

一站式家庭保健直通车

★ 疏通经络身体好
★ 轻松治病不求人
★ 对症食疗保健康

完全图解

人体经络使用手册



刘令仪
编著





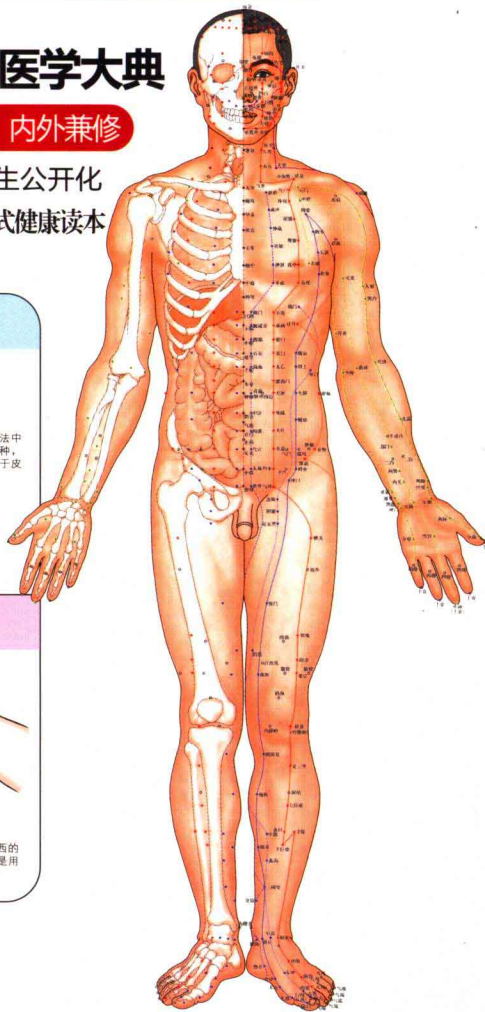
细说人体奇经八脉 畅谈中华医学大典

“十二正经”输营养，“奇经八脉”通气血，内外兼修

把深奥的中医理论简单化，把神秘的经络养生公开化
图说经络+图解穴位+图示疗法，打造国内权威的家庭式健康读本



| | |
|---|--|
| <p>按法</p>  <p>这是最常用的按摩手法，动作简单易学。</p> | <p>摩法</p>  <p>这是按摩手法中最轻柔的一种，力道仅局限于皮肤及皮下。</p> |
| <p>推法</p>  <p>是用指、掌或其他部位着力于人体一定部位或穴位上，作前后、上下、左右的直线或弧线推进的手法。</p> | <p>捏拿法</p>  <p>以大拇指和其余手指的指端，像是要抓起东西的样子，稍用力提起肌肉，这是拿法；而捏法是用拇指和食指把皮肤和肌肉捏起来。</p> |

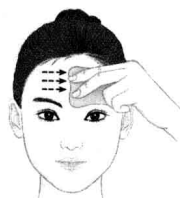


天津科学技术出版社

一站式家庭保健直通车

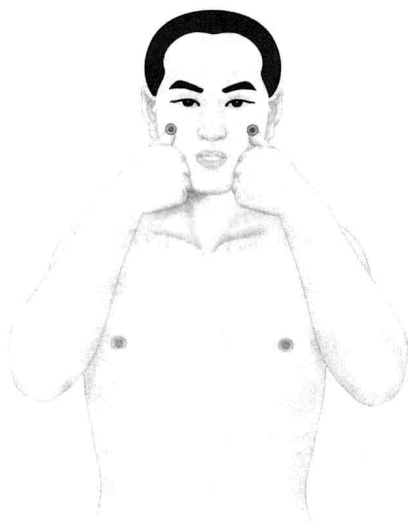
完全
图解

人体 经络 使用手册



刘令仪
编著

白金
修订版



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完全图解人体经络使用手册:白金修订版 / 刘令仪编著.

—天津:天津科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5308-6680-1

I. ①完… II. ①刘… III. ①经络-按摩疗法(中医)-
图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第205929号

责任编辑:孟祥刚

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 360 000

2011年12月第1版第1次印刷

定价:39.80元

Contents 目录

【序言】疏通经络身体好 / 2

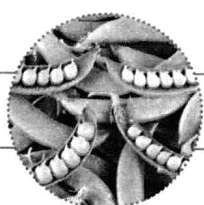
附录 / 5

第1章 解读经络，自我养生疗愈

- 经络：痛则不通，通则不痛 / 48
- 治病养生靠经络 / 50
- 轻松找到穴位，通经络 / 52
- 人体的经脉气血是如何运行的 / 54
- 检测你的经络是否通畅 / 58
- 检测你是否为冷体质 / 60

第2章 用最简易的方法打通经络

- 按摩：最常用的通经活络法 / 64
- 按摩的四大手法 / 66
- 艾灸：最古老的中医疗法 / 68
- 艾灸的种类 / 70
- 拍打：通过外力疏通经络 / 72



- 刮痧：民间疗法的精华 / 74
- 刮痧前必知的事项 / 76
- 刮痧最常用的方法 / 78
- 气功：身心相互作用，调经络 / 80
- 拔罐：疏通经络的一种好方法 / 82
- 常用的拔罐方法 / 84
- 拔罐中的吸拔方式 / 86
- 饮食：由内而外打通经络 / 88
- 瑜伽：缓解压力，刺激经络，疏通气血 / 90
- 瑜伽通经络的“招式” / 92

第3章 各司其职的经络穴位

- 手太阴肺经 / 96
 - 中府穴——通常肺腑无阻碍 / 98
 - 尺泽穴——降肺气补肾的最佳穴位 / 99
 - 孔最穴——清理肺气，止血的大穴 / 100
 - 太渊穴——气血不足太渊相助 / 101
 - 鱼际穴——失声莫担心，鱼际在手边 / 102
 - 少商穴——没事常掐，清热止痛治感冒 / 103

● 手阳明大肠经 / 104

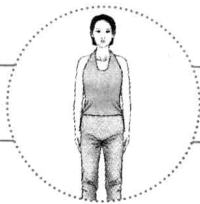
- 商阳穴——胸闷止痛找商阳 / 106
- 三间穴——治疗五官病痛有奇效 / 107
- 合谷穴——牙疼的克星 / 108
- 阳溪穴——活血清淤的大穴 / 109
- 下廉穴——肠胃健康，一身轻松 / 110
- 曲池穴——肚痛腹泻不再愁 / 111
- 肩髃穴——肩膀的保健医生 / 112
- 迎香穴——常按迎香，赶走鼻炎鼻塞 / 113

● 足阳明胃经 / 114

- 承泣穴——治疗眼疾的主要穴位 / 116
- 四白穴——明目养颜的好帮手 / 117
- 人迎穴——咽喉肿、高血压，人迎有办法 / 118
- 滑肉门穴——身材美丽的秘密 / 119
- 天枢穴——天枢帮忙，肠胃健康 / 120
- 足三里穴——养胃保健强体力 / 121
- 丰隆穴——化痰湿宁神志 / 122
- 解溪穴——解开您心中的烦恼 / 123
- 内庭穴——关爱手脚不冰冷 / 124
- 厉兑穴——常按厉兑睡眠好 / 125

● 足太阴脾经 / 126

- 太白穴——治疗脾虚找太白 / 128
- 公孙穴——调理脾胃助保健 / 129
- 三阴交穴——妇科疾病不用愁 / 130
- 阴陵泉穴——肠胃健康排泄通畅 / 131



血海穴——清血利湿，血海本事 / 132

府舍穴——润脾祛燥必点穴 / 133

周荣穴——心平气顺身体好 / 134

大包穴——通络健脾找大包 / 135

● 手少阴心经 / 136

极泉穴——强健心脏，按压极泉 / 138

青灵穴——理气止痛青灵好 / 139

少海穴——止痛宁神，常按少海 / 140

神门穴——宁心提神疗效好 / 141

少府穴——治疗心胸痛，少府最有效 / 142

少冲穴——急救中风，必掐少冲 / 143

● 手太阳小肠经 / 144

少泽穴——醒神止痛，可找少泽 / 146

后溪穴——腰痛按后溪，为您解忧愁 / 147

阳谷穴——明目安神、通经活络有阳谷 / 148

养老穴——晚年体健靠养老 / 149

小海穴——脸色红润气色佳 / 150

天宗穴——美体健胸按天宗 / 151

肩中俞穴——解表宣肺，舒筋活络的大穴 / 152

听宫穴——耳朵聪灵听力好 / 153



● 足太阳膀胱经 / 154

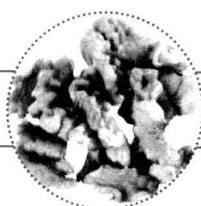
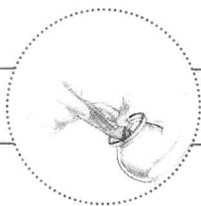
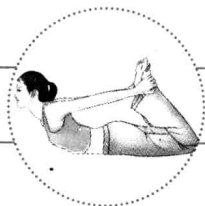
- 睛明穴——送您一个明亮的世界 / 156
- 眉冲穴——宁神通窍，止痛通络找眉冲 / 157
- 承光穴——止痛祛热，还您快乐 / 158
- 通天穴——鼻内畅通无阻 / 159
- 天柱穴——通络明目，头脑清楚 / 160
- 风门穴——治疗感冒，风门效果好 / 161
- 会阳穴——止血治痔疮，全都找会阳 / 162
- 承扶穴——活络减肥效果好 / 163
- 昆仑穴——散热化气找昆仑 / 164
- 至阴穴——难产别愁，至阴有特效 / 165

● 足少阴肾经 / 166

- 涌泉穴——益肾清热，疗效好 / 168
- 太溪穴——治疗生殖系统疾病的帮手 / 169
- 复溜穴——肾脏功能的调理师 / 170
- 筑宾穴——排毒、安神，筑宾帮您 / 171
- 横骨穴——清热润燥特效穴 / 172
- 气穴——专治生殖泌尿疾病 / 173
- 盲俞穴——便秘不再愁 / 174
- 神封穴——咳嗽气喘点神风 / 175

● 手厥阴心包经 / 176

- 曲泽穴——速效“定心丸” / 178
- 内关穴——安抚你的胃，体贴你的心 / 179
- 大陵穴——让你口气清新每一天 / 180
- 劳宫穴——镇静安神找劳宫 / 181



● 手少阳三焦经 / 182

- 关冲穴——泄热开窍的养生穴位 / 184
- 液门穴——清热散火的“牛黄解毒片” / 185
- 中渚穴——传递气血保健康 / 186
- 阳池穴——提高怀孕妈妈的幸福度 / 187
- 支沟穴——摆脱便秘痛苦的秘密 / 188
- 天井穴——清热凉血，调理麦粒肿 / 189
- 颅息穴——耳鸣耳痛揉颅息 / 190
- 角孙穴——让眼睛不再受“伤害” / 191
- 耳门穴——护耳有绝招 / 192
- 丝竹空穴——头痛了点，头晕了点 / 193

● 足少阳胆经 / 194

- 瞳子髎穴——为你擦亮“心灵的窗户” / 196
- 风池穴——清热醒脑还治感冒 / 197
- 肩井穴——放置乳腺炎有特效 / 198
- 环跳穴——轻松解决腰腿疼痛 / 199
- 风市穴——舒筋祛湿的保健穴位 / 200
- 阳陵泉穴——抽筋痛苦及时了 / 201
- 阳辅穴——增强你的腰肾功能 / 202
- 足临泣穴——止痛定咳顺气必点穴 / 203

● 足厥阴肝经 / 204

- 大敦穴——小腹疼痛有特效 / 206
- 太冲穴——平肝通络的重要穴位 / 207
- 曲泉穴——解决男女生殖系统问题 / 208
- 阴廉穴——给女人多一点呵护 / 209
- 章门穴——五脏病变的“门户” / 210
- 期门穴——疏肝利气化积通淤 / 211

● 督脉 / 212

- 长强穴——通大便，疗便秘，止腹泻 / 214
- 命门穴——关乎生命存亡的“命门” / 215
- 身柱穴——小儿止咳定喘有特效 / 216
- 大椎穴——小儿感冒发烧不再愁 / 217
- 风府穴——感冒头疼不再打针吃药 / 218
- 强间穴——睡眠好，心情也好 / 219
- 百会穴——犹豫烦躁失眠点百会 / 220
- 前顶穴——头晕头痛找前顶 / 221
- 神庭穴——头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 / 222
- 水沟穴——紧急救命它最及时 / 223

● 任脉 / 224

- 会阴穴——益阴壮阳的养生穴位 / 226
- 中极穴——妇科疾病不用愁 / 227
- 关元穴——男子藏精女子蓄血之处 / 228
- 神阙穴——肠炎腹痛腹泻有特效 / 229
- 上脘穴——增加你的胃动力 / 230
- 膻中穴——宽胸理气的养生穴位 / 231



第4章 疏通经络治病痛

- 头痛 / 234
- 中暑 / 239
- 感冒 / 242
- 失眠 / 246
- 胃痛 / 251
- 腰痛 / 255
- 肥胖 / 259
- 疲劳 / 262
- 浮肿 / 266
- 目眩 / 270
- 心悸 / 275
- 寒证 / 279
- 肩膀酸痛 / 283

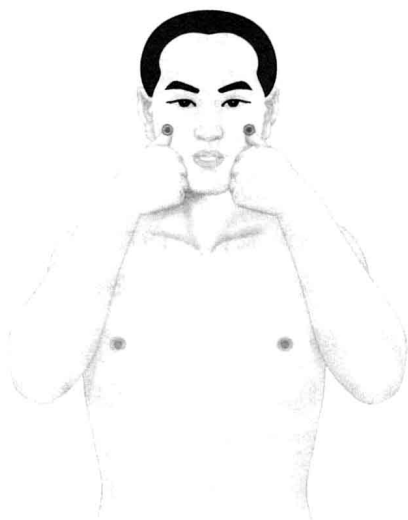
一站式家庭保健直通车

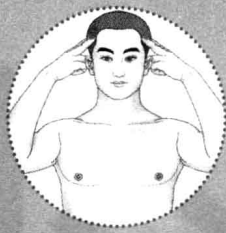
完全
图解

人体 经络 使用手册



刘令仪
编著





疏通经络身体好

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为经络是连接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。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，在人体内构成了一张大网。经络内连脏腑，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。

经络理论研究的历史源远流长，1973年中国长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是现存最早的经络学专著。距今2000年以前的《内经》不仅具体、系统、全面地讲述了经络的循行分布、与脏腑的关系、病候以及经络系统中经别、络脉、经筋、皮部的内容，还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论，成为指导针灸、推拿等临床各科的重要依据。《难经》对经络学说有所阐发，特别是关于奇经八脉和原气的论述，补充了《内经》的不足。东汉末，张仲景“撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》”等书著成《伤寒杂病论》，其中对经络理论的灵活运用，为后人树立了典范。

现存的经穴专著以魏晋时皇甫谧所编《针灸甲乙经》为最早，此书是汇集《素问》、《九卷》及《明堂孔穴针灸治要》三部书分类整理而成。最早的经络穴位图——“明堂孔穴图”也在此时产生。

唐代，《千金》、《外台》和杨上善撰注的《太素》保留了不少针灸经穴的内容，对现代中医学有重要的参考价值。

宋朝，人们对经络腧穴的整理研究甚为重视。早期组织编写的《太平圣惠方》中列有“十二人形”的经穴图。同时铸成“铜人”经穴模型两座，并以图经刻石，对统一经穴定位影响甚广。宋代后期编写了《圣济总录》，其中按经排列腧穴，为元代各书所继承。

在宋、金时期，关于奇经八脉的穴位出现了新的内容，提出在四肢部“八脉交会穴”。宋、金时期还将古代“候气而刺”“顺时而刺”的思想发展为具体的子午流注针法。

元末明初，滑伯仁在忽泰必烈《金兰循经取穴图解》的基础上编著成《十四经发挥》，以后谈论经络多以此书为主要参考。

明清时期，经脉理论全面完善。明代，李时珍对奇经八脉文献进行汇集和考证，作《奇经八脉考》。清代，经络专著较少。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》中载有经穴歌诀，分绘经脉图和经穴图。李学川所著《针灸逢源》一书，共载经穴361，这是对经穴的又一次总结。

随着西方的解剖学传入中国，中国的医生在解剖中找不到经络，经络学遭受重创。20世纪50年代以来针灸在全世界发展很快，医疗实践证明经络学说的主流是正确的。建国初期毛泽东主席就指出“针灸是中医里面的精



华，要好好地推广、研究。”根据此批示，我国从50年代就开始着眼于经络研究。改革开放之后，中医学有了突飞猛进的发展，经络学也随之成为中医学的主流学科。

人之所以会生病，常常是因相关的经络阻塞所致，现代经络学认为，通过正确运用经络穴位自疗方法，我们可以达到养生防病的目的。

本书针对经络的特点，用深入浅出的文字分别介绍了经络的基本理论和八种简单实用的疏通经络法。其中包括按摩、拍打、刮痧、艾灸、拔罐、食疗、瑜伽、气功。从第三章开始，分别介绍十二经脉和任督二脉，并针对各条经脉上的重要穴位给出几种有效的疏通方法。

本书采用图解形式，用表格、流程图展示本书精彩内容，解答文中疑难问题。每条经络配以清晰的循行图，并用不同线条标出经脉循行路线和相应穴位。读者在阅读的时候可以图文对应。每个穴位都有相应的简易取穴法，读者只要比照图片就能找准穴位。

学会自我按摩的五大好处

好处一

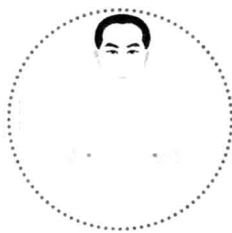
一看就懂，一学就会

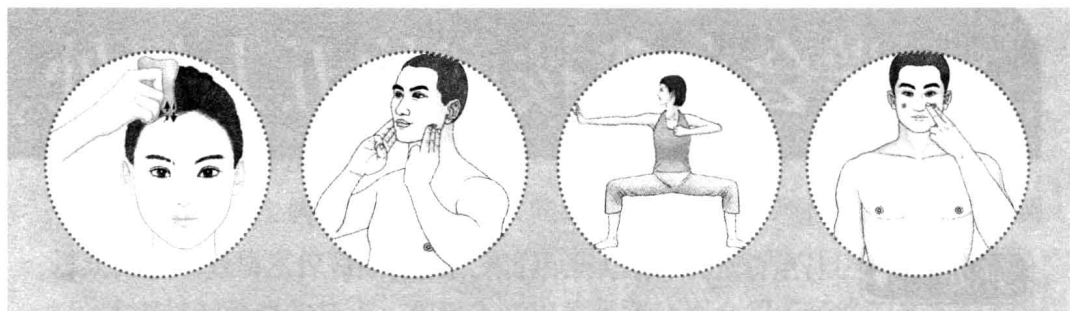
按摩，古称按跷，其历史悠久，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖学和病理诊断学，用手作用于人体体表的特定部位以调节机体生理及病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。按摩的目的可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。按摩入门简单，不需理解高深的知识，不必使用专业的医疗器材，只要找到正确的穴位及反射区，抓住要诀与手法，习惯与熟练之后很快就能掌握。人人都可以是按摩师，不管是在家还是公交车上，或是办公室，随时随地都可进行，并达到治疗及保健的目的。

好处二

自己就是按摩师，无需他人帮助

当身体感到不适时，手很自然地就会去按摩不舒服的地方。如肚子痛时会去揉揉肚子，颈痛时会去按按颈部，头疼时会去揉按头部。久而久之，就发现了可有效治疗病痛的穴道和反射区。按摩穴道及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒，还可改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，





有助于身体放松。而人的手与手指具备舒缓疲倦和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，由自己的手指给自己的身体按摩是最合适不过的了。

好处三

自我按摩可知健康状况

由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉，例如：用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象，但是如果轻轻一碰就疼痛难忍的话，那就说明你的鼻子出问题了，要立即就医。这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应，因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。

此外，穴位及反射区表皮的冷热粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为你了解内脏健康的参考。

好处四

全身都有特效穴

人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，例如：按压中府穴对于长期郁闷不乐、心情烦躁、时时感到胸闷气短的人，有立竿见影的效果。久坐办公室的上班族常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题存在，到了五十岁左右，若是不注意自身的健康状况，可能一抬头、一举手便拉伤了肩膀，这就是俗称的“五十肩”，而肩髃穴是“五十肩”的特效穴。特效穴不但可以针对单一疾病做治疗，还可调整全身生理机能，强身健体，十分适合个人平日保健。