



康复治疗技术专业创新型精品教材

“互联网 + 教育”新形态一体化教材

传统康复技术

CHUANTONG KANGFU JISHU

主 编 闫亚南 马惠芳

传统
康复
技术

主
编
闫亚南
马惠芳

北京出版社



扫描二维码
共享立体资源



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

传统康复技术 / 闫亚南, 马惠芳主编. — 长沙:
中南大学出版社, 2019.10 (2023 重印)
全国医药卫生类院校精品教材
ISBN 978-7-5487-3821-3

I. ①传… II. ①闫… ②马… III. ①康复医学—医
学院校—教材 IV. ① R49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 256990 号

传统康复技术

闫亚南 马惠芳 主编

-
- 责任编辑 陈 娜
 责任印制 易红卫
 出版发行 中南大学出版社
社址: 长沙市麓山南路 邮编: 410083
发行科电话: 0731-88876770 传真: 0731-88710482
 印 装 定州启航印刷有限公司

-
- 开 本 787×1092 1/16 印张 14 字数 319 千字
 版 次 2019 年 10 月第 1 版 2023 年 7 月修订 2023 年 7 月第 3 次印刷
 书 号 ISBN 978-7-5487-3821-3
 定 价 43.00 元
-

图书出现印装问题, 请与经销商调换

目录

绪论 1

- 任务一 传统康复技术的概念及发展简史 1
- 任务二 传统康复技术的特色及优势 6

知识篇

项目一 经络总论 16

- 任务一 经络的概念 17
- 任务二 经络系统的组成 19
- 任务三 经络的作用及其理论的临床应用 23

项目二 腧穴总论 28

- 任务一 腧穴的概念 29
- 任务二 腧穴的作用 30
- 任务三 腧穴的分类 32
- 任务四 腧穴的主治规律 33
- 任务五 腧穴的定位方法 34
- 任务六 配穴方法 38

项目三 经络腧穴各论 42

- 任务一 十四经穴与腧穴 43
- 任务二 常用经外奇穴 73

技术篇

项目四 针刺技术 77

任务一 体针（毫针）法 78

任务二 皮肤针法 89

任务三 三棱针法 92

任务四 电针法 94

任务五 头针 96

任务六 耳针 100

项目五 成人推拿技术 110

任务一 总论 110

任务二 放松类手法 112

任务三 温通类手法 119

项目六 小儿推拿技术 126

任务一 小儿推拿常用手法 127

任务二 小儿推拿特定穴 130

项目七 艾灸技术 142

任务一 概论 142

任务二 艾灸操作方法 144

项目八 刮痧技术 150

任务一 刮痧常识 150

任务二 刮痧操作方法 152

项目九 拔罐技术 160

任务一 拔罐的基本概念及罐具种类 160

任务二 拔罐的操作方法 162

项目十	传统运动疗法	165
任务一	太极拳	166
任务二	五禽戏	168
任务三	八段锦	170

治疗篇

项目十一	脑卒中的传统康复治疗	173
项目十二	小儿脑性瘫痪的传统康复治疗	179
项目十三	颈椎病的传统康复治疗	186
项目十四	肩关节周围炎的传统康复治疗	194
项目十五	腰腿痛的传统康复治疗	199
项目十六	急慢性软组织损伤的传统康复治疗	207
参考文献		215

知识篇

项目一

经络总论

学习目标

1. 能有条理地说出经络的概念，十二经脉的走向、流注次序、衔接规律。
2. 能对经络系统的组成、十二经脉的循行进行简要阐述。
3. 以认真严谨的态度划经、点穴；能与患者及其家属进行沟通，安排合适的康复环境，为针灸、推拿等奠定基础。
4. 以经络为基础，建立符合中国特色的健康观、养生观。

经络学是中医学理论体系核心内容之一。经络是人体结构的重要组成部分，是运行全身气血、联系脏腑肢节官窍、沟通人体上下内外的通路。经络使人体成为一个有机整体。

经络学说贯穿于人体生理、病理及疾病的诊断、防治等方面，与藏象学说、精气血精液学说等基础理论结合起来，深刻地说明人体的生理活动和病理变化，是传统康复临床治疗疾病的理论基础。由于经络在传统康复中的重要地位，所以经络学说素为历代医家所重视，如《灵枢·经脉》说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《扁鹊心书》也说：“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，究阴阳之传变。”



任务一 经络的概念

案例导入

患者，女，56岁，2008年8月7日初诊。左上臂外侧剧痛难忍，以致夜不能寐，时已半年之久，兼见左耳后抽扯疼痛，中西医治疗迭进，西医诊断为颈椎间盘突出症，建议手术治疗。患者不愿意，半年来遍求医家，推拿、针灸、西药一直未间断，然其病未治愈。

思考

1. 为什么患者经多方治疗症状一直未减轻？
2. 如果你给患者做传统康复治疗应从何处治疗？思路是什么？

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道。经，原意是“纵丝”，有路径的含义，就是直行主线的意思，是经络系统的主干，深而在里，贯通上下，沟通内外；络，有网络的含义，是经脉别出的分支，浅而在表，纵横交错，遍布全身。经络理论贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，对中医各科的临床实践有重要意义。

一、经络概念的起源

经络一词由来已久。经络理论也早在《内经》《难经》中就有记载，在此之前又有后出土的古帛书和古简书《脉书》所载的“十一脉”等，之后，则有《针灸甲乙经》等书结合腧穴做了全面的论述，近代研究资料也很丰富。

二、经络学说的形成与主要内容

经络学说来源于医疗实践，其形成和发展与我国针灸、推拿、气功等独特医疗保健方法的应用是分不开的。经络学说从简单的概念逐步形成系统的理论，经历了较为漫长的过程，期间受到当时盛行的阴阳学说和“天人合一”整体观的哲学思想影响。

马王堆《脉书》包括《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》两部经脉学专著是现存最古老的经脉学专著。《黄帝内经》以《灵枢·经脉》篇为代表，是对马王堆《脉书》的继承和发展。对比这些早期经络学文献，可以发现经络学说的形成经历了一个从体表与体表、体表与内脏相联系，并与自然界相对应的过程。

（一）经络与手足、阴阳

《足臂十一脉灸经》将十一脉分为“足”“臂”两篇，“足脉六，手脉五”。这种命名就生动地反映了经脉与手足的密切关系，也表明古人最初是从认识经脉与手足的关系开始了解经络联系的。《足臂十一脉灸经》所记载的十一脉，都起于四肢，特别是手足的一定部位手指、手掌、足趾、足踝等，走向躯干、头面；并且对经脉的四肢部的描述十分详细，而其他部位相对简略。如五条阴经当中，足厥阴经不进入胸腹腔，手足太阴、



少阴经脉虽然进入胸腹腔，但也都十分简略。在《阴阳十一脉灸经》中，除了“肩脉”与“足太阴脉”外，其他经脉也都起于四肢。这些内容可能真实反映了古人观察体验到的感觉传导情况。

除足、臂外，《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》两部脉书的名称都包含“阴”与“阳”的要素，特别是《阴阳十一脉灸经》还将十一脉分为“阳”“阴”两篇。概括阴阳的盛衰，一阴一阳又可以衍化成三阴三阳。太阴的阴气最盛，其次为少阴，再次为厥阴；阳明的阳气最盛，其次为太阳，再次为少阳。三阴三阳之间也存在对应关系，即太阴—阳明，少阴—太阳，厥阴—少阳。

（二）经络与脏腑

《灵枢·经脉》对十二经脉的命名增加了脏腑的要素，如肺手太阴之脉、大肠手阳明之脉等。这种命名也反映了《灵枢·经脉》与两部早期脉学专著的最大区别。《灵枢·经脉》对经脉在胸腹腔内的描述十分详细，并且明确了十二经脉与十二脏腑的属络及表里对应关系。经络以分布于肢体内侧的为阴，分布于肢体外侧的为阳。内脏则以“藏精气而不泻”的为脏，属阴；“传化物而不藏”的为腑，属阳。两者结合起来，即阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，构成了经络与脏腑之间的表里相合关系。

除上述表里相合关系外，部分经脉还与其他脏器相连，如足少阴肾经除与肾相连外，还与肺、心、肝等相连，这些联系对解释足少阴肾经的生理、病理及其穴位的应用很有意义。经络与十二脏腑的属络关系，完善了经络沟通人体上下、内外的系统，为审外知内、内病外治提供了依据。

（三）经络与自然界

人居于天地之间，与自然界息息相关，古人通过长期观察总结概括出了“天人合一”整体观的哲学思想。其基本内容为：人是天地之气相互作用的产物；人是一个小宇宙，与自然界共同构成一个相互对应的有机整体，并且受相同规律的支配，即同构、同律。从“脉”的字形结构及演变可知，古人是将人体内的血流现象比作自然界的水流。《管子·水地》说：“水者地之血气，如筋脉之通流者也。”即将江河中流动的水比作人体经脉中运行的气血。

经络与河流在结构功能上的相似性是显而易见的。河水灌溉土地，滋养万物；经络中的气血上下内外循环流动，濡养五脏六腑、五官九窍、四肢百骸。不仅如此，古人还认为气血的运行和流淌的河水受同样的自然规律支配。阴阳是宇宙万物变化的总规律，四时寒暑更替则是阴阳相互消长转化的具体体现。天气寒冷则水凝为冰，天热则冰释水流，人体气血的运行也是如此。《素问·八正神明论》说：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。”古人在阐述人体经络与自然界的的关系时，始终都贯穿着这一基本观点。如“地有十二经水，人有十二经脉”（《灵枢·邪客》），则是把人体十二经脉和十二条河流对应起来。此外，古人认为气血运行以

课程思政

从经络与自然界的应该认识到中医“天人合一”整体观的哲学思想，并应该尊重自然，顺应四时，调和阴阳。构建社会主义和谐社会，应该是人与人、人与自然和谐相处的社会。



通为顺，若“脉道不通”（《灵枢·口河》），则气血逆乱，百病丛生，治当“以微针通其经脉，调其气血”（《灵枢·九针十二原》）。这种“疏通经络”的治病理念也和古人长期治理水患所获得的“疏而不漏”的治水经验相对应。

【知识链接】



经络的实质是什么？

在古典经络的文献中，经络是三个层次的间隙结构，粗大经络是“分肉之间”等器官间隙；细小络脉是“肉分之间”等组织间隙；微细孙脉是“细理之间”等细胞间隙。气血运行是卫气营血的物质运行。气血运行通道是卫气营血的两种通道。

因此，人体经络可分为狭义广义两种，狭义经络是循经感传的卫气通道，广义经络是卫气营血的气血通道。经络间隙气血运行通道实质的要点是其间隙。知其间隙，一通百通，不知间隙，经络难懂。

【案例分析】

患者病达半年之久，经多方治疗无效，说明祛风、活血、通络的治疗思路不见效，此病辨证，当把左耳后抽扯疼痛、左上臂外则剧痛难忍联系在一起进行分析，考虑经络辨证。病位固定的局部疾病，经络辨证有优势。

■ 任务二 经络系统的组成

案例导入



患者，女，40岁，诉因弯腰搬花盆时突感腰部疼痛难忍，并伴有左下肢后侧的放射痛，行走时疼痛加重，由两人搀扶前来就诊。查体：腰阳关穴左侧靠近大肠俞穴处压痛明显，环跳穴处有深压痛，直腿抬高试验（+），舌苔薄白，脉沉紧。诊断为痛痹。

思 考

1. 患者为何经病变？
2. 患者可以做哪些方面的康复？

经络系统，包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉，以及十二经筋和十二皮部。现将各部分的具体分布概况分述如下：

一、十二经脉

十二经脉是经络系统的最主要部分。《灵枢·海论》说：“十二经脉者，内属于脏腑，



外络于肢节。”这段话概括的说明了十二经脉的分布特点，在内属于脏腑，在外联络四肢、头面和躯干。又因为经脉主运行气血，其循行有一定的方向，即“脉行之逆顺”，后称之为“流注”；各经脉之间还通过分支相互联系，即“外内之应，皆有表里”。以下从外行、内行、流注、表里四个方面进行介绍。

（一）外行部分

十二经脉的外行部分是指经脉循行分布于四肢、躯干表面及头面的部分，称为“外行线”。《灵枢·海论》说十二经脉“外络于肢节”；《灵枢·小针解》说“节之交三百六十五会者，络脉之渗灌诸节者也”。“肢”指四肢，“节”一般指骨节，故十二经脉“外络于肢节”指经脉联络肢体表面，称之为“有穴通路”，它们是经脉的主要路线，一般是经穴图和模型所标示的内容。

十二经脉遍布周身，它们的外行线分布有一些显著特点。下面以人体正立、两臂自然下垂、拇指向前、两手掌心相对的体位为准，简要介绍十二经脉在体表的分布规律。

1. 四肢部 上肢的内侧（手掌侧）为阴，外侧（手背侧）为阳。手三阴经在上肢内侧从拇指到小指的体位分布为：手太阴→手厥阴→手少阴。手三阳经在上肢外侧从拇指到小指的体位分布为：手阳明→手少阳→手太阳。

足三阴三阳经在下肢的分布与上肢也基本一致，但足三阴经的排列略有不同。足厥阴、足太阴经脉在内踝上 8 寸的位置前后交叉，所以在内踝上 8 寸以下，足三阴经从前到后的排列为：足厥阴→足太阴→足少阴；而在内踝上 8 寸以上的排列则为：足太阴→足厥阴→足少阴。

2. 头面躯干部 十二经脉在头和躯干部的分布，大致是手三阴经分布到胸，足三阴经分布到腹及胸；手足三阳经均到头面，故有“头为诸阳之会”之说。手三阳经在躯干没有外行线；足三阳经从头到足，分布范围最广，足阳明经于身前，足少阳经行于身侧，足太阳经行于身后。

（二）内行部分

十二经脉的内行部分指经脉进入到胸腹腔内的部分，称为“内行线”。由于没有穴位分布，所以又叫作“无穴通路”。这部分的作用主要是联属相关的脏腑组织。

《灵枢·海论》说十二经脉“内属于脏腑”。一般认为“属”（音 shu，三声）为隶属、归属。也就是说经脉隶属于脏腑。

《黄帝内经》确立了十二经脉与十二脏腑的对应关系。脏为阴，腑为阳，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，所以说“阴脉营其脏，阳脉营其腑”。手三阴经分别属肺、心、心包，络大肠、小肠、三焦；足三阴经分别属脾、肾、肝，络胃、膀胱、胆。这里的“属”与“络”在含义上是十分相近的，都有连接、联系的意思，诚如张景岳所言：“凡在本经者皆曰属，以此通彼者皆曰络。”

由于经脉与脏腑之间的络属关系，《黄帝内经》在经脉命名上加入了脏腑的要素，现在人们一般习惯以经脉所连属的脏腑名之，如简称肺经、大肠经。这种称谓突出了脏



腑的地位，却容易使人们忽视经脉自身的特点。经络学说与脏腑学说是两个不同的理论，二者既有相通之处，又有各自的特点，可互相补充。如肝开窍于目，足厥阴肝经“系目系”，也就是说无论从脏腑角度还是从经络角度，肝与目都有联系。再以肾为例：从脏腑角度讲，肾开窍于耳，肾主骨，齿为骨之余；但就经脉循行而言，足少阴肾经与耳、牙齿都没有直接联系。

（三）表里关系

脏腑有表里相合关系，十二经脉内属于脏腑，亦有相应的表里相合关系。阴经属于脏，为里；阳经属于腑，为表。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺。十二经脉因此构成六对表里属络关系：手太阴肺经与手阳明大肠经，手厥阴心包经和手少阳三焦经，手少阴心经和手太阳小肠经；足太阴脾经与足阳明胃经，足厥阴肝经与足少阳胆经，足少阴肾经与足太阳膀胱经。经脉的表里关系，除通过经脉的一阴一阳相互衔接、脏与腑的相互属络外，还通过经别和络脉的表里沟通而得到进一步的加强。

（四）流注关系

流指流动，注指灌注。流注是用于形容气血在十二经脉中的运行情况，气血在一条经脉内运行为“流”，从一条经脉注入另一条经脉为“注”。在马王堆《脉书》中，十一经脉总的循行方向是向心性的，即从四肢末端出发，走向躯干、头面，只有《阴阳十一脉灸经》中的“肩脉”与“足太阴脉”例外，它们分别从耳后、胃出发，走向四肢。并且十一条经脉都各自独立，彼此间没有衔接和联络。《黄帝内经》则认为十二经脉的走向不同，有的上行，有的下行，即所谓“脉行之逆顺”，总的规律为“手之三阴从脏走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹”（《灵枢·逆顺肥瘦》）。此外，十二经脉还以一定方式相互衔接，除了两经直接相连外，有的是通过分支相互衔接的，其规律为：①相表里的经脉在四肢末端衔接，如手太阴肺经与手阳明大肠经衔接于食指桡侧端；②手足同名阳经在头面部衔接，如手足阳明经衔接与鼻旁；③手足阴经在胸中衔接，如足太阴脾经和手少阴心经衔接于心中。

通过上述不同走向及相互衔接，十二经脉之间连贯起来，组成了一个闭合的系统。

气血就在十二经脉相互衔接所形成的圆环内运行，周流不息。正如《灵枢·脉度》所说：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休。故阴脉营其脏，阳脉营其腑，如环之无端，莫知其纪，终而复始。”古人还认为这种气血循环运行现象受自然节律的影响，比如在一日十二时辰之内，气血在每条经脉内的运行各对应一个时辰，“与天地同纪”（《灵枢·营卫生会》），这是子午流注针法的基础。后世还将奇经八脉中的任脉、督脉也纳入这个环状系统内，形成十四经脉的循环。

经气在经脉中循环流注的真正意义又在于：一方面，人体的气血是循环流动的，“流水不腐，户枢不蠹”，人体健康也是以气血循环流动为基础的；另一方面，在不同时刻、不同季节，气血在人体经脉中的运行情况可能会有所不同，各个经脉之间也可能存在一定差异。



二、奇经八脉

奇经八脉是指督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。它们不直接连属十二脏腑，也没有表里关系，但与奇恒之腑中的女子胞、脑、髓等联系密切。奇经八脉之间同样阴阳相合，但阴阳相应的八脉不都具有如十二经脉间的表里相合关系。奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交错。督脉循行于身后正中线，任脉循行于正中线，各有本经所属穴位，故与十二经脉合称为“十四经”。其余冲、带、阴阳跷、阴阳维等六脉无本经所属穴位，而是寄居于十二经脉和任、督脉的一些穴位相交会。如冲脉循行于腹部第一侧线，交会于足少阴等经穴[任脉、督脉、冲脉皆起于胞中（女子为子宫，男子为精室），同出于会阴而异行，称为“同源三歧”]；带脉横行于腰部，围身一周，交会于足少阳经穴；阳跷脉行于下肢外侧上至肩及头部，交会于足太阳等经穴；阴跷脉行于下肢内侧。上至头面、眼部，交会于足少阴等经穴；阳维脉行于下肢外侧，上至肩及头项，交会于足少阳经等经及督脉穴；阴维脉行于下肢内侧，沿腹部第三侧线上行至颈部，交会于足少阴等经及任脉穴。

三、十二经别

十二经别是从十二经脉分出的大的分支，又称作“别行之正经”。十二经别的循行分布规律，可以概括为离、入、出、合。“离”指从十二经脉分出，分出部位一般在肘膝关节以上，没有具体穴位；“入”指进入胸腹腔，与所属经脉相关的表里脏腑相关，足三阳经的经别还与心相连；“出”指从头颈部而出；“合”指上达头面后，阳经的经别与本经相合，阴经的经别与本经相表里的阳经相合，共组成六对，简称“六合”。例如：足阳明胃经的经别在大腿前面从足阳明胃经分出，从腹腔下部进入腹腔，属胃，布散到脾脏，向上通于心，出胸腔，在颈部与足阳明胃经会合，足太阴脾经的经别，从本经分出，至大腿前面与足阳明经别并行至咽、舌根出口，会合于足阳明胃经中。十二经别通过离、入、出、合的分布，加强了表里两经以及经脉与脏腑间的联系，突出了心和头的重要性，扩大了经脉的循行联系和经穴的主治范围。

四、十五络脉

十五络脉是十四经脉分出的浅层分支。十二经脉在四肢部各分出一络，再加躯干前任之络，躯干后督之络、躯干侧脾之大络，共十五络脉。十二经脉四肢部的络脉从相应的络穴分出，与相表里的经脉连接，主要起沟通表里两经和补充经脉循行不足的作用。躯干部的三络，分布于身前、身后和身侧，起渗灌气血的作用。络脉和经别都是经脉的分支均有加强表里两经的作用。其区别在于：络脉主外，各有一个络穴，并有主治病症；经别则主内，没有所属穴位，也没有主治病症。

五、十二经筋

十二经筋是指与十二经脉相应的筋肉部分。筋指能产生力量的肌肉，“筋，肉之力也”（《说文解字》）；而“腱”是“筋之本”，是筋附着于骨骼的部分。古人将全身筋肉按分



布部位分为手足三阴三阳，即十二经筋，它们与相应经脉的分布范围基本一致。十二经筋通常有“起”“结”“聚”“散”“络”等几种分布形式，均起始于四肢末端，结聚于骨骼和关节部，有的进入胸腹腔，但不像经脉那样属络脏腑。手足三阳经筋都到头目，手三阴经筋都到胸膈，足三阴经筋都到前阴。经筋具有固定骨骼、维系脏器及协调机体运动的作用。此外，有些经筋还扩大了经脉的分布联系，如手阳明大肠经在面部集中分布在于齿、口、鼻，而手阳明大肠经筋上达额角，结络于头部，再向下至对侧的颞部，左右交叉。经筋具有约束骨骼、活动关节、维持正常体位及运动功能的作用。经筋病症主要表现为所过之处转筋和疼痛，可以通过选取经筋所对应经脉的穴位予以治疗。

【案例分析】

1. 依据十二经络循行路线，患者左下肢后侧放射痛，疼痛部位属于足太阳膀胱经，故诊断为足太阳膀胱经气痹阻。
2. 患者可以考虑热敷、针刺、艾灸、推拿等传统康复方法治疗。

针灸列为非物质文化遗产

【知识链接】

中医药是中国非物质文化遗产的重要组成部分。2004年我国加入《保护非物质文化遗产公约》。2005年，国家中医药管理局对中医药进行“打包”申遗，中医药项目成功入选首批国家名录，并积极申报《人类非物质文化遗产代表作名录》。

2010年11月，“中国针灸”被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录；2011年，《黄帝内经》和《本草纲目》入选世界记忆名录；2018年，藏医药浴法列入人类非物质文化遗产代表作名录。

■ 任务三 经络的作用及其理论的临床应用

案例导入

患者，女，57岁，膝关节疼痛10余年，蹲起困难，夜间加重，经常疼醒，怕风，怕凉，夏天空调一吹疼痛难忍。经络诊察发现患者阴陵泉处压痛明显，用针灸、推拿等传统康复方法调理月余，疼痛减轻，生活质量明显提高。针灸处方：膝眼、鹤顶、血海、梁丘、足三里、阳陵泉、阴陵泉、绝骨。

思 考

传统康复方法治疗该病的原则是什么？



《灵枢·经别》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；粗之所易，上之所难也。”说明经络学说具有理论和实践的双重意义，并且两者相互印证，相互为用。

一、经络的作用

《灵枢·经脉》指出：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”概括说明了经络系统在人体生理功能、病理变化及防治疾病方面的重要性。

1. 沟通内外，网络全身 人体的五脏六腑、五官九窍、四肢百骸、皮肉筋骨等器官和组织，虽然生理功能不同，各司其职，但又彼此联系、协调配合，这种相互联系和协调配合主要是通过经络系统的联络沟通实现的。在具体循行联络上，经络系统各组成部分作用不同：十二经脉以人体体表和脏腑，以及脏腑之间的联系为重点；十二经别加强了阴经与阳经之间，以及经脉与脏腑、头面的联系；十五络脉侧重于沟通人体体表经脉的联系；奇经八脉则具有沟通十二经脉，以及联络子宫、脑、髓等奇恒之腑的作用。

2. 运行气血，协调阴阳 经络的两大生理作用，即运行气血和协调阴阳。经络是人体气血运行的通道。气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。营气、卫气、宗气与真元之气相合，运行于经络系统内外，构成“经气”“内溉脏腑，外濡腠理”，濡养全身脏腑组织器官，使人体的上下、内外、前后、左右、表里、脏腑之间的阴阳协调处于相对平衡的状态，这是人体生理的基本特征。

3. 抗御病邪，反映病症 经络在生理上是运行气血的通道，在病理上则有抗御病邪和反映病症的作用。一是指当病邪（主要指外因）侵犯人体时，运行在经络内的气血有抗御病邪的作用，如：外邪由表传里侵犯人体，如果经络之气强盛，起到了卫外的作用，则使邪气去而不留，不能内传于脏腑；反之，如果经络之气衰弱，未能抵抗住外邪的侵袭，邪气不去而留在经络层次，则内传于脏腑。二是当人体脏腑发生病理变化时，会通过相关的经络反映到体表，如《素问·脏气法时论》中所说的肝病时，“两胁下痛饮少腹”；心病时，“臑臂内前廉痛、厥”，手阳明大肠经的“肩前臑痛，大指次指痛不用”，足少阴肾经的“脊、股内后廉痛、痿、厥”等。这些症状和体征能审外知内，为诊断内脏疾病提供了十分重要的线索。

除了从经络到脏腑的表里入侵外，六淫邪气还可能在经脉之间传递，经络及其所运行的气血，是有层次的抗御病邪，同时也是具有层次的反映病症。

经络沟通人体内外，当内部的脏腑有病时就可能通过经络反映到特定的体表部位。这些体表症状可能是经络局部的症状，也可能是内脏疾病在体表的反映。除了疼痛、厥冷、麻木、不用等症状外，内脏病变时还可以在体表相关部位表现为压痛、结节、凹陷、血管充血等。

4. 传到感应，调整虚实 人体经络通道在治疗上起重要作用。在经络上施以针灸、按摩等刺激，经络系统会做出相应的反应，这就是经络的感应及其传导，并通过这些感应和传导而起到调整虚实的治疗作用。在施以针灸、按摩、导引等治疗时，这种沿经脉出现的“气行”现象，即往来逆顺、上下出入之变化，能够“泻其有余，补其不足”（《灵



枢·刺节真邪》),使机体恢复到正常的平衡状态。需要指出的是,这种调整虚实的作用是双向和良性的,即当机体处于不同状态时,采用相同刺激以刺激同一腧穴时,能够表现出两种相反的治疗作用,并且总是使失衡的状态趋向于正常的状态,而对健康的机体则几乎没有影响。事实上,针灸的双向良性调整作用是以机体内在自我双向调节机制为基础的,针灸等刺激只是引导及加强这种自我调节作用,真正起作用的是病人自身的“经气”。

二、经络的临床应用

《灵枢·经脉》说:“凡刺之理,经脉为始。”一切针刺的道理都是以经脉为基础的。经络学说对中医临床的指导作用主要体现在五个方面,即经络诊断、分经辨证、循经取穴、药物归经、气功及按摩等。

1. 经络诊断 经络是人体的网络,它们沟通联络人体内外上下、前后左右,使其成为一个有机的整体。在病理状态下,经络也就成为传导病变的信息通道。当机体的脏腑组织发生病变时,常常在其所联系的经脉上(尤其肘膝关节以下部位)出现多种阳性反应。通过对经脉所过部位的详细诊查,获得这些阳性反应的信息,据以判断机体内部发生的病理变化。经络诊断的方法主要有问诊、望诊和切诊。

(1) 望诊:当脏腑组织发生病变时,可能在相关联的经脉线上出现一些可见的病理变化,如变色、隆起、凹陷、丘疹、出血、血管痉挛、皮肤粗糙脱屑等。这些病理反应可能呈现为线条状,但更多情况下呈现为点状、片状,其部位可能为穴位,也可能不是穴位。

(2) 问诊:详细询问和了解病人主要症状的部位以便明确病变的经脉归属。例如,患者主诉头痛,则必须问清楚头痛的具体部位,是在前额、颞侧、枕部,或是头顶,这些部位分别归属于足阳明、足少阳、足太阳及足厥阴等经脉。

(3) 切诊:通常用拇指的指腹触摸以感觉皮肤的温度和湿度变化,或者探知皮肤隆起、凹陷,以及皮下结节及其软硬度、压痛、过敏等情况。皮下结节是纤维组织增生的结果,可呈现为条索状或颗粒状,质地坚硬,隐于皮下,常见于慢性病症。压痛是指采用相同的力度按压时,有些部位所感受到的疼痛程度会比其他部位明显,其原因是出现压痛的部位组织变性、痛阈下降。在经络诊断中,压痛是最常见、最有意义的阳性反应。一般地,在病变部位或附近出现压痛是十分常见的,也是很好理解的,如网球肘在肘部出现压痛,肩周炎在肩部一些穴位上出现压痛。而更有意义的是,压痛还经常出现在与病变相关联的经脉上,特别是十二经脉在四肢肘膝关节以下的部分。压痛可以是点状的。也可是沿着经脉呈线条状分布。压痛点的位置可与理论上的腧穴位置相符,也可能在穴位附近甚至远离穴位处。故明·杨继洲总结说“宁失其穴,勿失其经”,就是突出了经络的重要性。

临床上,上述诊断方法经常配合使用,正如《灵枢·经水》所说:“审、切、循、扪、按,视其寒温盛衰而调之。”必须要强调的是,当经脉及其所联系的脏腑组织发生病变时,阳性反应主要出现在四肢经脉,特别是肘膝关节以下的部分,即经脉“本”的部分。



因此，在经络诊查过程中，尤其应当注意观察这些部位的异常反应。

2. 分经辨证 经络沟通人体内外上下、前后左右，每条经脉都有自己的分布区域及其所属脏腑组织，因此，根据经络循行联系以分析病症归属何经何络，即称“分经辨证”。

从《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》这两部现存最早的经络学说专著中发现古人从开始认识经络之时就将经脉的循行分布和病症联系在一起，用经脉对病症进行归类。《灵枢·经脉》的内容和体力与《阴阳十一脉灸经》基本相同，都从发病角度和治疗角度描述了该条经脉穴位的主治范围。除外十二经脉的病候，十五络脉、十二经筋也各有主病；皮部之病即经络之病的综合反映，总分为六经病。奇经八脉与各经相交会，其所主病又有特殊性。

经络诊察

【知识链接】

王居易老师把经络诊察分为察经，辨经和选经三个层次。①察经，指在分析临床病候的基础上，对有关经脉（本经，表里经，同名经，相生相克经等）和穴位进行审，切，循，按，扪的检查，以发现异常的变动经脉，指出异常经脉的检查和确定是在人体自身寻找病候的客观指征的方法，是中医古代的物理检查法，具有较强的客观性。②辨经，是在察经的基础上，结合临床出现的症候分析，辨别出病变经脉。③选经，即在辨经的基础上，再根据经络气化理论，结合脏腑功能的相互影响，选择出最适宜的经脉，作为治疗经脉。

3. 循经取穴 循经取穴是指在辨证分经的基础上，选取与病症相关联经脉上的穴位，是气血汇聚于体表的特殊部位。人体有病时，气血就容易淤积阻滞在这些部位，针灸这些穴位就可以疏通经络，使气血运行通畅，疾病就可消除。

杨继洲《针灸大成》中提及“经脉所过，主治所及”，意为经脉分布联系的部位，就是该经脉的穴位能够主治疾病的施治部位。穴位繁多且每个穴位又有许多主治病症，但只要掌握了经络这个纲领，依据循经取穴的原则，就可以执简驭繁，收到事半功倍的效果。

4. 药物归经 药物归经是指运用经络理论解释、分析、归纳和总结药物的性能与主治。病症可以分经，所以主治某经或某几经病症的药物就被认为归入相应的经脉。药物归经把药物的功效与病机和脏腑、经络密切相合，阐明了某药物对某经络的病变起主要作用，并对该经所属络的脏腑病变起着主要的作用，从而使药物的应用更为灵活多变，拓展了药物的适用范围。

5. 气功与按摩 气功家所练的“气”就是经络之气。他们通过长期练功，逐渐能用自己的意念有意识地将经气导出，并能按其意念使经气沿着自身的任督二脉运行，这就是所谓打通了“小周天”。若能使经气按自己的意念运行于十二经脉，则为打通了“大周天”。这样可随意念将经气导至“病所”，起到防病治病的作用，并可达到保健长寿的目的。不但如此，气功家还可以用自身所练的经气来引导病家之经气，使病家之经气按



治疗之需直至“病所”，从而达到治疗疾病的目的。此外，老年人练气功也可收到治病、保健、延年的效果。

循经按摩也是一种十分有效的治疗方法，特别适合慢性病人，如慢性咳嗽、哮喘、高血压、月经不调等，患者可以在医生的指导下自我按摩相关经脉和穴位，只要持之以恒，一定会取得效果。这种自我按摩能够促进经络气血的运行，增强人体的正气，不仅能够治愈疾病，还具有强身健体、预防疾病的作用。

【案例分析】

传统康复方法治疗疼痛类疾病具有一定的优势，可以达到止痛的效果，中医认为气血瘀堵，经络不通，不通则通，故该病治疗原则应是：疏经通络、活血止痛。

学习检测

选择题

- 十二经循行中，阴经与阳经的交接部位是（ ）。
 - 胸部
 - 头面部
 - 上肢部
 - 手足部
 - 下肢部
- 正经是指（ ）。
 - 十二经筋
 - 十二经别
 - 任脉和督脉
 - 十二经脉
 - 十二皮部
- 下列经脉表里络属关系错误的是（ ）。
 - 手少阴和手太阳
 - 足厥阴和足少阳
 - 手少阳与手少阴
 - 手阳明和手太阴
 - 足太阳与足少阴
- 十二经脉中经脉循行到达头部的是（ ）。
 - 胃经、胆经、肝经
 - 胃经、脾经、肾经
 - 肝经、脾经、胃经
 - 胃经、肝经、肾经
- 下列十二经脉循行走向错误的是（ ）。
 - 肺经—大肠经
 - 三焦经—胆经
 - 胃经—脾经
 - 肾经—心经