

推拿学

上海中医学院附属推拿学校 編



人民衛生出版社

前 言

推拿，是祖国医学的一个组成部分。推拿术应用于临床治疗方面，已有悠久的历史。在现存我国第一部医学经典——黄帝内经里所记载的“导引”和“按摩”，都是指推拿而言的。可见在内经成书以前，推拿术已为我国人民和疾病作斗争的一项武器。

由于推拿疗法，疗效可靠，又有经济简便的优点，因此，历代以来深为中国人民所欢迎，在民间威望很高。近百年来，虽然遭到反动统治阶级的摧残和迫害，使推拿术不能得到应有的发展；但在广大人民的热烈爱护下，推拿术仍被保存下来。

解放后，由于党重视民族文化遗产，在党的中医政策的正确贯彻下，使推拿术又获得了新生，并出现了蓬勃发展的局面。为了使这一份宝贵的祖国医学遗产能够更好地得到系统的整理和提高，使推拿疗法更有效地为社会主义生产服务，1958年，我校第一届毕业班同学，在党的领导下，在老师们的指导下，破除迷信，解放思想，集体编写了一本“中医推拿学”。出版后受到各地读者的欢迎，同时提出了不少宝贵的意见。现在，我校师生又在原有的基础上，根据客观需要，予以全面的改编，特别是对有关中医基本理论方面作了很大的增补，定名为“推拿学”，以更能符合当前教学上的需要。但是限于我们的理论水平和写作经验，其中不足和错误之处，在所难免。因此，希望各地读者批评指正，以便今后修订。

上海中医学院附属推拿学校

1959年10月

目 錄

總 論 篇

概說	1	五、任脉、督脉	41
第一章 簡史	2	〔附〕經外奇穴	43
第二章 經絡學說和營衛氣血	5	六、十四經論穴總圖	43
第一节 經絡學說	5	第四节 營衛氣血	59
一、經絡學說的由來及對推拿的指導作用	6	第三章 診斷、八綱與三因	60
二、經絡的主要內容	6	第一节 診斷	60
三、經絡的命名和分類	7	一、望診	61
四、十二經脈的分布概況	9	二、聞診	63
五、經絡的循行與功能	10	三、問診	65
六、十二經脈及奇經八脈的主要病症	13	四、切診	68
第二节 腧穴總論	14	第二节 八綱	71
一、腧穴與經絡的關係	14	一、陰陽	71
二、腧穴的內容	15	二、表裏	71
三、腧穴的臨床意義	21	三、寒熱	72
四、取穴	29	四、虛實	72
第三节 腧穴概要	33	第三节 三因	73
一、手三陰經（手太陰肺經、手厥陰心包經、手少陰心經）	33	一、外因	73
二、手三陽經（手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽小腸經）	34	二、內因	75
三、足三陰經（足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經）	36	三、不內外因	75
四、足三陽經（足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經）	38	第四章 推拿治療法則的初步探討	76
		一、溫法	76
		二、通法	77
		三、補法	77
		四、瀉法	78
		五、汗法	78
		六、和法	79
		七、散法	79
		八、清法	80
		第五章 練功	80

一、易筋经	80	(五)中樞势	93
(一)章歌献杵势 第一势	80	(六)大樞势	93
(二)章歌献杵势 第二势	81	(七)并樞势	93
(三)章歌献杵势 第三势	81	(八)坐樞势	94
(四)摘星锁斗势	83	五、揉膝子	94
(五)倒拽九牛尾势	84	六、对练功的要求及注意	
(六)出爪亮翅势	85	事项	95
(七)九鬼拔马刀势	85	第六章 手法	96
(八)三盘落地势	85	(一)推法	96
(九)青龙探爪势	87	(二)拿法	99
(十)饿虎扑食势	87	(三)按法	99
(十一)打躬势	88	(四)擦法	101
(十二)掉尾势	88	(五)按法	103
二、少林内功	89	(六)摩法	104
(一)前推八匹马	89	(七)揉法	104
(二)倒拉九头牛	89	(八)摆法	105
(三)顺水推舟	89	(九)点法	105
(四)凤凰展翅	89	(十)掐法	106
(五)举手托天	90	(十一)捻法	107
(六)风摆荷叶	91	(十二)搓法	107
(七)怀中抱月	91	(十三)摇法	107
(八)海底捞月	91	(十四)抖法	107
(九)单凤朝阳	91	(十五)拍法	109
(十)仙人指路	91	(十六)打法	109
(十一)刀劈华山	91	(十七)抹法	109
(十二)乌龙鑽洞	91	(十八)弹法	109
(十三)饿虎扑食	91	(十九)分法	109
(十四)提拳合瓦	91	(二十)合法	111
(十五)双虎夺食	91	【胡】小儿推拿八法	111
(十六)双龙搅水	92	(一)按	111
(十七)箭腿压法	92	(二)摩	111
(十八)推把土髻	92	(三)揉	111
三、基本体式略述	92	(四)推	111
(一)马樞势	92	(五)运	111
(二)弓箭樞势	93	(六)擦	111
(三)悬樞势	93	(七)揉	111
(四)低樞势	93	(八)摇	111

【附】：小儿推拿操作法	112
(一)推坎宫法	112
(二)推膻竹法	112
(三)双凤展翅法	112
(四)分阴阳法	112
(五)取天河水法	112
(六)蒼龙摆尾法	112
(七)推三关法	112
(八)退六腑法	112
(九)水中捞月法	112
(十)按弦搓摩法	113
(十一)猿猴摘果法	113
(十二)扇展翅法	113

(十三)推中指法	113
(十四)飞经走气法	113
(十五)天门入虎口法	113
(十六)补脾土法	113
(十七)二龙戏珠法	113
(十八)赤凤摇头法	114
(十九)推五经法	114
(二十)运内八卦法	114
(二十一)打马过天河法	114
(二十二)十大手法	114
(二十三)运外八卦法	114
(二十四)运水入土运土入水法	114

治 疗 篇

第一章 内科	116
一、痹症	116
二、腰痛	128
三、胃脘痛	133
四、胁痛	137
五、胃虚(胃下垂)	138
六、脾胃不和	141
七、神经性呕吐	142
八、久泄	143
九、便秘	146
十、头痛	147
十一、高血压	149
十二、劳倦内伤	151
十三、半身不遂	153
十四、昏厥	157
十五、口眼喎斜	158
十六、四肢痿痹	160
十七、肺癆(肺結核)	161
十八、肺脹(肺氣腫)	165
十九、哮喘	167
二十、暑病	168
第二章 外傷科	170
一、落枕	170
二、四肢關節扭傷	171

三、椎間盤突出症	177
四、頸椎半脫位	182
五、胸腔手術後遺症	183
六、外傷性失音	184
七、腦震蕩後遺症	185
八、外癩	186
九、疽	189
十、发际瘡	191
第三章 婦科	193
一、月經病	193
二、少腹痛	197
三、乳癰(乳房結)	198
第四章 兒科	200
一、痿躄	200
二、惊风	202
三、頓、咳(百日咳)	205
四、食積	206
五、疳積	207
第五章 五官科	207
一、眼丹	207
二、近視眼	210
三、牙痛	212
四、喉痧	213

总 論 篇

概 况

推拿是祖国医学内容之一，它是一种不用药物和医疗器械、全凭医者双手根据不同的病情运用各种手法在人体体表上进行治疗的一种方法。推拿古称按摩，在隋代(公元589年—617年)已正式成立专科。它是一种起源很早的治疗疾病的方法。根据社会发展史来看，人类最初仅以双手劳动，以后由于劳动经验的积累，才逐渐使用各种工具。当人类在劳动过程中偶遇损伤而发生疼痛，经按摩后，觉疼痛减轻或消失，因而认识了按摩的作用，以后在这一基础上继续积累实际经验，并加以改善推广，才逐渐形成了后来的按摩疗法。有关推拿治病的记载，以医学文献来说，我国现存第一部医书黄帝内经素问血气形志篇中就有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”的记载；其他历史文献如周礼注疏中亦载有“扁鹊治赵太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子术按摩”。由此可见，这一疗法在数千年前已被广泛地应用于临床上了。

推拿也是以阴阳五行、脏腑经络、营卫气血等中医基本理论为指导，依据辨证论治的原则，运用各种手法在体表上进行推穴道、走经络，并结合有关部位(点、线、面)的治疗方法，使之产生发散、补泻、宣通等作用，以调整内脏的功能，使营卫调和、气血畅通，促进机体的自然抗病能力，达到治病之目的。

推拿手法种类很多，一般包括推、拿、揉、揉、按、摩、点、搓、缠、擦、招、捻、拍、打、分、合、摇、抖、弹、抹等法。要掌握这些手法，必须经过一定的练功和手法锻炼的阶段，才能达到持久、有力、柔和、深透的要求，便于在临床上得心应手，取得良好的效果。由于历代医家在实际工作中，有了自己的心得体会，因而逐渐形成许多学派，有的专用于正骨，以治外伤；有的着重治疗内科疾病；有的则专

施于小儿。各种学派对手法的运用各有主次之分，并有注重經穴和注意部位之区别。但不論何种学派，皆各有专长，都能对疾病起着良好的作用，这也說明祖国医学的内容是极为丰富多采的，也反映出我国民族的富于创造性的特点。

推拿治疗疾病的范围是比较广泛的，对于风湿症、各种外伤性疾患（骨折除外）、关节疾患、半身不遂、小儿麻痹症、椎间盘突出症、腰痛、坐骨神经痛、胃腕痛等等，均有很高的疗效。通过实践，对于外科痈症、发际疮、胃和十二指肠溃疡、近视眼等疾患也有良好的效果。至于机制问题虽有一些说明，但还不够理想，尚待进一步的研究。

据文献记载，我国的推拿术在很早以前就已傳流于国外。約在一千年前有中国康富所著按摩书（經翻譯后称为按摩手册）流入法国，为欧美今日按摩疗法的基础。1955年的世界第七届医学大会上柏林推拿专家普特康美（I. V. Ontlkamer）論中国推拿疗法說：“按照中国方法所指示的推拿部位（穴道），曾經治愈了胆石痛、痙攣性和弛緩性便秘、坐骨神经痛和失眠等。甚至有多年不治的疾病，也在短期内痊愈”。这段报导，更証明了国际間对我国推拿（按摩）术的重视情况。

由于我国推拿（按摩）术經历代医家的不断提高，故無論在手法、技术和治疗的作用上，均有独特的成就。主要根据經絡学說，循經取穴，結合局部进行治疗，主治范围广泛，手法种类繁多，作用能达到机体組織深部，故其疗效很高。但目前这种疗法还有很多散在民間，有待我們进一步地搜集整理、发掘推广，以丰富现代医学的内容。这是我們的一项光荣的任务。

第一章 簡 史

推拿的起源是很早的。在远古时代，人类在劳动偶遇損伤而发生疼痛，經按摩后，自觉疼痛減輕或消失，因而，認識到按摩的作用。后經历代祖先的經驗积累和改进、推广，逐渐形成一种对疾

病作斗争的治疗方法。根据文献记载，推拿古称按拊、导引、膏摩、熨摩、按摩等。

由于我国的推拿术创始很早，因此，历代文献上有关推拿的记载甚多。从这些记载中，也可看出我国推拿学术的发展概况，兹摘要叙述如下：

在周秦两汉时期，我国的推拿术已经是医学的一个组成部分，故庄子、史记、管子、礼记、孟子等书中均有关于推拿的记载，如史记扁鹊列传上说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液、醴酒、砭石、拊引、案抚、毒熨。”注云：拊引案抚，即按摩也。周礼注疏中有“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子术按摩”的记载。汉书艺文志上并有“黄帝岐伯按摩”十卷（已佚）为历史上第一部按摩书籍。内经素问血气形志篇上说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”又在异法方宜篇中说：“中央者，其地平以湿，……其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”由此可见，我国在秦汉以前，推拿疗法早已普遍应用。

晋、南北朝时期，推拿学术继续有所发展，当时的推拿专书，据葛洪抱朴子“遐览”中提到有按摩经一卷和导引经十卷。

在隋唐时期，推拿更有进一步的发展。从隋代开始设有按摩专科。隋书百官志上有按摩博士二人的记载。新唐书百官志：“按摩博士二人，按摩师四人，并从九品下，掌教导引之法以除疾，损伤折跌者正之”。可见当时伤科也列入按摩范围中。唐六典上有“按摩工五十六人，按摩生十五人”又“按摩师所掌如太医之职”。从当时按摩师已有博士、师、工、生等级别来看，也可想见当时按摩术的发展情况。又如隋书经籍志记载：“导引图三卷，立一、坐一、卧一”。由于这一时期，我国对外文化交流出现了崭新的局面，我国医学也在这一时期传入朝鲜、日本、印度等国家。日本在相当于我国天宝年间（公元742年—755年）已有“调气道引方一”、“道引法图一”等书籍（据日本国见在书目著录）。此外，据说我国康富所著的按摩书（经翻译后称为按摩手册），也于这一时期传入法国。从这些史实来看，我国的推拿术不仅在国内已被广泛应用，而且对国外的影响也是很大的。

关于按摩、导引的定义，据唐·司马真的注释：“矫引謂按摩之法，天矫引身，如熊頤鳥伸也；梳，謂按摩而玩弄身体使調也。”又，慧琳和尚的一切經音义第二卷解釋“导引按摩”說：“凡人自摩自捏，伸縮手足，除勞去煩，即名导引；若使別人握搦身体或摩或捏，即名按摩。”至于，按摩的具体操作，在孙思邈千金方第二十七卷內曾記述了“天竺图按摩婆罗門法”和“老子按摩十八法”，巢氏病源也有許多关于按摩法的記載。

宋、金、元时期，按摩仍被广泛使用，如圣济总录卷四治法中說：“按摩，可按可摩，时兼而用，通謂之按摩。按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药。曰按、曰摩，适以所用也。”又說：“盖大而天地，小而人物，升降出入，无器不有。惟能万物出入之道，适阴阳升降之强，安养神气，定固形体，使賊邪不得入，寒暑不能，此导引之大要也。”金·張从正的儒門事亲一书中把“按摩导引”列入汗、吐、下三法之汗法中，如說：“……导引按摩，凡解表者皆汗法也”。总之，在这一时期，按摩术在手法上和应用上均有进一步的发展。

明代对按摩术是很重視的，把它列为十三科之一。明史百官志上說：“凡医术各十三科，医官、医生、专科肄业……曰按摩”。同时，由于按摩术的不断发展，在应用上已趋向专业化，特别是应用于儿科方面，故明代有关儿科按摩术的著作特多，如四明陈氏著有小儿按摩經、龔云林著有推拿活嬰秘旨等。

清代的推拿学，在前代的基础上又有进一步的发展。有关推拿的专著也是非常多的，其中著名的有熊应雄的推拿广义、駱如龙的幼科推拿秘书、錢怀邨的小儿推拿直录、張振鋆的厘正按摩要术等；此外，如理瀾駢文、幼科鉄鏡等非推拿专著，也提到了推拿法。从以上这些著作中，不但可以看到推拿的經驗更为丰富，而且在理論上也有很大的提高，对于推拿的法則和适应症，都有比較系統和全面的闡明。

近百年来，由于反动統治階級对我国民族文化遗产的蔑視和摧殘，使祖国医学得不到应有的发展，特别是在輕視体力劳动的資產階級思想的腐蝕下，推拿在旧社会更受当时的所謂“上层人物”的輕視和排斥，因而，給推拿学术的发展造成了不可估量的阻力。

自从中华人民共和国成立以后，结束了中国的半殖民地和半封建的历史。由于中国共产党的英明领导，十年来社会主义革命和社会主义建设取得了辉煌的成就，在医学卫生事业也同样有了规模巨大的发展。党对祖国文化遗产向来是重视的，在党的中医政策的正确贯彻下，使中医事业进入了欣欣向荣蓬勃发展的新的历史时期，推拿亦同时受到了普遍的重视，在许多地方设立了专门机构，例如上海在一九五六年十月成立了推拿训练班，相继成立了推拿门诊部 and 专科学校，以培养新生力量。对那些老师也作了适当的安排和照顾。

一九五八年是社会主义建设全面大跃进的一年，祖国医学在总路线的光辉照耀下，出现了一个新的局面，不少有关推拿的论文和专题报告，陆续在各个医刊上发表，出版社也出版了不少古今的推拿专书。在学术方面也有不少新的发现，如推拿治疗胃和十二指肠溃疡、外科痈肿、腰椎间盘突出症、近视眼、高血压等等，都有很好的疗效。同时有关机构对推拿治疗疾病的机制问题，通过中西医合作，初步以现代科学知识和方法进行了科学研究，这充分说明了党的中医政策是完全正确的。

可以肯定，推拿，在党的领导下，通过中西医的团结合作，不断地整理提高、发扬光大，为人民的保健事业贡献出更大的作用。

第二章 經絡学說和营衛气血

第一节 經絡学說

經絡学說是祖国医学基础理論之一，是以阴阳五行学說为基础，具体地說明人体内部脏腑与外部皮、肉、筋骨等的联属关系。經絡是营、卫、气、血循环运行的通路，人体的各种器官和组织由于經絡的联系而构成了一个統一的整体。經絡学說貫串在全部中医的解剖、生理、病理、诊断、治疗等方面，無論从推拿治疗到内外方药，都离不开經絡学說的理論指导。尤以推拿一科的临床施治，是通过面、綫、点，在人体上运用手法来操作的，所以更离不开經絡

一、經絡學說的由來及對推拿的指導作用

經絡學說是古人在和疾病作鬥爭的過程中通過長期的觀察和實踐所獲得的成果。古人在治病的時候，發現某些腧穴在治療上有其共同性，並能治療某一方面的病症，而某些病症則反應於一定的部位，並與某種類型的症狀有密切的聯繫。這樣經過相當長的時間，逐步積累了豐富的感性知識，並加以整理和總結，達到融會貫通，最後提高到理性認識的階段，創立了一套完整的學說。

推拿治療之所以能有卓著的效果，也在于有經絡學說作為臨床依據。遠在我國最早的醫書“內經”中，就有依據經絡運用按摩（推拿）治病的記載，如素問舉痛論上說：“寒氣客於背俞之脈，則脈泣（澀），脈泣則血虛，血虛則痛，其俞注於心，故相引而痛，按之則熱氣至，熱氣至則痛止矣”。又說：“寒氣客於腸胃之間，膜原之下，血不得散，小絡急引故痛，按之則血氣散，故按之痛止。”調經論說：“神不足者視其虛絡，按而致之……以通其經，神氣乃平”。事實告訴我們，經絡的客觀存在是肯定的，在推拿臨床確實起着指導作用，但是如何進一步去發掘經絡的機制原理，以充實和豐富現代醫學，則是我們這一代從事醫務工作者的責任。

二、經絡的主要內容

經絡所包括的範圍很廣，主要內容有十二經脈、十二經別、奇經八脈、十五絡脈、十二經筋和十二皮部及孫絡等。其中以經脈為主，絡脈和孫絡僅是起聯絡作用的分支，經別是它的內部支干，奇經八脈則參互其間，而構成整個的經絡系統。這許多經絡雖然分布的部位性質、功用各有不同，但都不是孤立的，相互之間都有密切關聯。經絡的連屬又可分內外兩部分：在內則與體內各個臟腑相連屬，十二經脈與五（六）臟六腑相配合；在外則有經筋和皮部相連屬，它和經絡的分部關係也是十分密切的。如表1。

表1 經絡系統表

經絡系統	}	(內)	——	臟腑	——	經絡所屬。
		經絡	}	經脈	——	正經十二。
				經別	——	別行之正經。
				奇經	——	不拘于正經。
				絡脈	——	支而橫者。
				孫絡	——	絡之別者。
		(外)	}	經筋	——	不入臟腑。
		皮部		——	以經脈為紀。	

三、經絡的命名和分類

經絡在人體的重要作用，從古人对“經”和“絡”這二个字命名的意義上就已經顯示出來了。經字在古代具有“常”或“行”字的涵義；所謂經脈，就是正常运行沒有變更，沒有停歇的意思。至于“絡”，則有“繞”的含意，說明絡脈是支而橫出，盤繞人體的一種脈絡。在經絡的整個系統中，無論經脈、經別、絡脈及其相連屬的經筋和皮部，基本上并分為十二個名稱。這十二個名稱是根據阴阳衍化而來的，即從阴阳盛衰和消長的程度分作三個階段，由一阴一阳化成三阴三阳。阴分大小，即太阴、少阴，至兩阴交盡則為厥阴，合稱三阴。阳分大小，即太阳、少阳，至兩阳合明則為阳明，合稱三阳。阴阳相并，總稱六經。經絡并分手部(上肢)和足部(下肢)：手三阴三阳，足三阴三阳，合為十二經。十二經是經脈、經別、經筋、絡脈和皮部所共同使用的名稱，也就是在四肢部分它們的分部關係是一致的。其中以經脈為紀，這是因為經脈聯繫臟腑，通達內外，有主導作用，故十二經脈，又因臟腑的連屬而成為如下的組合形式：



即手分三阴三阳；足分三阴三阳；阴并連属于脏；阳并連属于腑。經別、絡脈、經筋和皮部的阴阳名稱，則与臟腑沒有直接的連屬，只分手足三阴三阳(表2)。

表 2

十二經脉	手三阴	手太阴——肺經	十四經脉
		手厥阴——心包絡經	
		手少阴——心經	
	手三阳	手阳明——大腸經	
		手少阳——三焦經	
		手太阳——小腸經	
	足三阴	足太阴——脾經	
		足厥阴——肝經	
		足少阴——腎經	
	足三阳	足阳明——胃經	
		足少阳——胆經	
		足太阳——膀胱經	
奇經八脉	督脉——阳脉之海	十四經脉	
	任脉——阴脉之海		
	冲脉——十二經脉之海		
	帶脉——橫腰一周		
	阴跷——足少阴之別		
	阳跷——足太阳之別		
	阴維——維絡諸阴		
	阳維——維絡諸阳		

奇經八脉的命名則另有其意义。“督”字在古代可作“中”字解，督脉居人体首和背部的中行，故該脉就以督为名。“任”有“抱”的含意，这条經脉行于胸腹部的正中，如在人怀抱之中，故名为任脉。“冲”有“隧”的意义，說明冲脉在人身犹如隧道一样。“跷”作强盛解釋，阴跷和阳跷就是阴气很盛和阳气很强的意思。至于“維”有“隅”的意义，也就是区域的意思；阳維和阴維就是阳的区隅和阴的区隅的分別。“帶”有束的含意，帶脉环身一周，所以約束諸經，如結之有帶。古代文献說：“帶，帶也”就是这个意思。十二經脉与奇經八脉的命名和分类如上表。任、督脉加上十二經脉，則为十四經，这些系統是推拿所必須熟悉的，其余六脉的腧穴則附見于十二經脉中。

四、十二經脉的分布概况

十二經脉是經絡的主体，其分布概况可分四肢、头身和脏腑三部分来叙述：

(一) 四肢 上肢与下肢都分内側与外側。根据“内为阴，外为阳”的原则，即上下肢的内側是阴經，外側是阳經，并且每側各前、中、后三行，在阳面的为手、足三阳經，在阴面的为手、足三阴經。三阴經与三阳經相比較，則阴經分布的部分比較狭窄，阴經与阴經之間靠得比較近；阳經分布的部位比較广，阳經与阳經之間离得远(表 3)。

表 3

阴			阳		
(内)	前——太	阴	阳	明——前	(外)
	中——厥	阴	少	阳——中	
	后——少	阴	太	阳——后	

經脉在四肢末端的分布情况是：手三阴——太阴、厥阴、少阴、到一(大)、三(中)、五(小)指；手、足三阳——阳明、少阳、太阳，到二(次)、四(无名)、五(小)指、趾；足三阴基本上与手經相仿，惟足厥阴不起于中趾，而是起于大趾，足少阴是起于足心(分支除外)。

(二) 头身 头身部分經脉的分布，其循行方向主要是：

手之三阴：从胸走手

手之三阳：从手走头

足之三阳：从头走足

足之三阴：从足走腹

手三阴經的路綫并起于胸部：手太阴出于胸侧，手厥阴出于乳旁，手少阴出于腋下。

手三阳經的路綫并到头面。手阳明經到达鼻旁，手少阳經到达耳部，手太阳經經肩胛到耳前。

足三阳經的路綫并起于头：足阳明經起于目下，經面颊頸循胸腹至下股；足少阳經起于目外眦，經額顙、項側、胸肋側至下股；足太阳經起于目內眦，經头、項、背、腰至下股。

足三阴經的路綫并到胸腹：足太阴到胸腹外側，足厥阴过阴器至肋肋下，足少阴“貫脊”行胸腹前內側。

(三) 臟腑 十二經脉內属于五(六)脏六腑，根据“脏为阴，腑为阳”的原則，手足三阴經属于五(六)脏，手足三阳經属于六腑。脏与腑又以脏为主体，根据脏器部位可分成上下兩組：胸膈以上的三个脏——肺、心包、心，連系于手三阴——太阴、厥阴、少阴；胸膈以下的三个脏——脾、肝、肾，連系于足三阴——太阴、厥阴、少阴。阴經如此，阳經則根据脏腑阴阳相表里的原理而随属，与阳經相对，故六腑亦分属上下：大腸、三焦、小腸連系于手三阳——阳明、少阳、太阳；胃、胆、膀胱連系于足三阳——阳明、少阳、太阳。

十二經脉互为表里，相互間有絡脉相联系。阴經属于脏則絡其相对应的腑。阳經属于腑則絡其相对应的脏。在脏腑絡属的联系中，更显示出了阴阳表里的重要作用。

五、經絡的循行与功能

經脉在人体的重要作用，正如灵樞所說：“經脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”由于經絡是气血运行的通路，因此經絡与經絡之間必須銜接。这种銜接关系是通过經脉的循行方向來說明的。如手太阴肺經从胸走手，手阳明大腸經則从手走头，而足阳明胃經就从头走足，足太阴脾經又从足走腹，……这样表里相傳至足厥阴肝經，又循环到肺，再上向头面及脊背当中的督脉，至前胸腹正中的任脉，再注于肺，构成十四經气血循环，称为流注。这一循环的先后也就是十四經的次序：即：(一)手太阴肺經，(二)手阳明大腸經，(三)足阳明胃經，(四)足太阴脾經，(五)手少阴心經，(六)手太阳小腸經，(七)足太阳膀胱經，(八)足少阴肾經，(九)手厥阴心包絡經，(十)手少阳三焦經，(十一)足少阳胆經，(十二)足厥阴肝經(表4)。

表 4 十二經脉循行表

次序	經	脉	外	部	內	部	主	病
1	手太陰肺經	經	臑臂→上肢內側前→掌指		風肺、絡大腸		肺	
2	手陽明大腸經	經	臑臂←下齒←頸←肩前←上肢外側前←食指		脈大腸、絡肺		津	
3	足陽明胃經	經	目下→面→胸腹3行→下肢外側前→2趾		脈胃、絡脾		血	
4	足太陰脾經	經	胸腹3行←上肢內側前←臑指		脈脾、絡胃		脾	
5	手少陰心經	經	腋下→上肢內側后→小指		脈心系、絡小腸		心	
6	手太陽小腸經	經	耳前←頸←肩胛←上肢外側后←小指		脈小腸、絡心		液	
7	足太陽膀胱經	經	內眦→頭1行→背腰1-2行→下肢外側后→小趾		脈膀胱、絡腎		筋	
8	足少陰腎經	經	胸腹1行←下肢內側后←足心小趾		脈腎、絡膀胱		腎	
9	手厥陰心包經	經	乳旁→上肢內側中→中指		脈心包絡、絡三焦		脉	
10	手少陽三焦經	經	肩髃←耳后←頸←肩后←上肢外側中←无名指		脈三焦、散絡心包		氣	
11	足少陽胆經	經	外眦→頭2行→項側→肋腋側→下肢外側中→4趾		脈胆、絡肝		骨	
12	足厥陰肝經	經	趾下←阴部←下肢內側中前←跖趾		脈肝、絡胆		肝	

再从經脉的循行部位看，其間是各有長短的，即手三陰經最短（三尺五寸），手三陽經較短（五尺），足三陰經較長（六尺五寸），而足三陽經最長（八尺）。

經脉的阴阳、表里、脏腑及其流注关系列如表 5。

表 5

臟、里、阴			腑、表、阳			
太 阴	手	肺	① → ②	大 腸	手	阳 明
	足	脾	④ ← ③	胃	足	
少 阴	手	心	⑤ → ⑥	小 腸	手	太 阳
	足	腎	⑧ ← ⑦	膀 胱	足	
厥 阴	手	心 包 絡	⑨ → ⑩	三 焦	手	少 阳
	足	肝	⑫ ← ⑪	胆	足	

經脉既是“內属于脏腑，外絡于肢节”，水谷的精微就得以通过經絡而灌溉于四肢百体。所謂，“营行脉中，卫行脉外”，“气主煦之，血主濡之”，等作用，都是依靠經絡周流循环而达到营养身体、维护健康的目的。

經絡不仅在正常人体有运行气血、滋長生化的作用，就是当病邪侵入，生理机能逆轉的时候，人体的正气还是依靠經絡的运行来重整体内的营卫气血，以驅除病邪。由病邪所侵經絡的部位不同而显现各种病候，这种病候都是經絡中营卫正气的抗病表现。經絡还可应用于诊断，例如肺病胸满，肝病胁痛，脾病腹胀等；又如头痛症，前額痛属阳明，后头痛属太阳，側头痛属少阳等等，都是通过經脉的循行部位，从經辨症，由症識病。由此可见，經絡与临床诊断有着非常密切的关系。至于推拿治疗作用无非是調整經絡气血的阻滯，使其恢复常度，不但推拿必須通过腧穴以疏調經气及营卫的失和，就是其他各科内外方药也不外調和气血、疏通經絡的目