



精品资源
尽情品味

全网
唯一

史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源

资源免费定制

想看就看

免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书？

你是否有想看的杂志？

却苦于找不到下载地址，花钱买？

来 品品品，问题将迎刃而解！

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制，满足个性需求

想看什么 就看什么

资源定制专栏：

Let's Go!!

<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>

◆ 国医养生系列 ◆

经脉可以「决生死、处百病、调虚实」

普通人在家也可轻松疏通经脉

获取本书
"品品品"



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

立即预订的买脉字站：<http://www.pinmuch.com>



按摩图曲

东坡主编

十二经脉养生

黄帝内经



中国纺织出版社

获取本书
"品品品"



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

全网最好的资源分享站：<http://www.pinmuch.com>

可下载：



经脉可以很神秘，有着几乎和中华文明一样悠久的历史，是中医“圣经”——《黄帝内经》中的基础构成元素。

经脉可以很复杂，循行纵横交错，影响错综复杂，每本晦涩的中医典籍上都有大篇幅的注解与阐述。

可是经脉又很重要，可以“决生死、处百病、调虚实”，人体的健康问题几乎都和经脉穴位有关。

所以我们针对普通人，去繁就简，图文结合，让每个人都能了解《黄帝内经》中十二条最主要经脉的循行、作用，以及任何人都可以上手学习、使用的简易疏通方法。对经脉上的穴位也按照实用性与重要性分主次作了介绍。

敲敲打打，揉揉按按，在家轻松疏通十二条经脉。



上架建议：健康养生

ISBN 978-7-5064-8000-0



9 787506 480000 >

定价：39.80 元
(附赠 DVD 光盘)

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！



精品资源
网购返利

获取本书
"品品品"

本站取好的资源万手站：<http://www.pinmuch.com>

可下载

黄帝内经

十二经脉养生

按摩图典

王东坡 主编

编委会

张腾方 张帆 张卫 吴卫 何宪云 李玲 刘瑜 代光聪 赵琼 林连春 刘菊华 许发兰 李正凯 王涵 魏倩倩 朱力新 陶勇 周昀亮 袁博 邓苗

唐晓娟 杨晓娟 陈小莹 邹燕 胡文 蒋晨群 龙蔚 胡东芳 张士均 张冰 张秀平 王乾文 周李春 王凤鸣 陈丽 许婷 魏召荣 彭伟源 谢尚京

邹立 陈艳 何易琼 吴晓静 朱叶琳 夏晓燕 胡兴涛 李天汉 张仕敏 张仕海 张仕安 张仕均 张岑 周民 陈勇 唐彬 蒋雯茜 汤伟 彭媛 陆铭

雷公同王黄帝曰：「经脉」之

凡刺之理，经脉为始，营其所

内而邪痛，掌中热，气盛有余

出其端，是动则肺胀满，膨胀而

喘咳，缺盆中痛，甚则交两手而

脊，此为肾厥，是于肺所生病者

咳上气，喘渴，烦心，胸满，肺

内而邪痛，掌中热，气盛有余

则肩背痛，风寒汗出中，小使数

面欠，气虚则肩背痛，寒，少气不

足，以息，面色变，为此诸病，微则

留之，陷下则灸之，不盛不虚，以

经取之，微者，寸口人一倍于人

理，虚者，则寸口反小于人迎也

内而邪痛，掌中热，气盛有余

则肩背痛，风寒汗出中，小使数

面欠，气虚则肩背痛，寒，少气不

足，以息，面色变，为此诸病，微则

留之，陷下则灸之，不盛不虚，以

经取之，微者，寸口人一倍于人

理，虚者，则寸口反小于人迎也

中国纺织出版社



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

可下载：

获取本书
"品品品"

全网最好的资源分享站：<http://www.pinmuch.com>

中，直上循臂骨下廉，出肘内侧
两筋之间，上循臑外后廉，出肩
解，绕肩脾，交肩上，入缺盆，
络心，循咽，下膈，抵胃，属小
肠；其支者，从缺盆循颈上颊，
至目锐眦，却入耳中；其支者，
别颊上_口，抵鼻，至目内眦，斜
络于颧。是动则病噦痛，颧肿，
不可以顾，肩似拔，臑似折，是
主液所生病者，耳聩，目黄，颊
肿，颈_项，颌_下，肩_臂，臑_肘，臂_外
后廉痛。为此诸病，盛则泻之，
虚则补之，热则疾之，寒则留
之，陷下则灸之，不盛不虚，以
经取之。盛者，人迎大再倍于寸
口，虚者，人迎反小于寸口也。
膀胱足太阳之脉，起于目内眦，



上大_指于目迎足者，_目迎足者，
小_于人迎。心手少阴之脉，起于
心中，出属心系，下膈，络小
肠；其支者，从心系，上挟咽，
系目系；其直者，复从心系却上
肺，下出腋下，下循臑内后廉，
行太阴心主之后，下肘内，循臂
内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌
内后廉，循小指之内，出其端。
是动则病噦干，心痛，渴而欲
饮，是为臂厥。是主心所生病
者，目黄，胁痛，臑臂内后廉痛
厥，掌中热痛。为此诸病，盛则
泻之，虚则补之，热则疾之，寒
则留之，陷下则灸之，不盛不
虚，以经取之。盛者，寸口大再
倍于人迎，虚者，寸口反小于人
迎也。小肠手太阳之脉，起于小
指之端，循手外侧，上腕，出踝

获取本书
"品品品"



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

可下载：

本站最好的资源分享站：<http://www.pinmuch.com/>

言

《黄帝内经》可以说是中医学的「圣经」，是整个中医理论的基础，《内经》中说，经脉可以「决死生，处百病，调虚实」，可见经脉在健康中的重要价值。

人之所以活在这个世界上，靠的就是气血的滋养，而经络是运输气血的通路。「人如千亩良田，医若大禹治水」，只有保持经络的畅通，气血才能被顺利输送到身体各处，人才能健康长寿。

而经络系统中，最重要的经络就是十四正经。经络就好比复杂的水系，而十四正经就是最大的十四条大河，他们内连脏腑，外接皮表，彼此之间又互相联系，共同构成了身体气血运输「水利网」的主体，所以要想气血畅通，首先要保证十四正经的畅通，可以说，这是人体的十四条「生命线」。

在本书中，您将了解到，十四正经的循行方向，主要功能，包含穴位以及穴位的位置及功效；您将学习到最安全、最简单、最有效的经络疏通按摩方法；同时，我们还为您介绍了一些经络上常见的特效养生保健穴位的功效和按摩手法。

《黄帝内经》是一部深奥的医典，我们将用最简单、平实的语言来科学地向您介绍《黄帝内经》中的经络穴位养生法，配合直观的图片，让每一个读者都读得懂、学得会、用得着。





精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

可下载：

本站最好的资源分享站：<http://www.pinmuch.com>

获取本书
"品品品"

上焦，交脉，其支者从膻中出，角，其直者，从膻入络胸，还出别下项，循肩膊内，挟脊，抵腰中，入循脊，络肾，属膀胱，其支者，从腰中下挟脊，贯臀，入腠中，其支者，从体内左右，别下，贯脚，挟脊内，过髀枢，循髀外，从后廉，下合腠中，以下贯膈（膈）内，出外踝之后，循京骨，至小趾外侧，是动则病冲头痛，目似脱，项如拔，脊痛，腰似折，腠不可以曲，胭如结，端（端）如裂，是为踝厥，是主筋所生病者，痉、痲、狂、癫疾，头项痛，目黄，衄出，衄衄，项、背、腰、尻、腠端（端）、脚皆痛，小趾不用，为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之。



陷下则灸之，不盛不虚，以经取之，盛者，人迎大再倍于寸口，虚者，人迎反小于寸口也，肾是少阴之脉，起于小趾之下，邪走足心，出于然谷之下，循内踝之后，别入腠中，以上膈（膈）内，出腠内廉，上股内后廉，贯脊，属肾，络膀胱，其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本，其支者，从肺出络心，注胸中，是动则病饥不欲食，面如漆柴，咳唾则有血，喝喝而喘，坐而欲起，目（目）如无所见，心如悬若饥状，气不足则善恐，心惕息如人将捕之，是为骨厥，是主肾所生病者，口热，舌干，咽肿，上气，喘干及痛，

获取本书
"品品品"



精品资源
网购返利

本站最好的资源分享站：<http://www.pinmuch.com>



第一章

经络是人体的生命线

经脉可以决死生、祛百病、调虚实	14
身体是千亩良田，经络是灌溉的沟渠	14
经络的三大功能	15
十二正经是人体的12条生命线	16
常用疏通经络的方法	18
经络保健离不开穴位按摩	20
寻找最安全有效的特效穴位	20
家庭常用穴位按摩手法	22
重要的穴位往往会有一个特殊的代称	26

第二章

疏养人体的12条生命线

手太阴肺经	
尺泽穴：肺经水气汇聚之地	32
列缺穴：闪电劈开堵塞经络	32
经渠穴：气血流经的要道	33
太渊穴：储藏气血的天池	33
鱼际穴：心脏的守护使者	34
少商穴：像六脉神剑一样泄脏热	34
云门穴 / 中府穴 / 天府穴 / 孔最穴 / 侠白穴	35





精品资源
网购返利

获取本书
"品品品"
手阳

最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

可下载：

主阳取灯时页脉力手站：http://www.pinmuch.com

商阳穴：缓解咽喉炎症	38
二间穴：缓解咽喉炎症	39
三间穴：泄热止痛，利咽	40
合谷穴：止痛第一穴	41
阳溪穴：缓解面部各种炎症	42
偏历穴：消除热症，带给你好情绪	43
曲池穴：全面缓解各种炎症和疼痛	44
温溜穴 / 下廉穴 / 上廉穴 / 手三里穴	45
肘髎穴 / 手五里穴 / 臂臑穴 / 肩髃穴 / 巨骨穴	46
扶突穴 / 天鼎穴 / 口禾髎穴 / 迎香穴	47

足阳明胃经

颊车穴：缓解口腔炎症，减轻牙痛	50
足三里穴：养生保健第一穴	51
丰隆穴：健脾化痰，和胃降逆	52
解溪穴：舒筋活络，清胃化痰，镇惊安神	53
冲阳穴：缓解下肢风湿性关节炎	54
陷谷穴：除肠胃热病	54
内庭穴：除肠炎，消胃火	55
厉兑穴：消除口唇火气	55
承泣穴 / 四白穴 / 巨髎穴 / 地仓穴 / 大迎穴 / 下关穴 / 头维穴	56
人迎穴 / 水突穴 / 气舍穴 / 缺盆穴 / 气户穴 / 库房穴	57
屋翳穴 / 膺窗穴 / 乳中穴 / 乳根穴 / 不容穴 / 承满穴	58

大巨穴 / 水道穴 / 归来穴 / 气冲穴 / 髀关穴 / 伏兔穴	60
阴市穴 / 梁丘穴 / 犊鼻穴 / 条口穴 / 上巨虚穴 / 下巨虚穴	61

足太阴脾经

隐白穴：消炎止内血	64
太白穴：消除肠胃不适	65
大都穴：强健你的消化系统	66
公孙穴：缓解胸腹疼痛	67
商丘穴：消除多年老便秘	68
三阴交穴：老年人日常保健	69
阴陵泉穴：排尿通畅，解除尿路问题	70
大包穴：统络阴阳诸经	71
漏谷穴 / 地机穴 / 血海穴 / 箕门穴 / 冲门穴 / 府舍穴 / 腹结穴	72
大横穴 / 腹哀穴 / 食窦穴 / 天溪穴 / 胸乡穴 / 周荣穴	73

手少阴心经

少海穴：理气通络，益心安神	76
灵道穴：医治心痛的“新药”	77
通里穴：缓解、平稳情绪	78
神门穴：提高抵抗力	79
少府穴：清心泻热，平定情绪	80
少冲穴：缓解头部不适	80
极泉穴 / 青灵穴 / 阴郄穴	81

少泽穴：	缓解心脑血管疾病	84
前谷穴：	解决颈椎大问题	85
后溪穴：	振奋一身阳气	86
腕骨穴：	消除手部酸痛，治疗落枕	87
阳谷穴：	抗衰老，益寿延年	88
支正穴：	消除各种赘生物	89
小海穴：	给气血运行加把力	89
养老穴 / 肩贞穴 / 臑俞穴 / 天宗穴 / 秉风穴 / 曲垣穴		90
肩外俞穴 / 肩中俞穴 / 天窗穴 / 天容穴 / 颧髻穴 / 听宫穴		91

足太阳膀胱经

委中穴： 腰背疾病委中求	94
承山穴： 缓解腰腹疼痛	94
飞扬穴： 让你的神采更飞扬	95
昆仑穴： 赶走腰背疲劳酸痛	95
申脉穴： 让你的精力更集中	96
京骨穴： 调理心神	97
束骨穴： 缓解排便异常	98
足通谷穴： 清热安神，清头明目	98
至阴穴： 人体的“南极点”	99
睛明穴 / 攒竹穴 / 眉冲穴 / 曲差穴 / 五处穴 / 承光穴	100
通天穴 / 络却穴 / 玉枕穴 / 天柱穴 / 大杼穴 / 风门穴	101
肺俞穴 / 厥阴俞穴 / 心俞穴 / 督俞穴 / 膈俞穴 / 肝俞穴	102
胆俞穴 / 脾俞穴 / 胃俞穴 / 三焦俞穴 / 肾俞穴	103
气海俞穴 / 大肠俞穴 / 关元俞穴 / 小肠俞穴 / 膀胱俞穴 / 中膂俞穴	104
白环俞穴 / 上髎穴 / 次髎穴 / 中髎穴 / 下髎穴	105





精品资源
网购返利

获取本书
"品品品"
会阳穴
刚勇穴

最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

可下载：

主内取灯时页脉刀书站：大陵穴：保健肝脾

魄户穴 / 膏肓穴 / 神堂穴 / 谿谿穴 / 膈关穴 /	
魂门穴	107
阳纲穴 / 意舍穴 / 胃仓穴 / 育门穴 / 志室穴	
/ 胞肓穴	108
秩边穴 / 合阳穴 / 承筋穴 / 跗阳穴 / 仆参穴	
/ 金门穴	109

足少阴肾经

涌泉穴：足底的两眼清泉	112
然谷穴：常按去心火	112
太溪穴：缓解疲劳，快速恢复体力	113
大钟穴：缓解神经衰弱睡个好觉	113
复溜穴：消除尿路感染	114
阴谷穴：保养生殖系统	115
水泉穴 / 照海穴 / 交信穴 / 筑宾穴 / 横骨穴	
/ 大赫穴	116
气穴穴 / 四满穴 / 中注穴 / 育俞穴 / 商曲穴	
	117
石关穴 / 阴都穴 / 腹通谷穴 / 幽门穴 / 步廊穴	
	118
神封穴 / 灵墟穴 / 神藏穴 / 彘中穴 / 俞府穴	
	119

手厥阴心包经

曲泽穴：消除脏腑的燥热	122
间使穴：保护你的心脏	122

劳宫穴：夏日给你带来清凉	124
中冲穴：昏迷、休克急救穴	124
天池穴 / 天泉穴 / 郄门穴	125

手少阳三焦经

关冲穴：心脑血管保健穴	128
液门穴：感冒一穴灵	128
中渚穴：赶走头晕目眩	129
阳池穴：人体的小太阳	129
外关穴：常用止痛穴	130
支沟穴：肠道通畅，缓解便秘	131
天井穴：安神通络，让你气定神闲	131
会宗穴 / 三阳络穴 / 四渎穴 / 清冷渊穴 /	
消泅穴 / 臑会穴 / 肩髃穴 / 天髃穴	132
天髃穴 / 翳风穴 / 角孙穴 / 颅息穴 / 瘰脉穴 /	
耳门穴 / 耳和髃穴 / 丝竹空穴	133

足少阳胆经

环跳穴：缓解坐骨神经痛	136
阳陵泉穴：强健腰膝	136
光明穴：疏肝明目，消除眼睛红肿	137
阳辅穴：让你拥有纤细的小腿	137
丘墟穴：缓解足踝各种疼痛	138
足临泣穴：去除脚部疲劳	138
侠溪穴：点按增强抵抗力	139
足窍阴穴：让老年人耳聪目明	139

获取本书
"品品品"



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

可下载：

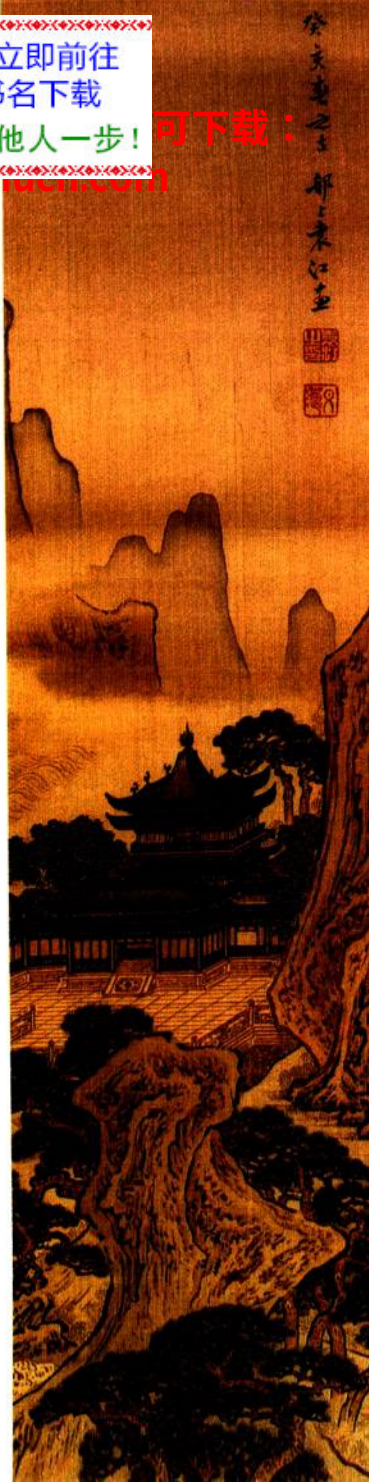
曲鬓穴 / 率谷穴 / 天冲穴 / 浮白穴 / 头窍阴穴 / 完骨穴	141
本神穴 / 阳白穴 / 头临泣穴 / 目窗穴 / 正营穴 / 承灵穴	142
脑空穴 / 风池穴 / 肩井穴 / 渊腋穴 / 辄筋穴 / 日月穴	143
京门穴 / 带脉穴 / 五枢穴 / 维道穴 / 居髎穴 / 风市穴	144
中渎穴 / 膝阳关穴 / 阳交穴 / 外丘穴 / 悬钟穴 / 地五会穴	145

足厥阴肝经

大敦穴：让你的头脑更清醒	148
行间穴：让月经恢复正常	149
太冲穴：把你的坏脾气轻松按走	150
中封穴：让老年人的脚不再虚浮	151
蠡沟穴：悬浮的气血对女性生理调节有大贡献	152
曲泉穴：膝部隐秘的两湾泉水	153
中都穴 / 膝关穴 / 阴包穴 / 足五里穴	154
阴廉穴 / 急脉穴 / 章门穴 / 期门穴	155

附录

黄帝内经经络养生时气论	156
-------------	-----





精品资源
网购返利

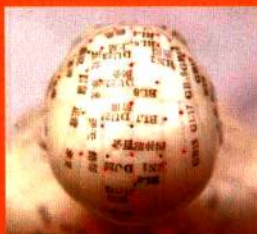
此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

获取本书
"品品品"

本站取书的名称为手机： <http://www.pinmuch.com>

可下载：

生病者，烦心，心痛，掌中热，
为此诸病，盛则泻之，虚则补
之，热则疾之，寒则留之，陷下
则灸之，不盛不虚，以经取之。
盛者，寸口大一倍于人迎，虚
者，寸口反小于人迎也。三焦手
少阳之脉，起于小指次指之端，
上出两指之间，循手表腕，出臂
外两骨之间，上贯肘，循臑外，
上肩，而交出少阳之后，入缺
盆，布膺中，散络心包，下膈，
循属三焦，其支者，从膈中上出
缺盆，上项系耳后，直上出耳上
角，以屈下颊至颐，其支者，从
耳后入耳中，出走耳前，过客主
人前，交颊，至目锐眦，是动则
病耳聾，得炁炁，温肿，喉痹。



内后廉，颊，颊，颌，颌，足下热
而痛，为此诸病，盛则泻之，虚
则补之，热则疾之，寒则留之，
陷下则灸之，不盛不虚，以经取
之。灸则强食生肉，缓带被发，
大杖重履而步，盛者，寸口大再
倍于人迎，虚者，寸口反小于人
迎也。心主手厥阴心包络之脉，
起于胸中，出属心包络，下膈，
历络三焦，其支者，循胸出臆，
下腋三寸，上抵腋下，循臆内，
行太阴，少阴之间，入肘中，下
臂，行两筋之间，入掌中，循中
指，出其端，其支者，别掌中，
循小指次指，出其端，是动则病
手心热，臂肘挛急，腋肿，甚则
胸脇支满，心中憺憺大动，面
赤，目黄，喜笑不休，是主脉所

人始生，先成精，精成而脑髓生，
骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，
皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道
以通，血气乃行。

——《黄帝内经·灵枢》



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载
最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

获取本书
"品品品"

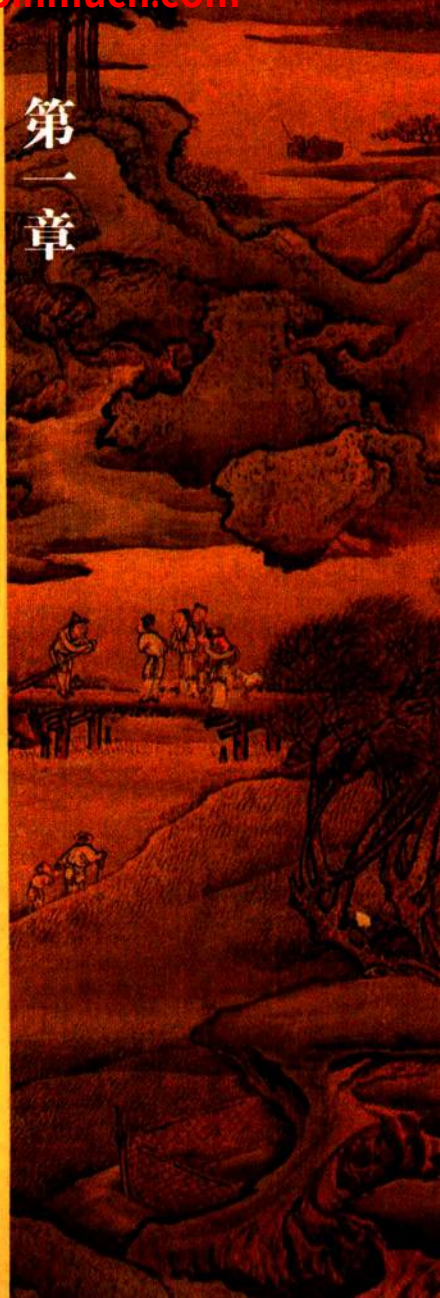
全网最好的资源分享站：<http://www.pinmuch.com>

可下载：

经络是人体的 生命线

第二章

人体所有器官都需要
气血的滋养才能运
行，离开了气血滋养，
生命就会枯萎、凋
零。经络像一张精密
的大网，纵横交错在
身体的每一个角落，
把气血源源不断地输
送到需要的地方，经
络系统是人体最不可
缺少的生命网。



脉可以决死生、祛百病、调虚实

【身体是千亩良田，经络是灌溉的沟渠】

气血是人的生命之源，身体的任何一处脏腑、肌肉、器官，都需要气血的滋养才能正常运行。那么气血是怎样输送到全身的呢？这就要靠经络，经络就好像身体内大大小小的河流，把气血输送到每一个角落。

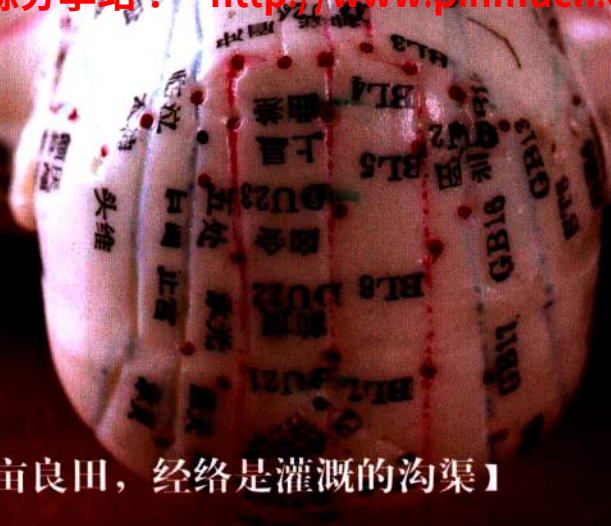
和现实世界一样，河流也分干流和支流，干流运输着大部分的水，而支流则像一张大网，让每一寸土地都能得到灌溉。经络，包括经脉和络脉两部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出遍布全身各个部位的分支称为络脉。

《灵枢·经脉》：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见；其常见者，足太阴过于外踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常

见者，皆络脉也。”

上面这段话的意思是说，经脉这样的主干，都是深深隐藏在骨头、肌肉间的，只有足太阴脾经在外脚踝的部位能看见，因为那里没什么地方可以隐藏。而那些遍布身体表面平时经常见到的，全部都是络脉。

和地面上每条大小河流都有名字一样，每条经络也都有其自己的名字，中医上把经络分为：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十四经脉为主，属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联成一个有机的整体。



1 联系脏腑、沟通内外

《黄帝内经·灵枢·海论》:“夫十二经脉者, 内属于腑脏, 外络于肢节。”人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官, 之所以能保持相对的协调与统一, 完成正常的生理活动, 是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉, 纵横交错, 入里出表, 通上达下, 联系人体各脏腑组织; 经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤; 浮络和孙络联系人体各细微部分。这样, 经络将人体联系成了一个有机的整体。

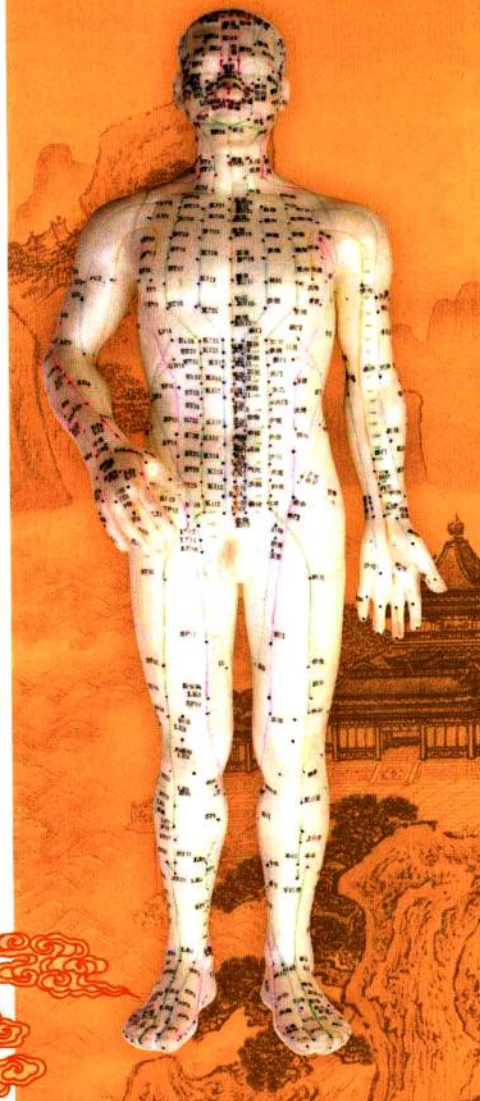
2 运行气血、营养全身

《黄帝内经·灵枢·本藏》:“经脉者, 所以行气血而营阴阳, 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, 能将营养物质输布到全身各组织脏器, 使脏腑组织得以营养, 筋骨得以濡润, 关节得以通利。

3 抗御病邪、保卫人体

营气行于脉中, 卫气行于脉外。经络“行血气”而使营卫之气密布周身, 在内调和五脏, 滋润六腑, 在外抗御病邪, 防止其入侵。外邪侵犯人体由表及里, 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, 当外邪侵犯人体时, 卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫人体的屏障作用。如《素问·缪刺论》所说:“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。”

所以, 经络的通畅, 直接关系到气血是否能顺利到达需要的地方, 经络不通则百病生。疏通经络的最简单的方式就是循经按摩, 按摩某一条经络上的关键穴位, 可以起到疏通经络的作用。



获取本书
"品品品"



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载

最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！可下载：

主站取书的网址为：<http://www.pinmuch.com>

十二经脉：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、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。

十二经脉是整个经络系统的主体，是气血运行的干流，所以又被称为“正经”，仔细观察我们可以发现，十二经脉的名称分别

由手足、阴阳、脏腑组成。

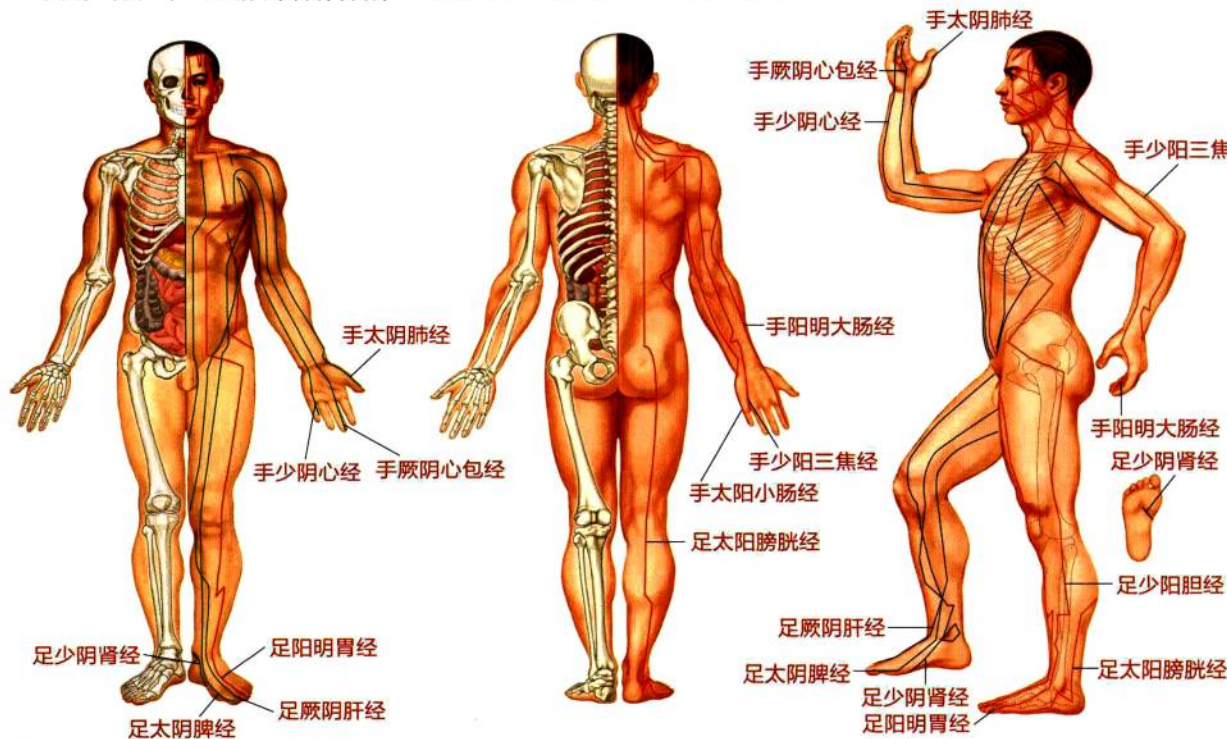
手足，表示经脉在上、下肢外行路线分布的不同，手经表示其外行路线分布于上肢，足经表示其外行路线分布于下肢。

脏腑，表示经脉的脏腑属性，如肺经表示该经脉属肺脏，胃经表示该经脉属胃腑。

阴阳，表示经脉的阴阳属性及阴阳气的多寡。由一阴一阳衍

化为三阴三阳，以区分阴阳气的盛衰(多少)：阴气最盛为太阴，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。

《灵枢·海论》：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于支节”。在内部，十二经脉隶属于脏腑，在外部，分布于四肢、头面和躯干。



侧)为阳。手足阴经分布于四肢的内侧,手足阳经分布于四肢的外侧。

我们以手为例：

手三阴经：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

分布于上肢的内侧,其中,上肢内侧面前缘及大指桡侧端为手太阴,上肢内侧面中间及中指桡侧端为手厥阴,上肢内侧面后缘及小指桡侧端为手少阴。

手三阳经：手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。

手三阳经分布于上肢的外侧，其中，分布于食指桡侧端至上肢外侧面前缘为手阳明，无名指尺侧端至上肢外侧面中间为手少阳，小指尺侧端至上肢外侧面后缘为手太阳。

头是全身最上面的部位，上属阳，所以中医说：“头为诸阳之全”，所以手三阳和足三阳六条阳经全部联系在头部。

手三阴联系胸，足三阴联系腹及胸。

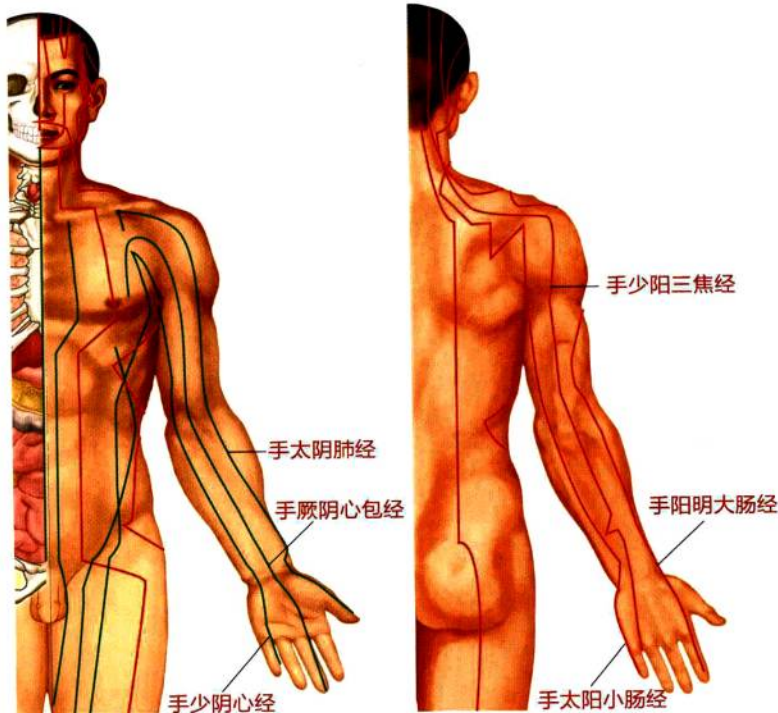
阳经在头和躯干部的分布较广泛，在经络的走向方面，中医认为前为阴，后为阳，所以阳明行于身前，少阳行于身侧，太阳行于身后。

十二经脉阴阳与脏腑之间的关系

脏腑，中医认为，腑为阳，脏为阴。

所以足三阳在内分别属于胃、胆、膀胱三腑，手三阳在内分别属于大肠、三焦、小肠三腑；这就是所谓的“阳脉营其腑”。

手三阴联系于胸部，其内属于肺、心包、心；足三阴联系于腹部，其内属于脾、肝、肾，这就是所谓的“阴脉营其脏”。



腹式呼吸

外部经络的气血运行，我们可以通过经络穴位按摩来疏通促进，同时对内部脏腑气血运行也是有一定帮助的。尽管如此，如果能有一双手帮助我们按摩脏腑，岂不是更好？

当然，不可能存在一种直接按摩脏腑的方法，但是我们却可以通过腹式呼吸，来推动脏腑运动，就好像一双看不见的手对内脏进行按摩。

人不吃饭可以活将近一个月，不喝水可以活一个星期，可是不呼吸几分钟都活不了，可以说呼吸从某种意义上和生命联系密切。我们知道，人的大脑其实只是使用了一小部分，大部分处于浪费状态，呼吸也是一样，我们平时的呼吸全部属于浅呼吸，只用到大约1/3的肺，我们的内脏器官可不是讲究什么轮班制，而是用进废退，那2/3不用的肺，长期放在那里，充满了不流动的废气，不“拉出来遛遛”的话，长期以往，就会退化。

腹式呼吸，就是通过一些技巧性的呼吸，尽可能利用到平时那2/3用不到的肺，这样不仅可以锻炼肺部，而且可以携带更多的氧气，起到净化血液、活化全身细胞的作用，而且肺部充分的运动对内脏器官适度的挤压，相当于一种按摩保养。所以，腹式呼吸是一种极好的保健养生方法。

腹式呼吸有顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种方法。

顺腹式呼吸和我们平时的呼吸相似，初学的时候可以双手轻轻触在腹部，感觉腹部的起伏。开始吸气时全身用力，此时肺部及腹部会充满空气而鼓起，但还不能停止，仍然要使尽力气来持续吸气，不管有没有吸进空气，只管吸气再吸气。然后屏住气息4秒，此时身体会感到紧张，接着利用8秒的时间缓缓地将气吐出，重复做2~3次。

逆腹式呼吸和顺腹式呼吸完全相反，吸气的时候，腹部尽可能瘪下去，呼气的时候涨起来，其他要领相同。一般来说，最好做几分钟的顺腹式呼吸，再做几分钟的逆腹式呼吸，效果更好。

腹式呼吸不但能充分利用肺平时用不到的2/3，使之携带更多的氧气，而且这种比平时程度大很多的肺部的扩张收缩会带动所有内脏扩张收缩。因此顺腹式呼吸和逆腹式呼吸结合起来就好像一双看不见的手，对内脏进行按摩。



顺腹式呼吸

逆腹式呼吸

获取本书
"品品品"



精品资源
网购返利

此为试读版，如需获取PDF全文，请立即前往
与众不同分享站--品品品，搜索该书名下载

最丰富精品资源，来了你就已经领先他人一步！

可下载：

主站最好的资源分享站：<http://www.pinmuch.com>



按摩

1 适用性广

按摩不需要任何器械，也没什么场地要求，在任何地方都可以进行。

2 简单易学

针灸对准确度有很多高要求，而日常的保健按摩则相对宽松一些，简单易学，适合新人入手。

3 安全性强

与针灸相比，按摩几乎没有什么副作用，也不用太担心按错了会出什么事故，同样适合新人学习。

4 保健功能强

按摩通常起到的是保健养生的作用，有时还能起到辅助治疗的作用。



针灸

1 疏通经络

疏通经络就是使淤阻的经络通畅而发挥其正常的生理作用，是针灸最基本最直接的治疗作用。经络“内属于脏腑，外络于肢节”，运行气血是其主要的生理功能之一。经络不通，气血运行受阻，临床表现为疼痛、麻木、肿胀、淤斑等症状。针灸可选择相应的腧穴和针刺手法使经络通畅，气血运行正常。

2 调和阴阳

调和阴阳就是使人体从阴阳失衡的状态向平衡状态转化，是针灸治疗最终要达到的目的。疾病发生的机理是复杂的，但从总体上可归纳为阴阳失衡。针灸调和阴阳的作用是通过经络阴阳属

性、经穴配伍和针刺手法完成的。

3 扶正祛邪

扶正祛邪就是扶助人体正气及祛除病邪。疾病的发生发展及转归的过程，实质上就是正邪相争的过程。针灸治病，就在于它能发挥扶正祛邪的作用。

与按摩相比，针灸更具针对性，效果也更好一些，同样，针灸对施术者的要求很高，所以针灸一般用来做临床的治疗，普通人很少用来做保健。

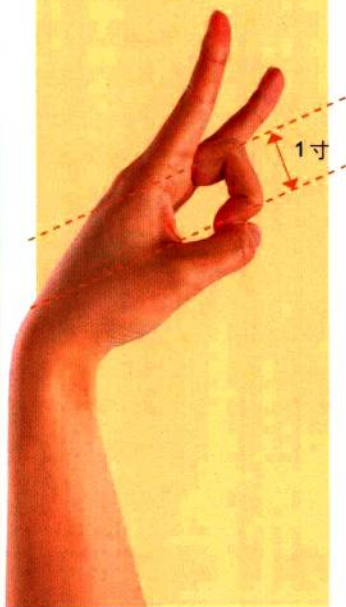
一个是疏通经络来防病，一个是疏通经络来治病，原理相通，手法不同，目的都是为了扶正祛邪、维护健康，所以按摩与针灸是互为补充的治疗手法，各有专长。

手指同身寸取穴法

手指同身寸定位法，又称指寸法，是以自己的手指为标准进行测量定位。常用的手指同身寸有以下3种。

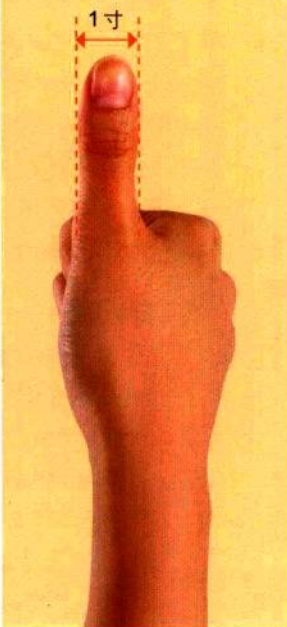
1 中指同身寸

以本人中指中节两端皱纹头（拇指、中指屈曲成环形时）之间的距离作为一寸。



2 拇指同身寸

以本人拇指的指间关节（拇指皱纹处）的宽度作为一寸。



3 横指同身寸

将自己的食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，划条横线，其四指的宽度作为三寸。四指相并曰“一夫”，故此法又称“一夫法”。

