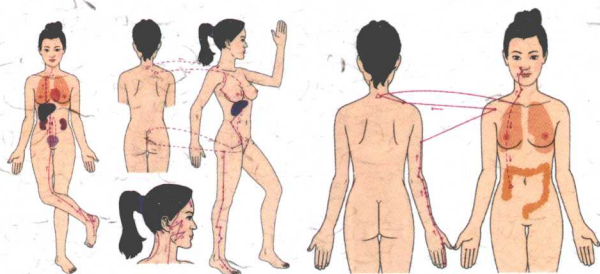


经络系统的循行分布就如同我们城市里的道路交通网一样，主路、辅路、干路、支路、交通枢纽，纵横交错，四通八达，把人体的各脏腑组织器官有机的联系起来，构成了人体循环无端的“立体交通网”。如果经络不通畅，必然会导致机体发生各种病症。



朱 兰 马洪进 ● 编

疏通经络

—— 读 这 本 就 够 了 ——



YZLI 0890089001

本书作者结合多年中医针灸按摩的诊疗经验，
用生动的语言、细致的插图介绍疏通经络的简易手法。

一书在手，让您一看就懂、一学就会，轻松获益



化学工业出版社
生物·医药出版分社

朱 兰 马洪进 ● 编

疏通经络

——读这本就够了



YZLI 0890089001



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

本书根据中医学基本理论与经络腧穴理论,用通俗易懂的语言,向广大读者介绍经络治病养生这一古老的医疗方法和医学理论,使大家了解和知晓经络是人体气血的通路,腧穴是气血汇合的场所。

如果经络不通畅,必然会导致机体发生各种病证,而采取经络穴位按压保健的手法,疏通经络,则可对多种疾病产生明显的效果。书中用生动的语言、细致的插图令经络穴位一目了然,取穴方法简便易学,按压手法易于掌握,一书在手,让您一看就懂,一学就会,轻松获益。

图书在版编目(CIP)数据

疏通经络——读这本就够了 / 朱兰, 马洪进编. —北京: 化学工业出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-122-07841-4

I. 疏… II. ①朱… ②马… III. 穴位按摩疗法 - 经络 IV.R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 032895 号

责任编辑: 李少华 蔡 红
责任校对: 陶燕华

文字编辑: 赵爱萍
装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
850mm×1168mm 1/24 印张4³/₄ 字数127千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究

中华养生文化内容博大精深，而经络养生是其中最能体现中医特色的养生方法之一，它不仅可用于正常人的强身健体，也可用于体虚患病之人的治疗康复。由于其操作简便，效果显著，无需用药，随时随地都可进行，所以受到广大群众的欢迎。

所谓经络，是由经和络组成。经络系统的循行分布就如同我们城市里的道路交通网一样，主路、辅路、干路、支路、立交桥、交通枢纽、地上、地下、街巷胡同，纵横交错，四通八达，把城市的东西南北、四面八方，每一个角落都紧密的联系在一起。经络系统中的十二经脉、奇经八脉、十五络脉、孙络浮络，入里出表、通达上下，把人体的各脏腑组织器官有机的联系起来，构成了一个表里、上下密切联系、协调共济的统一体。所以说经络系统是人体里循环无端的“立体交通网”。

穴位，也叫腧穴，穴道。它是人体脏腑经络的气血传输、流注于体表的特殊部位，同时也是疾病反映于体表的特殊部位，还是针灸、推拿、气功等疗法施术的部位。

中医认为，按压人体的穴位或某些特定的部位，如体表压痛点，可以起到疏通经络、活血化瘀、调和气血、协调阴阳的作用，从而达到防病治病、强身健体的目的。

本书根据中医学基本理论与经络腧穴理论，用通俗易懂的语言，向广大读者介绍经络养生这一古老的医疗方法和医学理论，旨在使大家了解和知晓经络是人体气血的通路，腧穴是气血汇合的场所；如果经络不通畅，必然会导致机体发生各种病证，而采取经络穴位按压保健的手法，疏通经络，则可以对多种疾病产生明显的效果。书中用生动的语言、细致的插图令经络穴位一目了然，取穴方法简便易学，按压手法易于掌握，一书在手，让您一看就懂、一学就会，轻松获益。

编者

2010年2月



目 录

绪论 中医学的基本概念1

- 一、阴阳..... 1
- 二、五行..... 2
- 三、脏腑..... 3
- 四、整体观念..... 4

第一章 人体气血的通路——经络5

- 一、经络系统的组成..... 7
- 二、循环无端的立体交通网..... 9
- 三、经络的作用..... 9

第二章 经络之气输注的车站——穴位 ... 11

- 一、什么是穴位..... 13
- 二、腧穴的分类..... 13
- 三、十类特定穴..... 14
- 四、取穴方法..... 19

第三章 主路与车站——经脉和穴位 21

- 一、手太阴肺经..... 23



目 录

二、手阳明大肠经·····	24
三、足阳明胃经·····	25
四、足太阴脾经·····	27
五、手少阴心经·····	28
六、手太阳小肠经·····	28
七、足太阳膀胱经·····	29
八、足少阴肾经·····	31
九、手厥阴心包经·····	32
十、手少阳三焦经·····	33
十一、足少阳胆经·····	34
十二、足厥阴肝经·····	35
十三、督脉·····	36
十四、任脉·····	37

第四章 按压穴位——自我调治 ····· 39

第一节 常用的保健要穴·····	41
第二节 穴位按压的作用和方法·····	45
第三节 针灸——治痛专家·····	47
头 痛·····	49
落 枕·····	57



目 录

颈椎病	59
漏肩风	61
腰 痛	64
痹证（肢体痹）	67
咽喉肿痛	70
牙 痛	73
胃 痛	75
第四节 针灸——调神大师，警察疏导	78
中风康复	81
不 寐	86
郁 证	89
眩 晕	93
绝经前后诸症（更年期综合征）	98
第五节 针灸——调理妙法、强身秘方	102
慢性疲劳综合征	103
肥 胖	106

绪论 中医学的基本概念

一、阴阳

阴阳学说是中医理论的基础之一。他是中国古代的哲学思想基础，是指世界上的万事万物都可以用相互对立的阴阳两种属性来划分。然而，阴阳虽然具有正反相对的性质，但并不互相排斥，只是为了防止一方过盛而形成的一种相互制约的关系。同时，阴阳之间还可以互相促进、互相滋生、互相转化。

阴阳，代表着事物相互对立又相互联系的两个方面，但又不局限于某一特定事物。一般地说，凡是活动的、外在的、上升的、温热的、明亮的、功能的、亢奋（进）的，都属于阳；凡是沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、衰弱的，都属于阴。

阴	月亮	女	水	地	慢	重
阳	太阳	男	火	天	快	轻

阴阳学说，贯穿于中医理论体系的各个方面，用来说明人体的组织结构、生理功能、疾病的发生发展规律以及疾病的诊断和治疗。中医认为，一个人要想做到真正的健康，就要保持自己身体中各脏腑组织的阴阳平衡协调，也就是古人所说的“阴平阳秘，精神乃固”。

阴	下半身	腹部	体内	五脏	血	里证	虚证	寒证
阳	上半身	背部	体表	六腑	气	表证	实证	热证

二、五行

中医的基本理论除了阴阳学说之外，还有五行学说。五行学说认为，宇宙间的一切事物，都是由木、火、土、金、水五种物质的运动与变化所构成的。我们的先人们曾经这样认识：“水火者，百姓之所饮食也；金木者，百姓之所兴生也；土者，万物之所滋生，是为人用”。并认为这五种物质不仅具有相互滋生、相互制约的关系，而且是不断运动、变化的，所以称之为“五行”。五行学说用于中医理论中，是借以说明人体的生理、病理及其与外在环境的相互关系等，从而指导对疾病的诊断和治疗。

“五行”中的“木”，是指树木，具有生发、条达舒畅的性质；“火”是指火焰，具有温热、升腾的性质；“土”是指大地、土地，具有生化、孕育的性质；“金”是指金属、矿物等，具有清洁、肃降、收敛等性质；“水”是指液体，具有寒凉、下行、滋润他物的性质。

五行学说，主要是用这五种物质的相生、相克来说明事物间的相互关系。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。意思是说木燃烧变成火，火化成灰即为土，土中可以挖掘出金属矿物，金属矿物又可以化作水，水又可以滋润树木，使其生长。依次滋生，循环无尽。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。是指五行之间相互制约。即木能吸收土中的营养成分；土可以抵挡水的泛滥；水可以让火熄灭；火又可以融化金属；而金属利刃又可砍伐树木。这种克制的关系也是往复无穷的。

中医应用五行学说，将人体的内脏分别归属于五行，以五行的特点来说明五脏的生理活动特点，同时也用以说明人体脏腑组织之间生理功能活动的内在联系。当患病时，五行学说也可以用来说明病理情况下，脏腑之间的相互影响。

自然界						人 体					
五味	五色	五化	五气	五方	五季	五行	五脏	六腑	五官	形体	情志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒

自然界						人体					
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

三、脏腑

脏腑是内脏的总称。心、肝、脾、肺、肾合称“五脏”；胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦合称“六腑”。五脏有制造和储藏气、血、津液等功能；六腑有进行消化吸收的功能。我们平时摄入的饮食首先在体内被分为必需的营养（水谷精微）以及不需要的糟粕两种。水谷精微被送到五脏，糟粕化为便或尿排出体外，这个转化过程由六腑完成。五脏将运输来的水谷精微转化为气、血、津液而储藏起来。

脏腑学说中的心、肺、肝、脾、肾等脏器，虽然与西医脏器的名称相同，但是在生理、病理的含义上不能等同。在五脏的生理功能以及相互关系方面，中医有着独特的理论和思维方式。一个中医脏腑的功能，可以包括多个西医脏器的功能；一个西医脏器的功能，可能会分散在几个中医脏腑的功能之中。例如：中医所说的心的功能是主血、藏神，它既体现了西医解剖学心脏实体的功能，又包含了现代医学中神经系统的功能。因此，不能简单地把中医学所说的脏腑与西医的脏腑画等号。

由于人体是一个有机的整体，所以，脏与脏、腑与腑、脏与腑之间，在生理、病理上都有着密切的联系。同时，脏腑与皮、肉、筋、脉、骨及口、鼻、眼、耳、舌、前后阴等各个组织器官也有着不可分割的联系。特别提出脏与腑之间存在着表里关系，即心与小肠相表里、肺与大肠相表里、脾与胃相表里、肝与胆相表里、肾与膀胱相表里。

四、整体观念

中医学非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系。中医学认为人体是一个有机的整体，构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在生理功能上是相互协调、相互为用的，在疾病过程中又是相互影响的。这种相互间的联系是以五脏为中心，通过经络的联络作用而实现的。同时，中医认为人类生活在自然界中，自然界存在着人类赖以生存的必要条件，自然界的运动变化又常常直接或间接地影响着人体；人体受到自然界的影响就会出现相应的生理或病理的反应。比如：自然界一年中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四季变化，人体受它的影响也随之产生不同的生理变化去适应。不过我们也注意到人类适应环境变化的能力有一定的限度，当自然界气候骤然变化超过人体的调节能力或者人体的调节功能失常时，人体受其影响，阴阳失衡而产生疾病。基于上述认识，中医治疗学同样重视人体的统一性与完整性，强调因人、因时、因地采取不同的治疗方法，坚持“治病求本”的方针。从中医整体观的角度认识病因、推断病理、明确诊断、综合治疗，使人体达到“阴平阳秘”的最佳状态。

第一章

人体气血的通路

——经络

经络，是经脉和络脉的总称。它是联系人体的脏腑和肢体，沟通人体的上下和内外，运行体内的营养和气血，协调人体的阴阳平衡，调节人体组织器官功能的通路。经，有路径的含义；络，有网络的意思。经脉，也称“十二经脉”，能够贯通人体上下，沟通人体内外，是经络系统纵行的主要通路。“奇经八脉”则是与十二经脉相连通，伴随而行，并对十二经脉的气血运行起着辅助调整作用的道路，是经络系统的辅助通路。络脉，是从“主路”分出的“支路”，横向地把主要通路之间有机地联系起来；将相互联系（或相互表里）的阴阳经脉的气血，通过络脉这一“枢纽”相互贯通和衔接起来。孙络、浮络，是从络脉中分出的更细小的分支，这些细小的络脉，遍布全身，难以计数，如同贯穿于城市各个角落、无处不到的“胡同”。通过经络系统这样一个“立体交通”网络的联系，把人体的脏腑、组织器官构成了一个有机的整体。

一、经络系统的组成

经络系统是由经脉和络脉组成。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉；络脉有十五别络、孙络和浮络。

1. 主路——十二经脉

十二经脉是指手三阴经脉（肺经、心包经、心经）、手三阳经（大肠经、三焦经、小肠经）、足三阳经（胃经、胆经、膀胱经）和足三阴经（脾经、肝经、肾经）的总称。它们是经络系统的主体，是气血运行的主干路。又称之为“正经”。

十二经脉左右对称地分布在头面、躯干和四肢，纵贯全身。十二经脉都分别与五脏六腑加上心包（包裹在心脏外面的包膜）有直接的络属关系，每条经脉都通向它所联系的脏或腑。中医理论将脏归属于阴，腑归属于阳。所以，凡是与六脏（肺、心、心包、肝、脾、肾）相联系的经脉叫作阴经，分布在四肢的内侧和胸腹。上肢内侧为手三阴经，即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经；下肢内侧为足三阴经，即足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。凡是与六腑（胃、胆、膀胱、大肠、小肠、三焦）相联系的经脉叫作阳经；分布在四肢的外侧和头面及躯干部。上肢外侧为手三阳经，即手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经；下肢外侧为足三阳经，即足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

十二经脉是运行人体气血的主干道，这些道路通过与脏腑之间的联系，使阴经与阳经逐经衔接起来，构成了一个周而复始、如环无端的循环通路，如同道路交通中的环路，使人体的气血在这个环路中顺畅的循环，永无休止，从而维持着人体正常的生理功能活动。

十二经脉经气的衔接和气血流通顺序是：肺经（阴经）→大肠经（阳经）→胃经（阳经）→脾经（阴经）→心经（阴经）→小肠经（阳经）→膀胱经（阳经）→肾经（阴经）→心包经（阴经）→三焦经（阳经）→胆经（阳经）→肝经（阴经），再到肺经，如此循环往复，无止无休。

2. 辅路——奇经八脉

“奇”有奇异、不同的含义。说明它们与十二正经有所不同，是别道而奇行（即另有自己行走线路和特点）的八条经脉。它们的名称分别是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。奇经八脉与十二经脉的不同在于，它们与脏腑不直接相连，不像十二经脉那样，每条经脉都联系或者通向某一个脏腑。奇经八脉交叉贯穿于十二经脉之间，具有加强十二经脉之间的联系、调节十二经脉气血的作用。当十二经脉中气血过盛满溢的时候，十二经脉的气血就会流入奇经八脉中蓄积储存；当十二经脉中气血不足时，就可以由奇经八脉的气血给予补充。由此可见，奇经八脉与十二经脉之间就如同交通网络中的主路与辅路，交错相伴，对确保交通主干路的通畅起着积极的配合调整作用。

奇经八脉的名称还反映了其各自的作用特点。比如：督，有总督的意思。督脉行于后背正中，能够总督统领一身之阳经，又称“阳脉之海”。任，即担任之意。任脉行走于人体胸腹的正中线上，能总任六条阴经，所以又称之为“阴脉之海”。冲脉是总领十二经脉气血的要冲，能够调节十二经脉的气血，所以又称为“十二经脉之海”。带脉围腰一周，像条束带，能够约束和联系纵行于躯干部的多条经脉。跷，有轻健矫捷之意。阴、阳跷脉能够调节肢体的运动和眼睛的开合，并濡养眼目。维，有维系之意。阴、阳维脉用以调节十二经脉的三阴经和三阳经的经脉之气。

奇经八脉中只有任脉、督脉这两条经脉有自己的循行路线和属于自己的穴位，其他六条经脉没有自己的循行路线和属于自己的穴位，而是伴随十二经脉循行。因此，十二经脉和任脉、督脉都有自己的行走路线、治病特点和穴位，是经络系统中最主要的部分，我们常常把十二经脉与任脉、督脉合称为“十四经”。

3. 枢纽——络脉

枢纽，有联络、转运、转输的意思。经络系统中的络脉就是联络沟通了相互对应的阴经（与脏相联系的经脉）和阳经（与腑相联系的经脉），使气血得以在经脉中相互转输。就如同东西南北的车流在此分行，去往各自要达到的地方，通过这个枢纽才能将各方道路有机贯通，使来自四面八方的车辆顺利转输。

十二经脉和任脉、督脉各有一支络脉从本条经脉中分出，加上一支叫作“脾之大络”的络脉，总共有十五条络脉。这些络脉加强了十二经脉阴经和阳经（又称为表里经）之间的联系，也就是加强了脏与腑之间的联系，同时也加强了人体前、后、侧部位的沟通和联系。

4. 胡同——孙络、浮络

从络脉中分出的细小分支叫作“孙络”，而络脉中浮行在表浅部位的，像浮行于皮肤下面的细小络脉叫作“浮络”。这些细小的络脉，遍布全身，难以计数，使得人体内的气血灌渗到全身每一个细小的组织中。这些“孙络”、“浮络”就像交通网络中的胡同、小巷，无处不到，贯穿城市的每一个角落。

二、循环无端的立体交通网

人体的五脏六腑、四肢关节、五官九窍、皮肉筋脉骨等组织器官，虽然各自具有不同的生理功能，但又相互联系、相互维系，使人体内外、上下保持着协调统一，构成了一个有机的整体。而这种相互联系，有机配合，主要是通过经络系统的沟通联络作用来实现的。经络系统的循行分布就如同我们城市里的道路交通网一样，主路、辅路、干路、支路、立交桥、交通枢纽、地上、地下、街巷胡同，纵横交错，四通八达，把城市的东西南北、四面八方，每一个角落都紧密地联系在一起。经络系统中的十二经脉、奇经八脉、十五别络、孙络、浮络，入里出表、通达上下，把人体的各脏腑组织器官有机的联系起来，构成了一个表里、上下密切联系、协调共济的统一体。所以说经络系统是人體內循环无端的“立体交通网”。

三、经络的作用

由于经络系统是一个纵横交错的网状结构，它的主要作用就是联系内外、网络全身；而气血是人体生命活动的物质基础，必须依靠经络把它输送到全身，营

养脏腑组织器官，维持机体的正常生理功能。因此，经络还有运行气血、调和阴阳的作用；在人体发生疾病的时候，经络能够抵抗病邪的侵入，同时，还可以反映病症所在；在针灸治疗时，通过经络传达针刺感应，达到治疗目的。

1. 体表压痛点的由来

在人体感受外邪侵袭的时候，孙络、浮络首当其冲地发挥着抗御外邪的作用。当人体抵抗力下降，正气不足的时候，外邪就会乘虚而入，此时经络就成为病邪侵入的途径，外邪（风、寒、暑、湿、燥、火）从皮毛肌肉通过经络向内传到脏腑；反之，内脏病变时，也可以通过经络反映到体表的组织器官。所以，当人体的某一个脏或腑发生疾病时，我们常常发现在经络的循行通路上或体表相应的部位就会出现明显的压痛，或出现结节、皮疹、色泽改变等异常反应。我们通过对体表部位这些异常变化的观察分析，再结合所出现的一些症状，就可以判断出脏腑疾病的所在。

2. 按压穴位能治病

穴位，也叫腧穴，穴道。它是人体脏腑经络的气血传输、流注于体表的特殊部位，同时也是疾病反应于体表的特殊部位，还是针灸、推拿、气功等疗法施术的部位。中医认为，按压人体的穴位或某些特定的部位，如体表压痛点，可以起到疏通经络、活血化瘀、调和气血、协调阴阳的作用，从而达到防病治病、强身健体的目的。每条经脉都有自己的穴位，这些穴位都是按照一定的规律，沿着本条经脉的循行路线在体表排列，而经脉又与其所联系的脏或腑相沟通；因此，当脏腑发生病变时，一定会通过其相联系的经脉反映到体表的穴位，所以，按压这些反应点或穴位，就可以通过经络达到治疗和调整脏腑的作用。按压穴位具有“按之快然”、“祛病迅速”的神奇功效，易于为大众接受和掌握，也易于在实际生活和工作中广泛应用。