

老年大学教材

LAONIANDAXUEJIAOCAI

经络按摩

主编：孙秀棠



花山文艺出版社

策 划：王 静 李津生 于怀新
责任编辑：于怀新
美术编辑：许宝坤
封面设计：彬 少 肖 意



ISBN 7-80673-732-4



9 787806 737323 >

ISBN 7-80673-732-4

定价：35.00元

老年大学教材

LAONIAN DAXUE JIAOCAI

经络按摩

主编：孙秀棠



图书在版编目 (C I P) 数据

经络按摩/孙秀棠主编. —石家庄: 花山文艺出版社,
2005

ISBN 7-80673-732-4

I. 经… II. 孙… III. 经络—按摩疗法 (中医)
—老年大学—教材 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第157493号

主 编: 孙秀棠
编 委: 孙 普 孙国峰 赵惠蓉 高会芝
郭 倬 刘季秋 姜云和

经络按摩

策 划: 王 静 李津生 于怀新
责任编辑: 于怀新
美术编辑: 许宝坤
封面设计: 肖 意 彬 少
责任校对: 康 于
出版发行: 花山文艺出版社
地 址: 石家庄市友谊北大街330号
邮政编码: 050061
网上书店: <http://www.hspul.com/ecity>
邮购热线: 0311-88643242
销售热线: 0311-88643227/3228/3229
传 真: 0311-88643225
E-mail: hswycbs@heinfo.net
印 装: 深泽县利民印刷有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 880×1230 1/16
印 张: 18.75
版 次: 2006年12月第1版
2006年12月第1次印刷
印 数: 5000册
书 号: ISBN 7-80673-732-4
定 价: 35.00元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

编审委员会名单

主 任：王祖武

副 主 任：刘佩华 王 静 杨志杰 宋锡学

委 员：	李津生	张采鑫	李文章	杨海东	王国才
	孙彩然	兰永谦	王树军	韦连锁	杨连军
	李德恩	郜士俊	荣国明	张 云	毛清海
	贾长生	司春明	宋秀玲	刘志新	周观森
	徐 贺	王战洪	朱丽雯	段伯恩	王清爽
	尹常贵	柴 山	程宪桐	郭树桐	

文稿统筹：宋锡学

序 言

上世纪八十年代以来,我国老年教育蓬勃发展,方兴未艾。特别是党中央提出“发展继续教育,构建终身教育体系”和“形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展”以来,老年教育事业更是处于黄金时代。老年教育是使老年群体掌握文化知识,跟上时代前进步伐的重要途径;是使老年群体丰富晚年生活,提高生活质量的重要条件;是使老年群体全面发展,不断自我完善的重要举措。我国正在努力构建社会主义和谐社会,而和谐社会的建立首先必须提高社会成员的人文素质。老年人接受第三龄教育的重要功能之一,正是可以大大提高老年群体的人文素质,以便使他们在构建和谐家庭、和谐社会中发挥重要的作用

老年大学是教育机构,她的本质属性是教育。她的教育、教学活动应该既要注意老年工作的特点,又要按教育规律运作。教学活动必须有教材。教材是教学内容的主要载体,教材建设是教学工作的基础性工作,好的教材是教学质量的重要保证。

2004年,河北老年大学、花山文艺出版社和有关专家学者共同努力,编撰出版了书法、山水画和写意花鸟画三门课程的十九种教材。这批教材已在河北省和有的兄弟省市的老年大学开始使用,受到较高评价。接着,我们又组织编撰出版第二批老年大学教材,其中包括文学、中国古典诗词、养生保健、经络按摩、英语、计算机等六门课程。

健康是人生第一财富。老年人对此体会更深。大教育家陶行知说得好:“我们深信健康是生活的出发点,也就是教育的出发点。”我们老年教育也应把老年学员的健康列为重点之一。随着医学和与养生保健有关的科学技术的快速发展,随着生活质量的不断提高,健康长寿已经不再是梦想。而懂得养生保健科学知识,则是健康长寿的重要前提。老年人只有知道如何颐养天年,才有可能生活得更健康、更愉快,从而延缓衰老进程。“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”曹操在《龟虽寿》中所讲的这些话还是饱含着科学道理的。

经络按摩知识及有关技能,是我国传统医学的特色和宝库,是养生保健知识的一个十分重要的方面。这本经络按摩教材,较系统地讲述了经络按摩的基础知识,并介绍了有关

按摩治疗及其他理疗的基本方法，具有较强的实用性。她的出版和使用，一定会受到老年学员的欢迎。该教材的主编孙秀棠同志，多年致力于经络按摩方面的研究与实践，并是有关学术团体的成员。他已在老年大学任教达七年之久，对老年大学的教学工作有较深切的体验。

包括本书在内的第二批教材的全体参编人员，在有关学科造诣较深，大多数具有丰富的老年大学教学工作经验和实际体会，特别是对老年学员及其学习的特点和需求体察较深、较真，因而会使教材更具有较强的适应性、针对性和实用性，较容易为大多数老年学员所接受和认同。我深信，这批教材一定会对我省老年大学的教学工作起到有力的推动作用。

因编撰时间较短等因素，教材中难免有不足之处。热切希望使用者多反馈宝贵意见和建议，以便再版时使之更臻完善。

王祖武

2006年9月

编者说明

本教材所以取名《经络按摩》，是基于老年人渴望学习不用药物的按摩疗法，而又苦于繁多的经络穴位难记难找的原因，本书结合老年人记忆力差但又擅长联系思维的特点，采用像沿铁路线旅游一样，逐经逐穴地串讲。第一章经络按摩基础知识，介绍古、今经络腧穴理论和按摩手法。第二章十四经辑录任脉、督脉、脏腑十二经及其腧穴，改变了中医学院教科书上先讲脏腑十二经后讲奇经八脉的顺序，先讲任督二脉是因为任督二脉在人体的中轴线上，而且任督二脉各个穴位的自然标志明显，是查找人体两侧各条经脉穴位的主要参照点，也便于横向记忆。本教材加注各个穴位的名称解释，很适合老年人的兴趣和记忆。在各个穴位项下介绍了该穴位的作用与主治、一般按摩手法和必要的特殊手法，供参考。另外选取经外奇穴70多个，奇经八脉的另六脉无专属穴，两部分字数不多，仅作为附录列于第二章之后。

第三章身体各部按摩常规和调气养生全身保健按摩法，一是为了掌握头、体、四肢的一般按摩疗法，同时也是为了综合经络腧穴知识的学习，各经各穴相互参照对比，便于记忆。

第四章足部反射疗法，对足底反射区采用横竖线标位，取材于《双足与保健》杂志有关资料，虽不及以足部骨骼标位严谨，但适用老年人直观学习，只需10个学时即可把足疗学会。

第五章以其他理疗法列入了艾灸、刮痧、拔罐、小周天气功、耳穴疗法等，这些理疗法多在民间流传，简便易行，也都是建立在经络基础上的物理疗法，与经络按摩相结合，可以提高疾病治疗效果。这一章还安排了小儿推拿，是应老年人看护孙辈小儿之要求，包括小儿特定穴位、手法、十多种常见病疗法及小儿保健推拿法。

最后的第六章编选了40多种中老年人常见病、多发病的按摩治疗，另外适当加些拔罐、耳穴疗法、预防保健和行之有效的食疗方药，作为参考辅助疗法。

编写本教材力求具备科学性、实用性、可操作性，使老年人能较为系统完善地掌握经

络按摩的专业知识,以达到通过按摩防病治病、养生健身,延年益寿的目的。使用本教材大约需两学年,第一年(64个学时)学习第一章——第三章,前半年学习经络、按摩基础知识,30种手法不必集中讲完,可选择在十四经穴位项下用得着的再讲,第二章十四经穴内容较多,前半年讲一部分,后半年讲一部分,全部经穴多达361个,但主次有别,可按各条经的腧穴歌诀分组来讲学,相近穴位成串讲就好学好记了,将重要穴位重点讲,次要穴位少讲或不讲。第二学年的前半年(32个学时)讲第四、第五章足疗和其他理疗法;后半年(32个学时)讲第六章,疾病治疗,也可根据时间和需要选讲。本教材由河北省老年大学、邢台市老年大学、保定市老年大学、廊坊市老年大学、秦皇岛市老年大学、衡水市老年大学的领导、老师,讨论确定了编写大纲,孙普、赵惠蓉、孙国锋、高会芝等同志也参加了本教材的编写工作。

由于首次编写老年大学教材,编写和选材深度不好掌握,望各地老年大学在使用过程中,发现内容选择不当和编写错误之处,请提出宝贵意见。

编者

2006年9月

目 录

第一章 经络按摩基础知识

第一节	古典经络理论及其现代研究	1
第二节	经络的组成和循行分布	6
第三节	腧穴	10
第四节	经络按摩手法	15

第二章 十四经穴

第一节	任脉	32
第二节	督脉	39
第三节	手太阴肺经	47
第四节	手阳明大肠经	51
第五节	足阳明胃经	58
第六节	足太阴脾经	69
第七节	手少阴心经	76
第八节	手太阳小肠经	80
第九节	足太阳膀胱经	85
第十节	足少阴肾经	102
第十一节	手厥阴心包经	109
第十二节	手少阳三焦经	113
第十三节	足少阳胆经	120
第十四节	足厥阴肝经	131

第三章 身体各部经络按摩常规

第一节	头部按摩常规	147
第二节	内科疾病背部按摩法	149
第三节	胸部按摩常规	150
第四节	腹部按摩常规	151
第五节	上肢按摩常规	152
第六节	下肢按摩常规	154

	第七节 养生调气按摩法	155
第四章	足部反射疗法	
	第一节 人体九大系统组织器官反射区	159
	第二节 人体各组织器官反射区在双脚上的分布——全息胚理论	160
	第三节 足部反射疗法的机理——神经反射调节理论	161
	第四节 足部反射区	161
	第五节 足部按摩注意事项	178
第五章	常用经络理疗法	
	第一节 针灸法	180
	第二节 刮痧法	181
	第三节 拔罐法	182
	第四节 气功疗法	184
	第五节 耳穴疗法	187
	第六节 小儿按摩推拿	199
第六章	疾病按摩治疗	
	第一节 感冒	211
	第二节 急性支气管炎(咳嗽)	213
	第三节 慢性支气管炎	215
	第四节 哮喘	216
	第五节 冠心病	219
	第六节 心悸	221
	第七节 高血压	223
	第八节 低血压	226
	第九节 头痛	228
	第十节 眩晕	230
	第十一节 失眠	233
	第十二节 更年期综合征	236
	第十三节 老年性痴呆	238
	第十四节 中风	239
	第十五节 面瘫	241
	第十六节 三叉神经痛	243
	第十七节 高血脂	244
	第十八节 肥胖症	245
	第十九节 糖尿病	247
	第二十节 胃脘痛	250
	第二十一节 胃下垂	252
	第二十二节 呕吐	253

第二十三节	呃逆.....	255
第二十四节	腹泻.....	256
第二十五节	便秘.....	259
第二十六节	肝炎.....	261
第二十七节	胆囊炎 胆石症.....	264
第二十八节	前列腺增生.....	265
第二十九节	淋证.....	267
第三十节	眼病 眼保健.....	269
第三十一节	耳聋 耳鸣.....	270
第三十二节	鼻炎 鼻窦炎.....	271
第三十三节	咽炎.....	274
第三十四节	牙痛.....	275
第三十五节	颈椎病.....	277
第三十六节	落枕.....	279
第三十七节	肩周炎.....	280
第三十八节	急性腰扭伤.....	281
第三十九节	腰肌劳损.....	282
第四十节	腰椎间盘突出.....	283
第四十一节	退行性膝关节炎.....	284

第一章 经络按摩基础知识

经络按摩是在人体体表，按照经络循行分布和穴位位置，采用一定的手法，施加适当的压力，疏导经络的畅通，增强气血的运行，调整人体器官组织的功能，达到防病治病、养生保健的理疗方法。

经络按摩属于外治疗法，把诊断、治疗、防病、保健融为一体，简便易行，疗效显著，不用药物，无副作用，是一种较为理想的祛病强身、延年益寿的自然疗法。

按摩与经络关系密切，经络理论对按摩技术具有重要指导作用，学习按摩必须熟悉“经络所过，取穴所在，脏腑所属，主治所为”。

经络按摩手法形式多样，大多数手法操作简便，但要经过学习训练熟练掌握。

第一节 古典经络理论及其现代研究

经络理论源自我国劳动人民长期的医疗实践和古典医学遗产，并历经两千多年的继承和发展，成为祖国医学经典理论。

一. 中国古典经络理论

经络理论被系统地确定下来的时间，最早见于医学古籍典著《黄帝内经》，从这部历史文献中可以看到，两千多年前经络学说已基本形成：人体有十二正经、奇经八脉，每条经脉有起点、有终点、有专属的穴位、有确定的循行路线，全身穴位总数达160个。各条经脉分别内联五脏六腑，外络筋骨皮肉。“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这一论点深刻说明了经络对人体的重要意义。《黄帝内经》奠定了古典经络理论的基础。

晋朝的经学大师皇甫谧(mi)著《针灸甲乙经》，补充整理了古典经络学说，确定了

人体349个穴位的位置、作用、主治和操作方法，阐释了各穴位名称的意义，使古典经络理论更加丰富、翔实、系统和完善。

被称为药王的唐朝医药学家孙思邈(miǎo)著《千金方》，绘制了“明堂三人图”，分别把人体正面、背面、侧面的十二经脉和奇经八脉，用不同的颜色绘出，使人们更加形象直观地通过图像了解古典经络理论。

到了一千年前的宋朝，翰林医官王惟一将古典经络的各条经脉，更加清晰明确地铸在高达172.5厘米的铜人身上，循经的穴位增加到354个，按照每个穴位逐一铸成针孔，铜人体表涂上黄蜡，体内装水，用针扎准了孔穴即可出水。铜人成为看得见摸得着的经络穴位立体模型，对经穴的学习、辨认和教学以至于考试考核、选拔人才都发挥了重要作用。

随着历史的发展，经络理论在不断巩固不断发展，到现在穴位确认到361个，但是古典经络理论基本体系永远未变，一直是我国中医中药、针灸按摩的重要理论基础。

二.经络的功能和作用

经络学说是中医药学的重要组成部分，是中医研究人体系统的生理功能和病理变化的理论依据，对中医的诊断和治疗，以及针灸、按摩等，都具有重要的指导作用。

1.经络的生理功能

(1) 经络是全身信息传递的通道，具有联系脏腑、肢体的作用。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，各有不同的生理功能，但共同进行着有机的整体活动，使人体内外、上下保持着协调统一，构成一个有机的整体。而这种互相联系、有机配合，主要是依靠经络的联系沟通作用来完成的。

(2) 经络是全身气血运行的通道，具有运行气血、濡养周身的功能。

气血是人体生命活动的原动力和营养物质，人体的各个脏腑组织器官，均必须有气血的温养，才能维持正常的生理活动。而气血所以能够通达全身，又必须通过经络的输送输注。

(3) 经络能使卫气密布全身，具有抗御外邪、保卫机体的能力，现代医学称之为免疫功能。

2.经络的病理作用——经络是病邪传注的途径

(1) 外邪是致病的外因，外邪包括风、火、暑、湿、燥、寒，中医又称为六淫。外邪先侵袭人体体表，而后沿经络由表入里，由浅入深，传变到脏腑。如初病时发热、恶寒，重则累及脏腑。正如《黄帝内经·素问·皮部》中所说：“邪客于皮则腠(còu)理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于脏腑也。”

(2) 经络是脏腑组织器官内部病变相互影响的渠道。内部疾病起因较复杂，如七情：喜、怒、哀、思、悲、恐、惊，或者其他病机。内部某处生病，会沿经络传变到其他组织

器官。如肝有病，会影响到胃、脾；肾有病，会引起腰痛；高血压会引起头痛等。

3. 经络的诊断作用

(1) 诊断疾病要把握归经，“归经”即属于哪条经脉。

由于十二经脉分别与五脏六腑相联系，它可以反映所属脏腑的病症，中医根据疾病的症状，结合经络循行的部位及所联系的脏腑，作为辨证归经治疗的依据。如偏头痛、前额头痛、后头痛分属不同的归经。医圣张仲景告诫说：“医者不懂经络，犹如夜行无烛。”

(2) 某些穴位具有疾病诊断的意义，称“诊断穴”。

人体脏腑的病变必然导致经络气血异常，一些疾病在其所归属的经络穴位点往往出现异常反映，如有压痛、过敏、肿胀、硬结等。经触摸某些穴位的异常，可以作为某种疾病诊断的依据。如按肾俞穴、太溪穴诊断肾病，按中脘穴、承满穴诊断胃病等。

4. 经络的治疗作用

(1) 疾病有归经，中草药有归经，经络对中医治病用药，具有重要的指导作用，中医学强调“凡治病，不明脏腑经络，开口动手便错”（明·喻嘉言《医旨全书》）。

(2) 常言说：“通则不痛，痛则不通。”经络不通会使人体发生病痛。穴位是分布在经络上接受刺激的敏感点，针灸或按摩这些敏感点，可疏通经气，通过经络的传导作用，激发机体内部各组织器官的气血运营，调节身体的活动能力和阴阳平衡，达到治疗疾病的作用。

经络疗法的重点在于选择穴位。穴位选择的原则，一是在患病处的附近取穴；二是循经联络脏腑的特定穴，一般距离患病处比较远，远取穴位往往是更重要的穴位。《四总穴歌》说：“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，口面合谷收”就是循经远取穴位的例子。

三. 中国现代医学对经络的研究

古典经络理论既是中医学的重要理论，同时也受到现代医学的重视。当针刺或按压经脉穴位时，会产生痠、麻、胀甚至沿肢体串行的感觉，中医叫“得气”现象，这种现象表明经络在人体上是存在的。从现代医学角度，人们很想知道经络是怎么一回事，即经络的物质基础是什么。多年来，从事人体解剖的西方专家针对人体的神经、血管、淋巴等组织与经络对照研究，结果发现其结构、走向、功能与经络相差很大；在对微观组织如细胞、蛋白、激素、核酸甚至超微结构的研究中，发现与经络的描述更不相同。大量的生理解剖检验在人体内没有找到能够说明经络的实体物质，从而西方医学家俱不承认经络理论，断言经络是不存在的，是中国人唯心臆造的。

经络是否存在？虽然用西医的生理解剖方法检验不出来，但是中医的认识不为西方医学的否定所动摇，中医几千年来行医治病是以人体生理功能为依据，两种医学理论相悖。

为此，坚持经络理论的中国科学工作者对这个深奥的千古之谜，做了深入研究，并取得了很大的进展和收获。

1972年随美国总统尼克松访华的医疗组，参观了中国的针刺麻醉手术后，非常震惊和不解，周总理指示我国医学科学工作者要把经络的秘密搞清楚。中国科学院此后成立了以祝总骧教授为首的经络研究组，经过多年艰苦卓绝地努力，用电、声、感觉三种生物物理方法，先后对5000多人做了大量的试验，与医院针灸专家合作，比如在合谷穴垂直进针，被测者达到“得气”后，先用小叩锤敲出得气线条，再用电导传感仪、微声波探测仪分别测定，结果测出了一条宽度仅为1毫米的线条，这条线向上传到头部，与经络学的大肠经的走向基本吻合，沿这条线具有低电阻的导电现象，整条线有微波振动，并测出声波波动的音响。进而用经络声波发射仪，测出这条线具有传导声波的性能。而在这1毫米宽的线条以外则没有这些现象。按照这样的方法，他们又做了其他经脉线的传导试验，得到相同的结果，证实人体表面存在着与经典的经脉线相一致的14条线，即十二正经和任、督二脉。

在祝教授试验的基础上，我国科学工作者利用光子成像检测仪测出：沿经络线具有传导超微光的性能，超微光可以从一个穴位进入经脉，再沿经脉从另一个穴位出来。经脉的导光试验非常重要，因为光的传导并不一定依靠有形的导管，而且如果导光的是无色透明的液晶的话，就很难检测出传导的实体，这可能是经络在生理解剖中找不到实体物质的原因之一。

后来，科学家们又做了大量的试验证明，二氧化碳、超声波、电磁波、红外线、同位素等，都具有沿经脉线传导的性质。很多自然因素如药物刺激、针灸刺激、寒热刺激、推拿按摩等，不仅具有沿经脉传导的能力，而且在经脉与神经、血管、淋巴的交汇点（即经络所说的穴位）交汇后，具有对神经、血液、淋巴的渗透作用，即中医所说的行气血作用。同时，这些刺激有明显向人体内脏传导并改善脏腑功能的作用。

中国医学科学家通过种种信息刺激经络的试验，虽然对经络的实质和功能还有很多奥秘没有完全探查清楚，但是已经取得了对人体经络研究的巨大突破，获得以下重大研究成果：

- 1.人体经络是客观存在的，中国古典医学所描述的经脉的走向是确切的，虽然从人体生理解剖中找不到实质组织，但是用现代科学仪器是可以测定的。
- 2.人体上的经络是人体接受外界刺激的信息的联络网站，经脉上的穴位是接受刺激信息的窗口。
- 3.经络不仅接受外界信息的能量，如热、电、光、磁……，并能进行刺激信息能量的传导。经脉是能量传导的通道，这个通道的宽度约1毫米。

4.经络接受了外界信息，能够影响和促进神经、血液、淋巴等组织的生理活动，即中医所说的运行气血的功能。

5.经络能够把信息顺经络传到五脏六腑各个组织器官，人体组织器官既可能因受外界刺激，如风、湿、寒、热，而导致生病；又可能得到良性刺激，如针灸、按摩、刮痧，拔罐，调节人体的生理功能而治疗疾病。

四. 经络对人体生命的重要意义

中国科学界泰斗钱学森曾说：“生命科学中隐藏着一个谜，破译这个谜会使人类产生革命性影响，解开这个谜的钥匙可能是经络。”

对经络研究做出突出贡献的祝总骧教授认为，经络对人体的健康起着决定性的作用，是人体的总的控制系统和保健系统，经络是打开关系生理活动的人体科学、乃至生物科学门户的一把金钥匙。祝教授等人经过对经络的长期研究，结合中医经络理论，认为经络对人体的生理活动有着重要意义：人体系统是一个有机的整体，人与外界也是一个有机联系的系统整体，整个人体系统既有内在组织器官的信息联系网络，也有人体与外界联系的信息网站，人体的经络系统就是传导这些内外信息，并且是调节、控制、监督、保护人体各种机能正常运转的生理系统。经络应日月星辰之运动，顺四时季节之变化，适地理环境之迁移，促信息气血之传导，是联系天、地、人的纽带，组成了一个控制人体生理活动、保持人的生命健康的网络系统。

经络在人体生理活动中具有如此重要的作用，因此经络与人体的健康密切相关。健康人的身体，其经络一定运行正常、气血畅通。如果一个人的饮食失节、劳逸失度、起居失常、外邪侵犯过强，以至于超过了人的经络自我调节控制能力，或者由于某种原因造成经络运行气血不能畅通，那么就要影响身体健康，即中医所说阴阳失调，用现代话说就是身体机能失去平衡，就要造成疾病的发生，也就是人们常说的“通则不痛、痛则不通”。经络严重堵塞就会病情加重，甚至死亡。

但是人体上有经络不能说就一定能保证人体的健康，只能说有经络具备了保持健康的条件，有经络而不通仍然会生病。那么有没有办法能经常保持经络畅通，或者经络不通有没有办法打通呢？有，要保持经络的畅通，就不要损害经络的运行机制，注意保持生活上饮食有节、劳逸适度、起居有常和必要的健身运动，经常做经络理疗也是重要的保障机制。如果一旦有病，特别是中老年慢性病患者，一般均可采用经络治疗，如针灸、按摩、刮痧、拔罐；电疗、磁疗、光疗、器械按摩；气功、太极拳；简易的干洗脸、干梳头、揉耳、搓脚；都是以不同的方式、对人体不同部位的经络穴位给以刺激，激发经络的控制作用，调整脏腑器官的功能，达到人体代谢平衡。以针灸为例，针扎在经络穴位上，可以激发一种循经络沿线传导的感觉，产生“得气”现象，使气血畅通，补虚泻实，消除寒热，