

家庭常见病

拉筋拍打

使用手册

主编 杨新斌 廖春红

舒筋活络 发挥身体自愈的潜能

拉筋拍打只需熟悉人体经络走向，以及养生要穴的分布，做出各种动作，或是用手掌对症拍打相应的经络穴位，就能达到舒筋活络、养护健康的目的。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭常见病



拉筋拍打

使用手册

主编 杨新斌 廖春红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常见病拉筋拍打使用手册 / 杨新斌, 廖春红主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5091-5638-4

I. ①家… II. ①杨…②廖… III. ①常见病—经络—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第074263号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 张 然 黄维佳 责任审读: 余满松

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13.5 字数: 348千字

版、印次: 2012年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



本书主要介绍了拉筋拍打疗法的中医基础——经络、拉筋的基本手法、拍打的基本手法、原始痛点疗法，介绍如何应用拉筋拍打疗法治疗家庭常见的小症状、内科疾病、外科疾病、神经精神疾病、心脑血管疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病，解决常见的美容问题。本书图文并茂，拉筋拍打疗法简单且易于操作，适合广大群众在家庭养生保健中使用。



前言

许多人都有过这样的经历，当出现了头晕、四肢无力等小症状时，第一反应往往不是急匆匆赶往医院看病，而是躺下来休息。一般来说，人们在休息一段时间后，一些小症状都能得到缓解或消除。这是因为人们通过休息启动了身体的自愈力。

那么，什么是自愈力呢？自愈力就是生物依靠自身的内在生命力，修复组织缺损和摆脱疾病与亚健康状态的一种依靠遗传获得的维持生命健康的能力。自愈力来自于人体的自愈系统，它除了通常所说的针对致病微生物的免疫能力外，还有排异能力、修复能力（愈合和再生能力）、内分泌调节能力、应激能力，具体包含了断裂骨骼的接续、黏膜的自行修复或再生、皮肤和肌肉以及软组织愈合、通过免疫系统杀灭肿瘤和侵入人体的微生物、通过减食和停止进食的方式恢复消化道功能、通过发热的物理方式辅助杀灭致病微生物等诸多的与生俱来的能力，呕吐、腹泻和咳嗽等也是自愈力发挥作用的表现形式，传统中医称自愈力为“真气”“元气”“正气”“肾气”“阳气”等，称致病力为“邪气”“阴气”“瘴气”等。“正气充盈，百病不侵”，就是这个道理。

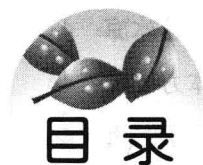
现代人普遍工作和生活在压力巨大的环境里，心情焦虑、肢体疲劳，膳食结构不合理，不断受到噪声、辐射、空气污染以及饮食污染的伤害，再加上吸烟、酗酒和不当用药等因素，经常处于亚健康状态，患病概率越来越高，这是因为人们不规律的生活和饮食极大地损害了我们的自愈力，且人们又过度依赖医师与药物，使得人体的免疫系统在外力的干扰下紊乱。要想终止这种循环，我们应该尊重身体自己的规律，充分发挥我们自愈力的潜能，使它成为我们健康的真正保护神。

要启动我们的自愈力，最快最有效的方式就是疏通我们的经络。因为经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯串上下的通路，是人体功能的调控系统，经络畅通，则能保证身体各系统的正常运行，也就能保持身体的健康。如何保持人体经络的畅通，中医提供了许多方法，比如针灸、艾灸、拔罐、刮痧等，其中最为简单有效的当属拉筋拍打法，因为使用这种保健方法时，人们不需要掌握专业的技术，也不一定使用专业的医疗器具，只需要熟悉人体经络的走向以及养生要穴的分布，做出各种动作，或是用手掌拍打相应的经络穴位，就能达到舒筋活络、养护健康的功效。

为了帮助人们更好地认识拉筋拍打的养生功效，我们策划并编写了《家庭常见病拉筋拍打使用手册》一书，帮助读者朋友对症施治，快速有效地缓解或祛除病痛。当然，拉筋拍打作为中医治疗手法，只能起到辅助的作用，不能代替医院的规范治疗，希望读者朋友们不要因此延误治疗时机。最后，我们衷心欢迎广大读者积极为本书提出宝贵意见和建议。

编者

2012年3月



目录

CONTENTS

第1章 探秘拉筋拍打的起源——经络

- 《黄帝内经》的经络学说 1
- 人体经络的主干线——十二经脉 2
 - “离、合、出、入”的十二经别 2
 - “别道奇行”的奇经八脉 4
- 人体经络的支干线——十五络脉 5
- 与十二经脉同位不同向的十二经筋 6
- 居于人体最外层的经络——十二皮部 7
- 经筋学说得到现代医学的验证 7
- 拉筋拍打，讲究循经顺时 8

第2章 百病由筋生，筋柔病自消

- 人人都有“筋缩”的状况 10
- 自我检测筋的健康指数 11
 - “筋”的五大重点分布区 12
- 主要的理筋手法 15
- 卧位拉筋和立位拉筋 16
- 身体五大部位的拉筋法 17
- 随时随地不忘拉筋 19
- 与拉筋异曲同工的导引术 20
- 形形色色的拉筋奇方 21

拉筋注意事项 23

第3章 循经来拍打，健康常相伴

- 经络拍打的要领 25
- 黄光民医师的十四条经络拍打路线 26
- 最简单的拍打法——擦胸捶背 28
- 动手做个“一拍灵” 29
- 拍打养生的十大手法 30
- 拍打要分轻重 30
- 拍打的顺序有讲究 31
- 拍打的时间和频率 32
- 简单易学的八式穴位拍打功 33
- 拍打注意事项 34

第4章 家庭常见小症状

- 脱发 36
- 头痛 37
- 咽喉炎 38
- 牙痛 39
- 视疲劳 40
- 近视 41

疲倦 42
 赖床 42
 全身乏力 43
 手足冰凉 43
 体力下降 44
 步子沉重 44
 关节绷紧 45
 耳鸣 45
 岔气 47
 溢泪 48
 胸闷 48
 咳嗽 49
 呕吐 51
 胁痛 52
 腹痛 53
 腰痛 54
 口臭 55
 皮肤瘙痒 56
 健忘 57
 麻木 58
 冻伤 59
 中暑 60
 呃逆 61
 多汗 63
 贫血 65
 痔 66
 亚健康 67

第5章 常见内科疾病

感冒 68
 鼻炎 69
 鼻窦炎 70

慢性咽炎 71
 慢性支气管炎 72
 哮喘 73
 腹泻 74
 痢疾 75
 厌食 76
 胃痛 76
 胃炎 78
 胃下垂 78
 十二指肠溃疡 79
 腹壁疝 80
 胀满 81
 便秘 82
 胆囊炎 83
 关节肿痛 83
 肝病 84
 肺病 84

第6章 常见外科疾病

颞下颌关节紊乱 86
 落枕 87
 颈部扭伤 88
 颈椎病 88
 肩周炎 89
 肩部扭挫伤 91
 肘部扭挫伤 92
 矿工肘 93
 网球肘 94
 第一腕掌关节挫伤 95
 指间关节挫伤 95
 腕管综合征 96
 胸壁扭挫伤 97

腰肌劳损 98
腰背肌筋膜炎 99
腰背痛 99
腰椎间盘突出 100
髋关节扭伤 101
梨状肌综合征 102
不安腿综合征 103
腓肠肌痉挛 103
膝关节半月板损伤 104
踝关节扭伤 105
跟痛症 106
肌筋膜疼痛综合征 106
鼠标手 107

第7章 常见神经精神疾病

神经衰弱 109
惊悸 110
焦虑症 112
眩晕 113
失眠 115
面瘫 115
三叉神经痛 116
臀上皮神经损伤 118
坐骨神经痛 119
抑郁症 120
焦虑症 121
老年痴呆症 121

第8章 心脑血管疾病

心力衰竭 123
心脏病 124
冠心病 125

肥胖症 126
脂肪肝 127
高脂血症 128
高血压病 130
糖尿病 132
脑卒中 134
脑卒中后遗症 135

第9章 常见妇科疾病

内分泌失调 139
白带异常 139
外阴瘙痒症 141
经期头痛 141
痛经 142
月经失调 143
月经过多 144
闭经 146
不孕症 147
妊娠剧吐 148
缺乳症 150
急性乳腺炎 151
产后腹痛 152
产后血晕 154
产后发热 154
慢性盆腔炎 156
子宫脱垂 158
子宫肌瘤 159
更年期综合征 160

第10章 常见男科疾病

肾虚 161
遗精 162

- 早泄 164
阳痿 166
慢性前列腺炎 168

第11章 常见儿科疾病

- 流涎 169
遗尿症 170
发热 171
夜啼 172
鹅口疮 174
小儿厌食症 175
惊风 175
小儿咳嗽 177
小儿消化不良 179
小儿腹泻 180

第12章 常见美容问题

- 脸部肥胖 182
脸色苍白 183
皮肤粗糙黯沉 183
痤疮 184
鱼尾纹 186
眼袋 186
脸部皱纹 187
颈部皱纹 188
酒渣鼻 188

- 粉刺 189
雀斑 190
黑眼圈 191
头发干枯 192
平胸 192
手臂肥胖 193
腿部肥胖 194
腰部肥胖 195
腹部肥胖 196
臀部变形 197

第13章 原始痛点疗法

- 原始痛点是怎样治病的 198
头部原始痛点 199
颈部原始痛点 199
上背部原始痛点 199
肩胛部原始痛点 200
下背部原始痛点 200
腰部原始痛点 201
臀部原始痛点 201
腿部原始痛点 202
足部原始痛点 202
肘部原始痛点 203
手腕原始痛点 204
手部原始痛点 204

后记

第1章 探秘拉筋拍打的起源——经络

经络学说作为中医学基础理论的核心之一，有着“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，对指导中医各科实践有着决定性的作用。拉筋拍打作为中医实践中的一种疾病防治手段，自然也离不开经络的引导，即要了解拉筋拍打，先要了解经络学说。

《黄帝内经》的经络学说

《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作，其中的经络学说是中医学最根本的理论，人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；这些大干线上有一些分支，在分支上又有更小的分支，古人称这些分支为络脉，经脉和络脉合称为经络。

根据《黄帝内经》中的记载，《灵枢·经脉篇》里说，“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”这里再三强调人体之经脉必须畅通的原因就是经脉能“决生死，处百病，调虚实”。因此，经络的作用可谓“神通广大”。

“决生死”是指经脉的功能正常与否，能够决定人的生与死。人之所以成为一个有机的整体，是由于经脉纵横交错，出入表里，贯通上下，内联五脏六腑，外至皮肤肌肉来联络的。经络畅通，人体气血才能使脏腑相通，阴阳交贯，内外相通，否则，脏腑之间的联系就会生障碍，引发疾病，严重者甚至导致死亡。

“处百病”是说经脉之气运行正常，对于疾病的治疗与康复起着重要的作用，中医治病都必须从经络入手。“痛则不通，通则不痛”，身体发生疾病就是因为经络不通。只有经络畅通，才能使气血周流，疾病才会好转，病人才得以康复。

“调虚实”指的是调整虚证和实证。比如对实证，有人患有胃痉挛，则可针刺足三里穴，使胃弛缓；对虚证要用补法，如胃弛缓的，针刺病人足三里穴，可使其收缩加强。当然，尽管都针刺足三里穴，但因为虚实不同，一个用的是泻法，而另一个用的是补法。

由此可知，经络是联系全身的网络系统，就像我们城市的道路系统，也像地下的给排水管道系统，分支众多，错综复杂，把全身各个部分联系起来。人体的各种气血精微物质和各类信息，都是通过这个网络系统传送、传播到身体的各个角落。也就是说，生命是否存在，决定于经络；疾病所以发生，是由于经络活动出了问题；疾病之所以能得到治疗，也是由于经络的作用。

如何保持经络的畅通，是中医养生的关键所在，而在纷杂的中医养生方法中，拉筋拍打凭借其简单易操作、见效快、副作用小的特点深受人们的喜爱。

✿ 人体经络的主干线——十二经脉

十二经脉是经络学说的主要内容。《灵枢·海论》记载，“十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节”，这概括说明了十二经脉的分布特点，即内部，隶属于脏腑；外部，分布于躯体。又因为经脉是“行气血”的，其循行有一定方向，就是所说的“脉行之逆顺”，后来称为“流注”；各经脉之间还通过分支互相联系，就是所说的“外内之应，皆有表里”。

关于十二经脉的走向，《灵枢·逆顺肥瘦》做出了解答，即“手之三阴从藏走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹。”

下面，我们将具体介绍十二经脉的分布情况。

1. 手太阴肺经 手太阴肺经主要分布在上肢内侧前缘，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

2. 手阳明大肠经 手阳明大肠经主要分布在上肢外侧前缘，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

3. 足阳明胃经 足阳明胃经主要分布在头面、胸腹第二侧线及下肢外侧前缘，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

4. 足太阴脾经 足太阴脾经主要分布在胸腹任脉旁开第二侧线及下肢内侧前缘，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

5. 手少阴心经 手少阴心经主要分布在上肢内侧后缘，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

6. 手太阳小肠经 手太阳小肠经主要分布在上肢外侧后缘，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

7. 足太阳膀胱经 足太阳膀胱经主要分布在腰背第一、二侧线及下肢外侧后缘，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

8. 足少阴肾经 足少阴肾经主要分布在下肢内侧后缘及胸腹第一侧线，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

9. 手厥阴心包经 手厥阴心包经主要分布在上肢内侧中间，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

10. 手少阳三焦经 手少阳三焦经主要分布在上肢外侧中间，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

11. 足少阳胆经 足少阳胆经主要分布在下肢的外侧中间，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

12. 足厥阴肝经 足厥阴肝经主要分布在下肢内侧的中间，其络脉、经别与之内外连接，经筋分布其外部。

✿ “离、合、出、入”的十二经别

经别，就是别行的正经。十二经别的循行，都是从十二经脉的四肢部分（多为肘、膝以上）别出（称为“离”），走入体腔脏腑深部（称为“入”），然后浅出体表（称为“出”）而上头面，阴经的经别合入阳经的经别而分别注入六阳经脉（称为

“合”）。所以，十二经别的循行特点，可用“离、合、出、入”来概括。每一对相为表里经别组成一“合”，十二经别共组成“六合”。十二经别的功能主要是加强和协调经脉与经脉之间、经脉与脏腑之间，以及人体各器官组织之间的联系。

下面，我们将具体介绍十二经别的分布情况。

1. 足太阳与足少阴经别（一合）

（1）足太阳经别：从足太阳经脉的腘窝部分出，其中一条支脉在骶骨下5寸处别行进入肛门，上行归属膀胱，散布联络肾脏，沿脊柱两旁的肌肉到心脏后散布于心脏内；直行的一条支脉，从脊柱两旁的肌肉处继续上行，浅出项部，脉气仍注入足太阳本经。

（2）足少阴经别：从足少阴经脉的腘窝部分出，与足太阳的经别相合并行，上至肾，在十四椎（第二腰椎）处分出，归属带脉；直行的一条继续上行，系舌根，再浅出项部，脉气注入足太阳的经别。

2. 足少阳与足厥阴经别（二合）

（1）足少阳经别：从足少阳经脉在大腿外侧循行部位分出，绕过大腿前侧，进入毛际，同足厥阴的经别会合，上行进入季胁之间，沿胸腔里，归属于胆，散布而上达肝脏，通过心脏，挟食管上行，浅出下颌、口旁，散布在面部，系目系，当目外眦部，脉气仍注入足少阳经。

（2）足厥阴经别：从足厥阴经脉的足背上处分出，上行至毛际，与足少阳的经别会合并行。

3. 足阳明与足太阴经别（三合）

（1）足阳明经别：从足阳明经脉的大腿前面处分出，进入腹腔里面，归属于胃，散布到脾脏，向上通过心脏，沿食管浅出口腔，上达鼻根及目眶下，回过来联系目系，脉气仍注入足阳明本经。

（2）足太阴经别：从足太阴经脉的股内侧分出后到大腿前面，同足阳明的经别相合并行，向上结于咽，贯通舌中。

4. 手太阳与手少阴经别（四合）

（1）手太阳经别：从手太阳经脉的肩关节部分出，向下入于腋窝，行向心脏，联系小肠。

（2）手少阴经别：从手少阴经脉的腋窝两筋之间分出后，进入胸腔，归属于心脏，向上走到喉咙，浅出面部，在目内眦与手太阳经相合。

5. 手少阳与手厥阴经别（五合）

（1）手少阳经别：从手少阳经脉的头顶部分出，向下进入锁骨上窝。经过上、中、下三焦，散布于胸中。

（2）手厥阴经别：从手厥阴经脉的腋下三寸处分出，进入胸腔，分别归属于上、中、下三焦，向上沿着喉咙，浅出于耳后，于乳突下同手少阳经会合。

6. 手阳明与手太阴经别（六合）

（1）手阳明经别：从手阳明经脉的肩髃穴分出，进入项后柱骨，向下者走向大肠，归属于肺；向上者，沿喉咙，浅出于锁骨上窝。脉气仍归属于手阳明本经。

（2）手太阴经别：从手太阴经脉的渊腋处分出，行于手少阴经别之前，进入胸腔，走向肺脏，散布于大肠，向上浅出锁骨上窝，沿喉咙，合于手阳明的经别。

“别道奇行”的奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉八脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，而是交错地循行分布于十二经之间，因此被看做是“别道奇行”的经脉，称“奇经八脉”。

“别道奇行”的奇经八脉主要起着两方面的作用。

其一，沟通了十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用；任脉与六阴经有联系，称为“阴脉之海”具有调节全身诸阴经经气的作用；冲脉与任、督脉，足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经之海”“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用；带脉约束联系了纵行躯干部的诸条足经；阴阳维脉联系阴经与阳经，分别主管一身之表里；阴阳跷脉主持阳动阴静，共司下肢运动与寤寐。

其二，奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

下面，我们将具体介绍奇经八脉的分布情况。

1. 督脉 督，有总督的意思。督脉行于背正中，能总督一身之阳经，故又称“阳脉之海”。

循行部位：起于胞中，下出会阴，后行于腰背正中，经项部，进入脑内，属脑，并由项沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部、上唇、到上唇系带处。并有地络络肾、贯心。

主要病证：脊柱强直、角弓反张、脊背疼痛、精神失常、小儿惊厥等。

2. 任脉 任，即担任。任脉行于胸腹部的正中，能总任一身之阴经，故有“阴脉之海”的称号。

循行部位：起于胞中，下出会阴，经阴鼻，沿腹部正中线上行，通过胸部，颈部，到达下唇内，环绕口唇，上至龈交，分行至两目下。

主要病证：疝气、带下、少腹肿块、月经不调、流产、不孕等。

3. 冲脉 为总领诸经气血的要冲。

循行部位：起于胞中，并在此分为3支，一支沿腹腔后壁，上行于脊柱内；一支沿腹腔前壁挟脐上行，散布于胸中，再向上行，经喉，环绕口唇；一支下出会阴，分别沿股内侧下行至大足趾间。

主要病证：月经不调、经闭、崩漏、乳少、吐血及气逆上冲等。

4. 带脉 带脉围腰一周，有如束带，能约束诸脉，所以有“诸脉皆属于带”的说法。

循行部位：起于季胁，斜向下行至带脉穴，绕身1周。

主要病证：腹满，腰部觉冷如坐水中。

5. 阴跷脉、阳跷脉 跷，有轻健跷捷的意思。阳跷主一身左右之阳，阴跷主一身左右之阴。同时还有濡养眼目，司眼睑的开合和下肢运动的作用。

循行部位：跷脉左右成对。阴阳跷脉均起于足眼。

主要病证：阴跷为病，肢体外侧肌肉弛缓而内侧肌肉拘急、喉痛、嗜睡；阳跷为病，肢体内侧肌肉弛缓而外侧肌肉拘急、癫狂、不眠、目内眦赤痛。

6. 阴维脉、阳维脉 维，有维系的意思。阴维脉维系三阴经，阳维脉维系三阳经。

循行部位：阴维起于小腿内侧足三阴经交会之处，沿下肢内侧上行，到腹部，与足太阴脾经同行，到胸部，与足厥阴肝相合，然后上行至咽喉，与任脉相会。

主要病证：阴维脉发生病变时，常出现胸痛、心痛、胃痛等。

人体经络的支干线——十五络脉

十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉，分别以十五络所发出的腧穴命名。四肢部的十二经别络，加强了十二经中表里两经的联系，沟通了表里两经的经气，补充了十二经脉循行的不足。躯干部的任脉别络、督脉别络和脾之大络，分别沟通了腹、背和全身经气。

下面，我们将具体介绍十五络脉的分布情况。

1. 手太阴之别络 从列缺穴处分出，起于腕关节上方，在腕后半寸处走向手阳明经；其支脉与手太阴经相并，直入掌中，散布于鱼际部。

2. 手阳明之别络 从偏历穴处分出，在腕后3寸处走向手太阴经；其支脉向上沿着臂膊，经过肩髃，上行至下颌角，遍布于牙齿，其支脉进入耳中，与宗脉会合。

3. 足阳明之别络 从丰隆穴处分出，在外踝上8寸处，走向足太阴经；其支脉沿着胫骨外缘，向上联络头项，与各经的脉气相合，向下联络咽喉部。

4. 足太阴之别络 从公孙穴处分出，在第一跖跖关节后1寸处，走向足阳明经；其支脉进入腹腔，联络肠胃。

5. 手少阴之别络 从通里穴处分出，在腕后1寸处走向手太阳经；其支脉在腕后1寸半处别而上行，沿着本经进入心中，向上系舌本，连属目系。

6. 手太阳之别络 从支正穴处分出，在腕后5寸处向内注入手少阴经；其支脉上行经肘部，网络肩髃部。

7. 足太阳之别络 从飞扬穴处分出，在外踝上7寸处，走向足少阴经。

8. 足少阴之别络 从大钟穴处分出，在内踝后绕过足跟，走向足太阳经；其支脉与本经相并上行，走到心包下，外行通贯腰脊。

9. 手厥阴之别络 从内关穴处分出，在腕后2寸处浅出于两筋之间，沿着本经上行，维系心包，络心系。

10. 手少阳之别络 从外关穴处分出，在腕后2寸处，绕行于臂膊外侧，进入胸中，与手厥阴经会合。

11. 足少阳之别络 从光明穴处分出，在内踝上5寸处，走向足厥阴经，向下联络足背。

12. 足厥阴之别络 从蠡沟穴处分出，在内踝上5寸处，走向足少阳经；其支脉经过胫骨，上行到睾丸部，结聚在阴茎处。

13. 任脉之别络 从鸠尾（尾翳）穴处分出，自胸骨剑突下行，散布于腹部。

14. 督脉之别络 从长强穴处分出，夹脊柱两旁上行到顶部，散布在头上；下行的络脉从肩胛部开始，从左右别走足太阳经，进入脊柱两旁的肌肉。

15. 脾之大络 从大包穴处分出，浅出于渊腋穴下3寸处，散布于胸胁部。

此外，还有浮络、孙络。浮络是络脉中浮行于浅表部位的分支。在全身络脉中，浮行

于浅表部位的称为“浮络”，它分布在皮肤表面。其主要作用是输布气血以濡养全身。从别络分出最细小的分支称为“孙络”，它的作用同浮络一样输布气血，濡养全身。

与十二经脉同位不同向的十二经筋

经筋的分布，同十二经脉在体表的循行部位基本上是一致的，但其循行走向不尽相同。经筋的分布，一般都在浅部，从四肢末端走向头身，多结聚于关节和骨骼附近，有的进入胸腹腔，但不属络脏腑。

下面，我们将具体介绍十二经筋的分布情况。

1. 足太阳经筋 起于足小趾，向上结于外踝，斜上结于膝部，在下者沿外踝结于足跟，向上沿跟腱结于腘部，其分支结于小腿肚（腓外），上向腘内侧，与腘部另支合并上行结于臀部，向上夹脊到达项部；分支入结于舌根；直行者结于枕骨，上行至头顶，从额部下，结于鼻；分支形成“目上网”（即上睑），向下结于鼻旁，背部的分支从腋行外侧结于肩髃；一支进入腋下，向上出缺盆出，上方结于耳行乳突（完骨）。又有分支从缺盆出，斜上结于鼻旁。

2. 足少阳经筋 起于第四趾，向上结于外踝，上行沿胫外侧缘，结于膝外侧；其分支起于腓骨部。上走大腿外侧，前边结于“伏兔”，后边结于骶部。直行者，经季胁，上走腋前缘，系于胸侧和乳部，结于缺盆。直行者，上出腋部，通过缺盆，行于太阳经筋的前方，沿耳后，上额角，交会于头顶，向下走向下颌，上结于鼻旁。分支结于目外眦，成“外维”。

3. 足阳明经筋 起于第二、三、四趾，结于足背；斜向外上盖于腓骨，上结于膝外侧，直上结于髌枢（大转子部），向上沿肋肋，连属脊椎。直行者，上沿胫骨，结于膝部。分支结于腓骨部，并合足少阳的经筋。直行者，沿伏兔向上，结于股骨前，聚集于阴部，向上分布于腹部，结于缺盆，上颈部，挟口旁，会合于鼻旁，上方合于足太阳经筋——太阳为“目上网”（下睑）。其中分支从面颊结于耳前。

4. 足太阴经筋 起于大足趾内侧端，向上结于内踝；直行者，络于膝内辅骨（胫骨内踝部），向上沿大腿内侧，结于股骨前，聚集于阴部，上向腹部，结于脐，沿腹内，结于肋骨，散布于胸中；其在里者，附着于脊柱。

5. 足少阴经筋 起于足小趾的下边，同足太阳经筋并斜行内踝下方，结于足跟，与足太阳经筋会合，向上结于胫骨内踝下，同足太阴经筋一起向上，沿大腿内侧，结于阴部，沿脊里，挟脊，向上至项，结于枕骨，与足太阳经会合。

6. 足厥阴经筋 起于足大趾上边向上结于内踝之前。沿胫骨向上结于胫骨内踝之上，向上沿大腿内侧，结于阴部，联络各经筋。

7. 手太阳经筋 起于手小指上边，结于腕背，向上沿前臂内侧缘，结于肘内锐骨（肱骨内上踝）的后面，进入并结于腋下，其分支向后走腋后侧缘，向上绕肩胛，沿颈旁出走足太阳经筋的前方，结于耳后乳突；分支进入耳中；直行者，出耳上，向下结于下额，上方连属目外眦。还有一条支筋从颌部分出，上下颌角部，沿耳前，连属目不暇接外眦，上额，结于额角。

8. 手太阴经筋 起于无名指末端，结于腕背，向上沿前臂结于肘部，上绕上臂外侧缘上肩，走向颈部，合于手太阳经筋。其分支当下颌角处进入，联系舌根；另一支从下颌角上行，沿耳前，连属目眦，上额，结于额角。

9. 手少阳经筋 起于示指末端，结于腕背，向上沿前臂外侧，结于肩髃；其分支，绕肩胛，夹脊旁；直行者，从肩髃部上颈；分支上面颊，结于鼻旁；直行者上出手太阳经筋的前方，上额角，络头部，下向对侧下额。

10. 手太阴经筋 起于手大拇指上，结于鱼际后，行于寸口动脉外侧，上沿前臂，结于肘中；再向上沿上臂内侧，进入腋下，出缺盆，结于肩髃前方，上面结于缺盆，下面结于胸里，分散通过膈部，到达季肋。

11. 手厥阴经筋 起于手中指，与手太阴经筋并行，结于肘内侧，上经上臂内侧，结于腋下，向下散布于肋的前后；其分支进入腋内，散布于胸中，结于膈。

12. 手少阴经筋 起于手小指内侧，结于腕后锐骨（豌豆骨），向上结于肘内侧，再向上进入腋内，交手太阴经筋，行于乳里，结于胸中，沿膈向下，系于脐部。

✿居于人体最外层的经络——十二皮部

十二皮部是指十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布之所在。因此，十二皮部的分布区域，也是以十二经脉在体表的分布范围来划分，即将十二经脉在皮肤上的分属部分作为依据来划分。故《素问·皮部论》指出，“欲知皮部，以经脉为纪考，诸经皆然。同时，皮部不仅是经脉的分区，也是别络的分区，它同别络，特别是浮络有着密切的关系。所以《素问·皮部论》又说，“凡十二经络脉者，皮之部也。”

由于十二皮部居于人体最外层，又与经络气血相通，故是机体的卫外屏障，起着保卫机体、抗御外邪和反映病证的作用。当机体卫外功能失常时，病邪可通过皮部深入络脉、经脉以至脏腑。正如《素问·皮部论》所说，“邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注入经脉，经脉满则入合于脏腑也。”反之，当机体内脏有病时，亦可通过经脉、络脉而反映于皮部，根据皮部的病理反应而推断脏腑病证。所以皮部又有反映病候的作用。此外，中医针灸临床常用的皮肤针（七星针、梅花针）、皮内针、穴位贴药治疗等均是通过对皮部与经络络脉乃至脏腑气血的沟通和内在联系而发挥作用的。

✿经筋学说得到现代医学的验证

尽管经络学说是中医学最基本的理论，我国早在2 000年前的汉代就有了经脉图谱，但在解剖学发达的现代，却一直找不到经络存在的实证。然而，随着医学专家对经络的深入研究，经络学说中的十二经筋逐渐在现代医学中找到了验证。

1. 经筋与肌学 《说文解字》记载，“筋者，肉之力也。”说明在人体中，筋可随人的意志伸缩变形并产生力量，为牵拉肢体产生相应活动的组织；《灵枢·经脉》也说，“骨为干，筋为刚。”这些都符合现代医学中对骨骼肌的描述。

现代医学认为，骨骼肌都附着于骨骼上，其越过一个或多个关节，当肌肉收缩时，则牵引远端的肢体沿关节的某个运动轴活动而产生运动。其肌腱均附于关节周围，正如《素问·五脏生成篇》所说，“诸筋者皆属于节”。其肌腹由肌纤维组成，维持着肌肉的外形，居两关节之间，正是“其所结所盛之处，则唯四肢溪谷之间为最”。由此可知，筋肉包绕了关节，又隆盛于两关节之间，正是“联缀百骸，故维络周身，各有定位”，因此可以明确得出结论，中医的“筋”就是西医的“骨骼肌”。

2. 经筋与韧带学 《黄帝内经》指出，“宗筋主束骨而利机关者也”。“利机