

XUEWEI JINGLUO
JIANSHENCAO

主 编 郑光亮

穴位经络 健身操

抓抓你的头，揉揉你的耳，缩缩你的颈，
扩扩你的胸，挺挺你的腰，转转你的腕，
抱抱你的膝，泡泡你的脚，大家一起学，
大家一起练，身体壮起来，生活更美好。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

穴位经络健身操

XUEWEI JINGLUO JIANSHENCAO

主 编	郑光亮		
副主编	刘好源	芮 钢	黄艳勇
编 者	郑光亮	熊清源	周梦奕
	赵振业	许 旭	项小龙
	黄艳勇	龚 婵	吴敬贤
	王志海	杨圆圆	韩保国
	裴雯虹	袁 汉	郑丁炤
	刘好源	芮 钢	张平莉
	郝素芬	张丽霞	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

穴位经络健身操/郑光亮主编. —北京:人民军医出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5091-5049-8

I. ①穴… II. ①郑… III. ①穴位按压疗法—保健操
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 243048 号

策划编辑:程晓红 姚 磊 文字编辑:崔玲君 责任审读:吴 然
出 版 人:石 虹

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—8718

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.5 字数:118 千字

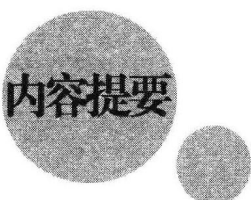
版、印次:2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001—13000

定价:15.00 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



内容提要

本书分为基础知识和操练方法两篇。基础知识篇简要介绍了经络穴位强身健体的功能,几种穴位保健方法在疾病预防和治疗中的作用。操练方法篇详细介绍了穴位经络健身操的动作要领,在站、坐、行、卧等不同姿势时的锻炼方法以及锻炼时的注意事项。全书图文并茂,简单明了,科学性、实用性强,适合广大读者在日常工作、生活中参考使用。

序

读了郑光亮院长主编的《穴位经络健身操》一书，深感欣慰。

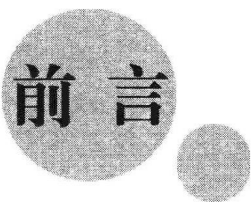
健康养生是中华民族的一件大事，关系到每个人的自身健康。随着人民物质文化生活水平的提高，大家的自我保健意识越来越强，这是一个民族文明的象征。

《穴位经络健身操》这本书，是郑光亮院长根据 30 多年的养生心得，以祖国传统医学理论为基础，以现代人体生物力学理论为依据编著的，健身操充分利用自身的“穴位”、“经络”来激活人体的免疫系统，从而达到强身健体的目的。此书通俗易懂、简单明了、图文并茂、易于推广、实用性强，是一本难得的科普健身书籍。我相信，此书的出版将对全民健康养生起到积极推动作用。

世界骨伤专家协会主席
全国高等中医院校骨伤教育研究会会长



2011 年 11 月 18 号
于北京



前言

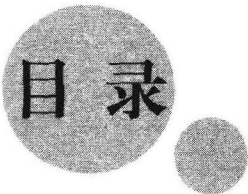
健康是生命的阳光,是人生最大的财富。拥有健康的身体才能应对各种机遇和挑战,才能拥有美好的今天和明天,你的人生才会更加丰富多彩。

穴位经络健身操,是作者根据 30 多年的医学临床实践并结合自身的健身经验,参考大量的健身体操,如中国广播体操、中老年人保健操、经络锻炼操、太极拳、脊柱健康操等,充分结合穴位分布、经络走向、人体解剖特点和生物力学原理等创编的,独创的穴位经络健身操,可以最大限度地激活人体生理功能,提高自身免疫力,还你健康,给你快乐。穴位经络健身操老少皆宜,中老年人更适宜。

本书分为基础知识和操练方法两篇。基础知识篇主要是充分说明医学健身理论的科学性;操练方法篇详细介绍了穴位经络健身操的动作要领,在站、坐、行、卧时的锻炼方法,以及锻炼时的注意事项。书中图文并茂,简单明了,一看就懂,一学就会,是一本不可多得的健身指南。

编 者

2011 年 5 月



目 录

上篇 基础知识

第 1 章 穴位、经络	(3)
第一节 什么是穴位	(3)
第二节 穴位的作用	(4)
第三节 人体常见穴位及功能	(5)
第四节 什么叫经络	(15)
第五节 穴位、经络图表	(17)
第六节 经络点穴疗法	(26)
第 2 章 穴位、经络在治疗疾病中的应用	(36)
第 3 章 耳穴在健身中的应用	(40)
第一节 耳朵疾病自测法	(40)
第二节 耳部全息穴	(41)
第三节 耳穴疗法的注意事项	(49)
第 4 章 足部按摩在健身中的应用	(50)
第一节 足部按摩的作用原理	(50)
第二节 足部按摩的反射区图解	(51)
第三节 足部人体主要器官反射区	(53)
第四节 足部按摩适用范围	(55)
第五节 足部按摩方法	(55)

第六节 足部按摩的良性反应	(56)
第七节 足部按摩的禁忌证	(57)
第八节 足部按摩的注意事项	(58)
第5章 子午流注在健身中的应用	(59)
第一节 按时循经取穴法	(60)
第二节 补母泻子取穴法	(61)
第三节 子午流注健身法	(62)
第6章 生命之柱在健身中的应用	(64)
第一节 何谓生命之柱	(64)
第二节 常见几种脊柱保健锻炼方法	(67)
第三节 注意要点	(72)

下篇 操练方法

第7章 基本穴位经络健身操	(75)
第一节 抓抓你的头	(75)
第二节 揉揉你的耳	(77)
第三节 缩缩你的颈	(80)
第四节 扩扩你的胸	(82)
第五节 挺挺你的腰	(84)
第六节 转转你的腕	(86)
第七节 抱抱你的膝	(88)
第八节 拍拍你的腿	(90)
第九节 泡泡你的脚	(92)
第8章 不同姿势穴位经络健身操	(95)
第一节 站姿穴位经络健身操	(95)
第二节 坐姿穴位经络健身操	(105)
第三节 行姿穴位经络健身操	(111)
第四节 卧姿穴位经络健身操	(116)
第9章 健身中常见的误区和注意事项	(124)

第一节	健身中常见的误区·····	(124)
第二节	因人而异选择锻炼方法·····	(127)
第三节	健身中的注意事项·····	(129)

上 篇

基础知识

第1章 穴位、经络

第一节 什么是穴位

穴位是腧穴的俗称,也称输穴,是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。穴,即孔隙的意思,言经气所居之处。人体的腧穴既是疾病的反应点,又是针灸的施术部位。腧穴与经络、脏腑、气血密切相关。针刺腧穴后,通过疏通经脉、调理气血,达到治疗疾病的目的。

人体的腧穴总体上可归纳为十四经穴、奇穴、阿是穴和耳穴四类。

1. 十四经穴 是指具有固定的名称和位置,且归属于十二经和任脉、督脉的腧穴。这类腧穴具有主治本经病证的共同作用,简称经穴。十四经穴是腧穴的主要部分。

2. 经外奇穴 是指凡于经穴以外,具有固定名称、位置和主治等内容的腧穴,简称“奇穴”。这类腧穴的主治范围比较单纯,多数对某些病症有特殊疗效,如四缝治小儿疳积、二白治痔疮、腰奇治癫痫等。

3. 阿是穴 是指既无固定名称,亦无固定位置,凡以病痛局部或与病痛有关的压痛(敏感)点作为腧穴,称为阿是穴,又称天应穴、不定穴、压痛点等。临床上正确使用阿是穴,对于提高疗效有一定的意义。

4. 耳穴 是指分布于耳郭上的腧穴。耳与脏腑经络有着密切的关系,当内脏与躯体有病时,往往会在耳郭的一定部位出现压痛,或见丘疹、脱屑、变色、变形和皮肤导电量改变等。可以利用这些现象作为诊断疾病的参考,也可以通过耳穴的刺激起到治疗疾病的作用。

第二节 穴位的作用

穴位是经络气血输注的部位,也是经络接受体内或外界刺激的反应点,又是神经末梢密集或神经干线经过的地方。刺激相应穴位可以达到调整脏腑、经络气血的作用,起到防治疾病的目的。穴位的主要特点和规律如下。

1. 腧穴的主治特点有三个方面 即近治、远治和特殊作用。

(1)近治作用:是指腧穴均具有治疗其所在部位局部及邻近组织、器官病症的作用。这是一切腧穴主治作用所具有的共同特点,是“腧穴所在,主治所在”规律的体现。如眼区周围的睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等经穴均能治疗眼疾,胃脘部周围的中脘、建里、梁门等经穴均能治疗胃病,膝关节周围的鹤顶、膝眼等奇穴均能治疗膝关节疼痛,阿是穴均可治疗所在部位局部的病痛等。

(2)远治作用:是指腧穴具有治疗其远隔部位的脏腑、组织器官病证的作用。腧穴不仅能治疗局部病症,而且还有远治作用。十四经穴,尤其是十二经脉中位于四肢肘膝关节以下的经穴,远治作用尤为突出,如合谷不仅能治疗手部的局部病证,还能治疗本经所过处的颈部和头面部的病证,这是“经脉所在,主治所及”规律的反映。

(3)特殊作用:是指某些腧穴具有双向的良性调整作用和相对的特异治疗作用。所谓双向良性调整作用,是指同一腧穴对机体不同的病理状态,可以起到两种相反而有效的治疗作用。如腹泻时针天枢穴可止泻,便秘时针天枢穴可以通便;内关可治心动过缓,又可治疗心动过速;又如实验证明,针刺足三里穴既可使原来

处于弛缓状态或处于较低兴奋状态的胃运动加强,又可使原来处于紧张或收缩亢进的胃运动减弱。此外,膻穴的治疗作用还具有相对的特异性,如大椎穴退热,至阴穴矫正胎位,阑尾穴治疗阑尾炎等。

2. 膻穴的主治规律 主要有分经主治和分部主治两大规律。大体上四肢部经穴以分经主治为主,头身部经穴以分部主治为主。

(1)分经主治:是指某一经脉所属的经穴均可治疗该循行部位及其相应脏腑的病证。同一经脉的不同经穴,可以治疗本经相同病证。如手太阴肺经的尺泽、孔最、列缺、鱼际,均可治疗咳嗽、气喘等肺系疾病,也说明膻穴有分经主治规律。根据膻穴的分经主治规律,后世医家在针灸治疗上有“宁失其穴,勿失其经”之说。另外手三阳、手三阴、足三阳、足三阴、任脉和督脉经穴既具有各自的分经主治规律,同时又在某些主治上有共同点。如任脉穴有回阳、固脱及强壮作用;督脉穴可治疗中风、昏迷、热病、头面病;而任督二脉经穴可治疗神志病、脏腑病、妇科病。总之,十四经膻穴的分经既各具特点,又具有某些共性。

(2)分部主治:是指处于身体某一部位的膻穴均可治疗该部位病证或某类病症,即膻穴的分部主治与膻穴的位置特点相关。如位于头面、颈项部的膻穴,以治疗头面五官及颈项部病证为主,后头区及项区穴又可治疗神志病。

第三节 人体常见穴位及功能

一、头面部的穴位(图1)

(一)迎香

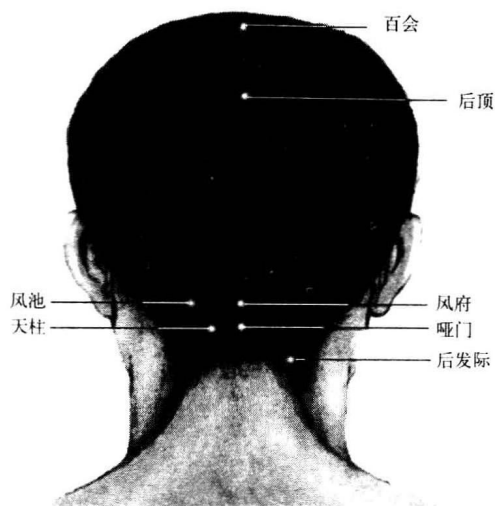
【定位】 在鼻翼旁开0.5寸,鼻唇沟中。

【功能】 开鼻窍、祛风邪。

【主治】 鼻炎、鼻出血、面瘫、胆道蛔虫等。



(1)



(2)

图1 头面部穴位

(二)翳风

【定位】 在耳垂后，下颌骨与乳突之间的凹陷处。

【功能】 疏风通耳、利颊。

【主治】 耳鸣、牙痛、腮腺炎、面瘫等。

(三)听宫

【定位】 在耳屏与下颌关节之间，张口时呈凹陷处。

【功能】 聪耳、止痉、安神。

【主治】 牙痛、耳鸣、头痛、三叉神经痛、面瘫等。

(四)四白

【定位】 瞳孔直下，在眶下孔凹陷处。

【功能】 舒筋活络、祛风明目。

【主治】 眼病、眩晕、头痛、面瘫、三叉神经痛等。

(五)阳白

【定位】 瞳孔直上，眉上1寸。

【功能】 祛风明目。

【主治】 眼病、前额痛、头痛、面瘫等。

(六)风池

【定位】 后发际正中直上1寸，两侧胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

【功能】 祛风解表、清头目、利五官之窍。

【主治】 原发性高血压、眩晕、头痛、耳鸣、失眠等。

(七)睛明

【定位】 目内眦角稍上方凹陷处。

【功能】 祛风明目、清热。

【主治】 近视、青光眼、头痛、面瘫等。

(八)攒竹

【定位】 眉头凹陷处。

【功能】 祛风明目、泻热。

【主治】 原发性高血压、眼病、头痛、失眠等。

(九)风府

【定位】 后发际正中直上1寸。

【功能】 祛风、利喉舌、清头目。

【主治】 眩晕、咽炎、头痛、颈椎病等。

(十)百会

【定位】 头顶中央，两耳尖连线的中点处。

【功能】 平肝息风、安神醒脑、明目开窍、升提阳气。

【主治】 原发性高血压、眩晕、耳鸣、头痛、颈椎病等。

(十一)水沟

【定位】 又称“人中”，在鼻柱下人中沟的上1/3与下2/3交界处。

【功能】 开窍、苏厥升阳。

【主治】 中暑、中风、小儿惊风、腰背痛等。

二、上肢的穴位(图2)

(一)劳宫

【定位】 在掌心第2、3掌骨之间，握拳屈指时中指尖所指处。

【功能】 泻心火、清血热、治热病。

【主治】 心绞痛、中风、中暑、呕吐、牙痛、小儿惊风等。

(二)神门

【定位】 在手臂内侧，腕横纹尺侧端。

【功能】 宁心安神、泻心火。

【主治】 心悸、眩晕、失眠、多梦、健忘、老年痴呆症等。

(三)合谷

【定位】 在手背第1、2掌骨之间。

【功能】 泻热通腑，为治疗头面五官疾病的常用穴。

【主治】 感冒、牙痛、头痛、咽炎、便秘、颈椎病等。

(四)曲池

【定位】 在肘横纹外侧尽头。