

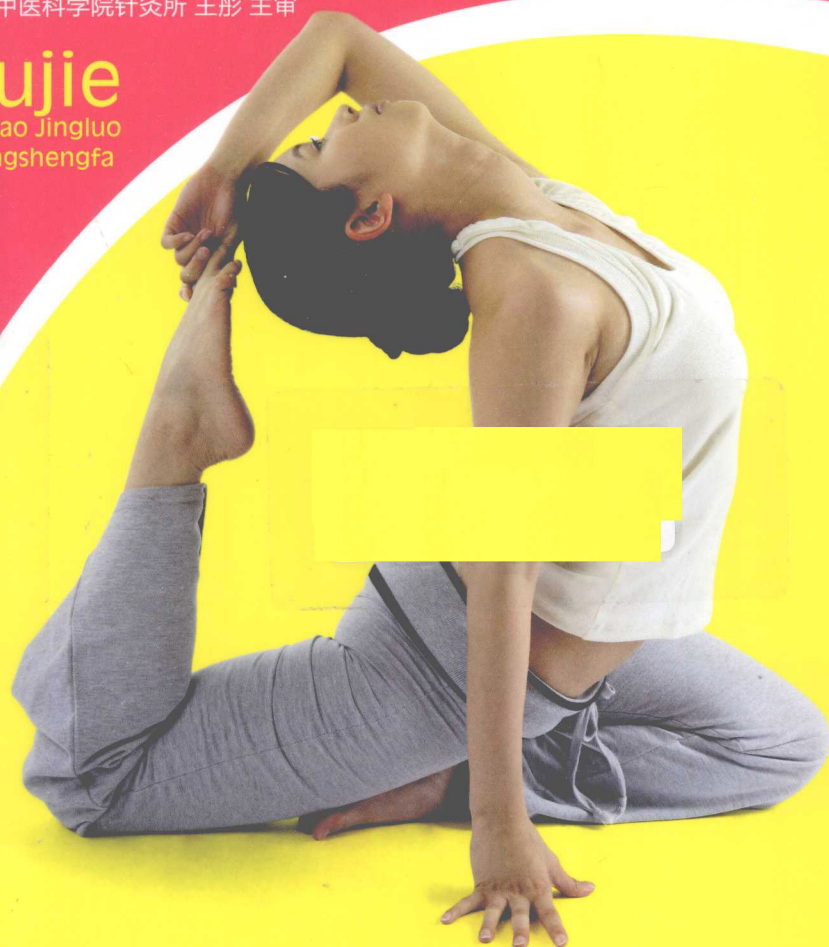
图解

专家
特惠版

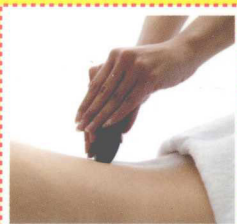
特效经络 养生法

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审

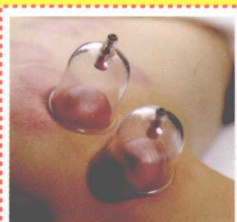
Tujie
Texiao Jingluo
Yangshengfa



破解经络千年的秘密



循经养生强身自有道



对症治疗让病去无踪

中国人口出版社

图解 | 特效经络 养生法

专家
特惠版

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解特效经络养生法 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.11

(家庭·生活·健康)

ISBN 978-7-5101-0574-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第200863号



图解特效经络养生法

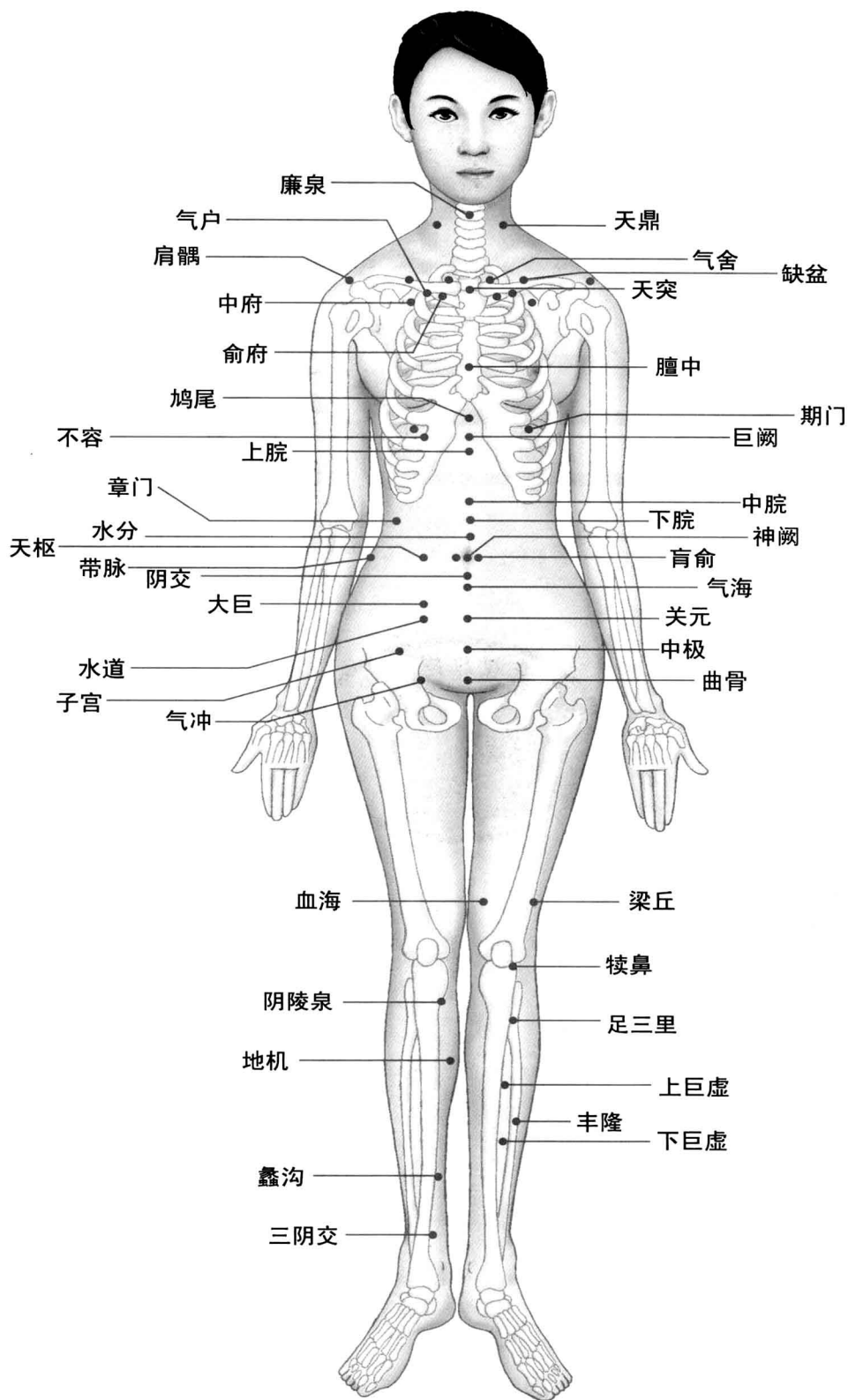
《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

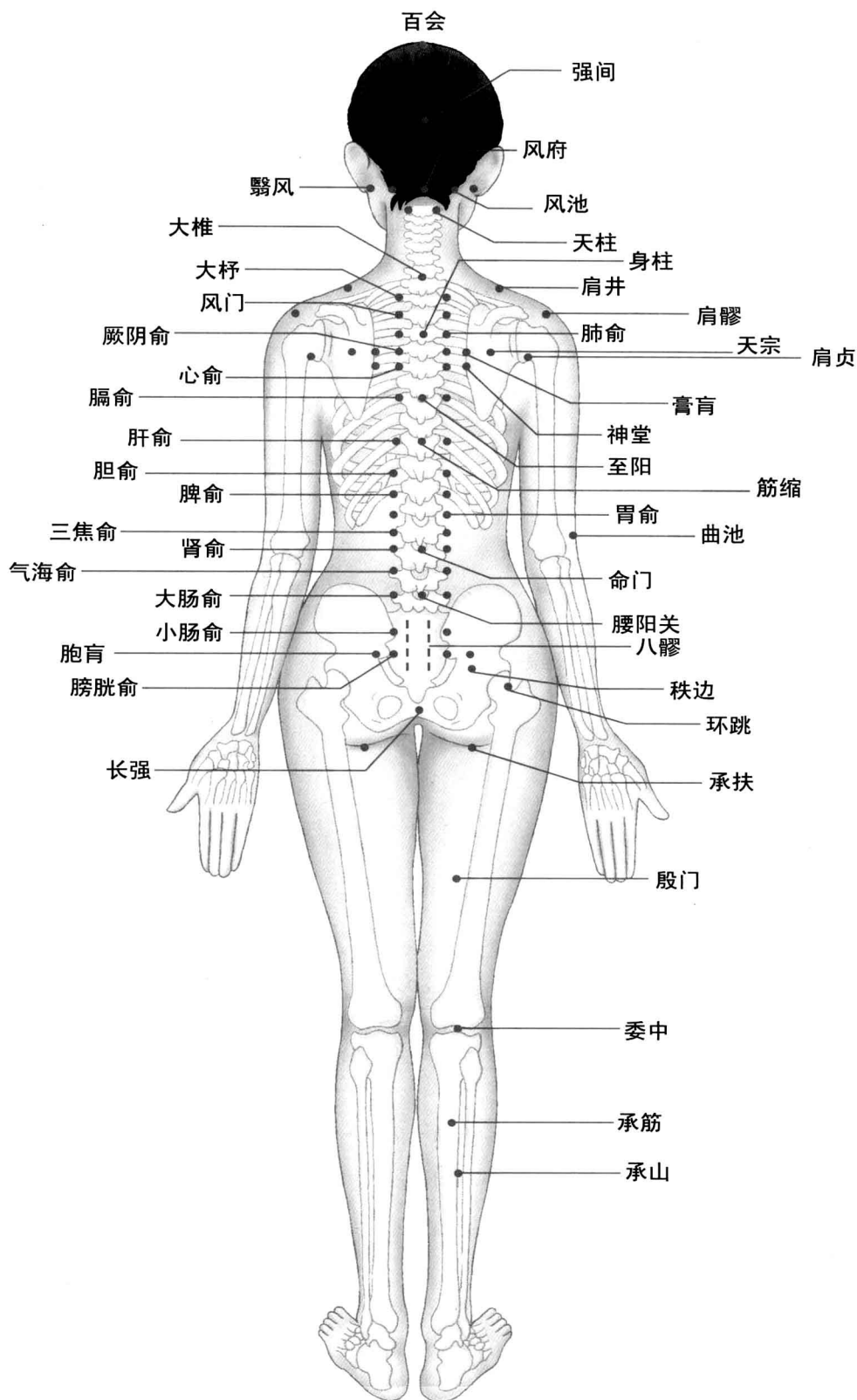
出版发行	中国人口出版社
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
开本	720×960 1/16
印张	14
字数	150千字
版次	2011年1月第1版
印次	2011年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0574-6
定价	19.80 元

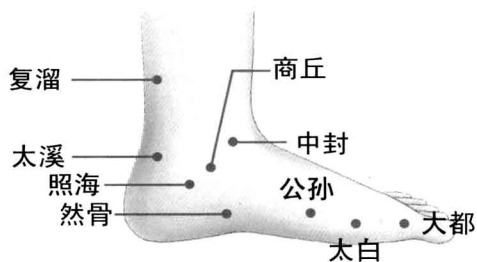
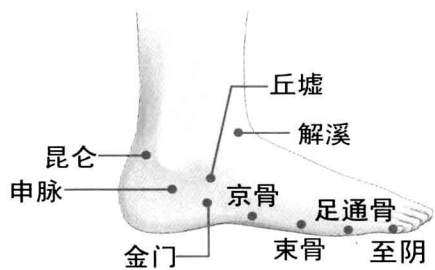
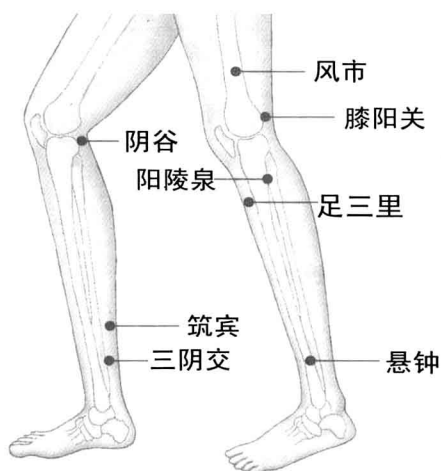
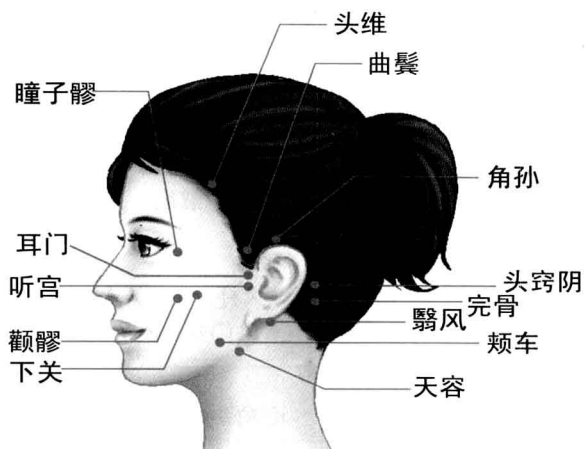
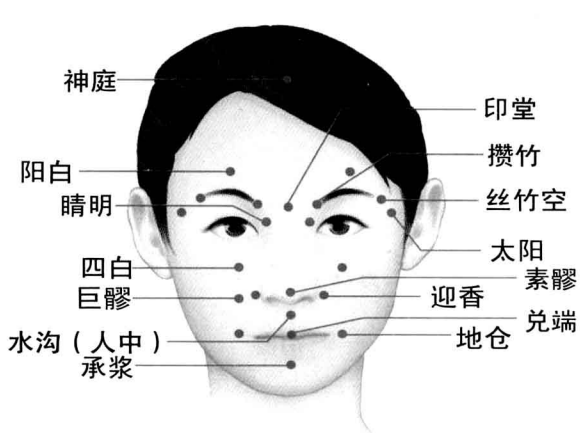
社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010) 83519390
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

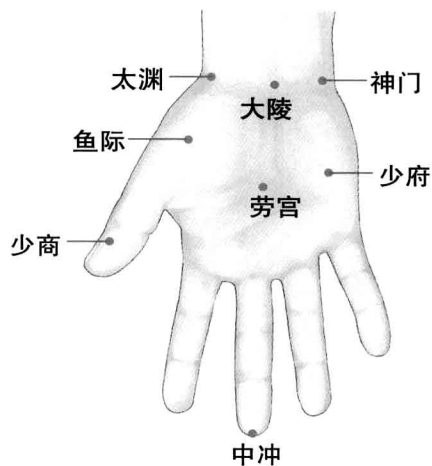
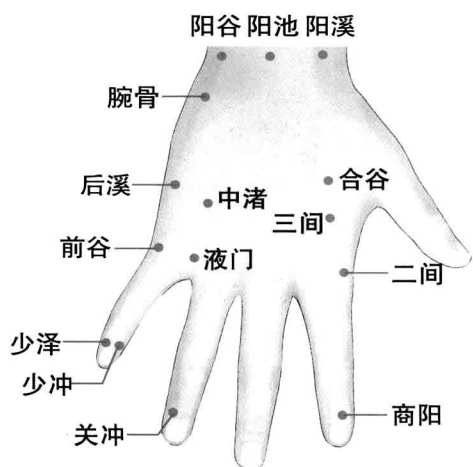
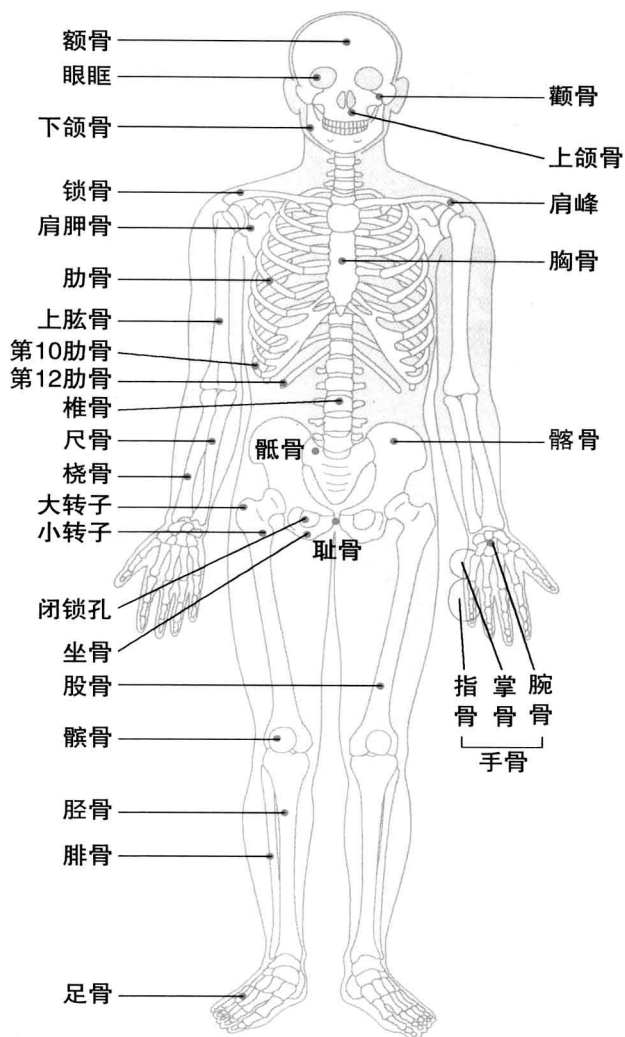
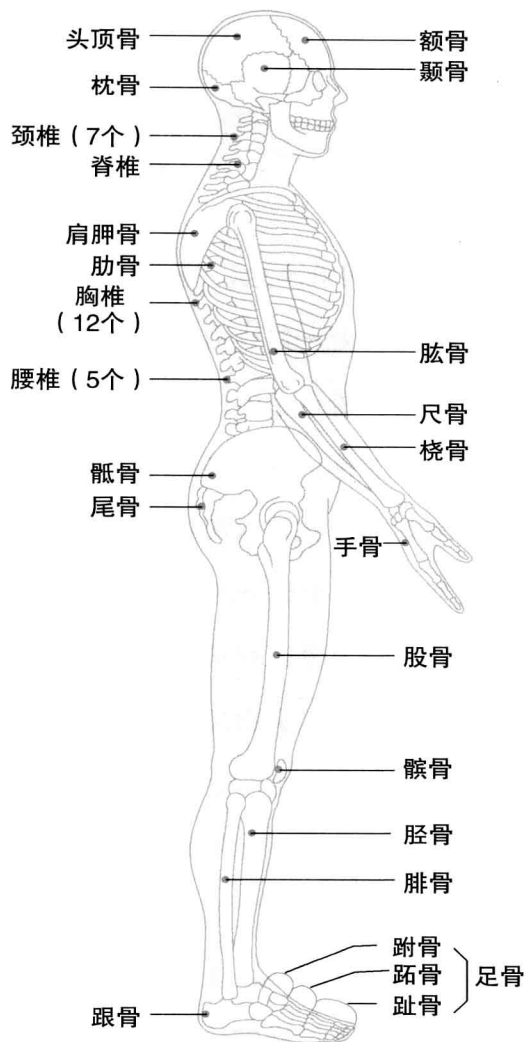
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换











前

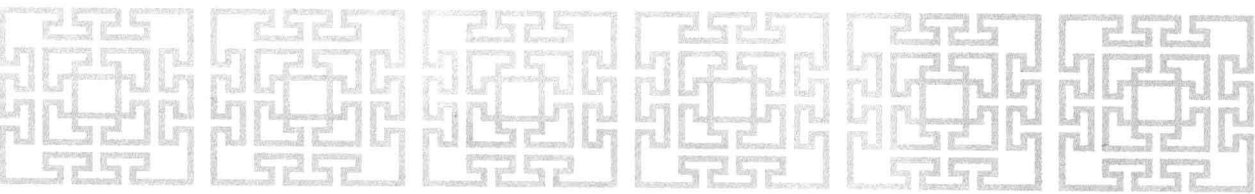
言

经络这件事
做好打通

江河之水奔流不息，滋润着土地，为我们的家园带来勃勃生机；而经络，就如同我们身体内的江河，人体的气、血、津液沿着这条通道运行，使我们的生命充满活力且生生不息。由于经络的沟通和联系，人体所有的内脏器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织紧密地联络成一个统一的整体。

牵一发皆可动全身，可以想象，联络脏腑的经络如果出了问题，我们的健康肯定会出现大麻烦。如今，社会的进步正改变着我们的生活方式，在生活水平得到了很大提高的同时，也带来了许多始料不及的问题——我们面临着太多“富贵病”的困扰，太多的精神压力，太多悲欢忧思，这使得我们的经络比以往更容易堵塞了。就像城市让我们的生活更更好了，但同时也带来了交通拥堵等诸多的问题一样。





的确，就像江河不能被阻滞，城市的道路不能被堵塞一样，经络也需要时时通畅，这样，我们的身体才能不出问题。

但经络不通时，我们往往毫不在意，不在意是因为不知道，不知道是因为经络难以被我们一望而知。经络，在我们眼里仿佛是很遥远的事情，是神秘的，是不可掌握的。

简而言之，经络需要打通，我们更要知道经络如何打通。

愿本书能为读者带去帮助：了解经络可决百病的道理，这是让你知道经络的重要；讲解如何去打通我们周身的经络，这是让你——做好打通经络这件事。



目 录

第一章

善用经络，
无病一身轻

一、认识经络.....	002
什么是经络	002
经络的发现	002
现代医学对经络的解读	003
经络系统的构成	003
二、认识十二正经.....	005
十二正经的命名原理	005
十二正经的分布规律	007
十二正经的表里关系	007
十二正经的流注次序	008
十二经脉与五脏六腑	009
三、认识奇经八脉.....	011
奇经八脉的分布与功能	011
奇经八脉与十二正经的联系	013
打通任督二脉	013
四、防病、治病的经络.....	014
经络如何养护我们的身体	014
经络是我们随身的保健医生	015
经络不通的表现	016
五、如何用经络养生.....	018
经络养生的原理	018
常用的经络养生方法	019
四季经络养生	021

第二章

特效穴位
是人体自有的灵丹妙药

一、穴位分类.....	024
经穴	024
奇穴	024
阿是穴	025



二、特效穴位	026
特效穴位的概念	026
常用的穴位	026
三、常用取穴法	028
根据身体标志取穴	028
利用手指度量取穴	030
骨度分寸法取穴	030
简便定位法取穴	033
取穴的注意事项	033

第三章

循经养生法

一、肺经：容易感冒拍肺经	035
认识手太阴肺经	035
肺经的主要穴位	038
中府——胸闷咳嗽中府收	038
尺泽——肺热尺泽泻	038
孔最——止咳最是孔最好	039
列缺——颈项不适寻列缺	039
太渊——肺虚咳喘首选太渊	040
少商——喉痛少商第一穴	040
二、大肠经：要想无病，需常清大肠经	041
认识手阳明大肠经	041
大肠经的主要穴位	045
合谷——头面问题合谷收	045
阳溪——阳溪合谷治腱鞘炎	045
手三里——肩周炎首选手三里	046
曲池——大肠有热泻曲池	046
肩髃——肩周痛拍肩髃	047
迎香——鼻炎鼻塞按迎香	047
三、胃经：长寿须通胃经	048
认识足阳明胃经	048
胃经的主要穴位	053

四白——养颜美白找四白	053
颊车——下牙病痛颊车松	053
下关——上牙痛，下关通	054
缺盆——咽喉肿痛拍缺盆	054
天枢——便秘就要找天枢	055
归来、气冲——妇科下肢一齐通	055
梁丘——慢性胃病找梁丘	056
足三里——人生第一长寿穴	056
上巨虚——大肠疾患专用穴	057
下巨虚——吸收不良专用穴	057

四、脾经：疲劳透支找脾经.....058

认识足太阴脾经	058
脾经的主要穴位	062
隐白——月经不调有隐白	062
公孙——心胃气痛找公孙	062
太白——健脾化湿取太白	063
三阴交——妇科首选三阴交	063
地机——血糖高按地机	064
血海——皮肤瘙痒找血海	064

五、心经：心烦心痛找心经.....065

认识手少阴心经	065
心经的主要穴位	068
极泉——心脏急救找极泉	068
少海——心烦失眠拍少海	068
神门——镇静安神取神门	069
少冲——心脏顽疾揉少冲	069

六、小肠经：吸收不好须通小肠经.....070

认识手太阳小肠经	070
小肠经的主要穴位	074
少泽——乳汁不通按少泽	074
后溪——颈椎腰痛取后溪	074
听宫——耳鸣耳聋接听宫	075
天宗——肩臂酸痛找天宗	075

七、膀胱经：颈肩腰背不适要通膀胱经.....076

认识足太阳膀胱经	076
膀胱经的主要穴位	083



肾俞——腰肌劳损找肾俞	083
肺俞——肺病哮喘找肺俞	083
心俞——心动胸翳心俞知	084
肝俞——清肝明目泻肝俞	084
脾俞——不思饮食找脾俞	084
胃俞——胃痛胃胀按胃俞	085
大肠俞——风湿腰痛大肠俞	085
八髎——痛经神效擦八髎	085
委中——腰背下肢委中求	086
承筋——容易抽筋拍承筋	086
至阴——急性腰痛找至阴	086
飞扬——行走无力靠飞扬	087
申脉——伸展筋脉找申脉	087
睛明——视力模糊找睛明	087
八、肾经：精力不足找肾经.....	088
认识足少阴肾经	088
肾经的主要穴位	093
涌泉——虚火上浮找涌泉	093
太溪——阴阳两虚找太溪	093
照海——月经不调找照海	094
俞府——咽病顽疾找俞府	094
九、心包经：失眠多梦找心包经.....	095
认识手厥阴心包经	095
心包经的主要穴位	097
曲泽——心烦失眠曲泽清	097
内关——心烦心痛内关寻	098
大陵——神经衰弱按大陵	098
劳宫——口腔溃疡取劳宫	099
中冲——心脏急救第一穴	099
十、三焦经：奇难杂症找三焦经.....	100
认识手少阳三焦经	100
三焦经的主要穴位	104
中渚——坐骨神经痛按中渚	104
外关——怕冷怕热内外关	104
肩髃——肩痛不举拍肩髃	105

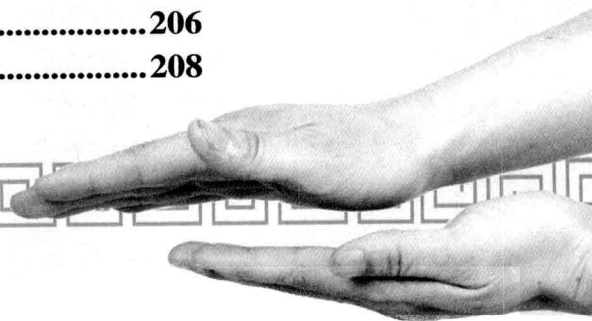
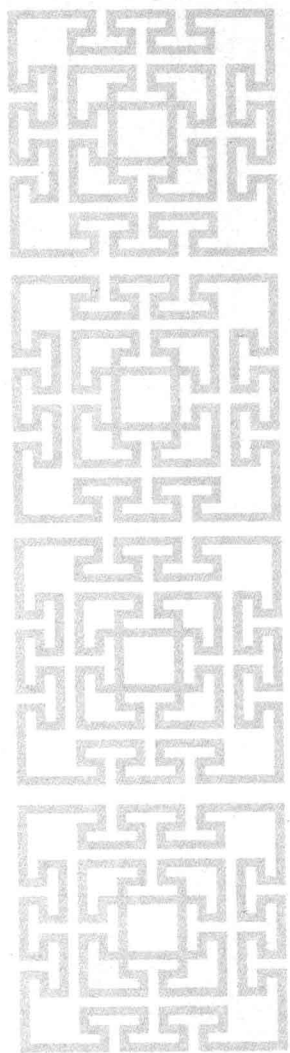


翳风——三叉神经找翳风	105
十一、胆经：废物积滞找胆经.....	106
认识足少阳胆经.....	106
胆经的主要穴位.....	111
风池——一切头痛风池通	111
肩井——乳房胀痛肩井松	111
日月——日月主治胆疾病	112
环跳——坐骨神经环跳通	112
风市——防治中风拍风市	112
阳陵泉——口苦口干阳陵泉	113
悬钟——耳聋眼矇找悬钟	113
足临泣——腰倦带下足临泣	113
十二、肝经：情志抑郁找肝经.....	114
认识足厥阴肝经.....	114
肝经的主要穴位.....	117
大敦——阴器疾病大敦医	117
太冲——降压稳压找太冲	118
期门——拔期门疏肝解郁	118
十三、任脉：怕热汗多找任脉.....	119
认识任脉	119
任脉的主要穴位.....	123
关元——增强体质灸关元	123
神阙——汗多怕热灸神阙	123
中脘——胃肠问题搓中脘	124
膻中——膻中摩一摩，活到一百多	124
十四、督脉：虚寒肢冷找督脉.....	125
认识督脉	125
督脉的主要穴位.....	129
长强——便秘痔疮按长强	129
腰阳关——腰痛就找腰阳关	129
命门——强腰补肾壮命门	130
至阳——心痛胃痛至阳医	130
大椎——身寒怕冷大椎通	131
风府——感冒即时擦风府	131
百会——下垂疾病灸百会	132
人中——人中用在急救中	132



一、顺应天时，自然养生.....	134
四季与24节气.....	134
二、春季养生.....	136
立春时节的养生.....	137
雨水时节的养生.....	137
惊蛰时节的养生.....	138
春分时节的养生.....	138
清明时节的养生.....	139
谷雨时节的养生.....	139
三、夏季养生.....	140
立夏时节的养生.....	141
小满时节的养生.....	141
芒种时节的养生.....	142
夏至时节的养生.....	143
小暑时节的养生.....	143
大暑时节的养生.....	144
四、秋季养生.....	145
立秋时节的养生.....	146
处暑时节的养生.....	147
白露时节的养生.....	147
秋分时节的养生.....	148
寒露时节的养生.....	148
霜降时节的养生.....	149
五、冬季养生.....	150
立冬时节的养生.....	151
小雪时节的养生.....	152
大雪时节的养生.....	152
冬至时节的养生.....	153
小寒时节的养生.....	153
大寒时节的养生.....	154

落枕.....	156
肩周炎.....	158
颈椎病.....	160
小腿抽筋.....	162
咽炎.....	164
感冒.....	166
哮喘.....	168
胃炎.....	170
便秘.....	172
痔疮.....	174
高血压.....	176
动脉硬化.....	178
冠心病.....	180
高血脂.....	182
失眠.....	184
头痛.....	186
神经衰弱.....	188
糖尿病.....	190
肥胖症.....	192
肾炎.....	194
痛风.....	196
痛经.....	198
月经不调.....	200
乳房肿块.....	202
更年期综合征.....	204
性冷淡.....	206
不孕.....	208



第

章

善用经络， 无病一身轻

