



# 中医经络基础知识

Базовые знания о меридианах

**凤凰商学院**

Международный бизнес-колледж Fohow

# 中医脏腑理论



# 中医人体小宇宙



人体小宇宙中所需的五大元素正负属性平衡

# 经络总论

## Определение меридианов

**经络的含义:**“经络者决生死除百病不可不通”

经络是指经脉和络脉, 是联络脏腑, 沟通表里运行气血的通路。

**经脉:**经络系统中的主干。

**经:**有路径的含义, 贯通上下, 沟通内外。

**络脉:**经脉别出的分支。

**络:**有网络之意, 较经脉细小, 纵横交错, 遍布全身。

**Определение меридианов:** под меридианами понимается сеть, состоящая из собственно главных меридианов Цзин-май и побочных меридианов или коллатералей Ло-май, которая пронизывает все внутренние органы и конечности и служит магистралью для движения Ци и крови.

- **Цзин-май** - основа системы меридианов.

**Цзин:** означает «путь», данные каналы проходят в вертикальном направлении и связывают внутреннее с наружным.

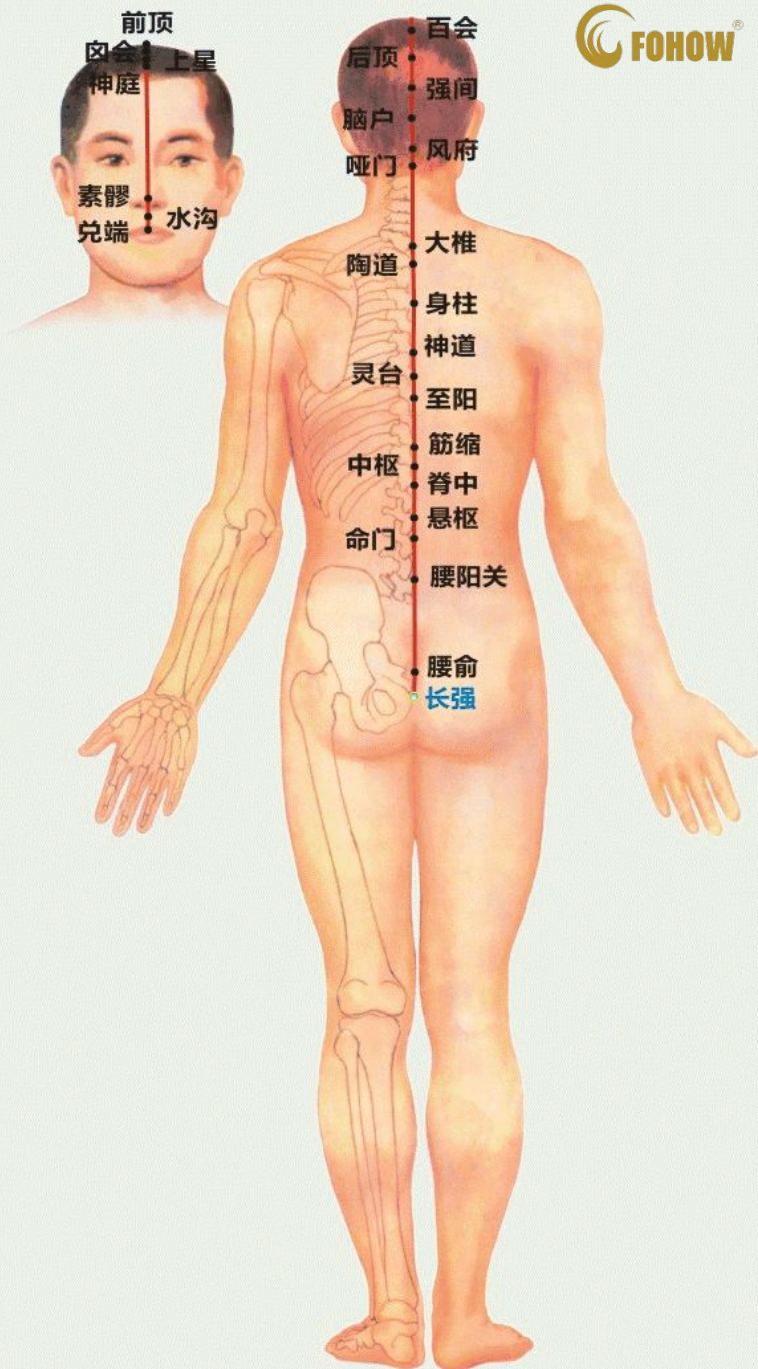
- **Ло-май** - ответвление главных меридианов Цзин-май.

**Ло:** означает «сеть», они значительно меньше меридианов Цзин-май, имеют поперечное направление, распределены по всему телу.



# 督脉

长强  
腰俞  
腰阳关  
命门  
悬枢  
脊中  
中枢  
筋缩  
至阳  
灵台  
神道  
身柱  
陶道  
大椎  
哑门  
风府  
脑户  
强间  
后顶  
百会  
前顶  
凶会  
上星  
神庭  
素髎  
水沟  
兑端  
龈交



FOHOW

## 一、督脉

### 1. Заднесрединный меридиан

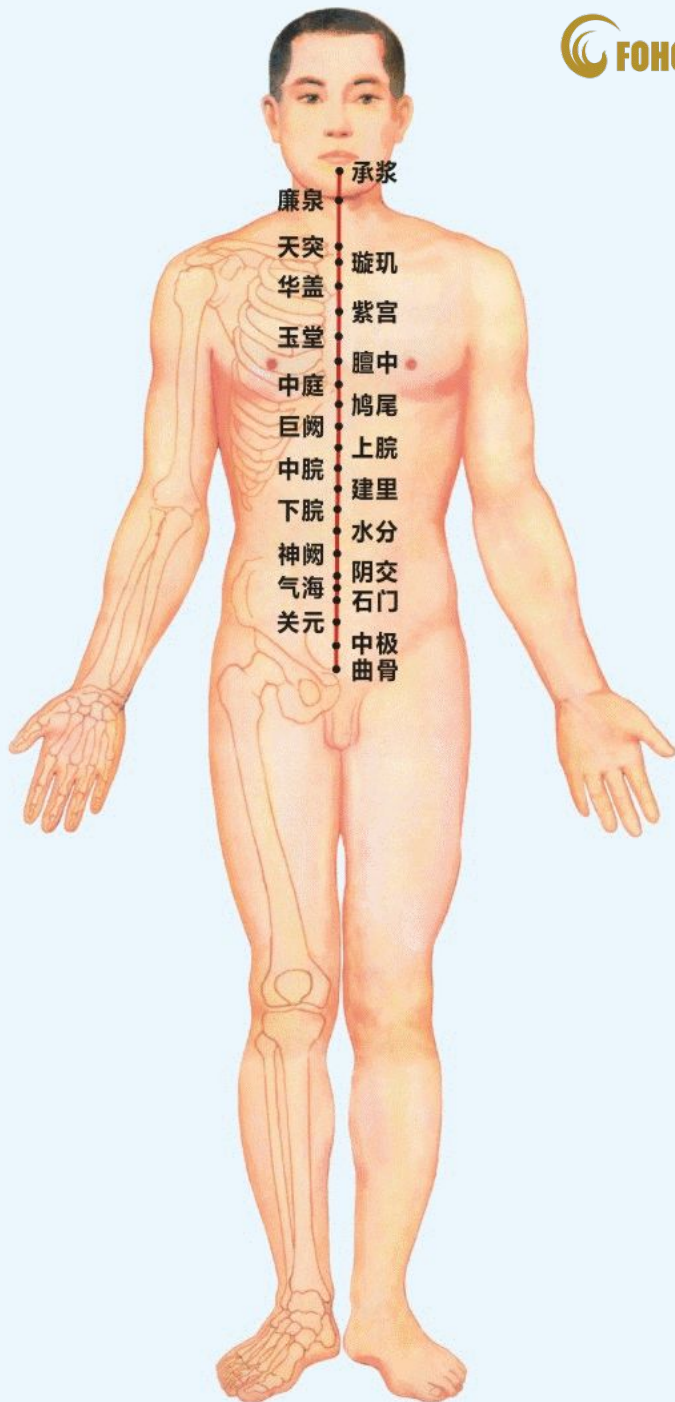
起于胞中，下出会阴，向后，向上行于人体后正中线，其脉与手足三阳经交会，总督一身阳经之脉气，又称为“阳脉之海”，并能反映脑、髓和肾的功能。

我们的**六腑功能的下降**也就是督脉不通有关。**六腑：胃、大肠、小肠、三焦、膀胱、胆。**

Начинается в точке Бао-Чжун (в области верхней губы), проходит через центр головы, затем вниз по позвоночнику, оканчивается в точке Хуэй-Инь (между половыми органами и анальным отверстием). Пересекается со всеми меридианами Ян, поэтому также имеет название «средоточие Ян», влияет на физиологические функции головного, спинного мозга и почек.

# 任脉

会阴  
曲骨  
中极  
关元  
石门  
气海  
阴交  
神阙  
水分  
下脘  
建里  
中脘  
上脘  
巨阙  
鸠尾  
中庭  
膻中  
玉堂  
紫宫  
华盖  
璇玑  
天突  
廉泉  
承浆



## 二、任脉

### 2. Переднесрединный меридиан (Жэнь-май)

起于胞中，下出会阴，向上行于人体前正中线。其脉与手足三阴经交会，总任一身阴经之脉气，被称为“阴脉之海”；任，又与“妊”相通，主胞胎，具有调节月经和促进女子生殖功能的作用。

很多症状表明我们的**五脏功能下降了**都是和这条任脉有关。**五脏：心、肝、脾、肺、肾**；Начинается в точке Бао-Чжун (в области нижней губы, проходит вниз по центру с фронтальной стороны тела, оканчивается в точке Хуэй-Инь (между половыми органами и анальным отверстием). Пересекается со всеми меридианами Инь, поэтому также носит название «средоточие Инь». Слово «Жэнь» в названии данного меридиана созвучно со словом «беременность». Связан с вынашиванием плода, регулирует менструальные циклы, стимулирует репродуктивные функции женщины.

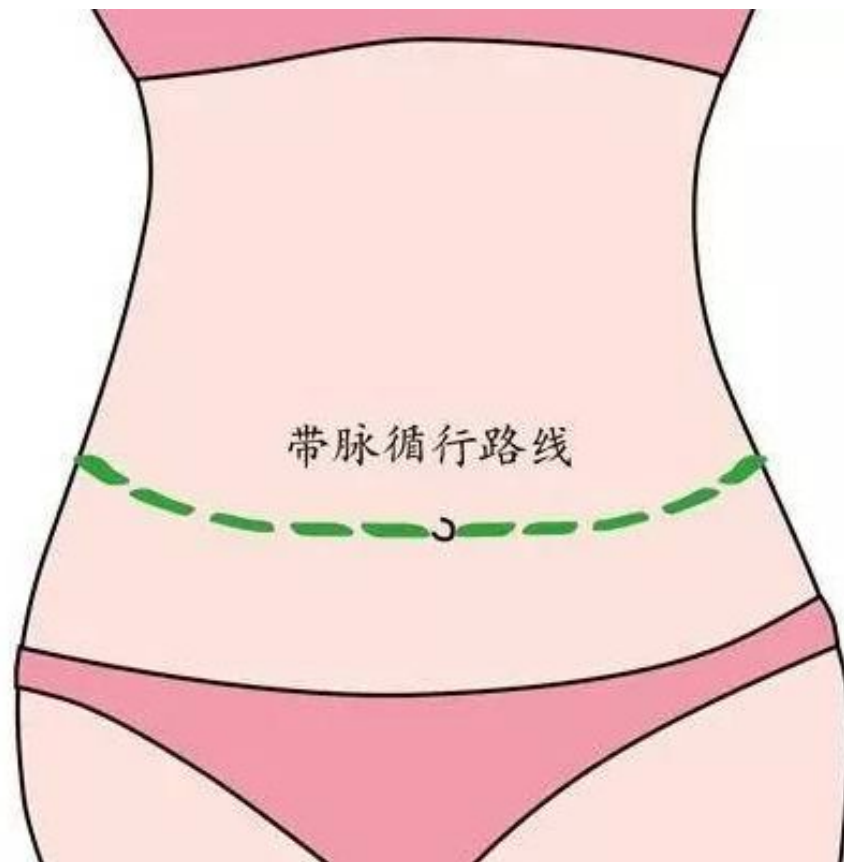
## 四、带脉

### Опоясывающий меридиан

人体其他的经脉都是上下纵向而行，惟有“带脉”横向环绕一圈，好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样，所以，带脉一旦堵塞，就会造成身体多条经络都堵在腰腹处。

带脉属于纤维弹性，把卵巢分泌的雌激素循环全身，参与脂肪代谢。当**带脉不通，卵巢功能下降**的时候，这个女人的体型就会发生变化了。

Единственный меридиан, который проходит перпендикулярно телу. Опоясывающий меридиан как бы «связывает» все меридианы, проходящие в вертикальном направлении. Поэтому непроходимость опоясывающего меридиана вызывает непроходимость многих вертикальных меридианов в области живота и поясницы



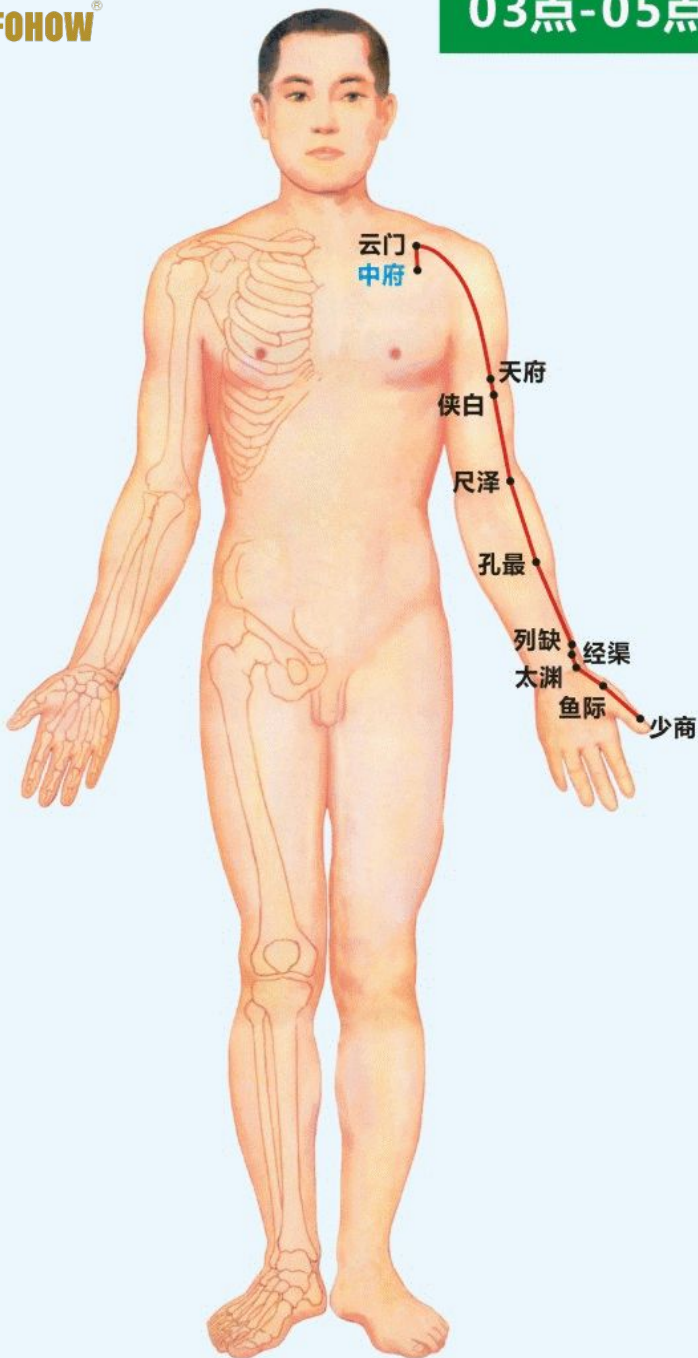


# 手太阴肺经

云门  
中府  
天府  
侠白  
尺泽  
孔最  
列缺  
经渠  
太渊  
鱼际  
少商



03点-05点



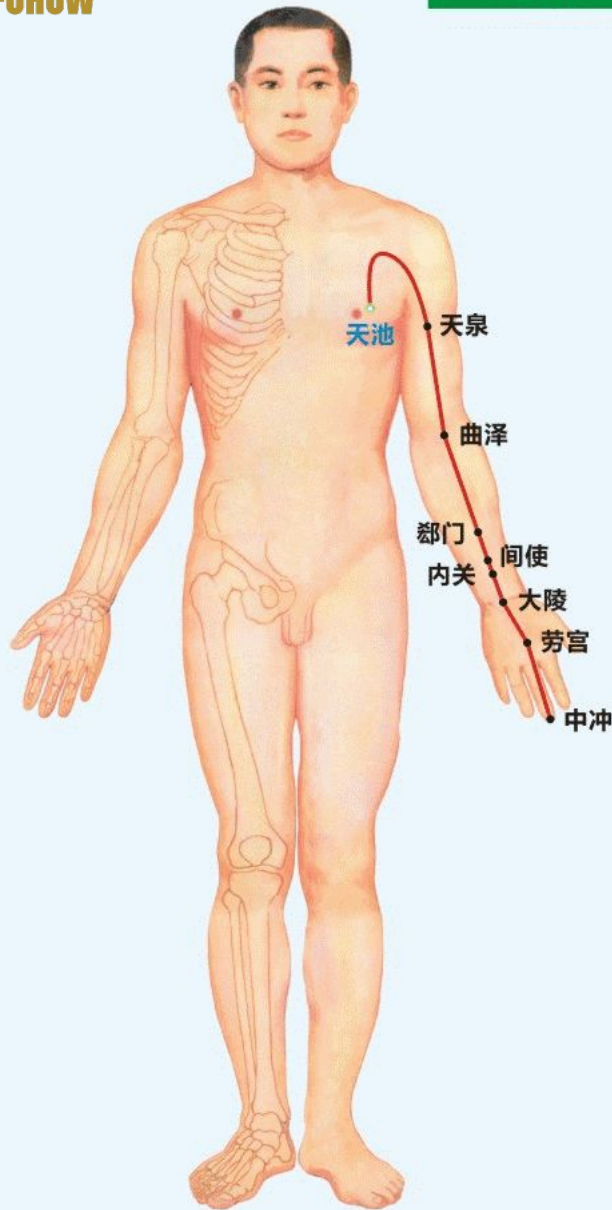
## 一、手太阴肺经 (11) Ручной Тай-Инь меридиан легких

胸到拇指为肺经，  
手臂内侧属阴经；  
呼吸系统疾病掌控中，  
过敏，鼻炎，体热出汗，背有痘，痰多，咽痛，  
感冒，发热。

**最常见疾病反应区：**①尺泽穴下方肌肉丰厚处；  
②鱼际穴附近肌肉丰厚处。肺脏阳气不足，寒邪较盛者，常可在鱼际附近见到较明显的**青筋**。  
**列缺：**止咳奇效

еридиан легких проходит от груди до кончика большого пальца по внутренней стороне руки. Связан с работой дыхательной системы и соответствующими заболеваниями, такими как аллергия, ринит, потоотделение из-за повышения температуры тела, высыпания на спине, обильное выделение мокроты, боли в горле, простуда, жар.





天池  
天泉  
曲泽  
郄门  
间使  
内关  
大陵  
劳宫  
中冲

## 二、手厥阴心包经

### (9) Ручной Цзюэ-Инь меридиан перикарда

胸到中指心包经, 手臂内侧属阴经;

预防和主治疾病:

心血管疾病; 恶心呕吐等胃肠道疾病;

经脉所过的关节肌肉痛。

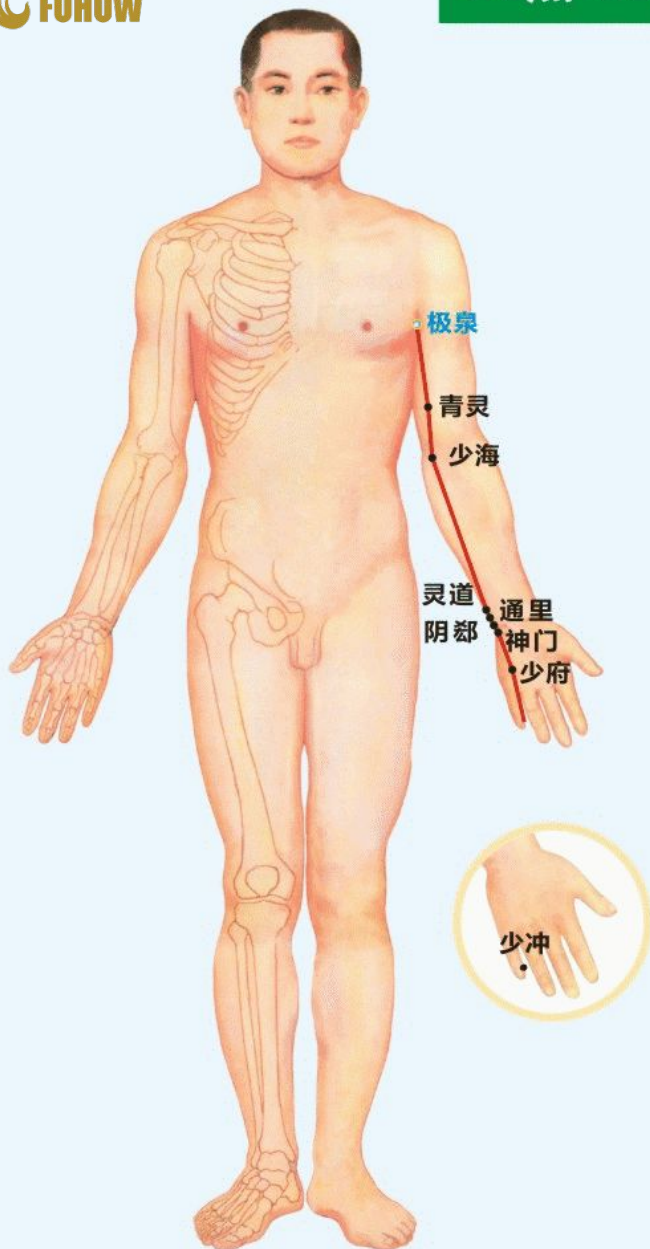
**最常用治疗部位:** 内关——治疗心脏疾病要穴;  
按揉内关穴出现酸胀感对晕车有奇效。

**主治病症:** ①心脏疾病——心痛, 胸痹; ②胃腑疾病——胃痛, 呕吐。

Меридиан перикарда проходит от груди до кончика среднего пальца по внутренней стороне руки.

Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: сердечно-сосудистые заболевания; тошнота, рвота и другие заболевания ЖКТ; боли в суставах и мышцах на участке прохождения

МЕРИДИАН



(9) **主要循行部位:** 小指端，神门穴处（手腕横纹掌面尺侧），少海穴处（屈肘，肘横纹内侧端处）。

心到小指为心经，手臂内侧属阴经；预防和主治疾病：  
心血管疾病；

精神疾病；经脉所过的肌肉痛，肋间神经痛。

Проходит от сердца до мизинца по внутренней стороне руки. Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: сердечно-сосудистые заболевания, заболевания нервной системы, мышечные боли и межреберная невралгия на участках прохождения меридиана.

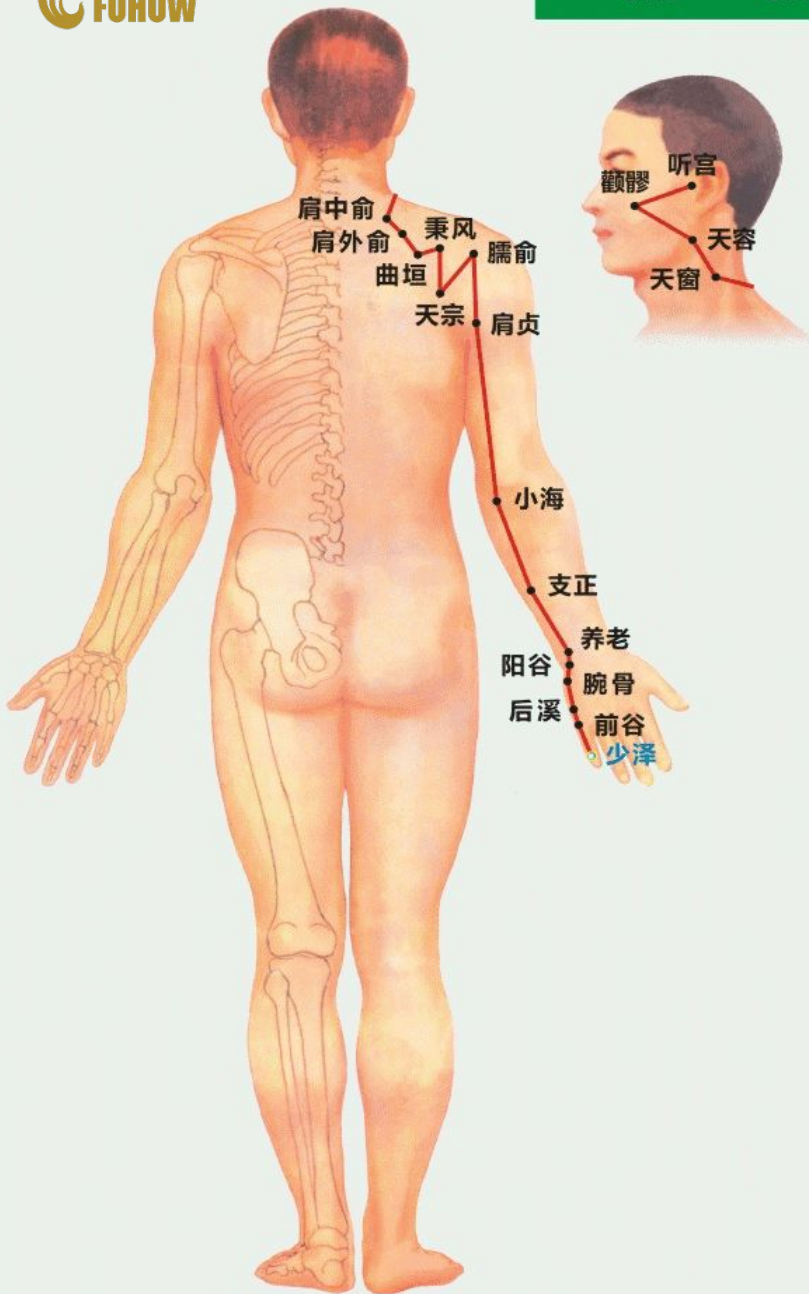
# 手太阳小肠经



13点-15点

## 四、手太阳小肠经

### Ручной Тай-Ян меридиан тонкого кишечника



(19) **主要诊治病症:** ①颈项肩背疾病——颈椎病 (头晕目眩, 颈项强痛等), 肩周炎 (肩后侧病变为主者);

**最常用治疗部位:** ①后溪——治疗**颈椎病**要穴;  
②养老——治疗**目疾**

要穴。

小指肩窝小肠经, 手臂外侧属阳经;

预防和主治疾病: 五官病; 肠道疾病;

腰扭伤, 肩痛、落枕、失眠、癫痫; 经脉所过关节肌肉痛。

Проходит от мизинца вверх по наружной стороне руки, через лопатку, надключичную ямку, шею, лицо, оканчивается в области уха.

Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний:

заболевания органов чувств, заболевания кишечника, растяжение поясничных связок, боли в плечах, растяжение шейных жип, бессонница, эпилепсия, боли в

少泽  
前谷  
后溪  
腕骨  
阳谷  
养老  
支正  
小海  
肩贞  
臑俞  
天宗  
秉风  
曲垣  
肩外俞  
肩中俞  
天窗  
天容  
颧髎  
听宫



# 手少阳三焦经

关冲  
液门  
中渚  
阳池  
外关  
支沟  
会宗  
三阳络  
四渎  
天井  
清冷渊  
消泺  
臑会  
肩髃  
天髎  
天膈  
翳风  
瘛脉  
颊息  
角孙  
耳门  
耳和髎  
丝竹空



21点-23点

## 五、手少阳三焦经

### Ручной Шао-Ян меридиан тройного обогрева

(23) **最常用治疗部位:** 外关 (腕背横纹中点上2寸) ——手少阳经代表穴。

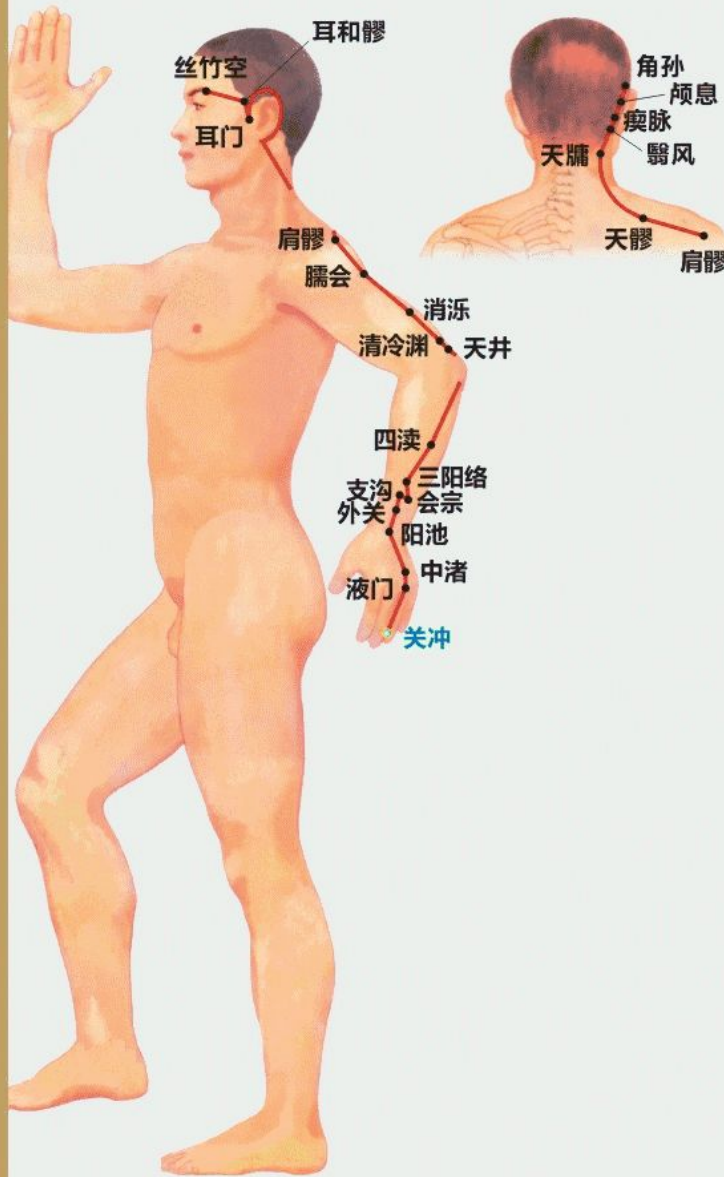
**主治病症:** ①耳病——耳聋, 耳鸣; ②头两侧病——偏头痛, 外眼角糜烂, 下颌关节疼痛; ③肋肋胀痛。

无名至肩三焦经, 手臂外侧属阳经;

**预防和主治疾病:** 耳聋耳鸣, 偏头痛, 面神经炎, 面肌肉痉挛; 肋间神经痛, 便秘, 感冒, 中风后遗症, 肘关节屈伸不利; 经脉所过的关节肌肉疼痛。

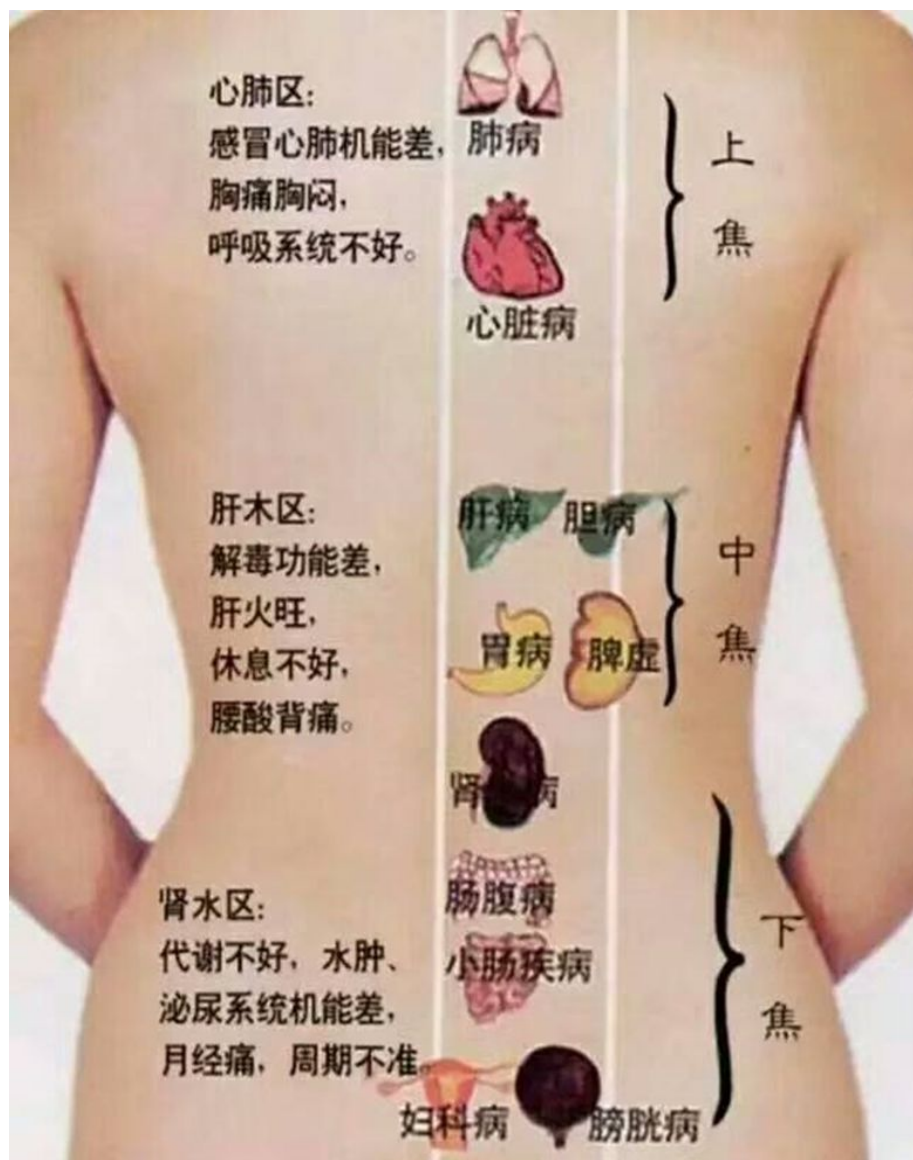
Проходит от безымянного пальца по наружной стороне руки через плечо, относиться к меридианам Ян.

Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: глухота, шум в ушах, мигрень, неврит лицевого нерва, спазм мимических мышц, межреберная невралгия, запор, простуда, осложнения после инсульта, дискомфорт при сгибании-разгибании локтевого сустава, мышечные боли на участках прохождения меридиана.





## 5. Ручной Шао-Ян меридиан тройного обогревателя



## 六、手阳明大肠经

## Ручной Ян-Мин меридиан толстого кишечника

预防和主治疾病：呼吸道疾病；

头面部疾病；(和肺相表里)颈椎病，皮肤瘙痒，神经性皮炎，荨麻疹；经脉所过的关节活动障碍。

**最常用治疗部位：**①合谷——头痛，牙痛，口眼歪斜；②曲池——解表热要穴。

**最常见疾病反应区：**①曲池穴下方肌肉丰厚处；②虎口肌肉丰厚处。**合谷穴**更是一身大穴，多种疼痛性疾病，都可以通过按压合谷穴来判断病情。合谷还是治疗全身各种疼痛的要穴

Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: заболевания дыхательных путей, заболевания лица или головы, заболевания шейного отдела, кожный зуд, нейродермит, крапивница, нарушения подвижности суставов на участках прохождения меридиана.



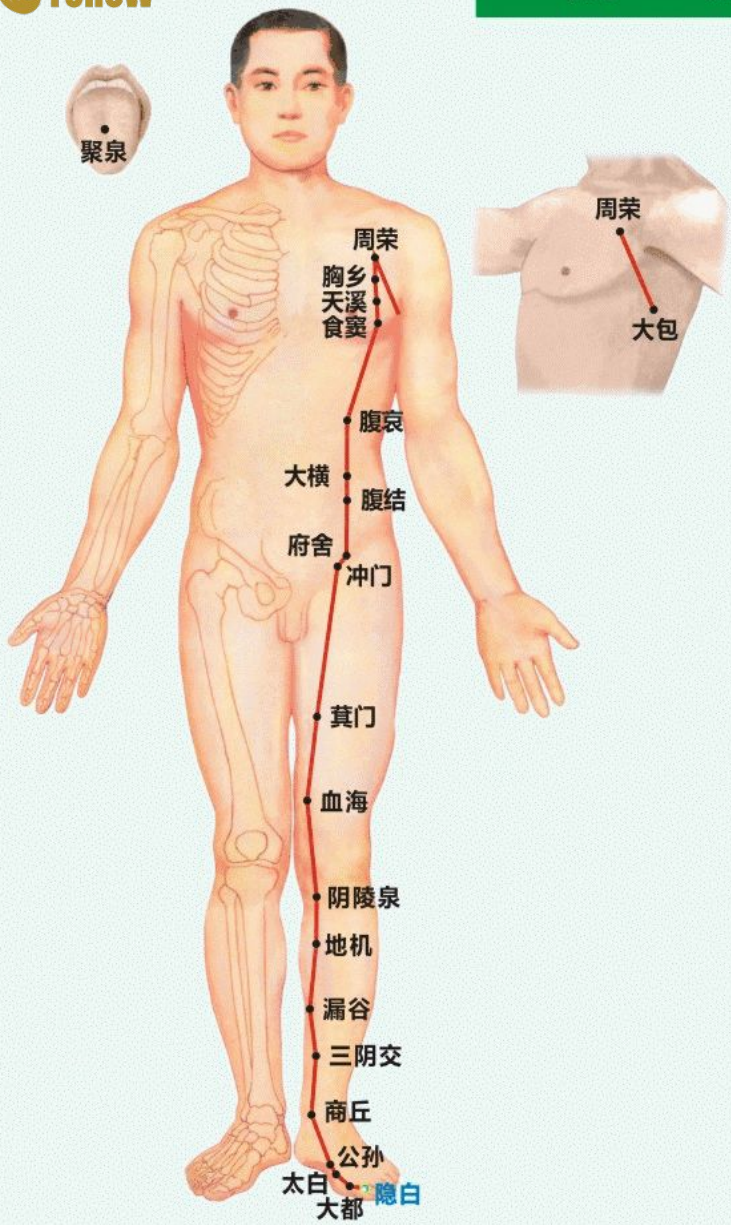
# 足太阴脾经



09点-11点

## 七、足太阴脾经

### Ножной Тай-Инь меридиан селезенки



隐白  
大都  
太白  
公孙  
商丘  
三阴交  
漏谷  
地机  
阴陵泉  
血海  
箕门  
冲门  
府舍  
腹结  
大横  
腹哀  
食窦  
天溪  
胸乡  
周荣  
大包  
聚泉

预防和主治疾病: 消化系统疾病;

妇科疾病; 男科疾病; 关节炎;

经脉所过的肌肉痛。

**主要诊治病症:** 脾脏疾病——腹泻, 腹胀, 腹痛, 胃痛, 呕吐。**最常用治疗部位:** ①阴陵泉——脾病要穴; ②三阴交——调肝脾肾三脏要穴。

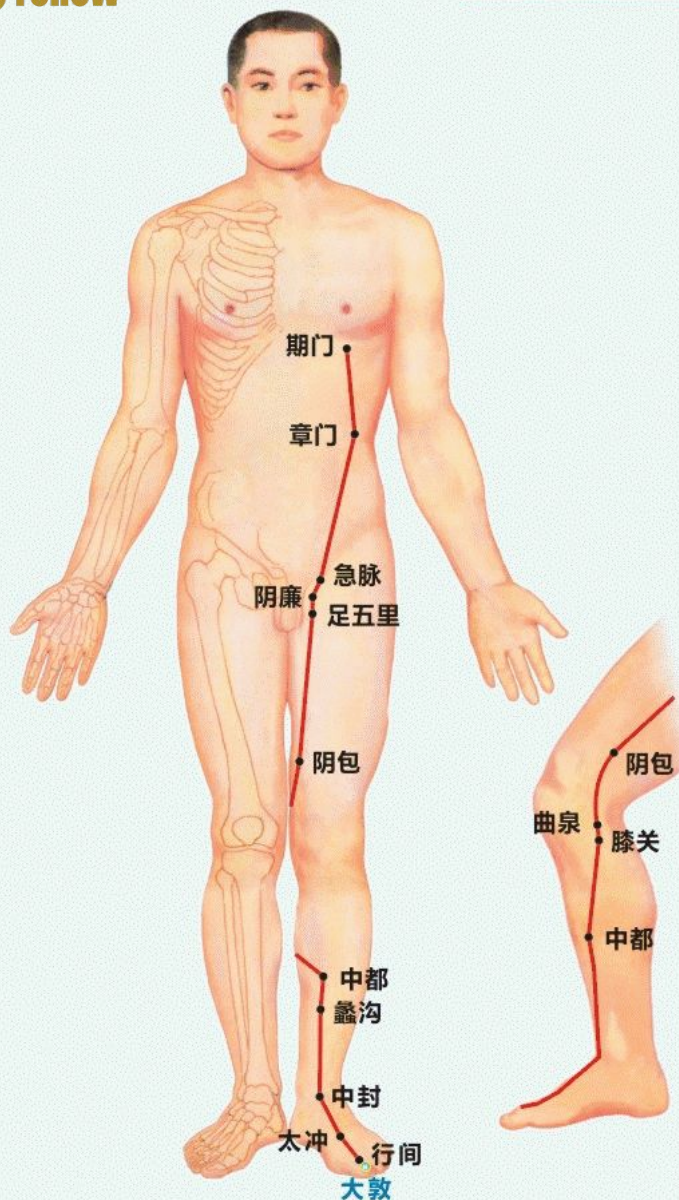
Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: заболевания пищеварительной системы, гинекологические заболевания, урологические заболевания, артрит, мышечные боли на участках прохождения меридиана.



# 八、足厥阴肝经

## Ножной Цзюэ-инь меридиан печени

大敦  
行间  
太冲  
中封  
蠡沟  
中都  
膝关  
曲泉  
阴包  
足五里  
阴廉  
急脉  
章门  
期门



预防和主治疾病：泌尿生殖系统疾病；神经系统疾病；肝胆疾病；眼病；

**最常用治疗部位：**太冲——**调肝要穴**

**无疾按：**长期肝郁气滞之人，可在太冲穴处摸到明显条索，按之疼痛；

**主要诊治病症：**①前阴疾病——疝气，小便异常；②妇科病——月经、白带异常；③肝脏病——凡脏腑辨证中属于肝脏问题者，常可从本经诊治。

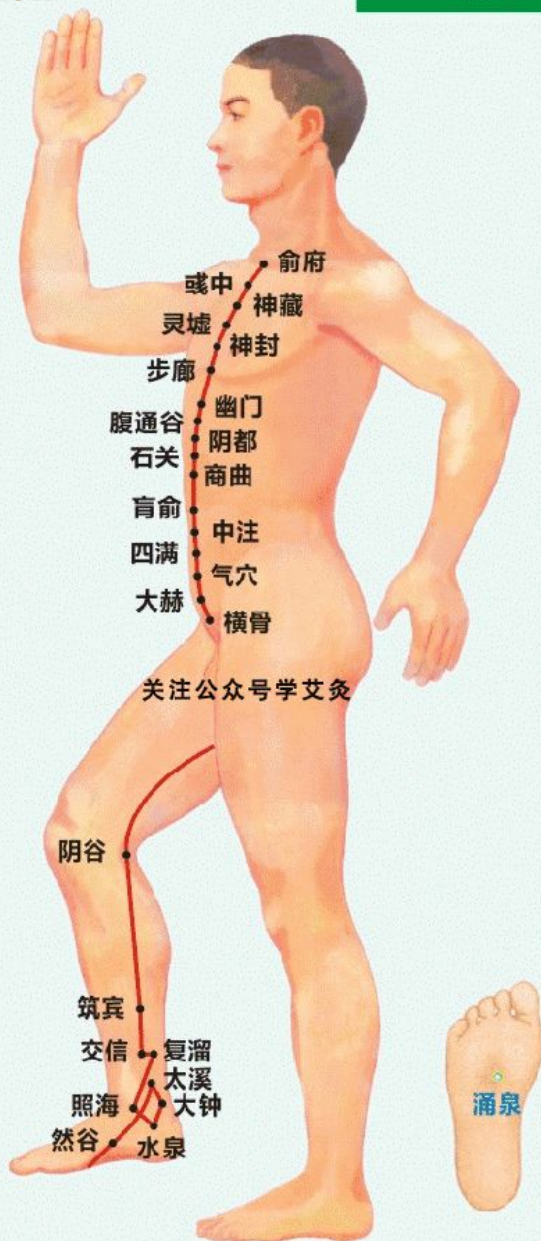
Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: заболевания мочеполовой системы, заболевания нервной системы, заболевания печени и желчного пузыря, офтальмопатии.



# 足少阴肾经



17点-19点



涌泉	中注
然谷	盲俞
太溪	商曲
大钟	石关
水泉	阴都
照海	腹通谷
复溜	幽门
交信	步廊
筑宾	神封
阴谷	灵墟
横骨	神藏
大赫	或中
气穴	俞府
四满	

## 九、足少阴肾经

### Ножной Шао-инь меридиан почек

(27) **主要循行部位:** 涌泉穴处 (足心前方凹陷处), 内踝下方, 太溪穴

预防和主治疾病: 泌尿生殖系统疾病; 头面部疾病; 消化不良, 泄泻, 耳聋耳鸣, 腰痛, 中风; 经脉所过的各种肌肉疼痛。

**主要诊治病症:** ①肾脏病——水肿, 小便异常, 腰痛等; ②男科病——阳痿, 早泄; ③妇科病。

Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: заболевания мочеполовой системы, заболевания лица и головы, нарушение пищеварения, диарея, глухота, шум в ушах, боли в пояснице, апоплексия, мышечные боли на участках прохождения меридиана.

# 足太阳膀胱经



15点-17点



## 十、足太阳膀胱经

### Ножной Тай-ян меридиан мочевого пузыря

(134) 主要诊治病症：①身体后方病症——头痛，项背痛，腰腿痛；②小便异常③痔疮

预防和主治疾病：呼吸系统疾病；消化系统疾病；泌尿系统疾病；失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎；经脉所过的肌肉痛。

**最常见疾病反应区：**①委中穴下方；②承山穴周围

Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: заболевания дыхательной системы, заболевания пищеварительной системы, заболевания мочевыделительной системы, бессонница, боли с пояснице и спине, невралгия седалищного нерва, осложнения после инсульта, артрит, мышечные боли на участках прохождения меридиана.

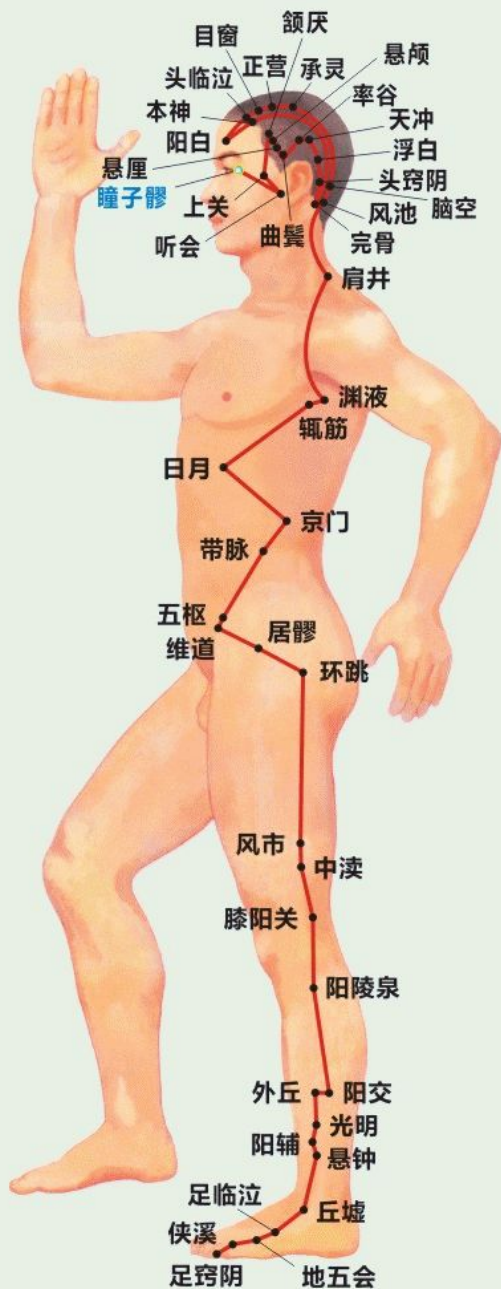
睛明	胆俞	殷门	合阳
攒竹	脾俞	浮郄	承筋
眉冲	胃俞	委阳	承山
曲差	三焦俞	委中	飞扬
五处	肾俞	附分	附阳
承光	气海俞	魄户	昆仑
通天	大肠俞	膏肓	仆参
络却	关元俞	神堂	申脉
玉枕	小肠俞	諛諛	金门
天柱	膀胱俞	膈关	京骨
大抒	中膂俞	魂门	束骨
风门	百环俞	阳纲	足通谷
肺俞	上膂	意舍	至阴
厥阴俞	次膂	胃仓	
心俞	中膂	肓门	
督俞	下膂	志室	
膈俞	会阳	胞育	
肝俞	承扶	秩边	



# 足少阳胆经



23点-01点



- 瞳子髎 辄筋
- 听会 日月
- 上关 京门
- 颌厌 带脉
- 悬颅 五枢
- 悬厘 维道
- 曲鬓 居髎
- 率谷 环跳
- 天冲 风市
- 浮白 中渎
- 头窍阴 膝阳关
- 完骨 阳陵泉
- 本神 阳交
- 阳白 外丘
- 头临泣 光明
- 目窗 阳辅
- 正营 悬钟
- 承灵 丘墟
- 脑空 足临泣
- 风池 地五会
- 肩井 侠溪
- 渊液 足窍阴

## 十一、足少阳胆经 Ножной Шао-ян меридиан желчного пузыря

**最常用治疗部位:** ①阳陵泉——**疏利肝胆要穴**；

②足临泣——

**眼耳疾患要穴。** (44) 预防和主治疾病: 肝胆病；

头面五官疾病；感冒，发热，咽喉肿痛，肋下痛；经脉所过处的肌肉疼。

**最常见疾病反应区:** ①阳陵泉穴下方；

②绝骨穴

(又称悬钟，与三阴交相对，小腿外侧，外踝上三寸处) 附近。

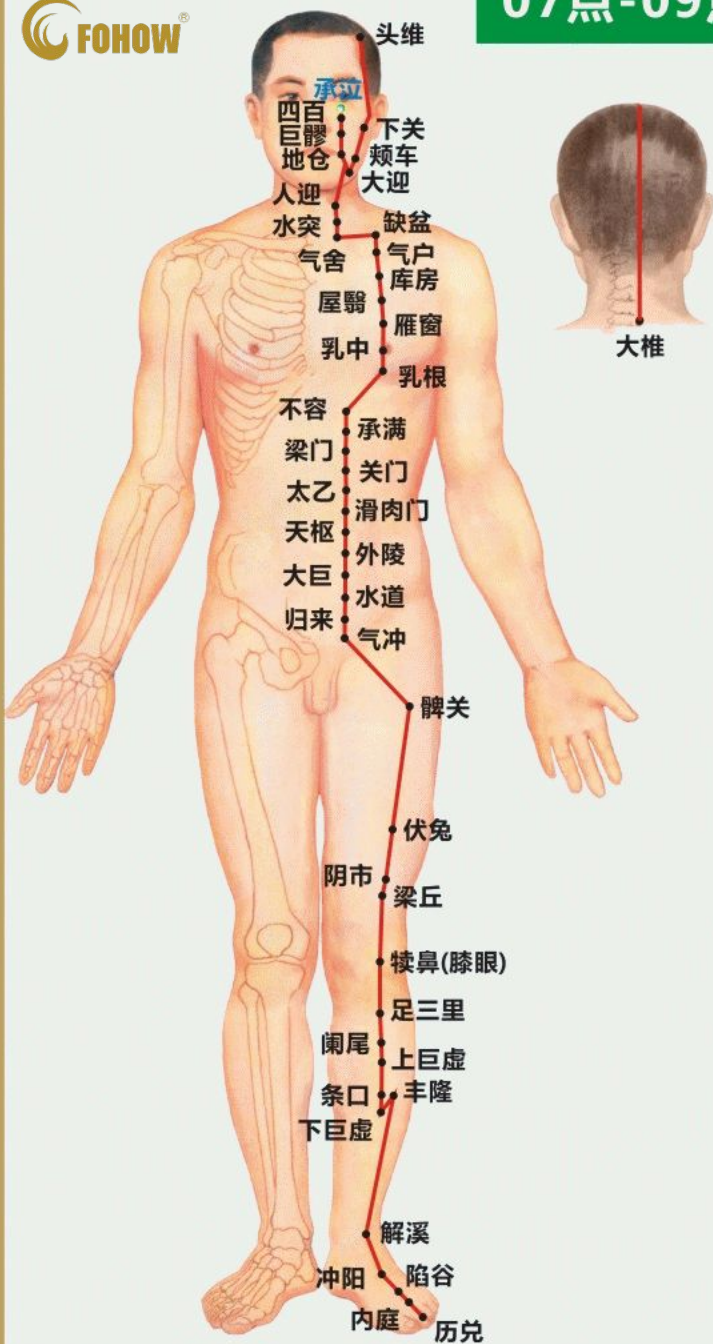
Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний:

заболевания печени и желчного пузыря, заболевания органов чувств, простуда, жар, воспаления горла, боли

07点-09点



# 足阳明胃经



- 承泣 滑肉门
- 四百 天枢
- 巨髎 外陵
- 地仓 大巨
- 大迎 水道
- 颊车 归来
- 下关 气冲
- 头维 脾关
- 人迎 伏兔
- 水突 阴市
- 气舍 梁丘
- 缺盆 犊鼻
- 气户 足三里
- 库房 阑尾
- 屋翳 上巨虚
- 雁窗 条口
- 乳中 下巨虚
- 乳根 丰隆
- 不容 解溪
- 承满 冲阳
- 梁门 陷谷
- 关门 内庭
- 太乙 历兑

## 十二、足阳明胃经

### Ножной Ян-мин

### меридиан желудка

(46) 预防和主治疾病: 胃肠道疾病;

头面疾患; 中风偏瘫后遗症; 乳腺增生; 经脉所过的肌肉疼。

**主要诊治病症:** ①头面官窍病症 (尤其口鼻) —— 鼻干痛, 口生疮; ②胃肠疾病 —— 胃痛, 呕吐, 腹胀, 腹泻, 便秘。主穴: 足三里

Используется для профилактики и лечения следующих заболеваний: заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания лицевой части, осложнения и паралич после инсульта, гиперплазия молочных желез, мышечные боли на участках



# 正确的养生顺序

## Правильная последовательность действий Ян-Шэн

通 经 络

通

Очищение меридианов

排

排 毒 素

Выведение токсинов

调

调 脏 腑

Регуляция внутренних

органов 补 营 养

补

Восполнение питательных веществ