

而御齊長而敷敏成而登天乃...
 於天師曰余聞上古之人春秋...
 及百歲而...
 年百而動...
 符失之耶...
 知道者法...
 有節起居...
 與神俱而...
 去今時之...
 妄為常醉以入房以欲竭其精...
 耗散其真不知持滿不時御神...
 以其心逆於生樂起居無節故...
 故也

长春中医药大学
 针灸推拿学院
 专家组 编著



中医养生 大宝典

疏通淤血气阻，疏通淤血气阻，机体自然康复。
 体疾病 疏通淤血气阻，机体自然康复 临床经验为
 每种可自我治疗。针对经络、穴位、反射区 筋，
 拔罐，疏通淤血气阻，机体自然康复。穴位、按图操
 作即可自我治疗。针对经络、穴位、反射区及痛
 点，疏通淤血气阻，机体自然康复。

为您和家人保健康的实用中医养生祛病宝典



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
JiLan Science & Technology Publishing House

附赠3张全彩国家标准人体经络穴位挂图



四術奇長而無數或為學
天師曰余聞
百歲而動
百而動
夫之耶
道者
節起居
神俱而少
今時之人
為常時以
其心道



中医养生 大宝典

长春中医药大学
针灸推拿学院专家组◎编著



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目（CIP）数据

中医养生大宝典 / 长春中医药大学针灸推拿学院专家组编著. — 长春：吉林科学技术出版社，2009.1
ISBN 978-7-5384-4037-9

I. 中… II. 长… III. 养生（中医） IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第185410号

中医养生大宝典

编 著 长春中医药大学针灸推拿学院专家组
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 李红梅 李永百
封面设计 涂图工作室
(15044108645)
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 300千字
印 张 18 插图 3
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85609083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4037-9
定 价 29.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185



很多人为了生活，忙忙碌碌，忽视了身体的健康。当人们感觉到病痛不能再忽略时，我们的身体已经呈现病态。要健康的生活、优质的生活，快乐的生活，就要在平时注意养生保健。除了多运动、注意饮食以外，忙碌的你应该找个适合你的简便、有效的方法来辅助。本书是一本中医养生方法的保健全书，书中将中医养生运用到人们的养生保健生活当中。

中医养生，是指通过各种保健方法（如按摩、刮痧、艾灸……）颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种养生活动。中医养生重在整体性和系统性，目的是预防疾病，从而达到“治未病”的效果。中医具有深度的养生思想。中医学和中药学的发展是大量先哲为追求更高健康水平所进行的探索。中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。身体会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。其三，身心合一的整体观。中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养，身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。善于养生的人们懂得如何避免身心受到伤害。知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害，从而获得健康，

也会比一般人的生命更长久。当人们能够远离病痛，自然就能延缓衰老，延长寿命。

本书介绍39种家庭常见病及97种对症小偏方；17种推拿按摩手法，改善血液循环，疏通经络；29种驱除淤血刮痧疗法；14种整理深层筋膜的松筋疗法；30种火罐疗法，通脉络、行气血；将传统医学与现代医学结合，神奇的耳部、手部、足部、全息按摩疗法；8种松筋法，打通全身筋结，缓解一身疲劳；10种饮食疗法建议，滋养全身、保养元气，是您相伴终生的好友。不需到外就医，自己动手一样能为自己及家人祛病强身。

这是一本便利的健康保健书，对自己对家人，都助益匪浅，希望能伴你和家人养生保健，长长久久！



前 言

第一章 中医经络理论和外治法

古代中医典籍《黄帝内经·灵枢·经脉篇》中记载：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通……”这就是说，我国古人概括总结的，所谓经络是决定人的生存与死亡，治疗各种疾病，调整人体脏腑阴阳虚实平衡的，是人体内运行气血的通道，所以不可以人为的使经络堵塞。经络通畅，气血才能营养全身、驱赶外邪，使人体健康无疾病。在这种中医理论指导下，运用刮痧、按摩、松筋、拔罐等各种疗法，沿人体经络、经络上各穴位及脚部、手部、耳部全息反射区进行物理刺激（松筋、推拿按摩、刮痧、拔罐等），便为人们解除疾病的痛苦起到了十分重要的作用。

人体的经络系统	2
十二经脉	3
十二经脉的附属部分	4
奇经八脉	5
十五络脉	5
推拿按摩基本手法	6
驱除淤血的刮痧	17
刮痧工具及操作方法	17
刮痧疗法的种类	19
刮痧的补泻手法	22
人体各部位的刮拭方法及顺序	23
整理深层筋膜的松筋	31
牛角松筋基本手法	32
牛角操作手法应用	33
牛角松筋手法操作要领	34
松筋的正确姿势	35
松筋的注意事项	36

神奇的火罐·····	37
罐具种类·····	37
拔罐的操作技法·····	39
人体是统一的整体——全息反射区原理·····	42
耳部全息疗法·····	42
手部全息疗法·····	44
足部全息疗法·····	46

第二章 家庭常见病治疗

中医认为，人与自然是一个统一的整体，相互关联，相互影响，相互作用，这就是中医理论中的“天人合一”的整体观。人在自然界中生活，很容易受到自然界“邪气”的伤害。我们可以通过在人体各经络、经络上各穴位及脚部、手部、耳部全息反射区上进行刮痧、按摩、松筋、拔罐等治疗方法来疏通经脉、调理气血、松解筋骨，实现对自身的调整梳理。利用经络系统“内属于脏腑，外络于肢节”的作用，运用适当的治疗方式，促进脏腑组织功能的调节作用，疾病的症状就会渐渐消失或减弱，从而达到养生延年的目的。

五官疾病

反复口腔溃疡·····	52
牙 痛·····	57
青光眼·····	63
假性近视·····	69
过敏性鼻炎·····	74

头面部疾病

偏头痛·····	80
失 眠·····	86
面 瘫·····	92

颈项部疾病

颈椎病·····	99
落 枕·····	104

四肢部疾病

肩周炎·····	109
鼠标手·····	116
膝盖疼·····	122
足跟痛·····	127

心肺部疾病

感 冒·····	133
哮 喘·····	139
慢性支气管炎·····	145
冠心病·····	151

背腰部疾病

后背痛·····	156
腰 痛·····	162

腹部疾病

胃 炎·····	167
胃及十二指肠溃疡·····	173
慢性阑尾炎·····	179
慢性腹泻·····	184
便 秘·····	190
慢性胆囊炎·····	196

全身性疾病

中风后遗症·····	201
高血压·····	207
糖尿病·····	213
高脂血症·····	219
痛 风·····	224
关节炎·····	229
骨质疏松症·····	235

女性、儿童疾病

贫 血	241
反复尿道炎	246
月经不调	251
更年期综合征	257
小儿腹泻	263
厌 食	269

家庭实用中医典藏全书小偏方速查表

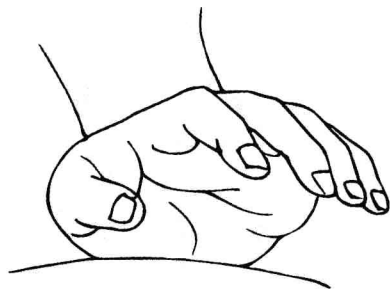
治疗口腔溃疡（反复口腔溃疡）4方 / 55	治疗腰痛1方 / 166
治疗牙痛2方 / 61	治疗胃炎2方 / 172
治疗青光眼3方 / 68	治疗胃及十二指肠溃疡5方 / 177
治疗近视（假性近视）2方 / 73	治疗阑尾炎（慢性阑尾炎）1方 / 183
治疗过敏性鼻炎2方 / 79	治疗腹泻（慢性腹泻）2方 / 188
治疗偏头痛1方 / 85	治疗便秘2方 / 195
治疗失眠2方 / 91	治疗胆囊炎（慢性胆囊炎）3方 / 199
治疗面瘫3方 / 97	治疗中风后遗症4方 / 205
治疗颈椎病5方 / 103	治疗高血压5方 / 212
治疗落枕1方 / 107	治疗糖尿病3方 / 217
治疗肩周炎2方 / 115	治疗高脂血症3方 / 223
治疗鼠标手1方 / 121	治疗痛风2方 / 228
治疗膝盖疼2方 / 125	治疗关节炎5方 / 233
治疗足跟痛2方 / 132	治疗贫血2方 / 245
治疗感冒2方 / 137	治疗尿道炎（反复尿道炎）3方 / 249
治疗哮喘2方 / 144	治疗月经不调2方 / 256
治疗慢性支气管炎3方 / 150	治疗更年期综合征2方 / 262
治疗冠心病3方 / 155	治疗小儿腹泻4方 / 267
治疗后背痛2方 / 160	治疗厌食2方 / 272

*本书所说的“寸”都是“同身寸法”，就是手指的宽度来做比例。拇指指关节的宽度为1寸，其他四指并拢的宽度为3寸。

第一章

中医经络理论和外治法

古代中医典籍《黄帝内经 灵枢 经脉篇》中记载：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通……”这就是说，我国古人概括总结的，所谓经络是决定人的生存与死亡，治疗各种疾病，调整人体脏腑阴阳虚实平衡的，是人体内运行气血的通道，所以不可以人为的使经络堵塞。经络通畅，气血才能营养全身、驱赶外邪，使人体健康无疾病。在这种中医理论指导下，运用刮痧、按摩、松筋、拔罐等各种疗法，沿人体经络、经络上各穴位及脚部、手部、耳部全息反射区进行物理刺激（松筋、推拿按摩、刮痧、拔罐等），便为人们解除疾病的痛苦起到了十分重要的作用。





人体的经络系统

经络是人体内运行气血的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的含义，是直行的主干；“络”，有网络的含义，是经脉的分支。“经”与“络”纵横交错、互相衔接，像网络一样遍布全身。

经络系统是由经脉络脉相互联系、彼此衔接而构成的体系，由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋和十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的孙络、浮络等。

表1-1 经络系统的组成

经 络	十二经脉	意义：十二脏腑所属的经脉，又称正经 作用：运行气血的主要干道 特点：分手足三阴三阳四组，与脏腑连属，有表里相配，其循环自肺经开始至肝经止，周而复始循环不息，各经均有专属的腧穴
	奇经八脉	意义：不直接连属脏腑，无表里相配，故称奇经 作用：加强经脉之间的联系，以调节十二经气血 特点：任督两脉随十二经组成循环的通路，并在专定的腧穴，其他六脉不随十二经循环，腧穴都依附于十二经脉
	十二经别	意义：正经旁出的支脉 作用：加强表里经脉深部的联系，以补正经在体内外循环的不足 特点：循环路线走向均由四肢别出走入深部（胸、腹）复出浅部（头、颈）
	十二经筋	意义：十二经脉所属的筋肉体系 作用：联结肢体骨肉，维络周身，主司关节运动 特点：循环走向自四肢末梢走向躯干，终于头身，不入脏腑，多结聚于四肢关节和肌肉丰富之处
	十二皮部	意义：十二经脉所属的皮肤体质 作用：联结皮内，加强十二经脉与体表的联系，是十二经脉在体表一定皮肤部位的反应区 特点：分区基本上和十二经脉在体表的循行部位一致
	十五络	意义：本经别走邻经而分出的支络部 作用：加强表里阴阳两经的联系与调节 特点：十二经脉和任督两脉各有一个别络加上脾之大络，共为十五别络

十二经脉

十二经脉即手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经的总称。它们是经络系统的主体，所以又称为“正经”。十二经脉的名称分别为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。凡属六脏的经脉称为阴经，分布于四肢内侧和胸腹，上肢内侧为手三阴经，下肢内侧为足三阴经；凡属六腑的经脉称为阳经，分布于四肢外侧和头面、躯干，上肢外侧为手三阳经，下肢外侧为足三阳经。

十二经脉在体内与脏腑相联属，其中阴经为里，属脏络腑；阳经为表，属腑络脏。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺。十二经脉如此构成六组表里属络关系。如手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里。余皆仿此。互为表里的经脉在生理上密切联系，病变时相互影响，治疗上相互为用。

十二经脉除了与脏腑有特定的配属关系外，尚与经脉循行分布部位的组织器官有着密切的联络。

表1-2 十二经脉与脏腑器官联络表

经脉名称	属络的脏腑	联络的器官
手太阴肺经	属肺，络大肠，环循胃口	喉咙
手阳明大肠经	属大肠，络肺	入下齿中，挟口、鼻
足阳明胃经	属胃，络脾	起于鼻，入上齿，环口挟唇，循喉咙
足太阴脾经	属脾，络胃，流注心中	挟咽，连舌本，散舌下
手少阴心经	属心，络小肠，上肺	挟咽，系目系
手太阳小肠经	属小肠，络心，抵胃	循咽，至目内外眦，入耳中，抵鼻
足太阳膀胱经	属膀胱，络肾	起于目内眦，至耳上角，入络脑



续表

经脉名称	属络的脏腑	联络的器官
足少阴肾经	属肾，络膀胱，上贯肝，入肺中，络心	循喉咙，挟舌本
手厥阴心包经	属心包，络三焦	
手少阳三焦经	属三焦，络心包	系耳后，出耳上角，入耳中，至目锐眦
足少阳胆经	属胆，络肝	起于目锐眦，下耳后，入耳中，出耳前
足厥阴肝经	属肝，络胆，挟胃，注肺	过阴器，连目系，环唇内

十二经脉的附属部分

十二经脉的附属部分包括十二经别、十二经筋、十二皮部。

1.十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉，加强了十二经脉的内外联系，更加强了经脉所属络的脏腑在体腔深部的联系，补充了十二经脉在体内外循行的不足，扩大了经穴的主治范围。

2.十二经筋

十二经筋是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系，是附属于十二经脉的筋肉系统。经筋具有约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动功能的作用。

3.十二皮部

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布之所在。由于十二皮部居于人体最外层，又与经络气血相通，故是机体的卫外屏障，具有抗御外邪、保卫机体和反映病候、协助诊断的作用。皮部也是针灸临床上重要的治疗部位。如皮肤针、刮痧法、敷贴等都是皮部理论的具体运用。

奇经八脉

奇经八脉，指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉八条。奇，“异”的意思。奇经八脉与十二正经不同，既不属络脏腑，又无表里配合关系，且“别道奇行”，故称“奇经”。奇经八脉纵横交错地循行分布于十二经脉之间，主要作用体现在两方面：其一，沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用；其二，对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用，当十二经脉和脏腑之气旺盛时，奇经则加以储蓄；当十二经脉生理功能需要时，则奇经又能渗灌和供应。

十五络脉

十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，总计十五条，称十五络脉。分别以其发出处的腧穴命名。经络加强了十二经中表里两经的联系，从而沟通了表里两经的经气，补充了十二经脉循行的不足。躯干部的任脉络、督脉络和脾之大络，分别沟通了腹、背和全身经气，从而输布气血以濡养全身组织。



推拿按摩基本手法

推拿手法起源于远古时代人类的生产劳动和生活实践。因撞击、扭挫、跌损等而引起疼痛时，人们会很自然地用自己的双手去抚摩、按压受伤部位以减轻疼痛；或通过摩擦身体以抵御寒冷。在长期的实践中，推拿手法从原来简单的下意识动作，发展成为需要经过刻苦训练才能掌握的一种具有高度技巧性的医疗运动，成为中医学中别具特色的一种治疗保健方法。

1. 一指禅推法

以拇指端或指纹面着力，通过腕部的往返摆动，使产生的功力通过拇指持续不断地作用于身体部位或穴位上，称为一指禅推法。一指禅推法为一指禅推拿流派的代表手法。（图2-1）

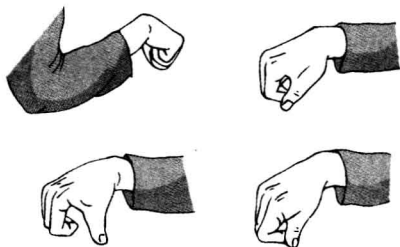


图2-1 一指禅推法

【适用部位】

各部经络腧穴，一指禅推法接触面积小，深透性好。由一指禅推法变化而来的一指禅偏峰推法，以其轻快柔和，多用于颜面部；一指禅屈指推法因其着力沉稳、刚劲有力，多用于颈项部及关节骨缝处。

【作用】

主要适用于头痛、失眠、面瘫、近视、颈项强痛、冠心病、腰痛、胃痛、泄泻、便秘，月经不调、关节酸痛等。

2. 滚 法

以手部背侧面吸附于体表施术部位，通过腕关节的屈伸运动和前臂的旋转运动，使小鱼际与手背在施术部位上做持续不断地滚动，称为滚法。滚法为推拿流派的代表手法，以其滚动之力做用于体表，刺激平和、舒适安全、易于被人接受。具有良好的调整作用。（图2-2）

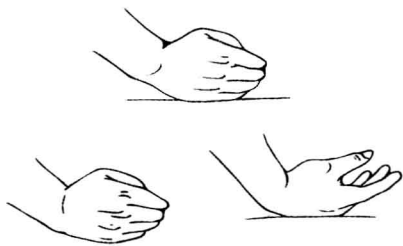


图2-2 滚法

【适用部位】颈项、肩背、腰臀、四肢等肌肉丰厚处。

【作用】滚法适用面广，为推拿按摩的常用手法。主要适于颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、半身不遂、高血压、糖尿病、痛经、月经不调等多种病症。

3. 揉 法

以手掌大鱼际或掌根、全掌、手指指腹着力，吸定于体表部位上，做轻柔和缓的上下、左右或环旋动作，称为揉法。揉法是推拿常用手法之一，根据操作时接触面的不同可分为掌揉法和指揉法。掌揉法又可分为大鱼际揉法、掌根揉法和全掌揉法；指揉法又可分为中指揉法、三指揉法和拇指揉法。（图2-3）



图2-3 揉法



【适用部位】大鱼际揉法主要适用于头面部、胸、肋部；掌根揉法适用于腰背及四肢等面积较大且平坦的部位；掌揉法常用于腹部；中指揉法、拇指揉法适用于全身各部腧穴，小儿推拿常用；三指揉法常用于小儿颈部。

【作用】主要适用于腹部胀痛、胸闷痛、便秘、泄泻、头痛、眩晕及儿科病症等，亦可用于头面部及腹部保健。

4. 摩 法

用手指或手掌在体表做环形或直线往返摩动，称为摩法。分为指摩法和掌摩法两种。（图2-4）



图2-4

【适用部位】全身各部，以腹部应用较多。

【作用】主要用于胃胀、消化不良、泄泻、便秘，咳嗽、气喘、月经不调、痛经，阳痿、遗精、外伤肿痛等病症。

5. 擦 法

用手指或手掌贴附于体表一定部位，做较快速的直线往返运动，使之摩擦生热，称为擦法。分为指擦法、掌擦法、大鱼际擦法和小鱼际擦法。

【适用部位】全身各部。指擦法接触面较小，适于颈项、胸肋等部位；掌擦法接触面大，适于肩背、胸腹部；大鱼际擦法适于四肢部，尤以上肢为常用；小鱼际擦法适于肩背、脊柱两侧及腰骶部。（图2-5）