

经络穴位按摩速查全书

张威 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图说家庭健康自助系列

经络穴位一本通 按摩祛病更轻松

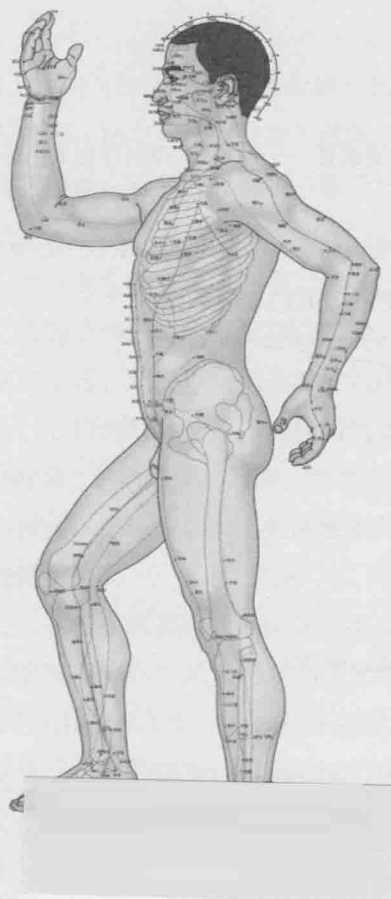
系统全面的经穴知识，简便实用的取穴技巧，一招见效的按摩要领，一目了然的示范图解，让您几秒钟快速找准穴位。随时随地，一按就灵，帮您释放压力，缓解疼痛，祛病除疾，激发身体最优抵抗力。





经络穴位按摩速查全书

张威 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位按摩速查全书 / 张威编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5308-8523-9

I . ①经… II . ①张… III . ①经络—穴位按压疗法 IV . ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276078 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20.5 字数 425 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



前 言

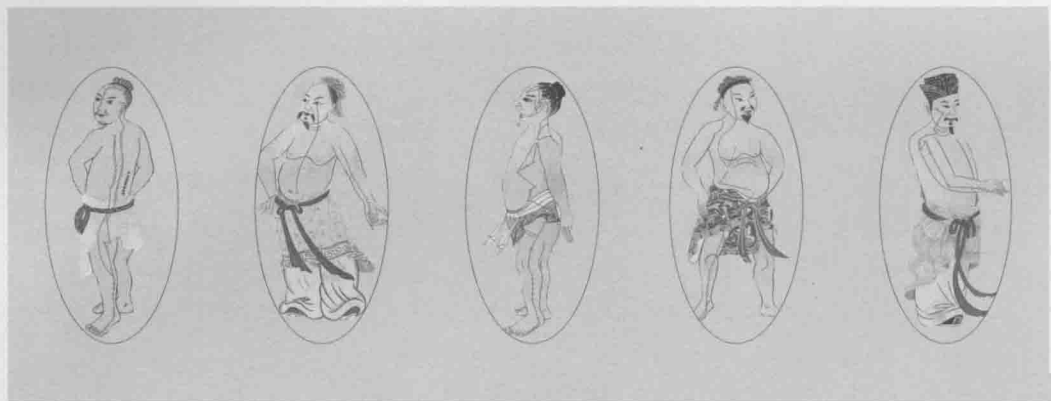


现代社会，人们的物质生活水平不断提高，压力也越来越大，诸如失眠、颈肩酸痛、心悸、月经不调等文明病逐渐浮现，加之现代人饮食不规律、疏于节制而造成体质趋向阴阳不调，大病小症一一出现。因此，近年来兴起了一股天然养生热，而顺应先人颐养之道的经络穴位按摩，尤其受到人们的推崇。

在中医养生观念里，人们的日常生活宜顺应四季、阴阳、天地、经络走向等养生原则来进行，否则将容易生病。依循经络运行，搭配穴位按摩，可以在很大程度上缓解身体的各种不适。人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，例如：按压中府穴对于长期郁闷不乐，心情烦躁，时时感到胸闷气短的人有立竿见影的效果；久坐办公室的白领，常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题，特效穴可以针对单一疾病做治疗，并可调整全身生理机能，强身健体；当压力巨大、想减轻疲劳时，按摩风池穴和神门穴可达到安眠效果，能放松紧绷的情绪。

人体正经正穴达 300 余处，主治症状及对人体保健功能虽看似通用，实际上却各为互异。尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、配穴治疗是否正确、力度按压是否合宜，皆关乎人体性命安危。由按压来刺激穴位反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉。如用示指指腹垂直按压迎香穴，有轻度酸麻感觉，是正常现象；但是如果轻轻一碰，即感到疼痛难忍的话，就说明你的鼻子有病变，需要立即就医。这是通过按摩作用于相应的经络、血管和神经所发生的综合反应。穴位及反射区表皮的热冷粗细、硬块肿痛和色泽等，都可以成为人体健康状况的参考，因此，具备正确的经络穴位按摩常识，不仅自救亦可救人。

为了让读者更好地利用经络穴位养生保健、按摩祛病，本书将常见疾病与按摩取穴



融合在一起，为读者提供了快速可查的特效按摩方法。从基本的循行路线入手，详细为大家分析经络上每个穴位的位置、取穴方式、对症治病以及特效按摩的方法。你可以在人体演示图上精准定位、放心按摩，解决了读者难以判断位置的困惑。另外，本书还为读者介绍了与经络学说相关的基本知识，包括十二经脉的分布规律、经络与五行的关系、饮食对经络的影响等，并介绍了针灸、刮痧、拔罐等经络穴位养生的传统保健疗法。内容丰富、完善、实用，操作方法简便，普通人一学就会、一用就灵。

本书的最终目的，是教大家运用经络穴位知识，来进行按摩保健治病。本书的重要意义在于让大家学会用最简单、最实用、最有效的按摩方法，使身体各脏器功能达到平衡、保持气血通畅，抵御外来疾病，维护身心健康。这不是一本简单的取穴书，希望我们为你提供的，正是你需要的，让你受益一生健康真经。





目 录



第一章 开门见山，读懂经络

经络是一张网，覆盖全身

经络涵括的内容	1	经气虚实是怎样引起的?	10
从针灸到经络学说	1	经气郁滞是怎样引起的?	10
领先西医数百年的经络学说	2	经气逆乱是怎样引起的?	10
经络对人体的重要作用	2	经气衰竭是怎样引起的?	10
十二经脉，身体的正经	3	什么是“循经取穴”？	10
十二经脉的体表分布规律	3	什么是“药物归经”？	11
十二经脉表里属络关系	3	奇经八脉，确有其事	11
十二经脉的唯物辩证思想	5	奇经八脉中的督脉	11
十二经脉的走向和交接规律	6	督脉有哪些保健穴位?	12
十二经脉阴气排名	7	督脉应该怎样进行养生?	12
腧穴和经络就是“点”和“线”	7	奇经八脉中的任脉	12
穴位，气血输注出入之所	8	任脉有哪些保健穴位?	13
腧穴的主要生理功能是什么?	8	任脉应该怎样进行养生?	13
人体中的腧穴是如何分类的?	8	奇经八脉的分布规律	13
如何用手指同身寸进行腧穴定位?	9	奇经八脉中的其他经脉	14
如何用骨度分寸法进行腧穴定位?	9	奇经八脉对人体的作用	14
经别，别行的正经	10	奇经八脉的特点	15
		奇经八脉在医学上的应用	15
		奇经八脉对于养生的作用	15

死穴真会轻易致人死亡?	16
络脉, 灌输全身的“树枝”	16
十五别络的分布	16
经筋, 坐立行走全靠它	17
经筋具体分布	18
皮部, 身体的“防弹衣”	19
主要经脉循行路线	19
《内经图》中的养生经	20

经络小知识点通

经络与阴阳五行的关系	22
经络与“五色”的关系	23
六合是什么?	23
经络与“五味”的关系	24
手太阴肺经异变的症状有哪些?	25
手太阴肺经循行哪些部位?	25
手太阴肺经主治哪些病症?	25
怎样对手太阴肺经进行保养?	25
手阳明经穴分布	26
手阳明大肠经异变的症状有哪些?	26
手阳明大肠经主治哪些病症?	26
手阳明大肠经循行哪些部位?	26
怎样对手阳明大肠经进行保养?	27
手少阴心经异变的症状有哪些?	27
手少阴心经主治哪些病症?	27
手少阴心经循行哪些部位?	27
怎样对手少阴心经进行保养?	28
手太阳经穴分布	28
手太阳小肠经异变的症状有哪些?	28
手太阳小肠经主治哪些病症?	28
手太阳小肠经循行的部位有哪些?	28
手厥阴心包经主治哪些病症?	28
手厥阴心包经循行哪些部位?	29
怎样对手厥阴心包经进行保养?	29
手少阳经穴分布	29
手少阳三焦经主治哪些病症?	29
手少阳三焦经循行哪些部位?	30
怎样对手少阳三焦经进行保养?	30
足阳明经穴分布	30

足阳明胃经异变的症状有哪些?	31
足阳明胃经循行哪些部位?	31
足阳明胃经主治哪些病症?	31
怎样对足阳明胃经进行保养?	31
足太阴脾经异变的症状有哪些?	32
足太阴脾经循行哪些部位?	32
足太阴脾经主治哪些病症?	32
怎样对足太阴脾经进行保养?	32
足太阳经穴分布	33
足太阳膀胱经异变的症状有哪些?	33
足太阳膀胱经主治哪些病症?	33
足太阳膀胱经循行哪些部位?	33
怎样对足太阳膀胱经进行保养?	34
足少阴肾经异变的症状有哪些?	34
足少阴肾经主治哪些病症?	34
足少阴肾经循行哪些部位?	34
怎样对足少阴肾经进行保养?	34
足少阳经穴分布	35
足少阳胆经异变的症状有哪些?	35
足少阳胆经主治哪些病症?	35
足少阳胆经循行哪些部位?	36
怎样对足少阳胆经进行保养?	36
足厥阴肝经异变的症状有哪些?	37
足厥阴肝经主治哪些病症?	37
足厥阴肝经循行哪些部位?	37
怎样对足厥阴肝经进行保养?	37
三阴三阳经脉的气血分布	38
三阴三阳的经脉脉象	38
三阴三阳经脉的雌雄	39
三阴三阳经脉的离合	39
三阳相并引起疾患	40
阴阳变化的规律	41
脉象反映体内阴阳变化	41
阴阳脉象的逆顺与生死	42
手太阴肺经和肺的关系	42
手阳明大肠经和大肠的关系	43
“是动则病”和“是主所生病”的含义	43
脉象的阴阳	44
饮食对经络的影响	44



几种常见食物对经络的影响	45	配伍——药药相配各不同	48
脉象，脉中有玄机	46	什么是循经感传现象？	48
归经——药效有所属	47	什么是经络敏感人？	48
升降浮沉——药在体内四处奔走	47	循经感传的奇异特性有哪些？	48



第二章 各司其职的经穴

督脉经穴

命门穴——关乎生命存亡的“命门”	49
百会穴——忧郁烦躁失眠点百会	50
前顶穴——头晕头痛找前顶	51
神庭穴——晕呕昏花有神庭	53
身柱穴——小儿止咳定喘有特效	54
长强穴——疗便秘，止腹泻	55
大椎穴——小儿感冒发热不再犯愁	56
哑门穴——声音沙哑不必苦恼	58
脑户穴——按脑户，头疼不再来	59
风府穴——感冒头疼不再打针吃药	60
强间穴——让你睡好自然心情好	61
水沟穴——紧要关头找水沟	62

任脉经穴

膻中穴——调气降逆、宽胸利膈	64
廉泉穴——舌头不听话廉泉治疗它	65
会阴穴——夫妻生活更和谐	66
中极穴——妇科疾病不烦恼	67
关元穴——男子藏精、女子蓄血	68
阴交穴——腹泻不止轻揉阴交	69
神阙穴——肠炎、腹、痛腹泻有特效	70
上脘穴——增加你的胃动力	71

手少阴心经经穴

少府穴——治疗心胸痛，少府最有效	73
------------------------	----

少冲穴——急救中风，要掐少冲	74
极泉穴——按压极泉，强健心脏	75
青灵穴——祛除疼痛无烦恼	76
少海穴——牙疼不再，胃口常在	77
神门穴——宁心提神疗效好	78

手太阳小肠经经穴

少泽穴——昏迷不用怕，少泽唤醒他	80
颧髎穴——面部疼痛，常按管用	81
听宫穴——耳朵聪灵听力好	82
后溪穴——腰痛按后溪，为你解急忧	84
阳谷穴——耳鸣不担忧，阳谷好帮手	85
养老穴——晚年安康，养老保障	86
小海穴——脸色红润气色佳	87
肩贞穴——消炎止痛，肩贞常用	88
天宗穴——美体健胸身材棒	89
肩中俞穴——常按肩中俞，肩背更有力	90

手太阴肺经经穴

中府穴——肺腑通畅无阻碍	92
太渊穴——面色红润有光泽	93
鱼际穴——嗓音洪亮说话清	94
少商穴——长按少商感冒不来	95
尺泽穴——腹痛发热不用愁	96
孔最穴——久痔不求人	97
列缺穴——消散阴霾见天日	98
经渠穴——呼吸畅通精气神	100

手阳明大肠经经穴

- 商阳穴——心烦气闷找商阳 101
 三间穴——五官舒适好帮手 102
 合谷穴——牙疼是病也不怕 103
 阳溪穴——头痛耳鸣不用愁 104
 下廉穴——肠道舒畅胃口好 105
 曲池穴——上吐下泻不再来 106
 肩髃穴——肩膀健康体态挺拔 107
 扶突穴——止喘平咳疗效好 108

手厥阴心包经经穴

- 天池穴——让全身重新焕发活力 110
 曲泽穴——清烦热平心悸 111
 内关穴——安抚你的胃，关爱你的心 112
 大陵穴——让你口气清新每一天 113
 劳宫穴——手痒难忍，重掐劳宫 114
 中冲穴——迅速降低体温就找中冲 115

手少阳三焦经经穴

- 关冲穴——人老心不老 117
 液门穴——清火散热心情好 118
 中渚穴——更年期的好帮手 119
 阳池穴——产前抑郁不用愁 120
 支沟穴——摆脱便秘有绝招 121
 天井穴——清热凉血，调理腮腺炎 122
 消泅穴——减肥良方身材超棒 124
 肩髃穴——上班族的保护神 125
 颊息穴——耳鸣耳痛揉颊息 126
 角孙穴——让眼睛不再受伤害 127
 耳门穴——护耳小妙招 128
 丝竹空穴——头部问题全解决 129

足阳明胃经经穴

- 承泣穴——眼睛有神美容颜 131
 四白穴——明目润睛好帮手 132
 地仓穴——祛风、治感冒有奇效 133

- 颊车穴——口眼歪斜不用愁 134
 下关穴——齿灵耳聪找下关 136
 头维穴——头痛来时不用愁 137
 人迎穴——咽喉肿痛找人迎 138
 乳中穴——胸肋气闷找乳中 139
 乳根穴——乳痈乳痛不用愁 140
 滑肉门穴——曼妙身材美自来 142
 归来穴——“大姨妈”不再难伺候 143
 气冲穴——止腹痛、祛疝气有奇效 144
 伏兔穴——腿脚灵活动作快 145
 犊鼻穴——理气消肿通经络 146
 足三里穴——养生保健强体力 148
 丰隆穴——化痰湿宁神志 149
 解溪穴——治肠炎保健康 150
 内庭穴——关爱手脚不冰冷 151
 厉兑穴——多梦惊觉不用愁 152

足太阴脾经经穴

- 隐白穴——按隐白止血快 154
 太白穴——病后脾虚太白帮忙 155
 公孙穴——调理脾胃助保健 156
 三阴交穴——妇科疾病不用愁 157
 阴陵泉穴——肠胃健康排泄通畅 159
 血海穴——女子生血美容颜 160
 府舍穴——腹痛不愁，府舍解忧 161
 大横穴——大肠疾病大横解决 162
 周荣穴——心平气顺身体好 163
 大包穴——长按大包，睡眠无忧 164

足太阴膀胱经经穴

- 睛明穴——世界明亮按睛明 166
 眉冲穴——按眉冲穴，眩晕无扰 167
 曲差穴——鼻窍通透有曲差 168
 五处穴——癫痫不可怕，五处治好它 169
 承光穴——止痛祛热无忧愁 170
 通天穴——鼻内畅通无阻 172
 攒竹穴——消除疲劳视力好 173



天柱穴——头脑清楚不犯愁	174
大杼穴——祛热祛痛，大杼常用	175
风门穴——治疗感冒，风门最好	176
会阳穴——止血治痔疮，全都找会阳 ..	177
承扶穴——臀部减肥曲线好	178
殷门穴——强健腿腰，殷门有绝招	179
委中穴——长按委中穴，委屈不求全 ..	181
承筋穴——长按承筋，小腿不抽	182
承山穴——腿脚有力不抽筋	183
飞扬穴——祛除头痛，神采飞扬	184
昆仑穴——常按昆仑，清晨睡安稳	185
申脉穴——宁神止痛不眩晕	186
至阴穴——至阴助产有特效	187

足少阴肾经经穴

涌泉穴——腰酸背疼涌泉帮忙	189
太溪穴——生殖系统好帮手	190
复溜穴——肾脏功能的调理师	191
筑宾穴——筑宾帮你，安心宁神	192
横骨穴——男人苦楚找横骨	193
大赫穴——男性健康有福星	195
气穴——生殖泌尿疾病就找它	196
肓俞穴——告别便秘苦楚	197
商曲穴——帮你解决腹痛的烦恼	198
神封穴——咳嗽气喘点神封	199
俞府穴——胜过止咳良药	200

足少阳胆经经穴

瞳子髎穴——心灵窗户最明亮	202
悬颅穴——注意力集中效率高	203
悬厘穴——头痛烦恼不再来	204
天冲穴——牙龈肿痛快找天冲	205
阳白穴——眼保健操现在开始	206
目窗穴——眼睛疲劳目窗帮忙	208
风池穴——清热醒脑治感冒	209
肩井穴——防治乳腺炎有特效	210
环跳穴——防治乳腺炎有特效	211
风市穴——中风瘫痪可能好	212
阳陵泉穴——抽筋痛苦及时消	213
阳辅穴——强腰肾功能夫妻好	214
足临泣穴——头痛要医脚	215
足窍阴穴——止痛定咳顺气必点穴	216

足厥阴肝经经穴

大敦穴——小腹疼痛有特效	218
太冲穴——降压好法宝	219
曲泉穴——解决男女生殖系统问题	220
足五里穴——让排尿不再困难	221
阴廉穴——呵护女人不烦恼	222
中封穴——让排尿不再困难	223
章门穴——排尿畅通好舒爽	224
期门穴——疏肝利气化积通瘀	225

第三章 经络穴位和疾病

经络表征变化是疾病的写照

怎样看脉象中反映的健康?	227
脉象与胃气的关系	228
循行路线对疾病的影响	229
阳明经脉的几种病变	229

伤寒在六经的传变	229
表里经脉受寒邪的症状	230
六经病变的针刺方法	231
各脉病变的针刺方法	231
六经有余和不足的病症	232
经气不足的死亡日期	233



六经疟疾的症状表现.....	234	消除黄褐斑的穴位疗法.....	245
六经厥病的症状表现.....	234	怎样通过按摩手法来治疗阳痿?	245
疾病的经络诊断方法		穴位防治类风湿性关节炎的手法.....	246
如何利用经络进行诊脉?	234	防治心血管系统疾病的穴位.....	246
六经有余和不足的病症.....	235	穴位防治肠胃病的手法.....	246
诊脉的要点.....	236	穴位防治女性常见病.....	246
尺肤诊脉法.....	236	经络手诊的知识及其运用	
色脉诊察法.....	236	经络养生的手诊理论.....	248
人迎脉、寸口脉与经脉病变.....	237	手指经络与人体系统的对应关系.....	249
切寸口脉诊全身的原理.....	237	掌纹经络揭开手掌中的秘密.....	250
望色与诊脉结合判断疾病.....	238	经络手诊揭秘呼吸系统—1线.....	251
三部九候法诊察疾病.....	238	经络手诊揭秘心脑、神经系统—2线.....	252
诊断疾病的关键.....	239	经络手诊揭秘生命力—3线.....	254
寸口脉与疾病.....	239	经络手诊揭秘人体抵抗力—4线.....	256
经脉发病的症状.....	240	经络手诊揭秘中老年心血管、呼吸系统疾 病—5线.....	257
利用经脉理论来防治常见疾病		经络手诊反映近期身体健康状况—6线.....	259
热病疼痛时用脉象定病位.....	240	从经络手诊中看血压—7线.....	261
十二经脉气绝时身体的反应.....	241	经络手诊揭示生活不规律的危害—8线.....	262
十二经脉气血虚实的治疗方法.....	241	经络手诊显示过敏体质—9线.....	264
六经气逆产生的疾病与治疗方法.....	243	经络手诊反映精神状况—10线.....	265
经络与颈椎病.....	243	经络手诊揭秘生殖、泌尿系统—11线.....	267
颈椎病的自我判断.....	244	经络手诊预示肝脏免疫力—12线.....	269
自然气候对经脉和气血的影响.....	244	经络手诊预警肿瘤隐患—13线.....	270
通过穴位治疗慢性前列腺炎.....	244	经络手诊揭秘遗传倾向—14线.....	271
穴位治疗失眠的三种方法.....	245		

第四章 经络穴位保健和养生

按摩最简易的经络穴位保健法		教你轻松找按摩穴位.....	275
常见的按摩种类.....	274	穴位按摩常见四大手法.....	276
按摩治病的原理.....	274	按摩可以选择的器具.....	276
学会自我按摩的好处.....	274	推拿按摩中的十大“雷区”.....	277
		按摩疗法, 看好对象.....	278



按摩十术, 古代养生术.....	279
按摩基本常识.....	279
按摩的目的与功效.....	280
按摩的注意事项及基本原则.....	280
按摩的禁忌.....	280
按摩对身体的好处.....	280
足部按摩的作用.....	281
足部按摩的常用手法.....	283
足部按摩与足部反射区.....	283
为什么头皮按摩疗法很重要?.....	283
“掩耳鸣鼓”的健脑耳部按摩手法.....	284
耳部可以进行按摩疗法吗?.....	285
通过按摩调节呼吸要领.....	285
针灸, 针针见“穴”, 针针解哀愁	
针灸起源于“砭石刺体”.....	286
针灸的治病原理.....	286
针刺的一般原则.....	286
针刺疗法的注意事项.....	288
形志疾病与针刺.....	288
针刺的五个要领.....	288
针刺的补法和泻法.....	289
热病的针刺方法.....	290
禁止针灸的穴位.....	290
适用针刺疗法的病症有哪些?.....	294
火针疗法的含义及疗效是什么?.....	294
电针疗法的含义和疗效是什么?.....	295
腕踝针疗法的含义是什么?.....	295
鼻针疗法的含义及特点是什么?.....	296
艾灸疗法的含义是什么?.....	296
艾灸疗法的基本要领是什么?.....	297

哪些人适合艾灸.....	297
针刺疗法的注意事项有哪些?.....	298
针灸的保健防病功效有哪些?.....	298

刮痧, 出痧即除病

“痧”到底是什么病?.....	299
刮痧的好处.....	300
刮痧的来历.....	300
刮痧对人体的保健作用.....	301
刮痧对人体的治疗作用.....	301
刮痧消除肌肉紧张和疼痛.....	302
适合刮痧的病症和人群.....	302
刮痧的工具和基本手法.....	303
刮痧可能会造成“晕刮”吗.....	303
刮痧的工具如何选择.....	303
对刮痧有特效的几种疾病.....	304
刮痧时应该注意的事项.....	305
“出痧”会严重损害皮肤吗.....	305

拔罐, 吸除戾气保健康

拔罐的来历.....	306
拔罐治病的原理.....	307
拔罐疗法的其他方法.....	307
不同罐法对于人体的作用.....	308
中西医对拔罐的理解.....	309
哪些人适合拔罐.....	310
哪些病症和人群不适合拔罐.....	310
拔罐的选穴原则.....	311
拔罐对哪些疾病有特效.....	311
拔罐需要注意的事项.....	311





第一章

开门见山，读懂经络

经络是一张网，覆盖全身

经络是由经脉和络脉组成的，在人体内共同构成一个环流网状系统，分布在人体的每一个角落，起着输送营养、调整人体各部分功能的作用，对于维护人体的健康有着非常重要的意义。

经络在中医上是指人体内气血运行通路的主干和分支，也就是人体运行气血的通道。经，有路径之意。经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干。络，有网络之意。络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑、组织、器官联结成为一个有机的整体，并借此行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。经脉和络脉两部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。《黄帝内经》中《灵枢·经脉》有云：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见；其常见者，足太阴过于外踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”

经络涵括的内容

经络的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联结成为一个有机的整体。

从针灸到经络学说

中国古代医学认为人体除了脏腑外，还有许多经络。其中，主要有十二经络及奇经八脉。每一经络又各与内在脏腑相连接，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。

经络学说，就是研究人体经络的生理

功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。它补充了脏象学说的不足，是中药归经的又一理论基础。

经络学说的内容相当广泛，包括经络系统各组成部分的循行部位、生理功能、病理变化及其表现，经络中血气的运行与自然界的联系，经脉循行路线上的穴位及其主治作用，经络与脏腑的关系等。

经络学说的形成，是以古代的针灸、推拿、气功等医疗实践为基础，经过漫长的历史过程，结合当时的解剖知识和藏象学说（又称脏象学说），逐步上升为理论的，其间受到了阴阳五行学说的深刻影响。《黄帝内经》的问世，标志着经络学说的形成。《黄帝内经》中系统地论述了十二经脉的循行部位、属络脏腑，以及十二经脉发生病变时的证候；记载了十二经别、别络、经筋、皮部等的内容；对奇经八脉也有分散的论述；并且记载了约 160 个穴位的名称。经络在内能连属于脏腑，在外则连属于筋肉、皮肤。

中医把经络的生理功能称为“经气”。其主要表现在沟通表里上下，联系脏腑器官；通行气血，濡养脏腑组织；感应传导；调节脏腑器官的机能活动四个方面。

经络学说在于解释病理变化、协助疾病诊断，以及指导临床治疗三个方面。

领先西医数百年的经络学说

中医在理论基础思想发展上就领先西医。

古伏羲氏始做八卦，著书《易经》，易医相通，不知易不可以学医。博大精深的

科学巨作《易经》奠定了祖国医学的理论基础，提出：“天气、地气、人气，三气相通，从而使之充满浩然之气，以立于天地之间，求的长生。”气血运行是保证人体是个有机整体的关键，气血运行不畅通就会使人得病。这个理论领先世界医学 800 多年。

经络决定疾病的发生发展，经络在人体内形成一个立体的网络结构，内溉脏腑，外濡腠理。濡筋骨、利关节，彼此衔接，紧密相连，沟通人体上下、内外、表里，使人体构成一个有机整体。气血运行决定着人体疾病的发生和发展，“通则不痛，不通则痛”，道出了疾病的实质和内涵。在上古时代，先人就发现经穴对人的疾病的重要作用，到《黄帝内经》成书，已发现穴位 349 个。中医的经络学理论领先西医“神经组织学说” 400 余年。

经络对人体的重要作用

经络对人身的作用，简而言之，有以下几点：

- (1) 沟通表里上下，联络脏腑器官；
- (2) 通行全身气血，濡养脏腑组织；
- (3) 感应传导作用；

例如，病人在针灸时，出现酸、胀、麻、重等感觉称为“得气”。针刺感觉沿着经络循行部位而传导、放射，称为“行气”。得气和行气现象，就是经络感应和传导作用的具体表现。

- (4) 调节机能平衡。

当人体发生疾病时，便会出现气血不和及阴阳偏盛偏衰的病理状态。用针灸、推拿、气功等治疗方法，在相关穴位上施以一定的刺激量，即可激发和增强经络的自





动调节和控制机能，纠正气血阴阳的失调状态。

十二经脉，身体的正经

“十二经脉者，内属于腑藏，外络于肢节”，这概括说明了十二经脉的分布特点。内部，隶属于脏腑。外部，分布于躯体。又因为经脉的作用是行血气，而且十二经脉的循行也有一定的方向，就是中医所说的“脉行之逆顺”，后来称为“流注”；各经脉之间还通过分支，互相联系，就是所说的内外相互感应，皆有表里。

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经），也称为“正经”。

十二经脉的体表分布规律

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于四肢外、侧头面和躯干。十二经脉在四肢的分布规律是：三阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后，下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前。三阳经上肢分别为手阳明大肠

经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。十二经脉在躯干部的分布是：足少阴肾经在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处；足厥阴经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开4寸，腹中线旁开2寸；足太阳经行于背部，分别于背正中中线旁开1.5寸和3寸；足少胆经分布于身之侧面。

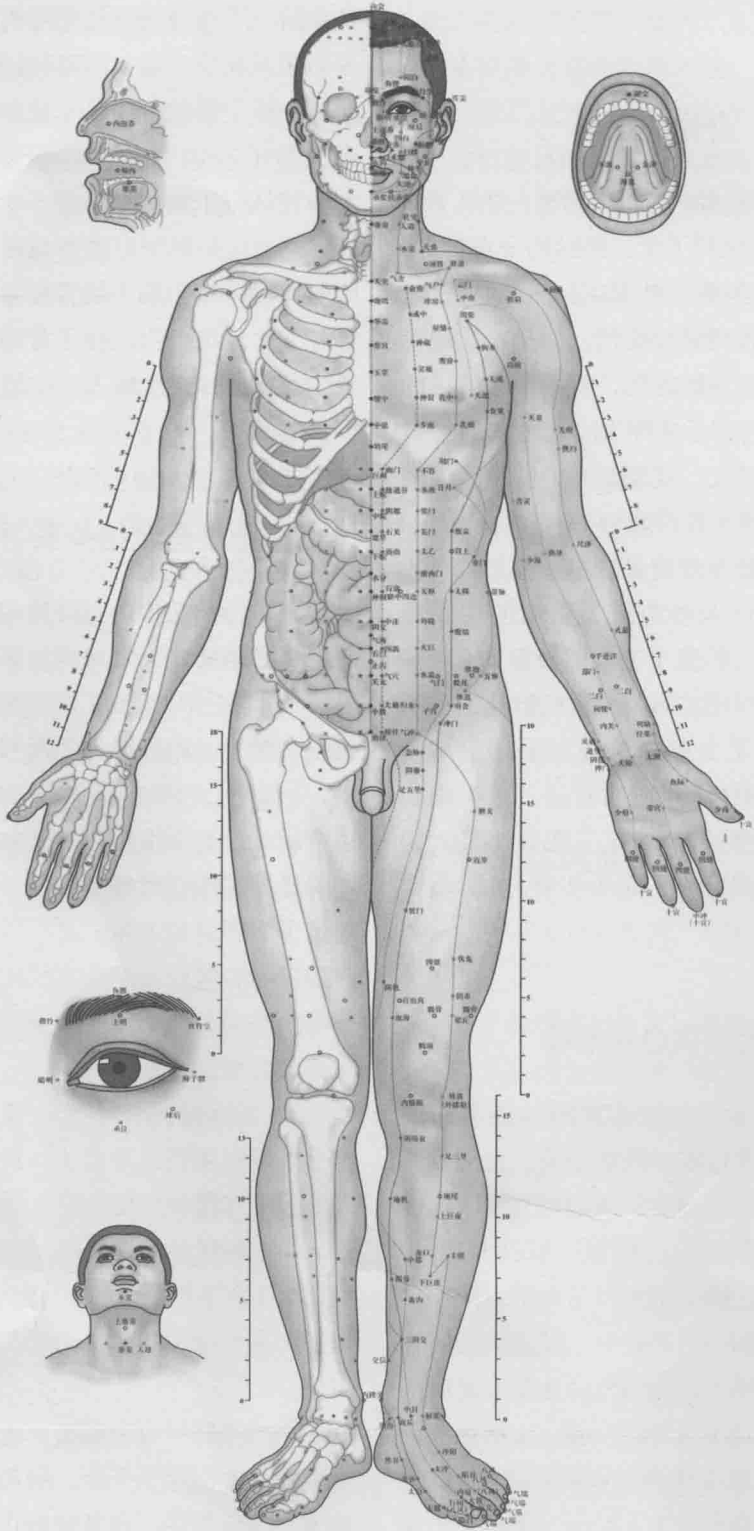
十二经脉表里属络关系

十二经脉在体内与脏腑相连属，其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑阴阳表里属络关系。即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足太阴脾经与足阳明胃经相表里，足厥阴肝经与足少阳胆经相表里，足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里。互为表里的经脉在生理上密切联系，在病理上相互影响，在治疗时相互为用。

十二经脉的循行走向：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

十二经脉的交接规律：阴经与阳经（互为表里）在手足末端相交，阳经与阳经（同名经）在头面部相交，阴经与阴经在胸部相交。

十二经脉的流注顺序：十二经脉的流注是从手太阴肺经开始，阴阳相贯，首尾相接，逐经相传，到肝经为止，从而构成了周而复始、循环无休的流注系统。将气



十二经脉图





血周流全身，起到濡养的作用。

十二经脉循行于胸、背、头面、四肢，均是左右对称地分布于人体两侧，共计二十四条。其中，每一条阴经都同另一条相为表里的阳经在体内与脏腑相互属络，在四肢则行于内侧和外向对应的部位。

十二经脉的唯物辩证思想

十二经脉，也就是手足六阴六阳经脉。《灵枢·海论》说道：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”这就说明经脉在人体内部各属于五脏六腑，并且有着非常紧密的关联。不仅是内部作用，十二经脉在人体外部又有着联络皮、肉、筋、骨的作用。这样，我们的脏器和四肢才能成为一个能动的有机整体。

正是因为十二经脉的这些作用，所以决定了十二经脉为经络系统的主干、主体，也是经络学说的主要内容。这就是我们常说的“十二正经”。

辩证法认为：世界是一个相互对立的统一体。而阴阳是对自然和社会普遍存在的对立统一现象的概括和抽象，是事物具有的两种属性。《素问·阴阳应象大论》中说道：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”这句话中，唯物辩证法的思想贯穿其始终。

对立统一：矛盾就是对立统一，是反映事物内部各要素或事物之间的对立统一及其关系的基本哲学范畴。一切事物都由矛盾构成，矛盾着的双方既相互排斥，又相互联系。十二经脉依据其所属脏腑而有阴阳属性，六阴经属脏，六阳经属腑。

阴阳学说中的观点是，自然界一切事物都存在着相互对立的阴阳两个方面。阴阳双方的相互对立，主要表现为二者间的相互制约、相互斗争。阴阳学说是中国古代朴素的对立统一理论，是认识世界的一种世界观和方法论。它贯穿于中医学的各个领域，以说明人体的组织结构、生理功能、病理变化，指导辨证施治。事物是由矛盾着的双方组成的，阴阳正代表着事物矛盾着的双方。矛盾是相互对立统一的，阴阳亦是相互制约和互根互用的；矛盾是相互运动的，阴阳亦是相互消长的；矛盾是相互转变的，阴阳亦是相互转化的。

量变引起质变：质，是一事物成为它自身并区别于其他事物的内在规定性。量，是事物存在和发展的规模。世界上的事物是普遍联系的，又是运动变化的，运动是指宇宙中一切事物的变化过程。运动和物质是密切联系不可分割的。物质是运动的物质，运动是物质的运动。由于事物的普遍联系和相互作用才构成了事物的运动，引起了事物的变化，推动着事物的发展。祖国医学理论中的阴阳，也是在相互运动、相互转变着的，阴阳之间相互消长、相互转化的过程，一方由弱渐盛至衰，进而转化为另一方，这是一个由量变到质变的过程。十二经脉是古人依据阴阳消长所衍化的三阴三阳而加以冠名的。其实事物的发展是从量变开始，量变到一定程度就引起质变；在新质的基础上，又继续进行着新的量变。正是这样不断地量变质变、质变量变的变化，循环往复，无限运动，推动事物前进。阴阳的消长到阴阳的转化，正是一个量变质变的过程，它推动着人体生命的正常运行。