

图解

杨博士中医国学养生堂

经络是叩开中医之门的钥匙，了解经络知识并不难，难的是掌握方法。四百余幅精美插图，独一无二，简洁易懂的图解方式，为你带来赏心悦目的阅读体验。

人体经络

使用手册

经络

经络是经络和络脉的总称。经，有路径的意思。络，是经脉的分支，比经脉细，纵横交错，遍布全身。经络内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯串上下，将人体各部组织器官联系成一个有机整体，并推动气血运行，营养机体，使人体的各部分功能活动保持协调和相对平衡。

《素问·调经论》说：“人之所有者血与气耳”，“血气不和，百病乃生而化而生”。气血运行是经络系统最主要的功能，由此实现人体整体的物质能量交换。

解开中医之钥，一窥经络法门
学医不懂经络，开口动手便错



九州出版社
JIUZHOU PRESS

杨道文◎主编



《黄帝内经》：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》：“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，学之所始，工之所止也。”



《素问·调经论》：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》：“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，学之所始，工之所止也。”

杨博士中医国学养生堂

解开中医之钥，一窥经络法门 ● 学医不懂经络，开口动手便错。

图解



人体经络

使用手册

杨道文◎主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解人体经络使用手册/杨道文主编. —北京:九州出版社,
2008.4

ISBN 978-7-80195-525-8

I.图... II.杨... III.①经络—图解②穴位—图解
IV.R224.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052663 号

图解人体经络使用手册

作 者 杨道文 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京朝阳新艺有限公司

开 本 710 毫米×1010 毫米 16 开

印 张 17.5

字 数 239 千字

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-525-8/R·62

定 价 68.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

PDG

图解

人体经络 使用手册



杨道文

河南邓州市人。河南中医学院硕士，北京中医药大学医学博士。长期从事临床教学科研工作，临床有一定造诣。尤其善于运用中医药治疗肺纤维化、肺心病、哮喘，临床疗效显著。现为中日友好医院主任医师，北京中医药大学硕士研究生导师。



新平社

解

本书为读者全面解读人体的经络系统，包括十二经脉、奇经八脉，详细介绍每条经脉上的重要穴道，对这些穴道可以治疗人体的何种疑难杂病都有专门介绍。经络治病是简单实用的非药物纯自然疗法，掌握了经络治病，你将不必担心手术、西药的副作用，不必害怕中药苦口。美容、养生、长寿，是现代人的无上追求，而利用经络养生护生，顺天应时，是热门有效、简单易学的好方法。一分钱不花，一学就会，让你保有健康的身体。



责任编辑：黄 奔

门乃婷 010-64822426

前言



经络很简单，治病很实用

说到经络，很多人都觉得这是很神秘的东西，我们一般人是不能了解和掌握的。其实，经络的学问并不如一般人想象的那么神秘，它就是中医学基础理论的核心理论之一，源于远古，服务当今。同时，又因为它是人体气血运行的通道，故从这里出发，还衍生出很多与经络有关的东西，如各种气功功法、点穴术，以及武侠里各门各派的神奇武功等。这些均需要依靠经络系统才能完成自己的学说。

经络联系脏腑肢节，沟通内外上下，遍布全身，形成一个纵横交错的联络网，把人体的五脏六腑、肢体官窍以及皮肉筋骨等联结成一个统一的有机整体。因此《黄帝内经》载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，并有“决生死，处百病”之特能。经络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用，古人有言：“学医不知经络，开口动手便错，盖经络不明，无以识病症之根源，究阴阳之转变……昔人望而知病者，不过熟其经络故也。经络为识病之要道。”

综观人类之疾病，大多与经络有关。因为人体经络是人的生命线，它维系着人的五脏六腑、四肢百骸，是中医处病之根本，而“调虚实”即是治病养生之关键。

近一个世纪以来，由于西医体系的介入和普及，中医经历了数次存废之争，许多人看到西医能够很快地开刀、缝合，做各种内科手术，看到日新月异、数之不清的抗病药物，不免盲目地信奉西医的疗效。尽管许多来不少疑难大病不见攻破，西医也开始陷入僵持停滞的局面，然而西医文化的冲击还是非常强势，中医逐渐被边缘化，发展艰难，甚至到了保持现状都很困难的程度，这不能不引起有识之士的担忧。

古人有言：“治病之要，气内为保。”针灸、按揉经络穴位可以调动身体的自我修复功能，固本正元，调控气血，增强人体正（元）气。人体的正（元）气足，则邪（病）气不侵，或侵入后被正气所消减，身体便能维持一个平衡和谐的健康状态。

总之，西医治病的优点在于见效快，效果明显，其不足在于仅为局部治疗，治后病复

发和转移的可能性较中医治疗的大;中医治病则从整体观念出发,实施辩证论治,以扶助人体正气,增强免疫功能为主又兼顾局部的治疗,是治本的方法,其缺点是疗效比较缓慢。经络治病是当代医学的返璞归真,我们有理由相信,只要我们吸收中西医之长,以中医治本、中医养生为原则,掌握按揉经络穴位、中医经络刮痧、中医推拿、十三种罐法、泻血疗法、足部反射区健康疗法等,将能活得更加健康。

鉴于编者水平所限,书中错误在所难免,我们诚恳地希望读者提出宝贵的意见,以使我们的水平更上一层楼,这是我们所衷心乐见的。

杨道文(中日友好医院教授)

第一章 经络探幽

1. 经络——气血运行的载体 2
2. 经络的重要性——凡学医之人,不懂经络,开口动手便错 8
3. 历史溯源——经络的产生 9
4. 病于内,治于外——沟通内外,网络全身 12
5. 经络治未病——中国古代先进的预防医学 13
6. 中医号脉,号的是什么脉——经络与脉学 15
7. 经络·阴阳·五行——中医的天人相应观 16
8. 脏腑配属经络——以气血为中介的联结 19
9. 气功——经络的一体双生 22
10. 揭开经络的神秘面纱——高手神功真面目 23
11. 扁鹊——脉学初祖 25
12. 《黄帝内经》——《灵枢》、《素问》里的经络学说 27
13. 皇甫谧与《针灸甲乙经》——针灸学之祖 28
14. 王惟一——宋代铜人腧穴的发明者 29
15. 李时珍的经络学说——《奇经八脉考》 31
16. 现代经络学——当今经络研究发展现状 32

第二章 经络图谱

1. 经络腧穴——珍珠链上的珍珠 37
2. 命名法——腧穴取名,其意也深 39
3. 腧穴分类——经穴、奇穴、阿是穴 41
4. 特定穴——具特殊作用的经穴 42
5. 四总穴、回阳九穴——人体生命之根 50
6. 如何寻找腧穴——经穴定取法 51
7. 标本根结、气街四海——经络腧穴的联系 54
8. 打通奇经八脉,是困难的吗——大小周天气功功法 59

9.手太阴肺经——主管宣发通畅的经络 61

中府:肺经首穴,作用多多 65

尺泽:主治外邪痰浊的经穴 66

孔最:咳嗽气喘,请找孔最 67

列缺:解表祛风成效好 68

太渊:脉会之穴,宣肺止咳 69

鱼际:清热泻火除肺热 70

10.手厥阴心包经——保护心脏,阻止邪气入侵 71

间使:理气散滞真妙穴 75

内关:治疗胃病的首选穴位 76

大陵:泻心火,除口臭,对治鼠标手 77

11.手少阴心经——心志的专职护士 79

极泉:醒脑开窍,治疗中风后遗症 84

通里:中风失语的天然良师 85

神门:失眠焦虑症的克星 86

12.手阳明大肠经——治疗头面上肢疾病的好帮手 87

合谷:头面纵有诸般症,一针合谷效通神 92

曲池:筋骨拘挛找曲池 93

迎香:不闻香臭从何治,迎香两穴可堪攻 94

13.手少阳三焦经——气盛则宜,调气护脑 95

中渚:头痛眩晕,但取中渚 100

外关:一切风寒暑湿邪,头痛发热外关起 101

支沟:治疗便秘良穴 103

翳风:面瘫、耳疾且取此穴 104

14.手太阳小肠经——舒筋活络,有容乃大 105

少泽:治疗产后缺乳症 109

后溪:癫狂治乃轻 110

15.足阳明胃经——消化吸收,人体后天所本 111

- 承泣:治疗眼部疾病重要穴位 117
- 人迎:迎候三阳之气 118
- 天枢:腹泻便秘别无他,针灸此穴保安宁 119
- 足三里:擅治胃疾,调理脾胃 121
- 下巨虚:调胃肠,通经络,安神志 123
- 丰隆:痰咳哮喘宜向此穴寻 124
- 16.足少阳胆经——肝胆的守护神 125
- 风池:祛风邪,治伤寒 132
- 环跳:专治坐骨神经痛,通则不痛,痛则不通 133
- 阳陵泉:治疗胆腑筋络诸顽疾的要穴 134
- 丘墟:使头脑清晰、情绪稳定的急方 135
- 17.足太阳膀胱经——体液代谢,筋络之本 136
- 睛明:疗近视,复明目 143
- 肺俞:肺气出入之穴 144
- 肾俞:补肾益精,壮腰利湿 145
- 委中:腰背病痛委中求 146
- 承山:痔疮最伤人,承山效有神 147
- 申脉:伸全身经脉 148
- 18.足厥阴肝经——人体气机条畅的护理师 149
- 行间:泻肝胆实火,清肝胆湿热 153
- 太冲:擅治肝诸病 154
- 期门:疏肝理气,防治肝胆病 155
- 19.足少阴肾经——藏精纳气,先天所本 156
- 涌泉:功用巨大的回阳九穴之一 161
- 太溪:擅治肾虚诸病 162
- 复溜:滋补肾阴 163
- 20.足太阴脾经——运化水谷,营养全身 164
- 隐白:十三鬼穴之一,可治躁狂症 169

- 三阴交:妇科病的首选穴 170
- 血海:妇女经血病的专用穴 171
- 21.任脉:强身健体,延缓衰老的经络 172
- 关元:主治肾病,温补肾阳 177
- 神阙:真气所聚,人之生门 178
- 22.督脉:总督一身阳经,调节阳经气血 180
- 命门:人体生命之门 185
- 百会:诸阳所会,百病得治 186

第三章 经络对症施治

- 1.病与症——症现于四肢五官,病存于五脏六腑 189
- 2.人体疾病的病因——外感六淫是百病之源 191
- 3.情志致病——情绪也是导致疾病的一大祸首 194
- 4.看面相,知病原——面部诊疗法 195
- 5.经络疗病法一——经络推拿 197
- 6.经络疗病法二——经络针灸治疗 200
- 7.经络疗病法三——经络拔罐与刮痧 203
- 8.颈椎病——手三阳经、胸大椎 205
- 9.骨质增生——环跳、尺泽 206
- 10.高血压——百会、涌泉 207
- 11.胃肠病及消化不良——足三里、上巨虚、下巨虚 209
- 12.近视与疲劳——风池、睛明、四白、承泣 210
- 13.头痛——天池、膻中、极泉 211
- 14.感冒——曲泽、太阳、迎香 212
- 15.鼻炎——上星、迎香 213
- 16.口腔溃疡——列缺、太冲 215
- 17.痛经——关元、足三里、地机、三阴交 216
- 18.失眠——神阙、涌泉 217

- 19.忧郁症——极泉、昆仑、膻中、天池 218
- 20.肥胖症——脾关、伏兔、梁丘、足三里 219
- 21.哮喘——膻中、肺俞、定喘 220
- 22.耳鸣耳聋——翳风、听会、听宫 222
- 23.阳痿——地神、命门、肾俞 223
- 24.便秘——支沟、关元、天枢 224
- 25.妇科炎症——带脉 225
- 26.面斑、痘痘——曲池、合谷、鱼际 226

第四章 经络养生

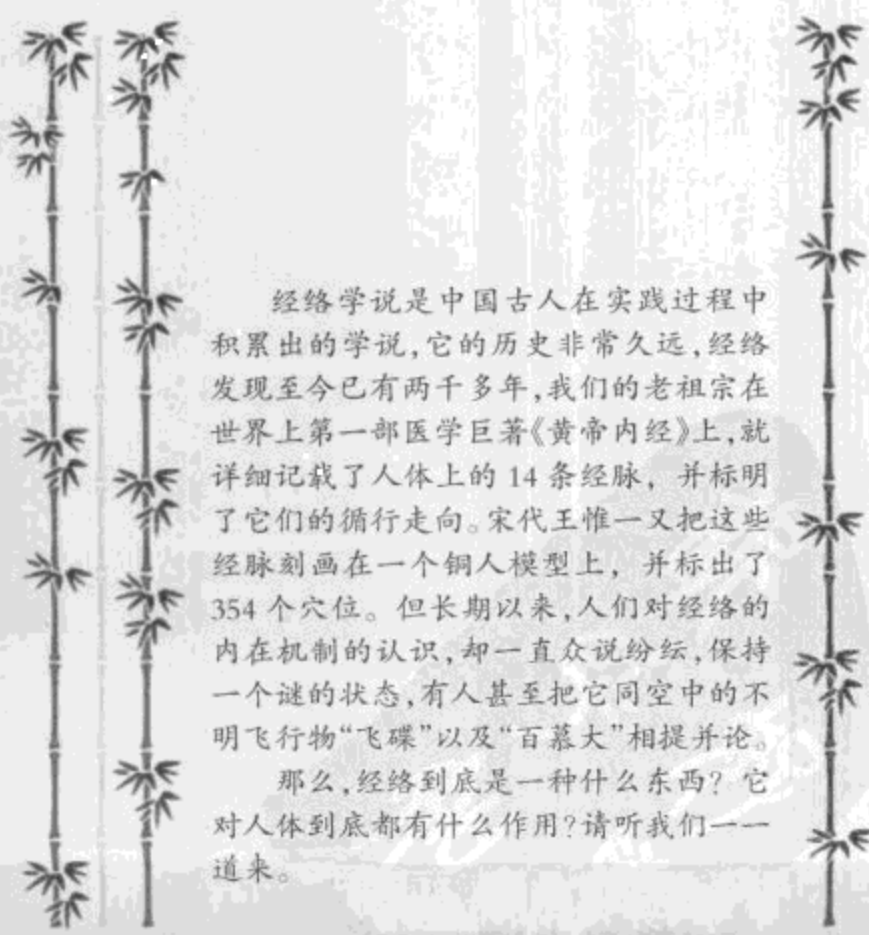
- 1.中医与天人合一学说——经络养生的基础 229
- 2.元气——人体生命活动的原动力 231
- 3.经络·阴阳——阴阳平衡是健康之本 234
- 4.春季重护肝——发陈生长 238
- 5.夏季重护心——蕃秀茂盛 240
- 6.长夏重养脾——暑湿主化 241
- 7.秋季须润肺——荣平收敛 242
- 8.冬季重补肾——闭藏伏匿 244
- 9.经络美容——新型的美容养颜方 246

附录

- 古代人体部位名称今释 248
- 经络腧穴歌诀 257
- 十二经治症主客原络 261
- 八脉八穴治症歌 263

第一章

经络探幽



经络学说是中国古人在实践过程中积累出的学说,它的历史非常久远,经络发现至今已有两千多年,我们的老祖宗在世界上第一部医学巨著《黄帝内经》上,就详细记载了人体上的14条经脉,并标明了它们的循行走向。宋代王惟一又把这些经脉刻画在一个铜人模型上,并标出了354个穴位。但长期以来,人们对经络的内在机制的认识,却一直众说纷纭,保持一个谜的状态,有人甚至把它同空中的不明飞行物“飞碟”以及“百慕大”相提并论。

那么,经络到底是一种什么东西?它对人体到底都有什么作用?请听我们一道来。



经络

气血运行的载体

经络是中医理论的基础和瑰宝,经络学说的形成,是以古代的针灸、推拿、气功等医疗实践为基础,经过漫长的历史过程,结合当时的解剖知识和藏象学说,逐步上升成为理论学说的,其间受到了阴阳五行学说的深刻影响。

经络学说是中华民族文化的瑰宝之一,它是中医理论的重要组成部分,是在中国古代天人合一的哲学指导下,以腧穴为基本单位,将人体的五脏六腑和四肢百骸联结起来的一个完备系统。先人们用流经中原的十二条大河来为其中最重要的十二经脉命名,从而使其学说更为生动和形象。

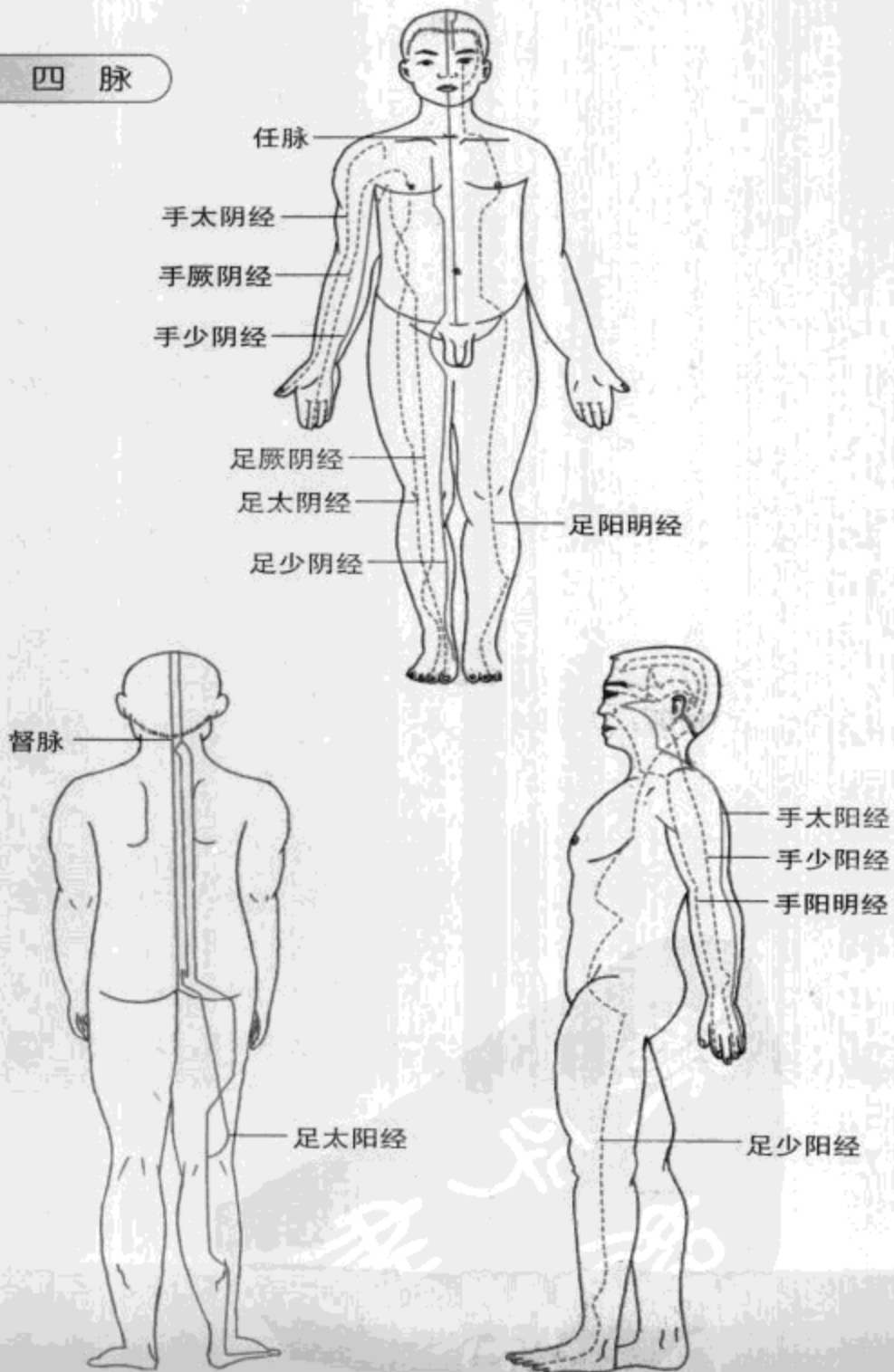
经络是经脉和络脉的总称。经,有路径的意思,经脉沟通内外,是经络系统的主干。络,有网络的意思,络脉是经脉的分支,比经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络内属脏腑,外络肢节,沟通内外,贯穿上下,将人体各部分组织器官联系成为一个有机的整体;并借以运行气血,营养机体,使人体各部分的功能活动保持协调和相对平衡。总之,经络是联系脏腑、沟通内外、运行气血的人体调控系统。

《素问·调经论》说:“人之所有者血与气耳”,“血气不和,百病乃变化而生”。气血运行是经络系统最主要的功能,由此实现人体整体的物质能量交换。人体中的气血,是不断运动着的精微物质,它流经全身,无处不到。气血的不断运行变化,产生了人体的各种生理活动。而气血之所以能通达全身,发挥其营养脏腑、抵御外邪,保卫机体的作用,都是依赖于经络的传输功能。

然而经络系统相对于其他人体器官而言,呈现隐系统状态,它不像心脏、胃、肠、肺、血管、五官四肢等是看得见的,通过解剖能够知道具体位置的。它是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性系统,解剖看不见,但遇到情况人体却能有所感觉。打个比方,我们的身体就像一座城市,经络就像城市里纵横交错的各种管道,如下水道、天然气管道、自来水管等,平时我们可能不会注意到它们的存在,但它们却实实在在影响着我们的生活,大家设想一下,城市管道不通会造成什么样的后果?如果下水道堵了,污水就会在地面上到处横流;天然气管道不通,冬天我们就得挨冻;自来水管道不通,我们就没有了对我们来说至关重要的

水,也就无法生存下去。而只有管道正常通畅了,我们的生活和工作才能正常运行。其实经络也是一样的,哪里不通了,哪里就会出现问題。只有疏通好了,经络通畅了,我们的病才能好。

十四脉



经络系统

经脉

十二经脉
(正经)

手三阴经:太阴肺经、少阴心经、厥阴心包经

手三阳经:阳明大肠经、少阳三焦经、太阳小肠经

足三阴经:太阴脾经、少阴肾经、厥阴肝经

足三阳经:阳明胃经、少阳胆经、太阳膀胱经

十二经别

十二经筋

十二皮部

奇经八脉

任脉、督脉(与十二经脉合称十四经)

冲脉、带脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维

络脉

十五别络

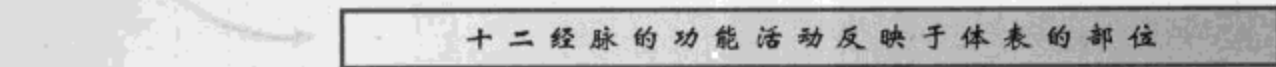
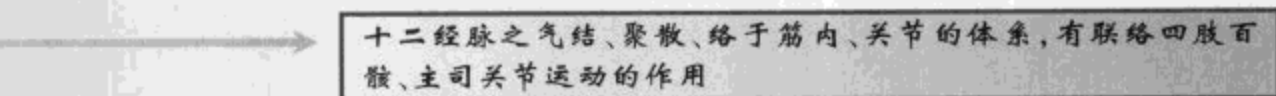
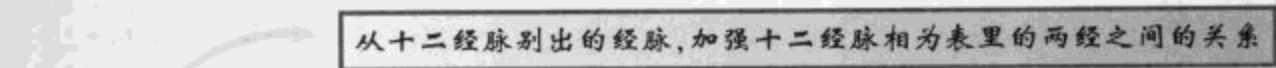
十四经各有一络,加上脾之大络名曰大包

孙络

又称细络,极为细小,无所不在

浮络

浮现于体表的络脉



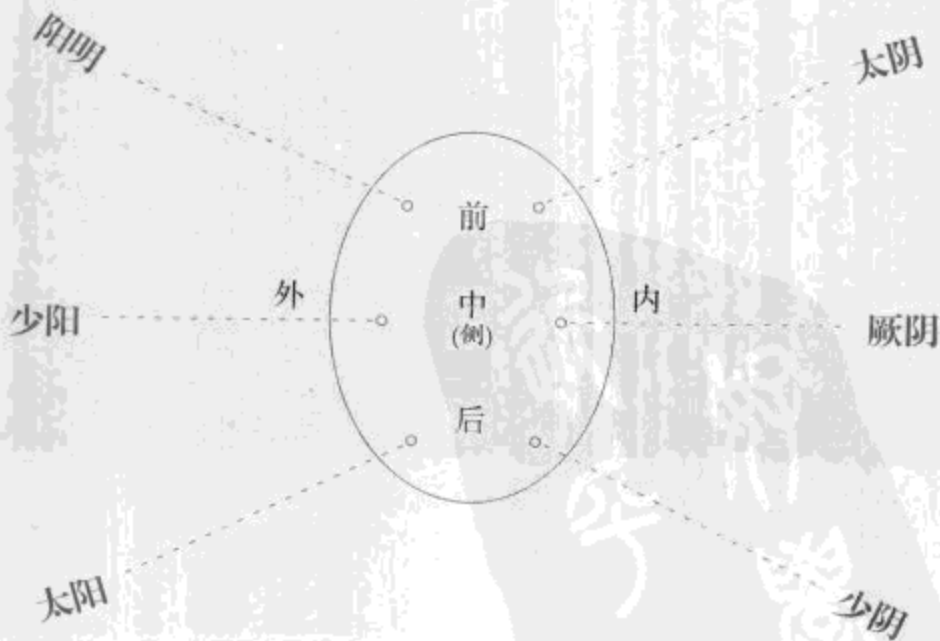
十二经脉命名

十二经脉命名是根据阴阳学说而来的,“阴”分为太阴、少阴、厥阴;“阳”分为太阳、少阳、阳明。“太阴”指阴气极重,“太阳”指阳气极盛;“少阴”指阴气微盛,“少阳”指阳气初生;“厥阴”是二阴相交而阴气消尽之意,“阳明”是二阳相合其火通明之义。将三阴三阳配合手足,称为手三阴三阳,足三阴三阳,合称十二经,又以经脉所在的部位,凡循行于上肢者,称为手经;循行于下肢者,称为足经,结合“内为阴、外为阳”,“脏为阴、腑为阳”的阴阳概念,而决定了十二经的名称。

十二经脉循行部位图

	阴经 (属脏)	阳经 (属腑)	循行部位 (阴经行于内侧,阳经行于外侧)	
手	太阴肺经 厥阴心包经 少阴心经	阳明大肠经 少阳三焦经 太阳小肠经	上肢	前线 中线 后线
足	太阴脾经 厥阴肝经 少阴肾经	阳明胃经 少阳胆经 太阳膀胱经	下肢	前线 中线 后线

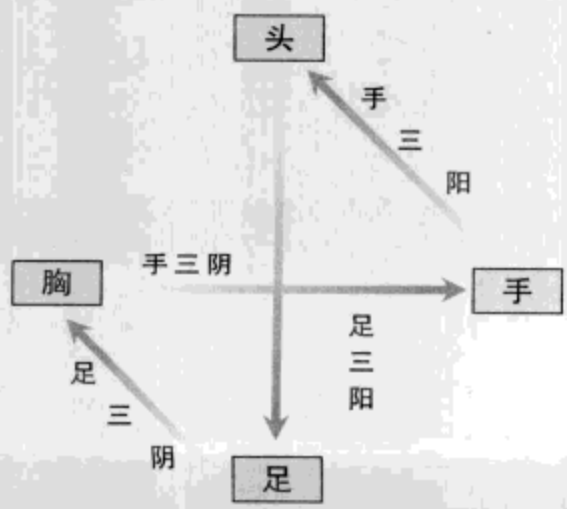
十二经脉在四肢的分布示意图(截面)



十二(四)经流注图



十二经脉走向衔接示意图



△阴经与阳经(表里经)在手足部衔接
 △阳经与阳经(同名阳经)在头面部衔接
 △阴经与阴经(手足三阴经)在胸部衔接



经络的重要性

凡学中医之人,不懂经络,开口动手便错

现在很多人都很信赖中医治本的作用,当今社会上的老中医越来越吃香。但是在这方面不少人有一个明显的误区,即大家都过于看重中草药的作用,只要提到中医诊治,便想到苦苦的中药,虽然中药作用巨大,但中医诊治并不只是依靠中药才起作用。

《黄帝内经》记载,砭、针、灸、药是我国四种独立并存的医术。从这个顺序上也可看出中药相比较来说并不是治病必需的和首选的,如有些小病或一些疑难杂病,利用针灸、砭石刮痧都可取得很好的疗效。而这类疗法都是以经络学说为基础的,只有懂得经络知识,才能辨证施治,取得手到病除的良好效果。

或许有人会问,经络看不见摸不着,为什么中医师可以根据经络治愈各种疾病,如有神助?这是因为,从某种意义上说,没有经络,也就没有中医,将人体各器官、各组织,联络成一个有机整体的正是经络,经络是人体生命机体的网络系统。中医的经络学说贯穿于中医生理、病理、诊断和防治各个方面,与阴阳五行、脏腑、精气血津液等理论相互辅翼,深刻地阐释人体的生理活动和病理变化,对临床各科,尤其是针灸、推拿、按摩、气功等,都起到极其有效的指导作用。

经络理论,是中医的基础理论,中医学生学内科的要学经络,学外科的要学经络,学妇科的要学经络,学儿科的也要学经络。中医的整体观、辨证观,都得用经络学说加以说明。如果把经络给废了,那中医的理论——中医的整体观,一分为二、分阴分阳的辩证法,六经为体、八纲为用,体用的关系,也就都废了。

历代医家都高度重视经络学说在中医学中的重要地位,在《黄帝内经》中就有:“经脉者,所以决死生,处百病,调虚实,不可不通。”《灵枢·经脉篇》说:“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,学之所始,工之所止也。”宋代的窦材在《扁鹊心书》中说:“学医不知经络,开口动手便错,盖经络不明,无以识病症之根源,究阴阳之转变……昔人望而知病者,不过熟其经络故也。经络为识病之要道。”以上诚为经验有得之言也。



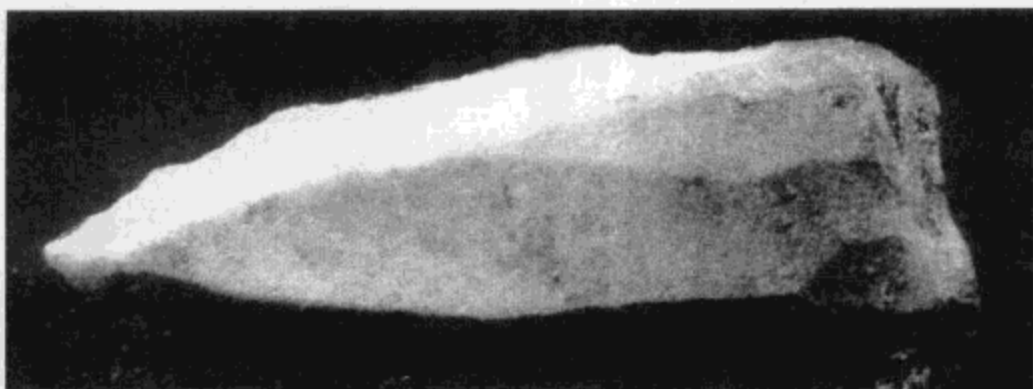
经络学说起源甚早,在原始时代,先人们在工作和生活的时候,偶然会被一些有棱角的尖石头、带刺的荆棘之类碰撞到体表的某个部位,甚至可能出血,但是其后却意外发生了原先身体某处的疼痛减轻的情况。这样相似的情况经常出现,便逐渐引起了人们的注意,人们开始有意识地用一些石块、枝条再现这种现象,以便减轻疼痛。

随着生产能力的提高,人们磨制出很多较为精细的石器,适合刺病救人,这种石器被称为“砭石”。这种石头还用来给那些身体某处流脓感染的病人切开皮肤排脓,因此又称“针石”,后人合称“针砭”。后来人们还制作出用动物的骨骼、植物的草茎做成的针刺工具。传说伏羲氏在砭石的基础上制作了“九针”,其名称分别是:镵(chān)针、圆针、铤(dī)针、锋针、铍(pī)针、圆利针、毫针、长针、大针。《黄帝内经·灵枢·九针十二原篇》有介绍,九针主要用来针刺治病,也有的可以做外科手术或作按摩方面的用途。针法治疗因此也成了中医治病的一种常用高效疗法。

当人类学会用火之后,又发现若将烧热的土块捂在身上驱寒取暖,那么附近的相应部位也会感觉舒适,还能减轻疼痛。而一些局部的烧灼同样会减轻某些疾病的症状,特别是一些植物茎叶等。这种方法就是中医灸法的起源。

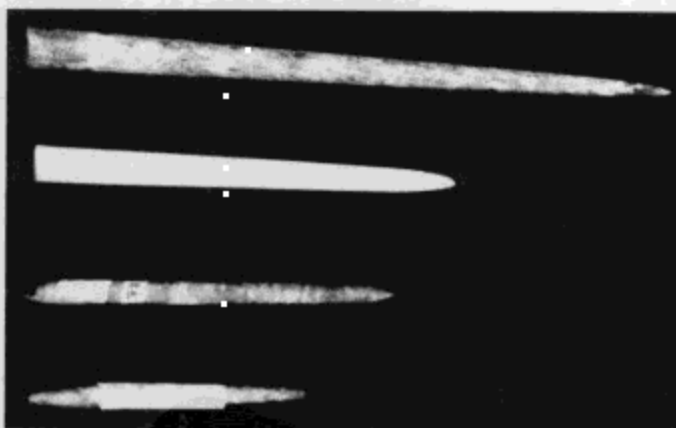
由此可知,早在殷商时代,便已出现针刺疗法、灸灼疗法。人们逐渐认识到,人体内存在着一些看不见的气血运行的线路,在此线路的某一端施以针刺灸灼,线路上的另一部位便会发生反应。随着人们经验的渐渐累积,腧穴、经络等相继产生,由此形成了一种重要的医学理论——经络。

近年来在马王堆帛书、张家山竹简和绵阳木人经络模型等出土文物相关文字中涉及了三种古老的医疗手段:一个是灸法(选用艾草对人体某部位进行熏、熨、灼、烫以消除病痛的医疗手法),一个是砭术(用石头刺割或按压体表治病的一种医术),另一个就是导引术(一种古老的气功),而经络就是这三种医术施用时借助的途径。



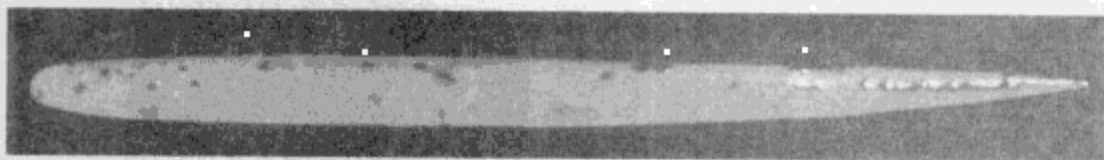
砭石 新石器时代文物

20 世纪 70 年代初出土于河南浙川下王岗仰韶文化遗址。长 7cm, 宽 3cm。尖端锋利, 两侧有刃, 先民们可用以放血、破痈、去腐肉。现藏于陕西医史博物馆。



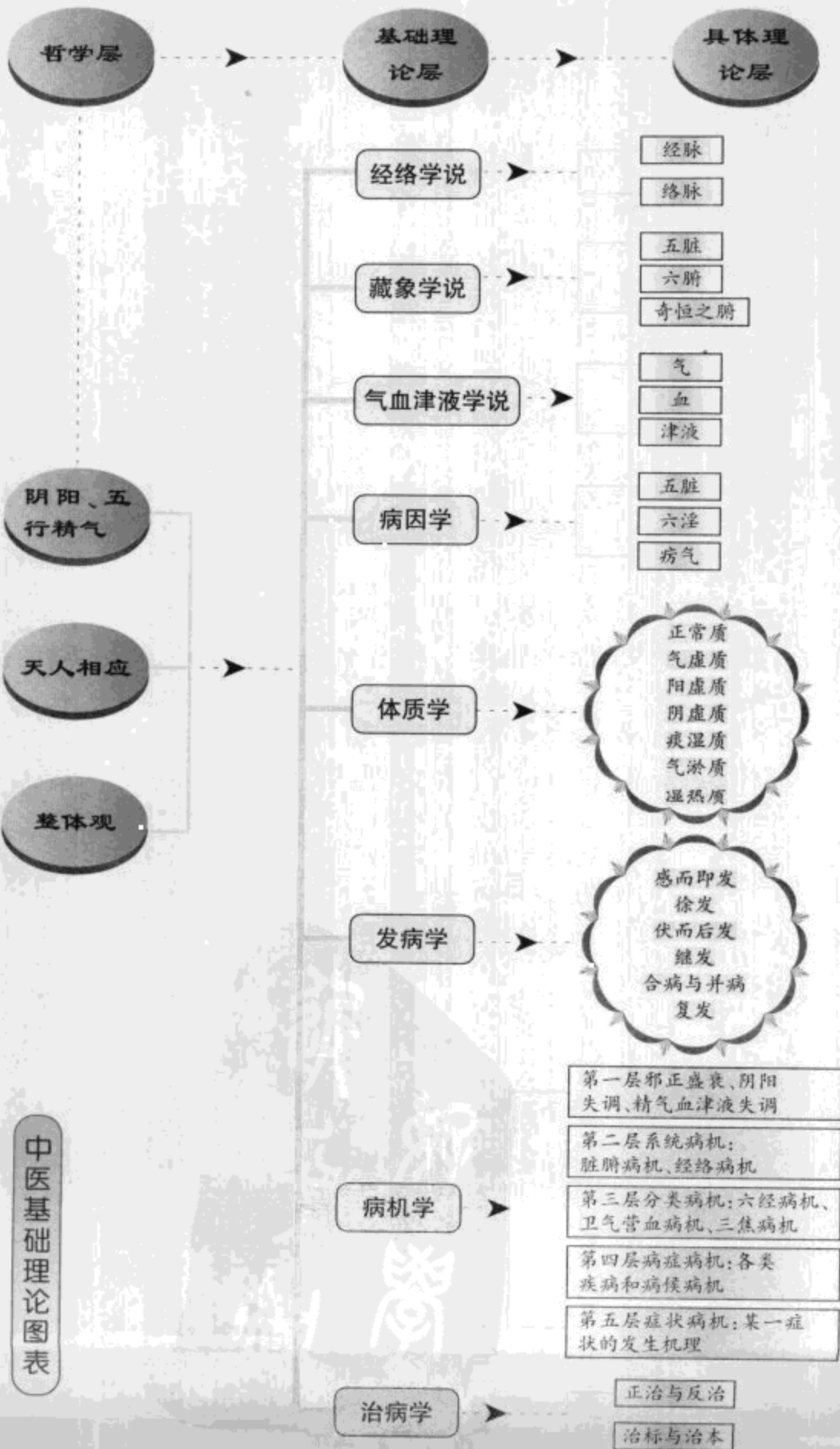
玉石针 商周时代文物

最长 18cm, 最短 2.5cm。现藏于广州中医药大学医史博物馆。



青铜针 战国时期文物

铜质, 长 4.6cm, 此针一端为针尖, 腰呈三棱形; 一端为半圆状刃。尖端用以刺病, 刃端用以放血。这表明不仅医疗工具有了进步, 而且人们已经懂得采用放血疗法治疗某些病症。现藏于陕西医史博物馆。





病于内,治于外

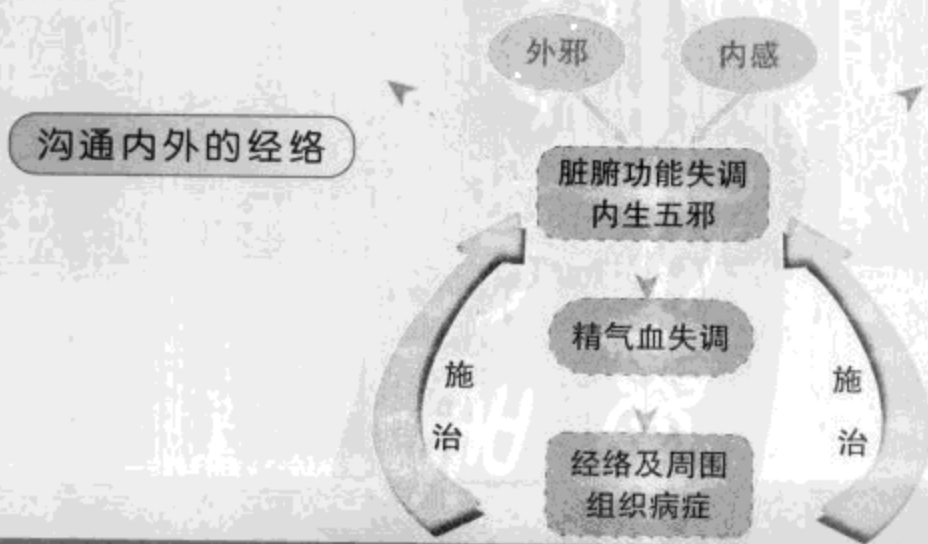
沟通内外,网络全身

人体的五脏六腑生病了,人们习惯称之为“内病”,而体表、外伤之类的疾病,则称之为“外病”。内病与外病,既可内治,也可外治。中医与西医相比,对内病的处理,最大的不同是尽量不动手术,而是善于通过人体体表、穴位等施以不同的手法或配置药方,以调节机体的功能来治疗五脏六腑的疾病,这种方法俗称为“内病外治”。

这种理念来自于传统医学的观点。中医认为人体是一个以五脏为中心,以经络联系全身的有机整体。由于经络是运行气血的通路,具有运行气血、抗御外邪、保卫机体的作用,通过“经”和“络”沟通内外上下,因此,可以通过体表施以不同手法和药物而治疗内在的疾病,比如,在神阙穴施药,可以治疗脏腑病变。神阙穴,也就是人们常说的肚脐眼,是胎儿和母亲气血相通的枢纽,又是人体生命的源泉。神阙穴内联十二经脉、五脏六腑、四肢百骸,外通天地阴阳之气,因此通过神阙穴可以补虚泻实,培补人体正气,调节脏腑阴阳,治疗百病。

另一方面,人体五脏六腑生病,也会使气血失调,从而在体表上有所表现,比如皮肤颜色、斑点之类,这时可以通过在经络上施治,间接治疗内脏疾病。

这种方法,可以最大限度上减少对人体内脏的损伤,借助脏腑自身的关联,达到简单省力治好疾病的效果。而经络,就是一种极为简便的沟通内外的中介。在人体经络上进行针灸、按摩、贴敷等手段,可以收到极好的治病养生的效果。



经络治未病



中国古代先进的预防医学

近现代较长时期以来,中华医学传统的治未病思想逐渐被淡化,甚至被西方医学的“治已病”所取代,也就是病发再做治疗,而不是在身体微感不适之时采取措施,将疾病扼杀于萌芽状态。

随着社会的进步,人们渴望健康的欲求日益增长,人们逐渐认识到单纯治疗已病是消极被动的,世界卫生组织 1996 年发表了一个报告,报告中明确提出 21 世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展,从重治疗向重预防发展;重预防、重保健、治未病,使人们逐步形成维护促进健康,不得病或少得病的意识和观念。说到底就是将医学的重心从“治已病”向“治未病”转移。

中医提倡早期治疗,所谓“上工治其萌芽”,就是在病发以前就应注意该病常见的先兆症候(有些情况被认为是现代医学所说的“亚健康”状态),而给予积极诊疗,如脑血管意外,发病前患者常有头昏脑涨,血压偏高,拇指、次指麻木,口、眼部或身体某些部位的肌肉不自主地抖动等症状。

治未病思想发端于我国的《黄帝内经》,迄今已有两千多年的历史,这一思想的伟大意义在于倡导惜生命,重养生,防患于未然。

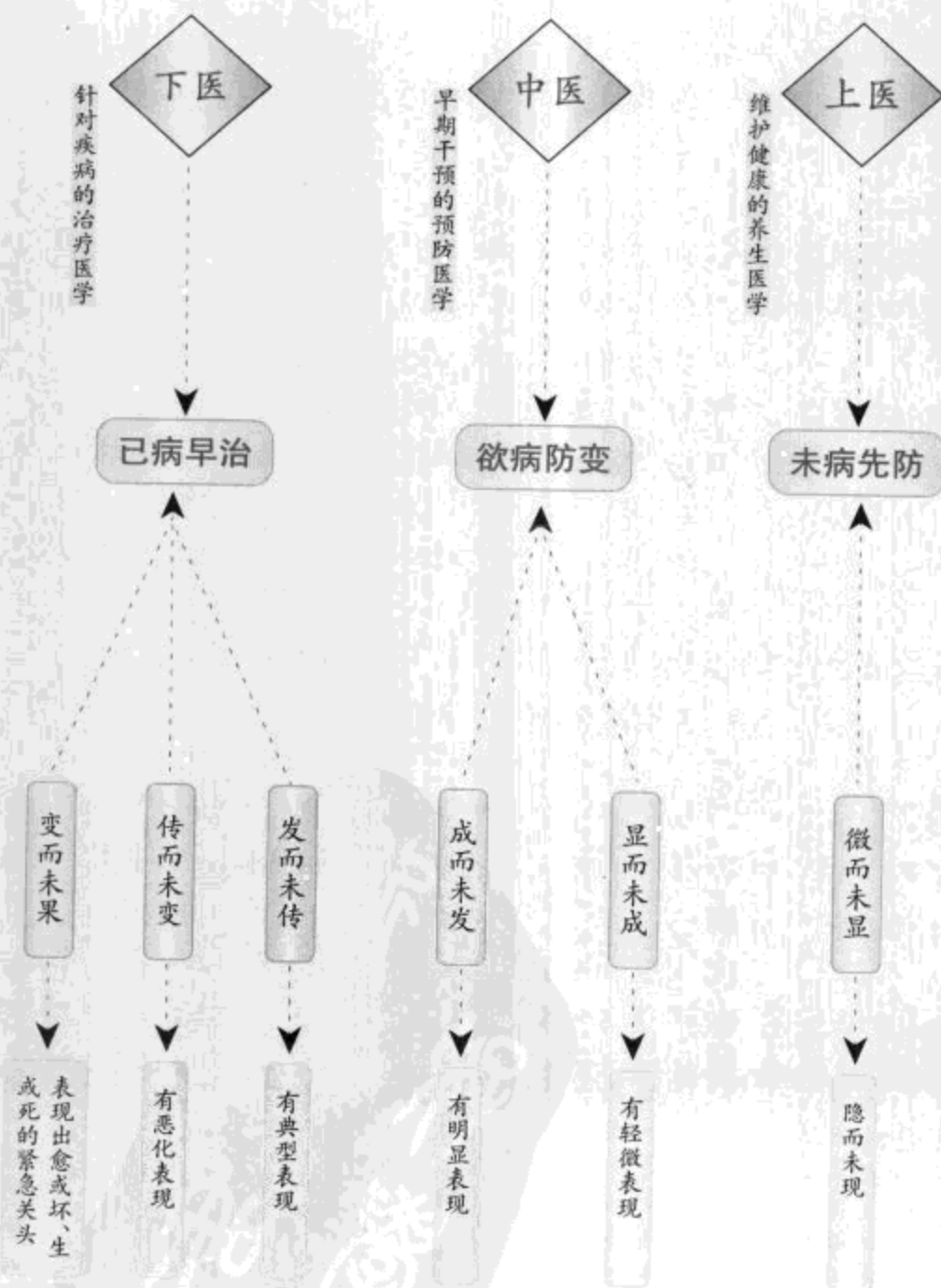
中医将人分为“未病”、“欲病”、“已病”三种状态,将医学的功能分为上、中、下三个层次,即“上医”为维护健康的养生医学,“中医”为早期干预的预防医学,“下医”为针对疾病的治疗医学。中华医学强调“不治已病治未病”,强调养生防病是医学的主要目的与功能。

“治未病”就是要去除体内的致病因,这时人的脏腑阴阳盛衰已有偏颇,或已有邪气内存,但尚未导致人体功能活动的失常,此时进行经络治疗自然易如反掌,还可以通过针灸、按摩、熏蒸等疗法综合调理健康状况,然后用饮食调摄,达到阴阳平衡。

《黄帝内经》的医学养生思想强调预防为主,又特别体现在无病先防和有病早治两个方面。有人评价这种具体的预防学思想是世界医学文献上的最早记载,于现今和将来永远都是具有生命力的。

有句话是这样说的:命要活得长,全靠经络养,病在浅中医,上工治未病。

上工治未病



中医号脉,号的是什么脉

经络与脉学



号脉,即切脉,是中医四诊望、闻、问、切中的一种诊断方法。

脉,指脉道。《素问·脉要精微论》说:“夫脉者,血之府也。”《灵枢·逆顺篇》说:“脉之盛衰者,所以候血气之虚实,有余不足。”这说明中医所号的脉不单是血液会聚的地方,也是人体气血运行的道路。

之所以通过切脉能够诊断疾病的变化,主要是因为:脉为气血运行的道路,人体脏腑各器官与血脉是息息相通的,而脉与心又密切相连,心为气血运行的动力,心神与各脏腑的功能活动密切相关。故人体气血的多少,气血运行的状况,脏腑功能活动是否正常,病变过程中正邪的消长等,都能直接或间接影响于心脉。因此,通过切脉能够诊断疾病。

这种诊断手法,外国人往往不信,手腕上这么一小截血管能知五脏六腑知全身?岂不知现在克隆人,一个细胞就行,中医用一截血管怎么还摸不清楚?而且中医实行了几千年,成效显著。西医解剖死人,中医研究活人。中医研究的经络,在死人体上是找不到的,经络无形,如同信息网络,中医号脉号的是信息。



左

右

心
肝
肾

肺
脾
命门(右肾)

号脉

中医脉诊实行了数千年,通过血脉的循行情况,判断人体的疾病,积累了无数经验,值得做深入研究。



经络·阴阳·五行

中医的天人相应观

阴阳的概念,原指日的向背,山南朝阳为阳,山北背阳为阴,日为阳,月为阴。后来随着阴阳概念的引申,“阴阳”成为解释一切现象、描述一切差异的普遍概念。宇宙、天地、男女、雌雄、上下、刚柔、动静、轻重、大小、明暗、寒热等,都可以用阴阳进行分类。在《黄帝内经》中,阴阳被当做天地万物的本原。“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,治病必求于本。故积阳为天,积阴为地。阴静阳躁,阳生阴长,阳杀阴藏。阳化气,阴成形。寒极生热,热极生寒。”医学属于自然科学范围,因此人体的生理活动,疾病的发生发展,也超越不出阴阳这个道理。因此,我们想要掌握疾病的发展过程,探求疾病的本质,从而获得满意疗效,就必须探求人体的阴阳变化情况。

事物的阴阳属性不是绝对的,而是相对的,必须根据互相比较的条件而定。就人体而言体表为阳,内脏为阴;就内脏而言,六腑属阳,五脏为阴;就五脏而言,心肺在上属阳、肝肾在下属阴,由此可见,事物的阴阳属性是相对的。阴阳双方,任何一方都不能脱离另一方单独存在,阳依附于阴,阴依附于阳,它们相互滋生、相互依存,比如维持人体生命活动的最基本物质气和血的关系,气属阳,血属阴,气为血之帅,血为气之母,二者互根互用。阴阳又是消长转化的,不断出现“阴消阳长”与“阳消阴长”的现象,这是一切事物运动发展和变化的过程。

中医认为阴阳相对平衡方能进行正常的生理活动,若遭受某些致病因素的破坏,体内阴阳任何一方偏盛或偏衰,都可发生疾病,即“阴阳失调”。

五行学说同“阴阳学说”一样,最初也是一种哲学概念,是一种认识和分析事物的思想方法。五行,是指金、木、水、火、土五类物质的运动,它是用来阐释事物之间相互关系的抽象概念,具有广泛的含义,并非仅指五种具体物质本身。

具有生长、升发、舒畅作用的事物,均归属于木——“木曰曲直”。

具有温热、升腾作用或性质的事物,均归属于火——“火曰炎上”。

具有承载、生化、受纳作用的事物,均归属于土——“土曰稼穡”。

具有清洁、肃降、收敛作用的事物,均归属于金——“金曰从革”。

具有寒凉、滋润、向下运行的事物,均归属于水——“水曰润下”。

五行学说用五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互关系,认为任何事物都不是孤立、静止的,而是在不断的相生、相克的运动中维持协调平衡的。

中医的五行学说,主要是以五行配五脏为中心,通过经络联系全身,说明人体的整体性,进而说明人与自然界的统一性。同时,以五行相生相克的原理,阐述五脏之间相互依存、相互制约的关系,与阴阳学说贯通一起,可以达到防治疾病的目的。

阴阳五行学说作为中医的基础理论,共同构成了中医整体观“天人相应”论的核心,中医认为,人与自然是一个统一的整体,自然界是人类生命赖以生存的外在环境,人类作为自然界的产物及其组成部分,定当受自然规律的支配与制约,因而人类只有顺应自然界的變化而变化,才能与天地日月共存,达到颐养天年的最终目的。

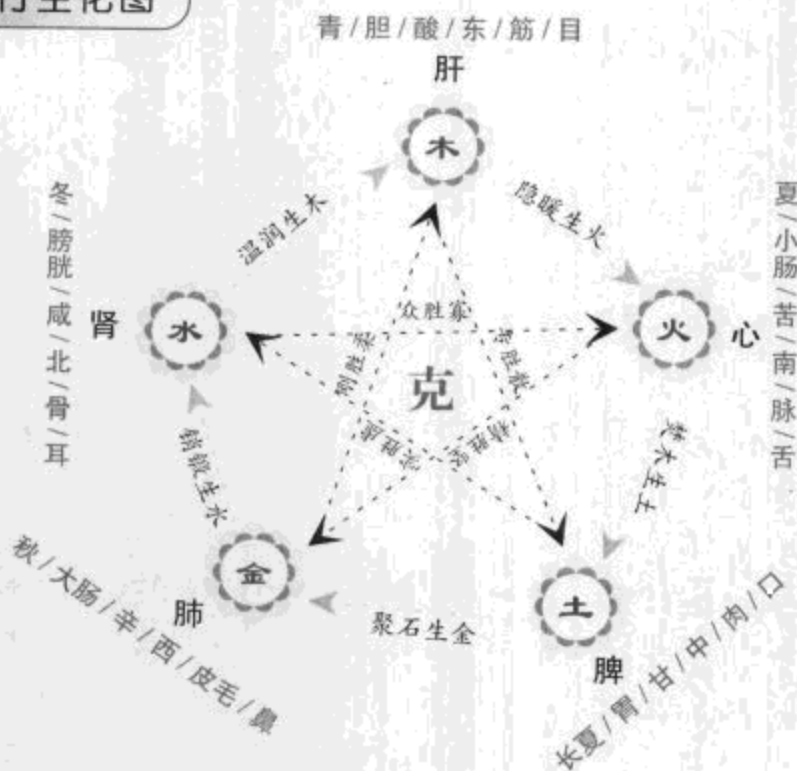
自然界阴阳随昼夜更替和四季变迁而有升降盛衰变化。阴阳之间总是消长进退,循环运转,阴极阳生,阳极阴生,由阴出阳,由阳入阴。因此,三阴三阳的运转总是按一阴(厥阴)→二阴(少阴)→三阴(太阴)→一阳(少阳)→二阳(阳明)→三阳(太阳)这样的次序进行,周而复始。而正是阴阳消长进退的有序变化产生出一年春、夏、长夏、秋、冬季节和风、暑、火、湿、燥、寒六种气候上的变化。而人与天地之气相应,其运动规律与自然界变化必是相应的。

根据脏属于阴、腑属于阳的阴阳配属,阴配五脏而阳配六腑,即形成三脏三腑,又可表里配属形成三脏三腑,共六脏六腑。那么依对应关系,阴木为肝,即形成足厥阴肝;君火为心,即形成手少阴心;阴土为脾,即形成足太阴脾;相火为三焦,即形成手少阳三焦;阳金为大肠,即形成手阳明大肠;阳水为膀胱,即形成足太阳膀胱,这也就是十二经络的命名由来。

五行与人体自然界对应表

自然界						五行	人体					
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	情志	五声
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻

五行生化图



脏腑配属经络

以气血为中介的联结



中医并不满足于用阴阳五行学说笼统对人的生命活动进行解释，他们用相互联系的观点和方法，将复杂的人体生命活动归纳为五个相互联系着的系统，把复杂的人体简单地比作一个国家。

在这个国家中首先要有一个君主，人们认识到心的重要性，从而把心形象地比作君主之官，不但统领全身，还主管全身血液循环和神经思维活动。人们还看到小肠、血脉、头面、口舌等的活动表现与心的关系密切，于是就将它们统统纳入这个系统中。

其二，国王身边要有宰相，于是任命肝为谋略之官，主管人体的精神情志活动，人体社会是否协调，由它全权负责。同理，在这个宰相府中的直接成员有胆、筋、爪甲、眼等。

其三，民以食为天，看到脾与胃在位置上相近，于是就任命脾为仓廪之官，主管人体的消化吸收和分配活动，是人体的后勤部长，大大的实权派。这个派别中的直接成员有胃、四肢、肌肉、唇、口等。

其四，国家要有军队保卫，看到肺像一个盖子护卫着人体的脏和腑，肺的呼吸又是人须臾不可少的，于是就任命肺为将军之官，主管人体气的活动，包括呼吸活动和免疫功能等，是人体的军队，这支军队中的直接成员有大肠、皮肤、面、鼻子、喉咙等。

其五，水是人体不可或缺的，少则干渴难耐，多则水肿为患，看到肾与膀胱导管相连，于是任命肾为决渎之官，主管人体的水液代谢，是人体内主管治水的大禹，它的直接成员有膀胱、骨头、髓、脑、毛发，另外又由于人的排尿器官与生殖器官密切相连，于是肾还负责前后二阴，不但能窥人体的隐私，还主管计划生育等。

既然五官这么重要，所以又将人体最重要物质交由它们收藏保管，如肝藏血，肾藏精，而且肾藏的“精”最重要，它包含从父母那里继承来的传家宝，如遗传基因、生长激素、生殖激素等。

与五脏对应密切的是六腑，即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。腑的特点是形态上均为有入口和出口的空腔，因此它们在生理上以顺畅通利为主。三焦不是一个实

体的器官,而是根据其他五腑在功能上的不同,分类而出的上、中、下焦。其中上焦包含胃和胆,接收和腐化饮食,中焦含小肠,消化吸收饮食,下焦含大肠和膀胱,排泄糟粕和废水。

心依靠什么统领其他四脏呢?其他四脏又依靠什么统领其他系统呢?五个系统之间又是怎样进行物质交换和信息传递的呢?这就离不开经络。经络运行气血物质,沟通内外上下,联系脏腑器官,传导信息命令,调节脏腑器官机能活动等,从而形成了有机的、能动的、和谐的整体。

脏腑阴阳五行配属图

十二地支	巳 亥	子 午	丑 未	寅 申	卯 酉	辰 戌
三阴三阳	厥阴	少阴	太阴	少阳	阳明	太阳
六 气	风	君火	湿	相火	燥	寒
五行配属	木	火	土	火	金	水
对应脏腑	肝	心	脾	三焦	大肠	膀胱
表里脏腑	胆	小肠	胃	心包	肺	肾
五脏阴阳	阴	阳	阴	阳	阳	阴
手足联系	足	手	足	手	手	足
表里六气	少阳	太阳	阳明	厥阴	太阴	少阴

十二时辰与脏腑经络图表

时 间	时 辰	经络 / 脏腑
23:00 — 1:00	子时	胆
1:00 — 3:00	丑时	肝
3:00 — 5:00	寅时	肺
5:00 — 7:00	卯时	大肠
7:00 — 9:00	辰时	胃
9:00 — 11:00	巳时	脾
11:00 — 13:00	午时	心
13:00 — 15:00	未时	小肠
15:00 — 17:00	申时	膀胱
17:00 — 19:00	酉时	肾
19:00 — 21:00	戌时	心包
21:00 — 23:00	亥时	三焦

中医学的宇宙观着重天、地、人合一，人体的健康，受季节变化、地理环境以及时间运转的影响，每日的十二时辰（每两小时为一时辰）与人体的十二条经脉息息相关，而经脉又与人体的五脏六腑相配。



气功

经络的一体双生

说起气功大家都很熟悉。气功是中华民族的宝贵文化遗产,但是由于气功具有隐秘、不易掌握等特性,而气功的各门各派又重师传,轻视理论研究和交流,致使一般人对于气功都存着强烈的神秘感,对于修习气功的原理也不见得清楚,从而使气功和中医的理论基础“经络学说”一样在现代没有得到根本上的突破,成为人体科学领域的一大千古之谜。

传统所谓气功主要是指一种练意、练气功法,从呼吸开始练起,一般所说“气沉丹田”,打通任督二脉,运行大小周天等,都是指气功中的功法。

经络和气功同源于气感,针灸中感受的酸、麻、胀、沉、热等就是气感,气功与经络是一体双生的双胞胎,一些古人在得病时,出现经络气感,其皮骨突出处撞击树木,感受到气感沿肢体循行,病愈后认为是气感循行治好病,于是病人打坐树旁,反复念想修习,企求得到气感,治好疾病,这就是最早出现的气功。此后气功在经络腧穴的发展基础上,不断创造出新的功法,以达到练功化气、强身健体的目的。

修习气功,最重要的是要找准人体的穴窍,也就是经络上的腧穴,它们是人体特殊功能的潜藏部位,亦是人体各交叉系统的康复中心,无论是求健身效果,还是开发人体潜能,都必须通过这些腧穴。修习气功的作用之一就是疏通经络,练气功不知经络犹如盲人骑马,无所适从,所以,气功锻炼,首贵明经,即明了经络循行。

此外,许多气功功法都是在经络学说的影响下,依据气功原理编创的。明代医药学家李时珍在《奇经八脉考》中就反复强调了奇经八脉对于练功和诊病的重要性,针灸学家杨继洲在《针灸大成》中指出了任督二脉与练功的密切关系,认为许多功法虽有“种种不同,岂离任督”。可见气功与经络相互影响、相互促进、密不可分,这对于我们今天修习气功功法或者锻炼身体都具有指导作用。

揭开经络的神秘面纱



高手神功真面目

一些武侠小说中描写大侠们的武功非常厉害,他们可以在打斗中点中对方的穴道,令对方僵立不动,或者是点中哑穴不能说话,点中笑穴令人大笑不止,极为神奇,让普通人神往羡慕不已。还有说到大侠们专注于打通任督二脉、奇经八脉,这样可以使自身功力大增,短短时间成为武林高手,使人感觉只要打通了任督二脉,便能获得非凡的功力,打遍天下无敌手。那么,这些武侠小说中关于点穴的话题与描述,是否真正存在呢?它到底有怎样的中医原理呢?

其实由前面的章节,我们已经可以了解到经络的一些基本知识。这种点穴手法并不神秘,它就是以中医的经络学说为理论依据,进行了艺术化的加工和夸张而已。

比如被江湖人称为武林至宝的《易筋经》,本身是少林寺流传下来的一种可以强身健体的功法,它并没有可以让人功力大增的无上法门。又比如《六脉神剑》,实际上是根据手三阳经、手三阴经的穴道而得来的一种武功,运用了中医理论中气血运行、气滞血淤等理论作基础。

还有打通任督二脉,实际上一般人也不是不能办到,气功中的小周天就是以打通任督二脉为目标。但它的功用不会使人飞檐走壁、力大如牛。其真正功用在于使身体内这两条重要的经络能够气机畅通,气血循环顺利,进而达到身体康泰的目的。所以小说中对打通任督二脉的描写比较夸张,但总体来说也是有迹可循的。

长久以来这些武侠小说对经络的描写,使经络披上了神秘的面纱,给不了解实情的人以丰富的联想,其实说穿了也就并不神秘了。

据现代科学研究,穴道被点是真实存在的。这是因为,经络系统内贯脏腑,外达肌表,网络全身,是气血运行转注的通道,而那些气血出入会合的处所就是经穴,也即是穴位、穴道。当穴道接受到外界点、打、踢、拿等重创之后,很快便“隔气血之通路,使不接续,壅塞气血之运转,使不流通”,因而导致人体气血和能量的输导失调,身体上便会出现各种疼痛和不适感,甚至不能活动。在经过经络按摩之后,经络疏通,这些症状也就消失了。

人体致命三十六穴

人体周身有 36 个穴是致命穴,俗称“死穴”,意思是在遭受点击或击打后如果不及时救治,会有性命之忧之处,我们在日常生活中应注意不要使它们受到损伤。

部 位	穴 道	口 诀
头面部	百会 印堂 睛明(左右双穴) 太阳(左右双穴) 人中 耳门(左右双穴) 哑门 神庭(左右双穴) 人迎	致命穴位三十六 悉知穴位在何处 得真技者尚武德 少林点穴招法妙 三十六穴点法妙 少林致命穴法源 一在头额前中线 三在肩外两太阳 五在脑后藏血穴 七在华盖心口上 九在巨阙心口处 十一脐下气海穴 十三下腹四寸处 十四左乳上六寸 十五右乳上寸六 十六左乳下寸六 十七右乳下寸六 十八十九两期门 二十脐下左幽门 二十一在右幽门 二十二即左商曲 二十三即右商曲 二十四并二十五 二十六亦左腹结 二十八为命门穴 二十九即左肾俞 三十亦名左志室 三十一亦气海俞 三三阴囊后海底 三十五亦右志室 三十六在右肾俞 三十六穴切记牢 此为少林真绝技
躯体部	膻中\乳根 期门(左右双穴) 神阙\中极 关元\气海 章门\太渊(左右双穴) 膈窗(左右双穴) 乳中(左右双穴) 鸠尾\巨阙\曲骨	代代武僧刻颅首 点中穴位致命休 除暴安良美名留 三十六处神鬼愁 不可随意传人间 六六三十六处点 二在两眉正中间 四在枕骨脑后边 六在耳后厥阴言 八在黑虎偷心眼 十在水分脐上缘 十二关元下腹间 亦名中极断阴泉 亦名左膈窗命关 右膈窗穴位当然 左乳根穴连命关 右乳根穴牵命连 乳下寸六旁寸然 巨阙之旁五分算 若能点中断肺源 亦名血门主命关 点中五月丧黄泉 左右章门定为然 二十七右腹结眼 十四腰椎下中间 命门两旁一寸半 点中三日归西天 三二鹤口刻心间 三四足底是涌泉 又名一计害三贤 点伤绝气闭双眼 点打不可半丝偏 切莫轻易向外传
脊背部	肩井\大椎 命门\长强 肺俞(左右双穴) 厥阴俞(左右双穴) 肾俞(左右双穴) 气海俞(左右双穴) 志室(左右双穴) 海底	
腿足部	足三里(左右双穴) 三阴交(左右双穴) 涌泉(左右双穴)	



利用切脉诊治疾病,是中国诊断学中的一项独特方法。《内经》、《难经》认为:肺朝百脉,寸口为肺脏经脉所经部位,五脏六腑之气皆汇于此,手太阴肺经与足太阴脾经相通,脾胃为各脏腑气血之源,五脏六腑气血的变化,均可从寸口反映出来。在长期实践的基础上,著名医学家扁鹊总结前人经验,创立了脉学。

扁鹊,战国时期著名医学家,齐国渤海郡□州(今河北任丘北)人,姓秦名越人,扁鹊是绰号,《禽经》中有“灵鹊兆喜”的说法,因为他走南闯北,真心实意地为人民解除疾苦,于是人们就尊称他为扁鹊。扁鹊不仅善于切脉和望诊,还善于运用针灸、按摩、熨帖、砭石、手术和汤药等多种方法治疗各种病症。

有一天晋国卿相赵简子病了,五天五夜不省人事,大家十分害怕,请来扁鹊为他治病,扁鹊按了脉后说,他的脉象正常,没有什么可怕的,不超过三天一定会醒。后来过了两天半,赵简子就醒过来了。

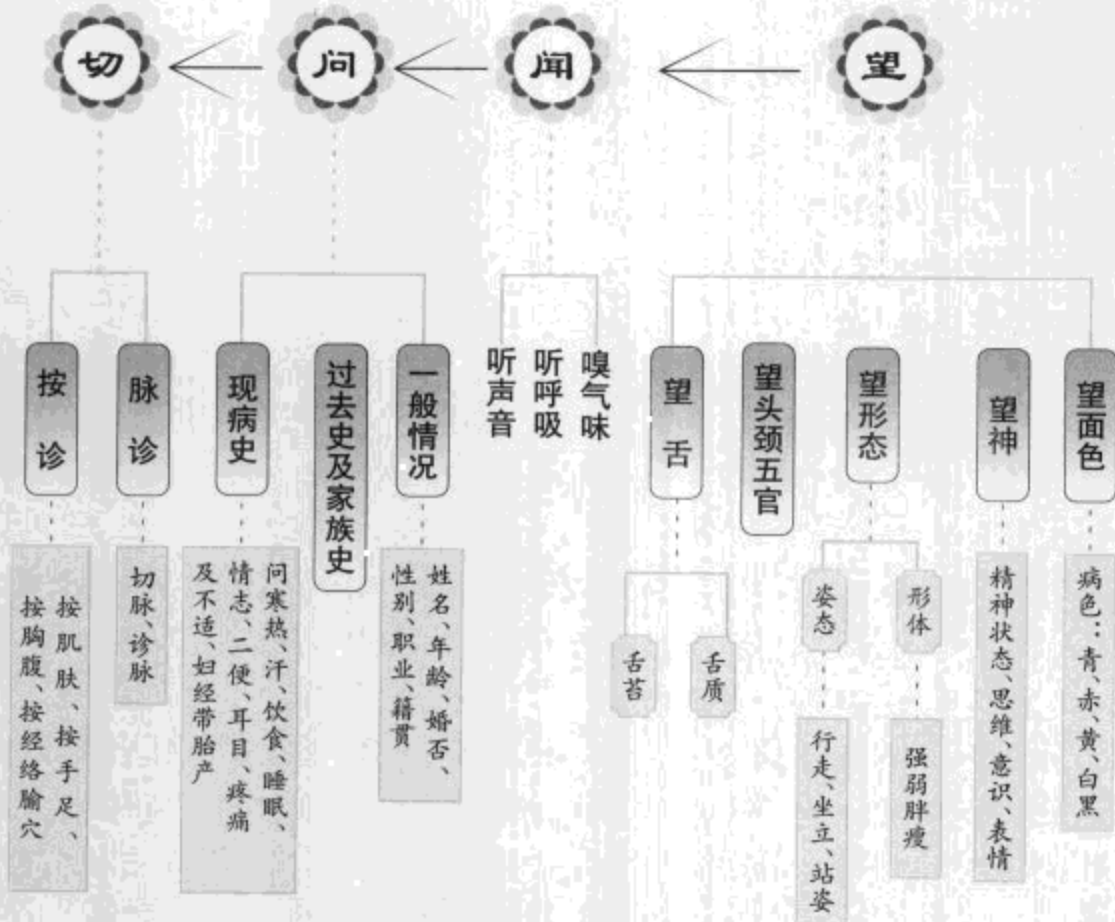
有一次,扁鹊路过虢国,听见人们议论太子死了。他根据大家谈论的病情,迅速作出判断,认为太子可能害了尸厥(类似今天的休克或假死)症。于是,扁鹊急忙赶到王宫,要求给太子治病。他仔细观察太子的脸色,又摸了太子的脉搏,然后让弟子针刺太子的“百会穴”及其他相关穴道,并且给他热敷,大约过了几个时辰,太子终于清醒过来。从此天下人传言扁鹊能“起死回生”。通过此事,也可以看到扁鹊在切脉方面造诣很深。

据《史记》记载,扁鹊最初诊脉时无固定部位,凡有浅表动脉部位,都可诊循,以后才改为以寸口切脉为主。他发明的寸口实际上是人体经脉会合之处,切诊寸口可以了解人体气血运行情况。由他发明的寸口切脉法一直沿用到今天。

著名历史学家司马迁高度赞扬说:“至今天下言脉者,由扁鹊也。”近代历史学家范文澜也说扁鹊是“切脉治病的创始人”。

扁鹊之后,我国脉学知识经过多年经验积累而越来越丰富,但也十分繁杂、零散。到了晋代,一位医学家王叔和对医学史上有关脉学的资料进行了认真的鉴别和整理,撰写了我国现在最早的一部脉学专著《脉经》,使中医诊脉、脉学成为一门系统科学,奠定了脉学诊断的基础。

中医四诊



扁鹊

扁鹊，生于公元前5世纪至公元前4世纪之间，是中国历史上第一个有正式传记的医学家。曾随长桑君“出入十余年”，在诊断上，他以“切脉、望色、听声、写形”针药并用来诊断疾病，编撰过《扁鹊内经》九卷和《扁鹊外经》十二卷，可惜均已失传。

在伏道村扁鹊庙上，有一首诗写尽了扁鹊的生平，同时寄托了人们对他的哀思：“昔为舍长时，方伎未可录。一遇长桑君，古今皆叹服。天地为至仁，既死不能复。先生妙药石，起死效何速！日月为至明，覆盆不能烛。先生具正眼，毫厘窥肺腑。谁知造物者，祸福相倚伏。平生活人手，反受庸医辱。千年庙前水，犹学上池绿。再拜乞一杯，洗我胸中俗。”

《黄帝内经》



《灵枢》、《素问》里的经络学说

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一(《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《温病条辨》),约成书于 2000 年前的秦汉时期,是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍,是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著,在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”及“养生学”、“运气学”等学说。

《黄帝内经》简称《内经》,原书 18 卷。其中 9 卷名《素问》;另外 9 卷无书名,汉晋时被称为《九卷》或《针经》,唐以后被称为《灵枢》。每部分各为 81 篇,共 162 篇。《素问》主要论述了自然界变化的规律、人与自然的关系等;《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。

《内经》不是“经络”专书,但经络学说的主要内容是《内经》记载下来的。其中,《灵枢·经脉篇》、《灵枢·经别篇》、《灵枢·经筋篇》、《灵枢·脉度篇》,以及《素问·阴阳应象大论》、《素问·阴阳离合论》、《素问·骨空论》、《素问·经络论》、《素问·皮部论》等,都记载了经络学说的内容。虽比较零散,但已达到实用的程度,后人对经络学说的继承、应用和研究,主要根据《内经》的记载。

这些理论奠定了中医经络学说的基础,自此之后,经络学说便逐步完善,最终形成了与中医相配属的经络系统。

《灵枢·经脉篇》

《灵枢》和《素问》是《黄帝内经》两部分的名称,始撰于春秋战国之际,是我国针灸经络学的奠基之作。





皇甫谧与《针灸甲乙经》

针灸学之祖

皇甫谧(215—282),字士安,幼名静,自号玄晏先生,安定朝那(今甘肃省灵台县朝那镇皇甫湾)人,是中国历史上杰出的文学家、史学家、医学家。皇甫谧幼年丧母,由叔父母抚养,勤奋好学,博通百家。一生经历了三个朝代,生于汉末,长于曹魏,逝于西晋。他面对曹魏代汉,司马氏专权,立志不仕,专心于学问。

皇甫谧悉心钻研针灸,以《黄帝内经》中《素问》、《灵枢》及《明堂孔穴针灸治要》为据,总结验症,撰成《针灸甲乙经》,成为我国医学经典著作,为后世针灸学发展作出了卓越贡献;皇甫谧被誉为中国古代十大名医、“世界针灸学之祖”。

《针灸甲乙经》,原名《黄帝三部针灸甲乙经》,简称《甲乙经》,共10卷,128篇。内容包括脏腑、经络、腧穴、病机、诊断、治疗等。该书对针灸穴位之名称、部位、取穴方法等,逐一进行考订,并重新厘定孔穴之位置,同时增补了典籍未能收入的新穴,书中记述了各部穴位的适应症和禁忌,说明了各种操作方法。

这是我国现存最早的一部理论联系实际、有重大价值的针灸学专著,此书问世后,唐代医署就开始设立针灸科,并把它作为医生必修的教材。晋以后的许多针灸学专著,大都是在参考此书的基础上加以发挥而写出来的,也都没有超出它的范围。直到现在,我国的针灸疗法,虽然在穴名上略有变动,而在原则上均本于它。

《甲乙经》在晋以前医学文献的基础上,对经络学说进行了比较全面的整理研究,对人体的十二经脉、奇经八脉、十五络脉以及十二经别、十二经筋等具体内容、生理功能、循行路线、走行规律以及其发病特点等作了比较系统的论述,成为后世对此学说研究论述的依据。

皇甫谧

针灸学之祖,对祖国文化史的贡献非常突出,是一个集文、史、哲、医于一身而尤长于医学的伟大作家。



王惟一



宋代铜人腧穴的发明者

王惟一，又名惟德，北宋医学家，生活于 987—1067 年间，籍贯不详。王惟一历任宋仁宗、宋英宗两朝医官，对针灸学很有研究，集宋以前针灸学之大成，著有《新铸铜人腧穴针灸图经》一书，奉旨铸造针灸铜人两座，为我国著名针灸学家之一。

宋时，针灸学非常盛行，但有关针灸学的古籍错讹甚多，用以指导临床，往往出现不应有的差错事故。根据这些情况，王惟一产生了统一针灸学的念头，他多次上书皇帝，请求编绘规范的针灸图谱，并铸造标有十二经循行路线及穴位的铜人，以统一针灸诸家之说。天圣五年(1027)王惟一终于铸成人体模型两具。

王惟一所设计的铜人，在脏腑的布局、经络的循行、穴位的精确等方面，不仅科学性强，而且工艺水平相当高。他用精制的铜，铸成和一般人大小相似的人体，里面装有铜铸成的脏腑，躯壳表面刻有 354 个穴孔，孔内装满水银，外封黄蜡，以防水银流出。应试学生，当老师出题针刺某穴，或提问何病症该针何穴时，学生照题试针。若针得正确，一进针水银便会流出。若针得不对，就刺不进去。铜人的铸造，对我国医学的发展，起了很大的促进作用，故为历来针灸学家所推崇，至现在仍有学习和研究的价值。

王惟一主要的学术思想，在使经穴理论规范化，他统一了腧穴的归经，考订了腧穴的位置，增加了腧穴，自他之后，经络腧穴系统基本已经确定。

王惟一

著名针灸学家，对针灸医学的贡献有三：一是考订《明堂针灸图》与撰写《新铸铜人腧穴针灸图经》，二是铸造针灸铜人模型，三是刻《新铸铜人腧穴针灸图经》于石。



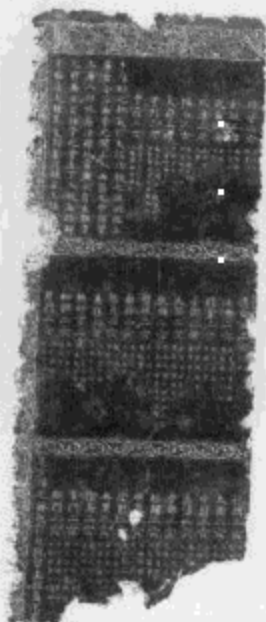


针灸铜人 (明代仿宋)

北宋天圣针灸铜人是世界上最早的人体模型,集宋代及以前中国针灸学、雕塑艺术学、冶金铸造学等多学科之精华,开创了应用铜人进行实用教学的先河,被视为国宝。这两具针灸铜人因战争关系,一具在南宋时失落;另一具为金人所得,传到元代,已有缺损,由尼泊尔(尼泊尔)人阿尼哥于至元二年(1265)修复。

《太医局诸科程文》

本书辑录了宋代太医局考试医学生的考题及标准答案,试题都具有相当高的难度,考生要想获得高分,除了精通针灸专业外,还必须具备相当的脉诊、运气、病候等方面的知识,同时还要有相当好的文笔,每一道题实际上都是一篇水平很高的学术论文。此书真实反映了宋代医学教育的一个重要侧面,具有很高的文献和研究价值。



宋代《新铸铜人腧穴针灸图经》残石

此宋代图经刻石原立于汴京大相国寺,元代迁至大都三皇庙,明代残破,重刻之,20世纪在北京故城墙中发现残石七方,这是其中的一方。

李时珍的经络学说

《奇经八脉考》



《奇经八脉考》，是一本经脉专书，明代医学家李时珍著，首刊于1578年。当时中医理论中尚无对于奇经八脉的具体全面的论述，医家大多看重于十二经脉的研究，而对奇经八脉则并不重视，因此也还没有专书为之作系统论述。李时珍看到了这一点，故考症前人的研究成果，结合自己的观点，写成此书。可以说历史上之前的经络学说，对奇经八脉论述不多，到李时珍《奇经八脉考》终于有了系统性论著，弥补了医学空白。

全书论述奇经八脉，考症历代有关文献，对每条奇经的循行和为病等，都进行了系统归纳和整理，是一部研究奇经八脉的重要著作。

本书认为，人身经脉有正有奇，手三阴、三阳，足三阴、三阳为十二正经；阴维、阳维、阴跷、阳跷、冲、任、督、带为八奇经。奇经不拘制于十二正经，无表里配合，故谓之奇。正经人所共知，奇经易被人忽视，因此本书荟萃诸家之说，成为一书。

书中还说，正经就像沟渠，而奇经则像湖泊，正经之脉盛，则溢入奇经，比如天降暴雨，沟渠溢满，霖霖肆行，流于湖泊，以作分流，而不致酿成灾祸。简而言之，奇经便如人身气血之闭藏之所也。

李时珍

(1518—1593)，字东璧，号濒湖，湖北蕲州（今湖北省蕲春县蕲州镇）人，其父李言闻是当地名医，李时珍继承家学，尤其重视本草，他参考历代有关医药及学术书籍800余种，结合自身经验和调查研究，历时27年编成《本草纲目》一书，是我国明以前药物学的总结性巨著。另著有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》等书。





现代经络学

当今经络研究发展现状

新中国成立后,许多学者运用现代科学知识和手段,对经络进行了大量的研究工作,取得了可喜的成绩。经络的现代研究,主要集中在循经感传及与感传有关的经络现象研究和经络实质探讨等方面,另外发展了微刺系统,还根据文献和日本所藏铜人复制了天圣铜人。

1956年中国将经络的研究列为全国自然科学发展规划的重点项目,有组织地进行临床观察、形态学研究和实验研究,取得了一定的进展。70年代,进行了1000例循经感传出现率的调查,并对8名感传显著者进行经脉感传的观测。1973年又由卫生部组织按统一方法和标准,在20余省市进行了20万例的人群普查,然后观察出现感传的情况。研究发现:循经感传、隐性循经感传、循经皮肤病、循经疼痛和循经感觉异常,均基本符合古典经脉线的记载,为国内外学者所承认。

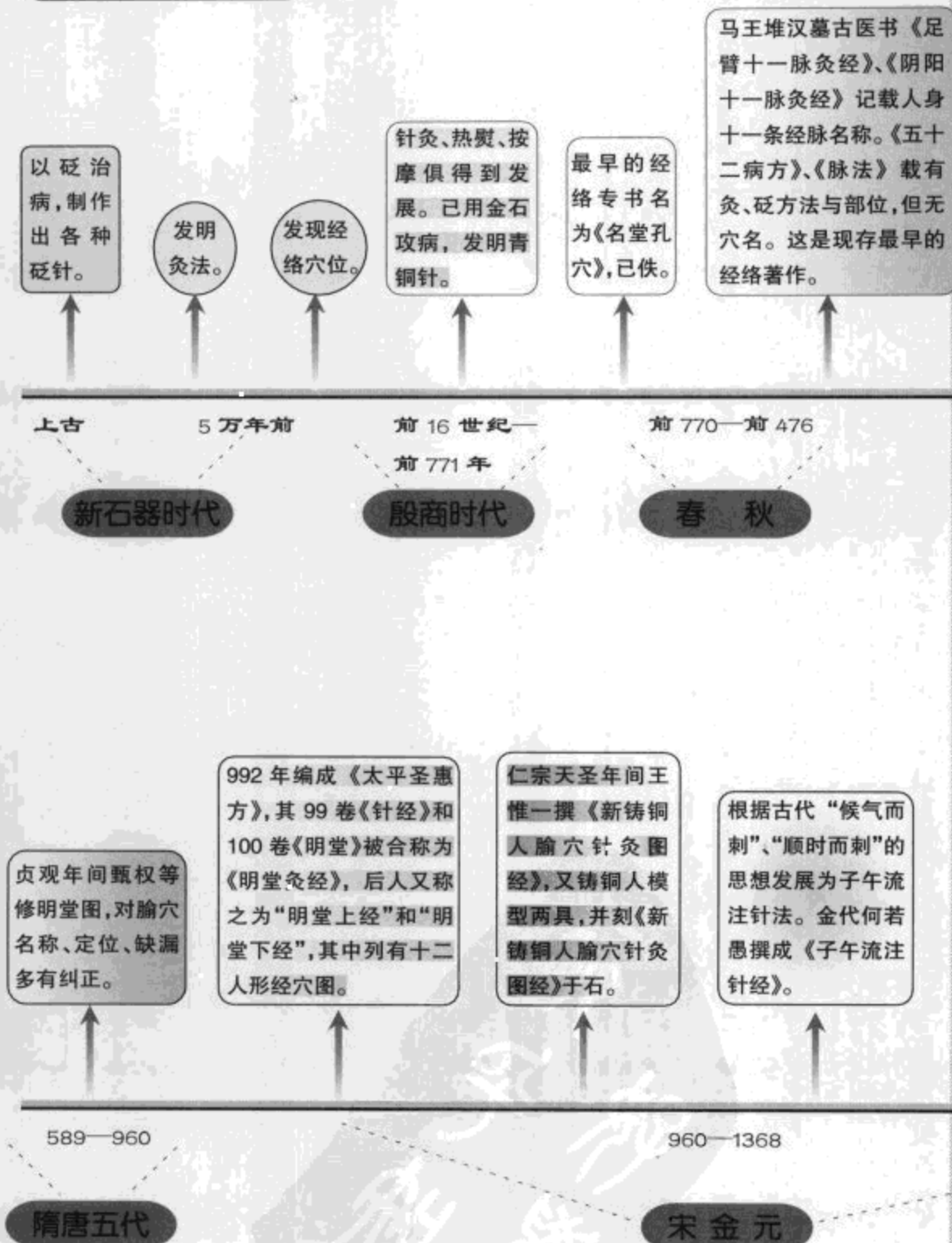
1990年,中国颁布了《经穴部位》国家标准,这对我国针灸经络穴位的统一规范起了重要的促进作用。

纵观近现代数十年经络研究发展现状,我们发现,经络研究目前还处于初级阶段,远未达到将经络、穴位和气是什么清楚地呈现在每个人眼前的水平,也就是说我们现在还远未达到能揭示经络谜底的水平。虽然现代科学技术在经络研究方面起了一定作用,取得了一定成果,但离真正揭开经络之谜,完全阐明经络本质,尚任重道远。另有一些学者认为,用现代科学技术和方法,根本就不能研究出经络的实质。现在一些学者所搞的“解释工作”其实只是限于解释经络在人体的存在与否。而中国的经络学说并不只是人体上简单的12或14条线,361个穴位,它更是人体与时间、空间(也就是宇宙)的一种对应,一种感应。因此,简单地用西方科学验证的方法来解释中医经络,只能是南辕北辙,收效甚少。若想真正阐明经络本质,需从中国古人认识世界的哲学观入手,采用整体观,适当借助现代的科技医疗手段,如此方能有所发现。

经络问题是中医发展中不可回避的核心理论问题,它不仅是中医整体观和信息医学的基础,也是所有中医外治疗法的理论指南。经络问题的突破不仅将带来中医理论的突破,还将为中医临床技术带来新的发展契机。

我们可以预测,一旦经络之谜被解开,也许一场新的医学革命将会来临。

中国经络发展史



《黄帝内经》之《灵枢》、《素问》载有系统的脏腑经络学说，十二经脉的循行、160个穴位名称，刺法与选穴原则等。

《难经》完善了奇经八脉理论，阐发了十二原穴、十五别络、八会穴理论，充实了取穴原则。

另有《黄帝明堂经》、《黄帝中诰孔穴图经》等著作。

皇甫谧著《针灸甲乙经》，总结以前针灸经络理论，载穴349个。

前 475—前 221

战 国

前 221—220

秦 汉

265—589

魏晋南北朝

1341年，滑伯仁编著《十四经发挥》，其后经络学多以此书作参考。

明英宗正統年間，重铸铜人，勒石重刻《针灸图经》。

李时珍《奇经八脉考》问世。

清代，1761年严西亭《得配本草》，1848年赵观澜《医学指归》，姚澜《本草分经》都将经络学说与药物结合起来，是为“药物归经”。

光绪年间，铸正統铜人，世称光绪铜人。

1368—1948

明清民国

1949

新中国成立后

第二章

经络图谱





人体的每条经络都有独立的运动轨迹,这个轨迹是个环形的通道,而每个经络之间又是相通的,可以互相调整。可以说,经络是维系体表之间、内脏之间以及体表与内脏之间的枢纽,而腧穴就是这些枢纽上气血输注出入的特殊部位,这些腧穴节点就像是珍珠链上的珍珠,将经络联结成一条条的线。

由于腧穴有沟通表里的作用,所以内在脏腑气血的病理变化可以反应于体表的腧穴,我们利用腧穴的这些病理反应可以帮助诊断和治疗疾病。因此,学习经络也就是学习这些腧穴,只有掌握了基本的腧穴常识,我们才能真正一窥中医奥秘。



经络腧穴

珍珠链上的珍珠



腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。腧，音输，或从简作“俞”，古文献这三字相通，但其含义略有不同。“腧”字标明同人体形肉有关；“输”字有转输流注之意；“俞”字为“腧”字的假借，泛指全身的穴位而言。在历代文献之中，腧穴又有“砭灸处”、“节”、“会”、“骨空”、“气穴”、“气府”、“孔穴”、“穴道”、“穴位”等诸多名称。

腧穴并不是孤立于体表的点，而是与人体组织器官有着密切联系，互相疏通，内外相应。“疏通”是双向的，从内通向外，反应病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。从这个意义上说，腧穴又是疾病的反应点和治疗的刺激点。

经络和腧穴同归属于脏腑，就是说腧穴各归属于某一条经，而每一条经又各隶属于某一脏腑，形成了脏腑—经络—腧穴之间的关系。

腧穴在人体正常时能通行营卫，异常时能反应病痛，在接受针灸等刺激时则通调气血，驱邪扶正，治疗疾病。腧穴治疗疾病，有三方面的作用：

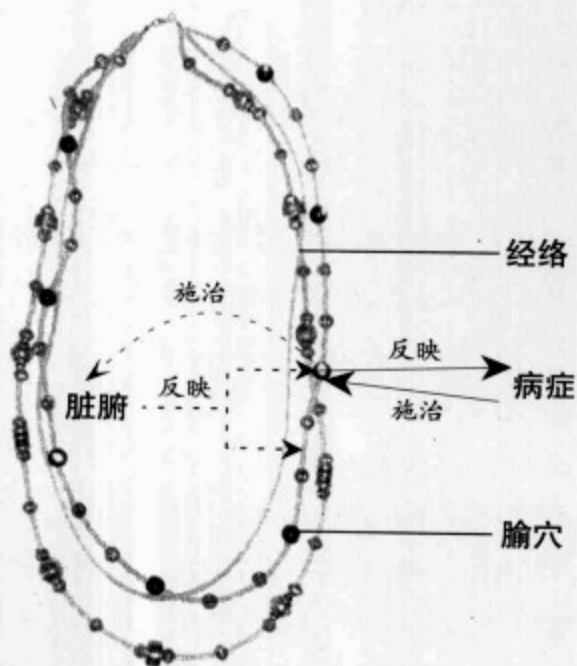
(1)近治作用：这是一切腧穴具有的共同特点，这些腧穴均能治疗该穴所在部位及邻近部位的病症。如眼区的睛明、承泣、四白、球后各穴，均能治眼病；耳区的听宫、听会、翳风、耳门诸穴，均能治疗耳病；胃部的中脘、建里、梁门诸穴，均能治疗胃病等。

(2)远治作用：指腧穴具有治疗其远隔部位的脏腑、组织器官病症的作用，有些腧穴甚至具有影响全身的作用。如合谷穴，不仅能治上肢病症，而且能治颈部和头面部病症，同时能治外感病的发热；足三里穴不但能治疗下肢病症，而且对调整消化系统的功能，甚至对人体防卫、免疫反应方面都具有很大的作用。

(3)特殊作用：实践证明，针刺某些腧穴，对机体的不同状态，可起着双重性的良性调整作用。如天枢既能止泻，又能通便，故既可治疗腹泻，又可治疗便秘；再如合谷既能止汗，又能发汗，故既可治疗多汗，又可治疗少汗。此外，腧穴治疗作用还具有相对的特异性，如大椎退热，至阴矫正胎位等，均是其特殊的治疗作用。

脏腑、经络、腧穴的联系

在体表的穴位上施以针灸等各种疗法,能够治疗所属脏腑的某些疾病,同样,脏腑的某些病症,可以在相应的经络腧穴上有所反应。



经络治疗作用表

	近治作用	远治作用	特殊作用
概念	1. 所在部位局部病症。 2. 邻近组织、器官病症是“腧穴所在,主治所在”的体现。	1. 远隔部位的脏腑、组织器官病症。 2. 有的甚至具有影响全身的作用,是“经脉所过,主治所及”的体现。	1. 双向的良性调整作用。 2. 相对的特异治疗作用。
腧穴范围	一切腧穴主治作用的特点。	十四经穴较为突出。	某些腧穴的主治特点。
说明	近治作用——“近部取穴”。	远治作用——“远部取穴”。	特殊作用——“随症取穴”。
举例	睛明穴治疗目疾; 中脘穴治疗胃病。	合谷穴治疗头面部疾病; 足三里穴治疗虚劳羸瘦。	天枢治疗便秘、泄泻; 至阴转胎;大椎退热。

命名法



腧穴取名,其意也深

古代的医家对于腧穴的命名,并不随意定取,每一名字背后,都有一定的含义,有的显示了其穴位的位置和辨认特征,有的表现出穴位的功能和主治作用,有的则与阴阳、五行、脏腑相联系。孙思邈《千金翼方》说:“凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意。”恰当掌握腧穴名称的含义,对我们加深理解腧穴的定位、功能、主治、刺灸等各方面均有较大的帮助,比如清代程知《医经理解》说:“肉之大会为谷,小会为溪,谓经气会于孔穴,如水流之行而会于溪谷也。海,言其所归也。渊、泉,言其深也。狭者为沟、渎,浅者为池、渚也。市、府,言其所聚也。道、里言其所由也。室、舍,言其所居也。门、户,言其所出人也。髀,言其骨之空阔者也。俞(输),言其气之传输也。天以言乎其上,地以言乎其下也……”

总起来说,古人根据腧穴的位置、特性等,运用以下四种方法加以命名:

1. 比拟法:这一方法广泛地借用了天文、地理、人事等现象作为参照,进行相类比较。如古人观察到人体经脉气血的循行,犹如流水,因此借用泉、池、泽、海比拟,所以才有水泉、阳池等称谓。又如分布在四肢凸出和凹进部位的穴位,便用山陵深谷之类的来命名,如丘墟、承山、合谷、支沟之类。

2. 象形法:此法是根据腧穴所在部位的骨骼、肌肉,以及皮肤皱纹等形象特点,假借他物,而象形命名的。如以动物、植物、建筑物、生活用具来命名,鱼际、鸠尾、攒竹、丝竹空、天井、曲垣、天窗、华盖、悬钟等名字,生动形象,易于记忆。

3. 会意法:此法是根据腧穴本身的生理功能、病理变化、位置等特点,通过会意的方法命名。如耳前的听宫、手心的劳宫、口唇下的承浆、目下的承泣、鼻旁的迎香等穴,都可能会意理解。

4. 写实法:此法是根据经穴本身的部位、功能等,用直接写实的方式,进行命名。如气海、命门、血海等,都是直接以腧穴的功能用作名称。

这四种方法,既可单独应用,又可合并应用,比如阴陵泉一穴,因其位于膝内侧,为脾经之穴,合水穴,中医以内为阴,脾为阴中之阴,所以用会意的方法,命名为“阴”、“泉”,又根据此穴凸起有如丘陵,故用比拟法命名为“陵”,合起来就是“阴陵泉”。

下面说一下具体的命名依据:

1.根据阴阳学说的命名:上肢内侧有阴郄,外侧有阳溪、阳池、阳谷,下肢内侧有阴包、阴廉、阴陵泉,外侧有委阳、阳辅、阳陵泉等。

2.根据五行学说的命名:依五音命名的有少商、商阳、商丘、角孙;依五色命名的有侠白、浮白、阳白、隐白等。

3.根据藏象学说的命名:依脏腑名称命名的有肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞、膀胱俞等;依脏腑所藏的五神命名的有神堂、本神、神门、魂门、魄户、意舍;依脏腑化生的气血津液命名的有血海、气海、水道等;依五脏所主的五体命名的有筋缩、申脉、发际等;依五脏所主的五官命名的有目窗、睛明、听宫、耳门等。

4.根据经络学说的命名:依经脉循行关系命名的有三阴交、百会、阴交、阳交、会阳等;依经脉气血流注形象命名的有少海、尺泽、曲池、经渠、太渊等。

5.根据人体部位的命名:如横骨、曲骨、腕骨、大椎等。

6.根据天文学的命名:如上星、日月、太乙、璇玑、华盖、地仓、太白、天枢等。

7.根据地理学的命名:以山、陵、丘、墟来比喻腧穴的,如承山、大陵、梁丘、丘墟等;以溪、谷、沟、渎来比喻腧穴的,如后溪、阳溪、合谷、陷谷、水沟、支沟、四渎、中渎等;以海、泽、池、泉、渠、渊来比喻腧穴的流注,如少海、小海、曲泽、曲池、阳池、曲泉、太渊、清冷渊等;以街、道、冲、处、市、廊来比喻腧穴的通路或处所,如气街、水道、关冲、五处、风市、步廊等。

8.根据气象学的命名:依六气命名的风府、温溜、热府、寒府;依雷电形象命名的有列缺、丰隆、云门等。

9.根据动物学的命名:如伏兔、鱼际、鸠尾、鹤顶、犊鼻等。

10.根据植物学的命名:如攒竹、禾髻等。

11.根据建筑学的命名:如天井、玉堂、巨阙、内关、曲垣、库房、府舍、天窗、地仓、梁门、紫宫、内庭、气户等。

12.根据物象学的命名:如大杼、地机、颊车、缺盆、天鼎、悬钟等。

总之,古人对于腧穴的命名,遵循一定的规律和方法,并有一定的理论根据,绝不是可以任意用简单符号及数字符号来代替的。了解了腧穴命名的含义,也有助于我们熟悉、记忆腧穴的部位和治疗作用。

腧穴分类

经穴、奇穴、阿是穴



人体上的腧穴大体上可以分为经穴、奇穴和阿是穴。

1. 经穴：是指属于十二经脉与任督二脉的腧穴，又称为“十四经穴”，因为它们分布在十四经脉的循行路线上，所以与经脉关系密切，不仅具有主治本经病症的作用，而且能反映十四经及其所属脏腑的病症。人体共有腧穴 361 个，其中有主要和次要之分，常用和不常用的区别。

2. 奇穴：指不归属于十四经的腧穴，因这些穴道有奇效，故称“奇穴”，又称“经外奇穴”。其中有一些是有明确位置、有具体名称的，称为“有名奇穴”，一些只有明确位置但尚未定名，称为“无名奇穴”。奇穴的分布较为分散、零乱，有的在十四经循行路线上，有些则不在经脉循行路线上，但却与经络系统有密切的联系。有些奇经并不指某一部位，而是由多穴位组合而成，如十宣、八风、八邪、华佗夹脊等。“十宣”在手十指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸，左右共 10 个穴位，有开窍醒脑的作用；“八风”位于足背五趾歧缝间，趾蹠缘后方赤白肉际处，左右共八穴，主治头痛、牙痛、月经不调、蛇咬伤、脚气、脚背红肿、足趾麻木等；“八邪”在手指背侧，微握拳，第一至五指间，指蹠缘后方赤白肉际处，左右共 8 个穴位，有祛风通络、清热解毒之功效；“华佗夹脊”共有 34 个穴位，在第一胸椎至第五腰椎，各椎棘突下旁开 0.5 寸，具有调理脏腑、通经活络之功效。

这些奇穴多数对某些病症有特殊疗效，其主治作用一般比较单纯。如二白穴治疗痔疮，外劳宫治疗落枕，百虫窝治疗皮肤病等。

3. 阿是穴：“阿”，是痛的意思，按压身体疼痛处，病人会发出“啊”的一声，因此把一些无法归类的穴道称为“阿是穴”。这类腧穴既无具体名称，也无具体部位，而是以病痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为腧穴。在这些地方直接进行针刺或艾灸，效果往往比那些已固定的经穴明显。阿是穴的确定常用痛感作为取穴标准，但也有用舒适感和热感的，一般常分布于病灶局部，也可以在距离较远的部位。当人体局部出现压痛等感应，或发现皮疹、结节、凹陷等异常现象时，均可作为阿是穴的依据。阿是穴没有一定数目，是治疗疾病时的最佳刺激点。



特定穴

具特殊作用的经穴

在十四经穴中有一些具特殊性能和治疗作用的穴道,它们有特定的称号,称为特定穴。根据这些穴道不同的分布特点、含义和治疗作用,可分为“五输穴”、“原穴”、“络穴”、“郄穴”、“背俞穴”、“募穴”、“下合穴”、“八会穴”、“八脉交会穴”和“交会穴”10类,这些穴道使用频率很高,掌握它们的分类还是非常重要的。

1.五输穴:十二经脉分布在肘、膝关节以下的五个特定腧穴,即“井、荥、输、经、合”穴,称“五输穴”。古人把经气运行过程用自然界的水流由小到大、由浅入深的变化来形容,把五输穴按井、荥、输、经、合的顺序,从四肢末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端,喻作水的源头,是经气所出的部位,即“所出为井”;“荥”穴多位于掌指或趾关节之前,喻作水流尚微,萦纤未成大流,是经气流行的部位,即“所溜为荥”;“输”穴多位于掌指或趾关节之后,喻作水流由小而大,由浅注深,是经气渐盛,由此注彼的部位,即“所注为输”;“经”穴多位于腕、踝关节以上,喻作水流变大,畅通无阻,是经气正盛运行经过的部位,即“所行为经”;“合”穴位于肘、膝关节附近,喻作江河水流汇入湖海,是经气由此深入,进而会合于脏腑的部位,即“所入为合”。

五输穴是常用要穴,为古今医家所重视,临床上如井穴可用于治疗神志昏迷;荥穴可用于治疗热病;输穴可用于治疗关节痛;经穴可用于治疗喘咳;合穴可用于治疗六腑病症等。

2.原穴:十二经脉在腕、踝关节附近各有一个重要经穴,是脏腑元气经过和留止的部位,称为“原穴”,又称“十二原”。“原”含本原、元气之意,元气导源于肾气,是人体生命活动的原动力,通过三焦运行于脏腑,为十二经脉维持正常生理功能之根本。

脏腑发生病变时,会相应地反映到原穴上来,针刺原穴能使三焦元气通达,从而发挥其维护正气、抗御病邪的作用,说明原穴有调整其脏腑经络虚实各症的功能。

3.络穴:络脉从经脉分出的部位各有一个腧穴,称为络穴。“络”有联络、散布之

意。十二经脉各有一个络穴,位于四肢肘、膝关节以下;任脉络穴鸠尾位于上腹部;督脉络穴长强位于尾骶部;脾之大络大包穴位于胸胁部。

十五络穴除了可以治疗本络脉病症之外,还能兼治表里两经病症,因为十二络脉具有联络表里两经的作用,即“一络通二经”。比如列缺是手太阴肺经的络穴,既可治疗手太阴肺经的咳嗽、胸痛、喉咙痛等病症,又可治疗手阳明大肠经的面瘫、鼻塞、头痛等病症,所谓“头项寻列缺”是也。络穴还可配合原穴使用,即原络配穴法或主客配穴法。

4. 郄穴:“郄”读隙,与隙之义通,有空隙之意,是各经经气深藏之所。十二经脉各有一个郄穴,奇经八脉中的阴跷、阳跷、阴维、阳维脉也各有一个郄穴,共有十六个。除胃经的梁丘之外,都分布于四肢肘、膝关节以下。脏腑经络功能失调,在四肢出现明显压痛等异常现象的部位都是这样的郄穴。十六郄穴可治疗本经循行部位及所属脏腑的急性病症,其中阴经郄穴多治血症,阳经郄穴多治痛症。郄穴还可配合八会穴使用,即郄会配穴,如足阳明胃经郄穴梁丘配腑会中脘治疗急性胃脘痛,疗效极好。

5. 背俞穴:脏腑经气输注于背腰部的腧穴,称为背俞穴,简称俞穴。“俞”,有转输之意,即脏腑气血由内向外注入此处,并由此转输于彼。背俞穴位于背腰部足太阳膀胱经的第一侧线上,六脏六腑各有一背俞穴,大体依脏腑位置上下排列,共十二穴。

由于背俞穴与各自所属脏腑有密切关系,因此常常用来治疗相应脏腑及其组织器官的病症。如肺之背俞穴肺俞治疗咳喘、寒热,心之背俞穴心俞治疗心痛、心悸等。又五脏与五官相互联系,故亦可治疗相应组织器官的病症,如心开窍于舌,因此心的背俞穴心俞可治疗口舌生疮等。背俞穴还可配合募穴使用,称为俞募配穴,以强化治疗相应脏腑的病症。

6. 募穴:脏腑之气会聚于胸腹部的腧穴,称为“募穴”,又称为“腹募穴”。“募”,有聚集、会合之意,即脏腑气血由内向外会聚于此。六脏六腑各有一募穴,共十二个。募穴均位于胸腹部有关经脉上,其位置与其相关脏腑所处部位相近。

募穴与相应脏腑关系密切,因此可治疗相应脏腑的疾病,如肺之募穴中府治疗咳喘、寒热,心之募穴巨阙治疗心痛、心悸等。

7. 八会穴:是指人体脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓等精气聚会的八个腧穴,其中脏、腑、气、血、骨之会穴位于躯干部;筋、脉、髓之会穴位于四肢部。

八会穴与所属的八种脏器组织的生理功能有密切关系。其中脾主运化水谷精微,五脏六腑四肢百骸皆靠脾来养,是后天之本,气血生化之源,五脏皆禀于脾,章门为脾之募穴,故为脏之会穴。胃为太仓,主受纳,故为水谷气血之海,与脾合称后天之本,六腑皆禀于胃,中脘为胃之募穴,故为腑之会穴。膻中为宗气之所聚,是为“气海”,为心包之募穴,故为气之会穴。膈俞位于心肝俞穴之间,心主血,肝藏血,故为血之会穴。大杼为骨之会穴,因其近于椎骨(柱骨之根)故也。阳陵泉是胆经的合穴,肝与胆相表里,而肝主筋,膝为筋之府,故称阳陵泉为筋之会穴。太渊为手太阴经之原,居于寸口,为脉之大会,肺朝百脉,故为脉之会穴。绝骨为髓之会穴,因其属于胆经,胆主骨所生病,骨生髓故也。

八会穴可治疗相应脏腑组织的病症,如诸血症,可取血会膈俞;诸气症,可取气会膻中;筋缩瘫痪,可取筋会阳陵泉;骨节疼痛,可取骨会大杼等。

8.八脉交会穴:十二经脉与奇经八脉经气相通的八个腧穴,称为“八脉交会穴”,又称“交经八穴”,均位于腕、踝部上下。八脉交会穴都是十二正经上的腧穴,奇经八脉借此与十二经脉经气相通。

八脉交会穴既可治疗所属十二经脉的病症,也可治疗与之相通的奇经八脉的病症,如足太阴脾经上的公孙通冲脉,故可治疗足太阴脾经病症,又可治疗胸腹气逆等冲脉病症等。

9.下合穴:是指六腑之气下合于下肢足三阳经的六个腧穴,其中胃、胆、膀胱的下合穴位于本经。又“大肠、小肠皆属于胃”,所以,大肠、小肠的下合穴在胃经上。膀胱主藏津液,三焦主水液代谢,故三焦与膀胱关系密切,因此,三焦的下合穴在膀胱经上。

下合穴可治疗六腑病症,如足三里治疗胃脘痛,下巨虚治疗泄泻等。

10.交会穴:指两经或数经经脉交会或会合处的腧穴。交会穴多分布于头面、躯干部。

交会穴不但能治本经的疾病,还能兼治所交会经脉的疾病。如关元、中极是任脉的经穴,又与足三阴经相交会,这样既可以治任脉的疾患,又可治足三阴经的疾患。

八脉交会穴与交会穴是不同的腧穴,八脉交会穴只是十二经脉与奇经八脉的经气相通之处,而交会穴则是相关经脉循行路线的实质性交会。

六阳经五输穴五行配属表

	肺(金)	脾(土)	心(火)	肾(水)	心包络 (相火)	肝(木)
井(木)	少商	隐白	少冲	涌泉	中冲	大敦
荥(火)	鱼际	大都	少府	然谷	劳宫	行间
输(土)	太渊	太白	神门	太溪	大陵	太冲
经(金)	经渠	商丘	灵道	复溜	间使	中封
合(水)	尺泽	阴陵泉	少海	阴谷	曲泽	曲泉

六阴经五输穴五行配属表

	大肠(金)	胃(土)	小肠(火)	膀胱(水)	三焦 (相火)	胆(木)
井(金)	商阳	厉兑	少泽	至阴	关冲	窍阴
荥(水)	二间	内庭	前谷	通谷	液门	侠溪
输(木)	三间	陷谷	后溪	束骨	中渚	足临泣
经(火)	阳溪	解溪	阳谷	昆仑	支沟	阳辅
合(土)	曲池	足三里	小海	委中	天井	阳陵泉

五输穴与五脏对应图



十二经原络配穴表

经脉	原穴	络穴	表里经脉
手太阴肺经	太渊	偏历	手阳明大肠经
手阳明大肠经	合谷	列缺	手太阴肺经
手少阴心经	神门	支正	手太阳小肠经
手太阳小肠经	腕骨	通里	手少阴心经
手厥阴心包经	大陵	外关	手少阳三焦经
手少阳三焦经	阳池	内关	手厥阴心包经
足太阴脾经	太白	丰隆	足阳明胃经
足阳明胃经	冲阳	公孙	足太阴脾经
足少阴肾经	太溪	飞扬	足太阳膀胱经
足太阳膀胱经	京骨	大钟	足少阴肾经
足厥阴肝经	太冲	光明	足少阳胆经
足少阳胆经	丘墟	蠡沟	足厥阴肝经
		鸠尾	任脉
		长强	督脉
		大包	脾之大络

十六郄穴表

阴 经	郄 穴	阳 经	郄 穴
手太阴肺经	孔最	手阳明大肠经	温溜
手厥阴心包经	郄门	手少阳三焦经	会宗
手少阴心经	阴郄	手太阳小肠经	养老
足太阴脾经	地机	足阳明胃经	梁丘
足厥阴肝经	中都	足少阳胆经	外丘
足少阴肾经	水泉	足太阳膀胱经	金门
阴维脉	筑宾	阳维脉	阳交
阴跷脉	交信	阳跷脉	跗阳

俞募配穴表

六 脏	背 俞	募 穴	六 腑	背 俞	募 穴
肺	肺俞	中府	大肠	大肠俞	天枢
肾	肾俞	京门	膀胱	膀胱俞	中极
肝	肝俞	期门	胆	胆俞	日月
心	心俞	巨阙	小肠	小肠俞	关元
脾	脾俞	章门	胃	胃俞	中脘
心包	厥阴俞	膻中	三焦	三焦俞	石门

八会穴

八 会	穴 名	经 属
脏会	章门	脾经募穴
腑会	中脘	胃经募穴
气会	膻中	心包经募穴
血会	膈俞	膀胱经穴
筋会	阳陵泉	胆经合穴
脉会	太渊	肺经输穴
骨会	大杼	膀胱经穴
髓会	绝骨	胆经穴

人体八会穴图

八会穴是人体脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓精气聚会的八个腧穴。腑会中脘，脏会章门，筋会阳陵泉，髓会绝骨，血会膈俞，骨会大杼，脉会太渊，气会膻中。



八脉交会穴

十二经脉	八会穴	所通奇经八脉	会合部位
足太阴脾经	公孙	冲脉	胃、心、胸
手厥阴心包经	内关	阴维脉	
手少阳三焦经	外关	阳维脉	目外眦、颊、颈、耳后、肩
足少阳胆经	足临泣	带脉	
手太阳小肠经	后溪	督脉	目内眦、项、耳、肩胛
足太阳膀胱经	申脉	阳跷脉	
手太阴肺经	列缺	任脉	胸、肺、膈、喉咙
足少阴肾经	照海	阴跷脉	

下合穴

六 经	六 腑	下合穴
手三阳	太阳	下巨虚
	阳明	上巨虚
	少阳	委阳
足三阳	太阳	委中
	阳明	足三里
	少阳	阳陵泉



四总穴、回阳九穴

人体生命之根

古人在长期实践的基础上,从人体众多的腧穴中选出几个有代表性的最为重要的穴道,归类为四总穴和回阳九穴,这些穴道都是作用巨大的人体生命的根本。

1.四总穴:是指合谷、列缺、足三里、委中四穴,有句顺口溜说:“肚腹三里留,腰背委中求。头项寻列缺,面口合谷收。”这几句话言简意赅、深入浅出地概括了足三里、委中、列缺、合谷四个穴位的功能与主治。这四个穴位治病收效快,治疗范围广,还可远道取穴,因此在临床治疗上极为重要。其中足三里多治膈以下疾患,合谷治膈以上疾患。

合谷穴是手阳明大肠经的原穴,为临床特效穴位,合谷穴具有统治面口一切疾患的功能,由于手阳明的经脉和经筋都在头面部循行,因此针取合谷,通过经络的传导,上达头面,从而治疗这些部位的病症。

足三里为足阳明胃经之会穴,是临床上常用的重要腧穴。俗话说“身体若要安,三里常不干”。足三里的主治范围相当广泛,是全身重要的强壮穴。

凡腰背病症都可取委中治疗,此穴具有舒筋通络、散瘀活血、清热解毒之功效。历代医家治下肢无力、酸痛、小腿拘急痉挛也都取委中要穴。

列缺穴为手太阴肺经的“脉气所发”穴道,列缺穴又为八脉交会穴,通于任脉。列缺穴一穴通三经,手太阴肺经、手阳明大肠经、任脉。这些联系不难看出列缺穴在经络结构中的特定位置。

2.回阳九穴:是指九个对人体至关重要的穴道,《针灸大成》中记载:若患者处于病危状况,出现亡阳危症,或亡阴导致亡阳之时,医者当紧急于此九穴施针救治以回阳救逆,此九穴都是临床急救,用之有效之处,若配在一起更为有效。这九穴分别是哑门、劳宫、三阴交、涌泉、太溪、中脘、环跳、足三里、合谷。有谣曰:“哑门劳宫三阴交,涌泉太溪中脘接,环跳三里合谷并,此是回阳九针穴。”当然,这九穴不一定要同时取用,也不是只能针而不能灸,主要还是根据病情的虚实寒热,病势的轻重缓急,适当取用。

如何寻找腧穴

经穴定取法



人体腧穴的位置一般都是固定的,而腧穴的定位准确与否,直接影响治疗效果,因此了解腧穴如何定位是必不可少的。

现代临床常用的腧穴定位与取穴法有骨度分寸法、体表标志定取法、指寸定取法、简易定取法。

1. 骨度分寸法:此法最早见于《灵枢·骨度篇》,它是以体表骨节为标志将人体的各个部位分成若干等份,每一等份作为一寸,这个寸是等分单位,并不是计量上的一寸两寸。对于同一个人,全身等分单位的长度一致,而对于不同的人,若身高不同,则全身等分单位的长度也不同。

在一些医学书籍中看到的“直刺一寸”、“腕横纹二寸”之类的,都是指等分单位。这一方法适用于任何年龄和体型的人,只要部位相同,则骨度分寸相同。

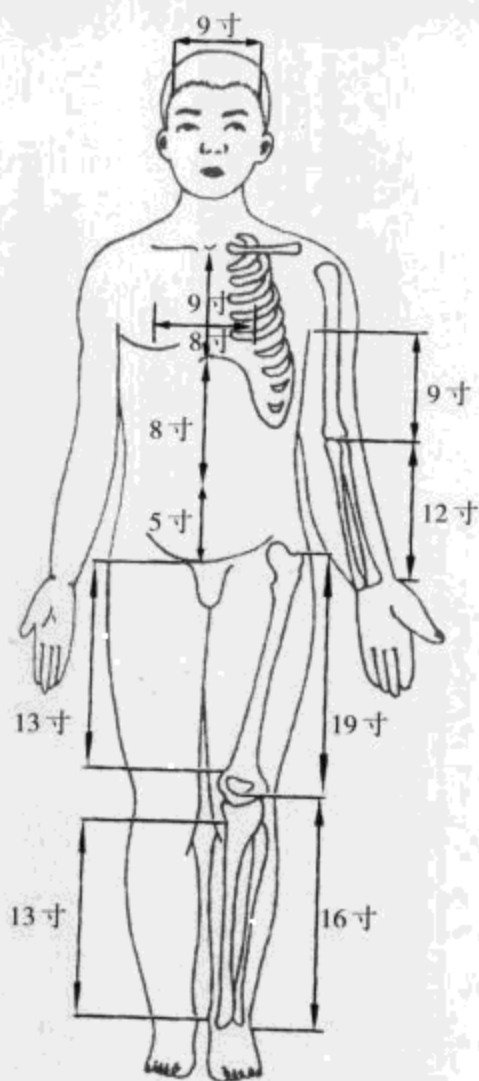
2. 体表标志定取法:此法是以身体上各种自然标志为依据来定取腧穴的方法。人体表面的固定标志如五官、指甲、乳头、肚脐,以及活动标志如关节、肌腱、皮肤的空隙、凹槽、皱纹等,都可以作为定取腧穴的依据。与这些自然标志邻近的穴道可选用这一方法定取,如两眉之间定印堂,两乳之间定膻中,脐中旁开二寸定天枢,尾骨端定长强等。

3. 指寸定取法:此法是以本人的手指为标准,进行测量定穴的方法,又称手指比量法。

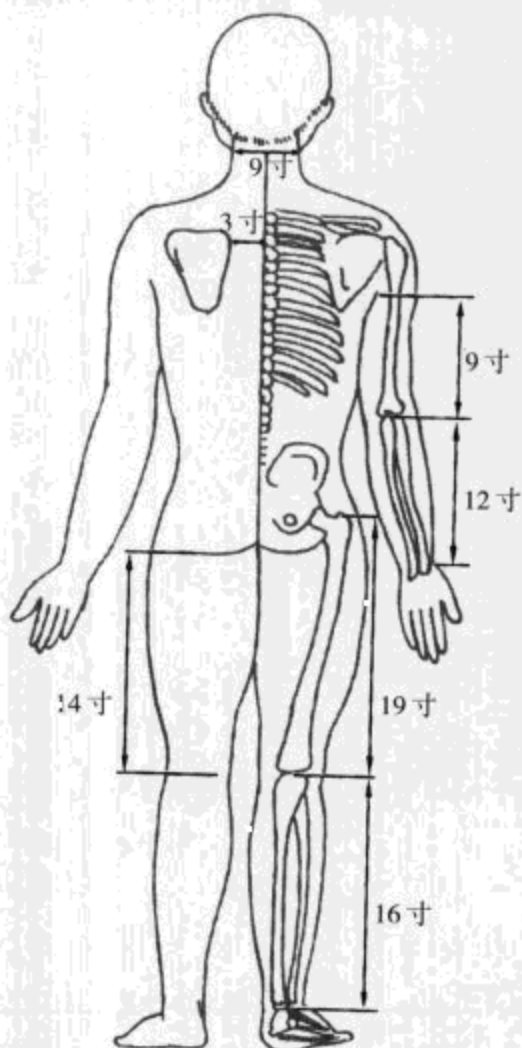
由于人的手指与身体其他部位在生长过程中,在大小、长度上有相对的比例,因此可以选本人的手指某一部分作长度单位。主要有以下三种:中指同身寸,是以本人的中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间作为一寸,可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸;拇指同身寸,是以患者拇指指关节的横度作为一寸,亦适用于四肢部的直寸取穴;横指同身寸,又名“一夫法”,是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准,四指测量为三寸。

此法需在骨度分寸法的基础上运用,否则会长短失度。

4. 简易定取法:这是一种简便快捷、易于实行的定取腧穴法,内容视具体情况而定,如握拳屈指时中指尖处就是劳宫穴,两耳尖直上连线的中点即是百会穴,直立垂手时,中指尖处即是风市穴等。

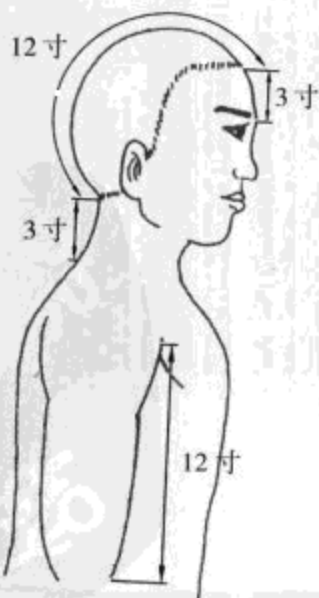


正面



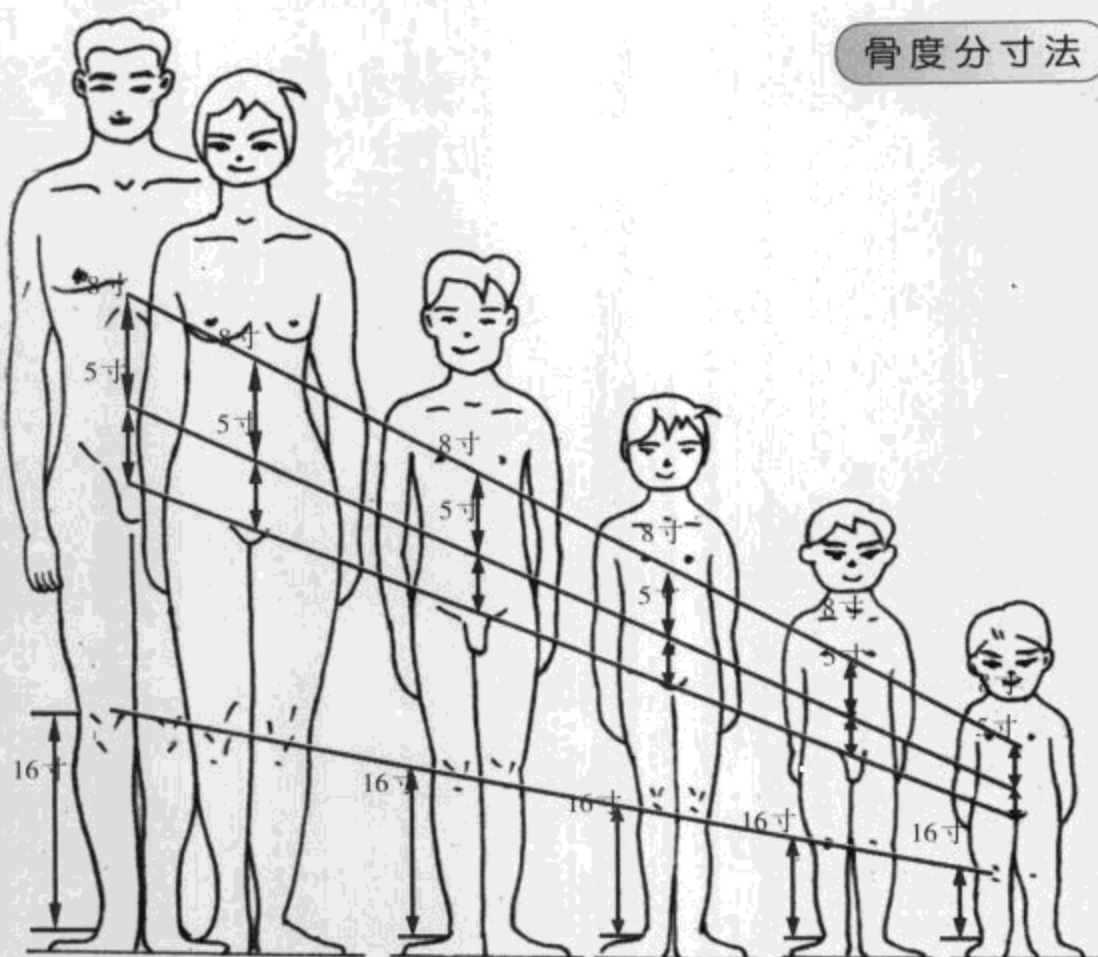
背面

人体骨度分寸示意图



侧面

以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。



指寸定取法



中指同身寸



横指同身寸



拇指同身寸

在分部折寸的基础上,用手指比量取穴,又称“指寸法”,因为人的手指与身体其他部分有一定的比例,所以可用患者本人的手指来测量定穴。



标本根结、气街四海

经络腧穴的联系

经络系统中除十二经脉和奇经八脉、孙络、浮络等沟通脏腑和四肢体表的关系,还有标本、根结、气街、四海理论,来阐述经络腧穴上下内外、人体四肢与头身以及四肢下端的特定穴与头、胸、腹、背腧穴的关系。

1.标本:主要指经脉腧穴分布部位的上下对应关系。“标”原意指树梢,引申为上部,与人体头面胸背的位置相应;“本”是树根,引申为下部,与人体四肢下端相应。十二经脉皆有“标”部与“本”部,标本两处的腧穴两两相对,在临床上可以相互为用。

2.根结:指经气的起始与归结,反映出经气上下两极间的关系。“根”指根本、开始,即四肢末端的井穴;“结”指结聚、归结,即头、胸、腹部。

十二经脉的“根”与“本”,“结”与“标”位置相近或相同,意义也相似。“根”有“本”意,“结”有“标”意。根与本部位在下,是经气始生始发之地,为经气之所出;结与标部位在上,为经气所结、所聚之处,为经气之所归。但它们在具体内容上又有所区别,即“根之上有本”,“结之外有标”,说明“标本”的范围比“根结”广。“标本”强调的是经脉分布上下部位的相应关系,即经气的集中和扩散;而“根结”则强调经气两极间的联系,反映出“根”与“结”之间经气流注较为集中。

标本根结的理论强调了人体四肢与头身的密切联系,临床上有“上病下取”、“下病上取”的说法,其理论根据就是标本根结理论。

3.气街:是经气聚集运行的共同通路。十二经脉的脉气在正常情况下是沿着一定的道路运行的,而头、胸、背、腹等处是经气流行、集中和布散的主要部位。因此人体内气街有四,主要分布在头部、胸部、腹部和背部,横贯脏腑经络、上下分部、前后相连,又称四街。

气街之所以定为以上四个部位是有一定意义的。脑为髓之海,十二经脉气血上走于面,即说明了脑为头气街的意义。胸气之街联系到胸与背部穴位,胸部分布着五脏的募穴,背部分布着五脏的腧穴,胸部的气血沿气街通贯于二者之间,为心肺募腧穴的配合奠定了基础。腹部的气街关联到腹部的冲脉和背部肝、肾、脾、胃等腧穴,冲脉为血海,又为经脉之海,与许多经脉均有联系,尤其与肝、脾、肾、胃在生理

上关系密切。下肢经脉的经气多汇集在腹气街(气冲)部位。

4.四海:指髓海、血海、气海、水谷之海的总称,是人体气血精髓等精微物质会聚之所。经络学说认为十二经脉内流行的气血像大地上的水流一样,如百川归海,《灵枢·海论篇》就指出:“人有髓海,有血海,有气海,有水谷之海,凡此四者,以应四海也。”

四海的部位与气街的部位类似,髓海位于头部,气海位于胸部,水谷之海位于上腹部,血海位于下腹部,各部之间相互联系。

四海主持全身的气血、津液,其中脑部髓海为元神之府,是神气的本源,脏腑经络活动的主宰。胸部为气海,是宗气会聚之处,贯心脉而行呼吸。胃为水谷之海,是营气、卫气的化源之地,即气血生化之源。冲脉为十二经之海,起于胞宫,伴足少阴经上行,为十二经之根本,三焦元气之所出,乃人体生命活动的原动力,又称“血海”。

十二经脉标本

十二经脉	本	标
	相应腧穴	相应腧穴
足太阳	跗阳	睛明
足少阳	足窍阴	听会
足少阴	交信、复溜	肾俞、廉泉
足阳明	厉兑	人迎
足厥阴	中封	肝俞
足太阴	三阴交	脾俞、廉泉
手太阳	养老	攒竹
手少阳	中渚	丝竹空
手阳明	曲池	迎香
手太阴	太渊	中府
手少阴	神门	心俞
手厥阴	内关	天池

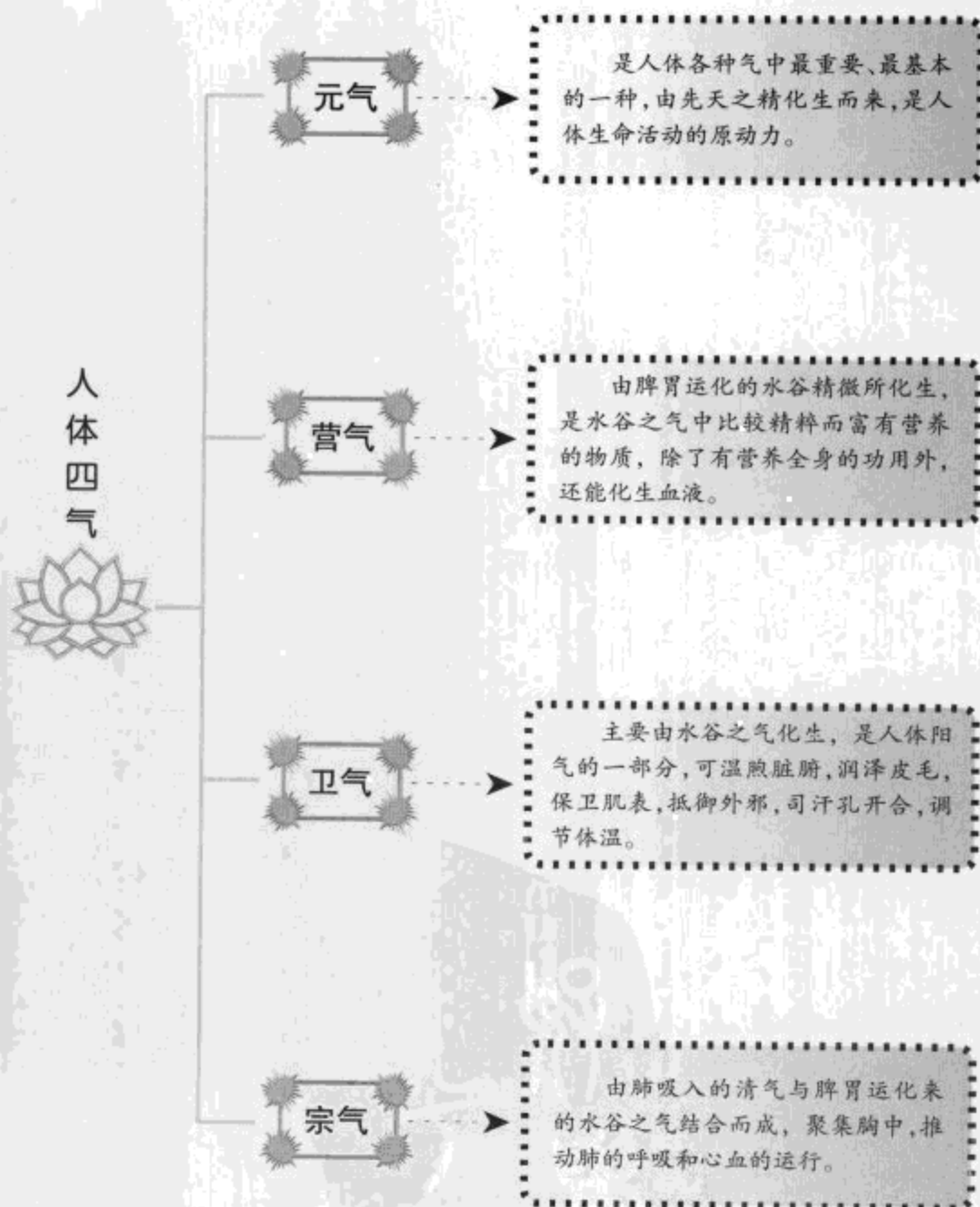
经气根结

经脉	根(井穴)	结	
太阳	至阴	命门(目)	头
阳明	厉兑	颞大(钳耳)	
少阳	窍阴	窗笼(耳)	
少阴	涌泉	廉泉	
厥阴	大敦	玉英、膻中	胸
太阴	隐白	太仓(胃)	腹

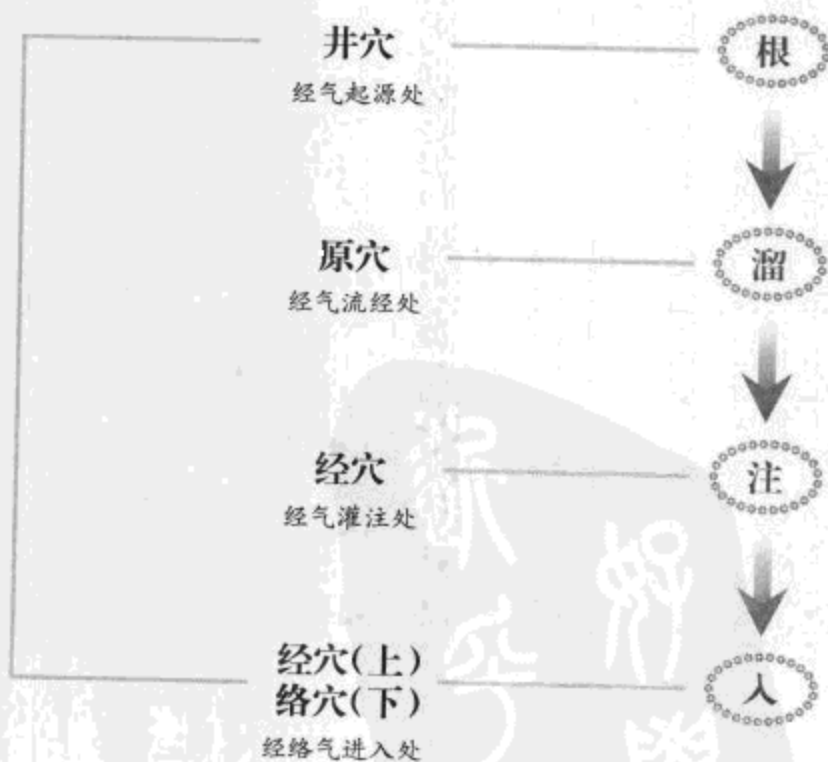
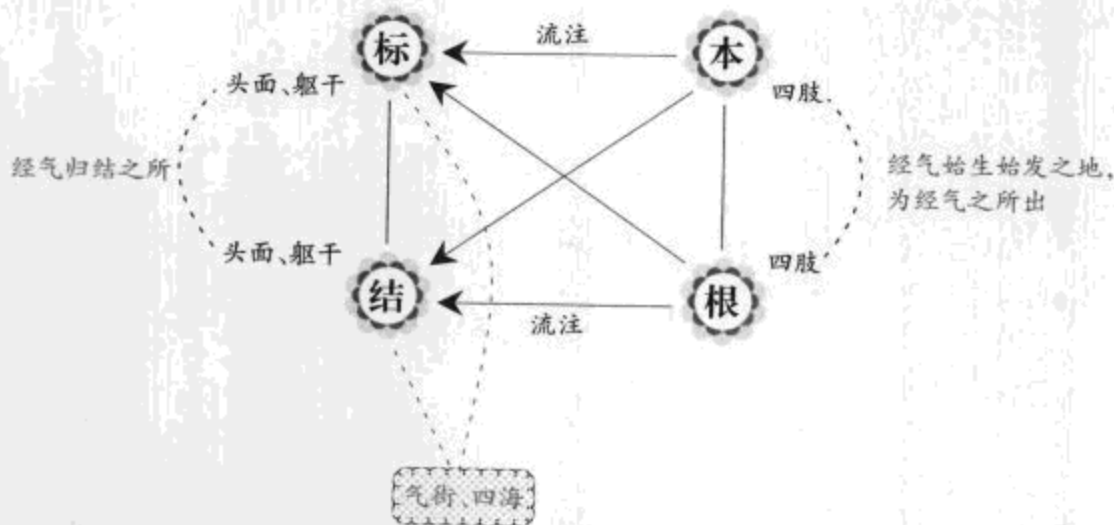
四海

四海	部位	所通穴位	
脑为髓海	头	百会、风府	
膻中为气海	胸	柱骨上下(颈部) 人迎	宗气
胃为水谷海	外腹	气冲、三里	营气、卫气
冲脉为血海	下腹	大杼、上巨虚、下 巨虚	元气

气是一种至精至微的物质,是构成宇宙和天地万物的最基本元素,气也是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质,人体的气主要有以下四种:元气、宗气、卫气、营气。



经络的标本根结



经气在经脉中的输注,出发于根部,并循着“根→溜→注→入”的方向上入于头,这说明肘、膝以下诸穴的重要作用,故根、溜、注、入理论,说明了四肢肘、膝以下各穴具有全身治疗作用以及四肢部与颈项部腧穴的上下相通关系。

打通奇经八脉,是困难的吗



大小周天气功功法

奇经八脉中有两条经脉是非常著名的,那就是任脉和督脉。大家可能常在武侠小说中看到,大侠们为了练成绝世神功,一般都需要打通任督二脉,使全身真气贯通,这样才能武艺精进。

那么怎样才能打通任督二脉呢?小说中写的方法是否可以在现实中实行?历史上真正打通任督二脉进而将奇经八脉贯通的人都是用什么方法呢?

首先解释一下奇经八脉,其实,奇经八脉只是人体经络走向的一个类别,奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同,既不直属脏腑,又无表里配合关系,“别道奇行”,故称“奇经”。奇经八脉具有含蓄十二经气血的作用,当十二经脉及脏腑气血旺盛时,奇经八脉能加以积蓄,当人体活动需要时,奇经八脉又能渗灌供应,因此《难经》把十二经脉比作“沟渠”,把奇经八脉比作“湖泽”,便形象地说明了奇经八脉的这一功能。

奇经八脉除任督二脉有自己的独立腧穴外,其他六条经脉的腧穴都寄附于十二正经与任督脉之中。

大小周天是中国古代气功主要流派之一内丹术功法中的两个阶段,内丹术,是一种修习内气在身体内按经络路线循环周转的功法,内丹术中,特别重视任督两脉。周天功经过几千年的流传,又经过许多练功家的整理提高,已明确了具体的经络循环路线。

小周天(练精化气)就是指内气从下丹田开始,循督脉而上,顺任脉而下,过三关沟通任督。练功时采取卧式或坐式,意守丹田,自然呼吸,或腹式呼吸,当内气在丹田发动,产生热流后,默想它从丹田部位下走至会阴穴,再向后流经尾闾穴,循督脉向上,经夹脊、玉枕到百会穴,然后行至下丹田,如此算循环一周。

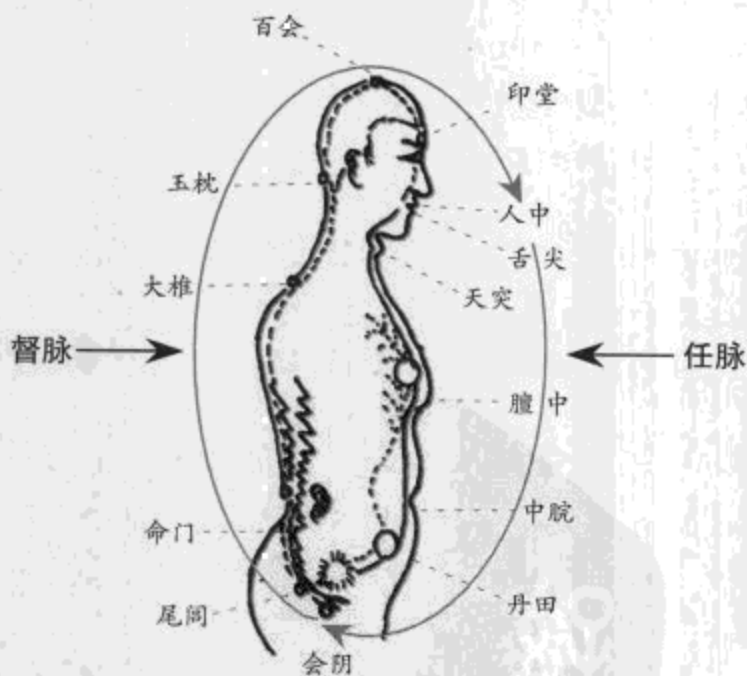
大周天(练气化神)是在小周天的基础上进一步练奇经八脉、十二经脉全部通调,使神和气密切结合,意气相随,内气可以通达全身,真气充盈。练功时,当内气在丹田发动,产生热流后,默想这股热气流经奇经八脉、十二经脉,进而流经全身,按气机升降开合的规律在全身循环运行。

大小周天真要练成也不是一件容易的事,但修习者可以从最基础的呼吸功法开始,持之以恒,总会慢慢进步。

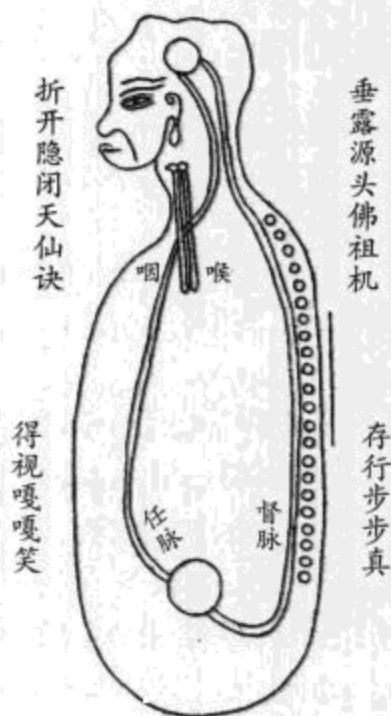
任督二脉图

俗语说：“任督通则百脉皆通。”任脉主血，为阴脉之海；督脉主气，为阳脉之海，任督两脉分别对十二经脉中的六阴经与六阳经起主导作用，当十二正经气血充盈时，就会流溢于任督两脉；相反，若任督两脉气机旺盛，同样也会循环作用于十二正经。

小周天



任督二脉图



其实就正常人而言，任督两脉本来就是通的，又何须打通任督二脉？但根据内丹家们的观点，所谓“打通任督”也就是通三关（尾闾、夹脊、玉枕）、行“周天”运转之意，这是一种行气法，虽然很难修炼，但并不神秘。

周天歌

微撮谷道暗中提，尾闾一转越夹脊。玉枕难过目视顶，行至天庭稍停息。

眼前便是鹊桥路，十二重楼降下迟。华池神水频频咽，直入丹田海底处。

微撮谷道：指提肛。鹊桥：指舌尖。十二重楼：指整个胸腔。华池神水：指津液。

手太阴肺经



主管宣发通畅的经络

手太阴肺经,顾名思义是一条与呼吸系统相关的经络。

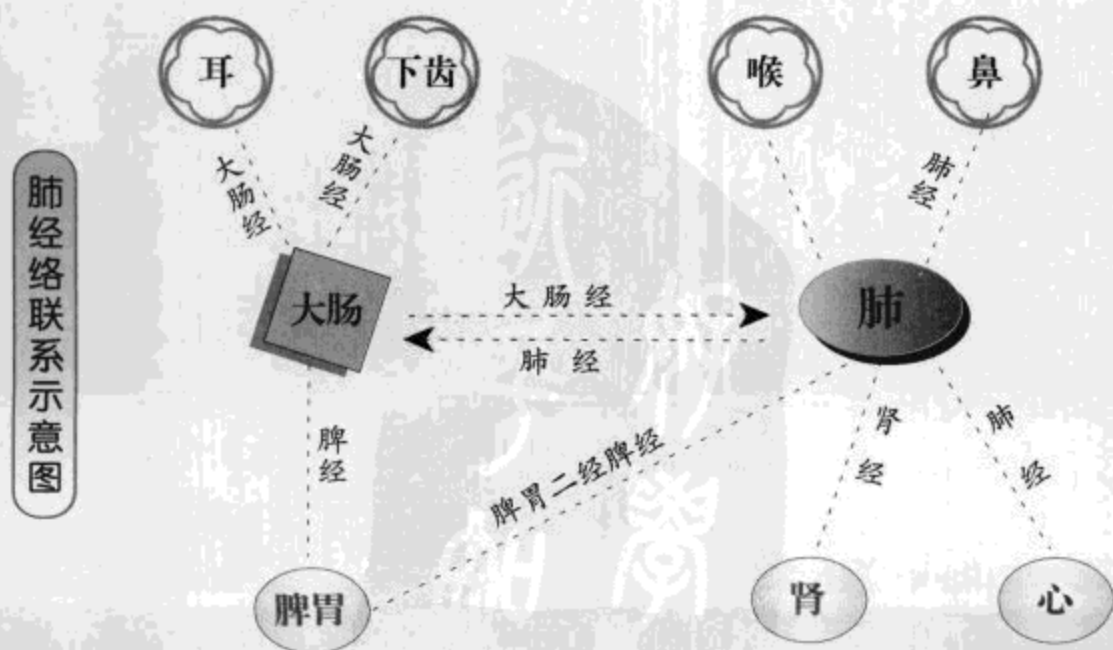
根据中医的藏象学说,肺在五行属金,专司呼吸,主宣发肃降,同时肺气具有向上、向外、升宣、发散的功能,气虚的培补,气逆的顺调,浊气的排放,清气的灌溉,都可以通过调节肺的功能来实现。

而作为十二经脉之一的手太阴肺经,属肺,主要功能是帮助肺气宣发,调理全身气血,是人体最为重要的一条经脉,它不仅能够反应肺的疾病,而且还能够治疗和保健呼吸系统。手太阴肺经与手阳明大肠经互为表里关系。

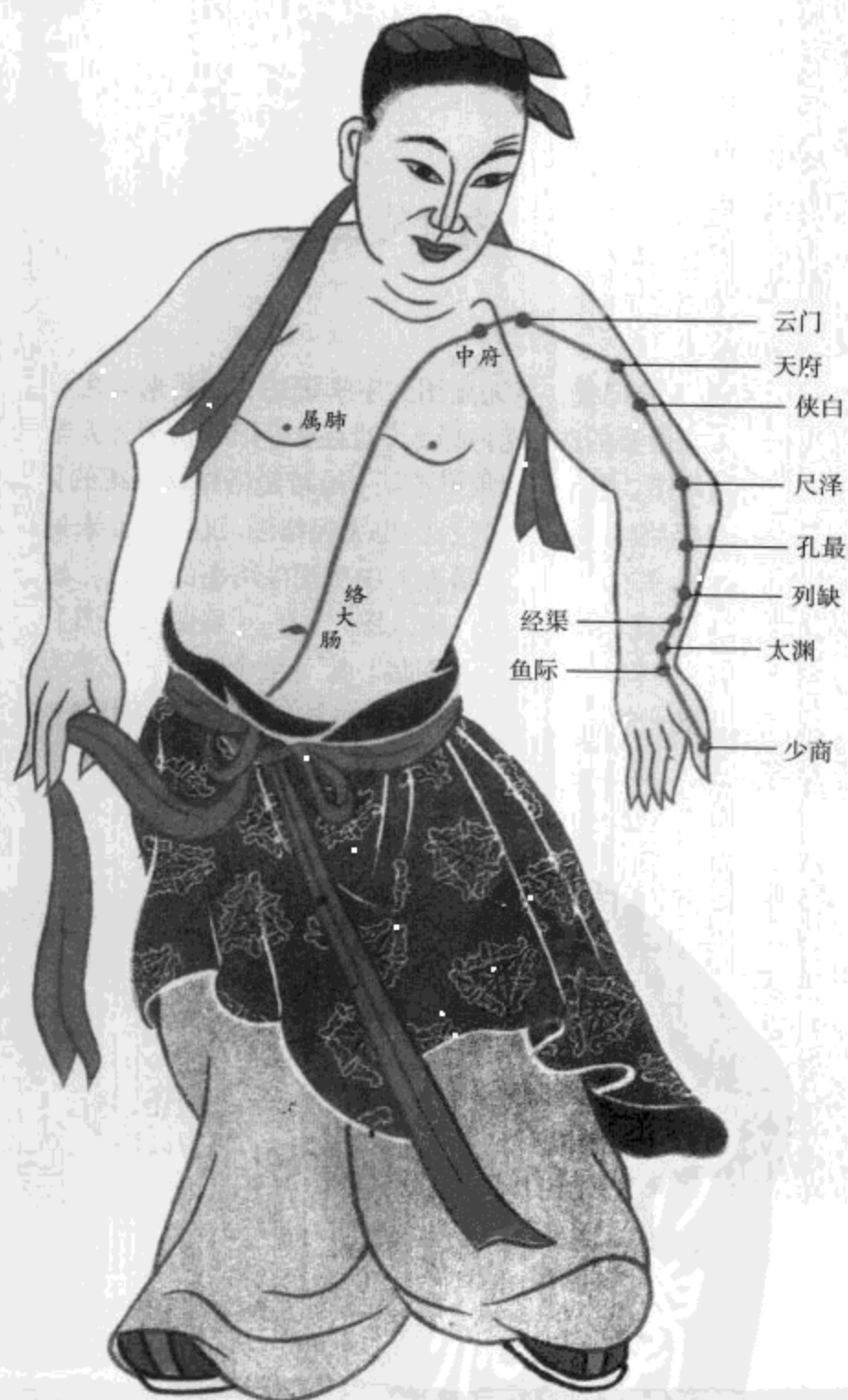
肺经主要分布在上肢内侧前缘,其循行路线是从胸走手,起始于中焦胃部,向下络于大肠,然后回绕过来沿着胃上口,穿过膈肌,从肺脏气管、喉咙部横出转走肩臂,沿着上臂内侧前缘,进入寸口,经过手掌大拇指边际,到达大拇指末端。

肺经另有一支脉是从腕骨处的列缺穴分出,沿着掌背走向食指指端,与手阳明大肠经相连。

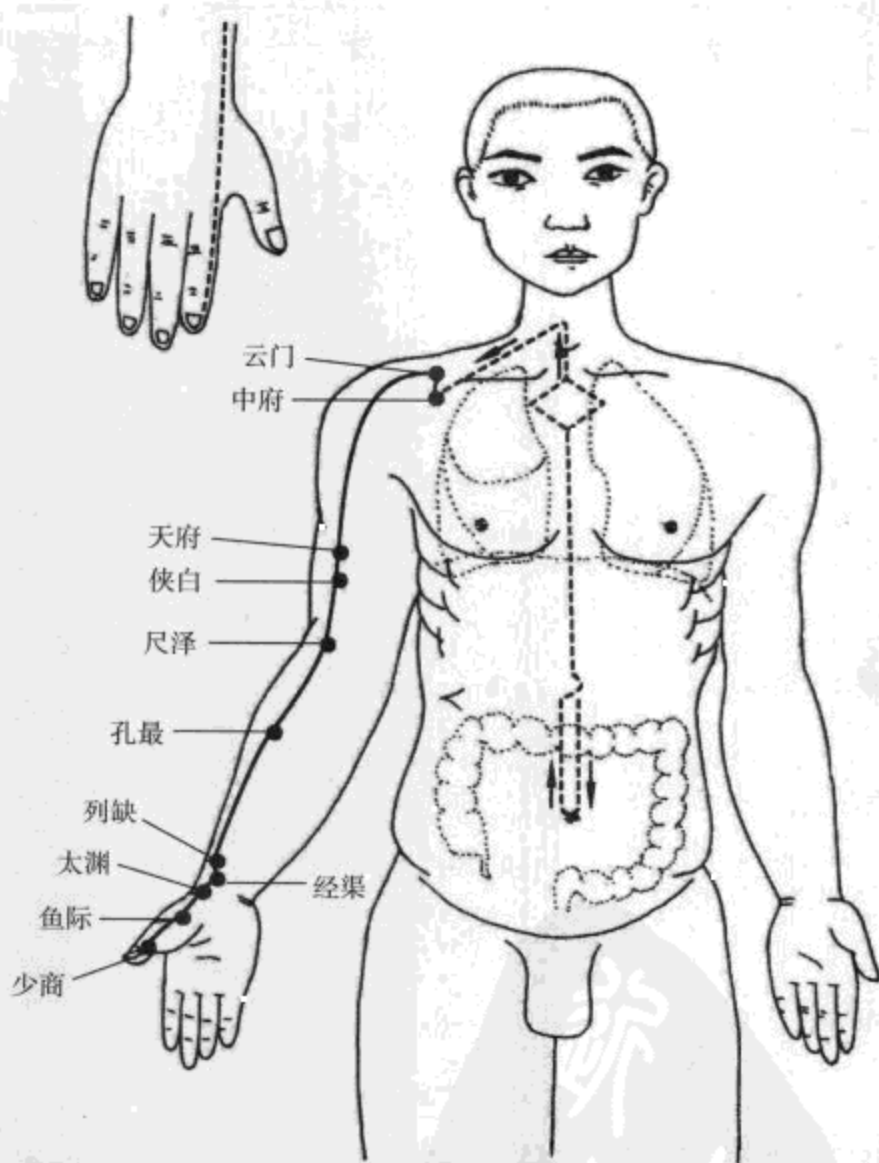
肺经主要联系着肺脏,因此这条经脉上的腧穴都能够治疗咳喘、上气、烦心、咽喉痛等肺系疾病。肺经与大肠经相表里,肺病还可影响大肠,发生便秘、泄泻等疾病。



手太阴肺经



手太阴肺经循行示意图



手太阴肺经歌诀

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门。上膈属肺从肺系，系横出腋膈中行。
肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根。支络还从腕后出，接次指属阳明经。
此经多气而少血，是动则病喘与咳。肺胀彭彭缺盆痛，两手交替为臂厥。
所生病者为气嗽，喘渴烦心胸满结。膈臂之内前廉痛，小便频数掌中热。
气虚肩背痛而寒，气盛亦疼风汗出。欠伸少气不足息，遗矢无度溺色赤。

肺经常用腧穴表

穴名	穴 位	主 治	特定穴
中府	胸前臂外上方,前正中线旁开 6 寸,平第一肋间隙处。	咳嗽,气喘,肺胀满,胸痛,肩背痛。	肺的募穴;手、足太阴经交会穴。
云门	胸前臂外上方,距前正中线旁开 6 寸,当锁骨外端下缘凹陷中取穴。	咳嗽,气喘,胸痛,肩痛。	
天府	腋前皱襞上端水平线下 3 寸,肱二头肌外缘。	气喘,鼻衄,瘰气,臃痛。	
侠白	天府穴下 1 寸,肘横纹上 5 寸。	咳嗽,气喘,干呕,烦闷,痛。	
尺泽	肘横纹中,肱二头肌腱桡侧缘。	咳嗽,气喘,咳血,潮热,胸部胀满,咽喉肿痛,小儿惊风,吐泻,肘臂挛痛。	肺经的“合穴”。
孔最	尺泽穴与太渊穴连线上,腕横纹上 7 寸处。	咳嗽,气喘,咯血,咽喉肿痛,肘臂挛痛,痔疾。	肺经的“郄穴”。
列缺	桡骨茎突上方,腕横纹上 1.5 寸。	伤风,头痛,项强,咳嗽,气喘,咽喉肿痛,口眼歪斜,齿痛。	肺经的“络穴”;又是“八脉交会穴”之一,通于任脉。
经渠	桡骨茎突内侧,腕横纹上 1 寸,桡动脉桡侧凹陷中。	咳嗽,气喘,胸痛,咽喉肿痛,手腕痛。	肺经的“经穴”。
太渊	掌后腕横纹桡侧端,桡动脉的桡侧凹陷中。	咳嗽,气喘,咳血,胸痛,咽喉肿痛,腕臂痛,无脉症。	肺经的“输穴”;肺经“原穴”;又是八会穴,脉会太渊。
鱼际	第一掌骨中点,赤白肉际处。	咳嗽,咳血,咽喉肿痛,失音,发热。	肺经的“荣穴”。
少商	拇指桡侧指甲角旁约 0.1 寸。	咽喉肿痛,鼻衄,咳嗽,发热,昏迷,癫狂。	肺经的“井穴”。

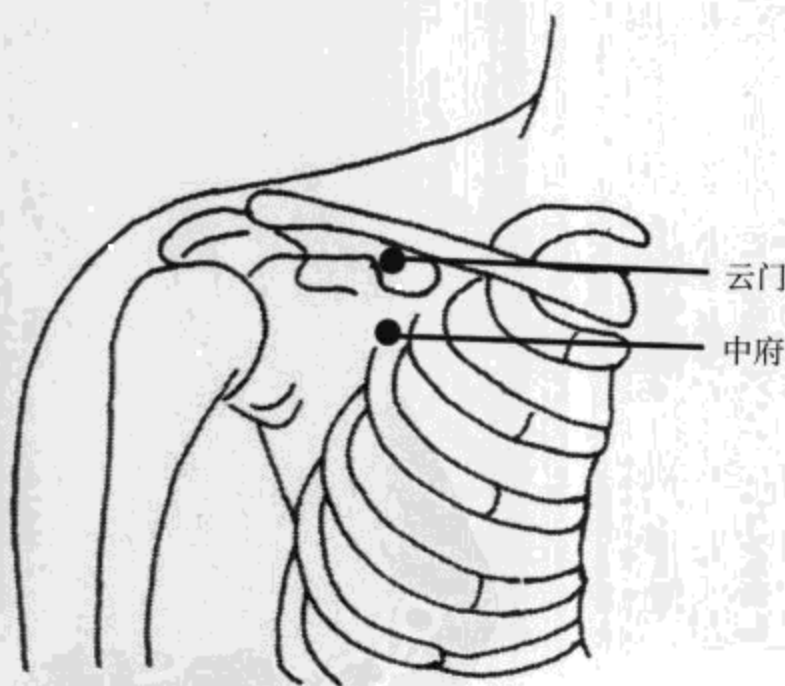
中府：肺经首穴，作用多多

中府是手太阴肺经的首穴，又名膺中俞、膺俞，是肺经的募穴，手、足太阴二经交会于此。中指中焦，府是聚的意思，手太阴肺经之脉起于中焦，人的全身气血，周行无间，也始于手太阴肺经脉，从中府出，因此中府为中气所聚之处，肺、脾、胃等脏腑合气于此穴，所以名为中府。

中府穴的定位：端坐，手叉腰，先取锁骨外侧下方凹陷处的云门穴，在云门穴下方一寸处，与第一肋骨间隙平齐处就是中府穴。

中府穴作用巨大，它是临床针灸的常用穴道之一，关于呼吸系统的疾病基本上按摩、针灸此穴都有效果，比如咳嗽、气喘、胸闷、肺癆、气逆、寒热烦闷、喉痹等，另外肩背痛、腹胀等也可以找此穴配合其他穴道进行治疗。

按摩中府穴还有一个特殊作用，就是可以丰胸，每天按摩五分钟以上，能促进胸部气血循环，进而改善双乳大小。若希望美胸，那么有空就自己多按摩吧！



中府穴

主治咳嗽、气喘、胸痛、面浮肿、呕啰、肩背痛等症。

尺泽：主治外邪痰浊的经穴

尺泽穴，尺，指前臂肘部；泽，指低凹处浅水会聚之所。本穴位于肘窝深处，是手太阴肺经的合穴，合穴属水，比喻肺经脉气到这里如水之所归，聚于一处，因此命名。尺泽穴具有清宣肺气，泻火降逆，滋阴润肺的功效。

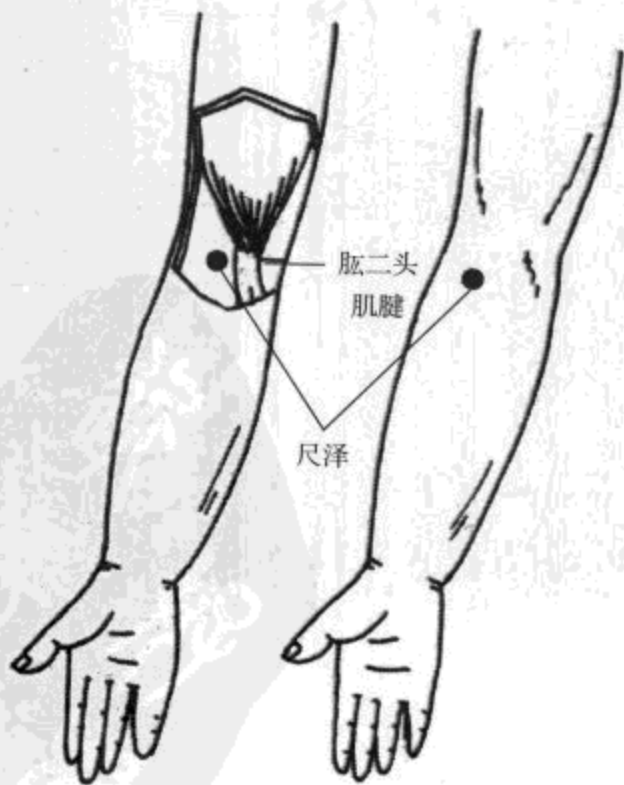
尺泽穴在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

本穴主治咳嗽、气喘、咯血、胸部胀满、咽喉肿痛、肘臂挛痛、呕吐、小儿惊风、高热、吐泻等。本穴对于肺部病症均有治疗作用，因肺属金，而本穴为肺经五输穴之合穴，五行属水，根据五行学说，水为金之子。按照五输穴子母补泻，“实者泻其子”，故尺泽(水)能泻肺(金)之实证。

尺泽穴对于疼痛、扭伤等病症有特殊效用。《玉龙歌》中说：“筋急不开手难伸，尺泽从来要认真。”《天元太乙歌》也说：“五般肘痛针尺泽。”《肘后歌》则说：“鹤膝肿劳难移步，尺泽能舒筋骨痛。”

尺泽穴

取此穴时应采用正坐、仰掌并微曲肘的姿势，先将手臂上举，在手臂内侧中央处有粗腱，腱的外侧即是此穴。



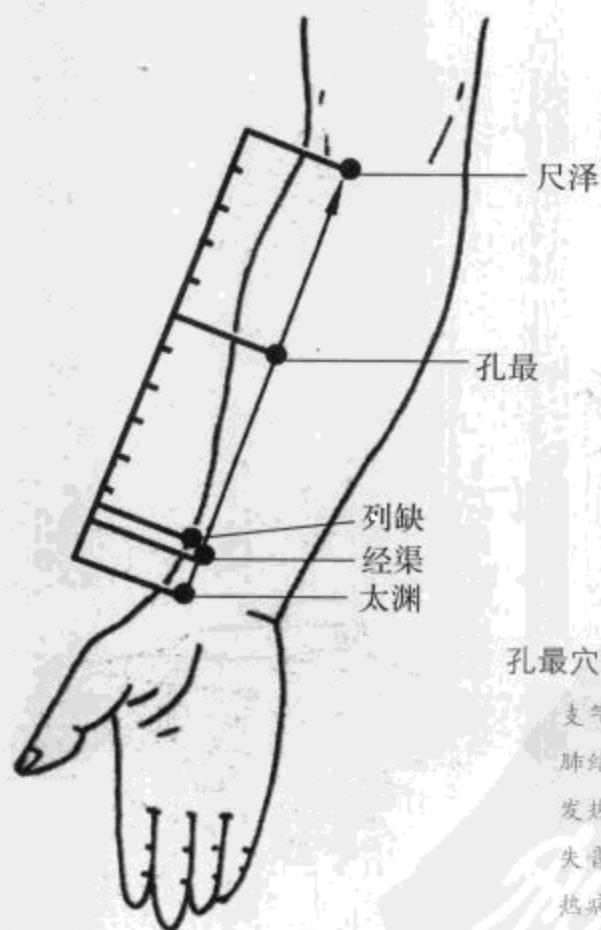
孔最：咳嗽气喘，请找孔最

孔，指孔隙；最，有极、第一的意思。孔最就是指经气深聚，通窍至极，为身体上开淤通窍最有效用的穴道，因此得名。孔最穴为手太阴肺经郄穴，是上肢常用治疗穴。

本穴位于前臂屈侧，尺泽穴与太渊穴的连线上，腕横纹上面7寸处。取此穴时需伸前臂仰掌，在太渊穴与尺泽穴连线上的4/9处。

本穴具有清热、发表、利咽、止血之功效。

孔最穴主治哮喘、咳嗽、潮热、咯血、气逆、失音、肘部疼痛、喉咙疼痛、痔疮等，尤以咯血效果最好。因为孔最穴是手太阴肺经郄穴，而郄穴最擅长治疗本经循行部位及所属脏腑的急性病症，且阴经郄穴多治血症，所以，孔最穴善于治疗与肺有关的急症、血症。



孔最穴

支气管咯血：用鱼腥草于孔最穴位注射；
肺结核咯血：尺泽、孔最；
发热、胸痛、咳嗽：大椎、肺俞、孔最；
失音：哑门、孔最；
热病汗不出：上髁、孔最；
咽喉肿痛：少商、孔最。

列缺：解表祛风成效好

列缺穴位于腕横纹上 1.5 寸处，属手太阴肺经，是八脉交会穴之一，通任脉。列，指分解，缺，指缺口之器，因为此穴位于手腕桡骨突起的分裂缺口处，故命名列缺。另外古人称雷中之神为列缺，而列缺具有通上彻下之能，将之对应到人体的穴道，列缺穴正处于人体气血贯通的关键点，故以雷神之名名之。

列缺穴是人体重要穴道之一，作用巨大，对于头面部、上肢的疼痛疾病都可选用作为治疗穴道。

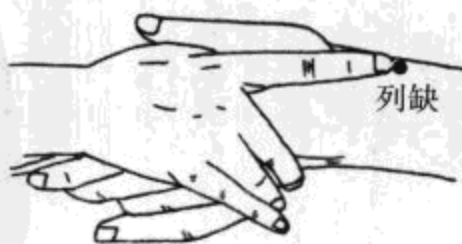
列缺穴取穴方法：握拳，掌心向内，手腕微微向下垂，腕后桡侧可见一高骨突起，此即桡骨茎突。该茎突的上方在用力握拳时可见一凹陷，即是列缺穴；或者两手虎口张开，垂直交叉，食指压在所取穴位侧的桡骨茎突上，食指指尖下有一凹陷，即是列缺穴。

此穴具有止咳平喘、通经活络、解表祛风、利水通淋的功效。

列缺穴可治感冒、咳嗽、口眼喎斜、头痛、手腕无力等症，它对因外邪引起的头痛效果显著，古人有“头项寻列缺”的谚语。

另外，由于列缺是八脉交会穴之一，通任脉，所以对遗精、阴茎痛、小便难、遗尿、痛经等任脉的疾病也可治疗，成效奇佳。

列 缺 穴



《四总穴歌》

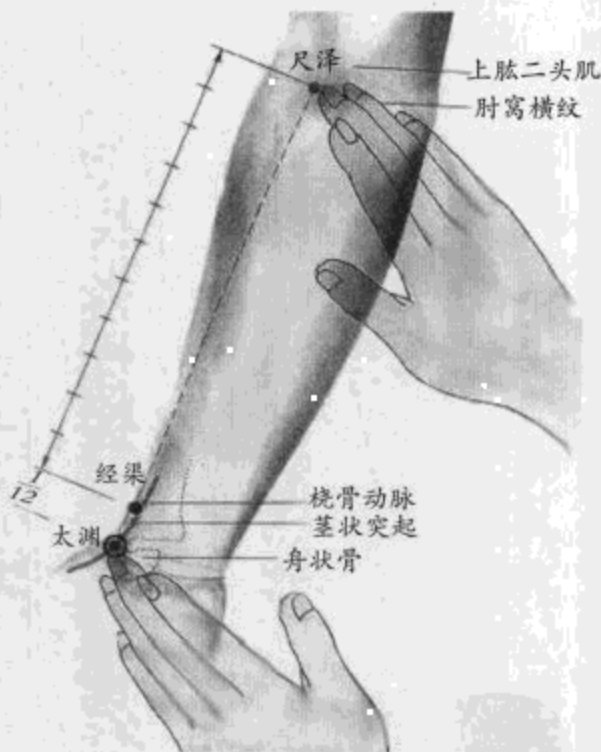
肚腹三里留，腰背委中求。头项寻列缺，面口合谷收。

太渊：脉会之穴，宣肺止咳

太渊穴，太，大也，极也；渊，深涧也，太渊是手太阴肺经的原穴，说明此处为肺经经气甚为博大而且深也。

取此穴位时应正坐，伸臂仰掌，太渊穴位于手腕部位，手腕横纹上，拇指根部侧即是。

本穴位于手腕寸口处，因有肺朝百脉之说，故此穴是八会穴之脉会，肺朝百脉，脉会太渊，肺主气、司呼吸，气为血帅，本穴得气最先，故在人体穴位中占有重要地位，是手太阴肺经上的重要穴道之一。



本穴具有宣肺平喘、止咳化痰、清咽消肿、通调血脉之疗效，主治咳嗽、气喘、咳血、咽喉肿痛、胸痛、腕臂痛、无脉症。

本穴偏于治疗肺的虚症，凡属于肺气虚、肺阴虚、肺脾两虚、肺肾气虚等的咳嗽、哮喘、遗尿、肺癆等，都可配取本穴施治。因肺属金，本穴又是肺经五输穴之输穴，五行属土，而土为金之母，按照五输穴子母补泄的原理，“虚者补其母”，故太渊(土)穴能补肺(金)之虚症。

本穴在肺经的五输穴中居于第三位，对于因肺经或肺脏病变所导致的肢体沉重、关节酸困疼痛、咳嗽气喘所致的胸胁胀满疼痛等都有良好疗效。

本穴配尺泽、鱼际、肺俞穴可治咳嗽、咳血、胸痛；配列缺、孔最，有疏风解表、宣肺止咳的作用，主治咳嗽、气喘、胸背痛；配内关、冲阳、三阴交，有益心通阳、祛瘀通脉的作用，主治无脉症；配神门，主治呕血上气；配商阳、足临泣，主治缺盆肿。

指压太渊穴，对于腕部疾病也有疗效。还有些人总觉得气短，似乎喘不上气来，稍作运动或精神紧张感觉鼻子就不会吸气了，此时可以点揉太渊穴，因本穴是肺经原穴，补气效果极佳，能有效缓解气短症状。

鱼际：清热泻火除肺热

鱼际穴是手太阴肺经的荥穴，位于手拇指本节（第一掌指关节）后凹陷处，第一掌骨中点内侧赤白肉处。际，边际，凡两事物相合之处皆曰际，而大拇指与手掌肌肉相接之处，肥肉隆起形如鱼腹，故名鱼际。

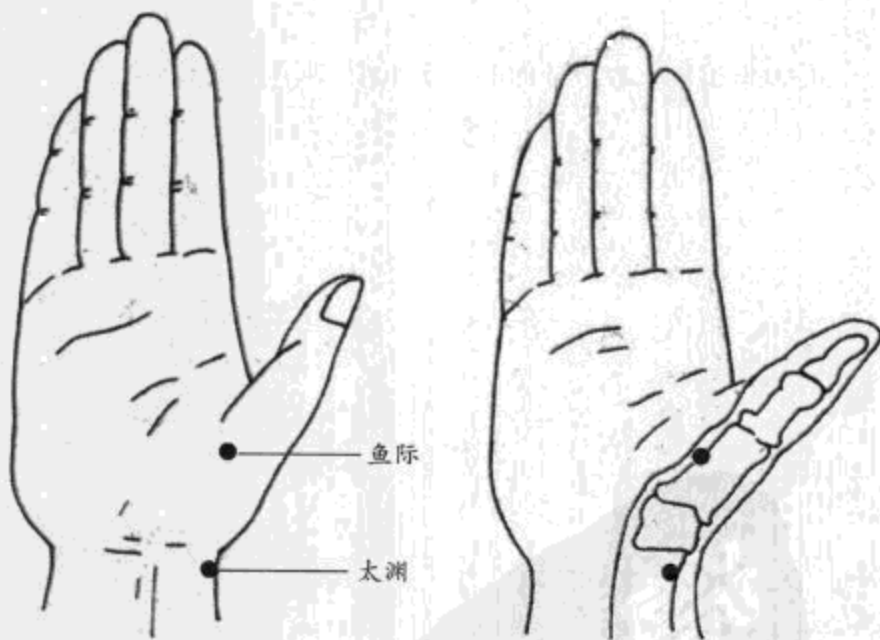
鱼际穴的功效：清肺热、止咳喘、利咽喉、消疳积。

本穴属于荥穴，五行属火，根据《难经》“荥主身热”的理论，鱼际对于肺的热症有很好的治疗效果。

鱼际穴主治伤风、发热、自汗、腹泻、咽干、喉痹、咽喉肿痛、失音等。

临床上用鱼际隔蒜泥敷贴辅助以耳穴贴压治疗喉暗、喉痛，可获奇效。

另外，冬季可用搓鱼际穴的方法预防风寒感冒，用两手对搓鱼际，就像搓花生皮一样，直到鱼际开始发热，使热气沿手臂进入肺脏，温肺通气。这个方法不受地点、时间限制，随时可做，尤其适合易感冒者，提高其抵御外邪的能力，对咽痛、打喷嚏等感冒早期症状也有明显的疗效。



鱼际穴

喉痛：鱼际、腋门；

偏肋背痛痹：鱼际、委中；

扁桃体炎：天柱、鱼际；

乳腺炎：鱼际、足三里、足临泣；

哮喘：鱼际、孔最、中府或鱼际、天突、大椎、肺俞。

手厥阴心包经



保护心脏,阻止邪气入侵

很多人都对心包这个东西感到陌生,搞不清楚它是个什么组织,而对于心包经也知之甚少。

中国古人认为心脏是人体最重要的内脏器官,心为神之主,脉之宗,起着主宰生命活动的作用,故《素问·灵兰秘典论》称之为“君主之官”。

心主血脉,全身的血液都依赖于心脏的搏动而输送到全身,发挥其濡养的作用。

心主神志,即人的精神、意识、思维活动。《灵枢·邪客篇》说:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。”如心有病变,影响到神志活动,则可出现精神意识思维方面的异常表现,可见失眠、多梦、神志不宁,甚则谵狂;或见反应迟钝、健忘、精神萎靡,甚或昏迷等病症。

心脏对人体如此重要,故而人体在心脏外围额外有一层保护心脏的组织,叫做心包。

心包是指包在心脏外面的一层组织,具有保护心脏的作用,阻止邪气入侵。手厥阴心包经是筑基于心包的一个独立的经络,许多病症都和这个经络有关。这一经络从胸走手,分布在上肢内侧中间,属心包,络三焦。

心包受邪所出现的病变与心是一致的,心主血脉,对外与面、目相通,所以当心包火热炽盛时,就会发生面赤、目黄的现象。

手厥阴心包经多血少气,是十二经脉之中穴位最少的经脉,共9个穴,心包经起于胸部,属心包,向下通过横膈之后,分两支脉,其一经过胁部,从腋下3寸处反向上,经过肩窝然后翻转向下,沿着上肢内侧,下行通过肘窝,进入掌中,从中指到达指端。另一支脉从掌中分出,沿着无名指到达指端,与手少阳三焦经相接。

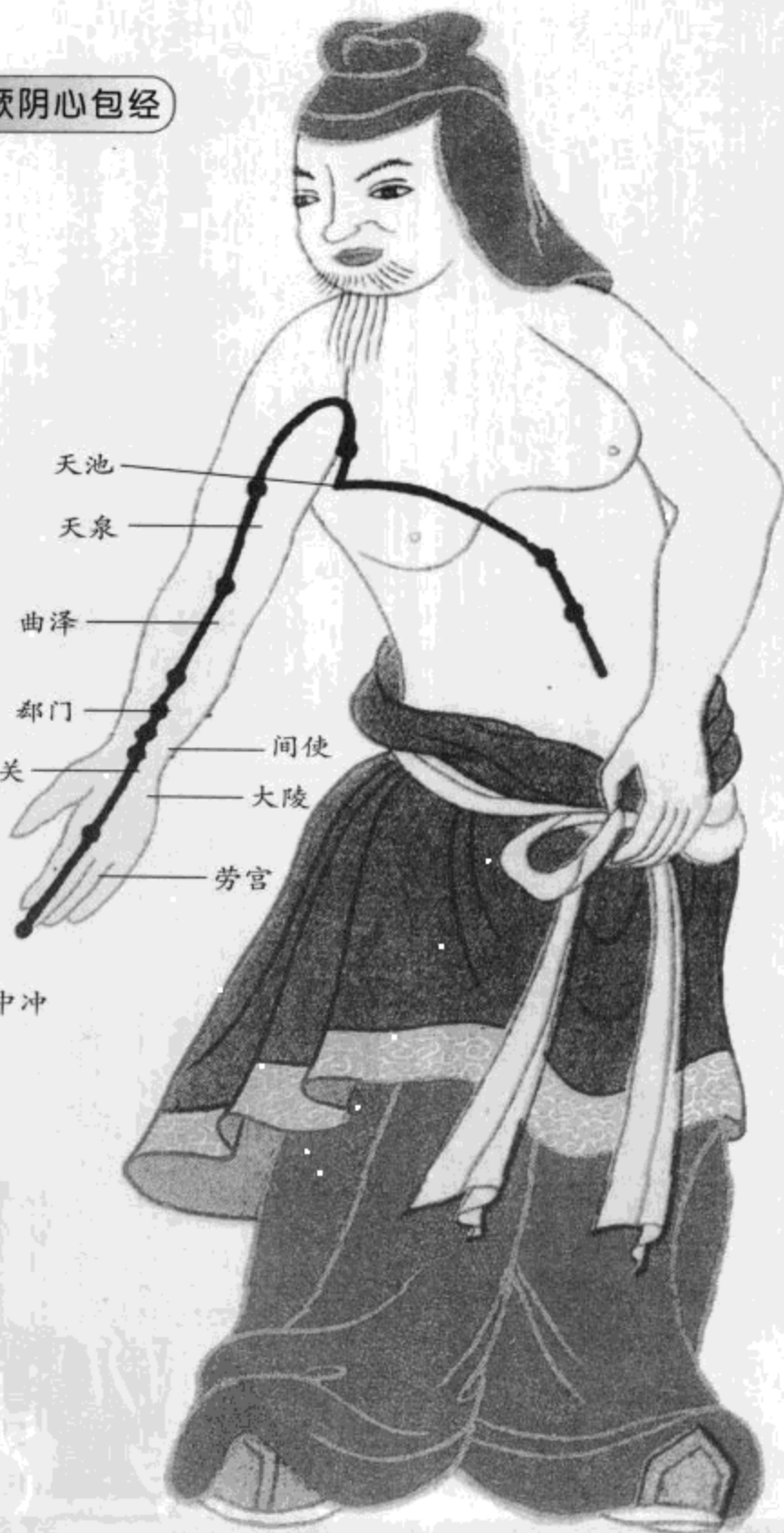
根据中医五行理论,心属火,脾主土,火能生土,因此心脏功能加强,必定有助于提升脾脏的能力。脾脏是人体免疫系统最重要的器官,因此按摩心包经可以提升人体的免疫能力。多数疾病,按摩这条经络都能对身体有很大的帮助。

由于心包经多血少气,因此对那些有高胆固醇、高脂血的人来说,可以尝试按摩心包经,使血液流动加快,减缓血管老化、狭窄,将附着在血管壁上的胆固醇剥离,进而排出体外,从而达到促进血液循环、治病救人的目的。

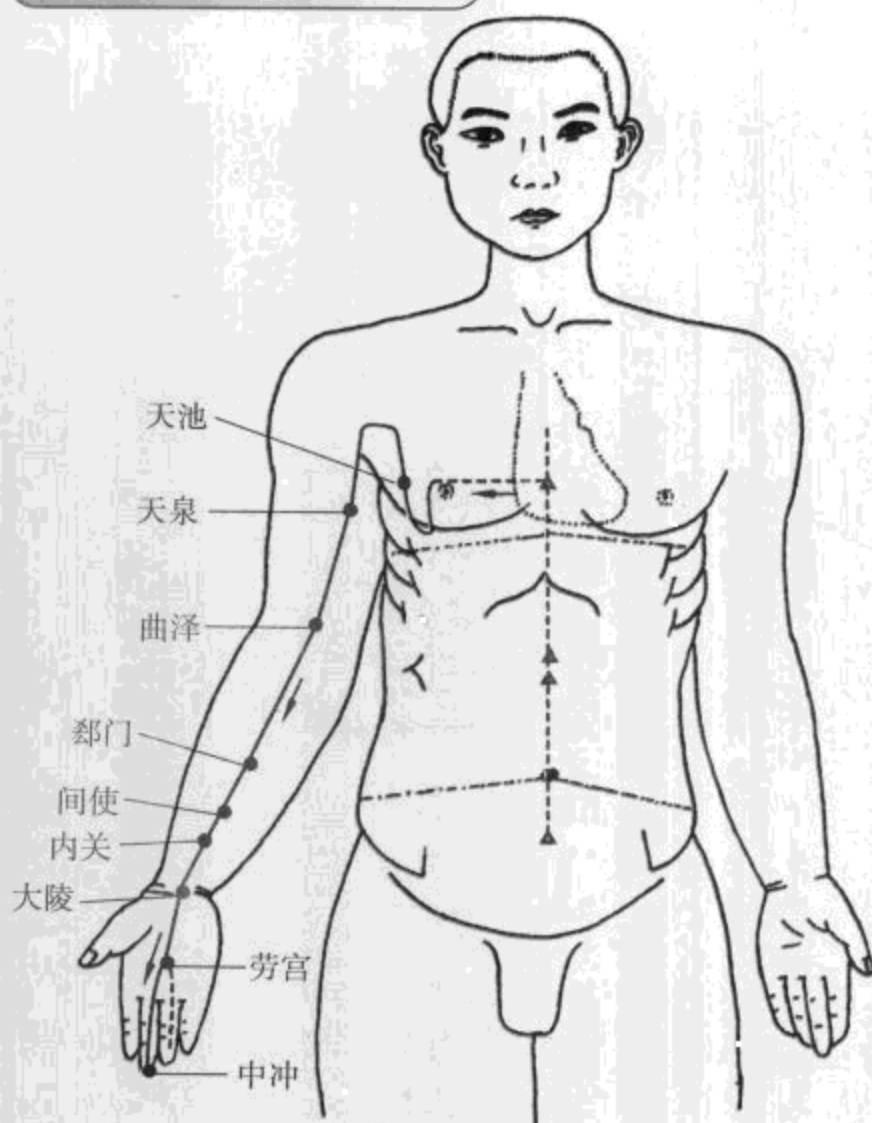
手厥阴心包经,一条穴道少、地位重要的经络,对于心志方面的疾病,如心悸、心烦、心痛、失眠、健忘、精神抑郁、谵语等,都可对治。

手厥阴心包经

天池
天泉
曲泽
郄门
内关
中冲
间使
大陵
劳宫



手厥阴心包经循行示意图



手厥阴心包经歌诀

手厥阴心主起胸，属包下膈三焦宫。支者循胸出腋下，腋下连腋三寸周。仍上抵腋循膻内，太阴少阴两经中。指透中冲支者别，小指次指络相通。此经少气原多血，是动则病手心热。肘臂挛急腋肿，甚则胸脇支满结。心中澹澹或大动，善笑目黄面赤色。所生病者为烦心，心痛掌热病之则。

心包经常用腧穴表

穴名	穴 位	主 治	特定穴
天池	第四肋间隙,乳头外侧1寸。	咳嗽,气喘,胸闷,胸胁疼痛,瘰癧,乳痛。	手厥阴、足少阳经交会穴。
天泉	上臂掌侧,腋前皱襞上端水平线2寸,肱二头肌长、短头之间。	心痛,咳嗽,胸胁胀痛,臂痛。	
曲泽	肘横纹中,肱二头肌腱尺侧。	心痛,心悸,胃痛,呕吐,泄泻,热病,肘臂挛痛。	心包经的“合穴”。
郄门	腕横纹上5寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。	心痛,心悸,呕血,咳血,痔疮,癰疽。	心包经的“郄穴”。
间使	腕横纹上3寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。	心痛,心悸,胃痛,呕吐,热病,疟疾,癰疽。	心包经的“经穴”。
内关	腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。	心痛,心悸,胸闷,胃痛,呕吐,癰疽,热病,上肢痹痛;偏瘫,失眠,眩晕,偏头痛。	心包经的“络穴”;八脉交会穴之一,通阴维脉。
大陵	腕横纹中央,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。	心痛,心悸,胃痛,呕吐,癰疽,疮疡,胸胁痛。	心包经的“输穴、原穴”。
劳宫	第二、三掌骨之间,握拳,中指尖下是穴。	心痛,呕吐,癰疽,目疮,口臭。	心包经的“荣穴”。
中冲	中指尖端的中央。	心痛,昏迷,舌强肿痛,热病,小儿夜啼,中暑,昏厥。	心包经的“井穴”。

间使：理气散滞真妙穴

间使穴，间，间接也；使，指使、派遣也。间使意为心肺兼行之道。间使穴别名鬼路，鬼，与天相对，鬼路意指心包经从地部而来的经水由本穴流行通过，动而不居，不作停留，有如鬼神行其间，故名鬼路。

间使穴在前臂掌侧，位于曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸。

本穴是五输穴之经穴，五行属金，具有宽胸和胃、清心安神、理气散滞之功用，主治精神失常、癔病抽惊。

本穴的特殊作用在理气。中医理论认为：“百病皆生于气也。”因为自身气机紊乱而致病的非常之多，比如肺气上逆，引起咳喘；胃气上逆，引发嗝气、呕吐；肝气横逆，导致胸胁胀闷；肝气犯胃，引发胃脘胀满、疼痛；肝气压脾，导致腹胀、腹痛、泄泻；而对于气滞脉络的心痛、心悸、胸胁痛、肢体麻木，气滞血淤的痛经、月经不调等，都可取此穴进行医治，临床上常配以太冲穴，加强疏肝解郁、理气散滞、活血祛淤的作用。

现代还有报道间使穴对心脏功能影响较大，如对冠心病的治疗能增强心肌收缩力，增加心肌血氧供应量，从而改善、调整心肌对氧的供求失衡，达到治疗的目的。

间使穴

心悸：配心俞，益心气，宁神志；

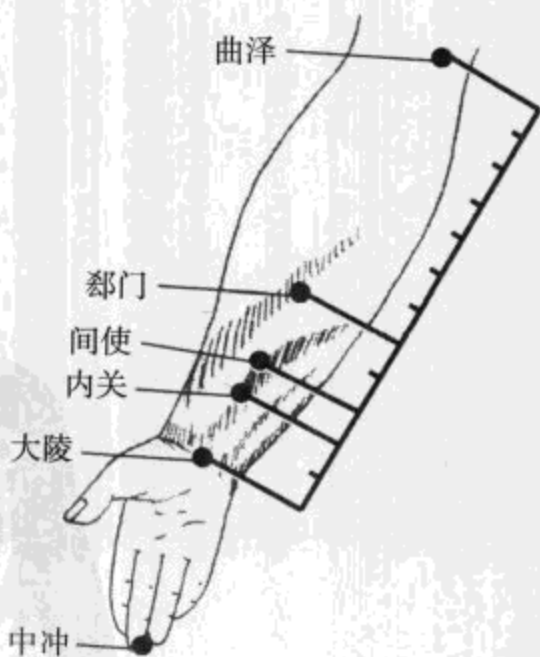
疟疾：配大杼，或配支沟，宣阳解表，驱邪截疟。“五疟寒多热亦多，间使、大杼真妙穴”。

《胜玉歌》

月经不调，经闭：配三阴交，活血化淤；

反胃、呕吐、呃逆：配尺泽；

癔病：配水沟、太冲。



内关：治疗胃病的首选穴位

内关，内，内脏；关，关卡、出入要地；内关意指心包经的体表经水由此注入体内。本穴是心包经之络穴，与三焦经相通，三焦经的络穴名外关，内关穴是与之相对而言。

内关穴在前臂掌侧，位于曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，可以攥一下拳头，腕横纹上有两根筋，实际上，内关穴就在这两根筋的中间。

内关穴为八脉交会之阴维脉，阴维脉具有维系、联络全身阴经的作用，阴维脉出现病症，都是内脏之病，故此内关穴擅长治疗内脏疾病。

本穴主要功效：宁心安神、疏肝和胃、止痛。

内关是消化系统疾病特别是胃病的首选穴位，常用于治疗食欲不振、脘腹胀满疼痛、嗳气吞酸、恶心、呕吐等疾病。中脘、内关、足三里是治疗胃病的基本处方，内关配公孙，是八脉交会穴的上下配穴，也可以治疗胃、心、胸部疾病。

在内关穴处用生姜外敷，可以治疗妊娠呕吐。外出晕车晕船作呕、心绞痛时，揉按内关穴，很快便能好转。

内关还是治疗落枕的一个常用穴位，落枕是常见病，患者采用指掐“内关”治疗落枕，见效迅速，简单易学，而又没有痛苦。具体做法是：右手食、中、无名、小指放在内关穴的背侧，拇指用力掐住内关穴位，使患者感到上肢、肩及颈部有酸、沉、困之感，同时头部自由转动，不久患者即感觉疼痛减轻，一般3分钟左右，落枕不适症状会消失。

内关配属疗病法

病症	内关配属
腹痛	配公孙
胸满肢肿	配膈俞
胃脘痛、呕吐、呃逆	配中脘、足三里
上肢不遂、手震颤	配外关、曲池
胸闷	配建里
心悸、心律不齐	配膻中、心俞、足三里
中风后遗症	配水沟、三阴交

阴维内关穴主治歌

中满心胸多痞胀，
肠鸣泄泻及脱肛，
食难下膈伤于酒，
积块坚硬横肋旁，
妇女胁疼并心痛，
里急腹痛势难当，
伤寒不解结胸病，
疟疾内关可独当。

大陵：泻心火，除口臭，治“鼠标手”

大陵穴，大有崇高之意，本穴在腕掌横纹的中点处，两骨结合的陵下，有陵丘之像，故以之命名。另外一说大陵意指随心包经经水冲刷下行的脾土物质在此堆积，如丘陵一般，故名大陵。

大陵穴别名鬼心，鬼，与天相对，指地部。心，中心内部也。大陵穴为十三鬼穴之一，此穴具有镇惊安神、清心通络、理气止痛、祛风止痹的作用。

本穴擅长于对治心包(心)的疾病，凡心火旺盛、气血淤滞引起的口舌生疮、心烦、失眠、躁狂、小便泛赤、胸闷等，都可配大陵医治。因为心包属火，大陵穴又是心包经五输穴之输穴，五行属土，土为火之子，按照五输穴子母补泻，“实者泻其子”，因此大陵穴能够泻心包火。

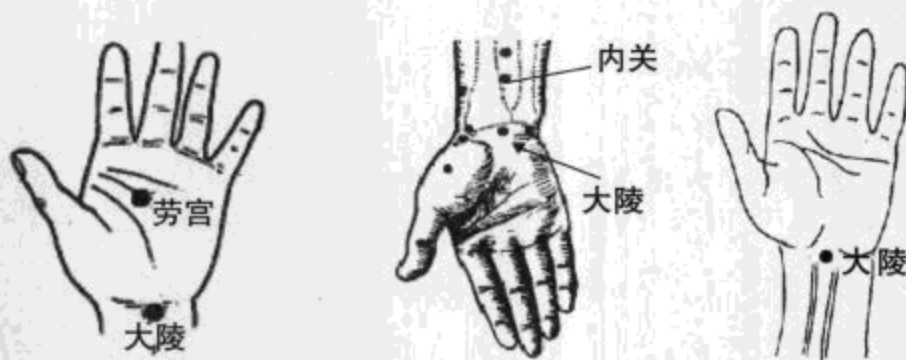
大陵穴还有一个特殊作用，是治疗口臭。古代典籍《胜玉歌》说：“心热口臭大陵驱。”《玉龙歌》说：“口臭之疾最可憎，劳心只为苦多情，大陵穴内人中泻，心得清凉气自平。”可见大陵穴在治疗口臭方面的奇效。

一些都市上班族日常生活中因运动太少，或饮食过度，或有不良运动习惯，导致自己手臂粗壮，囤积脂肪过多，为此很多人常常感到无奈。为了拥有一双纤长美丽的双臂，请朋友们不妨试试穴道按摩，选取手臂上的尺泽穴、曲池穴和大陵穴，经常按压，会收到令人惊奇的效果，同时大陵穴还可预防感冒。

大陵穴对于现代都市白领们易于患上的“鼠标手”也有治疗方法。鼠标手，是指因工作性质所引起的腕关节劳损，表现为腕部肿胀、关节无力、局部压痛等。患者可以合按大陵穴、阳池穴，具体做法是：将拇指指腹放在患腕大陵穴，中指指腹放在阳池穴，适当对合用力按压 0.5~1 分钟；再将拇指指腹放在患肢曲池穴，其余四指放在肘后侧，拇指适当用力按揉 0.5~1 分钟。以有酸胀感为佳。此法可有效疏通经络，滑利关节，活血止痛，每日做一至二次，能够缓解症状，恢复健康。

大陵穴配神门、列缺，有舒畅经筋、通经活络的作用，主治腕下垂；配心俞、膈俞，有通心络、祛淤血的作用，主治心血淤阻之心悸；配丰隆、太冲，有疏肝理气、化痰醒脑的作用，主治气郁痰结型之癫狂。

大陵穴



十三鬼穴

此穴是指古代治疗癫狂等精神疾患的十三个经验效穴,出自《千金要方》。古代传说精神疾病都是由于鬼神作祟所致,因此这些治疗穴位均冠以“鬼”字,共十三个,故称十三鬼穴,指人中(鬼宫)、少商(鬼信)、隐白(鬼垒)、大陵(鬼心)、间使(鬼路)、风府(鬼枕)、颊车(鬼床)、承浆(鬼市)、劳宫(鬼窟)、上星(鬼堂)、男会阴女玉门头(鬼藏)、曲池(鬼腿)、海泉(鬼封)等十三穴。

孙思邈针十三鬼穴歌

百邪癫狂所为病,针有十三穴须认。凡针之体先鬼宫,次针鬼信无不应。
一一从头逐一求,男从左起女从右。一针人中鬼宫停,左边下针右出针。
第二手大指甲下,鬼信为名刺三分。三针足大指甲下,名曰鬼垒入二分。
四针掌后大陵穴,入寸五分为鬼心。五针申脉名鬼路,火针三下七钹钹。
第六却寻大椎上,入发一寸名鬼枕。七刺耳垂下五分,名曰鬼床针要温。
八针承浆名鬼市,从左出右君须记。九针间使鬼路上,十针上星名鬼堂。
十一阴下缝三壮,女玉门头为鬼藏。十二曲池名鬼腿,火针仍要七钹钹。
十三舌头当舌中,此穴须名是鬼封。手足两边相对刺,若逢孤穴只单通。
此是先师真妙诀,猖狂恶鬼走无踪。

手少阴心经



心志的专职护士

手少阴心经是人体的十二经脉之一，简称心经。中医讲心主血脉，其华在面，也就是说心脏推动血液在血管中运行，而面部的血脉比较丰富，因此一个人心气的兴衰可以从脉搏的变化和面部色泽的改变反映出来。心气旺盛，则脉搏平稳有力，面部红润有光泽；心气衰竭，则脉搏细弱，面白无华或面色青紫。

心藏神，心主神志，指心具有主宰人体五脏六腑、形体官窍的一切生理活动和人体精神意识思维活动的功能。《灵枢·邪客篇》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”故心主宰人的精神思维活动，若功能正常，则神志清晰，思维敏捷，精神充沛；若功能失常，则会出现精神异常状况，如烦躁、谵狂、迟钝、痴呆、抑郁、健忘、昏迷、失语等症状。

手少阴心经便是专力于保护心志正常的护卫者。这条经络的大致循行情况是从胸走手，主要分布在上肢内侧后缘，属心，络小肠。

具体循行路线：从心中开始，出来经过与心脏相联系的内脏，向下通过横膈，联络小肠，其一支脉从心向上顺咽喉到达双目，另一支脉则从心上行至肺，然后转而向下自腋前出，沿上臂内侧后缘到达肘窝，顺着前臂内侧后缘到达腕上豆骨处，进入掌内，沿小指桡侧直达小指指尖，并与手太阳小肠经相接。

所谓的手少阴心经病征，是指手少阴心经经脉循行部位及心脏功能失调所表现出来的症状。手少阴心经少血多气，十二经之气皆感而应心，十二经之精皆贡而养心，故此经络为生之本，神之居，血之主，脉之宗。当心经气血过多时会发生偏实的神志症状，如失眠、多梦、嬉笑甚至谵狂；当心经气血过少时会发生偏虚的神志症状，如反应迟钝、健忘、精神委顿等。

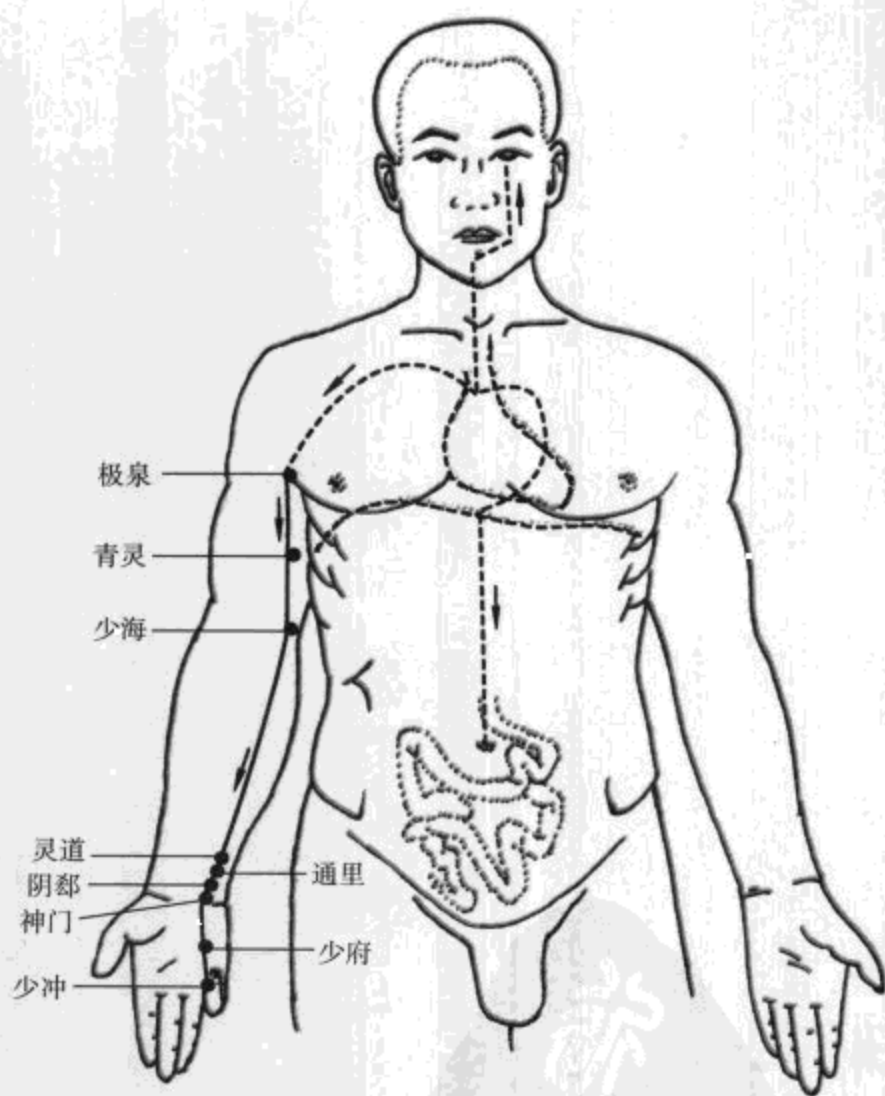
心属火脏，故心经病变多见热症。心火内盛，则心胸烦闷疼痛；由于本经有一条支脉从心上行于咽部，因此易于心火上炎，心阴耗损，发生咽干，渴而欲饮的状况。

心经与心包经一样，是经穴最少的一条经脉，一边 9 个，两边共 18 个经穴。

手少阴心经



手少阴心经循行示意图



手少阴心经穴歌

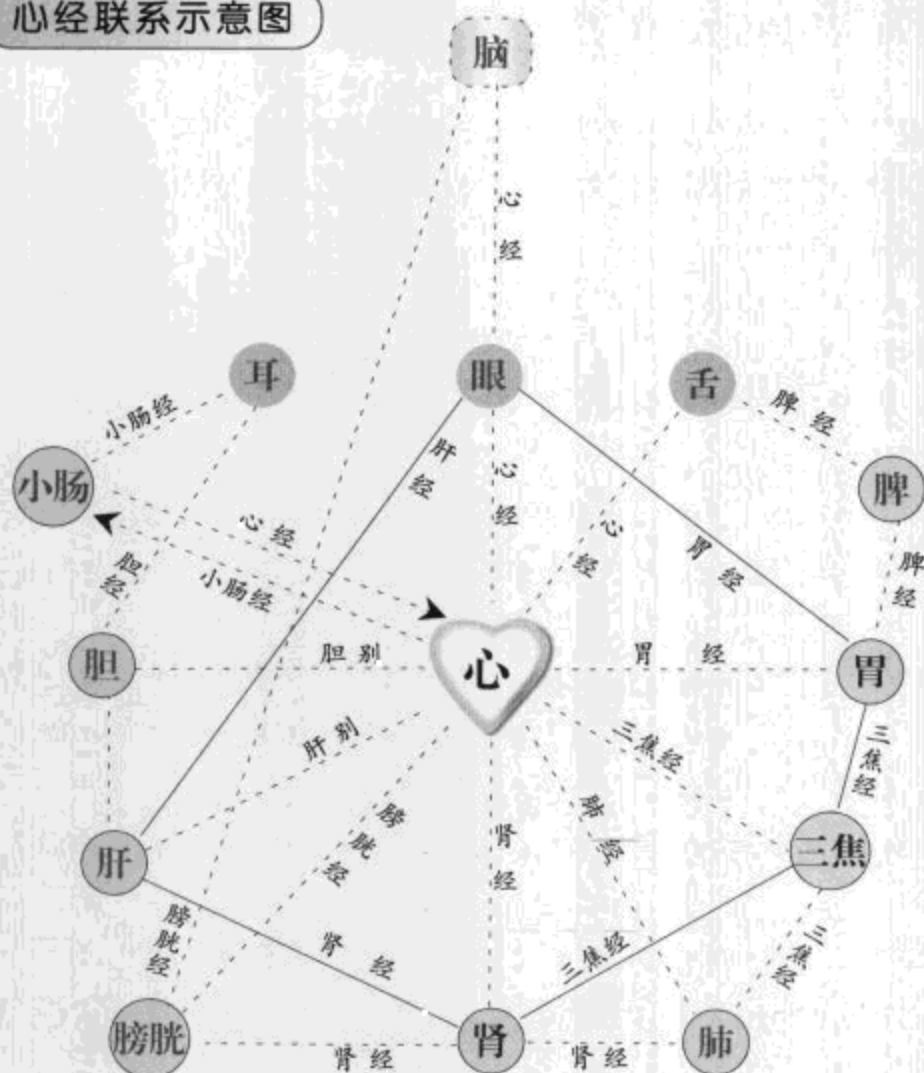
九穴午时手少阴，极泉青灵少海深。

灵道通里阴郄逢，神门少府少冲号。

手少阴心经腧穴表

穴名	穴位	主治	备注
极泉	腋窝正中,腋动脉搏动处。	心痛,咽干烦渴,胁肋疼痛,瘰癧,肩臂疼痛。	
青灵	少海穴与极泉穴的连线上,少海穴上 3 寸,肱二头肌的内侧沟中。	头痛振寒,目黄,胁痛,肩臂疼痛。	
少海	屈肘,当肘横纹内端与肱骨内上髁连线之中点。	心痛,肘臂挛痛,瘰癧,头项痛,腋肋痛。	小肠经的“合穴”。
灵道	腕横纹上 1.5 寸,尺侧腕屈肌腱的桡侧。	心痛,癰疽,肘臂挛痛。	小肠经的“经穴”。
通里	腕横纹上 1 寸,尺侧腕屈肌腱的桡侧。	心悸,怔忡,舌强不语,腕臂痛。	小肠经的“络穴”。
阴郄	腕横纹上 0.5 寸,尺侧腕屈肌腱的桡侧。	心痛,惊悸,骨蒸盗汗,吐血、衄血。	小肠经的“郄穴”。
神门	腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。	心痛,心烦,惊悸,怔忡,健忘,失眠,癰疽,胸胁痛。	小肠经的“输穴、原穴”。
少府	第四、五掌骨之间,握拳,当小指端与无名指端之间。	心悸,胸痛,小便不利,遗尿,阴痒痛,小指挛痛。	小肠经的“荣穴”。
少冲	小指桡侧指甲角旁约 0.1 寸。	心悸,心痛,胸胁痛,癰狂,热病,昏迷。	小肠经的“井穴”。

心经联系示意图



手少阴心经歌诀

手少阴脉起心中，下膈直与小肠通。支者还从心系走，直上喉咙系目瞳。
直者上肺出腋下，臑后肘内少海从。臂内后廉抵掌中，锐骨之端注少冲。
多气少血属此经，是动心脾痛难任。渴欲饮水咽干燥，所生胁痛目如金。
臑臂之内后廉痛，掌中有热向经寻。

极泉：醒脑开窍，治疗中风后遗症

极泉穴，是手少阴心经的首穴，尽处为极，高处有源的水叫做泉，由于心主血脉，就如水流一样流转无极，而极泉穴位于心经的最高处，如同坐镇源头可以控制水流一样，因此得名。

极泉位于腋窝之上，寻此穴，首先须上臂外展，在腋窝顶点，腋动脉搏动之处，便是此穴的具体位置。

本穴具有宽胸宁神、行气活血的功效，主治心痛、目黄、肘臂疼痛、腋下肿、腋臭、肩臂不举等。

极泉穴可以治疗中风后遗症及上肢麻木、半身不遂等症状，具有醒脑开窍的作用，主穴用内关、人中、三阴交，若上肢不遂则加极泉、尺泽、合谷，下肢不遂则加委中、三阴交，极有疗效。

本穴还具有宁心安神、解郁止惊的功效。做法：先以右手四指置左侧胸大肌外侧，拇指置按胸大肌内侧，其时食、中指自然点按在腋下极泉穴，边做捏拿胸大肌，边以食、中指点揉极泉穴，操作 10 次。然后换手同法操作。

本穴可治腋臭。做法：快速针刺患侧极泉的阿是穴(极泉穴上下各 1.5 寸)，用泻法，留针 30 分钟。

本穴配太渊、天突，有滋阴清肺利咽的作用，主治咽干、咽喉肿痛；配神门、内关、心俞，有宁心安神的作用，主治心痛、心悸、冠心病；配侠白，有通经活络的作用，主治肘臂冷痛。

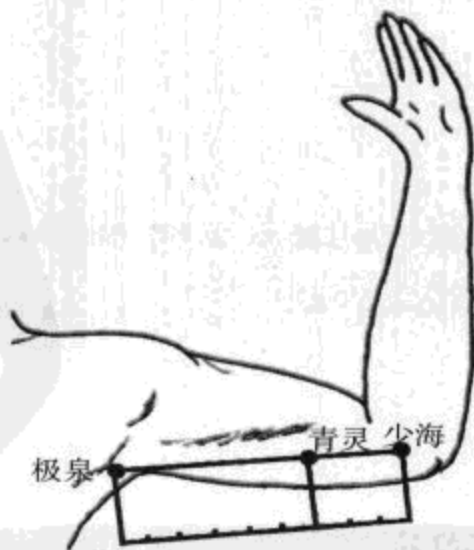
极 泉 穴

肩臂痛：配肩髃、曲池；

咽干、咽喉肿痛：配太渊、天突；

心痛、心悸、冠心病：配神门、内关、心俞；

肘臂冷痛：配侠白。



通里：中风失语的天然良师

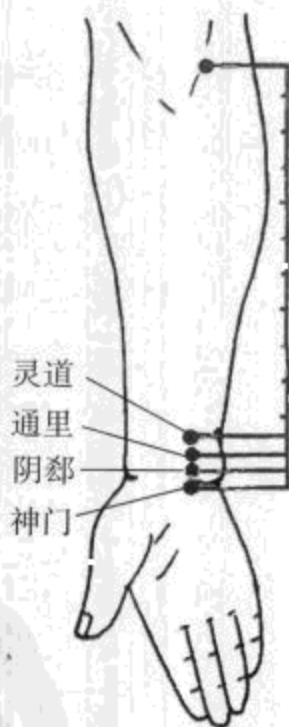
通里，通，通道也；里，内部也。本穴为手少阴心经的络穴，气血从此处别走手太阳小肠经，心与小肠相表里，因此经气可通达表里二经，并且小肠是受盛之器官，化物而出，就像深井里弄一样，故以之命名。

本穴位于前臂掌侧，腕横纹上1寸，有行气活血、宁心醒神之功，是治疗心血淤阻的主穴。

本穴的特殊作用是可以治疗中风失语症，因为通里是手少阴心经的络穴，而络穴能够治疗本络脉发生的虚实病症，故临床上常用通里、廉泉，配合金律、玉液点刺出血，疗效甚佳。

另外，我们在遇到精神紧张或考场应试、部门应聘、好友分离等情况感到情绪难以控制时，可通过按摩通里、少府平定情绪。按摩方法：一手四指并拢，拇指指端放在另一手通里穴处，用指端甲缘按掐，一掐一松，连做14次；然后用指腹向指尖方向推擦，连做14次；再用指腹向肘关节方向推擦，连做14次；其另一手掌心朝上，另一手拇指指端放在少府穴处，用指端甲缘按掐，一掐一松，连做14次；将剩余四指并拢，抵放在当少府对侧的手背部位，用拇指指腹推擦少府穴，连做1分钟。此法有清心宁神的作用，适合神经性心悸、心动过速、心律不齐等现象，有很好的放松心神、平定情绪的作用。

通里穴



神门：失眠焦虑症的克星

神门，神，与鬼相对，气也；门，出入的门户也。神门意指体内心经的气血物质由此交于心经体表经脉。本穴为心经气血物质的对外输出之处，故名神门，同时它也是心经输穴。神门穴还是心经之原穴，是经气流注之要冲，凡神志不清的症状，都可取本穴以开心气郁结。此穴具有镇静安神、宁心通络的作用。

神门穴位于手腕掌面关节，腕横纹中，主治心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、癫痫、胸胁痛等病。由于本穴是心经原穴，故可擅长治疗心的病症，举凡心气虚、心血虚、心阴虚、心火亢盛、痰迷心窍、心肾阳虚、心脾两虚等，都可配取神门穴施治。《灵枢》说：“五脏有疾也，当取之十二原。”《玉龙歌》有谚说：“神门独治痴呆病，转手骨开得穴真。”神门穴可配内关、三阳交治疗失眠、健忘、焦虑等症状。

日常工作中，若用脑一段时间后，可在神门穴处按摩，有助于提神醒脑；若欲健脑养生，可配合太阳穴、风池穴、内关穴进行按摩。

手阳明大肠经



治疗头面上肢疾病的好帮手

中医将大肠归属于腑。大肠居于腹中,其上口在阑门处紧接小肠,其下端紧接肛门。因与肺有经脉相互络属,而为表里。大肠的主要生理功能为传导糟粕。所以《素问·灵兰秘典论》说:“大肠者,传导之官,变化出焉。”大肠的传导变化作用,是胃的降浊功能的延伸,同时亦与肺的肃降有关。肺气的肃降,可推动糟粕下行,有利于大肠的传导。故《医经精义·脏腑之官》说:“大肠之所以能传导者,以其为肺之腑。肺气下达,故能传导。”

手阳明大肠经是人体十二经脉之一,简称大肠经,大致循行路线是从手走头,主要分布在上肢外侧前缘和头面部,属大肠,络肺。

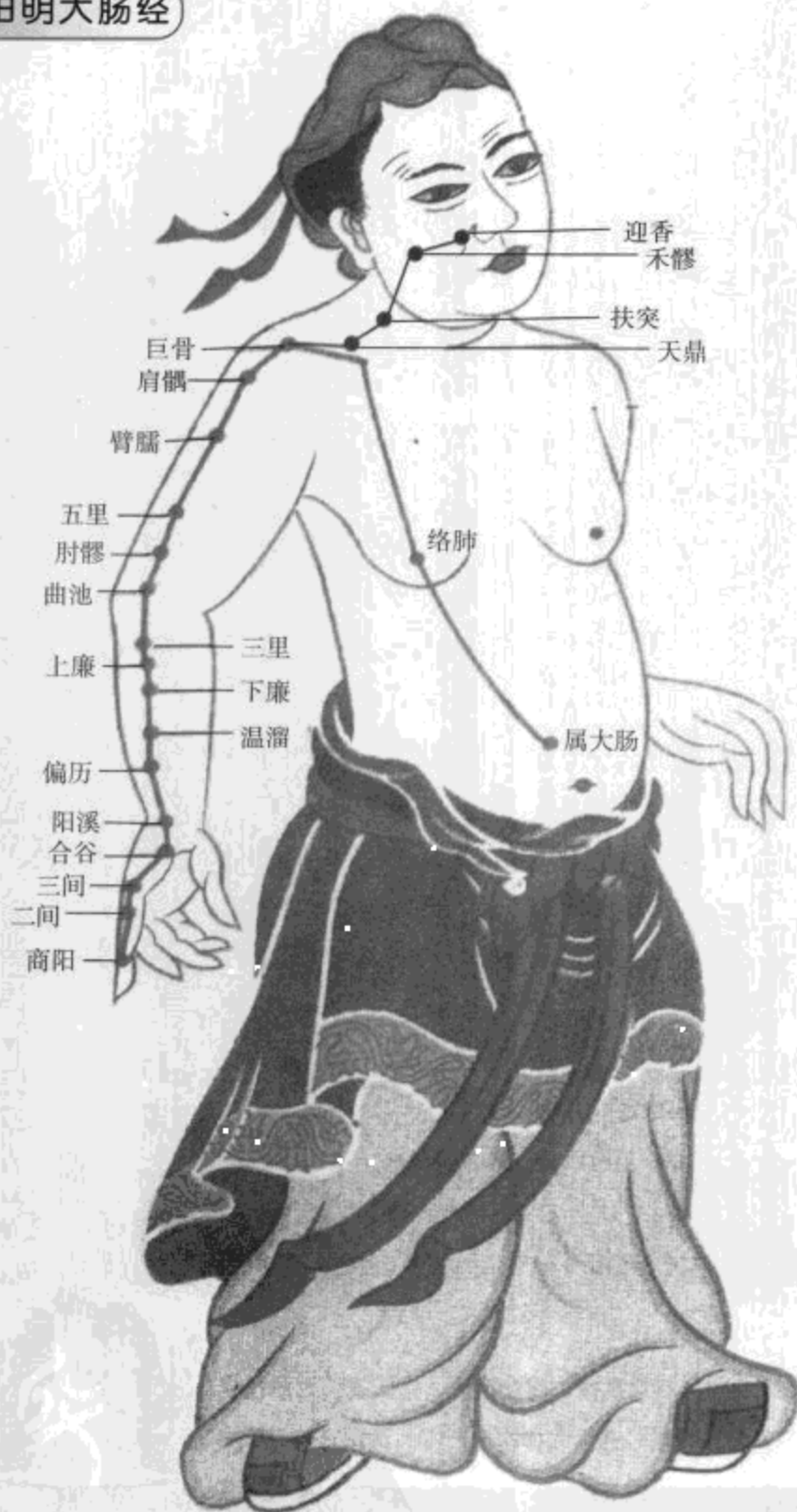
大肠经多气多血,为阳气盛极的经络,主治阳证实症,也治发热病,与肺相表里。

大肠主津,津液运行正常,皮肤才能滑润光泽。故大肠经是一个与头面美容密切相关的经络,如果津液不足,则皮肤会出现皱纹,同时也会生出各种疾病。例如,一个人长期便秘,他的皮肤一定比正常人衰老得早。此时应取大肠经的腧穴以疏通糟粕,使之去路畅通,保持正常的体液代谢,让津液濡养皮肤。

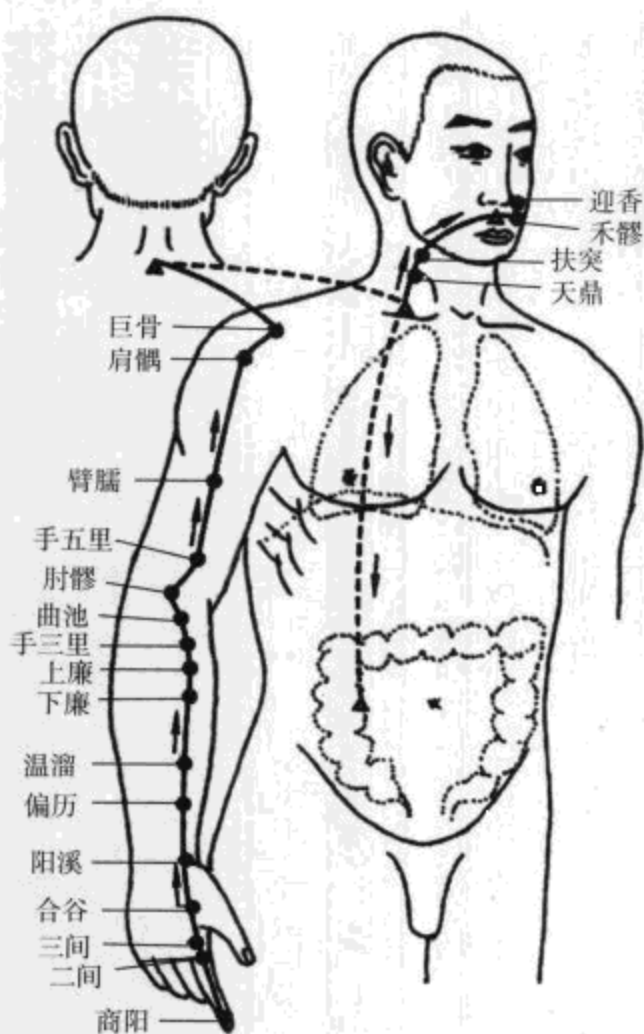
大肠经起于食指末端,沿食指桡侧缘,向上出第一、第二掌骨间,沿前臂外侧进入肘外,上走肩端,然后向后背交会在第七颈椎下,再向前下行至锁骨,下行络肺,通过膈肌,属于大肠,其支脉则在锁骨处上行颈部,通过面颊,进入下齿,出来回绕至上唇,交会于人中,然后交错前行,左脉向右,右脉向左,上行到达鼻翼两侧,与足阳明胃经相接。

由于阳经一般只能治疗本经循行所及的器官和组织,而不涉及本腑的病症,故大肠经一般不能治疗与脏腑有关的病症,而对上肢、头面部的肩臂肿痛、挛急、麻木、各种鼻病等疾病反而有极好的疗效。

手阳明大肠经



手阳明大肠经循行示意图



手阳明大肠经歌诀

阳明之脉手大肠，次指内侧起商阳，循指上廉出合谷，两筋歧骨循臂臑。
入肘外廉循臑外，肩端前廉柱骨旁，从肩下入缺盆内，络肺下膈属大肠。
支从缺盆直上颈，斜贯颊前下齿当，环出人中交左右，上夹鼻孔注迎香。
此经气盛血亦盛，是动颧肿并齿痛，所生病者为鼽衄，目黄口干喉痹生。
大指次指难为用，肩前臑外痛相仍，气有余兮脉热肿，虚则寒慄病偏增。

《针灸聚英》

鼽(qiú 音求):鼻炎。
衄(nù 音女四声):鼻孔出血。

手阳明大肠经常用经穴表

穴名	穴 位	功 能	主 治	特定穴
商阳	食指桡侧,指甲角根部,约去指甲角1分取穴。	泄热消肿,开窍醒神。	咽喉肿痛,下齿痛,耳聋,耳鸣,喘咳,肩痛,热病汗不出,昏厥,中风昏迷。	大肠经的“井穴”。
二间	微握拳,在第二掌指关节前缘桡侧,当赤白肉际处取穴。	清热消肿。	喉痹,颌肿,鼻衄,目痛,目黄,齿痛,口干,口眼喎斜,身热,嗜睡,肩背痛。	大肠经的“荣穴”。
三间	在第二掌指关节后方,第二掌骨小头上缘。	泄热消肿,消满止泄。	目痛,咽喉肿痛,衄血,唇焦口干,嗜睡,腹满,手指及手背肿痛。	大肠经的“输穴”。
合谷	在第一、二掌骨之间,约当第二掌骨之中点取穴。	清热解表,明目聪耳。	头痛,眩晕,目赤肿痛,鼻衄,齿痛,耳聋,面肿,咽喉肿痛,口眼喎斜,疟疾,半身不遂,发热恶寒,无汗或多汗,咳嗽,经闭,滞产,胃痛,腹痛,便秘,痢疾,小儿惊风,疟疾。	大肠经的“原穴”。妇人妊娠可泻不可补。
阳溪	腕背桡侧,拇指翘起时,当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中取穴。	清热安神、明目利咽。	头痛,耳聋、耳鸣,咽喉肿痛,齿痛,赤目翳,热病心烦,癫狂,疮痈,臂腕痛。	大肠经的“经穴”。
偏历	侧腕屈肘,阳溪上3寸,桡骨外侧,当阳溪与曲池的连线上取穴。	明目聪耳。	目赤,耳聋、耳鸣,鼻衄,口眼歪斜,喉痛,癰疾。	大肠经的“络穴”。
温溜	侧腕屈肘,阳溪与曲池的连线上,阳溪上5寸,桡骨外侧取穴。	清热消肿、安神通腑。	头痛,面肿,鼻衄,口舌肿痛,咽喉肿痛,吐舌,肠鸣腹痛,癰狂,肩背酸痛。	大肠经的“郄穴”。
下廉	侧腕屈肘,阳溪与曲池的连线上,曲池下4寸,桡骨外侧取穴。	理气通腑。	头风,眩晕,目痛,乳痛,腹痛,泄泄,食物不化,肘臂痛。	
上廉	侧腕屈肘,阳溪与曲池的连线上,曲池下3寸,桡骨内侧取穴。	理气通腑。	头痛,偏瘫,腹痛,腹鸣,泄泻,喘息,手臂肩膊酸痛麻木。	
手三里	侧腕屈肘,阳溪与曲池的连线上,桡骨内方,曲池下2寸取穴。	清热明目,理气通腑。	腹胀,吐泻,齿痛,失音,颊肿,瘰癧,偏瘫,手臂麻木,肘挛不伸,眼目诸疾。	

穴名	穴 位	功 能	主 治	特定穴
曲池	侧腕屈肘,在肘横纹桡侧端凹陷处取穴。	散风止痒,清热消肿。	热病,咽喉肿痛,手臂肿痛,上肢不遂,手肘无力,月信不调,丹毒,腹痛吐泻,痢疾,齿痛,目赤痛,胸中烦满,癫狂,疟疾,善惊。	大肠经的“合穴”。
肘髻	屈肘,在曲池外上方1寸,肱骨边缘取穴。	疏通经络。	肘臂痛,拘挛,麻木,嗜卧。	
手五里	曲池与肩髃的连线上,曲池上3寸取穴。	宁嗽止血,化痰消肿。	肘臂挛急,疼痛,瘰癧,咳嗽吐血,嗜卧身黄,疟疾。	
臂臑	曲池与肩髃的联机上,曲池上7寸取穴,即三角肌下端肱骨桡侧。	理气消痰,清热明目。	瘰癧,颈项拘急,肩背疼痛,目疾。	手阳明络之会。
肩髃	取穴。	散风清热,消痰止痒。	风热瘾疹,瘰癧诸瘰,肩背疼痛,手臂挛急,半身不遂。	手阳明、阳蹻脉之会。
巨骨	肩端上,锁骨肩峰端与肩胛骨之凹陷部取穴。	理气消痰,镇惊宁神。	瘰癧,瘰气,惊痫,吐血,肩背手臂疼痛。	
天鼎	扶突穴直下1寸,当胸锁乳突肌后缘取穴。	清热消肿,理气化痰。	咽喉肿痛,暴暗,气梗,瘰气,瘰癧。	
扶突	颈部侧面,结喉旁开3寸,当胸锁乳突肌的肌腹中取穴。	平喘宁嗽,理气化痰。	咳嗽,气喘,咽喉肿痛,暴暗,瘰气,瘰癧。	
禾髻	鼻孔外缘直下,平水沟处取穴。	清肺利鼻。	鼻疮息肉,鼻衄,鼻塞,鼻涕清涕,口喎,牙关紧闭。	
迎香	鼻翼外缘中点旁开,当鼻唇沟中取穴。	散风清热,通利鼻窍。	鼻塞,鼻衄,鼻渊,鼻息肉,口眼喎斜,面痒,面浮肿。	手足阳明之合穴。

合谷：头面纵有诸般症，一针合谷效通神

合谷穴，合，汇也，聚也，两处相连为合；谷，两山之间的空隙也。食指拇指并拢，虎口处出现隆起的肌肉，如山峰状，故名合谷穴。合谷别名虎口、容谷、合骨、含口。

合谷穴位于手背虎口处，第一掌骨与第二掌骨凹陷中，是大肠经原穴，也是四总穴之一，本穴有开窍醒神、镇静止痛、通经活络、清热解表之功用，诸如头面部、颈肩部病痛、上肢拘挛之类，合谷是常用穴，古人有“头面纵有诸般病，一针合谷效通神”的说法。另外由于合谷穴与整个头部组织有关，若经常按摩合谷穴，可使颜面变得光滑、细嫩，并且有预防面皱的功效，只要一日做二三回，便能使一个人生气蓬勃。

俗话说“牙痛不是病，痛起来真要命”，一般牙痛时，患者按压下关穴和掐按合谷穴，左边牙痛按右边，右边牙痛按左边，很快便能止痛。

合谷穴还是止痛的特效穴，在我国古代拔牙时都在此穴针灸以为麻醉之用。对于中老年人的神经性头痛，有良好效果，按摩合谷穴配内庭穴，可治疗神经性头痛、失眠性头痛、颈后疼痛等疾病，坚持每日2~3次，每次10分钟，一般3~5日可起到治愈效果。

如果有病人因中暑、中风、虚脱等原因导致晕厥、不省人事、面色苍白、大汗淋漓，可用拇指掐捏患者的合谷穴，持续按揉2~3分钟后，晕厥等症状可消失。



合谷穴

合谷穴是我们人身上三大长寿穴之一，感冒鼻子不通或肚子痛，肩颈酸痛，按捏合谷穴，都有一定程度的“去除疼痛”效果。没事多做按摩，能起到保健强身的作用。

它还有一个特别应急的效用，若坐车时想上大号，却无法去，用力按捏合谷穴，能硬撑四五十分钟，其间没有便意，肚子也不会绞痛。

曲池：筋骨拘挛找曲池

曲池穴，因穴位处形似水池，故名曲池。此穴别名洪池，意指本穴气血物质丰盈且包含大量水湿。

曲池穴位于肘外侧横纹侧端，在尺泽和肱骨外上髁连线中点。

曲池穴是大肠经的合穴，为大肠经经气最强盛之穴，因此本穴功用巨大，可以治疗身体多种疾病，比如咽喉肿痛、牙痛、目赤痛、上肢不遂、手臂肿痛、腹痛吐泻、高血压、癫狂等，还可以有美容效果，若老人长有老人斑或皮肤粗糙，点按曲池穴，收效良好。

临床上常用曲池配大椎、合谷进行针刺，或在曲池穴注射柴胡注射液，这是一个退热良方。单按曲池穴，每次点按一分钟，具有很好的清热泻火作用（此穴容易造成流产，孕妇禁用）。

对于各种肩肘病痛，都可寻曲池疗治，古人有歌诀说：“两手拘挛筋骨连，艰难动作欠安然，只将曲池针泻动，尺泽兼行见圣传。”又说：“头面耳目口鼻病，曲池合谷为之主。”

曲池穴还能治疗一些皮肤病，因为皮肤病多起因于外感风邪，风邪带着寒气、湿气或热气侵袭体表，进而阻塞经气运行通道，使经气淤滞于某处，不得消散，久而久之便冒出体表，演化为各种皮肤疾病。而曲池具有驱邪透表和驱逐周身风邪的作用，所以可以治疗如湿疹、荨麻疹、丹毒、疥疮、皮肤干燥等病症。

曲池穴



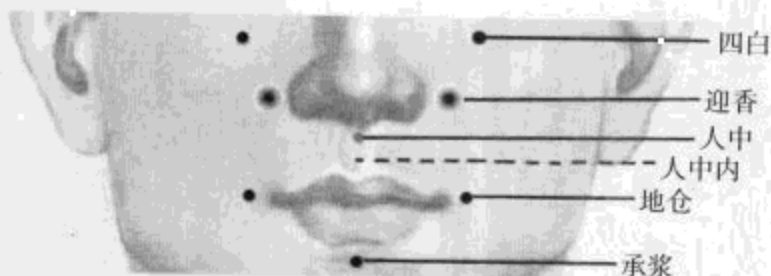
曲池穴歌诀

曲池拱手取，屈肘骨边求，善治肘中痛，偏风手不收，挽弓开不得，臂疼怯梳头，喉痹促欲死，发热更无休，遍身风麻疹，针着即时廖。

迎香：不闻香臭从何治，迎香两穴可堪攻

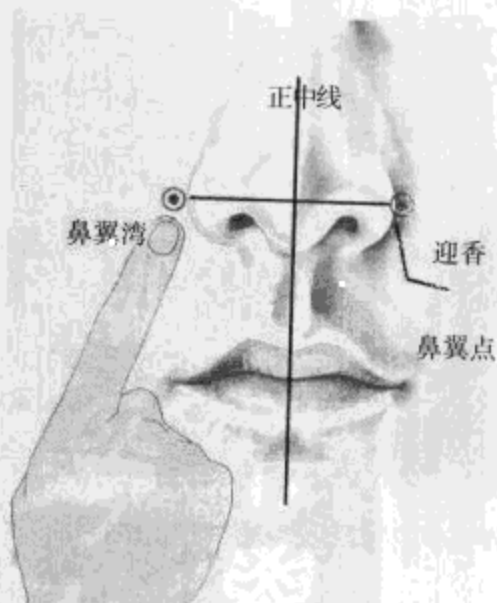
迎香穴是手阳明大肠经的终结穴，与胃经相衔接。本穴在鼻翼外侧，鼻孔旁5分之处。因为此穴位于鼻子旁边，而鼻子就是感知气味香臭的，人的本能就是喜欢闻香的，厌恶臭的，故命名为迎香。

从此穴名我们可以大致猜测，如果鼻子有毛病，例如，因为感冒或鼻过敏等引起鼻腔闭塞，以致不闻香臭，都可找此穴进行疗治。古人有歌诀说：“不闻香臭从何治，迎香两穴可堪攻。先补后泻分明效，一针未除气先通。”此穴具有清热散风、宣通鼻窍、预防感冒的作用。



具体做法：
左右两个穴道同约一分钟，按摩然后用拇指外侧，做上下，呈正由于拇指属手太所属的大肠经具系，而且刺激范大。做这种揉按炎和上呼吸道感尾炎的疼痛，以头痛、眼睛痛等

如果在大便可以起到通便的作用。若上齿急性牙痛，指压迎香穴，可以快速止痛。



用指尖点压按摩，时进行刺激，一次后喝一杯热开水。沿笑纹及鼻子两三角形方向按摩，阴肺经，与迎香穴有“阴阳表里”关围颇大，故效果更可以泻肺火，治鼻染，还可以缓解阑及治疗热症引起的症。

时按揉迎香穴，还

手少阳三焦经



气盛则宜,调气护脑

一般人对于三焦容易感到陌生,人们常说五脏六腑,五脏,是指心、肝、脾、肺、肾;六腑是指胃、胆、三焦、膀胱、大肠、小肠。三焦不是一个具体的器官,它就好像人体的一个容器,将其他脏腑器官包裹起来,形成一个大的体腔。三焦分为上焦、中焦、下焦,上焦为膈以上的部位,包括心、肺;中焦为膈以下、脐以上的部位,包括脾、胃;下焦为脐以下的部位,包括肾、膀胱、大小肠、女子胞等。三焦与心包络相表里。

三焦主持诸气,总司全身的气机和气化。三焦是人体元气升降出入的通道,又是气化的场所。元气,是人体最根本的气,元气根于肾,通过三焦而充沛于全身,故《中藏经》说:“三焦者,总领五脏六腑、营卫、经络、内外、左右、上下之气也。三焦通,则内外左右上下皆通也。”如果元气虚弱,三焦通道运行不畅或衰退,就会导致全身或某些部位出现气虚现象。

三焦为水液运行之道路,有疏通水道、运行水液的作用。水液代谢虽由胃、脾、肺、肾、肠、膀胱等脏腑共同协作完成,但人体水液的升降出入,周身环流,则必须以三焦为通道才能实现。因此,三焦水道的通利与否,必然影响人体的水液运行和代谢。如果三焦水道不利,则脾、肺、肾等脏腑调节水液的功能将难以实现,引起水液代谢的失常,产生痰饮、水肿等病变。

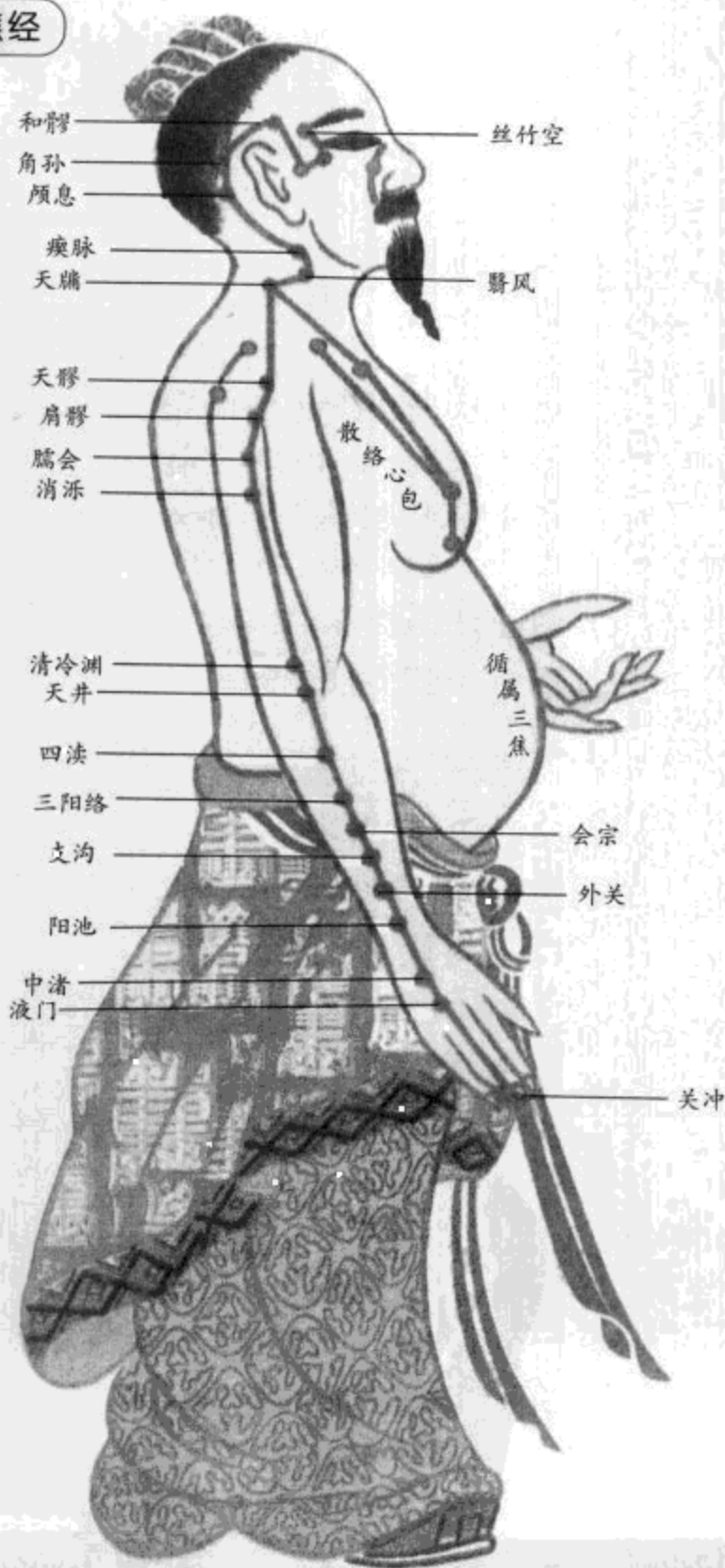
手少阳三焦经就是辅助三焦,总司人体气血和能量的运行通道。本经少血多气,人体因气所生病者,如气机抑郁、心胁不舒、心痛、肩肘、前臂疼痛、小指和食指活动障碍,都是由于经脉不通、经气不利所引起。

手少阳三焦经从手走头,主要分布在上肢外侧中间和头颈部侧面,属三焦,络心包。

本经起于无名指末端,向上沿腕背上行至前臂外侧,通过肘尖,到达颈部,与足少阳胆经相交,继而向前进入锁骨,下行至膻中,连络心包,再通过横膈,从胸至腹,属于上、中、下三焦。其支脉则从膻中向上,通过锁骨,上走颈侧、耳后,自耳上方出,经过面颊,到达眼眶下部。另一支脉则从耳后进入耳中,从耳前出,经过面颊,到达眼角,与足少阳胆经相接。

若手少阳三焦经血气充盈,则眉美,耳长色美,手肉多温暖;血气皆少,则耳焦色恶,手消瘦寒凉。在日常生活中,我们要注意不要使身体受风寒侵袭,以免耗损血气,致使血气亏虚,饮食也要注意补养血气。

手少阳三焦经



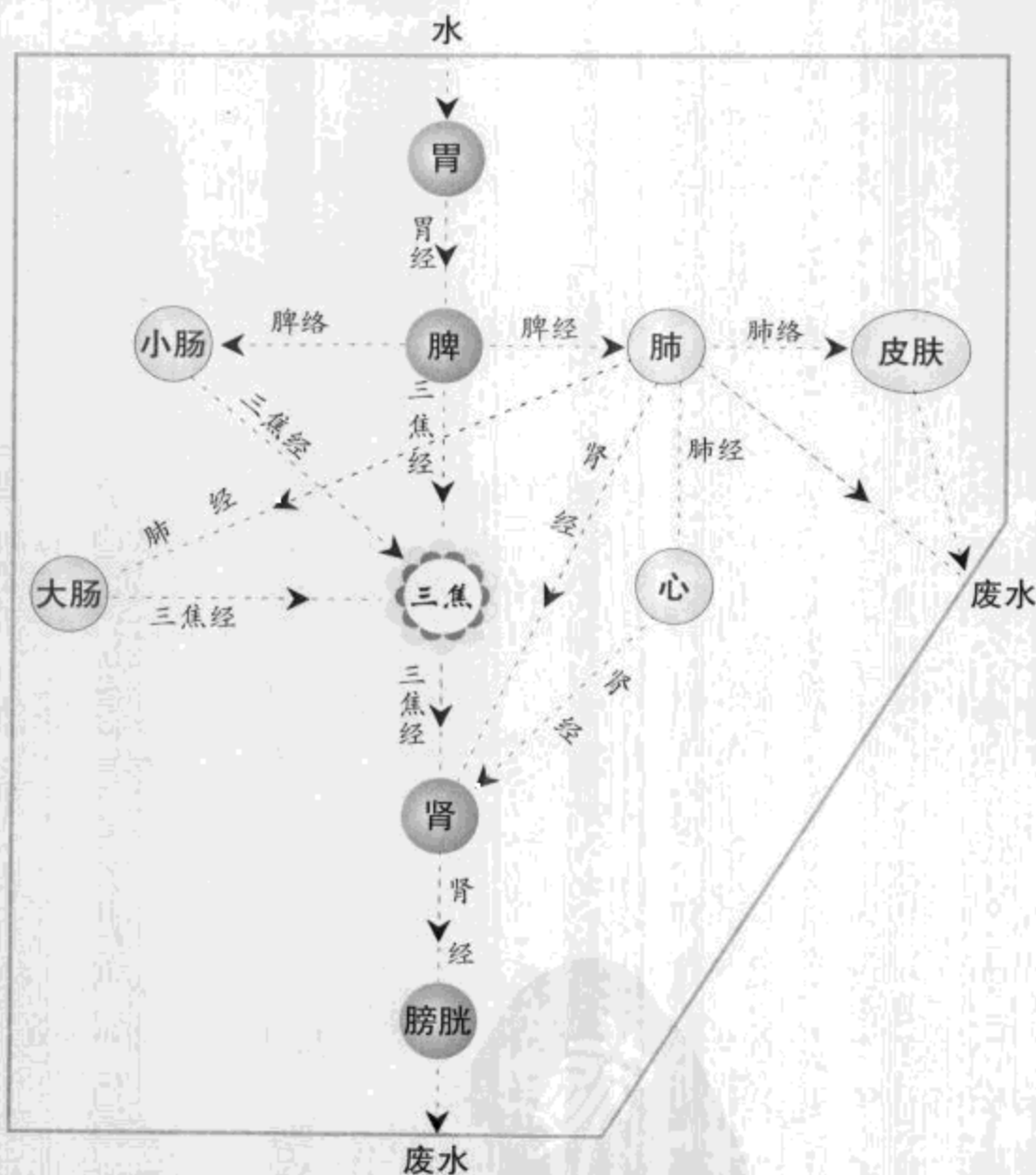
手少阳三焦经腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
关冲	第四指尺侧指甲角旁约 0.1 寸。	头痛,目赤,耳聋,咽喉肿痛,热病,昏厥。	三焦经的“井穴”。
液门	握拳,第四、五指之间,当指掌关节前凹陷中。	头痛,目赤,耳聋,咽喉肿痛,疟疾。	三焦经的“荣穴”。
中渚	握拳,第四、五掌骨小头后缘之间凹陷中,液门穴后 1 寸。	头痛,目赤,耳鸣,耳聋,咽喉肿痛,热病,手指不能屈伸。	三焦经的“输穴”。
阳池	腕背横纹中,当指总伸肌腱尺侧缘凹陷中。	目赤肿痛,耳聋,咽喉肿痛,疟疾,腕痛,消渴。	三焦经的“原穴”。
外关	腕背横纹上 2 寸,在桡骨与尺骨之间。	热病,头痛,目赤肿痛,耳鸣,耳聋,上肢痹痛。	三焦经的“经穴”,八脉交会穴之一,通阳维脉。
支沟	腕背横纹上 3 寸,在桡骨与尺骨之间。	耳鸣,耳聋,胁肋痛,便秘,热病。	三焦经的“经穴”。
会宗	支沟穴尺侧约 1 寸,在于尺骨的桡侧缘取之。	耳聋,癰疽,上肢痹痛。	三焦经的“郄穴”。
三阳络	支沟穴上 1 寸,在桡骨与尺骨之间。	耳聋,暴暗,齿痛,上肢痹痛。	
四渎	尺骨鹰嘴下 5 寸,在桡骨与尺骨之间。	耳聋,咽喉肿痛,暴暗,齿痛,上肢痹痛。	
天井	屈肘,在尺骨鹰嘴上 1 寸许凹陷中。	偏头痛,耳聋,瘰癧,癰疽。	三焦经的“合穴”。
清冷渊	屈肘,天井穴上 1 寸。	头痛,上肢痹痛,目黄。	

续表

穴 名	穴 位	主 治	特定穴
消冻	在尺骨鹰嘴与肩髃穴连线上,清冷渊穴上3寸。	头痛,齿痛,项强,肩背痛。	
臑会	在尺骨鹰嘴与肩髃穴连线上,肩髃穴下1寸,当三角肌的后缘。	瘰癧,瘰癧,上肢痹痛。	
肩髃	肩峰后下方,上臂外展,当肩髃穴后寸许凹陷中。	肩臂挛痛不遂。	
天髃	肩胛骨上角,曲垣穴上1寸。	肩臂痛,颈项强急。	手少阳经与阳维脉、阳跷脉交会穴。
天牖	乳突后下方,胸锁乳突肌后缘,约平下颌角处。	头痛,目痛,耳聋,瘰癧,项强。	
翳风	乳突前下方,当平耳垂后下缘凹陷中。	耳鸣,耳聋,口眼喎斜,牙关紧闭,齿痛,颊肿,瘰癧。	手、足少阳经交会穴。
瘦脉	乳突中央,当翳风穴与角孙穴沿耳轮连线的下1/3与上2/3交界处。	头痛,耳鸣,耳聋,小儿惊风。	
颅息	耳后,当翳风穴与角孙穴沿耳轮连线的上1/3与下2/3交界处。	头痛,耳鸣,耳聋,小儿惊风。	
角孙	当耳尖处的发际。	颊肿,目翳,齿痛,项强。	手、足少阳与手阳明经交会穴。
耳门	耳屏上切迹前,当下颌骨髁状突后缘凹陷中。	耳鸣,耳聋,聾耳,齿痛。	
耳和髃	鬓发后缘;平耳郭根前,当颞浅动脉后缘。	头痛,耳鸣,牙关紧闭,口喎。	手、足少阳与手太阳经交会穴。
丝竹空	眉梢处凹陷中。	头痛,目赤肿痛,眼睑动,齿痛,癰狂痛。	

三焦调节人体水液代谢示意图



手少阳三焦经歌诀

手经少阳三焦脉，起自小指次指端。两指歧骨手腕表，上出臂外两骨间。
肘后臑外循肩上，少阳之后交别传。下入缺盆膻中布，散络心包膈里穿。
支者膻中缺盆上，上项耳后耳角旋。屈下至颊仍注颞，一支入耳出耳前。
却从上关交曲颊，至目锐眦乃尽焉。此经少血还多气，是动耳鸣喉肿痹。
所生病者汗自出，耳后痛兼目锐眦。肩臑肘臂外皆痛，小指次指亦如废。

中渚：头痛眩晕，但取中渚

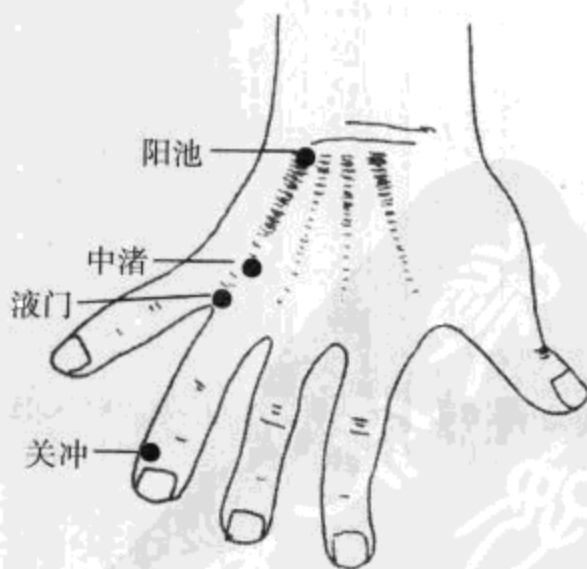
渚，水中的小块陆地，三焦如江河水道，而中渚就像其中的一个小岛，起到一个缓冲和转折的作用。中渚是本经之输穴，具有散热清窍、舒筋活络之功效，可治头痛、耳聋、咽喉肿痛、发热、手指拘挛等。该穴是人体手少阳三焦经上的重要穴道之一。

寻此穴时，可俯掌，掌心向下，中渚穴位于手背部位，小指与无名指指根间下2厘米手背凹陷处，用力按压，会有力量脱落的感觉。或当无名指掌指关节的后方，第四、五掌骨间的凹陷处。

中渚穴对治疗突然的眩晕有特效，长时间伏案工作或姿势不变从事一项工作时间过长，当起身的动作快时，人们往往感到头晕目眩，这时可迅速用一只手的拇指和食指，用力按摩中渚穴。中渚穴可促进头颈血气畅通，按摩时间七八秒钟，然后换手，如此按摩一两次，就可消除头晕目眩症状。

若有睡觉落枕、颈项部疼痛、局部肌肉僵硬等状况，可端坐，用拇指按压中渚穴，并用食指、中指在掌侧相对用力紧捏，以有明显的酸、胀、麻感并向上肢传导为度，同时活动颈部，至活动自如、疼痛消失即可，每次1~2分钟。

另外，本穴对腰肌劳损也有特殊作用。



中渚穴

中渚穴配耳前三穴（耳门、听宫、听会），翳风治疗耳疾；配太阳、风池治疗偏头痛；配太溪治疗咽喉肿痛；掐中渚穴还可以治小腿抽筋。

外关：一切风寒暑湿邪，头痛发热外关起

外关穴是相对内关穴而言的，因为在手背，属外，故名外关。

取此穴时可采取俯掌的姿势，位于手腕横纹向上三指宽处，与正面内关穴相对，或当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

本穴属手少阳之络穴，别走心包络经，为八脉交会穴之一，通阳维脉，有镇惊熄风、通经活络之功效，主治头痛、高热、耳聋、胁肋痛、落枕、急性腰扭伤、肘臂屈伸不利等。

因为外关穴是八脉交会穴之一，通阳维脉，而八脉交会穴既能治疗腧穴所属本经的疾病，还能治疗所通奇经的病症，“阳维为病苦寒热”，所以，外关穴可以治疗外感风邪等表症。古代《杂病穴法歌》说：“一切风寒暑湿邪，头痛发热外关起。”这是外关穴的重大功用。

风湿痛是困扰不少中老年人的一个慢性病，所谓风湿是指膝盖、手臂、肩膀、手腕、手指等关节剧烈疼痛或是肌肉僵硬。这种风湿会使关节发炎、骨膜萎缩，并侵入心脏、肺部，是一种非常顽固的疾病。治疗风湿疼痛可采用指压法，若上半身疼痛选取外关穴和内关穴，下半身疼痛选取百里穴，左右交替，一面吐气一面压上述诸穴6秒钟，如此重复10遍，每天操作数次。如果患处肿胀、发炎的话，不可压患处，而只在患处附近缓缓地压。

另外，外关穴对治疗腰痛也很有效，因为“阳维之脉令人腰痛”，所以急性腰扭伤、腰痛，都可找外关进行治疗。

下面介绍一个预防老年痴呆的按摩疗法。

一、按摩百会穴 以食指左右旋揉轻压百会穴50次；

二、按揉足三里穴 以拇指或中指左右旋揉轻压两足三里穴各50次；

三、按摩涌泉穴 坐在床上，抬起右脚，以左手顺、逆时针方向各按摩涌泉穴36次，然后以同样的方法按摩左脚的涌泉穴；

四、按揉内、外关穴 将右手拇指、食指按在左手臂内、外侧正中腕横纹上2寸的内、外关穴上，顺、逆时针方向旋揉36次，再以相同的方法旋揉右侧内、外关穴；

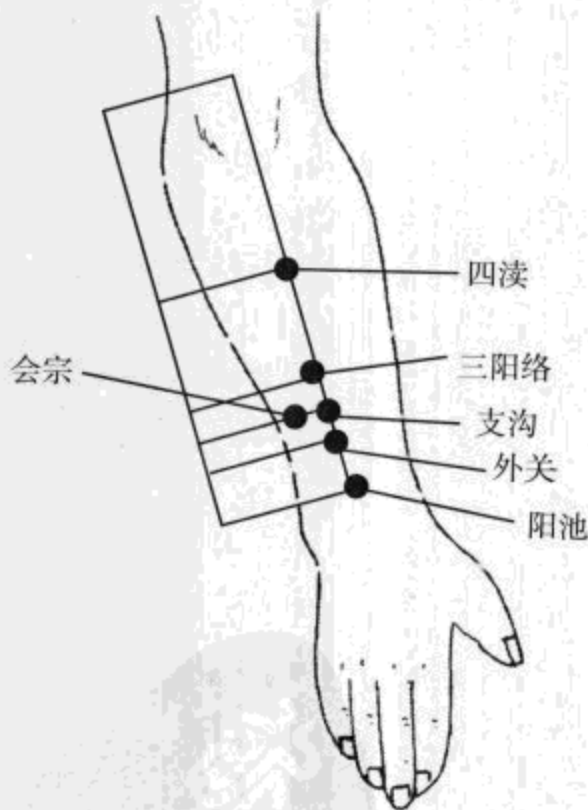
五、按揉劳宫穴 以一手拇指按压或按揉另一手劳宫穴 2~3 分钟,然后交换双手,重复上述操作;

六、干洗脸 将两手平放于脸上,五指并拢,从下到上,从中间到两边进行摩擦。

此种按摩法能使经脉畅通,气血调和,达到醒脑安神、通关利窍、增进智力的目的,能有效预防老年痴呆。

外关穴

外关穴配太阳、率谷,有祛风通络的作用,主治偏头痛;配足临泣治疗耳聋、目痛、颊肿、项强、肩痛等耳目、颈肩部病症;配后溪,有舒筋活络的作用,主治落枕;配阳池、中渚主治手指疼痛、腕关节疼痛;配光明,治疗青少年近视很有效。



阳维外关穴主治歌

肢节肿疼与膝冷,四肢不遂合头风,背脊内外筋骨痛,头项肩梭病不宁,手足热麻夜盗汗,破伤跟肿目睛红,伤寒自汗烘烘热,唯有外关针极灵。

支沟：治疗便秘良穴

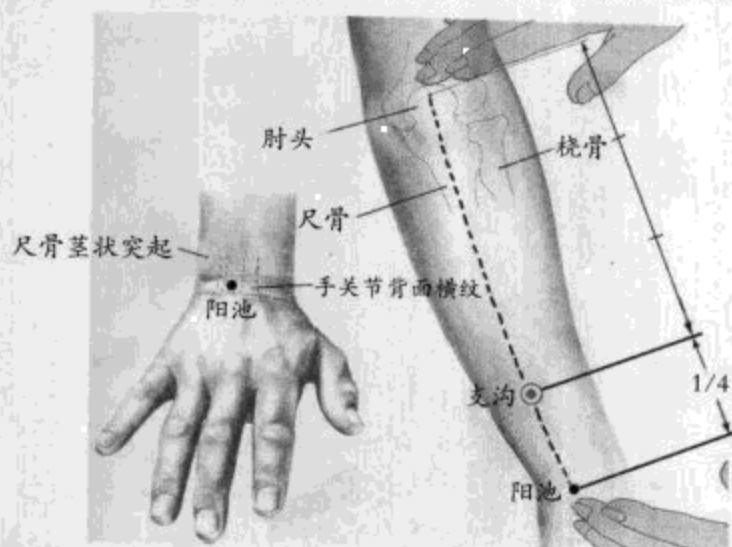
支沟，支通“肢”，狭长纵深之地为沟，因此穴位于上肢两筋骨之间的狭窄处，是脉气所经之地，故名支沟。

支沟穴是手少阳三焦经经穴。经，经过也，动而不居，本穴为三焦经阳气的经过之处，故为三焦经经穴。取穴位置在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。本穴具有通经开窍、活络散淤、调理脏腑的功能，常用于治疗耳鸣、耳聋、呕吐、便秘、热病、肩酸背痛等症。

支沟穴是治疗便秘的特效穴，各种类型的便秘均可使用。

随着现代人的工作、生活越来越忙碌，越来越多的人有了排便不正常的情况，不光是中年人，甚至年轻人也有困扰。虽然便秘不是什么大病，但是它却给人带来精神负担和排便困难的痛苦。一般来说，不管大便干燥如何，只要间隔时间超过3天即可视为便秘。下面我们给大家介绍一套可以加强排便功能的经络锻炼方法，给那些患有慢性顽固性便秘的朋友，解决便秘带来的困扰。

一、每天早晚轻揉面部两颧骨处和面颊，次数不限，再按揉鼻尖和人中穴，因为面部是胃经和大肠经循行的部位，鼻尖和人中是督脉循行的部位，可引气下行；



二、连续做漱口动作，口内产生唾液后下咽，次数不限；

三、捏按两手支沟穴，此穴可清泻三焦，是通便不可缺少的穴位；

四、用右手按摩下腹部，方向为顺时针方向，以肚脐为中心，半径为10公分，围绕肚脐按摩30次，早、晚空腹进行。

翳风：面瘫、耳疾且取此穴

翳，原指羽毛扇，有遮蔽之意。翳风者，两耳如翳，遮蔽此穴于耳垂之后，且为挡前后之风，善疗风邪而得名。

翳风穴是三焦经和胆经之会穴，位于耳朵下方耳垂后边缘，当耳后乳突与下颌角之间的凹陷处，具有清热散邪、通关利窍之功效，主治耳鸣、耳聋、口眼歪斜、面瘫、牙痛、颊肿等症。

本穴对于预防各种风邪引起的疾病都有效用，如感冒、伤风、头痛、鼻塞等，每天按摩几分钟，不仅能减少患病概率，而且还能祛风散湿，缓解病情，故成为人体常用穴。

翳风穴对于各种耳病也有很好的疗效，下面介绍一个用艾草熏灸治疗中耳炎的方法：去中药店买些干艾叶进行碾压，筛去杂质，即成白净柔软的艾绒，把艾绒放在细棉纸（或易燃的薄纸）上，像卷香烟一样卷制而成，松紧适中，粗细跟烟卷差不多。熏灸时先用消毒棉签拭净外耳道脓液，滴入双氧水清洗，再以消毒棉签将外耳道拭净，然后将艾条一端点燃，靠近翳风穴熏灼（一般距皮肤约2厘米），如病人有温热舒适感觉，就固定不动，灸至皮肤稍起红晕即可，一般熏灸2~5分钟，每日1次。熏灸完成，需在耳道内放引流条，以利排脓。注意，施灸时温热感要适中，以防烧灼皮肤而引起水疱。

另外，研究发现面瘫病人在翳风穴上有压痛感，这时可用艾条熏灸翳风穴、下关穴，效果良好。

翳风穴

耳聋，耳鸣：听会、听宫、翳风；

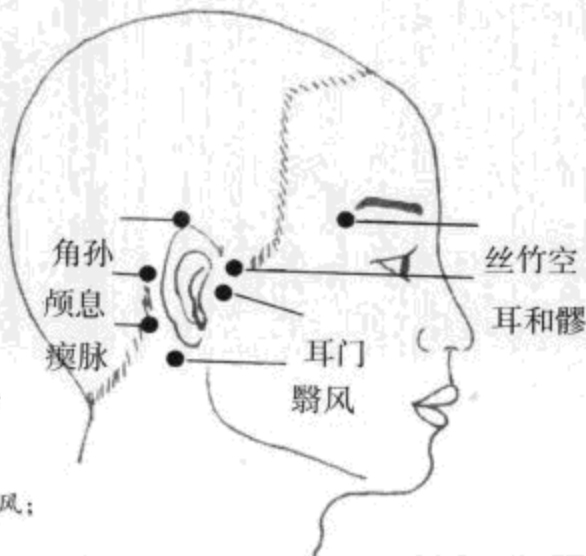
暴喑不能言：翳风、通里；

急性腮腺炎：翳风、颊车、合谷；

项部瘰癧：翳风、天井、足临泣；

面神经麻痹：地仓、颊车、阳白、承泣、翳风；

颊肿：翳风、下关、颊车、合谷。



手太阳小肠经

舒筋活络，有容乃大



小肠是六腑之一，它的主要功能是“受盛(音成)、化物和泌别清浊”，也就是说小肠接收从胃传过来的初步消化物，进一步将水谷化为精微，再通过脾之升清散精的作用，上输心肺，输布全身，供给营养，然后把食物残渣向大肠输送。小肠在吸收水谷精微的同时，也吸收大量水液，故一般称“小肠主液”，小肠将剩余的水分经肾脏气化作用渗入膀胱，形成尿液，经尿道排出体外。

小肠功能失调，可引起浊气在上的腹胀、腹痛、呕吐、便秘等症，又可引起清气在下的便溏、泄泻等症。

手太阳小肠经属小肠，络心，与手少阴心经相表里，从手走头，主要分布在上肢外侧后缘和面颊部。由于小肠经属于阳经，而阳经不治相关的脏腑病症，只能治疗本经循行的外经病症，故本经多用于治疗上肢和头面部的筋络肿痛、挛急、麻木等症。

小肠经起于小指外侧，沿手背经过手腕和肘臂背侧到达肩颈，向下进入锁骨，沿食管通过心脏、横膈，最后到达胃部，属于小肠。其支脉则从缺盆上行，经过颈部到达面颊，至外眼角，再向后进入耳中。另一支脉则从面颊部分出，经过颧骨到达内眼角，与足太阳膀胱经相接。

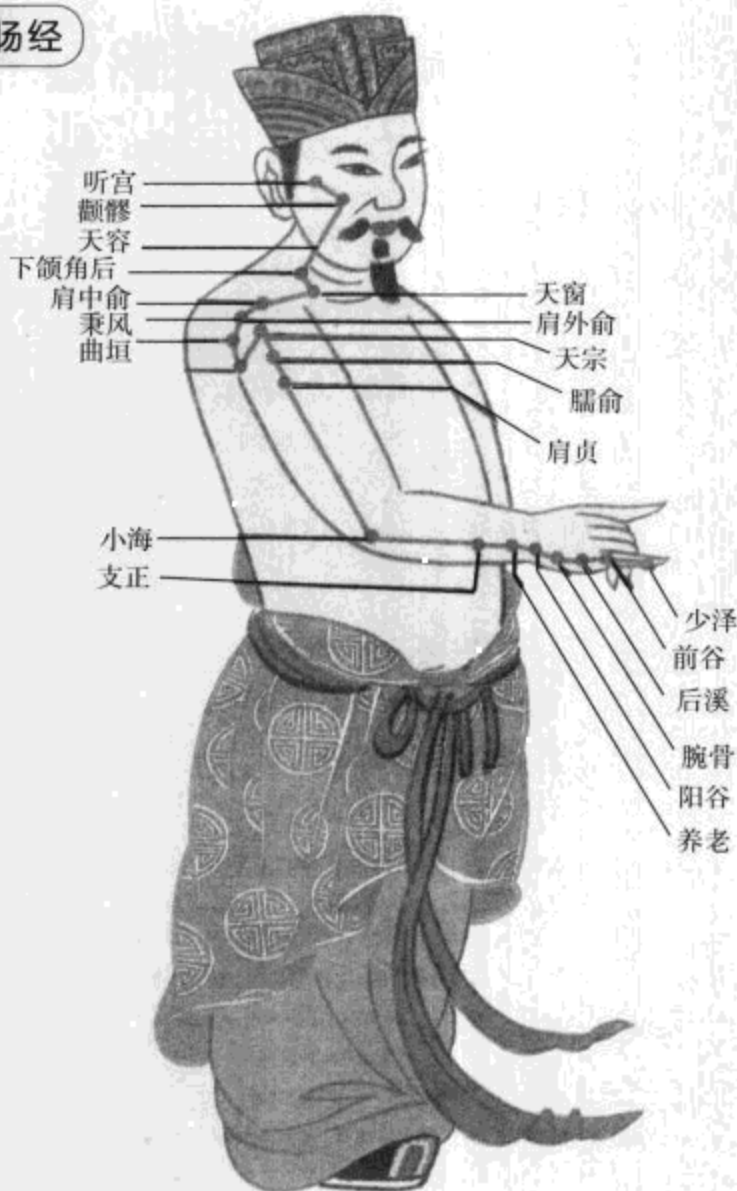
现代都市的白领们在办公室待时间久了，不常活动，最容易感到肩酸背痛、颈肩麻木，严重的可能会得颈椎病，而小肠经就是专管上肢挛急的经络，因此若感觉自己上肢活动不利，可以找小肠经进行疗治，没事的时候多敲打敲打，舒筋活络，保证小肠经的经络畅通，这样才不至于被颈肩病困扰。

另外，因为小肠经与心经相表里，故心经出现问题，可以找小肠经进行治疗，比如感到胸闷、心烦气躁、心悸等，那么除了按摩心经之外，也要照顾到小肠经，因为它可以帮心经去火，起到宁心清神的作用。

小肠经诸穴歌

小肠穴十九中，从少泽步前谷后溪之隆，遵腕骨观阳谷养老之崇，支正小海肩贞相从。值臑俞兮遇天宗，乘秉风兮曲垣通。肩外俞兮肩中俞，启天窗兮见天容，由颧髎造听宫。

手太阳小肠经



手太阳小肠经歌诀

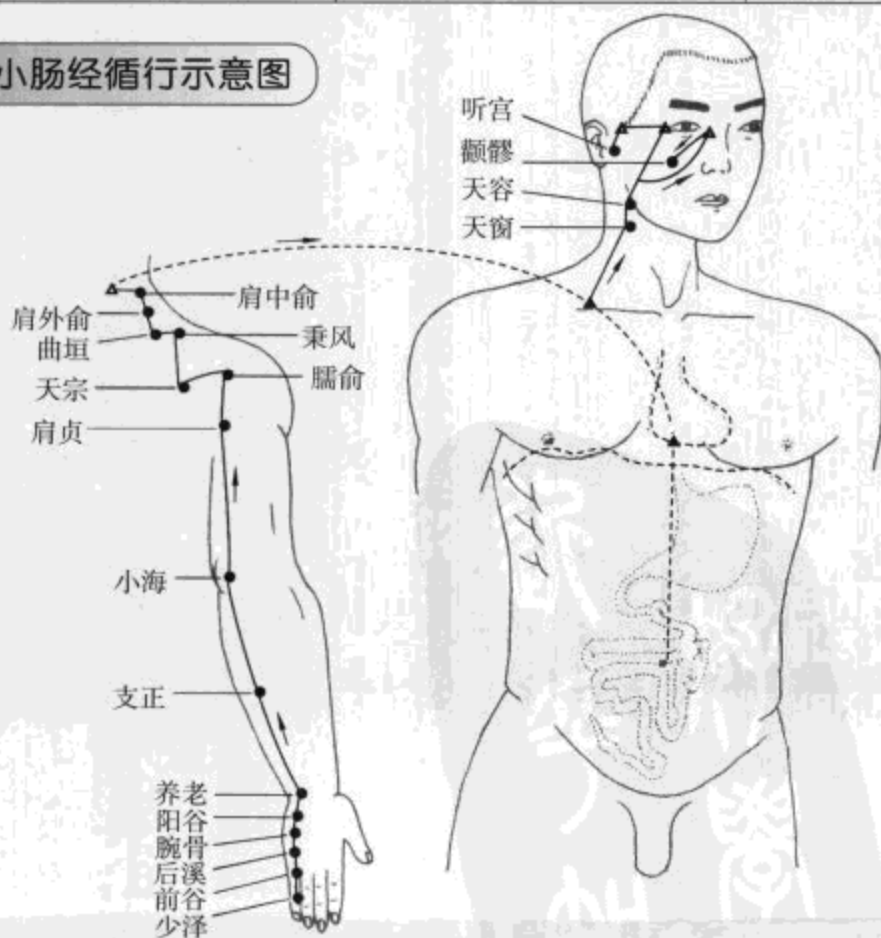
手太阳经小肠脉，小指之端起少泽，循手外廉出髀中，循臂骨出肘内侧。
 上循臑外出后廉，直过肩解绕肩胛，交肩下入缺盆内，向腋络心循咽嗑。
 下膈抵胃属小肠。一支缺盆贯颈颊，至目锐眦却入耳，一支别颊上至颞，
 抵鼻升至目内眦，斜络于颧别络接，此经少气还多血，是动则病痛咽嗑。
 颌下肿兮不可顾，肩如拔兮臑似折。所生病主肩臑痛，耳聋目黄肿腮颊。
 肘臂之外后廉痛，部分犹当细分别。

手太阳小肠经腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
少泽	小指末节尺侧指甲根角旁约0.1寸。	头痛,目翳,咽喉肿痛,乳痈,乳汁少,昏迷,热病。	小肠经的“井穴”。
前谷	握拳,第五指掌关节前尺侧,横纹头赤白肉际。	头痛,目痛,耳鸣,咽喉肿痛,乳汁少,热病。	小肠经的“荥穴”。
后溪	握拳,第五指掌关节后尺侧,横纹头赤白肉际。	头项强痛,目赤,耳聋,咽喉肿痛,腰背痛,癫狂病,疟疾,手指及肘臂挛痛。	小肠经的“输穴”,八脉交会穴之一,通督脉。
腕骨	后溪穴直上,当于第五掌骨基底与三角骨之间赤白肉际取之。	头项强痛,耳鸣,目翳,黄疸,热病,疟疾,指掌腕痛。	小肠经的“原穴”。
阳谷	腕背横纹尺侧端,当尺骨茎突前凹陷中。	头痛,目眩,耳鸣,耳聋,热病,癫狂病,腕痛。	小肠经的“经穴”。
养老	以掌向胸,当尺骨茎突桡侧缘凹陷中。	目视不明,肩、背、肘、臂酸痛。	小肠经的“郄穴”。
支正	在阳谷穴与小海穴连线上,阳谷穴上5寸。	头痛,目眩,热病,癫狂,项强,肘臂酸痛。	心经的“络穴”。
小海	屈肘,当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷中。	肘臂疼痛,瘰癧。	心经的“合穴”。
肩贞	腋后皱襞上1寸。	肩臂疼痛,瘰癧,耳鸣。	
臑俞	腋后皱襞直上,当肩胛骨下缘凹陷中。	肩臂疼痛,瘰癧。	手、足太阳经,阳维脉与阳跷脉交会穴。
天宗	肩胛骨岗下窝中央。	肩胛疼痛,气喘,乳痈。	
秉风	肩胛骨岗上窝中央,天宗穴直上取之。	肩胛疼痛,上肢酸麻。	手三阳与足少阳经交会穴。
曲垣	肩胛骨岗上窝内侧端,约当臑俞与第二颈椎棘突连线的中点取之。	肩胛疼痛。	

穴名	穴位	主治	特定穴
肩外俞	第一颈椎棘突下旁开3寸。	肩背疼痛,颈项强急。	
肩中俞	第七颈椎棘突下旁开2寸。	咳嗽,气喘,肩背疼痛,目视不明。	
天窗	喉结旁开3.5寸,在胸锁乳突肌之后缘。	耳鸣,耳聋,咽喉肿痛,颈项强痛。	
天容	下颌角后,胸锁乳突肌前缘。	耳鸣,耳聋,咽喉肿痛,颈项肿痛。	
颧髻	目外眦,瞳孔直下,颧骨下缘凹陷中。	口眼喎斜,眼睑动,齿痛,颊肿。	手少阳、太阳经交会穴。
听宫	耳屏前,下颌骨髁状突的后缘,张口呈凹陷处。	耳鸣,耳聋,聾,齿痛,癰狂痛。	手、足少阳与手太阳经交会穴。

手太阳小肠经循行示意图



少泽：治疗产后缺乳症

少泽，泽，指经气注入之地，因本穴为本经受泽之初始，故名少泽。少泽穴是手太阳经之井穴，具有清热利咽、通乳开窍之疗效，主治头痛、发热、昏厥、乳汁少、咽喉肿痛、目翳等症。此穴为急救穴之一。

本穴位于手小指末节尺侧，距指甲根角 0.1 寸。取此穴时，微握拳，掌心向下，于小指甲尺侧缘和基底部各作一直线，相交处就是少泽穴。

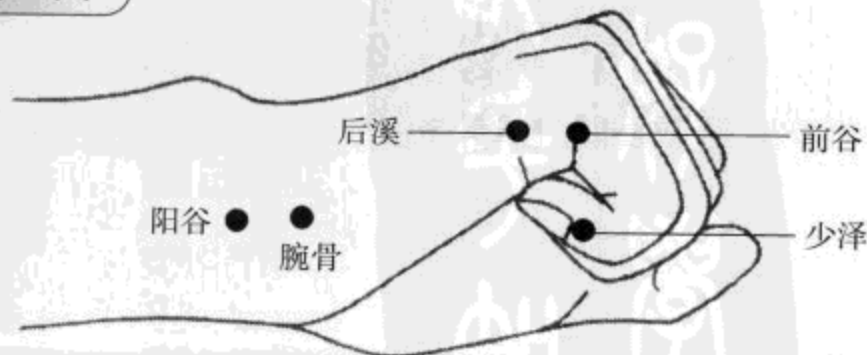
本穴常用于治疗乳腺炎、乳汁分泌不足，配肩井、膻中主治产后缺乳。《玉龙歌》说：“妇人吹乳痛难消，吐血风痰稠似胶，少泽穴内明补泻，应时神效气能调。”这也说明自古以来少泽穴就是治疗妇人产后少乳的一个良穴。

少泽穴配天容，有清热利咽的作用，主治咽喉肿痛、扁桃体发炎；配人中，有醒神开窍的作用，主治热病、昏迷、休克。

另外，此穴还可起到丰胸的作用，具体做法：洗澡时按摩两乳中间的膻中穴、肩胛骨中央凹陷处的天宗穴、小指指甲下方外侧的少泽穴，根据中医学原理，按摩或针灸这几个穴位能刺激脑垂体释放激素，作用于卵巢，进而激活乳腺细胞，促进乳房发育，同时也把血液引流到胸部，给乳腺输送营养，以达丰胸功效。按摩少泽穴不但能健胸，还能促进末梢血液循环，改善冬天手脚冰冷的现象。

另外，点按少泽穴还可治疗落枕。落枕是由于颈项部肌肉痉挛，颈项部经络不通、气血阻滞所致。颈项部为手太阳经所过，少泽穴为太阳经之井穴，故用大拇指点按少泽穴，可达到疏通颈项部经络气血阻滞的作用。

少 泽 穴



后溪：癫狂治乃轻

后溪穴，因其位于小指的末节凹陷处，故名后溪。后溪穴是手太阳小肠经之输穴，同时又是八脉交会穴，通督脉，有清热利湿、宁心安神之功效，主治头痛、落枕、目赤、咽喉肿痛、耳聋、耳鸣、鼻衄、癫狂痫、疟疾、盗汗、腰背腿痛、肘臂挛急等。

后溪穴在手掌小指尺侧，微握拳，在小指本节（第五掌指关节）后的远侧掌横纹头赤白肉际。

因为后溪穴是八脉交会穴之一，通督脉，而八脉交会穴既能治疗所属正经的病症，又能治疗所通奇经的病症，督脉上行到脑。中医学认为，头为人之首，“诸阳之会”，五脏六腑的气血都上会于此，若外感诸邪上犯头顶，清阳之气不得舒展，则生头痛，而后溪穴能调节督脉气血的运行，使清阳之气得以舒展，从而恢复大脑的正常功能。所以，后溪穴常用于治疗癫狂、惊厥、痴呆等督脉病症。《拦江赋》中有歌诀说：“后溪专治督脉病，癫狂此穴治还轻。”可见在治疗癫狂方面后溪穴的强效之处。

本穴还可配大椎、陶道、间使，作为临床上治疗疟疾的良方；配翳风、听宫，有聪耳开窍的作用，主治耳鸣、耳聋。

针刺后溪穴可以治疗中老年人足跟痛，具体做法：患者取坐位，左侧足跟痛取右后溪穴，右侧足跟痛取左后溪穴，常规消毒，取2寸毫针，快速进针，用强刺激泻法，并嘱患者不断地尽力狠踩足跟疼处。2分钟后，患者疼痛立即减轻或消失，而后留针30分钟，每10分钟行强刺激泻法一次，并嘱患者竭尽所能不停地踩足跟疼处，以期达到更好的效果，隔日1次，3次为一个疗程。

在现实生活中，后溪穴还常作为急性腰扭伤的特效穴。当发生急性腰扭伤时，用力按揉后溪穴，止痛效果良好。

而对于落枕，亦可选后溪穴疗治，将食指指尖按压患侧后溪穴，并进行有节律旋转摩动，给予强刺激，同时令病者轻转颈部，不久症状就能消失。或者配以天柱穴，亦有通经活络、舒筋止痛的作用，主治颈项强痛、落枕。

《针灸大成》中引用了后溪治病之《西江月》词一首：“手足拘挛战掉，中风不语痲癲，头疼眼肿泪涟涟，腿膝背腰痛遍，项强伤寒不解，牙齿腮肿喉咽，手麻足麻破伤牵，盗汗后溪先砭。”由此可见，后溪穴对多种疾病都有显著疗效。

足阳明胃经

消化吸收,人体后天所本



俗话说,“脾胃是后天之本”。人能够活着就是因为靠它们吸取和消化营养,供应全身的需要,所以它是我们的能量供给师。一旦脾胃出了毛病,能量不能及时供应,人体也就陷入困境。

胃对人体的重要性相信大家都能了解,而辅助胃进行工作的胃经也就变得非常重要。

足阳明胃经是人体十二经脉之一,简称胃经。其大致循行路线是从头走足,主要分布在头部前面,躯干前部,下肢外侧前缘,属胃,络脾。

具体循行路线:起于鼻翼旁(迎香穴),上行到鼻根部,与旁侧的足太阳经相交,然后向下沿着鼻梁外侧,进入上齿龈,出来以后环绕口唇,向下在下颌唇沟处左右相交,再沿腮后下方到大迎穴处,沿下颌角上行过耳前,经过颧弓,沿发际,到额前。

本经脉分支从大迎穴前方下行到人迎穴,沿喉咙向下进入锁骨,然后通过横膈,属胃,络脾。另一分支是从锁骨经过乳头,向下挟脐两旁,进入腹股沟外的气冲穴。又一分支,从胃口向下,沿腹里下到气冲会合,再由此下行,经过大腿前侧,膝盖,小腿,足背,进入第二足趾外侧端。又一分支,从膝下3寸处分出,进入足中趾外侧。又一分支,从足背上分出,进入足大趾内侧,与足太阴脾经相接。

中医认为,脾胃是人体气血化生的来源,若胃经不调,可出现食欲不振、胃脘胀痛、口臭、嗝气、恶心、呕吐等症。另外,胃经对于头面部、颈部、大腿和小腿方面的肿痛、挛急、麻木等疾病,亦有良好疗效。

由于胃经与我们息息相关,因此,对于胃经我们要小心呵护,时时敲打,保证经络畅通,这才是维持我们身体健康的必需条件。

胃经诸穴歌

四十五穴足阳明,承泣四白巨髎经,地仓大迎颊车,下关头维对人迎。
水突气舍连缺盆,气户库房屋翳屯,膺窗乳中近乳根,不容承满梁门起。
关门太乙滑肉门,天枢外陵大巨存,水道归来夺气冲,脾关伏兔走阴市。
梁丘犊鼻足三里,上巨虚连条口位,下巨虚位及丰隆,解溪冲阳陷谷中,
内庭厉兑经穴终。

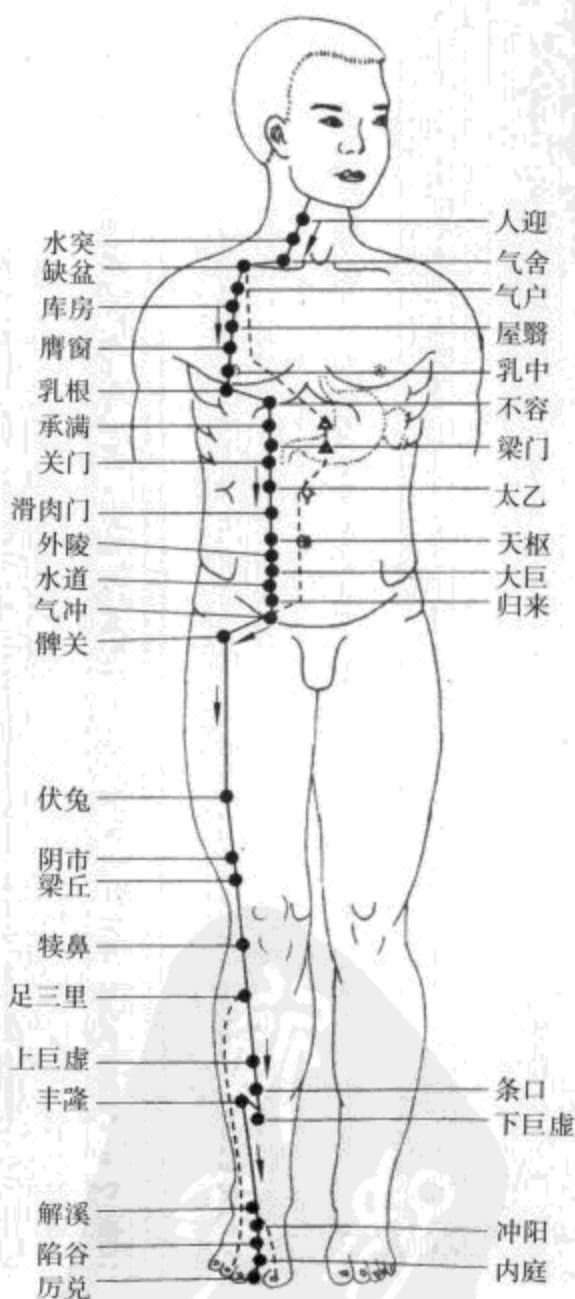
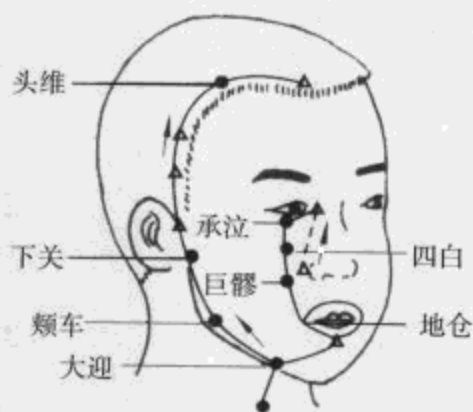
足阳明胃经



足阳明胃经歌诀

胃足阳明文鼻起，下循鼻外入上齿，还出扶口绕承浆，颌后大迎颊车里。
耳前发际至颊颧，支下人迎缺盆底，下膈入胃络脾宫，直者缺盆下乳内。
一支幽门循腹中，下行直合气冲逢，遂由髀关抵膝腘，胫附中指内间同。
一支下膝注三里，前出中指外间通，一支别走足跗指，大指之端经尽矣。
此经多气复多血，是动欠伸面颊黑，凄凄恶寒畏见人，忽闻木音心惊惕，
登高而歌弃衣走，甚则腹胀及贲响。凡此诸疾皆肝厥，所生病者为狂疟。
湿淫汗出鼻流血，口喎唇裂又喉痹，膝腘疼痛腹胀结，胸膈伏兔胫外廉。
足跗中指俱痛彻，有余消谷溺色黄，不足身前寒振栗，胃房胀满食不消，
气盛身前皆有热。

足阳明胃经循行示意图



足阳明胃经腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
承泣	目正视,瞳孔直下,当眶下缘与眼球之间。	目赤肿痛,流泪,夜盲,眼睑动,口眼喎斜。	足阳明经、阳跷、任脉交会穴。
四白	目正视,瞳孔直下,当眶下孔凹陷中。	目赤痛痒,目翳,眼睑动,口眼喎斜,头痛眩晕。	
巨髎	目正视,瞳孔直下,平鼻翼下缘处。	口眼喎斜,眼睑动,鼻衄,齿痛,唇颊肿。	足阳明经与阳跷脉交会穴。
地仓	口角旁0.4寸,于巨髎穴直下取之。	口喎,流涎,眼睑动。	手、足阳明经与阳跷脉交会穴。
大迎	下颌角前1.3寸凹陷中,咬肌附着部前缘,闭口鼓气时即出现一沟形凹陷,即于凹陷下端取之。	口喎,口噤,颊肿,齿痛。	
颊车	在阳溪穴与曲池穴连线上,阳溪穴上3寸处。	口喎,齿痛,颊肿,口噤不语。	
下关	颧弓下缘,下颌骨髁状突之前方,切迹之间凹陷中。合口有孔,张口即闭。	耳聋,耳鸣,聾耳,齿痛,口噤,口眼喎斜。	足阳明、足少阳经交会穴。
头维	额角发际直上0.5寸。	头痛,目眩,口痛,流泪,眼睑动。	足阳明、足少阳经与阳维脉交会穴。
人迎	喉结旁1.5寸,当颈总动脉之后,胸锁乳突肌前缘。	咽喉肿痛,气喘,瘰癧,癰瘤,高血压。	足阳明、足少阳经交会穴。
水突	人迎穴至气舍穴连线的中点,当胸锁乳突肌前缘。	咽喉肿痛,咳嗽,气喘。	
气舍	人迎穴直下,锁骨上缘,在胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。	咽喉肿痛,气喘,呃逆,癰瘤,瘰癧,颈项强急。	
缺盆	锁骨上窝中央,前正中线旁开4寸。	咳嗽,气喘,咽喉肿痛,瘰癧。	
气户	锁骨下缘,前正中线旁开4寸。	咳嗽,气喘,呃逆,胸胁支满,胸痛。	
库房	第一肋间隙,前正中线旁开4寸。	咳嗽,气喘,咳唾脓血,胸胁胀痛。	

穴 名	穴 位	主 治	特定穴
屋翳	第二肋间隙, 前正中线旁开 4 寸。	咳嗽, 气喘, 咳唾脓血, 胸胁胀痛, 乳痈。	
膺窗	第三肋间隙, 前正中线旁开 4 寸。	咳嗽, 气喘, 胸胁胀痛, 乳痈。	
乳中	乳头中央。		
乳根	喉结旁开 3 寸, 当胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。	咳嗽, 气喘, 呃逆, 胸痛, 乳痈, 乳汁少。	
不容	脐上 6 寸, 前正中线旁开 2 寸。	呕吐, 胃痛, 食欲不振, 腹胀。	
承满	脐上 5 寸, 前正中线旁开 2 寸。	胃痛, 吐血, 食欲不振, 腹胀。	
梁门	脐上 4 寸, 前正中线旁开 2 寸。	胃痛, 呕吐, 食欲不振, 腹胀, 泄泻。	
关门	脐上 3 寸, 前正中线旁开 2 寸。	腹胀, 腹痛, 肠鸣, 泄泻, 水肿。	
太乙	脐上 2 寸, 前正中线旁开 2 寸。	胃痛, 心烦, 癫狂。	
滑肉门	脐上 1 寸, 前正中线旁开 2 寸。	胃痛, 呕吐, 癫狂。	
天枢	脐旁 2 寸。	腹胀, 肠鸣, 绕脐痛, 便秘, 泄泻, 痢疾, 月经不调, 痛经。	大肠经的“募穴”。
外陵	脐下 1 寸, 前正中线旁开 2 寸。	腹痛, 疝气, 痛经。	
大巨	脐下 2 寸, 前正中线旁开 2 寸。	小腹胀满, 小便不利, 疝气, 遗精, 早泄。	
水道	脐下 3 寸, 前正中线旁开 2 寸。	小腹胀满, 小便不利, 痛经, 不孕, 疝气。	
归来	脐下 4 寸, 前正中线旁开 2 寸。	腹痛, 疝气, 月经不调, 白带, 阴挺。	
气冲	脐下 5 寸, 前正中线旁开 2 寸。	肠鸣, 腹痛, 疝气, 月经不调, 不孕, 阳痿, 阴肿。	冲脉所起。

穴名	穴位	主治	特定穴
髌关	在髌前上棘与髌骨外缘连线上,平髌沟处。	腰痛,膝冷,痿痹,腹痛。	
伏兔	在髌前上棘与髌骨外缘连线上,髌骨外上缘上 6 寸。	腰痛,膝冷,下肢麻痹,疝气,脚气。	
阴市	在髌前上棘与髌骨外缘连线上,髌骨外上缘上 3 寸。	腿膝痿痹,屈伸不利,疝气,腹胀,腹痛。	
梁丘	在髌前上棘与髌骨外缘连线上,髌骨外上缘上 2 寸。	膝肿痛,下肢不遂,胃痛,乳痛,血尿。	胃经的“郄穴”。
犊鼻	髌骨下缘,当髌韧带外侧凹陷中。	膝痛,下肢麻痹,屈伸不利,脚气。	
足三里	犊鼻穴下 3 寸,当胫骨前嵴外一横指处。	胃痛,呕吐,嗝噎,腹胀,泄泻,痢疾,便秘,乳痛,肠痛,下肢痹痛,水肿,癫狂,脚气,虚劳羸瘦。	胃经的“合穴”。
上巨虚	足三里穴下 3 寸。	肠鸣,腹痛,泄泻,便秘,肠痛,下肢痿痹,脚气。	大肠经的“下合穴”。
条口	上巨虚穴下 2 寸。	脘腹疼痛,下肢痿痹,转筋,跖肿,肩臂痛。	
下巨虚	上巨虚穴下 3 寸。	小腹痛,泄泻,痢疾,乳痛,下肢痿痹、腰脊痛。	小肠经的“下合穴”。
丰隆	外踝高点上 8 寸,条口穴外 1 寸。	头痛,眩晕,痰多咳嗽,呕吐,便秘,水肿,癫狂病,下肢痿痹。	胃经的“络穴”。
解溪	足背踝关节横纹的中央,在长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。	头痛,眩晕,癫狂,腹胀,便秘,下肢痿痹。	胃经的“经穴”。
冲阳	在解溪穴下方,长伸肌腱和趾长伸肌腱之间,当第二、三跖骨与楔状骨间,足背动脉搏动处。	口眼喎斜,面肿,齿痛,癫狂病,胃痛,足痿无力。	胃经的“原穴”。
陷谷	足背,当第二、三跖趾关节后凹陷中。	面浮身肿,目赤肿痛,肠鸣,腹痛,热病,足背肿痛。	胃经的“输穴”。
内庭	足背,在第二、三趾间缝纹端。	齿痛,咽喉肿痛,口渴,鼻衄,胃痛吐酸,腹胀,泄泻,痢疾,便秘,热病,足背肿痛。	胃经的“荥穴”。
厉兑	第二趾外侧趾甲角旁约 0.1 寸。	鼻衄,齿痛,咽喉肿痛,腹胀,热病,多梦,癫狂。	胃经的“井穴”。

承泣：治疗眼部疾病重要穴位

承泣穴，承，指承接；泣，指落泪。由于此穴位于眼睛下面，眼泪流下来似乎能承接，故名承泣。

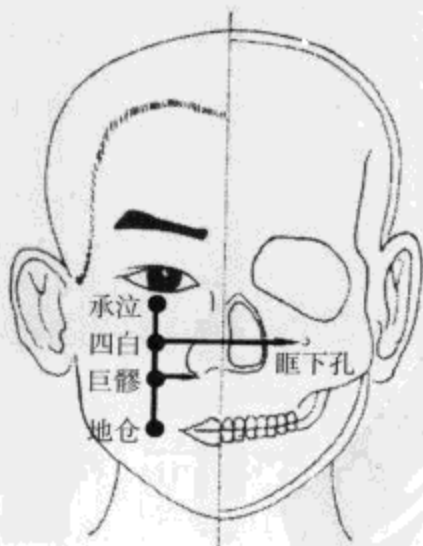
本穴位于瞳孔直下0.7寸，眼球与眼眶边缘之间，本穴属交会穴，当阳跷、任脉、足阳明之会。

承泣穴是穴道疗法中治疗眼疾非常重要的穴道之一，具有散风清热、明目止泪之功效，主治近视、夜盲、眼颤动、眼睑痉挛、眼睛疲劳、迎风流泪、老花眼、白内障、青光眼、视神经萎缩等常见的多种眼部疾病，当然需要采用其他相关穴道一同治疗才能取得显著效果。

按摩承泣穴还有美容的功效，可以防止眼袋松弛，因为有胃下垂疾病的人眼袋容易松弛，而此穴能提高胃部机能，所以可有效防止眼袋松弛。

此穴对于治疗青少年近视有良好功效，因为承泣穴位于瞳孔下部，又是交会穴，还是胃经首穴。日常生活中多做按摩，可有效促进眼部周围气血循环，改善眼睛疲劳状态，当然若加上眼部其他穴位按摩，效果会更好。

若日常生活中遇到开车犯困的情况，而时间又不能耽搁，可以按摩眼眶周围的睛明穴、攒竹穴、四白穴、太阳穴、承泣穴、鱼腰穴等重要穴道，只要短短的一两分钟，就可以明显地缓解眼部疲劳，达到神清气爽的目的。



承泣穴

眼疾：承泣、太阳、合谷；

青光眼：睛明、承泣、风池、曲池、太冲；

视神经萎缩：承泣、风池、肝俞、肾俞、合谷；

口眼歪斜：承泣、地仓、阳白。

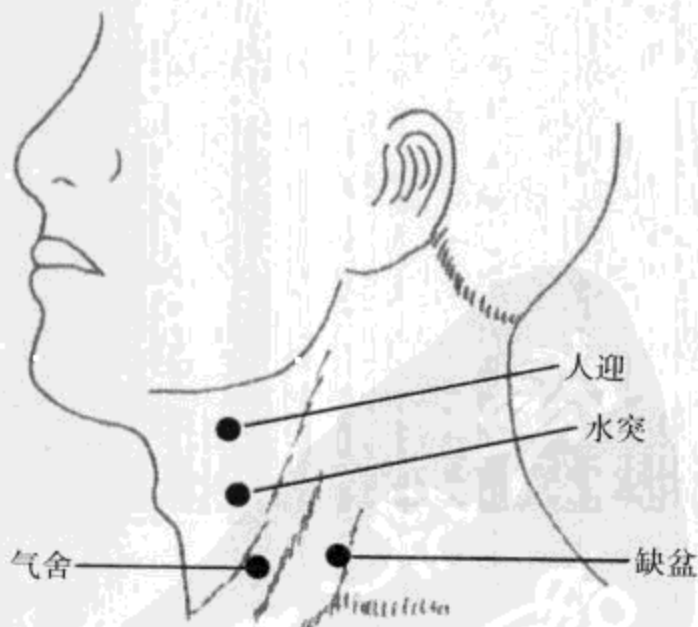
人迎：迎候三阳之气

人迎穴，位于颈部，颈总动脉搏动处，与喉结相平，在胸锁乳突肌前缘，距喉结1.5寸。由于本穴位于颌下，颈部两侧，迎前显而易见之处，饮食吞咽，就像是人事上的迎来送往一样，古人以此为迎候人事三阳之气，故名人迎。

本穴是足阳明胃经和足少阳胆经之交会穴，有利咽散结、理气降逆之功效，主治咽肿、咳嗽、胸满、气喘、头痛、身大热、气闷、食不下、耳鸣、腰痛、高血压、低血压、甲状腺肿、扁桃腺炎等症。

人迎穴还有去除双下巴的减肥特效。常待在办公室上班的人由于运动不足，而且最缺乏运动的就是下巴，因此只要稍不注意就会形成双下巴。

双下巴可用运动、按摩来治疗，在洗脸时有意识地用冷水拍下巴，有助于肌肉收缩，如果我们配合穴道指压法使用，效果会更好。人迎穴、大迎穴，有增进脸部血液循环和使皮肤紧缩的功能，大迎穴位于嘴唇斜下、下巴骨的凹处，指压要领是一边吐气一边压6秒钟，人迎重复10次，大迎重复30次。采用上述方法，可逐渐去除下巴附近的脂肪，还你一个紧致、瘦削的颈部。



人迎穴

霍乱、头痛、胸痛、气喘：人迎、内关、关冲、三阴交、下三里；

高血压：人迎、曲池、足三里。

天枢：腹泻便秘别无他，针灸此穴保安宁

天枢，枢指枢纽，古代占星家把北斗第一星定为天枢，主持天际各星运行规律，古医学家取法此说，在脐部做脐轮周转以法天道。《黄帝内经》说，人的上半身天气主之，下半身地气主之，而脐为上下身之分界，此穴上应天，下应地，故名天枢。

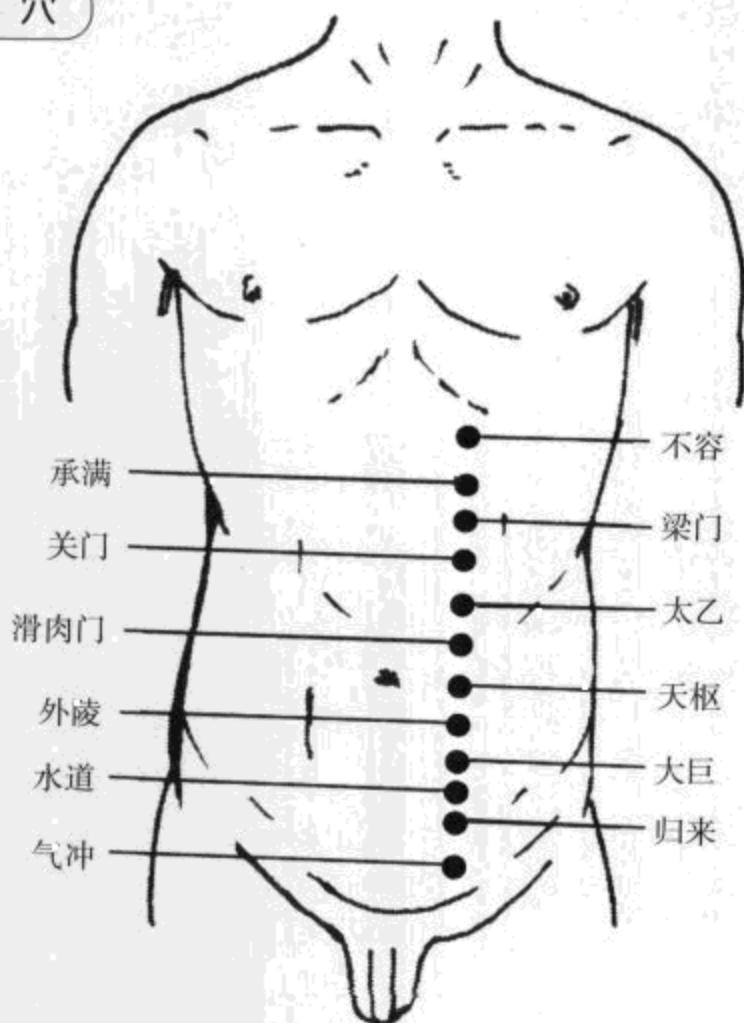
此穴位于脐中左右旁开2寸，是大肠经之募穴，为大肠腑气结聚于腹部的腧穴。在临床上治疗消化系统疾病的常用要穴之一，有调中和胃、疏调肠腑、理气健脾的作用，主治腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病和月经不调、痛经等妇科疾病。

天枢穴是治疗便秘的常用穴。《胜玉歌》说：“肠鸣大便时泄泻，脐旁两寸灸天枢。”《玉龙歌》也说：“脾泄之症别无他，天枢两穴刺休差。”具体做法：卧姿，双手叉腰，中指指腹放在同侧的天枢穴上，大拇指附于腹外侧，中指适当用力按揉天枢穴30~50次。治疗习惯性便秘，可点按天枢穴、支沟穴、归来穴，能调畅气机、去除积滞。

按压天枢穴治疗腹泻，具体做法：仰卧，露出肚脐部，全身放松，用拇指指腹压在两侧天枢穴上，力度由轻渐重，缓缓下压，持续4~6分钟，将手指慢慢抬起（但不要离开皮肤），再在原处按揉片刻。整个治疗过程仅需数分钟，腹中即感舒适，腹痛、腹泻停止。

如何治疗下痢？下痢和便秘情况刚好相反，是由于肠子过分运动所致。换句话说，由于肠壁刺激异常，肠黏膜感应性增高所致。治疗下痢的穴位，一处是位于足趾和第二趾中间向里2厘米处的下痢穴，指压时一面缓缓吐气一面用拇指用力压6秒钟，左右脚各1次，如此重复15次。第二处是天枢穴，指压时先放松筋肉，深吸一口气，一面缓缓吐出一面同时轻压6秒钟，气吐尽时才将手离开，如此重复10次。

天枢穴



天枢穴

配足三里主治消化不良、腹泻；

配上巨虚、曲池主治细菌性痢疾；

配上巨虚、阑尾主治急性阑尾炎；

配足三里、大肠俞主治肠麻痹、便秘。



足三里：擅治胃疾，调理脾胃

足三里，里指城邑，集会通达之意，三指此穴位于膝下3寸处，由于本穴统治身体上、中、下三部诸症，位于下肢，因此命名为“足三里”。

足三里穴备受历代医家青睐，它是足阳明胃经之合穴，同时又是四总穴之一，回阳九针穴之一，且是人身两个“长寿穴”之一（涌泉穴、足三里穴），所以我们要对它多加重视。

足三里是胃经要穴，而胃是人的后天之本，经常按摩针灸该穴可补脾健胃，增强免疫功能，同时还能消除疲劳，延年益寿，故该穴又被称为强壮要穴。民间还有“常常拍打‘足三里’，胜过食用老母鸡”的说法。

足三里能调和气血，具有补虚强壮的特殊功能。气血是人体生命之本，体虚是人体致病的根本因素。足三里能够防治很多疾病，可以说，从头顶到足底都属足三里穴的主治范围，它是人体最重要的治病穴道之一，如消化器官疾病、头痛、牙痛、神经痛、鼻部疾病、心脏病、呼吸器官疾病、胃下垂、食欲不振、下痢、腹部胀满、呕吐等一切胃肠、腹部不适病症都是首选此穴，对更年期障碍、腰腿疲劳、皮肤粗糙也很有效。

在有感冒征兆时，可用艾条点燃后对准足三里灸，注意保持适当距离，以局部感到温热而无灼痛为度。每天1次，连续2~3天，可以防止感冒发生。

患胃痛或肠炎腹部绞痛时，可用双手大拇指指腹稍用力分别对准双足三里穴先按顺时针方向旋转点揉60圈后再逆时针方向点按60圈，然后，自上而下擦按，至局部皮肤有热感为度。每天2~3次，连续2~3天，胃痛症状可缓解或消失。

消化不良的人，可经常推揉足三里，用右手拇指指腹按揉左侧足三里2分钟，用左手拇指指腹按揉右侧足三里2分钟，每天1~2次，你会发现自己能尝到比吃补品更实惠的甜头。

足三里还是抗衰老的有效穴位，在该穴处点按敲打，有防病、健身、抗衰、延年的作用。常言道“未老腿先衰”，人上了年纪时，难免感觉腿脚拖沓，下肢酸痛，可在每晚洗脚时，用热水浸足，同时，用双手握空拳，用掌侧轮流轻轻地敲打小腿前外侧，以两侧足三里穴位为主，持续10分钟即可。

足三里

胫骨粗隆

足三里

足三里

足三里穴

正坐屈膝，用手从膝盖正中向下摸取胫骨粗隆之处，在下缘1寸处即是足三里穴。

正坐屈膝，用手按膝部，食指抚于膝下胫骨，当中指尖处即是足三里穴。

足三里穴歌

三里膝眼下，三寸两筋间，能通心腹胀，善治胃中寒。

肠鸣并泄泻，腿肿膝胫酸，伤寒羸瘦损，气虚及诸般。

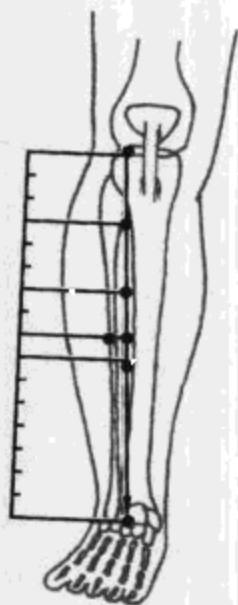
年过三旬后，针灸眼便宽，取穴当审的，八分三壮安。

下巨虚：调胃肠，通经络，安神志

下巨虚穴是相对上巨虚穴而言，巨，大；虚，隙缝之意。由于本穴位于上巨虚之下，当小腿外侧，大空隙之下端，故名下巨虚。此穴是小肠经之合穴，具有舒筋活络、调理胃肠的功效，主治腹痛、泄泻、痢疾、胸胁痛、气逆、转筋、小便不利、脚气、乳痛、下肢痿痹、足痿无力等症，对风湿性关节炎也非常有效。

本穴在小腿前外侧，犊鼻穴下9寸，条口下约一横指，距胫骨前缘约一横指处，于犊鼻穴与解溪穴的连线上取穴。

下巨虚穴



下巨虚为胃经腧穴，同时又是小肠经合穴，“合治内腑”，故下巨虚可调理胃肠、清热利湿。因为小肠为人体消化器官之一，主管接受胃初步消化之水谷饮食，再加以运化、吸收其精华，分别清浊，使水液渗入膀胱，从尿道排出，使渣滓从大肠而下。所以本穴是治疗消化不良性水泻及下腹部疼痛的要穴，临床上常配以天枢穴治疗急性

肠炎。

下巨虚属阳明胃经，阳明经多气多血，它又是手太阳小肠经之合穴，小肠经脉“出肩髃、绕肩髃、交肩上”，因此取刺本穴有调和气血、舒筋活络的作用，故对肩周炎、肩扭伤、挫伤等原因引起的肩痛，止痛效果显著。

有些朋友对于如何判断自己的腹痛、胃痛属于什么类型的病还不是很清楚，是寒症？热症？实证？虚症？所以犯了急痛，常常不知怎么办才好。其实这时，不必刻意取某穴位，只要顺着胃经循行寸土寸金的排查，总会找到那个压痛点，一般情况下都在小腿到脚的范围，如上巨虚、下巨虚、足三里、丰隆、解溪等穴。如果排查了几遍也没找到，那只能怀疑断点比较高，可能是大腿，更可能是腹、胸，此时大可以发挥追寻到底的劲头一路探究下去，从而发现自己的特效穴。

丰隆：痰咳哮喘宜向此穴寻

丰隆，丰，大也；隆，隆盛状。足阳明胃经气血丰盛，至此穴丰溢，且该穴肌肉丰满隆起，故名丰隆。此穴在小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口穴外1寸，距胫骨前缘约二横指。

丰隆穴为足阳明胃经络穴，别走脾经，从阳络阴，该穴能疏通表里两经之气血，即“一络通二经”。因此它不仅能治本经病，还可治表里经病症，能调理脾胃，促进水谷精微的运化，具有健脾化痰、利气宽胸、和胃降逆、调理气血、祛痰开窍、醒神定志之功效。临床多用于治疗神经衰弱、癔狂痫、精神分裂症、神经血管性头痛、高血压、眩晕、支气管炎、支气管哮喘、腓肠肌痉挛等多种疾病。前人对头痛根据“高者抑之，客者散之”，“病邪在上，取之于下”的治疗法则，选用多气多血的足阳明胃经之络穴丰隆穴进行疗治。此法属釜底抽薪，以绝生痰之源。《玉龙歌》说：“咳嗽须针肺俞穴，痰多宜向丰隆寻。”《肘后歌》说：“哮喘发来寝不得，丰隆刺入三分深。”

俗话说，“百病皆由痰作祟”，凡与痰有关的病症，如痰浊阻肺之咳嗽、哮喘，痰浊外溢于肌肤之肿胀，痰浊流经经络之肢体麻木、半身不遂，痰浊上扰之头痛、眩晕，痰火犯心之心悸、癔狂等，都可配取丰隆穴疗治，如配阴陵泉、商丘、足三里治疗痰湿诸症；配肺俞、尺泽治疗咳嗽痰多；配冲阳，有豁痰宁神的作用，主治狂妄行走；配肺俞、尺泽，有祛痰镇咳的作用，主治咳嗽、哮喘；配照海、陶道，有涤痰醒神的作用，主治癫痫。

丰隆穴还是瘦腰收腹的减肥良穴，具体做法：仰卧或坐立，两手掌按在腹部，顺时针揉按3分钟；用手掌拍打腹部3分钟；席地而坐，两腿略内收，一手四指并拢，按放同侧腿的小腿后侧，拇指在丰隆穴处，以拇指指端甲缘着力，做按掐活动，一掐一松，连做14次；然后用拇指指腹按放在丰隆穴处，做按擦活动，连做1分钟；接着将中指移放在拇指上面加压，两指一并用力，做按揉活动，连做1分钟。此法功效：消食导滞，化痰消脂。

足少阳胆经



肝胆的守护神

《黄帝内经》上说“肝者,将军之官,谋虑出焉,胆者,中正之官,决断出焉”。肝与胆互为表里,胆主储藏和排泄胆汁,以助饮食消化,若肝失疏泄,则可导致胆汁生成异常,影响人体的消化和吸收,出现厌食、腹胀、便溏等状况;胆主决断,也就是说胆在精神思维活动过程中,具有判断事物、作出决定的作用,以维持和控制气血的正常运行。肝与人的情志有关,而胆气盛衰也影响人的情绪变化,若胆功能失常,则人易于出现惊悸、胆怯、失眠、多梦等状况。

胆经是一条对人体非常重要的经络,它辅助胆功能的正常运转,《黄帝内经》有言:“凡十一脏,取决于胆也。”胆居六腑之首,胆的功能正常,则诸脏易安,故胆经对人体内脏器官和精神状况的有序维持都是极为重要的。

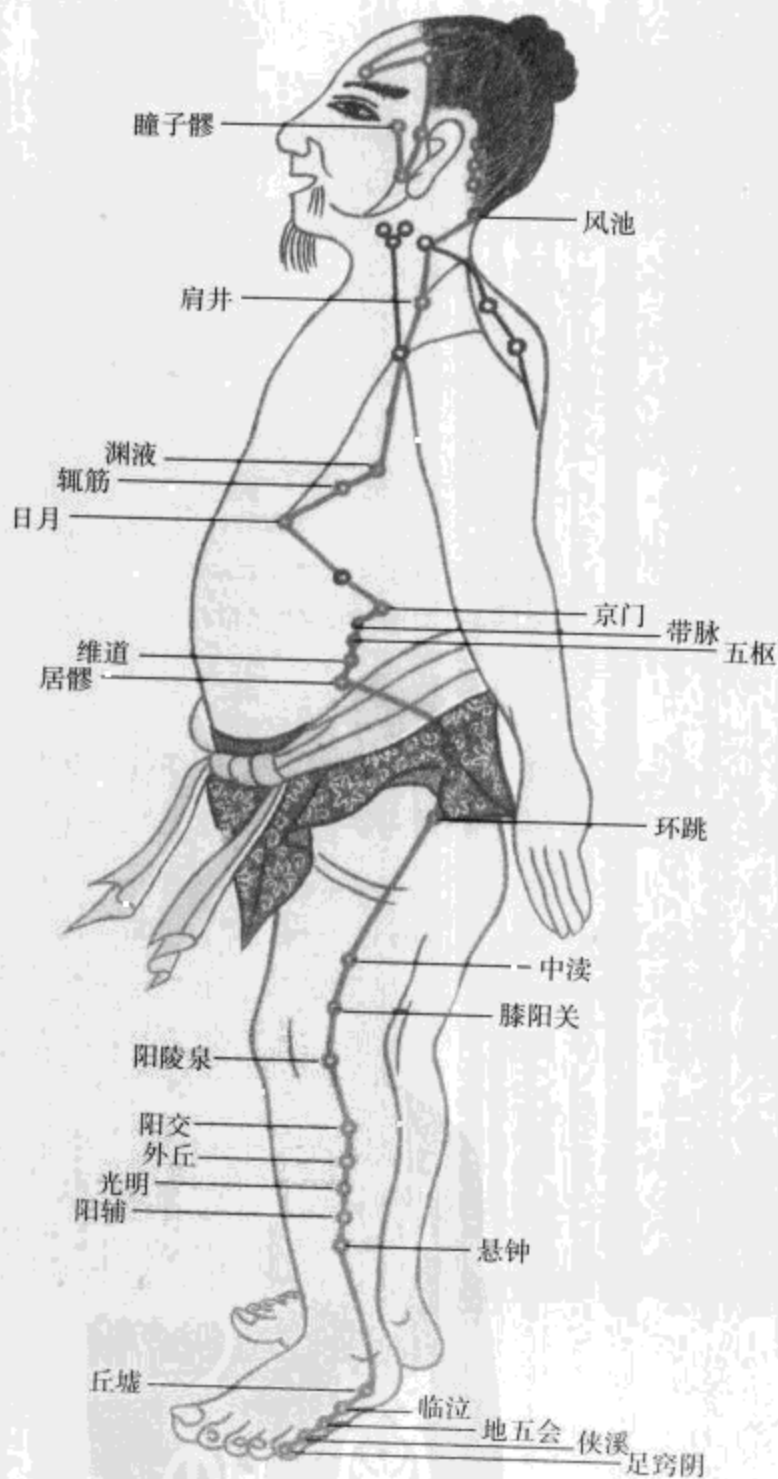
足少阳胆经从头走足,主要分布在头部侧面、躯干侧面、下肢外侧中间,属胆,络肝。

胆经起于眼外角,向上到额角返回下行至耳后,沿着颈旁手少阳经路线到肩上向后,交出手少阳经的后面,然后向下进入锁骨上窝。其支脉一,从耳后进入耳中,回返耳前,到达外眼角后方。支脉二,从外眼角下走大迎穴,与手少阳经会合到达眼眶下,下行经面颊到颈部,向下进入胸中,通过横膈,络肝,属胆,再沿少腹两侧腹股沟,经过外阴部毛际,横向进入髋关节。支脉三,从锁骨上窝下行,到达腋部,然后顺着身体侧面,向下会合前面的支脉于髋关节部,再向下沿着大腿,小腿外侧,直下到达腓骨下端,出外踝,沿脚背进入脚第四趾外侧端。支脉四,从脚背分出,沿着第一、二趾之间,从大趾端出来,然后返回大趾背,与足厥阴肝经相接。

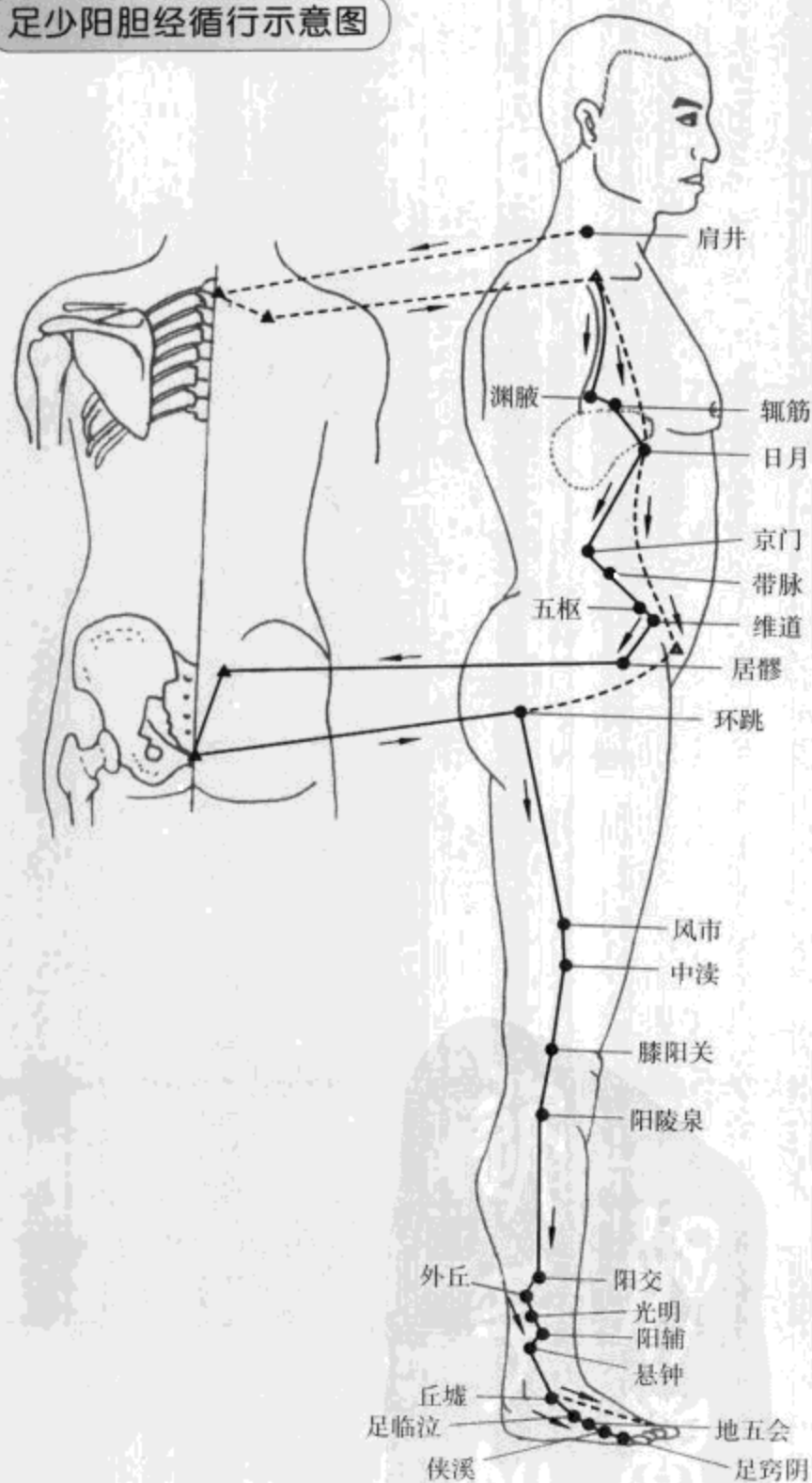
日常锻炼胆经的方法,近两年很时兴的是敲胆经,它不仅可增强人体本身的体质,达到强身健体的目的,同时它还是美容瘦腿的好方法。从两大腿外侧根部开始,自上而下慢慢顺序敲打至膝盖处,再反向敲打回大腿根部,如此反复,每天1~2次,每次敲打2~3分钟。敲打时可以用拳头,要稍用些力量。

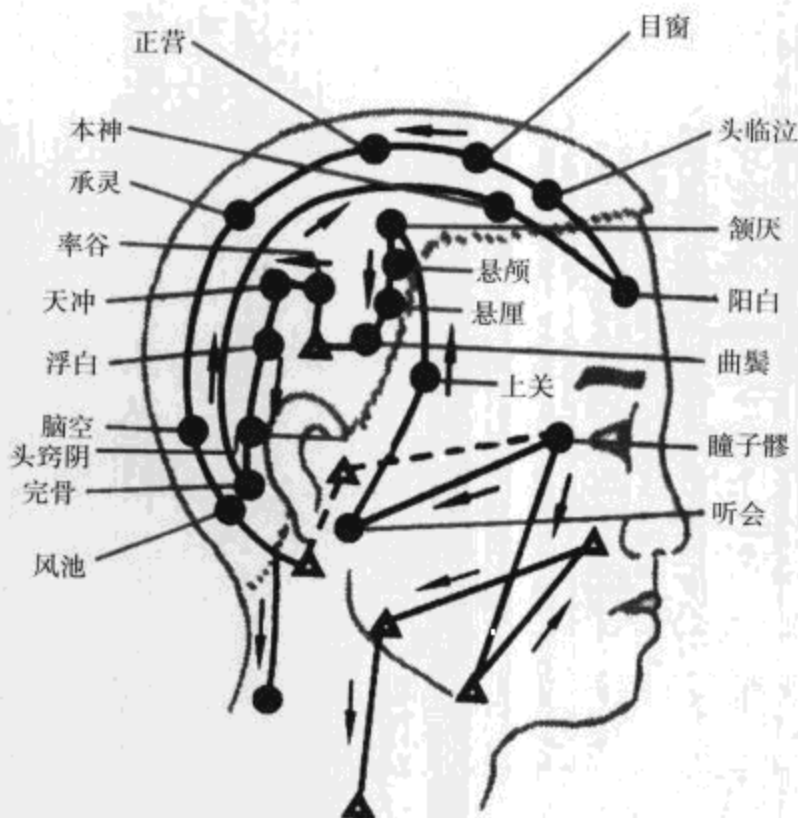
此法主要在刺激胆经,强迫胆汁分泌,提升人体的吸收能力,提供人体造血系统所需的充足养料。利用白天空闲的时间敲胆经是比较安全的做法,也不会引起什么偏差。

足少阳胆经



足少阳胆经循行示意图





足少阳胆经歌诀

足脉少阳胆之经，始从两目锐眦生，抵头循角下耳后，脑空风池次第行。
 手少阳前至肩上，又交少阳入缺盆。支者耳后贯耳内，出走耳前锐眦循。
 一支锐眦大迎下，合手少阳抵颞根，下加颊车缺盆合，入胸贯膈络肝经。
 属胆仍从胁里过，下入气冲毛际紫，横入脾厌环跳内，直者缺盆下腋臂。
 过手肘下脾厌内，出膝外廉足阳陵，外辅绝骨踝前过，足跗小趾次趾分。
 一支别从大趾去，三毛之际接肝经。此经多气而少血，是动口苦善太息。
 心胁疼痛难转移，面赤足热体无泽。所生头痛连锐眦，缺盆肿痛并两腋。
 马刀扶瘰生两旁，汗出振寒痠疼疾，胸胁脾膝至胫骨，绝骨踝痛及诸节。

足少阳胆经腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
瞳子髎	目外眦旁 0.5 寸,当眶骨外缘凹陷中。	头痛,目赤肿痛,目翳,青盲。	手太阳与手、足少阳经交会穴。
听会	耳屏间切迹前,下颌骨髁状突的后缘,张口有孔。	耳鸣,耳聋,齿痛,口喎。	
上关	下关穴直上,当额弓的上缘。	偏头痛,耳鸣,耳聋,口眼喎斜,齿痛,口喎。	手、足少阳与足阳明经交会穴。
额厌	当头维穴至曲鬓穴弧形线的上 1/4 与下 3/4 交界处。	偏头痛,目眩,耳鸣,齿痛,癫痫。	手、足少阳与足阳明经交会穴。
悬颅	当头维穴至曲鬓穴弧形线中点。	偏头痛,目赤肿痛,齿痛。	
悬厘	当头维穴至曲鬓穴连线的下 1/4 与上 3/4 交界处。	偏头痛,目赤肿痛,耳鸣。	手、足少阳与足阳明经交会穴。
曲鬓	耳前鬓发后缘直上,平角孙穴处。	头痛,齿痛,牙关紧闭,暴喑。	足少阳与足太阳经交会穴。
率谷	耳尖直上,入发际 1.5 寸。	偏头痛,眩晕,小儿急、慢惊风。	足少阳与足太阳经交会穴。
天冲	耳根后缘直上,入发际 2 寸。	头痛,癫痫,牙龈肿痛。	足少阳与足太阳经交会穴。
浮白	耳根上缘向后,入发际横量 2 寸。	头痛,耳鸣,耳聋,目痛,瘰疬。	足少阳与足太阳经交会穴。
头窍阴	浮白穴直下,乳突根部。	头痛,耳鸣,耳聋。	足少阳与足太阳经交会穴。
完骨	当乳突后下方凹陷中。	头痛,颈项强痛,齿痛,口喎,疟疾,癫痫。	足少阳与足太阳经交会穴。
本神	神庭穴(督脉)旁 3 寸,当神庭穴与头维穴连线的内 2/3 与外 1/3 连接点处。	头痛,目眩,癫痫,小儿惊风。	足少阳经与阳维脉交会穴。
阳白	目正视,瞳孔直上,眉上 1 寸。	头痛,目痛,视物模糊,眼睑动。	足少阳经与阳维脉交会穴。

穴名	穴位	主治	特定穴
头临泣	阳白穴直上,入发际0.5寸。	头痛,目眩,流泪,鼻塞,小儿惊风。	足少阳、足太阳经与阳维脉交会穴。
目窗	头临泣穴后1寸。	头痛,目赤肿痛,青盲,鼻塞,癰痛,面浮肿。	足少阳经与阳维脉交会穴。
正营	目窗穴后1寸。	头痛,目眩,唇吻强急,齿痛。	足少阳经与阳维脉交会穴。
承灵	正营穴后1.5寸。	头痛,眩晕,目痛,鼻塞,鼻衄。	足少阳经与阳维脉交会穴。
脑空	风池穴直上1.5寸。	头痛,目眩,癰狂病,颈项强痛。	足少阳经与阳维脉交会穴。
风池	当胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中,平风府穴处。	头痛,眩晕,目赤肿痛,鼻衄,耳鸣,颈项强痛,感冒,癰痛,中风,热病,疟疾。	足少阳经与阳维脉交会穴。
肩井	在大椎穴(督脉)与肩峰连线的中点。	头项强痛,肩背疼痛,上肢不遂,难产,乳痛,乳汁不下。	手、足少阳经与阳维脉交会穴。
渊腋	举臂,腋中线上,第四肋间隙。	胸满,胁痛,上肢痹痛。	
辄筋	渊腋穴前1寸,第四肋间隙。	胸满,胁痛,气喘,呕吐,吞酸。	
日月	乳头下方,第七肋间隙。	呕吐,吞酸,胁肋疼痛,呃逆,黄疸。	胆经的“募穴”,足少阳、足太阴经交会穴。
京门	第十二肋端。	小便不利,水肿,腰痛,胁痛,腹胀,泄泻。	肾经的“募穴”。
带脉	第十一肋端直下平脐处。	腹痛,经闭,月经不调,带下,疝气,腰胁痛。	足少阳经与带脉交会穴。
五枢	在侧腹,髂前上棘之前0.5寸,约平脐下3寸处。	腹痛,疝气,带下,便秘,阴挺。	足少阳经与带脉交会穴。
维道	五枢穴前下0.5寸。	腹痛,疝气,带下,阴挺。	足少阳经与带脉交会穴。
居髂	在髂前上棘与股骨大转子高点连线的中点。	腰痛,下肢痿痹,疝气。	足少阳经与阳跷脉交会穴。

穴 名	穴 位	主 治	特定穴
环跳	当股骨大转子高点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3交界处。	下肢痿痹,腰痛。	足少阳、太阳经交会穴。
风市	大腿外侧正中,腘横纹水平线上7寸。以手贴于腿外,中指指尖下是穴。	下肢痿痹,遍身瘙痒,脚气。	
中渚	风市穴下2寸。	下肢痿痹。	
膝阳关	阳陵泉穴上3寸,当股骨外上髁上方凹陷中。	膝膑肿痛挛急,小腿麻木。	
阳陵泉	当腓骨小头前下方凹陷中。	胁痛,口苦,呕吐,下肢痿痹,脚气,黄疸,小儿惊风。	胆经的“合穴”,八会穴之一,筋会阳陵泉。
阳交	外踝高点上7寸,腓骨后缘。	胸胁胀满,下肢痿痹,癫狂。	阳维脉郄穴。
外丘	外踝高点上7寸,腓骨后缘。	胸胁胀满,下肢痿痹,癫狂。	胆经的“郄穴”。
光明	外踝高点上5寸,腓骨前缘。	目痛,夜盲,下肢痿痹,乳房胀痛。	胆经的“络穴”。
阳辅	外踝高点上4寸,腓骨前缘稍前处。	偏头痛,目外眦痛,瘰癧,脚气,腋下肿痛,咽喉肿痛,胸胁胀痛,下肢痿痹。	胆经的“经穴”。
悬钟	(绝骨)外踝高点上3寸,腓骨后缘。	项强,胸胁胀痛,下肢痿痹,咽喉肿痛,脚气,痔疮。	八会穴之一,髓会绝骨。
丘墟	外踝前下方,当趾长伸肌腱外侧凹陷中。	胸胁胀痛,下肢痿痹,疟疾。	胆经的“原穴”。
足临泣	在第四、五跖骨接合部前方,小趾伸肌腱外侧凹陷中。	目赤肿痛,胁肋疼痛,月经不调,遗尿,乳痛,瘰癧,疟疾,足跗疼痛。	胆经的“输穴”。八脉交会穴之一,通于带脉。
地五会	在第四、五跖骨之间,当小趾伸肌腱内侧缘处。	头痛,目赤,耳鸣,胁痛,乳痛,内伤吐血,足背肿痛。	胆经的“原穴”。
侠溪	足背,在第四、五趾间缝纹端。	头痛,目眩,耳鸣,耳聋,目赤肿痛,胁肋疼痛,热病,乳痛。	胆经的“荥穴”。
足窍阴	第四趾外侧趾甲角旁约0.1寸。	头痛,目赤肿痛,耳聋,咽喉肿痛,热病,失眠,胁痛,呃逆,月经不调。	胆经的“井穴”。

风池：祛风邪，治伤寒

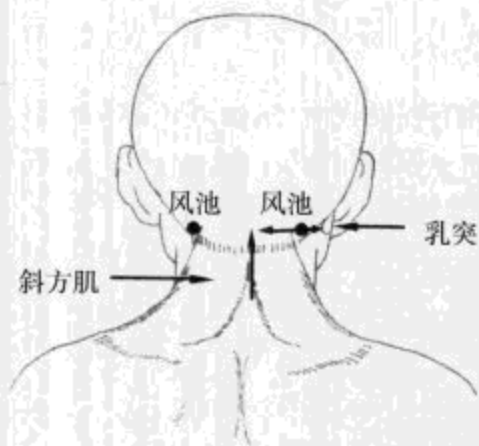
风池，风为阳邪，其性轻扬，头顶之上，唯风可到。本穴当手少阳经、三焦经和阳维脉之会，主中风偏枯，少阳头痛，乃风邪蓄积之所，故名风池。

风池穴在颈后部，枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处，具有平肝熄风、祛风解毒、通关利窍之功用，主治头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉等症。此穴为人体足少阳胆经上的重要腧穴之一。

本穴对治疗感冒有特效，每天坚持按摩双侧风池穴，能十分有效地防治感冒。《席弘赋》就说：“风府、风池寻得到，伤寒百病一时消。”

当天气突变你感觉不妙时，有可能是要感冒了，这时可以用双手食指、中指、无名指分别按住风池穴，用力按压 100 次左右，至有发热感，每天重复几次。若已感风寒，再做此法后，会觉得头部很轻松，鼻塞也会减轻，因为风池穴有通窍的作用，不过这时按压会很痛，还可能有皮下淤血，不用担心，这就有点像刮痧，是驱邪外出，一定要坚持，如果再多喝热水，对感冒很有效果。

此法对孕妇效果不错，4 岁以下儿童则不适宜。大部分准妈妈因为怀孕而导致抵抗力下降，稍不注意就伤风感冒，出现头痛、咳嗽、鼻塞等症状。如果害怕吃药对胎儿有不良影响，这时也可以试试风池穴按摩法，来达到预防与治疗的双重效果。另外，准妈妈特别容易感到疲劳、睡不好，也可以经由穴位按摩加以改善。



长期按压风池穴对伏案工作者更是益处多多。当用眼过度时，按压这个穴位能缓解眼部疲劳，长期坚持还对纠正假性近视有所帮助。按压风池穴还可以很快消除疲劳。看书、用电脑时间久了，会有头颈部不舒服的感觉，按压风池穴后，会觉得神清气爽，心情愉快，效率也提高了。由于工作压力过大，而导致失眠的人，睡前按压风池穴还能减轻压力，起到催眠的作用。此外，落枕、肩膀酸痛均能以此手法进行治疗。

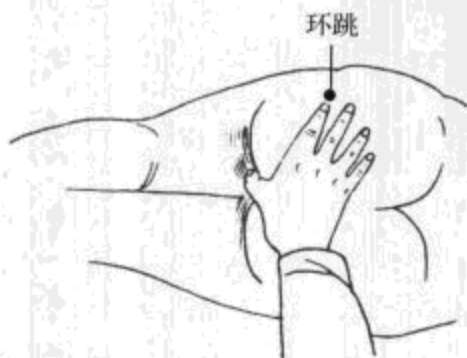
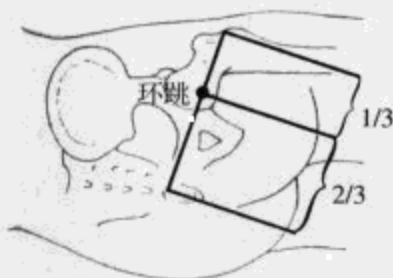
但是，对于婴幼儿来说，因为他们的颈部骨骼不够强壮，成人为其按摩风池穴时，用力不当比较容易出现不良后果，因此，不建议按摩 4 岁以下儿童的风池穴来防治疾病。

环跳：专治坐骨神经痛，通则不痛，痛则不通

环跳，因为本穴位于髋骨股骨的枢纽处，而此处骨节如环，人的下肢跳跃屈伸全凭仗此处的骨节为枢纽，又因为此穴主治筋骨风痹之症，使原本麻痹的下肢跳跃如常，故名环跳。

本穴位于股外侧，当股骨大转子最凸点与髋骨裂孔的连线的外 1/3 与中 1/3

环跳穴



交点处。顺大腿外侧往上摸，开始是肌肉，摸起来是软的，当摸到接近髋关节感觉到骨性硬物时，这就是股骨大转子。取穴时，可将拇指关节屈伸成 90 度，指关节最高处对准尾骨尖，食指伸向大转子头方向，当食指尖端到达之处就是环跳穴。

本穴是胆经和膀胱经的交会穴，祛风化湿，强健腰膝，通经活络的常用穴道，主治风湿痹痛、下肢瘫痪、腰膝疼痛、麻木不仁、坐骨神经痛等病症。古人有语云：“腰痛环跳委中神，若连背痛昆仑武”，“腰连腿痛怎生医，环跳行间与风市”。

坐骨神经痛在中医中隶属于“痹证”的范畴，此病乃由风寒侵袭、经脉受阻、气血淤滞而引起，即“不通则痛”而引发，受寒、受潮是其诱发原因。而环跳穴与足三阳经有着极为密切的关系，它是足少阳胆经和足太阳膀胱经的交会穴，同时足少阳、太阳二脉与足阳明之筋共同会合于髀枢，而环跳穴又正当髀枢中，故环跳也成为足少阳、太阳、阳明所共同的结点所在。针刺环跳穴能疏通足三阳经之气血，治疗足三阳经之病变，最终达到“通则不痛”的目的。

十二穴主治杂病歌

环跳在髀枢，侧卧屈足取。能针偏废肢，折腰返顾难。
冷风并湿痹，身体似绳牵，腿胯连膂痛，屈转重吁叹。
若人能针灸，顷刻病消痊。

阳陵泉：治疗胆腑筋络诸顽疾的要穴

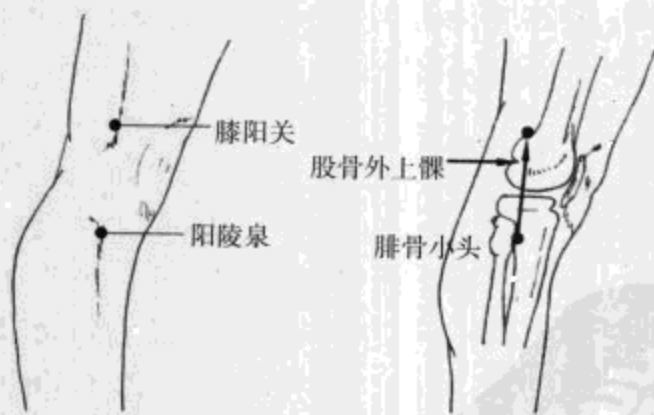
阳陵泉，经气深聚为泉，因本穴位于腿膝外侧，外为阳，穴道旁片有隆起的骨节如丘陵状，故名阳陵泉。此穴与内膝阴陵泉穴相对。

本穴是胆经之合穴，又是八脉交会穴之筋会，是筋气会聚之处，有舒筋壮筋之功效，是治疗下肢筋病要穴，可以说一切筋的毛病都可以找阳陵泉对治。

胆经共有四十穴，其中最常用且最神妙难诉的莫过于“阳陵泉”，古人有“外伤阳陵泉”的说法，也就是说阳陵泉可治一切外伤的疾患，所以阳陵泉是一个很重要的穴道。

本穴在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处，具有疏泄肝胆、清利湿热、舒筋健膝之功效，主治胆病、口苦、胁下痛胀、呃逆、头面肿、头痛、眩晕、遗尿、髀痹引膝股外疼痛、痉挛急、筋软、筋疼、膝伸不得屈、冷痹、半身不遂、脚气、膝肿麻木、草鞋风等症。

因肝与胆互为表里，胆附于肝，内藏胆汁，故肝胆多同病，肝郁气滞、肝胆湿热、肝胆实火等所引起的病症，都属本穴的治疗范围。肝郁胁痛者除了可取阳陵泉通调气机外，还可配以肝之原穴太冲，肝之募穴期门，以疏肝理气，诸穴相互作用，可达疏肝解郁、通络止痛之功效。



阳陵泉穴

偏风、半身不遂：曲池、环跳、阳陵泉；
 喉鸣：膻中、天池、阳陵泉；
 腹胁满：阳陵泉、三里、上廉；
 冷风湿痹：环跳、阳陵泉、足三里；
 胁痛：期门、支沟、阳陵泉；
 膝肿：阴陵泉、阳陵泉；
 脚气、酸痛：肩井、足三里、阳陵泉；
 半身不遂，下肢痿痹：环跳、风市、委中、悬钟、阳陵泉；
 小儿惊风：人中、中冲、太冲。

马丹阳天星二十穴歌

阳陵居膝下，外膝一寸中，
 膝肿并麻木，冷痹及偏风，
 举足不能起，坐卧似衰翁，
 针入六分止，神功妙不同。

丘墟：使头脑清晰、情绪稳定的急方

丘墟，所谓丘之大者为墟，因本穴位于脚外踝下，踝凸起如丘，故名丘墟。取此穴时可采用仰卧的姿势，丘墟穴位于足外踝的前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

丘墟穴是足少阳胆经的重要穴位，是胆经原穴，有扶正祛邪、疏肝健脾之功效，主治目赤肿痛、中风偏瘫、颈项痛、腋下肿、胸胁痛、疟疾、下肢痿痹、外踝肿痛等。

另外，本穴还具有清心明目、醒神提脑的作用，能使自己头脑清晰、情绪稳定，承受不幸等心理压力等，如果面临精神方面的问题，可以按摩丘墟穴，恢复心情平静。

只要是人，时常会被精神所左右，受到精神上的打击，那些“被领导斥责”、“单位倒闭”、“被亲友背叛”、“被爱人抛弃”、“被窃”等打击，都可导致失眠、心焦气躁，进而神经衰弱，那么如何避免精神出问题呢？这时候，最好采用穴道指压法来使精神安定，培养冷静的判断力，产生干劲。任何人在一生中都会遭到不幸，但是能够改变不幸遭遇的，只有他本人，这时可指压脚外踝下端前方的丘墟穴，指压时一面吐气一面用手掌劈打，如此重复 30 次；然后指压除去神经衰弱的神门穴，神门穴位于手腕关节手掌侧，指压时一面缓缓吐气一面压 6 秒钟，如此重复 10 次，只要坚持做此法，就能有效除去头脑的疲劳，恢复精神焕发。

如果脑部功能迟钝，工作效率降低，部分原因是由脚部淤血而引起，换句话说，是由于脚部活动不足而产生血液循环停滞。治疗脚部淤血有效的是指压丘墟穴，其次是脚踝正后方的昆仑穴，先将肌肉放松，一边缓缓吐气一边强压 6 秒钟，如此重复 10 次，可收到极好的醒神效果。

丘墟穴

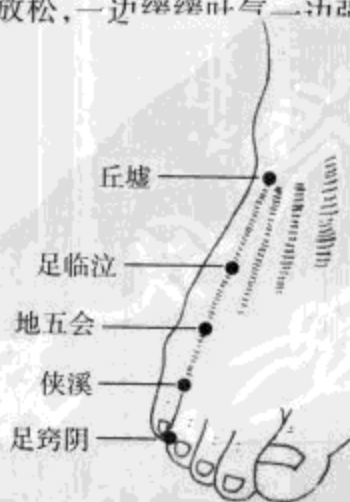
踝跟足痛：丘墟、昆仑、绝骨；

胁痛：丘墟、中渚；

卒疝：大敦、阴市、照海、丘墟；

黄疸、胆道疾患：日月、期门、肝俞、胆俞、

阳陵泉、腕骨、丘墟。





足太阳膀胱经

体液代谢,筋络之本

膀胱是六腑之一,主储藏、排泄尿液,通过膀胱气化作用,将尿液自主地排出体外。由于膀胱通过尿道与外界直接相通,故湿热毒气易从外直接侵入膀胱,引起膀胱湿热蕴结,气化不利,主要表现为尿频、尿急、尿痛,甚或可见血尿,中医则诊为“膀胱湿热”症候。肾与膀胱的经脉互为络属,相为表里。膀胱的气化功能,取决于肾气的盛衰,肾气有助于膀胱气化津液。

膀胱经作为辅助膀胱的经络,是人体最大的排毒通道。其他排毒通路一般是局部分段进行,且最后也要并归膀胱经。所以欲祛除体内之毒,膀胱经必须畅通无阻。比如您去保健院做保健,按摩师给您拔罐、按摩、刮痧、捏脊、踩背,选择最多的部位就是后背。为什么都愿意选择后背进行治疗呢?因为后背是膀胱经主要循行的部位,治疗的范围极其广泛,可以说身体内任何疾病,都和膀胱经有着直接或间接的关系,它就像家庭的污水管道,如果不通,整个日常生活全都会被破坏。

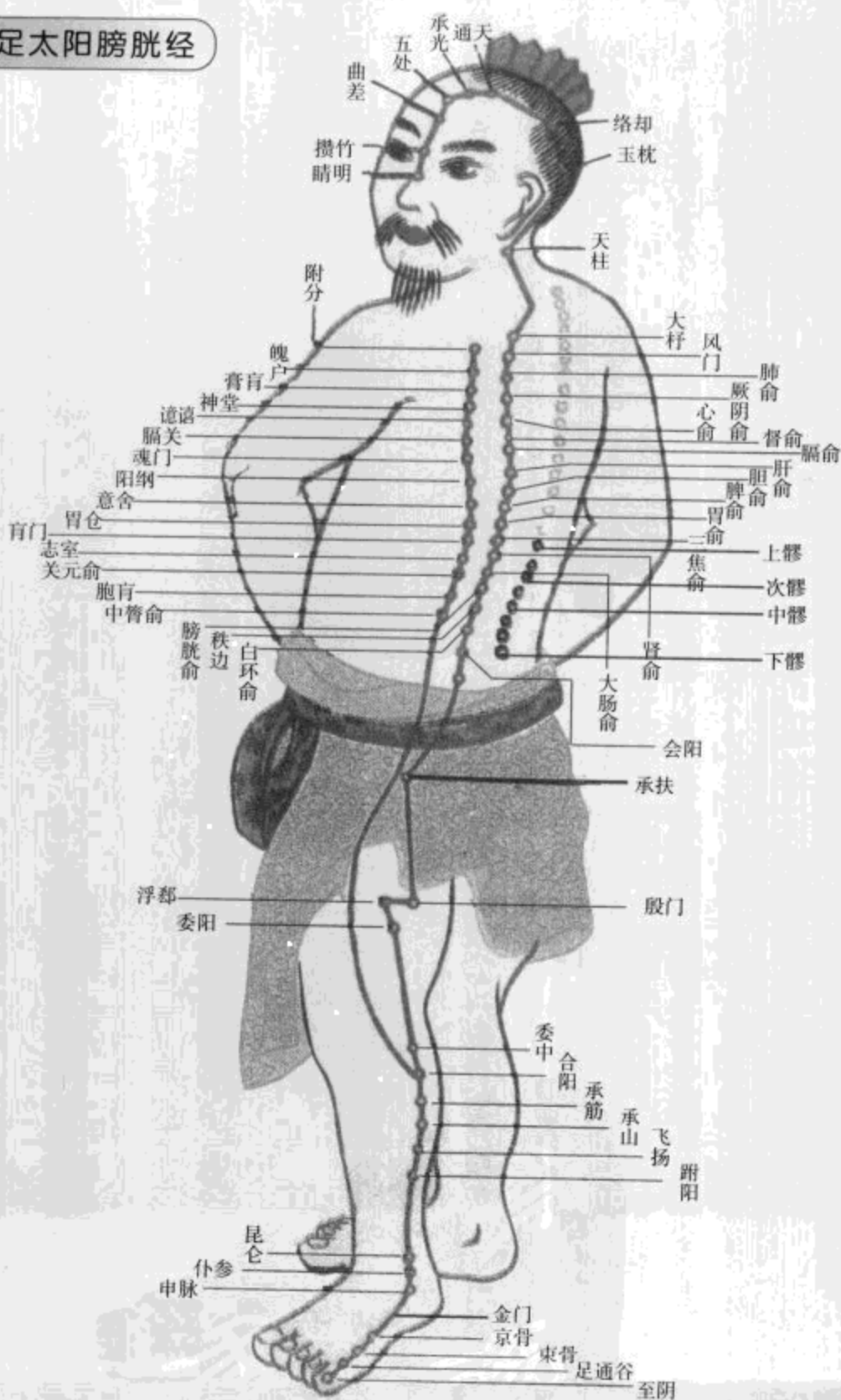
膀胱经从头走足,主要分布在头背部、躯干背部、下肢外侧后缘,属膀胱,络肾。本经穴道大部分位于人体腰背后部,可以说人体的内脏器官在后背部都有一个穴道,作为内部与外界相联系的出口,在此出口处刮痧或拔罐,可以治疗人体相应内脏器官的疾病。

本经起于眼内角,上走额至头顶。其支脉一,从头顶分出下到耳上方。支脉二,从头顶入脑内,返回到颈部,沿肩胛骨内侧,挟脊柱,下走腰部,从脊柱旁的肌肉进入体腔,联络肾脏,属膀胱。支脉三,向下通过臀部,进入腠窝中。支脉四,通过肩胛骨内缘向下,经过臀部,沿大腿后外侧,与腰部下来的支脉会合于腠窝中,然后由此向下通过腓肠肌,出外踝的后面,沿第五跖骨,至小趾外侧端,与足少阴肾经相接。

若膀胱经阻塞,则导致酸毒、脂肪、垃圾等毒素存留在体内,长时间的垃圾堆积最容易产生肩背部及臀部肥胖、掉发、心悸气短、胆怯、体虚乏力、失眠多梦等相关症状,因此疏通膀胱经对减肥及身体健康十分重要。

《灵枢·邪气脏腑病形篇》说,“中阳则溜于经,中阴则溜于府”,意思是说,阳经多见外经病症,阴经多见内腑病症,而膀胱经则不仅能治外经循行部位的病症,还能治内脏器官,如肺、心(心包)、肝、胆、脾、胃、三焦、肾、肠、膀胱、胞宫等器官病症,因此膀胱经是一条作用和地位都非常重要的经络。日常生活中大家对膀胱经多多留意,或敲打按摩,或刮痧拔罐,祛除体内毒素,不失为一项不错的健身方法。

足太阳膀胱经



足太阳膀胱经腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
睛明	目内眦旁 0.1 寸。	目赤肿痛,流泪,目视不明,目眩,近视,夜盲,色盲。	手足太阳、足阳明、阴跷、阳跷五脉交会穴。
攒竹	当眉头凹陷中。	头痛,口眼喎斜,目视不明,流泪,目赤肿痛,眉棱骨痛,眼睑下垂。	
眉冲	攒竹穴直上,入发际 0.5 寸。	头痛,眩晕,鼻塞,癫痫。	
曲差	神庭穴(督脉)旁 1.5 寸,当神庭穴与头维穴连线的内 1/3 与外 2/3 连接点取之。	头痛,鼻塞,鼻衄,目视不明。	
五处	曲差穴上 0.5 寸,距头部正中线 1.5 寸。	头痛,目眩,癫痫。	
承光	五处穴后 1.5 寸。	头痛,目眩,鼻塞,热病。	
通天	承光穴后 1.5 寸。	头痛,眩晕,鼻塞,鼻衄。	
络却	通天穴后 1.5 寸。	头晕,目视不明,耳鸣,癫狂。	
玉枕	后发际正中直上 2.5 寸,旁开 1.3 寸。	头痛,目痛,鼻塞。	
天柱	后发际正中直上 0.5 寸,旁开 1.3 寸,当斜方肌外缘凹陷中。	头痛,项强,鼻塞,癫狂病,肩背痛,热病。	
大杼	第一胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。	咳嗽,发热,项强,肩背痛。	八会穴之一,骨会大杼,手足太阳经交会穴。
风门	第二胸椎棘突下,旁开 2.5 寸。	伤风,咳嗽,发热头痛,项强,胸背痛。	足太阳经与督脉交会穴。
肺俞	第三胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。	咳嗽,气喘,吐血,骨蒸,潮热,盗汗,鼻塞。	肺的背俞穴。
厥阴俞	第四胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。	咳嗽,心痛,胸闷,呕吐。	心包的背俞穴。
心俞	第五胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。	心痛,心悸,咳嗽,吐血,失眠,健忘,盗汗,梦遗,癫痫。	心的背俞穴。
督俞	第六胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。	心痛,胸闷,腹痛,寒热、气喘。	

续表

穴名	穴位	主治	特定穴
膈俞	第七胸椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	呕吐, 呃逆, 气喘, 咳嗽, 吐血, 潮热, 盗汗。	八会穴之一, 血会膈俞。
肝俞	第九胸椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	黄疸, 胁痛, 吐血, 目赤, 目眩, 雀盲眼, 癲狂病, 脊背痛。	肝的背俞穴。
胆俞	第十胸椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	黄疸, 口苦, 胁痛, 肺癆, 潮热。	胆的背俞穴。
脾俞	第十一胸椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	腹胀, 黄疸, 呕吐, 泄泻, 痢疾, 便血, 水肿, 背痛。	脾的背俞穴。
胃俞	第十二胸椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	胸胁痛, 胃脘痛, 呕吐, 腹胀, 肠鸣。	胃的背俞穴。
三焦俞	第一腰椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	肠鸣, 腹胀, 呕吐, 泄泻, 痢疾, 水肿, 腰背强痛。	三焦的背俞穴。
肾俞	第二腰椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	遗尿, 遗精, 阳痿, 月经不调, 白带, 水肿, 耳鸣, 耳聋, 腰痛。	肾的背俞穴。
气海俞	第三腰椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	肠鸣, 腹胀, 痔漏, 痛经, 腰痛。	
大肠俞	第四腰椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	腹胀, 泄泻, 便秘, 腰痛。	大肠的背俞穴。
关元俞	第五腰椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	腹胀, 泄泻, 小便频数或不利, 遗尿, 腰痛。	
小肠俞	第一骶椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	腹痛, 泄泻, 痢疾, 遗尿, 尿血, 痔疮, 遗精, 白带, 腰痛。	小肠的背俞穴。
膀胱俞	第二骶椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	小便不利, 遗尿, 泄泻, 便秘, 腰脊强痛。	膀胱的背俞穴。
中膂俞	第三骶椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	泄泻, 疝气, 腰脊强痛。	
白环俞	第四骶椎棘突下, 旁开 1.5 寸。	遗尿, 疝气, 遗精, 月经不调, 白带, 腰骶疼痛。	
上髎	第一骶后孔中, 约当髂后上棘与督脉的中点。	大小便不利, 月经不调, 带下, 阴挺, 遗精, 阳痿, 腰痛。	
次髎	第二骶后孔中, 约当髂后上棘与督脉的中点。	疝气, 月经不调, 痛经, 带下, 小便不利, 遗精, 腰痛, 下肢痿痹。	
中髎	第三骶后孔中, 约当中膂俞与督脉之间。	便秘, 泄泻, 小便不利, 月经不调, 带下, 腰痛。	
下髎	第四骶后孔中, 约当白环俞与督脉之间。	腹痛, 便秘, 小便不利, 带下, 腰痛。	
会阳	尾骨尖旁开 0.5 寸。	泄泻, 便血, 痔疮, 阳痿, 带下。	

穴名	穴位	主治	特定穴
承扶	臀横纹中央。	腰骶臀股部疼痛,痔疮。	
殷门	在承扶穴与委中穴连线上,承扶穴下6寸。	腰痛,下肢痿痹。	
浮郤	委阳穴上1寸,在股二头肌腱内侧。	便秘,股腘部疼痛,麻木。	
委阳	腘横纹外端,在股二头肌腱内缘。	腹满,小便不利,腰脊强痛,腿足挛痛。	三焦经的“下合穴”。
委中	腘横纹中央。	腰痛,下肢痿痹,腹痛,吐泻,小便不利,遗尿,丹毒。	膀胱经的“合穴”。
附分	第二胸椎棘突下,旁开3寸。	颈项强痛,肩背拘急,肘臂麻木。	手、足太阳经交会穴。
魄户	第三胸椎棘突下,旁开3寸。	咳嗽,气喘,肺癆,项强,肩背痛。	
膏肓	第四胸椎棘突下,旁开3寸。	咳嗽,气喘,肺癆,健忘,遗精。	
神堂	第五胸椎棘突下,旁开3寸。	咳嗽,气喘,胸闷,脊背强痛。	
谿谿	第六胸椎棘突下,旁开3寸。	咳嗽,气喘,疟疾,热病,肩背痛。	
膈关	第七胸椎棘突下,旁开3寸。	胸闷,噎气,呕吐,脊背强痛。	
魂门	第九胸椎棘突下,旁开3寸。	胸胁痛,呕吐,泄泻,背痛。	
阳纲	第十胸椎棘突下,旁开3寸。	肠鸣,腹痛,泄泻,黄疸,消渴。	
意舍	第十一胸椎棘突下,旁开3寸。	腹胀,肠鸣,呕吐,泄泻。	
胃仓	第十二胸椎棘突下,旁开3寸。	胃脘痛,腹胀,小儿食积,水肿,背脊痛。	
盲门	第一腰椎棘突下,旁开3寸。	腹痛,便秘,痞块,乳癖。	
志室	第二腰椎棘突下,旁开3寸。	遗精,阳痿,小便不利,水肿,腰脊强痛。	
胞肓	第二骶椎棘突下,旁开3寸。	肠鸣,腹胀,便秘,癃闭,腰脊强痛。	
秩边	第四骶椎棘突下,旁开3寸。	小便不利,便秘,痔疮,腰骶疼痛,下肢痿痹。	
合阳	委中穴直下2寸。	腰脊强痛,下肢痿痹,疝气,痔漏。	
承筋	在合阳穴与承山穴连线的中点。	痔疮,腰腿拘急疼痛。	

穴名	穴位	主治	特定穴
承山	当腓肠肌两肌腹之间凹陷的顶端。	痔疮,脚气,便秘,腰腿拘急疼痛。	
飞扬	昆仑穴直上7寸,承山穴外下方。	头痛,目眩,鼻衄,腰腿疼痛,痔疮。	膀胱经的“络穴”。
跗阳	昆仑穴直上3寸。	头痛,腰骶疼痛,下肢痿痹,外踝肿痛。	阳跷脉的“郄穴”。
昆仑	当外踝高点与跟腱之间凹陷中。	头痛,项强,目眩,鼻衄,癫痫,难产,腰骶疼痛,脚跟肿痛。	膀胱经的“经穴”。
仆参	昆仑穴直下,赤白肉际。	下肢痿痹,足跟痛,癫痫。	八脉交会穴之一,通阳跷脉。
申脉	当外踝下缘凹陷中。	头痛,眩晕,癫痫,腰腿酸痛,目赤肿痛,失眠。	八脉交会穴之一,通阳跷脉。
金门	在申脉穴与京骨穴连线的中点,当骰骨外侧凹陷中。	头痛,癫痫,小儿惊风,腰痛,下肢痿痹,外踝肿痛。	膀胱经的“郄穴”,阳维脉之别属。
京骨	第五跖骨粗隆下,赤白肉际。	头痛,项强,目翳,癫痫,腰痛。	膀胱经的“原穴”。
束骨	第五跖骨小头后缘,赤白肉际。	头痛,项强,目眩,癫痫,腰腿痛。	膀胱经的“输穴”。
足通谷	第五跖趾关节前缘,赤白肉际。	头痛,项强,目眩,鼻衄,癫痫。	膀胱经的“荣穴”。
至阴	足小趾外侧趾甲角旁约0.1寸。	头痛,目痛,鼻塞,鼻衄,胎位不正,难产。	膀胱经的“井穴”。

足太阳膀胱经歌诀

足太阳经膀胱脉,目内眦上起额尖,支者巅上至耳角,直者从巅脑后悬。
 络脑还出别下项,仍循肩膊夹脊边,抵腰脊肾膀胱内,一支下与后阴连。
 贯脊斜入委中穴,一支膊内左右别,贯肘夹脊过脾枢,脾外后廉膈中合。
 下贯膈内外踝后,京骨之下趾外侧,此经血多气犹少,是动头痛不可当。
 项如拔兮腰似折,脾枢痛彻脊中央,膈如结兮膈如裂,是为蹠厥筋乃伤。
 所生疔痔小指皮,头凶项痛目色黄,腰尻腠胝疼连背,泪流鼻衄交癫狂。

睛明：疗近视，复明目

睛明，因本穴是足太阳膀胱经之第一穴，其气血来源为体内膀胱经的上行气血，供于眼睛，使眼睛受血而能视，有明目之功，故名睛明。

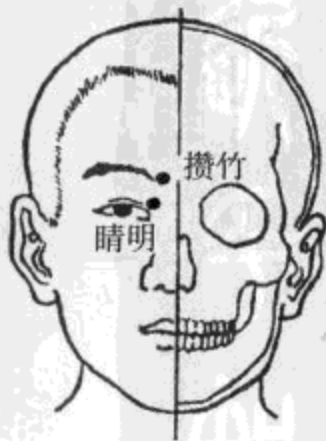
本穴是手太阳、足太阳、足阳明、阳跷、阴跷五脉之交会穴，是眼部保健要穴，具有清热明目、祛风通络之功效，主治迎风流泪、偏头痛、眼睛疲劳、近视等。《玉龙歌》说：“两眼红肿痛难熬，怕日羞明心自焦，只刺睛明鱼尾穴，太阳出血自然消。”由于睛明穴是太阳经发源之所，五经所聚之处，气必盛于中，因此眼部之病，多从热生，刺激此穴，各经之火皆泻，能收明目良效。《达摩秘功》还将睛明穴按摩列为延寿十五法之一。

按摩法：一、揉法：用拇指指端放在睛明穴处，做轻柔、缓和的揉动；二、掐法：用拇指指端甲缘按掐，一掐一提，反复为之；三、按法：用拇指，或中指，或食指，以其指端做由轻而重的按压。按摩睛明穴，一定要注意卫生，指甲要修圆，双手要洗净，按摩时宜闭双眼。

睛明穴位于眼部内侧，内眼角稍上方凹陷处。对于经常用眼的人来讲，应该熟练、准确地掌握此穴的取穴方法，只要简单按摩一两分钟，就可以明显地缓解眼部疲劳，对于学生而言，更是不可多得的预防近视的穴道之一。此外，还有攒竹穴、四白穴、太阳穴、承泣穴、鱼腰穴等眼部重要穴道一起配合来做，效果会更佳。

按摩此穴还可消除眼部皱纹，具体做法：一、用食指按住双侧睛明穴，每秒做强按压一次，共按压 5~10 次；二、用食指垂直按压眼眶下承泣穴，每秒按压一次，共按压 5~10 次；三、用食指按压双侧瞳子髁穴，每秒按压一次，共按压 5~10 次。

睛明穴



肺俞：肺气出入之穴

肺俞，因本穴是肺脏之气转输、输注之处，是治肺病的重要穴道，故名肺俞。

肺俞位于背部，当第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处。肺俞具有解表宣肺、宣热疏风、平喘理气的作用，因为肺俞是肺的背俞穴，是肺气输注于背腰部的腧穴，故肺俞常用于治疗肺的病症，常用肺俞配中府，称为“俞募配穴”。肺俞主治咳嗽、气喘、胸痛、吐血、骨蒸、潮热、盗汗、肺肿、肺结核等症。

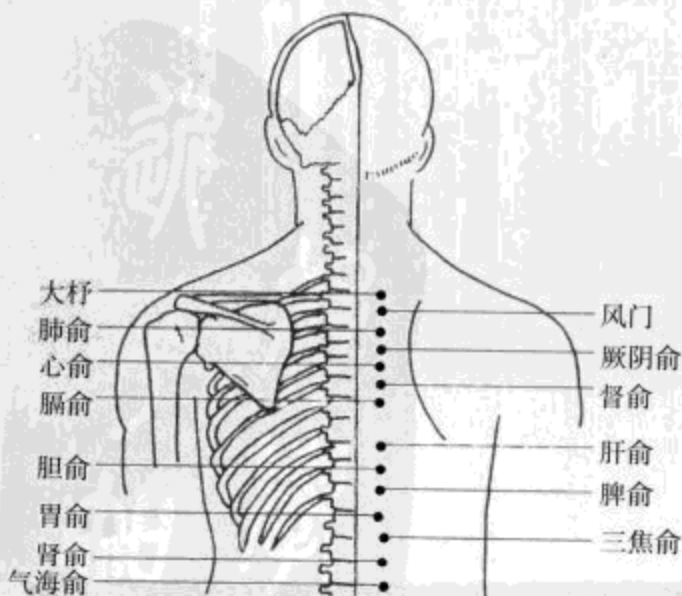
有些人常会忍不住咳痰，若出席重要场合，或跟客户商谈，更不能随便在别人面前吐痰，这不仅不礼貌，还会使人产生肮脏感。如果你咳痰，但又必须与人会晤时，不妨先采用下列方法之后再外出：指压肺俞穴，咳痰时，一边吐气一边在此强压6秒钟，如此重复3次，这时你所感受的喉咙异物便会消失净尽。

肺俞还可治疗雀斑，每位女性都想拥有美丽的肌肤，但是皮肤上常会长出雀斑、荞麦皮，这是女性美丽的敌人，应该怎么防治呢？有些雀斑是因为睡眠不足、疲劳过度、月经等原因生出的，因此形成有规律的生活是必需的。此外，采用肺俞穴位指压法也有极好的效果：指压肺俞穴，它是与皮肤有密切关系的穴道，一面吐气一面用指头（任何指头皆可）强压6秒钟，如果不方便的话，可请他人帮忙；然后指压肾俞穴，一面吐气一面强压6秒钟。上述两步骤每20次为1个疗程，每日做5个疗程。如此不间断，则肌肤定然变得光滑、美丽。

肺俞穴

玉龙歌

咳嗽须针肺俞穴，
痰多宜向丰隆寻。



肾俞：补肾益精、壮腰利湿

肾俞，是肾在背后之俞穴，内应肾脏，是肾气转输、输注之所，故名肾俞。

肾俞穴位于腰部，当第二腰椎棘突下，左右二指宽处。本穴是肾的治疗保健要穴，具有补肾益精、壮腰利湿的作用，主治遗尿、遗精、阳痿、月经不调、白带、腰膝酸软、水肿、耳鸣、耳聋、头晕等症。《玉龙歌》：“肾弱腰疼不可当，施为行止甚非常，若知肾俞二穴处，艾火频加体自康。”

因为肾俞是肾的背俞穴，为肾气输注于背腰部的腧穴，所以，肾俞常用于治疗肾的疾病，常用肾俞配京门，此为“俞募配穴”，有温补肾阳的作用，主治遗精、阳痿、月经不调。

肾为“先天之本”、“生命之根”，肾亏或肾气过早衰退的人，可导致内分泌功能紊乱，免疫功能低下，并可影响其他脏腑器官的生理机能，导致早衰。要想肾精充盈、肾气健旺，保健按摩是一种有效的方法。

在日常生活中，我们可以坚持按摩、击打肾俞穴，增加肾脏的血流量，改善肾功能。可于每日临睡前，坐于床边，垂足解衣，闭气，舌抵上颌，目视头顶，两手摩擦双肾俞穴，每次10~15分钟。闲时，用双手握空拳，击打双肾俞穴，每次击打30~50次。此法能够改善肾脏的血液循环，加速肾杂质的排泄，保护肾功能。

按摩肾俞还具有壮阳的功效，具体做法：两手掌贴于肾俞穴，将两手中指对命门，双手同时从上向下，从外向里的方向做环形转动按摩；或将两手搓热后用手掌上下来回按摩50~60次，两侧同时或交替进行。此为补肾阳之法，对肾虚、腰痛等有防治作用。

本穴还可治疗遗尿、尿频之症，用两拇指在两侧肾俞穴上按揉，每次约按揉1~3分钟，可收到良好效果。

患肾结石和输尿管结石的病人，有时伴有肾绞痛，腰部痛如刀割，患者极端痛苦，如在旅途或在一时不能就医的情况下，他人可用右手拇指压患者疼痛一侧的肾俞穴或腰部的压痛点，顺时针或逆时针旋转按摩，只要1~2分钟，可收到立竿见影的效果。此按摩法只对肾绞痛有止痛效果，对急腹症引起的疼痛无效。

肾俞配殷门、委中，有行气通经络的作用，主治腰膝酸痛；配听宫、翳风，有益肾气聪耳的作用，主治耳鸣、耳聋；配关元、三阴交，有壮元阳、助运化、利水湿的作用，主治肾炎、小便不利、水肿；配太溪、三阴交主治月经不调；配翳风、耳门主治耳鸣、耳聋。

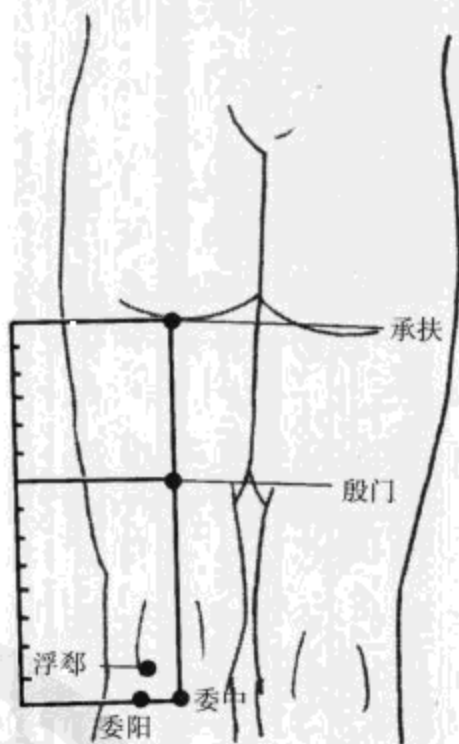
委中：腰背病痛委中求

委中，因本穴位于腘窝正中，取穴时，须使腘膝弯曲，“委而取之”，故名委中。本穴为膀胱穴之合穴，在腘横纹中央，当股二头肌肌腱与半腱肌肌腱的中间，具有舒筋活络、泄热清暑、凉血解毒之功效，主治腰痛、髋关节活动不利、下肢痿痹、半身不遂、腹痛、吐泻、丹毒、坐骨神经痛、中风后遗症、肠炎、痔疮、湿疹等症。马丹阳《天星十二穴主治疾病歌》有委中穴歌：“委中曲
嗽里，横纹脉中央，腰痛不能举，沉沉引脊梁，酸痛筋莫展，风痹复无常，膝头难伸屈，针入既安康。”

委中穴是四总穴之一，有“腰背委中求”的说法，意思是指凡腰背病症都可取委中穴治疗。“腰背疼痛最难当，起步艰难步失常。”若患有腰背疼痛真是痛苦难当。此时可采用下列按摩方法进行疗治：一、掐法：用拇指指端甲缘按掐委中穴；二、按法：将拇指指端按在委中穴处，逐渐用力，深压捻动；三、揉法：拇指指腹按定委中穴，手臂及腕部放松，以肘为支点，做前臂主动摆动，带动腕和掌指做轻柔、缓和的揉动；四、拨法：用中指指端按在委中穴处，按而压之，然后推拨该处的筋肉。

因跌扑、闪挫后筋脉损伤引起的急性腰痛，可用强刺激的方法按或掐之；若欲治疗虚损腰痛、坐骨神经痛、下肢痿痹、腓肠肌痉挛，须采用补的手法，做和缓的按揉。只要持之以恒地坚持按摩委中穴，自能取得极好的治疗效果。

还可两腿伸直，肌肉略略紧绷，上半身拉直，弯腰，用手掌拍击委中穴 36 下，拍打的力量可以不用太大，身心都放松地去拍打，收效最好。拍打此穴，可以保养肝肾，也能消除腰酸背痛、腿脚酸痛，强化膀胱功能，更是排毒的重要穴位，它对于调整时差也有帮助。



承山：痔疮最伤人，承山效有神

承山，承，承受也，因本穴位于腿肚尖下，分肉间陷中，其形若山谷，又以其能承受全身如山之重力，故名承山。

承山穴在小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处，取穴时，须俯卧位，下肢伸直，足趾挺而向上，其腓肠肌部出现人字陷纹，于其尖下取穴；或者直立，两手上举按着墙壁，足尖着地，在腓肠肌下部出现人字陷纹，当人字尖下取穴。本穴具有理气止痛、舒筋活络、消痔利节之功效，主治腰脊痛、下肢酸痛、足跟痛、足挛、便秘、脱肛、转筋、脚气、泄泻、痢疾、膝肿、寒热、疟疾、便血、痔疮等症。

承山穴能治疗肛门疾患，主要是因为足太阳膀胱经之经别进入肛门的缘故，按摩针刺承山穴可使经气直达肛门处。《马丹阳天星十二穴杂病歌》有承山歌：“承山名鱼腹，腓肠分肉间，善治腰疼痛，痔疾大便难，脚气并膝肿，战栗腿疼酸，霍乱及转筋，穴中刺便安。”

承山穴也可治疗落枕，左侧落枕按压右侧穴位，右侧落枕按压左侧穴位，每次用力按压5分钟，力度以能承受为限，症状轻的按压一次就可缓解。

对于突发性的腿部痉挛，可取承山穴按压，首先俯卧，并将小腿伸直用力，使腓肠肌向下呈V字形，在倒V字形顶点配合缓慢吐气用力按6秒钟，如此重复2次，小腿痉挛就可治愈。

在办公室上班的女性，由于常常要坐上8个小时甚至更多的时间工作，没有活动的余地，慢慢地会发现自己的大腿越来越粗壮，这时可用一些简单的按摩运动达到阻止大腿变粗的效果，首先按摩三阴交，消除腿部浮肿；其次按摩承山，防止腿部积存废物，使腿部线条柔美；然后按摩髌关，消除大腿内侧的赘肉，亦能调理胃肠功能，对于腰腿疼痛也有改善的作用；最后按摩风市，消除整个大腿肥胖，健全体内胆器官的运作，进而使胃部运作正常。只要你坚持按摩，双腿自然会变得越来越纤瘦、修长。

承山病症穴位配属表

病症	配属穴位
足跟痛	太溪、昆仑、照海、申脉、解溪、承山
浑身颤抖	承山、金门
便血	承山、复溜、太冲、太白
大便难	承山、太溪
痔漏	长强、承山
痔疮	二白、承山

申脉：伸全身经脉

申脉，申通伸，有矫捷之意，因为本穴位于足外踝之下，属阳，阳跷脉出于本穴，故名申脉。

本穴位于足外侧部，外踝直下方凹陷中。

本穴为八脉交会穴之一，也是人体足太阳膀胱经上的重要穴位之一，通于阳跷脉，有驱散风寒、清热安神、舒筋活络作用，主治癫狂痫、头痛、眩晕、失眠、腰腿酸痛、目赤肿痛、下肢瘫痪、关节炎、踝关节扭伤等症。

本穴对于失眠、嗜睡等症状，具有很好的疗效，因为本穴属八脉交会穴，既可治疗所属正经的疾病，也可治疗所通奇经的病症。并且，因卫气主要通过阴跷、阳跷而散布全身，卫气循行于阳，则阳跷盛，主目张不想睡；卫气循行于阴，则阴跷盛，主目闭而欲睡。对此穴进行针灸，可调理阴跷、阳跷之间的平衡，所以本穴既可治疗失眠，也可治疗嗜睡。

又由于阳跷脉联系目而主开合，故申脉还可治疗眼肌痉挛。

本穴对于某些人的怯寒症也可治疗。一般所言的怯寒症，因人而异，有腰部发冷型，有脚发冷型，也有肩及手腕发冷型等，还有因体质虚弱而消瘦及全身机能低下的人，全身都会冷，其痛苦很难忍受。所谓怯寒症大部分都是该部位的血液循环不佳所致。若全身寒冷，取气海穴，随吸气吐气，每6秒钟按压一次，做6次；若脚部寒冷，取梁丘穴，按压20次；若肩膀及手腕寒冷，取申脉穴，按压20次。

有的人做事情很没耐心，其实这种情况可以稍作改善，具体可指压百会穴和申脉穴，指压时一面缓缓吐气一面用手掌慢慢劈打，每次打10下，每天打3次。申脉穴指压时，尽可能将一次所吸之气一面缓缓长吐，一面重复2次，指压数日，可使容易厌烦、没有耐性之性格大变，使这类型的人增加稳定感，集中精力做事，具有耐性。

本穴还可治疗泄泻，泄泻之症多由胃肠虚寒、运化、传导功能失调而致。而申脉穴为膀胱经穴，阳跷脉之起始穴，所以熏灸申脉穴可温补阳气，舒调六腑，调和胃肠，使水津四布，小便通利，湿滞自化而大便转实。具体做法：患者坐位或仰卧，取双侧申脉穴，用艾条熏灼施灸，使局部有温热感且无灼痛为宜，每穴灸10分钟，每日1次。

本穴配阳陵泉、足三里，有舒筋的作用，主治下肢痿痹；配肾俞、肝俞、百会治眩晕；配后溪、前谷主治癫狂；配金门、足三里主治头痛、目眩。

足厥阴肝经



人体气机条畅的护理师

古人称肝为“将军之官”，将军率领着军队抵御外敌，肩负排除体内、体外不断骚扰的毒素的任务，是一个专司解毒的脏器。

肝主疏泄，它关系着人体气机的条畅，如果肝气疏泄失常、气血不和，则可引起情志的异常变化，如郁闷不乐、多疑善虑，或急躁易怒、失眠多梦等。肝主藏血，肝有储藏血液和调节血量的功能，若肝血不足，则可导致两目昏花、手足拘挛、月经量少、胸胁刺痛等症。

肝性喜条达而恶抑郁，肝属木，应自然界春生之气，宜保持柔和、舒畅、升发、条达，所以暴怒及郁郁寡欢、多疑善虑等情志刺激，最易影响肝的疏泄功能。

肝经从足走腹胸，主要分布在下肢内侧中间，属肝，络胆。

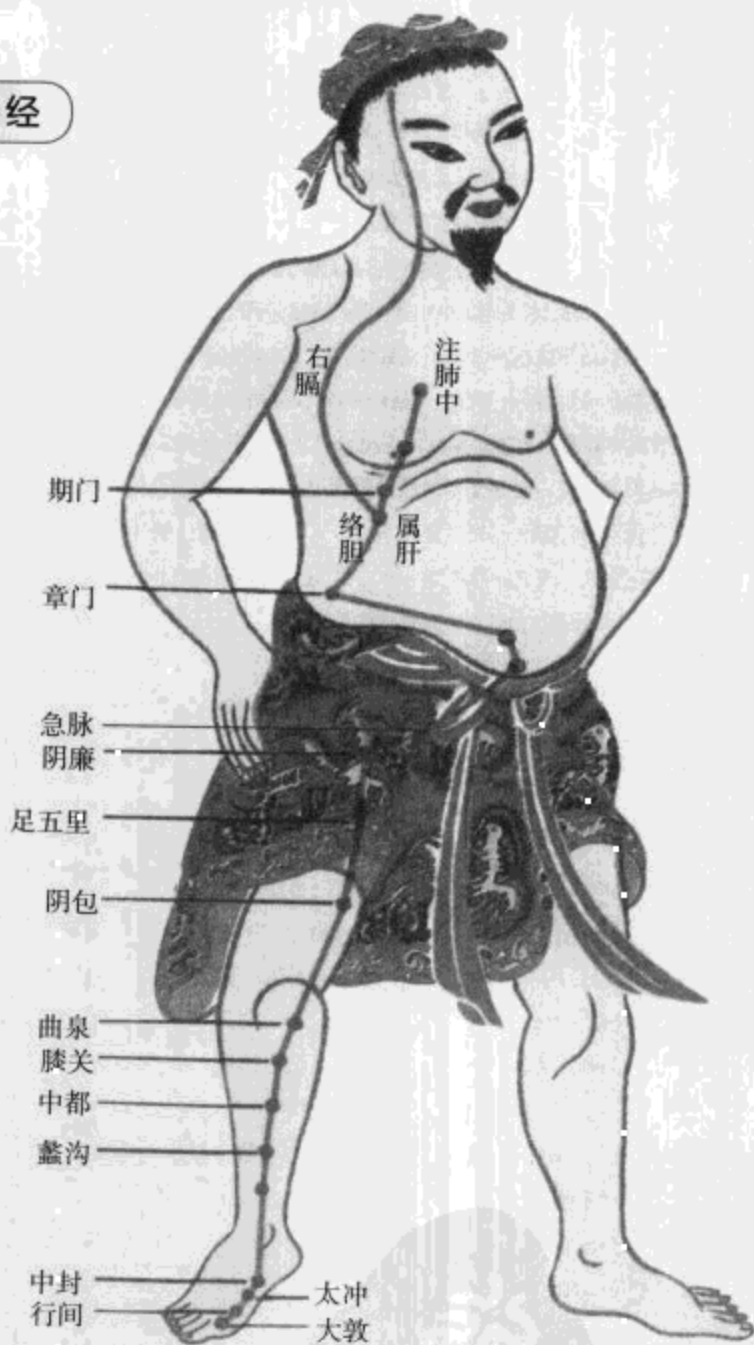
肝经起于脚部大趾上的毫毛部，沿脚背上到内踝，上行小腿内侧，到内踝8寸处，与足太阴经交会，然后上行至大腿内侧，进入阴毛，环绕阴部，上达小腹，挟胃旁，属肝，络胆，然后上行通过横膈，分布于胁肋，沿气管后，向上进入鼻咽部，经过眼部，出前额，与督脉交会于头顶。其支脉一，从眼部下行到达面颊内部，环绕唇内。支脉二，从肝分出，通过横膈，向上注入肺，与手太阴肺经相接。

本经腧穴主治“肝”方面所发生的病症：胸闷、恶心呕吐、泄泻、小肠疝气、遗尿、癰闭。

我们可在日常生活中压肝经以做保健，刚开始可以只压肝经的大腿部分，将一条腿放在地下，另一条腿放在床上，屈腿，让大腿内侧面朝上，大腿中间部分就是肝经了，从大腿根部开始，沿着肝经一点一点压过去，也可以进行敲打，如敲胆经一样，做四五十次之后，换腿重复。开始可以用力轻一些，反复压，遇到痛点就停留稍久，那些痛点是有脂肪块的地方，有脂肪块的地方一定是对应有病灶的地方，所以压那些地方就是把对应点病灶的积毒清除出去。这个过程可能需要一段时间，使身体逐渐恢复能力，所以不要心急，血气上升就是最大保证。

压肝经只需要每周两次，因为人体自己是会把废液排出去的，只是有时肝经工作量大了有点来不及，可能积存下废液，所以我们就帮助肝经把这些废液除去。

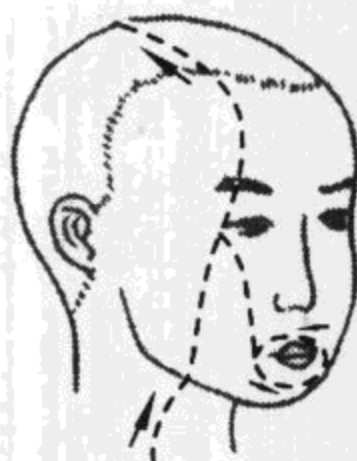
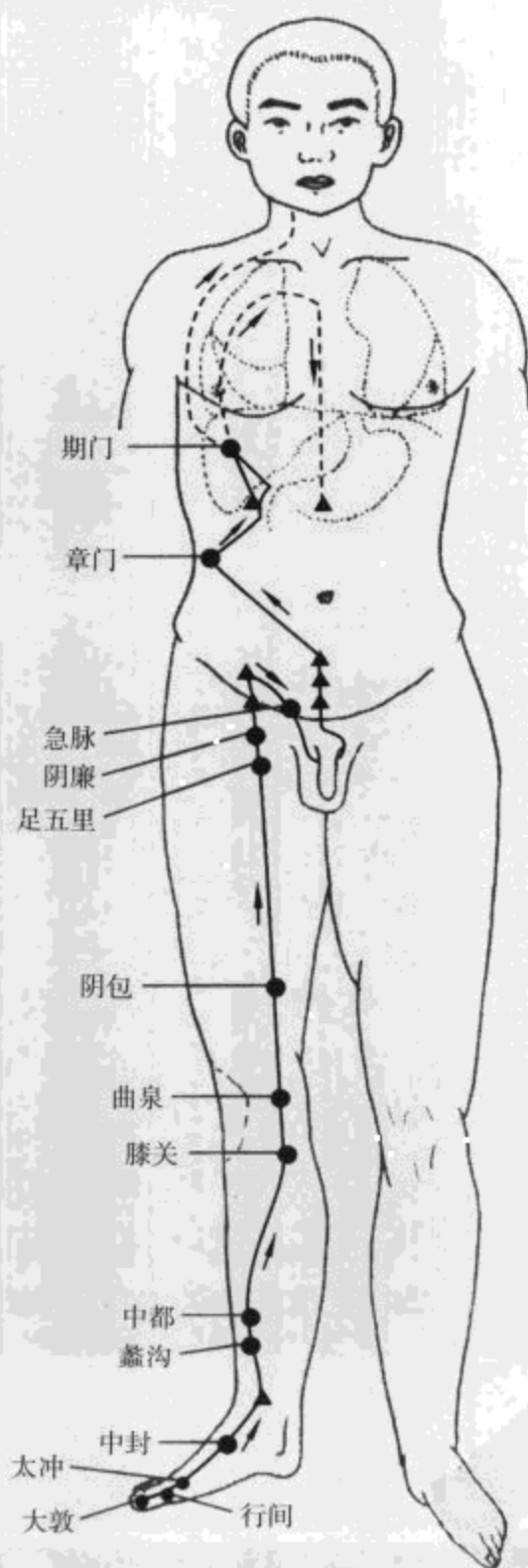
足厥阴肝经



足厥阴肝经歌诀

厥阴足脉肝所终，大趾之端毛际丛，足跗上廉太冲分，踝前一寸入中封。
 上踝交出太阴后，循腓内廉阴股冲，环绕阴器抵小腹，扶胃属肝络胆逢。
 上贯膈里布胁肋，夹喉颊颞目系同，脉上巅会督脉出，支者还从目系中。
 下络颊里环唇内，支者便从膈肺通。此经血多气少焉，是动腰痛俯仰难。
 男疝女人小腹肿，面尘脱色及咽干，所生病者为胸满，呕吐洞泄小便难。
 或时遗尿并狐疝，临症还须仔细看。

足厥阴肝经循行示意图



足厥阴肝经穴歌：

一十三穴足厥阴，
大敦行间太冲侵，
中封蠡沟中都近，
膝关曲泉阴包临，
五里阴廉羊矢穴，
章门常对期门深。

(共二十六穴)

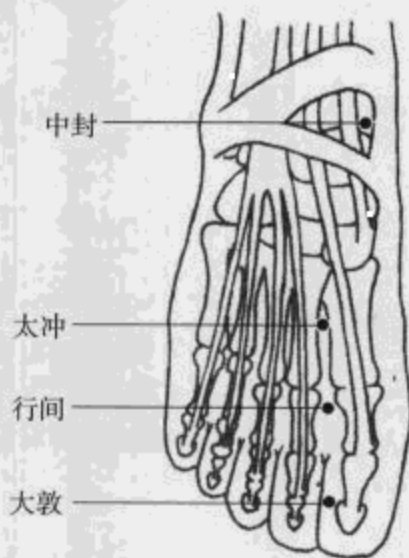
足厥阴肝经腧穴表

穴名	穴 位	主 治	特效穴
大敦	趾外侧趾甲角旁约 0.1 寸。	疝气, 遗尿, 经闭, 崩漏, 阴挺, 癫痫。	肝经的“井穴”。
行间	足背, 在第一、二趾间缝纹端。	头痛, 目眩, 目赤肿痛, 口渴, 胁痛, 疝气, 小便不利, 崩漏, 癫痫, 月经不调, 痛经, 带下, 中风。	肝经的“荣穴”。
太冲	足背, 当第一、二跖骨接合部之前凹陷中。	头痛, 眩晕, 目赤肿痛, 口渴, 胁痛, 遗尿, 疝气, 崩漏, 月经不调, 癫痫, 呃逆, 小儿惊风, 下肢痿痹。	肝经的“输、原穴”。
中封	内踝前 1 寸, 在胫骨前肌腱内缘。	疝气, 遗精, 小便不利, 腹痛。	肝经的“经穴”。
蠡沟	内踝高点上 5 寸, 在胫骨内侧面的中央。	小便不利, 遗尿, 月经不调, 带下, 下肢痿痹。	肝经的“络穴”。
中都	内踝高点上 7 寸, 胫骨内侧面的中央。	疝气, 崩漏, 腹痛, 泄泻, 恶露不尽。	肝经的“郄穴”。
膝关	阴陵泉穴后 1 寸。	膝部肿痛。	
曲泉	屈膝, 当膝内侧横纹头上方凹陷中。	腹痛, 小便不利, 遗精, 阴痒, 膝痛, 月经不调, 痛经, 带下。	肝经的“合穴”。
阴包	股骨内上髁上 4 寸, 在缝匠肌后缘。	腹痛, 遗尿, 小便不利, 月经不调。	
足五里	曲骨穴旁开 2 寸, 直下 3 寸。	小腹痛, 小便不通, 阴挺, 辜丸肿痛, 嗜睡, 瘰癧。	
阴廉	曲骨穴旁开 2 寸, 直下 2 寸。	月经不调, 带下, 小腹痛。	
急脉	耻骨联合下旁开 2.5 寸, 当气冲穴外下方的腹股沟处。	小腹痛, 疝气, 阴挺。	
章门	第十一肋端。	腹胀, 泄泻, 胁痛, 痞块。	脾的“募穴”, 八会穴之一, 脏会章门, 肝经与胆经交会穴。
期门	乳头直下, 第六肋间隙。	胸胁胀痛, 腹胀, 呕吐, 乳痛。	肝的“募穴”, 足厥阴、足太阴与阴维脉交会穴。

行间：泻肝胆实火，清肝胆湿热

行间，行，经过也，本穴在足背大趾与二趾间的凹陷处，故名行间。取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，本穴位于足背大拇趾、二拇趾合缝后方赤白肉分界处凹陷中，稍微靠大拇趾边缘。行间穴是足厥阴肝经之荥穴，在五行中属火，所以具有疏肝理气、调经和血的作用，主治宿醉不适、眼部疾病、腿抽筋、夜尿症、肝脏疾病、腹气上逆、肋间神经痛、月经过多、黏膜炎等症。

行 间 穴



由于本穴是肝经五输穴之荥穴，《难经》有“荥主身热”的说法，所以行间偏于治疗肝的实热症。

因情志郁怒，气郁化火，肝阳上亢引起的头痛，多伴面红目赤，心烦易怒，口苦咽干症状，可取行间针之，配以悬颅，泻其肝火。

由情志郁结，肝气失于条达或湿热内郁引起的胸胁痛，常见胸闷不舒、喜怒不寐、烦躁、口苦等状，治疗以取行间为主，配期门、支沟，用泻法。

由肝火上亢引起的眼睛疼痛或过度用眼引起的眼睛疲劳，都可取行间疗治：

一、轻按眼睛周围，力度以将合上的眼皮轻按到稍微有疼痛感为适中，按法是用食指和中指按压眼窝；二、在戴眼镜脸侧中央骨洼处有“客主人”穴（位于耳前，下关直下，当颧弓的上缘凹陷处），只要指压此处视神经，就能消除眼睛的疲劳，指压时一面稍强吐气一面用手掌压6秒钟，如此重复10次；三、按压行间穴，这是治疗眼睛和肝脏的穴道，指压时一面吐气，一面强压到稍微有疼痛感，如此重复2~3次。

足厥阴肝经经穴分寸歌

大敦足大端外侧，行间两指缝中间，太冲本节后二寸，中封内踝前一寸，
蠡沟踝上五寸是，中都上行二寸中，膝关犊鼻下二寸，曲泉曲膝尽横纹。
阴包膝上行四寸，气冲三寸下五里，阴廉气冲下二寸，急脉毛际旁二五，
厥阴大络系睾丸，章门脐上二旁六，期门从章斜行乳，直乳二肋端缝已。

太冲：擅治肝诸病

太冲，太，大也；冲，通道。因本穴是肝经之原穴，为肝经大的通道所在，且是原气所居之处，故名太冲。本穴位于足背侧，第一、二跖骨间隙的后方凹陷处，以手指沿拇趾、次趾夹缝向上移压，压至能感觉到动脉应手，即是此穴。

太冲穴是足厥阴肝经的输穴、原穴，其应用十分广泛，上焦心肺病，中焦脾胃病，下焦肝肾病，大小肠病及头面五官病，均为太冲的主治范围，主治头痛、眩晕、目赤肿痛、中风、癫痫、小儿惊风、黄疸、胁痛、呃逆、腹胀、月经不调、痛经、经闭、带下、遗尿、癃闭、下肢痿痹、足跗肿痛等症。太冲穴是人体足厥阴肝经上的重要穴道之一。

有些肝火旺盛或者易于心情郁闷的人，可以尝试多按摩太冲穴，帮助降血压，平肝清热，清利头目，使自己能够恢复心情平静。

据报道，有 60% 的成人在不同时期内都有过急性腰痛的历史，多数是由于劳累过度、不正常的姿势、精神紧张以及不合适的寝具等因素引起。如果突然出现腰痛，建议不妨按按太冲穴来缓解症状，用拇指指尖对准穴位慢慢地进行垂直按压，一次持续 5 秒钟左右，直到疼痛缓解为止。对于那些久坐办公室的人来说，工作时要使背部紧靠椅背，以便使腰部肌肉得到支撑，还要注意写写停停，时而向后伸伸腰，经常锻炼，避免肥胖给脊椎带来过大的负荷而引发腰痛。

太冲穴还可预防感冒，当感冒初起，有流涕、咽痛、周身不适等感觉时，可通过按摩脚上的太冲穴减轻感冒带来的不适，甚至可以使感冒痊愈。具体方法：先用温水浸泡双脚 10~15 分钟，而后用大拇指由涌泉穴向脚后跟内踝下方推按，连续推按 5 分钟，然后，再用大拇指按摩太冲穴，由下向上推按，每侧按摩 5 分钟，此法能使感冒症状减轻甚至痊愈。

另外，指压日月穴和太冲穴，还可以防止肌肉老化，增强性能力，练习时，缓缓吐气，在每个穴位连压 6 秒钟，重复 30 次，有助于增强肌肉活力。

太冲穴歌

太冲足大趾，节后二寸中，动脉知生死，能医惊痫风。
咽喉并心腹，两足不能动，七疝偏坠肿，眼目似云朦。
亦能疗腰痛，针下有神功。

期门：疏肝理气，防治肝胆病

期门，期，指一个周期，因为人体的气血从云门出，历经肺经等十二经穴，经行十二个时辰，到此恰好一个周期，如此周而复始，故名期门。本穴位于胸部，乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开4寸，与巨阙穴齐平。取穴时，可采用仰卧的姿势，先定第四肋间隙的乳中穴，并于其下二肋（第六肋间）处取穴。对于女性患者则应以锁骨中线的第六肋间隙处定取。

本穴是肝经之募穴，又是肝经、脾经、阴维之交会穴，具有疏调肝脾、理气活血功效，主治肝病、胸部疼痛、荨麻疹、心绞痛、胸胁胀满、遗尿、肋间神经痛、腹膜炎、胸膜炎、心肌炎、肾炎、高血压等症。

因为期门属肝的募穴，为肝脏之气结聚于胸部的腧穴，故常用以治疗肝的病症，配以肝俞，称为“俞募配穴”。

期门穴是调节人的情绪的两个重要穴位之一，肝主情志，心志为喜。肝气郁则善怒，期门穴必压痛，宜从左向右揉之，如解缠；心气沉则不乐，少海穴必紧痛，宜从深向浅揉之，如拔钉。

按摩期门穴，除了常见的按、揉、擦或推法，还可配合振法，全身放松，两手掌平贴在两肋，掌心对准期门穴，以前臂和手部的肌肉强力静止地用劲，使气力集中在掌面，做快速抖动，使期门穴及整个肋部产生振动。

期 门 穴





足少阴肾经

藏精纳气,先天所本

肾是人体重要脏器之一,为先天之本,主藏精,也是人身立命的根本所在,人体的动力之源。肾精所化之气称为肾气,肾的精气盛衰,关系到生殖和发育的能力。肾的精气包含肾阴和肾阳两部分,肾阴是人体阴液的根本,对脏腑组织起着滋养的作用;肾阳是人体阳气的根本,对脏腑组织起着生化的作用。肾阴和肾阳若功能失调、阴阳失衡,则会出现性功能减退、形体消瘦、掉发、心悸气短、胆怯、体虚乏力、失眠多梦、小便不利、肾衰等症。肾主水,肾的气化对体内水液的滞留、分布与排泄等起着极为重要的作用,若肾的气化异常,则会出现水肿、小便不利等症。

肾与膀胱的经脉互为络属,相为表里。膀胱的气化功能,取决于肾气的盛衰,肾气有助于膀胱气化津液。

肾经从足走胸腹,主要分布在下肢内侧后缘,属肾,络膀胱。

肾经起于足小趾之下,斜向足心,从足骨隆起处,进入内踝,上行小腿内侧,经过腘窝,上行大腿内后缘,到达脊柱,属肾脏,络膀胱。其支脉一,从肾向上,通过肝和横膈,进入肺中,沿喉咙上舌根旁。支脉二,从肺部出,联络心脏,流注胸中,与手厥阴心包经相接。

肾经诸穴主治“肾”方面所发生的病症:口热、舌干燥、咽部发肿,气上逆,喉痛,心悸、黄疸、腹泻、腰膝酸软、盗汗、健忘、男子遗精、女子宫寒不孕、水肿、小便不利、尿频、尿闭等症。

肾经需要保养,我们要想提高自己的身体健康水平,就必须使肾经保持通畅,功能发挥正常,因为它关系到身体的方方面面,特别是有关生殖和发育。若肾经出现问题,则几乎全身都可能出现问题。

足少阴肾经歌诀

足经肾脉属少阴,小指斜趋涌泉心。然谷之下内踝后,别入根中膈内侵。
出腘内廉上股内,贯脊属肾膀胱临。直者从肾贯肝膈,入肺循喉舌本寻。
支者从肺络心内,仍至胸中部分深。此经多气而少血,是动病饥不欲食。
喘嗽唾血喉中鸣,坐而欲起面如漆。目视眈眈气不足,心是如饥常惕惕。
所生病者为舌干,口热咽痛气贵逼。股内后兼并脊痛,心肠烦痛疽而癖。
痿厥嗜卧体怠惰,足下热痛皆肾厥。

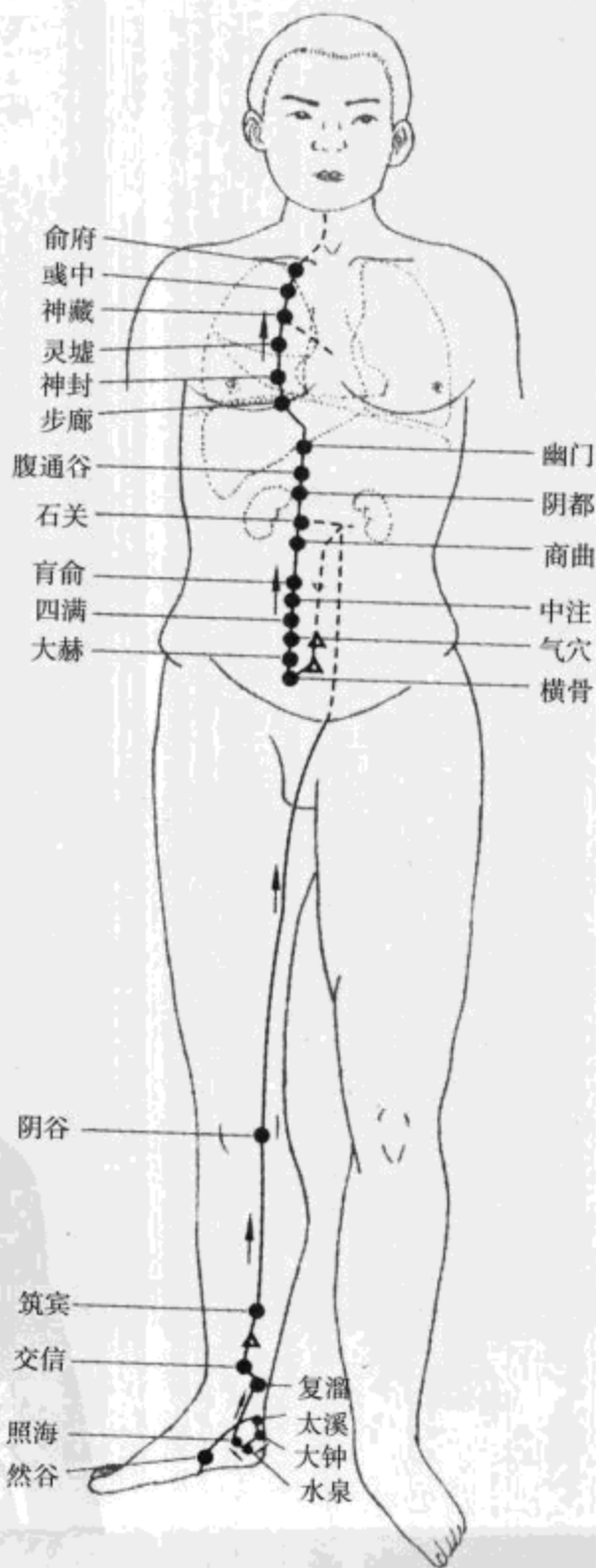
足少阴肾经



足少阴肾经循行示意图

足少阴肾经穴歌

足少阴肾二十七，
涌泉然谷照海出，
太溪水泉连大钟，
复溜交信筑宾立，
阴谷横骨越太赫，
气穴四满中注得，
育俞商曲石关蹲，
阴都通谷幽门值，
步廊神封出灵墟，
神藏或中俞府毕。



足少阴肾经腧穴表

穴名	穴 位	主 治	特定穴
涌泉	于足底(去趾)前1/3处,足趾跖屈时呈凹陷。	头痛,头昏,失眠,目眩,咽喉肿痛,失音,便秘,小便不利,小儿惊风,癫狂,昏厥。	肾经的“井穴”。
然谷	当足跖骨粗隆下缘凹陷中。	月经不调,带下,遗精,消渴,泄泻,咳血,咽喉肿痛,小便不利,小儿惊风,口噤。	肾经的“荣穴”。
太溪	当内踝高点与跟腱之间凹陷中。	月经不调,遗精,阳痿,小便频数,便秘,消渴,咳血,气喘,咽喉肿痛,齿痛,失眠,腰痛,耳聋,耳鸣。	肾经的“输、原穴”。
大钟	太溪穴下0.5寸稍后,跟腱内缘。	癃闭,遗尿,便秘,咳血,气喘,痴呆,足跟痛。	肾经的“络穴”。
水泉	太溪穴直下1寸。	月经不调,痛经,经闭,阴挺,小便不利。	肾经的“郄穴”。
照海	当内踝下缘凹陷中。	月经不调,带下,阴挺,小便频数,癃闭,便秘,咽喉干痛,癰疽,失眠。	八脉交会穴之一,通于阴跷脉。
复溜	太溪穴上2寸。	水肿,腹胀,泄泻,盗汗,热病汗不出,下肢痿痹。	
交信	复溜穴前约0.5寸。	月经不调,崩漏,阴挺,疝气,泄泻,便秘。	阴跷脉的“郄穴”。
筑宾	太溪穴上5寸,在太溪与阴谷的连线上。	癫狂,疝气,呕吐,小腿疼痛。	阴维脉的“郄穴”。
阴谷	屈膝,腘窝内侧,当半腱肌腱与半膜肌腱之间。	阳痿,疝气,崩漏,小便不利,膝膑酸痛。	肾经的“合穴”。
横骨	脐下5寸,耻骨联合上际,前正中线旁开0.5寸。	小腹胀痛,小便不利,遗尿,遗精,阳痿,疝气。	足少阴经与冲脉交会穴。
大赫	脐下4寸,前正中线旁开0.5寸。	遗精,阳痿,阴挺,带下。	足少阴经与冲脉交会穴。
气穴	脐下3寸,前正中线旁开0.5寸。	月经不调,带下,小便不利,泄泻。	足少阴经与冲脉交会穴。
四满	脐下2寸,前正中线旁开0.5寸。	月经不调,带下,遗尿,遗精,疝气,便秘,腹痛,水肿。	足少阴经与冲脉交会穴。
中注	脐下1寸,前正中线旁开0.5寸。	月经不调,腹痛,便秘,泄泻。	足少阴经与冲脉交会穴。
育俞	脐旁0.5寸。	腹痛,腹胀,呕吐,便秘,泄泻。	足少阴经与冲脉交会穴。

续表

穴名	穴 位	主 治	特定穴
商曲	脐上 2 寸,前正中线旁开 0.5 寸。	腹痛,泄泻,便秘。	足少阴经与冲脉交会穴。
石关	脐上 3 寸,前正中线旁开 0.5 寸。	呕吐,腹痛,便秘,不孕。	足少阴经与冲脉交会穴。
阴都	脐上 4 寸,前正中线旁开 0.5 寸。	腹胀,腹痛,便秘,不孕。	足少阴经与冲脉交会穴。
腹通谷	脐上 5 寸,前正中线旁开 0.5 寸。	腹胀,腹痛,呕吐。	足少阴经与冲脉交会穴。
幽门	脐上 6 寸,前正中线旁开 0.5 寸。	腹痛,腹胀,呕吐,泄泻。	足少阴经与冲脉交会穴。
步廊	第五肋间隙,前正中线旁开 2 寸。	咳嗽,气喘,胸胁胀满,呕吐。	
神封	第四肋间隙,前正中线旁开 2 寸。	咳嗽,气喘,胸胁胀满,呕吐,乳痈。	
灵墟	第三肋间隙,前正中线旁开 2 寸。	胸胁疼痛,咳嗽,乳痈,乳汁少。	
神藏	第二肋间隙,前正中线旁开 2 寸。	咳嗽,气喘,胸痛,呕吐。	
臃中	第一肋间隙,前正中线旁开 2 寸。	咳嗽,气喘,胸胁胀满。	
俞府	锁骨下缘,前正中线旁开 2 寸。	咳嗽,气喘,胸痛,呕吐。	

足少阴肾经经穴分寸歌

足掌心中是涌泉,然谷内踝一寸前,太溪踝后跟骨上,大钟跟后踵中边,
 水泉溪下一寸见,照海踝下四分真,复溜踝后上二寸,交信后上二寸联,
 二穴只隔筋前后,太阴之后少阴前^①,筑宾太溪上五寸,阴谷膝下曲膝间。
 横骨大赫并气穴,四满中注亦相连,五穴上行皆一寸,中行旁开五分边,
 育俞上行亦一寸,但在脐旁半寸间,商曲石关阴都穴,通谷幽门五穴联,
 五穴上下一寸取,各开中行五分前,步廊神封灵墟穴,神藏臃中俞府安,
 上行寸六旁二寸,俞府璇玑二寸观。

①前旁骨是复溜,后旁骨是交信,二穴只隔一条筋。

涌泉：功用巨大的回阳九穴之一

涌泉，是形容水自下而上之意，因本经位于足底掌心，是脉气所出，如泉涌一般，故名涌泉。

涌泉穴在足前部凹陷处，约当足底第二与第三趾趾缝头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。本经属于心肾两经的相接点，为本经井穴，且为回阳九穴之一，功用巨大，有通官、开窍、安神、镇静之功效。

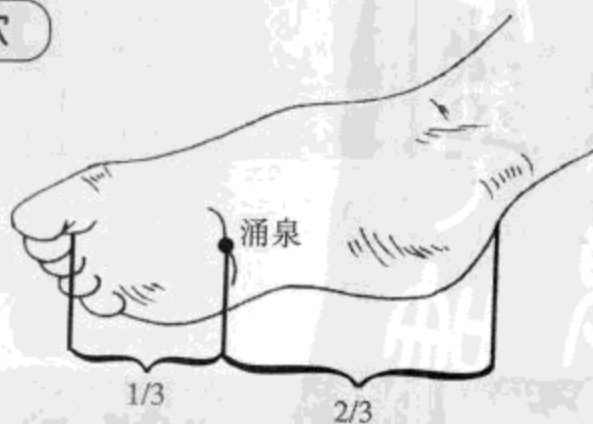
本穴位于全身腧穴的最下部，乃是肾经的首穴。《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面都显示出它的重要作用。

根据“病在上，取之下”和“病在头，取之足”的原则，本穴可治疗因血、风、痰、火等诸邪上逆而导致的各种病症，如气血上涌、蒙蔽清窍，或肝阳上亢、痰火旺盛，或怒则气上、气机紊乱等此类病症皆可对治。

日常可以“搓脚心”来做肾经保健，这是我国流传已久的自我养生保健按摩疗法之一。俗话说：“若要老人安，涌泉常温暖。”通过推搓涌泉穴，可以达到对肾、肾经及全身起到由下到上的整体性调节和整体性治疗的目的，对老人的哮喘、腰腿酸软、便秘等病效果显著。具体做法：睡前端坐，用手掌来回搓摩涌泉及足底部108次，要满面搓，以感觉发烫、发热为度，搓毕，再用大拇指指肚点按涌泉49下，以感觉酸痛为度，两脚互换，末了，再用手指点按肩井穴左右各49次即可。

涌泉穴是人体长寿大穴，经常按摩此穴，则肾精充足，耳聪目明，发育正常，精力充沛，性功能强盛，腰膝壮实不软，行走有力。

涌泉穴



太溪：擅治肾虚诸病

太溪穴出于内踝后凹陷之处，又由于肾水从涌泉出，经过然谷，会聚而成大溪，并由此处注入于海，故名太溪。

本穴是本经输穴、原穴，位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的中点凹陷处。本穴具有调补肾气、通利三焦之功效，主治咽喉干痛、齿痛、耳聋、耳鸣、头晕、咳血、气喘、消渴、月经不调、不寐、遗精、阳痿、小便频数、腰脊痛、失眠、健忘等症。

本穴擅治肾的病症，凡属于肾阴虚、肾阳虚、肾气不固、肾精不足以及心肾不交、心肾阳虚、肺肾气虚、肝肾阴虚、脾肾阳虚等症，均可寻此穴施治，本穴为足少阴之原穴。《灵枢》中说“五脏有疾也，当取之十二原”，所以太溪穴作为足少阴肾经的原穴，可治疗肾的病症。

慢性咽炎是因为肾阴亏虚致使虚火循脉上行于咽部煎灼阴液，故而干燥疼痛，发痒咳嗽。指压太溪穴能益阴降火，清利咽喉，而诸症悉除。用拇指的指腹按压该处，以酸麻胀痛为度，每日两次，每次10分钟。由于该部皮肤薄，注意勿用力过度损伤该部皮肤。

太溪穴还能治疗手脚冰冷，据说，女性每两个人中就有一个是此症的受害者，有的甚至因烦恼手脚冰冷格外严重，而得失眠症，还有许多女性，连夏天也离不开厚厚的内衣或袜子，还很容易引起月经不调或生理痛，有时，更会成为不孕的原因。手脚冰冷的原因有低血压或贫血等，不过最多的仍然是自律神经失调，因而在擅长调整自律神经的穴道疗法中，手脚冰冷的疗效是最佳的。

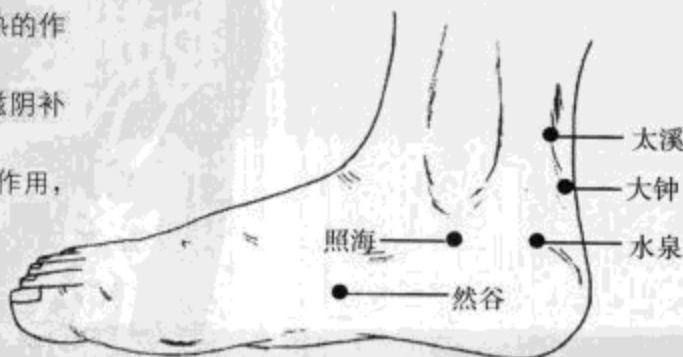
太溪穴治疗手脚冰冷极其有效。被此症困扰的朋友，请务必在睡觉前刺激此穴，可在太溪穴上用间接灸、线香灸刺激，皆有疗效，或仔细地按摩刺激，效果亦佳。若能同时并用次髎穴、涌泉穴、三阴交穴，效果更好。

太溪穴

配少泽，有滋肾阴、清虚去热的作用，主治咽喉炎、齿痛。

配飞扬，为原络配穴法，有滋阴补肾的作用，主治头痛、目眩。

配肾俞、志室，有补肾壮阳的作用，主治遗精、阳痿、肾虚、腰痛。



复溜：滋补肾阴

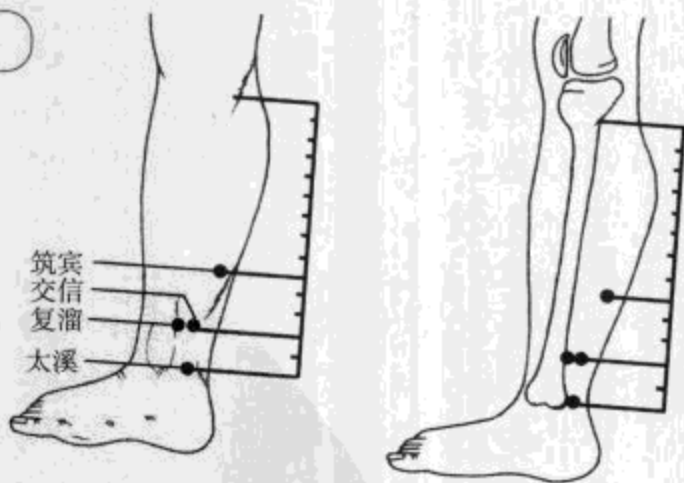
复溜，复又作“伏”，隐伏；溜，流动，足少阴肾经脉气至此深伏而行，故名复溜。本穴位于小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方，取穴时，应正坐或者仰卧，复溜穴位于小腿里侧，脚踝内侧中央上二指宽处，胫骨与跟腱间。

本穴是肾经之郄穴，有补肾益阴、利水消肿、培补肾气之功效，主水肿、腹胀、泄泻、肠鸣、足痿、盗汗、自汗、热病汗不出，现多用于肾炎、睾丸炎、功能性子宫出血、尿路感染、下肢瘫痪等症。

本穴偏补肾阴，凡肾阴不足，虚火旺盛或心肾不交、肺肾阴虚、肝肾阴虚等症，都可配取复溜穴施治。针灸专家称，针刺此穴滋肾阴的效果极好，相当于六味地黄丸的功效，因此一些肾阴虚患者可以选择复溜穴进行滋补，力求达到阴阳平衡的效果。

临床上，治疗风逆四肢肿，可选丰隆、复溜、大都；喘干，可选复溜、照海、太冲、中封；水肿、气胀满，可选神阙、复溜；汗症，可选合谷、复溜；肾炎，可选志室、复溜；消渴，可选肝俞、脾俞、复溜。

复溜穴



无汗伤寒泻复溜，汗多宜将合谷收，若然六脉皆微细，金针一补脉还浮。

——《玉龙歌》

通天去鼻内无闻之苦，复溜祛舌干口燥之悲。

——《百症赋》

疟疾三日得一发，先寒后热无他语，寒多热少取复溜，热多寒少用间使。
伤寒四肢厥逆冷，脉气无时仔细寻，神奇妙穴真有二，复溜寸半顺骨行。
伤寒痞结胁积痛，宜用期门见深功，背汗不汗合谷泻，自汗发黄复溜凭。

——《肘后歌》



足太阴脾经

运化水谷,营养全身

脾作为人体的脏腑器官,主管着运化,也即转运输送、消化吸收,一方面运化水谷精微,也即是对饮食的消化和吸收,以供给全身器官得到充足的营养,来维持正常的生理功能。脾还主运化水液,使之在体内正常转输。脾主统血,指脾能统摄,控制血液正常循行于脉内。

脾胃是气血化生之源,脾更是人体气血的储存调度仓库,若脾出现异常,则人体整个气血循行系统都将出现问题。

中医认为脾为脏、属阴,主运化,喜燥而怕湿,与胃相表里,二者在经络上相互沟通,彼此相互依赖、相互制约,共同完成食物的消化、吸收。

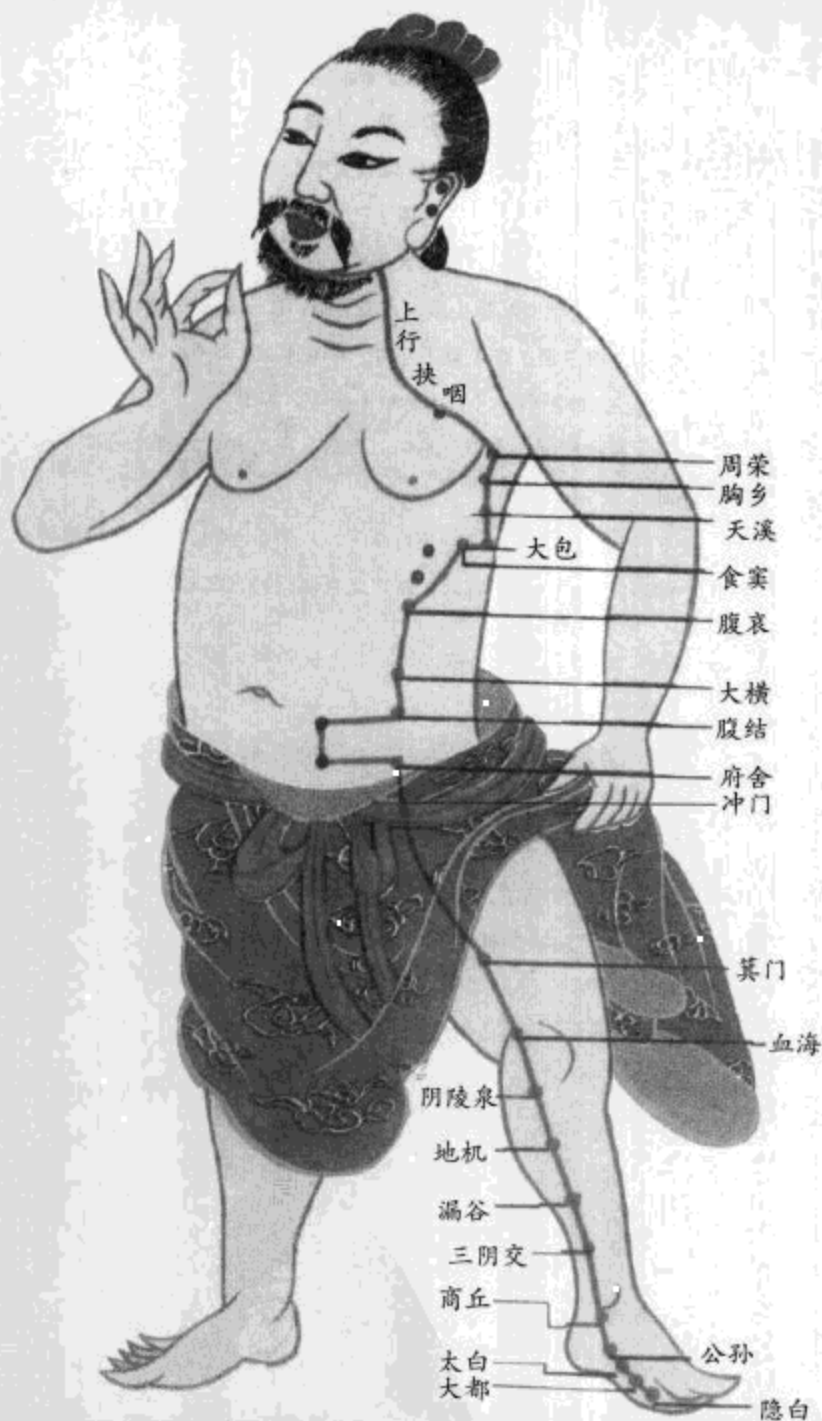
脾经从足走胸腹,主要分布在下肢内侧前缘,属脾,络胃。

脾经起于足大趾末端,沿大趾内侧赤白肉际,经过第一跖骨后面,上行至内踝前边,再上小腿内侧,沿胫骨后交出足厥阴经的前面,上行大腿,从股部内侧前缘进入腹部,属脾,络胃,通过横膈上行,挟食管两旁,联系舌根,散布于舌下。其支脉从胃部分出,上行通过横膈,流注心中,与手少阴心经相接。

大多数胖人都是因为胃强脾弱,无法将摄入的食物转化成营养物质,从而变成酸毒、脂肪、垃圾堆积在体内,由腹部向全身延伸,进而引发掉发、心悸气短、胆怯、体虚乏力、失眠多梦等相关的并发症。一些减肥方法,都是采用减少食物的摄入来达到少吸取能量的目的,可能身体真瘦了,但是皮肤却也起皱老化,且体力不如从前了。这是因为,此种减肥法是以消耗身体内本来就少的一点气血储备,把正常的肌肉分解掉,来供应脏腑及人体重要器官日常必需的能量,却没有把体内真正的废物排出去,此种减肥很快会反弹回去,而且比原来更胖。所以若想持久保持身材和健康,就必须保持脾的健康,增加脾自身的功能,排出体内酸毒、脂肪和垃圾。

足太阴脾经穴歌

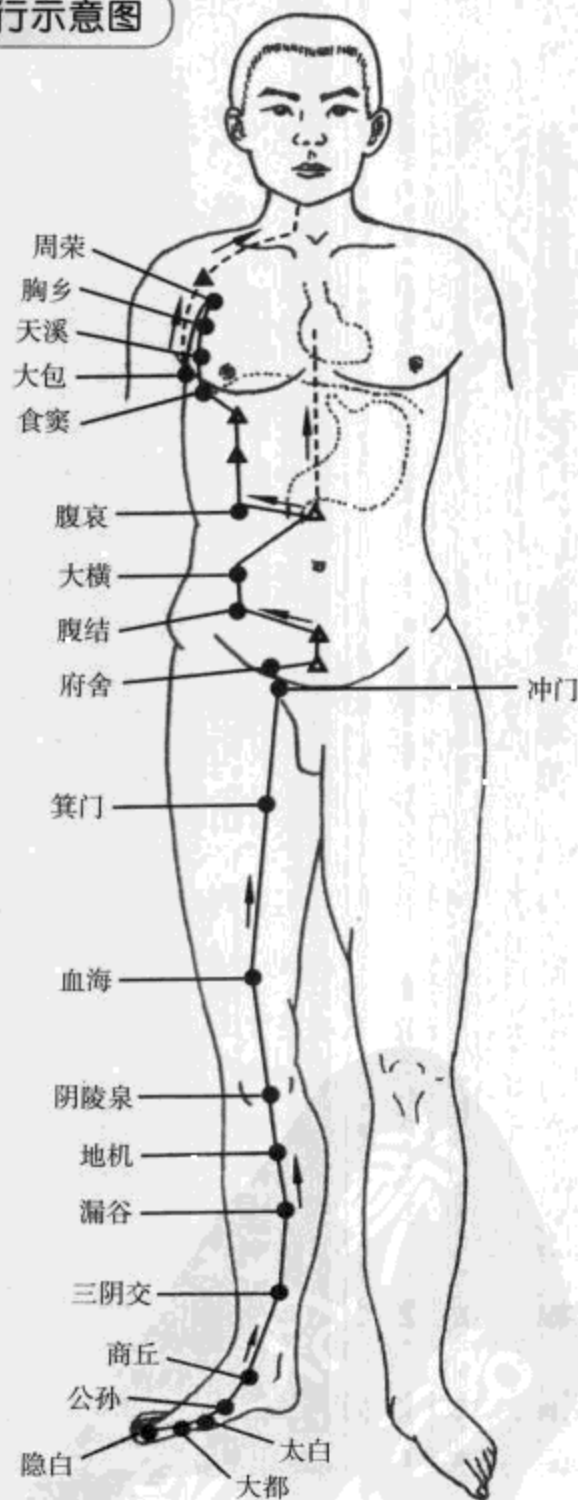
二十一穴脾中州,隐白在足大指头,大都太白公孙盛,商丘三阴交可求。
漏谷地机阴陵穴,血海箕门冲门开,府舍腹结大横排,腹哀食窦连天溪,
胸乡周荣大包随。



足太阴脾经歌诀

太阴脾起足大指，上循内侧白肉际，核骨之后内踝前，上膈循肝经膝里。
 股内前廉入腹中，属脾络胃与膈通，扶咽连舌散舌下，支络从胃注心宫。
 此经气盛而血衰，是动其病气所为，食入即吐胃脘痛，更兼身体重难移。
 腹胀善噎舌本强，得后与气快然衰，所生病者舌亦痛，体重不食亦如之。
 烦心心下仍急痛，泄水溏瘕寒疟随，不卧强立股膝肿，疸发身黄大指痿。

足太阴脾经巡行示意图



足太阴脾经腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
隐白	趾内侧趾甲角旁约 0.1 寸。	腹胀, 便血, 尿血, 月经过多, 崩漏, 癫狂, 多梦, 惊风。	脾经的“井穴”。
大都	趾内趾, 第一跖趾关节前缘, 赤白肉际。	腹胀, 胃痛, 呕吐, 泄泻, 便秘, 热病。	脾经的“荣穴”。
太白	第一跖骨小头后缘, 赤白肉际。	胃痛, 腹胀, 肠鸣, 泄泻, 便秘, 痔漏, 脚气。	脾经的“输、原穴”。
公孙	第一跖骨基底部的下前缘, 赤白肉际。	胃痛, 呕吐, 腹痛, 泄泻, 痢疾。	脾经的“络穴”, 八脉交会穴之一, 通于冲脉。
商丘	当内踝前下方凹陷中。	腹胀, 泄泻, 便秘, 黄疸, 足踝痛。	脾经的“经穴”。
三阴交	内踝高点上 3 寸, 胫骨内侧面后缘。	肠鸣, 腹胀, 泄泻, 月经不调, 带下, 阴挺, 不孕, 滞产, 遗精, 阳痿, 遗尿, 疝气, 失眠, 下肢痿痹, 脚气。	足太阴、少阴、厥阴经交会穴。孕妇禁针。
漏谷	三阴交穴上 3 寸。	腹胀, 肠鸣, 小便不利, 遗精, 下肢痿痹。	
地机	阴陵泉穴下 3 寸。	腹痛, 泄泻, 小便不利, 水肿, 月经不调, 痛经, 遗精。	脾经的“郄穴”。
阴陵泉	当胫骨内侧髁下缘凹陷中。	腹胀, 泄泻, 水肿, 黄疸, 小便不利或失禁, 膝痛。	脾经的“合穴”。
血海	髌骨内上缘上 2 寸。	月经不调, 崩漏, 经闭, 湿疹, 丹毒。	
箕门	在血海穴与冲门穴的连线上, 血海穴直上 6 寸。	小便不利, 遗尿, 腹股沟肿痛。	
冲门	耻骨联合上缘中点旁开 3.5 寸。	腹痛, 疝气, 崩漏, 带下。	足太阴、厥阴经交会穴。

穴 名	穴 位	主 治	特定穴
府舍	冲门穴外上方 0.7 寸,前正中线旁开 4 寸。	腹痛,疝气,积聚。	足太阴、厥阴经与阴维脉交会穴。
腹结	府舍穴上 3 寸,大横穴下 1.3 寸。	腹痛,泄泻,疝气。	
大横	脐中旁开 4 寸。	泄泻,便秘,腹痛。	足太阴与阴维脉交会穴。
腹哀	大横穴上 3 寸,前正中线旁开 4 寸。	消化不良,腹痛,便秘,痢疾。	足太阴与阴维脉交会穴。
食窦	第五肋间隙中,前正中线旁开 6 寸。	胸胁胀痛,噎气,反胃,腹胀,水肿。	本经食窦至大包诸穴,深部为肺脏,不可深刺。
天溪	第四肋间隙中,前正中线旁开 6 寸。	胸胁疼痛,咳嗽,乳痛,乳汁少。	
胸乡	第三肋间隙中,前正中线旁开 6 寸。	胸胁胀痛。	
周荣	第二肋间隙中,前正中线旁开 6 寸。	咳嗽,气逆,胸胁胀满。	
大包	腋中线上,第六肋间隙中。	气喘,胸胁痛,全身疼痛,四肢无力。	脾之大络。

足太阴脾经经穴分寸歌

大趾内侧端隐白,节前陷中求大都,太白节后白肉际,节后一寸公孙呼,商丘踝前下陷缝,踝上三寸三阴交,踝上六寸漏谷是,阴陵下三地机朝,膝下内侧阴陵泉,血海膝髌上内廉,其门穴在鱼腹取,冲门曲骨旁三五,冲上七分府舍求,舍上三寸腹结算,结上三寸是大横,却与脐平莫胡乱,建里之旁四寸处,便是腹哀分一段,中庭旁六食窦穴,檀中去六是天溪,再上一肋胸乡穴,周荣相去亦同然,大包腋下六寸,渊腋之下三寸是。

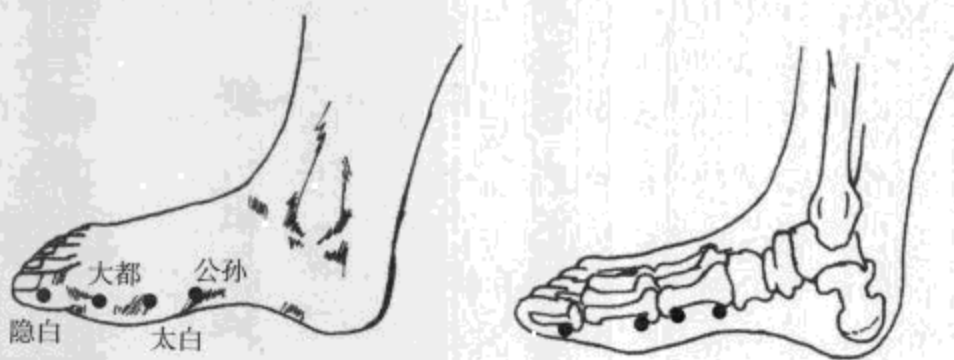
隐白：十三鬼穴之一，可治躁狂症

隐白，因本穴位于阴经之下，就像潜龙深藏一样，此处皮肤常呈肉色白，故名隐白。隐白穴在足大趾内侧趾甲角旁约0.1寸。

隐白穴是脾经之井穴，有开窍醒神、益气统血之功效，主治月经过多、崩漏、便血、尿血、癫狂、多梦、腹满、泄泻等症。

脾经虚弱，可揉按隐白穴增强气血，盘腿端坐，赤足，用左手拇指按压右足隐白穴，左旋按压15次，右旋按压15次，然后用右手拇指按压左足隐白穴，手法同前。

隐 白 穴



隐白穴对治疗血崩也有效果，血崩是形容月经过多或非时而下，像河流决堤，凡功能性子宫出血、生殖器炎症、肿瘤等妇科疾病均可出现这一共有症状。严重的患者可持续数十天出血不止，出现面色苍白、头晕目眩、心慌气短和全身无力等一系列严重贫血症状。艾灸隐白穴治疗血崩，既简便易行，效果又明显。将艾条的一头点燃，悬于一侧隐白穴上1.5厘米处，每次悬灸15~20分钟，以隐白穴周围皮色转红有热感为止。先灸一侧，然后灸另一侧，每日可灸3~4次，待出血停止后可再继续灸1~2天，使疗效更为巩固。灸时患者常常会感到小腹部原有的绷紧拘急感消失，心情也随之开朗。但灸隐白不可太近，须考虑隐白穴的位置。

三阴交：妇科病的首选穴

三阴交，因本穴是足太阴、足少阴、足厥阴三阴经交会之穴，故名三阴交。

本穴在小腿内侧，当足内踝尖直上3寸，胫骨内侧缘后方。取穴时，正坐平放足底或仰卧，于内踝尖上四横指处，当胫骨内侧面后缘处取穴。

因为本经是三阴经交会之穴，因此能调理脾、肝、肾三脏疾病，所以，三阴交的疗治范围比较特殊，与脾、肝、肾三脏病症均有关。本穴具有健脾胃、益肝肾、调经带之作用，主治腹痛、腹胀、泄泻、痛经、月经不调、崩漏、带下、不孕、遗精、阳痿、遗尿、小便不利、水肿、疝气、下肢痿痹、头痛、眩晕、失眠等症。

三阴交是妇女调经要穴，几乎所有的妇科疾病，都可以配合针三阴交穴，可以说是女人的专属穴。在日常生活中，可以用大拇指多多按摩三阴交穴，不但能减少妇科问题，久而久之，整个人也会变得越来越精神、漂亮。

三阴交也是有名的“强身健体穴”，极受养生学家重视，每天按摩刺激此穴，可通经络、活气血、健脾胃、益肝肾、强身体。具体做法：

一、用右手拇指指端按压左侧三阴交穴，一压一放为一次，如此连做9~18次；再换左手拇指，如法按压右侧三阴交穴9~18次；

二、右手五指微握拳，将大拇指置于食指内下方，用小鱼际外侧面有节奏地叩击左侧三阴交穴，连做18~36次；再换左拳，如法叩击右侧三阴交穴18~36次；

三、用右手拇指指端置于左侧三阴交穴处，先顺时针方向揉9次，再逆时针方向揉9次，连做36次；然后换左手拇指，如法揉右侧三阴交穴36次；

四、两手掌互摩至热，随之用右手掌面上下来回擦左侧三阴交穴，连做18~36次；两手掌再互摩至热，换左手，如法擦右侧三阴交穴18~36次。

三阴交穴

泄泻：三阴交、阴陵泉；

白浊、遗精：三阴交、气海；

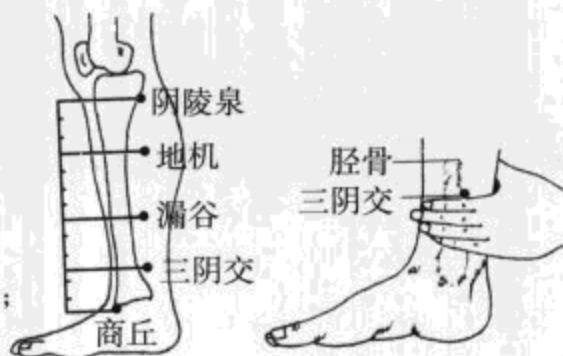
小儿急性肠炎：三阴交、天枢、合谷；

血栓、闭塞性脉管炎：三阴交、中腕、内关、足三里；

癥闭（湿热下注）：三阴交、阴陵泉、膀胱俞、中极；

月经不调、痛经：中极、天枢、行间、三阴交；

肾虚：阴陵泉、四白、足三里、脾俞、肾俞、光明、三阴交。



血海：妇女经血病的专用穴

血海，因本穴主治崩漏经带，及男女之血分诸症，针灸此穴有引血归经之功效，犹如江河百川纳归诸海之意，故名血海。

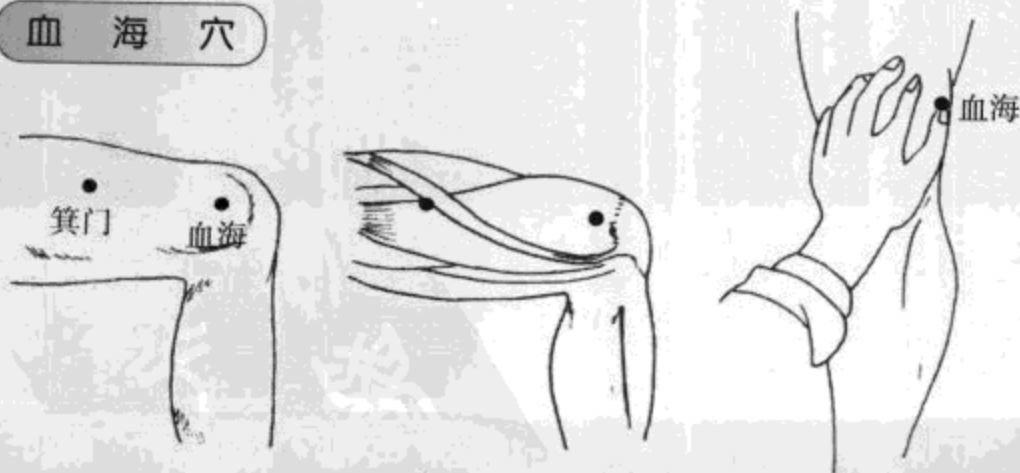
本穴位于大腿内侧，髌骨内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处，取穴时采用仰卧或正坐屈膝的姿势，血海穴位于大腿内侧，从膝盖骨内侧的上角，上面约三指宽筋肉的沟，一按就感觉到痛的地方，就是血海穴。或者以左手掌心反向按在右膝髌骨上缘，二至五指向上伸直，拇指约成45°斜放，拇指尖下即右血海穴，同理可取左血海穴。

本穴从名字即可知，是专治妇女经血病的常用穴，不管是血虚症、血淤症、血热症、血寒症等都可疗治。《十四经要穴主治歌》说：“血海主治诸血疾，兼治诸疮病自轻。”血海与三阴交都是血症要穴，但各有功能特点，血海偏于治疗下半身血症、妇女血症，治疗范围相对局限，而三阴交则可治疗包括妇女血症在内的全身性血症，治疗范围较广，但在治疗妇女诸症时，二穴作用都很大，临床上常配合使用。

血海穴主治生理不顺、膝盖疼痛、更年期障碍、生理痛等。该穴为人体足太阴脾经上的重要穴道之一。

更年期障碍虽不是病，却常会妨碍到日常生活，比如自律神经障碍，频出汗、歇斯底里、目眩、高血压、耳鸣、食欲不振、下痢、便秘，在精神方面则有容易兴奋、时常头痛、情绪容易变化、失眠、记忆力衰退等，所以忽视不管并不是好办法，可选取血海穴进行按压，用稍微会感觉到痛的力量以大拇指按压6秒钟，反复做10次，同时放松心情，慢慢向外吐气，这样每天坚持不断地做，定会减轻更年期令人厌烦的症状，而且身心也会趋于协调，愉快地度过更年期。

血 海 穴





任脉

强身健体,延缓衰老的经络

任脉是人体奇经八脉之一,任脉的“任”字,有担任、妊养的含义。任脉循行于腹部正中,腹为阴,凡精血、津液均为任脉所司,说明任脉对全身阴经脉气有总揽、总任的作用,故有“总任诸阴”和“阴脉之海”的说法。任脉脉气与手足各阴经相交会,足三阴与任脉交会于中极、关元,阴维与任脉交会于天突、廉泉,冲脉与任脉交会于阴交,足三阴经脉上交于手三阴经脉,因此任脉联系了所有阴经,故称为阴脉之海。

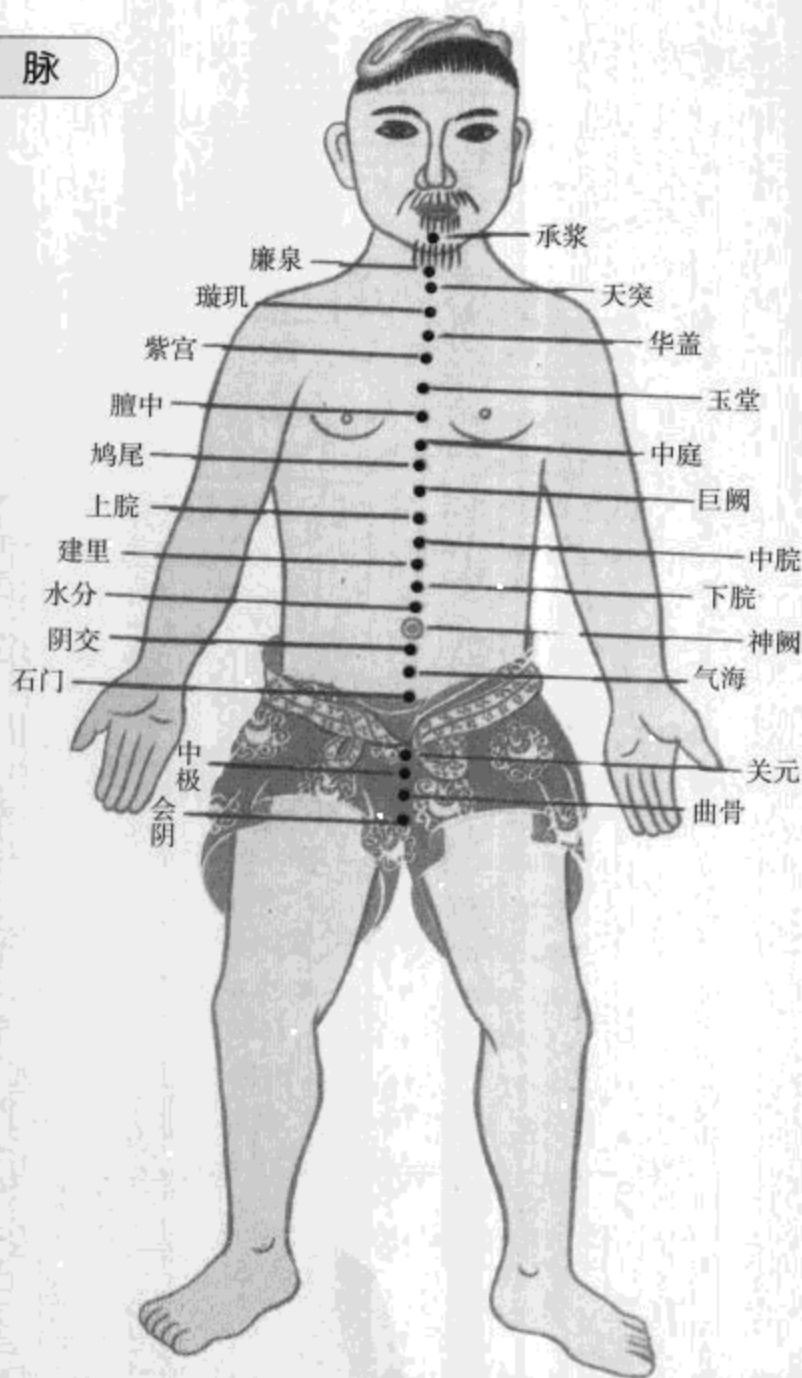
任脉起于胞中,有“主胞胎”的功能,与女子经、带、胎、产的关系密切。它所经过的石门穴,别名称为“丹田”,为男子储藏精气、女子维系胞宫之所,又为“生气之原”,是人体的重要门户。

任脉主要循行在人体的前正中线上,起于小腹部中,下出会阴,向前上行经过阴毛部,沿腹部和胸部正中线上行,经过咽喉,到达下唇内,环绕口唇,上至龈交穴,与督脉相会,并向上分行至两目下。分支由胞中贯脊,向上循行于背部。

任脉起于少腹,为肝、脾、肾三阴所会,其主治病症即以下焦、产育为主。《素问·骨空论篇》:“任脉为病,男子内结、七疝,女子带下、瘕聚。”总的都是指生殖器官的病症,诸如疝气、白带、月经不调、不育、小便不利、遗尿、遗精、阴中痛、产后中风、腰痛、死胎不下、脐腹寒冷、膈中寒、乳痈、血疾等。

任脉为阴脉之海,可濡养周身。由于任脉经过头面部,因此还可治疗面瘫,当面瘫发生时,由于面部各条经脉脉络空虚,又有外邪入侵阻滞脉道,导致口、眼与面部经筋失于濡养,而任脉行于口及眼、面部,可充养各条经脉,故面瘫发生时,唾液分泌障碍,味觉障碍,口唇肌瘫痪,均可取本经穴(如承浆穴)治疗。

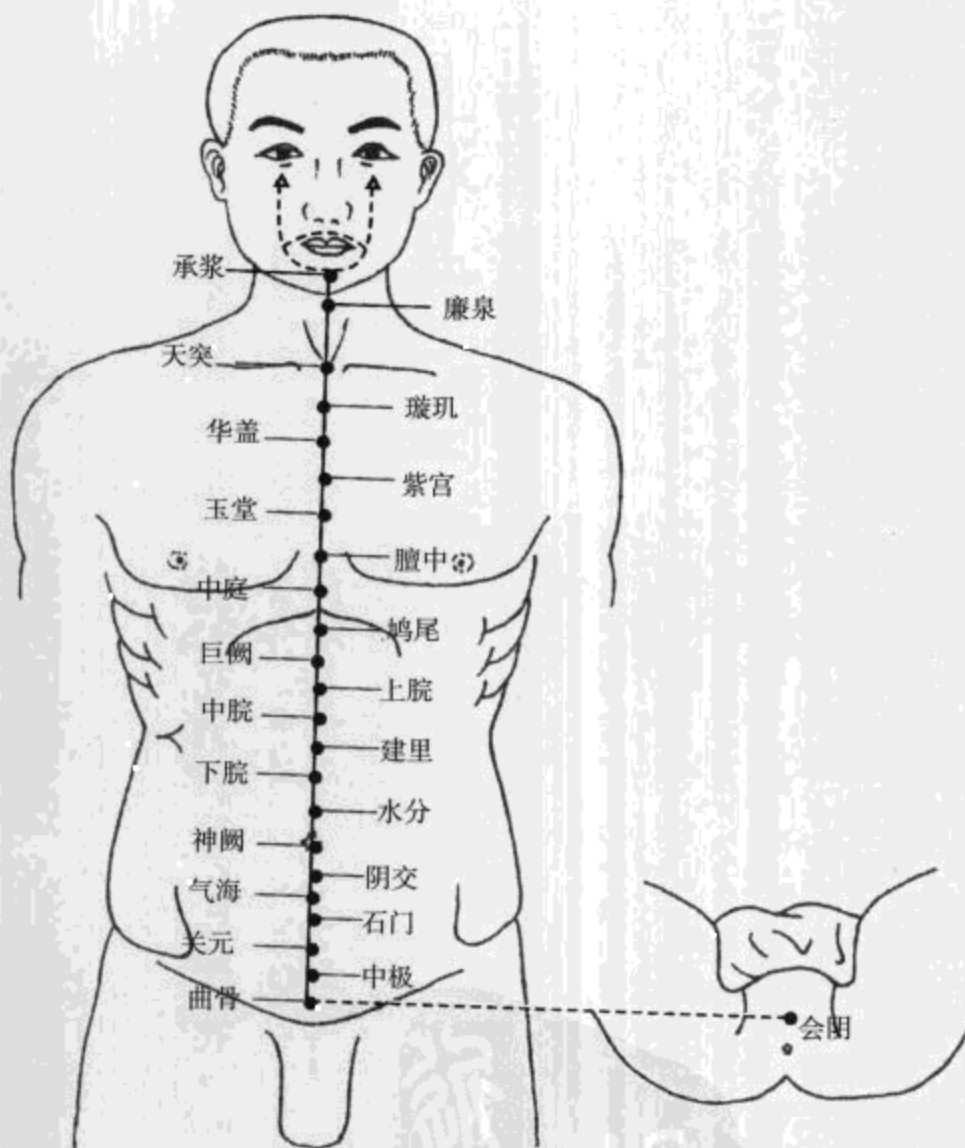
任脉



任脉穴歌

任脉中行二十四，会阴潜伏二阴间，曲骨之上中极在，关元石门气海边，
阴交神阙水分处，下脘建里中脘前，上脘巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂连，
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。

任脉循行示意图



任脉循行歌

任脉起于中极下，会阴腹里上关元，循内上行会冲脉，浮外循腹至喉咽。
别络口唇承浆已，过足阳明上颌间，循面入目至睛明，交替阴脉海名传。

任脉腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
会阴	男性在阴囊根部与肛门的中间,女性在大阴唇后联合与肛门的中间。	小便不利,痔疮,遗精,月经不调,癫狂,昏迷。	任脉与督脉、冲脉交会穴。
曲骨	在耻骨联合上缘中点处。	小便不利,遗尿,遗精,阳痿,月经不调,带下。	任脉与足厥阴经交会穴。
中极	脐下4寸。	遗尿,小便不利,疝气,遗精,阳痿,月经不调,崩漏,带下,阴挺,不孕。	(1)任脉与足三阴经交会穴;(2)膀胱经的“募穴”。
关元	脐下3寸。	遗尿,小便频数,尿闭,泄泻,腹痛,遗精,阳痿,疝气,月经不调,带下,不孕,虚劳羸瘦。	(1)任脉与足三阴经交会穴;(2)小肠经的“募穴”。
石门	脐下2寸。	腹痛,水肿,疝气,小便不利,泄泻,经闭,带下,崩漏。	三焦经的“募穴”。
气海	脐下1.5寸。	腹痛,泄泻,便秘,遗尿,疝气,遗精,月经不调,经闭,虚脱。	
阴交	脐下1寸。	腹痛,水肿,疝气,月经不调,带下。	任脉与冲脉交会穴。
神阙	脐的中间。	腹痛,泄泻,脱肛,水肿,虚脱。	
水分	脐上1寸。	水肿,小便不通,腹痛,泄泻,反胃吐食。	水病灸之太良,禁不可针。
下脘	脐上2寸。	腹痛,腹胀,泄泻,呕吐,食谷不化,痞块。	任脉与足太阴经交会穴。
建里	脐上3寸。	胃痛,呕吐,食欲不振,腹胀,水肿。	
中脘	脐上4寸。	胃痛,呕吐,吞酸,腹胀,泄泻,黄疸,癫狂。	(1)胃经的“募穴”。(2)八会穴之一,腑会中脘。(3)任脉与手太阳、少阳、足阳明经交会穴。
上脘	脐上5寸。	胃痛,呕吐,腹胀,癫痫。	任脉与足阳明、手太阳经交会穴。
巨阙	脐上6寸。	胸痛,心悸,呕吐,吞酸,癫狂病。	心经的“募穴”。

穴名	穴位	主治	特定穴
鸠尾	剑突下,脐上7寸。	胸痛,腹胀,癲狂病。	任脉络穴。
中庭	胸剑联合的中点。	胸胁胀满,心痛,呕吐,小儿吐乳。	
膻中	前正中线,平第四肋间隙。	咳嗽,气喘,胸痛,心悸,乳汁少,呕吐,嗝噎。	(1)心包经的“募穴”;(2)八会穴之一,气会膻中。
玉堂	前正中线,平第三肋间隙。	咳嗽,气喘,胸痛,呕吐。	
紫宫	前正中线,平第二肋间隙处。	咳嗽,气喘,胸痛。	
华盖	前正中线,平第四肋间隙。	咳嗽,气喘,胸胁胀痛。	
璇玑	第十一肋端。	咳嗽,气喘,胸痛,咽喉肿痛。	
天突	胸骨上窝正中。	咳嗽,气喘,胸痛,咽喉肿痛,暴暗,瘰疬,梅核气,嗝噎。	任脉与阴维脉交会穴。
廉泉	在舌骨体上缘中点处。	舌下肿痛,舌缓流涎,舌强不语,暴暗,吞咽困难。	任脉与阴维脉交会穴。
承浆	颌唇沟的中点。	口渴,齿龈肿痛,流涎,暴暗,癲狂。	任脉与足阳明经交会穴。

任脉经穴分寸歌

任脉会阴两阴间,曲骨毛际陷中安,
 中极脐下四寸取,关元脐下三寸连,
 脐下二寸名石门,脐下寸半气海全,
 脐下一寸阴交穴,脐之中央即神阙,
 脐上一寸为水分,脐上二寸下脘列,
 脐上三寸名建里,脐上四寸中脘许,
 脐上五寸上脘在,巨阙脐上六寸五,
 鸠尾脐上七寸量,中庭膻下寸六取,
 膻中却在两乳间,膻上寸六玉堂主,
 膻上紫宫三寸二,膻上华盖四八举(四寸八分),
 膻上璇玑五寸八,玑上一寸天突起,
 天突喉下约四寸,廉泉颌下骨尖已,
 承浆颌前唇棱下,任脉中央行腹里。

关元：主治肾病，温补肾阳

关元，因本穴正当丹田处，此处是人体真气、元气发生地，呼吸之门，全身脏腑、经络的根本，而“关”、“元”都有重要之意，故名关元。

本穴位于下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。从肚脐到耻骨上方画一线，将此线五等分，从肚脐往下五分之三处，即是此穴。

本穴是小肠经之募穴，同时又是任脉、足三阴经之交会穴，故统治足三阴、小肠、任脉诸经病，自古以来本穴便被作为保健要穴发挥着重大功用。古人有云“针必三里，灸必关元”，就是指在针灸治疗或保健中，针必加足三里，灸必加关元，能明显提高疗效，此法一直作为一种保健针灸法运用于养生延年，可见此穴的重要性。

本穴具有培肾固本、培补元气、导赤通淋的作用，是男子藏精、女子蓄血之处。主治中风，虚脱、肾虚、气喘、遗精、阳痿、疝气、遗尿、淋浊、尿频、尿闭、尿血、月经不调、痛经、经闭、带下、崩漏、腹痛、泄泻、痢疾及功能性子宫出血、子宫脱垂、神经衰弱、晕厥、休克等，并有强壮作用。

《扁鹊心书》记载了一件奇事，说在宋代刘武军中有一个叫王超的士兵，曾遇到异人教以长寿之法，故活到90岁还精神焕发，面色丰润，性功能还很强健。别人向他请教养生之术，他回答说，他每年夏秋之交时便灸关元穴，久之身体健壮，不怕寒暑，不知饥饿，脐下感到温暖如火。其原因，是灸法借助火力，能温通经络，行气活血，补益阳气，故肾中精气盛而体日壮。

古书记载本穴多用艾炷灸，根据年龄决定施灸壮数，30岁以后的人可每3年灸300壮，50岁以后每2年灸360壮，60岁后可每年灸300壮。现代用艾炷灸，每次5~7壮，每日或隔日一次，10次为一个疗程，休息7~10天后再灸，夏季可不灸或少灸。还可用艾条灸，每次10~20分钟，每天一次，10次为一疗程。

本穴配足三里、脾俞、公孙、大肠俞主治虚劳、里急、腹痛；配三阴交、血海、中极、阴交主治月经不调（冲任不固，针用补法）；配中极、大赫、肾俞、次髎、命门、三阴交主治男子不育、阳痿、遗精、早泄、尿频、尿闭、遗尿（肾阳虚衰，针补法或艾灸）；配太溪、肾俞主治泻痢不止；配中极、阴交、石门、期门主治胸胁胀满。

神阙：真气所聚，人之生门

神阙，神，神气；阙，原意为门楼、牌楼，代指宫室。神阙意指神气通行的门户。《厘正按摩要术》说：“脐通五脏，真气往来之门也，故曰神阙。”本穴位于脐窝之中，脐为先天之结蒂，又为后天之气舍，故又称“脐中”、“命蒂”、“生门”，乃胚胎发育、输精布气、营养胎体之重要部位，为先天之本、生命之源，如枢如门，元气之所在也。因其位居人体中央，“居中立极”，是气机升降出入的总枢，所以能分清浊而别阴阳，激发脏腑经脉气血的生成与运行。

神阙穴，是人体生命最隐秘最关键的要害穴窍，是人体的长寿大穴。神阙为任脉上的阳穴，命门为督脉上的阳穴，二穴前后相连，阴阳和合，是人体生命能源的所在地，所以古代修炼者把二穴称为水火之官。人体科学研究表明，神阙穴是先天真息的唯一潜藏部位，人们通过锻炼，可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、腰肌强壮、面色红润、耳聪目明、轻身延年。

神阙穴位于任脉，而任脉属阴脉之海，与督脉相通，脐又为冲任循行之所，且任、督、冲为“一源三岐”，故三脉经气相通，而奇经八脉纵横，贯穿于十二经脉之中，故神阙联系全身经脉。《医学始源》说：“人之始生于脐与命门，故为十二经脉始生，五脏六腑之形成故也。”这说明脐为十二经之发源地。

神阙穴与人体生命活动密切相关。我们知道，母体中的胎儿是靠胎盘来呼吸的，属先天真息状态。婴儿脱体后，脐带即被切断，先天呼吸中止，后天肺呼吸开始。而脐带、胎盘则紧连在脐中，没有神阙，生命将不复存在。

神阙穴具有温补元阳、健运脾胃、开窍复苏、回阳救逆之功效，主治中风、虚脱、四肢厥冷、尸厥、癰疽、形怠体乏、绕脐腹痛、水肿鼓胀、脱肛、泄泻、便秘、遗精、阳痿、小便不禁、五淋、痛经、妇女不孕等症状。

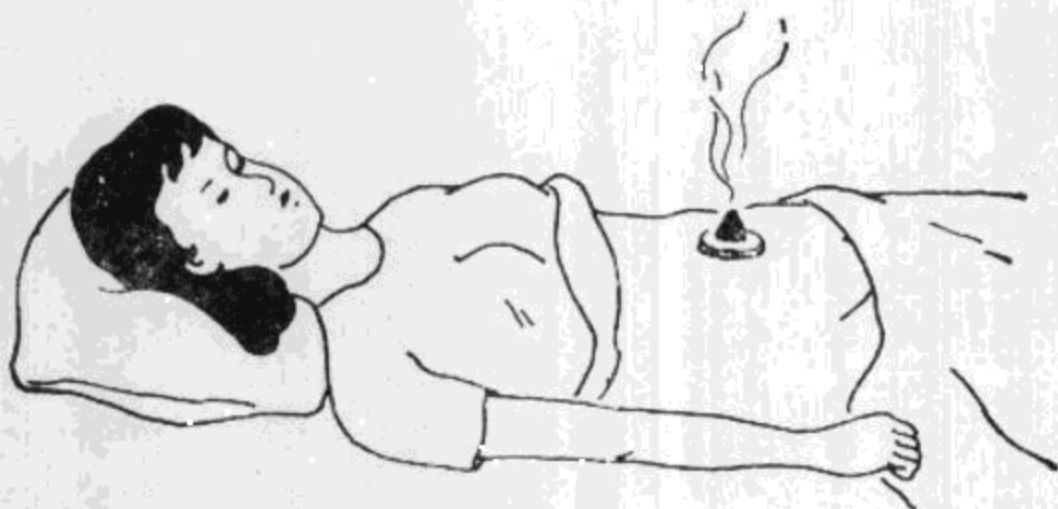
本穴禁刺，可灸。在此穴施灸可益气延年，故一向受到古今中外养生家的重视。在临床上，选择此处灸疗，患者易于吸收，无痛苦、无创伤、无损害，乐于接受，疗效可靠，而且神阙灸还具有取穴方便准确、疗效迅速显著之特点，所以神阙灸现在应用广泛，是内病外治中非常重要的手段和方法。

临床上多用神阙穴隔姜灸和神阙穴隔盐灸。

神阙穴隔姜灸：取0.2~0.4厘米厚的鲜姜一块，用针穿刺数孔，盖于脐上，然后置小艾炷或中艾炷于姜片上点燃施灸。每次3~5壮，隔日一次，每月灸10次，最好

每晚9点钟灸之。每次以灸至局部温热舒适、灸处稍有红晕为度。如感觉灼热不可忍受时,可将姜片向上提起,衬一些纸片或干棉花放下再灸,直到局部皮肤潮红为止。

神阙穴隔盐灸:古书记载,在神阙穴隔盐灸,“若灸至三五百壮,不惟愈疾,亦且延年”。可取干净食盐适量,研细填满脐窝,上置小艾炷或中艾炷施灸。最好与神阙穴隔姜灸配合使用,以防食盐遇火起爆,导致烫伤。此法既可治虚脱,日常用之还具保健作用。



另外,治腹部冷痛,可用热熨法或艾条温灸法;治疗慢性腹泻或荨麻疹,可用拔罐法;治盗汗或神经性呕吐,可用五倍子粉调敷;防晕车,可用香桂活血膏等膏药外贴;皮肤瘙痒,可取红花、桃仁、杏仁、生栀子各等量研细填神阙穴,隔药灸神阙穴,每日1次,即可取得较好疗效;荨麻疹,用拔罐法,每日1次,可连续治疗3次。

神阙穴的保健方法:揉中法,在每晚睡前空腹,将双手搓热,双手左下右上叠放于肚脐,顺时针揉转(女子相反),每次360下;聚气法,端坐放松,微闭眼,用右手对着神阙穴空转,意念将宇宙中的真气能量向脐中聚集,以感觉温热为度。

神阙穴配三阴交治五淋;配公孙、水分、天枢、足三里主治泻痢、便秘、绕脐腹痛(脾肾不和);配长强、气海、关元主治脱肛、小便不禁、肾虚、不孕症;神阙(隔盐灸)配关元、气海穴(重灸)治中风、虚脱;配百会、关元穴主治虚脱;配水分、三间穴主治肠鸣而泻;配上脘、天枢、内关、足三里穴主治急性胃肠炎;配百会、膀胱俞主治脱肛;配石门主治大腹水肿、小便不利。



督脉

总督一身阳经,调节阳经气血

督脉是人体奇经八脉之一,“督”有总管、统率之意,六阳脉皆交会于督脉,督脉总督一身之阳经,督脉还有调节阳经气血的作用,故总称为“阳脉之海”。任脉主血,为阴脉之海;督脉主气,为阳脉之海。

督脉是诸阳之会,人体阳气借此宣发,是元气运行的通道,为什么我们总要说“挺直脊梁”,就是因为脊梁最能展现人的精、气、神,而增强督脉的气血供应,就能激发肾脏的先天之气,提升人的精、气、神。

督脉为“阳脉之海”是由它的循行部位所决定的。督脉主干主要循行在人体后背正中线和头正中线,起于小腹,下出会阴,向后行于脊柱的内部,上达颈背部的风府,然后进入脑内,上到头顶,沿前额下到鼻梁柱,止于上唇系带处。

督脉对全身阳经起调节作用,因督脉主干经过头背部,与脑和脊髓都有密切联系,“脑为髓海”,“头为诸阳之会”,“背为阳”,督脉的循行特点决定了它对全身阳气具有统率、督领作用。此外,手足三阳经均与督脉相交会,最集中的地方是大椎穴,带脉出于第二腰椎,阳维脉交会于风府、哑门,阳跷脉通过足太阳与督脉风府相通。督脉腧穴随其分布部位的不同,可以疗治各种脏腑疾病,如肛门部、阴器、肠腑、腰部、胞宫、膀胱、背部、胃、肺、心、头项部、鼻面部等病症。

若想锻炼督脉,增加督脉的活力,其实方法很多,捏脊法、刮痧法、拔罐法、敲臀法,都有效果,还可用掌根从颈椎一直揉到尾骨,肉太厚也可用肘来揉,只要能充分刺激它就行。

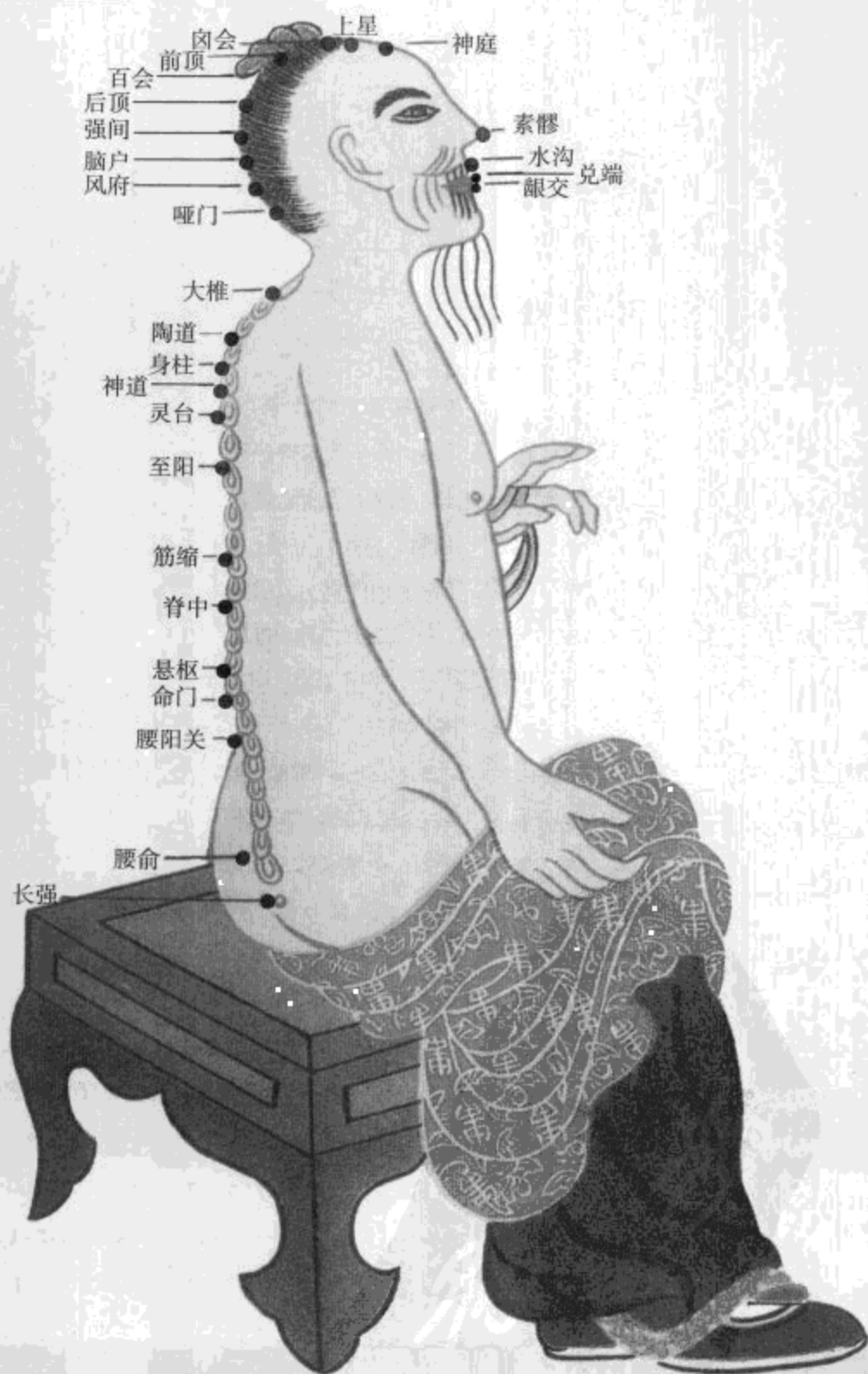
督脉经穴歌

督脉中行二十七,长强腰俞阳关密,命门悬枢追脊中,筋缩至阳灵台逸。

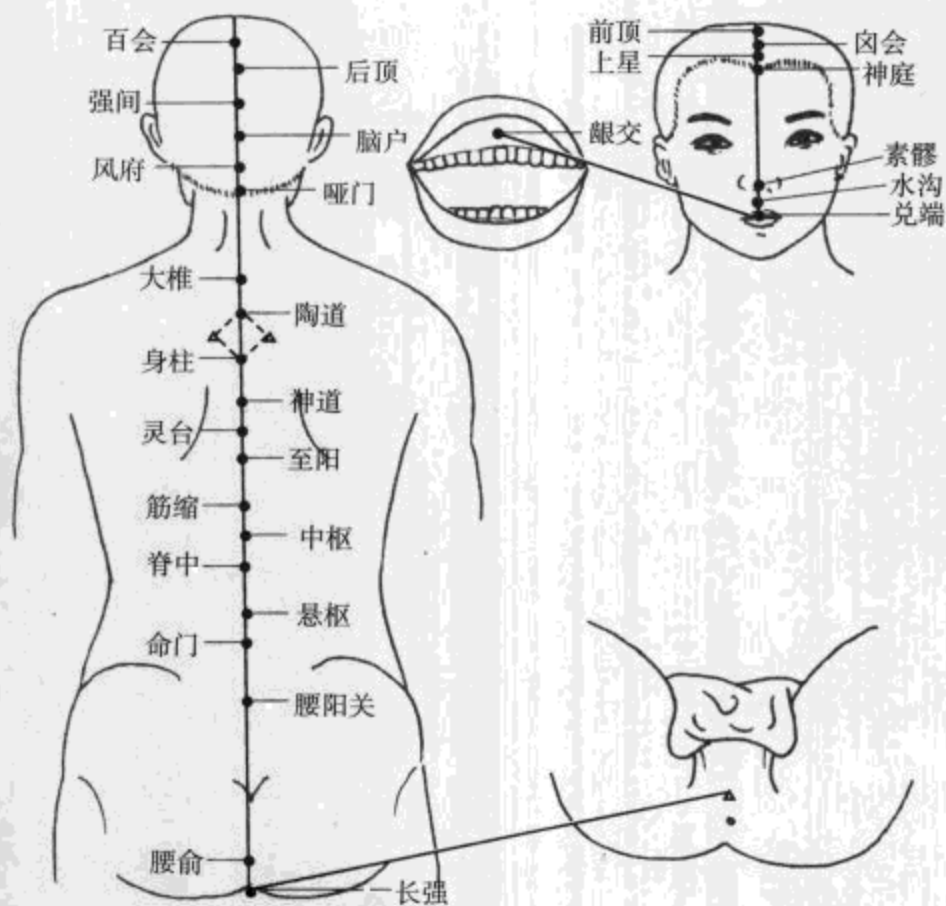
神道身柱陶道长,大椎平肩二十一,哑门风府脑户深,强间后顶百会率。

前顶白会上星圆,神庭素髎水沟窟,兑端开口唇中央,龈交唇内任督半。

督脉



督脉循行示意图



督脉循行歌

督脉少腹骨中央，女子入系溺孔疆，男子之络循阴器，绕基之后别脊方。
 至少阴者循腹里，会任直上关元行，属肾会冲接腹气，入喉上颐环唇当。
 上系两目中央下，始合内眦络太阳，上额交颞入络脑，还出下项肩髃旁。
 夹脊抵腰入循脊，络肾茎基等同乡，此是申明督脉络，总为阳脉之督刚。

督脉腧穴表

穴名	穴位	主治	特定穴
长强	尾骨尖下0.5寸,约当尾骨尖端与肛门的中点。	泄泻,便血,便秘,痔疮,脱肛,癫狂痫。	督脉与足少阳、足少阴经交会穴,督脉络穴。
腰俞	当骶管裂孔处。	月经不调,痔疮,腰脊强痛,下肢痿痹,癰疽。	
腰阳关	第四腰椎棘突下。	月经不调,遗精,阳痿,腰骶痛,下肢痿痹。	
命门	第二腰椎棘突下。	阳痿,遗精,带下,月经不调,泄泻,腰脊强痛。	
悬枢	第一腰椎棘突下。	泄泻,腹痛,腰脊强痛。	
脊中	第十一胸椎棘突下。	泄泻,黄疸,痔疮,癰疽,小儿疳积,脱肛。	
中枢	第十胸椎棘突下。	黄疸,呕吐,腹满,腰脊强痛。	
筋缩	第九胸椎棘突下。	癰疽,脊强,胃痛。	
至阳	第七胸椎棘突下。	黄疸,胸胁胀满,咳嗽,脊强,背痛。	
灵台	第六胸椎棘突下。	咳嗽,气喘,疔疮,脊背强痛。	
神道	第五胸椎棘突下。	心悸,健忘,咳嗽,脊背强痛。	
身柱	第三胸椎棘突下。	咳嗽,气喘,癰疽,脊背强痛。	
陶道	第一胸椎棘突下。	头痛,疟疾,热病,脊强。	督脉与足太阳经交会穴。
大椎	第七颈椎棘突下。	热病,疟疾,咳嗽,气喘,骨蒸盗汗,癰疽,头痛,项强,风疹。	
哑门	后发际正中直上0.5寸。	舌强不语,癫狂痫,头痛,项强。	督脉与阳维脉交会穴。
风府	后发际正中直上2寸。	头痛,项强,眩晕,咽喉肿痛,失音,癫狂,中风。	督脉与阳维脉交会穴。
脑户	风府穴直上1.5寸。	头晕,项强,失音,癰疽。	督脉与足太阳经交会穴。

穴名	穴位	主治	特定穴
强间	脑户穴直上1.5寸。	头痛,目眩,项强,癡狂。	
后顶	强间穴直上1.5寸。	头痛,眩晕,癡狂病。	
百会	后发际正中直上7寸。	头痛,眩晕,中风失语,癡狂,脱肛,阴挺,不寐。	督脉与足太阳经交会穴。
前顶	百会穴前1.5寸。	头痛,眩晕,鼻塞,癡病。	
囟会 (音 xìn huì)	前发际正中直上2寸。	头痛,眩晕,鼻塞,癡病。	
上星	前发际正中直上1寸。	头痛,目痛,鼻塞,鼻衄,癡狂,疟疾,热病。	
神庭	前发际正中直上0.5寸。	头痛,眩晕,失眠,鼻塞,癡病。	督脉与足太阳、阳明经交会穴。
素髎	鼻尖正中。	鼻塞,鼻衄,喘息,昏迷,惊厥,新生儿窒息。	
水沟	在人中沟的上1/3与中1/3交界处。	癡狂病,小儿惊风,昏迷,口眼喎斜,腰脊强痛。	督脉与手足阳明经交会穴。
兑端	上唇尖端,红唇与皮肤相接处。	癡狂,齿龈肿痛,口渴,鼻衄。	
龈交	上唇系带与齿龈连接处。	癡狂,齿龈肿痛,鼻塞。	

督脉穴位分寸歌

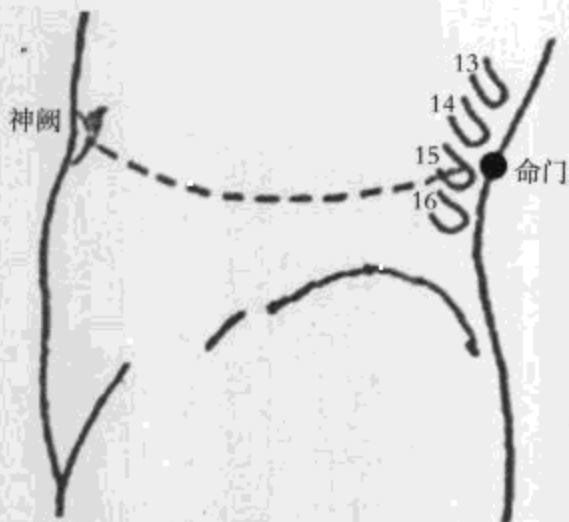
督脉龈交唇内乡,兑端正在唇端央。水沟鼻下沟中索,素髎宜向鼻端详。头形北高而南下,先以前后发际量。分为一尺有二寸,发上五分神庭当。发上一寸上星位,发上二寸囟会良。前顶发上三寸半,百会发上五寸央。会后一寸半即后顶,会后三寸强间明。会后脑户四寸半,后发八寸风府行。发上五分哑门在,神庭至此十穴真。自此项骨下脊抵,分为二十有四椎。大椎上有项骨在,约有三椎莫算之。尾有长强亦不算,中间廿一可排椎。大椎大骨为第一,二椎节后陶道知。第三椎间身柱在,第五神道不须疑。第六灵台至阳七,第九身内筋缩思。十一脊中之穴在,十二悬枢之穴奇。十四命门肾俞并,十六阳关自可知。二十一椎即腰俞,脊尾骨端长强随。

命门：人体生命之门

命门，命，人之根本也，以便也；门，出入的门户也。中医认为生命之源在人体两肾之间，故名命门。本穴位于腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处，指压时，有强烈的压痛感。

命门穴是督脉的要穴，与任脉的神阙穴相对，上有悬枢、脊中；下有腰阳关、腰俞；左右有肾俞、志室等，以命门为中心画了一个圆。

本穴是人体的长寿大穴，也是培元补肾、固精壮阳、通利腰脊的要穴，主治腰脊痛、遗精、白浊、阳痿、早泄、月经不调、痛经、带下、泄泻、遗尿、尿频、下肢麻痹、头晕、耳鸣、癫痫、惊恐、手足厥冷等症。



经常揉按命门穴可强肾固本，温肾壮阳，强腰膝，固肾气，延缓人体衰老，促进真气在任督二脉上的运行。

下面介绍一个命门炼精法：

用双掌心或单掌心的劳宫穴对准命门，由小到大按顺逆时针方向运转，或双手从两侧运转呈一个圆形；以缓慢、轻柔动作，初运转 36 圈，逐渐增加至 72~108 圈，使腰部发热，舒适。此法培元补肾、固精壮阳，能调整诸阳经失衡，治疗肾虚性腰痛、生殖系统疾病及妇女的经带病等。

本穴配肾俞、太溪主治遗精、早泄、腰脊酸楚、足膝无力、遗尿、癃闭、水肿、头昏、耳鸣等肾阳亏虚之症；配百会、筋缩、腰阳关主治破伤风、抽搐；灸命门、隔盐灸神阙穴主治中风、虚脱；配关元、肾俞穴神阙穴(灸)主治五淋；补命门、肾俞、三阴交主治肾虚、腰痛；泻命门、阿是穴、委中、腰夹脊主治腰扭伤痛；配大肠俞穴、膀胱俞、阿是穴(灸)主治寒湿痹腰痛。

百会：诸阳所会，百病得治

百会，百指众多，头为诸阳之会，因本穴位于头顶正中，为手足三阳与督脉之交会穴，百病皆主，故名百会。本穴治症颇多，为临床常用穴之一。

本穴位于头部，在两耳郭尖端连线与头部前后正中线的交叉点。

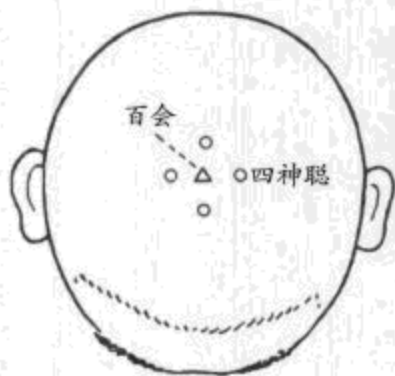
百会穴与脑密切联系，是调节大脑功能的要穴。百脉之会，贯达全身，头为诸阳之会，百脉之宗，而百会穴则为各经脉气会聚之处，穴性属阳，又于阳中寓阴，故能通达阴阳脉络，连贯周身经穴，对于调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。此穴是人体致命穴之一，被击中后会脑晕倒地，不省人事，故日常生活中要注意保护头部。

百会穴既是长寿穴，又是保健穴，此穴经过锻炼，可开发人体潜能，增加体内真气，调节心、脑血管系统功能，益智开慧，开窍醒神，澄心明性，轻身延年，青春不老。主治头痛、眩晕、健忘、癫狂痫、瘕病、脱肛、昏厥、低血压、失眠、耳鸣、鼻塞、神经衰弱、中风失语、泄泻、阴挺、神经性头痛、美尼尔综合征、老年性痴呆、内脏下垂、精神分裂症、脑供血不足、休克、中风后偏瘫、不语等症。

按摩百会穴可清神醒脑、增强记忆力，于睡前端坐，用掌指来回摩擦百会穴至发热为度，每次108下；或采用叩击法，用右空心掌轻轻叩击百会穴，每次108下；或采用灸法，隔姜灸3~5壮或温灸至局部稍见红晕为度，每日1次，每月20次。

本穴配曲池、足三里、三阴交、太冲等有醒脑开窍的作用，可治尸厥、中风等症；配风池、内关、神门、三阴交等能安神定志，可治心悸、失眠、健忘、神经衰弱等症；配长强等主治脱肛、泄泻等症；配气海、关元等主治阴挺；配脾俞、肾俞等主治久泻；配印堂、三阴交等主治遗尿；配大椎、人中、神庭、神门等穴主治癫狂痫等症。


在百会穴施以补法或灸法还能提补诸阳之气，如气虚不能固摄之崩漏下血、月经过多、小便失禁；清阳不升、髓海不足之眩晕；心气不足之心悸、健忘、失眠、肾气之足底痛等。



第三章

经络对症施治





在人体疾病发生时,体表上相应的腧穴往往会出现压痛、酸楚、麻木、肿胀、丘疹、凹陷等各种反应,这些不同的病理反应其实是疾病过程中脏腑经络气血失调的结果。我们可以利用腧穴的这一病理反应特点帮助诊断疾病,还可以通过针灸、推拿等治疗方法刺激相应的腧穴,以达到疏通经络、激发经气、调整气血运行、扶正祛邪的目的。

所谓经络对症施治就是根据人体所患疾病的部位和原因,寻找相应腧穴进行治疗的方法。这是一种相比较来说简单易行、省钱省力,而又不破坏身体自身平衡的新型“绿色”疗法。

病与症



症现于四肢五官,病存于五脏六腑

在日常生活中,我们经常会看到这样的治疗或是药品广告:××药可治风湿、类风湿、关节炎、骨质增生、颈椎病、腰腿痛、坐骨神经痛、四肢麻木等。不论是医治还是药效,打出这样的广告语言只能叫人怀疑它的治疗效果,这广告似乎不是行家写的,因为它概念不清、病症不分。

病和症是一个问题的两个方面,病人自己说的是症状,如头痛、发热、作呕、肚子痛……这是症状,一般症状只能由病人自己表达,医生代替不了,而病名是由医生经过问询、检查、化验、拍片……才能确定的,因此无论是病人或医生都不应该把病和症混为一谈,例如上面所举的广告语言,错就错在病症不分。风湿、类风湿、骨质增生,这是病,而且是三类不同的病,其病理不同,治疗方法和用药也决然不同。一种药同治三类不同的病是难以叫人信服的,那些说一种药可以包治百病最终可能什么也不能治。

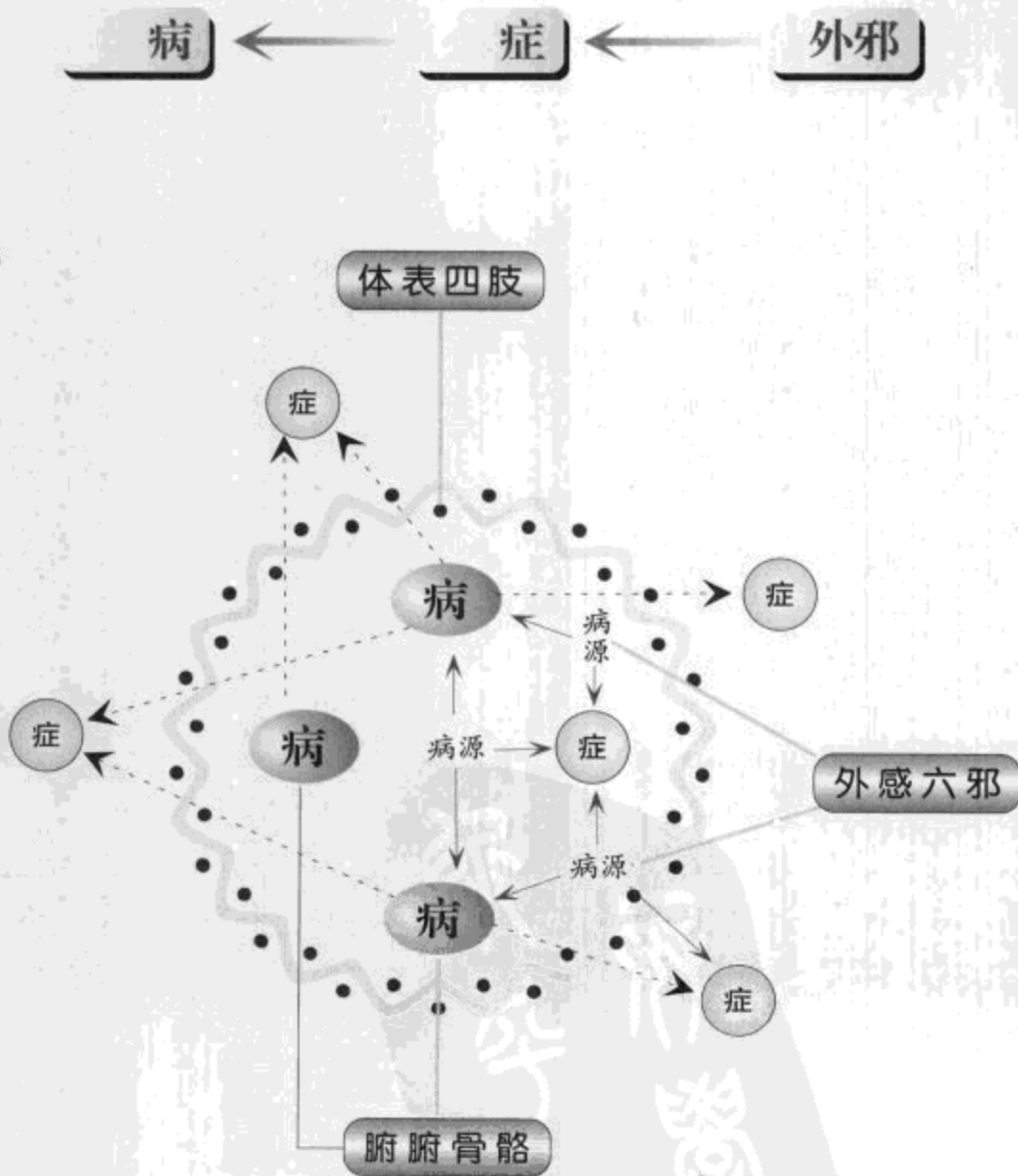
广告上说的腰腿痛、坐骨神经痛、四肢麻木都是某种病的症状,这些症状仔细分析又是同一个现象的不同说法,且这个症状可能是甲病引起的,也可能是乙病或丙病引起的,描述很模糊。例如肚子痛只是一个症状,而引起肚子痛的病却有很多,胃炎、胰腺炎、肠梗阻、腹泻等皆可出现肚子痛。医生决不可只去止痛(治症),而是要弄明到底是什么原因的病引起的症,只有找到病因,才能真正治好病,消除症。所以病人和医生都应该弄清病和症的关系。

病和症状常常不同在一个部位,例如肺结核病人的症状易反映在脸上(发热、脸色发红),肝病病人的症状易反映在皮肤上(发黄),骨质增生在腰部则反映在腿上(下肢酸痛)。可以看出,很多病发在脏腑或骨骼,但它们都有很多症状表现在外表皮肤,且不见得能一一对症。所谓“症现于四肢五官,病存于五脏六腑”,是中医最基本的道理。因此,“头痛医头,脚痛医脚”这样的观念要不得。医生常说“对症下药”,其实细想起来也不确切,叫“对病施治”方算完美,因为“治症”只是治标,“治病”才是治本。

实际上人体内脏的疾病,在外表都存在着各种症状,一个好的医生必须具备从患者的各种细微症状中读出其脏腑健康状况的能力,否则是很难将患者治好的。

病与症的关系

症,往往体现在表面,而病却大都隐藏在身体内,症只是病的表现形式,一种病可以有多种症,而一种症,又可作为多种病的表现。



人体疾病的病因



外感六淫是百病之源

五运六气

中医认为人与自然是—个整体,当自然环境发生变化时,人体也会发生与之相应的变化,即《黄帝内经·素问》所谓“人以天地之气生,四时之法成”。谈到自然界对人体健康的影响,就不得不提中医的“五运六气”。古人认为气是宇宙的本原,是构成万物的元素,气运动产生各种变化,五运六气就是研究自然界气候变化的规律及其与人的关系,既包括正常的生理方面,也探讨病理致病等因素。

所谓“五运”,是指木、火、土、金、水五行的运行规律。所谓“六气”,是指风、寒、暑、湿、燥、火六种正常的自然界气候。而所谓“五运六气”,就是运用五运、六气的基本原理,解释气候变化的年度时间规律及其对人体发病的影响。

六气是万物生长的条件,一般对人体是无害的。正常的六气不易使人致病,使人致病的六气,便称为“六淫”。

六淫

所谓“六淫”,是风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称。阴阳寒暑更作,气候变化都有一定的规律和限度。如果气候变化异常,六气发生太过或不及,或非其时而有其气(如春天当温而反寒,冬季当凉而反热),以及气候变化过于急骤,如暴寒暴暖,超过了一定的限度,使机体不能与之相适应,就会导致人体疾病的发生。但是异常的气候变化,并非使所有的人都能发病。有的人能适应这种异常变化就不发病,而有的人不能适应就发生疾病。

六淫无论是在气候异常还是正常的情况下,都是客观存在的,而导致人体疾病的因素是人们体质的差异、正气的强弱。只有在人体的正气不足、抵抗力下降时,六气才能成为致病因素,侵犯人体而发病。

六淫致病与季节有关,故容易形成季节性多发病,如春季多风病,夏季多暑病,长夏初秋多湿病,深秋多燥病,冬季多寒病等。

若工作或居处环境失宜,也能导致六淫侵袭而发病,如久处潮湿环境多有湿邪为病,高温环境作业又常有暑邪、燥热或火邪为害等。

六淫致病以后,还可互相影响,其病理性质可向不同于病因性质的方向转化,如寒邪可郁而化热,暑湿日久又可以化燥伤阴,六淫又皆可化火等。

在外感六淫邪气当中,风为六淫之首。因为风善动而不居,具有升发、向上、向外的特性,其性开泄,易使人体皮肤腠理疏松开张而津气外泄,进而使人体的防护功能减弱,外邪乘虚而入。寒、湿、燥、热等外邪,多依附于风邪而侵犯人体,如外感风寒、风热、风湿等。风为百病之长,它常为外邪致病的先导,平时我们把六淫邪气引起的外感病,叫做伤风或冒风。

寒邪以寒冷、凝滞、收引为基本特征,寒邪最易损伤人体阳气、阳气受损,人体失于温煦之功,故全身或局部可出现明显的寒象,如身体恶寒、发热、无汗等,称之为伤寒。寒邪侵袭人体,可使气机收敛、毛窍收缩、经络筋脉收缩而挛急。

暑为火热之邪,易于上犯头目,内扰心神,导致人体腠理开泄而大汗出,汗多伤津,使人气短乏力,四肢厥冷,还可扰动心神,引起心烦闷乱而不宁。

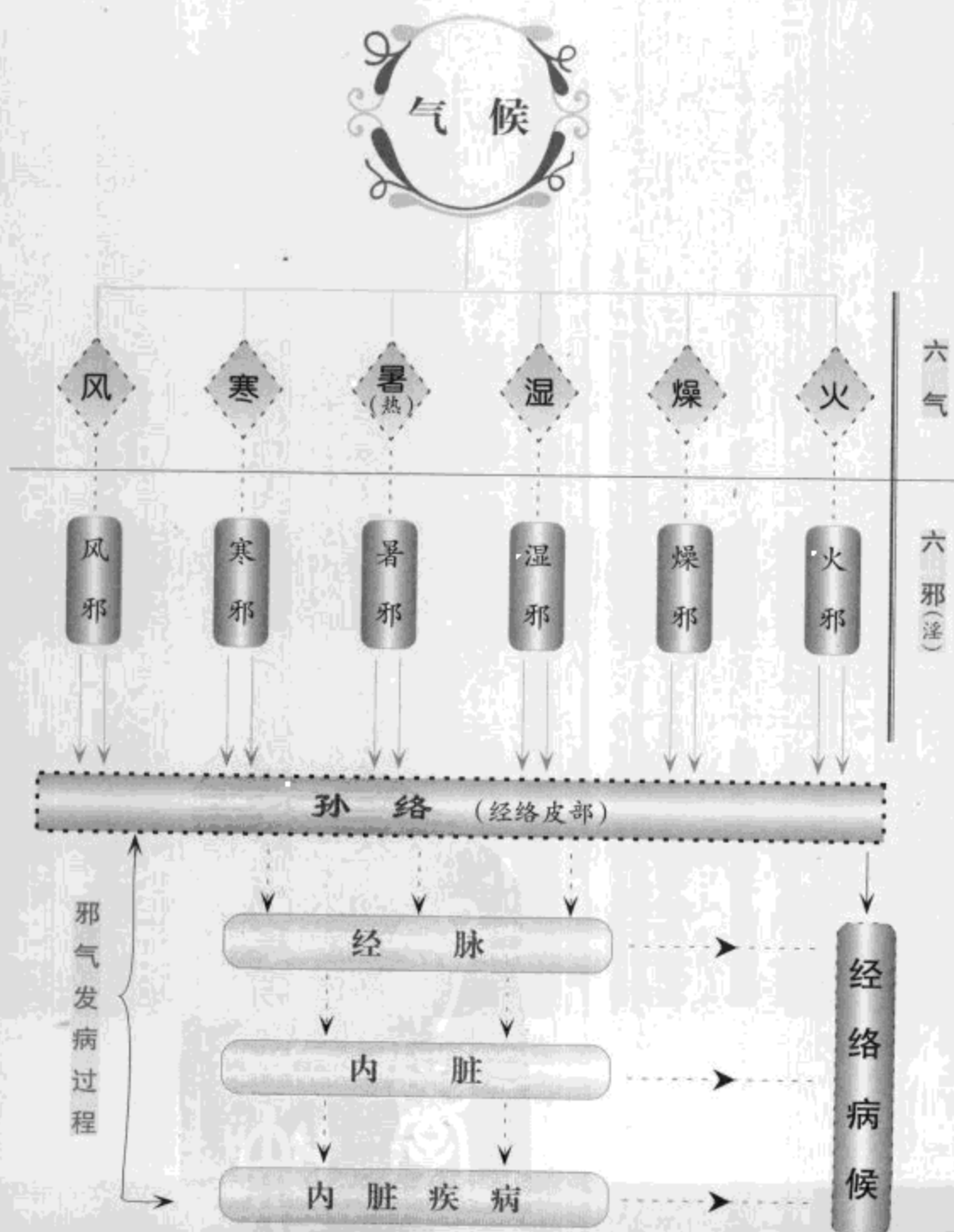
湿邪具有重浊、黏滞、湿性趋下特性,湿邪侵及人体,留滞于脏腑经络,最易阻滞气机,从而使人体气机升降失常。湿困脾胃,使脾胃纳运失职,出现不思饮食、脘痞腹胀、便溏不爽等症。湿邪还可阻滞经络关节,使人出现关节疼痛之症。

燥具有干燥、收敛、清肃特性,易于伤肺,耗伤人体津液,形成阴津亏损,表现出各种干涩的症状和体征,诸如皮肤干涩皲裂、鼻干咽燥,口唇燥裂、毛发干枯不荣等。

火邪具有燔灼、炎上、耗气伤津、生风动血等特性,导致人体阳气过剩、阴阳失调,表现出高热、恶热之症。火性炎上,其病多表现于上部,如舌尖红赤疼痛,口舌糜烂生疮等。火邪往往燔灼肝经,损耗津血,使筋脉失于濡养,而致肝风内动,称为热极生风,出现高热、神昏谵语、四肢抽搐之症,火邪还可灼伤脉络,并使血行加速,易于引起各种出血症。火与心气相应,心主血脉而藏神。故火之邪伤于人体,最易扰乱神明,出现心烦失眠、狂躁妄动,甚至神昏谵语等症。

六邪致病

六邪致病,是指自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火六气侵犯人体,致使人体出现不良反应,如风寒感冒、风热感冒、风湿、湿热等症。





情志致病

情绪也是导致疾病的一大祸首

情志是人类的正常情感活动,人对任何人、事、物,都不是无动于衷、冷酷无情的,而总是表现出某种相应的情感,如高兴或悲伤、喜爱或厌恶、愉快或忧愁、振奋或恐惧等。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情感,在正常范围内,对健康影响不大,也不会引起什么病变。但是,内外刺激引起的七情太过,则能导致人发生多种疾病,这就是七情致病。

喜,指狂喜。旧时有所谓“四喜”:久旱逢甘露,他乡遇故知,洞房花烛夜,金榜题名时。这种突然的狂喜,可导致“气缓”,即心气涣散,血运无力而淤滞,从而出现心悸、心痛、失眠、健忘等一类病症。

忧,是指忧愁、苦闷、担心。轻者愁眉苦脸,忧郁寡欢,意志消沉;重者难以入眠、精神委顿,心中烦躁,并会导致咳喘、失眠、便秘、阳痿、癫痫等症,甚至诱发癌症或其他疑难重症。

怒,指暴怒或怒气太盛。轻者会肝气郁滞,食欲减退;重者便会出现面色苍白、四肢发抖,甚至昏厥死亡。当然,若是轻度的发怒,则有利于压抑情绪的抒发,有益于健康。

思,思虑过度最易伤脾,导致脾胃运化失职,则食欲大减,饮食不化。长期从事脑力劳动、大脑高度紧张的文人,易患心脑血管疾病和消化道溃疡病。

悲,是指悲伤、悲痛、悲哀,如幼年丧母、中年丧偶、老年丧子;或者是失恋、遭劫受灾等,若悲哀太甚,可致心肺郁结、意志消沉。容易悲伤的人,比其他人更容易得癌症或其他疑难重症。

惊,是指突然遇到意外、事变,心理上骤然紧张,如耳闻巨响、目睹怪物、夜做噩梦等都会受惊。轻者颜面失色、神飞魂荡、目瞪口呆、冷汗渗出,肢体运动失灵;重者惊叫,神昏僵仆,二便失禁。

恐,是指恐惧不安、心中害怕、精神过分紧张。重者亦可导致神昏、二便失禁。恐与惊密切相关,略有不同,多先有惊而继则生恐,故常惊恐并提。然惊多自外来,恐常由内生。

综上所述,七情太过可致病。若情绪波动过大,如狂喜、盛怒、骤惊、大恐等突发性激烈情绪,往往很快致病伤人;若七情持续时间太长、过久,也会伤人致病,如久悲、过于思虑、时常处于不良的心境,皆可积而成病。

看面相,知病原

面部诊疗法



算命的有一类是专门看面相的。很长时间以来,面相一直被认为是唯心的、封建的、不科学的。其实这当中有许多科学的因素值得我们研究。所谓生命信息科学就是通过各种体表的征象来判断个人的身体健康状况。中医有望、闻、问、切,其中望就是看相。

中医学认为,五脏开窍于面,故人体内脏机能的好坏会在脸上反映出来。古人所谓看面相知病并不是无中生有,望诊作为中医四诊之一,为医生诊病发挥了巨大的作用。

名医扁鹊见蔡桓公的故事想必大家都知道,扁鹊是怎么判断桓公的病情的呢?其实他就是运用了望诊,也即是看面相,从而作出正确的判断。而蔡桓公不听扁鹊的劝告,讳疾忌医,最后终至无法挽救。因此,我们不要小看望诊的作用,名家往往可以从一个人的面相上发现一些早期的病症,这对于治病预防都是非常有效的。

额头皱纹突然增加,出现这种情况表明自己的肝脏负担过重。要少吃动物脂肪,如猪肉之类,而应多吃一些清淡的食物。

鼻子发红,鼻尖代表了心脏的情况,鼻尖呈红色或紫色可能是血压偏高,或盐和酒精摄取过多。一个人的鼻子很硬是不正常的,可能是他的心动脉有硬化的迹象,或胆固醇太高,心脏脂肪积累太多。如果一个人的鼻子发生肿块,表示他的胰脏和肾脏有病;如果一个人的鼻尖发肿,则表明他的心脏可能水肿;如果鼻子弯曲,可能有遗传性疾病。

耳郭出现粗糙不平有棘突状的结构,常见于腰椎、颈椎骨质增生等疾病。耳垂上有一条自前上至后下的明显皱褶的斜纹线,常见冠心病、心肌梗死、高血压等疾病。耳垂肉薄,呈咖啡色,常见为肾脏病和糖尿病。耳朵瘦小,甚至枯萎,此种症状多见于严重的体能消耗疾病以及病症的后期阶段。中医认为,这是由于精气不足,其表象多为肾精亏损或者肾阳耗竭。

早上起来如果发现自己眼圈发黑、脸色晦暗,表明肾脏负担太重。

古人总结了一些看面色知病症的说法,大家可以多留意一下:肺热准头(鼻头)红,肝盛双眉赤,寒喘两颧乌,痰湿眼中黄,胃寒口唇青,肾绝(这里指肾极虚)耳黑枯,湿盛面皮黄,肝热皮毛燥,血热眼颧红,遗泄(这里指经常遗精)面青黄,气虚面黄肿,多汗(指常流虚汗)唇面青,泄泻(这里指常拉肚子)面白黄,面色发赤血压高,面色黄黑多胃病。

五型之人

据文献记载,颜面形态可以推测人的气质及寿夭。《黄帝内经》说:小头、长面、青色之人属于木型人,有才多疑,劳心少力,能春夏不能秋冬。面形尖而色赤之人,属火型人,精力充沛,气质外向,思维敏捷,性急,不寿暴死。圆面大头者,属土型人,稳重,敦厚,勤恳实干。而方面白色者,属金型之人,气质内向,精明沉着,善为官吏,能秋冬不能春夏。面不平色黑,大头者,为水型之人,藏而不露,性格奸狡,能秋冬不能春夏。

木型人



小头、长面、色青
有才多疑、劳心少力
肝胆主之,易患肝病

火型人



面尖、色赤
外向
精力充沛
思维敏捷、性急
心主之,易患心脏病

土型人



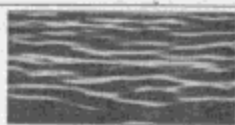
面圆、大头
稳重、敦厚、勤恳实干
脾主之,易患脾胃和
风湿病

金型人



面方、色白
内向、精明沉着、善为官吏
肺主之,易患肺部病

水型人



面不平、色黑、大头
藏而不露、性格奸狡
肾主之,易患肾和膀胱病

经络疗法一



经络推拿

推拿古称按摩、按跷等,通常是指医者运用自己的双手作用于病患的体表、受伤的部位、不适的所在、特定的腧穴、疼痛的地方,运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等多种手法,以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。推拿,作为一种非药物的自然疗法、物理疗法,在我国由来已久,它“以人疗人”,属于现在所崇尚的“绿色”疗法的一种。由于它简便无副作用,治疗效果良好,所以几千年来在我国不断得到发展、充实和提高。

推拿能改善肌肉、筋腱的机能,使肢体伸缩活动功能恢复,如骨折、脱臼整复后期及痿痹的患者,经常进行推拿,有利于患肢功能的逐渐恢复而使动作转为灵活。推拿的禁忌症:病程已久,患者体弱,经不起最轻微的推拿、按压,如不注意这些情况,过于大意地进行推拿操作,就会出现眩晕、休克的症状;汤火伤员部不宜推拿;患部周围忌重力推拿;怀孕五个月以下,或有怀孕征象的,经期、产后恶漏未净时(子宫尚未复原),小腹部不得推拿,以免发生流血或大出血;小儿体质嫩弱,5岁以下的,除四肢、腹、背可轻按摩外,其他部位均忌重按或拧、拿;急性传染病(如伤寒、白喉等)、各种肿瘤以及其他病情严重的患者,都不要推拿;极度疲劳和酒醉的患者,不宜推拿。

推拿注意事项:身心放松,心平气和,全身不要紧张;取穴准确,须掌握常用穴位的取穴方法和操作手法,以求取穴准确,手法正确;用力恰当,因为过小起不到应有的刺激作用,过大易产生疲劳,且易损伤皮肤;循序渐进,推拿手法的次数要由少到多,推拿力量由轻逐渐加重,推拿穴位可逐渐增加;持之以恒,用推拿按摩来保健或治疗慢性病,都不是一两天就有效的,需要假以时日,才能逐渐显出效果来,所以应有信心、耐心和恒心。

推拿疗法经济简便,因为它不需要特殊医疗设备,也不受时间地点气候条件的限制,随时随地都可实行;且平稳可靠,易学易用,无任何副作用。正由于这些优点,按摩已成为深受广大群众喜爱的养生健身措施。对正常人来说,能增强人体的自然抗病能力,取得保健效果;对病人来说,既可使局部症状消退,又可加速恢复患部的功能,从而收到良好的治疗效果。何乐而不为呢?

推拿十术

推拿十术是我国古代养生保健方法之一，是通过对身体各处的轻柔按摩，来达到行气活血、祛病强身的目的。

	名 称	做 法
一术	运元	右手按囟门，左手按枕骨，各做旋转按摩 36 次。然后两手搓热，环摩两眼角 36 次。
二术	补脑	两手掌放在脑门（前额）处，做旋转环摩 55 次。
三术	拭目	用手指腹按摩两眼眶四周各 36 次，再用手指在眼球上轻轻按压 36 次，按摩至微有泪出为度。久久行之，则古稀之年眼仍不花，可以在灯下看书。
四术	驻颜	两手掌心在颧骨处环摩 36 次。再从前额向下轻推至下巴处 36 次。
五术	明堂	从胸骨剑突下胃脘部到脐上为明堂。两手掌一上一下，旋转按揉心胃部 36 次。再两手于胸前交叉，按摩两乳 36 次，然后用手按揉后背脊柱两侧由上至下 36 次。最后，两手回到明堂处，再按揉 36 次。
六术	扶脊 (脊柱)	两手掌先在两后腰处环摩 55 次，然后空拳叩打腰臀部，将两手在胸前交叉，点按双侧肩井穴，再点按大椎以及由上至下的督脉经穴，如身柱、命门等，一直做到尾骨尖下的长强穴，每个椎体下都要点按，要默默计数。
七术	舒臂	将两臂向前伸直，做旋转手臂 36 次，然后两手交叉，互抱肩部，按揉肩部 36 次，最后两手互抱肘部，做按揉活动 36 次。
八术	息踵	两手掌分别按揉膝部 36 次，再互搓足心、膈窝、内外踝等处各 55 次，最后轻搓会阴部 36 次。
九术	启耳	两手掌轻压外耳道 36 次，再以手掩耳，手指敲枕部，做鸣天鼓 36 次，同时上下齿相叩 36 次。
十术	嗽泉	两手在脸上轻按上下牙龈按摩齿根 36 次，再用舌尖顺、逆时针方向在口内旋转搅动各 36 次。最后做叩齿 36 次，待津液满口时缓缓咽下，用意导入丹田。

颈部减肥推拿:用拇指按摩哑门、风池、风府穴各1分钟。用拇指按揉第三、五颈椎旁开点各1分钟。

肩部减肥推拿法:用拇指揉肩中俞穴,左右各1分钟。

手臂减肥推拿:用拇指按揉臂臑穴1分钟。用拇指按揉天泉穴1分钟。用拇指和其余四指提拿上肢肌肉3分钟。用拇指按揉曲池、尺泽、太渊、少海穴各半分钟。

腰腹部减肥推拿法:按转按摩法:直立,双足稍开,将毛刷靠拢腰腹部,在身体左右拧转的同时擦刺激腰腹部,左右拧转各20次以上。腹式呼吸举腿法:平卧,双腿并拢伸直,吸气,使腹部胀满。随呼气,双腿伸直提升到45度角,双足尖绷直。且保持此姿势3~5秒钟。随吸气,徐徐放下双腿。随呼气,双腿伸直提升到45度角,双足尖绷直,且保持此姿势3~5秒钟。此法共反复做8次,每日空腹时做。

面部推拿美容:干洗脸,将两手搓热,左右手掌分别按推左右脸部,双手同时向外作环形按摩直到发热为止;双手食指、中指、无名指肚从前额正中按摩至太阳穴,从鼻翼两侧外展按摩至鬓角,从口角到耳壳,从下颌至耳垂,各按摩10多次;双手中指或食指依次点睛明、攒竹、角腰、丝竹空、太阳、头维、瞳子髎、球后、承泣、四白、健明、迎香、颧髎、下关、耳门、听宫、听会、角孙、翳风、颊车、大迎等穴,每穴点按5次。

消除眼部皱纹法:用食指按双眼内眦睛明穴,每秒做强压1次,共按5次;用食指垂直按压眼眶下承泣穴,每秒按1次,共按5次;用食指按压双眼外眦角瞳子髎穴。每秒按1次,共按5次。指压穴道时,注意利用容易使力的大拇指,或食指、中指用指腹按压,可以加重压力,而且长时间按压也不觉得疲倦。按压有补泻之分,有慢性病或者长期营养不良的人往往体弱,这时要予以轻刺激,称补法,可以补充能量,使器官恢复到正常水平。当绞痛较强时,要以重压,捶打或用力压,称为泻法,总的来说,每次压3~5秒,休息2~3秒,再压3~5秒,每个部位重复3~5次就可以了。



经络疗病法二

经络针灸治疗

针灸是一种中国特有的治疗疾病的手段,它是一种“从外治内”的治疗方法,是通过经络、腧穴的作用来治疗全身疾病的。

针灸由“针”和“灸”构成,主要包括以下几种方法:

一、灸法 用艾绒或其他药物放置在体表的穴位部位上烧灼、温熨,借灸火的温和热症以及药物作用,通过经络的传导,起到温通气血,扶正祛邪的效力,达到治疗疾病和预防保健的目的。

二、针法 有三棱针刺法、皮肤针刺法、皮内针刺法、火针刺法、芒针刺法、电针刺法等。现代又添加了耳针法、头针法、眼针法、手针法、足针法、腕踝针法、声电波电针法、电火针法、微波针法等新型的治疗手法。

上述两者在临床上经常配合使用,合称为“针灸”。

针灸疗法的特点是治病不靠吃药,只是在病人身体的一定部位用针刺入,或用火的温热刺激烧灼局部,以达到治病的目的。一般来说,针灸刺入人体后会产生酸、麻、胀、重、疼等感觉,这些都是针刺得气的反应,是好的表现,如果针入人体后没有任何感觉,那说明这次针刺是“不太合格”的。

针灸疗法具有很多优点:第一,有广泛的适应症,可用于内、外、妇、儿、五官等科多种疾病的治疗和预防;第二,治疗疾病的效果比较迅速和显著,特别是具有良好的兴奋身体机能,提高抗病能力和镇静、镇痛等作用;第三,操作方法简便易行;第四,医疗费用低;第五,没有或极少有副作用,基本安全可靠,又可以协同其他疗法进行综合治疗。

艾炷灸

(将纯净的艾绒,放在平板上,用手搓捏成圆锥形的艾炷。灸时每燃完一个艾炷,叫做一壮。)

直接灸

(将艾炷放在腧穴上施灸。)

无瘢痕灸

先在施术部位涂以少量凡士林或温水以增加黏附作用,再放上艾炷点燃,当病人感到灼痛时,即更换艾炷再灸。一般灸3~5次,以局部皮肤充血红晕为度。本法灸后不化脓,不留瘢痕,病人易于接受,应用广泛。

瘢痕灸

先在施术部位涂敷蒜汁,以增加黏附和刺激作用,然后放置艾炷施灸。每个艾炷需燃尽自熄后除去灰烬,方可另换艾炷施灸,一般灸5~10次。灸后一周左右施灸部位化脓,5~6周灸疮自行痊愈、结痂脱落,留下瘢痕。

间接灸

(艾炷不直接放在皮肤上,而是用不同的药物隔开,由于所用药物不同,名称也不相同。)

隔姜灸

用鲜姜切成直径2~3厘米、厚0.2~0.3厘米的薄片,中间以针刺数孔,然后将姜片置于应灸的腧穴部位或患处,再将艾炷放在姜片上点燃施灸,当艾炷燃尽,再易炷施灸。

隔蒜灸

用鲜大蒜头,切成厚0.2~0.3厘米的薄片,中间以针刺数孔,置于应灸腧穴或患处,然后将艾炷放在蒜片上,点燃施灸。待艾炷燃尽,易炷再灸。

隔盐灸

用纯净的食盐填敷于脐部,或于盐上再置一薄姜片,上置艾炷施灸。

隔附子饼灸

将附子研成粉末,用酒调和做成直径约3厘米、厚约0.8厘米的附子饼,中间以针刺数孔,放在应灸腧穴或患处,上面再放艾炷施灸。

艾卷灸

又称艾条灸或悬灸,指将艾绒卷成条状施灸。用艾绒24克,平铺在26厘米长、20厘米宽的桑皮纸上,将其卷成圆柱形,越紧越好,封口而成。使用时将艾条的一端点燃,置于离皮肤1~2寸之上而灸之。由于艾条悬于穴位之上,并不接触皮肤,故称悬灸。此种方法不易烧灼皮肤,可以自己施灸,故被广泛使用。

温针灸

是针刺与艾灸结合使用的一种方法,针刺得气后,将毫针固定在适当的深度,用艾绒捏在针柄上点燃,直到燃完为止。也可在针柄上穿置一段艾条(长1~2厘米)施灸。

针
法

毫针疗法

用毫针(包括芒针)刺入体表的经络腧穴或病变部位以治疗疾病的方法,是常用的一种针刺疗法。一般以针体长度在4寸以下者称为毫针;针体长度在5寸以上者,称为芒针(又称长针)。

皮肤针疗法

是以多支短针浅刺人体一定部位(穴位)的一种针刺方法。

皮内针疗法

皮内针又称“埋针”,是将针具刺入皮内,固定后留置一定时间,利用其持续刺激作用,来治疗疾病的一种方法。

火针疗法

古称“淬刺”、“烧针”,是将针在火上烧红后,快速刺入人体,以治疗疾病的方法。

水针疗法

又称腧穴注射疗法、穴位药物注射法,是在经络、腧穴、压痛点,或皮下反应物上,注射适量的药液,以治疗疾病的方法。

钜针疗法

又称推针疗法、浅针疗法,是用针具推压经穴以达到治病目的的一种方法。

电针疗法

即针刺结合电流刺激以治病的方法,以毫针刺入腧穴后,针柄通过电流,利用电流对经络腧穴的刺激,代替手工的机械刺激,以针和电的综合作用,达到治疗疾病目的的一种方法。

刺络疗法

刺络疗法:又称三棱针疗法、放血疗法、刺血疗法,以三棱针为针具,根据病情刺破患者身上特定部位的血络(浅表血管),放出适量的血液以治疗疾病的方法。

经络疗法三



经络拔罐与刮痧

拔罐法是应用各种方法排除罐筒内空气以形成负压,使其吸附体表以治疗疾病的方法,又称吸筒疗法、拔筒法。通过吸拔,可引致局部组织充血或郁血,促使经络通畅、气血旺盛,具有活血行气、止痛消肿、散寒除湿、散结拔毒、退热等作用。

拔罐要用罐具,罐具的种类很多,如竹罐、陶瓷罐、金属罐(铜罐、铁罐)、玻璃罐、抽吸罐等。现代,以玻璃罐和抽吸罐使用最广。

一、火罐法:属于传统方法,它利用燃烧时的热力,排去空气,使罐内形成负压,将罐具吸着于皮肤上。分为投火法、闪火法、贴棉法及架火法四种。

二、抽气罐法:这是现代发展起来的方法。它由两部分组成。一为抽吸器,一为不同型号的带有活塞的塑料罐具。操作方法为:先将罐具放在所拔穴区,抽吸器插入罐顶部的调节活塞,以手指反复拉动的方式,将罐内气体排出,至所需的负压后,取下抽吸器。取罐时,只要将罐顶的塑料芯向上一拔即可。抽气罐法不用火力而用机械力,不仅不会造成烫伤等意外事故,而且还可根据病人体质、病情及部位调节吸拔的程度,很有推广价值。

拔罐法适用于风湿痛、扭挫伤、感冒、胃痛、腹痛、头痛及疮痈初起等。而高热、抽搐、痉挛等病症,以及肌肉瘦削、有毛发及骨骼凹凸不平的部位,都不宜拔罐。

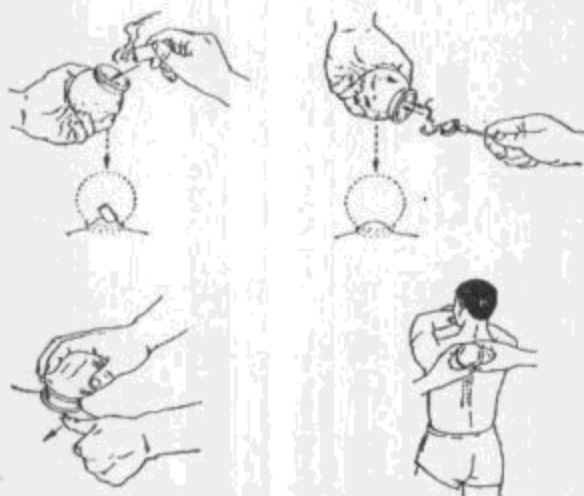
刮痧,是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动,摩擦患者某处皮肤,以治疗疾病的一种方法。刮痧,就是利用刮痧器具,刮拭经络穴位,通过良性刺激,充分发挥营卫之气的作用,使经络穴位处充血,改善局部微循环,祛除邪气,疏通经络,舒筋理气,祛风散寒,清热除湿,活血化淤,消肿止痛,以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能,从而达到扶正祛邪、防病治病的作用。

刮痧是根据中医十二经脉及奇经八脉、遵循“急则治其标”的原则,运用手法强刺激经络,使局部皮肤发红充血,从而起到醒神救厥、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。

刮痧适应症:感冒、发烧、中暑、头痛、肠胃病、落枕、肩周炎、腰肌劳损、肌肉痉挛、风湿性关节炎等病症。

刮痧禁忌证:孕妇的腹部、腰骶部,妇女的乳头禁刮;白血病,血小板少慎刮;心脏病出现心力衰竭者、肾功能衰竭者,肝硬化腹水,全身重度浮肿者禁刮;下肢静脉曲张,刮拭方向应从下向上刮,用轻手法。

拔 罐



工具	罐	玻璃罐、陶瓷罐、竹罐、橡胶罐、金属罐(铜罐、铁罐)等。
	探子、火把	用来蘸酒精、点火。
方法	拔罐	点火,选取穴位,吸罐。
	闪罐	反复拔罐、取罐。
	走罐	在罐子拔上以后,用手抓住罐子,微微上提,推拉罐体在患者的皮肤上移动。
	放血拔罐	在选定的穴位上或脓肿处,用三棱针扎上几针,再在上面拔罐。体内的淤血、脓血会沿着针眼流出。
体位	仰卧位、俯卧位、坐位等。	
禁忌症	心脏病、血液病、皮肤病及皮肤损伤者、精神病、肺结核及各种传染病、各种骨折、极度衰弱、过度疲劳、孕妇、妇女月经期、过饱、过饥、过渴、醉酒等,均应慎用或禁用拔罐疗法。	
注意事项	保暖	拔罐时均要在脱衣服后,才能治疗,所以治疗时应避免有风直吹,防止受凉,保持室内的温度。
	避免烫伤	不要将燃烧的酒精落在病人的身上,过热的罐子勤更换。
	不宜拔的部位	心前区、皮肤细嫩处、皮肤破损处、皮肤瘢痕处、乳头、骨突出处均不宜拔罐。
	同一部位不能天天拔	在拔罐的旧痕未消退前,不可再拔罐。
	紧急情况及时处理	在给患者拔罐时,应密切观察病人的情况,如有晕罐等情况,应及时处理。

颈椎病

手三阳经、胸大椎

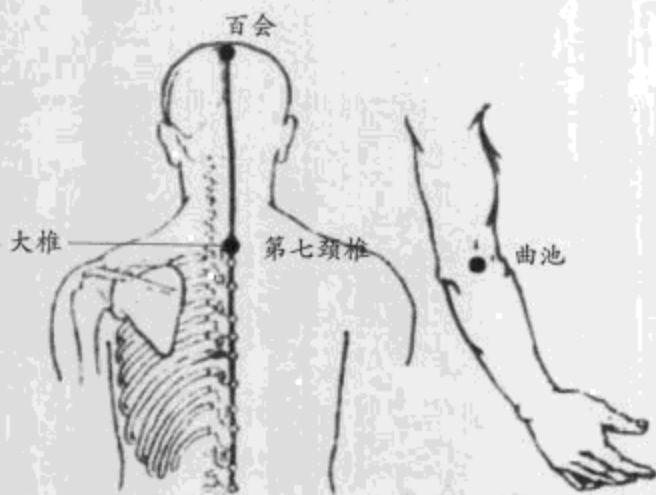


颈椎病是一种常见疾病,颈椎、腰椎发病的最本质因素是年龄的增长使椎间盘自然老化。随着生活节奏的加快,长时间伏案工作以及使用电脑、驾车、用高枕、睡软床等诸多因素,都使人长时间保持单一姿势,肌肉韧带疲劳,从而加速了颈椎、腰椎疾病的发生;同时,饮食结构的改变及体重的增加,也会促使疾病发生。

颈椎病容易误诊,如果身体有以下表现,就要想到是不是颈椎出了问题:久治不愈的头痛或偏头痛;久治不愈的头晕;非耳部原因的持续耳鸣或听力下降;不明原因的心律不齐、类似心绞痛的症状等;久治不愈的低血压;“莫名其妙”的高血压;久治不愈又“找不到原因”的内脏功能紊乱,如呼吸系统、消化系统、内分泌系

统功能紊乱等;发油较多、毛发较细的头部脂溢性皮炎、脱发;总是将头歪向一侧;不明原因的反复“落枕”。另外,某些儿童视力改变,如近视眼等也可能与颈椎移位有关。

此病可找手三阳经进行治疗,因为手三阳经都是从手走头,循行路线都经过颈部,所以按摩此处穴位有舒经活络的功效。还可以按摩



几个有效穴,如曲池穴、天宗穴、肩井穴等。

另外,大椎穴还是治疗颈部疾病的特效穴,大椎穴是手足三阳经及督脉的会穴,穴内会聚人体的各条阳经上行的气血,大椎穴的气血如果不能顺畅上行头部,其结果是可以想见的。患颈椎病的人往往长时间保持一种体态,颈椎会因局部长期压迫而影响气血流通,造成颈椎经络阻塞。所以,当自己的颈椎出现梗阻,须看看是不是自己的大椎穴出了问题。常常按摩大椎穴,也能保持颈椎的畅通。



骨质增生

环跳、尺泽

骨质增生是骨科的一种常见病和多发病,又称骨刺。人体中的某些骨骼关节,由于经常处于各种运动状态,被一些强有力的肌腱、韧带所牵拉,不断受到力的刺激,因此在关节软骨的周围血液循环比较旺盛,以供给骨骼营养,这样慢慢出现了代偿性软骨增长,此即为骨质增生的前身,时间久了,增生的软骨又被钙化,这就是骨质增生。正如我们经常用手使用工具的人容易长出老趼一样,骨质增生也总是出现在人体运动最多或受力最大的部位,如颈椎、腰椎、膝关节及跟骨等。

此病发生后多数人可无任何症状,但若压迫了周围的组织,如神经、脊髓、肌腱、肌肉时,常出现局部酸痛、关节活动受限、肢体疼痛麻木、无力等症状。一般认为除极少数骨刺压迫神经、血管或重要脏器需要手术切除外,绝大多数病人都应采取非手术治疗。在症状发作时要适当休息,同时进行热疗、推拿、按摩或局部痛点封闭等治疗,以减轻疼痛。

骨质增生属中医的“痹证”范畴,亦称“骨痹”。中医认为本病与外伤、劳损、淤血阻络、感受风寒湿邪、痰湿内阻、肝肾亏虚等有关。

□□肝肾亏虚:中医认为“肾主藏精,主骨生髓”,而“肝主藏血,主筋束骨利关节”,若肾精亏虚,肝血不足,则骨髓发育异常,更兼筋肉不坚,荣养乏源,既无力保护骨髓、充养骨髓,又不能约束诸骨,防止脱位。久之关节在反复的活动过程中,可渐渐地受到损害而过早过快地出现蜕变。

□□外伤与劳损:一时性承受超强度的外力,包括扭、挫、撞、跌等,或长时间承受超强度的外力劳损,都可造成关节的急性或慢性损伤,以发生在颈、腰、脊柱及髋、膝、踝等负重关节较多,严重的导致筋损骨伤、关节骨骼结构受损,失去滋养。

□□外感风寒湿邪:感受风寒、着凉、久居潮湿之地、冒雨涉水等,外邪乘隙侵犯肌表经络,客于关节、筋骨,导致机体全部或某一局部性生气血运行阻滞,经脉痹阻,筋骨失养,渐成骨痹。

□□痰湿内阻:“肥人多痰湿”,故体胖之人易患本病。肥胖之体,多阳虚湿盛,湿聚成痰,随经脉流注于关节部位,又体胖之人可加重关节之负重。二者均可造成关节局部血运不畅,筋骨失养,久则成痹。

环跳穴和尺泽穴都是治疗人体骨骼疾病的良穴,两穴配合进行按摩,或者针灸都能取得极好的效果。



高血压是当今世界的流行病,具有患病率高、致残率高、死亡率高和自我知晓率低、合理用药率低、有效控制率低的“三高三低”特点。

下列八种人特别易患高血压:中、老年人;情绪激动、过于焦虑、精神紧张的人;超重和肥胖的人;饮食过咸的人;嗜好吸烟的人;长期过量饮酒的人;生活懒散,缺少运动的人,晚间不睡,早晨不起或通宵达旦无节制娱乐的人;血糖、血脂升高的人。

高血压对人类的危害很大,轻者可以影响病人的生活质量和工作质量,重者可以导致病人出现严重的并发症,乃至死亡。

高血压是心脑血管疾病的罪魁祸首,得了高血压以后,可能会引起脑梗塞或脑出血、心绞痛、心肌梗死或一系列的心脏疾患。更有甚者,还可以侵犯肾脏,使得病人的肾脏出现肾功能不全,乃至病人几乎完全丧失排尿能力。

得了高血压,就要立即治疗,降低、控制自己的血压才会防止上述疾病的发生。但是在传统的治疗方法上,西医的建议是终生治疗,而且每天都要吃药,但就是通过这种方法治疗,依然不能有效地控制与治疗高血压,而且还给家庭带来医疗、医药费上的沉重负担,给个人带来疾病上的痛苦。那么有没有不用终生服药,而且自我主动进行治疗呢?答案是:有,这就是不用吃药的经络疗法。

治疗高血压的特效穴位有百会穴与涌泉穴。百会穴是人体督脉经络上的重要穴道之一,是治疗多种疾病的首选穴,而涌泉穴更是常见大穴。

下面介绍一下高血压的经络治疗:

一、推头:用两手大小鱼际按住头部两侧揉动,由太阳穴揉到风池穴,然后改用两手拇指揉风池穴,以达到酸胀感为度。

二、干梳头:取坐式,双手十指从发际梳至后发际,次数不限,但至少10遍。

三、抹前额:取坐式,双手食指弯曲,用食指的侧面,从两眉间“印堂”穴沿眉外抹到“太阳”穴外,至少10遍。

四、按揉上肢:用右手从左肩部按揉至左手背,从上向下按揉大腿两侧肌肉,

向小腿推按,重复操作4次。然后用同样的操作方法,按揉右腿4次。

五、揉腹:将掌心放在肚脐上,另一手掌生迭按压,先按顺时针缓慢平稳地按揉腹部3分钟,然后逆时针揉腹3分钟。也可适当延长揉腹时间,以腹部暖热微鸣为佳。

六、按腰:两掌手指并拢,并按腰背脊柱两侧,从上往下挤压至臀部尾骨处,每次20遍。

七、按摩涌泉穴:晚上睡前,端坐,用两手指分别按摩两足底中心的涌泉穴,或者用左足跟搓右足的涌泉穴,用右足跟搓左足的涌泉穴,各按摩100次,按摩时只能搓向足趾方向,不可回搓。

以上数种按摩方法,患者只要选择运用,持之以恒地坚持下去就会起到防治高血压的作用。

高 血 压



超重、饮酒过量、缺乏运动、吸烟、怀孕、药物、职业



心理或社会环境刺激



家族高血压病史

高血压



下肢动脉粥样硬化



下肢水肿、尿毒症



脑中风、脑出血、老年痴呆



心力衰竭、心绞痛、心肌梗死、心律失常

高血压的成因

高血压的并发症

胃肠病及消化不良

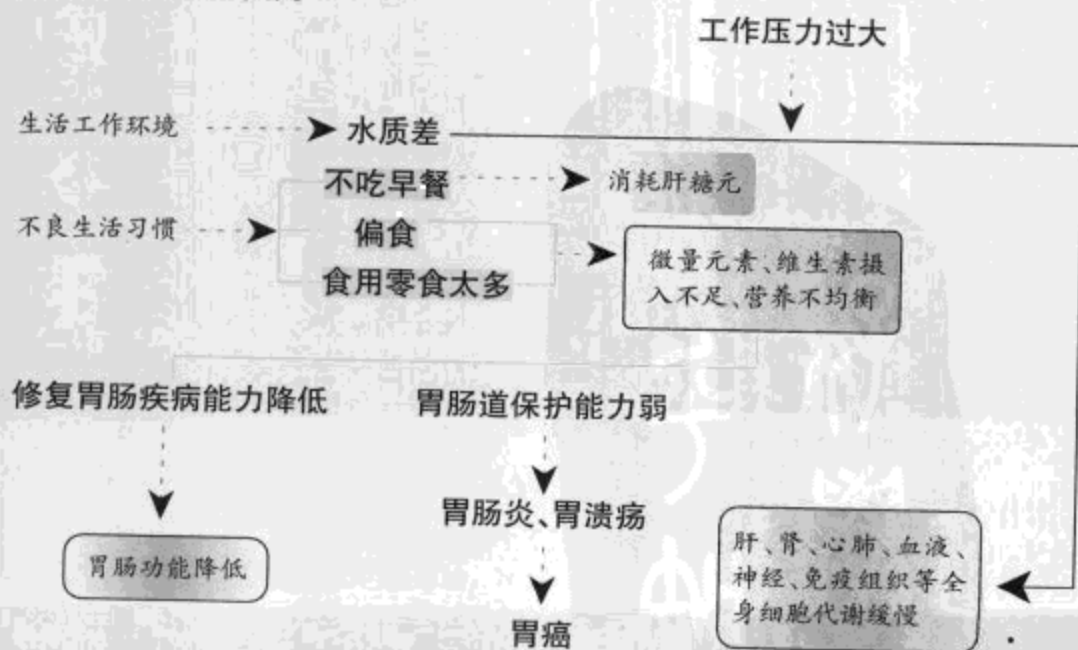


足三里、上巨虚、下巨虚

胃肠病是一种常见的多发性疾病,随着生活节奏加快,饮食、七情劳累、脾胃失和,胃纳食减退而导致胃病患者越来越多。如饮食不当、不洁可直接损伤脾胃气机,使脾胃气机阻滞而发病。情绪波动可导致肝郁气滞,横逆克犯脾胃,导致胃肠疾病。外感寒邪,凝聚于中焦、使中焦脾胃功能受阻而发病等,均足以证明脾胃病的发生、发展的具体原因。

胃肠病早期的表现是上腹饱胀、消化不良、食后腹痛、坠胀、人体消瘦等症状。如不及时治疗,就会导致人体营养不良,免疫力、抵抗力下降。临床上查出胃病患者一般有多种胃病,如中慢性胃炎、浅表性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、结肠炎、便秘,如果治疗不当,久治不愈会导致胃出血、穿孔,严重者甚至会发生癌变。

若自身胃肠不好,可尝试经常按摩胃经,因为胃经是调节胃肠功能的经脉,重点按摩小腿部分,特点是几个重点穴位,如足三里,循经推按,然后在足三里点按3分钟,可收良效。上巨虚是大肠的下合穴,下巨虚是小肠的下合穴,数穴同用,能调理肠胃,祛风辟邪。





近视与疲劳

风池、睛明、四白、承泣

现代社会青少年的近视问题很严重。近视也易于引发视疲劳,视疲劳是由于持续近距离视物之后出现的视蒙、眼胀、眼部干涩、灼痛、眼及眼眶酸痛等症状以及头痛、恶心、乏力等周身不适的一组综合征。中医认为,视疲劳多为肝血不足,肝肾阴虚,治疗应以养肝益肾为主。

按摩眼部可养血安神、醒脑明目、镇静止晕、促进眼部血液循环,可以预防视力下降、近视、远视及过早老花等。

眼部穴位按摩:

一、端坐,按揉两侧风池、翳明穴各半分钟,以酸胀得气为度,再从风池开始沿颈椎两侧用拿法、直上而下往复7~8次后,再取仰卧位用一指推法从睛明到攒竹沿眼眶做环形治疗,在眉上缘和眶上缘同时配合按揉太阳。每天1次,10次为一个疗程。

二、端坐闭目,取天应穴按摩300圈,四白穴按摩120圈,睛明、瞳子髎各按摩60圈,攒竹、鱼腰、丝竹空各按摩20圈,以酸胀不痛为度,每天1~2次,一个月为一个疗程。

三、点揉攒竹、鱼腰、承泣、四白、睛明穴,各1分钟,分推额部,至太阳穴处揉捻1~2分钟,闭眼后轻轻地以食、中指抚摩眼球,1~2分钟;按揉合谷、风池穴,各1分钟。拇、食指相对揉捏耳垂,至发热后,持续揉捻1分钟。

四、指压攒竹、睛明、太阳等穴,至有胀痛流泪等感觉与症状后,从上睑往下按摩眼球角膜数十次;再轻揉颈部两侧肌肉,按摩完毕,远眺10分钟,每日1次,8天为一个疗程。

本法对近视眼病和视力减退、用眼疲劳有一定预防和治疗作用,尤其适用于青少年假性近视,因工作性质而长时间用眼(如计算机操作人员、文字工作者),以及看电视后眼睛感到疲劳者的眼睛保健治疗。

古代很早就有了益视操,从马王堆出土《导引图》来看,这是一种目珠运动与按摩相结合的体操,有怒目、瞪目、虎视、张眸、转睛等眼部运动。

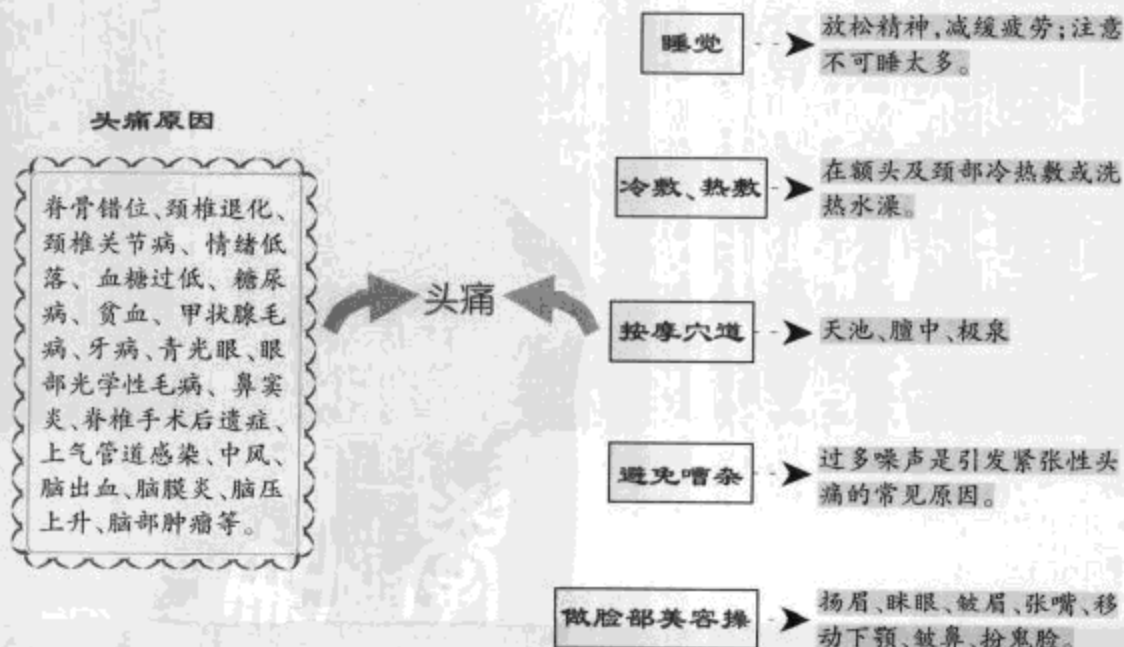
头痛



天池、膻中、极泉

几乎人人都有过头痛的经验。普通头痛症状几小时后会自行消失,也不留痕迹,这类头痛大都是由于紧张、疲倦、酒后或在空气不流通的地方待得太久所引起的,不是什么毛病。如果一次头痛持续了二十四小时以上,或者一星期之中头痛了几次,或者还有其他症状,就要去看医生。有很多头痛是因为内脏出现严重问题而给我们的警告,头痛的原因很多,头痛程度与病情严重程度不一定相关,有的头痛并不剧烈,却可能是脑肿瘤的早期表现,有的头痛欲裂,却仅是一过性的神经性头痛。因此大家最好不要对头痛掉以轻心。

有人常年罹患偏头痛,生活过得很不舒服,其实解决起来虽然费事,但却并不难,你可以直接用你自己的手指甲反复掐头痛的地方及周围让那儿的积水出去;或者压心包经的天池穴,膻中穴或心经的极泉穴,每穴压两分钟,同样可以让头不痛。但这只是一种权宜之计,暂缓痛苦而已。要彻底解决头痛问题,还需弄清头痛的原因,有针对性地治疗。





感冒

曲泽、太阳、迎香

感冒可算是世界上得病次数最多范围最大的一种疾病了，基本上没有人没得过感冒，而且有些感冒还有传染性，往往一个还没好，另一个也开始被传染引发。而且虽然感冒不算大病，一般很快就能好，但它的症状却让人很难受，流鼻涕、打喷嚏、发烧、咳嗽、头痛等，都是很让人讨厌的。

感冒，中医称伤风，认为主要由风邪所致，常由风寒、风热引起。风寒感冒：主要表现为发热怕冷、恶风、鼻塞、流清涕、咳嗽、痰白色、身痛无汗、苔薄白滑、脉浮紧有力。宜选用散寒祛风解表法进行治疗。风热感冒：主要表现为发热、怕风、咽干或痛、咳嗽、痰黏、鼻塞、流浓涕、出汗、苔薄黄舌尖红、脉浮数。治疗宜祛风清热解表。

感冒按摩疗法：一、端坐，用大鱼际揉整个前额部，上下左右3~5分钟；接着用分法、合法施于前额，抹眼眶上下缘各5~10次；再以双手拇指螺纹面按揉左右太阳穴、迎香穴各30~50次；二、辩证治疗：如伴有头痛，加百会按揉；咽喉痛，加按揉天突、鱼际；发热，加按揉曲池；伴有消化道症状者，加按揉中脘、足三里。

自我保健预防法：一、搓鼻，每天坚持用食指挠侧或指端上下搓擦鼻根至鼻翼两侧，2~3分钟，或以热力度；二、用双手中指或拇指指端分别按揉两侧太阳穴、迎香穴各1~2分钟；三、抹前额及眼眶，用双手食指（略屈曲）挠侧分别在前额及上下眼眶做抹法2~3分钟；四、用双手拇指螺纹面分别按揉左右风池穴约1分钟；坚持每天早、晚用冷水洗脸1次。这套保健操既可用于普通感冒，又能起预防感冒的作用，特别对体弱易感冒的患者更为适用。

步骤一
搓鼻



步骤二
揉太阳穴



步骤三
抹前额及眼眶



步骤四
揉风池穴





鼻被称为脸部“厨房”的抽油烟机,它不仅是人嗅气味的重要器官,也是肺吸入空气和呼出二氧化碳的窍道,它通不通直接影响人们的生活质量,关系到人们的健康。若得了鼻炎,鼻道不通,实在是非常郁闷的事。

在我国古代医书记载中称鼻炎为鼻渊、脑漏、脑崩,主要症状为鼻流浊涕、通气受碍、嗅觉失灵、头涨头痛等。这是临床上的一种常见、多发病,虽然看起来是个小毛病,但它却很难根除,而且轻则给患者带来局部不适,重者可作为邪毒之源而引发邻近组织及全身病变,甚至可危及生命,故我们不可轻视。

肺开窍于鼻,鼻病与肺有脱不开的干系,因“肺主皮毛”,皮肤是人抵御外邪的屏障,易出汗怕风者,毛孔开合不利,风寒最易乘虚而入。

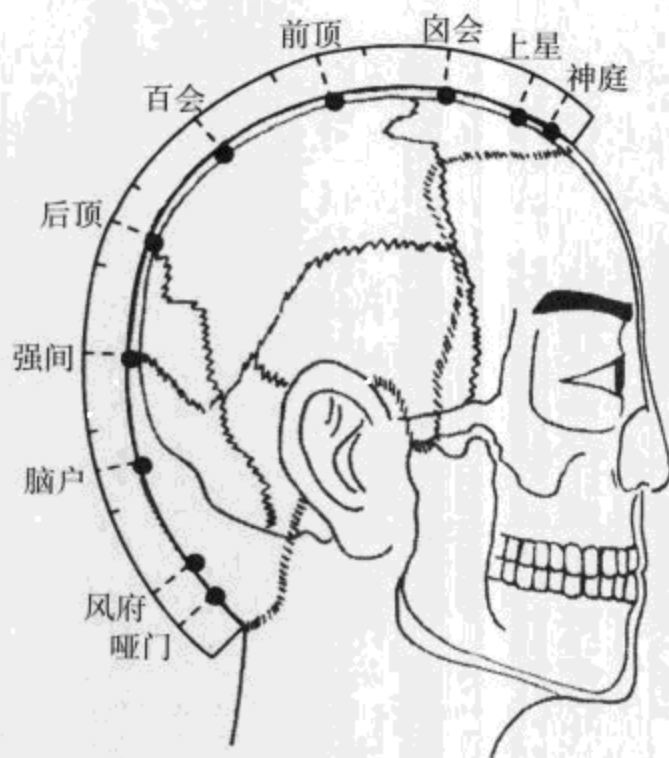
病因:一、风邪外袭。因遭受风寒、风热侵袭,肺经郁热,清肃失常,气道不清,津液壅滞,日久化为浊涕,滋流如渊而成病;二、肠胃积热。由于饮食不节,过食荤腥辛辣之食使脾胃受伤,湿热内生,胃中生发之气由清变浊,熏蒸鼻窍,清浊相杂,停聚鼻窦内,浊涕如渊而为本病;三、胆热移脑。胆为刚脏,其气通脑。若情志不畅,喜怒失节,胆失疏泄,气郁化火,循经上犯,移热于脑,则伤及鼻窦,热炼津液下渗于鼻而为浊涕;四、心肾不足。心肾不足、肾水亏损,阴精大伤,均可导致虚火内生,上犯肺金,气道不清,浊涕时下而为本病。

下面说一下鼻炎的经络疗法,由于循行至鼻部的经脉多以阳经为主,尤其是阳明经与鼻窍的连属关系最为密切,故临床上多选取这三条经上的穴位来治疗鼻炎,即迎香、印堂、合谷、上星、足三里等,既可以改变鼻炎的局部症状,又可以从整体上来调整患者的机能状态。

具体做法:一、针刺迎香、上星、合谷三穴,头痛加配风池、太阳、印堂,用泻法。有清热宣肺,通利鼻窍之功效。二、艾灸:取人中、迎香、风府、百会,灸至局部发热为度,隔日1次,疏风散寒通鼻窍。三、耳穴:取鼻、内鼻、肺、脾、内分泌、肾上腺、皮质下,针刺或压穴。

平时我们要注意预防鼻炎,积极锻炼身体,增强体质;不要过度劳累而使身体抗病能力下降,注意劳逸结合;饮食宜清淡而富于营养,戒除烟酒,少食辛辣刺激之品;注意清洁鼻腔,去除积留的鼻涕,保持鼻道通畅等。

上星迎香治鼻炎



口腔溃疡

列缺、太冲



在日常生活中,几乎人人都犯过口腔溃疡,虽然看起来这不是什么大病,但它可以让吃不好、喝不得,轻轻一碰又痛得钻心,整天为其牵肠挂肚。而且这小小的溃疡有可能正预示着某种疾病……

口腔溃疡看似小病,但口腔连接脏腑,关联全身,能及时准确反映出全身各部位的病变,该病的特点是反复发作,灼痛难忍,逐年加重,如果口腔黏膜大面积溃烂,可殃及咽喉甚至肠胃,有的甚至出现高烧,少数患者可发生癌变而危及生命。

据统计,大约每 10 万人群当中,有 30% 的人有轻重不一的口臭、口腔溃疡疾病,由于这类疾病对人的社交及心理具有不可忽视的负面影响,世界卫生组织也正在逐渐重视与加强对口臭、口腔溃疡等疾病的宣传与防治工作,并告诫公众如果不早做治疗,则身体罹患胃肠病变等并发症的机会将大大增加。

中医将口腔溃疡称为“口疮”,是一种浅而小、圆形或卵形的溃疡。通常生在嘴唇、舌头上或口腔的其他部位,而且会经常复发。中医认为口腔溃疡病因较复杂,与自身免疫机能低下、内分泌功能紊乱、遗传因素、精神过度紧张、疲劳等有关。大致可分为三类:一、血虚性口腔溃疡,溃疡面常呈灰白色,周围轻微红肿,系由于身体血虚,血不能濡养头脑而产生。二、肝火旺型口腔溃疡,溃疡呈黄白色,周围红肿,数量多时甚至融合成片,疼痛剧烈,属人体素质肝阳偏亢,使阴血亏虚而不能上抑肝阳而致头痛及口腔溃疡。三、血淤型口腔溃疡,溃疡面色泽呈淡灰白色,有发展快、愈合慢之特点。女性往往在月经前及月经期间,口腔黏膜中突然发生数枚溃疡,局部剧烈疼痛。

这种口腔溃疡首先与免疫有着密切关系,此外,贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、工作压力大、月经周期改变等现象的频繁出现,也会造成机体免疫力下降,从而导致口腔溃疡的频繁发作。

治疗此病,可取列缺、太冲,施以针灸,疏肝取太冲、宣肺取列缺,列缺是手太阴肺经络穴,而太冲则是手厥阴肝经原穴,两穴相配,可疏肝利胆,去火消炎。



痛经

关元、足三里、地机、三阴交

痛经是女性经期前后或行经期间出现下腹剧烈疼痛、腰酸、甚至恶心、呕吐的现象,它是妇女的常见病。痛经给女性带来许多烦恼,严重的会直接影响正常工作和生活。

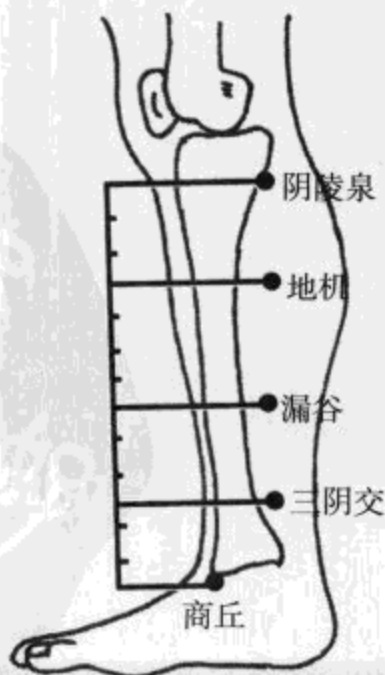
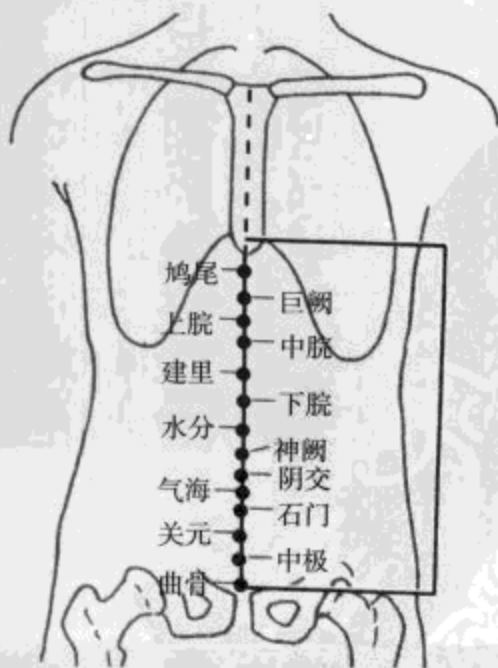
中医亦称经行腹痛,分五种证型:气滞血淤、寒湿凝滞、湿热淤阻、气血虚弱、肝肾亏损。中医治疗多采用活血化瘀、温经止痛法加以治疗。

一、痛经实证:经行不畅,少腹疼痛,经色紫而夹有血块,下血块后痛即缓解。取中级、次髎、地机、三阴交诸穴,毫针刺用泻法,酌量用灸。

二、痛经虚证:腹痛多在经净后,痛势绵绵不休,少腹柔软喜按,经量减少,每伴腰酸肢倦、头晕、心悸、脉细弱、舌淡。取命门、肾俞、关元、足三里、大赫诸穴,毫针刺用补法,并灸。

还可试试贴穴疗法,取关元穴、三阴交穴,用半张伤湿止痛膏分别贴于以上二穴,并用拇、食指按压,每天3~5次,药膏3~5天更换1次。

贴穴治痛经



失眠

神阙、涌泉



失眠,中医称为“不寐”,多因七情所伤,思虑太过或饱受惊恐,也有禀赋不足、年迈体虚所致,其病机为气血、阴阳失和,脏腑功能失调,以致心神被扰,神不守舍而不得寐。失眠患者的主要表现:入睡困难;不能熟睡;早醒、醒后无法再入睡;频频从噩梦中惊醒,自感整夜都在做噩梦;睡过之后精力没有恢复,不解乏。失眠会引起人的疲劳感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、记忆力不集中,它的影响是多方面的,严重者则有可能导致精神分裂。对失眠患者应着重调治脏腑及气血阴阳,如补益心肺、滋阴降火、疏肝养血、益气镇惊、化痰清热等。

下面介绍几种非药物疗法:

一、仰卧揉腹 每晚入睡前,仰卧床上,意守丹田(肚脐),先用右手按顺时针方向绕脐稍加用力揉腹 120 次;再换用左手逆时针方向同样绕脐揉 120 次。由于揉腹能使胃肠蠕动,特别是年岁大的人,消化功能减弱,胃肠道的气体会成倍增加,常把大肠膨得胀胀的。一经揉腹,大肠受到刺激,就把气体变成屁挤了出来,这样便于安然入睡。

二、踏豆按摩 用绿豆 500 克,置铁锅中文火炒热,倒入脸盆中,同时将双脚洗净擦干,借盆中绿豆余温,用双脚蹂踏绿豆,边蹂边揉,每天睡前一小时开始蹂踏,每次 30 分钟左右。

三、拍打涌泉穴 每晚睡前洗脚后,端坐床上,先用右手掌拍打左脚涌泉穴 120 次,再用左手掌拍打右脚涌泉穴 120 次,每次力度均以感到微微胀痛为宜,即可驱除失眠,安然入睡。

四、卧位气功法 取右侧卧位,枕头适中,全身轻松自然,双目闭合,舌尖顶上腭,意守丹田。由鼻孔慢慢吸气,使整个腹部膨胀,再从鼻孔徐徐呼出,至全腹收缩。连续坚持两周,一般失眠即愈。



忧郁症

极泉、昆仑、膻中、天池

在当今社会,人们学习、生活的压力逐渐加重,一些性格内向、内心脆弱的人常常因为某种心理社会因素,如夫妻争吵、工作困难、人际关系紧张等而诱发一种持久的心境低落状态,并常伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍,这便是我们并不陌生的忧郁症。

中医称之为郁症。有人说:“郁症多缘于志虑不伸,而气先受病。”可见思想情志不正常是一个重要的致病因素。中医对忧郁症首先辨明虚实,然后分别选用不同的方法进行治疗。

忧郁症的实证常见有肝气郁结、气郁化火和痰气郁结数种:一、肝气郁结者,证见精神抑郁,胸闷胁痛,腹胀暖气,不思饮食,脉多弦细,其治宜以疏肝理气为主;二、气郁化火上逆者,证见头痛头晕,胸闷胁胀,口苦咽干,苔黄舌红,脉多弦数,治宜清肝泻火;三、痰气郁结者,证见咽中似有物梗阻,咯之不出,咽之不下,治宜利气化痰。

忧郁症的虚证通常可分为久郁伤神和阴虚火旺两大类:一、久郁伤神者,证见精神恍惚,悲忧善哭,疲乏无力,治宜养心安神;二、阴虚火旺者,证见眩晕心悸,心烦易怒,失眠,其治宜滋阴清火,养血柔肝。

中医治疗,宜取用可疏肝理气、清心提神的经穴,如极泉、昆仑、天池、膻中等进行按压,同时尽量避免单独一个人待着,而不去参加任何社交活动,这样只会使自己的症状加重。

忧郁七征兆

- 1.感到悲伤和空虚;
- 2.对各种活动提不起兴趣;
- 3.没有食欲,体重减轻;
- 4.失眠或嗜睡;
- 5.容易疲劳;
- 6.无法集中注意力;
- 7.有死亡或自杀的念头。

肥胖症



脾关、伏兔、梁丘、足三里

当今社会,肥胖已成为世界四大医学社会问题之一,是人类健康长寿的大敌。

肥胖,是指人体外在体型特征表现,它与人体的体质及有关疾病的性质息息相关。中医对人体体型自古以来就十分重视,文献记载颇多。

肥胖症的中医病因病机:

一、饮食因素:由于喜吃油腻饮食,久而久之则使脾失健运,脾胃受损,水谷不化,蓄积体内,则为肥胖之人。

二、年龄因素:人体在过四十多岁后,各种机能下降,脾胃转运不灵,水湿运化不利,再加运动减少,饮食不节,所以易生肥胖之症。

三、情志因素:情志失调,可以损伤脏腑,怒气伤肝,肝失之疏泄,忧思伤脾,脾难以运化水湿及水谷精微,亦多肥胖之人。

四、性别因素:男女之比,女性肥胖多于男性,这与肾气有关,女子中年后肾气衰,难于化气行水,可使痰浊湿气停在体内,导致肥胖。

五、劳逸因素:因工作环境所致,久坐,久卧,缺少劳作调养,使气机不畅,运化失调,精微转为脂肪则可发肥胖之症。

六、体质因素:人生而有刚有柔,有弱有强,有人因遗传于父母的某种疾病变得肥胖就与饮食等因素无关了。

七、疾病因素:肥胖本身就是一种疾病,它可以是独立的疾病,亦可作为其他疾病的诱因。

总之,肥胖主要是因为人体正气的虚衰,以脾胃机能失调、阳气虚损为本,涉及肝肾功能失调,在此基础上产生痰浊、水湿、气滞血瘀的一个综合征,中医治疗肥胖多从益气健脾、化痰利湿着手。

用经络治疗肥胖症,可选主穴为足三里、中脘。若肥胖原因为痰湿阻滞,诊断要点为嗜睡,易疲倦,纳差,口淡无味,女子月经少或闭经,男子阳痿,舌胖有齿痕,脉沉缓或滑,可配以脾俞、胃俞、阴陵泉、丰隆诸穴进行治疗;若肥胖原因为胃火炽盛,诊断要点为胃纳亢进,消谷多饥,面赤声扬,舌质赤,苔腻,脉滑数,则配以天枢、合谷、曲池诸穴进行治疗,可收良好效果。

其他疗法:可取脾关、伏兔、梁丘、足三里等穴,做针灸按摩,增加人身血气,增强脾胃的运化能力,以免在体内留下大量垃圾,变成脂肪。



哮喘

膻中、肺俞、定喘

哮喘,泛指呼吸系统的一类疾病,喘是指呼吸急促,哮是指呼吸气喘之间喉咙有吼声,病人发作轻时是喘,而发作加重时则成哮。

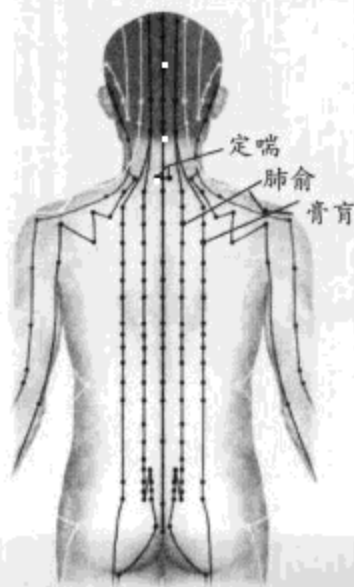
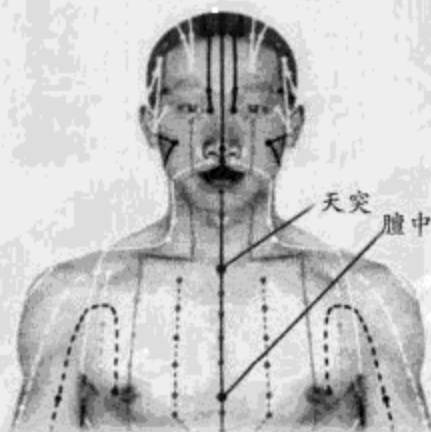
哮喘的主要病理原因是宿疾内伏、感受外邪而诱发,如寒邪伤肺痰浊壅塞气道,或饮食荤腥甘肥太过,痰浊上顶于肺,或脾肾阳虚,气不化津,痰浊壅肺等原因,但造成哮喘发病必定兼有各种诱因,如风寒、饮食、情感、劳倦等引发其痰,以致痰气交阻,阻塞气道。肺管因而狭窄。肺气升降不利。而致呼吸困难,气息喘促。

哮喘根据发病原理可分为:重寒,其主要特征是喘咳、恶寒、无汗、肩凝、多嚏,或头痛鼻塞、痰白稀薄,治宜温肺散寒;寒包火证,其症见畏风恶热、喘咳、痰黏稠色黄,治宜清金降火;肺实证,喘咳,咽喉紧窒,咯痰不利,胸胁胀痛,舌苔黄腻,治宜清肺理痰;淤塞证,胸脘痞闷,怯寒神疲,气短喘促,痰吐不利,治宜开胸利膈。

取穴:膻中、肺俞、定喘,还可再加上膏肓、天突、内关、足三里。

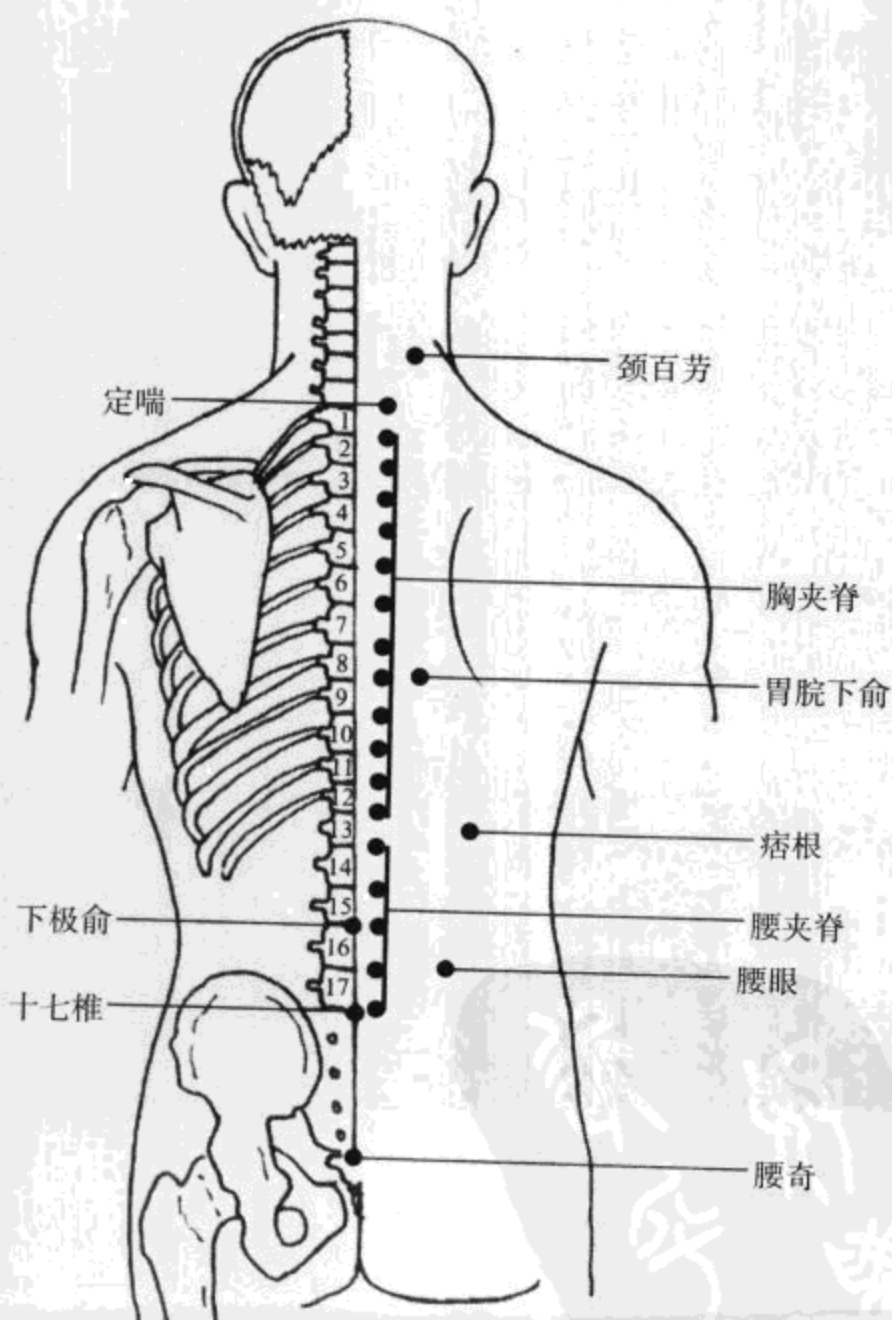
针灸以上穴位 2~5 分钟,中、强刺激,有助于在急性期控制症状,缓解期扶助正气,提高发病能力,进而控制病情。

或采用中药外敷穴位,选用白芥子、延胡索各 30g,甘遂、细辛各 15g,制成药饼,纳入丁香、肉桂,贴于以上穴位,每次贴敷 2 小时,发病期间,隔 5 天贴一次,共 3 次,可温肺散寒、化痰平喘。



定喘穴

定喘穴位于后正中在线,第7颈椎棘突下,旁开0.5寸,有止咳平喘,通宣理肺之效,主治哮喘、咳嗽、落枕、肩背痛等。





耳鸣耳聋

翳风、听会、听宫

眼睛是心灵的窗户,耳朵则是思维的大门,耳聋、耳鸣,会使人慢慢隔断与世界的交流,由聋而致哑、由聋而致智力下降……我国是世界上听力障碍人口最多的国家;据统计,全国患有耳聋、耳鸣、听觉障碍的人数已达到两亿九千万人,居五大类残疾之首。

耳鸣指耳内有异常鸣响声;耳聋指听力下降或丧失,耳聋、耳鸣有虚有实,一般来说虚是由肾虚引起的,可分肾精亏虚型和心肾不交型,主要表现为耳鸣时作时止,劳累加剧,按之头晕,腰酸痛,遗精,白带多;而突发性耳聋耳鸣多为实证,一般是因为气滞血淤,耳部经络被淤血所阻塞,清阳之气不能上达于耳窍,使得耳部的正常生理功能减退,从而发生了耳鸣、耳聋等表现。

经络治疗耳鸣耳聋,主要选取手足少阳经穴位,实则泻之,虚则补之,也可加灸。

定穴:翳风、听会、听宫、侠溪、中渚、足临泣。

实证:肝胆火盛加针外关、合谷;虚证:加肾俞、命门、太溪。



听宫穴



听会穴

耳鸣、耳聋一般病程长,可采取针刺为主配合其他疗法综合治疗,平时注意保持心情舒畅,避免忧郁恼怒,注意饮食调理,实证忌肥甘饮食,虚忌辛辣刺激性食物。耳鸣夜间甚者,睡前忌饮浓茶、咖啡、酒类等饮料,戒除吸烟习惯。



阳痿即阴茎痿弱不举,或临房举而不坚,夫妻不能进行性交的病症,是男性性功能障碍常见病之一。

阳痿一症,与“肾”有着密切的关系,“肾藏精”,男性肾精亏耗,常见原因有:一、房事太过或久犯手淫;二、精神紧张思虑过度;三、大病久病之后。

治疗此病,需补肾经和膀胱经,因为肾与膀胱相表里,可通过补充元阳,达到阴阳平衡,最终疾病康复。

治疗此病可在平时注意多敲打按摩肾经和膀胱经,使其经络通畅。此外,还有一个特效穴可供使用,那就是地神穴,此穴位于手腕横线上 0.5~1 间分,大拇指根部处,每天按摩数次,持续治疗 15 天左右即有收效。

在肚脐正后方,脊椎的突起处,有一个穴位称为命门,它是主宰生命泉源及活力的穴道,此穴对于增强男性的精力是非常有效的,按摩时,要用拇指有韵律地压揉,或是把手掌合起,利用体重压迫。此种刺激,也会影响从腰部延伸出来的神经,对于因腰部疲劳而精力减退的原因,也有治疗效用。要用觉得既痛且舒服的力道按摩,如果过度用力会有反效果。

由于腰为肾之府,所以我们可以按摩击打腰部,以促进经络疏通,此种方法称为“擦精门”,具有健肾壮腰益精的作用。双手掌放于同侧腰部,从上向下往返摩擦,约 2 分钟,以深部微热为度,或双手握拳,用双手背平面交替击打腰部,力度适中,每例击打 100 次左右为宜。

下面我们根据阳痿的类型选取经穴进行治疗:

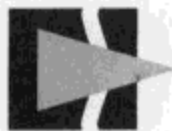
1.命门火衰型:取穴肾俞、腰阳关、命门、关元、会阴;采用点按法、摩法、揉搓法,每穴 1 分钟,以温补下元,固摄精气,补益肾阳之效。

2.心脾两虚型:取穴心俞、脾俞、关元、气海、足三里;采用点按法、揉法,均用补法,每穴 1 分钟,以调和营血、补中益气。

3.惊恐伤肾型:取穴肾俞、内关、大陵、少府、神门、太冲、太溪;采用点按法、揉法、一指托天法,每穴 1 分钟,以宁心安神定志,滋补肾阳。

4.湿热下注型:取穴大肠俞、膀胱俞、胆俞、天枢、中极、关元、丰隆、足三里;采用点按法、揉法、提拿法,每穴 1 分钟,以通调脏腑,泻热除湿,健脾养胃。

5.淤血阻窍型:取穴内关、合谷、后溪、膻中、气海、足三里、三阴交、太冲;病人取坐位或仰卧位,采用点、按、揉、捏、掐等法,益气活血,行淤疏肝。



便秘

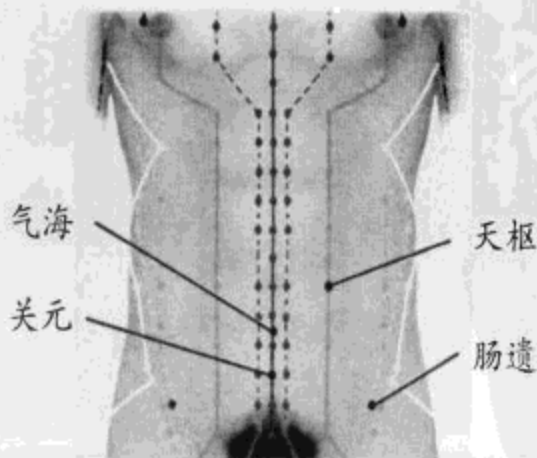
支沟、关元、天枢

便秘是一个常见多发病,是指大便秘结不通,排便间隔时间延长,或虽有便意而排出困难的一种病症。多由体内大肠积热、气滞、寒凝或阴阳气血亏虚,使大肠的传导功能失调所致。人体阳虚气弱,大肠推动无力,或阴虚血少,大肠燥结,以及实热壅结,气滞不行是便秘的病因。

你可以伸开你的五指试试,用力撑五指,也许会感到中指和食指间胀痛吧,胀痛部位是第二二间穴,该穴利于通便,伸五指这里出现胀痛,就是反映便秘的症状。按压第二二间穴,能促进通便,在按压揉搓该穴的同时,加揉食指的大肠穴和手腕的神门穴。只要揉到好处,即使是顽固的便秘,也能很快治愈。

或者取穴:天枢、足三里、支沟、关元、照海。以肚脐为中心,天枢穴为左右角,以右手掌由右下腹往上按柔,经右天枢穴横向肚脐,经左天枢穴而下,以顺时针方向按揉。此法亦能缓解便秘症状。

对于中老年人的习惯性便秘,下面的方法不妨一试:取牙签5根,用胶布捆紧,使其尖部呈梅花状,点压大肠穴(在食指上节横纹中点)、小肠穴(食指中节横纹中点),并可与三焦穴(中指中节横纹中点)、肾穴(小指上节横纹中点)、肝穴(无名指中节横纹中点)相配伍,双手交替治疗。每次3~5分钟,每日2次,连续2~3天。一般按压两天即可感觉肠蠕动增强,第三天即可见大便排出。为巩固疗效,防止便秘,可坚持每日点按各穴,连续数日。



妇科炎症



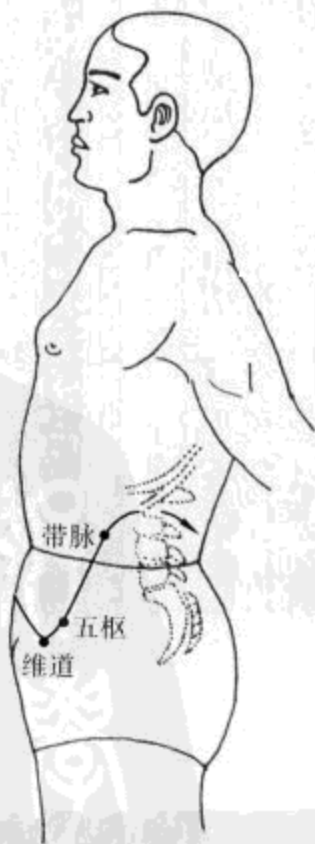
带脉

带脉是人体奇经八脉之一。这条经脉不同于其他经脉的是,其循行途径不是上下周流,而是在腰部绕缠一圈,就像箍在人身上的一个圆环一样。由于带脉围腰一周,身上所有上下循行的经脉都要经过此脉,受它的约束,因此带脉能总束诸脉,足之三阴、三阳以及阴阳二跷脉皆受带脉之约束,受此脉的提系才能维持其正常的生理功能。

带脉是一条与妇科疾病关系密切的经脉,它总司妇科各病,固护胎儿,真可以看做妇女的良师益友,诸如月经不调、闭经、赤白带下、腹痛、疝气、腰胁痛、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎、带状疱疹等都可以选取此经脉进行治疗。

配白环俞、阴陵泉、三阴交,有健脾渗湿止带的作用,主治带下病;配中极、地机、三阴交,有行气活血、去瘀止痛的作用,主治痛经,闭经;配血海、膈俞,有通经活血的作用,主治月经不调。

带脉



面斑、痘痘

曲池、合谷、鱼际



女性长暗斑、痘痘是件很令人苦恼的事,若青春渐逝,长面斑更如雪上加霜。许多人把大量的钱花在脸的保养上。可是,往往钱花了不少,面斑却没有得到根治。这是因为面斑属内分泌失调,是体内脏腑失调的外部显示,是气血不能润养面部皮肤所致,若只是在表面上涂涂抹抹,只能是治表面不治根本,非但不能美容,相反会引起皮肤过早地老化。

中医学中十二正经和任督二脉都直接或间接地与面部相关,尤其足阳明胃经、手阳明大肠经和督脉大体覆盖于整个面部,故有“头(面)为诸阳(经)之会”的说法,通过对面部的观察可以知道人体自身血气的盛衰盈亏。

消除面斑关键要调脾、肺、肾。脾统血,主肌肉,脾气足,面部肌肉有充足的气血供应;肺主皮毛,肺功能正常,可使人体上部水分向下循环;肾主水,肾气足,可使人之精华上循于头部。我们在调养中发现,一些女性肾气足时,面斑即浅;肾气衰时面斑即重。因此,我们切勿治表不治本。

面斑的针灸疗法:

取穴:曲池、合谷、鱼际;配穴:足三里、三阴交、血海、肺俞、大肠俞。

“面口合谷收”,合谷是治疗面、口、鼻的要穴,曲池、合谷都是手阳明大肠经俞穴,大肠经脉直接行于面部,又和肺为表里,肺主皮毛,因此用曲池、合谷作为主穴。对鱼际进行刺激可以调整经气,治疗青春痘。刺激足三里可以增强免疫功能和促进气血生成;三阴交为脾肝肾三条阴络的交会,可调整内分泌功能;肺俞、大肠俞用泻法,可以疏散肺经风热,减缓皮肤红肿症状。

还可采用面部微针进行治疗:用极细的针沿着脸上痤疮痘痘比较严重的区域边缘浅浅刺入,无痛感,这叫做“围刺”。此后,根据痤疮的位置在脸上选取鱼腰、太阳、阳白、颧髻、地仓、下关、承浆等穴,每次选3~4穴,针刺略深,停留约20分钟,以增加针刺的效果。

或者采用悬灸疗法,取穴:命门、肝俞、中脘、肾俞、神阙、足三里、三阴交、太冲、涌泉等穴位,可先连续做3~5次的保健灸,让经络通畅后再进行对症灸,一个疗程为15次,之后可以将此作为保健和预防疗法,一周或数周进行一次。

第四章

经络养生





为什么现代医疗科技如此发达,而各种新的无法克服的疑难杂病却越来越多?

为什么人到中年就开始腰酸腿痛、四肢无力、大腹便便、血脂升高?

现代人最大的渴望是什么?

健康长寿!也许可以说,这是每个人最大的希望和梦想。

很多人都知道中医非常讲究养生方面的知识,但是一提起中医养生我们总是想到什么胶囊,什么口服液,反而忽视了我们身上就有,随身带着的保健医生——经络。人想要长寿,不能仅仅依靠药物的作用,经络养生是最符合现代社会无毒害、无副作用的新型养生方法,值得我们学习和推广。

中医与天人合一学说

经络养生的基础



天人合一是中医学整体观念的重要组成部分,“天”指的是宇宙天地,也就是大自然,而人是宇宙间的万物之一,与自然界息息相通,休戚相关。自然界的各种运动变化,如季节的更替、地域的差异等,都会直接或间接地影响到人体,而人体对这些影响,也必然相应地反映出各种不同的生理活动或病理变化,这就叫天人合一。举例说:夏暑季节,天气炎热,自然界的阳气发泄,人体的气血也向外流注,趋向于体表,表现为皮肤松弛,疏泄多汗;冬季天气寒冷,自然界的阳气收藏,人体的气血回流,趋向于体内,表现为皮肤致密,血管收缩,所以汗少而小便多。

天地人本源于一气,天人合一最重要的体现也是合于“气”,人气从之则生长壮老已,万物从之则生长化收藏,人与天地万物是相同、相通的。就一年四时而言,“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之”。(《灵枢》)人的生理功能活动随春夏秋冬四季的变更而发生生长收藏的相应变化。

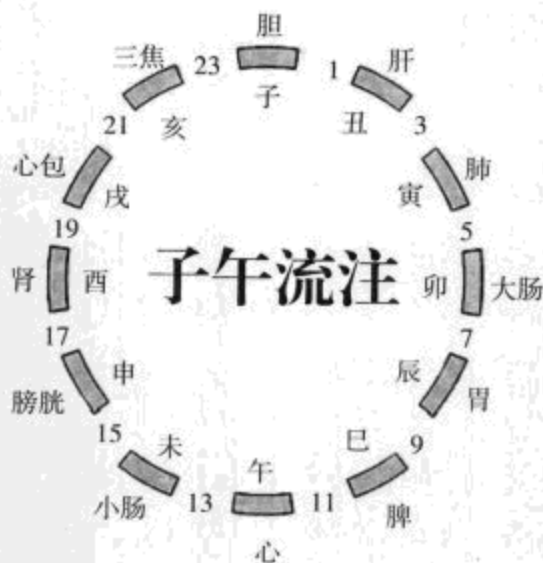
不仅四季如此,就是一日之中昼夜晨昏的变化,对人体的生理活动也有不同影响,人体也要与之相适应。例如早晨阳气初生,人之气也趋向体表,到红日西斜,人体的阳气也开始潜入内里,这种变化反映了人体随着昼夜阴阳二气的变化而出现的适应性调节。

天人相通的总原则就是:同气相求,同类相应,顺则为利,逆则为害。

这种“天人合一”的思想构成了中医理论体系的整体观,它是中医学的最基本的指导思想,研究中医的人必须“上知天文,下知地理,中知人事”,中医无论是在观察人体、诊断疾病,还是在用药治疗、辅助调理等诸方面,始终体现出“天人合一”的思维方式和综合协调的整体观念。

这一理论,具体来说就是人体的健康,受节气变化、地理环境、以及时间运转的影响,比如经脉配子午流注的规律应用。子午流注是中医先贤发现的一条规律,即每日的十二个时辰是对应人体十二条经脉的,而经脉又与人体的五脏六腑相配,故人的脏腑在这十二个时辰中亦有兴衰起落,环环相扣,十分有序。掌握子午流注的规律,对养生和用药都有很大的益处。

子午流注



十二时辰脏腑经络流注图

十二时辰	现在时	经络	备注
卯时	5至7点	大肠经旺	有利于排泄
辰时	7至9点	胃经旺	有利于消化
巳时	9至11点	脾经旺	有利于吸收营养、生血
午时	11至13点	心经旺	有利于周身血液循环心火生胃土有利于消化
未时	13至15点	小肠经旺	有利于吸收营养
申时	15至17点	膀胱经旺	有利于泻掉小肠下注的水液及周身的火气
酉时	17至19点	肾经旺	有利于贮藏一日的脏腑之精华
戌时	19至21点	心包经旺	再一次增强心的力量心火生胃土有利于消化
亥时	21至23点	三焦通百脉	人进入睡眠,百脉休养生息
子时	23至1点	胆经旺	胆汁推陈出新
丑时	1至3点	肝经旺	肝血推陈出新
寅时	3至5点	肺经旺	将肝贮藏的新鲜血液输送百脉,迎接新的一天到来

元气



人体生命活动的原动力

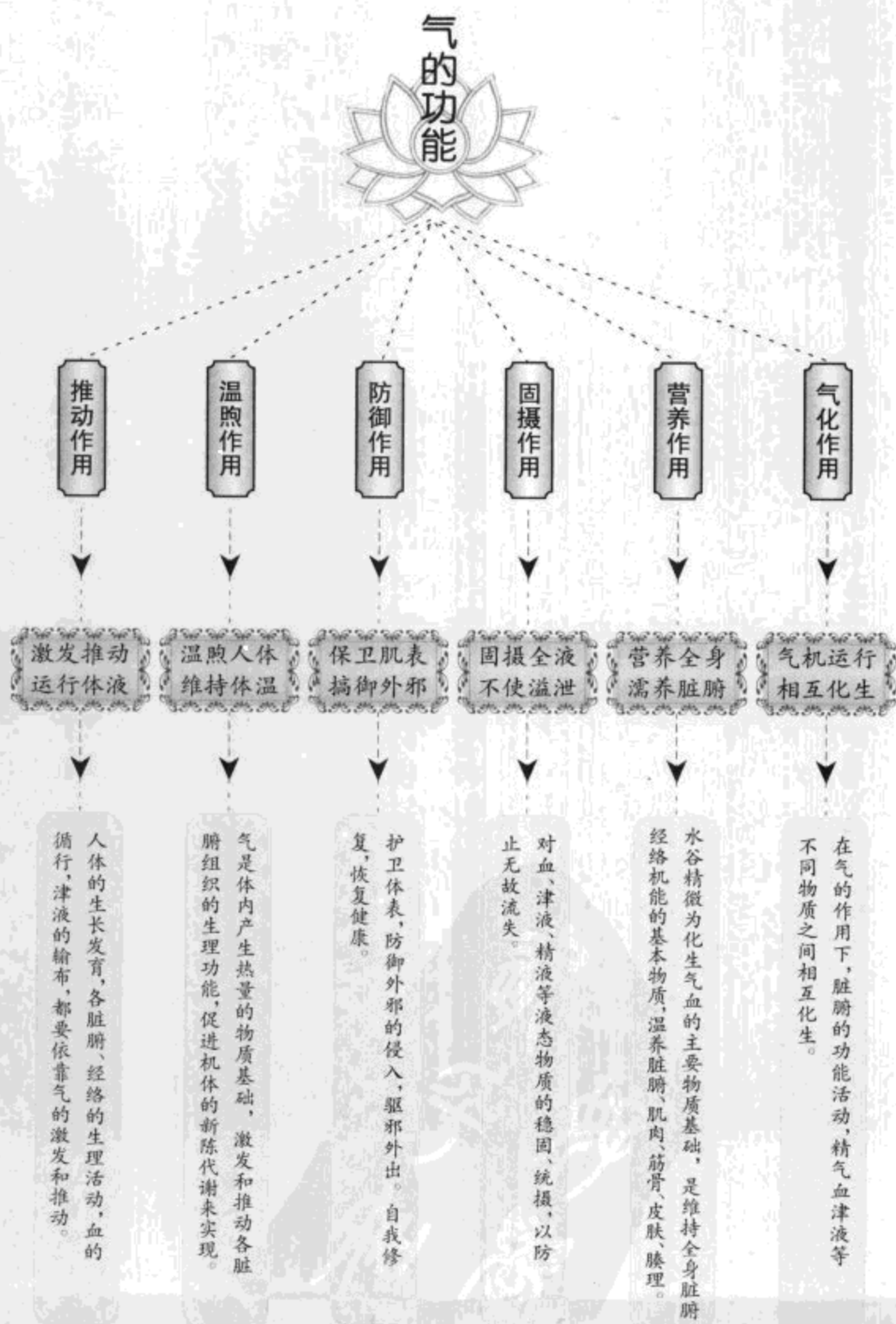
气,是中国哲学中的一个重要概念,是古人用以解释世界本原的一种论述。其后道家发挥并丰富了“气”的理论,认为人与万物都是由阴阳二气生成的,阴阳不和则会生病。人体之气是人的生命运动的根本和动力,生命活动的维持,必须依靠气,《难经·八难》说:“气者,人之根本也。”

“气”的概念在中医学理论中被广泛运用,如人体构成上有阴精与阳气的概念;病因有正气和邪气的概念;人体正气又有元气、真气、营气、卫气、宗气、脏腑之气、经络之气等概念;对于中药的解释有寒热温凉之气的概念;对于自然界有天气与地气的概念;对于四季气候变化及人体发病的外在因素有六气和六淫之气及戾气的概念。

中医里所说的元气,指的是肾脏所藏的真元之气,是人体最重要、最基本的物质,是人体生命活动的原动力。元气禀受于先天,由先天之精气所化生。“精气”指人生之初,在胎中孕育之基础,来自于父母,藏于肾中。元气包括“元阳”、“元阴”之气。元阴即肾阴,与元阳相对而言,是指肾脏的阴液,是肾阳功能活动的基础,是生命的本元,故称元阴。元阳即肾阳,又称真阳、命门之火,是肾生理功能的动力,也是人体生命活动的源泉。肾所藏之精,有赖于命门之火的温养,才能发挥其滋养体内各部分器官和繁殖后代的作用,比如脾胃,如果命门之火不温煦,那么就完不成正常的腐熟水谷和运化精微的任务,故需固本培元,固的“本”培的“元”,就是指元气而言。

元气分阴阳,《素问》说:“人生有形,不离阴阳。”阴气主物质,阳气主功能,阴阳二气相互对立、相互作用而又相互转化。

元气是生命之本,元气充沛,脏腑功能就强盛,身体健康就少得病。若因先天禀赋不足,或久病损伤元气,就会导致脏腑气衰,人体免疫力下降,抗邪无力,体弱多病,出现了这种情况,首要的不是急切治什么病,而是以滋补养气为主,使人体内元气流注规律平衡,阴阳协调。



气病症治



气逆

气的升降失常，当降不降，或升发太过所致病变。以肺、胃、肝的气逆较为多见。

气滞

气的运行不畅，在某一脏腑或某些部位产生气机阻滞的病变。

气郁

忧思郁怒，情志不舒，使肝失调达，气机不畅，以致肝气郁结而成气郁。

气脱

血或津液大量损耗，发生“气随血脱”或“气随液泄”病变。此为大汗、大泻、大失血、精液大泄以及中风、厥证等病情相当严重的一种病理变化。

气陷

脾气受损，脾胃运化失常，升举无力，以致下陷。

气虚

饮食失调，水谷精微不充，气的来源不足；大病或久病，烦劳过度，以致脏腑机能减弱，气的化生不足。



经络·阴阳

阴阳平衡是健康之本

阴阳,是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初含义是很朴素的,表示阳光的向背,向日为阳,背日为阴,后来引申为气候的寒暖,方位的上下、左右、内外,运动状态的躁动和宁静等。中国古代的哲学家们进而体会到自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系,就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力,并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的,进而认为阴阳的对立和消长是世界万物的基本规律。凡剧烈运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、均属阳;相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的,均属阴。对人体来说,凡对人体有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能,属于阳;凡对人体有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能,属于阴。

引申来说,人体的上部与下部,体表与体内,背与腹,五脏与六腑,四肢外侧与内侧等,都可以用阴阳来分类。《素问》总结说,外为阳,内为阴,背为阳,腹为阴,腑者为阳,脏者为阴,肝、心、脾、肺、肾五脏为阴,胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦这六腑都属阳。五脏属阴,因其功能以静为主,六腑属阳,因其功能以动为主。

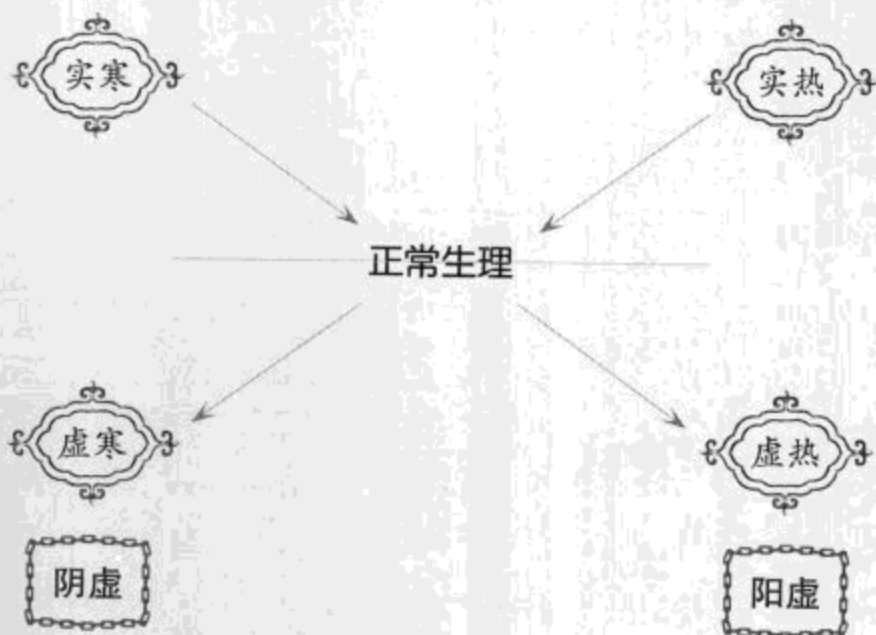
内属于脏,与五脏直接相对应的经脉称为阴经;内属于腑,跟六腑直接相连、关系最紧密的经称为阳经。

日常我们做保健都以敲阳经为主,阳代表那些向上、明亮、亢进、强壮的东西,阴则代表向下、黑暗、衰退、虚弱的东西,人们总向往阳的方面,比如人总希望自己精力充沛,思维活跃,身体强壮,也就是身体要有足够的阳气。但我们知道阴阳是相互依存、相互转化的,如果人体缺少了阴气的滋润,则阳气也不能持久,还会导致阴阳失衡,故我们必须养足自己的阴才能得到所向往的阳,也就是说,我们若想身体健康,必须保持阴阳平衡。

中医认为,疾病的发生,是人体阴阳失衡所致,也就是阴或阳的偏盛偏衰,以及一方对另一方的累及等,这些统称为阴阳不和。表里、寒热、虚实都是阴阳失调所表现的一组组既对立而又统一的正反现象,病位在表属阳,实证属阳,热症属阳;病位在里属阴,虚症属阴,寒症属阴。若要调理,须补泄阴阳,阴盛而阳虚,则先补其阳,后泄其阴;阴虚而阳盛,则先补其阴,后泄其阳,使之阴阳调和。

阴 阳 虚 实

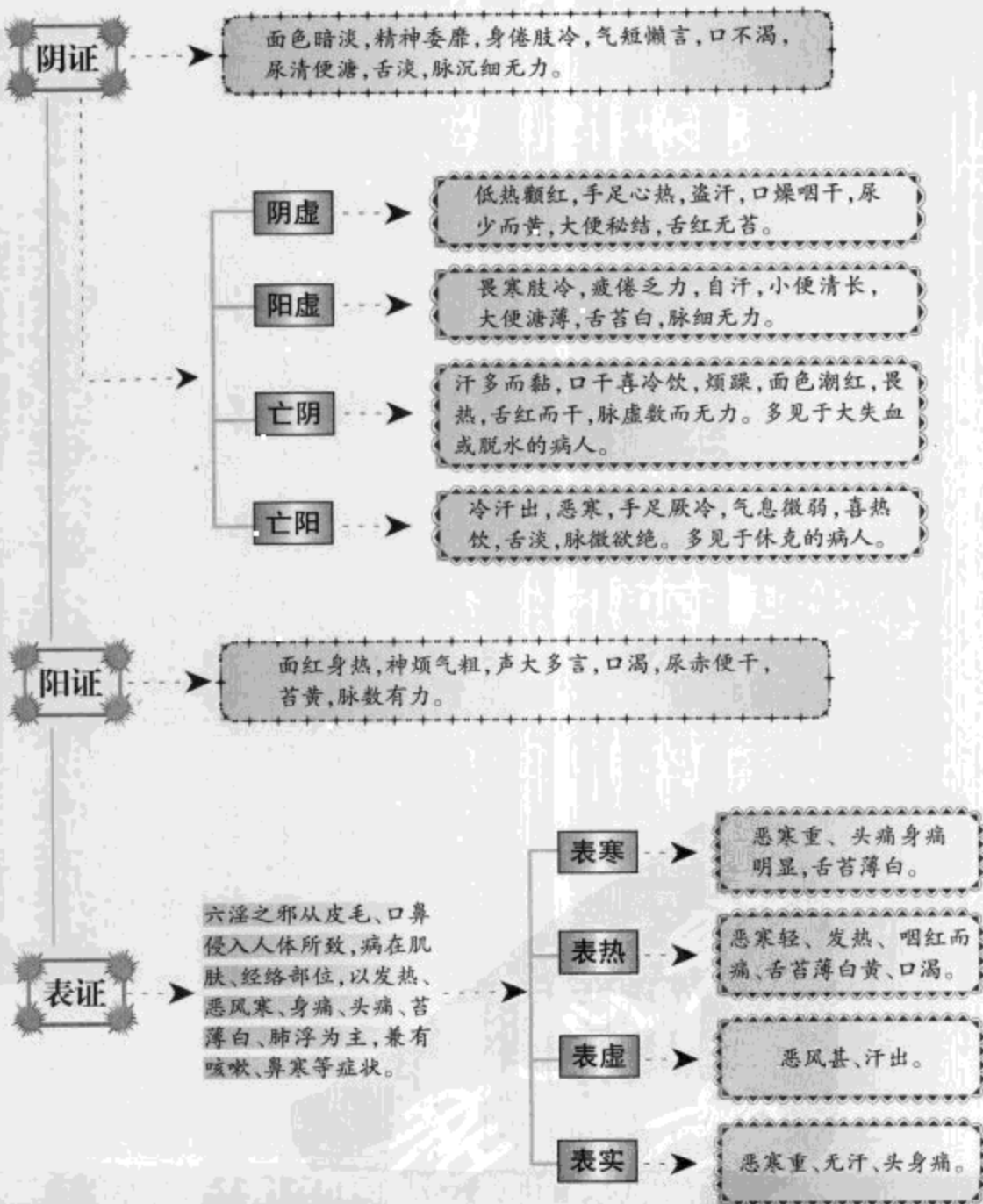
阴虚和阳虚是寒、热与虚(实)两方面要素的组合。

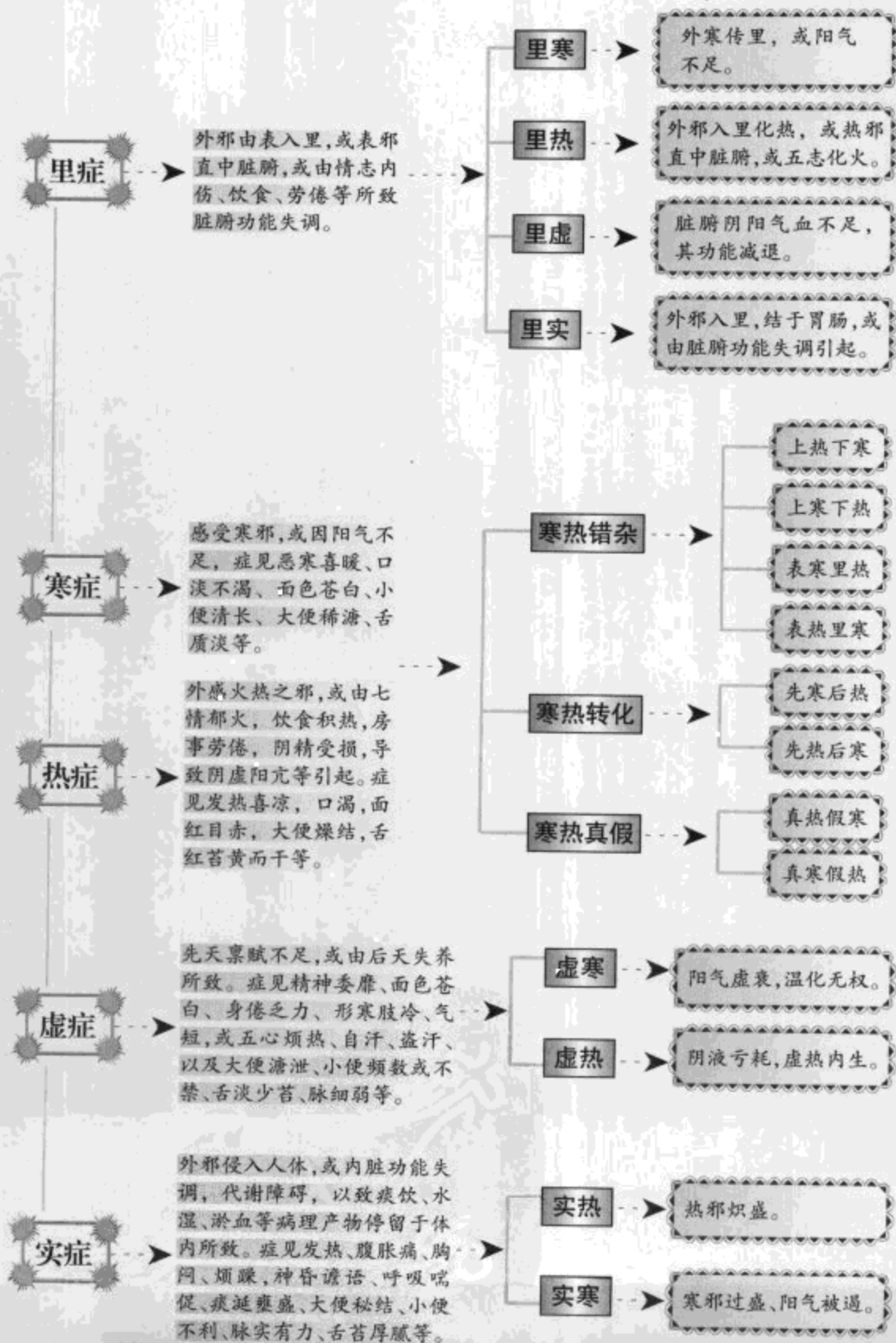


阴	病位的阴阳	是脏、阴经、里、血 所谓阴虚,就是这些的虚症,所谓阴实,就是这些的实症。
	病症的阴阳	指体温低、脉沉,或者无力、迟钝、脸色苍白、没有精神、疼痛不严重、喜欢温暖、消极、寒性的症状。
阳	病位的阴阳	是腑、阳经、表、气 所谓阳虚,就是这些的虚症,所谓阳实就是这些的实症。
	病症的阴阳	指发烧、脉浮、有力、敏捷、脸色红润、疼痛程度严重、痛的地方会抽动、喜欢阴冷、外因热性症状。
虚	虚是欠缺正气	气弱、没有正气、作用减退,因某脏腑、经元气衰弱,循行该处的三焦之气衰弱,使得对抗病邪的身体抵抗力减弱而致病,其病状通常是脉无力。
实	实是邪气充实	病邪之气旺盛而充实。属于外因性的风、寒、暑、湿等邪气,或喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等内伤性的邪气充实,其症状通常是脉有力。

阴阳八纲

阴阳八纲是根据人体正气的盛衰,病邪的性质,疾病所在的部位深浅等情况,进行综合分析得出的八种疾病症候,即阴、阳、表、里、寒、热、虚、实,是中医辨证论治的理论基础之一。八纲辨证中,阴阳两证又是概括其他六证的总纲。







春季重护肝

发陈生长

医学认为人的五脏与四季有相对应的关系。春应于肝。

春季,也就是农历一、二、三这三个月,为一年之始,春天有“发陈”和“荣”的特点,万物复苏生长,阳气生发,天地一派欣欣向荣、生机盎然景象。随着春天的到来,人体四肢日渐活跃,新陈代谢也日趋旺盛。肝在五行中属木,木在春天萌发枝叶,开花孕实,因此肝也性喜条达,不耐沉郁,在肝功能上表现出象征春天的发陈功能。

因此人们应在春天积极地去培育肝的生理功能,与天地之气对应。

人应该减掉冬天沉眠的习惯,逐渐减少睡眠,晚睡早起,起来之后多做户外活动,穿着也尽量宽松,以吸取天地正气和阳气。

肝属木,喜条达,与春令升发之阳气相应。如果不注意情志调摄,肝气抑郁,则会生出许多病来。如情志不遂,肝阳上亢,血压升高,有心脑血管病者还容易发生中风。患有精神分裂症的人,到了春天易复发。因此,春天应顺应阳气升发的自然规律,方可使肝气顺畅条达,这就要求做到,学会自我调控和驾驭好情绪,遇到不快的事要戒怒,并及时进行宣泄,以防肝气郁结。要培养乐观开朗的性格,多些兴趣爱好,如浇花种竹、登城观山、弈棋作画等,对春天养肝大有裨益。

春天饮食应遵从“春夏养阳”的原则,适当多吃些温补阳气的食物,增强肝和脾胃的功能。饮食上宜甜少酸,忌吃油腻、生冷、黏硬食物,以免伤及肝脾。

中医认为,肝主筋,坚持锻炼则能舒筋活络,有益肝脏健康,因此春天正是采纳自然阳气养肝的好时机,而运动则是绝好的方法。各人可根据自身体质状况,选择适宜的锻炼项目,或舞剑,或踏青,或登高,或赏花,使身心融入大自然之中,人天合一,无形之中增强了心身健康。

这个时候无论对自己还是别人的愿望,都应该尽量满足,使生长、渴求、付出,都能得到相应的回报,使一切所求如愿。这是春气仁性好生的体现,属于养生之道。如果逆春气的舒展、发陈,就是逆损肝气。

春季与肝对应,因此我们可以在春天多按摩敲打肝经,使其气血运行畅通,肝脏得到保护。

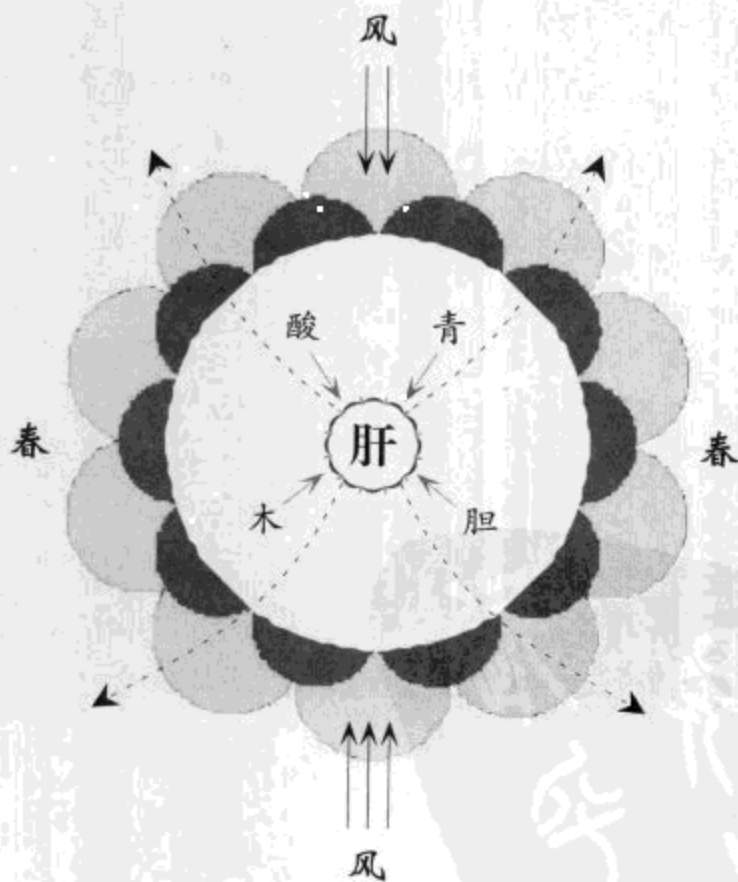
春 养 肝

春季养肝三势

1.平卧床上,两足自然分开,与肩同宽,全身放松,自然呼吸,呼气时,两手捂口(不能紧捂),取呼出之水津气,轻摩面部。摩面时宜闭气,待闭至欲吸气时,暂停摩面,徐徐吸气,如此反复,摩3~5遍。

2.平身正坐,两脚前伸,自然呼吸,吸气后闭气,两手慢慢上提,在胸前十指交叉,互相紧夹,两手向两边用力,反复3~5次后,十指相叉不松动,两手一并上提,上头,过头顶,下项,按压项后,头部用力往后仰,使头项与两手间形成一股抗衡的力。呼气,十指松开,两手慢慢下移,轻按两膝上,重复3~5遍。

3.吸气后闭气,两手相叠,按压左侧大腿上,上身向右侧倾,到达极点,然后向左倾,到想要呼气时,恢复含胸正坐姿势,反复做3~5遍。





夏季重护心

蕃秀茂盛

《黄帝内经》在描述夏天的节气特点时,这样写道:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”意思是说,在夏天的三个月,天阳下济,地热上蒸,天地之气上下交合,各种植物大都开花结果了,所以是万物繁荣秀丽的季节。

夏天与五脏中的心对应,心脏在五行中属火,所以在夏天保养好心脏是最关键的。

夏季是人体心火旺、肺气衰的季节,起居上应晚些睡觉,早些起床,因为夏季太阳升得早,清晨空气新鲜,起床后到室外参加体育活动,这对增强体质是很有益处的。由于夏季中午气温特别高,为保持精力充沛,要适当午睡。夏天暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,机体容易受到风邪的侵袭,所以夏天不可在露天、凉台或树荫下睡觉,也不宜开着电风扇睡觉,以防受风寒而生病。夏季还要注意保证人体水分供应,适当多喝点绿豆汤、莲子汤等消暑饮料,既可补充水分,又能清热解暑。

在炎热的夏天,尤其要重视精神的调养,只有神气充足,人体的机能才能旺盛而协调;神气涣散,则人体一切正常的机能都会遭到破坏。因此,夏季养生要做到安静和调、神清气和、胸怀开阔、乐观愉快。

夏天外部气温越来越高,人也很容易烦躁,心火很旺,脾气也会变得暴躁,这样对心脏非常不利,因此建议人们要注意保持情绪上的稳定。医学研究发现,心情起伏波动很容易影响到机体的免疫功能,例如老年人发火会引起心肌缺血、心律失常、血压升高等症。

中医养生与治病方面还有“冬病夏治”之说,那些每逢冬季发作的慢性疾病,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管炎、过敏性鼻炎、风湿痹症等,这时是最佳的治疗时机,患有慢性疾病的朋友可以趁着夏天好好调养、治疗身体的疾病。

夏季须护心,如在日常生活中,多注意按摩心经各腧穴,或敲打心经经络,以保证心经畅通,气血运行正常。

下面介绍一个护心方法:屈指通心络,采取自然站立或坐姿,身体放松。一手握拳,小指伸直,其余四指握拢,然后小指用力向掌心屈伸 81 次。两手交替。经络学说认为,小指乃手少阴心经循行之末端,心经与心、大脑的神经活动有密切关系,运动小指时,可刺激神经系统,强心健脑,防止视神经萎缩,故经常屈伸小指有循经强心之效。

长夏重养脾

暑湿主化



中医养生学上对四季的划分与气候学不一样,除了春夏秋冬之外,立秋至白露前的一段时期则称之为“长夏”。中医向来有四季五补之分,养生学认为,春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾,而长夏则养脾。因为在农历七月暑气余威尚盛,又兼雨水甚多,所以中医学将农历七月视为长夏,同时又认为长夏主湿,脾主长夏,故长夏需防湿养脾,因为此时人体犯病以脾胃病居多,而脾喜燥恶湿,若湿邪留滞,最易困脾。亦因湿为阴邪,易阻遏气机,损伤阳气,致脾阳不振,水湿停聚,表现为水肿或腹泻。

脾湿会引发多种疾病,这是因为脾居中央,营养五脏,脾胃有疾,五脏失养而诱发或加重其他脏腑疾病的缘故。脾怕湿,故长夏湿气太过会导致脾病。

有句俗话说:“长夏立秋前,养生先养脾。”故长夏是健脾、养脾、治脾的重要时期,只有加强脾的保健,才能使人体更好地从食物中吸收营养,摆脱“苦夏”的困扰,开胃增食,振作精神。长夏主化,包括熟化、消化,是人体脾胃消化、吸收营养的好时期,所以长夏期间应多吃一些健脾的食物。

长夏的饮食要稍热一点,不要太寒凉;亦不要吃得太多,但在次数上可稍多一些,冰箱里的食物拿出来不要立刻就吃,可以适当吃辣,促使人体排汗,在闷热的环境里增添凉爽舒适感。要避免暴饮暴食,伤及脾胃,避免饮食中过量油腻及大量肉类。

另外在居住环境上要切忌潮湿。中医认为,“湿伤肉”,即湿邪侵袭,最易损伤人体肌肉,如常见的风湿关节炎等症,而且湿邪伤人往往从人体下部开始,这是因为湿邪的形成往往与地的湿气上蒸有关。因此,在长夏居室一定要做到通风、防潮、隔热。

晚上睡眠不要当风而卧,更不能整夜开空调或吹电扇,以免夜半之后阴寒渐重,寒湿伤脾引发夏季感冒或胃肠炎。有脾胃病或体虚之人,最当慎之又慎。



秋季须润肺

荣平收敛

秋天的三个月，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，地气清肃，阳气收敛，阴气上升，万物欣荣之态，至此平定矣！故谓之“荣平”。

由于秋季气候的作用，人体内肺气相应旺盛。饮食方面，肺属金，其味辛，过食辛味能使肺气亢盛，克伐肝木。肝之味酸，多食酸能使肝气健旺，不受邪侵。所以，秋季应减辛增酸以养肝气，肝肺两脏协调，人体就会安宁。这就是适应秋令的特点保养人体收敛之气的方法，所谓“顺之则安，逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神智的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋季荣平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能。

此时气候干燥，燥邪最易犯肺伤津，使人出现咽喉干燥、唇干开裂、鼻燥衄血和大便秘结等“秋燥综合征”。

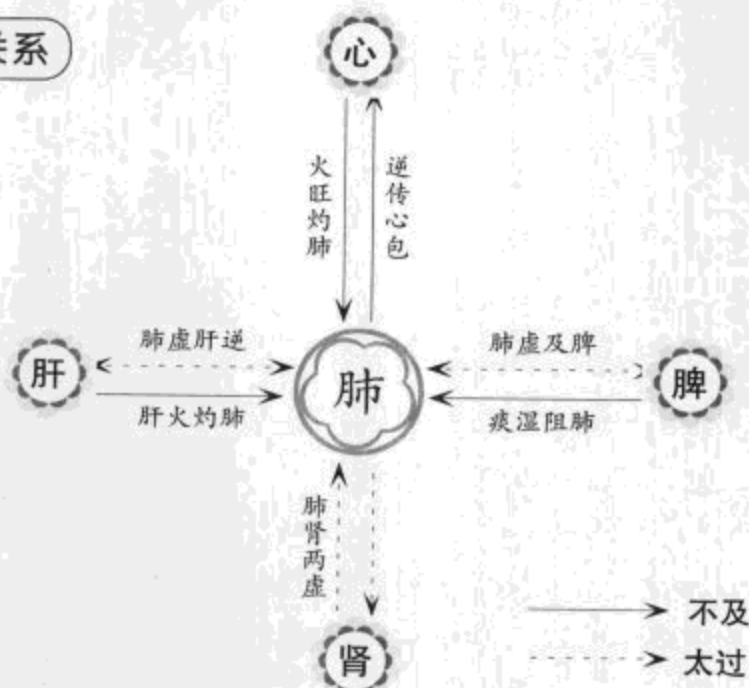
秋季既是“伤肺”之际，又是“养肺”之时，关键在于如何调理。肺为“娇脏”，喜清肃濡润，通过鼻与外界相通，故秋燥容易伤肺，由此导致全身疾病。秋季养生保健，首先应调理、辅养肺脏，从润肺、养肺、补肺入手，当然，进补要遵循“缺啥补啥，不虚不补”的基本原则，注意营养均衡。

秋季饮食宜略清补，推荐养阴生津的粥。另外，肺在五行属金，与五色中的白色相对应，故可多留意吃一些白色的带苦味的食品，让肺气下行。若本身体弱，可多摄取酸味饮食，因为酸味收敛，可以将不足的肺气整合。

日常生活中，可以随时进行经络锻炼，比如鼻部按摩，中医认为，肺开窍于鼻，鼻部按摩有利于提高鼻黏膜的耐寒力，按摩方法是将两手拇指外侧相互搓热，沿鼻两侧按摩30次左右，再按摩迎香穴20次左右。除了鼻部按摩，最好秋季别急着用热水洗脸，冷水洗脸同样有助于提高鼻黏膜抗寒能力。

还可多做仰卧起坐，不一定要求动作做得多标准，关键是俯仰的姿势可以疏通颈部及胸背部的经脉，促进血液循环，增进肺的生理机能。另一个动作：站立，把两手相叉在头上，腿不动，运动上半身左转、右转数次，这项运动可以去关节间风湿寒邪，增强肺脏功能。

肺与诸脏的关系



肺病简表

病名	主要临床特点	治则	代表方剂
肺气虚	咳嗽无力、气短、喘促、痰多而清、倦怠、怕冷、面色白，舌质淡，舌苔白，脉无力。	补益肺气	补肺汤
肺阴虚	咳嗽无痰、痰少而黏，面颊潮红，夜间盗汗，舌质红干，脉细数。	滋阴润肺	养阴清肺汤
肺燥咳嗽	干咳少痰，不易咳出，鼻干咽燥，咳甚胸痛，形寒身热，苔黄，脉数。	清肺润燥	清燥救肺汤
痰浊阻肺	咳嗽、气喘，喉中痰鸣、胸满不适、痰壅气道、咳嗽而不得平卧，脉象数、苔厚腻。	泻肺化痰	二陈汤(加减)三子养亲汤
风寒束肺	咳嗽、痰多而清、鼻塞流涕、恶寒发热，头痛无汗、舌苔白，脉浮紧。	宣肺止咳 疏风散寒	止嗽散
肺实热	高热咳嗽，呼吸气促，口渴，痰黄稠带血，胸痛，舌质红，苔黄腻，脉滑数。	清肺、化痰、 定喘	清金化痰汤 麻杏石甘汤

拍肺功

每晚临睡前，坐在椅子上，身体直立，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松，意守丹田，吸气于胸中，同时抬手用掌从两侧胸部由上至下轻拍，呼气时从下向上轻拍，持续约10分钟，最后用手背随呼吸轻叩背部肺俞穴数十下。



冬季重补肾

闭藏伏匿

冬季三月,阳气已伏,水冰地冻,万物潜藏,故谓之“闭藏”。

春生,夏长,秋收,冬藏。冬季是匿藏精气的时节,寒,为冬令之主气。肾,主冬,肾属水,《素问》里说:“肾者,阴中之少阴,通于冬气。”这就说明了肾脏与冬天的气候息息相关并相互适应。冬天寒气逼人,为了适应寒冷气候,人体生理活动需要更多的热能来维持,冬季是人体阳气潜藏的时候,人体的生理活动也有所收敛。所以,肾脏既要为维持冬季热能支出而准备足够的能量,又要为来年“春温春生”贮备一定的能量,以提高肌体的防疫功能和抗病能力,减少疾病的发生和发展。因此,冬季饮食调养应遵循“秋冬养阴”、“养肾防寒”的原则,饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主。

寒为六淫邪之一,故冬天应保暖避寒,起居宜早睡晚起,让睡眠的时间长一点,这个时候可以养阴经,促进体力的恢复。最好是等到太阳出来以后再起床活动。运动前要做准备活动,运动量逐渐增加,避免在严寒、大雪中锻炼,切勿过度劳损,导致皮肤过度出汗,使阳气频频耗损。在寒冷的冬季,防寒保暖是必不可少的,特别是老年人,一定要注意背部的保暖,因为背为阳腹为阴,后背有好多穴位,太阳经从这走,如果寒风吹后背的话,吹散阳气,对整个机体不好。

肾属水,水生木,故肾伤则肝木失其所生;肝主筋,故当春令时,易发筋骨病,冬藏乃春生之根,故冬天养藏之气不足,则供给春天生发之气就少了。

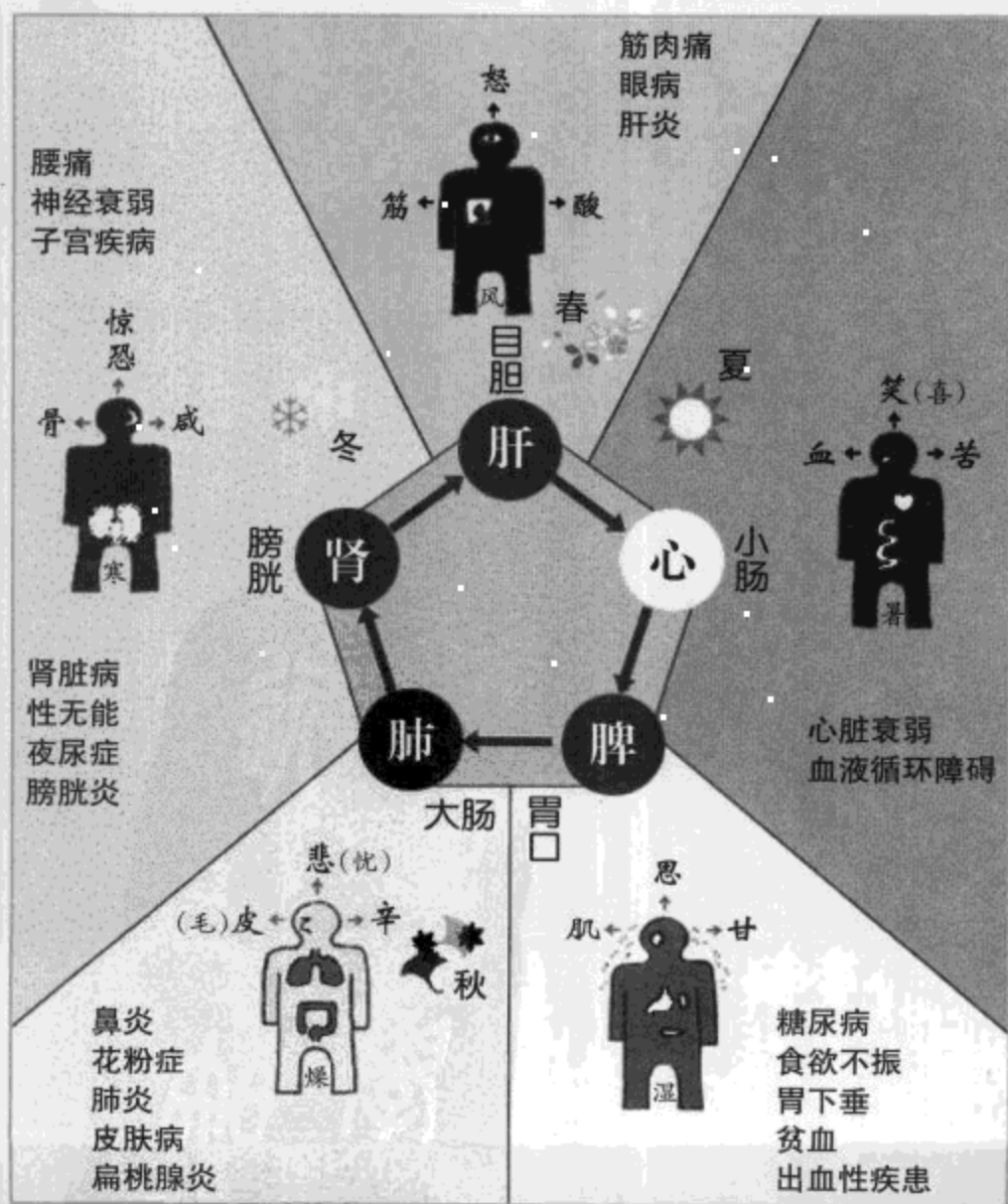
冬季的饮食调养要遵循“虚者补之,寒者温之”的传统,冬令进补,是数千年来人们的养生习俗。

下面介绍两个锻炼功法:

搓肾提水功:双腿并拢站立,双臂自然垂下,两掌心贴近股骨外侧,中指指尖紧贴风市穴;拔顶,舌抵上腭,去除心中杂念。两手掌相搓 64 次。手热后两手绕胯贴于后背,两手内劳宫对肾俞穴,两手同时上下摩擦 64 次(一上一下为一次)。然后身体往前俯,两臂伸直向下,两手好像在井台上往上提水,左手上提时,腰和胯随着上提,右手上提时,右腰右胯也随着上提。左右手各上提 64 次,每天早晚各做一遍。适应病症:肾虚肾寒。

补肾固虚功:自然站立,双脚分开与肩同宽,双臂自然下垂,掌心朝内侧,中指指尖紧贴风市穴,拔顶,舌抵上腭,提肛,净除心中杂念。全身自然放松,两手心向下侧平至肩平,掌心转向前,两手由侧平向前合至身前向下45度,两掌相合摩擦36次。然后两手转向背后,两内劳宫贴肾俞穴上,两手同时上下摩擦36次(一上一下为一次)。掌心翻转向外,半握拳,指尖不接触掌心,外劳宫贴肾俞穴,站20分钟。适应病症:强肾,补虚。

四季与五脏





经络美容

新型的美容养颜方

经络美容是近几年来新兴的一种美容方式，它是以中医经络理论为依据，通过针灸、按摩等手段，达到美容目的的方法，由于它不用吃药打针，没有副作用，简单有效，因此没多久就得到了长足的发展。

经络美容，一般都是通过刺激穴位，达到治疗作用的。那么经络为什么能美容或者说治疗一些疾病呢？简单来说，根据经络理论，经络就像水管一样，要维持正常的功能必须具备两个条件，第一是经络要顺畅，不能堵住；第二就是经络里面的气血要充足。只要保持以上两个条件才能让人身体舒服。针灸，耳穴，刮痧、按摩、拔罐等治疗方法其实都是一样的原理，都是疏通经络，保持经络顺畅，同时补养气血，达到防病治病的目的。只是手段不同，侧重点不同而已。

不管男人女人，爱美之心人皆有之，有道是：心平气和，血清颜清，即美在其外，必健在其内，心气足方能容光焕发，肝气足方能睛明眼亮，脾气足方能肌健肤活，肺气足方能鼻巧肤细，肾气足方能发浓齿固。美是真实的、健康的，只有内脏平衡，气血充盈，才能达到表里如一，令人赏心悦目。

肾阳虚者，多在秋冬季节手脚冰凉，严重者夏季也凉，这种状况又叫“肾锈”，有此症状者，春节过后脸上会长斑，如果在进入秋冬季时，手脚温热，一直保持到夏季，一般情况下全年脸上不长斑。

“肝主筋，其华在爪”，肝的经气充足方能养筋，筋壮则肢体灵活自如，面部光洁、透明、呈粉色，肝虚则筋发硬，活动迟钝，缺少血色，肝气调达顺畅，才能心平气和，身体轻松自如。

心主神明，心是精神、意识、思维等高级中枢神经活动的主宰，气足血旺的人精神愉悦，神采奕奕，心气虚者，面白无光，毛孔见粗。现代人由于紧张、压力、心情抑郁而暗耗心阴，而经络养生的内在本质就是调养身心以达到心理健康。

下面介绍一个以经络指压的方式，来塑造和美化臀线的方法，也就是按摩膀胱经的“八髻”穴与胆经的“环跳”穴。

八髻穴位于背部腰椎以下尾骨以上的“荐穴”骨孔上，顾名思义共有八个穴

道。环跳穴则左右各一,各位于两侧臀部的正中间,这两个穴道针对大而扁的臀部特别有效。由于穴位位于人体背部,所以需要另一人来协助指压按摩,按摩时以指力缓缓下压,停3秒后再放松力量,每一个穴位重复8次左右,特别要注意指压的同时必须达到酸、麻、涨、痛、热的感觉,才会达到效果。

若想改善臀部下垂的问题,可按揉“承扶”穴。此穴道两边各有一个,位置在两片臀部臀线底端横纹的正中央。按摩承扶不但有疏经活络的作用,且还能刺激臀大肌的收缩,指压5分钟后,就会有轻微抬高臀部的感觉,特别要注意的是指压扶承时要分两段出力,首先垂直压到穴道点,接着指力往上勾起,才能充分达到效果。此穴道还可治疗痔疮、坐骨神经痛、便秘等疾病。

此外,还可采用一个非常容易又省钱的运动法,来使臀线更加迷人,也就是“踮脚尖走路”。采取放松脚踝的踮脚尖走路法,可以刺激脚底的涌泉穴,平日在家看电视时即可做。这个穴道攸关肾机能与女性荷尔蒙的分泌,对第二性征的完整发育相当有帮助,刚练习时可从2到3分钟开始,习惯的话,每次可做15分钟。



古代人体部位名称今释

★头:是诸阳经之会,凡一切物体独出之始都叫做头。

★脑:是指头骨之内的脑髓,若髓海充足,则头脑精明;若髓海空虚,则出现脑转耳鸣、目眩、腿酸、倦怠嗜卧等症。

★巅:是指头顶。

★囟:是指头顶前面的头骨。小儿初生未闭合时叫囟门,已闭合后叫囟骨,即天灵盖之骨。

★头角:是指额两旁有棱的骨头处。

★额颅:是指额前发际之下、两眉之上的部位,叫做额,也叫做顙。

★发:由足少阴肾所主,又是血之余。

★面:前边叫做面,后边叫做背。五脏的精气皆上营养于面部,所以面色白与肺相应,如气虚、血虚和津液亡失都会因虚而出现面色白;面色红赤与心相应,面色发黄与脾相应,面色发青与肝相应,面色发黑与肾相应。

★颜:是指前额中央两眉间,眉心以上叫阙,与咽喉相应。

★眉:眉的部位属肝,又与足太阳膀胱经相应,若是太阳经气血充盛则眉浓有毫毛。

★目:是主司视觉的。肝开窍于目,所以眼病诊治必须首先考虑到肝。

★睛窠:指的是眼珠。血之精华供给眼珠所需的一切营养物质。

★瞳神:是骨之精华,内应于肾。肝肾同源,肾水虚亏而不能养肝,或肾精过度散失者可以出现瞳神散大无光。

★黑珠:是指瞳子之外的黑轮,属肝。黑珠是筋之精,内连目系。目内廉深处是目系,肝火上冲则出现两轮红痛。

★白珠:珠是气之精,黑轮外四围白色的部位都属肺。若肺火上腾于目,则白珠出现红色血丝。

★两眦:统称目眦。靠颞侧的称锐眦、靠鼻侧的称内眦,在脏属心。

★眼皮:上下眼胞皆属于脾,目网指的是上下眼胞的脸边,又叫目睫,主司眼

的开合功能。

★睫皮：属脾。若脾胃气虚，眼胞皮肉紧缩，胞楞拘急，目不能开，生长在胞楞的睫毛便会倒入眼中，这种情况叫倒睫拳毛，又叫拳毛倒插。

★目泪：是肝之液，风行则水动，如肝风内动则常泪出。

★目眦(chī)：俗称眼屎，多属肺气结硬于此。

★眼眶骨：是指眼窝四周的骨头。上边的叫眉棱骨，下边的叫琢骨，之外就是颧骨了。

★琢(zhuō)骨：是指目下的眶骨，颧骨内侧与上牙床部分相连。

★颧(è)：是指鼻梁，也就是常说的山根部。

★鼻：是主司嗅觉的器官。

★山根：足阳明经脉交山根处，可作望诊中望心的参考。

★鼻柱：在山根下。

★面王：指鼻尖，又称鼻准。

★鼻孔：手阳明大肠经经脉挟鼻孔而行，手太阳小肠经经脉抵于鼻，足太阳膀胱的经筋结于鼻下两旁。

★颧：为颧骨，若病人两颧现赤色多为肾有虚损。

★人中：在鼻下方、唇上方的皮肤纵沟部，可作为望诊时诊断膀胱、子宫病变时的参考。

★琢：是指琢与鼻旁间近生门牙的骨部。

★颧：俗称之为腮，是指口旁颊前之软组织处。

★耳：是主司听觉的器官。肾气通于耳，肾元充足则听觉聪敏，若耳的听觉功能异常则应首先考虑到肾的原因。

★蔽：是指耳门。

★耳廓：是指耳轮。

★颊：是指耳前颧部脸的两侧部位。

★曲颊：是指颊之骨。因其曲而向前，形如环形，受下牙床骨尾之钩而名。

★颊车：是指下牙床骨。下牙床骨总载诸齿，能细嚼食物，故叫做颊车。

★口：是主司言语和食物摄入的器官，属脾，脾运化其精微物质以营养五脏，所以五脏的功能与脾关系密切，其功能旺盛与否皆验之于口。

★唇：是指口之外端，热邪盛则唇深红，寒邪盛则唇淡红，邪气实则唇红活，经

气虚则唇黄白,脾燥则唇干,脾热则唇裂,肝风内盛则唇润动不止,脾虚寒盛则唇现青色。

★吻:是指口的四周,口上生有胡须,大肠所主。

★颐:是指口角后面颊之下的部位,生有胡须,胆所主。

★颊:是指口之下,唇至最下边的部位,俗称下巴颊。男性颊上生长有长须,胃所主。

★颌:是指颊下与结喉之上两侧肌肉软组织之处。

★齿:系指牙龈所生长的骨质部分。内床部分叫齿,在外整齐的部分叫牙。牙齿由肾所主,齿为骨之余,故牙齿之病多归肾论治。



★舌:心开窍于舌,舌为心之苗,是主司味觉的器官。

★舌本:指舌根。

★腭:是指口内直上咽喉壁上的后鼻道,主司人体与外界进行气体交换的器官。

★悬雍垂:是张口作“啊”音时所看到的喉部似乳头样的小舌,俗称叫做礁嘴。

★喉:是通声音、气息的通路。喉在咽前方,与肺相通,主司气体交换,故称做肺系,也说作喉气通天。

★咽:是指饮食的通道,在喉腔的后方,与胃相通,主司饮食物的纳入。胃口在膈膜以下,咽部至胃的长度是 1.6 尺,通称之为咽门,咽门以下有膈膜,咽气与地相通。

★喉咙:是肺所联系的器官。

★噤:是指咽的下端,食管的上口。

★会厌:是喉管上窍似皮似膜的组织,上司开合,系声音的门户。若饮食下咽时会厌不闭,则可能饮食物误入气道。

★结喉:是指喉部正前方向前突起部分,相当于喉的管头(喉头的甲状软骨)

部。

★上横骨:是指喉前凹陷中,天突穴之外小湾处,横骨旁接锁骨。

★拄骨:是指膺部以上,缺盆之外的部位,俗称锁子骨,内接上横骨,外与肩胛关节相接。

★肩解:是指肩端的骨节缝处,即肩胛关节。

★髃骨:是指肩端之骨,即肩胛骨头臼之上棱骨,其臼接臑骨上端,俗称肩头。其上肢外展曲屈肩部高于表面之骨,其下棱骨在背部肌肉内。

★肩胛:是指髃骨之末端成片状的骨头,亦名肩髃。

★臂:是指人之上身的双上肢通称,一名叫肱,中节上下骨交接处叫肘,肘上之骨叫臑骨,肘下之骨叫臂骨,臂有正辅二骨,辅骨在上相对短细偏外,正骨居下相对长大偏内,正辅二骨都是下接腕骨。

★腕:是指臂和掌骨连接之处,以其回旋屈曲得名。在外侧之骨叫做高骨,一名锐骨,也叫腕骨。



★鱼际:指掌外侧之上,手大指节后,肌肉隆起处,其形状像鱼而得名。

★手:是指上肢能持物的部分。掌中叫手心,手心之对侧叫手背。

★掌骨:是指各手指本节后的骨头。手掌中的各掌骨叫壅骨,会聚而成掌,并非是一块骨头。

★手大指:属肺经,手太阴肺经自腋下行,循臑内,至大指出其末端,其经筋也是起于大指之上的少商穴部位。

★食指:属大肠经,手阳明大肠经的经脉和经筋都是起于食指端商阳穴的部位。

★中指:属心包络经。手厥阴心包经脉自腋下循臑内,入肘臂至中指出其端,其经筋也起于中指内廉之末端的中冲穴处。

★无名指:属三焦经,手少阳三焦经和经筋均起始于无名指外侧的关冲穴处。

★小指:内侧属心,外侧属小肠。

★爪甲:是指人的指甲,足趾也是一样。肝主筋,爪为筋之余。

★歧骨:凡是骨头分叉的都叫歧骨,手足都一样。

★肺:在喉下,喉在咽的前面,主司呼吸。肺系坚空,与肺管相连接,呼吸出入之气通于心肝之窍,是人身气体交换的主要器官。



★膺:是指人体胸部两旁高处。

★胸:结喉以下叫缺盆,缺盆以下叫胸。

★心:为神主,人的聪明智慧都来自于心。心居肺管之下,膈膜以上,附着于第五胸椎。

★心包:位于心的周围,以顾护心脏,即是两乳之间的膻中穴部位。

★曷舒:是指胸骨而言。

★乳:是指胸部两侧隆起有头的肌肉组织,妇女以乳汁来哺育婴儿。

★鸠尾:指蔽心骨,其质系脆骨,在胸部下的歧骨部位。

★膈:是指胸部和腹部的分界处,心脏下面的膈膜,其前与脐平,后与第十一胸椎相平,四周与脊相连,所以能遮蔽隔离浊气,使之不能上熏心肺。

★肝:譬如为将军,主司谋断,在膈的下面,上面系于第九胸椎之下面,其功能主藏魂,开窍于目。

★胆:是清净之腑,称为中正之官,具决断力。胆腑在肝脏短叶之间。

★脾:受纳水谷,附着在第十二胸椎下。脾的功能是主运化。

★胃:是容纳、消化水谷的脏腑,是各脏腑营养供给的源泉。咽系柔软内有空腔,下与胃相接,是饮食物进入于胃的通路。胃的上口叫贲门,饮食水谷之精气由此而上输布于脾,肺将其宣布于诸经。胃的下口即小肠的上口,名叫幽门。

★三焦:是指人体三部的功能,称做中清之腑,总督人体五脏六腑、营卫经络、内外左右上下各部功能,上焦的作用是升化蒸腾,以灌溉全身;中焦的作用是消化

食物,吸收精微,通过脾的转输,以营养全身;下焦的作用是排泄,像沟渠一样把水液糟粕送出体外。



★腹:横膈以下叫腹,俗称之为肚,肚脐以下叫少腹,也称之为小腹。

★脐:是人初生脐带所系之处。脐上五寸的上脘穴处即上焦;脐上四寸的中脘穴处即中焦,脐上二寸的下脘穴处,也就是胃的下口属于下焦,是幽门,传入小肠。

★肾:附着于第十四胸椎下,主藏精和志,是人体性命的根本。

★命门:附着于脊骨,与脐相对。命门在中,各旁开一寸五分是左右两肾,两肾之间一点真阳是人类生身之根本,其中有相火而代心君行事。

★小肠:主司受纳消化,后附于脊,前附于脐,从左向右环绕堆叠共有十六个弯曲,小肠上口在脐上二寸近脊处,饮食水谷由此而入,脐上一寸外附于脐是水分穴,此正当小肠下口,水分内应小肠,小肠的功能是泌别清浊,使水液渗入膀胱,食物滓秽流入大肠。

★大肠:主管食物的消化、吸收、排泄。回肠在脐部开始向左环绕重叠有十六个弯曲。广肠附着于脊部,接受回肠的内容物,是食物糟粕排出的通路。回肠是以其环绕重叠而名;广肠是回肠最广大部分,直肠即是广肠的末端又下与肛门相联结。

★膀胱:主司水液,经过气化作用以把水液(尿)排出体外。当十九椎,在肾的下面,大肠的前面,有下口而无上口,在脐上一寸水分穴处为小肠的下口,是膀胱的上缘,水液由此而别回肠,随气化泌渗而入膀胱。

★宗筋:足厥阴肝经和经筋结聚于阴器,联络诸筋;足太阴脾和足阳明胃的经筋会聚于阴器;足少阴肾的经筋也结聚于阴器。尿道口即是前阴,督脉所起始之处。

★毛际:是指宗筋(前阴或专指阴茎)以上,或小腹以下横骨部位的阴毛处,下横骨俗称为盖骨。任脉由会阴穴上行毛际处,冲脉起于气街,气街即气冲穴,属足阳明经,在毛际两旁。

★睾丸:指男子的外肾,阴茎下面阴囊中的两个丸状组织。

★**篡(cuàn)**:是指横骨以下,两股之前相结合之凹陷处,前后两阴之间叫下极穴,又叫屏翳穴、会阴穴,也就是指男性、女性阴器所在之处。



★**脑后骨**:俗称脑杓。

★**枕骨**:是指脑后骨隆起的部分。枕骨因人而异,有的有条状突起,有的平,有的长,也有呈圆形的。

★**完骨**:耳后的棱骨叫完骨,是指在枕骨之下,两旁呈条状的骨头。

★**颈项**:是指颈部的主干部分。颈是颈部主干部分的侧面,项是指颈部主干部分的后面,俗称为脖项。颈前有缺盆穴,属胃经,在上横骨上左右各一,缺盆是十二经脉循行所过的主要通路。

★**颈骨**:俗称天柱骨,在肩骨上际。

★**项骨**:指头后主干骨的上三节圆骨。

★**背**:指后背部大椎穴部以下,腰部以上的通称。

★**脊骨**:也叫脊膂骨,俗名脊梁骨。

★**膂**:是指脊骨两旁隆起的肌肉组织。足少阴肾和与其相表里的足太阳膀胱经脉循膂而行。

★**腋**:是指肩之下,胁之上缘,俗称胳肢窝。

★**胁肋**:是指腋下到肋骨尽处的统称,肋骨是指肋部的条状骨,总称为胁肋,又叫做肱。

★**季肋**:是指肋下的小肋骨,俗称软肋。

★**秒**:是指肋下无有肋骨的空软之处。

★**腰骨**:是指脊骨第十四、十五、十六椎,即第二、三、四腰椎的合称,是尾骨以上之骨。

★**髀**:是指腰下两旁,髋骨以上的肌肉群。

★**臀**:是指髀下尾骨旁隆起肥满的肌肉组织。

★尻：在腰骨以下，指第一骶椎至第五骶椎的五节之骨。上四节纹之旁左右各有四孔，其骨的形状是内凹如瓦，长四至五寸，上宽下窄，其最末一节更小，叫做尾闾，又名骶端、楸骨、穷骨。

★肛：是指大肠的下口。肛门与直肠相接，直肠与大肠相接。

★下横骨、髌骨、髌骨：下横骨在少腹的下面，其形如盖，故叫盖骨；在其骨左右两个大孔上二分，出向后之骨首形状尤似张开的扇子，下一寸左右附着于尻骨的上部，形状像马蹄状的叫髌骨；下两分出向前的骨头末端似榫柱，其在臀内，叫做髌骨，与尻骨呈鼎足之势，是坐姿时的主骨，女性称交骨。骨面叫做髌，髌形状如盆之凹陷处叫做机，又叫髌枢，与股之髌骨相接。

★股：是双下肢的通称，俗称大腿、小腿。其中节上下的交接处叫做膝，膝上面的大腿骨叫髌骨，膝以下的小腿骨叫胫骨。下肢的肌肉属脾，其筋属肝，其骨属于肾。

★阴股：下肢内侧称阴股。

★髌骨：膝以上的大骨叫髌骨，其上端如杵接于髌枢，下端似锤，与胫骨相接。

★胫骨：又叫臑、胫骨。胫骨有两根，前面的叫成骨，又叫胫骨，其形粗，是膝部外突起的大骨。在后面的叫辅骨，其形细，是膝部内侧的小骨。

★伏兔：是在髌骨前面，膝关节以上，隆起如伏兔的肌肉组织处。

★膝解：即膝关节缝处，膝属于脾、肾、肝。



★髌骨：是指膝盖骨。

★连骸：是指膝外侧的二高骨。

★腘：是指膝关节后弯曲处，俗称腿窝。

★腓：是指小腿肚，一名腓肠。

★踝骨：是指胫骨下面与足背的上面两旁突出的高骨。外侧的叫外踝，内侧的叫内踝。

★足:指下肢走步的部分,俗称脚。

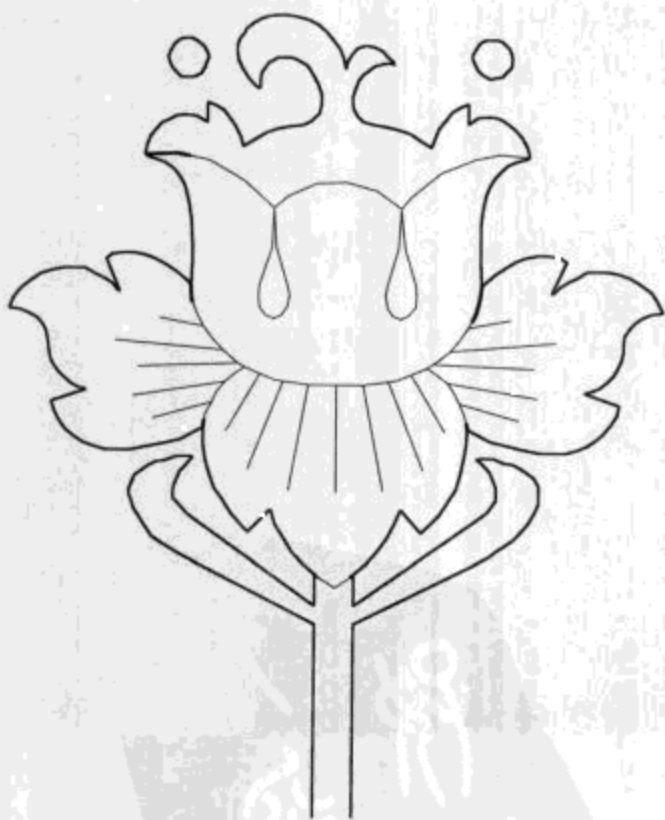
★跗骨:指足背,一名足趺,俗称脚面。跗骨是指足趾本节所有的骨。

★脚心:指脚掌之中心部分。

★三毛:足大趾爪甲后叫三毛部,三毛部之后横纹叫聚毛部。

★踵:足下走路时着地的部分,俗称脚底板。

★足趾:趾,是指脚趾,有五个。其称做趾,是与手指相别,足大趾本节后内侧圆骨形状突出者,叫核骨。



经络腧穴歌诀



玉龙歌

扁鹊授我玉龙歌，玉龙一试绝沉痾，玉龙之歌真罕得，流传千载无差讹。
我今歌此玉龙诀，玉龙一百二十穴，医者行针殊妙绝，但恐时人自差别。
补泻分明指下施，金针一刺显明医，伛者立伸痿者起，从此名扬天下知。
中风不语最难医，发际顶门穴要知，更向百会明补泻，即时苏醒免灾危。
鼻流清涕名鼻渊，先泻后补疾可痊，若是头风并眼痛，上星穴内刺无偏。
头风呕吐眼昏花，穴取神庭始不差，孩子慢惊何可治，印堂刺入艾还加。
头颈强痛难回顾，牙疼并作一般看，先向承浆明补泻，后针风府即时安。
偏正头风痛难医，丝竹金针亦可施，沿皮向后透率谷，一针两穴世间稀。
偏正头风有两般，有无痰饮细推观，若然痰饮风池刺，倘无痰饮合谷安。
口眼喎斜最可嗟，地仓妙穴连颊车，喎左泻右依师正，喎右泻左莫令斜。
不闻香臭从何治？迎香两穴可堪攻，先补后泻分明效，一针未除气先通。
耳聋气闭痛难言，须刺翳风穴始痊，亦治颈上生瘰癧，下针泻动即安然。
耳聋之症不闻声，痛痒蝉鸣不快情，红肿生疮须用泻，宜从听会用针行。
偶尔失音言语难，哑门一穴两筋间，若知浅针莫深刺，言语音和照旧安。
眉间疼痛苦难当，攒竹沿皮刺无妨，若是眼昏皆可治，更针头维即安康。
两睛红肿痛难熬，怕日羞明心自焦，只刺睛明鱼尾穴，太阳出血自然消。
眼痛忽然血贯睛，羞明更涩最难睁，须得太阳针出血，不用金刀疾自平。
心血炎上两眼红，迎香穴内刺为通，若将毒血搐出后，目内清凉始见功。
强痛脊背泻人中，挫闪腰酸亦可攻，更有委中之一穴，腰间诸疾任君攻。
肾弱腰疼不可当，施为行止甚非常，若知肾俞二穴处，艾火频加体自康。
环跳能治腿股风，居髎两穴认真攻，委中毒血更出尽，愈见医科神圣功。
膝腿无力身力难，原因风湿致伤残，倘知二市穴能灸，步履悠悠渐自安。
髌骨能医两腿疼，膝风红肿不能行，必针膝眼膝关穴，功效须臾病不生。

寒湿脚气不可熬，先针三里及阴交，再将绝骨穴兼刺，肿痛登时立见消。
肿红腿足草鞋风，须把昆仑二穴攻，申脉太溪如再刺，神医妙诀起疲癯。
脚背疼起丘墟处，斜针出血即时轻，解溪再与商丘识，补泻行针要辨明。
行步艰难疾转加，太冲二穴效堪夸，更针三里中封穴，去病如同用手抓。
膝盖红肿鹤膝风，阳陵两穴亦堪攻，阴陵针透尤收效，红肿全消见异功。
腕中无力痛艰难，握物难移体不安，腕骨一针虽见效，莫将补泻等闲看。
急疼两臂气攻胸，肩井分明穴可攻，此穴原来真气聚，补多泻少应其中。
肩背风气连臂疼，背缝二穴用针明，五枢亦治腰间病，得穴方知疾顿轻。
两肘拘挛筋骨连，艰难动作欠安然，只将曲池针泻动，尺泽兼行见圣传。
肩端红肿痛难当，寒湿相争气血旺，若向肩髃明补泻，管君多灸自安康。
筋急不开手难伸，尺泽从来要认真，头面纵有诸样症，一针合谷效通神。
腹中气块痛难当，大陵外关可消详，若是肋痛并闭结，支沟奇妙效非常。
脾家之症最可怜，有寒有热两相煎，间使二穴针泻动，热泻寒补病俱痊。
九种心痛及脾疼，上腕穴内用神针，若还脾败中脘补，两针神效免灾侵。
痔漏之疾亦可憎，表里急重最难禁，或痛或痒或下血，二白穴在掌中求。
三焦之气壅上焦，口苦舌干岂易调，针刺关冲出毒血，口生津液病俱消。
手臂红肿连腕疼，液门穴内用针明，更将一穴名中渚，多泻中间疾自轻。
中风之症非轻，中冲二穴可安宁，先补后泻如无应，再刺人中立便轻。
胆寒心虚病如何？少冲二穴最功多，刺入三分不着艾，金针用后自平和。
时行疟疾最难禁，穴法由来未审明，若把后溪穴寻得，多加艾火即时轻。
牙疼阵阵苦相煎，穴在二间要得传，若患翻胃并呕吐，中魁奇穴莫教偏。
乳鹅之症少人医，必用金针疾始除，如若少商出血后，即时安稳免灾危。
如今癰疹疾多般，好手医人治亦难，天井二穴多着艾，纵生瘰病灸皆安。
寒痰咳嗽更兼风，列缺二穴最可攻，先把太渊一穴泻，多加艾火即收功。
痴呆之症不堪亲，不识尊卑枉骂人，神门独治痴呆病，转手骨开得穴真。
连日虚烦面赤妆，心中惊悸亦难当，若须通里穴寻得，一用金针体便康。
风眩目烂最堪怜，泪出汪汪不可言，大小骨空皆妙穴，多加艾火疾自痊。
妇人吹乳痛难消，吐血风痰稠似胶，少泽穴内明补泻，应时神效气能调。
满身发热痛为虚，盗汗淋淋渐损躯，须得百劳椎骨穴，金针一刺疾俱除。
忽然咳嗽腰背疼，身柱由来灸便轻，至阳亦治黄疸病，先补后泻效分明。

肾败腰虚小便频，夜间起止苦劳神，命门若得金针助，肾俞艾灸起遭迤。
九般痔漏最伤人，必刺承山效如神，更有长强一穴是，呻吟大痛穴为真。
伤风不解嗽频频，久不医时劳便成，咳嗽需针肺俞穴，痰多宜向丰隆寻。
膏肓二穴治病强，此穴原来难度量，斯穴禁针多着灸，二十一壮亦无妨。
腠理不密咳嗽频，鼻流清涕气昏沉，须知喷嚏风门穴，咳嗽宜加艾火灸。
胆寒尤是怕惊心，遗精白浊实难禁，夜梦鬼交心俞治，白环俞沾一般针。
肝家血少目昏花，宜补肝俞力便加，更把三里频泻动，还光益血自无差。
脾家之症有多般，致成翻胃吐食难，黄疸亦须寻腕骨，金针必定夺中脘。
大便闭结不能通，照海分明在足中，更把有水临泣泻，无水方能病不侵。
七般疝气取大敦，穴法由来指侧间，诸经具载三毛处，不遇师傅隔万山。
传尸劳病最难医，涌泉出血免灾危，痰多需向丰隆泻，气喘丹田也可施。
浑身疼痛疾非常，不定穴中细申辩，有筋有骨须浅刺，灼艾临时要度量。
劳宫穴在掌中寻，满手生疮痛不禁，心胸之病大陵泻，气攻胸腹一般针。
哮喘之症最难当，夜间不睡气遑遑，天突妙穴宜寻得，膻中着灸便安康。
鸠尾能治五般痢，此穴须当仔细观，若然着艾宜七壮，多则伤人针亦难。
气喘急急不可眠，何当日夜苦忧煎，若得璇玑针泻动，更得气海自安然。
肾强疝气发甚频，气上攻心似死人，关元兼刺大敦穴，此法亲传始得真。
水病之疾最难熬，腹满虚胀不肯消，先灸水分并水道，后针三里及阴交。
肾气冲心得儿时，须用金针疾自除，若得关元并带脉，四海谁不仰明医。
赤白妇人带下难，只因虚败不能安，中极补多宜泻少，灼艾还须着意看。
吼喘之症嗽痰多，若用金针疾自和，俞府乳根一样刺，气喘风痰渐渐磨。
伤寒过经犹未解，须向期门穴上针，忽然气喘攻胸膈，三里泻多须用心。
脾泄之症别无他，天枢两穴刺休差，此是五脏脾虚疾，艾火多添病不加。
口臭之痰最可憎，劳心只为苦多情，大陵穴内人中泻，心得清凉气自平。
穴法深浅在指中，治病须臾显妙功，劝君要治诸般疾，何不当初记玉龙。



四总穴歌

肚腹三里留,腰背委中求,头项寻列缺,面口合谷收。

回阳九针歌

哑门劳宫三阴交,涌泉太溪中脘接,环跳三里合谷并,此是回阳九针穴。

马丹阳天星十二穴并治杂病歌

三里内庭穴,曲池合谷接,委中配承山,太冲昆仑穴,环跳与阳陵,
通里并列缺。合担用法担,合截用法截,三百六十穴,不出十二诀。

井荣输原经合歌

少商鱼际与太渊,经渠尺泽肺相连,商阳二三间合谷,阳溪曲池大肠牵。
隐白大都太白脾,商丘阴陵泉要知,历兑内庭陷谷胃,冲阳解溪三里随。
少冲少府属于心,神门灵道少海寻,少泽前谷后溪腕,阳谷小海小肠经。
涌泉然谷与太溪,复溜阴谷肾所宜,至阴通谷束京骨,昆仑委中膀胱知。
中冲劳宫心包络,大陵间使传曲泽,关冲液门中渚焦,阳池支沟天井索。
大敦行间太冲看,中封曲泉属于肝,窍阴侠溪临泣胆,丘墟阳辅阳陵泉。

十五络穴歌

人身络穴一十五,我今逐一从头举,手太阴络为列缺,手少阴络即通里,
手厥阴络为内关,手太阳络支正是,手阳明络偏历当,手少阳络外关位,
足太阳络号飞扬,足阳明络丰隆记,足少阳络为光明,足太阴络公孙寄,
足少阴络名大钟,足厥阴络蠡沟配,阳督之络号长强,阴任之络号尾翳,
脾之大络为大包,十五络脉君须知。

八脉交会八穴歌

公孙冲脉胃心胸,内关阴维下总同,临泣胆经连带脉,阳维目锐外关逢,
后溪督脉内眦颈,申脉阳跷络亦通,列缺任脉行肺系,阴跷照海膈喉咙。

十二经治症主客原络



肺之主大肠客

太阴多气而少血，心胸气胀掌发热，喘咳缺盆痛莫禁，咽肿喉干身汗越，肩内前廉两乳疼，痰结膈中气如缺，所生病者何穴求，太渊偏历与君说。

大肠主肺客

阳明大肠侠鼻孔，面痛齿疼腮颊肿，生疾目黄口亦干，鼻流清涕及血涌，喉痹肩前痛莫当，大指次指为一统，合谷列缺取为奇，二穴针之居病总。

脾主胃客

脾经为病舌本强，呕吐胃翻疼腹脏，阴气上冲噫难廖，体重不摇心事妄，疰生振栗兼体羸，秘结疸黄手执杖，股膝内肿厥而疼，太白丰隆取为尚。

胃主脾客

腹心闷意凄怆，恶人恶火恶灯光，耳闻响动心中惕，鼻衄唇竭疰又伤，弃衣骤步身中热，痰多足痛与疮疡，气蛊胸腿疼难止，冲阳公孙一刺康。

真心主小肠客

少阴心痛并干噤，渴欲饮兮为臂厥，生病目黄口亦干，胁臂疼兮掌发热，若人欲治勿差求，专在医人心审察，惊悸呕血及怔忡，神门支正何堪缺。

小肠主真心客

小肠之病岂为良，颊肿肩疼两臂旁，项颈强疼难转侧，嗌颌肿痛甚非常，肩似拔兮膈似折，生病耳聋及目黄，臑肘臂外后廉痛，腕骨通里取为详。

肾之主膀胱客

脸黑嗜卧不欲粮，目不明兮发热狂，腰痛足疼步艰履，若人捕获难躲藏，心胆战兢气不足，更兼胸结与身黄，若欲除之无更法，太溪飞扬取最良。

膀胱主肾之客

膀胱颈病目中疼，项腰足腿痛男行，痢症狂颠心胆热，背弓反手额眉棱，鼻衄目黄筋骨缩，脱肛痔漏腹心膨，若要除之无别法，京骨大钟任显能。

三焦主包络客

三焦为病耳中聋，喉痹咽干目肿红，耳后肘疼并出汗，脊间心后痛相从，肩背风生连膊肘，大便坚闭及遗癰，前病治之何穴愈，阳池内关法理同。

包络主三焦客

包络为病手挛急，臂不能伸痛如屈，胸膈肋满腋肿平，心中淡淡面色赤，目黄善笑不肯休，心烦心痛掌热极，良医达士细推详，大陵外关病消释。

肝主胆客

气少血多肝之经，丈夫疝苦腰疼，妇人腹膨小腹痛，甚则嗌干面脱尘，所生病者胸满呕，腹中泄泻痛无停，癰闭遗溺疝瘕痛，太、光二穴即安宁。

胆主肝客

胆经之穴何病主？胸肋肋疼足不举，面体不泽头目疼，缺盆腋肿汗如雨，颈项癭瘤坚似铁，疝生寒热连骨髓，以上病症欲除之，须向丘墟蠡沟取。



八脉八穴治症歌



公孙

九种心疼延闷,结胸番胃难停,酒食积聚胃肠鸣,水食气疾膈病。
脐痛腹痛胁胀,肠风疟疾心疼,胎衣不下血迷心,泄泻公孙立应。

内关

中满心胸痞胀,肠鸣泄泻脱肛,食难下膈酒来伤,积块坚横肋抢。
妇女胁疼心痛,结胸里急难当,伤寒不解结胸膛,疟疾内关独当。

后溪

手足拘挛战掉,中风不语痲癱,头疼眼肿泪涟涟,腿膝背腰痛遍。
项强伤寒不解,牙齿腮肿喉咽,手麻足麻破伤牵,盗汗后溪先砭。

申脉

腰背屈强腿肿,恶风自汗头疼,雷头赤目痛眉棱,手足麻挛臂冷。
吹乳耳聋鼻衄,痲癱肢节烦憎,遍身肿满汗头淋,申脉先针有应。

临泣

手足中风不举,痛麻发热拘挛,头风痛肿项腮连,眼肿赤疼头旋。
齿痛耳聋咽肿,浮风瘙痒筋牵,腿疼胁胀肋肢偏,临泣针时有验。

外关

肢节肿疼膝冷,四肢不遂头风,背膀内外骨筋攻,头项眉棱皆痛。
手足热麻盗汗,破伤眼肿睛红,伤寒自汗表烘烘,独会外关为重。

列缺

痔疔变肿泻痢，唾红溺血咳痰，牙疼喉肿小便难，心胸腹疼噎咽。
产后发强不语，腰痛血疾脐寒，死胎不下膈中寒，列缺乳痈多散。

照海

喉塞小便淋涩，膀胱气痛肠鸣，食黄酒积腹脐并，呕泻胃番便紧。
难产昏迷积块，肠风下血常频，膈中快气气核侵，照海有功必定。



十二原穴歌

肺渊包陵心神门，大肠合谷焦阳池，小肠之原腕骨穴，
足之三阴三原太，胃原冲阳胆丘墟，膀胱之原京骨取。

十二背俞穴歌

三椎肺俞厥阴四，心五肝九十胆俞，十一脾俞十二胃，十三三焦椎旁居，
肾俞却与命门平，十四椎外穴是真，大肠十六小十八，膀胱俞与十九平。

十二募穴歌

天枢大肠肺中府，关元小肠巨阙心，中极膀胱京门肾，胆日月肝期门寻，
脾募章门为中脘，气化三焦石门针，心包募穴何处取？胸前膻中觅浅深。

八会穴歌

腑会中脘脏章门，髓会绝骨筋阳陵，血会膈俞骨大杼，脉太渊气膻中存。

下合穴歌

胃经下合三里乡，上下巨虚大小肠，膀胱当合委中穴，三焦下合属委阳，

胆经之合阳陵泉，腑病用之效必彰。

十六郄穴歌

郄义即孔隙，本属气血集。肺向孔最取，大肠温溜别；
胃经是梁丘，脾属地机穴；心则取阴郄，小肠养老列；
膀胱金门守，肾向水泉施；心包郄门刺，三焦会宗持；
胆郄在外丘，肝经中都是；阳趺跗阳走，阴趺交信期；
阳维阳交穴，阴维筑宾知。



行针总要歌

黄帝金针法最奇，短长肥瘦在临时，但将他人横纹处，分寸寻求审用之。
身体心胸或是短，身体心胸或是长，求穴看纹还有理，医工此理要推详，
定穴行针须细认，瘦肥短小岂同群，肥人针入三分半，瘦体须当用二分。
不肥不瘦不相同，如此之人但着中，只在二三分内取，用之无失且收功，
大饥大饱宜避忌，大风大雨宜须容。饥伤荣气饱伤腑，更看人神俱避之。
妙针之法世间稀，多少医工不得知，寸寸人身皆是穴，但开筋骨莫狐疑，
有筋有骨傍针去，无骨无筋须透之。见病行针须仔细，必明升降合开时，
邪入五脏须早遏，祟侵六脉浪翻飞，乌乌稷稷空中坠，静意冥冥起发机，
先补真阳元气足，次泻余邪九度嘘，同身逐穴歌中取，捷法昭然径不迷。
百会三阳顶之中，五会天满名相同，前顶之上寸五取，百病能去理中风，
灸后火燥冲双目，四畔刺血令宣通，井泉要洗原针穴，针刺无如灸有功。
前顶寸五三阳前，甄权曾云一寸言，棱针出血头风愈，盐油楷根病自痊。
囟会顶前寸五深，八岁儿童不可针，囟门未合那堪灸，二者须当记在心。
上星会前一寸斟，神庭星前发际寻，诸风灸庭为最妙，庭星宜灸不宜针。
印堂穴并两眉攒，素髻面正身柱端，动脉之中定禁灸，若燃此穴鼻鼾酸。

水沟鼻下名人中,兑端张口上唇宫,龈穴二龈中间取,承浆下唇宛内踪,
炷灸分半悬浆灸,大则阳明脉不隆。廉泉宛上定结喉,一名舌本立重楼,
同身捷法须当记,他日声名传九州。

长桑君天星秘诀歌

徐氏《针灸大全》

天星秘诀少人知,此法专分前后施。若是胃中停宿食,后寻三里起璇玑。
脾病血气先合谷,后刺三阴交莫迟。如中鬼邪先间使,手臂挛痹取肩臂。
脚若转筋并眼花,先针承山次内踝。脚气酸疼肩井先,次寻三里阳陵泉。
如是小肠连脐痛,先刺阴陵后涌泉。耳鸣腰痛先五会,次针耳门三里内。
小肠气痛先长强,后刺大敦不要忙。足缓难行先绝骨,次寻条口及冲阳。
牙疼头痛兼喉痹,先刺二间后三里。胸膈痞满先阴交,针到承山饮食喜。
肚腹浮肿胀膨膨,先针水分泻建里。伤寒过经不出汗,期门三里先后看。
寒疟面肿及肠鸣,先取合谷后内庭。冷风湿痹针何处,先取环跳次阳陵。
指痛挛急少商好,依法施之无不灵。此是桑君真口诀,时医莫作等闲轻。

千金十一穴歌

徐氏《针灸大全》

三里内庭穴,肚腹中妙诀。曲池与合谷。头面病可彻。
腰背痛相连,委中昆仑穴。胸项如有痛,后溪并列缺。
环跳与阳陵,膝前兼腋胁。可补即留久,当泻即疏泄。
三百六十名,十一千金穴。

胜玉歌

杨氏《针灸大全》

胜玉歌兮不虚言,此是杨家真秘传,或针或灸依法语,补泻迎随随手捻。
头痛眩晕百会好,心疼脾痛上脘先,后溪鸠尾^①及神门,治疗五痛立便痊。
脾疼要针肩井穴,耳闭听会莫迟延^②。胃冷下脘却为良,眼病须觅清冷渊。
霍乱心疼吐痰涎,巨阙着艾便安然。脾疼背痛中渚泻,头风眼痛上星专。
头项强急承浆保,牙腮疼紧大迎全。行间可治膝肿病,尺泽能医筋拘挛。

若人行步苦艰难,中封太冲针便痊。脚背痛时商丘刺,瘰癧少海天井边。
筋疼闭结支沟穴,颌肿喉闭少商前。脾心痛急寻公孙,委中驱疗脚风缠。
泻却人中及颊车,治疗中风口吐沫。五疰寒多热更多,间使大杼真妙穴。
经年或变劳怯者,痞满脐旁章门决。噎气吞酸食不投,膻中七壮除膈热。
目内红痛苦皱眉,丝竹攒竹亦堪医。若是痰涎并咳嗽,治却须当灸肺俞。
更有天突与筋缩,小儿吼闭自然疏。两手酸疼难执物,曲池合谷共肩髃。
臂疼背痛针三里,头风头痛灸风池。肠鸣大便时泄泻,脐旁两寸灸天枢。
诸般气症从何治,气海针之灸亦宜。小肠气痛归来治,腰痛中空穴最奇^③。
腿股转酸难移步,妙穴说与后人知。环跳风市及阴市^④,泻却金针病自除。
热疮疔内年年发,血海寻来可治之。两膝无端肿如斗,膝眼三里艾当施。
两股转筋承山刺,脚气复溜不须疑。踝跟骨痛灸昆仑,更有绝骨共丘墟。
灸罢大敦除疝气,阴交针入下胎衣。遗精白浊心俞治,心热口臭大陵驱。
腹胀水分多得力,黄疸至阳便能离。肝血盛兮肝俞泻,痔疾肠风长强欺。
肾败腰疼小便频,督脉两旁肾俞除。六十六穴施应验,故成歌诀显针奇。

① 鸠尾穴禁灸,针三分,家传灸七壮。

② 针一寸半,不宜停。经言禁灸,家传灸七壮。

③ 中空穴,从肾俞穴量下三寸,各开三寸是穴,灸十四壮。

④ 阴市虽云禁灸,家传亦灸七壮。



肘后歌

头面之疾针至阴，腿脚有疾风府寻，心胸有病少府泻，脐腹有病曲泉针。
肩背诸疾中渚下，腰膝强痛交信凭，胁肋腿痛后溪妙，股膝肿起泻太冲。
阴核发来如升大，百会妙穴真可骇，顶心头痛眼不开，涌泉下针定安泰。
鹤膝肿劳难移步，尺泽能舒筋骨疼，更有一穴曲池妙，根寻源流可调停。
其患若要便安愈，加以风府可用针。更有手臂拘挛急，尺泽刺深去不仁。
腰背若患挛急风，曲池一寸五分攻，五痔原因热血作，承山须下病无踪。
哮喘发来寝不得，丰隆刺入三分深，狂言盗汗加见鬼，惺惺间使便下针。
骨寒髓冷火来烧，灵道妙穴分明记。疟疾寒热真可畏，须知虚实可用意。
间使宜透支沟中，大椎七壮合圣治，连日频频发不休，金门刺深七分是。
疟疾三日得一发，先寒后热无他语，寒多热少取复溜，热多寒少用间使。
或患伤寒热未收，牙关风壅药难投，项强反张目直视，金针用意列缺求。
伤寒四肢厥逆冷，脉气无时仔细寻，神奇妙穴真有二，复溜半寸顺骨行。
四肢回还脉气浮，须晓阴阳倒换求，寒则须补绝骨是，热则绝骨泻无忧。
脉若浮洪当泻解，沉细之时补便瘳。百合伤寒最难医，妙法神针用意推。
口禁眼合药不下，合谷一针效甚奇，狐惑伤寒满口疮，须下黄连犀角汤。
虫在脏腑食肌肉，须要神针刺地仓。伤寒腹痛虫寻食，吐吮乌梅可难攻，
十日九日必定死，中脘回还胃气通。伤寒痞气结胸中，两目昏黄汗不通，
涌泉妙穴三分许，速使周身汗自通。伤寒痞结胁积痛，宜用期门见深功，
当汗不汗合谷泻，自汗发黄复溜凭。飞虎一穴通痞气，祛风引气使安宁。
刚柔二痉最乖张，口禁眼合面红妆，热血流入心肺腑，须要金针刺少商。
中满如何去得根，阴包如刺效如神，不论老幼依法用，须教患者便抬身。
打扑伤损破伤风，先于痛处下针攻，后向承山立作效，甄权留下意无穷。
腰腿疼痛十年春，应针不了便惺惺，大都引气探根本，服药寻方枉费金。
脚膝经年痛不休，内外踝边用意求，穴号昆仑并吕细，应时消散即时瘳。
风痹痿厥如何治，大杼曲泉真是妙，两足两胁满难伸，飞虎神针七分到。
腰软如何去得根，神妙委中立见效。

孙思邈先生针十三鬼穴歌

《针灸大全》

百邪癫狂所为病，针有十三穴须认。凡针之体先鬼宫，次针鬼信无不应。
一一从头逐一求，男从左起女从右。一针人中鬼宫停，左边下针右出针。
第二手大指甲下，名鬼信刺三分深。三针足大指甲下，名曰鬼垒入二分。
四针掌后大陵穴，入寸五分为鬼心。五针申脉名鬼路，火针三下七金呈。
第六却寻大杼上，入发一寸名鬼枕。七刺耳垂下五分，名曰鬼床针要温。
八针承浆名鬼市，从左出右君须记。九针间使鬼路上，十针上星名鬼堂。
十一明下缝三壮，女玉门头为鬼藏。十二曲池名鬼臣，火针仍要七金呈。
十三舌头当舌中，此穴须名是鬼封。手足两边相对刺，若逢孤穴只单通。
此是先师真妙诀，猖狂恶鬼走无踪。

灵光赋

黄帝岐伯针灸诀。根据他经分明说。三阴三阳十二经。更有两经分八脉。
灵光典注极幽深。治气上壅足三里。天突宛中治喘痰。心疼手颤针少海。
少泽应除心下寒。两足拘挛觅阴市。五般腰痛委中安。脾俞不动泻丘墟。
复溜治肿如神医。犊鼻治疗风邪疼。住喘脚痛昆仑愈。后跟痛在仆参求。
承山筋转并久痔。足掌下去寻涌泉。此法千金莫妄传。此穴多治妇人疾。
男蛊女孕两病痊。百会鸠尾治痢疾。大小肠俞大小便。气海血海疗五淋。
中脘下脘治腹坚。伤寒过经期门愈。气刺两乳求太渊。大敦二穴主偏坠。
水沟间使治邪癫。吐血定喘补尺泽。地仓能止两流涎。劳宫医得身劳倦。
水肿水分灸即安。五指不伸中渚取。颊车可针牙齿愈。阴跷阳跷两踝边。
在腰玄机宜正取。膏肓岂止治百病。灸则玄切病须愈。针灸一穴数病除。
学人尤宜加仔细。悟得名师流注法。头目有病针四肢。针有补泻明呼吸。
穴应五行顺四时。悟得人身中造化。此歌依旧是筌蹄。

席弘赋

凡欲行针须审穴。要明补泻迎随诀。胸背左右不相同。呼吸阴阳男女别。
气刺两乳求太渊。谁知天突治喉风。虚喘须寻三里中。手连肩脊痛难忍。
合谷针时要太冲。曲池两手不如意。合谷下针宜仔细。心疼手颤少海间。

若要除根觅阴市。但患伤寒两耳聋。金门听会疾如风。五般肘痛寻尺泽。
太渊针后却收功。手足上下针三里。食癖气块凭此取。鸠尾能治五般痛。
若下涌泉人不死。胃中有积刺璇玑。三里功多人不知。阴陵泉治心胸满。
针到承山饮食思。大杼若连长强寻。小肠气痛即行针。委中专治腰间痛。
脚膝肿时寻至阴。气滞腰疼不能立。横骨大都宜救急。气海专能治五淋。
更针三里随呼吸。期门穴主伤寒患。六日过经犹未汗。但向乳根二肋间。
又治妇人生产难。耳内蝉鸣腰欲折。膝下明存三里穴。若能补泻五会间。
且莫向人容易说。睛明治眼未效时。合谷光明安可缺。人中治癫功最高。
十三鬼穴不须饶。水肿水分兼气海。皮内随针气自消。冷嗽先宜补合谷。
却须针泻三阴交。牙疼腰痛并咽痹。二间阳溪疾怎逃。更有三间肾俞妙。
善除肩背浮风劳。若针肩井须三里。不刺之时气未调。最是阳陵泉一穴。
膝间疼痛用针烧。委中腰痛脚挛急。取得其经血自调。脚痛膝肿针三里。
悬钟二陵三阴交。更向太冲须引气。指头麻木自轻飘。转筋目眩针鱼腹。
承山昆仑立便消。肚疼须是公孙妙。内关相应必然廖。冷风冷痹疾难愈。
环跳腰俞针与烧。风府风池寻得到。伤寒百病一时消。阳明二日寻风府。
呕吐还须上脘疗。妇人心痛心俞穴。男子痲癖三里高。小便不禁关元好。
大便闭涩大敦烧。腕骨腿疼三里泻。复溜气滞便离腰。从来风府最难针。
却用工夫度浅深。倘若膀胱气未散。更宜三里穴中寻。若是七疝小腹痛。
照海阴交曲泉针。又不应时求气海。关元同泻效如神。小肠气撮痛连脐。
速泻阴交莫在迟。良久涌泉针取气。此中玄妙少人知。小儿脱肛患多时。
先灸百会次鸠尾。久患伤寒肩背痛。但针中渚得其宜。肩上痛连脐不休。
手中三里便须求。下针麻重即须泻。得气之时不用留。腰连胯痛急必大。
便于三里攻其隘。下针一泻三补之。气上攻噎只管住。噎不住时气海灸。
定泻一时立便瘥。补自卯南转针高。泻从卯北莫辞劳。遍针泻气令须吸。
若补随呼气自调。左右捻针寻子午。抽针行气自迢迢。用针补泻分明说。
更用搜穷本与标。咽喉最急先百会。太冲照海及阴交。学人潜心宜熟读。
席弘治病最名高。

图解

人体经络 使用手册

- ① 四百余幅精美插图，独一无二、简洁易懂的图解方式，为你带来赏心悦目的阅读体验。
- ② 本书为读者全面解读人体的经络系统，包括十二经脉、奇经八脉，以及与经络相关的各种养生知识。
- ③ 详细介绍每条经脉上的重要穴道，对这些穴道可以治疗人体的何种疑难杂病都有专门介绍。
- ④ 利用经络养生护生，顺天应时，是当今热门有效、简单易学的好方法。
- ⑤ 利用经络治病美容，一分钱不花，一学就会，让你保有健康的身体。



ISBN 978-7-80195-525-8



9 787801 955258 >

定价：68.00元