

图解

杨博士中医国学养生堂

经络是叩开中医之门的钥匙，了解经络知识并不难，重要的是掌握方法。四百余幅精美插图，独一无二，简洁易懂的图解方式，为你带来赏心悦目的阅读体验。

人体经络

使用手册



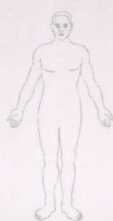
解开中医之钥，一窥经络法门
学医不懂经络，开口动手便错

经Jing

经是经脉和络脉的总称。经，有路径的意思。络，有网络的意思。络脉是经脉的分支。比经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯穿上下，将人体各部分组织器官联系成为一个有机的整体；并借以运行气血，营养机体，使人体的各部分的功能活动保持协调和相对平衡。

《素问·调经论》说：“人之所有者血与气耳”，“血气不和，百病乃变化而生”。气血运行是经络系统最主要的功能，由此实现人体整体的物质能量交换。

《黄帝内经》：“经络者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》：“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。”



《扁鹊心书》（宋代窦材）：“学医不知经络，开口动手便错，盖经络不明，无以识病症之根源，究阴阳之转变……昔人望而知病者，不过熟其经络故也。经络为识病之要道。”



杨道文◎主编

九州出版社
JIUZHOU PRESS

杨博士中医国学养生堂

解开中医之钥，一窥经络法门 ● 学医不懂经络，开口动手便错。

图解



人体经络

使用手册

杨道文◎主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解人体经络使用手册/杨道文主编. —北京:九州出版社,
2008.4

ISBN 978-7-80195-525-8

I.图... II.杨... III.①经络—图解②穴位—图解
IV.R224.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052663 号

图解人体经络使用手册

作 者 杨道文 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京朝阳新艺有限公司

开 本 710 毫米×1010 毫米 16 开

印 张 17.5

字 数 239 千字

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-525-8/R·62

定 价 68.00 元

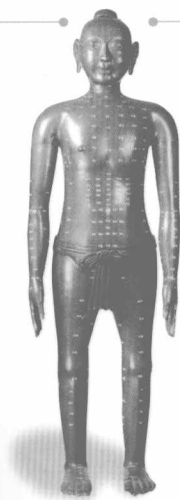
图解

人体经络 使用手册



杨道文

河南邓州市人。河南中医学院硕士，北京中医药大学医学博士。长期从事临床教学科研工作，临床有一定造诣。尤其善于运用中医药治疗肺纤维化、肺心病、哮喘，临床疗效显著。现为中日友好医院主任医师，北京中医药大学硕士研究生导师。



本书为读者全面解读人体的经络系统，包括十二经脉、奇经八脉，详细介绍每条经脉上的重要穴道，对这些穴道可以治疗人体的何种疑难杂病都有专门介绍。经络治病是简单实用的非药物纯自然疗法，掌握了经络治病，你将不必担心手术、西药的副作用，不必害怕中药苦口。美容、养生、长寿，是现代人的无上追求，而利用经络养生护生，顺天应时，是热门有效、简单易学的好方法。一分钱不花，一学就会，让你保有健康的身体。

责任编辑：黄 弃

门乃婷
Tel: 010-64822426

试读结束：需要全本请在线购买：

www.erfongbook.com

前言



经络很简单，治病很实用

说到经络，很多人都觉得这是很神秘的东西，我们一般人是不能了解和掌握的。其实，经络的学问并不如一般人想象的那么神秘，它就是中医学基础理论的核心理论之一，源于远古，服务当今。同时，又因为它是人体气血运行的通道，故从这里出发，还衍生出很多与经络有关的东西，如各种气功功法、点穴术，以及武侠里各门各派的神奇武功等。这些均需要依靠经络系统才能完成自己的学说。

经络联系脏腑肢节，沟通内外上下，遍布全身，形成一个纵横交错的联络网，把人体的五脏六腑、肢体官窍以及皮肉筋骨等联结成一个统一的有机整体。因此《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”，并有“决生死，处百病”之特能。经络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用，古人有言：“学医不知经络，开口动手便错，盖经络不明，无以识病症之根源，究阴阳之转变……昔人望而知病者，不过熟其经络故也。经络为识病之要道。”

综观人类之疾病，大多与经络有关。因为人体经络是人的生命线，它维系着人的五脏六腑、四肢百骸，是中医处病之根本，而“调虚实”即是治病养生之关键。

近一个世纪以来，由于西医体系的介入和普及，中医经历了数次存废之争，许多人看到西医能够很快地开刀、缝合，做各种内科手术，看到日新月异、数之不清的抗病药物，不免盲目地信奉西医的疗效。尽管许多来不少疑难大病不见攻破，西医也开始陷入僵持停滞的局面，然而西医文化的冲击还是非常强势，中医逐渐被边缘化，发展艰难，甚至到了保持现状都很困难的程度，这不能不引起有识之士的担忧。

古人有言：“治病之要，气内为保。”针灸、按揉经络穴位可以调动身体的自我修复功能，固本正元，调控气血，增强人体正（元）气。人体的正（元）气足，则邪（病）气不侵，或侵入后被正气所消减，身体便能维持一个平衡和谐的健康状态。

总之，西医治病的优点在于见效快，效果明显，其不足在于仅为局部治疗，治后病复

发和转移的可能性较中医治疗的大；中医治病则从整体观念出发，实施辩证论治，以扶助人体正气，增强免疫功能为主又兼顾局部的治疗，是治本的方法，其缺点是疗效比较缓慢。经络治病是当代医学的返璞归真，我们有理由相信，只要我们吸收中西医之长，以中医治本、中医养生为原则，掌握按揉经络穴位、中医经络刮痧、中医推拿、十三种罐法、泻血疗法、足部反射区健康疗法等，将能活得更加健康。

鉴于编者水平所限，书中错误在所难免，我们诚恳地希望读者提出宝贵的意见，以使我们的水平更上一层楼，这是我们所衷心乐见的。

杨道文(中日友好医院教授)

第一章 经络探幽

1. 经络——气血运行的载体 2
2. 经络的重要性——凡学医之人,不懂经络,开口动手便错 8
3. 历史溯源——经络的产生 9
4. 病于内,治于外——沟通内外,网络全身 12
5. 经络治未病——中国古代先进的预防医学 13
6. 中医号脉,号的是什么脉——经络与脉学 15
7. 经络·阴阳·五行——中医的天人相应观 16
8. 脏腑配属经络——以气血为中介的联结 19
9. 气功——经络的一体双生 22
10. 揭开经络的神秘面纱——高手神功真面目 23
11. 扁鹊——脉学初祖 25
12. 《黄帝内经》——《灵枢》、《素问》里的经络学说 27
13. 皇甫谧与《针灸甲乙经》——针灸学之祖 28
14. 王惟一——宋代铜人腧穴的发明者 29
15. 李时珍的经络学说——《奇经八脉考》 31
16. 现代经络学——当今经络研究发展现状 32

第二章 经络图谱

1. 经络腧穴——珍珠链上的珍珠 37
2. 命名法——腧穴取名,其意也深 39
3. 腧穴分类——经穴、奇穴、阿是穴 41
4. 特定穴——具特殊作用的经穴 42
5. 四总穴、回阳九穴——人体生命之根 50
6. 如何寻找腧穴——经穴定取法 51
7. 标本根结、气街四海——经络腧穴的联系 54
8. 打通奇经八脉,是困难的吗——大小周天气功功法 59

- 9.手太阴肺经——主管宣发通畅的经络 61
- 中府:肺经首穴,作用多多 65
 - 尺泽:主治外邪痰浊的经穴 66
 - 孔最:咳嗽气喘,请找孔最 67
 - 列缺:解表祛风成效好 68
 - 太渊:脉会之穴,宣肺止咳 69
 - 鱼际:清热泻火除肺热 70
- 10.手厥阴心包经——保护心脏,阻止邪气入侵 71
- 间使:理气散滞真妙穴 75
 - 内关:治疗胃病的首选穴位 76
 - 大陵:泻心火,除口臭,对治鼠标手 77
- 11.手少阴心经——心志的专职护士 79
- 极泉:醒脑开窍,治疗中风后遗症 84
 - 通里:中风失语的天然良师 85
 - 神门:失眠焦虑症的克星 86
- 12.手阳明大肠经——治疗头面上肢疾病的好帮手 87
- 合谷:头面纵有诸般症,一针合谷效通神 92
 - 曲池:筋骨拘挛找曲池 93
 - 迎香:不闻香臭从何治,迎香两穴可堪攻 94
- 13.手少阳三焦经——气盛则宜,调气护脑 95
- 中渚:头痛眩晕,但取中渚 100
 - 外关:一切风寒暑湿邪,头痛发热外关起 101
 - 支沟:治疗便秘良穴 103
 - 翳风:面瘫、耳疾且取此穴 104
- 14.手太阳小肠经——舒筋活络,有容乃大 105
- 少泽:治疗产后缺乳症 109
 - 后溪:癫狂治乃轻 110
- 15.足阳明胃经——消化吸收,人体后天所本 111

- 承泣:治疗眼部疾病重要穴位 117
- 人迎:迎候三阳之气 118
- 天枢:腹泻便秘别无他,针灸此穴保安宁 119
- 足三里:擅治胃疾,调理脾胃 121
- 下巨虚:调胃肠,通经络,安神志 123
- 丰隆:痰咳哮喘宜向此穴寻 124
- 16.足少阳胆经——肝胆的守护神 125
- 风池:祛风邪,治伤寒 132
- 环跳:专治坐骨神经痛,通则不痛,痛则不通 133
- 阳陵泉:治疗胆腑筋络诸顽疾的要穴 134
- 丘墟:使头脑清晰、情绪稳定的急方 135
- 17.足太阳膀胱经——体液代谢,筋络之本 136
- 睛明:疗近视,复明目 143
- 肺俞:肺气出入之穴 144
- 肾俞:补肾益精,壮腰利湿 145
- 委中:腰背病痛委中求 146
- 承山:痔疮最伤人,承山效有神 147
- 申脉:伸全身经脉 148
- 18.足厥阴肝经——人体气机条畅的护理师 149
- 行间:泻肝胆实火,清肝胆湿热 153
- 太冲:擅治肝诸病 154
- 期门:疏肝理气,防治肝胆病 155
- 19.足少阴肾经——藏精纳气,先天所本 156
- 涌泉:功用巨大的回阳九穴之一 161
- 太溪:擅治肾虚诸病 162
- 复溜:滋补肾阴 163
- 20.足太阴脾经——运化水谷,营养全身 164
- 隐白:十三鬼穴之一,可治躁狂症 169

- 三阴交:妇科病的首选穴 170
- 血海:妇女经血病的专用穴 171
- 21.任脉:强身健体,延缓衰老的经络 172
- 关元:主治肾病,温补肾阳 177
- 神阙:真气所聚,人之生门 178
- 22.督脉:总督一身阳经,调节阳经气血 180
- 命门:人体生命之门 185
- 百会:诸阳所会,百病得治 186

第三章 经络对症施治

- 1.病与症——症现于四肢五官,病存于五脏六腑 189
- 2.人体疾病的病因——外感六淫是百病之源 191
- 3.情志致病——情绪也是导致疾病的一大祸首 194
- 4.看面相,知病原——面部诊疗法 195
- 5.经络疗病法一——经络推拿 197
- 6.经络疗病法二——经络针灸治疗 200
- 7.经络疗病法三——经络拔罐与刮痧 203
- 8.颈椎病——手三阳经、胸大椎 205
- 9.骨质增生——环跳、尺泽 206
- 10.高血压——百会、涌泉 207
- 11.胃肠病及消化不良——足三里、上巨虚、下巨虚 209
- 12.近视与疲劳——风池、睛明、四白、承泣 210
- 13.头痛——天池、膻中、极泉 211
- 14.感冒——曲泽、太阳、迎香 212
- 15.鼻炎——上星、迎香 213
- 16.口腔溃疡——列缺、太冲 215
- 17.痛经——关元、足三里、地机、三阴交 216
- 18.失眠——神阙、涌泉 217

- 19.忧郁症——极泉、昆仑、膻中、天池 218
- 20.肥胖症——脾关、伏兔、梁丘、足三里 219
- 21.哮喘——膻中、肺俞、定喘 220
- 22.耳鸣耳聋——翳风、听会、听宫 222
- 23.阳痿——地神、命门、肾俞 223
- 24.便秘——支沟、关元、天枢 224
- 25.妇科炎症——带脉 225
- 26.面斑、痘痘——曲池、合谷、鱼际 226

第四章 经络养生

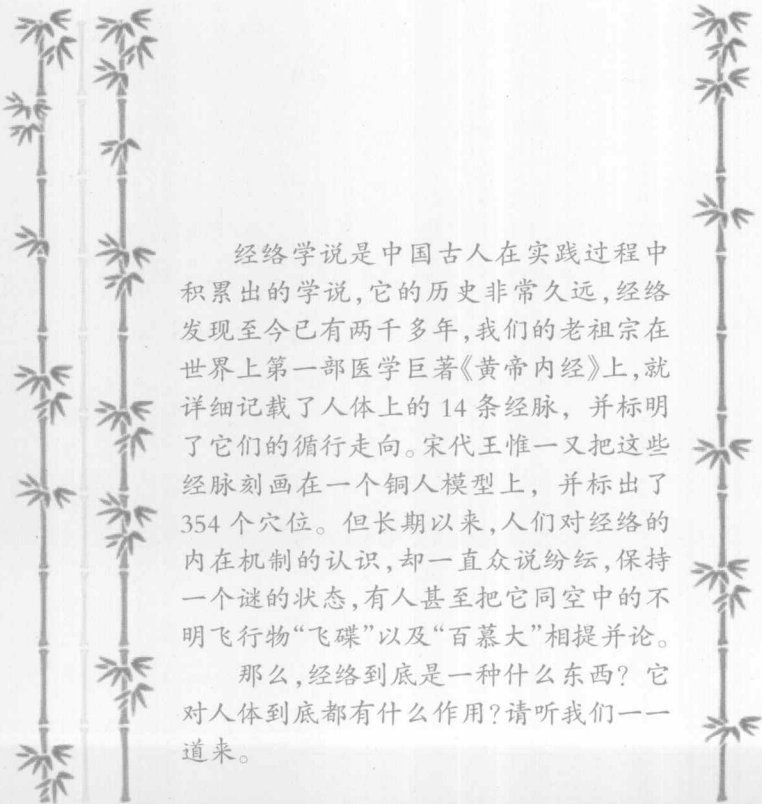
- 1.中医与天人合一学说——经络养生的基础 229
- 2.元气——人体生命活动的原动力 231
- 3.经络·阴阳——阴阳平衡是健康之本 234
- 4.春季重护肝——发陈生长 238
- 5.夏季重护心——蕃秀茂盛 240
- 6.长夏重养脾——暑湿主化 241
- 7.秋季须润肺——荣平收敛 242
- 8.冬季重补肾——闭藏伏匿 244
- 9.经络美容——新型的美容养颜方 246

附录

- 古代人体部位名称今释 248
- 经络腧穴歌诀 257
- 十二经治症主客原络 261
- 八脉八穴治症歌 263

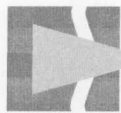
第一章

经络探幽



经络学说是中国古人在实践过程中积累出的学说,它的历史非常久远,经络发现至今已有两千多年,我们的老祖宗在世界上第一部医学巨著《黄帝内经》上,就详细记载了人体上的14条经脉,并标明了它们的循行走向。宋代王惟一又把这些经脉刻画在一个铜人模型上,并标出了354个穴位。但长期以来,人们对经络的内在机制的认识,却一直众说纷纭,保持一个谜的状态,有人甚至把它同空中的不明飞行物“飞碟”以及“百慕大”相提并论。

那么,经络到底是一种什么东西?它对人体到底都有什么作用?请听我们一道来。



经络

气血运行的载体

经络是中医理论的基础和瑰宝,经络学说的形成,是以古代的针灸、推拿、气功等医疗实践为基础,经过漫长的历史过程,结合当时的解剖知识和藏象学说,逐步上升成为理论学说的,其间受到了阴阳五行学说的深刻影响。

经络学说是中华民族文化的瑰宝之一,它是中医理论的重要组成部分,是在中国古代天人合一的哲学指导下,以腧穴为基本单位,将人体的五脏六腑和四肢百骸联结起来的一个完备系统。先人们用流经中原的十二条大河来为其中最重要的十二经命名,从而使其学说更为生动和形象。

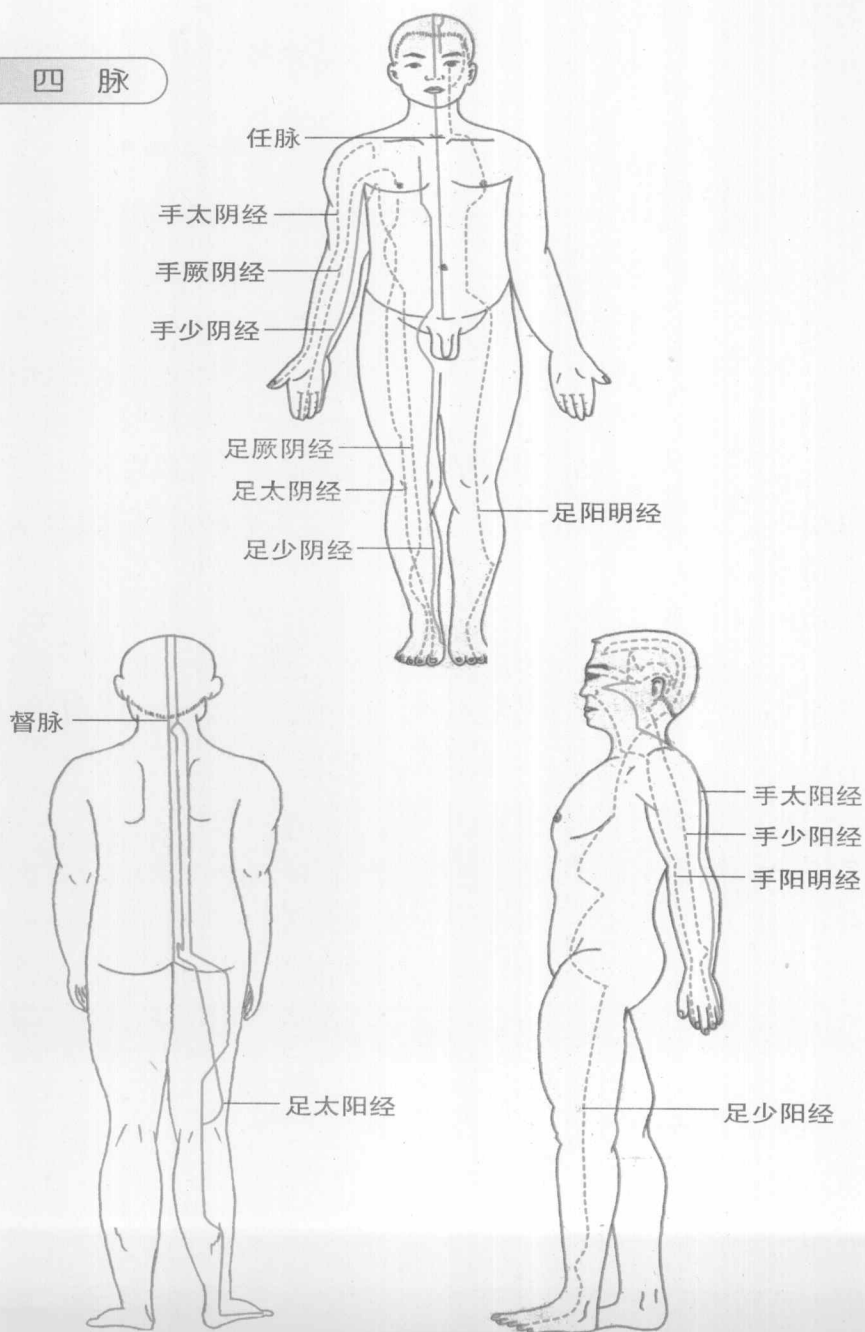
经络是经脉和络脉的总称。经,有路径的意思,经脉沟通内外,是经络系统的主干。络,有网络的意思,络脉是经脉的分支,比经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络内属脏腑,外络肢节,沟通内外,贯穿上下,将人体各部分组织器官联系成为一个有机的整体;并借以运行气血,营养机体,使人体各部分的功能活动保持协调和相对平衡。总之,经络是联系脏腑、沟通内外、运行气血的人体调控系统。

《素问·调经论》说:“人之所有者血与气耳”,“血气不和,百病乃变化而生”。气血运行是经络系统最主要的功能,由此实现人体整体的物质能量交换。人体中的气血,是不断运动着的精微物质,它流经全身,无处不到。气血的不断运行变化,产生了人体的各种生理活动。而气血之所以能通达全身,发挥其营养脏腑、抵御外邪,保卫机体的作用,都是依赖于经络的传输功能。

然而经络系统相对于其他人体器官而言,呈现隐系统状态,它不像心脏、胃、肠、肺、血管、五官四肢等是看得见的,通过解剖能够知道具体位置的。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,解剖看不见,但遇到情况人体却能有所感觉。打个比方,我们的身体就像一座城市,经络就像城市里纵横交错的各种管道,如下水道、天然气管道、自来水管等,平时我们可能不会注意到它们的存在,但它们却实实在在影响着我们的生活,大家设想一下,城市管道不通会造成什么样的后果?如果下水道堵了,污水就会在地面上到处横流;天然气管道不通,冬天我们就得挨冻;自来水管不通,我们就没有了对我们来说至关重要的

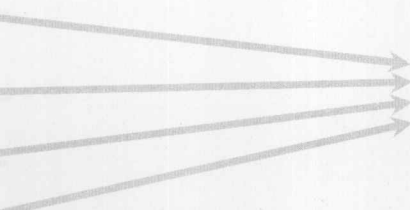
水,也就无法生存下去。而只有管道正常通畅了,我们的生活和工作才能正常运行。其实经络也是一样的,哪里不通了,哪里就会出现问題。只有疏通好了,经络通畅了,我们的病才能好。

十四脉




经络系统






气血运行的主要
通道,同内在脏腑
有直接络属关系




从十二经脉别出的经脉,加强十二经脉相为表里的两经之间的关系



十二经脉之气结、聚散、络于筋内、关节的体系,有联络四肢百骸、主司关节运动的作用



十二经脉的功能活动反映于体表的部位



统率、联络和
调节十二经脉

十二经脉命名

十二经脉命名是根据阴阳学说而来的,“阴”分为太阴、少阴、厥阴;“阳”分为太阳、少阳、阳明。“太阴”指阴气极重,“太阳”指阳气极盛;“少阴”指阴气微盛,“少阳”指阳气初生;“厥阴”是二阴相交而阴气消尽之意,“阳明”是二阳相合其火通明之义。将三阴三阳配合手足,称为手三阴三阳,足三阴三阳,合称十二经,又以经脉所在的部位,凡循行于上肢者,称为手经;循行于下肢者,称为足经,结合“内为阴、外为阳”,“脏为阴、腑为阳”的阴阳概念,而决定了十二经的名称。