

中国女性健康系列活动组委会 组织编写
关爱中国女性健康专项基金管理委员会



健康与我同行 ④



简单易学^的 经络知识

JIANDAN YIXUE DE
JINGLUO ZHISHI

汪杭玲◎编著



YZLI0890172726



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

中国女性健康系列活动组委会
关爱中国女性健康专项基金管理委员会

组织编写



健康与我同行 ④

简单易学^的 经络知识



YZLI0890172726



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

责任编辑：纪萍萍 文字编辑：纪 丽

图书在版编目（CIP）数据

简单易学的经络知识 / 汪杭玲编著. —北京：知识
产权出版社，2013. 1

（女性自我调理系列）

ISBN 978-7-5130-1641-4

I. ①简… II. ①汪… III. ①经络—按摩疗法（中医）—
女性读物 IV. ①R244. 1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 249778 号

简单易学的经络知识

汪杭玲 编著

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号 邮 编：100088

网 址：<http://www.ipph.cn> 邮 箱：bjb@cnipr.com

发行电话：010-82000860 转 8101/8102 传 真：010-82000860 转 8240

责任编辑：010-82000860 转 8387 责编邮箱：jpp99@126.com

印 刷：知识产权出版社电子制印中心 经 销：新华书店及相关销售网点

开 本：787mm × 1092mm 1/32 印 张：4.75

版 次：2013 年 1 月第 1 版 印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

字 数：64 千字 定 价：12.00 元（三册总定价 36.00 元）

ISBN 978-7-5130-1641-4/R · 056（4483）

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

宣傳健康知識，倡導健康生活方式
提高女性生活質量。

顧美蓮

健康与我同行 ——中国女性健康系列活动组委会

名誉主任：

顾秀莲 第十届全国人大常委会副委员长、原全国妇联主席

主任：

黄晴宜 全国妇联副主席、书记处第一书记

副主任：

刘 谦 卫生部副部长

赵 实 国家广播电影电视总局党组副书记、副局长

张世平 全国妇联书记处书记

叶礼艳 全国政协委员、中国妇女活动中心主任

秘书长：

郭 象 中国妇女活动中心党委书记

副秘书长：

张 彤 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心主任

批准单位：

中华全国妇女联合会

中华人民共和国卫生部

支持单位：

国家民族事务委员会 民政部 财政部 人事部

信息产业部 文化部 国家人口和计划生育委员会

国家税务总局 国家工商行政管理总局 国家广播

电影电视总局 国家食品药品监督管理局

新华通讯社

承办单位：

中国妇女活动中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

前 言

倡导健康生活 促进家庭幸福

“健康与我同行——中国女性健康系列活动”是全国妇联、卫生部批准的，中国妇女活动中心、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心承办的大型公益活动。活动于2004年5月28日正式启动以来，以“宣传科学知识、倡导健康生活、关注女性健康、促进家庭幸福”为宗旨，以健康普及、健康宣传、健康研究、健康促进为主要内容。几年来，在促进树立家庭健康生活理念、普及健康知识、倡导健康生活方式等方面发挥了积极的作用。

健康系列活动由四个部分组成：

一、健康普及

通过开展有针对性的女性健康活动，有计划地普及健康知识，提高广大女性的健康意识和自我保健能力，推动中国家庭健康生活方式的转变。

二、健康宣传

围绕女性健康知识普及主题，编写科普读物、



深入社区开展健康讲座，通过报刊、电视、广播等宣传平台，广泛宣传普及健康知识，为广大女性服务。

三、健康研究

从开展女性健康调查入手，发挥健康专家、学者及健康产业权威人士的作用，通过健康论坛、健康学术报告、学术交流等活动形式，推动健康理论研究与健康事业的发展。

四、健康促进

从关爱女性健康状况入手，积极开展女性亚健康检测，推进以治疗疾病为中心到以保健、预防为中心的观念转变。

2007年9月以来，组委会已正式出版了三套健康与我同行系列丛书：第一套《室内环境与健康》《家庭用药与健康》和《家庭营养与健康》；第二套《中老年家庭保健》《女性家庭保健》和《婴幼儿家庭保健》；第三套《饮茶与家庭健康》《宠物与家庭健康》和《花卉与家庭健康》，得到了广大群众的广泛欢迎。今年以来，我们组织专家编写了第四套健康丛书：《简单易学的常用穴位》《简单易学的特效穴位》和《简单易学的经络知识》。

《简单易学的常用穴位》以女性所特有的常

见病症为例，详尽地描述了情况表征、患病缘由及治疗所用穴位的按摩方法、时间、程度。作者通过长期的实践与研究，用简单的方法解决了找穴定位的难题，为广大的女性朋友提供了自我按摩的操作依据。

《简单易学的特效穴位》所介绍的穴位突出了其治疗的特效，不仅以女性常见病为例，还包括部分大众性的病例，如头痛、抽筋、肩周炎等。作者在长期的工作实践中发现，人体的部分穴位有很神奇的功效，可以在短时间内产生治疗效果，如止痛、止咳、醒脑等。

《简单易学的经络知识》以人体的十二条正经为主线，通过讲故事的形式介绍了正经之间的关系及每条正经对人体的重要性，详细介绍了每条正经的走向、所含的穴位名称等。作者出自中医世家，从医多年，不仅对中医经络知识有着深入的理解和独到的见解，而且有着丰富的临床经验与成功的案例。

“健康与我同行——中国女性健康系列活动”在实施过程中，得到了社会各界的广泛关注。在此，我们一并表示衷心感谢！

我们相信，在全国妇联、卫生部的领导下，通过中国妇女活动中心和中国疾病预防控制中心



妇幼保健中心的积极努力，在各支持单位的支持和帮助下，健康系列活动一定能取得实效，这套健康小丛书也一定会为女性的健康发挥积极的作用。

健康与我同行——中国女性
健康系列活动组委会
2012. 12

目 录

前言

经络的悠久历史	1
一、战国	2
二、先秦—西汉	3
三、东汉诸论	6
四、晋代	11
五、隋唐时期	11
六、宋	14
七、金元时期	14
八、明	15
九、清	15
经络学的应用与展望	20
一、英国	22
二、荷兰	22
三、美国	23
四、埃及	25
五、丹麦	25



六、日本	26
七、加拿大	27
八、俄罗斯	28
九、法国	29
十、德国	30
十一、瑞士	32
十二、厄瓜多尔	32
十三、迪拜	33
十二经络与穴位走向的故事	36
一、手太阴肺经（共 11 穴）	36
二、手阳明大肠经（共 20 穴）	42
三、足阳明胃经（共 45 穴）	49
四、足太阴脾经（共 21 穴）	57
五、手少阴心经（共 9 穴）	64
六、手太阳小肠经（共 19 穴）	69
七、足太阳膀胱经（共 67 穴）	74
八、足少阴肾经（共 27 穴）	81
九、手厥阴心包经（共 9 穴）	88
十、手少阳三焦经（共 23 穴）	92
十一、足少阳胆经（共 44 穴）	98
十二、足厥阴肝经（共 14 穴）	104
易经与经络的关系	112
一、阴阳学说对中医理论的指导	112



二、五行与经络的对应关系	116
三、天人合一的智慧	120
四、经络的循行时间与子午流注	122
五、灵龟八法与十二经络的联系	127
经络故事后记	133

经络的悠久历史

中医学是一门独立的具有原创性的科学，它以其独特的理论体系在世界上独树一帜。毛泽东曾经说过：“中国对人类有较大贡献的，中医是其中一项。”1988年，钱学森在《中医通讯》上指出：“中医的理论和实践，我们真正理解了，总结了以后，要影响整个现代科学技术，要引起科学革命。”

在两千多年的历史长河中，经络、穴位、脏腑、气血等概念构成了中医文化辨证体系的最基本部分，亦是其理论的基本框架。在两千多年的古代医学文献中，经络学说的理论框架基本没有变化，并在此框架的基础上延伸发展，它的稳定性、一致性吸引着我们要在它的语义构成中寻找与现代科学接轨的逻辑和数学结构，以此揭示经络学说的内在规律。



一、战国

战国时代的《庄子·养生主》提到“经”，似为气功中的任督二脉循环现象。经、络二字分提并论始见于《史记·扁鹊仓公列传》，如在扁鹊部分有“中经维络”的记载；并载有扁鹊、仓公两位医家的传记，他们是已知最早、最确切采用针刺治病的医家。扁鹊采用针刺“三阳五会”治愈歌太子的“尸厥症”，与《五十二病方》采用生芥子泥涂“颠”治疗蛇咬伤所致中毒昏迷是一脉相承的。“三阳五会”因此成为第一个将有特殊治疗作用的“点”冠以特定名称的部位。仓公的25例“诊籍”是现存最早、最完整的医案，采用灸与针刺治疗的病案各两例——仓公在治疗齐中大夫的龋齿时就采用了“灸其左大阳明脉”的方法。尤其值得注意的是，在仓公的传记中，虽然没有提到有具体名称和位置的治疗点，却首次出现了用以概括有特殊治疗作用的部位名词，即脉口、所、贬灸处和俞。而经络一词最早出现于西汉末年刘向所著的《汉书·艺文志》中：“医经者，原人



血脉、经落（络）、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本，死生之分。”据此，现代学者推测，古人运用经络治病、形成经络系统理论的年代应为西汉时期。但从总体上来说，现存的《史记》及其以前的文献只有经络腧穴理论的概念性及零星的记载。

二、先秦—西汉

（一）1973 年，在长沙马王堆 3 号汉墓中发掘出来的《帛书》经络古本，被学术界认为是《黄帝内经》构架经络系统的主要资料来源。其《足臂十一脉灸经》与《阴阳十一脉灸经》中，已经详细记载了有关人体十一脉的脉名、循行路经、疾病征候和治疗法则。通过对《帛书》有关经脉内容的研究，学者们认为“足臂十一脉”中的“脉”字应读作“经”，由此推断古代“经”与“脉”曾经并存，两者同为构架经络理论的原始材料。“经”、“脉”两派的学术观点在《黄帝内经》中均有迹可寻。近年来，学者们通过对《帛书》和《黄帝内经》的研究，认为“脉”即经络之义，“脉”的概念



起源于对血管的认识。经络最初是指人体血液流行的管道，然后才完成了血脉到经气的过渡。

(二)《黄帝内经》是我国现存最早的医学经典，它包括《灵枢》和《素问》两部分。中医学中的经络学说与针灸疗法，是一项曾被世人誉为可与中国古代四大发明相提并举的科学成就。而要探析经络学说的形成和发展，以及它在现代医学领域中的研究价值，就必须回溯到《黄帝内经·灵枢》中来寻根溯源。《黄帝内经》作为中国医学的奠基之作，是记载经络学说内容最多最完备的典籍。它不仅收有经络学术的多家学说，还象征着经络学术发展至成熟阶段，故经络学说对中医基础理论与针灸学术的发展均具有十分重要的意义。

从《灵枢》所述有关经络内容的顺序来看，是从“点”到“线”，即先讲的“穴”后讲的“经”。如“九针十二原第一篇”之“十二原”是指：“五脏有六腑，六腑有十二原，十二原出于四关（指四肢关节），四关主治五脏。五脏有疾，当取之十二原。十二原者，五脏之所以禀三百六十五节气味也。”而且《灵枢》的“经