

国医健康绝学系列二

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法



人体经络

使用手册

萧言生·著

人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用了

命要活得长，全靠经络养

敲经络适合任何人群，能让人的平均寿命至少再延长10年

它是人类走向百岁健康的通行证

东方出版社



人体经络

使用手册

萧言生·著

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体经络使用手册 / 萧言生 著. 北京: 东方出版社,
2007.2

ISBN 978-7-5060-2171-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020403 号

人 体 经 络 使 用 手 册

RENTI JINGLUO SHIYONG SHOUCHE

著 者: 萧言生
责任编辑: 高 楠
特约编辑: 马 松
文字编辑: 曹红凯
装帧设计: 中飞时代书装设计机构
出版发行: 东方出版社
社 址: 北京朝阳门内大街 166 号
邮 编: 100706
网 址: <http://www.peoplepress.net>
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
字 数: 190 千字
印 张: 17.75
版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 8 月第 5 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5060-2171-5
定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

序 经络是人体的金矿

中国传统文化的精髓根基是道，是阴阳，是周易八卦；枝和叶则是中医、军事、政治、外交、人伦、内外气功的修炼等。而中医无疑就是这其中最具特色的了。如果说中医是传统文化中的国粹，那经络和穴位堪称人体内的金矿脉，渴望健康长生的人们一直在挖掘不止。从古至今，经络穴位对人体健康的伟大作用一直让人感觉既神秘又神往。

从中国古代大医学家对经络的论述中，我们知道了“一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控”，所以，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过激发经络的潜能，使其恢复调控、修复人体的治疗作用就叫“经络治”，它产生的预防作用就叫“经络防”。

经络的作用不仅仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是治“未病”！“未病”就是尚未成形，正在发展中的疾病，如果在疾

病未成形的时候拿掉它，不是轻而易举的事吗？如果等其成形了，甚至等它牢不可破了，再想拿掉它，那就不容易了，那就会吃力不讨好（《思考中医》作者刘力红语）。

总之，人们可以通过针灸、推拿等很多简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，从而保持人体各个脏腑功能的平衡、和谐，使气血畅通，身心团结，从而提高我们对外来疾病的战斗力。

现在，很多人都想了解中医文化和人身体内的“国粹”到底是什么。为了让这些“国粹”更好地发挥护命、养生作用，我把自己数十年来对经络的所学所悟奉献给大家。有一点请大家牢记，其实，疾病并不是我们的敌人，我们应该在生命的美好之旅中学会与它携手共处，而健康随时都应该是这种和谐下的快乐。达到这一切并不难，只要你拥有了正确使用人体经络的方法，然后身体力行，微笑着坚持下去，你就会欣喜地发现自己的身体坚不可摧。

【目录】



序 经络是人体的金矿	1
第一章 探索经络	1
命要活得长，全靠经络养	1
扁鹊一眼就能看到人的五脏六腑	3
经络治病是当代医学的返璞归真	4
刘力红、吴清忠、费伦、陈玉琴眼中的人体经络	5
江湖中流传至今的神秘经络	7
经络就是我们的随身御医	9
第二章 解密伟大的经络	10
让现代科学头痛	10
像金字塔一样未解的世界之谜	12
植物与动物身上也有经络	14
经络也是阴阳、五行的缩影	15
第三章 与天地通电的人体经络	19
经络也要烧电	19
经络是人体的活地图	22
· 十二正经如江河，奇经八脉是水库	22
· 如山溪小河流一样的十五络脉及其连属部分	23
· 五脏六腑——人体的蓄水池和输送管道	23

· 经络是五脏六腑的镜子，更像是一对同气相求的孪生子	24
· 永远站在人体最前线的经筋和皮部	25
经络气血的调动（运行）是听从上天的	25
· 像一个环似的完美无缺	26
· 每一条经的人员、装备（血）和战斗力（气）都不一样	26
经络就是用来“决生死，处百病”的	27
只有经络才能赶在疾病出生前把它杀死	28
第四章 让我们的全身通起来	32
不要把自己的身体全部交给医生	32
最简单和最有效的手法	34
· 点揉穴位	34
· 推持经络	35
· 敲揉经络	35
怎样才能正确找到穴位	35
· 找反应	36
· 记分寸	36
使用经络穴道时要注意的	37
一学就会的经络刺激法	37
· 最有代表性的刺激法	37
· 巧用身边的小东西	39
第五章 人生下来、活下去的根本保证	40
人的后天之本——足阳明胃经	41
· 潜伏在胃经上的疾病	41
· 为什么要用手刺激“喜润恶燥”的胃经	43
· 中风偏瘫找胃经	43
· 拍击足三里（人身第一长寿穴），胜吃老母鸡	45
· 急性胃痛求梁丘	47
· 恶心、闹肚子、便秘的克星——天枢	48
· 养颜美白太容易——四白穴	49
· 什么时候刺激胃经最好	50
· 胃经应该这样按揉	51
肺和大肠的保护神——手阳明大肠经	51
· 潜伏在大肠经上的疾病	52

· 与大肠经相依为命的是肺、大肠及五官	53
· 按摩大肠经可以驱除身体里的“邪”	54
· 收面部疾病的手神——合谷（虎口）	55
· 让心情安逸的曲池	56
· 上肢疲劳、酸痛就去找手三里	57
· 鼻炎和鼻塞寻迎香	58
· 什么时候敲大肠经最好	59
一切为了消化功能——足少阳胆经	60
· 胆经现在是人体最火的一条经	60
· 胆经上容易冒出的毛病	60
· 敲胆经别只敲一半	61
· 把颈肩弄舒服——肩井穴的好处	62
· 慢性胆囊炎怕什么——阳陵泉说	63
坚决捍卫头脑安全——手少阳三焦经	64
· 潜伏在三焦经上的疾病	64
· 怎样使用人体的三焦经	65
· 便秘、两肋痛、耳鸣、耳聋使用支沟穴	66
· 肩痛不举找肩髃	67
· 善祛“风疾”的翳风穴	68
· 耳鸣耳聋按耳门	69
运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经	70
· 潜伏在膀胱经上的疾病	70
· 按揉膀胱经的好处	71
· 睛明也能治打嗝	72
· 痛经腰疼擦八髎	73
· 腰背不舒服委中求	74
· 小腿抽筋点承山	74
宁心安神、舒筋活络的关键——手太阳小肠经	75
· 小肠经是一条什么样的经	75
· 怎样使用人体的小肠经	76
· 急性腰疼点后溪	77
· 小指发麻拨小海	78
· 肩周炎的必用穴——肩贞	79
· 天宗穴能治“电脑病”	80
· 下巴老掉灸听宫	81
妇科病的首选——足太阴脾经	81
· 脾经要爱护的是哪些内脏	81

· 脾经上潜伏着哪些疾病	84
· 如何使用人体的脾经	84
· 腹胀、食欲不佳找太白	85
· 妇科病的首选——三阴交	86
· 妇科病的万灵丹——阴陵泉	87
· 湿症、丹毒等皮肤病找血海	87
人体的总理——手太阴肺经	88
· 与肺经有关系的是肺、胃、大肠和皮毛以及悲之情	88
· 肺经上潜伏着哪些疾病	90
· 肺脏健康的晴雨表——中府	91
· 治热治痛治出血没商量——尺泽和孔最	92
· 补肺肾之虚，管小病小疾——列缺	93
护身卫体的大将军——足厥阴肝经	94
· 肝经上潜伏的疾病	94
· 什么时候按摩肝经最好	94
· 失眠的原因是魂不守神——太冲穴说	95
· 人体自身的“菊花茶”——太冲	95
· 拯救肝脏的义士——期门穴、行间穴	96
代心受过，替心受邪——手厥阴心包经	97
· 代心受过，替心受邪	97
· 为什么人过35岁就要敲心包经	98
· 心脏的随身保健医生——内关	99
人生的先天之本——足少阴肾经	100
· 潜伏在肾经上的疾病	100
· 如何使用人体的肾经	101
· 治口腔溃疡、高血压、心绞痛、白发、过敏性鼻炎、糖尿病、 皮肤粗糙的名穴——涌泉（人身第二长寿穴）	102
· 滋阴补肾治咽炎，阴冷阳痿哪用愁——太溪	103
主宰人体的君王——手少阴心经	105
· 潜伏在心经上的疾病	105
· 按揉心经的最好时间	106
· 治冠心病、肺心病的名穴——极泉	106
· 治疗肘关节病的“助理师”——少海	107
· 治心慌、失眠的名穴——神门	108

第六章 打通任督两脉的好处(一)	109
任督两脉是十四经的“水库”	109
任脉相当于女性的性激素	111
· 最补肾的非任脉莫属	112
· 第一性保健大穴——关元	113
· 人体性命之祖——气海(丹田)	114
· 人体命根子的大门——神阙(肚脐眼)	116
· 脾胃之疾,无所不疗——中脘穴	119
· 宽心顺气——膻中穴	120
第七章 打通任督两脉的好处(二)	122
从掐人中(急救穴)说督脉	122
督脉是总督,督促人体精、气、神的意思	124
督脉异常人体易发生哪些疾病	124
强腰补肾来壮阳——命门	125
祛除头痛太轻松——风府	126
降血压不健忘,提升阳气防下陷——百会	126
安神醒脑不眩晕——神庭	128
第八章 正确使用人体,先从经络开始	129
人生病就是不注意保养自己的经络	129
· 经络保养的正确时间	131
最优秀的人最看重的是健康	132
有什么病就敲什么经	134
你会喝水吗	135
节制和保持胃肠清洁	138
你会走路吗	139
· 错误观点:运动就要汗流浹背	140
· 常走路对人体有哪些好处	141
· 走路有什么学问	144
让手足天天温暖	145
你会睡觉吗	147
简单有效的手保健	151

· 手指交叉能提神	151
· 拍击手掌脑清爽	151
简单有效的脚保健	153
· 敲击脚底消疲劳	153
· 单脚站立强内脏	154
· 脚尖登楼梯平血压	155
· 刷子摩擦脚底美白皮肤	156
· 揉搓小趾助分娩	157
第九章 中医就是要察“颜”观“色”	158
为什么要看别人的脸色	158
看五种脸色可以看出人是否健康	161
敲经络就可以让你容颜如春	165
第十章 万病不求人	167
每个人都可以成为经络的敏感人	168
敲经络能让人的平均寿命至少再延长10年	170
慢性疲劳综合症	172
糖尿病	173
高血压	177
骨质增生症	180
胃肠功能紊乱	184
颈肩综合征	189
视疲劳	192
中风后遗症的家庭护理	193
感冒	195
痛经	199
减肥就靠敲胃经	202
血管硬化	204
癌症	205
心脏病	208
睡眠质量不好	210
抑郁症	211

受风寒	213
月经提前	215
生殖器起水泡、糜烂	216
浑浊尿	217
消瘦	218
膝关节疼痛	219
哮喘	220
头痛	221
口臭	222
口腔溃疡	223
乳腺增生	224
心跳快	225
发热不退	226
近视	228
肾区隐隐作痛	229
足癣	230
腰椎间盘突出	231
胆结石	231
偏头痛	233
牙痛	234
干咳无痰	235
肥厚性鼻炎	237
焦虑	238
食欲不振	239
阳痿	240
白发	241

第十一章 父母是孩子最好的医生 243

小儿的双手上有亿万财富	243
孩子最需要父母为他推拿的常用穴位	245
开发孩子聪明才智的健脑按摩法	245
经常被冷落或溺爱的孩子容易得厌食和哮喘病	246

父母是孩子最好的医生	248
家庭和睦是小孩健康成长的关键	249
给孩子推拿是父母与其交流感情的最好方式	252
小儿推拿可以代替吃药	254
小儿体质特征	256
五行五脏生克以知补母泻子	258
望孩子脸色可从外知内	260
望小儿食指络脉	264
儿童感冒	266



命要活得长，全靠经络养

说到经络学说，就要先谈谈《黄帝内经》。因为这本 2500 年前的古书，被从古至今的中医奉为圭臬的宝典。它里面不仅包括了人体的生理、病理，疾病诊断、治疗，防病保健，还涉及天文、地理、哲学，可以说是一部东方的“人体健康圣经”。其实，中国古代并没有明确的分科，所有学问都是互通有无、互为一体的。中医作为与人生命息息相关的一门学科，毫无疑问也融入了哲学、天文、地理等各方面的精华。

首先，从哲学上说，中医把人本身看做一个整体，而不是单

个的大脑、心脏、肾……，中医认为是经络联系了全身，从而体现了东方哲学里常说的整体观；中医认为疾病不是一成不变的，在不同阶段要用不同方法治疗，这则符合现在的发展论；而中医涉及的具体理论包括阴阳学说、五行学说等。

从天文上说，中医把人与自然看成一个整体，认为自然界的任何一点变化都会影响到人的气血运行，从而对人的身体产生各种好或坏的影响：一年之中，春夏阳气升发，气血浮于身体表面，秋冬阳气内敛，气血沉于身体之里；一月之中，每月月圆的时候，人的气血较盛，月缺时，人的气血较弱；一天之中，时辰不同各个经络的气血盛衰也不同。

从地理方面来讲，居住环境会影响人的身体状况：比如北方风沙多，所以北方人的皮肤纹理较粗糙；南方天气潮湿多雨，所以南方人皮肤较为细腻。因此，治疗同样的病，对南方人和北方人的经络刺激就要有很多不同，不能一概而论之。

《黄帝内经》里对人体经络的作用推崇备至，它说经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络，可以说是“决生死，治百病”。书中具体讲述了每条经在人体上的循行，还讲到“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”，也就是经络向内归宿于五脏六腑，向外四通八达于四肢百骸、五官九窍，总之，经络把人体各部分都联系起来，变成了一个奥妙无穷的活生生整体。现在我们看到的完整经络学说，实际上就来源于《黄帝内经》时期。

作为经络学说的第一位实践者，黄帝自己就很注重保养身体，所以他最终活到了120多岁，而他的子孙也都是寿高百岁。其实在当时，草药不是最常用的治病方法，按摩才是，当然那时候不叫“按摩”而称“导引”、“按跷”。《黄帝内经》里是这样讲的：

“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”也就是说，当经络不通的时候，身体的某些部位一定会有反映，而通过按摩、醪酒可以疏通经络中的气血，气血通了人就好了。这应该算是最早的经络养生了。

现在，一些打着反伪科学大旗，高呼要废除中医的“斗士”们声称，中医之所以落后，是因为理论落后，至今还把几千年前的老书奉为经典，中医就是在“吃老本”，拿着祖宗留下的东西说事，《黄帝内经》就是他们紧盯不放的“把柄”。对此，我只能说他们愧为炎黄子孙，《黄帝内经》对人的看法上应天时，下应地理，内应精神情志，这比西方的时间治疗学、精神疗法等不知早了多少年！这种理论是落后吗？我认为他们是不了解《黄帝内经》的历史而直言粗出，其实《黄帝内经》不是黄帝时期的作品，而是从春秋战国开始，后人在实践中，在治病救人的过程中一步步完善起来的。所以它并不是“死”的，而是历代祖先传承下来的精华！

东汉的“方书之祖”，有着“救命活神仙”之称的张仲景，在《黄帝内经》的基础上发展了经络学说。他认为人所生的病是通过一条叫“太阳→阳明→少阳→太阴→少阴→厥阴”这样的通路从体外向体内传输的，根据疾病所属的经络不同，要用不同的方法治疗。比如最初的风寒感冒病在太阳经，要用麻黄汤来治。他的《伤寒论》也是中医的四大经典著作之一。

扁鹊一眼就能看到人的五脏六腑

明代的李时珍，大家都知道他是《本草纲目》的作者，其实他还写过《奇经八脉考》一书，里面主要是对古代人体奇经八脉

文献的汇集、考证。他说：“内景隧道，惟返观者能照察之。”也就是说，经络不是一般人能看到的，只有那些练了气功的“能内视”的人方能看到。这种观点影响至今，现在很多练气功的人也是这样认识经络的。

武当山有一名练气功的道士，曾经练到很高的境界，开了“天眼”，他跟我说，在他练功练入化境以后能看到自己经络的循环，路线跟《黄帝内经》书里记载的一模一样，而且身体内阴、阳经循环交接，只是两侧的方向相反。听他这样说，我惊叹不已，我的个人修为没有达到这种高度，所以没办法验证他说的是真是假，现在的各种科学仪器也无法检测。

但我想，这就是李时珍说的“内视反观者”吧。用现代人的话说就是透视眼，就是特异功能。据说名医扁鹊就有透视眼，能看到人的五脏六腑，所以看病时很神很准。既然能看到人的里面，透视眼当然就能看到人体内精确的经络走行，药物的归经之路，这样经络学说、脏腑学说、阴阳五行等中医的理论架构也就很好地建立起来了。

经络治病是当代医学的返璞归真

大家都知道，以前的人学中医不是在学堂，而是在医馆或者药堂后学的。拜师后师父首先要徒弟学的就是经络，因为只有懂得经络才能明白脏腑之间互相有什么关系，所以不学经络就不知道如何用药，如何开方，因为中药是讲究归经的。而古代的中医都是大儒，“医文同源”，“医道同源”，“不为良相，便为良医”等正是对此的描述。