



拍 / 拍 / 打 / 打 / 保 / 健 / 康

10分钟快速祛病



拍打经络祛百病

疏通人体愈病通道

孙呈祥 主编

舒
经
活
络

- 病因不同选穴有别
- 一穴一图轻松定位
- 穴位协同作用效果加倍

全面

常见病、
慢性病、
筋骨肌肉痛

易学

即便没有
经络常识也能
从图示中学会
操作手法

有效

久经临床验证



督脉

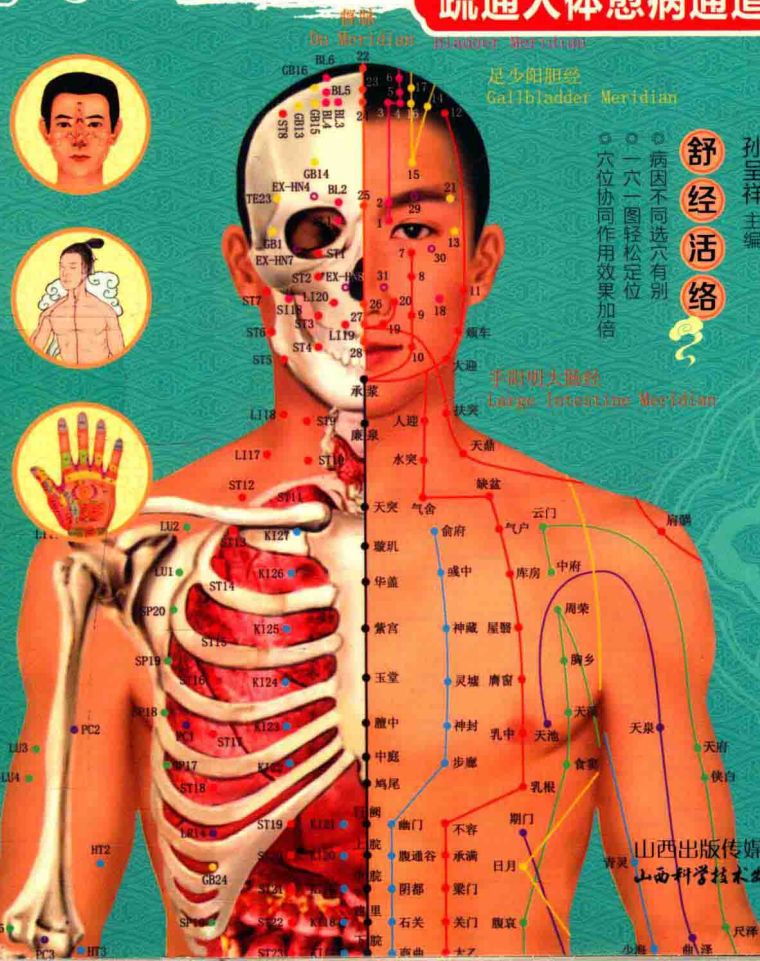
Du Meridian

足少阳胆经

Gallbladder Meridian

手阳明大肠经

Large Intestine Meridian



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



10分钟快速祛病 拍打经络祛百病

孙呈祥 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拍打经络祛百病/孙呈祥主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2015.7重印)

(天天健康·10分钟快速祛病)

ISBN 978-7-5377-4857-5

I. ①拍… II. ①孙… III. ①经络—按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124251号



10分钟快速祛病 拍打经络祛百病

主 编 孙呈祥

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

图文编辑 解鲜花

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2015年7月第4次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4857-5

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

医学的发展给人们带来了很大好处，许多传染病、急性病得到了有效控制，也提高了人们的平均寿命。然而，在经历了医学的辉煌发展之后，人们发现，疾病并没有因为医学的繁荣发展而减少，而是在不断地转化，并且趋于复杂化，这与滥用药物不无关系。生态环境、社会环境的许多变化也在有意无意间损害着我们的健康，使得疾病表现出露骨的“人为疾病”的痕迹。

我们不能寄希望于医学的发展能够治疗一切疾病，也因此，越来越多的人力图寻求更加健康、更加天然绿色的方法来守护健康和治疗疾病。在诸多养生和治病的方法中，经络穴位以其奇特的功效和简单易学的操作方法越来越受到人们的认可并付诸实践。

经络“内属于脏腑，外络于肢节”，对人体起着沟通内外、抗御病邪的作用，而穴位是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位。经络穴位可以感应传导信息以调节人体各部分功能，使之平衡协调，可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是最经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

平时我们走路时间过长或者感觉双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实这就是无意识地敲打经络，从而让腿部的肌

肉和神经放松下来。当我们的身体内部出现问题时，也会在身体表面产生异常状况，用手触摸会有压痛或者硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

经络的功能是“沟通”，也只有保持畅通才能发挥其生理作用，经络不通，不管怎样的外部保健也只能治标不治本。人之所以生病，最根本的原因在于身体里的经络运行不畅，就像道路上发生了堵车现象，疾病自然找上门来了，而保持经络畅通最简单而行之有效的方法就是按摩。本书从经络的基础知识讲起，对经络按摩祛病法进行详细阐述，为60多种常见疾病量身推荐经络祛病方法，为了尽可能清晰地展示按摩的操作过程，某些按摩手法在拍摄中采用了特定的姿势。

按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指，你会发现，获得健康其实很简单。希望本书能给大家带去最简单实用的保健方法，为您和家人的健康尽一份力！

第一章

十四经脉，人体的愈病通道

1

经络是人体的医魂 / 2

手太阴肺经，肺脏健康的晴雨表 / 4

手阳明大肠经，人体血液的清道夫 / 6

足阳明胃经，气血生化之路 / 8

足太阴脾经，治疗慢性病的关键 / 10

手少阴心经，可以助你清心除烦 / 12

手太阳小肠经，让你生机盎然 / 14

足太阳膀胱经，人体排毒通道的掌控者 / 16

足少阴肾经，强壮一生的经络 / 18

手厥阴心包经，为心血管保驾护航 / 20

手少阳三焦经，平衡内分泌的通调大脉 / 22

足少阳胆经，改善身心亚健康状况 / 24

足厥阴肝经，助你消解生活压力 / 26

督脉，是统帅阳气之脉 / 28

任脉，掌管生殖妊养的人体大脉 / 30

经气的流注 / 32

第二章

轻松一按，跟常见病痛说再见

33

失眠 / 34

神经衰弱 / 38

牙痛 / 41

- 偏头痛 / 44
- 视神经萎缩 / 48
- 过敏性鼻炎 / 52
- 喉咙痛 / 56
- 耳鸣耳痛 / 60
- 感冒 / 62
- 咳嗽 / 66
- 心悸 / 70
- 呃逆 / 74
- 恶心、呕吐 / 76
- 胃痛 / 80
- 便秘 / 83
- 痔疮 / 87

第三章

每日十分钟，按摩调理慢性病

91

- 慢性腹泻 / 92
- 腹痛腹胀 / 96
- 慢性肝炎 / 100
- 慢性胃炎 / 104
- 慢性胆囊炎 / 106
- 慢性阑尾炎 / 108
- 慢性支气管炎 / 110
- 慢性支气管哮喘 / 112
- 梅尼埃综合征 / 116
- 慢性疲劳综合征 / 118

■ 抑郁症 / 120

■ 肾虚早衰 / 122

■ 肥胖症 / 124

■ 糖尿病 / 126

■ 高血压 / 130

■ 中风后遗症 / 134

■ 低血压 / 137

第四章

舒筋活血，祛除筋骨肌肉痛

141

■ 颈椎病 / 142

■ 肩周炎 / 145

■ 风湿痛 / 148

■ 手臂痛 / 152

■ 腕关节扭伤 / 156

■ 腰背痛 / 160

■ 腰肌劳损 / 164

■ 急性腰扭伤 / 168

■ 膝关节痛 / 172

■ 小腿肚抽筋 / 176

■ 踝关节扭伤 / 179

■ 跟腱炎 / 182

■ 足跟痛 / 185

■ 肋间神经痛 / 188

■ 三叉神经痛 / 192

- 月经不调 / 196
- 痛经 / 200
- 经前紧张综合征 / 204
- 白带异常 / 210
- 不孕症 / 213
- 产后腰腹痛 / 217
- 乳腺增生 / 221
- 急性乳腺炎 / 225
- 更年期综合征 / 229
- 遗精 / 231
- 阳痿、早泄 / 235
- 慢性前列腺炎 / 239
- 性冷淡 / 243

第一章

十四经脉，
人体的愈病通道

经络是人体的医魂

经络是我们身体里的灵丹妙药，是一学就会、一用就灵的健康养生大法。身体是否健壮、寿命的长短都与它息息相关，善用经络就是善待自己，善待家人。

经络自古就用于保健疗疾

经络的重要意义在《黄帝内经》中已有非常明确的阐述：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”（《灵枢·经脉篇》）“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”（《灵枢·经别篇》）。懂得养生的古人把经络看成是生命的半边天。熟识经络来调气养生，使宗气振奋，营卫畅通，元气充沛，就能够神气十足地健康生活，且能抗衰老、防疾病。它既可以增强自身功能，又是适应自然的捷径。因此，现代也有学者将经络称作“人体的医魂”。

其实经络并非人们想象得那么玄妙。经络是由经脉和络脉组成的，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，以及任督二脉，还有无数条旁经脉，和络纵横交错，在人体内共同构成一个环流网状系统，遍布于全身的各个部位。它不仅分布于体表，而且进入体内，与脏腑相连，循环往复，周而复始，运行不息，担负着运送全身气血、沟通人体内外上下的功能。

所谓十二正经为：六脏（心、肝、脾、肺、肾五脏，再加心包）、六腑（胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦）。每个脏腑都连接着一条经络，一共12条经络，其走向在四肢两

侧，基本对称，掌控着心、肝、脾、肺、肾、胆、大肠、小肠等诸多器官的正常运行。只要我们掌握了这些经络穴位及正确的疏通刺激方法，就能把健康把握在自己手中。因此，“不诵十二经络，开口动手便错”这句话不仅是学医者的至理名言，也是珍爱生命者的养生真理。

✧ 经络畅通，百病不生

传统中医学特别强调经络穴位的重要性。经络是人体气血流行的通道，它内连于脏腑，外达于四肢，是内在脏腑与外在四肢穴位的联系通道。人体不适多由经络气血不畅或不足引起。按摩时，刺激外在的穴位，可激发经络的经气，并通过经气运行将这种信息传达到内脏，从而对内脏产生调整作用。按摩穴位时的酸、麻、胀、痛感觉可沿着经络传导到病变的部位，传统称为“得气”，现在称为“循经感传”。按摩时若出现循经感传，气血通畅，则会有良好的治疗效果。当然，没有循经感传并不意味着没有效果，这要看各人的体质情况。身体敏感程度不同，其“得气”的感觉是不同的。但只要刺激经络穴位，都会产生一定的调整作用。因此，按摩时找准经络穴位，可取得更好的疗效。

造成经络气血不畅或不足的原因大致分为外因和内因。所谓外因，是指寒冷、湿气、季节变换、天气变化等随时变化着的自然环境因素。所谓内因，是指人自身的感情、情绪变化，即所谓的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。这些外因或内因，使人体经络气血滞留，导致内脏或体内其他组织异常，从而出现各种症状。

手太阴肺经，肺脏健康的晴雨表

手 太阴肺经简称肺经，它就像晴雨表一样，能反映肺脏功能的正常与否。该经属肺，其主要功能是帮助肺气宣发和肃降，调理全身气血的正常运行，是人体重要的经脉。它不仅反映肺脏的疾病和健康状况，而且能够起到保健和治疗的作用。如果肺脏有病，肺经会如实地把变快、变慢甚至停止工作的信息反映给自身，但前提是我们能读懂信息，争取做到“察外知内，见微知著”“不治已病治未病”，就是要练就一身能发现疾病、调节疾病的功夫，把肺脏的健康掌握在自己的手中。

体表循行

从胸前壁外上方，沿上肢内侧前缘下行，止于拇指桡侧端，其支脉从腕后到食指桡侧端，与手阳明大肠经相接。

体内联系

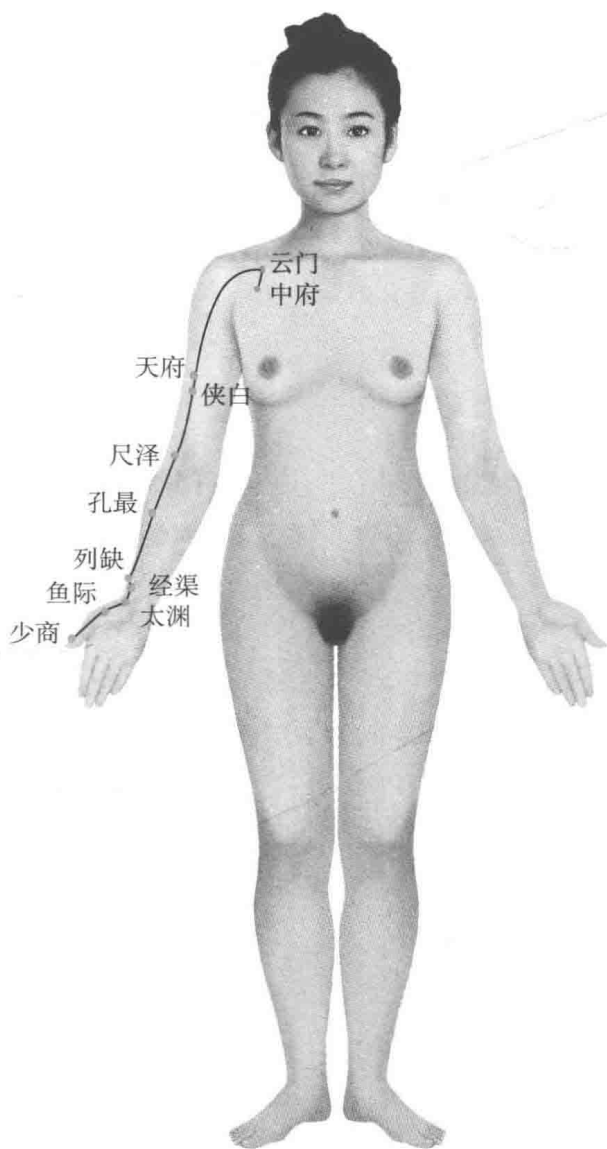
起于中焦，属肺，络大肠，与肺、鼻、喉咙有联系。

主治概要

肺系疾病：咳嗽、气喘、咽喉肿痛、咯血、胸痛；外经病：肩背痛、肘臂挛痛、手腕痛。

本经腧穴

中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。可用趣记：中云天开尺口列，渠渊鱼少。



◆手太阴肺经

手阳明大肠经，人体血液的清道夫

手 阳明大肠经是肺脏和皮肤的守护神，它能帮助肺脏把浊气及时排泄出去，从而维护肺脏的健康；也能帮助人体把淤积在体内的毒素清理干净，有效地防治皮肤病。总之，它就像一个天使，时刻庇佑在我们身边，维护着我们的肺脏，呵护着我们的肌肤。如果你还在为青春痘等皮肤问题而心烦意乱的话，就有必要了解一下我们可敬的大肠经了。

体表循行

起于食指桡侧端商阳穴，沿上肢外侧前缘上行，至肩、颈、面颊，左右交会于人中穴，止于对侧鼻翼旁的迎香穴（交胃经）。

体内联系

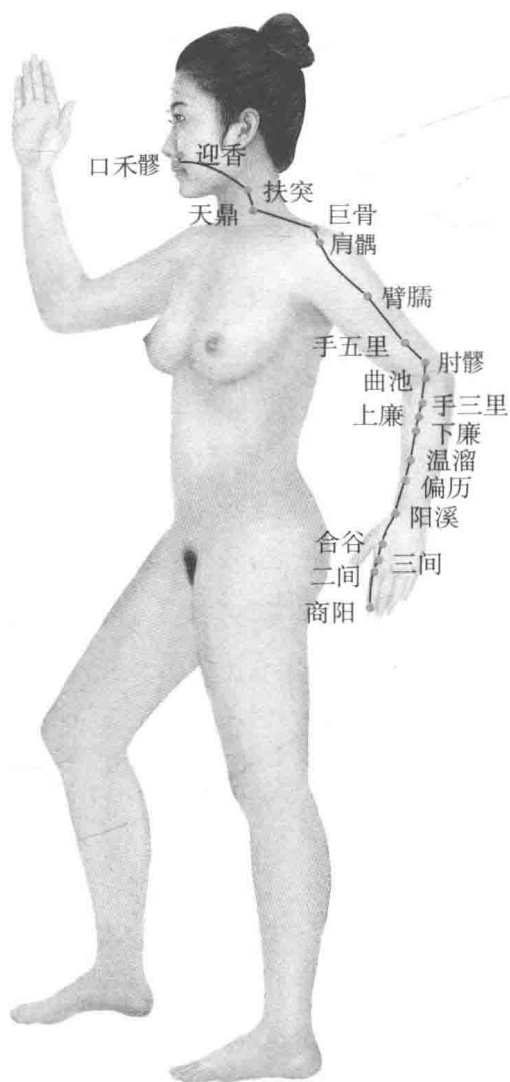
属大肠，络肺，并与鼻、下齿有联系。

主治概要

头面五官疾患、热病、皮肤病、肠胃病、神志病以及经脉循行部位的其他疾病。

本经腧穴

商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香。



◆手阳明大肠经

足阳明胃经，气血生化之路

爱吃，能吃，还能消化，这是一种难得的福气。然而俗话说得好，“人吃五谷杂粮，哪有不生病的”，其实我们身体的很多病都是吃出来的，是损伤脾胃引起的。一旦脾胃有病，身体倦怠、缺乏元气、皮肤黑黄、嘴唇干裂、发声无力、精神不振、闷闷不乐、坐立难安等症状全都会找上门来。请关注胃经吧，它是胃肠功能的庇护者。

体表循行

起于眶下缘（承泣穴），至嘴角，沿耳前上行至前额角（头维穴），延颊下行至胸前正中线上旁开4寸，至腹正中线上旁开2寸，再至下肢外侧前缘，止于第2趾外侧端（厉兑穴），足背分出至大趾内侧端，交脾经。

体内联系

属胃，络脾，并与喉咙、唇、上齿、眼、鼻、耳、乳部有联系。

主治概要

胃肠不适、头面五官疾病、神志疾病及皮肤病；局部及经脉所过部位的病痛。

本经腧穴

承泣、四白、巨髃、地仓、大迎、人迎、水突、乳中、天枢、伏兔、阴市、梁丘、足三里、丰隆、冲阳、陷谷、内庭、厉兑等。