

身心溝通工作坊

經絡及腑臟篇

葉渭汶高級教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

重點內容

理論部份

- 五行
- 陰陽
- 十二經絡
- 五臟六腑
- 腑臟養生

實踐部份

腑臟排毒 /
十大養生穴位

分享部份

五行

五行：五類基本物質的性質和作用及其運動變化。

五行的特性

五行	特性	引申
木	「木曰曲直」＝能屈能伸，自由舒展	生長、升發、柔和、條達舒暢
火	「火曰炎上」＝溫熱、上升	溫熱、升騰、明亮
土	「土爰稼穡」（色）＝播種到收穫的全個過程；孕育、長養、、承載萬物的基礎	生化、承載、受納、（eg.「土載四行」；「萬物土中生，萬物土中滅」；「土為萬物之母」）
金	「金曰從革」＝順從、服從；革除、變革；堅勁、清肅、收殺	清潔、肅降、收斂
水	「水曰潤下」＝滋潤萬物，向下流行	寒涼、滋潤、向下運動

五行

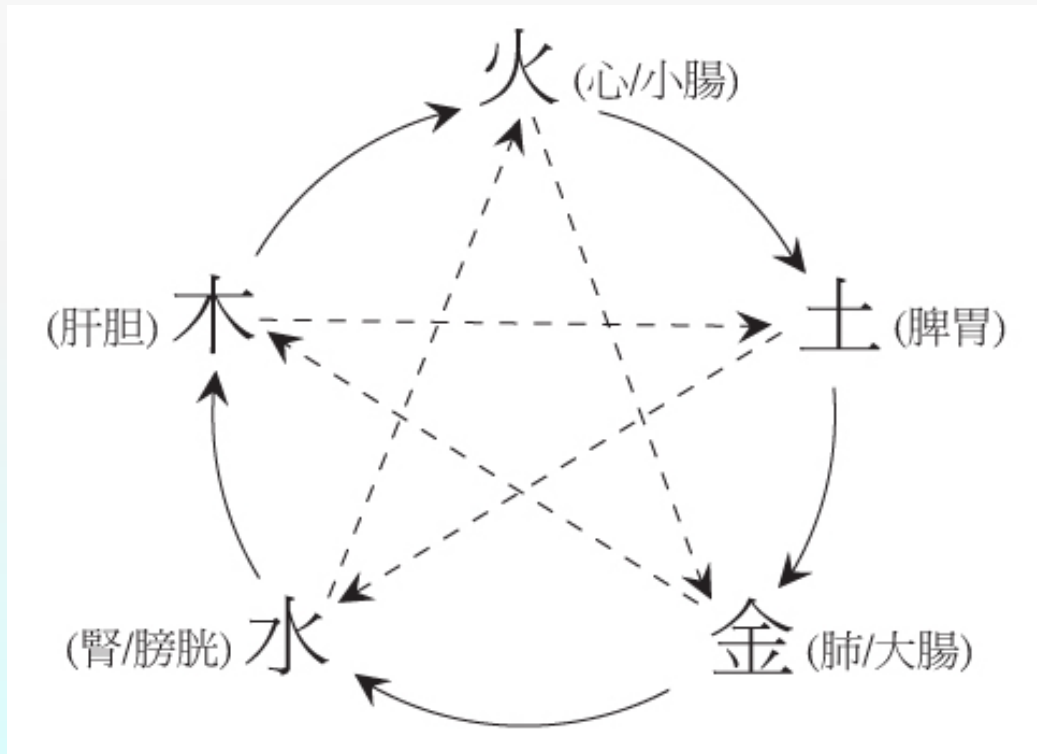
事物的五行屬性

自然界						五行	人體									
五味	五色	五化	五氣	五季	五方		五臟	六腑	五官	五體	五液	五志	五聲	五華		
酸	青	生	風	春	東	木	肝	胆	目	筋	淚	怒	呼	爪	魂	
苦	赤	長	暑	夏	南	火	心	小腸	舌	脉	汗	喜	笑	面	神	
甘	黃	化	濕	長夏	中	土	脾	胃	口	肉	涎	思	歌	唇	意	
辛	白	收	燥	秋	西	金	肺	大腸	鼻	皮	涕	悲	哭	毛	魄	
咸	黑	藏	寒	冬	北	水	腎	膀胱	耳	骨	唾	恐	呻	髮	志	

五行

五行相生相克（相生＝母子關係）

註：實線為相生，虛線為相克



五行

五行間的關係

相生—相互滋生	生克制化	事物發展變化：正常現象 人體：生理狀態
相克—相互制約		
相乘—對所勝的過度克制	強弱相殘， 亢者無制	事物發展變化：異常現象 人體：病理狀態
相侮—對所不勝的反克		

陰陽

陰陽相互滋生，相互制約；
陽生陰長，陰生陽長；
孤陰不生，獨陽不長

陽	中空	外向	推 動
陰	實質	內守	凝 聚

◆ 事物的陰陽屬性

屬性	空間	方位	時間	季節	溫度	濕度	重量	性狀	亮度	事物	運	動	狀態
陽	上	左南	天晝	春夏	溫熱	乾燥	輕	清	明亮	化氣	上升	動	興奮
陰	下	右北	地夜	秋冬	寒涼	濕潤	重	濁	晦暗	成形	下降	靜	抑制

◆ 人體的陰陽屬性

陽	體外	背	上部	腑	功能	氣	陽經
陰	體內	腹	下部	臟	器質	血	陰經

十二經絡

- 經絡是連接人體內外及五官九竅（五官即眼耳口鼻舌，而九竅即身體的九個空隙，包括兩個眼孔、鼻孔、耳孔，下陰的兩個孔及口腔）的一個複雜網絡系統。
- 這系統在生理、病理、診斷及治療方面都有十分重要的作用。

十二經絡

生理方面

- 經絡連絡內臟、肢體及五官九竅，能運送營養（即中醫稱氣血）到身體內外不同的部位。當身體得到足夠營養後，每天便能有良好的抵抗力對抗因工作、食物、天氣、情緒、細菌等對身體所做成的侵害，維持正常機能運作，亦即中醫所謂調節器官，使身體陰陽獲得平衡，衛氣充足，肌腠至密，便可抵抗內感外邪。

十二經絡

病理方面

- 中醫認為「病」皆因內感外邪所引起的。內感是由內在器官所引發，外邪則由外在(外間環境)入侵身體。透過經絡，內感可傳至體表（即由裡傳表）或由外邪傳至器官（即由表傳裡）。例如肺有毛病，通過肺經反映於手肘的痛楚和鼻子不適，即由裡傳表，使四肢五官相應部位出現病理反應。反之由表傳裡，如細菌從鼻孔入侵身體或風邪從手肘部位的皮毛進入身體，也會通過肺經而影響肺部。

十二經絡

診症方面

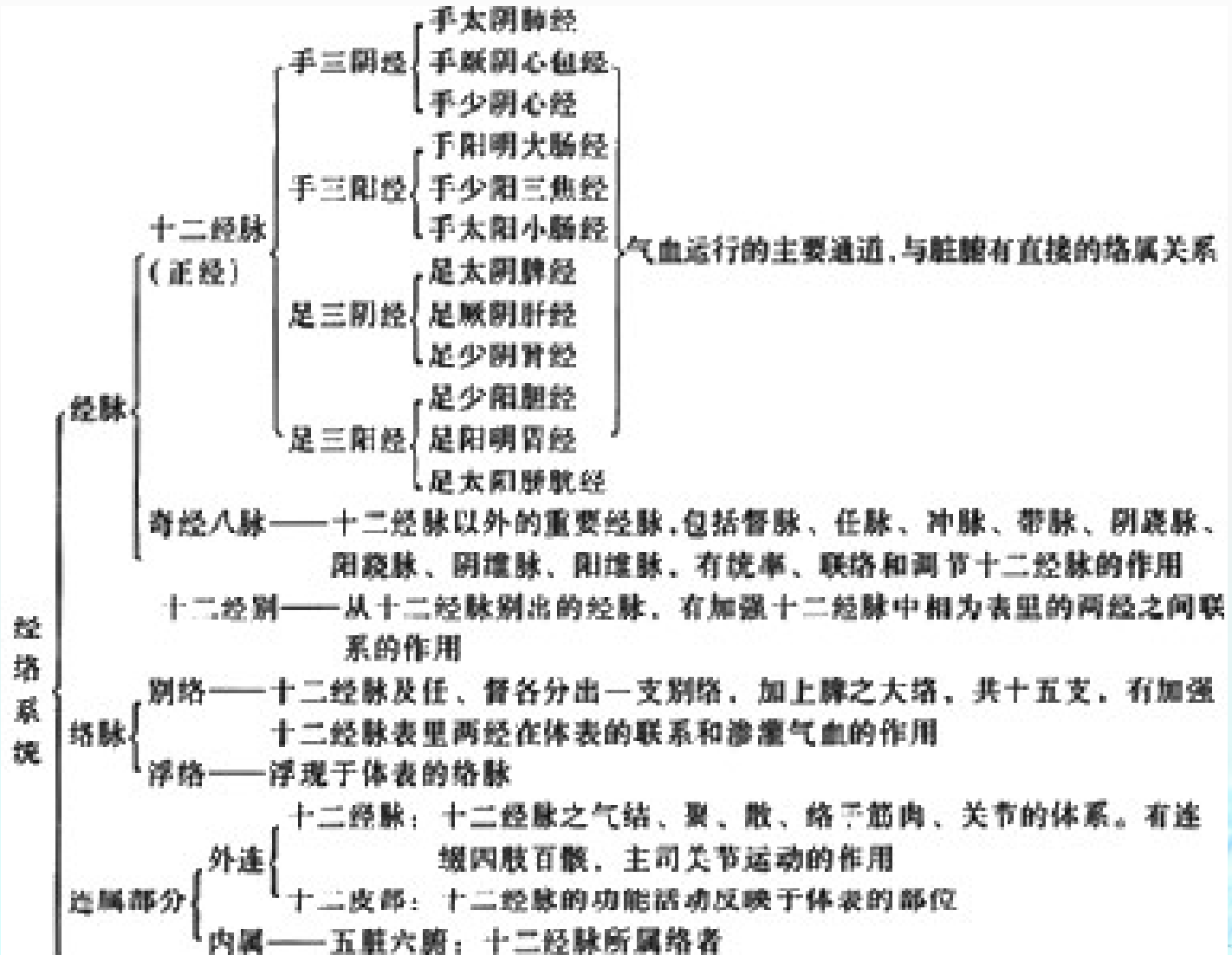
- 中醫診症方法為「望聞問切」。望是觀看顏色，聞是用嗅覺感知病人的氣味，問是詢問病人的自我感覺及日常生活行為，而切即是把脈。當中望和切與經絡息息相關。
- 臨床診斷時，觀察指紋、舌質等便是透過辨別經絡中的色澤、形狀來診斷疾病。例如經絡中的絡脉如果是青色的表示有寒，赤色的表示有熱，在不同位置的絡脉的顏色則反映各臟腑氣血的虛實寒熱。例如手魚的絡脉是青色的表示胃有寒，是赤色的表示胃有熱；亦例如拇指上有小半月表示肺部健康，半月過大或沒有皆代表肺部不太健康。
- 同時透過在肢體上不同部位的望及切亦可得知內臟器官的毛病。例如肺經途經部位出現痛點、皮下結節、斑疹、隆起、凹陷等，即反映肺部系統有疾患。

十二經絡

治療方面

- 中醫治療涵蓋多方面，計有開藥方、食療、推拿、足底按摩、針灸及灸法等，它們都是與經絡息息相關的。例如入肺經的中藥有黃芩，用於清肺火；食用百合有潤肺的功能；生果中枇杷肉可潤燥清肺、止咳降逆；另外推拿、足底按摩、針灸及灸法是針對經絡中的穴位施行，例如按壓肺經的中府穴可治肺臟疾病，用針灸施於尺澤穴可治熱咳、痰黃、氣喘及沿肺經產生的頸、肩、肘、臂痺痛等等。
- 由於經絡在生理及病理方面有如此這般的重要，日常生活中的勞逸不當或內感外邪也會引致經絡不能暢通運行。那麼，我們可如何作出保健呢？對經絡作出適度刺激可加強其血液循環及新陳代謝，使氣血能順暢地在經絡中運行。刺激可透過外力，即針對經絡的推拿按摩及自我鍛練，例如進行養生導引運動，八段錦便是其中一種。八段錦八式的不同動作可刺激不同經絡，從而達到固本培元的效果；例如「雙手托天理三焦」能刺激肺經，可協助調節呼吸系統。

十二經絡圖



五臟六腑

- ◆ 五臟：「藏而不瀉，滿而不實」
- ◆ 六腑：「瀉而不藏，實而不滿」

系統	六腑	開竅 五官	五體	五華	五臟功能	六腑功能
肝	胆	目	筋	爪	藏血、疏泄	貯藏和排泄膽汁， 以幫助飲食的消化
心	小腸	舌	脉	面	血脈、神明	受盛化物和泌別清濁
脾	胃	口	肉	唇	運化、統血	受納、腐熟水穀
肺	大腸	鼻	皮	毛	氣、司宣肅、 通調水道	傳道糟粕
腎	膀胱	耳	骨髓	髮	藏精、主水、 通腦、納氣	貯存和排泄尿液

五臟六腑

「藏象」(藏:藏故在內的內臟；象:表象的，外在的現象/狀態)
- 內臟實體，生理活動、病理變化 → 表現於外的各種徵象

五臟(陰)	心、肝、脾、肺、腎	貯藏生命活動所必須的各種精微物質(如:精氣、血、津液)
六腑(陽)	小腸、膽、胃、大腸、膀胱	主管食物的受納、傳道、變化和排泄糟粕
奇恒之腑	腦、髓、骨、脈、膽、女子胞(子宮)	密閉的組織器官、不與水穀直接接觸，「似腑非腑」，貯藏精氣「似臟非臟」

- * 臟與臟、臟與腑、腑與腑 → 密切聯繫
- * 生理功能上相互制約、相互依存、相互為用，經絡為聯繫通道，相互傳遞各種信息，如氣、血、津液環周於全身的情況 - 非常協調和統一

腑臟排毒

- ◆ See <http://muratify.cc/doc107157/2401>

腑臟養生

1. 宣開兩腋 - 坐着也能養肝，解肝郁

- ◆ 兩手掌交叉，抱着後腦勺，撐住了，手與肩膀齊平，盡量撐開拉住
- ◆ 慢慢左轉，兩腋不許合上，慢慢地左轉，轉到最靠邊的時候，屏住呼吸待一會兒
- ◆ 慢慢地轉正過來
- ◆ 慢慢右轉，兩腋不許合上，慢慢地右轉，轉到最靠邊的時候，屏住呼吸待一會兒
- ◆ 慢慢地轉正過來
- ◆ 眼神：拼命地往最後面看，左右各做六遍

2. “呼” / “噓” - 解肝郁、解郁悶、止血(因肝藏血)

來源：曲黎敏(2010)。把健康徹底說清楚。長春：北方婦女兒童出版社

腑臟養生

3. 按摩/擠壓六腑來做鍛鍊五臟
4. 抱着肚子蹲下，穿着平底鞋，腳後跟不踐起
5. 無事 → 揉肚子，拍打肚子
6. 十個指頭相碰防老人痴呆
7. 揉太沖到行間
8. 推腹，痛的穴位要揉開
9. 揉肋骨兩緣
10. 敲膽經及大腿胃經(疏泄瘀滯)

來源：中里巴人

腑臟養生

I. 放大人體治癒功能（摘錄自中里巴人）

- 中里巴人說人有兩種最明顯的自然防護本能，就是打噴嚏和打呵欠。但為什麼可以利用及放大它們來護理身體呢？因為它們能激活體內免疫系統，就好像天氣寒冷我們關門窗一樣，鼻子能發揮阻隔外來的風寒風熱、細菌病毒、花粉等的功能；同時亦減低患感冒的可能性。但現代人經常處於疲倦、困倦或心情不好的狀態，所以免疫力不高，飢餓時也是抵抗力低的時段，容易受外邪入侵而生外感性的感冒，可透過以下介紹的探鼻取嚏法和打呵欠補腎法來提升免疫力。

腑臟養生

A. 探鼻取嚏法

- 把紙巾斜角對摺，長的兩段搓成幼幼的紙捻，將兩個紙捻尖同時插入鼻孔後輕微撩撥鼻壁。如果紙捻尖能貼着鼻內上壁，刺激性更強更易打噴嚏。繼續刺激，直至如何刺激也不再打噴嚏為止。這是用來驅寒氣的大法。
- 當有感冒時，就在路邊拽兩根狗尾巴草，輕輕捅鼻孔，沒多久便發癢，忍不住便打噴嚏，排除寒氣後感冒就好了。

B. 打呵欠補腎法

- 首先吸一口大氣，直接到腎中，然後張口以打呵欠形式呼出（同時亦做了一次腹式呼吸），所以打呵欠可補腎！

腑臟養生

II. 促進人體大循環，引氣血下行的養生方法

- 引血下行，引氣歸元，即是將氣血收於肝經的太衝穴、腎經的涌泉穴和脾經的太白穴中，使肝、脾和腎的功能快速增強。好處有很多，例如沒有了頭重腳輕的感覺、提升睡眠質量、使腦筋清晰等等。

A. 金雞獨立法

- 方法：兩眼微閉，兩手自然放在身邊的兩側，任意抬起一隻腳後單腳站立。
- 關鍵：兩眼微閉：用大腦神經來調節身體各個器官的平衡；如果兩眼張開，便使用了眼睛去參照事物來協調。

腑臟養生

B. 推腹法

- 在【廢物】篇中有詳細介紹

C. 熱水泡腳

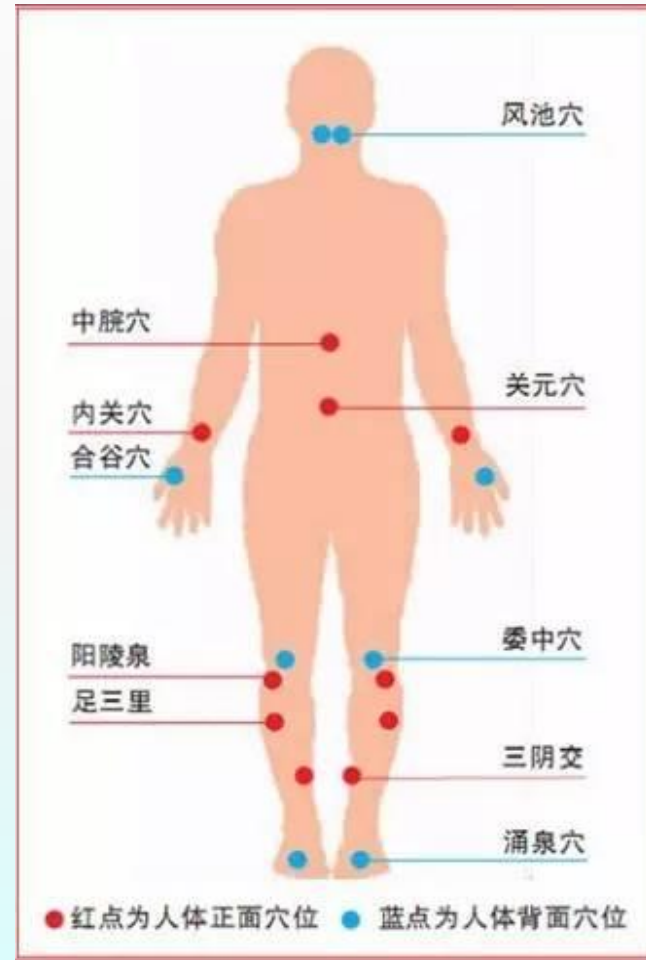
- 在【修身養性是養生的起點-體會分享】一書中介紹

D. 跪膝法

- 方法：用膝頭在床上或鋪上墊子的地上來回跪走20分鐘
- 好處：把身體的血液引到腿上，使氣血做大循環。可治膝痛、靜脈曲張、水腫、走路無力、腳冰冷而面上有痘痘等毛病。

十大養生穴位

明目醒腦穴： 風池
養胃穴： 中脘
補腎固元穴： 關元
養護心臟穴： 內關
清熱止痛穴： 合谷
解腰背酸痛穴： 委中
舒筋活絡穴： 陽陵泉
「全能」穴： 足三里
滋陰養顏穴： 三陰交
安神健體穴： 湧泉



<https://kknews.cc/zh-hk/health/3836mag.html>

其他：穴道按摩操

	穴位及方法	次數
1	敲百會	64
2	按風池	8 / 64
3	敲肩井	8
4	敲曲池	64
5	按合谷	64
6	拍關元	64
7	敲腎俞	64
8	敲風市	8
9	敲足三里	64
10	敲三陰交	64
11	敲湧泉	64

經絡穴位

- 肺經 - 尺澤穴(瀉肺火以補腎)
- 心包經 - 臈中穴/勞宮穴
- 心經 - 極泉穴
- 大陽經 - 曲池穴/第二指骨
- 小腸經 - 養老穴
- 三焦經 - 外關穴/陽池穴
- 肝經 - 太衝穴至行間穴
- 脾經 - 三陰交，陰陵泉
- 腎經 - 湧泉穴
- 胃經 - 足三里穴
- 膽經 - 肩井穴/風池穴/風市穴
- 膀胱經 - 委中穴

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍或網頁）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍

- 中里巴人(2007)。《求醫不如求己3》中國南京：江蘇文藝出版社
- 袁青(2007)《靳瑞針灸傳真》北京：人民衛生
- 曲黎敏(2010)《把健康徹底說清楚》長春：北方婦女兒童