

CCTV 4 中华医药 CZ 健康100Fun 采访嘉宾

广东省省级非物质文化遗产项目“岭南陈氏针法”代表性传承人

陈秀华 主编

经络 养生说明书

辨清体质，
疏通经络，
延年益寿



要想寿而康，辨清体质经络养！
图说14条主要经脉循行、功能和疏通大法，
详解9种体质人群特征、传统干预和调养方案。

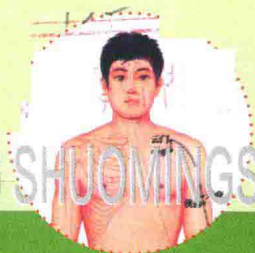


特别赠送
名医养生讲座光盘

SPY 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

JINGLUO YANGSHENG SHUOMINGSHU



经络养生说明书

——辨清体质，疏通经络，延年益寿

陈秀华◎主编

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

经络养生说明书: 辨清体质, 疏通经络, 延年益寿 / 陈秀华
主编. —广州: 广东科技出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5359-6777-0

I. ①经… II. ①陈… 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187956号

经络使用说明书: 辨清体质, 疏通经络, 延年益寿

Jingluo Yangsheng Shuomingshu : Bianqing Tizhi, Shutong Jingluo, Yannian Yishou

责任编辑: 吕 健

封面设计: 友间文化

责任校对: 杨峻松 陈 静

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张5.375 字数160千

版 次: 2017年8月第1版

2017年8月第1次印刷

定 价: 36.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

本书编委会

学术指导 陈全新

主 编 陈秀华

副主编 李 颖 张圣浩

编 委 (按姓氏笔画)

马碧茹 邓忠明 王 聪 方 芳

叶永豪 叶福玲 朱小英 全小红

张洁怡 庞玉思 吴 偲 陈 磊

赵铭峰 孟凡琪 奎 瑜 徐 明

梁玉丹 袁嘉霖 黄彬城

序 一

经络学说是中国传统医学的瑰宝，阐述了人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系，几千年来一直指导着中医各科的临床实践，尤其对针灸临床实践具有重要的指导作用。

经络学说理论研究的历史源远流长，在距今已有2 000多年历史的《黄帝内经》里面就讲述了经络的分布、与脏腑的关系，以及经别、络脉、经筋、皮部的内容，同时还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导应用经络养生法的重要依据。

经络由经和络组成，经是主干，络是旁支。人体共有12条主干线，被称为“十二正经”。十二正经与纵横交错的络脉联通，在人体里构成了一张大网。经络内联脏腑，外接四肢百骸，可以把身体的各个部位包括脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发等都囊括其中。

经络养生的核心就是通过针刺、拔罐、刮痧等传统治疗手段以使经络通畅，如此气血才可川流不息地营运于全身，才能使脏腑相通、阴阳交贯、内外相通，从而养脏腑、生气血、布津液、传糟粕、御精神，提高人们的生存质量。

养生面向的人群最主要是亚健康人群，中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》指出：亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退等症状。

所以，我们可以把亚健康状态概括为一多三少，一多指疲劳多，三少即三种减退：活力减退、功能减退和适应能力减退。

然而由于现代生活方式的变化，饮食不合理、缺乏运动、作息不规律、睡眠不足、精神紧张、心理压力大、长期不良情绪等，亚健康人群的基数正在不断变大。

可惜的是亚健康状态并不易被个人所意识，也很难被各种仪器和生化检查所确诊，因此怎样提高人们对亚健康的认识并进而主动去学习和实践逆转亚健康的正确方法就显得非常重要。

本书图文并茂，不但想要教会读者怎样用经络，更力求让读者明白为什么要这样用经络，行文生动、说理明白，它的出版，让我感觉到作者作为一名医者的用心与责任。

经络是中医的骨，养生是中医的魂，我相信任何一个认真阅读完此书的读者，都能够获益匪浅。

国医大师 禩国维

2017年3月

序 二

作者是我几位学生当中最具有雄心壮志的一位，这个雄心壮志不是指别的，而是指她对中医的执着，对在当下社会普及传统中医文化的执着。我经常与作者一起讨论中医的发展和中医的未来，她的那份忧心忡忡使我相信这一定会是一位能让我骄傲的学生，也一定能够为中医的发展做些实实在在的事情。

前一段时间作者找到我，说要写一本养生类的书，让更多的老百姓分享和使用科学的、有效的养生保健方法。我当然很高兴，因为我一直也有这种想法，但苦于工作繁忙，着实抽不出时间来。

养生面向的人群是亚健康人群，然而让人忧心的是，由于现代生活方式的变化，环境、饮食的污染，生活、工作压力的增大等因素，亚健康人群的基数正在不断变大。据报道，我国亚健康人群发生率为45%~70%，发生年龄主要在35~60岁，而这个年龄段正是社会的活力群体、中坚力量，社会角色多而重要。

从这个角度上讲，普及正确的、专业的养生知识不但重要，而且必要。然而纵观当前社会上的养生图书，食疗、运动、方药、经络……种类上琳琅满目，质量上却良莠不齐，很多书为了吸引眼球，不仅用很玄乎的书名，甚至毫无根据地介绍一些另类的养生方法，泥鳅、绿豆、牛蹄筋汤都被吹嘘成了包治百病的养生法宝，这些奇谈怪论除了商业目的之外又有多少可取之处呢？

所以作为一名心怀百姓的医者，在编写养生书的过程中首先要追求的是内容是否科学、真实、有效，而不是一时的哗众取宠或者追求背后的利

益，只有这样，才能预防下一个“张悟本”的出现。

看完本书，让我感觉耳目一新，因为这本书将经络和体质这些中医宝贵的精华有机地融合在一起，不但试图在学术的层面上教会读者怎样用科学实用、简单易行的方法解决自己的身体烦恼，更努力把读者由浅入深地带进中医传统养生的思维里面，让读者自己去思考自己的体质问题、生活方式问题等等，进而领悟身体健康大道。

仁心仁术乃医者灵魂，21世纪不仅是传统中医药腾飞的世纪，更是中华文化突破穹窿走向世界的世纪，让我们共同为传统中医药文化的普及而奋斗！

全国名老中医 陈全新

2017年3月

FOREWORD

前言

作为一名中医针灸医生，我尤爱阅读医学类书籍，无论是家里的书柜还是医院诊室的书架上面，都整整齐齐地摆满了各类医学书籍和各家学术流派著作。之所以摆得整齐，不仅是因为整洁，更多的是为了随用随找，随找随看，因为平日里真的是太忙了，很难抽出完整的时间安静地看看书。从事医生行业这么多年，虽然有医治好患者的那份欣喜和安慰做支撑，但几乎每天都超负荷的工作量还是让我的身体时不时地感到吃不消。

而放眼全国，像我一样奋斗在第一线的医务工作者们太多太多，他们不分昼夜，不论假日，辛劳地在为救死扶伤的神圣誓言而奔忙。然而对于他们来说，每救活一个生命都是真真切切在消耗自己的生命。君不见远有41岁南方医院脊柱外科主任医师鲁凯突发脑溢血，近有43岁广州市红十字会医院急诊科主任李晶突发心脏破裂……再推展一下，我们身边又有多少人年富力强却由于长期辛劳而倒在了人生最华美的时刻？逝者长已矣，生者又当如何反思？

我们无法预言自己会不会生病，生多么严重的病以及什么时候生病。既然无法预言，那我们可以去选择预防。

我相信很多人都知道“亚健康”这个词，20世纪90年代中期，苏联学者通过研究发现除了健康状态和疾病状态外还存在一种健康与疾病之间的中间灰色状态。同年世界卫生组织和我国先后提出了医学新概念——亚健康，指出这是“健康与疾病之间的临界状态”。

世界卫生组织的一项全球性调查显示，全世界处于健康状态的人占5%，患有疾病的人占20%，而75%的人处于由健康向疾病过渡的状态，也

就是我们说的亚健康状态。这种亚健康状态常常会表现出机体并无明确的疾病，但却呈现活力降低、适应力不同程度减退等一系列生理状态，向负面发展就走向疾病，向正面发展又可能回复健康。

当前国内对亚健康的关注度随着社会竞争压力的加大、亚健康人群的不断增加而越来越高，人们开始越来越重视自己的健康，保健养生也随之兴起。如何科学、通俗、有效地将养生知识普及开来就成为我经常思考的问题。

我编写的这本小书，开拓性地把中医经络养生和体质辨识知识结合在一起，就是试图让读者轻轻松松认知自己的体质，再量身寻找属于自己的调理之道。

书中不仅详细地指导读者的日常生活中的健康调理，比如吃什么、怎么吃、运动还是静养、早晚要注意什么、四季要怎样保养等，还给读者介绍了医疗机构常使用的常见病调理和治疗手段，比如放血疗法、平衡火罐等。这些方法经过长期临床实践、简单高效，相信会对大家的健康大有裨益。

然而时间着实仓促，编写的过程中难免会出现疏漏，还望读者与同仁批评斧正。

陈秀华
2017年3月



上篇

经络养生

- 一、经络是人体气血的交通网 / 2
- 二、十二经脉：人体气血的主干道 / 3
 - (一) 经络命名 / 3
 - (二) 经络归属 / 3
 - (三) 经络循行 / 5
- 三、奇经八脉：人体气血的辅道 / 18
- 四、络脉：人体气血的巷道 / 24
- 五、经络养生大道 / 25
 - (一) 疏通经络、调和气血 / 25
 - (二) 平衡阴阳、协调脏腑 / 25
- 六、按摩调养法 / 27
 - (一) 按摩的作用 / 28
 - (二) 按摩的常用手法 / 29
 - (三) 按摩的适应证 / 33
 - (四) 按摩的禁忌证 / 34
 - (五) 按摩的注意事项 / 34
 - (六) 经络按摩法 / 34



■ 七、艾灸调养法 / 45

- (一) 灸法的作用 / 45
- (二) 艾灸调养的方法 / 46
- (三) 艾灸调养的注意事项 / 50
- (四) 艾灸保健养生方法 / 51

■ 八、刮痧调养法 / 58

- (一) 刮痧的作用 / 58
- (二) 刮痧的操作方法 / 59
- (三) 刮痧的禁忌 / 60
- (四) 经络刮痧 / 60

■ 九、拍打调养法 / 62

- (一) 拍打的作用 / 63
- (二) 拍打的方式 / 63
- (三) 拍打的操作步骤 / 64
- (四) 经络拍打的注意事项 / 65
- (五) 经络拍打法 / 65

■ 十、拔罐调养法 / 68

- (一) 拔罐的作用 / 68
- (二) 拔罐的常用方法 / 69
- (三) 拔罐的注意事项 / 70
- (四) 常见病的保健拔罐方法 / 70

■ 十一、敷贴调养法 / 72

- (一) 敷贴的作用 / 72
- (二) 敷贴的注意事项 / 73
- (三) 敷贴调养的适应证 / 74
- (四) 敷贴调养法的日常使用 / 74

十二、针刺调养法 / 77

- (一) 针刺调养的方法 / 77
- (二) 针刺调养的病症 / 79
- (三) 针刺调养的禁忌 / 80
- (四) 针刺调养的注意事项 / 81
- (五) 针刺调养的意外处理 / 81

中篇

体质养生

一、什么是体质 / 84

二、体质养生，因人而异 / 85

三、九大体质的辨识 / 87

- (一) 平和质 / 87
- (二) 气虚质 / 87
- (三) 阳虚质 / 88
- (四) 阴虚质 / 88
- (五) 痰湿质 / 88
- (六) 湿热质 / 89
- (七) 血瘀质 / 89
- (八) 气郁质 / 90
- (九) 特禀质 / 90

四、平和质养生要点 / 91

- (一) 饮食调养 / 91
- (二) 药膳调养 / 91
- (三) 起居调护 / 91



■ 五、气虚质养生要点 / 92

- (一) 饮食调养 / 92
- (二) 药膳调养 / 93
- (三) 起居调护 / 93

■ 六、阳虚质养生要点 / 94

- (一) 饮食调养 / 94
- (二) 药膳调养 / 95
- (三) 起居调护 / 95

■ 七、阴虚质养生要点 / 96

- (一) 饮食调养 / 96
- (二) 药膳调养 / 97
- (三) 起居调护 / 97

■ 八、痰湿质养生要点 / 98

- (一) 饮食调养 / 98
- (二) 药膳调养 / 99
- (三) 起居调护 / 99

■ 九、湿热质养生要点 / 100

- (一) 饮食调养 / 100
- (二) 药膳调养 / 101
- (三) 起居调护 / 101

■ 十、气郁质养生要点 / 102

- (一) 饮食调养 / 102
- (二) 药膳调养 / 103
- (三) 起居调护 / 103

■ 十一、血瘀质养生要点 / 104

(一) 饮食调养 / 104

(二) 药膳调养 / 105

(三) 起居调护 / 105

■ 十二、特禀质养生要点 / 106

(一) 饮食调养 / 106

(二) 药膳调养 / 107

(三) 起居调护 / 107

下篇

四季养生

■ 一、春季养肝 / 110

(一) 运动养肝法 / 111

(二) 饮食养肝法 / 112

(三) 情志养肝法 / 115

(四) 传统养肝法 / 116

■ 二、夏季养心 / 119

(一) 运动养心法 / 120

(二) 饮食养心法 / 122

(三) 情志养心法 / 123

(四) 传统养心法 / 125

■ 三、长夏养脾 / 127

(一) 运动养脾法 / 128

(二) 饮食养脾法 / 131

(三) 情志调脾法 / 132

(四) 传统养脾法 / 133



■ 四、秋季养肺 / 135

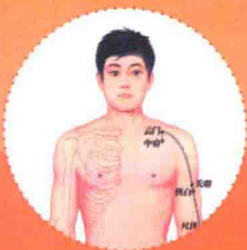
- (一) 运动养肺法 / 136
- (二) 饮食养肺法 / 138
- (三) 情志养肺法 / 142
- (四) 传统养肺法 / 144

■ 五、冬季养肾 / 145

- (一) 运动养肾法 / 146
- (二) 饮食养肾法 / 148
- (三) 情志养肾法 / 152
- (四) 传统养肾法 / 153

上篇

经络养生



经络是经脉与络脉的总称，意指人体周身气血运行的通道。

气血是人体生命活动的物质基础，依赖经络的传输布满全身，发挥推动、温煦、气化、固摄、防御、营养等作用。只有经络畅通，气血调和，脏腑功能才能正常运行，才能使人体充满活力。

经络养生就是运用针刺、艾灸、按摩、敷贴、拔罐、刮痧等技术和方法，刺激人体经络、穴位，以激发经气，达到通经活络、调和气血、增进人体健康的目的。