

# 認識經絡及簡易穴位DIY

## 【主要內容】

- 何謂經絡
- 經絡有何功能
- 經絡的組成
- 穴位的概念
- 簡易穴位DIY

【時間】 97年04月20日

【主辦】 罕見疾病基金會中部辦事處

【講師】 紀曾淵

【資歷】

- 廣州中醫藥大學推拿氣功研究班
- 國立中國醫藥研究所、台北護理學院、中臺科技大學、文化大學傳統整復培訓班、視障團體按摩培訓班講師
- 中華民國傳統整復推拿師職業工會全國聯合總會常務理事及文教發展委員會主委

# 何謂經絡？

- 經絡是經脈和絡脈的總稱
- 經：有路徑之意；其為直行之主幹分為十二正經和奇經八脈兩大類為經絡系統的主要部分（尚有附屬於十二經脈的十二經別十二經筋，十二皮部）
- 絡：有網路之意；其為經脈之分支有十五別絡、浮絡及孫絡

# 12經脈的主要特點

- 12經脈按一定的順序相互交接，構成一個氣血循環通道，即所謂《陰陽相貫，如環無端》就如同自然界的《日月交替，運行不息》
- 12經脈各與特定臟腑相連，使內臟與肢體孔竅連為一體

# 他們的關係要先搞定

五行	：	木	火	土	金	水	(火)
六臟	：	肝	心	脾	肺	腎	心包
六腑	：	膽	小	胃	大	膀	三焦
五色	：	青	赤	黃	白	黑	(赤)

# 經絡的組成

★十二經脈：手足三陰經(太陰、厥陰、少陰)  
三陽經(陽明、少陽、太陽)

★奇經八脈：任脈 督脈 沖脈 帶脈 陰維脈  
陽維脈 陰蹻脈 陽蹻脈。

★絡脈：

別絡：即十二正經與任、督兩脈各有一支別絡，再加上脾之大絡，合為十五別絡

浮絡：浮行在淺表部位的絡脈

孫絡：絡脈最細小的分支

## • 十二正經按照內臟的陰陽

〈六臟爲陰，六腑爲陽〉 可分爲：

1. 手太陰肺經 (11)(寅)
2. 手陽明大腸經(20)(卯)
3. 足陽明胃經 (45)(辰)
4. 足太陰脾經 (21)(巳)
5. 手太陰心經 (9)(午)
6. 手太陽小腸經(19)(未)
7. 足太陽膀胱經(67)(申)
8. 足少陰腎經 (27)(酉)
9. 手厥陰心包經(9)(戌)
10. 手少陽三焦經(23)(亥)
11. 足少陽膽經 (44)(子)
12. 足厥陰肝經 (14)(丑)

# 《 腧穴的概念 》

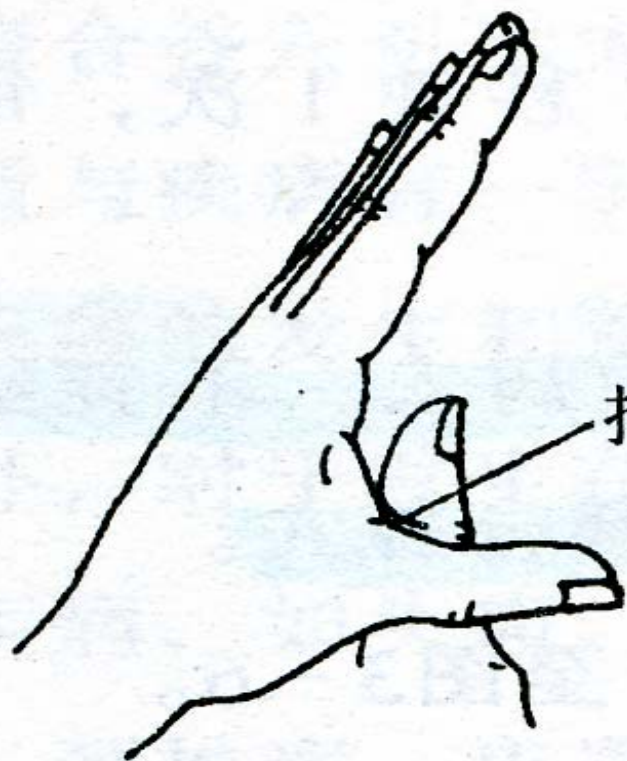
- 腧穴是人體臟腑經絡氣血輸注於體表的部位，也是針灸指壓施行治療的部位。
- 人體的腧穴大體上可分為：
  - 經穴：歸屬於十二經脈與任督二脈的腧穴
  - 奇穴：不歸屬於十四經脈的腧穴，因為另有奇效，故稱奇穴
  - 阿是穴：以指按壓患部最痛苦處，會阿一聲，隨後回答是，故名為阿是穴，又叫天應穴

# 介紹今天的主角

1. 合谷 (大腸經)
2. 內關 (心包經)
3. 足三里 (胃 經)



# 如何找合谷穴

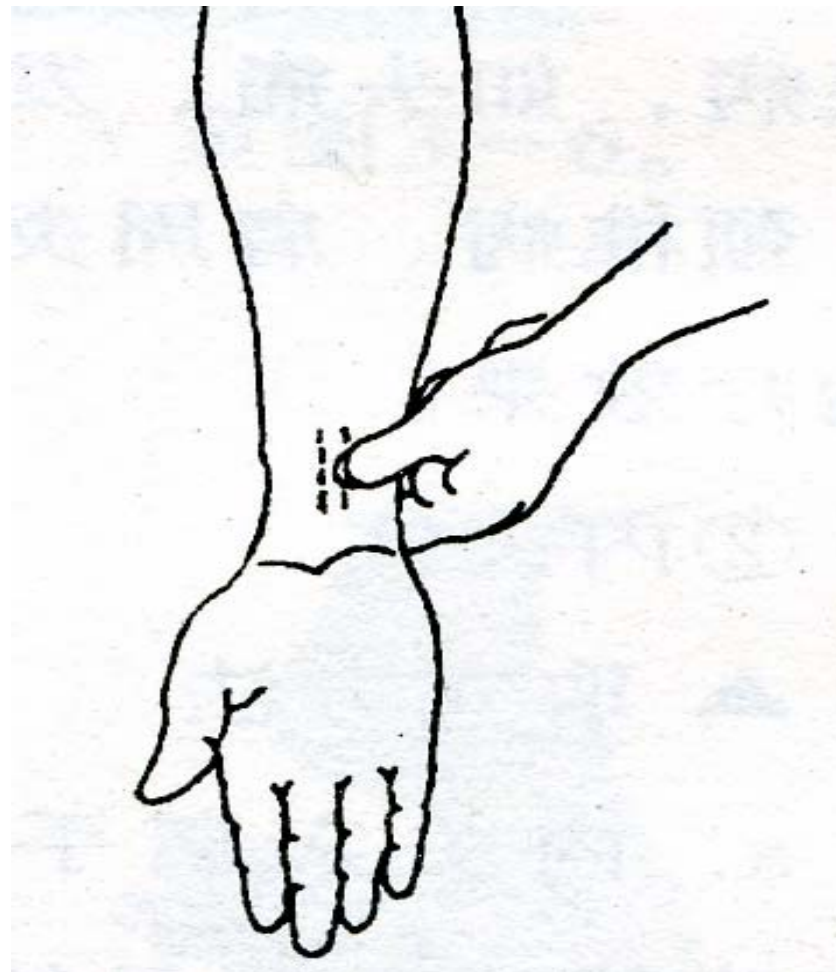


拇指节横纹

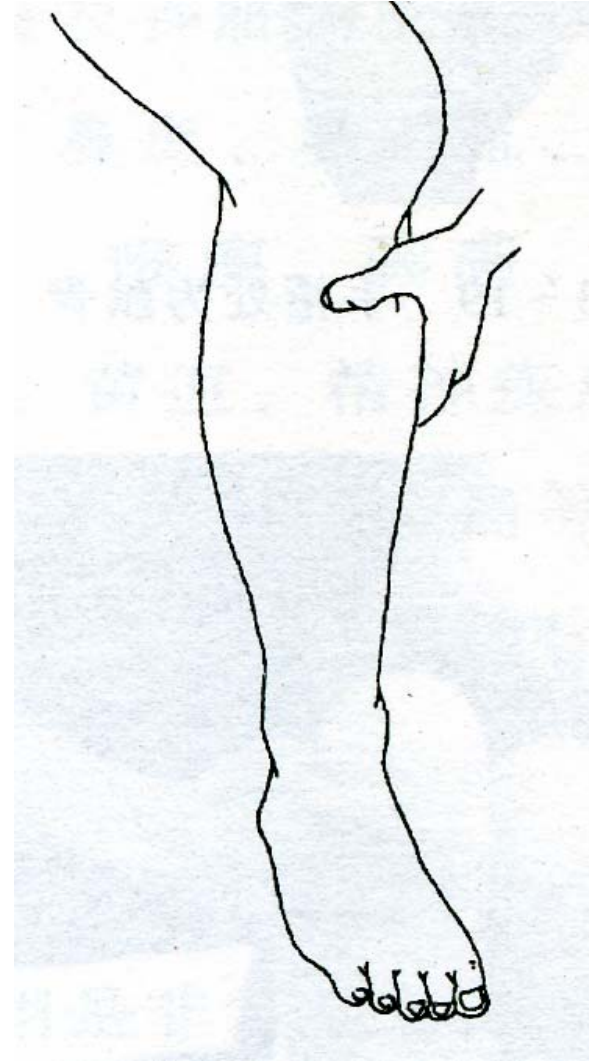
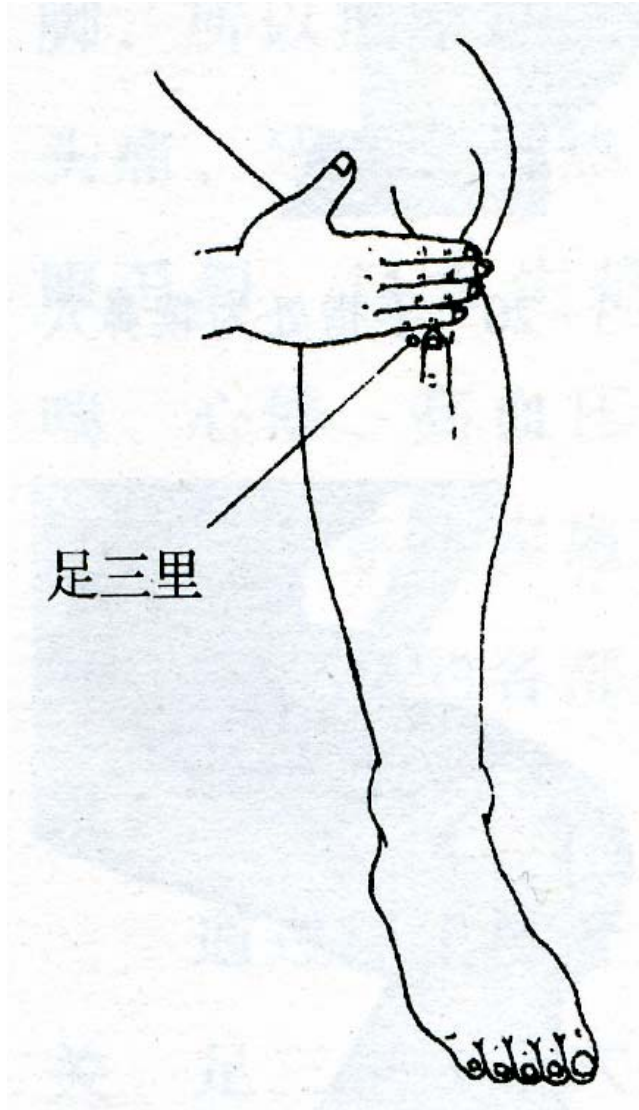
合谷



# 如何找內關穴



# 如何找足三里穴



～平時保健做的好；酸痛遠離沒煩惱～

～若有不明之處；歡迎來電詢問～

～ 祝福您 ～

紀曾淵