

按摩
療法

河北

王雅

审閱者的話

王雅儒老先生早年继承了河北省雄县王文医师的按摩术，接受了《推按精义》的精髓，并积累了几十年丰富的临床经验。现为进一步推广和应用和提供科学研究资料，由王雅儒老先生口述，其子王振国笔录，濮卿和先生系统整理，编辑成《脏腑图点穴法》一书。

这是按摩疗法的一种。此种疗法是根据经络穴位和脏腑部位，用点穴方法，从脏腑治疗着手，调理脏腑气分，恢复脏腑机能，故其书名为《脏腑图点穴法》。它既治疗五脏六腑的疾病；也治疗一些四肢和头面部的内科和外科方面的疾病；对妇科和小儿科，也有它的适应症。它的特点是：既无药餌疗法之偏胜，也无外科手术之痛苦，并能与药物疗法相结合。在临床实践方面，不仅对许多疾病有显著疗效，更有其他疗法所不能及的治疗效果。

在学术理论方面，有些论点与现代科学理论不相吻合，而且祖国医学的经典著作中亦无记载，又因王文老先生已故，《推按精义》遗失，既乏精此术者商榷，亦无善本可查，审校困难。在审閱中为了对学术问题慎重处理，本院将原稿复制数十册，邀请了中西医师数十人审閱，提出了若干不同的见解和修改意见，经与王雅儒、濮卿和先生协商后仅作了一些文字上的修订。凡是王雅儒老先生同意修改的，就修改了；不同意修改的，我们则本着“一家之言”百家争鸣的学术研究精神，仍然保留原来词意，例如“论痰”“论脏腑”以及其他学术论点等等。此外就本书原稿的体裁和文字的組織方面，为了力求文字通俗，便于阅读，有些章节亦作了些整理；但有些章节或文词不便加工的地方，仍保留

了原稿面貌。如“师訓”一节，虽然是不系統的理论，而且与以后各章、节有些重复，但是根据王雅儒老先生尊师的美德，并志业师王文老先生业迹的意愿，仍保留于“总論”中的首章。

本院对审閱現代老中医的著作，整理老中医的学术理论和临床經驗，还缺乏經驗。对本书的編輯整理，如有不妥之处，尚希讀者指正。对于学术理論方面的异見，尚望与原作者商榷，共同研究，以使本书更为完善。

河北省中医研究院

一九六二年七月

前 言

按摩与湯液、針灸諸療法，在祖国医学經典之內經中皆有記載。所謂按而收之、摩之、浴之，皆按摩之意。自汉以后，历代太医院內均設立按摩科，有博士、按摩师、医生等职，掌按摩医术以防治疾病。但其发展，因受种种条件所限，远不及湯液流传之广。只是习气功武术、深明医学先輩，以其取法簡，收效捷，可以施僻壤之乡，济針药之穷，遂参悟阴、阳之旨，闡发灵、素之秘，按人体脏腑之功能，气血之周流，經絡、骨骸、穴道之所在，广辟按摩法門，各授門徒，俾修习之学者，既可以御自己之疾病，亦可以治疗大众之疾苦。然口授心传，視为秘籍，遂致派別产生，著作罕覩，而政府所設太医院之习按摩术者，又鮮著作传于世，故历代医者，每每以按摩为絕学相惋叹。

近百年来，西洋医学东渐，祖国医学，在反动統治階級压迫之下，均被蔑視、排挤与摧残。按摩学术，亦随之日益消沉，甚至几造成泯灭之境遇。

余世习針灸，嗣执业于先师王文先生之門，习按摩学术，遂以先师所授之术行医，疗效甚著。此术乃就人体脏腑气血之本能，衰退则恢复之，錯乱则改正之，使其复归正常。余經数十年行医之經驗体会，深感此术乃系祖国医学宝贵遗产之組成部分，奈过去处于反动階級統治时期，与世浮沉，难于进展。

自中华人民共和国成立以后，党和政府非常重視祖国文化遗产。继承与发揚祖国医学遗产就是党和政府对我国医药卫生事业的一项重要方針政策。我国的医学事业在党和政府的高度重视与关怀下，已呈现出欣欣向荣的面貌。广大医者同仁在党的中医政策感召之下，有設班授徒訓練，有以秘籍、秘方或心得刊行干

世，如雨后春笋，层出不已。此蓬勃气象，我个人感触甚深，曾兴起著书問世之意愿，但又苦无执笔之能力。荏苒数年，未能实现。嗣經友好敦促，思前想后，余已年迈，先师所授之《推按精义》原书既已遺失，先师所收門徒，又仅余一人，为不辜負于党和人民的关怀，为不辜負先师之訓誨，遂于診余之暇，就先师所授，及余四十余年临床經驗所得，逐一口述，命子振国笔录編述成册，并冀望趁此之机，訪求《推按精义》原书貢獻于世，俾得这一按摩学术之原始精髓全部为人民所有，也必将有利此术全面发展，使其更好地为人民服务。此等乃編述本书問世之意旨。为使閱者明了此术之源流，茲将先师簡史、我个人学习此术之經過及本书之凡例等，概括分述于后。

一、先师王文先生簡史及我个人学习經過

先师王文，河北省雄县人，生于公元一千八百四十余年間。种烟叶为生。长身鶴立，性耿介，不苟取与，落落寡合。中年，患咯血，养病于戚家。戚設肆乡鎮。某年冬，大雪，有游方道人叩門，詢旅店覓宿。戚告以荒村店陋，一切設備太簡，如不以敵肆見弃，愿作东道主。道人欣諾，遂寄宿焉。道人隨身仅一黃袱，但寸步不离，店友見其重視过甚，欲物視之，又苦无机会。一日，道人睇視先师曰：“汝有疾耶？”先师告以咯血多年未愈。道人遂就肺俞穴按摩数次，告以“愈矣。”先师漫应之。雪連日不止，戚招道人至內室飲酒，黃袱遂置于外室，店友見有机可乘，遂解袱物視，仅书两函而已，仍包装如故。道人餐毕，自內出，微笑曰：“汝等窃我物耶？”店友否认，即指黃袱，始以实告，并致歉意。道人曰：“无关，此书名《推按精义》南京版，北方少有，汝等既喜爱，当留贈。”翌日雪止，道人留书而去。先师自經道人按摩后，咯血未发，逾数月，吐黑色瘀血数口，宿疾頓除。心訝其术之精，遂向戚索书借閱。戚謂：“汝既喜之，我即轉贈。”先师得书，披覽后，知是书分內科、外科、正骨科，及各省人体骨骼异同等四种，每种图、說各一册，共八册。遂朝夕钻研弗輟，数年后，尽明其精蘊，即以按摩为人治病。內、

外、正骨科，以及沉痾奇疾，应手輒愈，虽精于医者，咸目瞠心訝，視為奇迹，而卒莫名其妙。先师为人治病不索酬，不附俗扰。凡遇貧苦求治者，无弗应。邀游于河北津沽各县間，远近知名。

公元一千九百十余年間，余患气結胸症，呕吐不食，气喘胸悶，上下关格不通，已七日矣，針药无效，势将不救。延先师来診。曰：“病虽篤，尚可救。”用脏腑图点穴法推按腹、背、任、督各穴，连续施治三次，胸开食进，諸症悉退。余慮复发，恳求定期复診，先师笑曰：“汝勿慮，此乃有余之症，病退即愈。元气未伤，勿須再治。飲食調理，即可复元。”遵嘱，調养月余，恢复健康。因思斯病已瀕垂危，針药所不能救，而按摩数小时即能痊愈，其术之神妙，令人甚感敬服。遂兴起拜师求学的志愿，踵門拜謝，时往請教，經岁余，陈述拜师之意。先师首肯，并将得书研习經過相告，曰：“医以利济为心，品行为先，妄传匪人，反增罪恶。余虽得此术有年，未敢收徒，知汝謹飭，宅心仁厚，可以相传。奈原书遺失有年，訪求弗得，只可就余所知口授耳。”追随十数年，始得略窺堂奥。一日师呼余告之曰：“所传內科、正骨科，已足以济世而有余，勿多求也。余已年迈，亦不再传第二人矣，望善守之。”余謹受教。

先师仅有一女，早卒，晚年乡居，余奉菽蕘弗缺，享年八十有七，为营葬于板家窩鎮。

二、編录本书之凡例

1. 按摩手术，种类繁多，本书所述，是按摩之一种，出自《推按精义》中之《脏腑图点穴法》，故本书亦名为《脏腑图点穴法》，以符实际。

2. 本书分上下两篇。上篇均系师授，但原书已失，师又去世，只能就师传授之《推按精义》原文，与师訓之語及点穴法各式，逐一述录。遇有疑点，或缺欠不完整者，宁暫缺疑，未敢妄加增补，以保存原来真貌，留待有收藏《推按精义》原书者，或有高深按摩学术者，为之增訂补充。因学术理論与文化水平所

限，书中原文仅系回忆录出，不便轉譯語体文，以免訛解。其間有因原文隱晦需經本人略加說明者，則加“淺注”。

3. 本法专用手术，图式最关重要，故所列各式，多有繪图，以便明了。

4. 本法所用穴道，大都載入針灸大成及十四經發揮两书，其間有两穴位为书所未載者，均注明之。

5. 上篇內有数节，如治腹、背部及任、督脉时 感觉說明，“临症概要”等，則系本人就經驗所得，分別叙列，以便研究斯学者閱讀。

6. 下篇所論病症，系本人四十余年經歷治驗病例，分別列舉。其未經医治之症，概未述及。

7. 所列临床实验各医案，就各种病症不同，及症状虽同而治法不同者，酌举数則，附于論病之后，以供参考。

8. 凡列推按各穴及部位，大都不計施治遍数（其間有因施治不能超过若干遍者，則书明三、五遍，或十数遍），与其他各种按摩书籍所載，某穴应推若干遍者稍异。因此法推按之輕、重、久、暫，系就病症虛、实、深、浅情况临床判断，以指下感觉气通为度。若逐一記載遍数，既嫌呆板，且恐徒乱人意，反易誤事。灵机活法，总以医家运用得宜，方能奏效。

9. 本法对于腹內虫病及生瘤者，不在医治范围之內。

10. 本书文义淺陋，所述理論或有与其他按摩书籍及医学文献所載略有出入之处，但原理上仍屬一致。望讀者勿以辞害意。如有訛錯，尚希指正。

近年来在总路綫的光輝照耀下，出版了不少有关按摩专书。本书在編写中蒙諸友好大力协助，脫稿后，承人民卫生出版社初步审查，复經河北省中医研究院审閱，在不伤原意下做了局部整理，均致謝意。

王 雅 儒

一九六二年六月于北京

目 录

上 篇

第一章 总論	1
第一节 师訓	1
第二节 論脏腑	5
第三节 論女子行經及胎兒	10
第四节 論痰	11
第五节 論气候变换与人身内部气分的相互关系	12
第二章 按摩穴位和手指手腕练习法	15
第一节 按摩穴位	15
一 头面部	15
二 胸腹部	16
三 腰背部	20
四 手臂部	22
五 脚腿部	23
第二节 练手指手腕法	25
第三节 手法	27
第三章 点穴法	29
第一节 胸腹部	29
一 胸腹部及任脉点穴法	29
二 胸腹部及任脉点穴法說明	40
三 治胸腹部及任脉各穴要点	43
四 治胸腹部及任脉各穴的感觉	44
第二节 腰背部	47
一 腰背部及督脉点穴法	47
二 治腰背部及督脉点穴法說明	54
三 治腰背部及督脉各穴要点	55

四 治按背部及督脉各穴的感觉	57
第三节 四肢	58
一 臂部分筋法	58
二 腿部分筋法	64
三 四肢分筋法说明	70
第四节 头面部	76
一 治头痛法	76
二 治牙痛法	78
三 治口眼喎斜法	79
第五节 小儿科点穴法	79
第六节 其他专用手法	82
一 腾骨法	82
二 治羊毛疹法	83
三 治穿屐毒法	83
第四章 临症概要	84

下 篇

第一章 气分各症	87
第一节 气结胸	87
第二节 气水臌	91
第三节 气膈及转食	96
第四节 夹肋痞	97
第五节 肋下气积	99
第六节 癫狂	100
第七节 气滞	104
第二章 脾胃各症	108
第一节 脾胃各症	108
第二节 噤口痢	112
第三节 黄疸	113
第四节 呃逆	114
第三章 肺病及吐血	115
第一节 肺病	115

第二节	喘	116
第三节	吐血	118
第四章	虚癆	120
第一节	虚損	120
第二节	貧血癆	122
第三节	抽筋癆	124
第四节	稀尿癆	125
第五节	失眠	127
第六节	遺精	128
第五章	四肢各症	129
第一节	半身不遂	129
第二节	拘攣	131
第三节	下痿	133
第四节	鸡胸駝背	134
第六章	妇科及小兒科	136
第一节	血崩及痛經	136
第二节	气漫胎	138
第三节	产后癆	139
第四节	小兒諸症	140
第七章	杂症	143
第一节	夹气伤寒及內伤外感	143
第二节	头痛	146
第三节	大小便便血	147
第四节	魚口难言	148
第五节	青盲	149
第六节	鶴膝风	150
第七节	羊毛疹	151
第八节	穿腸毒	152
附:	先师医案数則	154

上 篇

第一章 总 論

脏腑图点穴法是按摩术的一种。它是用不同的“指法”，依照脏腑部位的經絡、經筋、穴位，直接作用于人体的疾病。这种独特的按摩疗法，是王文先生得自一道人的口授，并贈《推按精义》一册。对道人的教誨，和《推按精义》的要旨，領会頗深；并且从临床实践中，积累了丰富的經驗。因《推按精义》遺失，无可查考，現仅就王文先生所授的《推按精义》中的重要理論，回忆选录。虽非全貌，但对指导临床实践有重要意义。

第一节 师 訓

天地之气人之气。天为一大周天，人为一小周天。

〔浅注〕人体的气血，是生命力的要素。人身内部的“气分”盛衰和变换，与天时气候的变换有密切关系。故称天为大周天，人为小周天。（参阅本章第五节：論气候变换与人身内部气分的关系）

人身純阳不够，阳常不足，阴常有余。

〔浅注〕阳气为清气，阴气为浊气。初生嬰兒为純阳之体，无七情六欲的煩扰，保持純阳。随年龄的增长，情欲亦随之增生，清阳日消，浊阴日长，所以阳常不足，阴常有余，是致病的原因。明朝周慎斋說：“小儿不用枕，純是阳气，胸无壅滯故也。如常人年大，清阳日衰，浊阴日盛，苟非高枕，則胸膈浊气不降，不能安臥。”

顛倒，倒顛，顛顛倒，倒倒顛。

〔浅注〕重病，病情复杂，所有内部各脏腑潜伏的疾病，均要顛倒顛倒，发现于外，須随其病况而施治之。至于“顛倒五行”之說，昔賢頗多闡述，可參閱昔賢著作所載以資研究。

五行学說中，有顛倒五行的說法。即万物不外五行，治病不离五脏。五脏属五行，如金、水、木、火、土，循环相生；金、木、土、水、火，循环相尅，是为順五行。顛倒五行学說，用作临床指导，如金生水，水亦生金；金燥則肺萎，必須滋腎以潤肺。金尅木，木亦尅金；肝木过旺，木反尅金而肺萎，必須扶土生金，肝木自平，肺萎亦愈。其余类推。

万物土中生，万物土中消。

〔浅注〕脾經机能正常，胃部消化力强，各脏腑均得滋养。若脾胃亏损，各脏腑即失其养。脾絕則死。故曰万物生于土，万物消于土。

气有气之海，血有血之源。

〔浅注〕气海与丹田相通，为生气之枢紐。心根名膈俞，为出血納血之总机关，为血液之源泉。

清气属阳，浊气属阴，孤阴不生，孤阳不长。

〔浅注〕人体内部气分，分清浊二气。輕清者上升为阳，重浊者下降为阴，阴阳二气，不能分离。故孤阴則不生，孤阳則不长。

人不見气，魚不見水。人見气則病，魚見水則浮。

〔浅注〕人与气的关系，和魚与水的关系一样。人体健康，外而大气流行，内而宗气通暢，但觉行止舒适，不見气的流动。犹如魚在水中依存于水而不知水。若气候变化，与内部气分阻滯，就有非正常的感觉。犹如魚病不能游泳于水中，而漂浮于水面。

人有气則生，无气則死。气能养人，气能害人。

〔浅注〕人賴气以生存，故有气則生，无气則死。若病，必須調气以治之。但气有清浊二气，必須調勻，人即得养。否則，二气錯乱，人即患病。

筋养气，气养血，血养筋。

〔浅注〕气、血、筋三者循环相生，不可或缺。（参看本章第二节：論脏腑，第三章第十一节：四肢分筋法說明）

左轉行輪右轉补，补泻莫妄施。补泻不明，气血錯乱。

〔浅注〕点穴法所用手法，左轉行輪，順其气而引之；反用（右轉）为补。治病时，必須辨明疾病的虛实，虛則补之，实則泻之，勿犯虛虛实实之誡。若用之不当，导致气血錯乱，反使病情加剧。

气分錯乱則病，气分調順則愈。

〔浅注〕再申述手法补泻的重要性。

痰为血之本，血为肉之本，痰积生血，血积生肉。

〔浅注〕此言飲食入胃，运化成“痰”后，生血长肉的順序。（参閱本章第二节：論脏腑，第四节：論痰）

无痰不生，无痰不死。

〔浅注〕“痰”为血之本，无“痰”不能生血，故无痰不生。若內部气分錯乱，不能将“痰”运化生血，积滯胸中，导致脏腑机能衰竭，“痰”涌上逆，气閉而死，故无痰不死。

腎为先天之根本，脾胃为后天之基础。

〔浅注〕人在胎腹中，先有腎脏，天一生水。故腎为先天的根本。出生后，食物由口入胃，依脾胃的机能，消化为津液，各脏腑賴以保养，故脾胃为后天的基础。

点闕門，泻建里，泻下肚腹諸般积。

〔浅注〕此言治諸积要訣。闕門位居中焦，是任脉的关键。建里屬脾，脾乃后天之基。脾的机能正常，积滯自消。

是結不是結，先放带脉穴。

〔浅注〕带脉通于各經，是治任脉不可少的要穴。

腹胀水分多得力。

〔浅注〕水分穴为分水的关键，治腹胀的主穴。

面黃唇白濕脾經。

〔淺注〕脾惡濕。脾濕則胃寒，消化機能漸失，食谷不化。脾屬土，故面黃。脾敗血虧，故唇白。

脾經茶，四肢無力。

〔淺注〕脾主四肢，脾脏動作力慢，氣血循環即慢，故四肢無力。茶音聶，委頓無力的意思。

幽門進，金門瀉。

〔淺注〕通幽門穴，內部積滯已動；再通金門穴，痞積自下。為治夾肋痞的要訣。

口吐清水久，久重心痛。

〔淺注〕此系胃寒症。胃酸上逆，口吐清水，久久食道不能下咽。胃上口被胃酸侵蝕，干涸作痛。平常所說的心痛，系胃脘作痛，非心脏疼痛。

寒出口中腥。

〔淺注〕胃氣不固，胃中所含五味，上逆于口，病人覺口中有苦味，或有辣、酸、咸、甜及淡水氣等味。惟師系口授，原書已無，此句腥字，有無舛訛，不能肯定。

逆氣上逆，吐膩。

〔淺注〕脾胃弱，所有食物的精液，不能蒸發，上升肺部，遂成白膩，浮滯于胃中水谷之上，渣滓入于小腸而下，浮滯于胃的白膩，上下不得，堵悶胃中，氣即被阻上逆，白膩亦由食道上逆吐出。

惡味不入口。

〔淺注〕胃氣衰敗，或者吃了大寒冷的食物，損傷了胃氣，胃中的氣上沖，病人遂覺口內發出臭氣（即胃中濁氣），腥臭難嗅，并聞食味即發生厭惡，不能入口。

寒極生火，熱極生風。

〔淺注〕寒極生火，是寒極于內，虛陽外越，出現面赤、口干等症狀，即真寒假熱。熱極生風，臟腑蘊熱太深，內風鼓動，出

現抽搐、角弓反張等症狀，從而風生。

作痛氣不通，氣通則不痛，通則不痛，痛則不通。

〔淺注〕此言氣滯，氣串，氣沖等病的病因，是氣分不調順所致，故作痛。氣機流暢，疼痛自然消失。

血聚成痞，痞老開花。

〔淺注〕血積聚於肌肉之間，硬化成痞。久之，氣血虧損，濁氣旺盛，血聚而腐。濁氣攻於上，口爛；攻於下，肛門爛；凝於腹，臍爛。是為痞老開花。

久病不愈即是勞。

〔淺注〕凡病久不能痊愈，氣血枯竭，致人於死者，謂之勞（癆）。

受驚即瀉，胆經病。

〔淺注〕受驚腹瀉，是氣分傷及胆經。胆囊收縮，胆汁沖入胃囊過多，胃中食水，即由小腸急轉入大腸，順直腸而下，故腹瀉。

第二節 論臟腑

人身臟腑的運化機能，雖然各有不同，都以氣分為原動力，內部的气分調順，就能增強臟腑的運化機能，加強對疾病的抵抗力。例如我國養生學中的外功和內功，都講究氣貫丹田。尤其是內養功，如導引術、吐納法等，不論坐式、臥式、立式都講究運氣調息，所以現在稱為氣功。長期練習，可以防病、治病、却病、延年。反之，內部氣分不調順，或氣被七情所傷，臟腑運化機能失常，七情損於內，四時不正之氣侵於外，必然生病。由此可見，氣分對人體健康的重大作用。

人體疾病，系受七情所傷，四時不正之氣所侵，表現出寒、熱、風、濕、燥、火不同的特征。用按摩術引導調理氣分，以恢復臟腑機能，氣分調順，寒則暖，火則息，風則散，熱則平，燥則潤，濕則化而百病除。

五脏即心、肝、脾、肺、肾。五行即金、木、水、火、土。五脏配五行，五行分五色。心属南方丙丁火，赤色。肝属东方甲乙木，青色。肾属北方壬癸水，黑色。肺属西方庚辛金，白色。脾属中央戊己土，黄色。

肺居各脏之上，色白，属金，而通秋气。心色赤，属火，而通夏气。肝色青故属木，而通春气。肾脏居下焦，属水，而通冬气。脾居中央纳谷物，各脏腑赖其滋养，如土之载成万物，故脾属土，而通四时季月之气。

五脏生尅制化。五行相生：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。五行相尅：金尅木，木尅土，土尅水，水尅火，火尅金。

五脏相生：肝生心，心生脾，脾生肺，肺生肾，肾生肝。

五脏相尅：肝尅脾，脾尅肾，肾尅心，心尅肺，肺尅肝。

人的性情，各有不同。或刚或柔，或沉默多虑，或暴躁多言，皆由五脏之气所发。脏腑互有强弱，性情表现亦异。心在志为“喜”，过喜伤心气，故有大笑而气闷，或气绝而死。肝在志为“怒”，暴怒伤肝，故有猝逆大怒，不能抑制而致疾，甚至呕血而亡。肺在志为“忧”，悲忧过甚伤肺，故忧伤过久，抑郁气阻，伤肺脏而致疾。脾在志为“思”，过思伤脾，故思虑过多，脾胃机能受伤，消化力减弱，易致胸闷腹胀消化不良之疾。肾在志为“恐”，大恐伤肾，故遇有猝逆大恐怖之事，小便随之而下，此为肾气不能摄，膀胱失去控制力所致。

人体新陈代谢的机能，与吃、喝、拉、撒、睡有密切关系。脾胃强，肺健全，肝、胆气调，食物入胃，即易消化。“水谷之精华”上蒸于肺，运行而生血。肾气足，水化运行正常，大小肠和膀胱之气调，二便无滞泻雍闭之患。心气足，血液循环正常，睡眠足而神旺。故吃、喝、拉、撒、睡正常，人体即健康；否则疾生。吃喝先入胃，胃的初步作用，依赖脾脏，脾脏功能正常，摩擦力强，胃即健全。水谷经食道入于胃中，以脾脏之动力，使胃蠕动加快。水谷化乳糜输入小肠，再和胆汁而后消化吸收。也。

就是“脾与胃行其津液”上输于肺的意思。

肺将谷的津液，吸收入于肺经，即以气分蒸发成痰；再将痰蒸发开了，由背后的毛细络管，传入四肢；再由四肢上回，痰即成血；成血后，其血液的循环，即以心脏为中枢。“痰积生血，血积生肉。痰为血之本，血为肉之本”。

胃将水谷蒸发提炼，吸其精华。水谷的渣滓渐渐排送至胃下口，入于小肠。经过小肠的循环曲折（共十六曲），传送至将近小肠的下口，缓缓运转至大小肠交会稍上处，此处为“闢門”。经闢門的一栏水食的运行就慢了。闢門以下为“水分”。水分将水谷分开，水被气分蒸发，如露如雾，入于肾脏。所剩谷物渣滓，即转入荷包肠。

荷包肠即大肠上口。将谷物的渣滓转入大肠，经过大肠回环曲折反（计十六曲）节节传送至直肠。谷物的渣滓（粪便）由此排出体外。

肾脏把水蒸发过滤后，将其精华经由上通双目的经络上升，以保养眼睛。瞳孔与肾经相通，视力的强弱与肾水有关，故肾水足，视力强。水的精华被肾脏蒸发上升后，所剩之水，即由肾脏渗入膀胱。膀胱水（尿）满，由尿道排出体外。

人体的各部机能，有如人的劳动相象，需要有劳有逸。劳动过久，需要适当休息，以恢复体力和脑力。血液循环过久，也昏沉欲睡。血液大部分顺血管回膈俞（即心根，为血之源）伏于膈俞，循环较缓，即入睡眠。待休息过来，即由膈俞潮散，达于四肢，血液循环，复加速正常，人即醒转，精神舒畅。

心与小肠相表里。如心与小肠的气分不调，即有失眠现象。因小肠气分错乱，浊气上逆冲动膈俞；血归膈俞，聚而复散，血不得养，心脏即不得安。这时虽然疲劳，亦不能入眠，即患失眠症。必须将小肠气分调顺，清升浊降，小肠浊气，不再上逆，血归膈俞，即能伏住，心脏安宁，即能入眠，血得保养。

人肢体强弱与灵活迟钝，皆在“筋”的长短。血足则筋得养；筋长则气顺；气顺则血液循环正常，体力亦强。反之，血亏