

图解 TUJIE

主编◎韦桂宁

黄帝内经

TUJIE HUANGDI NEIJING



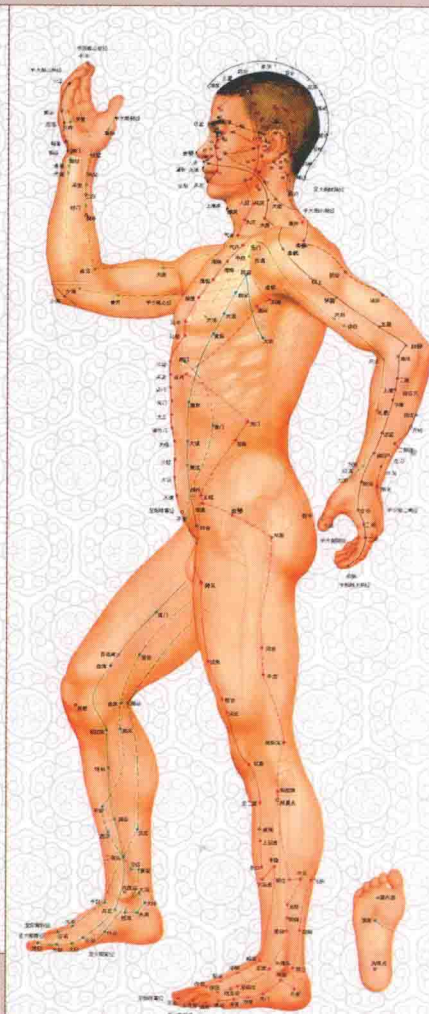
二十四节气养生法——破解生死迷津，掌握健康根本，阴阳调和看四季！五脏六腑养生法——汲取智者千年养生精华，百病从此不再生！

健康在养不在药，祛病在调不在治，一次完全读懂最古朴深奥的医学奇书。

一部涵盖了女性养颜、胎育智慧、气血养生的传统家庭式健康著作。



军事医学科学出版社



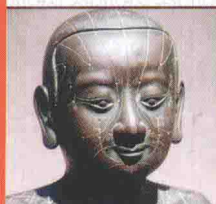
图解 TUJIE

主编◎韦桂宁

黄帝内经

TUJIE HUANGDI NEIJING

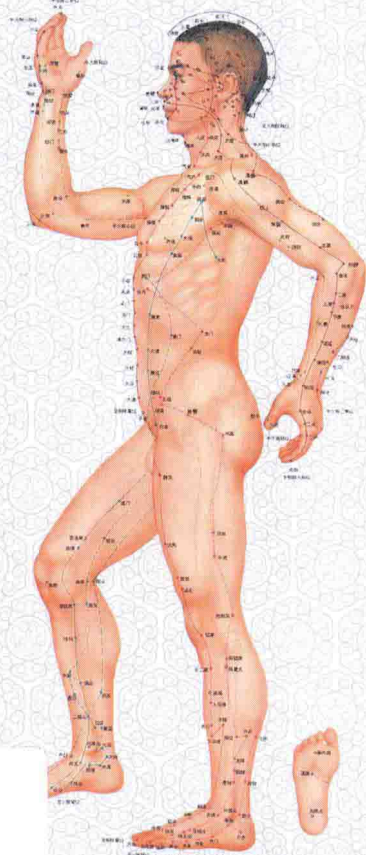
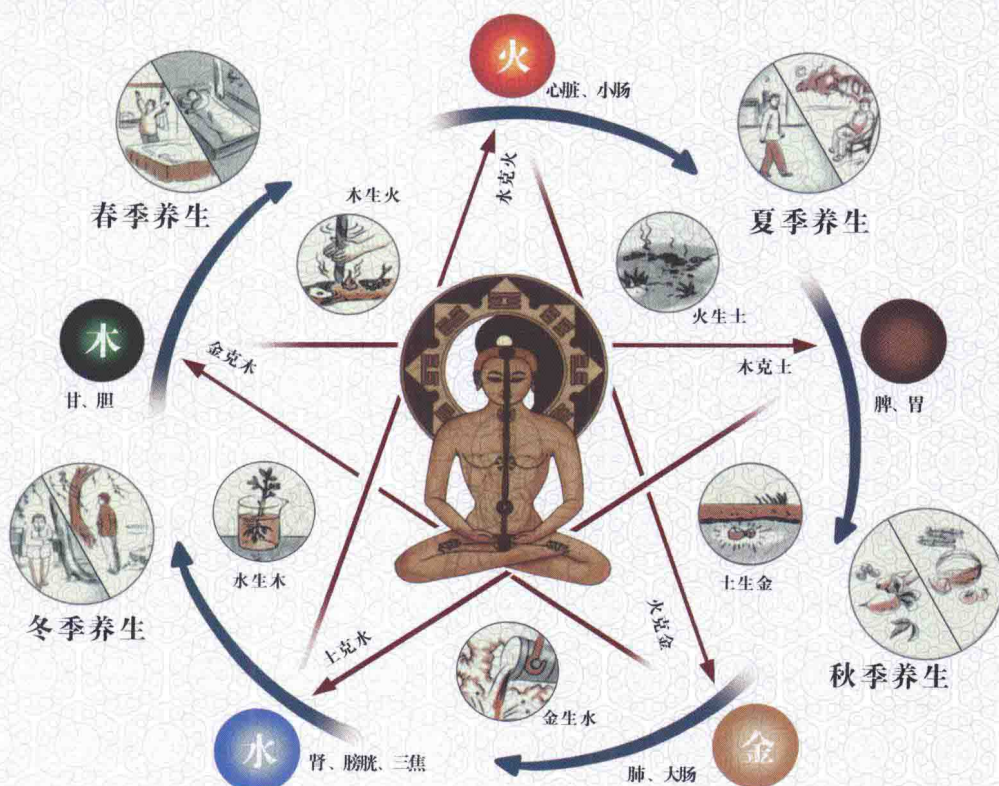
~下卷~



二十四节气养生法——破解生死迷津，掌握健康根本，阴阳调和看四季！五脏六腑养生法——汲取智者千年养生精华，百病从此不再生！

健康在养不在药、祛病在调不在治，一次完全读懂最古朴深奥的医学奇书。

一部涵盖了女性养颜、胎育智慧、气血养生的传统家庭式健康著作。



军事医学科学出版社

本篇主要论述了人体十二经脉的循行路线、各经脉发生病变时的表现与治疗方法，介绍了各经脉气绝时和经脉受邪时病人的表现，络脉的颜色变化和所主的病症，人体十五络脉的名称、循行路线和各络脉发病时病人的表现。

雷公问黄帝道：《禁服》篇上说，要掌握针刺治病的原理，首先应了解经脉系统，明白它运行的终始，知道它的长短，懂得经脉内与五脏相联，外与六腑相通的关系。希望听您详尽地讲解一下其中的道理。

黄帝说：人在开始孕育的时候，首先是源自父母的阴阳之气会合而形成精，精形成之后再生成脑髓，此后人体才会逐渐成形，以骨为支柱，以经脉作为营运气血的通道，以筋膜来约束骨骼，肌肉像墙一样护卫机体，到皮肤坚韧、毛发生长，人形即成。人出生以后，五谷入胃，化生精微而濡养全身，就会使全身的脉道得以贯通，从此血气才能在脉道中运行不息，濡养全身，而使生命维持不息。雷公说：我希望能够全部了解经脉的起始循行情况。黄帝说：经脉不但能够运行气血，濡养周身，而且还可以用来决断死生，诊断百病，调和虚实，治疗疾病，所以不能不通晓有关它的知识。

○ 手太阴肺经的循行路线、病变与治疗

肺的经脉叫做“手太阴经”，起始于中焦胃脘部，向下行，联属于与本经相表里的脏腑——大肠腑，然后自大肠返回，循行环绕胃的上口，向上穿过横膈膜，联属于本经所属的脏腑——肺脏，再从气管横走并由腋窝部出于体表，沿着上臂的内侧，在手少阴心经与手厥阴心包络经的前面下行，至肘部内侧，再沿着前臂的内侧、桡骨的下缘，入寸口动脉处，前行至鱼际部，沿鱼际部边缘，出拇指尖端。另有一条支脉，从手腕后方分出，沿着食指桡侧直行至食指的前端，与手阳明大肠经相接。

由于外邪侵犯本经而发生的病变，为肺部气膨胀满、咳嗽气喘、缺盆部疼痛，在咳嗽剧烈的时候，病人常常会交叉双臂按住胸前，并感到眼花目眩、视物不清。这是臂厥病，由肺经之经气逆乱所导致的一种病症。

本经所主的肺脏发生病变，可见咳嗽、呼吸急促、喘

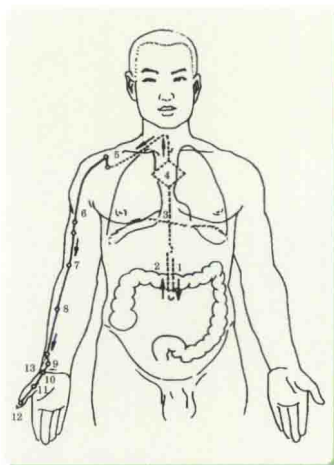
声粗急、心中烦乱、胸部满闷、上臂部内侧前缘疼痛厥冷，或掌心发热。本经经气有余时，就会出现肩背部遇风寒而疼痛、自汗出而易感风邪，以及小便次数增多而尿量减少等症。本经气虚，可见肩背疼痛、气短、小便颜色不正常等症。治疗上面这些病症时，属于经气亢盛的就要用泻法，属于经气不足的就要用补法；属于热的就要用速针法，属于寒的就要用留针法；属于阳气内衰以致脉道虚陷不起的就要用灸法；既不属于经气亢盛也不属于经气虚弱，而仅仅只是经气运行失调的，就要用本经所属的腧穴来调治。本经气盛，寸口脉比人迎脉大三倍；而属于本经经气虚弱的，其寸口脉的脉象反而会比人迎脉的脉象小。

○ 手阳明大肠经的循行路线、病变与治疗

大肠的经脉叫“手阳明经”，起始于食指的指端，沿食指的上缘，通过拇指、食指歧骨间的合谷穴，上入腕上两筋凹陷处，沿前臂上方至肘外侧，再沿上臂外侧前缘，上肩，出肩峰前缘，上出于背，与诸阳经会合于大椎穴上，再向前入缺盆联络肺，下膈又联属大肠。另有一条支脉，从缺盆处向上走至颈部，并贯通颊部，而进入下齿龈中，其后再从口内返出而绕行至口唇旁，左右两脉在人中穴处相交，相交之后，左脉走到右边，右脉走到左边，再上行挟于鼻孔两侧，而在鼻翼旁的迎香穴处与足阳明胃经相接。

由于外邪侵犯本经而发生的病变，为牙齿疼痛、颈部肿大。手阳明大肠经上的腧穴主治津液不足的疾病，其症状是眼睛发黄、口中干燥、鼻塞或流鼻血、喉头肿痛以致气闭、肩前与上臂疼痛、食指疼痛而不能活动。气有余的实证，为在本经脉循行所过的部位上发热而肿；本经经气不足时，就会出现发冷颤抖、不易恢复体温等病象。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属

手太阴肺经循行路线



手太阴肺经的循行路线：起于中焦（1），下络大肠，还循胃口（2），上膈（3），属肺（4）。从肺系横出腋下（5），下循臑内（6）行少阴、心主之前，下肘中（7），循臂内上骨下廉（8），入寸口（9），上鱼（10），循鱼际（11），出大指之端（12）。另外，手太阴肺经还有一分支：从腕后，直出次指内廉，出其端。此经联系的脏腑：肺、胃、大肠、肾。

✓ 名词解释

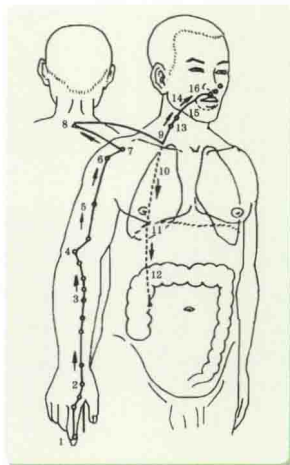
肺系：指喉咙。

臑内：指上臂。屈侧称臑内，即肱二头肌部；伸侧称臑外，即肱三头肌部。

心主：指手厥阴心包经。

廉：指侧边而言。

手阳明大肠经循行路线



手阳明大肠经的循行路线：起于大指次指之端（1），循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中（2），循臂上廉（3），入肘外廉（4），上臑外前廉（5），上肩（6），出髃骨之前廉（7），上出于柱骨之会上（8），下入缺盆（9），络肺（10），下膈（11），属大肠（12）。另外，手阳明经还有一分支：从缺盆上颈（13），贯颊（14），入下齿中（15）；还出挟口，交人中左右，上挟鼻孔（16）。

此经联系的脏腑：大肠、肺。

✓ 名词解释

两筋：指拇长伸肌腱、拇短伸肌腱的过腕关节处。

髃骨：髃读隅，角的意思。此指肩峰部。

会上：指大椎，为六阳经所聚会，也就是锁骨。

于本经气亢盛的，其人迎脉的脉象要比寸口脉的脉象大三倍；而属于本经气虚弱的，其人迎脉的脉象反而会比寸口脉的脉象小。

足阳明胃经的循行路线、病变与治疗

胃的经脉叫“足阳明经”，起于鼻旁，由此上行，左右相交于鼻梁上端凹陷处，缠束旁侧的足太阳经脉，至目下睛明穴，由此下行，沿鼻外侧，入上齿龈，复出环绕口唇，相交于任脉的承浆穴，再沿腮部后方的下缘，出大迎穴，沿耳下颊上行至耳前，过足少阳经的客主人穴，沿发际至额颅部。它有一条支脉，从大迎穴的前方，向下走，行至颈部的人迎穴处，再沿喉咙进入缺盆，向下贯穿横膈膜而联属于本经所属的脏腑——胃腑，并联络于与本经相表里的脏腑——脾脏；其直行的经脉，从缺盆下走乳内侧，再向下挟脐，入毛际两旁的气冲部。另有一条支脉，起始于胃的下口处（即幽门，大约相当于下脘穴所在的部位），再沿着腹部的内侧下行，到达气街的部位，而与前面所讲的那条直行的经脉相会合，再由此下行，沿着大腿外侧的前缘到达髀关穴处，而后直达伏兔穴，再下行至膝盖，并沿小腿胫部外侧的前缘，下行至足背部，最后进入足次趾的外侧间（即足中趾的内侧部）。再有一条支脉，自膝下三寸处别出，向下行入足中趾外侧。又有一条支脉，从足背面（冲阳穴）别行而出，向外斜走至足厥阴肝经的外侧，进入足大趾，并直行到大趾的末端，而与足太阴脾经相接。

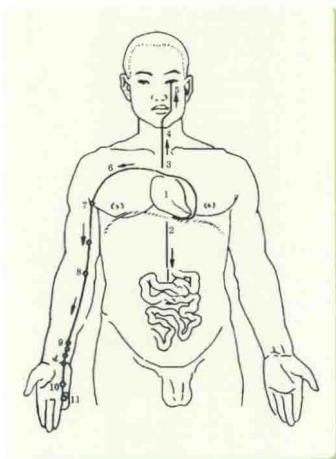
由于外邪侵犯本经而发生的病变，为发寒战抖、好呻

吟、频频打哈欠、额部暗黑。病发时会有厌恶见人和火光、听到击木的声音就会惊怕、心跳不安、喜欢关闭门窗独居室内等症状，甚至会登高唱歌，脱掉衣服乱跑，且有肠鸣腹胀，这叫“鼯厥”。足阳明胃经上的腧穴主治血所发生的疾病，如高热神昏的疟疾，温热之邪淫胜所致的出大汗，鼻塞或鼻出血，口角歪斜，口唇生疮，颈部肿大，喉部闭塞，腹部因水停而肿胀，膝部肿痛，足阳明胃经沿着胸膈、乳部、气街、大腿前缘、伏兔、胫部外缘、足背等处循行的部位都发生疼痛，足中趾不能屈伸等。本经气盛，胸腹部发热，胃热盛则容易饥饿，小便色黄。本经经气不足时，就会出现胸腹部发冷而战栗；若胃中阳虚有寒，以致运化无力，水谷停滞中焦，就会出现胀满的病象。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经气亢盛的，其人迎脉的脉象要比寸口脉的脉象大三倍；气虚，人迎脉反小于寸口脉。

足太阴脾经的循行路线、病变与治疗

脾的经脉叫“足太阴经”，起始于足大趾的末端，沿大趾内侧红色肉和白色肉的分界处，通过足大趾本节后方的核骨，上行至足内踝的前面，再上行入小腿肚内侧，沿胫骨后方，穿过足厥阴经，复出足厥阴之前，此后再上行经过膝部、大腿内侧的前缘，进入腹内，属脾络胃，再上穿过横膈膜，挟行咽喉，连舌根，散于舌下。它的支脉，在胃腑处分出，上行穿过膈膜，注入心中，而与手少阴心经相接。

手少阴心经循行路线



手少阴心经的循行路线：
心手少阴之脉，起于心中，出属心系（1），下膈，络小肠（2），其支者：从心系（3），上挟咽（4），系目系（5），其直者：复从心系，却上肺，下出腋下（6），下循臂内后廉，行手太阴、心主之后（7），下肘内，循臂内后廉（8），抵掌后锐骨之端（9），入掌内后廉（10），循小指之内，出其端（11）。

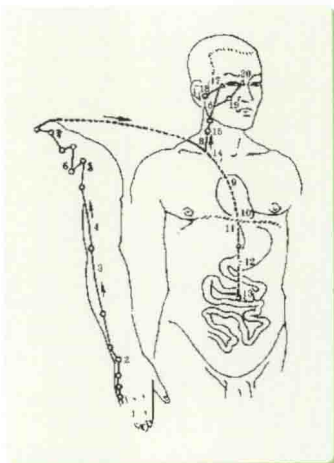
此经脉联系的脏腑器官：
心、小肠、肺。

名词解释

心系：指心与各脏相连的组织。

目系：指眼后与脑相连的组织。

手太阳小肠经循行路线



手太阳小肠经的循行路线：起于小指之端（1），循手外侧上腕，出踝中（2），直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间（3），上循膈外后廉（4），出肩解（5），绕肩胛（6），交肩上（7），入缺盆（8），络心（9），循咽（10），下膈（11），抵胃（12），属小肠（13），其支者：从缺盆（14）循颈（15），上颊（16），至目锐眦（17），入耳中（18），其支者：别颊上颔，抵鼻（19），至目内眦，斜络于颧（20）。

本经脉联系的脏腑器官：
胃、心、小肠。

名词解释

踝：此指手腕后方小指侧的高骨。

肩解：指肩关节。

颧：音拙。眼眶的下方，包括颧骨内连及上牙床的部位。

由于外邪侵犯本经而发生的病变，为舌根运动不柔和、食后就呕吐、胃脘部疼痛、腹胀、经常嗳气，排出大便或矢气后，就觉得轻松如病减轻一样，但全身仍感觉沉重。足太阴脾经上的腧穴主治脾脏所发生的疾病，这些疾病会出现舌根疼痛、身体不能动摇、饮食不下、心烦、心下掣引作痛、大便稀薄或下痢，或小便不通，黄疸、不能安卧，勉强站立时，就会出现股膝内侧经脉所过之处肿胀而厥冷的病象。此外，还有足大趾不能活动等症状。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，既不属于经气亢盛也不属于经气虚弱，而仅仅是经气运行失调的，就要用本经所属的腧穴来调治。本经气盛，寸口脉比人迎脉大三倍；而属于本经经气虚弱的，其寸口脉的脉象反而会比人迎脉的脉象小。

手少阴心经的循行路线、病变与治疗

心的经脉叫“手少阴经”，起于心中，由心的络脉而出，向下通过膈膜，联络小肠。它的支脉，从心的脉络向上走行，并挟行于咽喉的两旁，此后再向上行而与眼球联络于脑的脉络相联系。直行的脉，从心与他脏相联系的脉络上行至肺，横出腋下，沿上臂内侧后缘，行手太阴经和手厥阴经的后面，下行肘内，沿臂内侧后缘，到掌内小指侧高骨尖端，入手掌内侧，沿小指内侧至尖端，与手太阳经相接。

手少阴心经之经气发生异常的变动，就会出现咽喉干燥、头痛、口渴而想要喝水等症状，这叫做“臂厥病”。

本经所主的心脏发生病变，为眼睛发黄，胁肋胀满疼

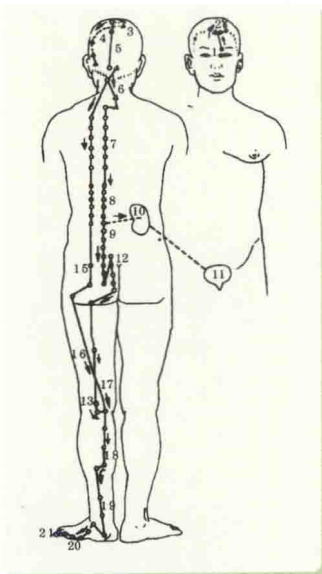
痛，上臂和下臂内侧后缘疼痛、厥冷，或掌心热痛。治疗上面这些病征时，属于经气亢盛的就要用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经经气亢盛的，其寸口脉的脉象要比人迎脉的脉象大两倍；气虚，寸口脉反小于人迎脉。

手太阳小肠经的循行路线、病变与治疗

小肠的经脉叫“手太阳经”，起于小指外侧的尖端，沿着手外侧的后缘循行而向上，到达腕部，过腕后小指侧高骨，直向上沿前臂后骨的下缘，出于肘后内侧两筋的中间，再向上沿上臂外侧后缘，出肩后骨缝，绕肩胛，再前行而相交于肩上，继而进入缺盆，深入体内而联络于与本经相表里的脏腑——心脏，沿咽喉下行，穿过膈膜至胃，再向下联属于本腑小肠。它的支脉，从缺盆沿颈上颊，至眼角外，转入耳内。它的另一条支脉，从颊部别行而出，走入眼眶下方，并从眼眶下方到达鼻部，然后再至内眼角，最后再从内眼角向外斜行并终于颧骨，而与足太阳膀胱经相接。

由于外邪侵犯本经所发生的病变，为咽喉疼痛、额部肿、头项难以转侧回顾、肩痛如被扯拔、臂痛如被折断。本经主治所发生的病变，则出现耳聋，眼睛发黄，颊肿，颈、颌、肩、膈、肘、臂后侧疼痛等症状。治疗上面这些病征时，属于经气亢盛的就要用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经经气亢盛的，其人迎脉的脉象要

足太阳膀胱经循行路线



足太阳膀胱经的循行路线：起于目内眦（1），上额（2），交巅（3），其支者：从巅至耳上角（4），其直者：从巅入络脑（5），还出别下项（6），循肩膊内，挟脊（7）抵腰中（8），入循膂（9），络肾（10），属膀胱（11），其支者：从腰中，下挟脊，贯臀（12），入膂中（13），其支者：从膂内左右，别下贯胛，挟脊内（14），过脾枢（15），循腓外从后廉（16）下合腓中（17），以下贯踵内（18），出外踝之后（19），循京骨（20）至小指外侧（21）。

本经联系的脏腑器官：膀胱、肾、心。

名词解释

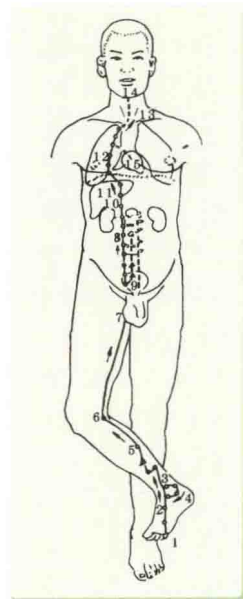
挟脊：指挟行脊柱两旁。

膂：挟脊两旁的肌肉。

脾枢：胛骨外侧的凹陷部分。也称脾白。

京骨：指突出的第五跖骨粗隆部，京骨穴在其下方。

足少阴肾经循行路线



足少阴肾经的循行路线：起于小指之下，邪走足心（1），出于然谷之下（2），循内踝之后（3），别入跟中（4），以上腨内（5），出腨内廉（6），上股内后廉（7），贯脊属肾（8），络膀胱（9），其直者：从肾（10），上贯肝，膈（11），入肺中（12），循喉咙（13），挟舌本（14），其支者：从肺出，络心，注胸中（15）。

本经联系的脏腑器官：肾、膀胱、肝、肺、心。

名词解释

邪走：“邪”通斜。

比寸口脉的脉象大两倍；气虚，人迎脉反小于寸口脉。

足太阳膀胱经的循行路线、病变与治疗

膀胱的经脉叫“足太阳经”，起于眼内角的睛明穴，上行额部，交会于头顶。它的一条支脉，从头顶下行至耳的上角。它直行的经脉，从头顶向内深入而联络于脑髓，然后返还出来，再下行到达颈项的后部，此后就沿着肩胛的内侧，挟行于脊柱的两旁，抵达腰部，再沿着脊柱旁的肌肉深入腹内，而联络于与本经相表里的脏腑——肾脏，并联系属于本经所属的脏腑——膀胱腑。又一支脉，从腰部下行挟脊通过臀部，直入腓窝中。还有一条支脉，从左右的肩胛骨处分出，向下贯穿肩胛骨，再挟着脊柱的两侧，在体内下行，通过脾枢，然后再沿着大腿外侧的后缘下行，而与先前进入腓窝的那条支脉在腓窝中相会合，由此再向下行，通过小腿肚的内部，出于外踝骨的后方，再沿着足小趾本节后的圆骨，到达足小趾外侧的末端，而与足少阴肾经相接。

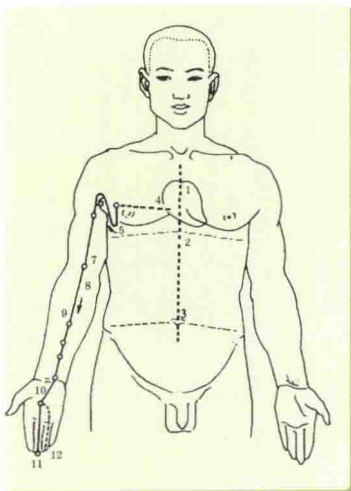
由于外邪侵犯本经所发生的病变，为气上冲而头痛，眼球疼痛像脱出似的，项部疼痛像被扯拔，脊背疼痛，腰痛像被折断，大腿不能屈伸，腓窝部像被捆绑而不能随意运动，小腿肚疼痛如裂，这叫做踝厥病。足太阳膀胱经上的腧穴主治筋所发生的疾病，如痔疮，疟疾，狂病，癫病，凶门部与颈部疼痛，眼睛发黄，流泪，鼻塞或鼻出血，项、背、腰、尻、腓、小腿肚、脚等部位都发生疼痛，足小趾不能活动。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经经气亢盛的，其人迎脉的脉象要比寸口脉的脉象大两倍；气虚，人迎脉反小于寸口脉。

足少阴肾经的循行路线、病变与治疗

肾的经脉叫“足少阴经”，起于足小趾下，斜走足心，出内踝前大骨的然谷穴下方，沿内侧踝骨的后面转入足跟，由此上行经小腿肚内侧，出腓窝内侧，再沿大腿内侧后缘，贯穿脊柱，联系肾脏，联络与本经相表里的膀胱。其直行的经脉，从肾脏向上行，贯穿肝脏和横膈膜，而进入肺脏，再从肺脏沿着喉咙上行并最终挟于舌的根部。另有一条支脉，从肺脏发出，联络于心脏，并贯注于胸内，而与手厥阴心包络经相接。

由于外邪侵犯本经所发生的病变，为虽觉饥饿而不想进食、面色黑而无华、咳吐带血、喘息有声、刚坐下就想起来、两目视物模糊不清、心像悬吊半空而不安。气虚不足的，就常常会有恐惧感，发作时，患者心中怦怦直跳，就好像有人追捕一样，这叫做“骨厥病”。

本经脉所主的肾脏发生病变，则出现口热，舌干，咽部肿，气上逆，喉咙发干而痛，心内烦扰且痛，黄疸，痢疾，脊背、大腿内侧后缘疼痛，足部痿软而厥冷，好睡，或足心



手厥阴心包经的循行路线：起于胸中，出属心包络（1），下膈（2），历络三焦（3），其支者：循胸（4）出肋，下腋三寸（5），上抵腋下（6），循膻内，行太阴、少阴之间（7），入肘中（8），下臂，行两筋之间（9），入掌中（10），循中指，出其端（11），其支者：别掌中，循小指次指，出其端（12）。

本经联系的脏腑：心包、三焦。

发热而痛。治疗上面这些病征时，属于经气亢盛的就要用泻法，属于经气不足的就要用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。要使用灸法的患者，应当增加饮食以促进肌肉生长，同时还要进行适当的调养，放松身上束着的带子，披散头发而不必扎紧，从而使全身气血得以舒畅。本经气盛，寸口脉比人迎脉大两倍；而属于本经经气虚弱的，其寸口脉的脉象反而会比人迎脉的脉象小。

○ 手厥阴心包经的循行路线、病变与治疗

心包主的经脉叫“手厥阴心包经”，起于胸中，出属心包络，下膈膜，依次联络上、中、下三焦。它的一条支脉，从胸中横出至胁部，再走到腋下三寸处，此后再向上循行，抵达腋窝部，然后再沿着上臂的内侧，在手太阴肺经与手少阴心经这两条经脉的中间向下循行，进入肘中，再沿着前臂内侧两筋的中间下行，入于掌中，再沿着中指直达其末端。又一支脉，从掌内沿无名指直达指尖，与手少阳经相接。

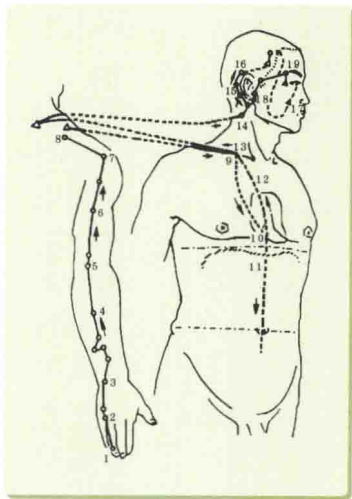
手厥阴心包络经的经气发生异常的变动，就会出现掌心发热、臂肘关节拘挛、腋下肿胀等症状，甚至胸胁胀满、心悸不宁、面赤、眼黄、嬉笑不止。手厥阴心包络经上的腧穴主治脉所发生的疾病，其症状是心中烦躁、心痛、掌心发热。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经经气亢盛的，其寸口脉的脉象要比人迎脉的脉象大一倍；而属于本经经气虚弱的，其寸口脉的脉象反而会比人迎脉的脉象小。

○ 手少阳三焦经的循行路线、病变与治疗

三焦的经脉叫“手少阳经”，起于无名指尖端，上行小指与无名指中间，沿手背上行腕部，出前臂外侧两骨中间，穿过肘，沿上臂外侧上肩，交出足少阳经的后面，入缺盆，行于两乳之间的膻中，与心包联络，下膈膜，依次联络于上、中、下三焦。它的一条支脉，从胸部的膻中处上行，出于缺盆，并向上走到颈项，挟耳后，再直上而出于耳上角，并由此环曲下行，绕颊部，而到达眼眶的下方。又一支脉，从耳后进入耳中，复出耳前，过足少阳经客主人穴的前方，与前一条支脉交会于颊部，由此再上行至外眼角，而与足少阳胆经相接。

由于外邪侵犯本经所发生的病变，为耳聋、喉咙肿、喉痹。手少阳三焦经上的腧穴主治气所发生的疾病，其症状是自汗出，外眼角疼痛，面颊疼痛，耳后、肩部、上臂、肘部、前臂等部位的外缘处都发生疼痛，无名指不能活动。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经经气亢盛的，其人迎脉的脉象要比寸口脉的脉象大一倍；而属于本经经气虚弱的，其人迎脉的脉象反而会比寸口脉的脉象小。

手少阳三焦经循行路线

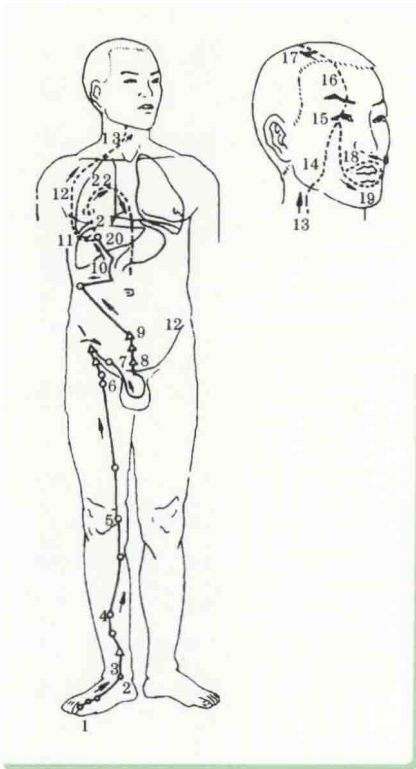


手少阳三焦经的循行路线：起于小指次指之端（1），上出两指之间（2），循手表腕（3），出臂外两骨之间（4），上贯肘（5），循膻外（6），上肩（7），而交出足少阳之后（8），入缺盆（9），布膻中，散落心包（10），下膈，循属三焦（11），其支者：从膻中（12），上出缺盆（13），上项（14），系耳后，直上（15）出耳上角（16），以屈下颊至颐（17），其支者：从耳后入耳中，出走耳前，过客主人，前交颊（18），至目锐眦（19）。

本经联系的脏腑：三焦、心包、肺。

✓ 名词解释

客主人 即上关穴之异名。



足厥阴肝经的循行路线：起于大指丛毛之际 (1)，上循足跗上廉 (2)，去内踝一寸 (3)，上踝八寸，交出太阴之后 (4)，上腠内廉 (5)，循股阴 (6)，入毛中 (7)，过阴器 (8)，抵小腹 (9)，挟胃，属肝，络胆 (10)，上贯膈 (11)，布胁肋 (12)，循喉咙之后 (13)，上入颞颥 (14)，连目系 (15)，上出额 (16)，与督脉会于巅 (17)，其支者：从目系下颊里 (18)，环唇内 (19)，其支：复从肝 (20)，别贯膈 (21)，上注肺 (22)。

本经联系的脏腑：肝、胆、肺、胃、肾。

✓ 名词解释

颞颥 同吭噪，此指喉头和鼻咽部。喉咙则指下连气管部分。

○ 足少阳胆经的循行路线、病变与治疗

胆的经脉叫“足少阳经”，起于外眼角，上行到额角，再折向下转至耳后，沿着颈部，行于手少阳经的前面，到达肩上，再交叉行于手少阳经的后面，入于缺盆。它的一条支脉，从耳后进入耳中，再出行至耳的前方，到达外眼角的后方。又一支脉，从外眼角处分出，下走大迎穴，会合手少阳经至眼眶下方，再下行经颊车，于颈部与本经前入缺盆之脉相合，然后向下进入胸中，穿过膈膜，与本经互为表里的肝脏相联络，联属于胆腑，再沿胁内下行，经小腹两侧的气街，绕阴毛处，横行进入环跳穴。其直行的经脉，从缺盆部下行至腋部，再沿着胸部经过季肋，与前一支脉会合于环跳穴所在的部位，再向下沿着大腿的外侧到达膝外侧后，下行经腓骨前方，直至外踝上方之腓骨末端的凹陷处，再向下出于外踝的前方，沿着足背进入足第四趾的外侧端。又一支脉，从足背分出，沿第一、第二跖骨之间，行至足大趾末端，又返回穿过爪甲，出爪甲后的三毛（大敦）与足厥阴经相接。

足少阳胆经之经气发生异常的变动，就会出现口苦、时常叹气、胸部作痛以致身体不能转动等症状。病重的面色灰暗无光泽，全身皮肤枯槁，足外侧发热，这叫做“阳厥”。足少阳胆经上的腧穴主治骨所发生的疾病，其症状是头痛，额部疼痛，外眼角痛，缺盆肿痛，腋下肿胀，腋

下或颈部病发瘰癧，自汗出而战栗怕冷，疟疾，胸、肋、肋、大腿、膝盖等部位的外侧直至小腿外侧、绝骨、外踝前等部位以及胆经经脉循行所经过的各个关节都发生疼痛，足第四趾不能活动。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经经气亢盛的，其人迎脉的脉象要比寸口脉的脉象大一倍；而属于本经经气虚弱的，其人迎脉的脉象反而会比寸口脉的脉象小。

○ 足厥阴肝经的循行路线、病变与治疗

肝的经脉叫“足厥阴经”，起于足大趾二节间三毛的边缘，沿足背上缘行至内踝前一寸，再至踝上八寸，交出于足太阴经的后面，上走腠内缘，沿大腿内侧入阴毛中，左右交叉，环绕阴器，向上抵小腹，挟行于胃的两旁，联属肝脏，终于与本经相表里的胆腑，向上穿过膈膜，散布于胁肋，再沿喉咙后面，绕到面部至喉咙的上窍，连目系，出额部，与督脉相会于头顶的百会。它的一条支脉，从眼球联络于脑的脉络处别行而出，向下行至颊部的里面，再环绕口唇的内侧。又一支脉，从肝别出穿膈膜，注于肺中，与手太阴经相接。

足厥阴肝经之经气发生异常的变动，就会出现腰部作痛

以致不能前后俯仰，男子患疝病，女子小腹肿胀。病情严重时，还会出现喉咙干燥、面部像蒙着灰尘一样暗无光泽等症状。本经所主的肝脏发生病征，出现胸中满闷、呕吐气逆、腹泻完谷不化、狐疝、遗尿或小便不通等症状。这些病征，属实的就用泻法，属虚的就用补法；属热的就用速刺法，属寒的就用留针法；脉虚陷的就用灸法，不实不虚的从本经取治。属于本经经气亢盛的，其寸口脉的脉象要比人迎脉的脉象大一倍；而属于本经经气虚弱的，其寸口脉的脉象反而会比人迎脉的脉象小。

○ 经脉气绝时的表现

手太阴肺经的脉气衰竭，皮毛就会干枯。因为手太阴肺经能够营运气血而温润肌表的皮肤和毫毛，所以倘若肺经的经气不足，不能营运气血以濡养皮肤和毫毛，就会使皮毛干枯。而皮毛干枯就是津液耗损的表现，津液耗损就会伤害肌表。皮毛丧失了津液的润泽，就会出现爪甲枯槁、毫毛断折等现象。毫毛脱落，是肺经精气先衰竭的表现。这种病征，逢丙日就会加重，逢丁日人就会死亡。这是由于肺在五行中属金，丙、丁属火，而火能胜金。

手少阴心经之经气竭绝，就会使血脉不通。手少阴经是心脏的经脉，而心脏与血脉相配合。血脉不通，就会使血液不能流行，血流不畅，面色就失去润泽。所以倘若病人的面色暗黑，就好像烧焦的木炭一样，那就表明其营血已经先行衰败了。这种病征，逢壬日变得严重，逢癸日人就会死亡。这都是因为壬、癸属水，心属火，而水能克火。

足太阴脾经的脉气衰竭，经脉就不能输布水谷精微以营养肌肉。脾主肌肉，其华在唇，其脉连于舌本，散于舌下，因此由唇舌就能够观察到肌肉的状态，所以说唇舌为肌肉的根本。经脉不能输布营养，就会使肌肉松软；肌肉松软则舌体萎缩，人中部位肿满；人中部位肿满，就会使口唇外翻。口唇外翻，是肌肉先衰萎的征象。这种病征，逢甲日就会加重，逢乙日人就会死亡。这是由于脾在五行中属土，甲、乙属木，木能胜土。

足少阴肾经之经气竭绝，就会出现骨骼枯槁的病象。肾应于冬，肾脉称为“冬脉”，其脉伏行在深部而濡养骨髓。倘若骨髓得不到濡养而致骨骼枯槁，那么肌肉也就不能再附着于骨骼上了；骨肉不能亲合而分离，肌肉就软弱萎缩；肌肉软缩，就会使牙齿长长，并使牙齿上积满污垢，同时，还会出现头发失去光泽等现象。这种病征，逢戊日变得严重，逢己日人就会死亡。这都是因为戊、己属土，肾属水，而土能克水。

足厥阴肝经的脉气衰竭，就会使筋脉挛急，并牵引睾丸和舌。因为足厥阴肝经，是络属于肝脏的经脉，且肝脏外合于筋，所以足厥阴肝经与筋的活动有着密切的联系。如果肝脉不能营运精微以养筋，则筋脉拘急，筋脉拘急就牵引舌根

与阴囊，出现口唇发青、舌体卷曲、阴囊上缩等症状，这是筋先衰竭的征象。这种病征，逢庚日就会加重，逢辛日人就会死亡。这是由于肝在五行中属木，庚、辛属金，而金能胜木。

五脏所主的五条阴经之经气都已衰竭，就会使眼球内连于脑的脉络扭转，目系转动则两目昏花，视物不清，出现了这种眼睛上翻的病象，就表明病人的神志已经先行败竭了。神志既丧，最多不超过一天半就要死亡。六腑所主的六条阳经之经气都已竭绝，就会使阴气和阳气相互分离；阴阳分离，就会使皮表不固，精气外泄，而流出大如串珠、凝滞不流的绝汗。所以早晨出现危象，预计晚上可能死亡；夜间出现危象，预计次日清晨可能死亡。

○ 经脉受邪的表现

手足阴阳十二经脉，大都是隐伏在里而循行于分肉之间的，其位置都较深而不能在体表看到。通常能见到的，只是足太阴脾经在经过足内踝之上的部位，这是由于该处皮薄、无所隐蔽的缘故。其他各脉浮于表浅而能见到的，都是络脉。在手之阴阳六经的络脉之中，最明显突出而易于诊察的就是手阳明大肠经和手少阳三焦经这两条经脉的大络，它们分别起于手部五指之间，由此再向上会合于肘窝之中。饮酒后，酒随卫气外达皮肤，先充于络脉，使络脉满盛。此后，倘若在外的卫气已经充溢有余，就会使在內的营气也随之满盛，进而就会使经脉中的血气也大大地充盛起来。任何经脉突然发生异常搏动，都是由于邪气留在脏腑经脉所致。此时的邪气不能走窜，就会郁而发热，从而使脉形变得坚实。如果络脉的脉形不显坚实，那就说明邪气已经深陷于经脉，并使络脉之气空虚衰竭了。凡是被邪气所侵袭了的经脉，都会出现与其他正常经脉不同的表现，由此我们就可以测知是哪一条经脉受到了邪气侵袭而发生了异常的变动。

○ 经脉和络脉病变的判断

雷公问：怎么知道经脉与络脉二者病变的不同呢？**黄帝说：**经脉隐伏在内，因此即使其发生了病变，在体表常常也是看不到的，其虚实的变化情况只能从寸口部位的脉象变化来测知。凡是显露在外可见到的脉，都是络脉。

雷公说：我还是不能明白这其中的道理。**黄帝说：**所有的络脉都不能经过大的骨节之间，只在经脉所不到之处出入联络，再结合到皮肤的浮络，会合后都显现在外面。因此，凡是针刺络脉的病变，都必须刺中其有淤血积聚的地方，才能取得良好的疗效。若血聚甚多，虽无淤结之络，也应急刺络脉，放出恶血，以泻其邪。如果把恶血留在体内，就会导致血络凝滞、闭塞不通的痹病。

一般诊察络脉颜色变化来判断疾病：络脉色青的，是寒邪凝滞而产生疼痛；络脉色赤的，是有热象。例如，胃中有

寒的病人，其手鱼际部的络脉大多都会呈现出青色；胃中有热，手鱼际部边缘的络脉多见赤色。络脉所在部位突然呈现出黑色的，那就说明它是留滞已久的痹病。络脉如兼有赤、黑、青三色，是寒热错杂的病征；颜色发青且脉络短小的，那是元气衰少的征象。凡是针刺治疗寒热病征，都应多刺表浅的血络，必须隔日针一次，将恶血泻尽为止，然后根据病情虚实进行调治。络脉色青且脉形短小的，是属于元气衰少的病征。对这种病人如用泻法，会引起昏闷烦乱，甚至突然跌倒不省人事，不能言语。在昏闷烦乱发生时，应立即扶病人坐起，施行急救。

◎ 十五络脉

手太阴心经的别出络脉，名叫“列缺”。它起始于手腕上部的分肉之间，由此而与手太阴肺经的正经并行，直入于手掌内侧，并散布于鱼际的部位。此络脉发病，邪气盛的则腕后高骨及手掌发热；而其属于虚证的，就会出现张口哈欠、小便失禁或频数等症状。治疗时，取腕后一寸半的列缺穴，本络由此别出，联络手阳明经。

手少阴心经别出的络脉，名叫“通里”。它起于腕后内侧一寸处，本络由此别出，循本经上行，入于心中，再上行联系舌根，属于目系。倘若它发生病变，其属于实证的，就会出现胸膈间支撑不舒的症状；而其属于虚证的，就会出现不能言语的症状。治疗时，取掌后一寸处的通里穴，本络由此别出，联络手太阳经。

手厥阴心包络经别出的络脉，名叫“内关”。它起于掌后腕上二寸处，出两筋间，本络由此别走于手少阳经，并循本经上行，系于心包，联络于心系。倘若它发生病变，其属于实证的，就会出现心痛的症状；正气虚的则心中烦乱。治疗时，取腕上内侧二寸处两筋间的内关穴。

手太阳小肠经别出的络脉，名叫“支正”。它起于腕上外侧五寸，向内注于手少阴心经，其别出向上过肘，联络于肩髃穴。倘若它发生病变，其属于实证的，就会出现骨节弛缓，肘关节萎废而不能活动等症状；正气虚的则气血不行，皮肤上生赘肉，所生赘肉之多如指间痂疥一样。对于以上这些病征，都可以取手太阳小肠经的络脉从其本经所别出之处的络穴——支正穴来进行治疗。

手阳明经的别出络脉，名叫“偏历”。它在手掌后方距离腕关节三寸的部位从本经分出，由此而别行并进入手太阴肺经的经脉。另一别行的支脉，由偏历穴处发出，沿臂上行至肩髃部，再上行到达曲颊，斜行到牙根部。另一别出的络脉，上入耳中，合于该部的主脉。倘若它发生病变，其属于实证的，就会发生龋齿、耳聋等病征；正气虚的则齿冷，膈间闭塞不畅。对于以上这些病征，都可以取手阳明大肠经的络脉从其本经所别出之处的络穴——偏历穴来进行治疗。

手少阳经的别出络脉，名叫“外关”。它在手掌后方距

离腕关节两寸的部位从本经分出，由此而向外绕行于臂部，然后再向上走行，注于胸中，而与手厥阴心包络经相会合。此络脉发病，邪气盛的则肘关节拘挛；而其属于虚证的，就会出现肘关节弛缓不收的症状。治疗时，取本经别出的络穴外关穴。

足太阳经的别出络脉，名叫“飞扬”。它在足之上方距离外踝七寸的部位从本经分出，由此而别行并走入足少阴肾经的经脉。此络脉发病，邪气盛的则出现鼻塞不通，头背部疼痛；而其属于虚证的，就会出现鼻塞或鼻出血。治疗时，取本经别出的络穴飞扬穴。

足少阳经的别出络脉，名叫“光明”。它在足之上方距离外踝五寸的部位从本经分出，由此而别行并走入足厥阴肝经的经脉，然后再向下走行，而联络于足背部。此络脉发病，邪气盛的则四肢厥冷；而其属于虚证的，就会出现下肢痿软无力以致难以步行，以及坐下后就不能再起立等症状。治疗时，取本经别出的络穴光明穴。

足阳明经的别出络脉，名叫“丰隆”。它在足之上方距离外踝八寸的部位从本经分出，由此而别行，并走入足太阴脾经的经脉。其别出而上行的，沿着胫骨的外侧，络于头项，与该处其他诸经经气会合，向下绕络于咽喉。如果它的脉气向上逆行，就会导致咽喉肿闭、突然失音而不能言语等症状。邪气盛的则神志失常而发癫狂；而其属于虚证的，就会出现两足弛缓不收，小腿部肌肉萎缩等症状。治疗时，取本经别出的络穴丰隆穴。

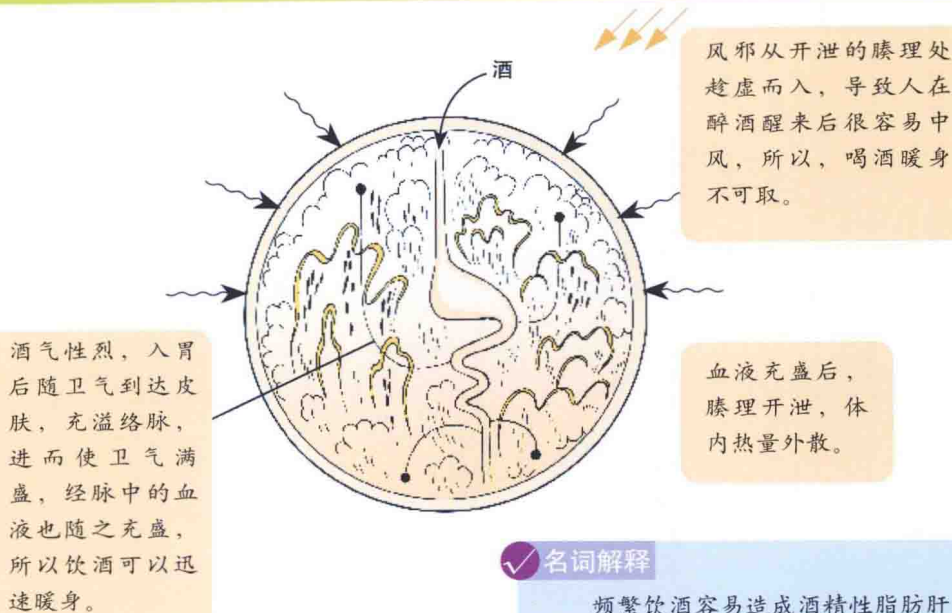
足太阴经的别出络脉，名叫“公孙”。它在足大趾本节后方一寸远的地方从本经分出，由此而别行，并走入足阳明胃经的经脉。其别出而上行的，入腹络于肠胃。如果它的脉气厥逆上行，就会发生霍乱。邪气盛的则肠中剧烈疼痛；正气虚的则腹胀如鼓。对于以上这些病征，都可以取足太阴脾经的络脉从其本经所别出之处的络穴——公孙穴来进行治疗。

足少阴经的别出络脉，名叫“大钟”。它从足内踝的后方别行分出，由此再环绕足跟至足的外侧，而走入足太阳膀胱经的经脉。其别出而行的络脉与本经向上的经脉相并，走入心包络，然后向下贯穿腰脊。如果它的经脉发生病变，其属于实证的，就会出现二便不通的症状；正气虚的则腰痛。对于以上这些病征，都可以取足少阴肾经的络脉从其本经所别出之处的络穴——大钟穴来进行治疗。

足厥阴经的别出络脉，名叫“蠡沟”。它在足之上方距离内踝五寸的部位从本经分出，由此而别行，并走入足少阳胆经的经脉。其别出而上行的络脉，沿本经所循行路径达于睾丸，聚于阴经。如果它的经脉发生病变，其属于实证的，就会导致阴茎容易勃起；正气虚的则阴部暴痒。对于以上这些病征，都可以取足厥阴肝经的络脉从其本经所别出之处的络穴——蠡沟穴来进行治疗。

许多人在冬天有喝酒暖身的习惯。从实际效果来看，喝酒确实能迅速使身体暖和起来，但是，喝酒暖身并不是以增加身体热量为前提，反而会增加身体的散热，导致风邪乘虚而入。

喝酒暖身
不可取



名词解释

频繁饮酒容易造成酒精性脂肪肝，特别是老年人饮酒极易诱发心脑血管疾病，所以，饮酒暖身的方法并不可取。

任脉的别出络脉，名叫“尾翳”。它起始于胸骨下方的鸠尾处，由此再向下散于腹部。此络脉发病，邪气盛的则腹部皮肤痛；而其属于虚证的，就会出现腹部皮肤瘙痒的症状。治疗时，取本经别出的络穴——尾翳穴进行治疗。

督脉的别出络脉，名叫“长强”。它起始于尾骨尖下方的长强穴处，由此再挟着脊柱两旁的肌肉向上走到顶部，并散于头上，然后再向下走到肩胛部的附近，此后就别行走向足太阳膀胱经，并深入体内，贯穿脊柱两旁的肌肉。此络脉发病，邪气盛的则脊柱强直，不能俯仰；而其属于虚证的，就会出现头部沉重、摇动不定等症状。治疗时，取本经别出的络穴——长强穴进行治疗。

脾脏的大络，名叫“大包”。它起始于渊腋穴下方三寸

处，由此再散布于胸胁。倘若它发生病变，其属于实证的，就会出现全身各处都疼痛的症状；正气虚的则全身关节弛纵无力。此外，当它发生病变时，还会使大包穴附近出现网络状的血色斑纹。治疗时，如遇有淤血凝滞的症状，都可取刺脾脏的大络从本经别出的络穴——大包穴来进行治疗。

以上所说的十五条络脉，它们在发病时，凡是属于脉气壅盛所致之实证的，其络脉都必然会变得明显突出而容易看到；凡是属于脉气虚弱所致之虚证的，其络脉都必然会变得空虚下陷而不易看到。如果在皮表看不见，可在络脉的上下寻求。人的形体有高矮胖瘦的区别，因而其络脉就会有长短的不同，故其络脉所别行的部位也就多少会有一些差异，所以医者在诊察病情时，都应当灵活变通。

人体有经脉、络脉和孙脉，浮于体表肉眼可见的为络脉。通过观察手掌鱼际部络脉的颜色变化，可以了解自己的健康状况。

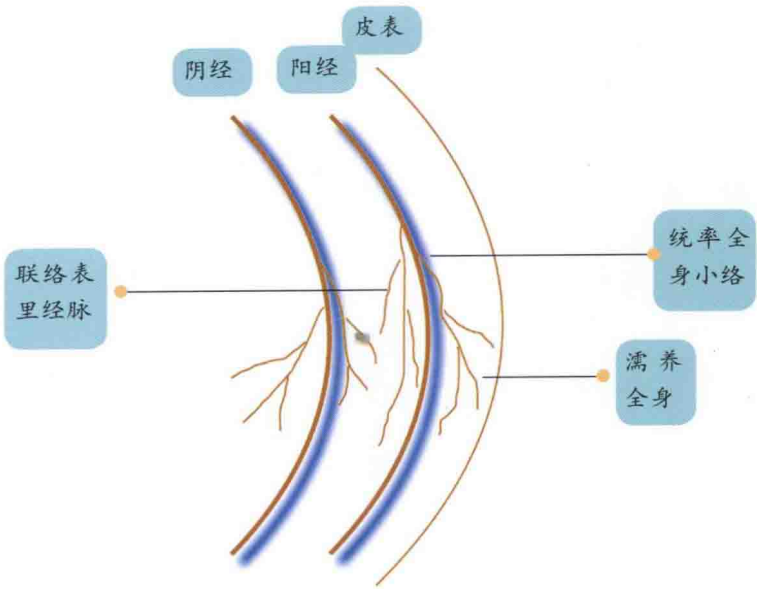
观察鱼际的
络脉，判断
身体病变



络脉颜色	所主病症
青	寒邪凝滞产生疼痛
赤	有热象
突然呈现出黑色	留滞已久的痹病
兼有赤、黑、青三色	寒热错杂的病症
颜色发青且脉络短小的	元气衰少的征象

络脉是人体经络系统的重要组成部分，络脉由阴经走向阳经，由阳经走向阴经，使得表里两经脉得以沟通和联系。络脉通过对其他小络的统率，加强了人体前、后、侧面的统一联系。从络脉分出的孙络和浮络遍布全身，将络脉的气血输送到全身。

络脉的功能



人体有经脉、络脉和孙脉，浮于体表肉眼可见的为络脉。通过观察手掌鱼际部络脉的颜色变化，可以了解自己身体的健康状况。

人体经络系统

经络系统	经脉	十二经脉	手三阴经	手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经
			手三阳经	手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经
			足三阴经	足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经
			足三阳经	足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经
		奇经八脉	任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉	
		十二经别	从十二经脉分出，分布于胸腹和头部，沟通表里两经并加强与脏腑联系的经脉	
		十二经筋	十二经脉的气血在所循行的肌肉筋腱部分的会合	
		十二皮部	十二经脉在体表皮肤的分区	
	络脉	十五络脉	列缺、通里、内关、支正、偏历、外关、尾翳、长强、大包、飞阳、光明、丰隆、公孙、大钟、蠡沟	
	孙络			
	浮络			

本篇主要是对十二经脉的分支——十二经别循行路线的详细介绍。十二经别是人体别行的正经，是十二经脉中重要的支脉。

灵枢

黄帝问岐伯说：我听说人体的组成是与天地万物相对应的，内有五脏以应五音、五色、五时、五味、五位；外有六腑以应六律。六律有阴阳之分，故人体就与之相应而有手足阴阳各经，这十二条经脉又与自然界之十二月、十二辰、十二节、十二条河流以及十二时等相对应。十二经脉是人体气血运行的通路。人之所以能生存，疾病之所以能形成，人体之所以能维持健康，疾病之所以能治愈，都与它密切相关。关于它的理论，虽然是初学者开始就应该掌握的基本理论，但只有精研医学者才能精通这门理论。下面，就让我来详细地说明一下吧。

○ 十二经脉的别经

足太阳经脉别出而行的正经，别行一道入于膈窝中，与足少阴经脉合而上行。另一条上行到尻下五寸处，再向上别行进入于肛门，并向内行于腹中，而联属于本经所属的脏腑——膀胱腑，散行至肾脏，此后再沿着脊柱两旁肌肉的内部向上走行，到达心脏所在的部位，然后就进入心并分散于心的内部；其直行的，从脊肉上行出于项部，复属于足太阳本经经脉，内外合为一经。这就是足太阳膀胱经在本经之外别行的一条正经。

足少阴经脉别出而行的正经，至膈窝中，别出一脉与太阳经相合并，上行至肾，当十四椎处出属带脉；其直行的部分，从肾脏上行而系于舌根部，然后再向外走行至项部，而与足太阳膀胱经的经脉相会合。这是阴阳表里相配的第一合。这种表里两经相合的关系，都是由各条阴经之经别上行并联系于与其相表里之阳经的正经而形成的；其他表里经的相配关系也莫不如此。所谓的经别，其实也都是正经。

足少阳经脉别出而行的正经，上行绕于髀部而入阴毛处，与足厥阴经脉合并；其别出一脉入季胁间，循行胸内，入属本经胆腑，散行于肝，向上贯穿心部，上行挟咽喉两旁，出于腮

部及颌中，散于面部，系于目系，与足少阳本经会合于外眼角。

足厥阴经脉别出而行的正经，自足背别行，上行至阴毛处，与足少阳别行的正经相合，向上循行。这是阴阳表里相配合的第二合。

足阳明经脉别出而行的正经，上行髀部，再向上进入腹中，入属本经胃腑，散行至脾脏，并上通于心，上行沿咽部出于口，再上行至鼻梁及眼眶下方，系于目系，与足阳明本经相合。

足太阴脾经别行的正经，也上行至髀部，而与足阳明胃经的经脉相会合，此后它就与足阳明胃经之别行的正经共同向上走行，络于咽部，贯入舌本。这就是足阳明胃经和足太阴脾经这两条互为表里的经脉在六合之中所形成的第三合。

手太阳经脉别出而行的正经，自下而上行，从肩后骨缝别行入于腋下，走入心脏，系于小肠本腑。

手少阴心经别行的正经，从本经别行分出之后，就走入到腋下三寸渊腋穴处的两筋之间，并联属于本经所属的脏腑——心脏，由此再上行至喉咙，出于面部，而与手太阳小肠经的一条支脉会合于内眼角处。这是阴阳表里相配的第四合。

手少阳经脉别出而行的正经，从人体最高处的头顶，别行入于缺盆，下走三焦本腑，散于胸中。

手厥阴心包络经别行的正经，从本经别行分出之后，就下行至腋下三寸处，由此再入于胸中，别走联属于三焦本腑，此后再沿着喉咙向上走行，出于耳后，而与手少阳三焦经的经脉会合于完骨的下方。这是阴阳表里相配合的第五合。

手阳明大肠经别行的正经，从手部分出并向上走行，到达于胸部，之后再沿着侧胸与乳部的中间，别行出于肩髃穴所在的地方，由此再向上进入柱骨，其后再向下走行至本经

十二经别是从十二经脉分出，分布于胸腹和头部，沟通表里两经并加强与脏腑联系的经脉。它们在其循行上具有“离、合、出、入”的特点，就像水离开大地，经过一系列变化后又回到大地一样。

十二经别循
行如同自然
界的水



所属的脏腑——大肠，继而再折返向上，联属于肺脏，并沿着喉咙向上出于缺盆部，而最终与手阳明大肠经的本经相会合。

手太阴经别出而行的正经，别出入于渊腋部手少阴经

之前，入肺本脏，散行于大肠，上行出于缺盆，沿喉咙，再与手阳明经相合。这就是手阳明小肠经与手太阴肺经这两条互为表里的经脉在六合之中所形成的第六合。

本篇从人与自然对应的角度，讲述了人体十二经脉与十二河流的对应关系，以及这种对应关系对阴阳的划分，对针刺的指导，包括针刺的深度、留针的时间等。

○ 十二经脉与十二河流的对应

黄帝问岐伯道：人体的十二经脉，在外与自然界的十二条河流相对应，在内则分别联属于五脏六腑。这十二条河流，每条的大小、深浅、广狭和远近各不相同；五脏六腑分布在体内，其位置的高低、形态的大小、受纳水谷精微之气的多少也各不相同。那么，这两者的对应关系是怎样的？河流受纳地面的水而流行于各地；五脏藏神、气、魂、魄等精神活动而表现于外；六腑受纳饮食水谷而加以传化，吸收精微之气而布散于全身；经脉受纳血液而营运于全身血脉。还有，在治疗时，如何才能把握住针刺的深度以及施灸的壮数呢？关于上面这些问题，你可以解释给我听一下吗？

岐伯回答说：你问得很好。天有多高，是难以计算的；地有多大，也是难以测量的，这的确是所谓不易解答的问题。对于活着的人，皮肉俱在，可以从外部计算测量，用手指切按而获得各部的情况。人死了，还可以通过解剖其尸体来详细观察其内部脏腑的情况。由此，我们就可以知道五脏坚脆的程度，六腑形态的大小，每一脏腑受纳谷气的多少，每条经脉的长短，血液清浊的程度，每一脏腑含有精气的多少，以及十二经脉中某一经是多血少气，还是少血多气，是血气皆多，还是血气皆少等等，都是有一定标准的。运用针刺艾灸治病，调节各经的气血，也都有一定的规律。

黄帝说：你说的这些道理，听起来很清楚，但心里仍不能透彻地理解，希望你能详尽地讲给我听。岐伯回答说：这是人体应合于天地万物，而与阴阳相应的一个问题，是不能不深入研究的。足太阳经外合于渭水，内联属于膀胱腑，其主要功能是通利水道；足少阳胆经，在外可应合于渭水，在

内则联属于胆腑；足阳明经外合于海水，内联属于胃腑；足太阴脾经，在外可应合于湖水，在内则联属于脾脏；足少阴经外合于汝水，内联属于肾脏；足厥阴肝经，在外可应合于沔水，在内则联属于肝脏。

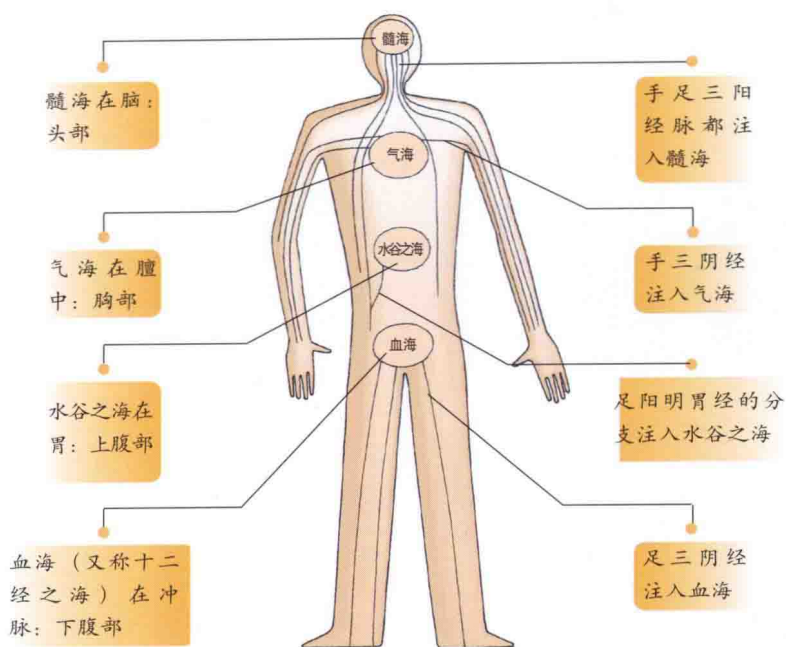
手太阳经外合于淮水，内联属于小肠，水道由此而出；手少阳三焦经，在外可应合于漯水，在内则联属于三焦腑；手阳明经外合于江水，内联属于大肠；手太阴肺经，在外可应合于河水，在内则联属于肺脏。手少阴经外合于济水，内联属于心脏；手厥阴心包络经，在外可应合于漳水，在内则联属于心包络。以上所说的五脏六腑和十二经水，在外各有源泉，在内各有所禀，这都是内外相互贯通，如圆环一样周而复始没有尽头。人的经脉在体内循行不止，也是如此。在上的天，属阳；在下的地，属阴。对人体来说，腰以上像天，属阳；腰以下像地，属阴。若按脏腑上下南北部位分阴阳十二经水的话，在海水以北的就称为阴，在漳水以北的就称为阴中之阴；漳水以南属阳，河水以北至漳水之间属阳中之阴，漯水以南至江水之间属阳中之太阳。以上所述，只反映了自然界部分河流之流行分布与人体部分经脉循行分布的阴阳对应关系，但它足以说明人体和自然界是相互对应的。

○ 经水与自然的对应针刺的指导

黄帝说：自然界的十二经水应于人体的十二经脉，经水与经脉都有远近、浅深及水血多少的不同，如果把两者结合起来，用于针刺治疗是怎样的呢？岐伯回答说：足阳明胃经，为五脏六腑之海，它是十二经之中最大的经脉，其所受盛的营血也最多。如果其经气亢盛而发病，则其热势也必然炽盛，所以在针刺治疗足阳明胃经的实证时，不深刺，就不能疏散邪气，不留针，就不能泻尽病邪。足阳明经，针刺六分深，留针约呼吸十次的时间；在针刺足太阳膀胱经时，其针刺的深度应该是五分，留针的时间应该是呼吸七次的时间；足少阳经，针刺四分深，留针约呼吸五次的时间；在针

✓ 名词解释

十二经水 古时中国版图上的清、渭、海、湖、汝、沔、淮、漯、江、河、济、漳等十二条河流。中医学用以比喻人体十二经脉气血的运行。



刺足太阴脾经时，其针刺的深度应该是三分，留针的时间应该是呼吸四次的时间；足少阴经，针刺二分深，留针约呼吸三次的时间；在针刺足厥阴肝经时，其针刺的深度应该是一分，留针的时间应该是呼吸两次的时间。

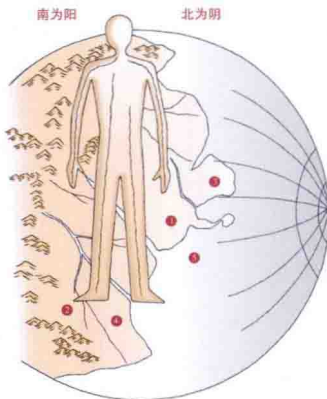
手三阴三阳经脉，均循行于人体上半身，接受心肺气血的距离较近，气行迅速，针刺深度一般不超过二分，留针一般不超过一次呼吸时间。然而，人还有年龄少长、身材大小、体格胖瘦等方面的不同，因而其体质也就会有所差异，对于这些方面，医生都必须心中有数，根据不同的情况选择不同的处理方法。能够根据病人的不同体质而灵活选择治疗措施，那就叫做顺应了自然之理。灸法也是如此。如果施灸过度，变成“恶火”，就会骨髓枯槁，血脉凝涩；当针刺的深度和留针的时间超过了一定的限度时，就会使元气虚脱。

黄帝说：人体的经脉有大小，血气有多少，皮肤有厚薄，肌肉有坚脆，肌肉突起部位也有大小，这些都度量吗？岐伯回答说：对于这些方面，都是可以制定出一个统一的衡量标准的，但这些都是以身材适中且肌肉不很消瘦、血气没有衰败的健康人作为标准而测量出来的。若是形体消瘦、肌肉脱陷的人，怎么能用同一个标准针刺呢？所以，对于那些身材、体质都与中等水平不相近的人，如形体消瘦且肌肉脱陷者，就不能用这种标准去量度分寸，进行针刺。

古人将人体十二经脉与自然界的十二条河流对应起来，根据河流的南北分布又将人体经脉划分为阴经和阳经。

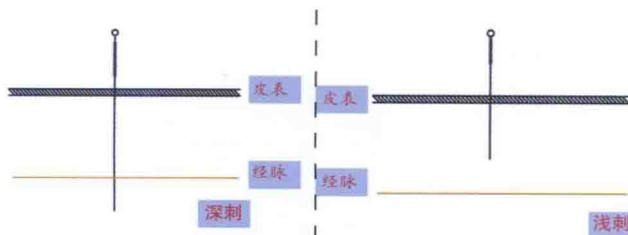
根据河流的分布划分经脉的阴阳

- ① 海水和漳水是划分南北（阴阳）的界限
- ② 海水以南为阳中之阳
- ③ 漳水以北为阴中之阴
- ④ 海水为阳中之阴
- ⑤ 漳水为阴中之阳



针刺的深度有深和浅之别，但这只是一个相对的概念。针刺的深度因针刺经脉的脉势强弱而不同，留针的时间也不同。此外，针刺的深度还要考虑病人的年龄、形体的高矮胖瘦等情况，做到辨证治疗。

针刺的深度



本篇主要是对人体十二经筋的论述，介绍了人体十二经筋的循行路线，各经筋发生病变时病人的表现，治疗时对针具的选用、针刺方法的选择和穴位的选取。

○ 足太阳经筋的循行路线、病变与治疗

足太阳经的经筋，起于足小趾的外侧，向上积聚于外踝，再斜行向上积聚于膝部，在下面的沿足外侧，积聚于足踵部，由踵部沿足跟上行积聚于腘窝内；该经筋的另一支，从外踝向上行，积聚于小腿肚的外侧，向上到达腘窝中部的内侧，与从足跟上行的一支并行向上，积聚于臀部，再沿着脊柱两侧上行至项部；由此分出的一条筋，另行入内结于舌根；另一条由项部分出的经筋直行向上积聚于枕骨，向上到达头顶，又沿着颜面下行，积聚于鼻；由此分出的一条支筋，像网络一样围绕上眼睑，然后向下积聚于颧骨处；有一条分支由挟脊上行的经筋别出，从腋窝后侧的外缘，上行积聚于肩髃部；另一条支筋，入腋窝下方，然后绕行到缺盆，向上积聚于耳后完骨部；另一支从缺盆分出，斜向上进入颧骨部分，与从颜面下行结于颧骨的支筋相合。

足太阳经的经筋发生的病变，可见足小趾掣引足跟部肿痛，膝腘拘挛，脊柱反张，项部拘急，肩臂不能上举，腋部引及缺盆部纠结作痛，不能左右摇动。治疗用燔针，疾进疾出，病愈则止，以疼痛的部位为针刺的腧穴。这种病叫做“仲春痹”。

○ 足少阳经筋的循行路线、病变与治疗

足少阳经的经筋，起于足第四趾端，向上行积聚于外踝，上沿胫骨外侧，向上积聚于膝部外缘；足少阳经筋的一条分支，从外辅骨处分出，向上行至大腿部，在此又分为两支。行于前面的一支，积聚在伏兔穴之上；行于后面的一支，积聚在尻部；其直行的，上行至腋下空软处与季肋部，再向上走腋部的前缘，横过胸旁，积聚于缺盆；它的另一直行支筋，出腋部，穿过缺盆，穿出后行于足太阳经筋的前面，沿耳后绕至上额角，交会于巅顶，从头顶侧面向下走至颌部，又转向上积聚于颧部；分出的支筋，积聚于眼外角，

为眼的外维。

足少阳经的经筋发病时，见足第四趾掣引转筋，并牵扯膝部外侧转筋，膝部不能屈伸；腘窝部位筋脉拘急，前面牵引髀部疼痛，后面牵引尻部疼痛，向上则牵引腋下空软处及季肋部作痛，向上牵引缺盆、胸侧、乳部、颈部所维系的筋发生拘急。如果从左侧向右侧维络的筋拘急时，则右眼不能张开，因此筋上过右额角与跻脉并行，阴阳跻脉在此互相交叉，左右之筋也是交叉的，左侧的筋维络右侧，所以左侧的额角筋受伤，会引起右足不能活动，这叫做“维筋相交”。治疗这一病症应当用火针疾刺疾出的方法，针刺的次数以病愈为度，针刺的穴位就是感觉疼痛的地方。这种病症就叫做“孟春痹”。

○ 足阳明经筋的循行路线、病变与治疗

足阳明经的经筋，起于足次趾与中趾，积聚于足背上，斜行的一支，从足背的外侧向上至辅骨，积聚于膝外侧，再直行向上积聚于髀枢，又向上沿着胁部联属于脊柱；其直行的，从足背向上沿胫骨，积聚于膝部；由此分出的支筋，积聚于外辅骨，与足少阳的经筋相合；其直行的，沿伏兔上行，结于髀部而聚会于阴器，再向上散布于腹部，上行积聚于缺盆部，再上颈部挟口，合于颧部，继而下结于鼻，从鼻旁上行与太阳经筋相合，太阳经的小筋网维于上眼皮，阳明经的小筋网维于下眼皮；另一从颧部发出的支筋，通过颊部积聚于耳前。

足阳明经的经筋发病，可见足中趾牵引胫部转筋，足部有跳动感并有强直的感觉，伏兔部转筋，髀前肿，阴囊肿大，腹部筋脉拘急，向上牵及缺盆与颊部，突然口角歪斜，筋拘急的一侧眼不能闭合，如有热则筋弛纵，而眼不能开；颊筋如果有寒就发生拘急，牵引颊部而致口角歪斜，有热则筋脉弛缓，收缩无力，口角歪向一侧。治疗方法，是用马脂