

## 冲脉

冲脉，是人体奇经八脉之一。出《黄帝内经·素问·骨空论》等篇。冲脉能调节十二经气血，故称为十二经脉之海。与生殖机能关系密切，冲、任脉盛，月经才能正常排泄，故又称血海。

冲脉与任、督两脉同起于胞中，为月经之本，下出会阴后，从气街部起与足少阴肾经相并，夹脐上行到胸中而弥漫散布，上达咽喉，环绕口唇；足太阴脾经的公孙穴与冲脉脉气相通。

冲者街道也，为十二经之所注，犹如四通八达之路也。

### 冲脉的循行路径：

《黄帝内经·灵枢·逆顺肥瘦》：夫冲脉者，五藏六府之海也，五藏六府皆禀焉。其上者，出于颡颥，渗诸阳，灌诸精；其下者，注少阴之大络，出于气街，循阴股内廉，入腠中，伏行胛骨内，下至内踝之后属而别。其下者，并于少阴之经，渗三阴；其前者，伏行出跗属，下循跗，入大趾间，渗诸络而温肌肉。故别络结则跗上不动，不动则厥，厥则寒矣。

**注：**冲脉是五脏六腑经脉所汇聚的地方，五脏六腑都禀受冲脉气血的濡养。

冲脉上行的部分，在咽上部上面的后鼻道附近出于体表，然后渗入阳经，向其灌注精气。

冲脉下行的部分，注入足少阴肾经的大络（大钟穴），在气街出于体表，沿着大腿内侧下行，进入膝腠窝中，伏行于胫骨之内，再向下行到内踝后的跟骨上缘而分为两支。

向下行的分支，与足少阴经相并行，同时将精气灌注于三阴经；其向前行的一支，从内踝后的深部出于跟骨结节上缘，向下沿着足背进入足大趾间，将精气渗注到络脉中而温养肌肉。所以当与冲脉相连的络脉瘀结不通时，足背上的脉搏跳动就会消失，这是由于经气厥逆，从而发生局部的足胫寒冷。



### 冲脉交会穴有

会阴（任脉）、气冲（胃经）、横骨、大赫、气穴、四满、中注（肾经）、阴交（任脉）、育俞、商曲、石关、阴都、腹通谷、胸门（肾经）

冲脉上有 14 个交会穴。点击上面蓝色穴位名，全面了解冲脉上的交会穴。穴位视频是真人模特展示。

### 冲脉的生理功能：

1, 调节十二经气血：冲脉上至于头，下至于足，贯串全身，为总领诸经气血的要冲。当经络脏腑气血有余时，冲脉能加以涵蓄和贮存；经络脏腑气血不足时，冲脉能给予灌注和补充，以维持人体各组织器官正常生理活动的需要。

2, 主生殖功能：冲脉有调节月经的作用，女性“太冲脉盛，月事以时下，故有子。”“太冲脉衰少，天癸竭地道不通。”这里所说的“太冲脉”，即指冲脉而言。另外，男子或先天冲脉未充，或后天冲脉受伤，均可导致生殖功能衰退。

3, 调节气机升降：冲脉在循行中并于足少阴，隶属于阳明，又通于厥阴，及于太阳。冲脉有调节某些脏腑（主要是肝、肾和胃）气机升降的功能。

### 冲脉经脉不畅，身体会出现以下问题：

月经不调、经闭、崩漏、乳少、吐血。

冲脉气逆可表现为气从小腹上冲，或呕吐，恶心，咳唾，吐血，或腹内拘急疼痛，胸脘攻痛，或妊娠恶阻。

冲脉虚衰可表现为月经量少色淡，甚或经闭，不孕，或初潮经迟，或绝经过早，小腹疼痛，头晕目眩，心悸失眠，男子阴器伤损或发育不良，胡须、阴毛稀少，不能生育，舌淡，脉细弱。

冲脉气结可表现为经行不畅，量少或愆期，或乳房胀痛，乳汁量少，或小腹积块，游走不定。

### 冲脉经穴歌诀：

冲脉起胞出会阴，

气冲横骨大赫奔。

气血四满中注跑，

阴交育俞商曲人。

石关阴都腹通谷，

幽门上喉绕口唇。