

《黄帝内经》科普丛书

总主编 翟双庆 贺娟

中华中医药学会内经学分会隆重推出



苏颖 栗栗◎编著

《黄帝内经》
经络理论



神秘的 经络

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《黄帝内经》科普丛书

《黄帝内经》经络理论

神秘的经络

苏 颖 栗 栗 编著

周尔强 插图

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

神秘的经络 / 苏颖, 栗栗编著. —北京: 中国中医药出版社,
2011. 3

(《黄帝内经》科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0336 - 4

I. ①神… II. ①苏… ②栗… III. ①内经 - 经络 - 养生(中医)
IV. ①R221②R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 017369 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
五河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 11 字数 142 千字
2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0336 - 4

*

定价 24.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前 言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

由于《黄帝内经》是两千多年前的古籍，其文义古奥，内容丰富，专业性强，如何将专业化、理论化、抽象化的经文警句、哲理医道用简单、易懂、形象、有趣的语言和形式传递给广大人民群众；如何实现《黄帝内经》从专业化向科普化的过渡，这对于《黄帝内

《黄帝内经》的研究者来说是一个新的挑战。《黄帝内经》研究工作者应当走出书斋、走下学术高台，以认真严谨的治学态度、权威正统的专业知识，将《黄帝内经》有关养生、保健、防病、治病的思想、方法翔实传达给民众，让更多人真正了解《黄帝内经》这一祖辈留给我们的“传家之宝”，使之更好地为人类服务。

中华中医药学会内经学分会由研究《黄帝内经》的专家、学者构成，体现了《黄帝内经》当代研究的最高学术水平，也肩负着继承、发展、弘扬《黄帝内经》精粹的历史使命。2008年初，学会组织专家、学者从科普角度对《黄帝内经》进行研究，并筹划撰著《黄帝内经》科普丛书，于当年7月在吉林长春召开的第九届全国内经学术研讨会期间讨论通过了编写书目、目录、编写要求等，确定了编著人员。本丛书各分册编著者均由全国《黄帝内经》研究领域的专家、学者担纲，其对于各自承担的编著内容、所涉及的理论都有深厚的学术造诣及丰富的临床实践经验，能够确保本丛书的权威性、学术性。在编著和修订过程中，反复推敲，注意密切结合群众的日常生活事例，以突出其实用性，并力求使文字通俗化，赋予其趣味性，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

本套丛书包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医学术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

在本套丛书尚未付梓之际，中华中医药学会内经学分会原主任委员王洪图教授不幸逝世。王洪图教授为《黄帝内经》的研究、发展及弘扬作出了巨大贡献，临终前依然关心《黄帝内经》科普工作开展情况。现在丛书即将面市，愿能告慰王教授在天之灵。《黄帝内经》的普及将是全国内经学会始终不渝的奋斗目标之一。

中华中医药学会内经学分会主任委员 翟双庆
北京中医药大学教授

2010年7月3日

目录

Contents

第一章 经络漫谈

一、什么是经络	3
二、发现经络	5
三、认识经络	7
四、经络的作用	11
六、经络的应用	14
七、经络的研究关乎中医学发展	16

第二章 认识一下经络大家族

一、人体气血运行的主干道——十二经脉	21
二、人体十二经脉与自然界十二经水相应	60
三、如同树枝一样的十五条络脉	61
四、保护关节的十二经筋	62
五、十二皮部也是经脉的重要组成部分	64
六、说说冲脉	66
七、何为血络	69
八、经络脏腑表里相合	71
九、经脉与面色犹根本与枝叶	73

十、阴阳经脉有根结·····	74
十一、经气旺盛与时辰·····	77
十二、神秘的子午流注·····	78
十三、经络与月亮的圆缺·····	82

第三章 疾病与经络

一、疼痛与经络·····	87
二、失眠与经络·····	88
三、女性月经病与冲脉·····	90
四、五脏六腑皆令人咳·····	92
五、肢体痿废与足阳明胃经·····	94
六、脾胃病怎样治·····	96
七、阴雨天与腰腿疼·····	97
八、热虽甚不死·····	100
九、疾病可以写在脸上·····	102
十、什么是筋脉病证·····	104

第四章 灵活运用保健康

一、按摩的是与非·····	109
二、宅男宅女的忧患·····	111
三、捶捶后背，身体轻松·····	113
四、怎样保护眼睛·····	115
五、牙好，胃口就好·····	116
六、看面相一定是迷信吗·····	118
七、咽喉是人体的要塞·····	120
八、耳与五脏·····	122

九、说说减肥	124
十、面子事大	125
十一、别让后脑勺着凉	127
十二、美丽“冻人”要不得	129
十三、为何面部最耐寒？	131

第五章 四时养生 经络为本

一、春季养生	135
二、夏季养生	137
三、秋季养生	140
四、冬季养生	142

第六章 古代与经络相关的小故事

一、扁鹊针刺百会穴起死回生	149
二、张仲景治疗眼病的故事	150
三、古代医家也有会诊	152
四、张从正刺血治疗肾风	154
五、诸葛亮三气周瑜与肝气上逆	155
六、孙思邈与阿是穴	157
七、华佗与曹操的“头风”	159
八、翟竹亭十宣放血治白喉	160
九、神奇的针灸铜人	161
十、狄仁杰妙手行针	162
十一、杨继洲治手臂难伸	163
十二、袁世凯赠匾	164



第一章

经络漫谈

中华民族有着悠久的文明历史，我们的祖先在与疾病作斗争的过程中，积累了许多行之有效的养生和治病经验，经络理论就是祖先留给我们的养生、保健和治疗疾病的宝贵遗产之一。

一、什么是经络

“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”

——《灵枢·经别》

“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”

——《灵枢·海论》

1. 经络的来源

我们在晨练的时候，经常看到有些人背靠大树，上下摩擦；还有许多老人常常拿着按摩锤敲打后背，这些做法都是为了疏通经络，使经络气血通畅。那么，什么是经络呢？

说到经络，就要提到我国现存中医文献中最早的一部经典著作《黄帝内经》。《黄帝内经》位于中医学四大经典之首，它集中地反映了我国古代的医学成就，创立了中医学的理论体系，奠定了中医学发展的基础。这部医学著作包括《素问》和《灵枢》两个部分，每部分各九卷八十一篇，共计十八卷一百六十二篇。

《黄帝内经》中对人体经络非常重视，指出经络是人生下来、活下去、生病、治病、健康长寿的关键，经络有“决死生，处百病”的作用。在《黄帝内经》中描述了每条经脉在人体的循行路线，通过这个路线可知，经络在内联系五脏六腑，在外联系四肢百骸，全身各部分都通过经络联系起来，人体就是以五脏为核心、以经络联系全身的一个奥妙无穷的有机整体。现在看到的完整的经络理论及其调治方法，就是来源于这部经典著作——《黄帝内



经》。

2. 经络是奇特的生命结构

经络如同网络遍布全身，在每一条经络上都有若干个穴位，刺激这些穴位，通过经络便可作用于全身，经络中的经气濡养着人体五脏六腑、四肢百骸。中国传统的刮痧、拔罐、砭石、足疗及针灸、推拿按摩和武功就是按经络原理所进行治疗。

早在两千多年前，我国古代医学家就已经对经络进行了研究。1973年在湖南长沙出土的马王堆汉墓中，发现了许多周朝编写的医书，其中有《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，是对经络循行最早的描述和记载。成书于战国至秦汉时代的《黄帝内经》中详细阐述了人体经络、腧穴，经络失常所致各种疾病，针灸治病的原理及方法，以及针灸的禁忌等内容。东汉初期针灸名医涪翁还有《针经》的专述。两千多年来，历代中医学家继承了《黄帝内经》经络理论，运用经络理论防治各种疾病，对我们中华民族的繁衍和健康起到了重要的作用。至今，在临床上，医生依然运用中医经络理论与方法预防诊治疾病。

经络指的是人体气血运行的通道。“经”是经脉，原意是“纵丝”，有路径的意思，是直行的主干，而“络”指的是络脉，有网络的意义，为旁行的分支。经络系统是由经脉与络脉相互联系、彼此衔接而构成的整体，其中，经脉包括十二正经、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络和孙络等细小的结构。

在经络中有经气的活动。经络系统将人体的脏腑、组织、器官、四肢百骸联络成一个有机的整体，并通过经气的活动，调节全身各部的机能、运行气血、协调阴阳，从而使全身保持协调和相对平衡，维持人体正常的生命活动。

二、发现经络

“欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也。”

——《灵枢·背腧》

“心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩胛间痛，两臂内痛。”

——《素问·藏气法时论》

“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”

——《灵枢·经脉》

经络是源自我们祖先长期的医疗实践及生产生活实践的发现。《黄帝内经》中早已有系统论述，《脉经》《难经》等古代著名的中医学著作中也有关于经络的较详细记载，另外，在有些非医学著作中对经络也有零星的记载。由此可见，经络的产生和形成有着悠久的历史 and 广泛的医疗实践基础。

1. 针灸刺激的感应和传导的观察

我们的祖先在医疗实践活动中观察发现，针刺人体某些部位时，人体会产生酸、麻、胀、重、痛等感应，这种感觉还会沿着一定的径路向远处部位传导。这种现象，在中医学中称之为“得气”或“针感”。如《灵枢》描述为“刺之要，气至而有效”及“针已出，气独行”等论述。在用温针刺灸时，也会有热感由针灸部位向远处扩散，这种向远处传导与扩散的感应路径，就是经络循行的路线，把这些路线连接起来，就形成了中医的经络。

2. 腧穴功效的总结

通过长期的临床实践观察，人们逐渐发现某些穴位具有相同或



相似的作用，所以，就将这些穴位进行整体分类、归纳分析。经过研究，惊讶地发现这些穴位的分布竟然有一定规律，而且可以连成一条线，例如：分布于胸部外上方及上肢内侧前缘的穴位，一般都能主治肺、气管、咽喉和体表相应部位的疾病，而这条路线上所出现的证候又同该条路线上穴位的主治病基本一致。所以，由腧穴功能分类，以及相应的联系而产生了经络联系的概念，从而说明了经络的形成与穴位功效的总结有一定关系。

3. 体表病理现象的观察

中医学家在临床实践中发现，当人体内某一脏腑发生病变时，在体表相应的部位上可出现一些特殊的变化，如压痛、结节、皮疹、色泽变化等异常反应。例如《灵枢·背腧》中说：“欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也。”说明脏腑有病，按压体表某些部位，会出现反应点，经常按压反应点，病痛也会随之缓解。再如《素问·藏气法时论》指出：“心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩胛间痛，两臂内痛。”这说明如果心脏不舒服的话，胸部就会闷痛，肩胛骨也会有酸痛，牵引着两条手臂也疼痛，这一现象就是经络内外联系的典型反应之一。所以说，经络理论形成的依据之一是对体表病理现象的观察。

4. 解剖人体的启发

“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之。其脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，气之多少……皆有大数。其治以针艾，各调其经气。”

——《灵枢·经水》

解剖人体来观察脏腑形态也是经络理论形成的基础之一。意思是人死了以后可以解剖来观察，就能知道五脏六腑的形状与大小、气血的盛衰、脉的长度等等。但是，大家知道，中国古人受传统观

念的影响，认为身体发肤受之父母，不敢损伤，若身体被损伤，会让父母担忧甚至受累，所以，对于生命身体是非常爱惜的，更不能随意地解剖，只能通过外部的测量、按压、按摩，慢慢地摸索，探寻经络气血的活动。只有对于死人，而且是没有别人领取的死尸才可以通过解剖进行医学观察。

《黄帝内经》时代，通过观察人体，对经络已经有了比较全面的认识：人的生命在孕育之初，首先形成的是阴阳之精，此“精”是人体最基本最宝贵的物质，随后脑髓形成。骨骼构成了身体的支架，经脉是气血运行的通道，筋是维系人体的网络，肌肉犹如围墙，皮肤致密而有毛发生长。人体从内到外，骨、脉、筋、肉、皮肤、毛发等构成了人的形体。人出生后，经脉气血来源于饮食物，饮食物进入胃肠，化生血气，通过“脉道”运行周身。

三、认识经络

“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见。”

——《灵枢·经脉》

“诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”

——《灵枢·经脉》

“经脉十二者，以应十二月；十二月者，分为四时；四时者，春、秋、冬、夏，其气各异。”

——《灵枢·五乱》

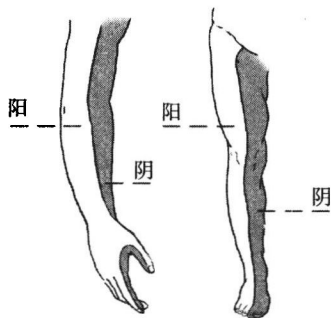
经络学说是怎样形成的呢？各条经脉又是怎样命名的呢？任何事物的形成都会受到当时的历史和社会文化背景的影响，经络学说的形成自然也不例外，受到当时盛行的阴阳五行学说的影响。阴阳五行学说渗透到经络的命名、脏腑属络，以及“天地相应”理论等各个方面。



1. 经络的命名——手足阴阳

经络系统大都以阴阳来命名。一切事物都可分为阴和阳两方面，两者之间又是互相联系的。经络的命名就包含这种意思。包括经脉、经别、络脉、经筋都是如此。

阴阳学说认为内属于阴，外属于阳。因此，肢体内侧为阴，外侧为阳。分布于上肢内侧的，为手三阴经（手太阴、手少阴、手厥阴）；上肢外侧的，为手三阳经（手阳明、手太阳、手少阳）；下肢外侧的，为足三阳经（足阳明、足太阳、足少阳）；下肢内侧的，为足三阴经（足太阴、足少阴、足厥阴）。从手足（上肢和下肢）、阴阳的命名可以看出，经络循行与四肢的关系非常密切。



马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》，是比《黄帝内经》更早的古代经络文献，它描述了十一条经脉，并且按照“臂”、“足”和阴阳来划分；而《黄帝内经》中是十二条经脉，以手足、阴阳来划分。《黄帝内经》的经脉内容比《足臂十一脉灸经》更加完善，但是，两者都用阴阳来划分经脉，说明了古代阴阳学说对中医学的深远影响。

2. 经络的归属——五脏六腑

“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休。故阴脉荣其脏，阳脉荣其腑，如环之无端，莫知其纪，终而复始。”

——《灵枢·脉度》

五脏具有藏精气的功能，故属阴；六腑具有传导变化饮食物的功能，故为阳；因此，五脏的经脉，属于阴经；六腑的经脉，属于阳经。在帛书《足臂十一脉灸经》中还没有这种确定的联系，并且各经脉之间不能相互衔接，而《灵枢·经脉》则指出了经脉的循行及交接规律。

五脏经脉与六腑经脉的循行非常有规律。阴经属于脏而络于腑，阳经属于腑而络于脏，构成了阴与阳、脏与腑之间的表里相合关系。

五脏经脉行于四肢的内侧。位于胸中的脏（肺、心、心包）的经脉，属于手三阴经，循行于上肢内侧；位于腹中的脏（脾、肝、肾）属于足三阴经，循行于下肢内侧。

六腑的经脉循行也有规律：膀胱经、胆经、胃经为足三阳经脉，循行于下肢外侧；大肠经、小肠经、三焦经为手三阳经脉，循行于上肢外侧。

手足阴阳经与头面胸腹之间构成一种特定的联系：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）。手足阴阳经脉互相衔接，气血运行阴阳相贯、如环无端，这是多么了不起的发现啊！

