

2021 立夫中醫藥博物館

# 中醫與武俠線上特展

主辦單位

中國醫藥大學 立夫中醫藥博物館

指導單位

文化部、台中市政府文化局



中國醫藥大學  
China Medical University

立夫中醫藥博物館

文化部  
CULTURE

臺中市政府文化局



# 中醫與武俠線上特展



中國醫藥大學  
China Medical University



立夫中醫藥博物館



文化部  
MINISTRY OF CULTURE

臺中市政府文化局

# 目錄



## 策展緣由

壹

## 解密經絡點穴

貳

百會 | 12

膻中 | 13

丹田 | 14

奇經八脈 | 15



# 武俠方藥

參

天香續斷膠	20
白雲熊膽丸	21
金創丸	21
續命丸	22

# 養生之道

肆

練功情志	26
音律	27
用藥觀念	27

# 武林秘招及療法

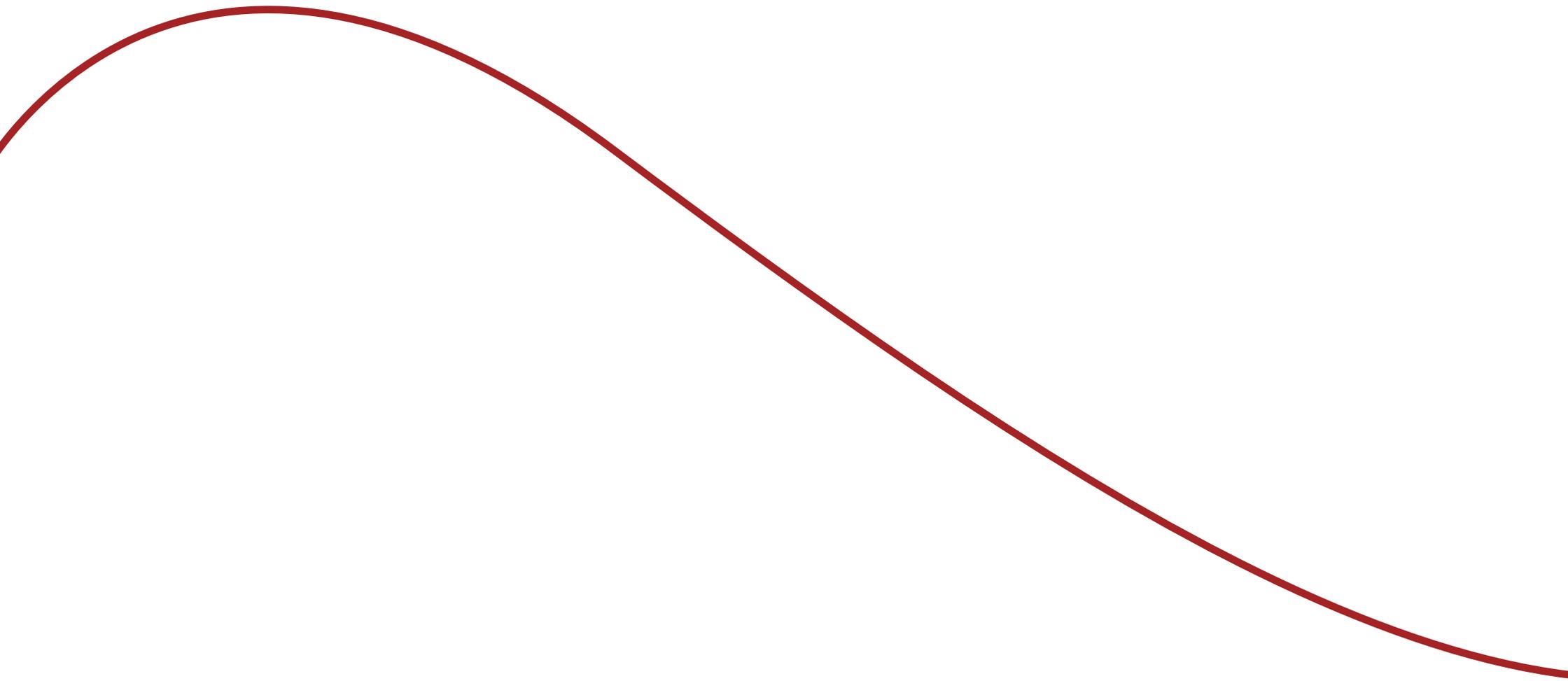
伍

擒拿法	30
易筋經	31
腸胃治療	32
真氣	34

# 策展緣由







# 中醫與武俠線上特展

2021 立夫中醫藥博物館

武俠小說中除武功外，習武之人醫藥知識亦是必修課程，一則避免打鬥時受重傷，進則武功精深時，研習護身保命，解穴救傷，接骨療毒諸般法門，武俠小說中的中醫藥文化包括中醫理論、中醫診斷學、中醫方藥學、針灸學、傷科、病症與治法等內容，在故事情節中常出現正氣、邪氣、元氣、真氣、陰陽、十二經脈、奇經八脈、經絡、俞穴、點穴、望聞問切四診、八綱辨證、治療性方藥、毒性藥物、骨折筋傷、臟腑內傷、中毒及養生思想等，本展擇要從中醫藥學專業簡潔清晰闡釋。



# 解密經絡點穴

經絡俞穴體系是由人體十二經脈、十五絡脈、奇經八脈等組成的一個完整網狀結構系統，人體氣血在經絡俞穴中循環流動，維持人體正常的生理功能，經絡上的穴道是氣血輸注、停聚、集中的地方。







## 百會穴

金庸在《笑傲江湖》中多次提及「百會穴」，大多用來治療暈倒或昏迷，能使角色瞬間清醒，有如神穴一般。在中醫針灸理論，百會穴位於頭頂，是督脈的大穴，為「一身之宗、百神所會」，可醒腦升陽（治神智不清之人），但中醫典籍並未提到一拍百會穴，就能登時氣絕。

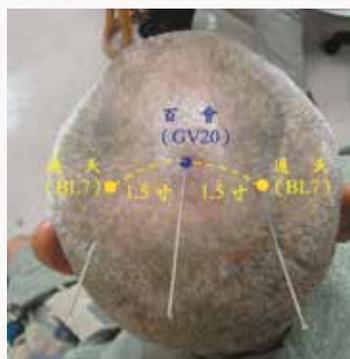
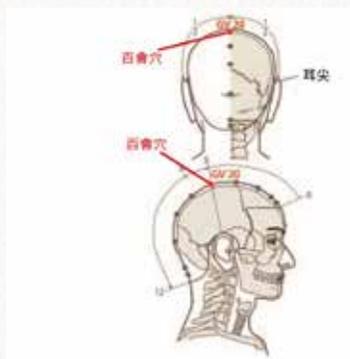
百會的功效有平肝熄風，安神，醒腦，開竅，明目，升提陽氣；主要治療癲狂，頭痛，頭暈，中風半身不遂，言語蹇塞，心神恍惚，耳鳴，脫肛，老年性癡呆，精神分裂症等病症。民眾若有頭暈、頭痛、精神不濟或頭腦不清晰的時候，可以輕微按揉百會，減緩不適症狀。

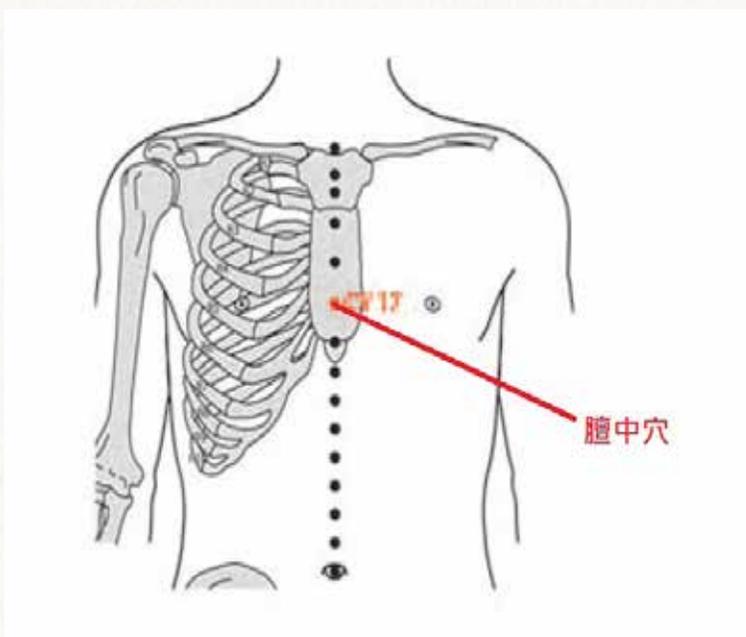
### • 位置說明：

頭頂正中線前髮際後 5 寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。

功能：熄風醒腦，升陽固脫。

主治：癲狂，頭痛，頭暈，中風半身不遂，言語蹇塞，半身不遂，耳鳴，鼻塞，鼻衄，泄瀉脫肛，老年性癡呆，精神分裂症。





## 膻中穴

「武林高手揮手間，點中對方膻中穴，輕則動彈不得，重則當場斃命。」膻中穴位於兩乳之間的正中央，屬人體的重要穴位之一，鄰心、肺、胃，是宗氣聚會所在，推判如此，武俠小說描述的膻中穴才有強大的致命危機。

中醫針灸古籍未記載點膻中穴可能致死或昏倒，一般來說，只要合理且正確的利用，膻中穴的功效良好，當胸悶氣結，一切與氣相關的毛病，包括哮喘、心悸、心煩，都可輕輕按摩此穴，暢通心包經的氣血，達到緩解效果。

### • 位置說明：

胸部正中線平第四肋間隙處，約當兩乳頭之間。內為宗氣之海，故又稱「上氣海」。

功效：利氣，寬胸，催乳。

主治：一切上氣短氣，喉鳴氣喘，癆喘咳嗽，胸痛，心悸，心煩，膈食翻胃，呃逆。



## 關元穴 ( 丹田 )

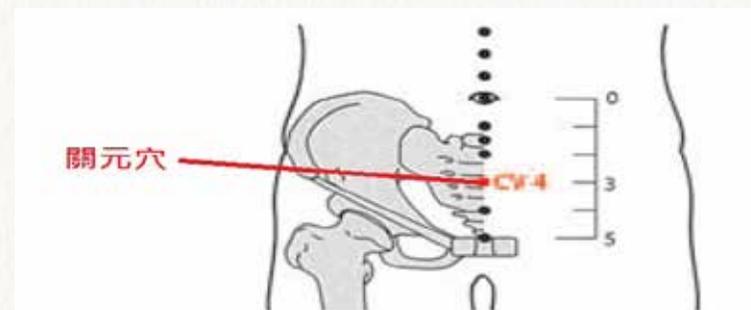
根據記載，「丹田」應為道家用詞，位置應於臍下三寸，正屬任脈之關元穴；在明代醫學家張景岳的著作《類經》中，可見相關記載：「人有上下氣海，上氣海居於膻中，下氣海居於丹田」；中氣一詞於中醫典籍中應為「宗氣」之同音詞，宗氣掌管呼吸，在上積於胸口的膻中，在下積於丹田，故丹田飽滿，自是呼吸順暢，語音遼闊，中氣十足，聲音響亮宏遠。

### • 關元穴：

在臍下 3 寸，腹正中線上、仰臥取穴。

主治：小便不通，小便頻數，遺精，痛經，閉經，月經不調，帶下，崩漏，子宮脫垂，疝氣，小腹痛，泄瀉，中風脫證，虛勞裏急，陽痿，脫肛，腸炎，膀胱炎。

功效：益腎氣，利下焦，回陽救逆。





## 奇經八脈

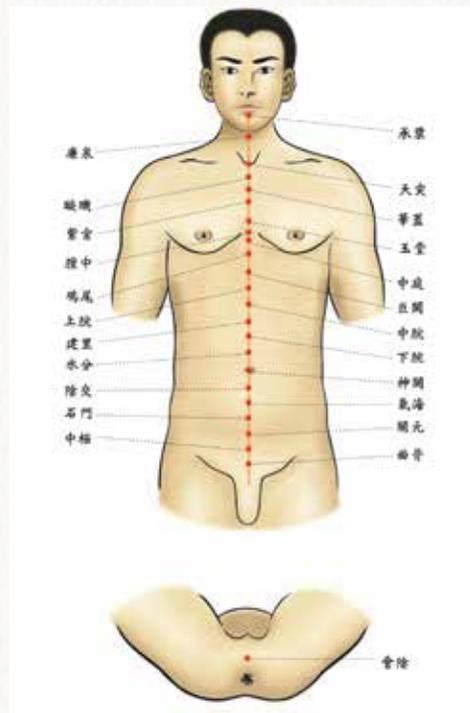
十二經為手三陰經（肺、心包、心）、手三陽經（大腸、三焦、小腸）、足三陽經（胃、膽、膀胱）、足三陰經（脾、肝、腎）的總稱。是經絡系統的主體，故又稱為正經。

奇經八脈的循行分布和十二經脈縱橫交錯，但不與臟腑直接連屬，也無陰陽經表裏配偶的關係，是古人發現在十二正經外，尚有八條經脈的存在，故稱「奇經八脈」，八脈包含：督脈、任脈、沖脈、帶脈、陽蹻脈、陰蹻脈、陽維脈、陰維脈。奇經八脈有儲存氣血，調節諸經脈的功能，若十二經氣血過盛，則溢入奇經之中，當活動需要時又可滲灌十二經供應能量。

十二經走五臟六腑，與生理、病理相關；奇經八脈走奇恆之腑，即腦髓、骨、脈、膽、女子胞，由此可知，奇經八脈主管神經系統與生殖內分泌系統的問題，作用是聯絡大腦及胞中（約丹田 = 關元穴位置），尤其是任、督二脈。在武俠小說情節中常是指內功的修練，從丹田走任、督二脈分散出去。

帶脈調節人體的上下平衡，陰蹻、陽蹻脈聯絡人體的左右平衡，陰維、陽維脈聯絡人體的內外平衡。在武俠小說中描述如果八脈齊斷，是不太可能為人體帶來好處的。

任脈 循行圖 ▶



◀ 任脈 循行圖  
(3D 解剖版)

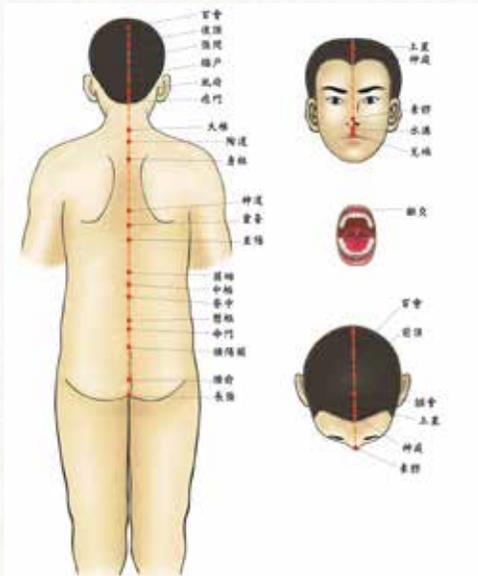


## • 任脈：

任脈起始於中極穴下方前後二陰之間的會陰部，由此而上過陰毛處向腹內中間，上行達關元穴，再上直至咽喉，沿結喉上頤部，繞過口唇經面頰進入眼部。

任脈共 24 穴。首穴會陰，末穴承漿。分布於面、頸、胸、腹的前正中線上。主治神經系統、呼吸系統、消化系統、泌尿生殖系統病證，以及寒性病證和本經脈所經過之面部、頸部、咽喉、胸、腹、會陰部位之病證。

衝脈、任脈皆起於胞中，向上循行脊柱裡面，為經脈之海，浮於體表之外者，沿腹部正中上行，會於咽喉處，別出一支絡於口唇部。



◀ 督脈 循行圖



◀ 督脈 循行圖  
(3D 解剖版)

## • 督脈：

督脈起始於人體軀幹最下面的會陰部，合併於脊柱之內，上行至風府，入屬於腦。在上行至巔頂，並延著前額正中至鼻柱，只於上唇內的「齶交」穴。

起始於少腹下面橫骨的中央，入繫於尿道口端，其脈絡延陰器下行和於前後二陰之間的會陰部，繞道會陰部後面，別行繞過臀部，達到足少陰腎經，與足太陽膀胱之中行絡脈相合，並與少陰上股內後廉，貫通脊柱，會屬於腎（為督脈後行之支）。

督脈又與足太陽經同起於眼內角，上行額部，交於巔上百會穴，入顱內落於腦；然後返回別出下頂部，循行於肩胛之內側，挾脊兩旁而抵達腰中，腰乃腎之府也，進入肌肉沿脊兩旁之筋肉後，絡於腎；如果男子沿陰莖下行至前後陰之間，男子與女子等同走向；其在少腹直行向上的，通過臍之中央，在上貫通心臟而進入喉部，上頤環繞口唇，上行繫於兩眼下之中央（前行之支脈）。

督脈計 28 穴，首穴長強，末穴齶交。分布於頭、面、項、背、腰部之正後中線上。主治神經系統、呼吸系統、消化系統、泌尿生殖系統、運動系統病證，以及熱性病證和本經經脈所經過之頭面、頭項、脊背、腰部位之病證。

# 武俠方藥

武俠小說中的方藥，有治療性藥物與毒性藥物，藥物包含植物性藥、動物性藥與礦物藥。武俠小說中的方劑名稱有些是虛擬的，中醫典籍並無記載，藥物則大部份是中藥典籍中的藥物。







龜板



鹿茸



▲ 通常用鱉甲、龜板、鹿茸熬製成「膠」。

## 虛擬藥方 【天香斷續膠】

為衡山派的著名良藥，外敷天香斷續膠、內服白雲熊膽丸，可達治療外傷的功效，兩靈藥皆曾拯救《笑傲江湖》主角令狐沖的性命。

- 天香：在中醫藥學與之名稱相似的是「乳香」，又名「天澤香」，一種含有揮發油的香味樹脂。為外科、傷科常用藥，能活血行氣止痛，外用消腫生肌，尤其用於胸腹挫傷後淤血作用。
- 膠：通常由鱉甲、龜板、鹿茸熬製而成，是良好的補血止血藥。



## 虛擬藥方【白雲熊膽丸】

此藥是《笑傲江湖》白雲庵管下弟子精心研發而成，故以白雲為名，服用後往往昏暈半日。

如其名，熊膽為主要成分之一，熊膽是黑熊或棕熊的膽。根據記載，熊膽用於治療各種熱毒病證、肝膽疾病、心腦血管（如心絞痛）的療效顯著，但並非人人可用。自從熊類被列入保育類動物後，現已禁用。



## 虛擬藥方【金創藥】

武俠小說中的金創藥，用於治療刀傷、跌打損傷、止血等傷勢。武俠小說中各家秘方不盡相同，主要由各種具止血、消炎功能的藥草配伍組成，有些會加入動物骨頭或礦石輾磨而成。



## 虛擬藥方 【續命丸】

武俠小說中的「續命丸」由至少 9 種珍貴藥材而成，各藥材的補養效果極佳，大多具有補氣、補血、補陰、補陽、止血……等功能。

從中藥炮製學的角度來說，一般是根據各別藥材的特性、醫療、貯藏等要求加工成飲片的傳統製藥技術，不會有某藥方的所有組成藥材一起炮製的狀況出現，在小說中「續命丸」的組成當中，何首烏是以九蒸九曬炮製的藥材。

註：「久蒸久曬」為炮製藥材的方式之一。利用反覆的蒸曬過程，來調和陰陽，去除藥材的雜質與偏性，減緩副作用。以生地黃為例，在洗淨去皮後，經過蒸→曬→浸酒反覆循環後，即能成為「熟地黃」。生地黃性味甘、苦、寒，有清熱涼血、養陰生津的功效；熟地黃則性味甘、微溫，有滋腎養陰，益精填髓等功效，由此可知，在經過九蒸九曬炮製法後，地黃的性味、功效、作用已有明顯不同。



- 靈芝：功效有增強免疫力、保肝，主治癌症、關節炎、抗衰老、神經衰弱、預防心血管疾病等。在典籍《神農本草經》中被列為上品。
- 首烏：即何首烏。補益精血、潤腸通便、滋補、強壯等。
- 熊膽：保育類動物，現禁用。清熱解毒、息風止癩、清肝明目等。
- 三七：化瘀止血，活血定痛。
- 麝香：保育類動物，現禁用。活血行氣止痛、消腫生肌，用於跌打損傷等治療。



• 人參

大補元氣、補臟腑之氣、脾肺虛者、生津、安神益智等。



• 茯苓

利水除濕、寧心安神、益脾止泄。



• 鹿茸

壯腎陽、益精血、強筋骨、調衝任、托瘡毒。其中的鹿茸精成份，能提高身體的工作能力、促進造血功能、增加免疫力，對全身虛弱、久病之後的調養有幫助。

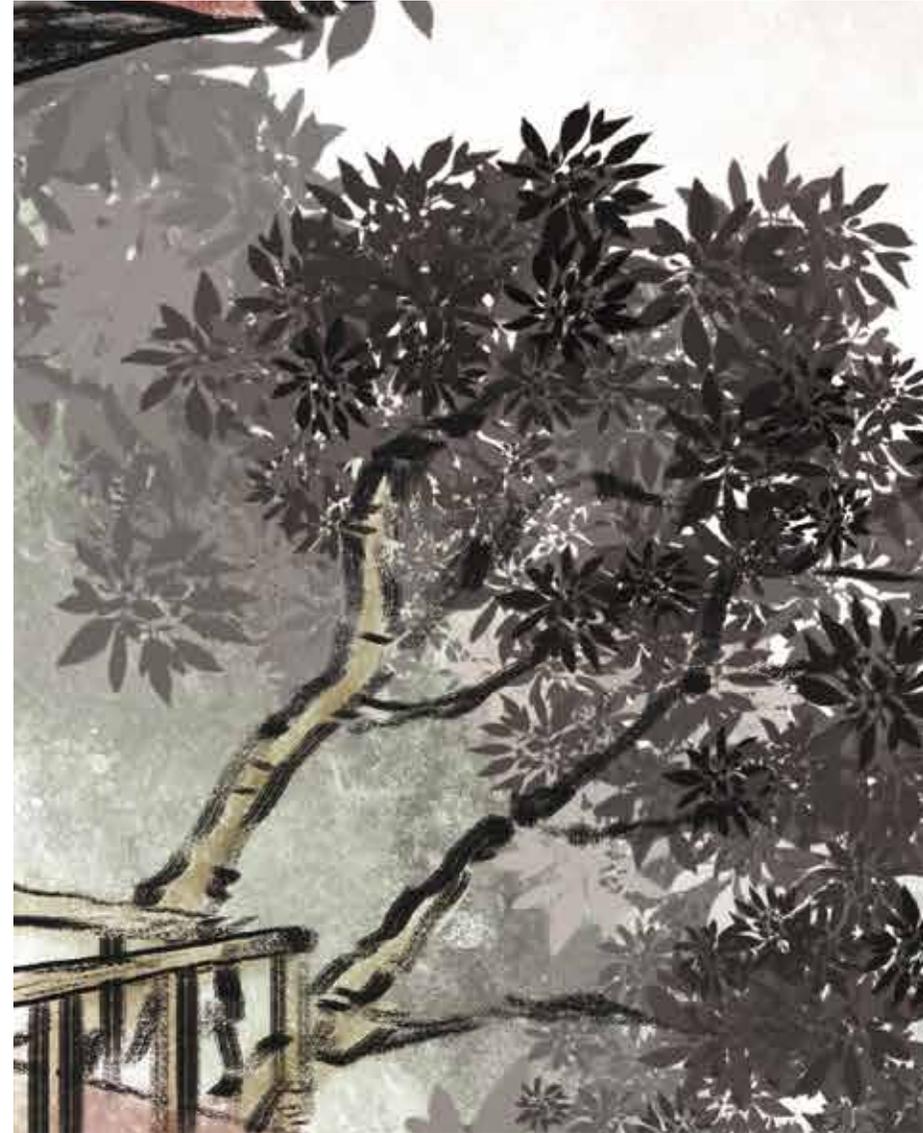


• 靈脂

應為「五靈脂」，活血止痛、化瘀止血、止痛。可用於出血而內有瘀滯的痛症。

# 養生之道

武俠小說中的養生以中醫理論為指引，運用陰陽學說、臟象學說與經絡學說，重視養氣、厚德與飲食，惟是小說情節，有些醫學、藥學的論述及藥物的炮製與功效內容，與中醫藥典籍記載對照，可發現有不實與誇大之處。







## 練功

黃帝內經記載呼吸與經脈運行的關係：「人一呼脈再動，氣行三寸…十息，氣行六尺。」意指呼吸調勻時，才能與內在的經脈運行達到完美的配合。反之若心浮氣躁，也必定影響內在經脈運行，不利於養生與練功。練習內功易因專注而加快換氣速度，若不慎易導致過度換氣而頭昏腦脹。



## 情志

在中醫理論，當精神受到刺激、情志不暢時，會導致肝氣運行不利，鬱滯於胸中，長嘆方得為快，即中醫所說「善太息」。



## 音律

古代音樂的五音階「角、徵、宮、商、羽」，分別被賦予五行屬性，即木（角）、火（徵）、土（宮）、金（商）、水（羽）。

在中醫學中，「百病生於氣，止於音」，音樂可以感染、調理情緒，進而影響身體，相傳古代醫者不用針灸或中藥，而是用五行音樂達到治療效果。

在生理學中，當音樂振動與人體內的心率、心律、呼吸、血壓、脈搏等生理振動相吻合時，就會產生生理共振、共鳴，不論擁有生理或心理疾病的患者，皆能透過樂音及節奏進行音樂治療。



## 用藥觀念

在中醫理論，人體正常生理可以視為水和火的平衡，「陰、血」具有水滋養、流動的屬性，「陽、氣」則具有火推動、外展的屬性。若體質屬陽虛或氣虛質、能量不足，服用補氣藥便如同在寒冬添加柴火，相當合適；相對來說，如果本身真氣太過，又服補藥，就如同火上澆油。火勢過旺，除了可能產生煩躁易怒、頭昏頭脹等陽亢的表現，亦會耗傷陰血，把陰津耗盡，導致陰不制陽，火又更旺，形成惡性循環。

# 武林秘招及療法

習武之人練習精練的氣功、武術、劍術、兵器、點穴功、療法...等，與中醫學的氣、針灸、十二經脈、奇經八脈、俞穴、傷科、推拿、方劑藥物有密切的關係，很多都可由中醫藥理論梳理出源頭，惟小說內容中的敘述需與中醫藥典籍內容做對照與釐清。







### 擒拿法

擒拿屬於中國武術技法之一，源於技擊。利用人體關節、穴位和要害部位的弱點，運用槓桿原理與經絡學說，採用反關節動作和集中力量攻擊對方薄弱之處，使其產生生理上無法抗拒的痛疼反應，達到拿其一處而擒之的效果。

擒拿是從國術技擊中演變而來，就是我們所說的「分筋錯骨手」，在中國傳統武術中每一派的武術中都會有擒摔技擊術，但是這些技擊術大體分為「太極

拳擒拿手」和「少林武術擒拿手」兩大部分。太極拳擒拿手主要有陳氏太極拳 32 路擒拿手。少林武術中很早就有一種叫做“纏絲擒拿手”的功夫。有 72 路擒拿手和 32 路小擒拿、以及 108 路擒拿手。其體系中都包括踢襠撇臂、拷攔、攜腕、小纏、大纏、端燈、牽羊、盤腿、卷腕、斷臂等等，由於擒拿實戰性強被融入我國軍警格鬥體系。

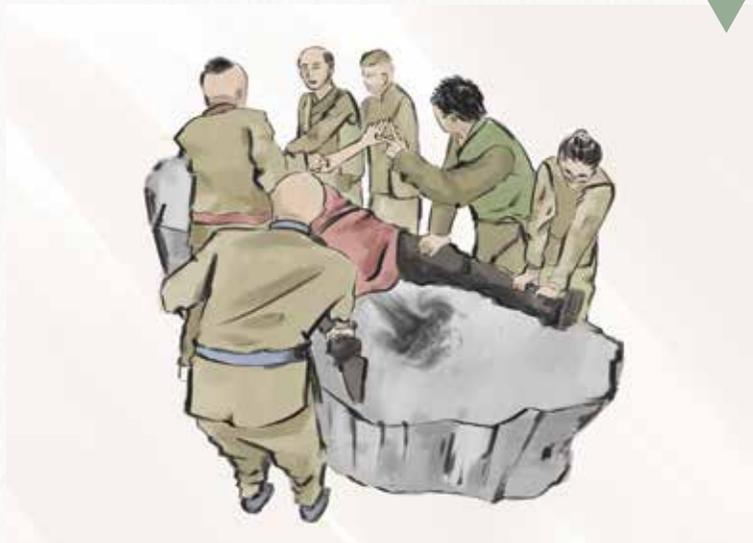


## 易筋經

武俠小說描述「易筋經」為修練內功到至高無上的武術秘笈，如《笑傲江湖》少林派方丈 - 方證大師，他武藝高強、內功深厚的原因便是精通此功，任何平庸武功在其摧動之下，均能化腐朽為神奇。

實際上，易筋經是中國氣功傳統功法之一，相傳是達摩祖師於少林寺留傳的武術功法之一，其書序為唐代的李靖所撰，但現已知此是偽文，達摩於少林寺面壁九年亦非史實。整套功法較接近道家的內丹修練及導引之術。

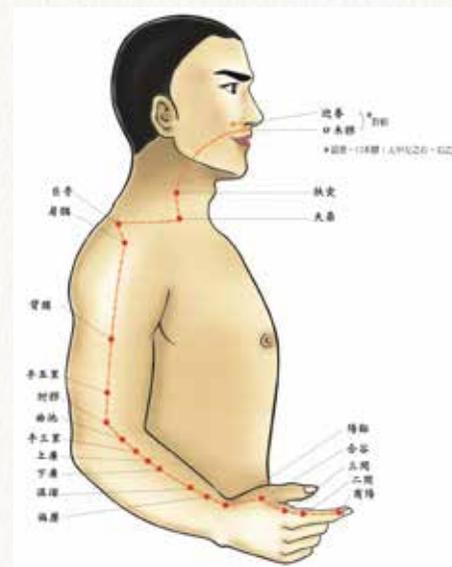
易筋經氣感強，收效快，尤其是內外兼修，身心同養，性命雙修，具有禦邪療疾，延年益壽，開發潛能的功效。從中醫研究的角度看，易筋經以中醫經絡走向和氣血運行來指導氣息的升降，在身體曲折旋轉和手足推挽開合過程中，人體氣血流通，關竅通利，從而達到祛病強身的目的。而按現代醫學觀點來看，修習易筋經，會使人體血液迴圈加強，從而改善人體的內臟功能，延遲衰老。



## 腸胃治療

大腸經上的穴道確實可以幫助腸子蠕動，可以選合谷穴、曲池穴，不需用到迎香穴（臉部穴道），效果不好且距離腸子太遠；一般不也使用井穴，因相對較痛。除了上述穴道也可以選「六府合穴」上巨虛、下巨虛。

註：《笑傲江湖》小說原文所指的「商傷穴」應為商陽穴。



▲ 手陽明大腸經 循行圖

### • 手陽明大腸經

一側 20 穴，左右兩側，而其中 16 穴分布上肢背面橈側，4 穴分布在頸、面部，起於商陽，迄至迎香。主治胃、腸疾病，神經及精神方面病證，熱性病，眼、耳、鼻、口、牙、咽喉病證，及本經脈所經部位之病證。

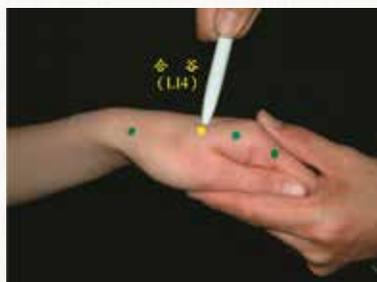


## • 商陽

食指尖橈側，去指甲下角 1 分處。

功能：瀉熱消腫，開竅醒神。

主治：熱病，中風，昏迷，耳鳴，耳聾；手指麻木，齒痛，頰腫，腮腺炎，口乾、扁桃腺炎，咽炎，急性扁桃腺炎。

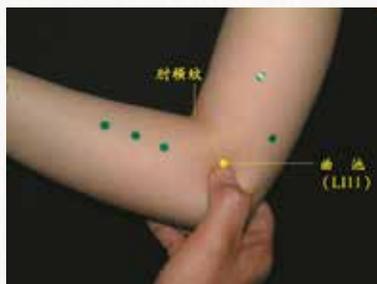


## • 合谷

手掌橈第一掌骨之中點處。

功能：清熱解表，明目聰耳。

主治：一切頭面病症，如眼、耳、口、鼻、咽喉病。偏正頭痛，傷風，咳嗽，哮喘，鼻塞，鼻淵，目痛，耳鳴，耳聾，中風，口眼歪斜，口噤不開，暈厥。齒痛，胃痛，腹痛，手指痙攣。扁桃腺炎，牙齦炎，三叉神經痛，顏面神經麻痺，高血壓，蕁麻疹。

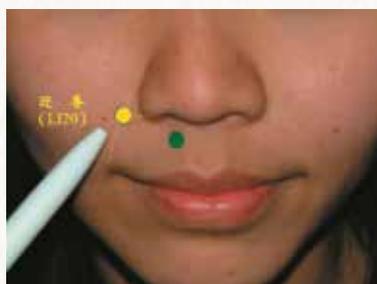


## • 曲池

肘部橈側，肘橫紋盡頭處。

功能：散風止癢，清熱消腫。

主治：吐瀉，便秘，水腫；半身不遂、肘中痛、臂膊痛；濕疹、蕁麻疹。婦人月經不調。咽喉腫痛，齒痛；高血壓，感冒，蕁麻疹，扁桃腺炎，肩肘關節疼痛。



## • 迎香

在鼻翼外緣，當鼻唇溝中。

功能：散風清熱，通利鼻竅。

主治：口眼歪斜、浮腫；瘰癧多涕、齶衄，鼻塞不聞香臭；急慢性鼻炎，顏面神經麻痺。



## 真氣

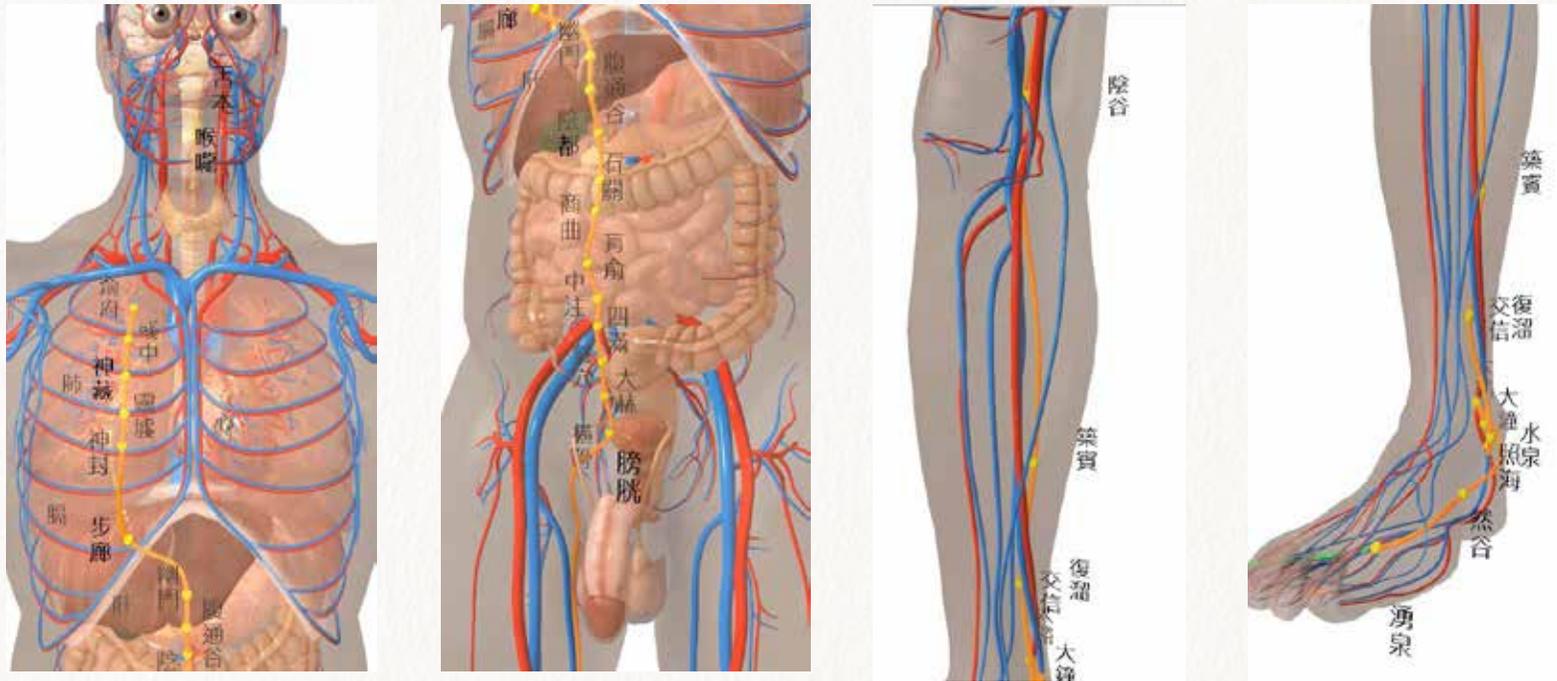
中醫理論中，經脈佔有極重要的功能，能將精微物質輸送分布至全身，且溝通內部臟腑與膚表肢體。經脈亦為統稱，細分而言，較大者為「經脈」，次者為「經別」，最細小者為「絡脈」。

人體裏面常見的氣有所謂元氣、宗氣、營氣、衛氣，可利用針灸去調動調整這些氣，以醫者或氣功修練者的自身能量頻率去影響受治者的能量，使其經絡氣血能量流動順暢。



脈，從腎上行，穿過肝臟，通過隔膜，落入於肺，延喉嚨，挾於舌根部；它的支脈，從肺聯絡心，注於胸中。  
 足少陰腎經共有 27 個穴道，一側 27 穴，左右二側，其中 10 穴分布於下肢內側面的後部，餘 17 穴分布於胸腹部任脈二側。首穴湧泉，末穴俞府。主治泌尿生殖、神經精神、呼吸、消化、循環系統 病證和本經經脈所經過部位之病證。

▼ 足少陰腎經循行圖 (3D 解剖版)





## • 中瀆穴

在陽陵泉 (膝蓋外側) 上三寸，犢鼻外 (膝蓋眼外側) 陷中。

功效：祛風化濕、疏通經絡。

主治：下肢半身不遂，腰胯疼痛，坐骨神經痛，膝關節炎。

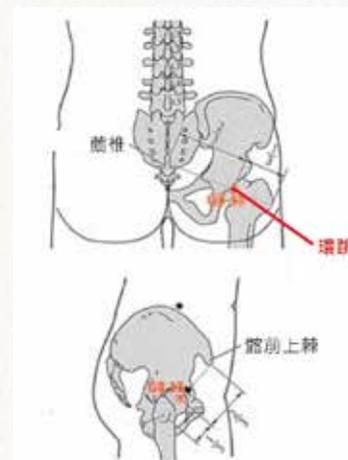


## • 風市

大腿外側正中線，膝上五寸，分肉間陷中。

功效：祛風化濕、疏通經絡。

主治：中風癱瘓，腿膝無力，渾身搔癢，小兒麻痺後遺症，蕁麻疹，坐骨神經痛，神經性皮炎。

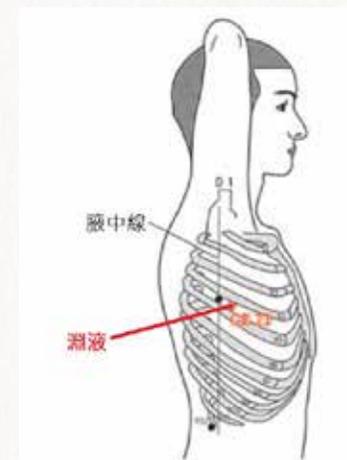


## • 環跳

臀部，股骨大轉子後上方凹陷處。

功效：祛風化濕、疏通經絡。

主治：半身不遂，腰脊痛，腰胯痛，遍身風疹，坐骨神經痛，痺證下肢麻痺不仁，坐骨神經痛，髖關節炎。



## • 淵液

在腋下3寸宛宛中，腋下之深處。

功能：寬胸止痛，消腫通經。

主治：胸滿，脅痛，肋間神經痛，上肢痺痛，臂不得舉，腋腫。

# 策展名單

顧問：林昭庚  
策展人：高尚德  
副策展人：林景彬、郭于賢  
展覽策劃：張佳茵、賴雅汶  
執行編輯：廖先胤、張丘明、歐世宸、黃登儀、  
吳佩青、陳柏恩、劉昀軒

主辦單位：中國醫藥大學 立夫中醫藥博物館  
指導單位：文化部、台中市政府文化局

地址：404台中市北區學士路91號互助大樓  
電話：04 2205 3366  
網址：<http://www2.cmu.edu.tw/~cmcshow/>  
設計製作：飛馬廣告企劃行銷有限公司

中華民國110年12月  
版權所有 翻印必究





立夫中醫藥博物館

