

《黄帝内经》



经络祛病 养生法

《HUANGDI NEIJING》 ZHONG DE
JINGLUO QUBING YANGSHENGFA

图说健康生活系列

一本彻底把经络穴位说清楚的书
让您掌握人体的养生密码

健脾养胃 补肾壮阳

- ◆ 防治高血压、心脏病
- ◆ 轻松对付感冒、头痛、便秘等小毛病

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
141230000300690

广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【牛皮卷典藏怀旧版】
顶级养生智慧 家庭必读经典
中国家庭
必备

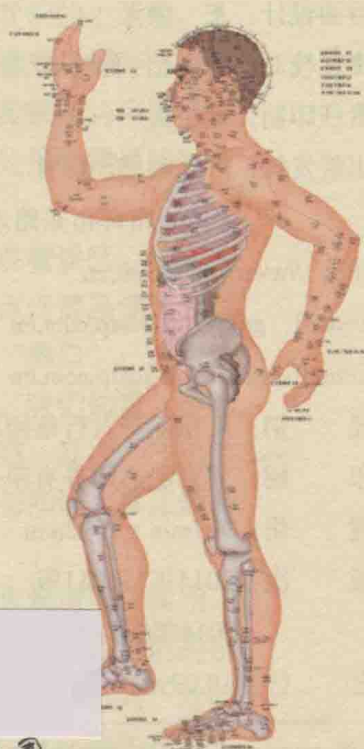


《黄帝内经》 经络祛病 养生法

《HUANGDI NEIJING》 ZHONG DE
JINGLUO QUBING YANGSHENGFA

图说健康生活系列

崔晓丽◎编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》中的经络祛病养生法 / 崔晓丽编著.

—广州: 广东科技出版社, 2014.1 (2014.6重印)

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5359-6331-4

I. ①黄… II. ①崔… III. ①《内经》—经络—养生
(中医)—图解 IV. ①R221-64②R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第271509号

责任编辑: 刘俊平 马霄行

封面设计: 王 波

责任校对: 黄慧怡 蒋鸣亚

责任印制: 何小红

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京凯达印务有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张15 字数250千

版 次: 2014年1月第1版

2014年6月第2次印刷

定 价: 19.90元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

自

序

一直以来，有两件事令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之中。与此同时，种类繁多的保健品占据着药店的半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对养生和保健的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，首先，要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈又一辈用身体去实验过的，经过了总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于

操作、经济实惠，历经了千年的传承，历久弥新，是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那就是我们最开心的事情了。



崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸协会会员
中国中医药协会会员
中国国际减肥美体行业协会常务理事

经络养生初体验

- 2 • 经络养生的历史
- 2 • 经络养生从哪来
- 2 • 中医整体观的传承
- 3 • 经穴的医疗保健价值
- 3 • 经络养生的进步史
- 4 • 认识人体经络
- 4 • 经络的分门别类
- 5 • 经络如何祛病养生
- 5 • 经络养生的基本原理
- 6 • 全身的奇妙穴位你知道吗
- 6 • 穴位的分类
- 6 • 穴位的作用
- 7 • 一学就会的取穴找穴方法
- 7 • 取穴的方法
- 7 • 取穴的注意事项
- 8 • 疏通全身经络的四种中医疗法
- 8 • 推拿按摩
- 10 • 刮痧
- 11 • 针灸
- 12 • 拔罐
- 14 • 小物品增强经络祛病大效果
- 16 • 小动作与好习惯帮您经络养生
- 16 • 生活中的经络养生小动作
- 18 • 有助经络保健的好习惯

目录

contents

14条经络全解析——护佑人体安康的捷径

- 20 ● 手太阴肺经
- 20 • 全面解析手太阴肺经
- 22 • 全面介绍手太阴肺经腧穴
- 24 ● 手厥阴心包经
- 24 • 全面解析手厥阴心包经
- 26 • 全面介绍手厥阴心包经腧穴
- 28 ● 手少阴心经
- 28 • 全面解析手少阴心经
- 30 • 全面介绍手少阴心经腧穴
- 32 ● 手阳明大肠经
- 32 • 全面解析手阳明大肠经
- 34 • 全面介绍手阳明大肠经腧穴
- 38 ● 手少阳三焦经
- 38 • 全面解析手少阳三焦经
- 40 • 全面介绍手少阳三焦经腧穴
- 46 ● 手太阳小肠经
- 46 • 全面解析手太阳小肠经
- 48 • 全面介绍手太阳小肠经腧穴
- 52 ● 足阳明胃经
- 52 • 全面解析足阳明胃经
- 54 • 全面介绍足阳明胃经腧穴
- 64 ● 足少阳胆经
- 64 • 全面解析足少阳胆经
- 66 • 全面介绍足少阳胆经腧穴
- 76 ● 足太阳膀胱经
- 76 • 全面解析足太阳膀胱经

- 78 • 全面介绍足太阳膀胱经腧穴
- 92 • **足厥阴肝经**
- 92 • 全面解析足厥阴肝经
- 94 • 全面介绍足厥阴肝经腧穴
- 98 • **足少阴肾经**
- 98 • 全面解析足少阴肾经
- 100 • 全面介绍足少阴肾经腧穴
- 106 • **足太阴脾经**
- 106 • 全面解析足太阴脾经

- 108 • 全面介绍足太阴脾经腧穴
- 112 • **任脉**
- 112 • 全面解析任脉
- 114 • 全面介绍任脉腧穴
- 120 • **督脉**
- 120 • 全面解析督脉
- 122 • 全面介绍督脉腧穴

第三章

特效经络与穴位为五脏安康护航

- 130 • **养心安神之经络疗法**
- 130 • 心功能失常的表现
- 130 • 养心重在心与心包经
- 131 • 两大养心大穴——神门、大陵
- 131 • 属火之穴能养心
- 131 • 血脉之会能养心
- 132 • **养肝益血之经络疗法**
- 132 • 肝血阴虚的临床表现
- 132 • 手足厥阴经养肝详解
- 132 • 养肝大穴——太冲
- 133 • 属木之穴能养肝
- 133 • 阳陵泉——筋会养肝原理
- 133 • 用经络操来养护肝脏



- 134 • 健脾养胃之经络疗法
- 134 • 脾胃虚弱的临床症状
- 134 • 养脾还需脾、胃经
- 134 • 属土之穴可养脾
- 135 • 调脾和胃两大穴
 - 公孙、丰隆
- 135 • 章门——保养靠脏会
- 136 • 养肾壮阳之经络疗法
- 136 • 肾阳虚的临床症状
- 136 • 养肾还需肾经、膀胱经

- 136 • 太溪——养肾从源头开始
- 137 • 复溜——肾经之母穴
- 137 • 养肾还需养髓骨
- 137 • 肝肾双补的涌泉
- 138 • 强健肺部之经络疗法
- 138 • 肺虚的临床症状
- 138 • 手太阴肺经——养肺护肺
- 138 • 养肺要穴——太渊
- 138 • 按摩膻中可养肺

第

四

章

经络养生，一生轻松

140 • 内科常见病

- 140 • 失眠
- 142 • 头痛
- 144 • 感冒
- 146 • 哮喘
- 148 • 慢性支气管炎
- 150 • 中暑
- 151 • 疲劳综合征
- 152 • 食欲不振
- 153 • 慢性胃炎
- 154 • 腹泻
- 156 • 便秘
- 158 • 手足凉

160 • 高血压

- 162 • 高血脂
- 164 • 贫血
- 166 • 冠心病
- 168 • 糖尿病

170 • 妇科常见病

- 170 • 乳腺增生
- 172 • 痛经
- 174 • 更年期综合征

176 • 男科常见病

- 176 • 前列腺炎
- 178 • 阳痿

180 • 遗精

182 • 五官常见病

182 • 鼻炎

183 • 口腔溃疡

184 • 咽喉肿痛

185 • 牙痛

186 • 外科常见病

186 • 肩周炎

188 • 颈椎病

190 • 肋间神经痛

192 • 落枕

194 • 坐骨神经痛

196 • 小腿抽筋

197 • 膝关节炎

198 • 网球肘

199 • 足跟痛

200 • 下肢酸沉

第

五

章

打通经络，养生疗疾保健操

202 • 渊源流长的站桩养生功

202 • 养生效果

202 • 运动方法

203 • 贴心提示

204 • 益寿延年拍打功十九式

204 • 拍打十九式详解

209 • 拍打手法详解

210 • 一日三部曲养生疗疾经络养生操

210 • 一天之前奏——晨起养生操

210 • 一天之二重奏——下午养生操

211 • 夜晚休止符——安眠养生操

212 • 14条经络全套养生操详解

212 • 手太阴肺经养生操

- 212 • 手阳明大肠经养生操
- 213 • 足阳明胃经养生操
- 213 • 足太阴脾经养生操
- 213 • 手少阴心经养生操
- 214 • 手太阳小肠经养生操
- 214 • 足太阳膀胱经养生操
- 214 • 足少阴肾经养生操

- 215 • 手厥阴心包经养生操
- 215 • 手少阳三焦经养生操
- 215 • 足少阳胆经养生操
- 216 • 足厥阴肝经养生操
- 216 • 任脉养生操
- 216 • 督脉养生操

第

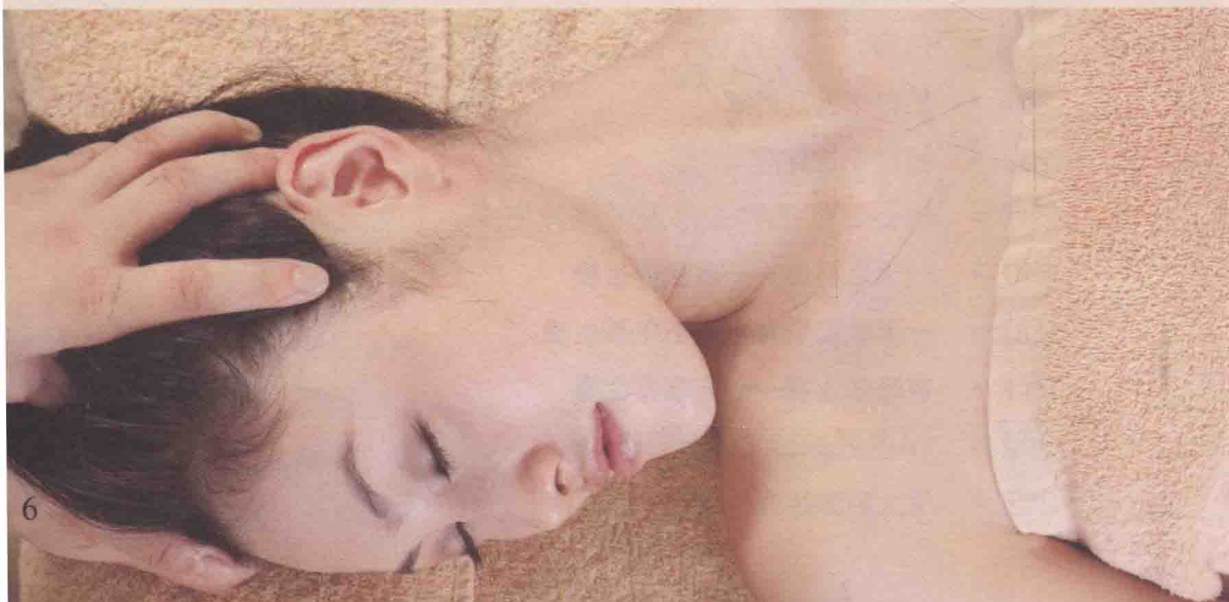
六

章

打造面子工程的经络疗法

- 218 • 肥胖
- 220 • 平胸
- 221 • 皱纹
- 222 • 色斑
- 224 • 黑眼圈、眼袋

- 225 • 皮肤粗糙
- 226 • 脱发、白发
- 228 • 毛孔粗大、黑头
- 230 • 青春痘



第
一
章

经络养生初体验



经络是祖国医学的

重要组成部分，同时也

是医学界的一块瑰宝。

它的神奇令全世界人们

对中医刮目相看。

认识经络，了解穴

位按摩，不但可以强身

健体，还能防病祛病。

经络养生的历史

“经络”是中医用了几千年的名词，它是人体运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的大街小巷。



经络养生从哪来

提到经络养生，不得不说一说《黄帝内经》。《黄帝内经》中说：经络是人生下来、活下去、生病、治病的根本，并指出经络可以“决死生，治百病”。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑、组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血、营阴阳，使人体各部分的功能活动得以保持协调和相对的平衡。这是对经络地位和功能的经典概括。《黄帝内经》中提到：

“形数惊恐，筋脉不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药。”意思是说，如果经络不通，人体的某些部位就会有反映，而通过按摩、醪药等方法则可以疏通经络、活化气血，从而治疗疾病。这应该是关于经络养生的最早记载。可以说，《黄帝内经》是一部流传千古的养生宝典，告诉了人们不得病的秘诀。现在看到的完整的经络学说，实际上就来源于《黄帝内经》的成书时期。



中医整体观的传承

《黄帝内经》认为万事万物都是相互联系的整体。这一观点对后世医家影响深远，故中医在治病疗疾时往往把人体看作一个有机的整体来医治，而不是单纯地头痛医头，脚痛医脚地治疗。

传统中医的这种整体观是指从全局考虑问题的观念。主要包括两个方面：首先，人体自身即是一个有机的整体。中医认为，人体心、肝、脾、肺、肾五脏各自的功能活动及与外部组织的联系构成了人体机体内以五脏为主体的五个功能活动系统，即心系统、肝系统、脾系统、肺系统、肾系统，这五个系统之间通过五行的生克制化关系，维持着机体相对的稳定状态，构成了生命活动的整体。此外，人体还有六腑，如果把五脏比作人体的小朝廷，那么六腑在我们身体中就是隶属于这个小朝廷的下属机构或地方机关。其次，人与自然是统一的整体，即人由大自然孕育而出，并遵循自然规则行事。如果破坏了人与自然的统一，扰乱了人体五脏之气的协调，就会导致疾病的发生。

经络养生由《黄帝内经》而生，故而其中亦体现了中医整体观念。

中医认为，每个脏腑都连接着一条经络，经络是身体的一个通道，能通内达外，在人体功能失调的时候，它又是疾病传变的途径。所以当体表感受病邪和各种刺激时，就会通过经络传导于脏腑；而身体哪里有病，哪个脏器的生理功能失调，又会在相应的经络穴位上反映出来。



经穴的医疗保健价值

在经络走行上或在经气聚集的某些穴位上，如果发生明显的压痛、凸起、凹陷、痘疹结节或皮肤不适等变化，就说明经络在这里堵塞了，身体健康出现了问题。这样看来，当人体出现不适时，经络就可以发出预警和报告。同时，循经敲打或按摩各条经络上的穴位也能改善这些不适，缓解病症。

如果我们掌握了经络的循行分布特点，并充分利用经络、穴位对生理、病理、诊断、治疗等方面的作用来自我保健、预防和治疗疾病，那么也就等于有了个随身的医疗队。所以，只有了解了人体的经络循行，才能充分利用经络的全身调理作用，有针对性地治疗某种疾病。

- 艾灸与经络治病也有着相辅相成的关系。



经络养生的进步史

对于经络养生，历代名医都有自己的研究成果和发现。根据记载，名医俞跗能够观察测度经络感传现象，即经络传感的路线，然后记录下了经络的走向，后人不断加以补充完善，就形成了我们现代中医学中的经络体系。张仲景在《黄帝内经》的基础上又发展了经络学说。对于治疗疾病，他主张应根据疾病所属的不同经络采用不同的治疗方法。据史料记载，我国古代很多名医都曾使用针灸方法治疗疾病，如华佗在给曹操治疗头痛病时，就是用毫针刺太阳、百会等穴位。李时珍，著有《奇经八脉考》一书，书里的内容主要是对古代人体奇经八脉文献的汇集、考证。



认识人体经络

经络是人体经脉和络脉的总称。

经，有路径之意，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干。络，有网络之意，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

经络沟通于脏腑与体表之间，在内连属于脏腑，在外则连属于筋肉、皮肤、肢节，将人体脏腑、组织、器官连接成一个有机的整体。从而使人体的各部分功能活动保持相对的协调平衡状态。

经络的分门别类

十二经脉

十二经脉指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体。

在每个人的身体上从胸部走向手指末端的有手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经三大经脉，从手指末端走向头部的有手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经，从头部走向足部的有足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，从足部走向胸腹的有足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

十二经脉之间相互联系，相互沟通，彼此衔接，围绕人体周流不断，并且十二经脉循行流注方向固定。

十二经别

十二经别是十二经脉在人体头、胸、腹部的支脉，遍及人体各个部分，它们沟通脏腑，连接脏腑内外，加强十二经脉同头面、心的联系，扩大了十二经脉的主治范围。

奇经八脉

奇经八脉是别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉，共八条。这八条经脉与脑、髓、骨、胆、子宫等有密切联系，能够沟通十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉连接起来，起到统摄经脉气血、协调阴阳的作用，同时对十二经脉气血起到渗灌和蓄积的作用。

络脉

络脉是人体内经脉的分支，包括别络、浮络、孙络三类。别络是较大的分支，十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，故又称为十五络脉。十五络脉具有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身，补充十二经脉循行不足的作用。浮络是络脉中浮行于浅表部位的分支，孙络则是络脉中最细小的分支，它们没有固定的循行路线和主治病候。

十二皮部和经筋

十二皮部是以十二经脉在体表的分布范围，即十二经脉在皮肤上的分属部分而划分的，它反映的是经脉气血在皮肤的分布。十二经筋是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系，其主要作用是使关节活动。

经络如何祛病养生

联络沟通与传导的功能

体表感受病邪和各种刺激，可传导至脏腑。脏腑的生理功能失常，亦可反映于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

运行气血，营养全身

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，使脏腑组织得以补充营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

抗御病邪，保卫机体

营气行于脉中，卫气行于脉外。经络“行气血”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑；在外抗病邪，防内侵。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮表，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

经络养生的基本原理

经络养生的基础包括中医理论和西医理论两方面。中医认为，养生的重要原则就是天人相应，而天人相应是靠经络实现的。自然界许多变化总是先影响经络，进而影响机体。经络依靠体内的经气维持机体与自然界无形之气之间的某种平衡，这种平衡由体表经络上的穴位来决定。

现代医学一直想利用科技的手段找到经络的实质，但是迄今为止仍然没有取得突破性进展。目前只是出现了四大主流学派及各自的学术主张：神经生理学派——神经传导学说，生理生化学派——体液循环学说，生物物理学派——生物场学说，整体间隙学派——结缔组织结构学说。但无论是哪个学派，都一致认为经络养生是科学的。因为在多方研究总结后，发现穴位经多种方法刺激后，不但能够促进血流通畅，而且可以提高机体的免疫功能。

适当进行经络按摩，不但能起到保健作用，还能祛除病邪。



全身的奇妙穴位你知道吗



穴位的分类

十四经穴

是指归属于十二正经和任、督二脉循行线上的穴位，有固定的名称、固定的位置和归经，具有主治本经病症的共同作用，是穴位的主要部分。国际上承认的人体经穴有361个。

奇穴

也称“经外奇穴”，是指十四经穴之外具有固定名称、位置和主治作用的穴位，与经络也有密切联系。

阿是穴

又称“压痛点”，这类腧穴既无固定名称，也无固定位置，也没有固定的主治病症。只是以疼痛部位或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。“阿是”的由来源于当医生按压这个穴位时病人发出“啊”声而产生。



穴位的作用

治疗近部疾病

按摩穴位能够治疗穴位所在部位的疾病。例如，后顶穴可以治疗颈部肌肉痉挛；睛明穴可以治疗眼睛

疾病；天突穴可以治疗咳嗽、咽喉肿痛、打嗝等。

治疗远部疾病

按摩穴位能够治疗本经经脉所行走的远部部位的疾病。例如，百会穴不仅能治疗头部疾病，还能治疗子宫脱垂、痔疮、脱肛、痢疾等；合谷穴不仅能治疗手部疾病，还能治疗头部、颈部的疾病；迎香穴不仅能治疗鼻塞、鼻窦炎等鼻部疾病，还能治疗胆道蛔虫病。

特殊治疗作用

按摩某些穴位治疗疾病，对机体的不同状态具有双向调节作用，如按压气海、滑肉门、天枢、腹结等穴，既能治疗腹泻，又能治疗便秘。另外，有些穴位是治疗某种疾病的特效穴位，如曲池穴是治疗皮肤病的重要穴位，人迎穴有显著的降压效果。

整体治疗作用

针灸或按摩某些穴位，可对某方面病症起到整体性的调治作用，进而调治全身疾病。例如，心动过速者，针灸或按摩内关穴可减慢心率；心动过缓者，针灸或按摩内关穴可加快心率；针灸或按摩足三里穴、关元穴、膏肓穴可增强人体免疫力。