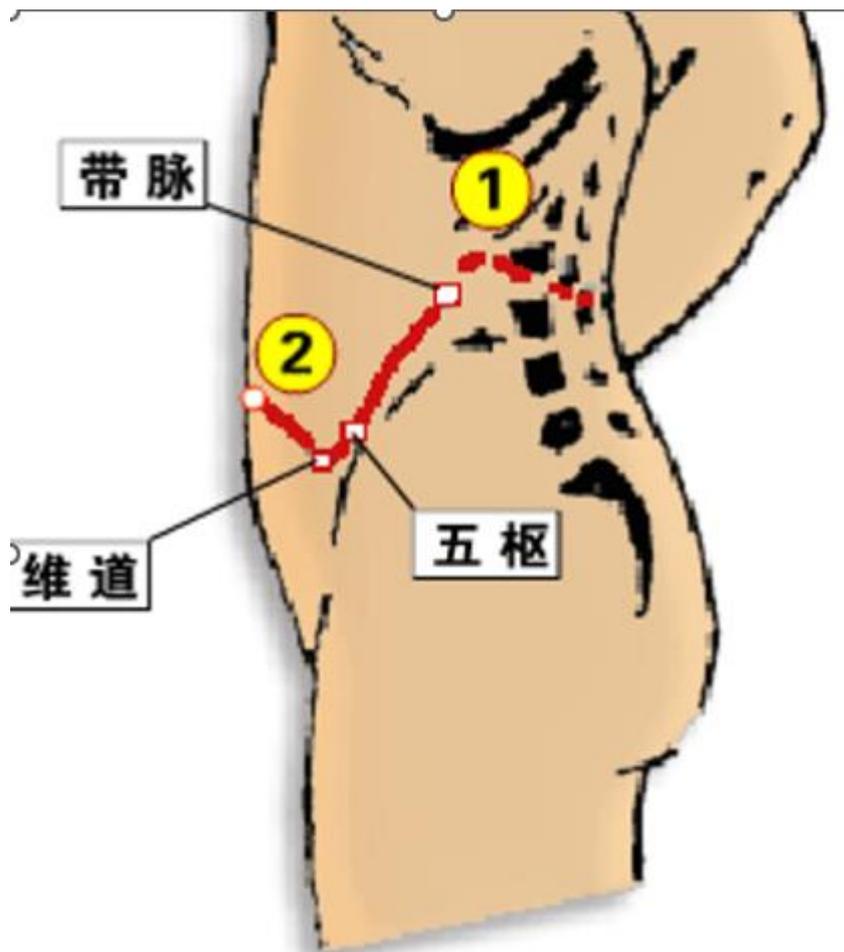


奇经八脉之带脉

带脉，奇经八脉之一，带之言束也，犹如束带一般。带脉的主要功能是“约束诸经”。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，所以哪条经脉在腰腹处出现问题，如郁结气滞，瘀血堵塞，都可通过拍打带脉的方法来进行调节和疏通，而且带脉上的三个穴位“带脉”(与经同名也叫“带脉”)、五枢、维道，又全都压在胆经上，所以拍打此处有同于拍打胆经之妙。所谓腹部“游泳圈”，正是中医学“带脉”所绕之处。带脉一旦不佳，则腰部日显肥厚，苗条曲线不再。《奇经八脉考带脉篇》：“带脉者，起于季胁足厥阴之章门穴，同足少阳循带脉穴，围身一周，如束带然。”带脉起于足少阴之正脉，出于舟骨粗隆下方之然谷穴。带脉与肾脏神经系统有关，故带脉强健可以固精、强肾、壮阳。由于带脉总束腰以下诸脉，下焦是奇经汇集之所在，张从正(1217-1222)《儒门事亲》曰：“冲、任、督三脉同起而异行，一源而三歧，皆络带脉。”“带脉”有两层含义：一是此经脉像是一条带子缠在腰间，二是因为与妇女的经带关系密切，按现代的话说，就是专管调理月经及妇科各器官功能的重要经络。总的来说，带脉有“总束诸脉”的作用，统摄着全身的健康，因此被誉为人体自带的一条“长寿腰带”。

一、带脉循行线路图



带脉循行图



二、带脉经穴歌诀

带脉起于季肋间，
斜向下行要记全。
带脉五枢连维道，
左右六穴围一圈。

三、带脉各穴位介绍带脉计有穴位带脉（同经名）穴、五枢穴、维道穴三穴，左右共六穴。

1、带脉出《灵枢·癫狂》。带脉为奇经八脉之一，此穴属足少阳，交会在带脉上，故名带脉。
定位：带脉穴位于侧腹部，章门下 1.8 寸，第 11 肋骨游离端下方垂线与脐水平线交点处，按压时有酸胀感。腹部两侧的带脉穴连接起来，环腹一周，就是带脉的所在了。
取法：腋中线与肚脐水平线相交处。

2、五枢五为数字，为中数，枢即枢纽，少阳为枢，此穴在人身中部的枢要之处，故名五枢。
定位：在侧腹部，当髂前上棘的前方，横平脐下 3 寸处。
取法：从肚脐向下 4 横指处作水平线，与髂前上棘相交处。

3、维道

别名外枢，属足少阳胆经，是足少阳胆经、带脉的交会穴。维即维系，道即轨道，此穴属足少阳，交会于带脉，有如维系诸经的轨道，故名维道。
定位：在侧腹部，当髂前上棘的前下方，五枢前下 0.5 寸。
取法：先找到五枢（从肚脐向下 4 横指处作水平线，与髂前上棘相交处即是五枢穴），其前下半横指处即是维道穴。