

详细解读人体中八脉的要义，全面提供八脉治病养生的方法。

一口气读懂

YI KOU QI
DU DONG
YANG SHENG
BA TIAO MAI

养生八条脉

禹田 赵彤 / 著

一部现代版的《奇经八脉考》；

一本经典著作的详细解读；

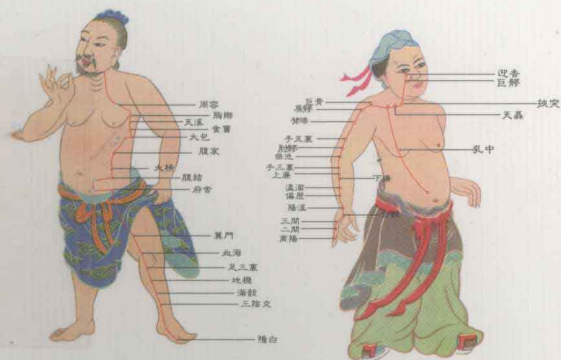
一套简单易行的中医养生方法。

经络是人体的根本，

支撑着生命中所有的运动。

经络通气色顺则祛病强身；

八脉通精力足则延年益寿。



贵州科技出版社

禹田 赵彤 / 著

一口气读懂

养生八条脉

YI KOU
DU DONG
YANG SHENG
BA TIAO MAI



贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一口气读懂养生八条脉 / 禹田, 赵彤著. — 贵阳:
贵州科技出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 80662 - 920 - 8

I. ①—… II. ①禹… ②赵… III. ①养生 (中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 060495 号

一口气读懂养生八条脉

禹田, 赵彤 著

责任编辑 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

版 次 2012 年 2 月第 1 版

印 次 2012 年 2 月第 1 次

字 数 300 千字

印 张 18.75

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 920 - 8

定 价 36.00 元

序



本书是一部全面阐释奇经八脉在人体中作用的养生书籍。本书基于李时珍《奇经八脉考》一书中的理论，结合现代养生观，揭示了人体奇经八脉的奥秘。

奇经八脉是人体经络走向的一个类别，是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，其作用主要体现于两方面。其一，沟通了十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。其二，奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

本书中不仅全面展示了人体十二经脉的循行路线，而且对每条经脉的腧穴、相交经脉等进行了详细的论述，尤其是各腧穴描述中的养生小记更是独具特色，再加上各经脉为病及养生文章等，把人体奇经八脉阐释得清楚透彻。

在中医临床实践中，各科的诊断和治疗都要运用奇经八脉的理论，尤其是针灸、推拿与气功都直接作用于奇经八脉。如有关外感热病、神经系统疾患、胸腹腰背部之疾患以及一些脏腑疾患等，既要依八脉而辨证，又要选入归奇经之药配方治疗。气功中练功之“大小周天”皆以奇经八脉为核心。推拿按摩同样不离任督二脉及阴阳跷脉。最突出的是针灸临床，既可以在八脉上进行切诊，又是选取治疗穴位的方法。尤其任督二脉有所辖独立腧穴，各穴治疗范围皆不同，多为临床常用重点穴位。除此之外，奇经八脉交会于十二经脉在四肢末端有八穴，命名为“交经八穴”，今通称为



“八脉交会穴”。初时依分经辨证选配此八穴，称为“阴四针、阳四针”，其疗效显著，后在按时取穴中用此八穴，依奇经八脉纳入于八卦而按时序方位取穴，称作“奇经纳卦法”，今通称“灵龟八法”和“飞腾八法”，独树一帜。

八脉之中尤任、督二脉最为重要，在整个性命双修修炼过程中作用极大，古曰：“任督两脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”

本书关于如何开通奇经八脉也有其独到的见解。开通奇经，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。开通奇经八脉法，乃是传统性命双修养生功法之要程。历代祖师奉为绝密，在各丹经、道书中均无泄露。李时珍《奇经八脉考》中曰：“凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者，先天之根，一气之祖。”虽然如此，但要真正全部了解并掌握运用此功法并非易事。

本书不仅适合医学工作者学习使用，更适合广大中医爱好者及修身养生者参考阅读。这里还要说明一下，本书中一些关于养生的方法，须在专业的中医基础理论指导下施行，若没有十足把握，请咨询专业人士。书中未免有错误，望各位读者不吝赐教！

作 者

目 录



总 论

第一节 奇经八脉	(2)
第二节 八脉交会穴	(5)
第三节 子午流注	(12)
第四节 灵龟八法	(16)
第五节 骨度分寸	(19)
第六节 经气深聚之处——郄穴	(25)

第一章 阳脉之海——督脉

第一节 督脉循行路线	(29)
第二节 督脉各穴论治	(32)
第三节 督脉为病及辨证论治	(63)
第四节 督脉养生	(69)

第二章 阴脉之海——任脉

第一节 任脉循行路线	(85)
第二节 任脉各穴论治	(86)
第三节 任脉为病及辨证论治	(124)
第四节 任脉养生	(130)

第三章 十二经之海——冲脉

- 第一节 冲脉循行路线 (143)
- 第二节 冲脉各穴论治 (144)
- 第三节 冲脉为病及辨证论治 (158)
- 第四节 冲脉养生 (165)

第四章 约束诸经之脉——带脉

- 第一节 带脉循行路线 (173)
- 第二节 带脉各穴论治 (174)
- 第三节 带脉为病及辨证论治 (178)
- 第四节 带脉养生 (182)

第五章 掌管肢体内外活动的经络——阴、阳跷脉

- 第一节 阴跷脉循行路线 (190)
- 第二节 阴跷脉各穴论治 (192)
- 第三节 阳跷脉循行路线 (195)
- 第四节 阳跷脉各穴论治 (197)
- 第五节 阴、阳跷脉为病及辨证论治 (212)
- 第六节 阴、阳跷脉养生 (218)

第六章 维系全身阴阳二脉的经络——阴、阳维脉

- 第一节 阴维脉循行路线 (225)
- 第二节 阴维脉各穴论治 (225)
- 第三节 阳维脉循行路线 (235)
- 第四节 阳维脉各穴论治 (237)
- 第五节 阴、阳维脉为病及辨证论治 (260)
- 第六节 阴、阳维脉养生 (266)

附 录

第一节	五腧穴	(274)
第二节	气口九道脉	(276)
第三节	三脉七轮——印度的气脉学说	(278)
第四节	胎息修炼法	(281)
参考文献		(287)

总 论

第一节 奇经八脉

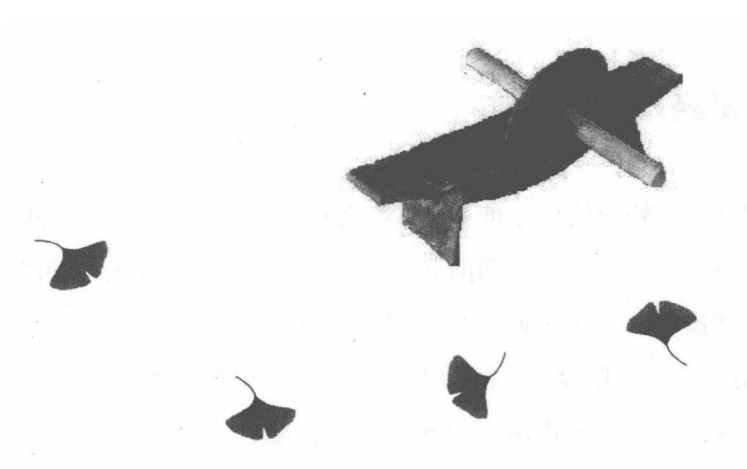
第二节 八脉交会穴

第三节 子午流注

第四节 灵龟八法

第五节 骨度分寸

第六节 经气深聚之处——郄穴





第一节 奇经八脉

武侠小说中常出现奇经八脉之说，那么，到底什么是奇经八脉呢？其实，奇经八脉只是人体经络走向的一个类别，是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。八脉中的督、任、冲脉皆起于胞中，同出会阴，称为“一源三岐”，其中督脉行于腰背正中，上至头面；任脉行于胸腹正中，上抵颈部；冲脉与足少阴肾经相并上行，环绕口唇。带脉起于胁下，环行腰间一周。阴维脉起于小腿内侧，沿腿股内侧上行，至咽喉与任脉会合。阳维脉起于足跗外侧，沿腿膝外侧上行，至项后与督脉会合。阴跷脉起于足跟内侧，随足少阴等经上行，至目内眦与踵阳跷脉会合。阳跷脉起于足跟外侧，伴足太阳等经上行，至目内眦与阴跷脉会合，沿足太阳经上额，于项后会合足少阳经。

1. 奇经八脉的分布

奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，其作用主要体现于两方面：

(1) 沟通了十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用；任脉与六阴经有联系，称为“阴脉之海”，具有调节全身诸阴经经气的作用；冲脉与任、督脉，足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经之海”、“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用；带脉约束联系了纵行躯干部的诸条足经；阴阳维脉联系阴经与阳经，分别主管一身之表里；阴阳跷脉主持阳动阴静，共司下肢运动与寤寐。

(2) 奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

冲、带、跷、维六脉腧穴，都寄附于十二经与任、督脉之中，惟任、督二脉各有其所属腧穴，故与十二经相提并论，合称为“十四经”。十四经具有一定的循行路线、病候及所属腧穴，是经络系统的主要部分，在临床上是针灸治疗及药物归经的基础。

2. 奇经八脉的特点

《难经·二十七难》说：“凡此八者，皆不拘于经，故曰奇经八脉。”也就是说奇经八脉与十二正经不同，其特点如下：

(1) 奇经八脉不隶属于脏腑，又无表里配合关系。五脏主人之一身，六腑固守五脏，经脉为脏腑之隧道，才可谓有行与体，精与神，犹水能浮舟亦能覆舟之理。

(2) 奇经八脉除任、督二脉有自己的独立腧穴外，其他六条经脉的腧穴都寄附于十二正经与任、督脉之中。

(3) 奇经八脉的循行错综于十二经脉之间，而且与正经在人体多处相互交会，因而奇经八脉有涵蓄十二经气血和调节十二经盛衰的作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。《难经·二十八难》把十二经脉比作“沟渠”，把奇经八脉喻作“湖泽”，即形象地说明了这一功能。

3. 奇经八脉的医学应用

在中医临床实践中，各科的诊断和治疗都要运用奇经八脉的理论，尤其是针灸、推拿与气功都直接作用于奇经八脉。如有关外感热病、神经系统疾患、胸腹腰背部之疾患以及一些脏腑疾患等，既要依八脉而辨证，又要选入归奇经之药配方治疗。气功中练功之“大小周天”皆以奇经八脉为核心。推拿按摩同样不离任督二脉及阴阳跷

脉。最突出的是针灸临床，既可以在八脉上进行切诊，又是选取治疗穴位的方法。尤其任督二脉有所辖独立腧穴，各穴治疗范围皆不同，多为临床常用重点穴位。除此之外，奇经八脉交会于十二经脉在四肢末端有八穴，命名为“交经八穴”，今通称为“八脉交会穴”。初时依分经辨证选配此八穴，称为“阴四针、阳四针”，其疗效显著，后在按时取穴中用此八穴，依奇经八脉纳入于八卦而按时序方位取穴，称作“奇经纳卦法”，今通称“灵龟八法”和“飞腾八法”，独树一帜。

4. 奇经八脉与养生

开通奇经，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。开通奇经八脉法，乃是传统性命双修养生功法之要程。历代祖师奉为绝密，在各丹经、道书中均无泄露。李时珍《奇经八脉考》中曰：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者，先天之根，一气之祖。”虽然如此，但要真正全部了解并掌握运用此功法并非易事。

八脉之中尤任、督二脉最为重要，在整个性命双修修炼过程中作用极大，古曰：“任督两脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”

意通八脉用法为：取坐势，二目垂帘，含光凝神，闭口藏舌，心不外驰，一意归中，待呼吸气调匀后，用鼻根呼吸。一吸由会阴穴沿督脉徐徐以意领气走尾闾，夹脊，玉枕至百会稍停，二呼沿任脉走祖窍，绛宫，气穴至生死窍微停。三吸由生死窍提起至气穴处分开至背后两侧上升至两肩窝。四呼由两肩窝分开双行走两臂外侧阳维脉过两手中指至两手劳宫穴。五吸从劳宫穴走两臂内侧阴维脉到胸前双乳稍上处稍停。六呼双下至带脉沿气穴归并一处回到会阴穴。七吸由会阴穴直上走冲脉上升于心下一寸二分的绛宫穴稍停。八呼由绛宫下降至生死窍分开双走两腿外侧阳跷脉至涌泉穴稍停。九吸从两涌泉上升走两腿内侧阴跷脉至会阴穴合并升至气穴稍停。十呼由气穴下降至生死窍定住。会阴穴又为生死窍，古曰“生我之门死我户，几个醒来几个悟”，八脉起于会阴穴，又归于生死窍，故丹家将生死窍视为八脉之总根。

此开通八脉用法简单易学，但作用不可小视，小则祛病强身，大则延年益寿，它上通泥丸，下达涌泉，真气集散，周流一身，气合自然，消阴长阳，待到水中火发，雪里开花，黄芽可得矣。但气通、精通非经明师口传不可胡猜乱用，以免出现差错。赵魁一曰：“八脉开通却病无，全凭心意用功夫。”柳华阳祖师曰：“亲自在脉中行过数百次方能成就。”

5. 奇经八脉的分布规律

奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交互，八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中，同出于会阴，其中督脉行于背正中线；任脉行于前正中线；冲脉行于腹部会于足少阴经。奇经中的带脉横行于腰部，阳跷脉行于下肢外侧及肩、头部；阴跷脉行于下肢内侧及眼；阳维脉行于下肢外侧、肩和头项；阴维脉行于下肢内侧、腹和颈部。

奇经八脉中的任脉和督脉，因有其所属的腧穴，故与十二经全称为“十四经”。十四经均具有一定的循行路线、病候和所属腧穴。

第二节 八脉交会穴

八脉里有八个代表性的穴位，公孙、内关、临泣、外关、申脉、后溪、列缺、照海。每个穴位的功效，打个比方来说，相当于“核反应堆”，一治就治一大片。八脉交会穴是金元时代窦汉卿得于宋子华之手，又称“窦氏八穴”，也就是奇经八脉与十二正经脉气相通的八个腧穴，是目前常用临床特定穴的重要组成部分。

1. 交会穴各自归经

公孙通过足太阴脾经入腹会于关元，与冲脉相通；内关通过手厥阴心包经起于胸中，与阴维脉相通；外关通过手少阳三焦经上肩循天髻，与阳维脉相通；临泣通过足少阳胆经过季胁，与带脉相通；申脉通过足太阳膀胱经与阳跷脉相通；后溪通过手太阳小肠经交肩会于大椎，与督脉相通；照海通过足少阴肾经循阴股入腹达胸，与阴跷脉相通；列缺通过手太阴肺经循喉咙，与任脉相通。

其相通的意义，应当理解作是通过各穴本身所属经脉而通向奇经八脉。后来将这种相通关系说成“交会”，所以称作“八脉交会穴”。八穴始载于《针经指南》，《标幽赋》说的“阳跷，阳维并督、带，主肩背腰腿在表之病；阴跷、阴维、任、冲脉，去心腹胁肋在里之疑。”即指此八穴的治疗作用而言。

在运用八脉交会穴的实践中，的确发现每对配穴均可发生循经感传现象，产生上下相通的作用，尤其在某些经络敏感患者身上更突出。如针刺列缺穴，运用手法后，患者针感可下窜到脚，再让其指出具体部位，则准确地指在内踝尖下照海的位置上。

2. 交会穴相配

明代刘纯《医经小学》卷三载有八穴的歌诀：

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同；
临泣胆经连带脉，阳维目锐外关逢；
后溪督脉内眦颈，申脉阳跷络亦通；
列缺任脉行肺系，阴跷照海膈喉咙。

八脉交会穴相配表

经属	八穴	通八脉	会合部位
脾经 心包经	公孙 内关	冲脉 阴维	胃、心、胸
胆经 三焦经	足临泣 外关	带脉 阳维	目外眦、颊、颈、耳 后、肩
小肠经 膀胱经	后溪 申脉	督脉 阳跷	目内眦、项、耳、肩胛
肺经 肾经	列缺 照海	任脉 阴跷	胸、肺、膈、喉咙

从上面可以看出：

第一组公孙配内关可以治疗胸腔和腹腔部位的病症，第四组列缺配照海可以治疗腹腔和盆腔部位的病症。这4个穴位均为奇经八脉交会于十二正经中阴经上的穴位，算得上是“阴穴”，主治部位为五脏六腑的病症，为内为阴，所以，可以将第一组穴位和第四组穴位联合应用治疗内脏疾患，如呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统的疾病，均可同时取此四穴，谓之“四阴同施”，可起到协同和相加的作用。

第三组后溪配申脉可以治疗头面五官及四肢腰背部位的病症，第二组临泣配外关可以治疗头面五官及关节部位的病症。这4个穴位为奇经八脉交会于十二正经中阴经上的穴位，算得上是阳穴，主治部位为头面五官及四肢、关节的病症。同样，第三组穴位也可以与第二组穴位联合应用治疗口腔、五官、运动系统及内分泌系统的疾病，谓之“四阳同治”。

临床运用时，对于“四阴同施，四阳同治”的原则可灵活选穴。如左上配左下，右上配右下，左上配右下，右上配左下，或左右上下共同施针。

我国古代的医典对八脉交会穴的记录是经验的总结，是一种归纳法。而“四阴同施”、“四阳同治”则是利用演绎法对配穴组合加以扩大。本篇仅就八脉交会穴的临床应用提供了一种针刺取穴的探索思路，这种取穴法是否优于传统的配对取穴法，还有

待于做大样本临床对照观察才能印证。

由于奇经与正经的经气通过八穴相会通，所以此八穴既能治奇经病，又能治正经病。如公孙通冲脉，故公孙既能治足太阴脾经的病，又能治冲脉的病。在临床上常采取上下相应的配穴法。如下肢公孙配上肢内关治疗胃、心、胸部病证。上肢列缺配下肢照海穴治咽喉、胸膈、肺等疾病。另外，上述八穴可结合天干、地支、九宫、八卦等应用，称为“飞腾八法”和“灵龟八法”，是一种按时取穴治疗疾病的方法。

八脉交会穴的取穴方法，其实也是根结本标的临床应用。根据经脉气血的交会相通关系，用以治疗全身疾病；取穴操作方便，疗效显著。

3. 交会穴治病

照海穴：治疗咽喉痛

嗓子痛点揉照海穴就会有很好的效果，因为照海穴在奇经八脉中属阴跷，与足少阴肾经交会，为八脉交会要穴之一，有滋肾清热、通调三焦之功，既补益又清热。孙思邈在《千金要方》里称此穴为“漏阴”，就是说这个穴位出了问题，人的肾水减少了，会造成肾阴亏虚，引起虚火上升。因此，只要我们感到胸口闷得不舒服、嗓子干痛、声音嘶哑，甚至得了慢性咽炎，都可以按一按这个穴，既有滋肾清热的功效，还能让身体的三焦功能顺畅起来。

取穴时把两只脚心对齐，在内踝下有一个小坑，就是穴位所在。在按摩这个穴位的时候，要闭口，不能说话，感觉到嘴里有津液出现，一定要咽到肚子里去。一般来说，点揉3到5分钟后就会感觉到喉咙里有津液出现，疼痛也会马上随之缓解。闭口不说话，是为了使升发的津液易于滋润喉咙，这也就是古人所说的吞津法。揉按照海穴会激发肾中精气，引水液上行，滋润喉咙，虚火得到肾水的滋润则下行，嗓子疼痛自然就“水到病除”了。

申脉穴：身寒者的纯阳大药

“腰背屈强腿痛”，是明显的膀胱经感受寒邪之气后的受凉之象。因为阳跷通膀胱经，而申脉本身就是膀胱经的一个重要穴位。所以申脉穴是阳中至阳，用这个穴位既能散除体内寒邪，又能使阳气通达巅顶，对人体不仅起到平衡的作用，还可以使人步履轻健矫捷。配上小青龙汤服用，表里互解能起到事半功倍的作用，既能使患者体内的寒邪在短时间内排出体外，又能恢复自身的阳气，是一个祛寒回阳的妙穴。

申脉穴是阳跷与太阳膀胱经交会的重要穴位，它的取穴法也很简单，在外踝内向下凹陷处。人体受到寒邪侵袭之后会缩成一团，瑟瑟发抖，在中医这叫做“拘急收引”，而申脉穴有伸展脉络之意，可以快速调动人体阳气，阳气足则寒邪自散。

内关穴：养颜养心

很多女性朋友在40岁至50岁之间，经常容易产生心慌、气短、出虚汗等不适症状。医生也查不出是什么病，只能笼统说是更年期综合征，或者亚健康。实际上按照古人的说法，女人一到这个年龄段，基本上身体就到了衰退的阶段。

《黄帝内经》里记载说：“女子五七阳明脉衰，面始焦黄，发枯萎，六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。”女子的衰老首先从阳明经开始，慢慢地导致三条阳经气血逐渐衰退。头为诸阳之会，气血不能上达于面部，皱纹和斑点就产生了。人的美实际上与气血息息相关。心主神，其华在面。心之神主要靠气血来充盈，气血充足，自然反映到脸上，所以女人养颜首先要养心。

内关穴最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，它所属的这条经络叫心包经，通于任脉，会于阴维，是八脉交会穴之一。内关穴的真正妙用，在于能打开人体内在机关，有补益气血、安神养颜之功。

内关穴也很好找，在手臂内侧，腕横纹上两寸，取穴时手握虚拳向上平放，另一手食指、中指、无名指三指以腕横纹为准并齐，食指点按的地方就是内关穴。这个穴位在养生上的好处是：随时随地都可以点揉，以略感酸痛为宜。