



会说话的健康书

| 中国首套会说话的二维码健康书 |

李志刚教授之

儿童穴位大全

穴位保健同步视频



手机扫描二维码
同步视频马上看

主编 | 李志刚 北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事



202个穴位详细解说





李志刚教授^之 儿童穴位大全

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之儿童穴位大全/李志刚主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 9
(中医堂)
ISBN 978-7-5019-9826-5

I. ①李… II. ①李… III. ①小儿疾病—穴位疗法
IV. ①R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149245号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9826-5 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140393S2X101ZBF



每个孩子都在父母的期待下来到这个世界，从孩子呱呱坠地的那一刻开始，父母对于孩子的美好期望都化为一个，那就是希望自己的孩子可以健康快乐地长大成人。

可是孩子脏腑娇嫩，身体的免疫力不是很好，对外界病毒的抵抗能力较弱，一旦孩子患病，父母都会很焦急地送医院，给孩子吃药、打针。虽说这种方式见效快，但长期下去，会让孩子对药物产生依赖性，对孩子的发育成长有着不利的影响。随着社会的发展，国民经济的不断提高，人们保健养生意识的不断增强，大多数父母更倾向于绿色疗法，即不打针、不吃药，用自然、有效、副作用小的方式来帮助孩子消除病痛。

小儿穴位疗法作为一种物理疗法，具有随时随地可操作、易学、易操作、方便灵活的优点，只要依靠家长的双手在孩子的体表部位施术，就可以达到防治疾病的目的。对小儿疾病，包括小儿内科、外科、伤科、神经科及局部感染等疾病均可采用穴位疗法治疗。同时穴位疗法也是一种沟通亲子感情的好方式，让父母通过双手表达对孩子的爱。

本书为广大父母详细介绍了小儿125个穴位的取穴方法及按摩、艾灸、刮痧疗法，帮助广大父母详细了解小儿穴位疗法的操作方法。通过穴位疗法，使孩子气血调和、经络通畅、阴阳平衡，起到防治疾病的功效。

作为父母，应该学习掌握小儿穴位疗法的各种操作方法，经常关心孩子，给孩子按摩、艾灸、刮痧穴位，让家庭更加幸福美满。



第一章 学点小儿穴位疗法，激发孩子体内大药库

经络：身体机能自我修复的原动力. 008	标志参照法..... 015
运行气血，营养脏腑..... 008	感知找穴法..... 015
联络脏腑，沟通内外..... 008	身体度量法..... 015
感应传导，调节气血运行..... 009	手指度量法..... 015
经络的特点..... 010	耳朵：穴位密集的大宝藏 016
穴位的特点..... 011	脚：人体的第二个心脏..... 017
近治作用..... 011	不同年龄有不同的生理病理特点.... 018
远治作用..... 011	儿童的生理特点..... 018
调节作用..... 011	儿童不同时期的病理特点..... 019
调治作用..... 011	望诊，教你一眼望出孩子的病 020
经络与穴位的关系 012	望神..... 020
孩子有着和大人不同的特定穴位.... 014	望面..... 020
家长要学习的简单取穴方法 015	望舌苔..... 020

第二章 头面部——常用穴位解说

天门.....022	百会.....028	听会.....035
坎宫.....022	耳门.....029	耳尖.....035
天心.....023	承泣.....030	听宫.....036
天庭.....023	四白.....030	四神聪.....037
印堂.....024	球后.....031	风池.....037
山根.....024	鱼腰.....031	翳风.....038
素髻（准头）.....025	迎香.....032	曲差.....039
延年.....025	丝竹空.....032	耳后高骨.....040
人中.....026	瞳子髻.....033	前顶.....040
承浆.....026	阳白.....033	桥弓.....041
睛明.....027	颊车.....034	天柱.....041
囟门.....027	太阳.....034	通天.....042

耳和髻.....043	哑门.....046	上星.....049
天冲.....044	脑户.....047	风府.....050
目窗.....045	强间.....048	

第三章 胸腹部——常用穴位解说

神阙.....052	肚角.....058	商曲.....064
天突.....052	关元.....058	阴交.....065
乳旁.....053	缺盆.....059	上脘.....066
乳根.....053	气户.....059	建里.....067
章门.....054	滑肉门.....060	膻中.....068
期门.....054	育俞.....061	中脘.....069
气海.....055	气冲.....062	胁肋.....070
天枢.....055	周荣.....062	腹.....070
中府.....056	膺窗.....063	
云门.....057	大横.....063	

第四章 腰背骶部——常用穴位解说

巨骨.....072	八髻.....078
大椎.....072	命门.....078
风门.....073	腰阳关.....079
天宗.....073	定喘.....079
胆俞.....074	肩髃.....080
肺俞.....074	肩中俞.....081
脾俞.....075	七节骨.....082
肝俞.....075	脊柱.....082
肾俞.....076	肩井.....083
胃俞.....076	龟尾（长强）.....083
心俞.....077	肩贞.....084
大肠俞.....077	

第五章 上部——常用穴位解说

肺经.....086	心经.....087	大肠经.....088
脾经.....086	肝经.....087	小肠经.....088

胃经.....	089	关冲.....	099	少冲.....	109
肾经.....	089	少泽.....	099	尺泽.....	110
三焦经.....	090	二马.....	100	列缺.....	111
六腑.....	090	五指节.....	100	经渠.....	112
一窝风.....	091	二扇门.....	101	太渊.....	113
大横纹.....	091	十宣(十王).....	101	阳溪.....	114
小横纹.....	092	威灵.....	102	上廉.....	115
掌小横纹.....	092	精宁.....	102	下廉.....	116
小天心.....	093	阳池.....	103	大陵.....	117
板门.....	093	后溪.....	103	青灵.....	118
内劳宫.....	094	外关.....	104	少海.....	118
外劳宫.....	094	膊阳池.....	105	神门.....	119
外八卦.....	095	内关.....	105	少府.....	119
内八卦.....	095	三关.....	106	阳谷.....	120
总筋.....	096	洪池.....	106	四缝.....	121
端正.....	096	天河水.....	107	曲泽.....	121
老龙.....	097	曲池.....	107	液门.....	122
少商.....	097	肾顶.....	108	中渚.....	123
商阳.....	098	四横纹.....	108	合谷.....	124
中冲.....	098	极泉.....	109		

第六章



下肢部——常用穴位解说

委中.....	126	膝阳关.....	133	复溜.....	147
箕门.....	126	伏兔.....	134	筑宾.....	148
膝眼.....	127	犊鼻.....	135	风市.....	149
阴陵泉.....	127	内庭.....	136	足临泣.....	150
阳陵泉.....	128	厉兑.....	137	侠溪.....	151
前承山.....	128	隐白.....	138	足窍阴.....	152
承山.....	129	太白.....	139	太冲.....	152
太溪.....	129	公孙.....	140	百虫窝.....	153
昆仑.....	130	血海.....	141	环跳.....	153
上巨虚.....	130	商丘.....	142	大敦.....	154
足三里.....	131	殷门.....	143	行间.....	154
涌泉.....	131	承筋.....	144	蠡沟.....	155
仆参.....	132	飞扬.....	145	三阴交.....	156
解溪.....	133	申脉.....	146	丰隆.....	157

[附录] 人体经络穴位图(儿童真人版).....158



李志刚教授^之 儿童穴位大全

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之儿童穴位大全/李志刚主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 9
(中医堂)
ISBN 978-7-5019-9826-5

I. ①李… II. ①李… III. ①小儿疾病—穴位疗法
IV. ①R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149245号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9826-5 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140393S2X101ZBF



每个孩子都在父母的期待下来到这个世界，从孩子呱呱坠地的那一刻开始，父母对于孩子的美好期望都化为一个，那就是希望自己的孩子可以健康快乐地长大成人。

可是孩子脏腑娇嫩，身体的免疫力不是很好，对外界病毒的抵抗能力较弱，一旦孩子患病，父母都会很焦急地送医院，给孩子吃药、打针。虽说这种方式见效快，但长期下去，会让孩子对药物产生依赖性，对孩子的发育成长有着不利的影响。随着社会的发展，国民经济的不断提高，人们保健养生意识的不断增强，大多数父母更倾向于绿色疗法，即不打针、不吃药，用自然、有效、副作用小的方式来帮助孩子消除病痛。

小儿穴位疗法作为一种物理疗法，具有随时随地可操作、易学、易操作、方便灵活的优点，只要依靠家长的双手在孩子的体表部位施术，就可以达到防治疾病的目的。对小儿疾病，包括小儿内科、外科、伤科、神经科及局部感染等疾病均可采用穴位疗法治疗。同时穴位疗法也是一种沟通亲子感情的好方式，让父母通过双手表达对孩子的爱。

本书为广大父母详细介绍了小儿125个穴位的取穴方法及按摩、艾灸、刮痧疗法，帮助广大父母详细了解小儿穴位疗法的操作方法。通过穴位疗法，使孩子气血调和、经络通畅、阴阳平衡，起到防治疾病的功效。

作为父母，应该学习掌握小儿穴位疗法的各种操作方法，经常关心孩子，给孩子按摩、艾灸、刮痧穴位，让家庭更加幸福美满。



第一章 学点小儿穴位疗法，激发孩子体内大药库

经络：身体机能自我修复的原动力. 008	标志参照法..... 015
运行气血，营养脏腑..... 008	感知找穴法..... 015
联络脏腑，沟通内外..... 008	身体度量法..... 015
感应传导，调节气血运行..... 009	手指度量法..... 015
经络的特点..... 010	耳朵：穴位密集的大宝藏 016
穴位的特点..... 011	脚：人体的第二个心脏..... 017
近治作用..... 011	不同年龄有不同的生理病理特点.... 018
远治作用..... 011	儿童的生理特点..... 018
调节作用..... 011	儿童不同时期的病理特点..... 019
调治作用..... 011	望诊，教你一眼望出孩子的病 020
经络与穴位的关系 012	望神..... 020
孩子有着和大人不同的特定穴位.... 014	望面..... 020
家长要学习的简单取穴方法 015	望舌苔..... 020

第二章 头面部——常用穴位解说

天门.....022	百会.....028	听会.....035
坎宫.....022	耳门.....029	耳尖.....035
天心.....023	承泣.....030	听宫.....036
天庭.....023	四白.....030	四神聪.....037
印堂.....024	球后.....031	风池.....037
山根.....024	鱼腰.....031	翳风.....038
素髻（准头）.....025	迎香.....032	曲差.....039
延年.....025	丝竹空.....032	耳后高骨.....040
人中.....026	瞳子髻.....033	前顶.....040
承浆.....026	阳白.....033	桥弓.....041
睛明.....027	颊车.....034	天柱.....041
囟门.....027	太阳.....034	通天.....042

耳和髻.....043	哑门.....046	上星.....049
天冲.....044	脑户.....047	风府.....050
目窗.....045	强间.....048	

第三章 胸腹部——常用穴位解说

神阙.....052	肚角.....058	商曲.....064
天突.....052	关元.....058	阴交.....065
乳旁.....053	缺盆.....059	上脘.....066
乳根.....053	气户.....059	建里.....067
章门.....054	滑肉门.....060	膻中.....068
期门.....054	育俞.....061	中脘.....069
气海.....055	气冲.....062	胁肋.....070
天枢.....055	周荣.....062	腹.....070
中府.....056	膺窗.....063	
云门.....057	大横.....063	

第四章 腰背骶部——常用穴位解说

巨骨.....072	八髻.....078
大椎.....072	命门.....078
风门.....073	腰阳关.....079
天宗.....073	定喘.....079
胆俞.....074	肩髃.....080
肺俞.....074	肩中俞.....081
脾俞.....075	七节骨.....082
肝俞.....075	脊柱.....082
肾俞.....076	肩井.....083
胃俞.....076	龟尾（长强）.....083
心俞.....077	肩贞.....084
大肠俞.....077	

第五章 上部——常用穴位解说

肺经.....086	心经.....087	大肠经.....088
脾经.....086	肝经.....087	小肠经.....088

胃经.....	089	关冲.....	099	少冲.....	109
肾经.....	089	少泽.....	099	尺泽.....	110
三焦经.....	090	二马.....	100	列缺.....	111
六腑.....	090	五指节.....	100	经渠.....	112
一窝风.....	091	二扇门.....	101	太渊.....	113
大横纹.....	091	十宣（十王）.....	101	阳溪.....	114
小横纹.....	092	威灵.....	102	上廉.....	115
掌小横纹.....	092	精宁.....	102	下廉.....	116
小天心.....	093	阳池.....	103	大陵.....	117
板门.....	093	后溪.....	103	青灵.....	118
内劳宫.....	094	外关.....	104	少海.....	118
外劳宫.....	094	膊阳池.....	105	神门.....	119
外八卦.....	095	内关.....	105	少府.....	119
内八卦.....	095	三关.....	106	阳谷.....	120
总筋.....	096	洪池.....	106	四缝.....	121
端正.....	096	天河水.....	107	曲泽.....	121
老龙.....	097	曲池.....	107	液门.....	122
少商.....	097	肾顶.....	108	中渚.....	123
商阳.....	098	四横纹.....	108	合谷.....	124
中冲.....	098	极泉.....	109		

第六章 下肢部——常用穴位解说

委中.....	126	膝阳关.....	133	复溜.....	147
箕门.....	126	伏兔.....	134	筑宾.....	148
膝眼.....	127	犊鼻.....	135	风市.....	149
阴陵泉.....	127	内庭.....	136	足临泣.....	150
阳陵泉.....	128	厉兑.....	137	侠溪.....	151
前承山.....	128	隐白.....	138	足窍阴.....	152
承山.....	129	太白.....	139	太冲.....	152
太溪.....	129	公孙.....	140	百虫窝.....	153
昆仑.....	130	血海.....	141	环跳.....	153
上巨虚.....	130	商丘.....	142	大敦.....	154
足三里.....	131	殷门.....	143	行间.....	154
涌泉.....	131	承筋.....	144	蠡沟.....	155
仆参.....	132	飞扬.....	145	三阴交.....	156
解溪.....	133	申脉.....	146	丰隆.....	157

第一章

学点小儿穴位疗法， 激发孩子体内大药库



孩子出生时，父母都希望孩子能够健康有活力。当孩子感到不适时，父母总会不知所措，唯一想到的办法就是到医院看医生。其实，只要父母懂得一些小儿穴位疗法，就可以帮助孩子防治疾病。小儿穴位疗法入门很简单，不需要理解艰深的知识，不用专业的医疗器械，父母只要找到正确的穴位及反射区，学会简单的按摩、艾灸、刮痧手法，就可以在家轻轻松松为孩子防治疾病。

经络：身体机能自我修复的原动力

远远望去，经络系统就像是如环无端的水系，有宽阔的大河，也有狭窄的支流，更有许多数不清的小溪。这些水系看似纷繁复杂，其实它们井然有序，环绕着五个岛屿不停地流动。对于人类而言，经络就是生命之河，就是我们的母亲河，流淌着我们生命所需的气血。

按照中医的解释来看，经络分别指的是两种系统，其中大的为经，它就好比是人体内的环路，广泛地连接着人体内的的重要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增强细微之处的联系。其中经脉系统又包括十二经脉，也就是十二正经，还有奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部，其中最主要的就是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉了。络脉系统包括有十五络脉，以及难以计数的浮络、孙络等。

经络系统中，除奇经八脉、经别、别络、经筋、皮部各有其特定的功能外，经络的功能主要表现在运行全身气血以营养脏腑组织，联络脏腑以沟通上下内外，感应传导信息和调节人体各部分功能等方面。

01 运行气血，营养脏腑

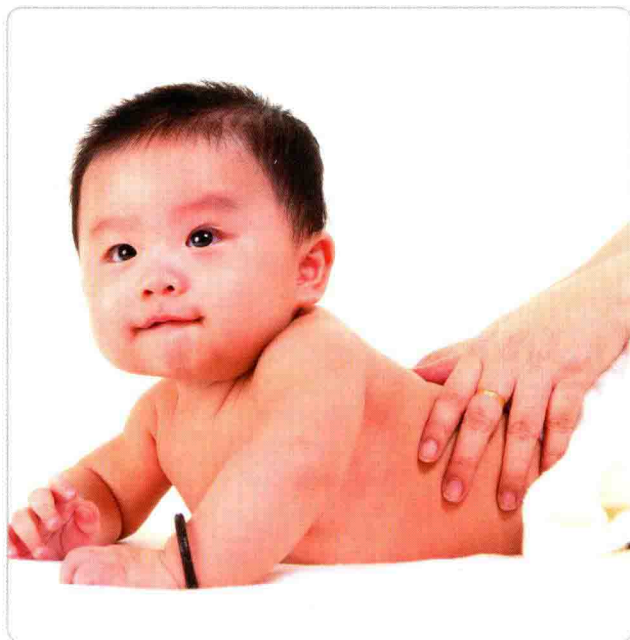
气血是人体生命活动的动力和物质基础，机体的各个组织器官，均需气血的濡养才能发挥其正常的生理功能，而气血必须通过经络的传输才能布散于全身各处，以“内溉脏腑，外濡腠理”（《灵枢·脉度》），维持机体的正常生命活动。故《灵枢·本脏》说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”十二经脉是人体经络系统的核心，是气血运行的主要通道，其在内属络脏腑，在外连属五官九窍、四肢百骸，人体气血通过以十二经脉为中心的遍布全身上下内外的经络系统，周流不息，灌注渗透到各个组织器官中去，以提供充足的营养和能量，使其发挥正常的生理功能。与此同时，气血亦依赖经络系统的传注输送，通达于全身，发挥其营养机体、抗御外邪等重要作用。因此，经络的功能活动正常，气血运行畅通，各脏腑功能强健，则能抵御外邪的侵袭，防止疾病的发生。反之，经络失去正常的机能，经气不利，则御邪不力，外邪就会乘机入侵而致病。

02 联络脏腑，沟通内外

人体是由五脏六腑、五官九窍、四肢百骸等组成的复杂有机体，其各部分虽有各不相同的生理功能，但又共同组成一个有机的整体。这种相互联系、彼此配合及有机协调的关系，主要是依靠经络系统的联络、沟通作用实现的。经络在人体内发挥的沟通联系作用是多方位、多层次的，主要表现为以下四个方面：

（1）脏腑与体表、肢节的联系

脏腑与外周体表及肢节的联系，主要是通过十二经脉实现的。十二经脉中，手之三阴三阳经脉循行于上肢内外侧，足之三阴三阳经脉循行于下肢内外侧，而每条经脉又与体内脏腑有固定的络属联系，其经脉之气还结聚散络于经筋，并布散于皮部。这样，体表的筋肉、皮肤等组织与脏腑之间，通过与十二经脉的内属外连而相互沟通。故《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”



（2）脏腑与官窍的联系

位于体表的目、舌、口、鼻、耳和前阴、后阴等五官九窍，都是经络循行所过的部位，而经脉又多内属于脏腑。这样就使脏腑与官窍之间，通过经脉的沟通而联系起来。如手少阴心经属心，络小肠，系“目系”，其别络“系舌本”；足阳明胃经属胃，络脾，环绕口唇，挟鼻；手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经均进入耳中，等等。这样使内在脏腑得以通过经络与官窍相互沟通而成为一个整体，脏腑的生理、病理便可以通过经络反映于相应的官窍。

（3）脏腑之间的联系

十二经脉中每一经都分别络属一脏一腑，从而加强相为表里的一脏一腑之间的联系，这是中医脏腑阴阳表里相合理论的主要结构基础。同时，有的经脉还联系多个脏腑，有的脏腑则有多条经脉通达。如足厥阴肝经属肝，络胆，挟胃，注肺中；足少阴肾经属肾，络膀胱，贯肝，入肺，络心；通达肺脏的经脉有手太阴肺经属肺，手阳明大肠经络肺，以及足厥阴肝经、足少阴肾经和手少阴心经。此外，经别又补正经之不足，如胃经之经别上通于心，胆经之经别贯心，等等。这样，通过经络的沟通形成了脏腑之间的多重联系。

（4）经脉之间的联系

十二经脉之间的表里阴阳相接，有一定的衔接和流注次序，并与任、督二脉构成首尾相连的整体循行系统。十二经脉之间还有多处相互交叉、交会，再加上经别、别络的沟通，更加强了彼此之间的联系。十二经脉还与奇经八脉之间纵横交错，而且奇经八脉

之间亦彼此相互联系。如：十二正经中的手三阳经和足三阳经均会于督脉之大椎穴，阳维脉与督脉会于风府穴，故称督脉为“阳脉之海”；十二正经中的足三阴经以及奇经八脉中的阴维脉、冲脉均会于任脉，足三阴经又上连手三阴经，故称任脉为“阴脉之海”；冲脉前与任脉并于胸中，后通督脉，而任、督两脉又通会十二经脉，加之冲脉“其上者，出于颞颥，渗诸阳……其下者，并于少阴之经，渗三阴”（《灵枢·逆顺肥瘦》），容纳了来自十二经脉的气血，故称冲脉为“十二经脉之海”；督、任、冲三脉同起于胞中，故有“同源三歧”之称。以上经脉与经脉之间的多方面、多层次的联系，使经络成为一个具有完整结构的调节系统。

03 感应传导，调节气血运行

感应传导，是指经络系统对针刺或其他刺激的感觉、接收和传递的作用。人体作为一个具有自动调控功能的复杂系统，在生命的每一瞬间都有千万个信息变换过程发生，但无论这些信息的变换过程如何复杂，其传递一般都是在经络系统中进行，以气血为载体实现的。经络系统作为人体的信息传导网络，可以感受来自人体内外环境中的各种信息，并按其性质、特点和量度等传递至相应的脏腑组织、五官九窍、四肢百骸，反映或调节其功能状态。这种传导既可以发生在各脏腑组织器官之间，也可以发生于体表与内脏之间；既可以把局部的信息感传于全身，又能把整体的信息传导于某一局部。如肌表受到外界某种刺激，其信息可由经络感受并传送至内脏，根据信息性质和强度的不同，而产生补或泻的作用。而内脏功能活动或病理变化的信息，也可由经络感受并传导于体表，反映出不同的症状，此即“有诸内必形诸外”的主要结构和生理基础。

经络系统通过对各种信息的接收、传递、变换等作用，自行调节气血的运行，协调脏腑的关系，以维持人体内外环境的相对平衡。如果人体的气血阴阳失去协调平衡，通过经络系统的自我调节，仍不能使其恢复正常，则发生疾病。当人体发生疾病时，即可针对气血失和、阴阳盛衰等具体证候，运用针灸、推拿、拔罐、刮痧等方法，通过对适当的穴位施以适度的刺激，激发经络的调节自律作用，以“泻其有余，补其不足，阴阳平复”（《灵枢·刺节真邪》），达到调节脏腑功能，使之协调平衡之目的。



经络的特点

十二经脉，可以说是人体经络中的主干线，所以又被称为“十二正经”。这十二条经脉有的从体内脏腑发出，有的上行至头部，或者从头走向双脚，还有的从双脚进入体内脏腑，总之连接了人体的内外表里。

经脉可分为正经和奇经两类。正经有十二，即手足三阴经和手足三阳经，是气血运行的主要通道。奇经有八条，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，有统率、联络和调节十二经脉的作用。十二经别，是从十二经脉别出的经脉，主要是加强十二经脉中相为表里的两经之间的联系。

十二经脉是经络系统的主体，其命名是根据其阴阳属性，所属脏腑、循行部位综合而定的。它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，给予不同的名称。十二经脉的名称为：手三阴经，即手太阴肺经、手少阴心经和手厥阴心包经；手三阳经，即手阳明大肠经、手太阳小肠经和手少阳三焦经；足三阴经，即足太阴脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经；足三阳经，即足阳明胃经、足太阳膀胱经和足少阳胆经。

十二经脉的主要特点：

① 每条经脉的分布都有一定规律，对称分布在身体两侧。在四肢部是阴经在内侧面，阳经在外侧面，内侧和外侧又各分三阴三阳，一般是太阴、阳明在

前，少阴、太阳在后，厥阴、少阳居中。头面躯干是手足三阳经在头面躯干的前、后、侧面。手足三阴经则分布到胸腹部。

② 十二经脉有内属脏腑与外络肢节两部分，每条经脉又隶属于一个脏腑，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，组成“表（腑）里（脏）相合”相互联系。足太阳与足少阴为表里，足少阳与足厥阴为表里，足阳明与足太阴为表里。手太阳与手少阴为表里，手少阳与手厥阴为表里，手阳明与手太阴为表里。

③ 各经之间相互衔接，其循行是一经一经地相传：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→足厥阴肝经的顺序而复入于肺，如此周而复始循环不息，以维持人体的正常生命活动。

④ 每条经脉在经气发生病理变化时，都有其特殊的征候群表现。

⑤ 每条经脉在体表还分布有一定的腧穴。

