

高等医药院校试用教材

腧 穴 学

(供针灸专业用)

主 编 杨甲三

副 主 编 曹一鸣

编 委 关吉多 袁九棱 高忻洙

协 编 耿恩广

上海科学技术出版社

前 言

由国家组织编写并审定的高等中医院校教材从初版迄今已历二十余年。其间曾进行了几次修改再版，对系统整理中医药理论、稳定教学秩序和提高中医教学质量起到了很好的作用。但随着中医药学的不断发展，原有教材已不能满足并适应当前教学、临床、科研工作的需要。

为了提高教材质量，促进高等中医药教育事业的发展，卫生部于一九八二年十月在南京召开了全国高等中医院校中医药教材编审会议。首次成立了全国高等中医药教材编审委员会，组成 32 门学科教材编审小组。根据新修订的中医、中药、针灸各专业的教学计划修订了各科教学大纲。各学科编审小组根据新的教学大纲要求，认真地进行了新教材的编写。在各部门教材的编写过程中，贯彻了一九八二年四月卫生部在衡阳召开的“全国中医医院和高等中医教育工作会议”的精神，汲取了前几版教材的长处，综合了各地中医院校教学人员的意见，力求使这套新教材保持中医理论的科学性、系统性和完整性；坚持理论联系实际的原则；正确处理继承和发扬的关系；在教材内容的深、广度方面，都从本课程的性质、任务出发，注意符合教学的实际需要和具有与本门学科发展相适应的科学水平；对本学科的基础理论、基本知识和基本技能进行了较全面的阐述；同时又尽量减少各学科间教材内容不必要的重复和某些脱节。通过全体编写人员的努力和全国中医院校的支持，新教材已陆续编写完毕。

本套教材计有医古文、中国医学史、中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学、内经讲义、伤寒论讲义、金匱要略讲义、温病学、中医各家学说、中医内科学、中医外科学、中医儿科学、中医妇科学、中医眼科学、中医耳鼻喉科学、中医伤科学、针灸学、经络学、腧穴学、刺灸学、针灸治疗学、针灸医籍选、各家针灸学说、推拿学、药用植物学、中药鉴定学、中药炮制学、中药药剂学、中药化学、中药药理学等三十二门。其中除少数教材是初次编写者外，多数是在原教材，特别是在二版教材的基础上充实、修改而编写成的。所以这套新教材也包含着前几版教材编写者的劳动成果在内。

教材是培养社会主义专门人才和传授知识的重要工具，教材质量的高低直接影响到人才的培养。要提高教材的质量，必须不断地予以锤炼和修改。本套教材不可避免地还存在着一些不足之处，因而殷切地希望各地中医药教学人员和广大读者在使用中进行检验并提出宝贵意见，为进一步修订作准备，使之成为科学性更强、教学效果更好的高等中医药教学用书，以期更好地适应我国社会主义四化建设和中医事业发展的需要。

全国高等中医药教材编审委员会
一九八三年十二月

编写说明

《腧穴学》是在卫生部的直接关怀和统一领导下，由北京、天津、南京、成都、安徽五个中医学院的有关教师集体讨论编辑而成。是我国第一次为中医学院的针灸系(或专业)所统一编写的针灸教材之一。

全书共分三章。第一章为概论，主要说明腧穴学的起源与发展，腧穴与脏腑经络的关系，腧穴的分类、命名、定位方法，特定穴、腧穴的作用，腧穴的主治规律。第二章为腧穴学各论，分别叙述了十四经 361 个腧穴和 67 个经外奇穴的位置、取法、局部解剖、主治、配伍举例、刺灸方法和文献选摘。第三章为附篇，主要收集了针灸常用歌赋 15 首，腧穴的近代研究情况，以及古代体表名称位置的解释。

本书的特点是根据教学大纲的要求和针灸系(或专业)的特点，首先注重文字考证，尽量做到言之有据，配伍举例和文献选摘亦遵古训，抄录成方和医案，目的是使同学能较好地继承祖国医学遗产，为进一步研究、发扬打下基础；其次，各经之末都有小结，将各经的取穴要点、主治重点、刺灸注意事项扼要提出，以供教学参考之用。

由于教材系初次编写，经验不足，谬误之处，在所难免，诚恳地希望各兄弟院校在应用中及时发现问题，提出修改意见，以便更好地为教学服务。

编者

一九八三年八月

目 录

1 腧穴学概论	1	2·1·4 侠白	27
1·1 腧穴的起源与发展	1	2·1·5 尺泽	27
1·2 腧穴与脏腑经络的关系	2	2·1·6 孔最	28
1·3 腧穴的分类	2	2·1·7 列缺	29
1·3·1 经穴	2	2·1·8 经渠	29
1·3·2 奇穴	3	2·1·9 太渊	29
1·3·3 阿是穴	3	2·1·10 鱼际	30
1·4 腧穴的命名	4	2·1·11 少商	30
1·4·1 自然类	4	本经小结	31
1·4·2 物象类	4	2·2 手阳明大肠经经穴	31
1·4·3 人体类	5	2·2·1 商阳	32
1·5 腧穴的定位方法	5	2·2·2 二间	33
1·5·1 骨度分寸法	5	2·2·3 三间	33
1·5·2 体表标志法	6	2·2·4 合谷	33
1·5·3 手指比量法	7	2·2·5 阳溪	34
1·5·4 简便取穴法	9	2·2·6 偏历	35
1·6 特定穴	9	2·2·7 温溜	35
1·6·1 五腧穴	9	2·2·8 下廉	36
1·6·2 原穴	10	2·2·9 上廉	36
1·6·3 络穴	11	2·2·10 手三里	36
1·6·4 郄穴	11	2·2·11 曲池	36
1·6·5 背俞穴	11	2·2·12 肘髎	37
1·6·6 募穴	12	2·2·13 手五里	37
1·6·7 八会穴	13	2·2·14 臂臑	38
1·6·8 八脉交会穴	14	2·2·15 肩髃	38
1·6·9 下合穴	14	2·2·16 巨骨	38
1·6·10 交会穴	15	2·2·17 天鼎	39
1·7 腧穴的作用	18	2·2·18 扶突	39
1·7·1 反应病证, 协助诊断	18	2·2·19 禾髎	39
1·7·2 接受刺激, 防治疾病	18	2·2·20 迎香	40
1·8 腧穴的主治规律	19	本经小结	40
1·8·1 分经主治规律	19	2·3 足阳明胃经经穴	41
1·8·2 分部主治规律	20	2·3·1 承泣	42
2 腧穴学各论	26	2·3·2 四白	42
2·1 手太阴肺经经穴	26	2·3·3 巨髎	42
2·1·1 中府	26	2·3·4 地仓	42
2·1·2 云门	26	2·3·5 大迎	43
2·1·3 天府	27	2·3·6 颊车	43

2·3·7 下关	43	2·4·6 三阴交	59
2·3·8 头维	44	2·4·7 漏谷	59
2·3·9 人迎	44	2·4·8 地机	60
2·3·10 水突	44	2·4·9 阴陵泉	60
2·3·11 气舍	45	2·4·10 血海	60
2·3·12 缺盆	45	2·4·11 箕门	61
2·3·13 气户	45	2·4·12 冲门	61
2·3·14 库房	45	2·4·13 府舍	61
2·3·15 屋翳	46	2·4·14 腹结	62
2·3·16 膺窗	46	2·4·15 大横	62
2·3·17 乳中	46	2·4·16 腹哀	62
2·3·18 乳根	46	2·4·17 食窦	62
2·3·19 不容	46	2·4·18 天溪	63
2·3·20 承满	47	2·4·19 胸乡	63
2·3·21 梁门	47	2·4·20 周荣	63
2·3·22 关门	47	2·4·21 大包	64
2·3·23 太乙	47	本经小结	64
2·3·24 滑肉门	48	2·5 手少阴心经经穴	64
2·3·25 天枢	48	2·5·1 极泉	65
2·3·26 外陵	48	2·5·2 青灵	65
2·3·27 大巨	48	2·5·3 少海	66
2·3·28 水道	49	2·5·4 灵道	66
2·3·29 归来	49	2·5·5 通里	66
2·3·30 气冲	49	2·5·6 阴郄	67
2·3·31 髀关	50	2·5·7 神门	67
2·3·32 伏兔	50	2·5·8 少府	67
2·3·33 阴市	50	2·5·9 少冲	68
2·3·34 梁丘	50	本经小结	68
2·3·35 犊鼻	51	2·6 手太阳小肠经经穴	69
2·3·36 足三里	51	2·6·1 少泽	69
2·3·37 上巨虚	52	2·6·2 前谷	70
2·3·38 条口	52	2·6·3 后溪	70
2·3·39 下巨虚	53	2·6·4 腕骨	70
2·3·40 丰隆	53	2·6·5 阳谷	71
2·3·41 解溪	53	2·6·6 养老	71
2·3·42 冲阳	54	2·6·7 支正	72
2·3·43 陷谷	54	2·6·8 小海	72
2·3·44 内庭	54	2·6·9 肩贞	72
2·3·45 厉兑	55	2·6·10 臑俞	72
本经小结	55	2·6·11 天宗	73
2·4 足太阳脾经经穴	56	2·6·12 乘风	73
2·4·1 隐白	57	2·6·13 曲垣	73
2·4·2 大都	57	2·6·14 肩外俞	73
2·4·3 太白	57	2·6·15 膈中俞	73
2·4·4 公孙	58	2·6·16 天宿	74
2·4·5 商丘	58	2·6·17 大容	74

2·6·18 颞髻	74	2·7·43 膏肓俞	88
2·6·19 听官	75	2·7·44 神堂	89
本经小结	75	2·7·45 谿谿	89
2·7 足太阳膀胱经穴	76	2·7·46 膈关	89
2·7·1 睛明	77	2·7·47 魂门	89
2·7·2 攒竹	78	2·7·48 阳纲	89
2·7·3 眉冲	78	2·7·49 意舍	90
2·7·4 曲差	78	2·7·50 胃仓	90
2·7·5 五处	78	2·7·51 育门	90
2·7·6 承光	79	2·7·52 志室	90
2·7·7 通天	79	2·7·53 胞肓	90
2·7·8 络却	79	2·7·54 秩边	91
2·7·9 玉枕	79	2·7·55 合阳	91
2·7·10 天柱	80	2·7·56 承筋	91
2·7·11 大杼	80	2·7·57 承山	91
2·7·12 风门	80	2·7·58 飞扬	91
2·7·13 肺俞	81	2·7·59 跗阳	92
2·7·14 厥阴俞	81	2·7·60 昆仑	92
2·7·15 心俞	81	2·7·61 仆参	92
2·7·16 督俞	82	2·7·62 申脉	92
2·7·17 膈俞	82	2·7·63 金门	93
2·7·18 肝俞	82	2·7·64 京骨	93
2·7·19 胆俞	82	2·7·65 束骨	93
2·7·20 脾俞	83	2·7·66 足通谷	94
2·7·21 胃俞	83	2·7·67 至阴	94
2·7·22 三焦俞	83	本经小结	94
2·7·23 肾俞	83	2·8 足少阴肾经穴	95
2·7·24 气海俞	84	2·8·1 涌泉	95
2·7·25 大肠俞	84	2·8·2 然谷	96
2·7·26 关元俞	84	2·8·3 太溪	96
2·7·27 小肠俞	84	2·8·4 大钟	97
2·7·28 膀胱俞	85	2·8·5 水泉	97
2·7·29 中膂俞	85	2·8·6 照海	97
2·7·30 白环俞	85	2·8·7 复溜	98
2·7·31 上髎	85	2·8·8 交信	98
2·7·32 次髎	85	2·8·9 筑宾	98
2·7·33 中髎	86	2·8·10 阴谷	99
2·7·34 下髎	86	2·8·11 横骨	99
2·7·35 会阳	86	2·8·12 大赫	99
2·7·36 承扶	86	2·8·13 气穴	100
2·7·37 殷门	86	2·8·14 四满	100
2·7·38 浮郄	87	2·8·15 中注	100
2·7·39 委阳	87	2·8·16 育俞	100
2·7·40 委中	87	2·8·17 商曲	100
2·7·41 附分	88	2·8·18 石关	101
2·7·42 魄户	88	2·8·19 阴郄	101

2·8·20 腹通谷	101	2·11 足少阳胆经经穴	114
2·8·21 幽门	101	2·11·1 瞳子髎	114
2·8·22 步廊	102	2·11·2 听会	116
2·8·23 神封	102	2·11·3 上关	116
2·8·24 灵墟	102	2·11·4 颌厌	116
2·8·25 神藏	102	2·11·5 悬颅	116
2·8·26 臑中	102	2·11·6 悬厘	116
2·8·27 俞府	103	2·11·7 曲鬓	116
本经小结	103	2·11·8 率谷	117
2·9 手厥阴心包经经穴	103	2·11·9 天冲	117
2·9·1 天池	104	2·11·10 浮白	117
2·9·2 天泉	104	2·11·11 头窍阴	117
2·9·3 曲泽	104	2·11·12 完骨	117
2·9·4 郄门	105	2·11·13 本神	118
2·9·5 间使	105	2·11·14 阳白	118
2·9·6 内关	105	2·11·15 头临泣	118
2·9·7 大陵	106	2·11·16 目窗	118
2·9·8 劳宫	106	2·11·17 正营	119
2·9·9 中冲	106	2·11·18 承灵	119
本经小结	107	2·11·19 脑空	119
2·10 手少阳三焦经经穴	107	2·11·20 风池	119
2·10·1 关冲	107	2·11·21 肩井	120
2·10·2 液门	108	2·11·22 渊腋	120
2·10·3 中渚	108	2·11·23 辄筋	121
2·10·4 阳池	109	2·11·24 日月	121
2·10·5 外关	109	2·11·25 京门	121
2·10·6 支沟	109	2·11·26 带脉	122
2·10·7 会宗	110	2·11·27 五枢	122
2·10·8 三阳络	110	2·11·28 维道	122
2·10·9 四渎	110	2·11·29 居髎	122
2·10·10 天井	110	2·11·30 环跳	122
2·10·11 清冷渊	111	2·11·31 风市	123
2·10·12 消泺	111	2·11·32 中渎	123
2·10·13 臑会	111	2·11·33 膝阳关	124
2·10·14 肩髃	111	2·11·34 阳陵泉	124
2·10·15 天髎	111	2·11·35 阳交	124
2·10·16 天膑	112	2·11·36 外丘	125
2·10·17 翳风	112	2·11·37 光明	125
2·10·18 瘰脉	112	2·11·38 阳辅	125
2·10·19 颅息	113	2·11·39 悬钟	125
2·10·20 角孙	113	2·11·40 丘墟	126
2·10·21 耳门	113	2·11·41 足临泣	126
2·10·22 和髎	113	2·11·42 地五会	126
2·10·23 丝竹空	113	2·11·43 侠溪	126
本经小结	114	2·11·44 足窍阴	127
		本经小结	127

2·12 足厥阴肝经穴	127	2·14·3 腰阳关	14
2·12·1 大敦	127	2·14·4 命门	14
2·12·2 行间	128	2·14·5 悬枢	14
2·12·3 太冲	129	2·14·6 脊中	14
2·12·4 中封	129	2·14·7 中枢	14
2·12·5 蠡沟	129	2·14·8 筋缩	14
2·12·6 中都	130	2·14·9 至阳	14
2·12·7 膝关	130	2·14·10 灵台	14
2·12·8 曲泉	130	2·14·11 神道	14
2·12·9 阴包	131	2·14·12 身柱	14
2·12·10 足五里	131	2·14·13 陶道	14
2·12·11 阴廉	131	2·14·14 大椎	14
2·12·12 急脉	131	2·14·15 哑门	14
2·12·13 章门	131	2·14·16 风府	14
2·12·14 期门	132	2·14·17 脑户	14
本经小结	132	2·14·18 强间	14
2·13 任脉经穴	133	2·14·19 后顶	14
2·13·1 会阴	133	2·14·20 百会	15
2·13·2 曲骨	134	2·14·21 前顶	15
2·13·3 中极	134	2·14·22 囟会	15
2·13·4 关元	135	2·14·23 上星	15
2·13·5 石门	135	2·14·24 神庭	15
2·13·6 气海	136	2·14·25 素髻	15
2·13·7 阴交	136	2·14·26 水沟	15
2·13·8 神阙	137	2·14·27 兑端	15
2·13·9 水分	137	2·14·28 龈交	15
2·13·10 下脘	137	本经小结	15
2·13·11 建里	138	2·15 经外奇穴	153
2·13·12 中脘	138	头颈部	153
2·13·13 上脘	138	2·15·1 神聪	153
2·13·14 巨阙	139	2·15·2 印堂	154
2·13·15 鸠尾	139	2·15·3 太阳	154
2·13·16 中庭	139	2·15·4 鱼腰	155
2·13·17 膻中	140	2·15·5 球后	155
2·13·18 玉堂	140	2·15·6 上迎香	155
2·13·19 紫宫	140	2·15·7 内迎香	155
2·13·20 华盖	141	2·15·8 牵正	155
2·13·21 璇玑	141	2·15·9 夹承浆	156
2·13·22 天突	141	2·15·10 颊里	156
2·13·23 廉泉	142	2·15·11 聚泉	156
2·13·24 承浆	142	2·15·12 金津、玉液	156
本经小结	142	2·15·13 耳尖	157
2·14 督脉经穴	143	2·15·14 翳明	157
2·14·1 长强	144	2·15·15 安眠	157
2·14·2 腰俞	145	2·15·16 上廉泉	157
		2·15·17 新设	157

2·15·18 颈臂	158	2·15·58 八风	168
2·15·19 百劳	158	2·15·59 独阴	168
2·15·20 崇骨	159	2·15·60 里内庭	169
躯干部	159	2·15·61 女膝	169
2·15·21 胃上	159	2·15·62 阑尾穴	169
2·15·22 脐中四边	160	2·15·63 胆囊穴	169
2·15·23 三角灸	160	2·15·64 陵后	169
2·15·24 利尿穴	160	2·15·65 膝眼	169
2·15·25 气门	160	2·15·66 鹤顶	170
2·15·26 提托	160	2·15·67 百虫窝	170
2·15·27 子宫穴	161	3 附篇	171
2·15·28 血压点	161	3·1 常用针灸歌诀	171
2·15·29 定喘	161	3·1·1 四总穴歌	171
2·15·30 巨阙俞	161	3·1·2 回阳九针歌	171
2·15·31 接脊	161	3·1·3 马丹阳天星十二穴并治杂病歌	171
2·15·32 下极俞	161	3·1·4 孙思邈先生针十三鬼穴歌	172
2·15·33 十七椎穴	162	3·1·5 井荣俞原经合歌	172
2·15·34 腰奇	162	3·1·6 十二经治症主客原络	172
2·15·35 肘椎	162	3·1·7 十五络穴歌	173
2·15·36 胃管下俞	162	3·1·8 八脉交会八穴歌	173
2·15·37 痞根	162	3·1·9 八脉八穴治症歌	174
2·15·38 腰眼	163	3·1·10 十二背俞穴歌	174
2·15·39 夹脊	163	3·1·11 十二募穴歌	174
四肢部	163	3·1·12 八会穴歌	174
2·15·40 十宣	163	3·1·13 下合穴歌	174
2·15·41 八邪	164	3·1·14 十六郄穴歌	174
2·15·42 虎口	164	3·1·15 骨度分寸歌	175
2·15·43 大骨空	164	3·2 腧穴的近代研究	175
2·15·44 中魁	165	3·2·1 穴位的形态结构	175
2·15·45 小骨空	165	3·2·2 穴位的电学特性	176
2·15·46 五虎	165	3·2·3 穴位与临床诊断	177
2·15·47 拳尖	165	3·2·4 穴位的实验研究	178
2·15·48 威灵、精灵	165	3·2·4·1 对血液成分的影响	178
2·15·49 外劳宫	166	3·2·4·2 针刺对呼吸功能的影响	180
2·15·50 中泉	166	3·2·4·3 针刺对循环系统的影响	181
2·15·51 四缝穴	166	3·2·4·4 针刺对消化系统的影响	183
2·15·52 二白	166	3·2·4·5 针刺对神经系统的影响	185
2·15·53 手逆注	167	3·2·4·6 针刺对泌尿系统的影响	187
2·15·54 肘尖	167	3·2·4·7 针刺对内分泌系统的影响	187
2·15·55 夺命	167	3·2·4·8 针灸对机体防卫功能的影响	189
2·15·56 肩前	167	3·3 古代体表部位名称解释	190
2·15·57 气端	168		

腧穴学概论

腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。腧穴学就是研究有关腧穴的位置，腧穴与脏腑经络的关系，以及用来防治疾病的一门学科。它叙述了腧穴的位置与取法，局部解剖，主治应用，配伍举例，刺灸方法与禁忌，以及一些必要的文献选摘等内容。

1.1 腧穴的起源与发展

腧穴是人们在长期的医疗实践中陆续发现的。远在新石器时代，我们的祖先就已经使用砭石来砭刺放血，割刺脓疡；或用热熨、按摩、叩击体表；或在体表某一部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。久之，逐渐意识到人体的某些特殊部位具有治疗疾病的作用，这就是腧穴发现的最初过程。

起初，只是在病痛的局部作为刺灸的部位，即“以痛为腧”（《灵枢·经筋》）。当时，既没有固定的部位，也无所谓穴名。后来，随着医疗经验的积累，才把某些特殊的“按之快然”“驱病迅捷”的部位称为“砭灸处”。如扁鹊治虢太子尸厥，取“三阳五输”；马王堆汉墓《帛书·脉法》中“阳上于环二寸而益为一久（灸）”；《五十二病方》中“久（灸）足中指”、“久（灸）左肘”等，其所指的都是刺灸的部位。这说明早在战国初期已形成了穴的概念。又经过长期的大量的医疗实践，人们对腧穴的部位特点和治疗范围的认识更深入一步，不仅确定了位置，明确了主治，并赋予了名称，以后又进行了系统的分类。

我国最早的经典医籍《黄帝内经》（简称《内经》）一书，便论及了腧穴的部位、名称、分经、主治等内容，从而为腧穴学的形成与发展奠定了基础。其后《黄帝八十一难经》（简称《难经》）又提出了八会穴，并对俞募穴、原穴、五腧穴均有所阐发。晋代皇甫谧根据《素问》、《针经》、《明堂孔穴针灸治要》编纂而成《针灸甲乙经》（简称《甲乙》），这是我国现存最早的针灸专著。全书共十二卷，一百二十八篇，其中七十余篇专讲腧穴方面的内容。对其穴名、别名、位置、取法、主治、配伍、何经脉气所发、何经所会、针刺深浅、留针时间、艾灸壮数、禁刺禁灸以及误刺误灸所带来的后果都作了全面的论述。并对腧穴的顺序进行了整理，头面躯干以分区划线排列，四肢以分经排列。因此，该书集晋代以前针灸学之大成，为腧穴学理论实践的发展做出了重大贡献。

唐代孙思邈著《备急千金要方》（简称《千金方》）及《千金翼方》（简称《千金翼》）各三十卷，发展了腧穴的配伍，收集了大量的经外奇穴，以及便于实践的三里保健灸等，扩大了腧穴防治疾病的范围。他又绘制了彩色的《明堂三人图》，分别绘成十二经脉、奇经八脉等，惜已散佚。宋代王惟一于天圣四年（公元1026年），奉诏对针灸腧穴重新厘定，订正讹谬，从而撰著《铜人腧穴针灸图经》（简称《铜人》）三卷，详载穴位的名称、部位、主治、刺灸等内容，并在个别重要穴位下下载了历代名医针灸治验案例，还绘有十二幅十二经经穴图谱，由当时官府刊行。翌年铸成两具腧穴铜人模型作为教具，为学习针灸提供了方便，给后世针灸教学树立

了典范。用铜人考试医生的方法，一直沿袭到明代，对提高针灸的教学效果，做出了杰出的贡献。还将《铜人》刻于石碑上，昭示于众，以便学者观摩。元代滑伯仁著《十四经发挥》（简称《发挥》）三卷，始将任、督二脉与十二经脉合称为十四经。又承《圣济总录》（简称《圣济》）、《金兰循经》的先例，把全身经穴按《灵枢·经脉》循行顺序排列，称“十四经穴”。明代杨继洲撰《针灸大成》（简称《大成》）十卷，汇集了明代以前针灸医籍中之精华，是一部总结性的针灸著作。该书对腧穴主治各证，分门别类加以论述，颇为详尽，又列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证论治内容，并附有针灸医案，为后人所借鉴。清代针灸不如明代昌盛，在医界重药轻针的情况下，李学川提出针灸与方脉可以左右逢源，因此撰《针灸逢源》（简称《逢源》）六卷，他将历代针灸医籍中所载十四经经穴数目收集了三百六十一个，一直沿用至今。鸦片战争以后，针灸日趋衰落。中华人民共和国成立以来，随着祖国医学事业的发展，针灸学也受到了应有的重视。针灸工作者对腧穴的作用以及一些规律性联系等各个方面都进行了大量的临床和实验研究，并取得了初步成果。同时，又陆续发现了一些新的有效腧穴，使腧穴学得到不断地充实和提高。此外，还对穴名、拼音以及经穴的数目和排列顺序等的统一，做了大量的工作。这一切对腧穴学的发展，认识的深化和理论的充实，都有着重要的意义。

1.2 腧穴与脏腑经络的关系

腧穴的“腧”与“输”义通，即有输注的含义，象水流的转输灌注；“穴”含有“孔”、“隙”的意思。腧穴在《内经》中又称作“节”、“会”、“气穴”、“气府”、“骨空”等。《甲乙》称“孔穴”；《太平圣惠方》（简称《圣惠》）称“穴道”，还有称作“穴位”者。

“腧”、“输”、“俞”三字相通，应用时各有所指。所谓“腧穴”是指穴位的统称；“输穴”是指井、荣、输、经、合五腧穴中的第三个穴位；“俞穴”是指脏腑之气输注于背部的穴位，即五脏俞和六腑俞的背俞穴。

《素问·气府论》解释腧穴是“脉气所发”。《灵枢·九针十二原》说：“节之交，三百六十五会，……所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”。《灵枢·小针解》作了解释说：“节之交，三百六十五会者，络脉之渗灌诸节者也”。上述经文，足以说明经络与腧穴的密切关系。

经络和腧穴又归属于脏腑，就是说腧穴各归属于某一条经，而每一条经又各隶属于某一脏腑。《素问·调经论》说：“五脏之道，皆出于经隧”，《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”，明确指出脏腑——经络——腧穴之间的关系。《千金翼》更进一步指出：“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也”。说明如果在体表的穴位上施以针或灸，就能够治疗所属脏腑的某些疾病，同样脏腑的某些病证又能在相应的腧穴上有所反应，这些主要是通过经络来完成的。

1.3 腧穴的分类

人体的腧穴很多，大体上可分为经穴、奇穴和阿是穴三类，兹分述如下：

1.3.1 经穴

凡归属于十二经脉与任、督二脉的腧穴，称为“十四经穴”，简称“经穴”。这些腧穴，因其分布在十四经循行路线上，所以与经脉关系密切，不仅具有主治本经病证的作用，而且能反映十四经及其所属脏腑的病证。经穴随着人们的医疗实践，也经历了一个由少到多的过程。

《灵枢·本输》篇在五腧穴上冠以所属脏腑之名。《素问·气府论》统计腧穴数目上冠以诸经“脉气所发者”字样，说明《内经》为腧穴的分经已奠定了基础。从其经文来看，虽屡有三百六十五穴之说，但实际上其所载有穴名者仅一百六十穴左右。《甲乙》用分经分部方法详载穴名、穴位，共得三百四十九穴。《千金翼》所载与《甲乙》相同。到《铜人》、《发挥》等书时才有所增加，其穴名数达到三百五十四穴。而《大成》已载有三百五十九穴。《逢源》一书使经穴总数达到三百六十一穴。现将历代具有代表性针灸医籍及其所载经穴总数汇总表如下。（表1-1）

表 1-1 历代十四经穴总数对照表

年代(公元)	作者	书名	穴名数		
			单穴	双穴	合计
战国(公元前)475~(前)221		《内经》	约26	约135	约160
三国、魏256~260	皇甫谧	《甲乙》	49	300	349
唐682	孙思邈	《千金翼》			
宋1026	王惟一	《铜人》①	51	303	354
元1341	滑伯仁	《发挥》			
明1601	杨继洲	《大成》②	51	308	359
清1817	李学川	《逢源》③			
			52	309	361

① 《铜人》、《发挥》增加单穴2：灵台、腰阳关系出自《素问·气府论》王冰注；双穴3：膏肓俞、厥阴俞系出自《千金方》；青灵出自《圣惠》。

② 《大成》增加双穴5：眉冲出自《脉经》；督俞、气海俞、关元俞均出自《圣惠》；风市出自《肘后》。

③ 《逢源》增加单穴1：中极；双穴1：急脉；皆出自《素问·气府论》王冰注。

1.3.2 奇穴

奇穴，是指没有归属于十四经的腧穴，因其有奇效，故称“奇穴”。又因其在十四经以外，故又称为“经外奇穴”。《灵枢·刺节真邪》称“奇输”。它是在阿是穴的基础上发展起来的，其中有明确位置，且有名称的称为“有名奇穴”；一些仅有明确位置，但尚未定名的则称为“无名奇穴”，前者占绝大多数，后者为数较少。这类腧穴的主治范围比较单纯，多数对某些病证有特殊疗效，如百劳穴治瘰疬，四缝穴治小儿疳积等。

历代文献有关奇穴的记载很多，如《千金方》载有奇穴一百八十七个之多，均散见于各类病证的治疗篇中。《奇效良方》（简称《奇效》）专列奇穴，收集了二十六穴。《大成》便专列“经外奇穴”一门，载有三十五穴。《类经图翼》（简称《图翼》）也专列“奇俞类集”一篇，载有八十四穴。《针灸集成》（简称《集成》）汇集了一百四十四穴。这说明，历代医家对奇穴是颇为重视的。

奇穴的分布虽然较为分散，有的在十四经循行路线上；有的虽不在十四经循行路线上，但却与经络系统有着密切联系；有的奇穴并不指某一个部位，是由多穴位组合而成，如十宣、八邪、八风、华佗夹脊等；有些虽名为奇穴，其实就是经穴，如胞门、子户，实际就是水道穴；四花据《针灸聚英》（简称《聚英》）指出就是胆俞、膈俞四穴；灸癆穴据《聚英》指出就是心俞二穴等。

1.3.3 阿是穴

就“阿”字而言，《汉书·东方朔传》颜师古注，是“痛”的意思，因其按压痛处，病人会“阿”

的一声,故名为“阿是”。阿是之称见于唐代《千金方》中:“有阿是之法,言人有病痛,即令捏(掐)其上,若里(果)当其处,不问孔穴,即得便快成(或)痛处,即云阿是,灸刺皆验,故曰阿是穴也”。因其没有固定的部位,故《扁鹊神应针灸玉龙经》(简称《玉龙经》)称“不定穴”,《医学纲目》称“天应穴”。其名虽异,而其义皆同。溯本求源乃始自《内经》所言之“以痛为膻”。这类膻穴既无具体名称,也无固定部位,而是以痛处为穴,直接进行针刺或艾灸,有的往往有比较固定位置的效果显著。

《灵枢·五邪》说:“以手疾按之,快然乃刺之”。《素问·缪刺论》也说:“疾按之应手如痛,刺之”。《素问·骨空论》还说:“切之坚痛,如筋者灸之”。说明或痛、或快、或有特殊感应之处,都有阿是之意。近代又称“压痛点”、“压敏点”,但不一定是阿是穴。有的经穴或奇穴,亦以压痛取穴。如《灵枢·背膻》:“肾膻在十四焦(椎)之间,皆挟脊相去三寸所,则欲得而验之,按其处,应在中而痛解,乃其膻也”。说明取经穴时,也可按压痛点取穴。又如奇穴中的阑尾穴、胆囊穴等,莫不以所在的一定部位上再以压痛,或特殊感应为准而刺之。就是说经穴或奇穴,亦可应用阿是之法取之,但应与阿是穴相区别,不能混淆。

1.4 膻穴的命名

膻穴各有一定的部位和命名,故《素问·阴阳应象大论》说:“气穴所发,各有处名”。膻穴的名称都有一定的意义,故《千金翼》说:“凡诸孔穴名不徒设,皆有深意”。有关膻穴命名含义的解释在古代文献中早有记载,如《素问·骨空论》:“谿谿在背下侠脊旁三寸所,厌之令病者呼谿谿,谿谿应手。”故命之“谿谿”穴。隋唐·杨上善著《黄帝内经太素》(简称《太素》)对十五络穴的穴名也有较完整的释义,如通里:“里,居处也,此穴乃是手少阴脉气别通为络居处,故曰通里也。”内关,“手心主至此太阴少阴之内,起于别络内通心包,入于少阴,故曰内关也。”唐·王冰注《素问》对鸱尾穴的释义:“鸱尾,其正当心蔽骨之端,言其垂下,如鸱鸟尾形,故以为名也。”这说明对穴名意义的理解有助于膻穴部位的记忆以及功能的掌握。兹将周身膻穴的命名归纳择要分类说明如下:

1.4.1 自然类

1.4.1.1 以天文学上日月星辰而命名 如日月、上星、璇玑、华盖、太乙、太白、天枢等。

1.4.1.2 以地理名称结合膻穴的形象而命名 可分以下几类:

(1) 以山、陵、丘、墟来比喻膻穴的形象:如承山、大陵、梁丘、商丘、丘墟等。

(2) 以溪、谷、沟、渎来比喻膻穴的形象:如后溪、阳溪、合谷、陷谷、水沟、支沟、四渎、中渎等。

(3) 以海、泽、池、泉、渠、渊来比喻膻穴的流注形象:如少海、小海、尺泽、曲泽、曲池、阳池、曲泉、涌泉、经渠、太渊、清冷渊等。

(4) 以街、道、冲、处、市、廊来比喻膻穴的通路或处所:如气街、水道、关冲、五处、风市、步廊等。

1.4.2 物象类

1.4.2.1 以动物名称来比喻某些膻穴的形态 如鱼际、鸱尾、伏兔、鹤顶、犊鼻等。

1.4.2.2 以植物名称来比喻某些膻穴的形态 如攒竹、禾髻等。

1.4.2.3 以建筑物之类来形容某些膻穴的形态 如天井、玉堂、巨阙、内关、曲垣、库房、府舍、天窗、地仓、梁门、紫宫、内庭、气户等。

1.4.2.4 以什物之类来形容某些腧穴的象形或会意 如大杼、地机、颊车、阳辅、缺盆、天鼎、悬钟等。

1.4.3 人体类

1.4.3.1 以人体解剖部位来命名 此类腧穴可分以下两类:

(1) 以大体解剖名称来命名: 如腕骨、完骨、大椎、曲骨、京骨、巨骨等。

(2) 以内脏解剖名称来命名: 如心俞、肝俞、肺俞、脾俞、胃俞、肾俞、胆俞、膀胱俞、大肠俞、小肠俞等。

1.4.3.2 以人体生理功能来命名 此类腧穴可分以下两类:

(1) 以一般生理功能来命名: 如承浆、承泣、听会、劳宫、廉泉、关元等。

(2) 以气血脏腑功能来命名: 如气海、血海、神堂、魄户、魂门、意舍、志室等。

1.4.3.3 以治疗作用来命名 如光明、水分、通天、迎香、交信、归来、筋缩等。

1.4.3.4 以人体部位和经脉分属阴阳来命名 可分以下三类:

(1) 以内外分阴阳来命名: 如阳陵泉(外)、阴陵泉(内)等。

(2) 以腹背分阴阳来命名: 如阴都(腹)、阳纲(背)等。

(3) 以经脉交会分阴阳来命名: 如三阴交(阴经)、三阳络(阳经)等。

1.5 腧穴的定位方法

腧穴的定位方法可分为骨度分寸法, 体表标志法, 手指比量法和简易取穴法四种。

1.5.1 骨度分寸法

骨度分寸法, 古称“骨度法”, 即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短, 并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。杨上善说: “以此为定分, 立经脉, 并取空穴”。但分部折寸的尺度应以患者本人的身材为依据。此法的记载, 最早见于《灵枢·骨度》篇, 其所测量的人体高度为七尺五寸, 其横度(两臂外展, 两手伸直, 以中指端为准)也为七尺五寸。(表 1-2)

常用骨度分寸是根据《灵枢·骨度》并在医疗实践中经过修改和补充而来的。如肘至腕, 《灵枢·骨度》为 12.5 寸, 因其与总横度 75 寸不合, 故改为 12 寸; 两乳之间, 《灵枢·骨度》之横寸为 9.5 寸, 据《甲乙》腧穴分寸而改为 8 寸; 天枢以下至横骨, 《灵枢·骨度》为 6.5

表 1-2 《灵枢》骨度表

部 位	起 止 点	折量分寸(寸)	度量法
头	发所覆者, 颅至项(前发际至后发际)	12.0	直寸
	耳后当完骨者(两乳突间)	9.0	横寸
	头之大骨围(头围)	26.0	横寸
面 部	发以下至颐	10.0	直寸
	两颧之间	7.0	横寸
	耳前当耳门者(面部两侧听官穴间)	13.0	横寸
	角以下至柱骨(颞角至颈项根部)	10.0	直寸
颈 项 部	项发以下至背骨(后发际至大椎)	2.5	直寸
	结喉以下至缺盆中(喉结至胸骨上切迹)	4.0	直寸

(续上表)

部 位	起 止 点	折量分寸(寸)	度量法
胸 腹 部	缺盆以下至髃髁(胸骨上切迹至剑突)	9.0	直寸
	髃髁以下至天枢(胸肋角至脐水平)	8.0	直寸
	天枢以下至横骨(脐水平至耻骨)	6.5	直寸
	胸围	45.0	横寸
	两乳之间	9.5	横寸
	横骨长(耻骨长度)	6.5	横寸
	行腋中不见者(颈项根部至腋窝)	4.0	直寸
	腋以下至季肋	12.0	直寸
背 腰 部	季肋以下至脾枢	6.0	直寸
	髃骨以下至尾骶二十一节(第1~21椎)	30.0	直寸
上 肢 部	腰围	42.0	横寸
	肩至肘	17.0	直寸
	肘至腕	12.5	直寸
	腕至中指本节(掌长)	4.0	直寸
下 肢 部	本节至其末(指长)	4.5	直寸
	横骨上廉以下至内辅上廉(耻骨上缘至股骨内上髁)	18.0	直寸
	内辅上廉以下至下廉	3.5	直寸
	内辅下廉以下至内踝	13.0	直寸
	内踝以下至地	3.0	直寸
	两髀之间	6.5	横寸
	髀以下至膝中	19.0	直寸
	膝膑以下至跗属(膝、膑窝至跟骨结节上缘)	16.0	直寸
	膝以下至外踝	16.0	直寸
	跗属以下至地	3.0	直寸
	外踝以下至京骨(外踝至第五跖骨头)	3.0	横寸
	京骨以下至地	1.0	直寸
	足长	12.0	直寸
	足广(宽)	4.5	横寸

寸,据《甲乙》腧穴分寸改为5寸;季肋以下至脾枢,《灵枢·骨度》为6寸,据《甲乙》腧穴分寸改为9寸;髃骨以下至尾骶二十一节,《灵枢·骨度》作30寸,今以脊椎棘突作标志为依据,不作分寸折算。另外,前额两发角之间,据《甲乙》腧穴分寸为9寸。以上骨度分寸,不论男女老幼和形体的高矮胖瘦,均折算成同样的长度和宽度,作为量取腧穴定位的标准。现将各部常用骨度分寸列表、图示于下。(表1-3、图1-1)

1.5.2 体表标志法

体表标志可分为固定标志和活动标志两类,兹分述如下:

1.5.2.1 固定标志 是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝以及骨节凸起和凹陷、肌肉

表 1-3 常用骨度表

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头 部	前发际至后发际	12寸	直	如前后发际不明,从眉心至大椎穴作18寸,眉心至前发际3寸,大椎穴至后发际3寸
	前额两发角之间	9寸	横	用于量头部的横寸
	耳后两完骨(乳突)之间	9寸	横	
胸 腹 部	天突至歧骨(胸剑联合)	9寸	直	胸部与肋部取穴直寸,一般根据肋骨计算,每一肋骨折作1.6寸(天突穴至璇玑穴可作1寸,璇玑穴至中庭穴,各穴间可作1.6寸计算)
	歧骨至脐中	8寸	直	
	脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)	5寸	直	
	两乳头之间	8寸	横	胸腹部取穴横寸,可根据两乳头间的距离折量,女性可用锁骨中线代替 横骨长度为少腹的腹股沟毛际部横量的标志
横骨(耻骨)长	8寸	横		
背 腰 部	大椎以下至尾骶	21椎	直	背腰部腧穴以脊椎棘突作为标志作定位的依据
身 侧 部	腋以下至季肋	12寸	直	季肋指第11肋端
	季肋以下至髀枢	9寸	直	髀枢指股骨大转子
上 肢 部	腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹	9寸	直	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	直	
下 肢 部	横骨上廉至内辅骨上廉	18寸	直	用于足三阴经的骨度分寸
	内辅骨下廉至内踝尖	13寸	直	
	髀枢至膝中	19寸	直	用于足三阳经的骨度分寸。臀横纹至膝中,可作14寸折量。膝中的水平线,前平膝盖下缘,后平膝盖横纹,屈膝时可平犊鼻穴
	膝中至外踝尖	16寸	直	
	外踝尖至足底	3寸	直	

隆起等部位作为取穴标志而言。比较明显的标志,如鼻尖取素髻;两眉中间取印堂;两乳中间取膻中;脐旁二寸取天枢;腓骨小头前下缘取阳陵泉;俯首显示最高的第七颈椎棘突下取大椎等。在两骨分歧处,如锁骨肩峰端与肩胛冈分歧处取巨骨;胸骨下端与肋软骨分歧处取中庭等。此外,可依肩胛冈平第三胸椎棘突,肩胛骨下角平第七胸椎棘突,髂嵴平第四腰椎棘突为标志取背腰部腧穴。

1.5.2.2 活动标志 是指利用关节、肌肉、皮肤,随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志而言。如取耳门、听官、听会等应张口;取下关应闭口。又如曲池必屈肘于横纹头处取之;取肩髃时应将上臂外展至水平位,当肩峰与肱骨粗隆间出现二个凹陷,在前方小凹陷中是穴;取阳溪穴时应将拇指翘起,当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中是穴;取养老穴时,正坐屈肘掌心向胸,当尺骨茎突之桡侧骨缝中是穴等等。这些都是在动态情况下作为取穴定位的标志,故称谓活动标志。

1.5.3 手指比量法

手指比量法是在分部折寸的基础上,医者用手指比量取穴的方法,又称“指寸法”。因人的手指与身体其他部分有一定的比例,故临床上医者多以自己的手指比量,但都要参照患者身材的高矮情况适当增减比例。一般有下列几种:

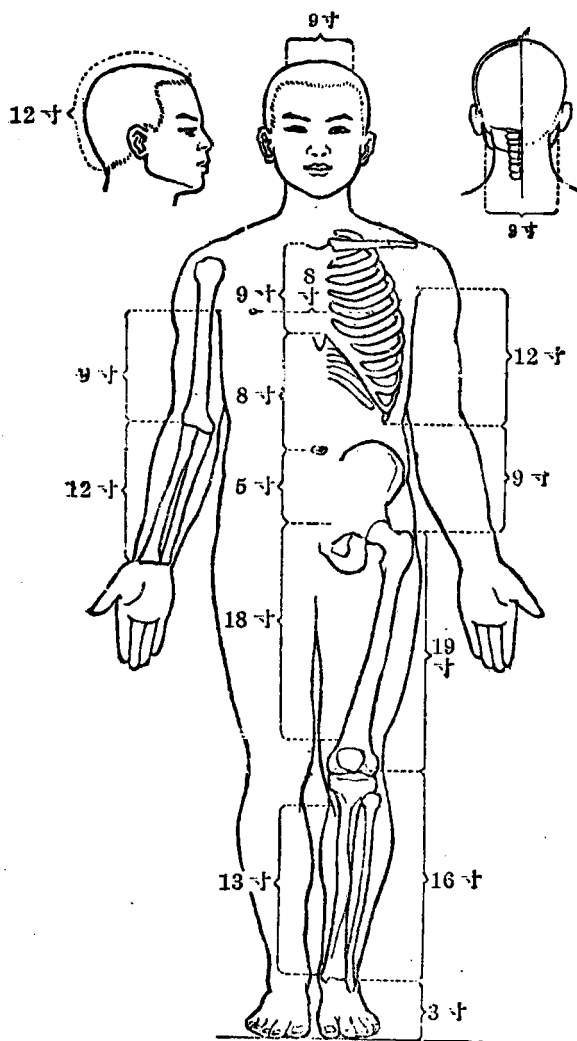


图 1-1 常用骨度分寸示意图



图 1-2 中指同身寸法



图 1-3 拇指同身寸法

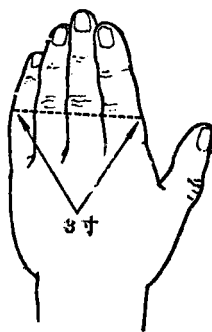


图 1-4 横指同身寸法

1.5.3.1 中指同身寸 此法源于《千金方》。《外台秘要》(简称《外台》),以中指末节的长度为一寸。宋代《圣惠》提出:“手中指第二节,内度两横纹相去一寸。”后人大多以此为准,所以称“中指同身寸”或“中指寸”。《针灸大全》(简称《大全》)更具体地说明:“大指与中指相屈如环,取中指中节横纹,上下相去长短为一寸”。即以患者的中指屈曲时,中节内侧两端纹头之间作为1寸(图1-2)。这种方法适用于四肢及脊背作横寸折算。

1.5.3.2 拇指同身寸 此法见于《千金方》,说:“中指上第一节为一寸,亦有长短不定者,即取于大拇指第一节横度为一寸”。即指拇指指关节之横度作为1寸。(图1-3)

1.5.3.3 横指同身寸 又称“一夫”法。夫,扶的意思。《礼记》注:“铺四指曰扶”。此法亦出自《千金方》:“凡量一夫之法,覆手并舒四指,对度四指上中节上横过为一夫”。也就是将食、中、无名、小指相并,四横指为一夫,即四横指相并,以其中指第二节为准,量取四指之横度作为3寸(图1-4)。此法多用于下肢、下腹部和背部的横寸。

手指比量法必须在骨度规定的基础上运用,不能以指寸悉量全身各部,否则长短失度。