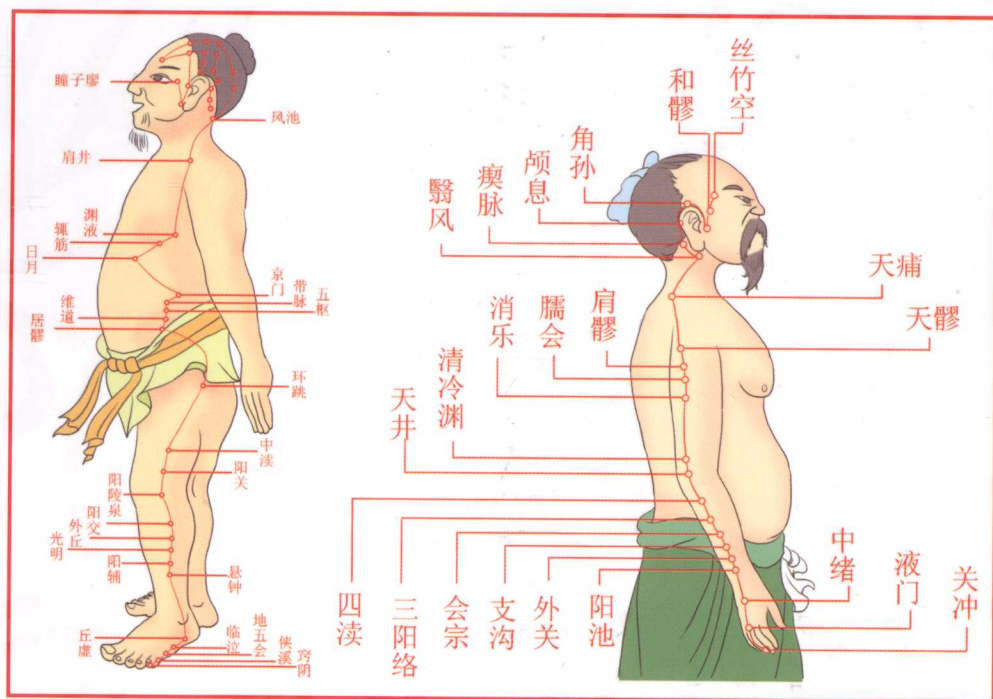


曾子孟●编著



# 经络保健按摩

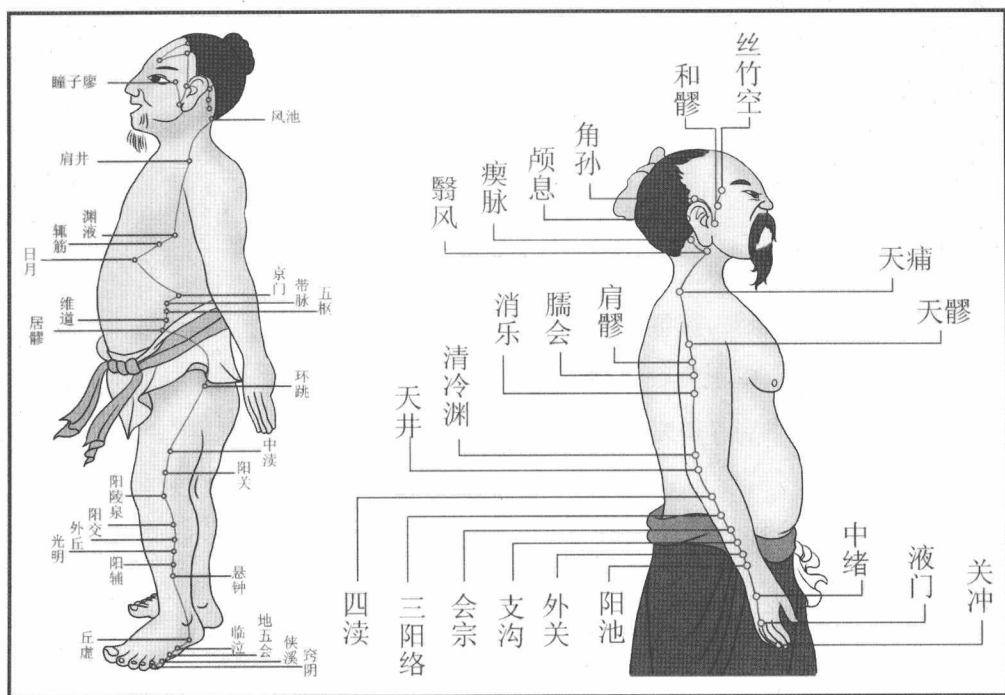
## 养生

### 精华图典

- 通俗易懂 + 图文并茂
- 经络穴位按摩 + 食疗养生
- 适合全家的家庭保健、防病治病方案
- 常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法
- 十四条经络养生要诀和人体经络的使用技巧

江西科学技术出版社

曾子孟●编著



# 经络保健按摩

## 养生

### 精华图典

## 图书在版编目(CIP)数据

经络保健按摩养生精华图典 / 曾子孟编著. —南昌:  
江西科学技术出版社, 2009.8  
ISBN 978-7-5390-3462-1  
I. 经… II. 曾… III. 经络—按摩疗法(中医)—  
图解 IV. R244.1-64  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095591 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2008108

图书代码: D08155-101

经络保健按摩养生精华图典

曾子孟 编著

---

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| 出版 | 江西科学技术出版社                                 |
| 发行 |                                           |
| 社址 | 南昌市蓼洲街2号附1号                               |
|    | 邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342(传真) |
| 印刷 | 深圳市彩美印刷有限公司                               |
| 经销 | 各地新华书店                                    |
| 开本 | 787mm × 1092mm 1/16                       |
| 字数 | 266 千字                                    |
| 印张 | 16 彩页 4k 1 页                              |
| 版次 | 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷       |
| 书号 | ISBN 978-7-5390-3462-1                    |
| 定价 | 26.80 元                                   |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

# 前言

经络是经脉和络脉的总称,是人体联络、运输和传导的体系。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;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。经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体;并借以行气血,营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。人体的健康是由经络系统维持的。经络正常运转,人体就健康;经络失控则疾病发生,而疾病的痊愈则是经络恢复控制的结果,所以经络与健康密切相关。

经络按摩是中医学的一种医疗和保健方法,以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。中医学认为,人体如果气血不畅,经络阻塞就会发生疾病。经络按摩就是根据上述理论,根据不同病情,运用指掌的不同部位及特定的按摩方法,直接作用于人体的经脉和穴位,疏通经络,行气活血,从而起到有病治病、无病健身的作用。

经络是我们按摩治病的依据。在病理上,由于经络是病邪由体表进入体内的传变途径,也是脏腑与体表组织之间病变相互影响的重要渠道,故脏腑的病变可通过经络反应于体表,外界致病因素也可通过经络引起脏腑功能失调而产生疾病。现代研究认为,按摩是一种在特定部位施加手法的物理治疗,通过力学、热学作用及生物电、生物磁场综合作用而改善人体的血液循环、增强机体的新陈代谢能力、调节人体神经系统与胃肠道蠕动、提高机体免疫功能,从而达到强身健体和治疗疾病之目的。

现代人的工作节奏越来越快,生活压力越来越重,健康问题也更加突出。很多表面看起来很健康的人,由于长期工作、生活的操劳,身体往往处于亚健康状态,这类人经常感到身体乏力,没有精神。要改变身体的这种状态,按摩就是一种强身健体的主要途径。

本书介绍了经穴按摩与脏腑养生、经穴按摩与两性保健,并特别从经穴的功效与主治、取穴方法、按摩方法、穴位配伍等,为大家介绍经穴按摩的保健方法。相信本书有助于大家的身体时刻保持最佳状态,轻松应对繁重的工作。



# 目 录

## 第一章 养生保健,先从经络开始 ..... 1

经络是我们身体的活地图 / 2

十二经络是我们生下来、活下去的根本 / 3

奇经八脉是身体的“祛病偏方” / 13

任督二脉决定你的体质 / 15

## 第二章 让我们的全身活起来 ..... 17

明白按摩原理,才能对症“下药” / 18

最管用和最简单的按摩手法 / 20

你也可以找到自己的养生要穴 / 21

按摩常用手法有哪些 / 23

使用经穴按摩时要注意些什么 / 27

## 第三章 协调脏腑,机体和谐才健康 ..... 29

养生先安心,三穴鼎立才健康 / 30

肝胆相照,百病不扰,按揉三个穴位胜吃药 / 32

滋养后天之本——脾胃,四个要穴最关键 / 34

警惕肾阳虚的预兆,先天不足后天补 / 37

根除肺阴虚,激活肺健康的要穴 / 39

## 第四章 正确使用经络穴位保健康 ..... 41

手太阴肺经穴(11 穴) / 42

手少阴心经穴(9 穴) / 45

手阳明大肠经穴(20 穴) / 48



手太阳小肠经穴(19 穴) / 54

手少阳三焦经穴(23 穴) / 59

手厥阴心包经穴(9 穴) / 65

足太阴脾经穴(20 穴) / 68

足少阴肾经穴(27 穴) / 74

足阳明胃经穴(45 穴) / 81

足太阳膀胱经穴(67 穴) / 91

足少阳胆经穴(44 穴) / 106

足厥阴肝经穴(14 穴) / 116

任脉穴(24 穴) / 120

督脉穴(28 穴) / 126

经外奇穴(43 穴) / 133

## 第五章 男人要事业更要健康 ..... 147

天赐大穴,男人的肾不再虚 / 148

让男人“性福”起来 / 150

男人也有更年期 / 152

## 第六章 女人要学会构筑自己的健康大厦 ..... 157

肌肤润滑光泽有秘方 / 158

轻松对付眼袋和浮肿 / 160

跟“黑眼圈”说 byebye / 162

留住乌黑秀发的奥秘 / 165

月经异常怎么办 / 167

缓解孕期不适的要穴 / 169

## 第七章 万病不求人 ..... 173

感 冒 / 174

高血压 / 176

高脂血症 / 180

糖尿病 / 182

贫 血 / 185

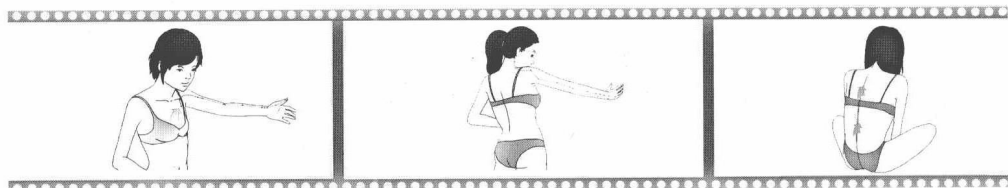


|                |
|----------------|
| 肥 胖 / 187      |
| 失 眠 / 189      |
| 冠心病 / 192      |
| 胆石症 / 195      |
| 支气管哮喘 / 197    |
| 胃及十二指肠溃疡 / 201 |
| 慢性胃炎 / 203     |
| 腹 泻 / 206      |
| 便 秘 / 209      |
| 咽 炎 / 213      |
| 牙 痛 / 216      |
| 鼻 炎 / 218      |
| 头 痛 / 220      |
| 耳聋耳鸣 / 223     |
| 颈椎病 / 226      |
| 腰椎间盘突出 / 229   |
| 风湿性关节炎 / 232   |
| 前列腺炎 / 236     |
| 月经不调 / 238     |
| 痛 经 / 241      |
| 乳腺炎 / 244      |



## 第一章

# 养生保健，先从经络开始



经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，换句话说，人生下来、活下去、生病、治病的关键就在于经络。经络不通畅了，我们的身体就会有一定的反应，而通过按摩、针灸等方法则可以疏通经络中的气血，气血通了人的病也就好了。这就是经络养生。



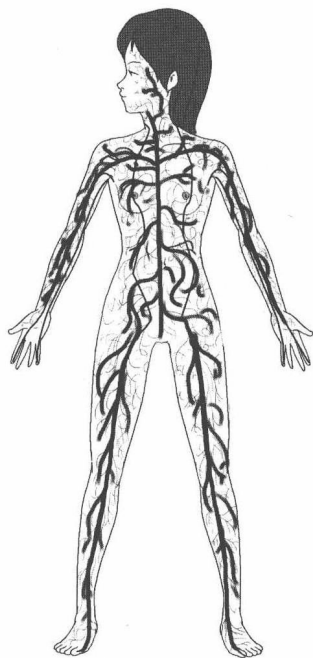
## 经络是我们身体的活地图

中医认为,人的经络主要由经脉和络脉组成。所谓“经”实际上有“径”的意思,相当于路,是大且深的主干;而“络”呢?它有“网”的意思,相当于分支,是小且浅的横行支脉。如果将我们的身体比作一棵大树,那么,经脉就是树干,络脉就是树枝。“树干”与“树枝”就如同我们身体里深浅不一、纵横交错的沟渠一样,运载着全身的气血。气血通畅,人就能“活”起来,气血不畅,人就得打盹。就好像一座城市的交通,一旦出现堵车时,被堵的人就会心情沮丧,而一旦疏通了,所有的车都正常地跑起来,城市的各个角落也就恢复了以往的平静,大家也就相安无事地专心自己的工作。

人体的经络与我们身体的五脏六腑等所有器官相互连通,循行于人体的各个部位,就如同一张精确的旅游地图,不论你想去哪儿,都能找到地方。这个大网络中的每一条路径,乃至每一个点都相互作用,相互影响,共同维持着全身器官的协调运行和平衡,共同保护着我们的健康之躯。

说到健康,恐怕有不少人又要对经络嗤之以鼻,说经络是不科学的,甚至是不存在的。但千百年来,通过经络按摩及针灸等疗法不知道有多少人起死回生。当然,现代医学技术已经相当发达,但问题是,我们不可能一天 24 小时把医生带在身边,身体一不舒服就给我们开药、打针、输液,为你手到病除。况且如今很多人可以说是看不起病,去趟医院,几项检查下来没个几百块钱是难以办成的,再拿点药又是几百块,如果你想找专家看,光挂号费就是几百元。

这个时候,中医经络就排上用场。如果我们能够掌握一些运用经络穴位来进行自我保健和预防疾病的方法,也就相当于随身带了个保健医生,省时省事又省钱。运用经络,除了可以治一些因经络不通而引起的疾病外,还能够“治未病”。当你的身体将要发病或者刚刚发病之时,尽管你可能还没有引起注意,但往往可以从





经脉和穴位上反应到体表,出现一些硬结或酸、胀、痛等阳性点。此时,如果能够按照我们身体的“地图”刺激相应的经络,身体的各种自我调节功能就会被激发,恢复到平衡状态。这样一来,既没有让病情进一步发展,还避免了用药的副作用,我们的身体又怎能会不健康呢?所以说,要想寿命长,全靠经络养。

经络作为人体气血运行的通道,分为运行于身体表面的和运行于体内、连接脏腑的支脉两种。最主要的是十二条经络、奇经八脉以及任督二脉,它们共同构成了人体的重要径路,在防病治病,保健养生中发挥着重要的作用。

## 十二经络是我们生下来、活下去的根本

上面我们提到了经络的主体叫经脉,就是气血运行的主要通道。而十二经络就是主干。《灵枢·本输》:“凡刺之道,必通十二经络之所终始。”可以说,十二经络是我们生下来、活下去的根本。下面我们分别加以介绍:

### 手太阴肺经

古人对肺有这样的描述:“喉下为肺,两叶白莹,谓之华盖,以复诸脏,虚如蜂巢,下无透窍,故吸之则满,呼之则虚。”肺通过口鼻与外界直接相通,不耐寒热,易受邪侵,故称“娇脏”。

#### · 肺经的循行路线 ·

手太阴肺经起于中焦,向下联络大肠回绕胃口过膈属于肺脏,从肺系(肺与喉咙相联系的部位)横行而出,沿上臂内侧下行,行于手少阴经、手厥阴经的前面,经肘窝入寸口,沿鱼际边缘,出拇指内侧端(少商)。

肺经在手腕后方还有支脉,支脉从列缺处分出,走向食指内侧端,与手阳明大肠经相接。

#### · 与肺经相关的病症 ·

从肺经的循行可以看出,肺经与肺、大肠、喉咙等器官密切相关,因此,保证了肺经的通畅也就保证了这些相关器官的正常工作。反过来也是一样,一旦肺经不通,相应的病症也就都出来了:

(1)脏腑病。肺经经气的异常通常都会出现咳嗽、气喘、气短、胸闷、心烦等症状;又因为肺与口鼻直接相通,因此,肺经的异常也会出现鼻塞、流涕、感冒、伤风等



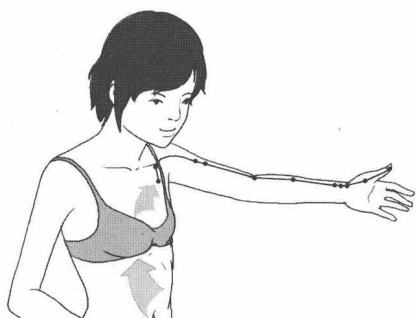
症状。

(2)外经病。外经病指的是沿肺经循行路线上的麻木、疼痛、酸胀、发冷等不适感觉，多出现在锁骨上窝、上臂以及前臂内侧上缘。

(3)皮肤病。由于肺经与皮肤相联系，因此肺经经气异常也常出现一些过敏性皮肤病、色斑，或皮肤无光泽等。

#### • 肺经的最佳按摩时间 •

肺经的经气在寅时，也就是早上的3点~5点钟最为旺盛，因为按照中医的人体生物钟观点，寅时正是肺经当令。所以此时按摩最好，但是由于我们绝大多数人此时还都在睡梦之中，因此，我们可以找同名经（肺经与脾经均属于太阴）当令之时进行按摩，也就是上午的9点~11点钟，此时正是脾经当令之时。



手太阳肺经

## 手厥阴心包经

中医里讲的心包就是心外面的一层薄膜，所以常说心包是“代心受过，替心受邪”，意思是说，当外邪来袭时，心包要首当其冲地跑上去替心承受一切苦难。为什么呢？“心为君主之官”，就好比是皇上，有什么危难当然要由臣子来代其受过了。

#### • 心包经的循行路线 •

心包经起于胸中，出属心包络，向下穿过膈肌，依次络于上、中、下三焦。它的一条支脉从胸中分出，沿肋肋到达腋下3寸处向上至腋窝下，沿上肢内侧中线入肘，过腕部，入掌中，沿中指桡侧，出中指桡侧端。

心包经的另一支脉从掌中分出，沿无名指出其尺侧端，交于手少阳三焦经。

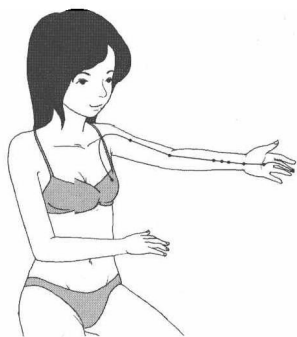
#### • 与心包经相关的病症 •

与心包经相关的病症主要就是心脏上的疾病，如心绞痛、冠心病等。现代人饮食不规律，生活习惯也常常无法顺应天时，使得血液中的胆固醇与脂肪含量增高，从而造成血管狭窄、弹性变差，导致心肌梗死和脑中风等严重疾病的发生。而按揉心包经可使血液流动加快，使附着在血管壁上的胆固醇剥落，进而排出体外，我们的心脏也就“无毒一身轻”了。



### · 心包经的最佳按摩时间 ·

晚上 19 点~21 点钟,也就是戌时心包经当令,这时的心包经最为旺盛,而且此时也正是吃过晚饭促进消化的时候。但如果你是刚刚吃过晚饭,建议不要立即按摩,那样反倒会影响气血运行,最好是在饭后半小时后施行最好,或者将晚饭的时间做个调整,来迎合这个“健康需求”。



手厥阴心包经

## 手少阴心经

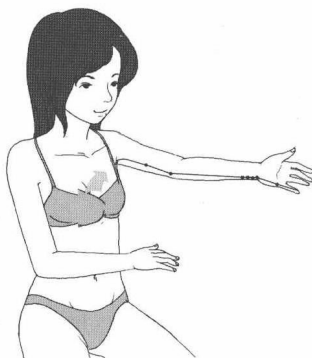
心在五脏中是一个最重要的器官,它主宰一身上下、统管五脏六腑。《黄帝内经》上说:心为君主之官,生命之本。“心主血脉”,心气推动血液在脉中运行,流注全身,发挥营养和滋润的作用。它与脉直接相连,相互沟通,血液在心和脉中不停地流动,周而复始,我们的生命才得以不断延续。

### · 心经的循行路线 ·

心经从心中开始,出属于心脏与它脏相连的系带,下过膈肌,络于小肠。

心经的一条支脉,从心脏的系带部向上夹咽喉,而与眼球内与脑的系带相联系。

心经的直行脉从心脏的系带上行至肺,向下出于腋下,沿上臂内侧后缘,走手太阴、手厥阴经之后,下向肘内,沿前臂内侧后缘,到掌后腕豆骨部进入掌内后边,沿小指的桡侧出于末端,接手太阳小肠经。



手少阴心经

### · 与心经相关的病症 ·

从上面的手少阴心经的循行路线上看,心经从心系上夹于咽部,因此心经有热则咽干;阴液耗伤则渴而欲饮;心之经脉出于腋下,故胁痛;心经循臂膈内侧入掌内后廉,所以心经有邪,则手臂内侧疼痛,掌中热痛。心脉痹阻不通则有心痛;心失所养,则心神不宁、心悸、失眠;同时,心主神明,若心神被扰,则神志失常。

### · 心经的最佳按摩时间 ·

心经在午时当令,即中午 11 点~13 点钟,这时阳气最为旺盛,此后就开始向阴转化,而阴气开始上升。心是人体的君主之官,此时按摩,最能疏通心经,心经的气血畅通了,我们整个人都会变得神采奕奕。



## 手阳明大肠经

我们知道气和血是维持生命活动的基础，而“阳明经多气多血”，也就是说人体的手阳明大肠经和足阳明胃经上气血最为充沛，肠胃也恰好是人进行消化、吸收以及排泄的重要器官，是人的“后天之本”。大肠功能是主排泄的，排泄功能正常，我们体内的垃圾就可以及时得到清理。“垃圾”多了，细菌就会多起来，拉稀拉肚子也就免不掉了。

### · 大肠经的循行路线 ·

大肠经起于食指桡侧端，沿食指桡侧，通过第一、第二掌骨之间，向上进入拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间的凹陷中，沿前臂背面桡侧缘，至肘部外侧，再沿上臂外侧上行至肩端，沿肩峰前缘，向上会于督脉大椎穴，然后进入缺盆，联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

大肠经的缺盆支脉：上走颈部扶突，经面颊，进入下齿龈，回绕口唇，交叉于水沟，左脉向右，右脉向左，分布在鼻旁迎香，与足阳明胃经相接。

### · 与大肠经相关的病症 ·

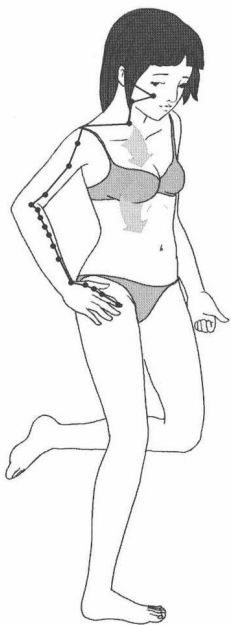
与大肠经相关的病症主要是其循行路线上的部位疾病。

(1) 上身部位。中医始终强调“不通则痛”，因此大肠经气血不通会导致其循行路线上的食指、手背、上肢、后肩等部位的疼痛或酸、胀、麻等不适。

(2) 五官病。大肠经与面部、下齿和鼻子等密切相关，因此当我们的气血有热，也就是平常所说的“上火”时，就会有眼发黄、干涩，口发干，流鼻涕或流鼻血，牙龈咽喉肿痛等。

### · 大肠经的最佳按摩时间 ·

早上的5点~7点钟是大肠经当令，此时大肠经的气血最为旺盛。我们多数人都都会在这个时间“蹲厕所”，就是这个原因。在此时对大肠经进行按摩常可收到事半功倍的效果。

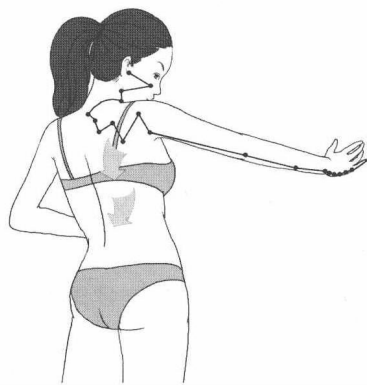


手阳明大肠经



## 手少阳三焦经

手少阳三焦经分布在人体的体侧,与胆经的分布类似,如同一扇门的门轴一样,因此有“少阳为枢”的说法,意思就是说,少阳经就好像是一个枢纽一样。三焦,为六腑之一,是上、中、下三焦的合称。但关于“焦”字的含义,历代医家各有说法。有人认为“焦”为“焦”,是体内脏器,为有形之物;有人认为“焦”字从火,为无形之气,可腐熟水谷之变化;也有人认为“焦”字为“樵”,槌也,节也,就是说人体上、中、下三个节段。



手少阳三焦经

### • 三焦经的循行路线 •

三焦经起自无名指尺侧端,上出于四指、五指之间,沿手背至腕部,向上经尺、桡两骨之间通过肘尖部、沿上臂后到肩部,在大椎穴处与督脉相会;又从足少阳胆经后,前行进入锁骨上窝,分布于两乳之间,脉气散布联络心包,向下贯穿膈肌,统属于上、中、下三焦。

三焦经的分支从两乳之间处分出,向上浅出于锁骨上窝,经颈至耳后,上行出耳上角,然后屈曲向下至面颊及眼眶下部。

三焦经的另一支脉从耳后进入耳中,出行至耳前,在面颊部与前条支脉相交,到达外眼角。脉气由此与足少阳胆经相接。

### • 与三焦经相关的病症 •

(1)耳病。三焦经绕耳朵转了大半圈,因此耳朵上的疾患几乎都与三焦有关系,像耳聋、耳鸣、耳痛等都可以通过刺激三焦经上的穴位得到缓解。

(2)美容病。女性的色斑和鱼尾纹也多与三焦经相关。这是为什么呢?我们看看三焦经的循行路线就知道了,它的终止点是丝竹空,正好在我们的面颊上眼眶下,这个地方正是鱼尾纹和色斑的地盘。

### • 三焦经的最佳按摩时间 •

三焦经是在亥时,也就是晚上9点~11点钟之间气血最为旺盛,这个时间很好,我们吃完饭有一段时间,做个小按摩,然后舒舒服服地睡上一觉,美哉。



## 手太阳小肠经

中医上讲小肠经与手少阴心经相表里，心火常常下移至小肠，而“小肠主液”，因此，像口舌生疮、舌尖红痛等就可以利用利小便的方法进行治疗，喝点竹叶泡水，或者加点冰糖，热就会与小便一起出来。

### · 小肠经的循行路线 ·

手太阳小肠经从小指外侧末端开始，沿手掌尺侧，上行至腕部，出尺骨小头部，直上沿尺骨下边，出于肘内侧当肱骨内上髁和尺骨鹰嘴之间，向上沿上臂外后侧，出肩关节部，绕肩胛，交会肩上，进入缺盆，络于心，沿食管，通过膈肌，到胃，属于小肠。

手太阳小肠经的一条支脉从锁骨上行沿颈旁，上向面颊，到外眼角，弯向后，进入耳中。

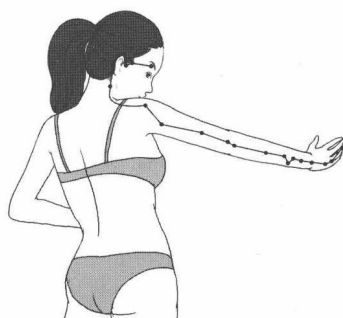
手太阳小肠经的又一支脉从面颊部分出，上向颧骨，靠鼻旁到内眼角，接足太阳膀胱经。

### · 与小肠经相关的病症 ·

当手太阳小肠经发生病变时，常会有咽痛、下颌肿、耳聋、目黄和肩部、上肢后边内侧等本经脉经过处的疼痛等。

### · 小肠经的最佳按摩时间 ·

小肠经的经气是在下午的1点~3点钟之间最为旺盛，此时阳气开始下降，阴气开始上升，是按揉的最佳时间。



手太阳小肠经

## 足阳明胃经

我们都知道，脾胃为“后天之本”，什么意思呢？就是说它们是人生下来、活下去的根本保证，是我们身体能量的源泉。脾胃不好，人体的“电压”就会不足，其他“元器件”也会因为“电能”不足而降低工作效率或干脆罢工，时间一长，人这个“大机器”也就得报废了。

### · 胃经的循行路线 ·

胃经起于鼻翼旁，夹鼻上行，左右侧交会于鼻根部，旁行入目内眦，与足太阳经相交，向下沿鼻柱外侧，入上齿中，还出，夹口两旁，环绕嘴唇，在颏唇沟承浆穴处左



右相交,退回沿下颌骨后下缘到大迎穴处,沿下颌角上行过耳前,经过上关穴,沿发际,到额前。

胃经的一个分支从大迎穴前方下行到人迎穴,沿喉咙向下后行至大椎,折向前行,入缺盆,下行穿过膈肌,属胃,络脾。直行向下一支从缺盆出体表,沿乳中线下行,挟脐两旁,下行至腹股沟外的气街穴。

胃经脉又一支从胃下口幽门处分出,沿腹腔内下行到气街穴,与直行之脉会合,而后下行到大腿前侧,至膝髌沿下肢胫骨前缘下行至足背,入足第二趾外侧端。胃经脉另一分支从膝下3寸处分出,下行入中趾外侧端。又一支从足背上冲阳穴分出,前行入足大趾内侧端,交于足太阴脾经。

#### · 与胃经相关的病症 ·

可以看出,胃经的循行路线较为庞杂,因此与其相关的病症也较多,比如高烧、出汗、头痛、咽喉肿痛、脖子肿、牙齿痛、口角歪斜、流鼻血或浊鼻涕;精神上容易受惊吓,或者易狂躁;恶心、胃胀、腹胀、腹泻、便秘等肠胃疾病。另外,还有膝盖肿痛、胸乳部、腹部、大腿部、下肢外侧、足背以及足中趾疼痛或受限等都可能与胃经有关。

#### · 胃经的最佳按摩时间 ·

胃经的经气在早晨的7点~9点钟之间最为旺盛,所以早餐吃多少都不会发胖,这时的胃经会最大限度地将食物分解为有用物质利用起来,因此不会形成脂肪堆积。在胃经经气最旺盛的时候按摩,也会收到最佳的效果,但应注意,如果刚刚吃过早饭则应等半小时以后再进行。



足阳明胃经

## 足少阳胆经

胆经是我们身上最长的一条经络,也是现在应用相当火的一条经络,很多人都认识到了它的好处,甚至有人将敲击胆经看作是“万金油”,这是有根据的。敲击胆经可以改善气血的运行,气血通了,身体自然就康健了。

#### · 胆经的循行路线 ·

胆经起于目外眦,上达于额。

胆经的支脉绕耳经颈部结喉旁下行缺盆,经腋窝循胁肋,沿股、下肢外侧中线下行至小趾、次趾之间。

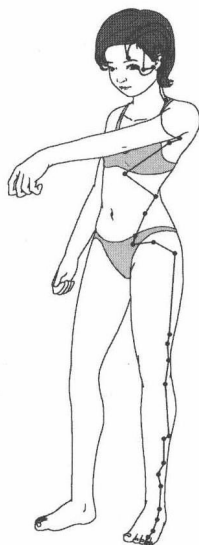


### • 与胆经相关的病症 •

胆经不通会有头痛、额痛、目眩、目外眦痛，或缺盆肿痛、腋下肿痛、胸胁、股及下肢外侧痛，足小趾、次趾不用等。另外，胆主藏和排泄胆汁，胆汁横溢则口苦、黄疸；胆气不畅则胁肋疼痛，爱叹息，易恼怒等；又胆为中正之官，具决断功能，胆有病则决断功能失常，常会一惊一乍、胆小或睡不着觉等。

### • 胆经的最佳敲击时间 •

胆经的气血在子时最为旺盛，也就是晚上 11 点到次日凌晨 1 点钟这段时间，此时阴阳转换，阴气最盛，而阳气则刚刚开始生，如果能在这个时候敲击胆经效果是最好的。但如果你这个时候早就睡了，那么可以退而求其次，取同名经即手少阳三焦经气最旺时（晚上 9 点~11 点钟）进行。



足少阳胆经

## 足太阳膀胱经

说到膀胱经，绝大多数人都会想到小便，这的确与膀胱经关系重大。小便通畅是足太阳膀胱经经气足的表现，因为膀胱是主管存储水液的。而膀胱又与肾相表里，也就是说膀胱是归肾管的，小便不畅就是肾出了问题。

### • 膀胱经的循行路线 •

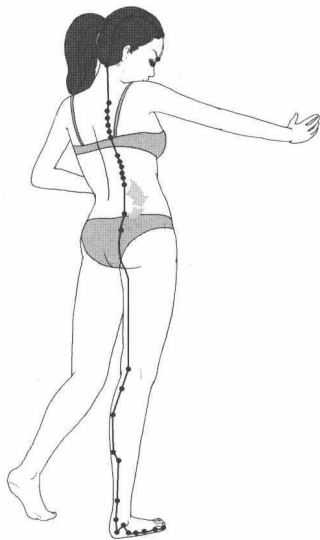
膀胱经起于内眼角（睛明穴），向上到达额部，左右交会于头顶百会穴。

膀胱经的一个分支自头顶部分出，到耳上角。

其直行者从头顶部分别向后行至枕骨处，进入颅腔，络脑，复出于外，分别下行到项部，下行交会于大椎穴，再分左右沿肩胛内侧，脊柱两旁 1 寸 5 分，到达腰部肾俞穴，进入脊柱两旁的肌肉，深入体腔，络肾，属膀胱。

膀胱经的另一分支从腰部分出，沿脊柱两旁下行，经过臀部，沿大腿后侧外缘下行至腘窝中。

膀胱经还有一个分支从后项分出向下，经肩胛内侧，自附分穴夹脊下行至髀枢，经大腿后侧至腘窝中，与前一条支脉会合，再下行



足太阳膀胱经