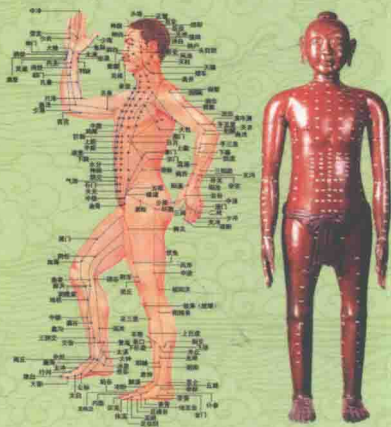


大養生  
系

家庭实用百科全书

養生大系




# 人体经络 大全

什么是经络呢？经络是联系脏腑、沟通内外、运行气血的人体调控系统。具有抗御病邪、保卫机体、营养全身等作用。《扁鹊心书》：“学医不知经络，开口动手便错。盖经络不明，无以识病证之根源，究阴阳之传变。”

## 经络通路 精心呵护

赵萌◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

# 人体经络大全

赵 萌 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

人体经络大全 / 赵萌编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3430 - 8

I. ①人… II. ①赵… III. ①经络—基本知识 IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169195 号

---


责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王莹

---

天津出版传媒集团

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

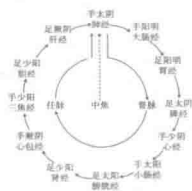
三河市天润建兴印务有限公司

---

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



# 前 言

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，我们常常出现有头痛、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，古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人称这些分支为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。《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。”而经脉则“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。经络理论指导中医各科实践有着决定性的作用。

经络是经脉与络脉的总称，意指周身气血运行的通道。经络是古人在长期生活保健和医疗实践中逐渐发现并形成理

论的，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。它不仅指导着中医各科的临床实践，而且是人体保健、养生去病的重要依据。

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。

可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。《人体经络大全》一书从经络基础知识讲起，对经络保健和经络去病进行详细阐述，为不同读者量身推荐经络保健妙方。此外，本书更加清晰地展示了按摩手法的操作过程。读者朋友只有在掌握了基本按摩手法之后，才能在实际操作过程中灵活变换。



# 目 录

## 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	2
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”	6
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	10
经络总系统：经脉和络脉	10
十二正经：流动在身体中的河流	11
奇经八脉：人体中的湖泊	13
十二经别：江河中别行的水道	15
十二皮部：抵御外邪的森林	17
十二经筋：被河流滋养的土地	19
十五络脉：流在山谷中的溪水	22
俞穴：运输气血的中转站	25
特定穴：特殊职能的气血运行枢纽	26
经络的标本、根结、气街、四海	31
第三章 经脉时辰相对应，养经络一定要顺时而行	35
子午流注时辰经脉对应原则	35
子时：照顾好胆经是最好的进补	37
丑时：养肝经如同养护树木	39
寅时：娇生惯养的肺经可以这样养	41
卯时：只有大肠经通了肠道才通畅	44
辰时：胃经“瓜分”食物的最佳时刻	46

巳时：脾经在尽责地进行食物大分解·····	48
午时：养心经，就是养护自己的生命·····	50
未时：充分调动小肠经泌别清浊的功能·····	52
申时：多喝水，让膀胱经保持持久活力·····	54
酉时：让我们的肾经从容贮藏脏腑精华·····	56
戌时：心包经快乐才能更好地护心强身·····	58
亥时：大军汇集三焦经，身体开始全面修整·····	60

#### 第四章 自愈有道，曙光在前——打通经络常用方法····· 63

推拿法：作用皮肤，通经活络，手到病除·····	63
艾灸法：荧荧焰火起膏肓，温通经络护腑脏·····	70
拔罐法：深入腠里导气血，扶正祛邪保健康·····	80
刮痧法：清除代谢废物，让身心清爽自然·····	87
贴敷法：由表及里，中药外治除顽疾·····	93
其他通经法：千年传承有妙法，通经活络寿百年·····	98

## 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····· 110

百会穴：养胃降压找百会·····	110
攒竹穴：随身携带止嘔穴·····	111
睛明穴：防治眼病第一穴·····	112
承泣穴：明眸亮眼揉承泣·····	113
四白穴：护眼美白好帮手·····	115
迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴·····	116
人中穴：醒神开窍急救穴·····	117
地仓穴：不让孩子流口水·····	119
颊车穴：上牙齿痛找颊车·····	120
瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功·····	121
听宫穴：耳朵聪灵听力佳·····	123
翳风穴：一切风疾通治穴·····	124
玉枕穴：生发固发有奇效·····	125
风池穴：感冒头痛缓解穴·····	126

<b>第二章 教你找准胸腹穴</b> .....	128
俞府穴：调动肾经通气血.....	128
中府穴：益气固金治哮喘.....	129
极泉穴：宽胸养胃理气穴.....	130
膻中穴：疏通气机抗衰老.....	131
乳根穴：产后缺乳随手治.....	133
日月穴：帮你缓解胆囊炎.....	134
期门穴：消除胀痛有特效.....	136
中脘穴：温中健胃助消化.....	137
章门穴：消除黄疸命定穴.....	139
神阙穴：腹部健康守护神.....	140
天枢穴：便秘腹泻都找它.....	141
气海穴：平衡阴阳养生穴.....	143
关元穴：性保健必知大穴.....	144
<b>第三章 相互定位腰背穴</b> .....	146
肩井穴：舒肩养脾揉肩井.....	146
大椎穴：消炎退热是良方.....	147
大杼穴：关节疾病找骨会.....	148
肩髃穴：舒筋活络护肩周.....	150
风门穴：护好风门防哮喘.....	152
身柱穴：培护孩子身子骨.....	153
天宗穴：迅速缓解肩背痛.....	154
心俞穴：防治心病有绝招.....	155
脾俞穴：健脾益气治虚症.....	157
膏肓穴：运动膏肓除百疾.....	158
命门穴：滋肾壮阳保健穴.....	160
肾俞穴：慢性肾病缓解穴.....	161
腰阳关穴：让腰痛不再可怕.....	162
<b>第四章 上肢穴位随手用</b> .....	164
尺泽穴：肺部健康守护神.....	164
少海穴：肘部损伤修复穴.....	165
郄门穴：急症缓解有奇效.....	166
内关穴：心肺健康守护神.....	168
列缺穴：头颈疾病找列缺.....	169
通里穴：味觉迟钝灸通里.....	170



太渊穴：补肺治胸闷大穴	172
大陵穴：癫痫发作急救穴	174
神门穴：补心气，养气血	175
劳宫穴：清心热，泻肝火	177
少商穴：启闭苏厥急救方	178
中冲穴：护心，除麦粒肿	179
消泅穴：解除胸闷就找它	181
曲池穴：调节血压显神功	182
手三里穴：消除疼痛首选穴	183
支沟穴：肠燥便秘润滑剂	185
外关穴：让痛风不那么痛	186
养老穴：老年专属康健穴	187
阳溪穴：攻克手肩综合征	188
腕骨穴：治疗糖尿病要穴	190
后溪穴：统治颈肩腰椎病	191
合谷穴：肺阴虚最佳穴位	192
中渚穴：耳鸣头晕找中渚	194
少冲穴：醒脑提神就找它	195
少泽穴：清热利咽通乳穴	196
<b>第五章 轻松打通下肢穴</b>	<b>198</b>
血海穴：最天然补血良方	198
梁丘穴：胃痉挛快速止痛	199
阳陵泉穴：强壮筋骨养胆穴	200
阴陵泉穴：解决黑头的勇士	202
足三里穴：人体第一长寿穴	203
承山穴：避免抽筋热身穴	204
丰隆穴：化痰消食减肥穴	206
三阴交穴：女人终生美丽穴	208
然谷穴：增进食欲奇效穴	210
太冲穴：消气泻火揉太冲	212
太白穴：补脾解乏灸太白	214
行间穴：肝脏郁结去火穴	215
大敦穴：消气化郁养肝穴	217
太溪穴：滋阴益肾大补穴	219
照海穴：滋肾清热治失眠	221
丘墟穴：释放压力通脉穴	222

水泉穴：调治痛经有奇效	225
足临泣穴：亚健康最大克星	226
申脉穴：怕冷族最佳礼物	228
涌泉穴：益寿延年养肾穴	230
<b>第六章 经外奇穴有奇效</b>	<b>232</b>
太阳穴：缓解抑郁的能手	232
印堂穴：人体气血查看图	233
阑尾穴：清热解毒护阑尾	234
四神聪穴：醒脑开窍安神穴	236
落枕穴：舒筋活血治落枕	237
百虫窝穴：驱虫止痒奇效穴	238
十宣穴：天生的急救大穴	239
定喘穴：止咳平喘特效穴	240
踝尖穴：解痉止痛全靠它	241
目明穴：护目保健，调节眼球	243
目飞穴：提神醒脑，清头明目	244
鱼腰穴：疏风通络护眼睛	244
上明穴：明目醒神特效穴	245
山根穴：眼病鼻病皆可除	246
鼻穿穴：疏风清热治鼻炎	247
通气穴：胸胁疼痛缓解穴	248
海泉穴：言语不利就找它	249
止呕穴：理气通络，和胃止呕	249
副哑门穴：癫痫最佳治疗穴	250
百劳穴：肺结核的大克星	251
哑穴：治疗聋哑专用穴	252
直骨穴：降温去热消炎穴	253
乳下穴：理气通络增乳穴	254
截疟穴：截疟杀虫止痛穴	255
乳泉穴：通乳增乳奇效穴	256
巨阙俞穴：宁心安神定志穴	257
灸哮穴：止咳平喘化痰穴	258
督脊穴：醒神开窍通督脉	259
腰眼穴：强腰健肾增活力	260
四花穴：补益虚损特效穴	261
八华穴：止咳化痰宣肺穴	262

痞根穴：健脾和胃除痞块·····	263
肠风穴：祛风止血补精穴·····	264
外劳宫穴：祛风止痛有特效·····	265
地神穴：醒神开窍通经络·····	266
端正穴：补气升阳掐端正·····	267
四缝穴：消食导滞化积穴·····	269
八关穴：祛风通络按八关·····	270
板门穴：消食化滞健脾胃·····	270
鹤顶穴：通利关节祛风湿·····	272
关仪穴：温里散寒止痛穴·····	273
陵后穴：下肢痛症就找它·····	274
膝眼穴：活血通络利关节·····	275
胆囊穴：胆囊炎的特效穴·····	276
八风穴：清热解毒找八风·····	277

### 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·····	280
捏脊：增强免疫力的经络保健法·····	280
甩手功：气血通畅，告别慢性病·····	281
揉腹：润肠通便，告别亚健康·····	282
揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病·····	284
送髋：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络·····	285
运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络·····	285
踮脚法：活动手脚，增强气血活动·····	286
堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环·····	286
上下转动：通达气血，保健全身·····	287
掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛·····	289
梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效·····	290
推搓门脸：养益五官，改善各系统功能·····	290
拉扯疗法：补肾强身，通经活血·····	292
拍打周身：疏通全身经脉·····	293
第二章 对症养生操：健康就要从头到脚·····	297
醒脑健心操：促进心脑血管功能，延缓衰老·····	297

养肝益肺操：疏肝理气，防治胸腹肝胆病·····	301
调理脾胃腰肾操：脾胃健康，益寿延年·····	305
健脑益智操第一部·····	309
健脑益智操第二部·····	312
益智强心操：调节神经智商高·····	316
益肺通络操：健肺理气防咳嗽·····	320
益脾助胃操：调整阴阳利脾胃·····	323
益肝补肾操：益肝肾，和气血·····	326
聪耳明目操：改善视力和听力·····	330
强健肩肘操：通经活络，除疼痛·····	332
强健腕手操：增加手腕力量，缓解手部疲劳·····	334
强健腰背操：助背力，解除疼痛和疲劳·····	336
强健膝股操：加强膝股功能，除疲劳·····	338
强健足踝操：舒筋活络，消疼痛·····	340
<b>第三章 极简手指操：手指动一动，养生又健脑·····</b>	<b>342</b>
手是人体缩影·····	342
手指上的经脉穴位及分布·····	344
手部全息穴区可以预测健康趋向·····	347
<b>第四章 最适合中老年人的经络养生操·····</b>	<b>351</b>
头面部经络操：耳不鸣，眼不花·····	351
血浆清浊操：清除高脂血的烦恼·····	352
简单有效的降压操：降血压像下楼一样·····	354
益气活血操：远离冠心病烦扰·····	356
肝经调理操：让血管再次柔软起来·····	358
内分泌调节操：小便不再含糖·····	360
大脑功能调节操：拯救老年人的记忆力·····	362
肩周炎调治操：五十肩膀也轻松·····	364
骨刺消融操：缓解骨质增生的病痛·····	366
温暖涌泉操：预防老年人常见病的高招·····	367
穴位按压操：冠心病并非只靠药·····	368
脾脏保养操：痛风不再是疑难杂症·····	370
<b>第五章 养护女人身心的经络操·····</b>	<b>373</b>
拍手养心操：心血充盈，面若桃花·····	373
丰胸操：疏通肝经，激活乳腺·····	374

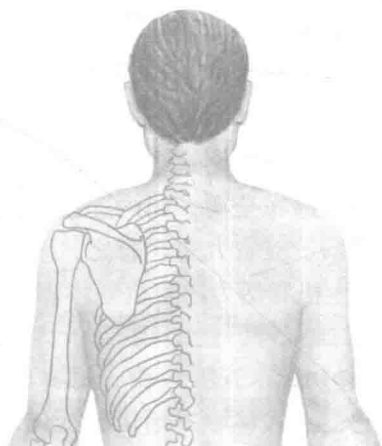
五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力·····	377
活血瘀经络操：有效缓解痛经·····	378
活肤醒肤操：唤醒皮肤的再生力·····	379
美化面色操：按出好气色·····	381
去皱按摩操：时光逝去，岁月不再留痕·····	382
补肾养胞脉操：成就做妈妈的梦想·····	384
三阴交按摩操：缓解更年期烦躁·····	386
驱痒解痛操：解除阴部瘙痒的困扰·····	387
消炎操：让盆腔不再发炎·····	388
闭经调理操：女人闭经不再是难题·····	390
带脉操：专治带下病的法宝·····	391
太冲、膻中按摩操：轻松消除乳腺疾病·····	393
三焦经按摩操：内分泌失调的特效药·····	394
<b>第六章 强肾健体的男性养生经络操·····</b>	<b>397</b>
养肝益肾经络操：养好肝肾，自然不再临阵脱逃·····	397
补肾养心操：遗精去无踪·····	399
养肾助兴操：远离性欲低下·····	400
头发助长操：肾气足则不秃顶·····	401
补肾气操：肾不亏腰不疼·····	403
肾经推动操：推掉你的啤酒肚·····	404
解酒养肾操：应酬过后也不伤肾·····	406
穴位保健操：从根本上治愈男性早泄·····	407
前列腺按摩操：治愈影响肾功能的慢性前列腺炎·····	408
<b>第七章 增强儿童体质的亲子经络操·····</b>	<b>410</b>
脾胃保健操：调节免疫力，增强抵抗力·····	410
肺经疏通操：化痰平喘疗效好·····	411
过敏防治操：驱走小儿荨麻疹·····	412
去火按摩操：小儿口疮一按就好·····	414
脾寒、心热祛除操：从此小儿不夜啼·····	416
推拿捏脊操：秋季腹泻不再来·····	417
眼部“经络操”：还给孩子一个清晰的世界·····	419
“三穴合一”增高药：让“小萝卜头”也可以长高·····	420
心包经按摩操：增强抵御病毒的能力·····	421
通便经络操：召回宝宝体内的正气·····	422
天门、坎宫按摩操：增强体质灭邪火·····	424

遗尿经络保健操：防范出现“画地图事件” .....	425
脾经分推操：脾胃强壮不呕吐 .....	427
天枢按揉操：告别不健康的肥胖症 .....	428
<b>第八章 古代经络导引操：老祖宗传下来的智慧 .....</b>	<b>430</b>
最简单的修阳真方——经络导引养生功 .....	430
经络导引的正确姿势：调身 .....	431
经络导引的呼吸调准：调息 .....	433



## 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

我们在读武侠小说的时候，经常会碰到任督二脉、点穴之类的称谓，似乎打通任督二脉是练成绝世神功的关键，而点住穴位则可以控制人体全部或某一部位的功能。对于一般人来说，这些可能有些神秘莫测，但如果略懂一些中医知识的人就会知道，这其实都是基于中医的经络原理。实际上，经络在武侠小说中的应用远不止如此，包括所谓的易筋经、一阳指、六脉神剑、九阳神功等功法，都是以经络理论为基础创造出来的。虽然小说中对经络的作用有艺术夸大的成分，但人体的经络确实是存在的，而且对强身健体起着至关重要的作用。

话说回来，经络究竟是什么呢？实际上，经络是经脉和络脉的总称。它不像心脏、肝脏、血管、四肢等是看得见的，而是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性系统，解剖看不见，但遇到情况人体却能有所感觉。形象地说，人体就像一座城市，而经络就如同城市中的各种管道。在这些管道中，大的主干叫经脉，小的分支叫络脉。它们纵横交错，遍布全身，向内连接着人体的五脏六腑，向外沟通着人体的四肢百骸、五官九窍。总之，经络将人体各部分组织器官联系成为一个富有生机和活力的有机整体。

除连接人体脏腑器官外，经络还有一个重要的作用，那就是运输气血。气血是人体中营养五脏六腑、抵御外部风邪、提高人体免疫力的精微物质，它们在人体中不断运动变化，使人体产生了各种生理活动，而气血之所以能畅通无阻地通达全身，全都依赖于经络的传输功能。

中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。这就是说，既然经络在人体内循行，那么只要观察一下我们的哪条经络有不正常的反



映，就可以知道那个身体哪个部位出了问题。它有时表现为局部性的，有表现为全身性的。如《灵枢·邪客篇》中说：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀（大腿）；肾有邪，其气留于两腠（膝盖后弯腿处）。”至于全身性症状，则有“太阳病发热恶寒，少阳病寒热往来，阳明病但恶热不恶寒”的说法。不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。可以说，经络是人体的生命之河。疏通它，你就能告别疾病，常葆健康；忽视它，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。

由于经络在人体的分布极为复杂，人体各部位又相互关联，所以用经络治病并不像我们想象的那么简单，并不是哪个部位出现病变，刺激相应经穴就可以了。中医在治疗某些疾患时，常常不仅是治这个脏器，而特别重视与其有关的另一些脏器。例如：治疗肺结核，常用补肾的方法；治疗肾炎，常常用运脾或宣肺的方法；目疾不治目而用补肝的方法；口舌生疮，可以清泄小肠之火；大便泄泻，采用调治膀胱或补肾的治法。又如：针灸治疗高热疾患，常取大椎穴退热，因为大椎穴是诸阳交会穴；阳气不足，可温灸关元穴，因关元为三阴之会，又是肾间动气所系的穴位；此外，如头顶痛，取足小趾至阴穴；泄泻及脱肛，取头顶百会穴；呼吸器官疾患，取用大肠经的曲池、合谷穴；肝炎取胆经的阳陵泉、丘墟穴；三阴交主治妇女月经病等，这类例子不胜枚举。

近代医家发现的压痛点、皮肤活动点及过敏带等，也是对经络反映作用的印证。有人认为，某些压痛点与皮肤活动点和经络俞穴不尽相符，事实上，这是因为经穴仅仅是经络学说中的一部分，它还包括经别、奇经、经筋、皮部以及标本、根结之类。因此，经络在人体中的分布，不仅仅是“线”或“点”，还应从“面”的角度来理解。这也就涉及一些养生专家提到的“反射区疗法”，它并不是一种全新的疗法，只不过是经络疗法的延伸，它之所以能够起到保健作用，就是因为人体内存在着经络。

总而言之，人体经络包括点、线、面三个部分，所谓点，除了360多个经穴之外，还有很多奇穴，另有天应穴、不定穴等，所谓“人身寸寸皆是穴”，其多不可胜数。至于线，有正脉、支脉、别脉、