



ADAOWUXING — CheDI XueHui JingLuo YangSheng

彻底学会经络养生

马福挺 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

大道无形

——彻底学会经络养生

马福挺 编著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大道无形——彻底学会经络养生 / 马福挺编著 .—北京:
中国中医药出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5132-0550-4

I . ①大… II . ①马… III . ①经络—养生 (中医)

IV . ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160220 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

★

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 268 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-0550-4

★

定价 33.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

让经络成为我们的随身御医

经络是我们身体内最有价值的灵丹妙药，是上天赐予我们的天然大药。

上古奇书《黄帝内经》认为，经络是遍布人体的一个网络系统。这部经典把古人对人体经络现象的认识进行了系统的总结，提出了完整的经络学说：经络遍布于我们全身各个部位，担负运送全身气血、沟通身体内外上下的功能。它不仅分布于身体的体表，而且进入体内和脏腑相连接，周而复始，运行不息。

经络由经脉和络脉共同组成。如果我们把经络比作一条大河的话，那么经脉就是这条大河的主干，络脉则是分支。其中流动的河水就如同是维持我们生命运转的气血。一旦主干和支流堵塞，河水就不能正常流动；一旦我们的经络阻塞了，气血不能正常流动，我们的身体自然也会生病。

《黄帝内经》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”可以说，一切疾病产生的根本原因就是经络的失控，所以一切疾病都可以叫做经络病。只有经络通了，我们的身体才能保持正常的工作状态。

如何保持经络畅通呢？在你身体将要发病或者刚刚发病，还没有引起你注意时，往往可以从经络上反映出来一些初期症状。这时刺激经络（可以采用针灸、按摩、刮痧等方法来刺激经络上的穴位），身体的自我调整系统就能够被激发，激活后就能自我恢复平衡。

这本书或结合经典的案例，或结合有实际意义的道理，力求通俗实用，把穴位的位置与使用方法，用简单化、生活化的语言来表述，以便让经络成为我们的随身御医，让经络全心全意为我们服务！

目 录

第一章 经络手法使用说明·····	(1)
1. 按摩法——小手能治大病 ·····	(2)
2. 刮痧法——痛并快乐着的养生法 ·····	(7)
3. 艾灸法——经络养生中的新贵 ·····	(8)
4. 穴位定位方法——找准穴位养身心 ·····	(9)
第二章 十二经脉——人生下来、活下去的根本保证·····	(13)
1. 足少阳胆经——头疼脑热的问题都可从这里找到办法 ·····	(14)
◇ 风池穴——治后脑勺痛的高手 ·····	(14)
◇ 灸率谷穴可以缓解偏头痛 ·····	(16)
◇ 瞳子髎穴是平皱的一把好手 ·····	(18)
◇ 耳鸣、耳聋可取听会穴来治 ·····	(19)
◇ 假性近视者多按压上关穴 ·····	(21)
◇ 头晕目眩找悬颅穴 ·····	(22)
◇ 天冲穴可缓解因情绪激动引起的头痛 ·····	(24)
◇ 按压完骨穴具有诱睡的作用 ·····	(25)
◇ 眼睛疲劳多按目窗穴 ·····	(27)
◇ 肩井穴——久坐上班族缓解肩部僵硬的好招 ·····	(29)
◇ 居髎穴可提高女性性功能 ·····	(30)

- ◇ 常敲中渚穴可防胆结石和胆囊炎 (32)
- ◇ 常敲胆经上的阳陵泉可美白 (33)
- ◇ 脊椎痛时要揉悬钟穴 (35)
- ◇ 丘墟穴最适合治上火 (37)
- ◇ 香烟炙烤侠溪穴可缓解胆绞痛 (38)
- ◇ 足临泣穴——献给爱穿高跟鞋女性的礼物 (40)
- 2. 足厥阴肝经——舒肝解郁全在于此 (41)
 - ◇ 爱生闷气的人一定要多按太冲穴 (41)
 - ◇ 行间穴可以减轻肝病带来的伤害 (42)
 - ◇ 大敦穴——镇静及恢复神智的要穴 (44)
 - ◇ 中封穴有泄肝火、固精之妙用 (45)
 - ◇ 按摩或艾灸蠡沟穴缓解阴道瘙痒 (47)
 - ◇ 按压曲泉穴可以减轻躁狂型抑郁症 (48)
 - ◇ 排尿困难找足五里穴 (50)
 - ◇ 阴廉穴帮你找回勃起力 (51)
 - ◇ 按摩急脉穴快治肠痉挛 (53)
 - ◇ 章门穴——治便秘的重要“解秘”武器 (55)
- 3. 手太阴肺经——想让肺变年轻，自然离不了肺经 (57)
 - ◇ 中气不足的人最应该找中府穴 (57)
 - ◇ 云门穴——排除体内浊气的通道 (59)
 - ◇ 按摩天府穴可辅治鼻炎 (61)
 - ◇ 秋季肺火旺的人要多按摩尺泽穴 (62)
 - ◇ 孔最穴是预防痔疮的要穴 (64)
 - ◇ 列缺穴——专治落枕的特效穴 (66)
 - ◇ 经渠穴——通治咳嗽的要穴 (68)
 - ◇ 按揉太渊穴可大补肺气 (69)
 - ◇ 鱼际穴——哮喘病的克星 (71)
 - ◇ 少商穴——治急性咽喉肿痛的特效药 (72)
- 4. 手阳明大肠经——欲得长生，肠中常清 (73)
 - ◇ 商阳穴——男性性功能保健的要穴 (73)

◇ 胃火牙痛可借助二间穴来帮忙	(75)
◇ 三间穴治疗三叉神经痛	(76)
◇ 面口合谷收——合谷穴止牙痛见神效	(78)
◇ 办公室综合征引起的头痛耳鸣可找阳溪穴	(80)
◇ 泌尿系统感染要多揉偏历穴	(82)
◇ 温溜穴可以驱除体内寒气	(83)
◇ 手三里穴可解手腕肌肉疼痛	(85)
◇ 曲池穴是排毒的高手	(87)
◇ 手五里穴——颈淋巴结核的克星	(89)
◇ 多敲臂臑穴防治白内障	(90)
◇ 肩髃穴可缓解肩周炎疼痛	(92)
◇ 天鼎穴——制止打嗝的特效穴	(93)
◇ 慢性咽炎可寻扶突穴	(95)
◇ 春季鼻出血找迎香穴	(96)
5. 足阳明胃经——胃经是补益气血的第一选择	(98)
◇ 多揉承泣穴可治疗迎风流泪	(98)
◇ 四白穴——解决黑眼圈的好帮手	(100)
◇ 口眼歪斜找颊车	(101)
◇ 地仓穴为流口水的孩子带来福音	(102)
◇ 按摩大迎穴可摆脱恼人的双下巴	(104)
◇ 指压头维穴对治疗脸部疼痛有效	(106)
◇ 按摩人迎穴可降血压	(107)
◇ 巧借气舍穴来消除恶心	(109)
◇ 产后缺乳需按乳根穴	(110)
◇ 腹泻了一定要按天枢穴	(111)
◇ 急性胃痛找梁丘穴	(113)
◇ 常拍足三里，胜吃老母鸡	(114)
◇ 表里不一的丰隆穴其实是减肥消脂穴	(116)
◇ 指压解溪穴可缓解轻度踝关节扭伤	(118)
◇ 轻揉陷谷穴缓解孕妇下肢浮肿	(119)

- ◇ 刺激内庭穴可抑制食欲 (120)
- ◇ 厉兑穴——对付噩梦的一剂良药 (121)
- 6. 足太阴脾经——保健脾经，百病不侵 (123)
 - ◇ 艾灸隐白穴止血崩 (123)
 - ◇ 按摩大都穴缓解抑郁 (124)
 - ◇ 砭一砭太白穴可改善脾虚的问题 (125)
 - ◇ 胃胀、胃痛时要按公孙穴 (127)
 - ◇ 商丘穴最善于消炎 (128)
 - ◇ 三阴交是妇科病的灵丹妙药 (129)
 - ◇ 消化不良揉漏谷穴 (130)
 - ◇ 按揉地机穴缓解痛经 (132)
 - ◇ 长夏按摩阴陵泉最能排暑湿 (133)
 - ◇ 血海穴可缓解月经不调的症状 (134)
 - ◇ 久坐者按大横穴可健脾防肉伤 (136)
- 7. 手少阴心经——心经助你找回好心情 (138)
 - ◇ 按摩极泉穴可防治冠心病 (138)
 - ◇ 得了网球肘、高尔夫球肘就找少海穴 (140)
 - ◇ 掐揉通里穴缓解坐骨神经痛 (141)
 - ◇ 阴郄穴治骨蒸盗汗有奇效 (143)
 - ◇ 神门穴可改善低落的情绪 (144)
 - ◇ 按摩少府穴可制怒 (145)
 - ◇ 心悸时离不开少冲穴的安慰 (147)
- 8. 手太阳小肠经——人体健康的晴雨表 (148)
 - ◇ 少泽穴——专爱美女的“英雄” (148)
 - ◇ 养老穴——老花眼的解救良方 (150)
 - ◇ 后溪穴——包治颈椎病的法宝 (152)
 - ◇ 矫正水蛇腰可找曲垣穴 (153)
 - ◇ 按摩阳谷穴可抗衰老助延年 (155)
 - ◇ 按摩支正穴去除扁平疣 (156)
 - ◇ 指压天宗穴防治乳腺炎 (158)

9. 足太阳膀胱经——想排毒就离不开膀胱经	(160)
◇ 按揉睛明穴防治干眼症	(160)
◇ 痼疾不用怕，五处来治它	(162)
◇ 急性腰扭伤，殷门使绝招	(163)
◇ 指压攒竹穴消除脸部浮肿	(164)
◇ 按摩天柱穴提高记忆力	(165)
◇ 指压肺俞穴有止咳作用	(166)
◇ 肝俞穴帮你解决宿醉问题	(168)
◇ 巧用胃俞穴治身材偏瘦	(169)
◇ 用三焦俞赶走恼人的青春痘	(171)
◇ 常按肾俞穴保护肾功能	(173)
◇ 运动膏肓穴，除去一身疾	(174)
◇ 指压志室穴去除腹部赘肉	(176)
◇ 臀部下垂请按承扶穴	(178)
◇ 腰痛背痛求委中	(179)
◇ 承山穴——保证腿脚有力不抽筋	(180)
10. 足少阴肾经——肾经康健，青春永伴	(182)
◇ 压力大、易肾虚的男人最好多按按太溪穴	(182)
◇ 长按涌泉，与病绝缘	(183)
◇ 巧借筑宾穴防晕车	(185)
◇ 指压俞府穴治疗哮喘发作	(186)
◇ 按摩复溜穴解干咳	(187)
◇ 常揉然谷穴解消渴	(188)
◇ 神经衰弱找大钟	(189)
11. 手厥阴心包经——照顾好心包经等于照顾好心神	(191)
◇ 指压内关穴消除饭后睡意	(191)
◇ 考试紧张时可按劳宫穴	(192)
◇ 胸闷就按天池穴	(194)
◇ 大陵穴能缓解压力性头痛	(195)
◇ 轻揉中冲穴可治麦粒肿	(196)

- ◇ 按天泉穴可缓解心脏供血不足 (197)
- ◇ 心烦可按郄门穴 (199)
- 12. 手少阳三焦经——三焦经是身体健康的总导演 (200)
- ◇ 生了鱼尾纹，要找丝竹空穴来化解 (200)
- ◇ 液门穴有助缓解秋季口干舌燥 (202)
- ◇ 阳池穴——手脚冰冷者的福音 (203)
- ◇ 支沟穴——减轻胸胁疼痛的小助手 (204)
- ◇ 风湿所致的上半身疼痛可找外关穴 (205)
- ◇ 按摩天井穴消除瘰癧 (207)
- ◇ 急性扁桃体炎取角孙穴来治 (208)
- ◇ 指压翳风穴治疗急性耳聋 (209)

第三章 奇经八脉——人人可以成为养生高手 (211)

- 1. 任脉——统领全身阴经的大总管 (212)
- ◇ 成年遗精者可多按摩关元穴 (212)
- ◇ 会阴穴是人体长寿大穴 (213)
- ◇ 气海一穴暖全身 (215)
- ◇ 按摩中极穴缓解膀胱炎有疗效 (216)
- ◇ 艾灸神阙穴治疗口疮 (218)
- ◇ 水分穴可消除腿部浮肿 (219)
- ◇ 食欲不振刺激中脘穴 (221)
- ◇ 上脘穴最能增加你的胃动力 (222)
- 2. 督脉——统领全身阳经的大总管 (223)
- ◇ 腰部怕冷的人可取腰阳关穴 (224)
- ◇ 按压百会穴治疗更年期综合征 (225)
- ◇ 刺激命门穴与脱发说拜拜 (226)
- ◇ 要预防心绞痛，请多按压至阳穴 (227)
- ◇ 按摩身柱穴治疗小儿夜啼 (228)
- ◇ 按摩大椎穴防治脂肪肝 (230)

◇ 风府穴是防风要穴	(231)
◇ 按摩神庭穴可醒脑安神	(232)
第四章 经外奇穴——另辟路径寻长生	(234)
◇ 叩打足心穴缓解汗脚症状	(235)
◇ 按摩太阳穴可消除烦恼	(236)
◇ 按压印堂穴缓解慢性鼻炎	(237)
◇ 刺激腰眼穴益肾又壮腰	(238)
◇ 按摩定喘穴可治百日咳	(240)
附图 人体穴位图	(241)

第一章 经络手法使用说明。

刺激经络的手法有很多，如推拿按摩、刮痧、艾灸、拔罐等。我们只有分别掌握了这些手法，并能熟练使用这些手法，才能更好地让经络服务于我们的身体。

1. 按摩法——小手能治大病

要想通过按摩养生防病或治病，先要学会使用手。也就是说，你得先掌握按摩的手法。只要这样按图索骥去按摩，并对症施治，才能将疾病赶出你的身体。

（1）按法

【方法】用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力下压，深压捻动。按法有指压法和掌按法两种。指压法是以拇指端或指腹扫压体表；掌按法就是用常法按压。

【功效】安心宁神，镇静止痛，开通闭塞，矫正畸形。

【适用】适用于全身各部位，常用于心绞痛、胃痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

【注意】

*操作时着力部位要紧贴体表，不可移动；按压方向要垂直，用力要由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达到机体组织的深层。

*按的过程中，不要用迅猛的暴力按压，以免产生不良反应。

*按法结束时，不要突然放松，应逐渐递减按压的力量。

（2）摩法

【方法】用手掌或食指、中指、无名指指面着力于体表一定部位上，以腕关节连同前臂作环形的有节律的抚摩。本法分为指摩法、掌摩法、掌指摩法。

*指摩法：用食指、中指、无名指指腹面附着于身体的某部位上，以腕关节为中心，连同掌指作节律性的环旋运动。

*掌摩法：用掌面附着于身体的某部位上，以腕关节为中心，连同掌指作节律性的环旋运动。

*掌指摩法：用掌根部大小鱼际等力在身体上进行摩动，摩动各指略微翘起，各指间和指掌关节稍稍屈曲腕力左右摆动。操作时可两手交替进行。

【功效】宽胸理气，健脾和胃，增加食欲。

【适用】此法刺激轻柔缓和，是胸腹、胁肋部常用的手法。

【注意】运用摩法时，要求肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调，频率每分钟 120 次左右。

（3）揉法

【方法】以指、掌根、大鱼际为着力点，在患侧部位做轻柔缓和的回旋动作，带动该处皮下组织运动。本法分为指揉法、掌揉法、揉捏法、揉摩法。

*指揉法：以拇指或中指面或食、中、无名指指面着力。按在穴位上，或一定部位上，做轻柔环转活动。

*掌揉法：以大小鱼际或掌根部着力，手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的回旋活动。

*揉捏法：用掌、指于施治部位同时进行揉捏的方法。

*揉摩法：此法是揉法和摩法的结合，常用掌揉摩，揉结合摩可加大作用范围，摩加揉法可增加力度。

【功效】宽胸理气，活血化瘀，通络散结，消肿止痛。

【适用】揉法轻柔缓和，刺激量小，常用于腹痛、胁痛、便秘、泄泻、外伤红肿等。

【注意】

*操作时，肩臂要放松，着力部分要随着腕关节和前臂的摆动作小幅度的环旋运动。

*吸定部位要紧贴皮肤而不移，要使该处的皮下组织随着揉动而滑动。

*压力要轻柔，动作要协调而有节律，操作频率达每分钟 120 ~ 160 次。

（4）擦法

【方法】以手掌面、大鱼际或小鱼际着力于一定部位上，进行直线来回摩擦。

【功效】疏经通络，消肿止痛，活血化瘀。

【适用】本法刺激柔和、温热，适用于胸腔、腰背、四肢。常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。

【注意】

*操作时，腕关节伸直，手指自然伸开，整个手掌或大、小鱼际要紧贴治疗部位，以肩关节为支点，上臂主动带动手臂作往返直线摩擦。

*用力一定要稳，不论是左右方向还是上下方向，都应直线往返摩擦。着力

部位要紧贴皮肤，压力要均匀而适中，以摩擦时不使皮肤出现皱叠为宜。

★操作时，动作要连续，往返距离要拉长，速度要均匀，频率为每分钟100 ~ 120次。

（5）搓法

【方法】搓法是用双手的掌面夹往一定部位，双手交替或同时相对用力作快速搓揉，并同时上下往返移动。

【功效】调和气血，舒筋通络。

【适用】搓法是一种辅助手法，常用于四肢部，以上肢多用。

【注意】

★沉肩，垂肘，悬腕，用手掌或掌面夹持施治部位，前臂发力，通过腕部带动双手做快速盘旋搓揉，同时自上而下或自下而上的缓慢移动。

★操作时，两手用力要对称，搓动要快，上下移动要慢。

（6）点法

【方法】是以拇指指端或屈曲的指间关节为着力部，点压体表一定部位或穴位的手法。

【功效】开通闭塞，活血止痛，祛风散寒除湿，疏通筋脉。

【适用】常用于治疗头痛、眩晕、腕腹挛痛、腰腿痛、肢体麻木酸痛等病症。

【注意】

★点法的作用方向要垂直于局部体表，用力要由轻到重。

★操作时切忌突然用力或用力过大，应按压深沉，逐渐用力，再逐渐减力的反复施力，必要时可略加颤动，以增加疗效。

（7）捏法

【方法】以大拇指与其余四指相对用力，将皮肤及少量皮下组织捏起，随即放松。

【功效】疏风解表，泻火清热，散寒止痛，行气活血。

【适用】此法适合于全身各部位的浅表皮肤，轻捏常用于头面、胸腔，重捏常用于四肢关节。常用于治疗头痛、头晕、伤风感冒、恶心呕吐等症。

【注意】

★操作时要沉肩、垂肘、拇指与四指力量要平衡。

★在做相对用力挤压动作时要循序而向下移动，均匀而有节律性。

（8）推法

【方法】用手指或手掌着力于人体一定部位或穴位上，做单方向的直线或弧线推动。此法分为平推法、直推法、旋推法、分推法、合推法等。

*平推法：用拇指或掌或拳或肘紧贴于治疗部位，运用适当的压力，做单向直线移动的方法。

*直推法：用拇指桡侧缘或食、中两指掌面附着于治疗部位，做单方向直线推动的方法。

*旋推法：是用右手拇指螺纹面轻附于穴位上，做顺时针方向的环转推摩的方法。

*分推法：用手掌或手指在施治部位做反向分开推动的方法。

*合推法：用双手拇指罗纹面着力，自穴位两旁向穴位中推之合拢的方法。

【功效】疏通经络，行气消瘀。

【适用】此法适用于头面部、颈项部、躯干部、四肢部、胸腹部等。

【注意】

*操作时用力要稳，压力要均匀，不可时轻时重。

*操作时指、掌、肘要紧贴皮肤，并保持一定下压力进行直线移动。

*压力的大小以宜推动而不痛为标准，速度要缓慢而均匀。使力量深透肌层，不可浮于体表。

（9）拿法

【方法】以大拇指、食指和中指，或大拇指和其余四指作对应用力，提拿一定部位或穴位，进行一紧一松的拿捏。

【功效】疏通经络，调和气血，解表散寒，镇静止痛，开窍提神。

【适用】此法刺激性较强，常配合其他手法使用于颈项、肩部和四肢等穴位或部位。

【注意】

*操作时肩臂要放松，垂肘，拇指与四指力量要保持平衡。

*操作时手指施力需对称，力量要由轻逐渐加重，边提拿边连续地旋转移动。

（10）抖法

【方法】用双手或单手握住肢体的一端进行上下小幅度的抖动，使肢体组织

呈波纹状起伏抖动，并将这种振动传递到肢体的另一端。此法可分为抖上肢法和抖下肢法。

★抖上肢法：受术者坐位，上肢放松。术者立其侧前方，双手或单手握持受术腕部，抬起至 60° 左右，然后稍用力作持续小幅度、频率较高的上下抖动，使抖动由腕关节逐渐传递到肩部，受术肘、肩关节有舒松感。

★抖下肢法：受术者仰卧位，下肢放松。术者站其足端，用双手分别握住受术者两足踝部，将两下肢抬起，离开床面 30cm 左右，然后上、前臂部同时施力，做连续的上下抖动，使其下肢及髋部有舒松感。

【功效】舒展筋骨，松解粘连，放松肌肉，消除疲劳。

【适用】用以治疗肩、肘关节功能障碍、腰腿疼、急性腰扭伤、腰椎间盘突出等病症或运动后肌肉疲劳时的放松等。

【注意】

★操作时要求幅度小、频率快。

★上肢抖法操作时要将上肢向前外侧抬至 70° 左右，频率约每分钟 200 次。

★下肢抖法操作时要求仰卧姿势，抬腿使踝部离床面 30cm，频率约每分钟 100 次。

（11）振法

【方法】是以手指和掌面着力吸附于施术处，作频率密集快速震颤的手法。本法分为指振法和掌振法。

★指振法：用手指着力称指振法。

★掌振法：用手掌着力称掌振法。

【功效】温中理气，消食导滞，调节肠胃，疏经通络，镇静安神。

【适用】适用于全身各部经穴，掌振法常用于胸腹部。

【注意】

★指掌着力处，不能向下用力掀压，施术手也不能离开体表。

★术时除手及前臂静止用力外，身体其他部位均应放松，自然呼吸，不要屏气。

★动作要连贯，使振动持续不断地传递到机体；幅度要小，频率要快，每分钟 600 次左右。连续施术 1 ~ 2min。

（12）拍法

【方法】以掌部着力，五指并拢，手指自然弯曲，用虚掌拍打体表的一定部