

大国医

鬼手神针石学敏，穴位养生有妙方

经穴养生 就是特效药

石学敏◎著

中国工程院院士
国医大师
教授、主任医师、博士生导师
中国针灸学会高级顾问
国家有突出贡献专家

以手指代针，以经穴为药，
通奇经八脉之瘀阻，治五脏六腑之病痛



传奇国医大师
石学敏

CCTV《中华医药》
北京卫视《养生堂》

栏目重要嘉宾

从医50余年，仁心仁术，治愈了无数患者的顽疾，一号难求！
经络通则百病不生，养生、祛病、强身，人体自有大药！

一书说透从头到脚的祛病之方！

吉林科学技术出版社

大医

鬼手神针石学敏，穴位养生有妙方

经穴养生
就是特效药

石学敏◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经穴养生就是特效药 / 石学敏著. —长春 : 吉林
科学技术出版社, 2017. 9
(大国医)
ISBN 978-7-5384-9879-0

I. ①经… II. ①石… III. ①经络—养生(中医)
IV. ①R224. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178336号

经穴养生就是特效药

著 者 石学敏
选题策划 李 梁
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 穆思蒙
文字统筹 安雪梅
书籍装帧 长春美印图文设计有限公司
封面设计 王 婧
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 264千字
印 张 22. 75
印 数 1—10 000
版 次 2017年9月第1版
印 次 2017年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585 85600611
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-9879-0
定价 49.90元

目录

CONTENTS |

第一章

祖国中医，老祖宗留下的绝学

1. 上下五千年，老祖宗一直在钻研 / 002
2. 五脏六腑的病，都可以通过中医治 / 005
3. 我们的健康受五运六气影响 / 008
4. 为什么那么多的外国人也在学中医 / 011
5. 养出精气神，小病不沾身 / 014
6. 心情宜“静”不宜“燥”，心态好病就少 / 017
7. 最好的活法是顺应天性 / 020

第二章

懂经穴：身体自带的“灵丹妙药”

1. 身体上的反射区其实都是“药” / 024
2. 很多病，吃药不如通经络 / 027
3. 通经活络，打开人体的自愈力 / 030
4. 在和疾病的斗争中提高自己 / 032

5. 养生重在平时的按跷 / 034

6. 通过畅经络改善体质 / 037

第三章

学手法：老祖宗传下来的绝学

1. 按摩：手到病自除的中医绝学 / 042

2. 艾灸：做饭岂能无柴，保健岂能无艾 / 045

3. 拔罐：温经通络、祛寒除湿的行家里手 / 050

4. 刮痧：古老而有效的治病方法 / 056

第四章

常见病：从头到脚，养治结合

1. 巧治头晕目眩 / 062

2. 面瘫“其治宜微针” / 065

3. 找对穴位，天天都是爱眼日 / 068

4. 鼻炎鼻塞怎么办 / 071

5. 调和经气，耳听八方 / 074

6. 清热泻火治牙痛 / 077

7. 随身携带的“咽喉含片” / 080

8. 白领必看的颈椎保养方 / 083

9. 肋肋疼痛，经穴来解决 / 087

10. 胃痛不用愁，两大穴位来解忧 / 090

11. 祛除腰痛的特效方法 / 093

12. 别被膝关节病牵着鼻子走 / 097

13. 足踝扭伤的处理之道 / 100

第五章

老毛病：找到病根，一推一按

1. 化痰止咳：宣通肺气，调理脏腑 / 104
2. 失眠：不应过于依赖医药 / 108
3. 感冒：分清类型，巧妙施治 / 112
4. 便秘：肠道润，大便通 / 115
5. 腹泻：巧用身体里的“止泻药” / 119
6. 糖尿病：从“三消”入手稳定病情 / 122
7. 高血压：应该随身携带“穴位降压药” / 125
8. 低血压：补虚证，培养中土升血压 / 129
9. 贫血：保养好脾胃和肾是关键 / 132
10. 慢性疲劳综合征：从调养肝、脾、肾入手 / 136
11. 心律失常：养心血、安心神，转心悸为心安 / 139
12. 心绞痛：调心气、通经脉，方能止心痛 / 142
13. 脑卒中后遗症：温经通阳，解筋肉之挛缩 / 145

第六章

女人病：让经穴为健康保驾护航

1. 月经不调：调理冲任和肝脾肾是关键 / 150
2. 痛经：益气养血，化瘀止痛 / 154
3. 闭经：辨证分虚实，应对有不同 / 158
4. 崩漏：培元益气、调经止血 / 162
5. 带下病：祛湿邪，养脾肾 / 165
6. 急性乳腺炎：清热消痈除肿痛 / 169

7. 围绝经期综合征：滋补肝肾、养心安神 / 173
8. 子宫肌瘤：活血化瘀，行气消症 / 177
9. 慢性盆腔炎：利湿化浊、固摄带脉 / 181

第七章

男人病：经穴能帮你重振雄风

1. 遗精：滋肾阴而抑心火，益肾固精是关键 / 186
2. 早泄：补肾固精清湿热，调神定志减负担 / 190
3. 阳痿：补肾阳、壮肾气，让宗筋强壮起来 / 193
4. 增强性能力：拇指指腹按压太冲 / 197
5. 腰膝酸软：按摩太溪可强健腰膝 / 200
6. 尿潴留：通癃闭，不能脚痛医脚 / 203

第八章

小孩病：捏捏小手病就消

1. 体弱受寒，试试推三关 / 208
2. 发热无汗，掐一掐二扇门 / 210
3. 小儿呃逆，试试清胃经、推板门 / 213
4. 腹痛肠鸣，掐揉一窝风止痛散寒 / 216
5. 孩子便秘，温热双手揉摩肚脐 / 218
6. 宝宝腹泻，推大肠、补脾土可以止泄泻 / 221
7. 孩子上火脾气大，父母可以推肝经 / 224
8. 腹胀痞积，给孩子掐一掐四缝 / 226

第九章

调气血：守住健康的物质基础

1. 大补元气：保养好生命活动的原动力 / 230
2. 理气解郁：让身体之气运行更顺畅 / 232
3. 补血养血：血好，健康就多了份保障 / 234
4. 活血化瘀：让身体的每一处都畅通无阻 / 237
5. 气血同补：给健康上份“双保险” / 240
6. 滋养津液：让身体享受“雨露甘霖” / 242

第十章

顺应四气：养生事半功倍

1. 顺天时，人要与天地和谐 / 246
2. 春升发，防风养肝是关键 / 250
3. 夏伤心，养心去火是秘诀 / 252
4. 秋防燥，滋阴润肺经常做 / 254
5. 冬进补，养肾藏精来年好 / 256

第十一章

经络穴位命名的由来

1. 手太阴肺经 / 260
2. 手厥阴心包经 / 265
3. 手少阴心经 / 268
4. 手阳明大肠经 / 271
5. 手少阳三焦经 / 278

6. 手太阳小肠经 / 283
7. 足阳明胃经 / 287
8. 足少阳胆经 / 301
9. 足太阳膀胱经 / 311
10. 足太阴脾经 / 323
11. 足厥阴肝经 / 329
12. 足少阴肾经 / 333
13. 任脉 / 339
14. 督脉 / 347

|第一章|

祖国中医，老祖宗留下的绝学

1. 上下五千年，老祖宗一直在钻研

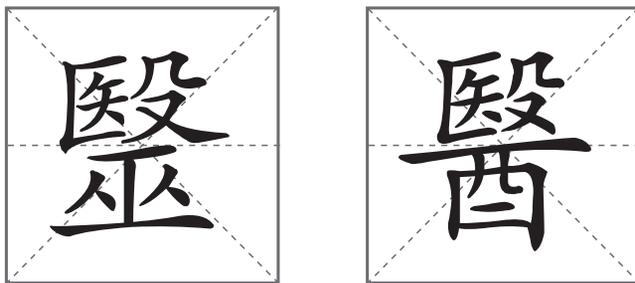
中医是一门历史悠久的学问，是我们的老祖宗在数千年的生活、劳动实践中总结出的与病痛抗争的宝贵经验和理论知识，是珍贵的民族文化宝藏。我常以自己从事中医工作而自豪，因为中医贯穿上下五千年华夏文明，并且直到今天仍在发展，是古老而充满生命力的学科。

有人认为“中医”就是“中国的医学”，这种说法有些片面。如果考察史料，我们会发现从西汉开始就有了“中医”的概念。那个时候没有“中国”，怎么会有“中医”呢？中医自古有“持中守一而医百病”的说法，意思是身体一直保持中和之气才会不生病，这是中医的“中”的真正含意。

中医在古时并不叫“中医”，这是当西方现代医学走进中国之后，为了区分才出现的称呼。古时我们对医术有很多称谓，其中蕴含了丰富的含义。比如“岐黄”，是源自记载岐伯与黄帝探讨医术的

《黄帝内经》；“青囊”，是源自三国时期的神医华佗；“杏林”，是源自同处三国时期的吴国名医董奉；“悬壶”，是来自民间传说。这些称谓不仅是对“医”的称谓，而且包含着历代中医的求索、医者济世救人的情操和美德。

中医在原始社会便有了萌芽，从古文中，我们可以一窥中医发展的历史。我们现在写的“医”字是简化字。在甲骨文中，医写作“毘”。上面是一个“毘”字，下面是一个“巫”字。后来慢慢发展，医又写作“醫”，上面还是“毘”，下面变成了“酉”。醫在《说文解字》中的解释为“治病工也。毘，恶姿也；醫之性然。得酒而使，从酉。王育说。一曰毘，病声。酒所以治病也。《周礼》有醫酒。古者巫彭初作醫”。从“巫”（巫术）到“酉”（药酒），正说明了古人治病从“听天命”到“尽人事”的进步，中医就是这样慢慢发展、完善、壮大起来的。



中医的发展是无数代医者研究、积累的结果，我们今天都是站在巨人的肩膀上。从神农尝百草开始，从对生命的懵懂无知，到发展出阴阳五行的理论基础、望闻问切的诊病方法，再到发展出中药、针灸、推拿、按摩、刮痧、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，中医对

生命、疾病、治疗的认识越来越全面、完整、深入。在历史的长河中，出现了很多著名的中医代表，比如扁鹊、华佗、孙思邈、李时珍……他们的名字大家耳熟能详，他们的故事和著作现在依旧流传。

近百年来，随着西方现代医学的广泛传播，中医遇到了巨大的挑战，同时也迎来了难得的机遇。医学无国界，中医、西医各有所长，应该取长补短，而不应该泾渭分明，甚至对立。中医是中华民族的瑰宝，在漫长的历史中发挥着卓绝的作用，无论是其独特的理论体系、诊疗方法，还是丰富的史料文献，都具有非常浓郁的民族特色。经过了数千年的时光，中医长盛不衰，以后还将继续发展下去，为中国人民的医药卫生事业发挥重要的作用。

2. 五脏六腑的病，都可以通过中医治

和西医相比，中医学中有很多有意思的概念，比如“脏腑”就是其中之一。西医解剖学对人体脏器的认识是很直白的，看起来是什么就是什么。而中医将人体内的脏器分为“脏”和“腑”两类，将有关脏腑的理论称为“藏象”学说。在《黄帝内经·素问》中就有相关的《六节藏象论》。这里的“藏”通“脏”，就是指藏于内的内脏。

脏腑包括哪些呢？最主要的就是五脏六腑。五脏是指心、肝、脾、肺、肾，六腑是指胃、大肠、小肠、三焦、膀胱、胆。仔细看一下，我们会发现，“脏”主要是内部组织充实的器官，中医认为它们都有贮藏精气的作用；而“腑”是些中空有腔的器官，具有消化、吸收、排泄的功能。（在五脏六腑之外，我们的身体中还有“奇恒之腑”，包括脑、髓、骨、脉、女子胞等。）

在西医解剖学名词中，我们也可以看到这些名词，但实际所指却有很大不同。比如肾，在西医的认识中，这是一对位于腹腔、负责

排泄、产生尿液的器官，是泌尿系统的一部分；而中医认为肾是“先天之本”，主藏精，主发育、生长、生殖。可见，一样的名词，其概念、功能却有天壤之别，绝不能混为一谈。本书中涉及的脏器名称均指中医学上的概念，请不要和西医解剖学上的器官混淆。下面，我简单介绍一下中医对五脏六腑功能的认识。

心主血脉，藏神志，为五脏六腑之大主，是生命的主宰。

肝主疏泄，主藏血，可调畅气机，调节精神情志、水液代谢、性与生殖，并促进消化吸收。

脾主运化（既运化水谷，又运化水湿），主统血。

肺主气，司呼吸，主行水，朝百脉，为相傅之官而主治节。

肾藏精，可贮存、封藏人身精气，主纳气，主水。

胃和脾同称“后天之本”“气血生化之源”，主受纳、腐熟水谷，主通降。

大肠是“传导之官”，主要功能为传化糟粕。

小肠主受盛、化物（容纳、消化食物），泌别清浊。

三焦是上、中、下三焦的总称，主持诸气，总司人体的气化活动，而且是人体水液运行的道路。

膀胱可贮存和排泄尿液。

胆主决断，能贮存和排泄胆汁。

脏腑虽藏于体内，但他们的功能和病证都有征象表现在外，通过观察外部征象可以知晓脏腑的活动规律及其相互关系，这就是藏象

学说的内核。脏与腑是统一的整体，有一阴一阳、一表一里的对应关系。具体来说，心与小肠，肺与大肠，脾与胃，肝与胆，肾与膀胱、心包与三焦相为表里。不仅如此，五脏作为身体的核心，还与人体其他部分有着千丝万缕的联系。比如：

心，其华在面，其充在血脉，开窍于舌；
肺，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；
脾，其华在唇，其充在肌，开窍于口；
肝，其华在爪，其充在筋，开窍于目；
肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳和二阴。

由此可见，虽然五脏在我们的体内，不能直接看到，但是通过外在的一些表现，就可以推测、判断五脏发生了什么问题。比如眼睛有疾患，在内则是肝有了问题，所以在治疗上就不能忽视治肝，仅治眼病就是治标不治本，这也是为什么我们说不能头痛医头、脚痛医脚的原因。因为有这样的表里对应关系，在针灸治疗中就有了表里配穴的方法。

无数中医前辈总结、归纳出生命活动的规律，使得我们可以根据这些规律内病外治。虽然五脏六腑深藏体内，我们依然可以用针灸、按摩、中药、食疗等方法从外部着手治愈疾病。从这点来说，中医有比西医更丰富的治疗方法，可以在无痛或痛苦很小的情况下治好病人。疗效好、见效快、无痛苦、花费少，只有这样的医疗手段才能更好地为老百姓的健康保驾护航。

3. 我们的健康受五运六气影响

中医理论发展到今天，不仅仅是医学，更融合了哲学的思想在里面。比如中医自古便有“天人合一”的观念，提出了“天人相应”的整体观思想，这也是《黄帝内经》的重要组成部分。

除了阴阳、表里的关系，五脏六腑还有“五行”的相互联系，被称为“五运”。五行就是金、木、水、火、土，各有各的特点。五运则是指五行之气在天地间的运行变化。“金”清肃、收敛，“木”生发、柔和、条达，“水”寒凉、滋润、下行，“火”温热、升腾，“土”生化、受纳。

五脏各有秉性，与五行对应，于是有“肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水”的说法。五行之间相生（木生火、火生土、土生金、金生水、水生木）和相克（木克土、土克水、水克火、火克金、金克木），在临床辨证论治中有非常广泛和重要的应用。