



第一章 中醫基礎概論

001

第一章 中醫基礎概論

一百七十萬年前，我們的祖先為了生存和生活，積累了不少保健強身的相關知識。人和自然界是相互制約、合一的整體，《黃帝內經》中有系統的論述人與自然的融合，包括精神修養、個人衛生、環境衛生、飲食護理與禁忌、用藥護理等。疾病多與季節氣候、居住環境有關，所以瞭解並熟悉地域與氣候變化規律，且採取因應的保健預防措施，對健康的維護很重要。例如《周禮》對四季發病的記載：「春時有病首疾，夏時有癢疥疾，秋時有瘧寒疾，冬時有咳上氣。」這說明四季氣候變化對身體健康的影響，與時令所易好發的流行疾病。對此《素問·四氣調神大論》記載：「春夏養陽，秋冬養陰。」的養生強健方法，其中需要「因人、因時、因地制宜」，即是針對年齡的不同、體質的不同、發病季節的不同、所處環境的不同等，採取不同的保健預防措施。誠如《素問·八正神明論》記載：「上工救其萌芽…下工救其已成，救其已敗。」這說明保健預防與早期治療的重要性。

以中醫基本原則的健康照護是以預防為主，預防乃是採取一定的措施來防止疾病的發生與發展。《素問·四氣調神大論》記載：「不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄



錐，不亦晚乎。」這指出「治未病」的預防意義，所強調是「防患於未然」。「治未病」包括了未病先防和既病防變，未病先防就是在疾病發生之前，先做好各種預防來阻止疾病的發生，既病防變則是對已發生的疾病，觀察病情變化，預防合併症出現，採取應有的醫護處置來防止轉移或惡化。《素問·刺法論》說：「不相染者，正氣存內，邪不可干。」所以要提高正氣，也就是使增強體質，以避免相互傳染。為了防止疾病的發生或惡化，還需要留心精神的調攝、身體的鍛鍊、飲食起居的照護等。中醫基礎概論包含有陰陽五行學說、臟象學說、經絡俞穴學說與全息學說等基本理論，在本書中，將介紹與中醫護理保健法息息相關之經絡俞穴學說與全息學說。此外，中醫護理預防保健有很多方法，透過局部皮膚的刺激、肢體活動的調身、呼吸的調息、意念的調心等，來增加經絡的傳導、氣血的活絡，最常見的有拔罐法、刮痧法、艾灸法、梅花針法、刺絡放血法、耳豆保健法、按摩推拿法、養生健身法。我們將在本書的各章中，一一介紹各方法的發展緣由、理論、使用工具、操作、應用等。

第一節 經絡與俞穴之概論

傳統中醫強調整體性原則和個體性原則相結合的醫學，其核心思想以陰陽五行學說為原則，以臟腑經絡學說為基礎，以四診八綱為辨證依據，認為人體是一個以五臟為中心，透過經



絡氣血，聯繫內外上下的有機整體。經絡與俞穴為一系列重要系統，且為本書中保健照護之基礎，故以下將介紹其相關理論與訊息。

一、經絡俞穴

經絡是經脈和絡脈的總稱，可說是身體氣血運行的通路，內屬於臟腑，外則分布於全身，將各組織、器官聯結為一個有機的整體。十四經包含了十二正經與任督二脈，其在體表的循行分布各有不同。《黃帝內經》論及俞穴的部位、名稱、分經、主治等內容，俞穴可分為十四經俞穴、經外奇穴和阿是穴三類。

1. 十四經俞穴：

十四經俞穴簡稱經穴，指屬於十四經系統的俞穴，亦是全身俞穴的主要部分，共有 361 穴。其中十二經脈的俞穴皆是左右對稱的雙穴，而任督二脈的俞穴並不是左右對稱的雙穴，是分布於人體前後正中線的單穴。

2. 經外奇穴：

經外奇穴指有固定位置而尚未歸入十四經系統的有效經驗穴。

3. 阿是穴：

阿是穴指根據病症的壓痛點或其他病理反應點來定位的俞穴，沒有固定的位置和穴名。



二、十二正經的分佈和關係

1. 內為陰，外為陽：

十二正經分布於身體內側面的經脈為陰經，而分布於肢體外側面的經脈為陽經。身體內側面又有前、中、後的區分，名稱則有太陰、厥陰、少陰之對應，這即是一陰衍化出三陰。身體外側面也有前、中、後之區分，名稱亦有陽明、少陽、太陽之對應，這即是一陽衍化出三陽。

2. 臟為陰，腑為陽：

根據臟象學說，每一條陰經分別隸屬於一個臟，每一條陽經分別隸屬於一個腑，陰經配臟，陽經配腑，各經都以其所隸屬的臟腑來命名。

3. 上為手，下為足：

分布於上肢的經脈，在經脈名稱之前加上「手」一字；分布於下肢的經脈，在經脈名稱之前加上「足」一字。因此，十二正經根據其所聯繫臟腑的陰陽屬性以及在肢體循行部位，分成手三陰經、手三陽經，足三陰經、足三陽經四組。十二正經名稱與分佈見表 1-1。

4. 十二正經流注：

《靈樞·逆順肥瘦》記載：「手之三陰，從臟走手；手之三陽，從手走頭；足之三陽，從頭走足；足之三陰，從足走腹。」這是十二正經走向的規律性。即是手三陰經從胸部始，經上臂內側肌肉走向手指端；手三陽經從手指端循上臂後外



表 1-1 十二正經名稱與分佈

	陰 經 (屬臟)	陽 經 (屬腑)	循行部位 (陰經行於內側，陽經行於外側)	
	手	太陰肺經	陽明大腸經	上肢
	厥陰心包經	少陽三焦經	中 線	
	少陰心經	太陽小腸經	後 線	
足	太陰脾經	陽明胃經	下肢	前 線
	厥陰肝經	少陽膽經		中 線
	少陰腎經	太陽膀胱經		後 線

註：在小腿下半部和足背部，肝經在前，脾經在中線。至內踝上8寸處交叉之後，脾經在前，肝經在中線。

側，而上行於頭面部；足三陽經，從頭面部下行，經軀幹和下肢而止於足趾間；足三陰經脈，從足趾間上行而止於胸腹部。如此構成了一個「陰陽相實，如環無端」的循環徑路。表 1-2 十二正經流注說明十二正經的循行與經絡間的交接規律。

三、十四經絡

(一)手太陰肺經：

手太陰肺經之循行：

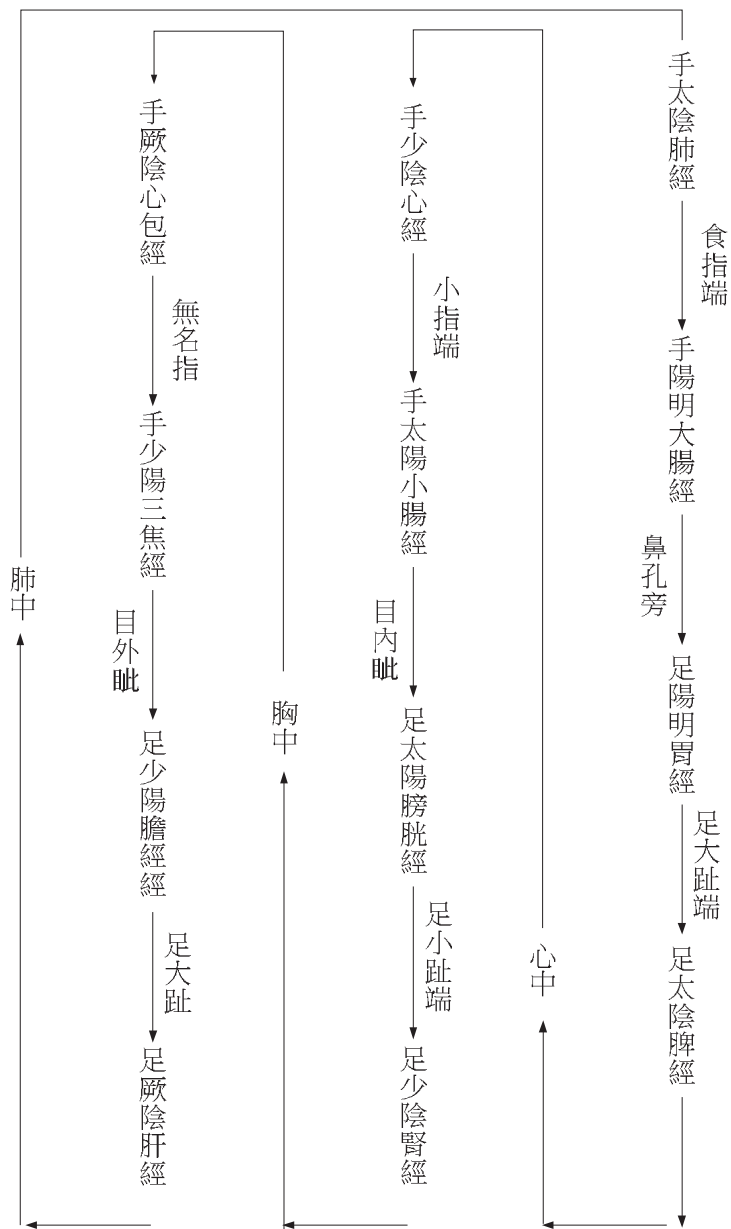
1. 起於中焦，向下聯絡大腸，
2. 回繞過來沿著胃的上口，
3. 通過橫膈，
4. 屬於肺臟。
5. 從「肺系」（即肺與喉嚨相聯繫的部位）橫行出來（中府—肺 1），



006

中醫護理與保健

表 1-2 十二正經流注





6. 向下沿上臂內側，行於手少陰經和手厥陰經的前面，

7. 向下到肘窩中。

8. 沿著前臂內側，到腕後橈骨莖突的內側緣，

9. 過入寸口，

10. 經過魚際，

11. 沿著魚際的邊緣，

12. 出拇指內側端（少商—肺 11）。

13. 手腕後支脈：從列缺（肺 7）處分出，一直走向食指內側端（商陽—大腸 1），與手陽明大腸經相連接。

手太陰肺經之十一穴（Lu.1-Lu.11）：

中府、雲門、天府、俠白、尺澤、孔最、列缺、經渠、太淵、魚際、少商等。（圖 1-1）

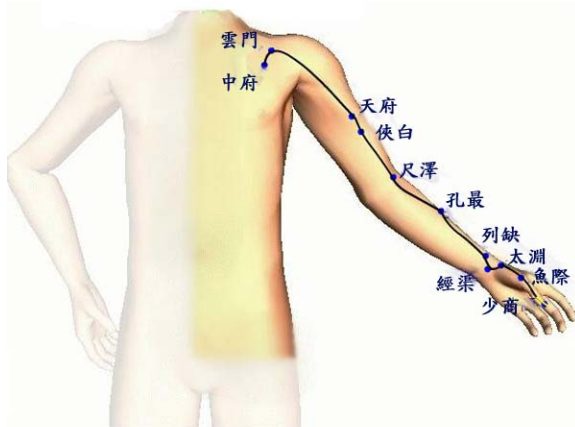


圖 1-1



008

中醫護理與保健

(二)手陽明大腸經：

手陽明大腸經之循行：

1. 起於十指末端（商陽—大腸 1），
2. 沿著食指內側（橈）側向上，通過第一、二掌骨之間（合谷—大腸 4），向上進入兩筋（即是姆長伸肌腱與姆短伸肌腱）之間的凹陷處，
3. 沿前臂外側前緣，
4. 至肘部外側，（5）
5. 再沿上臂外側前緣，
6. 上走肩端（肩髃—大腸 15），
7. 沿肩峰前緣，
8. 向上出於頸椎（大椎—督 14），
9. 再向下進入缺盆（鎖骨上窩）部，
10. 聯絡肺臟，
11. 通過橫膈，
12. 屬於大腸；
13. 缺盆部支脈：上走頸部，
14. 經過面頰，
15. 進入下齒齦，
16. 回繞至上層交叉於人中，左脈向右，右脈向左，分布在鼻翼旁（迎香—大腸 20）與足陽明胃經連接。

手陽明大腸經之二十穴（LI.1-LI.20）：



商陽、二間、三間、合谷、陽溪、偏歷、溫溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘膠、五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、禾髎、迎香等。（圖 1-2）

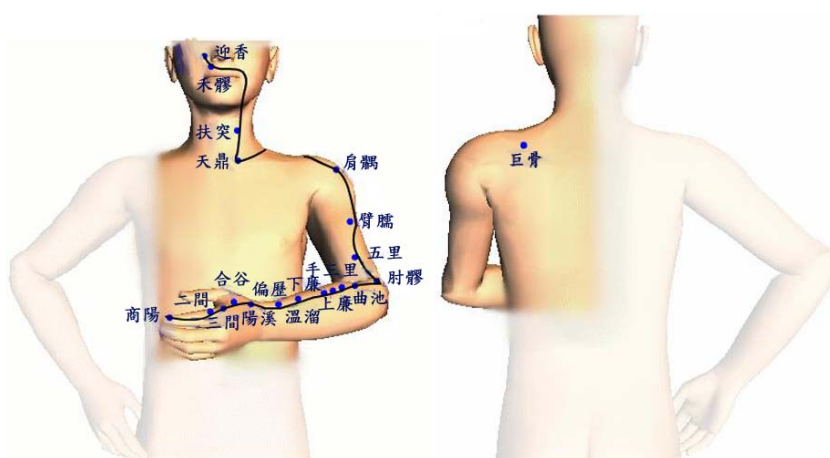


圖 1-2

(三)足陽明胃經：

足陽明胃經之循行：

1. 起於鼻翼之側（迎香—大腸 20），上行到鼻根部，
2. 與旁側足太陽經交會（睛明—膀胱 1），
3. 向下沿著鼻的外側（承泣—胃 1），
4. 進入上齒齦內，（5）
5. 回出環繞口唇，
6. 向下交會於唇溝承漿（任 24），



處，

7.再向後沿著口腮後下方，出於下頷大迎（胃 5）

8.沿著下頷角頰車（胃 6），

9.上行耳前，經過足少陽經上關（膽 3），

10.沿著髮際，

11.到前額。

12.面部支脈：從大迎（胃 5）前下走人迎（胃 9），
沿著喉嚨，

13.進入缺盆部，

14.向下通過橫膈，

15.屬於胃，聯絡脾臟；

16.缺盆部直行的脈：經乳頭，

17.向下挾臍旁，進入位於少腹之側的氣衝（胃 30）；

18.胃下口部支脈：沿著腹里向下到氣衝（胃 30）會
合，

19.再由此下行至髀關（胃 31），

20.直抵伏兔（胃 32）部，

21.下至膝蓋，

22.沿著脛骨外側前緣，

23.下經足跗，

24.進入足第二趾外側端（厲兌—胃 45）。

25.脛部支脈：從膝下三寸（足三里—胃 36）處分出，