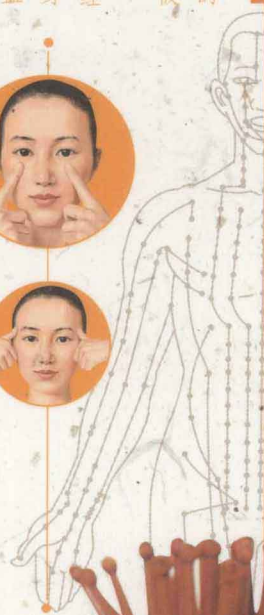


经络敲打

湖南美术出版社

治百病大全集

◆「经络」一词始见于我国的医学圣典《黄帝内经》中，被认为是人体「决死生，处百病，调虚实」的关键。中医认为经络是联系脏腑、体表以及全身各部位的纽带，并负责将气血输布到全身各处，因而保持全身经络通畅对人体健康至关重要。



健康生活

JINGLUO QIAODA ZHIBAI BING DAQUANJI

◎ 申洁 编著

经络敲打

治百病大全集



健康生活

JINGLUO QIAODA ZHIBAIBING DAQUANJI

◎ 田洪 编著

经络敲打治百病大全集/申浩编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4134-2

I. ①经… II. ①申… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第244839号

爱读者出品

健康生活书系

经络敲打治百病大全集

出版人 李小山
编 著 申 浩
责任编辑 薛 原
封面设计 张 宾
版式设计 许 悦
插图绘画 袁燕琴

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 王大龙
图片整理 李子健 梁思思
排版制作 王江妹 尹 爽

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4134-2
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有，请勿翻印、转载】

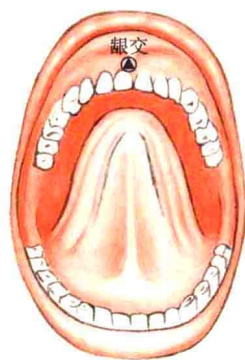
如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61232740

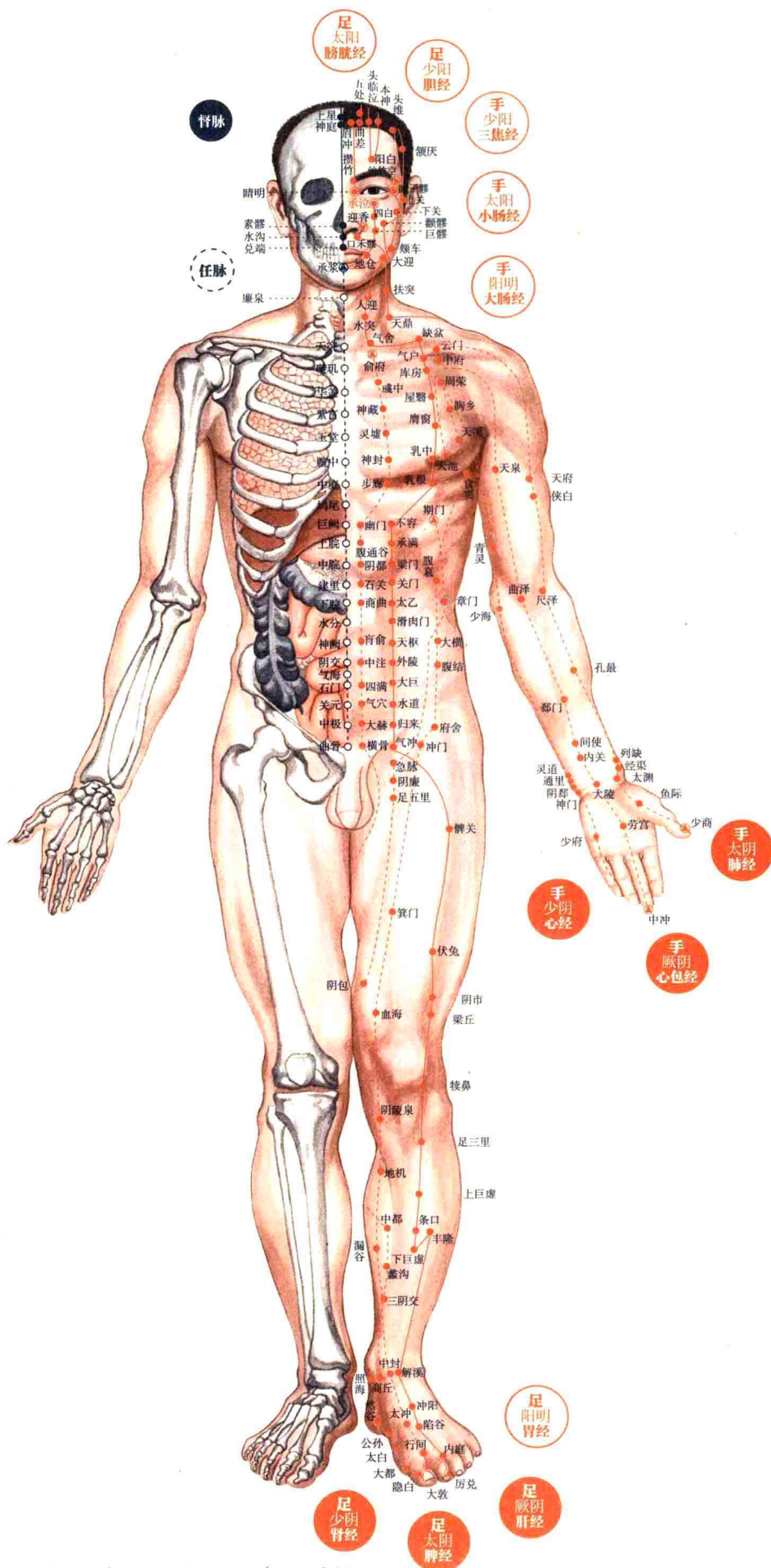
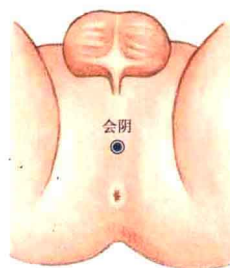
人体穴位及经络体表循行图

14 条经 正

◎ 督脉终止穴



◎ 任脉起始穴



说明：◎表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

背

⑧条经

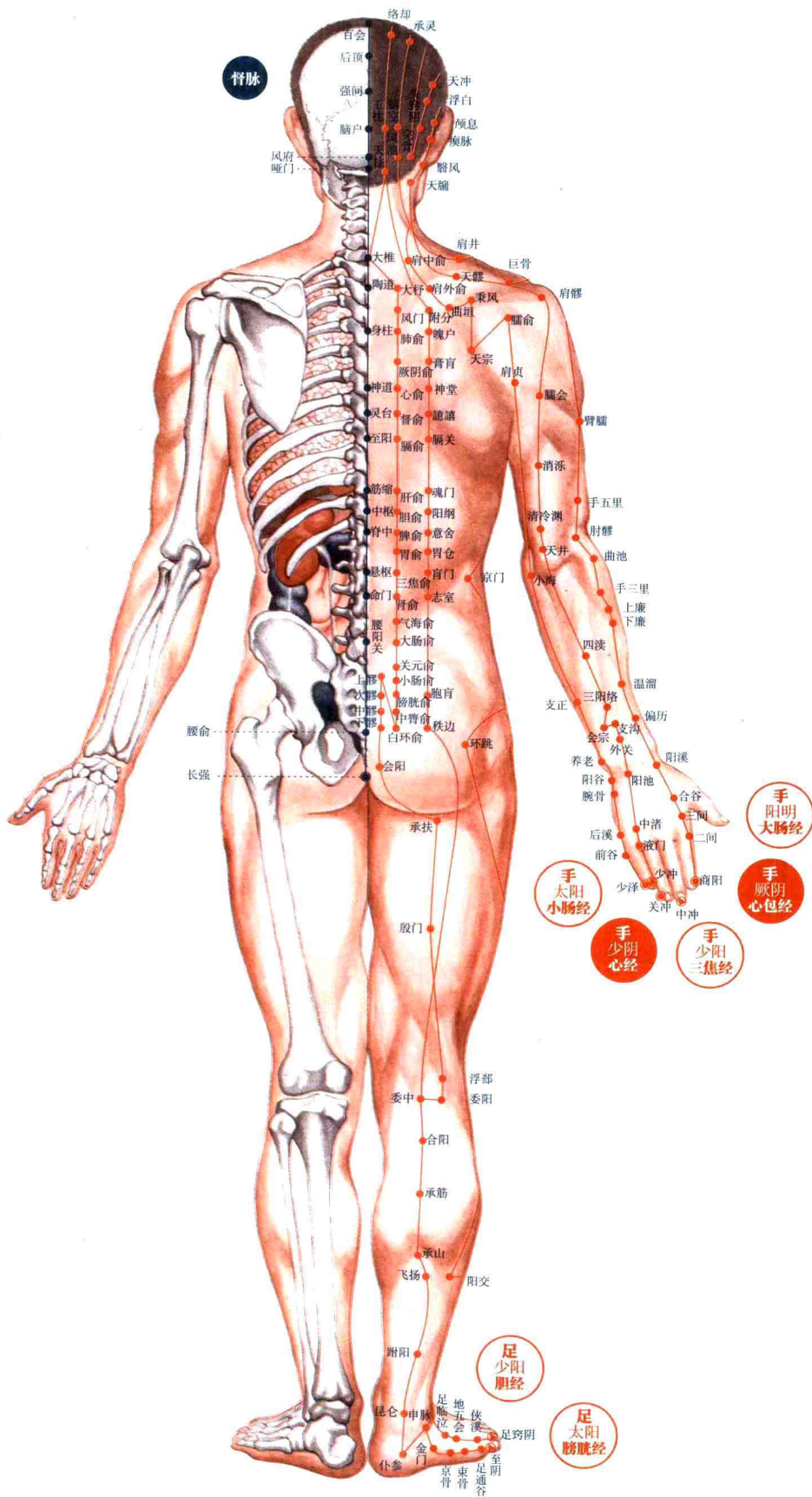
◎ 手少阳三焦经要穴



◎ 督脉要穴

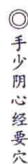


百会

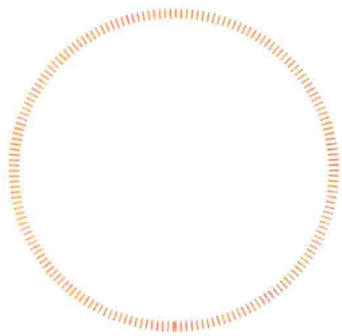


说明：◎表示该经的起始穴 ④表示该经的终止穴

⑭条经



说明: ●表示该经脉的起始穴 ▲表示该经脉的终止穴



P R E F A C E

前言

经

路

敲

打

沿

回

游

大

全

集

你在公园里见过“撞大树”的老年人吗？在路边见过使劲敲打自己的人吗？如果有的话，不必诧异，他们只是从“人体大药房”里取药而已。

健康对于我们每个人来说都是第一财富。但是，高压的生活模式和不完善的医疗模式，让我们手中能够掌握的健康财富越来越少。据调查表明，在北京、上海等城市中，七成的白领成为“过劳族”；颈椎病、高血压、冠心病等老年病，在年轻人中开始蔓延。一边是大众健康指数的下降，一边却是高额的医药费和一代代抗药性增强的疾病。那么，究竟谁来守护我们的健康？答案是：我们自己！

民间大医周尔晋老先生曾经说过，人体与生俱来就是一个“取之不竭、用之不尽”的丰富大药库，只要找到钥匙，打开库房的门，人人都是医药的亿万富翁。

钥匙在哪里？众多中医大师不约而同地将答案指向了经络。他们一致认为，经络是隐藏在人体中的最完善的医疗保健系统，只要保持经络通畅，人体自会百病不生。

其实，早在2500年前的医学圣典《黄帝内经》中，先人们就已经将经络养生、治病的功效阐释得明明白白。他们认为经络是人体“决死生、处百病、调虚实”的关键，因此不可不通。千百年来，中医的针灸、拔罐、刮痧、推拿等疗法，甚至连华佗创造的“五禽戏”、道家的导引养生功、武术中的站桩、气功等，都是以畅通经络为基本原理。而事实证明，这些方法的祛病健身功效，甚至比药物和补品还要好。

长期以来，人们治病都以外药为主或完全依赖外药，碰到没有外药或外药无法治愈的情况便“坐以待毙”，很少有人想到要去自身的“大药库”中，“采摘”既免费又好用且无任何副作用的“灵芝仙草”。而这也正是我



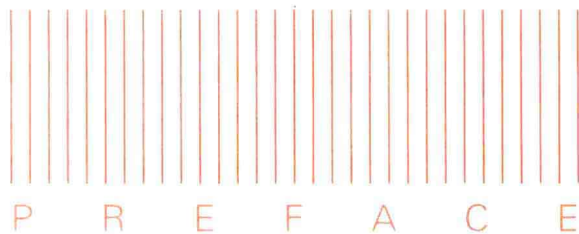
们编写这本《经络敲打治百病大全集》的重要原因。

本书首先介绍了与人体健康息息相关的十四条重要经络，以及每条经络在维护机体正常运转中所起的作用；同时还介绍了常敲这些经络能防治哪些病痛，或者给人体带来哪些意想不到的健康“喜讯”。

本书还针对近100种严重威胁人类健康和生命的常见病、多发病以及亚健康症状，详细介绍了它们的中医治疗原理，以及防治该病、缓解不适的经络敲打法。在每个病症下，编者都介绍了几个有效调控经络的特效穴位，解释了每个特效穴位所具有的治病功效。您不妨在感觉不适时，用手指压一压这些穴位，也许就能取得较好的疗效。此外，考虑到女性朋友的美容需求，本书还收录了近30个女性最容易遇到的美容、美体问题，并且搜集整理了解决这些问题的经络敲打方法。编者衷心希望，这些内容能帮助广大女性展示自我美丽和健康。在附录部分，编者精心挑选了一些调理常见疾病的药膳，以供读者对症选用。

本书图文并茂，通俗易懂，每一个敲打步骤下都配备了精准的讲解和真人示范图片，并且注明操作手法、力度、次数和时间。书中附有大幅清晰的“人体穴位及经络循行图”，个别在操作步骤中未一一标明位置的穴位，您亦可以在身上轻松地找到。您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需“按图索骥”，即可轻松实施敲打，管理和维护自我健康。

编者相信，只要掌握了疏通经络的敲打法，然后身体力行地坚持下去，您的身体一定会“坚不可摧”。



目录

CONTENTS

第一章

千百良方不如经络通畅

◆ 经络真的能治病吗?	2
◆ 通则不痛, 痛则不通	3
◆ 被现代科学验证的经络	4
◆ 千方百剂难敌两手双拳	5
◆ 健康自测: 自测经络是否通畅	6

第二章

敲打经络的热身课

◆ 敲打的主要对象——经络和穴位	10
经络的组成	10
疏通经络的“机关”——穴位	11
简易取穴法	13
◆ 一学就会的经络敲打法	15
最有用的敲打手法	15
别惊慌, 这是敲打后的常见情况	16
敲打要因人而异, 因症而行	17

第三章

有什么病就敲什么经

◆ 手太阴肺经: 管理人体的宰相	20
起于中焦, 出于大指之端	20
敲肺经可治疗的病	21

敲肺经的最佳时段	21
敲“中府”——肺脏有病早知道	21
敲“尺泽”——补肾、降压	22
敲“鱼际”——打开孩子胃口之门	22

◆ 手阳明大肠经: 人体的“清道夫” 24

起于食指之端, 终于鼻孔两侧	24
敲大肠经可治疗的病	25
敲大肠经的最佳时段	25
敲“合谷”——快速止痛, 急救昏厥	25
敲“曲池”——调节血压, 祛除痘痘	26
敲“迎香”——治鼻炎, 改善气色	26

◆ 足阳明胃经: 人的后天之本 28

起于鼻, 出足大趾之端	28
敲胃经可以治疗的病	29
敲胃经的最佳时段	29
敲“承泣”——防治眼袋松弛	29
敲“人迎”——治疗高血压, 增强肺功能	30
敲“足三里”——治胃疾, 缓解阑尾炎症	30

◆ 足太阴脾经: 运化气血的枢机 32

起于足大趾之端, 达舌下	32
敲脾经可治疗的病	33
敲脾经的最佳时段	33
敲“太白”——调节血糖, 治疗湿疹	33
敲“三阴交”——调理妇科病、糖尿病	34
敲“血海”——治疗月经病和不孕症	34

◆ 手少阴心经: 决生死的君王 36

起于心脏, 出于小指之端	36
敲心经可治疗的病	37
敲心经的最佳时段	37

目录

CONTENTS

敲“极泉”——防治心血管疾病	37
敲“神门”——治冠心病、心绞痛	38
敲“通里”——缓解紧张情绪	38

◆ 手太阳小肠经：心脏功能的传达者 40

起于小指之端，入耳中	40
敲小肠经可治疗的病	41
敲小肠经的最佳时段	41
敲“后溪”	
——缓解颈肩不适，治疗腰椎病	41
敲“少泽”——产后不缺乳，健康丰胸	42
敲“养老”	
——预防衰老，控制糖尿病并发症	42

◆ 足太阳膀胱经：最重要的排毒通道 44

起于目内眦，达足小趾外侧	44
敲膀胱经可治疗的病	45
敲膀胱经的最佳时段	45
敲“睛明”	
——消除视疲劳，快速止顽固性打嗝	45
敲“天柱”——治疗头痛，解乏又明目	46
敲“委中”	
——缓解腰背疼痛，治疗“尿潴留”	47

◆ 足少阴肾经：人的先天之本 48

起于足小趾之下，达舌根	48
敲肾经可治疗的病	49
敲肾经的最佳时段	49
敲“涌泉”——利尿、镇痛，强健体质	49
敲“然谷”——促进消化，有效降压	50
敲“太溪”——治疗肾炎，调养受伤大脑	50

◆ 手厥阴心包经：心脏的贴身护卫 52

起于心包络，出于中指之端	52
敲心包经可治疗的病	53
敲心包经的最佳时段	53
敲“内关”——古来治心脏疾病的良方	53
敲“大陵”	
——解决口臭、“鼠标手”问题	54
敲“劳宫”——快速除疲劳	54

◆ 手少阳三焦经：人体健康总指挥 56

起于无名指末端，至眼周	56
敲三焦经可治疗的病	57
敲三焦经的最佳时段	57
敲“阳池”——克服女性手足常年冰冷	57
敲“翳风”	
——防治中风、感冒等“风疾”	58
敲“耳门”	
——治疗耳聋、耳鸣等耳部疾病	58

◆ 足少阳胆经：人体的消化总管 60

起于外眼角，至足小趾和足次趾之间	60
敲胆经可治疗的病	61
敲胆经的最佳时段	61
敲“悬钟”——补髓壮骨、治疗贫血	61
敲“环跳”——缓解坐骨神经痛	62
敲“阳陵泉”	
——降低慢性胆囊炎复发机率	63

◆ 足厥阴肝经：化毒制怒的将军 64

起于足大趾背部，上达头顶	64
敲肝经可治疗的病	65
敲肝经的最佳时段	65



敲“太冲”——排毒、降压、消气 65
敲“期门”

——治疗慢性肝炎、早期肝硬化 66

敲“曲泉”——消除颈项不适 66

◆ 督脉：全身阳经的总督 68

起于胞宫，入目下 68

敲督脉可治疗的病 69

敲督脉的最佳时段 69

敲“命门”——防治腰椎间盘突出 69

敲“大椎”——提高机体抵抗力 70

敲“风府”

——改善脑组织功能，治疗脑出血 70

敲“百会”

——促进脑部血液流动，振奋精神 71

敲“人中”——急救昏迷、休克 72

◆ 任脉：全身阴经的总领 73

起于胞宫，入目下 73

敲任脉可治疗的病 73

敲任脉的最佳时段 74

敲“关元”——提高机体免疫力 74

敲“神阙”

——调节肠胃功能，治疗肠胃炎 75

敲“气海”

——缓解抑郁，治疗性功能衰退 75

第四章 百病不求人

◆ 循环系统疾病 78

高血压 78

高脂血症 83

低血压 85

贫血 87

冠心病 89

动脉硬化 91

◆ 内分泌系统疾病 93

糖尿病 93

甲状腺功能亢进 98

◆ 呼吸系统疾病 100

慢性咽炎 100

慢性鼻炎 102

慢性支气管炎 104

哮喘 106

感冒 108

◆ 神经系统疾病 110

神经衰弱 110

失眠 112

偏头痛 114

帕金森综合征 116

中风 118

老年痴呆症 123

◆ 消化系统疾病 125

慢性胃炎 125

胃下垂 127

胃溃疡 129

慢性肝炎 131

慢性胆囊炎 133

慢性肠炎 135

痔疮 137

目录

C O N T E N T S

◆ 生殖泌尿系统疾病 139

痛经	139
月经不调	141
闭经	143
女性更年期综合征	145
不孕症	147
乳腺增生	149
慢性盆腔炎	151
慢性肾炎	153
阳痿	155
早泄	157
前列腺增生	159
慢性前列腺炎	161

◆ 运动系统疾病 163

颈椎病	163
肩周炎	165
骨质增生	167
慢性腰肌劳损	172
腰椎间盘突出	174
类风湿性关节炎	176
足跟痛	178

◆ 感觉器官疾病 180

假性近视	180
白内障	182
耳鸣	184

第五章

亚健康，一敲了之

◆ 解除躯体不适 190

改善腹泻症状	190
--------	-----

治疗便秘	193
缓解身体疲劳	196
消除眼睛疲劳	199
消除颈肩酸痛	202
醒脑提神	205
缓解咳嗽症状	208
治疗口腔溃疡	211
治疗消化不良	214
缓解牙痛	216
缓解坐骨神经痛	219
治疗小腿抽筋	222
缓解醉酒不适	225
消除口臭	228
缓解胃痛	231
缓解晕车、晕船症状	234
消除落枕不适	237

◆ 调节心理 240

缓解精神压力	240
消除紧张情绪	243
消除心理抑郁	246

◆ 改善体质 249

预防卵巢功能早衰	249
提高免疫力	252
排出体内毒素	257
增强食欲	260
改善性冷淡	263
改善身体虚弱	266
增强记忆力	268
改善手脚冰冷	271



第六章

敲出丽颜，敲来曼妙身材

◆ 让肌肤剔透无瑕 276

改善脸色晦暗	276
抚平面部皱纹	279
抚平颈部皱纹	282
淡化、消除色斑	285
清除雀斑	288
祛除青春痘	291
治愈酒糟鼻	294
丰润嘴唇	297
增强肌肤弹性	300

◆ 让眼睛神采飞扬 302

抹平眼袋	302
消除黑眼圈	305
消除鱼尾纹和眼周皱纹	308

◆ 让脸型精致完美 311

消灭双下巴	311
消除大饼脸	314

◆ 让头发乌黑浓密 317

治疗斑秃	317
治疗脂溢性脱发	320
乌发	323
去头屑	326
保养头发	327

◆ 打造完美身形 328

丰胸	328
减肥	330

紧实腰腹	333
瘦臀、翘臀	335
美肩	338
改善驼背	341

附录

对症调理药膳

◆ 循环系统疾病	342
◆ 内分泌系统疾病	348
◆ 呼吸系统疾病	352
◆ 神经系统疾病	356
◆ 消化系统疾病	362
◆ 生殖泌尿系统疾病	366
◆ 运动系统疾病	377
◆ 感觉器官疾病	382

第

一

章

C H I A P T E R 1

千百良方不如经络通畅

说

到经络，很多人会自然而然地想到『江湖中』的绝顶武功，比如六脉神剑、九阴真经等。似乎只要打通了经络，绝世神功便可手到擒来，经络成了人体神秘又神奇的组成部分。事实上，经络的确神奇，但与武功无关。它最早出现于医学圣典《黄帝内经》中，流传了2000多年，还依然被广泛使用。因为实践已经证明，适当地刺激经络，可激发人体的自愈潜能，有祛除病痛、养生保健的功效。可以说，经络是隐藏在人体中的医疗保健系统，可随时为我们的健康保驾护航。



经络真的能治病吗？



既然经络是百分之百地存在着，就是真正的科学，我可以试一试。

——陈景润

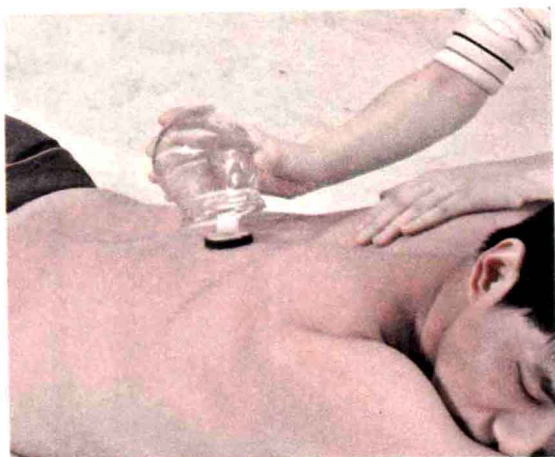
（摘自《中国经络学界的巨子——祝总驥》）

1983年，著名数学家陈景润被诊断患上了帕金森氏综合征。这个曾经摘取“哥德巴赫猜想”皇冠上明珠的学坛巨子，能够不畏艰辛地攀上科学巅峰，为中国数学界获得至高荣誉，却无法战胜可怕的病魔。渐渐地，他开始走路不稳、四肢肌肉痉挛，甚至连眼睛也无法随意睁闭，口水不受控制地向外流。他的舌头麻痹了，不能用语言来表达思维；他的手颤抖了，握笔困难，一下笔只能在纸上画下一道道弯弯曲曲的线条；他高速运转的头脑，再也不能从容自在地徜徉在他为之痴迷的数学王国了。

陈景润的病受到了中国科学院的高度重视。为了减轻他的痛苦，医院将新药、特药全都用上了。可是治疗他的病，比证明哥德巴赫猜想还要难。在这样的情况下，1988年，我国经络疗法的两位泰斗——祝总驥、郝金凯教授，应邀为陈景润实施经络疗法。

当两位教授来到陈景润家里时，陈景润起身还需他人扶持，且面部肌肉僵硬、毫无表情。两位教授仔细分析了陈景润的病情和症状，决定从心包经开始实施治疗，以后再按症状换别的经脉。于是祝教授在陈景润的右臂内侧轻轻敲打心包经，再由郝教授缓缓将银针刺入心包经上的内关穴，同时安排陈景润吸氧。刺针时，陈景润说话含混不清。扎针、吸氧半小时，起针后，陈景润竟然微微地笑了，他僵死了多年的面部肌肉开始有知觉了，并且说话也清晰了许多。此后二位教授又为陈景润进行了多次针灸治疗，第三次扎针后，陈景润无需他人搀扶，迈开稳稳的大步送二位教授下楼。

之后，陈景润的夫人学习了经络疗法，坚



持为他实施治疗。一年后，陈景润行走自如，大小便失禁的情况好转，上肢颤抖的症状得到缓解，写出来的字也变得清楚了。渐渐康复的他不仅可以带研究生，还出了两本书。这次治疗，让陈景润深深领略到了经络和祖国医学的神奇。1991年8月，他在游长白山时，动情地说：“哥德巴赫猜想是在祖国完成的，我的病也只有祖国医学能拯救，看来这也是定律。”

经络可以治病，并不仅仅体现在陈景润的身上，更是已被我国几千年的诊疗实践所证明。从扁鹊治疗虢太子尸厥症的按摩法，到华佗治疗曹操头风症的放血术，再到民间流传已久的拔火罐，甚至现今广受追捧的刮痧和敲经络，每一种疗法莫不以经络理论为基础。每一次使用这些疗法成功治愈病痛，莫不展示着经络治病的神奇功效。

如今，经络疗法远传海外，许多国家纷纷开设经络研究的专门机构，针灸、按摩等经络疗法也成为西医临床治病的常用手法。没有人再去怀疑它的科学性，因为有效就是硬道理！

通则不痛，痛则不通



经络对人体的重要性早在2500年前的《黄帝内经》中就已明确阐释：

经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通。——《灵枢·经脉第十》

经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。

——《灵枢·经别第十一》

那么究竟什么是经络？它凭什么能够决定人的生死，又为什么能够治疗一些连最先进的医学都无法克服的病痛呢？它与疾病到底有什么关系？

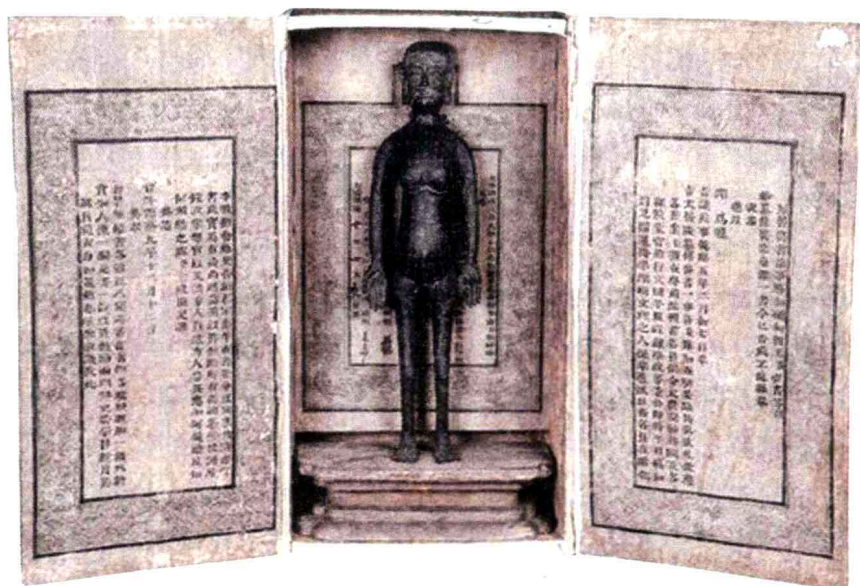
在我国传统医学理论中，经络是联系脏腑和体表以及全身各部的纽带，是人体气血运行的通道。也就是说，人的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能实现正常的生理功能，完全是以经络系统的联系和沟通为基础的。《灵枢·本藏》指出：

“经脉者，所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也。”气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输布到全身各组织脏器，使脏腑得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。人体各部只有得到气血的温养，才

能健康、有序地“工作”。

经络不仅是为人体正常运转输送能量的通道，同时也是帮助人体抗御病邪、保卫健康的防火墙。经络通过“行血气”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵。《素问·缪刺论》有云：“夫邪客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，人舍于孙脉，留而不去，人舍于络脉，留而不去，人舍于经脉，内连五脏，散于肠胃。”也就是说外邪侵犯人体时由表及里，先从皮毛开始。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

倘若经络淤阻、气血虚弱，就会使人体正气不足、抵抗力下降，让病邪轻易入侵；就会使机体组织和脏腑失养，出现功能紊乱或衰竭





的现象；就会使人体代谢产物无法及时排出，引发疾病，这就是所谓的“不通则痛”。正如一座城市，其中某根电路出现故障，可导致一些地区停电、停水，无法正常“运转”，甚至还会使整个城市都陷入瘫痪。此时我们只要修复电路，恢复供电，问题就可迎刃而解。人体也是这样，我们通过某种方式使淤塞的经络重新运行起来，使因失养而功能紊乱的脏腑恢复正常，就可以增强人体的免疫力，使病邪无立足之地。这样我们就不难理解为什么玩转区区一个手握式健身球，对高血压、肩周炎、颈椎病、神经衰弱、慢性关节炎、偏瘫后遗症、手颤、指腕关节疼痛等疾病都具有调理作用了。因为从经络学的角度看，人的手掌有三条经络通过，健身球在掌心转动，对这些经络有良性刺激作用，可改善经络功能，令其通畅。经络调顺，正气旺盛，由这些经络所主导的各种不适症状自然烟消云散。



被现代科学验证的经络



经络理论是中医的理论基础，任何一本中医典籍里都会提到经络。世世代代，我们的先人一直遵循着经络诊脉治病的原则。

但是，一直以来西医都以“看不见，摸不着”的理由否定经络的存在。因为人们用现代生物医学的方法对人体加以解剖后，即使用高倍率的显微镜从表皮到深部组织进行广泛搜索，都没有见到有异于周围组织的“经络管状结构”。

那么经络真的存在吗？我国经络学界的巨子祝总骧教授和他的团队，利用三种科学方法，终于证明了经络的客观存在，引起世界轰动。

首先，他们利用电激发下的机械探测法发现，人体有一些高度敏感点，刺激它们的时候，人体会有酸、麻、胀的感觉，而且这种感觉有时候还会上下窜动。在将这些敏感点连接

后，会得到一条敏感线。这条敏感线与古典经络图上经络的分布惊人地吻合。

其次，他们又利用皮肤电阻抗测试法发现，当探测电极触及人体经脉时，电阻会突然下降，出现一个低电阻点。将这些点连成一条线，这条线也正好和古典经脉线一致，并且和电激发下的机械探测方法测出的敏感线重合。

最后，他们用橡皮锤和医用听诊器作为测试工具，用橡皮锤在人体上沿古典经脉线进行力量均匀地垂直叩击。每当小锤叩击到经脉线上时，就会听到一个音量加大、声调高亢洪亮，如叩击在空洞地方的那种“空空”的声音。他们把它叫做高振动点。将这些高振动点