如何 通经络，补泄，经脉所过，主治所及。就近取穴 远端取穴。经脉走向 经络特性比如大穴小穴 大穴可以调动脏腑 靠近膝肘的都是可以调动脏腑的，靠近四肢末端小穴传递比较远的。

功能性的穴位，它 的功能取决于它坐在的位置比如各种输 和各种门

穴位反应

通畅经络的手法，补泄的思路 热邪风邪属阳 泄为主 寒邪湿邪属阴 补为主 。

位置 手法 思路

通过思维导图讲一下導引按蹻

用经络调动气血，滋养脏腑 脏腑会把工能或是邪气反馈给脏腑。（可以用发烧为什么第二天还会烧，或是上火了第二天还有火）（虚症也可以这么解释 比如补血海补肝血滋养肝脏眼睛好用了）

气血

五运六气这里是脏腑体系和经络体系来支撑的。

脏腑体系就去学藏象学

今天是咱们的最后一节理论知识的课程了。在上课之前先说一下主要内容。今天就要就是任督二脉，和简单介绍一下什么是三大体系，和简单的回顾一下咱们在这几天来所学的一些重要内容。有好多的同学一直都在托槽我出的题有时候过于简单。其实我也一直在思考这个问题，因为在我眼里看吧这些题主要就是看看大家是不是专心听讲了，因为我这人吧有个习惯，我会不定时的摔出来一个知识点。上次下课了以后你们亲爱的傅老师又热情的给我致电了。然后就是又和我反复的说了一下，在把有些问题讲透点。好吧好吧~我觉得大家要是有什么意见真的可以提出来，我也真的会耐心听的，毕竟大家的意见和建议可以很好的帮助的成长嘛~~~

好了咱们开始今天的课程，任督二脉。一说到这个任督二脉吧。我就特无奈，总有大仙问我一个问题。我要是打通了任督二脉是不是就能成为绝世高手。每次我都会给他背一首诗，飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳。基本上能问出我这样问题的人都熟悉这首诗，然后就像对上暗号一样激动。大家都知道这首诗吧。这是金庸老先生的14部大作，把每一部的书名摘出来一个字就是这首诗了。他要是还没反应过来我就和他说我还能决战紫禁城呢~这就是典型的武侠小说看多了吗。任督二脉一般人都是通的无非就是堵多少的问题。任督二脉属于奇经八脉里面的两条经脉。但是有人把它归类到正经上，又叫14正经。之所以我们不把它归属是因为12正经都可以找到相对应支撑这个理论的脏腑~这个其实无所谓归属问题，您要是我所龙哥，我就喜欢把它会属于14正经里面那也没问题，您高兴就好~

咱们先说正面的任脉吧，任脉灸称作阴脉之海，任脉和督脉一样，都是起于会阴然后一路比值向上穿过小腹大腹胸口然后是承浆。还记得任脉上有什么禁忌吗？任脉能泄吗？不能泄~可能有些同学用过任脉，反馈是只要一用到任脉就会上火。问我为什么任脉里面有火吗？这个地方又不能泄~我该怎么办。我先提醒大家一下，咱们接下来进入烧脑阶段。需要检验自己学习成果的时候了，所以千万不能走神。大家要跟着我的思想走，我问什么大家答什么？不要提出和思路无关的问题！！首先任脉里面是可以有火的，其二是这个地方要是有火了可以找肝脏~因为任脉归肝脏管。为什么任脉归肝管呢？咱们可以看看图上的最后一句话。此经有调节阴经气血调节月经的作用。这是什么作用呢？是因为肝的特性 ，它有藏血的功效，藏的血会通过任脉升上来的。所以说任脉也有生气血的功效。 如果任脉上有火的就可以从肝胆上下手先清除肝胆上的火。可是咱们在把说回来，重点来了~要是我就补任脉上的某一个穴位才上火呢怎么办呢？就比如说我们经常用中脘穴来治疗一些胃病的问题。我问一大家一个问题，我为什么要用中脘呢？因为选择它是因为它的位置所决定的，也就是就近取穴的原理。好那我选择了中脘但是补就上火为什么？咱们要知道为什么吧。大家想一下中脘的位置。说明了哪里有火？没错就是胃，胃上的火用通过什么穴位降火最快呢？我给大家几个选择，足三里 解溪 。大家都知道足三里胃经上的大穴，但是又有不少人觉得解溪在降胃火方面表现出色，可是你就只能选择一个穴位，你该怎么处理。其实足三里的效果更好一些，这时候就要说一下脏腑功能上的知识了。胃是不是属于腑，腑的特点是不是泄而不藏。足三里的特点是直接激发胃的肃降功能来降火。换句话说大家知道足三里最大的功效是什么了吧。它是一个大穴它也能直通脏腑来调节脏腑本身的功能。当然了解溪也不是不好用，也好用。但是解溪还有一个功效是能迅速缓解嘴唇的颜色，比如有些人唇色比较暗。就可以用解溪来缓解。为什么呢？大家想一下。这是穴位远端的共振效果，它可以远端效果可以在嘴上体现出来。大家可不要放松，我这还没完呢。那比如这个人要是没有双腿了怎么办？人家压根就没有足三里。大家可不要笑，这是我们在学习初期我们师兄弟经常玩的一个游戏。虽说听起来比较变态但是非常好玩。咱们继续我们刚才的话题。有没有效果和足三里差不多的也能达到祛火的穴位？大家发散以下思维。不容和承满，都可以。那有没有比他们两个还适合的呢？梁门~用的是什么思路呢？就近取穴。还记的我说过胃上的各种门是什么意思吗？有可能就会在那里卡主。

然后返回咱们最初的问题，知道任脉上的火应该怎么处理了吗？只要您把肝胆的火泄了，那么您在补任脉就不会再上火了。大家平时都喜欢用任脉的什么穴位呀？我个人比较喜欢关元，中极 曲骨 膻中。这几个纯属于个人习惯问题。谁能和我说一下中极和曲骨能治疗什么？想一想这两个穴位下面是什么脏器。这两个 在我这里更多的是针对男科和妇科上的问题。你要说这两个穴位对于那个更专注点吗？这道也没有。因为这需要看具体的问题然后再具体的解释。但是，一般妇科问题用中极多一些。男科前列腺问题曲骨多一些，但是还是要配合一下膀胱经的穴位。这个只是个人而已，大家参考一下就行。还有关元也是一个不错的穴位，这个穴位效果还不是特别明显，因为这个可以补中气所以效果感觉上效果一般但是效果还是不错的~这是基础中的基础~我们那时候最怕的就是给人家补任脉，因为首先把这个地方补能架个小枕头，在师傅家您还敢偷懒，那你真是想死了。当开始学习的时候有一次我师父派我那倒霉小师弟叫我过去~你说我平时就没少打他，他要是有机会能报复我一把，他能放过我吗？我估计他可能是和师父哪里说什么了，才把我叫过去的。当时我就预感我要倒霉。结果老头说你给这位患者补一下关元吧~我说好的师父，那要补多久呢？师父淡淡的说了一句，先补一小时看看效果吧~我想死的心都有了呀~单手悬空呀~幸亏我平时还不怎么偷懒。这一小时下来，我手都僵了。。。。。。其实我也知道老头什么意思，就是想看看我们平时有没有偷懒。不过幸亏那时候师父对我们严格，现在别说一个小时了，绝对毛毛雨~但是当时吧。。。。。绝对想死的心都有了！！

督脉

督脉又称为是阳脉之海。不知道大家还记得前几节课我一直再说阴脉都是至下而上的，阳脉都是自上而下的吗？但是唯一一个反着走的经脉就是督脉，所以督脉也是由下向上运行的。还记得我说胃经的时候和大家讲的吗？人体的构造是非常巧妙的，胃经是是唯一一条正面的阳经。就像八卦上的那条黑鱼的眼睛一定是白色的一样。当时就有同学问我了，说后背上有没有阴脉。当时我没回答。这条督脉它也是反常理的运行着。在我们中国人眼中所有的事务它一定是一阴一阳对应着来的。但是不一定会是像照镜子那样来呈现出来。它也许会用另外一种形式呈现出来。但是请大家不要就这么把胃经记成了黑鱼的白眼镜，把督脉记成白鱼的黑眼睛。要是这么记住的话就把自己局限住了，我只不过举例说明一下阴阳。一定要拉高高度！！！所以说我现在和大家说一下。还是那句话中医不要学死了~所有的都要辩证着来看~不知道细心的同学发现了没有，咱们十二条正经都是一阴一阳，互为表里这样连接在一起的。最后形成一个大的循环，但是任督二脉都是向上运行的，只看见往上走了。没见下来呀。我和大家说一下啊~现在一共有几种说法，一个是上去的气血都供给五脏六腑了，一个是都供给大脑消耗了，还有一种比较有说法是头顶处有一根直通会阴的经脉，但是这根经脉是在人体每部所以没有穴位的。大家知道一下就行了~大家有没有用过督脉呀~至少導引按蹻上不太建议泄它，倒不是说泄一会它会有什么不好的，主要是因为它是阳气上升的主要通道，您泄它效果实在是不太明显。您要是不信邪，我就非要泄，咱们精卫填海一样的持之以恒的泄。那我估计您落个全身阳虚反正没什么问题。所以说督脉我的建议还是补比泄好。就比如至阳，这个穴位对周身的阳气的补益效果都比较好~像有些人整体阳虚的可以试一试，但是它也能提升心脏上的阳气。其实我觉得啊大家可以有时候多晒晒太阳尤其是晒后背，这样也能提升阳气，不过有两个缺点，一就是要看天气，您这要是赶上南方的梅雨季节那就只能等天晴了~二就是这个方法特别容易上火。但是上火对于咱们来讲这不就是手到擒来的事吗？尤其是大家都会号脉了，一看就知道哪出问题了。 还有就是点的时候或是晒太阳的时候会疼，这个证明就是您有地方不通吧。那就点点通一下。就直接补一般也不会出什么问题。就比如腰阳关，长阳，他们的位置就决定了，对一些妇科的寒症还有肠道上的寒症有一定的驱寒的效果的。这都是用的经络上看沿线的就近取穴的原理。咱们还可以拿傅老师的一个病例这里面的病例就是傅老师本人，他有一次就是总觉得胸口有一口气卡着，正面的任脉的附近的穴位都用了但是就是不好用。然后就想了一下既然正面的不好用那咱们就背面的吧~就补了一下至阳和中枢，结果一会打两个嗝就好多了~

咱们在举例说一个大家都知道京骨对痔疮的急性期效果很好吧。没什么呀？不就因为膀胱经痛督脉吗~但是要不是急性发作期呢？是不是京骨就不好用了那？可是这是咱们办呢？咱们要先了解痔疮为什么发病的。主要是因为久坐，久坐就会产生湿热下注。什么意思呢，就是原本要生上去的湿热没上上去，都沉积下来了，这不就发展成痔疮了吗？那么咱们反过来想，如果我用长强或是至阳帮助身体把阳气提升一下呢？是不是就能缓解了呢~所以这时候咱们就看咱们用督脉的目的是什么了，要是气的层面就可以找它的疼痛点就行。要是想的排排寒气那就要多用一会。但是您要是没有那么多的寒气的时候就有可能上火了。刚才咱们也说了上火也简单。所以综上所述您要是单纯为了通畅，标志就是没有什么酸麻胀痛的时候就可以了，要是想去寒，就要看看穴位的位置，就比如肠道里面的寒的妇科有寒的那就补补 腰阳关，腰俞 命门之类的。

，

但是万事都有例外，只有在极为特殊的情况下也可以用泄督脉来缓解一些紧急情况。我就干过。但是那是极端病例。

永远不变的第一条经络是哪？

手太阴肺经，

气起于胸中下络大肠，从中府出来到云门然后向下。 走手臂内侧一直到手腕处分出来从食指进入

手阳明大肠经

然后沿着手臂的外侧一直上来一直头鼻子的止于迎香穴。然后在从承泣穴开始一路向下进入

足阳明胃经，

到了下颚骨之后分叉，一头开始走到头上（所以说有时候前头疼就会找胃经）另外一条一直向下，穿过脖颈。胸，大腹小腹一直向下，大腿正面，小腿正面然后到脚趾的厉兑结束。然后又从咱们的大脚趾的隐白开始进入

足太阴脾经

一直从足弓沿着脚踝内侧一直向上在经过小腿内侧，大腿内侧一路向上到胸然后走斜下方的大包。连接极泉穴（这是我们唯一常用的心经上的穴位），承接

手少阴心经

心经沿着手臂内侧偏下的位置开始向下行到最后一个小拇指上的穴位少冲结束。再从小拇指上的少泽开始进入

手太阳小肠经

一直沿着手臂外侧靠下的位置一直向上经过小臂大臂肩膀，脖子到脸颊分叉。一条向着耳朵方向去了，到听宫结束。连接上内眼角上的睛明开始像头上走开始进入

足太阳膀胱经，

从头顶一直向下到天柱这里分开成为两条，一条从大杼，一条走附分，然后一直向下走后背到后腰，再到大腿后面在委中再次汇合走小腿后面，到脚后跟，走脚外侧。一直到至阴位置。然后从脚心出的涌泉开始进入

足太阴肾经，

肾经的走向特别好玩起于脚心的涌泉然后在脚踝哪里转一圈。一直沿着小腿内侧上行到大腿内侧，小腹大腹胸口最后到达俞府穴结束，开始进入。

手厥阴心包经

起于天池然后顺着手臂内侧几乎是正中间开始经过大臂小臂手腕手掌最后到中冲结束。然后开始进入

手少阳三焦经

起于无名指指尖外侧的关冲穴然后一路沿着手臂外侧，看似是向上实际是向下经过小臂大臂，肩膀，最后到达丝空竹结束。开始进入下一条经络。

足少阳胆经

起于眼角的瞳子髎，就在头上开始七拐八拐的然后开始一路向下经过脖子肩膀胸口两面然后驱赶侧面，到了环跳才变得不那么曲折，经过大腿，小腿，脚踝，脚背 的外侧，最后停留在了足窍阴上。然后胆经走完就开始进入

组厥阴肝经

起于脚趾上的大墩在一路向上走小腿大腿内侧，然后从足五里转为正面一直向上停留在胸下的期门。