

经络·腧穴·气功

高等教育出版社



气功

经络·腧穴·气功

宋

编

(京)112号

内 容 提 要

本书是一部科学性强、实用价值高的书籍。它集经络、腧穴、气功为一体。从练功者必备的基本理论知识入手,着重介绍了经络、穴位在气功锻炼和养生中的原理和作用。全书共分三部分:第一部分经络,论述了人体的十二经脉和奇经八脉的循行路线、气血流注、生理病理,从中医理论的角度阐述如何将脏腑、经络的原理,运用于气功养生锻炼中。第二部分腧穴,着重介绍了穴位在练功、治疗疾病中的作用,阐述人体361个穴位的位置、取法、功用、主治等内容,着重介绍了穴位的治病机理和源流知识,强调穴位对于练气功的作用。第三部分气功,主要介绍了中医经典书籍中记载的医家导引术以及一些常用保健功的功理功法。书中许多内容是积作者多年潜心研究的成果,适宜广大气功教学、科研及爱好者使用参考。

经 络 · 腧 穴 · 气 功

宋天彬 耿恩广 主编

王晓兰 边长宗 张红林 廉 蕙 解桂萍

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

北京朝阳北苑印刷厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 6.875 字数 170 000

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数 0001—2 285

ISBN 7-04-004294-0/Z·140

定价 7.00元

编者的话

我国约有30万气功爱好者，除少数气功家外，大都停留在初练阶段，如何进一步提高功力，从理论上了解功理功法，是每个练功者所渴望的事情。

大家知道，许多功法主要是通过练功行气达到通经活络、防病治病的，而许多功法又是通过按摩穴位达到此目的。因此，练功者掌握经络、腧穴以及在气功中的运用，实在非常必要。正是为了满足我国气功爱好者的需求，《经络·腧穴·气功》一书从基本知识入手，简述了全身主要的十二经脉和奇经八脉（即冲、任、督、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷）的循行路线，以及全身361个腧穴的位置、取法、功用、主治以及为什么有这些治疗作用。同时，还简明地介绍了一些常用的保健功法和功理。作为一本科普读物，具有通俗易懂的语言自不必说，更重要的是它的科学性和实用价值。

北京中医学院腧穴教研室主任耿恩广是中国针灸学会腧穴研究会秘书长，对腧穴的研究颇具匠心；气功教研室主任宋天彬，潜心研究气功多年，被聘为中国气功科学研究会名誉理事、功理功法委员。其他编写人员亦都为该院第一线的教学骨干，这本书的价值就是记录了他们多年教学的宝贵经验，深入浅出地回答读者的疑问。因此，不论对初学者，还是对广大针灸爱好者都会有很大的启迪，就是具有一定功力的人也是一本很有价值的参考书。

编者

1991年初于北京

目 录

第一部分 经 络

一、什么是经络？了解经络对练功者有何意义？	1
二、十二经脉	1
(一)手太阴肺经	1
(二)手阳明大肠经	3
(三)足阳明胃经	4
(四)足太阴脾经	5
(五)手少阴心经	9
(六)手太阳小肠经	11
(七)足太阳膀胱经	12
(八)足少阴肾经	14
(九)手厥阴心包经	18
(十)手少阳三焦经	19
(十一)足少阳胆经	20
(十二)足厥阴肝经	22
三、奇经八脉	24
(一)督脉	25
(二)任脉	26
(三)冲脉	28
(四)带脉	29
(五)阳跷脉	29
(六)阴跷脉	30
(七)阳维脉	30
(八)阴维脉	31

第二部分 腧 穴

一、什么是腧穴？了解腧穴对练功者有何意义？	33
二、常用的取穴方法有几种？	33

(一)骨度分寸取穴法·····	33
(二)体表标志法·····	33
(三)手指比量法·····	34
(四)简便取穴法·····	35
三、特定穴简介 ·····	36
(一)五输穴·····	36
(二)原穴·····	37
(三)络穴·····	38
(四)郄穴·····	38
(五)背俞穴·····	39
(六)募穴·····	39
(七)八会穴·····	40
(八)八脉交会穴·····	40
(九)下合穴·····	41
(十)交会穴·····	41
四、各经穴位简介 ·····	45
(一)手太阴肺经经穴·····	45
(二)手阳明大肠经经穴·····	50
(三)足阳明胃经经穴·····	59
(四)足太阴脾经经穴·····	72
(五)手少阴心经经穴·····	80
(六)手太阳小肠经经穴·····	84
(七)足太阳膀胱经经穴·····	91
(八)足少阴肾经经穴·····	111
(九)手厥阴心包经经穴·····	121
(十)手少阳三焦经经穴·····	126
(十一)足少阳胆经经穴·····	134
(十二)足厥阴肝经经穴·····	149
(十三)督脉经穴·····	155
(十四)任脉经穴·····	167

第三部分 气 功

一、气功的经络气血原理	176
(一)“气功”的基本概念及其作用	176
(二)气功锻炼的基本方法及其意义	177
(三)经络气血的基本概念	183
(四)经络学说在气功诊断、治疗、康复、预防、保健方面的运用	184
二、导引与按跷	186
(一)什么叫导引、按跷	186
(二)导引、按跷宣畅经气的意义	187
(三)怎样进行导引与按跷练习	188
三、行气与布气	201
(一)什么叫行气与布气	201
(二)怎样练行气与布气	202

第一部分 经 络

一、什么是经络？了解经络对练功者有何意义？

简单说，经络是人体运行气血的道路，内连脏腑，外络肢节，将人体内外联系起来，使之成为一个有机的整体。

气功是祖国医学的一部分，祖国医学认为“人与天地相参”、“与日月相应”，就是说人生活在天地之间，与自然界是息息相关的，气血在经络中的运行，就像自然界中的水流、日月星辰的运行一样周而复始，如环无端，具有一定的规律性。

气功，古人叫做导引、吐纳。导引是让人运动肢体，吐纳是让人调整呼吸，吐故纳新，所以，练功就是指人体通过不同的动作，以促进气血在体内的流动，同时调整呼吸，吸入大自然中的有益之气，排除体内之浊气，以达到强身健体、祛病延年的目的。因为经络有一定的循行路线和联系脏腑器官，如果练功者对此有所了解，就可以有目的地去锻炼某一条经、某一个脏或腑的功能，达到事半功倍的目的。

二、十二经脉

(一) 手太阴肺经

【循行路线】 1. 起于中焦(胃脘部)。2. 向下联络大肠。3. 反行向上沿着胃上口，通过横膈膜，属于肺脏。

分支:4.从气管咽喉部横行出于腋下。5.沿上臂掌面的桡侧缘,下入肘中。6.沿前臂掌侧面桡骨的尺侧缘上行。7.进入寸口(即桡动脉搏动处)。8.下至大鱼际,出大指桡侧端。

分支:9.从腕后分出,下行食指的桡侧端,与手阳明大肠经相交接(图1-1)。

【本经穴】^① 中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

【气血流注】 肺经多气少血,寅时(3—5时)气血流注本经,经气最为旺盛。

【生理病理】 肺居胸中,其生理机能是司呼吸,开窍于鼻,而主一身之气,肺为清肃之脏,外合皮毛,其经脉下络大肠,与大肠互为表里。

如肺气失于宣发肃降,肺的机能失调时,症见畏寒,发热、皮肤疼痛、鼻塞、咳喘、鼻衄、气逆、吐痰、口渴、胸痛时,为肺的实热证;若症见咳嗽、咽干、痰中带血、潮热、盗汗,属肺阴虚证;若气短、自汗,则为肺气虚;如果风寒湿邪伤于皮毛及其经络,则经络循行部位发生酸楚冷痛,或拘急。

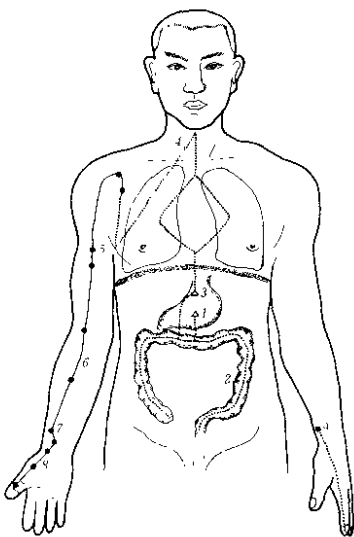


图1-1 手太阴肺经循行路线示意图

^① 指本条经脉所属的穴位。

【养生】 古人认为：注意调理心肺之气，对养生保健起着重要作用。《导引本经》指出：肺要清肃，要肺清肃，首先应该调息，息调则动患不生，心火自静，主张：行住坐卧常噤口，呼吸调鼻定音声，甘津玉液频频咽，以达到润肺、清火的目的。

(二) 手阳明大肠经

【循行路线】 1. 起于食指桡侧端(商阳穴)。2. 沿食指桡侧缘至第一、二掌骨间。进入两筋之间(拇长伸肌腱和拇短伸肌腱)。3. 沿前臂背侧的桡侧缘进入肘外侧。4. 经上臂外侧前缘，上肩。5. 经肩峰部前边。6. 向后至第七颈椎棘突下(大椎穴)。7. 再向前下行入锁骨上窝。8. 进入胸腔，联络肺。9. 通过横膈。10. 下行属大肠。

分支：11. 从锁骨上窝上行，经颈。12. 穿过面颊。13. 进入下齿中。14. 返回出来挟口角两旁，在人中穴左右交叉。15. 至对侧的鼻翼旁(迎香穴)，交于足阳明胃经(图 1-2)。

【本经穴】 商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、禾髎、迎香。

【交会穴】^① 大椎、水沟(督脉)。地仓(足阳明)。乘风(手太

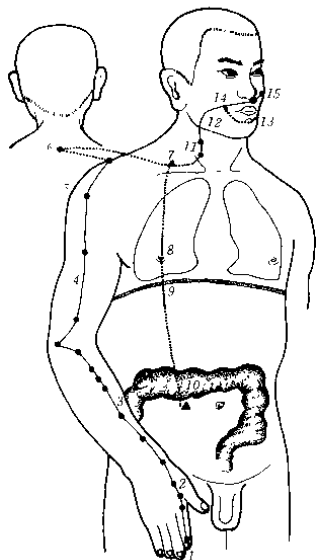


图 1-2 手阳明大肠经循行路线示意图

① 参见本书第二部分的内容

阳)。

【气血流注】 大肠经多气多血,卯时(5—7时)气血注入本经,经气最为旺盛。

【生理病理】 大肠的主要生理功能是传导糟粕。大肠上端接小肠,大小肠相接处为阑门,下端为肛门。大肠接受小肠下传的浊物,再吸收其中的水分,使食物残渣成为粪便,由肛门排出。这就是中医所说的:大肠者,传导之官,变化出焉的意思。若大肠的传导功能失调,实证可见腹痛、泄泻、肠鸣,或大便秘结;虚证则可见久泻久痢、里急后重、脱肛等;如果大肠邪热随经脉上冲,或寒湿之邪伤及经络,则可出现头痛、目黄、口干、咽喉肿痛、口噤不开、牙痛、面颊肿痛、口眼歪斜、肩前及上臂部痛、拇指、食指疼痛无力等症。

(三) 足阳明胃经

【循行路线】 1. 起于鼻,挟鼻上行,左右侧交会于鼻根部,上行入眼内角。2. 与足太阳经相交于睛明穴。3. 向下沿鼻外侧,4. 进入上齿中。5. 返出夹口,环绕口唇。6. 向下交会于颊唇沟(承浆穴)。7. 从颊唇沟折回。8. 沿下颌骨下缘上行。9. 过耳前。10. 沿发际。11. 经额角至前头部。

分支:12. 从下颌角前下方下行,经颈动脉搏动处(人迎穴),沿喉后向下行至大椎穴。13. 又折向前行,入缺盆,深入体腔。14. 下行穿过膈肌。15. 属胃,络脾。

直行者:16. 从缺盆出体表,向下,沿乳中线下行。17. 通过胸、乳、脐旁,至腹股沟动脉搏动处。

体内分支:18. 从胃幽门部向下,在腹腔内下行,至腹股沟动脉搏动处。19. 与体表直行之脉会合后继续下行,经大腿前侧。20. 下入膝、髌中。21. 沿胫骨外侧。22. 下行至足背,经第二、三趾间,至第二趾外侧端。

分支：23. 从膝下三寸^①（足三里穴）处分出。24. 经第三、四趾间，出第三趾外侧端。

分支：25. 从足背部动脉搏动处（冲阳穴），斜行进入足大趾内侧端（隐白穴），交于足太阴脾经（图 1-3）。

【本经穴】 承泣、四白、巨髎、地仓、大迎、颊车、下关、头维、人迎、水突、气舍、缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来、气冲、髀关、伏兔、阴市、梁丘、膝髌、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑。

【交会穴】 睛明（足太阳）、颌厌、上关（足少阳）、水沟、神庭、大椎（督脉）、承浆、上皖、中皖（任脉）、迎香（手阳明）。

【气血流注】 胃经多气多血，辰时（7—9 时）气血注入本经，经气最为旺盛。

【生理病理】 胃上接食道，下通小肠。胃的主要作用是受纳、腐熟水谷。饮食入口，经过食道，容纳于胃，水谷经过胃的腐熟消磨，下传于小肠，其精微经过脾的消化吸收，以供养全身。脾胃对水谷的受纳、腐熟功能常概括为“胃气”。《中藏经》说：“胃气壮，五脏六腑皆壮也”，指出了“胃气”对人体生命与健康的重要性。胃功能的失调，可见食少、纳呆、呃逆、呕吐、泛酸、脘腹胀痛等。胃为多气多血之经，胃腑有火热，可见癫狂、消谷善饥；风寒湿邪伤胃，使胃的经气痹阻，又见鼻塞流涕、鼻衄、口眼喎斜、唇生疮疹、面颊肿痛、牙痛、咽喉肿痛、腹部水肿、膝关节肿痛，以及胸前、乳房部、腹股沟部、大腿前侧、小腿外侧、足背上、足中趾疼痛、无力等症。

（四）足太阴脾经

【循行路线】 1. 起于足大趾内侧端（隐白穴）。2. 沿大趾内侧赤白肉际。3. 经内踝前缘向上。4. 沿胫骨后上行。5. 于内踝上 8

^① “寸”为中医专用术语，不同于市制长度计量单位。

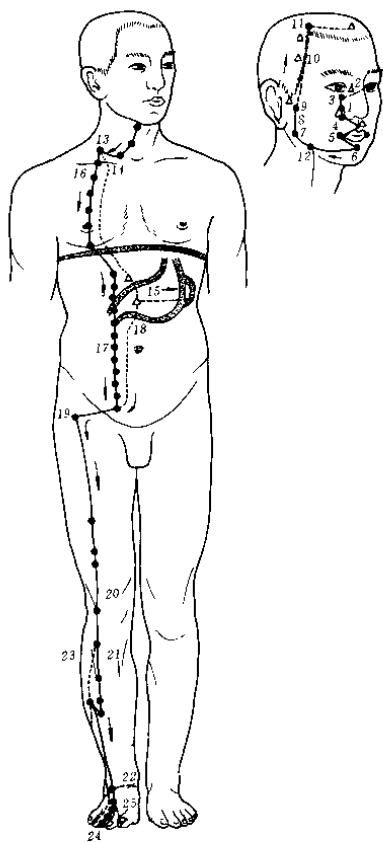


图 1-3 足阳明胃经循行路线示意图

寸处，交于足厥阴肝经之前。6. 上行沿大腿内侧前缘。7. 进入腹部。
8. 属脾，络胃。9. 向上至膈肌，夹食道两旁，连舌根，散布舌下。

直行分支：10. 从腹股沟上行，经腹胸。11. 向下止于腋下六寸的大仓穴。

分支：12. 从胃别出，上过膈肌，流注心中，接手少阴心经（图1-4）。

【本经穴】 隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、大包。

【交会穴】 中府（手太阴），期门（足厥阴），日月（足少阳），下脘、关元、中极（任脉）。

【气血流注】 脾经少血多气，巳时（9—11时）气血注入本经，经气最为旺盛。

【生理病理】 脾的主要生理机能为：主运化、主升清、主统血。

脾主运化是指脾对营养物质的消化、吸收和运输的功能。饮食入胃，经过胃和脾的共同消化作用，其中的水谷精微通过脾的运输和布散而输送到全身。由于饮食是人营养物质的主要来源，也是生成气、血的主要物质基础，而营养物质的运化是脾所主管的，故脾是“后天之本”和“气血生化之源”。若脾气受损，失其健运，则可出现进食则呕吐，胃脘痛、腹胀，大便及矢气后则腹胀减轻、乏力、便稀软，甚者完谷不化、四肢不温等；若湿热互结于脾，则见中焦满闷、食不下、肢体困重无力，或出现肌肤发黄。

脾主升清是指精微物质上升和运输布散，脾能将水谷精微上输于肺，再通过心肺作用而化生气血以营养全身，如果脾气不升或下陷，则可引起头目眩晕、久泄脱肛、脏器下垂等病症。

脾主统血。统，是统摄、控制的意思。血液运行于经脉之中，不致溢出经脉之外，这赖于脾的统摄。如果脾气虚衰，失去统摄的机能，血液将失其正轨而出现种种出血病证，如便血，崩漏等症。如风、寒、湿邪伤及经络，则症见膝内侧肿痛、胁痛、膝屈伸不利、半身

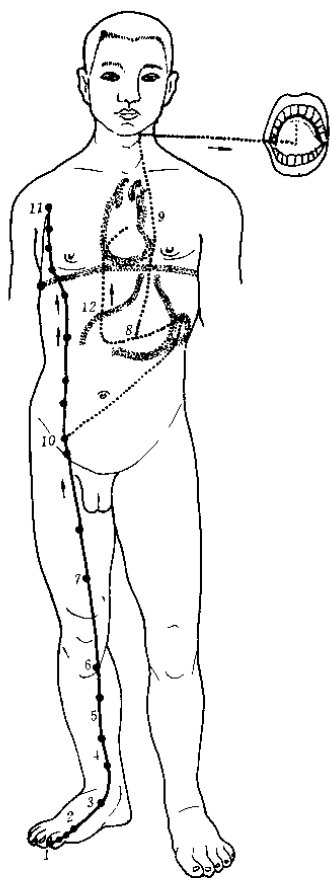


图 1-4 足太阴脾经循行路线示意图

不遂、舌强不语等病。

【养生】 古人养生，非常重视对脾胃的保护，脾胃健康，则不生百病。如《导引本经》说：脾居五脏之中，寄旺四时。人如果饮食不节，劳倦过甚，则脾气受伤，脾胃一伤，则饮食不化，口不知味，四肢困倦，心腹痞满，吐泻，不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀；食若过饱，则气脉不通，令心塞闭；食若过少，则身羸心悬，意虑不固；食秽之物，则心识昏迷，坐念不安。因此，人应做到，食必以时，饮必以节，不饱不饥。如果能做到不强食，不强饮，不过饱，不过饥，不吃秽浊之物，则不仅脾胃清纯，且五脏六腑亦能调和。《导引本经》又曰：脾土旺能生万物，衰生百病。从前大文豪苏东坡很善调理脾胃，饮食不过一餐一肉，有人召他赴宴，他就讲：我的养生诀窍有三个，一是安分守己以养福，二是爱护脾胃以养气，三是不乱花钱以养财。善于养生者养内，不善于养生者养外，养内是使脏腑安静舒适，调顺百脉，养外是吃尽膏粱厚味，极尽饮食之乐，这样的人，外表看去虽然康健，但是秽浊之气已贮存在体内，并开始腐蚀其脏腑了。

（五）手少阴心经

【循行路线】 1. 起于心中，出来后属于心系（指心脏与其他脏相连的系带）。2. 下过膈肌，络小肠。

分支：3. 从心系向上挟食道上行。4. 连接目系（指眼与脑相连的系带）。

直行者：5. 从心系退回上行，经过肺，向下浅出腋下（极泉穴）。6. 沿上臂掌侧面的尺侧缘。7. 向下行至肘，沿前臂掌侧面的尺侧缘。8. 到掌后豌豆骨部。9. 进入手掌小鱼际桡侧，沿小指的桡侧出其末端，交手太阳小肠经（图 1-5）。

【本经穴】 极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

【气血流注】 心经多气少血，午时（11—13 时）气血注入本

经,经气最为旺盛。

【生理病理】 心居胸中,脉络小肠,与小肠相表里,其主要的生理机能是主神志,主血脉,故心的病变多见于神志气血失常等方面的疾患。心之气血不足,可见面色不华、心悸不宁、失眠健忘,或形寒肢冷、脉结代等。若痰火扰心,可见寡言善悲、神昏妄言,或惊狂不寐、喜笑不休等症。如风寒湿邪所致经络痹阻,表现为胸痛、肩胛冷痛、上臂及前臂内侧冷痛、手小指麻木。

【养生】 古人养生非常重视调摄心神,认为心为“一身之主宰”,必须做到“神气相抱”,特别是夏天阳气外发,阴伏于内,天地气交,应该夜卧早起,控制自己的感情,注意调摄心气,常要两目垂帘,返光内照,降心火于丹田。《太玄养初》以生动的病例说明,用禅家之理论调摄心神的重要。《太玄养初》曰:邝子元有心疾,有一僧人不用符药便把病治好了。僧人认为子元的病是由烦恼引起,

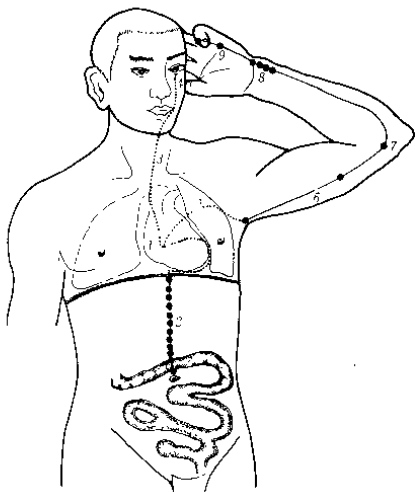


图 1-5 手少阴心经循行路线示意图

起,烦恼生于妄想,妄想的成因不外三方面,即过去的妄想、现在的妄想和未来的妄想。过去的妄想是指追忆数十年前的荣辱恩仇,悲欢离合及种种闲情;现在的妄想是指事到眼前,可以顺应,却又

畏首畏尾，犹豫不决；未来的妄想是指期望日后富贵如愿，或期望功成名遂，告老归田，或期望子孙登庸，以继书香，或一切不可必成，不可必得的事物。正是由于以上三种妄想造成人的心火妄动而消耗元精，肾水不能上升以降心火。水火不相交泰，则心疾乃作。僧人告诉子元，三者妄想，忽然而生，忽然而灭，禅家谓之幻心；能照其妄，而斩断念头，禅家谓之觉心。曰：不思念起，惟患觉迟。心应该宁静得如同太空一样，烦恼自然没有了。子元于是独处一室，扫除一切外界干扰，坐静月余而病愈。

(六) 手太阳小肠经

【循行路线】 1. 起于手小指尺侧端(少泽穴)。2. 沿手尺侧缘(赤白肉际)，向上至腕部。3. 行于上肢背侧尺侧缘、过肘部。4. 沿上臂外侧后缘，到肩关节后面。5. 绕肩胛部。6. 交肩上(大椎穴)。7. 前行人锁骨上窝，深入体腔。8. 沿食道络心。9. 穿过膈肌。10. 到达胃部。11. 下行属小肠。

分支：12. 从缺盆出来，沿颈部上行。13. 至面颊。14. 至外眼角后。15. 转行进入耳中。

分支：16. 从面颊部分出，向上行于眼眶下，至内眼角(睛明穴)，交于足太阳膀胱经(图 1-6)。

【本经穴】 少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髻、听

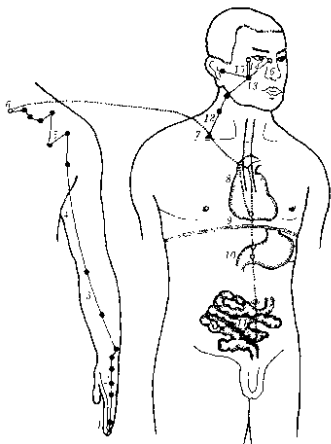


图 1-6 手太阳小肠经循行路线示意图