



李时珍，明代大医。三十八岁被武昌楚王召任“奉祠正”，
兼管良医所事务，其后进京任太医院院判。有传世著述三部。

大医家李时珍谈仙家祛病长生之学

八脉者，先天之根，一气之祖

养气八条脉

人体经气使用手册



全面解读中医经脉使用经典《奇经八脉考》

解读国医养生经典 第二辑

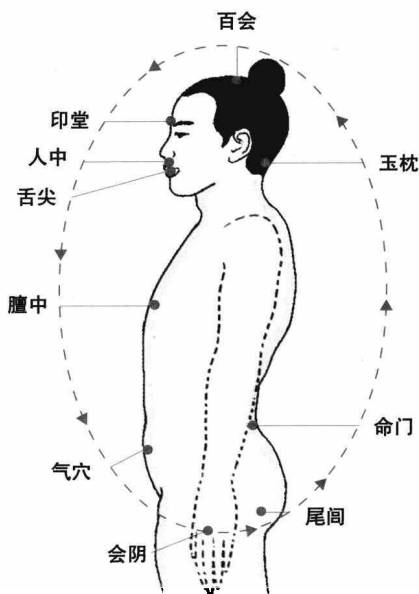
全面解读李时珍《奇经八脉考》仙家之道

养气八条脉

人体经气使用手册

八脉者，先天之根，一气之祖

倪泰一 陈海若 解读



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

养气八条脉/倪泰一 陈海若 解读. —重庆:

重庆出版社, 2009.11

ISBN 978-7-229-01284-7

I. 养… II. ①倪… ②陈… III. ①奇经八脉—考证 ②奇经八脉考—译文
IV.R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第186908号

养 气 八 条 脉

YANGQIBATIAOMAI

倪泰一 陈海若 解读

出 版 人: 罗小卫

策 划: 刘太亨 刘 嘉

责任编辑: 陈 慧 陈红兵

责任校对: 刘向东

技术设计: 日日新



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市白合印刷厂印刷

(重庆市九龙坡区白桃路10号 邮编: 400039)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 19.5 字数: 350千

2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

ISBN 978-7-229-01284-7

定价: 38.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究

❧ 出版说明 ❧

对疾病和健康的中医理解，如果我们还需要一些系统的知识，需要全面领受中医的纯正和高妙，仅读今人的应市之作是肯定不够的，甚至还可能贻害无穷。人体的结构是那么复杂，五脏机能的运作是那么精细，其有质无形的生克变化又是那么难于把握，不倾其一生详加研习和体悟，绝对难以析其规律，明其博大，更谈不上著书立说了。何况当下，人心浮躁，医风可疑，基本没有大医现世的德性背景和静悟条件，又哪来很多中医大家呢？

少有中医大家，并不等于中医已被西医取代，在起居饮食间，中医的观念和知识无处不在，只是大多数人被伪中医所害而未能深究其理罢了。

要了解中医，深明其对人身护养的道理，掌握其施治的窍妙，重读中医养生的古代经典是唯一的上上之选。那些流传千年、造就了历代名家的经典著作，其知识的可靠、方法的有效、内容的精广不容置疑。或微言大义，或切于日用，或释或道，都没有不把生命视作至贵之体而妄言胡为的。他们一生行医，都是当世大家，毕其一生研究医养之学，遗世文字大都仅有几万言。或在药，或在按摩，或在脾胃，或在望诊，却无一没有达到学问的极致。

“解读国医养生经典书丛”正是由这类古籍构成。

考虑到中医词汇的古奥难懂，也考虑到今人更习惯白话阅读，该书丛对所辑古籍都进行了严格的注释和今译；对其中常人必须搞懂的重要医理，还进行了适于今天的解读，以使读者能让精深的医理感于日常，或者应身而觉。医养之道与医养之用，两者结合，才能让人既知道医养之法如何施用，又知道为什么要这样施用。知其然，更知其所以然，是医养必须遵从的大原则。方法

的对错，观念的正误，效果的好坏，也只有这样才能真正识别。

对国医养生经典，进行适用于今世的解读，也许还可以纠正人们习以为常的医养谬误，也许还可以减少人们对中医的不正确理解，也许还可以让人们学会做自己的医生。学会做自己的医生，对持久的健康和长寿而言，比一切方法都可靠，因为身体的任何变化，只有自己最清楚，也只有自己最为经意。

该书丛在准确还原中医本来面目的同时，让中医古籍变得人人都能读懂了。源于古籍经典，其解读便不会虚言拟义，这是此书丛敢于面对众多读者的信心所在。而且，该书丛所辑，均为既重方法，又重医理的传世佳作。其中，既有浅近易行的诊治之方、养生之法，更有贯穿于中医之道的中国人特有的世界观。研习中医之理，领悟到中医之道，让日常生活进入中医之境，本身便已胜过服用医养大药，这也许正是古代中医大家均为当世寿星的原因所在。

未尽天年者，不足以言医养。在医养类读物泛滥的今天，此言太耐人寻味了。

重庆出版社

“解读国医养生经典书丛”编辑组

2009年6月22日

目录

出版说明 /1

序 /1

总 说

人体有二十七气 (1)

正经如沟渠，八脉如湖泊 (1)

人体经络全息图 /2 手太阴三经的流布与病治 /6

手厥阴三经的流布与病治 /8 手少阴三经的流布与病治 /10

足太阴三经的流布与病治 /12 足厥阴三经的流布与病治 /14

足少阴三经的流布与病治 /16 手阳明三经的流布与病治 /18

手少阳三经的流布与病治 /20 手太阳三经的流布与病治 /22

足阳明三经的流布与病治 /24 足少阳三经的流布与病治 /26

足太阳三经的流布与病治 /28 佛家开人体十二门养生、疗疾法 /30

八 脉

八脉气血在人体的流布 (42)

八脉阴阳与天地六合 (43)

与八脉交汇的经脉

大医家必倚重八脉 /44 用八脉与十二正经交会穴治病养生 /47

阴维脉

维系诸阴经的脉 (55)

与阴维脉相交的经脉

阴维脉循行线路与穴位图 /56 用阴维脉各穴治病 /57
各种原因所致心悸的治法 /62

阳维脉

维系诸阳经的脉 (65)

与阳维脉相交的经脉

阳维脉循行线路与穴位图 /67 用阳维脉各穴治病 /69 感冒治法 /79

二维为病

联络周身经脉的脉 (81)

癩与痢，证同而因异 (88)

治维脉致腰痛的要穴 (90)

认识人身四气 / 营、卫二气与二维脉气 / 六经病气的传变 /

邪侵阴脉、阳脉所致癩病和痢病 / 腰痛针刺穴位图示 / 六邪的致病路途

二维病的按摩、导引治疗法 /92

阴跷脉

使身体内侧及骨节矫捷的脉 (94)

通八脉以长生 (94)

与阴跷脉相交的经脉 / 三丹田内修门径

阴跷脉循行线路与穴位图 /97 用阴跷脉各穴治病 /98

各型夜盲症的治法 /102

阳跷脉

使身体外侧及骨节矫捷的脉 (104)

男在阳跻，女在阴跻 (105)

与阳跻脉相交的经脉

阳跻脉循行线路与穴位图 /106 用阳跻脉各穴治病 /107

用跻脉治失眠 /112

二跻为病

二跻病的症状表现 (114)

阳跻与阴跻病表现不同 (115)

治腰痛的要穴 (116)

治双目痛的要穴 (118)

从睡眠情况看体虚类型 (119)

病邪侵入阳跻和阴跻的不同表现 / 阳跻与阴跻所致癫痫反应不同 / 放血可以治病 /

从嗜睡或失眠看人体的阴阳气血情况 / 如何辨别虚证和实证 /

气虚、血虚、阴虚、阳虚四型各有补益之方

二跻病的按摩、导引治疗法 /125

冲 脉

充养十二经的脉 (128)

冲脉气血环绕口唇而生胡须 (129)

何为太冲 (130)

五脏六腑的气血都聚于冲脉 (132)

与冲脉相交的经脉 / 冲脉气血情况与胡须的关系 / 人体阴阳部位图示 /

李时珍认为的上、中、下三焦 / 人体的火气有相、君之分

冲脉循行线路与穴位图 /134 用冲脉各穴治病 /135 痛经与冲脉最相关 /142

冲脉为病

冲气上逆的诸家治法 (145)

手足痿软的诸家治法 (147)

胸气、腹气、头气和胫气各个输注 (149)

冲脉病的脉诊法 (151)

从脐周气动情况诊病 (151)

人身有“四海” (154)

 四季、五脏关系图 / 依据人体“四气”取穴图解 /

 寒邪聚集脐周不同方位的治法 / 四海病的症状表现

 冲脉病的按摩、导引治疗法 /156

任 脉

妊养阴经的脉 (159)

任脉的重要支脉 (160)

 与任脉相交的经脉

 任脉循行线路与穴位图 /161 用任脉各穴治病 /163

 闭经与任脉关系密切 /176

任脉为病

任脉有病，病在腹部 (178)

任脉病的针灸治法 (178)

 任脉病的按摩、导引治疗法 /179

督 脉

总督阳经的脉 (184)

任督二脉可分可合 (185)

用任、督二脉修炼周天功…………… (186)

督脉与正经、脏腑 / 坎水离火交济图

内经图 /188 督脉循行线路与穴位图 /194 用督脉各穴治病 /196

督脉病引起的遗精症治法 /210 任、督二脉与气功养生 /212

督脉为病

督脉病在女子会出现不孕…………… (222)

督脉病的针灸治法

督脉病的按摩、导引治疗法 /224

带 脉

环束诸经的脉…………… (227)

与带脉相交的经脉

带脉循行线路与穴位图 /229 用带脉各穴治病 /230

赤白带下的治疗法 /233

带脉为病

带脉病治法…………… (235)

带下病治法…………… (237)

带脉病的针灸治法与药疗 / 带下病治疗方法图说

带脉病的按摩、导引治疗法 /240

气口九道脉

诊脉独取寸口…………… (246)

寸关尺三部与足三阳经病变 (246)

寸关尺三部与足三阴经病变 (250)

关脉与手阴经、阳经病变 (250)

三部各种脉象反映奇经八脉病变 (251)

如何诊脉 / 常见脉象及其病症 / 用寸关尺诊断十二经病 / 用寸关尺诊八脉病

奇经八脉考·文言原本 (255)

八脉穴位索引 (287)

总说

☞ 人体有二十七气

人的全身有经脉和络脉，其中直行的干线为经脉，由经脉分出网络纵横全身的分支为络脉。经脉有十二条，分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。络脉有十五支，即手足三阴三阳经各自从腕踝关节分出的一络，以及任脉之络与督脉之络，再加上脾之大络。十五支络脉也叫“十五别络”。经络中有经气运行，经气可以分为正经十二气，络脉十五气，共计二十七气。经气在全身上下循行，如泉水缓缓流动，又如日月运转不息。经络内属脏腑，外络肢节，沟通脏腑与体表，将人体脏腑、组织、器官联结成一个有机的整体。其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，脏为阴，腑为阳，一脏配一腑，一阴配一阳，于是便形成了脏腑阴阳表里的属络关系。十二经脉是周而复始、如环无端的流注系统，能将人体的气血周流全身，起到在内温养五脏六腑，在外濡养肌肤腠理的作用。十二正经的经气在充盛时，会满溢并进入奇经；奇经的经气在十二正经经气不足时，也会进入十二正经。因此十二正经和奇经八脉的经气是相互灌溉的。

☞ 正经如沟渠，八脉如湖泊

奇经共有八条脉，奇经八脉不受十二正经的制约，它们也没有阴阳表里相互配合的关系，所以被称为奇经。正经就像沟渠，奇经就像湖泊；当十二经脉的脉气充盛时，其经气就会溢入奇经。所以扁鹊把这比做雨水从天而降，雨水盛大，沟渠满溢，水泽水肆流，就会注入湖泊，这些都是《灵枢》、《素问》所没有阐发的。

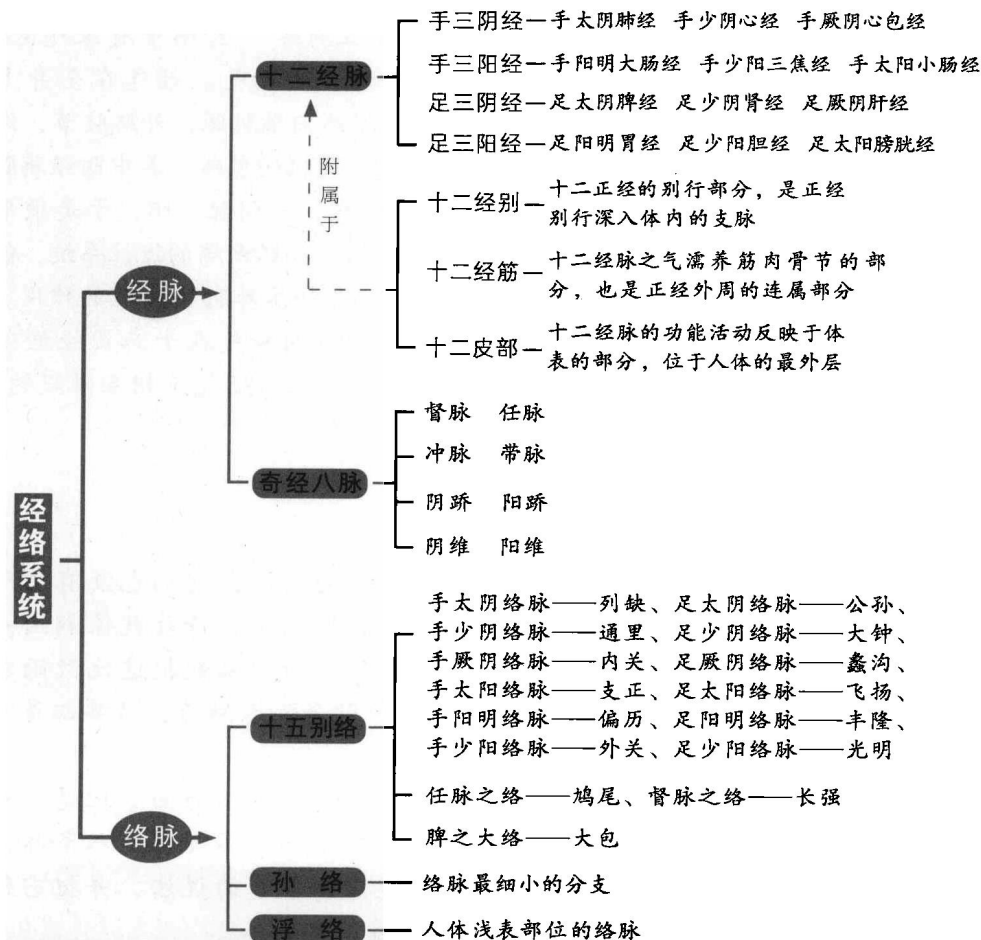
关于八脉的论述散见于各种典籍，而且都简略而不全面。但是，如果医家不懂得这八条脉，就无从探究病理；气功家如果不懂得这八条脉，就难以确立意守的部位。本人并不聪明，只是探究各家的说法，并把它们汇集于后，权且作为气功家和医家研习奇经的工具读本。

人体经络全息图

经络是经脉和络脉的总称，其中经脉是经络系统的主干，络脉是经脉的分支。而经脉又分为十二正经与奇经八脉。与十二经脉相关的还有“十二经别”、“十二经筋”和“十二皮部”，它们都是十二经脉的附属部分，也属于经络系统。络脉则包括十五别络、孙络和浮络。

经络关系图

在经络系统中，十二经脉连接脏腑，络脉沟通经脉。而经别可以把人体表里的经脉连接在一起，经筋散布浅表，联合皮部和腠理。奇经则交织沟通十二经脉。其中，督脉沟通阳经，任脉沟通阴经，带脉沟通所有纵行的经脉，冲脉沟通经脉气血，阴维联系人体内侧，阳维联系人体外侧，阴跷联系内侧下肢，阳跷联系外侧下肢。



经络的作用

经络系统是人体气血运行的主要通道，也是联结身体各个部分的基本途径。人体依靠经络的沟通和联结而成为一个有机的整体。因此，经络具有联系人体表里，联结身体各个部分；运行气血，平衡约束气血的运行；帮助人体抵抗病邪，反映疾病证候的作用。

联系人体表里，联结身体各个部分

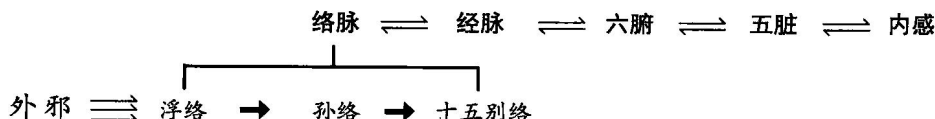
经络系统外行体表，内属脏腑，纵横交错，沟通表里，贯穿上下。通过十二正经、经别、经筋、皮部，将脏腑与脏腑，脏腑与体表，脏腑与官窍、皮肉、筋腱、骨骼联系在一起。

运行并约束气血的运行

经气推动气血在经脉中运行，并且约束其运行，调节气血的容量，统领全身脏腑、气血，协调平衡阴阳。没有经络系统对全身的维系、协调和平衡，就不可能有正常的生命活动。

帮助人体抵抗病邪，反映疾病证候

经络内联脏腑，外络肢节。当人体正气充足时，经脉之气就能抵御病邪的入侵；而当人体正气不足，经脉之气不能发挥卫外的功能时，经络就会成为疾病侵入的通路。病邪侵入人体，通过经络的传导由表及里，由浅入深，传入内脏，并且还会通过经络系统影响到人体其他部分。反之，脏腑病变有时也会通过经络传出体表，在体表某些部位出现压痛、结节、隆起、凹陷、充血等，这些症状也可用来诊断疾病所在的脏腑。因此，经络又有反映疾病证候的作用。



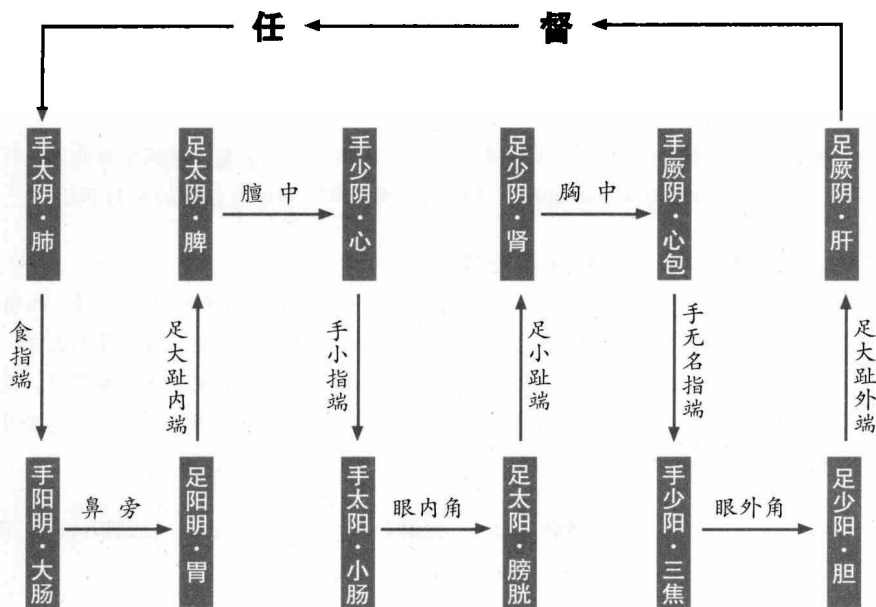
十二经脉所属脏腑及阴阳、表里相应关系

十二经脉是经络系统的主体，其所属脏腑具有表里相合，与相应的阴阳络属的关系。

阴 经	脏	里 ↔ 表	腑	阳 经
手太阴经	肺		大肠	手阳明经
手厥阴经	心包		三焦	手少阳经
手少阴经	心		小肠	手太阳经
足太阴经	脾		胃	足阳明经
足厥阴经	肝		胆	足少阳经
足少阴经	肾		膀胱	足太阳经

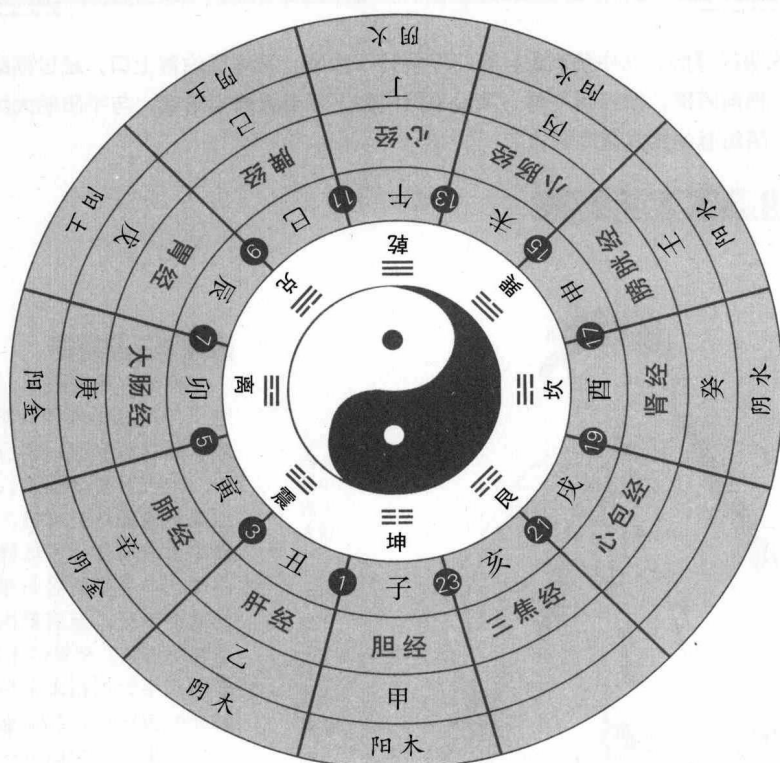
十四经气血流注路径图说

十四经是指十二正经再加上任脉、督脉。气血在经脉的流注是从手太阴肺经开始的，逐经相传，到肝经后，经由任脉和督脉再回到肺经，之后又从肺经开始流注，从而构成了周而复始、如环无休的流注系统，将气血周流全身，温养脏腑，濡养腠理。



十二经子午流注图说

子午流注，即将人体的气血循环与周流出入，比作水流，从子时到午时，或者从午时到子时，气血随着时间流注到各经，气血在相应的时辰到达应到，该经脉就为旺盛，气血错过时辰才离开，该经脉则虚衰。由于子时（凌晨 23 时至 1 时）为一阳初生，午时（上午 11 时至 13 时）是一阴初生，于是子午便蕴含了阳极生阴，阴极生阳，阴阳相互转化的意义。因此，人体气血随着时辰流注就被称为“子午流注”。养疗需要泻其经脉之气的，要乘其旺盛时；需要补其经脉之气的，则应选择气血离开该经之时。中医强调天、地、人合一，认为人体的健康情况与病势转归都与季节变化、地理环境以及时辰运转密切相合。



例如 子时是胆经最旺的时候。如果胆经气血淤滞，应当在胆经气血旺盛之时，泻其淤滞的气血。如果胆经气血不足，应当在胆经旺盛的时间即将过去之时，补胆经的气血。否则，就不能收到好的治疗效果。平时养生保健要在子时前入眠，这样胆才能完成代谢，有助于晨醒时脑的清醒。

手太阴三经的流布与病治

手太阴经属肺，从中焦发出，在下则绕行于大肠，又返回沿胃上口，经过横膈膜联属于肺后，横向腋窝，循行到手臂，又沿手臂内侧下行至大拇指末端，与手阳明大肠经相表里，手太阴络脉的络穴是列缺穴。

手太阴三经流布图



图注

—— 正经 - - - 正经分支
—— 经别 —— 络脉

手太阴肺经

起于中焦胃脘部，向下行，联络于与本经相表里的脏腑——大肠腑，然后再返回，循行环绕胃的上口，向上经过横膈膜，联属于本经所属的脏腑——肺脏，接着从气管横走出腋窝部出于体表，沿着上臂内侧，在手少阴经与手厥阴心包经的前面下行，至肘部内侧，再沿着前臂的内侧，桡骨的下缘，入寸口，前行至手大拇指本节后手掌肌肉隆起处的鱼际部，并沿着其边缘，出于拇指尖端；它的另一条支脉，从手腕后分出，沿着食指桡动脉侧直行到达指端，最后与手阳明大肠经相接。

手太阴经别

手太阴肺经别行的正经，从本经别行分出，另行而入渊腋穴，行于手少阴经的前方，进入肺脏，散行至大肠，再上行出于缺盆，沿喉咙走行，与手阳明大肠经的经脉相合。

手太阴络脉

手太阴肺经的另出络脉，为列缺。它起于腕上分肉之间，与手太阴经并行，并直入手掌内侧，散布于鱼际处。