

# 《經絡通百病除》

## 图书基本信息

书名：《經絡通百病除》

13位ISBN编号：9789866055027

10位ISBN编号：9866055027

出版社：康鑑文化出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《經絡通百病除》

## 前言

前言 「經絡」，是人體經脈和絡脈的統稱。「經」有路徑的含義，為直行的主幹，「絡」則有網路的含義，是經脈的細小分支。「經絡屬於腑臟，外絡肢節」，行氣血，通陰陽，聯繫表裡內外，以保持身體功能的協調與平衡。人體的每條經絡上分布著許多穴位，按摩穴位則能疏通經絡。在臨床上，常運用推、拿、揉、捏等手法刺激人體相關穴位，以改善血液循環，促進新陳代謝，進而達到消除疲勞、祛病強身、延年益壽的目的。全書共分為三部分，包括經絡、穴位的介紹、針對經絡穴位的各種常用療法和實用的日常養生保健療法。可自行操作的養生保健療法，又包括針對現代上班族設計的輕鬆健腦法、日常疲勞。全書配有300餘幅操作圖、相關穴位圖和最新標準穴位圖，並附有詳細的圖片解說和名詞解釋，讓您一看就懂，一學就會，可作為您貼身的生活治療師，幫助您達到防治疾病和保健身體的目的。

# 《經絡通百病除》

## 內容概要

常見病自我調治．辦公室輕鬆健腦　按摩．拔罐．刮痧．艾灸．養生手法圖解　活出健康 做自己的貼身治療師　認識身體上神奇的經絡　最好的藥物就在你手上　保健養身一手掌握！  
簡簡單單學施治　揉揉按按就健康！　疏通身體的經絡穴位，治病又養生　．人體各部位經絡、穴位詳細圖解　．38種穴位按摩和相關療法　．13種專為上班族設計「1分鐘健腦功」  
．11種超實用按摩法，立即消除疲勞　．12種常見病綜合療法，一手掌握健康　如何避免頭痛醫頭、腳痛醫腳，又能不花錢？　人體是一個有機的整體，「經絡」則是體內四通八達的網路，能夠反映各處的疾病警訊。透過相關經絡、穴位的施治，就能維持身體健康。　如何認識經絡穴位，一次理解拔罐、刮痧、針灸的原理？　任何治療方式，都是改善體內的氣血滯礙和陰陽失調。只要了解經絡運行和相對應的反射區，你就不再是個盲目尋求治療的患者。　常見疾病可以有多少種治療的選擇？　「落枕」一定只能施用針灸治療嗎？本書提供五種方式，包括最簡單推拿按摩法，並提供詳細的圖文解說和步驟，讓你自由選擇、安心嘗試。　不假手他人，用最簡單的按摩療法，就能做好養身保健嗎？　有了大致的常識，一些大小毛病，自己在相關的穴位施治按摩，便能改善症狀、找回健康。

# 《經絡通百病除》

## 作者簡介

郭長青 北京中醫藥大學針灸專家 北京中醫藥大學 針灸中心主任 中國針灸學會文獻分會 副秘書長、常務理事

# 《經絡通百病除》

## 書籍目錄

第一篇 經絡與穴位 認識你身上神奇的經絡經絡的功能穴位的類型 如何找穴位？經絡與穴位人體常用穴位圖手、足、耳穴反射區圖解第二篇 常用各種療法詳解 最好的藥物就在手上第1章 推拿按摩的26種療法推拿按摩的功效與禁忌1 一指禪推法 12 拿法2 滾法 13 捏法3 揉法 14 捏脊法4 摩法 15 捻法5 擦法 16 掐法6 推法 17 振法7 搓法 18 抖法8 抹法 19 拍法9 按法 20 叩法10 點法 21 擊法11 撥法 22 搖法23 扳法24 背法25 拔伸法26 複式按摩法第2章 手、足、耳穴按摩療法手部按摩療法足部按摩療法耳穴貼壓療法第3章 拔罐、灸法、刮痧療法拔罐療法灸法刮痧療法第4章 針刺及其他療法針刺療法 橡膠錘療法皮膚針療法 藥浴療法穴位注射療法 藥物貼敷療法第三篇 日常養生保健療法實用養生保健攻略第1章 上班族輕鬆健腦4類健腦益智的經穴 推拿耳廓健腦法按揉百會穴健腦法 頭部按摩健腦法指壓勞宮穴健腦法 醒腦提神按摩法推運印堂穴健腦法 全身自我按摩健腦法4指歸提健腦法 手指運動健腦法按摩頸後健腦法 交掌運動健腦法摩足健腦法第2章 減緩日常疲勞的簡易按摩法伏案工作疲勞消除術熬夜疲勞消除術看電視疲勞消除術做飯疲勞消除術旅途勞頓消除術穿高跟鞋疲勞消除術性生活疲勞消除術肩部與手腕疲勞消除術腰背疲勞消除術下肢疲勞消除術敲打穴位緩解疲勞術第3章 常見病症的居家調養腿腿痛頭痛偏頭痛消化不良落枕頸椎病五十肩腰椎間盤突出症慢性腰肌勞損坐骨神經痛腎虛腰痛女性腰痛

## 章节摘录

內文試閱第一篇經絡的功能 治百病、調虛實 「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通」，這句話說明經絡的重要性。經絡能決定人的生死，是因為它有聯繫人體內外和運行氣血的作用；能處治百病，是因為它有反映證候、抗禦病邪的作用；能調虛實，是因為它有傳導感應、補虛瀉實的作用。經絡的功能，大致可分為以下4種。

1 溝通內外 網絡全身 人體的五臟六腑有各自不同的生理功能，依靠經絡系統的聯絡溝通，五臟六腑便能互相聯繫、配合，使人體的各部位和功能協調統一，成為一個有機的整體。

2 運行氣血 協調陰陽 氣血是人體生命活動的基礎，人體的臟腑器官需要氣血的滋養才能發揮功能，而氣血的運輸有賴經絡的運行。因為經絡的聯繫和運行，氣血盛衰和機能動靜才能達到相對平衡，使人體保持正常的生理狀態。

3 反映證候 抗禦病邪 經絡反映證候，可以是局部的，也可以是整體的。當氣血不足及陰陽失衡時，大多會透過經絡反映出疾病的訊息。經絡的陰陽、氣血的盛衰，可以表現出寒、熱、虛、實等多種證候。疾病的發展與變化，則體現了經絡與經絡、經絡與臟腑之間的相互聯繫關係。

4 傳導感應 調整虛實 經絡就像人體內四通八達的網路，在正常情況下運行氣血、協調陰陽、傳遞訊息。此外，透過激發經絡本身的功能，疏通經脈氣血的傳導，可以調整身體虛實，重新恢復健康。經絡傳導感應的具體表現，反映在針刺治療時的「行氣」和「得氣」現象。

第一篇 穴位的類型 氣血運行的部位 穴位又稱作「腧穴」（腧，音同俞）。「腧」有輸注、轉輸的意思；「穴」即孔隙，指脈氣集注於凹陷處。腧穴與經絡有密切的關係。腧穴歸於經絡，經絡屬於臟腑，因此腧穴與臟腑脈氣相通，是臟腑經絡氣血輸注於軀體外部的特殊部位，也是疾病的反應點和針灸等療法的刺激點。穴位的作用主要體現在診斷和治療兩方面。

穴位對某些病症，有協助診斷的作用 在生病的情況下，穴位有反映證候的作用，如患有腸胃疾病的人常在「足三里」出現壓痛過敏點；患有肺臟疾病的人常在「肺俞」等穴出現壓痛過敏點。

穴位有接受刺激、防治疾病的作用 穴位是經絡氣血流通匯集的部位、人體表面與臟腑相互聯繫的特殊區域，也是推拿、針灸的部位。不同部位的穴位應施用不同的手法，可以通經脈，調氣血，使陰陽歸於平衡，臟腑趨於調和，進而達到扶正祛邪的目的。 穴位主要分為以下3類

1 經穴：凡是屬於十二經脈和任脈、督脈（即十四經）的腧穴，總稱為「經穴」。經穴均有具體的穴名和固定的位置，分布在十四經穴的循行路線上，並且有明確的主治病症。

2 奇穴：凡是未歸入十四經穴的範圍，而有具體的位置、名稱的經驗效穴（請見名詞小辭典），統稱為「經外奇穴」，簡稱「奇穴」。這類穴位的主治範圍單一，多數對某些病症有特殊療效。

3 阿是穴：又稱作不定穴。這些穴位既不是經穴，也不是奇穴，在按壓痛點處確定其穴位。這類穴位既無具體名稱，又無固定位置，而多在病灶附近。

第二篇 常用的各種療法詳解 最好的藥物就在手上 第1章 推拿按摩的26種療法 一指禪推法 一指禪推法是以拇指指端、指腹或偏峰為著力點，用前臂帶動拇指的掌指關節和指間關節（屈曲），以連續的振動力作用於治療部位或穴位。 【手法要領】：手握空拳，拇指蓋住拳眼，用拇指指腹或指側自然著力於身體一定的部位或穴位。首先，將手腕放鬆，沉肩墜肘、懸腕；再來，以肘關節為支點，透過前臂的擺動，帶動腕關節和拇指關節做按壓動作。肘部擺動時，手臂內側低於外側，使力量持續作用於治療部位。必須注意的是，手指的壓力、動作頻率和擺動幅度要均勻，動作要靈活。最後，在上述的基礎上，拇指指端做緩慢的直線往返移動，也就是我們常說的緊推慢移，但不可跳躍，不能離開皮膚或來回摩擦，動作頻率以每分鐘120~160次為宜。

【療效】：一指禪推法具有舒筋通絡、行氣活血、健脾和胃以及調和臟腑的功效。 【適用部位】：適用於全身各部穴位。常用於頭面部、頸項部、胸腹部、肩背部、腰骶部及四肢關節處。

【注意事項】：一指禪推法接觸面積小，壓強大，深透作用好。

第二篇 常用的各種療法詳解 最好的藥物就在手上 第3章 拔罐、灸法、刮痧療法 拔罐療法 拔罐療法又稱作「吸筒療法」，古代稱為「角法」，是以口徑不同的瓷罐、玻璃罐或竹罐為工具，以熱力排除罐內空氣，造成負壓，使之吸附於體表的穴位或拔罐部位，造成皮膚充血、瘀血，產生刺激，以達到防治疾病的目的。

臨床上最常使用的是玻璃罐，口徑3~5公分，呈球狀。玻璃罐的優點是質地透明，使用時可觀察到所拔部位皮膚充血、瘀血的程度，以便隨時掌握情況。

常用的拔罐種類 1 火罐法 利用燃燒時火的熱力排出罐內空氣，形成負壓，將罐吸著在皮膚上。常用的火罐法有「閃火法」、「投火法」、「滴酒法」、「貼棉法」、「架火法」等5種。

1 閃火法：用鑷子夾住一個酒精棉球或用長紙條，點燃後在罐內繞1~3圈，將火退出後迅速將罐子扣在應拔部位，此時罐內形成的負壓即可將罐吸住。切勿將罐口燒熱，以免燙傷皮膚。閃火法適用於身體各個部位。

2 投火法：將易燃紙條



點燃後投入罐內，不等紙條燒完，立即將罐子扣在應拔部位。拔罐時應注意將紙條點燃的一端向上，以免燙傷皮膚。

3 滴酒法：在罐內滴入1~3滴純度95%的酒精或白酒，使其沿著罐內壁搖勻，然後用火點燃，並且迅速將罐子扣在應拔部位。注意滴酒切勿過多。

4 貼棉法：將一塊大小適宜的酒精棉貼在罐內壁下的1/3處，用火將酒精棉點燃後，迅速扣在應拔部位。

5 架火法：將不易燃燒和傳熱的物體（如瓶蓋，直徑要小於罐口）扣於應拔部位，然後將酒精棉球置於瓶蓋內，或滴入幾滴純度95%的酒精，點燃後將罐子迅速扣下。

2 水罐法 一般的作法是先將若干個竹罐放入鍋內，加水煮沸，然後用鑷子將罐口朝下夾出，迅速用涼毛巾擦拭罐口，之後立即將罐子扣在應拔部位。若煮時放入適量的藥物，即稱為藥罐。

3 抽氣法 將青黴素、鏈黴素空藥瓶製成的抽氣罐緊扣在拔罐的部位上，之後用注射器由瓶口的橡皮塞抽出瓶內空氣，使之產生負壓，便能吸住拔罐部位的皮膚。

以上的各種方法，一般留罐約10分鐘左右，待拔罐部位的皮膚充血或瘀血時，再將罐子取下。

4 起罐方法 一隻手將火罐輕輕稍向一方傾斜，另一隻手則在對側火罐口附近，用手指緩緩按壓皮膚，使火罐和皮膚之間形成一個空隙，讓空氣由此進入罐內，火罐就會自然脫落下來。避免用力取下火罐，以免傷害皮膚。

常用的拔罐方法 1 留罐法 將火罐拔在一定部位後，留置10~15分鐘。吸拔力強的應適當減少吸拔時間。

2 閃罐法 用閃火法將罐拔在施治部位後，立即取下，重複吸拔多次，直至皮膚潮紅、充血。比起其他的拔罐法，閃罐法會使神經系統產生較明顯的興奮作用，適用於功能減退的虛弱病症。

3 走罐法 拔罐時先在所拔部位的皮膚或罐口上塗一層凡士林等潤滑油，再將罐拔住。醫師用右手握住罐底，稍傾斜，在罐口的後半邊著力，前半邊略提起，循著上、下、左、右方向推移，或以順時針、逆時針走向推動，直至走罐部位的皮膚紅潤、充血或出現瘀血時，才將罐起下。走罐療法一般分為「局部走罐」和「循經絡走罐」2種。

4 刺絡拔罐法 先將選定穴位或部位消毒，然後用三棱針、粗毫針或皮膚針點刺，起針後再迅速將火罐用閃火法拔罩在點刺穴位或部位上，使之出血，留罐10~15分鐘，最後起罐，並用消毒棉球或紗布擦淨血跡。

拔罐反應及處理方法 【正常反應】：拔罐時，患者局部有牽拉、發脹感，或感到發熱、發緊、涼氣外出、溫暖、舒適等，均屬正常現象。起罐後，治療部位出現潮紅或紫紅色疹點等，也屬於拔罐療法的治療效應，一至數天後即可自然恢復，不必處理。

【異常反應】：拔罐後如果患者感到異常緊痛，或有燒灼感，則應該立即起罐，並檢查皮膚有無燙傷。刺絡拔罐後，如罐內有大量出血（超過治療所需的出血量），應立即起罐，用消毒棉球按壓出血點，進行止血。

如果拔罐過程中患者出現頭暈、心悸、噁心、面色蒼白、冒冷汗，甚至昏厥時，應立即起罐，並讓患者平臥，採取頭低腳高的姿勢，或讓患者靜臥，飲用適量的溫開水。

拔罐注意事項 1 拔罐時應選擇適當的體位和肌肉豐滿的部位。骨骼凹凸不平或毛髮較多處不宜施用。

2 皮膚有過敏、潰瘍、水腫及大血管分布處不宜拔罐。

3 有自發性出血傾向者不宜拔罐。

4 孕婦的腰骶部及腹部不宜拔罐。

5 根據所拔部位的面積大小，選擇大小合適的火罐。拔罐前患者應選擇適當的體位，拔罐過程中不能移動體位，以免火罐脫落。

6 拔罐時若因燙傷或留罐時間過長而引起皮膚起泡時，小泡無需處理，大泡可用消毒毫針將裡頭的液體放出，塗以龍膽紫溶液（請見藥方小辭典），然後用消毒紗布包敷。

藥方小辭典 龍膽紫：龍膽紫是「甲基紫」的俗稱，可作為染料、酸鹼指示劑和消毒劑，若與水稀釋成1%~2%濃度的紫藥水，則可當作藥品使用。

【療效】：殺菌力強，在醫藥上被當作消毒防腐劑使用，沒有刺激性。

【用途】：可治療葡萄球菌、白喉桿菌和白色念珠菌。因為具有收斂效果，也可用於皮膚潰瘍、皮癬、燒燙傷、擦傷、刀傷等。

【注意事項】：當紫藥水（或龍膽紫）儲存已久，顏色變淡並且有許多沉澱時，不宜再使用。

第三篇 日常養生保健療法 實用養生保健功略 第2章 減緩日常疲勞的簡易按摩法 伏案工作疲勞消除術 長時間伏案看書、寫字，很容易造成頭、眼、頸、背、肩等部位的疲勞，出現頭昏、頭痛、眼花、頸肩部痠痛等症狀。此時進行適當的自我按摩，便可以有效緩解身體不適。

1 點穴療法 每穴點揉1~2分鐘即可。

印堂穴：用拇指或中指交替向上抹印堂穴1分鐘，或用拇指、中指點揉印堂穴1分鐘，有助於消除頭痛。

百會穴：用一手的中指或拇指點揉百會穴，有提神、健腦、止痛的功效，點揉至有痠脹感為宜。

太陽穴：用兩手拇指、食指或中指端點揉太陽穴，有健腦止痛作用。

風池穴：用兩手拇指按壓或按揉兩側的風池穴，有提神健腦、祛風止痛的功效。

率谷穴：用兩手中指按揉兩側的率谷穴，有緩解頭痛的功效。

睛明穴：用兩手拇指、食指或中指端，點壓兩側的睛明穴。一按一鬆，力道均勻緩和，有明目的功效。

攢竹穴：用兩手拇指、食指或中指，按揉兩側的攢竹穴。起初輕按，逐漸加壓，以有痠、脹感並能耐受為宜，有明目的功效。

魚腰穴：用兩手拇指、食指或中指，按揉兩側的魚腰穴，有明目的功效。

絲竹空穴：用兩手拇指、食指

## 《經絡通百病除》

或中指，按揉兩側的絲竹空穴，具有明目的功效。

2 按摩療法

1 伸懶腰：抬頭、伸腰、雙肩向後展，同時深吸氣，重複做數次。可放鬆頸、肩、腰、背部肌肉。

2 移動兩肩：一肩不動，另一肩盡量向前移動，左右肩交替進行數次。有消除肩背肌肉疲勞的作用。

3 分抹前額：用兩手的手指指腹從前額正中向兩側擦抹。有醒腦明目的功效。

4 抹眼球：閉目，用兩手的中指和無名指由內向外，以適當的壓力緩慢抹眼球1到數次，有明目的功效。

5 刮抹眉弓：用兩手食指屈曲的中節橈側面刮眉弓，或用兩手的中指和無名指指腹，由內向外抹眉弓。有明目健腦的功效。

6 推摩雙鬢：用兩手掌根由前向後推摩，經「太陽穴」至雙側鬢角，後面順勢抹到頸部兩側的「風池穴」以下。重複數次，有消除腦部疲勞的功效。

7 手指梳頭：兩手10指自然分開，以手指指端著力於髮根，從前額向腦後、從中央向兩側，重複做梳頭動作。可緩解腦部疲勞。

8 推揉頸肌：兩手手指（拇指除外）併攏，從上到下依次推揉頸部肌肉，力道由輕漸重。有緩解頸部肌肉疲勞的功效。

9 拿肩：一手繞過頸前放於對側肩部，用拇指與其餘4指相對，拿揉肩部肌肉。有解痙止痛的功效。



# 《經絡通百病除》

## 编辑推荐

隨書附贈彩色經穴圖，全書以彩頁完整呈現全身常用經穴圖，手、足、耳穴反射區，和各種按摩推拿手法，配以文字解說，易懂實用！

簡易實用：每篇都有針對不同療法的文字解說，加上步驟圖解，讓讀者方便查閱。

彈性選擇：常見病保健療法，都有多種選擇，讀者可針對自身需求和方便性，來做決定。

多功能手冊：本書不只提供資訊，更深入解說，讓讀者對中醫的經絡穴道，有一定了解。就診之前，能第一時間減緩疼痛，避免成為盲目投醫的患者。

# 《經絡通百病除》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)