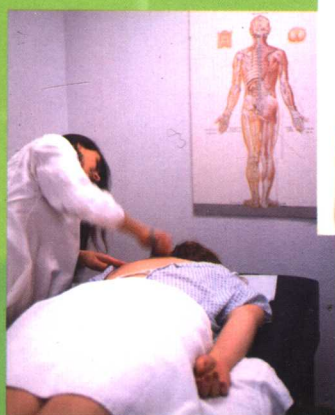


职业技能培训教程

按摩穴位学习入门

李申清 王国顺 主编



科学出版社

www.sciencep.com

内 容 简 介

本书具有独特的结构：集文、图、表、牌于一书，其编写特色表现为：“一号十法百问百牌”。

★ “一号”为全书一穴一号，本书共收编 430 个穴位（包括国家标准经穴及奇穴），在国家标准编号的基础上进行连续的统一编号，便于学习查找。

★ “十法”为分部解读穴位的十个方法，如释义、定位、解剖、作用、主治、别称、歌诀及图示等方法。

★ “百问”是针对穴位学习的 200 多个问题，由浅入深、循序渐进地进行解答。

★ “百牌”是作者以亲身的教学经历，将复杂问题简单化，在本书中展示的一个专利技术，即百病百穴百牌的学习方法，寓教于乐。

本书具有工具性、科普性和趣味性，可供广大保健按摩、中医推拿、针灸、拔罐、刮痧等从业人员及业余爱好者自学参考，也可作为按摩推拿职业技能培训的辅导教材。

ISBN 978-7-03-017878-7



9 787030 178787 >

职业技能培训教程

按摩穴位学习入门

李申清 王国顺 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

为了帮助按摩推拿从业人员或业余爱好者掌握穴位学习的技巧,本书具有独特的结构:集文、图、表、牌于一书,其编写特色表现为“一号十法百问百牌”。①“一号”为全书一穴一号,本书共收编 430 个穴位(包括国家标准经穴及奇穴),在国家标准编号的基础上进行了连续的统一编号,便于学习查找。②“十法”为分部解读穴位的十个方法,如释义、定位、解剖、作用、主治、别称、歌诀及图示法等方法。③“百问”是针对穴位学习的 200 多个问题,由浅入深、循序渐进地进行解答。④“百牌”是作者以亲身的教学经历,将复杂问题简单化,在本书中展示的一个专利技术,即百病百穴百牌的学习方法,寓教于乐。全书图文并茂,别具一格地将一个新的学习方式展示在读者面前,能使读者对穴位的学习从无所适从到有乐有趣,由难学难记转变为巧学巧记。

本书具有工具性、科普性和趣味性,可供广大保健按摩、中医推拿、针灸、拔罐、刮痧等从业人员及业余爱好者自学参考,也可作为按摩推拿职业技能培训教程。

图书在版编目(CIP)数据

按摩穴位学习入门/李申清,王国顺主编. —北京:科学出版社,2007.1

(职业技能培训教程)

ISBN 978-7-03-017878-7

I. 按… II. ①李…②王… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098392 号

责任编辑:曹丽英 王 晖 / 责任校对:包志虹

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 1 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2007 年 1 月第一次印刷 印张:15 1/4

印数:1—5 000 字数:362 000

定价:25.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

前 言

作为从事保健按摩职业培训的工作者,面对前来求学者诸如穴位是什么?为什么这样称呼?怎样定位?穴位有什么作用及刺激穴位为什么能治病等学习上的疑惑,编者深感传道、授业、解惑的责任。如何指导求学者学习入门呢?编者从教学角度萌发了编写一本穴位学习启蒙用书的想法,期望弘扬和探索经络穴位养生文化,对读者起到抛砖引玉的作用。

面对众多出版物,本书怎么编写?既要继承,又要创新;既不能雷同,更不能误人子弟。编者的创作思路是要独树一帜、别具一格,编一本通俗易懂、图文并茂、能引起读者兴趣并能引导读者入门的书,集专业书、工具书、科普书、教科书四位一体。根据这一思路,在编排上,体现“一号十法百问百答”的独特风格,全书始终贯穿一条从怎样认识穴位到如何应用穴位的主线,从穴位编号到问题解答,从穴位释义到穴位应用,都离不开“按摩穴位学习入门”的如下特色。

1. 统一编号,便于查找

“入门”讲究门牌号码,对收编本书的430个穴位都进行了统一序号,便于在分部解读时依号查找。

2. 循序渐进,百问百答

“入门”讲究启蒙,编写了“什么是穴位?”等百余个学习穴位的基础知识,进行启蒙式问答。

3. 引导入门,讲究章法

“入门”讲究章法,在编写学习方法中,分了数个章法进行引导。不同的章法表达不同的编写目的,如编写释义法对穴位名称进行解释,是为了让读者了解和掌握穴位的含义,有助于对穴位含义的理解;编写定位法对穴位进行定位,让读者了解和掌握对穴位定位所进行的位置描述,有助于对穴位定位取穴的理解;编写解剖法对穴位的定位进行层次解剖,让读者了解和掌握穴位层次解剖的结构,有助于对穴位作用的理解;编写作用法对穴位的作用进行描述,让读者了解和掌握穴位的作用,有助于对选穴、配穴的理解;编写主治法对穴位主治病症进行描述,让读者了解和掌握穴位的主治范围,有助于对如何对症选穴、配穴的理解和应用;编写别称法对穴位的别称进行汇集,让读者了解和掌握穴位的正名和别称,有助于对穴位名称的理解;编写歌诀法对穴位用歌诀的形式进行汇集,让读者了解和掌握穴位定位歌诀,有助于对穴位定位的记忆;通过绘制《十二经络“E”字运行图》,让读者通过掌握“E”字图,巧学巧记十二经络运行的方法。

4. 百穴百牌,寓教于乐

“入门”讲究兴趣,兴趣是最好的老师。通过扑克牌法学习穴位,跳出了传统的穴位学习方法:穴位学习牌,一色牌一类穴,一字穴一张牌,让读者耳目一新,提高读者的学习兴趣;点穴治疗处方牌,一色牌一病科,一病症一张牌。这种寓教于乐、触类旁通的学习方法,让读者深感穴位学习有用有趣。编者对穴位知识不同的人作过测试,上述穴位学习牌和穴

位处方牌均可不同程度激发学习兴趣。

本书的编写方法及编排形式是一种创新,通过图与表及文字的结合,体现了分门别类、触类旁通的学习方法,解决求学者入门难的问题。求学者或初学者有穴位学习方面的疑惑,读了本书后,许多问题就可以迎刃而解了。祖国传统医学文化源远流长,前有典范,后有来者。本书在继承基础上的创新,旨在使中华经穴养生文化得到弘扬和光大。穴位分部解读内容是在诸多文献的基础上而精选的,如高忻洙主编的《实用针灸学词典》(江苏科学技术出版社)等,为编者编写本书提供了非常宝贵的资料,编者将参考文献列在书中,并对文献作者表示衷心的感谢。

为了不断探索好的学习方法,使本书不断完善,本书的不妥之处敬请广大同仁和读者批评指正。

李申清

2006年8月

目 录

前言

第一章 入门百问 (1)

第一节 穴位含义 (1)

第二节 经络含义 (2)

第三节 十二经脉与十四经脉 (3)

第四节 奇经八脉 (6)

第五节 穴位命名 (7)

第六节 特定穴位 (8)

第七节 五脏六腑 (14)

第八节 奇恒之腑 (16)

第九节 取穴方法 (16)

第十节 配穴方法 (22)

第十一节 经穴诊断 (25)

第十二节 经络辨证 (30)

第十三节 八纲辨证及其他 (33)

第十四节 补泻手法 (35)

第十五节 治疗作用 (36)

第二章 分部解读 (37)

第一节 穴位编号法 (37)

第二节 穴位笔画索引法 (38)

第三节 穴位解读列表法 (38)

一、释义法 (38)

二、定位法 (39)

三、解剖法 (45)

四、作用法 (45)

五、主治法 (45)

六、别称法 (46)

七、歌诀法 (47)

八、百病百穴法 (47)

第四节 穴位解读图示法 (48)

一、十二经“E”字运行图法 ... (49)

二、十二经“十”字运行图法 ... (51)

三、九宫格图法 (51)

四、黄金切割点穴法 (53)

五、其他速记方法 (53)

第五节 穴位学习扑克牌法 (55)

一、穴位学习牌法 (56)

二、按摩治疗点穴处方牌法 (62)

参考文献 (66)

附表 (67)

附表一 经穴释义表 (67)

附表二 经穴定位表 (87)

附表三 经穴解剖表 (102)

附表四 经穴作用表 (130)

附表五 经穴主治表 (143)

附表六 经穴别称表 (157)

附表七 经穴歌诀表 (171)

附图 (185)

附图一 穴位学习扑克牌 (185)

附图二 穴位学习扑克牌附加牌 ... (199)

附图三 按摩治疗点穴扑克牌 ... (203)

附图四 按摩治疗点穴扑克附加牌

..... (217)

穴位名称与编号 (221)

后记 (238)

第一章 入门百问

第一节 穴位含义

1. 什么是穴位？

穴位是指脏腑经络之气输注出入的部位，是疾病在体表的反应点，也是针灸、按摩等治疗的刺激点。穴，意为孔隙；位，即部位。古代文献也称作“气穴”、“孔穴”、“空”、“空穴”、“隧穴”“输（通俞、腧）穴”、“节”、“会”“砭灸处”等，一般称为“穴道”。文献中最常用的名称为“腧穴”。腧，原写作“输”，“输”有输送传导的意思。穴位分三大类：即经穴、奇穴及阿是穴。

2. 什么是经穴？

经穴是经络穴位的全称，是人体经络脏腑之气输出而聚集于体表的部位，绝大多数分布在十四经脉的通路上。每个穴的作用都与脏腑经络有密切的关系，每个穴都属于某一特定的经脉，故名经穴（注意与五输穴中经穴的区别）。

3. 什么是奇穴？

奇穴又叫经外奇穴，虽不在经穴之内，但历代医家在治疗各症经验当中，在临床上用之常获奇效的穴。奇穴有经脉线外之奇穴与经脉线内之奇穴之分。

4. 什么是经脉线外之奇穴？

经脉线外之奇穴，是指奇穴的位置不在十四经脉循行线路之上，纯属经脉之外之奇穴。这类奇穴常常是对某些特殊疾患有着特殊治疗疗效而被命名的。如中魁、中泉、大小骨空等。

5. 什么是经脉线内之奇穴？

经脉线内之奇穴是指奇穴的位置在经脉循行线上，这类奇穴大多也是对一些特殊疾患有着特殊治疗疗效而被命名的。存在两种情形，一是本身即是经穴而另取奇穴之名的，如百虫窝即是血海、虎口即是合谷等；二是本身虽不是经穴，但却在经脉循行线上独立命名的，如印堂、肘尖等。

6. 什么是阿是穴？

阿是穴在人体上即无具体名称，也无固定部位，是以痛处为穴。以病痛局部或压痛点等阳性反应点作为穴位，直接进行针灸、按摩、拔罐等刺激的穴位。古有“阿是”之说，言人有病痛，即令捏（掐）其上，若里（果）当其处，不问孔穴，得便快成（或）痛处，即云阿是，故曰阿是穴。

第二节 经络含义

7. 什么是经络?

经与络是人体经络系统的两大类别,是经脉和络脉的总称,是人体气血运行的通路。内属络脏腑,外分布四肢、头身,贯穿内外、上下、前后、左右,使人体成为统一的整体。

8. 什么是经脉?

“经”的原意是指织布的纵线,位置较深,常不可见。经脉是指全身气血运行的主要通道,是经络系统中的直行主干。分正经和奇经两大类,前者称十二(正)经脉,后者称奇经八脉。此外,经别也属于经脉范畴。

9. 什么是络脉?

“络”是网络的意思,与经相对,指经脉分出网络全身的支脉。“经脉为里,支而横者为络。”十五络脉、孙络、血络、浮络及丝络、缠络等均属络脉范畴。

10. 什么是孙络?

孙络为络脉别出的细小分支,又名孙脉。卫气通过孙脉(络)散布全身,具有“溢奇邪”、“通营卫”的作用。

11. 什么是血络?

血络为肉眼可以见到的浅表血管。临床刺络放血,一般称为“泻络”。《灵枢·血络》设专篇论述刺络泻血所出现的不同情况及其产生原因,以及怎样观察血络。

12. 什么是浮络?

浮络为浮现于体表的浅层络脉。皮部以十二经脉分区,观察十二经皮部上浮络的色泽变化,来了解邪正的盛衰,认识各经疾病,以便早期诊断,亦可行刺络放血。《素问·皮部论》:“视其部中有浮络者,皆阳明之络也。”

13. 什么是丝络?

丝络为络脉之细如丝者。

14. 什么是缠络?

缠络为缠绕在身的细小络脉。

15. 什么是广义经络?

广义的经络包括经脉、络脉、经别、经筋等。

16. 什么是经别?

经别是经脉的一部分。十二经别是指从十二经脉分出,通向头胸腹,沟通表里两经在深部联系的重要支脉。其循行有“离、入、出、合”的特点。经别阴阳表里相合,并上通于心 and 头面,扩大了十二经对躯体各部的联系,加强了十二经脉对头面的联系,以及足六经对心脏的联系。

17. 什么是经筋?

经筋是全身筋肉按十二经脉连属,分成十二经筋的简称。经筋是指全身筋肉组织附属于十二经脉而分成十二部分,也是十二经脉在躯体和四肢部与筋肉组织的相互联系,其分布与十二经脉循行大致相同。十二经筋具有联络四肢关节,主司关节运动作用。经筋发病的主要表现为掣引、痹痛、弛缓、挛急等。

18. 穴位、经络、经筋三者关系?

穴位、经络、经筋三者关系可简单描述为点、线、面的关系。穴位是点,经络是线,而经筋是面。因经筋在经络的线上不同程度地扩大了区域,所以三者构成了点、线、面的关系。

19. 经脉、络脉、穴位三者关系?

经脉、络脉、穴位三者关系为:经脉是人体气血运行的主干线,络脉是人体气血运行的支线,穴位则是人体气血运行的站点(输注点)。

第三节 十二经脉与十四经脉

20. 什么是十二经脉和十四经脉?

十二经脉是人体十二条经脉的合称,是经络系统的主体,故又称正经。按其运行规律,包括手太阴肺经、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。

十四经脉是指十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉的合称。

21. 什么是手太阴肺经?

本经是十二经络周期运行的第一条经络,与手阳明大肠经相为表里,五行属金。本经从中焦胃脘部开始,下行联络大肠,回上来沿着胃的上口,贯穿膈肌,入属肺脏,从肺系(气管、喉咙)部位横行至前胸外上方,出中府,过云门而至腋下,沿着上臂内侧前缘下行,到肘中尺泽,再沿着前臂行到掌后寸口部的太渊,沿手掌大鱼际边缘的鱼际和拇指桡侧,到指端少商;它的支脉,从腕后列缺分出,走向食指桡侧端,交于手阳明大肠经。

22. 什么是手阳明大肠经?

本经是十二经络周期运行的第二条经络,与手太阴肺经相为表里,五行属金。本经从食指桡侧端商阳开始,沿着食指桡侧缘,出于第一、二掌骨间的合谷,进入两筋之间的阳溪,沿前臂桡侧到达肘横纹外侧端的曲池,向上沿上臂外侧前缘,到肩峰前边的肩髃,再向上交会于颈部的大椎,向前下进入锁骨上窝,络入肺脏,下贯膈肌,属于大肠;它的支脉,从锁骨上窝上行颈旁,通过面颊,进入下齿槽,出来挟口旁,交会于人中中部——左边的向右,右边的向左,分别向上夹鼻孔旁的迎香,交于足阳明胃经。

23. 什么是足阳明胃经?

本经是十二经络周期运行的第三条经络,与足太阴脾经相表里,五行属土。本经从鼻旁迎香开始,上至鼻根中,向旁边交会足太阳膀胱经,向下沿鼻外侧(承泣),进入上齿槽中,出来挟口旁的地仓,环绕口唇,向下交会于任脉的承浆穴,退回来沿下颌出面动脉部的大

迎,过下颌角前下方的颊车,向上经耳前,鬓发前缘,到头角部的头维,再到前额中部。它的下行支脉,从大迎穴前直下颈动脉搏动处的人迎,沿着喉咙,进入锁骨上窝,向下贯穿膈肌,入属胃腑,联络脾脏。它外行的主干,从锁骨上窝向下经乳中,挟脐两旁天枢下行,进入到腹股沟动脉部的气冲。它在腹内的一条支脉,从胃下口开始,经腹腔到腹股沟与外行的主干合而下行,经髋关节前的髀关,到股四头肌隆起处的伏兔,下向膝髌中,沿胫骨外侧,到足背部的冲阳,再经中趾内侧趾缝,出其末端厉兑。另有一条支脉,从膝下3寸处分出,向下进入中趾外侧趾缝,并出其末端。它的又一支脉,从足背部分出,走到大趾的内侧端,交于足太阴脾经。

24. 什么是足太阴脾经?

本经是十二经络周期运行的第四条经络,与足阳明胃经相表里,五行属土。本经从大趾末端隐白开始,沿大趾内侧赤白肉际,经第一跖骨小头后的太白,向上到内踝前边的商丘,再上行于胫骨内侧后,在内踝上8寸处交出到足厥阴肝经之前,向上走在大腿内侧前缘,进入腹部,属脾脏,联络胃腑,向上贯穿膈肌,行走于食道两旁,连系舌根,散布舌下。它的支脉,从胃部分出,通过横膈,流注心中(大包),交于手太阴心经。

25. 什么是手少阴心经?

本经是十二经络周期运行的第五条经络,与手太阳小肠经相为表里,五行属火。本经自心中开始,出来属于心系(心脏周围脉管等组织),向下贯穿膈肌,联络小肠。它的分支,从心系向上,挟着食道两旁,上连目系(眼与脑相连的组织)。它的外行主干,从心系上行于肺,向下出于腋下的极泉,沿上臂内侧后缘,下向肘内侧横纹头的少海,沿前臂内侧后缘下行,到掌后豌豆骨部的神门,进入掌内后边,沿小指的桡侧出于末端少冲,交于手太阳小肠经。

26. 什么是手太阳小肠经?

本经是十二经络周期运行的第六条经络,与手太阳小肠经相为表里,五行属火。本经从小指尺侧末端少泽开始,沿手掌尺侧上向腕部,出于尺骨茎突部的养老,向上沿上臂外侧后缘,出于肘部尺骨鹰嘴和肱骨内上髁之间的小海,再沿上臂外侧后缘上行,出肩关节后部的肩贞,绕行于肩胛,与督脉在项部大椎处相交,向前进入锁骨上窝,联络心脏,沿着食道下行,贯穿膈肌,到达胃部,入属小肠;它的分支,从缺盆沿颈旁向上至颊,到外眼角,折回来进入耳中(听宫);它的又一支脉,从面颊部分出,向上行于内眼角,交于足太阳膀胱经。

27. 什么是足太阳膀胱经?

本经是十二经络周期运行的第七条经络,与足少阴肾经相为表里,五行属水。本经自内眼角睛明开始,向上经前额至头顶与督脉交会。它的分支,从头顶到耳上角,它的外形主干,从头顶入内络入脑,回出来在项部的天柱分开下行,一支沿肩胛骨内侧,夹脊柱两旁到腰中,进入脊旁筋肉,联络肾脏,属于膀胱;它在腰部的分支,从腰部挟脊继续下行,经臀横纹中点的承扶,到腘窝部的委中。它在背部的另一支脉,从肩胛内侧下行,通过髋关节部足少阳胆经的环跳,向下沿大腿后面行走,在腘窝部与前支经脉会合于委中穴处,继续下行,向下通过腓肠肌部,出于外踝后方的昆仑,沿足外侧缘到足小趾外侧端的至阴,交于足少阴肾经。

28. 什么是足少阴肾经?

本经是十二经络周期运行的第八条经络,与足太阳膀胱经相为表里,五行属水。本经从小

趾下边开始,斜行到足心中的涌泉,出于舟骨粗隆前下的然谷,沿着内踝的后方行走,分支进入足跟中,上沿小腿内侧行走,出腘窝内侧的阴谷,再沿大腿内侧后缘上行,贯穿脊柱,属于肾脏,联络于膀胱。其直行的主干,从肾脏出来,向上穿过肝脏和膈肌,进入肺部(俞府),沿着喉咙,到舌根两侧。它的支脉,从肺出来,联络于心,流注到胸中,交于手厥阴心包经。

29. 什么是手厥阴心包经?

本经是十二经络周期运行的第九条经络,与手少阳三焦经相为表里,五行属火。本经从胸中开始,出来属于心包,向下贯穿膈肌,联络上、中、下三焦。它的分支,从胸中出走胁部,经腋下3寸的天池而上行至腋下,沿上臂内侧中间,到肘中肱二头肌腱尺侧的曲泽,再下行于前臂桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间的郄门、间使、内关、大陵到掌心中的劳宫,沿中指出其末端的中冲。它的另一条支脉,从掌中分出,到无名指尺侧端,交于手少阳三焦经。

30. 什么是手少阳三焦经?

本经是十二经络周期运行的第十条经络,与手厥阴心包经相为表里,五行属火。本经从无名指尺侧端关冲开始,向上出于小指与无名指之间,沿着手背出于前臂外侧尺、桡两骨之间,向上通贯肘尖部天井,沿上臂外侧上肩部,走到足少阳胆经之后,前行进入锁骨上窝,分布于膻中,联络心包,通过横膈,绕属于上、中、下三焦。它的分支,从膻中分出,上出缺盆,经颈旁,连系耳后,上行出于耳尖上方的角孙,再弯曲向下,经面颊到目下。它的另一条支脉,从耳后进入耳中,出于耳前,经过颧弓上缘,交面颊,当外眼角丝竹空后交于足少阳胆经。

31. 什么是足少阳胆经?

本经是十二经络周期运行的第十一条经络,与足厥阴肝经相为表里,五行属木。本经从外眼角瞳子髎开始,向上到额角下行到耳后,沿颈旁走到手少阳三焦经之前,到肩上退后,交出手少阳三焦经之后,进入锁骨上窝。它的支脉,从耳后进入耳中,浅出耳前,到达外眼角后方。它的另一条支脉,从外眼角分出,下向面动脉部,会合手少阳三焦经到目下,向下经下颌角、颈部,与主干在锁骨上窝处会合,由此下向胸中,贯穿膈肌,联络肝脏,属于胆,沿着肋里,浅出于腹股沟动脉处,绕过阴部毛际,横行进入髋关节部。它的直行主干,从锁骨上窝下向腋部,经胸侧、浮肋,与前支经脉在髋关节部的环跳会合,由此合而向下,沿大腿外侧,出膝外侧,下向腓骨头之前的阴陵泉,直下到腓骨下端,出外踝前边的丘墟,沿足背走到第四趾外侧端的足窍阴。它的另一条支脉,从足背分出,沿第一、二跖骨之间,出足大趾外侧端,反过来贯穿爪甲,出于趾背丛毛之中,交于足厥阴肝经。

32. 什么是足厥阴肝经?

本经是十二经络周期运行的最后一条经络,与足少阳胆经相为表里,五行属木。本经从足大趾背毫毛处的大敦开始,向上沿着内侧,到内踝前1寸的中封,上沿小腿内侧,在离内踝8寸处交于足太阴脾经之后,再沿膝关节和大腿内侧上行,进入阴毛中,环绕阴器,到达小腹部,挟胃旁边,属于肝脏,联络胆,向上贯穿膈肌,分布在胁肋部(期门),沿着喉咙的后边,上行到鼻咽部,联系目系(眼与脑相连的组织),上出于额部,与督脉交会于头顶。它的支脉,从目系下行到面颊里边,环绕唇内。它的另一条支脉,从肝分出,贯穿膈肌向上流注于肺,交于手太阴肺经。

33. 什么是十二经脉名称的来由?

十二经脉的名称是根据手足、脏腑、阴阳三要素而定的。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,分为三阴三阳,构成了手太阴肺经、手阳明大肠经等十二经脉的名称。

34. 什么是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。

35. 什么是十二经脉在体表的分布规律?

十二经脉在体表的分布规律,它们左右对称地分布于头面、躯干和四肢,纵贯全身。六条阴经分布于四肢的内侧和胸腹,其中上肢内侧的是手三阴经,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手太阴肺经在前,手厥阴心包经在中,手少阴心经在后。足三阴经在小腿下半部及足背,其排列是足厥阴肝经在前,足太阴脾经在中,足少阴肾经在后,至内踝上8寸处足厥阴肝经同足太阴脾经交叉后,循行在足太阴脾经与足少阴肾经之间,便成为足太阴脾经在前,足厥阴肝经在中,足少阴肾经在后。

36. 什么是十二经脉的循行走向与交接?

十二经脉的循行走向是: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)。

十二经脉的交接是:①阴经与阳经多在四肢末端衔接;②阳经与阳经(指同名经)在头面部相接;③阴经与阴经在胸部交接。

37. 什么是十二经脉名称歌诀?

十二经脉名称歌诀有不少,如以手足、阴阳、脏腑三要素同时出现的有:“手太阳小足膀胱,手少阳焦足胆当,手阳明肠足胃合,手太阴肺足脾确,手少阴心足肾同,手厥阴包足肝生”。笔者为方便读者巧记十二经脉名称及运行顺序,分别用脏腑、阴阳、表里“肺脾心肾心包肝,大胃小膀胱三焦胆”来记忆。请参阅本书第二章第四节中“十二经络‘E’字运行图法”。

第四节 奇经八脉

38. 什么是奇经八脉?

奇经八脉又称奇经,与十二正经相对而言,是人体十二条经脉之外具有不同作用的八条经脉,即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。

39. 什么是督脉?

督脉为奇经八脉之一。本经起于小腹内,出于会阴部,沿脊柱内上行,到项后风府穴处

进入脑内，络于脑，再向上行至头顶正中的百会，循前额正中线到鼻柱下方的水沟穴，止于上牙龈部的龈交。手太阳小肠经的后溪穴与本脉脉气相通。

40. 什么是任脉？

任脉为奇经八脉之一。本经自小腹内胞中开始，出于会阴部会阴穴，沿胸腹正中线直上至咽喉，再向上到下颌正中的承浆，环绕口唇，到两目下。手太阴肺经的列缺穴与本经脉气相通。

41. 什么是冲脉？

冲脉为奇经八脉之一。本经与任、督两脉同起于胞中，浅出于腹股沟当气冲穴处的部位，与足少阴肾经作并行向上，到胸中而弥漫散布。足太阴脾经的公孙穴与本脉脉气相通。

42. 什么是带脉？

带脉为奇经八脉之一。本经起于季肋(第十一、十二肋)下，交会于足少阳胆经的带脉、五枢、维道三穴，围绕腰腹一周。足少阳胆经的足临泣穴与本脉脉气相通。

43. 什么是阴维脉？

阴维脉为奇经八脉之一。本经自足少阴肾经的筑宾穴开始，沿下肢内侧上行，进入腹部，通过胁肋、胸腔到达咽部，与任脉会合。手厥阴心包经的内关穴与本脉脉气相通。

44. 什么是阳维脉？

阳维脉为奇经八脉之一。本经自足太阳膀胱经的金门穴开始，沿下肢外侧上行，经胁肋、肩胛到耳后方，再向上头额部后，又折回到项后风府穴处。手少阳三焦经的外关穴与本脉脉气相通。

45. 什么是阴跷脉？

阴跷脉为奇经八脉之一。本脉起始于足少阴肾经的照海穴，经内踝后和腿股内侧向上循行，进入阴部，再上行经胸到缺盆，沿喉咙走在人迎(颈动脉搏动处)的前面，经颧部到达内眼角，与足太阳膀胱经、阳跷脉相并上行到脑。足少阴肾经的照海穴与本脉脉气相通。

46. 什么是阳跷脉？

阳跷脉为奇经八脉之一。本脉起于足太阳膀胱经的申脉穴，沿外踝向上循行，经过股外侧、胁肋和肩胛部外侧，沿颈上抵面颊部，到达内眼角，与足太阳膀胱经、阴跷相并上行，入于风池穴处。足太阳膀胱经的申脉穴与本脉脉气相通。

第五节 穴位命名

47. 穴位是如何命名的？

腧穴名称是中医学名词术语的重要组成部分。腧穴命名不仅有其医学意义，也是古代灿烂文化的一部分。掌握腧穴命名的意义，有助于熟悉腧穴的部位及治疗作用。腧穴名称是古人以其部位及作用为基础，结合多种事物及医学理论，采用取类比象的方法而制定的。常见的腧穴命名方法有：依据所在部位，依据治疗作用，依据中医学理论，比类天体地貌，参照动植物名称和建筑物名称，拟用方位、形状、物品等。

48. 什么是依据所在部位命名？

部分腧穴是根据所在部位解剖名称或相关部位的特点而命名的。如手腕旁的腕骨，乳

下的乳根,脊间的脊中,耳前的耳门等。

49. 什么是依据治疗作用命名?

部分腧穴是根据其对某种病症的特殊治疗作用而命名的。如治目疾的睛明、光明,治水肿的水分、水道,治耳疾的听宫、听会,治脏腑疾患的肺俞、心俞、肝俞、肾俞等。

50. 什么是依据中医学理论命名?

部分腧穴是根据其部位或治疗作用,结合阴阳、表里、脏腑、经络、气血等中医学理论来命名的。如上肢外侧的阳溪、阳谷、阳池,内侧的阴郄;肺俞、心俞之旁的魄户、神堂,三阴交、三阳络、会阴、会阳、百会、气海、血海、建里等。

51. 什么是比类天体命名?

部分腧穴是假借日、月、星、辰等天体名称,结合腧穴位置而命名的。如太阳、上星、日月、太乙、通天等。

52. 什么是利用地貌命名?

人体许多腧穴是利用自然地理的名称,如山、陵、丘、墟、谷、溪、沟、渚、海、泽、池、泉、渊、地、冲等,结合腧穴所在部位的形象或气血流注的情况而命名的。如承山、大陵、商丘、合谷、解溪、水沟、极泉、冲门等。

53. 什么是参照动植物名称命名?

部分腧穴的命名与动植物名称有关,以此形容腧穴的局部形象。如膝下的犊鼻和膝上的伏兔,胸腹部的鸠尾和梁门,眉部的鱼腰和攒竹,手部的鱼际和虎口等。

54. 什么是借助建筑物名称命名?

部分腧穴的命名是借助建筑有关的名称来命名的。如门、户、关、枢、堂、室、窗、宫、庭、阙、府、房、舍、仓、井、道等,用以比喻这些腧穴的所在部位或作用的特点。如神阙、神门、印堂、志室、库房、内庭、中府、地仓、肩井等。

55. 什么是拟用方位、形状、物品等命名?

部分腧穴的命名是拟用方位、形状、数字、物品有关的名称来命名的。

拟用方位的有:上、中、下、内、外等,如上关、中脘、下巨虚、内关、外关等。

拟用形状的有:大、小、少、太、极、巨等,如大包、小海、少商、太冲、极泉、巨髀等。

拟用物品的有:钟、枕、杼、箕等,如悬钟、大钟、玉枕、大杼、箕门、地仓、筑宾、辄筋等。

拟用数字的有:二、三、四、五、七、八、十、百等。如二间、三阴交、四白、五枢、八髎、十宣、百会等。

还有许多以复合名称命名的。如天枢、地机、内关、外关、上关、下关等。

第六节 特定穴位

56. 什么是特定穴?

特定穴指十四经脉中有特殊治疗作用,并有特定称号的腧穴。包括在四肢肘膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴;在胸腹、背腰部的募穴、背俞穴,在四肢躯干

部的八会穴；以及全身经脉的交会穴等。

57. 什么是五输穴？

五输穴指十二经各自在肘膝关节以下的井、荣、输、经、合五个特定重要腧穴。之所以称为井、荣、输、经、合，意指经气自四肢末端向上活动，如水流一样由小到大，由浅入深。经气初出，像水的源头，所以称为“井”；经气稍盛，如水成微流，所以称为“荣”；经气渐盛，如较大的水流灌注，所以称为“输”；经气充盛，像水流长行，所以称为“经”；经气会聚深入，宛如水流汇合归于湖海，所以称为“合”。五输穴详见表 1-1。

表 1-1 五输穴表

阴经	井穴	荣穴	输穴	经穴	合穴	阳经	井穴	荣穴	输穴	经穴	合穴
1. 肺经→	11 少商	10 鱼际	9 太渊	8 经渠	5 尺泽	2. 大肠经↓	12 商阳	13 二间	14 三间	16 阳溪	22 曲池
4. 脾经↓	77 隐白	78 大都	79 太白	81 商丘	85 阴陵泉	3. 胃经←	76 厉兑	75 内庭	74 陷谷	72 解溪	67 足三里
5. 心经→	106 少冲	105 少府	104 神门	101 灵道	100 少海	6. 小肠经↓	107 少泽	108 前谷	109 后溪	111 阳谷	114 小海
8. 肾经↓	193 涌泉	194 然谷	195 太溪	199 复溜	202 阴谷	7. 膀胱经←	192 至阴	191 通谷	190 束骨	185 昆仑	165 委中
9. 心包经→	228 中冲	227 劳宫	226 大陵	224 间使	222 曲泽	10. 三焦经↓	229 关冲	230 液门	231 中渚	234 支沟	238 天井
12. 肝经↑	296 大敦	297 行间	298 太冲	299 中封	303 曲泉	11. 胆经←	295 足窍阴	294 侠溪	292 临泣	289 阳辅	285 阳陵泉

说明：1. 脏腑名称前序号按经络运行规律“E”字图排列。

2. 穴位名称前序号为编入本书中的经穴统一编号。

58. 什么是井穴？

井穴为五输穴之一。井，泉源出水之处，称之为井。经气所出，像水的源头的部位，称为井穴。其穴多在手、足之端爪甲的旁边。十二经脉共有十二井穴。“井主心下满”，井穴可用于治疗神志昏迷。井穴见表 1-1。

59. 什么是荣穴？

荣穴为五输穴之一。荣，小水也。水之所出，经气所溜，其流尚微，故所流的部位称为荣穴。十二经脉气血出于“井”而流于“荣”，其穴多在指掌关节或趾跖关节之前。有十二荣穴。“荣主身热”，荣穴可用于治疗热病。荣穴见表 1-1。

60. 什么是输穴？

输穴为五输穴之一。输，输通或灌注，输与腧、俞同义。经气所注，像水流由浅入深输注的部位，称为输穴。输穴多在指（趾）掌（跖）关节之后，有十二输穴。“俞主体重节痛”，输穴可用于治疗关节病。输穴见表 1-1。

61. 什么是经穴？

经穴为五输穴之一。经，有两层含义，一为经过；二为长行。经气所行，像水在通畅的

河中流(经)过的部位,称为经穴。经穴多在腕踝关节以上,有十二经穴。“经主喘咳寒热”,经穴可用于治疗喘咳病症。经穴见表 1-1。

62. 什么是合穴?

合穴为五输穴之一。合,会也;聚也。“所入为合。”经气所合,形容其脉气充盛,由此深入,进而汇合于脏腑,恰像百川汇合归于湖海的部位,称为合穴。“脉气至此,渐为收藏,而于合于内也。”合穴多在肘膝关节附近,有十二合穴。“合主逆气而泄”,合穴可用于治疗六腑病症。合穴见表 1-1。

63. 什么是原穴?

“原”即本源,原气之意。原穴是脏腑原气经过和留止的部位。它常常被作为本经的代表穴。十二经脉在四肢各有一个原穴,又名“十二原”。在六阳经,原穴单独存在,排列在输穴之后,六阴经则以输为原。原穴见表 1-2。

在主治上,原穴不仅有祛邪作用,也有补虚扶正的作用。凡脏腑有病,都可取用相应的原穴来治疗。如咳嗽、气喘可取肺经的原穴太渊;肠鸣、泄泻可取脾经的原穴太白;如心痛、心悸可取心经的原穴神门等。原穴见表 1-2。

表 1-2 原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴表

阴经	原穴	络穴	郄穴	八脉交会穴		阳经	原穴	络穴	郄穴	八脉交会穴	
				八穴	通八脉					八穴	通八脉
1. 肺经→	9 太渊	7 列缺	6 孔最	7 列缺	任脉	2. 大肠经↓	15 合谷	17 偏历	18 温溜		
4. 脾经↓	79 太白	80 公孙	84 地机	80 公孙	冲脉	3. 胃经←	73 冲阳	71 丰隆	65 梁丘		
5. 心经→	104 神门	102 通里	103 阴郄			6. 小肠经↓	110 腕骨	113 支正	112 养老	109 后溪	督脉
8. 肾经↓	195 太溪	196 大钟	197 水泉	198 照海	阴跷	7. 膀胱经←	189 京骨	183 飞扬	188 金门	187 申脉	阳跷
9. 心包经→	226 大陵	225 内关	223 郄门	225 内关	阴维	10. 三焦经↓	232 阳池	233 外关	235 会宗	233 外关	阳维
12. 肝经↑	298 太冲	300 蠡沟	301 中都			11. 胆经←	291 丘墟	288 光明	287 外丘	292 足临泣	带脉
任脉		352 鸠尾				督脉		310 长强			
脾大络		97 大包				胃大络		49* 虚里			
阴维脉			201 筑宾			阳维脉			286 阳交		
阴跷脉			200 交信			阳跷脉			184 跗阳		

说明:1. 脏腑名称前序号按经络运行规律“E”字图排列。

2. 穴位名称前序号为编入本书中的经穴统一编号。

* 十六络中胃大络虚里未在本书中编号,其定位相当于左乳根穴,即心尖搏动处。