

<<求医不如求经络>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求经络>>

13位ISBN编号：9787535442062

10位ISBN编号：7535442064

出版时间：2009-11

出版时间：长江文艺出版社

作者：吴昕洁，向明波 著

页数：336

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：<http://www.tushu007.com>

## <<求医不如求经络>>

### 前言

经络就是最好的医生 《人体经络使用手册》上市两年多了，在这两年里，我注意收集各方面的反馈。

发现越来越多的人开始了解经络和学会运用经络进行自我保健和养生。

近日，朋友委托我为其即将出版的新书《求医不如求经络》写几句话。

虽然这些年根据自己的心得出版了一些读物，受到一些读者的喜欢，但内心依然诚惶诚恐，深感自己知识浅薄，担心不能满足读者的需求。

尤其是替人作序，实感内心不安，不知从何谈起。

我在之前出版的《人体经络使用手册》主要讲了一些理论和常识，实践上主要针对常见病，开了一些“药方”，这样做了一个普及和铺垫的工作。

而这本《求医不如求经络》就侧重于“用”了，并且以人体的经络和穴位为线索，逐一解析，在治疗方法上，汇聚了经典的疗法和现代经验的疗法，二者在临床上都是比较系统和全面的，计有500余病症，1000余有效的疗法。

《求医不如求经络》汇集了寻找穴位和按摩穴位的方法，这些方法，不仅有古典流传下来的疗法，也有通过现代医学的手法，新发明出来的方法，这些方法，只要稍加学习，就能运用，不仅可以帮助自己，还可以帮助家人和朋友。

## <<求医不如求经络>>

### 内容概要

本书汇集了寻找穴位和按摩穴位的方法，这些方法，不仅有古典流传下来的疗法，也有通过现代医学的手法，新发明出来的方法，这些方法，只要稍加学习，就能运用，不仅可以帮助自己，还可以帮助家人和朋友。

为了方便读者查询，用了非常方便的方法，这就是“由病找穴，用穴治病”，这样的检索方法，不仅为方便读者，更是依据病理的。

从经络与穴位来看，任何病症都会反映在穴位上，而相应地，此经络和穴位的按摩又会治疗那种病。

这本书在体制上，有了辞典的作用，而检索方法也非常简单，本书几乎涵盖了人体的全部穴位，也涵盖了人体的全部病症。

可以说这是一本人体穴位和病症的百科全书。

## &lt;&lt;求医不如求经络&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 经络和穴位的传奇 第一节 神秘的经络 第二节 经穴的寻找方法 第三节 神奇的点穴法第二章  
任脉：阴脉之海 会阴穴：性冷淡治疗找会阴 曲骨穴：阳痿痛经用曲骨 中极穴：尿频莫急取中极 关  
元穴：闭经不育关元解 石门穴：疝气当用石门穴 气海穴：痢疾易治通气海 阴交穴：血崩带下用阴交  
神阙穴：神阙可降中风病 水分穴：腹水可治在水分 下脘穴：胃炎顽疾按下脘 建里穴：食欲增强靠  
建里 中脘穴：消化不良用中脘 上脘穴：上脘穴可治反胃 巨阙穴：巨阙神奇治健忘 鸠尾穴：鸠尾随  
按治晕车 中庭穴：噎膈腹胀取中庭 膻中穴：过胖过瘦用膻中 玉堂穴：乳房肿痛用玉堂 紫宫穴：喉  
痹可消藉紫宫 华盖穴：咽喉肿痛举华盖 璇玑穴：胃积食疗有璇玑 天突穴：扁桃体炎用天突 廉泉穴  
：口舌生疮饮廉泉 承浆穴：衄血不止用承浆第三章 督脉：阳脉之海 长强穴：长强常按治痔疮 腰俞  
穴：下肢痿痹取腰俞 腰阳关穴：赤白带下腰阳关 命门穴：命门关命治肾病 悬枢穴：消化不良用悬枢  
脊中穴：肩背风湿找脊中 中枢穴：厌食自可找中枢 筋缩穴：痉挛当因筋缩穴 至阳穴：至阳能止腰  
背疼 灵台穴：疔疮可灭在灵台 神道穴：心慌可由神道安 身柱穴：脊痛原来在身柱 陶道穴：潮热通  
顺取陶道 大椎穴：治疗颈椎找大椎 哑门穴：失语打通哑门穴 风府穴：脖梗就找风府穴 脑户穴：头  
重在头找脑户 强间穴：癫痫治疗在强间 后顶穴：眩晕发作用后顶 百会穴：血压低按百会穴 前顶穴  
：头病勿忘是前顶 凶会穴：鼻出血当用是凶会 上星穴：风流眼最用是上星 神庭穴：神庭信步治中风  
素髀穴：鼻炎顽固用素髀 水沟穴：昏迷急救用水沟 兑端穴：兑端能治口疮臭 龈交穴：口臭莫如用  
龈交第四章 手太阴肺经：调理气血 中府穴：中府自能疗肩痛 云门穴：胸中热散从云门 天府穴：煤  
气中毒到天府 侠白穴：干呕求助侠白穴 尺泽穴：咳嗽哮喘最尺泽 孔最穴：咳血最好找孔最 列缺穴  
：牙痛很疼按列缺 经渠穴：咽痛疏通经渠穴 太渊穴：腕部疾病问太渊 鱼际穴：支气管炎用鱼际 少  
商穴：鼻出血用少商治第五章 手厥阴心包经：代心受过 天池穴：痰多多在天池浴 天泉穴：心痛治疗  
啜天泉 曲泽穴：曲泽可除胸闷病 郄门穴：心烦散心出郄门 间使穴：热病最用是间使 内关穴：孕期  
反应通内关博览 大陵穴：腕关节痛用大陵 劳宫穴：烦躁养神在劳宫 中冲穴：昏厥马上找中冲第六章  
手少阴心经：卫护心志 极泉穴：狐臭可洗在极泉 青灵穴：心水青灵治臂痛 少海穴：失眠多按少海  
穴 灵道穴：灵道很灵治心痛 通里穴：舌强只要通通里 神门穴：便秘可解从神门 少府穴：小便不利  
用少府 少冲穴：热病昏迷点少冲第七章 手阳明大肠经：头面美容 商阳穴：腮腺炎症取商阳 二间穴  
：目昏不见二间取 三间穴：目中漠漠寻三间 合谷穴：身体疼痛想合谷 阳溪穴：牙痛发作洗阳溪 偏  
历穴：耳鸣常按偏历穴 温溜穴：温溜合谷驱头痛 下廉穴：腹胀直用下廉穴 上廉穴：手臂麻木用上廉  
手三里穴：上肢不遂手三里 曲池穴：排毒养颜沐曲池 肘髎穴：肺肾失衡付肘髎 手五里穴：老鼠疮  
用手五里 臂臑穴：肩膀疼痛找臂臑 肩髃穴：肩臂不遂取肩髃 巨骨穴：巨骨能消肩臂挛 天鼎穴：天  
鼎祛除颈椎病 扶突穴：慢性咽炎用扶突 口禾髎穴：鼻炎当然口禾髎 迎香穴：鼻塞理当闻迎香第八章  
手少阳三焦经：调气护脑 关冲穴：耳聋当用关冲穴 液门穴：喉痛当从液门找 中渚穴：头晕眼花取  
中渚 阳池穴：脱发当在阳池洗 外关穴：偏头痛时找外关 支沟穴：急性喉病用支沟 会宗穴：手臂肌  
痛取会宗 三阳络穴：龋齿痛治从三阳络 四渎穴：咽阻疏通从四渎 天井穴：颈肩肋痛下天井 清冷渊  
穴：目黄洗黑清冷渊 消泅穴：颈项强痛消泅消 膈会穴：肩胛肿痛用膈会 肩髃穴：肩重不举用肩髃  
天髎穴：胸中烦懣取天髎 天牖穴：头晕从头望天牖 翳风穴：耳中湿痒翳风吹 瘰脉穴：小儿惊痫用瘰  
脉 颊息穴：耳痛当用颊息熄 角孙穴：目翳不清用角孙 耳门穴：耳鸣从耳在耳门 禾髎穴：头重痛治  
用禾髎 丝竹空穴：牙痛且听丝竹空第九章 手太阳小肠经：有容乃大 少泽穴：乳痈洗除在少泽 前谷  
穴：乳少当用前谷穴 后溪穴：目赤清洗在后溪 腕骨穴：落枕难忍用腕骨 阳谷穴：腕痛不妨去阳谷  
养老穴：目视不明需养老 支正穴：肘臂酸痛需支正 小海穴：癫痫用处小海穴 肩贞穴：肩臂疼痛用肩  
贞 膈俞穴：瘰疬治疗用膈俞 天宗穴：五十肩用天宗穴 秉风穴：上肢酸麻用秉风 曲垣穴：肩胛疼痛  
取曲垣 肩外俞穴：颈项强急肩外俞 肩中俞穴：肩背疼痛肩中俞 天窗穴：耳鸣耳聋开天窗 天容穴：  
颈项疼痛用天容 颧髎穴：口眼歪斜取颧髎 听宫穴：中耳炎治宜听宫第十章 足阳明胃经：、后天之本  
承泣穴：治疗眼疾不求人 四白穴：治疗近视是首选 地仓穴：口歪治疗取地仓 大迎穴：轻轻松止  
牙痛 颊车穴：揉揉颊车治浮肿 下关穴：耳鸣直取下关穴 头维穴：头痛医头是头维 人迎穴：按摩人  
迎降血压 水突穴：气喘咽痛用水突 气舍穴：配合水突治咽痛 缺盆穴：释放郁结治咳嗽 气户穴：胸  
胀理当找气户 库房穴：乳汁不足去库房屋翳穴：胸肋胀痛应屋翳 膺窗穴：乳腺发炎看膺窗 乳中穴

## &lt;&lt;求医不如求经络&gt;&gt;

：小叶增生乳中定 不容穴：腹胀解决在不容 承满穴：承满一按止胃痛 梁门穴：消化不良入梁门 关门穴：治疗遗尿如关门 太乙穴：胃下垂病问太乙 滑肉门穴：共太乙穴治胃痛 天枢穴：慢性肠炎找天枢 外陵穴：外陵原来治疝气 大巨穴：早泄问题出大巨 水道穴：痛经不孕循水道 气冲穴：月经不调健气冲 髀关穴：瘫痪多应髀关穴 伏兔穴：脚气不治去伏兔 阴市穴：腿膝痿痹应阴市 梁丘穴：急性胃痛在梁丘 犊鼻穴：关节炎牵犊鼻 足三里穴：长寿常湿足三里 上巨虚穴：便秘应寻上巨虚 条口穴：小腿转筋取条口 下巨虚穴：痢疾直用下巨虚 丰隆穴：痰多直用是丰隆 解溪穴：洗脚扭伤去解溪 冲阳穴：口眼歪斜用冲阳 陷谷穴：陷谷原为治面肿 内庭穴：肠胃疾病向内庭 厉兑穴：胃热何妨三厉兑第十一章 足少阳胆经：守护肝胆 瞳子髎穴：怕光就取瞳子髎 听会穴：耳鸣耳聾会听会上关穴：耳窍流脓走上关 颌厌穴：目外眦痛用颌厌 悬颅穴：头部疼痛去悬颅 悬厘穴：上齿痛除从悬厘 曲鬓穴：口噤不开用曲鬓 率骨穴：眩晕呕吐取率骨 天冲穴：牙龈肿痛用天冲 浮白穴：目赤肿痛取浮白 头窍阴穴：肝胆火盛头窍阴 完骨穴：失眠瘧病取完骨 本神穴：半身不遂用本神 阳白穴：头痛目眩用阳白 头临泣穴：目翳当用头临泣 目窗穴：远视近视开目窗 正营穴：唇吻强急取正营 承灵穴：鼻塞多涕用承灵 脑空穴：惊悸热病取脑空 风池穴：落枕失眠沐风池 肩井穴：肩膀酸痛下肩井 渊腋穴：胸肋胀满用渊液 辄筋穴：胸闷喘息取辄筋 日月穴：胆部疾病照日月 京门穴：肾炎取用京门穴 带脉穴：心肝脾肾走带脉 五枢穴：阴疝里急开五枢 维道穴：妇科疾病走维道 居髎穴：腰腿痹痛取居髎 环跳穴：腰胯疼痛用环跳 风市穴：半身不遂去风市 中渎穴：下肢麻木用中渎 膝阳关穴：小腿麻木膝阳关 阳陵泉穴：脚气沐浴阳陵泉 阳交穴：膝股痛用阳交穴 外丘穴：小儿龟胸去外丘 光明穴：夜盲当然取光明 阳辅穴：腋下痛用阳辅穴 悬钟穴：胸腹胀满去悬钟 丘墟穴：外踝肿痛用丘墟 足临泣穴：目外眦痛足临泣 地五会穴：头痛耳鸣地五会 侠溪穴：足跗肿痛去侠溪 足窍阴穴：多梦热病足窍阴第十二章 足太阳膀胱经：筋络之本 睛明穴：迎风流泪需睛明 攒竹穴：眼睑下垂用攒竹 眉冲穴：眩晕直上取眉冲 曲差穴：鼻塞鼾衄用曲差 五处穴：头痛目眩去五处 承光穴：鼻塞头痛用承光 通天穴：鼻出血治去通天 络却穴：耳鸣头晕取络却 玉枕穴：头顶病痛枕玉枕 天柱穴：颈椎酸痛擎天柱 大杼穴：咳嗽直用大杼穴 风门穴：感冒最治是风门 肺俞穴：盗汗鼻塞取肺俞 厥阴俞穴：心痛可取阙阴俞 心俞穴：心悸当取是心俞 督俞穴：寒热气喘用督俞 膈俞穴：潮热盗汗需膈俞 肝俞穴：宿醉最用是肝俞 胆俞穴：肺癆可以用胆俞 脾俞穴：食欲不振用胆俞 胃俞穴：胃部疾病用胃俞 三焦俞穴：糖尿病取三焦俞 肾俞穴：性欲低下用肾俞 气海俞穴：痛经直用是气海 大肠俞穴：早泄最用大肠俞 关元俞穴：尿频遗尿关元俞 小肠俞穴：遗精遗尿小肠俞 膀胱俞穴：小便不利膀胱俞 中膂俞穴：腰脊强痛中膂俞 白环俞穴：疝气遗尿白环俞 上髎穴：阴挺阳痿用上髎 次髎穴：痛经带下用次髎 中髎穴：便秘治疗取中髎 下髎穴：腹痛带下用下髎 会阳穴：便血取用会阳穴 承扶穴：臀部下垂找承扶 殷门穴：下肢痿痹走殷门 浮郄穴：股胭疼痛用浮郄 委阳穴：腿足挛痛晒委阳 委中穴：腰背酸疼委中求 附分穴：肩背拘急取附分 魄户穴：肺癆气喘从魄户 膏肓穴：肩膀酸痛揉膏肓 神堂穴：胸闷气喘住神堂 慧菴穴：疝疾热病用遗菴 膈关穴：胃暖气取膈关穴 魂门穴：肝脏保养用魂门 阳纲穴：肺肾消渴取阳纲 意舍穴：脾脏过热用意舍 胃仓穴：胃病治疗用胃仓 盲门穴：痞块消除从盲门 志室穴：痛经出血去志室 秩边穴：腰骶痛病从秩边 合阳穴：崩漏可按合阳穴 承筋穴：下肢挛痛用承筋 承山穴：腿肚抽筋揉承山 飞扬穴：腰腿疼痛去飞扬 跗阳穴：腿部肿痛取跗阳 昆仑穴：脚部浮肿上昆仑 仆参穴：足跟痛用仆参治 申脉穴：怯寒症用申脉穴 金门穴：与太阳合谷治头痛 京骨穴：头痛项强取京骨 束骨穴：目眩癫狂用束骨 足通骨穴：鼻出血止需足骨通 至阴穴：胎位不正取至阴第十三章 足太阴脾经：运化水谷 隐白穴：月经过多用隐白 大都穴：胃痛腹胀到大都 太白穴：吐泻痢疾揉太白 公孙穴：胃酸过多公孙抑 商丘穴：黄疸便秘去商丘 三阴交穴：妇科疾病三阴交 漏谷穴：腹胀肠鸣去漏谷 地机穴：痛经遗精用地机 阴陵泉穴：膝痛当沐阳陵泉 血海穴：更年期用血海穴 箕门穴：腹股肿痛从箕门 冲门穴：崩漏带下走冲门 府舍穴：腹痛积聚在府舍 腹结穴：腹痛从腹腹结穴 大横穴：腹泻便秘皆大横 腹哀穴：痢疾莫哀找腹哀 食窦穴：翻胃倒海取食窦 天溪穴：乳汁少去天溪取 胸乡穴：胸肋胀痛去胸乡 周荣穴：咳嗽打嗝取周荣 大包穴：全身疼痛用大包第十四章 足厥阴肝经：条畅气机 大墩穴：血崩尿血坐大墩 行间穴：假性近视取行间 太冲穴：面部色斑用太冲 中封穴：阴茎痛除从中封 蠡沟穴：睾丸肿痛去蠡沟 中都穴：恶露不尽取中都 膝关穴：膝腩肿痛用膝关 曲泉穴：阴痒难忍洗曲泉 阴包穴：月经不调用阴包 足五里穴：小便不通足五里 阴廉穴：小腹疼痛取阴廉 急脉穴：经脉曲张用急脉 章门穴：胆囊炎从章门治 期门穴：食欲减退用期门第十五章 足少阴肾经：先天

## &lt;&lt;求医不如求经络&gt;&gt;

所本 涌泉穴：神经衰弱饮涌泉 然谷穴：小儿脐风去然谷 太溪穴：手脚冰冷浴太溪 大钟穴：易惊善怒敲大钟 水泉穴：月经不调喝水泉 照海穴：惊恐不宁观照海 复溜穴：记忆衰退反复溜 交信穴：五淋宜取交信穴 筑宾穴：小儿脐疝取筑宾 阴谷穴：阴中痛除去阴谷 横骨穴：阴部痛楚找横骨 大赫穴：子宫脱垂用大赫 气穴：宫冷不孕用气暖 四满穴：带下当取四满穴 中注穴：大便燥结用中注 育俞穴：腹痛绕脐找育俞 商曲穴：腹痛泄泻取商曲 石关穴：夫人不孕守石关 阴都穴：闭经莫急去阴都 腹通谷穴：腹痛腹胀腹通谷 幽门穴：烦心呕吐出幽门 步廊穴：胸痛信步去步廊 神封穴：乳痛莫如用神封 灵墟穴：痰多直用是灵墟 神藏穴：冠心病治用神藏 或中穴：气喘发作去或中 俞府穴：胸痛修养在俞府第十六章 经外奇穴：奇穴奇用 四神聪：精神病用四神聪 印堂穴：鼻塞直按印堂穴 太阳穴：头痛最是太阳穴 十宣穴：急救专家是十宣 四缝穴：小儿积食去四缝 腰眼穴：腰痛当然取腰眼 鹤顶穴：膝关节痛最鹤顶 阑尾穴：阑尾发作按阑尾 胆囊穴：胆道感染用胆囊 当阳穴：前头痛用当阳穴 鱼腰穴：眼睑下垂用鱼腰 耳尖穴：上目翳时耳尖求 球后穴：青光眼请球后看 安眠穴：失眠当按安眠穴 三角灸穴：疝气当取三角灸 上迎香穴：鼻塞就闻上迎香 内迎香穴：鼻疾常嗅内迎香 聚泉穴：味觉减退饮聚泉 海泉穴：口腔炎症洗海泉 金津穴：口疮消除沐金津 玉液穴：失语就去饮玉液 翳明穴：目疾当取是翳明 颈百劳穴：盗汗自汗颈百劳 子宫穴：子宫脱垂提子宫 定喘穴：哮喘当用定喘穴 夹脊穴：腑脏疾患找夹脊 夹承浆穴：牙龈炎用夹承浆 牵正穴：下牙痛当来牵正 胃脘下俞穴：胃脘下俞胰腺炎 痞根穴：翻胃即找痞根穴 下极俞穴：下肢痠痛下极俞 二白穴：痔疮脱肛用二白 大骨空穴：目翳内障大骨空 小骨空穴：目赤肿痛小骨空 腰痛点穴：腰扭伤腰痛点穴 外劳宫穴：手背红肿外劳宫 髌骨穴：膝关节炎取髌骨 百虫窝穴：皮肤瘙痒百虫窝 膝眼穴：鹤膝风用膝眼穴 内踝尖穴：扁桃体炎内踝尖 外踝尖穴：脚气不妨外踝尖 八邪穴：毒蛇咬伤用八邪 八风穴：足跗肿痛用八风 独阴穴：卒心痛独用独阴 气端穴：中风急救用气端 中泉穴：颜面麻痹洗中泉 中魁穴：肺炎当用是中魁 十七椎穴：胎位不正十七椎 肘尖穴：男女瘰疬用肘尖 肩前穴：落枕就揉肩前穴 落枕穴：落枕专用落枕穴

## &lt;&lt;求医不如求经络&gt;&gt;

## 章节摘录

第一节 神秘的经络 《黄帝内经》是最早记录和阐述经络的著作，是假托黄帝一问，岐伯一答的问答录，所以有此名，以增加此书的权威性。

古代著书立说，为更好的流传后世，往往假托圣贤。

虽然假托黄帝，但是事实上《黄帝内经》被历代医家视作无上的经典，成为从古至今中医学不可绕过的“立医之本”，毕竟这是当时最顶尖的医学家们宝贵的实践和理论经验的总结。

在这部巨著里，就率先系统性地介绍了“经络”的概念，并且是贯穿全书的一个重要概念。

所谓经络，是经脉和络脉的总称，古人发现人身上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉，经脉和络脉构成了人体气、血、津液运行的通道，人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织，都是依靠经络传输精气神，使人命生生不息。

经络“决生死，处百病” 经络只是一些虚拟的路线，并不是像血管这样的实体管道，古代的医学家们是如何凭借肉眼观察到这些路线的呢？

这就要归功于比大熊猫还要宝贵的“经络人”了。

据说有极少数的人生病时，身体会出现红色发烫的线条，按摩这些线条就可以手到病除，医生们把这些红色线条描下来，经过不断地总结归纳和补充，终于慢慢形成了一张完整的人体经络图。

可见“经络人”实在是中医恩物，所以上世纪六七十年代，国内一度掀起了寻找“经络人”和“特异功能人士”的热潮。

姑且不论找到了几个真正的经络人，至少，中医的传统经络理论的确是在数千年的实践中逐渐完备和细致了起来。

经络是人体气血运行的通道，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滋润才能完成正常的生理功能。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，就是依靠经络系统的联络沟通而实现的，这是经络的主要生理功能。

正是因为经络有这样的作用，当经络气血阻滞不通畅时，就会造成有关部位的疼痛或肿胀；如果经络的阳气过盛或者阴气过盛，又会造成各种热症和寒症，所以对经络的针灸和按摩有别于西医中“头痛医头，脚痛医脚”的治疗方式，是一个疏通经络，调和阴阳，从根本上防治疾病的过程。

故此《黄帝内经》曰：“经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通。”

” 经络的组成 经络由十二经脉，十五络脉和奇经八脉共同组成，其中十二经脉和奇经八脉中的任、督二脉各有自己所包含的穴位，为中医常用的经络，统称十四经脉。

我们先来介绍一下十二经脉，相对于奇经八脉而言，十二经脉又称“十二正经”，分别隶属于十二脏腑。

按照流注次序，从手太阴肺经开始，依次传至手阳明大肠经，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，足厥阴肝经，再回到手太阴肺经。

十二经脉的走向和交接是有一定规律的。

《灵枢·逆顺肥瘦》篇说：“手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹，阴阳相贯，如环无端。”

”也就是说，手太阴肺经，手少阴心经，手厥阴心包经是从胸部运行至手指，在手指末端和手三阳经交会；手阳明大肠经，手太阳小肠经，手少阳三焦经是从手指运行至头部，在头部和足三阳经交会（所以说“头为诸阳之会”）；足阳明胃经，足太阳膀胱经，足少阳胆经从头部运行至脚趾，在脚趾末端和足三阴经交会；足太阴脾经，足少阴肾经，足厥阴肝经从脚趾运行至腹部，在胸腹腔和手三阴经交会。

十二经脉在体表的分布也有自己的规律，简单来说，凡属六脏（心、肝、脾、肺、肾和心包）的阴经分布于四肢的内侧和胸腹部，其中分布于上肢内侧的为手三阴经，分布于下肢内侧的为足三阴经。

## &lt;&lt;求医不如求经络&gt;&gt;

凡属六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦）的阳经，则分布于四肢外侧、头面和腰背部，其中分布于上肢外侧的为手三阳经，分布于下肢外侧的为足三阳经。

关于这种分布规律的解释，在（《人体使用手册》）中有一段非常经典的话——“人体似乎是经过设计的完美物体，许多地方都能看出设计者的斧凿痕迹。

例如，中医把人体分为脏和腑，对人体而言，脏的重要性高于腑。

脏的经络都在身体的正面，以及手脚的内侧，腑的经络则都在身体的背面和手脚的外侧，当人体受到外力威胁时，只要蹲下来蜷曲身体，所有器脏的经络都在内侧，很不容易受伤，这种设计是考虑非常周详的。

” 十二经脉互相之间还有一层表里关系，其中足太阳膀胱经与足少阴肾经互为表里；足少阳胆经与足厥阴肝经互为表里；足阳明胃经与足太阴脾经互为表里；手太阳小肠经与手少阴心经互为表里；手少阳三焦经与手厥阴心包经互为表里，手阳明大肠经与手太阴肺经互为表里。

互为表里的经络可以用来同时治疗某一种疾病，比如说心脏方面的问题既可以找手少阴心经，也可以求助于手太阳小肠经。

奇经八脉 金庸武侠小说中常提奇经八脉，甚为神秘莫测。

事实上，奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称，它们与十二正经不同，既不直属脏腑，也没有表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

其中督脉自腰背正中运行至头面部；任脉自胸腹正中运行至颈部；冲脉与足少阴肾经相并行，环绕口唇；带脉环行腰间一周；阴维脉自小腿内侧，沿腿部内侧上行，到达咽喉处与任脉会合；阳维脉自脚背外侧，沿腿膝外侧上行，到达颈后与督脉会合；阴跷脉自脚跟内侧，伴随足少阴经脉上行，到达眼眶内侧和阳跷脉会合；阳跷脉自脚跟外侧，伴随足太阳经脉上行，到达眼眶内侧和阳跷脉会合，再沿着足太阳经脉上行至额头，与足少阳经脉交会于颈后。

其中，任、督二脉是最重要的两条经脉，任督二脉本来就是相通的，不然气血无法正常传输运行，而金庸先生笔下的“打通任督二脉”，是指任督二脉倒转运行，使气血冲破限制自由运行。

少林寺曾经通过网站发布自家的武林绝学《易筋经》，号称据此修炼一般人只需一年左右便可打通任督二脉，但是绝大多数网友都觉得此秘笈不切实际，练成武功的几率几乎为零。

## <<求医不如求经络>>

### 媒体关注与评论

经络是客观地存在于人体内的网络系统，是与生俱来的。

人不能用肉眼观测到它，但是不管你是否能看到，经络却时刻都在你的身上忠诚地履行着它的职责。

——经络科学证明第一人 312经络锻炼法创始人 祝总骧 经络是人体各个脏器的通道，每个脏腑有自己一定的通道，当哪个脏腑有问题的时候，那个脏腑的通道一定有阻塞现象。

我们不可能替代人体去解决人体的问题，但我们可以帮助人体疏通他的经络也就是脏腑的通道，使脏腑的各种工作得以正常进行。

——陈玉琴 “经络”是中医用了几千年的名词，中国人数千年前就发现某些人生病时身体会出现红色发烫的线条，按摩那些线条可以治疗疾病。

那种人一般称之为经络人，只有很少人有这种情形。

因此，可以说经络学说是从治疗经验中发展出来的，是中医最重要的一部份。

——吴清忠《人体使用手册》作者 我们每个人身上本来就百药齐全，都在经络穴位中翘首待选，只看医者和本人会不会用它了。

——中里巴人

## <<求医不如求经络>>

### 编辑推荐

一本通俗易懂、一看就会、一用就灵的经典养生宝典 《人体经络使用手册》作者萧言生倾力推荐 中华中医药学会亚健康分会特别推荐读物 我们每个人身上本来就百药齐全 求医不如求经络，人人都能做自己的私人医生 迄今为止关于经络养生、祛病、功法精华的最完整收录 免费赠送归家标准经穴部位挂图 《求医不如求经络》几乎涵盖人体的全部穴位，也涵盖了人体的全部病症。

可以说这是一本人体穴位和病症的百科全书。

如果每天坚持花几分钟按揉《求医不如求经络》介绍的穴位，调理气机。

通畅经络，身体的不适和病症自然消弭，潜伏的疾病也就不治自愈了。

我们对待自己的身体，一定要做一个聪明的人和一个高明的人，不要等到觉得生病，才慌乱地去医院或者哭天喊地。

每天按摩，养成习惯，不但防止疾病发生，还可以增强体质，精力充沛。

只要动动手，就可以得到健康和幸福的人生！

如果每天坚持花几分钟按揉《求医不如求经络》介绍的穴位，调理气机，通畅经络，身体的不适和病症自然消弭，潜伏的疾病也就不治自愈了。

<<求医不如求经络>>

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:<http://www.tushu007.com>