

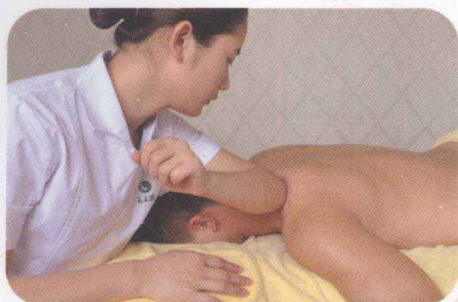
“十一五”国家科技支撑计划项目

枢经推拿

经络保健按摩手法图解

专家示范 真人模特

庞军 主编



“十一五”国家科技支撑计划项目

枢经推拿

经络保健按摩手法图解



主 审：孙国杰

主 编：庞 军

副主编：唐宏亮 周海丰 郭 珉

编 者：(以姓氏笔画为序)

马元状 王开龙 王 伟 甘 炜

伦轶芳 向古生 刘振威 杨 扬

芦 玥 李文琼 李建敏 李能勤

吴邦宪 罗华英 钟 杰 莫巧明

夏小釉 高丽芳 黄忠军 程 颢

雷龙鸣 廖文彦 潘科佑

摄 像：黄克楠

摄 影：覃春晓

操作者：潘柳惠

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

枢经推拿：经络保健按摩手法图解 / 庞军主编.
— 北京：北京科学技术出版社，2011.1
ISBN 978-7-5304-3869-5
I. ①枢… II. ①庞… III. ①经络—按摩疗法
(中医)—图解 IV. ①R244.1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 245178 号

枢经推拿：经络保健按摩手法图解

主 编：庞 军
责任编辑：赵 晶 侍 伟
责任校对：黄立辉
责任印制：杨 亮
封面设计：红十月设计室
图文制作：华鲁印联（北京）科贸有限公司
出 版 人：张敬德
出版发行：北京科学技术出版社
社 址：北京西直门南大街 16 号
邮政编码：100035
电话传真：0086-10-66161951 (总编室)
0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)
电子信箱：bjkjpress@163.com
网 址：www.bkjpress.com
经 销：新华书店
印 刷：北京市大天乐印刷有限责任公司
开 本：787mm × 1092mm 1/16
字 数：260 千
印 张：21.25
版 次：2011 年 1 月第 1 版
印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5304-3869-5/R·1327

定 价：58.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

Preface

序

中医药学是我国人民长期同疾病做斗争的经验总结和理论概括，凝聚着中华民族的智慧，是我国优秀传统文化的重要组成部分，不仅为中华文明的发展作出了重要贡献，而且对世界文明的进步产生了积极影响。

要推动中医药的快速发展，必须加强对中医理论自身规律及基本思想的研究，仅仅依靠追随西医学亦步亦趋的实证性研究显然达不到目的，反而会使中医学学术发展越来越萎缩，越来越显得苍白无力。回顾中医药多年来的研究成就，中医的科学性已毋庸置疑，那么中医的科学内涵是什么？贯穿于中医理、法、方、药中的思想方法有哪些？反映了人体哪些客观规律？《灵枢·九针十二原》曰：“不知其要，流散无穷。”目前，中医界面临着理论与临床脱节的危险，究其原因，在于中医工作者自身未能深刻认识中医理、法、方、药的特有规律及科学价值，忽视了中、西医学理论体系及思维方式的巨大差异，在应用中出现了中医学西化和中医学术被淡化的现象。因此，深入挖掘中国古代哲学及中医传统理论的思想精髓，探寻并掌握具有中医特色的思想方法，是有效解决中医现实问题的方法之一。

庞军教授，经二十余年中医理论、临床研究，提出“枢经学说”，并针对这一命题开展了“十一五”科技支撑计划项目、广西科技攻关项目和广西自然科学基金项目等多个层次、多个方面的研究，总结了古代经脉研究规律，深入挖掘了中医史料中所蕴含的学术价值，提炼出了在经脉总体功能背后“枢经”所具有的更加深刻、应用更广泛的客观规律，并将枢经学说广泛运用于指导中医推拿调治亚健康的临床实践中，取得了独特的疗效。庞军教授勤求古训，博览诸家，与其团队成员一起，以数年时间，辛勤耕耘，稿经数易，终于编成《枢经推拿：经络保健按摩手法图解》一书。

该书经纬分明，文字简洁，说理细致，重点突出，既有专业的理论阐



述，确保了本书的学术性，对“枢经学说”的进一步发展提供了重要理论基础；又用大量平实朴素的语言，保证了本书的通俗性。因此，本书也可作为一本很好的中医药科普读物加以推广。其中，本书的下篇是针对六型亚健康的枢经推拿调治套路图解，理论联系实际，学以致用。本书毫无保留地介绍了庞军教授及其研究团队十余年来的科研成果，供广大读者学习、参考，弥足珍贵。我认为《枢经推拿：经络保健按摩手法图解》的出版，对丰富中医经络学说的理论内容，拓展经络学说的认识框架，均将起到很好的促进作用。

中国针灸学会副会长、湖北中医药大学教授、博士生导师

孙国志

二〇一〇年十月十五日于武汉

随着科技进步和医学的发展，中医学既迎来了难得的发展战略机遇，也遭遇到前所未有的挑战。如何弘扬和发展中医，已经成为当今中医学术界呼声最高的命题。我们认为，有效解决中医现实问题的方法之一，是深入挖掘中国古代哲学及中医传统理论的思想精髓，探寻并掌握具有中医特色的学术思想和应用方法。

经络学说是中医基础理论的重要组成部分。经络系统由十二正经、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部以及难以计数的孙络和浮络组成。经络学说在中医理论体系中发挥着重要的作用。《灵枢·经脉》：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实。”《灵枢·经别》：“夫十二经脉者，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。”张介宾曰：“经脉者，脏腑之枝叶；脏腑者，经脉之根本，知十二经脉之道，则阴阳明，表里悉，气血分，虚实见。天道之逆可察，邪正之安危可辨。”

经络学说被广泛运用于阐述人体的生理、病理以及脏腑表里之间的复杂关系。但是现有的经络学说中只有经脉总体的功能，而对于“开、阖、枢”每类经脉的功能较少论说，使学习者不能把握每类经脉的特定功能，从而限制了经络在临床应用的范围。

遍阅古代经典文献，“开、阖、枢”三类经脉之中的“枢经”乃是气血津液、阴阳、脏腑之枢，主持营卫、气血津液及元气等规律运行敷布和脏腑正常的活动。若人体的枢机运转正常，则生机盎然，虽病亦轻，或病重易治；反之则病重，甚至于危。临床若能抓住“枢机”，就可以执简驭繁，收到良好疗效。基于此，我们对枢经学说进行了深入的研究，通过我们团队十余年来的研究证实：枢经推拿以调节人体气机为核心，以阻断疾病的进一步传变为治疗目的，对亚健康具有独特疗效。



“枢经推拿”经过近 10 年的发展，已得到了广泛的应用，其理论、技术和方法已逐步得到完善。为了进一步促进该项目的发展以及在更广泛的领域得到应用，笔者在完成“十一五”国家科技支撑计划项目、广西科技攻关项目的研究工作的基础上，系统地整理了枢经推拿的理论内涵和关键技术，对以往的工作加以总结，著成此书。本书的内容凝结了本人及研究团队每个人的心血，是团队近 10 年研究工作的系统总结。在此，对参与研究工作的每一个人表示诚挚的谢意！

本书编辑过程中得到了我的博士研究生导师孙国杰教授的大力支持和帮助。他在繁忙的工作之余对稿件进行了全面审订，更为本书亲笔作序，体现了学术大家的治学风范和甘为人梯的奉献精神，也是对我们继续对“枢经推拿”进行深入研究的一种鼓励和鞭策。借此机会，谨向孙国杰教授表示崇高的敬意和衷心的感谢！

尽管我们已做出了最大的努力，但囿于视野和水平，定会有错误和疏漏之处，恳请同道指正！

庞军

二〇一〇年十月于南宁

上 篇

第一章	谁偷走了你的健康？	2
	——以科学的态度、从中医的角度看待亚健康	
第一节	发生在你身边的六型亚健康	2
	一、胃肠功能紊乱型亚健康——吃也要讲究科学	2
	二、内分泌失调型亚健康——女性噩梦的开始	3
	三、性功能障碍型亚健康——科学对待“性福”观	4
	四、躯体疼痛型亚健康——痛苦不堪	5
	五、头痛失眠型亚健康——现代人的“通病”	5
	六、疲劳型亚健康——冰冻三尺非一日之寒	6
第二节	直面“亚健康”	7
	——“健康”绝对不是不生病这么简单	
第三节	你“被健康”了吗？	8
	——现代临床医学的尴尬	
第四节	向祖国传统医学要健康	10
第二章	从中医的角度认识健康	12
第一节	中医药为什么能养生	12
	一、什么是中医保健养生	12



二、以中医学四大健康观指导养生·····	12
第二节 中医养生保健的原理·····	14
一、平衡阴阳·····	14
二、调和气血·····	14
三、补益五脏·····	14
第三节 中医是这样认识人体的 ·····	14
一、人体是形、气、神的统一·····	14
二、五脏六腑是人体功能的承担者 ·····	15
三、经络是维系人体形、气、神和谐统一的通道和纽带·····	16
第三章 枢经推拿与亚健康·····	18
第一节 挖掘人体健康的宝藏·····	18
——解密人体经络	
一、经络是什么·····	18
二、经络是生命的门户·····	19
第二节 枢经开阖与十二经体表的循行、主治·····	21
一、防病御邪的“先行官”——开经·····	21
二、运筹帷幄的“中军帐”——阖经·····	30
三、抗敌卫国的中流砥柱——枢经 ·····	37
第三节 开启健康之门·····	47
——枢经运转，健康常在	

Content

第四节	手足阴阳枢经推拿的方法及原理·····	49
	一、手少阳三焦经的调理·····	49
	二、足少阳胆经的调理·····	50
	三、手少阴心经的调理·····	50
	四、足少阴肾经的调理·····	51
第五节	诸病寻它皆有效，没事常揉体自安·····	51
	——常用腧穴养生保健	
	一、五大保健要穴·····	51
	二、性功能保健要穴·····	52
	三、养神醒脑——防治老年痴呆及调治失眠头痛要穴·····	53
	四、调畅气机，改善内分泌功能要穴·····	53
第六节	自我经络健康疗法·····	54
	一、枢机导引法·····	54
	二、脐疗法·····	54
	三、按揉耳穴·····	55
	四、经络刮痧·····	56

下 篇

第四章	枢经推拿调治躯体疼痛型亚健康·····	58
第一节	枢经与躯体疼痛型亚健康·····	58
	一、关于躯体疼痛型亚健康·····	58
	二、中医对躯体疼痛的认识·····	59
	三、从“少阳为枢”看疼痛·····	59
	四、枢经推拿的作用·····	60
第二节	调理躯体疼痛型亚健康推拿手法套路·····	61
	一、俯卧位的推拿手法套路·····	61



二、仰卧位的推拿手法套路·····	83
第五章 枢经推拿调理性功能障碍型亚健康·····	102
第一节 枢经与性功能障碍型亚健康·····	102
第二节 调理性功能障碍型亚健康推拿手法套路·····	103
一、俯卧位的推拿手法套路·····	104
二、侧卧位的推拿手法套路·····	122
三、仰卧位的推拿手法套路·····	130
第六章 枢经推拿调治头痛失眠型亚健康·····	135
第一节 枢经与头痛失眠型亚健康·····	135
一、头痛失眠的临床特点·····	135
二、中医对头痛失眠型亚健康的认识·····	135
第二节 调理头痛失眠型亚健康推拿手法套路·····	136
一、俯卧位的推拿手法套路·····	137
二、仰卧位的推拿手法套路·····	158
第七章 枢经推拿调理胃肠功能紊乱型亚健康·····	185
第一节 枢经与胃肠功能紊乱型亚健康·····	185
一、胃肠功能紊乱型亚健康的特点·····	185
二、胃肠功能紊乱型亚健康分类·····	185
三、中医看胃肠功能紊乱型亚健康·····	186
第二节 调理胃肠功能紊乱型亚健康推拿手法套路·····	187
一、俯卧位的推拿手法套路·····	188
二、侧卧位的推拿手法套路·····	196
三、仰卧位的推拿手法套路·····	203

Content

第八章	枢经推拿调理疲劳型亚健康	219
第一节	枢经与疲劳型亚健康.....	219
	一、疲劳型亚健康的表现.....	219
	二、疲劳型亚健康的危害.....	219
第二节	调理疲劳型亚健康推拿手法套路.....	220
	一、俯卧位的推拿手法套路.....	222
	二、侧卧位的推拿手法套路.....	243
	三、仰卧位的推拿手法套路.....	245
第九章	枢经推拿调治内分泌失调型亚健康	285
第一节	枢经与内分泌失调型亚健康.....	285
	一、内分泌失调型亚健康的特点.....	285
	二、中医对内分泌失调型亚健康的认识.....	286
第二节	调理内分泌失调型亚健康推拿手法套路.....	286
	一、俯卧位的推拿手法套路.....	288
	二、仰卧位的推拿手法套路.....	310



上 篇



第一章

谁偷走了你的健康？

——以科学的态度、从中医的角度看待亚健康

第一节 发生在你身边的六型亚健康

一、胃肠功能紊乱型亚健康——吃也要讲究科学

工作紧张，生活节奏快，饮食没有规律，是当今大多数工薪阶层的真实写照。很多人早餐随便应付，甚至边走边吃，有时起得晚干脆不吃，更别说吃好了。中午则用快餐打发，挨到晚上则海吃一顿！若是到了周末，大部分年轻朋友则要睡个懒觉，往往早餐就“省”了！

面对这些不良的饮食习惯，肠胃哪里受得了？时间长了胃肠功能就开始紊乱，胃胀、胃酸、腹泻等问题就出现了，反复发作，去医院检查又没发现什么器质性病变，但千万不要大意，这就是胃肠型亚健康状态的表现。

特别是过了中年以后的朋友可要当心喽！随着年龄增长，您的五脏六腑功能开始减退了，脾胃功能也开始弱了，若再不注意规律饮食，胃肠亚健康转为严重的疾病就晚了。中医为什么把脾胃称为“后天之本”呢？就是因为脾胃掌管着饮食精微的摄取与吸收！如果后天之本被撼动、被削弱，那么健康也将离你远去。

当然，若此时到医院去检查，通过现代医学的检查仪器和方法，也许最后什么也没有检查出来，但别大意，因为这可能已经是亚健康了，这时可以考虑找找中医专家来诊断。

民以食为天，饮食文化素来被炎黄子孙誉为中华文明瑰宝之一。人的一生，吃，恐怕是最重要最为人所依赖的事情了，而吃得好绝不是指吃山珍海味。首先是要有规律地吃。即早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃少。为什么呢？因为大自然有“春、夏、秋、冬”四个季节，每一天有平旦、日出、日中、夜半等不同时段，人的脏腑阴阳也要顺应四时，每天也要经历着类似“春、夏、秋、冬”等不同阶段。从人体阳气生发收藏来说，早上就像春天，阳气刚生发，到中午就像是夏天，阳气就比较旺盛。早餐和午餐就要吃好、吃饱，借助自然界的阳气运行规律（天人合一），脾胃就能很好地运化水谷（饮食）了，消化吸收就好。到了晚上，自然界的阳气转弱了，脾胃的阳气也开始收藏了，通俗地说，就是脾胃要休息了，因而要吃少。但是，现实生活中，这

时候城市中很多人夜生活才开始,还要吃夜宵,啃完鸡腿,喝完啤酒,才准备睡觉。可是被塞满的胃肠得不到充分休息,食物也得不到彻底消化,睡前吃的宿食既不能化为精微物质,也阻碍了脾运,影响了气血生化。自然而然,胃肠功能就会紊乱,容易形成胃肠型亚健康状态。

胃肠型亚健康原因很多,饮食只是重要的一方面,在中医看来,内伤饮食、感受外邪、情志不遂等因素,都可以导致脾胃气血阴阳失调,中焦食滞,气机不畅,出现胃肠功能紊乱。

因此,调理这种胃肠功能紊乱的亚健康,也应当从气机入手,中医调理效果好,方法多。大家熟知的中医传统疗法之一——中医推拿,就有很好的舒经行气,调和阴阳的功能,能起到和气血、通气机、健脾消滞的作用。

二、内分泌失调型亚健康——女性噩梦的开始

林老师是市里某重点中学的历史教师,也是一位温柔的美女,自从担任文科毕业班班主任后,她发现自己身上慢慢起了一些变化,脸上开始出现一些小斑块,脾气变得急躁,月经也不规律了。这下把平素爱美的她急坏了,每天做美容护理,用了一堆美容产品,却总是没有多大变化,去医院做了各种检查也没有发现问题。医生分析了她的情况后认为是内分泌紊乱引起的。原来,紧张的高考不仅煎熬着学生,也折磨着老师,升学率、上线率、重点率,一个个指标令人窒息。作为班主任,林老师每天除了上课、备课、批

改作业,还要管理班级各种事务;除了要了解学生们学习成绩的变化,还要观察学生的学习积极性甚至情绪上的波动。这样一来,自己的身体也吃不消了。

爱美之心,人皆有之,那些黑的、黄的斑一旦出现在女性朋友的脸上,就像是不经意在漂亮干净的公园里撒下的垃圾,轻而易举就破坏了完美,让人痛心。

其实,出现这种情况并不是简单的皮肤问题,而往往是内分泌型亚健康状态(内分泌功能紊乱)的表现,女性多见。心烦意乱、脾气暴躁、皮肤长斑、肥胖、月经不调等都是内分泌型亚健康的表现,长期处于内分泌型亚健康还会进一步导致疾病的发生,如引起更年期提前、早闭经以及妇科肿瘤的产生。

中医在数千年的临床中发现“肝主疏泄”,肝气具有疏通、畅达全身气机,进而促进情志舒畅等作用,肝气郁结则气机运行不畅,进而出现气机瘀(郁)滞,从而人体各处的垃圾无法被运出体外,瘀积在体内。试想一下,人体内存在各种代谢后的废料,能不出问题吗?

现在社会上各种“排毒疗法”大行其道,但目前一般美容机构或市面上售卖的排毒产品的主要作用是“致泻”——通过泻药来排毒。这看似具有一定理论依据,但不免有些肤浅和想当然。

何谓之毒素,简而言之,就是体内脏腑经络存在的垃圾——不仅仅是食物残渣——显然,仅用泻药又如何能完全清除体内毒素呢?那么怎样才能正确排毒呢?就是要调节脏腑代谢,疏通经络,使气机畅通,经络通利,气血运行无阻,人体脏腑七窍排泄(毒)正常。这就好比秋天满地



的落叶，风一吹过来，树叶就被吹起。而人体内的“气机”就如自然界中的风。当人体“气机”开始运转起来时，体内毒素自然无处藏身。

在五脏中，肝主疏泄，能疏通上下左右气机，是调节内分泌亚健康比较重要的脏腑。

三、性功能障碍型亚健康——科学对待“性福”观

男女进行正常性行为的能力下降或消失，或能进行性行为但总是对性行为的体验不满意（感觉不到快乐甚至感到痛苦）——这些状况很多时候不是由器质性原因引起的，我们称之为性功能障碍型亚健康。

中国人的“性福现状”让人担心。有资料表明，中国男子的性生命周期低于世界平均水平，中国人民大学性社会学研究所潘绥铭教授带领36名研究员，于1999年8月至2000年8月进行了一次随机抽样、规范操作的全面的调查，调查显示中国男人平均43.9岁“退居二线”，47.7岁“下岗”。据不完全统计，40岁以上男性中约有60%患有各种各样的性功能障碍，对性生活质量极不满意。难以置信的是，大部分性健康问题并不是由器质性原因引起的，相当一部分人只是长期处于性功能亚健康状态。除男性之外，女性的性健康也同样令人堪忧。

其实性器官和性功能就如同人体眼睛、鼻子一样，既普通而又极其重要，为什么不能放在台面上讨论呢？但由于受到传统观念的压抑，人们对自己的性健康

问题不敢正视，或者说是羞于启齿，从而造成性功能亚健康状态人群“大面积”出现。性功能亚健康状态，虽然在肉体上并没有产生直接的影响，却产生极大的精神痛苦，对人们的生活质量和生命质量带来极大危害。

性功能亚健康，多因为身心过度疲劳及压力过大引起的，而忧郁、不安、紧张等心理因素，也极大地压制、干扰了唤起性欲的能力，可以导致男性阴茎不举或举而不坚及女性的性冷淡、性交痛等，这些情况反过来又强烈地刺激着当事人，造成恶性循环。

在一般人看来，性功能亚健康肯定与肾虚有关，这可以从市场上各种补肾产品的畅销程度看出来。其实，性功能亚健康有虚有实，在中医学看来，无论虚实，身体产生的痰、热、浊、湿等，均可以引起气血的瘀和郁，这是导致性功能亚健康状态的病理基础。其关键是不通，情志不畅，气机不通，经络不通。这与现代医学理论有异曲同工之妙，从西医学角度来看，性欲的激起（男性阴茎的勃起，女性阴蒂、乳房的坚挺），均需要充分的动脉血输入、静脉血回流的短暂有效阻断，而更重要的是有健全的神经信息反射通路配合。因此，在性活动中，无论是血液通路，还是神经信息通路，都需要反馈通路的开关自如。

因此，临床上，很多性功能亚健康状态者，吃了很多补肾药物，不但一点也不见效，反而越来越严重也就不难理解了。而使心情舒畅，气机调达，血行通畅，宗筋得以濡养，收放自如才是消除性功能亚健康状态的关键。

四、躯体疼痛型亚健康——痛苦不堪

要是说现在城市中有部分人羡慕居住在农村的百姓，你也许会感到奇怪，然而事实就是这样，这些人羡慕农民可以天天吃无污染的野（蔬）菜，可以经常吃到家养的味道纯正的鸡、鸭、鱼；羡慕农民不用每天僵坐8小时以上（上班坐，下班还要坐）；羡慕他们不会年纪轻轻就出现颈肩腰腿痛……

在现代城市的各种办公大楼里，有一群人被称为伏案一族，他们或低头阅读、写作，处理各种各样的文件材料，或整天面对电脑僵坐，这些人不是姿势不良，就是长时间固定一个姿势，缺乏必要的运动，致使气血难以流通，很容易导致颈肩腰腿疲劳酸痛，这在习惯使用电脑的年轻人中最常见，去医院检查也没有什么特别情况，通常被医生告知是肌肉劳损，却苦无良策。

这种状态我们称之为躯体疼痛型亚健康，躯体疼痛型亚健康以身体酸痛不适为主要表现，但实验室检查指标正常，或略有改变，无论从症状，还是从实验室指标角度，均不能构成现有“疾病”的诊断标准。

中医理论认为，外感六淫、内伤七情、饮食劳倦、跌打损伤等皆可致痛，而“不通”和“不荣”则是疼痛发生的主要病理基础。

不通则痛，气血运行障碍是导致疼痛产生的主要病机之一。不荣则痛，是致痛的另一基本病机。二者相互影响，不通可致不荣，不荣可加重不通。各种内外因素

导致气血不和，经络失调，经气不能正常运行，脏腑组织及经络自身得不到气血的濡养而失和，使经络不通，脏腑不荣，而致疼痛发生。

躯体疼痛型亚健康以疼痛为主要症状，对其进行调治必须从通经络，荣脏腑，缓解、消除疼痛入手。一方面，经络为气血运行的通路，只有经脉通利，气血才能正常运行；另一方面，气血必须依赖经络运行全身，并借孙络渗灌气血的功能，才能发挥其滋养脏腑、形体、官窍并推动脏腑、形体、官窍的生理功能作用，同时濡养经络本身，使其发挥正常的生理功能。当代中医学家任应秋教授也曾精辟地概括：“无论什么地方发生疼痛，它的病机总在经络，无论什么原因疼痛，它的病变总是在气血方面”。因此，对于疼痛的治疗应以调节经络气血为根本。

五、头痛失眠型亚健康——现代人的“通病”

头痛和失眠是现代社会很常见的两大顽症，相信很多朋友都是有切身体会的。长时间的用脑，高度紧张的学习，工作和社会竞争中的得与失，乃至股市的潮起潮落，麻将桌上的一场输赢，都时刻刺激着大脑的每个神经细胞，常常都会引发头痛和失眠。对于这种非疾病引起的头痛、失眠，我们称之为头痛失眠型亚健康。

每次遇到头痛、失眠就吃止痛药或安眠药，的确可以消除头痛、解决失眠，但这些药物仅仅是临时改善症状，并非能彻

