

图

解

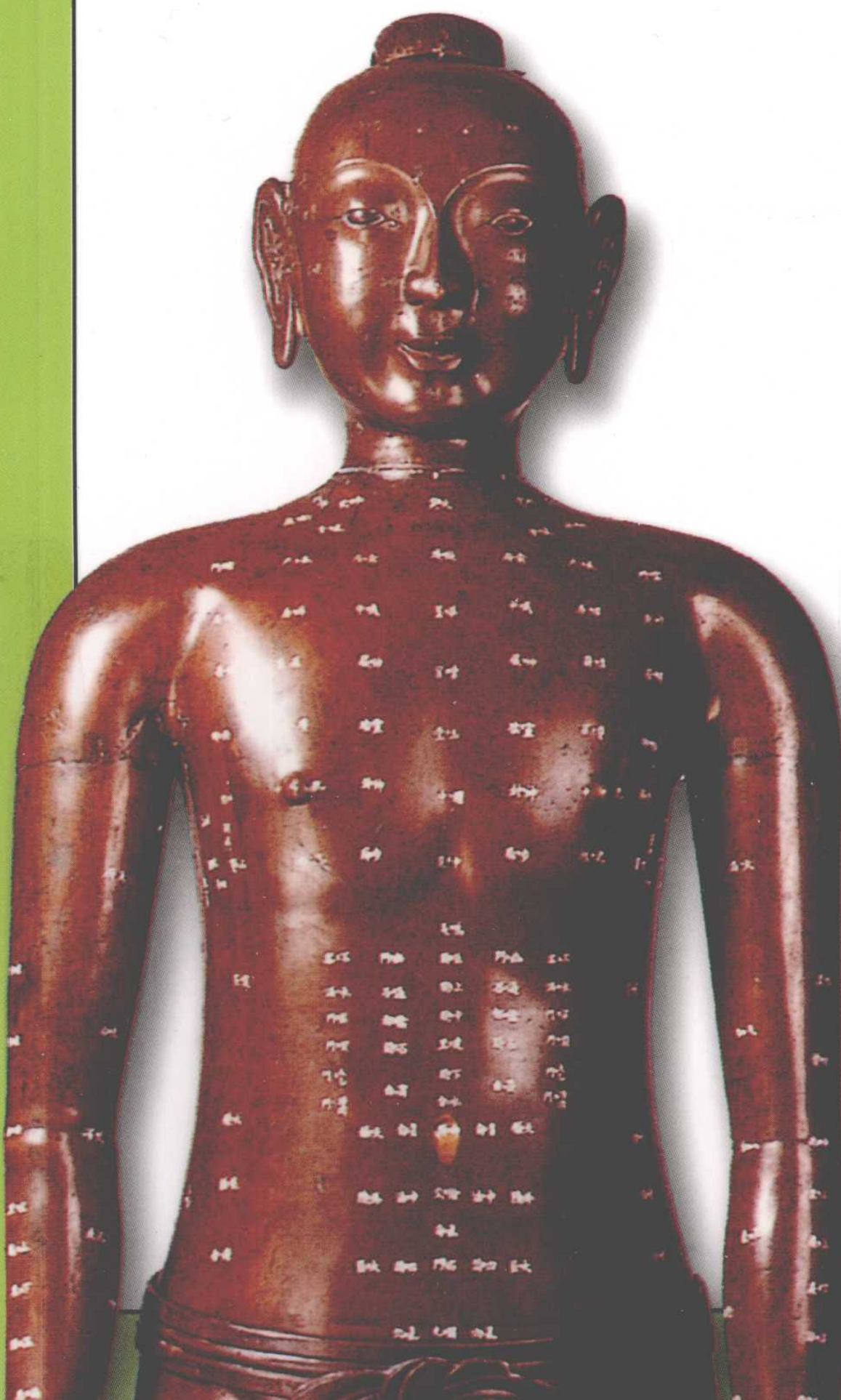
中医最根本的祛病养生通道

- 一学就会的经络按摩法,人体健康的根本保证
- 有什么病就揉什么经,寿命至少延长10年
- 每天按摩15分钟,让现代人远离亚健康



经络的秘密

流传千年的中国式特效保健法



十二经脉
人体经络系统的主干



藏医经络学说
更为神秘的经络系统



上丹田
头部最重要的经穴之地



奇经八脉
经络主干的“水库”



拔罐疗法
最重要的经络治病法之一



推拿保健
最经济方便的经络疗法

唐 颐◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解经络的秘密/唐颐著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.9

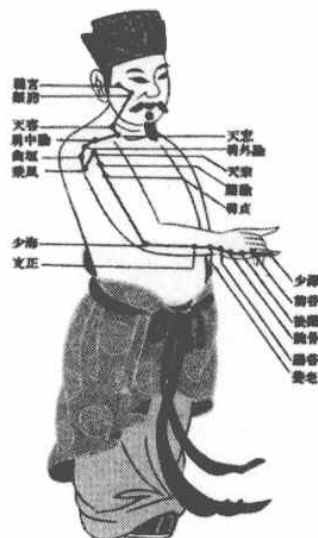
ISBN 978-7-5613-4822-2

I. 图… II. 唐… III. 经络—图解

IV. R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第156851号

图书代号: SK9N0851



项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解经络的秘密

唐颐/著

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2009年11月第1版

2009年11月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/16 20印张

字数/180千

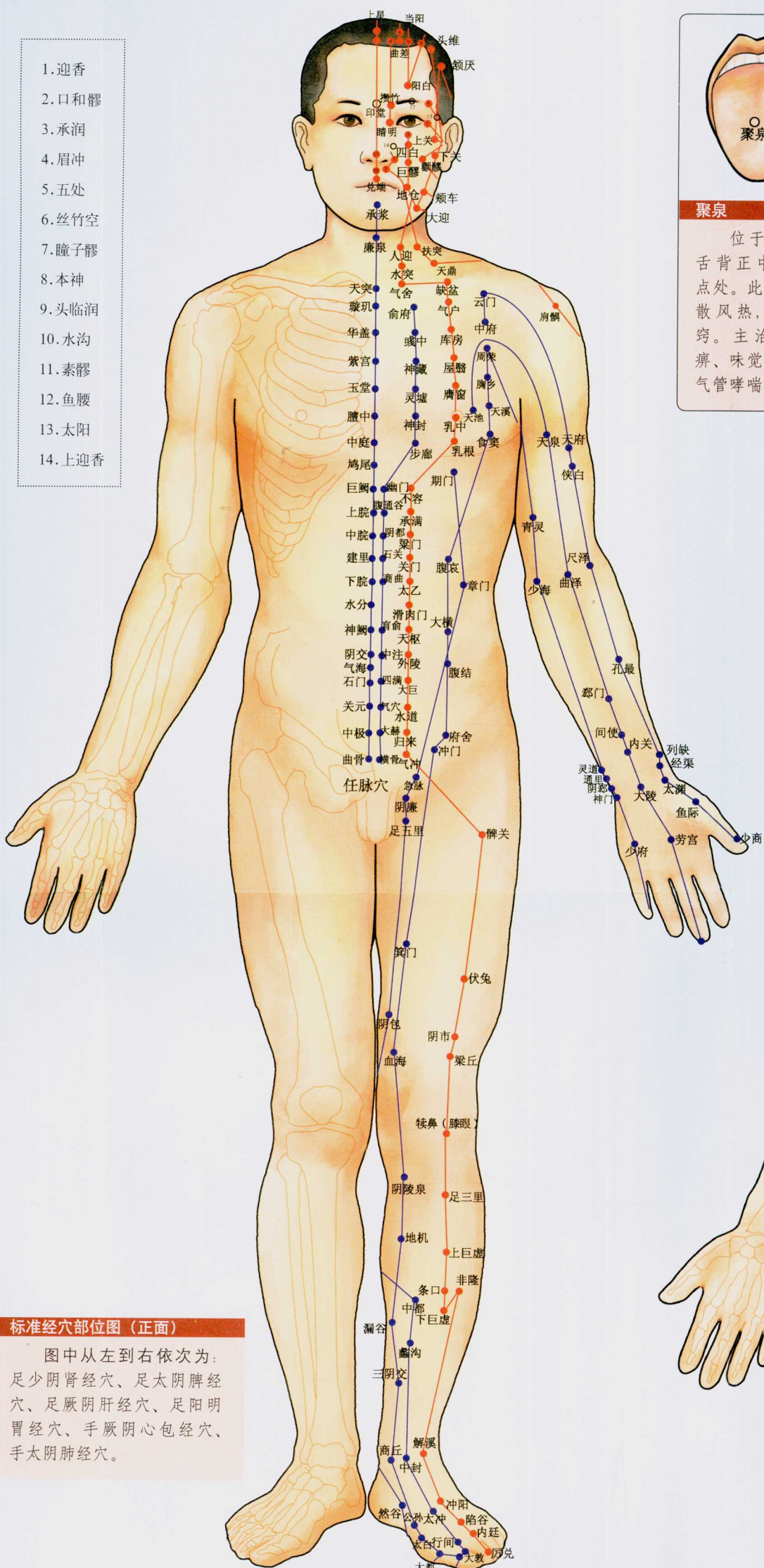
书号/ISBN 978-7-5613-4822-2

定价/68.00元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

国际标准经络穴位图

经络内连脏腑，外连肢节，具有流通气血、营养全身、调节机体功能的作用。穴位则是代表与经络脏腑相连通的感应点，气血流注的地方，也是针灸或其他新医疗法施术的部位。一般认为，人体有12条经络，而针灸典籍中记录的人体穴位至少有2万个，但实际上，如果要找全画全，至少有10万多个穴位，至少能治上万种病。下面两图就分别展示了人体正面和背面各6条经络，其中标注的是常用的治病穴位。



标准经穴部位图（正面）

图中从左到右依次为：足少阴肾经穴、足太阴脾经穴、足厥阴肝经穴、足阳明胃经穴、手厥阴心包经穴、手太阴肺经穴。



聚泉

位于口腔内，舌背正中缝的中点处。此穴位可清散风热，祛邪开窍。主治舌肌麻痹、味觉减退、支气管哮喘。

龈交

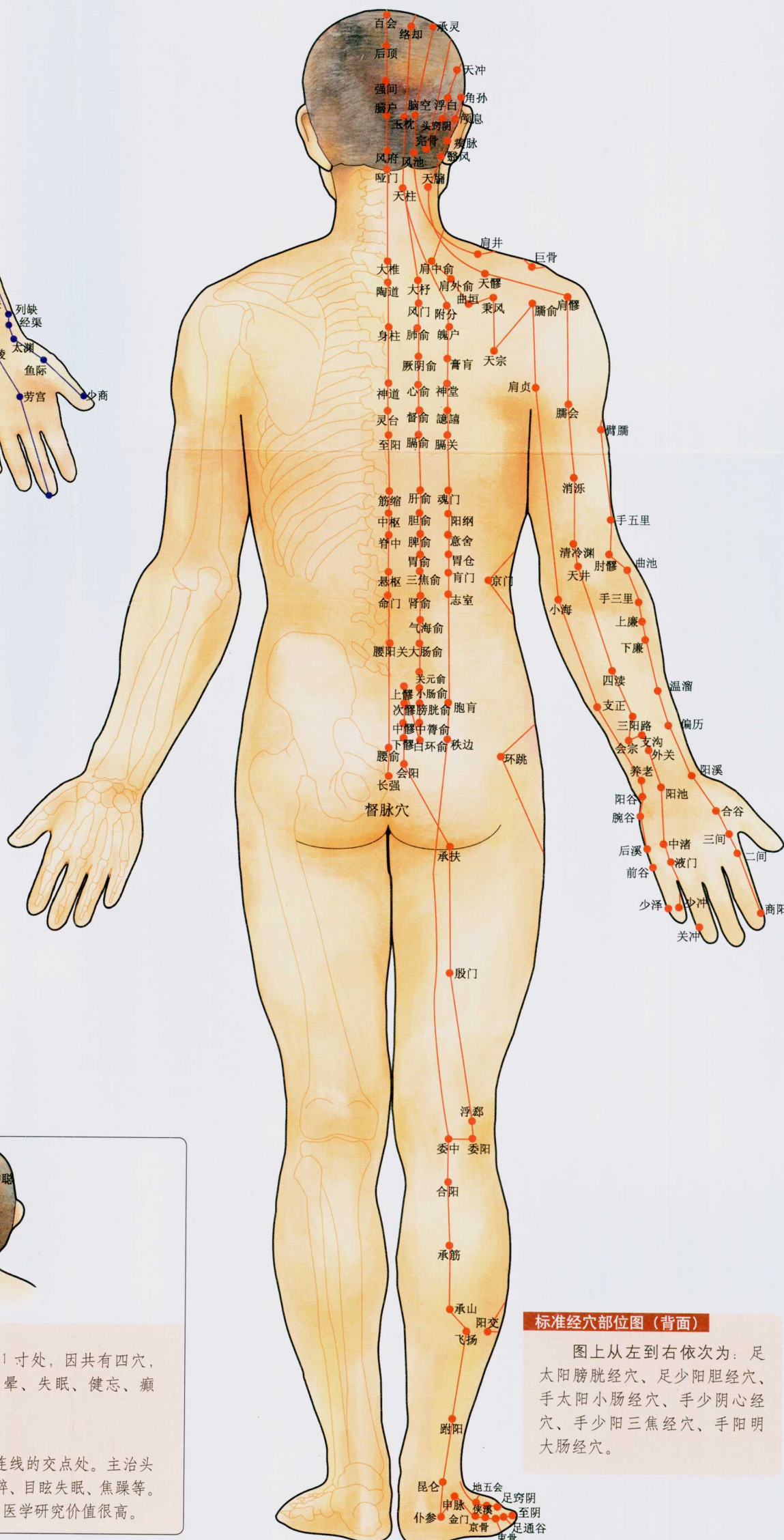
位于唇内上齿龈与唇系带连接处。有宁神镇痉、清热消肿、开窍明目的功效。主治口歪、口臭、小儿面部湿疹、癰病、心绞痛，以及其他各种疼痛。

涌泉

位于足底，在足心前三分之一的凹陷中。是人体长寿大穴，经常按摩，可使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，性功能强盛。

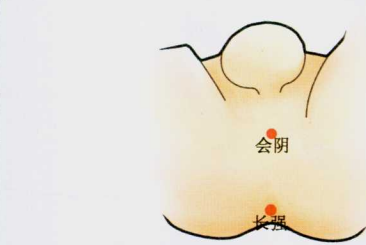
独阴

在足第二趾的趾侧远侧趾间关节的中点。可调理冲任。主治月经不调、心绞痛、胃痛、呕吐等。



标准经穴部位图（背面）

图上从左到右依次为：足太阳膀胱经穴、足少阳胆经穴、手太阳小肠经穴、手少阴心经穴、手少阳三焦经穴、手阳明大肠经穴。



会阴

男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。主治遗精、阳痿、溺水窒息、痔疮、疝气、月经不调、阴部瘙痒等。

长强

位于尾骨尖下0.5寸，尾骨尖端与肛门的中心点。主治痔疮、遗精、阳痿等。



四神聪

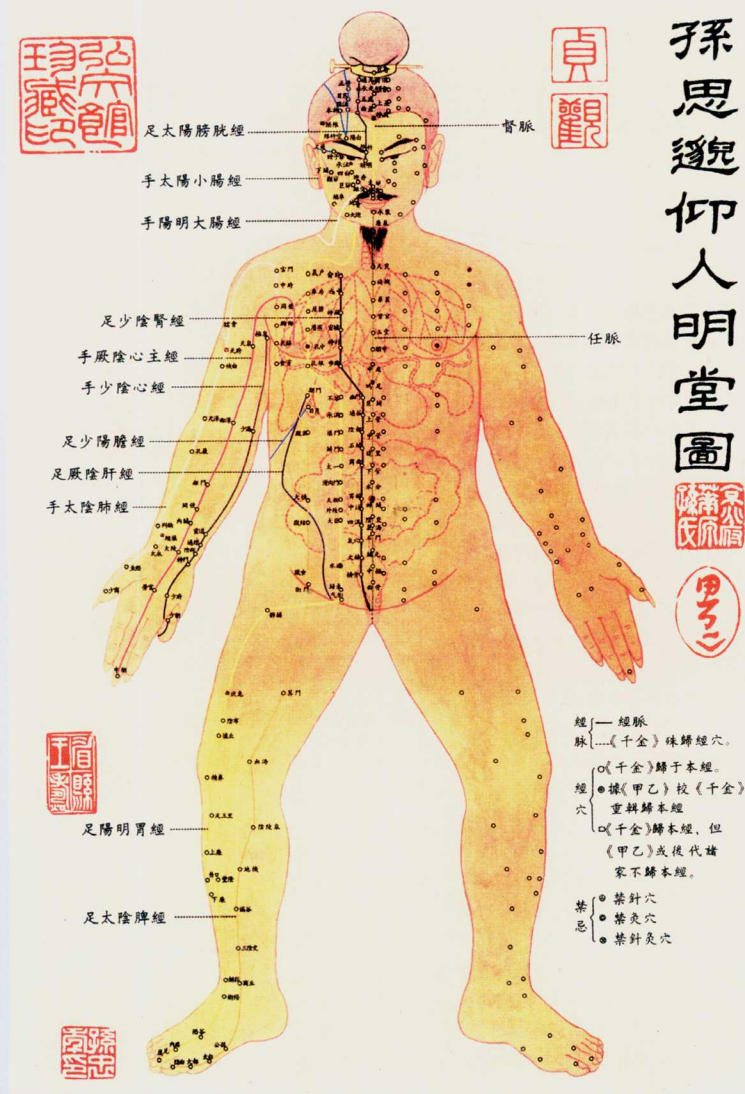
在百会前、后、左、右各1寸处，因共有四穴，故又名四神聪。主治头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫等。

百会

位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处。主治头痛、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、焦躁等。此穴为治疗多种疾病的首选穴，医学研究价值很高。

人体十二经脉图

人体经络系统是气血运行的通道，由经脉和络脉组成。在经络体系中，最重要的就是十二经脉，它就像是人体中的河流，连通着五脏六腑，并不断滋养着整个身体。下面就用图说明十二经脉的循行路线和主治疾病。



中医眼中的人体是一个不可分割的整体，将身体的各个部位联系在一起的网路就是经络。和现代的医学挂图一样，古人也有这样的人体结构图，明堂图就是古人描绘人体经络和脏腑的一种挂图。



1. 手阳明大肠经

循行路线：在体表由食指端的商阳穴开始，上行至面部，止于对侧鼻子旁边的迎香穴。

主治疾病：下排牙痛、流鼻涕、口干舌燥、眼白发黄、颈部肿胀、肩部疼痛及运动障碍。



2. 手太阳小肠经

循行路线：在体表起于小指外侧的少泽穴，沿手臂外侧上行至肩部，再到面部，止于耳部。

主治疾病：耳聋、咽喉肿痛、下颚及颈部肿痛导致之头部不能转动、肩臂外侧后缘疼痛。



3. 足少阴肾经

循行路线：在体表从小趾开始，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部。

主治疾病：气短、下肢无力、腹泻、咳血、头晕目眩、常有饥饿感、腰脊疼痛、咽干肿痛、心胸烦闷、惊恐。



4. 足厥阴肝经

循行路线：在体表起于大趾，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部侧面。

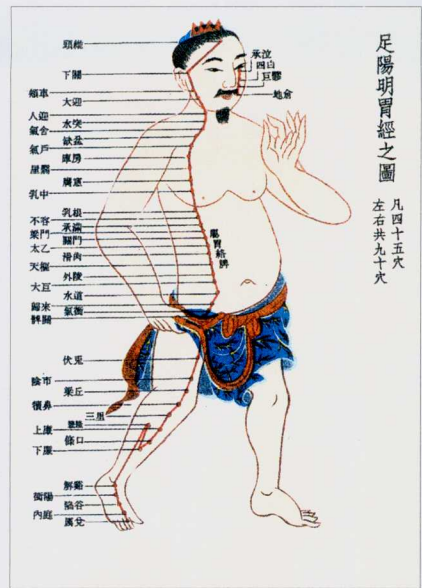
主治疾病：胸部胀气、呕吐、腹泻、疝气、腰部疼痛、小腹疼痛、食欲不振、黄疸。



5. 手少阴心经

循行路线：在体表起于胸部侧面，沿手臂内侧下行，止于中指指尖的中冲穴。

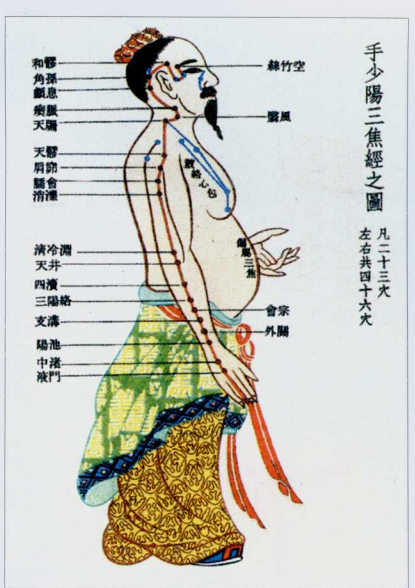
主治疾病：心悸、烦躁、上肢痉挛、面热、腋下肿胀、胸部肿胀。



6. 足阳明胃经

循行路线：在体表起于迎香穴，下行，最后止于第二趾端。

主治疾病：高热出汗、鼻塞、唇部发疹、腹部鼓胀、腹泻、肠鸣、下肢前侧之运动障碍。



7. 手少阳三焦经

循行路线：在体表起于无名指端的少泽穴，沿手臂外侧上行，经肩部、侧颈部到头部，止于眼部。

主治疾病：多汗、耳鸣、脸颊及耳后疼痛、肩痛、前臂痛、小指及食指运动障碍。



8. 足太阴脾经

循行路线：在体表起于大趾内侧的隐白穴，沿下肢内侧上行，经腹部、胸部，止于胸部侧面。

主治疾病：倦怠乏力、食欲不振、消化不良、黄疸、足大拇趾运动障碍。



9. 手太阴肺经

循行路线：在体表起于胸部，先下行至腹部，再上行至颈部，最后下行止于拇指端的少商穴。

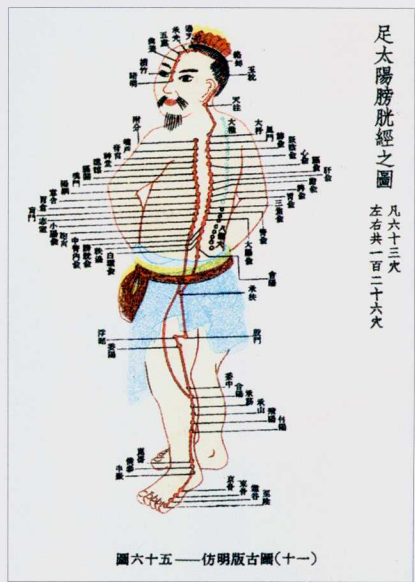
主治疾病：咽喉痛、胸闷胀气、气喘咳嗽、肩背痛、气逆、心烦。



10. 手少阴心经

循行路线：在体表从腋下极泉穴开始，沿手臂内侧下行，止于小指端。

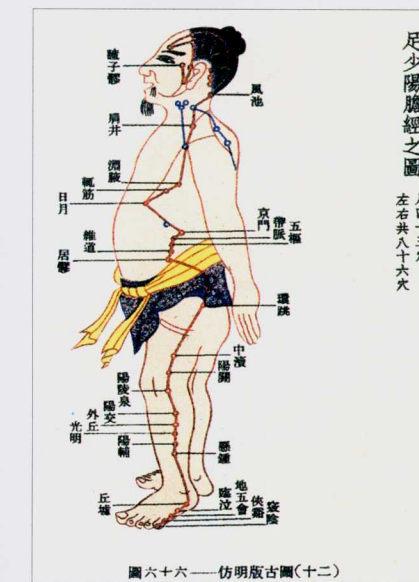
主治疾病：心痛、咽喉干噪、胸部紧闷、上肢屈侧后缘疼痛、易口渴、眼白发黄。



11. 足太阳膀胱经

循行路线：在体表起于眼睛附近的睛明穴，向上越过头顶，然后在背部下行，最后止于小趾端。

主治疾病：痔疮、腰背痛及运动障碍、眼球痛、足小趾疼痛或运转不顺。



12. 足少阳胆经

循行路线：在体表由眼部开始，经身体侧面下行，止于第四趾端。

主治疾病：偏头痛、口苦、股或膝及小腿外侧等处疼痛与运动障碍、易寒热。

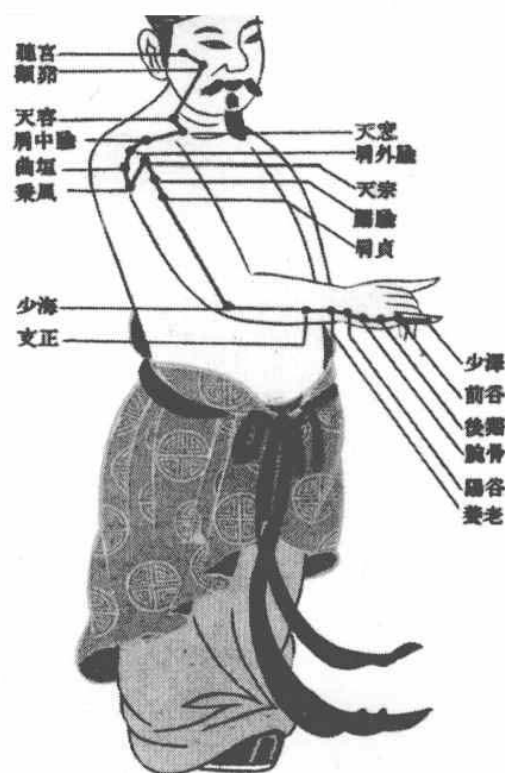


98

中医最根本的祛病养生通道

图解经络的秘密

流传千年的中国式特效保健法



陕西师范大学出版社

编者序

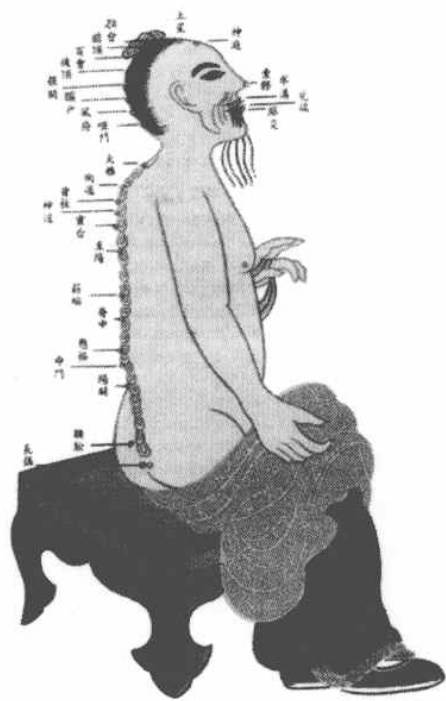
经络就是我们的随身御医

当今社会，虽然科技水平取得了突飞猛进的发展，但是各种各样奇怪的疾病却依然没有减少，反而有所增加。比如最近蔓延全球的甲型流感，就让人们措手不及。近些年来，科学家们不断地研制各种药物，希望有一天能够彻底地战胜病魔，而人们对这些药片的功效也是深信不疑，不惜花重金大把大把吃药，可是病没有好转，反而人体对药产生了依赖性，有的病不得不终身服药，才能延续生命，这对患者和患者的家庭来说都是一种不小的痛苦。

俗话说：是药三分毒，许多药虽然能够快速治好病，但是，不一定能给人带来长久的健康，甚至还会损坏身体其他器官。药毕竟是身外之物，要想真正治好病，药物是不管用的。

解铃还须系铃人，人体生病了，还要从人本身来找病因，找到真正的病因，才能真正地做到对症治疗。中医理论认为，一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控，所以，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过激发经络的潜能，使其恢复调控、修复人体的治疗作用就叫“经络治”，它产生的预防作用就叫“经络防”。

说到经络，人们虽然都有所耳闻，但又很难说清楚，往往将其说得十分神秘，其实经络就是运行气血的路线，它分布在全身的上下里外，如果说我们的身体是一座大厦的话，那么经络就好比是隐藏在大厦墙体里的电线网络，灯火通明的大厦全靠这些网络来通电，一旦电线短路，大厦就会陷入黑暗之中。同样，经络不通了，我们的气血就不能很好地运送到各个脏腑，我们的身体就会有问题。其实，关于经络的重要作用，正如《黄帝内经》中提到的“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，认为经络是人生命存在的根本，是疾病产生的原因，也是人得病为什么能治好的原因。又说：“经脉者，所以能



决死生，除百病，调虚实，不可不通。”这充分说明了，经络系统在防病治病方面的重要性。只有经络畅通，人体各个器官才能正常运转。

中医里提倡“治未病”，提出预防是第一位的，而预防疾病的根本就是要使全身的经络畅通。我们的身体如果产生病患或者刚刚发病时，往往可以从经脉上窥见端倪，这时刺激经络，就会激发身体中的自我调整系统，身体也就能恢复健康。所以，经络就是我们随身携带的“保健医生”，既方便又省时省钱。

《图解经络的秘密》从实用的角度出发，不但揭开了经络的神秘面纱，更有近 50 种常见疾病的经络治疗妙法。践行书中所介绍的方法，就可以充分开发人体里的“保健医生”，使身体更健康。书中上篇详细讲解了经络系统，破解了人体中的这个神秘通道；下篇针对常见病症，给出了最方便、最有效的经络治病法，轻轻松松就能让身体保持健康。本书最具特色的是，采用全新的图解方式，指出了人体经络的具体位置和按摩方法，让自己成为自己的医生。

最后，有一点请大家牢记，其实，疾病并不是我们的敌人，我们应该在生命的旅程中学会与它携手共处，这样，健康才会随时伴随着我们。而要做到这些并不是什么难事，拥有了正确使用人体经络的方法，然后身体力行，微笑着坚持下去，你就会欣喜地发现自己的身体一天比一天强壮健康。

编者谨识

2009 年 10 月



编者序：经络就是我们的随身御医

目录

国际标准经络穴位图/I-4

人体十二经脉图/5-8

编者序：经络就是我们的随身御医/IO

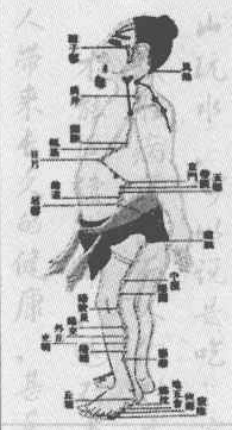
本书内容导航/I8

上篇：养生从经络开始

第1章 经络源流：探寻经络的历史

1. 何谓经络：人体气血运行的通道22
2. 经络学说：中医入门必修课26
3. 经络治未病：中国式预防医学28
4. 经络的产生：受伤后的偶得 30
5. 最早的理论学说：《黄帝内经》中的经络系统32
6. 经络的基础理论：阴阳五行学说34
7. 经络脏腑理论：人体就如国家38
8. 由经络寻脉络：扁鹊与《脉经》40
9. 针灸经络：皇甫谧与《针灸甲乙经》 44
10. 经络与腧穴：王惟一的经穴铜人 46
11. 打通经络的修炼：内丹气功 48
12. 李时珍论奇经：《奇经八脉考》 50

和家入聊天，能聊到地方，山玩水，各种景物，希望有一天能彻底底，依频性，有的病不得不终身服药，是病，却不一定能给人带来健康，是吃



目
录

是身外之物，要想真正治好病，药物是不管用的。不怪花重金大把大把吃药，可是病没有好转，反而，人体对药产生的，小小的痛苦，我们的古人早就说过，是药三分毒，许多药虽然能够快



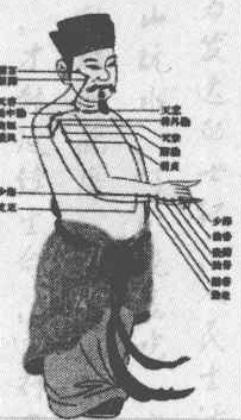
第2章 人体的活地图：认识经络系统

1. 经络总系统：经脉和络脉	54
2. 十二经脉：流动在身体里的河流	56
3. 奇经八脉：人体中的水库	58
4. 十二经别：江河中别行的水道	62
5. 十二皮部：抵御外邪的森林	64
6. 十二经筋：被河流滋养的土地	66
7. 十五络脉：流在山谷中的溪水	68
8. 腧穴：运输气血的中转站	70
9. 重要腧穴：人体中的特效药	74



第3章 疏通经络主干：人体健康的根本保证

1. 手太阴肺经：气息通畅的总管	78
2. 手厥阴心包经：代心受过的勇士	84
3. 手少阴心经：心脏的专业护士	90
4. 手太阳小肠经：筋络的疏导师	96
5. 手阳明大肠经：大肠的保护神	102
6. 手少阳三焦经：捍卫头脑安全的卫士	108
7. 足太阴脾经：气血转换的通道	116

[illegible]

图解经络的秘密

8. 足厥阴肝经：气机调理的大将军..... I24

9. 足少阴肾经：藏经纳气的先天之本 I30

10. 足太阳膀胱经：体液代谢的水官..... I36

11. 足阳明胃经：消化吸收的后天之本 I44

12. 足少阳胆经：肝胆的守护神 I52

第4章 打通任督二脉：激发人体的本能

- I. 任督二脉：十二经的“水库” 158
2. 任脉：相当于女性性激素 162
3. 督脉：调节阳经气血的总督 164
4. 关元：性保健第一大穴 166
5. 丹田：人体精力的源泉 168
6. 神阙：养性修真之本 170
7. 中脘：保健脾胃的妙穴 172
8. 膻中：宽心顺气按此穴 174
9. 命门：人体生命之门 176
10. 百会：可治百病的阳会之地 178
- II. 神庭与风府：安神醒脑不头痛 180

和家人们。能到想去的地方游山玩水。是吃各种药物，希望有一天能较彻底地依赖性。有的病不得不终身服药。走活好病。但是，却不一言能给人带来健康。

目录

1. 病与症：治病才是治本	184
2. 疾病的由来：六淫邪气	186
3. 情志致病：七情是健康的大敌	188
4. 察颜观色：从面部看疾病由来	190
5. 经络治病法一：推拿	192
6. 经络治病法二：针灸	194
7. 经络治病法三：拔罐	196
8. 经络治病法四：刮痧	198
9. 有什么病就敲什么经：健康的金钥匙	200
10. 头痛：敲肺经和大肠经	202
11. 感冒：按大肠经合谷、迎香穴	204
12. 发热：敲心包经和肝经能退热	206
13. 白发：敲肾经能够防治白发	208
14. 近视：以敲肝经为主	210
15. 视疲劳：按风池、睛明、四白、承泣穴	212
16. 鼻炎：按大肠经上星、迎香穴	214
17. 哮喘：按膻中、肺俞、定喘穴	216