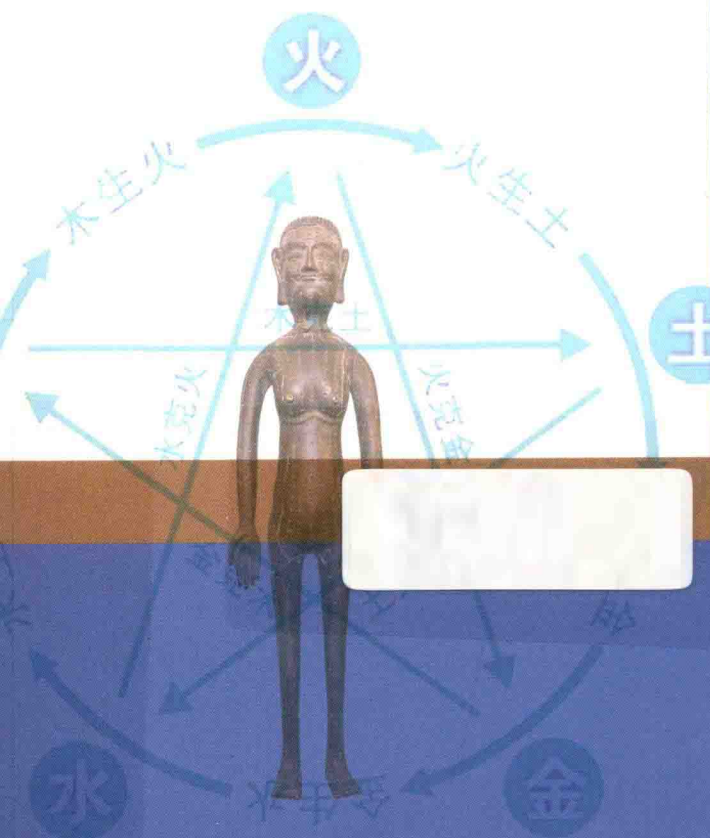


中小學生中醫藥科普讀物

經絡的世界

◎主編 徐平



上海市中医药事业发展三年行动计划项目
小学生中医药科普读物

经络的世界

主 编 徐 平
编 委 徐 平 查姣杰 陈新旺
绘 图 王 虎 力 马长春 魏 媛
王 静

复旦大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

经络的世界/徐平主编. —上海: 复旦大学出版社, 2014. 8
(中小学生中医药科普读物)
ISBN 978-7-309-10482-0

I. 经… II. 徐… III. 经络-青少年读物 IV. R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 059878 号

经络的世界

徐 平 主编

责任编辑/魏 岚

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 2.25 字数 60 千

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-10482-0/R · 1374

定价: 18.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

文化是民族的血液和灵魂，是国家发展、民族振兴的重要支撑。中医药文化作为中国传统文化最具生命力和时代感的璀璨瑰宝，在中华民族五千年生生不息的传承、创新中扮演着积极、关键的角色，深受广大人民群众喜爱。习近平同志指出“中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们最深厚的文化软实力，大家要做中华文化的笃信者、传播者、躬行者”。因此，弘扬和传承中医药文化对于新时代延续中华民族优秀传统文化具有现实意义。

“十年树木，百年树人”，文化的传承要从青少年抓起。中医药文化的传承给孩子们的内心中种下了一颗种子，希望这颗饱含中华民族优秀文化精髓的种子在其人生观、价值观、道德观的形成过程中“生根发芽”，并在日常生活的各个环节中潜移默化地传递中医药文化的精华和智慧。

中医药的发展需要一代代人共同努力，中医药文化的传承离不开基础教育的支撑。在上海市卫生和计划生育委员会及上海市教



经



络



的



世



界

育委员会的指导下,在上海市中医药事业发展三年行动计划项目的支持下,上海中医药大学组织专家编写了一套《小学生中医药科普读物》系列读本,力图将中医药知识的普及与基础教育拓展性课程有机衔接,以服务于基础教育改革,弘扬中医药文化。

本系列读本邀请了众多知名中医药专家参与编写,每一位编者既肩负着传承中医药文化的责任,又怀揣着对小学生的关爱,涓涓热情流于其中。可以说这套读本是责任、爱心、智慧的结晶,蕴含了中医药专家对中医药文化传承、传播的一种寄托,一种历史责任。

中医药文化的传承与发展任重而道远,衷心希望本系列读本不仅可以使中小学生获得科学知识,学到中医思维方法,受到科学精神的熏陶,而且希望他们能掌握一定的中医药知识与技能,珍惜生命,热爱生活。同时希望广大读者,尤其是基础教育工作者和广大中小学生对这套系列读本提出宝贵意见,一起来参与这项有意义的事业,共同传承和弘扬中华民族优秀传统文化。

上海中医药大学副校长
上海市中医药研究院副院长

胡鸿毅

2014年6月



目 录



连接人体各部的经络 1

- 一 什么是经络 1
- 二 经络的家族 2
- 三 真气游行出入的腧穴 4
- 四 常用经络保健方法 6
- 五 经络的未来之路 7



经络与人体健康 9

- 一 在成长的路上 9
 - 上课老犯困 9
 - 考试紧张时 12
 - 做作业，常头痛 14
 - 心情好低落 16
 - 他怎么长不高 19
 - 奇怪的高低肩 22





经



络



的



世



界

二 谁没个头疼脑热 23

感冒与风池穴 23

咳嗽与肺俞穴 26

哮喘与膏肓俞穴 27

胃痛与中脘穴 30

腹泻与天枢穴 33

痛经与关元穴 34

扭伤与委中穴 37

三 自我保健，给健康加分 40

腹部摩按运肠胃 40

梳头叩首耳目清 41

目周按揉眼保健 44

耳郭搓热鸣天鼓 46

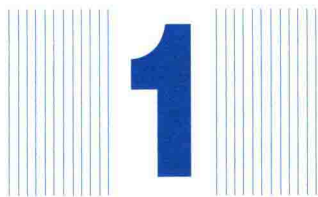
三里点揉保健康 49

涌泉搓擦助生长 51

附录 十四经循行 53

索引 58





连接人体各部的经络

一 什么是经络

你见过针灸治病吗？看一根根银针扎在人的身上，这些被针刺的部位就是人体的穴位点，又称为腧穴。我们人体有 360 多个穴位，它们主要分布在经络上。

什么是经络呢？经络就像一座城市的道路一样，是人体运行气血的通道，又称经脉。经络遍布于全身，人体的脏器组织、骨骼、肌肉、皮肤等就是依靠经络的沟通和联结成为一个有机的整体的。

中医学认为，运行在经络中的是“气”，气是构成世界的基本物质，也是构成人体并维持生命活动的最基本能量。

运行在经脉中的气叫作“经气”。经气推动并调节气血的运行，从而协调脏腑，抵御外邪，保障机体的健康。你可以看到，身体健康的人，经脉气血充足，经络通畅，肌肉、骨骼健壮，面色红润，精力充沛，情绪乐观，思维





经



络



的



世



界

清晰，睡眠好，食欲好，排便好，很少生病。

古代有许多用针灸治病的故事。战国时期有一位名医叫扁鹊，他就是一位善于应用砭刺、针灸、按摩、汤液、热熨等治疗疾病的医生，被尊为医祖。《史记·扁鹊仓公列传》里记载了很多扁鹊治病救人的故事，最著名的是扁鹊治疗虢太子使其“起死回生”的故事。有一次，扁鹊路过虢国，见到举国都在祈祷，就问是谁病了。宫中医生说，太子已死有半日了。扁鹊详细问了情况，认为太子患的只是一种突然昏倒不省人事的“尸厥”症，像死去一样。他让弟子磨研针石，给太子刺了头上的百会穴，又用了热药包熨在太子的腋下。没过多久，太子竟然苏醒过来。调补数日后，太子完全恢复了健康。从此，天下人均传扁鹊能“起死回生”。

你一定还听说过“针刺麻醉”，那就是用针刺代替麻醉药镇痛。医生选择适当的穴位进行针刺麻醉，让患者在清醒的状态下接受手术。中国医生在20世纪50年代开创性地开展针刺麻醉手术研究和应用，引起国际医学界的震动。针刺麻醉研究已被列入国家重大研究项目，相关部门已组织专家开展针刺镇痛研究。

二 经络的家族

人体的经络系统主要包括十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别、十二经筋和十二皮部。

1. 经络的主体部分

经，原意是指纵行的丝，又有“径”的含义；络，有“网”的含义，譬如网络。概括来说，经络就是全身运行气和血的大小通路。大的主干称经脉，小的分支称络脉，总称为经络。

经脉在体内纵向循行，有一定的循行路线和名称，是运行气血营卫的主要干道，因而是经络系统的主体。



经脉包括十二经脉和奇经八脉。十二经脉向外联络肢体，内行连属脏腑，将人体连贯成为一个有机整体。奇经八脉则对全身经脉起统率、联络和调节气血盛衰的作用。十二经脉各有专属的穴位，而奇经八脉中除任脉、督脉外，没有专属的穴位。

络脉主要有十五络，是十二经脉在四肢和躯干部的重要支脉，起着沟通表里和渗灌气血的作用。络脉再分出的细小分支称孙络，其浮现于皮肤表层。肉眼可以观察到的称浮络、血络，它们纵横交错，越分越多，越分越小，最后弥散网络分布于全身。

2. 经络的连属部分

前面说过，人体的经络就像城市的道路一样，在十二经脉中，每条经脉各自连属了一个脏腑，连属于脏的经脉为阴经，连属于腑的经脉为阳经。经脉的命名，就包含了经脉的连属脏腑、阴阳属性，以及它们的分布。如手太阴肺经，表明这条经脉起始连属到肺，循行于上肢的内侧（阴侧）；而足太阳膀胱经，则表明这条经脉连属于膀胱，主要循行于背部（阳侧），联络下肢。

除了经脉与脏腑的连属外，脏和腑及连属于它们的阴经和阳经之间还有着—阴—阳互为表里的关系，表里关系就是通过经脉的络属联系形成的。例如，心与小肠相表里，心经除直接归属于心，同时还会发出一条分支去联络与它相表里的小肠。其他如肺与大肠相表里，心包与三焦相表里，肝与胆相表里，脾与胃相表里，肾与膀胱相表里，都有着同类的经脉络属联系。一阴—阳互为表里的关系，将经脉、气血、脏腑、阴阳紧密地联系在一起。

十二经脉在四肢的分布为：阳经主要分布在肢体的伸侧面（外侧），阴经主要循行于肢体的屈侧面（内侧）。在五脏中，心、肺、心包位于胸膈之上，所以连属于它们的经脉分布于上肢，行于肢体的内侧；而与之相表里的



经



络



的



世



界

“腑”，如小肠（与心相表里）、大肠（与肺相表里）和三焦（与心包相表里），它们的经脉也就分布于上肢，行于肢体的外侧。五脏中的肝、脾、肾位于胸膈之下，所以连属于它们的经脉分布于下肢，主要行于下肢的内侧；与之相表里的腑，如胆（与肝相表里）、胃（与脾相表里）和膀胱（与肾相表里），它们的经脉也就分布于下肢，主要行于下肢的外侧。

经络除内连外，还有外连部分，包括十二经筋和十二皮部。十二经筋是十二经脉之气结聚于筋肉关节的外周连属部分，其主要作用是约束骨骼，有利于关节的屈伸活动，保持人体正常的运动功能。十二皮部则是十二经脉之气在体表的分布。皮部位于人体最外层，具有保护机体、抵抗病邪入侵、反映相应脏腑经络病变的作用。

三 真气游行出入的腧穴

腧穴，又称穴位。它们主要分布在经脉上。中医学最古老的医书《黄帝内经》中说，穴位是人体生命中最精华的气（真气）集中聚集和输注的部位。《灵枢·九针十二原》中说：“节之交、三百六十五会……神气之所游行出入也，非皮肉筋骨者也。”

每个穴位都有自己的名称。古人对腧穴的命名，取义很广，可谓上察天文，下观地理，中通人事，远取诸物，近取诸身，再结合腧穴的分布特点、作用主治等，用比拟、象形和会意的方法来命名。例如，有的穴位叫日月、上星，就是根据日月星辰命名的；还有用地理方位命名的，如以山陵、丘墟来命名一些骨骼、肌肉隆起部位的穴位，如承山、大陵、梁丘、丘墟等；以溪谷、沟渎命名一些浅凹陷部位的穴位，如后溪、陷谷、水沟等；以海、泽、池、泉、渊等来命名较深凹陷部位的穴位，如少海、小海、尺泽、



曲泽、太渊等;以街、市形象比拟交会部位的腧穴,如气街、风市等;以动物形象比拟的,如鸠尾、犊鼻等;以建筑名称比拟命名的,如梁门、天窗、玉堂、内关、库房、内庭等;还有其他的一些穴位是根据作用、功能命名的,如承泣、听会、劳宫、气海、血海、神堂等,都说明了穴位的功能特点。了解这些名称,能更好地理解穴位的内涵。

分布在经脉上的腧穴起着内部与外部沟通的重要作用。

正常情况下,经脉气血充盈,皮肤腠理致密,随着自然界春夏秋冬、昼夜阴阳的变化而开阖。如有病邪侵犯,人体的正气会像卫士那样向外奋起护卫。但是,如果过于劳累、感受寒冷、饮食不当,人体抵抗力下降,邪气会通过经络系统从肌表深入体内,由浅入深,形成疾病。这就是所谓的“由表入里”。

反过来,人体内在的疾病状态,也会通过经络腧穴反映到体表,相应的腧穴部位会出现压痛,有时还会有红疹、结节、脱屑等。这些异常变化可以帮助医生判断病人体内的疾病。所以,经络腧穴又具有诊断疾病的作用。这就是所谓的“由里出表”。

腧穴在人体最重要的作用是调理和治疗疾病。我们看到医生常常在穴位上扎针,腧穴能够接受各种刺激,产生得气效应,从而激发经脉气血,调和脏腑阴阳,预防或治疗疾病、促进身体康复。腧穴接受刺激达到治疗的作用也是“由表入里”。

针灸后,腧穴会产生“得气”效应。中医学认为,得气是针灸获得疗效的关键。在元代窦汉卿的《标幽赋》里有一段非常形象生动的描述:“轻滑慢而未来,沉涩紧而已至……气之至也,如鱼吞钩饵之浮沉;气未至也,如闲处幽堂之深邃。气速至而效速,气迟至而不治。”

除治疗疾病外,穴位还有保健的作用。人们常常选用



经



络



的



世



界

简便有效的方法进行自我保健。中国历史上有许多长寿的老人，除了注意饮食、起居、运动外，还总结了许多基于经络穴位的有效的保健方法。例如，保健灸、自我按摩、气功修炼等可以增强体质，提高机体免疫力，对于中华民族的繁衍、人民的健康起到了重要作用。

四 常用经络保健方法

在经络穴位上施行的保健治疗方法统称为“经络外治法”。传统的经络外治法主要有针刺、艾灸、按摩、拔罐、刮痧，以及中药的熏洗、热熨，或做成药膏敷贴在穴位上等。现代还发展了仪器的应用，如电针、激光针、远红外仪等。每种方法的效应各不相同，应该由医生根据辨证及病情需要处理。

对于经络保健，常用的主要有自我按揉、艾灸、拔罐和刮痧。

(1) 自我按揉就是用手指（或手掌）在穴位上进行按、揉、刮、擦，或用手掌沿着经络部位进行推、按、揉、摩擦或拍打。这些方法可以通经活络，激发经脉气血，对身体产生治疗和调节作用，也可缓解一些不适和病痛。只要操作得当就有一定效果，相对容易掌握，也比较安全，可用于全身多数穴位。但操作时要注意保持清洁，洗手，指甲要修剪整齐以免划伤皮肤。按摩前应该先搓热手，还可以涂上少许润滑剂或按摩油再开始。

(2) 艾灸主要有用艾条悬灸、艾炷灸等。通过点燃的艾对穴位施灸，可以温通经络，温热散寒，提高机体免疫力，使用很广泛。艾条悬灸比较简便，艾条点燃后对准穴位，使局部产生温热感。一般一个穴位灸 10~20 分钟，注意要及时去除燃灰以免掉落下来烫伤皮肤。现在有一种灸架盒，可以将点燃后的艾条插在灸盒里，放置在穴位上施灸，灸



盒内有钢丝网可以承接燃烧后的艾灰，使用起来比较安全，是许多家庭自我保健常用的一种方法。但无论采用哪种方法，不建议少年儿童自行操作。

(3) 拔罐是以罐为工具，利用燃火、抽气等方法产生负压吸附于体表，以通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒。拔罐疗法在我国有悠久的历史，西汉时期的帛书《五十二病方》中就有关于“角法”的记载，角法就类似于后世的火罐疗法。而国外古希腊、古罗马时代也曾经盛行拔罐疗法。民间也有用大口的玻璃瓶来代替罐，点燃纸条放入瓶内，利用热气瞬间形成的负压迅速吸在穴位上。现在的抽气罐，操作起来安全多了。

(4) 刮痧使用专门的刮痧板等器具，操作时蘸取少许油或水，在体表沿经脉方向反复刮动、摩擦，使皮肤表面出现暗红色粟粒状点的“出痧”变化，从而达到疏经活血的作用。常用的刮痧器具有用砭石、水牛角、玉石板制成的刮痧板。还可使用一些替代用具，民间就有用瓷调羹、木梳、铜钱、贝壳等代替刮痧板的，但这些器具的边缘必须光滑，边缘的厚薄、利度合适，能够对经脉穴位产生适当的刺激。对于面积较大的部位，可以用板形的刮痧板，而鱼形和三角形的更适合用来在穴位上点擦。

拔罐和刮痧的操作都有一定的技巧，应该专门学习后再应用。

特别要说明的是，本书介绍的方法主要用于自我保健，同时一定要遵循正确的生活规律，注意饮食起居，加强体育锻炼。如果患病了还是要先去医院检查，以免贻误病情。

五 经络的未来之路

神奇的是，经络既看不见又摸不着，现代解剖学找不到其结构，即使用高分辨率的电子显微镜也不能发现。但





经

针刺的得气和经络感传现象却真实存在，经络因此被蒙上了神秘的色彩。

不过现代研究者已经运用更多的研究方法来说明经络的存在。有实验发现，经络线是一条低电阻、高电位、高发光、具有高振动声特性的线。实验发现的这些线与古典经络线的走行基本相吻合，而且能够重复。当然这些实验仅仅揭示了经络是客观存在的，经络的实质到底是什么还有待进一步的研究。

随着科学的发展和进步、多学科的交叉融合，在不久的将来一定能够揭示人体生命和经络的奥秘。我们期待更多的青少年热爱中医学，关注经络。让我们一起走近经络，共同探索经络的未来之路！

络

的

世

界



2

经络与人体健康

一 在成长的路上

上课老犯困

小奇是个聪明好学又热心的孩子，他的妈妈是个中医医生呢！

这是春天的一个下午，下课后，一个同学来找小奇：“我想找你妈妈给我看看病！”

“你哪里不舒服呀？”小奇忙问道。

“我白天总是犯困，早上不想起来，午睡也睡不醒，睡久了还觉得头昏沉沉的，提不起劲儿来，上课听着听着瞌睡就来了，眼睛睁也睁不开，总是被老师叫起来，多难为情啊！我的身体是不是有什么不对劲呀？”

“我带你去医院吧。”

于是，同学跟着小奇到了医院。小奇妈妈给他检查了





经



络



的



世



界

身体，又号了脉，微笑着说：“不用太着急，很多同学上课爱犯困，这是少年儿童生长发育过程中经常会出现的情况。你是不是不爱运动、晚上睡得很晚啊！这都是体内的气机郁结、阳气不足造成的。”

“那有什么办法吗？”小奇着急地问妈妈。

“平时自己可以按摩一些穴位，敲打经络来提神醒脑。”

“有哪些经络穴位呢？阿姨快告诉我们吧！”小奇的同学迫不及待地说。

“人体背部有两条经络：一条是全身最长的足太阳膀胱经；另一条是总督诸阳经的督脉。它们连接着背部和大脑，通行阳气。白天犯困的时候敲打这两条经络，可以刺激督脉与膀胱经的气血运行，改善脑部供血，精神就回来啦！”

“啊，太神奇啊！督脉和膀胱经在哪里呀？”

“督脉在身后，从尾骶部的长强穴沿着腰背正中脊柱上行至脑；膀胱经左右各有1条，从眼睛内侧的睛明穴向上，经脑、项、背，向后、向下，在脊柱旁开1.5寸和3寸有2条经脉（详见插页经脉图）。小奇妈妈边说，边教两个孩子敲打的动作：“犯困的时候可以轻轻敲打背部这两条经脉，有很好的提神醒脑的效果。”

“好神奇呀！”两个孩子兴奋地说道。

“当然，还有奇经八脉中的阴阳跷脉，一条是阴跷脉，另一条叫阳跷脉。跷，有矫捷轻健的含义，它们左右成对，主管着人体阳气的出入。阴跷脉从脚踝处的照海穴开始，沿着腿部内侧上行；阳跷脉从外踝下的申脉穴分出，沿外踝上行，它们上行到达目内眦，主管着眼睛的开合。白天醒来，阳气就从跷脉出于体表；夜晚阳气入里，人就进入睡眠状态。如果白天嗜睡、多眠、易困，我们可以从内踝沿腿内侧向上，或从锁骨沿胸内侧向下按摩、拍打阴跷脉

