

# 人体经络

# 使用手册

速查

健康大学堂 18  
全图解

3000分钟  
视频课程

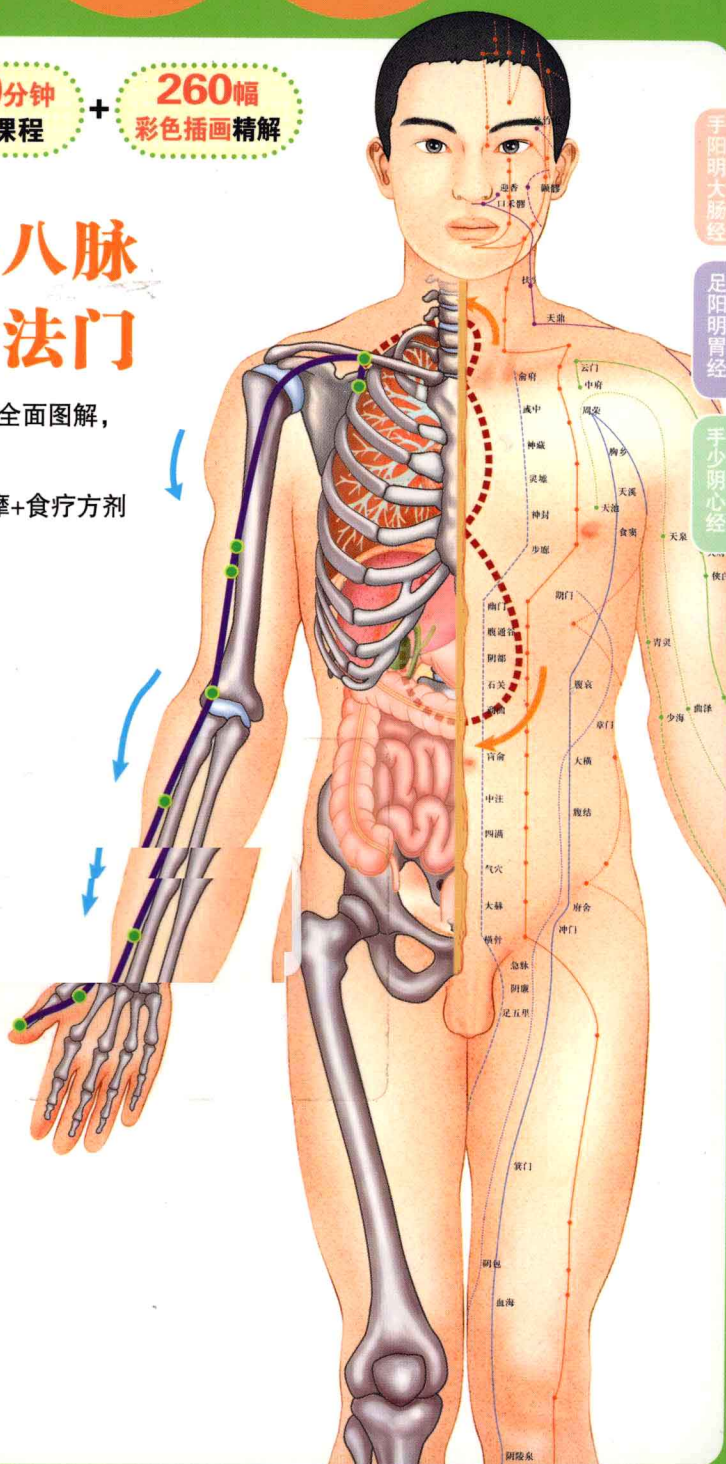
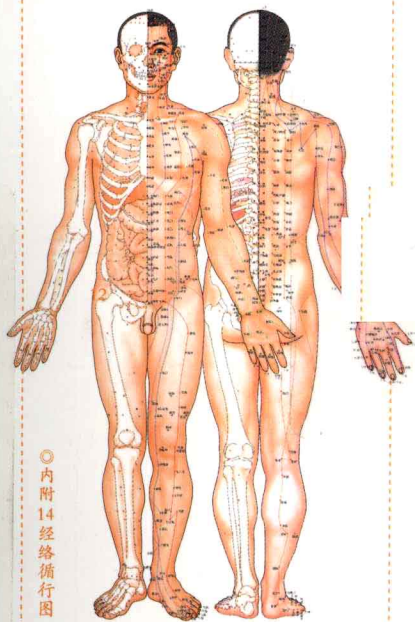
+

260幅  
彩色插画精解

## 打通人体奇经八脉 濡养气血经络法门

- **打通经脉** 十二正经、任督二脉、全面图解，系统疏通。
- **轻松治病** 治愈常见病症=经络按摩+食疗方剂

### 人体经络穴位全息图



健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

选题策划：含章行文·东方智学

责任编辑：宋春

特约编辑：杨清钰

装帧设计：含章行文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

人体经络使用手册 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春:  
吉林出版集团有限责任公司, 2010.8

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3394-6

I. ①人… II. ①健… III. ①经络-手册 IV.

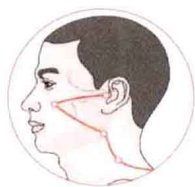
①R224.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135651号

书 名：人体经络使用手册  
编 著：健康中国名家论坛编委会  
出 版：吉林出版集团有限责任公司  
地 址：长春市人民大街4646号(130021)  
印 刷：北京华戈印务有限公司  
开 本：889mm×1194mm 1/16  
印 张：16  
字 数：200千字  
版 次：2010年9月第1版  
印 次：2010年9月第1次印刷  
电 话：010-63329002(发行)  
010-63109462(咨询)  
书 号：ISBN 978-7-5463-3394-6  
定 价：29.80元


(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)

健康大学堂 18



# 人体经络使用手册

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著

 吉林出版集团有限责任公司

## 疏通经络身体好

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为经络是连接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。经络由经和络组成，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，也叫做“十二正经”，还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

经络理论研究的历史源远流长，1973年中国长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是现存最早的经络学专著。距今2000年以前的《内经》不仅具体、系统、全面地讲述了经络的循行分布、与脏腑的关系、病候以及经络系统中经别、络脉、经筋、皮部的内容，还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导针灸、推拿等临床各科的重要依据。《难经》对经络学说有所阐发，特别是关于奇经八脉和原气的论述，补充了《内经》的不足。东汉末，张仲景“撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》”等书著成《伤寒杂病论》，其中对经络理论的灵活运用，为后人树立了典范。

现存的经穴专著以魏晋时皇甫谧所编《针灸甲乙经》为最早，此书是汇集《素问》、《九卷》及《明堂孔穴针灸治要》三部书分类整理而成。最早的经络穴位图——“明堂孔穴图”也在此时产生。

唐代，《千金》、《外台》，杨上善撰注的《太素》保留了不少针灸经穴的内容，对现代中医学有重要的参考价值。

宋朝对经络腧穴的整理研究甚为重视。早期组织编写的《太平圣惠方》中列有“十二人形”的经穴图。同时铸成“铜人”经穴模型两座，并以图经刻石，对统一经穴定位影响甚广。宋代后期组织编写《圣济总录》，其中按经排列腧穴，为元代各书所继承。

在宋、金时期，关于奇经八脉的穴位出现了新的内容，提出在四肢部“八脉交会穴”。宋、金时期还将古代“候气而刺”、“顺时而刺”的思想发展

为具体的子午流注针法。

元代，滑伯仁在忽泰必烈《金兰循经取穴图解》的基础上编著成《十四经发挥》，以后谈论经络的多以此书为主要参考。

明清时期，经脉理论全面完善。明代，李时珍对奇经八脉文献进行汇集和考证，作《奇经八脉考》。清代，经络专书较少。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》中载有经穴歌诀，分绘经脉图和经穴图。李学川《针灸逢源》一书，共载经穴361，这是对经穴的又一次总结。

西方的解剖学传入中国，中国的医生在解剖中找不到经络，经络学遭受严重创伤。二十世纪五十年代以来针灸在全世界发展很快，医疗实践证明经络学说的主流是正确的。建国初期泽东主席就指出“针灸是中医里面的精华，要好好地推广、研究。”根据此批示要求，我国从50年代开始就着眼于经络现象研究。“文革”之后，中医学有了突飞猛进的发展，经络学也随之成为中医学的主流学科。

人之所以会生病，常常是相关的经络阻塞所致，现代经络学认为，只要保持经络通畅强健，往往能收到普通治疗所不具有的奇效。通过正确运用经络穴位自疗方法，我们可以达到养生防病的目的。

本书针对经络的特点，用深入浅出的文字分别介绍了经络的基本理论和八种简单实用的疏通经络法。其中包括按摩、拍打、刮痧、艾灸、拔罐、食疗、瑜伽、气功。从第三章开始，分别介绍十二经脉和任督二脉，并针对各条经脉上的重要穴位给出几种有效的疏通方法。

本书采用图解形式，用表格、流程图展示正文精彩内容，解答文中疑难问题。每条经络配以清晰的循行图，并用不同线条标出经脉循行路线和相应穴位。读者在阅读的时候可以图文对应。每个穴位都有相应的简易取穴法，读者只要比照图片做个动作就能找准穴位。



# 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

### 标题

从这里开始我们的阅读旅程。

## 018 气功导引气血调免疫

◎ 人体经络使用手册

气功导引气血调免疫，是指通过气功导引和意念调控，使人体气血运行通畅，从而达到强身健体、防病治病的目的。气功导引气血调免疫，主要是通过意念调控和呼吸调控，使人体气血运行通畅，从而达到强身健体、防病治病的目的。因此只要坚持练习气功，就能较好地改善气血的运行状态。

### ● “气功可以调”气导血

人体中气，也是生命活动得以正常运行的物质基础。气的生成和运行与脏腑功能和经络作用密切相关。气功通过调节呼吸与意念调控，其他以植物性和非植物性运动、有血于地地伸展、此时还可配合化气、疏通经络、强化气血、调节自律、以前可以有意识地促进气血的正常运行。保持正常的功能，从而达到转变体质、改善亚健康或疾病、防病治病的目的。因此只要坚持练习气功，就能较好地改善气血的运行状态。

### ● 练习“气功”的三大要诀

气功导引气血的方式，运用呼吸调控法，推动气的运行，加强气的防御和固摄作用。一方面促进了血液循环，使血液充分滋养和调节；另一方面又通过调节身心的相互作用，提高人体的自控力，消除心理上的紧张。气功练习方法很多，但其要诀都有其共同之处，主要围绕调心、调息、调身三点，其中以调心最为重要。

调心强调意念调控，就是气功练习时意念调控，控制意念思维活动，其基本要领是排除杂念，做到“清心静气”，以达到入静状态。最常用的方法是将注意力集中到某个地方，一般选择脐下丹田、脚心或指尖的位置。

调息就是通过意念调控和呼吸调控，以帮助身心和息入静。其基本要求是呼吸要“细、静、匀、长”，从而恢复内脏功能。最常用的调息法是深呼吸法和腹式呼吸法。

调身即调整控制身体，将动作和姿势进行调整和塑造，以符合入静。长时间保持静态姿势，可以促进全身血液的分配。调身一般分为站式、卧式和动式三种。任何一种姿势都要配合调心和调息，而且不同姿势所锻炼的部位，都具有不同的功效。

### 导语

总述这一节讲了什么。

### 精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂经络知识。

### 八段锦

八段锦是一套流传已久的健身导引术，属于气功的动功功法，不仅具有养功功效，还具有内功功效，可外练筋骨，内练脏腑。





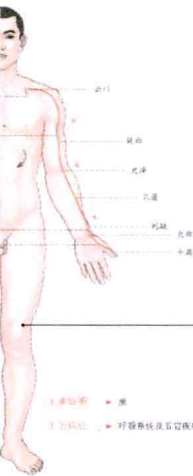
**经络名**

定位各个经络的性质。

**图解**

将正文的内容用图的形式展示出来。

肺系健康的掌控者



**手太阴肺经**

手太阴肺经于体表1寸宽处，呈弓形斜，横过锁骨，腋窝下3寸位置都有胸膻上呢，流到9寸分叉在锁骨窝处。

● **经络循行路线**

起于肺，从胸部往下经大肠、肺及咽喉，然后到体表，从腋窝的中府穴，经手臂内侧，肘、腕，运行到手臂手腕的少商穴。另有一支分叉从手腕延伸到食指，与手阳明大肠经相透。

● **联系脏腑**

肺、胃、大肠。

● **功效与主治**

手太阴肺经以肺为中心，既是人体进行气体交换的场所，中医认为肺的功能包括了主气、司呼吸、主宣发肃降、通调水道、朝百脉、开窍于鼻、外合皮毛。打通手太阴肺经可以治疗胸部胀闷、咳嗽、气喘、耳鸣、鼻血、扁桃体炎、支气管炎、肺病、上肢臂逆冷等病症。肩、腕酸痛等症。此外，对皮肤痒症也有一定的疗效。

● **疏通方法：**

按摩、拍打、刮痧、气功、拔罐、艾灸、气功、瑜伽都可以刺激手太阴肺经上的穴位，达到疏通经络，加强肺功能的作用。

呼吸系统进行，患有气喘的人应该练习气功八段锦，也可以练习瑜伽中的勇士上式体式、头膝式、拜耳式，通过练习可以放松手臂、前臂、后手太阴肺经。

手太阴肺经不通会影响体内废弃物的排出，出现便秘燥结的症状，可以采用拍打法疏通经络。一手肘部压床，由轻到重发力，从腕部向手臂呈扇形放射方向拍打。

● **食疗打通经络**

杏仁雪梨汤（配方：杏仁和桃，雪梨1个，蜂蜜）

做法：雪梨洗净去核，切成小块，与杏仁、蜂蜜一起放入锅中，再加适量水，煮半小时，取汁代茶饮。

**经络介绍**

详细介绍各条经络的气血运行路线、联系脏腑、功效与主治以及疏通方法。

**食疗打通经络**

特别推荐一款食疗方，配合打通经络。

**经络图解**

动态展示经络的体内巡行与体表巡行路线，准确标示经络上各个穴位。



# Contents 目录



## 面刮法

最常用的刮拭方法。手持刮痧板，向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，以 $45^{\circ}$ 最为普遍。依据部位的需要，将刮痧板的 $1/2$ 长边或全部长边接触皮肤，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。



## 火罐法

借助火焰燃烧时产生的热力，以排去罐内空气产生负压以使罐体吸附在皮肤上的方法，这也是最常用的一种排气方法。

【序言】疏通经络身体好 / 2

阅读导航 / 4

## 第一章 疏通经络，治病养生自己做

- 001 经络不通，百病全生 / 14
- 002 打通经络就能治病养生 / 16
- 003 找准穴位，再通经络 / 18
- 004 十四经脉气血的流注方向 / 20
- 005 自我检测：经络是否通畅  
——按穴位测虚实 / 24
- 006 自我检测：经络是否通畅  
——冷体质检测表 / 26

## 第二章 快速打通经络的八种方法

- 007 按摩通经活络效果好 / 30
- 008 四种常用的穴位按摩手法 / 32
- 009 刮痧疏散瘀积活气血 / 34
- 010 常用的八种刮痧法 / 36
- 011 刮痧的注意事项 / 38
- 012 拍打经络能通气 / 40
- 013 拔罐刺激穴位除瘀滞 / 42
- 014 拔罐的多种吸拔方式 / 44
- 015 四种常用的拔罐方法 / 46





### 八段锦

八段锦是一套流传已久的健身导引功法，属于气功的动功功法，一共包括八组动作，它不仅具有外功功效，可外练筋、骨、皮，还具有内功功效，能内练精、气、神。



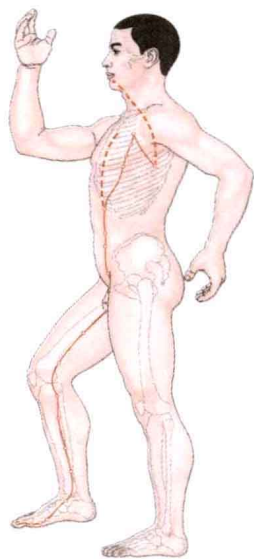
### 瑜伽经络

将传统瑜伽与中医相结合的一种练习方法，这种运动和缓且内外兼施，通过独特的瑜伽动作作用于全身的经络和穴位，使每一个瑜伽体位都能影响身体内部，促进人体内能量的平衡，从而达到疏通经络、祛病健身的效果。

- 016 艾灸行气活血促循环 /48
- 017 丰富多样的艾灸疗法 /50
- 018 气功导引气血调免疫 /52
- 019 瑜伽平衡经络气顺畅 /54
- 020 瑜伽经络十二式 /56
- 021 饮食配合助调养 /58

## 第三章 止咳化痰药

- 022 手太阴肺经——肺系健康的掌控者 /62
  - 中府穴——肃降肺气之养生大穴 /64
  - 尺泽穴——清肺补肾之养生大穴 /65
  - 孔最穴——调理肺气之养生大穴 /66
  - 太渊穴——止咳化痰之养生大穴 /67
  - 鱼际穴——解表宣肺之养生大穴 /68
  - 少商穴——清肺止痛之养生大穴 /69
- 023 手阳明大肠经——肠道和皮肤健康的指示灯 /70
  - 商阳穴——退热止痛之养生大穴 /72
  - 三间穴——泄热通气之养生大穴 /73
  - 合谷穴——行气活血之养生大穴 /74
  - 阳溪穴——通经清瘀之养生大穴 /75
  - 下廉穴——调理肠胃之养生大穴 /76
  - 曲池穴——清热利肠之养生大穴 /77
  - 肩髃穴——舒筋通络之养生大穴 /78
  - 迎香穴——通窍活络之养生大穴 /79
- 024 足阳明胃经——庇护消化系统功能 /80
  - 承泣穴——通络明目之养生大穴 /82
  - 四白穴——明目养颜之养生大穴 /83
  - 人迎穴——降压平喘之养生大穴 /84
  - 滑肉门穴——润滑脾胃之养生大穴 /85



### 足太阴脾经

失调主要与运化功能失调有关。中医认为脾主运化，为后天之本，对于维持消化功能及将食物化为气血起着重要的作用。



### 三阴交穴

正坐，抬脚置另一腿上，以另一侧手除拇指外的四指并拢伸直，并将小指置于足内踝上缘处，则食指下，踝尖正上方胫骨边缘凹陷处即是该穴。

- 天枢穴——调理肠道之养生大穴 /86
- 足三里穴——利胃健脾之养生大穴 /87
- 丰隆穴——化痰护胃之养生大穴 /88
- 解溪穴——通络祛火之养生大穴 /89
- 内庭穴——消食导滞之养生大穴 /90
- 厉兑穴——通络安神之养生大穴 /91

## 025 足太阴脾经——掌管气血运化之脉 /92

- 太白穴——健脾利了之养生大穴 /94
- 公孙穴——祛痛健脾之养生大穴 /95
- 三阴交穴——调经止血之养生大穴 /96
- 阴陵泉穴——健脾利湿之养生大穴 /97
- 血海穴——健脾养血之养生大穴 /98
- 府舍穴——润脾祛燥之养生大穴 /99
- 周荣穴——生发脾气之养生大穴 /100
- 大包穴——通络健脾之养生大穴 /101

## 026 手少阴心经——疏通心经，百病不生 /102

- 极泉穴——通络强心之养生大穴 /104
- 青灵穴——理气止痛之养生大穴 /105
- 少海穴——宁神通络之养生大穴 /106
- 神门穴——安神宁心之养生大穴 /107
- 少府穴——宁神调心之养生大穴 /108
- 少冲穴——醒神开窍之养生大穴 /109

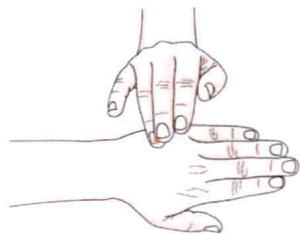
## 027 手太阳小肠经——主导人体水分营养吸收 /110

- 少泽穴——醒神止痛之养生大穴 /112
- 后溪穴——通络活血之养生大穴 /113
- 阳谷穴——安神活络之养生大穴 /114
- 养老穴——舒筋明目之养生大穴 /115
- 小海穴——润肠补气之养生大穴 /116
- 天宗穴——活血理气之养生大穴 /117
- 肩中俞穴——活络止痛之养生大穴 /118
- 听宫穴——清头聪耳之养生大穴 /119



### 睛明穴

正坐轻闭双眼，双手手指交叉，八指指尖朝上，将大拇指置于鼻梁旁与内眼角的中点，则拇指指尖所在之处即是。



### 中渚穴

正坐，手平伸，内屈，肘向自己胸前，掌心向内，弯背向外。将另一手拇指置于掌心，另外四指并拢置于掌背，食指指尖置于液门穴处，那么无名指指尖所在的位置即是中渚穴。

## 028 足太阳膀胱经——负责调解膀胱功能 /120

- 睛明穴——明目通窍之养生大穴 /122
- 眉冲穴——宁神通窍之养生大穴 /123
- 承光穴——清热通窍之养生大穴 /124
- 通天穴——通窍止痛之养生大穴 /125
- 天柱穴——通络明目之养生大穴 /126
- 风门穴——通利肺气之养生大穴 /127
- 会阳穴——温阳益气之养生大穴 /128
- 承扶穴——润肠活络之养生大穴 /129
- 昆仑穴——散热化气之养生大穴 /130
- 至阴穴——清火通窍之养生大穴 /131

## 029 足少阴肾经——影响人体老化速度 /132

- 涌泉穴——益肾清热之养生大穴 /134
- 太溪穴——补肾益气之养生大穴 /135
- 复溜穴——清湿调肾之养生大穴 /136
- 筑宾穴——清热泻火之养生大穴 /137
- 横骨穴——清热润燥之养生大穴 /138
- 气穴——补益冲任之养生大穴 /139
- 盲俞穴——散热止痛之养生大穴 /140
- 神封穴——降浊升清之养生大穴 /141

## 030 手厥阴心包经——保持心血功能的平衡 /142

- 曲泽穴——清热除烦之养生大穴 /144
- 内关穴——宁神止痛之养生大穴 /145
- 大陵穴——清心合胃之养生大穴 /146
- 劳宫穴——镇静安神之养生大穴 /147

## 031 手少阳三焦经——防卫全身，保护内脏 /148

- 关冲穴——泄热开窍之养生大穴 /150
- 液门穴——泻火清热之养生大穴 /151
- 中渚穴——传递气血之养生大穴 /152
- 阳池穴——生发风气之养生大穴 /153
- 支沟穴——通利三焦之养生大穴 /154



### 阳陵泉穴

正坐，垂足，约成90°，上身稍前俯，用右手手掌轻握左脚膝盖前下方，四指向内，大拇指指腹所在位置的穴位即是。



### 太冲穴

正坐，垂足，曲左膝，举脚置座椅上，臀前，举左手，手掌朝下置于脚背，弯曲中指，中指指尖所在的位置即是。

- 天井穴——清热凉血之养生大穴 /155
- 颅息穴——通窍聪耳之养生大穴 /156
- 角孙穴——降浊明目之养生大穴 /157
- 耳门穴——聪耳降浊之养生大穴 /158
- 丝竹空穴——明目宁神之养生大穴 /159

## 032 足少阳胆经——肝胆通畅，代谢良好 /160

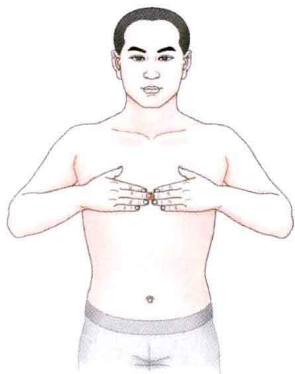
- 瞳子髎穴——活血明目之养生大穴 /162
- 风池穴——醒脑止痛之养生大穴 /163
- 肩井穴——通经行气之养生大穴 /164
- 环跳穴——通络止痛之养生大穴 /165
- 风市穴——疏筋祛湿之养生大穴 /166
- 阳陵泉穴——疏泄肝胆之养生大穴 /167
- 阳辅穴——清泻胆火之养生大穴 /168
- 足临泣穴——运化气血之养生大穴 /169

## 033 足厥阴肝经——调节肝及血液循环的高手 /170

- 大敦穴——疏肝理血之养生大穴 /172
- 太冲穴——平肝通络之养生大穴 /173
- 曲泉穴——清利湿热之养生大穴 /174
- 阴廉穴——通利下焦之养生大穴 /175
- 章门穴——利肝健脾之养生大穴 /176
- 期门穴——疏肝理气之养生大穴 /177

## 034 督脉——整合各个阳经的阳脉之海 /178

- 长强穴——调理肠腑之养生大穴 /180
- 命门穴——调补肾气之养生大穴 /181
- 身柱穴——补气护肺之养生大穴 /182
- 大椎穴——益气通阳之养生大穴 /183
- 风府穴——疏风理气之养生大穴 /184
- 强间穴——升阳益气之养生大穴 /185
- 百会穴——平肝宁神之养生大穴 /186
- 前顶穴——补益肺气之养生大穴 /187
- 神庭穴——宁神醒脑之养生大穴 /188
- 水沟穴——清热宁神之养生大穴 /189



### 膻中穴

正坐，伸双手向胸，手掌放松，约成瓢状，掌心向下，中指指尖置于双乳的中点位置即是。

## 035 任脉——统合各个阴经的阴脉之海 /190

会阴穴——益阴壮阳之养生大穴 /192

中极穴——化气行水之养生大穴 /193

关元穴——益气补肾之养生大穴 /194

神阙穴——健运脾胃之养生大穴 /195

上脘穴——和胃行气之养生大穴 /196

膻中穴——宽胸理气之养生大穴 /197

## 第三章 疏通经络巧治多种小病痛

036 感冒 /200

037 疲劳 /204

038 中暑 /208

039 肥胖 /211

040 寒证 /214

041 浮肿 /218

042 失眠 /222

043 头痛 /227

044 肩膀酸痛 /232

045 目眩 /237

046 腰痛 /242

047 心悸 /246

048 胃痛 /250

# 第一章



## DIYIZHANG

### 疏通经络，治病养生 自己做

经络中气血的运行和生命健康息息相关，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。所以只要保证经络畅通、气血运行无阻，就可达到治病养生的效果。本章主要介绍经络的基础知识，包括经络不通，百病全生；打通经络就能治病养生；找准穴位，再通经络；十四经脉气血的流注方向等几个内容。此外，本章还有两个测试，你的经络到底通不通，一测便知。





## 本章看点



- 经络不通，百病全生
- 打通经络就能治病养生
- 找准穴位，再通经络
- 十四经脉气血的流注方向
- 自我检测：经络是否通畅——按穴位测虚实
- 自我检测：经络是否通畅——冷体质检测表

经络的组成包括经脉和络脉，“经”代表主干，“络”代表分支。人体的经络系统主要由十二经脉、奇经八脉、十二经筋、十二经别、十二皮部、十五络脉等组成。

## ● 经络系统的组成

经络以十二经脉为主，其“内属于腑脏，外络于肢节”，负责沟通内外，使气血流通运行。奇经八脉具有着特殊的作用，它们统率、联络其他经络，并调节经络中的气血盛衰。十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉就是十二经别，它们沟通脏腑，加强了表里经的联系。十五络脉是十二经脉以及任、督二脉在四肢以及躯干前、后、侧三部的重要支脉，具有渗灌气血和沟通表里的作用。此外，受经络支配，经络外部筋肉分为十二经筋，皮肤也按经络的分布分为十二皮部。

## ● 经络联系着各个脏腑

人体中的经络系统是一个纵横交错、沟通内外、联系上下的整体，它沟通了人体中脏与脏、脏与腑、腑与腑、脏腑与五官之间的联系，从而使人体成为一个有机的整体。除此之外，人体中的五脏六腑、四肢百骸以及皮肉筋骨等组织，之所以能保持一种相对的平衡，完成正常的生理活动，也是依靠经络系统的联络沟通完成的。

## ● 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。

所以，如果经脉不通，气血不能顺畅地流通，各种营养物质输送不到五脏六腑，人体抵御外邪的能力下降，外邪侵袭就会导致相应脏腑发生病变，各种疾病也会随之而产生。



# 十四条经络不通的常见症状

经络	常见症状
手太阴肺经	过敏性鼻炎、皮肤干燥；气短、胸翳、面色皮肤无华；怕风、易出汗、咽干咳嗽
手阳明大肠经	青筋、斑点多、肠胃功能减弱；肩周痛、慢性咽喉炎；牙痛、头痛、口干、皮肤过敏
足阳明胃经	咽喉痛、胃痛、怕热、消化不良；倦怠、膝关节酸痛、便秘；口干舌燥、身体消瘦
足太阴脾经	呕吐胸闷、倦怠、虚胖；头胀、头脑不清、湿重脚肿、便溏；关节酸胀、糖尿病；脘腹胀气、吸收不良、口淡
手少阴心经	气短、有压力感、忧郁易怒；心烦、心惊、心悸、心闷、心痛；口腔溃疡、口干、口臭
手太阳小肠经	腹泻、手脚寒凉、肩周炎；吸收不良、虚胖；小腹绕脐而痛、心翳闷、头顶痛
足太阳膀胱经	恶风怕冷、颈项不舒、腰背肌肉胀痛；腰膝酸软、静脉曲张、尿频尿多；尿黄、前列腺肥大
足少阴肾经	手足怕冷、口干舌燥、腰膝酸痛、咽喉炎；月经不调、性欲减退；前列腺肥大、足跟痛、尿频、尿少、尿黄
手厥阴心包经	心烦、健忘、胸翳闷、口干；失眠、多梦、易醒、难入睡、神经衰弱
手少阳三焦经	偏头痛、头晕、耳鸣、上热下寒；手足怕冷、倦怠易怒；皮肤易过敏；肌肉关节酸痛无力、食欲不振
足少阳胆经	情绪低落、便溏、便秘、皮肤萎黄；口干口苦、偏头痛、惊悸；痰湿、结节、积聚；消化不良、关节痛、脂肪瘤
足厥阴肝经	眩晕、血压不稳、易怒冲动；口干口苦、情志抑郁、胸胁胀痛；月经不调、乳房疾病、小便黄；皮肤萎黄、易倦乏力、前列腺肥大
督脉	颈椎、腰痛、椎痛、痔疮、便秘；虚寒怕冷、手足冷、疲劳乏力；阴阳失调
任脉	怕热汗多、阴阳失调、月经不调；阳痿、性冷淡、消化不良、胸翳气喘