

◎常小荣 章薇 主编

# 手到病除

——二十四节气经络穴位养生

**不吃药、不打针，节气养生祛病。**  
**每天推拿10分钟，健康一辈子。**

赠送经络穴位图



湖南科学

# 手到病能除

## ——二十四节气经络穴位养生

主 编：常小荣 章 薇

副主编：刘 密 刘迈兰 刘未艾 娄必丹

编 委：石 佳 葛君芸 谢 慎 胡 薇 张国山 李成文

潘思安 卢享君 赵 钊 李 赛 刘 昭 张佳丽

陈 选 阳晶晶 刘 梨 梁 昊 李金香 黄 洁

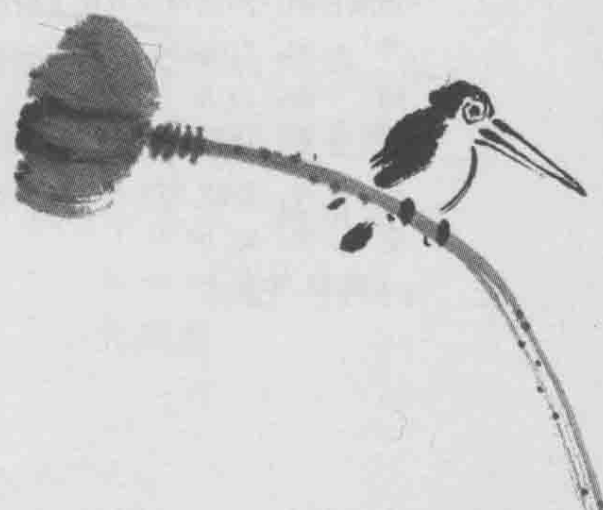
龙志江 钟 峰 潘 江 艾 坤 汪厚莲 吕安林

刘红华 罗 容 张 月 杨茜芸 邵 渝 石文英

主 审：严 洁 邵湘宁

**不吃药、不打针，节气养生祛病。**

**每天推拿10分钟，健康一辈子。**



## 图书在版编目 (C I P) 数据

手到病能除——二十四节气经络穴位养生 / 常小荣,  
章薇主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5357-8237-3

I. ①手… II. ①常… ②章… III. ①经络—养生  
(中医)—基本知识②穴位—养生(中医)—基本知识  
IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 155593 号

### 手到病能除——二十四节气经络穴位养生

主 编: 常小荣 章 薇

责任编辑: 曹 鹍

文字编辑: 唐艳辉

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://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 170000

书 号: ISBN 978-7-5357-8237-3

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)

# 前言



本书由全国第五批名老中医学术经验继承人指导老师、湖南省医学学科领军人才、湖南省教学名师、湖南省针灸学会常务副会长、湖南省养生协会副会长、中国针灸学会经络专业委员会副主任委员常小荣教授领衔主编，依托全国中医学术流派传承工作室“湖湘五经配伍针推流派传承工作室”，历经两年精心著述编撰而成。

《黄帝内经》认为人体经络的变化与一年四季的冷暖变化相互对应。《素问·金匱真言论》曰：“五脏应四时，各有收受；春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之。”以一年四季的气温变化来分析气候变化对人体经络的影响，四季气候正常交替时，人体经络也随气候正常运转；当四季气候发生异常时，经络就会不通畅，人体就会产生疾病。东汉医学家张仲景发展了这一理论，以历法中的二十四节气分析气候变化对人体经络的影响，提出了人体经络在不同时间周期上的变化规律，人体经络、穴位存在一个由不同时间周期组成的整体系统。随着自然界二十四节气的变化，人体的脏腑、经络、穴位、气血津液也发生相应变化，并且还有着严格的季节性。遵循“春温、夏热、秋凉、冬寒”的阴阳变化规律，顺应人体“春生、夏长、秋收、冬藏”的四时

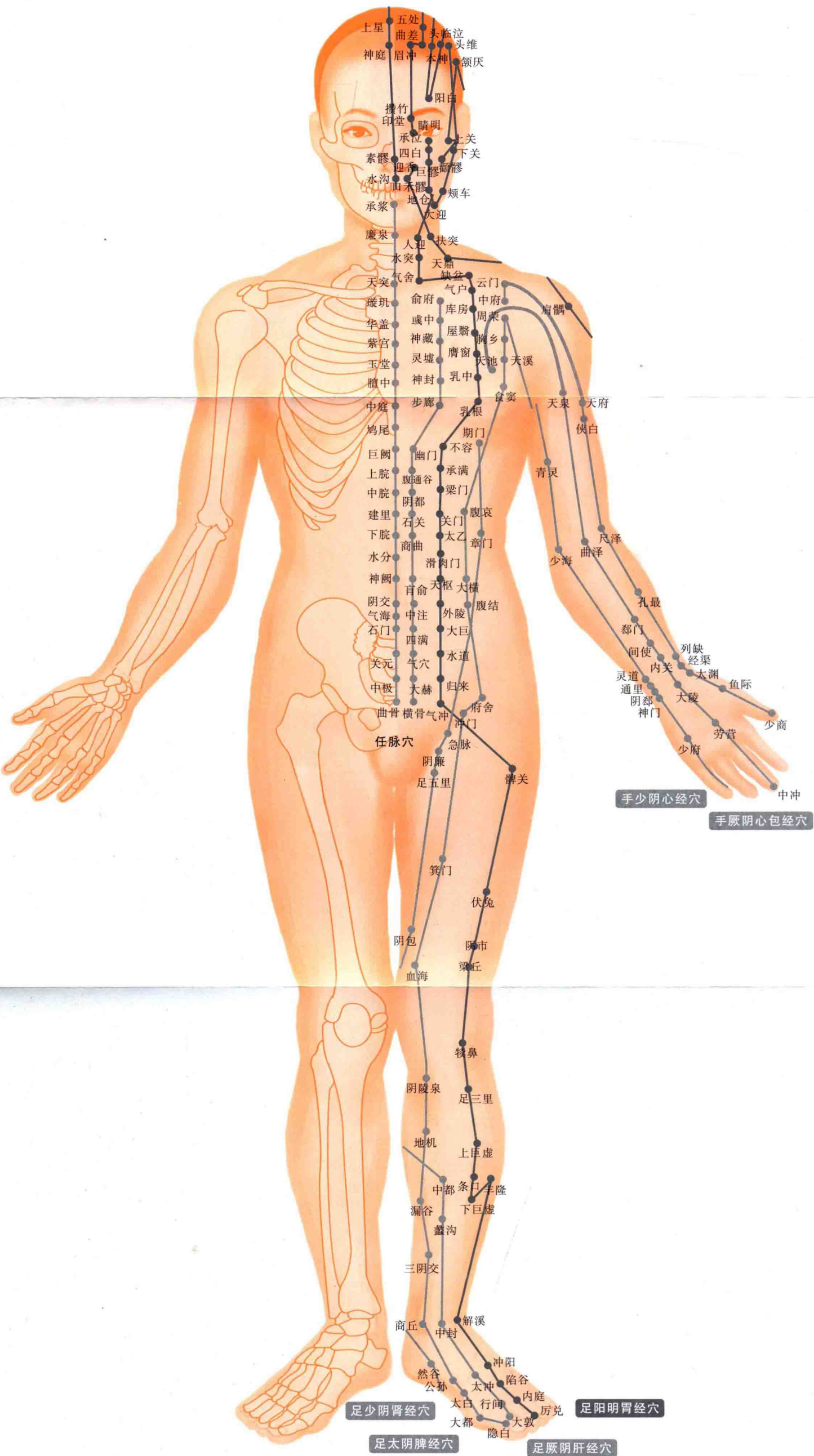
节律养生，提高人体对自然变化规律的适应能力，以保持机体的阴阳平衡，达到健康长寿之目的。

本书深入浅出地说明了二十四节气的变化特点与人体健康的关系及影响，从中医学角度揭示了每个节气变化与经络脏腑的联系，介绍了节气易患疾病、经络养生原则及常用穴位养生保健方法（包括艾灸、推拿、刮痧、拔罐），以及如何预防四季易感疾病。书中配有经络循行图、穴位简易取穴图，以方便读者取穴。本书介绍的养生保健方法易懂，易操作，是一本实用的家庭保健养生科普书。

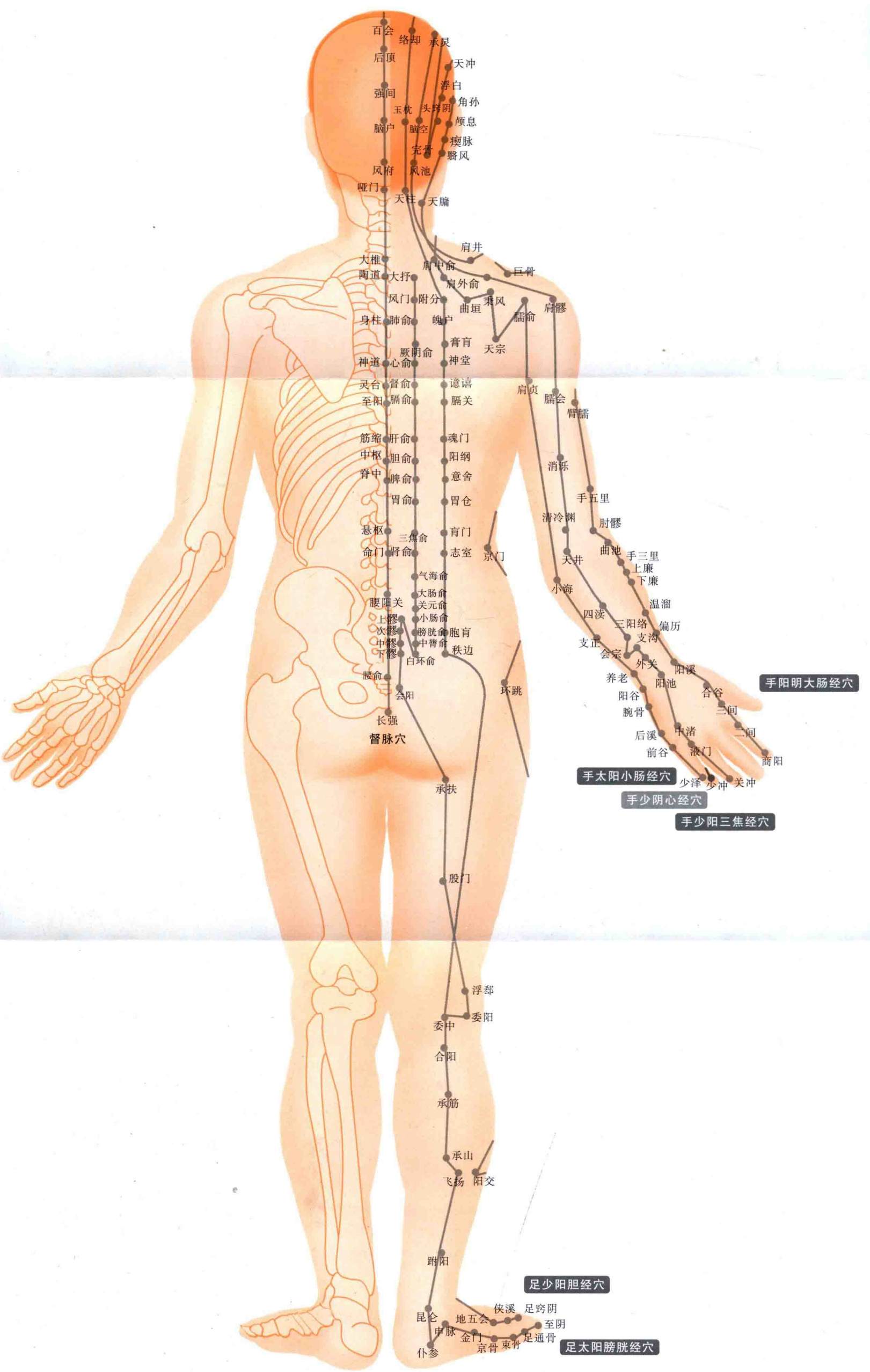
湖湘五经配伍针推流派传承工作室

2014年5月

# 经络穴位图（一）



# 经络穴位图 (二)



# 目录



## 基础篇

中医学认为，人与自然界是统一的整体，人的生命活动与二十四节气关系紧密，二十四节气的变化会引起人的生理和心理功能不断发生更替，二十四节气养生是中医“治未病”思想和“天人相应”思想的体现。四季气候正常交替时，人体经络也随气候正常运转；当四季气候发生异常时，经络就会不通畅，人体就会产生疾病。常用的经络穴位养生保健方法包括了艾灸、推拿、刮痧、拔罐等。

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 什么是二十四节气 .....     | / 002 |
| 四季的整体特征与人体调养 ..... | / 005 |
| 二十四节气与中医养生 .....   | / 008 |
| 二十四节气与经络穴位养生 ..... | / 011 |
| 经络穴位调养方法 .....     | / 015 |
| 常用穴位定位法 .....      | / 023 |

## 春季篇

春季指从立春之日起到立夏之日为止，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明和谷雨 6 个节气。春季人体阳气顺应自然，向上向外疏发，气候变暖，人体气血活动随之加强，新陈代谢渐趋活跃。春季养生宜顺应阳气升发、舒畅的特点，以固护少阳、养肝为要务，使肝气顺畅，养阳防风。春季易患疾病：流行病、眩晕、头痛、高血压、过敏性疾病等。经络养生原则：调理肝经、胆经与胃经。



|                          |                                  |       |
|--------------------------|----------------------------------|-------|
| <b>立春：</b>               | 养肝护阳，养肝重在疏泄（每年2月4日或5日） .....     | / 029 |
|                          | 谨防心脑血管疾病，以调理肝经为主                 |       |
|                          | 穴位养生保健：太冲、肝俞、大椎、中脘               |       |
| <b>雨水：</b>               | 护脾疏肝，防湿邪（每年2月18日或19日） .....      | / 029 |
|                          | 谨防寒湿之邪，以调理脾经、胃经为主                |       |
|                          | 穴位养生保健：足三里、神阙、关元、脾俞、阴陵泉          |       |
| <b>惊蛰：</b>               | 平衡作息，提高疾病预防意识（每年3月5日或6日） .....   | / 030 |
|                          | 谨防季节性的传染病，以调理肝经为主                |       |
|                          | 穴位养生保健：太冲、行间、肾俞、涌泉、足三里           |       |
| <b>春分：</b>               | 保持阴阳平衡，心情愉悦（每年3月20日或21日） .....   | / 030 |
|                          | 谨防风邪和寒邪，以调理肝经为主                  |       |
|                          | 穴位养生保健：太冲、风池、命门、关元、脾俞            |       |
| <b>清明：</b>               | 重在养肝，乍暖还寒注意保暖（每年4月4日或5日） .....   | / 031 |
|                          | 谨防风邪和湿邪，以调理肝经、脾经为主               |       |
|                          | 穴位养生保健：太冲、合谷、风池、阴陵泉、大椎           |       |
| <b>谷雨：</b>               | 重养肝祛湿气，忌焦虑防过敏（每年4月20日或21日） ..... | / 031 |
|                          | 谨防风邪和湿邪，以调理肝经、脾经为主               |       |
|                          | 穴位养生保健：太冲、阴陵泉、丰隆、风市              |       |
| <b>春季常用保健穴位</b> .....    |                                  | / 032 |
| <b>预防春季易感疾病</b> .....    |                                  | / 044 |
| 感    冒 .....             |                                  | / 044 |
| 穴位养生保健：列缺、合谷、迎香、风池 ..... |                                  | / 044 |
| 花粉症 .....                |                                  | / 047 |
| 穴位养生保健：印堂、迎香、合谷、肺俞 ..... |                                  | / 047 |
| 过敏性皮炎 .....              |                                  | / 050 |
| 穴位养生保健：曲池、大椎、肺俞、肾俞 ..... |                                  | / 050 |
| 头    痛 .....             |                                  | / 053 |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 穴位养生保健：列缺、风池、百会、太阳 .....  | / 053 |
| 旅行性肠胃炎 .....              | / 056 |
| 穴位养生保健：足三里、天枢、中脘、神阙 ..... | / 057 |

## 夏季篇

夏季指从立夏之日起到立秋之日为止，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑 6 个节气。夏季气候炎热而生机旺盛，是一年四季里阳气最盛的季节，亦是身体新陈代谢旺盛的时期。故而，夏季养生以养心阳、健脾祛湿为主，使心、脾之阳气充足，人体阳气旺盛，宣发于外，气机宣畅，通泄自如。夏季易患疾病：中暑、传染病、消化系统疾病。经络养生原则：调理心经、心包经、脾经与胃经。

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| <b>立夏：</b> 早睡早起，注意养阳（每年 5 月 5 日或 6 日） ..... | / 064 |
|---------------------------------------------|-------|

谨防心血管疾病，以调理心经为主

穴位养生保健：神门、内关、大椎、至阳

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| <b>小满：</b> 健脾利湿，清心祛暑（每年 5 月 21 日或 22 日） ..... | / 064 |
|-----------------------------------------------|-------|

谨防湿邪，以调理脾经、胃经为主

穴位养生保健：足三里、丰隆、三阴交、内关

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| <b>芒种：</b> 晚睡早起，顺应阳气（每年 6 月 5 日或 6 日） ..... | / 065 |
|---------------------------------------------|-------|

谨防暑湿之邪，以调理心经、脾经为主

穴位养生保健：神门、阴陵泉、大椎、百会

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| <b>夏至：</b> 补养心阴，以防阴不潜阳（每年 6 月 21 日或 22 日） ..... | / 065 |
|-------------------------------------------------|-------|

谨防阴不潜阳，以调理心经为主

穴位养生保健：阴郄、神门、肾俞、关元

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| <b>小暑：</b> 起居要定时，勿贪凉露宿（每年 7 月 7 日或 8 日） ..... | / 066 |
|-----------------------------------------------|-------|

谨防暑邪，以调理心经、胃经为主

穴位养生保健：神门、足三里、丰隆、百会

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| <b>大暑：</b> 宁心安神，恬淡虚无（每年 7 月 23 日或 24 日） ..... | / 066 |
|-----------------------------------------------|-------|



谨防暑邪，以调理心经、脾经为主

穴位养生保健：神门、阴陵泉、三阴交、百会

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 夏季常用保健穴位 .....              | / 067 |
| 预防夏季易感疾病 .....              | / 075 |
| 中 暑 .....                   | / 075 |
| 穴位养生保健：足三里、内关、大椎、百会 .....   | / 076 |
| 急性胃肠炎 .....                 | / 077 |
| 穴位养生保健：阴陵泉、足三里、上巨虚、天枢 ..... | / 078 |
| 冠心病 .....                   | / 081 |
| 穴位养生保健：内关、阴郄、膻中、丰隆 .....    | / 081 |
| 红眼病 .....                   | / 083 |
| 穴位养生保健：睛明、攒竹、丝竹空、太冲 .....   | / 084 |
| 日光性皮炎 .....                 | / 086 |
| 穴位养生保健：四白、颊车、劳宫、尺泽 .....    | / 086 |

## 秋季篇

秋季指从立秋之日起到立冬之日为止，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降 6 个节气。从秋季的特点来看，是由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动要适应自然环境变化，从“夏长”到“秋收”，体内阴阳双方也随之发生由“长”到“收”的改变。故而，秋季养生以滋肺阴、降肺气为要，保养人体的气、血、津液，以利于机体生长、发育和代谢的需要。秋季易患疾病：秋燥、肺系疾病、皮肤病和情志病。经络养生原则：调理肺经、大肠经和脾经。

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| <b>立秋：滋肺阴，敛肺气</b> （每年 8 月 7 日或 8 日） ..... | / 092 |
|-------------------------------------------|-------|

谨防燥热，以调理肺经为主

穴位养生保健：尺泽、列缺、膏肓、偏历

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| <b>处暑：祛暑防燥，养脾保阴</b> （每年 8 月 23 日或 24 日） ..... | / 093 |
|-----------------------------------------------|-------|

谨防胃肠疾病，以调理大肠经、脾经为主

穴位养生保健：曲池、合谷、阴陵泉、足三里

## 白露：宣肺化痰，滋阴益气（每年9月7日或8日） ..... / 094

谨防燥邪，以调理脾经、胃经为主

穴位养生保健：三阴交、膏肓、关元、复溜

## 秋分：早卧早起，保暖防湿（每年9月23日或24日） ..... / 094

谨防寒邪，以调理肾经为主

穴位养生保健：太溪、肾俞、关元、命门

## 寒露：养阴防燥，润肺益胃（每年10月8日或9日） ..... / 095

谨防寒邪，以调理任脉为主

穴位养生保健：肾俞、关元、足三里、神阙

## 霜降：保养阴精，润燥宜平补（每年10月23日或24日） ..... / 095

谨防寒邪，以调理任脉为主

穴位养生保健：足三里、血海、关元、中脘

## 秋季常用保健穴位 ..... / 096

## 预防秋季易感疾病 ..... / 107

### 秋 燥 ..... / 107

温燥穴位养生保健：尺泽、合谷、列缺、曲池 ..... / 107

凉燥穴位养生保健：列缺、太渊、太溪、三阴交 ..... / 109

### 秋 乏 ..... / 111

穴位养生保健：足三里、气海、肺俞、血海 ..... / 112

### 慢性咽炎 ..... / 114

穴位养生保健：孔最、尺泽、天突、复溜 ..... / 114

### 咳 嗽 ..... / 117

外感咳嗽穴位养生保健：肺俞、风门、合谷、列缺 ..... / 118

内伤咳嗽穴位养生保健：肺俞、丰隆、脾俞、肾俞 ..... / 120

### 便 秘 ..... / 122

穴位养生保健：合谷、曲池、足三里、天枢 ..... / 122

## 冬季篇

冬季指从立冬之日起到立春之日为止，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气。冬天草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人的阳气潜藏于内，人体新陈代谢相应较低。故冬季养生应以“藏”为原则，以养护肾气、保暖避寒为要法，使阴精潜藏于内，阳气不致外泄，人体阴平阳秘，精神乃治。冬季易患疾病：外感流行病、慢性支气管炎、中风和冻疮。经络养生原则：调理肾经、膀胱经与脾经。

**立冬：**驱寒护阳，补肾为先（每年11月7日或8日） ..... / 128

谨防燥邪和寒邪，以调理肾经为主

穴位养生保健：涌泉、太溪、肾俞、关元

**小雪：**宽心顺气，补肾健脾（每年11月22日或23日） ..... / 128

谨防寒邪，以调理肾经、膀胱经为主

穴位养生保健：肾俞、三阴交、脾俞、涌泉

**大雪：**温补避寒，艾灸祛病（每年12月7日或8日） ..... / 129

谨防寒邪，以调理膀胱经、督脉为主

穴位养生保健：大椎、至阳、肾俞、心俞

**冬至：**阳气初生，补肾填精（每年12月22日或23日） ..... / 129

冬至寒邪更盛，以调理肾经、任脉为主

穴位养生保健：太溪、气海、神阙、肾俞

**小寒：**养肾防寒，保胃攻坚（每年1月5日至7日） ..... / 130

寒邪最盛，以调理肾经、督脉为主

穴位养生保健：百会、大椎、涌泉、足三里

**大寒：**防风御寒，养精护阳（每年1月20日或21日） ..... / 131

谨防风寒，以调理膀胱经、肝经为主

穴位养生保健：风门、肾俞、太冲、期门

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 冬季常用保健穴位 .....             | / 131 |
| 预防冬季易感疾病 .....             | / 141 |
| 慢性支气管炎 .....               | / 141 |
| 穴位养生保健：列缺、丰隆、肺俞、肾俞 .....   | / 142 |
| 哮喘 .....                   | / 145 |
| 穴位养生保健：列缺、肺俞、定喘、膻中 .....   | / 145 |
| 中 风 .....                  | / 148 |
| 穴位养生保健：内关、三阴交、足三里、合谷 ..... | / 149 |
| 流行性感冒 .....                | / 151 |
| 穴位养生保健：合谷、列缺、曲池、大椎 .....   | / 152 |
| 冻 疮 .....                  | / 154 |
| 穴位养生保健：太渊、大椎、合谷、足三里 .....  | / 155 |

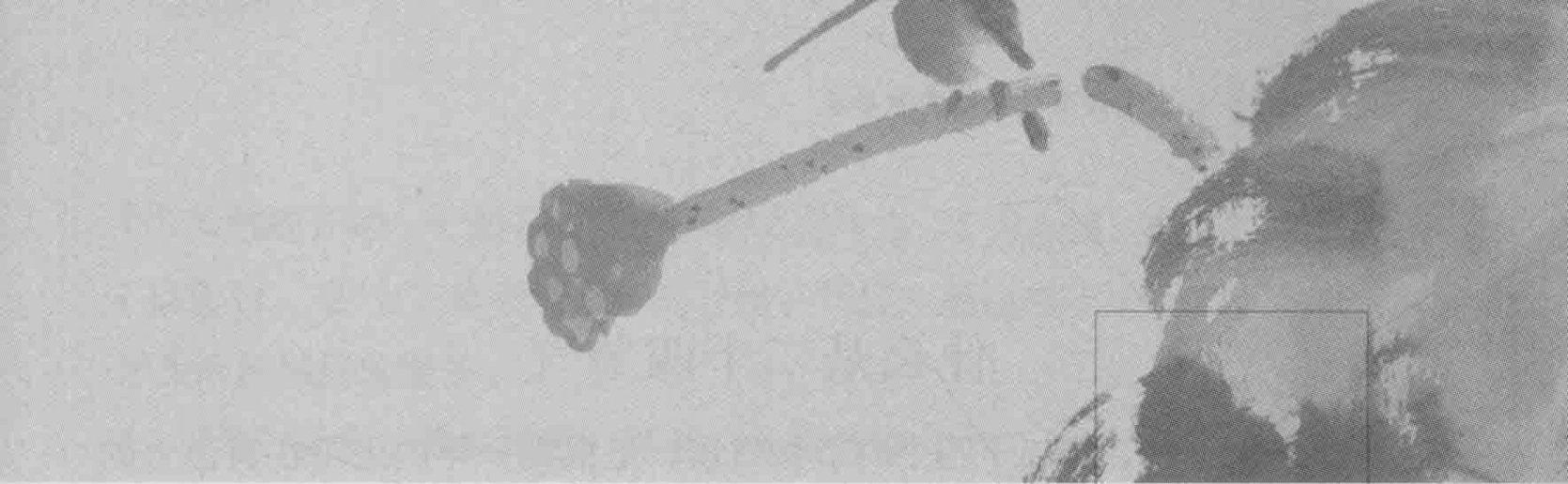
## 常见疾病与节气养生篇

随着自然界二十四节气的变化，人体的脏腑、经络、穴位、气血津液也发生相应变化，遵循“春温、夏热、秋凉、冬寒”的阴阳变化规律，顺应人体“春生、夏长、秋收、冬藏”的四时节律养生，提高人体对自然变化规律的适应能力。如果我们能防患于未然，在时令节气阴阳转化节律变动剧烈，但疾病还未出现之时，及时在相应的腧穴上应用适宜的刺激，通过机体内在的经络，在不同层次全面激发机体自身内在的整体调节能力，使机体在新的层次上达到新的阴阳平衡，从而达到防治疾病的目的。

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 脑血管疾病（中风） .....               | / 160 |
| 穴位养生保健：足三里、三阴交、百会、风池、悬钟 ..... | / 162 |
| 原发性高血压 .....                  | / 166 |
| 穴位养生保健：太冲、合谷、曲池、三阴交、风池 .....  | / 168 |
| 糖尿病 .....                     | / 172 |
| 穴位养生保健：胃俞、肺俞、肾俞、三阴交、太溪 .....  | / 175 |



|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 高脂血症 .....                    | / 178 |
| 穴位养生保健：阴陵泉、足三里、中脘、丰隆、脾俞 ..... | / 180 |
| 功能性胃肠病 .....                  | / 184 |
| 穴位养生保健：足三里、中脘、阴陵泉、天枢、太冲 ..... | / 186 |
| 慢性支气管炎 .....                  | / 189 |
| 穴位养生保健：肺俞、中府、肾俞、天突、列缺 .....   | / 191 |
| 过敏性鼻炎 .....                   | / 194 |
| 穴位养生保健：迎香、风池、印堂、肺俞、合谷 .....   | / 197 |
| 肥胖症 .....                     | / 200 |
| 穴位养生保健：中脘、丰隆、天枢、足三里、阴陵泉 ..... | / 202 |



# 基础篇

中医学认为，人与自然界是统一的整体，人的生命活动与二十四节气关系紧密，二十四节气的变化会引起人的生理和心理功能不断发生更替，二十四节气养生是中医『治未病』思想和『天人相应』思想的体现。四季气候正常交替时，人体经络也随气候正常运转；当四季气候发生异常时，经络就会不通畅，人体就会产生疾病。常用的经络穴位养生保健方法包括了艾灸、推拿、刮痧、拔罐等。

## 什么是二十四节气

二十四节气，指二十四个时节和气候，是根据一年内太阳在黄道上的位置变化而引起的地面气候演变，将一年分为二十四段。春秋时期定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气，秦汉年间公元前 104 年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，至此二十四节气完全确立。

太阳从黄经零度起，沿黄经每运行 15 度所经历的时日称为“一个节气”。每年运行 360 度，共经历 24 个节气，每月 2 个（基础篇图 1）。在月首的叫“节气”，即：立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒 12 个节气。在月中的叫“中气”，即：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒 12 个节气。“节气”和“中气”交替出现，各历时 15 天。现在把“节气”和“中气”统称为“节气”。



基础篇图 1 二十四节气