

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



人民军醫出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

经筋理论是针灸学重要组成部分，经筋病是临床多发病，尤其在中老年人群中常见。许多颈痛痲痹是经筋积累性损伤的结果；某些经络、内脏疾病也是由经筋疾病影响和激惹所致。本图谱直观地介绍了二百多个筋结点的解剖位置，筋结点与神经、血管、肌肉、骨骼的关系，筋结点的功能主治及治疗注意事项。书中图片清晰、美观、解剖定位准确、科学。本书适合广大中医师及经筋爱好者学习参考。

策划编辑 焦健姿

封面设计



销售分类 中医学

ISBN 978-7-5091-3658-4



9 787509 136584 >

定价：46.00元

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](http://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，深入人心，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

趾趾 <sub>5</sub> / 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	浮郄次/ 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 <sub>1-5</sub> 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	下髎次/ 36
中髎次 次髎次 上髎次/ 37	髂后上棘 骶 <sub>5</sub> 棘突/ 38
骶 <sub>1</sub> 棘突 骶 <sub>3</sub> 棘突 骶 <sub>2</sub> 棘突 骶 <sub>1</sub> 棘突/ 39	腰 <sub>5</sub> 棘突 腰 <sub>4</sub> 棘突/ 40

腰<sub>3</sub>棘突 腰<sub>2</sub>棘突 腰<sub>1</sub>棘突/ 41

胸<sub>10</sub>棘突 胸<sub>9</sub>棘突 胸<sub>8</sub>棘突 胸<sub>7</sub>棘突/ 43

胸<sub>2</sub>棘突 胸<sub>1</sub>棘突/ 45

颈<sub>5</sub>棘突 颈<sub>4</sub>棘突 颈<sub>3</sub>棘突/ 47

天柱次 玉枕次/ 49

阳白次 攒竹次 印堂次/ 51

胸<sub>12</sub>棘突 胸<sub>11</sub>棘突/ 42

胸<sub>6</sub>棘突 胸<sub>5</sub>棘突 胸<sub>4</sub>棘突 胸<sub>3</sub>棘突/ 44

颈<sub>7</sub>棘突 颈<sub>6</sub>棘突/ 46

颈<sub>2</sub>棘突 颈<sub>1</sub>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

健膝次 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

髀关下/ 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 臑中次/ 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  
 谿谿次 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<sub>1-7</sub>横突/ 144

颅息次/ 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

乘风次/ 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

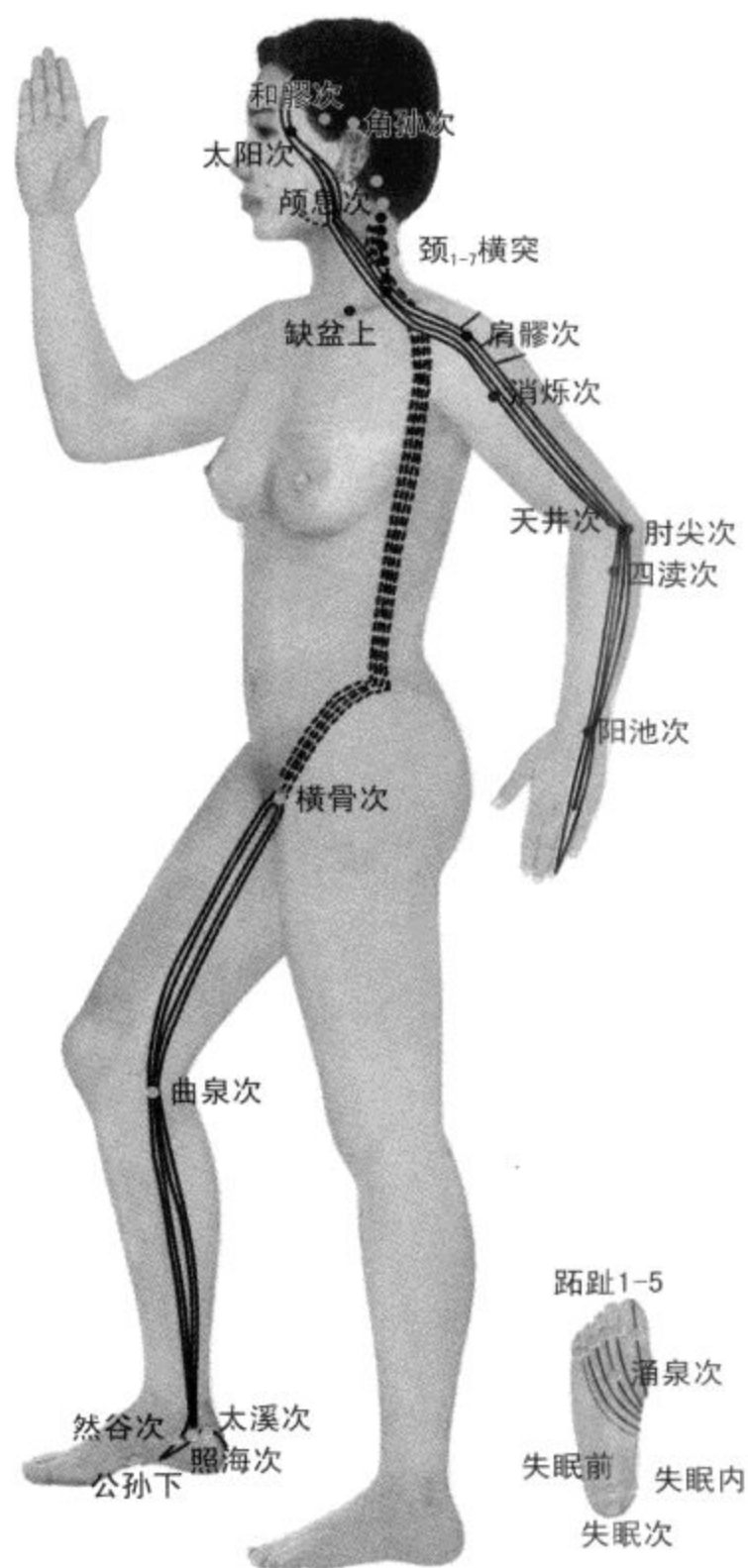
神门次/ 173

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。

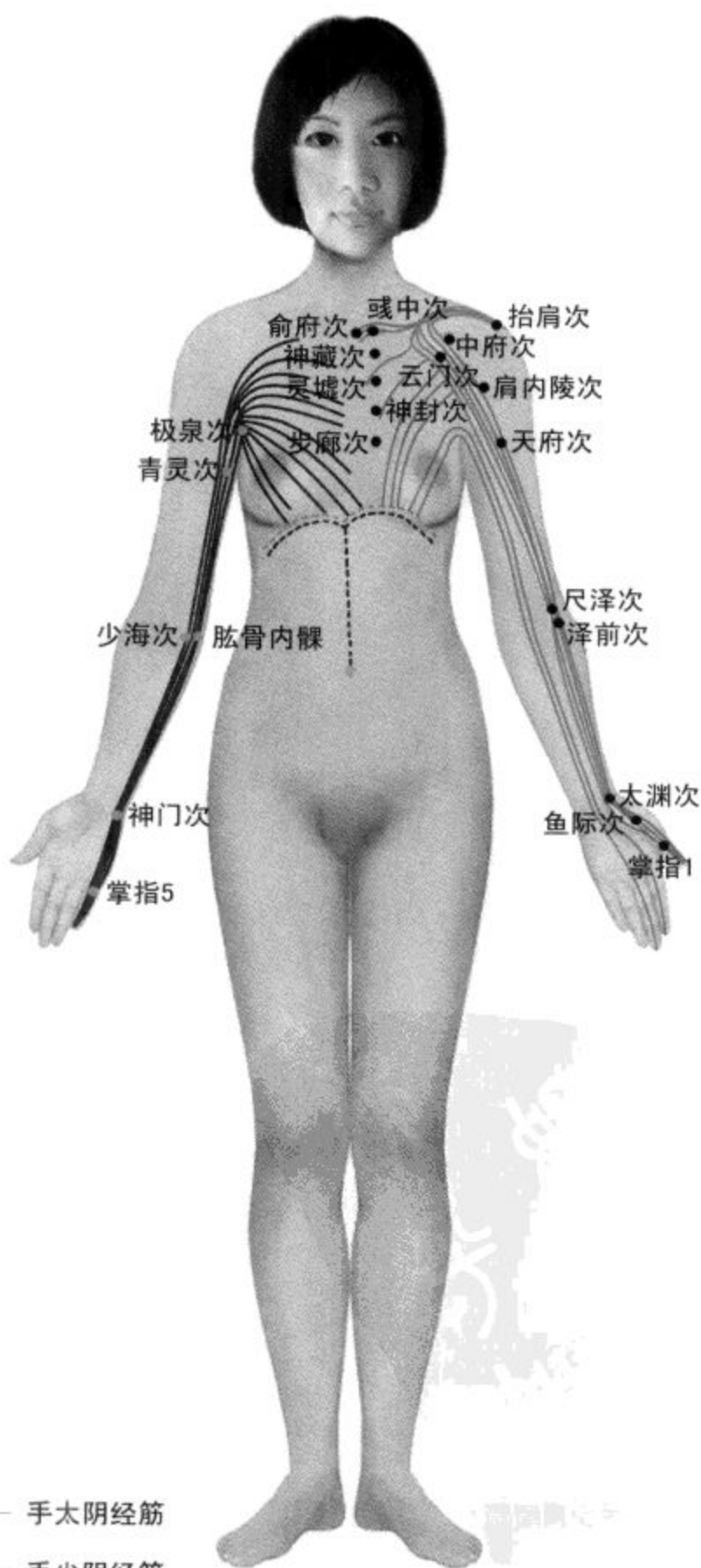
——《灵枢·经筋》

## 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》

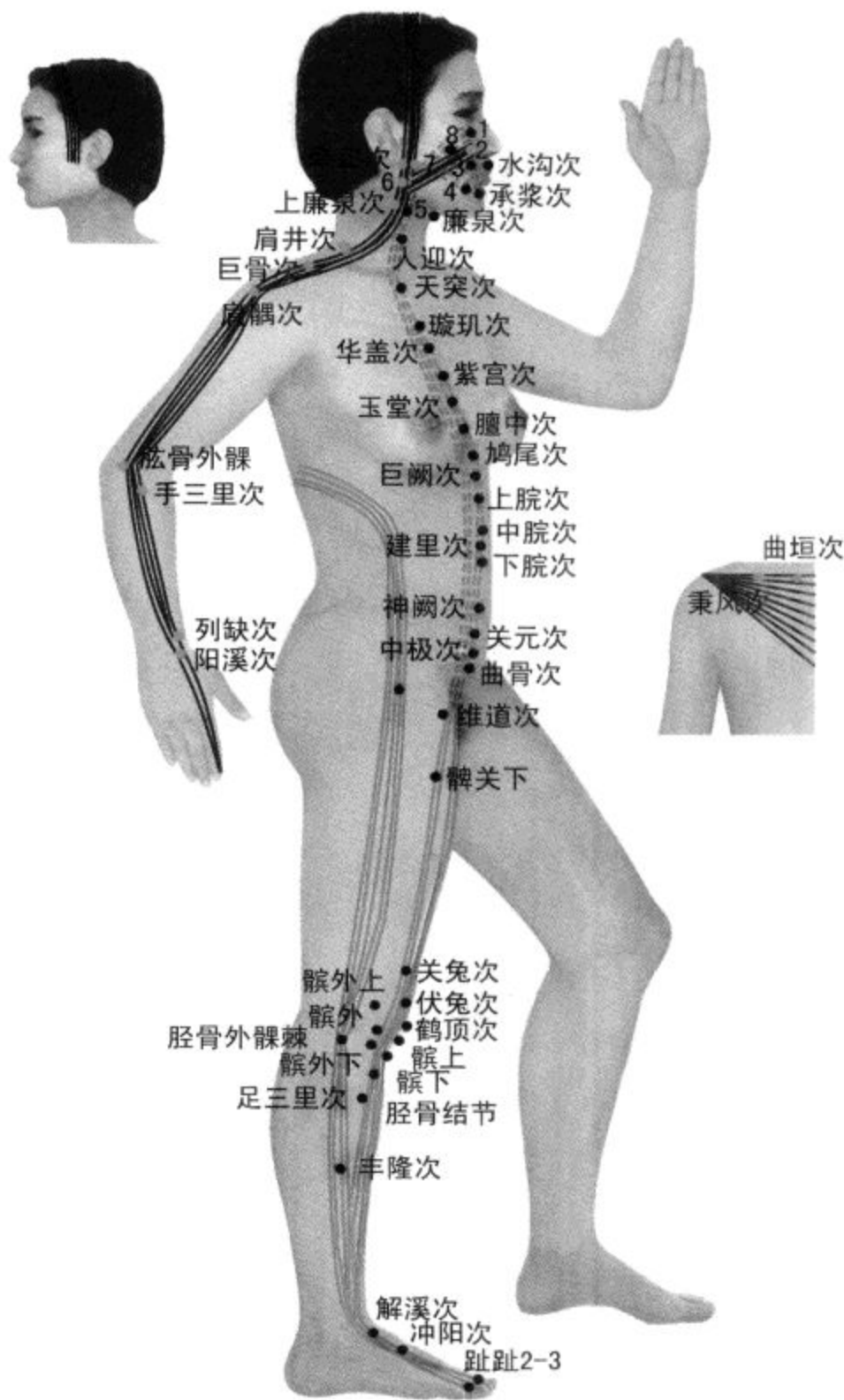


—— 手太阴经筋

—— 手少阴经筋

# 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，直上结于髌枢，上循胁属脊。其直者，上循髀，结于膝，其支者结于外辅骨，合少阳。其直者上循伏兔，上结于髌，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。其直者上乘眇季肋，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。

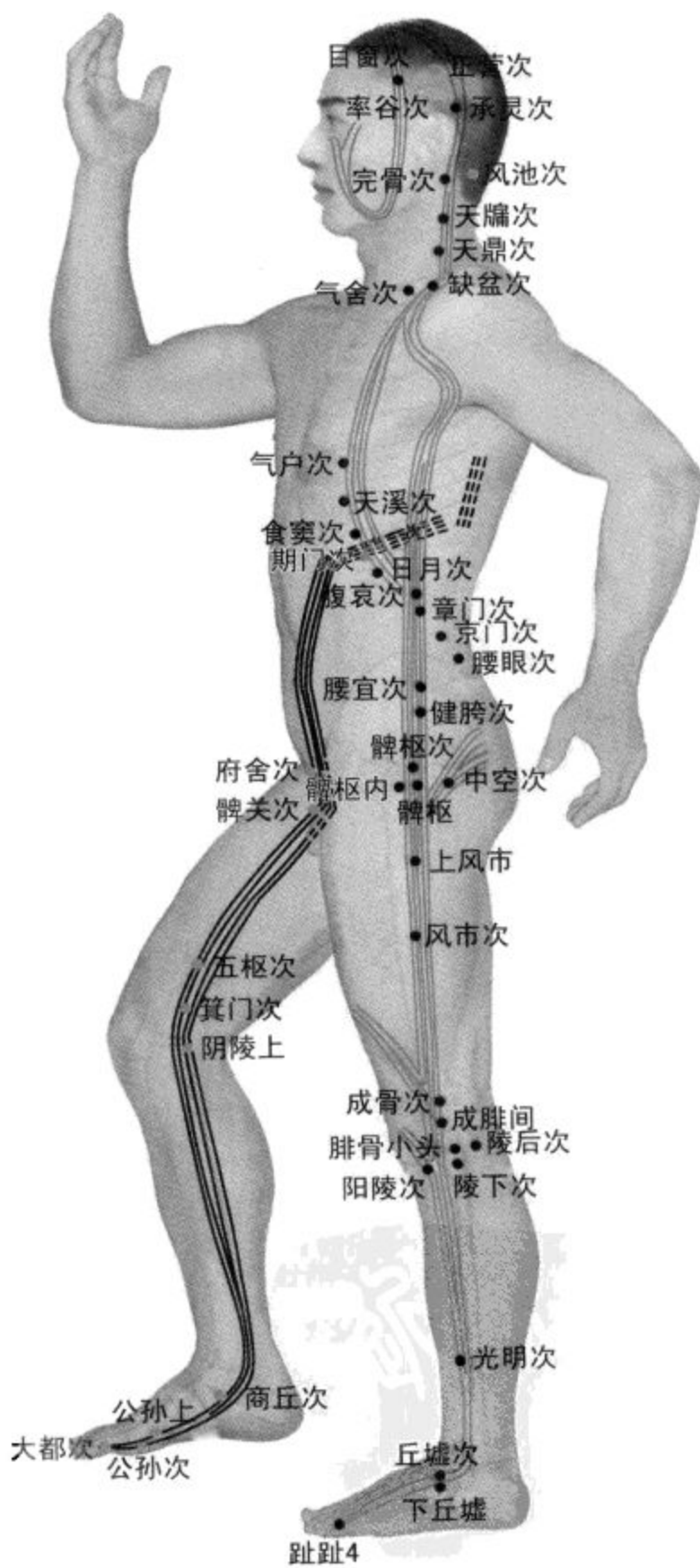
——《灵枢·经筋》

## 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，下散前后挟肋。其支者入腋，散  
胸中，结于贲。

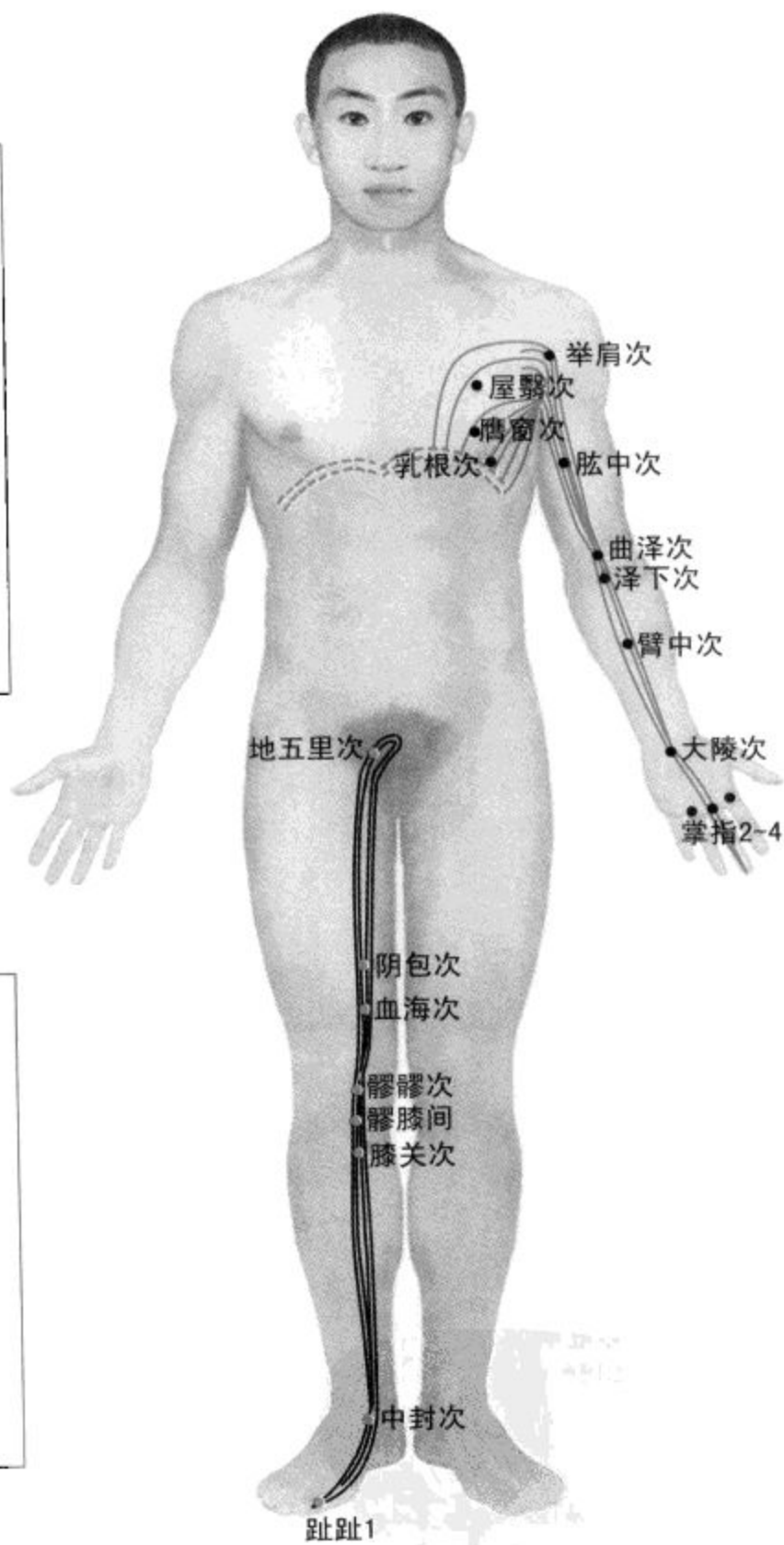
——《灵枢·经筋》

## 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。

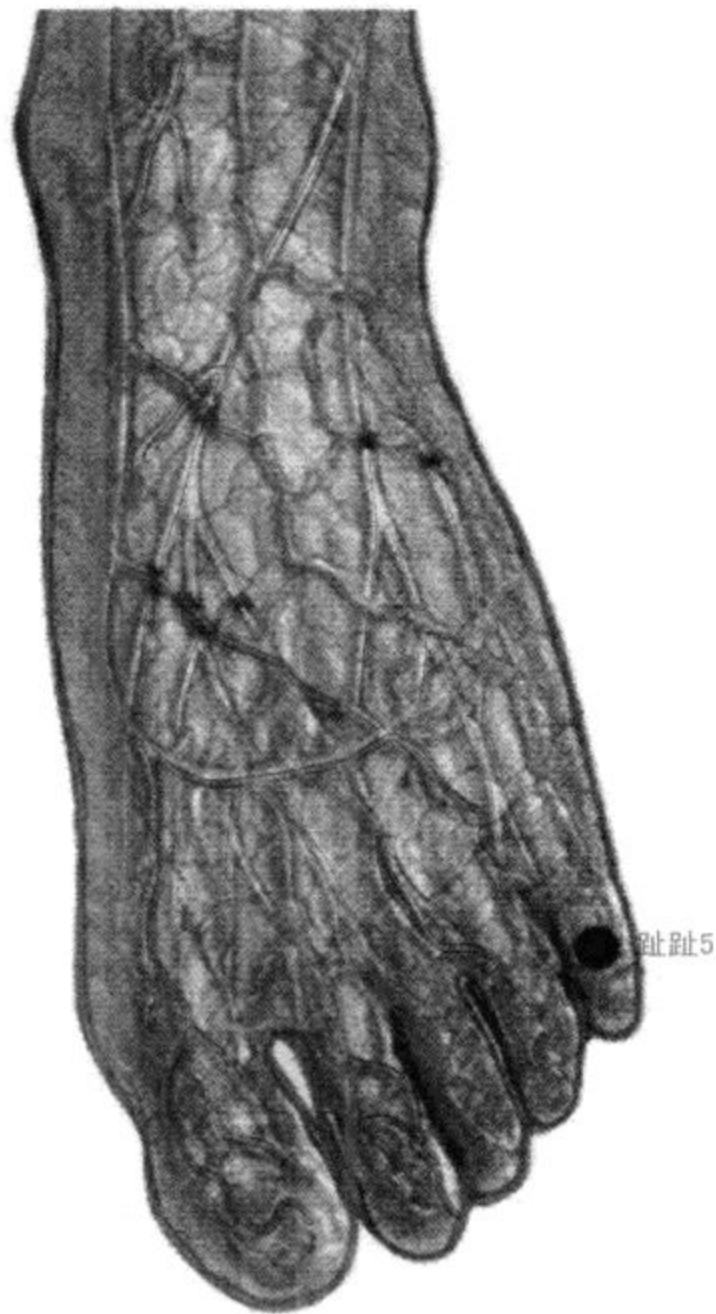
——《灵枢·经筋》



—— 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。