

◎ 经典图解版 ◎

《图解经典》编辑部◎编著

TUJIE
HUANGDINEIJING经典图解
畅销版

一次完全读懂国学经典

经络图

奇经八脉，
十二正经

图解黄帝内经

中国养生第一书

任脉

阴脉之海，
总任诸阴

任脉是奇经八脉之一，行于胸腹正中，上抵颈部，具有调节全身诸阴经气的作用。

经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外的通路。经络学是《黄帝内经》的核心理论之一，也是针灸和按摩的基础。

天人合一，
天人一理，
易具医之理，
医得易之用。

医易同源

中草药

神农尝百草，
首创中医药

中国是中药的发源地，目前中国有12000种药用植物。



黄帝

《黄帝内经》为古代医者托黄帝之名所作，非出自一人之手，其具体作者已不可考。



扁鹊

春秋战国时期的名医。由于医术高，人们借用上古黄帝时期的神医“扁鹊”来称呼他。

药食同源，药疗不如食疗

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

食疗



药借食力，食助药威，这就是「寓医于食」。

奇经八脉既不直属脏腑，又无表里配合关系，「别道奇行」，故称「奇经」。

饮食有节可“尽终天年”



食物本身具有「养」和「疗」两方面作用。《黄帝内经》十分重视食物在这两方面的特性。



寒者热之，
热者寒之

辩证施治

ZITO
紫图

源于《黄帝内经》的道家养生功法——《内经图》

《内经图》是道家养生方法的图示，它是依照人体经络穴位而绘制的，主要源于《黄帝内经》的人体经络穴位原理。它将《黄帝内经》中所涉及的对人体生理、病理的认识，对人体五脏六腑及任督二脉与十二经脉循行的生理功能、解剖关系与相互关系按道家丹经理论进行诠释，并将人体设计成一个小天地，且不断加以神化，从而更增加了《内经图》的神秘感，因此成为历代学者潜心研究的对象。

碧眼胡僧手托天

图中在老者之下，有一剃度僧人，拗腰向后，五官朝上，两手上举，状似托天，和尚就是修真者之“神”。修真者灵性为人之根本，所以炼“神”返性如胡僧修佛。又知人性本于天，故又以天之“空、无”为炼性之道，所以图中之胡僧，向着上面的老者代表灵性，做出两手托天的姿势，有接合天的意味。又因两眼向天望，眼中映着浅蓝色的晴朗天空，因此称为碧眼胡僧手托天。是以胡僧来喻示炼神返性。



刻石儿童把贯串

“调心”是内修必经之路，心为人身之主，统领着精气神，“心之所向，精气神即随之”。所以内修精气神务必要修心。《内经图》把“儿童”比喻为人心。另外古人为了记录重要的事情，多是以刻石为记，所以《内经图》以刻石来比喻心的“记忆”。图中刻石儿童所站的地方是“绛宫”（也称心宫，位于两乳之间，是气机的枢纽，即中丹田）。他将石子贯串成“北斗七星”，这里暗喻将“人心”串合“天心”。“人心如北斗，心中所发皆合天，则天人合发，万化定基矣！”

內經圖

上丹田

即图中的泥丸官、升阳府、昆仑顶、灵台等。在人体的两目两眉与额、鼻骨之十字中心处，它被认为是天地灵根，祖窍、祖气、至宝至贵的入道之门。

任督二脉

两段不相连的彩虹喻示任督二脉的交接处。其中，上端的彩虹是督脉末端的龈交穴，下端的彩虹是任脉的终点承浆穴。

中丹田

即牛郎之下的“心田”。在人体位于膻中之所在，自承浆下十二层楼（指喉管）至黄庭（指人体内中虚空窍，或在心之下。），以牛郎代表心为阳，有肝、胆、脾均各自专职，共同耕种心田。

下丹田

也称正丹田，其位置就是在图中的先天八卦之位，图中的四个太极阴阳，代表先天之真元溶合四个阴阳而成，发出辉华。在人体便是脐下之所在，它被称为气海，藏命之所。

玉京关

即玉枕穴，由此上行则可会于泥丸官，完成任督二脉通，达到任督二脉循环周流，在人体则位于枕骨粗隆上缘。

十二楼台

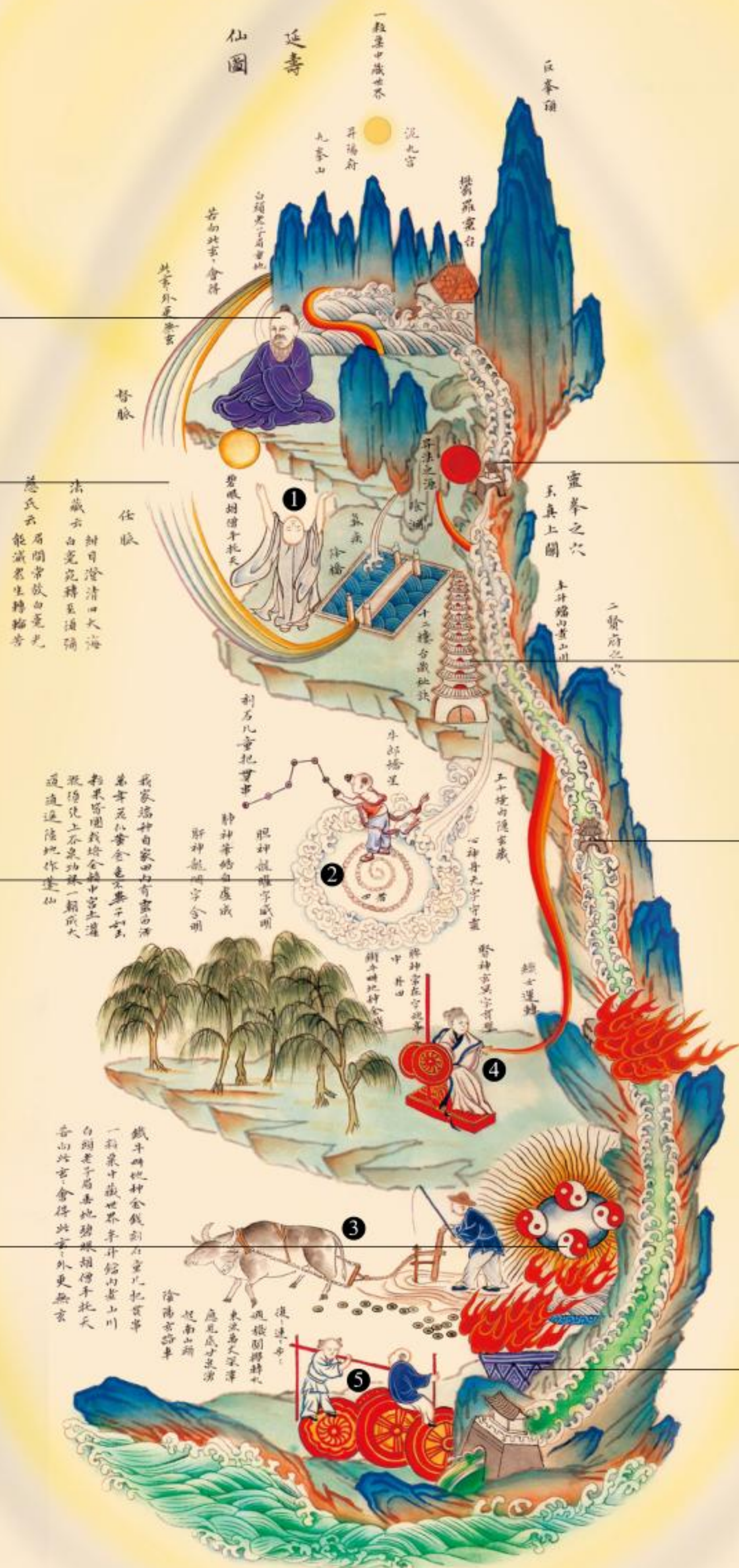
即人的气管，丹道的调息法配合意念可以控制修炼的火候，十二楼台中就隐藏着控制“火候”的调息法。

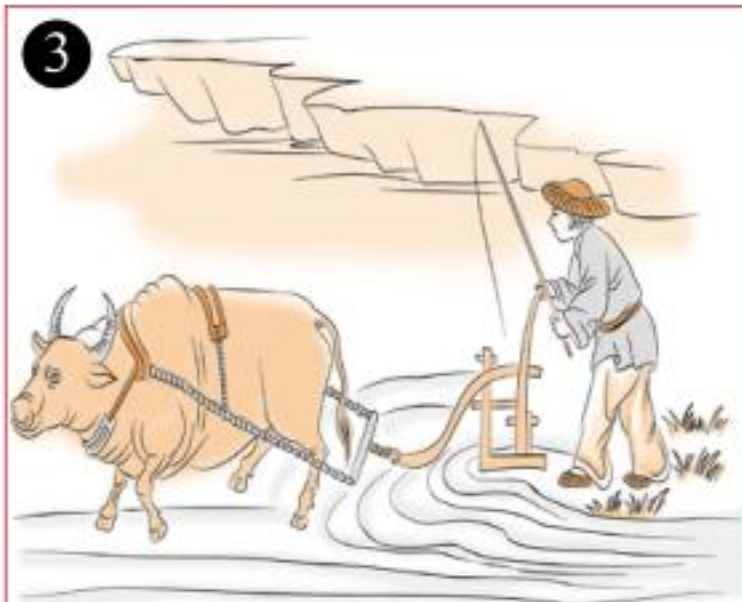
夹脊关

即图中所注的轳轳关，它是练功阴阳和合上行的第二关，轳轳有提升上行的喻意。

丹鼎

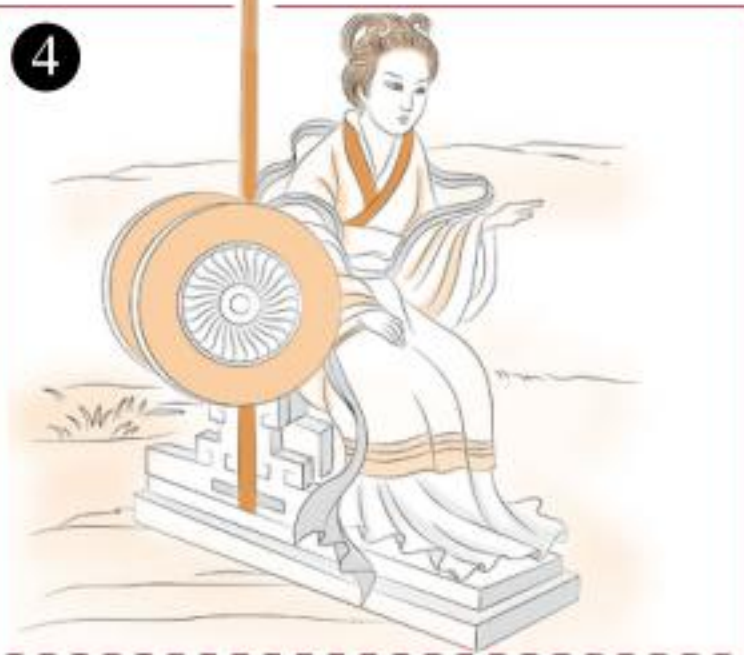
丹鼎的位置相当于人体腹部靠近脊椎的最下端，即丹道“三昧真火”的“民火”所处的位置。





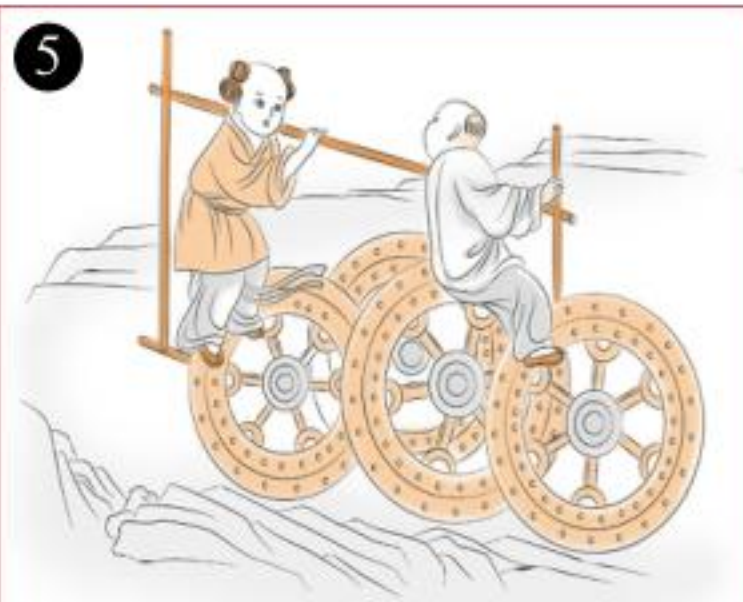
铁牛耕地种金钱

古今耕田种稻，必先翻松土地，以便播种插秧，多借助耕牛之力，拖动耕锄来翻地松土。图中以铁牛耕地来比喻修炼下丹田。下丹田的作用是使精气神三合，持鞭农夫的脚下有一铁炉，炉中火正盛炽。意为要使人精气神三合，必须掌握丹田炉火之火候，否则难以炼出真功夫。《内经图》是以“铁牛耕地种金钱”为起始。



织女运转

图中“铁牛耕地”之上，有果园一片，满植果树，右边有一织女。细看织女的动作，正在将上谷之精气泉流收贮，如绳线一般，绕在转盘之上。比喻精气神经过锻炼，在中丹田转化成可贮藏的形态。其巧妙在于中官土有“坤”之特性，坤德厚载，有柔顺培育之功，故以女子男干女坤为代表。此静养收藏之功，须先天心意相配合。又以牛郎桥星，以星串桥，下指中官，织女运转，转化培育，代表心与意的互相配合。



阴阳玄踏车

图中一对少年男女（阴阳），扶着横杆，一起脚踏着水车车水，因此名为“阴阳玄踏车”。踏车是由脚力所转动的，意为其动力来源，是发源于丹田之热力。《内经图》修炼讲究“坎水逆流”。只有阴阳玄踏车运作连环不断，周而复始，坎水才能不断流向髓（脊椎）路，并且逆闯三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）与欲海。至此时虽水浊不清，唯有蓄精炼气，遣除凡欲，深潭之水，定会清澈见底。最终甘泉涌起南山头（灵山之峰，灵性之居所），完成坎水逆流人身脊髓之路。

《黄帝内经》的理论体系及十二经脉

《黄帝内经》是我国医学领域成书最早、影响最大的传世巨著。它有着严谨的理论体系，结合《周易》的阴阳五行说，《内经》在古代医疗实践的观察与验证基础上，提出了“四时五脏阴阳”的完整观，并构建了包括藏象说、经络说、病机病因说、病证说、诊法、治法和养生等几个方面的理论结构。十二经脉是其理论体系的重要内容之一，具有表里经相合、与相应脏腑相属的特征。



手太阴肺经

属肺，起于中焦，下络大肠，并循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧前缘下行，至拇指端。



手厥阴心包经

属心包，起于胸中，下络三焦，沿上肢内侧中缘下行，至中指端。



手少阴心经

属心，起于心中，下络小肠，沿上肢内侧后缘下行，至小指端。



手太阴肺经

属肺，起于中焦，下络大肠，并循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧前缘下行，至拇指端。



手厥阴心包经

属心包，起于胸中，下络三焦，沿上肢内侧中缘下行，至中指端。



手少阴心经

属心，起于心中，下络小肠，沿上肢内侧后缘下行，至小指端。

一、脏腑归属

《内经》中记载了十二经脉的脏腑归属，即：手太阴肺经属肺，手少阴心经属心，手厥阴心包经属心包，足阳明胃经属胃，足太阴脾经属脾，足少阴肾经属肾，足厥阴肝经属肝，足太阳膀胱经属膀胱，足少阴肾经属肾，手太阳小肠经属小肠，手少阴心经属心，手厥阴心包经属心包。

二、经络循行

《内经》中记载了十二经脉的循行路线，即：手太阴肺经起于中焦，下络大肠，并循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧前缘下行，至拇指端；手少阴心经起于心中，下络小肠，沿上肢内侧后缘下行，至小指端；手厥阴心包经起于胸中，下络三焦，沿上肢内侧中缘下行，至中指端；足阳明胃经起于鼻，下循喉咙，入上齿，沿下肢外侧前缘下行，至足中趾端；足太阴脾经起于脾，沿下肢内侧前缘上行，至大腿内侧，入腹，循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧前缘下行，至拇指端；足少阴肾经起于肾，沿下肢内侧后缘上行，至大腿内侧，入腹，循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧后缘下行，至小指端；足厥阴肝经起于肝，沿下肢内侧前缘上行，至大腿内侧，入腹，循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧前缘下行，至拇指端；足太阳膀胱经起于膀胱，沿下肢外侧后缘上行，至大腿外侧，入腹，循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢外侧后缘下行，至小指端；足少阴肾经起于肾，沿下肢内侧后缘上行，至大腿内侧，入腹，循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧后缘下行，至小指端；手太阳小肠经起于小肠，沿上肢外侧前缘上行，至肩，入腹，循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢外侧前缘下行，至小指端；手少阴心经起于心中，下络小肠，沿上肢内侧后缘下行，至小指端；手厥阴心包经起于胸中，下络三焦，沿上肢内侧中缘下行，至中指端。

三、诊法

《内经》中记载了十二经脉的诊法，即：手太阴肺经诊寸口，手少阴心经诊寸口，手厥阴心包经诊寸口，足阳明胃经诊足冲阳，足太阴脾经诊足太谿，足少阴肾经诊太谿，足厥阴肝经诊太谿，足太阳膀胱经诊昆仑，足少阴肾经诊太谿，手太阳小肠经诊腕骨，手少阴心经诊寸口，手厥阴心包经诊寸口。

四、治法

《内经》中记载了十二经脉的治法，即：手太阴肺经治咳嗽，手少阴心经治心悸，手厥阴心包经治心气痛，足阳明胃经治胃痛，足太阴脾经治脾虚，足少阴肾经治肾虚，足厥阴肝经治肝病，足太阳膀胱经治膀胱虚，足少阴肾经治肾虚，手太阳小肠经治小肠虚，手少阴心经治心悸，手厥阴心包经治心气痛。

五、养生

《内经》中记载了十二经脉的养生方法，即：手太阴肺经养生法为呼吸，手少阴心经养生法为静养，手厥阴心包经养生法为静养，足阳明胃经养生法为饮食，足太阴脾经养生法为饮食，足少阴肾经养生法为节欲，足厥阴肝经养生法为节欲，足太阳膀胱经养生法为节欲，足少阴肾经养生法为节欲，手太阳小肠经养生法为节欲，手少阴心经养生法为静养，手厥阴心包经养生法为静养。

六、病证举例

《内经》中记载了十二经脉的病证，即：手太阴肺经病证为咳嗽，手少阴心经病证为心悸，手厥阴心包经病证为心气痛，足阳明胃经病证为胃痛，足太阴脾经病证为脾虚，足少阴肾经病证为肾虚，足厥阴肝经病证为肝病，足太阳膀胱经病证为膀胱虚，足少阴肾经病证为肾虚，手太阳小肠经病证为小肠虚，手少阴心经病证为心悸，手厥阴心包经病证为心气痛。

七、脉象举例

《内经》中记载了十二经脉的脉象，即：手太阴肺经脉象为浮，手少阴心经脉象为沉，手厥阴心包经脉象为沉，足阳明胃经脉象为洪，足太阴脾经脉象为沉，足少阴肾经脉象为沉，足厥阴肝经脉象为弦，足太阳膀胱经脉象为沉，足少阴肾经脉象为沉，手太阳小肠经脉象为沉，手少阴心经脉象为沉，手厥阴心包经脉象为沉。

八、病证举例

《内经》中记载了十二经脉的病证，即：手太阴肺经病证为咳嗽，手少阴心经病证为心悸，手厥阴心包经病证为心气痛，足阳明胃经病证为胃痛，足太阴脾经病证为脾虚，足少阴肾经病证为肾虚，足厥阴肝经病证为肝病，足太阳膀胱经病证为膀胱虚，足少阴肾经病证为肾虚，手太阳小肠经病证为小肠虚，手少阴心经病证为心悸，手厥阴心包经病证为心气痛。



手太阴肺经

属肺，起于中焦，下络大肠，并循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧前缘下行，至拇指端。



手厥阴心包经

属心包，起于胸中，下络三焦，沿上肢内侧中缘下行，至中指端。



手少阴心经

属心，起于心中，下络小肠，沿上肢内侧后缘下行，至小指端。



手太阴肺经

属肺，起于中焦，下络大肠，并循喉咙，上膈，至上焦，出缺盆，沿上肢内侧前缘下行，至拇指端。



手厥阴心包经

属心包，起于胸中，下络三焦，沿上肢内侧中缘下行，至中指端。



手少阴心经

属心，起于心中，下络小肠，沿上肢内侧后缘下行，至小指端。



图解黄帝内经

中国养生第一书

《图解经典》编辑部 编著

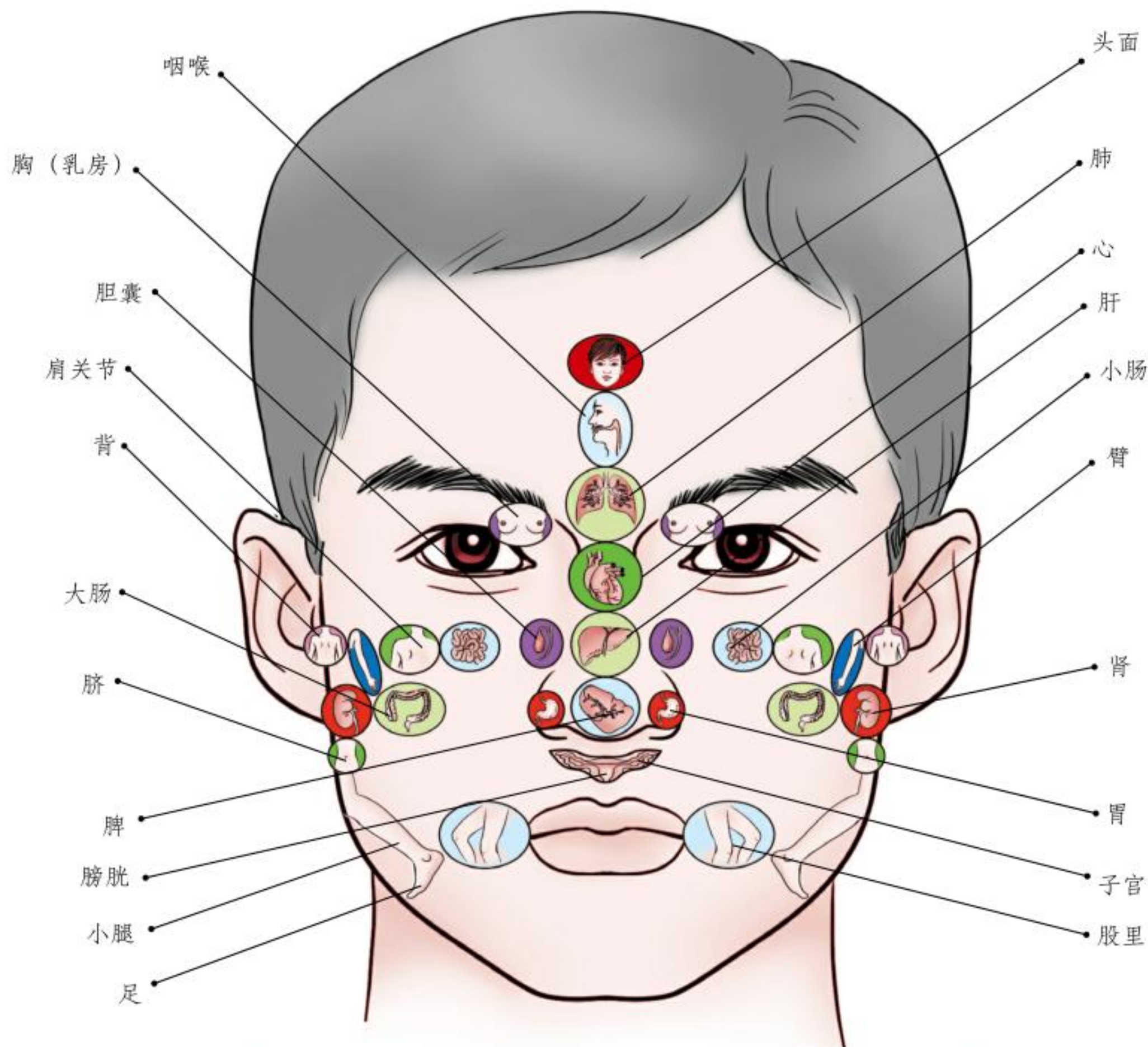
黄
帝
内
经



江西科学技术出版社

人体的穴位和反射区

《黄帝内经》研究的核心内容之一就是经络穴位和人体脏腑。人体如果发生异常现象，一定会在相应的经络穴位上反映出来。手、脚、头部是人体脏腑和穴位的重要反射区，了解这些反射区对养生有重要作用。



面部反射区

在我们身体当中，最爱说话提醒生病的部位就是头面，最方便观察内在疾病变化的也是头面。头面部是脏腑气血的外荣，又是经脉的聚集之处，是望诊最适当的部位。

面部与人体部位和疾病对照图

头面：额正中点。**主治：**头面病、脑病。

咽喉：头面与肺连线的中点。**主治：**咽喉炎、梅核气等。

肺：两眉端连线的中点。**主治：**咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病。

心：位于鼻梁骨的最低处。**主治：**心悸、失眠等。

肝：心区与脾区连线的中点。**主治：**肝病及两胁疼痛。

胆囊：在肝区两旁。**主治：**胆囊炎、胆石症等。

脾：位于鼻尖。**主治：**食欲不振、腹胀、消化不良等。

胃：鼻翼的中央偏上方。**主治：**胃痛、呕吐。

膀胱：相当于水沟穴的位置。**主治：**腰酸背痛。

子宫：与膀胱区重迭。**主治：**痛经、阴部痛。

大肠：目外眦直下，颧骨下缘。**主治：**便秘、腹痛、泄泻等。

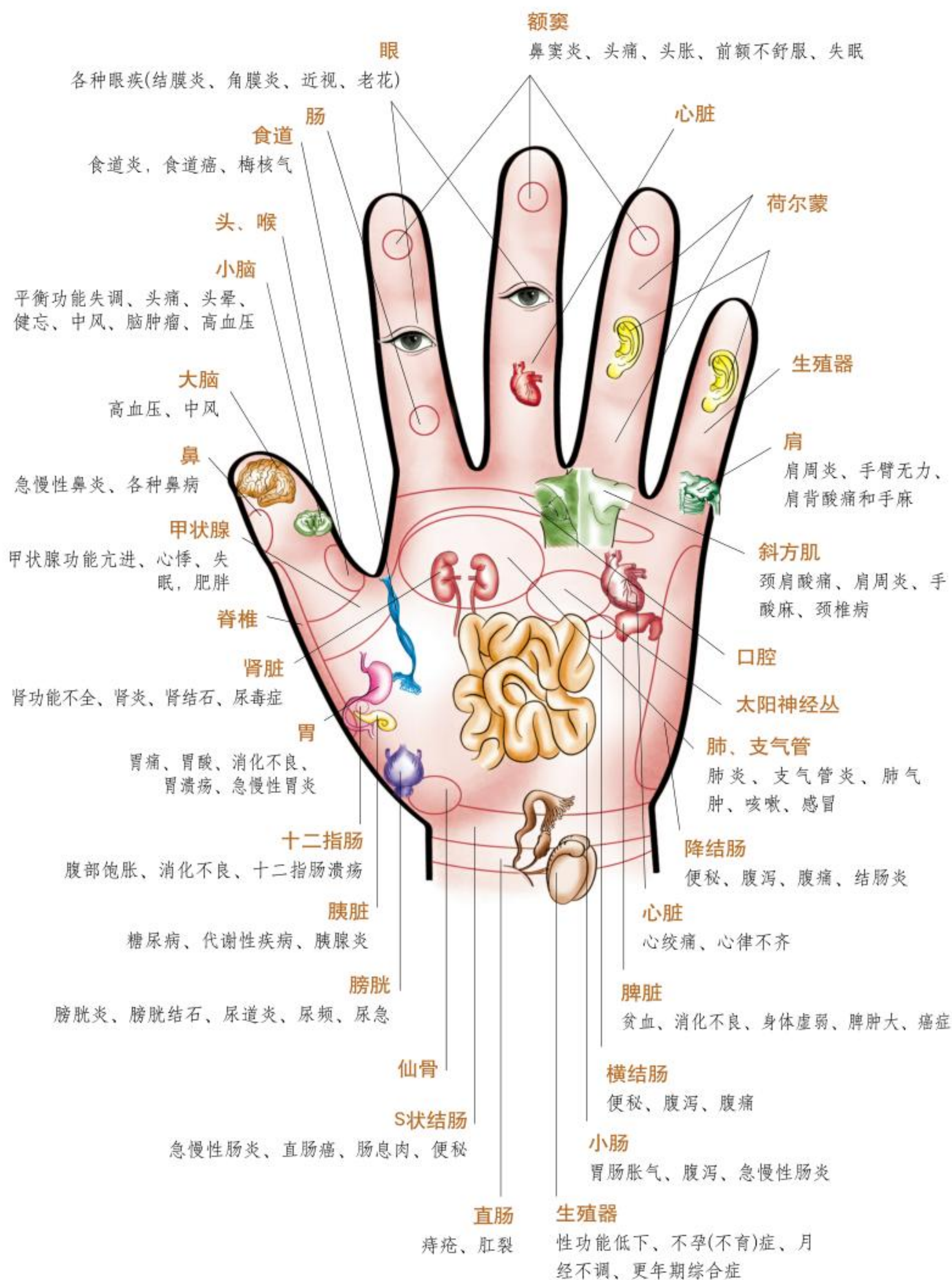
小肠：在颧骨的内侧，与肝区、胆区在同一水平。**主治：**泄泻。

肾：鼻翼水平线与太阳穴的垂直线相交处。**主治：**遗尿、痿闭等。

脐：肾区稍下方。**主治：**绕脐腹痛。

胸(乳房)：在目内眦稍上方。**主治：**胸痛、胸闷、产后乳少等。

股里：近口角旁约0.5寸。**主治：**大腿内侧疼痛。



手掌反射区

手掌代表人体正面，各部位与其不同的内脏相对应。掌纹、指纹、指节纹、手掌软硬及手掌颜色等揭示人体健康状况和可能发病的一种信号，也是防患于未然的一种预防手段。

下载无水印完整版

请点击



【百万古书籍】

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载





- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、
如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、
药洒药方、祖传医术、珍本...



- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集
3000 套

【道家法术】3000 册：修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



- 【武术】传统武术与现代搏击术 6200 册

【武功秘笈 电子书】6200 册：少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



- 【集藏】经史子集库 13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、剧曲、话本、演义、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...



- **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册**

全国【地方县志】府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围
地方县志\府志古籍影印电子版，...



- **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索
器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>