



图解经络 养生操



尚品 编著

62套经络养生操

强身健体、预防常见病

穴位按摩+运动

打通全身经络

经络畅通 百病不生



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

图解经络养生操/尚品编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5019-7882-3

I. ①图… II. ①尚… III. ①经络—保健操—图解
IV. ①R247.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第199543号

责任编辑: 付 佳 王晓晨

策划编辑: 王晓晨 责任终审: 张乃东 封面设计: 沈 琳

版式设计: 逸水翔天 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年3月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 220千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-7882-3 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

091235S2X101ZBW



图解经络 养生操



尚品 编著



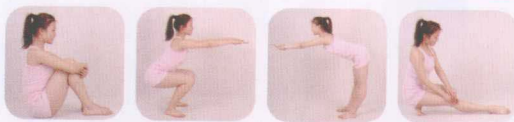
酷号: 91568100



中国轻工业出版社

Contents

目录



第1章 生而不知经络，犹人夜行无烛

第一节 认识经络，了解经络 12

经络的发现..... 12

认识十二正经..... 12

认识奇经八脉..... 15

第二节 疏通经络，运行气血 17

决生死，治百病的经络..... 17

经络如何养护我们的身体..... 18

腧穴的保健作用..... 19

经络长寿秘诀..... 20

第三节 经络不通，怎么养生都是白养 ... 24

五脏之道，皆出于经隧..... 25

抵抗外邪，保卫机体..... 25

通过经络锻炼，激发身体大药库..... 26

经络操让你气血畅通，百病不生..... 27

第2章 一学就会的不花钱经络养生操

瑜伽拜日式：疏通全身经络 30

瑜伽拜日式动作分步..... 30

敲胆经：疏通胆经，美腿，缓解便秘... 34

敲胆经的四个重要穴位..... 34

敲胆经动作分步..... 35

敲胆经的养生功效..... 36

揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病... 38

揉膝动作要领..... 38

揉膝动作分步..... 39

揉膝的养生功效..... 41

揉膝适宜人群..... 41

揉腹：最简单有效的养生方法 42

揉腹动作分步..... 42

揉腹的养生功效..... 43

捶背腿：强筋健骨，全身都舒坦 ... 44

自我捶背动作分步..... 44

自我捶腿动作分步..... 46

捶背腿的养生功效..... 47

捏脊：大人孩子都适用的保健手法 … 48

- 捏脊的四个重要穴位 …… 48
- 捏脊动作要领 …… 49
- 捏脊动作分步 …… 49
- 捏脊的养生功效 …… 49

熨目法：疏通眼部经络，预防眼疾 … 50

- 熨目法动作分步 …… 50
- 熨目的养生功效 …… 53

松肩法：行气活血，改善肩颈不适 … 54

- 松肩的四个重要穴位 …… 54
- 松肩法动作分步 …… 55
- 松肩的养生功效 …… 57

扳指（趾）法：健脑益智，延年益寿 … 58

- 扳指（趾）法动作分步 …… 58
- 扳指（趾）的养生功效 …… 59

按压心包经：经脉畅通，强化心脏功能 … 60

- 按压心包经的四个重要穴位 …… 60

- 按压心包经动作分步 …… 61
- 按压心包经的养生功效 …… 62

甩手功：气血畅通，告别慢性病 … 64

- 甩手功动作分步 …… 64
- 甩手功歌诀 …… 65
- 甩手功的养生功效 …… 65

八段锦：疏通气血，养护全身 …… 66

- 八段锦常见体式 …… 66
- 八段锦的养生功效 …… 73

五禽戏：刚柔相济，阴阳互补 …… 74

- 五禽戏的基本动作 …… 74
- 五禽戏的养生功效 …… 77

312经络养生法 …… 78

- 312经络养生法动作分步 …… 78

拉筋法：骨正气柔，气血自流 …… 80

- 拉筋法动作分步 …… 80
- 拉筋的养生功效 …… 81

第3章**经络畅通，百病不生****——常见病防治经络操****健心省脑经络操 …… 84**

- 第一节 搓劳宫穴 …… 84
- 第二节 点按后溪穴 …… 85
- 第三节 点按内关穴、外关穴 …… 86
- 第四节 拍打曲泽、肩外俞穴、
肩中俞穴 …… 86

- 第五节 推按神门穴 …… 87
- 第六节 叩打命门穴 …… 89
- 第七节 揉按百会穴 …… 90
- 第八节 推摩头、面部 …… 90

益肺养肝经络操 …… 92

- 第一节 点揉合谷穴 …… 92



Contents



目录



第二节 点按曲池穴·····	93
第三节 点按中府穴·····	93
第四节 拍打阳陵泉穴·····	94
第五节 叩打风市穴·····	95
第六节 摩期门穴、章门穴·····	96

调脾胃、壮腰肾经络操 ····· 98

第一节 叩打缺盆穴、俞府穴·····	98
第二节 拍打足三里穴、阴陵泉穴·····	99
第三节 拍打大包穴、血海穴·····	100
第四节 拍打阴市穴、梁丘穴·····	101
第五节 拍打腹腰部穴位·····	102
第六节 揉摩上腕穴、中腕穴、下腕穴··	103

降压健心经络操 ····· 104

第一节 搓擦劳宫穴·····	104
第二节 推按通里穴、神门穴·····	105
第三节 揉按内关穴·····	105
第四节 按压曲池穴·····	106
第五节 按压风池穴·····	107

缓解神经衰弱（失眠）经络操 ····· 108

第一节 按压神门穴·····	108
第二节 擦摩足三里穴·····	108
第三节 叩击三阴交穴·····	109
第四节 梳按神庭穴、百会穴·····	110
第五节 推摩头面部经穴·····	110

第六节 搓摩涌泉穴·····	111
----------------	-----

缓解颈椎病经络操 ····· 112

第一节 推按天柱穴·····	112
第二节 按压肩井穴·····	113
第三节 拍打天井穴、肩中俞穴、 肩外俞穴·····	113
第四节 推按谷穴·····	114
第五节 拍打肩中俞穴、肩外俞穴·····	115
第六节 叩打缺盆穴·····	116

缓解鼻炎病经络操 ····· 118

第一节 揉按列缺穴·····	118
第二节 揉按谷穴·····	119
第三节 梳揉通天穴·····	119
第四节 擦点迎香穴·····	120
第五节 点揉鼻通穴·····	121
第六节 点按素髻穴·····	121

缓解近视经络操 ····· 122

第一节 点按后溪穴·····	122
第二节 刮眉、揉太阳穴·····	123
第三节 擦摩眼周围穴位·····	124
第四节 揉按四白穴·····	124
第五节 浴面放松·····	125

第4章 手指动一动，养生又健脑

手指经络操基本动作 128

- 第一套 手指操基本功 128
- 第二套 手指交错 129
- 第三套 三指交错握拢 130
- 第四套 四指交错握拢 130

左手“加减”法 ——开发右脑操 131

- 第一套 简易“加减法” 131
- 第二套 趣味“加减法” 133

第三套 难度稍有提高的“加减法” ... 134

第四套 挑战大脑的“加减法” 136

养精蓄锐的妙法 ——休息左脑操 138

- 第一套 拇指碰指尖运动（一） 138
- 第二套 拇指碰指尖运动（二） 138
- 第三套 拇指触手部反射区（一） 138
- 第四套 拇指触手部反射区（二） 139

第5章 最适合中老年人的经络养生操

提神醒脑经络操：十招去除邪火 ... 142

- 1. 热敷双目 142
- 2. 分摩两脸 142
- 3. 抓顶提法 142
- 4. 松肩仰头 143
- 5. 按揉太阳穴和头维穴 143
- 6. 点揉风池穴，推擦脑后 143
- 7. 掐压脑空穴，十指擦头 144
- 8. 叩齿 144
- 9. 叩击命门穴 144
- 10. 五指循五经 144

点按头部经络操：打开身体的大药库 ... 145

- 1. 按摩风池穴 145
- 2. 点按攒竹穴 145
- 3. 按摩太阳穴 145
- 4. 挤按百会穴 145
- 5. 屈指按头 145

刺激耳廓经络操：体质虚弱老年人的“宝贝” 146

- 1. 掩耳弹枕 146
- 2. 旋耳孔 146



Contents



目录



- 3. 擦耳廓..... 147
- 4. 揉耳垂..... 147
- 5. 提耳轮..... 147
- 6. 按痛点..... 147

头面部经络操：耳不鸣，眼不花 ... 148

- 1. 推运印堂穴..... 148
- 2. 摩面擦耳..... 148
- 3. 推运前额..... 148

- 4. 爪形梳头..... 149
- 5. 指掌梳头..... 149
- 6. 拳骨梳..... 149

简单有效的降压操 150

- 头面部刺激..... 150
- 腹部穴位刺激..... 150
- 四肢穴位刺激..... 151

第6章

养护女人身心的经络操

拍手养心操：心血充盈，面若桃花 154

- 1. 拍手养心..... 154
- 2. 对侧按摩法..... 154
- 3. 掌心按摩法..... 154
- 4. 硬物按摩法..... 154

丰胸操：疏通肝经，激活乳腺 155

- 动作分步..... 155

上焦五行经络操：告别女性慢性病 157

- 动作分步..... 157

蛇舞经络操：拥有完美身材 158

- 动作分步..... 158

腹式呼吸：保养肺部的好方法 160

- 动作分步..... 160

五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力 ... 161

- 动作分步..... 161

抱腿压涌泉，卵巢无囊肿 162

- 动作分步..... 162

五行脊柱经络操：乳腺疾病去无踪 ... 163

- 动作分步..... 163

颜面经络操：肌肤水嫩红润 164

- 眼球操..... 164

耳朵操·····	165
舌头操·····	165
面部操·····	166
下颌操·····	166
伸展操·····	167

四肢经络保健操：手暖心暖，消除手足冰冷 ····· 168

动作分步·····	168
-----------	-----

10步经络操：缓解经前期紧张综合征 ····· 170

动作分步·····	170
-----------	-----

活血化淤经络操：有效缓解痛经 ····· 172

第一节 拍打血海穴·····	172
第二节 拍打三阴交穴·····	173
第三节 拍打地机穴·····	174
第四节 点按腰眼穴·····	175
第五节 搓摩归来穴·····	176

第六节 揉摩气海穴、关元穴·····	177
--------------------	-----

经期徒手健身操：告别经期虚寒 ··· 178

动作分步·····	178
-----------	-----

孕期伸展瑜伽操 ····· 182

束角式·····	182
坐角式·····	183
猫伸展式·····	183
鱼式·····	184
蹲式·····	185

保养子宫经络操：改善血液循环 ··· 186

动作分步·····	186
-----------	-----

产后紧腹经络操 ····· 188

动作分步·····	188
-----------	-----

提高骨质健康经络操：增强身体活力·· 190

动作分步·····	190
-----------	-----

第7章

经络小动作，解决大问题 ——男性养生经络操

展臂经络操：通经活络 ····· 194

1. 擦浴臂膀·····	194
2. 掐拿三节·····	194
3. 展臂练功·····	194

养生益脑经络操 ····· 196

1. 推额梳发·····	196
2. 擦耳拭目·····	197

3. 抹鼻浴面·····	197
4. 掐揉主穴·····	197

养生明目经络操 ····· 198

1. 按揉眼周·····	198
2. 捏揉眉目·····	198
3. 练眼三法·····	199

养生摸耳操：通肾更通心 ····· 200



Contents



目录



1. 扫擦外耳..... 200
2. 掐穴扯耳..... 200
3. 压扣双耳..... 201

宽胸疏肋经络操：经系一通纯阳升... 202

1. 推擦锁骨窝..... 202
2. 按揉要穴..... 202
3. 三向擦浴..... 203
4. 展臂扩胸..... 203

养生强腰益肾操：伺候好元神 204

1. 搓擦腰眼..... 204
2. 叩击腰骶..... 204
3. 六方动腰..... 205

健腿轻足经络操：身神同补 206

- 动作分步..... 206

养生摩腹运丹经络操 210

- 动作分步..... 210

强健肩肘经络操 212

- 第一节 点按肩髃穴..... 212

- 第二节 揉按臂臑..... 212



第8章

增强儿童体质
——亲子经络操

益智强心经络操 216

- 第一节 点按劳宫穴..... 216
- 第二节 点按内关穴、外关穴..... 217
- 第三节 叩打神门穴..... 218
- 第四节 点按后溪穴..... 219
- 第五节 点按曲泽穴..... 220
- 第六节 拍打肩中俞穴、肩外俞穴..... 221

脾胃保健操：调节免疫力、增强抗病能力 222

- 第一节 叩打缺盆穴..... 222
- 第二节 拍打阴市、梁丘穴..... 223
- 第三节 拍打足三里穴..... 224
- 第四节 按摩腹部..... 225

益肝补肾经络操：还孩子充足的气血... 226

- 第一节 拍打俞府穴..... 226
- 第二节 拍打足三里穴..... 227
- 第三节 推摩期门穴、章门穴..... 227
- 第四节 拍打大包穴..... 228
- 第五节 拍打血海穴、阴陵泉穴..... 229

益肺通络操：安神、补气血 230

- 第一节 按掐合谷穴..... 230
- 第二节 拍打胸部各穴位..... 231



第三节 叩打中府穴..... 231

第四节 拍打曲池穴..... 232

按揉小脚丫，疾病跑光光 234

动作分步..... 234

儿童手指经络操：强身健脑 235

第一节 手指兄弟..... 235

第二节 手指睡觉..... 236

第三节 手指宝宝..... 236

第四节 手指上课..... 238



第1章

生而不知经络，犹人夜行无烛

经络很神奇，不论是堆积成山的武侠小说中，还是古代的医学界、现代的中医临床中，它都是一个神秘莫测的角色。那么，人们是如何发现经络并将之应用于改善人体疾病的呢？



第一节

认识经络，了解经络

中医学认为，“一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控”。

经络可分为十二正经、奇经八脉两大类，它真实存在于人体内部。十二经脉是经络学说的主要内容。“十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”，这概括说明了十二经脉的分布特点：内部，隶属于脏腑；外部，分布于躯体。又因为经脉是“行血气”的，其循行有一定方向，就是所说的“脉行之逆顺”，后来称为“流注”；各经脉之间还通过分支互相联系，就是所说的“外内之应，皆有表里”。

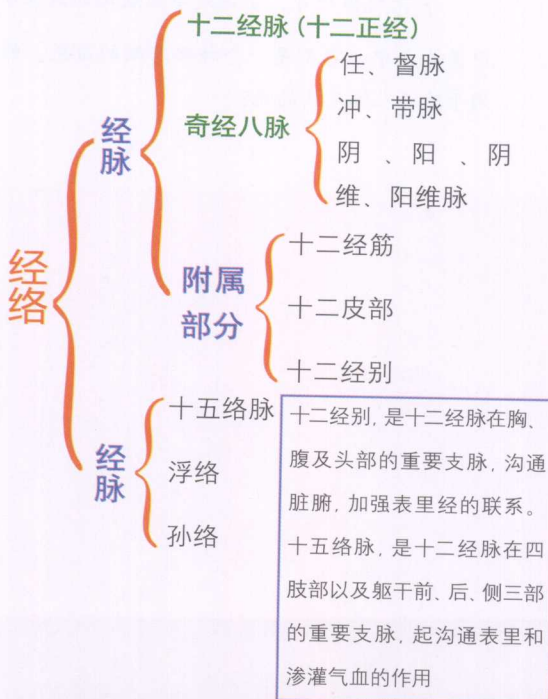
经络的发现

事实上，经络发现的关键在于“穴位”的发现。而“穴位”的发现却具有一定的偶然性。例如，一个人伤着了合谷穴所在的部位，虽然手被划伤了，很痛，但是同时，他却发现原先牙痛的症状减轻了，甚至消失了。于是，下次牙痛时，他便会去捏或刺破合谷穴所在的地方。这样的经验被推广应用后，人们便发现了合谷穴。经过前人的积累，我们的祖先最终一个一个地发现了人体的“穴位”。当将有相似作用的穴位用线在体表连接起来就成了经络，而在经络感觉

敏感的人身上进行施治时，发现了特异的经络传感线与穴位的连线基本吻合，这就逐渐演变成了经络。

认识十二正经

对于中医中经常出现的十二正经可能很多人还不了解，在这里就讲一讲在经络中十二正经是怎么划分的，以及是怎么分布的。



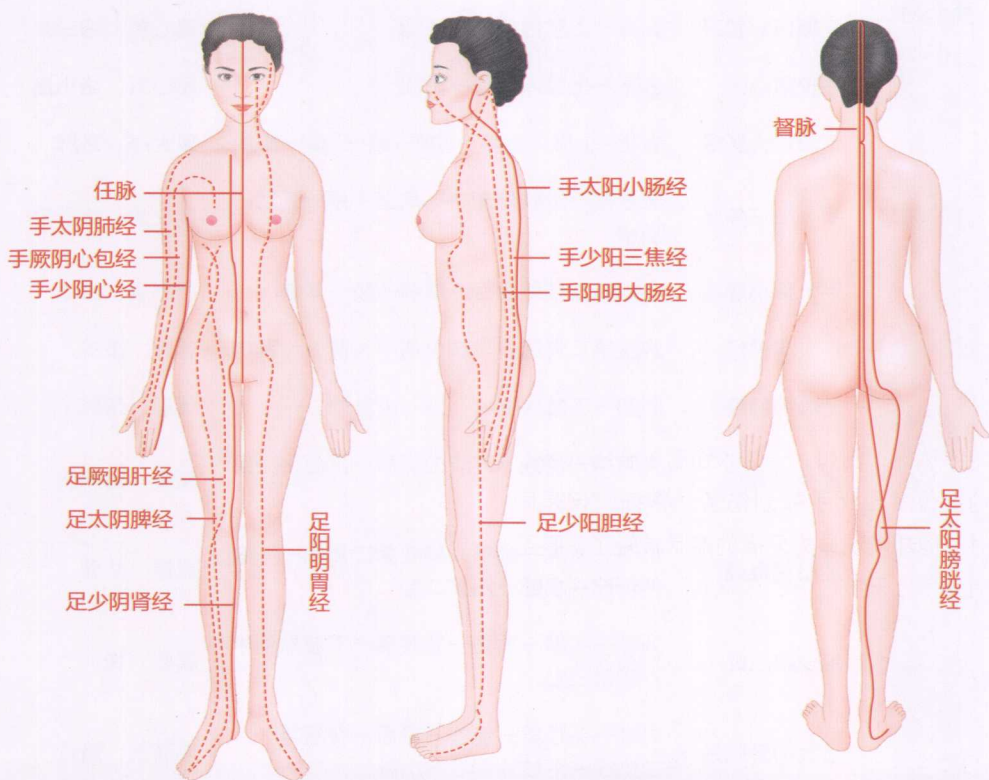
十二正经的命名原理

十二正经又称为十二经脉，指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，所以称之为“正经”。十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑组成。首先用手、足把十二经脉分成手六经和足六经；再结合循行于手足、内外、前中后不同部位的阴阳属性，根据阴阳学说而给予不同名称；最后加上所隶属的脏腑名。例如，手太阴肺经，从这条经脉的名称我们可以得出三个信息：第一，这条经脉在手上；第二，经脉循行于上肢的阴面，具体来说是太阴的位置；第三，这条经脉属肺脏。

十二正经的分布规律

六阳经分布于头面、躯干和四肢的外侧，手三阳经在上肢内侧，足三阳经在下肢外侧，手足三阳经在四肢的排列是阳明在前、少阳在中、太阳在后。六阴经分布于胸腹和四肢内侧，手三阴经在上肢内侧，其排列是太阳在前、厥阴在中、少阴在后；足三阴经在下肢内侧，其排列是太阴在前、厥阴在中、少阴在后，但在内踝上8寸以下是厥阴在前、太阴在中、少阴在后。

为什么经络的体表循行是这样分布的呢？在古代，人们靠种地养活自己，耕



十四经脉分布图

地劳作的姿势是“面朝黄土背朝天”。太阳高高地挂在天上，劳作时，头、后背、腰是接受日晒最多的地方，颜色深，按阴阳划分日晒多的自然属阳；相反，脸、胸、腹部背对着太阳，肤色比较白，属阴。明白这个道理之后，就能理解人体经脉为什么这样分布了；但凡属阳的经脉，大多都分布在背部、外侧，皮肤较黑的地方；而属阴的经脉，常常分布在胸腹部、四肢内侧，皮肤较白的地方。但是也有例外的：足阳明胃经分布于属阴的胸腹部，足少阳胆经分布于身体的两侧胁肋部，分布也偏于胸腹部。

我们可以把躯干看做一个肢体，胸腹部在前、胁肋部居中、背部在后，那么阳明经应该在前、少阳经居中、太阳经在后。这样，足太阳膀胱经分布于腰背部也就理所当然了。

十二经脉人体分布部位

	十二经脉	外部	内部
手三阴经	手太阴肺经	上胸外侧（第三侧线上端）→上肢内侧前→大指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系，络小肠
手三阳经	手阳明大肠经	食指→上肢内侧前→肩前→颈→下齿→鼻旁	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	无名指→上肢外侧中→肩上→颈→耳后→眉梢	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	小指→上肢外侧后→肩胛→颈→耳前	属小肠，络心
足三阴经	足太阴脾经	胸腹第三侧线→下肢内侧中、前→大趾内	属脾，络胃
	足厥阴肝经	胁部→下肢内侧前、后→大趾外	属肝，络胆
	足少阴肾经	胸腹第一侧线→下肢内侧后→足心→小趾外	属肾，络膀胱
足三阳经	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾→脚第二趾	属胃，络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→脚第三趾	属胆，络肝
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→下肢外侧后→小趾	属膀胱，络肾

认识奇经八脉

武侠小说里的高人修炼武功的最高境界就是“打通经脉”，书中常常提到“大周天”、“小周天”等字眼。“小周天”指道家修炼内功，气循任、督二脉一周。这里的任、督二脉就属于奇经八脉中的两条。余下的六条分别是：冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。

奇经八脉不直接与五脏六腑相联系，也没有表里相配的关系，是“别道奇行”的经脉。

八脉中的任、督、冲脉皆起于胞中，同会阴，称为“一源三岐”。其中督脉行于腰背正中，上至头面；任督脉行于胸腹正中，上抵颈部；冲脉于足少阴肾经相并上行，环绕于口唇之上。

奇经八脉的共同特点

有一定的循行路线

不直属脏腑

无表里关系

无逐经相接的关系

除任、督脉外无俞穴分布

奇经八脉与养生的千丝万缕

奇经八脉与周身的所有经络联络，因此，奇经八脉一旦疏通，全身的气血就会通畅，精力也会越来越充沛。强身健体、养生保健的过程，其实就是疏通奇经八脉的过程，因此很多人开始探寻奇经八

脉中的养生之道。

奇经八脉沟通了十二经脉，起着类似桥梁的作用。它能将部位相近、功能相似的经脉联系起来，让全身气血顺畅地流通。奇经八脉起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用，对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用。

由于任脉、督脉与冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉这8条经脉的分布不像十二经脉那样规则，与脏腑没有直接的相互络属。相互之间也没有表里关系，与十二正经不同，故称“奇经”。8条经脉中除带脉横向环腰循行一周外，其余均为纵向循行。

打通任督二脉

古有言：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”这句话主要表明任督二脉介于水与火、阴气与阳气之间，对于调节它们的平衡关系有着举足轻重的作用。而任督二脉即为奇经八脉中最重要的一条脉络，因此，用奇经八脉达到养生功效最好方法就是打通任督二脉，以更好地保命健体和休养生息。

意通八脉法

意通八脉法主要通过意志和精神的调养，达到祛病强身、延年益寿的功效。具体方法如下：

取坐位，平心静气，微合双目，紧闭双唇，心神凝聚，用鼻根呼吸，并尽快调整呼吸。

吸气，感觉气由会阴穴沿着督脉一