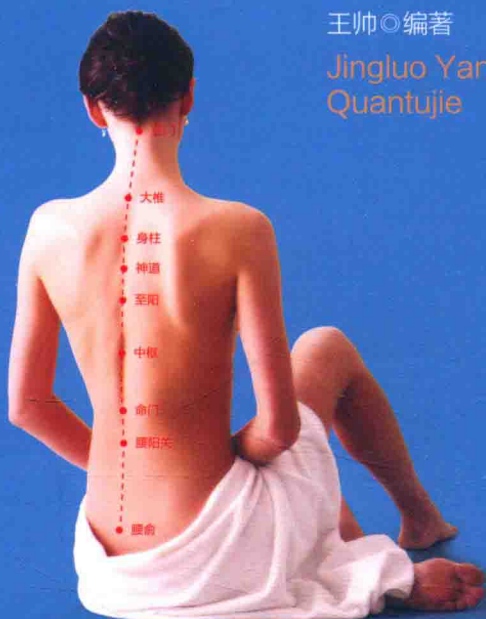


祛病 | 保健 | 延年

经络养生 全图解

王帅◎编著

Jingluo Yangsheng
Quantujie



天然
疗法

省钱、易学，随时随地，安全有效
人体自有大药，激发自愈潜能



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

祛 病 | 保 健 | 延 年

经络养生 全图解

王帅◎编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

经络养生全图解 / 王帅编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5605-9206-0

I. ①经… II. ①王… III. ①经络—养生(中医)—图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291162号

书 名 经络养生全图解
著 者 王 帅
责任编辑 张沛烨 张雪冲

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 7.5 字数 150千字
版次印次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9206-0/R·1476
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究



前 言

懂点经络养生，积累健康资本

中医认为，人体经络是一套具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑都通过经络紧密相连，相互影响。

一直以来，中医就将经络以及经络上的穴位当做人体大药来使用。有句中医术语叫“诸病于内，必形于外”，就是说，只要观察一下我们哪条经络有不正常的反映，就可以知道哪个脏腑器官出现了问题。不仅如此，通过对经络的按摩或者是刺激，还可以达到养生祛病的目的。

可以说，经络是人的生命之河。经络疏通，你就能够祛病强身；经络阻滞，你就会百病缠身，伤痛不断。所以《黄帝内经》中才说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这就充分说明了经络养生的重要性。

本书共有六章，系统而又生动地从经络养生保健原理、基本手法入手，针对具体的健康问题进行了详细地解说。语言通俗易懂、内容丰富实用。愿在本书的指导下，使更多的人在业余时间里轻松享受到经络养生的功效与乐趣。

年过五十之后，我就偶感头晕目眩，据说是脑部供血不足引起的。自学了经络养生知识后，我开始每天用十指梳头，因为人体许多经络都聚集于头部，梳头能疏通头部经络，增强血液循环，醒脑明目。坚持了一段时间后，效果果然不错。不仅整个人气血通畅了，头脑清醒，头皮光滑，还防治了秃发和白发。难怪古人说梳头“能常行之，发不落而生”。

——合肥退休教师 黄学斌

去年有很长一段时期，我每天早晨四点多钟就醒了，之后就睡不着，以致白天一整天精神都很不好。

学习了经络养生知识后，我每天睡前用热水泡脚时，用力搓脚上的穴位，特别是涌泉穴，还有三阴交穴等。泡完脚，再对涌泉穴进行按摩。右手搓左足，左手搓右足，都搓到发热为止。此外，还要按推推眉弓，按按太阳穴。

这样持续了一段时间后，就可以一觉睡到天亮了。睡眠一好，胃口也跟着好了，整个人都精神起来。

——家庭主妇 一叶知秋



目 录

第一章 了解经络养生 / 1

经络，生命气血的运输线 / 3

经络“决生死、处百病” / 5

我们如何能感觉到经络 / 8

经络畅通了，健康也会变得顺畅 / 9

经络总系统：经脉和络脉 / 12

十二正经：流动在身体中的河流 / 14

十二经脉的分布规律 / 15

十二经脉的表里属络关系 / 16

十二经脉的流注次序 / 17

十二经脉的流注次序表 / 18

奇经八脉：人体中的湖泊 / 19

腧穴：运输气血的中转站 / 23

第二章 经络养生治疗 30 种常见病 / 27

糖尿病 / 29

高血压 / 31

骨质疏松 / 35

脂肪肝 / 37

牙 痛 / 39

· 近视眼 / 42

口腔溃疡 / 45

耳 聋 / 47

鼻 炎 / 50

鼻出血 / 53

颈椎病 / 56

落 枕 / 59

腰背痛 / 63

感 冒 / 65

支气管炎 / 67

哮 喘 / 70

肺 炎 / 72

扁桃体炎 / 74

肝 炎 / 77

月经不调 / 79

痛 经 / 81

产后缺乳 / 83

遗 精 / 86

早 泄 / 89

前列腺肥大 / 91

外阴瘙痒 / 94

更年期综合征 / 96

小儿哮喘 / 99

小儿便秘 / 101

发育迟缓 / 104

第三章 经络养生赶走亚健康 / 107

失 眠 / 109

头 痛 / 112

健 忘 / 115

耳 鸣 / 117

焦 虑 / 120

嗜 睡 / 123

消化不良 / 125

便 秘 / 128

视疲劳 / 130

体质虚弱 / 132

疲劳综合征 / 135

第四章 经络养生保健效果好 / 139

捏脊：增强免疫力的经络保健法 / 141

运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络 / 142

踮脚法：活动手脚，增强气血活动 / 143

上下转动：通达气血，保健全身 / 144

梳头功：蕴藏多种保健功效 / 146

推搓门脸：养益五官，改善各系统功能 / 147

拉扯疗法：补肾强身，通经活血 / 150

牵拉：减少运动损伤，健美身形 / 152

双推墙：增强下肢力量，畅通机体气血 / 154

拍打周身：疏通全身经脉 / 155

晃抖法：让身体在颤动中放松 / 160

第五章 经络养生是女人美丽的良药 / 163

经络让你实现由内而外的美 / 165

五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力 / 166

舒心安神操：安抚你每月的焦虑 / 168

去皱按摩：让岁月不再留痕 / 170

女人的美容经、排气筒——三焦经 / 175

血海和三阴交使女人气血生辉 / 176

太溪和涌泉留住乌黑的秀发 / 178

消除眼袋，睡前的按摩功课最重要 / 180

太冲、合谷和血海，人体自生的祛斑法宝 / 182

别只盯着化妆柜，列缺就能让皮肤细腻光滑 / 184

神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部 / 186

按摩腰部让你拥有小蛮腰 / 187

几个穴位，让皮肤保持在紧致状态 / 190

第六章 一学就会的 312 经络保健操 / 193

认识“312”，走向健康之路 / 195

三个长寿穴——合谷、内关、足三里 / 197

合谷穴——脑中风和肩周炎的天然克星 / 200

内关穴——治疗心脏病和肺病的特效穴位 / 201

足三里穴——防病强身的百岁健康穴 / 202

腹式呼吸——抵抗失眠、治疗慢性病的清心大法 / 205

腹式呼吸具有三个要求 / 207

两腿下蹲运动——畅通全身气血 / 208

“312” 经络锻炼法的注意事项 / 209

每个人都有自己的“312” / 212

进行“312” 经络锻炼要信心十足 / 213

持之以恒，“312” 经络锻炼法贵在坚持 / 215

附录 十二经络的穴位分布图 / 217



第一章

了解经络养生

我们在读武侠小说的时候，经常会碰到任督二脉、点穴之类的称谓，似乎打通任督二脉是练成绝世神功的关键，而点住穴位则可以控制人体全部或某一部位的功能。对于一般人来说，这些可能有些神秘莫测，但如果略懂一些中医就会知道，这其实也不是没有依据的。虽然小说中对经络的作用有艺术夸大的成分，但人体的经络确实是存在的，而且对强身健体起着至关重要的作用。

经络，生命气血的运输线

经络究竟是什么呢？实际上，经络是经脉和络脉的总称。它不像心脏、肝脏、血管、四肢等具体存在的器官一样，它是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性系统。即便解剖也看不见，但经络一旦找到，人体却能有所感觉。形象地说，人体就像一座城市，而经络就如同城市中的各种管道。在这些管道中，大的主干叫经脉，小的分支叫络脉。它们纵横交错，遍布全身，向内连接着人体的五脏六腑，向外沟通着人体的四肢百骸、五官九窍。总之，经络将人体各部分组织器官联系成为一个富有生机和活力的有机整体。

除连接人体脏腑器官外，经络还有一个重要的作用，那就是运输气血。气血是人体中营养五脏六腑、抵御外部风邪、提高人体免疫力的精微物质，它们在人体中不断运动变化，使人体产生了各种生理活动，而气血之所以能畅通无阻地通达全身，全都依赖于经络的传输功能。

中医有句术语叫“诸病于内，必形于外”，就是说既然经络在人体内循行，那么只要观察一下我们那条经络有没有不正常的反映，就可以知道身体的哪个部位出了问题。它有时表现为局部

性的，有时表现为全身性的。如《灵枢·邪客》篇中说：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀（大腿）；肾有邪，其气留于两腠（膝盖后弯腿处）。”至于全身性症状，则有“太阳病发热恶寒，少阳病寒热往来，阳明病但恶热不恶寒”的说法。不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。可以说，经络是人体的生命之河，我们必须及时地进行疏通，才能祛病强身，常保健康。

由于经络在人体的分布极为复杂，人体各部位又相互关联，所以用经络治病并不像我们想象的那样简单，并不是哪个部位出现病变后刺激相应经穴就可以了。中医在治疗某些疾患时，常常不仅是治产生病痛的这个脏器，而是同时也特别重视与其有关另一些脏器。例如，治疗肺结核，常用补肾的方法；治疗肾炎，常常用运脾或宣肺的方法；目疾不治目而用补肝的方法；口舌生疮，可以清泄小肠之火；大便泄泻，采用调治膀胱或补肾的治法。又如，针灸治疗高热疾患，常取大椎穴退热，因为大椎穴是诸阳交会穴；阳气不足，可温灸关元穴，因关元为三阴之会，又是肾间动气所系的穴位。此外，如头顶痛，取足小趾至阴穴；泄泻及脱肛，取头顶百会穴；呼吸器官疾患，取手大肠经的曲池、合谷穴；肝炎取胆经的阳陵泉、丘墟穴；三阴交主治妇女月经病等，这类例子不胜枚举。

近代医家发现的一些压痛点、皮肤活动点及过敏带等，也是对经络反映作用的印证。有人认为，某些压痛点与皮肤活动点和

经络腧穴不尽相符，事实上，这是因为经穴仅仅是经络学说中的一部分，它还包括经别、奇经、经筋、皮部以及标本、根结之类。因此，经络在人体中的分布，不仅仅是“线”或“点”，还应从“面”的角度来理解。这也就涉及当代一些养生专家提到的“反射区疗法”，它并不是一种全新的疗法，只不过是经络疗法的延伸，它之所以能够起到保健作用，就是因为人体内存在着经络。

总而言之，人体经络包括点、线、面三个部分。所谓点，除了囊括 360 多个经穴之外，还有很多奇穴，另有天应穴、不定穴等，所谓“人身寸寸皆是穴”，其多不可胜数；所谓线，有正脉、支脉、别脉、络脉、孙脉、奇脉及经隧等各种纵横交错和深浅密布的循行径路；所谓面，从肢体的皮肉筋骨和脏腑组织，都有一般的分布和特殊的联系。它们共同具有反映病候、传导病邪、接受刺激、传递药性、指导治疗的作用，只要方法应用得当，我们完全可以利用经络达到祛病强身的目的。

经络“决生死、处百病”

在学习任何一门学问前，都要先学习它的基础知识，就好像盖高楼之前，要打上地基一样。中医也不例外，如果说中医是一座大楼，那么经络就是其坚实的地基。

对于经络的重要作用，我国历代医家在各种文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉》篇说“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。

那么，经络对人体健康来说究竟起到什么的作用呢？

1. 联络脏腑，沟通全身

经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肌肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。经络畅通，身体才能保持平衡与统一，才能维持正常的生理活动。

2. 运行气血，营养脏腑

在城市中，天然气需要用管道输送到各个地方，同样，气血也要通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外，这是经络的第二个作用。每个人的生命都要依赖气血维持，经络就是气血运行的通道。只有通过经络系统把气血等营养输送到全身，人才能有正常的生理心理活动。

3. 抗御病邪，保卫机体

外部疾病侵犯人体往往是从表面开始，再慢慢向里发展，也就是先从皮肤开始。经络内外与皮肤相连，可以运行气血到表面