

经络 养生堂

100种常见疾病的对症疗法
按摩、刮痧、艾灸、拍打、拔罐、经络操、中医自然疗法保健康

陈维礼 / 主编 书香悦己 / 编著

 中国轻工业出版社

超值赠送

超大版
标准经穴定位图



手绘人体精准穴位图、真人实拍步骤图，
帮你轻松找准经穴，掌握操作技巧。

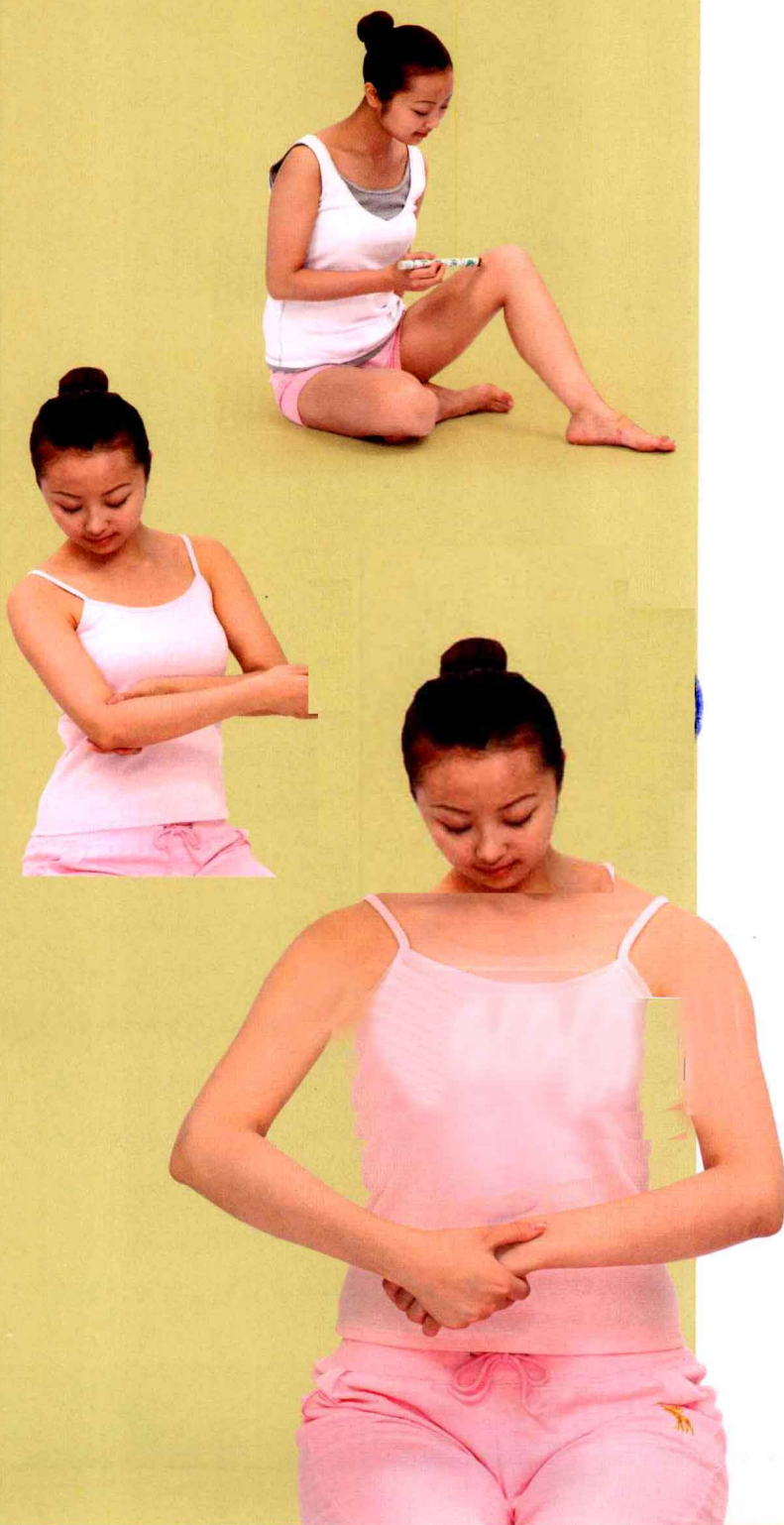
经络

养生堂

陈维礼 / 主编 书香悦己 / 编著



中国轻工业出版社



前言

中华养生文化博大精深，经络养生是其中的一枝奇葩异卉，它倡导人与自然的和谐统一，不仅可用于疾病康复，也可用于强身健体，相伴我们中华民族走过了漫长的岁月，为人们延寿保健立下了不可磨灭的功劳。

中医讲“诸病于内，必形于外”，这就是通过经络来做到的。经络，简单地说，就是一张由经脉和络脉组成的遍布人体的大网，它内连脏腑，外接四肢百骸，将身体的各个部位包罗其中。不管身体哪个部位出现问题，都能通过这张经络大网最终表现出来，我们只要循经络按图索骥，就可以知道



身体到底出了什么毛病，然后再通过经络将问题清除，即可保证身体健康。

那么，经络养生法是怎样做到清除病灶的呢？经络线上分布着数以百计的穴位，这些穴位和经络线一起构成了经络养生法施加作用的物理基础，通过按摩、刮痧、艾灸、拍打、拔罐、经络操等传统养生方法刺激相关经穴，便可在经络的传导下作用于全身，达到养生治病的目的。这些经络养生疗法自然古朴、简单易行、绿色无创、行之有效，即使不懂医术和经穴，也可按照给出的方法施行，尤其对一些西医束手无策的慢性病、疑难杂症能起到意料之外的效果。因此，经络养生法在民间广为流传，深受广大劳动人民喜爱。

本书旨在让更多的人了解并学会使用这些行之有效的经络养生方法，达到养生、保健、防病的目的。基于此，我们详细给出了按摩、刮痧、艾灸、拍打、拔罐、经络操这六种养生方法的具体操作方式，并针对生活中各种不适症、常见病、慢性病进行了详细的操作指导，为了方便读者理解和掌握操作方法，书内配备了大量的操作示意图。

虽然经络养生法倡导简单易行，但毕竟是一门深奥的学问，若能在专业医师指导下进行，必能收到更好的效果。希望本书能起到这一作用，帮助读者朋友真正理解经络养生法，成为读者朋友养生保健的好帮手。



目 录

第一章

受用终生的经络养生法

- 第一节 经络和穴位是人体的医药库·····010
- 第二节 按摩——老祖宗几千年传下来的治病精髓·····016
- 第三节 刮痧——排出身体毒素的极简方法·····022
- 第四节 艾灸补益，帮身体实现阴阳平衡·····028
- 第五节 拍打——轻松预防疾病的绿色养生方法·····030
- 第六节 超有效的拔罐疗法·····031
- 第七节 简易经络操，养生保健好帮手·····034
- 第八节 人体经络及其改善的病症·····036

第二章

不适症状经络养生法

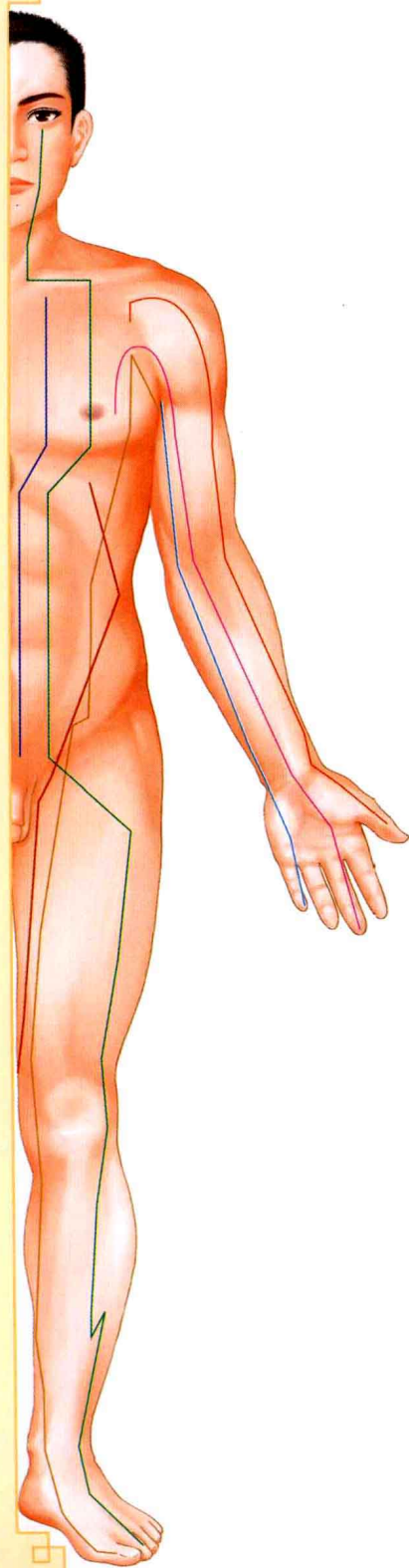
头痛〔按摩 刮痧〕	040
耳鸣〔刮痧〕	042
牙痛〔艾灸 按摩〕	044
胸闷〔拔罐 刮痧〕	046
打嗝〔经络操 按摩〕	048
中暑〔刮痧 拍打〕	050
健忘〔按摩 拔罐〕	052
心悸〔刮痧 拍打〕	054
疲劳〔拔罐 按摩〕	056
焦虑烦躁〔刮痧 艾灸〕	058
手足发凉〔艾灸 经络操〕	060
面神经麻痹〔按摩 经络操〕	062
失眠〔按摩 经络操〕	064
消化不良〔拍打 刮痧〕	066
恶心、呕吐〔艾灸 按摩〕	068
嗜睡〔拔罐 按摩〕	070
食欲不振〔拍打 艾灸〕	072
神经衰弱〔刮痧〕	074
颈肩酸痛〔艾灸 经络操〕	076
腰背酸痛〔拔罐〕	078
下肢酸痛〔经络操〕	080

第三章

常见病经络养生法

感冒〔刮痧 拔罐〕	084
咳嗽〔经络操〕	086
哮喘〔按摩 艾灸〕	088
近视眼〔艾灸 按摩〕	090
远视眼〔拍打 拔罐〕	092
结膜炎〔刮痧〕	094
视力减退〔刮痧 艾灸〕	096
流鼻血〔拍打 按摩〕	098
急性鼻炎〔艾灸 拔罐〕	100
咽喉痛〔刮痧〕	102
口腔炎〔拔罐 按摩〕	104
扁桃体炎〔拔罐 按摩〕	106





颈椎病 [刮痧]	108
落枕 [拔罐 艾灸]	110
闪腰 [按摩 经络操]	112
网球肘 [艾灸 按摩]	114
腕关节损伤 [按摩]	116
腰椎间盘突出 [按摩]	118
老年性骨质疏松症 [刮痧]	120
小腿抽筋 [拍打 刮痧]	122
足跟痛 [刮痧 艾灸]	124
胃痛 [拔罐 艾灸]	126
便秘 [经络操 按摩]	128
腹泻 [艾灸 经络操]	130
腹胀 [拍打 刮痧]	132
心绞痛 [拍打 拔罐]	134
泌尿系统感染 [拔罐 刮痧]	136

第四章 慢性病经络养生法

慢性鼻炎 [拍打 艾灸]	140
慢性咽炎 [拔罐 按摩]	142
慢性支气管炎 [按摩]	144
慢性胃炎 [刮痧]	146
慢性肝炎 [拔罐 按摩]	148
慢性肾炎 [艾灸 拔罐]	150
湿疹 [拔罐 按摩]	152
荨麻疹 [艾灸 拔罐]	154
神经性皮炎 [艾灸 按摩]	156
肩周炎 [刮痧 拍打]	158
肋间神经痛 [艾灸 拔罐]	160

腰肌劳损〔按摩 刮痧〕	162
坐骨神经痛〔拍打 刮痧〕	164
膝关节炎〔拍打 艾灸〕	166
类风湿性关节炎〔拔罐 刮痧〕	168
眩晕症〔拔罐 按摩〕	170
畏寒症〔艾灸、按摩〕	172
痔疮〔刮痧〕	174
贫血〔艾灸 按摩〕	176
低血压〔拔罐 刮痧〕	178
高血压〔刮痧〕	180
血脂血症〔艾灸 按摩〕	182
糖尿病〔经络操 刮痧〕	184
甲亢〔艾灸 按摩〕	186
中风〔拔罐 按摩〕	188
半身不遂〔按摩 经络操〕	190

第五章

美容塑身经络养生法

肌肤粗糙〔按摩 艾灸〕	194
雀斑〔拔罐 艾灸〕	196
痤疮〔艾灸 按摩〕	198
眼袋〔经络操 艾灸〕	200
黑眼圈〔艾灸 按摩〕	202
脱发〔拍打 经络操〕	204
少白头〔拔罐、按摩〕	206
肥胖〔拔罐 拍打〕	208
四肢水肿〔按摩 艾灸〕	210

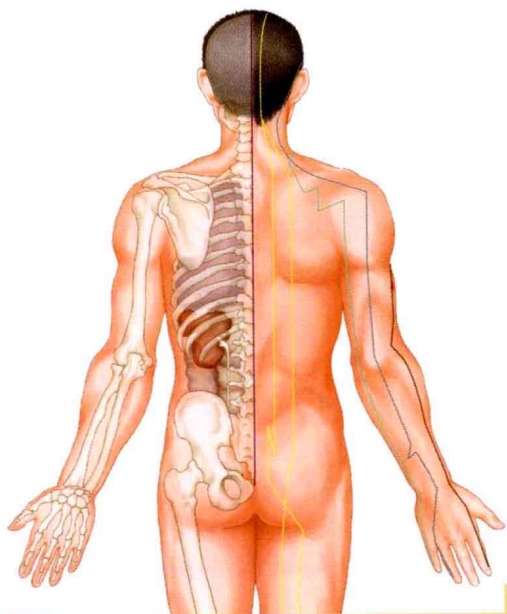
第六章

生殖保健经络养生法

阳痿〔艾灸 拔罐〕	214
早泄〔拔罐 刮痧〕	216
遗精〔拔罐 按摩〕	218
前列腺疾病〔按摩 刮痧〕	220
痛经〔艾灸 经络操〕	222
闭经〔艾灸 刮痧〕	224
月经不调〔拔罐 按摩〕	226
乳腺增生〔拍打 刮痧〕	228
妇科炎症〔艾灸 按摩〕	230
更年期综合征〔刮痧〕	232
性冷淡〔艾灸 按摩〕	234

附录

人体常用穴位的定位





第一章

受用终生的经络养生法

经络养生法是通过经络来预防疾病，从而达到养生目的的中医技法。按摩、刮痧、艾灸、拔罐、拍打、经络操都是流传千百年的中医技法精粹，它们以经络系统为理论基础，对症治疗疾病，强身健体。可以说，中医经络养生法是居家自我诊疗疾病的简单有效方法。



第一节

经络和穴位 是人体的医药库

经络是调控人体各种机能的通道

经络是经脉和络脉的总称，经脉是主干，络脉是分支，脉是这种结构的总括概念。在著名医典《黄帝内经》中，经络是一个贯穿全书的重要概念，被医者沿用至今。

中医认为，经络是人体中运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路，调控着人体各种生理机能，当身体发生病变时，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。

经络是对症治疗疾病的基础

疾病发生时，人们可以结合经络循行部位及所属的脏腑，进行对症治疗。在治疗上，无论是按摩、刮痧、艾灸还是拔罐等，都是通过调整经络气血的功能活动，进而调节脏腑机能，达到治疗疾病的目的。

经脉包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋及十二皮部等。

络脉包括十五络脉、孙络、浮络等。

经络是人体中运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路，调控着人体各种功能，当身体发生病变时，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。



十二经脉

经脉以十二经脉为主，络脉以十五络脉为主，它们纵横交互，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。

十二经脉也称“正经”，具有运行气血、连接脏腑内外、沟通上下的功能，了解十二经脉的循行、功能和发病情况，对防病治病均有很大的意义。

十二经脉在体内与脏腑相连属，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，一脏配一腑，一阳配一阴，形成了脏腑阴阳表里属络关系。

十二经脉的循行从手太阴肺经开始，阴阳相贯，首尾相接，逐经相传，到肝经为止，成为环状般周而复始的循行系统，将气血周流全身。

十二经脉有其交接规律：阴经与阳经互为表里，在手足末端相交，阳经与阳经在头面部相交，阴经与阴经在胸部相交。

十二经脉的循行走向

手太阴肺经→食指端→手阳明大肠经→鼻侧→足阳明胃经→大趾端→足太阴脾经→心内→手少阴心经→小指端→手太阳小肠经→内眼角→足太阳膀胱经→小趾端→足少阴肾经→胸内→手厥阴心包经→无名指端→手少阳三焦经→外眼角→足少阳胆经→大趾端→足厥阴肝经→肺内→手太阴肺经

奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称，它与十二经脉不同，既不直属脏腑，也无表里配合关系，因其别道奇行，共八条，故称奇经八脉。其中的任脉和督脉有自己的独立俞穴，故与十二经脉统称为“十四经”。

奇经八脉在体内与十二经脉纵横交互，沟通十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，调节和蓄积十二经脉气血。



奇经八脉	在人体中的分布情况	主要功能
督脉	行于背部正中line	调节全身阳经
任脉	行于身前正中line	调节全身阴经
冲脉	行于腹部，会于足少阴经	滋养十二经脉气血
带脉	环行于腰部	调节纵行于躯干的经脉
阳跷脉	行于下肢外侧至肩再到头部	调节肢体和眼睑活动
阴跷脉	行于下肢内侧至眼部	调节肢体和眼睑活动
阳维脉	行于下肢外侧至肩再到头颈	调节六阳经
阴维脉	行于下肢内侧至腹再到颈部	调节六阴经

十五络脉

络脉是经脉行于浅层的支脉，十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，总称十五络脉，也叫十五别络。从络脉又分出浮行于浅表部位的浮络和细小的孙络，遍及全身，难以计数。

十二经脉的别络出于四肢肘膝以下，加强十二经脉中表里两经的联系，沟通经气，补充十二经脉循行的不足。

任脉络、督脉络和脾之大络均出于躯干部，分别沟通腹、背和全身经气，输布气血以濡养全身组织。

十二经别	十二经别是十二经脉离、入、出、合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉，加强了十二经脉的内外联系，还使得阴经与头部发生了联系，扩大了手足三阴经穴位的主治范围，也突出了头面部经脉和穴位的重要性及其主治作用
十二经筋	十二经筋是十二经脉的气血濡养筋肉骨节的体系，是十二经脉的外周连属部分，约束骨骼，活动和保护关节
十二皮部	十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布所在的部位，以十二经脉为基础，将皮肤划分为十二个区域，故称十二皮部。其与经络气血相通，起着保卫机体、抵御外邪和反映病证的作用

穴位是经络气血输注出入之处

穴位在中医上称为俞穴，是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位，它并不是孤立于体表的点，而是归属于各个经脉，与脏腑密切联系、互相输通。俞穴的“俞”又通“输”，与输注的“输”同义，“穴”表示空隙，也叫气穴、穴道。

穴位的输注是双向的，因此可反映和治疗疾病。从内通向外可输出气血，反映病痛；从外通向内，可注入气血，接受刺激，防治疾病。

穴位的分类

中医上将人体众多的穴位分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

十四经穴：归属于十二经脉和任督二脉（十四经脉），简称“经穴”，人体大多数穴位均属于经穴。

奇穴：未能归属于十四经脉，有固定的名称和位置，也称“经外奇穴”，对某些病证有特殊作用，虽称为经外奇穴，但并非全部位于经外，有些在经脉线内，如印堂、肘尖。

阿是穴：以压痛点或其他反应点取穴，按压此穴时会有痛感，又称压痛点、不定穴等，没有具体名称，也无固定位置。

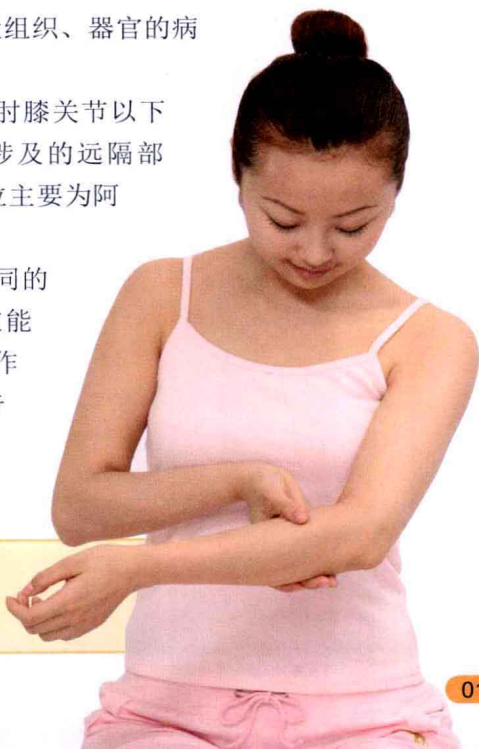
穴位的主治作用

近治：所有穴位均能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的病证，以十四经穴为主。

远治：十四经穴位，尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的穴位，不仅能近治，且能治疗该经脉循行所涉及的远隔部位，甚至全身组织、器官、脏腑的病证，这类穴位主要为阿是穴。

特殊治疗：某些穴位很特殊，与其他穴位不同的是能对某些疾病起双向良性调整作用，如天枢穴能止泻也能通便。此外，还有些穴位有特定的治疗作用，如大椎退热、至阴矫正胎位等，这类穴位以奇穴为主。

阿是穴没有固定位置和名称，而以压痛点或其他反应取穴。



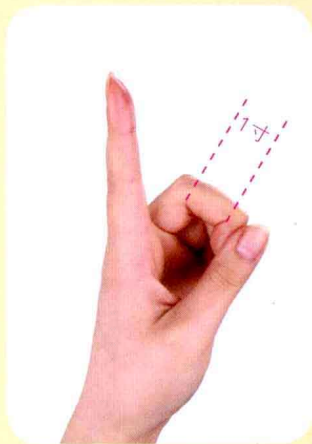
常用取穴方法

1. 根据体表标志取穴。

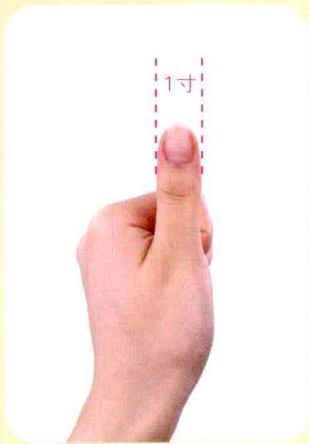
可寻找体表的某些明显标志来定位穴位，比如五官、毛发、指甲、乳头、肚脐以及各种关节、肌肉等活动时产生的孔隙、凹陷等，定位比较明确。比如两眉正中为印堂穴，两乳头水平连线正中点为膻中穴。

2. 根据手指比量来取穴。

以手指的尺寸来取穴，人体各个局部间是相互关联的，因此用手指度量被称为同身寸。



中指同身寸：中指中节屈曲时，内侧两端纹头之间为1寸。



拇指同身寸：拇指指关节的横度为1寸。



横指同身寸：食指、中指、无名指和小指并拢，中节横度为3寸。

3. 根据经验取穴。

此法简便易行，是人们在长期实践中积累的取穴方法，如垂手直立，中指指端可取风市穴，两手虎口自然平直交叉，食指指端可取列缺穴。

4. 根据度量骨骼分寸取穴。

以骨节长度为折算尺寸作为取穴标准，如腕横纹至肘横纹为12寸，把这段长度分成12等份，以它作为折算标准取穴，常用于离体表标志较远的部位。常用的骨度分寸如下表所示：

部 位	起 止	骨度 分寸	度量 方式	注 意
头 部	前发际至后发际	12寸	直度	若发际线不明显，可以眉心至大椎穴作18寸，则眉心至前发际3寸，大椎穴至后发际3寸
	耳后两乳突之间	9寸	横度	用于度量头部的横寸
胸腹部	天突至歧骨	9寸	直度	胸部直寸一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分，其中，天突穴至璇玑穴作1寸算
	歧骨至脐中	8寸	直度	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直度	
	两乳头之间	8寸	横度	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折量，女性可用锁骨中线代替两乳头之间的横寸
背腰部	大椎以下至尾骶	21椎	直度	背部可根据脊椎取穴，肩胛骨下角相当于第7（胸）椎
	两肩胛骨脊柱缘之间	6寸	横度	
侧胸部	腋以下至季肋	12寸	直度	季肋指第11肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9寸	直度	髀枢指股骨大转子
上肢部	腋前皱襞至肘横纹	9寸	直度	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	直度	
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内髁上缘	18寸	直度	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内髁下缘至内踝高点	13寸	直度	
	髀枢至膝中	19寸	直度	用于足三阳经的骨度分寸
	臀横纹至膝中	14寸	直度	
	膝中至外踝高点	16寸	直度	
	外踝高点至足底	3寸	直度	

第二节

按摩

老祖宗几千年传下来的治病精髓

按摩是我国最古老的防病治病方法

按摩，又称推拿，古人称之为按跷（qiāo）、案机（wù）。我国古人很早就开始用按摩的方法来治病了。古医书《素问·血气形志篇》有载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”意思是：若经络不通，气血不通，人体某个部位就会出现疾患，可以用按摩的方法达到治疗的作用。成书于战国时期的《黄帝内经》上记载了按摩的起源，还指出了按摩的作用和应用，同时出现了我国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》。

按摩与经络、穴位的关系

按摩作为一种防病治病的手段，是以经络指导、以穴位主治功能为基础，运用不同手法作用于人体体表特定部位，以诊治疾病、保健养生、延年益寿的方法。

经络是在千百年的摸索、实践中形成的完整理论，它的形成与按摩休戚相关，按摩、穴位、经络可以看作是面→点→线的过程。

人们起初并不知道穴位和经络的存在，只是无意识发现触碰、挤压、按揉身体某一部位时会减轻或解除某些病痛，随着这种认识的加深，逐渐形成点的概念，产生了穴位的设想。穴位确定后，对其主治功能的分析让人们认识到不同穴位之间的联系，从而由点到线，产生了经络的概念。

经络来源于穴位，穴位来源于按摩，经络和穴位又可以为按摩提供指导，根据经络表现的病症，在特定穴位上进行对症按摩，从而防病治病。

