



中医特效技法学用一本通

腧穴与反射区学用一本通

SHUXUE YU FANSHEQU XUEYONG YIBENTONG

路力为 刘建桥 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R224.2
F9

中医特效技法学用一本通

腧穴与反射区

学 用 一 本 通

SHUXUE YU FANSHEQU XUEYONG YIBENTONG

主 编	路力为	刘建桥	
副主编	李新伟	卢虎英	马红治
编 委	侯本赤	王维铎	李晓娟
	刘 颖	金 迪	郝 颖
	汤 宇	任 路	高 峻
	候 颖		



中医学院 0671063



PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

腧穴与反射区学用一本通 / 路力为, 刘建桥主编. —北京: 人民军医出版社,
2012.6

(中医特效技法学用一本通)

ISBN 978-7-5091-5828-9

I. ①腧… II. ①路…②刘… III. ①俞穴 (五腧) —图解②穴位按压疗法—图解 IV. ①R224.2-64②R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 124022 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 李 昆 张 强 责任审读: 周晓洲

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) 51927300—8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 19 字数: 320千字

版、印次: 2012年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 36.00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



经络、腧穴学说是中医学中对人体认识方面所特有的内容。应用腧穴知识进行保健、治疗疾病也是中医临床的一大特色。但凡应用推拿、拔罐、刮痧、点穴、针刺、放血、灸治时，都会涉及中医经络及腧穴内容。

人体上的腧穴有数百之众，最常用的也有近 200 个，具有知识点多、记忆困难的特点。对于初学者，快速了解、掌握、定位腧穴是非常难的，众多没有中医学知识、又想应用中医经穴进行保健的朋友很苦恼定位不清的问题。

有鉴于此，笔者曾编写了《经络穴位速记手册》一书，采用的是口袋书的形式，内容简捷、直观。自出版以来，受到了广大读者的欢迎，一直行销至今。但遗憾的是，由于篇幅有限，很多设想的内容没有完全呈现。

为了更直观、详细、完整地介绍中医经络腧穴知识，故编写了《腧穴与反射区学用一本通》。本书采用小 16 开的版式，便于容纳一些大的图示，以便更详尽地展示中医腧穴学的内容；同时，相应加入了一些腧穴的特殊定位方法，使全书应用性更强。其中多幅图示都是全新绘制，添加了对应骨度比例，使您一目了然。

此外，还附有足反射区、耳部反射区、鼻、掌骨反射区等内容。

书后索引部分，便于您只想查找其中一些特定腧穴时使用，而不须畏难于全书的内容浩繁，可做到即查即用。

如果此书，对您进行保健、治疗疾病有所帮助，则是笔者馨香所祈的。

目 录

44	第五节 手少阴心经穴	示意图及将各穴按升古	并四解	78
44	经脉			78
21	第六节 手太阳小肠经穴	示意图及将各穴按升古	并五解	83
81	经脉	(1-2-1图)		83
15	第七节 足太阳膀胱经穴	(1-2-1图)、(1-2-1图)		85
55	经脉			87
第1章 经穴简识 1				
第一节 名词释义 1				
一、经络..... 1				
二、腧穴..... 1				
第二节 经络系统 2				
一、十二经脉..... 2				
二、奇经八脉..... 6				
三、十二经别..... 7				
四、十五络脉..... 7				
五、十二经筋..... 8				
六、十二皮部..... 8				
第三节 常用穴位定位方法 9				
一、骨度分寸法..... 9				
二、手指同身寸法..... 12				
三、体表标志法..... 13				
四、简便取穴法..... 13				



第四节 腧穴的作用与主治	14
一、腧穴的作用.....	14
二、腧穴的主治规律.....	15
第五节 古代体表部位名称及图示	17
一、头颈部名称(图 1-5-1).....	18
二、躯干部名称(图 1-5-2).....	21
三、四肢部名称(图 1-5-3、图 1-5-4).....	24
第六节 常用解剖知识	27
一、全身骨骼示意(图 1-6-1).....	28
二、肌肉示意(图 1-6-2).....	29
三、体表标志示意(图 1-6-3).....	30
第 2 章 十二经及腧穴	31
第一节 手太阴肺经穴	31
一、经脉.....	31
二、腧穴.....	32
第二节 手阳明大肠经穴	39
一、经脉.....	39
二、腧穴.....	41
第三节 足阳明胃经穴	49
一、经脉.....	49
二、腧穴.....	52
第四节 足太阴脾经穴	68
一、经脉.....	68
二、腧穴.....	70



第五节 手少阴心经穴	78
一、经脉	78
二、腧穴	79
第六节 手太阳小肠经穴	83
一、经脉	83
二、腧穴	85
第七节 足太阳膀胱经穴	93
一、经脉	93
二、腧穴	95
第八节 足少阴肾经穴	118
一、经脉	118
二、腧穴	120
第九节 手厥阴心包经穴	130
一、经脉	130
二、腧穴	132
第十节 手少阳三焦经穴	136
一、经脉	136
二、腧穴	138
第十一节 足少阳胆经穴	147
一、经脉	147
二、腧穴	150
第十二节 足厥阴肝经穴	167
一、经脉	167
二、腧穴	169
第十三节 十四经分部穴位图	175



第3章 奇经及腧穴	180
第一节 任脉	180
一、经脉	180
二、腧穴	181
第二节 督脉	191
一、经脉	191
二、腧穴	193
第三节 冲脉	204
一、经脉	205
二、交会腧穴	206
第四节 带脉	206
一、经脉	207
二、交会腧穴	207
第五节 阳跷脉	207
一、经脉	208
二、交会腧穴	208
第六节 阴跷脉	209
一、经脉	209
二、交会腧穴	209
第七节 阳维脉	210
一、经脉	211
二、交会腧穴	212
第八节 阴维脉	212
一、经脉	212



二、交会腧穴	213
第 4 章 经外奇穴	214
第一节 头颈部奇穴	214
第二节 胸腹部奇穴	220
第三节 背部奇穴	222
第四节 上肢奇穴	225
第五节 下肢奇穴	231
第 5 章 特定穴	236
第一节 五输穴	236
第二节 十二原穴	238
第三节 十五络穴	239
第四节 十六郄穴	241
第五节 十二背俞穴	241
第六节 十二腹募穴	242
第七节 下合穴	243
第八节 八会穴	244
第九节 八脉交会穴	245
第十节 临床特殊穴	246
一、天星十二穴	246
二、行针指要歌	248
三、禁针穴	248
四、禁灸穴	249
五、四总穴	249



六、回阳九针穴.....	249
七、孙真人十三鬼穴.....	249
第6章 人体反射区	251
第一节 足部反射区	251
一、足骨解剖图谱.....	251
二、足反射区分布规律.....	252
三、足反射区详解.....	253
第二节 耳反射区	264
一、耳部名称.....	264
二、耳穴的定位与主治.....	267
第三节 其他反射区	280
一、鼻疗反射区.....	280
二、手针反射区.....	281
三、第2掌骨反射区.....	283
四、第5掌骨侧反射区.....	284
附 腧穴索引	286

第1章 经穴简识

第一节 名词释义

一、经络

经络是经脉和络脉的总称。“经”有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干；“络”有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络是人体运行气血，联系周身，调节机体的一种组织。经脉深入体内和脏腑相联系，络脉则分布较浅，多在体表部位，故《灵枢·脉度》篇说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”二者相互交叉，紧密相连，将人体各部构成一个有机的整体。

经脉和络脉合为一体分布于全身，它们之间既有紧密的联系，不可分割，又有明显的区别，各有特点——经深络浅、经直络横、经粗络细、经少络多。见表 1-1-1。

表 1-1-1 经脉与络脉的区别

经 脉	络 脉
深伏难见	浅显易察
线状纵行、路线较长	网状横行、路线较短
粗大（主干）	细小（分支）
数目较少（正经十二、经别十二、奇经八条）	数目很多（大络十六，孙络、浮络数以万计）

二、腧穴

“腧”通“输”，有转输之意；“穴”即空隙、结聚之意。腧穴是人体脏腑经络



气血输注结聚于体表的部位，也是针灸的施术部位。腧穴的别名很多，如常见的有“砭灸处”“节”“会”“骨空”“气穴”“气府”“穴位”“孔穴”“穴道”等。古时“腧”“输”“俞”是通假字，三者意通，而现在应用时则各有所指。“腧穴”是全身所有穴位的总称；“输穴”是指“五输穴”中井、荣、输、经、合五个穴中的第三个穴位的专称；“俞穴”则是指脏腑背俞穴，即五脏俞和六腑俞，如心俞、肺俞、肝俞、胃俞等，皆为足太阳膀胱经穴。

第二节 经络系统

经络系统是由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋和十二皮部、十五络脉及许多难以计数的孙络、浮络等组成。十二经脉是经络系统的主干，“内属于府藏（腑脏），外络于支节”（《灵枢·海论》），将人体内外联系成一个有机的整体。十二经别，是十二经脉在胸、腹及头部的内行支脉。十五络脉，是十二经脉在四肢部及躯干前、后、侧三部的的外行支脉。奇经八脉，是具有特殊分布和作用的经脉。此外，经络的外部筋肉也受经络支配，分为十二经筋；皮肤也按经络的分布分为十二皮部（图 1-2-1）。

助记歌

经络系统组成多，十二经脉奇经数，
经别经筋与皮部，十五络脉和孙络。

一、十二经脉

十二经脉按其流注次序分别为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。由于十二经脉是经络系统的主体，故又被称为“正经”。

1. 十二经脉的名称和含义

十二经脉的名称由手足、脏腑、阴阳三部分组成。手足，表示经脉在上、下肢分布的不同，手经表示其外行路线分布于上肢，足经表示其外行路线分布于下肢。脏腑，表示经脉的脏腑属性，如肺经表示该经脉属肺脏，胃经表示该经脉属



胃腑。阴阳表示经脉的阴阳属性及阴阳气的多寡。由一阴一阳衍化为三阴三阳，以区分阴阳气的盛衰（多少）：阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。《素问·至真要大论》说：“愿闻阴阳之三也何谓？”“气有多少异用也”“阳明何谓也？”“两阳合明也”“厥阴何也？”“两阴交尽也”。根据阴阳气的多少，三阴三阳之间组成对应的表里相合关系。三阴三阳的名称广泛应用于经络的命名，经别、络脉、经筋也是如此。

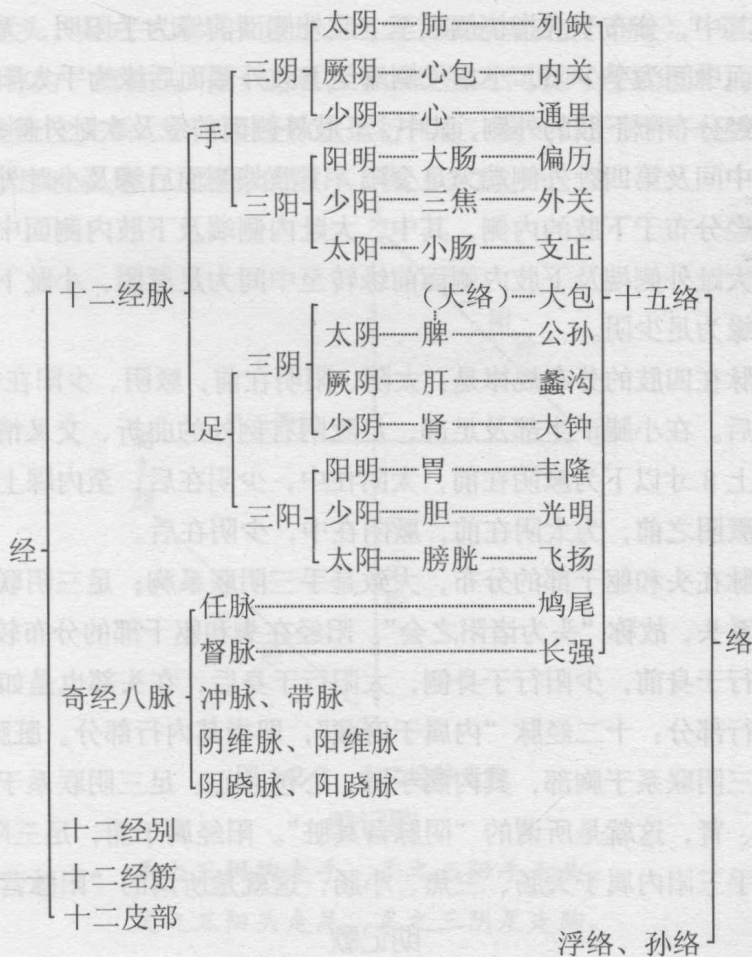


图 1-2-1 经络系统组成

2. 十二经脉的分布规律

十二经脉是经络系统的主要内容。《灵枢·海论》概括地指出了十二经脉的分布特点：“十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”在内部，十二经脉隶属于脏腑，在外部，分布于四肢、头面和躯干。

(1) 外行部分：十二经脉“外络于支节”。这里的“支节”，可理解为是经脉



在四肢及头面和躯干这些体表部位的分支和穴位，其“有穴通路”是经脉的主要循行路线，一般经穴图和经穴模型都表示这些内容。

四肢部：四肢内侧面为阴，外侧面为阳。手足阴经分布于四肢的内侧，手足阳经分布于四肢的外侧。以大指在前、小指在后的体位描述，手三阴经分布于上肢的内侧，其中，上肢内侧面前缘及大指桡侧端为手太阴，上肢内侧面中间及中指桡侧端为手厥阴，上肢内侧面后缘及小指桡侧端为手少阴；手三阳经分布于上肢的外侧，其中，分布于次指桡侧端至上肢外侧面前缘为手阳明，无名指尺侧端至上肢外侧面中间为手少阳，小指尺侧端至上肢外侧面后缘为手太阳。

足三阳经分布于下肢的外侧，其中，下肢外侧面前缘及次趾外侧端为足阳明，下肢外侧面中间及第四趾外侧端为足少阳，下肢外侧面后缘及小趾外侧端为足太阳；足三阴经分布于下肢的内侧，其中，大趾内侧端及下肢内侧面中间转至前缘为足太阴，大趾外侧端及下肢内侧面前缘转至中间为足厥阴，小趾下经足心至下肢内侧面后缘为足少阴。

十二经脉在四肢的分布规律是：太阴、阳明在前，厥阴、少阳在中（侧），少阴、太阳在后。在小腿下半部及足部，足厥阴有例外的曲折、交叉情况。足三阴经在足内踝上8寸以下为厥阴在前，太阴在中，少阴在后；至内踝上8寸以上，太阴交出于厥阴之前，为太阴在前，厥阴在中，少阴在后。

十二经脉在头和躯干部的分布，大致是手三阴联系胸；足三阴联系腹及胸；手足三阳联系头，故称“头为诸阳之会”。阳经在头和躯干部的分布较广泛，大致情况是阳明行于身前，少阳行于身侧，太阳行于身后，在头部也是如此。

(2) 内行部分：十二经脉“内属于府藏”，即指其内行部分。脏腑以腑为阳，脏为阴。手三阴联系于胸部，其内属于肺、心包、心；足三阴联系于腹部，其内属于脾、肝、肾，这就是所谓的“阴脉营其脏”。阳经属于腑，足三阳内属于胃、胆、膀胱；手三阳内属于大肠、三焦、小肠，这就是所谓的“阳脉营其府”。

助记歌

太阴阳明行在前，厥阴少阳行中间，
少阴太阳行在后，肝脾中都交叉变。

3. 十二经脉的表里属络

十二经脉在体内与脏腑相连属，由于脏腑有表里相合关系，因此十二经脉阴经与阳经亦有明确的脏腑属络和表里关系。阴经属于脏主里，阳经属腑主表，一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑、阴阳、表里属络关系。即手太阴肺经属肺络大肠，与手阳明大肠经相表里；手阳明大肠经属大肠络肺；与手太阴肺经相表



里；余皆仿此。互为表里的经脉在生理上相互联系，病理上相互影响，治疗上相互为用。

4. 十二经脉的走向和流注

十二经脉的循行有一定的方向，或上行，或下行，形成“脉行之逆顺”，其走向规律是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。这就是《灵枢·逆顺肥瘦》所说的：“手之三阴从藏走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹（胸）。”这种“脉行之逆顺”，后来称为“流注”。有了逆顺，十二经脉之间就可连贯起来，构成“如环无端”的气血流注关系。十二经经脉主运行气血，营气行于脉中，卫气行于脉外。营气的运行顺序也就是十二经脉的顺序（图 1-2-2）。

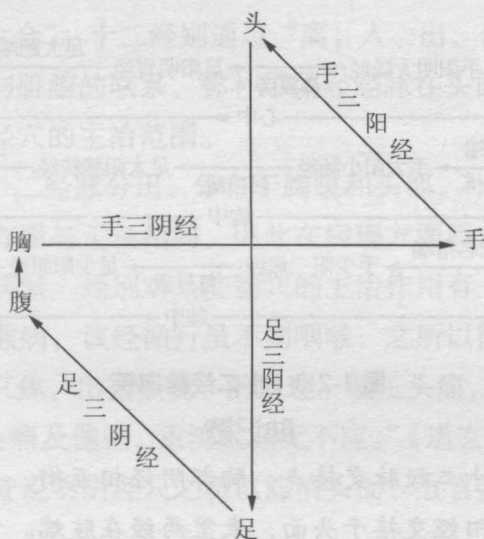


图 1-2-2 十二经脉走向

助记歌

手之三阴胸走手，手之三阳手走头，
足之三阳头走足，足之三阴足走胸。

助记歌

一肺二大三胃经，四脾五心六小通，
七膀胱八肾九心包，三焦胆肝相连行。

5. 十二经脉的衔接

十二经脉正常的流注，除需逆顺之走向外，各经脉尚需相互衔接。十二经脉之间的连接，除了两经直接相连外，有的是通过分支相互连接的。

(1) 阴经与阳经（阴阳表里经）在手足部衔接：手太阴肺经在食指与手阳明

大肠经交接；手少阴心经在小指与手太阳小肠经连接；手厥阴心包经在无名指与手少阳三焦经交接；足阳明胃经在足大趾（内侧）与足太阴脾经交接；足太阳膀胱经在足小趾与足少阴肾经交接；足少阳胆经在足大趾（外侧）与足厥阴肝经交接。

(2) 阳经与阳经（手足同名阳经）在头面部衔接：手阳明大肠经与足阳明胃经在鼻旁交接；手太阳小肠经与足太阳膀胱经在目内眦交接；手少阳三焦经和足少阳胆经在目外眦交接。

(3) 阴经与阴经（手足三阴经）在胸部衔接：足太阴脾经与手少阴心经交接于心中；足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中；足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中（图 1-2-3）。

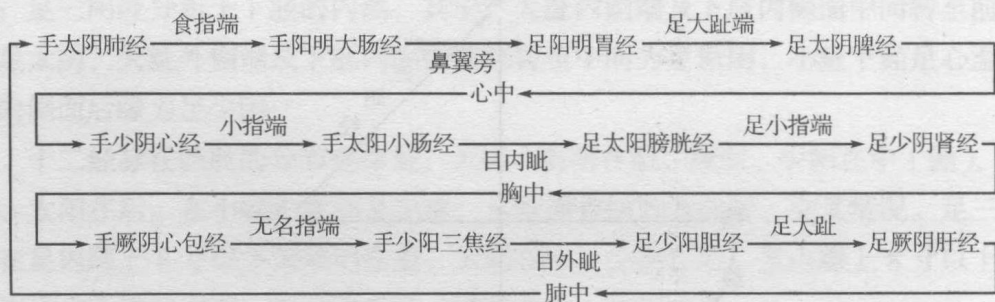


图 1-2-3 十二经脉衔接

助记歌

十二经脉交接点，胸部阴经相互衔，
阳经交接于头面，表里两经在肢端。

二、奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉八条经脉的总称。“奇”有“异”的含义，说明奇经不同于十二正经，既不直属脏腑，又无表里配合关系，是“别道奇行”的经脉。奇经八脉是具有特殊作用的经脉，对于十二经脉起统率，联络和调节气血盛衰的作用。督脉行于后正中线，任脉行于前正中线，任、督二脉各有本经所属穴位，及所属病候，故与十二经脉相提并论，合称为“十四经”。冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉的穴位均寄附于十二经脉之上。冲脉行于胸腹第一侧线，交会于足少阴肾经穴。任、督、冲三脉皆起于胞中，同出会阴而异行，称为“同源三歧”。带脉横斜地行于腰腹，交会足少阳经，阳跷脉行于下肢外侧及肩、头部、交会足太阳等经，阴跷脉行于



下肢内侧及眼，交会足少阴经，阳维脉行于下肢外侧，肩和头项，交会足少阳等诸经，阴维脉行于下肢内侧，腹部第三侧线和颈部，交会足少阴等诸经。

三、十二经别

十二经别，是从十二经脉另行分出，分布于胸腹和头部，起沟通作用的支脉，又称“别行之正经”。十二经别一般多从四肢肘膝上下的正经分出，分布于胸腹腔和头部，其间有“离、入、出、合”分布特点。十二经别从四肢肘膝关节以上的正经分出称“离”（别），进入胸腹腔称“入”，于头项部出来称“出”，阳经经别合于本经的经脉，阴经经别合于其相表里的阳经经脉称“合”，如手阳明经别合于手阳明经脉，手太阴经别也合于手阳明经脉。手足三阴三阳经别，按阴阳表里关系组成六对，称为“六合”。十二经别通过“离、入、出、合”的分布，沟通了表里两经，加强了经脉与脏腑的联系，弥补了阴经经脉在头面部分布的不足，扩大了经脉的循行联系和经穴的主治范围。

十二经别，是从十二经脉分出，分布于胸腹和头部，补充了正经循行的不足。由于经别在生理功能方面与正经相同，因此在病理方面所表现的症候也就包括在正经之内，故不单列病候。经别对某些腧穴的主治作用有一定影响。例如：手厥阴经“大陵”穴主治喉病，该经循行虽不到咽喉，之所以能治咽喉病，就是因为手厥阴之经别“别属三焦，出循喉咙”的道理。偏正头痛，可取太渊、列缺治疗。《席弘赋》说：“列缺头痛及偏正，重泻太渊无不应。”《道玄指要赋》说：“牙齿痛，吕细（太溪）堪治”皆说明阴经穴之所以能治头面、五官疾病，是和经别的作用分不开的。

四、十五络脉

十二经脉在四肢部各分出一络，再加躯干前的任脉络，躯干后的督脉络及躯干侧的脾之大络，共计十五条，称“十五络脉”。十二络脉在四肢部从相应络穴分出后均走向相应表里经，躯干部三络则分别分布于身前、身后和身侧。四肢部的十二络，主要起沟通表里两经和补充经脉循行不足的作用；躯干部部的三络，起渗灌气血的作用。络脉和经别都是经脉的分支，均有加强表里两经联系的作用，所不同者，经别分布较深，无所属腧穴，也无所主病症；络脉分布较浅，各有一络穴，并有所主病症。络脉按其形状、大小、深浅的不同又有不同的名称，“浮络”为浮行于浅表部位的络脉，“孙络”是络脉中最细小的分支。