

中医养生经典

主编 邳艳春 胡建军

手到病即除

— 经络穴位养生



技术出版社
LOGY PUBLISHING HOUSE

手到病即除

— 经络穴位养生 —



副主编	周蛟丽	杨 敏	杨文忠
编 委	杨志勇	陈艳梅	胡建勇
	马宏志	李宏龙	胡玉彪
	刘双喜	陈传文	苗 雨

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

手到病即除——经络穴位养生

图书在版编目(CIP)数据

手到病即除：经络穴位养生 / 邳艳春，胡建军主编.
—福州：福建科学技术出版社，2010.1
ISBN 978-7-5335-3511-7

I. ①手… II. ①邳… ②胡… III. ①经络—养生
(中医) ②穴位—养生(中医) IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第232692号

- 书 名 手到病即除——经络穴位养生
主 编 邳艳春 胡建军
出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社装帧室
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 14
字 数 203千字
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3511-7
定 价 29.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

PREFACE

揭开经络穴位

的神奇面纱

如果，有人问你对经络与穴位有什么样的了解，你会即刻做出怎样的回答呢？

可能，随即闪现于大脑的会是学生时代一直坚持的眼保健操：挤按睛明穴、揉按四白穴……也可能会立刻想起武侠小说或电视剧里经常有习武之人打通任督二脉后武功就突飞猛进的情节。

我想，绝大多数的朋友对穴位的了解比经络更多，会特别熟悉某些重要的穴位。

对于我而言，从前也是如此。我对穴位的认识是从“涌泉穴”开始的。当然，在我听到这个穴位名时，我还不能够深切地了解它究竟有多少魅力，更不清楚它作用于哪条经络。那时，经络对我来说完全是陌生的。

依然清晰地记得，从我五岁开始，爸爸每晚都会为我搓脚心，因为生了病，腿脚总会冰凉。爸爸说：搓搓脚心，按按涌泉，腿脚就会暖和。是的，温暖让腿脚有了力量。

出于好奇，我希望自己搓。可爸爸说：你现在还小，力气不够，搓不热的，等你长大了，再自己搓吧。于是，我在童年便一直承受着父亲为我搓脚心的爱。基于这样的一份爱，我便记住了这样一个穴位——涌泉穴。现在，虽然父亲早已不再为我搓脚心了，我却依然保留着这个习惯。就是从“涌泉穴”开始，我对穴位、经络有了了解的渴望，也就有了这样一本属于寻常百姓的经络穴位按摩书。

经络是条奇妙的通路，它循行于人体，于无形中捍卫着健康与生命；穴位是这条通路上点点闪耀的星光，指引着人们健康前行。

尽管我们不是经络学家、医学家，不必研究经络、穴位，

但是它们存在于我们的身体，我们就需要了解它们与人体的关系、对人体的影响。

我们需要了解：经络为何物，它是否也和每一个人一样，都有自己的轨迹；从头、躯干到四肢，它走过了怎样的路径，有些什么功能，我们又该如何加以利用。

我们需要了解：穴位为何物，与经络是如何相互作用、相互影响的；从头、躯干到四肢都有哪些重要的穴位，它们究竟在哪里；该如何进行穴位保健，日常生活中做哪些简单的穴位、经络按摩，可以让我们得以养生，甚至防病、治病。

所有这些我们需要了解的，都是本书想传递给您的内容。亲爱的朋友，这些并不深奥，却很神奇。而简单的方法就能将神奇转化，同样达到非同一般的功效。

我会一直记得“涌泉穴”，我也已经有了足够的力量为自己每天搓脚心，更重要的是我会记得为我的父亲搓脚心。那么，亲爱的朋友，您会记得什么呢？

请一定要记得：神奇的是经络、穴位本身，而我们有足够的能力揭开这神奇的面纱。无论是为人父母，还是为人子女，您都可以把这样的神奇转达给您的孩子、您的父母，当然，还有您身边的每一个朋友。

第 1 章

经络穴位按摩入门

认识经络穴位 001

- 一、经络的生理功能 001
- 二、经络养生的奥秘 003
- 三、经络与穴位的关系 005
- 四、经络与疾病 006

取穴方法 007

- 一、手指同身寸取穴法 007
- 二、“骨度”分寸折量取穴法 008
- 三、人体天然标志取穴法 009

按摩常用手法 010

- 一、一般按摩常用手法 010
- 二、关节部按摩手法 021

按摩体位 025

- 一、自我按摩体位 025
- 二、被动按摩体位 026

按摩宜忌 027

- 一、按摩疗法的适应证 027
- 二、按摩疗法的禁忌证 028
- 三、按摩疗法的注意事项 029

第2章

头颈保健按摩

循行于头颈的经络及功能	030
-------------------	-----

头颈常用穴位及功能	032
-----------------	-----

一、百会——治百病的穴位	032
二、太阳——中医经络学上的“经外奇穴”	034
三、印堂——镇静安神	035
四、鱼腰——消除眼袋	037
五、人中——救命的穴位	038
六、下关——镇痛要穴，牙痛的克星	040
七、风府——神仙也怕脑后风	041
八、人迎——消除噪音疲劳	043
九、风池——除疲劳，降血压，止头痛	044
十、四白——预防眼疾	045

头颈保健按摩	047
--------------	-----

一、头发乌黑亮丽的秘诀	047
二、肌肤细嫩的美容按摩术	049
三、美丽无斑	051
四、让皮肤“弹”起来	053
五、对抗皱纹，岁月不留痕	055
六、瘦脸按摩	057
七、轻轻松松消除“熊猫眼”	061

八、缓解眼睛疲劳的按摩小方法	062
九、牙齿保健按摩，让你笑口常开	064
十、健脑降压保健按摩	066

常见病症的按摩 068

一、按摩赶跑偏头痛	068
二、面瘫的按摩方法	071
三、“揉走”落枕的烦恼	074
四、颈椎病的自我按摩	076
五、按摩巧治过敏性鼻炎	078
六、自我按摩治牙痛	080
七、耳穴按摩，让血压降下来	082
八、穴位按摩“按走”失眠	084
九、神经衰弱，按摩有方	086
十、春季防感冒按摩法	089

第3章

躯干保健按摩

循行于躯干的经络及功能	093
-------------------	-----

躯干常用穴位及功能 097

- 一、天突——宣肺平喘，清咽开音 097
- 二、膻中——提高免疫力，保持青春活力 098
- 三、气海——缓解痛经 100
- 四、关元——治疗月经不调 102
- 五、神阙——克服遗精 103
- 六、天枢——收回小肚腩 105
- 七、上脘——消耗脂肪，保持苗条 106
- 八、中脘——消除妊娠反应有奇效 107
- 九、乳根——产后缺乳需按它 109
- 十、会阴——阴道痉挛不妨按按它 110
- 十一、风门——风邪出入之门户 112
- 十二、天宗——治疗肩周炎的要穴 113
- 十三、肝俞——防近视、止呃逆 114
- 十四、肾俞——补肾益精，延缓衰老 116
- 十五、命门——肾的原动力 117
- 十六、肩井——强壮筋骨，缓解痉挛 119
- 十七、长强——防治痔疮的要穴 120
- 十八、腰眼——益肾壮腰 121

躯干保健按摩 123

- 一、穴位按摩，让乳房 UP 123
- 二、饭后摸摸腹，健康又长寿 126

三、跟你的小肚臍说“再见”	128
四、按摩按出“水蛇腰”	130
五、完美翘臀离你不远	131
六、做好卵巢保养，更有女人味	134
七、脊柱按摩赶走性爱“冬眠”	137
八、IT族轻松攻克腰酸背痛	139

常见病症的按摩 142

一、肩周炎不再难缠	142
二、自我按摩防治乳腺炎	144
三、慢性胃炎的自我按摩	146
四、消化不良按摩有方	148
五、腰肌劳损按摩治疗法	150
六、妊娠呕吐不再苦不堪言	153
七、女性生理期的特殊关爱	154

第4章

四肢保健按摩

循行于四肢的经络及功能	157
-------------------	-----

四肢常用穴位及功能 160

- 一、尺泽——治疗咽喉痛的特效穴 160
- 二、曲泽——心脏的保健要穴 161
- 三、曲池——提升手臂强度 162
- 四、手三里——急性腰扭伤就找它 164
- 五、内关——冠心病的救星 165
- 六、合谷——比服晕车药还灵 166
- 七、血海——补脾健胃，调和气血 168
- 八、承扶——塑臀要穴 169
- 九、足三里——延年益寿的穴位 170
- 十、承山——缓解疲劳，驱除湿气 171
- 十一、悬钟——人体天然的“降压药” 173
- 十二、三阴交——妇科疾病的万能穴 174
- 十三、太溪——补肾之穴 175

四肢保健按摩 177

- 一、经常按摩预防“鼠标手” 177
- 二、精心呵护塑造纤纤玉手 179
- 三、瘦腿瘦手臂最佳按摩法 181
- 四、穴位按摩，塑造完美下半身 185
- 五、按摩腿脚解“游乏” 187
- 六、足部护理，双足风情无限 190
- 七、常按摩四肢，预防全身疾病 193

· 常见病症的按摩 197

- 一、四肢怕冷的按摩方法 197
- 二、远离下肢浮肿 199
- 三、按摩缓解肌肉酸痛 202
- 四、小腿抽筋快速疏解法 203
- 五、足跟疼痛的自我按摩 205
- 六、脚踝扭伤按摩法 207
- 七、足部按摩防治低血压 209
- 八、足部按摩防治高血压 210

第 1 章



经络穴位按摩入门

认识经络穴位

一、经络的生理功能

在两千多年前，中国诞生了第一部医学巨著——《黄帝内经》。其中，有一个重要的概念贯穿全书，那就是经络。

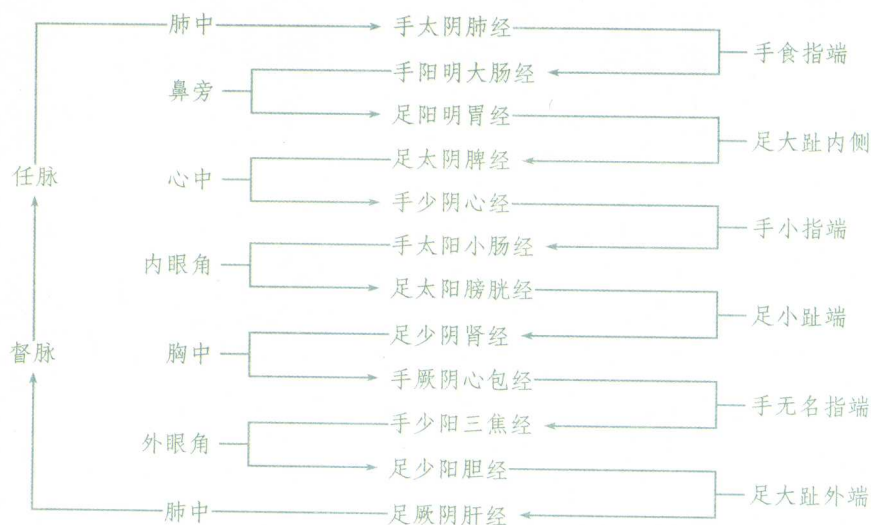
经络一说，源于远古，服务当下。在两千多年的医学长河中，一直为保障人们的健康发挥着极其重要的作用。而经络究竟是什么，它存在于人体何处，又有哪些作用呢？这些问题不仅是科学家们研究的课题，也是老百姓非常想了解的奥秘。

经络是经脉与络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。经，就如直行的径路，是经络系统的主干，它纵贯全身，称之为经脉；络，则有网络的含义，是经脉的细小分支，古人称这些分支为络脉。

经络是运行气血的通道，以十二经脉为主，也称十二正经，即手足三阴经和手足三阳经。此外，奇经八脉中的督脉为“阳脉之海”，任脉为“阴脉之海”，与十二经脉的气血是相通的。在本书中我们将重点介绍这十四条经脉的奥秘，揭示它们在人体的循行过程，为人们打开健康之门。

经脉运行气血是有一定方向的，也就是说脉行有“逆顺”，从而将十二经脉及督脉、任脉连贯起来，形成“如环无端”的流注体系。

各经脉之间还通过分支相互联系，如此将人体内外、脏腑、肢节及五官九窍联结成为一个有机的整体，以保持人体功能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。《灵枢·经别》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，学之所始，工之所止也。”这充分说明了解并学习一些经络知识具有相当重要的意义。



十四经流注次序示意图

《灵枢·经脉》指出：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这里概括说明了经络系统在生理、病理和防治疾病方面的重要作用。具体而言，经络系统有以下几方面的功能：

1. 联系作用——联络脏腑，沟通内外

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，它们虽然各有各的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使机体内外、上下保持协调统一，构成一个有机的整体。人体之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，主要是依靠经络的沟通、联络作用来实现的。

2. 濡养作用——运行气血，营养周身

气血是人体生命活动的物质基础，人体各脏腑、组织和器官，均需要气血的温养濡润，才能维持正常的生理活动。而经络是人体气血运行的通道，气血正是通过经络循环贯注而通达全身，发挥其营养各个组织器官的作用。

3. 感应作用——感应刺激，传导信息

经络不仅有运行气血的功能，而且还具有传导信息的作用。就是说，经络也是人体各组成部分之间的信息传导网。当肌表受到某种刺激时，刺激信息就沿着经脉传导到体内的有关脏腑，使该脏腑的功能发生相应变化，从而达到疏通气血和调整脏腑功能的目的。而脏腑功能活动的变化也可通过经络而反映于体表。我们把这种现象称为“经络感传现象”，它是目前已知的几种经络现象之一。也正是因为这个原理，日常生活中通过按摩等刺激体表的经络、穴位，可以起到防治疾病及养生保健的作用。

4. 调节作用——调节功能，保持平衡

经络能运行气血和协调阴阳，使人体的功能活动保持协调、平衡。当人体的某一脏器功能表现异常，出现气血不和及阴阳偏盛偏衰时，可运用针灸、按摩等方法来激发经络的调节功能，“泻其有余，补其不足”，从而使“阴阳平复”，即使功能异常的脏器恢复正常。

实验也证明，针刺或按摩有关经络的穴位，对各脏腑有调节作用，即原来亢进的可令之抑制，原来抑制的可令之兴奋。

5. 防御作用——抵御外邪，保卫机体

外邪侵犯人体通常是由表及里，先从皮毛开始。卫气是一种具有保卫作用的物质，它能抵抗外邪的侵犯。而经脉是运行气血的通道，营行脉中，卫行脉外，营卫之气通过经脉而密布周身，从而发挥抵御外邪、保卫机体的作用。

二、经络养生的奥秘

近年来，越来越多的人开始关注生命质量，也就更加注重养生之道，那么到底哪一种方式最适合我们呢？中医的历史悠久，向来以治未病著称。



中医所说的治未病也就是养生。经络是中医的一个基础，所以，经络养生随之而来。

经络是气血运行的通道。只有经络通畅，气血才能川流不息地营运于全身；也只有经络通畅，才能使脏腑相通、内外协调，生气血、布津液，以确保生命活动的顺利进行。所以，我们说，经络以通为用，经络通畅与否与生命活动息息相关。一旦经络阻滞，气血运行将受到阻碍，脏腑的功能也将受到影响。因此，畅通经络往往作为一条养生的指导原则，贯穿于各种养生方法之中。

数千年前我们的祖先就已经发现，有些人生病时身体会出现红色发烫的“线条”，而按摩这些“线条”可以治疗疾病。这些“线条”，其实就是经络线。经络线上有数百个穴位，刺激这些穴位便可通过经络作用于全身。

生活中我们一些不经意的动作，其实已经隐含了经络养生之道。举一个简单的例子，大家都知道有一个成语叫“捶胸顿足”，它描述了人在非常懊丧、非常悲痛的时候，会表现出哭天喊地、敲胸口、跺双脚的样子。这是为什么呢？因为中医认为人的情志均与心有关，而心的外围是心包，心包的募穴就是胸前正中的“膻中穴”。人悲痛时，邪气就郁闭停留于此。而敲打胸口，可使郁结的邪气鼓荡而出，经络疏通，心情自然就会得到改善。至于“顿足”，练武的人都知道“力由足起”，顿足可以激发力气，还可以打开涌泉穴，令肾的精气充沛，从而使人振奋，人就会从郁闷之中解脱出来。“捶胸顿足”是人在悲痛时的一种本能反应，是对身体机能的自我调节。

经络是人体的一种奇特的生命结构。充满了奥秘的人体经络，在显微镜下是观察不到的，然而却又实实在在地存在着，并且几千年来，在广大人民的养生保健和疾病防治中起着巨大的作用。经络如网状遍布全身，经气濡养着人体五脏六腑，而我们也已经了解到刺激穴位对疏通经络的影响，它可作用于全身。像我们接触到的针灸、按摩、气功、刮痧等就是利用经络原理进行治疗，其产生疗效的奥秘就在于：

首先，由于经络循行于人体的全身，在体表又分布了不少穴位，因此在这些部位进行针灸、刮痧、按摩等都可以通过经络而作用于全身，产生疗效。

其次，经络的循行有起于足而上行至头，也有发源于头而下行至足的。

按摩足部可以治头病，其原理就在于此。

再次，经络穴位分布有特区，这些特区和人体的中枢神经系统有密切联系，所以一些经穴可振奋中枢而有急救的功效。比如人中（在面部人中沟中）、百会（在头顶）、涌泉（在足心）、劳宫（在手心）等。

此外，经络中有经气在运行，通过导引，可以促进经气的运行，从而起到促进血行、强肾、强脏气的作用，这些就是经络养生的奥秘。

三、经络与穴位的关系

经络的客观实在性，已不容置疑。采用物理或化学手段，如声、光、电、热及同位素示踪等，都证明了经络的存在。

穴位又叫腧穴，是人体脏腑经络气血输注于体表的特定部位。腧是转输、输注的意思；穴是孔隙、聚集的意思。腧穴是按摩的重点。传统记载的361个穴位分别归属于人体主要的十四条经脉，即分布在十二条正经以及任督二脉上，被称为“经穴”；而未列入十四经系统，但有固定的位置和名称的，称为“奇穴”；没有一定的名称和位置的压痛点或疾病在身体上的一些反应点叫“阿是穴”。

这数百个穴位存在于经络线上，和经络息息相关。若把经络比成河道，那么人体经络上的穴位就是河流上的小水库。河道是河水的通路，而人体的经络也正是运行气血至脏腑、肢节的主要通道；河流上的小水库可以调节河流中的水量，在干旱枯水的时节，可以补充河道中的水量，而人体经络上的穴位也同样具有调节经脉气血的作用。

在人体经络中气血衰弱时，脏腑功能就会受到影响，百病丛生。虽然通过中药等补益气血或加强脾胃功能，可收到不错的效果，但费时较长。此时若能激发经络上的穴位，发挥其调节经脉气血的作用，补充经络中的气血并推动其运行，便能及时解决眼前的问题。

另一方面，人体某个脏腑、某条经络出现疾病，往往也是通过某个穴位的异常表现出来的。可以说，人体穴位是经络在体表的门户。这种异常