简易敲打通经络

彩绘图解

耿引循◎主编

养生经典



江西科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

彩绘图解简易敲打通经络 / 耿引循主编. -- 南昌：江西科学技术出版社, 2021.12

ISBN 978-7-5390-7724-6

Ⅰ. ①彩… Ⅱ. ①耿… Ⅲ. ①经络－穴位按压疗法－图解 Ⅳ. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第072236号

选题序号：ZK2021015

图书代码：B21071-101

责任编辑：王凯勋

彩绘图解简易敲打通经络 耿引循 主编

CAIHUI TUJIE JIANYI QIAODA TONG JINGLUO

出版发行 江西科学技术出版社

社　　址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009　　电话：（0791）86623491　86639342（传真）

印　　刷 德富泰（唐山）印务有限公司

经　　销 各地新华书店

开　　本 787mm×1092mm　1/12

字　　数 300千字

印　　张 20

版　　次 2021年12月第1版　　2021年12月第1次印刷

书　　号 ISBN 978-7-5390-7724-6

定　　价 68.00元

赣版权登字号：-03-2021-107

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

PREFACE

前言



CAI HUI TU JIE
JIAN YI
QIAO DA
TONG JING LUO

你在公园里见过“撞大树”的老年人吗？在路边见过使劲敲打自己的人吗？如果有的话，不必诧异，他们只是在从“人体大药房”里取药而已。

健康对于我们每个人来说都是第一财富。但是，高压的生活方式和不完善的医疗模式，让我们手中能够掌握的健康财富越来越少。有调查表明，在北京、上海等大城市中，七成的白领成为“过劳族”，颈椎病、高血压、冠心病等老年病在年轻人中开始蔓延。一边是大众健康指数的下降，一边是高额的医药费和抗药性逐渐增强的各类疾病。谁来守护我们的健康？

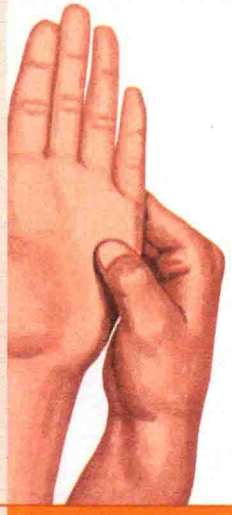
其实，答案就在我们自己身上，那就是我们人人身体里的经络。经络可以说是隐藏在人体中最完善的医疗保健系统，只要保持经络的通畅，人体自会健康。早在两千多年前的医学圣典《黄帝内经》中，先人们就已经将经络治病、养生的功效阐释得很清楚。他们认为经络是人体“决死生、处百病、调虚实”的关键，因此不可不通。千百年来，中医的针灸、拔罐、刮痧、推拿等疗法，以及“五禽戏”、道家的导引养生功、武术中的站桩等，都是以经络为基本原理。事实证明，这些方法的祛病健身功效，有的甚至比药物和补品还要好。因此，我们编写了这本《彩绘图解简易敲打通经络》。

本书从现代生活出发，介绍了人体十四条重要经络，以及每条经络在维护机体正常运转中所起的作用；同时还简明扼要地说明了常敲打这些经络能预防并改善哪些病痛，或者能给人们带来哪些意想不到的健康“喜讯”。

我们还整理了近百种威胁人类健康和生命的常见病、多发病以及亚健康症状，详细介绍了它们的中医调理原理，以及调理该病、缓解不适的经络敲打法。而在每个病症下，我们都搜集了几个有效调控的特效穴位，解释了每个特效穴位所具有的特殊功效。您不妨经常按压一下这些穴位。此外，考虑到女性的美容需求和儿童的特殊体质，本书还收录了女性最容易遇到的一些美容、美体问题，以及家长关注的儿童健康问题，并且给出了解决这些问题的经络敲打方法。我们衷心希望，这些内容能为女性的美丽和儿童的健康成长贡献绵薄之力。

PREFACE

前言



CAI HUI TU JIE

JIAN YI QIAO DA TONG JING LUO

本书图文并茂，通俗易懂，每一个敲打步骤下都配备了精准的讲解和示范图片，并且注明操作手法、力度、次数和时间。您无需熟记每个经穴，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需按部就班地做，即可轻松实施敲打，管理和维护自我健康。

我们相信，只要掌握了疏通经络的敲打法，然后身体力行地坚持下去，您一定会尝到甜头。

建议初学者在专业人士指导下实施。此外，本书中的敲打方法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有各种疾患的患者还应及时到医院诊治，以免延误治疗。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”“泻火”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。

CAI HUI TU JIE JIAN YI QIAO DA TONG JING LUO

目录

CONTENTS



第一章 千百良方不如经络通畅

经络真的能治病吗？ 2
通则不痛，痛则不通 4
被现代科学验证的经络 6
千方百剂难敌两手双拳 7
健康自测：自测经络是否通畅 8

第二章 敲打经络的热身课

敲打的主要对象——经络和穴位 12
经络的组成 12
疏通经络的“机关”——穴位 13
简易取穴法 16

一学就会的经络敲打法 18
最有用的敲打手法 18
别惊慌，这是敲打后常见情况 20
敲打要因人而异，因症而行 20

第三章 敲什么经管什么用

肺经：管理人体的宰相 22
起于中焦，出于大指之端 22
敲肺经可调理的病 23
敲肺经的最佳时段 23
敲“中府”——肺脏有病早知道 24
敲“尺泽”——补肾、降压 24
敲“鱼际”——打开孩子胃口之门 25

大肠经：人体的“清道夫” 26
起于食指之端，终于鼻孔两侧 26
敲大肠经可调理的病 27
敲大肠经的最佳时段 27
敲“合谷”——快速止痛，急救昏厥 28
敲“曲池”——调节血压，祛除痘痘 28
敲“迎香”——调理鼻部疾患，改善气色 29

胃经：人的水谷之海 30
起于鼻，出足大趾之端 30
敲胃经可调理的病 31
敲胃经的最佳时段 31
敲“承泣”——防止眼袋松弛 32
敲“人迎”——降低血压，增强肺功能 32

需要全本请访问 www.ertongbook.com

敲“足三里”——调节胃功能，缓解胃痉挛 33

脾经：全身运化之枢机 34

起于足大趾之端，达舌下 34
敲脾经可调理的病 35
敲脾经的最佳时段 35
敲“太白”——调节血糖，消除湿疹 36
敲“三阴交”——调理妇科病、糖尿病 36
敲“血海”——补血通经，促进排卵 37

心经：决生死的君王 38

起于心脏，出于小指之端 38
敲心经可调理的病 39
敲心经的最佳时段 39
敲“极泉”——预防并调理心血管疾病 40
敲“通里”——缓解紧张情绪 40
敲“神门”——改善冠心病、心绞痛等症 41

小肠经：心脏功能的传达者 42

起于小指之端，入耳中 42
敲小肠经可调理的病 43
敲小肠经的最佳时段 43
敲“少泽”——产后不缺乳，健康丰胸 44
敲“后溪”——缓解颈肩及脊柱不适 44
敲“养老”——预防衰老，控制糖尿病并发症 45

膀胱经：最重要的排毒通道 46

起于目内眦，达足小趾外侧 46
敲膀胱经可调理的病 47
敲膀胱经的最佳时段 47
敲“睛明”——消除视疲劳，速止顽固性打嗝 48
敲“天柱”——消除头痛，解乏又明目 48
敲“委中”——缓解腰背疼痛，调理膀胱功能 49

肾经：人的先天之本 50

起于足小趾之下，达舌根 50
敲肾经可调理的病 51
敲肾经的最佳时段 51
敲“涌泉”——利尿、镇痛，强健体质 52
敲“然谷”——促进消化，有效降压 52
敲“太溪”——缓解肾脏不适，调养脑髓 53

心包经：心脏的贴身护卫 54

起于心包络，出于中指之端 54
敲心包经可调理的病 55
敲心包经的最佳时段 55
敲“内关”——古来调理心脏疾病的良方 56
敲“大陵”——解决上班族口臭、“鼠标手”问题 56
敲“劳宫”——快速除疲劳 57

三焦经：人体健康总指挥 58

起于无名指末端，至眼周 58
敲三焦经可调理的病 59
敲三焦经的最佳时段 59
敲“阳池”——克服女性手足常年冰冷 60
敲“翳风”——赶走中风、偏瘫、感冒等“风疾” 60
敲“耳门”——改善耳聋、耳鸣等耳部疾病 61

胆经：人体促消化的总管 62

起于外眼角，至足小趾和足四趾之间 62
敲胆经可调理的病 63
敲胆经的最佳时段 63
敲“环跳”——缓解坐骨神经痛 64
敲“阳陵泉”——降低慢性胆囊炎复发概率 64
敲“悬钟”——补髓壮骨，改善贫血现象 65

肝经：化毒制怒的将军 66

起于足大趾背部，上达头顶 66

敲肝经可调理的病 67
敲肝经的最佳时段 67
敲“太冲”——排毒、降压、消气 68
敲“曲泉”——消除颈项不适 68
敲“期门”——增强肝功能，缓解肝部不适 69

督脉：全身阳经的总领 70

起于少腹，至两目之下中央 70
敲督脉可调理的病 71
敲督脉以养阳 71
敲“命门”——有助于腰椎间盘突出症的治疗 72
敲“大椎”——提高机体抵抗力 72
敲“风府”——改善脑功能，调理脑血管疾病 73
敲“百会”——促进脑部血液循环，振奋精神 73
敲“人中”——急救昏厥、休克 74

任脉：全身阴经的总领 75

起于胞宫，入目下 75
敲任脉可调理的病 76
敲任脉以滋阴 76
敲“关元”——提高机体免疫力 77
敲“气海”——生发元气，缓解抑郁 77
敲“神阙”——延年益寿，调节肠胃功能 78

第四章 百病不求人

循环系统疾病 80

高血压 80
高脂血症 84
低血压 86
贫血 88
冠心病 90
动脉硬化 92

呼吸系统疾病 94

慢性咽炎 94
慢性鼻炎 96
慢性支气管炎 98
哮喘 100
感冒 102

神经系统疾病 104

神经衰弱 104
失眠 106
偏头痛 108
老年痴呆症 110

消化系统疾病 112

慢性胃炎 112
胃下垂 114
胃溃疡 116
痔疮 118

生殖泌尿系统疾病 120

痛经 120
月经不调 122
闭经 124
乳腺增生 126
阳痿 128
早泄 130
前列腺增生 132

运动系统疾病 134

颈椎病 134
肩周炎 136
骨质增生 138

慢性腰肌劳损 142
腰椎间盘突出症 144

感觉器官疾病 146

假性近视 146
白内障 148
耳鸣 150

第五章 亚健康一敲了之

解除身体不适 154

改善腹泻症状 154
改善便秘 156
缓解身体疲劳 158
消除眼睛疲劳 160
消除颈肩酸痛 162
醒脑提神 164
缓解咳嗽症状 166
缓解口腔溃疡 168
改善消化不良 170
消除口臭 172
缓解胃痛 174

调节心理 176

缓解精神压力 176
缓解紧张情绪 178
缓解抑郁 180

改善体质 182

预防卵巢功能早衰 182
提高免疫力 184
改善性冷淡 188
增强记忆力 190
改善手脚冰冷 192

第六章 敲出丽颜，敲来曼妙身材

让肌肤剔透无瑕 196

改善脸色晦暗 196
淡化色斑 198
清除雀斑 200
祛除青春痘 202
消除酒糟鼻 204

让眼睛神采飞扬 206

抹平眼袋 206
祛除黑眼圈 208
减少鱼尾纹和眼周皱纹 210

让头发乌黑浓密 212

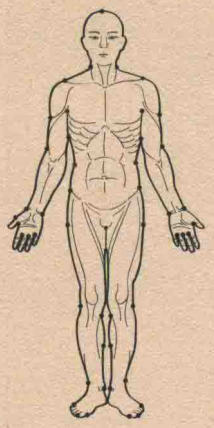
改善斑秃 212
改善脂溢性脱发 214
乌发 216
去头屑 218
头发保养 219

打造完美身形 220

丰胸 220
减肥 222
美肩 224
紧实腰腹 226
纤细大腿 228
健美小腿 229
改善驼背 231

PART 1 第一章

千百良方不如经络通畅



说到经络，人们往往感到很高深、很神奇。其实，经络就在我们每一个人的身体内。它最早出现于医学圣典《黄帝内经》中，流传了两千多年，至今依然被广为使用。因为实践已经证明，适当地刺激经络，可激发人体自愈潜能，有祛除病痛、养生保健的功效。可以说，经络是隐藏在人体中的医疗保健系统，可为我们的健康保驾护航。

经络真的能治病吗？

●JING ●LUO ●ZHEN ●DE ●NENG ●ZHI ●BING ●MA

既然经络是百分之百地存在着，就是真正的科学，我可以试一试。

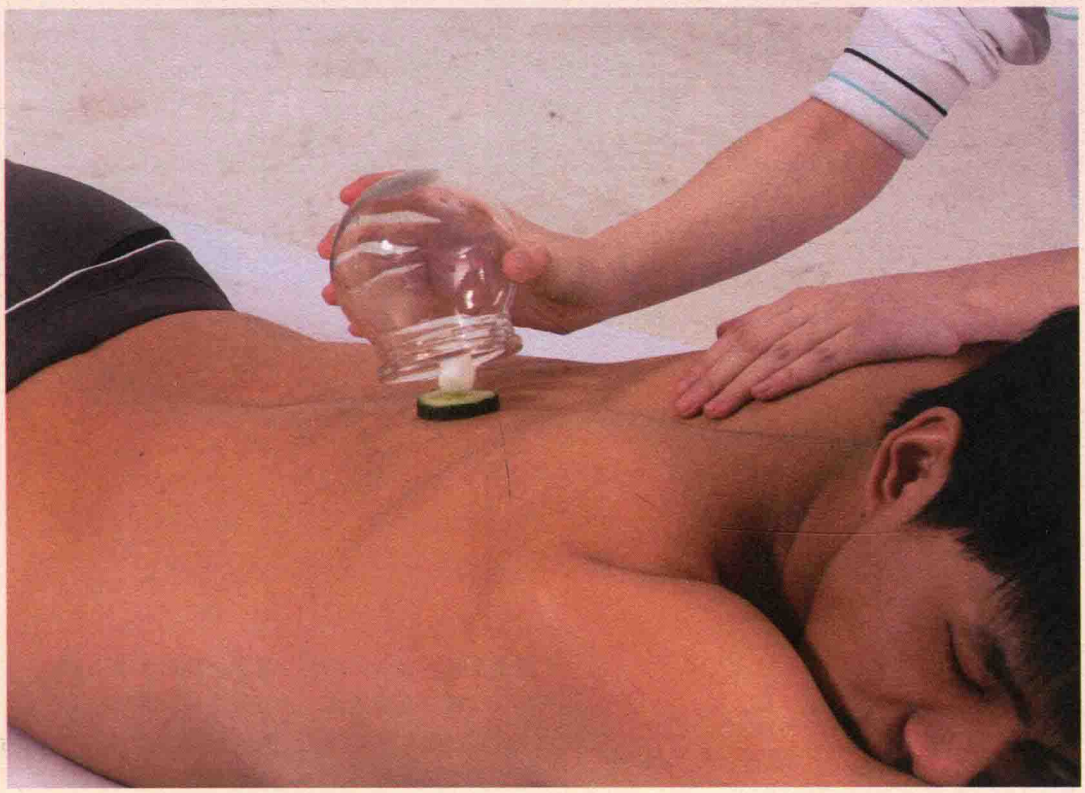
——陈景润（摘自《中国经络学界的巨子——祝总骧》）



若干年前，一位著名的学者被诊断患上了帕金森病。这位曾经攻克世界难题的学术巨匠，能够不畏艰辛地攀上科学巅峰，为祖国赢得至高荣誉，却被可怕的病魔击倒了。渐渐地，他开始走路不稳、四肢肌肉痉挛，甚至连眼睛也无法随意睁闭，口水不受控制地向外流。他的舌头麻痹了，不能用语言来表达思维；他的手颤抖了，握笔困难，一下笔只能在纸上画下一道道弯弯曲曲的线条；他高速运转的头脑，再也不能从容自在地徜徉在他为之痴迷的科学王国了。

他的病受到了社会各界的高度重视。为了减轻他的痛苦，医院将新药、特药全都用上了。可是却难于奏效。在这样的情况下，我国经络疗法的两位泰斗应邀为这位学者实施经络疗法。

当两位教授来到这位学者家里时，他起身还需他人扶持，且面部肌肉僵硬、毫无表情。两位教授领导医疗团队仔细分析了学者的病情，反复讨论后决定从心包经开始实施治疗。老教授在他的右臂内侧轻轻敲打心包经，再由另一位教授缓缓将银针刺入心包经上的内关穴，同时安排他吸氧。刺针时，这位学者说话含混不清。扎针、吸氧半小时，起针



后，他竟然微微地笑了，他僵硬了多年的面部肌肉开始有知觉了，并且说话也清晰了许多。此后二位教授又为他进行了多次针灸治疗，多次扎针后，这位学者无需他人搀扶，已能起身送二位教授下楼。

之后，这位学者的夫人学习了经络疗法，坚持为他实施治疗。一年后，这位学者行走自如，大小便失禁的情况好转，上肢颤抖的症状得到缓解，写出来的字也变得清楚了。渐渐康复的他不仅可以带研究生，还完成了两部著作。这次治疗，让这位学者深深领略到了经络和中医学的神奇。

经络可以治病，并不仅仅体现在这个案例上，其已被我国几千年的诊疗实践所证明。从扁鹊治疗虢太子尸厥症的针灸法，到华佗治疗曹操头风症的放血术，再到民间流传已久的拔火罐，甚至现今广受追捧的刮痧和敲经络，每一种疗法莫不以经络理论为基础。每一次使用这些疗法成功治愈病痛，莫不展示着经络治病的神奇功效。

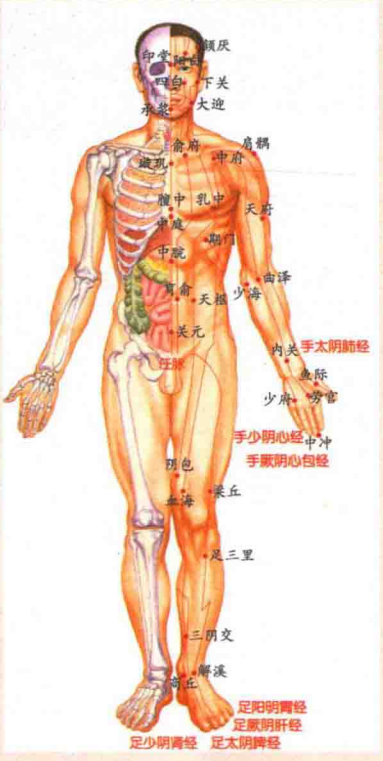
如今，经络疗法远传海外，许多国家纷纷开设经络研究的专门机构，针灸、按摩等经络疗法已成为临床治病的常用手法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

通则不痛，痛则不通

●TONG ●ZE ●BU ●TONG ●TONG ●ZE ●BU ●TONG

经络对人体的重要性早在两千多年前的《黄帝内经》中就已明确阐释。
经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通。——《灵枢·经脉》
经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。——《灵枢·经别》



那么究竟什么是经络？它凭什么能够决定人的生死，又为什么能够治疗一些连最先进的医学都无法攻克的病痛呢？它与疾病到底有什么关系？

在我国传统医学理论中，经络是联系脏腑和体表以及全身各部的纽带，是人体气血运行的通道。也就是说，人的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能实现正常的生理功能，完全是以经络系统的联系和沟通为基础的。《灵枢·本藏》指出："经脉者，所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也。"气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输送到全身各组织脏器，使脏腑得到营养，筋骨得到濡润，关节得以通利。人体各部只有得到气血的温养，才能健康、有序地"工作"。

经络不仅是为人体正常运转输送能量的通道，同时也是帮助人体抗御病邪、保卫健康的防火墙。经络通过"行血气"而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内



侵。《素问·缪刺论》有云："夫邪客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，入舍于孙脉，留而不去，入舍于络脉，留而不去，入舍于经脉，内连五脏，散于肠胃。"也就是说，外邪侵犯人体时由表及里，先从皮毛开始。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

倘若经络瘀阻、气血虚弱，就会使人体正气不足、抵抗力下降，让病邪轻易入侵；就会使机体组织和脏腑失养，出现功能紊乱或衰竭的现象；就会使人体代谢产物无法及时排出，引发疾病，这就是所谓的"不通则痛"。正如一座城市，其中某个电路出现故障，可导致一些地区停电，无法正常"运转"，甚至还会使整个城市都陷入瘫痪。此时我们只要修复电路，恢复供电，问题就可迎刃而解。人体也是这样，我们通过某种方式使淤塞的经络重新运行起来，使因失养而功能紊乱的脏腑恢复正常，就可以增强人体的免疫力，使病邪无立足之地。这样我们就不难理解为什么玩转区区一个手握式健身球，对高血压、肩周炎、颈椎病、神经衰弱、慢性关节炎、偏瘫后遗症、手颤、指腕关节疼痛等疾病都具有调理作用了。因为从经络学的角度看，人的手掌有三条经脉通过，健身球在掌心转动，对这些经脉有良性刺激作用，可改善经络功能，令其通畅。经络调顺，正气旺盛，由这些经络所主导的各种不适症状自然烟消云散。

被现代科学验证的经络

●BEI ●XIAN ●DAI ●KE ●XUE ●YAN ●ZHENG ●DE ●JING ●LUO

经络理论是中医的理论基础之一，任何一本中医典籍里都会提到经络。世世代代，我们的先人一直遵循着经络诊脉治病的原则。

一直以来有人以“看不见，摸不着”的理由否定经络的存在。因为人们用现代生物医学的方法对人体加以解剖后，即使用高倍率的显微镜从表皮到深部组织进行广泛搜索，都没有见到有异于周围组织的“经络管状结构”。

那么经络真的存在吗？我国经络学界的巨子祝总骧教授和他的团队，利用三种科学方法，终于证明了经络的客观存在，引起世界轰动。

首先，他们利用电激发下的机械探测法发现，人体有一些高度敏感点，刺激它们的时候，人体会有酸、麻、胀的感觉，而且这种感觉有时候还会上下窜动。在将这些敏感点连接后，会得到一条敏感线。这条敏感线与古典经络图上经络的分布惊人地吻合。

其次，他们又利用皮肤电阻抗测试法发现，当探测电极触及人体经脉时，电阻会突然下降，出现一个低电阻点。将这些点连成一条线，这条线也正好和古典经脉线一致，并且和电激发下的机械探测方法测出的敏感线重合。

最后，他们用橡皮锤和医用听诊器作为测试工具，用橡皮锤在人体上沿古典经脉线进行力量均匀的垂直叩击。每当小锤叩击到经脉线上时，就会听到一个音量加大、声调高亢洪亮，如叩击在空洞地方的那种“空空”的声音。他们把它叫做高振动点。将这些高振动点连成一条线，这条线又恰好和前面测试出的两条线相重合。

就这样，祝总骧教授和他的团队用三种方法证实了中国古代《黄帝内经》中论述的14条经脉的存在。英国剑桥大学前名誉校长李约瑟博士见到祝总骧时兴奋地说：“我曾预言，经络之谜，终将由中国人自己解开，有幸言中，实是我余生之幸！”目前，经络已被世界医学广为承认。这些千百年来都为中医诊疗所应用的神奇“线条”，正在世界范围内的临床诊疗中发挥越来越大的作用。

千方百剂难敌两手双拳

●QIAN ●FANG ●BAI ●JI ●NAN ●DI ●LIANG ●SHOU ●SHUANG ●QUAN

既然经络可以“决死生、处百病、调虚实”，那么要防病祛疾、强身健体、益寿延年，最直接的办法就是保持全身经络的通畅。

当我们的身体出现了不适症状时，我们也完全可以把经络受阻导致气血营运不畅作为最先考虑的因素。自然，疏通经络也就成了最好的养生方法之一。

对于如何疏通经络，我们祖先的智慧真令人叹为观止。不管是现已风靡世界的针灸，还是在民间信众广泛、传承千年的拔罐、刮痧、按摩疗法，都是疏通经络、祛病除疾的常用手法。而这其中又以方法最简单、成本最低、几乎零风险的敲打按摩最受欢迎。

所谓经络敲打，就是用手的不同部位或各种工具，对人体经络及其穴位或病变部位进行有规律的击打，以达到疏通经络、活血祛病的目的。现代医学认为，适当地敲打经络，能激活各组织器官的活力，调节神经中枢，促进新陈代谢，改善机体功能，从而调理多种疾病。

相较于使用工具的拔罐、刮痧等经络疗法而言，敲打法更多的是依靠自己的两手双拳，因此操作十分简单。这正是它最大的优点——无处不在地融入生活。开车的人，等红灯时，敲敲手臂桡侧的肺经，可改善慢性咽炎症状。上班族，坐班时敲敲腰部的命门穴，能振奋精神、提高工作效率；下班了走在路上敲敲掌心的劳宫穴，能迅速缓解疲劳；开会时偷偷敲大腿外侧的胆经，有排毒通便的作用。至于遇到美丽问题的女性，随时随地都可以通过点按鱼腰穴来推迟眉间纹的生成；通过点按瞳子髎穴来有效消除鱼尾纹；通过点按乳根穴来达到丰胸的目的……

敲打法除了方便，还很简易。它对经络和穴位的刺激强度比针灸差不了多少，却并不像针灸那样难以掌握。它的手法甚至可以灵活多变。我们经常能看见老年人用背部去撞大树，其实这就是变相的敲打法。背部是人体督脉和膀胱经的循行处，具有通调人体机能、排毒去污的功效。老人们请大树帮忙“敲打”，这未尝不可。

常敲经络不仅能治疗疾病，还能对机体内部做有益的调整，维持脏腑功能的稳定，固本培元，增强人体正气，提高人体抗病能力，让人体抵御病邪，“百毒不侵”。

健康自测：自测经络是否通畅

●JIAN ●KANG ●ZI ●CE ●ZI ●CE ●JING ●LUO ●SHI ●FOU ●TONG ●CHANG

现代不少人的经络不够通畅，尤其是过度疲劳的亚健康一族和慢性病缠身的人们。我们不妨做个测试，看自己的经络到底通不通，不通的位置在哪里，这样才好“因地制宜”，用自己的双手慢慢地敲通它。

自测一：您的经络通畅吗？

中医认为，气血流通是人体正常的生理机能。气血在经络中流动，营养五脏六腑和人体各组织部位，维持生命活动。气血一旦流通不畅，经络受堵，人便会出现各种各样的病状。如果不及时打通经络，恢复气血循行，时间长了，人就可能患某些严重疾病。

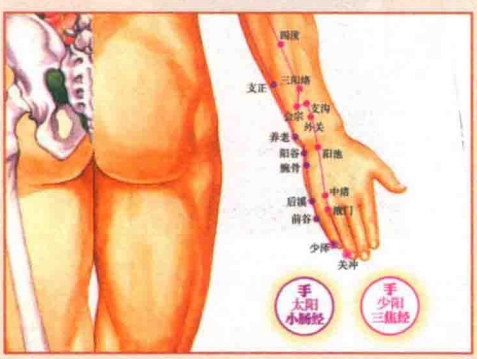
看看以下症状，您如果符合了3条以上，那么就需要考虑打通经络了：

1. 脸色苍白或略微黯淡。
2. 嘴唇发暗，舌质紫黯或有瘀点。
3. 说话有气无力或底气不足。
4. 常常觉得疲倦、劳累，不想说话。
5. 常常出现心悸、胸闷的现象，或阵发性心胸疼痛。
6. 出现胁肋刺痛、腹胀等症状。
7. 四肢易麻木或作痛，手足易发寒或发热。
8. 女性经前或行经时小腹胀痛、胸胁胀痛。经血量少，经血颜色黯淡，略呈紫色或呈血块状。血块排出后身体痛感减轻或消失。
9. 男性小腹、会阴、睾丸坠胀不适，或有血尿、血精。

自测二：您身体里哪儿的经络不通畅？

方法1

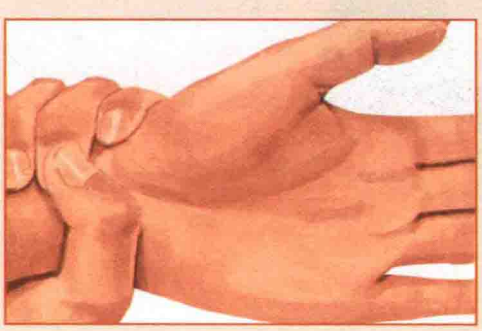
轻轻捏一下自己身上的肉，如果有痛感，则说明此处经脉不通。尤其是手臂上胳膊内侧的位置，如果感觉又痛又硬，则说明手少阳三焦经、手太阳小肠经淤塞了。





方法2

用一只手攥紧另一只手的手腕，大约一分钟后松开，这时被攥住的手会感觉一股热流冲到指尖。如果有此情况，则说明这只手的经脉是通的。而对于下肢来说，压住股动脉（手压腹股沟，有跳动感处即为股动脉），大约一分钟后松开，如果能感觉到腿前后的热流一起冲到脚趾尖，则说明下肢经脉是通的，反之则不通。





需要全本请访问 www.ertongbook.com