

养生专家全 **新** 奉献

谢春亮 编著

家庭 必备的新健康读本
人人 受益的保健养生课



经络 养生



堂课



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

谢春亮 编著

经络养生

10 堂课



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络养生 10 堂课/谢春亮编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5341-3719-8

I. 经… II. 谢… III. 经络-养生(中医) IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 188165 号

书 名 经络养生 10 堂课
编 著 谢春亮

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
联系电话:0571-85176040
E-mail: zjstp@hotmail.com

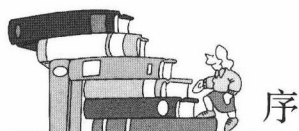
排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 18
字 数 250 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3719-8 定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 封面设计 孙 菁
责任校对 张 宁 责任印务 徐忠雷



你的健康由你自己决定

人,生于这个世间,幸福快乐有很多,痛苦也有不少。每个人都希望自己多一些幸福,少一些痛苦。可是,怎样过这一生才能多一些幸福、少一些痛苦呢?在我们的生活中有太多的事情不能把握,但有一点我们可以把握,那就是自己的健康。

世界卫生组织(WHO)告诉人们,如果你的健康是 100%,那么遗传因素占 15%,社会因素占 10%,医疗条件因素占 8%,环境因素占 7%,而你的个人生活方式因素占 60%。也就是说,你不能抱怨你的父母没有给你遗传好的基因,不能抱怨生不逢时,不能抱怨没有好的医生,不能抱怨外界环境的污染,因为你的健康是由你自己决定的。可以说,一个人由于生病所带来的痛苦,绝大部分是自己错误的生活方式造成的。

如果你不信,那么现在就开始检查一下你一天的生活方式吧。

每天早晨天还没有亮,讨厌的闹钟铃声就把你从睡梦中拉起来;匆匆洗漱后,顾不得吃一口早餐,或随便对付一口,就急匆匆地冲出家门上班去了。

到了公司的第一件事情,就是一屁股坐下,打开电脑,收发邮件,处理日常公文。忙碌紧张中半天过去了,连一口水也没顾得上喝。

到了午餐时间,随便找一家快餐店,打发一下早已饥肠辘辘的肚子就算搞定;吃完饭后,睡意袭来,趴在办公桌上小憩一会儿,醒后却是浑身酸痛。

下午上班时间到了,还是重复着上午的工作。到了下班时间,工作还没有做完,那么晚饭暂时先忍忍吧,赶紧忙完再说。

加完班了,辛苦了一天,怎么也得犒劳一下自己吧。叫上几个朋友,找上



一家大排档，吃上一个沟满壕平，这样一折腾就到了晚上 12 点才回家。

就是这样的生活，一天一天地重复着，且愈演愈烈。终于有一天，发现自己的身体真的吃不消了。到医院一检查，什么高血压、糖尿病、冠心病等，该来的都来了，此时叹息已晚矣。正如中国健康教育协会的一位专家所说：“有钱 + 无知 = 可悲”。越来越多的现代人根本就没把身体健康当回事，只会疯狂使用，却不懂得如何去保养、去“维修”。

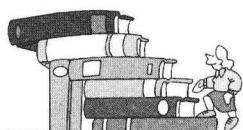
更有甚者，很多人生了病，却拒绝改变原有的生活方式，反而紧抓着那些有害健康的不良习惯不放，直到伤害已经无法挽回了才后悔。固守成规、懒惰和懈怠，使这些人从刚开始生病时就已经失去了治疗的最佳时机。不是疾病本身无法治疗，而是他们的意识让自己没救了。他们不去寻找、消除生病的诱因，而是一味地放纵自己，或是简单地处理疾病，最终把自己一步步推向健康的边缘。

对于疾病来说，真正的治疗并不来自于那些药物。在药物或医生的手术刀中，并不能找到真正的健康。在紧急的情况下，药物与手术可以救人一命，但它们并不能创造健康。真正能创造健康的，只有我们自己。我们每个人都有战胜病魔及创造健康的能力。

要想获得健康，我们不能只停留在通过改变生活方式躲避疾病困扰，而要通过采取积极正确的健康生活方式来创造自身的健康。因为，现代人的不良生活方式有些并不是由你个人造成的，它还要受到外界的影响。比如说，公司老总让你加班，你说你能不加吗？加班就要熬夜，熬夜就会有损健康。怎么办？难道你为了怕熬夜而放弃这个工作吗？无论你在哪里工作都是要加班的，这时你就要学会如何更好地去补救身体。

怎么来补救呢？充分利用我们身体的“健康大药”——经络，就是最好的调节方法。可以说，人体的经络穴位就是我们随身携带的药囊，它可以帮助我们调节身体的功能，维持气血的运行。

我们每个人身上都有一个可以给自己诊断和治疗疾病的经络系统。这是我们的潜能，我们可以通过使用各种办法调动这种潜能。这也是人的本能。通过经络穴位来治疗疾病、保健强身，就是启动自己本能的过程，就是自己给自己治病的过程。当经络不断得以畅通，病情不断好转时，你的健康就已经完全掌握在你自己的手中了。



前言

健康长寿是人们永远追求的目标。越来越多的科学研究显示,人人都有健康长寿的潜质,活到 120 岁绝不是神话。加上现如今各种医疗保健机构、媒体的宣传,人们越来越重视健康,自然的养生方式尤其受到人们的青睐。查遍当今所有的养生理念和养生方法,经络养生法可谓是自然养生法中的首选。

随着科技的发展和人们认知的提高,经络养生的方法逐步完善。无创性经络穴位疗法的普及和应用,使这一中国传统医学获得了更为广阔的发展空间。它以适应证广泛、疗效明显、操作方便、经济安全、无创伤等特点,深入每个家庭,成为人们日常生活中乐此不疲的养生首选方法。所以,学习经络养生知识,用这一人身自带的、最廉价的养生方法来养生保健和防病祛病,是人们获得幸福健康的必修课。

中医学理论强调“天人合一”、“形神合一”,认为经络内联脏腑、外络肢节,应日月星辰之运动,顺四时节气之变化,适地理环境之迁移,是联系天地、人体系统的纽带。《灵枢·经脉》中说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”可见,经络在维持我们生命存在和身体健康方面具有极为重要的作用。

经络是人体脏腑气血运行的通路,就如同宇宙中星球运转的有序轨道。我们通过刺激体表的经络或穴位,就能调节体内的脏腑功能,这就是中医学



养生治病的玄妙之处。比如说，很多人在想一个问题而难做决定时，会有反复挠头的动作，其实这是胆经在帮助我们做决断。《素问·灵兰秘典论》指出：“胆者，中正之官，决断出焉。”中医学理论中，胆是主决断的脏腑，而我们的头部胆经分布比较丰富，挠头之处就是胆经经过的地方，挠头可以刺激胆经，帮助我们做决断。

另外，中国有一句成语叫“捶胸顿足”。人在悲痛的时候，就会不停地捶胸顿足。究其原因，是因为人的胸口有一个膻中穴，人在悲痛时，气就郁积在这个地方，敲打膻中穴，就可以把郁气震出来，使心情变得开朗。所以，悲痛时捶胸是人体的一种本能反应，是对身体功能的自我调节。如果你平时受了谁的气，就应该找个机会敲一敲膻中穴！

以上这些，都是中医学养生文化知识中积累的经络养生方法，简便易行、安全有效。当然，我们要想通过经络来获得健康，自然要对经络知识有一个全面的了解。《经络养生 10 堂课》是一本教人们如何正确应用经络养生的书；是一本老少皆宜、非常实用的书；是一本既能治疗身体疾病，更能治疗心理疾病的书；更是一本能够给人们的生活带来幸福和健康的书；也是一本让人读后、应用后能够感恩的书。因此，认真阅读本书，将你的身体和疾病的管理权交给自己，这对保持健康、追求长寿——活到 120 岁的目标是很有益的。

目 录

C O N T E N T S

第①课 人身上的经络地图——藏在人身上的“健康大药”

课前热身:经络是我们身体的活地图 / 2

1. 重新认识自己的身体 / 3
2. 五脏六腑与经络紧密关联 / 5
3. 找找人身上的 9 个长寿保健穴 / 9
4. 你的双手价值亿万 / 12
5. 耳朵是人体健康的“小地图” / 14
6. 挖掘出你脚上的常用“经络大药” / 16
7. 十二经脉图解 / 18
8. 奇经八脉图解 / 26
9. 十五络脉图解 / 30

课后小结 / 36

第②课 学会“驾驭”经络——为人体健康服务

课前热身:自己的健康自己做主 / 38

1. 你需要练就望面相而知五脏状态的本领 / 39
2. 要学习观五指而知身上百脉盛衰的方法 / 43
3. 掌握经络按摩法,妙手回春不是梦 / 46
4. 每个人都可以像中医高手那样选经配穴 / 53
5. 艾灸、刮痧、拔罐,样样不求人 / 56
6. 要懂得正确的补泻之道 / 58



7. 别搞错了,不同体质的人有不同的推拿方法 / 60
8. 一学就会的经络刺激法 / 62
9. 身边任何可治病的小物件都莫放过 / 64
- 课后小结 / 66

第 3 课 经络探索——经络就是我们的随身御医

课前热身:经络是人体内最大的金矿 / 68

1. 经络疗法是改善亚健康首选 / 69
2. 经络疗法防御疾病不痛苦 / 72
3. 经络疗法美容靓肤最廉价 / 74
4. 经络疗法减肥消脂不劳神 / 76
5. 经络疗法消除疲劳很简单 / 79
6. 经络疗法养心安神最舒适 / 82
7. 经络疗法改善睡眠超有效 / 84
8. 经络疗法益智健脑最科学 / 86
9. 经络疗法明目聪耳受人爱 / 88
10. 经络疗法增强性功能不是梦 / 90
- 课后小结 / 93

第 4 课 经络美容——让你从内美到外

课前热身:经络是赢得美丽的天然密钥 / 95

1. 经穴按摩增白祛斑,让肌肤柔白胜雪 / 97
2. 经络按摩,一举歼灭脸部各种纹 / 99
3. 调养经络,远离“熊猫眼” / 101
4. 我不做“稻草美女”——神奇的秀发按摩术 / 103
5. 颈部经络锻炼,打造女人的骄傲资本 / 105
6. 外力隆胸不如通过经络来得轻松 / 107
7. 香肩一按一抹,尽占世间美 / 109

- 8. 巧用经络去掉胳膊上的废弃脂肪 / 111
- 9. 坚决不做“小腹婆” / 113
- 10. 经络锻炼让废弃的脂肪不在腰上“塞车” / 115
- 11. 用心点儿,经络可以帮你重塑玲珑翘臀形 / 117
- 12. 修长大腿用按摩来打造 / 119
- 课后小结 / 121

第⑤课 经络排毒——让身体更清洁、更健康

课前热身:无毒一身轻 / 123

- 1. 你需要排毒吗 / 125
- 2. 盲目排毒,对健康不利 / 127
- 3. 药物排毒不如经络排毒 / 128
- 4. 拍拍打打也能排毒 / 131
- 5. 经络排毒操帮身体还“毒债” / 133
- 6. 拔罐排毒一身轻 / 134
- 7. 刮痧——最直接、最有效的排毒法 / 136
- 8. SPA 经络排毒——人生的健康极品享受 / 138
- 9. 在家 DIY 香熏经络排毒——排出毒素塑身形 / 140
- 课后小结 / 142

第⑥课 经络养心——经络是心灵沟通的最佳渠道

课前热身:现代人迫切需要自我减压 / 145

- 1. 经络疗法是最好的心理医生 / 146
- 2. 情绪失衡症与胆经失衡有关系 / 148
- 3. 经络养心,恳请你远离自身的“五毒” / 149
- 4. 疏通人体经络,“心累”自然消 / 151
- 5. 跟我们一起做经络减压功 / 153
- 6. 浴缸里的快乐时光——洗浴中的经络放松法 / 155



课后小结 / 157

第⑦课 经络防病——调节经络，防病于未然

课前热身：上医治未病，经络就是最好的上医 / 159

1. 经络养生能够增强免疫力 / 161
2. 未雨绸缪，做些经络保健功 / 163
3. 小儿捏脊法——脊椎之巅，弹指论“健” / 165
4. 气血不足，疾病就会找上门 / 167
5. 病从寒中来——经络祛寒是防病关键 / 169

课后小结 / 171

第⑧课 经络疗疾去小病——小病自治不求医

课前热身：很多小问题通过刺激经络便可随手而愈 / 174

1. 止痛药治不了头痛，经络按摩可帮你摆脱困境 / 175
2. 经络按一按，感冒跑光光 / 177
3. 按摩治迎风流泪——就这样轻松“熨”掉莫名的眼泪 / 180
4. 近视眼可以这样治——不用花钱的经络保健法 / 181
5. 按摩、拔罐去除慢性鼻炎 / 183
6. 按压穴位可治疗鼻出血 / 186
7. 按耳屏、翳风等穴可治耳鸣 / 188
8. “睡”出的落枕“按压”掉 / 190
9. 睡到自然醒——安抚经络让失眠远离您 / 191
10. 重新找回男人的感觉——经络帮你治阳痿 / 194
11. 经络治早泄，不做“快枪手” / 196

课后小结 / 198

第⑨课 经络疗法除大病——大病经络辅治速去疾

课前热身：经络就是用来“决死生，处百病”的 / 201

1. 经络是解救面神经麻痹的良药 / 202
 2. 经络辅治哮喘有奇效 / 204
 3. 富贵不是得“富贵病”——糖尿病经络疗法 / 206
 4. 经络疗法有效缓解冠心病 / 208
 5. 高血压可以用经络来控制 / 210
 6. 中风病人可以通过经络来调养 / 212
 7. 有福不是长个“将军肚”——脂肪肝可以用经络来治 / 214
 8. 消化性溃疡初期可由经络来帮忙 / 217
 9. 按摩是治疗乳腺炎的法宝 / 218
 10. 推揉乳房少增生——乳腺增生的经络疗法 / 220
 11. 打通经络,治疗慢性前列腺炎 / 222
 12. 经络疗法可以让前列腺“瘦”下来 / 223
 13. 经络补足脾和肾,防治小儿佝偻病很有效 / 226
- 课后小结 / 228

第⑦课 经络平衡——需在生活中悉心呵护

课前热身:经络平衡,则百病不生 / 231

1. 掌握子午流注规律,与天地一起休养生息 / 232
2. 应四季之序,平衡人体经络 / 236
3. 防止体液酸化腐蚀你的经络平衡 / 239
4. 动静平衡养生法提升机体经络健康 / 242
5. 用食物平衡经络比针药更有优势 / 244
6. 用音乐平衡人体经络 / 248
7. 用自然音平衡人体经络 / 251
8. 用语言平衡人体经络 / 253

课后小结 / 255

附录1 常用经穴简便取穴方法及穴位主治病症一览表 / 257

附录 2 子午流注按时取穴歌 / 271

附图 1 人体手部反射区图 / 272

附图 2 人体足部反射区图 / 273

第 1 课

人身上的经络地图
——藏在人身上的“健康大药”



课前热身 经络是我们身体的活地图

经络就是我们身体的活地图，遍布于全身上下左右。只要我们按图索骥，对症施治，就可以把疾病驱出体外。

经络是遍布人体的一个网络系统，这在《黄帝内经》中早有论述。这部名著把古人对人体经络现象的认识进行了系统的总结，提出了完整的经络学说：即经络遍布于人体全身各个部位，担负运送全身气血、沟通人体内外上下的功能；经络不仅分布于人体的体表，而且进入体内和脏腑相连接，周而复始，运行不息。

人的经络是由经脉和络脉组成的。如果把经络比作是我们祖国的长江，经脉就如长江主干流，络脉则是支流，维持生命运转的气血就是流动的江水。如同大自然的生态系统一样，主干和支流不堵塞，江水就会顺畅流动，我们人体的生理平衡也需要自然和谐。

用一个更形象的比喻，如果说我们的身体是一座大厦的话，那么经络就是埋在大厦墙体里的电线网络，这些电网通电了大厦才会灯火通明；一旦电线短路，大厦就会陷入黑暗之中。同样，经络不通了，我们的气血就不能运行于各个脏腑，而各个脏腑失去能量，身体就会出问题。

一旦经络不通了、堵塞了，我们就应该及时疏通它，让气血更好地运行于全身。可是经络遍布全身，我们从哪里下手呢？

中医学对经络的描述中提到，由于每条阴经属于一脏，并与一腑相连接；每条阳经属于一腑，又连接一脏，这就使四肢和脏腑紧密地联系起来了。每条经脉所指的疾病，都和它的循行走向及连属的脏腑直接相关，因此只要我们找准经脉的走向，就可以循着它的走向，或按摩、针灸，或拔罐、刮痧，轻松地治愈疾病了。

可以说，经络就是我们身体的活地图，遍布于我们全身上下左右。只要

我们按图索骥,对症施治,就可以把疾病驱出体外。



相关指导

经络治疗并不是什么病都能治、治什么病都有效的神奇方法,它也有一定的局限性。尽信书不如无书,因此我们应该辩证地看待经络疗法。

1. 重新认识自己的身体

对于人体而言,想要获得健康,是离不开经络系统的。虽然经络看不见、摸不着,但它的功能却处处体现:通则不痛,痛则不通。经络系统就好比是一个国家所有的交通系统和通信系统,一旦交通、通信中断,国家就会陷入慌乱和无序中。

我们说过,经络是由经脉和络脉两大部分共同组成的。经是干线,络是旁支。经,有路径的含义。经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干。经脉包括十二经脉、奇经八脉,以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络,有网络的含义。络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。络脉有十五络、浮络、孙络等。

十二经脉

十二经脉是经络系统的主体,具有表里经脉相合、与相应脏腑络属的主要特征。它包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

十二经脉之间有表里相配,如肺经和大肠经相表里,脾经和胃经相表



里,心经和小肠经相表里,肝经和胆经相表里,肾经和膀胱经相表里,心包经和三焦经相表里。

十二经脉因其连着的脏腑、五官、肢体不同,就会在生病时表现出不同的症候。比如,肺经有咳嗽、哮喘等症状;心包经有心痛、心烦、心悸、嘻笑不休等症状。

十二经脉疾病的治疗原则为:“盛则泻之,虚则补之,热则疾之,寒则留之,陷下则灸之,不盛不虚,以经取之。”

奇经八脉

奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。奇经八脉在生理上主要起着调节十二经脉阴阳气血的作用。十二经脉气血过盛时,则流入奇经;当经脉气血不足时,又反溢于十二经,以调节经脉的气血。

十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分,是正经别行深入体腔的支脉。经别是十二经的别行通路,是十二经脉的一部分,其主要作用是沟通表里两经,加强与脏腑的联系。

十五络脉

十二经脉在四肢部各分出一络,再加上躯干部的任脉络(身前)、督脉络(身后)及脾之大络(身侧),总共为十五络脉。它是十二经脉在四肢部以及躯干前、后、侧三部的重要支脉,起沟通表里和渗灌气血的作用。

十二经筋

十二经筋是十二经脉之气结、聚、散、终于筋肉关节的体系,是十二经脉连属于筋肉关节的部分。它的主要作用是联结筋肉,约束骨骼,利于关节的屈伸,保持人体正常的运动功能。