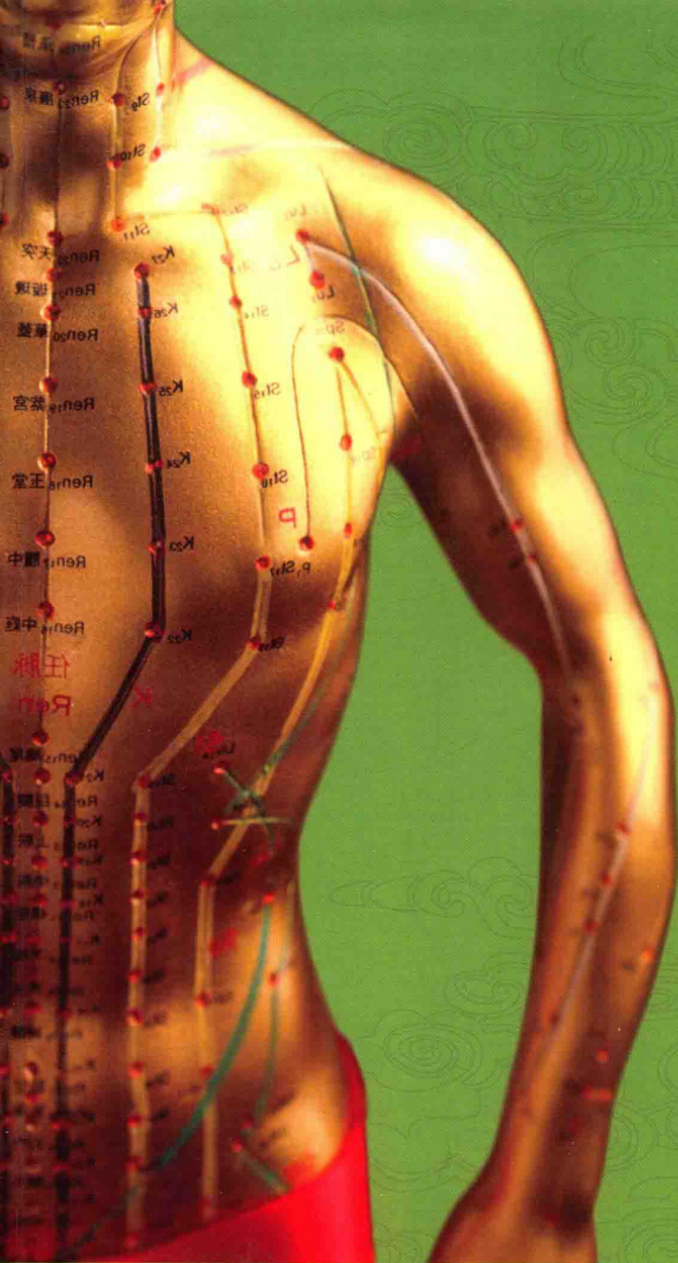


# 图解经络穴位

经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。  
身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

韩小蕙◎编著



推拿



按摩



刮痧



针灸

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

# 图解经络穴位

经络是人体结构的组成部分，是一套运转修复系统，是运行气血、营养脏腑组织、联络脏腑器官以沟通上下内外，感应传导信息以调节人体部分功能，使之协调平衡。可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

经络的功能是“沟通”，也只有畅通才能发挥其生理作用，保持络畅通最简单而行之有效的方法是按摩。本书从经络基础知识讲起，对经络健体和经络祛病进行详细阐述，为不同读者量身推荐经络保健妙方。

ISBN 978-7-5372-6525-6



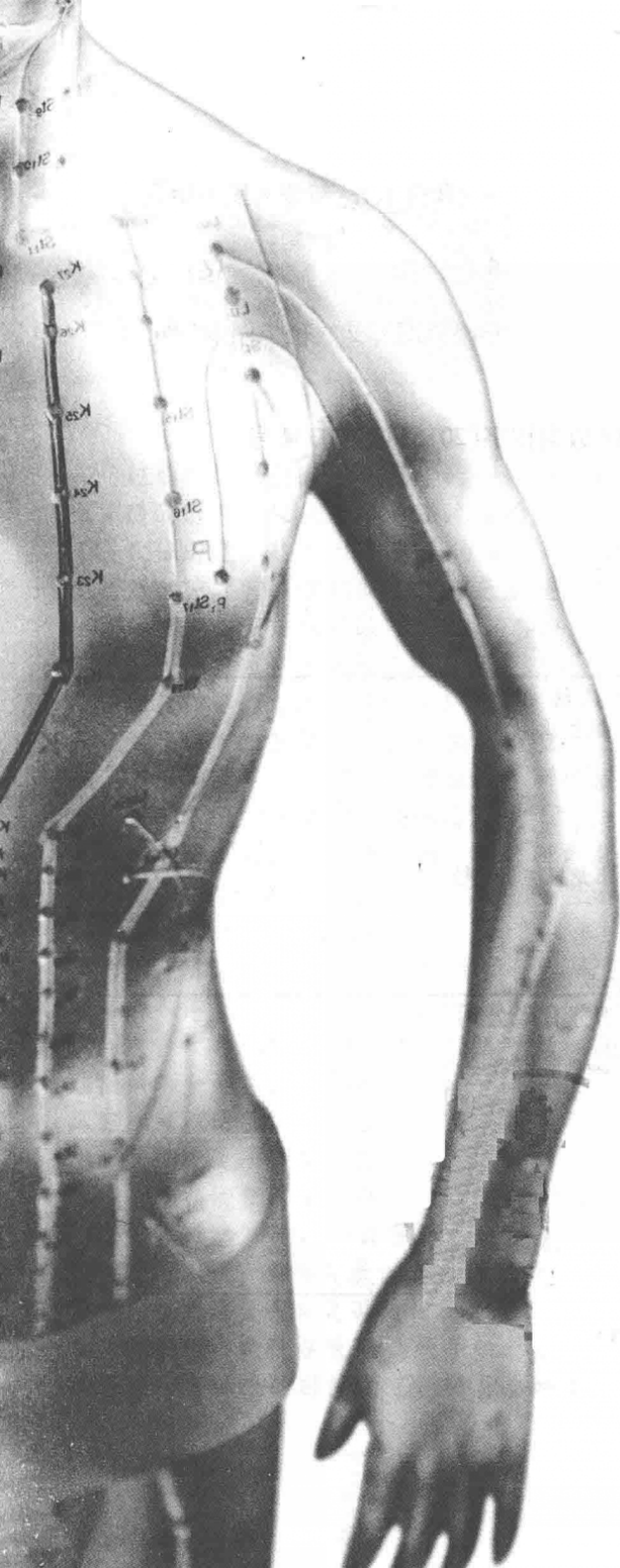
9 787537 265256 >

定价：29.80元

# 图解经络穴位

韩小蕙◎编著

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

图解经络穴位/韩小蕙编著. -- 乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2016.5

ISBN 978-7-5372-6525-6

I. ①图… II. ①韩… III. ①经络-图解②穴位-图解  
IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第100334号

---

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
责任编辑	胡赛音
版式设计	田 灿
封面设计	施伟斌
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	<a href="http://www.xjpsp.com">http://www.xjpsp.com</a>
印 刷	三河市人民印务有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	154毫米×214毫米 16开
印 张	15
字 数	220千字
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷
定 价	29.80元

---

【版权所有,请勿翻印、转载】





# 前言

## Preface

经络穴位是中国传统医学的一部分，中医认为经络是人体气流通的通道，穴位则是气血流注的点，经络就好比是人体的枝干，穴位则是其连接处。身体的各个部分都有经络穴位的分布，无论是脏腑器官、骨骼肌肉，还是皮肤毛发都涵盖在内。中医常讲“通则不痛，痛则不通”。身体的各种不适实际上都是源于经络不通，所以打通经络就成了获得健康的必经之路。只要经络畅通，气血往复循环，自然就百病不生。

关于经络的重要作用，我国历代医家在其文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。经络主导体内气血运行，气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身，使各组织得到濡养。经络可以抵御外邪。经络将营养物质提供给全身各脏腑组织，由于经络系统的作用是运行气血，那么它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉运行。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，所以当外邪侵犯机体时，卫气就会首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的作用。可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

利用经络穴位养生治病的手段有很多。我们可能都有过这样的经验，有时坐的时间长了，腰背会酸痛；走路时间长，可能感

到双腿发困发沉。于是，我们就会不由自主地做出捶腰、拍肩、捶腿、揉腿等动作，很快身体就会觉得舒服了，这实际上就是最简单的畅通经络的方法。这些方法操作简单、疗效显著、即学即用，可以颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

为了让读者更好地利用经络穴位养生保健、防病祛病，本书将中医的经络穴位做了较为全面地梳理和解读。本书包含肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经十二条经络以及任督二脉，标明了人体的经穴名称、位置以及重点穴位的主治和功效，可以使读者更精确、直观、全面地了解人体经络走向和穴位位置，快速找穴，直达病灶；系统地介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，使读者对经络有系统而全面的认识；介绍了人体的各个穴位的功用，对证治疗疾病；介绍了各种常用常见疾病的经络养生，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的疾病经络治疗。读者在使用本书的时候，可以根据自身疾患来寻找对应的经络及穴位进行刺激，以全面激活身体的自愈能力，使人们可以全面地了解经络知识，学会运用经络养生，让你发现蕴藏在自己身体里的医疗系统，教你做自己的医生。



# 目录

## Contents

### 第一章 认识人体的经络系统

经络总系统：经脉和络脉 .....	1
十二正经：流动在身体中的河流 .....	2
奇经八脉：人体中的湖泊 .....	3
十二经别：江河中别行的水道 .....	5
十二皮部：抵御外邪的森林 .....	7
十二经筋：被河流滋养的土地 .....	9
十五络脉：流在山谷中的溪水 .....	12
俞穴：运输气血的中转站 .....	15
特定穴：特殊职能的气血运行枢纽 .....	16
经络的标本、根结、气街、四海 .....	21

### 第二章 足阳明胃经与手阳明大肠经

足阳明胃经循行图及功臣穴位表 .....	24
养好胃脏在辰时 .....	28
四白穴具有养睛明目、美白养颜的效果 .....	31
止泻通便减肥多重显效的天枢穴 .....	32
足三里是人体养生保健第一大穴 .....	34
手阳明大肠经循行图及功臣穴位表 .....	36
泻热降压，还能兼治臂肘疼的曲池穴 .....	38
鼻部疾患吃药见效慢，一按迎香诸病消 .....	40
肘臂酸痛、牙痛时别忘去找手三里 .....	42
按摩合谷穴可以疏风散热治感冒 .....	43

### 第三章 足少阳胆经与手少阳三焦经

- 足少阳胆经循行图及功臣穴位表 ..... 46
- 肩井穴能够让人放松身心消疼痛 ..... 49
- 阳陵泉能够疏肝理气，让你摆脱慢性胆囊炎的苦恼 ..... 51
- 手少阳三焦经循行图及功臣穴位表 ..... 54
- 支沟穴是便秘上火等症状的克星 ..... 55
- 肩痛不举最好按揉肩髃穴 ..... 57
- 祛风通络治面瘫的翳风穴 ..... 58

### 第四章 足太阳膀胱经与手太阳小肠经

- 足太阳膀胱经循行图及功臣穴位表 ..... 61
- 睛明穴是治疗和预防近视的要穴 ..... 65
- 承山穴是缓解疲劳、祛湿气的大穴 ..... 67
- 腰酸背痛祛除丹毒，一按委中就灵 ..... 69
- 至阴穴是治疗产妇胎位不正和腰酸背痛的特效穴 ..... 71
- 手太阳小肠经循行图及功臣穴位表 ..... 73
- 少泽穴治疗产后乳汁分泌不足和头痛最有效 ..... 75
- 天宗穴能治“电脑病”，丰胸回乳见效快 ..... 77
- 统治颈、肩、腰病的后溪穴 ..... 79
- 能够让你摆脱掉下巴痛苦的听宫穴 ..... 81
- 治老花眼和美容养颜，用养老穴真不错 ..... 82

### 第五章 足太阴脾经与手太阴肺经

- 足太阴脾经循行图及功臣穴位表 ..... 85
- 调理经期过长和血量过多的隐白穴 ..... 88
- 公孙穴是治疗低血压和妇科病的能手 ..... 90
- 太白能够大补脾脏，缓解脚底疼痛 ..... 92
- 三阴交是男性和女性都离不开的大穴 ..... 93
- 阴陵泉穴是膝盖疼痛和脾经上的排湿大穴 ..... 95
- 湿证、贫血和丹毒等皮肤病找血海没错 ..... 97
- 手太阴肺经循行图及功臣穴位表 ..... 98
- 咳嗽就按中府穴，短时间内就会显奇效 ..... 100
- 关节酸痛找尺泽穴就可以 ..... 102



头颈不适都可以找列缺穴来解决 .....	103
咳嗽、咯血、出血不用慌——按按孔最全解决 .....	105

## 第六章 足厥阴肝经与手厥阴心包经

足厥阴肝经循行图及功臣穴位表 .....	107
大敦穴具有有效缓解头痛和焦躁情绪的功效 .....	109
太冲是人体自身的“菊花茶”和“出气筒” .....	111
舌尖起泡，一按行间穴就消 .....	113
手厥阴心包经循行图及功臣穴位表 .....	115
内关穴是心、胸、胃的随身保健医生 .....	117
镇静安神、快速缓解疲劳的劳宫穴 .....	119

## 第七章 足少阴肾经与手少阴心经

足少阴肾经循行图及功臣穴位表 .....	121
太溪穴是人体温肾补阳的要穴 .....	124
让你吃嘛嘛香的然谷穴 .....	125
涌泉穴是不可不知的人身第二长寿穴 .....	127
手少阴心经循行图及功臣穴位表 .....	130
极泉是冠心病、肺心病和腹胀的克星 .....	132
少海穴是治疗耳鸣和肘关节病的“助理师” .....	134
安神健脑治失眠的神门穴 .....	136

## 第八章 任脉与督脉

任脉循行图及功臣穴位表 .....	138
按摩关元穴可以让成年人不再遗精 .....	140
会阴穴是人体长寿大穴之一 .....	141
按摩气海暖全身 .....	142
按摩中极穴缓解膀胱炎疗效显著 .....	143
按摩水分穴可以改变“象腿妹” .....	144
刺激中脘穴可以摆脱食欲不振 .....	145
按摩上脘穴增加胃动力 .....	145
汗多怕热及腹部问题都可以灸神阙穴 .....	147
督脉循行图及功臣穴位表 .....	149
生命元气通达出入之门的命门穴 .....	151

风府穴能够帮你轻轻松松祛除头痛 .....	152
降血压不头痛，提升阳气防下陷的百会穴 .....	153
腰阳关穴让你的腰部不再寒冷 .....	155
按压至阳穴预防心绞痛 .....	156
神庭穴能够让你安神醒脑不眩晕 .....	157
按摩大椎穴防治脂肪肝 .....	158

## 第九章 其他六脉

冲脉循行图及主要功效 .....	159
带脉循行图及主要功效 .....	161
阴、阳维脉循行图及主要功效 .....	162
阴、阳跷脉循行图及主要功效 .....	163

## 第十章 经络穴位与养生

胃经的养生 .....	166
心经的养生 .....	177
肝经的养生 .....	186
肠经的养生 .....	194
肾经的养生 .....	200
胆经的养生 .....	208
肺经的养生 .....	215
脾经的养生 .....	222
三焦经的养生 .....	228



## 第一章 认识人体的经络系统

### 一、经络总系统：经脉和络脉

经络实际上是“内连五脏六腑，外连筋骨皮毛”，在人体中纵横交错地形成了一个有机的整体，而身体的气血精微都运行于经络当中。它就像人体内的河流，从大河到小溪，分布于身体不同的位置，所有的脏腑和器官都通过它相互联系。

按照中医的解释，经络实际上分别指两种系统，其中大的为经脉，就像人体内的环路连接重要的部位；小的叫络脉，仿佛主路旁的辅路，既是对主路的补充，又可以增加细微之处的联系。

经脉又有“正经”和“奇经”之分。正经有12条，包括手三阴经（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）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。奇经有8条，即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，通常称作“奇经八脉”。在奇经八脉中，只有任脉和督脉有独立所属俞穴，其他六脉皆与十二正经共用俞穴，故有人又将任督二脉与十二经合称为“十四经”。

十二正经、奇经八脉是经络系统的两大重要支柱。古人把十二正经比喻成奔流不息的江河，把奇经八脉比喻成湖泊，这样的比喻恰如其分，平时十二正经的气和血川流不息时，奇经八脉也会很平静地正常运行，而十二正经气血不足流动无力时，奇经八脉这个湖泊储存的“水”就会补充到江河里；反之，十二正经里的气血太多、太汹涌了，湖泊也会增大储备，使气血流动过来，只有这样，人的身体正常功能才会平衡。从医学来说，奇经八脉对全身经脉实际上起着联络和调节气血盛衰的作用，奇经八脉和

十二正经就是要相互调节、相互配合，才能保证身体的平安无事，就像土地跟自然的降雨配合才能保证庄稼的收成。

络脉是经脉的分支，有别络、浮络和孙络之分，起着人体气血输布的作用，别络是其中最大的部分。别络的名称来源于木经别走邻经之意，十二经脉和任督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉，分别以十五络所发出的俞穴命名。有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身的作用。从别络分出最细小的分支称为“孙络”，它的作用同浮络一样，输布气血，濡养全身。在全身络脉中，浮行于浅表部位的称为“浮络”，它分布在皮肤表面，主要作用是输布气血以濡养全身。

这样一分析，人体经络运行图仿佛一张城市道路交通图，循行全身。有了这些主干和分支，当然气血就在这些道路上有机地往复循环。一旦经络出现问题，不通畅了，身体里的气血就会出现堵车，再严重的话，整个交通也就瘫痪了，人体也就生病了。所以平时我们一定要保持这些道路的通畅，只有这样才能保持健康。

## 十二正经：流动在身体中的河流

人体的十二经脉又被称为“十二正经”，可以说是经络的主干线，它就像人体中的河流，连接着五脏六腑，并滋养着全身。十二经脉对称地分布于人体的两侧，并分别循行于上肢和下肢的内侧或外侧。每一条经脉分别归于一个脏或一个腑。故十二经脉的名称包括三部分，即手或足经、阴或阳经、脏或腑经，如手太阴肺经。一般来说，手经行于上肢，足经行于下肢；阴经行于四肢内侧而属脏，阳经行于四肢外侧而属腑。下面，我们就从十二经脉在体表的分布开始，对它的方方面面进行详细的了解。

### 1. 十二经脉的分布规律

(1) 头面分布。阳明经行于面部、额部；太阳经行于面颊、头顶及后头部；少阳经行于头侧部。

(2) 躯干分布。手三阳经行于肩胛部；足三阳经和足阳明经行于前（即胸腹面）、足太阳经行于后背、足少阳经行于身侧面；手三阴经均从腋下走出；足三阴经则均行于腹面。循行于腹面的经脉，其排列顺序，自内向外为足少阴经、足阳明经、足太阴经、



足厥阴经。

(3) 四肢分布。四肢内侧为阴，外侧为阳，各分三阴三阳。上肢内侧面前缘及大指桡侧端，为手太阴，内侧面中间及中指端，为手厥阴；内侧面后缘及小指挠侧端，为手少阴。次指挠侧端至上肢外侧前缘，为手阳明；无名指侧端至上肢外侧面中间，为手少阳，小指尺侧端至上肢外侧后缘，为手太阳。下肢外侧前缘及次趾外侧端，为足阳明；外侧中间及第四趾外侧端为足少阳，外侧后缘及小趾外侧端，为足太阳。大趾内侧端及下肢内侧中间转至前缘，为足太阴；大趾外侧端及下肢内侧前缘转至中间，为足厥阴；小趾下经足心至下肢内侧后缘，为足少阴。

### 2. 十二经脉的表里属络关系

十二经脉在体内与脏腑相连属，其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑阴阳表里属络关系，即手足太阳与少阴为表里、手足少阳与厥阴为表里、手足阳明与太阴为表里。相为表里的两条经脉，都在四肢末端交接，并分别循行于四肢内外两个侧面的相对位置。相为表里的经脉分别络属于相为表里的脏腑，如手太阴属肺络大肠，手阳明属大肠络肺；足少阴属肾络膀胱，足太阳属膀胱络肾等。

### 3. 十二经脉的流注次序

十二经脉的流注是从手太阴肺经开始，阴阳相贯，首尾相接，逐经相传，到肝经为止，从而构成了周而复始、如环无休的流注系统。将气血周流全身，起到濡养的作用。其次序是手太阴肺经在食指端流注于手阳明大肠经，并依次为：经鼻翼旁流注于足阳明胃经，经足大趾端流注于足太阴脾经，经心中流注于手少阴心经，经小指端流注于手太阳小肠经，经目内眦流注于足太阳膀胱经，经足小趾端流注于足少阴肾经，经胸中流注于手厥阴心包经，经无名指端流注于手少阳三焦经，经目外眦流注于足少阳胆经，经足大趾流注于足厥阴肝经，经肺中则流注于手太阴肺经，完成一个循环。



## 奇经八脉：人体中的湖泊

奇经八脉与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，其循行别道奇行，故称奇经。奇经八脉互相交错地循行，对于十二经脉就好像一个湖泊，分别统摄有关经脉气血、协调阴阳





的作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉就能够蓄积多余的气血；人体功能活动需要时，奇经八脉可以渗灌供应气血。

奇经八脉分别为督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。其中，督脉、任脉、冲脉这三条经脉，同是起源在人体的胞中，就像三胞胎一样，所以叫“同源三歧”。但是这个三胞胎各自延伸，每条经脉走行的方向都完全不一样，督脉行于腰背正中，上抵头面；任脉行于胸腹正中，上至颈部；冲脉与十二正经的足少阴肾经一同上行，最后环绕口唇。

除此之外，带脉是所有经脉中最特殊的一个，人体的其他经脉都是纵向的，唯独带脉起于肋下，横向环行腰间一周。阴维脉起于小腿内侧，沿着腿股内侧上行，到咽喉与任脉会合。阳维脉起于足跗外侧，沿着腿膝外侧上行，至颈部后面与督脉会合。阴跷脉起于足跟内侧，随着足少阴等经上行，到目内眦与阳跷脉会合。阳跷脉起于足跟外侧，随着足太阳等经上行，到目内眦与阴跷脉会合，沿着足太阳经上额，到颈后与足少阳经会合。

在奇经八脉中，冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉六脉俞穴，都寄附于十二经与任脉、督脉之中，只有任、督二脉各有其所属俞穴，因此又与十二经相提并论，合称为“十四经”。

督脉，“督”有总管、统率的意思，督脉总管人体一身的阳气，人体的六条阳经都交会于此，而督脉又有调节全身阳经气血的作用，所以督脉被称为“阳脉之海”。

督脉起于胞中，下出会阴，主干主要循行在人体后背正中线和头正中线，就是顺着脊梁骨从下往上走，一直到嘴，与脑和脊髓都有密切联系。“脑为髓海”“头为诸阳之会”“背为阳”，督脉的循行特点决定了它对全身阳气具有统率、督领作用。平时要是能抬头挺胸，就能激发督脉的经气，使人看上去很有精、气、神。比如说大椎是手足三阳经和督脉交会的地方，因此，也被称为“诸阳之会”，可以用来治疗各种热病。督脉俞穴随其分布部位的不同，可以疗治各种脏腑疾病，如肛门部、阴器、肠腑、腰部、胞宫、膀胱、背部、胃、肺、心、头颈部、鼻面部等病证。

督脉总督六条阳经，阳气有卫外的作用，也就是说可以保护我们的身体，因此，疏通督脉可以增强我们的抵抗力，不容易生病。



任脉为阴脉之海，可濡养周身，又由于任脉与女子的生育功能有关，有调节月经、孕育胎儿的作用，是人体的生养之本。

任脉是人体奇经八脉之一，任脉的“任”字，有担任、任养的含义。任脉循行于人的前正中线上，凡精血、津液均为任脉所司，也就是说，任脉对全身阴经脉气有总揽的作用。如足三阴与任脉交会于中极、关元，阴维与任脉交会于天突、廉泉，冲脉与任脉交会于阴交，足三阴经脉上交于手三阴经脉。任脉的循行路线和人体的生殖系统相对应，而且从古至今这条经的穴位都是要穴，比如关元和气海，不仅能够强身健体，还能调节人的性激素的分泌。

任脉不仅对诸多女性生殖系统疾病有治疗作用，还与人的衰老有密切的联系。在日常生活中注意保养任脉，疏通了任脉就达到了缓解衰老的神奇功效。这种说法并不是在夸大经络的作用。

## 十二经别：江河中别行的水道

如果说十二经脉是人体经络河流的主干，那么经别就是主要干道分出去的岔道，但相比于络脉来说，它仍然属于主要干道。十二正经，每条分出一条循行在身体较深部的经脉干线，于是便形成了十二经别。十二经别的循行方式主要是从正经经脉分出后经过躯干、脏腑、头顶等处，最后仍流回到正经经脉中去，在循行过程中除了六阳经的经别均流回原来的阳经去之外，六阴经的经别也均流入与其相表里的阳经去，因此十二经别的主要作用，不仅是作为正经经脉循行的补充径路，而且还可以加强沟通互为表里的阴经与阳经的联系。

十二经别的循行特点，可以用“离、合、出、入”4个字来概括。十二经别多从四肢肘膝关节以上的正经别出（离），经过躯干深入体腔与相关的脏腑联系（入），再浅出体表上行头项部（出），在头项部阳经经别合于本经批脉，阴经的经别合于其表里的阳经经脉（合），由此将十二经别汇合成6组，称为“六合”。

### 一合：足太阳与足少阴经别

(1) 足太阳经别。从足太阳经脉的腘窝部分出，其中一条支脉在骶骨下五寸处别行进入肛门，上行归属膀胱，散布联络肾脏，沿脊柱两旁的肌肉到心脏后散布于心脏内；直行的一条支脉，从脊柱两旁的肌肉处继续上行，浅出项部，脉气仍注入足太阳本经。



(2) 足少阴经别。从足少阴经脉的腠窝部分出，与足太阳的经别相合并行，上至肾，在十四椎（第二腰）处分出，归属带脉；直行的一条继续上行，系舌根，再浅出项部，脉气注入足太阳的经别。

#### 二合：足少阳与足厥阴经别

(3) 足少阳经别。从足少阳经脉在大腿外侧循行部位分出，绕过大腿前侧，进入毛际，同足厥阴的经别会合，上行进入季肋之间，沿胸腔里，归属于胆，散布而上达肝脏，通过心脏，挟食道上行，浅出下颌、口旁，散布在面部，系目系，当目外眦部，脉气仍注入足少阳经。

(4) 足厥阴经别。从足厥阴经脉的足背上处分出，上行至毛际，与足少阳的经别会合并行。

#### 三合：足阳明与足太阳经别

(5) 足阳明经别。从足阳明经脉的大腿前面处分出，进入腹腔里面，归属于胃，散布到脾脏，向上通过心脏，沿食道浅出口腔，上达鼻根及眼眶下，回过来联系目系，脉气仍注入足阳明本经。

(6) 足太阴经别。从足太阴经脉的股内侧分出后到大腿前面，同足阳明的经别相合并行，向上结于咽，贯通舌中。

#### 四合：手太阳与手少阴经别

(7) 手太阳经别。从手太阳经脉的肩关节部分出，向下入于腋窝，行向心脏，联系小肠。

(8) 手少阴经别。从手少阴经脉的腋窝两筋之间分出后，进入胸腔，归属于心脏，向上走到喉咙，浅出面部，在目内眦与手太阳经相合。

经别离入出合表

经别	别，入	胸腹部	出（颈项穴）	合（阳经）
一合	足太阳	入膈中，入肝（承扶）	于项（天柱）	足太阳
	足少阴	至膈中，合太阳		
		属膀胱，之肾，散心		
		至肾，系舌本至14椎出属带脉		



经别	别, 入	胸腹部	出 (颈项穴)	合 (阳经)	
二合	足少阳	入毛际 (维道), 入季肋间	胆, 上肝, 贯心, 平咽与别具行	出颈项中 (天容)	足少阳
	足厥阴	至毛际, 合少阳三合			
三合	足阳明	至髀, 入腹里 (气冲)	胃, 散脾, 通心, 循咽与别具, 络咽, 贯舌本	出于口 (人迎)	足阳明
	足太阴	至髀, 合阳明四合			
四合	手太阳	入腋	走心, 系小肠	于面 (天窗)	手太阳
	手少阴	入腋 (极泉)	属心, 走喉咙		
五合	手少阳	入缺盆	走三焦, 散胸中	耳后 (天牖)	手少阳
	手厥阴	下腋三寸入胸中 (天地)	属三焦, 循喉咙		
六合	手阳明	入柱骨	走大肠, 属肺, 循 喉咙	缺盆 (扶突)	手阳明
	手太阴	入腋 (中府)	入走肺, 散大肠		

### 五合：手少阳与手厥阴经别

(9) 手少阳经别。从手少阳经脉的头顶部分出，向下进入锁骨上窝。经过上、中、下三焦，散布于胸中。

(10) 手厥阴经别。从手厥阴经脉的腋下3寸处分出，进入胸腔，分别归属于上、中、下三焦，向上沿着喉咙，浅出于耳后，于乳突下同手少阳经会合。

### 六合：手阳明与手太阴经别

(11) 手阳明经别。从手阳明经脉的肩髃穴分出，进入项后柱骨，向下者走向大肠，归属于肺；向上者，沿喉咙，浅出于锁骨上窝。脉气仍归属于手阳明本经。

(12) 手太阴经别。从手太阴经脉的渊腋处分出，行于手少阴经别之前，进入胸腔，走向肺脏，散布于大肠，向上浅出锁骨上窝，沿喉咙，合于手阳明的经别。

## 十二皮部：抵御外邪的森林

十二经脉在体表有一定的循行分布范围，与之相应，全身的