

# 四、五年級保養術 – 經絡拉筋養生

## 經絡：經脈和絡脈的總稱

- 經絡是運行全身氣血，聯絡臟腑形體官竅，溝通上下內外，感應傳導資訊的通路系統，是人體結構的重要組成部分。
- 經絡的關係：
- 經：經絡系統的主幹，有**固定循行路線**
- 絡：經的分支，網路全身，**無固定循行路線**。

# 十二經脈命名含義

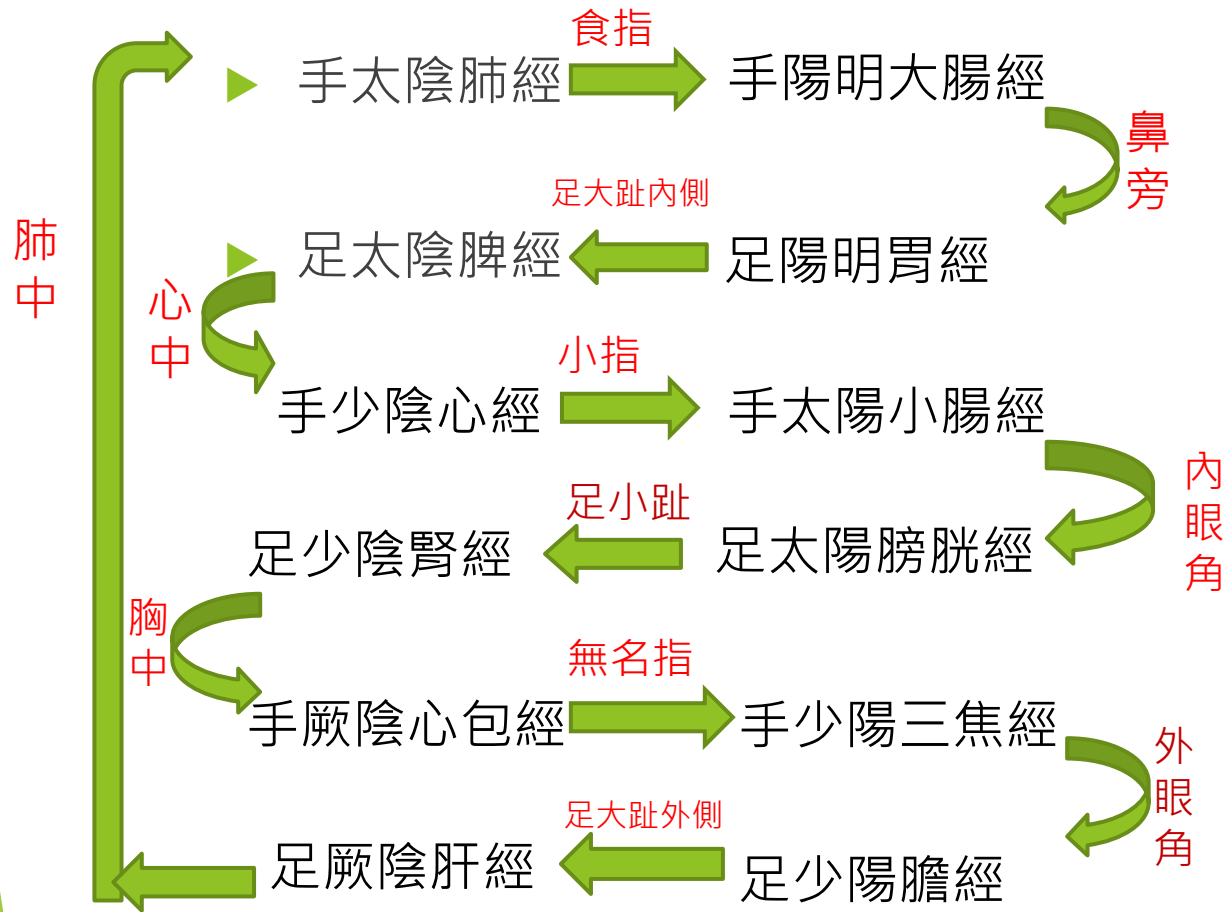
- ▶ 手、足      手經循行於上肢  
                 足經循行於下肢
  
- ▶ 陰、陽      陰經循行於四肢內側  
                 陽經循行於四肢外側
  
- ▶ 臟、腑      陰經屬臟  
                 陽經屬腑

# 十二經脈的走向規律

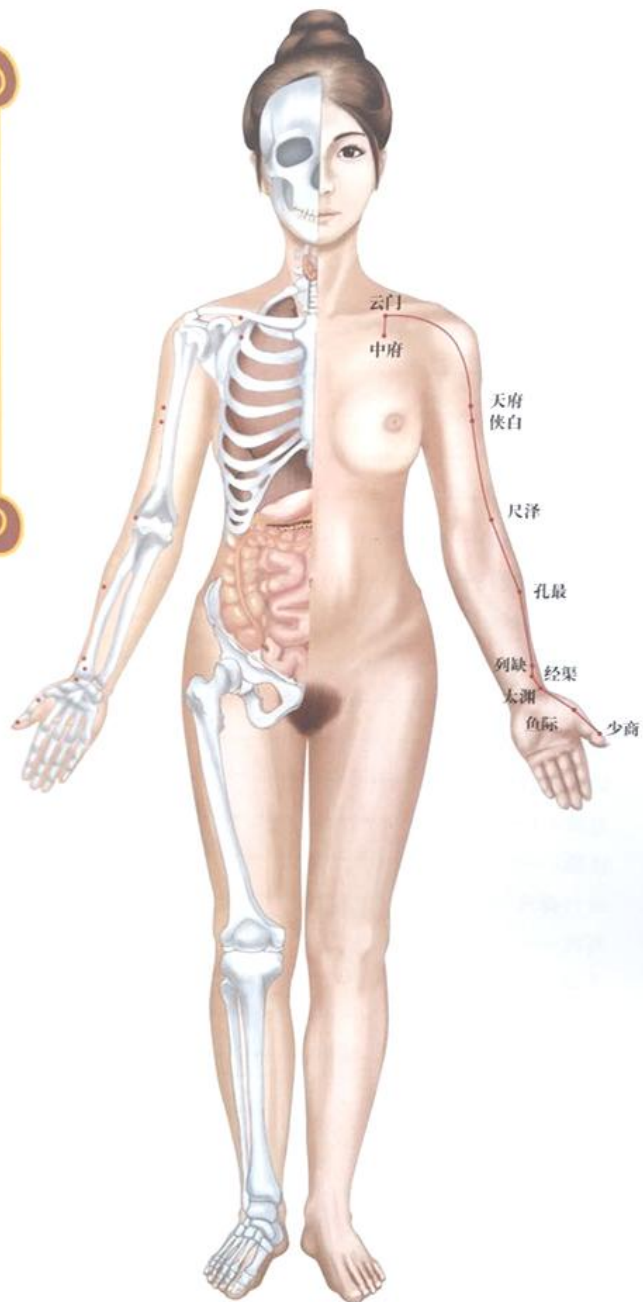
手之三陰，從胸走手；手之三陽，從手走頭

▶ 足之三陽，從頭走足；足之三陰，從足走腹。

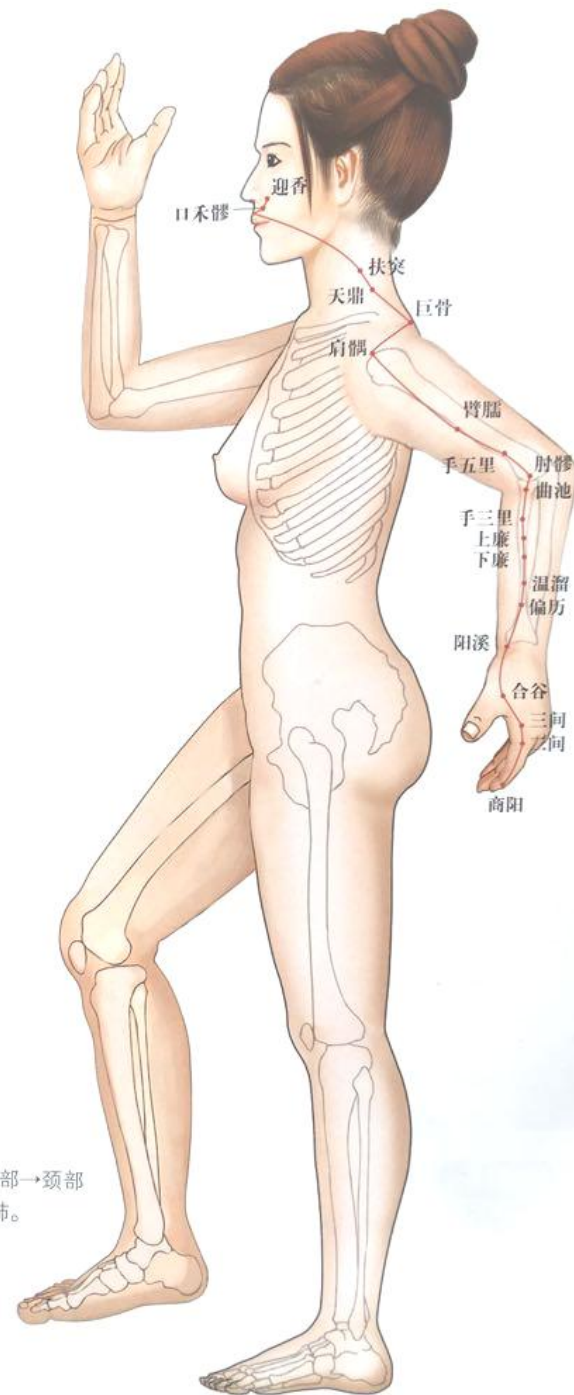
# 十二經脈流注次序



# 手太阴肺经



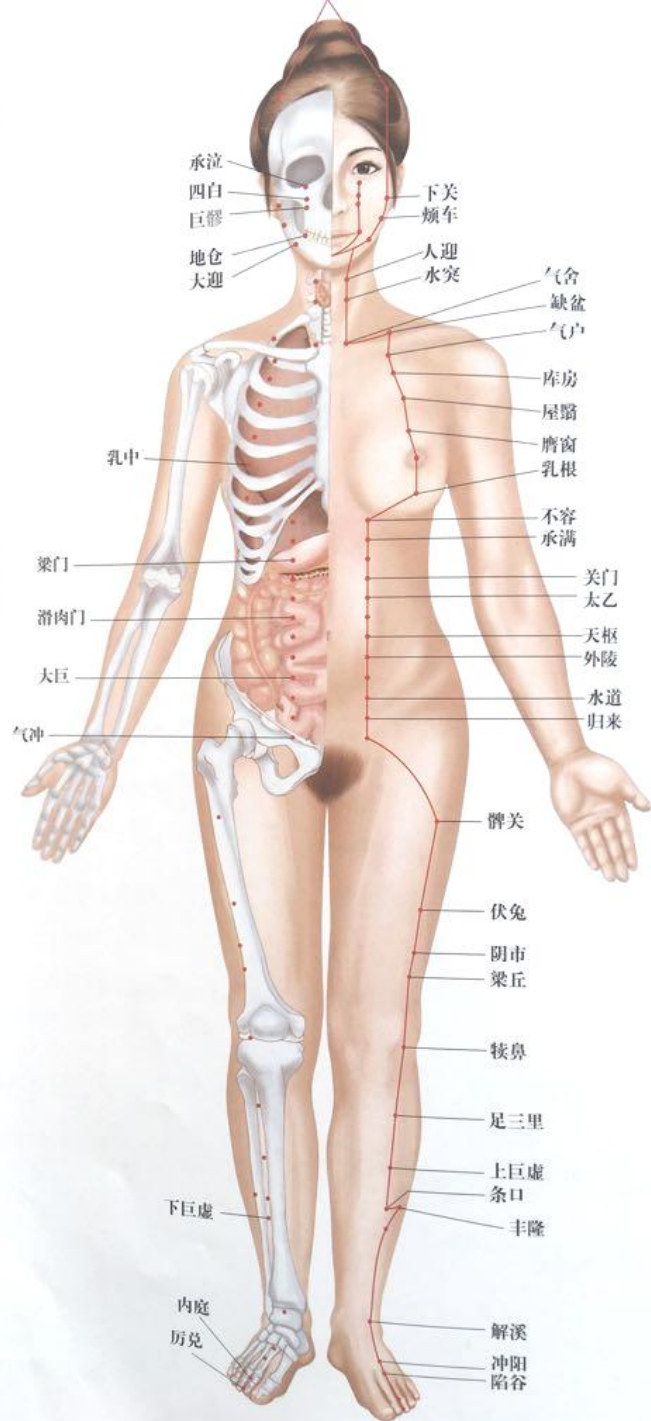
# 手阳明大肠经



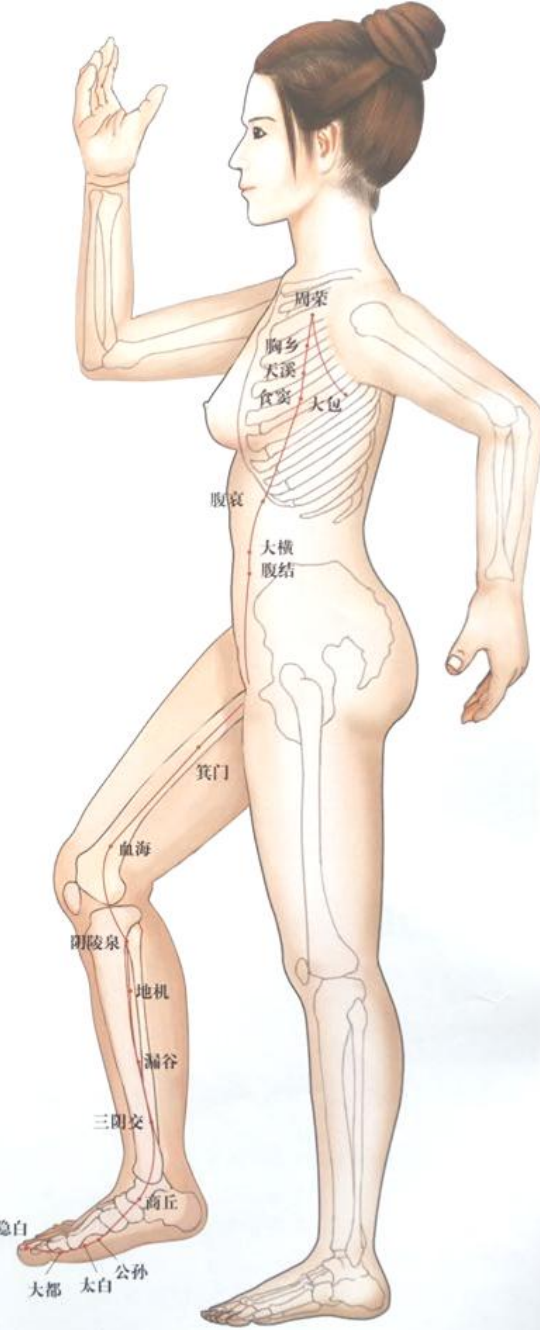
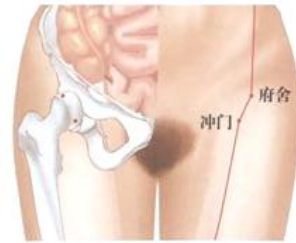
## 经络循行

食指端→上肢外侧前缘→肩部→颈部  
→面颊→下牙→鼻旁，属大肠络肺。

# 足阳明胃经



# 足太阴脾经

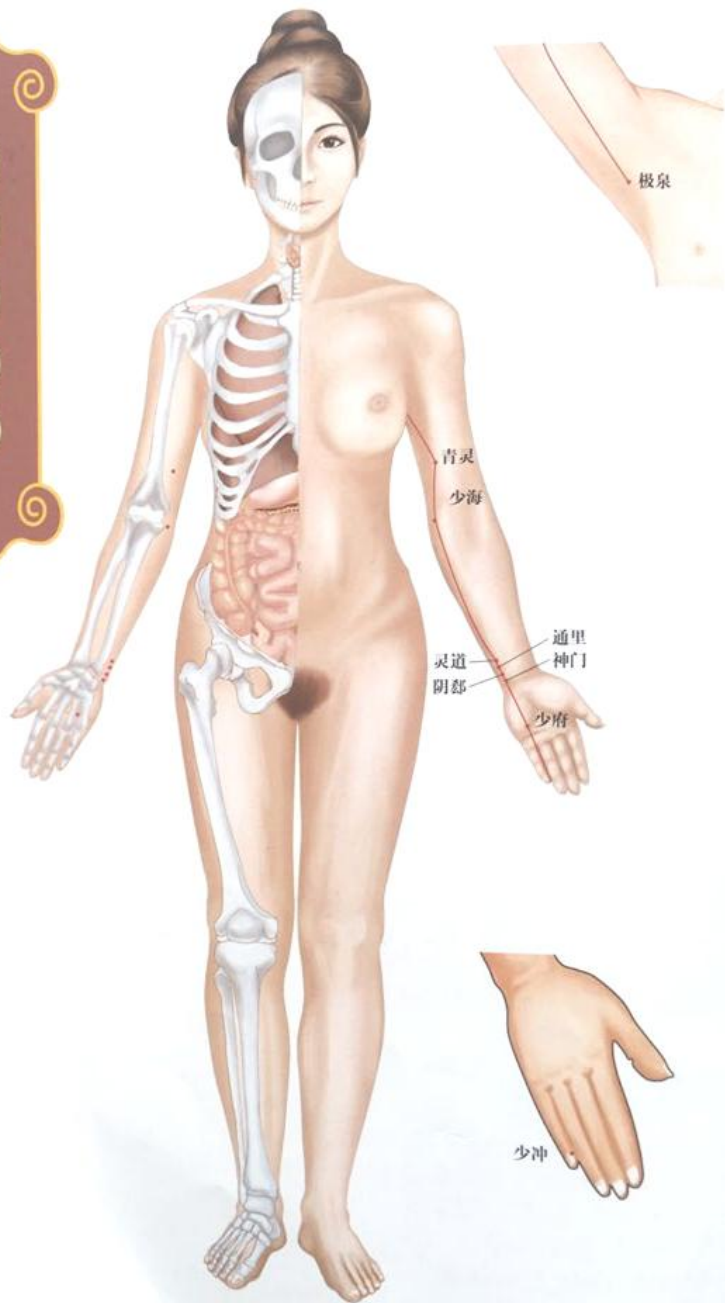


## 经络循行

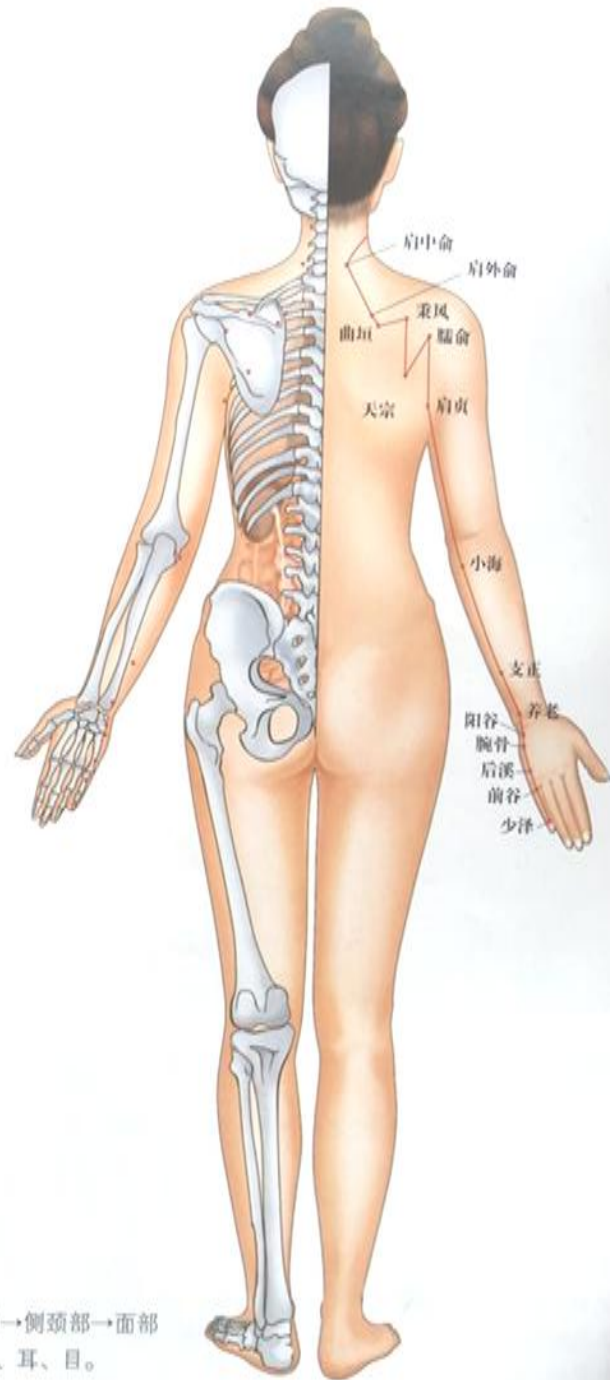
跖趾内侧→下肢内侧中线至前缘→腹部→胸部，属脾络胃，系心、舌。



# 手少阴心经



# 手太阳小肠经

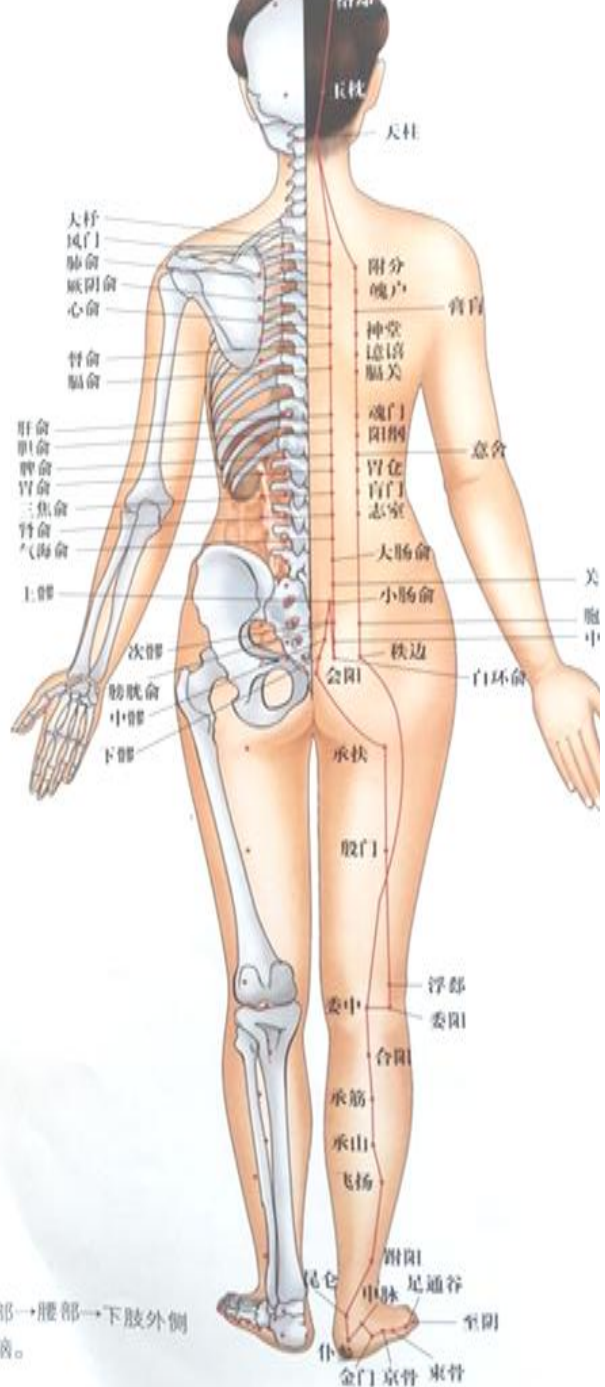


## 经络循行

小指端→上肢外侧后缘→肩胛→侧颈部→面部  
→眼睛→耳前，属小肠络心，系胃、耳、目。



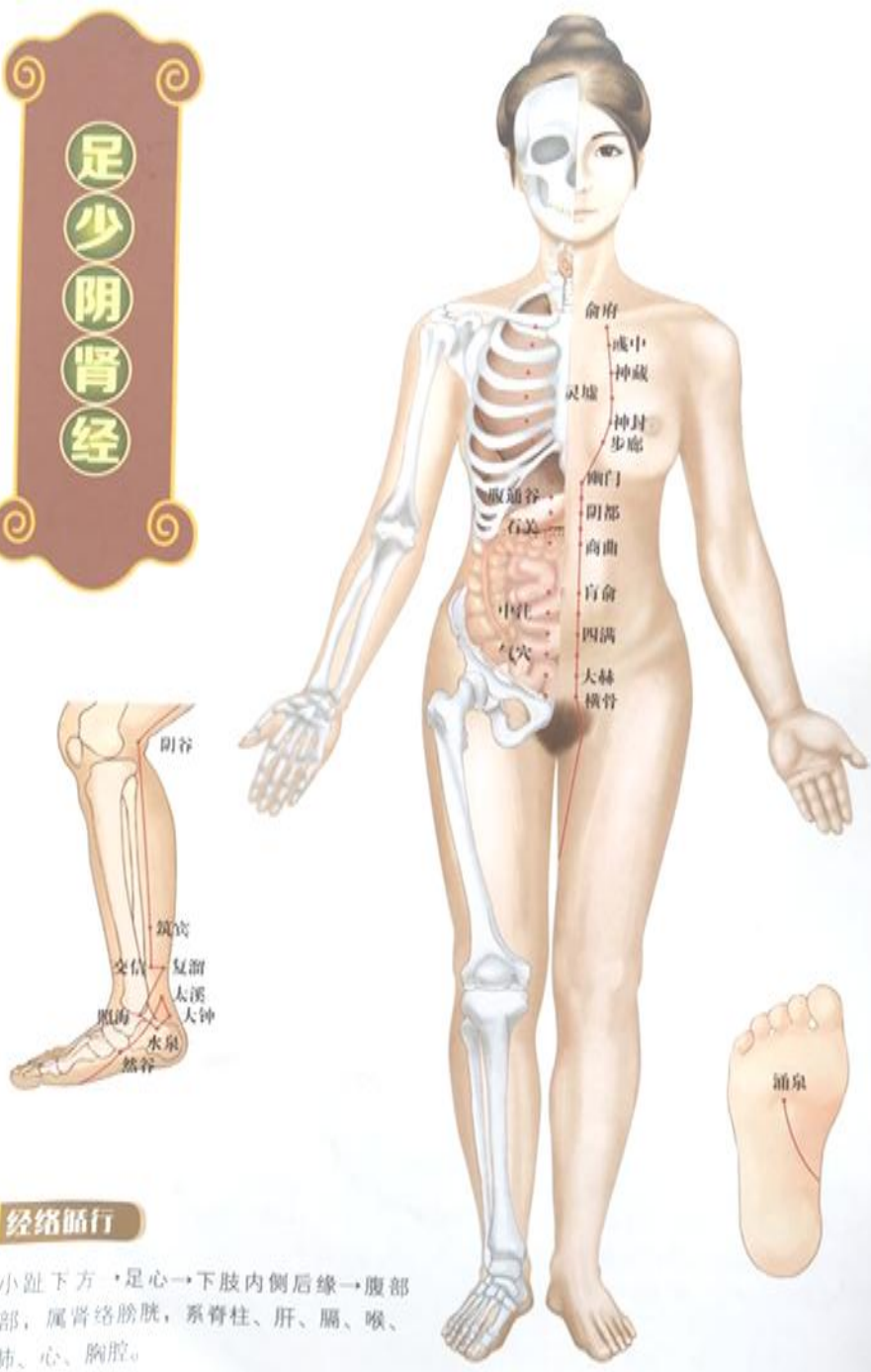
# 足太阳膀胱经



## 经络循行

内眼角→头顶→后颈部→背部→腰部→下肢外侧后缘→小趾端，属膀胱络肾，系脑。

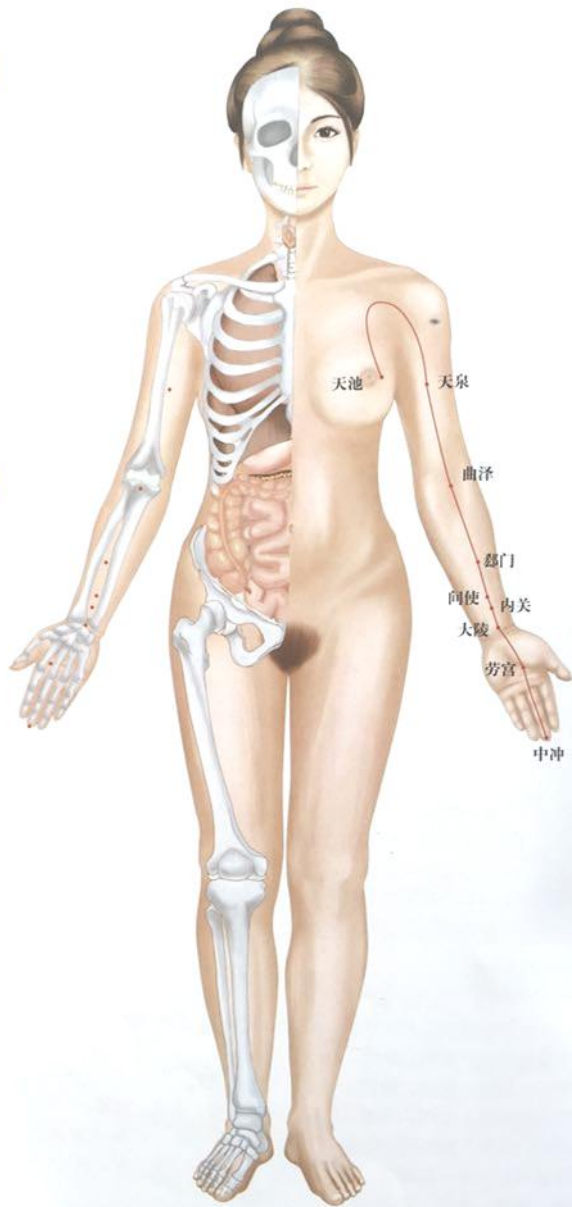
# 足少阴肾经



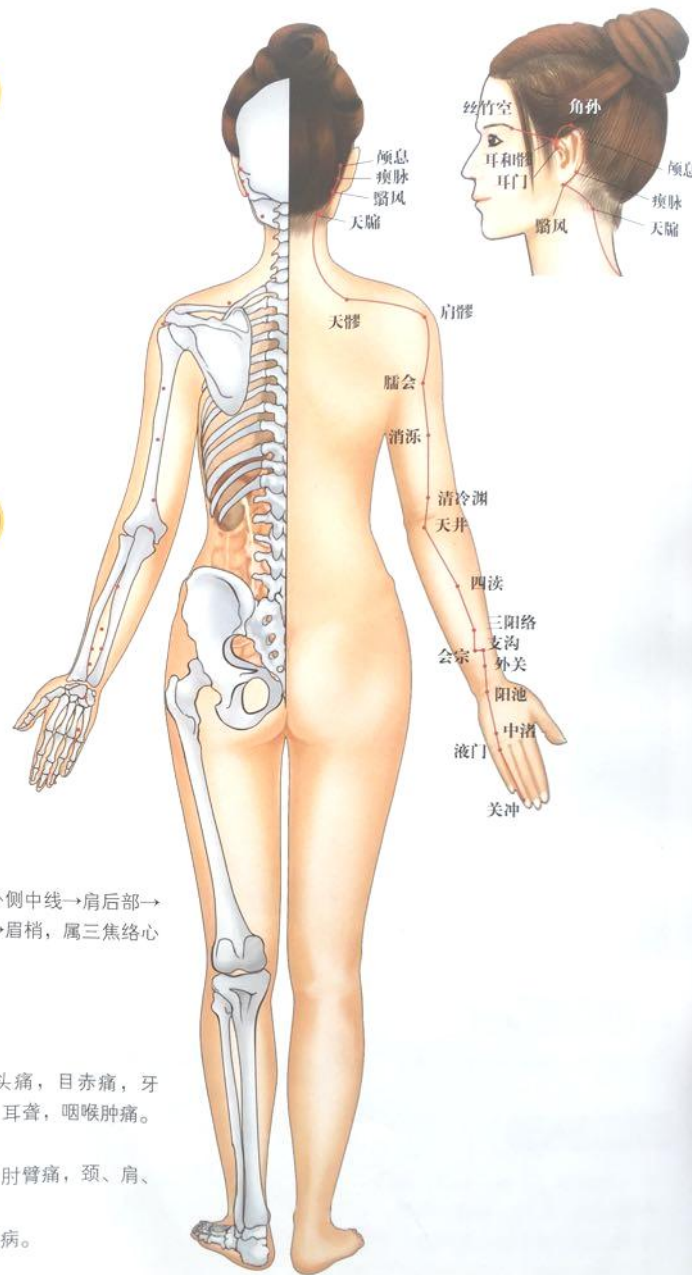
## 经络循行

小趾下方→足心→下肢内侧后缘→腹部→胸部，属肾络膀胱，系脊柱、肝、膈、喉、舌、肺、心、胸腔。

# 手厥阴心包经



# 手少阳三焦经



## 经络循行

无名指端→上肢外侧中线→肩后部→侧颈部→头部→耳后→眉梢，属三焦络心包，系耳、目。

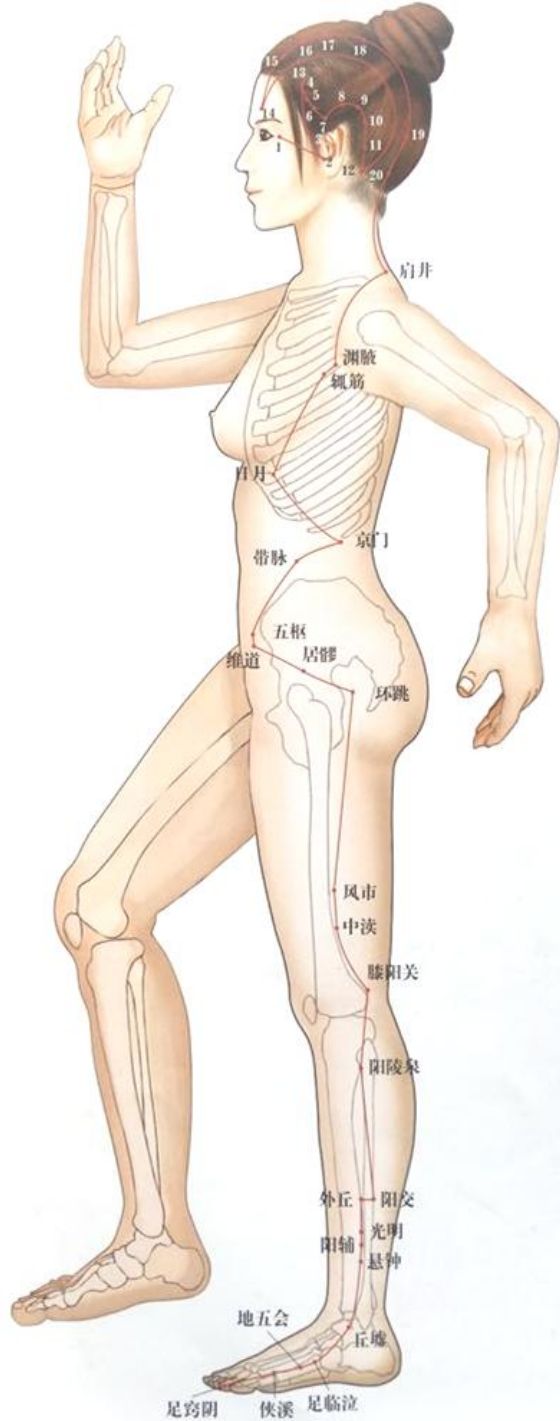
## 疾病主治

- ◆ 头面五官病症：头痛，目赤痛，牙痛，口眼歪斜，耳鸣，耳聋，咽喉肿痛。
- ◆ 神志病：癫痫。
- ◆ 经脉循行处不适：肘臂痛，颈、肩、背痛。
- ◆ 其他：疟疾，糖尿病。

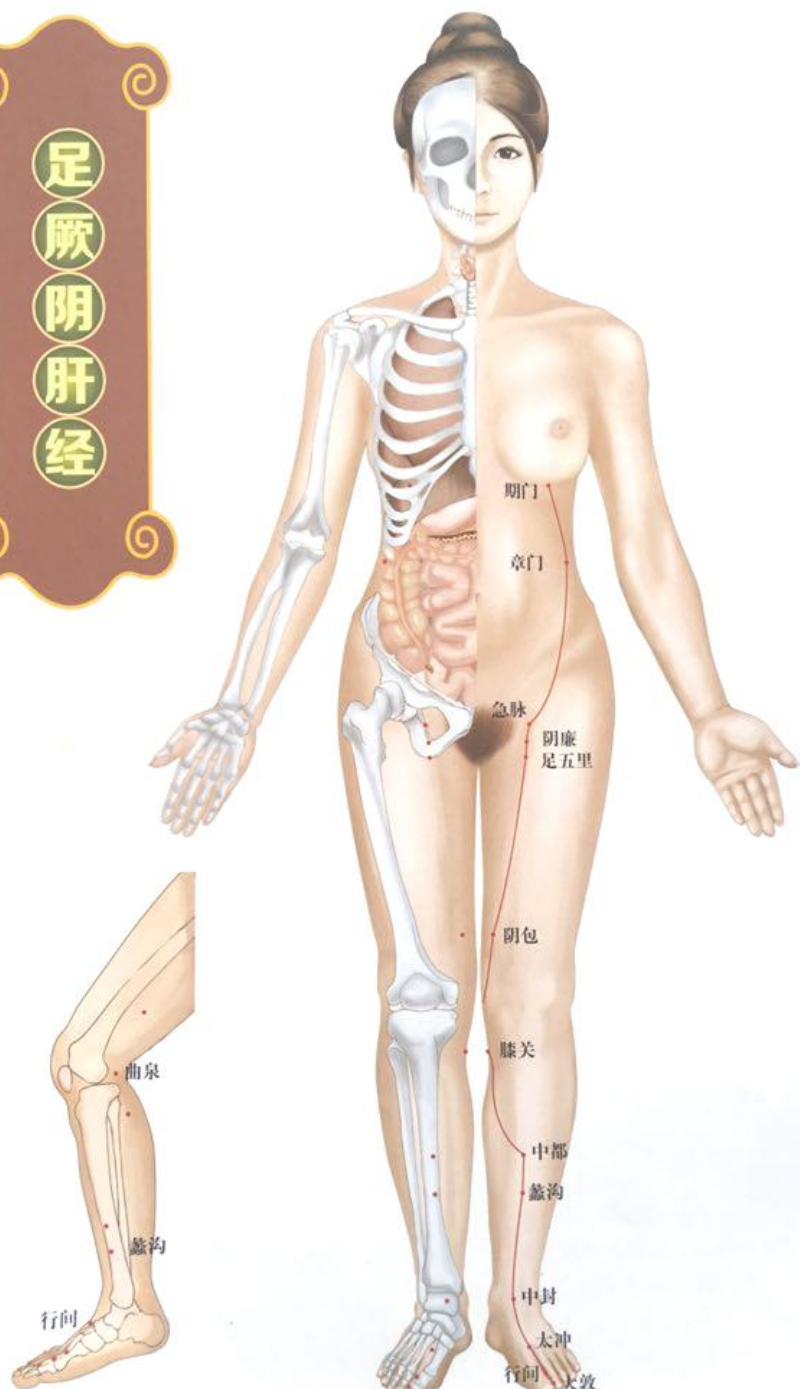


# 足少阳胆经

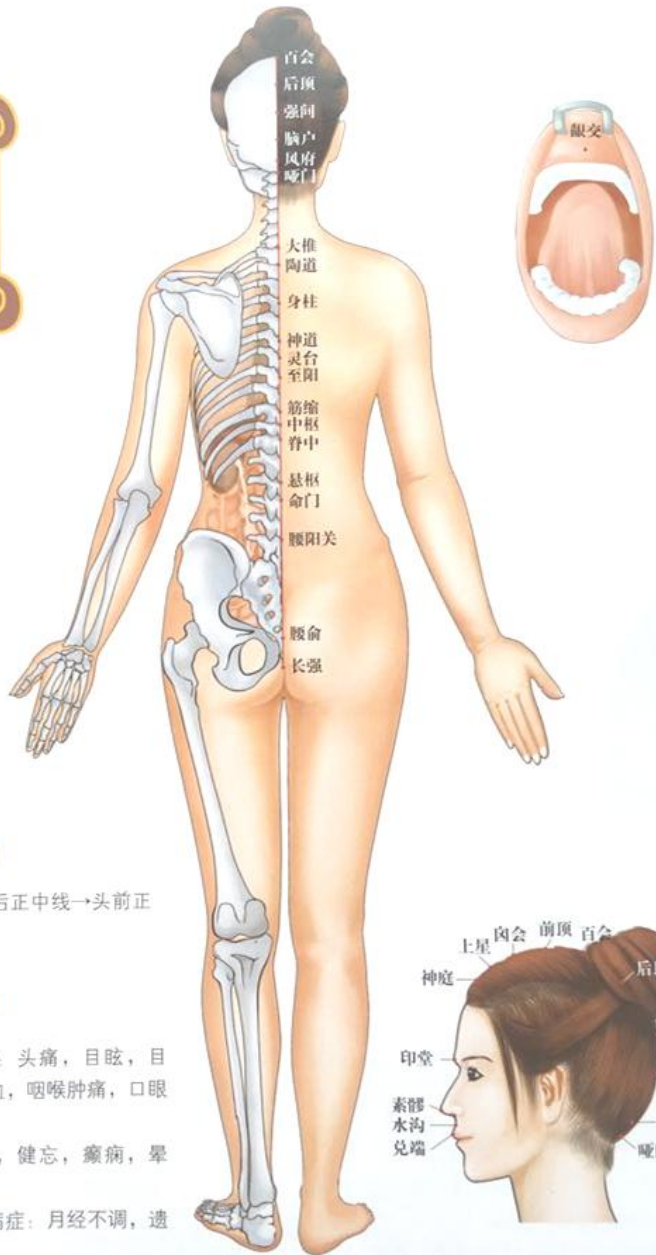
- 1 瞳子髎
- 2 听会
- 3 上关
- 4 颞颥
- 5 悬颅
- 6 悬厘
- 7 曲鬓
- 8 率谷
- 9 天冲
- 10 浮白
- 11 头窍阴
- 12 完骨
- 13 本神
- 14 阳白
- 15 头临泣
- 16 目窗
- 17 正营
- 18 承灵
- 19 脑空
- 20 风池



# 足厥阴肝经



# 督脉



## 经络循行:

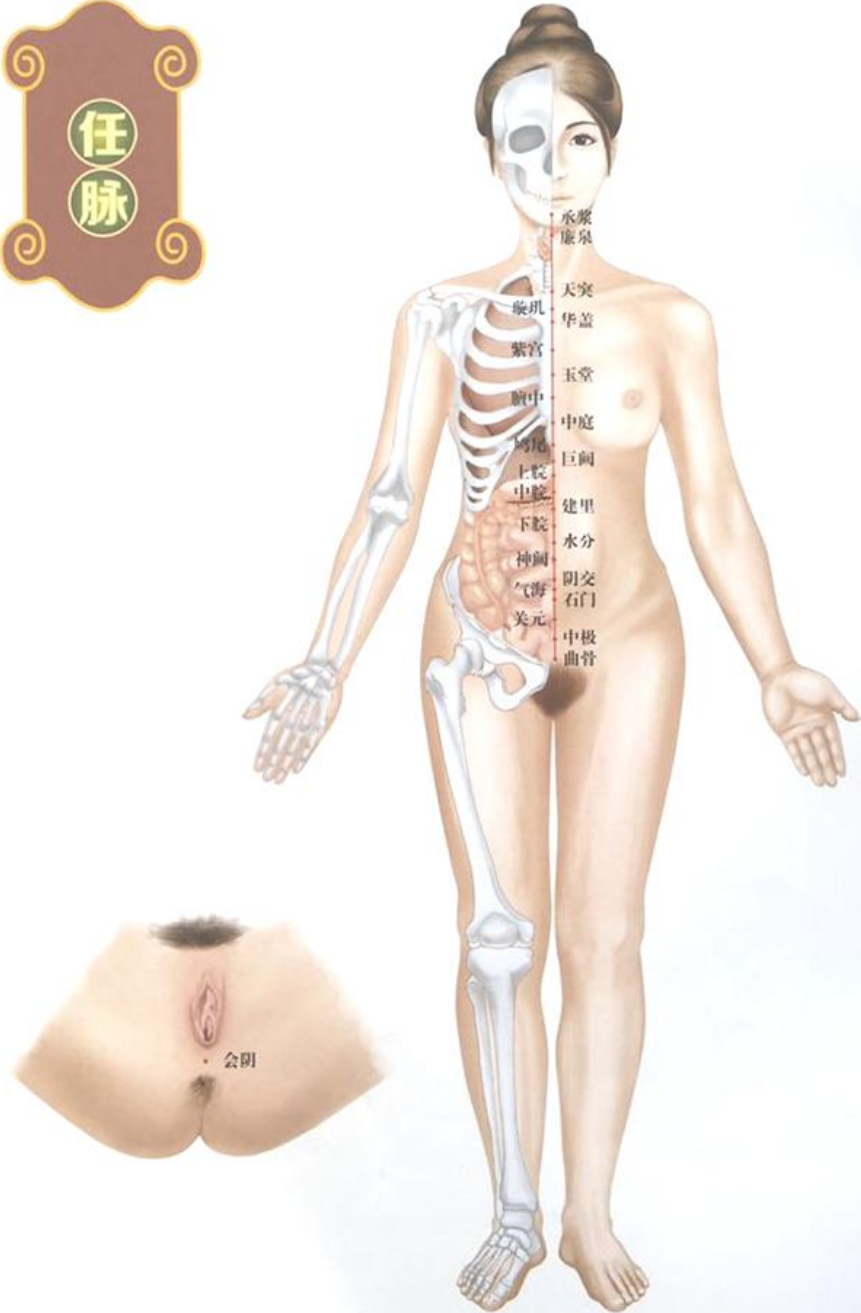
胸中→会阴→后正中→头前正中→上龈正中。

## 疾病主治:

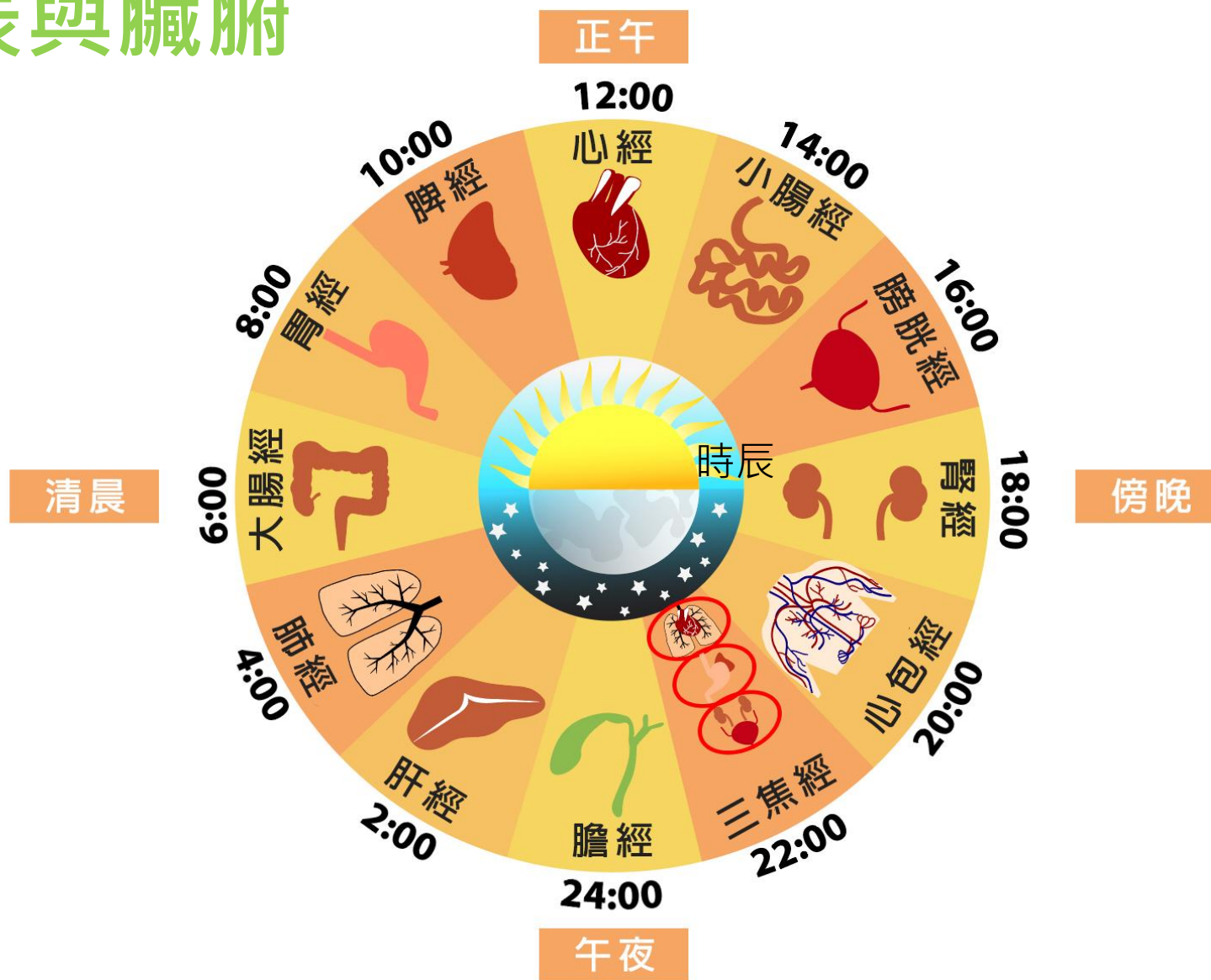
- ◆ 头面五官病症: 头痛, 目眩, 目痛, 流鼻涕, 鼻出血, 咽喉肿痛, 口眼歪斜, 牙龈肿痛。
- ◆ 神志病: 惊悸, 健忘, 癫痫, 晕厥, 失眠。
- ◆ 泌尿生殖系统病症: 月经不调, 遗精, 阳痿, 遗尿。
- ◆ 经脉循行处不适: 腰背痛。
- ◆ 其他: 痔疮, 脱肛。



# 任脉



# 時辰與臟腑



# 23:00-1:00子時

## 膽經

- ▶ 此時膽經當值，陽氣生發的時候。
- ▶ 11:00入睡，讓陽氣生發，第二天才會精神飽滿，膽氣足。
- ▶ 膽氣不足，做事猶豫不決，容易恐懼憂慮，(膽小、膽怯)



## 1:00-3:00丑時

### 肝經

- ▶ 肝經最活躍的時候，人能此時熟睡，有利肝臟排毒。
- ▶ 此段時間容易醒，會導致肝陰虧，症狀：眼睛發乾，頭暈、盜汗。

## 3:00-5:00寅時

### 肺經

- ▶ 肺經最旺盛的時候，要保持安穩的睡眠，因肺是分配人體的氣血，送往全身。
- ▶ 若此時捱夜不睡，時間久了會肺氣虛衰

## 5:00-7:00卯時 大腸經

- ▶ 此時大腸經工作，**排除體內垃圾的好時段**。
- ▶ 養成在早上此段時間排便，早上**喝杯溫開水**：有利排宿便，排毒。

## 7:00-9:00辰時 胃經

- ▶ 胃經活躍時候，需要消化食物，所以**一定要吃早餐**。
- ▶ 如果早餐後一小時按揉足三里穴，能調節腸胃功能。(按3-5分鐘)

# 足三里穴



## 9:00-11:00巳時

### 脾經

- ▶ 脾主運化，幫助營養吸收。也是大腦最有活力，是一天中**第一個高效時間**。
- ▶ 在這段時間揉下肚子，對健脾養陰有好處。

## 11:00-13:00午時

### 心經

- ▶ 此時心經最旺，應養心，**最宜小休**，睡10分鐘左右就足夠，對心臟有好處。如果不方便午睡，就在12:00左右閉上眼睛，休息3-5分鐘，對身體有好處。

## 13:00-15:00未時

### 小腸經

- ▶ 小腸能分別清濁，使清氣上升，吸收精微部分輸送全身，濁氣下走，將糟粕送入大腸。所以午飯食得有營養，小腸就可以在精力最旺的時候吸收營養，清氣上升得就多。

## 15:00-17:00申時

### 膀胱經

- ▶ 由於小腸把清氣向上運送到大腦，所以過了3:00後，人會越來越精神，到了第二個高效時間。
- ▶ 此時膀胱最活躍，是喝水時間，喝一些白開水、茶，都可以補益膀胱，有利排出雜質

## 17:00-19:00酉時

### 腎經

- ▶ 此時吃一些**黑豆**、**黑芝麻糊**等**補腎**的食物飲品：有利腎臟藏經，因腎經藏人體先天的精華。

## 19:00-21:00戌時

### 心包經

- ▶ 將心臟比作君王，心包就是皇帝身邊官員。
- ▶ 這應**保持心情放鬆愉快**，可到戶外走走，但避免劇烈運動。
- ▶ 心臟不好的人，此時可按揉心包經的穴位。例：內關穴



# 21:00-23:00亥時

## 三焦經

- 三焦經負責周身氣血的循環。
- 在這個時候睡覺，可以使五臟六腑的氣機得到休養和調整。

## 傳道書三章1-2節

3:1 凡事都有定期、天下萬務都有定時。

3:2 生有時、死有時，栽種有時、  
拔出所栽種的、也有時。

**\*\*按時養生，**

**就是做那個時辰的當令臟腑所喜歡的事情**

# 拉筋目的

- ▶ 隨著年齡增長，筋、肌肉、骨頭都會變得僵硬，無彈力。所以要做瑜珈、太極、拉筋等運動，目的就是保持柔韌度、免得容易折斷筋、骨。

# 拉筋意識 (吳家太極)

## 基本要求

- ▶ 頂頭懸
- ▶ -鬆肩、沉肩 (切勿聳肩)
- ▶ -含胸拔背 (切勿挺胸、寒背)
- ▶ -尾閭中正 (切勿翹臀)
- ▶ -身形中正 (切勿歪斜、突肚)

# 拉筋基礎步

- ▶ 頂頭
- ▶ 靠背
- ▶ 鬆胯
- ▶ 收尾閭
- ▶ 呼吸自然、身體放鬆

# 拉筋基本練習

- 1) 推牆
- 2) 爬牆
- 3) 坐無影椅
- 4) 俯身摺下



# 拉筋運動

- 1) 米字拍掌
- 2) 上下拍掌

# 箴言九章10節

敬畏耶和華是智慧的開端，  
認識至聖者便是聰明。

