

腧穴刺灸法

SHU XUECIJIUFA

主编 刘 炎 副主编 孙丽娟

上海科学普及出版社

腧穴刺灸法

主 编 刘 炎

副主编 孙丽娟

上海科学普及出版社

(沪) 新登字第 305 号

责任编辑 丁有如

腧穴刺灸法

主 编 刘 炎

副主编 孙丽娟

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11.125 字数 298000

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—4000

ISBN 7-5427-0791-4/R·58 定价: 12.30 元

内 容 简 介

本书是一专论腧穴刺灸方法的专著。全书共分十章。第一章着重撰述经络腧穴的概论和处穴方法。第二章介绍毫针刺法和针刺的注意事项等。第三章是传统针法，主要介绍《灵枢·官针》篇刺法和《金针赋》论针法。第四章为灸法，主要介绍灸法的特点、各种常用灸治方法及其注意事项。第五至第九章分别介绍手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经和任督脉等十四经穴的定位、主治、刺灸方法、解剖特点和注意事项等内容。第十章专门介绍临床常用的 63 个经外奇穴的刺灸法等。为便于读者了解并掌握本书内容，还列表 12 张，附图 172 幅。

《腧穴刺灸法》编委成员

主 编 刘 炎

副主编 孙丽娟

编 委 刘 炎 孙丽娟

许建敏 陈桂玲

顾 问 黄维三

前 言

针灸是祖国医学中的一颗璀灿的明珠，也是它的一个重要组成部分。针灸是研究如何运用针刺和艾灸来防治疾病的一门科学。几千年来，为中华民族的繁衍昌盛作出了极大的贡献。

随着中医学的发展，针灸也遍布于国内外。然而，对于腧穴的刺灸要旨，却少为医家通晓。在医疗实践中，穴位的操作确当与否，将直接关系到疗效的优劣。因而如何正确、熟练地掌握腧穴的刺灸方法，就成为学好针灸的关键。翻遍诸多针灸书籍，对于腧穴的操作或刺灸部分的内容极简略。有的只是泛泛而谈，学者颇为不解，提出问题也不少，他们急切希望有一本既有中医针灸特色，又能结合现代解剖知识的以腧穴刺灸方法为主的针灸参考书。为使广大学医者、医务工作者，特别是从事针灸的专业人员在普及基础上加以提高，在提高的基础上得以求精，笔者把二十八年来从事针灸临床、医疗教学和科研各方面的亲身感受和体会，尤其对每个腧穴的刺灸方法，在广泛吸收了老、中、青临床医师、教师和科研工作者的经验的基础上，进一步加以整理、删繁就简，撰写成书，以便进一步适应临床医疗、教学和科研工作的需要。

本书在撰写过程中得到了上海中医药大学针灸系 88 届部分同学的大力支持，在此深表谢意。

撰书过程中必有失妥之处，殷切期望同道们加以指教。

刘 炎

一九九三年于上海中医药大学

目 录

第一章 经络腧穴	(1)
第一节 经络	(1)
第二节 腧穴	(9)
第二章 毫针刺法	(16)
第一节 进针法	(16)
第二节 针刺的角度、方向和深度	(19)
第三节 行针手法	(21)
第四节 神与得气	(25)
第五节 针刺补泻	(28)
第六节 留针与出针	(30)
第七节 针刺异常情况的处理和预防	(30)
第八节 刺伤脏器的处理和预防	(33)
第九节 针刺注意事项	(37)
第三章 传统针法	(39)
第一节 《灵枢·官针》篇刺法	(39)
第二节 《金针赋》论针法	(48)
第四章 灸法	(58)
第一节 灸法的特点和作用	(58)
第二节 常用灸法的分类和应用	(58)
第三节 其他灸法	(67)
第四节 灸治的注意事项	(68)
第五章 手三阴经	(70)
第一节 手太阴肺经	(70)
第二节 手少阴心经	(78)
第三节 手厥阴心包经	(85)

第六章 手三阳经	(93)
第一节 手阳明大肠经	(93)
第二节 手太阳小肠经	(107)
第三节 手少阳三焦经	(119)
第七章 足三阳经	(135)
第一节 足阳明胃经	(135)
第二节 足太阳膀胱经	(164)
第三节 足少阳胆经	(207)
第八章 足三阴经	(234)
第一节 足太阴脾经	(234)
第二节 足少阴肾经	(248)
第三节 足厥阴肝经	(265)
第九章 任督脉	(275)
第一节 任脉	(275)
第二节 督脉	(291)
第十章 经外奇穴	(310)
第一节 头面部	(310)
第二节 颈项躯干部	(319)
第三节 四肢部	(333)

第一章 经 络 腧 穴

第一节 经 络

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说。它是祖国医学理论体系的重要组成部分。经络学说是古代医家在长期的医疗实践中产生和发展起来的，多少年来一直指导着中医各科的诊断和治疗，其与针灸学科关系尤为密切。

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，是经络系统中的主干；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。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别出者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经，循经取穴，针刺补泻等，无不以经络理论为依据，所以《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始、工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义，而为历代医家所重视。

一、经络系统的组成

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、孙络、浮络等。其基本内容列表如下（表1-1）。

表 1-1 经络系统表

经	十二经脉	手	三阴	肺——手太阴……列缺	十五络	络
				心包——手厥阴……内关		
		三阳	三阴	心——手少阴……通里		
				大肠——手阳明……偏历		
				三焦——手少阳……外关		
经	十二经脉	足	三阴	小肠——手太阳……支正	十五络	络
				(大络)……大包		
				脾——足太阴……公孙		
				肝——足厥阴……蠡沟		
				肾——足少阴……大钟		
经	十二经脉	三阳	三阴	胃——足阳明……丰隆	十五络	络
				胆——足少阳……光明		
				膀胱——足太阳……飞扬		
				任脉………		
				督脉………		
经	奇经八脉	奇经八脉	奇经八脉	冲脉………	十五络	络
				带脉………		
				阴维脉………		
				阳维脉………		
				阴跷脉………		
经	十二经别	十二经别	十二经别	阳跷脉………	十五络	络
				十二经筋………		
				十二皮部………		
				十二经别………		
				十二经筋………		

(一) 十二经脉

十二经脉即手三阴经（肺、心包、心）、手三阳经（大肠、三焦、小肠）、足三阳经（胃、胆、膀胱）、足三阴经（脾、肝、肾）的总称。它们是经络系统的主体，故又称为“正经”。

十二经脉的名称是根据脏腑、手足、阴阳而定。它们分别隶属于十二脏腑，各经都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，根据阴阳学说而给予不同名称，如将其隶属于六脏、循行于四肢外侧的经脉称为阳经。并根据阴阳衍化的道理分为三阴三阳，这样就订出了手太阴肺经、手阳明大肠经等十二经脉名称。

十二经脉在体表的分布规律：它们左右对称地分布于头面、躯干、四肢，纵贯全身。六条阴经分布于四肢的内侧和胸腹，其中上肢的内侧是手三阴经，下肢的内侧是足三阴经；六条阳经分布于四肢的外侧和头面、躯干，其中上肢的外侧是手三阳经，下肢的外侧是足三阳经。手、足三阳经在四肢的排列是阳明在前，少阳在中、太阳在后。手三阴经在上肢的排列是太阴在前、厥阴在中、少阴在后。足三阴经在小腿下半部及足背，其排列是厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝上八寸处足厥阴经同足太阴经交叉后，循行在太阴与少阴之间，便成为太阴在前、厥阴在中、少阴在后。

1. 十二经脉的表里属络关系：十二经脉内属于脏腑，脏与腑有表里相合的关系，阴经与阳经有表里属络关系。即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里；足阳明胃经与足太阴脾经相表里；手少阴心经与手太阳小肠经相表里；足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里；手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里；足少阳胆经与足厥阴肝经相表里。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系，即阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺等等；在四肢又通过络脉的衔接加强了表里经之间的关系。这样在脏腑阴阳经脉之间就形成了六组表里络属关系。互为表里的经脉在生理上密切联系，病变时相互影响，治疗时相互为用。

2. 十二经脉的循行走向与交接：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）。正如《灵枢·逆顺肥瘦》所载：“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。”（图1-1）十二经脉的交接：① 阴经与阳经多在四肢部衔接。如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交接，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与足太阴脾经交接，足太阳膀胱经从足小趾斜趋足心与足少阴肾经交接，足少阳胆经从足跗上斜趋足大趾丛毛处与足厥阴肝经交

接。② 阳经与阳经（指同名经）在头面部相接。如手阳明大肠经和足阳明胃经都通过于鼻旁，手太阳小肠经与足太阳膀胱经均通于目内眦，手少阳三焦经和足少阳胆经均通于目外眦。③ 阴经与阴经（即手足三阴经）在胸部交接。如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。

由于十二经脉通过手足阴阳表里经的联接而逐经相传，所以构成了一个周而复始，如环无端的传注系统，气血通过经脉，内到脏腑器官、外达肌表，营养全身。其流注次序列表示意如下（表 1-2）。

表 1-2 十二经脉流注概况表

脏(阴经) (里)	腑(阳经) (表)
肺	大肠
脾	胃
心	小肠
肾	膀胱
心包	三焦
肝	胆

注：← → 示属络、表里；——→ 示传注

（二）奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中，同出会阴，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，上抵颈部；冲脉与足少阴肾经相并上行，环绕口唇。带脉起于胁下，环行腰间一周。阴维脉起于小腿内侧，沿腿股内侧上

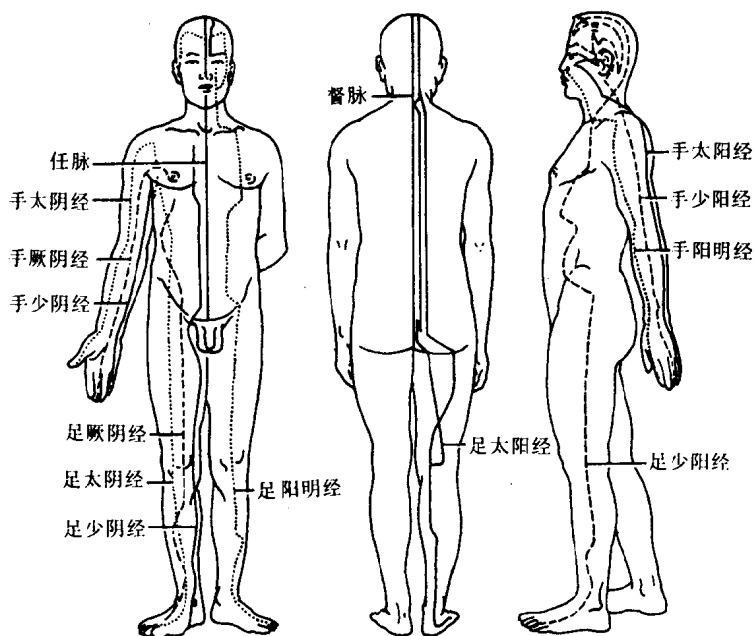


图 1-1 十四经循行分布示意图

图例 粗线为阳经，细线为阴经 ——手足太阳、少阴经

.....手足少阳、厥阴经手足阳明、太阴经

行，至咽喉与任脉会合。阳维脉起于足跗外侧，沿腿膝外侧上行，至项后与督脉会合。阴跷脉起于足跟内侧，随足少阴等经上行，至目内眦与阳跷脉会合。阳跷脉起于足跟外侧，伴足太阳等经上行，至目内眦与阴跷脉会合，沿足太阳经上额，于项后会合足少阳经。

奇经八脉交错地循行分布于十二经脉之间，其作用主要体现在两方面。其一，沟通了十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用；任脉与六阴经有联系，称为“阴脉之海”，

具有调节全身诸阴经经气的作用；冲脉与任、督脉，足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经脉之海”、“血海”之称，具有涵蓄十二经脉气血的作用；带脉约束联系了纵行躯干部的诸条足经；阴阳维脉联系阴经与阳经，分别主管一身之表里；阴阳跷脉主持阳动阴静，共司下肢运动与寤寐。其二，奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

冲、带、跷、维六脉腧穴，都寄附于十二经与任、督脉之中，唯任、督二脉各有其所属腧穴，故与十二经相提并论，合称为“十四经”。十四经具有一定的循行路线、病候及所属腧穴，是经络系统的主要部分，在临床上是针灸治疗及药物归经的基础。

（三）十五络

十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，称为“十五络”，分别以十五络所发出的腧穴命名。

十二经脉的别络在四肢肘膝关节以下本经络穴分出后，均走向其表里经脉；任脉的别络从鸠尾分出后，散布于腹部；督脉别络从长强分出后，散布于头部，左右别走足太阳经；脾之大络从大包分出，散布于胸胁。全身络脉中，十五络较大，络脉中浮行于浅表部位的称为“浮络”，络脉中最细小的分支称为“孙络”，遍布全身，难以计数。

十二经别络加强了阴阳表里经之间的联系；任脉别络沟通了腹部经气；督脉别络沟通了背部经气；脾之大络沟通了侧胸部经气。孙络细小密布，其作用主要是输布气血以濡养全身组织。

（四）十二经别

十二经别是十二正经离入出合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉。

十二经别多从四肢肘膝上下的正经离别，再深入胸腹。阳经经别在进入胸腹后都与其经脉所属络的脏腑联系，然后均在头项部浅出体表。阳经经别合于阳经经脉；阴经经别合于相表里的阳

经经脉，故有“六合之称”。足太阳、足少阴经别，从腠别分出，入走肾与膀胱，上出于项，合于足太阳膀胱经；足少阳、足厥阴经别从下肢分出，行至毛际，入走肝胆，上系于目，合于足少阳胆经；足阳明、足太阴经别从髀部分出，入走脾胃，上出鼻頰，合于足阳明胃经；手太阳、手少阴经别从腋部分出，入走心与小肠，上出于目内眦，合于手太阳小肠经；手少阳、手厥阴经分别从所属正经分出，进入胸中，入走三焦，上出耳后，合于手少阳三焦经；手阳明、手太阴经别从所属正经分出，入走肺与大肠，上出缺盆，合于手阳明大肠经。

通过经别离、入、出、合的循行分布，加强了脏腑之间的联系，使十二经脉对人体各部分的联系更趋周密，扩大了经穴主治的范围。例如阴经经别在头项部合于与其相表里的阳经经脉，这样就加强了阴经经脉同头面部的联系，手足三阴经腧穴之所以能治头面、五官的疾病，是与阴经的经别同头面部有其内在的联系作用分不开的，如偏、正头痛，可取太渊、列缺治疗；牙痛、喉痛可取太溪、照海治疗等等。

（五）十二经筋

十二经筋是十二经脉之气结聚于筋肉关节的体系，是十二经脉的外周连属部分。

十二经筋的分布与十二经脉的体表通路基本一致，其循行走向均从四肢末端走向头身，行于体表，不入内脏，结聚于关节、骨骼部。足三阳经筋起于足趾，循股外上行结于頄（面部）；足三阴经筋起于足趾，循股内上行结于阴器（腹部）；手三阳经筋起于手指，循膈外上行结于角（头部）；手三阴经筋起于手指，循膈内上行结于贲（胸部）。各经筋在循行途中还在踝、膑、膝、股、髀、腕、肘、臂、腋、肩、颈等关节或骨骼处结聚，特别是足厥阴经筋、除结于阴器并能总络诸筋。

经筋的作用主要是约束骨骼，利于关节屈伸活动，以保持人体正常的运动功能，如《素问·痿论》所说：“宗筋主束骨而利机关也。”

（六）十二皮部

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布的所在。《素问·皮部论》说：“凡十二经络脉者，皮之部也。”

十二皮部的分布区域，是以十二经脉体表的分布范围为依据的，《素问·皮部论》指出：“欲知皮部，以经脉为纪者，诸经皆然。”

由于皮部居于人体最外层，所以是机体的卫外屏障。

上述十二经脉、奇经八脉、十五络、十二经别、十二经筋和十二皮部等共同组成经络系统，成为不可分割的整体。

二、经络的生理功能和病理反应

（一）生理功能

1. 沟通内外，联系肢体：经络具有联络脏腑和肢体的作用。如《灵枢·海论》篇说：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”指出了经络能沟通表里、联络上下，将人体各部的组织、器官联结成为一个有机的整体。

2. 运行气血、营养周身：经络具有运行气血、濡养身体的作用。《灵枢·本脏》篇中说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”这又指明了经络有着运行气血，调节阴阳和濡养全身的作用。由于经络能输布营养周身，因而保证了全身器官正常的功能活动，如营气的调和于五脏、洒陈于六腑，这就为五脏藏精，六腑传化的功能活动提供了物质条件。所以经络的运行气血，是保证全身各组织、器官的营养供给，为各组织、器官的功能活动，提供了必要的物质基础。

3. 抗御外邪、保卫机体：经络还具有抵抗外邪，保护身体的作用。由于经络能“行血气而营阴阳”，“营行脉中，卫行脉外”，使卫气密布于皮肤之中，加强皮部的卫外作用。《灵枢·本脏》篇说：“卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”腠理致密，则“卫外而为固”，故六淫之邪不易侵袭。

（二）病理反应

1. 反应病候：由于经络在人体各部分布的关系，如内脏有病时便可在其相应的经脉循行部位出现各种不同的症状和体征。《灵枢·邪客》篇说：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠。”有时内脏病还可在头面五官等部位出现反应。例如心火上炎可致舌部生疮；肝火升腾可致两眼肿赤；肾气亏虚可致两耳失聪。这些例证表明经络与内脏的病理变化是息息相关的。

2. 传注病邪：在正虚邪乘的情况下，经络又是病邪传注的途径。经脉病可以传入内脏，反之，内脏病亦可累及经络。就以外感疾患为例，其病邪侵入的途径，都是由表入里的。如《素问·缪刺论》说：“夫邪之客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，入舍于孙脉，留而不去，入舍于络脉，留而不去，入舍于经脉，内连五脏，散于肠胃。”这是外感病的一般传变过程。反之，内脏疾患的病理反应亦可影响经络。如《素问·藏气法时论》说：“肝病者，两胁下痛引少腹”，“心病者，胸中痛，胁支满，膺背肩胛间痛，两臂内痛”等。

第二节 腧 穴

一、腧穴的分类和作用

分布在人体的腧穴很多，它是我国劳动人民长期与疾病作斗争的过程中，陆续发现逐步积累起来的。它的发展大致经历了无定位、定名、定位及系统分类等阶段。

腧穴分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

十四经穴简称为“经穴”。即分布于十二经脉及任、督二脉上的腧穴。经穴具有主治本经病证的共同作用，因此以类相从地分别归纳于十四经系统中，它们是腧穴的主要部分，现有的 361 个经穴中，绝大部分是晋代以前发现的。

奇穴是指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十