

BIANXUE BIANYONG
JINGLUO YANGSHENG MIAOFA

边学边用 经络养生 妙法

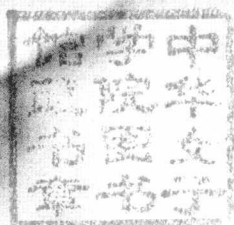
编著 宿春礼

 人民军医出版社
OPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



BIANXUE JINGLUO YANGSHENG MIAOFA

R224
4



边学边用 经络养生 妙法

编著 宿春礼

中华女子学院



0339370

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

边学边用经络养生妙法 / 宿春礼编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.11
ISBN 978-7-5091-2860-2

I. 边… II. 宿… III. 经络—养生 (中医) IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118735 号

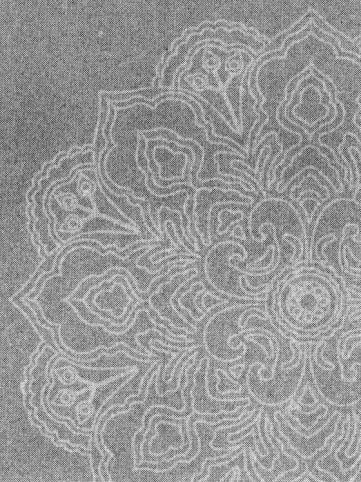
策划编辑: 于 岚 文字编辑: 崔玲君 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927300-8119
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司
开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 8.75 字数: 173 千字
版、印次: 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~4500
定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

编者介绍了人体十二条经络、养生健身基本穴位、常见病经络疗法、经络养颜方法、如何用小动作解决上班族常见病，以及老年人经络养生法、儿童常见病经络疗法、男性病和妇科病经络疗法。本书通俗易懂，方法简单、实用、安全，易学易用，适合百姓在日常生活中学习使用。





前言

说起经络，我们还要从《黄帝内经》说起。在这部东方的“人体健康圣经”中，对人体经络的作用作出了高度的评价，它认为经络可以“决生死，治百病”。书中不仅具体讲述了每条经络在人体的循行，还阐明了经络与五脏六腑、四肢百骸、五官九窍的关系，认为经络遍布全身，把人体各部分联系起来，变成一个奥妙无穷的整体。由此，《黄帝内经》记载了中医养生的千古妙招——经络养生。

经络是人体的“网络”图，是五脏六腑的镜子，一切疾病的产生都可能是身体里相关经络失控、堵塞造成的，因此通过刺激经络，把堵塞的地方疏通，使气血流通顺畅，疾病就可不药而愈。

人的身体就如汽车一样，需要定期维修，而敲经络就是最好的维修方式之一。活到百岁的人，全身各个器官同步慢慢衰老，生病则是因为身体的某个器官不能正常工作，就如养生的“木桶理论”所说，我们寿命的长短就好像木桶盛水的多少，不是取决于最长的木板，而是取决于最短的那块木板。得了某种慢性病，就是在提示你健康的短板在哪里，只要我们每天敲与它对应的经络，慢慢拉长这个器官为你服务的时间，自然就能长寿。所以我们有必要掌握一些运用经络、穴位来自我保健和预防疾病的方法。

经络的作用不仅是治疗已经存在的疾病，更重要的是可以预防疾病，也就是养生保健。在你身体将要发病或者刚刚发病时，一些初期症状往往可以从穴位和经脉上反映出来。这时刺激经络，身体的自我调解系统就可能被激发，从而促进身体恢复健康。

什么是健康？健康就是人体的每个部分都能够正常工作，像亲人一样在生活中呵护相依。在如此和谐的状态下，人又怎么会不健康快乐呢？

宿春礼

2009年4月

目 录

第1章 养生治病的捷径

- 1 一、经络的概念
- 2 二、认识这张“网络”图
- 3 三、灵敏的疾病报警器
- 4 四、经络养生的常用方法
- 5 五、经穴疗法注意事项

第2章 了解人体十二正经

- 7 一、胆经——排解积虑的先锋官
- 9 二、肝经——护卫身体的大将军
- 9 三、肺经——人体内的宰相
- 12 四、大肠经——肺和大肠的保护神
- 13 五、胃经——多气多血的勇士
- 15 六、脾经——治疗慢性病的关键
- 15 七、心经——攸关生死的经络
- 17 八、小肠经——心脏健康的晴雨表
- 19 九、膀胱经——让身体固若金汤的根本
- 21 十、肾经——关乎你一生幸福的经络
- 23 十一、心包经——为心脑血管保驾护航
- 24 十二、三焦经——人体健康的总指挥

第3章 不可不知的养生保命名穴

- 26 一、涌泉穴——人体长寿大穴
- 27 二、足三里——胃经的要穴
- 27 三、气海（下丹田）——人体性命之祖
- 28 四、神阙穴——人体的要害穴位
- 29 五、命门——人体生命的根本
- 30 六、会阴穴——人体任脉上的要穴
- 30 七、百会穴——人体督脉上的要穴
- 31 八、春季的保肝重穴
- 32 九、夏季的养心大穴
- 33 十、秋季的护肺宝穴
- 34 十一、冬季的补肾精穴

目录

第4章 五脏和谐说经络

- 36 一、治疗肝阴虚的三味良药
- 37 二、补肝血的首选
- 38 三、根除肺阴虚不再难
- 39 四、防治肾阳虚的三大名穴
- 39 五、解救肾阴虚
- 40 六、防止心阴虚
- 41 七、补脾气虚
- 42 八、肝气郁结

第5章 让女人安然度过特殊时期

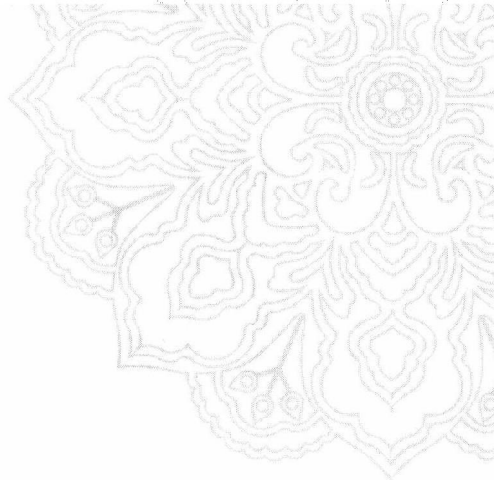
- 44 一、让月经风调雨顺
- 45 二、让痛经不再折磨你
- 45 三、让你经期有个好情绪
- 46 四、解除经期头痛的烦恼
- 47 五、经期腹泻
- 47 六、经期头晕不再来
- 48 七、让经期口腔溃疡远离你
- 49 八、孕期呕吐怎么办
- 50 九、妊娠浮肿不可怕
- 50 十、五个穴位让你不再郁郁寡欢
- 51 十一、产后缺乳
- 52 十二、人工流产手术后

第6章 让女性远离妇科疾病的困扰

- 54 一、闭经
- 55 二、带下病
- 56 三、乳腺疾病
- 57 四、内分泌失调
- 59 五、更年期综合征
- 59 六、子宫脱垂
- 60 七、慢性盆腔炎
- 61 八、功能失调性子宫出血
- 62 九、不孕症
- 63 十、外阴瘙痒症

第7章 男性疾病

- 64 一、慢性前列腺炎
- 65 二、遗精



65	三、阳痿
66	四、早泄
67	五、性欲减退
第 8 章	增强孩子体质的天然良药
69	一、改善孩子的体质
70	二、夜啼症
71	三、帮孩子护好“天窗”
72	四、鹅口疮
73	五、疳积
74	六、儿童厌食症
74	七、小儿咳嗽
76	八、小儿流口水
77	九、秋季腹泻
78	十、小儿发热
78	十一、假性近视
第 9 章	老年人养生靠经络
80	一、若要老人安，涌泉常温暖
81	二、“三一二”经络保健锻炼法
82	三、金鸡独立健身法
82	四、老年人耳鸣耳聋
83	五、冠心病
84	六、心肌炎
84	七、糖尿病
85	八、骨质增生症
86	九、痛风
87	十、老年人尿失禁
88	十一、预防老年痴呆
第 10 章	小动作解决上班族的大问题
90	一、久坐后肩背酸痛
91	二、时感胸闷
92	三、远离抑郁
92	四、赶走亚健康
93	五、暴饮暴食
94	六、眼部疲劳
95	七、赶走“瞌睡虫”
95	八、“鼠标手”
96	九、缓解你的精神压力
97	十、拍拍手掌会使你头脑清醒
第 11 章	十大经络养颜法
98	一、脸上长痘痘
99	二、面若桃花不是梦
100	三、双唇永保红润光泽

目录

101	四、祛斑法宝
101	五、杀死“黑头”的必修课
102	六、让皮肤细腻光滑有弹性
103	七、跟“黑眼圈”说再见
104	八、消除眼袋
104	九、了解秀发乌黑柔顺的秘密
105	十、祛除鱼尾纹
第 12 章	小妙方治大病
107	一、敲肝经是治失眠最好的途径
108	二、远离口臭的烦恼
109	三、帮你对抗癌细胞
109	四、治疗尿毒症
110	五、运动后肌肉酸痛
111	六、时常晕车
111	七、低血压
112	八、原发性高血压
113	九、将感冒赶跑
114	十、三穴齐攻治疗胃下垂
115	十一、小腿抽筋
115	十二、颈椎病也可“手到病除”
116	十三、小腿静脉曲张
117	十四、骨质疏松症
118	十五、便秘
118	十六、牙痛
119	十七、遗尿
120	十八、脑出血
121	十九、预防血管硬化
122	二十、足癣
122	二十一、半身不遂
第 13 章	经络保养更健康
124	一、人生病就是不注意保养自己的经络
125	二、让经络畅通无阻
125	三、让经络正常工作
126	四、睡觉也大有学问
127	五、最简单的经络保养法——步行

后记

第 1 章

养生治病的捷径

一、经络的概念

中医认为，经络就是运行气血的路线，它分布在全身。如果说我们的身体是一座摩天大厦的话，那么经络就是隐藏在大厦墙里的电线网络。大厦灯火通明与否，全依仗这些电路，一旦电路出现故障，大厦就会陷入黑暗之中。人体也是如此，一旦经络不通，人体的气血运行就不能顺畅，身体就会出现问題。

《黄帝内经》对人体经络的作用推崇备至，认为经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本。也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络，可以说是“决生死、治百病”。具体来说，它有以下作用：

1. 联络脏腑，沟通全身 经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。道路通畅，身体才能保持平衡与统一，维持正常的活动。

2. 运行气血，营养脏腑 天然气需要用管道输送到各个地方，同样，气血也要通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外。这是经络的第二个作用。每个人的生命都要依赖气血维持，经络就是气血运行的通道。只有通过经络系统把气血等营养输送到全身，人才能有正常的生理活动。

3. 抗御病邪，保卫机体 外部疾病侵犯人体往往是从表面开始，再慢慢向里发展，也就是先从皮肤开始。经络内外与皮肤相连，可以运行气血到表面的皮肤，好像砖瓦一

样垒成坚固的城墙。每当外敌入侵时，经络首当其冲，发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

4. 反映内在，以表知里 疾病也有从内而生的，“病从口入”就是因为吃了不干净的东西，使身体内的气血不正常，从而发生疾病。这种内生病首先表现为内脏的气血不正常，再通过经络反映在相应的穴位上。所以经络穴位还可以反映人内在的毛病，中医称之为“以表知里”。

5. 刺激经络，调整气血 人的潜力很大，我们的肝脏只有 1/3 在工作，心血管只有 1/7 在工作……如果它们出现问题，我们首先要做的是激发、调动身体的潜能。按照中医理论，内脏跟经络的气血是相通的，内脏出现问题，可以通过刺激经络和体表的穴位调整气血虚实。这也是针灸、按摩、气功等方法可以治疗内科病的原因。

嘴不但能吃饭，还能吃进细菌，成为疾病感染的途径。经络也一样，它可以运行气血，行使上面说的那些功能，但是人体一旦有病了，它也是疾病从外向里“走”的路。我们知道了它们的循行规律，就可以利用这一点来预防疾病的发展。这就好比敌人来偷袭，我们知道了它的行军路线，就可以提前做好防护准备。

我国古代中医在长期的临床实践中发现了经络的存在。古人从实用的角度给经络下了一个定义：经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将各部组织、器官联结成为一个有机的整体。

二、认识这张“网络”图

经络由经和络组成，经就是干线，络就是旁支。人体有 12 条主干线，也叫做“十二正经”，还有无数条络脉。经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。这张网就是人体的“网络”图，它内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。下面就带大家认识一下我们身上的这张“网”。

1. 经脉——谨防身体旱涝灾害 经脉是经络的主体，分为正经和奇经两类。正经有十二条，奇经有八条，如果说十二正经是奔流不息的江河，那么奇经八脉就像个蓄水池。平时十二正经的气血奔流不息时，奇经八脉也会很平静地正常运行；一旦十二正经气血不足流动无力时，奇经八脉这个蓄水池中的水就会补充到江河中；如果十二正经气血过多，过于汹涌，水池也会增大储备，使气血流动和缓，只有这样，人体正常的功能才会平衡。

(1) 十二经脉：正经有十二条，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是经络系统的主体。它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，并依据阴阳学说，给予不同的名称。十二经脉的名称

为：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

十二经脉是气血运行的主要通道。通过手足阴阳表里的连接而逐经相传，构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。就像奔流不息的河流，气血通过经脉可内至脏腑，外达肌表，营运全身。其流注次序是：

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
↓
足厥阴肝经→足少阳胆经→手少阳三焦经→手厥阴心包经→足少阴肾经→足太阳膀胱经

(2) 奇经八脉：奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，其循行别道奇行，故称奇经。其功能是沟通十二经脉之间的联系，对十二经气血有蓄积渗灌等调节作用。

(3) 十二经别：是从十二经脉别出的经脉，主要是加强十二经脉中相为表里的两经之间的联系。由于它通达某些正经未循行到的器官与形体部位，因而能补正经之不足。

2. 络脉——警惕气血交通堵塞 络脉是经脉的分支，有别络、浮络和孙络之分，起着输布人体气血的作用。

(1) 十五络脉：十二经脉和任督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，称为十五络脉，分别以十五络所发出的腧穴命名。具有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身的作用。

(2) 孙络：从别络分出最细小的分支称为“孙络”，它的作用同浮络一样输布气血，濡养全身。

(3) 浮络：在全身络脉中，浮行于浅表部位的称为“浮络”，它分布在皮肤表面。主要作用是输布气血以濡养全身。

这样一分析，人体经络运行图仿佛一张城市道路交通图一样，呈现在眼前，清晰明了，经络就不是那么复杂了。

三、灵敏的疾病报警器

前面我们讲了，经络是人体的网络图，像一张大网一样把身体的各个部位都包括其中了，所以身体哪里有病，这张网上就会有相应的铃铛响起来向我们报警求救。我们只要察看一下是哪条经的铃铛在响，就可以知道是哪个脏腑器官出了问题。这在中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。

人可以通过经络感应现象获得疾病信息。因为经络是联系人体脏腑的桥梁。例如，

心经属于心脏，络于小肠；肝经属于肝脏，络于胆；肺经属于肺脏，络于大肠；肾经属于肾脏，络于膀胱；心包经属于心包，络于三焦；胃经属于胃，络于脾；大肠经属于大肠，络于肺；小肠经属于小肠，络于心；胆经属于胆，络于肝；三焦经属于三焦，络于心包；膀胱经属于膀胱，络于肾，等等。阴经和阳经就这样交通相连，成为纵横交错的网络。如果身体上的哪个部位出现问题，相对应的经络也会出现问题，也就是说，当脏腑功能失调，经络就会出现堵塞，不通则痛，就会导致身体产生压痛点。

经络感应现象把内脏的病症通过与之相通的经络沿线反映出来，具体是出现酸、麻、胀、痛或热感、冷感，或者是出现红线、白线、痘疹带、汗带或其他感觉异常现象，如过敏线、湿疹、痣等。据报道，甲状腺癌患者在手术之前，经络感应可到颈部甲状腺区，手术后开始消失。用经络测定仪是可以测定肿瘤的。

经络感应还存在着这样的现象，即兴奋的病如高血压、甲状腺功能亢进、变态反应性疾病及躁狂症会增强敏感性，反之，抑制性疾病就会降低敏感度。如低血压、甲状腺

施行。

2. 推拿法 针灸疗法比较难，但利用一些简单容易操作的推拿手法来保健养生和治疗常见病，普通人都能做，而且效果非常好。简单有效的推拿手法有三种。

(1) 点揉穴位：用手指指肚按压穴位。不管何时何地，只要能空出一只手来就可以。

(2) 推捋经络：推法又包括直推法、旋推法和分推法。所谓直推法就是用拇指指腹或食、中指指腹在皮肤上做直线推动；旋推法是用拇指指腹在皮肤上做螺旋形推动；而分推法是用双手拇指指腹在穴位中点向两侧方向推动。比如走路多了，双腿发沉，这时身体取坐位，双手自然分开，放在腿上，由上往下推，拇指和中指的位置推的就是脾经和胃经。脾主肌肉，推脾胃经可以疏通这两条经的经气，从而达到放松肌肉的效果。

(3) 敲揉经络：敲法就是借助保健锤等工具刺激经络的方法。用指端、大鱼际或掌根，吸定于一定部位或穴位上，做顺时针或逆时针方向旋转揉动，即为揉法。这种方法相对推捋来说刺激量要大些，有人甚至提出敲揉比针灸效果还好的说法。

3. 灸法 利用艾草给皮肤热刺激的一种经络刺激法。此法是一种补法，主要应用于慢性病的治疗上。

在实施灸法的时候，先用一点水把皮肤弄湿，在穴位上放上上面所说的艾草，如此艾草才容易立起来。然后点燃线香，引燃艾草，在感到热时更换新的艾草。若没有特殊状况，一个穴道用上述的灸进行三“炷”到五“炷”的治疗（烧完一次艾草，称一“炷”）。

除了直接燃烧艾草，最简单的灸疗法是线香灸。准备一根线香，点上火，将线香头靠近穴道，一感到热，便撤离。一个穴位反复5~10次。

五、经穴疗法注意事项

穴位推拿早已融入人们的生活。使用经络穴位，是项技术活，也可以说是把双刃剑，找对了地方，手法适当，可以益寿延年；如果一窍不通或者一知半解胡乱摆弄，往往会弄巧成拙。所以，我们有必要将经穴疗法的注意事项向大家叮嘱一遍。

1. 如何找准穴位 找穴位最重要的，就是找对地方。在这里，我们介绍一些大家都能够使用的最简单的找穴道的诀窍。

(1) 找反应：身体有异常，穴位上便会出现各种反应。这些反映包括以下几种。

压痛，用手一压，会有痛感。

硬结，用手指触摸，有硬结。

感觉敏感，稍微一刺激，皮肤便会很痒。

色素沉淀，出现黑痣、斑点。

温度变化，和周围皮肤有温度差，比如发凉或者发烫。

在找穴位之前，先压压、捏捏皮肤看看，如果有以上反应，那就说明找对地方了。



(2) 记分寸：大拇指的指节宽度是一寸，把四指并拢，从指尖数的宽度就是三寸。比如，“足三里”这个穴位，找的时候只要从外膝眼处往下横四指，然后再往外一横拇指就找到了。

2. 学会利用身边的器物 把五六支牙签用橡皮条绑好，以尖端部分连续扎刺等方式刺激穴道；刺激过强时，则用圆头部分。此法可出现和针灸疗法相同的效果。

不喜欢针灸的朋友，可以用吹风机的暖风对准穴道吹，借以刺激穴道。这算是温灸的一种。

体质虚脱的孩子，肌肤容易过敏，此时可利用柔软旧牙刷以按摩的方式刺激穴道。

以手指做按压的时候，想省劲一些的话，可以用圆珠笔代替。方法是用圆珠笔头压住穴道，此法压住穴道部分的面积广，刺激较缓和。

脊椎骨的两侧有许多重要的穴位，一个人无法刺激它们。如果有软式棒球，既可轻易地达成目的。身体仰卧，将球放在背部穴道的位置，借助身体的重量和软式棒球适度的弹性，使穴位获得充分的刺激。

3. 使用穴位时要注意

(1) 刺激穴位要在呼气时：呼气时刺激经络和穴位，传导效果更快更佳。

(2) 最好不要吸烟：香烟中所含的致癌物质很多，如果在穴位治疗前抽烟，尼古丁一旦进入体内，就会造成交感神经紧张、血管收缩，血液循环不畅通，会影响疗效。



第 2 章

了解人体十二正经

一、胆经——排解积虑的先锋官

足少阳胆经是目前很火的一条经，很多人都在强调它的好处，敲胆经几乎成了“万金油”。足少阳胆经从人的外眼角开始，沿着头部两侧，顺着人体的侧面向下，到达脚的第四、五趾，几乎贯穿全身（图 2-1）。为什么说胆经是排解积虑的先锋官呢？

《黄帝内经》中说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。”意思是说，肝是个大将军，每日运筹帷幄，决胜千里之外；胆则是一个刚直不阿的先锋官，随时准备采取行动。“肝主谋虑，胆主决断。”

现代人在竞争激烈的社会中，不得不为生存而谋虑，如果我们谋虑的事情能够“决断”，并顺利进行下去，最终获得成功，那自然会气血通畅、肝胆条达了。然而，现实往往与人的愿望背道而驰，很多事情都不能尽如人意，所以，我们会有很多谋虑积压在肝而没有让胆去决断执行，肝胆的通道被阻塞。由于情志被压抑，肝胆的消化功能、供血功能、解毒功能都受到严重影响，人体就会百病丛生。所以，多疑善虑、胆小易惊的人都应该好好调节肝胆的功能。

要改善肝胆的功能，最简单的办法就是经常锻炼胆经。

敲胆经的最佳时间应该是在子时，也就是夜里 11 时到凌晨 1 时这段时间，早睡的人可以提前一些。因为这个时辰是胆经当令。经常熬夜的人会有体会，到夜里 11 时的时候，觉得很有精神，还经常会觉得饿，这就是胆经当令。胆主生发，阳气在这时候开始生发了。但是大家一定注意，不要觉得这个时候精神好就继续工作或者娱乐，而是最好在晚

上 11 时前就入睡，这样才能把阳气养起来。

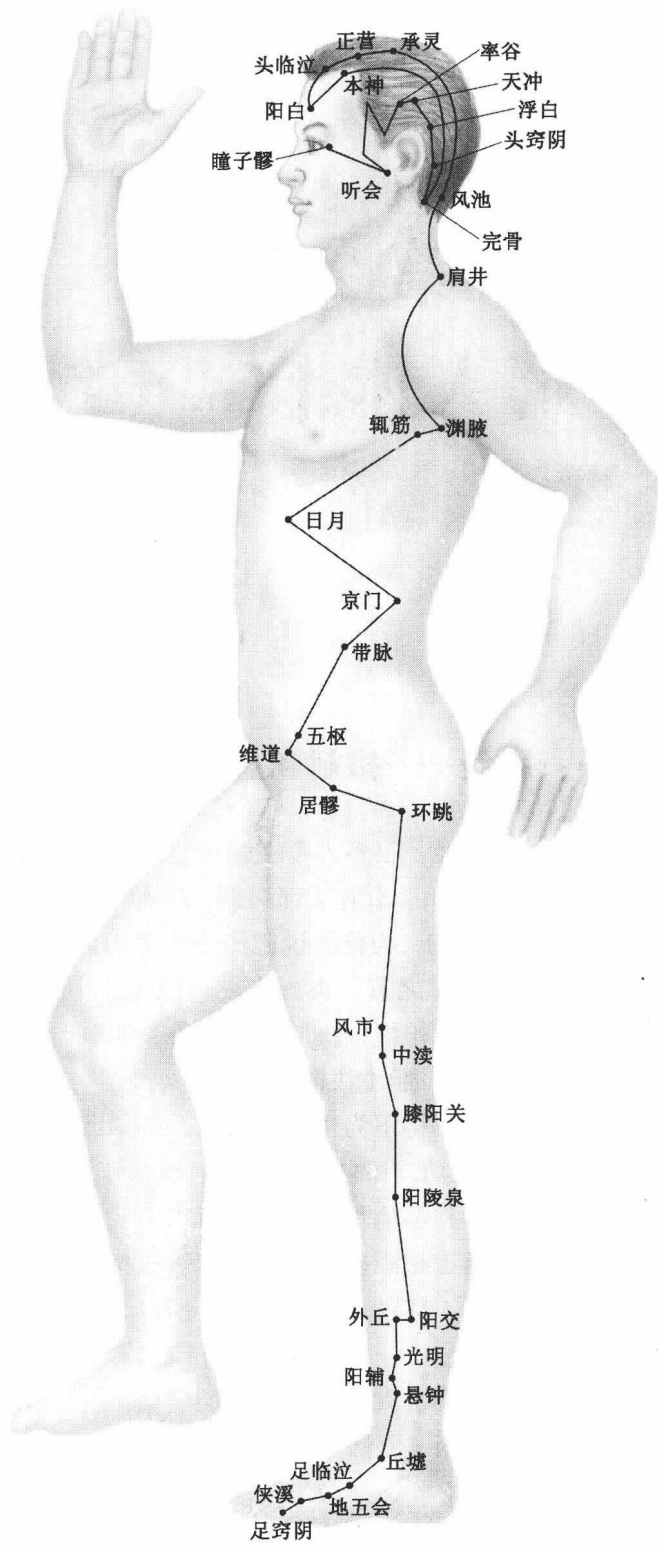


图 2-1 足少阳胆经