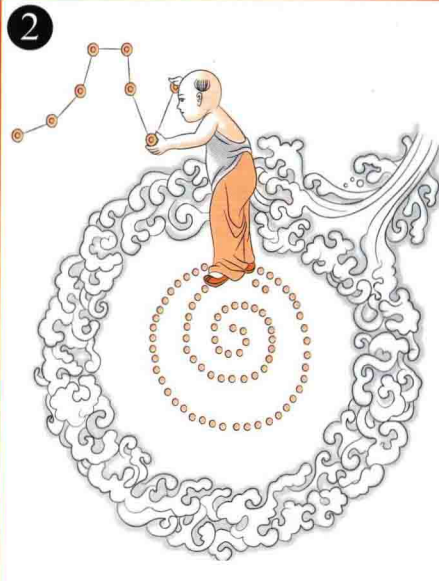


## 源于《黄帝内经》的道家养生功法——《内经图》

《内经图》是道家养生方法的图示，它是依照人体经络穴位而绘制的，主要源于《黄帝内经》的人体经络穴位原理。它将《黄帝内经》中所涉及的对人体生理、病理的认识，对人体五脏六腑及任督二脉与十二经脉循行的生理功能、解剖关系与相互关系按道家丹经理论进行诠释，并将人体设计成一个小天地，且不断加以神化，从而更增加了《内经图》的神秘感，因此成为历代学者潜心研究的对象。

### 碧眼胡僧手托天

图中在老者之下，有一剃度僧人，拗腰向后，五官朝上，两手上举，状似托天，和尚就是修真者之“神”。修真者灵性为人之根本，所以炼“神”返性如胡僧修佛。又知人性本于天，故又以天之“空、无”为炼性之道，所以图中的胡僧，向着上面的老者代表灵性，做出两手托天的姿势，有接合天的意味；又因两眼向天望，眼中映着浅蓝色的晴朗天空，因此称为碧眼胡僧手托天。是以胡僧来喻示炼神返性。



### 刻石儿童把贯串

“调心”是内修必经之路，心为人身之主，统领着精气神，“心之所向，精气神即随之”。所以内修精气神务必要修心。《内经图》把“儿童”比喻为人心。另外，古人为了记录重要事情，多是以刻石为记，所以《内经图》以刻石来比喻心的“记忆”。图中刻石儿童所站的地方是“绛宫”（也称心宫，位于两乳之间，是气机的枢纽，即中丹田）。他将石子贯串成“北斗七星”，这里暗喻将“人心”串合“天心”。“人心如北斗，心中所发皆合天，则天人合发，万化定基矣！”

# 內經圖

## 上丹田

即图中的泥丸官、升阳府、巨峰顶、灵台等。在人体的两目两眉与额、鼻骨之十字中心处，它被认为是天地灵根，祖窍、祖气、至宝至贵的入道之门。

## 玉京关

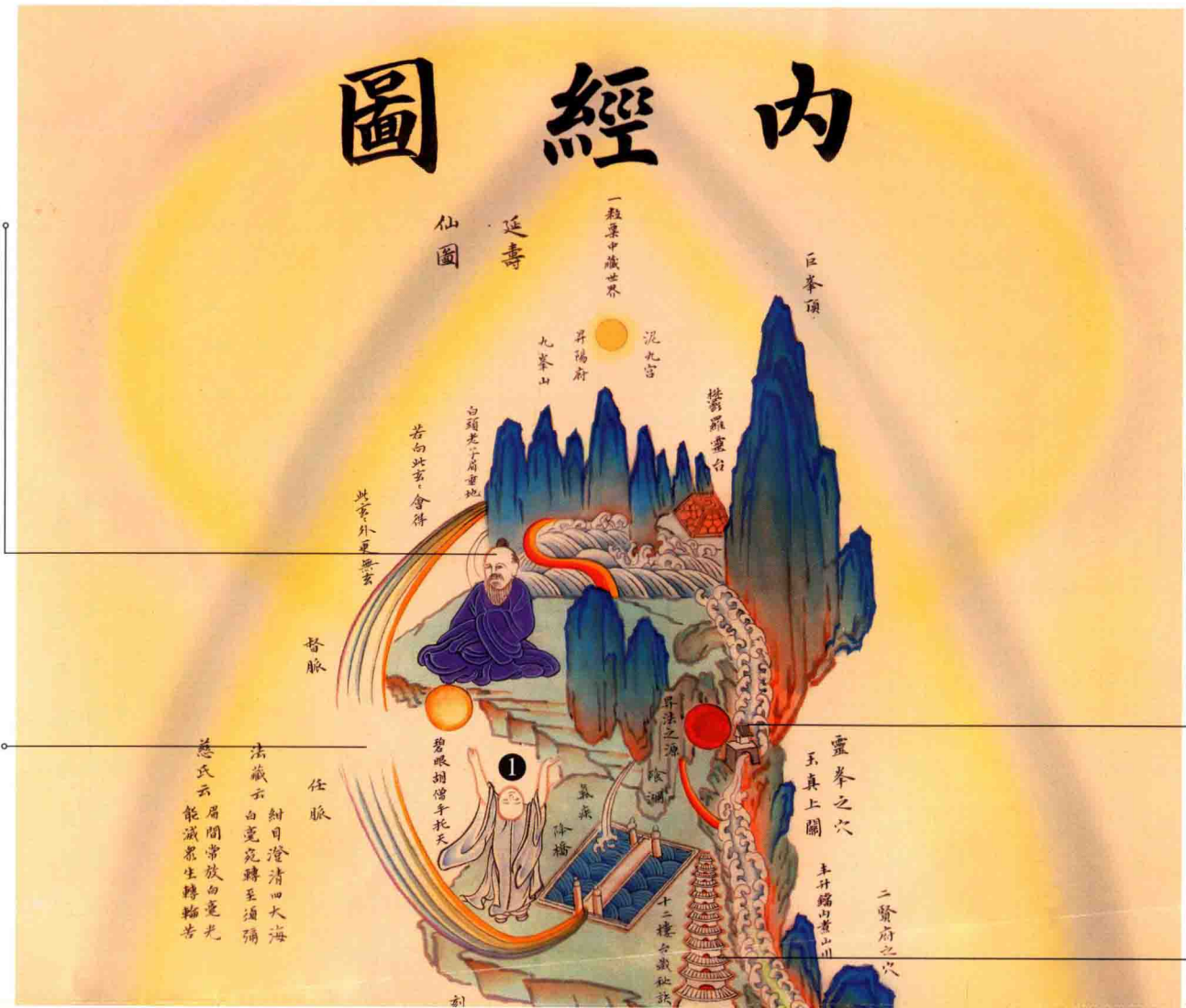
即玉枕穴，由此上行则可会于泥丸官，完成任督二脉通，达到任督二脉循环周流，在人体则位于枕骨粗隆上缘。

## 任督二脉

两段不相连的彩虹喻示任督二脉的交接处，其中，上端的彩虹是督脉末端的龈交穴，下端的彩虹是任脉的终点承浆穴。

## 十二楼台

即人的气管，丹道的调息法配合意念可以控制修炼的火候，十二楼台中就隐藏着控制“火候”的调息法。



### 中丹田

即牛郎之下的人体位于膻中之所在，自承浆下十二层楼（指喉管）至黄庭（指人体内中虚空窍，或在心之下），以牛郎代表心为阳，有肝、胆、脾，均各自专职，共同耕种心田。

我家端种自家田，内有宝苗活  
若身足已黄金，色色无子如去  
籽米皆圆栽培金髓中，宜土灌  
溉须凭上谷米功，殊一期成大  
通通运，陆地作天仙

胆神龍曜字威明  
肺神紫皓白庚成  
肝神龍曜字含明

牛郎兒童把犁事

牛郎播星

五土壇內隱玄藏

心神丹元守靈

婦女運轉

腎神玄冥守要

脾神要在守地事

中丹田

耕牛耕此種金錢

鐵牛耕此種金錢，刻在童兒把犁事  
一粒粟中藏世界，半升鎔內煮山川  
白頭老子眉垂地，碧眼胡僧手托天  
若向此玄，會得此玄，外更無玄

陰陽玄器車

越南山頭

應見底甘泉湧

東流萬丈深潭

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

復連步

週攪開磨轉七

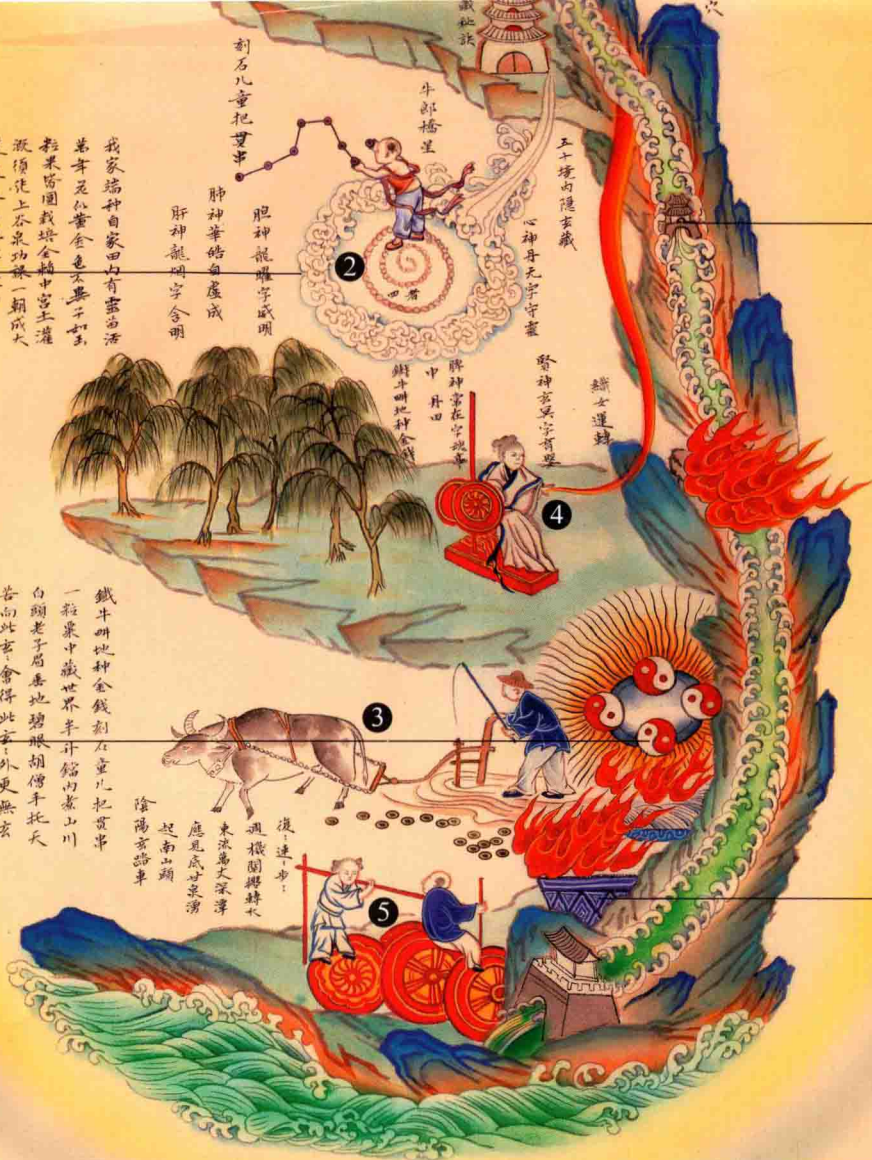
復連步

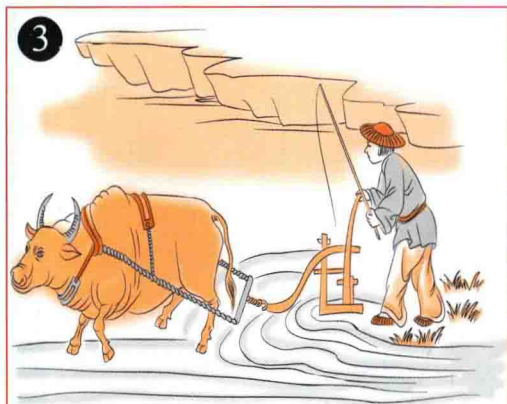
### 夾脊关

即图中所注的轆轤关，它是练功阴阳和合上行的第二关，轆轤有提升上行的喻义。

### 丹鼎

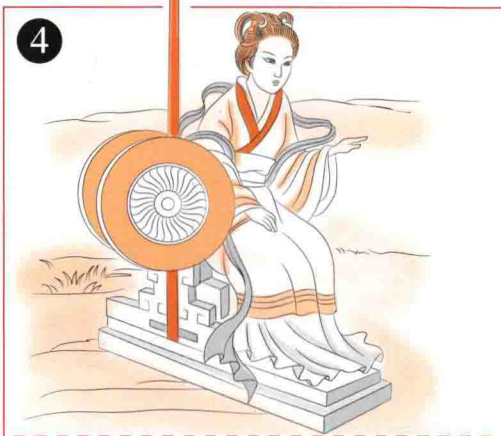
丹鼎的位置相当于人体腹部靠近脊椎的最下端，即丹道“三昧真火”的“民火”所处的位置。





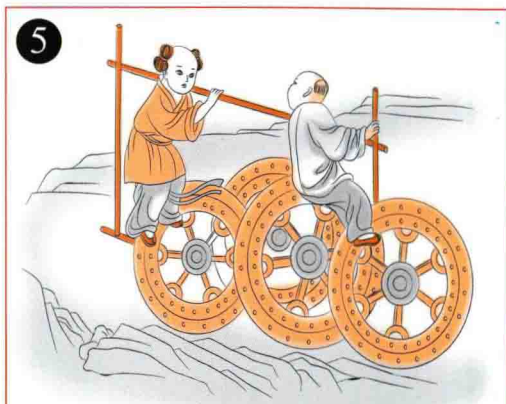
### 铁牛耕地种金钱

古今耕田种稻，必先翻松土地，以便播种插秧，多借助耕牛之力，拖动耕锄来翻地松土。图中以铁牛耕地来比喻修炼下丹田。下丹田的作用是使精气神三合，持鞭农夫的脚下有一铁炉，炉中火正盛炽。意为要使人体的精气神三合，必须掌握丹田炉火之火候，否则难以炼出真功夫。《内经图》是以“铁牛耕地种金钱”为起始。



### 织女运转

图中“铁牛耕地”之上，有果园一片，满植果树，右边有一织女。细看织女的动作，正在将上谷之精气泉流收贮，如绳线一般，绕在转盘之上。比喻精气神经过锻炼，在中丹田转化成可贮藏的形态。其巧妙在于中宫土有“坤”之特性，坤德厚载，有柔顺培育之功，故以男乾女坤为代表。此静养收藏之功，须先天心意相配合，又以牛郎桥星，以星串桥，下指中宫，织女运转，转化培育，代表心与意的互相配合。



### 阴阳玄踏车

图中一对少年男女（阴阳），扶着横杆，一起脚踏着水车车水，因此名为“阴阳玄踏车”。踏车是由脚力所转动的，意为其动力来源，是发源于丹田之热力。《内经图》修炼讲究“坎水逆流”。只有阴阳玄踏车运作连环不断，周而复始，坎水才能不断流向髓（脊椎）路，并且闯过三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）与欲海，至此时虽水浊不清，唯有蓄精炼气，遣除凡欲，深潭之水，定会清澈见底，最终甘泉涌起南山头（灵山之峰，灵性之居所），完成坎水逆流人身脊髓之路。



足厥陰肝經之圖  
凡一十三穴  
左右共二十六穴

肝經

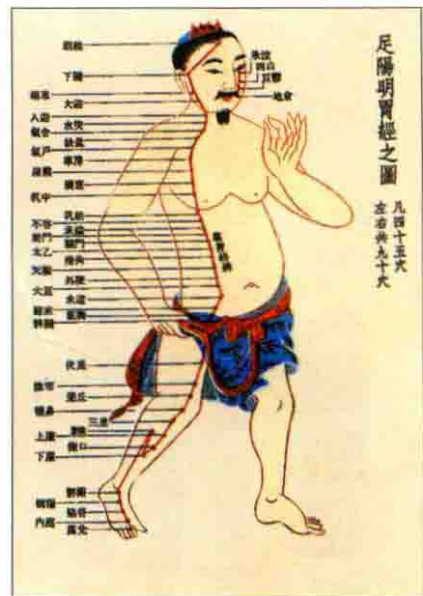
与肺、胃、肾、  
泌尿生殖系统疾  
头痛等其他疾



足太陰脾經之圖  
凡二十穴  
左右共四十穴

足太阴脾经

属脾，络胃。主治消化系统  
疾病、泌尿生殖系统疾病及经脉  
所经位置的疾病。



足陽明胃經之圖  
凡四十五穴  
左右共九十穴

足阳明胃经

属胃，络脾。主治胃下垂、  
头面五官疾病、经脉所经部位的  
疾病及神经衰弱等其他疾病。

肾经

与肝、肺、  
治泌尿生殖系  
病及休克、中  
病。

足太阳膀胱经

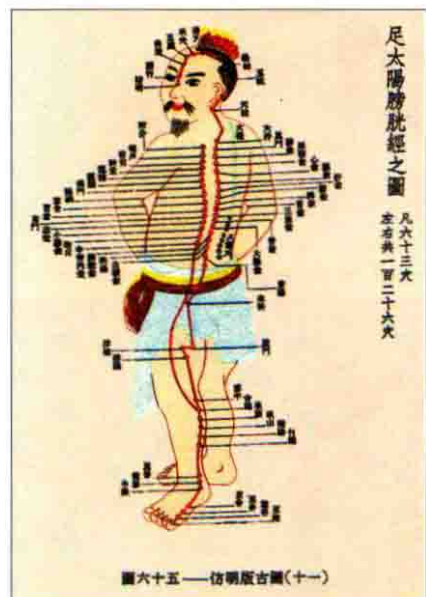
属膀胱，络肾，与心、脑有  
联系。主治呼吸系统疾病、心血  
管系统疾病、消化系统疾病、泌  
尿生殖系统疾病、经脉所经部位  
的疾病以及痔疮等其他疾病。

足少阳胆经

属胆，络肝，与心、脑有联  
系。主治呼吸系统疾病、心血管  
系统疾病、消化系统疾病、泌尿  
生殖系统疾病、经脉所经部位的  
疾病以及痔疮等其他疾病。

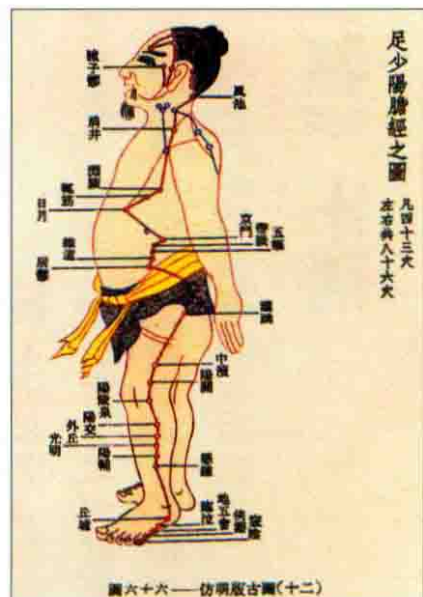


足少陰腎經之圖  
凡二十七穴  
左右共五十四穴



足太陽膀胱經之圖  
凡六十三穴  
左右共一百二十六穴

圖六十五—仿明版古圖(十一)



足少陽膽經之圖  
凡四十三穴  
左右共八十六穴

圖六十六—仿明版古圖(十二)

## 五、养生

《内经》认为，人体生长衰老的整个生命过程，就是五脏功能自然盛衰变化的生理过程，而人的精、气、神是生命活动的根本。在重视内因、强调人与自然的的关系的基础上，《内经》提出了“天人合一”“形神一体”“阴阳协调”“统筹兼顾”的养生思想。

## 六、病因病机学说

《内经》的病因、病机学说，分别研究致病因素及其性质、特点，和疾病的发生及变化的规律。二者密切相关，又都是在“四时五脏阴阳”基础上，从人与自然统一、人体自身统一的观点上来认识疾病的。

## 七、藏象学说

“藏象学说”是《内经》理论体系中极其重要的部分。所谓“藏”，指藏于胸腹腔的内在器官，内在的本质。“象”，指表现在外的现象或状态。“藏象学说”就是基于内在本质而通过观察外在的自然现象、情志活动，来研究人体的生理、病理活动规律。

## 八、病证学说

病证的产生，是正邪相争的过程在人体上的集中反映。《内经》的病证学说，是在阴阳、五行、藏象、经络、气血等理论基础上，来研究疾病的发生、发展规律、病位、病性，以及临床表现的一门学问。

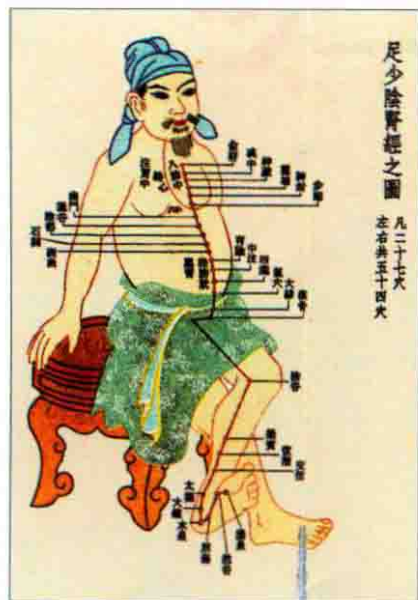


### 足厥阴肝经

属肝，络胆，与肺、胃、肾、脑有联系。主治泌尿生殖系统疾病、肝胆疾病及头顶痛等其他疾病。

### 足少阴肾经

属肾，络膀胱，与肝、肺、心有直接联系。主治泌尿生殖系统疾病、五官疾病及休克、中暑、中风等其他疾病。



结合《周  
》的整体  
理论结构。



### 焦经

包。主治头面  
痛、咽炎等  
疾病。

### 包经

焦。主治心血  
疾病及胸闷、



## 一、医易同源

正如《黄帝内经》中岐伯所讲：医者，必须懂得天文、地理、人事等知识，才能够探察、治疗人体的疾病。《黄帝内经》的“四时五脏阴阳”其实就脱胎于古代《周易》的阴阳五行思想，所以有“医易同源”的说法。

## 二、经络学说

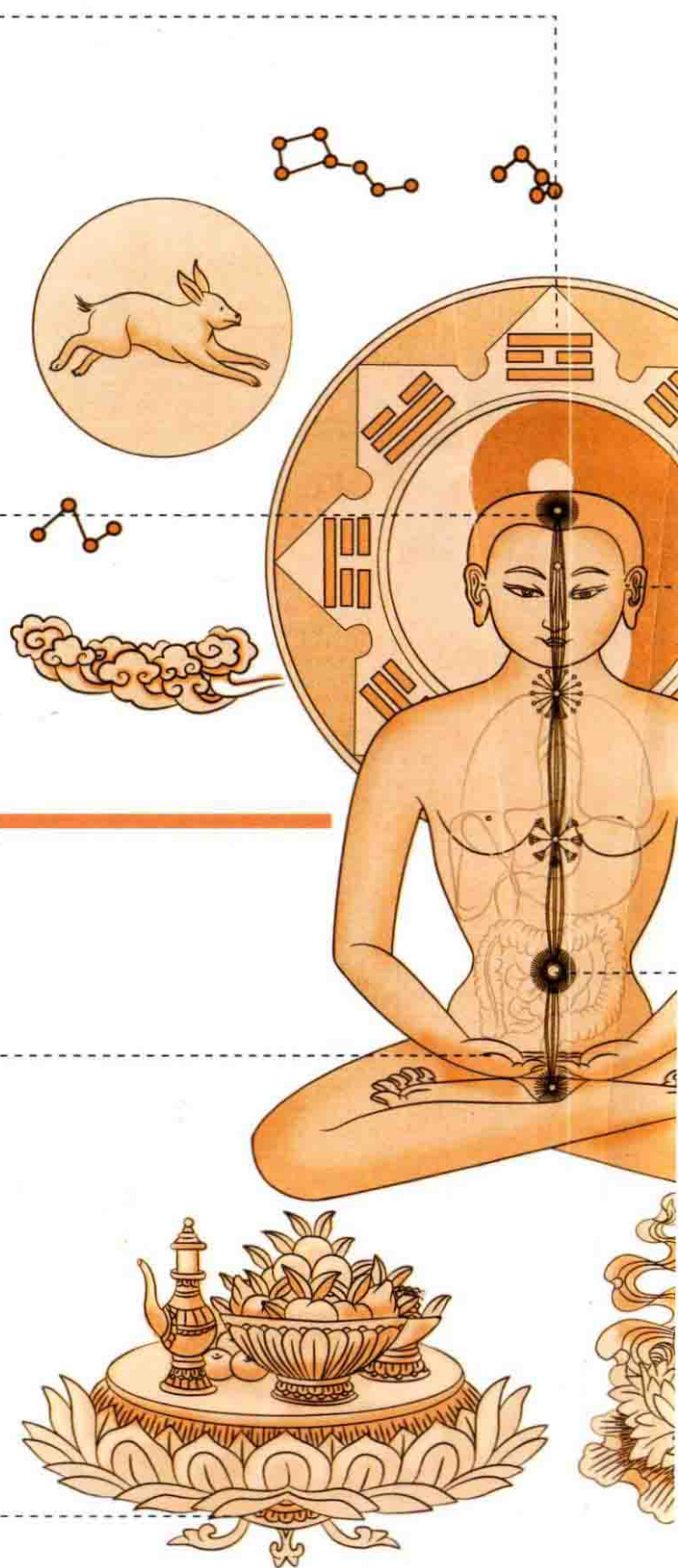
经络，是经脉和络脉以及经筋、经别、皮部的总称，其“内属于脏腑，外络于肢节”，沟通表里，贯通上下，运行气血，传达感应。因为其具有相对独立性，故单列出来，并成为《内经》理论体系的重要内容之一。

## 三、诊法

《内经》的诊法，是充分发挥人的感官功能，来收集疾病所引起的异常变化反映出的征象，如面色、声音、脉象等，再经由归纳分析，了解致病的原因、病变的部位、性质等；为对症治疗提供依据的方法。虽然还只是诊断学的雏形，但已为后世“望闻问切”奠定了基础。

## 四、论治

《内经》中针对不同证候所制定的治疗原则，强调了人体与自然环境的密切关系，因时制宜、因地制宜、因人而异，采取不同的治疗方法。同时提出了“不治已病治未病”的防患于先的治疗思想。



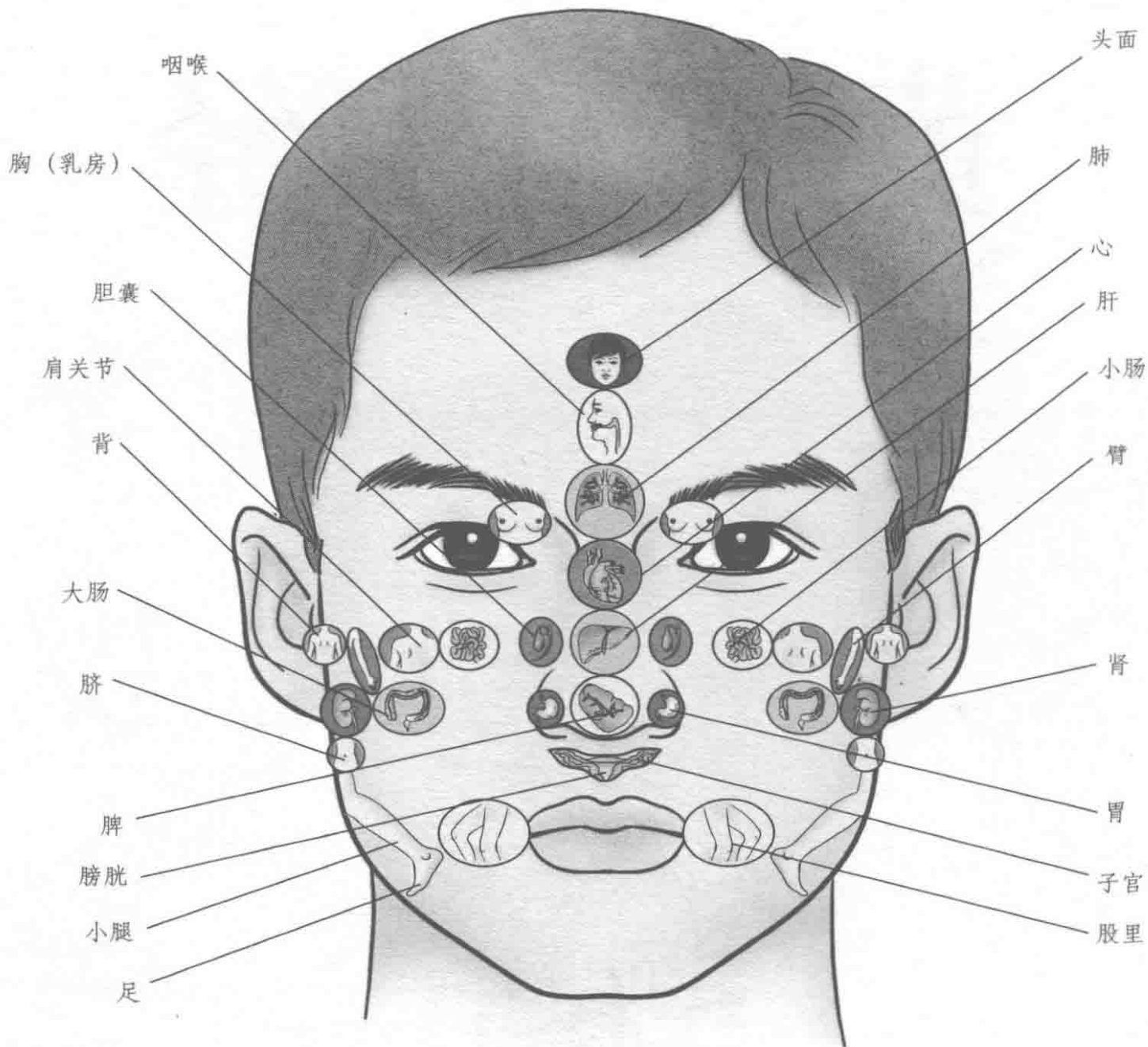






# 人体的穴位和反射区

《黄帝内经》研究的核心内容之一就是经络穴位和人体脏腑。人体如果发生异常现象，一定会在相应的经络穴位上反映出来。手、脚、头部是人体脏腑和穴位的重点反射区，了解这些反射区对养生有重要作用。



## 面部反射区

在我们身体当中，最爱说话提醒生病的部位就是头面，最方便观察内在疾病变化的也是头面。头面部是脏腑气血的外荣，又是经脉的聚集之处，是望诊最适当的部位。

## 面部与人体部位及疾病对照图

**头面：**额正中点。主治：头面病、脑病。

**咽喉：**头面与肺连线的中点。主治：咽喉炎、梅核气等。

**肺：**两眉端连线的中点。主治：咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病。

**心：**位于鼻梁骨的最低处。主治：心悸、失眠等。

**肝：**心区与脾区连线的中点。主治：肝病及两胁疼痛。

**胆囊：**在肝区两旁。主治：胆囊炎、胆石症等。

**脾：**位于鼻尖。主治：食欲不振、腹胀、消化不良等。

**胃：**鼻翼的中央偏上方。主治：胃痛、呕吐。

**膀胱：**相当于水沟穴的位置。主治：腰酸背痛。

**子宫：**与膀胱区重叠。主治：痛经、阴部痛。

**大肠：**目外眦直下，颧骨下缘。主治：便秘、腹痛、泄泻等。

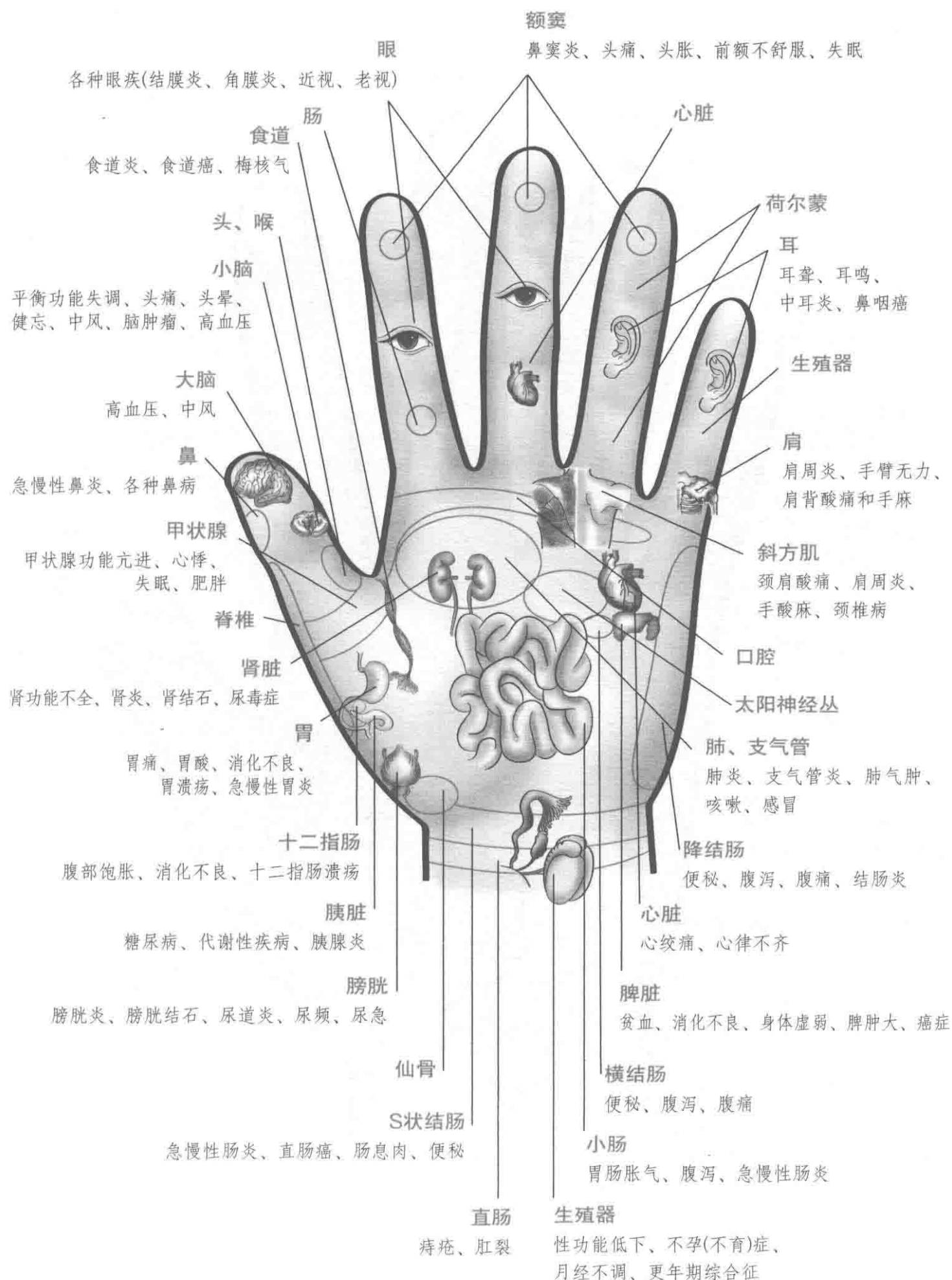
**小肠：**在颧骨的内侧，与肝区、胆区在同一水平。主治：泄泻。

**肾：**鼻翼水平线与太阳穴的垂直线相交处。主治：遗尿、癃闭等。

**脐：**肾区稍下方。主治：绕脐腹痛。

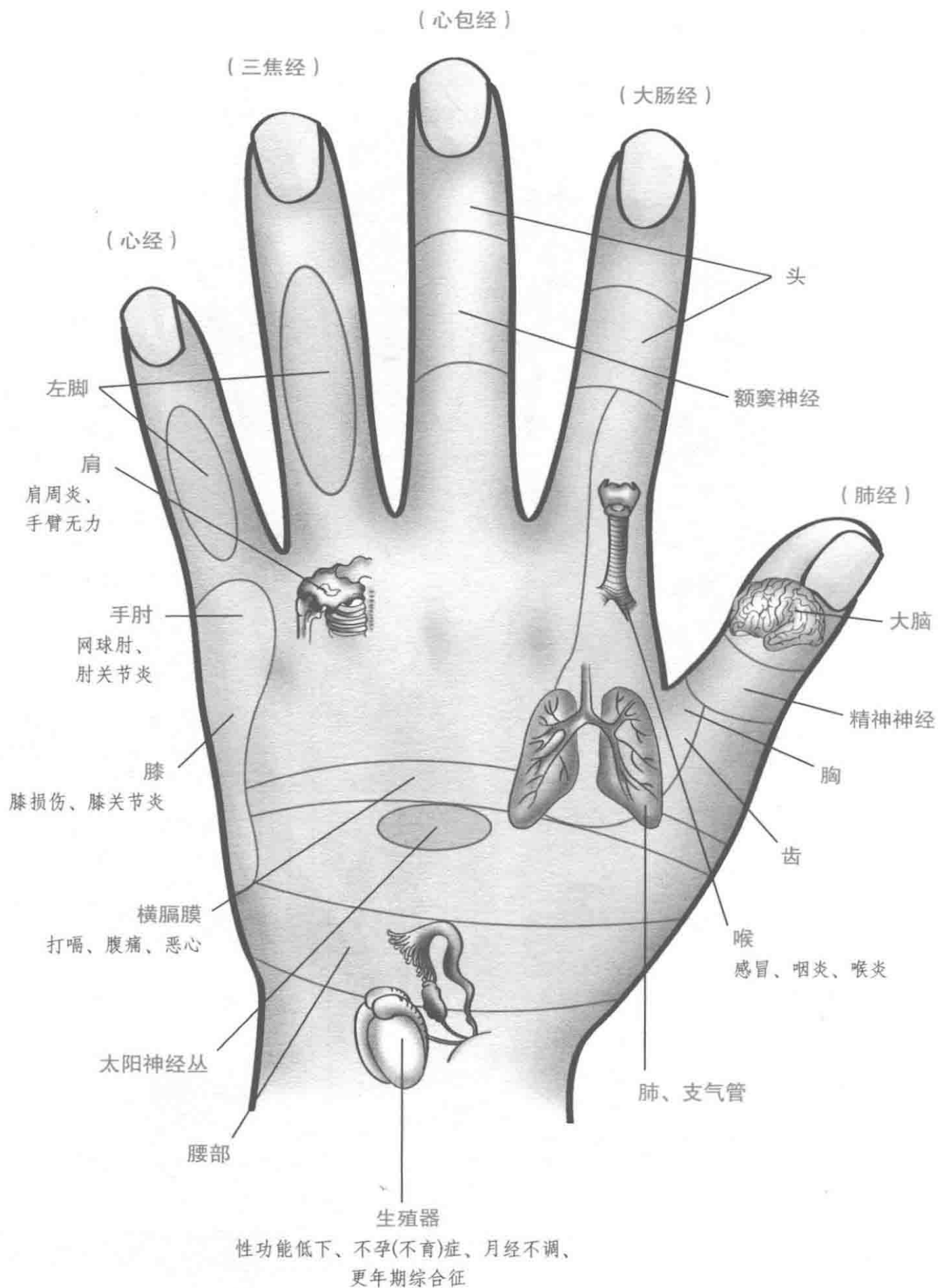
**胸(乳房)：**在目内眦稍上方。主治：胸痛、胸闷、产后乳少等。

**股里：**近口角旁约0.5寸。主治：大腿内侧疼痛。



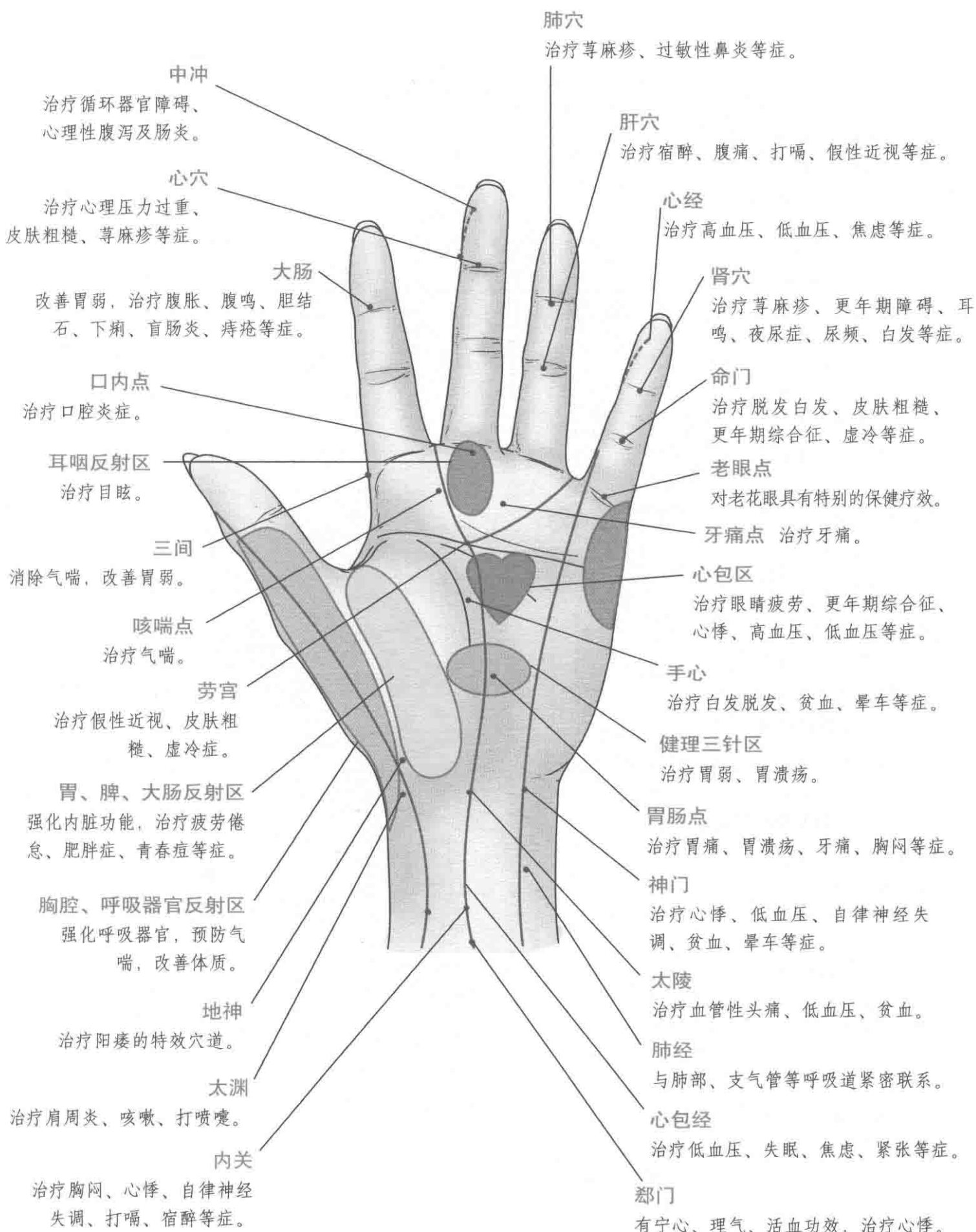
### 手掌反射区

手掌代表人体正面，各部位与不同的内脏相对应。掌纹、指纹、指节纹、手掌软硬及手掌颜色等揭示了人体健康状况和可能发病的一种信号，也是防患于未然的一种预防手段。



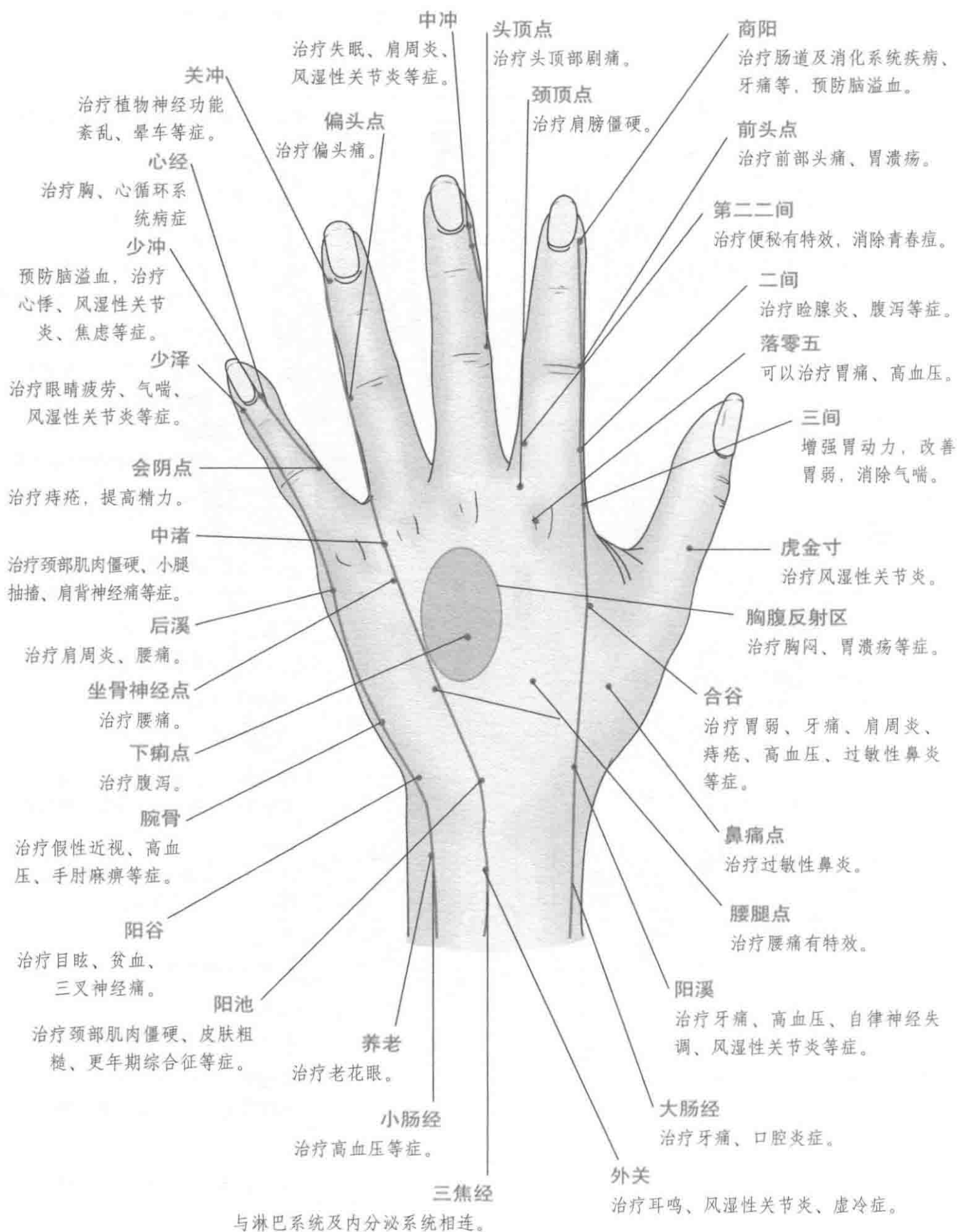
### 手背反射区

手背代表人体背面。手背诊病是通过手背的异常情况来判断身体健康，它是建立在中医经络学的理论基础之上的，对人的手形、指甲等进行医学诊断的一门学科。



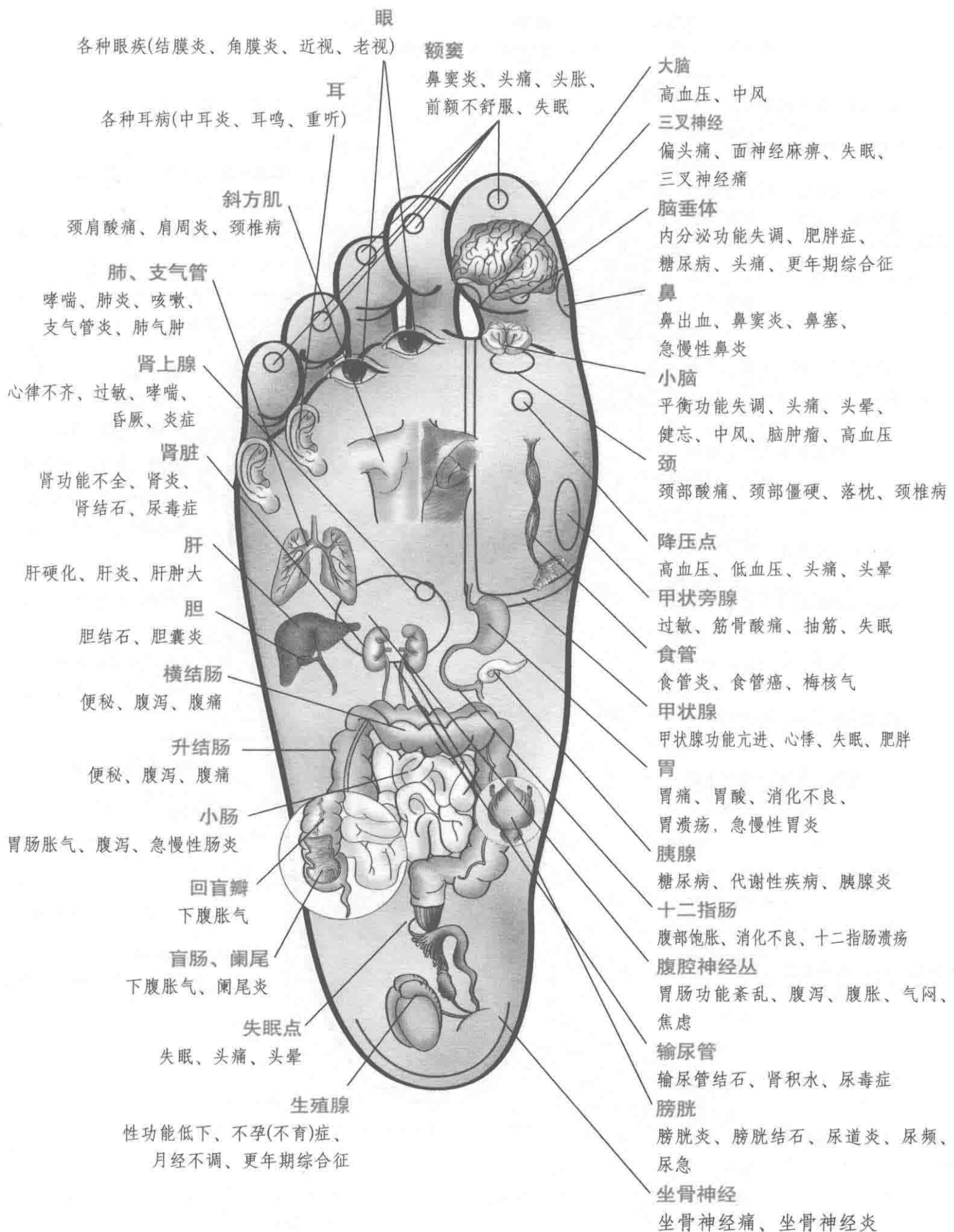
### 手掌穴位图

经络是人体内气血运行的通道，它们贯穿全身，将人体的脏腑、肢节和肌肉联结成一个有机整体。其中终始于手掌的经络，占据身体八条主脉络的3/8。



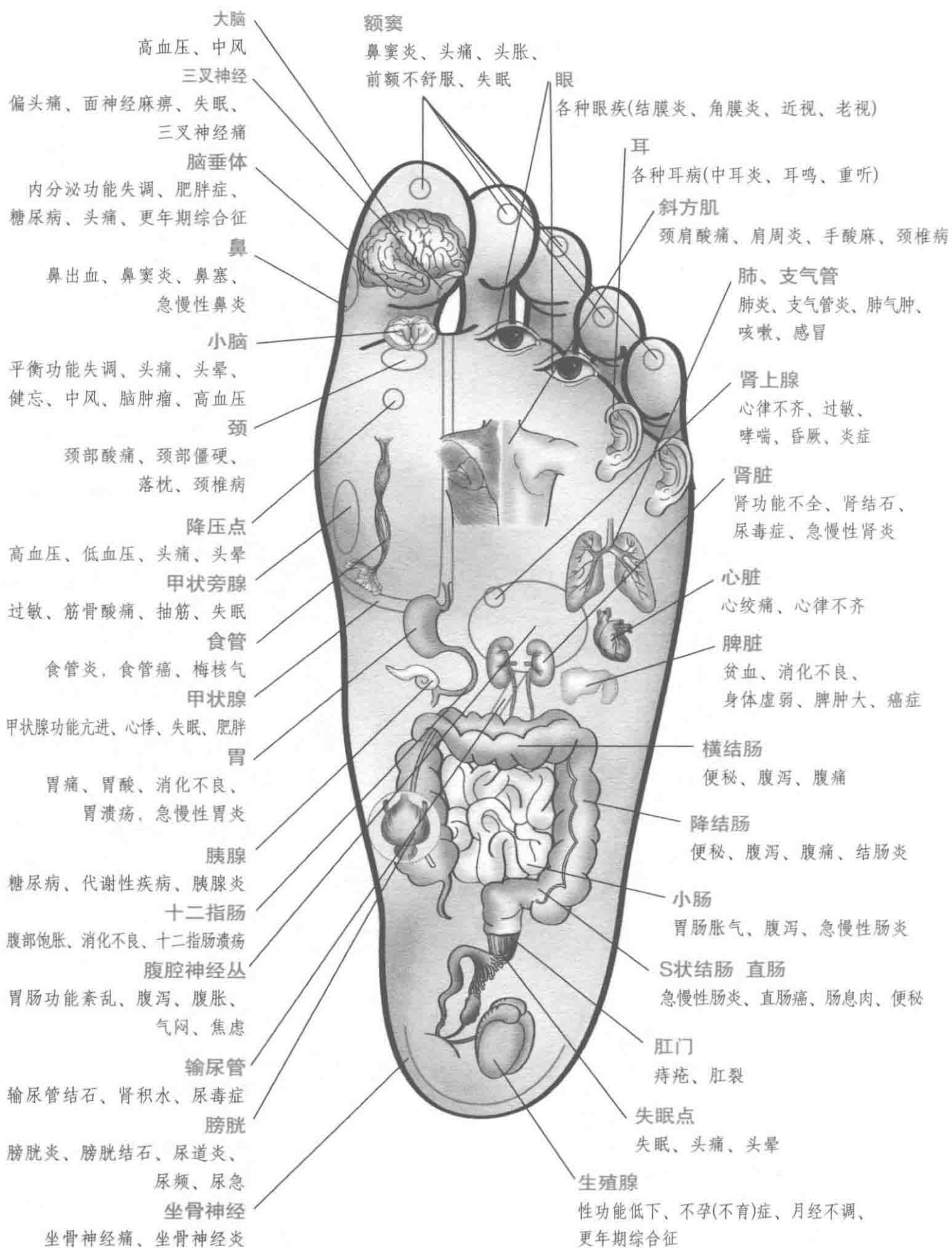
### 手背穴位图

手诊主要是依赖中医经络学和西医解剖学建立起来的，其中手背按摩自疗是以经络穴位为依据。人体的主要经络一共有八条，起始于手背的有两条。



### 右足底反射区

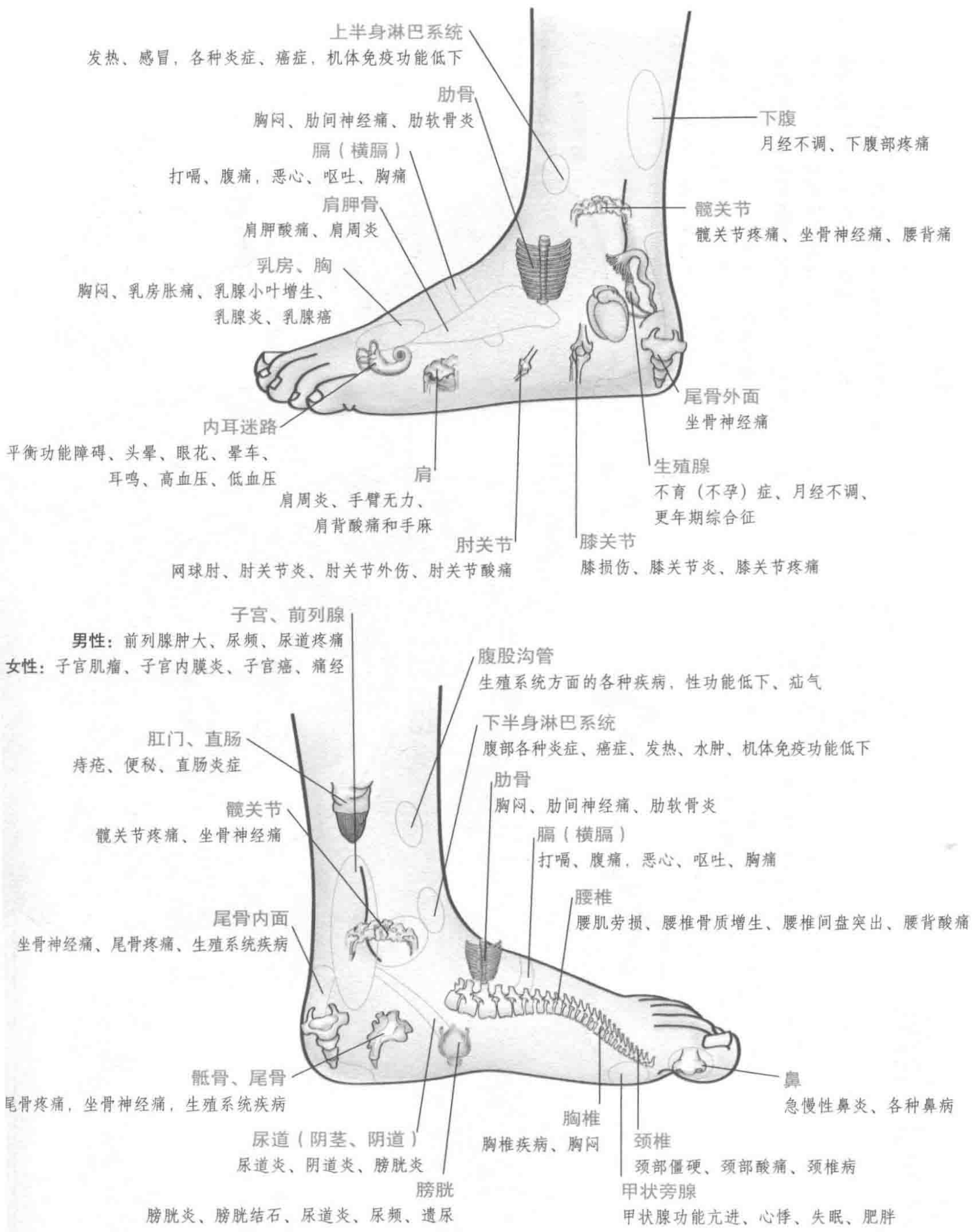
绝大多数反射区的分布是双足相同的，例外的是颈项以上的组织器官反射区会发生交叉性分布。其中肝、胆囊、盲肠、阑尾等少数反射区只分布于右足底。



### 左足底反射区

足部可以说是人体的第二心脏。右侧的额窦、三叉神经、小脑、脑干、鼻、大脑、颈项、眼、耳等反射区都分布在左足底。同理，相反一侧的反射区分布在另一足底。





### 足侧反射区

大多数反射区在足部只有相对应的一个位置，正因为有了足侧和足背的参与，少数反射区产生了多个对应位置。这也为我们的观察和治疗提供了更准确的信息。