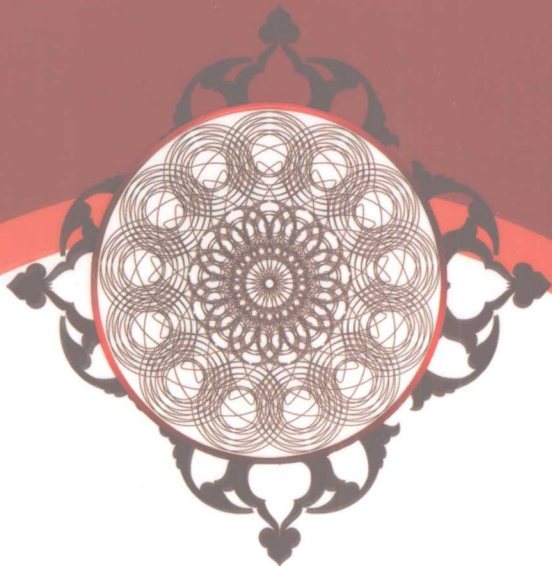


祖先留给我们的巨大财富

有病不求人，治病不花钱，防病保健靠自己。



人体穴位自然疗法

主编 吴兆利 徐国成 韩秋生

主审 刘悦 杜立阳

6种穴位刺激方法

70种常见病症简单易行的穴位疗法

一看就懂/一学就会/一用就灵

辽宁科学技术出版社

国家中医药管理局“十一五”重点专项课题

《黄帝内经》是研究人体生命活动规律的经典著作



人体穴位自然疗法

主编 王长华 副主编 王长华 王长华

编委 王长华 王长华 王长华

6种穴位刺激方法

1. 针刺法 2. 灸法 3. 推拿法 4. 拔罐法 5. 刮痧法 6. 贴敷法

——王长华——王长华——王长华——

中国中医药出版社

人体穴位 自然疗法

主 编

吴兆利 徐国成 韩秋生

主 审

刘 悦 杜立阳

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

人体穴位自然疗法 / 吴兆利, 徐国成, 韩秋生主编.
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5381-6088-8

I. 人… II. ①吴…②徐…③韩… III. 穴位疗法 IV.
R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153746 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 14.25

字 数: 310 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2009 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 宋纯智

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-6088-8

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6088

编委会名单

主 编

吴兆利 徐国成 韩秋生

主 审

刘 悦 杜立阳

副主编

苏 妆 白增华 张小卿 刘 铭 赵树兰

编 绘

(按姓氏笔画排序)

王 阳	王维东	由晓芳	刘 枫	刘婕宇
李 佳	李 虹	李 倩	李会波	邹卫东
金春峰	荆玉臣	康 悦		

前言

“会不会有一种很好的治疗方法——没有任何毒副作用，且不那么痛苦、不那么昂贵”？穴位疗法应该是一个满意的答案。

我们的祖先早在两千多年以前就已经知道人体体表有着许多特殊的敏感点，经过人们长期的医疗实践，这些敏感点就慢慢地演变成今天我们所共识的人体穴位。人体穴位多位于“经络”——能量的通路上，具有“按之快然”、“祛病迅速”的神奇功效，它起源于远古，服务于当今，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。尤其在崇尚自然、回归自然成为一种趋势和潮流的今天，穴位疗法作为一种自然、无毒的绿色疗法，越来越受到各国人民的欢迎和青睐。作为中医人，我们也要骄傲地对别人称赞中医疗法的巧妙，有人认为中医很“老”，老得跟不上我们快节奏的现代生活，我们认为中医很“新”，它超前的思辨理念总是带着良田桑竹般清新的味道。让我们在科技飞速发展的今天，重新认识人体生命的规律，重新思考人与自然的关系，从而改变我们的健康理念和生活观念。我们相信从您阅读这本书开始，就能逐渐学会用经络穴位的视角透视人体，审视健康。

本书图文并茂地向读者介绍了人体穴位常用的自然疗法，作者从祖国医学基本理论入手，以平实生动且具专业性的语言和带有中医文化色彩的文字，传达了人体穴位的相关知识和治疗疾病的实用而有效的自然疗法。全书共分为三章，第一章主要阐述了应用穴位自然疗法所必须掌握的一些中医基本理论知识，包括阴阳、脏腑、经络、腧穴等内容，是运用穴位疗法的前提与基础。由于理论性较强，我们采用系统到位的语言描述和相应恰当的插图加以说明，力求方便读者掌握。第二章重点介绍了几种方便实用的穴位自然疗法，每种疗法列有基本操作、动作要领、主治概要及注意事项，语言精炼，重点突出，易学易练。第三章荟萃了近70种常见病症及养生保健的穴位疗法，考虑到更广泛的读者群和实用性，在疾病的命名上，我们采取中西医互参的形式，选择当今常见病症和多发病，每种病症按病症简介、治疗方法、预防与调摄进行编写，疗法丰富多样，操作介绍详尽实用。引导并鼓励读者只要通过阅读和实践，就可以运用本书阐述的基本知识和技能，解决人们遇到的常见病症和健康问题，使读者快速掌握以穴位常用的施术法治疗疾病的精华。掌握了人体穴位，就犹如获得了一把开启健康之门的钥匙，恰当地运用这些穴位，每个人都可以学会常用的人体穴位自然疗法。

在本书编写过程中我们参阅和借鉴了许多同道的著作，谨向各位表示真诚的感谢。

本书可供中医爱好者、自学中医者和专业人士阅读。

编者

2009年4月

目 录

第一章

探究中医理论 掌握人体经穴

一、阴阳学说——中医看世界万物皆阴阳	2
1. 阴阳的形成	2
2. 阴阳的特性	2
3. 中医的阴阳观	3
二、脏腑学说——以脏腑为中心的人体整体观	4
1. 人体的脏腑	4
2. 脏的生理功能	4
3. 腑的生理功能	9
4. 脏与腑的属络	12
三、十二经脉——人体运行气血的主干线	14
1. 手三阴经脉	14
2. 足三阴经脉	15
3. 手三阳经脉	17
4. 足三阳经脉	19
四、奇经八脉——人体调节气血的存贮站	21
1. 任脉与督脉	22
2. 冲脉与带脉	23
3. 阴维脉与阴跷脉	24
4. 阳维脉与阳跷脉	25
五、人体穴位——人体经络上的信息端口	26
1. 取穴法则与定位方法	27
2. 头面颈部前面常用穴位	30
3. 头面颈部侧面常用穴位	37
4. 头面颈部后面常用穴位	43
5. 躯干部前面常用穴位	49
6. 躯干部侧面常用穴位	56
7. 躯干部后面常用穴位	58
8. 上肢部常用穴位	67
9. 下肢部常用穴位	77

第二章 揣摩人体穴位 运用自然疗法

一、穴位按摩法	96
1. 按压类手法	96
2. 叩击类手法	99
3. 摩擦类手法	101
4. 摆动类手法	107
5. 振颤类手法	110
6. 捏拿类手法	112
7. 其他常用按摩手法	115
二、穴位拔罐法	120
1. 火罐法	121
2. 水罐法	122
3. 抽气法	123
三、穴位灸法	125
1. 艾炷灸	125
2. 艾条灸	128
3. 温灸器灸	130
4. 其他灸法	130
四、穴位刮痧法	131
1. 头部的刮拭方法	131
2. 颈肩部的刮拭方法	133
3. 躯干部的刮拭方法	133
4. 四肢部的刮拭方法	135
五、其他常用疗法	139
1. 耳穴压豆法	139
2. 穴位敷贴法	141

第三章 应用人体穴位 解除常见疾患

一、常见病症	142
1. 全身性病症	142
(1) 感冒	142
(2) 高热	143
(3) 高血压	144
(4) 中风后遗症	145
(5) 糖尿病	146

(6) 荨麻疹	147
(7) 湿疹	148
(8) 带状疱疹	149
2. 头颈部病症	150
(1) 头痛	150
(2) 眩晕	151
(3) 面瘫	152
(4) 面肌痉挛	153
(5) 三叉神经痛	154
(6) 眼睑炎	155
(7) 近视	155
(8) 耳聋耳鸣	156
(9) 鼻炎	157
(10) 扁桃体炎	158
(11) 咽炎	158
(12) 牙痛	159
(13) 膈肌痉挛	160
(14) 呕吐	161
(15) 咳嗽	162
(16) 落枕	163
(17) 颈椎病	164
3. 胸腹部病症	165
(1) 心律失常	165
(2) 产后缺乳	166
(3) 急性乳腺炎	167
(4) 乳腺增生	168
(5) 胆囊炎	169
(6) 胃下垂	170
(7) 胃炎	171
(8) 肠炎	173
(9) 便秘	175
(10) 前列腺炎	176
(11) 尿潴留	177
(12) 遗精	178
(13) 阳痿	179
(14) 月经失调	180

(15) 痛经	181
(16) 胎位异常	182
(17) 子宫脱垂	182
(18) 腹股沟疝	183
4. 肩背腰部病症	183
(1) 肩关节周围炎	183
(2) 腰椎间盘突出	184
(3) 坐骨神经痛	185
(4) 急性腰扭伤	186
(5) 腰肌劳损	186
(6) 梨状肌损伤	187
(7) 脱肛	187
(8) 痔疮	188
5. 四肢部病症	188
(1) 网球肘	188
(2) 风湿、类风湿性关节炎	189
(3) 腿肚抽筋	192
(4) 足跟痛	193
(5) 腱鞘囊肿	194
(6) 四肢部关节扭伤	195
(7) 各部痿瘫、肌肉萎缩	196
二、亚健康状态	198
1. 疲劳	199
2. 困倦	201
3. 失眠	202
4. 焦虑	203
5. 抑郁	205
6. 健忘	206
三、保健与养生	207
1. 保健按摩	208
2. 保健灸法	214
3. 经穴美容	216
4. 经穴减肥	217
5. 戒烟、戒酒	218

主要参考书目

第一章

探究中医理论 掌握人体经穴

祖国医学的整体观认为人体是由经脉、脏腑、四肢、躯干、五官、九窍等共同构成的有机整体。脏腑是人体生命活动的核心，而经脉则是网络般深入浅出的沟通渠道，使身体内部的脏腑之间以及脏腑与四肢、躯干、五官、九窍等器官组织间都建立起了紧密的联系。

“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”——《灵枢·海论》

从内脏与经络的关系来看，《灵枢·海论》曰：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”意为经脉是人体脏腑器官与四肢体表相联系的沟通渠道，反映着人体的脏腑器官和十二经脉之间有着密切的关系。大量的临床观察充分证明，脏腑疾患能使某些相应经穴出现异常反应。刺激这些异常反应点或相关腧穴，对相应脏腑的功能活动具有相对特异的调整作用。这就是经穴—脏腑相关理论。《灵枢·九针十二原》云：“五藏有疾也，应出十二原，而十二原各有所出，明知其原，睹其应，而知五藏之害矣。”这就是古人对脏腑的疾病出现穴位异常反应的最为朴素的语言描述。脏腑是一切生命现象的中心，脏腑功能是否正常会通过经络而向外表达，因而穴位的异常反应是脏腑疾病的重要表现之一。

“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也。”——《千金翼方》

“经络不可不知，孔穴不可不识。不知经络，无以知气血往来；不知孔穴，无以知邪之所在。知而用，用而的，病乃可安。”——《针灸问对》

总的来说，脏腑—经络—腧穴三者之间，内外相应，形成一体，不可分割。生命活动是以脏腑为中心，以经络来沟通的。而腧穴从属于经络，通过经络系统与人体各部发生联系，当以针灸等方法刺激腧穴，便可以“引气远入”，成为人体防治疾病的重要作用点。因此，《灵枢·本输》特别强调：“凡刺之道，必通十二经脉之所终始，络脉之所别处，五输之所留，六府之所与合，四时之所出入，五藏之所溜处……”说的就是经

络、脏腑与腧穴之间的关系。

腧穴与人体气血运行也有着紧密的联系。《灵枢·本藏》云：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”这是对经络在沟通机体内外、运行气血、濡养各部组织器官的作用总结。腧穴不仅在人体正常时能通行气血，在异常时能反映病痛，在接受针灸等刺激时则通调气血，祛邪扶正，治疗疾病。

我们学习中医的过程好比是一次奇妙的旅行，途中有阴阳、有脏腑、有经络和腧穴，而旅行的终点是要到达防治疾病的目的地。而这次旅行的开始就是中医的基础理论——阴阳、脏腑。

一、阴阳学说——中医看世界万物皆阴阳

学习中医最早接触的就是“阴阳”二字，在中医人的眼中世界万物都可以用阴阳划分，因此阴阳学说是学习和理解中医最重要的方法。总的来说，人体的生理病理现象可以用阴阳来描述，用来治疗疾病的药物可以用阴阳来归类，更重要的是，我们即将学习的经络腧穴也是用阴阳来划分的。

1 阴阳的形成

早在两千多年前的《黄帝内经》中，就有对阴阳最贴切的诠释，《素问·阴阳应象大论》曰：“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。”《说文解字·阜部》曰：“阴，暗也；水之南，山之北也……”实际上，阴阳并非玄不可测的理论，而是最朴素的哲学思想。当古人意识到世界是由男女、昼夜、日月、冷暖等相应、相反的事物组成的时候，“阴阳”的概念也渐渐地形成了。

古人常借助“阴阳”来描述世界，并对各种各样的事物进行初步的分类。从文字上来看，“阳”指“向日”，因此，用“阳”来描述的事物具有“向日”的现象和特点。“阴”指“背日”，因而用“阴”来描述的事物又具有“背日”的现象和特点。

2 阴阳的特性

《素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也。”对于阴阳的特性可以这样归纳：凡是相对剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于“阳”；而相对静止的、内守的、下降的、寒凉的、晦暗的，都属于“阴”。

我们可以根据阴阳的特性，对常见的自然现象进行简单的“阴阳”划分，如水与火：水性寒凉而润下，故属阴；火性温热而炎上，故属阳。天与地：天气轻清在上，故属阳；地气重浊在下，故属阴。动与静：阳主动，故属阳；阴主静，故属阴。此外，昼

夜、晴雨等，均有阴阳的相对属性之分。需要注意的是，阴阳的划分必须是在“代表着相互关联而又相互对立”的事物之间进行。

3 中医的阴阳观

《荀子·礼论》曰：“天地合而万物生，阴阳接而变化起。”阴阳学说并非中医的特有理论，而是中国传统医学受到了阴阳学说的深刻影响，赋予阴阳学说以更多的医学内涵。

《素问·宝命全形论》曰：“人生有形，不离阴阳。”中医的阴阳观念认为，在人体的生理功能方面：上升的运动为阳，下降的运动为阴；兴奋的作用为阳，抑制的作用为阴；温煦的功能为阳，滋润的功能为阴。人体的病理现象中：发热的表现为阳，畏寒的表现为阴；精神的亢奋为阳，精神的萎靡为阴；大便燥结为阳，大便稀溏为阴；小便少而黄为阳，小便多而清为阴；面部的色泽鲜明为阳，面部的色泽晦暗为阴。人体的组织结构划分：人体的体表属阳，体内属阴；背部为阳，腹部为阴；在人体四肢部，外侧属阳，内侧属阴。

(1) 脏腑的阴阳划分

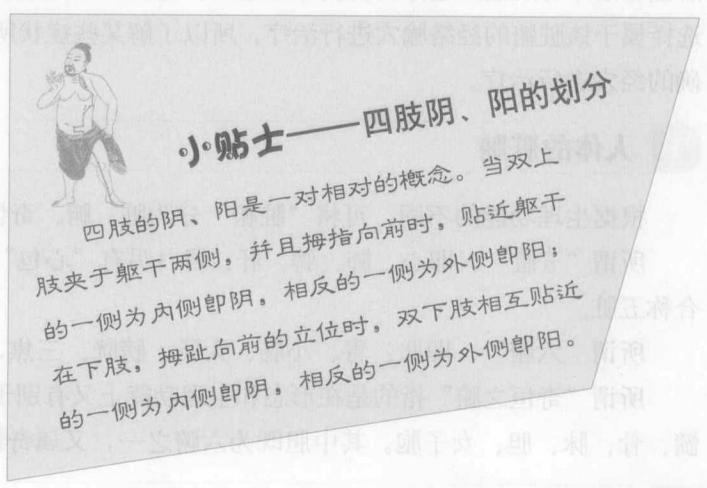
脏腑即“五脏六腑”。“五脏”指心、肺、脾、肝、肾（另有“心包”，在经络学说中亦作为脏）；“六腑”指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

由于五脏六腑学说及其的阴阳属性受到中国古代哲学“天六地五”之说的影响，因此古人认为“五”脏与“地”相应，所以其性属阴；认为“六”腑与“天”相应，所以其性属阳。此后，又有医家进一步将五脏六腑功能及其阴阳属性总结为“五脏者，藏精气而不泻”，“六腑者，传化物而不藏”。

(2) 经脉的阴阳属性

人体共有十二条经脉，而每条经脉都属于一个脏或腑，因此经脉所属的脏腑不同，经脉的“阴阳”属性也不同，也就是说属于脏的经脉是“阴”经，属于腑的经脉是“阳”经。

但是这还不够，“阴经”阴气的多少是不同的；同样，“阳经”的阳气多少也有差异。所以将阴气由多到少分为：太阴、少阴、厥阴；阳气由盛到衰分为：阳明、太



阳、少阳。再加上经脉在上肢（手）或下肢（足）的循行分布，就可以命名十二条经脉了。

以十二经脉中的“手太阴肺经”为例：“肺”表明此经属肺为阴经，并且属阴中的“太阴”，阴气盛，“手”表示此经循行于上肢且循行于上肢内侧阴面；“足太阳膀胱经”：“膀胱”表示此经属膀胱，为阳经，并且属于阳中的“太阳”，阳气较盛，“足”表示此经循行于下肢且循行于下肢外侧阳面。

从十二经脉的全称中，你也许会更多地体会其中的规律，十二经脉为：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

二、脏腑学说——以脏腑为中心的人体整体观

脏腑学说是人体整体观的最重要的理论。了解脏腑的生理病理知识对临床脏腑经络辨证和治疗时的腧穴选择具有指导性意义。这是因为脏腑疾病的治疗，最先考虑的就是选择属于该脏腑的经络腧穴进行治疗，所以了解某些症状所属的脏腑，将帮助您选择正确的经穴进行治疗。

1 人体的脏腑

根据生理功能的不同，可将“脏腑”分为脏、腑、奇恒之腑三类。

所谓“五脏”，即心、肺、脾、肝、肾（另有“心包”，在经络学说中亦作为脏）合称五脏。

所谓“六腑”，即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，合称六腑。

所谓“奇恒之腑”指的是在形态和生理功能上又有别于六腑的“腑”。它包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。其中胆既为六腑之一，又属奇恒之腑。

2 脏的生理功能

心、肺、脾、肝、肾合称五脏。五脏的生理功能是化生和贮藏精气，以及藏神、主志等。其生理功能虽各有不同，但是五脏间的各种生理功能相互依存、相互制约，保持着机体生理活动的协调平衡。

（1）心的生理功能与常见病症

心主血脉

“心主身之血脉。”——《素问·痿论》

心有推动血液在脉中正常运行的生理作用。心脏、血液和脉道所构成的一个相对独立的密闭系统，血液在脉道中运行不息，周流全身，如环无端。如果血液大量耗散，心气随之耗散，那么血脉也会亏虚，血不养心；如果脉道不通利，血行受到瘀阻，那么心脉就会因痹阻而疼痛。

当心主血脉的生理功能正常，则脉象和缓有力，面色红润，舌色红活。如果心气不足、血液亏虚时，可见面色无光泽，脉象无力，舌色淡；当心脉痹阻时，多表现为心前区憋闷疼痛，面色晦滞，脉象沉涩或结代（脉律不齐），舌色紫黯。心火亢盛或心阴亏损，出现心搏加快、面赤、舌红、脉数以及心胸烦热等症状。

心主神志

“心者，君主之官也，神明出焉。”——《素问·灵兰秘典论》

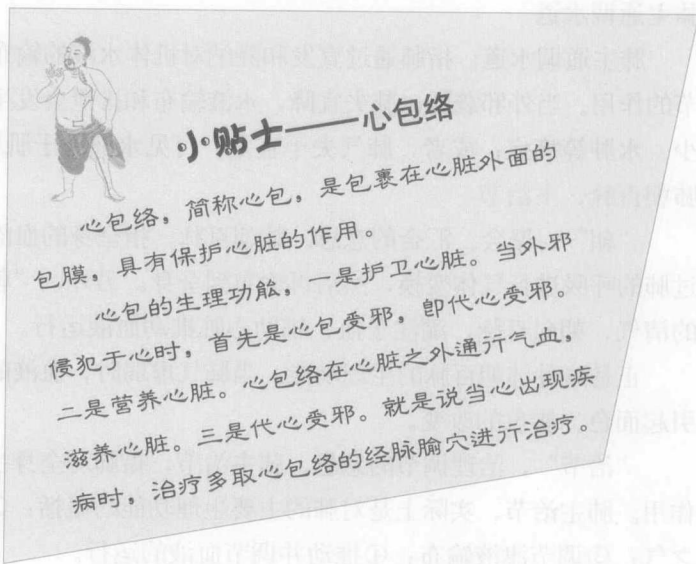
心主神志，指人的精神、意识、思维活动由心所主宰。心主神志功能正常，则精神振奋，意识清晰，思维敏捷，睡眠安稳。若心主神志功能失常，则可出现失眠多梦，神志不宁，甚至躁狂谵语等；或可出现反应迟钝，健忘，痴呆，精神委顿，甚至昏迷，不省人事。因此精神、意识、思维和睡眠等方面出现异常变化，多从心论治。

（2）肺的生理功能与常见病症

肺主气，司呼吸

“肺者，气之本。”——《素问·六节藏象论》

肺主气，有两个含义，即肺主呼吸之气和肺主宰一身之气。肺主呼吸之气，即肺从自然界吸入清气和呼出体内浊气，体现了肺是气体交换的场所。有了正常的气体交换作用，气血的运行、津液的输布代谢才可以正常地进行。



肺主气的功能正常，则呼吸均匀和调，清气吸入充足，人体气的运动调畅；若肺气不足，则呼吸功能减弱，还可出现咳喘无力，气少不足以息，动则更甚，声音低怯，体倦乏力等气虚的症状。严重者可出现胸闷、腹胀等症状。肺气还有防御外邪的作用，当肺气不足时还可出现自汗、畏风、易感冒等症状。

肺主宣发肃降

宣发，即是发散的意思，指肺气有向上、向外布散的功能。肃降，即是降纳的意思，指肺气有向下通降和清肃呼吸道异物使之保持洁净的作用。宣发、肃降是肺气具有向上向外的布散与向下向内的降纳的双向作用。肺的生理功能，尤其是呼吸运动正是肺气的宣发和肃降相互作用的结果。

当外邪袭表犯肺或痰浊阻滞肺气，可见肺气失于宣发，气道不利，故见鼻塞、喷嚏、呼吸不利，胸闷、咳嗽等症。当邪热犯肺或痰浊内阻时，可出现肺气肃降障碍，出现为肺气上逆，痰浊内阻，多见喘咳不止，动辄更甚，胸闷憋气等症。

肺主通调水道

肺主通调水道，指肺通过宣发和降纳对机体水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用。当外邪袭肺，肺失宣降，水液输布和排泄会发生障碍，可见痰多、成饮，尿少、水肿等病症；或者，肺气失于宣发，可见水液溢于肌肤，肌肤出现水肿。

肺朝百脉，主治节

“朝”，聚会、汇合的意思。肺朝百脉，指全身的血液均通过百脉而聚会于肺，经过肺的呼吸进行气体变换，然后再输布到全身。另外，“朝”还有朝向的含义。肺吸入的清气，朝向百脉，灌注于血，辅助心脏推动血液运行。

正是这种肺朝百脉的生理功能，当肺气虚弱时，血液的正常运行会受到影响，从而引起面色、唇色的改变。

“治节”，治理调节的意思。肺主治节，指肺对全身生理功能具有某些治理和调节作用。肺主治节，实际上是对肺的主要生理功能的概括：①调节呼吸运动；②调节人身之气；③调节津液输布；④推动并调节血液的运行。

（3）脾的生理功能与常见病症

脾主运化

“运”，转运输送；“化”，消化、变化。脾主运化，指脾具有消化饮食，将饮食转化为精微物质与糟粕，并将其中的精微转输至全身的作用。脾主运化有两个重要含义：①运化水谷。脾有对饮食物的消化、对营养物质的转运作用。②运化水液。脾能够促进水液的环流与排泄，使机体水液代谢平衡。

脾的运化水谷和运化水液功能是不可分割的。如果脾气虚弱，脾失健运，就会出现食欲不振、腹胀、消瘦、气血化生不足、倦怠，也可导致水液在体内停滞不化，出现小便不利、水肿、便溏、妇女白带不止等病症。

脾主升清

“升”，是指脾的机能以升为主；“清”，是指水谷精微。脾主升清，指脾将水谷精微吸收并将其上输至心、肺，通过心肺等的作用化生气血、营养全身的生理作用。脾的升清，是与胃的降浊相对而言的；而脏腑间的升降平衡，是维持人体内脏相对恒定的重要因素。脏腑在体内有固定位置，但在病理状况下会发生移位。也就是说脾气的升清具有防止人体内脏下垂的生理作用。

当脾气不能升清，那么水谷不能运化，气血生化无源，就会出现神疲乏力、头目眩晕、腹胀，泄泻严重者可出现久泻久痢，甚则脱肛、子宫脱垂、肾下垂或胃下垂等内脏位置下移的病症。

脾主生血

脾有化生血液的功能。水谷精微是血液生成的主要物质基础，因此，脾化生血液的功能与脾主运化水谷精微的生理功能密切相关。脾气健运，水谷精微充盛，则血液充盈。如果脾失健运，化生血液的物质不足，则血液亏虚，会出现头晕眼花，而唇、舌、指（趾）甲色泽浅淡，面色萎黄等血虚征象。

脾主统血

“统”，统摄、控制。脾有控制血液在脉中正常运行而不溢出脉外的功能。脾运化功能健旺，则气血充盈，而气在机体内起固摄作用，可以固摄血液不会溢出脉道而产生出血。

如果脾的运化功能减退，气血生化功能也会减弱，气血虚衰；气虚时，气的固摄功能下降，就会有各种出血病症出现，如皮下出血、尿血、便血、月经量过多等。

（4）肝的生理功能与常见病症

肝主疏泄

“司疏泄者，肝也。”——《格致余论》

“疏”，疏通；“泄”，发泄、升发之意。肝主疏泄，即肝具有疏通、调达、升发的特性和调畅人体全身气机的功能。肝主疏泄，主要表现在以下六个方面：

第一，调畅人体气的运动。气的运动也称为气机，其基本形式是升降出入。肝对人体气机升降出入运动起着平衡协调的作用。肝的疏泄功能正常，气机就调畅，气血就调和，脏腑、经络等组织器官的生理活动就正常调和。

第二，调畅情志。情志活动，除了与心主神志的关系密切外，与肝主疏泄的功能也是密切相关的。气血的正常运行是正常情志活动的物质基础。而肝的疏泄功能正常，气血调和，情志就易于开朗调畅。

第三，表现在调节胆汁的分泌与排泄。胆的功能是贮存和排泄胆汁。胆汁的分泌排