

# 认识经络，调整经络，呵护经络是中医治未病理论的核心内容

王居易 北京王居易经络医学研究中心 2010.10.16

经络是古代中国智者观察研究生命科学的重大发现；是在认识人体生理、病理、治疗实践过程中的理论总结；是对人类医学的独特贡献。

**“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。” 《灵枢·经脉篇》**

其中有十三个字最精辟的概括了经络的功能，直到今天，仍然是中医师，特别是针灸医师的理论根基。

## 一、认识经络

### 1. 理解经络

首先要回答：什么是经络？这个问题在中国传统医学的经典文献中有非常准确的论述。

**“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见；其常见者，……皆络脉也。” 《灵枢·经脉篇》**

经络伏行分肉之间，深而不见，只可看见络脉，那么经脉是不是就不能认识了昵？

**“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之”。 《灵枢·经脉篇》**

这就说明，在人体上通过医生对体表皮肉的度量（定位）、切循（沿经推、按、弹、摩），可以认识经络；在人死之后，可以通过解剖观察到经络。

中国传统医学中的经络有没有解剖学的基础呢？回答是肯定的。

《史记·扁鹊仓公列传》中，关于俞跗的经络治疗法的传说，就提到割皮，解肌，诀脉，结筋，搯（nuo）髓脑，揲（she）荒，爪幕等八个解剖名词。

**《史记·仓公列传》：“一拨见病之应，因五藏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋，搯（nuo）髓脑，揲（she）荒爪幕，湔浣肠胃，漱涤五藏，练精易形。”**

这是古代经络治疗法一段生动描述，其中的割、解、诀、结、搯、揲、爪七种手法，后世发展为按摩手法，绝不是外科手术。

《内经》中有关人体内脏器官等形态、轻重、结构、长短容积都有详细记载，大多数与现在解剖学的记载相近，说明了中国传统医学是有解剖学的。这从史书记载的有关古代凌迟刑法，以及战争中对待俘虏的活杀（剜心、剖腹），至《汉书·王莽传》记有对死刑犯的活体解剖，并由画师、医师进行实地描绘记录，一次达三十余人之多，这说明古人是很重视解剖的。宋代吴简《欧希范五脏图》，杨介《存真图》都是解剖学的记录。那么，为什么关于经络的解剖学只有关于十二经长短的推算，而没有关于经络的形态和结构的详细记录呢？

这个问题是现代一些人否定经络，怀疑经络存在的主要根据！也是人们认识经络的最大难点！从根本上说，这是人们受现代医学惯性思维所致，也是人们对经络认识上的误解！

经络是解剖-生理学范畴的概念，当生理异常时，也可转化为病理学的概念。不应该把经络误解为单一的解剖学概念。

经络是指人体的体液运行总体分布规律及其功能特性，与脏腑器官有密切联系，这正是中国传统医学整体观的核心。

**“夫十二经脉者，内属于藏府，外络于支节。”《灵枢·海论篇》**

**“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”《灵枢·本脏篇》**

现代医学对人体体液的复杂性，新陈代谢的具体过程和规律，还在不断研究发展，特别是免疫功能，应激功能，代偿功能，衰老过程，而经络理论及其临床意义一定会对其有所启迪、补充。

其次，要了解经络的功能：

**1 与生命同在：**经络（注意：不仅指气血运行的分肉间，而主要的是指行血气，营阴阳，濡筋骨，利关节的功能）是生命存在的重要形式；生命停止，经络也不存在了，虽有分肉、筋骨、关节，皆为死肉，死骨，死关节。故谓之“决死生”。

**2 与疾病共处：**无论何种疾病，包括外感、内伤、意外创伤，在损害人体的皮脉肉筋骨，五脏六腑，九窍，肢骸的同时，必然伤及或影响经络，使其失去正常运行的功能。凡是疾病必有经络参与其间。故谓之“处百病”。

**3 各有所司：**各类经络（已包括经脉、经别，络脉、经筋，皮部等）和各条经络（包括手足十二经，奇经八脉）分别承担不同疾病及不同程度的作用。

如：手足太阴经主要承受湿的运行和气机的调节；手足少阴经承受营血的运行和原气的固摄；手足厥阴经承受阴血的蓄藏与分配；手

足太阳经主要承担寒气的化解和温煦肌肤；手足少阳经主要承担风热的消散和清解；手足阳明经主要承担饮食的消化和排出。

其中，手足同名经又各有偏重和协同的差别，都应详细分辨。

总之，经络是生命的重要存在形式，如果把有形的脏腑、器官、组织看做是生命的物质基础，则经络是生命活动的存在形式。我们可以用两句话表示二者的关系：“**五脏育精而主命，经络灌渗而主生**”。生命的物质基础是基因，它决定了生命的生物特征、“命运”；生命的存在状态则是经络的灌渗过程。

## 2. 诊察经络

**“用针者，必先察其经络之虚实，切而循之，按而弹之，视其应动者，乃后取之而下之。”《灵枢·刺节真邪论》**

内经中有许多诊察经络的方法，我结合临床实践把经络诊察的方法总结为审（视）、切、循（推）、按（弹）、扞五种。

（1）**审（视）**：审视是观察、比较体表部位有无异常，体表肤色有无异常，体表络脉有无异常及其络脉颜色的异常。如：腰背突然疼痛，而在膀胱经上（如膝腘窝部位有突出的血络充盈），只要刺破此络，出少量血液症状就会消失。

（2）**切**：切候十二经的体表脉动之处，了解相关经脉的虚实状态，以判断各经正常与否。

（3）**循（推）**用拇指指腹对患者十二经循经向心推运至肘膝（颊、项）部，辨别其皮下的松软、僵硬、结节、滞涩、光滑、结络、结块、粘连，分离等各种变化，患者也可能出现过敏性疼痛、胀满、迟钝等

反应，据此判断各经的异常与否。

(4) **按（弹）**用食指指尖按压弹拨患者肌肉深层的血管肌腱、韧带、骨膜等部位（主要部位是肘膝腘股项等），了解其柔软、硬结、松弛、僵、短、缓、紧状态，以判断各经的变化。

(5) **扪**：用手掌触贴患者的前额、胸前、肩背、腹部及肌肉较厚的部位，了解该部位的润枯冷热，并相互对比，以判断患者各皮部的寒热。

## 二. 调整经络

调整经络是指在经络诊察的基础上，确认了异常经络，再结合患者的临床症候选择最适当的经络、腧穴进行治疗，调整其异常经络，使其恢复正常的过程。

**“盛者泻之，虚者补之，热者疾之，寒者留之，陷下灸之，不盛不虚，以经取之。”**《灵枢·经脉篇》

**“宛陈则除之者，出恶血也”。** 《素问·针解篇》

上述经文只说明了调整经络的原则，具体调整的方法十分丰富，包括对某些经络或某一经络的调整法也包括这些经络上的某些腧穴的调整（刺、灸、按摩、外敷药物等等）。

常用的方法有：

(1) **刮法**：以铜钱或顶针（套在中指上做针线活的工具），或现代用的刮板，蘸水或油，沿经刮动，使皮下出现出血性改变（民间称出痧）。

施术的部位有：项背的督脉，足太阳经；前胸部的任脉，手少阴

部的锁骨下缘，手太阴经的尺泽段，足太阳经的委中段，手足阳明的手足三里段。

主要适用于外感风寒，发热身痛，咳嗽，急性肠胃炎等。刮法在民间曾被广泛的应用，效果显著。

(2) **吸法**：用火罐（包括陶罐、玻璃罐、竹罐等工具），通过闪火、抽气，有时将火罐在经络线上往返移动亦可，造成负压，使其吸附的皮肤上 10-15 分钟左右，待罐内皮肤出现充血、水泡，将火罐启下。

施术的部位：肩胛、背、腰部的督脉，手足太阳经，小臂小腿的手足阳明经，足太阳经等部位。

适用于疲劳综合症，失眠，肌肉风湿痛等。

(3) **割法**：用尖锐的瓷片或砭石划开某些特定腧穴，流出少许脂肪滴（组织液），也可在划开部位附加火罐吸附和少量体液或血滴。

施术部位：手掌部的四缝穴，食指本节指根下，背部的反应点（如膏肓、次髎、胞肓、大椎、身柱、脊中等）。

适用于：慢性消化性不良，痞积，某些吸收营养障碍，风湿、类风湿。

(4) **揪法**：用拇食指腹，或食指内侧面对拇指指腹捏、提皮肤，拽起并发出“啪啪”的声音（可用手指蘸温水，以增加光滑易揪）。

施术部位：头部的太阳、印堂、攒竹等，颈项部的相应腧穴如：天柱、大椎、肩井、天突、天牖、扶突等。前胸部的相应腧穴如云门、中府，肘部的尺泽、曲泽等，背部的相应腧穴，如身柱、肺俞、风门、

膏肓、天宗、脊中、命门、肾俞等；小腿部的相应腧穴，如委中、承山等。一般揪 10-30 次皮下充血，呈鲜红色即可。

适用于：风热感冒，急慢性咽喉炎，部分内部器官炎性疾病，神经痛，风湿痛，痛风。

**(5) 捻（搓）法：**以拇指指尖（或指腹）在经筋的筋结处，单方向捻动（或双方向搓动），由轻到重，再由重到轻，缓缓施术 10-20 次。

施术部位：大多在骨的关节衔接部位，或经筋循行中所“结”处，少数亦可在肌肉深处或骨缝处有硬结的部位。

适用于肌腱、韧带、筋膜等部位的损伤，病理改变，如外伤性或病理性筋出槽，小关节错位，肌肉劳损等多种病症。

**(6) 弹拨法：**用食指指尖或拇指指尖扣拨，弹拨皮下深部的肌束或肌腱或筋膜 3-5 次，远端肢体可能出现酸痛或麻木或麻苏的感觉。注意弹拨力量要适度，不宜太重。

施术部位：腋窝、肘窝、腕关节、腹股沟、膝腘窝、踝关节等部位，皮下深部肌腱，动静脉槽沟部。

适用于远端肢体的麻痹、酸痛、无力，感觉麻木、肿胀的病症。

**(7) 推按法：**用拇指指腹沿经向心推按相关经络，每经 5 次。第二、三、四穴可在相应腧穴的按压（先重后轻）5-8 次。

适用于经脉滞涩不畅的病症，如身倦、身重，肿胀，肌肉酸沉等患者。

**(8) 灸法：**灸法是调整经络的最有效的重要方法。古今中外都

认识到了这种方法对保健、治病的突出作用，但在运用时大多重在简便廉上，忽略了它的精确部位、火候适宜才能有效的特点。

首先要选择最适宜的经络，最有效的腧穴，施灸才能取得最好效果。

其次要区分温和灸、瘢痕灸、化脓灸的不同作用，三者有轻中重的不同，要根据经络状态病侯轻重、浅深、病史短长，选择何种灸法。

再次要根据病情、持续 1-6 个月的灸治时间，才可取得预期效果。

最后是选择善于施灸的保健人员操作，因为施灸中，选经、定穴、灸中有补有泻，都需要专业知识，有临床经验的人才能达到最佳效果。

调整经络的方法，还有大量的内容隐埋在民间疗法中，有待我们挖掘应用，创新发展。古代在调整经络中还常配以外用腾药，外用熏洗，药物外涂、药酒等方法来调整经络。

## 二、 呵护经络

经络的“决死生，处百病，调虚实”是与生俱来的功能，与五脏育精气化的功能相互依存，保证了生命的持续不断，但是随着岁月的运行，生命会不断被耗损，外因六淫，内伤七情，也会不断干扰经络的通畅，因此必须精心呵护经络，保障其“行血气，营阴阳，濡筋骨，利关节”的作用。

### (1) 通经络，调情志

通经络就是保持经络的畅通运行各种适度的运动对经络通畅都有益处，宋代人发明的，流行于晚清的八段锦就是一种很好的方法。

要点如下：

双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，双手攀足固肾腰，攢拳怒目增气力，背后七颠百病消。

调情志是指调节情绪，不过度发作也不过度抑制，遇到剧烈的情志刺激能及时化解，宣发，勿使其内结成郁，外泄失控。

## (2) 保养经络，饮食有节，起居有常

经络运行气血以供全身，而经络本身也需要气血营养，因此饮食不可缺少，不可过偏，更要有节制；起居要有规律，否则都会伤害经络。

## (3) 守护经络，珍爱经络

自从发现认识经络以来，人们千方百计的来加强经络功能，希望达到健康长寿的目的，如：坐禅、气功、武术、针灸、药物等。但过度的甚至粗鲁的干扰经络，不但无益，反而会伤害经络。这是现代人要特别警惕的！我在临床上遇到过很多患者就是由于过度的不适宜的针灸治疗或其他疗法而造成了经络的疲劳或紊乱，反而失去了健康。呵护经络最好的方法，就是遵循古人的教诲，“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故日朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”《素问·上古天真论》

小结：

掌握了经络理论并对具体人的经络进行诊察，就可以了解他的(她的)经络状态，在经络异常时，可根据伴有的症候(证型、疾病)，进行及时的调整经络；或虽无伴有症候(或将出现、或潜在未发)也可调整经络，使其在发病前化解；或虽无经络异常，亦无伴发症候，亦可呵护经络，使其畅通，不疾不缓，灌渗适度，保持生命的平稳和谐，生生不息。后二者就属于“治未病”的理论范畴了，这就是本文的基本论点。