

经络养生保健操

JINGLUO YANGSHENG BAOJIANCAO

主编/郭祖荣



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

经络养生保健操

JINGLUO YANGSHENG BAOJIANCAO

主编/郭祖荣



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

经络养生保健操 / 郭祖荣主编. —北京: 人民军医出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5091-3669-0

I. ①经… II. ①郭… III. ①经络—养生(中医) ②保健操—中医疗法 IV. ①R224.1 ②R247.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 057740 号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张 强 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 3.125 字数: 61 千字

版、印次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价 (含光盘): 19.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前 言

说起这套《经络养生保健操》的编写，还得从我刚退休说起，忙忙碌碌近40年，突然就无所事事，好像很不适应，总觉得心里空落落的。正在此时，一个偶然的机会有幸参与《中华国医国药》上海卷的编撰与拍摄。我们斗胆拍《神奇的人体经络》，为了拍好片我做了大量“功课”，挑灯夜战，查阅了相关的文献资料，正所谓“书到用时方觉少”，摄制组几乎跑遍上海所有的大医院，采访了上海中医针灸专家，历时两年终于顺利完成。此事不仅让我乐在其中，还让我找到发挥余热的聚焦点，经络既然这么重要，我何不想办法让老百姓都能了解，并且从中受益？我在太极拳师傅郑善安的启发下，着手编写了这套《经络养生保健操》，并且说干就干，在自己居住社区推广至今已有两年多了，深受晨练的中老年朋友们欢迎；我还应邀免费为海运局离退休老干部做讲座传授这套保健操，没想到不少老同志边听课、边跟我“手舞足蹈”起来，还向我索要讲义。更让我兴奋的是浦东新区中医协会还专门为我拍了DVD，打算在全区范围内推广。与此同时，由于我在网上发布了这套“经络养生保健操”图片和动作要领，不仅点击率高，

还引来了人民军医出版社、中医药出版社等数家出版社同时约稿。根据先来后到的原则，我毫不犹豫选择了“人民军医”，热情的张伏震编辑给了我不少帮助。另外，我要特别感谢葛林宝教授，他在百忙中为我审稿并作序；同时还要衷心感谢我们社区雨丝摄影沙龙已退休的高级教师孙礼遂先生热心帮我拍照；每天跟着我一起做操、热心为大家放录音、并为本书提供电脑制作照片的退休教师卢家瑞先生；衷心感谢每天坚持做保健操、被我太太称为“粉丝”的中老年朋友们，是你们给了写这本书的灵感。

这套经络养生保健操，不是我凭空想象出来的。中医学有一个理念叫“上工治未病”，就是让我们重视预防和养生保健，防患于未然。这套操共 19 个动作，其中不少是大家已经知道或熟悉的，主要是穴位按摩和疏理经脉，简单易学。通过做操的形式，打通经络，防微杜渐，保障健康，养护生命。做操时一定要准确定穴位，放松身心，调整呼吸；最重要的是贵在坚持，只有长期坚持做操，才能获得经络养生保健的独特功效。

郭祖荣

2010.01

目 录

第一章 解读经络养生	1
一、什么是经络	1
二、十二经脉——人体中的十二条河流	4
三、奇经八脉——人体中的湖泊	25
四、经别、经筋、皮部	36
五、人体的键盘——腧穴	37
六、经络养生治未病	40
第二章 保健穴位谈	42
一、百脉朝宗、三阳五会说百会	42
二、百会四周有神仙——四神聪穴	44
三、清心安神之劳宫	45
四、头者诸阳之会也	47
五、风池为治风要穴	49
六、耳穴按摩亦保健	51
七、美容养眼的眼部穴位	54
八、叩齿咽津以养生延年	56
九、疏理三焦，通畅气血，吐故纳新	60
十、增加免疫力的膻中穴	63

十一、神奇的肚脐——神厥穴	64
十二、效如参茸的滋补品——足三里	67
第三章 经络养生保健操	70
起势——闻鸡起舞（准备动作）	70
一、顶天立地（按揉百会、四神聪穴）	71
二、摩拳擦掌（摩擦劳宫）	72
三、龙爪梳头（梳理头穴）	73
四、点按风池穴	74
五、上工揉耳	75
六、双龙戏珠（轮刮眼眶）	76
七、鼻通迎香	78
八、叩齿咽津	78
九、刮刮人迎	79
十、猿猴拍胸（拍打膻中）	80
十一、疏理三焦	81
十二、按揉神厥	83
十三、甩打肩胛（肩井、肩中、肩外）	84
十四、单拍命门	85
十五、展翅高飞（敲打风市）	86
十六、金鸡独立（叩打足三里）	87
十七、虎口点穴（揉掐合谷）	88
十八、内外夹攻（揉内外关）	89
十九、青龙摆尾（一指禅曲池）	90
收势——吐故纳新	91

第一章 解读经络养生

经络，是中医学理论核心之一，它和阴阳、五行、藏象等构成中医特有的理论体系，几千年来指导着中医各科防治疾病的实践。

一、什么是经络

那么，经络究竟是什么呢？早在 2 500 年前，中医第一巨著——《黄帝内经》，有一个贯穿全书的重要概念，那就是经络。古人发现，人体有十二条纵贯全身的路线，称为经脉；在这些大干线上有一些分支，这些分支就是络脉。经络是经脉和络脉的总称，“脉”是这种结构的总括概念，而“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”，是对经络系统生理功能的高度概括。说明经络系统是人体脏腑器官之间的联络系统，是传递信息、运行气血、营养周身、维持人体正常生命活动的网络。经脉就如同高速公路，而络脉就如同其他公路、主干道、大街小巷等。《黄帝内经》说：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”而络脉则“伏行分肉之间，深而不见，其浮而常见者，皆络脉也”，并有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，故针灸“欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会，令可传

于后世”。

《黄帝内经》对经络的认识是从大量的临床观察中得来的，记载这些临床观察的文献近年来已在马王堆帛书、张家山竹简和绵阳木人经络模型等出土文物中逐渐找到。这些早期文献主要描述了经脉系统，并涉及了三种古老的医疗手段：一个是灸法；一个是砭术（即用石头治病的一种医术）；另一个就是导引术（一种古老的气功）。而经脉是这三种医术施用时借助的途径。马王堆《帛书·脉法》指出：“用砭启脉必如式，痈肿有脓”，这个“启”字为开启之意，现代用语有发现之意。“脉”指的是经脉，经脉的发现和运用与砭石疗法的实践是分不开的。这就是说，施砭治疗疾病过程中发现了经脉。王雪苔教授通过对古代文献研究、考证；甚至寻找其中的蛛丝马迹来加以推测，归纳出古人发现经络的五种可能性：从症状的联系上发现经络；从内脏疾病同躯体外部反应点的联系上发现经络；从孔穴的作用上发现经络；从针刺的感应上发现经络；从练内功当中发现经络。

《黄帝内经》对经络作了系统的总结，在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和八条“别道奇行”的经脉即“奇经八脉”等新的概念，它们共同组成了经络系统，成为古人心目中人体最重要的生理结构。《黄帝内经》还阐述了经络的功能，即运行气血、平衡阴阳、濡养筋骨、滑利关节、联络脏腑和表里上下以及传递病邪等。因此，王雪苔教授认为“经络具有营养、卫护、传输等三大职能”（详见“雪苔针论”）。

《黄帝内经》在《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主

之官，神明出焉……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。”这说明心能主宰人体生命活动，主要是通过使道——经络把信息传递至全身，从而及时、准确地由心神对有关的生命活动加以调整、协调，使人体能适应内外环境变化，保证生命活动稳定而又有序地进行。在该论中黄帝问岐伯“愿闻十二脏之相使，贵贱何如？”而十二脏相使，就是指五脏六腑相互联系、互为使用。因为只有通过使道联络，它们才可能在生理上相互合作、相互制约；病理上互相影响、互相传变。因此我们可以认为经络就是使道。

近年来，张维波博士已用大量实验证明“经络是低流阻的组织液通道”（《什么是经络》张维波）；考虑到“组织液”一般老百姓比较陌生，而组织液主要成分是水，组织液的通道就是水的通道，张博士干脆把该书第二版更名为《经络是水的通道》，目的是普及经络知识。无独有偶，山东的高树中教授在他的《一针疗法》中把经络比作“飞机的航线”，真是太形象了！飞机的每个航班都有规定的空中交通线，简称航线，飞机的航线不仅确定了飞机飞行的具体方向、起止点和经停点，而且还根据空中交通管制的需要，规定了航线的宽度和飞行高度，以维护空中交通秩序，保证飞行安全。但当飞机过后，还是一片天空，我们根本看不见什么航线。经络也是如此，我们可以从经络感传、循经皮丘带、循经疼痛等经络现象表明其存在，但却不能用解剖刀和显微镜找到经络实体。

中医学以经络学说作为诊断疾病、治疗疾病的主要依据之一，这是通过若干年的临床实践逐渐形成的。经络学说是

中医学理论核心之一。它指导临床各科以及中药应用，特别是针灸学。为什么对针灸学更加侧重呢？因为十四经循行路线上都分布独自の“腧穴”。经、穴、病三者有不可分割的联系，哪一经有病就用哪一经腧穴治疗，哪一经腧穴就治疗哪条经的病症（也可用于诊断学）。经过反复实践，在临床应用后有实用价值，故而形成一种理论，称为经络学说。

在两千多年的历史长河中，《黄帝内经》一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。在西方医学没传入之前，没有人对经络的存在有过疑义，但是我们的祖先对于经络的研究和探索一直没有停止过。那么经络到底是什么？有什么作用？如何利用经络治疗疾病？这都是待解之谜。

二、十二经脉——人体中的十二条河流

人体之所以是一个非常完整的有机体，是因为人体的各部组织、器官之间有着紧密的联系。中医学认为，担负这种联系的是经络系统。而经络既是能把气血运送到周身的“营养”系统，同时还是联系人体上下左右、里外的“反应”系统，或者叫“信息”系统。古人经常通过模拟，“上则观象于天，下则察法于地”，“远取诸物，近取诸身”，去推演各种具体事物。在古代中国有清、渭、海、湖、汝、滎、淮、漯、江、河、济、漳等十二条河流，称为十二经水。中医学用以比喻人体的十二经脉气血运行，尤水之在地。《灵枢·经水篇》说十二经水“外有源泉而内有所禀，此皆内外相贯，如环无端，人经亦然”。十二经水联络九州八方，十二经脉则可

内连脏腑，外络肢节；十二经水可以灌溉大地，滋润万物；十二经脉则能流行气血、涵养脏腑、四肢百骸了；十二经水必须通畅，则水不为患；十二经脉气血流行顺畅，则百病不生。（详见毛以林《步入中医之门2》）

十二经脉是经络系统中的主要组成部分。经络系统中的经别、奇经和络脉都是以十二经脉为主体，彼此互相配合发挥作用。十二经脉的主要特点是各条经脉的分布部位都有一定的规律；每条经脉都有内属脏腑、外络肢节两个部分；每条经脉属于一个内脏，在脏与腑之间有表（腑）、里（脏）相互属、络的关系；每条经脉在经气发生病理变化时都有其特殊的证候群表；各条经脉在体表都有腧穴的分布。十二经脉对于维持人体生命活动，处理各种疾病，调整机体虚实等方面，具有极为重要的意义。中医学中的整体观点和辨证施治的方法，就是以十二经脉为主体的经络学说和脏腑学说紧密结合而形成的。

1. 手太阴肺经（图 1-1）

循行路线：起始于中焦胃部，向下联络于大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺系至气管、喉咙部横出腋下（中府、云门），下循上臂内侧，走手少阴、手厥阴经之前（天府、侠白），下向肘中（尺泽），沿前臂内侧桡骨边缘（孔最），进入寸口桡动脉搏动处（经渠、太渊），上向大鱼际部，沿边际（鱼际），出拇指的末端（少商）。它的支脉从腕后（列缺）走向食指内（桡）侧，出其末端，接手阳明大肠经。

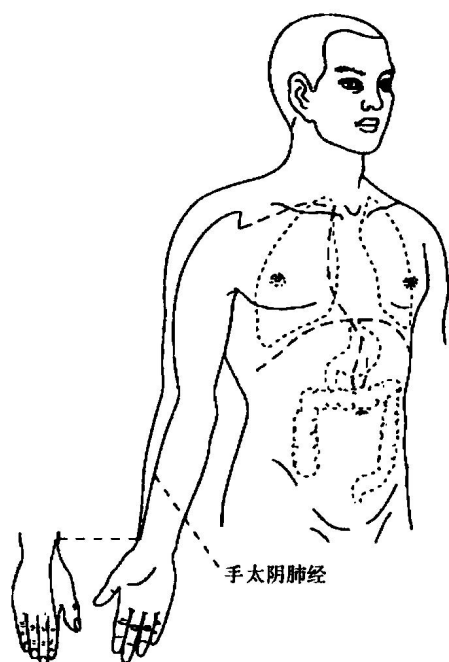
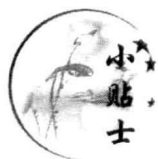


图 1-1 手太阴肺经

本经气血有了异常变化所表现的病症：肺部胀满，膨膨气喘、咳嗽，锁骨上窝“缺盆”内（包括喉咙部分）疼痛；严重的则交捧着两手，感到胸部烦闷，视物模糊。并且还可发生前臂部的气血阻逆如厥冷、麻木、疼痛等症。

本经气盛有余的实证，多见肩背酸痛，感冒风寒自汗出，伤风，小便频数，口鼻噎气；本经气虚不足的虚证，多见肩背酸痛怕冷，气短、呼吸急促，小便的颜色异常。

本经腧穴主治有关“肺”方面所发生的病症：如咳嗽，气上逆而不平，喘息气粗，心烦不安，胸部满闷，上臂、前臂的内侧前边（经脉所过处）疼痛或厥冷，或掌心发热。



寅时肺经当令。寅时是指凌晨3点到5点。

2. 手阳明大肠经 (图 1-2)

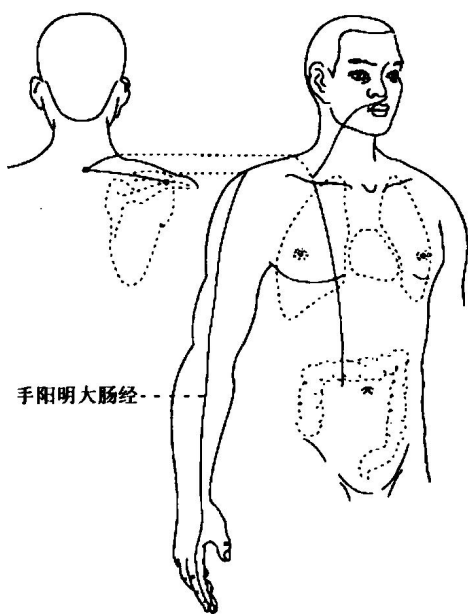


图 1-2 手阳明大肠经

循行路线：从食指末端起始（商阳），沿食指桡侧缘（二间、三间），出第一二掌骨间（合谷）、进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪），沿前臂桡侧（偏历、温溜、下廉、上廉、手三里），进入肘外侧（曲池、肘髻），经上臂外侧前边（手五里、臂臑），上肩，出肩峰部前边（肩髃、巨骨，会秉风），向上交会颈部（会大椎），下入缺盆（锁骨上窝），

络于肺，通过横膈，属于大肠。颈部支脉从锁骨上窝上行颈旁（天鼎、扶突），通过面颊，进入下齿槽，出来夹口旁（会地仓），交会人中沟（会水沟）——左边的向右，右边的向左，上夹鼻孔旁（锁骨上窝），络于肺，通过横膈，属于大肠。

本经气血异常变动所表现的病症：牙齿痛，颈部肿胀。

如果本经气盛有余，在经脉所过的地方可以出现发热和肿胀；如果本经气虚不足，则会出现发冷，战栗而不容易回暖。

本经所属腧穴主治有关“津”方面所发生的病症，如眼睛昏黄，口干，鼻塞，流清涕或出血，喉咙痛，肩前、上臂部痛，食指痛而不好运用。



卯时大肠经当令。卯时是指早晨5点到7点。

3. 足阳明胃经（图1-3）

循行路线：从鼻旁开始（会迎香），交于鼻根中，向两旁交会足太阳经（会睛明），向下沿鼻外侧（承泣、四白），进入上齿槽中（巨髎），回出来夹口旁（地仓）环绕口唇（会人中），向下交会于颊唇沟（会承浆）；退回来沿下颌出面动脉部（大迎），再沿下颌角（颊车），上耳前（下关），经颧弓上（会上关、悬厘、颧厌），沿发际（头维），至额颅中部（会神庭）。

面部支脉从大迎前向下，经颈动脉部（人迎），沿喉咙（水突、气舍，一说会大椎），进入缺盆（锁骨上窝部），通过膈肌，属于胃（会上脘、中脘），络于脾。

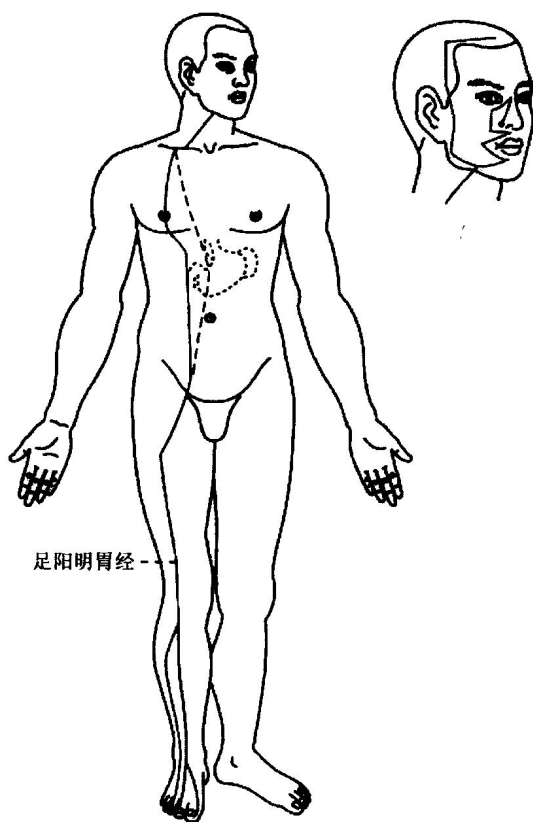


图 1-3 足阳明胃经

外行的主干从锁骨上窝（缺盆）向下，经乳中（气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根），向下夹脐两旁（不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来），进入气街（腹股沟动脉部气冲穴）。

腹部支脉从胃口向下，沿腹里向下，至腹股沟动脉部与前者会合。——由此下行经髌关节前（髌关），到股四头肌隆起处（伏兔、阴市、梁丘），下向进入膝髌中（犊鼻），沿胫

骨外侧（足三里、上巨虚、条口、下巨虚），下行足背（解溪、冲阳），进入中趾内侧趾缝（陷谷、内庭），出次趾末端（厉兑）。

胫部支脉从膝下三寸处（足三里）分出（丰隆），向下进入中趾外侧趾缝，出中趾末端。

足部支脉从足背部（冲阳）分出，进跖趾趾缝，出跖趾末端，接足太阴脾经。

本经气血异常变化所表现的病症：漉漉战抖发冷，喜欢伸懒腰，打呵欠，颜面暗黑。病发时，讨厌别人和火光，听到木器声音就惊慌，心跳加剧，喜欢独处，遮蔽窗户而睡。严重的则可能站到高处唱歌，不穿衣服就走。胸膈部响，腹部胀满。并且还可以有小腿部的气血阻逆，如厥冷、麻木、酸痛等症。

本经气盛有余，则见身体前面发热，消化强而容易饥饿，小便颜色黄。气虚不足则身体前面发冷、寒战，胃部寒冷而感到胀满。

本经腧穴主治有关“血”方面所发生的病症：如躁狂，疟病、温热病，自汗出，鼻塞流涕或出血，口歪，唇生疮疹，颈部肿，喉咙痛，大腹水肿，膝关节肿痛；沿着胸前、乳部、气街（气冲穴部）、腹股沟部、大腿前、小腿外侧、足背上均痛，足中趾不能运用。



辰时胃经当令。辰时是指早晨7点到9点。