



会说话的健康书

| 中国首套会说话的二维码健康书 |

# 李志刚教授之 刮痧 教科书

主编 | 李志刚 北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
北京国医堂特需门诊专家、主任医师  
中国针灸学会刺法灸法学会常务理事

刮痧方法同步视频



手机扫描二维码  
同步视频马上看

106种刮痧方法分步详解





# 李志刚教授<sup>之</sup> 刮痧教科书

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



中国轻工业出版社 | 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之刮痧教科书/李志刚主编. —北京:  
中国轻工业出版社, 2014. 5  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9721-3

I. ①李… II. ①李… III. ①刮搓疗法 IV.  
①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第069157号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰  
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9721-3 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140390S2X101ZBF

## 序

刮痧是中国民间古老的传统疗法，千百年来，在民间流传甚广，为广大民众的健康带来很大的福音。近年来，医学界对刮痧疗法进行了广泛深入的研究探索，证实了刮痧疗法对人体多种急、慢性疾病有立竿见影的效果。

相传在远古时期，人类在用火取暖时发现，火在烤到身体的某些部位时会很舒服。后来人类发现当石头被烤热时用来刺激身体，可以治疗风湿、肿毒。再后来人类又发现砭石烤热后可以用来刺破脓肿。渐渐地，当时的人类就觉得用热的石头可以治愈一些疾病。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是刮痧治病的雏形。

最早有文字记载刮痧疗法的是元代医家危亦林在公元1337年撰成的《世医得效方》。“痧”字从“沙”衍变而来。最早“沙”是指一种病症。刮痧能使体内的痧毒，即体内的病理毒素得以外排，从而达到治愈痧证的目的。在很多病症中，被刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色的类似沙样的斑点，人们逐渐将这种疗法称为刮痧疗法。明代医学家张凤逵的《伤暑全书》中，对于痧症有了具体的描述。他认为，邪毒从皮毛而入的话，就会阻塞人体的脉络，使气血运输不畅。这些邪毒郁积时间一长就会产生疾病。对于这种情况，就必须采用刮痧放血的办法来治疗。

治病要求本，寻水要溯源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。

刮痧一般是用光滑的硬物器具或刮痧板在人体皮肤的特定部位，进行一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。

很多人认为，刮痧会造成毛细血管的破裂和损伤。其实，刮痧只是将人体黏附在微血管的瘀血毒素排出到血管外面，然后经过全身的循环、代谢，将刮出的毒素从皮肤、尿液排出，以保持血管畅通，从而达到气血正常运行。比如：感冒发热后，刮拭肌肤就会出痧，一旦感冒好了，痧也会随之消失。

本书共分为三大部分，分别是经络刮痧基础课、刮痧疗法、刮痧治病。从经络到刮痧，从养生到治病，详细讲述了刮痧疗法的养生治病方法。刮痧疗法属自然疗法，最大的特点是简便易学，一学就会，一看就懂，一用就灵。本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，另外附有相应的视频，清晰地将每个穴位展现给读者，以方便大家取穴刮痧，为您和您家人的健康保驾护航。



## 第一章 经络刮痧基础课——教您做最好的刮痧师

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 经络是我们的私人医生.....       | 008 |
| 小穴位大作用.....           | 009 |
| 简便穴位定位法，教您轻松找到穴位..... | 011 |
| 刮痧的保健治病作用.....        | 014 |
| 刮痧保健的必备器具.....        | 015 |
| 潜心领悟刮痧运板方法及补泻方法.....  | 016 |
| 掌握技巧和细节，提升刮痧效果.....   | 018 |
| 助你了解刮痧后反应及痧证现象.....   | 019 |
| 认清刮痧的适应证和禁忌证.....     | 020 |
| 人体最重要的十四大经脉.....      | 021 |

## 第二章 刮痧养生——防病保健康

|                   |     |                      |     |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 健脾养胃——让您吃饭香.....  | 024 | 调经止带——让您没有烦恼.....    | 032 |
| 养心安神——让您睡眠好.....  | 025 | 排毒通便——让您无毒一身轻.....   | 033 |
| 疏肝解郁——让您心情舒畅..... | 026 | 益气养血——让您红光满面.....    | 034 |
| 宣肺理气——让您呼吸畅.....  | 027 | 清热泻火——让您排出热毒.....    | 035 |
| 补肾强腰——让您肾气足.....  | 028 | 降压降糖——让您远离“三高”.....  | 036 |
| 美容养颜——让您靓丽永驻..... | 029 | 消除疲劳——补虚扶正，祛疲安神..... | 037 |
| 瘦身降脂——让您身材完美..... | 030 | 强身健体——补益心肾，定志安神..... | 039 |

|                      |     |                      |     |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 延年益寿——补肾健脾，益寿延年..... | 041 | 痰湿体质——健脾祛湿，益气化痰..... | 048 |
| 阳虚体质——养护阳气，御寒防冷..... | 043 | 血瘀体质——活血化瘀，疏经通络..... | 050 |
| 阴虚体质——滋阴养血，润燥生津..... | 045 | 气郁体质——疏肝解郁，调畅七情..... | 052 |
| 气虚体质——益气补虚，强健脾胃..... | 046 | 湿热体质——清热解毒，利湿通淋..... | 053 |

## 第三章 84种疾病的刮痧疗法——痧出病自除

|                        |            |                          |            |
|------------------------|------------|--------------------------|------------|
| <b>第一节 呼吸科病症 .....</b> | <b>056</b> | 肝炎.....                  | 082        |
| 发热.....                | 056        | 胆结石.....                 | 084        |
| 感冒.....                | 058        | 急性肠炎.....                | 086        |
| 肺炎.....                | 059        | 慢性胃炎.....                | 087        |
| 慢性咽炎.....              | 060        | 慢性胆囊炎.....               | 088        |
| 咳嗽.....                | 061        | <b>第三节 神经科病症 .....</b>   | <b>089</b> |
| 支气管炎.....              | 062        | 头痛.....                  | 089        |
| 哮喘.....                | 064        | 眩晕.....                  | 090        |
| 胸闷.....                | 065        | 失眠.....                  | 091        |
| 空调病.....               | 067        | 三叉神经痛.....               | 092        |
| 中暑.....                | 068        | 面神经麻痹.....               | 094        |
| <b>第二节 消化科病症 .....</b> | <b>069</b> | 癫痫.....                  | 095        |
| 腹胀.....                | 069        | 神经衰弱.....                | 096        |
| 胃痉挛.....               | 071        | <b>第四节 乳腺和妇产科病症.....</b> | <b>098</b> |
| 消化不良.....              | 072        | 月经不调.....                | 098        |
| 打嗝.....                | 073        | 痛经.....                  | 100        |
| 呕吐.....                | 075        | 不孕症.....                 | 101        |
| 胃痛.....                | 076        | 带下病.....                 | 102        |
| 腹泻.....                | 077        | 子宫脱垂.....                | 104        |
| 便秘.....                | 078        | 慢性盆腔炎.....               | 105        |
| 痢疾.....                | 079        | 妊娠呕吐.....                | 106        |
| 痔疮.....                | 081        | 产后腹痛.....                | 108        |

|                           |            |                         |            |
|---------------------------|------------|-------------------------|------------|
| 产后缺乳.....                 | 109        | 强直性脊柱炎.....             | 136        |
| 乳腺增生.....                 | 110        | 网球肘.....                | 137        |
| 更年期综合征.....               | 111        | 膝关节炎.....               | 138        |
| <b>🔥 第五节 泌尿和男科病症.....</b> | <b>112</b> | <b>🔥 第七节 五官科病症.....</b> | <b>139</b> |
| 阴囊潮湿.....                 | 112        | 麦粒肿.....                | 139        |
| 膀胱炎.....                  | 114        | 鼻炎、鼻窦炎.....             | 141        |
| 尿道炎.....                  | 115        | 鼻出血.....                | 142        |
| 早泄.....                   | 116        | 中耳炎.....                | 143        |
| 阳痿.....                   | 117        | 急性扁桃体炎.....             | 144        |
| 遗精.....                   | 119        | 黑眼圈、眼袋.....             | 145        |
| 慢性肾炎.....                 | 120        | <b>🔥 第八节 皮肤科病症.....</b> | <b>146</b> |
| 前列腺炎.....                 | 121        | 酒糟鼻.....                | 146        |
| 性冷淡.....                  | 122        | 痤疮.....                 | 148        |
| 不育症.....                  | 123        | 湿疹.....                 | 149        |
| 尿失禁.....                  | 124        | 荨麻疹.....                | 150        |
| 尿潴留.....                  | 126        | 冻疮.....                 | 151        |
| <b>🔥 第六节 骨关节病症.....</b>   | <b>127</b> | 带状疱疹.....               | 152        |
| 肩周炎.....                  | 127        | 神经性皮炎.....              | 153        |
| 脚踝疼痛.....                 | 129        | 黄褐斑.....                | 154        |
| 静脉曲张.....                 | 130        | <b>🔥 第九节 其他病症.....</b>  | <b>156</b> |
| 急性腰扭伤.....                | 131        | 地方性甲状腺肿大.....           | 156        |
| 腰椎间盘突出.....               | 132        | 甲亢.....                 | 158        |
| 坐骨神经痛.....                | 133        | 肥胖症.....                | 159        |
| 腰肌劳损.....                 | 134        | 高血压.....                | 160        |
| 腰椎骨质增生.....               | 135        |                         |            |



# 李志刚教授<sup>之</sup> 刮痧教科书

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



中国轻工业出版社 | 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之刮痧教科书/李志刚主编. —北京:  
中国轻工业出版社, 2014. 5  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9721-3

I. ①李… II. ①李… III. ①刮搓疗法 IV.  
①R244. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第069157号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰  
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9721-3 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140390S2X101ZBF



刮痧是中国民间古老的传统疗法，千百年来，在民间流传甚广，为广大民众的健康带来很大的福音。近年来，医学界对刮痧疗法进行了广泛深入的研究探索，证实了刮痧疗法对人体多种急、慢性疾病有立竿见影的效果。

相传在远古时期，人类在用火取暖时发现，火在烤到身体的某些部位时会很舒服。后来人类发现当石头被烤热时用来刺激身体，可以治疗风湿、肿毒。再后来人类又发现砭石烤热后可以用来刺破脓肿。渐渐地，当时的人类就觉得用热的石头可以治愈一些疾病。时间一长，自然就形成了砭石治病法，这就是刮痧治病的雏形。

最早有文字记载刮痧疗法的是元代医家危亦林在公元1337年撰成的《世医得效方》。“痧”字从“沙”衍变而来。最早“沙”是指一种病症。刮痧能使体内的痧毒，即体内的病理毒素得以外排，从而达到治愈痧证的目的。在很多病症中，被刮拭过的皮肤表面会出现红色、紫红色或暗青色的类似沙样的斑点，人们逐渐将这种疗法称为刮痧疗法。明代医学家张凤逵的《伤暑全书》中，对于痧症有了具体的描述。他认为，邪毒从皮毛而入的话，就会阻塞人体的脉络，使气血运输不畅。这些邪毒郁积时间一长就会产生疾病。对于这种情况，就必须采用刮痧放血的办法来治疗。

治病要求本，寻水要溯源。中医认为，疾病的根源在于我们吸收了太多的毒素，这些毒素进入血液，血液便受到污染。污染的血液流进五脏六腑的任何一脏一腑，相应的部分都会出现不同的反应。只要我们掌握净化血液的方法——刮痧，便可随时随地将身体里的血毒清除出去，保证身体健康无恙。

刮痧一般是用光滑的硬物器具或刮痧板在人体皮肤的特定部位，进行一系列良性的物理刺激，通过刮拭经络，造成皮肤表面瘀血点、瘀血斑或点状出血，从而改善气血循环，达到祛除邪气、活血散瘀、舒筋理气、清热解毒、开窍益神等功效。

很多人认为，刮痧会造成毛细血管的破裂和损伤。其实，刮痧只是将人体黏附在微血管的瘀血毒素排出到血管外面，然后经过全身的循环、代谢，将刮出的毒素从皮肤、尿液排出，以保持血管畅通，从而达到气血正常运行。比如：感冒发热后，刮拭肌肤就会出痧，一旦感冒好了，痧也会随之消失。

本书共分为三大部分，分别是经络刮痧基础课、刮痧疗法、刮痧治病。从经络到刮痧，从养生到治病，详细讲述了刮痧疗法的养生治病方法。刮痧疗法属自然疗法，最大的特点是简便易学，一学就会，一看就懂，一用就灵。本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，另外附有相应的视频，清晰地每个穴位展现给读者，以方便大家取穴刮痧，为您和您家人的健康保驾护航。



## 第一章 经络刮痧基础课——教您做最好的刮痧师

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 经络是我们的私人医生.....       | 008 |
| 小穴位大作用.....           | 009 |
| 简便穴位定位法，教您轻松找到穴位..... | 011 |
| 刮痧的保健治病作用.....        | 014 |
| 刮痧保健的必备器具.....        | 015 |
| 潜心领悟刮痧运板方法及补泻方法.....  | 016 |
| 掌握技巧和细节，提升刮痧效果.....   | 018 |
| 助你了解刮痧后反应及痧证现象.....   | 019 |
| 认清刮痧的适应证和禁忌证.....     | 020 |
| 人体最重要的十四大经脉.....      | 021 |

## 第二章 刮痧养生——防病保健康

|                   |     |                      |     |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 健脾养胃——让您吃饭香.....  | 024 | 调经止带——让您没有烦恼.....    | 032 |
| 养心安神——让您睡眠好.....  | 025 | 排毒通便——让您无毒一身轻.....   | 033 |
| 疏肝解郁——让您心情舒畅..... | 026 | 益气养血——让您红光满面.....    | 034 |
| 宣肺理气——让您呼吸畅.....  | 027 | 清热泻火——让您排出热毒.....    | 035 |
| 补肾强腰——让您肾气足.....  | 028 | 降压降糖——让您远离“三高”.....  | 036 |
| 美容养颜——让您靓丽永驻..... | 029 | 消除疲劳——补虚扶正，祛疲安神..... | 037 |
| 瘦身降脂——让您身材完美..... | 030 | 强身健体——补益心肾，定志安神..... | 039 |

|                      |     |                      |     |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 延年益寿——补肾健脾，益寿延年..... | 041 | 痰湿体质——健脾祛湿，益气化痰..... | 048 |
| 阳虚体质——养护阳气，御寒防冷..... | 043 | 血瘀体质——活血化瘀，疏经通络..... | 050 |
| 阴虚体质——滋阴养血，润燥生津..... | 045 | 气郁体质——疏肝解郁，调畅七情..... | 052 |
| 气虚体质——益气补虚，强健脾胃..... | 046 | 湿热体质——清热解毒，利湿通淋..... | 053 |

## 第三章 84种疾病的刮痧疗法——痧出病自除

|                        |            |                           |            |
|------------------------|------------|---------------------------|------------|
| <b>第一节 呼吸科病症</b> ..... | <b>056</b> | 肝炎.....                   | 082        |
| 发热.....                | 056        | 胆结石.....                  | 084        |
| 感冒.....                | 058        | 急性肠炎.....                 | 086        |
| 肺炎.....                | 059        | 慢性胃炎.....                 | 087        |
| 慢性咽炎.....              | 060        | 慢性胆囊炎.....                | 088        |
| 咳嗽.....                | 061        | <b>第三节 神经科病症</b> .....    | <b>089</b> |
| 支气管炎.....              | 062        | 头痛.....                   | 089        |
| 哮喘.....                | 064        | 眩晕.....                   | 090        |
| 胸闷.....                | 065        | 失眠.....                   | 091        |
| 空调病.....               | 067        | 三叉神经痛.....                | 092        |
| 中暑.....                | 068        | 面神经麻痹.....                | 094        |
| <b>第二节 消化科病症</b> ..... | <b>069</b> | 癫痫.....                   | 095        |
| 腹胀.....                | 069        | 神经衰弱.....                 | 096        |
| 胃痉挛.....               | 071        | <b>第四节 乳腺和妇产科病症</b> ..... | <b>098</b> |
| 消化不良.....              | 072        | 月经不调.....                 | 098        |
| 打嗝.....                | 073        | 痛经.....                   | 100        |
| 呕吐.....                | 075        | 不孕症.....                  | 101        |
| 胃痛.....                | 076        | 带下病.....                  | 102        |
| 腹泻.....                | 077        | 子宫脱垂.....                 | 104        |
| 便秘.....                | 078        | 慢性盆腔炎.....                | 105        |
| 痢疾.....                | 079        | 妊娠呕吐.....                 | 106        |
| 痔疮.....                | 081        | 产后腹痛.....                 | 108        |

|                            |            |                          |            |
|----------------------------|------------|--------------------------|------------|
| 产后缺乳.....                  | 109        | 强直性脊柱炎.....              | 136        |
| 乳腺增生.....                  | 110        | 网球肘.....                 | 137        |
| 更年期综合征.....                | 111        | 膝关节炎.....                | 138        |
| <b>📍 第五节 泌尿和男科病症 .....</b> | <b>112</b> | <b>📍 第七节 五官科病症 .....</b> | <b>139</b> |
| 阴囊潮湿.....                  | 112        | 麦粒肿.....                 | 139        |
| 膀胱炎.....                   | 114        | 鼻炎、鼻窦炎.....              | 141        |
| 尿道炎.....                   | 115        | 鼻出血.....                 | 142        |
| 早泄.....                    | 116        | 中耳炎.....                 | 143        |
| 阳痿.....                    | 117        | 急性扁桃体炎.....              | 144        |
| 遗精.....                    | 119        | 黑眼圈、眼袋.....              | 145        |
| 慢性肾炎.....                  | 120        | <b>📍 第八节 皮肤科病症 .....</b> | <b>146</b> |
| 前列腺炎.....                  | 121        | 酒糟鼻.....                 | 146        |
| 性冷淡.....                   | 122        | 痤疮.....                  | 148        |
| 不育症.....                   | 123        | 湿疹.....                  | 149        |
| 尿失禁.....                   | 124        | 荨麻疹.....                 | 150        |
| 尿潴留.....                   | 126        | 冻疮.....                  | 151        |
| <b>📍 第六节 骨关节病症 .....</b>   | <b>127</b> | 带状疱疹.....                | 152        |
| 肩周炎.....                   | 127        | 神经性皮炎.....               | 153        |
| 脚踝疼痛.....                  | 129        | 黄褐斑.....                 | 154        |
| 静脉曲张.....                  | 130        | <b>📍 第九节 其他病症.....</b>   | <b>156</b> |
| 急性腰扭伤.....                 | 131        | 地方性甲状腺肿大.....            | 156        |
| 腰椎间盘突出.....                | 132        | 甲亢.....                  | 158        |
| 坐骨神经痛.....                 | 133        | 肥胖症.....                 | 159        |
| 腰肌劳损.....                  | 134        | 高血压.....                 | 160        |
| 腰椎骨质增生.....                | 135        |                          |            |

# 第一章

## 经络刮痧基础课

——教您做最好的刮痧师



刮痧疗法是中国传统医学的重要组成部分，它以中医的脏腑经络学说为理论基础，博采针灸、按摩、拔罐等中国传统非药物疗法之长，治疗方法极具特色而又自成体系，堪称中国传统医学的瑰宝。刮痧疗法独有的祛瘀生新、排毒养生等功效，能让人们轻松养出一副好身体。

## 经络是我们的私人医生

每个人都希望自己能够有一个私人医生，这样便可以随时对自己身体的不适作出准确判断，并且对疾病进行迅速有效的治疗。其实这并非是什么无法实现的梦想。我们每个人都有一个人随身携带的私人医生，那就是经络。《黄帝内经》中说经络可以“决生死，治百病”。

每个人都希望自己可以健康长寿，其实能够延年益寿的灵丹妙药就在我们的身边，根本不需要苦苦地寻找。经络就是随身携带的保健医生，通过经络可以在疾病刚刚出现征兆的时候就进行调整。无论体质好坏，经络都能使身体常保健康，而其中最有效的药方当然非按摩莫属了。通过经络来强身健体的最大的好处便是，虽然它研究起来非常深奥，但是使用起来却非常简单。

以往我们之所以没能对经络很好地利用，根本的原因是传统中医理论深奥难懂，一般人很难深入其中。其实经络向内归属于五脏六腑，向外通达于四肢百骸，把人体各部分联系成了一个奥妙无穷的整体。当经络不通时，身体的某些部位就会出现不适的症状，而通过按摩等刺激可以疏通经络中淤滞的气血，气血通了，不适的感觉自然也就消失了。

在传统医学理论当中，经络理论可以说是最独特、最神奇、最源远流长的一部分。历代医家都对经络的使用推崇备至。对于治疗疾病和预防保健，经络和各种穴位堪称是蕴含在人体内的金矿，从中挖掘出的金子数也数不清。在医疗技术相当发达的今天，经



经络是气血的通道，保持经络通畅，才能保证身体健康。

络的理论愈发显得神奇而又重要。

经络分布的独特性造就了它的神奇，人体的整个经络系统如同一个立体架构的信息网，而穴位便是这个网上的交汇点。其他所有的理论和治疗方法都没有像经络一样，具有这样复杂的体系，可以涵盖人体内外深浅各个脏器和组织。这也就确立了经络穴位无可比拟的治疗效果。

以十二正经、奇经八脉为主的经络体系，还包括了十五络脉、十二经别、十二经筋和十二皮部等。整个经络系统纵横交错，入里出表，上下交会，阴阳融合，走行在人体各个脏腑组织之间。其中，经筋、皮部联络肢体筋肉皮肤；浮络和孙络则联络着体表各细微之处。这样经络在身体里联络脏腑、沟通四肢和百窍，如山川河流般将人体联系成一个有机的整体，使所有的活动保持着阴阳协调，整体统一。

经络超越了神经系统、循环系统和血液系统，它承载着人体的气血精微，并将其运输到人体的各个部分，使人体的体表、五官、九窍、脏腑、皮肉和筋骨均能受到温养濡润，同时又能够带走阻滞不通的人体垃圾。这样就保证了身体有效地运转，而避免出现疾病、产生痛苦。中医说“经络行气血而营阴阳”，就是对经络集大成作用的概括。经络的运行使营卫之气密布全身，在内调节五脏六腑，在外抗御病邪、保卫机体。

经络还可以反映人体的变化，无论是什么部位的变化，都会在经络上有相应的体现。因为经络沟通联络着人体内外，当疾病入侵后，体内就会发生相应变化，有时候这些疾病还通过经络传变。不同病候在经络上有不同的表现形式，例如按压经络可出现明显的压痛，或在经络循行路线上有结节、条纹状物等变异，有时还可能出现局部皮肤的形态、色泽、温度等的变化，甚至直接在穴位处产生痛感等。这时经络就成为了诊断疾病时最直观的诊断器，世界上任何精密的仪器都无法超越经络的准确性，因为人体本身就是最精密的仪器。若要预防和治疗疾病，疏通经络是一个不错的选择。

## 小穴位大作用

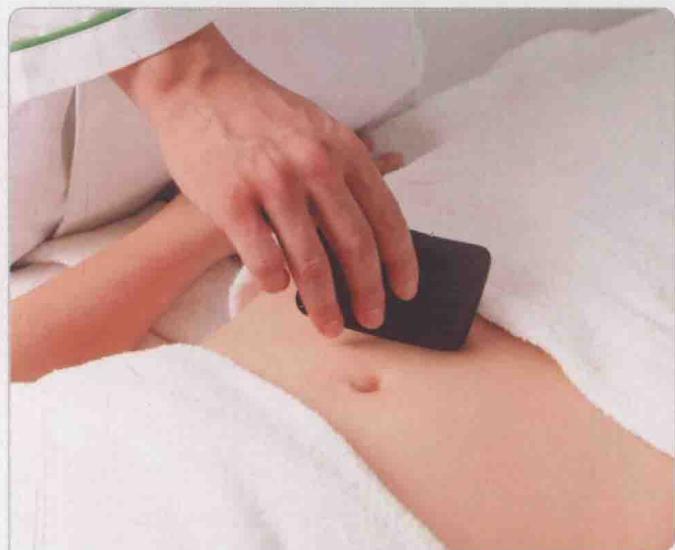
远古时代没有医生、医院，没有先进的设备，更没有灵丹妙药，那么当我们的祖先出现身体不适的时候，他们会怎么办呢？虽然那时没有先进的医疗条件，但是我们的祖先发现在病痛的部位按按揉揉，或者用小石头刺刺，小木棍扎扎，就能减轻或者消除病痛，这就是经络穴位的神奇之处，其实这种“以痛为腧”的取穴方式，就是中医腧穴的原形。

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。当脏腑有病或者邪气侵犯人体引起脏腑经络气血功能失调时，均会在相应的穴位发生病理反应。在防治疾病时，刺激穴位可以通经脉，调气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而达到有效祛除病邪的目的。

穴位具有四个治疗作用，即近治作用、远治作用、特殊治疗作用和整体治疗作用，这是运用穴位保健治疗的理论基础。

### 01 近治作用——穴位所在，主治所在

穴位的近治作用是指所有的穴位均可治疗其所在部位局部及邻近组织、器官的病症，这是所有穴位主治作用所具有的共同点。如睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等穴位均在眼区及其邻近部位，所以它们均可治疗眼病；中脘、梁门等穴位均在胃脘部，所以均可治疗



穴位的近治作用，即指通过对特定穴位进行刮痧，有助于治疗穴位所在部位的疾病。

胃脘痛；膝眼、梁丘、阳陵泉等穴位在膝关节及其附近，所以均可治疗膝关节疼痛等。这些都是穴位用于治疗局部体表或邻近内脏疾患的例子。

### 02 远治作用——经脉所过，主治所及

远治作用是十四经穴位主治作用的基本规律。在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的穴位，不仅能治局部病症，还能治本经循行所涉及的远端部位的组织、器官、脏腑的病症，甚至具有治疗全身病患的作用，即“经脉所过，主治所及”。

经穴，顾名思义是经络之穴，这也就指明了经穴主治与经络之间的关系。经穴的远治作用与经络的循行分布是紧密相连的，穴位在远治作用中除了能治疗本经病变以外，还能治疗相表里的经脉疾患。例如，手少阴心经上肘以下的穴位，一般都能预防和治疗心血管系统、神经系统等部位的疾病，



穴位的远治作用，即指通过对特定穴位进行刮痧，有助治疗穴位所在经络和相表里经络的疾病。



而手少阴心经所出现的病候，又同该条经脉上的穴位主治功能基本一致。经络的循环有表里相合，交汇、根结、标本、气街等多种联系的特性，这种特性也反映在穴位的远治作用上。如取大椎穴可以退热，取三阴交可以治疗遗尿。

经络学说中常说的“经脉所过，主治所及”的论述就指出了经脉病候与穴位治疗作用的密切关系。根据经络学说的叙述，每条经脉上所分布的穴位，是这条经脉脉气所发的部位。如果这条经脉发生了异常变化，即出现各种病候，就可以通过刺激这条经脉的穴位，调整经脉、脏腑的气血来治疗疾病。

### 03 特殊治疗作用



穴位的特殊治疗作用主要指穴位的相对特异性和双重的良性调节作用两个方面而言。

临床实践证明，有些穴位对某些脏腑器官疾病或某些病理状态有相对特异的治疗作用。如大椎穴退热，至阴穴矫正胎位，胆囊穴治疗胆绞痛，神门穴安神，少商穴治咽喉肿痛，太渊穴治无脉症，天枢穴治泻痢、便秘等，均有较好的效果和较高的特异性。

针刺某些穴位，对机体的不同状态可起到双向的良性调节作用。如百会穴，在清气下陷时可以提升清气，在肝阳上亢时可以平肝潜阳；内关穴可使心动过缓者加快心跳，心动过速者减缓心率；合谷穴在解表时可以发汗，在固表之时又能止汗等。另外，有些



百会穴在清气下陷时可以提升清气，在肝阳上亢时可以平肝潜阳。

穴位是治疗某些疾病的特效穴位，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，尤其能降低收缩压；三阴交穴是辅助治疗消化系统、生殖系统、泌尿系统疾病及妇科病的重要穴位。穴位的这一治疗特性，使针灸治疗方法具有广泛的适应性和一定的安全性。

### 04 整体治疗作用



对某些穴位进行针灸或者按摩，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。例如针灸、按摩合谷、曲池、大椎可治疗外感发热；针灸、按摩足三里、关元、膏肓可增强人体免疫力。

对身体进行穴位刺激的时候，一定要注意先轻后重，这样便能够让身体有一个适应的过程。人的承受能力是不同的，用这种方法来测试身体的承受力能很好地确定刺激力度的范围。还有在刺激穴位时，要注意保持一个柔和的速度，用力要均匀，太快就会显得生硬粗暴，甚至还会产生不良反应。

目前我们人类的平均寿命才78岁，这距离现代生命科学预测的人类寿命125~175岁还相差很远，这说明我们的身体内还存在着巨大的潜能，有许多都还没有被我们好好利用起来。我们周身的那数百个穴位，便是人体中的百药。只要我们能够对其充分认识并好好开发利用，就一定能够达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。



内关穴可以双向调节心率。