

图文
白金版



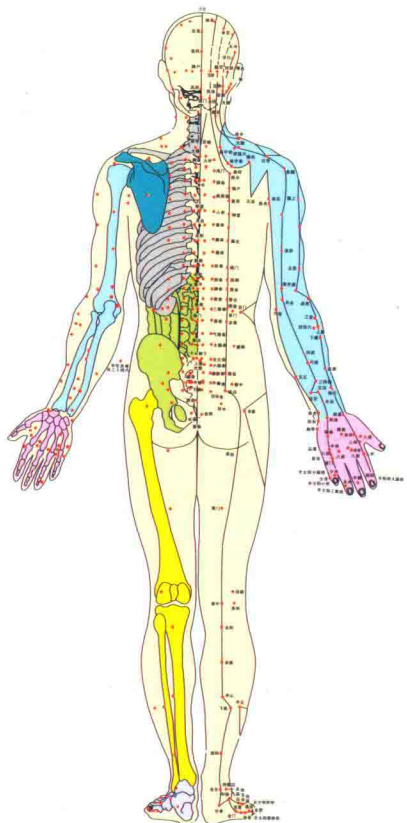
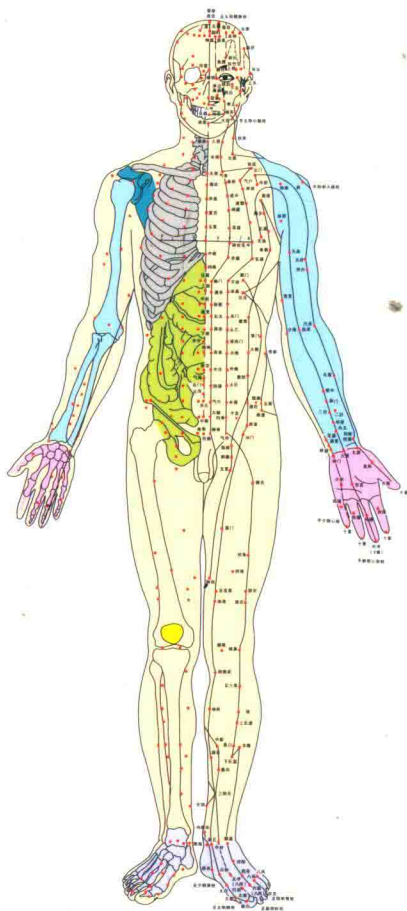
经络畅通，气血往复循环，百病不生
所以打通经络就成了获得健康的必经之路

孙健◎编著

人体经络穴位

解开藏在人体里的健康密码

使用全书



中医古籍出版社

人体经络穴位

解开藏在人体里的健康密码

使用全书

孙健◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位使用全书/孙健编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7
ISBN 978-7-5152-1023-0

I. ①人… II. ①孙… III. ①经络-基本知识②穴位-基本知识
IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第271834号

人体经络穴位使用全书

编 著 孙 健

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm×1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408千字

版 次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印 数 0001~5000册

书 号 ISBN 978-7-5152-1023-0

定 价 78.00元

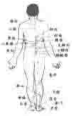


前言

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



绪论 走进经络穴位的世界

经络概述·····	1
经络的生理功能·····	2
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·····	4
奇经八脉·····	4
十二经别·····	6
十二经筋·····	7
十二皮部·····	7
十五络脉·····	7
腧穴概述·····	7
腧穴的作用·····	8
腧穴的分类·····	8
什么叫特定穴·····	9
人体的刺灸禁穴·····	15

上篇 奇经八脉和十二正经腧穴

第一章 督脉——阳脉之海 ·····	19
督脉总述·····	19
督脉穴位详解·····	20
第二章 任脉——阴脉之海 ·····	40
任脉总述·····	40
任脉穴位详解·····	41
第三章 冲脉——十二经脉之海 ·····	58
冲脉总述·····	58
冲脉穴位详解·····	59



第四章 带脉——纵行之脉的约束者	67
带脉总述	67
带脉穴位详解	68
第五章 阴、阳维脉——溢蓄气血	70
维脉总述	70
阴维脉穴位详解	71
阳维脉穴位详解	75
第六章 阴、阳跷脉——身体阴阳的左右使者	84
阴、阳跷脉总述	84
阴跷脉穴位详解	85
阳跷脉穴位详解	87
第七章 手太阴肺经——呼吸系统的总管	94
手太阴肺经总述	94
手太阴肺经穴位详解	94
第八章 手阳明大肠经——大肠的保护神	102
手阳明大肠经总述	102
手阳明大肠经穴位详解	102
第九章 足阳明胃经——维和气血，人的后天之本	117
足阳明胃经总述	117
足阳明胃经穴位详解	117
第十章 足太阴脾经——统血有奇功，女性的保护神	156
足太阴脾经总述	156
足太阴脾经穴位详解	156
第十一章 手少阴心经——心智的养护神	177
手少阴心经总述	177
手少阴心经穴位详解	177
第十二章 手太阳小肠经——舒筋活络，宁心安神	196
手太阳小肠经总述	196
手太阳小肠经穴位详解	196
第十三章 足太阳膀胱经——运行人体，护佑全身	219
足太阳膀胱经总述	219
足太阳膀胱经穴位详解	220
第十四章 足少阴肾经——滋养脏腑，人的先天之本	275
足少阴肾经总述	275
足少阴肾经穴位详解	275



第十五章 手厥阴心包经——守护心主，替心受邪	301
手厥阴心包经总述	301
手厥阴心包经穴位详解	301
第十六章 手少阳三焦经——坚决捍卫耳力	312
手少阳三焦经总述	312
手少阳三焦经穴位详解	312
第十七章 足少阳胆经——输送气血	332
足少阳胆经总述	332
足少阳胆经穴位详解	332
第十八章 足厥阴肝经——调养情志	368
足厥阴肝经总述	368
足厥阴肝经穴位详解	368

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	383
肝阴虚的经络穴位保健	383
肺阴虚的经络穴位保健	385
肾阳虚的经络穴位保健	386
脾胃虚弱的经络穴位保健	387
心脏的经络穴位保健	390
第二章 四季养生特效穴位及经络自我保健	392
春季的保肝膻穴	392
夏季的养心膻穴	394
秋季的护肺膻穴	396
冬季的补肾膻穴	398
第三章 十二时辰养生特效穴位及经络自我保健	400
子时养生——胆经	400
丑时养生——肝经	401
寅时养生——肺经	402
卯时养生——大肠经	403
辰时养生——胃经	404
巳时养生——脾经	405
午时养生——心经	406
未时养生——小肠经	407
申时养生——膀胱经	408
酉时养生——肾经	409
戌时养生——心包经	410
亥时养生——三焦经	411



第四章 治疗常见慢性病的特效穴位和经络413

糖尿病的快速穴位疗法	413
高脂血症的穴位治疗法	414
脂肪肝的穴位经络疗法	414
高血压的穴位治疗法	416
低血压的穴位治疗法	418
头痛的穴位按摩法	419
哮喘的自我按摩疗法	419
气短的穴位按摩缓解方案	422
痛风的中医穴位治疗法	422
喉咙痛、鼻塞的中医穴位按摩	423
胃胀恶心的穴位按摩	423
心律失常的快速穴位疗法	424
手脚麻木的穴位治疗法	425
慢性支气管炎的穴位治疗法	426
克制肝气不舒的经络穴位	427
生气时的经络穴位疗法	429
四肢发凉的穴位治疗法	430
心慌气短的穴位治疗法	431
贫血的穴位治疗法	432
慢性胃炎的穴位治疗法	433
慢性肾炎的穴位治疗法	434
风湿的穴位治疗法	435
面瘫的穴位治疗法	436
过敏性鼻炎的自我按摩疗法	436
神经衰弱的自我按摩疗法	437

第五章 治疗常见外科病的穴位自我疗法439

小腿静脉曲张的穴位治疗法	439
脸部疼痛的穴位治疗法	440
治疗下肢抽筋疼痛的穴位按摩	441
脂肪瘤的中医穴位治疗	441
腰肌劳损的穴位治疗法	441
落枕的穴位治疗法	442
腕管综合征的中医穴位按摩	442
手腕肌肉疼痛的穴位治疗	443
指间关节扭伤推拿	443
骨折、伤痕等后遗症穴位与指压法	444
肩膀肌肉僵硬、酸痛穴位及指压法	444
脚气的穴位治疗法	445
治疗颈椎病的穴位治疗法	445
湿疹的穴位按摩及指压法	446

第六章 疑难杂症的经络穴位自我保健447

耳鸣的穴位治疗法	447
便秘的穴位治疗法	447
大便干燥的穴位治疗法	449



痔、脱肛按摩疗法·····	449
干燥鼻出血的穴位治疗法·····	450
腹泻的中医穴位疗法·····	450
牙痛的穴位治疗法·····	451
口腔炎的中医穴位治疗·····	452
急性咽炎的中医穴位治疗·····	452
扁桃体疼痛的穴位按摩法·····	453
遗尿的穴位治疗法·····	453
慢性鼻炎的穴位治疗法·····	454
失眠的穴位治疗法·····	454
初期白内障的穴位治疗·····	455
治疗老花眼的穴位及指压法·····	456
抑郁症的穴位治疗法·····	456
歇斯底里的穴位治疗法·····	457
急性胰腺炎的穴位治疗法·····	457
音哑与失音的穴位治疗法·····	457
胸痹的穴位治疗法·····	458
胆囊炎胁痛的穴位治疗法·····	459
肋间神经痛的穴位治疗·····	460
治疗鼻蓄脓的穴位与指压法·····	460
治疗鼻内脓疙瘩的穴位及指压法·····	461
头前部疼痛的穴位治疗法·····	461
消化不良的穴位治疗法·····	462
饭后急性胃痛的穴位按摩·····	462
膀胱炎的穴位治疗·····	462
痔疮的中医穴位治疗·····	463
呃逆症的穴位按摩手法·····	463
浮肿、水肿的中医穴位按摩治疗·····	464
口臭的穴位治疗法·····	464
中暑的中医穴位按摩治疗·····	465
多汗症的中医穴位治疗·····	466
第七章 享受“性”福的特效穴位和经络·····	467
让肾不阳虚的天赐之穴·····	467
解救肾阴虚的穴位·····	468
肝气郁结的疏解之穴·····	469
性福之穴的自我保健·····	469
女性性冷淡用的按摩疗法·····	470
治疗早泄的穴位及指压法·····	471
强化夫妻性生活的穴位及指压法·····	471
治疗精神性阳痿的穴位及指压法·····	472
延长性欲时间的指压法·····	473
第八章 常见妇科病的经络穴位自我保健·····	474
痛经的常见穴位保健·····	474
月经不规律的穴位保健法·····	476
经期发热的穴位保健法·····	478



经期口腔溃疡的穴位保健法	478
经期头痛的穴位保健法	478
带下病的穴位保健法	479
阴部瘙痒的穴位保健法	480
乳腺炎的穴位保健法	481
乳腺增生的穴位保健法	481
盆腔炎的穴位疗法	481
不孕症自我穴位疗法	482
妊娠恶阻的穴位治疗	484
产后缺乳的穴位保健法	484
急性乳腺炎的穴位疗法	485
子宫脱垂的穴位保健法	486
产后腰腿痛的穴位疗法	487
崩漏的穴位疗法	488
闭经的穴位疗法	489
阴道炎的自我按摩疗法	489
更年期综合征的自我按摩疗法	490
女性怯寒症的指压疗法	491
第九章 女性经络穴位的自我养颜	492
让皮肤光滑痘痘少的经络养颜法	492
不用化妆品皮肤也清爽的经络养颜法	492
打造好肤色的经络养颜法	493
让皮肤细腻有弹性的经络养颜法	494
秋季排毒的经络养颜法	494
发质黑亮不易掉的经络养颜法	495
治疗白发的经络养颜法	495
清眼明目的经络养颜法	496
轻松去黑头的经络养颜法	496
摆脱嘴唇脱皮的经络养颜法	497
不用药也能祛斑的经络养颜法	497
腿部减肥的经络养颜法	498
丰胸的经络养颜法	498
治疗过分苗条的经络养颜法	500
轻松去掉表情纹的经络养颜法	500
令你“容光焕发”的经络养颜法	501
使手指纤细的经络养颜法	501
治疗圆形脱发症的经络养颜法	502
嘴唇干燥的经络养颜法	502
第十章 儿童常见病的经络穴位自我保健	503
让孩子远离感冒发烧的经络穴位保健法	503
改善儿童体质的经络穴位保健法	504
小儿遗尿的经络穴位保健法	505
小儿腹痛的经络穴位保健法	506
小儿呃逆的经络穴位保健法	507
小儿支气管哮喘的经络穴位保健法	508



小儿发热的经络穴位保健法·····	510
治疗小儿便秘的经络穴位保健法·····	511
小孩食积的经络穴位保健法·····	511
小儿肥胖的经络穴位保健法·····	513
消除小儿厌食症的经络穴位保健法·····	514
改变小儿先天体弱的经络穴位保健法·····	515
快速止住小儿牙痛的经络穴位保健法·····	515
小儿盗汗的经络穴位保健法·····	516
治疗小儿腹泻的经络穴位保健法·····	517
流行性腮腺炎的经络穴位保健法·····	518
小儿假性近视的经络穴位保健法·····	519
小儿弱视的经络穴位保健法·····	520
第十一章 生活中常见的经络穴位健身按摩·····	521
老年人起床前的穴位按摩·····	521
睡前催眠的穴位按摩·····	522
消除疲劳的穴位按摩·····	522
放松神经的穴位按摩·····	522
预防感冒的穴位按摩·····	523
消除身体疼痛的穴位按摩·····	524
过量饮酒的穴位按摩解酒·····	525
贴敷穴位的戒烟方·····	525
消除挤公交疲劳的穴位及指压法·····	525
去除慵懒感的穴位及指压法·····	526
增进耐性的穴位及指压法·····	526
健脾祛痰湿的穴位按摩法·····	527
心浮气躁的穴位治疗·····	527
消食健胃的穴位五步疗法·····	528
心慌心悸的穴位疗法·····	528

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·····	531
胃经的常见症状·····	532
胃经保健食谱·····	533
胃经的关键穴位·····	537
第二章 心经的养生·····	539
心经的常见症状·····	540
心经保健食谱·····	541
心经的关键穴位·····	544
第三章 肝经的养生·····	546
肝经的常见症状·····	546

肝经保健食谱·····	548
肝经的关键穴位·····	549
第四章 肠经的养生 ·····	552
肠经的常见症状·····	553
肠经保健食谱·····	553
肠经的关键穴位·····	554
第五章 膀胱经的养生 ·····	557
膀胱经的常见症状·····	558
膀胱经保健食谱·····	558
膀胱经的关键穴位·····	559
第六章 肾经的养生 ·····	564
肾经的常见症状·····	564
肾经保健食谱·····	565
肾经的关键穴位·····	567
第七章 胆经的养生 ·····	571
胆经的常见症状·····	572
胆经保健食谱·····	572
胆经的关键穴位·····	573
第八章 肺经的养生 ·····	576
肺经的常见症状·····	577
肺经保健食谱·····	577
肺经的关键穴位·····	579
第九章 心包经的养生 ·····	581
心包经的常见症状·····	581
心包经保健食谱·····	582
心包经的关键穴位·····	583
第十章 小肠经的养生 ·····	585
小肠经的常见症状·····	585
小肠经保健·····	585
小肠经的关键穴位·····	586
第十一章 脾经的养生 ·····	588
脾经的常见症状·····	588
脾经保健食谱·····	589
脾经的关键穴位·····	590
第十二章 三焦经的养生 ·····	593
三焦经的常见症状·····	594
三焦经保健食谱·····	594
三焦经的关键穴位·····	595



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、脏腑与体、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。血管是经脉的方向引导者，组织支持者和可能的活动参与者。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、