



中医传统疗法大全
ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

中国针灸学会临床分会理事 陈波教授 20余年磨砺 真情奉献
仙桃市第一人民医院疼痛康复科主任

对症 经络反射区特效疗法 治百病

DUIZHENG
JINGLUOFANSHEQU
TEXIAOLIAOFA
ZHIBAIBING

陈波◎编著



打通全身经脉，解除70余种常见病症
按摩、拔罐、刮痧与艾灸，多重疗法出奇效

无创痕、无痛苦、无副作用，最易学、最省钱、最科学的天然疗法

北京卫视“养生堂”专家，畅销书《不上火的生活》作者 佟彤 作序推荐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

对症

DUIZHENG
JINGLUOFANSHEQU
TEXIAOLIAOFA
ZHIBAIBING



经络反射区特效疗法

治百病

陈波◎编著



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

对症经络反射区特效疗法治百病 / 陈波 编著. - 西安:
西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5843-1

I. ①对… II. ①陈… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282916 号

书 名	对症经络反射区特效疗法治百病
编 著	陈 波
责任编辑	李 晶 石 益

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/24 印张 11 字数 201 千字
版次印次	2014 年 2 月第 1 版
书 号	ISBN 978-7-5605-5843-1/R·399
定 价	35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。
订购热线:(010)64925278
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

专家推荐序

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。



怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。



前言

俗话说健康是福，懂得“惜福”的人才是最会生活的人，随着生活压力的不断加大，人们的健康观念也在逐渐增强，在认识到药物治疗的局限性的同时，希望找到一种既有日常保健作用，又能辅助药物治疗的好方法。这个愿望曾经遥不可及，但是现在可以轻松实现了。

传统医学认为，经络、穴位与反射区是分布在人体的三大宝藏，它们共同组成一个庞大的“网络宝库”，任何一个经络、穴位、反射区都蕴含着五脏六腑以及气血阴阳变化的信息，如果你能洞悉这些健康“密码”，即使无法达到长生不老，也可以享有健康的人生。

因此，当你发现人体某处出现异常时，立刻对其进行科学的施术，就能充分发挥人体自愈功能，使整个机体“网络”的功能及时恢复正常。同理，即使身体没有出现异常，对其进行养生，能将健康的信息不断传送到机体各个角落，达到强健体魄、防未病的效果。



为了使读者在忙碌的生活、工作中不再透支自己的健康,我们精心编写这本书,选取了常见病及多发病最实用、简便的治疗方法,以期读者能在家中方便及时地做自我治疗和保健。

本书分别论述了经络、反射区、按摩、刮痧、拔罐、艾灸等概念、作用,并针对后四者介绍了详细的操作方法,读者可以根据具体情况,选择最适合自己的方法,充分发挥它们的辅助疗效。

希望本书中所介绍的疗法方法,能够为各类读者朋友开辟一条通往健康的康庄大道。同时,编者知识有限,在编著过程中难免有失误之处,望明哲之士给予批评指正。



目录

第一章 经络与反射区,健康的绿色通道	1
什么是经络	2
十四条经络的分布循行	4
最简易的取穴方法	9
常用经络穴位	11
什么是反射区	50
反射区的定位规律	52
常用反射区定位	54
经络与反射区疗法的功效	75
经络与反射区疗法的适应证与禁忌证	77
正确看待调理后的反应	78





第二章 最有效的经络反射区疗法 80

按摩	81
拔罐	87
刮痧	96
艾灸	103

第三章 美容美体对症特效疗法 107

黄褐斑	108
痤疮	110
湿疹	113
瘙痒	115
水桶腰	116
扁平臀	118
下肢粗壮	119
大肚子	120





第四章 亚健康对症特效疗法	122
头痛	123
免疫力低下	127
情绪郁郁、焦虑烦躁	129
浑身乏力	131
神经衰弱	133
食欲不振	136
暑热不适	139
眼睛疲劳	141
腹胀	143
大便不畅	146
消化不良	148
腰腿痛	150
鼻出血	154
肩颈痛	155
下肢酸痛	158
腰背酸痛	160
畏寒	162





第五章 日常经络反射区保健 164

补肾壮阳 165

养心安肠(小) 167

疏肝利胆 169

调和脾胃 172

润肺利肠(大) 174

第六章 常见病对症特效疗法 177

感冒 178

发热 181

耳鸣 183

牙痛 185





咽炎	188
扁桃体炎	191
过敏及慢性鼻炎	192
支气管炎	194
心律失常	197
慢性胃炎	197
胃下垂	201
腹痛	203
呃逆	204
泄泻	207
肩周炎	209
网球肘	212
足跟痛	213
糖尿病	215
高血压	216





第七章 男女常见病对症特效疗法 219

月经不调	220
痛经	222
乳腺增生	224
更年期综合征	225
遗精	226
早泄	227
阳痿	229

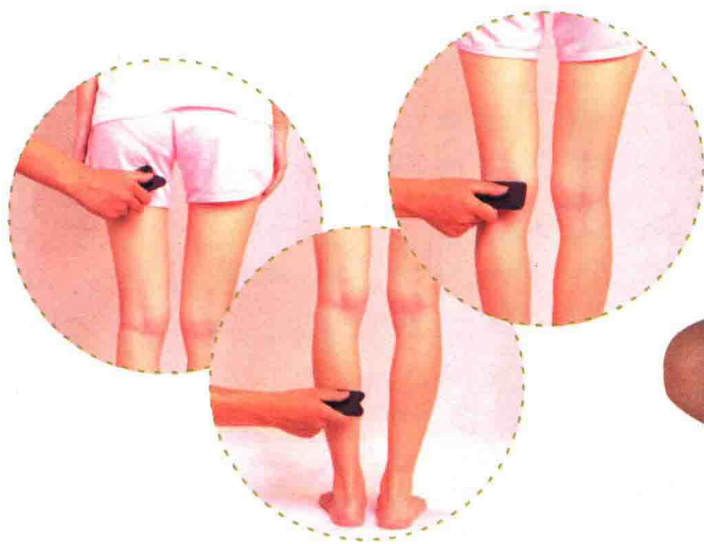
第八章 常见急症对症特效疗法 231

眩晕	232
呕吐	235
晕车	237
中暑	238
落枕	239





附 录	242
十二经脉分布部位简表	243
十二经别分布部位简表	244

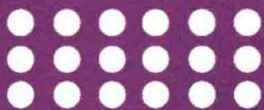


第一章

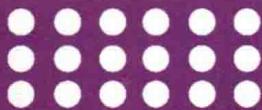
Part 1



经络与反射区,健康的绿色通道



什么是经络



经络是人体最高综合调控系统，它对脏腑、四肢关节、五官、九窍以及各个穴位都起到连接的作用，想要更好地了解经络，先要知道经络学说的起源。

《黄帝内经》记载：经脉“伏行分肉之间，深而不见，其浮而常见者，皆络脉也”。古人经过无数次诊疗实践发现，人体末端即腕踝附近诊脉处，不仅可以诊断足部、手部的病症，还能对头面以及躯干产生作用。例如，手腕部的脉、穴可以诊断并主治齿痛、面肿等症，而面颊部的脉动处——大迎也能诊断并主治相同症状。再如，足部的脉、穴可诊断并主治月经不调、小便不利等症候，而背部的脉、穴也能对相似症状起到作用。由此，得出“腕踝附近诊脉处实际上存在某种内在联系”的结论，并将其上下连接在一起，形成了最初的经脉循行线。

在以后的临床实践中，古人“找到”更多的经脉循行线，并将脉口（腕踝部的脉诊之脉）经脉穴（针灸之穴）以及经脉的诊断以及主治的病症称为经脉病候，从而使简单的经脉循行线发展为最初的经络学说。

经络是由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋和十二皮部组成。在实际操作中，最常见也是最便于使用的是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉。

关于十二经脉，《灵枢·海论》云：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节”，其中“内属府藏”指的是经络在体内属络于五脏六腑（见表），“外络于支节”指的是经络在体外属络于骨骼、筋肉（下一节）。



十二经络属络脏腑表

阴经	属脏	络腑	阳经	属腑	络脏
手太阴	肺	大肠	手阳明	大肠	肺
手少阴	心	小肠	手太阳	小肠	心
手厥阴	心包	三焦	手少阳	三焦	心包
足太阴	脾	胃	足阳明	胃	脾
足少阴	肾	膀胱	足太阳	膀胱	肾
足厥阴	肝	胆	足少阳	胆	肝

督脉位于脊背正中间,是阳经的总督,六条阳经都与督脉交会于大椎穴。督脉统领全身阳气,具有调节阳经气血的作用,故被称为“阳脉之海”。

任脉行于胸腹正中,上抵颈部,与督、冲二脉皆起于胞中,同出“会阴”,称为“一脉三岐”。同时,任脉与六阴经也有密切联系,称为“阴脉之海”,具有调节全身诸阴经经气的作用。