

经络养生系列

经络通

经络养生入门篇

6

活轻松

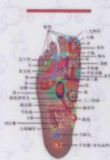
郭长青◎主编

北京中医药大学

针灸学院针刀中心主任

教授 博士生导师

主任医师 国医堂神针



办公室
轻松健脑



常见病
家庭调治

养生手法图解·按摩 拔罐 刮痧 艾灸



科学出版社
www.sciencep.com

经络通

活轻松 6

经络养生入门篇

主编 郭长青

副主编 刘乃刚 冯涛 张慧方

编委 (按汉语拼音排序)

曹榕娟 陈树楷 陈幼楠 郭妍 韩森宁
金燕 杨淑娟 张学梅 钟鼎文 周鸯鸯



科学出版社
·北京·

内 容 简 介

本书由北京中医药大学教授、博士生导师郭长青主编，系《经络养生系列》中的一本。全书共分三部分，分别介绍了常见的经络与穴位、常用自疗手法及养生保健自疗法。书中还就办公室一族如何轻松健脑、日常疲劳如何消除、常见病怎样家庭调治进行了详细的讲解。全书方法简、便、廉、验，并配有300余幅操作图及相关穴位图，形象直观、高效实用，让您一看即会、一用就灵。全书图文并茂，既可作为您贴身的家庭按摩师，又可作为馈赠亲朋好友的健康佳品。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail：tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

经络通 活轻松. 6, 经络养生入门篇 / 郭长青主编. —北京: 科学出版社, 2010.1

(经络养生系列)

ISBN 978-7-03-026086-4

I. 经… II. 郭… III. 经络—养生(中医)—基本知识 IV. R224.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212818号

责任编辑: 何红哲 / 责任校对: 刘 婷

责任印刷: 天 时 / 封面设计: 李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第 1 版

开本: 889mm×1194mm 1/16

2010年1月第1次印刷

印张: 13.5

定价: 29.80元



前 言

经络，是人体经脉和络脉的统称。经有路径的含义，为直行的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属脏腑，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，把人体的各个部分联结成一个统一的整体，以保持其功能活动的协调与平衡。人体每条经络上分布着许多穴位，这些穴位具有不同的治疗效果。在临床上，常运用推、拿、揉、捏等手法刺激人体相关穴位，以改善血液循环，促进新陈代谢，从而达到消除疲劳、祛病强身、延年益寿的目的。

本书是《经络养生系列》中的一本。全书共分三部分，分别介绍了常见的经络与穴位、常用自疗手法及养生保健自疗法。书中还就办公室一族如何轻松健脑、日常疲劳如何消除、常见病怎样家庭调治进行了详细的讲解。全书方法简、便、廉、验，并配有300余幅操作图及相关穴位图，形象直观、高效实用，让您一看即会、一用就灵。全书图文并茂，既可作为您贴身的家庭按摩师，又可作为馈赠亲朋好友的健康佳品。

目 录

第一部分 经络与穴位

——认识你身体上神奇的经络

经络——气血运行的通道 / 3

经络——治百病、调虚实 / 7

穴位——气血输注的部位 / 8

简便取穴方法 / 9

人体穴位图及常用穴位定位 / 10

第二部分 常用自行手法详解

——最好的药物就在你手上

第1章 推拿按摩疗法 / 39

推拿按摩的功效与禁忌 / 40

一指禅推法 / 42

滚法 / 43

揉法 / 45

摩法 / 47

擦法 / 48

推法 / 50

搓法 / 52

抹法 / 53

按法 / 54

点法 / 56

拨法 / 58

拿法 / 59

捏法 / 60

捏脊法 / 61

捻法 / 62

掐法 / 63





- 振法 / 65
- 抖法 / 66
- 拍法 / 67
- 叩法 / 68
- 击法 / 69
- 摇法 / 71
- 扳法 / 73
- 背法 / 75
- 拔伸法 / 76
- 复式按摩法 / 77



第2章 手足耳按摩疗法 / 79

- 手部按摩疗法 / 80
- 足部按摩疗法 / 81
- 耳穴贴压疗法 / 83

第3章 拔罐、灸法、刮痧疗法 / 85

- 拔罐疗法 / 86

- 灸法 / 90
- 刮痧疗法 / 94

第4章 针刺及其他疗法 / 95

- 针刺疗法 / 96
- 皮肤针疗法 / 97
- 穴位注射疗法 / 99
- 橡胶锤疗法 / 101
- 药浴疗法 / 103
- 药物贴敷疗法 / 105



第三部分 常用养生保健自疗法

——摆脱亚健康一分钟点穴法

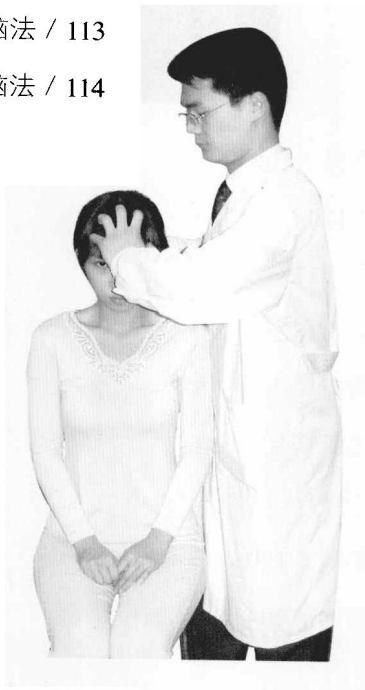
第1章 办公室一族轻松健脑 / 109

四类健脑益智穴位 / 110

按揉百会健脑法 / 112

指压劳宫健脑法 / 113

推运印堂健脑法 / 114



四指归提健脑法 / 115

按摩颈后健脑法 / 116

推拿耳郭健脑法 / 117

头部按摩健脑法 / 119

醒脑提神按摩法 / 121

全身自我按摩健脑法 / 123

手指运动健脑法 / 125

交掌运动健脑法 / 126

循经摩足健脑法 / 129

第2章 日常疲劳一按消除 / 131

伏案工作疲劳消除术 / 132

熬夜疲劳消除术 / 135

看电视疲劳消除术 / 138

做饭疲劳消除术 / 141

旅途疲劳消除术 / 144

穿高跟鞋疲劳消除术 / 146



性生活疲劳消除术 / 149

肩部与腕部疲劳消除术 / 152

腰背疲劳消除术 / 154

下肢疲劳消除术 / 155

敲打穴位缓解疲劳术 / 156

第3章 常见病的家庭调治 / 157

腰腿痛 / 158

头痛 / 161

偏头痛 / 165



消化不良 / 168

落枕 / 173

颈椎病 / 178

肩周炎 / 182

腰椎间盘突出症 / 187

慢性腰肌劳损 / 191

坐骨神经痛 / 195

肾虚腰痛 / 199

女性腰痛 / 204

经络——气血运行的通道

经络是人体内气血运行、联系脏腑和体表及全身各部的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的含义，是直行的主干，深而在里，贯通上下，沟通内外；“络”，有网络的含义，为侧行的分支，浅而在表，纵横交错，遍布全身。

现主要介绍十二经脉及奇经八脉。

十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，故又称为“正经”。依其流注次序分别为：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

1 手太阴肺经

循行线路：本经从胸到手，首穴中府穴，末穴少商穴，单侧共11穴。

功能：主治肺、心、喉、眼、乳腺疾病以及手臂内侧前缘疼痛。

2 手阳明大肠经

循行线路：本经从手到头面，首穴商阳穴，末穴迎香穴，单侧共20穴。

功能：主治头面、五官、大肠疾病以及本经循行部位的病症，如头痛、三叉神经痛、面瘫、牙痛、鼻塞、咽喉炎、甲状腺肿以及上肢疼痛、麻木、瘫痪等。

3 足阳明胃经

循行线路：本经从头面走向下肢，首穴承泣穴，末穴厉兑穴，单侧共45穴。



功能：主治胃肠道、头面、五官疾病以及本经循行部位的病症，如胃炎、肠炎、消化不良、头痛、面瘫、牙痛、咽喉炎以及下肢疼痛、麻木、瘫痪等。

4 足太阴脾经

循行线路：本经从足到腹，首穴隐白穴，末穴大包穴，单侧共21穴。

功能：主治消化系统、泌尿系统疾病以及腧穴所处局部的病症，如消化不良、痢疾、肠炎、尿潴留、遗尿、崩漏、便血等。

5 手少阴心经

循行线路：本经从胸到手，首穴极泉穴，末穴少冲穴，单侧共9穴。

功能：主治心血管、神经、精神疾病以及腧穴所在局部的病症，如心动过速或过缓、心绞痛、失眠、癫痫、瘰疬以及手臂内侧后缘疼痛。

6 手太阳小肠经

循行线路：本经从手到头，首穴少泽穴，末穴听宫穴，单侧共19穴。

功能：主治头、颈、肩胛、背部疼痛，眼、耳及其他本经循行部位的病症。

7 足太阳膀胱经

循行线路：本经从头面走向下肢，首穴睛明穴，末穴至阴穴，单侧共67穴。

功能：主治眼、头、颈、背、腰骶部以及下肢疾病，痔疮、脱肛等病症。“背腧穴”主治各有关内脏及与脏腑功能有关的组织器官病症。

8 足少阴肾经

循行线路：本经从足到腹，首穴涌泉穴，末穴腓腧穴，单侧共27穴。

功能：主治泌尿系统、生殖系统的病症，如遗精、阳痿、早泄、水肿、尿潴留、遗尿、失眠、耳鸣、耳聋、眩晕、腰痛等。

9 手厥阴心包经

循行线路：本经从胸到手，首穴天池穴，末穴中冲穴，单侧共9穴。

功能：主治心血管和神经系统疾病，如心绞痛、心律不齐、昏迷等，还可治疗胃痛、呕吐、膈肌痉挛等病症。

10 手少阳三焦经

循行线路：本经从手到头，首穴关冲穴，末

穴丝竹空穴，单侧共23穴。

功能：主治耳、侧头部、眼、咽喉部疾病，如耳鸣、耳聋、中耳炎、结膜炎、近视、咽喉炎，还可治疗发热和肩臂外侧疼痛。

11 足少阳胆经

循行线路：本经从头到足，首穴童子髎穴，末穴足窍阴穴，单侧共44穴。

功能：主治头、身侧面的病症以及肝胆疾病，如偏头痛、耳鸣、耳聋、肋肋部和下肢外侧的病症，以及肝炎、胆囊炎等。

12 足厥阴肝经

循行线路：本经从足到腹，首穴大敦穴，末穴期门穴，单侧共14穴。

功能：主治头部、肝胆及下腹部病症，如头痛、面瘫、胆管感染、慢性肝炎、痛经、睾丸炎等。

奇经八脉

奇经八脉是指别道奇行的八条经脉，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴蹻脉、阳蹻脉。它们与十二正经不同，既不直属于脏腑，又无

表里配合关系，是具有特殊作用的经脉，对其余经络起统率、联络和调节气血盛衰的作用。奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交互。其中八脉中的任脉、督脉、冲脉皆起于胞中，同出于会阴穴，称为“一源三歧”。

任脉：行于前正中线（图1.1和图1.2），为阴脉之海。三阴经脉、阴维脉与冲脉均会于任脉，故有总调人身阴经经气的功能。

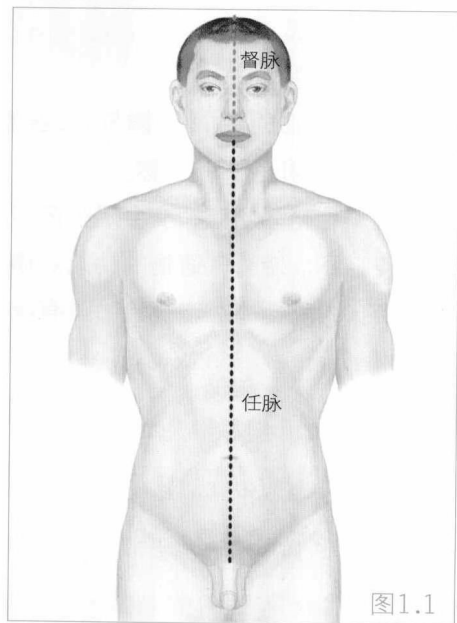


图1.1



督脉：行于后正中
中线(图1.2和图1.3)，
为阳脉之海。主要功能
是统摄全身阳气及维
系人身之气。十二经
脉中的手三阳与足三
阳均会于督脉，故督
脉有调整和振奋全身
阳气的重要作用。

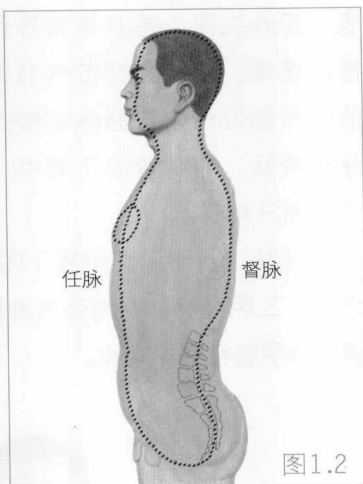


图1.2

冲脉：行于腹部
第一侧线，交会足少
阴肾经穴。总领诸经
气血的要冲，能调节
十二经的气血，故
冲脉有“十二经之海”
和“血海”之称。

带脉：横斜地行于
腰腹，交会足少阳经
穴。有约束躯干部各
条经脉，使经气通畅
的功能。循行于下肢
的经脉都受带脉约束
，故对这些经脉具有
统带作用，所以有“
诸脉皆属于带”的
说法。

阴跷脉、阳跷脉：蹻，
有轻健蹻捷的意思。
阳跷脉行于下肢外侧
及肩和头部，交会足
太阳等经穴，主一身
左右之阳；阴跷脉行
于下肢内侧及眼，交
会足少阴经穴，主一
身左右之阴。同时还
有濡养眼目、司眼睑
开合和下肢运动的作用。

阴维脉、阳维脉：维，
有维系的意思。阴
维脉行于下肢内侧、
腹第三侧线和颈部，
交会足少阴等经穴
及任脉穴，维系手三
阴经和足三阴经；
阳维脉行于下肢外
侧、肩和头部，交会
足少阳等经穴及督
脉穴，维系手三阳
经和足三阳经。

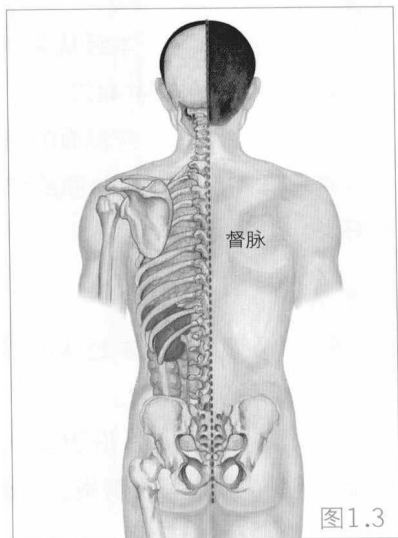


图1.3

经络——治百病、调虚实

“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通”，这句话说明了经络的重要性。经络之所以能决定人的生死，是因为它有联系人体内外和运行气血的作用；之所以能处治百病，是因为它有抗御病邪、反映症候的作用；之所以能调虚实，是因为它有传导感应而起补虚泻实的作用。

1 沟通内外，网络全身

人体的五脏六腑虽有各自不同的生理功能，但又互相联系、互相配合，使人体构成一个有机的整体，保持协调统一。这主要是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

2 运行气血，协调阴阳

气血是人体生命活动的物质基础。气血在全身的输布有赖于经络的运行。人体各个脏腑器官因有气血的濡养才能发挥其功能。在经络的联系下，气血盛衰和

机能动性保持相对平衡，使人体保持正常生理状态。

3 抗御病邪，反映症候

经络反映症候，可以是局部的，也可以是整体的。经络的阴阳、气血盛衰可以表现为寒热虚实多种症候，疾病由表及里的发展变化过程，体现了经络与经络、经络与脏腑之间存在着相互联系。

4 传导感应，调整虚实

针刺治疗时的“得气”和“行气”现象就是经络传导感应的具体表现。

经络就像人体内四通八达的网络，在正常情况下运行气血、协调阴阳、传递信息。当发生气血不和及阴阳失衡时，多是通过经络将疾病信息反映出来的。此外，通过激发经络本身的功能，疏通经气的传导，可以使机体阴阳平衡，重新恢复健康。



穴位——气血输注的部位

腧穴（俗称穴位），是脏腑经络气血输注于躯体外部的特殊部位，也是疾病的反应点和针灸等治法的刺激点。腧，有输注、转输的意思；穴，意思为孔隙、空窍、凹陷处。腧穴与经络有密切关系。腧穴归于经络，经络属于脏腑，故腧穴与脏腑脉气相通。

人体的腧穴主要分为以下三类。

1 经穴

凡归属于十二经脉和任脉、督脉（即十四经）的腧穴，总称为“经穴”。经穴均有具体的穴名和固定的位置，分布在十四经循行路线上，有明确的主治证。

2 奇穴

凡未归入十四经范围，而有具体的位置和名称的经验效穴，统称为“经外奇穴”，简称“奇穴”。这类腧穴的主治范围单一，多数对某些病症有特殊疗效。

3 阿是穴

又称不定穴。通常是指该处既不是经穴，又不是奇穴，只是按压痛点取穴。这类穴既无具体名称，又无固定位置。阿是穴多在病变附近。

腧穴的作用主要体现在诊断和治疗两方面。

腧穴对某些病症有协助诊断的作用。在病理状态下，腧穴有反映症候的作用，如患有胃肠疾病的人常在足三里等穴出现压痛过敏；患有肺脏疾病的人常在肺腧等穴出现压痛过敏。

腧穴有接受刺激、防治疾病的作用。腧穴是经络气血会合、输注的部位，是体表与脏腑相联系的特殊区域，也是推拿、针灸施术的部位。对不同部位的腧穴施用不同的手法，可以通经脉，调气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而达到扶正祛邪的目的。

简便取穴方法

腧穴定位法又称取穴法，是指确定腧穴位置的基本方法。常见的有体表解剖标志定位法、骨度分寸定位法和手指同身寸定位法三种。

1 体表解剖标志定位法

以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。可分为固定标志和活动标志两种。其中固定标志指各部位由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。活动标志指各部的关节、肌肉、肌腱和皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志，据此亦可确定腧穴的位置。

2 骨度分寸定位法

指主要以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法。不论男女老少、高矮胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身测量。

3 手指同身寸定位法

指依据患者本人手指为尺寸折量标准来量取腧穴的定位方法。常用的手指同身寸定位法有三种：

拇指同身寸：以拇指的指间关节的宽度作为“1寸”。

中指同身寸：中指屈曲时，以中节桡侧两端纹头之间的距离作为“1寸”。

横指同身寸：将食指、中指、无名指及小指并拢，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为“3寸”。