

经络

使用手册

家庭日常保健就看这一本

陈波◎主编

70

个特效养生穴位，
精确定位，
快速取穴技巧

50

多种常见病症的经络养生法，
包括按摩、拔罐、
刮痧、艾灸

600

余幅穴位图和治疗手法图，
图文互参，
一看就懂

阐述了经络养生的概念，
让读者能够轻松理解「经络」
到底是什么



化学工业出版社

本书阐述了经络养生的概念，选取了人体近70个特效养生穴位，介绍了每个穴位的命名、主治、治疗方法以及准确定位和快速取穴技巧；并针对50多种常见病症，手把手教您如何选择科学的经络养生法，包括按摩、拔罐、刮痧、艾灸等。为了读者能够更好的掌握，本书采用数百幅真人示范图，对手法动作、穴位位置、经络分布等进行标示，一看就懂，让您轻松疏通经络，体验养生的魅力，做自己健康的主人。

图书在版编目（CIP）数据

经络使用手册/陈波主编. —北京：化学工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-122-27218-8

I. ①经… II. ①陈… III. ①经络-手册
IV. ①R224.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第120531号

责任编辑：邱飞婵
责任校对：边涛

文字编辑：王新辉
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张19 字数282千字 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言

P R E F A C E



经络学说是中国传统医学基础理论的核心之一，它享有悠久的历史，在两千多年的医学长河中，一直为保障人们的健康发挥着重要的作用。传统中医学理论认为，人体经络疏通平衡乃是人体各部分平衡的基础，常用一些刺灸方法作用于腧穴，能够调整经络和脏腑的功能，平衡人体阴阳，达到增强机体抗病能力、保健、延寿与康复的功效。不过令人遗憾的是，很多人虽然养生，追求健康，却不知道自己身上就有这套宝贵的“自我修复系统”——经络，也不了解经络是如何发挥作用的。

因此，了解经络，认识经络，掌握一些经络养生和防治疾病的基础知识是非常重要的，这也是我们编写这本《经络使用手册》的初衷。本书内容丰富全面、科学实用。本书第一、二章作为总纲，向读者介绍经络的概念和一些基本知识，为大家打开经络养生的神奇大门，理解“经络”到底是什么。同时还介绍了经络养生的基本方法，包括按摩、刮痧、拔罐、艾灸、针灸等，这些方法简便易行、效果显著，非常适合大家日常保健采用。

本书的第三章则采用图解的形式，详细介绍了人体近70个特效养生穴位的功效，不仅将每个穴位用图片予以展示，还列举了各个穴位的精确定位及快速取穴技巧，期望通过形象生动的图解和清楚易懂的语言，更好地帮助读者轻松理解本书的内容。

本书的第四章从日常保健和常见疾病防治出发，手把手地教读者针对最常见的不适症状选择科学的经络养生疗法，并详细列举了具体施术方法，以帮助读者更好地运用这种古老、神奇、实用且无副作用的养生

法，为自己祛除病痛，为家人带来健康。

疏通经络身体好、轻松治病不求人，希望本书中所介绍的经络养生方法，能够为各类读者朋友开辟一条通往健康的康庄大道，能够用本书中的方法解除自己和家人身体上的病痛，也希望读者朋友能用书中的一些使用经络穴位养生祛病的规律，举一反三，找到最适合自己的方法。

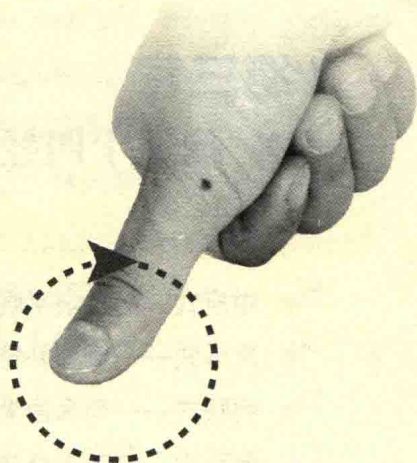
需要提醒的是，本书所阐述的内容，尤其是涉及针灸、拔罐的部分，普通读者操作须由专业医师具体指导实施，以免造成不良后果。同时，由于编者知识有限，在编著过程中难免有不妥之处，望明哲之士给予批评指正。

编者

2015年12月

目录

C O N T E N T S



I 第一章

》》 认识经络 开启健康之门

- ◆ 什么是经络 2
- ◆ 经络的生理功能 2
- ◆ 奇经八脉的含义 3
- ◆ 经络在临床的应用 5
- ◆ 经络养生的神奇功效 6
- ◆ 认识经络的五行属性 7
- ◆ 经络穴位中的养生之道 8

I 第二章

》》 找准方法 经络养生很简单

- ◆ 按摩 10
- ◆ 艾灸 19
- ◆ 拔罐 27
- ◆ 刮痧 34
- ◆ 针灸 43

I 第三章

》》 疏通十四经络 健康四通八达

手太阴肺经 48

✦ 中府穴——止咳平喘的人体大穴 49

✦ 尺泽穴——调肺补肾的人体大穴 50

✦ 列缺穴——利水通淋的人体大穴 52

✦ 鱼际穴——清泻肺热的人体大穴 53

✦ 少商穴——解热退热的人体大穴 54

手阳明大肠经 56

✦ 商阳穴——清热泻火的人体大穴 58

✦ 合谷穴——解表镇痛的人体大穴 59

✦ 阳溪穴——清热散风的人体大穴 60

✦ 手三里穴——调理肠胃的人体大穴 61

✦ 肩髃穴——通经活络的人体大穴 62

足阳明胃经 64

✦ 承泣穴——疏通经络的人体大穴 66

✦ 颊车穴——疏风止痛的人体大穴 67

✦ 人迎穴——利咽散结的人体大穴 68

✦ 天枢穴——调中和胃的人体大穴 69

✦ 足三里穴——健脾和胃的人体大穴 70

足太阴脾经 72

✦ 公孙穴——健脾养胃的人体大穴 75

✦ 商丘穴——健脾化湿的人体大穴 76

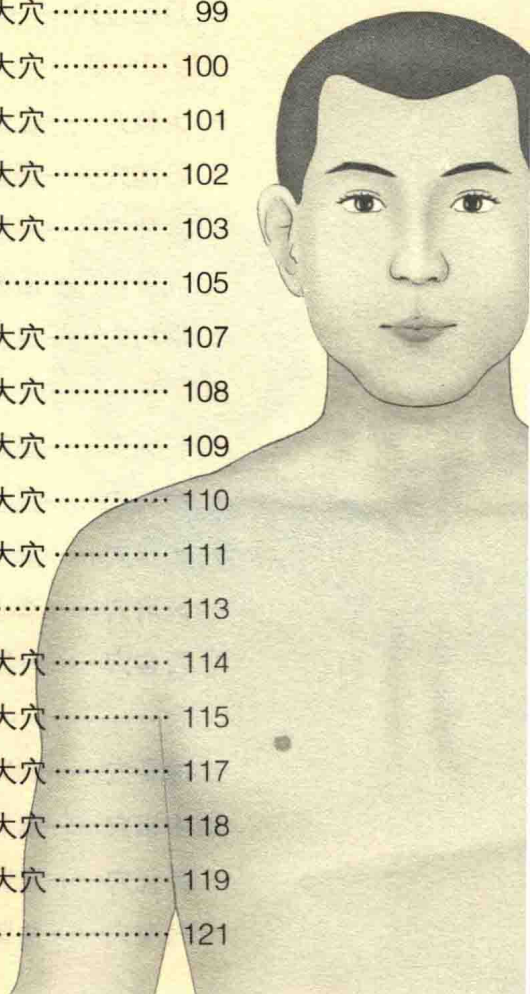
✦ 三阴交穴——健脾益肾的人体大穴 77

✦ 阴陵泉穴——健脾理气的人体大穴 78

✦ 血海穴——调经统血的人体大穴 79

手少阴心经 81

◆ 极泉穴——宽胸理气的人体大穴	82
◆ 少海穴——益心安神的人体大穴	84
◆ 神门穴——宁心安神的人体大穴	85
◆ 少府穴——清心宁神的人体大穴	86
手太阳小肠经	88
◆ 后溪穴——舒筋止痛的人体大穴	89
◆ 养老穴——清头明目的人体大穴	90
◆ 支正穴——舒筋活络的人体大穴	92
◆ 小海穴——活血舒筋的人体大穴	93
◆ 肩贞穴——通经活络的人体大穴	94
足太阳膀胱经	96
◆ 天柱穴——疏风解表的人体大穴	99
◆ 大杼穴——疏调筋骨的人体大穴	100
◆ 会阳穴——调经强肾的人体大穴	101
◆ 委中穴——泻热舒筋的人体大穴	102
◆ 承山穴——舒筋理气的人体大穴	103
足少阴肾经	105
◆ 涌泉穴——滋阴益肾的人体大穴	107
◆ 太溪穴——壮阳强腰的人体大穴	108
◆ 复溜穴——补肾益阴的人体大穴	109
◆ 筑宾穴——排除肾毒的人体大穴	110
◆ 神封穴——降逆止呕的人体大穴	111
手厥阴心包经	113
◆ 天池穴——宽胸理气的人体大穴	114
◆ 曲泽穴——降逆止呕的人体大穴	115
◆ 内关穴——宁心安神的人体大穴	117
◆ 劳宫穴——醒神止抽的人体大穴	118
◆ 中冲穴——苏厥开窍的人体大穴	119
手少阳三焦经	121



- ✦ 关冲穴——泻热开窍的人体大穴 122
- ✦ 中渚穴——开窍益聪的人体大穴 123
- ✦ 阳池穴——清热通络的人体大穴 124
- ✦ 外关穴——通经止痛的人体大穴 125
- ✦ 支沟穴——通腑降逆的人体大穴 127
- ✦ 翳风穴——聪耳通窍的人体大穴 128
- 足少阳胆经** 129
- ✦ 风池穴——祛风解表的人体大穴 131
- ✦ 肩井穴——活络消肿的人体大穴 132
- ✦ 风市穴——祛风化湿的人体大穴 133
- ✦ 阳陵泉穴——强健腰膝的人体大穴 134
- ✦ 足临泣穴——化痰消肿的人体大穴 135
- 足厥阴肝经** 137
- ✦ 大敦穴——疏调肝肾的人体大穴 138
- ✦ 行间穴——调理肝肾的人体大穴 139
- ✦ 太冲穴——平肝泄热的人体大穴 141
- ✦ 曲泉穴——清利湿热的人体大穴 142
- ✦ 期门穴——疏肝和胃的人体大穴 143
- 督脉** 145
- ✦ 长强穴——固脱止泻的人体大穴 147
- ✦ 命门穴——强壮腰膝的人体大穴 148
- ✦ 大椎穴——解表清热的人体大穴 150
- ✦ 风府穴——清心开窍的人体大穴 151
- ✦ 百会穴——升阳益气的人体大穴 152
- 任脉** 153
- ✦ 曲骨穴——利肾培元的人体大穴 154
- ✦ 中极穴——清利湿热的人体大穴 155
- ✦ 关元穴——温肾益精的人体大穴 157
- ✦ 气海穴——益肾固精的人体大穴 158

◆ 神阙穴——培元固本的人体大穴	159
------------------------	-----

第四章

》》 经络对症妙方 让疾病远离你

◆ 头痛	162
◆ 头晕	166
◆ 发热	169
◆ 感冒	172
◆ 咳嗽	174
◆ 假性近视	177
◆ 鼻炎	180
◆ 鼻出血	186
◆ 牙痛	188
◆ 耳鸣	191
◆ 咽炎	194
◆ 扁桃体炎	197
◆ 慢性支气管炎	199
◆ 哮喘	201
◆ 消化不良	203
◆ 胃痛	205
◆ 反胃	207
◆ 呃逆	208
◆ 恶心、呕吐	210
◆ 高血压病	213
◆ 低血压	217
◆ 糖尿病	219
◆ 高血脂	222
◆ 脂肪肝	225

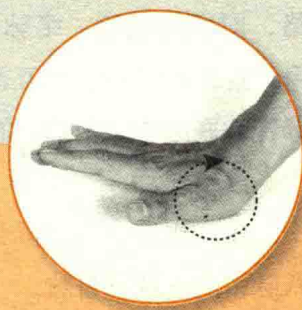
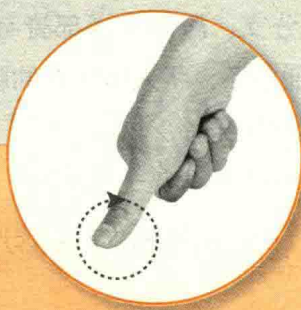
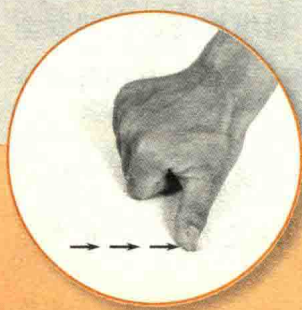


◆ 胆结石	227
◆ 慢性肾炎	229
◆ 中风	230
◆ 痛风	232
◆ 心律失常	235
◆ 焦虑症	237
◆ 神经衰弱	239
◆ 失眠	240
◆ 自汗、盗汗	243
◆ 腹泻	244
◆ 便秘	247
◆ 痔	250
◆ 颈椎病	252
◆ 肩周炎	255
◆ 落枕	257
◆ 痤疮	260
◆ 银屑病	263
◆ 湿疹	266
◆ 黄褐斑	268
◆ 乳腺炎	271
◆ 痛经	273
◆ 月经不调	276
◆ 带下病	277
◆ 盆腔炎	279
◆ 更年期综合征	281
◆ 阳痿	283
◆ 早泄	287
◆ 遗精	290
◆ 前列腺增生	293



第一章

认识经络 开启健康之门



什么是经络

中医认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，负责人体各功能的调控。

根据医书《黄帝内经》记载：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见，诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”《医学入门》也说：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”古人通过无数次临床实践后得出结论，人体末端即腕踝附近诊脉处，不仅可以诊断手部、足部的病症，亦能对头面部以及躯干部位产生影响。例如，手腕部的脉、穴可以诊断并主治齿痛、面部水肿等症状，而面颊部的脉动处——大迎，亦可诊断并主治相同症状。再如，足部的脉、穴可诊断并主治小便不利、月经不调等症状，而背部的脉、穴也能对相似症状发挥作用。由此，中医得出“腕踝附近诊脉处实际上存在某种内在联系”的理论，并将其上下串联在一起，形成了最初的经脉循行线。

在日后的临床实践中，古人“发现”了更多的经脉循行线，并将脉口（腕踝部的脉诊之脉）经脉穴（刺灸之穴）以及经脉的诊断以及主治的病症合称为经脉病候，从而使简单的经脉循行线发展成为最初的经络学说。

经，即路径之意。经脉是主干，多循行于深部，纵行于固定的路径。络，即网络之意。络脉是分支，深部和浅部皆有，呈纵横交错状网罗全身。经脉和络脉，相互沟通联系，将人体所有的脏腑、形体、孔窍等部分紧密地联结成一个统一的有机整体。

经络是由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋和十二皮部组成。在实际诊疗中，最常见也最方便使用的是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉。

经络的生理功能

中医理论中将经络在生理上的功能称之为“经气”。其生理作用大致体现于沟通内外表里，联结脏腑器官；运行气血，滋养脏腑组织；感应传



导以及调节各个脏腑器官的机能运转四个方面。

1. 沟通内外表里，联结脏腑器官

人体是由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍以及皮肉筋骨等组织构成，它们各有其特殊的生理功能。只有通过经络的沟通联结作用，这些组织才能相互配合、相互协调起来，从而使人体成为一个有机的整体。

2. 运行气血，滋养脏腑组织

气血是维持人体正常生命活动的物质根本，必须通过经络才能流通全身，从而温养滋润各个脏腑、组织和神经，达到维系机体正常生理功能的作用。

3. 感应传导

经络具有刺激、传导信息的功能。当人体的某一部位受到外部或内部刺激时，这个刺激就可顺着经脉传入人体内相关的脏腑组织，使其出现相应的生理或病理改变。而这些变化，又可经由经络表现于人体之外。实际上，针灸中的“得气”就是经络感应、传导功能的具体表现。

4. 调节各个脏腑器官的机能运转

经络可以调节人体的机能运转，使之保持和谐、平衡。当人体的某一脏器功能发生病变或异常时，可通过针刺等诊治方法来激活经络的调节功能，进而使功能发生病变的脏器得以恢复正常。

奇经八脉的含义

经脉是经络的主干，主要有正经和奇经两大类。

正经有十二条，即手、足三阴经和手、足三阳经，合称为“十二经脉”。十二经脉有一定的起止、循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向上有一定的规律，与脏腑有直接的络属关系，是人体气血循行的主要通道。

奇经有八条，它循行分布于人体十二经之间，分为督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉，合称奇经八脉。奇经八脉与十二经脉有所差别，它们不直接隶属于脏腑，也没有互相表里配合之关系，是“别道奇行”，因此被称为“奇经”。

奇经八脉对于人体的作用极为关键，它们是联结十二经脉的渠道，而且对十二经的气血起到蓄积和疏灌的调节功能。当十二经脉及脏腑的气血达到充盈时，奇经八脉可以储存剩余的气血；当人体在运动中需要大量气血时，奇经八脉又可将气血迅速传输供应至各个脏腑器官。奇经八脉将部位邻近、功能相仿的经脉全部联结在一起，达到统领相关经脉气血、调节阴阳的功能。

1. 督脉

督，顾名思义是总督的意思。督脉行于背中央，能总领一身之阳经，故又称“阳脉之海”。督脉起于小腹内胞宫，下出会阴部，向后行于腰背正中至尾骶部的长强穴，沿脊柱上行，经项后部至风府穴，进入脑内，沿头部正中线，上行至巅顶百会穴，经前额下行鼻柱至指尖的素髻穴，过人中，至上齿正中的龈交穴。

2. 任脉

任，即担任。任脉行于胸腹部的正中，能总任一身之阴经，故有“阴脉之海”的称号。起于小腹内，下出会阴，向上行于阴毛部，沿着腹内，向上经过关元穴等穴，到达咽喉部再上行环绕口唇，经过面部，进入目眶下（承泣穴）。

3. 冲脉

为总领诸经气血的要冲，起于小腹内，下出会阴部，向上行于脊柱之内，其外行者经气冲与足少阴经交会，沿着腹部两侧，上达咽喉，环绕口唇。

4. 带脉

带脉围腰一周，有如束带，能约束诸脉，所以有“诸脉皆属于带”的说法。起于季肋部的下面，斜向下行到带脉、五枢、维道穴，横行绕身一周。

5. 阴跷脉、阳跷脉

跷，是轻健跷捷的意思。阴跷脉是肾经别脉，发起于照海，沿内踝后上行至大腿内侧，进入前阴，沿腹部向上进入胸内，再上入缺盆，向上出于人迎入颧，连属于内眼角，与足太阳膀胱经和阳跷脉会合而上行。

阳跷脉起于足跟外侧，沿外踝后上行腓骨后缘，沿股部外侧和胁后上肩部，过颈外侧，上挟口角，到达内眼角，与手足太阳经、阴跷脉会合，再向上入发际，向下到达耳后，与足少阳胆经会于项后。



6. 阴维脉、阳维脉

维，是维系的意思。阴维脉起于内踝上筑宾，沿大腿内侧向上循行至小腹，循胁肋会足厥阴肝经于期门，上胸膈夹咽，与任脉会于天突、廉泉。

阳维脉起于金门，向上经过外踝，上行于阳交，沿足少阳经上行髋关节部，经胁肋后侧，从腋后上肩，与手少阳三焦经会合于天髎，至前额，再到项后，合于督脉。

经络在临床的应用

中医的经络学说可以用于剖析病理变化、帮助诊察疾病及指导临床治疗三个方面。

1. 剖析病理变化

经络与病变的产生、传变有着密不可分的关系。倘若某个经络功能出现异常，就会遭到外部邪气的侵扰，病变之后，外邪便会沿着经络进一步向内传至脏腑。经络不但是外邪由表入里的传播途径，而且也是脏腑之间、内脏与体表组织之间病变互相影响的主要介质。

2. 帮助诊察疾病

由于经络有其特殊的循行线路和脏腑关系，可以体现出所属脏腑的病症特征。因此在临床实践中，就可以根据疾病所表现出来的不同特点，结合经络循行的部位及所相关的脏腑器官，作为临床诊断的依据。如胁痛，病多发于肝胆，因为胁部是肝经和胆经的循行之处。近年来，人们根据经络循行通路，或经气汇聚的某些穴位上表现出来的痛感、结节、条索状等反应物，以及皮肤的状态、温度、电阻变化等来诊断和治疗疾病，如肺脏有病，中府穴有压痛的感觉。

3. 指导临床治疗

经络学说自古以来就被大量运用于指导临床各科的诊断，特别是针灸、按摩和中药处方。如针灸中的“循经取穴法”，就是经络学说的具体应用。如胃病，常循经远取足三里穴；胁痛则取太冲穴等。中药医治疾病亦是根据经络这一途径，使药达病患之处，以发挥其治疗作用。如麻黄入肺、膀胱经，故能发汗、平喘和利尿。金元四大家中的张洁古、李杲还依

据经络学说的精髓，发明了“引经报使”理论。如治头痛，属太阳经的用羌活，属少阳经的则用柴胡。

经络养生的神奇功效

人体内的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，能够保持相对和谐统一，并正常完成机体的各项活动，经络起到了举足轻重的作用。经络将人体串联为一个有机的整体，并将气血传送到全身各处，使脏腑组织获取营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。同时，经络还能使营卫之气散布于周身，在内可以“和调于五脏，洒陈于六腑”，在外可以“抗御病邪，防止内侵”。经络养生正是在这一基础上，充分激发出经络的潜在能力，使其发挥出更大的作用。

1. 舒筋活络，消肿止痛

经络养生是通过对经络进行局部刺激，疏导气血，使局部气血保持平衡，加快瘀血吸收，并生出新血。当经络通畅后，气血运行得以恢复正常，并能增强局部组织的痛阈，达到通则不痛的效果。

2. 强壮脏腑，扶正祛邪

气血的源头是五脏六腑，经络养生对脏腑的作用是两方面的：一方面通过对穴位或脏腑所在部位的体表进行某种刺激，从而增强脏腑功能，将气血传送到人体各处；另一方面又可以加速气血的回流，使脏腑及时得到营养补给，从而增强体内正气，抑制或驱除外邪入侵。

3. 排毒解毒，散寒除痹

当寒邪或热邪侵入人体后，极易造成气血郁结，局部代谢变慢，聚瘀或湿为热毒或痰湿。经络养生具有和血脉、除痹痛的效果，通过疏导气血将毒素排出体外，治疗风寒、湿热所引起的各种不适症状。

4. 养颜美容，永葆青春

遵照中医美学的理论，通过刺激经络可以显著提高和增强皮肤的呼吸，有力清除皮肤的老化细胞，从而促进皮脂腺和汗腺的分泌，进而改善皮肤的弹性以及光泽度。现代医学还证明，时常对经络进行按摩或特殊刺

激可以帮助皮肤产生抗组胺物质，这种物质可以改善皮肤的神经和血管功能，起到加快血液循环，扩张毛细血管的效果，从而将萎黄、苍白乃至失去弹性和光泽的皮肤恢复至柔韧且红润的状态，达到美容养颜的效果。

认识经络的五行属性

五行是一种对于自然的客观理解及认识，所谓五行，是指金、木、水、火、土五种自然物质。五行学说认为大自然是由五种元素所构成，这五种元素的相互作用可以影响到大自然的状态。

人体内共有十二经脉，分别是足阳明胃经、手太阴肺经、手阳明大肠经、足太阴脾经、手太阳小肠经、手少阴心经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。中医理论认为，人体的每条经络都拥有各自的五行属性。足阳明胃经主胃，故属土；手太阴肺经主肺，故属金；手阳明大肠经主大肠，故属金；足太阴脾经主脾，故属土；手太阳小肠经主小肠，故属火；手少阴心经主心脏，故属火；足太阳膀胱经主膀胱，故属水；足少阴肾经主肾脏，故属水；手厥阴心包经主心包，故属火；手少阳三焦经主三焦，故属火；足少阳胆经主胆，故属木；足厥阴肝经主肝脏，故属木。

除此之外，每条经络都拥有相应的五输穴，也就是特效穴，它们从手、足的末端发起向上至肘、膝周边。古人按照顺序将其依次命名为井、荥、输、经、合五个穴位。而且这五个穴位每个也分别拥有各自的五行属性，从井穴到合穴，其中阴经五行是：木、火、土、金、水；阳经五行是金、水、木、火、土。

根据五行的属性来找寻穴位以调理病症时，需要先分清疼痛点位于哪条经络上，然后再辨别疾病是属于实证还是虚证。一般来讲，实证是由于寒、湿、热三邪入侵体内导致的不适，如风热感冒、风寒感冒、急性肠胃病等都可以当做实证来医治。虚证一般是因正气不足所引起的，如脾虚、肾虚都属于虚证的范畴。