末端（隐白穴），沿着大趾内侧赤白肉际，过大趾本节后的半月骨，上行至内踝前面，再上腿肚，沿着胫骨后面，交出足厥阴肝经的前面，经膝、股部内侧前缘，进入腹部，属于脾脏，与胃相联络，通过横膈上行，挟食管两旁，连系舌根，分散于舌下。

由胃分出的支脉上行，通过膈肌，进入胸内，注于心中，与心经相通。另一支脉上行至舌根，散布于舌下。

属络的脏腑：属脾，络胃；并与心、肺、肠有联系。

主治：本经脉所联系的脏腑器官和肢体组织出现的各种病症。包括消化、循环和泌尿生殖系统病症；胸腹部以及下肢内侧的病症，如胃痛、腹痛、腹泻、便秘、痛经、月经不调、尿闭等。

临床表现：腹胀，噎气，呕吐，胃脘痛，不欲食，矢气，大便溏泄，水肿，黄疸，身体重痛，舌体僵硬疼痛，股膝内肿胀发凉，足大指不听用。

症因分析：脾经少血气旺，若脾运化失常，气机不利，则不欲饮食、胃脘痛、腹胀、矢气。水湿内停，可致大便溏泄、水肿。胃气上逆，可见噎

紅

与 呕吐 通经连气林 经与不利 刚气林偶硬痠痛 湿困脾经 与血运行

