彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING
家有国医系列

中国人世代相传的长命保健真经

图解经络保健基础入门

——十二正经及任督二脉使用手册

养生堂国医保健课题组 编著



14条经络之三维立体仿真大图
+300多个常用保健穴位手绘图
+全身主要经穴的定位及功效主治
+资深医师亲身示范施治方法
=好学易懂的经穴保健工具书





中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING
家有国医系列

中国人世代相传的长命保健真经

图解经络保健基础入门



——十二正经及任督二脉使用手册

养生堂国医保健课题组　编著

编委会成员：

刘　昆（北京中医药大学硕士，北京中医药大学东方学院教师）
关　涛（北京中医药大学硕士，山西医科大学在读博士）
覃蔚岚（北京中医药大学硕士，北京中医药大学东方医院针灸医师）
马丽娜（黑龙江中医药大学学士，北京中医药大学东方学院教师）

中国纺织出版社



本书使用说明

◎三维立体仿真经络图：利用图片清晰地明确了经络的循行走向、所包含的穴位及其位置

◎循行路线：详细解析经络走向，帮你了解其所循经的人体部位

◎相关穴位：精确列举经络所包含的穴位及其穴位特点

◎罗列该经络涵盖的所有穴位，并逐一做出详解，让您了解概况、位置、功效主治等信息

◎一学就会取穴法：简便的取穴技巧，科学实用



◎主治病症：了解不同经络的主治疾病，让你使用起来更具针对性

◎病候：权威释义古文病候，将疾病白话化，简单易懂

◎脏腑联络：科学解读经络在人体内的重要功能，让保健目的更加明确

◎经穴歌诀：医书文献中记载的关于此条经脉的歌诀，便于初学者诵背记忆

◎从其他各方面诠释、补充腧穴的重要知识

◎配上穴位图，让你瞬间找准穴位位置

◎功能主治：详细的功效分类，让穴位保健更具目的性

“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活 LIFE WISDOM SHARING ——和谐社会的幸福生活彩色读本！

我们是谁 —— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □“彩读大生活”，从 美食 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□“彩读大生活”，从 健康 开始 2

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □“彩读大生活”，从 孕育 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □“彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□生活，从 “彩读大生活” 开始 5

我们奉献的图书作品，

期待和您的生活，一起精彩！

——耿潇男

（丛书策划人）

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、有健康的“彩读大生活”系列丛书，静候每一个中国家庭的翻阅，温柔贴近您的生活。



目录

第一章 解密“决生死、处百病”的神奇经络

经络的发现及其与现代医学的关系……10
认识十二正经……11
认识奇经八脉……12
认识腧穴……14
经络如何养护我们的身体……18
腧穴的治疗作用……19
经络腧穴中蕴藏的阴阳、五行……21
养生以调理经络为本……22

第二章 手太阴肺经——肺表疾病推肺经

手太阴肺经图解……26
认识手太阴肺经……28
手太阴肺经相关腧穴定位及主治详解……29
活用少商穴……32
鱼际穴的多种治疗作用……33
手太阴肺经腧穴的配伍应用……34
逆推手太阴肺经治疗风寒感冒……34
伸展手太阴肺经滋养肺脏……35
养肺宜在秋季……36

第三章 手厥阴心包经——心悸失眠心包调

手厥阴心包经图解……38
认识手厥阴心包经……40
手厥阴心包经相关腧穴定位及主治详解……41
晕车呕吐连腹疾，内关为你除病痛……43
口臭之疾最闹心，大陵泻火气自清……44
常按心包经，调出好心情……45
心悸、失眠心包调……46

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四章
手少阴心经
——心烦心痛找心经

手少阴心经图解.....48
认识手少阴心经.....50
手少阴心经相关腧穴定位及主治详解.....51
按摩通里、少府穴，平定情绪.....54

第五章
手阳明大肠经
——头面腹痛找大肠

手阳明大肠经图解.....56
认识手阳明大肠经.....58
手阳明大肠经相关腧穴定位及主治详解.....59
敲打手阳明大肠经缓解便秘.....64
手阳明大肠经巧治五官病.....65
从肩髃穴谈预防“五十肩”.....66
无所不能的合谷穴.....68
鼻子有问题，迎香穴来帮忙.....69
向祖先学习曲池穴的治疗方法.....70

第六章
手少阳三焦经
——疑难杂症理三焦

手少阳三焦经图解.....72



认识手少阳三焦经.....74
手少阳三焦经相关腧穴定位及主治详解.....75
亥时百脉通，休养生息好时段.....80
肥胖与三焦经.....81
女性的美容经.....81
从手脚冰凉说阳池穴.....82
驱走“风疾”和耳病，按翳风穴.....83
功效神奇的外关穴.....84
头晕目眩、打嗝找中渚穴.....85
天牖穴治疗头痛、颈痛.....85
特别推荐：闲谈耳朵的病.....87



第七章

手太阳小肠经

——本经脏腑问小肠

手太阳小肠经图解..... 90
认识手太阳小肠经..... 92
手太阳小肠经相关腧穴定位及主治详解..... 93
按摩小肠经治疗颈肩综合征..... 98
少泽穴治疗全身多种疾病..... 99
妙用后溪穴治疗多种不适..... 100
献给老年人的好穴位——养老穴..... 101
常按听宫穴，治疗耳部、面部疾病..... 101
颈椎疼痛、去除赘物找支正穴..... 103
小指麻痹、急火攻心、高尔夫球肘全靠小海穴.... 103
天宗穴的多种治疗功效..... 104

第八章

足阳明胃经

——胃痛热证拍胃经

足阳明胃经图解..... 106
认识足阳明胃经..... 108
足阳明胃经相关腧穴定位及主治详解..... 109
按摩足阳明胃经，治疗胃肠功能紊乱..... 119
美容第一经——足阳明胃经..... 120
按摩胃经，治疗中风、偏瘫..... 121
延年益寿、减轻腹痛，常找足三里穴..... 122
上病下治——厉兑穴治疗头面部疾病..... 123
利用足阳明胃经上的常见穴治疗急证..... 124
痰湿体质者的养生要穴——丰隆穴..... 125
如何防治视疲劳..... 126

第九章

足少阳胆经

——目眩口苦通胆经

足少阳胆经图解..... 128
认识足少阳胆经..... 130
足少阳胆经相关腧穴定位及主治详解..... 131
春季养生敲胆经..... 142

常敲胆经，辅助治疗高血压..... 143
谈谈胆结石的按摩治疗..... 144
“筋会”——阳陵泉穴..... 145
风池、风市穴的妙用..... 146
特别推荐1：膝关节痛，先把经络通..... 147
特别推荐2：治疗痛经的常用穴位..... 148

第十章 足太阳膀胱经
——颈肩腰背靠膀胱

足太阳膀胱经图解..... 150
认识足太阳膀胱经..... 152
足太阳膀胱经相关腧穴定位及主治详解..... 153
艾灸至阴穴正胎位..... 166
巧用天柱穴治疗疾病..... 167
腰背疼痛、心情烦闷，委中求..... 167
神奇的承山穴..... 168
特别推荐1：通经络，治头痛..... 169
特别推荐2：迅速消除身体和大脑疲劳的穴位 170

第十一章 足厥阴肝经
——气机郁滞疏肝经

足厥阴肝经图解..... 172
认识足厥阴肝经..... 174



足厥阴肝经相关腧穴定位及主治详解..... 175
指压大敦穴可缓解焦躁情绪..... 179
太冲穴的神奇功效..... 180
巧用期门穴治乳房胀痛..... 181
治疗火证的要穴——行间穴..... 181
乳房胀痛莫大意，按摩肝经帮助你..... 182
慢性肝炎的按摩治疗法..... 182
特别推荐：给抑郁症做个心理按摩..... 183

第十二章 足少阴肾经
——先天之本是肾经

足少阴肾经图解..... 186



认识足少阴肾经.....188
足少阴肾经相关腧穴定位及主治详解.....189
常按涌泉穴，助延年又益寿.....195
热水洗脚，如吃补药.....197
“补肾”大穴——太溪穴.....198

第十三章 足太阴脾经

——疲劳腹胀健脾经

足太阴脾经图解.....200
认识足太阴脾经.....202
足太阴脾经相关腧穴定位及主治详解.....203
血海穴——治疗一切血疾.....208
公孙穴是把好用的“箭”.....209
关爱女性的三阴交穴.....211

第十四章 任脉

——强身健体，延缓衰老的经络

任脉图解.....214
认识任脉.....216
任脉相关腧穴定位及主治详解.....217
神阙穴——延缓衰老的“丹药”.....223
关元穴——自古以来的强壮要穴.....223
巧用膻中穴治疗疾患.....224

第十五章 督脉

——总督一身阳经，调节阳经气血

督脉图解.....226
认识督脉.....228
督脉相关腧穴定位及主治详解.....229
调节全身阴阳平衡的“钥匙”——百会穴....236
按揉大椎穴，诸多疾病不用怕.....237
特别推荐：抗衰老，艾灸不可少.....238

第一章

解密『决生死、处百病』的神奇经络



经络是祖国医学的重要组成部分，它的神奇令世界人民对中医刮目相看。本章主要讲述了经络的产生、经络的基本概念以及经络的应用。

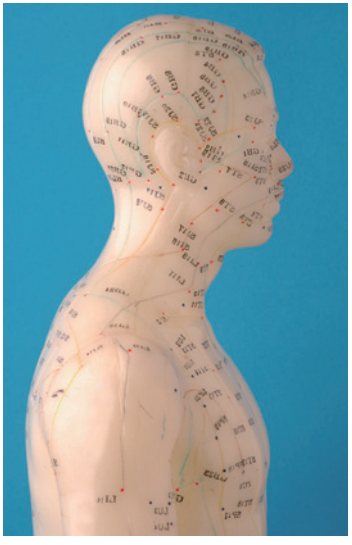


经络的发现及其与现代医学的关系

经络很神奇，不论是在堆积成山的武侠小说中，还是在古代的医学界、现代的中医临床中，它都是一个神秘莫测的角色。那么，人们是如何发现经络并将之应用于人体疾病治疗的呢?

经络的发现

事实上，经络发现的关键在于“穴位”的发现。而“穴位”的发现却具有一定的偶然性。例如，一个人伤着了合谷穴所在的部位，虽然手被划伤了，很痛，但是同时，他却发现原先牙痛的症状减轻了，甚至消失了。于是，下次牙痛时，他便会去捏掐或刺破合谷穴所在的地方。这样的经验被推广应用后，人们便发现了合谷穴。经过千年的积累，我们的祖先最终一个一个地发现了人体的“穴位”。当将有相似作用的穴位用线在体表连接起来就成了经络，而在经络感觉敏感的人身上进行施治时，发现了特异的经络传感线与穴位的连线基本吻合，这就逐渐演变成了经络。



随着祖国医学在世界各地的传承与传播，现代医学对经穴的医疗意义也在不断加深认识。目前，世界卫生组织已经对361处人体穴位的位置制定了世界统一的标准。

现代医学对经络的解读

有学者发现，经脉循行路线与周围神经的分布大体一致。例如手太阴肺经循行于上肢内侧前缘，实质是沿肌皮神经、前臂内侧皮神经的走向分布的。经脉上的弯曲部位或从经脉分出较大络脉的部位，也有相应的神经或其分支分布。经络腧穴对内脏疾病的治疗作用，以及许多经络现象和穴位病理反应的发生，与植物神经系统的调节功能密切相关。人们还通过人体解剖等研究发现，穴位主治功效的分区情况与其所在神经节段的划分相符合。虽然现代医学意识到了经络与神经存在某种关联，但现代医学仅是笼统地认为经络系统是一个“神经—内分泌—免疫”三者相互协调的未知系统。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

认识十二正经

对于中医中经常出现的十二正经可能很多人还不了解，在这里就讲一讲在经络中十二正经是怎么划分的，以及是怎么分布的。

十二正经的命名原理

十二正经又称为十二经脉，指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，所以称之为“正经”。十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑组成。首先用手、足把十二经脉分成手六经和足六经；再结合循行于手足、内外、前中后不同部位的阴阳属性，根据阴阳学说而给予不同名称；最后加上所隶属的脏腑名。例如，手太阴肺经，从这条经脉的名称我们可以得到三个信息：第一，这条经脉在手上；第二，经脉循行于上肢的阴面，具体来说是太阴的位置；第三，属肺脏。

十二正经的分布规律

六阳经分布于头面、躯干和四肢的外侧，手三阳经在上肢外侧，足三阳经在下肢外侧，手足三阳经在四肢的排列是阳明在前、少阳在中、太阳在后。六阴经分布于胸腹和四肢内侧，手三阴经在上肢内侧，其排列是太阳在前、厥阴在中、少阴在后；足三阴经在下肢内侧，其排列是太阴在前、厥阴在中、少阴在后，但在内踝上8寸以下是厥阴在前、太阴在中、少阴在后。

为什么经络的体表循行是这样分布的呢？在古代，人们靠种地养活自己，耕地劳作的姿势是“面朝黄土背朝天”。太阳高高地挂在天上，劳作时，头、后背、腰是接受日晒最多的地方，颜色深，按阴阳划分日晒多的自然属阳；相反，脸、胸、腹部背对着太阳，肤色比较白，属阴。明白这个道理之后，就能理解人体经脉为什么这样分布了：但凡属阳的经脉，大多都分布在背部、外侧，皮肤较黑的地方；而属阴的经脉，常常分布在胸腹部、四肢内侧，皮肤较白的地方。但是也有例外的：足阳明胃经分布于属阴的胸腹部，足少阳胆经分布于身体的两侧胁肋部，分布也偏于胸腹部。

我们可以把躯干看作一个肢体，胸腹部在前、胁肋部居中、背部在后，那么阳明经应该在前、少阳经居中、太阳经在后。这样，足太阳膀胱经分布于腰背部也就理所当然了。

认识奇经八脉

武侠小说里的高人修炼武功的最高境界就是“打通经脉”，书中常常提到“大周天”、“小周天”等字眼。“小周天”指道家修炼内功，气循任、督二脉一周。这里的任、督二脉就属于奇经八脉中的两条。余下的六条分别是：冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。

奇经八脉不直接与五脏六腑相联系，也没有表里相配的关系，是“别道奇行”的经脉。

八脉中的督、任、冲脉皆起于胞中，同会阴，称为“一源三岐”。其中督脉行于腰背正中，上至头面；任脉行于胸腹正中，上抵颏部；冲脉与足少阴肾经相并上行，环绕于口唇之上。

小知识

经络系统的组成

经络系统就像一个包容了经脉、络脉以及与此相关的各组成部分的大家族。准确地说，经络系统就是一个由经脉和络脉共同组成、相互联系、彼此连接而成的体系。其中经脉包括我们常说的十二正经、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、经筋、皮部等。

奇经八脉与养生的千丝万缕

奇经八脉与周身的所有经络联络，因此，奇经八脉一旦疏通，全身的气血就会通畅，精力也会越来越充沛。强身健体、养生保健的过程，其实就是疏通奇经八脉的过程，因此很多人开始探寻奇经八脉中的养生之道。

□打通任督二脉

古有言：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”这句话主要表明任督二脉介于水与火、阴气与阳气之间，对于调节它们的平衡关系有着举足轻重的作用。而任督二脉即为奇经八脉中最重要的二条脉络，因此，用奇经八脉达到养生功效的最好方法就是打通任督二脉，以更好地保命健体和休养生息。

□意通八脉法

意通八脉主要通过意志和精神的调养，达到祛病强身、延年益寿的功效。具体方法如下：

1.取坐位，平心静气，微合双目，紧闭双唇，心神凝聚，用鼻根呼吸，并尽快调整呼吸。

2.吸气，感觉气由会阴穴沿着督脉一直行到百会穴，屏住呼吸。

3.呼气，感觉气沿任脉循行到生死窍，屏住呼吸。

4.再吸气，感觉气由生死窍提起，在气穴分开，上行于两肩窝。

5.再呼气，感觉气由两肩窝分开，分别行走于两臂外侧，一直到劳宫穴。

6.换吸气，感觉气由劳宫穴上行于两臂内侧，至双乳屏住呼吸。

7.换呼气，感觉气下行回到会阴穴。

8.又吸气，感觉气由会阴穴上行于绛宫穴，屏住呼吸。

9.又呼气，气由绛宫穴沿两腿外侧，下降到涌泉穴。

10.再换吸气，气由两足涌泉穴一直上行于气穴。

11.再换呼气，气由气穴下行于生死窍。

奇经八脉与十二正经的联系

奇经八脉与十二正经有着密切的关系，李时珍在《奇经八脉考》中说：“盖正经犹夫沟渠，奇经犹夫湖泽。正经之脉隆盛，则溢于奇经。故秦越人比之天雨降下，沟渠溢满，霧霈妄行，流于湖泽；此发《灵》、《素》未发之秘者也。”他把人体的经络系统比喻成地表的江河湖海。十二正经犹如长江、黄河，是主要河

小知识

常梳头，通督脉，保健康

督脉，由人的后正中线上至头面，有“阳脉之海”之称。在头部有许多重要的穴位都属于督脉，例如百会穴。梳头可以疏通督脉，具有很好的养生作用。

古有言：“千遍梳头发不白。”梳头是最简单的健身方法，可对大脑起到积极的按摩保健作用，因此传统医学将梳头作为养生保健的一项重要措施。现代医学也证实了这一点。

通常情况下，梳头时梳齿要经过神庭、百会、风府等穴，经常梳头，能起到按摩这些穴位的作用，从而改善大脑皮质的兴奋与抑制过程，促进头皮血液循环，使头部毛发和头皮得到较充分的气血调节和营养供应，有利于毛发的正常代谢和发育，减少黑发早白或不正常的脱发。梳头的梳子应尽量采用木梳、牛角梳等，梳齿不要过尖或过密。梳理力度要适度，不宜太轻又不能过重，以中等速度为宜，反复梳理。梳理次序主张顺梳、逆梳皆有，从额到后颈梳理。梳理应由轻到重，由慢到快，以起到刺激头部穴位的作用。

流；而奇经八脉，就像大江大河边上的湖泊沼泽，或者人工水库。

当大江河正值丰水期时，水流灌溢到周边的湖泊水库，把多余的水储存起来，而正值枯水期时，湖泊水库又将储存的水资源贡献出来，灌溉我们的五脏六腑。

由此可见，奇经八脉的循行错综于十二经脉之间，而且与正经在人体多处相互交会，沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，因而奇经八脉有蕴涵十二经气血和调节十二经盛衰的作用，并起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。

认识腧穴

腧穴的发现

远古时代，我们的祖先一旦身体的某一部位或脏器发生疾病，就会在疼痛部位砭刺、叩击、按摩、针刺、火灸等。他们发现这样可以减轻或消除疼痛，于是就把这些部位视为一些特定的点。这种“以痛为腧”——以疼痛部位为腧穴的取穴方式，是发现腧穴的最初阶段。随着生产力的提高和经验的积累，人们发现刺灸某些“部位”或“点”时，有酸、麻、胀、痛等特殊的感觉，并沿一定路线传导和扩散，有些疾病会沿着一定路线出现热、寒、凉、抽搐、皮疹或红肿疼痛等奇怪的现象，于是人们发现了经络，此为经络的雏形。

随着生产力的进一步发展，人们总结了很多治疗疾病的方法，对其认知也越来越深入，积累了更多对穴位的认识，于是较为系统的腧穴理论便应运而生，并且可以根据腧穴（即人们常说的“穴位”）的主治功能和体表特征加以命名并进行取穴定位。

穴位在《黄帝内经》中被称作“节”、“会”。“腧”有输注之义，比喻脉气如水一样流动，而“穴”就是“洞”、“孔”的意思。腧穴就如同泉溪江河流经的孔隙洞穴在地表的反馈，就人体来说，腧穴就是经气在经脉中行走时经过的空隙洞穴在体表的反应点。

腧穴的分类

我们把腧穴分成三类：十四经穴、奇穴和阿是穴。十四经穴是指属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴，共有361个穴名，是腧穴中最主

要的部分，也简称为“经穴”。其中十二经脉腧穴均为左右对称的一名双穴；任脉穴和督脉穴分布于前后正中线上，一名一穴，为单穴。奇穴，也称为“经外奇穴”是指有名称和定位，但是没有归入十四经系统的穴位，它们的治疗范围比较单一、特殊，如头面部的太阳、印堂穴，小腿上治疗急性单纯性阑尾炎的阑尾穴等。此外，没有固定位置，随压痛点而定的穴位称之为“阿是穴”，也称“不定穴”。阿是穴这一名称源于唐代孙思邈所著的《千金要方》一书，“人有病痛，即令捏其上，若果当其处，不问孔穴，即得便快或痛，即云‘阿是’，灸刺皆验。”所谓“快或痛”即为敏感反应的意思，因此阿是穴也就是现代所说的压痛点。从阿是穴的取穴方法可以推出穴位的起源，即人类在生活中，偶然因体表撞击而使他所患的病痛得以减轻或痊愈；或者在身体不舒服的部位按摩或捶打，使病痛得以缓解。长时期的实践，人类对“穴位”逐渐有了明确的认识，最终形成我国医学中所称的“腧穴”。

有趣的命名

说到腧穴的命名，犹如芸芸众生的名字一样。家长在给自己孩子取名时都会精挑细选，赋予深刻的寓意。人体上的穴名也是一样的，多是本于天文、地理、人体、建筑、功能、形象、脏腑、经脉、气血、精神、阴阳、八卦、音律、度量、传说、历史等。掌握腧穴名称的含义，对理解腧穴的定位、功能、主治以及腧穴与中医理论的联系等方面都有较大的帮助。

根据所在部位命名

若腧穴名称中含有谷、池、溪、渊、泉等字样，则该穴多位于四肢躯干的凹陷处，如阳谷、合谷、阳池、太溪、阳溪、太渊、渊液、极泉穴等，均可从其穴名中推测出该穴处于身体的凹陷之处。若腧穴名称中含有“冲”、“迎”等字样，其位置多在人体的动脉搏动处，故针刺时应注意避开动脉，以免误伤，如大迎、人迎、冲阳、冲门穴等。

根据治疗作用命名

如耳前之听会、听宫穴，针刺可使听觉会聚，有聪耳之功；胆经之光明穴、膀胱经之睛明穴、膀胱经之承光、胃经之四白穴，针之有提高视力、明目之效，可使双目重见光明；大肠经之迎香穴，针之可恢复嗅觉，治鼻塞不闻香臭之症。

利用天体命名

如紫宫、天枢、华盖、璇玑等穴，在古天文学中，这些星体在天空隶属于紫微垣，被称为中宫，或中元北极紫微宫。其星之命名，为帝王

之首，众官之制。所以，将此星名配之于人体心胸，以明心为君主之官。

利用地貌命名

如承山、商丘、太溪、合谷、曲池等穴，就是以地貌之名表示穴位概念的。肌肉之间大的凹陷称为“谷”，如合谷穴等；肌肉之间小的凹陷称为“溪”，如侠溪穴等。

借助建筑物命名

如中庭、步廊、巨阙、中府、库房、云门等，这些穴位的命名，大的涉及行政区划分，小的涉及楼堂府舍。因为宫体的建筑布局已基本具备，故中间的大殿为紫宫，宫前之殿堂为玉堂，堂前之宫城为膻中，膻前的庭院为中庭，庭院之侧道为步廊，庭院之前门为巨阙，宫后之旁殿为俞府、中府，并有两侧之库房，间在户舍以布，其旁则开一小门——云门。其中水道系统，有井(肩井)、池(天池)、溪(天溪)、泉(极泉)以供水，上管(上脘)、中管(中脘)、下管(中脘)、水分、水道以捧水。其中交通系统，有陶道、神道。生活中有亭台楼阁，人体中也有楼堂府舍，真是妙不可言。

参照动植物命名

如伏兔穴，位于大腿，其形状像一个伏卧的兔子，故名伏兔。又如鱼际穴，位于手掌，其形状像一条鱼，所以称为鱼际。诸如此类的穴位名还有很多，都是取其形象的。

结合中医理论命名

气海、血海、神堂等穴以其生理功能来命名，阳陵泉(外)、阴陵泉(内)等以穴阴阳命名，承浆、承泣等穴则以气血脏腑功能来命名。

特定穴

在十四经脉腧穴中，有许多特殊作用的腧穴。根据它们的分布和主治作用不同，区分为五输穴、原穴、络穴、郄穴、背俞穴、募穴、交会穴、八会穴和八脉交会穴等。

五输穴

十二经脉在肘、膝以下各有五种特殊的腧穴，从四肢末端向肘、膝关节分别为井穴、荥穴、输穴、经穴、合穴，这五种穴位被称为“五输穴”。井穴是经气始出之处，均位于指(趾)端；荥穴是经气稍盛之处，如水之微流；输穴是经气渐盛，如水流注入；经穴是经气更盛之处，如水流通行(经过)；合穴是经气充盛之处，如水流汇入。井穴是常用的急救要穴，主治神志病和心下闷满；荥穴主治热病；输穴主治风湿痹痛；经穴主治咳嗽、咽喉病症；合穴主治肠胃等六腑病症。经脉就像大江大河流淌在我们的身体之中，灌溉着身体的五脏六腑、形体官窍。五输穴更形象生指出这些大江大河在哪

需要全本请访问 www.ertongbook.com