



高等教育体育教材

GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

伤科 推拿教程

SHANGKE TUINA JIAOCHENG

于天源 王晓军 主编

北京体育大学出版社

伤科推拿教程

于天源 王晓军 主编

北京体育大学出版社

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按 语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋 法

【操 作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按 语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋 法

【操 作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按 语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋 法

【操 作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按 语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋 法

【操 作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按 语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋 法

【操 作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按 语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋 法

【操 作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋法

【操作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

血流动的方向。如胃气上逆引起的呕吐或肝气郁结引起的腹胀，应从上向下推。治疗下肢静脉曲张应从肢体远端向近端推，以促进静脉血液回流。治疗肢体肿痛亦应从远端推向近端。

【作用层次】

推法作用的层次可深可浅，应用时应根据具体情况，选择推法的力量，达到相应的层次。

【本法特点】

本手法的作用与方向有关。

【注意事项】

在做推法时应注意压力要适中，方向要正确。

【按 语】

指推法又称拂法、抵法；分推法又称梳法、分法；合推法又称合法；用力较轻的推法有时也称拭法。

四、捋 法

【操 作】

(1) 拇指捋法（图3-40）：以单手或双手拇指罗纹面着力于治疗部位，沿着腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧往返推动。本法用于腱鞘、条索、骨缝、脊柱两侧。

(2) 掌指捋法（图3-41）以一手拇指指腹置于施治部位，另一手手掌按于该拇指之上，以掌发力，以拇指着力，沿着脊柱两侧、肌腹、骨缝走行方向往返推动。本法用于肌腹、骨缝、脊柱两侧。

【动作要领】

- (1) 先按后捋。
- (2) 应沿着肌腱、肌腹、条索走行方向施用捋法。
- (3) 以上肢带动着力部位，掌指关节及指间关节不动。

图3-40 拇指捋法

图3-41 掌指捋法

【作用及应用】

本法有疏通狭窄的作用，适用于腱鞘等部位；舒筋通络、缓解肌肉痉挛，适用于全身各部位肌肉的放松；用于保健时，主要作用在脊柱两侧，以达放松骶棘肌的目的。

【作用层次】

捋法产生的力应达肌肉层。

我国最早的推拿专著是《黄帝岐伯按摩十卷》(现已佚),见于《汉书·艺文志·方技略》,成书于汉朝。这说明当时人们已经认识到推拿的治疗作用和养生作用。

1972年11月在甘肃武威发现的汉墓中有大量的医简,其中有关于膏摩的记载,这也是膏摩的最早记载,其使用的方剂为“治千金膏药方”;膏摩的方法为“薄以涂,三指摩之,摩之皆三千而后止”;使用这个方剂可用于治疗喉痹、血府愚(血脉或胞宫痛)、咽干、头愚(痛)风。所使用的配方不仅可用于膏摩,还可用于内服。

医圣张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》中说:“若人能养慎,不令邪风干忤经络,适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”这说明张仲景对于(膏摩)是十分重视的。

晋朝葛洪在《肘后方》中有关推拿的内容主要有以下三方面:第一,以指代针重按人中穴,治疗昏迷的病人;第二,捏脊疗法作为医疗手段被正式记载,并广为使用;第三,首次记载了用颠簸疗法治疗卒腹痛。

隋朝有了医学教育机构(太医署),据《隋书·百官志》记载,在太医署中有按摩博士2人。唐代有了最早的推拿教学,并将按摩科分为按摩博士、按摩师、按摩工、按摩生不同等级。这一时期本门学科的发展有以下几个特点:第一,推拿已广泛用于治疗骨伤科疾病;第二,推拿已渗透到内外妇儿诸科;第三,广泛用于养生防病,自我按摩非常盛行并得到了很大发展;第四,膏摩日渐普及。

宋金元时期推拿更加广泛地用于临床各科,如《宋史》记载了名医庞安时曾经用按摩配合针刺的方法治疗难产。在此基础上,总结出了许多经验。在解释治疗机理上也更加全面,如张从正在《儒门事亲》论述了推拿是汗法的一种。

明代在太医院的13科中有按摩科。这一阶段推拿的发展有以下三方面的成就:第一,形成了小儿推拿体系,即形成了小儿推拿特有的手法、穴位和诊治方法;第二,杨继洲的《针灸大成》卷十中载有四明陈氏所著的《小儿按摩经》,这是现存最早的推拿专著;第三,在明朝出现了“推拿”一词,该词首见于龚云林的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》。

清代在太医院中虽不再设立按摩科,但在民间推拿有了很大发展。据不完全统计,这一时期有20余本推拿专著问世,总结和发展了推拿的理论和临床。此时吴谦在《医宗金鉴》一书中将伤科手法进行总结与分类,称之为“伤科八法”,即摸、接、端、提、按、摩、推、拿。

解放前推拿学在民间有了很大发展,形成了正骨推拿流派、点穴推拿流派、一指禅推拿流派、揉法推拿流派、内功推拿流派(平推法推拿流派)、脏腑经络按摩流派、儿科推拿流派、经穴推拿流派等。

解放后推拿学有了长足的进步。20世纪50年代有了正式的推拿医院和学校;60年代开始在临床上进行了食道癌等疾病的临床治疗;70年代在推拿止痛的基础上开始有了推拿麻醉,与此同时全国各地对推拿的手法、作用机理、临床等诸多方面进行了大量的科学研究。随着医疗实践和教学、科研的发展,推拿又出现了许多分支,如运动推拿、康复推拿、保健推拿、推拿麻醉等,使得这门学科的发展日臻完善。

第三节 伤科推拿的作用原理

一、推拿治疗疾病的基本原理

（一）纠正解剖位置的异常

当出现解剖位置异常时，会出现一些病理状态。不同部位的解剖异常会表现出不同的症状。通过手法调整解剖位置，可达到治疗的目的。例如：调整寰枢椎的解剖关系，可治疗寰枢关节半脱位。

（二）改变系统内能

通过手法改变系统的内能，从而达到治疗的目的。例如：点按内关可以改善心肌供血，治疗冠心病、心绞痛。

（三）调节信息

通过手法给患者一个良性刺激，以达到治疗的目的。例如：在患者头部做轻柔的手法或从重到轻的手法、较慢或从快到慢的手法可以使患者入睡；相反，在患者头部做较重的手法或从轻到重的手法、较快或从慢到快的手法可以使患者精神振奋。

以上三点是相互关联的，即在纠正解剖位置异常的同时，既可以改善系统的内能，又可起到调节信息的作用。

二、推拿治疗伤筋的作用原理

（一）舒筋通络

舒筋通络可以理解为使患者肌肉放松、精神放松。

手法能使机体放松的直接原因是：①提高局部的温度；②提高局部的痛阈；③使痉挛的肌纤维被拉长。

手法能使机体放松的间接原因是：①改善局部血液循环，使局部营养得到改善，进而使损伤组织得以康复；②通过改善局部血液循环，消除局部的肿胀，进而使损伤组织得以康复；③通过手法，分解粘连，进而使损伤组织得以康复。

（二）理筋整复

理筋整复的含义是调理筋骨、整复错位，也就是纠正紊乱的解剖关系。

（三）活血祛瘀、滑利关节

活血祛瘀、滑利关节的含义是通过手法使瘀血消散、肿胀消除，从而达到促进肢体运动、促进气血流动的作用。

第四节 伤科推拿的治疗原则

一、强则松之

强，指筋强，即肌肉痉挛。损伤可以导致肌肉痉挛，在治疗时应采用放松类手法缓解肌肉痉挛，如一指禅推法、揉法。

二、寒则温之

寒，指一切受寒、受凉或虚证表现为寒者。伤科疾病与受寒受凉，或阳气不足有关，同时寒邪可加重损伤。在治疗时针对寒邪应采用温通类手法，如擦法。

三、瘀则祛之

瘀，指瘀血，是损伤常见的症状。在治疗时应采用活血祛瘀的手法，使瘀血去、新血生。

四、肿则消之

肿，指肿胀，是损伤常见的症状。在治疗时应采用消肿手法，如推法，使肿胀消退。

五、塞则通之

塞，指经络闭塞不通，不通则痛。在治疗时，疏通经络是治疗的重要方面。如采用点法，疏通经络以止痛。

六、失则调之

失，指脏腑功能失调。无论伤筋导致的脏腑功能失调，还是阴阳气血失常导致的脏腑功能失调，在治疗时均应注重调节脏腑功能。

七、凝则动之

凝，指筋凝、筋结，相当于现医学的功能受限。筋凝如肩凝，筋结如“脬如结”。在治疗时应针对筋凝，采用助动类手法，缓解筋凝，使功能恢复，如摇法。

八、聚者展之

聚，指筋聚，现代医学中的椎间隙变窄及神经受压引起的麻木，肢体功能受限均属筋聚的范畴。在治疗时应采用展筋手法，如拔伸，以消除筋聚。

九、乱者复之

乱，指筋乱、骨乱，即现代医学所说的解剖关系紊乱。在治疗时应采用整复类手法恢复正常的解剖关系，如扳法。

十、收则散之

收，指治疗结束。在治疗结束时应采用一些具有“散”作用的手法，如搓法，指尖击法，以消散气血，防止气聚于上或气聚于治疗局部。

第五节 伤科推拿的适应症与禁忌症

一、伤科推拿的适应症

- (一) 间接暴力和慢性劳损引起的软组织损伤。
- (二) 直接暴力导致软组织损伤的中后期。
- (三) 骨关节细微错动。
- (四) 骨折后遗症。

二、伤科推拿的禁忌症

- (一) 诊断尚不明确的急性脊柱损伤。
- (二) 急性软组织损伤早期肿胀和瘀血严重者。
- (三) 传染性疾病。
- (四) 严重的心肺等内科疾病及身体极度衰弱、经不起推拿者。
- (五) 肿瘤。
- (六) 有出血倾向或血液病的患者。
- (七) 皮肤破损或皮肤病患者。
- (八) 未愈合的骨折、脱位在固定期间。
- (九) 孕妇的腰骶和小腹部及产后恶露未净者。
- (十) 精神异常等与不与医生合作的患者。

本章要点

1. 伤科学是研究人体受到不良因素的作用所引起的皮肉、筋骨、脏腑等组织的破坏, 及其带来的局部和全身体后果的学科。推拿学是研究手法及运用手法防治疾病的一门学科。伤科推拿学是在研究运用中医推拿手法, 在中西医理论、运动医学理论指导下, 治疗运动损伤的一门学科。

2. 纠正解剖位置的异常, 改变系统内能和调节信息是推拿治疗疾病的基本原理。舒筋通络, 理筋整复, 活血祛瘀、滑利关节是推拿治疗伤筋的作用原理。

3. 强则松之, 寒则温之, 瘀则祛之, 肿则消之, 塞则通之, 失则调之, 凝则动之, 聚者展之, 乱者复之, 收则散之是伤科推拿的基本治疗原则。

4. 伤科推拿的适应症主要有: 间接暴力和慢性劳损引起的软组织损伤, 直接暴力导致软组织损伤的中后期, 骨关节细微错动以及骨折后遗症等。

5. 禁忌症为: 诊断尚不明确的急性脊柱损伤、急性软组织损伤早期肿胀和瘀血严重者, 传染性疾病、严重的心肺等内科疾病及身体极度衰弱、经不起推拿者, 肿瘤、有出血倾向或血液病患者, 手法部位有皮肤破损或皮肤病者, 未愈合的骨折、脱位在固定期间、孕妇及产后恶露未净者, 精神异常等与不与医生合作的患者。

文献导读

1. 岑泽波. 中医伤科学. 上海: 上海科学技术出版社, 1985.
2. 黄毓珍, 邵照明. 伤科推拿学. 北京: 北京体育学院出版社, 1993.
3. 于天源. 按摩推拿学. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2003.
4. 印会河. 中医基础理论. 上海: 上海科学技术出版社, 1986.
5. 俞大方. 推拿学. 上海: 上海科学技术出版社, 1985.

思考与练习

1. 什么是伤科学? 什么是推拿学? 什么是伤科推拿学? 三者有何关系?
2. 理解和掌握推拿治疗伤筋的主要作用原理。
3. 简述伤科推拿的基本治疗原则。
4. 伤科推拿的适应症和禁忌症包括哪些?

第二章



经络与腧穴基本知识

第一节 经络学说

一、经络的定义

经络是体内联络脏腑肢节，沟通人体上下、表里、内外，运行气血、濡养周身的通道。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与形体官窍之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以运行气血，濡养周身，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论。从现存文献来看，经络学说在二千多年前已基本形成。多年来一直指导着中医各科的临床诊断与治疗，对中医生理、病理、诊断、治疗等方面有着重要意义。

二、经络的内容和分类

经络是经脉和络脉的总称，经络系统是由经脉和络脉组成的。

经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其基本内容见图2-1。

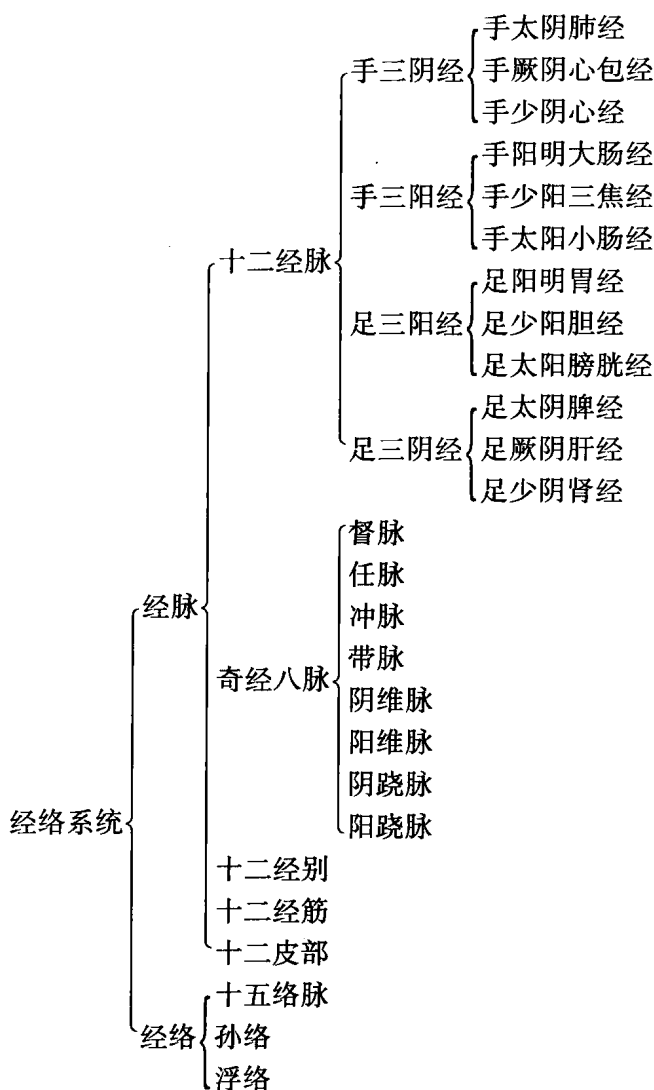


图 2-1 经络系统的组成

(一) 十二经脉

十二经脉即手三阴经（肺、心包、心）、手三阳经（大肠、三焦、小肠）、足三阳经（胃、胆、膀胱）、足三阴经（脾、肝、肾）的总称。它们是经络系统的主体，故又称为“十二正经”。

1. 十二经脉的命名

十二经脉的名称是根据脏腑、手足、阴阳而定的。它们分别隶属于十二脏腑，各经都用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，根据阴阳学说而给予不同名称，如将其中隶属于六腑、循行于四肢外侧的经脉称为阳经。并根据阴阳衍化的道理分为三阴三阳，这样就确定出了手太阴肺经、手阳明大肠经等十二经脉名称。见表 2-1。