

# 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

# 內容

- 十二經絡
- 五臟六腑
- 五行
- 十二時辰養生
- 腑臟養生

# 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。
- 而這系統在生理、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」

- ◇ 心 主血脈、主神明，開竅於舌
- ◇ 肝 主藏血、主疏泄、主筋、開竅於目
- ◇ 脾 主運化、主統血、主肌肉、開竅於口
- ◇ 肺 主氣、司宣肅、通調水道、主皮毛、開竅於鼻
- ◇ 腎 主藏精、主水、主骨、生髓、通腦、主納氣、開竅於耳

# 五臟六腑

六腑：「瀉而不藏，實而不滿」

- ◆ 大腸            傳道糟粕
- ◆ 胃              受納、腐熟水穀
- ◆ 膀胱           貯存和排泄尿液
- ◆ 小腸           受盛化物和泌別清濁
- ◆ 膽              貯藏和排泄膽汁，以幫助飲食的消化

# 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

# 五行圖

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、（e.g. 「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、收斂	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

# 五行圖

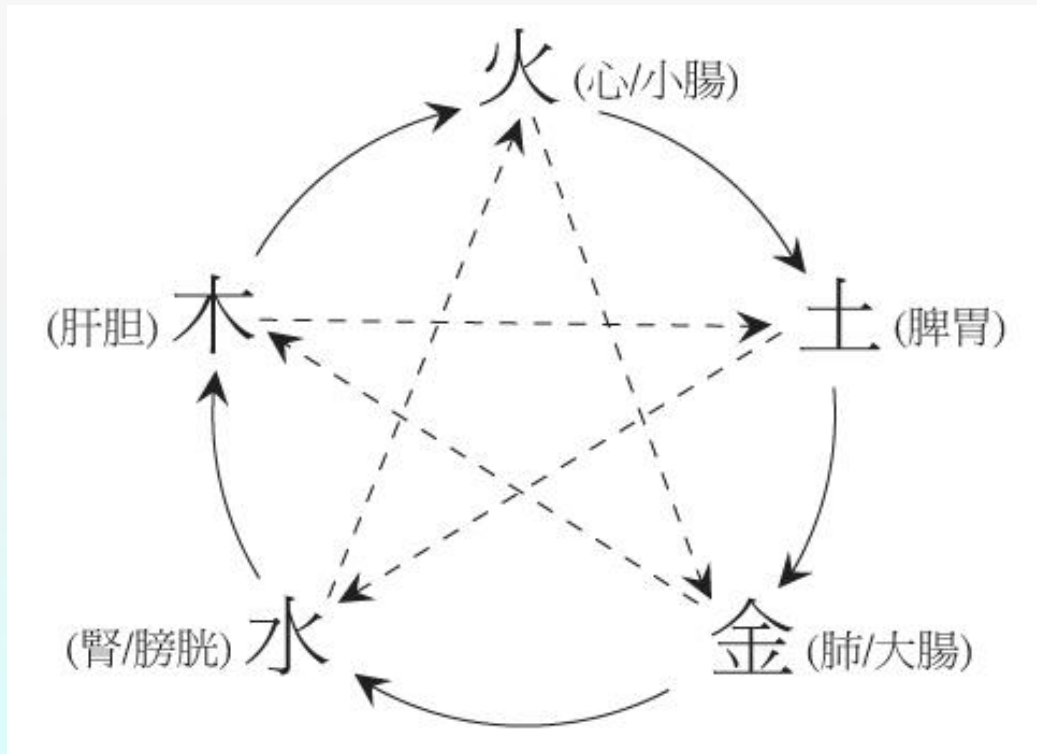
## 事物的五行屬性

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	膽	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	發	志	

# 五行圖

五行相生相克（相生＝母子關係）

註： 實線為相生， 虛線為相克



# 五行圖

## 五行間的關係

相生—相互資生	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		

# 十二時辰養生





# 十二時辰養生

- 午夜1至3時（丑時）：肝經的時間，這時候大部份人都已入睡，讓肝有閒暇做排毒的工作，準備新鮮的血液提供明日所需。
- 午夜3至5時（寅時）：肺經的時間。中醫認為「肺主百脈」，肝臟準備好新鮮的血液後，就在此時運送到肺臟，各分布於身體各處。
- 早上5至7時（卯時）：大腸經的時間，不用多言，這個時間起床排一下大便，是排清垃圾的最佳時機。
- 早上7至9時（辰時）：胃經的時間，一天中就以此段時間胃部最活躍、工作效率最大，這時候吃早餐就最好了。
- 早上9至11時（巳時）：脾經的時間。早餐經過胃的消化，食物精華進入脾臟，讓脾臟吸收，製造新的血液。
- 早上11時至下午1時（午時）：心經的時間，同時也是一天裡陽氣開始衰退、陰氣開始增長的時間。
- 下午1至3時（未時）：小腸經的時間，全世界的人都會在這時間吃午餐，就是因為身體告訴你是時候吸收營養了。

# 十二時辰養生

- 下午3至5時（申時）：膀胱經的時間。別以為膀胱只是一個袋，它主管的部份很多，這時候最適合學習、讀書。
- 下午5時至晚上7時（酉時）：腎經的時間，腎臟的功能是「收藏」，到了晚上這時候，人體應該進入如冬天一般的封藏時間。
- 晚上7至9時（戌時）：心包經的時間。「心包」是心臟外圍的一層薄膜，這時陰氣非常強盛，血氣有必要再次流經心包，加強心臟的跳動能力。
- 晚上9至11時（亥時）：三焦經的時間。「三焦」是經脈的三個重要關卡，血氣巡視過這三個關卡、確定沒有大問題後，人體就進入睡眠的狀態。
- 晚上11時至午夜1時（子時）：膽經的時間，這時血氣經過膽臟，會有「生發」的效果，人會稍稍變得精神、較難入睡，所以養生的人都會在每晚11時前上床就寢。

「子午流注」除了說明人體跟「日節律」的關係，也是預示疾病的一種準確方法。舉例說，如果每晚都在午夜3至5時突然醒來，那就是身體在告訴你你的肺臟出毛病了；又例如在早上7至9時吃過早餐後都會胃痛，那你就該去找醫生檢查一下胃部出了甚麼問題。

如果你想養生，讓自己的身體更健康，除了吃各種維他命呀營養補充呀做運動呀，不妨試試跟著這個自然的「時間表」來作息，不用收費，也沒有副作用呢！

# 腑臟圖表

時間	時辰	經絡/腑臟	注意事項
23:00 - 1:00	子時	膽	膽經旺，膽汁需要新陳代謝。人在子時入眠，膽方能完成代謝。凡在子時前入睡者，晨醒後頭腦清新、氣色紅潤。反之，日久子時不入睡者面色青白，易生肝炎、膽囊炎、結石一類病症。
1:00 - 3:00	丑時	肝	肝經旺，養血。廢舊的血液需要淘汰，新鮮血液需要產生，這種代謝通常在肝經最旺的丑時完成。此時安靜入眠，血液大量回肝，肝內血液充足，肝經旺盛，可維護肝的疏泄功能，使之沖和條達，充分發揮解毒濾過的作用。此時熟睡，勝過其他時間。如果丑時不入睡，肝還在輸出能量支持人的思維和行動，就無法完成新陳代謝所以丑時久不入睡者，面色青灰，情志倦怠而易躁怒，易生肝病。
3:00 - 5:00	寅時	肺	肺經最旺，將肝貯藏解毒的新鮮血液輸送到百脈。血的運行要依賴氣的推動，肺主呼吸調解著全身的氣機，此時肺經旺盛，有助於肺氣調節和輸布血液運行全身。所以人在清晨面色紅潤，精力充沛，迎接新的一天到來。
5:00 - 7:00	卯時	大腸	大腸經旺，有利於排泄。寅時（上一個時辰）肺經最旺，肺將充足的新鮮血液布滿全身，緊接著促進大腸經進入興奮狀態，吸收食物中水分與營養，排出渣滓。此時可多飲水使大腸充分吸收水分，促進排泄；排泄結束後可做提肛運動，有利於治療便秘、痔瘡、脫肛等病
7:00 - 9:00	辰時	胃	胃經旺，有利於消化。此時胃部吸收營養的能力增強，需要進食吸收充足的營養，也正是人們進食早餐的時間所以說，早餐要吃好。
9:00 - 11:00	巳時	脾	脾經旺，有利於吸收營養、生血。脾為氣血生化之源，與胃統稱為后天之本，是消化、吸收、排泄的總調度，又是人體血液的統領。脾經旺盛時可運化水谷，升清化濁，為身體提供氣血營養。脾的功能好，消化吸收好，氣血充盈，唇色紅潤。每小時慢飲一次水
11:00 - 13:00	午時	心	心經旺，有利於周身血液循環。心經旺盛，推動血液運行，養神、養氣、養筋。此時是氣血運行的最佳時期，不宜劇烈運動，應在午時小憩片刻，宜於養心，可使下午乃至晚上精力充沛。
13:00 - 15:00	未時	小腸	小腸經旺，有利於吸收營養。小腸接收經胃初步消化的食物，並進一步泌別清濁，把水液歸於膀胱，糟粕送入大腸，將水谷化為精微。小腸經在未時對人一天的營養進行消化吸收。
15:00 - 17:00	申時	膀胱	膀胱經旺，有利於人體排泄水液，瀉火排毒。
17:00 - 19:00	酉時	腎	腎經旺，有利於貯藏一日的臟腑之精華。腎所藏的精氣包括“先天之精”和“后天之精”，前者是稟受於父母的生殖之精，與生俱來。后者為水谷之精氣，是由脾胃運化而來。腎中精氣是機體生命活動之本，腎經的旺盛對機體各方面的生理功能均起著極其重要的作用。
19:00 - 21:00	戌時	心包	心包經旺，增強心的力量。心包經是心之外圍，有保護心臟的作用，此時最宜步行，可增強心功能。
21:00 - 23:00	亥時	三焦	三焦經旺，通行氣血，此時進入睡眠，百脈得以休養生息，對身體十分有益。

# 腑臟養生

## 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。

# 養生

## 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。

## 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

## 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。

# 腑臟養生

## 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，便用了眼睛去參照事物來協調。

## 推腹法

- 在【廢物】篇中有詳細介紹

## 熱水泡腳

- 在【修身養性是養生的起點-體會分享】一書中介紹

## 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。

# 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