

中国家庭必备保健书

速查速用·通俗易懂·一学就会·一用就灵

超值白金版

29.80

经络是人体的宝藏 穴位是人体的金矿

人体经络穴位

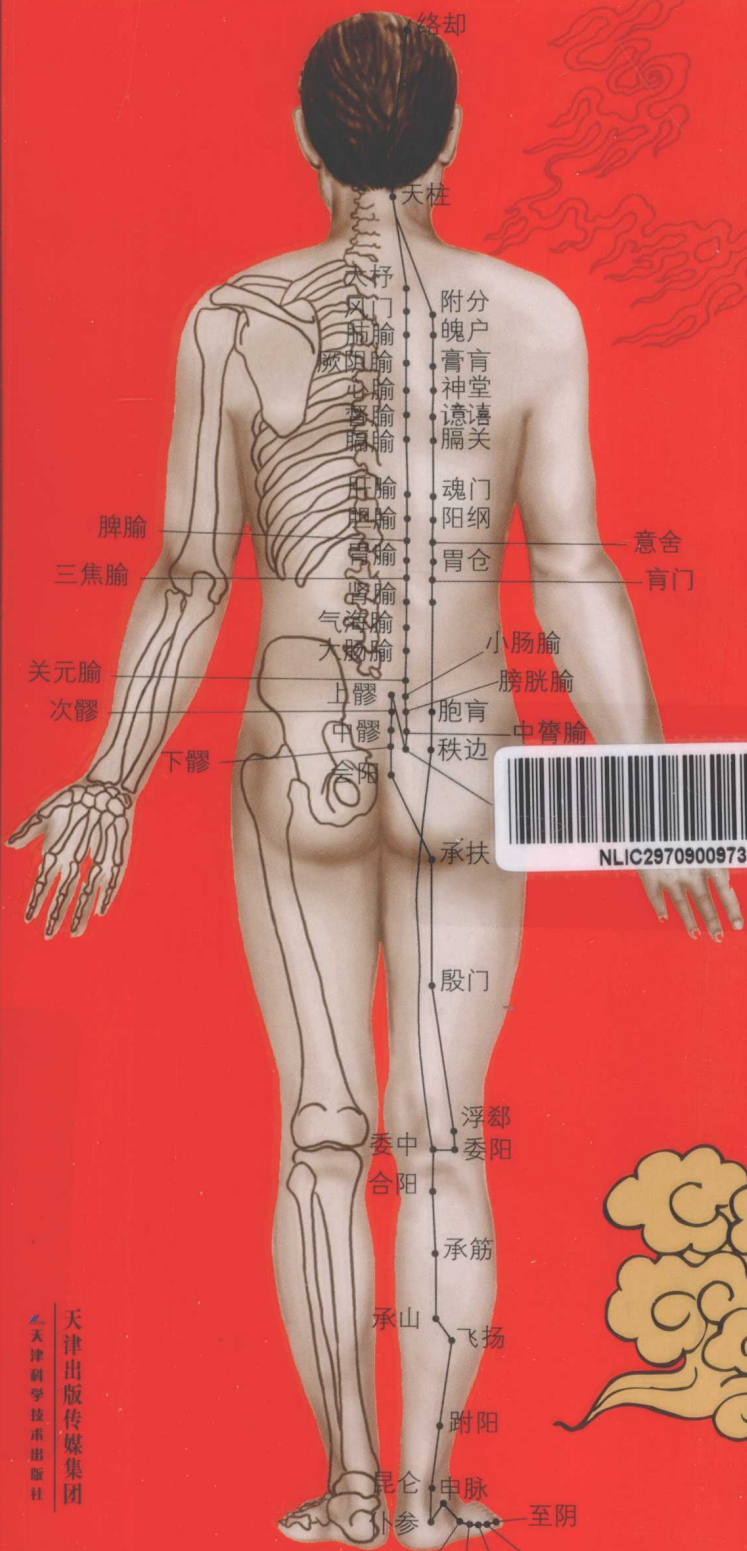
使用全书

杨克新 编著

中医认为，经络是人体

气血流通的通道，穴位则是
气血流注的点，经络就好比
是人体的枝干，穴位则是其
连接处。身体的各个部分都
分布有经络穴位，无论是脏
腑器官、骨骼肌肉，还是皮
肤毛发都涵盖在内。中医常
讲：“通则不痛，痛则不
通。”身体的各种不适实际
上都是源于经络不通，所以
打通经络就成了获得健康的
必经之路。只要经络畅通，
气血往复循环，自然就百病
不生。

打通人体奇经八脉 做自己的保健医生



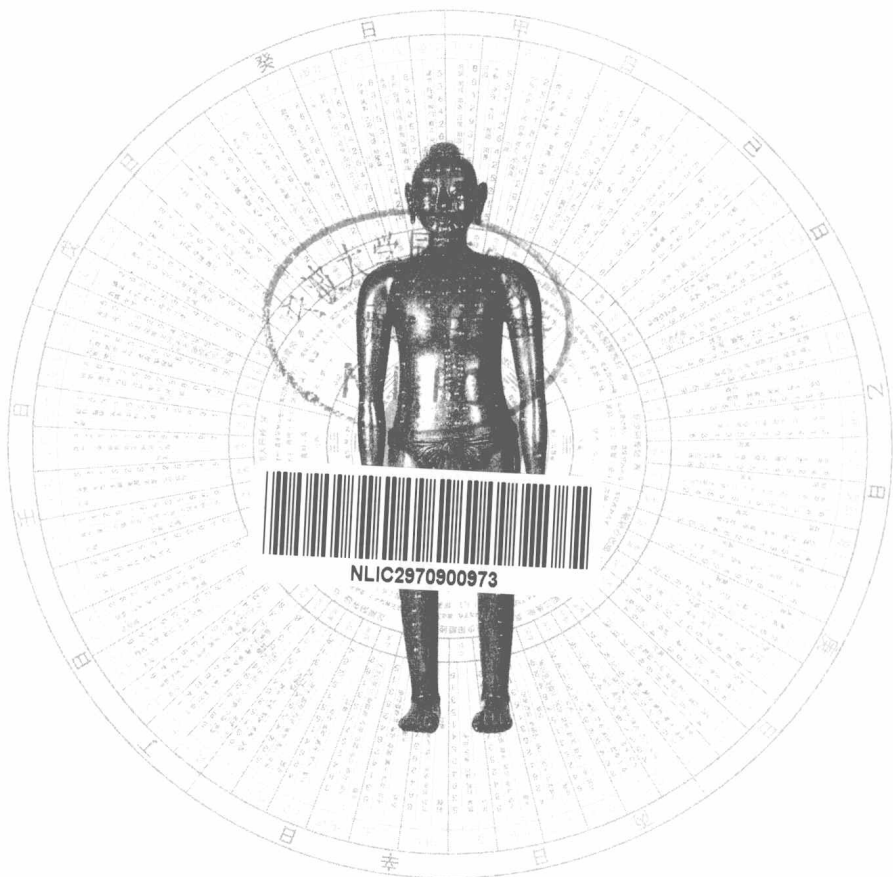
天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



经络是人体的宝藏 穴位是人体的金矿

人体经络穴位 使用全书

杨克新 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位使用全书 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.4
ISBN 978-7-5308-7822-4

I . ①人… II . ①杨… III . ①经络—基本知识 ②穴位—基本知识 IV . ① R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062450 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 48 字数 947 000

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

经络穴位是中国传统医学的一部分，中医认为经络是人体气流通的通道，穴位则是气血流注的点，经络就好比是人体的枝干，穴位则是其连接处。身体的各个部分都有经络穴位的分布，无论是脏腑器官、骨骼肌肉，还是皮肤毛发都涵盖在内。中医常讲“通则不痛，痛则不通。”身体的各种不适实际上都是源于经络不通，所以打通经络就成了获得健康的必经之路。只要经络畅通，气血往复循环，自然就百病不生。

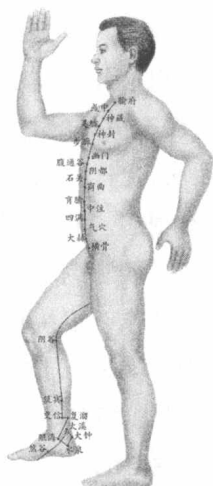
关于经络的重要作用，我国历代医家在其文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。经络主导体内气血运行，气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身，使各组织得到濡养。经络可以抵御外邪。经络将营养物质提供给全身各脏腑组织，由于经络系统的作用是运行气血，那么它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉运行。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，所以当外邪侵犯机体时，卫气就会首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的作用。可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

利用经络穴位养生治病的手段有很多。我们可能都有过这样的经验，有时坐的时间长了，腰背会酸痛；走路时间长，可能感到双腿发困发沉。于是，我们就会不由自主地做出捶腰、拍肩、捶腿、揉腿等动作，很快身体就会觉得舒服了，这实际上就是最简单的畅通经络的方法。除此之外，你还可以利用祖国医学的针灸、推拿、艾灸、食疗等方法进行养生保健，这些方法操作简单、疗效显著、即学即用，可以颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

为了让读者更好地利用经络穴位养生保健、防病祛病，本书将中医的经络穴位做了较为全面的梳理和解读。本书包含肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经十二条经络以及任督二脉，标明了人体的经穴名称、位置以及重点穴位的主治和功效，可以使读者更精确、直观、全面地了解人体经络走



向和穴位位置，快速找穴，直达病灶；系统地介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，如捏脊、刮痧、艾灸等，使读者对经络有系统而全面的认识；介绍了人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病；介绍了各种常用常见疾病的经络养生，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的疾病经络治疗；讲解了四季养生特效穴位、经络养生法、经络对症养五脏、经络养颜法、经络对症治疗各种疾病等内容。读者在使用本书的时候，可以根据自身疾患来寻找对应的经络及穴位进行刺激，以全面激活身体的自愈能力，使人们可以全面地了解经络知识，学会运用经络养生，让你发现蕴藏在自己身体里的医疗系统，教你做自己的医生。此书是现代人必备的健康枕边书。





绪论 走进经络穴位的世界

| | |
|---------------------|----|
| 经络概述 | 1 |
| 经络的生理功能 | 1 |
| 经络学说的临床应用 | 2 |
| 什么是经脉的实质 | 2 |
| 经络系统的主体——十二经脉 | 3 |
| 奇经八脉 | 4 |
| 十二经别 | 5 |
| 十二经筋 | 5 |
| 十二皮部 | 5 |
| 十五络脉 | 6 |
| 腧穴概述 | 6 |
| 腧穴的作用 | 6 |
| 腧穴的分类 | 7 |
| 什么叫特定穴 | 7 |
| 人体的刺灸禁穴 | 12 |

上篇 奇经八脉和十二正经腧穴

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 第一章 督脉——阳脉之海 | 15 |
| 督脉总述 | 15 |
| 督脉穴位详解 | 16 |
| 第二章 任脉——阴脉之海 | 31 |
| 任脉总述 | 31 |
| 任脉穴位详解 | 32 |
| 第三章 冲脉——十二经脉之海 | 45 |
| 冲脉总述 | 45 |
| 冲脉穴位详解 | 46 |
| 第四章 带脉——纵行之脉的约束者 | 52 |
| 带脉总述 | 52 |



| | |
|-------------------------------------|------------|
| 带脉穴位详解..... | 53 |
| 第五章 阴、阳维脉——溢蓄气血..... | 54 |
| 维脉总述..... | 54 |
| 阴维脉穴位详解..... | 55 |
| 阳维脉穴位详解..... | 58 |
| 第六章 阴、阳跷脉——身体阴阳的左右使者..... | 65 |
| 阴、阳跷脉总述..... | 65 |
| 阴跷脉穴位详解..... | 66 |
| 阳跷脉穴位详解..... | 67 |
| 第七章 手太阴肺经——呼吸系统的总管..... | 73 |
| 手太阴肺经总述..... | 73 |
| 手太阴肺经穴位详解..... | 73 |
| 第八章 手阳明大肠经——大肠的保护神..... | 80 |
| 手阳明大肠经总述..... | 80 |
| 手阳明大肠经穴位详解..... | 80 |
| 第九章 足阳明胃经——维和气血，人的后天之本..... | 92 |
| 足阳明胃经总述..... | 92 |
| 足阳明胃经穴位详解..... | 92 |
| 第十章 足太阴脾经——统血有奇功，女性的保护神..... | 122 |
| 足太阴脾经总述..... | 122 |
| 足太阴脾经穴位详解..... | 122 |
| 第十一章 手少阴心经——心智的养护神..... | 138 |
| 手少阴心经总述..... | 138 |
| 手少阴心经穴位详解..... | 138 |
| 第十二章 手太阳小肠经——舒筋活络，宁心安神..... | 153 |
| 手太阳小肠经总述..... | 153 |
| 手太阳小肠经穴位详解..... | 153 |
| 第十三章 足太阳膀胱经——运行人体，护佑全身..... | 170 |
| 足太阳膀胱经总述..... | 170 |
| 足太阳膀胱经穴位详解..... | 171 |
| 第十四章 足少阴肾经——滋养脏腑，人的先天之本..... | 212 |
| 足少阴肾经总述..... | 212 |
| 足少阴肾经穴位详解..... | 212 |
| 第十五章 手厥阴心包经——守护心主，替心受邪..... | 232 |
| 手厥阴心包经总述..... | 232 |
| 手厥阴心包经穴位详解..... | 232 |



| | |
|----------------------------------|-----|
| 第十六章 手少阳三焦经——坚决捍卫耳力 | 241 |
| 手少阳三焦经总述 | 241 |
| 手少阳三焦经穴位详解 | 241 |
| 第十七章 足少阳胆经——输送气血 | 256 |
| 足少阳胆经总述 | 256 |
| 足少阳胆经穴位详解 | 256 |
| 第十八章 足厥阴肝经——调养情志 | 283 |
| 足厥阴肝经总述 | 283 |
| 足厥阴肝经穴位详解 | 283 |

中篇 经络穴位自我保健法

| | |
|------------------------------------|-----|
| 第一章 滋养脏器的特效穴位及经络自我保健 | 295 |
| 肝阴虚的经络穴位保健 | 295 |
| 肺阴虚的经络穴位保健 | 296 |
| 肾阳虚的经络穴位保健 | 297 |
| 脾胃虚弱的经络穴位保健 | 298 |
| 心脏的经络穴位保健 | 300 |
| 第二章 四季养生特效穴位及经络自我保健 | 302 |
| 春季的保肝膻穴 | 302 |
| 夏季的养心膻穴 | 303 |
| 秋季的护肺膻穴 | 305 |
| 冬季的补肾膻穴 | 306 |
| 第三章 十二时辰养生特效穴位及经络自我保健 | 308 |
| 子时养生——胆经 | 308 |
| 丑时养生——肝经 | 309 |
| 寅时养生——肺经 | 310 |
| 卯时养生——大肠经 | 310 |
| 辰时养生——胃经 | 311 |
| 巳时养生——脾经 | 312 |
| 午时养生——心经 | 313 |
| 未时养生——小肠经 | 314 |
| 申时养生——膀胱经 | 314 |
| 酉时养生——肾经 | 315 |
| 戌时养生——心包经 | 316 |
| 亥时养生——三焦经 | 317 |
| 第四章 治疗常见慢性病的特效穴位和经络 | 319 |
| 糖尿病的快速穴位疗法 | 319 |
| 高脂血症的穴位治疗法 | 320 |
| 脂肪肝的穴位经络疗法 | 320 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 高血压的穴位治疗法..... | 322 |
| 低血压的穴位治疗法..... | 323 |
| 头痛的穴位按摩法..... | 323 |
| 哮喘的自我按摩疗法..... | 324 |
| 气喘的穴位按摩缓解方案..... | 326 |
| 痛风的中医穴位治疗法..... | 326 |
| 喉咙痛、鼻塞的中医穴位按摩..... | 326 |
| 胃胀恶心的穴位按摩..... | 327 |
| 心律失常的快速穴位疗法..... | 327 |
| 手脚麻木的穴位治疗法..... | 328 |
| 慢性支气管炎的穴位治疗法..... | 329 |
| 克制肝气不舒的经络穴位..... | 330 |
| 生气时的经络穴位疗法..... | 331 |
| 四肢发凉的穴位治疗法..... | 332 |
| 心慌气短的穴位治疗法..... | 333 |
| 贫血的穴位治疗法..... | 333 |
| 慢性胃炎的穴位治疗法..... | 334 |
| 慢性肾炎的穴位治疗法..... | 335 |
| 风湿的穴位治疗法..... | 336 |
| 面瘫的穴位治疗法..... | 336 |
| 过敏性鼻炎的自我按摩疗法..... | 337 |
| 神经衰弱的自我按摩疗法..... | 337 |
| 第五章 治疗常见外科病的穴位自我疗法..... | 339 |
| 小腿静脉曲张的穴位治疗法..... | 339 |
| 脸部疼痛的穴位治疗法..... | 340 |
| 治疗下肢抽筋疼痛的穴位按摩..... | 340 |
| 脂肪瘤的中医穴位治疗..... | 341 |
| 腰肌劳损的穴位治疗法..... | 341 |
| 落枕的穴位治疗法..... | 341 |
| 腕管综合征的中医穴位按摩..... | 342 |
| 手腕肌肉疼痛的穴位治疗..... | 342 |
| 指间关节扭伤推拿..... | 342 |
| 骨折、伤痕等后遗症穴位与指压法..... | 342 |
| 肩膀肌肉僵硬、酸痛的穴位及指压法..... | 343 |
| 脚气的穴位治疗法..... | 343 |
| 治疗颈椎病的穴位治疗法..... | 344 |
| 湿疹的穴位按摩及指压法..... | 344 |
| 第六章 疑难杂症的经络穴位自我保健..... | 345 |
| 耳鸣的穴位治疗法..... | 345 |
| 便秘的穴位治疗法..... | 345 |
| 大便干燥的穴位治疗法..... | 347 |
| 痔、脱肛按摩疗法..... | 347 |
| 干燥鼻出血的穴位治疗法..... | 347 |
| 腹泻的中医穴位疗法..... | 347 |
| 牙痛的穴位治疗法..... | 348 |



| | |
|--------------------------------|------------|
| 口腔炎的中医穴位治疗..... | 349 |
| 急性咽炎的中医穴位治疗..... | 349 |
| 扁桃体疼痛的穴位按摩法..... | 350 |
| 遗尿的穴位治疗法..... | 350 |
| 慢性鼻炎的穴位治疗法..... | 350 |
| 失眠的穴位治疗法..... | 351 |
| 初期白内障的穴位治疗..... | 351 |
| 治疗老花眼的穴位及指压法..... | 352 |
| 抑郁症的穴位治疗法..... | 352 |
| 歇斯底里的穴位治疗法..... | 353 |
| 急性胰腺炎的穴位治疗法..... | 353 |
| 音哑与失音的穴位治疗法..... | 353 |
| 胸痹的穴位治疗法..... | 354 |
| 胆囊炎肋痛的穴位治疗法..... | 354 |
| 肋间神经痛的穴位治疗..... | 355 |
| 治疗鼻蓄脓的穴位与指压法..... | 355 |
| 治疗鼻内脓疙瘩的穴位及指压法..... | 356 |
| 头前部疼痛的穴位治疗法..... | 356 |
| 消化不良的穴位治疗法..... | 357 |
| 饭后急性胃痛的穴位按摩..... | 357 |
| 膀胱炎的穴位治疗..... | 357 |
| 痔疮的中医穴位治疗..... | 358 |
| 呃逆症的穴位按摩手法..... | 358 |
| 浮肿、水肿的中医穴位按摩治疗..... | 358 |
| 口臭的穴位治疗法..... | 359 |
| 中暑的中医穴位按摩治疗..... | 359 |
| 多汗症的中医穴位治疗..... | 360 |
| 第七章 享受“性”福的特效穴位和经络..... | 361 |
| 让肾不阳虚的天赐之穴..... | 361 |
| 解救肾阴虚的穴位..... | 362 |
| 肝气郁结的疏解之穴..... | 362 |
| 性福之穴的自我保健..... | 363 |
| 女性性冷淡用的按摩疗法..... | 363 |
| 治疗早泄的穴位及指压法..... | 364 |
| 强化夫妻性生活的穴位及指压法..... | 364 |
| 治疗精神性阳痿的穴位及指压法..... | 365 |
| 延长性欲时间的指压法..... | 365 |
| 第八章 常见妇科病的经络穴位自我保健..... | 367 |
| 痛经的常见穴位保健..... | 367 |
| 月经不规律的穴位保健法..... | 369 |
| 经期发热的穴位保健法..... | 370 |
| 经期口腔溃疡的穴位保健法..... | 370 |
| 经期头痛的穴位保健法..... | 370 |
| 带下病的穴位保健法..... | 371 |
| 阴部瘙痒的穴位保健法..... | 372 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 乳腺炎的穴位保健法..... | 372 |
| 乳腺增生的穴位保健法..... | 372 |
| 盆腔炎的穴位疗法..... | 373 |
| 不孕症自我穴位疗法..... | 373 |
| 妊娠恶阻的穴位治疗..... | 374 |
| 产后缺乳的穴位保健法..... | 375 |
| 急性乳腺炎的穴位疗法..... | 375 |
| 子宫脱垂的穴位保健法..... | 376 |
| 产后腰腿痛的穴位疗法..... | 377 |
| 崩漏的穴位疗法..... | 377 |
| 闭经的穴位疗法..... | 378 |
| 阴道炎的自我按摩疗法..... | 379 |
| 更年期综合征的自我按摩疗法..... | 379 |
| 女性怯寒症的指压疗法..... | 380 |
| 第九章 女性经络穴位的自我养颜..... | 381 |
| 让皮肤光滑痘痘少的经络养颜法..... | 381 |
| 不用化妆品皮肤也清爽的经络养颜法..... | 381 |
| 打造好肤色的经络养颜法..... | 382 |
| 让皮肤细腻有弹性的经络养颜法..... | 382 |
| 秋季排毒的经络养颜法..... | 383 |
| 发质黑亮不易掉的经络养颜法..... | 383 |
| 治疗白发的经络养颜法..... | 384 |
| 清眼明目的经络养颜法..... | 384 |
| 轻松去黑头的经络养颜法..... | 384 |
| 摆脱嘴唇脱皮的经络养颜法..... | 385 |
| 不用药也能祛斑的经络养颜法..... | 385 |
| 腿部减肥的经络养颜法..... | 385 |
| 丰胸的经络养颜法..... | 386 |
| 治疗过分苗条的经络养颜法..... | 387 |
| 轻松去掉表情纹的经络养颜法..... | 387 |
| 令你“容光焕发”的经络养颜法..... | 388 |
| 使手指纤细的经络养颜法..... | 388 |
| 治疗圆形脱发症的经络养颜法..... | 388 |
| 嘴唇干燥的经络养颜法..... | 389 |
| 第十章 儿童常见病的经络穴位自我保健..... | 390 |
| 让孩子远离感冒发烧的经络穴位保健法..... | 390 |
| 改善儿童体质的经络穴位保健法..... | 391 |
| 小儿遗尿的经络穴位保健法..... | 391 |
| 小儿腹痛的经络穴位保健法..... | 392 |
| 小儿呃逆的经络穴位保健法..... | 393 |
| 小儿支气管哮喘的经络穴位保健法..... | 394 |
| 小儿发热的经络穴位保健法..... | 395 |
| 治疗小儿便秘的经络穴位保健法..... | 396 |
| 小孩食积的经络穴位保健法..... | 397 |



| | |
|---------------------------------|------------|
| 小儿肥胖的经络穴位保健法..... | 398 |
| 消除小儿厌食症的经络穴位保健法..... | 398 |
| 改变小儿先天体弱的经络穴位保健法..... | 399 |
| 快速止住小儿牙痛的经络穴位保健法..... | 399 |
| 小儿盗汗的经络穴位保健法..... | 400 |
| 治疗小儿腹泻的经络穴位保健法..... | 401 |
| 流行性腮腺炎的经络穴位保健法..... | 401 |
| 小儿假性近视的经络穴位保健法..... | 402 |
| 小儿弱视的经络穴位保健法..... | 403 |
| 第十一章 生活中常见的经络穴位健身按摩..... | 404 |
| 老年人起床前的穴位按摩..... | 404 |
| 睡前催眠的穴位按摩..... | 404 |
| 消除疲劳的穴位按摩..... | 405 |
| 放松神经的穴位按摩..... | 405 |
| 预防感冒的穴位按摩..... | 406 |
| 消除身体疼痛的穴位按摩..... | 406 |
| 过量饮酒的穴位按摩解酒..... | 407 |
| 贴敷穴位的戒烟方..... | 407 |
| 消除挤公交疲劳的穴位及指压法..... | 408 |
| 去除慵懒感的穴位及指压法..... | 408 |
| 增进耐性的穴位及指压法..... | 408 |
| 健脾祛痰湿的穴位按摩法..... | 409 |
| 心浮气躁的穴位治疗..... | 409 |
| 消食健胃的穴位五步疗法..... | 410 |
| 心慌心悸的穴位疗法..... | 410 |

下篇 日常生活和工作里的经络穴位养生

| | |
|-----------------------|------------|
| 第一章 胃经的养生..... | 413 |
| 胃经的常见症状..... | 414 |
| 胃经保健食谱..... | 415 |
| 胃经的关键穴位..... | 418 |
| 第二章 心经的养生..... | 420 |
| 心经的常见症状..... | 420 |
| 心经保健食谱..... | 421 |
| 心经的关键穴位..... | 424 |
| 第三章 肝经的养生..... | 426 |
| 肝经的常见症状..... | 426 |
| 肝经保健食谱..... | 427 |
| 肝经的关键穴位..... | 428 |



| | |
|--------------------------|-----|
| 第四章 肠经的养生 | 431 |
| 肠经的常见症状..... | 431 |
| 肠经保健食谱..... | 432 |
| 肠经的关键穴位..... | 433 |
| 第五章 膀胱经的养生 | 435 |
| 膀胱经的常见症状..... | 436 |
| 膀胱经保健食谱..... | 436 |
| 膀胱经的关键穴位..... | 437 |
| 第六章 肾经的养生 | 440 |
| 肾经的常见症状..... | 440 |
| 肾经保健食谱..... | 441 |
| 肾经的关键穴位..... | 442 |
| 第七章 胆经的养生 | 445 |
| 胆经的常见症状..... | 445 |
| 胆经保健食谱..... | 446 |
| 胆经的关键穴位..... | 447 |
| 第八章 肺经的养生 | 449 |
| 肺经的常见症状..... | 449 |
| 肺经保健食谱..... | 450 |
| 肺经的关键穴位..... | 451 |
| 第九章 心包经的养生 | 453 |
| 心包经的常见症状..... | 453 |
| 心包经保健食谱..... | 454 |
| 心包经的关键穴位..... | 454 |
| 第十章 小肠经的养生 | 456 |
| 小肠经的常见症状..... | 456 |
| 小肠经保健..... | 456 |
| 小肠经的关键穴位..... | 457 |
| 第十一章 脾经的养生 | 459 |
| 脾经的常见症状..... | 459 |
| 脾经保健食谱..... | 460 |
| 脾经的关键穴位..... | 461 |
| 第十二章 三焦经的养生 | 463 |
| 三焦经的常见症状..... | 464 |
| 三焦经保健食谱..... | 464 |
| 三焦经的关键穴位..... | 465 |



绪论

走进经络穴位的世界

经络概述

经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。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，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经，循经取穴，针刺补泻等，无不以经络理论为依据。《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义。

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，多少年来一直指导着中医各科的诊断与治疗，其与针灸学科关系尤为密切。

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践，不断观察总结而逐步形成的。根据文献分析，其形成途径如下。

1. “针感”等传导的观察：针刺时产生酸、麻、重、胀等感应，这种感应常沿着一定路线向远部传导。
2. 腧穴疗效的总结：主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条路线上。
3. 体表病理现象的推理：某一脏器发生病变，在体表相应部位可有压痛、结节、皮疹、色泽改变等现象，也是发现经络系统的途径之一。
4. 解剖、生理知识的启发：古代医家通过解剖，在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能，观察到人体分布着很多管状和条索状结构，并与四肢联系，观察到某些脉管内血液流动的现象。

以上几点表明，发现经络的途径是多方面的，各种认识互相补充，相互佐证，相互启发从而使人们对经络认识逐步完善，从现存文献来看，经络学说在两千多年前就已基本形成。

经络的生理功能

联络脏腑，沟通内外：人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

经络系统在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，加强了人体脏与脏之间、脏与腑之间、腑与腑之间、五官之间的联系，使人体成为一个有机的整体。

运行气血，濡养周身：人体生命活动的物质基础是气血，其作用是濡润全身脏腑组织器官，



使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，可将营养物质输送到周身，从而完成各器官的正常生理功能。

抵御外邪，保卫机体：经络系统的作用是“行气血而营阴阳”，营行脉中，卫行脉外，使营卫之气密布周身。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，卫气能抵抗外邪的侵犯，充实于络脉，络脉散布于全身，密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

经络学说的临床应用

说明病理变化：由于经络是人体通内达外的一个通道，在生理功能失调时，其又是病邪传注的途径，具有反映病候的特点，故临床某些疾病的病理过程中，常常在经络循行通路上出现明显的压痛或结节、条索状等反应物，相应的部位皮肤色泽、形态、温度等发生变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理变化。

指导辨证：由于经络有一定的循行部位及所络属的脏腑及组织器官，故根据体表相关部位发生的病理变化，可推断疾病的经脉和病位所在。临床上可根据所出现的证候，结合其所联系的脏腑，进行辨证归经。

指导治疗：针灸治疗是通过针刺和艾灸等刺激体表某些腧穴，以疏通经气，调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。由于内属脏腑，外络肢节，因而在临床治疗时常根据经脉循行和主治特点采用循经取穴进行治疗。

什么是经脉的实质

目前对经络实质的假说主要有以下几种。

1. 经络与中枢神经—体液调节机制相关说

这种学说认为经络是以神经系统为主要基础，包括血管、淋巴、体液等已知结构的人体功能调节系统。中医认为经络具有行血气、通阴阳、决死生、处百病的重要作用。现代生理学认为人体功能活动的联系和调节及其与外环境的平衡统一，主要是通过神经—体液调节机理实现的。有的学者根据循经感传的一些特征，认为在体表发生的感传线是在中枢神经系统里发生的过程，经络是大脑皮层各部位之间特有的功能联系，经络上的穴位在大脑皮层上各有相应的点。

2. 中枢说

针刺一个穴位引起大脑皮层相应点兴奋后，这一兴奋就按其特有的功能联系，有规律地扩散在同一经上有关穴位的相应点，引起该系统的兴奋，大脑皮层某一系统发生兴奋后，在体表的投影也相应兴奋，在主观上即形成了循经感传的感觉。即“感在中枢，传也在中枢”。其基本根据是截肢者的幻肢感传感；气功入静可引出循经感传；感传可以扩散又可回流；做腰麻硬膜外麻醉后刺激气户穴，多数受术者感传能穿过麻醉区至足趾端。另外，入静诱导可提高感传诱发率，脑部病变可以增加循经感传出现率等。

3. 经络—皮层—内脏相关假说

此说由张锡钧等人于1959年提出，根据为经穴与皮质、皮质与内脏之间存在肯定的联系。针刺狗的足三里可以建立食物性条件反射，针刺人的内关穴同样可以建立血管收缩反应的条件反射，刺激穴位可以改变皮层诱发电位晚成分，都说明了三者的联系。

4. 经络与周围神经系统相关说

直观解剖发现大多数穴位或其附近都有神经干或较大分支通过。显微镜下观察324个穴位，由脑神经或脊神经支配的有323穴，占99.6%，用HRP（辣根酶）或荧光双标法均发现穴位与周围神经相关；而循经出汗，汗毛竖立，循经皮丘带等均与自主神经有关；肾上腺素能神经和胆碱能神经遍及全身，可以说明经络内属于脏腑外络于肢节，以及营与卫、气与血的关系。认为这些神经沿小动脉及毛细血管前动脉分布。这是经络实质的重要组成部分。1987年，季仲朴即把此系统命名为“体表内脏植物性联系系统”。

5. 二重反射与轴索反射接力联动说

1972年,汪桐提出经络的实质是二重反射假说。认为针刺穴位一方面可以通过中枢神经系统起通常的反射效应,即长反射。另外由于局部组织刺激产生的酶化学物质作用于游离神经末梢引起局部短反射。一个局部短反射就成为下一个局部短反射的诱因,如此向前推进。在一系列短反射的激发过程中,每一环节引起的兴奋,通过神经传入中枢,上升为意识,从而形成循经感传。在经络循行线,以神经和血管为基础的局部短反射,可以认为是比较古老、低级的外周整合系统,是进化过程中遗留下来的一种比较原始的机能。

1980年,张保真等采用肉眼实地观察铺片及血管灌注法,比较解剖学法和体针传统记录研究小鼠经脉线的行程定位与古代记载相一致。辨认出躯干段的足六经是以血管主干的行程为依据。足三阳的血管主干线在皮下和皮内;足三阴的血管主干均在胸腹壁的深层组织中,从而认为古人是根据鲜明的血管定名为经脉,但传递信息的则是血管壁上的神经。交会穴常有不同的血管吻合分支,管壁上的神经纤维与之伴行。血管是经脉的方向导引者,组织支持者和可能有的活动参与者。而神经纤维则是经脉信息传递的自体。采用光镜下和电镜下的组织学,组织化学特别是免疫组织学提示:肥大细胞与神经纤维结成不同程度,不同距离的形态和机能联系,它分化出来的介质和其他物质(组胺、激肽、P物质、ATP和前列腺素等)调节局部的生化环境有利于经脉信息的传导。这些神经纤维是P物质(一种激肽大量存于脑组织和脊髓后根,是逆向扩张血管的介质)。免疫反应阳性的属于无髓的细纤维。发现P物质能的神经纤维在外周来自初级神经元,来自脊神经节。实验观察它们是经脉信息的传递者。

小鼠躯干部六条经脉均是依据带有神经、肥大细胞的六条血管为主干组成的,应用微量组胺或P物质沿经注射。经百多例长、幼小鼠实验,均产生了循经红线,或皮丘带出现。阳经中阳明经、少阳经红线出现率高,太阳经次之。而阴经因较深则不易发现。此说解释了经络行血气调阴阳的部分作用。适用于经脉外行线,适用于循经的皮肤反应的解释,也适用循经的浅部感传。

6. 经络与肌肉相关说

此说从脊髓水平对经络现象的性质进行了分析。对猫、大鼠和猴观察的结果表明:脊髓前角的运动神经元,对来自外围传入刺激的反应,具有某种循经的特点。沿着胃经、胆经和膀胱经等穴位分别注射CB-HRP,则每一条经脉在脊髓的前角都可以显示出—条纵向排列的柱状运动神经元链,从而认为经络活动可能是一群支配功能上协同的肌肉群、具有特异空间联系的运动神经所固有反射活动的功能表现。全身横纹肌大致以纵向排列,经络的走向与此一致,在肌纤维交错排列之处,如面颊、肩臂经络走向也呈曲折回绕。

经络系统的主体——十二经脉

十二经脉是经络系统的主体,具有表里经脉相合,与相应脏腑络属的主要特征。十二经脉也称“正经”,包括手三阴经(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)、足三阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)、足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)。

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢,纵贯全身。六条阴经分布于四肢内侧和胸腹,六条阳经分布于四肢外侧和头面、躯干。

十二经脉在四肢的分布规律是,三条阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后,下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后,其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后,至内踝8寸以上,太阴交出于厥阴之前。三条阳经上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后,下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。

十二经脉在躯干部的分布是,足少阴肾经在胸中线旁开2寸,腹中线旁开0.5寸处;足太阴脾经行于胸中线旁开6寸,腹中线旁开4寸处;足厥阴经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开4寸,腹中线旁开2寸;足太阳经行于背部,分别于背正中线旁开1.5寸和3寸;足少阳胆经分布于身之侧面。



奇经八脉

奇经八脉即别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共8条。

奇经八脉的分布规律：奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交错，八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中，同出于会阴，其中督脉行于背正中线；任脉行于胸腹中线；冲脉行于腹部会于足少阴经。带脉起于胁下，环行腰间一周，阳跷脉行于下肢外侧及肩、头部；阴跷脉行于下肢内侧及眼；阳维脉行于下肢外侧、肩和头项；阴维脉行于下肢内侧、腹和颈部。

奇经八脉的作用：一是沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用；二是对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用，奇经八脉犹如湖泊水库，而十二经脉之气则犹如江河之水。

奇经八脉中的任脉和督脉，与十二经全称为“十四经”。十四经均有各自的循行路线、症候和所属腧穴。

奇经八脉的基本内容：

1. 督脉

循行：起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达项后风府，进入脑内，上行巅顶，沿前额下行至鼻柱。

主要症候：脊柱强痛，角弓反张等症。

交会腧穴：长强、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、百会、水沟、神庭。

2. 任脉

循行：起于小腹内，下出会阴部，向上行于阴毛部，沿着腹内，向上经过关元等穴，到达咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部，进入眼眶下（承泣穴属足阳明胃经）。

主要病候：疝气，带下，腹中结块等证。

交会腧穴：会阴、曲骨、中极、关元、阴交、下脘、中脘、上脘、天突、廉泉、承浆。

3. 冲脉

循行：起于小腹内，下出于会阴部，向上行于脊柱内，其外行者经气冲与足少阴经交会，沿着腹部两侧，上达咽喉，环绕口唇。

主要病候：腹部气逆而拘急。

交会腧穴：会阴、阴交、气冲、横骨、大赫、气穴、四满、中注、育脘、商曲、石关、阴都、腹通谷、幽门。

4. 带脉

循行：起于胁下，斜向下行到带脉、五枢、维道穴，横行绕身一周。

主要病候：腹满，腰部觉冷如坐水中。

交会腧穴：带脉、五枢、维道。

5. 阴维脉

循行：起于小腹内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相合，过胸部，与任脉会于颈部。

主要病候：心痛，忧郁。

交会腧穴：筑宾、府舍、大横、腹哀、期门、天突、廉泉。

6. 阳维脉

循行：起于足跗外侧，向上经过外踝，沿足少阳经上行髋关节部，经胁肋后侧，从腋后上肩，至前额，再到项后，合于督脉。

主要病候：恶寒发热，腰疼。

交会腧穴：金门、阳交、臑腧、天髎、肩井、头维、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、风府、哑门。