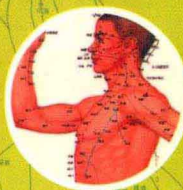


《家庭保健必备宝典》

完全图解

经穴疗法



双色图解版

从头到脚的
保健养生秘诀
源自中国的传统健康哲学

附VCD光盘

附精美挂图

经络疗法使用手册

方便 好用 易学

增强体质/解除疲劳/行气活血/疏通经络

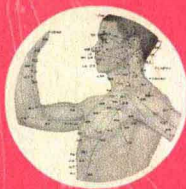
罗光乾 / 著

北京艺术与科学电子出版社

《家庭保健必备宝典》

完全图解

经穴疗法



从头到脚的
保健养生秘诀
源自中国的传统健康哲学

附VCD光盘

附精美挂图



双色图解版

用手册
方便 好用 易学

增强体质/解除疲劳/行气活血/疏通经络

罗光乾 / 著

北京艺术与科学电子出版社

家庭保健必备宝典

罗光乾 编著

责任编辑 朱艳芳

出版发行 北京艺术与科学电子出版社

地 址 北京市大兴区黄村镇兴华北路 25 号

电 话 010 - 61265727

邮 编 102600

印 刷 北京市梨园彩印厂

开 本 1/16

印 张 25

字 数 300 千字

印 数 1 - 5000

版 次 2007 年 2 月第 1 版

2009 年 11 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 900722 - 28 - 7

定 价:53.60 元(附 VCD 光盘,共两册)



目 录

目 录

ML LU

一、经络与穴位

(一) 经络 / 1

1. 什么是经络 / 1
2. 经络的组成 / 2
3. 经脉的命名 / 2
4. 十二经脉的循行规律 / 4
5. 经络的功能和作用 / 4

(二) 人体经络与病症 / 6

1. 手太阴肺经 / 6
2. 手阳明大肠经 / 7
3. 足阳明胃经 / 8
4. 足太阴脾经 / 9
5. 手少阴心经 / 9
6. 手太阳小肠经 / 10
7. 足太阳膀胱经 / 12

8. 足少阴肾经 / 12
9. 手厥阴心包经 / 13
10. 手少阳三焦经 / 14
11. 足少阳胆经 / 15
12. 足厥阴肝经 / 16
13. 督脉 / 16
14. 任脉 / 17

(三) 穴位 / 18

1. 穴位的概念 / 18
2. 穴位的分类 / 19
3. 穴位的基本特性 / 19
4. 特定要穴 / 21

(四) 穴位的定位方法 / 25

1. 解剖标志定位法 / 25
2. 骨度分寸定位法 / 26
3. 手指同身寸取穴法 / 28
4. 简便取穴法 / 29



实用

经穴

疗法

SHI YONG JING XUE LIAO FA

2

(五) 常用穴位 / 29

1. 头颈部穴位 / 29
2. 胸腹部穴位 / 35
3. 腰背部穴位 / 40
4. 上肢部穴位 / 47
5. 下肢部穴位 / 52
6. 头项部穴位 / 61
7. 胸腹部穴位 / 65
8. 腰背部穴位 / 67
9. 上肢部穴位 / 71
10. 下肢部穴位 / 73

二、经穴疗法

(一) 按摩手法 / 77

按摩的法则与基本治法
/ 77

1. 按摩的法则 / 77
2. 按摩的基本治法 / 78

(二) 配穴原则与施治顺序 / 79

1. 配穴原则 / 80
2. 施治顺序 / 81

(三) 按摩体位与手法要领 / 82

1. 按摩体位 / 82
2. 按摩手法要领 / 83

(四) 按摩常用手法 / 85

1. 推法 / 86
2. 拿法 / 87
3. 按法 / 87
4. 摩法 / 88
5. 点法 / 89
6. 揉法 / 91
7. 搓法 / 92
8. 颤法 / 93
9. 拍法 / 94
10. 击法 / 95
11. 叩法 / 96
12. 啄法 / 97
13. 捏法 / 98
14. 掐法 / 98
15. 提法 / 99
16. 压法 / 100
17. 抚法 / 101
18. 抹法 / 102
19. 捻法 / 102
20. 分法 / 103
21. 合法 / 104
22. 抖法 / 105



目录

ML LU

23. 扳法 / 106

24. 摇法 / 107

25. 振法 / 107

26. 揉法 / 108

27. 擦法 / 109

28. 梳法 / 111

(五) 灵活选用按摩介质 / 112

1. 粉剂介质 / 112

2. 油剂介质 / 113

3. 水剂介质 / 114

4. 酒剂介质 / 114

(六) 按摩的注意事项与禁忌 / 115

1. 按摩的注意事项 / 115

2. 按摩的禁忌 / 116

(七) 灸疗 / 117

1. 有痕灸 / 118

2. 无痕灸 / 120

三、身体病症

(一) 头面部病症 / 121

1. 头痛 / 121

2. 面瘫 / 123

3. 三叉神经痛 / 125

4. 眩晕 / 127

(二) 五官病症 / 128

1. 牙痛 / 128

2. 口疮 / 130

3. 鼻炎 / 132

4. 近视 / 133

5. 结膜炎 / 135

(三) 颈肩病症 / 137

1. 颈酸痛 / 137

2. 肩酸沉 / 138

3. 落枕 / 140

4. 颈椎病 / 141

5. 肩周炎 / 142

(四) 腰腿病症 / 145

1. 腰痛 / 145

2. 腰椎间盘突出 / 147

3. 足跟痛 / 149

四、内科病症

(一) 呼吸系统 / 151

1. 感冒 / 151

2. 支气管炎 / 153



实用



疗法

SHI YONG JING XUE LIAO FA

3. 咽炎 / 155

4. 哮喘 / 157

(二) 消化系统 / 160

1. 消化不良 / 160

2. 腹泻 / 162

3. 便秘 / 164

4. 胃炎 / 167

5. 肝炎 / 169

6. 胆痛 / 171

7. 痔疮 / 173

(三) 循环与泌尿系统 / 174

1. 高血压 / 174

2. 低血压 / 176

3. 冠心病 / 178

4. 肾炎 / 180

5. 膀胱炎 / 182

(四) 内分泌系统 / 183

1. 肥胖症 / 183

2. 糖尿病 / 184

3. 痛风 / 186

(五) 神经精神系统 / 188

1. 神经衰弱 / 188

2. 精神疲劳 / 190



一、经络与穴位

(一) 经 络

经络学说是我国中医学的基础理论之一。对经穴疗法而言，经络学说的指导更为重要。它具体详细地对生理、病理、诊断和治疗等原理加以阐述。同时，经络学说的原理与阴阳、五行、脏象、气血、精液等中医学说也是一脉相承，相辅相成的。可以说经络学说是经穴疗法的主要理论基础。

1. 什么是经络

所谓经络学说，是一种研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。

所谓经络，它是经脉和络脉的总称，是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路。经脉是主干，络脉是分支。经有路径的意思，多循行于肢体深部，有一定的循环路径。络有网络的意思，循行于肢体较浅的部位，纵横交错，网络全身。

经络的生理功能主要是沟通表里上下，联系脏腑器官，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肤、筋肉等组织联结成一个统一的有机体；经络是运行气血的通道，把气血运行到人体各部位，濡养脏腑组织，以维持其正常的生理功能；感应传导及调节人体各器官系统的功能，使体内各器官系统的功能保持协调与平衡，使机体与



实用

经穴

疗法

SHI YONG JING XUE LIAO FA

外界环境之间保持平衡。

2. 经络的组成

经络系统是由经脉和络脉组成的，在内连于脏腑，在外连于筋肉、皮肤。

经脉可分为正经、奇经和十二经别。正经有十二条，循行到手的叫手经，循行到足的叫足经。五脏属阴，与它连属的经脉就叫阴经；六腑属阳，与它连属的经脉就叫阳经。因此，循行于一侧上肢的有三条阴经、三条阳经；循行于一侧下肢的也有三条阴经和三条阳经，这就是我们常说的十二经脉，也称之为手足十二经。

奇经八脉也分阴阳，但不与内脏连属，它们是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，起统帅、调节十二经脉的作用。在八条奇经中，只有任脉和督脉中有穴位。任脉循行于人体的前正中线上，督脉循行于人体的背部正中线上。任脉属阴经，督脉属阳经。任、督两脉与前面提到的十二经脉，合称十四经脉。这十四条经脉是经络系统的主体，在针灸、按摩的临床治疗中具有重要意义，对指导诊断、治疗也具有重要理论价值。从十二经脉各别生出一条经脉，称它为十二经别。

络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。别络是较大的和主要的分支，十二经脉和督脉、任脉各有一支别络，再加上“脾之大络”，合称十五别络；浮络是循行于人体浅表部位而常浮现的络脉；孙络是人体最细小的络脉。

此外，还有十二经筋和十二皮部，它们是十二经脉与筋肉和体表的连属部分（见图1-1）。

3. 经脉的命名

经脉多以阴阳来命名。一阴一阳衍化成三阴三阳，相互之间有着对应关系。三阴三阳是以阴气（或阳气）的盛衰（多少）来分：阴气最盛称太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。它们的对应关系（表里相合）为：

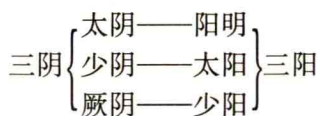


图 1-1

十二脏腑与十二经脉连属并配上阴阳属性的名称是：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经（见图 1-2）。

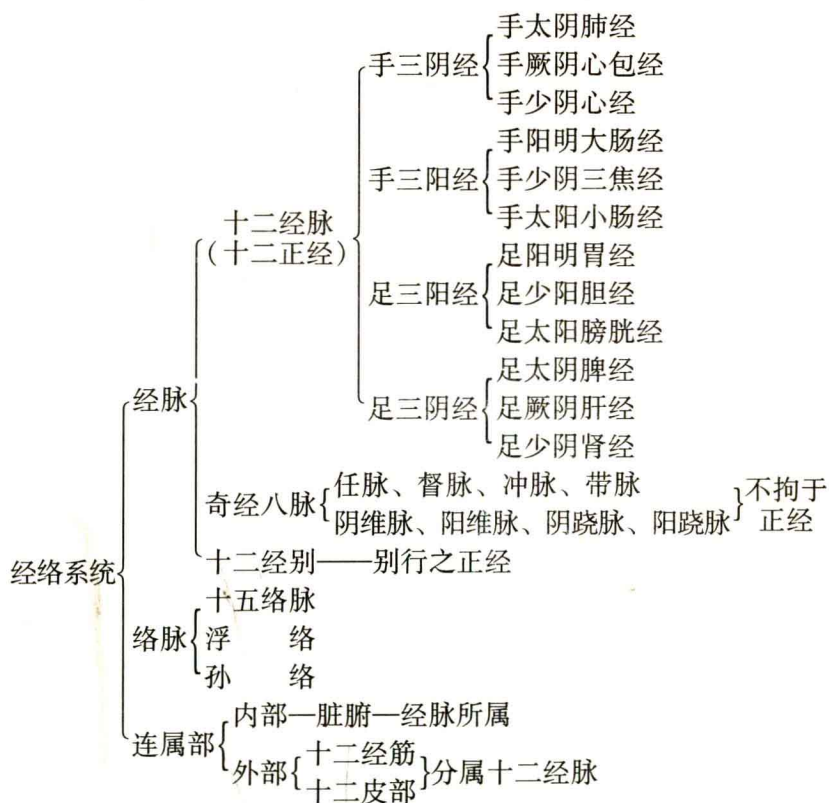


图 1-2 经络系统图



实用

经穴

疗法

SHI YONG JING XUE LIAO FA

4

4. 十二经脉的循行规律

十二经脉的循行规律是：手之三阴，从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹（图1-3）。

十二经脉在四肢循行的部位，上肢或下肢内侧面的3条阴经是：太阴在前缘，少阴在后缘，厥阴在中间；上肢或下肢外侧面的3条阳经是：阳明在前缘，太阳在后缘，少阳在中间。

十二经脉气血循行的顺序是：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→足太阳膀胱经→足少阴肾经

→手厥阴心包络经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经。然后又回复到手太阴肺经，如此循环。

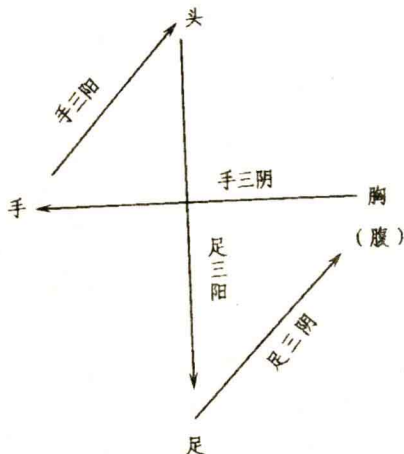


图1-3 十二经脉循行示意图

5. 经络的功能和作用

(1) 生理功能

中医学认为，经络具有运行气血使其畅通，协调阴阳使其平衡，联系脏腑、肢体使其“内溉脏腑，外濡腠理”，抗御外邪使其“行血气而营阴阳”的作用。

(2) 病理反应功能

在患病的情况下，经络具有传注病邪、反映病候的功能。

一方面，病邪可以通过经络由表达里，或由里达表；另一方面



经络还可以将脏腑所产生的病证沿经络的通路反映到体表；此外，五官九窍与内脏的关系也是以经络作为媒介的，一旦经络受病，则该经络所过或所主的器官也必然会发生病变，而且相关经穴也会出现明显的阳性反应。

经络还具有反映病候的功能。由于疾病的性质、脏腑的功能、气血的盛衰不同，致使受邪气所侵害的部位以及发生的病状亦各不相同。一般来说，气血运行不足，就会出现病变部位的麻木、肌肤萎缩、功能减退等病象；气血淤积而化热，则出现红、肿、热、痛的病证；经络气血阻滞不通，就会造成相关部位的疼痛或肿胀等等。例如，人们常说的“通则不痛，痛则不通”就是经络病理反应的真实写照。

（3）经络的诊断学意义

由于经络有一定的循行路线和脏腑所属，故它能够反映所属脏腑的病证，因此又可以用于疾病的诊断。

辨证归经。可根据发生病痛部位的不同，结合经络循行途径及所联系脏腑的不同，作为辨证归经的依据，以诊断受病的经络。例如头痛，可按经脉在头部的循行部位来辨别：其痛在前额，多与手阳明大肠经有关；痛在颈项者，多与手太阳小肠经有关；痛在两侧者，多与足少阳胆经有关；痛在巅顶者，多与厥阴经有关。

分经辨穴。在某些疾病发生过程中，经常发现在经络循行的通路上，或在经气集中的某些穴位上，有明显的压痛或出现结节及条索状物等反应。这些反应及变化就是诊断疾病的依据。例如肺脏有病时，中府穴可有明显压痛，多在肺腧穴出现结节。常采用循经诊查、扪穴诊查、经络电测定等方法检查有关经络、腧穴的变化情况，作为诊断的参考。

（4）经络的治疗作用

经络学说还广泛用于指导各科的治疗，特别是针灸、按摩和药



实用

经穴
疗法

SHI YONG JING XUE LIAO FA

物治疗。

(5) 经络在疾病预防方面的作用

中医讲究用调理经络的方法预防疾病。保健按摩、保健针灸等是自古以来行之有效的防病治病之术。例如：古今把足三里称为防病治病的保健强壮穴；预防感冒，可按风门穴；预防脑卒中（中风），可按足三里、悬钟穴等等。

按摩之所以能产生敏感传导现象，治疗疾病，主要是以经络学说为指导，根据病情，按走线、落点、带面等方法施治，就能取得一定的效果。“经络不明、选穴不准、动手便错”这句话很适用于按摩者。因此，只有掌握经络学说，才能了解人体的自控自调能力，灵活运用经穴疗法。

(二) 人体经络与病症

十二经脉与任脉、督脉合称为十四经络。这十四条经络是经络系统中的主体，弄清十四经脉各自循行的路线与主治病症在经穴疗法中具有重要意义。

1. 手太阴肺经

人体中的手太阴肺经如图 1-4 所示。

(1) 经脉循行

手太阴肺经起于中焦（胃脘部），向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，属于肺脏。再从喉部横出腋下，沿着上臂内侧，行于手少阴心经和手厥阴心包经的前方，下抵肘窝中，沿着前臂内侧经鱼际边缘，到大拇指桡侧的末端。其支脉从列缺穴处分出，经手腕的桡侧一直到食指的末端与手阳明大肠经相接。

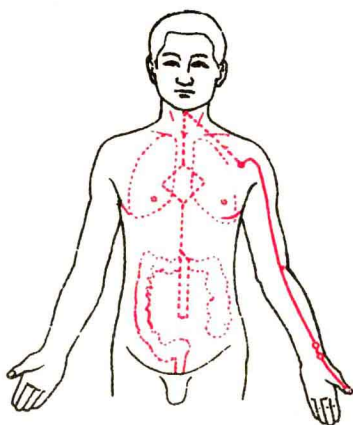


图 1-4 手太阴肺经循行图

(2) 主治病症

可以防治喉、胸、肺部各种疾病。

2. 手阳明大肠经

人体中的手阳明大肠经如图 1-5 所示。

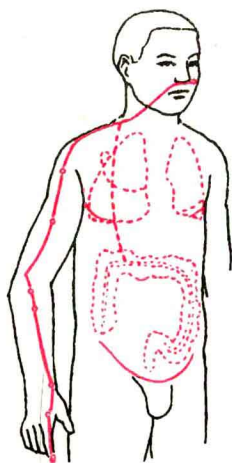


图 1-5 手阳明大肠经循行图



实用

经穴

疗法

SHI YONG JING XUE LIAO FA

(1) 经脉循行

手阳明大肠经起于食指末端（商阳），沿食指桡侧缘，通过第一、二掌骨间（合谷），向上进入两筋（拇长伸肌腱与拇短伸肌腱）之间（阳溪），沿前臂前方，至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘上走肩端，沿肩峰前缘，向上出于颈椎（大椎），再向下进入缺盆（锁骨上窝部）联络肺腑，通过横膈入属大肠。其支脉从缺盆上引，经过面颊，进入下齿龈，回绕至上唇、交叉于人中，左侧的经脉向右，右侧的经脉向左，至鼻孔的两侧，与足阳明胃经相接。

(2) 主治病症

可以防治冠心病、高血压、低血压、糖尿病、眼睛疲劳、过敏性鼻炎、牙痛、咽喉痛、颈椎病、手指麻木、失眠、咳嗽、哮喘、肺气肿、胃炎、便秘、腹泻、痢疾、皮肤病、痛经以及痔疮等。

3. 足阳明胃经

人体中的足阳明胃经如图 1-6 所示。

(1) 经脉循行

足阳明胃经自眼眶下（承泣）进入上齿，绕过口角，过承浆，然后分布于下颌、耳前、前额等处。并从颊部向下，沿咽喉到锁骨上窗，经乳头，沿腹中线旁 2 寸下行到腹股沟，再沿下肢外侧前缘下行，经足背到达第二趾外侧端（厉兑）。

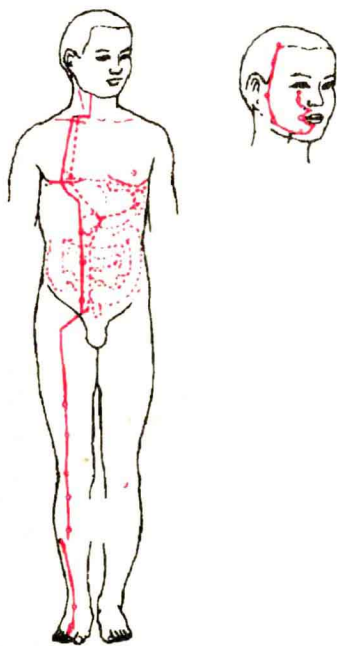


图 1-6 足阳明胃经循行图

足背部支脉由冲阳穴分出，进入足大趾内侧端，与足太阴脾经相接。

(2) 主治病症

高热、惊悸、口眼歪斜、胸腹胀痛、腹水及腹股沟、小腿前面、足背、足趾疼痛或运动障碍等。

4. 足太阴脾经

人体中的足太阴脾经如图 1-7 所示。

(1) 经脉循行

足太阴脾经起于足大趾内侧，沿足背内侧、内踝前面、胫骨内侧后方上行，在内踝上 8 寸处交叉到足阙阴肝经前面，经膝、股内侧前缘进入腹部，属于脾脏，联络胃，通过横膈夹食管两旁上行到舌根部，散布于舌下。其支脉从胃部分出，通过横膈流注于心中，与手少阴心经相接。

(2) 主治病症

高血压、近视眼、眩晕、耳鸣、咳嗽、哮喘、失眠、头痛、肩周炎、贫血、胃痛、噎气、呕吐、便秘、腹泻、腰痛、小便不通、遗尿、勃起障碍、痛经、不孕症、怕冷症、更年期综合征以及肥胖症等。

5. 手少阴心经

人体中的手少阴心经如图 1-8 所示。

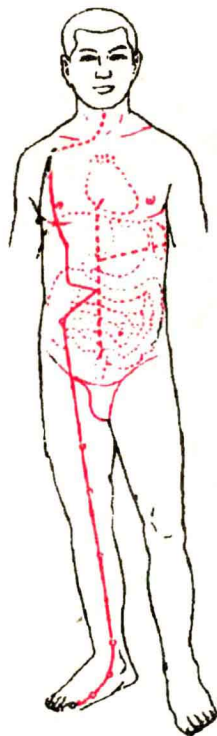


图 1-7 足太阴脾经循行图





实用

经穴

疗法

SHI YONG JING XUE LIAO FA

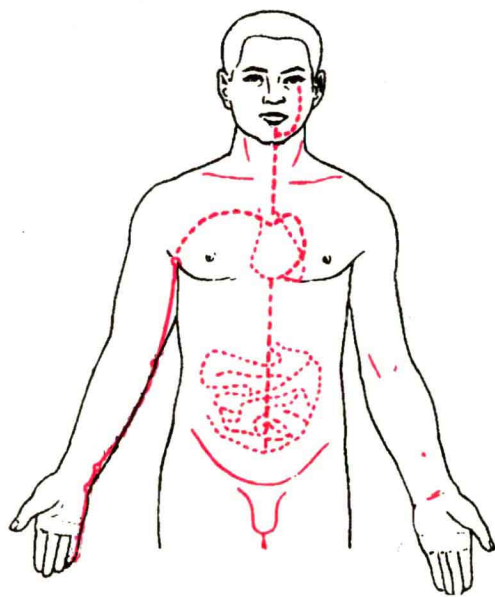


图 1-8 手少阴心经循行图

(1) 经脉循行

手少阴心经起于心中，向下通过横膈，联络小肠。其支脉从心系，上夹咽喉，联系眼睛。直行的经脉，从心脏上行抵肺部，再向下出腋窝，沿着上肢掌面的尺侧缘下行，进入手掌中，经四、五掌骨之间到手小指桡侧端，与手太阳小肠经相接。

(2) 主治病症

冠心病、心悸、气急、高血压、近视、耳鸣、咽干、落枕、贫血、便秘、腰痛、膝痛、脚肿、膀胱炎、遗尿、怕冷症、更年期综合征以及痔疮等。

6. 手太阳小肠经

人体中的手太阳小肠经如图 1-9 所示。