



健康路线图 JIANKANG LUXIANTU


全家可看 终生享用

经络穴位养生

JINGLUO XUEWEI YANGSHENG

主编 陈永华



 郑州大学出版社

全/家/可/看 终/生/享/用




健康
路线
图

经络穴位养生

主编
陈永华



 郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位养生/陈永华主编. — 郑州: 郑州大学出版社,
2010.1

健康路线图

ISBN 978-7-5645-0171-6

I. ①经… II. ①陈… III. ①经络-养生(中医) ②穴位-养
生(中医) IV. R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第218116号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

出版人: 王 锋

全国新华书店经销

河南省中景印务有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm

印张: 15.25

字数: 395 千字

版次: 2010年1月第1版

邮政编码: 450052

发行部电话: 0371-66966070

1/16

印次: 2010年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-0171-6

定价: 40.00元



作者名单

主 编

陈永华

副主编

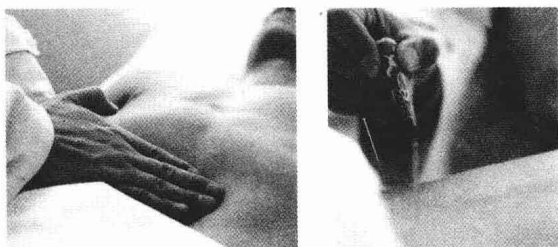
关 明 崔书克

编 者 (以姓氏笔画为序)

叶向荣 关 明

陈永华 赵 宁

崔书克



编者的话

相传，远在新石器时代，就已经有人使用砭石来砭刺放血，割刺脓疡；或用热熨、按摩、叩击体表；或在体表某一部位用火烤、烧等方法来减轻和消除伤痛。这样，时间一久，便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用。后来有人便命名了这些具有医疗作用的特殊部位，称之为“腧穴”、“穴位”、“穴道”等。穴位的发现，丰富了先人的医疗手段，针刺、艾灸、穴位按摩等方法也相继问世，于是常见病、疑难杂症频频被攻克。经过中华五千年的文化蕴育，先人对人体穴位、经络进行了系统的继承和发扬。

先人在实践中渐渐领悟到，脏腑、经络之气输注于体表的部位称作腧穴，又叫穴位、穴道，大多数都分布在经络循行的径路上，即使不在其上，也与经络有着密切关系，是针刺、按摩、艾灸等施术的常用部位。通过对腧穴和经络进行按摩、针刺、艾灸、刮痧、拔罐等刺激，并沿着经络—内脏的相关路线，深透到人体各部，以激发经气，让气至病灶产生感应，调动人体内在的抗病能力，调节机体的功能状态，产生疏通经气、调和阴阳、补养气血、活血化淤、缓解痉挛、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒的功效，以达到恢复脏腑功能、强身健体、防治疾病、益寿延年的目的。

为弘扬中华传统医学真谛，编者不揣浅陋，以图文并茂形式，介绍了通过按摩、针刺、艾灸、刮痧、拔罐等对腧穴和经络进行刺激的经络穴位养生法，希望有助于广大读者养生保健之用。

值得一提的是，书中介绍的各种经络穴位养生法有一定的操作要领，最好在专业医生的指导下应用为妥。

目 录

第一章 经络穴位养生基础	001
一、经络基础知识	002
二、经络的组成	003
三、经络的功能	003
四、人体的腧穴	003
五、经络穴位的养生疗疾作用	004
第二章 腧穴的标准定位和常用取穴法	005
一、腧穴标准定位	006
二、常用取穴法	006
(一) 体表标志法	006
(二) 骨度分寸法	007
(三) 手指比量法	009
第三章 人体十四经腧穴及经外奇穴	010
一、手太阴肺经及其穴位	011
二、手阳明大肠经及其穴位	015
三、足阳明胃经及其穴位	022
四、足太阴脾经及其穴位	034
五、手少阴心经及其穴位	041
六、手太阳小肠经及其穴位	044
七、足太阳膀胱经及其穴位	050
八、足少阴肾经及其穴位	068
九、手厥阴心包经及其穴位	076
十、手少阳三焦经及其穴位	080
十一、足少阳胆经及其穴位	087
十二、足厥阴肝经及其穴位	099
十三、督脉及其穴位	104
十四、任脉及其穴位	114
十五、经外奇穴	121
(一) 头颈部经外奇穴	121
(二) 胸腹部经外奇穴	123
(三) 背部经外奇穴	124
(四) 上肢部经外奇穴	126
(五) 下肢部经外奇穴	128

第四章 经络穴位应用的常用方法	131
一、按摩的基本手法.....	132
(一) 按法.....	132
(二) 揉法.....	132
(三) 推法.....	133
(四) 拿法.....	133
(五) 摩法.....	134
(六) 擦法.....	134
(七) 分法.....	134
(八) 点法.....	135
(九) 击法.....	135
(十) 搓法.....	136
(十一) 捻法.....	136
(十二) 掐法.....	136
二、刮痧基本方法.....	136
(一) 拿刮板法.....	136
(二) 刮拭方向()部位.....	136
(三) 刮拭角度.....	137
(四) 刮痧方法.....	137
(五) 操作方法.....	137
三、拔罐基本方法.....	137
(一) 火罐法.....	137
(二) 水罐法.....	138
(三) 抽气法.....	138
(四) 闪罐法.....	138
(五) 走罐法.....	138
(六) 刺络拔罐.....	139
四、艾灸基本方法.....	139
(一) 艾柱灸.....	139
(二) 艾卷灸.....	140
(三) 温针灸.....	141
五、经络穴位养生法的应用与禁忌.....	142
(一) 按摩的应用与禁忌.....	142
(二) 拔罐的应用与禁忌.....	143
(三) 艾灸的应用与禁忌.....	144
(四) 刮痧的应用与禁忌.....	144
 第五章 从头到脚经络穴位养生保健法	 146
一、拍打头皮养发按摩法.....	147
二、养生益脑养颜术.....	148

三、头部皮肤舒缓按摩法.....	148
四、面部保健按摩法.....	149
五、耳部强身按摩法.....	150
六、鼻部保健按摩法.....	152
七、日常护眼按摩法.....	152
八、上肢自我保健按摩法.....	153
九、养生灵手理指法.....	154
十、脊背与肩部的保健按摩.....	154
十一、肩部僵硬肌肉的拍打按摩.....	155
十二、养生宽胸疏肋法.....	156
十三、腰背部保健按摩方法.....	156
十四、搓腰眼益肾壮腰按摩法.....	157
十五、背部保健按摩法.....	157
十六、躯干与腹部保健按摩法.....	159
十七、养生摩腹运丹术.....	160
十八、强健肝脏按摩法.....	160
十九、髋部保健按摩法.....	162
二十、养生固元壮阳法.....	162
二十一、腿部自我保健按摩法.....	162
二十二、足部经络保健按摩法.....	164

第六章 从头到脚经络穴位美容法..... 166

一、预防白发按摩法.....	167
二、防治脱发按摩法.....	168
三、修复脸部轮廓按摩法.....	169
四、消除皱纹按摩法.....	169
五、治疗面疱按摩法.....	170
六、消除脸部浮肿按摩法.....	171
七、鼻子美容按摩法.....	171
八、增加耳部魅力按摩法.....	172
九、去双下巴淋巴按摩法.....	172
十、去除颈部皱纹按摩法.....	173
十一、颈部穴位减肥按摩法.....	173
十二、扁平胸修正按摩法.....	173
十三、胸部下垂按摩矫正法.....	174
十四、腹部按摩减肥法.....	175
十五、环摸按摩腹部、腰部减肥法.....	175
十六、纤腰按摩法.....	176
十七、腰臀部按摩减肥法.....	176
十八、腿部按摩减肥法.....	177
十九、穴位按摩减肥法.....	177

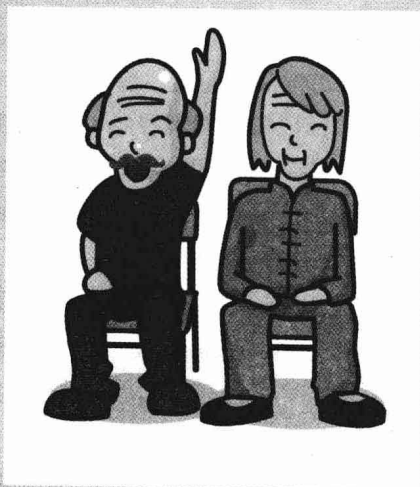
二十、循经按摩点穴减肥法	178
二十一、简便有效的进补按摩法	178
二十二、缓解焦虑不安按摩法	179
二十三、改善食欲不振按摩法	179

第七章 常见病症经络穴位疗法..... 181

一、感冒	182
二、支气管哮喘	185
三、慢性支气管炎	186
四、胃痛	188
五、呃逆	190
六、胃和十二指肠溃疡	191
七、便秘	193
八、头痛	194
九、眩晕	195
十、失眠	197
十一、中暑	199
十二、高血压	200
十三、低血压	202
十四、冠心病	203
十五、神经衰弱	204
十六、中风后遗症	206
十七、阳痿	208
十八、遗精	209
十九、糖尿病	210
二十、颈椎病	212
二十一、肩周炎	214
二十二、肱骨外上髁炎	215
二十三、腰痛	217
二十四、腰椎间盘突出症	218
二十五、梨状肌综合征	220
二十六、月经不调	221
二十七、痛经	224
二十八、闭经	226
二十九、慢性盆腔炎	227
三十、更年期综合征	228
三十一、过敏性鼻炎	230
三十二、咽喉肿痛	231
三十三、近视	232
三十四、牙痛	233

第一章

经络穴位养生基础



一、经络基础知识

经络，是经脉和络脉的统称。经犹如直行的径路，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属腑脏，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持其机能活动的协调和平衡。这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。

经络学说就是阐明经络在人体生命活动过程中的生理作用和病理变化规律的学说。《灵枢·经别》指出：“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。”这充分说明了学习和研究经络学说的重要意义。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今，在两千多年的医学长河中一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

《黄帝内经》载：“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”。由此可见，筋络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用。

经络是什么，存在于人体何处？经络有哪些作用，是通过什么途径实现的？这些问题既是中外科学家研究的重大课题，也是广大百姓非常想了解的奥秘。至今，尽管有关经络的研究已取得相当的成果，有了很大的进展，但无论是实验研究，还是假说论证，就其总体来说，仍处于百家争鸣的科学数据和理论学说的形成、积累阶段。因此，有关经络的科学结论还需要长期的、艰苦的探索与研究。

《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），而络脉是这三种医术施用借助的途径。

二、经络的组成

经络系统由经脉、络脉、十二经筋和十二皮部所组成。经络在内能连属于脏腑，在外则连属于筋肉、皮肤。

经脉包括十二经脉、奇经八脉、十二经筋、十二经别、十二皮部以及络脉。

十二经脉由手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经组成。手三阴经包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经；手三阳经包括手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经；足三阴经包括足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经；足三阳经包括足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

奇经八脉包括：任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。

络脉由十五络脉、孙络、浮络组成。

其中十二经脉和七经八脉是最重要的部分。

三、经络的功能

经络系统对人体的生命活动起着十分重要的作用。归纳起来，主要有以下几个方面：

一是沟通表里上下，联络脏腑器官，将人体各部的组织器官联结成一个有机的整体。

二是调节气血运行，运输营养物质、营养全身。由于经络能输布营养到周身，因而保证了全身各器官正常的功能活动。所以经络的气血运行，是保证全身各组织器官的营养供给，为各组织器官的功能活动，提供了必要的物质基础。

三是感应传导作用。由于经络在人体各部分布的关系，如内脏有病时便可在相应的经脉循行部位出现各种不同的症状和体征。有时内脏疾患还在头面五官等部位出现反应。如心火上炎可致口舌生疮；肝火升腾可致耳目肿赤；肾气亏虚可使两耳听力下降等。在针灸时，病人出现酸、胀、麻、重等感觉称为“得气”。针刺感觉沿着经络循行部位而传导、放射，称为“行气”。得气和行气现象，就是经络感应和传导作用的具体表现。

四是调节机能平衡。当人体发生疾病时，便会出现气血不和及阴阳偏盛偏衰的病理状态。用针灸、推拿、气功等治疗方法，在相关穴位上施以一定的刺激量，即可激发和增强经络的自动调节和控制功能，纠正气血阴阳的失调状态。

四、人体的腧穴

脏腑、经络之气输注于体表的部位称作腧穴，又叫穴位、穴道，大多数都分布在经络循行的径路上，即使不在其上，也与经络有着密切关系，是针刺、按摩、艾灸、拔罐、刮痧等施术的常用部位。通过刺激腧穴和经络的作用，沿着经络—内脏的相关路线，深透到患者体内，以激发经气，让气至病灶产生感应，调动人体内在的抗病能力，调节机体的机能状态以达到防治

疾病的目的。

(1) 十四经穴。常叫做“经穴”，指分布在十二经脉和任督二脉上的腧穴。它们具有主治本经病的共同作用，是腧穴中的最主要部分。

(2) 奇穴。指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴。因此也叫做“经外奇穴”。奇穴的分布比较分散，对某些病症有一定的特异性治疗作用，如太阳穴治头痛，阑尾穴治阑尾炎等。

(3) 阿是穴。俗称“压痛点”，古代叫做“以痛为腧”。它既无具体名称，也没有固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为腧穴的，阿是穴实际上是尚未命名的腧穴，是经穴产生的基础。

五、经络穴位的养生疗疾作用

穴位按摩、针刺、艾灸、拔罐、刮痧等对穴位进行刺激，通过经络传导能疏通经气、调和阴阳、补养气血、活血化淤、缓解痉挛、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒，以达到恢复脏腑功能、强身健体、防治疾病、益寿延年的功效。

(1) 增强心脏功能，加速血液运行。长期坚持穴位治疗，可使心肌发达、延缓心脏衰老，扩张冠状动脉、使血流量增加，故能促进血氧和营养物质的吸收，使心脏得到充分的营养，从而可防治冠心病、脉管病、肌肉僵直及手足麻木、痉挛和疼痛等。尤其40岁以上的人，坚持穴位治疗，可降低血中尿酸水平，预防血小板聚集，避免发生血管栓塞。

(2) 调节神经功能。穴位刺激后能改善大脑皮质的兴奋和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳，能调节胰岛素和肾上腺素的分泌，降低血糖，防治糖尿病和肥胖病等。

(3) 增强抗病能力。刺激穴道能加速血液流通，使代谢旺盛，促进消化吸收和营养代谢，保持肺组织的弹性，提高肺活量，故能提高人体对疾病的防御能力。

(4) 消炎、消肿、止痛。按摩穴位或艾灸等能促进血液循环，使按摩部位毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，使病变局部的水肿和淤血消散。按摩可降低大脑皮质对疼痛的感受性，故可起镇痛作用。

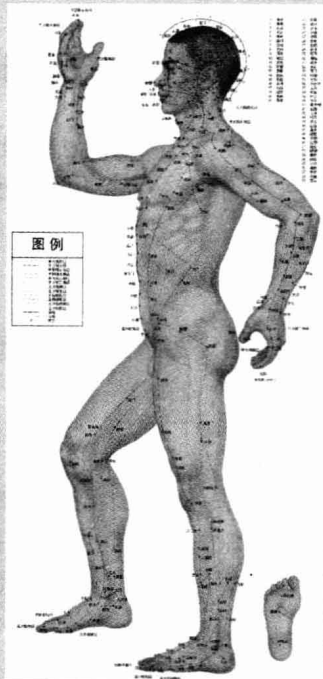
(5) 减少脂肪在体内的堆积，使体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。按摩还可以使人体表面的毛细血管扩张，增加皮肤的营养供应，增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性。改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着，起到美容养颜的效果。

现代医学研究表明，经络、腧穴部位，其神经和血管比较丰富，刺激穴道会引起神经兴奋性的改变和血液循环的改善。从这个观点出发，穴位疗法的机制可能主要是调整神经系统的功能，反射性的改善病变部位的血液循环和新陈代谢，促进病变部位组织细胞的恢复或再生能力，从而产生治愈疾病的效果。

穴位疗法的治病机制，虽然还有待于进一步研究，但其治病效果却为大量事实所证明，是保健延寿的良方妙法。并且此种疗法简便易行，适合于任何环境下施治，也便于自我治疗。

第二章

腧穴的标准定位和常用取穴法



一、腧穴标准定位

腧穴标准定位，指的是2006年发布中华人民共和国国家标准——GB/T12346—2006《腧穴名称与部位》中，对于各个穴位位置的权威的描述。在穴位的标准定位中，有的定位仅仅是明确了穴位的解剖位置，有的则涵括了该穴位的取穴方法。因此，本书对于定位中已有叙述清楚取穴方法的穴位，不再另列出取法。

二、常用取穴法

取穴法是指确定腧穴位置的基本方法。依照取穴法来操作基本上能够确定腧穴位置。针灸腧穴学中，常见的取穴法有体表标志法、骨度分寸法和手指比量法。

（一）体表标志法

体表标志，主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志，可分为固定标志和活动标志两类，分述如下：

1. 固定标志

固定标志定位，是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。比较明显的标志，如鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；脐旁2寸取天枢；腓骨小头前下缘取阳陵泉等。常用定穴解剖标志的体表定位方法如下：

(1)第2肋：平胸骨角；或锁骨下触及的肋骨即是第2肋。

(2)第4肋间隙：男性乳头平第4肋间隙。

- (3)第7颈椎棘突：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突。
- (4)第7胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。
- (5)第4腰椎棘突：两髂嵴最高点连线与后正中线交点。
- (6)第2骶椎：两髂后上棘连线与后正中线的交点。

2. 活动标志

活动标志定位，是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴的方法。如耳门、听宫、听会等应张口取；下关应闭口取。又如，曲池宜屈肘于横纹头处取之；外展上臂时肩峰前下方的凹陷中取肩髃；取阳溪穴时应将拇指翘起，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取之；取养老穴时，应正坐屈肘，掌心向胸，当尺骨小头桡侧骨缝中取之。

(二) 骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。全身各部骨度折量寸如图2-1，表2-1。

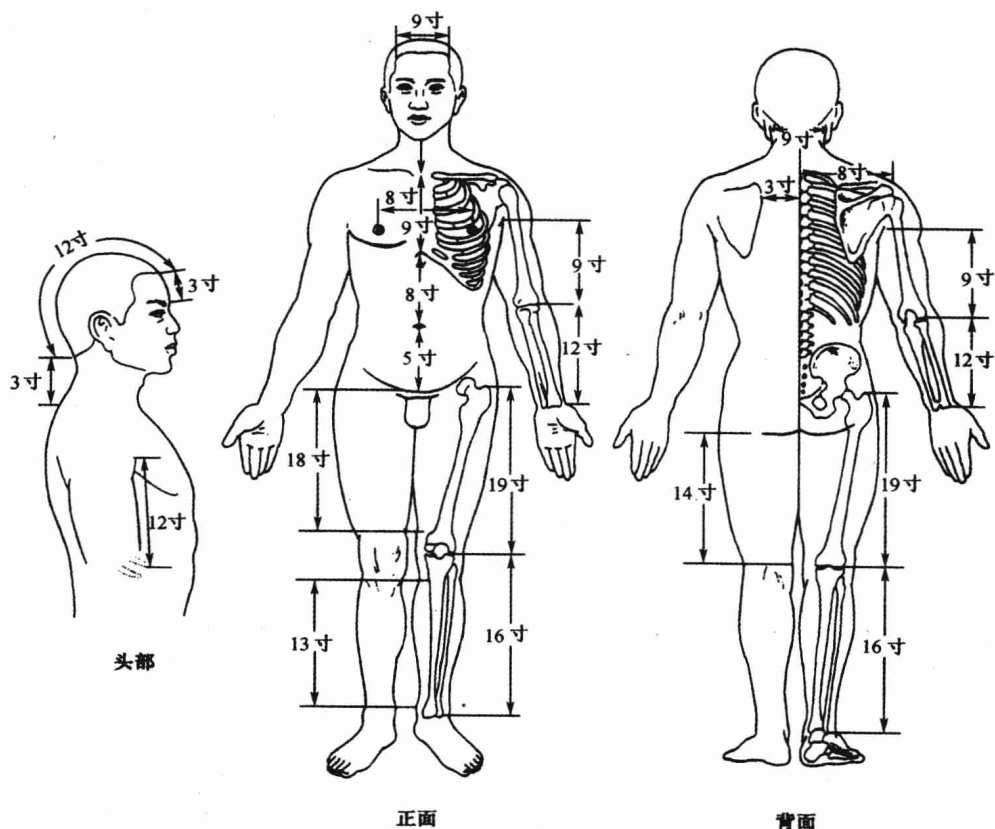


图 2-1 常用骨度分寸示意

表 2-1 常用骨度分寸

分部	起止点	常用骨度	度量法	说明
头面部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前发际不明, 眉心至前发际 3 寸。
	两额角发际之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
胸腹部	胸骨上窝至胸剑联合	9 寸	直寸	胸部与肋部取穴直寸, 一般根据肋骨计算, 每一肋骨折作 1 寸 6 分
	胸剑联合至脐中	8 寸		
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸, 可根据两乳头之间的距离折量
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12 寸	横寸	用以确定胸部腧穴的横向定位
背腰部	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	用于背腰部腧穴横向的横向定位
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹 (平尺骨鹰嘴)	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹(平尺骨鹰嘴) 至腕掌(背)侧远端横纹	12 寸		
下肢部	耻骨联合上缘至腓底	18 寸	直寸	用于足三阳经的骨度分寸
	胫骨内髁下缘至内踝高点	13 寸		
	股骨大转子至脘横纹	19 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	臀沟至脘横纹	14 寸		
	脘横纹至外踝高点	16 寸		
	外踝高点至足底	3 寸		