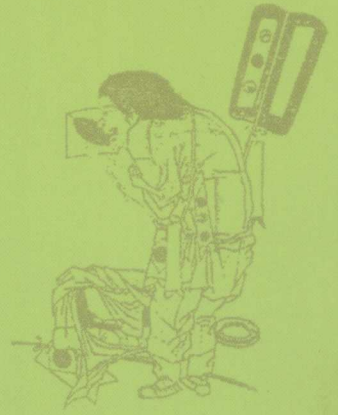
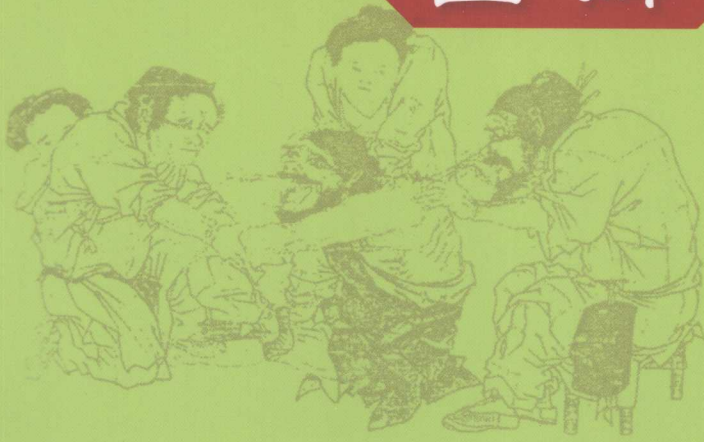
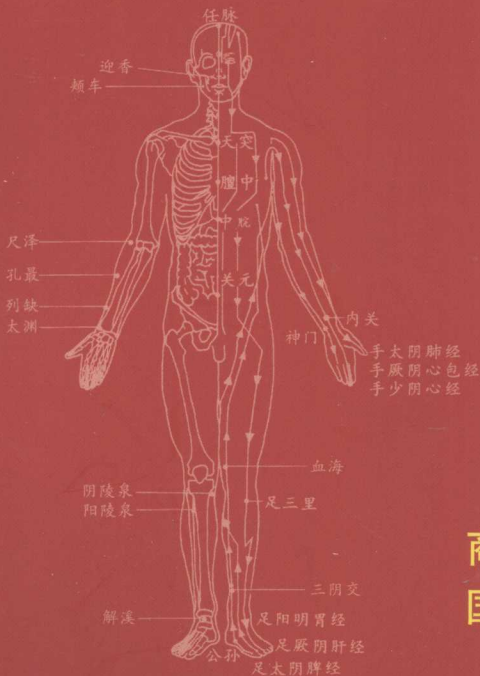


图解



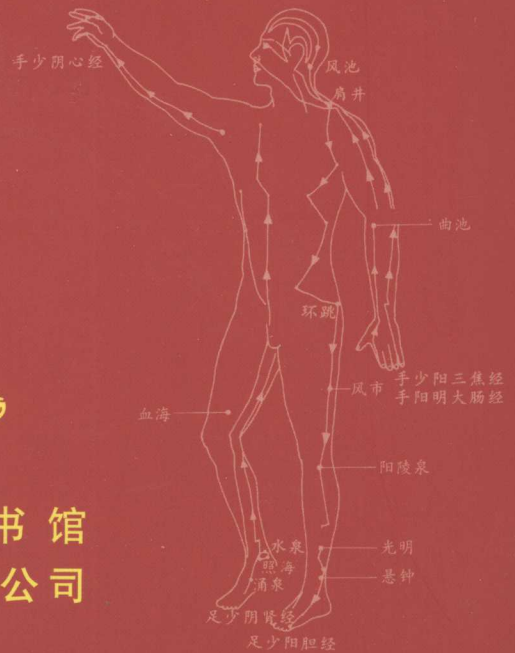
实用 经络 健身操

SHIYONG JINGLUO JIANSHENCAO



CPi

商务印书馆
国际有限公司



实用经络健身操

SHIYONG JINGLUO JIANSHENCAO

商 务 印 书 馆
国 际 有 限 公 司
中 国 · 北 京

图书在版编目(CIP)数据

实用经络健身操/杜淑贤编著. —北京:商务印书馆国际有限公司, 2007. 12
ISBN 978-7-80103-536-3

I. 实… II. 杜… III. 穴位疗法—保健 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192389 号

版权所有·违者必究

SHIYONG JINGLUO JIANSHENCAO

实用经络健身操

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编:100010)
(电子信箱:cpinter@public3.bta.net.cn)

出 版 人: 程孟辉

责任编辑: 唐明星

封面设计: 付 强

全国新华书店经销

发 行 热 线: (010)65598498 电话、传真: 65234023

编辑部电话: (010)65277381 传真: 85113673

三河艺苑印刷厂印刷

字数: 175 千字

开本: 880×1230mm 1/16 35.375 印张

2008 年 1 月北京第 1 版 2008 年 1 月河北第 1 次印刷

定价: 35.00 元

如有印刷质量问题,影响阅读,请与我公司联系调换

总 监 制 程孟辉

编 著 者 杜淑贤

责任编辑 唐明星

经络保健
造福人民

崔月犁
一九九二年九月



再版说明

本书原名《图解实用经络健身术》，1997年科学出版社初版。其实在这本书出版前后，其中的某些章节就已被香港《中华养生》杂志、《儿童小百科》杂志以及专著《健壮·我之身》等书刊转载了。该书出版后，书中有关幼童经络健身的部分又被北京安定门国学启蒙馆等一些幼教单位选作教材。平日，不断有友人当面向我索书，我也常收到一些读者的求购函电。

得到这样的社会认同，我非常高兴。但由于该书初版的数量不多，很难满足亲朋与读者的需求；与此同时，在最近几年的实践过程中，我也感到书中有的地方确实需要添补或修订，如幼童经络健身部分就应适当增补，因而产生了想修订再版的想法。这一想法得到了商务印书馆国际有限公司的支持，在公司领导和责编的帮助下，本书终于得以以全新的面貌与广大读者见面。这里谨向他们致谢！

我国卫生部前部长崔月犁先生长期以来一直十分关注祖国医学科学的发展与创新，早在本书尚未成型时就慨然写下“经络保健造福人民”八个字，作为对我的鼓励。惜他已于九年前仙去，现仅以此书作为对他的深切怀念！

中国科学院生物物理研究所的祝总骧教授是国内首位用现代科技手段证实经络客观存在的科学家，承蒙他在百忙中为本书初版作序，在此再致谢意！

本书所附光盘由齐松老师制作。在本书幼童经络健身操的编写过程中，得到冀丽、张燕来两位老师的帮助，于此一并致谢！

由于时间所限，本书中难免存在疏漏或不足，望广大读者不吝赐教，以使本书不断完善。

杜淑贤

2008年1月于北京师范大学

第一版序

数年前,我们历经艰辛测试证实了经络系统的客观存在,其目的就是要让中国传统医学中的经络学说能理直气壮地、更加充分地为人類保健事业作出贡献。当然,这种贡献不应局限于针灸,还应广泛应用于人体科学的各个领域。

杜淑贤大夫的《图解实用经络健身术》,就是经络学说与体操运动相结合用于治疗健身的一个可喜尝试。经络系统是人体的总调度,总控制系统,在人体正常情况下能运营气血、协调阴阳;当病邪入侵时又有抵御病邪、反映疾病症候的作用。从这个意义上说,锻炼身体,就是在锻炼经络;而锻炼经络,就能达到防病、治病、保健长寿的目的。这就是经络健身术的原理,也是把经络学说用于针灸方面以外的一个扩展。我们希望这种扩展日益增大,到全中国、全世界去,为增进全人类的强健体魄作出应有的贡献。

中国科学院生物物理研究所
北京经络研究中心 祝总驷

1996年11月

目 录

第一章 绪 论	1
第二章 经络腧穴的一般知识	4
什么是经络	5
经络的内容	5
经络的生理功能	6
经络的病理反应	6
什么是腧穴	7
经络腧穴图表	8
十四经腧穴主治异同表	8
十四经主治分部示意图	10
腧穴的定位	20
骨度分寸法	20
解剖标志	23
手指同身寸	23
简便取穴法	24
第三章 经络健身操的原理和手法	25
经络健身操的编制原理	26
注意事项	26
部分手法简介	27
第四章 对症选用经络健身操	30
十四经络健身操	32
第一套 健心省脑操	32
第二套 益肺养肝操	41
第三套 调脾胃壮腰肾操	49

常见病选用经穴防治操	58
第一套 降压健心操	58
第二套 胃肠病防治操	66
第三套 慢性气管炎防治操	74
第四套 神经衰弱(失眠)防治操	82
第五套 颈椎病防治操	89
第六套 肩周炎防治操	97
第七套 腰痛防治操	106
第八套 痛经防治操	115
第九套 鼻炎病防治操	121
第十套 近视眼病防治操	127
中小学生课间 2 分钟健身操	131
第一套 健脑益智操(1)	132
第二套 健脑益智操(2)	137
幼童经络健身操	143
幼童经络健身拍拍操	143
幼童经络健身操	143
第一套 益智强心操	144
第二套 益肺通络操	153
第三套 益脾助胃(椅子)操	159
第四套 益肝补肾操	166
运动员自我调节操	173
第一套 聪耳明目操	173
第二套 强健肩肘操	177
第三套 强健腕手操	180
第四套 强健腰背操	185
第五套 强健膝股操	188
第六套 强健足踝操	193
 第五章 耳穴保健	197
耳廓表面解剖及耳区分布规律	198
耳与经络脏腑的关系	201
耳穴的分布、定位及主治	201
耳穴的分布规律	201
常用耳穴的定位及主治	203

耳穴的选穴原则	206
耳穴探查方法	211
耳压操作方法	212
注意事项	213
第六章 足反射疗法	214
什么是足反射疗法	215
足反射疗法的历史	215
足反射疗法的理论	216
“症状区”和“关连反射区”	217
手足相关法	218
操作方法简介	219
足反射疗法的实际应用	221
附录 1 常见病防治参考表	241
附录 2 足反射区全图	242
附录 3 标准经穴部位图	247
主要参考文献	250

第一章

绪 论

在这里,我们向您介绍一种新的健身方法——经络健身操。

当前,随着全民生活水平的提高,人们都把健康长寿作为人生最大的愿望。青少年追求体魄健壮,中年人追求精力充沛,老年人追求长寿,都是为了创造更加美好的未来。因此,人人都在采用各种方法锻炼身体、自我保健,有的跑步,有的练气功,有的打太极拳,有的跳迪斯科,等等。

为了达到城乡居民人人随时随地都能进行自我保健的目的,就必须找到一种不受时间、场地、器材的限制,动作简单、易学易练、便于普及和推广的防病强身锻炼法。在这样一个认识基础上,我们把自身多年的体育医疗、针灸、按摩等临床实践经验和体育教学经验揉合在一起,即:将祖国医学中的经络学说与现代体育运动结合起来,设计出了实用的经络健身操。

设计这一新方法的理论根据,主要是祖国医学的经络学说。早在 2500 多年前,我们的祖先就以超人的智慧发现了存在于人体上的经络,并用针灸刺激经络、导引疏通经络等方面来防病治病、增进健康,取得了卓越的成就。这是我们祖先对世界文明的巨大贡献,是人类的瑰宝。也是指导中国医学各学科的理论基础。

祖国医学认为,自然界和人是统一的,人离开自然界就

无法存活；而人的本身又是一个由气血组成的整体，在结构上不可分割，在功能上相互协调，这就是因为人体存在着经络。有十四条重要的经脉在人体内循环，它们是主干；在这十四条经脉上又有无数的分枝，称为络脉。经脉和络脉、主干和分枝，在人体内纵横交错：内联五脏六腑，外联四肢百骸，贯串全身、沟通内外，形成一个网络系统，将人体各部组织器官联结成为一个有机的整体。气血不停地在这个网络系统中流动，维持人体各部组织器官的正常活动并协调各部的功能。人体健康与否全在于气血是否充盈，经络是否畅通。《灵枢·经脉》篇早已明确指出：“经脉（络）者，能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这充分说明畅通的经络、充盈的气血，是人体健康的保证。一旦病邪入侵人体，经络便会被堵塞，气血运营就会阻滞，人就要生病。如果在这时用针灸刺激经络上的某些穴位或用导引术在外部刺激经络，就可起到打通经络、疏导气血的作用，从而使人恢复健康。

我们从这个认识出发，依据“本经腧穴能治本经病，表里经腧穴能相互治疗表里两经病，邻近经穴能配合治疗局部病”的十四经总主治原理，和“以经脉动则通、宁失其穴勿失其经”的原则，将表里经相互搭配，把拍打、点按、推摩、揉掐等外部刺激，通过拳掌、手指，作用到腧穴上，以使经络得到锻炼；同时将这些动作融入体操中，以使全身的经络都能得锻炼而处于活跃状态，达到通畅气血、协调脏腑、调整阴阳平衡、促进血液与淋巴的新陈代谢、增进健康的目的。

中国科学院生物物理研究所祝总骧教授经过近 20 年的潜心研究，使用了多种现代生物物理学的方法反复测试，终于在世界上首次测定并证实了人体上的十四条经脉确是客观存在的，其循行路线与古典经络图所绘基本吻合。祝总骧教授的发现破解了经络千古之谜，并解决了多年以来在经络研究中的争论。经祝总骧教授测定，人体中的经络

线仅宽 1 毫米,它不依赖中枢神经系统和血液循环系统的支持而独立存在,经络系统是遍布人体的一个多层次、多功能、多形态的立体结构,是人体机能活动的总控制、总调度(2007 年,南方医科大学原林教授及其课题组发现并证实了“人体内存在一个结缔组织构成的筋膜支架,这一支架即为经络穴位依存的物质载体。”)。据此,祝总骧教授提出“许多民间疗法就是经络疗法”、“运动就是经络锻炼”、“经常锻炼经络,疾病可以自己治疗,自然能健康地活到百岁以上”、“‘锻炼身体’的口号应改为‘锻炼经络,增强体质’较更为贴切”。这使我们倍感振奋。因为这不仅给我们设计实用经络健身操提供了一个更为坚实理论基础,同时也给我们今后开展保健强身工作开拓了思路。

第二章

经络腧穴的一般知识

经络学说是祖国医学理论的重要组成部分,是研究人体各部分之间相互关系、相互影响的学说,也是说明人体病理反映、生理变化的一种学说。

什么是经络

经络是我们祖先在 2500 多年以前在人体上发现的网络系统,它是人体运行气血的通路:内连五脏六腑,外络肢节,沟通内外,贯穿上下,将人体各部分联结成一个有机的整体,并借助运行气血营养周身。祖国医学认为,人是由气血所组成的,身体健康与否,全在于气血是否通畅。《灵枢·经脉》篇说:“经脉(络)者,能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”

“经”和“络”有所不同。“经”即经脉,有“路径”和“途径”之意。经脉是纵行的,分布在人体的一定部位,并深入体内和脏腑联系,因此经脉是经络系统的主体。“络”即络脉,有“网络”之意。它支而横行,遍布全身,分部较浅,多在体表部位。所以说,络脉是经脉的分支。《灵枢·脉度》篇说:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙。”

经络使人体成为一个完整的、统一的有机整体。人体内各器官之间有着紧密的联系,经络则是人体内外、表里、上下、左右等方面联系的主导者。它有主干、有分支,内部络属脏腑,外部联系五官七窍、四肢百骸,网络全身,运行气血、周流体内和体表,使人体各部分紧密的联系起来,成为一个整体。

☞ 经络的内容

经络是“经”与“络”的统称,包括经脉和络脉两部分。其中经脉分为正经和奇经两大类,为经络系统的主要部分。正经有十二条,即手足三阴经、手足三阳经,另外有由十二正经旁流别行的十二经别。奇经八脉,即任脉、督脉、冲脉、

带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉等八脉。络脉有别络、孙络、血络等。别络较大的共有十五条，称为“十五络”。它是十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，合而为十五别络。孙络是络脉的细小分支。浮行于浅表部位者称浮络。行于皮肤细小血管的称血络。

此外，经络系统还包括连属部分。五脏六腑为经络系统的内部连属，十二经筋和十二皮部为经络系统的外部连属。

☞ 经络的生理功能

经络是人体气血和津液运行的通路。《灵枢·本脏》篇说：“经脉者，所以行气血而营养阴阳，濡筋骨、利关节也。”说明经络在生理上有行通气血，沟通内外，联系肢体，网络全身，即联络脏腑和四肢百骸的作用。经络还具有抵抗外邪和保卫机体的作用。外邪侵犯人体是由表及里的，多先从皮毛开始。故《素问·皮部论》说：“邪客于皮则腠理开、开则邪入客于络脉。”这就是说，外邪是通过经络侵入人体的。反过来讲，也证明经络有抗外邪的作用。这是因为经络有“行气血而营阴阳”的作用，卫气又有卫外的功能。病邪侵入人体最先接触到皮部的孙络，而营卫之气，特别是卫气通过孙络散布周身和皮部，具有温养肌腠、润泽皮肤、启闭汗孔、抗御外邪的作用。这样，当外邪侵犯时，卫气和孙络就可以发挥抵抗外邪的作用。

☞ 经络的病理反应

人体在病理的状态下，经络能够传注病邪及反映病候。在人体正气虚弱、邪气乘虚而入的情况下，经络是病邪传注的途径。病邪可通过经络由表及里、由浅入深的传变，经脉病可由表及里地传入五脏六腑；反之，五脏六腑病也可由里及表，累及经络。一般外邪侵犯人体的程序是：外邪→皮表

→络脉→经脉→腑→脏。

病邪侵入人体过程中,遇到正气的抵抗,就表现出了一系列症候,由于邪正斗争的部位不同,病就有在络、经、腑、脏的区别。临床上表现为病在表、病在半表半里、病在里之分,借此可以区别疾病发展的不同阶段,并可预见发展趋向。如:内脏发病可以从其所属的经脉上从里反映到体表上来。肺病而见膺病,肝病而见胁下痛,肾气亏虚可致两耳失聪。我们通过疾病的外在表现,就可以辨别疾病的内在部位,从而采取相应的防治措施。

什么是腧穴

腧穴是经络学说的主要组成部分,与经络系统有不可分割的关系。从经络、腧穴的发展过程看,二者是相辅相成的。腧穴的临床应用是经络形成的主要依据,而经络学说的形成又指导着穴位的临床应用。

腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位,一般都分布在一定的经脉循行路线上。它是我国劳动人民和医学家长期与疾病作斗争的过程中,陆续发现和逐步积累而形成的。

腧穴别名很多,如称“穴道”、“孔穴”、“气穴”、“骨空”等。“腧”、“输”、“俞”三字意通,然而在实际应用时各有所指。所谓“腧穴”是所有穴位的通称。“输穴”是指井、荥、输、经、合五腧穴中的第三个穴位。“俞”是指脏腑之气输注于背部的穴位,即五脏俞和六腑俞,如肺俞、肝俞、胆俞、肾俞等,统称背俞穴。

腧穴与脏腑有密切的关系,腧穴是经络之气散发的部位。《素问·气府论》解释穴位是“肺气所发”。“肺气”就是“经气”,它包括营卫之气,也就是说穴位是经气输注的部位。经脉之有穴位,就像竹子有节一样,所以《内经》又将穴