

老年保健推拿

保健推拿对老年人的作用

活血化痰	消肿止痛	舒筋通络	标本兼治
理筋整复	调节功能	整骨复位	活利关节
调节气血和内脏功能	扶正祛邪	增强体质	
恢复疲劳	延缓衰老	促进代谢	健身美容

老年保健推拿的特点

老年保健推拿的治疗原则

经络的概念与作用

腧穴的概念与作用

推拿常用手法

推拿常用检查方法

常见老年病症的推拿治疗

自我保健按摩法

自我美容按摩法

全身经穴图

◆ 浙江老年大学 唐乙凡 编著
◆ 浙江科学技术出版社

老年保健推拿

浙江老年大学 唐乙凡 编著

浙江科学技术出版社

责任编辑：马一鸣

封面设计：孙 菁

责任校对：顾 均

老年保健推拿

浙江老年大学 唐乙凡 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江印刷集团公司印刷

浙江省新华书店发行

开本 880×1230 1/16 印张 10 插页 6 字数 250 000

1996 年 12 月第 1 版

2003 年 3 月第 3 次印刷

ISBN 7-5341-0929-9/R · 154

定 价：15.00 元

序

一出戏所以获得好评,除了好的导演、好的演员、好的观众以外,就在于好的剧本了。教材之于学校,犹如剧本之于戏。它既是知识的科学结晶,也是教学的经验汇编。

老年教育在我国起步不久,还属于开创阶段。为了提高、巩固和发展我省的老年教育,浙江老年大学自诞生伊始便锐意教材的建设。经十年努力,已编写出医学保健、书法、山水画、花鸟画、古代文学、中国近代简史等多种教材,一定程度上解决了我省老年大学(学校)和外省有关兄弟学校教材不足的问题。

浙江医科大学唐乙凡副教授潜心于保健推拿研究二十多年,在浙江老年大学讲授老年保健推拿课也有十年。十年来,唐老师严谨的治学精神、丰富的推拿经验、热情的教学态度,深得老年大学学员的好评。我校根据教学的需要,以及“学、乐、为”有机结合的教学方针,特聘请唐乙凡副教授编写《老年保健推拿》一书。该书内容深入浅出,图文并茂,是一本实用性较强的适合老年大学使用的新教材。希望通过该书的学习,对广大老年朋友有所裨益。

浙江老年大学校长

王耀亭

1996年4月

前 言

自 1985 年浙江省老年大学成立,我即被聘讲授医学保健课中的老年保健推拿。在多年的教学过程中,我们一直采用中医学院推拿专业的教材《推拿学》。但教学结果和教学经验表明,大学里的正规教材并不完全适合老年大学使用,老年大学应该有适合老年学员使用的教材。从这一需求出发,1994 年在浙江老年大学的大力支持和关心下,我开始着手编写《老年保健推拿》一书。

根据临床实践和课堂教学经验,我觉得教材要切合老年人学习,应以指导实践为主,因而编写时力求文字简洁,通俗易懂,每个病的治疗操作步骤,既具体又详细,使读者能一目了然,学以致用。书中还配以较多的插图,帮助老年读者对照学习,加快理解。

经过一年多的努力,本书终于可以付梓,这与浙江老年大学的重视和大力支持是分不开的。尤其是老年大学的徐南星同志和陈莲凤、朱翠梅老师,给了我热情的关心与鼓励。在编写过程中,我还得到了徐瑞兴、陆锦澄、劳剑英、郑凯军等同志的帮助,他们放弃了许多休息日,为初稿的整理及图的绘制等付出了很多精力。此外,郑放老师对书中大部分线条图作了修改和描绘;范裕华副教授在百忙之中校阅了全稿,并提出了许多有益的意见。在此,对他们表示衷心的感谢。

由于本人水平有限,书中不当之处,敬请读者批评指正,以助于我作进一步地修改和提高。

浙江医科大学 唐乙凡

1996 年 4 月

目 录

1 推拿概述	1
2 保健推拿对老年人的作用	2
2.1 活血化瘀, 消肿止痛	2
2.2 舒筋通络, 标本兼治	2
2.3 理筋整复, 调节功能	2
2.4 整骨复位, 活利关节	2
2.5 调节气血和内脏功能	3
2.6 扶正祛邪, 增强体质	3
2.7 恢复疲劳, 延缓衰老	3
2.8 促进代谢, 健身美容	3
3 老年保健推拿的特点	4
3.1 不受条件限制	4
3.2 疗效确切而迅速	4
3.3 安全可靠, 简单易学	4
4 老年保健推拿的治疗原则	5
4.1 适应证和禁忌证	5
4.2 手法强度和介质	5
4.3 治疗时间和疗程	5
4.4 补法和泻法的临床应用	5
4.5 注意事项	6
5 经络的概念与作用	7
5.1 经络的组成	7
5.2 经络的作用	8
5.3 十四经脉循行部位及其主治	9
6 腧穴的概念与作用	13
6.1 常用腧穴的测量方法	13
6.2 腧穴的主要作用	16
6.3 阳性反应物在推拿治疗中的作用	17
6.4 选穴和配穴法	18
6.5 常用腧穴	19
6.6 常用腧穴主治病症	23
7 推拿常用手法	34
7.1 推法	34
7.2 擦法	36

7.3	摩法	38
7.4	揉法	38
7.5	滚法和滚法	40
7.6	按法	43
7.7	拿法	44
7.8	捏法	46
7.9	掐法	47
7.10	抹法	49
7.11	搓法	50
7.12	抖法	51
7.13	拍击法	52
7.14	叩击法	52
7.15	切击法	54
7.16	指击法	55
7.17	摇法	56
7.18	扳法	59
7.19	拔伸法	62
7.20	背法	64
7.21	振法(震法)	65
7.22	踩跷法	65
7.23	指拨理筋法	66
8	推拿常用检查方法	68
8.1	头面部检查	68
8.2	胸腹部检查	68
8.3	脊柱检查	69
8.4	上肢部检查	74
8.5	下肢部检查	75
9	常见老年病症的推拿治疗	80
9.1	颈椎病	80
9.2	落枕	82
9.3	肩周炎	83
9.4	肱骨外上髁炎	85
9.5	急性腰扭伤	86
9.6	慢性腰肌劳损	89
9.7	腰椎间盘突出症	90
9.8	臀上皮神经炎	92
9.9	梨状肌综合征	93
9.10	坐骨神经痛	94
9.11	第三腰椎横突综合征	96
9.12	胸腰椎后小关节紊乱症	97
9.13	退行性脊柱炎	99
9.14	类风湿性关节炎	100

9.15	增生性膝关节炎	101
9.16	老年性髌骨软化症	103
9.17	踝关节扭伤	104
9.18	足跟痛	106
9.19	跟腱炎及跟腱滑囊炎	107
9.20	腓肠肌痉挛	108
9.21	肩背酸痛症	110
9.22	中风后遗症	111
9.23	面神经麻痹	113
9.24	高血压	114
9.25	头痛	116
9.26	失眠	117
9.27	胃脘痛	119
9.28	胆绞痛	121
9.29	胃肠神经官能症	122
9.30	便秘	124
9.31	腹泻	125
9.32	心绞痛	127
9.33	痹证	129
9.34	哮喘	130
9.35	感冒	132
9.36	胃下垂	133
9.37	前列腺肥大	134
9.38	阳痿 早泄	136
9.39	更年期综合征	137
9.40	岔气	138
10	自我保健按摩法	140
10.1	头面部按摩法	140
10.2	五官按摩法	140
10.3	颈项部按摩法	142
10.4	上肢部按摩法	143
10.5	下肢部按摩法	143
10.6	胸部按摩法	144
10.7	腹部按摩法	145
10.8	腰部按摩法	145
10.9	其他保健法	146
11	自我美容按摩法	147
11.1	按摩手法	147
11.2	按摩介质	149
11.3	按摩步骤	149
11.4	注意事项	150
附录	全身经穴图	151

1 推拿概述

在我国，推拿有着悠久的历史，是我国劳动人民用来防治疾病的一种方法。推拿又称按摩，从发展的历史来看，明代以前以称按摩为主，至明代始称推拿，一直沿用至今。但目前习惯用法上也有不少称按摩的，如自我保健按摩、美容按摩等。

远在两千余年前的春秋战国时期，按摩疗法已被广泛地应用于临床实践，当时的扁鹊医生就是运用按摩、针灸等方法医治疾病的。秦汉时期的《内经》中曾记载了按摩可以治病的实例。我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》也是秦汉时期写的。魏晋隋唐时期，设有按摩专科，有了按摩专科医生，此时自我保健按摩（导引按摩）已广泛开展。到宋金元时期，保健按摩运用的范围就更加广泛了。明代，形成了小儿推拿的独立体系，并有许多著作出版，如《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》等。按摩或推拿医生在民间医治疾病非常活跃。至清代，推拿在治疗疾病方面又有了进一步的发展，不仅内容更丰富，特色亦更鲜明。出版的著作有：《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》及《厘正按摩要术》等。这时期，对跌打损伤的推拿手法治疗已有了较完整的认识和经验总结，因此在推拿理论基础、治疗范围、治疗法则等方面，均有比较系统的见解和阐述。

新中国成立后，推拿疗法不仅得到了重视，而且推拿作为一门学科，又有了很大的发展。50年代，在上海开设了推拿训练班，并成立了推拿专科门诊部，办起了推拿专科学校；到70年代末期，上海中医学院成立了针灸推拿系；80年代，全国有条件的中医学院都相继开设了针灸推拿系。各省市还举办了各种形式的推拿学习班，培训推拿医生。

由于推拿具有独特的医疗作用，而且对某些病症疗效显著，因而近几年来引起了世界各国医务工作者的重视，许多国家如日本、美国、德国等都在开展这方面的临床医疗和研究工作，并来我国访问学习和交流。推拿正在逐步走向世界。

2 保健推拿对老年人的作用

推拿疗法是一种物理的治疗方法。它是通过某种特定的手法，作用于人体表面的特定部位及经络、穴位上，用来调节机体生理病理状况，纠正和恢复因关节错位、肌腱滑脱等原因引起的解剖位置异常，调整有关系统和组织的功能，从而达到防病治病的目的。推拿对人体的作用具体体现在以下几个方面。

2.1 活血化瘀，消肿止痛

推拿手法是以“动”为主。通过各种适当的手法，来调节肌肉的收缩和舒张，促进损伤组织及其周围组织的血液循环，增加组织灌流量，促使微循环加强而起到活血化瘀的作用。祖国医学认为，痛是由于组织中局部肿胀、气血受阻而引起，“不通则痛”。推拿可促使肢体关节被动运动，改善肢体的活动能力，使局部肿胀组织气血流通，肿胀消退，活血化瘀，气血通畅了，就能达到“通则不痛”的目的。

2.2 舒筋通络，标本兼治

机体受损伤之后，肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊、肌腱等的软组织受到损害，可出现疼痛。凡是有疼痛的软组织特别是肌肉，必然紧张痉挛；凡是有紧张痉挛的肌肉，又势必发生疼痛。运用推拿这一有效手法，可使紧张痉挛的肌肉得到松弛，疼痛和组织压迫明显减轻或消失，达到舒筋通络的目的。由此可知，推拿不但可以直接放松肌肉，同时还可解除引起肌紧张的原因。这就是：既可治标也可治本，也就是标本兼治的道理。

2.3 理筋整复，调节功能

在软组织损伤的部位，有可能发生筋歪、筋断、筋翻、筋转、抽筋等病症和部分肌肉、肌腱、韧带断裂，通过适当的手法给予理筋整复，可使断裂的韧带、肌腱等组织抚顺理直，使出槽的筋索回纳原位，错位逆乱的肌腱得以纠正，使局部组织则气血运行流畅。理筋整复还可以使经络、关节通顺，即“顺则通”，“通则不痛”，从而达到调节功能之目的。

2.4 整骨复位，活利关节

人体的脊柱、四肢都有许多关节，这些大大小小的关节一旦受损伤，就可造成关节腔中的软骨板移位或破损，以致关节交锁不能活动。通过推拿治疗，可使移位嵌顿的软骨板回纳，从而解除关节的交锁，活利关节。例如，有的急性腰扭伤，是由于脊柱腰椎后关节紊乱、错位，其棘突偏向一边所引起，通过按揉法、斜扳法、旋转法等整骨复位手法治疗，可使紊乱和错位的小关节得以纠正，使局部疼痛和歪斜得到解除，关节活动恢复正常。又如，四肢关节脱

臼或粘连,也可以通过整骨手法治疗,使脱臼的关节复位,粘连松解,达到活利关节的目的。

2.5 调节气血和内脏功能

气、血是构成人体的基础物质,是正常生命活动的基础。人的生命活动是气、血运行变化的结果。气、血的生成是得之水谷精微的充分供应,而水谷精微的供应,又有赖于胃的受纳腐熟功能及脾的运化功能。通过保健推拿,可加强脾胃的运化功能包括消化、吸收及输布精微诸方面的功能,促进人体气、血的生成,进一步改善人体的血液循环,使人体气血充盈而调畅。推拿疗法还可以加强和调节五脏六腑的生理功能。如胃部痉挛性疼痛,通过摩腹和背部胃俞穴、下肢足三里等穴的按揉,就可使胃痉挛解除,疼痛消失。

推拿还有调节神经系统的作用。用比较轻的有节律的手法反复刺激有效腧穴,对神经系统有镇静抑制作用;相反,用急速有力的重刺激手法,对神经系统有兴奋作用。

2.6 扶正祛邪,增强体质

人体疾病的发生、发展、变化与患病机体的体质强弱有极为密切的关系。病邪作用于人体,破坏了人体的阴阳平衡,使脏腑气机失常,功能紊乱,从而产生一系列病理变化。通过推拿能调整脏腑之气机,达到阴阳平衡、扶正祛邪、增强体质的目的。如每天摩腹几次,并同时按揉足三里等穴,可以使脾胃功能明显增强;脾胃功能增强,水谷精微消化;吸收好了,人体正气旺盛,邪不可侵,而身体更加健壮。

2.7 恢复疲劳,延缓衰老

人体经过劳动和各种训练、运动,都可以产生疲劳、肌肉酸痛。通过推拿,能促使血管扩张,血流阻力减少,静脉回流加速,血液中的氮、二氧化碳和乳酸、肌酸等废物能较快地得到排泄,使组织中的血液保持新鲜,机体疲劳感很快得以消除。另外,通过推拿,可使血液中的白细胞总数增加,白细胞分类中的淋巴细胞比例升高,从而提高白细胞的吞噬能力。此外,通过四肢的向心按摩及推擦(又称淋巴回流术),可以加速淋巴液的回流,就能增强机体抗病能力。

由于气血运行保持畅通,机体疲劳及时恢复,人体经常处在精神饱满、体力充沛的状态,就能延缓衰老。这是一般药物所不能及的效果。

2.8 促进代谢,健身美容

人到中年,全身的新陈代谢功能开始下降,机体某些功能逐渐衰退;而人到老年,新陈代谢进一步下降,明显表现出肌肤弹性减退、脸部皱纹增多及加深、色素沉着、皮肤变粗糙等年老症状,通过对全身的按摩与推拿,可以提高整个机体的新陈代谢能力,增强身体素质;如果经常对脸部进行按摩,还可使局部肌肤血液循环加强,营养增加,久而久之,能使皮下脂肪增加,皮肤变得充盈、饱满且富于弹性,皱纹消失,肌肤光滑,达到既健身又美容的目的。健身美容还可以通过自我保健推拿和按摩来实现。

3 老年保健推拿的特点

3.1 不受条件限制

推拿手法的实施不受年龄、时间、地点等条件的限制。不论你年龄多么大，不论在任何时间，不论是在汽车上，还是火车上，都可以进行，因此，特别适合中老年人。

3.2 疗效确切而迅速

推拿是直接作用在人体肌肤及穴位上，所以对某些病症的疗效确切而迅速。如落枕，通过局部的按、摩、拿、捏等手法，再用拇指往下往外的指拨，立刻就可以治好。又如急性腰扭伤引起的后小关节紊乱，通过一定的推拿手法和斜扳法，即可使关节复位，疼痛消失。对于胃痉挛腹痛，只要在其背部的胃俞、脾俞穴和足三里穴进行按压，胃痉挛即可很快解除，胃痛消失。这都是由于手法直接作用于相关的经穴或肌肤，故疗效特别迅速，有时能达到一种意想不到的效果。

3.3 安全可靠，简单易学

现代医学科学的发展，各种生物及化学药物越来越多。尽管许多药物治疗价值高，很快能将疾病治愈，但不少药物同时也或多或少带给人体的副作用，乃至毒性作用，严重的药物毒副作用有可能对人体造成不可估量的损害。如链霉素可以治疗肺结核和某些感染性疾病，但使用不当或过量，也可以损害听神经而造成耳聋。所以，当今西方较发达的国家，每年都有几百种甚至于上千种药品被淘汰，主要原因是副作用太大或太多。

推拿疗法不用药物，只运用各种手法作用于人体的肌肤和穴位，同样能治愈某些病症，而且没有副作用，安全可靠。所以，近几年越来越受到国内外医学界的重视。

此外，保健推拿简单易学，经济实惠，终身享用。

4 老年保健推拿的治疗原则

4.1 适应证和禁忌证

老年保健推拿主要适用于各种软组织损伤及部分老年性病症,如各种椎体的退行性变、各种由内脏功能衰退而引起的病症等。其适应证包括:颈椎病、肩周炎、落枕、急性和慢性腰痛、膝痛、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、偏瘫、面瘫、臀上皮神经炎、梨状肌综合征、第三腰椎横突综合征、老年性腰椎肥大和退行性脊柱炎、关节扭伤、筋膜撕拉伤、挫伤及颈、胸、腰后小关节紊乱症等伤骨科病症;还有失眠、老年性高血压、头痛、感冒、胃脘痛、胃肠功能紊乱等内科病症;以及更年期综合征、子宫下垂、尿失禁、尿潴留、阳痿、早泄等妇科及泌尿生殖系统疾病。

老年保健推拿的禁忌证有:各种恶性肿瘤(如马尾肿瘤等)、各种出血性疾病(如血友病、紫癜等)、各种急性传染病、严重颈椎错位、粉碎性骨折等。

4.2 手法强度和介质

对老年人进行推拿,手法强度应根据病症轻重、病人的耐受能力灵活掌握,不是对所有病症都用强手法、强刺激的。一般手法应用时是从轻到重,重到病人感到酸麻胀微痛为止,然后再用轻柔手法结束治疗,以放松局部组织或肢体。

推拿最好直接在病人皮肤上进行,而不是隔着衣服。因直接接触皮肤,手感确切,用力准确,反应灵敏,效果及时。在体表操作时,可用一些介质,如按摩乳、按摩霜、各种止痛酊、红花油、白花油、自制葱白汁等,这样既有利于在肌肤上操作,而且介质的药物深透肌肤,活血化瘀、消肿、消炎、止痛,可增进推拿的疗效。

4.3 治疗时间和疗程

老年人保健推拿可以每天进行。如果是治疗疾病,一般为2~3天一次,每周2~3次,8~10次为一个疗程。一般病症不超过三个疗程。

4.4 补法和泻法的临床应用

补法是一种轻而柔的手法,操作时间比较长。补法常用于一切虚证,如气血两亏、脾胃虚弱、肾虚腰痛、五心虚热、盗汗、遗精早泄等。

泻法是一种力量较重的手法,刺激比较强,手法和频率也较快。泻法常用于下焦实证,由于结滞实热,引起下腹胀满或胀痛,食积火盛、两便不通等病症就要用泻法来治疗了。另外,由于推拿之“泻”不同于药物峻猛泻之,故体质较弱、津液不足而大便秘结者,也能应用泻

法。

对一般骨伤科病症，不强调补法或泻法，而是强调手法是否能深透。要做到这一点，必须是在持久、有力、均匀、柔和的手法基础上，才能达到深透、得气的境界。

4.5 注意事项

(1) 老年保健推拿虽然不受时间、地点的限制，但应注意气候变化。冬天注意保暖，不能受凉，夏天不能在太闷热的环境中作推拿，要在比较凉快的地方进行。

(2) 饥饿或饱食以后，一般不适宜于立即推拿。

(3) 施行推拿的手，其指甲不能留得太长，以免操作时掐破皮肤。

(4) 各种外伤、骨折、脱臼，在没有明确诊断以前不应立即进行推拿治疗，以免造成更大的损伤。

(5) 如果三个疗程以上（30余次）推拿治疗不起作用，就应该停止治疗，改用其他治疗方法，以免贻误良机。

5 经络的概念与作用

经络，是经脉和络脉的总称。“经”，有路径的意思，是上、下纵行的主干，有一定的数目，有规定的循行路线，循行于组织深部。“络”，有网络的意思，是从经分出来的大小分支，除了大的络脉有一定的名称和循行部位外，小的络脉统称为孙络。它纵横交错，网络全身，无所不到，无一定的名称和循行路线，循行于组织表层（体表）。

经络像交通线一样，内部发源于各个脏腑，每一个脏腑与一条经络相联。外部联系着五官、七窍、四肢百骸、皮肉筋脉等，周流全身。所以可以说，人体就是通过经络来沟通内外、上下、表里，把人体联结成一个完整的有机的统一整体。

5.1 经络的组成

经络是由经脉和络脉所组成，可分为十二经脉、奇经八脉及十五络脉。

5.1.1 十二经脉

十二经脉是人体气血循行的主要通道，也是经络的主体。祖国医学认为，人体有心、肝、脾、肺、肾、心包六脏和胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑，共计十二个脏腑。十二个脏腑各有其所属的一条经脉，每条经脉分别用脏腑来命名。分布在四肢内侧面（阴面）的六条是阴经，属脏；分布在四肢外侧面（阳面）的六条是阳经，属腑。每个侧面又都有前、中、后三条经脉，如分布在上肢阴面的手三阴经（肺、心包、心）和阳面的手三阳经（大肠、三焦、小肠）；分布在下肢阴面的足三阴经（肝、脾、肾）和阳面的足三阳经（胃、胆、膀胱）。十二经脉的具体循行如下：

阴经→内联六脏	{	手三阴（上肢内侧面）	{	手太阴肺经：循行在前线（桡侧缘）
			{	手厥阴心包经：循行在正中线
	{	足三阴（下肢内侧面）	{	足太阴脾经：循行在前线
			{	足厥阴肝经：循行在中线
			{	足少阴肾经：循行在后线

在小腿内侧下半部和足背部位，肝经在前线，脾经在中线。至内踝上8寸（地机穴以上）处，肝脾经上循路线交叉。在小腿内侧上半部和大腿内侧，脾经在前线，肝经在中线。而肾经始终在后线循行。

阳经→内联六腑	{	手三阳（上肢外侧面）	{	手阳明大肠经：循行在前线（桡侧缘）
			{	手少阳三焦经：循行在正中线
	{	足三阳（下肢外侧面）	{	足太阳小肠经：循行在后线（尺侧缘）
			{	足阳明胃经：循行在前线（胫骨外缘）
			{	足少阳胆经：循行在外侧中线
			{	足太阳膀胱经：循行在后侧正中线

十二经脉的行走方向可归纳为图 5-1。

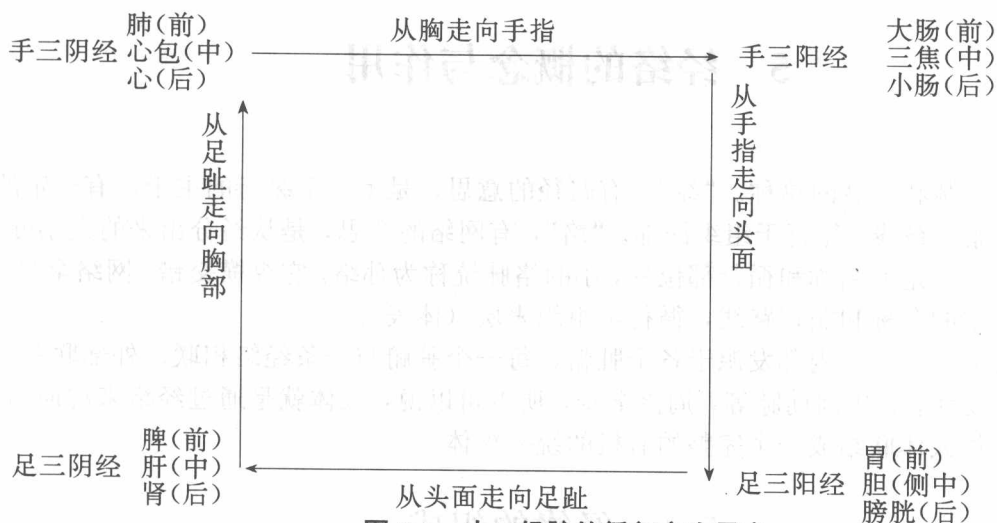


图 5-1 十二经脉的循行方向示意

5.1.2 奇经八脉

奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷八脉的总称。它们是人体气血循行的一些特殊通道，也是人体气血的汇聚之所。它们联系十二经脉，对十二经脉起调节和缓冲作用。八脉不直接与脏腑相联，也没有表里相配，故称之为奇经八脉。

奇经八脉中以督脉、任脉为最常用。任脉与六条阴经交会，总任一身之阴；督脉与六条阳经交会，总督一身之阳。任、督脉均有自己的腧穴和主治证，其治疗作用比较明显。常与十二经脉一起被合称为十四经脉，是推拿中最常用的经脉。

5.1.3 络脉

络脉主要循行于四肢、躯干的表浅部位。它包括十五络脉、浮络、孙络等。孙络为最细小的分支，遍及全身体表，难以计数。

5.2 经络的作用

经络内联脏腑，外络肢节、五官、七窍，将人体内外、上下、左右，前后联系起来，成为一个有机的整体。它主要有运行气血、反映病变及诊治疾病的作用。

5.2.1 经络有运行气血的作用

人体的活动能力，主要是依靠气血的运行，而气血之所以能顺利的运行，是通过经络的生理功能来传送的。如果经络受阻，气血就会凝结，该部位就会产生疼痛或病症。

推拿能够通其经络，调其气血，活血化瘀，消肿止痛，以达到治愈疾病的目的。可见经络主要担任着人体气血的正常运行和联系，起到营养补给和调整气血、濡养肢体肌肤的作用。

5.2.2 经络有病理传变和反应的作用

经络运行循环是沟通上下、体表、内外，把十四经络与脏腑联成一个统一的整体。某个

脏腑有病可通过经络传达到体表；体表接受到的各种刺激也可通过经络传导到体内有关脏腑，当人体有病理变化时，特别是某一脏腑有病变时，就会通过与该脏腑相联系的经络及腧穴表现出来，或在某一部位反应出来，有的是局部性的，有的是全身性的。如冠心病发作时，左手前臂中穴可出现硬结；腹胀腹泻时，在小腿内侧的止痢穴可出现条索状结节；胆囊有病变时，可在小腿外侧的胆囊穴出现明显压痛。以上几点都说明，脏腑有病变可通过经络在体表的相关腧穴表现出某些异常变化。如果在上述反应区穴进行一定的手法治疗，手法的刺激量即通过腧穴和经络直接传导到该病变的有关脏腑，从而起到调节和治疗该病变脏腑的作用。如刺激前臂中有调节心率和强心作用；刺激胆囊穴可以调节胆囊的收缩和舒张功能，防治胆绞痛；刺激止痢穴，可治疗腹泻或下痢。这都说明了经络的作用。

5.2.3 经络有诊断和治疗疾病的作用

人体各部位都有一定的经络分布，而每一条经络又都与一个脏腑所相联。某一个脏腑发生病变，就会在与其相联的经络或一定的部位产生过敏点、压痛点或感觉异常等反应，有时也会出现某部位肿胀、结节、硬块等异常现象。根据各种症状的反映，即可诊察出病在何条经络或发生在何脏腑。如临床上常用阑尾压痛点（右下腹阑尾区）的反跳痛与下肢的阑尾穴过敏压痛来诊断阑尾炎；同理，胃、十二指肠溃疡可在背部的胃俞、脾俞找到压痛点。如果在这些过敏点、压痛点、反应点上施行点穴刺激，就有治疗该脏腑病症的作用。这一切都必须通过经络起作用。

5.3 十四经脉循行部位及其主治

5.3.1 手太阴肺经

【经脉循行】

(1) 体表循行路线：起于胸部外上方的中府穴，沿上肢内侧面桡侧（前）向下，止于拇指桡侧端少商穴。

(2) 体内循行路线：属于肺，内络大肠，并与气管、喉、鼻、胃有联系。

【本经主治】

本经主治胸部胀满、咳嗽气急、气喘、咳血、咽喉肿痛、外感发热，以及经脉所过部位的各种疼痛诸证。因肺络大肠，故本经穴位还有治疗肠道病症，如肠胀气、腹泻、便血、痔疾等的作用。

5.3.2 手阳明大肠经

【经脉循行】

(1) 体表循行路线：起于食指桡侧商阳穴，经手虎口，沿上肢外侧桡侧（前）向上经过肘关节上肩，通过肩前上颈前侧，至口颊面部，止于对侧鼻翼旁的迎香穴。

(2) 体内循行路线：属于大肠，络于肺。

【本经主治】

本经主治腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾等肠道病症及咽喉肿痛、牙齿痛、鼻塞、衄血、面神经麻痹、中风偏瘫、高血压等症，以及经脉所过部位的各种疼痛诸症。由于本经络于肺，