



第8版：中医文化

上一篇

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- 1 新安医家：医以活人为心
- 2 经一气血运行的路径
- 3 老骥伏枥，不待扬鞭自奋蹄
- 4 漫话雍正
- 5 《西游记》中的药名诗词

2009年12月10日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

上一期 下一期

上一篇 下一篇

放大 缩小 默认

经一气血运行的路径

□ 任宏丽 上海中医药大学

经，织布机上的纵线。金文写作jīng，好像一架织机上绷着竖排的线。《说文》：“经，织纵线也”。经与纬相对，“纬”指织机上的横线。古诗《织妇怨》里有“皆言边幅好，自爱经纬密”。“经纬”由织机上的“纵横”进而引申为南北东西，“经”指南北，“纬”指东西，所以地球上以经纬度区分地理位置。

“经”由南北向的道路又引申指路径。人体气血运行的路径称为“经脉”，经是主干，络是分支，经与络构成了人体的经络系统。经络系统的主体是十二经脉，《黄帝内经·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”，意思是十二经脉对于治疗疾病有重要的意义。十二经脉包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于四肢外侧和头面、躯干（见下图），它们互相连接，形成周而复始的循环。

经脉的发现有很大的偶然性。在数十万年前，远古的人们可能无意中摔倒或者因为某种原因把石块刺到身体的某些位置，发觉可以减轻自己的疾病，日积月累，人们逐渐积累治疗的经验，学会了用尖锐的物体按压身体的一些特定的位置，病痛或症状即可慢慢减轻，这些位置就是最初的穴位概念。在治疗时，人们又发现在穴位所产生的酸、麻、胀、重的感觉，沿着一定的方向扩散，慢慢地这些穴位被连接了起来，由“点”逐渐发展成为“线”，经络系统就这样形成了，这些特定的位置就称为“腧穴”。

古人很重视经络腧穴的治疗作用，《黄帝内经》中有相当篇幅都是论述针灸的，其中的《灵枢》九卷又称为《针经》。古人认为人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等等，都要靠经络互相沟通达到平衡与统一。中医是讲究调和的，人体的气血在经脉中运行不息，必须调和达到某种稳定，如果这种平衡被打破，人就会生病，通过针刺腧穴，可以疏通经气，调节人体脏腑的气血功能，重新恢复这种平衡。临床证明，针灸对于内、外、妇、儿各科疾病都有疗效，特别是中风后遗症、失眠、便秘等慢性病、疑难杂证。

针灸的养生保健作用也不容忽视。相传古时官员被派到蜀中，就会让大夫用艾绒灸他们的“足三里”穴，以此来抵抗巴蜀的瘴气。足三里是足阳明胃经的要穴，在膝下侧处，灸足三里，可以培补胃气，增强人体的抵抗力。不过古时针灸往往采用“疤痕灸”，要把皮肤烫起泡、流脓水，认为这样效果才好，所以，古人说，“若想身长安，三里常不干”。

针灸的手法有很多种，总的来说有“补”和“泻”两种作用。现在很多地方利用针灸进行减肥美容，主要是利用针灸的手法。减肥多采用泻法，因为中医认为肥人多痰湿，泻去这些多余的痰湿，身体自然就轻便了。但是有些女孩身体本来很匀称，却仍然希望减肥，用过泻法就要损伤人体的正气，不只容易致病，简直是消耗生命。

另外，人体的经络系统非常复杂，古人形容道路纵横交错，说是“九经九纬”，其实经络更复杂百倍。除了前面提到的十二经脉以为，经脉又分出十二经别，十二经别又分出十二经筋，十二经筋又分出十二皮部，如同一张大网，又像看不见的树枝越分越多布满周身。另外人体还有特殊的八条经脉，不属于十二经脉运行系统而是别道奇行，称为“奇经八脉”。其中最著名的就是任脉和督脉，金庸先生的武侠小说里一写到某武林高手练就绝世武功，往往描写“打通了任督二脉”，其实普通人任脉和督脉本来就在面部沟通，只不过我们都没成为绝顶高手罢了。

上一篇 下一篇

放大 缩小 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened