

陈波主编

传统中医学理论认为，  
经络养生  
不仅能够有效增强机体抗病能力，  
起到“防未病”的作用，  
还能够调节身体内各脏腑功能，  
对已出现的病患  
起到辅助治疗作用。

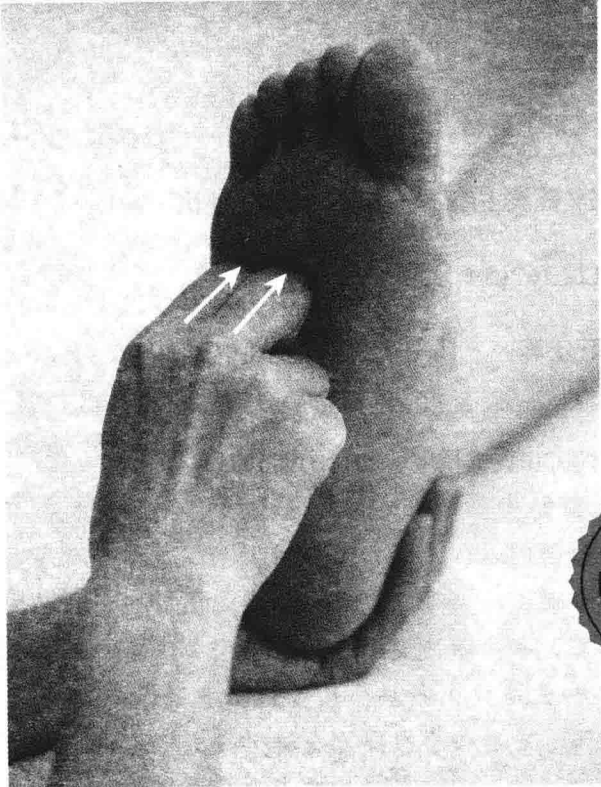
# 经络养生

疏通经络，健康四通八达

全书



化学工业出版社



陈波主编

# 经络养生

全书



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

经络养生全书 / 陈波主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.5

ISBN 978-7-122-16715-6

I. ①经… II. ①陈… III. ①经络-养生 ( 中医 )  
IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第049339号

---

责任编辑: 邱飞婵

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 水长流文化

---

出版发行: 化学工业出版社 ( 北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011 )

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

710mm × 1000mm 1 / 16 印张20 字数260千字 2013年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 ( 传真: 010-64519686 ) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

# 前言

P R E F A C E

传统中医学理论认为，经络养生不仅能够有效增强机体抗病能力，起到“防未病”的作用，还能够调节身体内各脏腑功能，对已出现的病患起到辅助治疗作用。我们知道，人体从头到脚分布着十余条经络、数百个穴位，它们共同组建了一个庞大的网络，这个网络就像是连接城市各个角落的信息通道，每个经络穴位都是一个信息中转站，任何一个穴位出现“故障”都会影响到整个机体“网络”的正常信息传送，因此，当发现某个经络穴位有异常时，应该立刻对其进行科学的施术，使整个机体“网络”的功能可以及时恢复正常。同样道理，在身体没有出现异常时，也应该经常进行经络养生，让健康的信息能够不断地传送到机体各个角落，达到强健体魄、防未病的效果。

本书阐述了经络养生的概念，让读者能够轻松理解“经络”到底是什么，让大家学会将经络养生与日常生活的点滴小事联系起来。书中还详细介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸四种最简便易行、效果显著的经络养生方法，并且手把手地教读者怎样根据最常见的全身性不适症状选择科学的经络养生法，同时详细列举了具体施术方法，让读者可以根据自己的情况，选择最适合自己的养生法。

另外，本书所阐述的内容，尤其是涉及针灸、拔罐的部分，普通读者操作需由专业医师具体指导实施，以免造成不良后果。

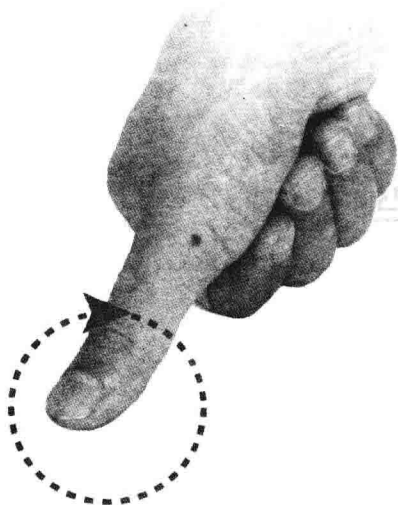
希望本书中所介绍的经络养生方法，能够为各类读者朋友开辟一条通往健康的康庄大道。同时，编者知识有限，在编著过程中难免有疏漏之处，望明哲之士给予批评指正。

编者

2012年12月

# 目录

C O N T E N T S



## 第一章

### 》》》 认识经络 开启健康之门

- 什么是经络..... 2
- 经络的生理功能..... 3
- 奇经八脉的涵义..... 3
- 经络在临床的应用..... 6
- 经络养生的神奇功效..... 7
- 认识经络的五行属性..... 8
- 经络穴位中的养生之道..... 9

## 第二章

### 》》》 找准方法 经络养生很简单

- 按摩..... 12
- 艾灸..... 24
- 拔罐..... 35
- 刮痧..... 43
- 针灸..... 53

## 第三章

### >>> 疏通十四经络 健康四通八达

- ✦ 手太阴肺经..... 60
- ✦ 手阳明大肠经..... 62
- ✦ 足阳明胃经..... 64
- ✦ 足太阴脾经..... 67
- ✦ 手少阴心经..... 71
- ✦ 手太阳小肠经..... 73
- ✦ 足太阳膀胱经..... 75
- ✦ 足少阴肾经..... 78
- ✦ 手厥阴心包经..... 81
- ✦ 手少阳三焦经..... 83
- ✦ 足少阳胆经..... 86
- ✦ 足厥阴肝经..... 88
- ✦ 督脉..... 90
- ✦ 任脉..... 93

## 第四章

### >>> 身体的日常调养

- ✦ 消疲提神..... 96
- ✦ 防衰益脑..... 97
- ✦ 益肾固本..... 100
- ✦ 调和脾胃..... 102
- ✦ 疏肝利胆..... 103
- ✦ 疏肝理气..... 105

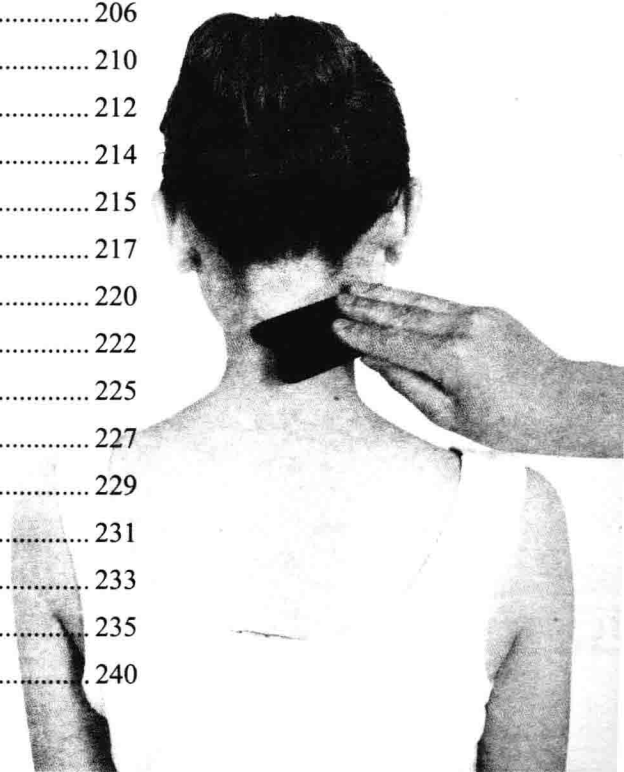
✦ 排毒清肠.....	106
✦ 提高食欲.....	108
✦ 增强免疫力.....	109
✦ 清热泻火.....	112
✦ 养护腰腿.....	113
✦ 淡化黑眼圈.....	116
✦ 改善皮肤晦暗.....	118
✦ 缓解手脚冰凉.....	121
✦ 缓解皮肤瘙痒.....	122
✦ 纤细腰部.....	124
✦ 丰乳健胸.....	126
✦ 提臀美臀.....	128

## 第五章

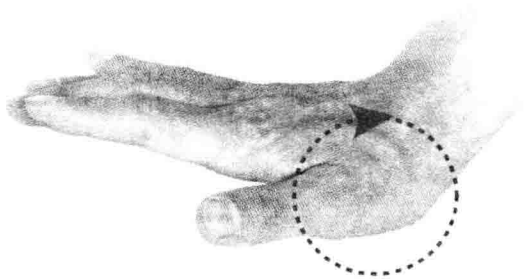
### 》》 常见病症防治的经络调整方案

✦ 头痛.....	132
✦ 头晕.....	137
✦ 发热.....	140
✦ 感冒.....	143
✦ 咳嗽.....	145
✦ 迎风流泪.....	148
✦ 假性近视.....	150
✦ 鼻炎.....	154
✦ 鼻出血.....	160
✦ 牙痛.....	163
✦ 耳鸣.....	166

✦ 咽炎.....	170
✦ 扁桃体炎.....	173
✦ 慢性支气管炎.....	177
✦ 支气管哮喘.....	179
✦ 哮喘.....	181
✦ 胃痛.....	183
✦ 胃下垂.....	185
✦ 反胃.....	187
✦ 呃逆.....	188
✦ 恶心、呕吐.....	192
✦ 高血压病.....	196
✦ 低血压.....	200
✦ 糖尿病.....	202
✦ 高血脂.....	206
✦ 脂肪肝.....	210
✦ 胆结石.....	212
✦ 慢性肾炎.....	214
✦ 中风.....	215
✦ 痛风.....	217
✦ 心绞痛.....	220
✦ 心律失常.....	222
✦ 焦虑症.....	225
✦ 神经衰弱.....	227
✦ 失眠.....	229
✦ 自汗、盗汗.....	231
✦ 休克.....	233
✦ 腹泻.....	235
✦ 便秘.....	240





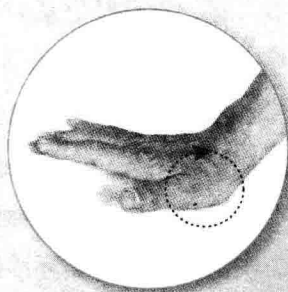
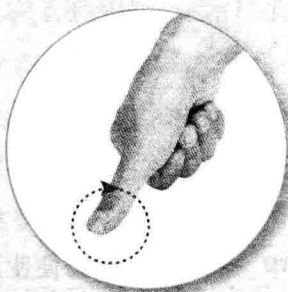
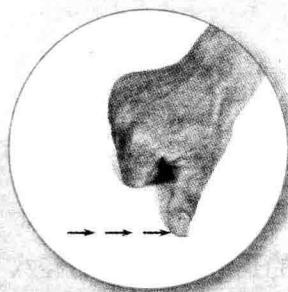


✦ 痔.....	243
✦ 颈椎病.....	246
✦ 肩周炎.....	248
✦ 落枕.....	251
✦ 肋痛.....	254
✦ 足跟痛.....	255
✦ 小腿抽筋.....	258
✦ 下肢静脉曲张.....	259
✦ 痤疮.....	260
✦ 银屑病.....	263
✦ 湿疹.....	267
✦ 黄褐斑.....	269
✦ 乳腺炎.....	271
✦ 痛经.....	274
✦ 闭经.....	278
✦ 月经不调.....	282
✦ 带下病.....	283
✦ 盆腔炎.....	285
✦ 更年期综合征.....	287
✦ 脱发.....	290
✦ 阳痿.....	295
✦ 早泄.....	299
✦ 遗精.....	303
✦ 前列腺增生.....	306
✦ 中暑.....	309
✦ 中寒.....	312



# 第一章

## 认识经络 开启健康之门



## 什么是经络

中医认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，负责人体各功能的调控。

根据医书《黄帝内经》记载：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见，诸脉之浮而常见者，皆络脉也”。《医学入门》也说：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”古人通过无数次临床实践后得出结论，人体末端即腕踝附近诊脉处，不仅可以诊断手部、足部的病症，亦能针对头面部以及躯干部位产生影响。例如，手腕部的脉、穴可以诊断并主治齿痛、面部水肿等症状，而面颊部的脉动处——大迎，亦可诊断并主治相同症状。再如，足部的脉、穴可诊断并主治小便不利、月经不调等症状，而背部的脉、穴也能对相似症状发挥作用。由此，中医得出“腕踝附近诊脉处实际上存在某种内在联系”的理论，并将其上下串联在一起，形成了最初的经脉循行线。

在日后的临床实践中，古人“发现”了更多的经脉循行线，并将脉口（腕踝部的脉诊之脉）经脉穴（刺灸之穴）以及经脉的诊断以及主治的病症合称为经脉病候，从而使简单的经脉循行线发展成为最初的网络学说。

经，即路径之意。经脉是主干，多循行于深部，纵行于固定的路径。络，即网络之意。络脉是分支，深部和浅部皆有，呈纵横交错状网罗全身。经脉和络脉，相互沟通联系，将人体所有的脏腑、形体、孔窍等部分紧密地联结成一个统一的有机整体。

经络是由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋和十二皮部组成。在实际诊疗中，最常见也最方便使用的是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉。



## 经络的生理功能

中医理论中将经络在生理上的功能称之为“经气”。其生理作用大致体现于沟通内外表理，联结脏腑器官；运行气血，滋养脏腑组织；感应传导以及调节各个脏腑器官的机能运转四个方面。

### 1. 沟通内外表理，联结脏腑器官

人体是由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍以及皮肉筋骨等组织构成，它们各有其特殊的生理功能。只有通过经络的沟通联结作用，这些组织才能相互配合、相互协调起来，从而使人体成为一个有机的整体。

### 2. 运行气血，滋养脏腑组织

气血是维持人体正常生命活动的物质根本，必须通过经络才能流通至人体全身，从而温养滋润各个脏腑、组织和神经，达到维系机体正常生理功能的作用。

### 3. 感应传导

经络具有刺激、传导信息的功能。当人体的某一部位受到外部或内部刺激时，这个刺激就可顺着经脉传入人体内相关的脏腑组织，使其出现相应的生理或病理改变。而这些变化，又可经由经络表现于人体之外。实际上，针灸中的“得气”就是经络感应、传导功能的具体表现。

### 4. 调节脏腑器官的机能运转

经络可以调节人体的机能运转，使之保持和谐、平衡。当人体的某一脏器功能发生病变或异常时，可通过针刺等诊治方法来进而激活经络的调节功能，进而使功能发生病变的脏器得以恢复正常。

## 奇经八脉的涵义

经脉是经络的主干，主要有正经和奇经两大类。

正经有十二条，即手、足三阴经和手、足三阳经，合称为“十二经

脉”。十二经脉有一定的起止、循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向上有一定的规律，与脏腑有直接的络属关系，是人体气血循行的主要通道。

奇经有八条，它循行分布于人体十二经之间，分为督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉，合称奇经八脉。奇经八脉与十二经脉有所差别，它们不直接隶属于脏腑，也没有互相表里配合之关系，是“别道奇行”，因此被称为“奇经”。

奇经八脉对于人体的作用极为关键，它们是联结十二经脉的渠道，而且对十二经的气血起到蓄积和疏灌的调节功能。当十二经脉及脏腑的气血达到充盈时，奇经八脉可以储存剩余的气血；当人体在运动中需要大量气血时，奇经八脉又可将气血迅速传输供应至各个脏腑器官。奇经八脉将部位邻近、功能相仿的经脉全部联结在一起，达到统领相关经脉气血、调节阴阳的功能。

下面对督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉做以介绍。

### 1. 督脉

督，顾名思义是总督的意思。督脉行于背中央，能总领一身之阳经，故又称“阳脉之海”。督脉起于小腹内胞宫，下出会阴部，向后行于腰背正中至尾骶部的长强穴，沿脊柱上行，经项后部至风府穴，进入脑内，沿头部正中线，上行至巅顶百会穴，经前额下行鼻柱至鼻尖的素髻穴，过人中，至上齿正中的龈交穴。

### 2. 任脉

任，即担任。任脉行于胸腹部的正中，能总任一身之阴经，故有“阴脉之海”的称号。起于小腹内，下出会阴，向上行于阴毛部，沿着腹内，向上经过关元等穴，到达咽喉部再上行环绕口唇、经过面部，进入目眶下（承泣穴）。



### 3. 冲脉

为总领诸经气血的要冲，起于胞中，并在此分为三支。一支出喉咙上口上腭骨旁的鼻道，另一支下行注入足少阴肾经，沿着大腿内侧向下斜行，与足少阴肾经并行，入于足下。向前行的分支从内踝后的深部跟骨上缘向外浮出，沿足前进入足大趾间。

### 4. 带脉

带脉围腰一周，有如束带，能约束诸脉，所以有“诸脉皆属于带”的说法。由足少阴脾经别出后，与足太阳膀胱经交会，合而上行至肾，位于命门，由此横出。

### 5. 阴、阳跷脉

跷，是轻健跷捷的意思。阴跷脉是肾经别脉，发起于照海，沿内踝后上行至大腿内侧，进入前阴，沿腹部向上进入胸内，再上入缺盆，向上出于人迎入颧，连属于内眼角，与足太阳膀胱经和阳跷脉会合而上行。

阳跷脉起于足跟，沿外踝后上行，经腹部，沿胸部后外侧，经肩部、颈外侧，上挟口角，到达内眼角，与手足太阳经、阴跷脉会合，再向上入发际，向下到达耳后，与足少阳胆经会于项后。

### 6. 阴、阳维脉

维，是维系的意思。阴维脉起于内踝上筑宾，沿大腿内侧向上循行至小腹。循胁会足厥阴肝经于期门，上胸膈夹咽，与任脉会于天突、廉泉。

阳维脉起于金门，向上经过外踝，上行于阳交，沿足少阳经上行髋关节部，经肋后侧，从腋后上肩，与手少阳三焦经会合于天髎。至前额，再到项后，合于督脉。

## 经络在临床的应用

中医的经络学说理论应用在临床上，可以用在剖析病理变化、帮助诊察疾病及指导临床治疗三个方面。

### 1. 剖析病理变化

经络与病变的产生、传变有着密不可分的关系。倘若某个经络功能出现异常，就会遭到外部邪气的侵扰，病变之后，外邪便会沿着经络进一步向内传至器官脏腑。经络不但是外邪由表入里的传播途径，而且也是脏腑之间、内脏与体表组织间病变互相影响的主要介质。

### 2. 帮助诊察疾病

由于经络有其特殊的循行线路和脏腑关系，可以体现出所属脏腑的病证特征。因此在临床实践中，就可以根据疾病所表现出来的不同特点，结合经络循行的部位及所相关的脏腑器官，作为临床诊断的依据。如胁痛，病多发在肝胆，因为胁部是肝经和胆经的循行之处。近年来，人们根据经络循行通路，或经气汇聚的某些穴位上表现出来的痛感、结节、条索状等反应物，以及皮肤的状态、温度、电阻变化等来诊断和治疗疾病，如肺脏有病，中府穴有压痛的感觉。

### 3. 指导临床治疗

经络学说自古以来就被大量运用于指导临床各科的诊断，特别是针灸、按摩和中药处方。如针灸中的“循经取穴法”，就是经络学说的具体应用。如胃病，常循经远取足三里穴；胁痛则取太冲穴等。中药医治疾病亦是根据经络这一途径，使药达病患之处，以发挥其治疗作用。如麻黄入肺、膀胱经，故能发汗、平喘和利尿。金元四大家中的张洁古、李杲还依据经络学说的精髓，发明了“引经报使”理论。如治头痛，属太阳经的用羌活；属少阳经的则用柴胡。



## 经络养生的神奇功效

人体内的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，能够保持相对的和谐统一，并正常完成身体功能的各项活动，经络起到了举足轻重的作用。经络将人体串联为一个有机的整体，并将气血传送到全身各处，使脏腑组织获取营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。同时，经络还能使营卫之气散布于周身，在内可以“和调于五脏，洒陈于六腑”，在外可以“抗御病邪，防止内侵”。经络养生正是在这一基础上，充分激发出经络的潜在能力，使其发挥出更大的作用。

### 1. 舒筋活络，消肿止痛

经络养生是通过对经络进行局部刺激，疏导气血，使局部气血保持平衡，加快瘀血吸收，并生出新血。当经络通畅后，气血运行得以恢复正常，并能增强局部组织的痛阈，达到通则不痛的效果。

### 2. 强壮脏腑，扶正祛邪

气血的源头是五脏六腑，经络养生对脏腑的作用是两方面的，一方面通过对穴位或脏腑所在部位的体表进行某种刺激，从而增强脏腑功能，将气血传送到人体各处，另一方面又可以加速气血的回流，使脏腑及时得到营养补给，从而提高体内正气，抑制或驱除外邪入侵。

### 3. 排毒解毒，散寒除痹

当寒邪或热邪侵入人体后，极易造成气血郁结，局部代谢变慢，聚瘀或湿为热毒或痰湿。经络养生具有和血脉、除痹痛的效果，通过疏导气血将毒素排出体外，治疗风寒、湿热所引起的各种不适症状。

### 4. 养颜美容，永葆青春

遵照中医美学的理论，通过刺激经络可以显著提高和增强皮肤的呼吸，有力地清除皮肤的老化细胞，从而有益于皮脂腺和汗腺的分泌，进而改善皮肤的弹性以及光泽度。现代医学还证明，时常对经络进行按摩或特殊刺激可以帮助皮肤产生抗组胺的物质，这种物质可以改善皮肤的神经和



血管功能，起到加快血液循环，扩张毛细血管的效果，从而将萎黄、苍白乃至失去弹性和光泽的皮肤恢复至柔韧且红润的状态，达到美容养颜的神奇效果。

## 认识经络的五行属性

五行是中国自古以来的一种对于自然的客观理解及认识，所谓五行，是指金、木、水、火、土五种自然物质。五行学说认为大自然是由五种元素所构成，这五种元素的相互作用可以影响到大自然的状态。

人体内共有十二经脉，分别是足阳明胃经、手太阴肺经、手阳明大肠经、足太阴脾经、手太阳小肠经、手少阴心经、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。中医理论认为，人体的每条经络都拥有各自的五行属性。足阳明胃经主胃，故属土；手太阴肺经主肺，故属金；手阳明大肠经主大肠，故属金；足太阴脾经主脾，故属土；手太阳小肠经主小肠，故属火；手少阴心经主心脏，故属火；足太阳膀胱经主膀胱，故属水；足少阴肾经主肾脏，故属水；手厥阴心包经主心包，故属火；手少阳三焦经主三焦，故属火；足少阴胆经主胆，故属木；足厥阴肝经主肝脏，故属木。

除此之外，每条经络都拥有相应的五输穴，也就是特效穴，它们从手、足的末端发起沿上至肘、膝周边。古人按照顺序十分生动的比喻并将之依次命名为井、荣、输、经、合五个穴位。而且这五个穴位每个也分别拥有各自的五行属性。从井穴到合穴，其中阴经五行是：木、火、土、金、水；阳经五行是金、水、木、火、土。

根据五行的属性来找寻穴位以调理身体病症时，需要先分清疼痛点位于哪条经络上，然后再辨别出自身的疾病是属于实证还是虚证。一般来讲实证都是由于寒、湿、热三邪入侵体内导致的不适，例如风热感冒、风寒