

傳統體育保健

● 山东省高校《传统体育保健》编写组

● 体育保健要义
● 气功功法集萃
● 外气发放应用



石油大学出版社

传统体育保健

山东省高校《传统体育保健》编写组

石油大学出版社

内 容 提 要

本书乃山东九所医科院校教师合编的高校教材。全书三篇九章。第一篇概述了传统体育保健的源流、基础理论及气功、太极的锻炼方法和注意事项；第二篇在旁搜我国历代相传且不断创新的气功功法基础上，撷取其卓有成效者，撮其精要，一一介绍；第三篇专述气功炼气及外气发放治病，最后讲了炼功出偏及纠偏，有理论，有经验，有见地。不仅可作为大专院校教材和体育教师参考书；且为气功爱好者的良师益友，诚不可或缺也。

传 统 体 育 保 健

山东省高校《传统体育保健》编写组

*

石油大学出版社出版

山东省 东营市

山东省新华书店发行

山东电子工业印刷厂印刷

(淄博市周村)

*

开本850×1168 1/32 10印张 插图1 280千字

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

印数1—25000册

ISBN 7-5636-0022-1/G·01

定价：3.15元

前 言

传统体育保健是中国古代养生学与强身健体的锻炼方法相结合的产物，是我国宝贵的文化遗产。几千年来，它对中华民族的繁衍昌盛起到了重大作用。近年来，学校开设传统体育保健课后，对于学生强身益智、涵养道德、防病治病等方面都有良好的作用。其优点是简便易学、不受条件限制、容易在学校推广，并且可使学生终身受益。

为了适应高等学校教学改革的深入发展，积极推广和普及传统体育保健运动，提高教学质量，我们在山东省教育厅领导下，根据国家教委有关文件精神 and 《山东省高等学校体育教学大纲》（试用本），编写了《传统体育保健》一书，作为山东省高校传统体育保健课的通用教材。

全书共三篇九章。第一篇（第一章至第三章），从加强传统体育保健理论学习出发，简述了发展史、基础理论、作用、原理和应用，并分别叙述了气功、太极运动的锻炼须知和基本技术要求。第二篇（第四章至第六章），选编了国内常用的传统体育保健功法，包括太极运动的套路、广为流传的名家气功功法和自我保健按摩方法。第三篇（第七章至第九章）简述气功外气发放及应用，是本教材的提高部分，它着重介绍了气功外气发放的基本练习方法、发放技术、在体育方面的应用和气功纠偏技术。全书力争做到文字简练、深入浅出、图文并茂，并注意科学性和实用性相结合，既是高校教材，又可作为中、小学体育教师的教学参考书和传统体育保健爱好者自我锻炼的指导用书。该书内容丰富，有一定的广度和深度，各院校可结合实际情况全部讲授或选讲部分章节。

本书主编：郭毅。副主编：许秀章、胡焕珂、毕永升、卢占民。顾问：王宏、王俊朋、王新泉、周永祥、李福。编委（以姓氏笔画为序）：王绍谦、卢占民、齐荣尊、毕永升、许秀章、李克荣、李居太、李跃章、倪文治、栾林发、胡焕珂、原坚志、夏侯玉敏、郭毅。参加本书编写的还有：刘兴晋、吕宪昭、郭利生、盖全刚。本书由郭毅、许秀章、胡焕珂、毕永升负责统稿，郭毅最后审阅定稿。

山东省教育厅体育卫生处对本书的编写工作给予了大力支持和指导，在此表示诚恳的感谢。同时，对于所选编功法、套路的作者表示衷心谢意。

本书系我省高校第一部传统体育保健教材，由于编者经验不足和水平所限，错误和不妥之处在所难免，望读者在试用中批评指正，以期再版修改。

山东省高校《传统体育保健》编写组

一九八八年七月

目 录

第一篇 传统体育保健理论

第一章 传统体育保健概论.....	1
第一节 传统体育保健发展简史.....	1
第二节 传统体育保健基础理论.....	6
第三节 传统体育保健的功效及原理.....	12
第二章 气功.....	20
第一节 气功的含意.....	20
第二节 气功的“丹田”及常用穴窍.....	22
第三节 气功锻炼基本原则、要领和方法.....	30
第四节 气功锻炼的效应及注意事项.....	37
第三章 太极拳运动.....	41
第一节 太极拳运动源流及特点.....	41
第二节 太极拳运动的基本要求.....	43
第三节 学练太极拳注意事项.....	46

第二篇 常用传统体育保健功法

第四章 太极运动.....	49
第一节 简化太极拳.....	49
第二节 四十八式太极拳.....	74
第三节 太极剑(三十二式).....	121
第五章 气功保健功法.....	139
第一节 放松功.....	139
第二节 真气运行法.....	141
第三节 站桩功.....	148
第四节 八段锦.....	151

第五节 六字诀.....	158
第六节 禅密功.....	164
第七节 六步养生功.....	183
第八节 导引养生功.....	195
第九节 大力功.....	214
第十节 五禽戏.....	220
第十一节 大雁功.....	239
第六章 保健按摩.....	261
第一节 保健按摩强身治病十六要诀.....	261
第二节 常用保健按摩法.....	262
第三节 局部、循经自我按摩功.....	265
第三篇 气功炼气及外气发放	
第七章 炼气.....	267
第一节 静功炼气.....	267
第二节 动功炼气.....	268
第八章 导气和外气发放.....	285
第一节 导气.....	285
第二节 外气发放.....	290
第九章 应用.....	295
第一节 气感与效应.....	295
第二节 外气在体育运动前后的应用.....	297
第三节 常见运动员损伤的治疗.....	299
第四节 其它病症的治疗.....	302
第五节 气功练功出偏与纠偏.....	304
参考文献.....	308

第一篇 传统体育保健理论

第一章 传统体育保健概论

第一节 传统体育保健发展简史

传统体育保健是中华民族数千年来在生活、生产和与疾病的斗争中强身健体的经验总结，是我国文化宝库中的瑰宝。它为中华民族的繁衍昌盛起到了重大作用，对科学的进步和发展做出了卓越贡献。它的锻炼方式是武术、气功和其它具有民族特色的体育保健方式。

传统体育保健源远流长，历世不衰，其内容随时代变迁和生活实践不断地丰富和完善，从而形成了我国人民独特的体育保健方式和理论体系。传统体育保健的理论体系源于中医养生学，集合了我国古典哲学与医学之精华，属于人体科学的范畴。从中医养生学的发展来看，传统体育保健是以导引、五禽戏、八段锦、易筋经和太极拳为代表的顺序发展的。

导引是中国古老的医疗体育和养生方式，相传起源于原始社会末期。《吕氏春秋·仲夏记·古乐》记载：“昔陶唐氏（应作阴康氏，辨见《汉书·司马相如传》颜师古注）之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以导之。”尧舜时代的阴康氏创造“消闲舞”来防治关节病，这是我国记载的最早的体育保健运动，也是导引术的前身。

“导引”最初见于《庄子·刻意》一文，“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《素问·异法方宜论》：“中央者，其地平以

湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”王冰注说：“导引，谓摇筋骨，动支节，按是按皮肉，跷是捷举手足。”《理瀹骈文》说：“呼吸吐纳，熊经鸟伸八字，即导引法也。”《庄子·刻意》李颐注：“导气令和，引体令柔。”即导引可使人气贯全身，肢体柔软。由此可见，我国古代的导引，包括呼吸运动，肢体运动和自我按摩等，它一开始就用于健身和治病。到了春秋战国时期，导引得到更广泛的应用，其功法已经比较完善。《行气玉佩铭》就记载了当时导引的具体做法。这种行气保健功，已形成一种专门学问，即气功。在长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》，是我国迄今见到的最早、最完整的导引图。该图共有四十四幅，分四列，每列十一幅，每幅均绘一导引术式。图象有男女老少、著衣、裸背、立姿、坐姿等，既有一般健身术式，又有注明专治某种疾病的术式；有肢体运动，亦有呼呼运动；有模仿动物形态的术式，亦有持器械或徒手的术式。每个术式彼此独立，互不关联。其图象与现代健身操相比，有不少相似之处。它记述和描绘了古导引的呼吸方法和躯体运动术式。早期的导引术式多为仿鸟兽形态动作，称“禽戏”，后来发展成易筋经、八段锦等各种保健功。古代医家导引以躯体运动和按摩为主，道家则以行气吐纳为主。在魏、晋、南北朝时期，导引已趋成熟，不仅内容多样，动作成套，术式也增多，而且出现了许多养生专著，主要有嵇康的《养生论》，葛洪的《抱朴子》，陶弘景的《养生延命录》、《导引养生图一卷》等。而在隋代巢元方撰著的《诸病源候论》和唐代孙思邈的《摄养枕中方》、《备急千金要方》等书中，广泛地收集了前人导引养生和治病的经验与方法，并论述导引养生的理论，使导引又有突破性的发展。到宋、明、清时期，导引术则有更大的发展。《易筋经》、《太极拳》的出现，则是古导引术的创新。

五禽戏是汉代名医华佗模仿了虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽

的动作创编而成的健身术。整套动作形象、生动、活泼、乐趣盎然，具有一定的强壮身体和医疗保健作用。它体现了华佗“人身常动摇，则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽也”的健身防病的理论。五禽戏的出现，标志着导引发展到一个新阶段，为以后其它体育保健功法的出现开辟了广阔的前景。可惜原套路早已失传，今传本为南朝梁陶弘景所辑，载入《养生延命录》中。目前流传的五禽戏，属后人托名编制，种类较多，有重内功的，有重技击的。

八段锦是宋代的产物，它包括八节连贯的健身术。传统体育保健运动发展到宋代，最突出的成就是在术式上发展了坐功，如坐势八段锦。人们把本功法比做锦，可见八段锦当时在人们心目中的价值。八段锦可分成为文八段和武八段。文八段为坐势，运动量小，它包括：干沐浴（浴手、浴臂、浴头、浴眼、浴鼻、浴胸、浴腿、浴膝）、鸣天鼓、旋眼睛、叩齿、鼓漱、搓腰眼、搓脚心和摩腹。在文八段的基础上，发展为十二段锦和十六段锦等。它把肢体运动与按摩、吐纳结合，具有我国传统健身法的特点。武八段为站式，运动量较大。

与此同时，宋代还出现一种“小劳术”。作者蒲虔贯在他的《保生要录》里写道：“养生者形要小劳，无至大疲，故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常行，如水之流，坐不欲至倦，行不欲至劳、频行不已，然亦稍缓，即小劳之术也”。“小劳术”是一种简便易行的健身法，它提出了健身运动应循序渐进，量力而行和持之以恒的锻炼原则。

易筋经功法创编于明末，流传于清代。作者据查是天台紫凝道人伪托达摩传授，故有达摩易筋经之说。初为手抄本，始见于明天启四年（1624年）。清王祖源《内功图说》辑本《易筋经》载有十二术势。“易”是改变的意思，“筋”是筋骨，“经”是方法。“易筋经”作者明确提出，通过锻炼，“缠绵之身，可以立成铁柱”，就是使萎弱的身体变得强壮结实。该健身术的出现也是体

育保健运动的发展。它是采用呼吸和静止性用力来锻炼肌肉、通经活血和改善内脏器官功能，进而达到防治疾病的一种健身运动。

太极拳起源于明末清初，传至近代，共形成五大派系：陈（王廷）氏、杨（露禅）氏、吴（鉴泉）氏、武（禹襄）氏、孙（禄堂）氏。五大流派各有特色，但基本风格和结构大同小异，均要求心静意专、柔和缓慢、圆活完整、协调连贯、轻灵沉着、虚实分明，具有内外俱同、“意念”和肢体运动结合的特点。在这阶段传统体育保健的理论也有较大的发展，其主要代表作是：高濂的《遵生八笺》，胡文焕的《修真必要》、《保生心鉴》、《养生导引法》，周守中的《养生类纂》，王圻的《三才图会》，万全的《养生四要》，王宗岳的《太极拳论》等。鉴于武术运动已作为一门独立的体育课程出现，本篇就不再论述。

在总结传统体育保健运动的发展史时，我们可以发现导引的发展史也是气功的发展史。两者在理论和功法方面既有共同之处，又有区别。二者都是呼吸与肢体运动的结合，只是导引偏重于肢体运动，气功则以意念为主。关于气功在下章阐述。

传统体育保健是中华民族宝贵的文化遗产。解放后，在党和人民政府的关怀下，群众性的传统体育保健活动得以发展。“气功”这一名词就是在五十年代出现的。不少的气功研究机构和气功疗养院相继建立，她已跻身于人体科学之殿堂，为人类造福。特别是六十年代以来，气功的效应引起了欧、美、日、苏等国科学界的注意，对此展开了多学科的综合研究，创立了一门新技术——生物回授术。如瑞士还成立了“气功大学”，法国建立的老年病学院专设气功课程，美苏也将气功作为宇航员的必修课程。1973年以来，世界上曾召开过三次国际气功学术会议。我国在1979年7月召开的全国气功汇报会对全国的气功活动推动很大。1981年9月12日中华全国中医学会气功科学研究会成立，将气功活动和气功科研推向了新高潮。不少省、市积极开展气功医疗门

诊，同时挖掘、整理和创编了一些气功功法。除了传统的五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳和峨嵋十二桩等功法外，在全国影响大的有郭林的新气功疗法——行步功，杨梅君的大雁功，马礼堂的养生功，赵金香的鹤翔桩，梁士丰的自发动功、五禽戏，刘汉文的禅密功，张广德的导引养生功等；在静功方面有三线放松功，内养功以及王芡斋的站桩功，李少波的真气运行法，胡美成的大众气功（空松功）等。在科研方面，上海中医学院、上海中医研究所同中国科学院原子能研究所采用现代仪器对气功中的“外气”进行测试，分析了气功师发放的“气”的物质基础，这是气功科学研究的突破。随后，北京、上海、广州、青岛等地分别采用仿生学的方法，模拟气功师发放的红外信息成功地制造出红外信息治疗仪，临床效果和气功师发放外气的治疗效果基本相同。在1986年4月中国气功科学研究会成立和1987年5月3日中国人体科学学会成立以后，气功科研工作已出现多学科互相呼应的局面。气功基础研究取得较大进展，远远超出医疗保健的范围，并在农业、工业和教育等方面卓有成效。可以预期气功应用的研究将会给国民经济带来巨大效益。正如著名科学家钱学森同志指出的那样，“一个人体科学的幽灵在我们当中徘徊”，一个崭新的科学领域——人类生命科学，已开始以诱人的前景出现在我们的面前。

目前，我国高等学校相继开设了传统体育保健课。这不仅对学生强身益智、涵养道德、防病治病有显著作用，使学生终身受益；而且，将会有力地推动群众性传统体育保健活动的发展，为增强人民体质做出不可估量的贡献。随着自然科学的发展，传统体育保健理论的研究将会更加深入，其本质和功效也将进一步被阐明，这对丰富祖国医学理论和促进生命科学的发展，都将产生深远的影响。

第二节 传统体育保健基础理论

传统体育保健的基础理论，源于古代养生学，是融汇中国古典哲学与祖国医学理论之精华而形成的独特理论体系。传统体育保健理论的发展促进了体育保健运动的开展，而传统体育保健运动的深入开展又推动其理论逐步丰富和完善。它已成为研究和探讨人体科学的重要内容。它的基本内容包括：整体观念，阴阳五行学说，脏象，经络，精、气、神的实质和作用等基础理论。现将其基础理论概况简述如下。

一 整体观念

这是祖国医学的主导思想，也是祖国医学的特点之一。它强调事物本身的统一性，完整性以及与其它事物的联系。认为人体各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调、相互制约的；同时人体与自然界有密切关系，且能动地适应自然，从而维持机体的正常生理活动。这种人体自身内外及与自然界的统一性，即称之为祖国医学的整体观念。它贯穿于中医理论诊断、治疗、康复等各个方面，也是传统体育保健运动的理论依据。事实上，整个传统体育保健的理论和锻炼要求都体现了“人与天地相应”的整体观思想。《素问·上古天真论》中说：“真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生也”。又说：“上古之人知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。古养生家以整体观念为指导思想，阐明了人与自然环境的密切关系，把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情当作致病“内因”，把风、寒、暑、湿、燥、火六淫当作致病“外因”，强调内因起主导作用的同时，也注重外因的重要作用。要求重自身精、气、神内因锻炼，并强调“精神修养”，“顺应四时”，“起居有节”，“不妄

作劳”等。在精神方面，讲究情绪平衡，心情愉快，避免过分的情志变化，否则会导致疾病。在顺应四时方面，不是消极地顺从气候的变化，而是“和于术数”，采取正确的养生方法并通过积极运动来增加机体的抵抗力，以适应环境的变化。在饮食方面，养生家反对单调的肥甘佳肴食谱，提出了“膏粱之变，足生大丁”的告诫。要求粗细兼备，五谷俱全的饮食，提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的主张。在起居的规律性方面，主张结合四时变化而相应调整，提出：春三月，夜卧早起，广步于庭；夏三月，夜卧早起，无厌于日；秋三月，早睡早起，与鸡俱兴；冬三月，早睡晚起，必待日光”的要求。在不安作劳方面，要求“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。《素问·宣明五气论》还提出：久视伤血，久坐伤肉，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋的观点。从而可以看出，要坚持经常性的运动，而又不应过量的锻炼原则。

总之，传统体育保健的整体观念是要求既重视个体锻炼的主观因素，又强调“精神修养，顺应四时，饮食有节，起居有常，不安作劳”五方面综合调理的养生法。中医理论的阴阳、五行、脏象、经络、营卫、气血等学说方面，无一不体现着上述整体观的精神。

二 阴阳

阴阳学说是中国古代的一种哲学思想，是当时人们用以概括和说明自然界以及人体变化规律的科学。它认为，万事万物都包含着阴阳两个方面，而阴阳的对立统一活动，是宇宙间一切事物变化、产生和消亡的根本原因，世界本身就是阴阳二者对立统一变化发展的结果。

阴阳学说的基本内容，可以用“对立、互根、消长、转化”八个字来概括。对立，即互为矛盾。就人体而言，下为阴，上为阳，内为阴，外为阳，脏为阴，腑为阳。以寒热言，寒为阴，热

为阳；以动静言，静为阴，动为阳。互根即互为依存。阴阳各以对方作为自身存在的前提。如没有动就无所谓静，没有上就无所谓下。消长转化，即可变之意。如寒甚则热，热甚则寒，阴消则阳长，阳消则阴长。综上所述，阴阳学说的基本内容不是孤立的，而是互相联系，互相影响，互为因果的。

祖国医学认为，人体的生命活动是“孤阴不生，孤阳不长”；“阴平阳秘，精神乃治”；“阴阳离决，精气乃绝”。这意思是：人体活动的正常进行，身体健康的维护，是由机体在不断地运动和变化中保持着“阴阳”能动的平衡来维持的，这种过程，祖国医学叫作“阴平阳秘”。传统体育保健运动则认为“人身，阴阳也，阴阳，动静也；动静合一，气血通畅，百病不生，乃得尽其天年”。因此，练静功时耍“外静内动，静中有动”，练动功时，耍“外动内静，动中求静”，以便使动静互根，阴平阳秘。

三 五行

五行，即木、火、土、金、水五种物质的运动。它是在“五材”的概念上发展起来的。五材是劳动人民在生活和生产实践中不可缺少的五种有用之材。

五行学说，是在“五行”的基础上进一步引伸为世界上的一切事物，都是由木、火、土、金、水五种物质的运动变化而生成的。而五种物质之间存在着互相制约，互相滋生的生克关系。五行相生是指木、火、土、金、水依次递相助长，五行相克是指木、土、水、火、金依次递相约制。五行生克关系用以阐述自然界各种事物和现象之间的联系，事物在相生、相克的运动变化中维持着协调平衡。

四 脏腑

脏腑是人体内脏的总称。它包括五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦）和一些奇恒之腑。五脏是贮藏精气的，六腑是司消化、吸收、排泄的。

心在五脏六腑中占首要地位。它主要为人体血液循环提供动

力。

肝是贮藏血液的主要器官，有调节血量、筋膜以及疏泄通达等作用。

脾主运化，即促进水谷消化、吸收并能转输全身，还具有统摄、控制血液的作用。

肺主气、司呼吸，为气体交换的场所。

肾位于腰部，左右各一；肾藏精、主水液、主骨生髓、通于脑，是人体生命的根蒂。精化气后即为“肾气”，肾精充足，则肾气旺盛，肾气旺盛，则身体壮健，耳聪目明。其次，中医学认为，“命门”和“女子胞”亦属于肾的范围。

胆的主要功能是贮藏胆汁以助消化和主决断。同时，胆也具有贮藏精气的功能，又称“奇恒之腑”。

胃的主要功能是受纳和腐熟水谷，故与脾合成为“后天之本”，在人体生命活动中起重要作用。

小肠的主要功能是受盛化物、分别清浊。

大肠的主要功能是接受小肠下注的东西，吸收其中余下的养料和水分后，使之化为粪便而排出体外。

膀胱的主要功能是行气化水，贮尿排尿。

三焦是上、中、下三焦的总称。膈以上为上焦，脘腹部相当于中焦，脐以下为下焦。从内脏来分，上焦包括心肺等脏器，中焦包括脾、胃等脏器，下焦包括肝、肾、大小肠、膀胱等脏器。三焦总司人体的气化，是水谷精微生化和水液代谢的通路。

脏腑功能的产生，主要赖于“脏腑之气”。一个人的“真气”不足，则脏腑之气也就随之虚弱，而脏腑的功能必然相应地减退。所以传统体育保健锻炼过程也是培养脏腑之气的过程。另外，祖国医学还认为“七情”与脏腑之气关系极大，如“怒则气上”，“喜则气缓”，“忧则气结”，“思则气郁”，“悲则气消”，“恐则气下”，“惊则气乱”。故锻炼时应提倡乐观、安静，则有利于培养脏腑之气。

五 经络

经络是人体的重要组成部分，是气血运行的通路。“经”有途径的意思，“络”有“网络”之义。经脉为气血循行于人体各处的主要纵行干线；络脉是经脉发出的分支，纵横交错，联系着阴阳各经；微小的分支叫孙络，密布于机体各部，起到通达真气的作用。经络是沟通表面上下，联系脏腑的独特系统。

经络由经脉（十二经脉、奇经八脉），络脉（浮络，孙络，别络），十二经筋和十二皮部组成。

十二经与脏腑有密切的联系。手太阴肺经，手厥阴心包经，手少阴心经，叫手三阴，属里，分布在手臂内侧，由胸走手。手阳明大肠经，手少阳三焦经，手太阳小肠经，叫手三阳，分布在手臂的外侧，属表，由手走头。足阳明胃经，足少阳胆经，足太阳膀胱经，叫足三阳，分布在腿的外侧和后侧，属表，由头走足。足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，叫足三阴，分布在腿内侧，属里，由足走腹。这十二条经称为正经。奇经八脉，是十二经传注的纽带。它们的名称是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阳维、阴维、阳跷、阴跷。如果把十二经比作大河，则奇经八脉就是湖泽。十二经中真气的盛衰，要靠奇经八脉来平衡，其中任、督两脉最为重要。任脉在身前正中属阴，总领一身之阴经。督脉在身后正中属阳，总统一身之阳经。在气功实践中，任督脉一通，称之为通“小周天”。然后全身各条经络就先后都通了，称之为通“大周天”。

络有十五，由十二正经和任督两脉各别出一支络脉加脾之大络，合称十五别络，简称十五络。络之微细者叫孙络、浮络，遍布全身。

十二经脉的循行是：阴经从下向上循行，阳经自上而下循行。由手太阴肺经开始，最后至足厥阴肝经即循行一周，然后复入手太阴肺经，依次循行，周而复始。

其流注衔接顺序如下：