

人体十二经，养生要对症，  
才能健康长寿不生大病



# 十二经络

## 对症养生

**手太阴肺**  
 肺为人体主气的通道，其中运行的气，是维持生命活动的根本。肺主皮毛，司呼吸，主宣发肃降，通调水道，下输津液，朝百脉，主治节。肺与大肠相表里。

**手阳明大肠**  
 大肠为人体主传导之腑，主传导糟粕，与肺相表里。大肠主津，主降浊。大肠与肺相表里，主传导糟粕，与肺相表里。

**足阳明胃**  
 胃为人体主消化之腑，主受纳腐熟水谷，与脾相表里。胃主降浊，主润燥。胃与脾相表里，主受纳腐熟水谷，与脾相表里。

**足太阴脾**  
 脾为人体主运化之腑，主运化水谷精微，与胃相表里。脾主升清，主统血。脾与胃相表里，主运化水谷精微，与胃相表里。

**手少阴心**  
 心为人体主神明之腑，主神明，与小肠相表里。心主血脉，主汗。心与小肠相表里，主神明，与小肠相表里。

**手太阳小肠**  
 小肠为人体主受盛之腑，主受盛水谷，与心相表里。小肠主泌别清浊，主化物。小肠与心相表里，主受盛水谷，与心相表里。

**足太阳膀胱**  
 膀胱为人体主贮藏之腑，主贮藏水液，与肾相表里。膀胱主气化，主排泄。膀胱与肾相表里，主贮藏水液，与肾相表里。

**足少阴肾**  
 肾为人体主藏精之腑，主藏精，与膀胱相表里。肾主水，主纳气。肾与膀胱相表里，主藏精，与膀胱相表里。

**手厥阴心包**  
 心包为人体主护卫之腑，主护卫心，与小肠相表里。心包主代心行令，主血脉。心包与小肠相表里，主护卫心，与小肠相表里。

**手少阳三焦**  
 三焦为人体主决渎之腑，主决渎水液，与心包相表里。三焦主通行元气，主水液。三焦与心包相表里，主决渎水液，与心包相表里。

**足厥阴肝**  
 肝为人体主疏泄之腑，主疏泄气机，与胆相表里。肝主藏血，主谋虑。肝与胆相表里，主疏泄气机，与胆相表里。

**足少阳胆**  
 胆为人体主决断之腑，主决断，与肝相表里。胆主贮藏胆汁，主消化。胆与肝相表里，主决断，与肝相表里。



戎新宇 © 编著 土荣华 (主任医师) © 审定

河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

人体十二经，养生要对症，  
才能健康长寿不生病



# 十二经络

## 对症养生



戎新宇 © 编著 土荣华 (主任医师) © 审定

河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

图解十二经络对症养生/戎新宇编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2010.10

ISBN 978-7-5375-4111-4

I. ①图… II. ①戎… 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194586号

## 图解十二经络对症养生

戎新宇 编著

---

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街330号(邮编:050061)

印 刷:北京集惠印刷有限责任公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:17.25

字 数:200千字

版 次:2011年1月第1版

2011年1月第1次印刷

定 价:28.00元

---

# 序

## 经络通，百病除

养生，是指通过一系列有效方法，增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一项人类自身保健活动。所谓生，涵盖了生命、生存、生长的意蕴；所谓养，则囊括了保养、调养、补养的内容。简而言之，养生，就是保养生命。

经络养生，作为一种绿色疗法，越来越受到老百姓的青睐。经络养生是依据传统的中医理论，按照经络走向、职能和腧穴的位置、功效，采取针、灸、按摩、刮痧、拔罐等一系列手段，达到防病、治病目的的生命保养方法。《黄帝内经》认为，经络有着“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的显著特点。

经络，具有联系脏腑和肢体的作用。虽然人体各个部位功能各异，但是，其内外相互协调，上下保持统一，构成一个呈现勃勃生气态势的有机整体。这种相互联系、有机配合，主要是依靠经络系统相互沟通而最终实现的。

经络，具有运行气血、抗御外邪的作用。气血是人体生命活动的物质基础，必须依赖经络的传输，才能输布周身，温养濡润各脏腑、组织，维持机体的正常功能，进而为五脏藏精、六腑传化的功能活动奠定物质基础。



毋庸置疑，在经络运作与养生的整个过程中，十二正经发挥了统帅和主导的作用。因此，我们遵循“学以致用”的原则，充分运用经络理论、实际病例、诊治手法的“三结合”，在广泛收集资料的基础上，以通俗的语言、朴实的结构、图解文释并重的形式，编撰了《图解十二经络对症养生》这本书，希望能够给广大读者的养生实践提供一些具体而行之有效的帮助。

可以相信，本书能够使广大读者及时、正确掌握经络养生要点，并且，充分利用按摩、推拿、温灸、针刺等手段，诊治疾患、调理身心，进而较快实现体魄健康、益寿延年的美好夙愿！

编 者

# 目 录

## 第一章 人体有大药，养生自身找 / 001

### 第一节 时辰、脏腑、经脉与养生 / 003

- ◆ 经络，畅通气血走健康之路 / 003
- ◆ 穴位，健康检修的“关键点” / 005
- ◆ 疾病预测，用经络为健康“把脉” / 007
- ◆ 同身寸，用身体的标尺丈量健康 / 011
- ◆ 找反应，哪里有反应就从哪里下手 / 012
- ◆ 十二经络对应十二时辰，养生与时俱进 / 014

### 第二节 常见的五种经络养生方法 / 018

- ◆ 按摩，未病先防的医药 / 018
- ◆ 拔罐，人体疾病的克星 / 022
- ◆ 刮痧，人体疾患的清道夫 / 024
- ◆ 温灸，药针不及灸之妙 / 028
- ◆ 针刺，细节成就健康 / 031

### 第三节 经穴养生，让你远离亚健康 / 037

- ◆ 腰痛，按摩肾俞等穴身板挺得直 / 037
- ◆ 失眠，按摩百会等穴夜里睡得香 / 038
- ◆ 疲劳，按摩涌泉等穴使人劲头足 / 040

- ◆ 神衰，按摩太阳等穴满面桃花开 / 041
- ◆ 落枕，按摩天柱等穴人体气血通 / 042
- ◆ 抽筋，按摩委中等穴脚跟站得牢 / 043

## 第二章 足阳明胃经——神清气爽吃嘛嘛香 / 045

### 第一节 足阳明胃经循行及养生大穴 / 047

- ◆ 足阳明胃经循行与主治 / 047
- ◆ 足阳明胃经的养生大穴 / 048

### 第二节 足阳明胃经养生，男女老少各不同 / 053

- ◆ 女性推揉胃经，青春能够常驻 / 053
- ◆ 老人推揉胃经，赢得满面春风 / 054
- ◆ 男人拍足三里，让自己精气神十足 / 055
- ◆ 婴儿推拿天枢穴，可以告别便秘病 / 055

### 第三节 足阳明胃经常见病对症治疗 / 057

- ◆ 按摩、针刺足三里穴治疗胃痛 / 057
- ◆ 按摩、针刺承泣穴治疗近视 / 058
- ◆ 按摩、温灸天枢穴治疗慢性肠炎 / 059
- ◆ 按摩、针刺水道穴治疗子宫肌瘤 / 059

## 第三章 手阳明大肠经——强身健体的保护神 / 061

### 第一节 手阳明大肠经循行及养生大穴 / 063

◆ 手阳明大肠经循行与主治 / 063

◆ 手阳明大肠经的养生大穴 / 064

## 第二节 手阳明大肠经养生，男女老少各不同 / 069

◆ 男性疲劳酸痛，不妨去按手三里 / 069

◆ 女性排便不畅，商阳穴送来福音 / 070

◆ 老人面部疼痛，合谷穴给你抚慰 / 070

◆ 孩子咳嗽气喘，扶突穴手到病除 / 071

## 第三节 手阳明大肠经常见病对症治疗 / 073

◆ 按摩、针刺扶突穴治疗哮喘 / 073

◆ 按摩、针刺迎香穴治疗鼻出血 / 074

◆ 按摩、温灸手三里穴治疗腹泻 / 075

◆ 按摩、温灸曲池穴治疗高血压 / 076

◆ 按摩、针刺商阳穴治疗手指麻木 / 077

# 第四章 足少阳胆经——养生祛病的“万金油” / 079

## 第一节 足少阳胆经循行及养生大穴 / 081

◆ 足少阳胆经循行与主治 / 081

◆ 足少阳胆经的养生大穴 / 083

## 第二节 足少阳胆经养生，男女老少各不同 / 087

◆ 女性月经不调，足临泣妙手解忧 / 087

◆ 男性眩晕耳鸣，悬厘穴手到病除 / 088

◆ 老人倘若偏瘫，本神按摩显奇效 / 089

◆ 惊风并不可怕，头临泣能制服它 / 089



### 第三节 足少阳胆经常见病对症治疗 / 091

- ◆ 按摩、温灸悬钟穴治疗脚气 / 091
- ◆ 按摩、温灸肩井穴治疗落枕 / 092
- ◆ 按摩、温灸丘墟穴治疗疟疾 / 093
- ◆ 按摩、温灸足窍阴穴治疗胁痛 / 094

## 第五章 手少阳三焦经——人体健康的总指挥 / 095

### 第一节 手少阳三焦经循行及养生大穴 / 097

- ◆ 手少阳三焦经循行与主治 / 097
- ◆ 手少阳三焦经的养生大穴 / 098

### 第二节 手少阳三焦经养生，男女老少各不同 / 103

- ◆ 男性一旦目赤肿痛，按摩外关可以消除 / 103
- ◆ 女性便秘小事一桩，支沟祛病无须报酬 / 104
- ◆ 老人视物倘若模糊，角孙肯定可以救护 / 104
- ◆ 孩子如果近视，不妨按揉丝竹空 / 105

### 第三节 手少阳三焦经常见病对症治疗 / 106

- ◆ 按摩、针刺角孙穴治疗牙痛 / 106
- ◆ 按摩、温灸支沟穴治疗便秘 / 107
- ◆ 按摩、温灸会宗穴治疗癫痫 / 107

## 第六章 足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道 / 109

### 第一节 足太阳膀胱经循行及养生大穴 / 111

- ◆ 足太阳膀胱经循行路线 / 111
- ◆ 足太阳膀胱经的养生大穴 / 112

### 第二节 足太阳膀胱经养生，男女老少各不同 / 119

- ◆ 阳痿早泄不可怕，肾俞可以制服它 / 119
- ◆ 月经不调别担心，气海俞穴可回春 / 120
- ◆ 老年夜盲何足惧，睛明抚慰耄耋人 / 120
- ◆ 孩子吐乳无须烦，胃俞引儿露笑颜 / 121

### 第三节 足太阳膀胱经常见病对症治疗 / 122

- ◆ 按摩、针刺攒竹穴治疗夜盲 / 122
- ◆ 按摩、针刺膈俞穴治疗盗汗 / 123
- ◆ 按摩、针刺睛明穴治疗结膜炎 / 124
- ◆ 按摩、针刺胆俞穴治疗胆囊炎 / 125
- ◆ 按摩、针刺胃俞穴治疗胃溃疡 / 125

## 第七章 手太阳小肠经——人体健康的晴雨表 / 127

### 第一节 手太阳小肠经循行及养生大穴 / 129

- ◆ 手太阳小肠经循行路线 / 129
- ◆ 手太阳小肠经的养生大穴 / 130

### 第二节 手太阳小肠经养生，男女老少各不同 / 134

- ◆ 男性患了电脑病，意欲康复找天宗 / 134
- ◆ 产后缺乳不用慌，少泽能帮你的忙 / 135
- ◆ 老人勿惧肩周炎，肩贞充当保驾官 / 136

- ◆ 儿童头痛莫惆怅，专门穴位保健康 / 136

### 第三节 手太阳小肠经常见病对症治疗 / 138

- ◆ 按摩、针刺腕骨穴治疗黄疸 / 138
- ◆ 按摩、针刺颧髎穴治疗口眼喎斜 / 139
- ◆ 按摩、针刺听官穴治疗三叉神经痛 / 139

## 第八章 足太阴脾经——除病祛邪的消防员 / 141

### 第一节 足太阴脾经循行及养生大穴 / 143

- ◆ 足太阴脾经循行路线 / 143
- ◆ 足太阴脾经的养生大穴 / 144

### 第二节 足太阴脾经养生，男女老少各不同 / 148

- ◆ 子宫下垂不算啥，三阴交穴调理它 / 148
- ◆ 睾丸发炎勿动怒，府舍能够解忧苦 / 149
- ◆ 老人便血别害怕，地机让您乐开花 / 149
- ◆ 孩子湿疹固然烦，按揉血海省药钱 / 150

### 第三节 足太阴脾经常见病对症治疗 / 152

- ◆ 按摩、针刺周荣穴治疗咳嗽 / 152
- ◆ 按摩、针刺食窦穴治疗胃炎 / 153
- ◆ 按摩、针刺府舍穴治疗疝气 / 153
- ◆ 按摩、针刺冲门穴治疗崩漏 / 154
- ◆ 按摩、针刺三阴交穴治疗遗精 / 155

## 第九章 手太阴肺经——人体最容易受伤害的经 / 157

### 第一节 手太阴肺经循行及养生大穴 / 159

- ◆ 手太阴肺经循行路线 / 159
- ◆ 手太阴肺经的养生大穴 / 160

### 第二节 手太阴肺经养生，男女老少各不同 / 164

- ◆ 阴茎疼痛别汗颜，列缺帮你逐心烦 / 164
- ◆ 女性潮热情勿躁，按摩尺泽解烦恼 / 165
- ◆ 老人气喘事不大，经渠疏通降伏它 / 166
- ◆ 小儿咳嗽莫惊慌，敲开云门保健康 / 166

### 第三节 手太阴肺经常见病对症治疗 / 168

- ◆ 按摩、针刺中府穴治疗喉痹 / 168
- ◆ 按摩、针刺云门穴治疗肩痛 / 169
- ◆ 按摩、针刺太渊穴治疗咯血 / 170
- ◆ 按摩、针刺尺泽穴治疗潮热 / 170
- ◆ 按摩、针刺少商穴治疗咽喉肿痛 / 171

## 第十章 足厥阴肝经——消灾去火求医不如求己 / 173

### 第一节 足厥阴肝经循行及养生大穴 / 175

- ◆ 足厥阴肝经循行路线 / 175
- ◆ 足厥阴肝经的养生大穴 / 176

### 第二节 足厥阴肝经养生，男女老少各不同 / 181

- ◆ 遗精不用怕，中封对付它 / 181
- ◆ 白带有异常，阴廉解心愁 / 182
- ◆ 口渴寻太冲，老人喜盈盈 / 182

### 第三节 足厥阴肝经常见病对症治疗 / 184

- ◆ 按摩、针刺阴廉穴治疗带下 / 184
- ◆ 按摩、温灸太冲穴治疗遗尿 / 185
- ◆ 按摩、温灸中封穴治疗小便不利 / 185

## 第十一章 手厥阴心包经——穴少宝贝多的救命经 / 187

### 第一节 手厥阴心包经循行及养生大穴 / 189

- ◆ 手厥阴心包经循行路线 / 189
- ◆ 手厥阴心包经的养生大穴 / 190

### 第二节 手厥阴心包经养生，男女老少各不同 / 194

- ◆ 男人烦躁寻常事，曲泽穴中寻真情 / 194
- ◆ 无惧乳痈真女性，天池微澜慰藉人 / 195
- ◆ 老者不怕疔疮扰，郄门归来抖精神 / 196
- ◆ 孩子口臭寻常事，劳宫怜儿献爱心 / 197

### 第三节 手厥阴心包经常见病对症治疗 / 198

- ◆ 按摩、针刺天池穴治疗胸闷 / 198
- ◆ 按摩、温灸内关穴治疗偏瘫 / 199
- ◆ 按摩、针刺中冲穴治疗昏厥 / 199

## 第十二章 手少阴心经——辨证治病的“速效丸” / 201

### 第一节 手少阴心经循行及养生大穴 / 203

- ◆ 手少阴心经循行路线 / 203
- ◆ 手少阴心经的养生大穴 / 204

### 第二节 手少阴心经养生，男女老少各不同 / 207

- ◆ 腋臭男人怎么办，按摩需要上极泉 / 207
- ◆ 阴挺女性不叫苦，康复按摩找少府 / 208
- ◆ 血压偏高不可怕，老人当持神门卡 / 209
- ◆ 孩子癫狂莫要慌，少海游来拾健康 / 210

### 第三节 手少阴心经常见病对症治疗 / 211

- ◆ 按摩、针刺极泉穴治疗心痛 / 211
- ◆ 按摩、针刺青灵穴治疗胁痛 / 212
- ◆ 按摩、针刺少府穴治疗阴痛 / 213
- ◆ 按摩、针刺少冲穴治疗心悸 / 213

## 第十三章 足少阴肾经——人体健康的“大药房” / 215

### 第一节 足少阴肾经循行及养生大穴 / 217

- ◆ 足少阴肾经循行路线 / 217
- ◆ 足少阴肾经的养生大穴 / 218

### 第二节 足少阴肾经养生，男女老少各不同 / 226

- ◆ 男子遗精当自信，太溪为你做后盾 / 226

- ◆ 女人崩漏不可怕，阴谷伏魔走天下 / 227
- ◆ 老人痰多不算啥，按摩灵墟驱逐它 / 228
- ◆ 孩子呕吐不用急，俞府保儿笑嘻嘻 / 229

### 第三节 足少阴肾经常见病对症治疗 / 230

- ◆ 按摩、针刺俞府穴治疗肺气肿 / 230
- ◆ 按摩、针刺复溜穴治疗水肿 / 231
- ◆ 按摩、针刺交信穴治疗子宫下垂 / 231

## 第十四章 奇经奇穴好，养生少不了 / 233

### 第一节 任脉、督脉与经外奇穴 / 235

- ◆ 阴脉之海，任脉循行与主治 / 235
- ◆ 阳脉之海，督脉循行与主治 / 236
- ◆ 任脉养生的常用大穴 / 238
- ◆ 督脉养生的常用大穴 / 242
- ◆ 经外奇穴的养生大穴 / 247

### 第二节 奇效穴位对症治疗常见病 / 258

- ◆ 按摩、温灸中腕穴治疗心绞痛 / 258
- ◆ 按摩、针刺关元穴治疗脱肛 / 259
- ◆ 按摩、针刺中极穴治疗痛经 / 259
- ◆ 按摩、针刺水沟穴治疗中暑 / 260
- ◆ 按摩督脉命门穴治疗阳痿 / 261



# 第一章

## 人体有大药，养生自身找

---

生活中，究竟有没有一种灵丹妙药，让男女老少在时间短、投资少、痛苦小、效果好的条件下，实现减少疾患、强身健体的良好愿望？答案无疑是肯定的。“经络养一养，健康寿命长”，只要人们勤于实践，充分运用经络疏通的方法，脚踏实地投入到养生活动中去，那么，远离疾病、延长寿命、愉悦身心、确保健康的目的就不难达到。





- 
- 第一节 时辰、脏腑、经脉与养生
- 第二节 常见的五种经络养生方法
- 第三节 经穴养生，让你远离亚健康