

投稿類別：健康護理類

篇名：
人體經絡學

作者：
張善淵。私立葳格高中。餐二甲班

指導老師：
鄭雨芳老師

壹、前言

一、研究動機

現代年輕人的身體有越來越多毛病，而有些疾病得病的年齡層越來越低，若能利用日常中一些身體的小按摩來降低得病的機率或者是消除身體的不適，對我們的生活和健康是一件很好的事情，希望藉由這次的研究能夠了解身體穴位與其對應器官的功用、消除身體的不適或是藉由按摩消除疼痛等等，也能減少用藥對身體的負擔。

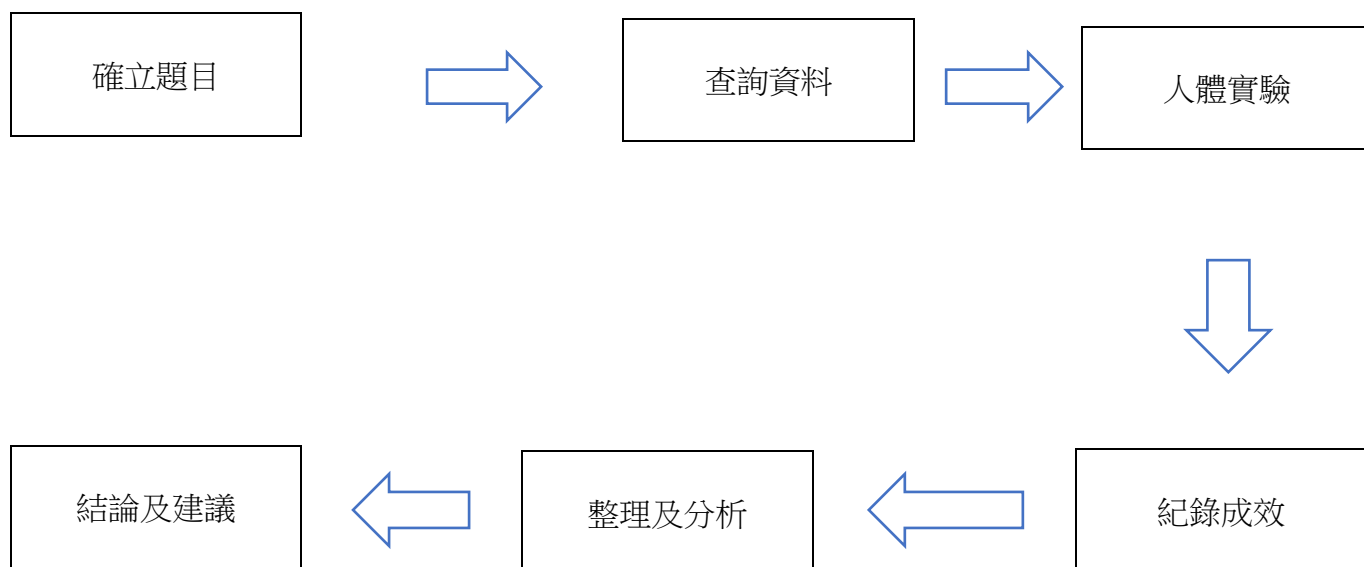
二、研究目的

了解人體經絡的構造與分布，進而探討穴道對身體的益處、功用，讓大眾藉由穴道的按摩減輕身體的不適。

三、研究方法

- (一) 網路查詢資料
- (二) 尋找相關書籍整合資料

四、研究流程



貳、正文

(一) 人體經絡的介紹

人體經絡概略分為 12 條經絡，這 12 條經絡分別連結著人體 12 個臟器，從 12 經絡的排列上看可分為兩組，一是按手足分，另一組則是按陰陽分，手足是指手腳上各有 6 條經絡，

陰陽是告訴你手、足內側各有 3 條陰經，手、足外側各有 3 條陽經。

(一) 下列為 12 經絡的名稱：

- | | |
|-----------|------------------------|
| 1. 手少陰心經 | 7. 足少陰腎經 |
| 2. 手厥心包經 | 8. 足厥經肝經 |
| 3. 手太陰肺經 | 9. 足太陰脾經 |
| 4. 手太陽小腸經 | 10. 足太陽膀胱經 |
| 5. 手少陽三焦經 | 11. 足少陽膽經 |
| 6. 手陽明大腸經 | 12. 足陽明胃經 (隱士貴人堂，2016) |

子午流注中「氣血迎時而至為盛，氣血過時而去為衰，瀉時乘其盛，補則隨其去，逢時為開，過時為闔」(壹讀，2016) 在合適的時辰中按摩對身體的益處事半功倍。

▼表一其經絡良好的按摩時間如下表：(作者自行整理)

時辰	時間	經絡
子	23-1 點	膽經
丑	1-3 點	肝經
寅	3-5 點	肺經
卯	5-7 點	大腸經
辰	7-9 點	胃經
巳	9-11 點	脾經
午	11-13 點	心經
未	13-15 點	小腸經
申	15-17 點	膀胱經
酉	17-19 點	腎經
戌	19-21 點	心包經
亥	21-23 點	三焦經

(二) 現代生活造成身體的影響

現代的科技越來越發達，相對的一些高科技的物品也帶來對身體的負擔，亦或者日常生活中的飲食習慣造成身體的不適，**根據研究顯示，台灣人平均一天就使用至少 3 小時的手機，其中 20~29 歲的年輕人平均使用手機時間長達 4 小時**(自由時報，2017)，長時間的使用手機引發一些眼部的疾病，或是因為工作關係造成腰痛、腳麻、久坐、便秘等等，這些小症狀若不去處理的話，時常有變成嚴重疾病案例，透過經絡的按摩，降低得病的機率，也可以讓自己舒緩工作中的壓力。

(三) 如何運用經絡消除現代生活的不適

中醫穴位神奇療效令越來越多人想要學習，每個穴位都有著不同的療效，以下介紹幾個日常生活中常有的身體問題及相對應的穴道和其功用。(作者自行整理)

1、合谷穴：胃痛、脹氣、助消化

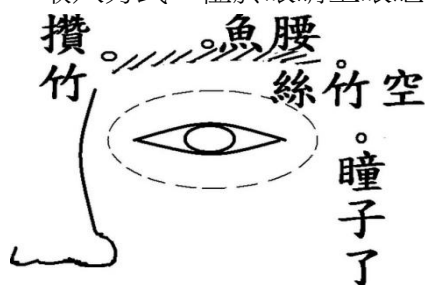
取穴方式：位於虎口，拇指和食指交會處



▲圖一合谷穴位置

2、絲空、攢竹：眼睛乾澀、用眼過度、眼紅腫痛

取穴方式：位於眼睛上眼眶，按摩時可從內側揉至外側



▲圖二絲空、攢竹位置

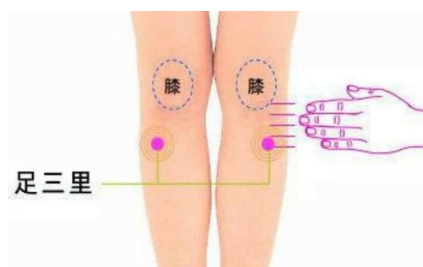
3、落枕穴：落枕、脖子不舒服

取穴方式：位於食指和中指掌骨之間



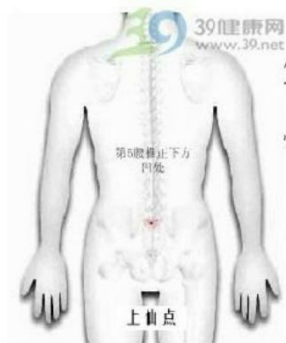
▲圖三落枕穴位置

- 4、足三里：血壓不正常，腸胃蠕動慢、手腳冰冷、泌尿系統問題、五官疾病
取穴方式：膝蓋向下取四指，再從小腿骨的位子向外取二指



▲圖四足三里位置

- 5、上仙穴：腰閃，腰痛
取穴方式：位於第五腰椎正下方凹處



▲圖五上仙穴位置

- 6、太溪穴：頭暈頭痛、咽喉疾病
取穴方式：足內側內踝右方取一指處，腳踝尖與腱的凹陷處



▲圖六太溪穴圖位置

7、神門穴：心臟、神經系統、失眠

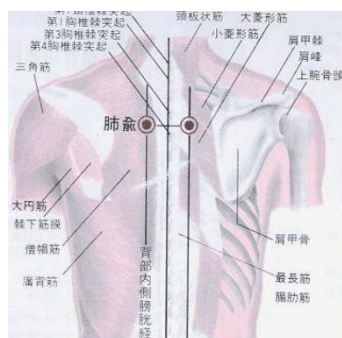
取穴方式：掌心向自己，小指向下延伸，手腕橫紋處，位於骨頭凹陷處



▲圖七神門穴位置

8、肺俞穴：呼吸系統、盜汗

取穴方式：第三胸椎脊突出處下，向外取 1.5 吋



▲圖八肺俞穴位置

9、三陰交：女性生殖器、經期改善、緊緻臉部肌肉、改善皮膚過敏、穩定血壓

取穴方式：小腿內側腳踝凸骨向上取四指



▲圖九三陰交位置

10、承山穴：小腿抽筋、去身體濕氣

取穴方式：取穴時稍微墊腳尖，小腿肌會出現人字型的紋路，承山穴位於那人字的交會點



▲圖十 承山穴位置

11、內關穴：暈車、哮喘、胸悶、嚴重手出汗、咳嗽

取穴方式：手腕橫紋處向下取三指，位於兩條手筋之間



▲圖十一內關穴位置

參、結論

(一) 總敘

本篇小論文精細的說明、介紹人體的經絡，我所介紹的只是日常生活中能夠簡單運用的穴道，人體是個非常複雜的系統，其修復方法也極為複雜，在神奇的中醫裡我最感興趣的就是人體經絡與穴道，我以汽車的例子來說明一下，汽車的電池都會有這使用期限及供應電壓等等的說明，並且在說明書上寫這那些零件需要多少的電壓才能正常運作，只要在允許的誤差值內都可以，但若電壓超過誤差值，就會有零件因為電壓不足而無法正常運作，那這時候要做處理的部分是電池還是那個無法正常運作的零件呢？答案應該很清楚，那如果自己變成人體的某個器官出問題，首先，人體的電源供應是什麼？假設無法正常運作的器官是腎臟，那我們要從何下手，很多醫生就會用上各種治腎臟的藥，更糟的是把它切掉換一個，這樣問題依然存在，所以俗話說「頭痛醫頭，腳痛醫腳」並不是完全正確，其實人體自己本身就有自行自癒的能力，但我們要用什麼東西觸發它？就是運用人體經絡、穴道，從根本治療才不

會造成不必要的身體負擔。

(二) 建議

人體的健康跟我們所做的每一件事都息息相關,並非只依靠按摩經絡、吃藥或治療就可以將所有疾病完全從身體中去除,很多疾病還是得從日常作息中做改變,改善了日常作息,再搭配經絡的按摩,這樣才會事半功倍,經過作者自身實驗,透過按摩經絡,按照時間表按摩,腸胃部分改善很多,排便次數增加,也比較少腹脹,眼部的度數也沒有繼續增加,反而一點點的減少,依照身體狀況找尋想對應的經絡、穴位,照時間表按摩,對身體幫助很大,本篇小論文提供日常中可按摩的方式及穴位,給讀者可以隨時按摩,改善身體狀況。

肆、引註資料

一、書籍

- (一) 吳清忠 (2006)。人體使用手冊。達觀出版社
- (二) 吳清忠 (2008)。人體使用手冊 2 人體復原工程。晨星出版社
- (三) 蕭宏慈 (2010)。醫行天下尋醫求道。橡實文化出版社
- (四) 蕭宏慈 (2010)。醫行天下拉筋拍打治百病。橡實文化出版社

二、報章雜誌

- (一) 郭育誠 (2010)。拍打、拉筋治百病？中國時報。9 月 14 日

三、網站

- (一) 隱士貴人堂。2016 年 4 月 16 日，
取自 <http://jupiter.math.nctu.edu.tw/~smchang/life/12/00.html>
- (二) 壹讀。2015 年 1 月 21 日
取自 <https://read01.com/PMJRnnL.html#.WeXp5I-CwdU>
- (三) 自由時報 2017 年 1 月 31 日
取自 <http://news.ltn.com.tw/news/business/paper/1074790>
- (四) 圖一 <http://tcmcare.blogspot.tw/2014/03/blog-post.html>
- (五) 圖二 <http://blog.xuite.net/chenkinky/twblog/111086694>
- (六) 圖四 <http://tw.gigacircle.com/1147637-1>
- (七) 圖五 <http://www.baik.com/wiki/%E4%B8%8A%E4%BB%99%E7%A9%B4>
- (八) 圖六 <http://m.pinguolv.com/zhongyi/31635.html>
- (九) 圖七 <http://angelheart45.pixnet.net/blog/post/88684045-過勞失眠-可按摩神門穴>
- (十) 圖八 <http://yibian.hopto.org/acu/?ano=138>
- (十一) 圖九 <http://blog.xuite.net/justchange/mail/38438450>

- (十二) 圖十 <http://dmke.pixnet.net/blog/post/222297417>-承山穴：最有效的去濕穴位
- (十三) 十一 <http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20161106/3744239>