

自我养生必备工具书

超值白金版

29.80

一用就灵 经络通 养生手册

常娟编著

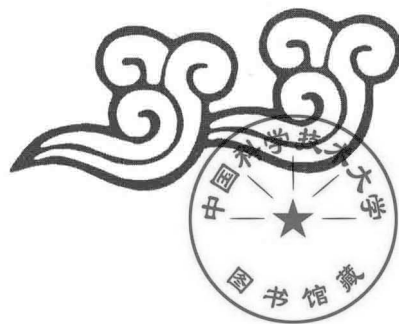


简单实用的经络疗法，助你打通奇经八脉
经络小动作，解决大问题

金盾出版社

一用就灵 经络通 养生手册

常娟 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

一用就灵：经络通养生手册 / 常娟编著 . — 北京：金盾出版社，2014.11

ISBN 978-7-5082-9289-2

I . ①—… II . ①常… III . ①经络 - 养生 (中医) ②经络 - 穴位按压疗法 IV . ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046827 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷：北京中创彩色印刷有限公司

装订：北京中创彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本：1020 × 1200 1/10 印张：48

2014年11月第1版第1次印刷

定价：29.80元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)



中医有句俗语——“通则不痛，痛则不通”，这里的通和不通是指的人体经络。经络是体内气血的运输通道，可以供给脏腑所需的各种营养物质。经络一旦不通，身体就会生病。反过来讲，疏通经络，让气血顺畅流通，即可达到防治疾病的效果。

在《黄帝内经》中，经络的概念贯穿于全书，经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人称这些分支为络脉，“脉”是这种机构的总括概念。经络就像一张大网，连接人体的内脏和四肢百骸，覆盖包裹住了身体的各个组织、部分，包括脏腑器官、骨骼、肌肉、皮肤、毛发等。经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。

经络作用强大，《灵枢·经脉》篇讲：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通也。”由于经络覆盖全身，并与内脏相表里，身体内部的病变都会通过经络表现出来，因此通过经络可以预知疾病，帮助我们早发现、早治疗。比如，患有胃病的病人，通常来说，小腿前外侧的足三里处会出现条索状物，而背部的胃俞穴局部组织会出现疏松、呈凹陷状等。经络还有很好的防病治病保健功效，其生理功能主要表现在沟通表里上下、调节脏腑器官功能、运行气血等作用。中医认为，经络就是人体自带的医药宝库，可以从这个宝库中寻找治病的良方。通过对经络施加刺激，即可使这种刺激传入人体脏腑，使其发生相应的生理或病理变化，从而使功能异常的脏器恢复正常工作。一般的感冒、发热、头痛、四肢酸痛，完全可以利用经络来治疗；又如，相对严重的肿瘤、癌症等疑难病，经络治疗也能起到一定的防治缓解作用。可以说，把握住了经络，也就把握了自己的健康，同时也把握了自己的命运。

利用经络防病治病，不但疗效好，花钱少，还不会对身体产生副作用。然而，很多人都认为经络是很高深的医学知识，对此感到束手无策，其实经络并没有想象中那么复杂，只要了解一些最基本的经络知识和最简单的经络保健手段就可以了。为帮助读者利用经络祛病、健身、养生，我们编写了《一用就灵：经络通养生手册》一书，详尽介绍经络的基本知识，人体的十二正经及奇经八脉的分布和

作用，刺激经络的五大手法，经络的日常保健方法，如何通过特效穴位养生保健，如何通过刺激经络调理内脏功能，如何利用经络对症治疗常见病症，四季的经络按摩方，利用经络美容养颜的方法等，还介绍了一些有助于防治小病小痛的小动作，使读者学会用简单、实用、有效的日常方法来锻炼经络，走养生之道。书中介绍的方法简单易学，没什么高难动作，也不会浪费太多时间，每天只需几分钟，就可以让你达到养生保健、缓解病痛的目的，让你足不出户，不用天天跑医院，自己就能治疗很多病症。

由于时间仓促等各种因素，本书纰漏之处在所难免，不足之处恳请广大读者朋友和同仁们指正。



第一章

认识经络的奥秘

◎经络的神奇.....	2
经络可以处百病决生死.....	2
经络是随身的御医.....	3
◎经络的奥秘.....	4
人体的经络是怎样的.....	4
经络是人体的活地图.....	5
◎经络的养生要诀.....	6
悟是经络养生的关键.....	6
经络养生是一种信念.....	7
经络养生是一种缘分.....	8
经络养生是一种付出.....	9
经络养生是一种实践.....	10
经络养生是一种坚持.....	11
信任经络才会得健康.....	12
感恩是经络养生之本.....	13
理解获生机，健康生命有奇迹.....	14

第二章

如何看懂人体的交通图——十二正经和奇经八脉

◎十二正经的妙用.....	16
肺为相傅之官，容易感冒拍肺经.....	16
大肠为传导之官，人要无病，肠要干净.....	17
脾胃者仓禀之官，求生必须通胃经.....	18
脾胃者仓禀之官，疲劳透支找脾经.....	20
心者君主之官，心烦心痛找心经.....	21

小肠受盛之官，吸收不好刺激小肠经.....	22
膀胱者州都之官，颈肩腰背痛找膀胱经.....	23
肾者作强之官，精力不足找肾经.....	24
心包使臣之官，失眠多梦找心包.....	26
胆者中正之官，废物积滞找胆经.....	27
肝者将军之官，情志抑郁找肝经.....	28
三焦决渎之官，奇难杂症找三焦.....	29
◎奇经八脉的妙用.....	31
任脉掌管生殖妊养.....	31
督脉是统帅阳气的大将军.....	32
冲脉是十二经脉之海.....	33
带脉是呵护女性健康的爱心脉.....	34
阴维脉可以帮助你缓解痛感.....	35
阳维脉是专治感冒的特效脉.....	36
阴跷、阳跷脉主一身之阴阳.....	37

第三章

经络刺激有方法——最简单有效的五大经络手法

◎拍打手法——祛除顽疾用拍打.....	40
什么是拍打疗法.....	40
拍打疗法有什么作用.....	41
拍打疗法要注意什么.....	42
全身拍打保健康.....	43
局部拍打治小病.....	44
科学拍打腹部.....	45
◎刮痧疗法——平坦部位用刮痧.....	46
底蕴深厚的刮痧疗法.....	46
刮痧疗法常用的工具.....	47
刮痧的禁忌证和注意事项.....	48
刮痧疗法的5大医学原理.....	50
刮痧为什么适合现代人.....	51
通过刮痧改善自己的体质.....	52
人体各个部位的刮痧要点.....	53
刮痧的补泻原则.....	55
◎拔罐疗法——胀痛固定用拔罐.....	56
什么是拔罐疗法.....	56

拔罐疗法的治病机制	57
拔罐的方法	58
拔罐的禁忌和注意事项	59
拔罐治疗日常疾病	60
为什么大家都钟爱背部拔罐	61
◎ 温灸疗法——虚寒怕冷用温灸	62
什么是温灸疗法	62
温灸的作用	63
温灸的禁忌和注意事项	64
温灸治疗疾病	65
温灸适合普通大众	66
常见的温灸穴位	67
◎ 经穴按摩手法——日常保健拍推揉	69
常见的经穴按摩手法	69
自我经穴按摩	70
经穴按摩的禁忌和注意事项	72
常见疾病的经穴按摩治疗	73
四季的经穴按摩	74
◎ 使用经络时要注意什么	76
手法关键五对应	76
怎样找到最有效的治疗点	77
综合运用最关键	77
使用经络疗法需要注意的问题	78
怎样才能正确找到穴位	79

第四章

如何保养经络——养好经络是人体健康的基础

◎ 经络保养的四大关键区	82
阴阳调节指趾头	82
疼痛关键拍关节	83
慢性疾病刮腰背	84
健康长寿温腹部	85
◎ 经络保养的四大条件	87
空气——经络运作的基础	87
水分——经络最好的养分	88
温度——经络运动的保障	89

运动——经络运作的动力	90
◎经络保养的其他要件	91
保养经络的正确时间	91
饮食有节，起居有常，不妄作劳	93
“五劳七伤”是经络养生的大敌	94
步行最能保养经络	95
注意饮食也能保证经络通达	96
七种另类的经络保养法	97



特效穴位养生方——真正掌握人体各大穴位养生妙法

◎手少阴心经：调理神智的养心大脉	100
少海——治疗肘痛的有效穴	100
通里——帮你开心窍的智慧穴	101
神门——让心情愉快的开心穴	101
极泉——保养心脏的特效穴	102
少冲——提神醒脑的健脑穴	103
少府——为心脏排毒的保健穴位	104
灵道——生发心气的穴位	104
◎手厥阴心包经：保护心主的安心大脉	105
内关——晕车晕船时，闭目掐按不头晕	105
大陵——癫痫发作时的紧急救治穴	106
劳宫——临场紧张找劳宫	107
天池——关爱女性健康的宝穴	108
曲泽——肠道疾病的“杀手”	109
郄门——随时给力的“急诊医生”	109
中冲——消除腮腺炎的美目穴	110
◎足厥阴肝经：调养情志的修身大脉	111
大敦——不抱怨、不生气的养肝穴	111
太冲——点按太冲可以有个好脾气	112
章门——治疗黄疸的褪黄穴	113
期门——防治胸肋胀痛的顺气穴	113
行间——消除肝火的大穴	114
蠡沟——调整白带异常	115
足五里——可提神通利水道	116
中封——男人遗精找中封穴	116

◎足太阴脾经：运化食物的养血大脉	117
太白——逛街脚走累了就找太白穴	117
公孙——公孙配内关，治疗低血压的能手	118
三阴交——调经排卵的有效穴	119
阴陵泉——减轻腿部负担的消肿穴	120
血海——治疗皮肤瘙痒的“润肤霜”	120
大横——增强内脏活力的不老穴	121
隐白——治疗出血症状的特效穴	122
◎手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉	123
列缺——治疗头痛和颈椎病的穴位	123
太渊——哮喘咳嗽就找它	124
鱼际——揉鱼肚子泻肺热	124
少商——治疗喉痛第一穴	125
尺泽——降血压的养生大穴	126
云门——胸痛肩痛全拿下	127
◎足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉	128
涌泉——灌溉人体，滋润脏腑的第一源泉	128
太溪——元阴元阳聚集的人体母亲河	129
照海——肾水上升的滋阴补肾穴	130
然谷——帮肠胃运动的好帮手	131
大钟——为你醒神健脑	132
水泉——不受痛经折磨	133
复溜——清除水肿效果好	133
筑宾——排毒解毒作用强	134
◎手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉	136
合谷——身体的“万金油”	136
阳溪——治疗腱鞘炎的穴位	137
手三里——治疗肩肘手顽疾的通调大穴	137
曲池——简易穴位体操有助降血压	138
肩髃——一指见效的神奇护肩穴	139
迎香——预防过敏性鼻炎	140
◎足阳明胃经：生成气血的康体大脉	141
地仓——长在嘴角边的健脾大穴	141
颊车——预防老年人牙齿松动的固齿穴	142
下关——平衡阴阳不生病	143
头维——两侧头痛，就找头上的维和大使	144
梁门——治疗胃溃疡的妙穴	144

太乙——滋润脏腑的手指犁地法.....	145
滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴.....	146
天枢——顽固便秘巧用天枢穴.....	147
水道——把痛经问题“痛快”解决掉.....	147
梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴.....	148
犊鼻——关节炎就找膝眼来调治.....	149
足三里——当仁不让的第一保健穴.....	150
上、下巨虚——用于急性阑尾炎和乳腺炎的救急大穴.....	151
条口——舒筋活血，肩膀疾病的好助手.....	151
丰隆——消除啤酒肚，降低血脂的祛痰穴.....	152
内庭——自动调节食欲的减肥穴.....	153
◎手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉.....	154
少泽——产妇在床上就可以用的通乳穴.....	154
前谷、后溪——颈椎从此好轻松.....	155
天宗——给父母增福增寿的孝心穴.....	155
秉风——调理肩背疾病的特效穴.....	156
天容——清咽润喉的护嗓穴.....	157
阳谷——口腔溃疡的特效穴.....	158
腕骨——治疗糖尿病的要穴.....	158
◎足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉.....	159
睛明——预防近视的护眼穴.....	159
攒竹——随身携带的止嘔穴.....	160
玉枕——五指梳头防脱发.....	161
大杼——治疗骨关节疾病的独门秘籍.....	162
风门——护好风门防哮喘.....	163
委中——腰酸背痛急救穴.....	164
膏肓——身体里预置的健康“警报器”.....	164
秩边——治疗坐骨神经痛的边陲大穴.....	165
承山——避免小腿抽筋的运动前热身穴.....	166
飞扬——敲打小腿，轻松巩固下半身.....	167
昆仑——调整脊柱，平衡保健康.....	168
申脉——辗转难眠时的催眠剂.....	169
至阴——小脚趾上藏有矫正胎位的妙药.....	170
肾俞——保护你的肾功能.....	170
◎手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉.....	172
中渚——拇指推拿治耳鸣.....	172
阳池——打电话时也可以做的护腕运动.....	173
外关——配合内关调气血.....	173

支沟——肠燥型便秘的润滑剂.....	174
角孙穴——偏头痛就找耳尖上的角孙穴.....	175
丝竹空——祛除鱼尾纹的特效穴.....	176
液门——身体干燥时的救火穴.....	176
◎足少阳胆经：输送气血的固体大脉.....	177
上关——消除人体第一痛：三叉神经痛.....	177
率谷——给醉酒人士准备的醒酒穴.....	178
风池——缓解眼睛干涩酸胀的眼保健穴.....	179
肩井——肩井佩肩，肩周疾病无处躲.....	180
日月——消除胆囊炎的“壮胆”大穴.....	181
带脉——还你苗条小蛮腰的瘦腰穴.....	182
环跳——坐骨神经痛就找环跳来止痛.....	183
阳陵泉——阴阳两泉合并清除胆结石.....	183
悬钟——睡个好觉不落枕.....	184
瞳子髎——眼角的祛“纹”大穴.....	185
听会——缓解耳鸣、掉下巴.....	186
阳白——让你面部更加白皙.....	187
风市——驱赶体内风邪的大穴.....	188
光明——老花眼和斜视的克星.....	188
足临泣——告别经期疼痛.....	189

第六章

协调脏腑，机体和谐才健康——脏腑功能调整经络按摩法

◎提升心脏功能的经络按摩法.....	192
常按内关穴提升心脏功能.....	192
伏兔穴让人心律正常.....	192
常按曲泽穴可以清心泻火、除烦安神.....	193
心脏供血不足就按天泉穴.....	194
冠心病的必备良药极泉穴.....	195
心脏的急救穴位至阳穴.....	195
膻中穴，治疗胸闷胸痛.....	196
神门穴让心悸不再出现.....	197
中冲穴，心绞痛的克星.....	198
灵台与太渊，帮你养心安心.....	199
按摩少府穴为心脏排毒.....	199
◎提升肝脏功能的按摩法.....	200
按摩阳陵泉有效祛除肝火.....	200

按摩肝俞和期门，让你远离脂肪肝.....	201
太冲穴，让你排毒又轻松.....	203
四大穴位，为春季养肝护航.....	203
按摩肝俞穴和三焦俞穴，有助防治肝硬化.....	204
膻中穴和肩井穴，为你理肝顺气.....	206
五大穴位，治疗慢性肝炎.....	206
“熬夜族”的三大保肝穴位.....	208
◎提升脾胃功能的经络按摩法.....	209
治疗脾虚的太白穴.....	209
支正穴，治疗扁平疣的特效穴.....	210
阴陵泉穴，健脾化湿最有效.....	211
足三里和丰隆穴治疗哮喘.....	212
治胃病，从按摩胃俞穴开始.....	212
泻胃火，找准内庭穴.....	213
四大养生穴，温补脾肾.....	214
调理肠胃的上、中、下脘穴.....	215
梁丘穴，缓解胃酸过多.....	216
建里穴，和胃安神的大穴.....	217
缓解胃胀胃痛的四大学位.....	218
◎提升肺脏功能的经络按摩法.....	219
陶道穴，改善你的肺功能.....	219
鱼际和中府，补充肺气.....	220
三大穴位治疗肺炎.....	220
尺泽和曲池——肺气肿的特效穴.....	221
按摩鼻喉部，防止肺部受到侵害.....	222
四大穴位，治疗肺结核有奇效.....	223
止咳养肺的穴位.....	224
常按肺俞、中府、尺泽，治疗慢性支气管炎.....	225
◎提升肾功能的按摩方法.....	226
太溪穴，提高肾动力.....	226
照海穴，可以降肾火.....	227
腰眼穴，经常按摩可提高肾功能.....	227
关元穴，肾虚患者的“补药”.....	228
肾俞穴，治疗慢性肾炎.....	229
中极穴、水道穴、太溪穴，治疗肾结石.....	230
筑宾穴治疗尿毒症.....	231
养肾补肾的涌泉穴.....	231

第七章

经络祛病方活学活用——常见疾病的经络疗法

◎常见内科疾病经络调理法	234
高血压	234
高血脂	235
低血压	236
糖尿病	237
冠心病	238
哮喘	238
咳嗽	239
心悸	241
心绞痛	242
失眠	243
神经衰弱	244
颈椎病	245
坐骨神经痛	246
感冒	247
慢性支气管炎	248
腹泻	250
便秘	251
慢性胃炎	252
呃逆	253
腹痛	254
慢性胆囊炎	255
消化不良	256
◎常见外科疾病经络调理法	258
落枕	258
风湿性关节炎	259
肩周炎	261
腰肌劳损	262
岔气	263
腰椎间盘突出	264
痔疮	265
膝关节炎	266
骨质增生	267
类风湿性关节炎	269

足跟痛.....	270
急性腰扭伤.....	271
踝关节扭伤.....	272
小腿抽筋.....	272
◎常见妇科疾病经络调理法.....	273
手脚冰凉.....	273
更年期综合征.....	274
月经不调.....	275
痛经.....	276
经期口腔溃疡.....	276
崩漏.....	277
乳腺增生.....	278
急性乳腺炎.....	279
孕期呕吐.....	280
不孕症.....	281
子宫肌瘤.....	281
盆腔炎.....	282
阴道炎.....	283
孕期腰痛.....	284
贫血.....	285
内分泌失调.....	286
◎常见儿科疾病经络调理法.....	287
小儿惊厥.....	287
小儿汗症.....	288
小儿多动症.....	288
小儿消化不良.....	289
小儿哮喘.....	289
小儿腹泻.....	290
小儿呕吐.....	291
小儿胀气.....	292
小儿厌食.....	293
小儿疳积.....	293
小儿发热.....	294
小儿高热.....	295
小儿脾胃不好.....	296
小儿遗尿.....	296
小儿便秘.....	297
小儿流口水.....	298

小儿咳嗽	298
小儿疳子	299
小儿冻疮	299
◎常见男科疾病经络调理法	300
前列腺炎	300
早泄	301
男性膀胱炎	302
阳痿	302
遗精	302
附睾炎	303
精索静脉曲张	303
男性不育	304
精囊炎	304
小阴茎	305
性功能障碍	305
◎常见五官科疾病经络调理法	306
流鼻血	306
牙周炎	306
口臭	307
过敏性鼻炎	308
牙痛	309
口干舌燥	309
口腔溃疡	310
结膜炎	310
近视眼	311
假性近视	312
斜视	313
老花眼	314
眼痛	314
睑腺炎	315
面神经麻痹	316
面部皮肤松弛	316
三叉神经痛	317
耳鸣、耳聋	318
扁桃体炎	318
酒糟鼻	319
◎常见皮肤科疾病经络调理法	320
湿疹	320

神经性皮炎.....	321
白癜风.....	321
荨麻疹.....	322
痤疮.....	323
黄褐斑.....	324
皮肤瘙痒症.....	325
斑秃与脱发.....	326
银屑病.....	327
疥疮.....	328
痱子.....	328
◎常见亚健康问题经络调理法.....	329
慢性疲劳综合征.....	329
运动疲劳.....	330
熬夜后身体不适.....	331
眼睛疲劳.....	332
电脑综合征.....	333
精神压力大.....	334
醉酒.....	335
嗜烟.....	336
打呼噜.....	337
焦虑.....	338
颈肩综合征.....	339
腕关节损伤.....	340

第八章

常做小动作，一生保健康——经络动作中的保健大法

◎保健养生的小动作.....	342
擦背：健身益寿的动作.....	342
单腿站立助健康.....	343
心脏的保养与急救.....	344
一天抖三抖，活到九十九.....	345
床上拉伸经络三分钟.....	346
经络刺激随手拍.....	347
打通经络上的十个关键点.....	347
坚持“三一二”，健康一辈子.....	349
倒退走有助于锻炼身体.....	350
倒立的保健功效.....	351