

○ 经络祛病 一通百通 ○

经络如根，
生命如叶，健康如花；
根深，叶茂，花绽放

中医博士^的 经络养生经

廖映烨◎编著



40多条安全实用保健帖，健康锦囊带身边；
70多个养生关键句，点亮您的健康之路！

安全方便：按按、灸灸、泡泡，小动作大健康
全家适用：大人、老人、小孩都受益！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



一份给全家人的经络养生指南

中医博士的 经络养生经

廖映烨◎编著

经络祛病 一通百通



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

中医博士的经络养生经 / 廖映烨编著. —青岛 :

青岛出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5552 - 0009 - 3

I. ①中… II. ①廖… III. ①经络 - 养生(中医) IV. ①R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 302694 号

书 名 中医博士的经络养生经

编 著 廖映烨

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: my_xuying@sohu.com

封面设计 祝玉华

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1000mm)

印 张 16

字 数 200 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5552 - 0009 - 3

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532 - 68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068629

中医科普,服务民生

一个生命从诞生之日始便与疾病和衰老赛跑,挖掘生命潜力、提升机体抗病能力是人类永恒的命题,更是中医保健和养生的精髓。中医以其疗效显著、成本低、副作用少、简便易行等优点造福人类,切合人们提高生命质量的诉求,因此形成了中医保健养生传统和今天的中医“养生热”。但是可惜,目前既专业又通俗的医学科普读物远不能满足人们对于保健知识的渴求。很多鼓吹包治百病、立即见效,甚至由非专业人士杜撰的健康书大行其道,很多背离了健康的真道,让人堪忧。

本书围绕人体经络这一主线,重点介绍点穴、艾灸、足疗等居家常用经络保健法,更兼顾女性、小儿、老年人、办公室一族等特殊人群的健康需求,为一般大众指明了一条保健养生的“捷径”,那就是经络养生。经络理论是中医学理论的精华,已经得到科学实验的验证。作者结合自己广泛的知识,将经络理论阐述得深入浅出;把众多古代养生经典文句用简单易懂的白话讲出,通俗而不失严谨;文中不但有健康理念、养生故事,还有实用的保健方法,把养生之道和养生之技很好地融为一体。

作者廖映烨博士主要从事针灸以及康复治疗方面的研究,此书是其研究和实践的心得、成果。除介绍保健养生知识外,作者寄望复兴中医之愿跃然纸上,其用心良苦,耿耿情怀,实属可贵。在人类的生存与健康面临着严峻挑战的今天,我希望更多的年轻人、新一代的医者能加入这支大军中,凭借中医这门古老而有重要价值的学问服务社会,福造苍生。

中医的传播离不开再创作,只有将深奥的理论、艰涩的语言变成通俗、浅显的知识,才能更好地普惠大众,服务民生。相信在正确理解中医的前提下,民众自然会去主动分辨和抵制伪科学和伪养生。俗话说,巴人俚曲,和者甚众,阳春白雪,高处凛寒,中医学博大精深,中医科普正是其走向寻常百姓家的必由之路。

国家名老中医 鲁兆麟

2014年1月 于北京兆麟国医馆

中医养生贵在整体

现在养生的书那么多,有从头到脚话养生,有十二时辰养生,有四季养生,有食疗养生。林林总总,我们能想到的,想不到的都有了,是否还有必要继续谈养生?我觉得不仅有必要,而且应该将正确的理念、行之有效的方法推而广之,普惠于民。

防病胜于治病

由于科技的进步,现代人的生活方式发生了巨大的改变,医学也乘着高科技的翅膀得到前所未有的发展。然而人们却发现看病越来越难,怎么个难呢?比如说得了病不知道该到什么科去看;明明身体不舒服,去了医院却检查不出任何问题;相反,一些小毛病,却动辄被复杂治疗,花了不少冤枉钱……我们还经常会看到一些老人家,平时总舍不得花钱,把钱攒起来就为了留着以后去医院看病。医疗的一大作用是治疗疾病,这是不容置疑的,然而我们往往忽略了它的另外一个重要的作用——保健。

与其把大量精力投入到“看病”中,为何不把精力投入到“防病”中呢?如何保障人体的健康,其实预防往往比治疗更为重要。我们的古人很早就注意到这个问题。中医文化的特色之一就是把早期发现疾病、治病于无形作为最高的追求目标。《黄帝内经》里说:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”平时不注重健康,等到病了才去治疗,这和渴了才去打井,仗都打起来了才去铸造武器有什么分别呢?这不是已经晚了么?高明的医生,在疾病出现苗头的时候,就早已将它发现了,并把它扼杀在萌芽中,不会出现所谓的“大病”“重病”。被世人称为神医的扁鹊,对魏文王说道:我们家族三兄弟,我的大哥医术最好,二哥次之,我的医术最差。魏文王问,为什么你最出名呢?扁鹊说,我大哥治病,在疾病发作之前就把它铲除

了,所以他的名气无法传出去,只有我们家的人才知道。我二哥治病,在病起之初,症状尚不十分明显时就把病治好了,乡里的人都认为二哥只是治小病很灵。而我治病,往往是在病情严重之时,病人痛苦万分,家属心急如焚,他们看到我用针放血,患处敷药,或者动大手术,能很快缓解病人痛苦,所以以为我的医术高明……我们不要把这个故事当传说看看就算了,这个故事中折射出一种未病先防的思想。国外很多发达国家,非常注重健康教育的普及,他们把大量的精力放在对老百姓进行健康教育上,让老百姓在得病之前就防患于未然,很多大病、重病的发病率显著地下降。很多国家慢慢意识到培养民众的健康意识和良好的生活习惯是医疗的重心,提高老百姓的健康素养可以大大缓解医疗体系的压力,真正实现社会的和谐。

养生就是提升生命的质量

祖国传统医学不仅重视养生,还积累了许多宝贵的养生经验。中医的经典《黄帝内经》开篇就是讨论养生的问题,它的主旨就是告诉我们怎样去爱护生命,怎样提升生命的质量。我的家人就是传统医学的受益者,最典型的一个例子是我父亲通过传统养生功法治好了困扰其多年的颈椎病和腰椎病;我舅妈发高烧 40°C 几天不退,一剂达原饮药到病除;我表哥咽痛数日不解,用大辛大热的附子、干姜,居然药效如神;我母亲车祸受伤,头面肿胀,自敷失笑散,数日肿消伤愈……正是诸多的神奇疗效,让我对中医深信之,深爱之。然而我发现,很多人平时不注重摄生,医学知识又少得可怜,一旦碰到病痛,往往方寸大乱,不知把自己或者亲人的性命托付何处。为了一场不大不小的病,搞得全家不得安宁,甚至倾家荡产的情况屡见不鲜。养生对于老百姓,对于整个社会来说,都不是一件小事。

那么,在养生方面中医有什么“高招”?其实它的“高招”就是整体的观念。中国文化是追本溯源的文化,中医的基因里镌刻着传统文化的因子,“整体”“动态”的观念已经渗入中医理论的“骨髓”。对于生命的观察,现代医学看到的是细胞、器官、组织、血液、神经等等构成的有形机体,但是对无形的精、气、神知之甚少。中医的观点是:一个生命体,除了实实在在的组织器官以外,还有无形的精、气、神支配着我们的生命活动。《内经》说:“粗守形,上守神。”形者,物质也,形而下也;神者,无形之气也,形而上也,所以中医治病讲究望

“神”；“形”是基础，而“神”是主导，形神兼备才是一个完整鲜活健康的生命。现代医学已经意识到这个问题，开始向古老的东方医学学习，期望在“整体”上寻求突破口。如果现代医学研究能自始至终贯以整体的观念，相信将会有质的突破。

Hold住整体，健康不是梦

有时候，中医看病让人觉得匪夷所思：明明是高血压，并不一定开出现代药理学研究证明有升压作用的药物，但结果却是血压降了，病人觉得舒服了，效果很好；中医常常作出一些“南辕北辙”的举动，如热性病用热药，治头痛却扎脚……如果没有整体的观念，便很难理解这种做法。或许可以用下围棋来打个比喻：围棋的规则很简单，就是谁占的地盘大谁就赢。一般人都会选择中间的地盘，因为中间地大。然而恰好相反，围棋中有一句流传极广的谚语，金角银边草肚皮，就是说边角舂兑比中间重要。因为想围住一个目地，在棋盘中间需要四个子，在边上要三个子，而在角上只用两个子就可以了。如果没有整体的观念，很容易被眼前的东西牵引，把握不准大局。

整体的观点不仅反映在人体的组织和生理、病理与治疗上，而且也反映在人与自然的关系上。古人认为，人禀天地之气而生，因此“人与天地相参，与日月相应”。随着自然界四时气候的变化，生物也相应发生变化，从而有春生、夏长、秋收、冬藏的规律，而且对人体也会产生影响。所以看待疾病，不能单纯从机体组织器官去寻找原因，它和心理状态、社会环境、自然环境等因素也有密切的关系。对于健康，世界卫生组织的定义是身体、精神和社会生活的完美状态，而不仅仅是疾病或虚弱的消除。早在几千年前，我们的传统医学已把健康的概念放之于宇宙自然的大背景下，人的生、长、壮、老、疾病、死亡都离不开天地和自然。运用中医“天人合一”的道理去谈养生，也许那些做黑心食品的人就会知道整个社会是一个整体，自己做的黑心食品终有一天会被自己和家人吃到，就不敢昧着良心做事。食品安全得到保障，人们生活的社会环境健康，人的疾病就少了。古人说“君子无所不用其极”，就是说做事要遵循根本的原则，规律的终极就是“道”。中医不仅仅是一门医学，更是经天纬地的“道”。如果运用整体的观念去观察事物，曾经风靡一时的“伪养生”风暴也许就不会那么肆虐，生吃茄子、狂喝绿豆汤、敲某某经的狂热也许能带上理性的

色彩。有了整体的观念,养生就能够因人、因时、因地而变化,人们也不会因为过分注重某一方面而偏颇了另一方面。推广中医养生理论还可以有更深远的意义,那就是使人获得心灵的健康,并且达到人与自然的和谐。古代中医的伟大,不仅在于神奇的医术,更在于它深邃的思想以及它对生命的认知。

经络畅通,一通百通

中医宝库博大精深,处处是宝。养生保健从何谈起呢? 老祖宗说:“不明经络,开口动手便错。”经络理论是中医的基础理论,它有效地指导临床上千年之久,是我们传统文化的瑰宝,所以我们选择从经络出发,介绍与之相关的祛病健身方法,包括基本的理论和经络穴位的基本知识,常用的保健方法,以及不同人群经络保健的特点和方法,希望对您的健康有所裨益,也能助您从中一窥中医之精妙。

最后再说一个故事吧。从前有一个小和尚去找师傅,问:“大师,什么是道?”大师二话不说,伸手就在他的脑袋上敲了一下。小和尚被敲糊涂了,又追着大师问,大师又敲了他一下。反复好多次,小和尚终于受不了了,当大师再敲的时候,他伸手挡了一下。大师这时说了:“你已经开悟了。”小和尚更奇怪了,怎么我伸手挡一下就开悟了? 悟到什么了? 大师缓缓地说:“你已经知道躲避痛苦了。”这个故事告诉我们:如果没有自己的实践和体会,任何道理都是空的。只有不迷信权威,用自己的实践和思考去寻找,才能找到最适合自己的道路。把好的道理与实践结合在一起,慢慢地就会形成自己的智慧。养生也是一个“寻道”的过程,在寻求生命质量的提升过程中,本书能给您提供一些借鉴与参考,仅此足矣。

作者

2014年1月1日



目 录

代 序	中医科普,服务民生	1
前 言	中医养生贵在整体	1

第 1 章 中医的养生道理

阴阳、五行、经络、脏腑到底是什么?它们与养生有什么关系?本章将为您一一道来。

不生病的智慧:阴阳平衡	2
五行制克,生命和谐	7
人体经络是宇宙的缩影	11
气血的奥秘	14
脏腑与经络紧密相连	18
人有三宝精气神	21
百病可以从心治	26
四善是调心的密匙	29

第 2 章 经络祛病一通百通

《灵枢·经别》:“十二经脉者,人之所以生(生存),病之所以成(发生和形成),人之所以治(防病和保健),病之所以起(病愈)。”说明通过经络可以祛病健身。

各司其职的经络系统	34
经络诊法	38
怎么找穴位	42
治病取穴方法多	45
不可不知的常用穴位	48

第 9 章 点穴治病不求人

常见的疾病有一些“特效穴”，按揉它们可以有效减缓疼痛，治疗疾病。

简单的穴位按揉法	64
头痛因不同，经穴建奇功	66
后溪穴解决肩颈痛	70
落枕穴与落枕	72
感冒发烧找大椎	72
止住呃逆有妙穴	74
鱼际与胃病	77

第 10 章 温经通络的绿色疗法

灸法，是以艾在腧穴或者病变部位进行烧灼，起到温经通络、调和气血、扶正祛邪作用的医疗保健方法，它是绿色的养生疗法。

培补阳气的大法	80
艾草治百病	83
艾灸处处有学问	86
常灸任督祛病防身	88
灸法与癌症	94

第5章 足部经络养生

小小一双脚,却暗藏玄机。它上面经络纵横,穴位密布。改善足部的经络状况,可改善脏腑功能,调节人体阴阳平衡,从而起到养生保健、防治疾病的作用。本章主要介绍与足有关的养生方法。

知“足”常康乐	98
调理全身的足部经络按摩法	102
速效足部反射区按摩法	105
浴足赛神仙	109
巧用涌泉调阴阳	114
常运双足,健康相伴	117

第6章 女性经络养生

对女性来说,调理好经络是获得健康身体和幸福生活的最大保障,学会经络养生,您将成就由内及外的美丽人生。

奇经八脉与女性健康的秘密	122
灸法与妇科疾病	125
疏经通络调月经	126
隐白穴治疗崩漏	132
灸疗调身治不孕	133
艾灸至阴穴治疗胎位不正	135
腰痛经络疏通法	137
子宫肌瘤的灸疗法	139

第 7 章 经络养颜秘笈

建立在中医脏腑经络理论基础上的养颜秘笈,不仅能美化容颜,还能强身健体。

经络与美容	142
养好肝血美如花	143
全身按摩调理法——按出自然美	145
清除痤疮美丽肌肤法	148
暖肾通经消除黑眼圈	151
纤体瘦身按摩法	153

第 8 章 小儿病经络按摩法

《易经》里说:“盈不可久也,天德不可为首也。”小时候得到的越多,长大了反而得到的越少,哪种小孩最有福气?我认为是穷养的小孩。

小儿如何才能少生病更健康	158
常灸身柱穴提高免疫力	161
小儿指诊	162
推拿轻松解决小儿病	163
感冒发烧怎么办	168
咳嗽的简单处理法	172
小儿惊厥不用怕	174
小孩呕吐怎么办	175
腹痛的按摩方法	177
宝宝拉肚子,妈妈巧接招	180

便秘的简单处理方法 183

营养不良的经络调理法 185

第 9 章 老年人保健

儿女送给老爸老妈最好的礼物,不就是健康长寿的方法吗?
人体经络系统蕴藏着无穷潜能,是人体健康长寿的大药,掌握了
经络保健养生方法,我们就能成为父母身边的健康守护者!

老年病有征兆 188

养生源于生活细节 192

呼吸疾病调呼吸 199

保元固精法防脑萎缩 201

防治老花眼有妙招 204

脑部疾病巧梳头 206

金津玉液需常运 208

长期卧床经络锻炼法 211

第 10 章 形神兼具,生命和谐

养生是中国人追求的最高生活境界之一,养生的本质又是
什么呢?天有三宝日月星,地有三宝水火风,人有三宝精气神。
可见,最高明的养生养的就是精气神。借助正确的方法达到身
心、形神的和谐状态,是获得健康长寿的不二法门。

最有利身心健康的运动 216

养生是养习惯 218

办公室一族松筋通络保健操.....220

站桩是自我保健的好方法.....224

养精蓄神调理精神疾患.....232

附录一 经络系统表238

附录二 《中医博士的经络养生经》索引..239

第 章

中医的养生道理

中医的养生道理

阴阳、五行、经络、脏腑到底是什么？它们与养生有什么关系？本章将为您一一道来。

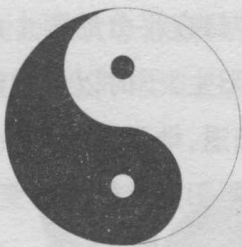
◎不生病的智慧：阴阳平衡

《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”认识阴阳，是打开养生之门的金钥匙；平衡阴阳，是养生保健的关键所在。

世界上的事物错综复杂，千变万化，我们怎么从中把握它们的本质和变化规律？世界上的疾病有千千万万，我们怎么发现它们的奥秘，呵护自己的健康？古人找到了一种绝妙的方法去解释它们，这就是阴阳学说。阴阳学说认为，一切事物的发生、发展、变化都是阴阳变化的结果，大到宇宙，小到基本的粒子都有阴阳。阴阳是“天地之道”、“万物之纲纪”。

阴阳的对立与统一

太极图里一阴、一阳两条像鱼一样的图案团抱在一起，这表明世界上任何事物都包含着阴和阳这相互对立而又统一的两个方面。这两条阴阳鱼的颜色一黑一白，运动方向不同，说明阴阳是相对的。比如说，无形的、温暖光明的、向上的、活动的一类事物为阳；与之相对的有形的、寒冷昏暗的、向下的、静止的事物就是阴。天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；火为阳，水为阴。人体中有阴气和阳气之分，凡是行于体表的、向上的、亢盛的、具有增强功能的人体之气为阳气；相对行于体内的、向下的、宁静的、具有抑制功能的人体之气归为阴气；在人体经络系统中，有阴经与阳经，它们主管着不同的生理和病理变化……可见，无处不阴阳。



太极图是对阴阳的最好诠释

虽然阴阳代表着两类截然不同的属性，泾渭分明，但是它们之间又是不可分割的。两条阴阳鱼处在同一个圆圈里相互环抱，说明阴阳之间是统一的。阴阳双方相互依存，谁也不能离开对方而独立存在，没有阳，就无所谓阴；同样，没有阴，也无所谓阳。比如说寒与热、虚与实、白昼与黑夜、男人与女人等，每一方都必须以相对的一方为自己存在的前提。说个笑话，人人都想做聪明人，如果没有笨人的存在，怎么显示你是聪明人呢？这就是阴阳不离不弃的关系。

阴阳鱼图案里，白鱼是黑眼睛，黑鱼是白眼睛，说明阴中有阳，阳中有阴，这种关系在中医学上叫“阴阳互根”。在人体中，男人的血液里有少量的雌激素，女人的血液中也同样有少量的雄激素。明亮的白天为阳，从天亮到中午这段时间，阳气最旺盛，是阳中之阳；从中午到黄昏，阳气渐衰，是阳中之阴。黑暗的夜晚是阴，从黄昏到午夜，阴气最盛，是阴中之阴；午夜到天亮，阴气渐衰，是阴中之阳。如果没有这种阴阳的互根关系，阴阳就是割裂的，完全对立的，就不会产生各种奇妙的变化。明白了这个道理，做人做事就能非常圆融，不会把事做死，因为你考虑事情的一方面时，不会忽略了另一方面的存在。中医治病用药，往往会在一大堆热性的药物中加入一些凉药，或者一派寒凉药中加入一些热药，因为“阳气根于阴，阴气根于阳；无阴则阳无以生，无阳则阴无以化”。

阴阳的消长与平衡

阴阳双方不是静止的，它们无时无刻不在运动着，在运动中保持相对的动态平衡，这种状态叫消长。

阴阳的消长变化处处都能看到。古人把一天分为十二个时辰，子时和午