

經絡

目錄

一.為什麼要挑選學習經絡治病

這個主題？

二.身體不適的傳統調理方式

三.親身經驗

四.拍打方式的介紹

五.中醫看人體

1.陰陽概論

2.臟象學說

3.五行學說

六.經絡理論

七.肺經介紹

八.持續學習



一.為何想在自主學習的課程中研究經絡？

烘焙是我的興趣，但是覺得學習經絡更有意義，可以減少自己的病苦又能在他人不舒服的時候給予協助。國中時因緣際會下接觸了推拿按摩，自己嘗試按摩穴道後覺得頗有效果，便想以源頭「經絡」為主題學習，精進自己。

二.身體不適的傳統調理方式：

- 1.針灸：多於中醫診所施作，需中醫師執照執業。**
- 2.推拿 / 拔罐：需要專人指導。**
- 3.按摩 / 拍打：透過自主學習(如：Youtube)或上課即可以執行。**

三.家人透過拍打或按摩而改善不適的案例：

1. 輸尿管結石：拍打腰陽關(督脈) & 腹部
2. 尿道發炎：拍打八髎(膀胱經)
3. 喉嚨痛：按壓肺經少商穴
4. 板機指：拍打手指關節處
5. 甲溝炎：拍打腳背(肝經/胃經/膽經)
6. 暈眩：拍頭(百會穴 / 四神聰)
7. 背癢：拍打膀胱經上的俞穴

四.拍打的介紹：

理論基礎：經絡概念

工具：手掌 / 拍沙板....

治療方式：拍出痧毒(氣血阻塞)，啟動自癒能力
方法：

1.參考網站或書籍的拍打位置索引

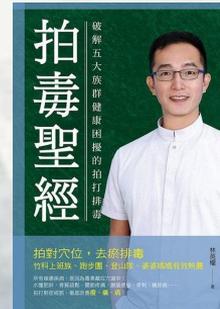
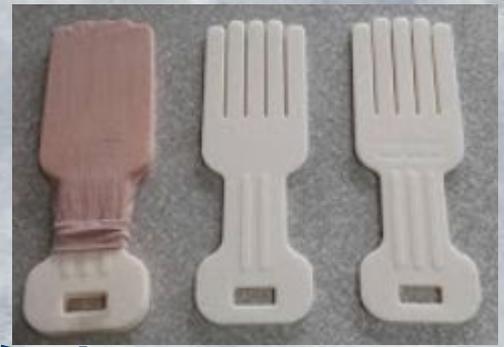
例如：道家養生法 (FB)

例如：拍打聖經

例如：經絡對位敲打法

2.拍打痛點(阻塞)的位置

3.整條經絡拍打疏通



拍打時及拍打後的反應：

拍打時可能會出現多種不同的反應,如癢、酸、痛、麻、脹、噁心等,還有可能有哭泣、紅疹、水泡、頭暈、咳嗽、噁心、流鼻涕、打嗝、放屁等反應。拍打後部位會出現黑痧、紫痧、紅腫、瘀青的現象,中醫稱為“氣衝病灶”,“氣衝病灶”是身體自癒力本能地進行自我保護和自我調理的反應過程。

好轉時機：

拍打時有時病情會直接好轉,大部分的病則需先通過氣衝病灶的環節才會逐漸好轉,就是說先讓並顯現出來甚至加劇,然後化解。

何謂痧：

痧,是體內淤塞的氣血透過拍打等方式,讓毒痧穿過肌肉組織,從身體的內部浮到肌膚表面,使其離開經絡,而能經過皮膚的肌膚代謝、消散。

在皮膚上出現深淺不同的點狀、塊狀或條狀的紫色或紅黑色等色塊表現,不管是什麼顏色的痧,都代表著體內的毒寒、濕熱等老廢物質被排出來了,也說明相關臟腑的毒素正在被排出。

出痧顏色與身體健康的關係有以下原則：

潮紅色：健康

紅色：淺層淤塞，多見於亞健康。

紫紅色：中層淤塞，容易痠痛。

青色：中層淤塞，容易疲勞。

紫黑色：深層淤塞，體內毒素積滯，經絡淤堵嚴重。

黑色：深層淤塞，多是重病、慢性病患者或長期服用藥物者。

家人拍痧實例：



五.中醫看人體

中醫看人體最大的特色就是”全人整體觀”，身體本身就是一個完整的精密的有機體，生命的運行依賴臟腑運作&氣血運行，相連結而且相輔相成而達到平衡，因此身體失衡失序而產生病痛時，就可以循著經絡系統發現病徵，解決病症從而重新回到平衡的運行。

經絡概念：

在介紹經絡之前必須先有幾個基本概念：

1.陰陽概念

2.臟象學說

3.五行學說

1.陰陽概念

《黃帝內經》指出「陰陽者，天地之道也」、「陰陽者，數之可十，推知可百；數之可千，推之可萬；萬之大，不可勝屬，然其要一也。」

中醫學也用陰陽闡述人體部位，如：

- 氣(無形)為陽，血(有形)為陰；
- 背為陽(被曬到太陽)，腹為陰；
- 表為陽(身體表面)，裡(身體內)為陰；
- 六腑(空/管腑)屬陽，五臟(實體臟)屬陰。

2. 臟象學說

「臟象」是人體內的臟腑活動表現於身體外部的徵象。

內在臟腑:兩個臟腑有表裡關係,功能相輔相成。

四肢百骸:透過經絡連結肢體。

官竅:經絡各對應的五官。

中醫師依據臟象提供的訊息,由外之內,診斷治療疾病。

五臟六腑

五臟:

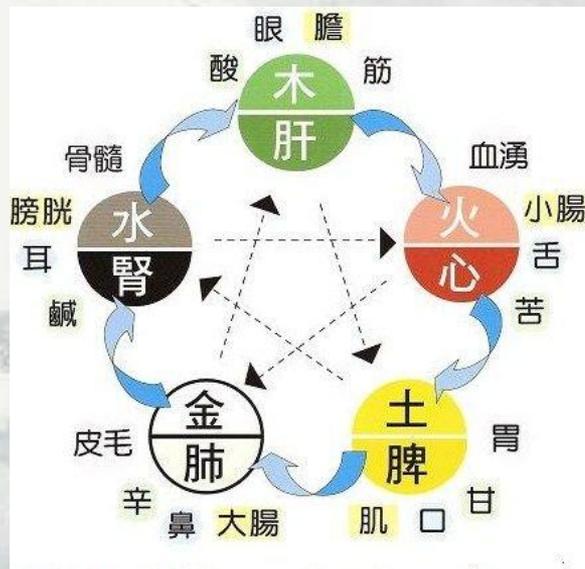
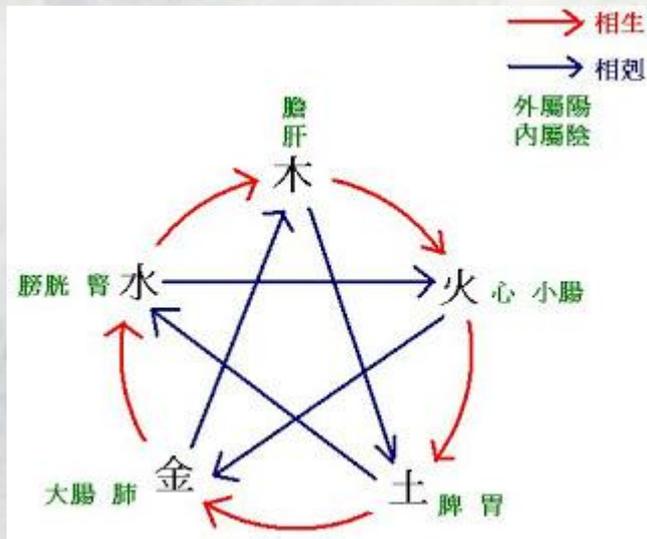
屬實體器官；儲藏氣血、津液、精氣；偏靜態；屬陰；屬裡。

六腑:

屬管腔器官；食物的受納、腐熟、吸收、排泄；偏動態；屬陽；屬表。

3.五行學說

五行有相生相剋的特質，以A去抑制B的功能或破壞形體就是「相剋」；以A去協助B的功能或型態就是「相生」。



六.“經絡”理論：

經絡是人體內經脈與絡脈的總稱，作為人體的連結系統，除了形狀外，還肩負重要的生理功能。

經：中醫把直行的連結系統稱為經，經有路徑的意思，也有恆常或常道之意，是經絡系統的主幹，縱型的通路，多循於人體的深部。

絡：中醫把較不規則的連結系統稱為絡，絡有網絡的意思，是經脈的分支，猶如網路一樣聯繫和纏繞全身，分布於人體的淺處。

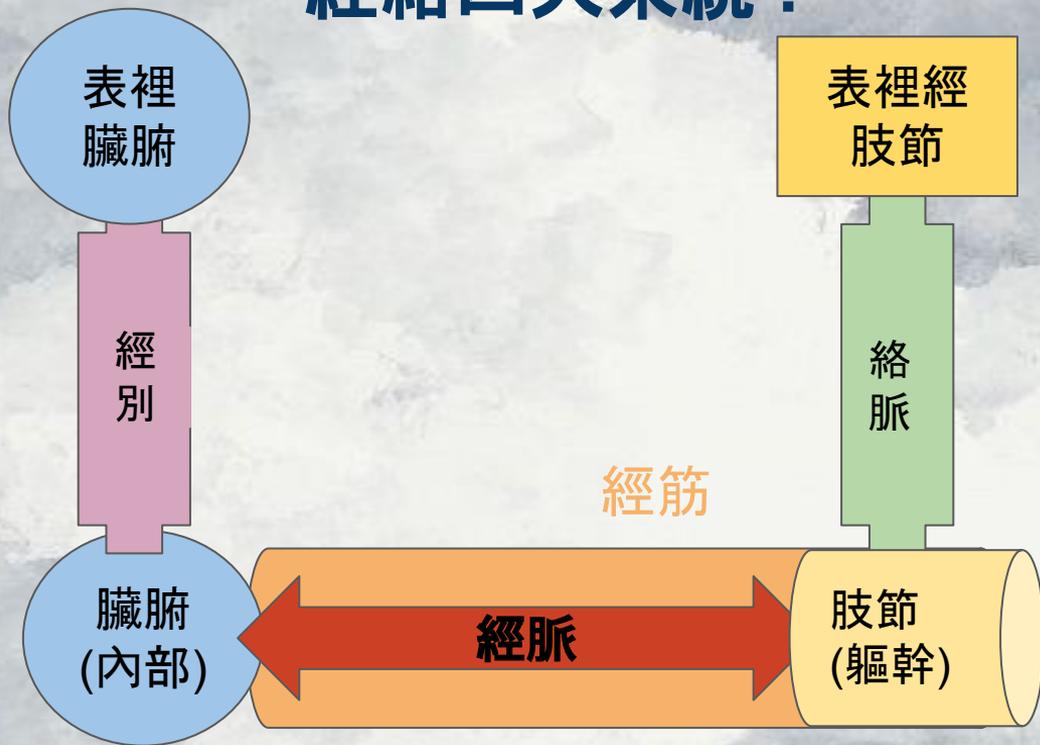
經絡四大系統：

經絡系統是中醫的核心，因為有了經絡系統才能連結臟腑與軀幹四肢，還把臟與腑結成表裡，再將五官配給五臟，形成人體的整體觀。

四大系統如下：

- 1.經脈系統
- 2.經筋系統
- 3.經別系統
- 4.絡脈系統

經絡四大系統：



透過人體外在的經筋系統可以了解內在的臟腑狀況，所以經筋系統洩漏了人體內在的秘密，而形成了中醫特有的：“有諸內必形於外”&”結構必然性”的人體觀。

經脈的三個需知：

1.經脈的功用：(相表裡的經脈有兩個銜接點)。

1-1.在身體內部將相表裡的臟腑連接。

1-2.在四肢末梢與相表裡的經脈相連。

2.經脈的重要性：經脈能決生死，處百病，調虛實，不可不通。

3.經脈要“通”的原則：

經脈是臟腑運送氣血到全身的重要通道，如果經脈阻塞，氣血無法送達，則此條經絡相連結的臟腑與軀幹，就會失去營養產生不適或疾病。

經穴圖：

- 1.經穴圖是連接經絡在體表的穴位。
- 2.穴位的完整呈現是在[針灸甲乙經]一書，後世大致以他為藍本，並將這些穴位歸入經脈，依據經脈循行的方向。
- 3.穴位是經脈的經氣及氣血聚集的地方，所以又稱為經穴，即使屬於同一經脈上的穴位，但每個穴位聚集的經氣量不同，經氣的多寡，也決定了這個穴位診治疾病的能力，例如：胃經上的[足三里]就是很棒的保健穴，但同為胃經且只離[足三里]才三吋的[上巨虛]就乏人問津了。

十二經絡

人體共有六對(表裡)即十二條經絡串聯：

1.肺與大腸

2.脾與胃

3.心與小腸

4.腎與膀胱

5.心包與三焦

6.肝與膽

七.肺經介紹

十二經絡對應時辰 & 氣血的流注

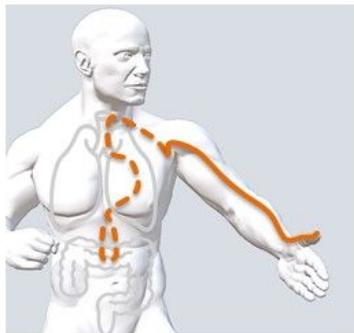


寅時肺經甦醒步驟：

- 1.肝經淨化過的氣血流入費，肺經被動接收，存放在肺裡保管。**
- 2.肺開始內部整備：**
 - (1)啟動中焦，為進食做準備**
 - (2)啟動肺功能，推動氣血水的運行**
- 3.人體進入甦醒時分，肺經主動啟動充氣及軀體中氣血水的運行。**

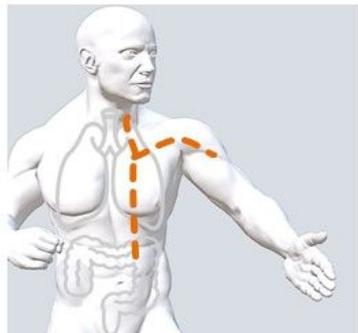
肺經的經絡圖及四大系統簡圖

經脈



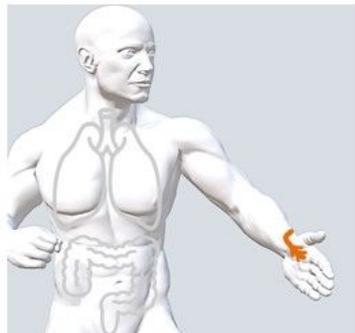
在身體內部
連結表裡臟腑
在四肢末梢
表裡經脈相連

經別



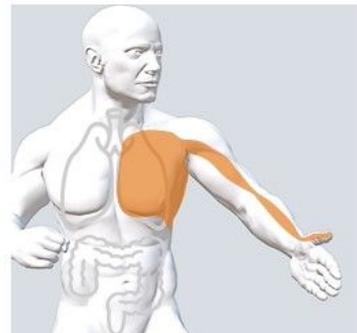
在身體內部
加強
表裡臟腑聯繫

絡脈



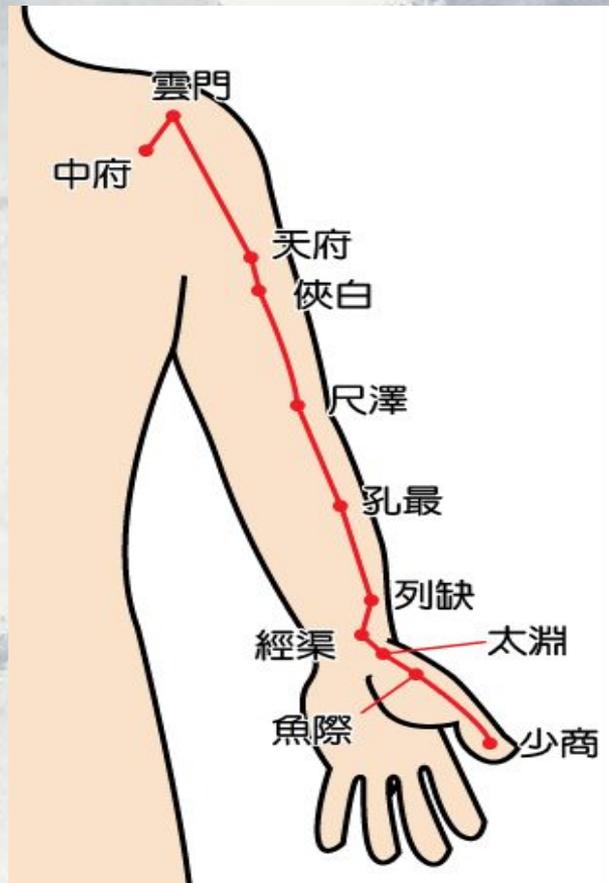
在四肢末梢
加強
表裡經脈聯繫

經筋



包覆
人體筋骨關節
保護經脈系統

肺經經穴圖



手太陰肺經

joiUp

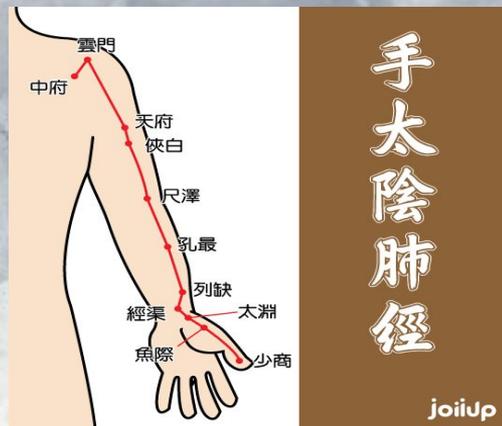
肺經重要穴位介紹

大魚際:大魚際位置顏色可表達心臟狀況。

少商穴:想咳嗽或喉嚨痛時多按。

太淵穴:在動脈跳動處，稱為脈會，可調節心律。

尺澤穴:在手肘關節處，易氣血淤塞，多按可緩解感冒。



人與身體的對應關係

人與身體的對應						五臟	五腑
五液	五志	五藏	五華	五體	五竅		
淚	怒	魂	爪	筋	目	肝	膽
汗	喜	神	面	脈	舌	心	小腸
涎	思	意	唇	肉	口	脾	胃
涕	悲	魄	毛	皮	鼻	肺	大腸
唾	恐	志	髮	骨	耳	腎	膀胱

人與天地的對應關係

五臟	五腑	人與天地的對應							
		五行	五方	五季	五氣	五化	五色	五味	五音
肝	膽	木	東	春	風	生	青	酸	角
心	小腸	火	南	夏	暑	長	赤	苦	徵
脾	胃	土	中	長夏	濕	化	黃	甘	宮
肺	大腸	金	西	秋	燥	收	白	辛	商
腎	膀胱	水	北	冬	寒	藏	黑	鹹	羽

肺經與大腸經關係：

1.表裡經：手陽明大腸經(表) & 手太陰肺經(裡)。

2.接經(氣血流注)：

肝經(01:00~03:00)

==>肺經(03:00~05:00)

==>大腸經(05:00~07:00)

肺的特質：肺屬金，喜歡乾淨，保持中立

- 1.肺屬金,喜歡乾淨。
- 2.相學上金形人面白,臉型方正,個性剛直堅毅。
- 3.肺屬秋天。
- 4.肺藏嬌。

肺臟功能失調

肺主氣，主宣發肅降，主皮毛，主一身之表，掌管呼吸。

- ❑ 肺功能失調會肺脹滿、胸滿、咳喘等。
- ❑ 肺經連接大腸與胃，罹患肺病容易影響腸胃而出現腸胃型感冒。
- ❑ 治療當從根本著手，需先調整脾胃，因為「脾為生痰之源，肺為貯痰之器」。

八.持續學習:

因現代人的生活作息及飲食習慣逐漸西化，在高強度的壓力下更無法放鬆心情，因此對於老祖宗留下來有系統且全人體的健康概念需要透過更多的學習才能融會貫通，除了經絡的完整感念外，還有其他值得學習的領域。

例如：

太極拳的練氣

八段錦的強身

配合二十四節氣的飲食作息

這些都是未來可以涉略的範圍，希望未來可以透過完善的學習進而幫助身邊需要幫助的人，利人利己。