

【刘莹◎编著】

经络穴位

养生一对一

- ◎ 经络对人体的作用
- ◎ 经络养生与十二时辰
- ◎ 手足三阳经上的穴位
- ◎ 手足三阴经上的穴位
- ◎ 任脉和督脉上的穴位
- ◎ 常见疾病的经络祛病法



上海科学普及出版社

【刘莹◎编著】

经络穴位

养生一对一

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位养生一对一 / 刘莹编著. -- 上海 : 上海
科学普及出版社, 2016

ISBN 978-7-5427-6665-6

I. ①经… II. ①刘… III. ①经络-养生(中医) ②
穴位-养生(中医) IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062650号

经络穴位养生一对一

责任编辑 胡伟

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京柏玉景印刷制品有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 270 000

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6665-6 定价: 29.90元

【前言】

经络是经脉与络脉的总称，意指周身气血运行的通道。经络是古人在长期生活保健和医疗实践中逐渐发现并形成理论的，它是以手、足的三阴和三阳经，以及任、督二脉为主体，网络遍布全身的一个综合系统，它内联五脏六腑，外布五官七窍、四肢百骸，沟通表里、上下、内外，将人体的各部分连接成有机的、与自然界阴阳属性密不可分的整体。它不仅指导着中医各科的临床实践，而且是人体保健、养生祛病的重要依据。

为了能使大家能有效地运用经络穴位来治病养生，我们特意编写了这本《经络穴位养生一对一》。本书首先告诉读者朋友们什么是经络、什么是穴位，如何运用正确的手法来刺激穴位，以及经络和穴位之间的联系等等。其次，本书针对人体的十二经脉与任脉和督脉做了系统、详尽的解说，包括人体日常养生大穴、防病治病的保健穴位。另外，我们还在最后对于常见病的穴位疗法做了简单的介绍，让你通过简单的手法操作达到治病防病的养生目的。

本书内容丰富，语言通俗，并且书中的手法简单、可操作性强。图文并茂的风格使读者朋友更加深刻地理解相应的手法。对于老百姓来说，经络穴位养生法是最直接、最安全且最有效的日常养生方法。我们相信，只要广大读者朋友们持之以恒，一定会有意想不到的收获。

由于编者水平有限，书中难免有不足和纰漏之处，望广大读者给予批评和指正，以便再版时加以改正。

编者



【目录】

第一篇 探秘神奇的经络穴位养生

第一章：人体内的河流——经络

了解一下什么是经络 / 3

经络系统的组成 / 4

经脉 / 4

经别 / 5

络脉 / 6

经筋和皮部 / 6

经络对人体的作用 / 7

生理方面 / 7

病理方面 / 8

诊断方面 / 9

治疗方面 / 10

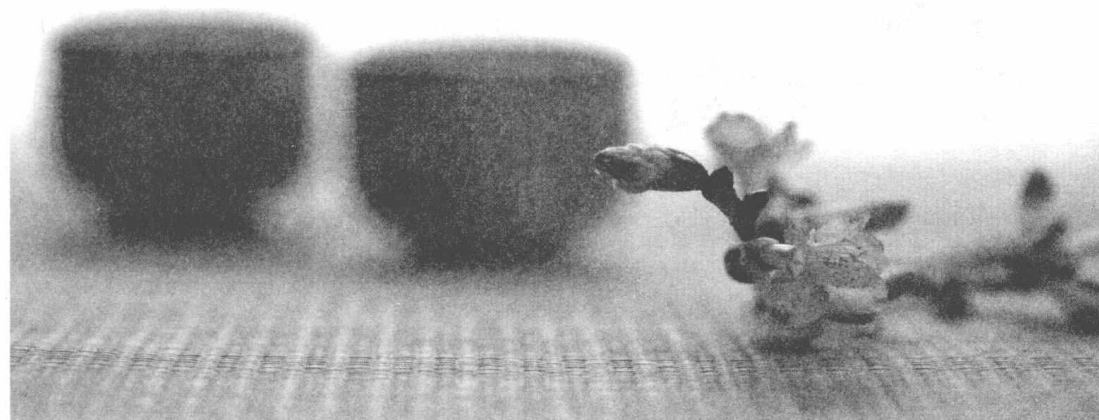
预防方面 / 10

经络之气是养生的根本 / 12

经络能决生死、处百病 / 14

经脉的循行规律 / 14

经络养生与十二时辰 / 16



第二章：身体可以感应的密码——穴位

了解一下什么是穴位 / 28

穴位的具体分类 / 29

经穴 / 29

经外奇穴 / 34

阿是穴 / 35

穴位的神奇功效 / 35

穴位的选取方法 / 36

体表解剖标志定位法 / 36

骨度折量定位法 / 38

指寸定位法 / 40

简便取穴法 / 41

简单有效的经络穴位养生法 / 43

按摩 / 43

灸法 / 55

针刺 / 57

刮痧 / 57

拔罐 / 61

经络穴位养生刺激工具无处不在 / 63

第二篇 保卫身体健康的秘密武器

第一章：手三阴经

手太阴肺经——人体的相傅之官 / 68

循行路线 / 68

联络脏腑 / 69

手太阴肺经上的穴位 / 70

养生常用穴位 / 73

脏腑经络病候 / 81

手少阴心经——主宰人体的君王 / 82

循行路线 / 82

联络脏腑 / 83

手少阴心经的穴位 / 84

养生常用穴位 / 86

脏腑经络病候 / 88

手厥阴心包经——代心受过、替心受邪 / 89

循行路线 / 90

联络脏腑 / 91

手厥阴心包经的穴位 / 91

养生常用穴位 / 93

脏腑经络病候 / 97



第二章：手三阳经

手太阳小肠经——人体君主的受盛之官 / 98

循行路线 / 98

联络脏腑 / 99

手太阳小肠经的穴位 / 101

养生常用穴位 / 104

脏腑经络病候 / 107

手阳明大肠经——肺和大肠的保护神 / 108

循行路线 / 108

联络脏腑 / 109

手阳明大肠经的穴位 / 109

养生常用穴位 / 113

脏腑经络病候 / 121

手少阳三焦经——人体健康的总指挥 / 121

循行路线 / 122

联络脏腑 / 122

手少阳三焦经的穴位 / 125

养生常用穴位 / 129

脏腑经络病候 / 132

第三章：足三阳经

足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道 / 133

循行路线 / 134

联络脏腑 / 135

足太阳膀胱经的穴位 / 136

养生常用穴位 / 148

脏腑经络病候 / 154

足阳明胃经——人的后天之本 / 155

循行路线 / 156

联络脏腑 / 157

足阳明胃经的穴位 / 161

养生常用穴位 / 170

脏腑经络病候 / 186

足少阳胆经——排解积虑的通道 / 187

循行路线 / 188

联络脏腑 / 189

足少阳胆经的穴位 / 193

养生常用穴位 / 201

脏腑经络病候 / 204



第四章：足三阴经

足太阴脾经——妇科病的首选 / 206

循行路线 / 206

联络脏腑 / 207

足太阴脾经的穴位 / 208

养生常用穴位 / 212

脏腑经络病候 / 222

足少阴肾经——生命的瑰宝 / 223

循行路线 / 223

联络脏腑 / 224

足少阴肾经的穴位 / 225

养生常用穴位 / 230

脏腑经络病候 / 236

足厥阴肝经——护身卫体的大将军 / 236

循行路线 / 236

联络脏腑 / 238

足厥阴肝经的穴位 / 239

养生常用穴位 / 242

脏腑经络病候 / 248

第五章：督脉和任脉

督脉——主男性生殖功能 / 249

循行路线 / 249

基本功能 / 249

督脉上的穴位 / 251

养生常用穴位 / 256

经络病候 / 261

任脉——主女性妊娠之能 / 262

循行路线 / 262

基本功能 / 263

任脉上的穴位 / 263

养生常用穴位 / 268

经络病候 / 280





第三篇 妙手回春，常见病的经络祛病法

第一章：常见内科疾病的调理法

咳嗽 / 282

哮喘 / 283

上呼吸发感染（感冒）/ 284

慢性胃炎 / 285

呃逆 / 286

便秘 / 287

腹泻 / 288

泌尿系统感染 / 289

糖尿病 / 290

高血压 / 291

中风后遗症 / 292

心绞痛 / 293

失眠 / 294

第二章：常见外科疾病的调理法

肩周炎 / 296

颈椎病 / 297

腰椎间盘突出 / 298

痔疮 / 299

类风湿性关节炎 / 300

第三章：男科疾病的调理法

阳痿 / 302

早泄 / 303

前列腺炎 / 304

第四章：妇科疾病调理法

月经不调 / 305

痛经 / 306

闭经 / 306

带下病 / 307

乳腺增生 / 308

更年期综合症 / 309

子宫脱垂 / 310



第五章：儿科疾病的调理法

小儿厌食症 / 311

消化不良 / 312

小儿遗尿 / 312

小儿腹泻 / 314

第六章：五官科疾病的调理法

慢性鼻炎 / 315

近视 / 316

耳鸣 / 317

牙痛 / 318

咽喉肿痛 / 319

慢性咽炎 / 319

第七章：皮肤科疾病的调理法

湿疹 / 321

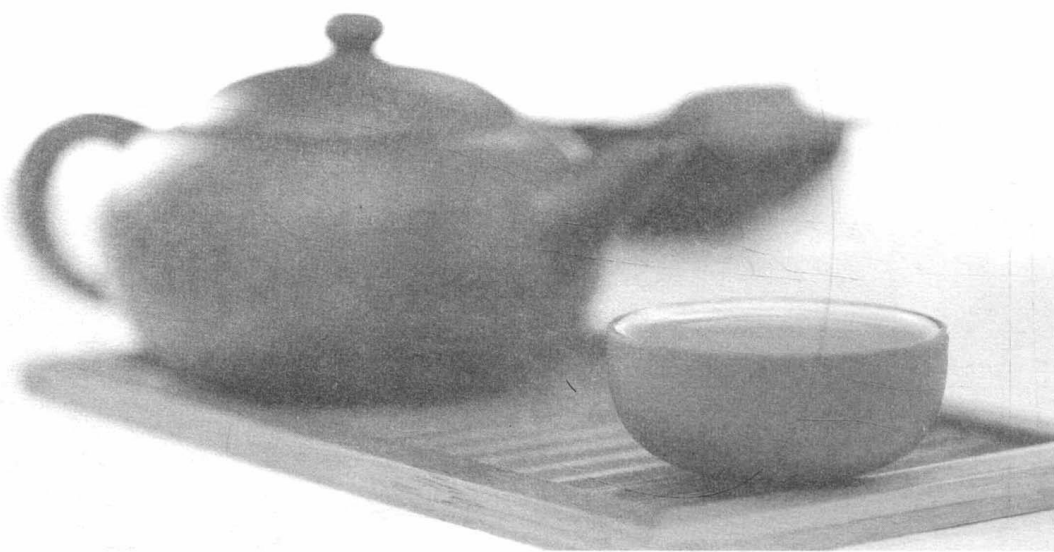
痤疮 / 322

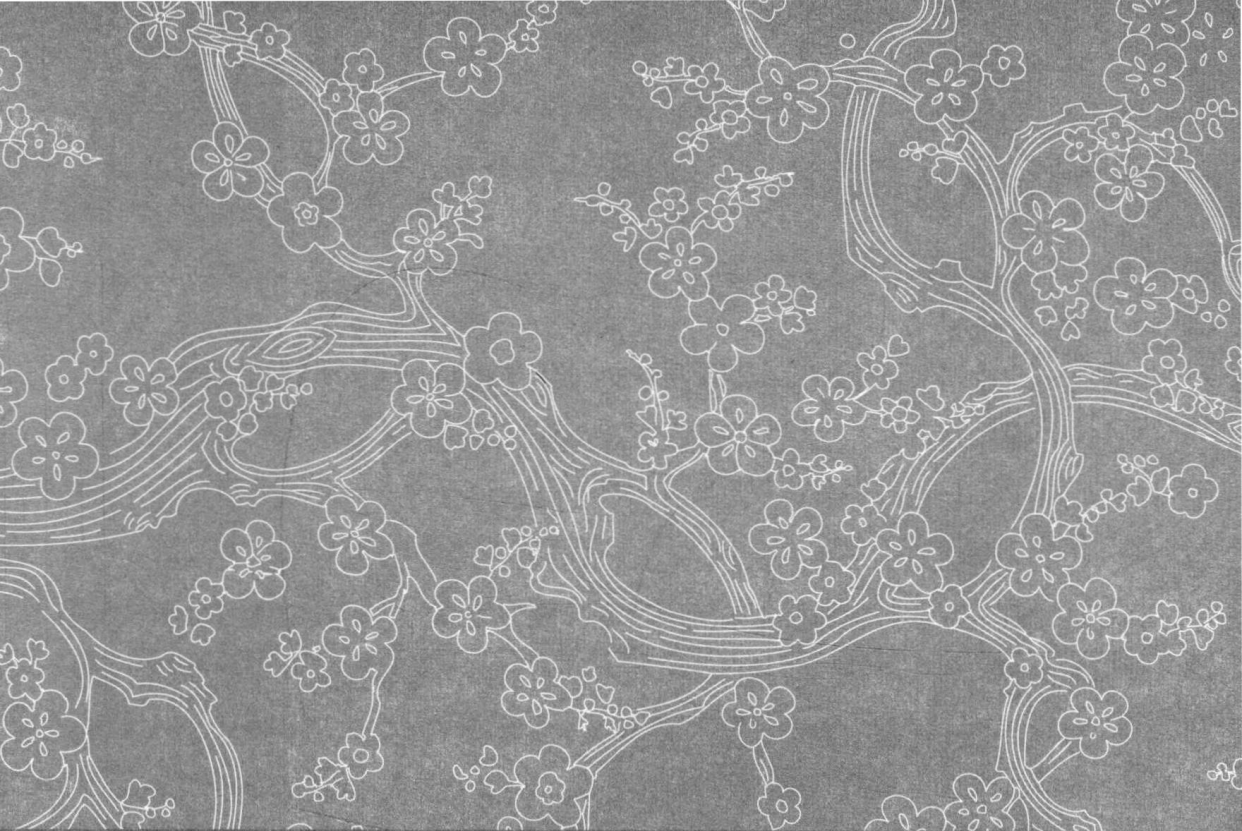
荨麻疹 / 323

黄褐斑 / 323

雀斑 / 325

皮肤瘙痒 / 325





【第一篇】

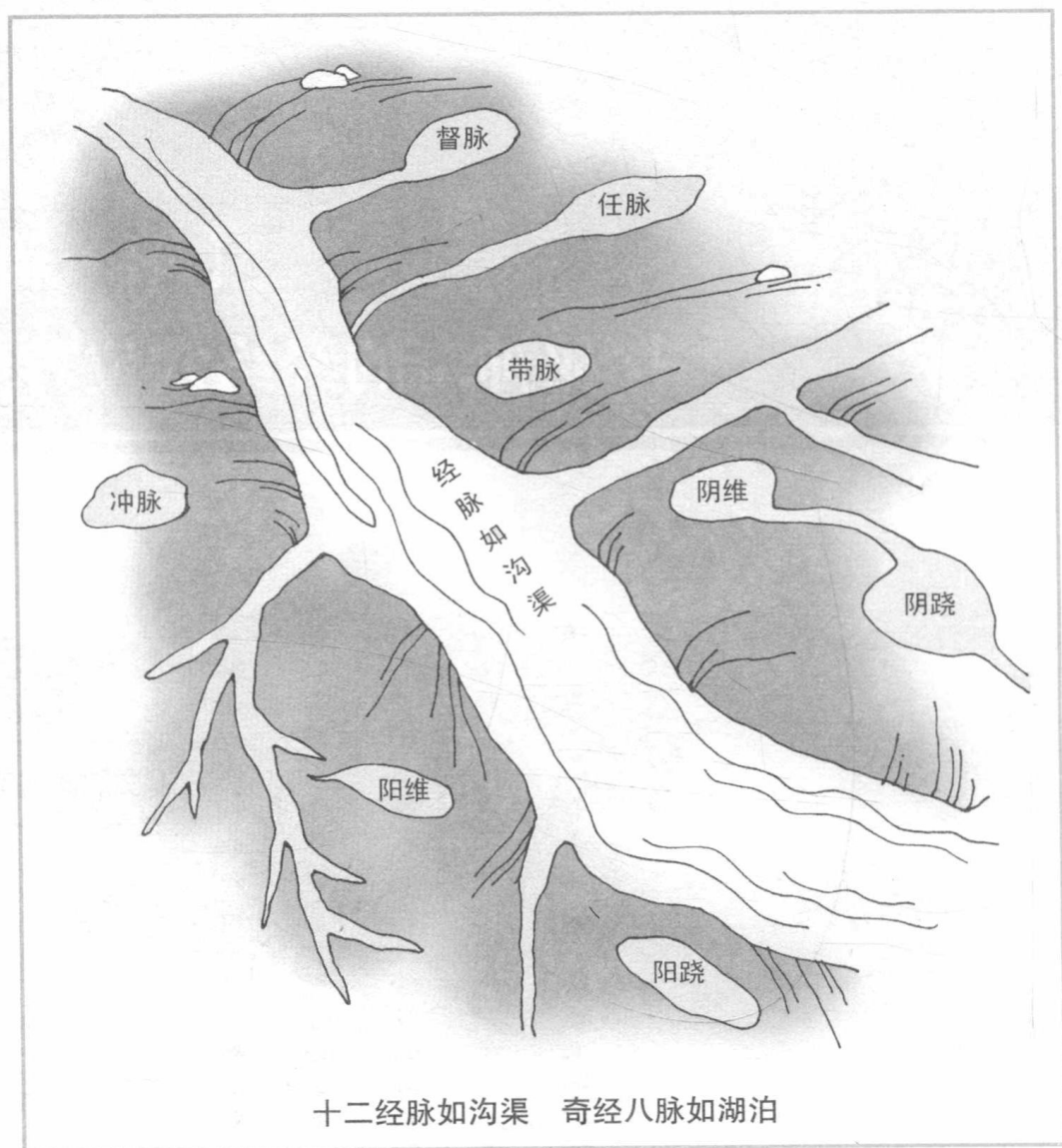
探秘神奇的经络穴位养生



篇首语

经脉沿一定的**循**行路径分布于身体的较深部，是经络中**直**行的主干，与各脏腑**密**切联系。经脉的分枝称为络脉，横行于身体较**浅**表部，没有一定的**循**行路径。络脉上细小的分枝为**孙**络。

第一章：人体内的河流 —— 经络





了解一下什么是经络

经络有点像人体地图，标明了哪儿是出口，哪儿是入口。有人说，经络就像是一座城市里的排污通道，五脏六腑就相当于各小区的排污口。如果某个小区的排污口堵塞了，只要有关的工作人员来疏通一下，清理排污口处的堵塞物，那么整个小区的排污通道立马就会通畅，因此城市的排污系统又能通畅地运行了。现在就拿我们的脏腑说一说，比如胃痛就多按胃经；左臂麻木，麻到中指，那就是身体在告诉你心包经有问题，这时你只需要把心包经打通就能缓解。经络就好像是一条无形的触手，你只要一点揉它，它就会立马给你修复去了，很快见效。

中医认为，经络是人体全身气血运行的通路。经络，是经脉和络脉的统称。古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。

经犹如直行的路径，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。《黄帝内经》载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”经脉“伏行分肉之间，深而不可见，其浮而常见者，皆络脉也”，并有“决生死，

处百病，调虚实，不可不通”的特点。经络内属脏腑，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身。所有的这种关联，使生命有机体的各个部分相互联系，相互协调，相互促进，相互制约，从而成为一个统一的、内部协调而稳定，并与外部环境息息相关的有机整体。

经络概念的形成，最早肯定与血脉有关，即经络概念起源于人们对血脉的



认识。如 1973 年长沙马王堆三号墓出土的两本帛书《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，就论述了人体十一脉的循行、主病，且论述了灸法，全文体例与《灵枢经脉》很接近，如缺手少阴心经，余十一脉均有脉无穴，也没有五行的概念，虽涉及一下脏腑，但无十二经内系十二脏腑的关系，而且十一经脉彼此孤立，也无四肢和内脏由经脉相联系的记载等。从这两本灸经所记载的内容看，虽已涉及到经络学说的有关知识，但较为粗浅、简略，尚未形成完整和系统的经络学说。这两本帛书未提“经络”或“经脉”，只是有“脉”字，可见对有形之脉的原始观察，使人类对人体内物质结构（脉）有了初步的认识，这当是形成径路概念的基础。

经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今。在两千多年的医学长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。



经络系统的组成

经络在内连属于腑脏，在外联络于筋肉、皮肤。经络系统是由经脉、络脉、经筋、皮部等组成。



经脉



经脉可分为正经和奇经两类。正经有十二，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是气血运行的主要通道。十二经脉有一定的起止、循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向有一定的规律，同体内脏腑有直接的络属关系，即《灵枢·海论》：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”

具体来说，心经属于心脏，络于小肠；肝经属于肝脏，络于胆；肺经属于肺脏，络于大肠；脾经属于脾脏，络于胃；肾经属于肾脏，络于膀胱；心包经属于心包，络于三焦；胃经属于胃，络于脾；大肠经属于大肠，络于肺；小肠经属于



小肠，络于心；胆经属于胆，络于肝；三焦经属于三焦，络于心包；膀胱经属于膀胱，络于肾。

奇经有八条，即督、任、带、冲、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”，有统率、联络和调节十二经脉的作用。

经别

经别，就是别行的正经。十二经别是从十二经脉别出的经脉，它们分别起自四肢，循行于体腔脏腑深部，上出于颈项浅部，它能补正经之不足。十二经别的名称和十二正经有关，从某经别出的，就称为某经经别。如从手太阴肺经别出者，则称为手太阴肺经别。

十二经别的循行特点，可用“离、入、出、合”来概括（见表1）。十二经别一般从四肢肘膝以上与十二正经分开（只有足厥阴经别是个例外），称为“离”；然后进入体腔脏腑深部，称为“入”；接着浅出体表而上行头项，称为“出”；最后阴经经别合入互为表里的阳经，阳经经别合于本经经脉，称为“合”。这样，十二经别按阴阳表里关系两两相合为六对，称为“六合”。

表 1 十二经别循引特点

离	从肘膝关节别离正经
入	进入体腔，联系表里相合的脏腑
出	出于头项
合	阴经经别合于相表里的阳经，阳经经别合于本正经

络脉

络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。别络是较大的和主要的络脉。十二经脉与督脉、任脉各有一支别络，再加上脾之大络，合为“十五别络”。浮络是循行于浅表部位而常浮现的络脉。孙络是最细小的络脉。它们主要是加强各部联系和网络经脉不及的部分。

经筋和皮部

经筋和皮部，是十二经脉与肌肉和体表的连属部分。经筋是十二经脉之气“结、聚、散、络”于筋肉、关节的体系，是十二经脉的附属部分，所以称“十二经筋”。经筋有联缀四肢百骸，主司关节运动的作用。

全身的皮部是十二经脉的功能活动反映于体表的部位，也是经络之气的散布所在，所以，把全身皮肤分为十二个部分，分属于十二经脉，称“十二皮部”。众所周知，皮肤是机体的最外一部分，也是人体三大免疫系统的第一道防线。皮肤犹如我们现在网络中使用的防火墙，防火墙可以保护网络安全，防止病毒的侵入；皮肤可以保护机体，抵抗病邪入侵。另外，当我们身体内的脏腑和经络有问题时，会在皮肤上有相应的反映，比如会出现斑斑点点、不同寻常肤色的颜色等。因此，治疗这些疾病，我们不能单从外在的皮肤入手，我们应该从相应的脏腑和经络着手（见表2）。

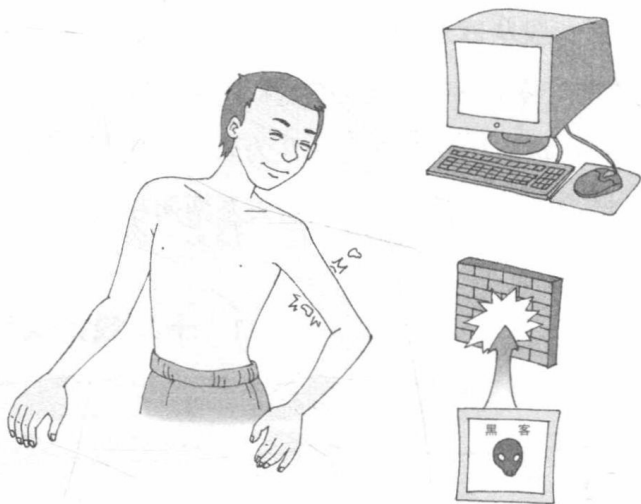




表 2 经络组成概表

内	脏腑——经络所归属（阴经连属于脏，阳经连属于腑）
经络	十二经脉——经络的主体，内属于脏腑，外络于支节，起运行气血的主导作用
	奇经八脉——具有特殊作用的经脉，对各经络起统率、联络和调节气血盛衰
	十二经别——经脉的深部分支，沟通脏腑，起加强表里经联系
	十五络脉——经脉的外部分支，起沟通表里和渗灌气血的作用
	三百六十五络——经络的小支，分布到全身各腧穴的作用
外	十二经筋——受经络支配的筋肉 十二皮部——皮肤按经络分布



经络对人体的作用

经络是人体组织结构的重要组成部分，它对人体的作用主要表现在五个方面：



生理方面



经络有沟通表里上下、连络脏腑器官、运行气血、抗御外邪、保卫机体的作用。人体的五脏六腑、五官百骸、四肢九窍、皮肉筋骨等组织器官，各有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体运动，使机体保持着协调统一，构成有机的统一整体。这种相互联系，有机配合，主要是依靠经络系统的沟通作用来实现的。同时，经络又是运行气血的通道，在心气的推动下，使气血周流全身，以营养各组织器官，并发挥抗御外邪、保卫机体的作用，从而维持人体正常的生理活动。

