



王长松 教授

东南大学MOOC 《传统文化与中医养生》

# 第13章 经穴养生



## 第13章 经穴养生

第一讲 经穴养生的概念及意义

第二讲 针刺保健法

第三讲 保健灸法

第四讲 穴位敷贴法

第五讲 保健按摩法



## 第一讲 经穴养生的概念及意义

- 1、经穴养生的概念
- 2、保健针、灸、按摩的意义
- 3、保健针、灸、按摩的异同



## 1、经穴养生的概念

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。包括十二经脉、奇经八脉、十五络脉等。



## 1、经穴养生的概念

针、灸、按摩是中医学的重要组成部分。它不仅是中医治疗的重要手段，也是中医养生的重要措施。利用针、灸、按摩进行保健强身，是中医养生法的特色之一。其养生原理都是基于经络和腧穴。因此，通过针刺、艾灸、按摩、点穴等措施，以刺激腧穴，激发经络，进行保健强身的养生方法，统称为经穴养生法。



## 2、保健针、灸、按摩的意义

“十二经脉者，人之所以生，病之所以成；人之所以治，病之所以起”。

——《灵枢·经别篇》

人的生长与健康，病的酿成与痊愈，都与经络有密切关系。



## 2、保健针、灸、按摩的意义

针、灸、按摩就是根据有关经络俞穴的理论，运用不同的方法调整经络气血，借以通达营卫，谐调脏腑，达到增强体质，防病治病的目的。



### 3、保健针、灸、按摩的异同

针、灸、按摩，方法不同，但其基本点是相同的：都以中医经络学说为基础，以调整经络、刺激俞穴为基本手段，以激发营卫气血的运行，从而起到和阴阳、养脏腑的作用。





### 3、保健针、灸、按摩的异同

三种方法不同之处，在于使用的工具、实施的手法及形式不同。就其作用而言，也有所侧重：

针法是用不同的针具刺激人体的经络俞穴，通过实施提、插、捻、转、迎、随、补、泻等不同手法，以达到激发经气、调整人体机能的目的。其所用工具为针，使用方法为刺，以手法变化来达到不同的效果。



### 3、保健针、灸、按摩的异同

灸法则采用艾绒或其他药物，借助于药物烧灼，熏熨等温热刺激，以温通气血。其所用物品为艾绒等药物，使用方法为灸，以局部温度的刺激来达到调整机体的作用。



### 3、保健针、灸、按摩的异同

按摩则是用手指、手掌或辅助器械，对人体的经络、俞穴、肢体、关节等处，施以按、点、揉、搓、推、拿、抓、打、压等手法，以舒筋活血，和调表里。



### 3、保健针、灸、按摩的异同

三种方法各有特长：

针刺有补有泻；

灸法长于温补、温通；

按摩则侧重于筋骨关节。

属于中医外治法中三种不同类型的方法。



### 3、保健针、灸、按摩的异同

在中医养生的实际应用中，灸法及按摩运用较为普遍，针刺古代多有运用，当今不如灸及按摩应用的广泛。

三种方法也可以配合使用。

相关养生方法措施还有拔罐、刮痧等。



## 第二讲 针刺保健法

- 1、针刺保健的概念
- 2、针刺保健的作用
- 3、针刺保健的刺法原则
- 4、针刺保健的穴位选介



## 1、针刺保健的概念

针刺保健，就是用毫针刺刺激一定的穴位，运用迎、随、补、泻的手法以激发经气，使人体新陈代谢机能旺盛起来，从而达到强壮身体，益寿延年的目的，这种养生方法，称之为针刺保健。



## 针刺保健与针刺疗疾的异同：

方法相同，各有侧重。

保健而施针刺，着眼于强壮身体，增进机体代谢能力，旨在养生延寿；

治病而用针法，则着眼于纠正机体阴阳、气血的偏盛偏衰，扶正祛邪，意在祛病除疾。

因而，用于保健者，多选择具有强壮功效的穴位为主，选穴不宜过多；施针的手法，刺激强度宜适中；。





## 2、针刺保健的作用

针刺之所以能够养生，是由于刺激某些具有强壮效用的穴位，可以激发体内的气血运行，使正气充盛，阴阳谐调。

概括起来，针刺保健的作用包括：



## (1) 通经络

针刺的作用主要在于疏通经络，使气血流畅。

《灵枢·九针十二原》中指出：“欲以微针，通其经脉，调其血气”，针刺前的“催气”、“候气”，刺后的“得气”，都是在调整经络气血。如果机体某一局部的气血运行不利，针刺即可激发经气，促其畅达。所以，针刺的作用首先在于“通”。经络通畅无阻，机体各部分才能密切联系，共同完成新陈代谢活动，人才能健康无病。



## (2) 调虚实

人体的生理机能活动随时都在进行着。“阴平阳秘”是一种动态平衡，在正常情况下，也容易出现一些虚实盛衰的偏向。如：体质的好坏、体力的强弱、机体耐力、适应能力，以及智力、反应灵敏度等等，对于不同的个体，不同的时期，都会出现一定的偏差。针刺保健则可根据具体情况，纠正这种偏差，虚则补之，实则泻之，补、泻得宜，可使弱者变强，盛者平和，以确保健康。



### (3) 和阴阳

阴阳和谐乃是人体健康的关键。针刺则可以通经络、调虚实，使机体内外交通，营卫周流，阴阳和谐。如此新陈代谢自然会健旺，以达到养生保健的目的。“阴平阳秘，精神乃治”，就是这个道理。



### (3) 和阴阳

现代研究证明，针刺某些强壮穴位，可以提高机体新陈代谢能力和抗病能力。进一步说明，针刺法确实具有保健防病、益寿的作用。



### 3、针刺保健的刺法原则

#### (1) 配穴

针刺保健，可选用单穴，也可选用几个穴位为一组进行。欲增强某一方面机能者，可用单穴，以突出其效应；欲调理整体机能者，可选一组穴位，以增强其效果。在实践中，可酌情而定。



### 3、针刺保健的刺法原则

#### (2) 施针

养生益寿，施针宜和缓，刺激强度适中，不宜过大；一般说来，留针不宜过久，得气后即可出针；针刺深度也应因人而宜；年老体弱或及小儿，进针不宜过深；形盛体胖之人，则可酌情适当深刺。



### 3、针刺保健的刺法原则

#### (3) 禁忌

遇过饥、过饱、酒醉、大怒、大惊、劳累过度等情况时，不宜针刺；孕妇及身体虚弱者，不宜针刺。





## 4、针刺保健的穴位选介

### (1) 足三里：

位于膝下三寸，胫骨外大筋内。为全身性强壮要穴，可健脾胃、助消化，益气增力，提高人体免疫机能和抗病能力。

刺法：用毫针直刺1~1.5寸，可单侧取穴，亦可双侧同时取穴。一般人针刺得气后，即可出针。但对年老体弱者，则可适当留针5~10分钟。隔日一次，或每日一次。



## 4、针刺保健的穴位选介

### (2) 曲池：

位于肘外辅骨。曲肘，肘横纹尽头便是此穴。此穴具有调整血压、防止老人视力衰退的功效。

刺法：用毫针直刺0.5~1寸，针刺得气后，即出针。体弱者可留针5~10分钟，每日一次，或隔日一次。



## 4、针刺保健的穴位选介

### (3) 三阴交：

位于足内踝高点上3寸，胫骨内侧面后缘。此穴对增强腹腔诸脏器，特别是生殖系统的健康，有重要作用。

刺法：用毫针直刺1~1.5寸，针刺得气后，即出针，体弱者，可留针5~10分钟。每日一次，或隔日一次。



## 4、针刺保健的穴位选介

### (4) 关元：

位于脐下3寸。本穴为保健要穴，有强壮作用。

刺法：斜刺0.5寸，得气后出针。每周针1~2次，可起到强壮身体的作用。



## 4、针刺保健的穴位选介

### (5) 气海：

位于脐下1.5寸。此穴为保健要穴，常针此穴，有强壮作用。

刺法：斜刺0.5寸，得气后，即出针。可与足三里穴配合施针，每周1~2次，具有强壮作用。



## 第三讲 保健灸法

- 1、保健灸法的概念
- 2、保健灸的作用
- 3、保健灸的方法
- 4、保健灸常用穴位



## 1、保健灸法的概念

在身体某些特定穴位上施灸，以达到和气血、调经络、养脏腑、益寿延年的目的，这种养生方法称之为保健灸法。保健灸不仅用于强身保健，亦可用于久病体虚之人的健康，是我国独特的养生方法之一。



## 1、保健灸法的概念

保健灸法，流传已久。

“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可得百余岁矣”。

——宋代窦材·《扁鹊心书》

古代养生家在运用灸法进行养生方面，已有丰富的实践经验。时至今日，保健灸仍是广大群众所喜爱的行之有效的养生方法。





## 1、保健灸法的概念

灸法一般多用艾灸。艾是多年生菊科草本植物，为温辛、阳热之药。其味苦、微温、无毒，主灸百病。灸用以陈旧者为佳。点燃后，热持久而深入，温热感直透肌肉深层，一经停止施灸，便无遗留感觉，这是其他物质所不及的。因而，艾是灸法理想的原料。



## 2、保健灸的作用

保健灸的主要作用是：温通经脉，行气活血，培补先天、后天，和调阴阳。从而达到强身、防病、抗衰老的目的。

### （1）温通经脉，行气活血

《素问·刺节真邪论》说：“脉中之血，凝而留止，弗之火调，弗能取之”。气血运行具有遇温则散，遇寒则凝的特点。灸法其性温热，可以温通经络，促进气血运行。



## (2) 培补元气，预防疾病

“夫人之真元，乃一身之主宰，真气壮则人强，真气虚则人病，真气脱则人死，保命之法，艾灸第一”。

——宋·窦材《扁鹊心书》

艾为辛温阳热之药，以火助之，两阳相得，可补阳壮阳，真元充足，则人体健壮，“正气存内，邪不可干”，艾灸有培补元气，预防疾病之作用。



### (3) 健脾益胃，培补后天

灸法对脾胃有着明显的强壮作用，《针灸资生经》指出：“凡饮食不思，心腹膨胀，面色萎黄，世谓之脾胃病者，宜灸中脘”。在中脘穴施灸，可以温运脾阳，补中益气，常灸足三里，不但能使消化系统功能旺盛，增加人体对营养物质的吸收，以濡养全身，亦可收到防病治病，抗衰防老的效果。



## (4) 升举阳气，密固肤表

《素问·经脉篇》云：“陷下则灸之”。气虚下陷，则皮毛不任风寒，清阳不得上举，因而卫阳不固，腠理疏松。常施灸法，可以升举阳气，密固肌表，抵御外邪，调和营卫，起到健身、防病治病的作用。



### 3、保健灸的方法

艾灸从形式上分，可分为艾炷灸、艾条灸、温针灸三种；从方法上分，又可分为直接灸、间接灸和悬灸三种。保健灸则多以艾条灸为常见，而直接灸、间接灸和悬灸均可采用。



### 3、保健灸的方法

根据体质情况及所需的养生要求选好穴位，将点燃的艾条或艾炷对准穴位，使局部感到有温和的热力，以感觉温热舒适，并能耐受为度。



### 3、保健灸的方法

艾灸时间可在3~5分钟，最长到10~15分钟为宜。一般说来，健身灸时间可略短；病后康复，施灸时间可略长。春、夏二季，施灸时间宜短，秋、冬宜长；四肢、胸部施灸时间宜短，腹、背部位宜长。老人、妇女、儿童施灸时间宜短，青壮年则时间可略长。





### 3、保健灸的方法

施灸的时间，传统方法多以艾炷的大小和施灸壮数的多少来计算。艾炷是用艾绒捏成的圆锥形的用量单位，分大、中、小三种。如蚕豆大者为大炷，如黄豆大者为中炷，如麦粒大者为小炷。每燃烧一个艾炷为一壮。实际应用时，可据体质强弱而选择。体质强者，宜用大炷；体质弱者，宜用小炷。



## 4、保健灸常用穴位

一般说来，针刺保健的常用穴位，大都可以用于保健灸法。同时，也包括一些不宜针刺的穴位。



## (1) 足三里：

常灸足三里，可健脾益胃，促进消化吸收，强壮身体，中老年人常灸足三里还可预防中风。具防老及强身作用。

灸法：用艾条、艾炷灸均可，时间可掌握在5~10分钟。



## (1) 足三里：

古代养生家主张常在此穴施疤痕灸，使灸疮延久不愈，可以强身益寿。“若要身体安，三里常不干”，即指这种灸法。

现代研究证明，灸足三里穴确可改善人的免疫功能，并对肠胃、心血管系统等有一定影响。



## (2) 神阙：

位于当脐正中处。神阙为任脉之要穴，具有补阳益气，温肾健脾的作用。《扁鹊心书》指出：“依法熏蒸，则荣卫调和，安魂定魄，寒暑不侵，身体开健，其中有神妙也，……凡用此灸，百病顿除，益气延年”。灸法，灸七至十五壮，灸时用间接灸法，如：将盐填脐心上，置艾炷灸之，有益寿延年之功。



### (3) 膏肓：

位于第四胸椎棘突下旁开3寸处常灸膏肓穴，有强壮作用。

灸法：艾条灸，15～30分钟。艾炷灸7～15壮。



## (4) 中脘：

位于脐上四寸处。为强壮要穴，具有健脾益胃，培补后天的作用。一般可灸七至十五壮。



## (5) 涌泉：

脚趾卷屈，在前脚掌中心凹陷处取穴。此穴有补肾壮阳，养心安神的作用。常灸此穴，可健身强心，有益寿延年之功效。一般可灸三至七壮。

其他如针刺保健中所列曲池、三阴交、关元、气海等穴，均可施灸，具有强身保健功效。





## 第四讲 穴位敷贴法

- 1、穴位敷贴的概念
- 2、穴位敷贴的作用
- 3、穴位敷贴的方法



## 1、穴位敷贴的概念

穴位敷贴法又称外敷法，是将药物研为细末，并与各种不同的液体调制成药糊状制剂，敷贴于一定的穴位或患部，以治疗疾病的方法。



## 1、穴位敷贴的概念

穴位敷贴法历史悠久，远在春秋战国时期，穴位敷贴法就已经出现。如我国目前发现最早的医学文献《五十二病方》中就载有用地胆等药外敷“牡痔”；《内经》也有用“白酒和桂，以涂风中血脉”的记载。晋、唐以后，随着针灸学的迅速发展，一些医家把外敷法和经络孔穴的特殊功能结合起来应用，创造了穴位敷药法，大大提高了临床疗效。



## 1、穴位敷贴的概念

到了明、清，穴位敷药法有了进一步发展，应用范围不断扩大，如明·李时珍的《本草纲目》附方中，就有不少穴位敷贴药疗法，其中如吴萸贴足心治疗口舌生疮至今仍沿用；清·吴尚先广泛搜集、整理前人外治法经验，记载外敷方药近200首，涉及内、外、妇、儿、五官等科病证几十个。



## 2、敷贴的作用

穴位贴敷法既有穴位刺激作用，又通过皮肤组织对药物有效成分的吸收，发挥明显的药理效应，因而具有双重治疗作用。



## 2、敷贴的作用

穴位作用：运用穴位贴敷疗法，刺激和作用于体表腧穴相应的皮部，通过经络的传导和调整，纠正脏腑阴阳的偏盛或偏衰，“以通郁闭之气……以散瘀结之肿”，改善经络气血的运行，对五脏六腑的生理功能和病理状态，产生良好的治疗和调整作用，从而达到以肤固表，以表托毒，以经通脏，以穴驱邪和扶正强身的目的。



## 2、敷贴的作用

药效作用：贴敷药物直接作用于体表穴位或表面病灶，使局部血管扩张，血液循环加速，起到活血化瘀、清热拔毒，消肿止痛，止血生肌，消炎排脓，改善周围组织营养的作用。还可使药物透过皮毛腠理由表入里，通过经络的贯通运行，联络脏腑，沟通表里，发挥较强的药效作用。



## 2、敷贴的作用

穴位贴敷作用于人体主要表现是一种综合作用，既有药物对穴位的刺激作用，又有药物本身的作用。几种治疗因素相互影响、相互补充，发挥整体叠加治疗作用。首先是药物的温热刺激对局部气血的调整，而温热刺激配合药物外敷必然增加了药物的功效，多具辛味的中药在温热环境中特别易于吸收，由此增强了药物的作用、药物外敷于穴位上则刺激了穴位本身，激发了经气，调动了经脉的功能，使之更好地发挥了行气血、营阴阳的整体作用。





### 3、敷贴的方法

#### (1) 方药的选择

凡是临床上有效的汤剂、方剂，一般都可以熬膏或为研末用作穴位贴敷来治疗相应疾病。但与内服药物相比，贴敷用药多有以下特点：

①应有通经走窜、开窍活络之品。现在常用的这类药物有冰片、麝香、丁香、花椒、白芥子、姜、葱、蒜、肉桂、细辛、白芷、皂角等。



### 3、敷贴的方法

②多选气味俱厚之品，有时甚至选用力猛有毒的药物。如生南星、生半夏、川乌、草乌、巴豆、斑蝥、附子、大戟等。

③补法可用血肉有情之品。如羊肉、动物内脏、鳖甲等。



### 3、敷贴的方法

④选择适当溶剂调和贴敷药物或熬膏，以达药力专、吸收快、收效速的目的。

**醋调贴敷药**，而起解毒、化瘀、敛疮等作用，虽用药猛，可缓其性；

**酒调贴敷药**，则起行气、通络、消肿、止痛等作用，虽用缓药，可激其性；



### 3、敷贴的方法

**水调贴敷药**，专取药物性能；

**油调贴敷药**，可润肤生肌。常用溶剂有水、白酒或黄酒、醋、姜汁、蜂蜜、蛋清、凡士林等。此外，还可针对病情应用药物的浸剂作溶剂。



## (2) 穴位的选择

穴位贴敷疗法的穴位选择与针灸疗法是一致的，也是以脏腑经络学说为基础，通过辨证选取贴敷的穴位，并力求少而精。此外，还应结合以下选穴特点：



## (2) 穴位的选择

①选择离病变器官、组织最近、最直接的穴位贴敷药物。

②选用阿是穴贴敷药物。

③选用经验穴贴敷药物，如吴茱萸贴敷涌泉穴治疗小儿流涎；威灵仙贴敷身柱穴治疗百日咳等。



### (3) 贴敷的方法

根据所选穴位，采取适当体位，使药物能敷贴稳妥。贴药前，定准穴位，用温水将局部洗净，或用乙醇棉球擦净，然后敷药。也有使用助渗剂者，在敷药前，先在穴位上涂以助渗剂或助渗剂与药物调和后再用。



### (3) 贴敷的方法

对于所敷之药，无论是糊剂、膏剂或捣烂的鲜品，均应将其很好地固定，以免移动或脱落，可直接用胶布固定，也可先将纱布或油纸覆盖其上，再用胶布固定。目前有专供贴敷穴位的特制敷料，使用固定都非常方便。如需换药，可用消毒干棉球蘸温水或各种植物油，或石蜡油轻轻揩去粘在皮肤上的药物，擦干后再敷药。





### (3) 贴敷的方法

一般情况下，刺激性小的药物，每隔1~3天换药1次，不需溶剂调和的药物，还可适当延长至5~7天换药1次；刺激性大的药物，应视患者的反应和发泡程度确定贴敷时间，数分钟至数小时不等，如需再贴敷，应待局部皮肤基本正常后再敷药。对于寒性病证，可在敷药后，在药上热敷或艾灸。



## 第五节 保健按摩法

- 1、保健按摩法的概念
- 2、保健按摩的作用
- 3、保健按摩方法举例



## 1、保健按摩法的概念

按摩古称“按蹻”，是我国传统的摄生保健方法之一。运用手和手指的技巧，按摩人体一定部位或穴位，从而达到预防、保健目的的养生方法，叫做保健按摩。



## 1、保健按摩法的概念

由于保健按摩法简便易行，平稳可靠，所以受到养生家的重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的养生健身措施。



## 2、保健按摩的作用

保健按摩主要是通过对身体局部刺激，促进整体新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。达到舒筋活血，健身、防病之效果。



## (1) 疏通经络，行气活血

《素问·血气形志篇》说：“……经络不通，病生于不仁，治之以按摩”，《素问·调经论》也指出：“神不足者，视其虚络，按而致之”。说明按摩有疏通经络之作用。由于按摩大多是循经取穴，按摩刺激相应穴位。因而，可使气血循经络运行，防止气血滞留，达到疏通经络，畅达气血之目的。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。



## (2) 调和营卫，平衡阴阳

营卫气血周流，则可贯通表里内外，脏腑肌腠，使全身成为一个协调统一的整体。营卫相通，气血调和，机体皆得其养，则内外调和，阴平阳秘。明代养生家罗洪在《万寿仙书》中说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫”。按摩就是依据中医理论原则，结合具体情况而分别运用不同手法，以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强机体健康。



## (2) 调和营卫，平衡阴阳

由于保健按摩可行气活血，通调营卫阴阳。所以，按摩后血液循环加快，皮肤浅层的毛细血管扩张，肌肉放松，关节灵活，除感到被按摩部分具有温暖舒适的感觉外，也给全身带来一种轻松、愉快、舒适与灵活感，使人精神振奋，消除疲劳，久久行之，对保证身体健康具有重要作用。





### 3、保健按摩方法举例

保健按摩法多以自我按摩为主，简便易行，行之有效。现介绍一些简便有效的保健按摩法：



## (1) 熨目

**操作方法：**两手摩擦，搓热后，将手掌放于两眼之上，这就是熨目。如此反复熨眼三次。然后，用食指、中指、无名指轻轻按压眼球，稍停片刻。做熨目，宜在黎明时分。

**功效主治：**养睛明目。常做此法，可使眼睛明亮有神。

“鸡鸣以两手相摩令热，以熨目，三行，以指抑目。左右有神光，令目明，不病痛”。

——《诸病源候论》



## (2) 摩耳

**操作方法：**两手掌按压耳孔，再骤然放开，连续做十几次。然后，用双手拇指、食指循耳廓自上而下至耳垂，揉搓按摩20次，以耳部感觉发热为度。

**功效主治：**常做此法，可增强听力，清脑醒神。



### (3) 摩腰

**操作方法：**身体微微前倾，双手置于背后，用手掌至上而下推按腰背部，直至臀部。每日数次，每次5分钟。

**功效主治：**活血强肾，缓解腰部肌肉紧张。对腰酸、腰痛、便秘、痛经有很好效果。对于骨质增生、椎间盘突出症、坐骨神经痛也有一定疗效。



## (4) 摩腹

**操作方法：**用手掌面按在腹部，先以顺时针方向摩腹30次，再以逆时针方向摩腹30次。立、卧均可。饭后，临睡前均可进行。

**功效主治：**饭后摩腹，有助于消化吸收；临睡前摩腹，可健脾胃、助消化，并有安眠作用。



## (5) 捶背

**操作方法：**两腿开立，与肩同宽；全身放松，双手半握拳，自然下垂。转腰，两拳随腰部的转动，交替叩击腰背部及腹部。左右转腰一次，前后叩击2次，可连续做30~50转。叩击顺序，先下后上，再自上而下。

**功效主治：**腰背部为督脉和足太阳膀胱经循行之处，按摩、捶打背部，可促进气血运行，和调五脏六腑，舒筋通络，益肾强腰。



## (6) 摩涌泉

**操作方法：**涌泉穴在足底，位于足前部凹陷处，第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。取坐位，蜷腿，身体稍向前倾，用左手握住左脚前端，右手拇指按摩左足涌泉穴30~50次；再用右手握住右脚前端，左手拇指按摩右足涌泉穴30~50次；按摩时，也可以用手掌反复摩擦，以足心感觉发热为度。此法适宜在临睡前或醒后进行。



**功效主治：**常摩涌泉穴，具有强肾、调肝、健脾、安眠等作用。适应于腰酸、失眠、遗尿等症。