

全圖解系列 丛书之

中国工程院院士 程莘农
中国针灸学会副会长

中国中医科学院教授、中央保健会诊专家
中国针灸学会经筋诊疗专业委员会副主任委员 吴中朝
中国针灸学会针灸灸法分会副主任委员

倾 力 推 荐

完全图解版

人体经筋循行地图

主 审

薛立功

编 著

刘春山



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

完全图解版 人体经筋循行地图

图解学习人体十二经筋解剖、循行

主 审

薛立功

编 者

刘春山

赵瑞国

高庆霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经筋循行地图/薛立功主审. —北京: 人民军医出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5091-3658-4

I. ①人… II. ①薛… III. ①经筋—穴位疗法—图解 IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第049471号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王久红 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 11.5 字数: 135千字

版、印次: 2010年4月第1版第1次印刷

印数: 0001~3500

定价: 46.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

程 序

吾每阅《灵》、《素》而慨曰：古之官针有九，而今多不备。幸有薛立功君，勤求古训，研读《灵》、《素》，发九针微义，制长圆之针，著《中国经筋学》，“解结”针法始重见天日。七载以下，经筋理论，深入民心，远播海外，循其所论，每于顽痛，多能取效。现经筋事业蓬勃发展，从业人员良莠不齐；取其精华，弃其糟粕，规范标准，亟待进行。

今有春山先生从继承、发扬、整理、提高祖国医学的目的出发，发掘《内经》原著，从临床实践出发，以经筋学为经，现代解剖学为纬，中西合璧而著《人体经筋地图》。

本书图文并茂，理论与实践相结合，使学者可按图索骥，心有准则。可喜可贺，故乐为之序。

中国工程院院士
中国针灸学会副会长

程莘农

己丑年冬月于中国中医研究院

吴 序

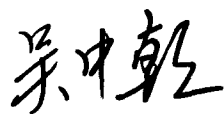
本书集作者20余年针灸、针刀、微创、推拿之经验，将《内经》理论加以发微，对经筋的有关“横络”“筋结点”等方面在认识上有所突破，在实践上有所体会，提出了经筋循行、局解思路。特别值得称道的是作者将经筋理念与现代神经、血管、肌肉、骨骼等相关知识紧密结合，使传统的经筋理论更形象、直观、具体、科学。

本书写作方法新颖，侧重以图说文，以文解图，图文并茂，互为对照，将抽象的经筋理论用具体生动的表达方法进行描写，使读者易学易解易用。

本书适用于中医针灸、推拿、针刀、微创、骨伤等学科专业人士与中医临床学科学习与参考，对广大中医爱好者来说也是一本很有价值的临床读物。此书也可作为工具书收藏。

相信此书的出版，将对中医针灸特别是对经筋病临床应用与研究提供有益的帮助。

中国中医科学院教授、主任医师、博士生导师
中央保健会诊专家
中国针灸学会经筋分会副主任委员
中国针灸学会针灸灸法分会副主任委员



己丑年冬月于中国中医研究院

目 录

经筋循行结聚 1

手少阳经筋 足少阴经筋	1
手太阴经筋 手少阴经筋	2
足阳明经筋 手阳明经筋	3
足少阳经筋 足太阴经筋	4
手太阳经筋 足太阳经筋	5
手厥阴经筋 足厥阴经筋	6

足太阳经筋 7

跣跣5/ 7	束骨次/ 8
京骨次/ 9	申脉次 昆仑次/ 10
女膝次 泉生足次/ 11	承山次/ 12
承山内 承山外 承筋次/ 13	合阳次/ 14
合阳内 合阳外/ 15	委中次/ 16
委阳次 阴谷次/ 17	浮郤次/ 18
直立次 内直立 外直立/ 19	殷上次 内殷上 外殷上/ 20
承扶次/ 21	外承扶/ 22
环跳次 秩边次/ 23	志室次/ 24
盲门次 中焦俞次/ 25	腰椎 ₁₋₅ 横突/ 26
白环俞次/ 27	中膂俞次 膀胱俞次 小肠俞次/ 28
关元俞次 大肠俞次/ 29	气海俞次 肾俞次 三焦俞次/ 30
胃俞次/ 31	脾俞次 胆俞次 肝俞次/ 32
胃脘下俞次 膈俞次 督俞次/ 33	心俞次 厥阴俞次 肺俞次/ 34
风门次 大杼次/ 35	下髂次/ 36
中髂次 次髂次 上髂次/ 37	髂后上棘 骶 ₅ 棘突/ 38
骶 ₄ 棘突 骶 ₃ 棘突 骶 ₂ 棘突 骶 ₁ 棘突/ 39	腰 ₅ 棘突 腰 ₄ 棘突/ 40

腰₃棘突 腰₂棘突 腰₁棘突/ 41

胸₁₀棘突 胸₉棘突 胸₈棘突 胸₇棘突/ 43

胸₂棘突 胸₁棘突/ 45

颈₅棘突 颈₄棘突 颈₃棘突/ 47

天柱次 玉枕次/ 49

阳白次 攒竹次 印堂次/ 51

胸₁₂棘突 胸₁₁棘突/ 42

胸₆棘突 胸₅棘突 胸₄棘突 胸₃棘突/ 44

颈₇棘突 颈₆棘突/ 46

颈₂棘突 颈₁棘突/ 48

百会次/ 50

鱼腰次/ 52

足少阳经筋

53

趾趾4/ 53

光明次/ 55

阳陵次/ 57

腓骨小头/ 59

风市次 上风市/ 61

髀枢上 髀枢内/ 63

健胛次 腰宜次 腰眼次/ 65

章门次 腹哀次 日月次/ 67

天溪次/ 69

缺盆次/ 71

天牖次 完骨次/ 73

承灵次 正营次 目窗次/ 75

下丘墟 丘墟次/ 54

陵下次/ 56

陵后次/ 58

成腓间 成骨次/ 60

髀枢/ 62

中空次/ 64

京门次/ 66

期门次 食窦次/ 68

气户次/ 70

气舍次 天突旁 天鼎次/ 72

风池次 率谷次/ 74

足阳明经筋

76

趾趾2-3 冲阳次 解溪次/ 76

足三里次/ 78

髌上/ 80

髌外上 胫骨内髌棘 髌内下/ 82

鹤顶次/ 84

髌关下/ 86

气冲次 阴廉次/ 88

中极次/ 90

下脘次/ 92

巨阙次 鸠尾次/ 94

梁门次 幽门次/ 96

玉堂次 紫宫次 华盖次/ 98

丰隆次/ 77

胫骨结节 髌下/ 79

胫骨外髌棘 髌外下 髌外/ 81

髌内 髌内上/ 83

伏兔次 关兔次/ 85

维道次/ 87

曲骨次/ 89

关元次 气海次 神阙次/ 91

建里次 中脘次 上脘次/ 93

归来次 水道次 大巨次/ 95

中庭次 臆中次/ 97

璇玑次 天突次/ 99

廉泉次 夹廉泉次/ 100
人迎次/ 102
颊车次 牵正次/ 104
颧髎次 四白次 水沟次/ 106

上廉泉次/ 101
承浆次 夹承浆次/ 103
下关次/ 105
巨髎次 迎香次/ 107

足太阴经筋

108

大都次 公孙次 公孙上/ 108
阴陵上/ 110
五枢次/ 112
府舍次/ 114

商丘次/ 109
箕门次/ 111
髀关次/ 113

足厥阴经筋

115

趾趾1 中封次/ 115
髁膝间 髁髁次/ 117
地五里次/ 119

膝关次/ 116
血海次 阴包次/ 118

足少阴经筋

120

跖趾1-5/ 120
公孙下/ 122
照海次 太溪次/ 124
失眠内 失眼前/ 126
横骨次/ 128

涌泉次/ 121
然谷次/ 123
失眠次/ 125
曲泉次/ 127

手太阳经筋

129

腕骨次 阳谷次/ 129
肩贞次 臑俞次/ 131
膈关次/ 133
魄户次 附分次/ 135

小海次/ 130
肩痛点次 下肩痛点 银口次/ 132
臆譟次 神堂次 膏肓次/ 134

手少阳经筋

136

阳池次/ 136

四渎次/ 137

肘尖次 天井次/ 138

臑会次/ 140

天宗次 肩胛冈/ 142

颈₁₋₇横突/ 144

颊息次/ 146

消烁次/ 139

肩髃次 肩峰 冈外/ 141

天髃次/ 143

缺盆上/ 145

角孙次 和髃次 太阳次/ 147

手阳明经筋

148

阳溪次 列缺次/ 148

肩髃次/ 150

肩胛上/ 152

曲垣次 肩井次/ 154

手三里次 肱骨外髁/ 149

巨骨次/ 151

秉风次/ 153

手太阴经筋

155

掌指1/ 155

泽前次 尺泽次/ 157

抬肩次/ 159

步廊次/ 161

臑中次 俞府次/ 163

鱼际次 太渊次/ 156

天府次 肩内陵次/ 158

中府次 云门次/ 160

神封次 灵墟次 神藏次/ 162

手厥阴经筋

164

掌指2-4/ 164

臂中次/ 166

肱中次/ 168

屋翳次/ 170

大陵次/ 165

泽下次 曲泽次/ 167

举肩次/ 169

膺窗次 乳根次/ 171

手少阴经筋

172

掌指5/ 172

少海次 肱骨内髁/ 174

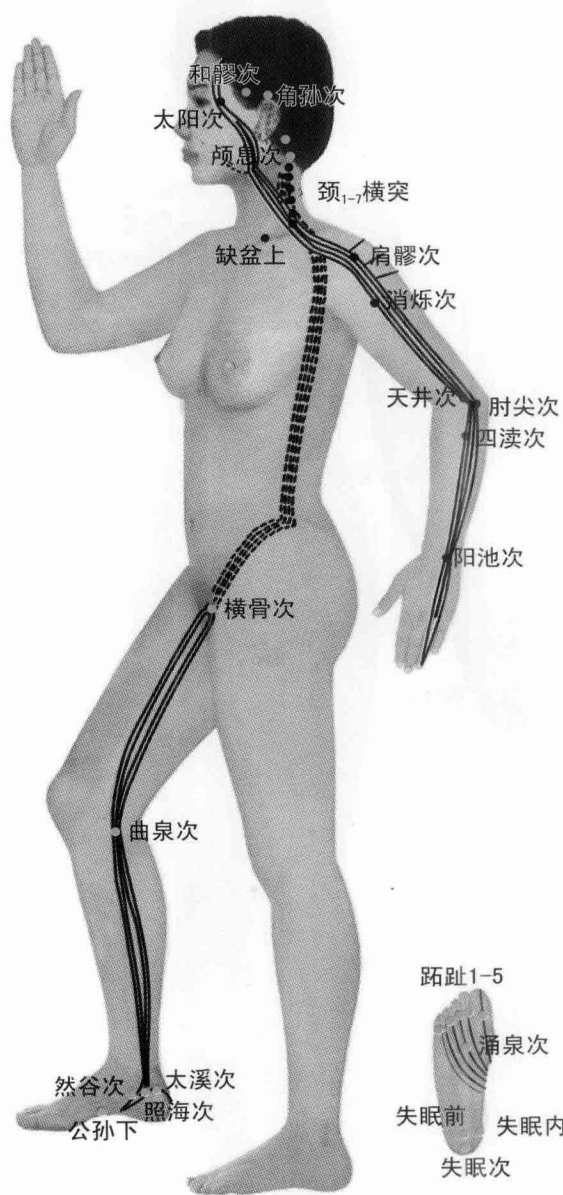
神门次/ 173

青灵次 极泉次/ 175

后记/ 176

经筋循行结聚

手少阳经筋 足少阴经筋



--- 手少阳经筋
—— 足少阴经筋

手少阳经筋循行

【原文】

手少阳之筋，起于小指次指之端，结于腕，上循臂结于肘，上绕臑外廉，上肩走颈合手太阳；其支者，当曲颊入系舌本；其支者，上曲牙，循耳前，属目外眦，上乘颌，结于角。

——《灵枢·经筋》

足少阴经筋循行

【原文】

足少阴之筋，起于小趾之下，并足太阴之筋，邪走内踝之下，结于踵，与太阳之筋合而上结于内辅之下，并太阴之筋而上，循阴股，结于阴器，循脊内，挟膂，上至项，结于枕骨，与足太阳之筋合。

——《灵枢·经筋》

手太阴经筋 手少阴经筋

手太阴经筋循行

【原文】

手太阴之筋，起于大指之上，循指上行，结于鱼后，行寸口外侧，上循臂，结肘中，上臑内廉，入腋下，出缺盆，结肩前髃，上结缺盆，下结胸里，散贯贲，合贲下抵季肋。

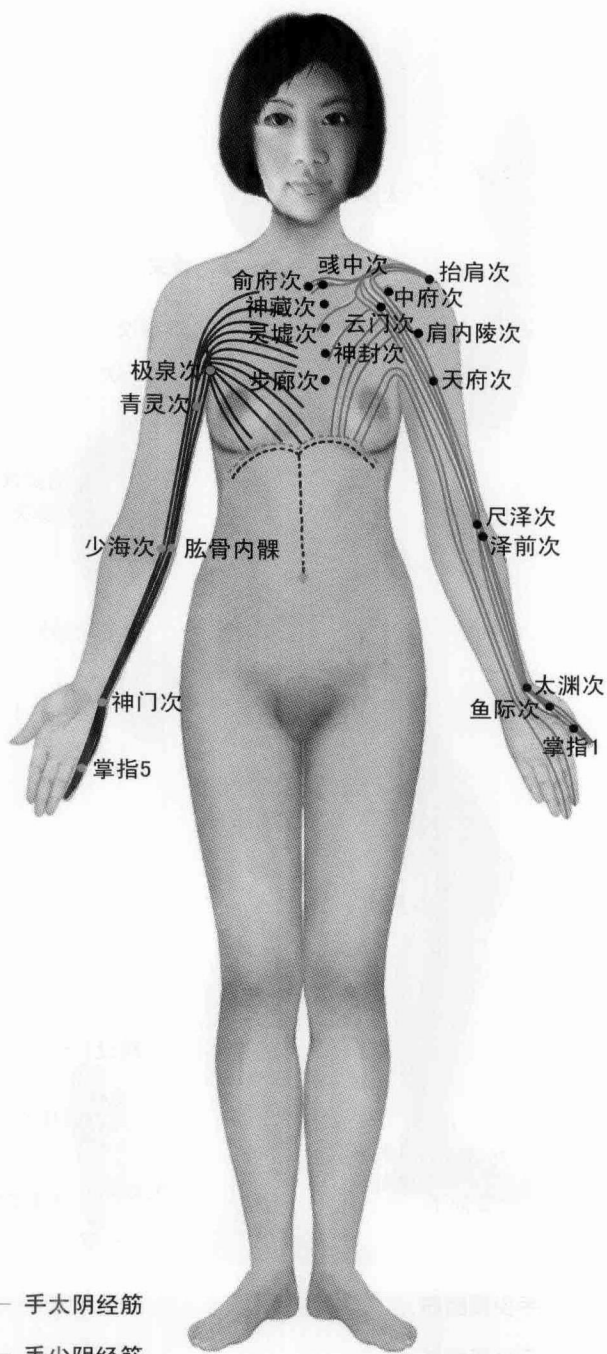
——《灵枢·经筋》

手少阴经筋循行

【原文】

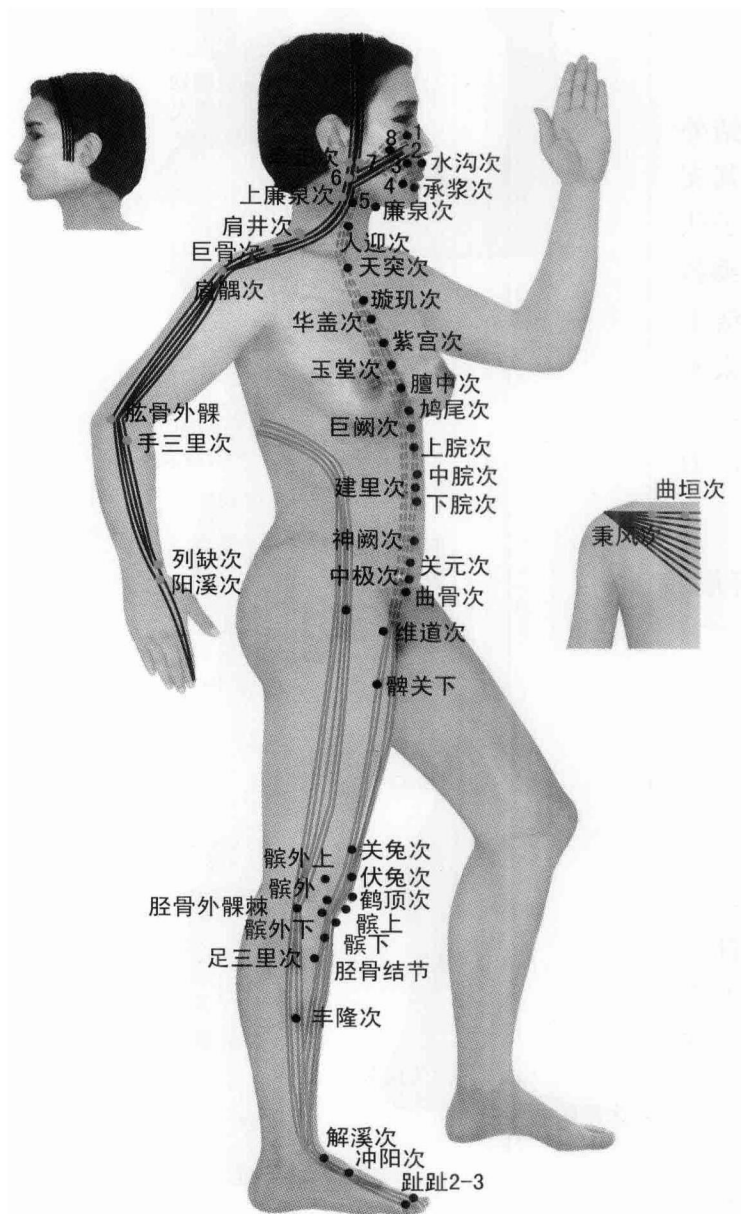
手少阴之筋，起于小指之内侧，结于锐骨，上结肘内廉，上入腋，交太阴，挟乳里，结于胸中，循贲下系于脐。

——《灵枢·经筋》



足阳明经筋 手阳明经筋

- | | | |
|-------|--------|-------|
| 1 迎香次 | 4 夹承浆次 | 7 下关次 |
| 2 迎香次 | 5 夹廉泉次 | 8 颧髻次 |
| 3 巨髎次 | 6 颊车次 | |



—— 足阳明经筋

—— 手阳明经筋

足阳明经筋循行

【原文】

足阳明之筋，起于中三趾，结于跗上，邪外上加于辅骨，上结于膝外廉，直上结于髀枢，上循胁属脊。其直者，上循骹，结于膝，其支者结于外辅骨，合少阳。其直者上循伏兔，上结于髀，聚于阴器，上腹而布，至缺盆而结。上颈，上挟口，合于頄，下结于鼻，上合于太阳。太阳为目上网，阳明为目下网。其支者从颊结于耳前。

——《灵枢·经筋》

手阳明经筋循行

【原文】

手阳明之筋，起于大指次指之端，结于腕，上循臂，上结于肘外，上臑，结于髀。其支者绕肩胛，挟脊。直者从肩髃上颈。其支者，上颊，结于頄。直者上出手太阳之前。上左角，络头，下右颌。

——《灵枢·经筋》

足少阳经筋 足太阴经筋

足少阳经筋循行

【原文】

足少阳之筋，起于小趾次趾，上结外踝，上循胫外廉，结于膝外廉。其支者别起外辅骨，上走髀，前者结于伏兔之上，后者结于尻。其直者上乘眇季胁，上走腋前廉，系于膺乳，结于缺盆。直者上出腋，贯缺盆，出太阳之前，循耳后，上额角，交巅上，下走颌，上结于頄。支者结于目眦，为外维。

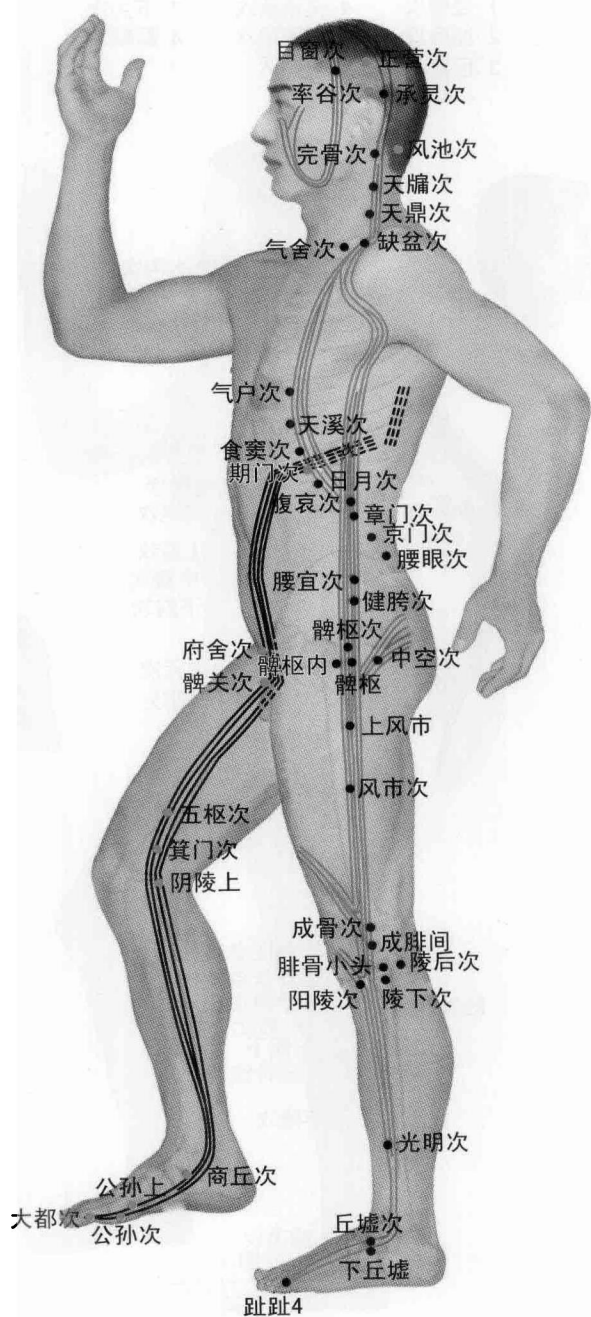
——《灵枢·经筋》

足太阴经筋循行

【原文】

足太阴之筋，起于大趾之端内侧，上结于内踝。其直者，络于膝内辅骨，上循阴股，结于髀，聚于阴器，上腹结于脐，循腹里，结于肋，散于胸中。其内者著于脊。

——《灵枢·经筋》



—— 足少阳经筋

—— 足太阴经筋

手太阳经筋 足太阳经筋

手太阳经筋循行

【原文】

手太阳之筋，起于小指之上，结于腕，上循臂内廉，结于肘内锐骨之后，弹之应小指之上，入结于腋下。其支者，后走腋后廉，上绕肩胛，循颈；出足太阳之前，结于耳后完骨。其支者，入耳中。直者出耳上，下结于颌，上属目外眦。

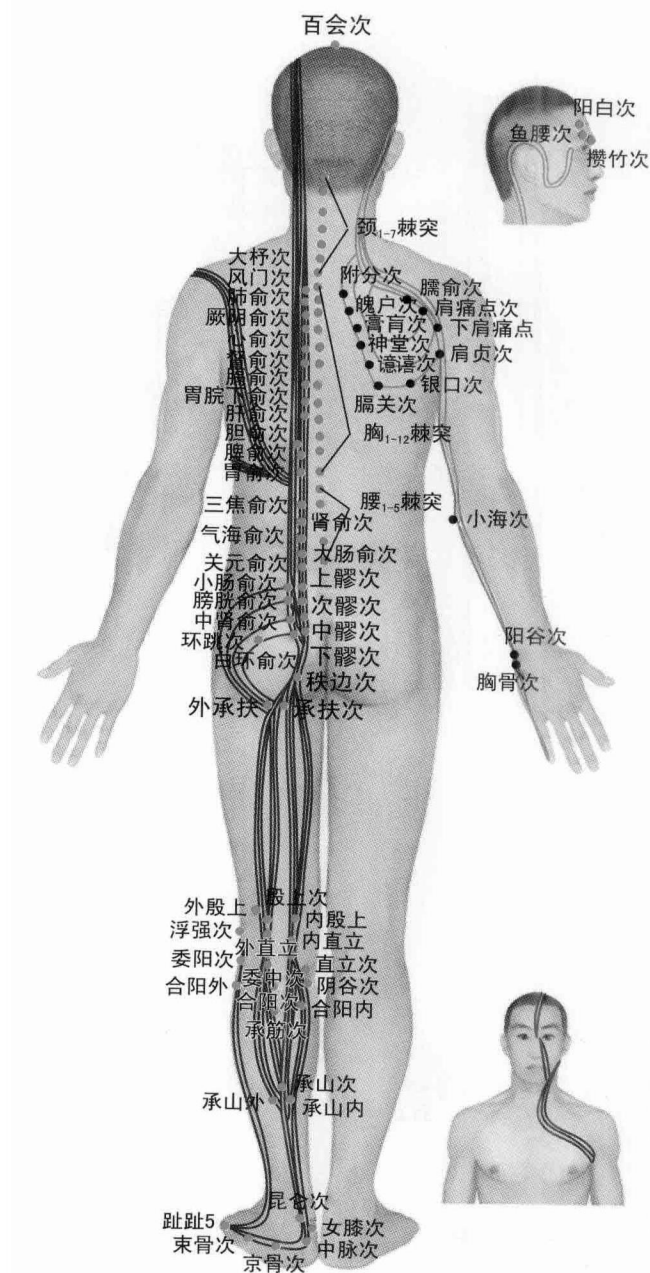
——《灵枢·经筋》

足太阳经筋循行

【原文】

足太阳之筋，起于足小趾，上结于踝，邪上结于膝。其下循足外踝，结于踵；上循根，结于腠。其别者，结于腠外，上腠中内廉，与腠中并，上结于臀。上挟脊上项。其支者，别入结于舌本。其直者，结于枕骨，上头下颜，结于鼻。其支者，为目上网，下结于頄。其支者，从腋后外廉，结于肩髃。其支者，入腋下，上出缺盆，上结于完骨。其支者，出缺盆，邪上出于頄。

——《灵枢·经筋》



—— 手太阳经筋

—— 足太阳经筋

手厥阴经筋 足厥阴经筋

手厥阴经筋循行

【原文】

手厥阴之筋，起于中指，与太阴之筋并行，结于肘内廉，上臂阴，结腋下，下散前后挟胁。其支者入腋，散胸中，结于贲。

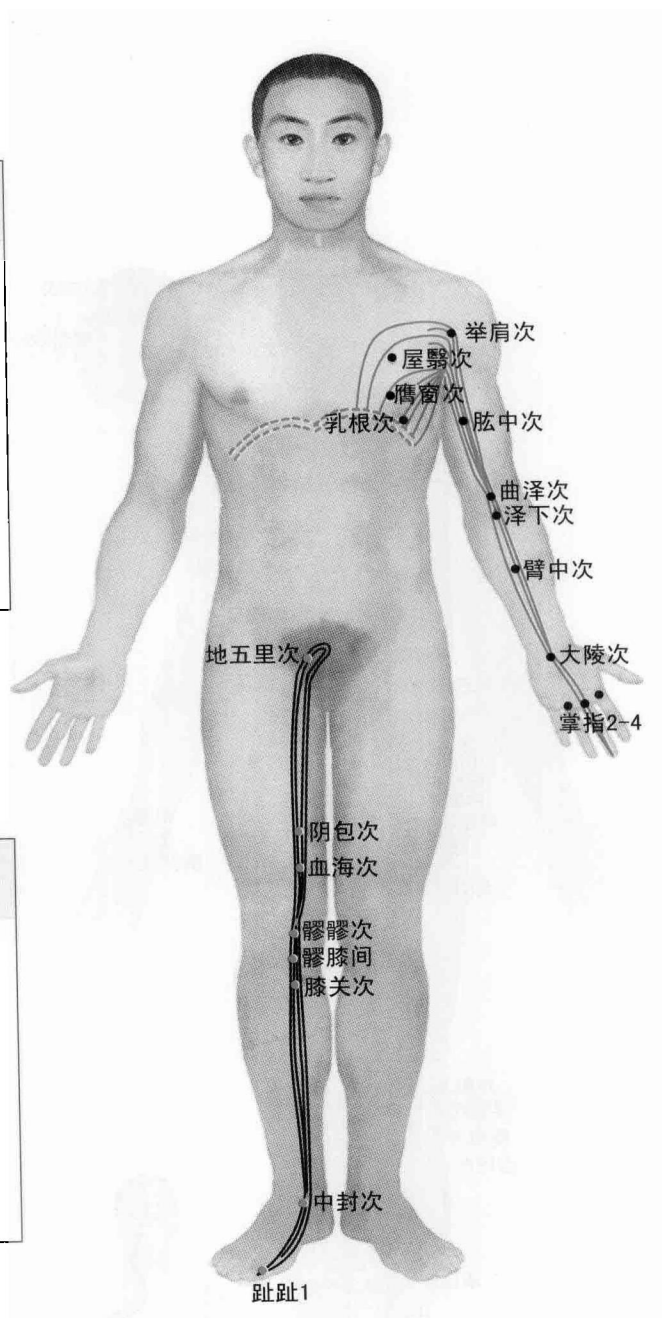
——《灵枢·经筋》

足厥阴经筋循行

【原文】

足厥阴之筋，起于大趾之上，上结于内踝之前，上循胫，上结内辅之下，上循阴股，结于阴器，络诸筋。

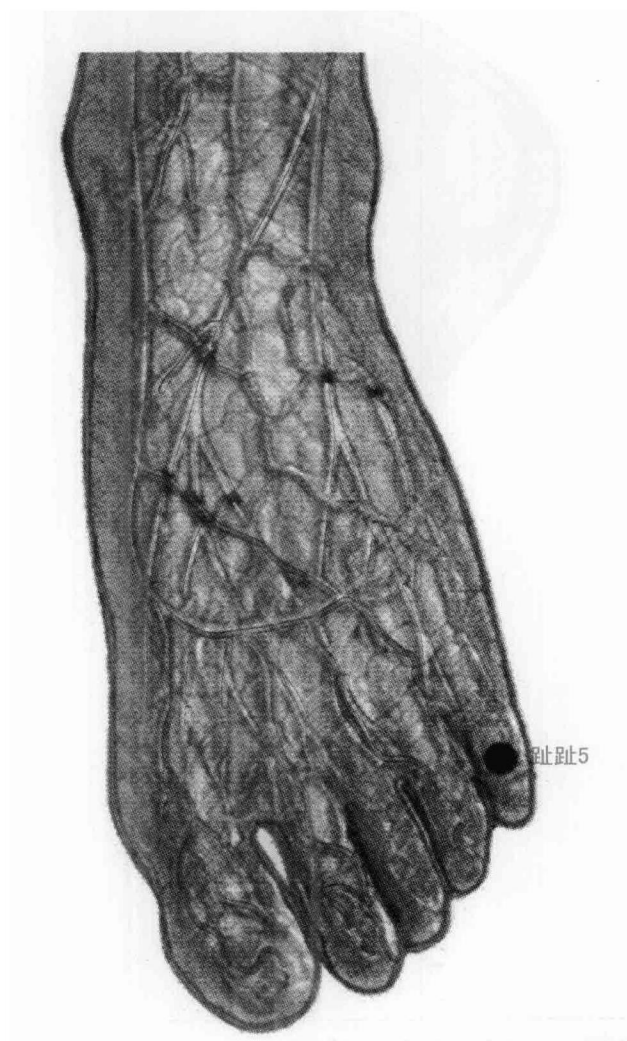
——《灵枢·经筋》



—— 手厥阴经筋

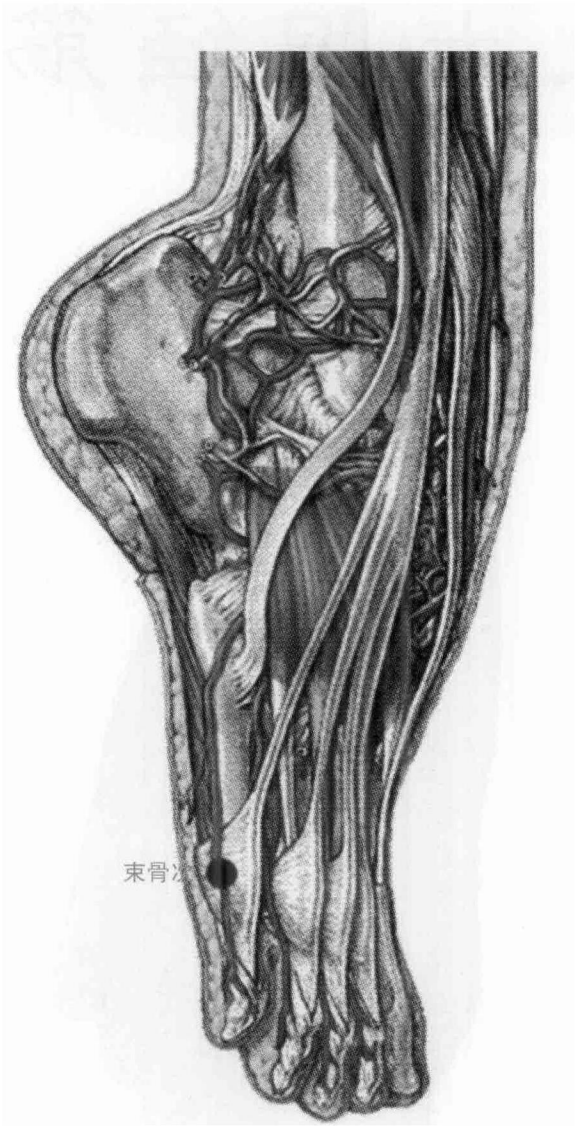
—— 足厥阴经筋

足太阳经筋



趾趾5

位 置	在足小趾背侧面，正当趾间关节伸面。
局部解剖	皮肤—皮下组织—（皮下滑液囊）—小趾伸肌腱—趾间关节韧带—趾间关节囊。布有足背外侧皮神经。
主 治	足小趾疼痛，足外侧缘疼痛，外踝疼痛，小腿外侧、后侧疼痛。
注意事项	（1）结筋点在皮下滑液囊处。 （2）行恢刺法时，应沿趾伸肌腱方向，向前或向后举针。 （3）针刺时均不宜深入关节腔内。



束骨次

位 置	在足外侧面，正当第5跖趾关节侧面。
局部解剖	皮肤—皮下组织—小趾展肌腱、第3腓骨肌腱—第5跖趾关节韧带—第5跖趾关节囊。布有足背外侧皮神经。
主 治	足小趾疼痛，足外侧缘疼痛，足外踝疼痛。
注意事项	(1) 结筋点在跖趾关节韧带与小趾展肌腱层。 (2) 行恢刺法时，应沿小趾展肌的方向，向前或向后举针。 (3) 各种针法均不应深入关节腔内。