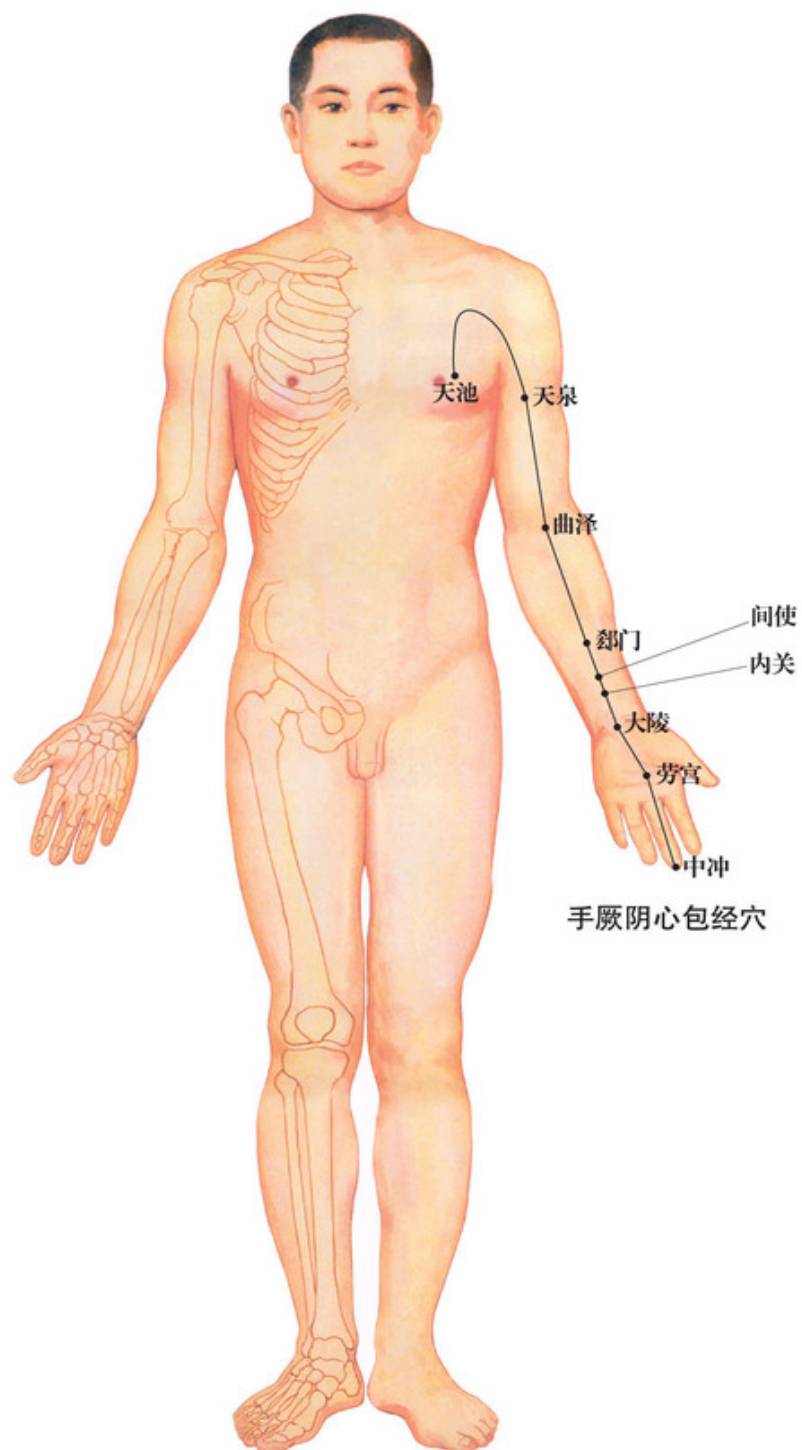
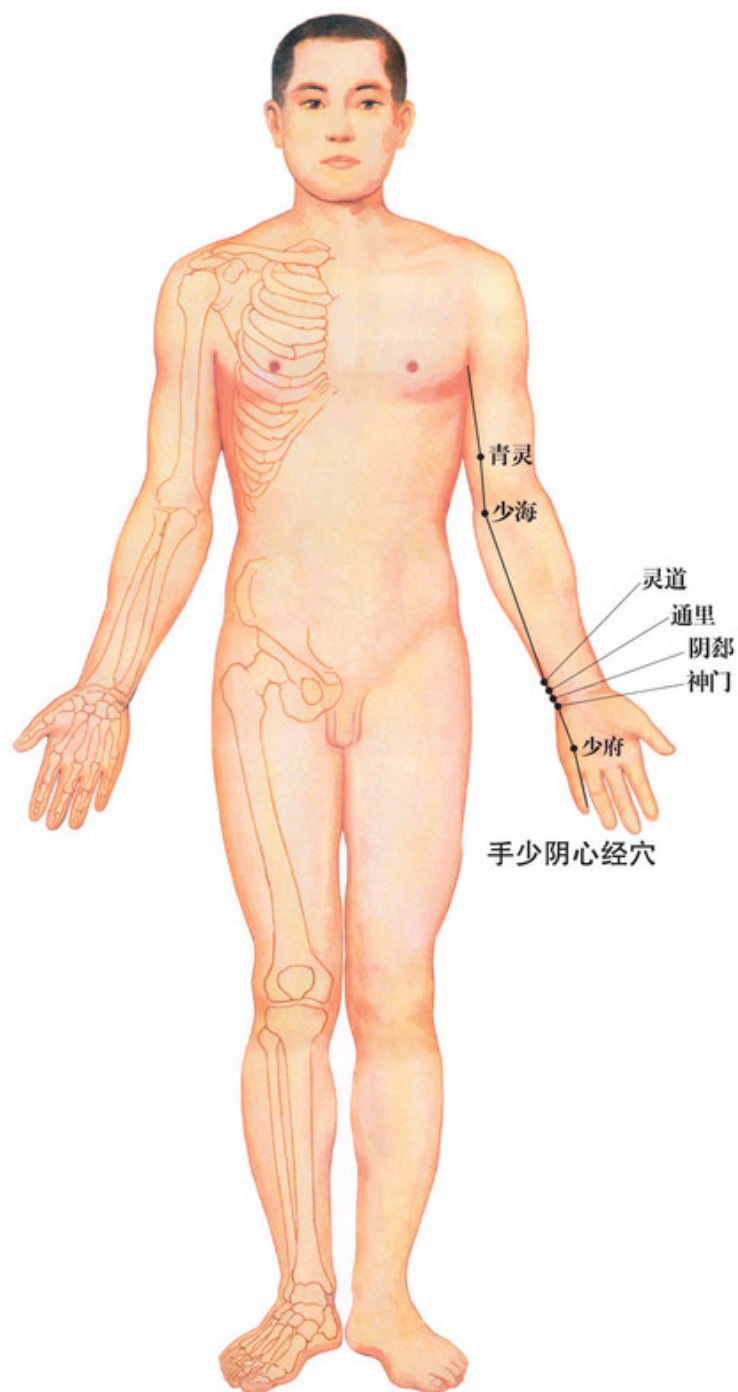




手厥阴心包经预防和主治的疾病

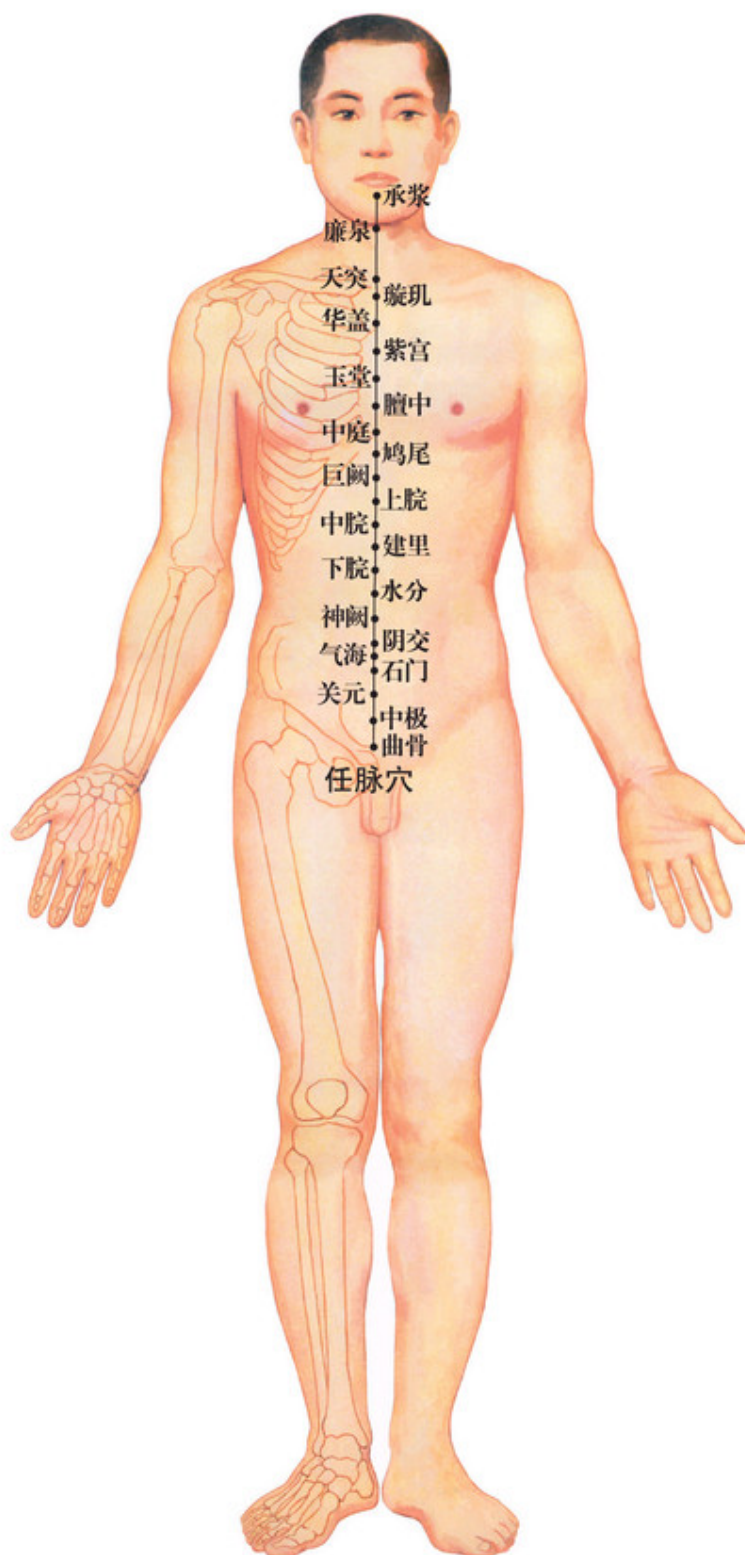
心血管系统：心慌、心动过缓、心动过速、心绞痛、心肌缺血、胸闷。

其他：恶心、呕吐、抑郁症、中暑、休克、小儿惊风、胃痛胃胀，经脉所过的关节肌肉痛。



手少阴心经预防和主治的疾病

心血管病：冠心病、心绞痛、心动过缓、心动过速、心肌缺血、心慌。
精神疾病：失眠健忘、神经衰弱、精神分裂、癫痫、神经官能症。
其他：经脉所过的肌肉痛、肋间神经痛。

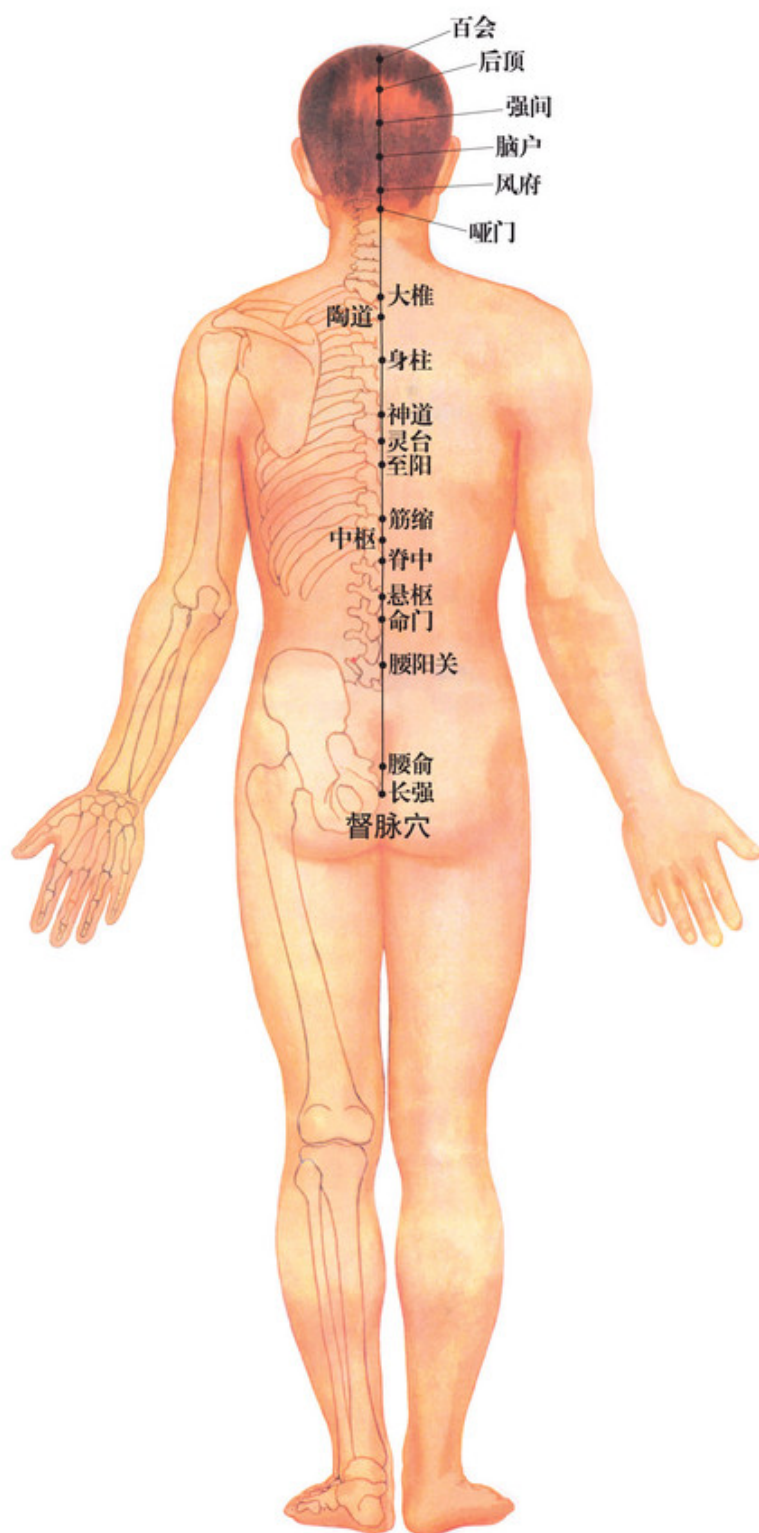


任脉预防和主治的疾病

泌尿生殖系统：前列腺炎、阳痿、早泄、盆腔炎、附件炎、白带病。

消化系统：胃痛、消化不良、胃溃疡。

其他：失眠、胸闷气短、腰痛。



督脉预防和主治的疾病

脊柱病：腰肌劳损、腰椎间盘突出、强直性脊柱炎、颈椎病。

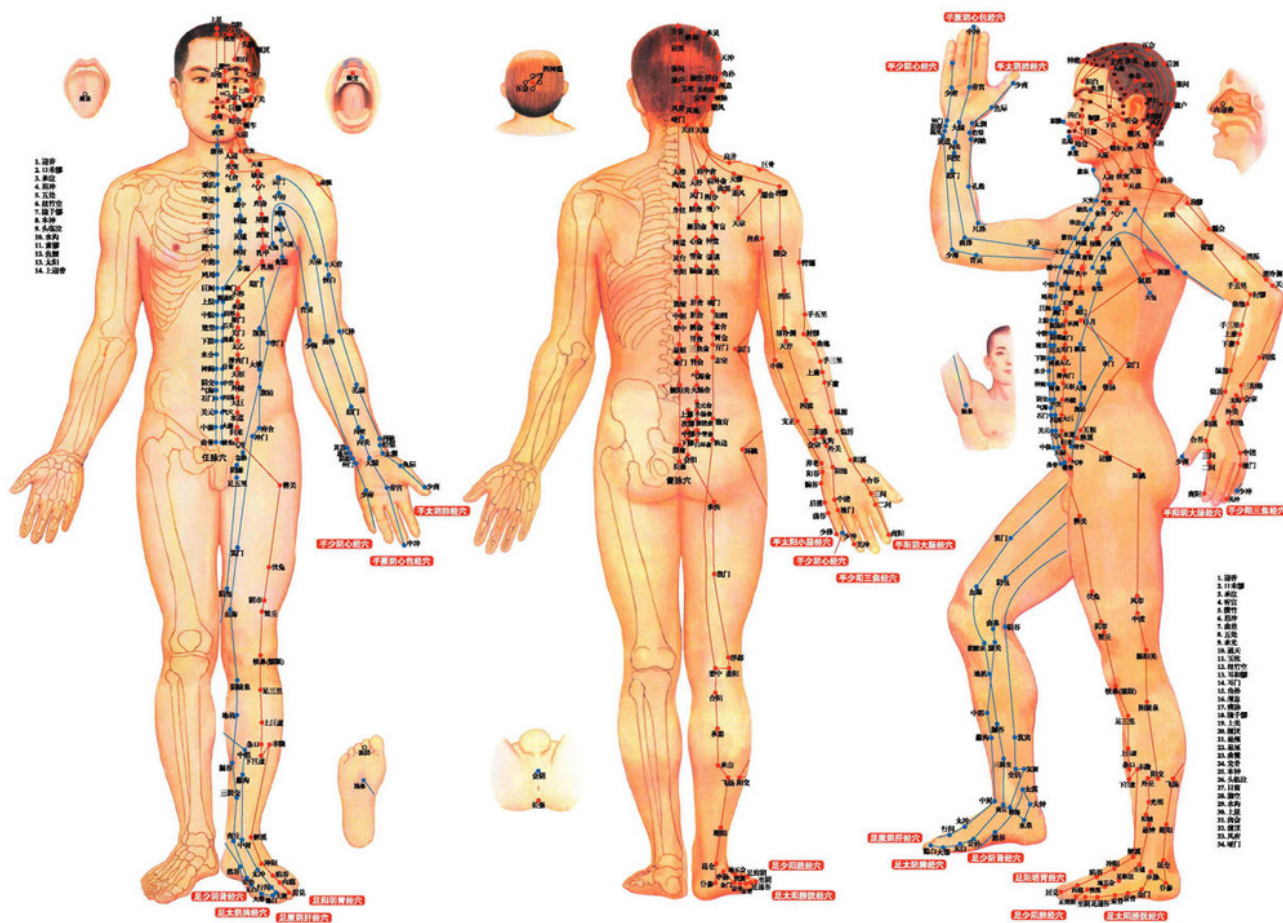
其他：小儿消化不良、头痛、发烧、中风、脱肛、失眠多梦、记忆力减退、退行性关节炎、胆囊炎。

全身经络图

经络系统	<u>经脉</u>	<u>正经十二</u> (十二经脉)	——手三阴经	——手太阴肺经 ——手厥阴心包经 ——手少阴心经
			——手三阳经	——手阳明大肠经 ——手少阳三焦经 ——手太阳小肠经
			——足三阴经	——足太阴脾经 ——足厥阴肝经 ——足少阴肾经
			——足三阳经	——足阳明胃经 ——足少阳胆经 ——足太阳膀胱经
			<u>奇经八脉</u> <u>十二经别</u>	
	<u>络脉</u>	<u>十五络脉</u> <u>孙络</u> <u>浮络</u>		
	<u>十二经筋</u>			
	<u>十二皮部</u>			

全身经络图

国家标准经穴部位挂图

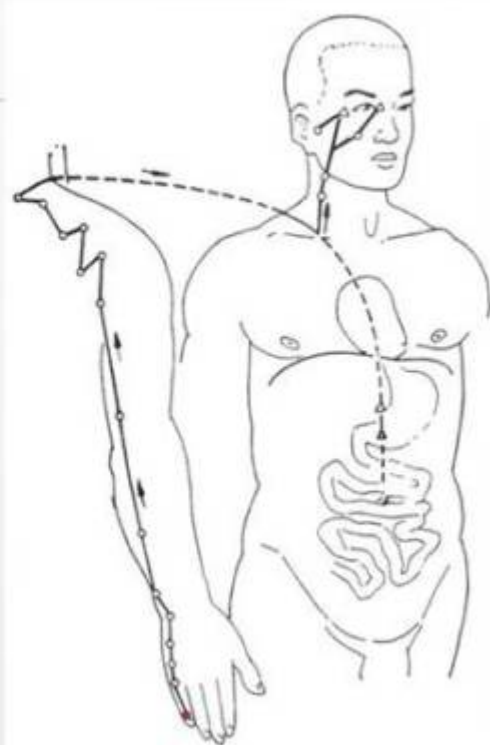


手少阳三焦经亥时

(21点到23点) — 三焦经旺。

亥时百脉通，养身养娇容。

三焦是六腑中最大的腑，具有主持诸气，疏通水道的作用。亥时三焦能通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可得到最好的休养生息，对身体对美容十分有益。百岁老人有个共同特点，即在亥时睡觉。现代人如不想此时睡觉，可听音乐、看书、看电视、练瑜伽，但最好不要超过亥时睡觉。

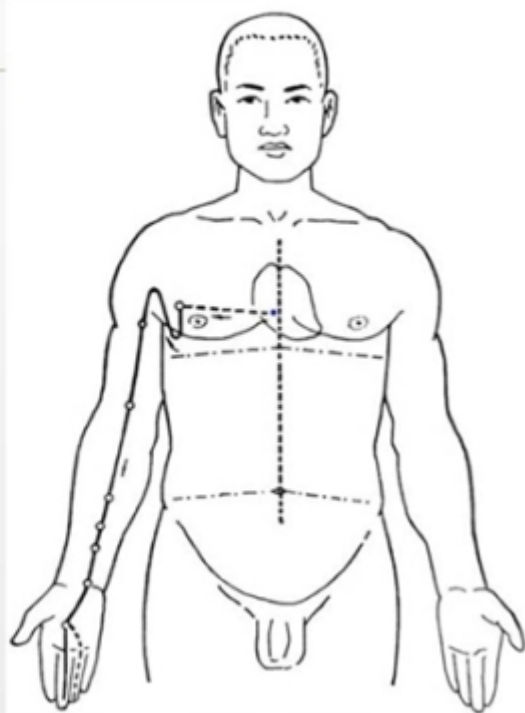


手厥阴心包经戌时

(19点至21点) — 心包经旺。

戌时护心脏，减压心舒畅；

“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包经戌时最兴旺，可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。此时一定要保持心情舒畅：看书听音乐、或做SPA、跳舞、耍太极……放松心情，释放压力。



足少阴肾经酉时

(17点至19点)——肾经旺。

酉时肾藏精，纳华元气清；
“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。
肾为先天之根。”人体经过申时
泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精
华的阶段。此时不适宜太强的运
动量，也不适宜大量喝水。



足太阴脾经巳时

(9点至11点)——脾经旺。

巳时脾经旺，造血身体状；

“脾主运化，脾统血。”
脾是消化、吸收、排泄的总
调度，又是人体血液的统领。
“脾开窍于口，其华在唇。”
脾的功能好，消化吸收好，
血液质量好，所以嘴唇是红
润的。唇白标志血气不足，
唇暗、唇紫标志寒入脾经。

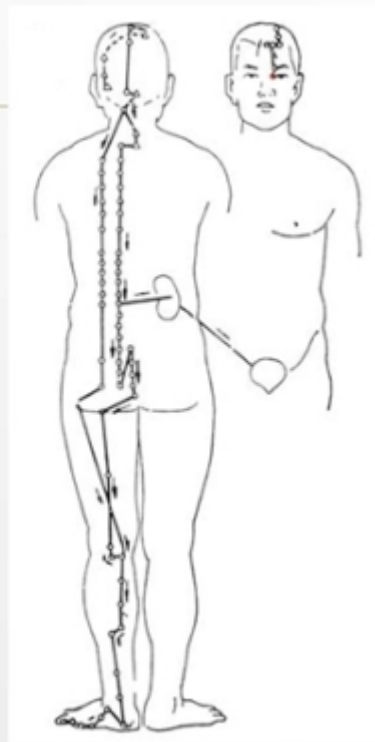


足太阳膀胱经申时

(15点至17点) —膀胱经旺。

申时津液足，养阴身体舒；

膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人最为突出。此时适当的活动有助于体内津液循环，喝滋阴泻火的茶水对阴虚的人最有效。

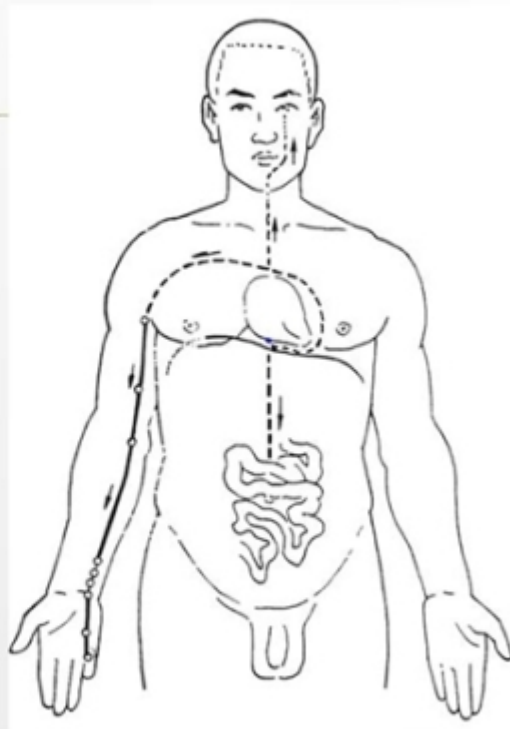


手少阴心经午时

(11点至13点) —心经旺。

午时一小憩，安神养精气；

“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心气推动血液运行，养神、养气、养筋。人在午时能睡片段，对于养心大有好处，中使下午至晚上精力充沛。



足厥阴肝经丑时

(1点至3点) — 肝经旺。

丑时不睡晚，脸上不长斑；

中医理论认为：“肝藏血。”“人卧则血归于肝。”如果丑时不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。所以丑时前未能入睡者，面色青灰，情志怠慢而躁，易生肝病，脸色晦暗长斑。

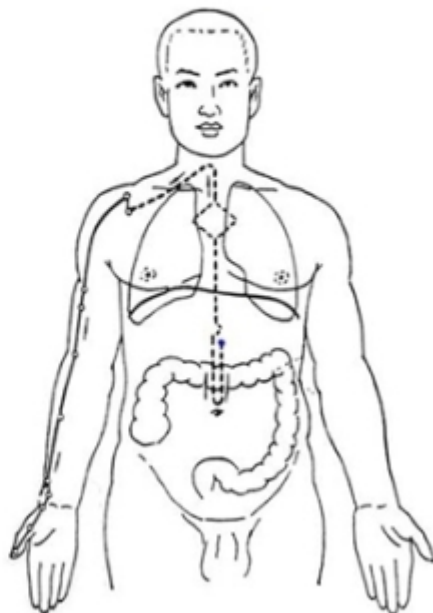


人体经络时辰表 [配图]

手太阴肺经寅时

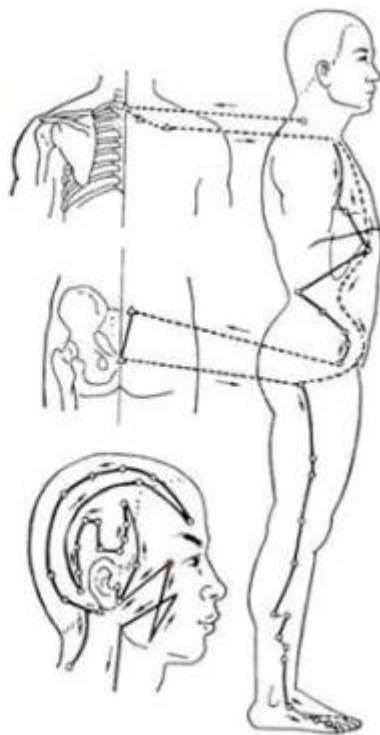
(3点至5点) —肺经旺。
寅时睡得熟，色红精气足；

“肺朝百脉。”肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以，人在清晨面色红润，精力充沛。寅时，有肺病者反映最为强烈，如剧咳或哮喘而醒。



足少阳胆经子时

(23点至1点) —胆经旺。
子时睡得足，黑眼圈不露；
中医理论认为；“肝之余气，泄于明胆，聚而成精。”
人在子时前入眠，胆方能完成代谢。“胆汁有多清，脑就有多清。”子时前入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润，没有黑眼圈。反之，常于子时内不能入睡者，则气色青白，眼眶昏黑。同时因胆汁排毒代谢不良更容易生成结晶、结石。

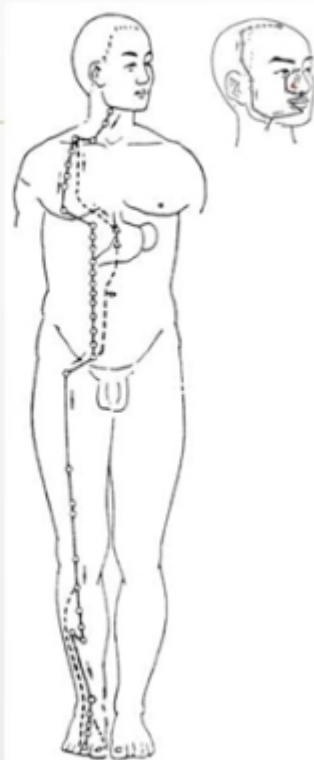


足阳明胃经辰时

(7点到9点) —胃经旺。

辰时吃早餐，营养身体安；

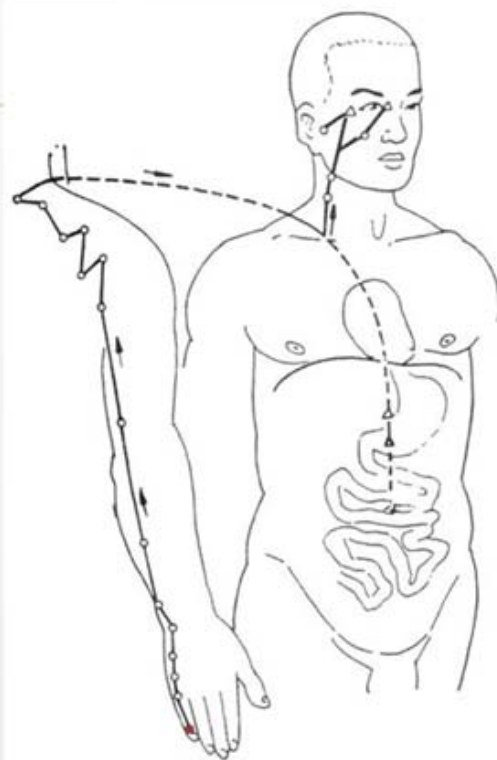
人在此时段吃早餐最容易消化，吸收也最好。早餐可安排温和养胃的食品如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛，出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病。



手太阳小肠经未

(13点到15点) —小肠经旺。未时分清浊，饮水能降火；

小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华上输于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。如小肠有热，人会干咳、排屁。此时多喝水、喝茶有利小肠排素降火。



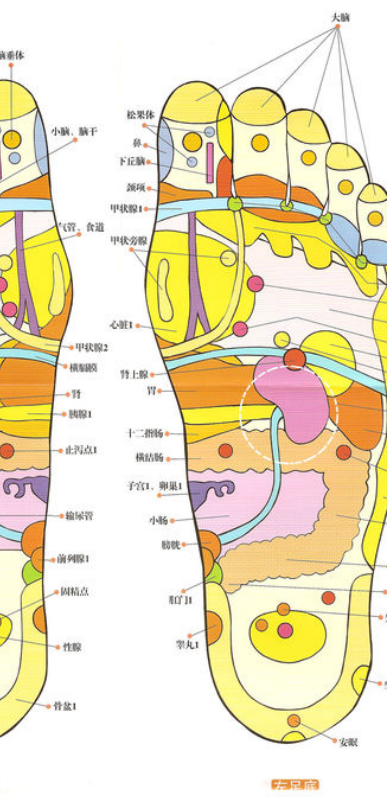
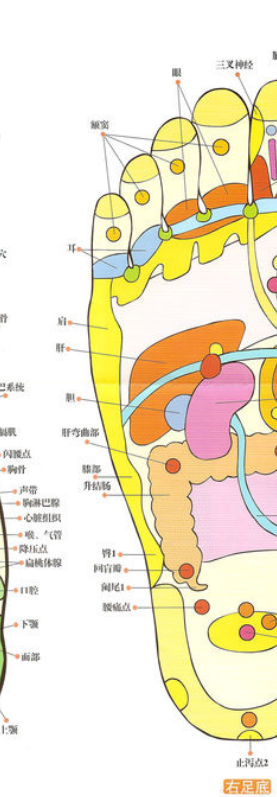
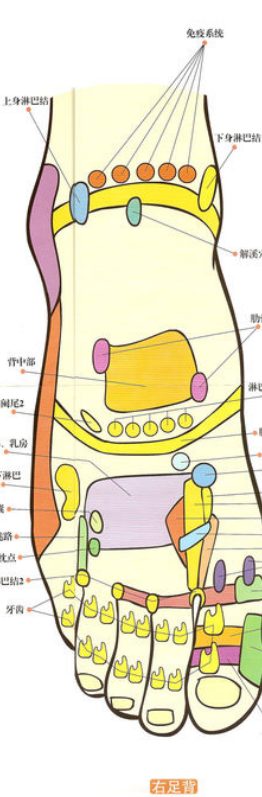
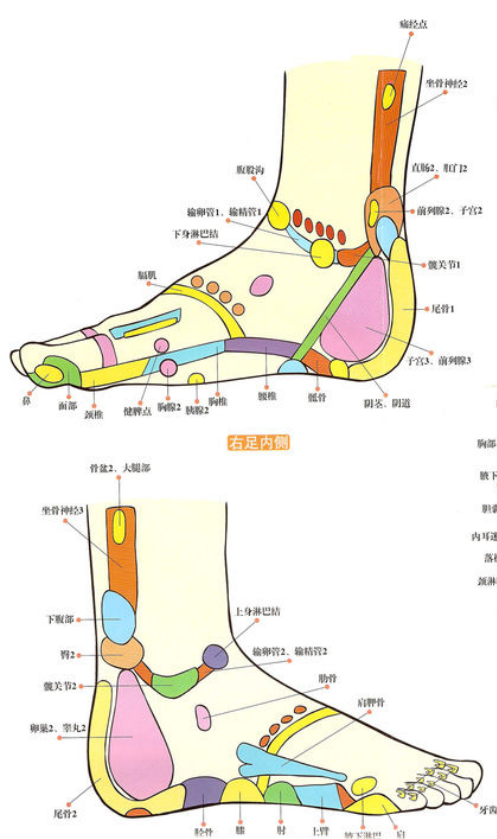
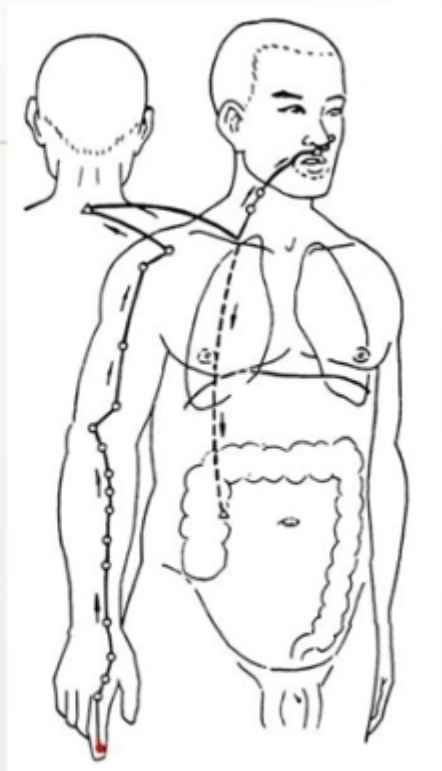
手阳明大肠经 卯时

(5点到7点) — 大肠经旺。

卯时大肠蠕，排毒渣滓出；

“肺与大肠相表里。”

肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分和营养、排出渣滓的过程。清晨起床后最好排大便。



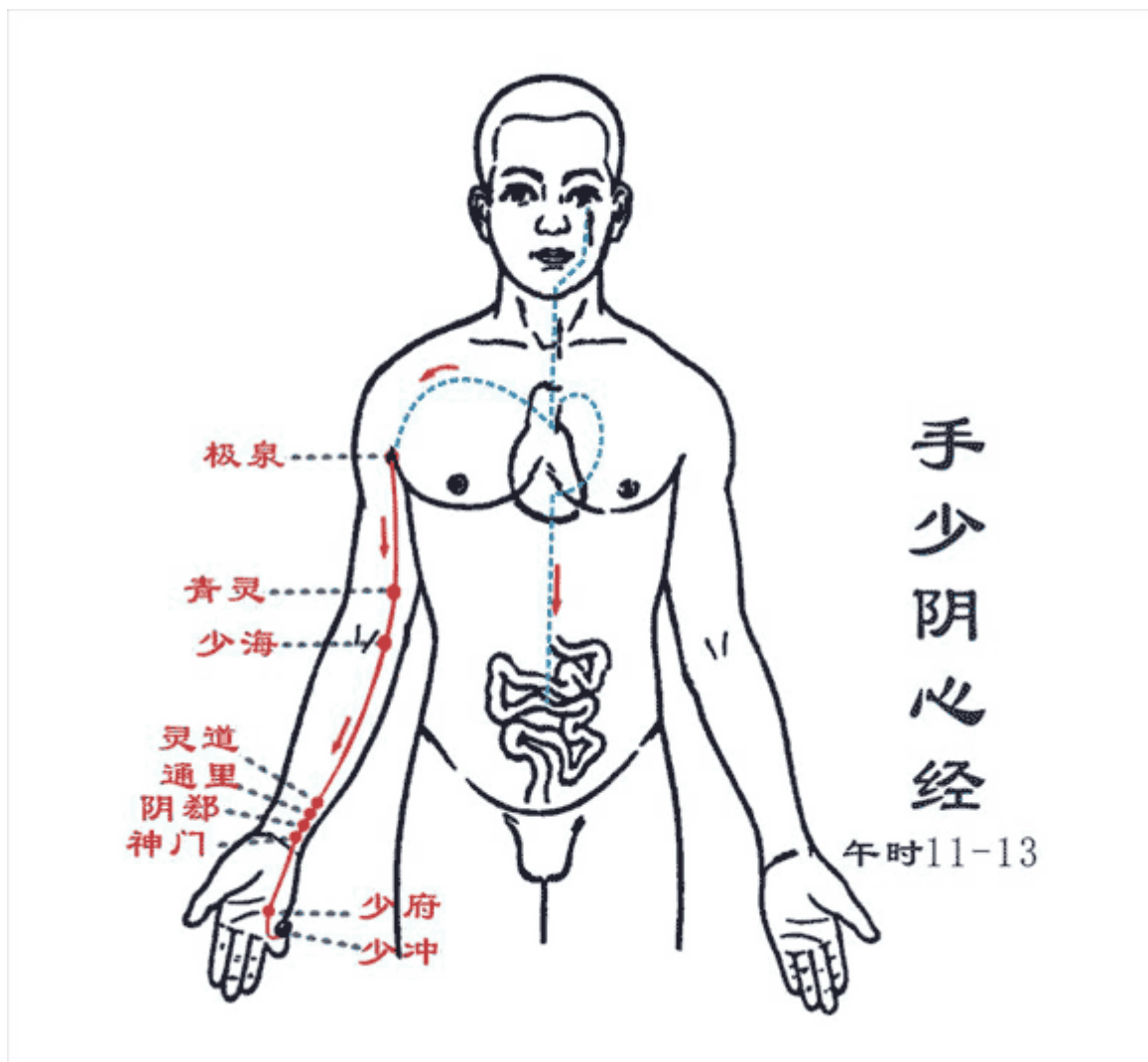
手针掌侧穴位



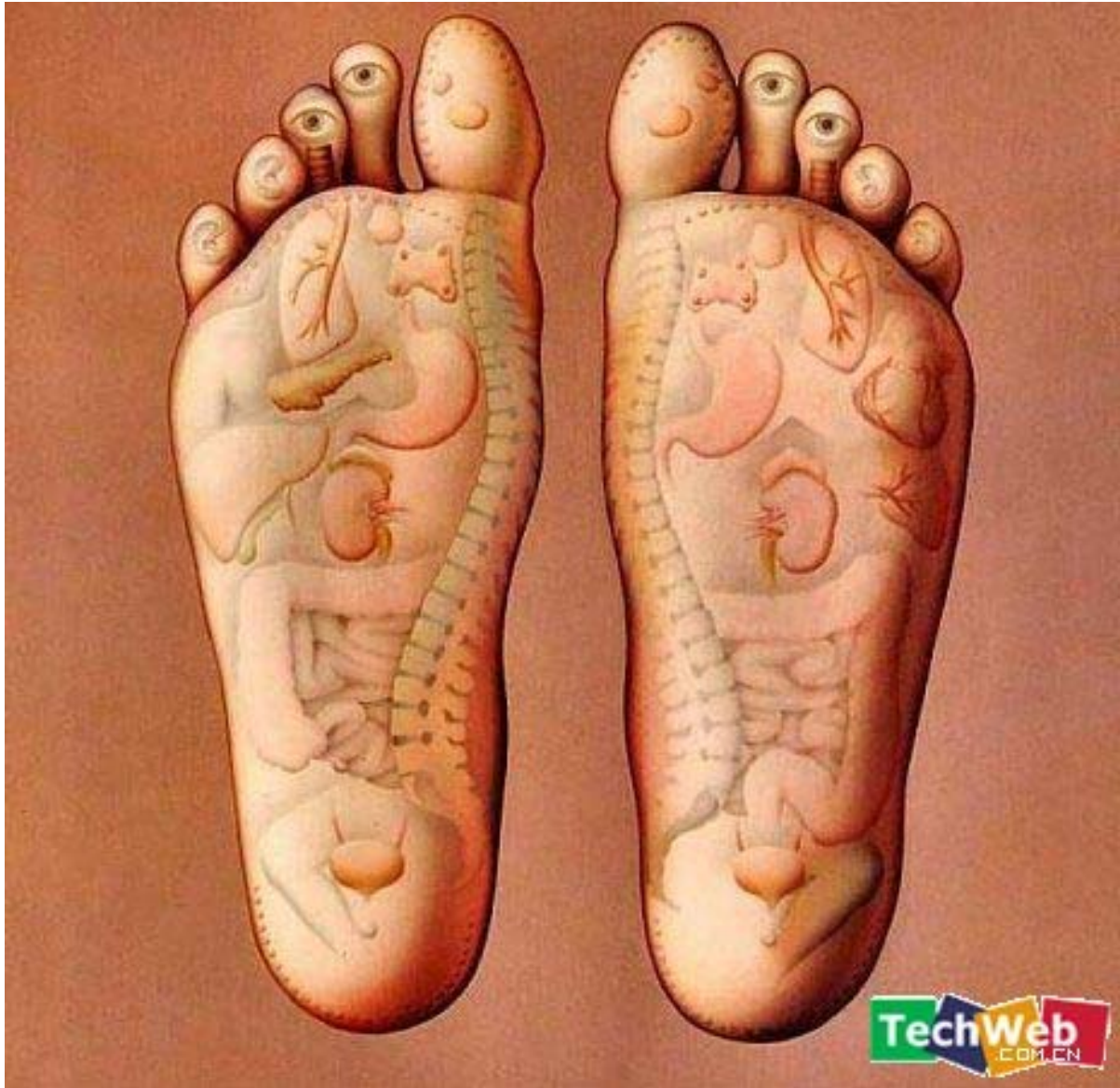
《手掌穴位·区带的位置和效能示意图》

(标有横线的10个穴位，是加强内脏功能的特效穴位)

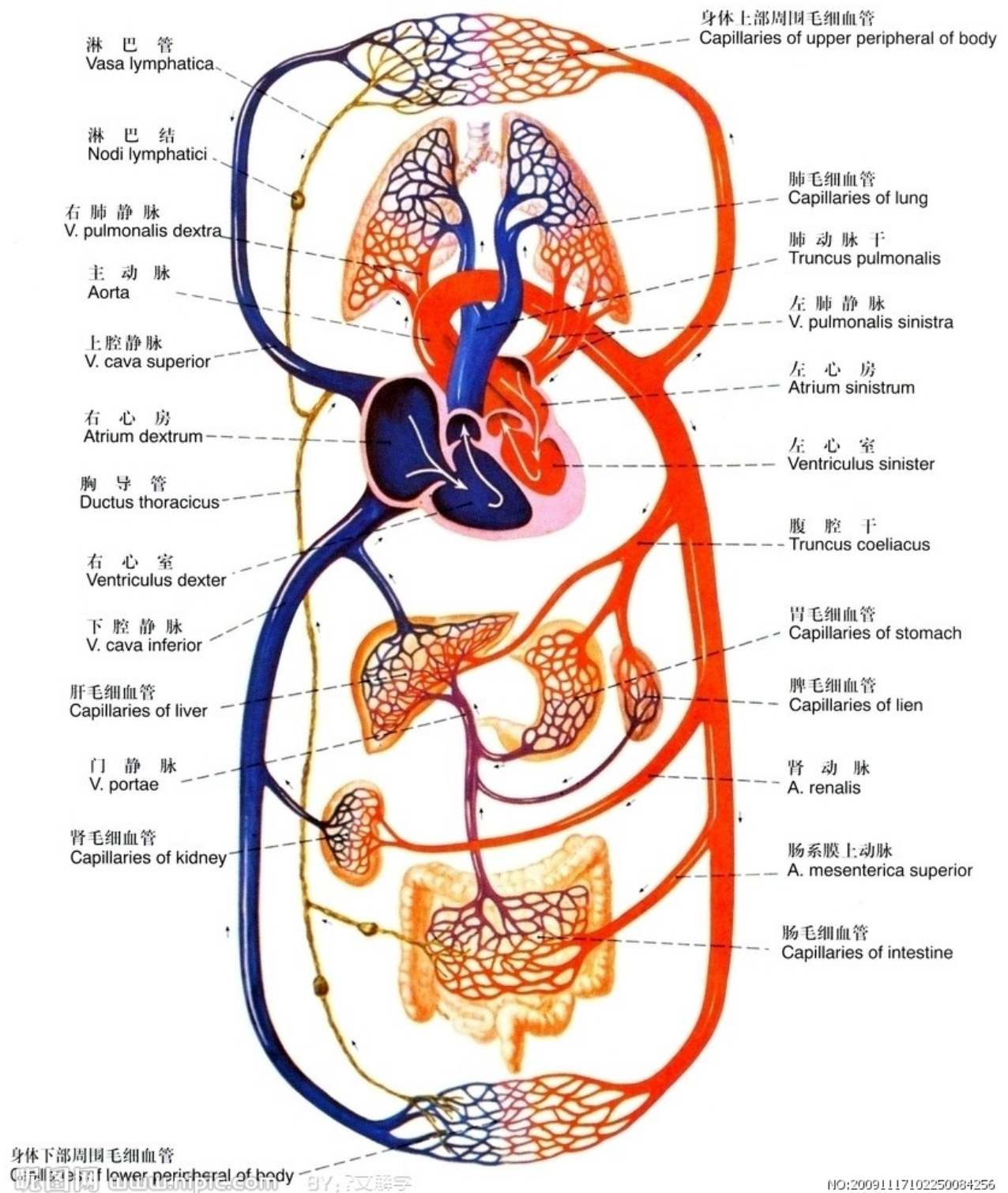




全身经络图



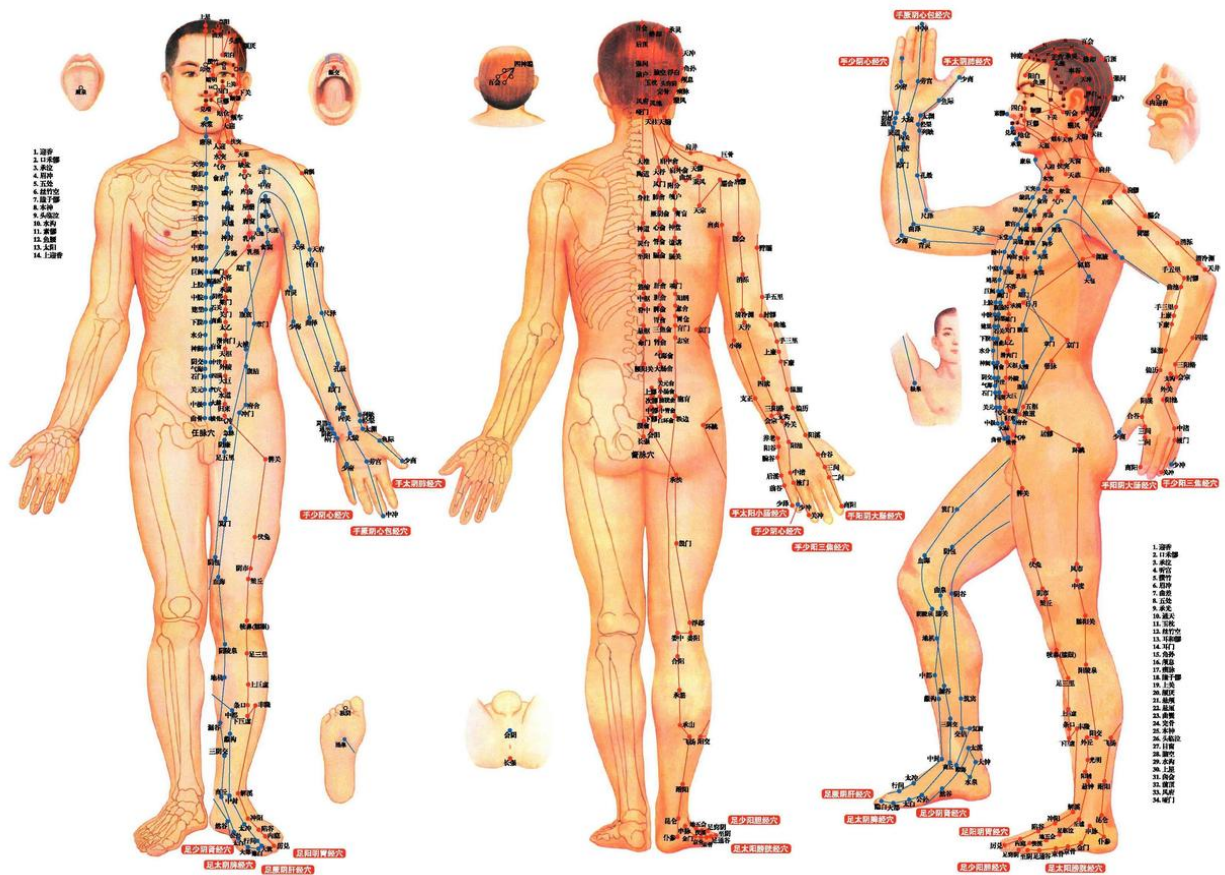
全身经络图



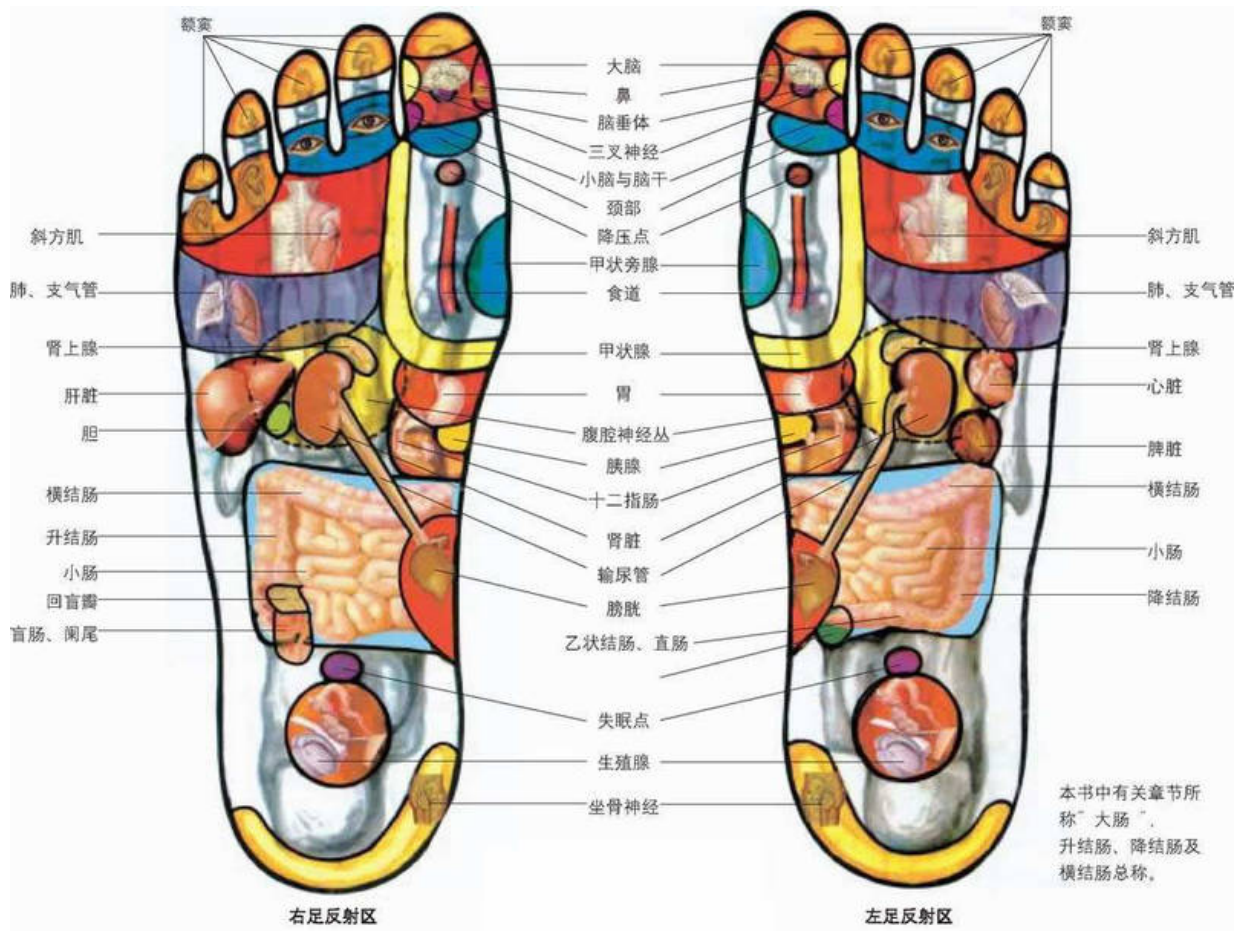
NO:20091117102250034256

全身经络图

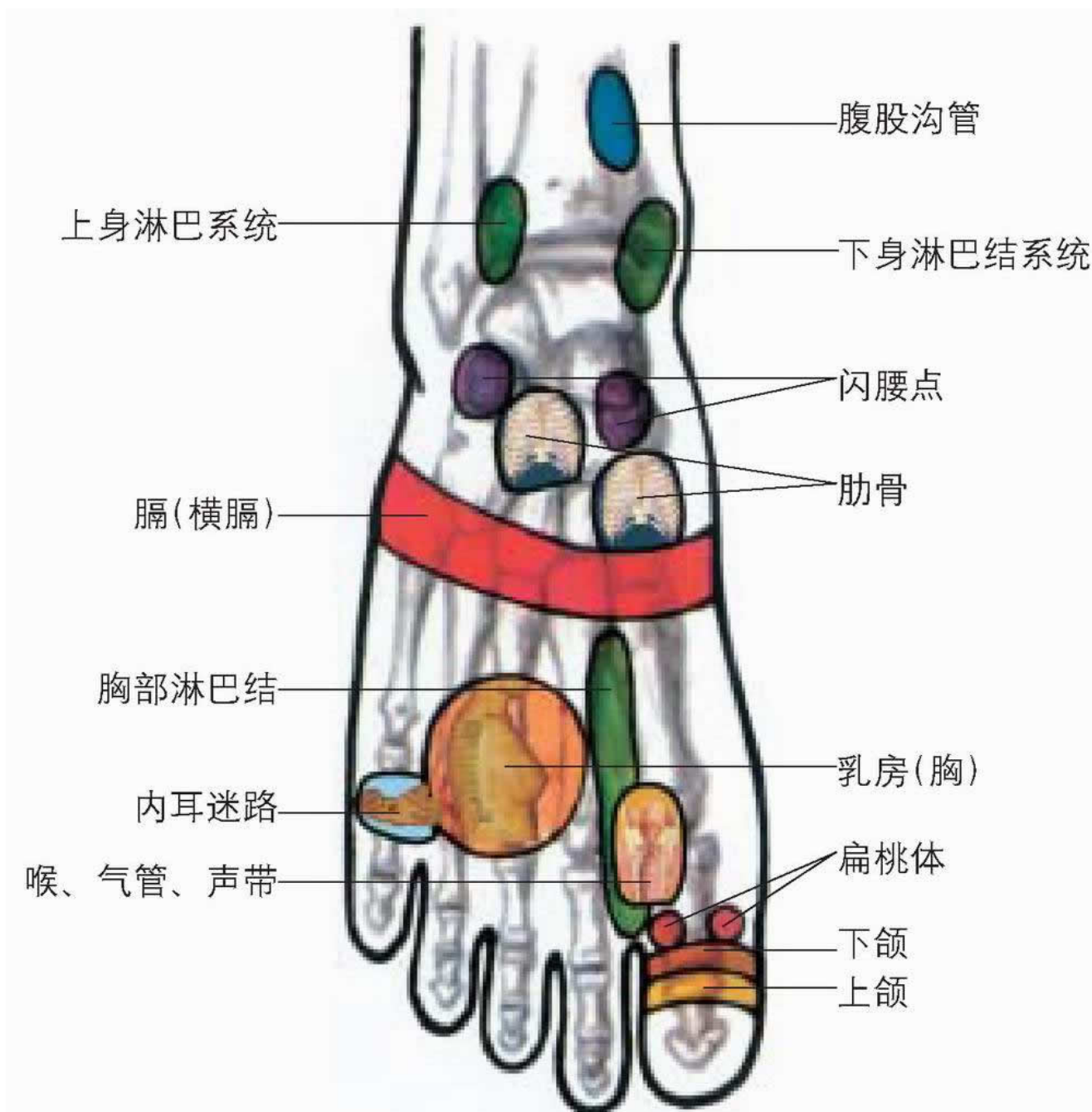
国家标准经穴部位挂图



全身经络图

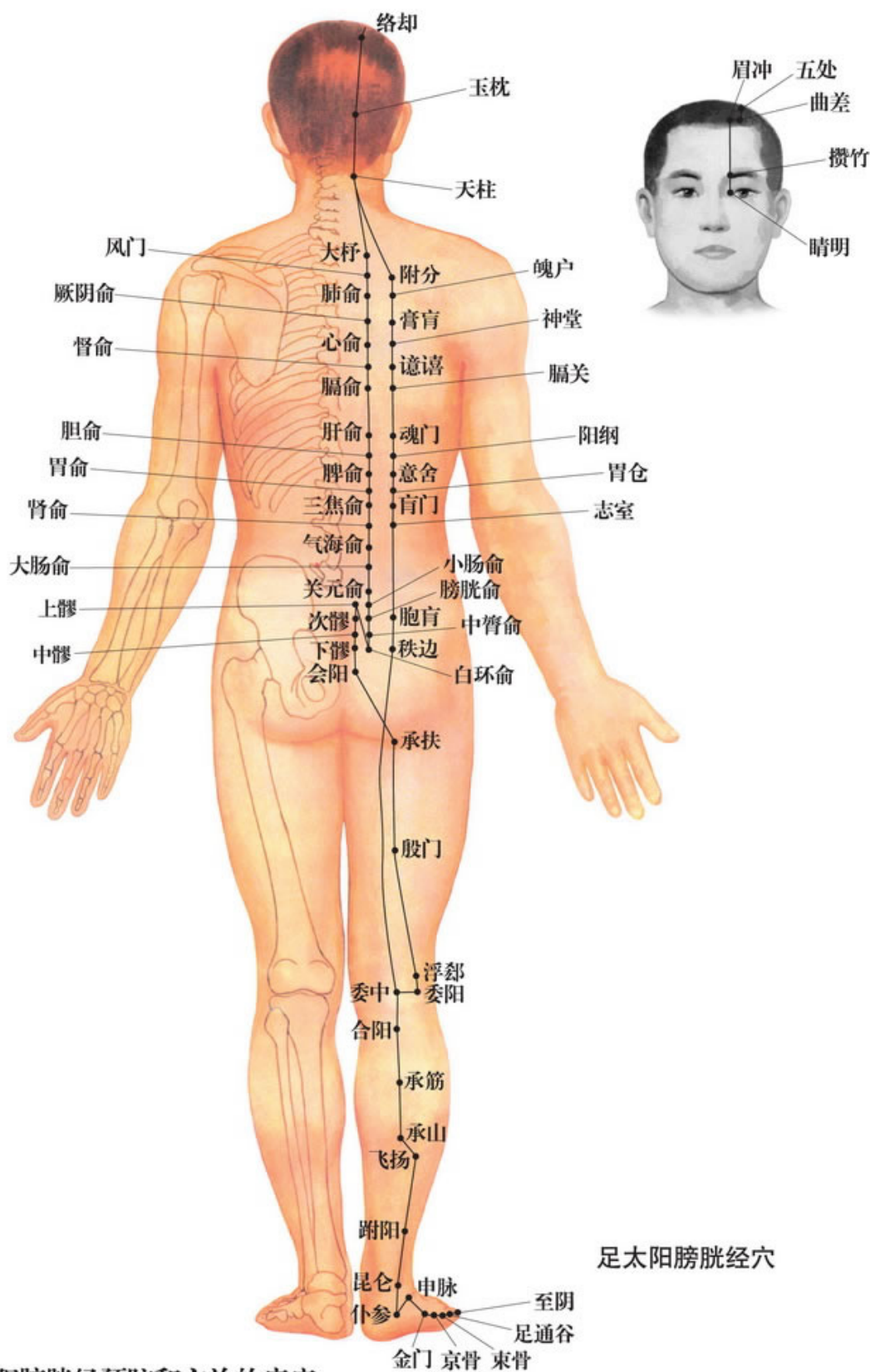


全身经络图



足背侧反射区

全身经络图



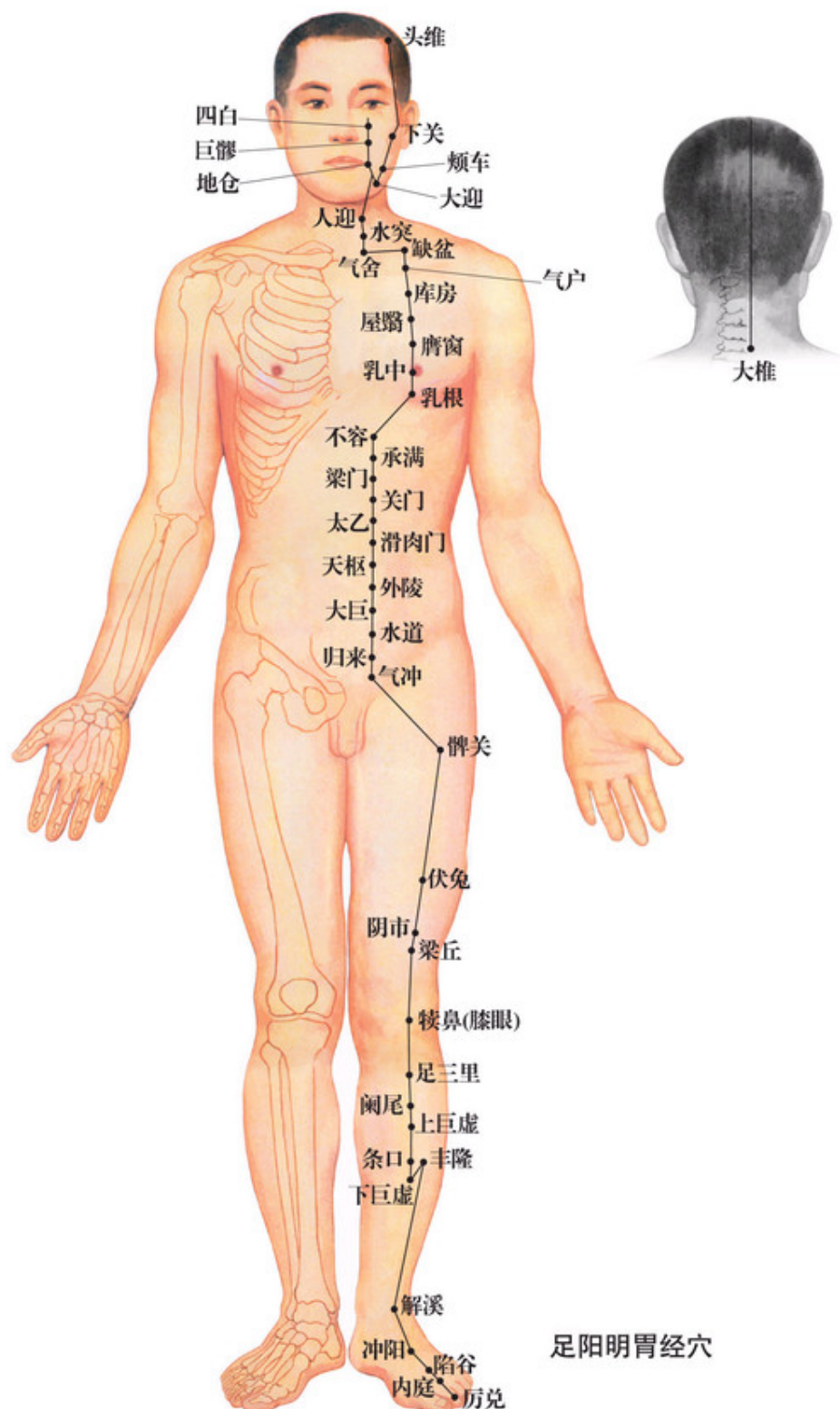
足太阳膀胱经预防和主治的疾病

呼吸系统：感冒、发烧、各种急慢性支气管炎、哮喘、肺炎。

消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。

泌尿生殖系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、闭经、月经不调、痛经、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂。

其他疾病：失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎，经脉所过的肌肉痛。



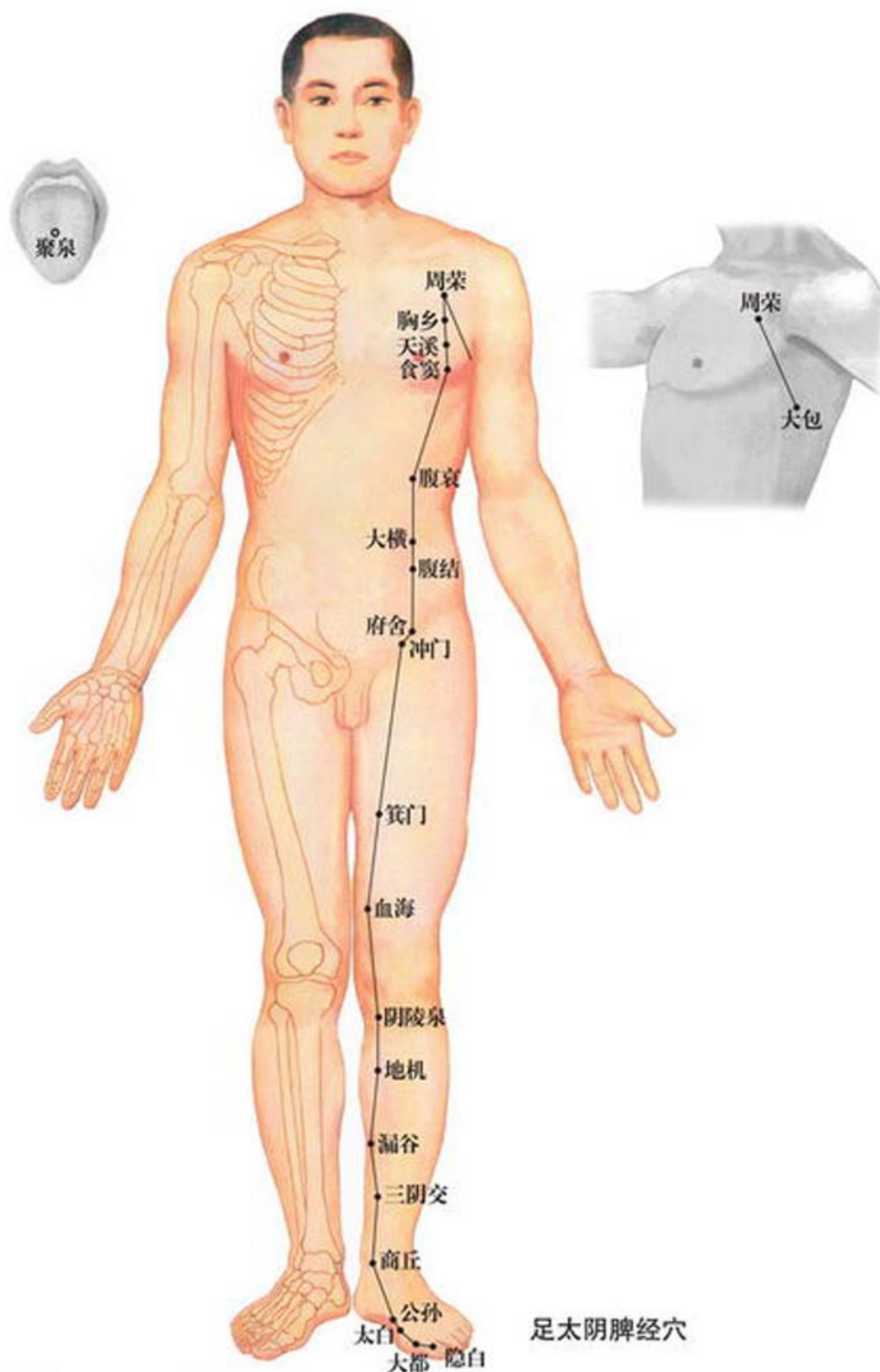
足阳明胃经预防及主治的疾病

胃肠道疾病：小儿腹泻、胃胀、胃疼、胃下垂、急性胃痉挛、胃炎、胃神经官能症、胃及十二指肠溃疡、消化不良、食欲不振、便秘、泄泻、痢疾、胃肠蠕动过慢。

头面疾患：痤疮、黄褐斑、头痛、眼痛、牙疼、面神经麻痹、腮腺炎、咽炎。

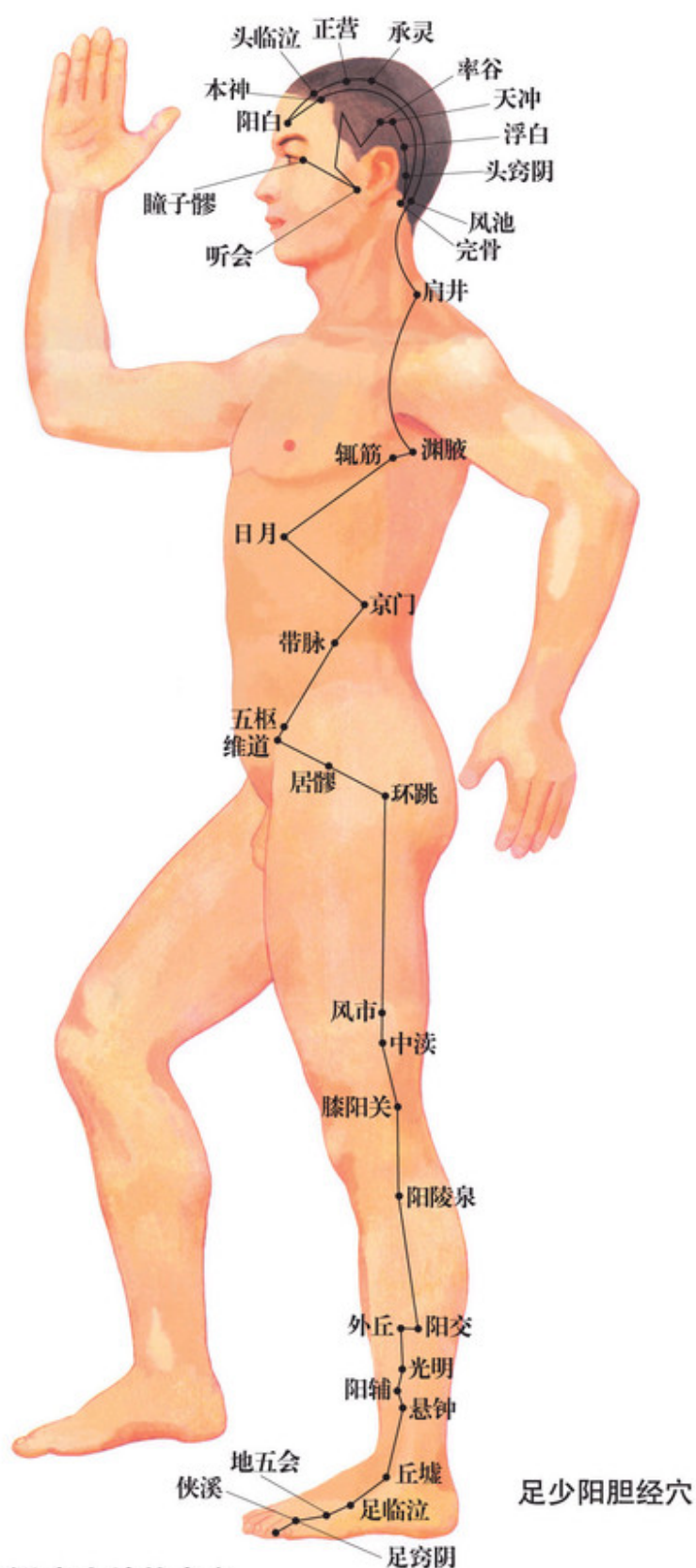
其他：中风偏瘫后遗症、慢性阑尾炎、乳腺增生、白细胞减少症、经脉所过的关节肌肉病。

全身经络图



足太阴脾经预防及主治的疾病

消化系统疾病：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。
 妇科病：痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。
 男科：急慢性前列腺炎、水肿。
 其他：周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过的肌肉软组织疾病。

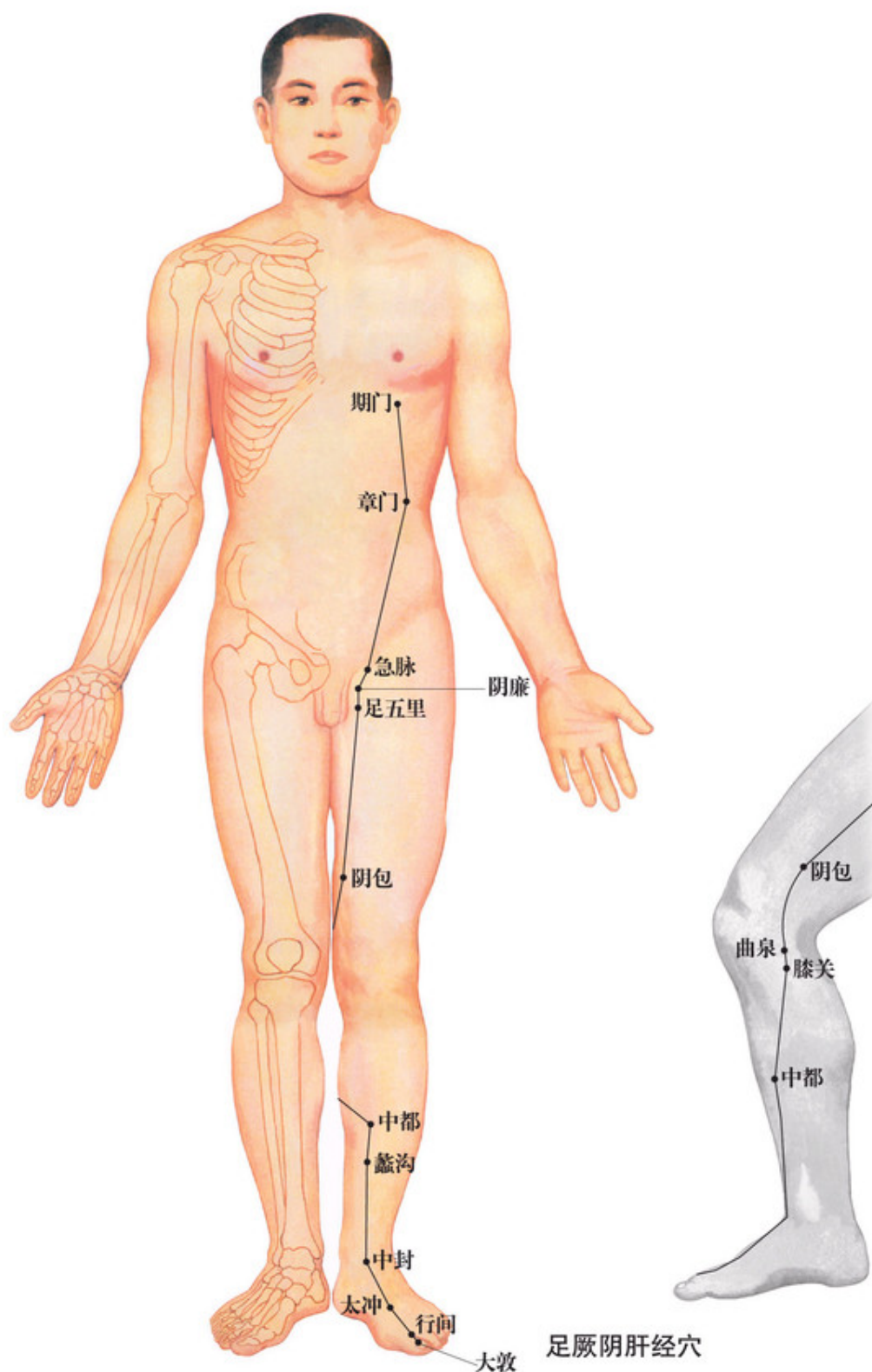


足少阳胆经预防和主治的疾病

肝胆病： 急慢性胆囊炎、胆绞痛、各种慢性肝炎。

头面五官病： 头昏、偏头痛、面神经炎、面神经麻痹、耳鸣、耳聋、近视。

其他： 感冒、发热、咽喉肿痛、胁下疼、经脉所过处的肌肉疼。

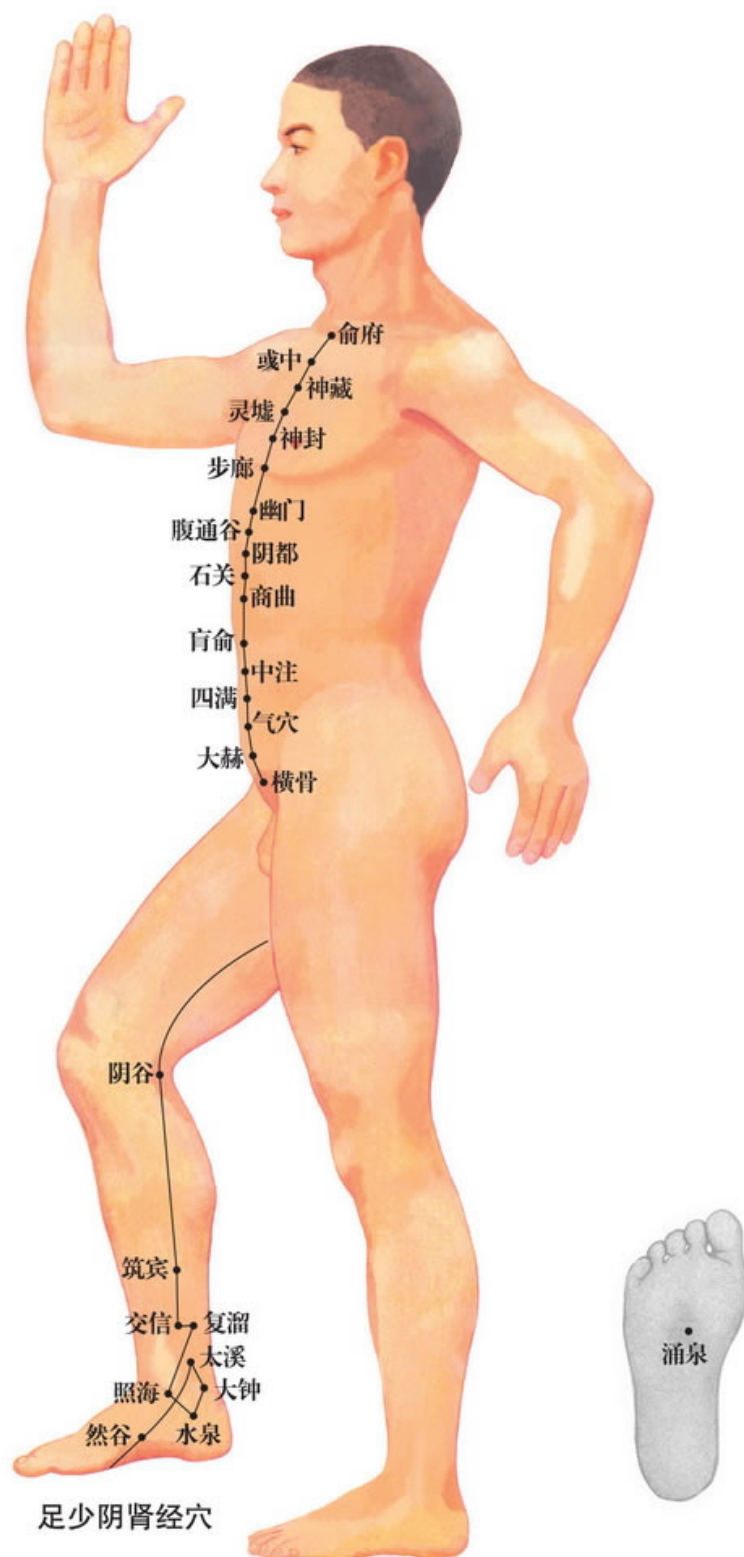


足厥阴肝经预防和主治的疾病

生殖系统疾病：痛经、闭经、月经不调、盆腔炎、前列腺炎、疝气。

肝胆病：各种急慢性肝炎、急慢性胆囊炎、肝脾肿大、抑郁症。

其他：头顶痛、头晕眼花、各种眩晕、癫痫、胃痛等。

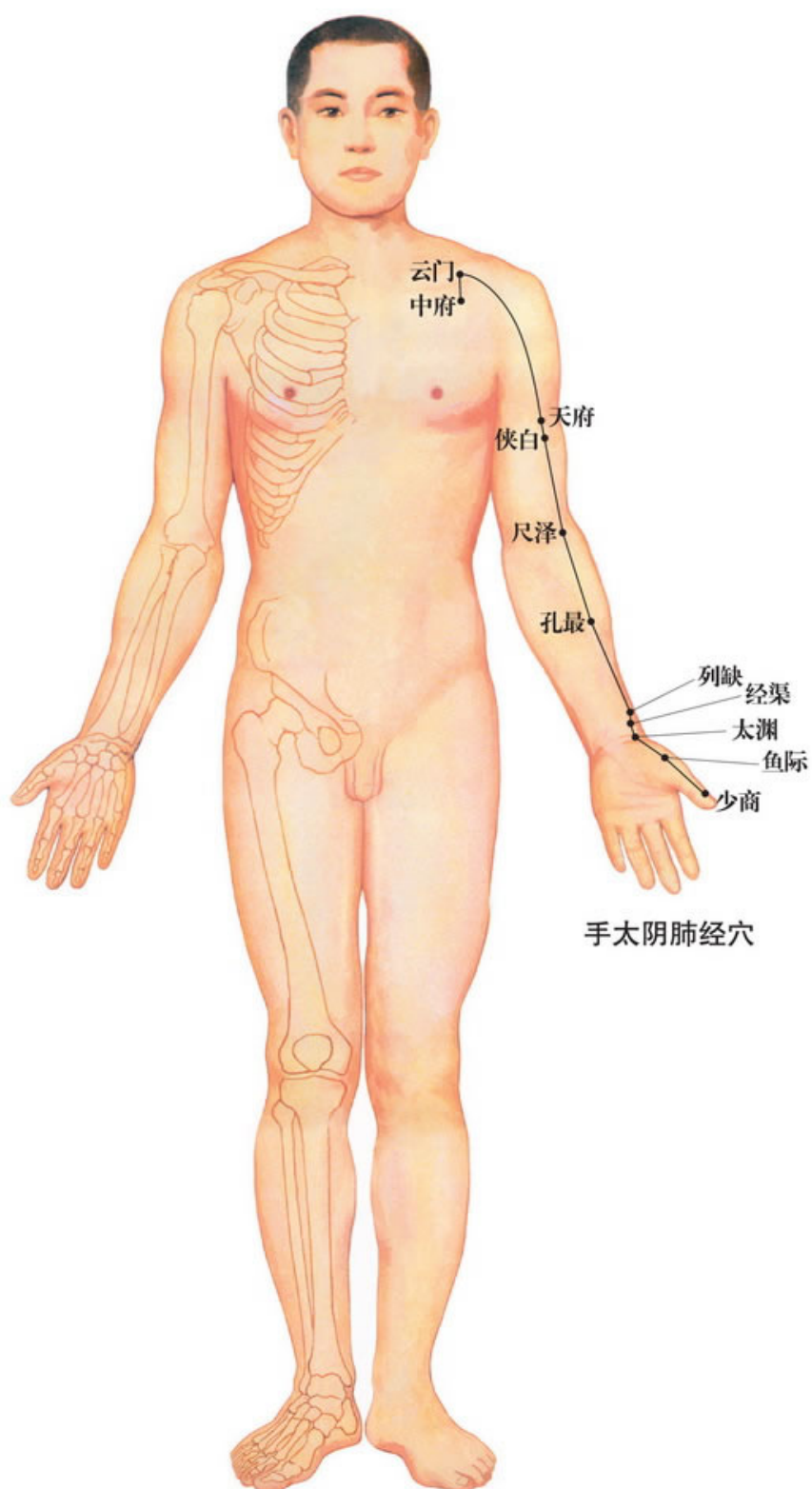


足少阴肾经预防及治疗的疾病

泌尿生殖系统：急慢性前列腺炎、阳痿、早泄、遗精、术后尿潴留、睾丸炎、痛经、月经不调、盆腔炎、附件炎、胎位不正、各种肾炎、水肿。

头面疾病：头痛、牙痛。

其他：消化不良、泄泻、耳鸣耳聋、腰痛、中风、休克、经脉所过的各种关节肌肉软组织病。

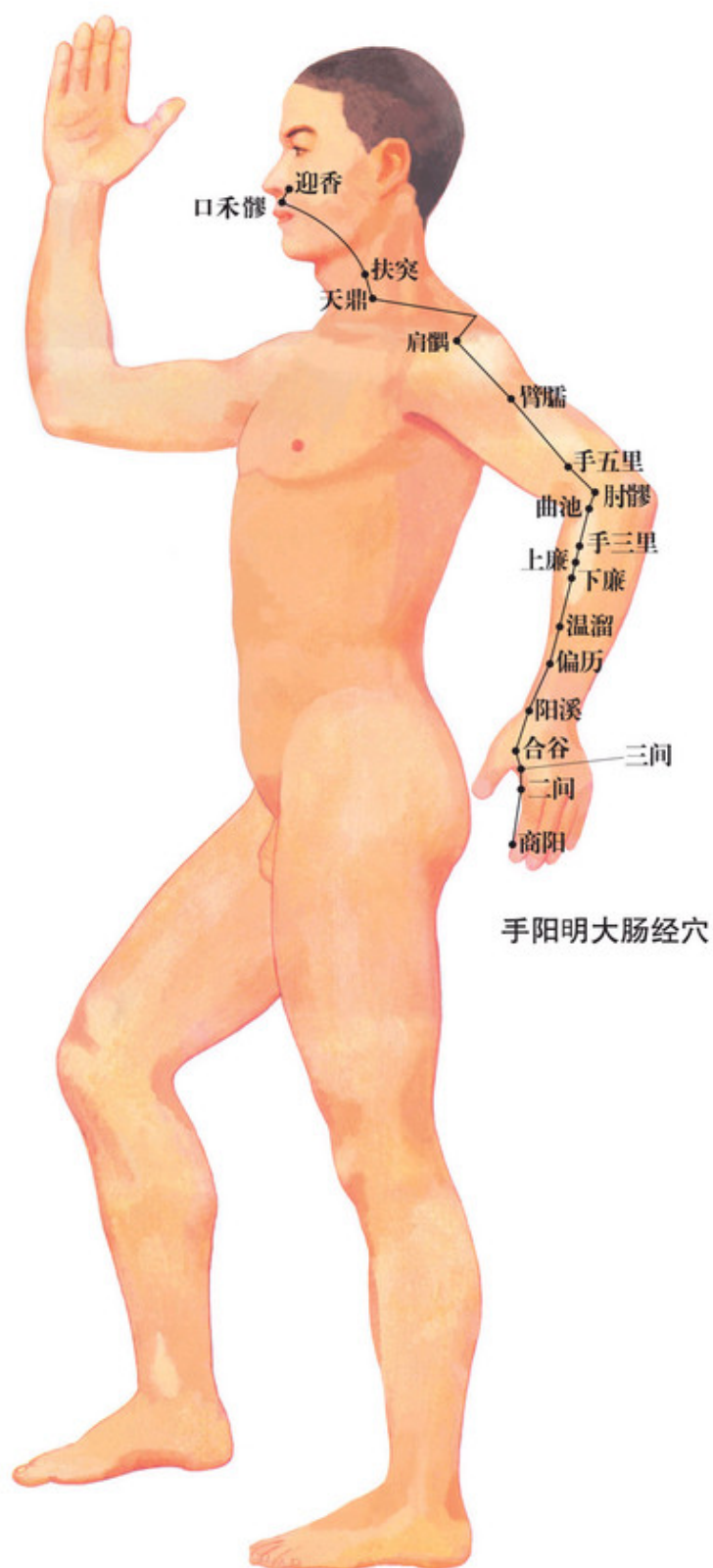


手太阴肺经预防及主治的疾病

呼吸系统疾病：各种急慢性气管炎、支气管炎、哮喘、咳嗽、咳血、胸痛。

五官病：急慢性扁桃体炎、急慢性咽炎、咽痛、鼻炎、流鼻血。

其他：经脉所过的关节屈伸障碍、肌肉疼。

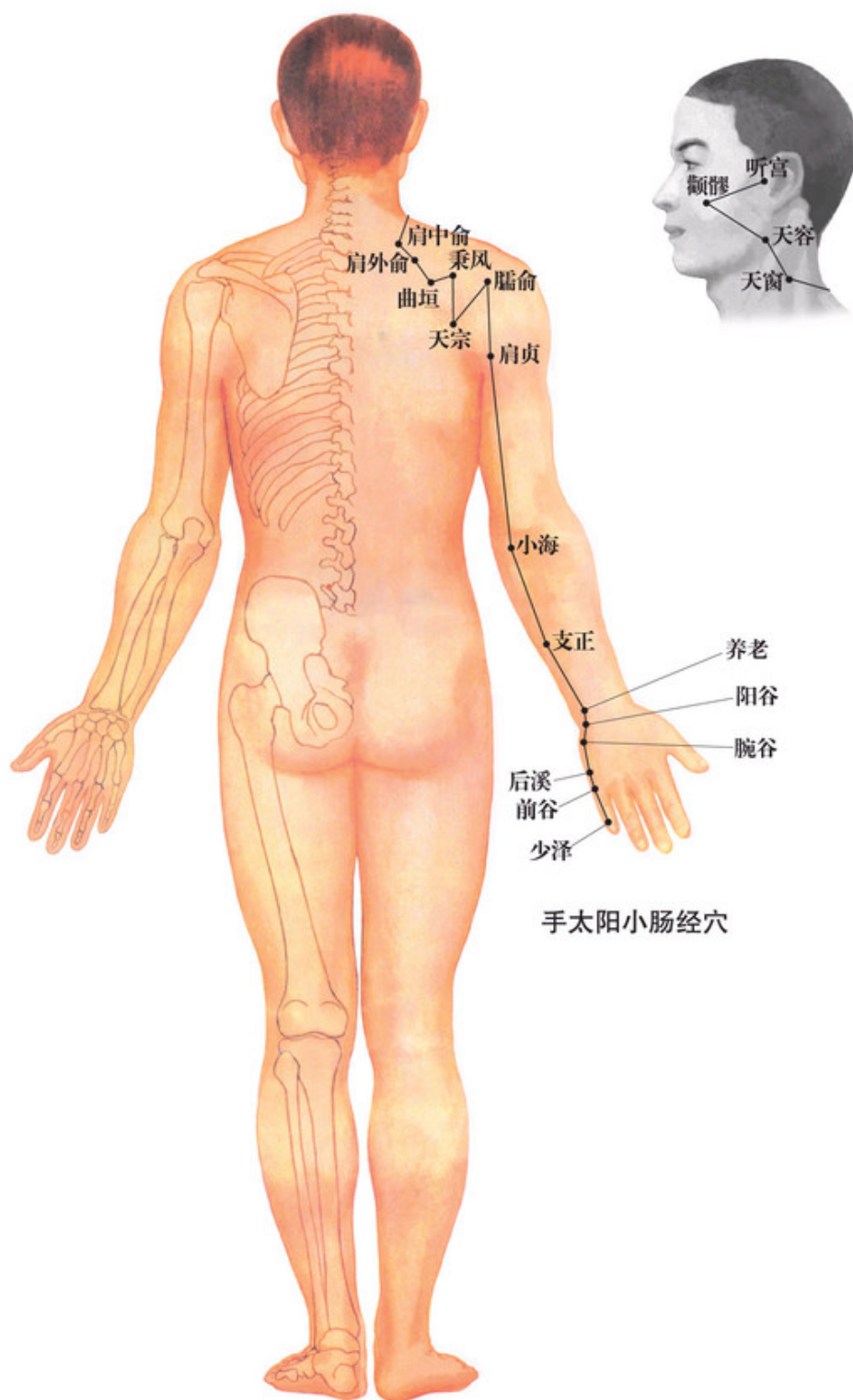


手阳明大肠经预防及主治的疾病

呼吸道疾病：感冒、支气管炎、发烧、头疼、咳嗽。

头面疾病：头疼、面神经炎、面肌痉挛、面瘫、牙疼、麦粒肿、结膜炎、角膜炎、耳鸣、耳聋、三叉神经痛、鼻炎、鼻塞。

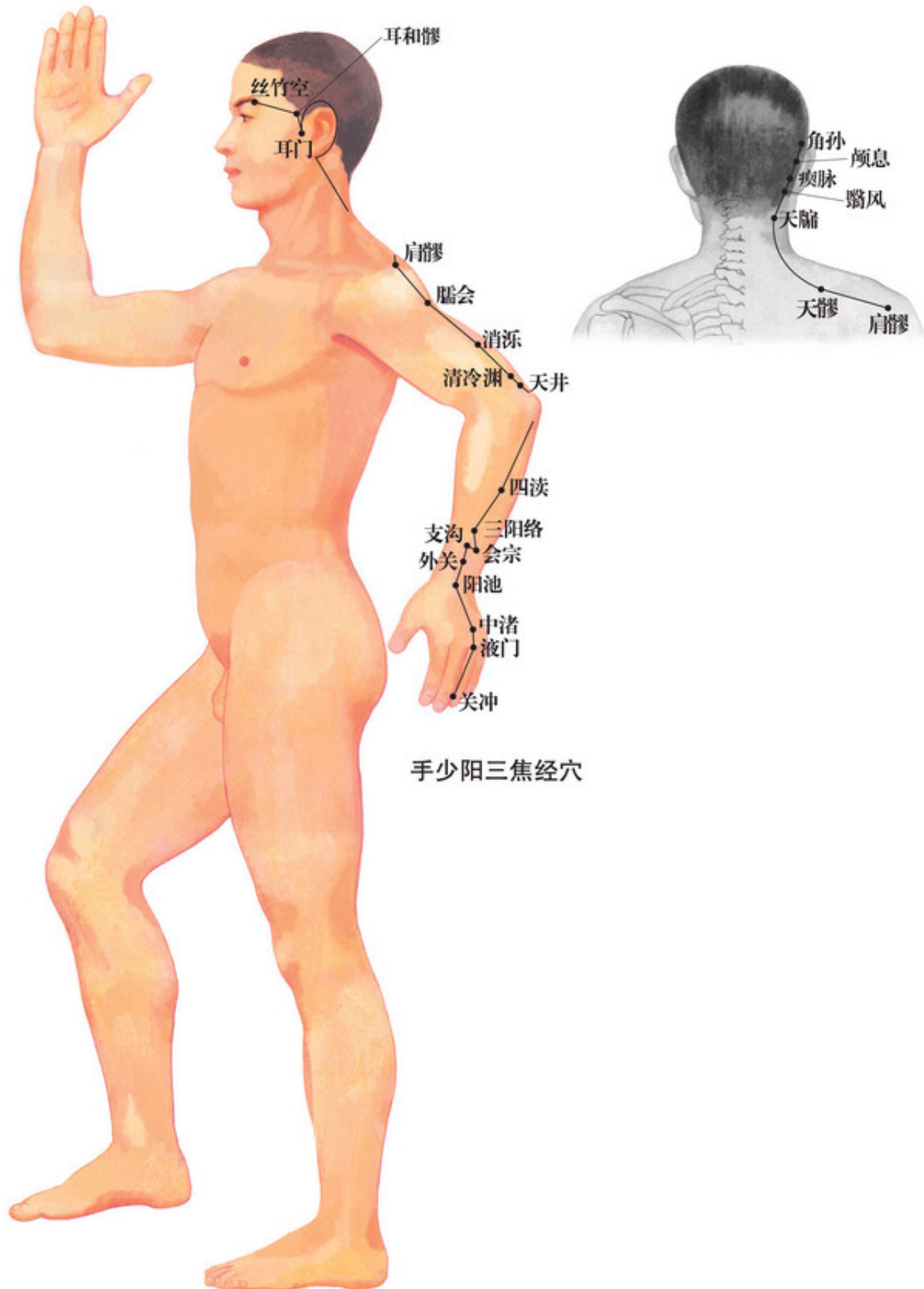
其他：颈椎病、皮肤瘙痒、神经性皮炎、荨麻疹、经脉所过的关节活动障碍。



手太阳小肠经穴

手太阳小肠经预防和主治的疾病

五官病：咽痛、眼痛、耳鸣耳聋、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、角膜炎、头痛。
其他：腰扭伤、肩痛、落枕、失眠、癫痫、经脉所过关节肌肉痛。



手少阳三焦经穴

手少阳三焦经预防和主治的疾病

五官病：耳鸣耳聋、腮腺炎、偏头痛、面神经炎、面肌痉挛。

其他：肋间神经痛、便秘、感冒、中风后遗症、肘关节屈伸不利，经脉所过的关节和肌肉软组织病。