

黄帝内经 十二经脉养生法

Huangdineijing Shier Jingmian Yangshengfa

薛希鹏 / 编著 湖南科学技术出版社

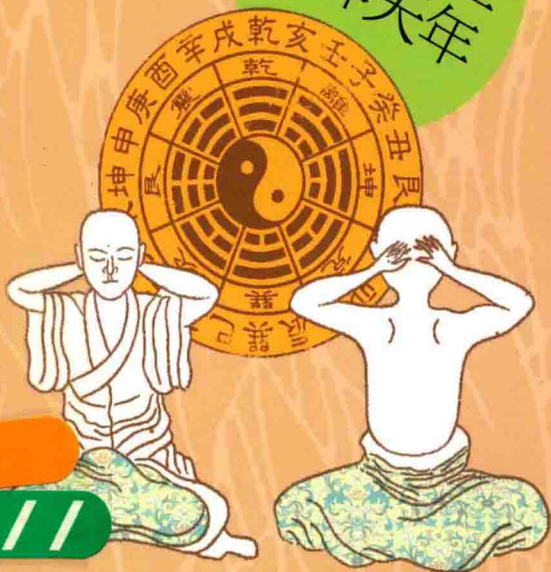
经络养生
颐养天年

经脉者，
人之所以生，病之所以成，
人之所以治，病之所以起。

人体经络，
决生死，处百病，调虚实，不可不通。

读得懂、用得上的
十二经脉养生方法！

一看就懂、不打针不吃药，
利用经络系统调动自身抗病潜力，
祛病养生！





黄帝内经 十二经脉养生法

Huangdineijing Shier Jingmai Yangshengfa

薛希鹏 / 编著 CS | K 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经十二经脉养生法 / 薛希鹏编著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5357-8329-5

I. ①黄… II. ①薛… III. ①《内经》—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第214146号

黄帝内经十二经脉养生法

编 著: 薛希鹏

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbz.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2014年10月第1版第1次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 236000

书 号: ISBN 978-7-5357-8329-5

定 价: 30.00元

(版权所有·翻印必究)



前言

经络养生颐天年

人体经络作为古老中国医学的一枝奇葩，早在 2000 多年前的《黄帝内经》中，就有了关于经络系统的详细记载。在疗疾养生的过程中，一直备受重视。如今，不仅在中医领域里，就是在世界医学界，经络养生也享有盛誉。

中医认为，人的经络主要由经脉和络脉组成。如果将经脉和络脉比作一棵大树，那么，经脉就是这棵大树的树干，而络脉则是树干上分出的繁茂枝叶。大家应该都知道气血对人体的作用，而经络就是气血运行的通道。一旦经络出现问题，气血不能正常运行，身体就会出现这样或那样的不适症状，健康就开始报警了。由此经络养生的作用就可见一斑了。

当然，虽然我们是以大树来作比喻，但是人体的经络并非像大树那么简单，只有一根树干，而是由多条经脉构成。人体有十二正经，分别是手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经以及足厥阴肝经。本书主要就是针对十二正经来介绍日常生活中的养生之法。

手太阴肺经上有 11 个穴位，这在书中会具体谈到，十二正经的其他穴位也会一一谈到。肺经属肺，头面部、喉咙、胸部、肺部以及肺经经脉循行部位的病症，都可以通过肺经及经上腧穴保健治疗。

手阳明大肠经上有 20 个穴位。大肠经属大肠，凡是头面部病症、五官疾患以及咽喉病、热病、皮肤病、肠胃病、神志病等，及经脉循行部位出现的异常症状等，都可以通过大肠经来调理防治。

足阳明胃经上的穴位比较多，有 45 穴。胃经属胃，肠胃等消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统某些病症和咽喉、头面、

口、牙、鼻等器官病症，以及本经脉所经过部位的病症，可以通过胃经调理治疗。

足太阴脾经上有 21 个穴位。脾经属脾，脾胃病、妇科、前阴病，以及经脉循行部位的其他病症，可以通过刺激脾经调理治疗。

手少阴心经上有 9 个穴位。心经属心，心脏部位、胸部、心血管系统疾病、大脑神经系统疾病以及心经经脉所经过部位产生的不适症状，可以经由心经调理防治。

手太阳小肠经上有 19 个穴位。小肠经属小肠，腹部小肠与胸部、心脏、咽喉病症，以及神经方面的病症，头、颈、眼、耳病症，热症以及本经脉所经过之处所发生的病症，都可以找小肠经调理治疗。

足太阳膀胱经是穴位最多的一条经脉，有 67 穴。膀胱经属膀胱，泌尿生殖系统、精神神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统的病症，以及膀胱经所经过部位的病症，可以通过刺激膀胱经得到调理治疗。

足少阴肾经上有 27 个穴位，属肾，泌尿生殖系统、神经精神方面病症，呼吸系统、消化系统和循环系统某些病症，以及肾经脉所经过部位的病症，可以通过刺激肾经来调理治疗。

手厥阴心包经上有 9 个穴位，凡是心、心包、胸、胃、神志病症，以及本经循行经过部位的一些病症，都可以通过刺激心包经获得防治。

手少阳三焦经上有 23 个穴位，属三焦，头、目、耳、颊、咽喉，胸胁病和热病，以及经脉循行经过部位的其他病症，可以通过刺激三焦经调理治疗。

足少阳胆经上的穴位也比较多，有 44 个，属胆，头、眼、耳、鼻、喉、胸胁等部位病症，肝胆、神经系统疾病、发热病，以及本经所过部位的病症，可以通过胆经调理治疗。

足厥阴肝经上有 14 个穴位，属肝，肝病、妇科、前阴病以及经脉循行部位的其他病症，可以通过刺激肝经及穴位来调理治疗。

总之，经络养生是养生不可少的一项重要内容。本书具体而详尽地介绍了一些常见病通过各经脉上腧穴治疗的方法，是养生爱好者以及从事中医养生工作者不可多得的参考用书。



目 录

第1章 经络是人体“生命线”，可以“决生死，处百病”

- 命要活得长，还靠经络养 002
- 通则不痛，痛则不通 004
- 简单的经络刺激法，包你一学就会 006
- 了解经脉阴阳五行，让养生不出错 009
- 只有经络可以将疾病扼杀在摇篮中 011
- 十二经脉对应十二时辰，养生还需顺应天时 013
- 经络——我们随身携带的“大药房” 017
- 自我检测：看看你的经脉通还是不通 019
- 4个妙招帮你轻松找穴位 021

第2章 手太阴肺经：抵御外邪的第一道健康防线

- 手太阴肺经循行路线、穴位分布、主治病症 026
- 推手太阴肺经手法、最佳时间及注意事项 031
- 咳嗽，按摩中府穴包治“百咳” 033
- 无名腹痛，尺泽穴是首选 035
- 偏头痛，拨动列缺穴可止痛 037
- 头晕目眩，按摩太渊穴补气养血止晕眩 038
- 嗓子哑，揉揉鱼际穴 040
- 咽喉肿痛，针刺少商穴清热 042

第3章 手阳明大肠经：默默无闻的人体“清道夫”

- 手阳明大肠经循行路线、穴位分布、主治病症 046
- 敲大肠经的手法、最佳时间及注意事项 051

扁桃体炎，针刺商阳穴放血就消炎	054
下牙疼，试试按揉合谷穴	055
鼠标手，敲打手三里穴可防治	057
高血压，敲打曲池穴可降压	059
五十肩，轻揉肩髃穴可止痛	061
鼻炎、鼻塞，点按迎香穴	062

第4章 足阳明胃经：胃主受纳，常按胃经气血充沛

足阳明胃经循行路线、穴位分布、主治病症	066
敲胃经的手法、最佳时间及注意事项	074
黑眼圈，多揉承泣穴可淡化	076
美容养颜，四白穴首屈一指	078
胃火旺牙痛，刺激内庭、颊车两穴可立刻见效	079
腹泻又便秘，天枢穴给你双面关爱	081
急性胃痛胃痉挛，点按梁丘穴	082
消化不良，要找第一保健要穴足三里	084
嗜睡，按揉丰隆穴祛湿提精神	086

第5章 足太阴脾经：照顾好脾经，身体就有了定海神针

足太阴脾经循行路线、穴位分布、主治病症	090
推揉脾经手法、最佳时间及注意事项	095
血崩不止，艾灸隐白穴止血	097
肌肉酸痛，艾灸太白穴就能止痛	098
食欲不振，推按公孙穴让你胃口大开	100
痛经，就找妇科良药三阴交穴	102
糖尿病，找降糖最佳穴位地机穴	104
月经不调，按压血海穴补血养血可调经	105

第6章 手少阴心经：病由心生，关乎生死的身体大经

手少阴心经循行路线、穴位分布、主治病症	110
敲心经手法、最佳时间及注意事项	114

冠心病，就拨心经上的极泉穴	116
心烦失眠，敲击少海穴可除烦助眠	118
临场紧张，赶紧掐掐通里穴	119
盗汗，掐按阴郄穴可解决	121
心神不安，按压神门穴可镇静安神	123
心悸，就按少冲穴	125

第7章 手太阳小肠经：心脏好不好，小肠经上找

手太阳小肠经循行路线、穴位分布、主治病症	128
敲小肠经的手法、最佳时间及注意事项	133
产后缺乳，针灸通乳英雄少泽穴	135
午后犯困，按揉后溪穴让你精神百倍	137
老花眼，就找抗衰老病穴养老穴	139
小指发麻，按揉小海穴可得到舒缓	141
肩周炎，按摩按摩肩贞穴	142
耳鸣，针灸听宫穴可缓解	144

第8章 足太阳膀胱经：毒素排泄的最大“污水管道”

足太阳膀胱经循行路线、穴位分布、主治病症	148
按揉膀胱经手法、最佳时间及注意事项	157
眼干眼涩，点按睛明穴让眼睛焕发神采	160
打嗝，按眉毛内端攒竹穴	162
头目混沌，用劳宫捂天柱穴	163
腰酸背痛，找委中穴可以调治	165
小腿抽筋，按压承山穴为你缓解疼痛	167
胎位不正，艾灸小脚趾上的至阴穴	168

第9章 足少阴肾经：肾经常拍打，小病小痛都不怕

足少阴肾经循行路线、穴位分布、主治病症	172
推肾经手法、最佳时间及注意事项	178

须发早白，就找脚底处的涌泉穴	180
遗尿，就找全身第一大补药太溪穴	182
小便不利，就找身体里的利水大药水泉穴	184
水肿，推揉复溜穴利水消肿	185
晕车，可以借助筑宾穴	187
遗精，按揉横骨穴可固肾止泻	189

第10章 手厥阴心包经：宁心安神治百病的救命之经

手厥阴心包经循行路线、穴位分布、主治病症	194
敲揉心包经手法、最佳时间及注意事项	198
乳腺癌预防，不能忽视快乐穴天池穴	199
心绞痛，找腕横纹上的郄门穴可获神奇疗效	201
胸腹痛，刺激内关穴就能止痛	202
口臭，就找清新口气的大陵穴	204
心慌、恶心，掐按劳宫穴就见效	205
上班困倦乏力，揉揉中指上的中冲穴	207

第11章 手少阳三焦经：“神医”无形，平衡人体健康的指挥官

手少阳三焦经循行路线、穴位分布、主治病症	210
按揉或敲击三焦经手法、最佳时间及注意事项	215
手脚冰凉，阳池穴让你暖和起来	217
暂时性听力下降，找外关穴	219
肠燥型便秘，找便秘润肠剂支沟穴	220
突中风邪，赶紧按按翳风穴	222
鱼尾纹，按压丝竹空穴就可淡化	224

第12章 足少阳胆经：常拍常打，养生有奇效

足少阳胆经循行路线、穴位分布、主治病症	228
敲打胆经手法、最佳时间及注意事项	235
三叉神经痛，就找能消除疼痛的上关穴	237

酒后呕吐，就找醒酒穴率谷穴	239
胆囊炎，按揉或指压日月穴可防治	240
饭后腹胀，就找能促进胆汁分泌的阳陵泉穴	242
哺乳妈妈回乳，可以按揉足临泣穴	244

第13章 足厥阴肝经：疏肝解郁，情志平和不易老

足厥阴肝经循行路线、穴位分布、主治病症	248
敲打肝经手法、最佳时间及注意事项	253
焦躁易怒、凌晨易醒，按压大敦穴可帮你解决	255
口苦，按行间穴开胸顺气、清肝利胆	256
好发脾气，点按太冲穴	258
章门穴，治疗黄疸肝炎的退黄穴	260
胸胁胀痛，艾灸期门穴可疏肝解郁	261

中医认为，我们的身体由经络相通，经络起着“决生死，处百病”的功效，对一个人的生死起着决定性作用，可见经络养生对人体的重要性。合理刺激经络可以调气血虚实，平衡阴阳，从而让身体达到相对平衡、健康的状态中。接下来，我们就来看看经络养生的一些关键点。

命要活得长，还靠经络养

养生的概念想必大家已经并不陌生。养生，养的就是生，就是尽量保持我们的身体健康长寿，不受疾病的困扰。当然，养生方法、方式多种多样，但如果你想健康长寿，想尽量延长生命的存在，那么就不能忽视了经络养生。

小区里的吴大妈很注重身体锻炼，每天早上总能看到她锻炼的身影。因为都很熟悉了，一次她见了我，跟我聊起了养生的问题。吴大妈已经有60多岁了，但身体一直很健康，她很为此自豪。不过她说，别看她每天都在外面锻炼，但她主要的养生方式还是按摩，因为退休了，闲在家里也没什么事做，她每天在外面运动之后，回家稍歇息一会儿，就开始进行按摩功课。而且不管是看电视，还是看书，只要双手闲下来了，她总会按按这里，按按那里。原来她女儿做了中医理疗师，对经络按摩很在行，时不时地就给母亲指导指导，时间一长，吴大妈也快成为半个中医师了。

中医认为，经络是用来“决生死，处百病”的，它决定着一个人的生死，能够治疗各种疾病，由此可见经络养生对人体的重要性。当然，如今

生活中也有很多像吴大妈那样对经络养生很重视的人，其中有些人对经络、穴位有一定的了解，而有些人可能就是一知半解。但不管怎样，经络养生对人体健康的重要性，还体现在以下几个方面。

1. 运行全身气血。

气血对人体生命活动的重要性，恐怕没有人不知道的。当然很多人可能是停留在浅层的认识上。其实，从中医的角度来说，气血是维持人体生命活动的动力和物质基础，没有气血的濡养，人体各个组织器官就不能发挥正常的生理功能，人体就不能健康存在。气血如此重要，但是只有它们周而复始地在人体内循环往复起来，才能发挥其作用，而它们循环的通道就是经络。五脏六腑，五官九窍，四肢百骸等，都遍布有经络。经络通畅，气血运行正常，人体就健康；如果经络出现问题，气血无法正常运行，身体健康也就受到了影响。

2. 营养脏腑组织。

前面我们说到气血必须经由经络的传输才能布散于全身各处，以内灌溉脏腑，外濡养腠理肌肉等。《黄帝内经·灵枢·本脏》中就说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”说经脉是行气血、平衡阴阳、濡润筋骨、活动关节的。经络通畅，气血运行畅达，就可以及时灌注渗透到各个组织器官中去，以提供充足的营养和能量。

3. 联系全身。

人体是一个复杂而庞大的整体，是经络上上下下、内内外外，将人体的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等，全部联系在一起的。这也要求经络要一直保持功能正常，要一直通畅，这样才能保持整个身体的平衡与统一，才能维持身体的正常活动。

4. 抵御外邪的屏障。

外部病邪多是从体表慢慢渗透到身体里面的，而经络与体表皮肤相连，可以将气血输送到体表，这样就在体表构筑成了一道坚实的城墙一般，将外来入侵的病邪抵挡在体外了。但如果经络不通畅，气血不能及时被输送到体表，身体就很容易遭受外部病邪的侵袭。

当然，除了以上几方面的作用外，我们还可以通过经穴的反映，了解体内是否存在某种疾病。比如某个穴位按压有痛感，那么此穴相应的经络所对应的脏腑就很可能出现了某些问题。如果你加以注意的话，或许已经有明显的病症存在了。

另外，经络还可以调气血虚实，平衡阴阳。气血虚实、阴阳失衡都是疾病产生的原因，通过刺激经络和体表的穴位，就可以调气血的虚实，让气血达到相对平衡的状态，同时还可以调理阴阳达到相对平衡的状态。

总之，要想健康长寿，一定不能忽略经络养生。经络养不好，想长寿很难，但如果经络养得好，想不长寿也很难。



健康小窍门

拍打肩颈部，以8拍节奏拍打。以左手托右肘，用右手拍打大椎、颈部和左侧肩背部，再用左手同法拍打颈部、大椎和右侧肩背部。然后双手叉腰，收腹，以顺时针转动腰部两个8拍，再逆时针转动腰部两个8拍，但转动幅度不宜过大。可促进肩颈和腰部的气血流通，有助于防治肩周炎、颈椎病。



通则不痛，痛则不通

《黄帝内经》上说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”我们前面说了“决生死，处百病”的作用，下面我们要重点说一说“不可不通”。

就诊过程中，有一位患者是因为小腿痛来看病的，他说小腿上有一处地方稍一碰就痛。他指给医生看后，医生发现正好是足三里所在的位置。足三里是足阳明胃经上的穴位，这里疼痛不让按，医生知道他的胃经堵塞了。于是问他有没有胃病，他回答说有。医生试着又敲了敲胃经上其他的穴位，有些他说有轻微的疼痛，有些说没有感觉。后来医生给他解释了是

胃经不通了，需要疏通胃经。医生告诉了他整条胃经的循行方向和一些主要穴位的位置，并且跟他说，虽然痛，还是要重点刺激足三里以及其他几个胃经上的要穴，这样才能达到疏通胃经的目的。

中医讲“通则不痛，痛则不通”，一旦你身体某处出现了疼痛的感觉，就表明循行至此的经脉出现了阻塞现象，不通畅了。而且一般情况下，压痛点可以直接作为堵塞点，但如果没有明显的压痛点时，此时可以对经脉进行探查，让经气动起来，这个过程中，动起来的经气撞击经络的堵塞点，那么堵塞点就会出现酸、痛、胀等感觉。经气越是旺盛，堵塞越是严重，所产生的感觉越强烈，甚至有时候无法忍受。比如上例中的患者，因为在足三里处发生了堵塞，所以此处痛得不敢碰。还比如大肠经，如果大肠经功能正常，合谷穴会有轻微的酸胀感，但一旦大肠经不畅，出现便秘等症状，再按合谷穴就会有强烈的痛感。

其实，对于经络不通畅会让人体出现疼痛感这一点，我们通过一个比喻就能很容易地理解。大家对堵车都很熟悉吧，尤其是生活在北京的人们，对于堵车深有感触，一条直路还好，一旦堵了，只要将故障排除了，路就通了。但作为国际大都市，北京的交通四通八达，十字路一个接一个，一条路堵了，其他的路都会堵，车辆排成一条条的长龙等着。经络也是一样，如果哪条经络出现了问题，被堵塞了，堵塞的这一块就会出现疼痛，而且会影响整条经络。如果想让经络疏通，那么就要充当一个“交警”的角色，像交警一样迅速排除道路上的故障，让各条路上的车辆都正常行驶，而养生中，则需要疏通整条经络。

交警排除路上的障碍当然有他们自己独特的办法，比如将出现故障的车拖走等。而疏通经络也是一样，也要采用一定的办法，从而让经络疏通，让疼痛消失。这一点，我们在后面会具体介绍。

总之，要记住一点，经络通了，身体就不会出现疼痛感，一旦身体出现疼痛感，就表明经络不通，有堵塞的地方。



健康小窍门

盘腿坐，可以活动韧带，保持经络畅通。具体方法为：坐时，屈左腿，将左脚脚背放在右大腿的腹股沟处，双手放在左膝盖上，轻柔地做上下弹性运动数次，使之接触地面；然后换右脚。坚持盘腿坐有助于活动人体多处韧带，使腿、腹、胸、颈部等肌肉得到充分伸展，使经络畅通。



简单的经络刺激法，包你一学就会

如今，随着养生风潮风生水起，很多人非常希望能够通过经络来养生，一是方便，二是不用花钱，还不用费多大的劲。但是，虽然有这心，但大多都无力，主要是不知道该怎么去刺激经络。

一次一位男性患者来医院看病，经过一番检查诊断之后，医生发现他的病并不是很严重，完全可以通过自行梳理经络将瘀滞、阻塞的经气疏通，从而让气血运行流畅就可以了。但是一听到经络，他说他也了解，说他的邻居平时一有哪里不舒服的，不是拔拔罐，就是刮刮痧，要不就是做按摩，有时候自己进行，有时候会去中医理疗院进行。他也时常听邻居跟他说，经络出了问题，身体也就出了问题，也想像邻居那样通过梳理经络防病治病，但却不知道具体的方法。

医生便给他具体介绍了几种可以自己居家进行的经络刺激方法。

1. 敲打。

手握空拳，以小指掌指关节，沿着经脉循行的路线轻轻敲打，以每分钟90下为宜，常用于四肢部分的经络。敲打法最大的好处就是作用点比较集中，可以有效疏通阻塞的经络，引导气血正常运行。

敲打时并无特别需要说明之处，只要自己感觉舒服、放松就好。只是不要用力太大太猛，要轻柔一些，目的只是让经气动起来，而不是让自己受伤害。

2. 点揉（指压）。

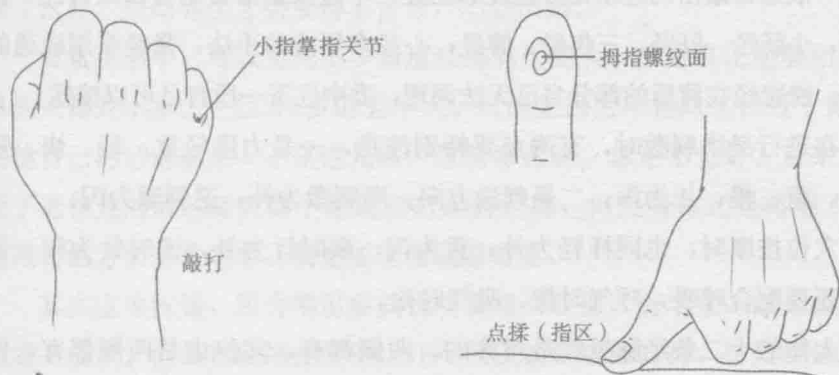
就是用拇指螺纹面接触皮肤进行按压、点揉，这一方法主要针对固定的穴位或痛点，通过点揉达到深层刺激，以每分钟点揉 120 圈为宜，多用于手、足、腕、踝皮肤较薄部位。用点揉可以导引经气，也可以梳理经络。

点揉的一个诀窍就是利用容易施力的大拇指，或者食指、中指的指腹按压，可以加重压力，而且长时间按压也不觉得疲倦。

另外，点揉时，根据轻重的不同，还可以分为补与泻的区别。有慢性病或长期营养不良的人，多身体虚弱，此时需要补，比如手脚发麻等，点揉时可以轻柔刺激，这就是补法；而对于精神亢奋、疼痛较强的，要用泻法，比如神经痛等，要给予重压较好。当然，对于一些不敢碰的地方，开始时我们还是主张先轻柔地按，慢慢地到能够承受了，再加重力度。

每次按压 3~5 秒，休息 2~3 秒，然后再压 3~5 秒，再休息一次，如此每部位各重复 3~5 次。按压、点揉的时间一般掌握在 5~15 分钟左右，便可以得到较好的效果。

以手指做按揉、指压时，如果不能很好地让手指使力，可以用圆珠笔或铅笔等来刺激穴位。方法是用圆珠笔头点揉、按压穴位，与用手指相同。一般来说，此法压住穴道部分的面积较广，刺激较缓和。



3. 掌揉。

多用掌根接触皮肤，固定一点，旋转按揉对穴位深层进行刺激（90 圈/分钟）。此法适用于四肢肌肉较丰厚部位的梳理。