

图解 TUJIE

编著 范 斌

十二经络

ShiErJingLuo 对 症 养 生
DuiZhengYangSheng

十二经络功效和疏通方法详细解读，
帮你了解自己的身体，尊重生命的规律，科学养生。
舒筋活络，对症治疗，随手按摩养好生。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图 解

十二
经
络

◎ 编著
范斌

对
症
养
生

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解十二经络对症养生 / 范斌编著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5152-1406-1

I. ①图… II. ①范… III. ①经络—养生 (中医) —

图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288367号

图解十二经络对症养生

编 著： 范斌

责任编辑： 魏民

出版发行： 中医古籍出版社

社 址： 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷： 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行： 全国新华书店发行

开 本： 710mm × 1000mm 1/16

印 张： 14

字 数： 290 千字

版 次： 2016年12月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-5152-1406-1

定 价： 39.00 元

前·言

经络养生，是以传统的中医理论为依据，按照经络走向、功能、腧穴的位置、功效，采取针灸、按摩、刮痧、拔罐等一系列手段，达到防病、治病的目的。经络养生，因为其简单易操作，无毒无副作用，越来越受到老百姓的青睐。

虽然人体各个部位功能各异，但是，其内外相互协调，上下保持统一，构成一个有机的整体。这种相互联系、有机配合，主要是依靠经络系统相互沟通而最终实现的。

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为经络是链接五脏六腑和四肢百骸的网线与桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。经路由“经”和“络”组成，经是干线，络是旁支。人体有12条主干线，也叫“十二正经”。还有无数条络脉，经络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

经络理论研究的历史源远流长，1973年中国长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是现存最早的经络学专著。距今2000年以前的《内经》不仅具体、系统、全面地讲述了经络的循行分布、与脏腑的关系、病候，以及经络系统中经别、络脉、经筋、皮部的内容，还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导针灸、推拿等临床各科的重要依据。《难经》对经络学说有所阐发，特别是关于奇经八脉和原气的论述，补充了《内经》的不足。东汉末，张仲景撰用《素

问》《九卷》《八十一难》等书著成《伤寒杂病论》，其中对经络理论的灵活运用，为后人树立了典范。

人之所以会生病，常常是相关的经络阻塞所致，现代经络学认为，只要保持经络通畅强健，就能收到普通治疗所不具有的奇效。通过正确运用经络穴位自疗方法，我们可以达到养生防病的目的。

十二正经，在整个人体经络系统循行中，起着统帅和主导的作用。因此，在本书的编写中，我们将理论和实践相结合，从人体的经络系统结构讲起，详细系统地梳理了人体十二经络和奇经八脉，并对每条经络的作用和穴位进行详细正确的讲解，同时归纳总结了各种中医治疗方法，包括针灸、按摩、艾灸、推拿等各种手段，然后对症梳理，这样方便读者根据自身具体病症，对症养生。有病治病，无病防病。同时针对具体病症，我们配了相应的治疗方法，供读者参考。

本书讲解浅显易懂，配图清晰准确，另外附有很多小栏目，作为相关延伸阅读，帮助读者更好地掌握经络养生的相关知识。

有病治病，无病养生。希望本书能帮助读者更好地了解自己身体，掌握经络养生法则，达到身体健康、延年益寿的目的。



目 录

第一章 经络和穴位常识概览

第一节 经络	3
第二节 穴位	5
第三节 疾病	7
第四节 同身寸	10
第五节 找反应	11
第六节 十二经络对应十二时辰	12

第二章 通经活络的八种方法

第一节 按摩通经活络效果好	18
第二节 四种常用的穴位按摩手法	21
第三节 刮痧疏散瘀积活气血	24
第四节 常用的八种刮痧法	27
第五节 刮痧的注意事项	30
第六节 拍打经络能通气	33
第七节 拔罐刺激穴位除瘀滞	36
第八节 拔罐的多种吸拔方式	38

第九节	四种常用的拔罐方法	40
第十节	艾灸行气活血促循环	42
第十一节	丰富多样的艾灸疗法	45
第十二节	气功导引气血调免疫	47
第十三节	瑜伽平衡经络气顺畅	49
第十四节	瑜伽经络十二式	52
第十五节	饮食配合助协调	56

第三章 人体14条经络详解

第一节	足阳明胃经	61
	经络图解	61
	简介	62
	穴位详解	63
	常见病对症治疗	70
第二节	手阳明大肠经	73
	经络图解	73
	简介	74
	穴位详解	75

	常见病对症治疗	81
第三节	足少阳胆经	85
	经络图解	85
	简介	86
	穴位详解	86
	常见病对症治疗	92
第四节	手少阳三焦经	96
	经络图解	96
	简介	97
	穴位详解	97
	常见病对症治疗	104
第五节	足太阳膀胱经	106
	经络图解	106
	简介	107
	穴位详解	108
	常见病对症治疗	115
第六节	手太阳小肠经	119

	经络图解	119
	简介	120
	穴位详解	120
	常见病对症治疗	126
第七节	足太阴脾经	128
	经络图解	128
	简介	129
	穴位详解	129
	常见病对症治疗	135
第八节	手太阴肺经	138
	经络图解	138
	简介	139
	穴位详解	139
	常见病对症治疗	145
第九节	足厥阴肝经	148
	经络图解	149
	简介	149

	穴位详解	150
	常见病对症治疗	154
第十节	手厥阴心包经	157
	经络图解	157
	简介	158
	穴位详解	159
	常见病对症治疗	162
第十一节	手少阴心经	164
	经络图解	164
	简介	165
	穴位详解	165
	常见病对症治疗	169
第十二节	足少阴肾经	171
	经络图解	171
	简介	172
	穴位详解	173
	常见病对症治疗	179

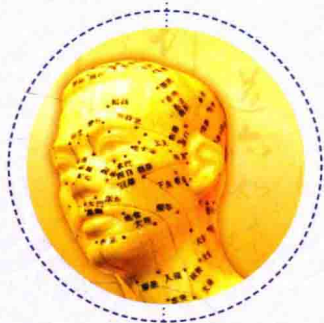


第

一
章

经络和穴位常识概览





• 经络

• 穴位

• 疾病

壹

• 同身寸

• 找反应

• 十二经络对应十二时辰



第一节 经络

经脉总述

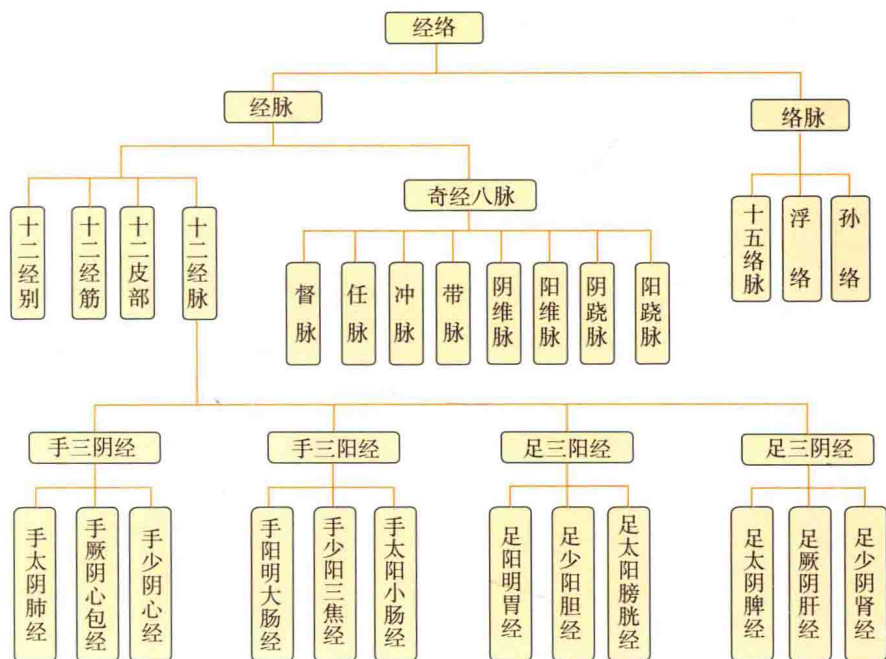
经脉是经络的主体，是人体内气血运行的主要通路。

经脉分为正经和奇经两大类，正经有十二条，奇经有八条。

正经的十二条是手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经。

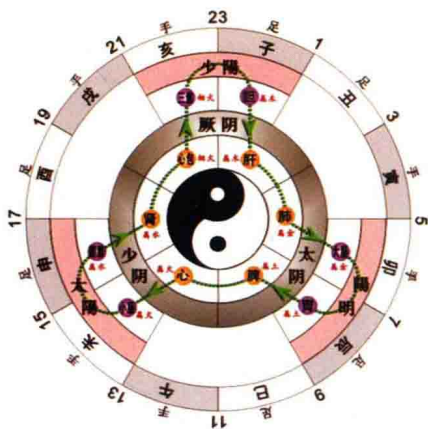
具体为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称。



经络与脏腑的关系

十二经脉：十二经脉与脏腑具有一定的对应与表里关系，每一经脉都和体内一定的脏腑直接联系，而在各经脉相互之间又有表里配合的关系。



奇经八脉：既不直属于任何一个脏腑，也没有表里的配合关系，循行上也是别道奇行，这也是为什么将之称为奇经的原因。《黄帝内经》在理论上建立了中医学上的阴阳五行学说、藏象学说、经络学说、病因学说、脉象学说以及病证、诊法、论治、养生学、运气学等学说。《黄帝内经》中早就记载了体质的形成、特征、分类，以及体质与疾病发生、发展、预防及治疗的关系。提出在治疗与养生时不仅要了解疾病，还要区分患者的体质。

奇经八脉与十二经脉的关系：

奇经可以起到沟通十二经脉之间的联系，对十二经气血的运行有蓄积渗灌的作用。

如果十二经脉运行表现过了头，运行过于激越，那么，奇经八脉就要在气血运行过程中收纳真气。反之，如果十二正经过于本分或者说因为能力差而完不成工作时，奇经八脉就会出来进行一种“安抚”，并补注身体各部的气血不足。

再说络脉。络脉是由经脉分出来的呈网状的大小分支。

络脉总述

广义的络脉又可分为十五络、浮络和孙络三类。其中十五络为全身最大的络脉。

十二经与任脉、督脉各有一支络脉，再加上脾之大络则合为十五络，也叫十五别络。

狭义的络脉则是指比十五络更小的络脉，尽管很小但数量遍及全身。

浮络是络脉中浮行于浅表部位的分支，而孙络则指的是比络脉更小、有极多分支之脉。

络脉的主要作用是配合经脉，网络全身组织，运行营卫气血。

第二节

穴位

穴位是什么？

穴位是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位，可以起到补给的作用。一般很容易理解，比如侧腕对掌，自然半握拳，位于人体的手背部位第二掌骨中点拇指侧的合谷穴。不仅可以让日常的气血运输通畅无阻，而且在一些特殊的时候，保证气血的供给。如产妇在分娩时气血虚弱，按压此穴可补充大量的气血。



合谷：以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。

如果说运输气血是穴位在尽自己本分的话，那么，对于一些疾患的消除，它的工作则更多的

是一种修复。比如，位于脚底的涌泉穴，处于全身腧穴的最下部（处于人体足前部凹陷处第二与第三趾缝纹头端与足跟连线的中1/3处）。《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”称为“形神相关”。



涌泉：在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当第二、第三趾趾缝纹头端与足跟连线的中1/3与后2/3交点上。

经穴的疗治作用不是单一的，就好像那些汽车在车站被修复的时候一样，有时候需要多方面的配合与协调。所以，一穴有多用、多穴治同病，这都是惯用的手法。

经穴各司其职不仅可以作为疾病的一个判断标准，还可以作为一个情绪的判断方法。

这里教大家一个判断生气与否的方法。你可以用手压太冲穴与膈俞穴来查验。何为太冲穴？太，大也；冲，冲射之状也。该穴名意指肝经的水湿风气在此向上冲行。其位置在足背侧，第一跖骨间隙的后方凹陷处。而膈俞穴在足太阳膀胱经上，一般采用俯卧的姿势，其位置在身体背部，当第七胸椎棘突下，左右旁开二指宽处。在压太冲穴有疼痛感的时候就是有怒气集结。而压膈俞穴有疼痛感觉的时候，说明正在生闷气，当然这个时候就要想方设法，让不良情绪宣泄出来。



太冲：在足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处。



膈俞：在背部，当第七胸椎棘突下，旁开1.5寸。

