

杨克新◎编著

精编精释 全彩解读

全新编写彩色图解

全彩图解
典藏版

图解 人体经络养生 全书

足临泣穴

位于足背外侧，当足4趾本节（第4趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

用大拇指指腹按揉穴位，有酸、胀、痛的感觉。每次左右各揉10分钟，先左后右。



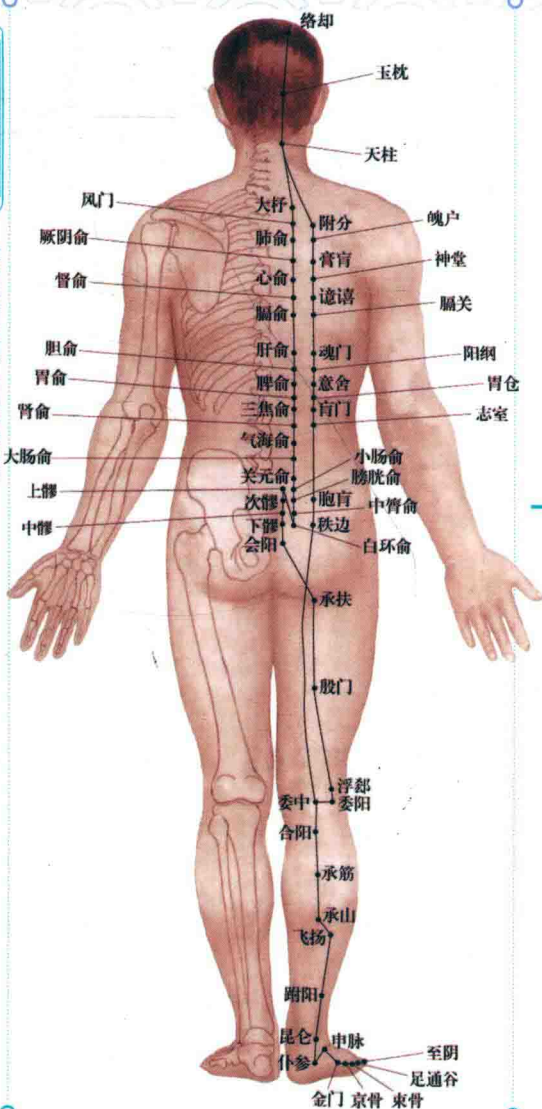
推拿经络

推拿是医者用双手在身体上施加不同的力量、技巧和功力刺激特定部位来改善人体机能，促使病情康复的一种方法。

常用的推拿手法有：
按法、摩法、推法、揉法、滚法、捻法、搓法、摇法、拿法。

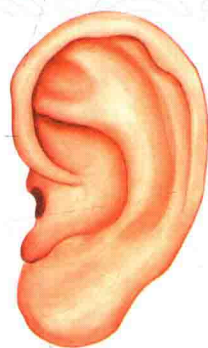


天津出版传媒集团



耳部经络

耳郭上分布着丰富的耳穴，它们与体内脏腑及四肢百骸相通，是机体各种生理或者病理变化的一处重要窗口。



耳部经络保健可根据患病部位、中医基本理论、穴位功能、经验等原则取穴进行保健。



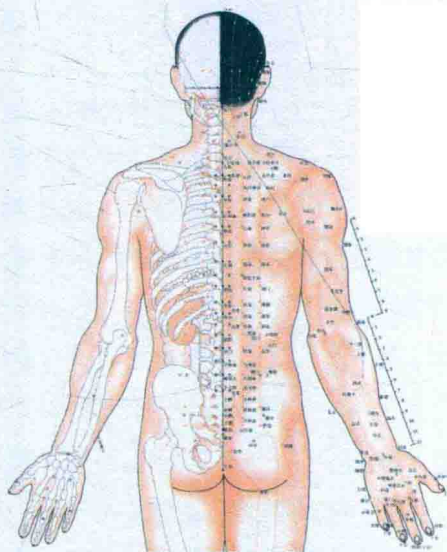
手部经络

手部有9条经脉循行，与全身各脏腑、组织、器官沟通，大约有90个穴位（区）。常用手部经络养生方法有拍手养心操、手部穴位保健按摩、甩手功、强健腕手操。


图 解

人体经络养生全书

杨克新 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解人体经络养生全书 / 杨克新编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5576-2530-6

I . ①图… II . ①杨… III . ①经络—养生 (中医) —图解 IV . ① R224.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 056177 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 590 000

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



在很多武侠小说中，都有关于经络、穴位的记载。在小说中，经络穴位往往有着神奇而强大的功效，特别是有关打通经络的神奇功效，比如打通任督二脉和奇经八脉，一个人的功力就会得到成倍的提升。经络是如此神奇，那么，经络究竟是什么呢？存在于人体何处？中医上有句俗语：“痛则不通，通则不痛。”生活中，我们常常出现头痛、腰痛、肩膀酸痛甚至浑身疼痛的状况。从中医的角度讲，这些都是经络不通的表现。经络是体内气血的运输通道，可以供给脏腑所需的各种营养物质。经络一旦不通，身体就会生病。我们在养生过程中，总是在不停地提到经络。经络有哪些作用，是通过什么途径实现的？这些问题既是中外科学家研究的重大课题，也是老百姓非常想了解的奥秘。

在《黄帝内经》中，经络的概念贯穿于全书，经络是经脉和络脉的总称，它是以手、足三阴和三阳经以及任、督二脉为主体，网络遍布全身的一个综合系统，它内联五脏六腑，外布五官七窍、四肢百骸，沟通表里、上下、内外，将人体的各部分连接成有机的、与自然界阴阳属性密不可分的整体。《黄帝内经》里面讲：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”而络脉则“伏行分肉之间，深而不见，其浮而常见者，皆络脉也”，并有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点。经络理论对中医各科实践有着决定性的作用，它不仅指导着中医各科的临床实践，而且是人体保健、养生祛病的重要依据。

中医上说，经络作为人体中内属脏腑、外络肢节、运行气血、联系全身的通路，可以决生死、除百病、调虚实，对于人体健康有着非常重要的作用。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今。

经络主导体内气血运行。气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，气血只有通

过经络系统才能被输送到周身，从而将营养物质提供给全身各脏腑组织，使各组织得到濡养。经络可以抵御外邪。由于经络系统的作用是运行气血，那么它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉运行。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，所以当外邪侵犯机体时，卫气就会首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的作用。

本书以中医经络养生学说为核心，针对身体健康的方方面面，教给读者如何通过按摩经络来达到祛病、健身、养生的方法。本书系统介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，使读者对经络有系统而全面的认识，然后介绍了人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病，并介绍了各种常见常用的日常经络养生操，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的经络养生操；还讲解了经络松筋术等内容，使人们可以全面了解经络知识，学会运用经络养生。



第一篇 人体自有天然药库 ——走近经络

第一章 探索经络，打开气血运行通道

经络，生命气血的运输线.....	2
经络也是阴阳、五行的缩影.....	4
为何经络能够“决生死，处百病”.....	5
经络畅通了，健康也会变得顺畅.....	7

第二章 经络是人体的活地图——认识经络系统

经络总系统：经脉和络脉.....	9
十二正经：流动在身体中的河流.....	11
奇经八脉：人体中的湖泊.....	12
十二经别：江河中别行的水道.....	14
十二皮部：抵御外邪的森林.....	16
十二经筋：被河流滋养的土地.....	17
十五络脉：流在山谷中的溪水.....	20
腧穴：运输气血的中转站.....	22
特定穴：特殊职能的气血运行枢纽.....	24
经络的标本、根结、气街、四海.....	28

第三章 经脉时辰相对应，养经络一定要顺时而行

子午流注时辰经脉对应原则.....	31
子时：照顾好胆经是最好的进补.....	33
丑时：养肝经如同养护树木.....	35
寅时：娇生惯养的肺经可以这样养.....	36
卯时：只有大肠经通了肠道才通畅.....	38
辰时：胃经“瓜分”食物的最佳时刻.....	39
巳时：脾经在尽责地进行食物大分解.....	41
午时：养心经，就是养护自己的生命.....	43
未时：充分调动小肠经泌别清浊的功能.....	44
申时：多喝水，让膀胱经保持持久活力.....	46
酉时：让我们的肾经从容贮藏脏腑精华.....	48
戌时：心包经快乐才能更好地护心强身.....	49
亥时：大军汇集三焦经，身体开始全面休整.....	51

第四章 自愈有道，曙光在前——打通经络常用方法

推拿法：作用皮肤，通经活络，手到病除.....	53
艾灸法：炎炎焰火起膏肓，温通经络护腑脏.....	62
拔罐法：深入腠里导气血，扶正祛邪保健康.....	70
刮痧法：清除代谢废物，让身心清爽自然.....	75
贴敷法：由表及里，中药外治除顽疾.....	80
其他通经法：千年传承有妙法，通经活络寿百年.....	84



第二篇 | 百穴通经脉，护体胜本草 ——人体特效穴位养生方

第一章 头部穴位一点通

- 百会穴：头部穴位一点通..... 94
- 攒竹穴：随身携带止嗝穴..... 95
- 睛明穴：防治眼病第一穴..... 96
- 承泣穴：明眸亮眼揉承泣..... 98
- 四白穴：护眼美白好帮手..... 99
- 迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴..... 100
- 人中穴：醒神开窍急救穴..... 101
- 地仓穴：不让孩子流口水..... 102
- 颊车穴：上牙齿痛找颊车..... 103
- 瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功..... 104
- 听宫穴：耳朵聪灵听力佳..... 105
- 翳风穴：一切风疾通治穴..... 106
- 玉枕穴：生发固发有奇效..... 107
- 风池穴：感冒头痛缓解穴..... 108

第二章 教你找准胸腹穴

- 俞府穴：调动肾经通气血..... 111
- 中府穴：益气固金治哮喘..... 112
- 极泉穴：宽胸养胃理气穴..... 113
- 膻中穴：疏通气机抗衰老..... 115
- 乳根穴：产后缺乳随手治..... 116
- 日月穴：帮你缓解胆囊炎..... 117
- 期门穴：消除胀痛有特效..... 118
- 中脘穴：温中健胃助消化..... 119

章门穴：消除黄疸命定穴.....	120
神阙穴：腹部健康守护神.....	121
天枢穴：便秘腹泻都找它.....	123
气海穴：平衡阴阳养生穴.....	124
关元穴：性保健必知大穴.....	125

第三章 相互定位腰背穴

肩井穴：舒肩养脾揉肩井.....	126
大椎穴：消炎退热是良方.....	127
大杼穴：关节疾病找骨会.....	128
肩髃穴：舒筋活络护肩周.....	129
风门穴：护好风门防哮喘.....	130
身柱穴：培护孩子身子骨.....	131
天宗穴：迅速缓解肩背痛.....	132
心俞穴：防治心病有绝招.....	133
脾俞穴：健脾益气治虚症.....	134
膏肓穴：运动膏肓除百疾.....	135
命门穴：滋肾壮阳保健穴.....	136
肾俞穴：慢性肾病缓解穴.....	138
腰阳关穴：让腰痛不再可怕.....	139

第四章 上肢穴位随手动

尺泽穴：肺部健康守护神.....	140
少海穴：肘部损伤修复穴.....	141
郄门穴：急症缓解有奇效.....	142
内关穴：心肺健康守护神.....	143
列缺穴：头颈疾病找列缺.....	144
通里穴：味觉迟钝灸通里.....	145

太渊穴：补肺治胸闷大穴.....	146
大陵穴：癫痫发作急救穴.....	149
神门穴：补心气，养气血.....	150
劳宫穴：清心热，泻肝.....	151
少商穴：启闭苏厥急救方.....	152
中冲穴：护心，除睑腺炎.....	153
消泮穴：解除胸闷就找它.....	154
曲池穴：调节血压显神功.....	155
手三里穴：消除疼痛首选穴.....	156
支沟穴：肠燥便秘润滑剂.....	157
外关穴：让痛风不那么痛.....	159
养老穴：老年专属康健穴.....	159
阳溪穴：攻克手肩综合征.....	160
腕骨穴：治疗糖尿病要穴.....	161
后溪穴：统治颈肩腰椎病.....	162
合谷穴：肺阴虚最佳穴位.....	163
中渚穴：耳鸣头晕找中渚.....	165
少冲穴：醒脑提神就找它.....	167
少泽穴：清热利咽通乳穴.....	167

第五章 轻松打通下肢穴

血海穴：最天然补血良方.....	169
梁丘穴：胃痉挛快速止痛.....	170
阳陵泉穴：强壮筋骨养胆穴.....	171
阴陵泉穴：解决黑头的勇士.....	172
足三里穴：人体第一长寿穴.....	173
承山穴：避免抽筋热身穴.....	174
丰隆穴：化痰消食减肥穴.....	177

三阴交穴：女人终生美丽穴.....	178
然谷穴：增进食欲奇效穴.....	180
太冲穴：消气泻火揉太冲.....	182
太白穴：补脾解乏灸太白.....	183
行间穴：肝脏郁结去火穴.....	184
大敦穴：消气化郁养肝穴.....	186
太溪穴：滋阴益肾大补穴.....	187
照海穴：滋肾清热治失眠.....	189
丘墟穴：释放压力通脉穴.....	190
水泉穴：调治痛经有奇效.....	192
足临泣穴：亚健康最大克星.....	193
申脉穴：怕冷族最佳礼物.....	195
涌泉穴：益寿延年养肾穴.....	196

第六章 经外奇穴有奇效

太阳穴：缓解抑郁的能手.....	199
印堂穴：人体气血查看图.....	200
阑尾穴：清热解毒护阑尾.....	201
四神聪穴：醒脑开窍安神穴.....	202
落枕穴：舒筋活血治落枕.....	203
百虫窝穴：驱虫止痒奇效穴.....	204
十宣穴：天生的急救大穴.....	205
定喘穴：止咳平喘特效穴.....	206



踝尖穴：解痉止痛全靠它.....	206
目明穴：护目保健，调节眼球.....	207
目飞穴：提神醒脑，清头明目.....	208
鱼腰穴：疏风通络护眼睛.....	209
上明穴：明目醒神特效穴.....	209
山根穴：眼病鼻病皆可除.....	210
鼻穿穴：疏风清热治鼻炎.....	211
通气穴：胸胁疼痛缓解穴.....	212
海泉穴：言语不利就找它.....	212
止呕穴：理气通络，和胃止呕.....	213
副哑门穴：癫痫最佳治疗穴.....	214
百劳穴：肺结核的大克星.....	214
哑穴：治疗聋哑专用穴.....	215
直骨穴：降温去热消炎穴.....	216
乳下穴：理气通络增乳穴.....	217
截疟穴：截疟杀虫止痛穴.....	217
乳泉穴：通乳增乳奇效穴.....	218
巨阙俞穴：宁心安神定志穴.....	219
灸哮穴：止咳平喘化痰穴.....	220
督脊穴：醒神开窍通督脉.....	221
腰眼穴：强腰健肾增活力.....	222
四花穴：补益虚损特效穴.....	222
八华穴：止咳化痰宣肺穴.....	223
痞根穴：健脾和胃除痞块.....	224
肠风穴：祛风止血补精穴.....	225
外劳宫穴：祛风止痛有特效.....	226
地神穴：醒神开窍通经络.....	227
端正穴：补气升阳掐端正.....	228

四缝穴：消食导滞化积穴.....	229
八关穴：祛风通络按八关.....	230
板门穴：消食化滞健脾胃.....	230
鹤顶穴：通利关节祛风湿.....	231
关仪穴：温里散寒止痛穴.....	232
陵后穴：下肢痛症就找它.....	233
膝眼穴：活血通络利关节.....	234
胆囊穴：胆囊炎的特效穴.....	235
八风穴：清热解毒找八风.....	236

第三篇 | 经络养生操： 身体动一动，经络就疏通

第一章 一学就会的经络养生操

捏脊：增强免疫力的经络保健法.....	238
甩手功：气血通畅，告别慢性病.....	239
揉腹：润肠通便，告别亚健康.....	240
揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病.....	241
送髋：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络.....	242
运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络.....	242
踮脚法：活动手脚，增强气血活动.....	243
堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环.....	243
上下转动：通达气血，保健全身.....	244
掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛.....	246
梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效.....	246
推搓门脸：养益五官，改善各系统功能.....	247
拉扯疗法：补肾强身，通经活血.....	248
拍打周身：疏通全身经脉.....	250

第二章 对症养生操：健康就要从头到脚

醒脑健心操：促进心脑血管功能，延缓衰老.....	253
养肝益肺操：疏肝理气，防治胸腹肝胆病.....	256
调理脾胃腰肾操：脾胃健康，益寿延年.....	259
健脑益智操第一部.....	262
健脑益智操第二部.....	265
益智强心操：调节神经智商高.....	267
益肺通络操：健肺理气防咳嗽.....	270
益脾助胃操：调整阴阳利脾胃.....	272
益肝补肾操：益肝肾，和气血.....	275
聪耳明目操：改善视力和听力.....	277
强健肩肘操：通经活络，除疼痛.....	279
强健腕手操：增加手腕力量，缓解手部疲劳.....	281
强健腰背操：助背力，解除疼痛和疲劳.....	282
强健膝股操：加强膝股功能，除疲劳.....	284
强健足踝操：舒筋活络，消疼痛.....	285

第三章 最适合中老年人的经络养生操

头面部经络操：耳不鸣，眼不花.....	287
血浆清浊操：清除高脂血的烦恼.....	288
简单有效的降压操：降血压像下楼一样.....	289
益气活血操：远离冠心病烦扰.....	292
肝经调理操：让血管再次柔软起来.....	293
内分泌调节操：小便不再含糖.....	295
大脑功能调节操：拯救老年人的记忆力.....	296
肩周炎调治操：五十肩膀也轻松.....	298
骨刺消融操：缓解骨质增生的病痛.....	300
温暖涌泉操：预防老年人常见病的高招.....	301

- 穴位按压操：冠心病并非只靠药..... 302
- 脾脏保养操：痛风不再是疑难杂症..... 303

第四章 养护女人身心的经络操

- 拍手养心操：心血充盈，面若桃花..... 305
- 丰胸操：疏通肝经，激活乳腺..... 306
- 五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力..... 308
- 活血瘀经络操：有效缓解痛经..... 309
- 活肤醒肤操：唤醒皮肤的再生力..... 310
- 美化面色操：按出好气色..... 312
- 去皱按摩操：时光逝去，岁月不再留痕..... 313
- 补肾养胞脉操：成就做妈妈的梦想..... 315
- 三阴交按摩操：缓解更年期烦躁..... 316
- 驱痒解痛操：解除阴部瘙痒的困扰..... 317
- 消炎操：让盆腔不再发炎..... 318
- 闭经调理操：女人闭经不再是难题..... 319
- 带脉操：专治带下病的法宝..... 320
- 太冲、膻中按摩操：轻松消除乳腺疾病..... 322
- 三焦经按摩操：内分泌失调的特效药..... 323

第五章 强肾健体的男性养生经络操

- 养肝益肾经络操：养好肝肾，自然不再临阵脱逃..... 325
- 补肾养心操：遗精去无踪..... 326
- 养肾助兴操：远离性欲低下..... 327
- 头发助长操：肾气足则不秃顶..... 329
- 补肾气操：肾不亏腰不疼..... 330
- 肾经推动操：推掉你的啤酒肚..... 331
- 解酒养肾操：应酬过后也不伤肾..... 332
- 穴位保健操：从根本上治愈男性早泄..... 334

前列腺按摩操：治愈影响肾功能的慢性前列腺炎.....334

第六章 增强儿童体质的亲子经络操

- 脾胃保健操：调节免疫力，增强抵抗力.....336
- 肺经疏通操：化痰平喘疗效好.....337
- 过敏防治操：驱走小儿荨麻疹.....338
- 去火按摩操：小儿口疮一按就好.....340
- 脾寒、心热祛除操：从此小儿不夜啼.....341
- 推拿捏脊操：秋季腹泻不再来.....342
- 眼部“经络操”：还给孩子一个清晰的世界.....343
- “三穴合一”增高药：让“小萝卜头”也可以长高.....344
- 心包经按摩操：增强抵御病毒的能力.....346
- 通便经络操：召回宝宝体内的正气.....347
- 天门、坎宫按摩操：增强体质灭邪火.....348
- 遗尿经络保健操：防范出现“画地图事件”.....349
- 脾经分推操：脾胃强壮不呕吐.....350
- 天枢按揉操：告别不健康的肥胖症.....351

第七章 古代经络导引操——老祖宗传下来的智慧

- 最简单的修阳真方——经络导引养生功.....353
- 经络导引的正确姿势：调身.....354
- 经络导引的呼吸调准：调息.....356
- 经络导引的意念锻炼：调心.....357
- 正确练功六大原则：练功要领.....358



东汉末年的华佗导引术：五禽戏.....	359
八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道”.....	361
六字吐气法：六字诀.....	364
慢呼吸让你走向衰老的脚步也放慢.....	366

第四篇 | 经络松筋法： 筋脉一松，气血畅通

第一章 走近神奇的经络松筋法

深入了解经筋的系统.....	368
防治筋缩症的最好办法——松筋.....	371
松筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能.....	372
松筋前，先认识人体几大部位的筋.....	373
经筋养生基础：人体结构平衡.....	375
经筋养生重在未病先防.....	376
身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了.....	377
筋缩可能带来的十五种症状.....	378
生活中的九种筋缩场景，你知道吗.....	379
子午流注松筋的补与泄.....	380
认清松筋疗法的好转反应.....	382

第二章 健康活力牛角松筋法

独特的松筋手法——牛角松筋法.....	385
牛角松筋法的撒手锏——排毒、泻火、祛酸痛.....	386
牛角松筋手法操作要领.....	387
使用牛角松筋法，这些注意事项你要知道.....	389
认识脸部经络，对症施行脸部松筋术.....	391