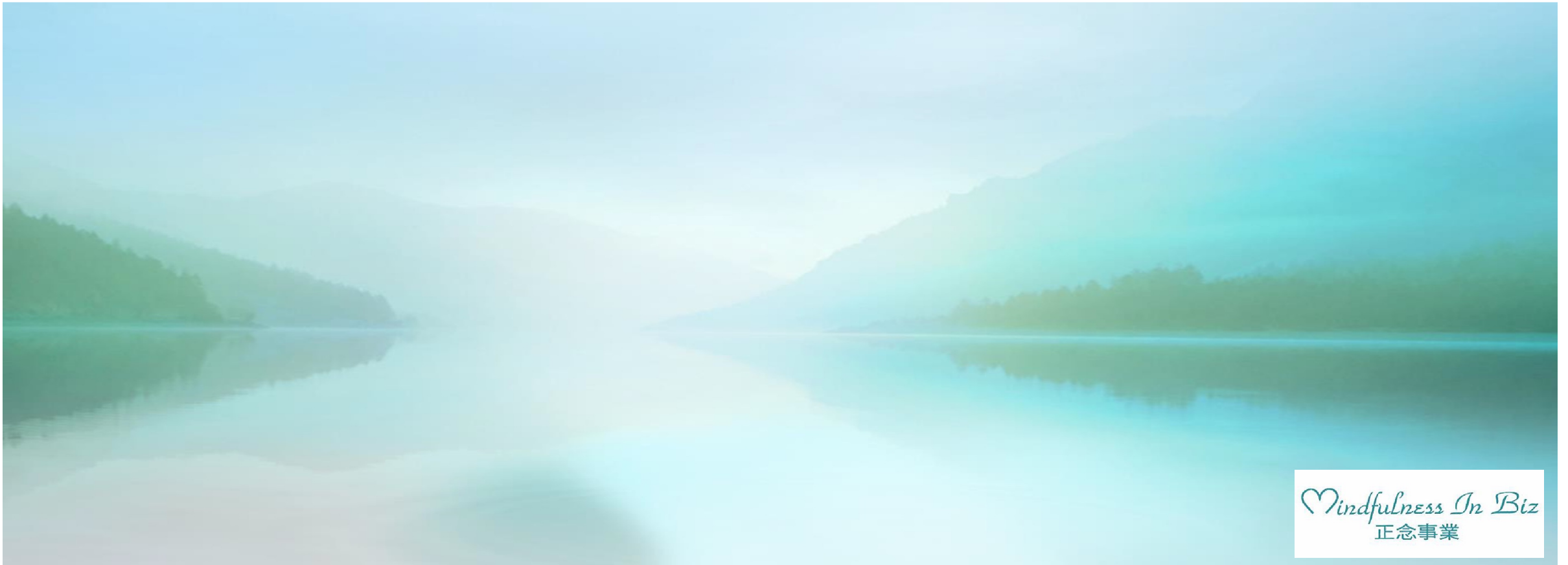


TITER – Meridian, Message, Meditation and Mind-Body Wellness



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 2025

Mindfulness In Biz
正念事業

十二消息辟卦與經絡

八卦	乾	兌	離	震	巽	坎	艮	坤
先天八卦生成數	一	二	三	四	五	六	七	八
八卦之具體意義 (1)	天	澤	火	雷	風	水	山	地
八卦之抽象意義 (1)	健，動	悅，說，決	麗，明	動，速，行	入，齊	陷，險	止，阻，成	順，眾，靜
家族關係 (1)	父	少女	中女	長男	長女	中男	少男	母
動物 (1)	馬	羊	雉	龍	雞	豬	狗	牛
人体部位 (1)	頭(性功區肺膻大腸經)	口(前身軀中及肺區)	目(心臟區及上丹田)	足(背、夾脊及肝臟區)	股(玉枕膽經)	耳(下丹田到會陰一區)	手(後背心)	腹(肩、肩井穴及肺經)
人体脏腑 (1)	腦	肺	心，小腸	肝	膽	腎，膀胱	胃	脾
先天八卦方位之象 (4)	南	東南	東	東北	西南	西	西北	北
後天八卦方位之象 (4)	西北	西	南	東	東南	北	東北	西南
五行	金	金	火	木	木	水	土	土
先天五行生成次序, 三五一家	4	4	2	3	3	1	5	5



地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
元氣	坤	復	臨	泰	大壯	夬	乾	垢	遯	否	觀	剝
穴位	氣海	尾閭	腎堂	玄樞	夾脊	陶道	玉枕	泥丸	明堂	膻中	中脘	神闕



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

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、便溏等症狀。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，即臟的經脈絡於腑，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，常配用足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

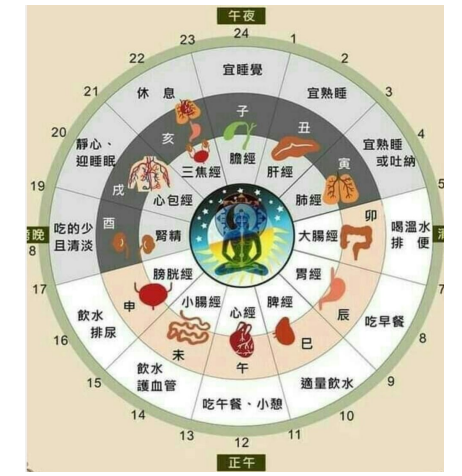
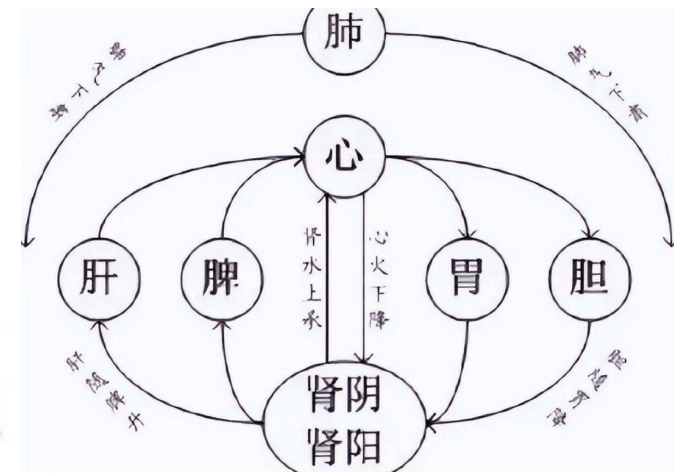
“經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。” (靈樞本藏篇)

“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。





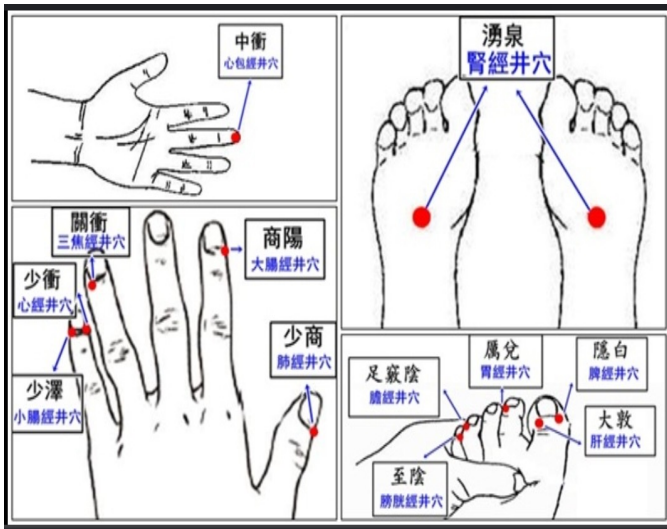
Mindfulness In Biz

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



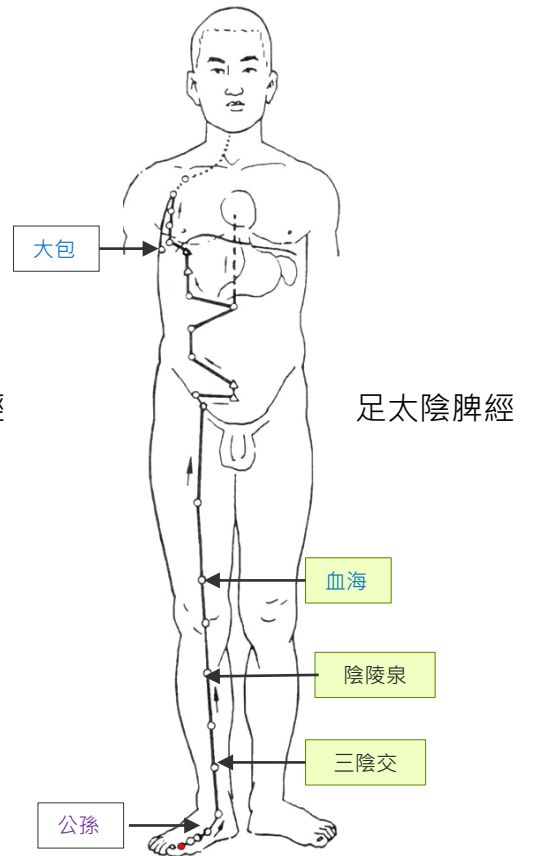
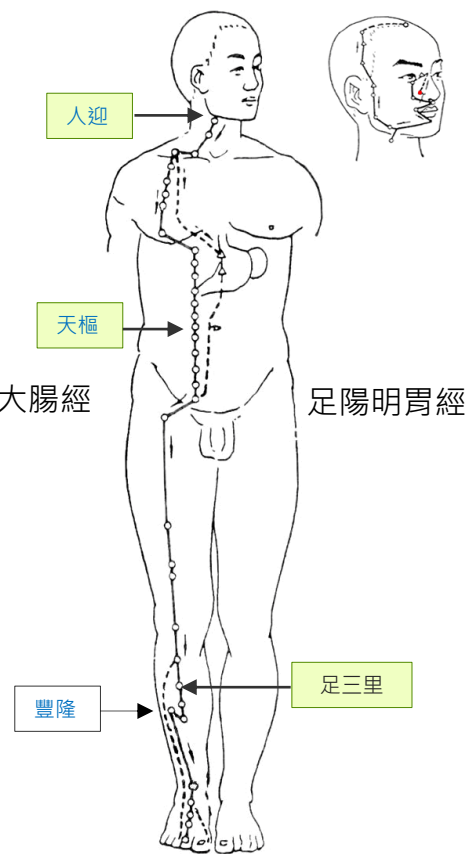
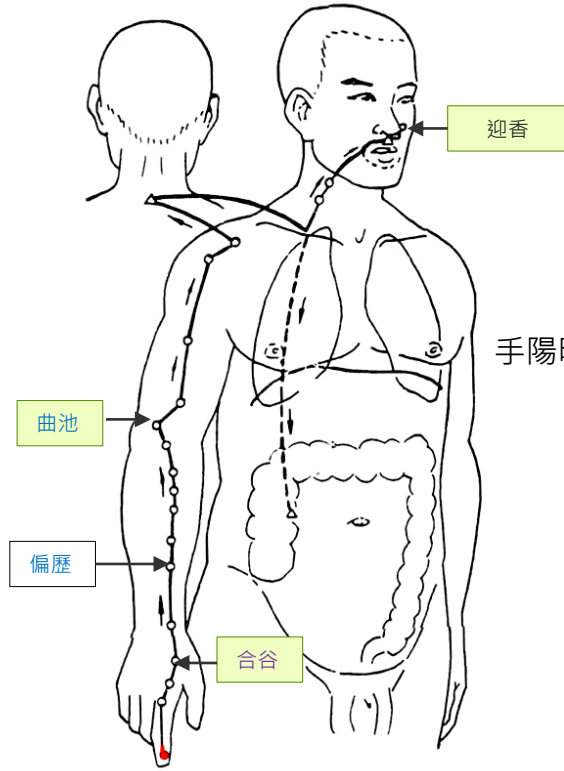
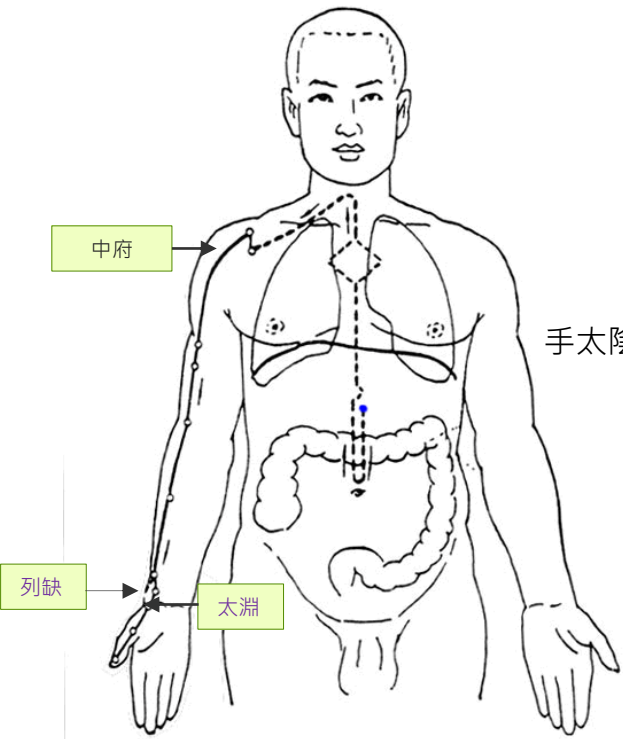
十二正經	主病	起點穴位	終點穴位	一般調理
肺經	肺	胸 前壁外上方 中府穴	手 大拇指內側 少商穴	自汗盜汗陰虛寒熱咳
大腸經	津	手 食指內側 商陽穴	頭 鼻翼旁 迎香穴	傷風鼻水喉嚨不適
胃經	血	頭 瞳孔直下 承泣穴	足 二趾外側 厲兌穴	胃氣胃痛
脾經	脾	足 腳趾公內側 隱白穴	腹 側胸部 大包穴	腸胃弱脾虛
心經	心	胸 腋窩頂點 極泉穴	手 尾指內側 少衝穴	肋間神經痛熱病昏迷
小腸經	液	手 尾指外側 少澤穴	頭 耳珠中央 聽宮穴	弱聽耳鳴齒痛失聲心腹痛
膀胱經	筋	頭 內眼角 睛明穴	足 足尾趾外側 至陰穴	眼疾近視黃斑點發炎
腎經	腎	足 腳板底前1/3中央 湧泉穴	腹 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

十二經絡循行路線





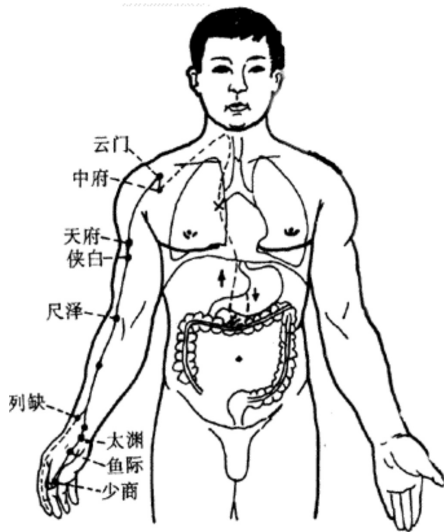
Mindfulness In Biz

正念事業

十二經絡穴位

(一) 手太陰肺經

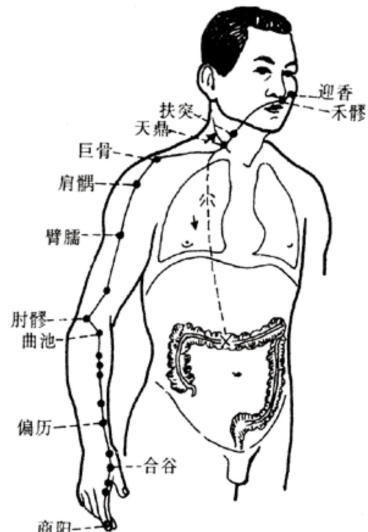
1. 循行部位：手太陰肺經起於中腕部，下行至臍（水分穴）附近絡於大腸，復返向上沿著胃的上口，穿過橫膈膜，直屬於肺，上至氣管、喉嚨，沿鎖骨橫行至腋下（中府、雲門二穴），沿著上肢內側前緣下行，至肘中，沿前臂內側橈骨邊緣進入寸口，經大魚際部，至拇指橈側尖端（少商穴）。
2. 分支：從腕後（列缺穴）分出，前行至食指橈側尖端（商陽穴），與手陽明大腸經相接。
3. 聯繫臟腑：屬肺，絡大腸，通過橫膈，並與胃和腎等有聯繫。



手太陰肺經

(二) 手陽明大腸經

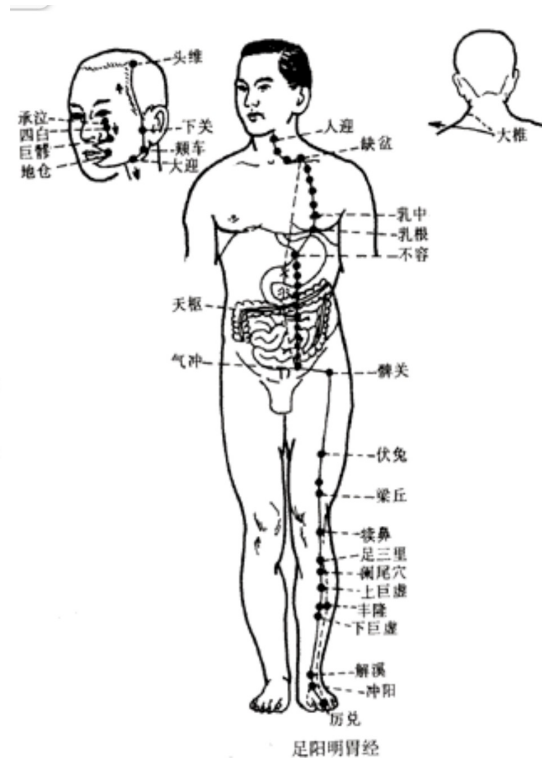
1. 循行部位：手陽明大腸經起於食指橈側尖端（商陽穴），沿食指橈側上行，經過合谷（第一、二掌骨之間）進入兩筋（拇長伸肌腱和拇短伸肌腱）之間，沿上肢外側前緣，上行至肩前，經肩孟穴（肩端都），過肩後，至項後督脈的大椎穴（第七頸椎棘突下），前行入人足陽明經的缺盆穴（鎖骨上窩），絡於肺，下行通過橫膈，屬於大腸。
2. 分支：從缺盆上行，經頸旁（天鼎、扶突）至面頰，入下齒齦中，復返出來夾口角，通過足陽明胃經地倉穴，繞至上唇鼻中央督脈的水溝穴（人中），左脈右行，右脈左行，分別至鼻孔兩旁（迎香穴），與足陽明胃經相接。
3. 聯繫臟腑：屬大腸，絡肺，並與胃經有直接聯繫。



手陽明大腸經

(三) 足陽明胃經

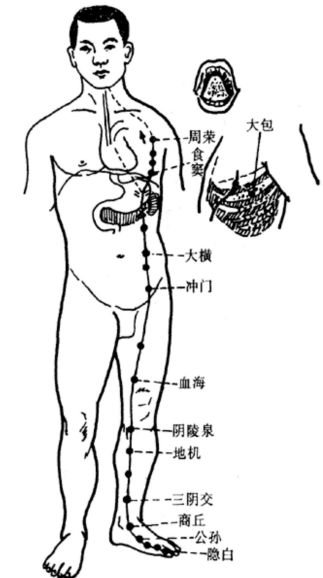
1. 循行部位：足陽明胃經起於鼻翼兩側（迎香穴），上行至鼻根部，旁行人跟內角會足太陽膀胱經（睛明穴），向下沿鼻的外側（承泣、四白），進入上齒齦內，復出繞過口角左右相交於頰唇溝（承漿穴），再向後沿著下頷出大迎穴，沿下頷角（頰車穴），上行耳前，經顛弓上行，沿著前髮際，到達前額（會神庭穴）。
2. 分支
 - 面部分支：從大迎穴前方下行到入迎穴，沿喉嚨旁進入缺盆，向下通過橫膈，屬於胃（會任脈的上脘、中脘），絡於脾。
 - 缺盆部直行脈：從缺盆下行，沿乳中線下行，夾臍兩旁（沿中線旁開二寸），至鼠蹊部的氣沖（又名氣街）穴。
 - 胃下口分支：從胃下口幽門處附近分出，沿腹腔深層，下行至氣街穴，與來自缺盆的直行脈會合於氣沖（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

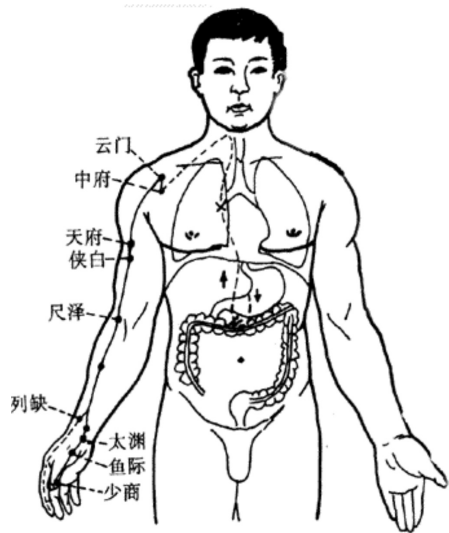
正念事業

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。

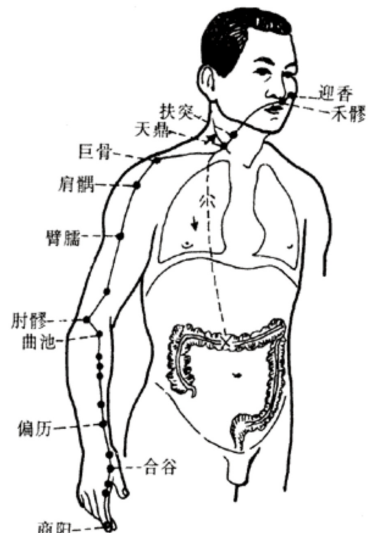


手太陰肺經

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。

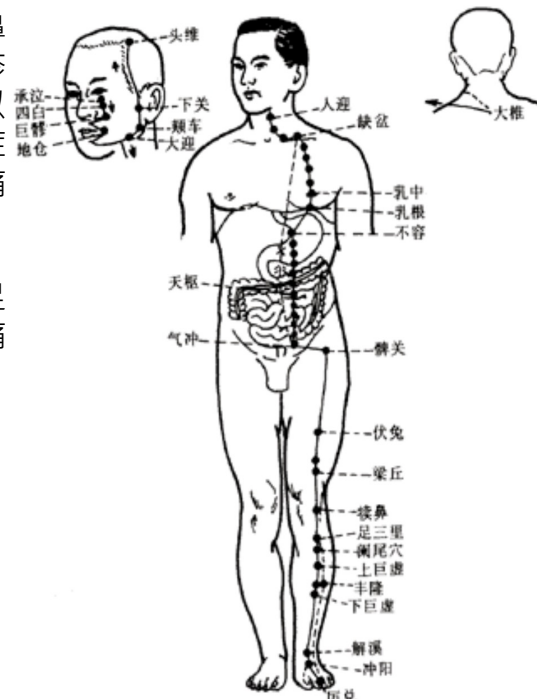


手陽明大腸經

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。

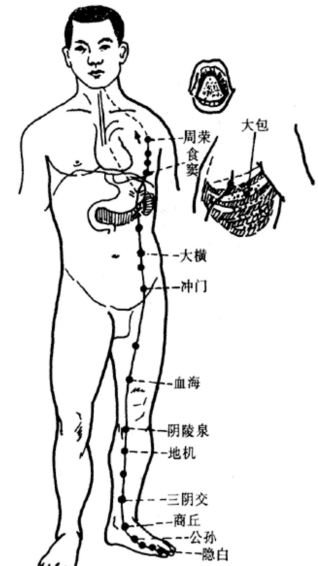


足陽明胃經

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。

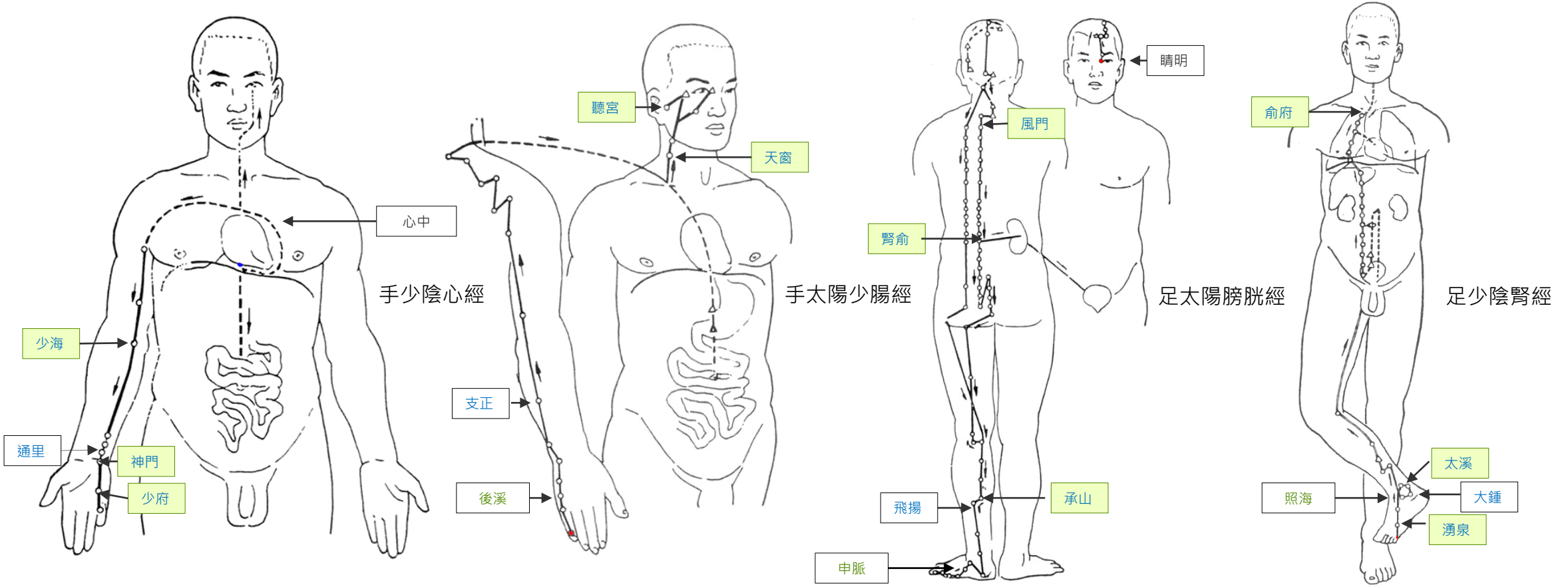


足太陰脾經



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

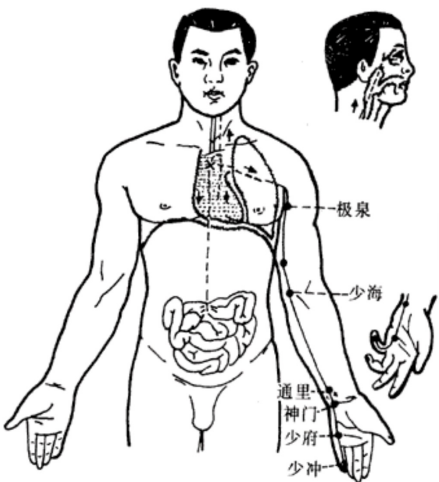
1. 循行部位：手少陰心經起於心中，出來屬於「心系」（心系，指：心臟與其他臟器相聯繫的脈絡），向下通過橫膈至任脈的**下腕穴**附近，絡小腸。

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（**少冲穴**），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

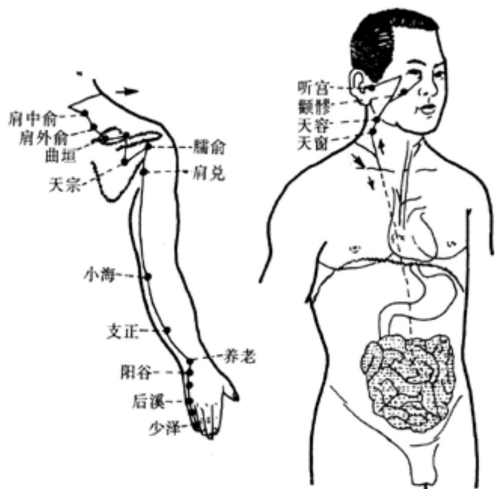
1. 循行部位：手太陽小腸經起於小指尺側端（**少澤穴**），沿**手掌**尺側，直上過腕部外側（**陽谷穴**），沿前臂外側後緣上行，經**尺骨鷹嘴**與**肱骨內上髁**之間（**小海穴**），沿上臂外側後緣，出於**肩關節**後面（**肩貞穴**），繞行於**肩胛岡**上窩（**肩中俞**）以後，交會於督脈之大椎穴，從**大椎**向前經足陽明經的缺盆，進入**胸部**深層，下行至任脈的臍中穴處，絡於心，再沿食道通過橫膈，到達胃部，直屬小腸。

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**。

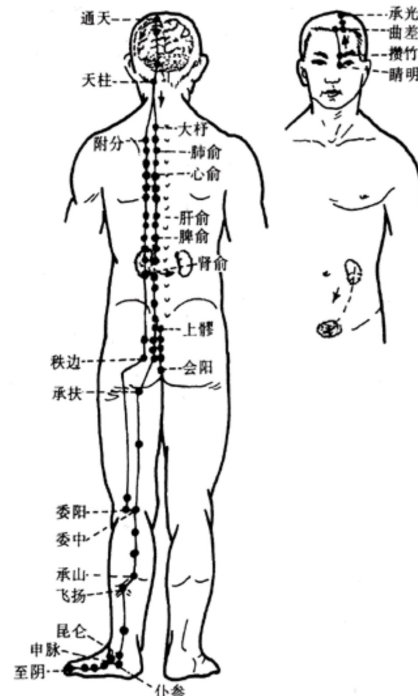
2. 分支

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**臑窩**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，會合於臑窩中，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

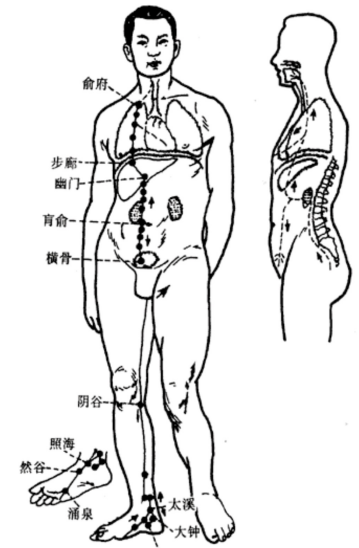
1. 循行部位：足少陰腎經起於足小趾端，斜向於足心（**湧泉穴**），出於**舟骨粗隆**下（**然骨穴**），經內踝後進入足跟，再向上沿小腿內側後緣上行，出**腓窩**內側，直至大腿內側後緣，入脊內，穿過**脊柱**，屬腎，絡膀胱。

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

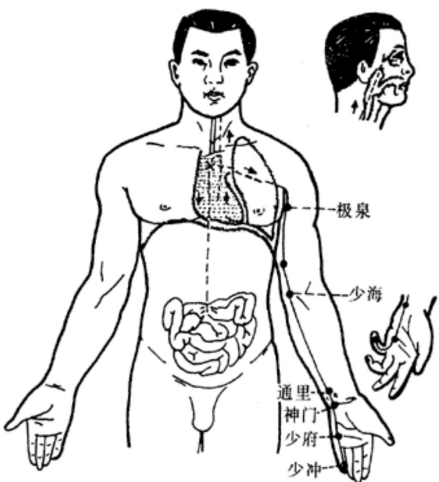
正念事業

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。

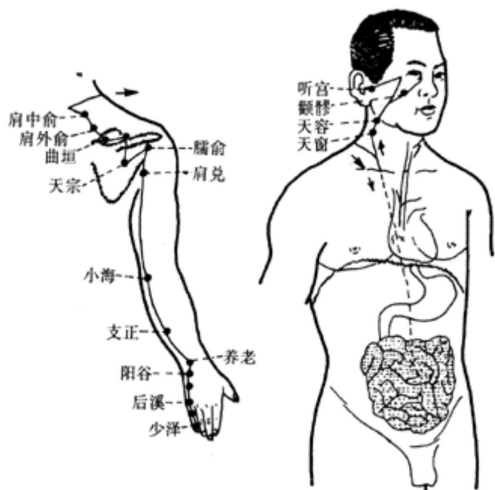


手少陰心經

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。

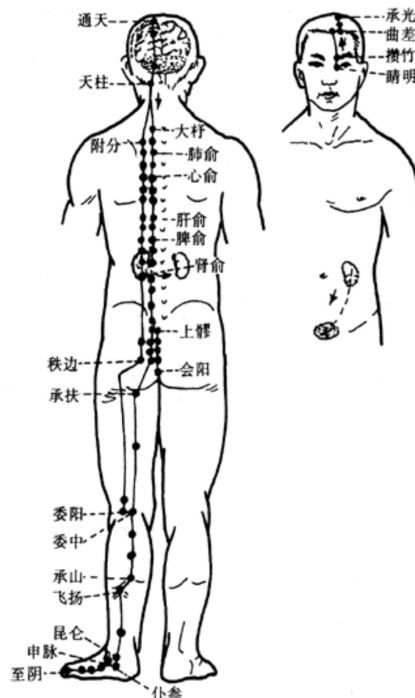


手太陽小腸經

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。

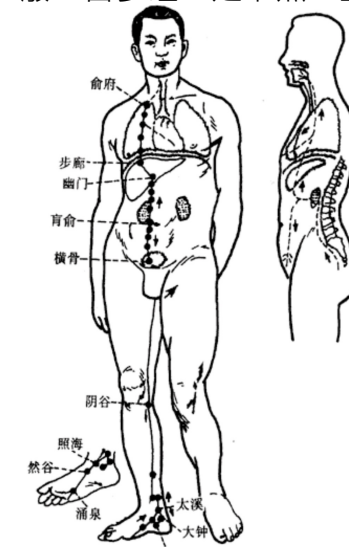


足太陽膀胱經

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。

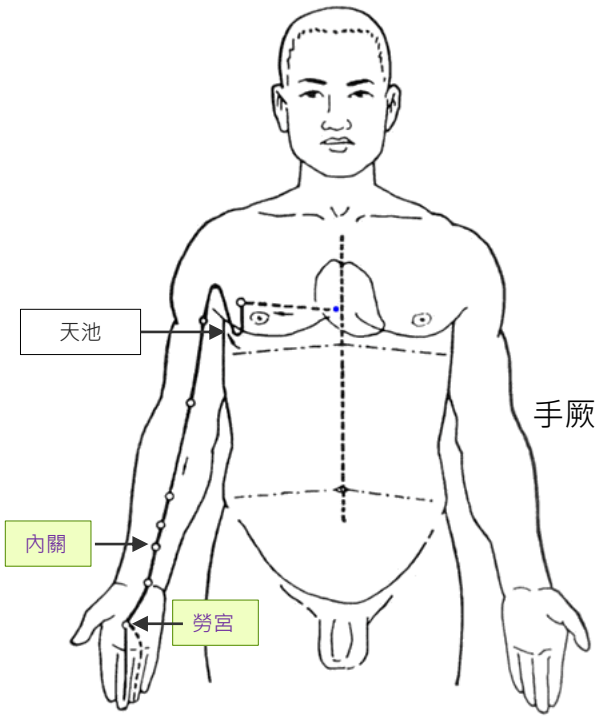


足少陰腎經

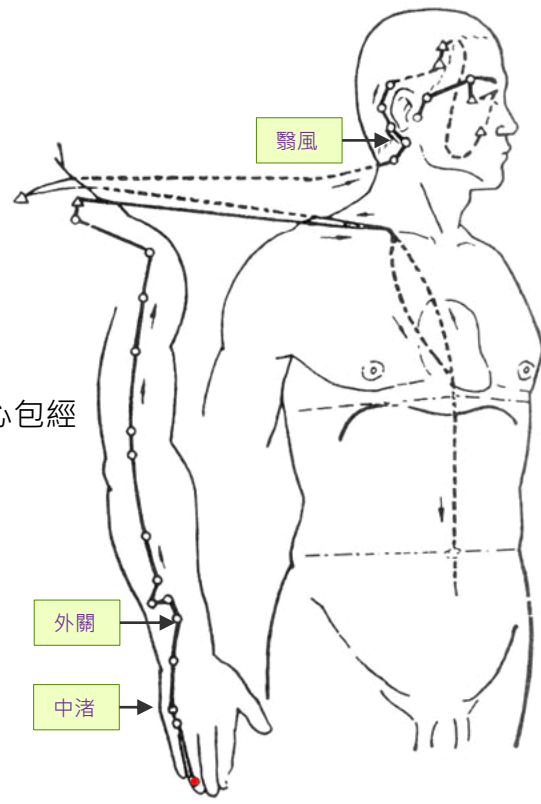


Mindfulness In Biz
正念事業

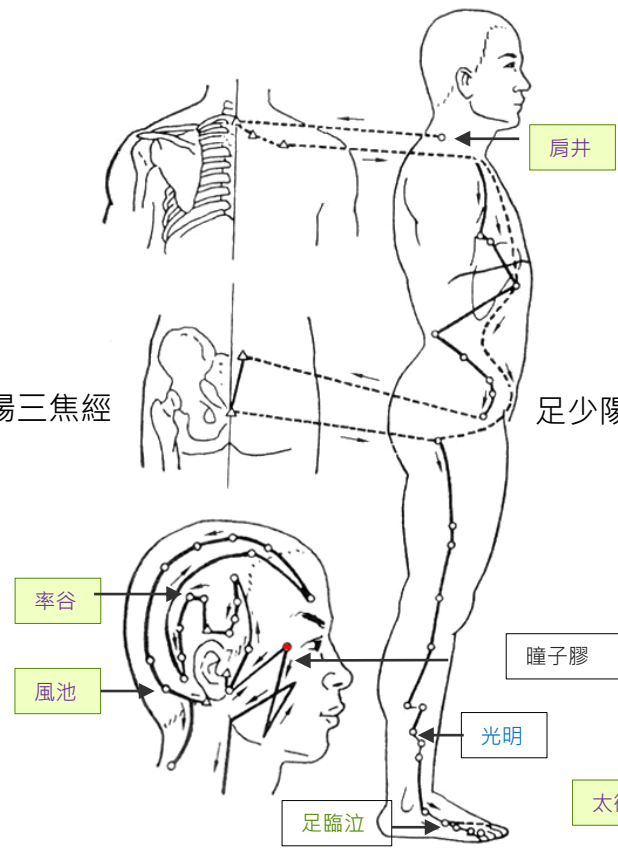
十二經絡循行路線



手厥陰心包經



手少陽三焦經



足少陽膽經



足厥陰肝經



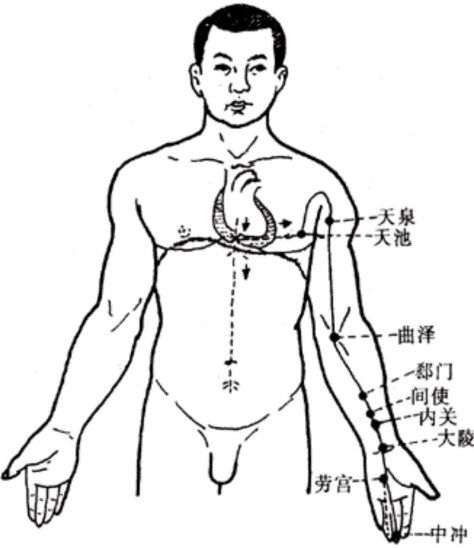
Mindfulness In Biz

正念事業

十二經絡穴位

(九) 手厥陰心包經

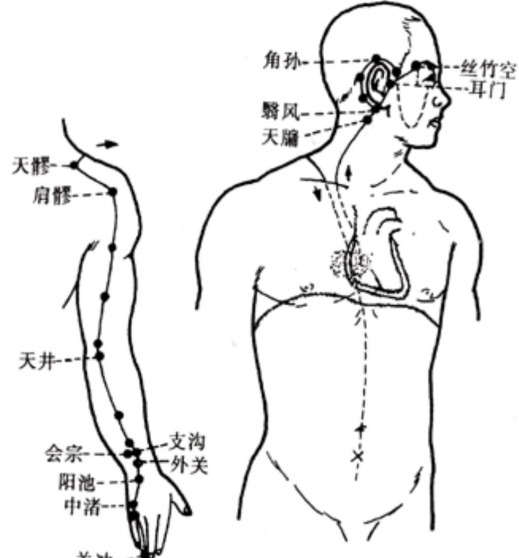
1. 循行部位：手厥陰心包經起於胸中，出屬於心包絡，通過橫膈，依次循序下行，通過胸部、上腹、下腹，聯絡三焦。
2. 分支
 - 胸部分支：從胸中出於脅部，經腋下三寸處（天池穴），上行至腋窩，沿上肢內側，於手太陰、手少陰之間，直至肘中，下向前臂，走兩筋（橈側腕屈肌腱與掌長肌腱）之間，過腕部，入掌心（勞宮穴），到達中指桡側末端（中沖穴）。
 - 掌中分支：從掌中（勞宮穴）分出，沿著無名指尺側至指端（關沖穴），與手少陽三焦經相接。
3. 聯繫臟腑：屬心包，絡三焦。



手厥陰心包經

(十) 手少陽三焦經

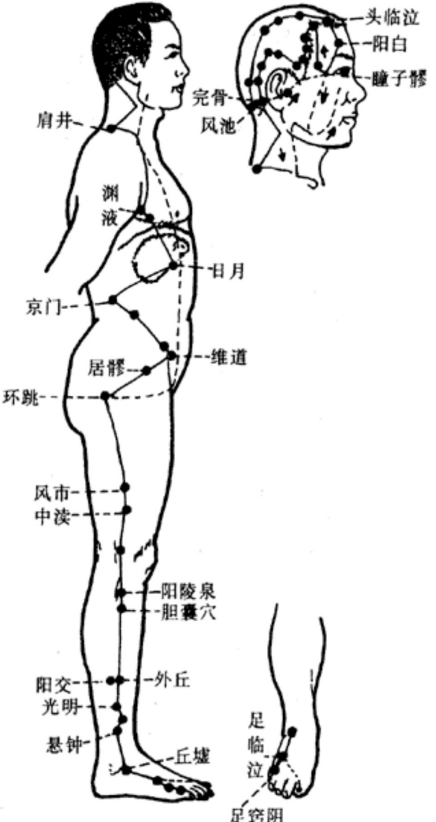
1. 循行部位：手少陽三焦經起於無名指尺側端（關沖穴），沿無名指尺側緣，上過手背，出於前臂伸側兩骨（尺骨、橈骨）之間，直上穿過肘部，沿上臂外側，上行至肩部，交出足少陽經的後面，進入缺盆，於任脈的腫中穴處散絡於心包，向下通過橫膈廣泛遍屬三焦。
2. 分支
 - 胸中分支：從腫中穴分出，向上走出缺盆，至項後與督脈的大椎穴交會，上走至頂部，沿耳後（翳風穴）上行至耳上方，再屈曲向下走向面頰部，至眼眶下（顴膠穴）。
 - 耳部分支：從耳後（翳風穴）分出，進入耳中，出走耳前（過聽宮、耳門等穴），經過上關穴前，在面頰部與前一支相交。上行至眼角外，與足少陽膽經相接。
3. 聯繫臟腑：屬三焦，絡心包。



手少陽三焦經

(十一) 足少陽膽經

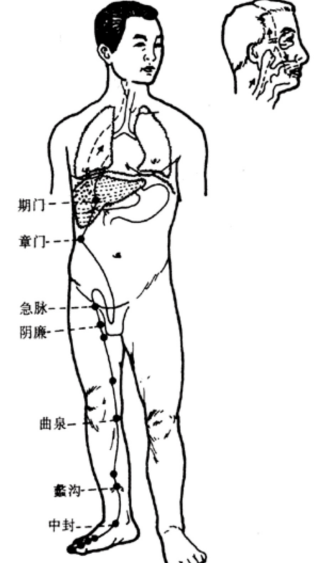
1. 循行部位：足少陽膽經起於眼角外（瞳子膠穴），向上到達額角部，下行至耳後（完骨穴），外折向上行，經額部至眉上（陽白穴），復返向耳後（風池穴），再沿頸部側面行於少陽三焦經之前，至肩上退後，交出於少陽三焦經之後，行人缺盆部。
2. 分支
 - 耳部分支：從耳後（完骨穴）分出，經手少陽的翳風穴進入耳中，過手太陽經的聽宮穴，出走耳前，至眼角外的後方。
 - 眼角外分支：從眼角外分出，下行至下頰部足陽明經的大迎穴附近，與手少陽經分布於面頰部的支脈相合，其經脈向下覆蓋於頰車穴部，下行頸部，與前脈會合於缺盆後，下入胸中，穿過橫膈，絡肝，屬膽，沿脅里淺出氣街（腹股溝動脈處），繞陰部毛際，橫向進入髕關節部（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，下行至髕關節部（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）。
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

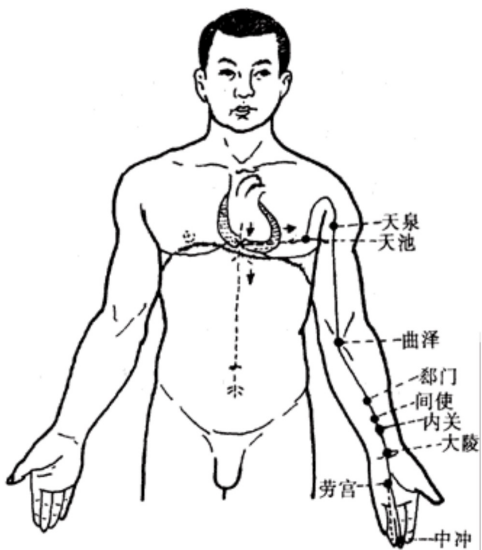
正念事業

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。

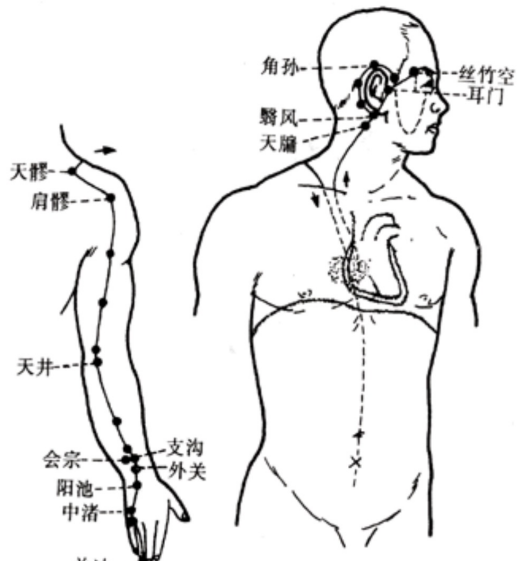


手厥陰心包經

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。

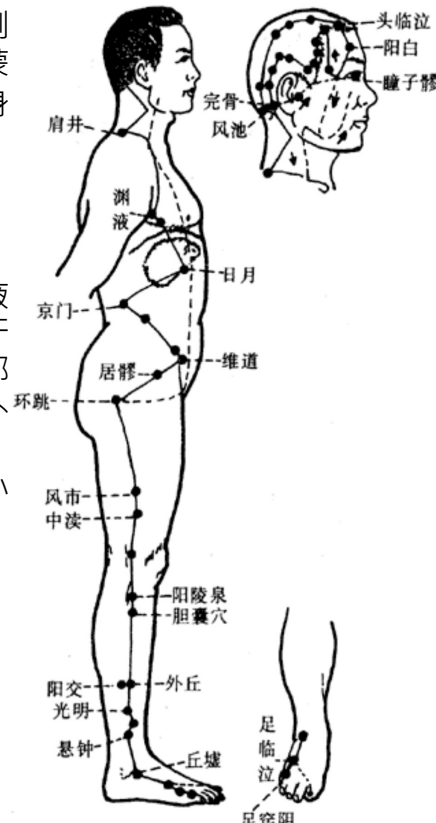


手少陽三焦經

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。

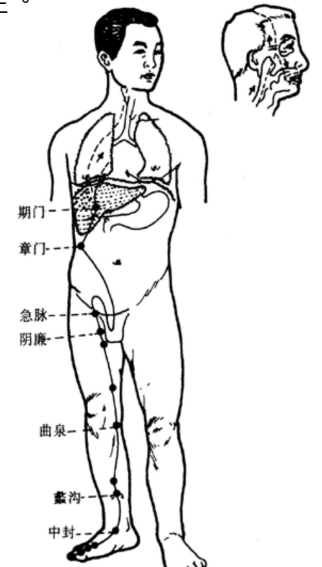


足少陽膽經

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(閉癰：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	
飛揚(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

靈樞經脈篇病例：	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

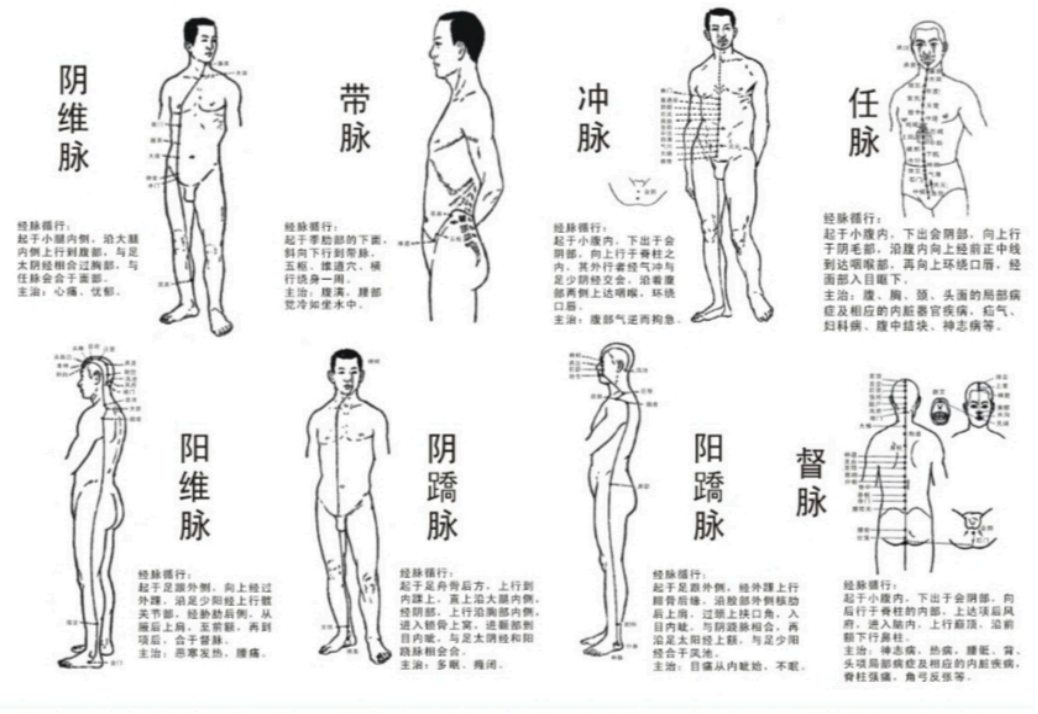


Mindfulness In Biz

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、胃脘痛、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。

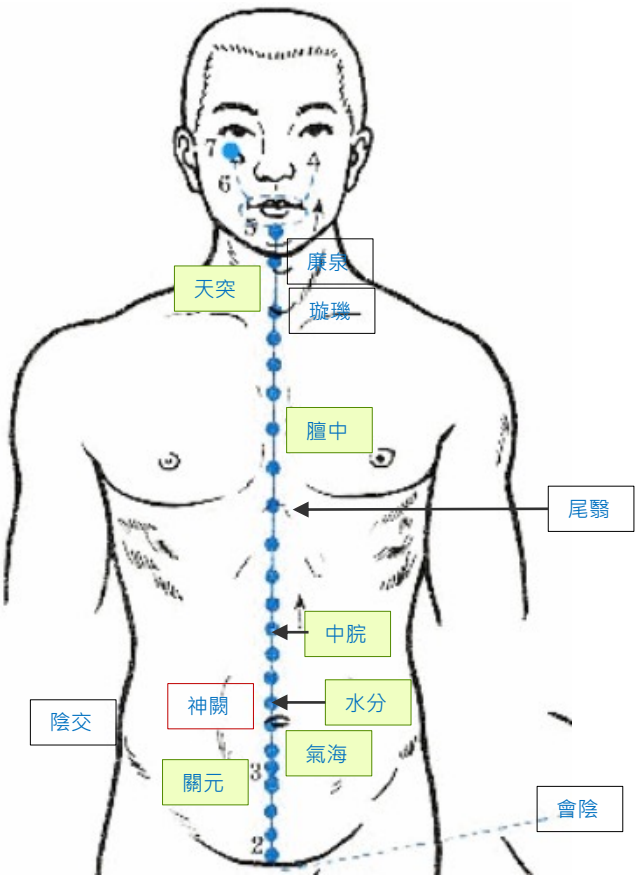


Mindfulness In Biz

正念事業

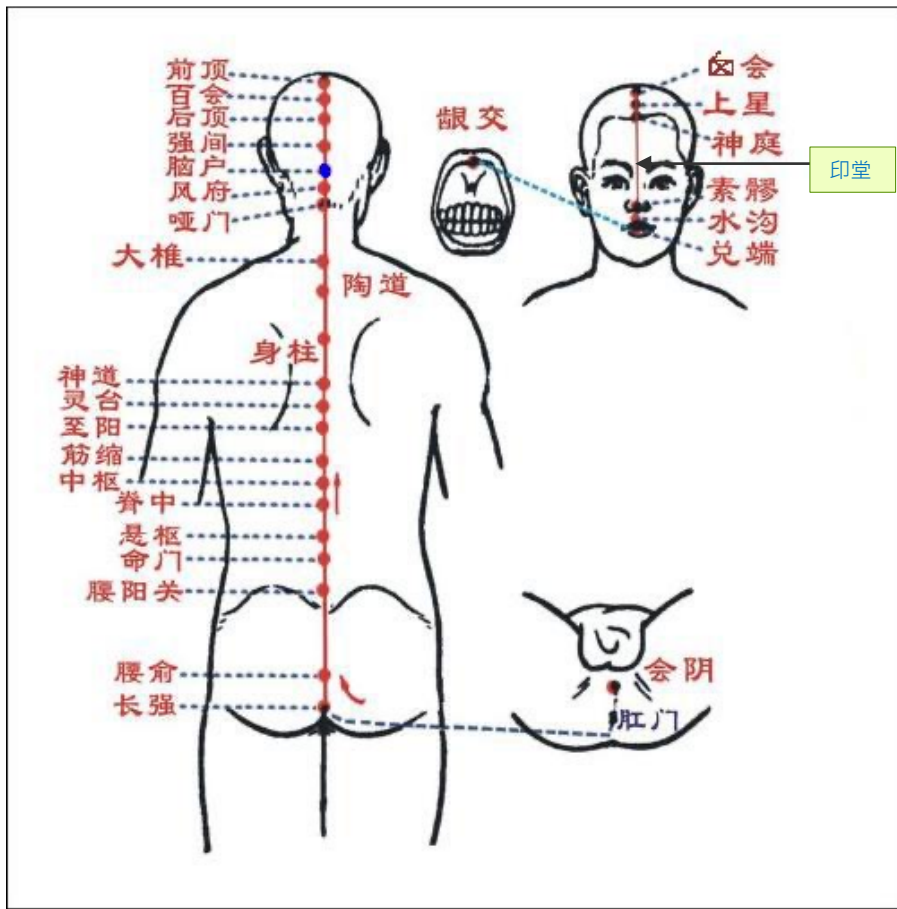
奇經八脈循行路線

任脈



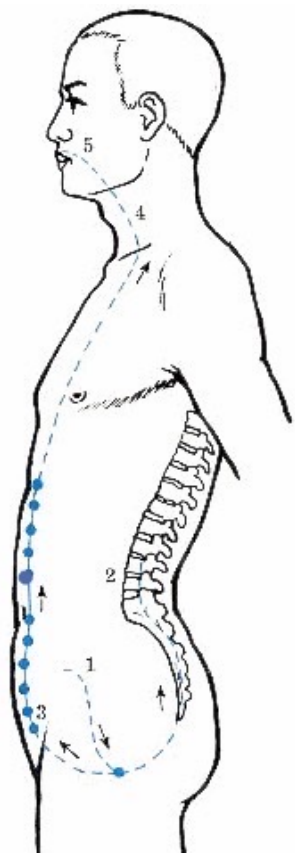
交會手太陰肺列缺

督脈



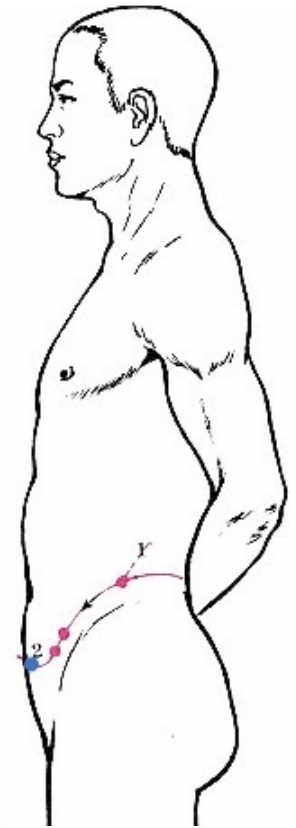
交會手太陽小腸後溪

冲脈



交會足太陰脾公孫

帶脈



交會足少陽膽足臨泣

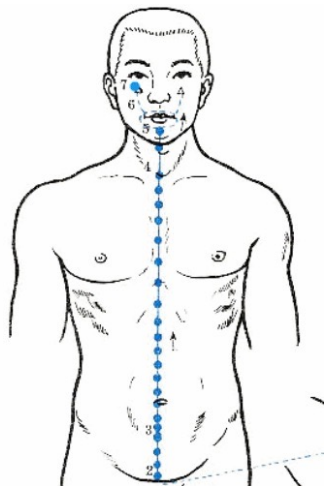


Mindfulness In Biz

正念事業

奇經八脈病候

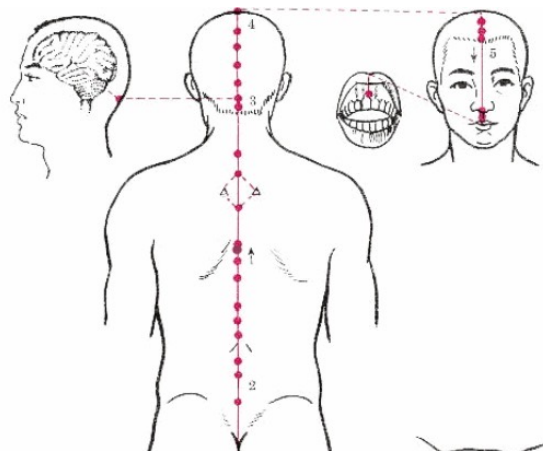
任脈



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。

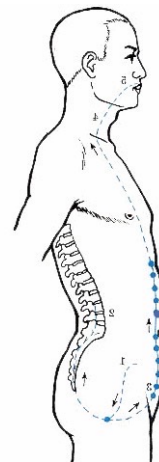
督脈



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



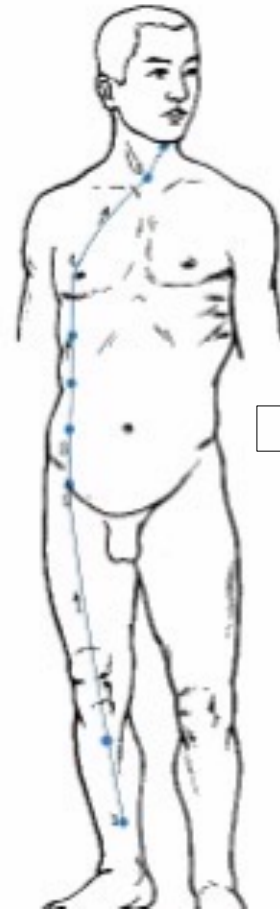
陰蹻脈

交會足少陰腎照海



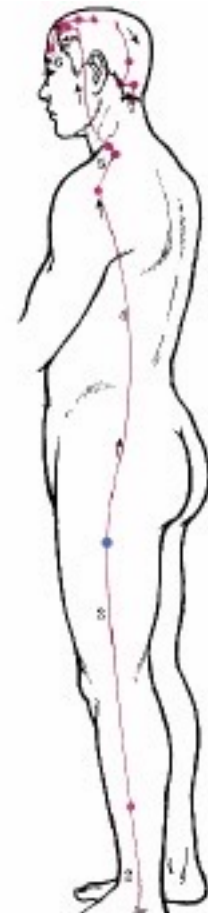
陽蹻脈

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。

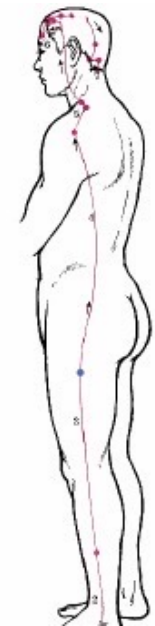
發病時，當從外踝以上急，內踝以上緩。



陰維脈

陽維脈

維系全身陰陽表裡之氣



主一身之裡

主一身之表

發病時，多見心痛，脅下實痛，陰中痛。

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 2025

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	FIVE ELEMENT	FUNCTION 功用
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

四總穴歌：肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收。

腰痛：腰腿點及屏呼吸按擦後腰36次

頭脹：呼氣“噓”36次

胸脹：呼氣“呵”36次 肋骨痛：放輕呼吸

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

身極熱：目視鼻尖，守丹田，守膝蓋，守大敦各2-5分鐘

手冰腳凍：按摩三陰交。

膝蓋痛：按摩36-108次 曲池，少海，委中

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

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、慧以仁、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)

咳：按尺澤，孔最，太淵，定喘

急性咳嗽發作時

1. 輕按天突穴同時做吞嚥動作
2. 按壓雙手腕列缺穴配合深呼吸
3. 畫圈按摩合谷穴1分鐘

慢性咳嗽保養

1. 早晚按摩列缺穴+照海穴各2分鐘
2. 搭配頸部淋巴按摩(從下巴輕推至鎖骨)

輔助穴位(依咳嗽類型)

咳嗽類型	配穴
乾咳	照海穴+列缺穴
痰咳	豐隆穴(ST40)
夜咳	印堂穴(兩眉中間)
過敏咳	曲池穴(LI11)

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(水泉、僕參、崑崙、商丘、太谿、陽陵泉):

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。



Mindfulness In Biz 正念事業

常見痛症調理

肩膀痛: (五十肩按摩**合谷**，**承山**，**條口**36-108次)

毛巾熱敷肩膀放鬆肌肉。按GB21**肩井穴**鍵點（保持每次30-60秒），按SI15**肩中俞穴**。按頭骨下方GB20**風池穴**，同時稍微向前傾斜頭。按手背四和五指骨間的SJ3**中渚穴**。擠壓拇指和食指之間的LI4**合谷穴**織帶。在脖子/肩膀上找到最痛的觸發點**啊是穴**，保持壓力直到軟化。伸展和移動，慢慢傾斜頭部到側，向前/向後。肩膀聳肩，將肩膀抬起耳朵，握住，然後釋放

脛痛(Text Neck Syndrome):

按GB20**風池穴**+ BL10**天柱**（每個1分鐘），同時慢慢點頭“是”和“否”。按SI15**肩中俞穴**時肩頭向後轉。下巴拉伸向後再向天。按LI4**合谷穴**+ GV16**風府穴**（每個1分鐘）

肌筋膜疼痛(Myofascial Pain):

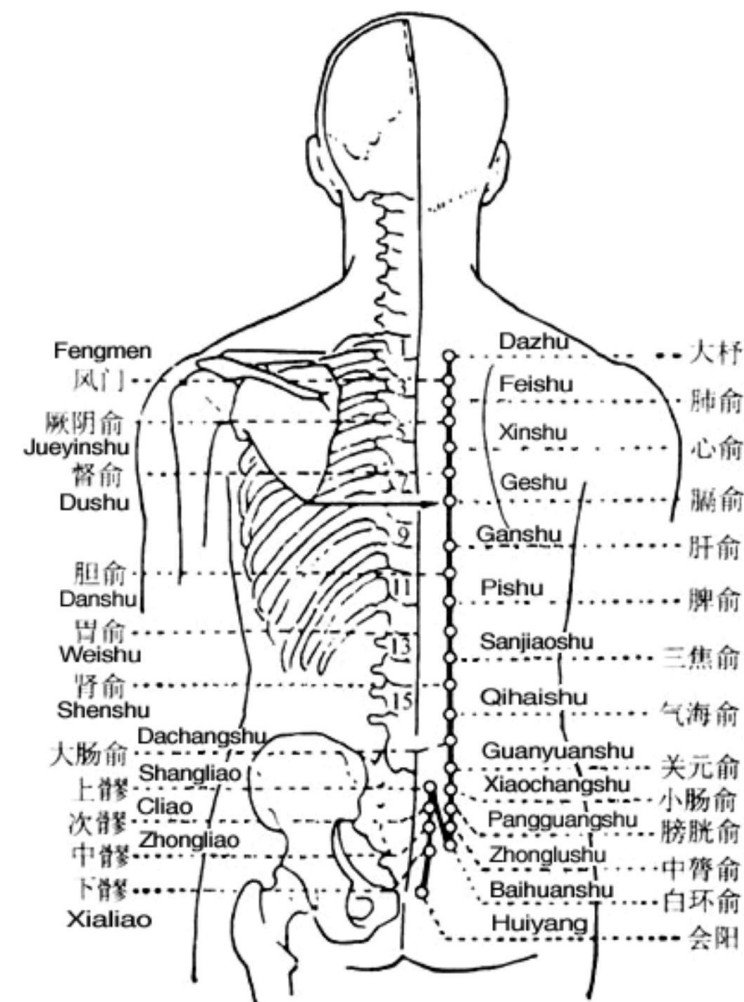
按GB34**陽陵泉** + LI4**合谷穴**（每個1分鐘）。按摩BL23**腎俞**。按疼痛區域按次要點：脖子/肩膀GB21**肩井穴**，SI15**肩中俞穴**；上背部BL13**天柱**，SI14**肩外俞穴**；下背BL25**大腸俞穴**，BL40**委中**；臀部GB30**環跳穴**，BL54**秩邊穴**；腿BL57**承山穴**，GB39**懸鐘穴**。在觸發點**啊是穴**上施加牢固的壓力。深呼吸時保持30 - 60秒。按摩循環運動1-2分鐘。之後輕輕拉伸肌肉

心悸(Palpitation):

呼吸緩慢深長，同時按兩個手腕HT7**神門**，按摩PC6**內關**，捏**耳神門**，向下擦拭CV17**膻中**。拇指牢按意守KD1**湧泉**和**中衝**

腸扭結(Intestinal Twisting):

按ST25**天樞**+ CV6**氣海**（指按順時鐘柔轉）。同時按雙腕PC6**內關**，呼吸緩慢深長。按摩ST36**足三里**（每邊1至2分鐘）

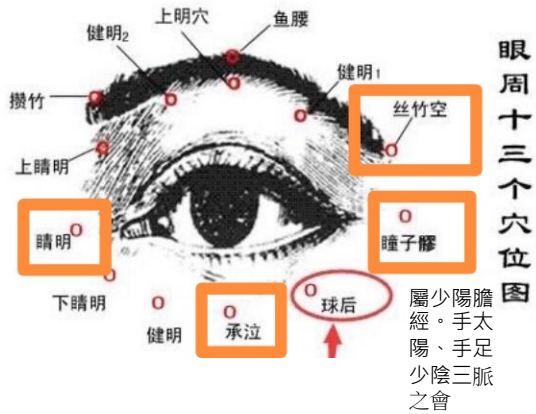




Mindfulness In Biz

正念事業

壓力及眼疾按摩調理



屬太陽膀胱經。手足太陽、足陽明、踮蹻五脈之會

屬少陽膽經。手足太陽、手足少陰三脈之會

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**。

乾眼: 按攢竹

緩解高眼壓出現的眼脹, 頭痛:

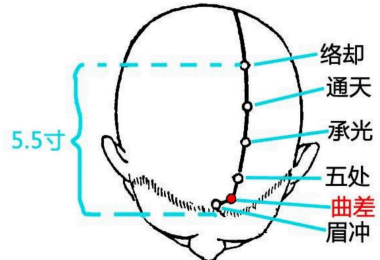
樓眉骨, 摩眼簾, 敲頭皮等, 刺激眼眶四周的穴位及頭皮脈絡。

青光眼調理

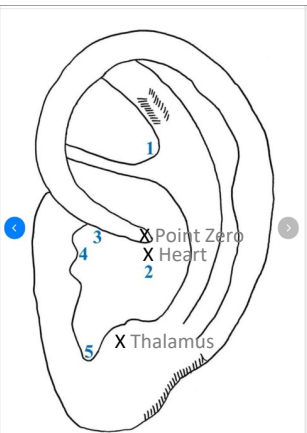
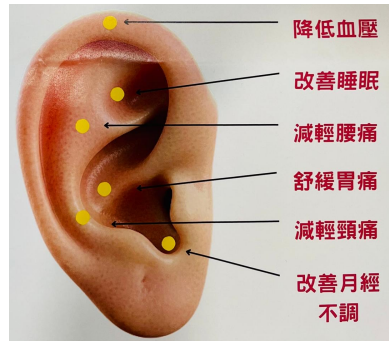
(1) 小指在上睛明穴處作正反各九轉和三按三噓息, 接着輕輕地沿眼縫划到魚尾穴處, 再作正反各九轉和三按三噓息, 而后翻手換氣再在承泣穴處作正反各九轉和三按三噓息。再翻手換氣后又在上睛明穴處點三下, 而后就向下沿眼眶點跳三周, 仍回到上睛明穴處作正反各九轉和三按三噓息。然后用中指点在攢竹穴, 放慢動作輕輕地作正反各九轉和三按三噓息。

(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換氣形式繼續作以下按摩: 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, 在上睛明穴處改用小指尖作正反各九轉和三按三噓息, 然后又从上睛明處向下, 用轻而快的動作, 沿眼眶點跳三圈, 在上睛明處再作正反各九轉三按三噓息。最后改用中指点攢竹, 沿眉画到絲竹空, 再到眼角瞳子膠各穴位處, 各做正反九轉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轉和三按三噓息(患者配合同时作呼吸)的按摩。(此法可两侧交替作四次)。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。



眼白屬肺, 黑眼珠屬肝, 瞳仁屬腎, 大眼角屬心, 小眼角屬肺。



The 5 auricular acupoints in this study. 1 = shenmen (TF4), 2 = lung (CO14), 3 = throat (TF3), 4 = inner nose (TG4), 5 = endocrine (CO18).

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, 呼吸之間呬息, 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。

MIB TITER Take-IT-Easy, Relax~

Meditation 調身、調息、調心

MIB TITER
Take-IT-Easy, Relax~
Mind-Body Wellness Program 2025

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	姿势	适应情况
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	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、消化不良及吞酸暖气等病人
	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	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症

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	

抓吸提闭呼吸法是一種內呼吸法，著重於意念引導和肌肉的配合。練習時，吐氣將氣導向腳心，吸氣時將氣引導至會陰、尾閭、命門等穴位，同時配合抓握拳頭、腳趾抓地、舌頂上顎、提肛等動作，最後閉氣，再放鬆全身。

具體步驟：
 吐氣：吐氣時，意念將氣引導到腳心。
 吸氣：隨後吸氣，意念引氣上行，經小腿、膝蓋、大腿、會陰、尾閭、命門等穴位。
 抓：在吸氣的同時，雙手握拳，用力抓握。
 提：肛門向上提縮。
 閉：吸氣至不能再吸時，閉氣。
 放鬆：閉氣後，全身放鬆，同時將氣沿原路下行至腳底，手指、腳趾也隨之放鬆。
 周而復始：如此循環往復，進行鍛煉。

注意事項：
 意念引導：抓吸提閉呼吸法強調意念引導，要用心體會氣的運行路線。
 動作配合：抓、提、閉等動作要與呼吸配合，不能脫節。
 循序漸進：閉氣時間不宜過長，應隨著練習的進展逐漸延長。
 放鬆身心：在放鬆的過程中，要全身放鬆，避免緊張。
 抓吸提閉呼吸法是一種比較猛烈的呼吸法，需要循序漸進地練習



Mindfulness In Biz

正念事業

氣功治療

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

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
	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
重要	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
	膻中	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
守部	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
位	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
按摩导引穴位	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
	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	

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 (又称橛枢关)	在背部十二椎下，一说与胸部膻中穴相对，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 十二经五行俞穴表

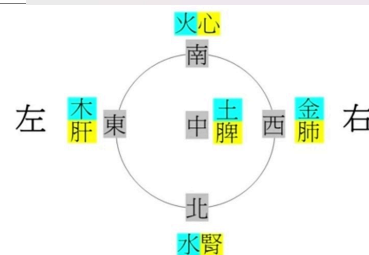
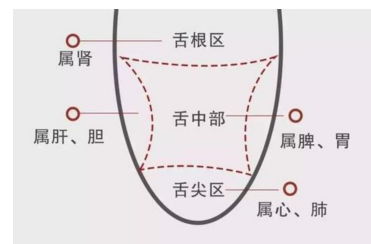
经脉	井木(金)	榮火(水)	俞土(木)	原穴(三焦原气)	經金(火)	合水(土)
肺经	少商	鱼际	太渊		經渠	尺泽
大肠经	商阳	二间	三间	合谷	阳溪	曲池
胃经	厉兑	内庭	陷谷	冲阳	解溪	足三里
脾经	隐白	大都	太白		商丘	阴陵泉
心经	少冲	少府	神门		灵道	少海
小肠经	少泽	前谷	后溪	腕骨	阳谷	小海
膀胱经	至阴	通谷	束骨	京骨	昆仑	委中
肾经	涌泉	然谷	太溪		复溜	阴谷
心包经	中冲	劳宫	大陵		间使	曲泽
三焦经	关冲	液门	中渚	阳池	支沟	天井
胆经	足窍阴	侠溪	临泣	丘墟	阳辅	阳陵泉
肝经	大敦	行间	太冲		中封	曲泉

3. 意守臟腑法

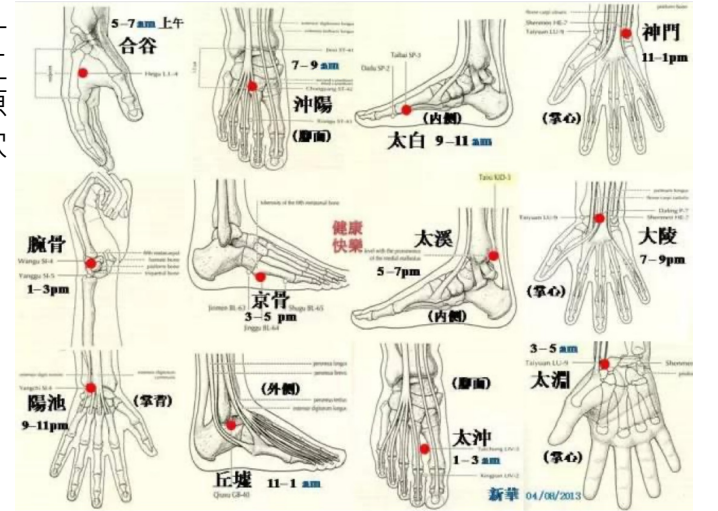


表 7 意守臟腑与五行、五色、五音主五病的关系

五行	五色	五音	方位	季节	臟腑	六字诀	气机的升降开合
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	肾膀胱	吹	
相火					心包三焦	嘻	合



十二原穴





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。



Mindfulness In Biz
正念事業

辩证施治氣功治療

气虚

- 动功组合: 基础动功 - 肩颈放松、手臂缓慢举降、躯干轻度伸展，避免用力过度，逐步增加时间。目标是提升肌肉放松与气血通畅。
- 静功组合: 基础静坐5-10分钟，逐步延长至15-20分钟，关注全身放松与内在安稳。
- 呼吸法要点: 腹式呼吸为主，吸气腹部隆起，呼气腹部回缩，节律缓慢、均匀；可在静坐中加入轻微腹部呼吸引导。
- 体位要点: 坐姿优先，背部自然直立，肩放松，双脚平放；需要时改为仰卧以减少下肢血液回流阻力。
- 监测要点: 心率、血压、主观疲劳等级、气促感受、睡眠质量。
- 禁忌与注意: 出现明显胸闷、头晕、心悸、持续乏力时需暂停并咨询导师。
- 复评与调整: 每2-4周评估放松度、气机感知与日常功能改善情况，必要时调整静功时长与动功强度。

阴虚

- 动功组合: 基础动功结合柔和的胸背扩展，避免激烈扭转，强调气血缓慢增加的练习。
- 静功组合: 静坐10-20分钟，辅以轻度内视导引，帮助阴液滋养与情绪安定。
- 呼吸法要点: 慢而浅的呼气，关注喉部放松与胸腔放张，必要时减小腹式呼吸的深度，避免过分紧张。
- 体位要点: 坐姿优选，臀部稳定，避免过度前倾或后仰导致脊柱应力。
- 监测要点: 睡眠质量、口唇/皮肤干燥程度、体温与夜间出汗情况。
- 禁忌与注意: 避免热性过旺的动作或刺激性饮食，关注水分与润燥的平衡。
- 复评与调整: 每3-4周评估阴液状态与情绪波动，调整静坐时间与呼吸节律。



Mindfulness In Biz
正念事業

辩证施治氣功治療

阳虚

- 动功组合: 以温暖性动作为主，增加腰骶与下肢的轻度活力练习，促进阳气回升。
- 静功组合: 静坐时间维持在10–15分钟，加入温暖感的自我按摩（如腹部轻推）辅助。
- 呼吸法要点: 稍微深吸、缓慢呼气，避免过度屏气；呼吸节律要与动作保持同步。
- 体位要点: 坐姿/半坐，避免长期卧姿导致寒气累积，必要时加小热敷辅助。
- 监测要点: 体温、四肢温暖度、疲劳感、睡眠质量。
- 禁忌与注意: 避免寒凉环境与冷饮；如出现手脚冰冷、腹部隐痛，应调整体位与强度。
- 复评与调整: 每3–4周评估阳气恢复情况，必要时引入轻度温热的辅助方法。

脾胃虚弱

- 动功组合: 基础动功加腹部轻柔按摩辅助，避免过度腹压。目标是增强脾胃运化、促进消化功能。
- 静功组合: 静坐15–25分钟，专注于腹部呼吸与腹部肌肉的放松。
- 呼吸法要点: 腹式呼吸为主，呼吸节律略慢，避免喉腔紧张，配合腹部起伏。
- 体位要点: 坐姿/半坐，尽量避免腹部被挤压的姿势，必要时改变坐垫高度。
- 监测要点消化不良症状（腹胀、暖气、腹痛）、食欲、体重、睡眠质量。
- 禁忌与注意: 避免刺激性食物、过量油脂摄入，注意药物与饮食的时间错开。
- 复评与调整: 每2–3周评估消化状态与体重变化，调整静功时长与动功强度。



Mindfulness In Biz
正念事業

辩证施治氣功治療

肝血虚

- 动功组合: 以柔和的背部与胸腹区域的放松为主，避免强烈的扭转与腹压增高的动作。
- 静功组合: 静坐15–25分钟，加入“静观肝脏区域气机走向”的想象练习。
- 呼吸法要点: 深呼吸结合腹式，缓慢吸气以达到肝区区域的舒缓；呼气时尽量放松肝区肌肉。
- 体位要点: 坐姿为主，必要时仰卧以减少腹压，避免腹部压迫肝区。
- 监测要点: 目眶与皮肤颜色、情绪波动、睡眠质量、肌肉紧张度。
- 禁忌与注意: 避免情绪过度波动引发肝气郁结，避免使用可能刺激肝功能的药物/草药组合，须由专业医生评估。
- 复评与调整: 每3–4周评估血色与情绪状态，必要时调整静功深度。

肝郁血瘀

- 动功组合: 结合胸背扩展与轻度的腰背转动，帮助气机疏导与血瘀缓解，避免强力推压腹部或胸腔。
- 静功组合: 静坐15–20分钟，辅以经络观想（如肝经走向与络脉的流动感）。
- 呼吸法要点: 以缓慢、稳健的深呼吸为主，支持气血顺畅的走向。
- 体位要点: 坐姿/半躺，避免压迫腹部；必要时采用靠垫调整腰背。
- 监测要点: 情绪波动、胸闷、胸部压迫感、疼痛部位的变化。
- 禁忌与注意: 避免过度用力的按摩或深压，避免激活痛点导致不适加剧。
- 复评与调整: 每4周评估痛感与情绪，调整观想深度与动功节律。



Mindfulness In Biz 正念事業

辩证施治氣功治療

湿热

- 动功组合: 以改善体液代谢与经络通畅为目标，避免寒性与黏滞性动作。
- 静功组合: 静坐15–30分钟，配合内观，关注排汗与体液分布的感受。
- 呼吸法要点: 稍微深呼吸，配合腹式放松，帮助体液循环与湿热排出。
- 体位要点: 坐姿/半坐，避免长时间交叉盘腿导致腹部受压。
- 监测要点: 皮肤潮湿感、体温、出汗量、睡眠质量。
- 禁忌与注意: 避免过量辛辣温热食物与药物，注意脱水风险。
- 复评与调整: 每3–4周评估湿热体征，必要时调整呼吸节律和静坐时长。

阴阳失衡

- 动功组合: 动功与静功结合，重点在于通过动态气机调和阴阳失衡的情态。
- 静功组合: 静坐15–25分钟，以意念引导阴阳平衡的恢复，必要时加入轻度观想。
- 呼吸法要点: 采用双向节律呼吸（两段式呼吸），以调和体内阴阳失衡。
- 体位要点: 基础坐姿或半坐，避免极端姿势以防阴阳失衡被加剧。
- 监测要点: 情绪、睡眠、体感冷热感的波动、面部颜色变化。
- 禁忌与注意: 避免情绪极端波动与剧烈外力刺激，密切关注导师反馈。复评与调整每4–6周评估阴阳平衡状态，调整静功时长与呼吸节律。



Mindfulness In Biz
正念事業

辩证施治氣功治療

虚实错乱证候/体质虚实错乱

(混合型证候，表现为虚证体质与实证因素并存，气机时断时续，情绪波动大，睡眠与消化功能波动显著，可能伴有疼痛或不适部位的交错痛感。)

• 动功组合 (阶段与要点)

- 基础静态静功结合轻度动功目标：稳定气机、缓解情绪波动，同时为后续更高强度的动静功做好生理准备。要点：以柔和的肩背放松、躯干轻度旋转和缓慢的盆底/骨盆放松为主，避免激烈的扭转。动作应与呼吸协调，避免肌力冲击。
- 进阶静功-动静混合目标：在静功的基础上加入低强度的“轻运气”引导，帮助调理肝经、脾经与肺经的气机分布，缓解气机郁结与过度虚弱的交替状态。要点：静功保持15–25分钟后，加入1–2组短时的缓慢动态 (如缓缓扩胸、缓慢肩胛收展) 以促进气血运行。避免快速、剧烈动作。
- 静功要点 (核心要领) 姿势与放松坐姿或半坐姿，脊柱自然直立，肩颈放松，臀部与坐骨区域获得均匀支撑。呼吸与内观以慢而深的腹式呼吸为主，强调呼吸与放松的耦合。进行内观时，关注肝区、脾区、胸腔与腹腔的气机走向，留意“气滞-气行”的波动。观想与气机导引采用肝经走向的观想引导，帮助打破“气滞-气逆”的循环；必要时添加简单的经络观想，如“气沿肝经从肝肋向胸腔缓缓流动”之类的导引语。情绪与神经调控通过静坐与呼吸，尝试降低焦虑、躁动与情绪紧张对气机的干扰，提升专注力。
- 呼吸法要点 (核心要点) 模式以腹式呼吸为基础，辅以缓慢的胸腹协同呼吸。逐步引导“气缓慢下行、缓慢上升”的循环。节律初级：吸气4–5秒，呼气6–8秒，保持稳态放松。中级：逐步延长吸气和呼气时间比例，保持舒适感。配合要点呼气阶段可通过想象将焦虑与紧张随气息释放，吸气时加强对肝区与脾区的气机聚焦，以缓解气滞。监测与安全监测心率、血压、呼吸频率及自我感觉的舒适度。若出现胸闷、头晕、胸痛等信号，应立即停止并与导师沟通。



Mindfulness In Biz
正念事業

辩证施治氣功治療

虚实错乱证候/体质虚实错乱 (續上)

- 体位要点（基础/进阶）基础体位坐姿或半坐，骨盆略前倾以利腹部呼吸；肩颈放松，手放于腹部或胸前穴位。进阶体位增加胸背扩展的姿势，或采用轻微的侧卧支撑，以放松肝郁区域的肌群。动态与静态切换静功后加入少量柔和的手臂/躯干运动，注意避免扭转过大或腹压过高。环境与安全环境安静、温度适中，避免强光与干扰。若有腰背痛、肩颈痛、关节炎等慢性问题，应选低强度姿势。
- 监测要点与复评监测要点情绪波动、睡眠质量、消化功能、疲劳感、胸闷或呼吸困难的出现与否。
- 复评周期初期每1-2周评估一次反应与耐受性，逐步扩大静功时长与动静结合的强度。调整要点根据导师的评估，微调静坐时长、呼吸节律与观想深度，逐步过渡至更高层级的静功组合。
- 禁忌与注意出现持续胸闷、严重头晕、无法控制的焦虑、心悸、呼吸困难等情况应立即停止并就医。避免空腹或过饱状态下进行静功，确保舒适与安全。若有正在进行的药物治疗或肿瘤治疗计划，需与主治医生及导师共同评估是否合适纳入静功练习。复评与下一步在导师的指导下，定期记录气机感知、睡眠质量、情绪波动与日常能量水平，作为后续调节静功深度与时长的依据。将虚实错乱、气机郁结等相关信号纳入评估纲要，以便在后续版本中形成更系统的证候-静功互动对照表。

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