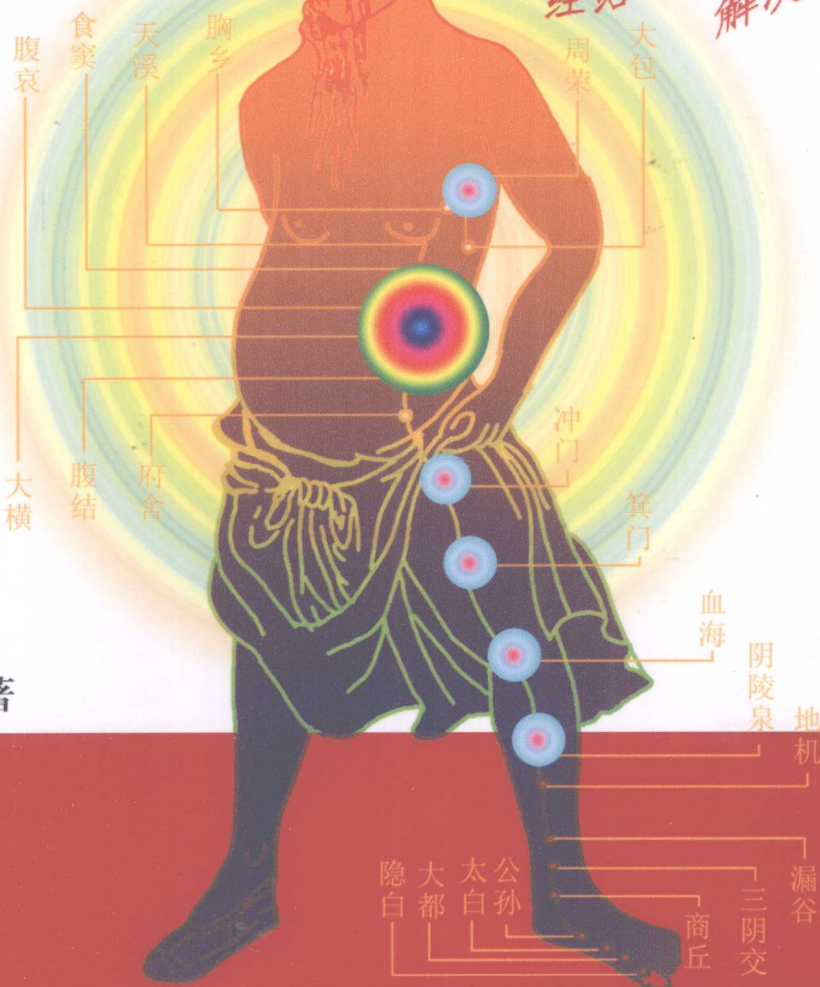


一用就灵

——经络通养生手册

经络小动作，
解决大问题



蔡洪光 著

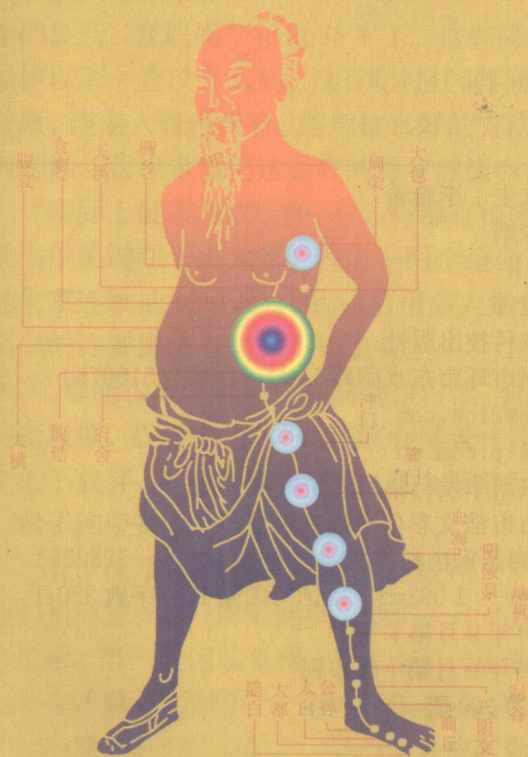
广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)



一用就灵

——经络通养生手册

蔡洪光 ◎ 著



广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵: 经络通养生手册 / 蔡洪光著. —广州: 广东科技出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5359-4553-2

I. 一… II. 蔡… III. 经络—基本知识 IV. R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第062960号

责任编辑: 邵水生 李希希

装帧设计: 林少娟

责任校对: JN·H

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮编: 528225)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张 17 字数 320千

版 次: 2008年9月第1版

2008年9月第1次印刷

印 数: 1~20 000册

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

■ 1992年出席广东省人体科学学会经络点穴专业委员会成立大会，前排就座的有原广东省委书记王德，广州市长焦林义，人大常委会主任罗克明，广东省人体科学学会会长、暨南大学教授梁荣麟，广东省人体科学学会副会长华南师范大学教授张祖启，经络点穴专业委员会主任蔡洪光



■ 1992年被选为广东省经络点穴专业委员会主任的蔡洪光（左）与原广东省委书记王德（右）在前排就座



■ 自1988年起，在著名针灸专家靳瑞教授的支持下，举办了广东省首期经络点穴班。前排就座的有广东省气功治疗中心主任郭鸿（左3），广东省气功协会秘书长杨小斌（左4），广州中医药大学针灸系主任靳瑞（左5），作者蔡洪光（左6）



■ 在全国各地演讲经络课程受到热烈欢迎，图为湖北香格里拉大饭店千人大会





17年来在广州多所老年大学传授经络



在全国各地洪光经络精英班演讲经络



经络到万家——社区大型经络健康讲座



在马来西亚演讲



与新加坡中华医学会会长
王葆方博士同台演绎



在新加坡 DBS 银行演讲经络



在新加坡中华总商会嘉庚堂演讲经络

本报主办保健讲座 反应热烈

500读者齐聚 拍出健康

陈俊金、黄佳慧、高玲涵 联合报道 singapore.com.sg 潘丰源摄影

500读者齐聚 拍出健康

【本坡讯】由《联合晚报》主办的「拍出健康」保健讲座，吸引了五百多名读者参加。讲座由陈俊金、黄佳慧、高玲涵三位主持人主持，内容涵盖经络拍打、气脉疏通等。现场气氛热烈，参与者积极互动。

经络拍打一小时

陈俊金表示，经络拍打是一种简单有效的保健方法，可以帮助疏通经络、缓解疼痛。他现场演示了多种拍打手法，并邀请读者上台体验。

气脉疏通

高玲涵则介绍了气脉疏通的重要性，并分享了相关的养生知识。她强调，保持气脉畅通对于维持身体健康至关重要。

应读者要求 经络拍打系列 明起再连载

▲陈俊金现场示范「拍肩拍」拍打手法，大家纷纷上台体验。

▲高玲涵现场示范「拍腰拍」拍打手法，大家纷纷上台体验。

▲黄佳慧现场示范「拍腿拍」拍打手法，大家纷纷上台体验。

▲三位主持人现场示范「拍脚拍」拍打手法，大家纷纷上台体验。

刘德香
42岁，丹戎巴葛人

“我最近经常感到肩颈疼痛，经过陈俊金老师的指导，我现在感觉好多了。经络拍打真的很神奇！”

张萍萍
35岁，美芝路人

“我经常感到腰酸背痛，经过高玲涵老师的指导，我现在感觉好多了。气脉疏通真的很有效！”

吴碧珊
78岁，美芝路人

“我最近经常感到手脚麻木，经过陈俊金老师的指导，我现在感觉好多了。经络拍打真的很神奇！”

郭宝良
71岁，美芝路人

“我经常感到腿脚疼痛，经过高玲涵老师的指导，我现在感觉好多了。气脉疏通真的很有效！”

新加坡联合晚报大力宣传经络健康拍打操

序 一



中国经络巨子祝总驥教授亲临作者家中挥笔题字

经络系统的科学实践，不但证实了经络的存在，同时也意识到各种健康长寿方法的奥秘所在，在于人体中有个总调度、总开关、总控制系统，它无时无刻地都在控制和修复人的身体健康。这个系统对人的一生起着“决死生、处百病”的医疗和保健作用，人类自己掌握自己健康长寿的时代就是经络的时代。

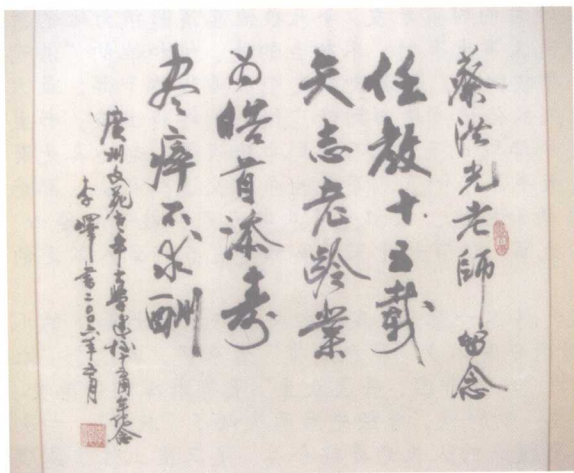
古今中外各种民间医疗保健法，如针灸、推拿、按摩、气功、武术、体育运动、中药、食疗、舞蹈、歌唱及生活中的良好习惯等，之所以具有医疗保健效果，根本原因是这些方法最终引起了经络的活跃，气血畅通、阴阳平衡，从而促进和恢复了健康。因而可以说经络系统就是身体健康的总控制系统。

把中华民族经络学说的伟大理论和实践的方法，向全中国和全世界人民宣传、普及、推广。将经络学说大众化、普及化、简单化、实用化。一听就懂、一学就会、一看就明、一用就灵，来自民间，回报民间，造福于民。使越来越多的人逐渐摆脱疾病的折磨，唤醒人们对经络健康的意识，这是蔡洪光二十多年来一直对经络的追求和贡献。

蔡洪光的这本书，把生活中许多传统的、实用的、简单的、收效快的各种经络锻炼方法与“三一二”经络锻炼法则相结合，成为一种日常衣、食、住、行的健康习惯，不失为一种比较实用的经络锻炼方法，希望人们能从中找到自己能坚持经络锻炼，健康一辈子的方法。

祝总驥
2002.4.4.

序二 丹心更添夕阳红



蔡洪光老师是文苑老年大学(前身是文化局老年大学)首位老师,专门教授经络点穴疗法。他深入钻研人体科学,编写了不少有关经络点穴防病治病的书籍。设计了多种富有创意的按摩、推拿、拍打的保健用品,用起来事半功倍。他讲课深入浅出、通俗易懂、生动有趣,使毫无医学知识的人也能接受,很受老人欢迎。每招新生,不少老人慕其名早早就来排队,不乏追师一族。

蔡洪光老师在文化局老年大学任教十多年,经他面授的学员数以千计。大多数人通过学习,懂得了经络点穴防病治病的道理,掌握了按摩、拍打的手法,身体状况明显好转,自己获得健康的同时还能帮助别人。有些老人根据自身的情况,持之以恒运用经络点穴法治好了多年的顽疾,真是小动作解决大问题。有些早期参加学习的人,经蔡洪光经络点穴启蒙教育后,继续深造、长期实践,这几年已在文苑老年大学开班辅导新学员。大家谈起学习经络的体会都衷心感谢蔡洪光老师。

最近,欣闻蔡洪光老师又有新作问世,我们衷心祝贺,这对广大经络点穴疗法的爱好者是个好消息,相信它定会给人们带来健康和快乐。

蔡老师任教十五载,矢志老龄业,为皓首添寿,尽瘁不求酬。

广州市文化局文苑老年大学名誉校长 卢苇

2008年1月26日

86岁的卢苇同志原担任广州市文化局长,退休后一直担任原文化局老年大学校长



序三

我是蔡洪光老师华南农业大学时的同窗学友，今天被他盛情邀请为他的新作写一篇序言，这真是实不敢当而又事出有因。不敢当的是，他和他的“洪光经络文化”已在全国声名雀起，誉扬海外；而我却只是个农业退休干部，最大不了的就是一本已经完笔4年之久的传记《耕田到老广州仔》即将出版。书里也重温了我和蔡洪光在大学相处的那段日子。然而说到事出有因，却还真是有着颇多缘分呢。我和蔡洪光都是大半辈子一直从事与生命打交道的行业，都是由于身体的不争气而结缘了中医药和经络，又都是喜欢将专业科技苦口婆心、深入浅出地推介绍给“文化水平不太高”的百姓千家，更都是有点我辈人不乏的“位卑未敢忘忧国”的义气激情。

学习经络知识有什么好处呢？寻思一番后，我斗胆将其概括成为如下的八个字：“养生除病，为己为人”。对比今时不少“荷包渐宽”者来讲，我这个“衣带渐宽”的人，可能对经络知识的“扶贫济困、普度众生”更有着深切的感受。本人在下乡驻村做“工作队何同志”的时候，曾经先后两次做了“救星”。一次晚上在生产队长家里开会时，为急腹痛的队长老婆按合谷、足三里止住了急腹痛，第二天她能自己走路去镇上医院检查，被诊为“阑尾炎发作”；另一次是半夜被一个农妇叫醒去为急腹痛的丈夫“想下办法”，因为村里离镇上有5千米山路。结果又是按合谷、足三里，加上揉脐周，半个钟后让他去痛入睡。没想到，半年多后一次在县城大街上碰上该农妇，当街一个劲地点头哈腰，感谢我当晚的“救病之恩”。记得那晚过后，还曾有农民专程来访，以为“何同志会医病”，可惜我只就学过这二、三个穴位，其只好失望而归。

我和蔡洪光都是学遗传学的，只不过他将这知识用于中医学，而我却用于农业科技。今日看来，这对我们相信经络学说不无帮助。试想一下，人类进化到有“大脑”之前，以及今天的蚯蚓、蚂蟥、昆虫、蚝蚌，没有大脑器官的它们怎么就活得那么精彩？它们的生命活动靠什么去协调、指挥？其实，不就是它们都有经络吗？从低等生物进化为高级生物的人类，其经络又如何不进化得“登峰造极”呢。

中医尤其是经络学说里，人的生命很关乎“气血”。有气血则生，无气血则亡，气血不通则病。所以经络的神奇、奥妙，我认为其实就是因为经络关乎甚至决定着“气血”的运行，所谓通则不痛，痛则不通。本书的作者竭尽心机，以最深入浅出、通俗易懂的语言，揭示和告知哪怕是最“平民百姓”的读者，要通经络祛寒湿、补气血的人体奥秘。原来，小到一个人，大至一个国家，都是与“和谐”生死攸关。在举国致力“和谐社会”的时刻，推介、学习人身经络和谐的知识和方法，确实有着重大的意义。

蔡洪光老师在“前言”中所举的一个其亲身经历的关于退休人员医疗费的事例，不但令我百感交集，恐怕也会令很多的读者感同身受。如今，上至国家，中至单位，下至个人，都出奇一致地为医疗费问题大伤脑筋。本人无疑也是属于“病不起”分子之一。故此有幸对本书稿先睹为快的同时，也来个先用为快，一边服务于经络，一边又以经络服务于自己和家人。

据我所知，并让我诚心佩服的是，蔡老师曾多次婉拒了极具经济诱惑性的合约和“造势”活动，却不遗余力地去传播经络文化知识。试想一下，一个当医生

的人，17年来一直以自己的青春和魄力在广州各老人大学和单位企业传授经络知识，让大家能够了解经络，健康自己。这真是当今经济社会的“稀有品种”了。

在我得“近水楼台”之便，研学蔡老师的这本经络著作的时候，我越来越强烈地感觉到，沿继2千多年并不断丰富完善的中医经络学说，是根植于深厚的中华文化土壤之中的，将经络实践升华为“经络文化”，的确是实至名归。

最简单的，我们不妨品味几句最寻常的、关于中医药和健康的坊间俗语，就会感慨良多。比如首先一句“心宽体胖”，一语道出了心态、情绪、胸怀这些人文意识，对身躯体魄起着何等密切的关联作用；第二句“医者父母心”，将中华医学科技同最高尚无私的道德品格等同起来，这又岂是当今时兴的“入门看你病，出门要你命”所能同日而语的呢？又再第三句“寿比南山不老松”，将健康长寿同最誉民间口碑的植物——松树相媲美，这不正是中华医学文化的精彩又是什么呢！

本书的书名又叫《一用就灵——经络通养生手册》，真是一语“多关”。一位精通中医经络知识并将其升华为经络文化的医师——蔡洪光老师，用最通俗易懂的办法，把“通则不痛，痛则不通”的经络原理精华传授给广大的普通老百姓，以求人人通晓自身的经络，通过各种方便易行、持之以恒的手法，疏通经络，使气血通达五脏六腑。于是乎，健康之途就有望畅通无阻了。试想一下，若不是有着丰厚的文化底蕴，一门技术又何能这般精彩呢？

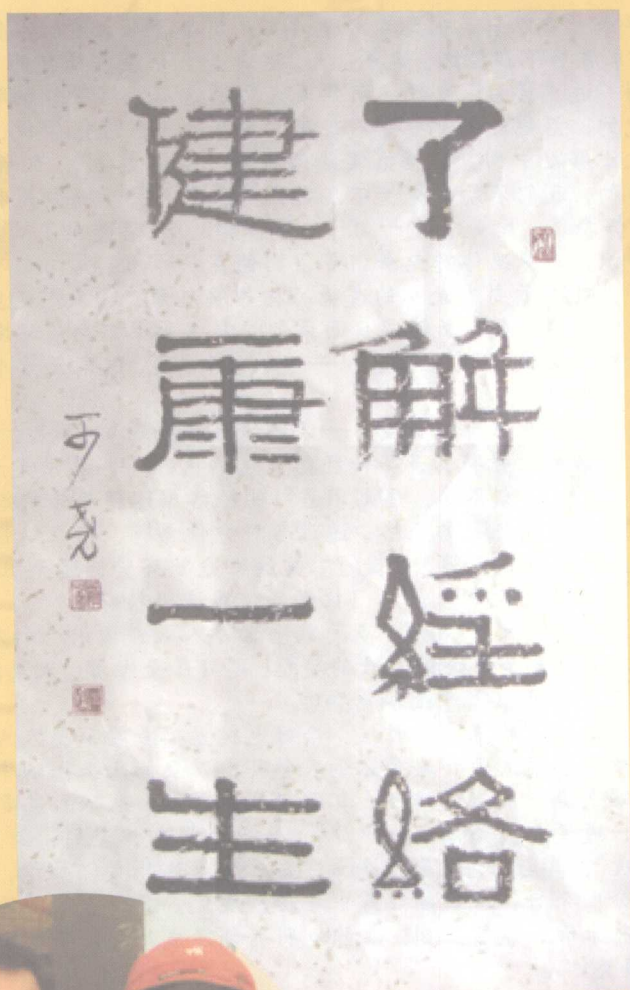
蔡洪光有个“最大的心愿”，就是让全世界人人都认识一个穴位“人中穴”。我想，人中穴不仅是全身经络急救的要枢，还可小至祛邪、大至救命。再者，中医文化不是要做人正直、平衡和谐吗？

就在我写这篇“代序”的时候，恰好电视里播放要不要在大学里恢复“语文”课程的争论。蔡老师和我念过的农学院，以及他后来念的中医学院，我也真不知其所属的是文科还是理科，其今日所招学生，也不知道要求语文有什么底子。不过，通过今次为本书写“序”，我更加深刻体会到，但凡所有与“人”有关的“科技”，其与“语文”这个最基础、最根本的文化知识，是多么渊源深远、密不可分！今日，这本融汇着中华传统文化、道德、信仰的医学科技书面世了，如果将来有人能够深刻、准确地将其翻译成外文，那它定是个古今中外“语文”的精英！

大学校友：何伟廉

2008年6月28日

序 四



笔力犹似经络点穴
健康方能臣书刷字

广州市书法家协会常务理事罗可尧力笔题字

国际卫生组织机构对我国中医的认可

联合国世界卫生组织（WHO）对中医的认可

At least 2500 years. The general theory of acupuncture is based on the premise that there are patterns of energy flow (Qi) through the body that are essential for health. Disruptions to this flow are believed to be responsible for diseases. The acupuncturist can correct imbalances of flow at identifiable points close to the skin.

针灸是中华保健体系的一部分，至少可以追溯到2500年前。针灸的基本原理是基于这样一个前提：贯穿人体的“能量流”（QI）有各种方式，这个“能量流”对健康很重要。“能量流”的失衡与各种疾病有关，而针灸就可以在接近皮肤的某些点来纠正“能量流”的失衡。

（译注：这里的“能量流”相当于中医的“经络”和“气血”的概念）

The World Health Organization (WHO) lists a variety of medical conditions (below) that may benefit from the use of acupuncture or moxibustion.

Respiratory Diseases

Disorders of the Mouth

Cavity

Gastrointestinal Disorders

Neurologic Disorders

Eye Disorders

Orthopaedic Disorders

联合国世界卫生组织（WHO）列出了一系列医学症状，其可以通过针灸等办法来获得改善：

呼吸系统疾病

口腔系统紊乱

肠胃功能紊乱

神经系统紊乱

视觉系统紊乱

骨科矫形方面的问题



目 录

一 编前言	2
(一) 疾病要有预感, 健康要有经络意识	2
(二) 人是死于懒惰	5
(三) 健康靠自己	6
(四) 民生无小事, 健康大件事	10
(五) 经络进万家, 健康和谐你我他	11
二 经络的奥妙	14
(一) 经络的神奇	14
(二) 经络的奥秘	19
三 经络养生要诀	26
(一) 悟是经络的关键	27
(二) 经络是一种信念	28
(三) 经络是一种缘分	29
(四) 经络是一种付出	30
(五) 经络是一种实践	31
(六) 经络是一种坚持	32
(七) 信任才会有福气	33
(八) 感恩是养生之本	34
(九) 理解万岁获生机	35
(十) 健康生命有奇迹	36
四 如何看懂人体的交通图——经络	40
(一) 肺为相傅之官, 容易感冒拍肺经	42



(二) 大肠传导之官, 人要无病, 肠要干净	47
(三) 脾胃者仓廪之官, 求生必须通胃经	52
(四) 脾胃者仓廪之官, 疲劳透支找脾经	59
(五) 心者君主之官, 心烦心痛找心经	65
(六) 小肠受盛之官, 吸收不好小肠经	69
(七) 膀胱者洲都之官, 颈肩腰背膀胱经	73
(八) 肾者作强之官, 精力不足找肾经	81
(九) 心包使臣之官, 失眠多梦找心包	87
(十) 三焦决渎之官, 奇难杂症找三焦	91
(十一) 胆者中正之官, 废物积滞找胆经	95
(十二) 肝者将军之官, 情志抑郁找肝经	103
(十三) 一源三歧冲任督, 人生关键生命点	111
附一: 常用配套用穴参考表	121
附二: 临床部位取穴参考表	124
附三: 常用配套用穴参考图	127

五 最简单有效的五大经络手法

(一) 拍打手法——顽疾深聚用拍打	130
(二) 刮痧疗法——部位一片用刮刷	133
(三) 拔罐疗法——胀痛固定用拔罐	138
(四) 温灸疗法——虚寒怕冷用温灸	142
(五) 经穴手法——日常保健拍推揉	145
(六) 手法关键五对应	149
(七) 怎样找到最有效的治疗点	149
(八) 综合运用最关键	151
(九) 使用经络穴位要注意的问题	152

六 如何保养经络

(一) 经络保养的四大关键区	154
(二) 经络保养的四大条件	171



七 经络小动作，解决大问题	186
（一）防治感冒的喷嚏三动作	188
（二）迅速消除疲劳泡热水	191
（三）拍打缺盆治咽炎	192
（四）按着时间规律行	192
（五）单腿站立助健康	193
（六）好睡八招式	194
（七）心脏的保养与急救	196
（八）特效减肥三招：一饮二拍三快走	198
（九）一天抖三抖 活到九十九	199
（十）快速消除疲劳的本能伸展动作	201
（十一）床上经络3分钟	204
（十二）经络要通，日常关键会放松	206
（十三）学会打通经络上的“交通黑点”	207
（十四）经络关键随手拍	214
（十五）洪光经络操	214
（十六）坚持“三一二”，健康一辈子	218
（十七）细节决定健康	219
八 经络健康实践录	224
九 编后话	254