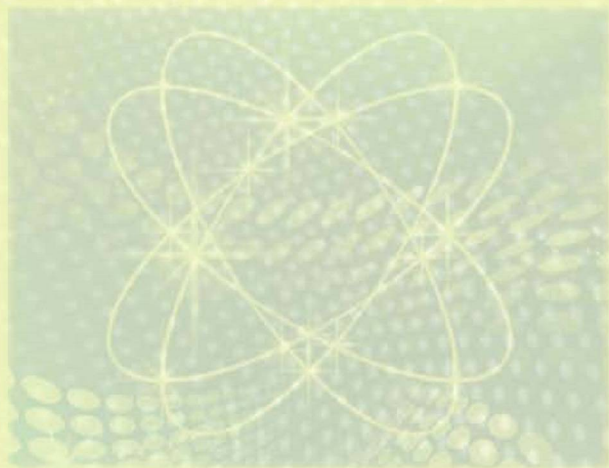


经络白话讲记

逐字逐句破解经络密码的24堂课

刘峰 著



人民军医出版社



2014 年度北京联合大学科研水平提高经费资助

经络白话讲记

JINGLUO BAIHUA JIANGJI

——逐字逐句破解经络密码的 24 堂课

刘 峰 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

经络白话讲记：逐字逐句破解经络密码的 24 堂课 / 刘峰著. —北京：人民军医出版社，2016.1

ISBN 978-7-5091-8978-8

I. ①经… II. ①刘… III. ①经络—基本知识 IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 315813 号

策划编辑：王显刚 文字编辑：马 祥 责任审读：王三荣

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—8707

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：京南印刷厂

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：13.25 字数：206 千字

版、印次：2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001—5000

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



前言

针灸、推拿、导引等是中医的特色治疗手段，具有简、廉、便、验的特点，深受人们的喜爱。经络系统是上述方法在临床上的重要理论根据，古人有“不明脏腑经络，开口动手便错”的谆谆教导。谙熟联系内外，沟通表里的经络系统，才能更好地把握中医阴阳五行、藏象等诸多内容。

古人有关经络系统内容的论述，集中见于《灵枢·经脉》《灵枢·经别》《灵枢·海论》《素问·骨空论》等文献中。由于流传已久，或音义有变，或见舛错，再加上文字古奥，虽历代有所注释，但多为随文释义，未加详细论述。基于此，不揣愚钝，本书尝试以古典文献为基础，对组成经络系统的十二正经、十二经别、奇经八脉及气街四海、标本根结等内容进行系统地梳理和对比研究，本于经典，以“经脉所过主治所及”为基本理论依据，认为经络系统是藏象理论成立的中医学基础。并随文对经络理论中困惑之处，进行探讨分析，提出自己的观点，并加以说明和论证，希望藉此全面展现出经络系统面貌，以丰富中医理论体系。

全书包括 24 讲及附录，前 4 讲是对经络系统内容的整体展现，包括对其功能、组成、来源和临床应用的探讨；第 5~16 讲依次对十二正经的循行路线及其相关病候，进行详尽分析说明，并以此为基础，对一些中医基础理论做了经络学上的解释，这也是经络系统最核心的内容；第 17~19 讲主要介绍了奇经八脉的循行路线、生理功能和相关病候；第 20~21 讲则简要介绍了十二经别和十五络脉；第 22 讲则对 5~21 讲涉及经络系统内容的循行路线进行总结，并结合相关中医基础理论的内容展开讨论；第 23 讲则专门讨论了气街四海、标本根结的内涵。第 24 讲对经络系统中的整体性问题进

行了说明分析。在 5~21 讲中，始终贯彻运用“经脉所过，主治所及”解释相关病候病机的原则，这也是经络系统的精义所在。附录将涉及经络系统内容的《黄帝内经》原文录入，以方便读者前后比对，避免望文生义。

本书在撰写过程中，得到了人民军医出版社的积极支持，为本书提出了很多中肯的建议和意见，在此表示诚挚的谢意。同时得益于北京联合大学科研水平提高经费的资助，使得本书顺利出版，在此对北京联合大学给予教师学术研究一以贯之的支持表示衷心感谢。

希望本书能呈现给读者一个易学易懂、全面细致的经络系统，也希望本书能对从事经络研究的同道和针灸医师、中医爱好者有所启发。本书中若有不足之处，恳请指正，不胜感谢。

刘 峰

2015 年 10 月



目录

第 1 讲 谈谈经络的功能·····	1
一、联系内外·····	2
二、协调阴阳·····	4
三、反映证候·····	5
四、调整虚实·····	7
第 2 讲 认识经络系统·····	8
一、十二正经·····	8
二、奇经八脉·····	17
三、十二经别·····	17
四、十五络脉·····	18
五、十二经筋与十二皮部·····	19
六、标本根结与气街四海·····	21
第 3 讲 经络的起源·····	22
一、导引法·····	22
二、基础解剖·····	23
三、临床实践·····	23
第 4 讲 经络的应用·····	25

一、分经辨证·····	25
二、循经考穴·····	25
三、子午流注·····	26
四、药物归经·····	27
第 5 讲 手太阴肺经·····	28
一、循行路线·····	28
二、相关证候·····	32
第 6 讲 手阳明大肠经·····	35
一、循行路线·····	35
二、相关证候·····	40
第 7 讲 足阳明胃经·····	42
一、循行路线·····	42
二、相关证候·····	47
第 8 讲 足太阴脾经·····	54
一、循行路线·····	54
二、相关证候·····	57
第 9 讲 手少阴心经·····	61
一、循行路线·····	61
二、相关证候·····	66
第 10 讲 手太阳小肠经·····	68
一、循行路线·····	68
二、相关证候·····	71
第 11 讲 足太阳膀胱经·····	73

一、循行路线·····	73
二、相关证候·····	78
第 12 讲 足少阴肾经·····	81
一、循行路线·····	81
二、相关证候·····	85
第 13 讲 手厥阴心包经·····	89
一、循行路线·····	89
二、相关证候·····	92
第 14 讲 手少阳三焦经·····	95
一、循行路线·····	95
二、相关证候·····	98
第 15 讲 足少阳胆经·····	100
一、循行路线·····	100
二、相关证候·····	104
第 16 讲 足厥阴肝经·····	107
一、循行路线·····	107
二、相关证候·····	110
第 17 讲 任脉和督脉·····	112
一、督脉·····	112
二、任脉·····	120
第 18 讲 冲脉与带脉·····	124
一、冲脉·····	124
二、带脉·····	133

第 19 讲 跷脉与维脉	136
一、跷脉	136
二、维脉	138
第 20 讲 十二经别	142
第 21 讲 十五络脉	146
第 22 讲 经络循行总结	154
一、肝“体阴而用阳”	157
二、见肝之病，知肝传脾，必先实脾	157
三、肾为先天之本	158
四、心为五脏六腑之大主	159
五、肺为相傅之官	160
六、肺肾的功能关系	161
七、“眼睛”比“耳朵”更重要	161
八、“咽喉”要塞	162
第 23 讲 气街四海与标本根结	164
一、气街四海	164
二、标本根结	168
第 24 讲 经络难点释疑	176
一、“经脉所过，主治所及”的再解读	176
二、经络和腧穴的关系	177
三、足阳明胃经循行于胸腹部释疑	177
四、六腑	178
五、“是动病”与“所生病”	180
六、“所生病”的病机归属	182

七、三脏气盛气虚	183
八、十二经筋与“十二痹”	183
九、十二皮部	184
附录 A 经络相关原文	186
一、《灵枢·经脉》	186
二、《灵枢·经别》	192
三、《灵枢·营气》	193
四、《灵枢·卫气》	193
五、《灵枢·根结》	194
六、《灵枢·海论》	196
七、《素问·骨空论》	196
八、《灵枢·经筋》	198
九、《素问·皮部论》	200

第1讲 谈谈经络的功能

一提起“经络”二字，熟悉武侠小说的人往往会产生一种熟悉而神秘的感觉，在武侠小说中，某位经历坎坷的主人公最终都是因为某某经脉被打通后，习得盖世神功或者医好难治沉痾，从而命运发生了根本性转折。在掩卷之余，也就总会对书中描述的经脉具有的神奇功能大为好奇。那么经脉到底是什么？普通人身上到底存在不存在，它究竟有什么样的功能呢？经络学就是解答这些问题的金钥匙。

经络是经脉和络脉的简称，两个字都有同一个偏旁“纟”，显然其本意都和纺织物有关。“经”指纺织物的纵行线，古人织布先定经线，然后织横行线；因此经是织物的主干线，依靠“经”支撑起了织物的大致形态。“络”，原意是“絮”，有一句古诗“柳絮因风起”，描述柳絮随风飘荡在空气中的样子，春天到过北京的人，都有“柳絮因风起，咽痒不期至”的体验。可见柳絮无处不在，散布于各处。同理，人体的络脉也是分布到了人体的各个角落。由此，单从字义上，就可以推测，经脉是主干，而络脉则是细小的分支。实际情况也确实如此。

比《黄帝内经》成书年代还早的一本书，是马王堆出土的《帛书经脉》，其中并没有“经”或者“络”，而只有“脉”。脉，繁体字做“脈”，右边形旁“辰”，是会意字，像一幅画，描摹“大江之水，上不见来者，下不见去处，滚滚而去，旁有支流汇入”的场景。可见脉在人体，本意是液体“血”的通道，但随着年代的变迁，“经脉”“络脉”的内涵与作用也不断扩充，沿用至今，“经络”已经成为“经络系统”的简称。行于其中的除了“血”之外，还有“气”。

通常认为，经络系统以十二正经为核心，包含着奇经八脉、十二经别、十五络脉，以及外周所联系的十二经筋和十二皮部。此外，在《黄帝内经》中出现的气街四海理论与标本根结，其实也可以划归经络系统。具体原因后文说明。

好奇的读者会有疑问，这与小周天和大周天有关系吗？似乎是风马牛不相及啊。实际上，关系相当紧密。小周天与奇经八脉中的任脉和督脉关系密切；而大周天除了任脉督脉外，与十二正经的循行也密切相关，而十二正经与任督

二脉在经络系统中恰恰占据了非常重要的位置。因此，“大小周天”引来小说中无数武林人士“竞折腰”，也是名至实归的。

古人为什么对经络如此看重？这里想引用一段《灵枢·经脉》中的话，做个脚注。《灵枢·经脉》：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不察也。”

你看，古人说得很明白，经脉是干什么用的？能够决断生死、治疗各种疾病！当然很重要。说到这里，熟悉中医理论的人会问，《中医基础理论》里不是强调“五脏”是人的中心吗？这句话没问题，但是不知道大家想过没有，“五脏”在里面，“五体”在外面，五脏在里面，我们无法直接感知到；五体在外面，我们可以直接感知到。那么凭什么说，五体就是五脏功能的外在反应呢？有的人会说，不是说是“整体观念”吗？整体观念不假，那是通过什么途径，怎么做到的呢？其实经络就是将内在“五脏”与外在“五体”沟通连接成为“一个整体”的关键所在。这样说，大家就很容易理解为什么古人如此重视经络了。

理解经络，首先从经络的作用入手。这样引出绪论中所要谈及的第一个问题——经络系统的功能。

归结为一句话，经络系统的作用就是“通路”，经络将人体连为一体，就好像遍布于城市的马路、地下管道、电力线路、通信系统等，将城市有机联系为一个整体。分而言之，就是在结构上，联系内外；在生理上，协调阴阳；病理上，反映证候；治疗上，调整虚实。

一、联系内外

应该说，这是经络其他三个作用的基础。因此，了解“通路”的组成形式、内容，以及其发挥联系作用的方式方法非常重要。

一般认为，经络系统由经脉系统、络脉系统、经筋系统、皮部系统组成。如果把经络系统理解为“联系的通道”，其实气街、四海，以及标本根结也属于这个系统当中重要的组成部分。

经脉系统中的经脉系统主要有三部分组成：十二正经、奇经八脉和十二经别。经脉是主干线，循行部位较深，一般在体表难于发现。其中十二正经是经络学内容的重中之重，在经络系统中，十二正经是主导，是核心，其他所有经络系统内容，本质上都是十二正经的补充，本书在“经络系统概述”中会详细

探讨十二正经循行路线的总体规律。

“奇经八脉”的提法，目前已知最早见于《难经》，该书成书年代晚于《黄帝内经》，书的命名取“问难”之义，是对《黄帝内经》中某些问题的解释、分析和说明。奇经八脉，包含八条经脉，其中任脉和督脉最为人所耳熟能详，在武侠小说中常常提及。有关这八条经脉的相关内容，在《黄帝内经》中有很多记述，但是散见于各篇；而因为《难经》，这八条经脉组成了一个有机整体。它们的主要作用是“统帅、联络和调节”十二正经，也就是说，是十二正经在功能上有益和必要的补充，如果说十二正经是经络系统常规状态下的主要干线，那么奇经八脉则是备用的、非时之需的干线。

十二经别，也是干线，深行于体内，能够补充十二正经在体内循行路线的不足，相当于强化了十二正经的功能。在后文十二经别概论中将详细分析其特点。

络脉系统，通常以“十五络脉”为代表，包括“十五络脉”及其更细小的分支——孙络、缠络等。十五络脉，与十二经别相比，浅行于表，主要补充十二正经在体表循行路线的不足。经脉和络脉的区别，在《灵枢·经脉》中有明确的记载，其原文如下：“经脉者，常不可见也，其虚实也，以气口知之。脉之见者，皆络脉也”。

这段话告诉我们，经脉通常是“不可见”的，亦即循行部位较深，只是在特殊的部位可以显现，例如在寸口处，就是前臂腕部动脉搏动处；而通常显现于体表的经脉部分，都属于络脉；十五络脉是其中较大和较重要的分支。

经筋和皮部则是经络系统所连接的躯干和肢体部分，是根据十二正经的循行路线将经筋和皮部分成十二部分。严格地说，十二经筋与十二皮部本身是经络系统“联系内外”的“外”的部分，与藏于“内”的五脏六腑相对应。

此外，谈论经络系统的同时，“气街四海”和“标本根结”也常常为人提及。单从名字上，似乎与经络系统没有什么联系，但是如果是深入了解其内容，气街四海和标本根结在经络系统中的地位，就会显而易见了。在此处先做一个简要说明。大致了解了经脉系统和络脉系统之后，细心的人就会发现，除了奇经八脉中的带脉绕身一圈外，剩余的所有经络，其循行路线都平行于人体长轴。那么，问题出现了，人体是一个三维立体，有高度、宽度和厚度，如果说带脉代表了人体的宽度；剩余的经络循行路线主要表达了人体的高度；那么在经络系统中，人体的厚度由什么结构来实现呢？即人体前后的空间靠什么来支撑？答案是气街四海！因而可以这样总结，气街四海反映的是人体前后之间的一种

联系。标本根结呢？则反映的是“人体高度”上远近两端之间的“直接”联系。

这样，整个经络系统就完整地以立体状态呈现在大家面前，经脉是主干线，纵行线，沟通上下和内外；带脉和各条经脉之间形成人体左右之间的宽度，沟通左右；气街四海则主要沟通人体，尤其是加强躯干部位前后之间的联系；标本根结的存在则最后完成了人体两端——手足和躯干之间的联系。如此，以内藏的“五脏”为中心，由一个非常完整，相互补充，互相支持，联系内外上下、表里前后的经络系统，将人体有机地联系成为一个整体，互相影响，互为反映。也正因为如此，所以古人说经脉不可不知，因为它“决死生，处百病，调虚实”。

整个经络系统了然于胸，就好像熟悉了一个城市的道路交通、信息沟通的方式方法。假如把“五脏”比作城市中的政府、电站、公检法、食品生产基地、医院；经络系统就好像是城市中的道路交通和各种信息系统、电力通路，在五脏的协调下，人体生生不息，完成各种生理功能，表现着生物活性。

二、协调阴阳

协调阴阳，强调的是经络系统的生理功能，即其在正常状态下的平衡机制——如何使人体的内外上下表里前后保持相互之间的平衡。

阴阳是中医学最基本的理论之一，它表达的是相互关联的两者之间的动态平衡。然而阴阳究竟如何平衡？通常的中医基础理论仅仅给出了理论上的阐释，并没有详细分析其机制。在经络理论中，由于经络系统内联五脏六腑，外联四肢百骸，因此经络系统主要通过协调运行于其中的气血而保持人体阴阳的平衡，它给予阴阳平衡理论直观的演绎。

运行于经络中的“气”，通常被称为“经气”，它代表着经络的功能。气是中医，或者说中国传统文化中特有的名词，在经络系统中，这些“气”，有哪些成分组成呢？人体的气，从来源上说，大致可以分为四种：元气、营气、宗气和卫气。上述四种均在经络系统中按照一定的规律流动。

营气和卫气流动的方式大致有四种观点，主要见于《灵枢·经脉》《灵枢·营卫生会》《灵枢·营气》《灵枢·卫气行》《灵枢·卫气》《灵枢·根结》《灵枢·脉度》《灵枢·五十营》《灵枢·邪客》《素问·经脉别论》《素问·骨空论》等篇。

这四种方式又可以概括为两大类：一类是营卫相伴，一类是卫气独行。营卫相伴，是指营气在脉中循行，卫气则伴行于脉外，又可以细分为两种方式：

简称“十二经流注”与“十四经流注”，在经络系统概况中我们将详细说明。有人认为“营卫相伴”，实质上仅仅是“营气”的循行路线，这种分歧源于对《灵枢·营卫生会》中“营行脉中，卫行脉外”中“外”的理解。如果“外”表达的是“脉外”的含义，自然是“营卫相伴”，如果表达的是“体表”的含义，那么表达的即为“卫气独行”观点。“卫气独行”，指卫气具有的单独循行路线，也可以细分为两种：一种是“日行阳经，夜行阴经”；另外一种则是“无常路”，即行于“皮肤于分肉之间”。同样本书在经络系统概述中详细说明。

有人会问，除营气卫气循行路线外，宗气和元气走行什么路线呢？借用“城市”的类比，宗气和元气类似于城市中的“电力”系统，是动力所在，在特定的营卫之气的循行路线处，融入其中，推动营卫之气的循行。宗气，是由营卫之气和吸入人体新鲜空气组成；依靠心肺的功能而完成融合，是来源于“自然界”的动力；元气，来源于肾中，是人体自身所固有，是另外一股推动营卫之气运行的力量所在。因此，营卫之气运行正常，就意味着元气和宗气的功能正常。也正是基于这样的理解，我们说，经“气”实际上就是经络的功能表现。元气和宗气保持正常的生理功能，则营卫之气能够正常生成、输布和转化；反过来，营卫之气功能正常，又促进了元气和宗气的生成，两者互相依赖，相互促进，相互交融。做一个不太贴切的类比，好比一个城市，元气和宗气像是食品生产基地出产的各种食品、供电站制造的电力、所有居民追求美好生活的愿望和努力；营气卫气就像是城市交通和信息通道上运行的各种车辆、信息等。两者之间是互相促进，互相依存，共同发展的关系，它们共同维持了人体正常的健康状态——阴阳平衡。

三、反映证候

证候就是机体处于疾病状态时的各种表现，是致病因素和抗病能力相互斗争结果的综合体现。通过各种临床表现，可以发现疾病的本质，即确定病位、病性、严重程度和转归传变等。

依然以城市为例，假如交通顺畅代表“阴阳平衡”的状态，那么交通堵塞就是一种“疾病状态”。城市发生交通堵塞，会是什么原因呢？可能是道路路况的问题；可能是车辆太多；可能是车辆本身质量不过关；可能是信息管理传导不够迅速。在人体，同一个症状，其发生的机制和原因也并不相同，可能是气

血数量的问题，可能是气血质量的问题，可能是经络不够通畅，也可能是五脏或者经络之间的协调出现障碍，那么这就意味着其病位和病性并不相同，需要具体问题具体分析研究。

怎么分析研究？要学会根据症状本身的特性去分析。仍以交通堵塞为例，可以了解一下仅仅是某条道路堵车还是某片区域堵车，或者干脆是整个城市的普遍现象？如果仅仅是某条道路堵车，那么最可能的原因有两个：道路本身出现问题，如挖路；或者在这条道路上出现了交通事故。如果是城市某片区域经常性堵车，说明这片区域有其特殊性，或者是唯一的商业区；或者这是一片老城区，信号系统需要升级改造。如果是整个城市经常性堵车，最大可能是车辆相对于马路来说数量太多，抑或者是整个城市的交通网络管理跟不上车辆数量的发展等。

同样的道理，以头痛为例，可能仅仅是局部某条经络的一过性不通畅，或者是因为某种原因，导致气血过多的壅滞于此。如果头痛规律性发作，好发于头部侧面，侧头部属于少阳经循行路线，这可能提示少阳经气血循行出现异常。假如不仅仅是头痛，而且全身均不舒适，可能提示全身气血运行的异常，以及五脏六腑与经络之间协调异常等。

当然，局部的异常改变，如果严重到一定程度，同样会演变为整体的异常，这即是所谓量变到质变的过程。反之亦然，整体的异常也会使局部的异常变化成为一种经常现象。仍以堵车为例说明。

一条马路上堵车，如果不及时疏通，可能会渐渐波及一片区域，甚至整个城市。整个城市普遍性堵车，车辆会自发寻找合理的道路绕行，这样以往先有车辆出现的道路上，也会充斥着各种车辆，因而导致很多局部道路也经常性处于堵车状态。

在人，仍以头痛为例。头痛不已，可能仅仅形成顽固性头痛，反复发作，痛苦不已，但无碍生命；也可能会出现脑出血等严重情况。一些疾病可能在初期并没有头痛的症状，随着疾病的发展，头痛表现也可能会逐渐明显起来。

因此，判断证候背后所隐藏的疾病实质，需要综合判断证候的特性、程度、出现顺序等。之所以经络能够反映证候，在于两个要素——经络是通道，气血是媒介。把这两个要素完美结合，运用于临床的代表学派就是张仲景的伤寒论与清代的温病学说。在后文经络理论的临床运用中，再做说明。

四、调整虚实

调整虚实，表达的是经络的临床治疗作用。其实对“反映证候”的本质了然于心，也就自然知晓该如何调整虚实。它既是机体“协调阴阳”在疾病状态下的具体平衡方式，也是“反映证候”的延续。

仍以堵车为例，当明白堵车发生的原因后，就可以着手采取相应措施，或者修路，或者修车，或者调整信号传导和管理和协调系统。马路路况欠佳，及时修整；发生交通事故，马上疏通，拖走肇事车辆；红绿灯信号失常，联系专业人员维修；城市交通管理系统跟不上城市发展，着手提高城市交通整体的协调管理水平。

对于头痛而言，相对应的是和气血，或者通经络，或者调经络，或者安五脏。如果是局部一过性头痛，针刺疏通经络；顽固性头痛，局部压痛点放血；由其他原因继发的头痛，在局部选穴基础上，配合全身调整。总之根据证候的具体表现，采取相应的措施。

在经络系统中，调整虚实的基础依然是经络中运行的气血，通过一些有效措施，例如针刺、推拿、砭石、灸炳、导引等，可以有效改变经络中气血的运行速度、分布和数量，进而达到疗病的目的。目前，针刺治疗各种痛证的临床效果已被世界接受，即是通过经络调整气血的实例。痛证发病原因，从经络学说角度分析，不外“不通则痛”和“不荣则痛”；前者偏实，后者偏虚。正因为根据经络循行的理论，可以很容易获得痛证的病位（属于哪条经或者哪几条经）、病性（偏实还是偏虚）、严重程度（气血障碍的严重程度）及可能的发展变化（气循行有一定规律）的相关信息，因而治疗效果也就效如桴鼓了。

我们说，“反映证候”其实也反映出人体自身在一定范围内的修复能力。当证候严重程度已经超出人体正常状态下的修复能力时，需要借助一些外在治疗的力量，但显然，外于人身的治疗力量需要做的是，恢复到人体能够自行调整的状态时，即应该退出，这也是“延续”的内涵所在。所以《素问·至真要大论》会说“小毒治病，十去其八”。剩下两分让自身调整。