

牟明威 / 著

藏在经络里的养生智慧

黄帝内经 十二经脉养生法

全面解读经脉运行的奥妙 深入挖掘经脉养生的精华
一本易懂、易学、易用的经脉调养圣经

中国妇女出版社

牟明威 / 著

藏在经络里的养生智慧

黄帝内经 十二经脉养生法

全面解读经脉运行的奥妙 深入挖掘经脉养生的精华
一本易懂、易学、易用的经脉调养圣经

中国妇女出版社

PDF
PDF

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经十二经脉养生法 / 牟明威著. —北京:
中国妇女出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7- 80203- 844- 8
I. ①黄… II. ①牟… III. ①十二经脉—养生 (中医)
IV. ①R224. 1②R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200283 号

黄帝内经十二经脉养生法

著 者: 牟明威

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14.75

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

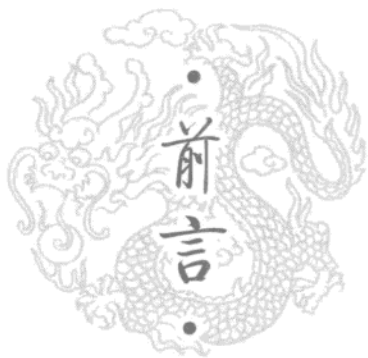
印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 844- 8

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，它由《素问》与《灵枢》二卷组成。其中，《素问》主要论述了人体生理、病理、疾病治疗的原则，而《灵枢》则以经络学说为核心，偏重于人体解剖、脏腑经络、腧穴针灸等。

在黄帝内经《灵枢》卷中，不仅收有关于经络学术的多家学说，而且第一次将人体经路由“十一脉”发展为十二脉。其以手足、阴阳为名，把六脏、六腑与经脉合为一体，构成了脏腑、经脉、血气的循环系统。从此，使人体十二经脉的体系臻于成熟。

《黄帝内经》认为，经脉是气血运行的主要通道，它可以保健康、定生死。所以，黄帝内经在《灵枢·经别篇》中就开宗明义地指出：“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。”可见，十二经脉与人体“生老病死”密切相关。它既是“人之所以生”的根本，也是“病之所以起”的源头。

从人体经穴图中，我们可以看出，十二经脉遍布全身，它内属脏腑，外络肢节，将人体各个器官与组织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平衡。如果这些经脉出现失调，就会影响各个器官的正常运行。这时，



疾病自然会乘虚而入……

那么，人体十二经脉是如何确定的？它与脏腑、时辰之间又有着什么样的关系呢？

对此，黄帝内经在《灵枢》卷中指出，人体经脉有正经和奇经之分。正经有十二，分别为手足上的三阴经和手足上的三阳经，合称“十二经脉”。奇经有八条，即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”。鉴于正经与奇经分属两大不同的体系，所以，本书主要侧重于十二正经的养生与解读。

在《黄帝内经》一书中，人体的十二经脉都分别对应着不同的脏器。如手太阴经对应“肺”；手少阴经对应“心”；足阳明经对应“胃”；足少阴经对应“肾”；足厥阴经对应“肝”……也就是说，十二经脉与人体的六脏六腑（含心包）是紧密相连的。哪一条经脉出了毛病，其相对应的经脉肯定也会出现异常。所以，中医常常以“把脉”的方法来诊断疾病的类型。如宋代名医窦材就在《扁鹊心书》上说过：“学医不知经络，开口动手便错。”由此可见，中医诊病是非常重视经络运行的。

当然，人体的十二经脉不仅与十二脏腑有着密切的联系，而且与十二时辰也有着独特的对应关系。如子时是“胆经”当令，对应的经脉就是足少阳胆经；丑时是“肝经”当令，对应的经脉就是足厥阴肝经；寅时是“肺经”当令，对应的经脉就是手太阴肺经……

总之，《黄帝内经》认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的方法，就可以达到良好的养生效果。

本书名为《黄帝内经十二经脉养生法》，实际上是对《黄帝内经》的经络学说进行了一次深入浅出的解读。本书以十二正经为脉络，重点介绍了手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经所统领的十二条主要经脉。在介绍每一条经脉的时候，都有机地将它们所对应

的脏腑、时辰结合在一起，使之更加科学，更加贴切。

为了消除读者的枯燥感，本书在介绍这些经络养生的知识时，还与现实生活进行了有机结合，使经络养生的良方具有较强的参考性和可操作性。从而拉近了与读者的距离，使读者感到书中的内容与他们的生活非常贴近，非常实用！

对《黄帝内经》这样的医学名著进行解读，是一项非常艰巨的工作，作者愿接受各位专家的指正，为祖国医学的繁荣昌盛而共同努力！



·
目
录
·

❁ 第一章 导 读 ❁

- 第一节 《黄帝内经》是如何解读人体经络的 / 1
- 第二节 十二经脉在全身分布的规律 / 5
- 第三节 人体经络与五脏六腑的对应关系 / 7
- 第四节 十二经脉与十二时辰的对应关系 / 8
- 第五节 十二经脉与络脉、经筋、皮部之间的关系 / 10

❁ 第二章 手太阴肺经 ❁

- 第一节 脏器解读：掌控人体的呼吸系统 / 15
- 一、肺是人体的“宰相” / 15
- 二、寅时养肺最适宜 / 17
- 第二节 手太阴肺经穴位的对应病症治疗 / 18
- 一、中府穴：咳嗽就按中府穴，短时间内显奇效 / 18
- 二、孔最穴：咯血出血不用慌，一按孔最把血收 / 20
- 三、鱼际穴：止咳平喘，支气管与哮喘病人的救急穴 / 22
- 四、列缺穴：头颈不适就找它 / 25

第三节 手太阴肺经穴位表 / 27

第三章 手厥阴心包经

第一节 脏器解读：心包是健康的根 / 31

- 一、心包是心的“臣使之官” / 31
- 二、保养心包在戌时 / 33

第二节 手厥阴心包经穴位的对应病症治疗 / 35

- 一、内关穴：快速止呕又止嘔，晕车晕船不用药 / 35
- 二、劳宫穴：镇静安神，快速缓解疲劳 / 37
- 三、郄门穴：心绞痛的救急穴 / 40

第三节 手厥阴心包经穴位表 / 42

第四章 手少阴心经

第一节 脏器解读：安心养神靠心经 / 45

- 一、心是身体的君主 / 45
- 二、养心最宜选午时 / 47

第二节 手少阴心经穴位的对应病症治疗 / 49

- 一、极泉穴：冠心病人的福星，危急关头显身手 / 49
- 二、少海穴：治疗耳鸣有特效，从此告别蝉鸣声 / 51
- 三、神门穴：安神健脑治失眠，经期不再是梦魇 / 54

第三节 手少阴心经穴位表 / 56

第五章 手阳明大肠经

第一节 脏器解读：疏风消肿止疼痛 / 61

一、大肠是人体的“传导之官” / 61

二、卯时排便养大肠 / 63

第二节 手阳明大肠经穴位的对应病症治疗 / 65

一、合谷穴：疏风散热治感冒，不打针来不吃药 / 65

二、曲池穴：泻热降压效果好，还能兼治臂肘痛 / 67

三、迎香穴：鼻部疾患不用愁，一按迎香诸病消 / 70

四、手三里穴：治疗肘臂酸痛最有效 / 72

第三节 手阳明大肠经穴位表 / 74

第六章 手少阳三焦经

第一节 脏器解读：耳部不适就找它 / 79

一、三焦是人体健康的总指挥 / 79

二、三焦保养在亥时 / 81

第二节 手少阳三焦经穴位的对应病症治疗 / 83

一、阳池穴：手脚发冷不用怕，一按阳池热传全身 / 83

二、支沟穴：治疗便秘有神效 / 85

三、肩髃穴：肩膀疼痛，一揉就灵 / 87

四、翳风穴：祛风通络治面瘫 / 89

第三节 手少阳三焦经穴位表 / 92

第七章 手太阳小肠经

第一节 脏器解读：耳聪目明疾患无 / 97

一、小肠是人体的“受盛之官” / 97

二、养护小肠在未时 / 99

第二节 手太阳小肠经的对应病症治疗 / 101

一、少泽穴：治疗产后乳汁分泌不足最有效 / 101

- 二、天宗穴：肩胛疼痛效果好，丰胸回乳见效快 / 104
- 三、后溪穴：统治一切颈、肩、腰椎病 / 106
- 四、养老穴：治疗急性腰扭伤的要穴 / 108
- 五、听宫穴：解决下巴“老掉”的痛苦 / 111

第三节 手太阳小肠经穴位表 / 113

第八章 足阳明胃经

第一节 脏器解读：健胃消食气益增 / 118

- 一、胃是人体的营养之源 / 118
- 二、养好胃脏在辰时 / 120

第二节 足阳明胃经穴位的对应病症治疗 / 122

- 一、四白穴：养睛明目防近视，美白养颜效果好 / 122
- 二、足三里穴：人体养生保健第一大穴 / 125
- 三、天枢穴：止泻通便双显效 / 127

第三节 足阳明胃经穴位表 / 130

第九章 足少阳胆经

第一节 脏器解读：肝胆之症无处藏 / 135

- 一、胆是人体的“中正之官” / 135
- 二、子时正是养胆时 / 137

第二节 足少阳胆经穴位的对应病症治疗 / 139

- 一、风池穴：防治感冒最有效 / 139
- 二、肩井穴：放松身心消疼痛 / 141
- 三、阳陵泉穴：疏肝理气治胆胆囊炎 / 144

第三节 足少阳胆经穴位表 / 146

第十章 足太阳膀胱经

- 第一节 脏器解读：不为便秘烦恼 / 153
- 一、膀胱是人体的“州都之官” / 153
 - 二、膀胱的养护在申时 / 155
- 第二节 足太阳膀胱经穴位的对应病症治疗 / 157
- 一、睛明穴：预防近视的要穴 / 157
 - 二、委中穴：腰酸背痛，一按就灵 / 159
 - 三、承山穴：缓解疲劳，驱除湿气的大穴 / 160
 - 四、至阴穴：治疗产妇胎位不正的特效穴 / 162
- 第三节 足太阳膀胱经穴位表 / 164

第十一章 足太阴脾经

- 第一节 脏器解读：心情好脾才好 / 171
- 一、脾为后天之本 / 171
 - 二、巳时即是养脾时 / 173
- 第二节 足太阴脾经穴位的对应病症治疗 / 175
- 一、隐白穴：对崩漏出血和月经过多有特效 / 175
 - 二、公孙穴：摆平胃痛和痛经的温阳大穴 / 178
 - 三、三阴交穴：治疗妇科病有奇效 / 180
 - 四、阴陵泉穴：脾经上的排湿大穴 / 182
 - 五、血海穴：补血的最佳穴位 / 185
- 第三节 足太阴脾经穴位表 / 187

第十二章 足厥阴肝经

- 第一节 脏器解读：让肝脏适时休息 / 191

一、肝是人体的“将军” / 191

二、养肝丑时最重要 / 193

第二节 足厥阴肝经穴位的对应病症治疗 / 195

一、大敦穴：有效缓解头痛和焦躁情绪 / 195

二、行间穴：舌尖起泡，一按就消 / 197

三、太冲穴：人体最好的出气筒 / 198

第三节 足厥阴肝经穴位表 / 201

第十三章 足少阴肾经

第一节 脏器解读：肾是生命之源 / 205

一、肾是人体生命之源 / 205

二、养肾最宜选酉时 / 207

第二节 足少阴肾经穴位的对应病症治疗 / 209

一、涌泉穴：人体的长寿大穴 / 209

二、太溪穴：人体温肾补阳的要穴 / 211

三、然谷穴：让你的胃口大开 / 213

第三节 足少阴肾经穴位表 / 215

附录

一、十二经脉与十二时辰对应的五腧穴 / 219

二、十二经脉的原穴 / 220

三、人体的十五络穴 / 220

四、人体十二经脉饮食调养简表 / 221

五、十二经脉与十二时辰养生对照表 / 222

第一章

导 读

《黄帝内经》是中华文明史中的一朵奇葩，是中国人民创造智慧的长河中一座里程碑式的高峰，而经络学说是其中最核心理论之一。《黄帝内经》所阐发的经络学说，在几千年来一直护佑着中华民族的健康，我们有责任将它发扬光大。

第一节 《黄帝内经》是如何解读人体经络的

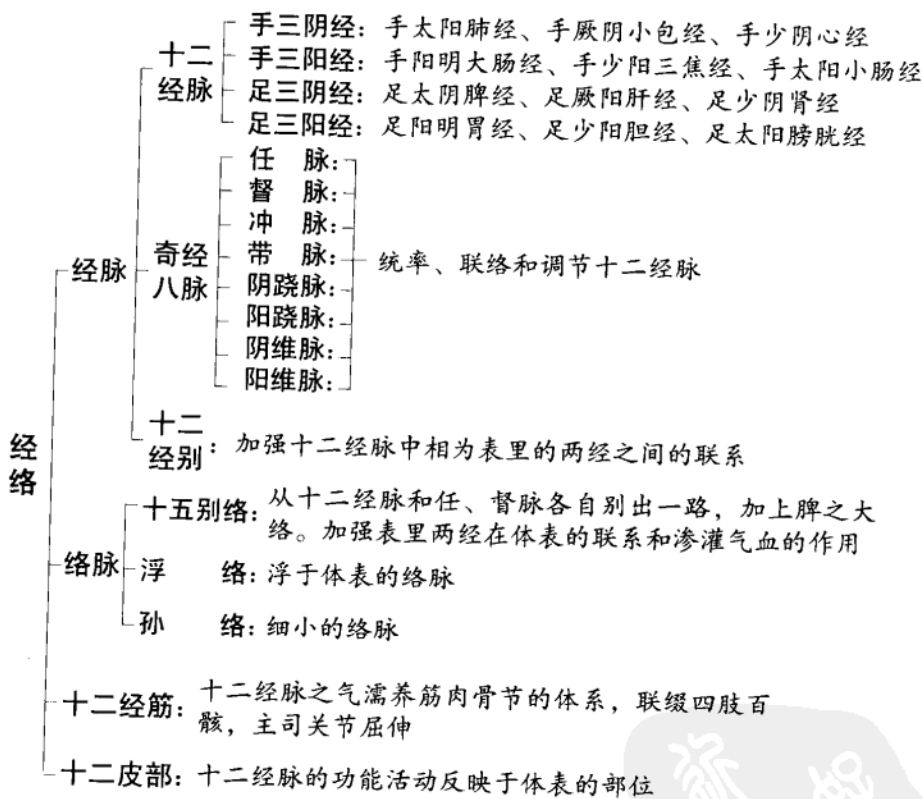
经络学说是中医学基础理论的核心之一，在两千多年的医学长河中，一直为保障人们的健康发挥着重要的作用。那么，经络到底是什么，它存在于人体何处？经络有哪些作用？又是通过什么途径实现的呢？

关于人体的经络，在2500年前萌芽的第一部医学巨著——《黄帝内经》中已有不少篇幅对其作了系统的论述。众所周知，《黄帝内经》是由《素问》与《灵枢》两部分组成的，其中《灵枢》即是专门论述用微针治疗经络的著作。

《黄帝内经》认为，所谓经络，即是指人体内气血运行通路的主干和分支，包括经脉和络脉两部分。其中纵行的干线称为经脉，由经脉延伸的分支称为络脉。比如，黄帝内经《灵枢·经脉篇》中就有这样的记载：

《黄帝内经》认为，所谓经络，即是指人体内气血运行通路的主干和分支，包括经脉和络脉两部分。其中纵行的干线称为经脉，由经脉延伸的分支称为络脉。

“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见；其常见者，足太阴过于外踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”中医学认为，人体经脉除有手足上的三阴经和手足上的三阳经这十二正经之外，还有奇经八脉。所谓奇经，就是指别道奇行的经脉。即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称“奇经八脉”，它们有统率、联络和调节十二经脉的作用。络脉有别络、浮络、孙络之别。别络较大，有加强表里两经的联系和调节的作用，络脉之浮行于浅表部位的称浮络，经络最小的称为孙络。



人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，均是依靠经络系统的联络沟通而实现的。因为经脉联系着人体的五脏六腑，而经脉之间又由络脉沟通，这种沟通传递着脏腑的信息并维持着脏腑的平衡。如果经络不

通，脏腑之间的功能活动就会失去平衡，久而久之，就会导致疾病的发生。故此在黄帝内经《灵枢·经别篇》又有：“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”的记载，要知道经络阻塞是疾病形成的重要原因，而疾病的痊愈和康复则是经络畅通的结果。可见，只有保持经络通畅，气血才能正常地营运于全身；只有保持经络通畅，才能使脏腑相通，阴阳交贯，内外相和，从而养脏腑、生气血、布津液、传糟粕、御精神，以确保生命活动顺利进行，新陈代谢旺盛。

经脉名称	主治病症
手太阴肺经	皮肤瘙痒、痤疮、疣、湿疹、皮炎、脱发、痛等。
手厥阴心包经	心痛、胸闷、癫狂腑肿、肘臂挛急、掌心发热、心悸、心烦等。
手少阴心经	心动过速、心动过缓、痤疮、酒渣鼻、扁平疣等。
手阳明大肠经	感冒发烧、咳嗽、头痛、皮肤瘙痒、荨麻疹、面肌痉挛、目黄等。
手少阳三焦经	痤疮、酒渣鼻、疔疮疮痛、肥胖症等。
手太阳小肠经	眼角鱼尾纹、皮肤粗糙、痤疮、肤色枯暗无光泽等。
足阳明胃经	口臭、酒渣鼻、痤疮、体形消瘦、皮肤萎黄等。
足少阳胆经	腰痛、胸满、呃逆、遗尿、小便不利、疝气、小腹痛等。
足太阳膀胱经	消除雀斑、皮肤过敏、内分泌紊乱、肥胖症等。
足太阳脾经	减肥、水肿、面黄、皮肤粗糙、汗斑、雀斑、皱纹等。
足厥阴肝经	肌肉松弛、面色发青、雀斑、黄褐斑、痤疮、近视等。
足少阳肾经	雀斑、汗斑、皮肤粗糙、黑眼圈等。

具体说来，人体经络的作用主要有以下几点：

第一，运行气血、平衡阴阳。

黄帝内经《灵枢·本藏篇》说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”意思是说经络将气血输送到全身的各个部位，“内溉脏腑，外濡腠理”，从而使人体体表和内里脏腑都得到气血的滋养和润泽，筋骨得以濡润，关节得以通利，使人体的生理功能更加的协调，从而

更好的维持人体正常的生命活动。同时又由于经络“内属于脏腑，外络于肢节”，使气血能通过经络的输送，流注于人体的内外、上下、前后、左右、脏腑和表里之间，使人体的经络能够多层次的联系而能保持人身体内外环境的阴阳平衡。

第二，抗御病邪、反映病痛。

《黄帝内经》指出，人体的经络系统是一个有着多层次联系的循环系统和调控系统，它有抗御病邪，反映病痛的功能。当人体内的脏腑、气血、阴阳之间都失去了平衡时，就会导致人体发生病变，病变的症候便会通过经络反映到人体体表的某一部位，患者就会出现体表压痛或自觉痛，并可见皮下组织异常、色泽改变、温度变化等病理性的反应。

一般来说，人体经络气血阻滞，血流不畅，就会出现相关体表部位的疼痛、肿胀。当气血郁积化热时，人体就会出现红肿、热痛，这些都是经络的实证。而人体气血运行不足时，人体局部就会出现麻木不仁，脏腑的功能减退等现象，这些是经络的虚证。如果人体的阴气不足，经络失于濡养，就会出现局部发凉或感觉全身发冷等现象，这是经络的阳虚症候。如果人体的营气或血液不足而阳气偏盛时，则会出现烦热、潮热、发热等症状。

第三，联系脏腑、沟通内外。

经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤；浮络和孙络联系人体各细微部分。这样，经络将人体联系成了一个有机的整体。经络的联络沟通作用，还反映在经络具有传导功能。当体表感受病邪和各种刺激时，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常时，亦可反映于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

第四，传导感应、调整虚实。

《黄帝内经》中说：“审于调气，明于经髓。”意思是指运用针灸等疗法进行治疗时要谨慎地调理气机，要了解经络的运行途径。用针灸刺激穴位而出现酸、胀等敏感的反应时，这叫做“得气”。同时，用针灸刺激经络穴位感觉有气沿着经络循行路线传输时，这叫做“行气”。这里所谓的“得气”和“行气”都是通过经络传导感应功能的体现。

在人体正常的生理条件下，经络能运行气血，协调阴阳，以维持人体的生命活动。而人体在病理状况下，则会出现气血失和，阴阳偏盛而导致经络、脏腑的虚证或实证。倘若运用针灸等方法，在体表穴位施以针灸刺激，就会激发经络的功能，达到补虚泻实，调衡阴阳的作用，从而使人体的生理状态恢复正常的水平。

总之，经络是人体气血运行的通道，可以调整体内阴阳平衡，可以主宰人的生命。因此，要确保身体健康、延年益寿，就要经常保养经络、调理阴阳、疏通气血。

第二节 十二经脉在全身分布的规律

十二经脉分为两组，即手足上的三阴经和手足上的三阳经。其中，手三阴经包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经；手三阳经包括手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经；足三阳经包括足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经；足三阴经包括足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，统称为“正经”。

通过人体经穴图可以看出，十二经脉对称地分布于人体的两侧，分别循行于上肢或下肢的内侧或外侧，每一经脉分属于一个脏腑。因此，十二经脉中每一经脉的名称，包括手或足、阴或阳、脏或腑三个部分。手经行于上肢，足经行于下肢。阴经行于四肢内侧，属脏；阳经行于四肢外侧，属腑。

十二经脉在体表的分布规律是：左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于四肢外侧和头面、躯干。

十二经脉在四肢的分布规律是：三阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后；下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后（足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前）；三阳经上肢

称相同，但在生理、病理的含义上，却不完全相同。
脏腑学说中的心、肝、脾、肺、肾等脏器，虽与西医学中脏器的名称