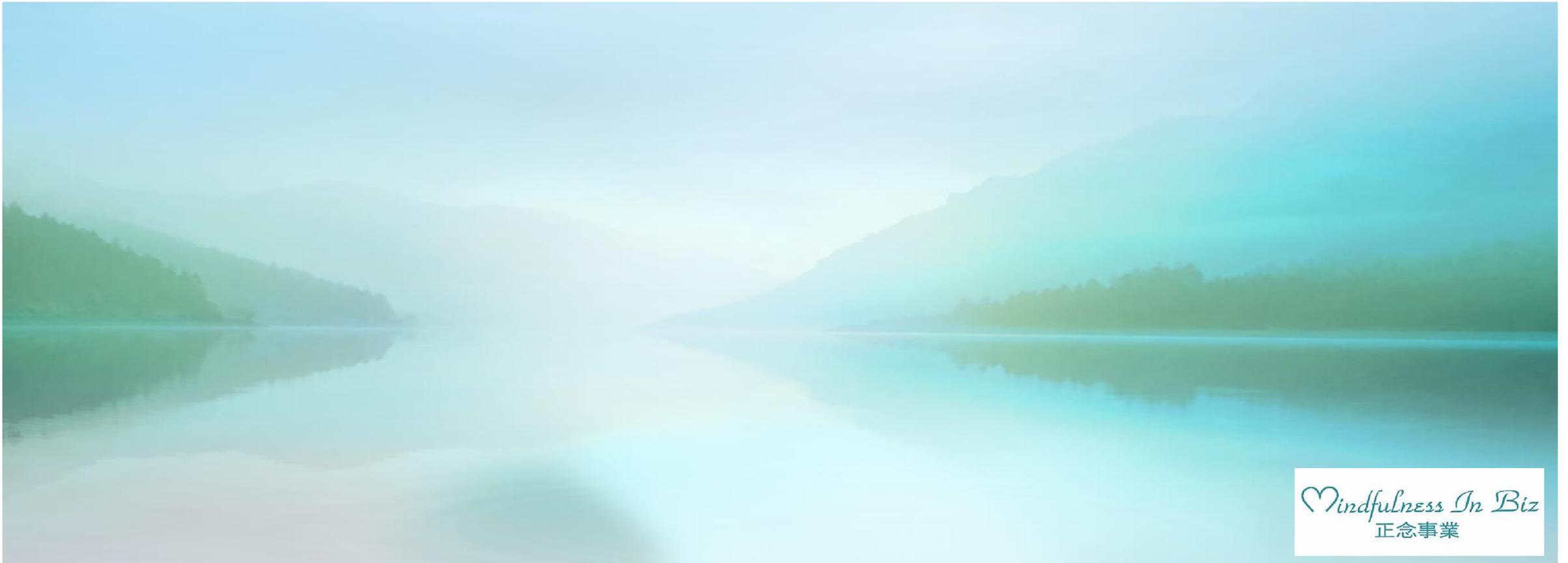


TITER – Meridian, Message, Meditation and Mind-Body Wellness



Mindfulness In Biz
正念事業

MIB TITER Take-IT-Easy, Relax~

Meridian 經絡

MIB TITER
Take-IT-Easy, Relax~
Mind-Body Wellness Program 2024

Mindfulness In Biz
正念事業



Mindfulness In Biz 正念事業

中醫五臟的功能和作用

五行相生說明臟腑之間的聯繫

如木生火，即肝木濟心火，肝藏血，心主血脈，肝藏血功能正常有助於心主血脈功能的正常發揮。火生土，即心火溫脾土，心主血脈、主神志，脾主運化、主生血統血，心主血脈功能正常，血能營脾；脾才能發揮主運化、生血、統血的功能。土生金，即脾土助肺金，脾能益氣，化生氣血，轉輸精微以充肺，促進肺主氣的功能，使之宣肅正常。金生水，即肺金養腎水，肺主清肅，腎主藏精，肺氣肅降有助於腎藏精、納氣、主水之功。水生木，即腎水滋肝木，腎藏精，肝藏血，腎精可化肝血，以助肝功能的正常發揮。這種五臟相互滋生的關係，就是用五行相生理論來闡明的。

用五行相剋說明五臟間的相互制約關係：如心屬火，腎屬水，水克火，即腎水能制約心火，如腎水上濟於心，可以防止心火之亢烈。肺屬金，心屬火，火克金，即心火能制約肺金，如心火之陽熱，可抑制肺氣清肅之太過。肝屬木，肺屬金，金克木，即肺金能制約肝木，如肺氣清肅太過，可抑制肝陽的上亢。脾屬土，肝屬木，木克土，即肝木能制約脾土。如肝氣條達，可疏泄脾氣之壅滯。腎屬水，脾屬土，土克水，即脾土能制約腎水，如脾土的運化，能防止腎水的泛濫。這種五臟之間的相互制約關係，就是用五行相剋理論來說明的。

五臟中每一臟都具有生我、我生、克我、我克的關係。五臟之間的生克制化，說明每一臟在功能上有他臟的資助，不致於虛損，又能剋制另外的臟器，使其不致過亢。本臟之氣太盛，則有他臟之氣制約；本臟之氣虛損，則又可由他臟之氣補之。如脾（土）之氣，其虛，則有心（火）生之；其亢，則有肝木克之；肺（金）氣不足，土可生之；腎（水）氣過亢，土可克之。這種生克關係把五臟緊緊聯繫成一個整體，從而保證了人體內環境的對立統一。

就五行的相互關係而言，除五行之間的生克制化勝復外，尚有五行互藏。五行互藏又稱「五行體雜」，「……既有雜，故一行當體，即有五義」（《五行大義·卷二》）。而明代張景岳則明確提出了五行互藏，「五行者，水火木金土也……第人皆知五之為五，而不知五者之中，五五二十五，而復有互藏之妙焉」（《類經圖翼·五行統論》）。即五行的任何一行中，又復有五行。如木行中更具火土金水成分，余類推。中醫學根據五行互藏而形成了五臟互藏理論，即五臟的網路調節機制。

人體內臟器官之間，不但有結構上的某種聯繫，而且在功能上也是密切聯繫、相互協調的。某一生理活動的完成，往往有多臟器的參與，而一個臟器又具有多方面的生理效能。內臟之間的這種相互聯繫是人體內臟生理活動的整體性的表現。因此內臟發生病變後也可以相互影響。

心的作用

- 心為君、心主神明、主血脈、神居於心
- 邪火、虛火、亢陽引致焦慮、煩惱、抑鬱、驚悸、多夢、失眠、狂躁，損耗真陰、津液，導致疾病
- 血液循環系統和它的功能
- 心的經絡和心氣的功能
- 精神和思想、思出於心，而脾應之

脾胃為後天生化之本，氣血生化之源

脾的作用

- 儲存免疫細胞、造血、儲血、瀉血、免疫
- 主運化水穀精微和水濕，消化、吸收、運輸
- 主升清、化生氣血，將營養精微向上輸送、化生氣血
- 主統血，統攝、控制血液在血管內運行
- 脾在志為思
 - 思出於心，而脾應之、久思則傷脾
- 脾開竅於口、其華在唇、在液為涎
- 脾主肌肉、四肢

胃的作用

- 胃主受納水穀、腐熟水穀，胃主降濁



Mindfulness In Biz 正念事業

中醫臟與臟的關係

1. 心與肺：心主血，肺主氣。人體臟器組織機能活動的維持，是有賴於氣血循環來輸送養料。血的正常運行雖然是心所主，但必須藉助於肺氣的推動，而積存於肺內的宗氣，要灌注到心脈，才能暢達全身。
2. 心與肝：心為血液循環的動力，肝是貯藏血液的一個重要臟器，所以心血旺盛，肝血貯藏也就充盈，既可營養筋脈，又能促進人體四肢、百骸的正常活動。如果心血虧虛，引起肝血不足，則可導致血不養筋，出現筋骨痠痛、手足拘攣、抽搐等症。又如肝鬱化火，可以擾及於心，出現心煩失眠等症。
3. 心與脾：脾所運化的精微，需要藉助血液的運行，才能輸佈於全身。而心血又必須依賴於脾所吸收和轉輸的水谷精微所生成。另一方面，心主血，脾統血，脾的功能正常，才能統攝血液。若脾氣虛弱，可導致血不循經。
4. 心與腎：心腎兩臟，互相作用，互相制約，以維持生理功能的相對平衡。在生理狀態下，心陽不斷下降，腎陰不斷上升，上下相交，陰陽相濟，稱為「心腎相交」。在病理情況下，若腎陰不足，不能上濟於心，會引起心陽偏亢，兩者失調，稱「心腎不交」。
5. 肝與脾：肝藏血，脾主運化水谷精微而生血。如脾虛影響血的生成，可導致肝血不足，出現頭暈、目眩、視物不清等。肝喜條達而惡抑鬱，若肝氣鬱結，橫逆犯脾，可出現腹痛、腹瀉等。
6. 肝與肺：肝之經脈貫膈而上注於肺，二者有一定聯繫，肝氣升發，肺氣肅降，關係到人體氣機的升降運行。若肝氣上逆，肺失肅降，可見胸悶喘促。肝火犯肺，又可見胸脅痛、於咳或痰中帶血等症。
7. 肝與腎：腎藏精，肝藏血，肝血需要依賴腎精的滋養，腎精又需肝血不斷的補充，兩者是互相依存，互相資生。腎精不足，可導致肝血虧虛。反之，肝血虧虛，又可影響腎精的生成。若腎陰不足，肝失滋養，可引起肝陰不足，導致肝陽偏亢或肝風內動的證候，如眩暈、耳鳴、震顫、麻木、抽搐等。
8. 肺與脾：脾將水谷的精氣上輸於肺，與肺吸入的精氣相結合，而成宗氣(又稱肺氣)。肺氣的強弱與脾的運化精微有關，故脾氣旺則肺氣充。由脾虛影響到肺時，可見食少、懶言、便溏、咳嗽等症。臨床上常用「補脾益肺」的方法去治療。又如患慢性咳嗽，痰多稀白，容易咳出，體倦食少等症，病證雖然在肺，而病本則在於脾，必須用「健脾燥濕化痰」的方法，才能收效。所謂「肺為貯痰之器，脾為生痰之源」，這些都是體現脾與肺的關係。
9. 脾與腎：脾陽依靠腎陽的溫養，才能發揮運化作用。腎陽不足，可使脾陽虛弱，運化失常，則出現黎明泄瀉，食谷不化等症。反之，若脾陽虛衰，亦可導致腎陽不足，出現腰膝廢冷、水腫等。
10. 肺與腎：肺主肅降，通調水道，使水液下歸於腎。腎主水液，經腎陽的蒸化，使清中之清，上歸於肺，依靠脾陽的運化，共同完成水液代謝的功能。肺、脾、腎三臟，一臟功能失調，均可引起水液留滯而發生水腫。肺主呼吸，腎主納氣，兩臟有協同維持人身氣機出入升降的功能。
11. 心與肺：心主血、肺主氣。人體臟器組織機能活動的維持，是有賴於：氣血的循環輸送養料的，血的正常運行雖然是心所主宰，但必須有賴於肺氣的推動；而積存於肺的宗氣，要貫注到心脈，才能暢通全身。



Mindfulness In Biz 正念事業

中醫臟與臟的關係

- 12·心與腎：心腎兩臟互相作用，互相制約以維持生理功能上的相對平衡，稱為「心腎相交」；如果腎陰不足，心火過盛，失去協調，稱為<心腎不交>而出現健忘、失眠、心悸、遺精等症狀。
心與腎還有另一種生理病理關係就是心陽和腎陽的相相互促進作用。心的陽氣足，表現著血液循環暢旺，如果腎的元陽衰微(命門火衰)以導致心陽的不足；心陽不足，也可以影響腎陽的不足。
- 13·心與肝：心為一身血液循環的中心，肝是貯藏血液的一個重要藏器。所以心血旺盛，肝血也就貯藏充盈，就可以營養筋脈，促進人體及四肢屈伸的活功。如果血液不足，損耗過度，以致血虧肝虛，血不養筋，則出現筋痙攣，手足痙攣、抽搐等症狀，這說明心血過耗，肝失所養造成的病理變化。
- 14·心與脾：脾的運化功能，需要心陽的推動，而心血的生成，又必須依賴於脾所吸收相轉輸的水谷精微。另一方面，心主血而脾統血，脾的功能正常，才能很好的統攝血液；若脾陽虧衰，就要導致血不循經等疾病。
- 15·肝與脾：肝藏血，脾主運化營弊，化生血液，如脾虛，影響血的生成，則肝血不足，在臨床上表現為頭暈眼花，視物模糊等。
肝膽幫助脾胃消化運輸，這是一方面，但當肝氣不調，也可導致肝脾不和，出現脅痛、腹脹、滿悶不舒、厭食吞酸等症狀。如肝氣橫逆，肝氣犯脾，可出現腹痛、腹泄等症狀，特別是脾虛的時候，更容易發生這種現象，所以有「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」的說法。
- 16·脾與肺：肺氣的強弱依賴於水谷之供給，水谷之氣與脾的運化是相互影響，故脾虛影響到肺時，常出現面色蒼白、懶言、少食、消瘦、咳嗽、便溶等症狀。治療上常用「補脾益肺」的方法。又如慢性咳嗽的痰多而稀白，身倦氣促，食欲不振等症狀，病變雖在肺而病本在於脾，必須用健脾化痰的方法，才能奏效。所謂「肺為貯痰之器，脾為生痰之源」，由此就可以體現脾與肺的關係。
- 17·脾與腎：脾陽依靠腎陽的溫養才能發揮運化作用。腎陽不足可致脾陽虛弱，運化失職，出現腹脹、消化不良、大便溏泄或浮腫、腹水等腎虛症狀，治療必須用健脾補腎的方法。
- 18·肺與肝：肝火盛時可以灼肺，出現乾咳或痰血、胸脅痛、易怒等症狀，肝氣上逆又可影響肺氣失降，而見胸膈脹滿不舒等。
- 19·腎與肝：腎藏精，肝得腎精的滋養，可維持肝臟的功能正常。如腎陰不足，肝失滋養，就會引起肝陰不足，肝陽上亢，或肝風內動的疾病，如頭昏眼花、耳鳴、肌肉跳動、肢體麻木、下肢無力等。常常是肝腎同治，採用滋腎養肝的方法而獲得療效。
- 20·腎與肺：(1)從水液代謝方面來說，腎的經脈上連於肺，管理三焦，上靠肺的通調，下靠腎的開合，中靠脾的運化，故肺、脾、腎三臟對全身水液代謝都有密切關係，一臟功能失職，均會使水液滯留而發生水腫。(2)從氣的關係來說，肺主呼吸而腎主納氣，二臟有協同維攤人身氣機出入升降的功能。



Mindfulness In Biz 正念事業

中醫腑與腑的關係

六腑是傳導飲食物的器官，它們既分工又協作，共同完成飲食物的受納、消化、吸收、傳導和排泄過程。如膽的疏泄膽汁，助胃化食；胃的受納腐熟，消化水谷；小腸的承受吸收，分清泌濁；大腸的吸收水分和傳導糟粕；膀胱貯存和排泄尿液；三焦是水液升降排泄的主要通道等等，它們之間的關係是十分密切，其中一腑功能失常，或發生病變，都足以影響飲食物的傳化，所以說六腑是瀉而不藏，以通為用。

六腑是傳化食物的器官，它們即分工又協作，共同完成飲食物的消化、吸收、轉輸和排泄。如膽的疏泄膽汁，助胃化食；胃的受納、消化、下灌腸道；小腸的承受吸收、分別清濁；大腸的吸收水份和排便，膀胱的貯存和排出尿液等等，三焦則聯繫各部分的功能，協同蒸發氣化，又是水液升降排泄的主要通道。它們的關係十分密切，一腑失職或病變，都要影響飲食物正常的傳化。

臟腑與形體組織

形體組織主要指脈、筋、肌肉、皮膚、骨等。它們與五臟的關係是心主脈，肝主筋，脾主肌肉(及四肢)，肺主皮毛，腎主骨。同時，人體臟氣的盛衰，又會反應到最明顯的部位。如；心，其華在面；肝，其華在爪；脾，其華在唇；肺，其華在皮毛；腎，其華在發。可見臟器和肌體的關係是密切的。

此外，肝有病變，病人可出現抽筋，指甲變薄變軟；心有病變，可使血脈衰弱，面色無華；脾有病變，可使肌肉消瘦，口唇淡白；肺有病變，可使皮毛枯槁；腎有病變，可使骨生長不正常，毛髮稀少等等。這都說明了臟器的病變反映到相應的形體組織。



Mindfulness In Biz 正念事業

中醫臟與腑的關係

臟與腑是表裡互相配合的，一臟配一腑，臟屬陰為里，腑屬陽為表。臟腑的表裡是由經絡來聯繫，即髒的經脈絡於腑，腑的經脈絡於臟，彼此經氣相通，互相作用，因此臟與腑在病變上能夠互相影響，互相傳變。

臟腑表裡關係是：心與小腸相表裡；肝與膽相表裡；脾與胃相表裡；肺與大腸相表裡；腎與膀胱相表裡；心包與三焦相表裡。

1。心與小腸：經絡相通，互為表裡。心經有熱可出現口舌糜爛。苦心經移熱於小腸，則可兼見小便短赤，尿道澀痛等症。

2。肝與膽：膽寄於肝，臟腑相聯，經絡相通，構成表裡。膽汁來源於肝，若肝的疏泄失常，會影響到膽汁的正常排泄。反之，膽汁的排泄失常，又會影響到肝。故肝膽症候往往同時並見，如黃疸、脅痛、口苦、眩暈等。

3。脾與胃：在特性上，脾喜燥惡濕，胃喜潤惡燥；脾主升，胃主降。在生理功能上，胃為水谷之海，主消化；脾為胃行其津液，主運化。二者燥濕相濟，升降協調，胃納脾化，互相為用，構成了既對立又統一的矛盾運動，共同完成水谷的消化、吸收和轉輸的任務。

胃氣以下行為順，胃氣和降，則水谷得以下行。脾氣以上行為順，脾氣上升，精微物質得以上輸。若胃氣不降，反而上逆，易現呃逆、嘔吐等症。脾氣不升，反而下陷，易現久泄、脫肛、子宮下脫等症。由於脾胃在生理上密切相關，在病理上互相影響，所以在臨證時常脾胃並論，在治療上多脾胃並治。

4。肺與大腸：經絡相連，互為表裡。若肺氣肅降，則大腸氣機得以通暢，以發揮其傳導功能。反之，若大腸保持其傳導通暢，則肺氣才能清肅下降。例如：肺氣壅滯，失其肅降之功，可能引起大腸傳導阻滯，出現大便秘結。反之，大腸傳導阻滯，又可引起肺肅降失常，出現氣短咳喘等。又如：在治療上肺有實熱，可瀉大腸，使熱從大腸下泄。反之，大腸阻滯，又可宣通肺氣，以疏利大腸的氣機。

5。腎與膀胱：經絡相通，互為表裡。在生理上一為水臟，一為水腑，共同維持水液代謝的平衡(以腎為主)。腎陽蒸化，使水液下滲膀胱，膀胱又借腎陽的作用，通過自身的功能而排泄小便。在病理上，腎陽不足，可影響膀胱功能減弱而出現小便頻數或遺尿；膀胱濕熱，又可影響腎臟而出現腰痛、尿血等。

6。心包與三焦：經絡相通，互為表裡。例如，臨床上熱病中的濕熱合邪，稽留三焦，出現胸悶身重，尿少便塘，表示病在氣分。如果未能制止其發展，溫熱病邪，便由氣分入營分，由三焦內陷心包，而出現昏迷、譫語等症。

內臟之間的聯繫是很廣泛的。它們之間既有結構上的聯絡，更有功能上的聯繫。例如脾的主要功能是主運化，以為全身的營養來源；但脾的運化，除了胃為主要配合外，也要依靠肝氣的疏泄、肺氣的輸布，心血的滋養，腎陽的溫煦，膽亦參予其間。內臟之間的相互關係構成了人體活動的整體性，使得各種生理功能更為和諧協調，這對於維持人體生命活動，保持健康有重要意義。

臟腑之間有互為表裡的關係。臟屬陰為里，腑屬陽為表，陰經屬臟而絡腑；陽經屬腑而絡臟。臟腑在經脈上相互銜接，在病變上互為影響。

臟腑相表裡的理論，在針刺治療上也具有實踐意義：例如手太陰肺經的哮喘病，常配用手陽明經的合谷穴，足陽明胃經的胃皖病，常配用手太陰脾經的陰陵泉進行治療，都收到滿意的效果。這些都是根據臟腑表裡經氣相通的理論來運用的。



Mindfulness In Biz

正念事業

經脈的生理功能和作用

通行營衛氣血的作用

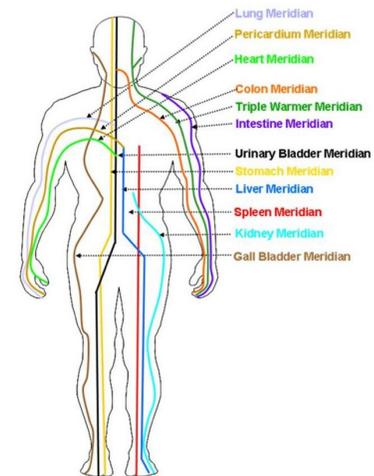
“經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。” (靈樞本藏篇)

“人受氣于穀，穀入于胃，以傳與肺，五臟六腑，皆以受氣，其清者為營，濁者為衛，營在脈中，衛在脈外，營周不休，五十而復大會，陰陽相貫，如環無端。” (營衛生會篇)

溝通內外表裡，而成為一個統一的活體

“夫十二經脈者，內屬于腑臟，外絡于支節。” (靈樞本藏篇)

- 宗氣積于胸中，出于喉嚨，以貫心脈，而行呼吸焉。(靈樞邪客篇)
- 營氣灌五臟六腑，四支九竅，全身各器官無所不到，而推送營氣循環的動力就是宗氣。
- 衛氣不能入于脈，故循扶皮膚之中，分肉之間，熏子育膜，散于胸腹.....衛氣和，則分用解利，皮膚調柔，腠理致密矣。(靈樞本藏篇)
- 若經氣失去了正常流行的狀態，反逆而行，營衛受阻，氣血不行，此稱為經氣厥逆。
- 是動病表現的多為外邪侵襲，經脈功能發生異常所產生的疾病一般而言，病位淺，多在表在氣分；在經絡，多是急性病，正氣一般不虛，多為實症，唯足少陰腎經病但見虛症，而無實症。
- 所生病表現的多是內因發病，病在臟腑，即是本經脈所屬臟腑功能失調發生的疾病，一般而言，病位偏裡。病機可虛可實，正氣可盛可衰，病情或急或慢性。某些陽經的所生病為虛中挾實或外邪入裏化熱，亦能損及正氣。



12 PRIMARY MERIDIANS





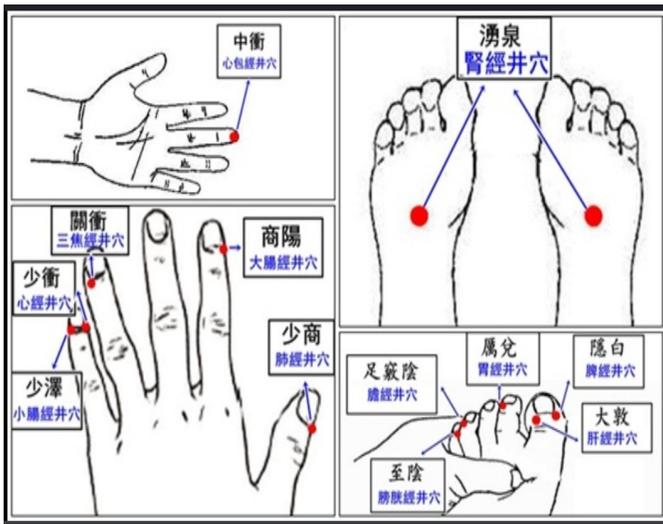
Mindfulness In Biz

正念事業

十二經絡首尾井穴位及調理

| 經絡 | 時辰 | 走向 | 經絡 | 時辰 | 走向 |
|-----|---------|-----|-----|---------|-----|
| 肺經 | 寅時3-5 | 胸→手 | 大腸經 | 卯時5-7 | 手→頭 |
| 胃經 | 辰時7-9 | 頭→足 | 脾經 | 巳時9-11 | 足→腹 |
| 心經 | 午時11-13 | 胸→手 | 小腸經 | 未時13-15 | 手→頭 |
| 膀胱經 | 申時15-17 | 頭→足 | 腎經 | 酉時17-19 | 足→腹 |
| 心包經 | 戌時19-21 | 胸→手 | 三焦經 | 亥時21-23 | 手→頭 |
| 胆經 | 子時23-1 | 頭→足 | 肝經 | 丑時1-3 | 足→腹 |

| 陰陽三合 (交會穴) | | | 手 | | 足 | |
|------------|----------|-----------|----------|----------|------------|---------|
| 后 | 少陰 (心中) | 太陽 (晴明穴) | 5. 少陰心 | 6. 太陽小腸 | 7. 太陽膀胱 | 8. 少陰腎 |
| 中 | 厥陰 (天池穴) | 少陽 (瞳子膠穴) | 9. 厥陰心包經 | 10. 少陽三焦 | 11. 少陽胆 | 12. 厥陰肝 |
| 前 | 太陰 (中府穴) | 陽明 (迎香穴) | 1. 太陰肺 | 2. 陽明大腸 | 3. 陽明胃火中土脾 | 4. 太陰脾 |



| 十二正經 | 主病 | 起點穴位 | 終點穴位 | 一般調理 |
|------|----|---------------------------|-------------------------|----------------|
| 肺經 | 肺 | 胸 前壁外上方 中府穴 | 手 大拇指內側 少商穴 | 自汗盜汗陰虛寒熱咳 |
| 大腸經 | 津 | 手 食指內側 商陽穴 | 頭 鼻翼旁 迎香穴 | 傷風鼻水喉嚨不適 |
| 胃經 | 血 | 頭 瞳孔直下 承泣穴 | 足 二趾外側 厲兌穴 | 胃氣胃痛 |
| 脾經 | 脾 | 足 腳趾公內側 隱白穴 | 腹 側胸部 大包穴 | 腸胃弱脾虛 |
| 心經 | 心 | 胸 腋窩頂點 極泉穴 | 手 尾指內側 少衝穴 | 肋間神經痛熱病昏迷 |
| 小腸經 | 液 | 手 尾指外側 少澤穴 | 頭 耳珠中央 聽宮穴 | 弱聽耳鳴齒痛失聲心腹痛 |
| 膀胱經 | 筋 | 頭 內眼角 睛明穴 | 足 足尾趾外側 至陰穴 | 眼疾近視黃斑點發炎 |
| 腎經 | 腎 | 足 腳板底前1/3中央 湧泉穴 | 腹 鎖骨下緣 俞府穴 | 降虛火血壓頭痛 |
| 心包經 | 脉 | 胸 腋下 天池穴 | 手 中指尖 中衝穴 | 腸胃炎消化系統不適心痛心悸 |
| 三焦經 | 氣 | 手 無名指 關衝穴 | 頭 眉梢後凹陷處 絲竹空穴 | 各慢性疾病根源,牙痛眼疾中風 |
| 膽經 | 骨 | 頭 外眼角 瞳子膠穴 | 足 四趾外側 足竅陰穴 | 流眼水眼痕眼痛 |
| 肝經 | 肝 | 足 腳趾公外側 大敦穴 | 腹 乳頭直下 期門穴 | 情緒不穩經期不順抑鬱 |

| 手次指端 | | 大趾內側端 | | 手小指端 | | 足小指端 | | 手无名指端 | | 大趾外側端 | |
|--------|---------|------------|--------|--------|---------|---------|--------|----------|----------|---------|---------|
| 1. 太陰肺 | 2. 陽明大腸 | 3. 陽明胃火中土脾 | 4. 太陰脾 | 5. 少陰心 | 6. 太陽小腸 | 7. 太陽膀胱 | 8. 少陰腎 | 9. 厥陰心包經 | 10. 少陽三焦 | 11. 少陽胆 | 12. 厥陰肝 |
| 肺內 | 鼻孔旁 | | 心中 | 目內眥 | | 胸中 | | 目外眥 | | 肺內 | |



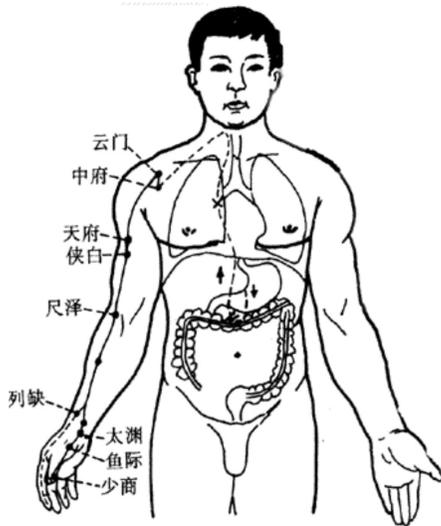
Mindfulness In Biz

正念事業

十二經絡穴位

(一) 手太陰肺經

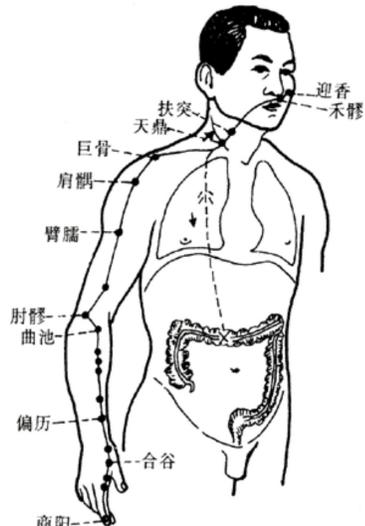
1. 循行部位：手太陰肺經起於中腕部，下行至臍（水分穴）附近絡於大腸，復返向上沿著胃的上口，穿過橫膈膜，直屬於肺，上至氣管、喉嚨，沿鎖骨橫行至腋下（中府、雲門二穴），沿著上肢內側前緣下行，至肘中，沿前臂內側橈骨邊緣進入寸口，經大魚際部，至拇指橈側尖端（少商穴）。
2. 分支：從腕後（列缺穴）分出，前行至食指橈側尖端（商陽穴），與手陽明大腸經相接。
3. 聯繫臟腑：屬肺，絡大腸，通過橫膈，並與胃和腎等有聯繫。



手太陰肺經

(二) 手陽明大腸經

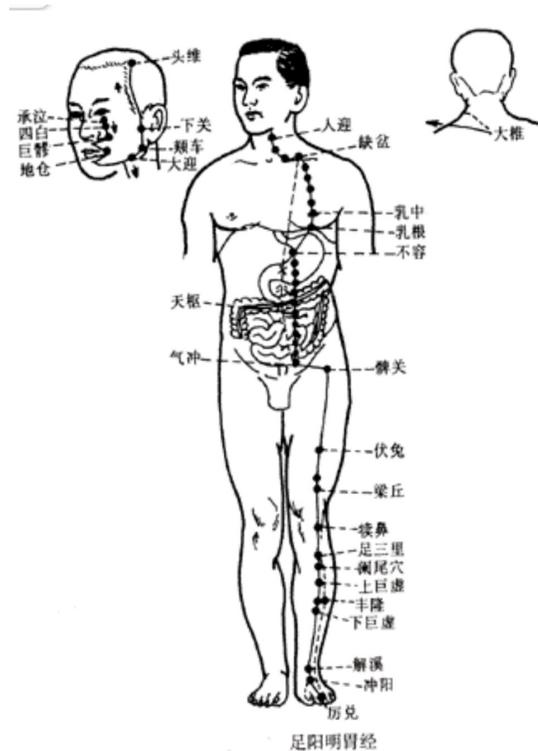
1. 循行部位：手陽明大腸經起於食指橈側尖端（商陽穴），沿食指橈側上行，經過合谷（第一、二掌骨之間）進入兩筋（拇長伸肌腱和拇短伸肌腱）之間，沿上肢外側前緣，上行至肩前，經肩孟穴（肩端都），過肩後，至項後督脈的大椎穴（第七頸椎棘突下），前行入人足陽明經的缺盆穴（鎖骨上窩），絡於肺，下行通過橫膈，屬於大腸。
2. 分支：從缺盆上行，經頸旁（天鼎、扶突）至面頰，入下齒齦中，復返出來夾口角，通過足陽明胃經地倉穴，繞至上唇鼻中央督脈的水溝穴（人中），左脈右行，右脈左行，分別至鼻孔兩旁（迎香穴），與足陽明胃經相接。
3. 聯繫臟腑：屬大腸，絡肺，並與胃經有直接聯繫。



手陽明大腸經

(三) 足陽明胃經

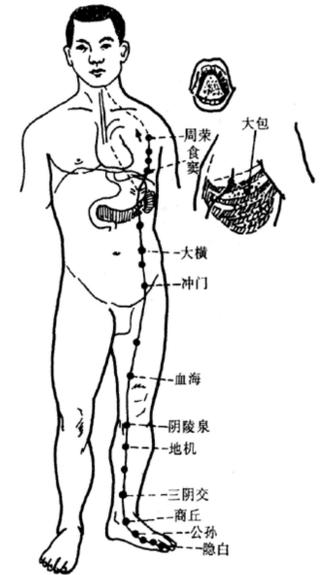
1. 循行部位：足陽明胃經起於鼻翼兩側（迎香穴），上行至鼻根部，旁行人跟內角會足太陽膀胱經（睛明穴），向下沿鼻的外側（承泣、四白），進入上齒齦內，復出繞過口角左右相交於頰唇溝（承漿穴），再向後沿著下頷出大迎穴，沿下頷角（頰車穴），上行耳前，經顛弓上行，沿著前髮際，到達前額（會神庭穴）。
2. 分支
 - 面部分支：從大迎穴前方下行到入迎穴，沿喉嚨旁進入缺盆，向下通過橫膈，屬於胃（會任脈的上脘、中脘），絡於脾。
 - 缺盆部直行脈：從缺盆下行，沿乳中線下行，夾臍兩旁（沿中線旁開二寸），至鼠蹊部的氣沖（又名氣街）穴。
 - 胃下口分支：從胃下口幽門處附近分出，沿腹腔深層，下行至氣街穴，與來自缺盆的直行脈會合於氣沖（氣街穴）。再由此斜向下行到大腿前側（髀關穴）；沿下肢外側前緣，經過膝蓋，沿脛骨外側前緣下行至足背，進入第二趾趾外側（厲兌穴）。
 - 脛部分支：從膝下三寸足三里穴分出，下行至第三趾趾外側端。
 - 足背分支：從足背（沖陽穴）分出，進入足大趾內側（隱白穴），與足太陰脾經相接。
3. 聯繫臟腑：屬胃，絡脾，並與心和小腸有直接聯繫。



足陽明胃經

(四) 足太陰脾經

1. 循行部位：足太陰脾經起於足大趾內側端（隱白穴），沿足內側赤白肉際上行，經內踝前面（商丘穴），上小腿內側，沿脛骨後緣上行，至內踝上八寸處（漏谷穴）走出足厥陰肝經前面，經膝股內側前緣至沖門穴，進入腹部，屬脾絡胃，向上通過橫膈，夾食管旁（絡大包，會中府），連於舌根，散於舌下。
2. 分支：從胃部分出，向上通過橫膈，於任脈的膻中穴處注入心中，與手少陰心經相接。
3. 聯繫臟腑：屬脾，絡胃，與心、肺等有直接聯繫。



足太陰脾經



Mindfulness In Biz

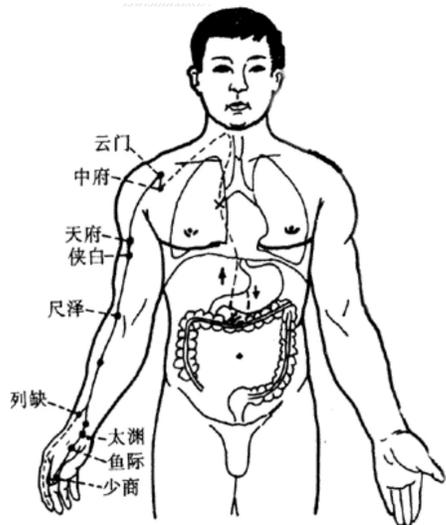
正念事業

十二經絡病候

手太陰肺經

是動病，有肺脹滿而膨膨然喘、咳，缺盆中痛。

是主肺所生病，有咳，上氣而喘，以及口渴，心煩、胸中悶滿等；自覺從腋下到肘部的上臂內側緣有劇痛，手掌心發熱等症。

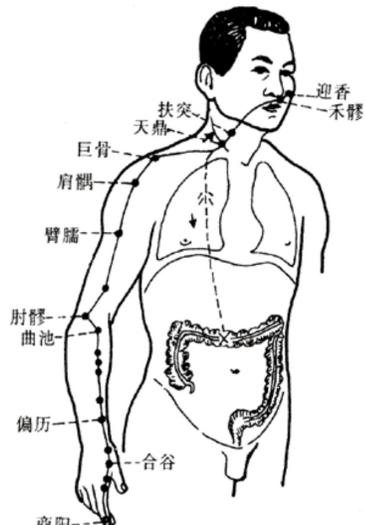


手太陰肺經

手陽明大腸經

是動病，有牙齒痛，頸部腫大等症。

是主津液所生病，有目黃，口干，鼻多涕，鼻出血，喉間不利，以及肩、手臂前緣痛，食指疼等症。

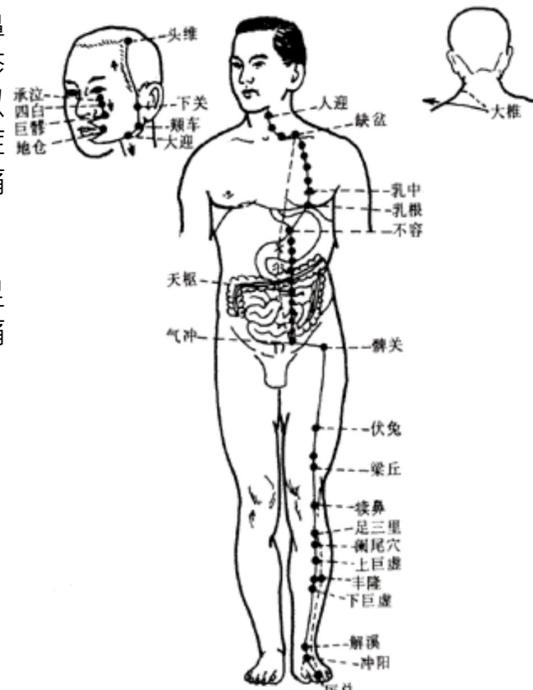


手陽明大腸經

足陽明胃經

是動病，有寒慄，呻吟不舒，面色微黑等症—怕人、怕火、怕嘈，獨自隔離。

是主血所生病，有發狂，間歇起伏的寒熱，溫邪浸淫，自汗出，鼻久塞而流涕，鼻出血，口歪斜，唇上生瘰疹，脛部腫大，喉間不利，以及由于水腫而腹部膨大等症；膝臍部可以有腫脹及疼痛，沿胸部的中上方的膺部、乳部，下到氣街部、股部、伏兔部、小腿外緣，直到足背上面都作痛，中趾也因痛而不能動。

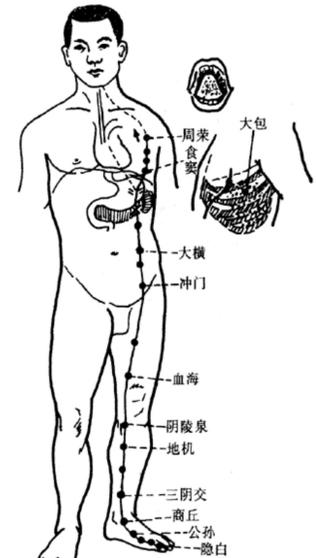


足陽明胃經

足太陰脾經

是動病，有舌本強，吃東西後就嘔，胃脘作痛，吐脹滿，善于噫氣等症，自覺身體重滯。

是主脾所生病，有舌本強，東西吃不下，心煩，心下有拘急疼痛感，小便不通，發黃疸，不能平臥，常要勉強站著，股膝內腫或冷，足大拇趾不能動作。



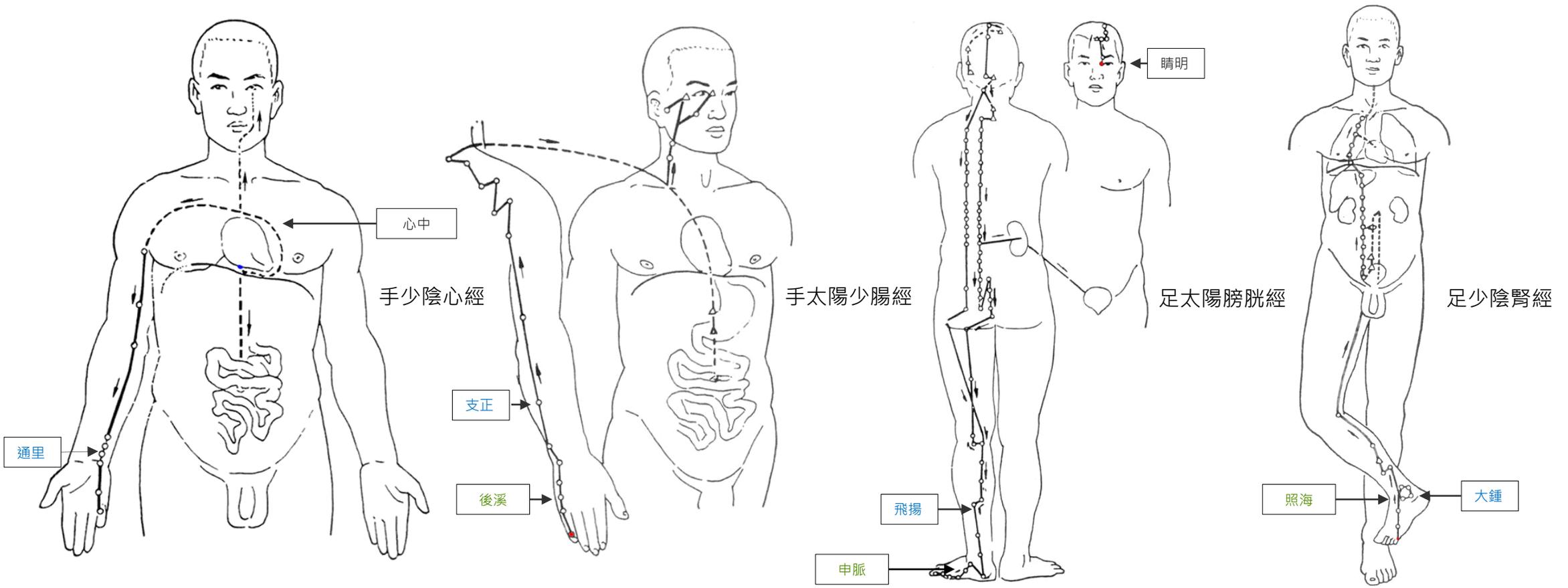
足太陰脾經



Mindfulness In Biz

正念事業

十二經絡循行路線





Mindfulness In Biz

正念事業

十二經絡穴位

(五) 手少陰心經

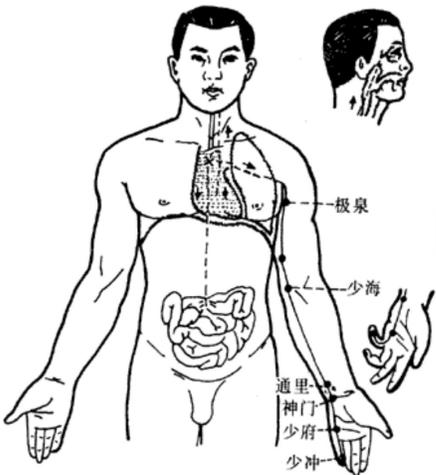
1. 循行部位：手少陰心經起於心中，出來屬於「心系」（心系，指：心臟與其他臟器相聯繫的脈絡），向下通過橫膈至任脈的**下腕穴**附近，絡小腸。

2. 分支

心系向上的分支：從心繫上行，夾咽喉，經頸、顏面深部聯繫於「目系」（目系，又名眼系、目本，是眼球內連於腦的脈絡）。

心系直行的分支：復從心系，上行於肺部，再向下出於腋窩下（**極泉穴**），沿上臂內側後緣，行於手太陰、手厥陰經之後，向下肘內（**少海穴**），沿前臂內側後緣至腕部尺側（**神門穴**），進入掌內後緣（**少府穴**），沿**小指**的橈側出於末端（**少沖穴**），交於**手太陽小腸經**。

3. 聯繫臟腑：屬心，絡小腸，與肺、脾、肝、腎有聯繫。



手少陰心經

(六) 手太陽小腸經

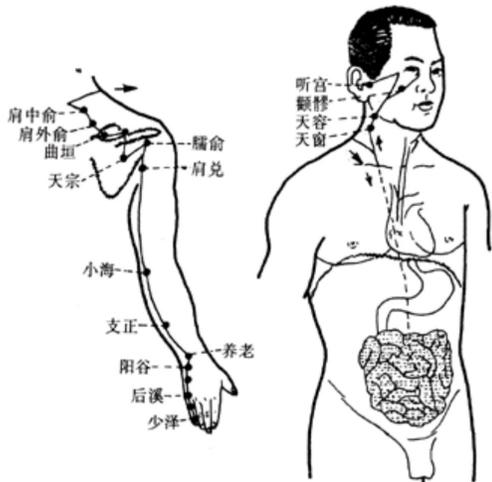
1. 循行部位：手太陽小腸經起於小指尺側端（**少澤穴**），沿**手掌尺側**，直上過腕部外側（**陽谷穴**），沿前臂外側後緣上行，經**尺骨鷹嘴**與**肱骨內上髁**之間（**小海穴**），沿上臂外側後緣，出於**肩關節**後面（**肩貞穴**），繞行於**肩胛岡**上窩（**肩中俞**）以後，交會於督脈之大椎穴，從**大椎**向前經足陽明經的缺盆，進入**胸部**深層，下行至任脈的臍中穴處，絡於心，再沿食道通過橫膈，到達胃部，直屬小腸。

2. 分支

缺盆分支：從缺盆沿著**頸部**向上至面頰部（**顴髎穴**），上至**外眼角**，折入耳中（**聽宮穴**）。

頰部分支：從頰部，斜向**目眶下緣**，直達鼻根進入**內眼角**（**睛明穴**），與**足太陽膀胱經**相接。

3. 聯繫臟腑：屬小腸，絡心，與胃有聯繫。



手太陽小腸經

(七) 足太陽膀胱經

1. 循行部位：足太陽膀胱經起於內眼角（**睛明穴**），上過額部，直至**顛頂**交會於督脈的**百會穴**。

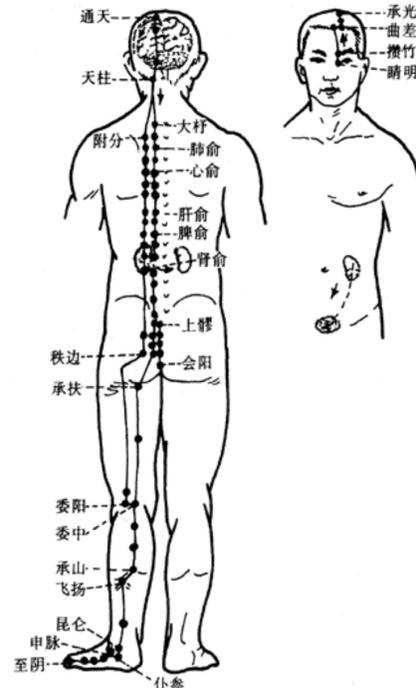
2. 分支

顛頂部的分支：從顛頂（百會穴）分出至耳上角。

顛頂向後直行分支：從顛頂下行（至**腦戶穴**）入顛內絡腦，復返出來下行項後（**天柱穴**）。

下分為兩支：其一，沿肩胛內側（**大杼穴**始），夾脊旁，沿**背脊中線**旁一寸五分，下行至**腰部**，進入脊旁筋，絡於腎，下屬**膀胱**，再從腰中分出下行，夾脊旁，通於腎部，經大腿後面，進入**臍窩**中。其二，從肩胛內側分別下行，通過肩胛，沿背脊中線旁三寸下行，過腎部，經過**髕關節**（**環跳穴**），沿大腿外側後邊下行，會合於臍窩中，向下通過**腓腸肌**，經**外踝**後面（**崑崙穴**），在足跟部折向前，經足背外側至足**小趾**外側端（**至陰穴**），與**足少陰腎經**相接。

3. 聯繫臟腑：屬膀胱，絡腎，與心、腦有聯繫。



足太陽膀胱經

(八) 足少陰腎經

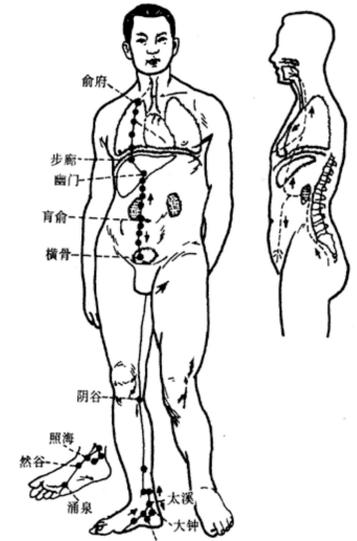
1. 循行部位：足少陰腎經起於足小趾端，斜向於足心（**湧泉穴**），出於**舟骨粗隆**下（**然骨穴**），經內踝後進入足跟，再向上沿小腿內側後緣上行，出**腓窩**內側，直至大腿內側後緣，入脊內，穿過**脊柱**，屬腎，絡膀胱。

2. 分支

腰部的直行分支：從腎上行，通過**肝臟**，上經橫膈，進入肺中，沿喉嚨，上至舌根兩側。

肺部的分支：從肺中分出，絡於心，流注於**胸中**（**臍中穴**），與**手厥陰心包經**相接。

3. 聯繫臟腑：屬腎，絡膀胱，與肝、肺、心有直接聯繫。



足少陰腎經



Mindfulness In Biz

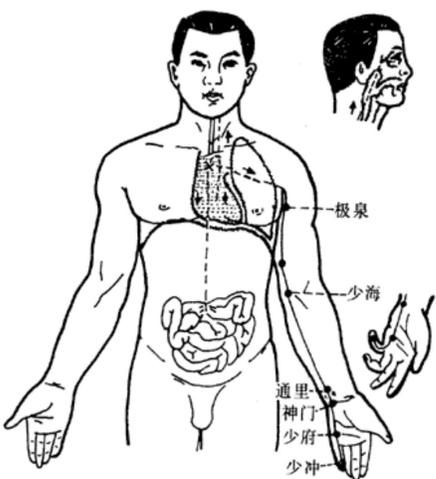
正念事業

十二經絡病候

手少陰心經

是動病，有咽干，心窩部作痛，口渴等症。

是主心所生病，有眼睛黃，脅部疼痛，上臂內後側緣疼痛或以上冷厥，手掌中心發熱而有痛感。

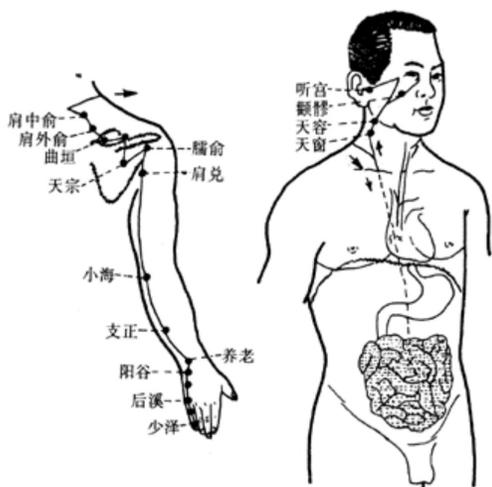


手少陰心經

手太陽小腸經

是動病，有咽痛，下頷部腫脹，以致不能旋動看東西；肩痛好像拔起來的感覺，上臂部內側緣好像折斷一樣的感覺。

是主液所生病，有耳聾，目黃，頰部腫脹，頸部、下頷部、肩部、上臂內側部、肘關節部、下臂外側後面均作痛。

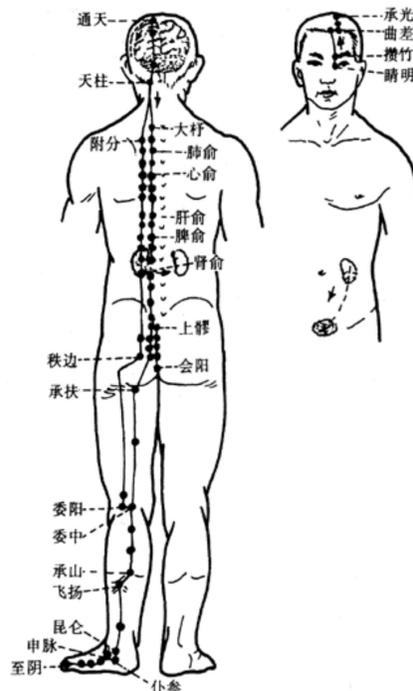


手太陽小腸經

足太陽膀胱經

是動病，有上冲頭痛，眼睛突出似脫，頂部像拔出的感覺，背部痛，腰部好似折斷的感覺，髕關節部也不可以曲，膝後凹部好像結牢一般，小腿腓腸肌好像要裂開來一樣。

是主筋所生病，有痔疾，寒熱間作，發狂，發癲疾等，頭部額、頂部都痛，有眼睛發黃症而流淚，鼻塞多涕，鼻出血，項、腰部、骶骨部、膝後凹部、腓腸肌部、足部都發生疼痛，小腳趾廢而不能動作。

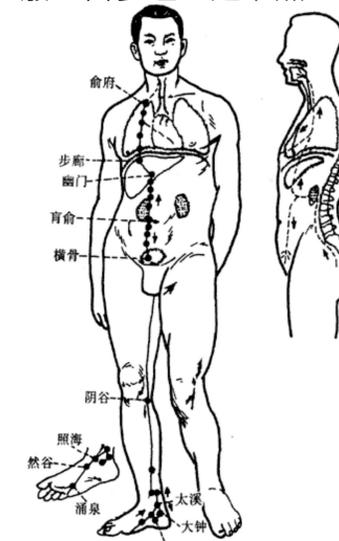


足太陽膀胱經

足少陰腎經

是動病，有飢餓感但不想吃，面枯槁而黑，咳有痰而帶血，喘氣，不耐安臥而坐，眼不清明；真氣不足，有恐懼，心蕩如吊感。

是主腎所生病，有口熱，舌干，咽部腫大，氣急，咽干及痛，心煩、心痛，也有出現黃疸、瀉下，脊部、股內後側緣有痛感，或冷厥、痿廢，喜多睡，足下熱，且有痛感。



足少陰腎經



Mindfulness In Biz

正念事業

十二經絡穴位

(九) 手厥陰心包經

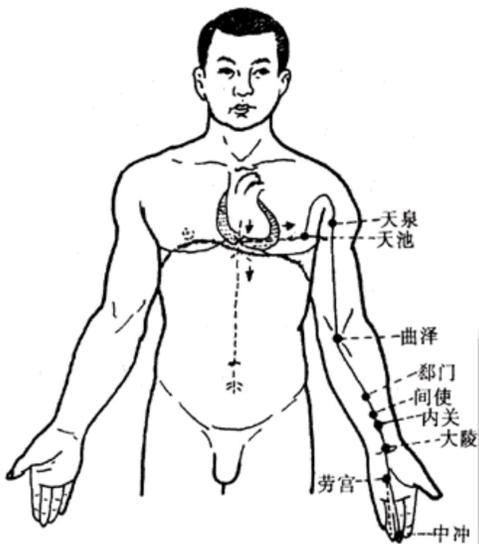
1. 循行部位：手厥陰心包經起於胸中，出屬於心包絡，通過橫膈，依次循序下行，通過胸部、上腹、下腹，聯絡三焦。

2. 分支

胸部分支：從胸中出於膻部，經腋下三寸處（天池穴），上行至腋窩，沿上肢內側，於手太陰、手少陰之間，直至肘中，下向前臂，走兩筋（橈側腕屈肌腱與掌長肌腱）之間，過腕部，入掌心（勞宮穴），到達中指桡側末端（中沖穴）。

掌中分支：從掌中（勞宮穴）分出，沿著無名指尺側至指端（關沖穴），與手少陽三焦經相接。

3. 聯繫臟腑：屬心包，絡三焦。



手厥陰心包經

(十) 手少陽三焦經

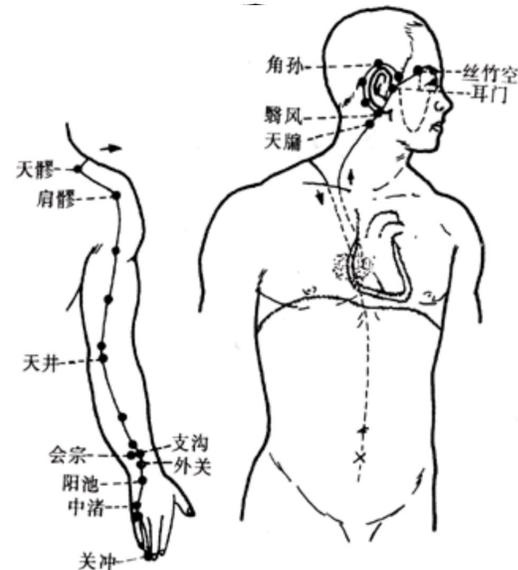
1. 循行部位：手少陽三焦經起於無名指尺側端（關沖穴），沿無名指尺側緣，上過手背，出於前臂伸側兩骨（尺骨、橈骨）之間，直上穿過肘部，沿上臂外側，上行至肩部，交出足少陽經的後面，進入缺盆，於任脈的腫中穴處散絡於心包，向下通過橫膈廣泛遍屬三焦。

2. 分支

胸中分支：從腫中穴分出，向上走出缺盆，至項後與督脈的大椎穴交會，上走至頂部，沿耳後（翳風穴）上行至耳上方，再屈曲向下走向面頰部，至眼眶下（顴膠穴）。

耳部分支：從耳後（翳風穴）分出，進入耳中，出走耳前（過聽宮、耳門等穴），經過上關穴前，在面頰部與前一支相交。上行至眼角，與足少陽膽經相接。

3. 聯繫臟腑：屬三焦，絡心包。



手少陽三焦經

(十一) 足少陽膽經

1. 循行部位：足少陽膽經起於眼角（瞳子髎穴），向上到達額角部，下行至耳後（完骨穴），外折向上行，經額部至眉上（陽白穴），復返向耳後（風池穴），再沿頸部側面行於少陽三焦經之前，至肩上退後，交出於少陽三焦經之後，行人缺盆部。

2. 分支

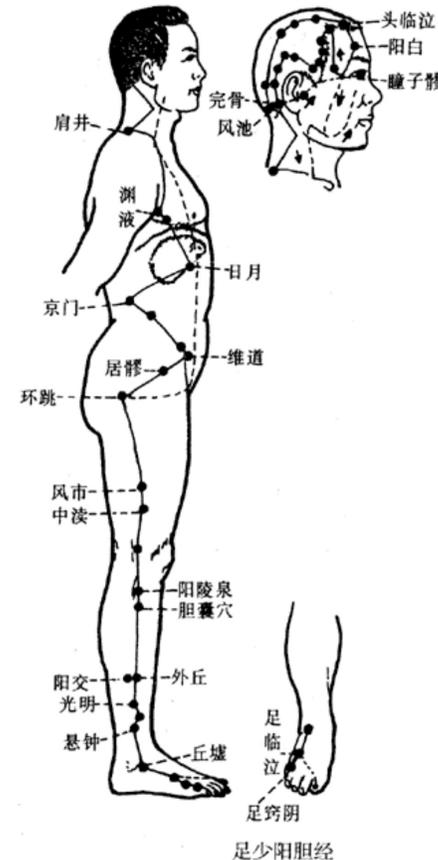
耳部分支：從耳後（完骨穴）分出，經手少陽的翳風穴進入耳中，過手太陽經的聽宮穴，出走耳前，至眼角的外方。

眼角分支：從眼角分出，下行至下頰部足陽明經的大迎穴附近，與手少陽經分布於面頰部的支脈相合，其經脈向下覆蓋於頰車穴部，下行頸部，與前脈會合於缺盆後，下入胸中，穿過橫膈，絡肝，屬膽，沿脅里淺出氣街（腹股溝動脈處），繞陰部毛際，橫向進入髖關節部（環跳穴）。

缺盆部直行分支：從缺盆分出，向下至腋窩，沿胸側部，經過季脅，下行至髖關節部（環跳穴）與前脈會合，再向下沿大腿外側，出膝關節外側，行於腓骨前面，直下至腓骨下段，淺出外踝之前，沿足背外側進入第四趾外側端（足竅陰穴）。

足背分支：從足背（臨泣穴）分出，沿第一、第二趾骨間，出趾端，迴轉來通過爪甲，出於趾背毫毛部，接足厥陰肝經。

3. 聯繫臟腑：屬膽，絡肝，與心有聯繫。



足少陽膽經

(十二) 足厥陰肝經

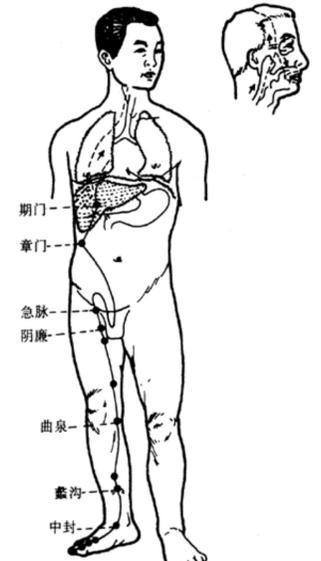
1. 循行部位：足厥陰肝經起於足大趾爪後叢毛處（大敦穴），沿足背內側向上，經過內踝前一寸處（中封穴），上行小腿內側（經過足太陰脾經的三陰交），至內踝上八寸處交出於足太陰脾經的後面，至膝內側（曲泉穴）沿大腿內側中線，進入陰毛中，環繞過生殖器，至小腹，夾胃兩旁，屬肝，絡膽，向上通過橫膈，分布於脅肋部，沿喉嚨之後，向上進入鼻咽部，連接目系（眼球後的脈絡聯繫），上經前額到達顛頂與督脈交會。

2. 分支

目系分支：從目系走向面頰的深層，下行環繞口唇之內。

肝部分支：從肝分出，穿過橫膈，向上流注於肺（交於手太陰肺經）。

3. 聯繫臟腑：屬肝，絡膽，與肺、胃、腎、腦有聯繫。



足厥陰肝經



Mindfulness In Biz

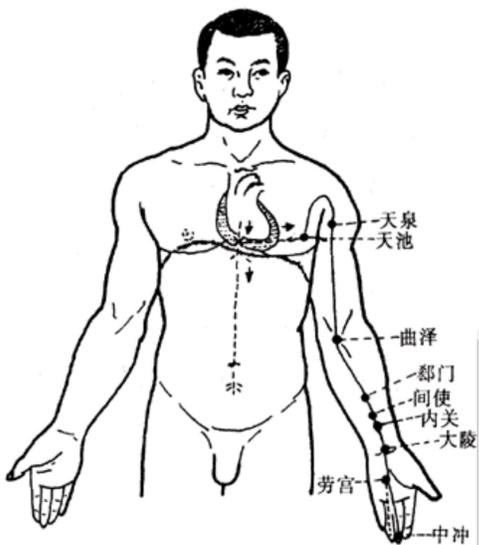
正念事業

十二經絡病候

手厥陰心包經

是動病，有手中發熱，臂和肘有攣急現像，腋下腫脹；嚴重的則有胸脅撐滿感，自覺有怔忡不安的情狀，面部發紅，眼睛發黃和喜笑不停的症狀。

是主脈所生病，有心煩、心痛，手掌心發熱等症。

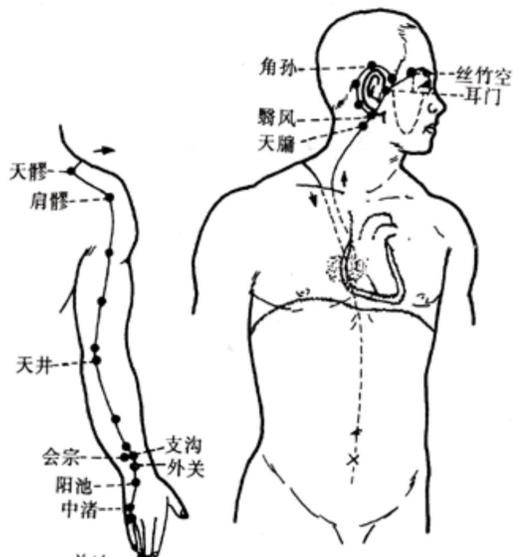


手厥陰心包經

手少陽三焦經

是動病，有聽覺喪失，意識不清的徵像，咽腫，喉頭不利。

是主氣所生病，有自汗症狀，眼的外眥部有疼痛，面頰部、耳后、肩部、上臂的內側、肘窩部，及前臂的外側都有痛感，小指和次指失去作用。

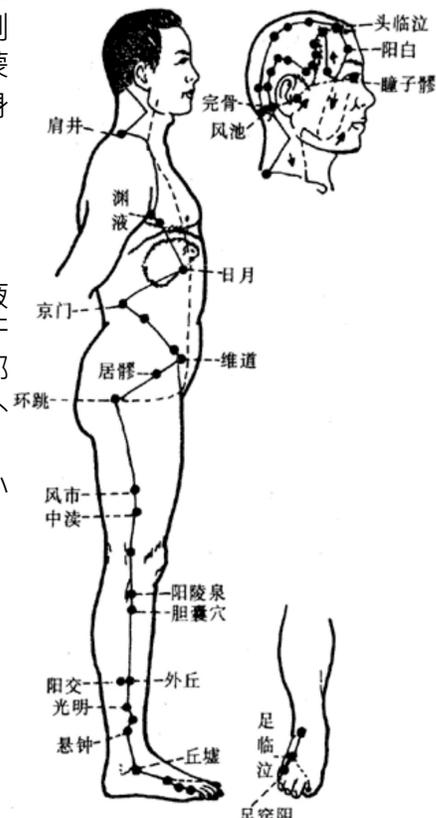


手少陽三焦經

足少陽膽經

是動病，有口苦，善于嘆氣長息（每隔一會要深吸氣一下，好像氣不足的情況），心窩部、脅部有疼痛感，以致于身體不能轉側；病情再進一步，則在面部似蒙有微塵不清潔而有灰暗色調，身體形容表現出一種枯槁的情況，足外側反有熱感等症。

是主骨所生病，有頭痛額部痛，眼部外側痛，缺盆部分腫痛，腋下有腫脹（淋巴結核）；有自汗出，振戰惡寒，寒熱起伏；胸部、脅部、肋骨、髖關節部、膝外側直至小腿沿外側的下端踝部，以及各關節部，都有疼痛感，小足趾和次趾也失去作用。

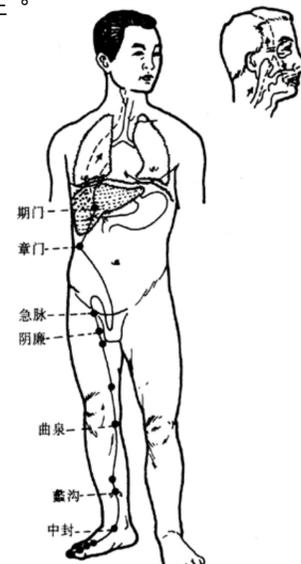


足少陽膽經

足厥陰肝經

是動病，有腰痛不能俯仰，男人有陰器連少腹作痛，疝氣等一類的疾保障病；女人有少腹腫脹症狀；病勢較重的，就有咽干，面色枯暗，好像蒙罩一層灰塵而有脫色的情況。

是主肝所生病，有胸部滿悶感，或有嘔逆，或有大便完谷不化的水瀉症，也可以有疝氣，小便失禁，或小便不通等症。



足厥陰肝經



Mindfulness In Biz
正念事業

十五絡名，本經分佈及主病

| 十五絡歌訣 | | 主病(實：虛) |
|---|--------------------------------------|---------|
| 肺經列缺(手銳掌熱：欠軟,小便遺數)胃豐隆(狂癲：足不收,脛枯) | 通里(支隔：不能言)心經腎大鍾(閉癢：腰痛) | |
| 支正(節弛肘廢：生疥瘡)小腸大(腸)偏歷(齒齲,聾：齒寒痹隔) | 內關(心痛：頭強煩心)包肝蠡溝(挺長：暴癢)逢 | |
| 飛楊(軀窒,頭背痛：軀,衄)膀胱三焦外(關)(肘攀：不收) | 膽是光明(厥：痿躄,坐不能起)別絡崇 | |
| 督脈長強 [散頭上] (脊強：頭重高搖之)任尾翳 [散于腹] (腹皮痛：癢搔) | 公孫(腸中切痛：鼓脹)脾絡大包 [散胸脅] (身盡痛：百節盡皆縱)同 | |

陰陽三合補瀉/充疏調理：
虛（過弱）則補
實（過強）則瀉

| 陰陽三合，本經及鄰經 | | | 手 | | 足 | |
|------------|----|----|----------|----------|------------|---------|
| 后 | 少陰 | 太陽 | 5. 少陰心 | 6. 太陽小腸 | 7. 太陽膀胱 | 8. 少陰腎 |
| 中 | 厥陰 | 少陽 | 9. 厥陰心包經 | 10. 少陽三焦 | 11. 少陽胆 | 12. 厥陰肝 |
| 前 | 太陰 | 陽明 | 1. 太陰肺 | 2. 陽明大腸 | 3. 陽明胃火中土胰 | 4. 太陰脾 |

| 靈樞經脈筋病例： | 真氣盛而有餘 | 真氣虛 |
|----------|---------------------|-----------------------|
| 手太陰肺經 | 肩背痛，傷風，自汗出，小便數而少等症 | 肩背痛，怕寒冷，呼吸氣短症狀，小便顏色黃赤 |
| 手陽明大腸經 | 經脈所過地帶，當發生熱、腫等症 | 經脈所過之處，當有寒冷戰慄，不能復溫等症 |
| 足陽明胃經 | 身以前有熱感，善食善飢以及小便變黃等症 | 身以前有寒冷感，胃中寒，因而發生脹滿 |

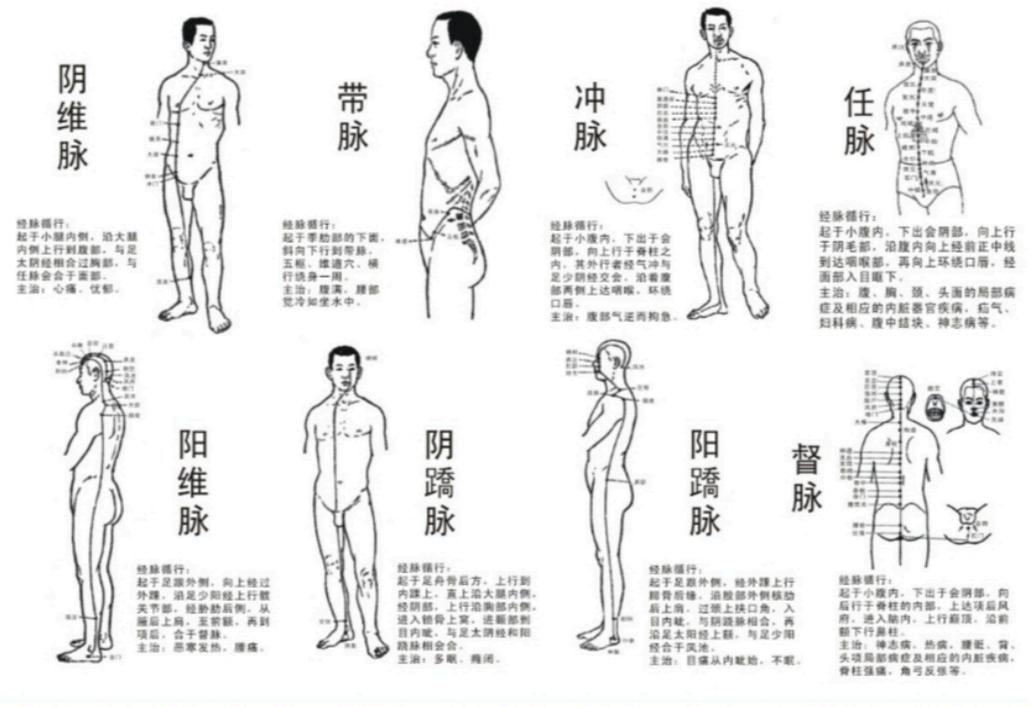


Mindfulness In Biz

正念事業

奇經八脈與十二經交會穴

奇經在人體中對於陰陽，氣血，營衛等方面是起著“主導”，“支配”，“調節”，“聯系”作用的一些通路。



| 經屬 | 八脈交會穴 | 通八脈 | 會合部位 |
|--------|-------|-----|--------------|
| 足太陰脾經 | 公孫 | 沖脈 | 胃、心、胸 |
| 手厥陰心包經 | 內關 | 陰維脈 | |
| 手少陽三焦經 | 外關 | 陽維脈 | 目外眦、頰、頸、耳后、肩 |
| 足少陽膽經 | 足臨泣 | 帶脈 | |
| 手太陽小腸經 | 后溪 | 督脈 | 目內眦、項、耳、肩胛 |
| 足太陽膀胱經 | 申脈 | 陽蹻脈 | |
| 手太陰肺經 | 列缺 | 任脈 | 胸、肺、膈、喉嚨 |
| 足少陰腎經 | 照海 | 陰蹻脈 | |

公孫—內關

合用有理氣降逆、通腸和胃、宣通上下的功效。常用於心、胸膈、脾胃、肝的疾患，如心悸胸痹、胸腹脹滿、嘔吐呃逆、胃院痛、痢疾等消化系統病症。

足臨泣—外關

合用有清頭目、利胸脅、理氣通絡、疏表之功。常用於目外眦病、耳後、頰、頸、肩、側身部病症、外感風邪所致病症，如：目腫、眼疼、耳鳴、耳聾、偏頭痛、肋間神經痛、寒熱表證等。

申脈—後溪

合用有安神志、清頭目、通經活絡之功。常用於目內眦、頸、項、耳、肩部病症，太陽經病證，心、肝、腦病症，如：中風半身不遂、腰膝酸痛、風寒濕邪引起的痹證、抽搐、頭痛、頭暈、失眠、癲癇、癩症等。

照海—列缺

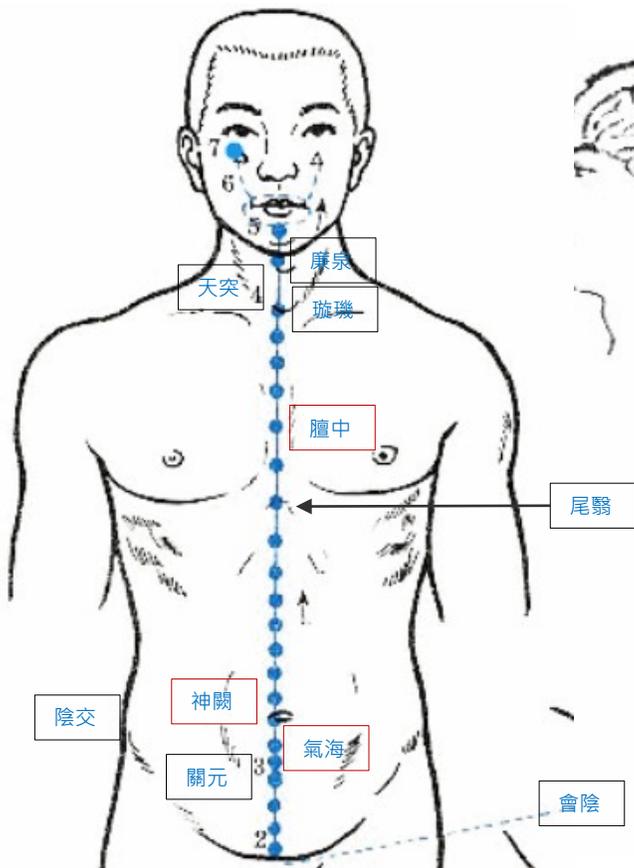
合用有理肺氣、益腎氣、寧神志、清虛熱之功。常用於肺系、咽喉、胸膈、肝、心、腎的病症，如：咽痛、咽喉不利、失音、語言不利、咳嗽、胸滿、陰虛內熱、失眠、癲癇、癩病、小便不利等症。



Mindfulness In Biz
正念事業

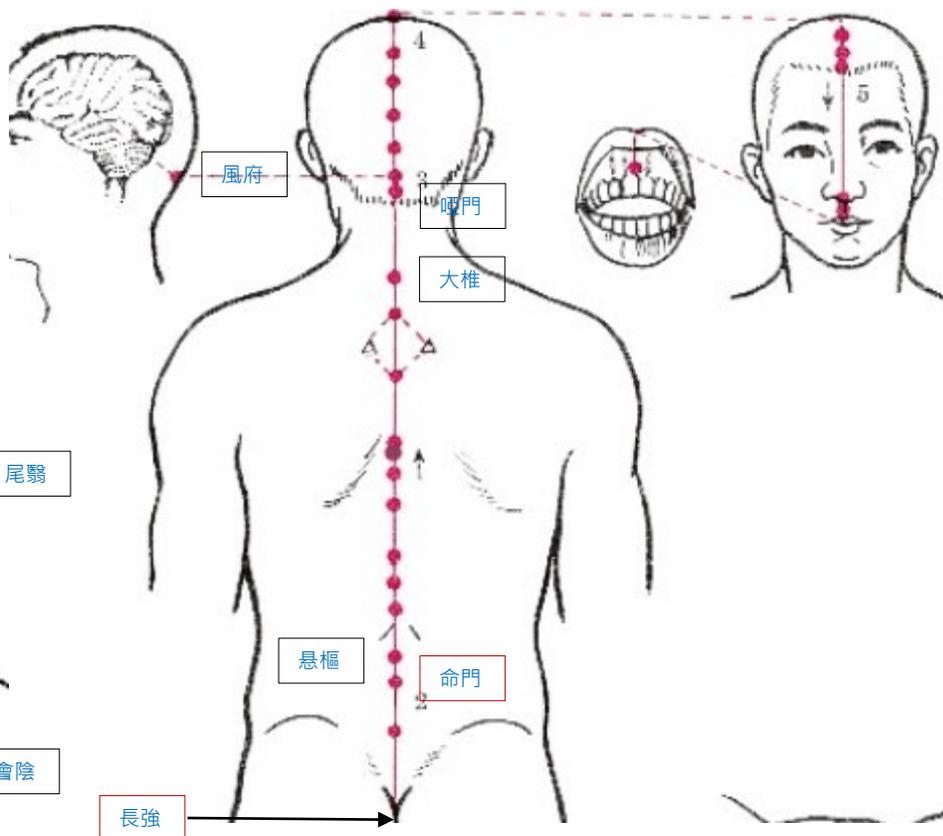
奇經八脈循行路線

任脈



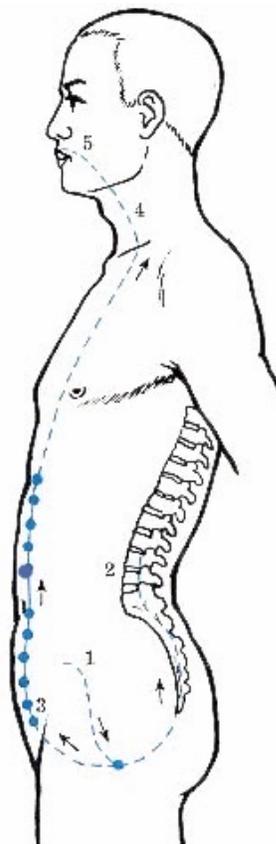
交會手太陰肺列缺

督脈



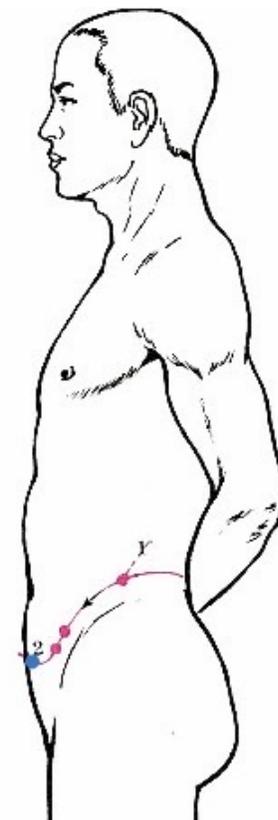
交會手太陽小腸後溪

冲脈



交會足太陰脾公孫

帶脈



交會足少陽膽足臨泣

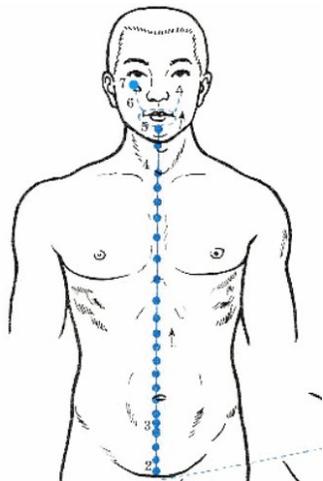


Mindfulness In Biz

正念事業

奇經八脈病候

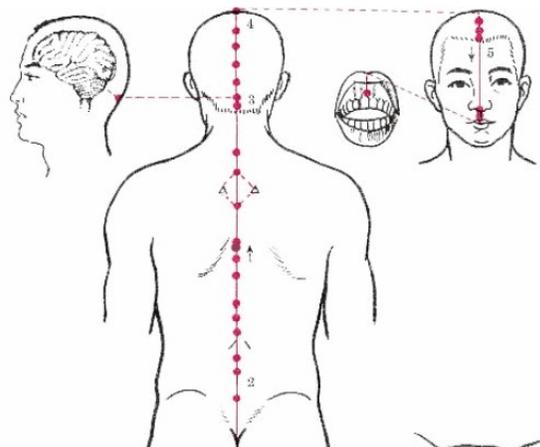
任脈



陰脈之海

發病時，腹內有堅結急迫的緊張感，在男子易患疝症，在女子易患赤白帶下；腹中結塊凝聚不散，無有常處等症。

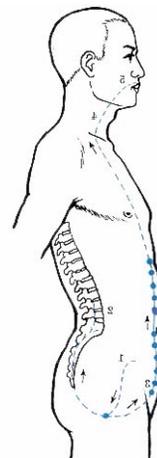
督脈



陽脈之海

發病時，有脊柱強直，角弓反張等症。并有自少腹上冲而痛，令人不得前后溲的“冲疝”症以及癰痔，遺尿，隘干等，在女子方面，更可有不孕症。

冲脈



十二經脈血海

發病時，有氣從少腹上冲咽喉，喘而不得平臥，以及腹中動氣，脹急疼痛等症。
(冲脈相連腎經和胃經，涵蓋人身先天與後天之真氣)

帶脈



十二經脈之約

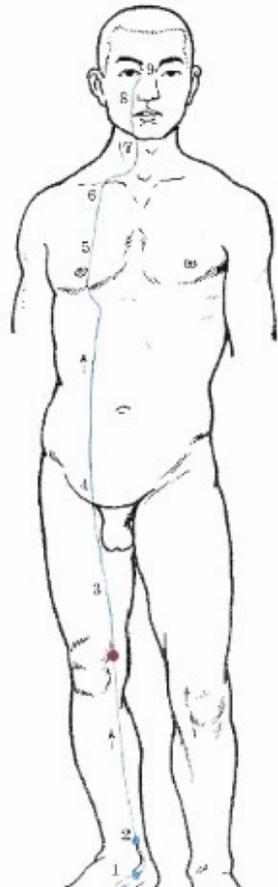
發病時，有腹中脹滿，腰部無力而畏寒，有似坐水中之狀。



Mindfulness In Biz

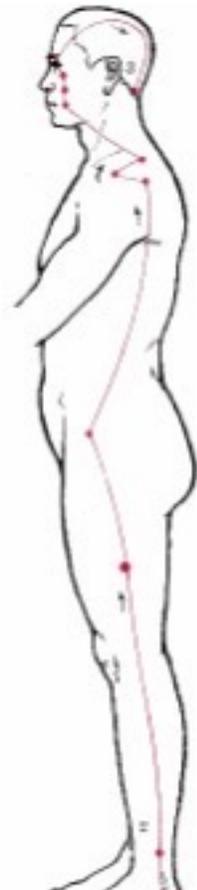
正念事業

奇經八脈循行路線



陰蹻脈

交會足少陰腎照海



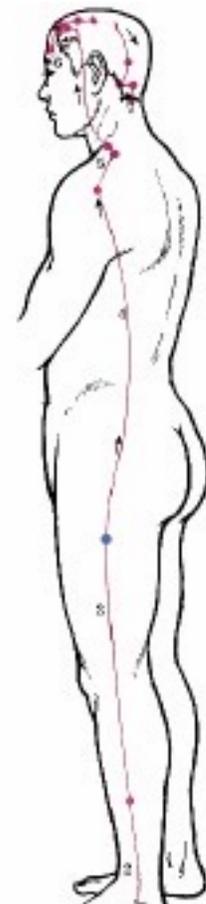
陽蹻脈

交會太陽膀胱申脈



陰維脈

交會手厥陰心包內關



陽維脈

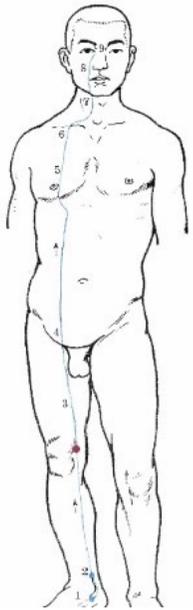
交會手少陽三焦外關



Mindfulness In Biz

正念事業

奇經八脈病候

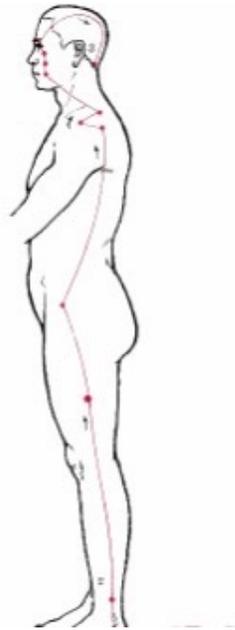


陰蹻脈

陽蹻脈

陰陽蹻健，陰陽相交

陰、陽蹻脈能夠交通一身陰陽之氣，調節肢體運動，可使下肢運動靈活。衛氣運行主要是通過陰陽蹻脈而散布全身。衛氣行於陽則陽蹻盛，主目張不欲睡；衛氣行於陰則陰蹻盛，主目閉而欲睡。此外，亦說明陰陽蹻脈主肢節運動與司眼瞼開合，蹻脈功能與人的活動與睡眠密切相關。



主左右之陰

主左右之陽

發病時，當從足內踝以上急，外踝以上緩。

發病時，當從外踝以上急，內踝以上緩。



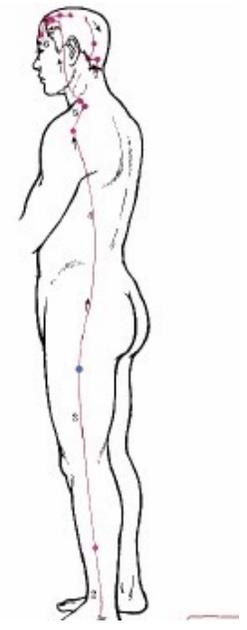
陰維脈

陽維脈

維系全身陰陽表裡之氣

主一身之裡

發病時，多見心痛，脅下實痛，陰中痛。



主一身之表

發病時，多見寒熱。

MIB TITER Take-IT-Easy, Relax~

Message 按摩

MIB TITER
Take-IT-Easy, Relax~
Mind-Body Wellness Program 2024

Mindfulness In Biz
正念事業



Mindfulness In Biz
正念事業

十二經絡氣，體感與按摩

“按者，謂以手往下抑之也。摩者，謂徐揉摩之也… 按其經絡，以通鬱閉之氣；摩其壅聚，以散瘀結之腫，其患可愈。”
(醫宗金鑑)

- 體感**
- 麻：表明氣能過來，而血過不來；
 - 木：麻得厲害了，就是木，是血和氣都過不來了；
 - 酸：表明經絡是通的，但氣血不足；
 - 脹：表明氣很足。此類人是愛生氣的體質，若體內的氣出不去就鼓脹；
 - 痛：單純性的痛則是因為有血淤；
 - 癢：表明氣和血正在過來，傷口癒合的時候都會發癢。

TCM Twelve Meridian Pathway 十二經絡

| HOUR | MERIDIAN PATHWAY 功用 | FIVE ELEMENT | FUNCTION |
|-----------|------------------------|--------------|---|
| 2300-0100 | Gall Bladder (膽) | Wood 木 | store and release bile, control sinews |
| 0100-0300 | Liver (肝) | Wood 木 | store blood, control sinews, produce nails, regulate the eyes |
| 0300-0500 | Lung (肺) | Metal 金 | control blood vessels, circulate blood, descends fluids, control the skin, regulate the nose, govern voice |
| 0500-0700 | Large Intestine (大腸) | Metal 金 | absorb fluid, eliminate impure |
| 0700-0900 | Stomach (胃) | Earth 土 | receive food and drink, digest foods, generate fluids |
| 0900-1100 | Spleen (脾) | Earth 土 | control blood, nourish muscles, moisten tissues, govern taste, regulate rhythms |
| 1100-1300 | Heart (心) | Fire 火 | control sleep, control sweat, control touch, control heat |
| 1300-1500 | Small Intestine (小腸) | Fire 火 | receive food and drink |
| 1500-1700 | Bladder (膀胱) | Water 水 | store urine, clear water, release the impair |
| 1700-1900 | Kidney (腎) | Water 水 | produce marrow, control knees, help the lungs inhale, govern the ears and hearing, control hair, control lower orifices, control fertility, govern memory |
| 1900-2100 | Pericardium (心包) | Fire 火 | protect the heart |
| 2100-2300 | Triple Heater (三焦) | Fire 火 | govern water passage, transform fluids, balance upper and lower body, facilitate digestion |



Mindfulness In Biz
正念事業

練功小偏差調理

乾眼: 按攢竹. 手冰腳凍: 三陰交. 腰痛: 腰腿點及屏呼吸按擦後腰36次

咳: 按尺澤, 孔最, 太淵, 定喘

頭脹: 呼氣“噓” 36次

胸脹: 呼氣“呵” 36次

頭痛: 意守湧泉3-5分鐘, 按風池

肚脹痛: 呼氣“呼” 及守足三里3-5分鐘

心悸: 放輕呼吸, 意守湧泉和中衝

身極熱: 目視鼻尖, 守丹田, 守膝蓋, 守大敦各2-5分鐘

肩膀, 膝蓋痛: 按摩36-108次. 按合谷, 承山, 條口, 曲池, 少海, 委中

肋骨痛: 放輕呼吸

體虛大汗: 服玉屏風散 (黃芪/北芪, 白朮, 防風) 3次

手腳汗: 葛根, 明礬各五錢煮30分鐘浸手腳

四總穴歌: 肚腹三里留, 腰背委中求, 頭項尋列缺, 面口合谷收。

肩周炎 (風寒濕邪、氣血不足、肝腎虧損、閃挫勞傷):

肩髃、肩髃、肩貞、天宗、曲池、列缺、大陵、太淵、神門。

腳跟痛, 筋膜炎: 浴足

| | | | |
|---------|-----|-----|-----|
| 懷牛膝 | 30克 | 川芎 | 30克 |
| 天麻 | 10克 | 夏枯草 | 10克 |
| 吳茱萸 | 10克 | 肉桂 | 10克 |
| 鈎藤 (後下) | 10克 | | |

方法:

加水2000毫升煎煮, 水開後再煮10分鐘, 取汁倒盆內, 浴足30分鐘
上、下午各一次, 2至3次為一療程。

養陰食材:

天門冬、麥門冬、沙參、玉竹、黃精、石斛、百合、野生西洋參、薏以仁、芡實、淮山 (如煮瘦豬肉湯)

養陰中藥:

六味地黃丸 (成年男性)、知柏八味丸、杞菊地黃丸、天王補心丹、養陰丸

補氣血中藥:

四物八珍湯飲 (成年女性)

瀉肝火中藥:

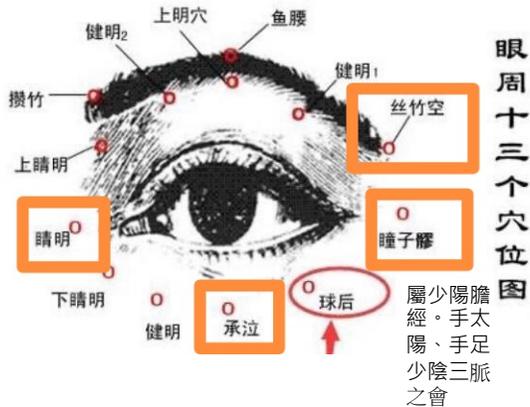
龍膽瀉肝湯 (瀉肝膽實火, 清下焦濕熱)



Mindfulness In Biz

正念事業

眼疾按摩調理



屬太陽膀胱經。手足太陽、足陽明、踢躄五脈之會

屬少陽膽經。手足少陰三脈之會

眼白屬肺，黑眼珠屬肝，瞳仁屬腎，大眼角屬心，小眼角屬肺。

生理性飛蚊症和

緩降眼壓：

眼區穴位 睛明，攢竹，四白，陽白，瞳子膠
及足厥陰肝經穴位
大敦，行間，三陰交。

緩解高眼壓出現的眼脹，頭痛：

樓眉骨，摩眼簾，敲頭皮等，刺激眼眶四周的穴位及頭皮脈絡。

白內障調理

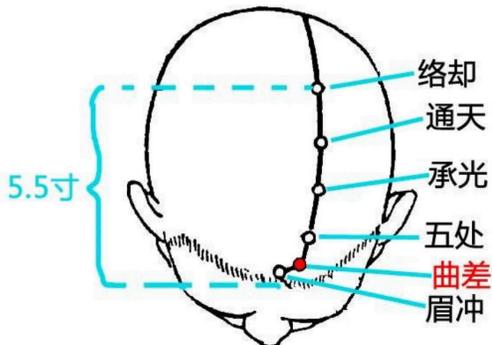
白內障 (多由於陰虛，飲食作息以培腎養肝為主)
肝部對症穴道按摩：用小指點按睛明穴，作正反各9轉（陽轉9次，陰轉9次）和3按3噓息（先呼後吸，嘴慢慢呼氣，鼻慢慢吸氣，呼吸之間咽息，不呼不吸），連續呼吸晒3次。
過程中，要慢長輕勻舒服；沿下眼眶點跳到球後穴，作正反各9轉和3按3噓息；最後再沿眼眶點跳到瞳子膠穴，作正反各9轉和3按3噓息。然後翻手重複3遍。

青光眼調理

(1) 小指在上睛明穴處作正反各九轉和三按三噓息，接着輕輕地沿眼縫划到魚尾穴處，再作正反各九轉和三按三噓息，而后翻手換氣再在承泣穴處作正反各九轉和三按三噓息。再翻手換氣后又在上睛明穴處點三下，而后就向下沿眼眶點跳三周，仍回到上睛明穴處作正反各九轉和三按三噓息。然后用中指点在攢竹穴，放慢動作輕輕地作正反各九轉和三按三噓息。

(2) 对上节作了一个时期以后，可在做完上节按摩后，不做收式而改用翻手换气形式继续作以下按摩：先用中指点在承光穴、五处穴、经曲差穴拐弯，又经眉冲，一直轻划到上睛明，在上睛明穴处改用小指尖作正反各九转和三按三噓息，然后又从上睛明处向下，用轻而快的动作，沿眼眶点三圈，在上睛明处再作正反各九转三按三噓息。最后改用中指点攢竹，沿眉画到丝竹空，再到眼角瞳子膠各穴位处，各做正反九转和三按三噓息的按摩。

(3) 在做以上功目的同时，为了提高疗效，可配合他人协助作肝俞穴的按摩，其作法是协助人在患者背后，左手拇指按肩俞穴、右手剑指在肝俞穴作正反三十六转和三按三噓息（患者配合同时作呼吸）的按摩。（此法可两侧交换着作四次）。患者日常可多观看一些绿色的事物，尤其是杨树，对养肝明目有一定作用。

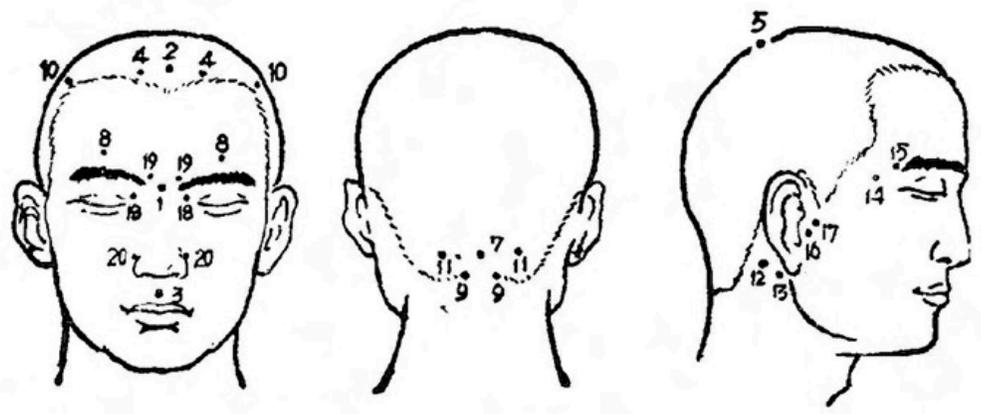




Mindfulness In Biz

正念事業

調神按頭法



頭痛

一般多用太阳和百会两穴给以治疗，但还需要观察其发病部位，倘若是前额痛，反映多是因为胃气上冲，就要再加上头维、印堂二穴；倘若头两侧痛，说明很可能是肝胆病引起的，这就又要在率谷，阳白一类穴位上下功夫。倘若是后头痛，又可能是来源于膀胱肾，这又应该考虑天柱和百会穴。不仅如此，同时还要了解病因，倘若是感冒引起的，就需要增加风池穴，合谷穴。倘若因为看书时间太长造成的，就要依靠风池、风府等穴位的治疗作用。另外，又要考虑病状，若是体衰，就要运用上星穴，若是失眠，当然神庭穴会更好些……



| 按摩穴位 | 穴位注号 | 穴位名称 | 所属经名 | 主治病 | 气功作用 |
|------|------|------|------|----------------------|--------------|
| 1 | 1 | 印堂 | 经外奇穴 | 前头痛、眩晕、鼻病、眼病、高血压 | 沟通督任 |
| | 2 | 上星 | 督脉 | 头痛、眼痛、鼻炎、鼻衄、鼻塞 | 二脉内气 |
| | 3 | 人中 | 督脉 | 昏迷、癫痫 | 循环 |
| 2 | 4 | 曲差 | 膀胱经 | 前头痛、目眩、鼻塞、鼻衄 | 通经活络 |
| | 5 | 百会 | 督脉 | 头痛、头晕、高血压 | |
| | 6 | 风府 | 督脉 | 感冒、头痛、项强、中风 | |
| | 7 | 风府 | 督脉 | 感冒、头痛、项强、中风 | |
| 3 | 8 | 阳白 | 胆经 | 前额头痛、眼病、面神经麻痹、失眠 | 回阳安神 |
| | 9 | 天柱 | 膀胱经 | 后头痛、颈项强痛、神经衰弱 | |
| 4 | 10 | 头维 | 胃经 | 偏头痛、目眩、眼病 | 清头开窍 息风健脑 |
| | 11 | 风池 | 胆经 | 头痛、眼病、鼻炎、感冒、中风、偏瘫、耳病 | |
| 5 | 12 | 安眠一 | 新穴 | 失眠、偏头痛 | 散热明目 |
| | 13 | 翳风 | 三焦经 | 耳聋、耳鸣、面神经麻痹 | |
| 6 | 14 | 太阳 | 经外奇穴 | 头痛、眼病 | 调和气血 |
| 7 | 15 | 丝竹空 | 三焦经 | 偏头痛眼病，面神经麻痹 | |
| | 16 | 听会 | 胆经 | 耳病、牙痛、面神经麻痹 | |
| | 17 | 下关 | 胃经 | 耳病、牙痛、面神经麻痹 | |
| 8 | 18 | 睛明 | 膀胱经 | 结膜炎等各种眼病 | |
| | 19 | 攒竹 | 膀胱经 | 头痛、流泪、目赤肿痛、视物不清、角膜白斑 | |
| 9 | 20 | 鼻通 | 新穴 | 鼻炎、鼻塞 | |

MIB TITER Take-IT-Easy, Relax~

Meditation 調身、調息、調心

MIB TITER
Take-IT-Easy, Relax~
Mind-Body Wellness Program 2024

Mindfulness In Biz
正念事業



Mindfulness In Biz

正念事業

氣功治療

氣功三調：調身、調息、調心 — “形、意、氣”
 煉功要領：“松、靜、自然、動靜結合，練養相兼、循序漸進”

(一) 調身

表3 临床练功姿势分类表

| 坐式 | 姿势 | 适应情况 |
|----|----------------------|---|
| 坐式 | 平坐式 | 一般慢性病人和保健强身者都可用 |
| | 自然盘膝式 | 同上 |
| | 单膝坐式 | 适宜于体质较好者和有阴虚阳亢的病人 |
| 卧式 | 仰卧式 | 适宜于脾胃虚弱、中气不足、年老体虚不能久坐和初练腹式呼吸者 |
| | 侧卧式(分左侧卧、右侧卧,一般以右为主) | 适宜于脾胃虚弱、腹胀不舒、消化不健及吞酸嗝气等病人 |
| | 躺靠式(半坐半卧式) | 适宜于初练功的年老体虚者,以及气血两亏气逆喘咳,包括支气管哮喘一类病人 |
| 站式 | 自然站立式 | 适宜于练功者。一般慢性病上实下虚者及体力差者都可用 |
| | 三圆式(有抱球式和环抱式两种) | 适宜于肝阳上亢、头痛、头胀明显者 |
| | 下按式(位置有高、中、低之分) | 适宜于肝阳上亢、头痛、头胀。高血压神经官能症而体质较差者,应根据体力不同而选择高、中、低 |
| | 上托式 | 适宜于阴盛阳虚、中气不足、气虚下陷者,如内脏下垂、子宫脱垂。女子月经过多、男子遗精、遗溺和低血压等 |

(二) 調息

表4 呼吸形式及所适应的病证

| 呼吸形式 | 适用范围 | |
|----------------------|--|---|
| 自然呼吸法 | 初练功者和年老体弱者适用 | |
| 腹式呼吸法 | 自然腹式呼吸 | 一般慢性病人及年老体弱病人适用 |
| | 深长腹式呼吸(分顺腹式和逆腹式呼吸) | 加强胃肠蠕动,适应脾胃虚弱、肾虚者。顺腹式呼吸多用于年老体弱和初练腹式呼吸者。逆腹式呼吸于练功深入以后,在炼精化气阶段,一般都要用到,但高血压、心脏病人要慎用 |
| 停闭呼吸法(包括闭气法) | 除加强胃肠蠕动外,有加强“丹田”调气、聚气等作用,初练功者不宜使用 | |
| 抓吸提闭呼吸法 | 适用于中气下陷、脾虚便溏、脱肛、内脏下垂、子宫脱垂、男子生殖机能衰退、遗精、阳痿、早泄和妇女月经不调等。也是“炼精化气”中重要的呼吸方法之一 | |
| 数呼吸法 | 主要有利于排除杂念、集中思想、诱导大脑入静,多用于心血不足烦躁不安等患者 | |
| 听呼吸法(包括随息法) | 有利于排除杂念、集中思想、诱导大脑入静。适用于气血不足、头昏目眩、心神不宁、神经衰弱、失眠等患者 | |
| 以呼气为主(多注意呼气并结合默念“松”) | 适用于练功的初级阶段,以及由于肝阳上亢、上实下虚,诸如高血压、神经衰弱、胃肠病、心脏病等实证患者 | |
| 以吸气为主(多注意吸气) | 适宜于中气不足、气虚下陷、头晕心悸等虚证患者 | |
| 三吸一呼法 | 可加强腹式呼吸,加强“丹田”的聚气和储能运动,加强脾、胃、胰、肝、肾和膀胱活动,是“炼精化气”中最重要呼吸法之一。偏补 | |
| 一吸三呼法、(一长吸三短呼) | 适应和作用同上。偏泻 | |
| 七次丹田吸气法 | 可加快腹式呼吸运动,加强“丹田”聚气、储能、行气、通经,是“炼精化气”中抑制性欲冲动、镇静性神经、诱导大脑入静的一个重要呼吸法 | |



Mindfulness In Biz

正念事業

氣功治療

表5 意守部位法

| 意守部位 | 作用和适应情况 | 与垂体、肾上腺、性腺等内分泌腺体的关系 | |
|---------------------------------|---|--|---------------------------|
| 特定意守部位 丹田 (包括脐中、海、关元。以上合为丹田) | 为生气之源、性命之根,具有调气益元、培肾固本、调营卫血室、化寒湿、温精宫等重要作用,能调节人体一身的精、气、神,是气功锻炼中最重要的意守部位。一般人均适用 | 调节增强人体一身的精气、元气,增强胃肠功能。与垂体、肾上腺、性腺有密切关系。影响全身 | |
| 重 要 意 守 部 位 | 命门 (后丹田) | 为生命之源、相火之主、精气之府,适宜于肾阳不足、命门火衰、腰痛、怕冷等患者,是气功锻炼中炼气、炼精的重要穴位。肝阳上亢、心火上炎的病人,如高血压等,不宜意守 | 两肾间动气会合于此。与垂体、肾上腺、性腺有密切关系 |
| 会阴 (下丹田) | 适宜阴虚阳亢的病人,古书记载,会阴内一寸三分是男子藏精、女子系胞之处,是气功锻炼中炼精化气提炼的重要穴位 | 与男女性腺有密切关系 | |
| 臆中 | 系宗气(肺气)发源聚集之处。具有疏通心肺、调气降逆、清肺化痰、宽胸利膈等作用,适应于胸膈胀满、呼吸不利等病 | 调节人体一身的的气分,与胸腺有一定的关系 | |
| 劳宫 | 清心火,熄风凉血,安神和胃,适宜于心肾不足的病人。又是气功锻炼中炼气、聚气、运气和发放外气的重要穴位 | 作用于肾上腺有镇静和降压作用 | |
| 涌泉 | 清热降火,宁神苏厥,适应于肝肾不足、阴虚火旺、上实下虚、头胀头痛、夜卧不宁等 | 作用于肾上腺,有镇静、降压作用,并影响全身 | |
| 足三里 | 理脾胃,调中气,和肠消滞,扶正培元 | | |
| 三阴交 | 补脾土,助运化,调血室精宫,系治妇科和男女内伤之虚劳要穴 | 与肾上腺和男女性腺有密切关系 | |

| 意守部位 | 作用和适应情况 | 与垂体、肾上腺、性腺等内分泌腺体的关系 | |
|---|--|---|---|
| 意守 纠 偏 和 常 用 按 摩 导 引 穴 位 | 大敦 | 清神志,苏厥逆,理下焦,和营卫。适应于肝阳上亢、心肝火旺等患者。妇科血崩,头痛腹泻者可意守调治 | |
| 少商 | 疏泄十二经之火气,清肺,利咽,苏厥等。可治口腔、咽喉、耳、鼻、咳嗽等疾 | 作用于肾上腺 | |
| 中冲 | 开窍苏厥,清心退热,并适应于心阳不足和心悸不宁等 | 作用于肾上腺,有强心镇静作用 | |
| 内关 | 清包络,理三焦,宽胸理气,宁神和胃,主治心胸、胃肠之疾 | 作用于肾上腺、直接影响大脑、心脏和胃 | |
| 公孙 | 健脾胃,理气机,调血海和冲脉,统脾经 21 穴诸脾病皆可治 | 加强胃肠机能 | |
| 合谷 | 有发表解热、疏风清肺、通降肠胃、镇静安神、清炎镇痛,消肿排毒、降压、通经等作用 | 作用于肾上腺,降压、和胃,排除毒素。对全身有协调平衡作用 | |
| 太冲 | 清熄肝火、肝阳,疏泄下焦湿热。为妇科经病要穴,并治头、胸、腰、腹痛诸病 | 对全身有强大的镇静作用,如能与合谷穴同时使用,作用将更大 | |
| 按摩 导 引 穴 位 | 百会 | 为诸阳之会。人体一身的阳气均上于头顶,其下为“泥丸”,直接与脑相通。熄风潜阳,苏厥守神,升提阳气,对脑、神志病,心血管病以及一切因阳气下陷虚脱症,有重要作用,在练功中不宜多守,但宜按摩导引之 | 直接作用于脑下垂体。对整个大脑中枢神经、植物神经系统和全身“阴阳气血”,起协调平衡作用。为全身强壮镇静要穴 |
| 印堂 | 在气功锻炼中称为“上丹田”,其内与脑相通,是气功锻炼中练神的重要穴位。低血压和虚证患者可意守此穴,高血压和一切肝阳上亢者忌用。本穴还具有祛风止痛作用 | | |

(三) 調心

若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也，唯道集虛。虛者，心齋也

1. 意觀意守部位法

| 意守部位 | 作用和适应情况 | 与垂体、肾上腺、性腺等内分泌腺体的关系 | |
|----------------------------|---|----------------------------|--|
| 按 摩 导 引 穴 位 | 太阳 | 疏风解痛,治头风、头痛有特效。不宜意守,但宜按摩导引 | |
| 大椎 | 通人体一身的阳气。清热解表,益气安神,肃肺调气,在气功锻炼中是通“周天”和按摩导引的重要穴位 | 可旺盛全身机能,对大脑心、肺等有重要影响 | |
| 夹脊 (又称椎枢关) | 在背部十二椎下,一说与胸部膈中穴相对,是气功锻炼中“炼精化气”、通“周天”的一个重要关口,称为“夹脊关”。我国气功史上,北宋的北派首领王重阳把夹脊作为练功中的一重要意守穴位,认为此处与人体一身的“真气”出入、聚合有密切关系 | | |
| 尾闾 | 是气功锻炼中“炼精化气”阶段通“周天”的第一关,俗称尾闾关。在练功中意守、按摩、导引此处,对全身有镇静抑制作用 | | |
| 阳陵泉 | 舒筋活络,清胆邪热,驱腿膝风邪。主治一切筋病和下肢瘫痪 | 作用于脑腺,对全身肌肉有强壮平衡作用 | |
| 阳池、中渚 | 疏少阳气机,解三焦邪热。治头痛、咽痛、胸痛、腹痛、手腕肩臂痛 | 作用于肾上腺,强壮呼吸与消化机能。调节男女性腺 | |



Mindfulness In Biz

正念事業

氣功治療

2. 意守經絡穴位法

- 意守十二經脈穴位：**肺經尺澤、太淵，或附近的膻中、中府。心包經內關或神門、少海。脾經公孫、隱白、商丘或三陰交、陰陵。
- 意守十二經原穴法：**三焦元氣會聚出入處的穴位。
 - 肺經太淵主治止咳、平喘、利咽。
 - 大腸經合谷主治大腸、頭面五官疾，系全身鎮靜要穴，對一切痛症、炎症、外感發熱病均有效。
 - 胃經衝陽主治顏面口腔疾、脾胃諸疾、足關節炎。
 - 脾經太白主治脾胃消化系統諸病，亦治腰痛與痔瘡。
 - 心經神門主治神志病、心臟病、泌尿、生殖疾。
 - 小腸經腕骨主治肩、臂、肘、腕關節痛，并治頭痛、脅痛。
 - 膀胱經京骨主治頭痛、項強、目疾、癱疾。
 - 腎經太溪主治男女泌尿、生殖疾、神志疾。
 - 心包經大陵主治神志疾、胸脅痛。
 - 三焦經陽池主治手腕、肩、臂痛、頭痛、胃痛、消渴、咽痛。
 - 膽經丘墟主治胸脅痛、膽囊炎、踝關節痛。
 - 肝經太衝主治頭痛、頭昏、高血壓、癥病。
- 意守八脈交會穴法：**對全身有強的調節作用。脾經公孫通冲脈主治脘腹疾。心包經內關通陰維主治脘腹疾。膽經臨泣通帶脈、三焦經外關通陽維主治全身關節痛、腰腹痛、牙痛、目赤腫。小腸經後溪通督脈、膀胱經申脈通陽蹻主治頭面、頸項疾。肺經列缺通任脈、腎經照海通陰蹻主治痰咳、咽干、扁桃體炎、男女生殖疾。
- 意守八會穴：**對某些慢性病和虛弱症有效。
 - 臟會章門主治五臟六腑疾，以肝、脾、胃、大腸為主。
 - 腑會中脘主治五臟六腑疾，以肝、脾、胃、大腸為主。
 - 筋會陽陵泉、骨會大杼主治全身筋骨病、下肢癱瘓等。
 - 髓會懸鐘主治與骨髓有關疾病。
 - 氣會膻中主治胸膈脹滿、呼吸不順利等一切氣病。
 - 血會膈俞主治因咳、吐、衄、崩、尿、便、痔等與血有關的疾病。
 - 脈會太淵主治與心肺有關的疾病和脈病。
- 意守俞、募穴法：**俞指背部的俞穴，是臟腑的經氣、元氣在背部出入轉輸之處。募穴，是臟腑之經氣、元氣在腹部會聚的地方。意守背俞穴和募穴，能治五臟六腑疾。
 - 意守背部肺俞和胸部中府穴，能治肺疾；
 - 意守背部胃俞和胸腹部募穴中脘，能治胃疾；
 - 意守背部的大腸俞和腹部募穴的天樞穴，能治大腸疾。
- 意守前后對稱穴位法：**在人體各部位，從頭面、胸腹到四肢，都有一些對稱的穴位，對這些對稱的穴位同時意守，更易“得氣”，并可取得較好的治療效果。在氣功臨牀上，一般是意守胸腹、背腰和四肢的對稱的穴位以調節之。
 - 意守膻中、膈俞，可治胸病膈氣滿等症；
 - 意守巨關、心俞，治心腹疼痛；
 - 意守關元、歸來、八膠，治婦女經病；
 - 意守內關、外關，治胸脅脹痛。
- 意守陰陽經穴位法：**指手足三陰經和手足三陽經。根據不同的疾病和病情，每次可選用一條陰經上的一個穴位，加上一條陽經上的一個穴位。如用同名經上的穴位來進行意守，可加強療效，這是因為陰陽經互為表裡，同名經經氣相接和陰陽互根這道理。
 - 意守手厥陰心包經內關、足陽明胃經足三里可治一切胃腸疾；
 - 意守手陽明大腸經曲池、足陽明胃經足三里可治一切胃腸疾和外感發熱病；
 - 意守手厥陰心包經內關、足太陰經脾公孫可治一切胃腸病、神志病、心胸病等。
- 意守肢端穴位法：**指人體下肢及其末梢部位的穴位。意守這一部位穴位，可治療臟腑疾，并能改變全身症狀，使之向好的方面發展。在氣功臨牀上，一般在治療上實下虛症和氣功糾偏中，多采用意守四肢末梢（手指頭、足趾）穴位，配合按摩導引，效果很好。
 - 意守合谷、太衝，可治一切身熱病、痛症、炎症；
 - 意守曲澤、委中，適應高熱、胸腹痛、四肢痙攣等；
 - 意守勞宮、湧泉，能鎮驚、降壓、滋陰潛陽，調節心腎等；
 - 意守手指、足趾，可降心火，蘇厥逆，治五心煩熱，在氣功臨牀上多用來治療肝陽上亢、上實下虛和氣功糾偏。
- 意守經絡首尾穴位法：**意守首尾穴位，有利于疏通經絡氣血。意守經絡的首尾穴，原則上應先意守首，後意守尾，或先守上，後守下，不可本末顛倒。
 - 意守肺經首尾中府、少商，主治肺經絡臟腑所發疾病；
 - 意守大腸經首尾商陽、迎香，主治肺和大腸經絡臟腑所發疾病；
 - 意守三陰經首尾中府、少商，主治肺、大腸疾病；極泉和少衝、天泉和中衝，主治心、小腸、三焦及其經絡所發疾病。



Mindfulness In Biz

正念事業

氣功治療

2. 意守經絡穴位法

10. 意守十二經脈五行俞穴法：人體肘膝以下的66個穴位按摩。它是按照五行，即木火土金水配屬五臟六腑，根據一年四季和晝夜經、經氣在人體內運行變化的規律而擬定的：

- 井：所出為井，四肢末端的穴位。特性是蘇厥開竅、疏洩各絡邪熱、寧神志。穴性屬瀉。
- 榮：所流為榮，井穴後的穴位。特性是清熱降火、寧神鎮痛。穴位偏瀉。
- 俞：所注為俞，榮穴後為俞穴。祛風降火(內熱)、寧心安神、調和氣血，治五臟疾。穴性中和調節。
- 原：人體三焦原氣經歷聚集處，聯系人體的十二條經脈之氣皆由此出入，俞上經下其穴。陰經無原穴，以俞穴代之。祛風解表，寧心安神，解熱止痛，治五臟六腑疾。穴性中和調節。
- 經：所行為經，在四肢腕踝附近。祛風解表，清心寧神，扶脾化濕。穴性偏補。
- 合：所入為合，在四肢肘膝以上附近。清熱化濕，寧神鎮咳，通經活絡，治六腑疾。穴性屬補。

表 6 十二經五行俞穴表

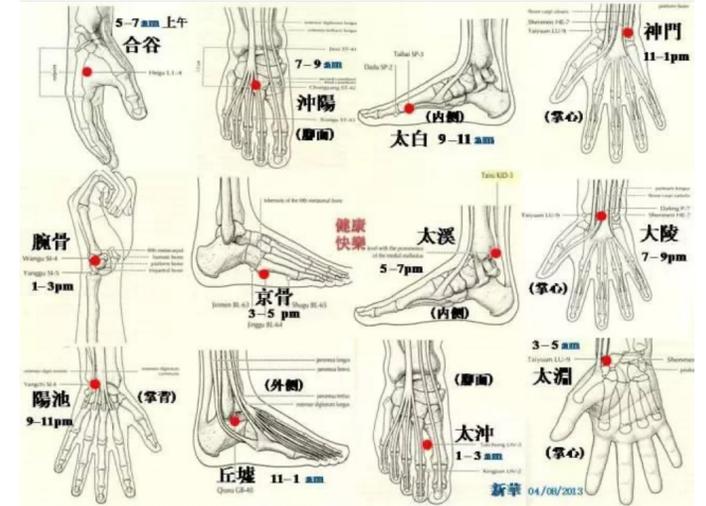
| 經脈 | 井木(金) | 榮火(水) | 俞土(木) | 原穴(三焦原氣) | 經金(火) | 合水(土) |
|-----|-------|-------|-------|----------|-------|-------|
| 肺經 | 少商 | 魚際 | 太淵 | | 經渠 | 尺澤 |
| 大腸經 | 商陽 | 二間 | 三間 | 合谷 | 陽溪 | 曲池 |
| 胃經 | 厲兌 | 內庭 | 陷谷 | 冲陽 | 解溪 | 足三里 |
| 脾經 | 隱白 | 大都 | 太白 | | 商丘 | 陰陵泉 |
| 心經 | 少冲 | 少府 | 神門 | | 靈道 | 少海 |
| 小腸經 | 少澤 | 前谷 | 后溪 | 腕骨 | 陽谷 | 小海 |
| 膀胱經 | 至陰 | 通谷 | 束骨 | 京骨 | 昆仑 | 委中 |
| 腎經 | 涌泉 | 然谷 | 太溪 | | 復溜 | 陰谷 |
| 心包經 | 中冲 | 勞宮 | 大陵 | | 間使 | 曲澤 |
| 三焦經 | 关冲 | 液門 | 中渚 | 阳池 | 支沟 | 天井 |
| 胆經 | 足窍阴 | 侠谿 | 临泣 | 丘墟 | 阳辅 | 阳陵泉 |
| 肝經 | 大敦 | 行间 | 太冲 | | 中封 | 曲泉 |

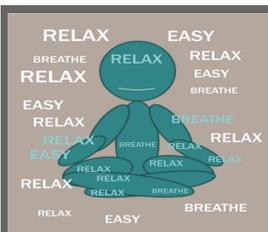
3. 意守臟腑法



表 7 意守臟腑与五行、五色、五音主五病的关系

| 五行 | 五色 | 五音 | 方位 | 季节 | 臟腑 | 六字诀 | 气机的升降升合 |
|----|----|----|----|----|------|-----|---------|
| 木 | 青 | 角 | 东 | 春 | 肝胆 | 嘘 | 开 |
| 火 | 赤 | 征 | 南 | 夏 | 心小肠 | 呵 | 降 |
| 土 | 黄 | 宫 | 中 | 长夏 | 脾胃 | 呼 | |
| 金 | 白 | 商 | 西 | 秋 | 肺大肠 | 呬 | 升 |
| 水 | 黑 | 羽 | 北 | 冬 | 腎膀胱 | 吹 | |
| 相火 | | | | | 心包三焦 | 嘻 | 合 |





Mindfulness In Biz
正念事業

氣功治療

4. 意守病灶法

即什麼地方有病，就把意念放（存想）在那裡。意守病灶時，應想到病灶部位有輕鬆、舒適的感覺，實症應想到有清涼感，虛症應想到有溫熱感。意守病灶時，可分以下幾個程序來進行：

1. 意念想、兩眼內視、兩耳凝聽于病灶部位。
2. 呼氣并放鬆病灶部位。
3. 以意引氣至病灶部位。
4. 如病灶就在各臟腑所在部位，一般應與意守臟腑法結合起來，這樣效果會更好。以上也可結合按摩導引進行。

意守病灶法，是把體內的“真氣”引導至病灶處來調節衝刷治病。此法必須在丹田部有了明顯的得氣感，體內真氣已開始聚集發動、并循經絡運行的情況下，才宜做。

適應症和禁忌症

適應症：

1. 神經系統：各類神經官能症（主要是神經衰弱和焦慮性神經官能症），腦動脈硬化，中風後遺症，末梢神經炎，植物性神經功能紊亂。
2. 心血管系統：原發性高血壓，冠心病，心肌梗塞，心律不齊，心肌炎，偏頭痛。
3. 消化系統：潰瘍病，潰瘍性結腸炎；胃下垂，習慣性便秘，神經性厭食，肥胖症，肝硬化，慢性肝炎等。
4. 呼吸系統：支氣管炎，哮喘，肺氣腫等。
5. 泌尿生殖系統：陽萎，遺精，尿失禁，慢性腎炎，男子不育症等。
6. 婦科：痛經，閉經，盆腔炎子宮脫垂，妊娠高血壓綜合症，女子不孕等。
7. 內分泌系統：甲狀腺機能亢進，糖尿病等。
8. 血液系統：缺鐵性貧血，再生障礙性貧血等。
9. 運動系統：肩、肘、膝關節炎，頸椎、胸椎、腰椎病。
10. 肌肉骨骼系統：類風濕等。
11. 皮膚病：神經性皮炎，蕁麻疹等。
12. 五官科：青光眼，視神經萎縮，青少年近視，慢性扁桃體炎，神經性耳聾，內耳眩暈症（美尼爾氏綜合症）等。
13. 腫瘤：良性和惡性腫瘤。

禁忌症：

1. 急性病，傳染病。
2. 出血症（包括內傷咯血、出血和外傷出血，骨折）。
3. 不明原因的胸腹痛。
4. 精神分裂症。
5. 神志不清的危重病人。

有一些病人雖病情不重，但不宜練氣功，如思想情緒嚴重不安，靜不下來，有的是由于一些思想問題長期牽挂在身，得不到解決，性格不穩定，性格太偏內向，以及好鑽“牛角尖”的。

MIB TITER Take-IT-Easy, Relax~

止~ a *quiet* moment

MIB TITER

Take-IT-Easy,Relax~
Wellness Program

本練習指引的素材來自黃漢立老師的著作及課堂的備忘錄

Email: info@mindfulnessinbiz.org.hk

Mindfulness In Biz
正念事業