

让您长寿100岁的养生智慧

寻找疾病的根源 开启人体的大药



经络不通，相当于城市交通堵塞、一片混乱：为赶时间，有车在狂奔，于经络则是气血在发飙；有车乱穿马路，于经络则是气血不走正道；有人为碰撞而吵闹，于经络则是气血滞留和内耗。经络不通，身体所需气血运送不到位，于城市是瘫痪，于生命是枯萎。

# 打通经络 不生病

赠挂图

易磊 林敬◎编著

上海科学技术文献出版社



经络不通，相当于城市交通堵塞、一片混乱：为赶时间，有车在狂奔，于经络则是气血在发飙；有车乱穿马路，于经络则是气血不走正道；有人为碰撞而吵闹，于经络则是气血滞留和内耗。经络不通，身体所需气血运送不到位，于城市是瘫痪，于生命是枯萎。

# 打通经络 不生病



易磊 林敬◎编著

上海科学技术文献出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

打通经络不生病/易磊,林敬编著. —上海:上海科学技术文献出版社,2009.9

ISBN 978-7-5439-4017-8

I. 打… II. ①易… ②林… III. 经络—养生(中医)—基本知识 IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 122825 号

责任编辑:忻静芬

**打通经络不生病**

易磊 林敬 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

\*

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 200 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4017-8

定价:29.80 元

<http://www.sstlp.com>

## 序言

### 通，经络养生的根本

通，经络养生的根本。为什么将“通”提到了这样的一个高度呢？贯通上下、沟通内外、纵横交错、遍布全身的经络对于人体具有非凡的重要性。对于“通”的重要性大多数人往往会认识不足，或许“只有在失去的时候才知道珍贵”。失去的时候，轻则是“处百病”，而重则是“决死生”。

打个比方说，这就像相处了多年的夫妻，在一起的时候好像除了“烦”，也就没什么特别的感觉了。每天下班回家后想喝水就有水喝，到了吃饭的那个点就该有饭吃，很正常呀！可一旦失去那个你先前认为“讨人嫌”的老婆时，则大相径庭：想喝水的时候，猛一提水壶却发现是空的；想吃饭的时候，原本很丰盛的晚餐却变成了冷锅冷灶。这个时候，如果可爱的孩子还抱着你的大腿，哭着要见妈妈，你该怎么办？如果把这里的妻子看成是我们自己的身体，把老婆的唠叨看成是身体对你不厌其烦的“健康呼救”，把孩子的哭啼看成是亲人对于你失去健康后的无助和苦痛，请问，你又有何感想？

健康，人人都需要，人人不吝求取。可是，如果不能使你的经络畅通，你的健康恐怕无人能保证。这又类似在一些城市中，让市长大人头痛的交通拥堵问题。如果把城市看作你的身体，经络不通就相当于那些交通拥堵，现场是一片混乱：为了赶上班

时间,有的车在狂奔,对于身体就是气血在经脉中发飙;有的车在见缝插针式地前进,有的人在翻越护栏,对于身体内部的经络来说,则是气血不走正道,上下气机混乱;有的人因为相互碰撞摩擦而吵个不停并拳脚相加,这对于经络来讲,则意味着气血的滞留和相互内耗;交通拥堵,运送的人和货到不了位,对于整个身体而言,就好比是经络不通,五脏六腑所需的气血运送不到。于城市是瘫痪,于生命则枯萎。

那么,如何才能打通经络呢?我们归纳几点,即可以用按摩、拔罐、温灸、刮痧等多种方法。当然,这些打通之法也不可能企及人体的每一条经络,就像交通的拥堵不可能涉及某一个胡同的拐角处一样。怎么办?择其重者而从之。对于经络养生而言,首先要做的就是聆听身体的“呼救”。比如,得了肠炎的人,大多时候胃经上的巨虚穴有压痛感;如果消化系统出了问题,脾俞穴也多有异常。这是因为经气不那么通畅就会在穴位等地方有突起、压痛、结节和皮肤弛缓等变化。正如《灵枢》说:“夫十二经脉者,内属于腑脏,外络于肢节。”对此,有“救命活神仙”之称的一代医圣张仲景则告诉我们:人所生的病就是通过一条叫“太阳—阳明—少阳—太阴—少阴—厥阴”这样的通路从体外向体内传输,根据身体的外在表现就知道疾病所在的经络,也就知道疾病的走向了。于是,我们以《打通经络不生病》一书结集指导,引领大家在或拔,或刮,或灸,或按中将那些病症驱逐出境。

疗已病,花大钱除病痛,但“是药三分毒”,

治未病,无成本享健康,且“无病直到老”。

易磊

# 目 录

序 言 通，经络养生的根本 .....	1
---------------------	---

## 第一章 健康之路：从“经”出发 1

总是在失去以后才想再拥有，爱人如此，健康亦是如此。漫漫人生路，如何才能步入健康的正轨呢？如果将经络看成一个左右逢源的“中间人”，那么，人们要做的唯一工作就是“搞定中间人”，即“打通经络”。

第一节 决死生，养生之道不离“经” .....	3
❖ 经络：种植在身体内的“大药” .....	3
❖ 号脉，倾听来自健康的“心声” .....	5
第二节 经络养生，不吃药的智慧 .....	10
❖ 经络，生命气血的运输线 .....	10
❖ 元气，固守身体的本钱 .....	14

❖ 养生看时辰，经络养生轮班倒 .....	16
第三节 针灸，古老的经络养生术 .....	19
❖ 导引阴阳，大话针灸说养生 .....	19
❖ 针灸养生，针具需因病而择 .....	23
❖ 激发经气，针刺养生的常用经穴 .....	24

## 第二章 经络养生，手足平分秋色

29

十二经脉是人体经脉的一类，是体内气血运行的主要通路，其中包括手太阴肺经，手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。每一经脉都和体内一定的脏腑直接联系，而在各经脉相互之间又有表里配合的关系。

第一节 手三阴经，手三阳经 .....	31
❖ 心为一身之君主：手少阴心经 .....	31
❖ 代心受邪：手厥阴心包经 .....	35
❖ 健康的“小管家”：手太阴肺经 .....	38
❖ 通经排废的“管道”：手阳明大肠经 .....	41
❖ 小肠为受盛之官：手太阳小肠经 .....	45
❖ 养耳更养神：手少阳三焦经 .....	47
第二节 足三阴经，足三阳经 .....	51
❖ 身体后天之“本钱”：足太阴脾经 .....	51

◆ 健康保命线：足少阴肾经 .....	54
◆ 身体将官所在：足厥阴肝经 .....	56
◆ 胃是人体的“给养仓库”：足阳明胃经 .....	58
◆ 运行体液的“水官”：足太阳膀胱经 .....	62
◆ 促消化旺气血：足少阳胆经 .....	64
第三节 身体有福田，会找才能得大药 .....	68
◆ 找经穴大药，把握身体的“分寸” .....	68
◆ 经穴长在身体的疼痛处 .....	70
◆ 对称，助你找到身体的大药 .....	71
◆ 四肢，防病治病的大药田 .....	74
◆ 顺经摸穴，大药长在经络上 .....	75

### 第三章 经络养生：治未病的健康智慧

77

经络养生其实很简单，对于老人和孩子，推一推、揉一揉、压一压就好了，对于自己而言，动动手脚就可以了。人生之旅，搭乘经络养生的健康快车，需要遵循四个法则：失穴不失经、找准位置、手法得当、持之以恒。

第一节 走路，慢运动里的养生学问 .....	79
◆ 走路虽好，健康养生讲究不少 .....	79
◆ 单腿站立，小动作大健康 .....	82
第二节 胆经，经络养生的“健康把柄” .....	84
◆ 胆经：名不见经传的身体大药 .....	84



第三节 手脚抖一抖，甩掉疾患健康留 .....	87
◆ 说文解“抖”话健康 .....	87
◆ 万病从脚起，抖出来的健康 .....	88
第四节 动脚动手，经络养生时刻准备着 .....	92
◆ 经穴养生的铁律：失穴不失经 .....	92
◆ 手脚并行：健康如影常相伴 .....	95

## 第四章 腿脚、手背、头面：经络养生择重从之

97

喝了冷饮为什么也上头？印堂发黑为什么多会起祸端？看看手指就能知道“命”运几何？说一个人“方刚”性格，为什么还与“血气”相连？为什么中医头痛不医头，难道是故弄玄虚吗？腿是身体的架子，为什么还是健康的福田？面对这些疑惑，这里在为你一一消除疑惑的同时，也为你开启了健康人生的大门。

第一节 人老先老“腿”，万病从“脚”起 .....	99
◆ 美腿，经络养生有大药 .....	99
◆ 脚，健康养生的“六经之根” .....	102
第二节 “掌”握健康，“背”负生命重托 .....	105
◆ 养生看手相，看看五指算算“命” .....	105
◆ 穿马甲的讲究，背部养生 .....	108
第三节 健康问“头”，养生观“面” .....	110
◆ 头发，为什么中医叫“血余” .....	110
◆ 冷饮，去的是肚为什么疼的是头 .....	112
◆ 中医看“命相”：印堂发黑多祸端 .....	113

❖ 经络养生：头痛不医头 .....	115
❖ 经络治病也“看病” .....	117

## 第五章 健康宝宝快乐养生经

121

宝宝不会表达怎么办？健康写在脸上；宝宝不舒服怎么办？推拿也是一剂良药；聪明宝宝如何养？推一推、捏一捏、揉一揉就可以了；宝宝如何才能快乐？养养经络就好了。听起来很专业，手不释卷，你不仅会得到养聪明宝宝的健康信息，你还会收获信心：父母才是宝宝最好的医生。

第一节 察言观色，妈妈巧识宝宝疾患 .....	123
❖ 五官，写在宝宝脸上的健康 .....	124
❖ 经络补泻，手把手的健康传递 .....	127
第二节 走健康之路，父母是孩子最好的医生 .....	129
❖ 小儿养生：一边是抚触一边是爱语 .....	130
❖ 体内有大药，小儿养生需养脾 .....	131
❖ 小儿高热，经穴组合让你手到病除 .....	133
第三节 藏在孩子体内的良药——经穴 .....	135
❖ 推拿，因人而异的养生良药 .....	135
❖ 按揉，良药何需“苦口” .....	139
第四节 去“心病”，养快乐宝宝 .....	143
❖ 聪明孩子“三字法”：捏、揉、按 .....	143
❖ 减压：孩子就用心、肝经 .....	145

健康是老年人生活的重中之重，但他们对于健康的选择却少了许多。比如，不能再到健身房去举那些沉重的杠铃，不能再去挥汗如雨地在跑步机或者是公园长途奔跑了。当然，这并非说就失去了养生的机会。其实，原本养生就不该如此“辛苦”：扯一扯、揉一揉耳朵，按一按、推一推穴位，即可御病于身体之外。

- 第一节 延年益寿：老人健康“三字经” ..... 151
- ◆ 顺气机：三字经之“搓”全耳 ..... 152
  - ◆ 益脑腿：三字经之“揉”耳垂 ..... 153
  - ◆ 补肾亏：三字经之“捏”耳区 ..... 154
- 第二节 穴位大药，老年养生养身也健脑 ..... 156
- ◆ 百会穴：“老不糊涂”的灵丹妙药 ..... 156
  - ◆ 神阙穴：恢复先天真息的还童药 ..... 159
- 第三节 小病不求人，常见病经穴疗法 ..... 162
- ◆ 老年高血压：经穴来会诊 ..... 162
  - ◆ 膝关节炎：揉揉压压除病根 ..... 165

爱与愁的烦恼，房贷的经济压力，咄咄逼人的就业压力……对此，很多男人喘不过气来。事实上，真正喘不过气来的是男人的健康。怎么办呢？把握三个方面：守住健康这个真正属于你的不动产，调节好奋斗和养生两件事，调养把握“三个基本点”，或许，这是男人突出重围潇洒人生的唯一出路。

第一节 经络养生，男人健康“突出重围” .....	171
❖ 恬淡虚无，养生从“心”出发 .....	172
❖ 经络养生，男人谨遵“一个中心三个基本点” .....	174
第二节 男人幸福两件事：奋斗、养生 .....	176
❖ 气血，男人健康资本的不动产 .....	176
❖ 男人养气血用胃经 .....	178
第三节 男人潇洒养肝还需护肺 .....	181
❖ 耳朵，是出气筒也是养生福田 .....	182
❖ 逆顺浊放，男人咳嗽用肺经 .....	183
第四节 男人喜忧参半的“性福”生活 .....	186
❖ 七损八益明性福的代价 .....	186
❖ 男性病，小心风流惹肾亏 .....	189
❖ 关元穴，性福长寿“一灸两得” .....	192
❖ 提肛，守住性福的“后门” .....	193

## 第八章 女性养生：健康和美丽一个都不能少

195

女性对于家庭中的那个男人来说，是“纪检书记”；对于小家的经济建设而言，是“财政部长”；一声“妈呀”，就知道对于孩子而言她们就是“天”。对于家庭的功臣之一，我们能为女性养生做的就两件事：直击妇科病，为你解除后顾之忧；不化妆就健康美丽，为你省时省钱。

第一节 过日子，女人一手抓经济，一手抓健康 .....	197
❖ 比交通拥堵还憋闷的“便秘” .....	197

❖ 按揉、推摩、提拿：便秘六字方针 .....	199
❖ 贵为妃嫔，缘何“伤肝”还缠身 .....	202
第二节 经络助美，让化妆品走开 .....	205
❖ 脸色：女人健与美的“说明书” .....	205
❖ 敲胃经，让赘肉一去不复还 .....	210
❖ 双乳、双肩，让美并驾齐驱 .....	211
第三节 循经论道，直击“妇科病” .....	215
❖ 痛经：经穴止痛更治痛 .....	215
❖ 双管齐下：妇科病疗治“1+1” .....	220
第四节 调经养络，收获女性好“孕期” .....	222
❖ 三穴健脾胃，不呕不吐吃得下 .....	222
❖ 按揉陷谷穴消除妊娠水肿 .....	225

## 第九章 一用就灵：手到就能把病除

227

说到保健、病、药三者之间的关系，人们总喜欢用到一个词：即对症下药。其实，很多时候，很多人对于“药”的理解太过片面，冷落了太多的绿色疗法，如本章为你推荐的就有：按摩、拔罐、刮痧、温灸。让你在一种轻松的生活享受中领略不药而治的妙处。

第一节 灸一灸，身体健康自然有 .....	229
❖ 温灸，升起温体暖身的“太阳” .....	230
❖ 艾草，健康温灸的最佳搭档 .....	232

第二节 刮一刮，健康生命不倒塌 .....	235
❖ 回溯历史，细说刮痧与健康 .....	235
❖ 刮痧过程中的两个“怎么办” .....	237
第三节 按一按，健康从此就改观 .....	241
❖ 小按摩，手法大讲究 .....	241
❖ 健康+美容，有面子也有健康“里子” .....	247
第四节 拔一拔，翻身跃起笑哈哈 .....	251
❖ 治病也看病，罐斑帮你识健康 .....	251
❖ 有根有据，病也可以用罐拔 .....	252
❖ 强身健体，病该这样拔 .....	253

---

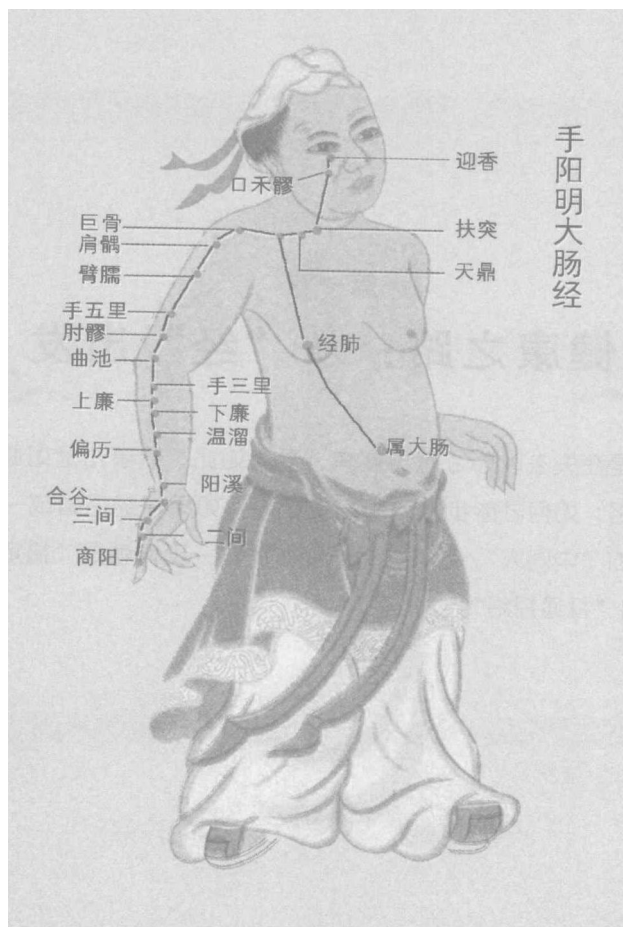
## 第一章

# 健康之路：从“经”出发

总是在失去以后才想再拥有，爱人如此，健康尤其是如此。漫漫人生路，如何才能步入健康的正轨呢？如果将经络看成一个左右逢源的“中间人”，那么，人们要做的唯一工作就是“搞定中间人”，即“打通经络”。

---

手阳明大肠经





# 第一节

## 决死生，养生之道不离“经”

说到经络，大多数人依然陌生，即使有那么一点了解，也多是因为在一些功夫片或者武侠小说中，一些武林高手使用了“点穴”之功而一招制敌。由此了解了穴位的重要性，同时也对于与穴位相关的经络充满了神秘感。那么，到底什么是经络，为什么它对于人体的健康会产生如此重要的影响呢？

### ◆经络：种植在身体内的“大药”

什么是经络，经络也可以当药来养生？

说到经络，很多人没有太多的印象，但说到经穴的话，不少人都能想起点什么，尤其是对影视作品中的一些镜头印象深刻：受尽屈辱的“男一号”大多会在一次奇妙的经历，如掉进了山洞、误入什么“世外桃源”，在高人和奇书的指点下，打通了大小“周天”，并因此成为了超一流的顶尖武林高手，最后是报了仇雪了恨，为同门清理了门户，为世人铲除了恶魔，甚至成为了一代宗师等等。

很明显，这些功夫镜头一个最为基本的依托就是经络。如果这么说你还一知半解的话，那么，我们打个比方这样跟你说：经络就相当于这个城市的各种“道路”，从城市道路的角度