
图书在版编目（CIP）数据

经络养生全图解 / 王帅编著. —西安：西安交通大学出版社，2016. 11

ISBN 978-7-5605-9206-0

I. ①经… II. ①王… III. ①经络—养生（中医）—图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第291162号

书 名 经络养生全图解
著 者 王 帅
责任编辑 张沛烽 张雪冲

出版发行 西安交通大学出版社
（西安市兴庆南路10号 邮政编码710049）
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 （029）82668805 82668502（医学分社）
（029）82668315（总编办）
传 真 （029）82668280
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 7.5 字数 150千字
版次印次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9206-0/R·1476
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请通过以下方式联系、调换。

订购热线：（029）82665248 82665249

投稿热线：（029）82668805

读者信箱：medpress@126.com

版权所有 侵权必究



前言

懂点经络养生，积累健康资本

中医认为，人体经络是一套具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑都通过经络紧密相连，相互影响。

一直以来，中医就将经络以及经络上的穴位当做人体大药来使用。有句中医术语叫“诸病于内，必形于外”，就是说，只要观察一下我们哪条经络有不正常的反映，就可以知道哪个脏腑器官出现了问题。不仅如此，通过对经络的按摩或者是刺激，还可以达到养生祛病的目的。

可以说，经络是人体的生命之河。经络疏通，你就能够祛病强身；经络阻滞，你就会百病缠身，伤痛不断。所以《黄帝内经》中才说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这就充分说明了经络养生的重要性。

本书共有六章，系统而又生动地从经络养生保健原理、基本手法入手，针对具体的健康问题进行了详细地解说。语言通俗易懂、内容丰富实用。愿在本书的指导下，使更多的人在业余时间里轻松享受到经络养生的功效与乐趣。

年过五十之后，我就偶感头晕目眩，据说是脑部供血不足引起的。自学了经络养生知识后，我开始每天用十指梳头，因为人体许多经络都聚集于头部，梳头能疏通头部经络，增强血液循环，醒脑明目。坚持了一段时间后，效果果然不错。不仅整个人气血通畅了，头脑清醒，头皮光滑，还防治了秃发和白发。难怪古人说梳头“能常行之，发不落而生”。

——合肥退休教师 黄学斌

去年有很长一段时期，我每天早晨四点多钟就醒了，之后就睡不着，以致白天一整天精神都很不好。

学习了经络养生知识后，我每天睡前用热水泡脚时，用力搓脚上的穴位，特别是涌泉穴，还有三阴交穴等。泡完脚，再对涌泉穴进行按摩。右手搓左足，左手搓右足，都搓到发热为止。此外，还要按推推眉弓，按按太阳穴。

这样持续了一段时间后，就可以一觉睡到天亮了。睡眠一好，胃口也跟着好了，整个人都精神起来。

——家庭主妇 一叶知秋



目 录

第一章 了解经络养生 / 1

经络，生命气血的运输线 / 3

经络“决生死、处百病” / 5

我们如何能感觉到经络 / 8

经络畅通了，健康也会变得顺畅 / 9

经络总系统：经脉和络脉 / 12

十二正经：流动在身体中的河流 / 14

十二经脉的分布规律 / 15

十二经脉的表里属络关系 / 16

十二经脉的流注次序 / 17

十二经脉的流注次序表 / 18

奇经八脉：人体中的湖泊 / 19

膻穴：运输气血的中转站 / 23

第二章 经络养生治疗 30 种常见病 / 27

糖尿病 / 29

高血压 / 31

骨质疏松 / 35

脂肪肝 / 37

牙 痛 / 39

近视眼 / 42

口腔溃疡 / 45

耳 聋 / 47

鼻 炎 / 50

鼻出血 / 53

颈椎病 / 56

落 枕 / 59

腰背痛 / 63

感 冒 / 65

支气管炎 / 67

哮 喘 / 70

肺 炎 / 72

扁桃体炎 / 74	74
肝 炎 / 77	77
月经不调 / 79	79
痛 经 / 81	81
产后缺乳 / 83	83
遗 精 / 86	86
早 泄 / 89	89
前列腺肥大 / 91	91
外阴瘙痒 / 94	94
更年期综合征 / 96	96
小儿哮喘 / 99	99
小儿便秘 / 101	101
发育迟缓 / 104	104

第三章 经络养生赶走亚健康 / 107

失 眠 / 109	109
头 痛 / 112	112
健 忘 / 115	115
耳 鸣 / 117	117
焦 虑 / 120	120

嗜 睡 / 123

消化不良 / 125

便 秘 / 128

视疲劳 / 130

体质虚弱 / 132

疲劳综合征 / 135

第四章 经络养生保健效果好 / 139

捏脊：增强免疫力的经络保健法 / 141

运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络 / 142

踮脚法：活动手脚，增强气血活动 / 143

上下转动：通达气血，保健全身 / 144

梳头功：蕴藏多种保健功效 / 146

推搓门脸：养益五官，改善各系统功能 / 147

拉扯疗法：补肾强身，通经活血 / 150

牵拉：减少运动损伤，健美身形 / 152

双推墙：增强下肢力量，畅通机体气血 / 154

拍打周身：疏通全身经脉 / 155

晃抖法：让身体在颤动中放松 / 160

第五章 经络养生是女人美丽的良药 / 163

经络让你实现由内而外的美 / 165

五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力 / 166

舒心安神操：安抚你每月的焦虑 / 168

去皱按摩：让岁月不再留痕 / 170

女人的美容经、排气筒——三焦经 / 175

血海和三阴交使女人气血生辉 / 176

太溪和涌泉留住乌黑的秀发 / 178

消除眼袋，睡前的按摩功课最重要 / 180

太冲、合谷和血海，人体自生的祛斑法宝 / 182

别只盯着化妆柜，列缺就能让皮肤细腻光滑 / 184

神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部 / 186

按摩腰部让你拥有小蛮腰 / 187

几个穴位，让皮肤保持在紧致状态 / 190

第六章 一学就会的 312 经络保健操 / 193

认识“312”，走向健康之路 / 195

三个长寿穴——合谷、内关、足三里 / 197

合谷穴——脑中风和肩周炎的天然克星 / 200

内关穴——治疗心脏病和肺病的特效穴位 / 201

足三里穴——防病强身的百岁健康穴 / 202

腹式呼吸——抵抗失眠、治疗慢性病的清心大法 / 205

腹式呼吸具有三个要求 / 207

两腿下蹲运动——畅通全身气血 / 208

“312” 经络锻炼法的注意事项 / 209

每个人都有自己的“312” / 212

进行“312” 经络锻炼要信心十足 / 213

持之以恒，“312” 经络锻炼法贵在坚持 / 215

附录 十二经络的穴位分布图 / 217