

# 骨度研究

仰人骨度圖

頭之大骨圍二尺六寸  
髮所覆者顙至項  
一尺二寸髮已下至  
頤一尺

耳前至耳門

廣八寸三寸

唇至齒長九分口廣

一寸半齒以後至

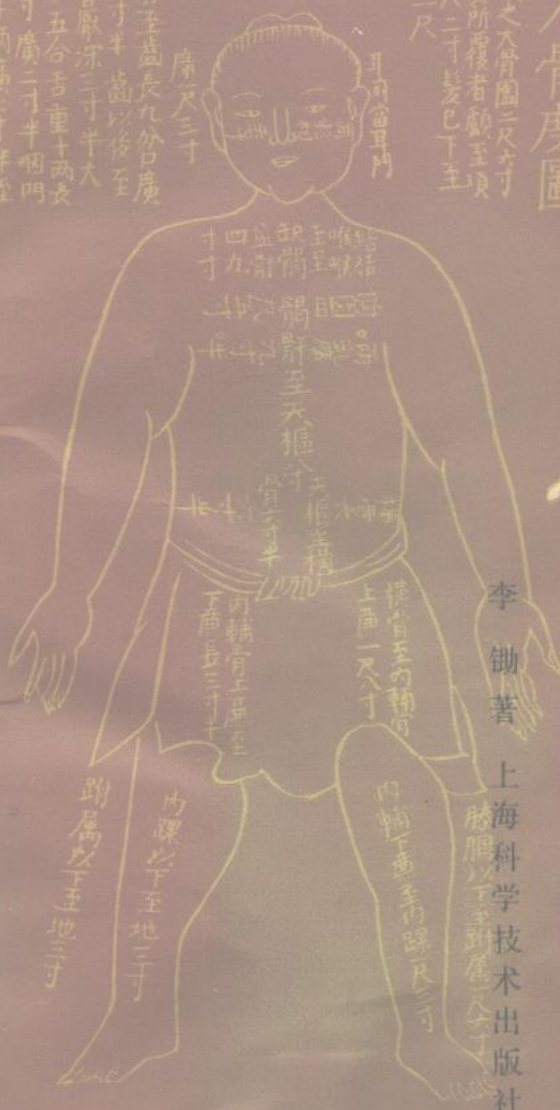
會厭深三寸半大

容五合舌重十兩長

七寸廣二寸半咽門

重十四兩廣二寸半至

咽門長一尺六寸見腸



李 鋤 著

上海科学技术出版社

膝腹以下至踵屬八寸

橫骨至內輔骨

內輔骨至內踝一尺三寸

天樞至天樞

內輔骨上屬至

內踝以下至地三寸

踵屬以下至地三寸

3.7  
3

# 骨 度 研 究

李 鋤 著

上海科学技术出版社

256/20

封面设计 朱仰慈



# 骨 度 研 究

李 勉 著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 常熟文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.5 字数 53,000

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

印数: 1—5,000

统一书号: 14119·1682 定价: 0.43 元

## 邱 序

《灵枢·骨度》专论人体骨骼之长短、大小、广狭，和《脉度》、《肠胃》等篇，均为古代原始的解剖学。其中所言骨骼尺寸，由于历史条件的限制，虽不如现代解剖学的精细准确，但根据现代学者的验证，以身长七尺五寸为标准，所述肢体骨骼长度，其比例基本上是符合的。说明古人是通过反复度量而作出的结论，非向壁虚构之谈。

由于《灵枢》一书，流传数千年，反复传抄，鲁鱼帝虎，在所难免，后世注家又陆续修改补充，从而出现某些不同说法，引起国内外学者争议，而骨度分寸又为针灸取穴的主要依据，因此有必要进行翔实的考证和深入的研究。

李锄同志近作《骨度研究》一书，对《灵枢·骨度》原文，逐字逐句进行推敲，加以校勘，正其谬误；对后世各家之说，旁征远引，进行分析，提出自己的见解。除《骨度》原文外，并对与此有关的一些问题，以及现行针灸骨度，进行了广泛的研究。我对他的严谨治学态度和认真负责精神，深表嘉许。爰为之序，以作介绍。

邱茂良 1981年7月28日

## 自序

针灸是我国医学遗产之一，由于流传年代久远，在发展过程中，不可避免地出现一些讹误和分歧。唐代孙思邈在其《千金翼方》中即引甄权云：“吾十有八而志学于医，今年过百岁，研综经方，推究孔穴，所疑更多矣！”明代陈会《神应经》亦载刘瑾云：“夫针灸之术，其旨微矣，穴法之讹，其来远矣！”可见针灸学术中存在问题，由来已久，但迄今正确解决者，却为数甚鲜。著者有鉴于此，乃于针灸教学和编撰工作之余，潜心研究，偶有所得，即录以备忘。日积月累，居然可观，其中尤以骨度方面为多，每思整理成文，就正有道，辄因事蹉跎而未果。今年五月，我院邱茂良教授访问日本归来，对此甚表关注，希能早日问世，爰蒐检旧稿，草成此编。邱老阅后，欣然作序，嘱即付梓。

解决历史遗留下来的针灸学术问题，深知非浅陋如余者所能胜任，必须集思广益，方克有济。故此编之作，仅为聊抒管见，以期抛砖引玉，促进对现行针灸骨度的正确厘定。不当之处，敬希读者是正。

李 钢 1981年8月

# 目 录

## 邱序

## 自序

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 《灵枢·骨度》注解 .....            | 1  |
| 2. 骨度有关问题研究 .....             | 27 |
| 2.1 为什么要研究骨度 .....            | 27 |
| 2.2 《灵枢·骨度》的尺寸并非“假定” .....    | 29 |
| 2.3 《灵枢·骨度》所用的尺制 .....        | 32 |
| 2.4 关于同身寸诸问题 .....            | 35 |
| 2.4.1 同身寸的定义 .....            | 36 |
| 2.4.2 同身寸的种类 .....            | 37 |
| 2.4.3 同身寸的适用部位 .....          | 39 |
| 2.4.4 《素问》王注中的同身寸 .....       | 41 |
| 2.4.5 《灵枢·骨度》尺寸不是同身寸的倍数 ..... | 42 |
| 3. 今人骨度测量研究 .....             | 44 |
| 3.1 测量对象 .....                | 44 |
| 3.2 测量项目 .....                | 45 |
| 3.3 统计学处理 .....               | 46 |
| 3.4 结论 .....                  | 49 |
| 4. 现行针灸骨度研究 .....             | 50 |
| 4.1 《灵枢》穴距与骨度的关系及其演变 .....    | 50 |
| 4.2 现行针灸骨度刍议 .....            | 52 |
| 4.2.1 头部 .....                | 52 |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 4.2.2 胸腹部 .....       | 54        |
| 4.2.3 背腰骶部 .....      | 58        |
| 4.2.4 上部 .....        | 59        |
| 4.2.5 下部 .....        | 60        |
| 4.3 简要针灸骨度 .....      | 63        |
| <b>5. 附录</b> .....    | <b>64</b> |
| 5.1 “缺盆”辨析 .....      | 64        |
| 5.2 “一夫”考 .....       | 67        |
| <b>本书主要参考资料</b> ..... | <b>72</b> |
| <b>后记</b> .....       | <b>74</b> |

## 1. 《灵枢·骨度》注解

### 骨度第十四

马蒨：“此言人身之骨皆有度数，故名篇。”

张介宾(《类经图翼》)：“下文皆《骨度》篇古数。然骨之大者则太过，小者则不及，此亦言其则耳。”

#### 【原文】

黄帝<sup>(1)</sup>问于伯高<sup>(2)</sup>曰：《脉度》言经脉之长短，何以立之？伯高曰：先度<sup>(3)</sup>其骨节<sup>(4)</sup>之大小、广狭、长短，而脉度定矣。

#### 【注释】

(1) 黄帝：传说的古代中原各族的共同祖先。相传因打败炎帝和蚩尤，由部落领袖被拥戴为部落联盟领袖。传有很多发明创造。现存《内经》一书，即系托名黄帝与岐伯、雷公等讨论医学的著作，故又称《黄帝内经》。

(2) 伯高：传说的黄帝之臣，佐帝论医，穷究义理，载《素问》、《灵枢》。

(3) 度(duó 铎)：量；计算。《汉书·律历志上》：“所以度长短也。”

(4) 骨节：泛指人体各部的骨骼，包括长骨、短骨、扁骨及不规则骨而言，并非仅指骨的关节。

### 【集解】

杨上善：“人之皮肉可肥瘦增减，骨节之度不可延缩。故欲定脉之长短，先言骨度也。”

马蒔：“此言人身之脉度由骨度而定也。脉度，脉有度数，亦本经篇名。下文将言骨有度数，而先以是启之耳。”

张介宾\*：“此言欲知脉度者，必先求骨度以察其详也。”

张志聪：“此言经脉之长短，从骨节之大小、广狭、长短，而定其数。故曰‘骨为幹，脉为营’\*\*，如藤蔓之营附于木幹也。”

### 【原文】

黄帝曰：愿闻众人<sup>(1)</sup>之度。人长七尺五寸者，其骨节之大小、长短各几何？

### 【注释】

(1) 众人：在此指中等身材的人。因其居于大多数，故云。

### 【集解】

杨上善：“众人之骨度量多同，故请众人之度，及（即？）请中度之人大小、长短也。”

张介宾：“众人（之度）者，众人之常度也。常人之长，多以七尺五寸为率。如《经水》篇岐伯云‘八尺之士’，《周礼·考工记》亦曰‘人长八尺’，乃指伟人之度而言，皆古秦尺数也。”

张志聪：“众人，谓天下之大众。长七尺五寸者，上古适中之人也。”

\* 张介宾之解释，凡不注书名者，均见《类经》；其录自《类经图翼》者，则标示书名，以资区别。下同。

\*\* 《灵枢·经脉》。

【原文】

伯高曰：头之大骨围<sup>(1)</sup>二尺六寸。

【注释】

(1) 头之大骨围：即“头围”。指脑颅外围最粗处亦即平眉与枕外隆凸的周长。

【集解】

杨上善：“自颈项骨以上为头颅骨，以为头大骨也，当其粗处以绳围也。”

张介宾：“围，周围也。”

日本·丹波元简：“头骨于耳尖上周围而度之。”

【原文】

胸围四尺五寸。

【集解】

杨上善：“缺盆以下、髻髀以上为胸，当中围也。”

张介宾：“此兼胸肋而言也。缺盆之下、两乳之间为胸。”

【原文】

腰围四尺二寸。

【集解】

杨上善：“当二十一椎腰输之中围也。”

张介宾：“平脐周围曰腰。人之肥瘦不同，腰之大小亦异。四尺二寸，以中人之大略言也。”

日本·丹波元简：“平脐周围无骨，此盖谓腰髋骨之周围。”

【按语】

除张注外，余皆囿于骨度的“骨”字作解。查《骨度》篇中虽多以骨计度，但亦有例外者，如“髮所覆者”、“两乳之间”等

是。以《骨度》所云人长与胸围、腰围的比例，与实测的数值对照，当以张介宾“平脐”之说为是。

【原文】

髮所覆者，顙<sup>(1)</sup>至项尺二寸。

【注释】

(1) 顙：沈彤《释骨》：“其横在髮际前者，曰额顙，亦曰额。”

【集解】

杨上善：“头颅骨取髮所覆之处前后量也。”

马蒔：“顙，头颅也。顙之皮生髮，髮所覆者，即顙也。”

张介宾：“此下言仰人之纵度也。髮所覆者，谓髮际也。前髮际为额顙，后髮际以下为项。前自顙，后至项，长一尺二寸。”

张志聪：“髮所覆者，谓从前额顙之髮际，上至巅顶，以至后项之髮际，计髮所覆者，度一尺二寸。”

【原文】

髮以下至颐<sup>(1)</sup>长一尺，君子参<sup>①(2)</sup>折。

【校勘】

① 参：原作“终”，据《针灸甲乙经》卷二第七及《黄帝内经太素》卷十三《骨度》改；《针灸甲乙经》注云：“又作‘三’，又作‘终’。”

【注释】

(1) 颐(yí 夷)：下巴。

(2) 参(sān 三)：同“叁”。“叁”为“三”的大写字。《左传·隐公元年》：“先王之制，大都不过参(三)国之一。”

### 【集解】

杨上善：“髮际以下至颐端量之一尺。一尺面份中分为三，三份为天、地、人。君子三份齐等，与众人不同也。参，三也。”

### 【参考文摘】

(一)马蒔：“颌下为颐。髮际已下至颐，长一尺。君子终折，言士君子之面部，三停齐等，可以始、中、终而三折之也，众人未必然耳。”

(二)张介宾：“终，终始也；折，折衷也。言上文之约数虽如此，然人有大小不同，故君子当约其终始，而因人以折衷之。此虽指头胸为言，则下部亦然矣。”

(三)张志聪：“髮以下至颐者，谓从前额颅之髮际，以下至于两颐，计长一尺。君子终折者，谓从髮际之始，以至髮际之终，可折中而度量。盖君子之人，面方广而髮际高，髮所覆者，从颅至项度一尺一寸，髮以下至颐长一尺一寸也。此言天下之众，有君子、小人不同，有太过、不及不等。”

(四)日本·丹波元简：“据《甲乙》，马“三停”之解似是。”

### 【按语】

据《针灸甲乙经》注，参折之“参”，当时别本有作“三”者。“参”、“三”均同“叁”，且较“终”字义长，故据以校改。《灵枢·师传》云：“上下三等，藏安且良矣。”丹波元简在《灵枢识·师传（传）》按语中引云：“自髮际至印堂为上停，山根至準头为中停，人中至地阁为下停，此面上之三停也。”均有助于对“君子参折”的理解，亦可证《太素》原文及杨注之是。

### 【原文】

结喉<sup>(1)</sup>以下至缺盆<sup>(2)</sup>中长四寸。

### 【注释】

(1) 结喉：为甲状软骨中央棱角连皮肤所构成的峭隆，今称喉结。成熟期后，男性喉结高而显著，女性者一般较平，显著高的极少。

(2) 缺盆：人体部位名，即今之胸骨上窝。施沛《经穴指掌图》：“结喉下，巨骨上缺陷处，若盆也。”\*

### 【集解】

张介宾《类经图翼》：“此以巨骨上陷中而言，即天突穴处。”（《医宗金鑑·刺灸心法要诀》同）

日本·小阪元祐：“因头之俯仰也，仰则其寸长，俯则其寸短。且自结喉尖头量之，则其寸长；自结喉之下端量之，则其寸短也。今详之，结喉下大骨两突骨之中间是穴。”

### 【参考文摘】

(一)《灵枢·本输》：“缺盆之中，任脉也，名曰天突。”

(二)沈彤《释骨》：“膺中骨之上，自结喉下四寸至肩端前横而大者，曰巨骨；其半环中断者，曰缺盆骨。”

(三)又：“上行两叉骨缺盆外伏颈旁壅肉下者，曰毳骨，曰缺盆外骨。其骨即肋骨之第一条也。”

### 【按语】

在中医古籍中，“缺盆”之义有二，一为针灸经穴名，一为人体部位名，前者在今之喉结上窝，而后者指今之胸骨上窝。两者位置有别，不可混同。《骨度》中的“缺盆”系指胸骨上窝而言，不但施沛、张介宾及小阪元祐之解释可证，而且沈彤之阐述尤为明晰。其所云“半环中断者”，显然是指两锁骨之间胸骨柄的颈静脉切迹，“缺盆骨”乃胸骨柄，故称第一肋为“缺

\* 转引自日本·小阪元祐：《经穴纂要》，第131页，人民卫生出版社，1955年。

盆外骨”。此外，考之《骨度》原文，腹背部全依中线垂直度量，若以其“缺盆”为锁骨上窝，则颈部之骨度势将由喉结斜向两侧，而胸部之骨度又须由两侧斜至剑突，其路线和尺寸均与经旨不合。现代诸书多释“缺盆”为锁骨上窝，窃不敢苟同，故书此以辨之。本书附录有拙著《“缺盆”辨析》一文，可参。

### 【原文】

缺盆以下至髻髻<sup>(1)</sup>长九寸，过则肺大，不满则肺小。

### 【注释】

(1) 髻髻(hé yǔ 曷于)：即今之剑突。沈彤《释骨》：“当膺骨两端中陷下者，曰膺中陷骨。陷骨下蔽心者曰髻髻，曰鸠尾，曰心蔽骨，曰臆前蔽骨。”髻，或作“髻”。见《集韵》。

### 【集解】

张介宾：“髻髻，一名鸠尾，一名尾翳，蔽心骨也。缺盆之下，鸠尾之上，是为之胸，肺藏所居。故胸大则肺亦大，胸小则肺亦小也。”

### 【参考文摘】

《灵枢·本藏》：“无髻髻者心高，髻髻小短举者心下，髻髻长者心下坚，髻髻弱小以薄者心脆，髻髻直下不举者心端正，髻髻倚一方者心偏倾也。”

### 【按语】

剑突是胸骨下部的一个小骨片，形态很不规则，故《灵枢·本藏》对此有多种描述。

### 【原文】

髻髻以下至天枢长八寸，过则胃大，不及则胃小。

### 【集解】

杨上善：“天枢侠齐（脐），故量鬲舒下但八寸。”

马蒔：“鬲舒以下至天枢长八寸。若过于八寸，而始至天枢，则其胃必大；若不及八寸，而即是天枢，则其胃必小。然天枢无形，以脐之高下为验也。”

张介宾：“自鬲舒之下，脐之上，是为中焦，胃之所居。故上腹长大者胃亦大，上腹短小者胃亦小也。”《类经图翼》：“天枢，足阳明穴名，在脐旁。此指平脐而言。”

#### 【参考文献】

（一）《素问·至真要大论》：“身半以上，其气三矣，天之分（份）也，天气主之；身半以下，其气三矣，地之分（份）也，地气主之。以名命气，以气命处，而言其病。半，所谓天枢也。”王冰注：“身之半，正谓齐（脐）中也。……当伸臂指天，舒足指地，以绳量之，中正当齐（脐）也。”

（二）《素问·六微旨大论》：“天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之。”王冰注：“天枢，当齐（脐）之两傍也，所谓身半矣。伸臂指天，则天枢正当身之半也。”

#### 【原文】

天枢以下至横骨<sup>(1)</sup>长六寸半，过则迴肠广长，不满则狭短。

#### 【注释】

（1）横骨：古代对左右耻骨上支并包括耻骨联合的合称。沈彤《释骨》：“鬲舒直下横两股间者，曰横骨，曰腹际骨。”

#### 【集解】

马蒔：“横骨，即‘曲骨’下。盖脐下四寸为‘中极’，‘中极’下一寸为‘曲骨’，‘曲骨’之分（份）为毛际，毛际下乃横骨也。”

张介宾：“横骨，阴毛中曲骨也。自天枢下至横骨，是为

下焦，迴腸所居也。故小腹長大者，迴腸亦大；小腹短狹者，迴腸亦小也。”《类经图翼》：“毛际下骨曰横骨。”

【原文】

（横骨长六寸半）<sup>①</sup>

【校勘】

① 揆其文义，此六字当为衍文，可删。兹姑加括号，以与上下正文相区别。

【按语】

余谓此六字为衍文，所据有四：《骨度》所述全身尺寸，计分头胸腰围、正面、侧面、全身横度、上肢和脊柱等六部分，层次分明，了无紊乱。全身横度既已集中叙述，不应再在正面纵度中插入此句，此其一；《骨度》之尺寸，纵皆称“长”，横皆称“广”或“相去”，并无横度称“长”者，此其二；所谓横骨，系古人对左右耻骨上支并包括耻骨联合的合称，其形弧曲，且两边耻骨体均与髂骨连接，并无明显之两端可量其横度，此其三；原文上句“天枢以下至横骨长六寸半”，其末六字与此全同；此句显系误重而衍，此其四。以此四者，故谓此六字为衍文，而认为可删。未知当否，谨以质之高明。

古今校注《灵枢》者，从未言此六字为衍文，类多随文敷衍，曲为之说，窃所不取，故均不录。

【原文】

横骨上廉<sup>(1)</sup>以下至内辅<sup>(2)</sup>之上廉长一尺八寸。

【注释】

(1) 廉：侧边。《仪礼·乡饮酒礼》注：“侧边曰廉。”

(2) 内辅：包括股骨内侧髁和胫骨内侧髁而言。内辅上

廉指股骨内上髁，内辅下廉指胫骨内侧髁的下缘。沈彤《释骨》：“侠膝之骨曰辅骨，内曰内辅，外曰外辅。”

【集解】

马蒔：“内辅者，膝内辅骨也。”

张介宾：“廉，隅际也。内辅，膝间内侧大骨也，亦曰辅骨。”《类经图翼》：“膝旁之骨突出者曰辅骨，内曰内辅，外曰外辅。”

【原文】

内辅之上廉<sup>(1)</sup>以下至下廉<sup>(1)</sup>长三寸半。

【注释】①内辅之上廉、下廉，解见上句[注释](1)、(2)。

【集解】

张介宾：“此言辅骨之上下隅也。”

《医宗金鑑·刺灸心法要诀》：“上廉下廉，可摸而得。”

【原文】

内辅下廉下至内踝长一尺三寸。

【集解】

张介宾：“足跟前两旁高骨为踝骨，内曰内踝，外曰外踝。”

【按语】

胫骨下端稍为膨大，内侧面突出，成为内踝；腓骨的下端向外侧突出，成为外踝。内踝稍高于外踝。

【原文】

内踝以下至地长三寸。