



家庭实用百科全书
养生大系




人体经络 穴位使用全书

经络是人体气血运行的通道，将营养物质提供给全身脏腑组织。它就像人体的枝干，而穴位则是其连接处。利用经络穴位改善我们的健康状况，使用操作方法既实用又简单，疗效显著，即学即用。

经络传道 健康是宝

赵萌◎编著


天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

人体经络穴位 使用全书

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

人体经络穴位使用全书 / 赵萌编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3431 - 5


I. ①人… II. ①赵… III. ①经络—基本知识②穴位—基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169168 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.tjkjcb.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

经络穴位是中国传统医学的一部分，中医认为经络是人体气血流通的通道，穴位则是气血流注的点，经络就好比是人体的枝干，穴位则是其连接处。身体的各个部分都有经络穴位的分布，无论是脏腑器官、骨骼肌肉，还是皮肤毛发都涵盖在内。中医常讲“通则不痛，痛则不通”，身体的各种不适实际上都是源于经络不通，所以打通经络就成了获得健康的必经之路。只要经络畅通，气血往复循环，自然就百病不生。

关于经络的重要作用，我国历代医家在其文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。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，使各组织得到濡养。经络可以抵御外邪。经络将营养物质提供给全身各脏腑组织，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。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。

利用经络穴位养生治病的手段有很多。我们可能都有过这样的经验，有时坐的时间长了，腰背会酸痛；走路时间长，可能感到双腿发困发沉。于是，我们就会不由自主地做出捶腰、拍肩、捶腿、揉腿等动作，很快身体就会

觉得舒服了，这实际上就是最简单的畅通经络的方法。除此之外，你还可以利用祖国医学的针灸、推拿、艾灸、食疗等方法进行养生保健，这些方法操作简单、疗效显著、即学即用，可以颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

为了让读者更好地利用经络穴位养生保健、防病祛病，本书将中医的经络穴位做了较为全面的梳理和解读。



目录

绪论 走进经络穴位的世界

经络概述·····	1
经络的生理功能·····	2
经络学说的临床应用·····	2
什么是经脉的实质·····	3
经络系统的主体——十二经脉·····	5
奇经八脉·····	6
十二经别·····	8
十二经筋·····	9
十二皮部·····	9
十五络脉·····	9
腧穴概述·····	10
腧穴的作用·····	10
腧穴的分类·····	11
什么叫特定穴·····	12
人体的刺灸禁穴·····	20

上篇 奇经八脉

第一章 督脉——阳脉之海·····	25
督脉总述·····	25
督脉穴位详解·····	27
第二章 任脉——阴脉之海·····	55
任脉总述·····	55
任脉穴位详解·····	56

第三章 冲脉——十二经脉之海	79
冲脉总述	79
冲脉穴位详解	80
第四章 带脉——纵行之脉的约束者	92
带脉总述	92
带脉穴位详解	93
第五章 阴、阳维脉——溢蓄气血	96
维脉总述	96
阴维脉穴位详解	97
阳维脉穴位详解	103
第六章 阴、阳跷脉——身体阴阳的左右使者	116
阴、阳跷脉总述	116
阴跷脉穴位详解	118
阳跷脉穴位详解	121

中篇 经络穴位自我保健法

第一章 滋养脏器的特效穴位及经络自我保健	133
肝阴虚的经络穴位保健	133
肺阴虚的经络穴位保健	136
肾阳虚的经络穴位保健	137
脾胃虚弱的经络穴位保健	139
心脏的经络穴位保健	143
第二章 四季养生特效穴位及经络自我保健	147
春季的保肝膻穴	147
夏季的养心膻穴	149
秋季的护肺膻穴	153
冬季的补肾膻穴	155
第三章 十二时辰养生特效穴位及经络自我保健	158
子时养生——胆经	158

丑时养生——肝经	160
寅时养生——肺经	161
卯时养生——大肠经	162
辰时养生——胃经	163
巳时养生——脾经	165
午时养生——心经	166
未时养生——小肠经	167
申时养生——膀胱经	169
酉时养生——肾经	171
戌时养生——心包经	172
亥时养生——三焦经	174
第四章 治疗常见慢性病的特效穴位和经络	176
糖尿病的快速穴位疗法	176
高脂血症的穴位治疗法	177
脂肪肝的穴位经络疗法	178
高血压的穴位治疗法	181
低血压的穴位治疗法	183
头痛的穴位按摩法	184
哮喘的自我按摩疗法	185
气喘的穴位按摩缓解方案	188
痛风的中医穴位治疗法	189
喉咙痛、鼻塞的中医穴位按摩	190
胃胀恶心的穴位按摩	190
心律失常的快速穴位疗法	191
手脚麻木的穴位治疗法	192
慢性支气管炎的穴位治疗法	195
克制肝气不舒的经络穴位	196
生气时的经络穴位疗法	198
四肢发凉的穴位治疗法	201
心慌气短的穴位治疗法	202
贫血的穴位治疗法	203
慢性胃炎的穴位治疗法	205
慢性肾炎的穴位治疗法	205
风湿的穴位治疗法	207
面瘫的穴位治疗法	208
过敏性鼻炎的自我按摩疗法	209
神经衰弱的自我按摩疗法	210

第五章 治疗常见外科病的穴位自我疗法	213
小腿静脉曲张的穴位治疗法	213
脸部疼痛的穴位治疗法	215
治疗下肢抽筋疼痛的穴位按摩	216
脂肪瘤的中医穴位治疗	216
腰肌劳损的穴位治疗法	216
落枕的穴位治疗法	217
腕管综合征的中医穴位按摩	218
手腕肌肉疼痛的穴位治疗	219
指间关节扭伤推拿	219
骨折、伤痕等后遗症穴位与指压法	219
肩膀肌肉僵硬、酸痛的穴位及指压法	220
脚气的穴位治疗法	221
治疗颈椎病的穴位治疗法	222
湿疹的穴位按摩及指压法	222
第六章 疑难杂症的经络穴位自我保健	224
耳鸣的穴位治疗法	224
便秘的穴位治疗法	225
大便干燥的穴位治疗法	227
痔、脱肛按摩疗法	227
干燥鼻出血的穴位治疗法	228
腹泻的中医穴位疗法	228
牙痛的穴位治疗法	229
口腔炎的中医穴位治疗	231
急性咽炎的中医穴位治疗	232
扁桃体疼痛的穴位按摩法	232
遗尿的穴位治疗法	233
慢性鼻炎的穴位治疗法	233
失眠的穴位治疗法	234
初期白内障的穴位治疗	235
治疗老花眼的穴位及指压法	236
抑郁症的穴位治疗法	237
歇斯底里的穴位治疗法	237
急性胰腺炎的穴位治疗法	238
音哑与失音的穴位治疗法	238
胸痹的穴位治疗法	240
胆囊炎肋痛的穴位治疗法	241

肋间神经痛的穴位治疗·····	242
治疗鼻蓄脓的穴位与指压法·····	242
治疗鼻内脓疙瘩的穴位及指压法·····	243
头前部疼痛的穴位治疗法·····	244
消化不良的穴位治疗法·····	244
饭后急性胃痛的穴位按摩·····	245
膀胱炎的穴位治疗·····	245
痔疮的中医穴位治疗·····	246
呃逆症的穴位按摩手法·····	246
浮肿、水肿的中医穴位按摩治疗·····	247
口臭的穴位治疗法·····	248
中暑的中医穴位按摩治疗·····	249
多汗症的中医穴位治疗·····	250
第七章 享受“性”福的特效穴位和经络 ·····	252
让肾不阳虚的天赐之穴·····	252
解救肾阴虚的穴位·····	253
肝气郁结的疏解之穴·····	255
性福之穴的自我保健·····	256
女性性冷淡用的按摩疗法·····	256
治疗早泄的穴位及指压法·····	257
强化夫妻性生活的穴位及指压法·····	258
治疗精神性阳痿的穴位及指压法·····	259
延长性欲时间的指压法·····	260
第八章 常见妇科病的经络穴位自我保健 ·····	262
痛经的常见穴位保健·····	262
月经不规律的穴位保健法·····	265
经期发热的穴位保健法·····	267
经期口腔溃疡的穴位保健法·····	268
经期头痛的穴位保健法·····	268
带下病的穴位保健法·····	269
阴部瘙痒的穴位保健法·····	270
乳腺炎的穴位保健法·····	271
乳腺增生的穴位保健法·····	272
盆腔炎的穴位疗法·····	272
不孕症的自我穴位疗法·····	273
妊娠恶阻的穴位治疗·····	275

产后缺乳的穴位保健法	276
急性乳腺炎的穴位疗法	277
子宫脱垂的穴位保健法	278
产后腰腿痛的穴位疗法	279
崩漏的穴位疗法	281
闭经的穴位疗法	282
阴道炎的自我按摩疗法	283
更年期综合征的自我按摩疗法	284
女性怯寒症的指压疗法	285
第九章 女性经络穴位的自我养颜	287
让皮肤光滑痘痘少的经络养颜法	287
不用化妆品皮肤也清爽的经络养颜法	288
打造好肤色的经络养颜法	289
让皮肤细腻有弹性的经络养颜法	289
秋季排毒的经络养颜法	290
发质黑亮不易掉的经络养颜法	291
治疗白发的经络养颜法	292
清眼明目的经络养颜法	292
轻松去黑头的经络养颜法	293
摆脱嘴唇脱皮的经络养颜法	293
不用药也能祛斑的经络养颜法	294
腿部减肥的经络养颜法	295
丰胸的经络养颜法	295
治疗过分苗条的经络养颜法	297
轻松去掉表情纹的经络养颜法	298
令你“容光焕发”的经络养颜法	299
使手指纤细的经络养颜法	300
治疗圆形脱发症的经络养颜法	300
嘴唇干燥的经络养颜法	301
第十章 儿童常见病的经络穴位自我保健	302
让孩子远离感冒发烧的经络穴位保健法	302
改善儿童体质的经络穴位保健法	303
小儿遗尿的经络穴位保健法	304
小儿腹痛的经络穴位保健法	306
小儿呃逆的经络穴位保健法	307
小儿支气管哮喘的经络穴位保健法	309

小儿发热的经络穴位保健法·····	311
治疗小儿便秘的经络穴位保健法·····	313
小孩食积的经络穴位保健法·····	314
小儿肥胖的经络穴位保健法·····	316
消除小儿厌食症的经络穴位保健法·····	317
改变小儿先天体弱的经络穴位保健法·····	318
快速止住小儿牙痛的经络穴位保健法·····	319
小儿盗汗的经络穴位保健法·····	320
治疗小儿腹泻的经络穴位保健法·····	321
流行性腮腺炎的经络穴位保健法·····	323
小儿假性近视的经络穴位保健法·····	324
小儿弱视的经络穴位保健法·····	325
第十一章 生活中常见的经络穴位健身按摩 ·····	327
老年人起床前的穴位按摩·····	327
睡前催眠的穴位按摩·····	328
消除疲劳的穴位按摩·····	328
放松神经的穴位按摩·····	329
预防感冒的穴位按摩·····	330
消除身体疼痛的穴位按摩·····	331
过量饮酒的穴位按摩解酒·····	332
贴敷穴位的戒烟方·····	332
消除挤公交疲劳的穴位及指压法·····	333
去除慵懒感的穴位及指压法·····	334
增进耐性的穴位及指压法·····	334
健脾祛痰湿的穴位按摩法·····	335
心浮气躁的穴位治疗·····	335
消食健胃的穴位五步疗法·····	336
心慌心悸的穴位疗法·····	337

下篇 日常生活和工作里的经络穴位养生

第一章 胃经的养生 ·····	341
胃经的常见症状·····	343
胃经保健食谱·····	344

胃经的关键穴位	349
第二章 心经的养生	353
心经的常见症状	354
心经保健食谱	356
心经的关键穴位	360
第三章 肝经的养生	363
肝经的常见症状	364
肝经保健食谱	366
肝经的关键穴位	367
第四章 肠经的养生	372
肠经的常见症状	373
肠经保健食谱	374
肠经的关键穴位	375
第五章 膀胱经的养生	379
膀胱经的常见症状	380
膀胱经保健食谱	381
膀胱经的关键穴位	382
第六章 肾经的养生	388
肾经的常见症状	389
肾经保健食谱	390
肾经的关键穴位	392
第七章 胆经的养生	398
胆经的常见症状	399
胆经保健食谱	400
胆经的关键穴位	401
第八章 肺经的养生	405
肺经的常见症状	406
肺经保健食谱	407
肺经的关键穴位	410
第九章 心包经的养生	413
心包经的常见症状	413

心包经保健食谱·····	414
心包经的关键穴位·····	415
第十章 小肠经的养生 ·····	418
小肠经的常见症状·····	418
小肠经保健·····	419
小肠经的关键穴位·····	420
第十一章 脾经的养生 ·····	423
脾经的常见症状·····	424
脾经保健食谱·····	424
脾经的关键穴位·····	426
第十二章 三焦经的养生 ·····	430
三焦经的常见症状·····	431
三焦经保健食谱·····	432
三焦经的关键穴位·····	433



绪论

走进经络穴位的世界

经络概述

经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经，循经取穴，针刺补泻等，无不以经络理论为依据。《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义。

经络学说是研究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的一种理论，多少年来一直指导着中医各科的诊断与治疗，其与针灸学科关系尤为密切。

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践，不断观察总结而逐步形成的。根据文献分析，其形成途径如下。

1. “针感”等传导的观察：针刺时产生酸、麻、重、胀等感应，这种感应常沿着一定路线向远部传导。

2. 腧穴疗效的总结：主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条路线上。

3. 体表病理现象的推理：某一脏器发生病变，在体表相应部位可有压痛、

结节、皮疹、色泽改变等现象，也是发现经络系统的途径之一。

4. 解剖、生理知识的启发：古代医家通过解剖，在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能，观察到人体分布着很多管状和条索状结构，并与四肢联系，观察到某些脉管内血液流动的现象。

以上几点表明，发现经络的途径是多方面的，各种认识互相补充，相互佐证，相互启发，从而使人们对经络认识逐步完善。从现存文献来看，经络学说在两千多年前就已基本形成。

经络的生理功能

联络脏腑，沟通内外：人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

经络系统在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，加强了人体脏与脏之间、脏与腑之间、脏腑与体、五官之间的联系，使人体成为一个有机的整体。

运行气血，濡养周身：人体生命活动的物质基础是气血，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，可将营养物质输送到周身，从而完成各器官的正常生理功能。

抵御外邪，保卫机体：经络系统的作用是“行气血而营阴阳”，营行脉中，卫行脉外，使营卫之气密布周身。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，卫气能抵抗外邪的侵犯，充实于络脉，络脉散布于全身，密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

经络学说的临床应用

说明病理变化：由于经络是人体通内达外的一个通道，在生理功能失调时，其又是病邪传注的途径，具有反映病候的特点，故临床某些疾病的病理过程中，常常在经络循行通路上出现明显的压痛或结节、条索状等反应物，相应的部位皮肤色泽、形态、温度等发生变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理变化。

指导辨证：由于经络有一定的循行部位及所络属的脏腑及组织器官，

故根据体表相关部位发生的病理变化，可推断疾病的经脉和病位所在。临床上可根据所出现的证候，结合其所联系的脏腑，进行辨证归经。

指导治疗：针灸治疗是通过针刺和艾灸等刺激体表某些腧穴，以疏通经气，调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。由于内属脏腑，外络肢节，因而在临床治疗时常根据经脉循行和主治特点采用循经取穴进行治疗。

什么是经脉的实质

目前对经络实质的假说主要有以下几种。

1. 经络与中枢神经—体液调节机制相关说

这种学说认为经络是以神经系统为主要基础，包括血管、淋巴、体液等已知结构的人体功能调节系统。中医认为经络具有行血气、通阴阳、决死生、处百病的重要作用。现代生理学认为人体功能活动的联系和调节及其与外环境的平衡统一，主要是通过神经—体液调节机理实现的。有的学者根据循经感传的一些特征，认为在体表发生的感传线是在中枢神经系统里发生的过程，经络是大脑皮层各部位之间特有的功能联系，经络上的穴位在大脑皮层上各有相应的点。

2. 中枢说

针刺一个穴位引起大脑皮层相应点兴奋后，这一兴奋就按其特有的功能联系，有规律地扩散在同一经上有关穴位的相应点，引起该系统的兴奋，大脑皮层某一系统发生兴奋后，在体表的投影也相应兴奋，在主观上即形成了循经感传的感觉。即“感在中枢，传也在中枢”。其基本根据是截肢者的幻肢感传感；气功入静可引出循经感传；感传可以扩散又可回流；做腰麻硬膜外麻醉后刺激气户穴，多数受术者感传能穿过麻醉区至足趾端。另外，入静诱导可提高感传诱发率，脑部病变可以增加循经感传出现率等。

3. 经络—皮层—内脏相关假说

此说由张锡钧等人于1959年提出，根据为经穴与皮质、皮质与内脏之间存在肯定的联系。针刺狗的足三里可以建立食物性条件反射，针刺人的内关穴同样可以建立血管收缩反应的条件反射，刺激穴位可以改变皮层诱