

穴之道

——中医原创思维下的腧穴解读

- ◎ 穴不妄设，名不徒取
- ◎ 用中医原创思维揭秘腧穴之奥
- ◎ 看似一穴一本，实为自成体系之医道
- ◎ 溯本求源，复古经穴之本来面目
- ◎ 予醍醐灌顶，茅塞顿开之感触

朱燕中

编著

中国医药科技出版社

穴之道

——中医原创思维下的腧穴解读

朱燕中 / 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

穴不妄设，名不徒取。针灸非一穴一术，而是自成体系的医道。本书从中医原创思维出发，着眼穴名，揭开腧穴之奥；立足中医经典视角观察，复古中医的本来面目，论述了十二经脉及任督二脉的循行，注重腧穴名称的释义，特别注重腧穴的气血运行状态以及穴性，使腧穴的阴阳五行属性与天地之气味相应。本书角度新颖，发人深省，相信你读来必有醍醐灌顶，茅塞顿开之感悟，可供中医针灸临床工作者及中医爱好者阅读。

图书在版编目（CIP）数据

穴之道：中医原创思维下的腧穴解读 / 朱燕中编著. — 北京：中国医药科技出版社，2018.6

ISBN 978-7-5214-0089-2

I. ①穴… II. ①朱… III. ①经络—基本知识 ②俞穴（五腧）—基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 061834

美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010—62227427 邮购：010—62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 31 $\frac{3}{4}$

字数 464 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0089-2

定价 89.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

多年前就有写这本书的冲动，我在美国教中医很多年，一次看到一本学生必读的英文版针灸书，书中将公孙穴译成“爷爷和孙子”，将商阳穴译成“阳的交易”，心底有一种感觉，有责任写一本书，澄清腧穴的本质。十四经腧穴的名称可以说是古代文化的百科全书，穴名内容涉猎广泛，上及天文，下至地理，中合人事。腧穴是古人给后人留下的最直接、最准确、最完整的信息，而且没有遗失和删改，是古代圣人思想的结晶，是优秀的古代文化遗产之一。为后世了解古代文化，掌握中医逻辑，理解腧穴本质，提供了第一手材料。因此，读懂穴名，对中医概念的正确理解至关重要。

古代圣人是人，不是神，腧穴经络是基于正常人的思维逻辑制定的，因此我研究经络腧穴强调要从常人的逻辑思维出发，并且还要从经典的视角观察，复古中医的本来面目，充分阐明古人依据自然法则所制定的医学体系，在此基础上进一步思考继承与发展的问題，不要局限于现代常规思维模式。

本书的写作目的有两个，一是进一步阐明《内经》经络体系；二是通过对腧穴名称的注释，复原古人赋予腧穴的内涵。名不虚设，穴不徒取，腧穴名称是揭开腧穴秘密的钥匙。本书内容的独到之处有以下几个方面，书中介绍了《内经》经络学，《内经》中所介绍的经络知识，内容丰富，涉猎广泛，逻辑深刻，今天的教科书多没有触及其实质内容。《内经》曰：“人以天地之气生，四时之法成。”人身小宇宙，是立体的，是有机的，是运动变化的。而天人相应，天人合一，自然有天地日月、山川水泉，人体有心肺、脾胃、肝肾及经脉气血与之相应；天地间有云雨、湖海，人有气水升降出入、四海气街与之相应等。本书重在强调中医理论的逻辑性，还有很多观点也是本书特别提出，如关于终始、根结、标本、气街、四海等概念的理解，以及对经别、经水、大络等概念的深入探讨。

腧穴方面，本书着重腧穴名称的注释，新开辟了腧穴的[气血运行状态]以及[穴性]。中医临床治疗主要有中药和针灸两种模式，两者有着本质不同，中药是外来的，以治病为目的，腧穴是自身的，是身体的一部分，腧穴的命名主要反映身体生理现象，不是以祛邪治病为其首要目的，因此在分析穴名时，要根据其所在部位、经脉归属，结合天人相应关系，尽可能地贴近其生理属性，并以此为基础加以思考。例如阴市穴，阴市者，阴气聚积之处，阴盛则阳气收藏。阴市之名不是因为阴寒之邪聚集而得，是因其属性而得名。阳明主降，阴市之上有伏兔，阴精伏藏之处。从髌关开始，阳气开始收藏，因此有伏兔之藏精，阴市者阴盛，阳气因此得以收藏，所以《针灸甲乙经》《针灸大成》都认为本穴禁灸。

本书特别列出的腧穴[气血运行状态]一项中，介绍了气血运行状态主要来自两个方面，一是指腧穴之气与经脉相将而行，运行于经脉内外，一般经穴都有这个特点。二是气血运行于脉外，与经脉运行不同，应天道而行的状态，即地气上为云，天气下为雨，典型腧穴有五输穴等。

本书独特之处还在于强调穴性的重要性，目前中医院校针灸教材中只讲腧穴主治，不讲穴性和功能。所谓穴性是指腧穴的阴阳五行属性，并与天地之气味相应，例如五输穴就具备了阴阳五行六气的特殊属性，阳经的六输穴对应六气，阴经的五输穴对应五味。其他腧穴属性还与名称、所在部位，及其他属性相关，掌握穴性对穴位的准确使用至关重要。

本书难免存在需要改进之处，还请各位读者多提宝贵意见。

朱燕中

2018年1月

目 录

上 篇

经络腧穴总论

第一章 经络	002
第一节 中医哲学基础	002
第二节 天人相应	002
一、经脉与经水相应	003
二、人体上下与天地相应	004
三、气血之行与天道相应	005
四、四肢躯干分部与天地相应	006
第三节 营卫气血	008
一、来源	008
二、营卫运行	009
第四节 经络系统	013
一、理论基础	013
二、十二经脉	014
三、十五大络	017
四、十二经别	018

五、经筋·····	020
六、皮部·····	021

第五节 根结、终始、标本、气街、四海·····022

一、根结·····	022
二、终始·····	024
三、标本·····	025
四、气街·····	027
五、四海·····	028

第二章 腧穴·····030

第一节 腧穴基础·····030

一、腧穴功用·····	030
二、腧穴部位·····	030
三、穴性·····	031

第二节 腧穴逻辑·····032

一、腧穴个数·····	032
二、腧穴术数·····	032

第三节 腧穴属性·····034

一、五输穴·····	034
二、原穴·····	037
三、其他特定穴·····	038

第四节 《内经》之水热穴·····040

一、五十九热穴·····	040
二、五十七水穴·····	040

第五节 穴名内涵·····041

下 篇

经络腧穴各论

第三章 手太阴肺经 044

一、经脉循行 044

二、十五大络 044

三、经别 044

四、经筋 044

五、本经腧穴 045

中府 / 045

天府 / 048

尺泽 / 050

列缺 / 052

太渊 / 055

少商 / 059

云门 / 047

侠白 / 049

孔最 / 051

经渠 / 054

鱼际 / 058

第四章 手阳明大肠经 064

一、经脉循行 064

二、十五大络 064

三、经别 064

四、经筋 065

五、本经腧穴 065

商阳 / 065

三间 / 069

阳溪 / 073

温溜 / 076

二间 / 068

合谷 / 070

偏历 / 074

下廉 / 077

上廉 / 078

曲池 / 080

手五里 / 083

肩髃 / 086

天鼎 / 088

口禾髎 / 090

手三里 / 079

肘髎 / 082

臂臑 / 085

巨骨 / 087

扶突 / 088

迎香 / 090

第五章 足阳明胃经 093

一、经脉循行 093

二、十五大络 093

三、经别 094

四、经筋 094

五、本经腧穴 094

承泣 / 094

巨髎 / 097

大迎 / 099

下关 / 102

人迎 / 105

气舍 / 107

气户 / 109

屋翳 / 111

乳中 / 113

不容 / 115

梁门 / 116

太乙 / 118

天枢 / 120

大巨 / 123

归来 / 125

髀关 / 128

阴市 / 131

犊鼻 / 133

四白 / 096

地仓 / 098

颊车 / 100

头维 / 103

水突 / 106

缺盆 / 108

库房 / 110

膺窗 / 112

乳根 / 114

承满 / 115

关门 / 117

滑肉门 / 119

外陵 / 122

水道 / 124

气冲 / 126

伏兔 / 129

梁丘 / 132

足三里 / 134

上巨虚 / 136

下巨虚 / 138

解溪 / 141

陷谷 / 144

厉兑 / 146

条口 / 137

丰隆 / 140

冲阳 / 143

内庭 / 145

第六章 足太阴脾经 148

一、经脉循行 148

二、十五大络 148

三、经别 148

四、经筋 148

五、本经腧穴 149

隐白 / 149

太白 / 152

商丘 / 154

漏谷 / 158

阴陵泉 / 160

箕门 / 163

府舍 / 165

大横 / 166

食窦 / 168

胸乡 / 170

大包 / 171

大都 / 151

公孙 / 153

三阴交 / 156

地机 / 159

血海 / 162

冲门 / 164

腹结 / 165

腹哀 / 167

天溪 / 169

周荣 / 170

第七章 手少阴心经 173

一、经脉循行 173

二、十五大络 173

三、经别 173

四、经筋 173

五、本经腧穴 174

极泉 / 174	青灵 / 175
少海 / 176	灵道 / 178
通里 / 178	阴郄 / 180
神门 / 181	少府 / 182
少冲 / 183	

第八章 手太阳小肠经 185

一、经脉循行	185
二、十五大络	185
三、经别	185
四、经筋	185
五、本经腧穴	186

少泽 / 186	前谷 / 187
后溪 / 188	腕骨 / 190
阳谷 / 191	养老 / 192
支正 / 193	小海 / 194
肩贞 / 196	臑俞 / 196
天宗 / 197	秉风 / 198
曲垣 / 199	肩外俞 / 200
肩中俞 / 200	天窗 / 201
天容 / 202	颧髎 / 203
听官 / 204	

第九章 足太阳膀胱经 206

一、经脉循行	206
二、十五大络	206
三、经别	206
四、经筋	207
五、本经腧穴	207

睛明 / 208	攒竹 / 209
----------	----------

眉冲 / 210
 五处 / 211
 通天 / 213
 玉枕 / 214
 大杼 / 216
 肺俞 / 218
 心俞 / 220
 膈俞 / 222
 胆俞 / 224
 胃俞 / 226
 肾俞 / 228
 大肠俞 / 229
 小肠俞 / 231
 中膂俞 / 233
 上髎 / 235
 中髎 / 237
 会阳 / 238
 殷门 / 240
 委阳 / 242
 附分 / 245
 膏肓俞 / 246
 谿谿 / 248
 魂门 / 250
 意舍 / 251
 盲门 / 253
 胞肓 / 255
 合阳 / 256
 承山 / 258
 跗阳 / 260
 仆参 / 263
 金门 / 265

曲差 / 211
 承光 / 212
 络却 / 214
 天柱 / 215
 风门 / 217
 厥阴俞 / 219
 督俞 / 221
 肝俞 / 223
 脾俞 / 225
 三焦俞 / 227
 气海俞 / 229
 关元俞 / 230
 膀胱俞 / 232
 白环俞 / 234
 次髎 / 236
 下髎 / 238
 承扶 / 239
 浮郄 / 241
 委中 / 243
 魄户 / 245
 神堂 / 248
 膈关 / 249
 阳纲 / 251
 胃仓 / 252
 志室 / 254
 秩边 / 255
 承筋 / 257
 飞扬 / 259
 昆仑 / 261
 申脉 / 264
 京骨 / 266

束骨 / 267

足通谷 / 268

至阴 / 269

第十章 足少阴肾经 272

一、经脉循行 272

二、十五大络 272

三、经别 272

四、经筋 272

五、本经腧穴 273

涌泉 / 273

然谷 / 276

太溪 / 277

大钟 / 279

水泉 / 279

照海 / 280

复溜 / 282

交信 / 283

筑宾 / 284

阴谷 / 286

横骨 / 287

大赫 / 289

气穴 / 290

四满 / 292

中注 / 292

肓俞 / 293

商曲 / 294

石关 / 295

阴都 / 295

腹通谷 / 296

幽门 / 297

步廊 / 298

神封 / 299

灵墟 / 299

神藏 / 300

彘中 / 301

俞府 / 302

第十一章 手厥阴心包经 303

一、经脉循行 303

二、十五大络 303

三、经别 303

四、经筋 303

五、本经腧穴 304

天池 / 304

曲泽 / 307

间使 / 308

大陵 / 312

中冲 / 316

天泉 / 306

郄门 / 308

内关 / 310

劳宫 / 314

第十二章 手少阳三焦经 318

一、经脉循行 318

二、十五大络 318

三、经别 318

四、经筋 318

五、本经腧穴 319

关冲 / 319

中渚 / 322

外关 / 324

会宗 / 327

四渎 / 329

清冷渊 / 331

臑会 / 333

天髎 / 335

翳风 / 337

颊息 / 339

耳门 / 341

丝竹空 / 343

液门 / 320

阳池 / 323

支沟 / 326

三阳络 / 328

天井 / 330

消泺 / 332

肩髃 / 334

天牖 / 336

瘰脉 / 338

角孙 / 340

耳和髎 / 342

第十三章 足少阳胆经 344

一、经脉循行 344

二、十五大络 344

三、经别 344

四、经筋 345

五、本经腧穴 345

瞳子髎 / 345	听会 / 347
上关 / 348	颌厌 / 350
悬颅 / 351	悬厘 / 352
曲鬓 / 353	率谷 / 354
天冲 / 355	浮白 / 356
头窍阴 / 357	完骨 / 358
本神 / 359	阳白 / 361
头临泣 / 361	目窗 / 363
正营 / 364	承灵 / 364
脑空 / 365	风池 / 366
肩井 / 368	渊腋 / 369
辄筋 / 370	日月 / 371
京门 / 372	带脉 / 373
五枢 / 374	维道 / 375
居髎 / 376	环跳 / 377
风市 / 379	中渎 / 380
膝阳关 / 381	阳陵泉 / 382
阳交 / 384	外丘 / 385
光明 / 386	阳辅 / 387
悬钟 / 388	丘墟 / 390
足临泣 / 391	地五会 / 392
侠溪 / 394	足窍阴 / 395

第十四章 足厥阴肝经 397

一、经脉循行 397
二、十五大络 397
三、经别 397
四、经筋 397
五、本经腧穴 398

大敦 / 398
 太冲 / 402
 蠡沟 / 406
 膝关 / 408
 阴包 / 410
 阴廉 / 412
 章门 / 414

行间 / 400
 中封 / 404
 中都 / 407
 曲泉 / 409
 足五里 / 411
 急脉 / 413
 期门 / 416

第十五章 督脉..... 419

- 一、经脉循行 419
- 二、督脉大络 420
- 三、本经腧穴 420

长强 / 420
 腰阳关 / 423
 悬枢 / 426
 中枢 / 428
 至阳 / 430
 神道 / 432
 陶道 / 434
 哑门 / 437
 脑户 / 440
 后顶 / 442
 前顶 / 445
 上星 / 447
 素髻 / 450
 兑端 / 452

腰俞 / 422
 命门 / 424
 脊中 / 427
 筋缩 / 429
 灵台 / 431
 身柱 / 433
 大椎 / 435
 风府 / 439
 强间 / 442
 百会 / 443
 囟会 / 446
 神庭 / 448
 水沟 / 451
 龈交 / 453

第十六章 任脉..... 455

- 一、经脉循行 455
- 二、任脉大络 455

三、督脉与任脉	455
四、本经腧穴	456

会阴 / 456

中极 / 459

石门 / 463

阴交 / 466

水分 / 469

建里 / 471

上脘 / 474

鸠尾 / 477

膻中 / 480

紫宫 / 482

璇玑 / 484

廉泉 / 487

曲骨 / 458

关元 / 461

气海 / 464

神阙 / 467

下脘 / 470

中脘 / 472

巨阙 / 476

中庭 / 479

玉堂 / 481

华盖 / 483

天突 / 485

承浆 / 488