

萧言生 著

集合传统经络养生学之大成
为你献上最神秘的健康礼物

养生先养经

人体经络实用手册



掌握了经络养生的学问，照书中的一招一式做下去，
会最大程度减少你去医院次数，
不仅养生祛病，而且省钱省力。

中国妇女出版社

养生先养经

人体经络实用手册

萧言生 著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生先养经:人体经络实用手册/萧言生著. —北京:
中国妇女出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80203-845-5

I. ①养… II. ①萧… III. ①经络-手册
IV. ①R224.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200294 号

养生先养经:人体经络实用手册

作 者:萧言生 著

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:北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:14

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 978-7-80203-845-5

定 价:29.00 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

序 言

中医是一门博大精深的学科,要了解和学习它,有着各种不同的路径,你可以师从名家,也可以从中医基础理论开始,还可以直接阅读《黄帝内经》,然而,要想切身体会中医的实质,想随学随用、用即有效,那学习经络就是最好的捷径。

经络,是经脉和络脉的总称,是运行全身气血,联络脏腑肢节,沟通内外表里的内在结构。经,有路径之意,是经络系统的纵行干线,大多循行于人体的深部;络,有网络之意,是经脉的大小分支,循行于人体的较浅部位,有的还显现于体表,纵横交错,网络全身,无处不至,并像网络一样相互联系。

中医里有句术语,叫“诸病于内,必形于外”。这就是说,只要观察一下我们的哪条经络有不正常的反映,就可以知道哪个脏腑器官出了问题。不仅如此,通过对经络的按摩或刺激,还可达到养生祛病的目的。可以说,经络是人体的生命之河。疏通它,你就能告别疾病,常保健康;忽视它,你可能会因此百病缠身,伤痛不断。故此《黄帝内经》中才说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”

近年来,传统中医经络养生越来越热。数据表明,30岁以上人群中约28.5%的人注重日常养生,关注饮食与生活方式;而在40岁以上人群中,这个比例为41.2%。在受访人群中,21%的人尝试过足底按摩、经络调理、刮痧、拔罐等中医调理方式。

那么,经络养生缘何如此之热?

这主要有四个原因：

一是大家越来越认清了滥用抗生素和其他药物带来的副作用；

二是人们开始正视熬夜、酒肉美食、空调、打麻将等生活方式对健康的巨大危害；

三是五千年的发展证明了中医经络养生的“绿色”、安全、有效；

四是近几年来，大量经络养生书籍，起到了科普式的教育和推动作用。

然而，我们应该认识到，经络养生绝不是随意的按摩或者捶打放松，这其中有着很大的学问。

那么，这些学问都做些什么呢？这正是本书所要告诉给大家的。本书以中医经络养生学说为核心，针对身体健康的方方面面，传授你如何通过按摩经络来达到祛病、健身、养生的方法。经络虽然极为神秘和复杂，但本书的论述却并不会让读者感到晦涩，除了作者深入浅出、通俗易懂的笔法以外，本书对书中所提及的经穴配以了形象的插图，相信能让读者更加真实和到位地理解经络养生的真谛，并学会正确使用人体经络的方法，以此拥有一个健康和幸福的人生。

作者

2009 年秋

目 录

第一章 认识经络——经络是人体的金矿

经络是否存在——一个饱受争议的问题	2
经络的神奇功效	4
人体经络是怎样分布的	6
人体十二正经之间有着怎样的关系	8
什么是奇经八脉	9
经络养生的三大主要方法	12

第二章 健康无小事——经络养生必须注意的事项

如何确认自己身上的经络是否通畅	16
按摩经络之前应该注意些什么	17
掌握经络按摩的一些常用手法	19
如何准确地找到穴位	26
经络按摩要把握好力度	27
注意经络按摩后的身体反应	28

第三章 养生先养经——认识和掌握人体的十二正经

肺经——调诸脏即是治肺	32
大肠经——人体淋巴系统的保护神	34
心包经——包治百病的救命之经	36
三焦经——人体中无言的“神医”	38
心经——关乎生死的人体大经	41
小肠经——反映心脏能力的镜子	43

脾经——按揉脾经,百病不生	45
胃经——保护好我们的后天之本	47
肝经——最值得敬畏的经脉	49
胆经——敲胆经有着神奇的养生功用	51
肾经——保护肾经就是保护健康	54
膀胱经——人体最大的“污水管道”	56

第四章 人体自有大药——神奇的人体特效穴位

吃好吃药,让你保持好胃口的然谷穴	60
神仙也怕脑后风,防治虚邪贼风侵入的风府穴	62
提神又治病,人体大药百会穴	64
人体自有“威而刚”,助你追寻“性福”的关元穴	66
摆脱颈椎之苦,办公室一族要多按摩大杼穴	68
人体两大长寿要穴,炼活“神阙”护“命门”	70
点燃“情”火——助你创造完美性生活的要穴	73
养生抗衰老,生命的泉眼——涌泉穴	80

第五章 手能治百病——用经络按摩法来祛除常见疾病

头痛的经络按摩法	86
感冒的经络按摩法	89
失眠的经络按摩法	91
高血压的经络按摩法	93
糖尿病的经络按摩法	95
胃痛的经络按摩法	96
腰痛的经络按摩法	100
肩周炎的经络按摩法	103
咽喉肿痛的经络按摩法	105

哮喘的经络按摩法	107
便秘的经络按摩法	112
小儿腹泻的经络按摩法	114
贫血的经络按摩法	115
鼻出血的经络按摩法	118
中暑的经络按摩法	120
落枕的经络按摩法	124
牙痛的经络按摩法	125
口臭的经络按摩法	129
打嗝的经络按摩法	131
晕车的经络按摩法	132

第六章 足部按摩保健康——保护好你的“第二心脏”

足部按摩的经络原理与作用	136
足部按摩的重点穴位	137
足部按摩的操作要求和注意事项	142
足部按摩的效果并不是越痛越好	144
足部按摩要因时、因人而异	145
热水洗脚也是一种很好的足部按摩方式	146
了解足部反射区：找准反射区，按摩才有效	148
如何通过足部按摩防治常见病	152
女性美体祛病的足部按摩法	155
哪些人不宜做足疗	156

第七章 经络是女人最好的美容药——按摩经络，永葆美丽容颜

经络美容的基本原则	158
早晚按摩四穴位，助你祛除小痘痘	160
经络按摩让女人“挺”起来	162

按摩腹部让你拥有纤细细腰	164
七步按摩让女人留住一头乌黑秀发	167
按摩环跳和八口让你拥有完美臀部	169
如何用经络按摩法祛除讨厌的色斑	171
简单指压法使你的脸部肌肤保持弹性与活力	174

第八章 告别亚健康——白领一族的实用经络养生秘诀

什么是亚健康	176
缓解精神压力的经络按摩法	178
防治亚健康的常用穴位	180
美颜明目穴位操,助你缓解眼疲劳	183
如何用经络按摩的方法防治“鼠标手”	185
动动“手”,助你提神醒脑	187
按压耳朵上的穴位可控制食欲	189
五个小动作助你告别颈椎疼痛	191
刺激中冲、少冲穴让你的心情不再烦躁	193

第九章 让全身的经络通起来——日常生活中的经络保养法

日常生活中常用的十三个经络保养法	196
经络保养的正确时间	200
一天抖三抖,能活九十九	202
让手足天天温暖,经络方能生机勃勃	203
保养经络需要正确的喝水方式	206
走路也可以很好地保养经络	208
睡眠也是保养经络的一种好方法	210
保养经络就一定要避免“五劳七伤”	212

第
一
章

认识经络——
经络是人体的金矿

经络是否存在——一个饱受争议的问题

经络是什么,存在于人体何处?经络有哪些作用,是通过什么途径发生作用的?这些问题既是中外医学家研究的重大课题,也是老百姓非常想了解的奥秘。

在很多武侠小说中,都有关于经络、穴位的记载。在这些作品中,经络穴位往往有着神奇而强大的功效,比如说“哭穴”如果被点穴高手点中,人就会哭个不停;还有“笑穴”,一被点中人就会笑个不停;更神奇的是“定身法”,点中人体的某个穴位,人就不能动了。武侠小说里面还写了有关打通经络的神奇功效,打通任督二脉和奇经八脉,一个人的功力就会得到几何倍数的递增。

那么,经络的真面目到底是怎样的呢?

事实上,早在两千年前的汉代,就有了关于经脉的图谱。《黄帝内经》中有不少篇幅论述经络。在许多人眼中,经络是早已为千百年来大量实践所证实的,似乎是不存在问题的客观事实。但是,现代解剖学,无论用多么先进的显微镜,也找不到与古典图谱一致的经脉。

那么,经络是否真的存在呢?

答案是肯定的,这可以从下面几个方面看出来:

生活中,有不少的人对经络很敏感,一按穴位就会感觉气往上走。比如说一按合谷穴,被按者就会感觉到气沿着手臂外侧的路线一直往上走。

还有一些皮肤病患者,皮损的表面走向,也跟经络描述的走向差

不多。

另外,曾经有科学家进行研究,在古人描述的经络线路上进行电阻实验,发现经络走向是一种低电阻,比其他部位的电阻要低。

还有科学家发现在经络走向的路线上敲击所发出的声音和其他部位是不一样的。有的还发现经络走向的路线上能发出一种非常微弱的冷光。

以上这些奇妙的现象,足以说明经络确实存在。

经络既然存在,那么它到底是什么东西呢?

在医学界,现在多把经络当作一种哲学的产物,除此之外,还有两种不同的观点:

其一,经络就是现代医学所说的血管神经系统。

这是在生物学、西医甚至中医领域相当普遍的一种观点。因为在古代中国,解剖学很不发达,所以中医文献中没有现代医学意义中的血管和神经系统。一些人在研究中医文献后认为,古人描述经络的许多内容实际上是指血液循环系统及其作用。而目前的医学界,在一点上已达成共识,那就是古代医学的经络系统包括现代医学的血管系统。

《黄帝内经》中对神经没有记载,所说的只是经络。我们知道,神经系统是人体生命活动必不可少的,忽视神经存在和其作用的医学理论绝不可能得到实践支持并流传至今。而《黄帝内经》流传至今并被奉为中医学的奠基之作,这就证明,在《黄帝内经》中,虽然没有记载神经,但其重点描述的经络实质上是与现代的神经作用相同的。现代解剖学也已经证实,人体经络上的穴位往往是神经密集的地方。针灸麻醉、电针疗法等研究表明,不少经络现象也可以用神经作用来解释。

正是出于上述原因,有人认为经络就是血管、神经系统。

其二,经络是现代科学未知的一种系统。

持这种观点的医学界人士认为,从广义上讲,经络系统的确包含

血管、神经系统,也可能包含体液调节、淋巴系统等现代医学已经证实的一些系统。但是,在他们看来,除了已经被科学发现和证实的系统外,人体还存在一种现代科学未知的系统,这个系统是专属于经络的。通常意义上的经络指的就是这种不同于血管、神经系统等的独特系统。

这个系统有下列特征:

(1)不同于血管以及神经系统的循行路线。《黄帝内经》标明人体有 14 条经脉线和经脉线上的穴位,这 14 条经脉线是客观存在但尚未被解剖学发现的,是经络的核心问题。

(2)经脉与脏腑之间有着独特的关系。各条经脉与相应脏腑联系密切,同样,与该脏腑的生理病理也是联系密切,并且,这些经脉按相应脏腑命名,如心经、肺经、胆经、肠经、胃经等。经脉与脏腑的真实关系是现代科学还没有研究出来的。

(3)独特的理论以及医疗效果。《黄帝内经》中关于经脉的理论认为,经脉是“气”的循行通道。这个“气”指的是什么,还是个未知问题。而按照阴阳相济、虚实相依等不同于西医的中医理论,诸如针灸之类通过对经脉进行刺激而治疗疾病的方式,其疗效也是现代医学所难以解释的。

经络的神奇功效

《黄帝内经》指出:“经脉者,所以决生死,处百病,调虚实,不可不通。”这句话概括说明了经络系统在生理、病理和防治疾病方面的重要

性。具体说来,经络有以下三大作用:

经络有神奇的感应能力

人身上的每一个部位,乃至每一个细胞,都是在不断进行新陈代谢、不停地排出废物的;人体的经络系统则肩负着气血运行、废物运输的重责。身体哪一块出现问题了,经络就会马上反映出来,就知道是哪条经络、哪个脏腑器官出了问题。所以中医有“诸病于内,必形于外”之说。

经络有神奇的疏导作用

经络是人体气血运行的通路,在担负着运送氧气和营养物质及各种声、光、电、磁等物理能量的同时,必然还要承担把代谢废物排出体外的重要责任。

经络的神奇作用就体现在,既吸收精华,又排泄糟粕,而且高效、快速、精准。所谓衰老,就是不论你是精华收不进来,或者糟粕导不出去,都会造成新陈代谢的减慢。“新”的不能替“代”,“陈”的不能代“谢”,那么就难免出问题了。而在这其中,更常见而又容易被忽视的是,“陈”的没有“代谢”走,废物糟粕在身体里越积越多,又阻滞新东西,废物就久积成毒。所以,“排毒”就成为人体经络的重要职责,对于养生来说,通过经络来“排毒”就是非常重要的一项。

经络有神奇的自我修复功能

经络的修复功能体现在两个方面:

第一个方面是排毒祛邪,“排毒”是维持人体正常的新陈代谢,将人体不需要的废物排出体外。“祛邪”则是调动体内的防御功能,将侵犯人体的邪(即中医上所说的风、寒、湿、燥、火,西医所认为的细菌、病

毒及其他有害物质)予以清除,正所谓邪祛人安乐。

第二个方面是协调全身脏器。经络的修复能力,并不是头痛医头,脚痛医脚,而是调动全身,比如穴位治病,往往是上病下治、腹痛背治,乃至一穴多治。

人体经络是怎样分布的

在《黄帝内经》中,雷公问黄帝,经络到底有哪些呢?它们是怎样分布的?

黄帝回答说经络在人身上非常多,有经有络。经有十二正经,有奇经八脉等。经就是道路,是有路线的,非常清晰的。黄帝介绍得非常详细,描绘得非常清楚,如果不是看到,是不可能描绘得这么清晰、形象的。

从黄帝的描绘中我们可以看到经络在我们人体周身上下都有,是纵横交错的,就像今天我们大家都很熟悉的一个词——“网络”。

具体地讲,经络由经脉和络脉组成,经脉是干线,络脉是支线。经脉分布在人体深层,络脉分布在人体表层。

我们先来了解经脉。那些分布在深层的经脉,可分为正经和奇经两大类。

所谓正经,是指每一条经脉都可以与脏腑一一对应,而且十二正经具有表里关系,分为六阴六阳,阴阳是可以一一对应起来的,很有规律,跟脏腑联系又非常密切,所以叫做“正”。

正经有十二条,即手三阴足三阴、手三阳足三阳,合称十二经脉。

十二经脉为：手太阴肺经、手阳明大肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经、足少阴肾经、足太阳膀胱经。

奇经指的是奇经八脉，它不直接和脏腑相对应，同时这八条经脉又没有表里对应关系，“别道奇行”，所以把它称为“奇经”。

奇经八脉为：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。

下面，我们再来简单了解一下络脉。

络脉是由经脉分出遍布全身的细小分支。十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计 15 条，称为十五络脉，分别以十五络所发出的腧穴命名。

手太阴络脉曰列缺，足太阴络脉曰公孙；

手少阴络脉曰通里，足少阴络脉曰大钟；

手厥阴络脉曰内关，足厥阴络脉曰蠡沟；

手太阳络脉曰支正，足太阳络脉曰飞扬；

手阳明络脉曰偏历，足阳明络脉曰丰隆；

手少阳络脉曰外关，足少阳络脉曰光明；

任脉之络曰鸠尾，督脉之络曰长强，脾之大络曰大包。

十五络脉的循行分布是有规律的。十二经脉的络脉从本经络延伸出来，均走向相表里的经脉，即阴经别走于阳经，阳经别走于阴经。任脉的别络散布于腹部而下行；督脉的别络散布于腰背部而上行；脾之大络别出后散布于侧面胁肋部。十五络脉具有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身的作用。

人体十二正经之间有着怎样的关系

人体十二正经之间有着非常奇妙的关系,就是每一条阳经都分别有一条阴经与之相表里,从而形成了阴与阳的协调。《素问·阴阳应象大论篇》中说:“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”仔细思考,你就会发现这两句话意义深远。阴在人体内,她守候着阳;阳在人体表面,他保护着阴。其实,这不仅是人体内的道理,也是天地之道。就拿一个家庭来说,男人代表阳,他的职责是在外边遮风挡雨,为的是家中妻儿的安康;女人则代表阴,她在家中守候自己的男人,为他营造一个温暖的港湾。如果阴阳失调,家中的妻子不再守候外出的丈夫,这个家就会后院起火;如果外出的男人不再为家人忙碌,而是另有新欢,这个家就会分崩离析。可见,世间万物的道理都是相通的,领悟了这其中的道理不仅可以学好中医,也可以搞好家庭关系。

那么,十二正经的阴阳表里关系具体是怎样的呢?

答案是这样的:手太阴肺经与手阳明大肠经相表里,足太阴脾经与足阳明胃经相表里,手少阴心经与手太阳小肠经相表里,足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里,手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里,足厥阴肝经与足少阳胆经相表里。

至于十二经脉的运行路线,是这样的:手三阴经从胸到手,由内而外,手三阳经从手到头,由下而上;足三阳经从头到足,由上而下,足三阴经由足到腹,由下而上。

如果你对天气的变化有所了解,或许就会发现人体十二正经的运