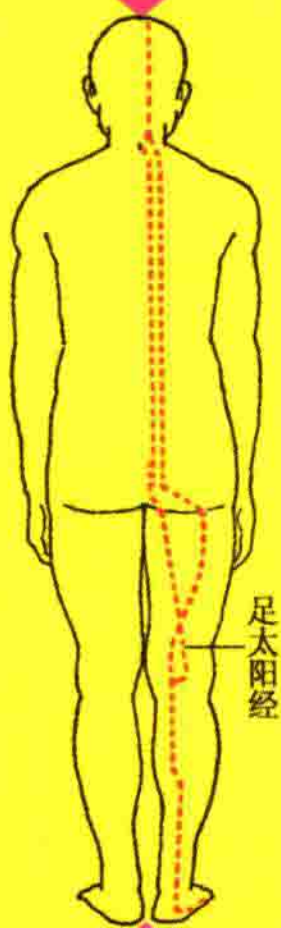
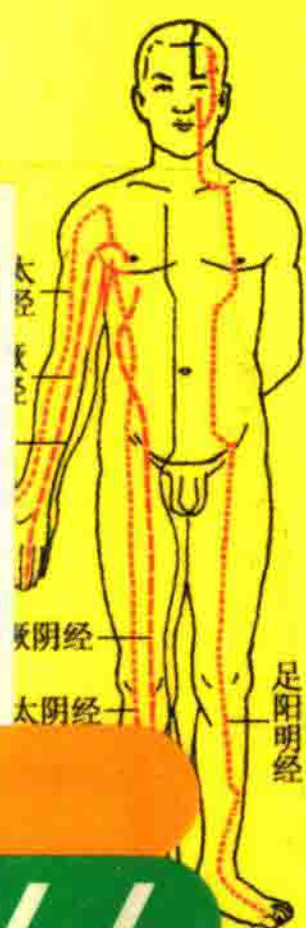




中医速记手册丛书

黄泳 张继革 主编

经络穴位针灸速记手册



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

中医速记手册丛书

经络穴位针灸速记手册

黄 泳 张继苹 主编



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位针灸速记手册/黄泳, 张继苹主编. —广州:
广东科技出版社, 2015. 11

(中医速记手册丛书)

ISBN 978-7-5359-6415-1

I. ①经… II. ①黄…②张… III. ①经络—手册
②穴位—手册③针灸疗法—手册 IV. ①R224.4-62
②R245-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第215807号

经络穴位针灸速记手册

Jingluo Xuewei Zhenjiu Suji Shouce

责任编辑: 黄 铸

封面设计: 林少娟

责任校对: 杨峻松

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/64 印张4 字数80千

版 次: 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

定 价: 10.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

经络穴位针灸速记手册

编写人员

主 编：	黄 泳	张继苹	
编 委：	陈俊琦	黄 泳	黄焕琳
	李妙铨	曲姗姗	王艳杰
	张继苹	张嘉玲	郑 禹
	钟 正		

前言

针灸学是中医学的重要组成部分，是祖国医学的瑰宝，其中经络穴位及针灸技能操作是其重要组成部分，是针灸入门的基础。为了满足广大针灸爱好者自学，以及中医药专业学习者学习、备考的需要，本书专门介绍了经络穴位和针灸临床技能。编写参照了《中华人民共和国国家标准：腧穴名称与定位（GB/T12346-2006）》以及科学出版社出版的《针灸学》相关内容。

本书包括经络穴位和针灸技能两个部分，着重对相关基础知识进行归纳总结。内容包括：①经络穴位概述、经脉循行、穴位定位、主治、刺灸法。②临床常用的针灸技能——针刺、灸法、相关基础知识和操作方法。穴位名称前带有“*”提示该穴位为“重点穴位”，须重点记忆。全书的编写，一方面突出权威性、系统性，另一方面又注重实用性、条理性。编写风格力求简约，庞杂的内容多整理为图和表，大段的叙述多整理为要点和歌诀，方便理解和记忆。

针灸学历史悠久、内容丰富，衷心希望本书对广大读者针灸学的学习有所帮助。本书编者均为南方医科大学中医药学院教学、临床、科研人员，针灸的基础知识扎实、临床技能熟练。但编写中，不足和疏漏之处在所难免，敬请广大读者朋友批评指正。

编者

2015年7月

目 录

第1章 经络概述	1
第1节 经络的概念 /1	
第2节 经络系统的组成 /1	
第2章 腧穴概述	13
第1节 腧穴的概念与分类 /13	
第2节 腧穴的作用 /14	
第3节 特定穴 /15	
第4节 腧穴定位法 /26	
第3章 手太阴肺经	32
第1节 手太阴肺经经脉循行 /32	
第2节 手太阴肺经腧穴 /34	
第4章 手阳明大肠经	39
第1节 手阳明大肠经经脉循行 /39	
第2节 手阳明大肠经腧穴 /41	
第5章 足阳明胃经	49
第1节 足阳明胃经经脉循行 /49	
第2节 足阳明胃经腧穴 /52	
第6章 足太阴脾经	67
第1节 足太阴脾经经脉循行 /67	
第2节 足太阴脾经腧穴 /69	
第7章 手少阴心经	78
第1节 手少阴心经经脉循行 /78	

第2节 手少阴心经腧穴 /80

第8章 手太阳小肠经 84

第1节 手太阳小肠经经脉循行 /84

第2节 手太阳小肠经腧穴 /86

第9章 足太阳膀胱经 93

第1节 足太阳膀胱经经脉循行 /93

第2节 足太阳膀胱经腧穴 /95

第10章 足少阴肾经 117

第1节 足少阴肾经经脉循行 /117

第2节 足少阴肾经腧穴 /120

第11章 手厥阴心包经 130

第1节 手厥阴心包经经脉循行 /130

第2节 手厥阴心包经腧穴 /132

第12章 手少阳三焦经 136

第1节 手少阳三焦经经脉循行 /136

第2节 手少阳三焦经腧穴 /138

第13章 足少阳胆经 147

第1节 足少阳胆经经脉循行 /147

第2节 足少阳胆经腧穴 /150

第14章 足厥阴肝经 166

第1节 足厥阴肝经经脉循行 /166

第2节 足厥阴肝经腧穴 /168

第15章 督脉 174



第1节	督脉循行 /174	第2节	督脉腧穴 /176
第16章	任脉		185
第1节	任脉循行 /185	第2节	任脉腧穴 /186
第17章	奇穴		195
第1节	头颈部奇穴 /195	第4节	上部奇穴 /202
第2节	胸腹部奇穴 /198	第5节	下部奇穴 /205
第3节	背部奇穴 /199		
第18章	毫针刺法		208
第1节	毫针的结构和规格 /208	第4节	毫针基本操作技术 /212
第2节	针刺练习 /209	第5节	常见针刺异常情况处理及注意事项 /222
第3节	针刺前的准备 /211		
第19章	灸法		228
第1节	艾灸法 /228	第3节	灯火灸、药线灸、药笔灸 /235
第2节	艾灸法的临床应用 /232		
【附录】	穴名检索		238

第1章 经络概述

第1节 经络的概念

一、经络的概念

经络是经脉和络脉的总称，是指人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯串上下的路径。“经”，有路径的含义，为直行的主干；“络”，有网络的含义，为经脉所分出的小支。经络纵横交错，遍布于全身。

二、经络系统的作用

(1) 联系内外，网络全身——经络系统的联络沟通，将人体构成一个有机的整体。

(2) 运行气血，协调阴阳——内溉脏腑，外濡腠理，营养全身，保持人体的相对平衡。

(3) 抗御外邪，反映病候。

(4) 传导感应，调整虚实——泻其有余，补其不足，平复阴阳。

第2节 经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成。经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及隶属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉、浮络和孙络。经络系统内

属脏腑，外连体表。经络系统的组成详见图1-2-1。

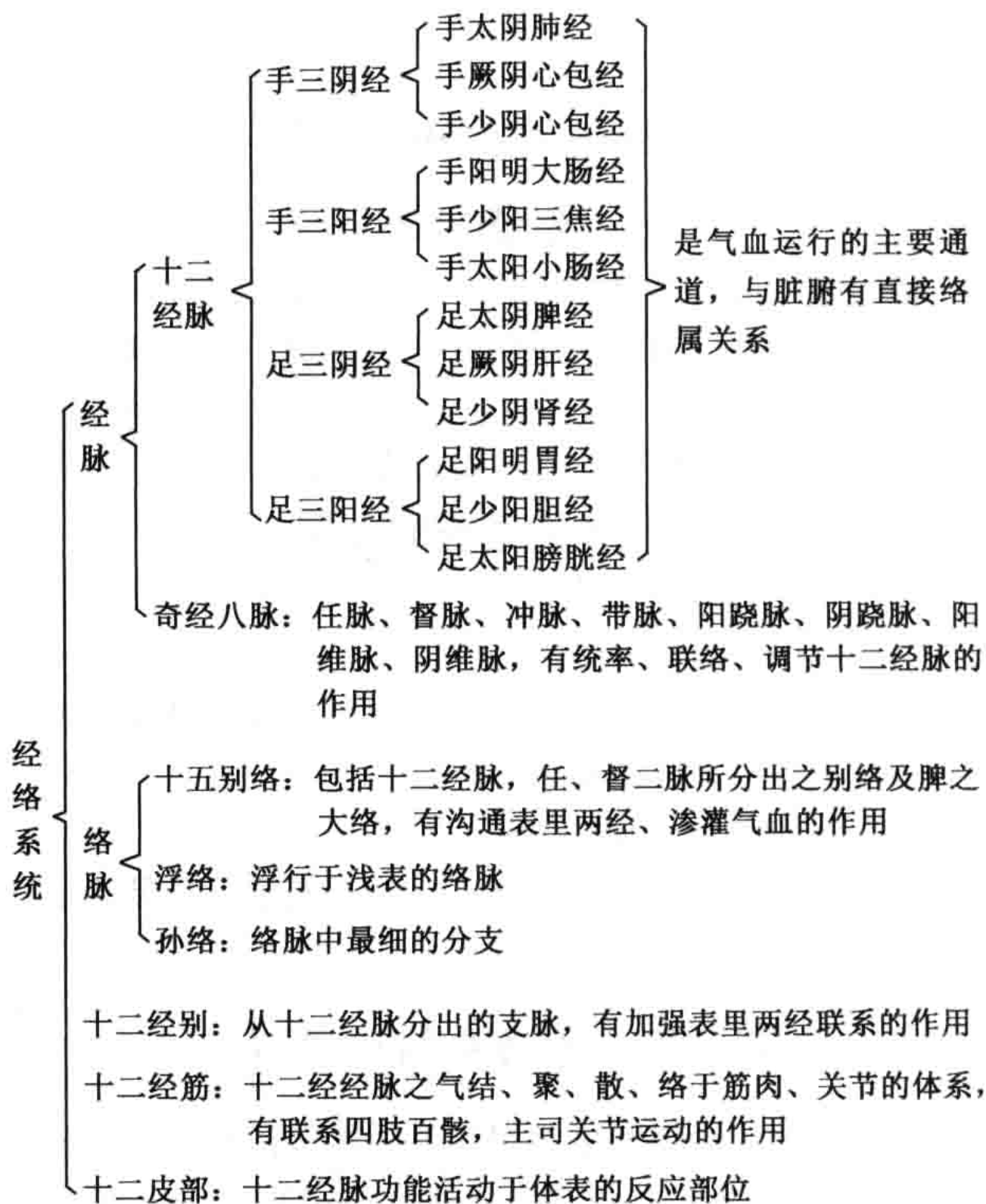


图1-2-1 经络系统的组成

把经络系统的组成归纳为下面的歌诀：

四十二，一十五，奇经八脉浮孙数。

其中，四十二指的是4个以“十二”命名的系统，分别是十二经脉、十二经别、十二经筋、十二皮部；“一十五”指的是1个以“十五”命名的系统，十五络脉。把歌诀一分两边，如下，左边是经脉系统，右边则是络脉系统。

四十二，	一十五，
奇经八脉	浮孙数。
←经脉→	←络脉→

一、十二经脉

1. 十二经脉的命名

十二经脉的名称包括三个部分：“手足”“阴阳”“脏腑”。

“手足”指的是经脉的循行分布，“手……经”绝对不会在足上分布，“足……经”绝对不会在手上分布。

“阴阳”分为“阴经”“阳经”，阴经之中又分为太阴、少阴和厥阴，阳经之中又分为阳明、太阳和少阳。三阴三阳是从阴阳气的盛衰来分：阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。

“脏腑”包括“六脏”，心、肝、脾、肺、肾、心包，“六腑”包括小肠、大肠、胆、胃、膀胱、三焦。



上述三个部分组合而成十二经脉的具体名称：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

2. 十二经脉的表里络属关系

十二经脉组成六对表里经组合：手、足太阴分别配手、足阳明，手、足厥阴分别配手、足少阳，手、足少阴分别配手、足太阳。阳经为表经，阴经为里经。

属络关系是指十二经脉与十二脏腑有固定的联系，包括属和络的联系。其规律为本经属于本脏（腑），络于相表里的腑（脏）。

3. 十二经脉的走行

手足三阴三阳经的走行如图1-2-2所示：

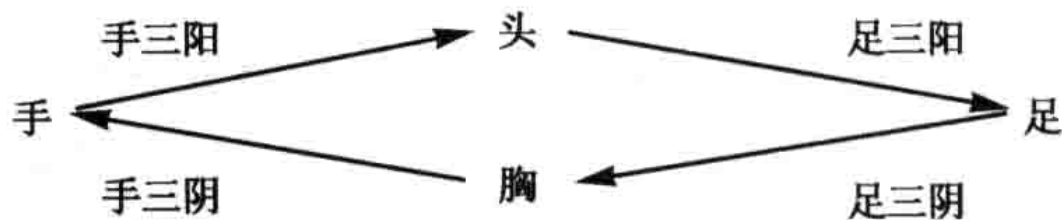


图1-2-2 十二经脉走行

十二经脉的循行走向归纳为以下歌诀：

手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，
足三阳经从头走足，足三阴经从足走胸。

4. 十二经脉的交接

十二经脉的交接规律：相表里的阴经与阳经在四肢末

端交接，同名的阳经与阳经在头面部交接，阴经与阴经在胸部交接。

十二经脉的交接归纳为以下歌诀：

阳经与阳经交会于头面，阴经与阴经交会于胸腹，
阴经与阳经交会于手足。

5. 十二经脉的体表分布

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。其大致分布规律为阳经在外侧，阳明在前，少阳在中，太阳在后；阴经在内侧，太阴在前，厥阴在中，少阴在后。具体分布如下（图1-2-3）。

上肢和下肢：阳经在外侧，阳明在前，少阳在中，太阳在后；阴经在内侧，太阴在前，厥阴在中，少阴在后。但足厥阴肝经在足大趾至内踝上8寸一段走于足太阴脾经之前，至内踝上8寸才走到中间。

头部：阳明走前额，少阳走颞侧，太阳走后枕。六阳经均上头，故称头为诸阳之会。

躯干：阴经走胸腹，阳经阳明走胸腹，少阳走胁肋，太阳走背腰。

经脉体表分布规律：

（1）手三阴经在上肢内侧的分布规律：肺经在前线、心包经在中线、心经在后线。联想胸腔中肺的体积最大、心包体积次之、心的体积最小。肺、心包、心由大到小的顺序，就是肺经、心包经、心经在上肢内侧由前到后的排

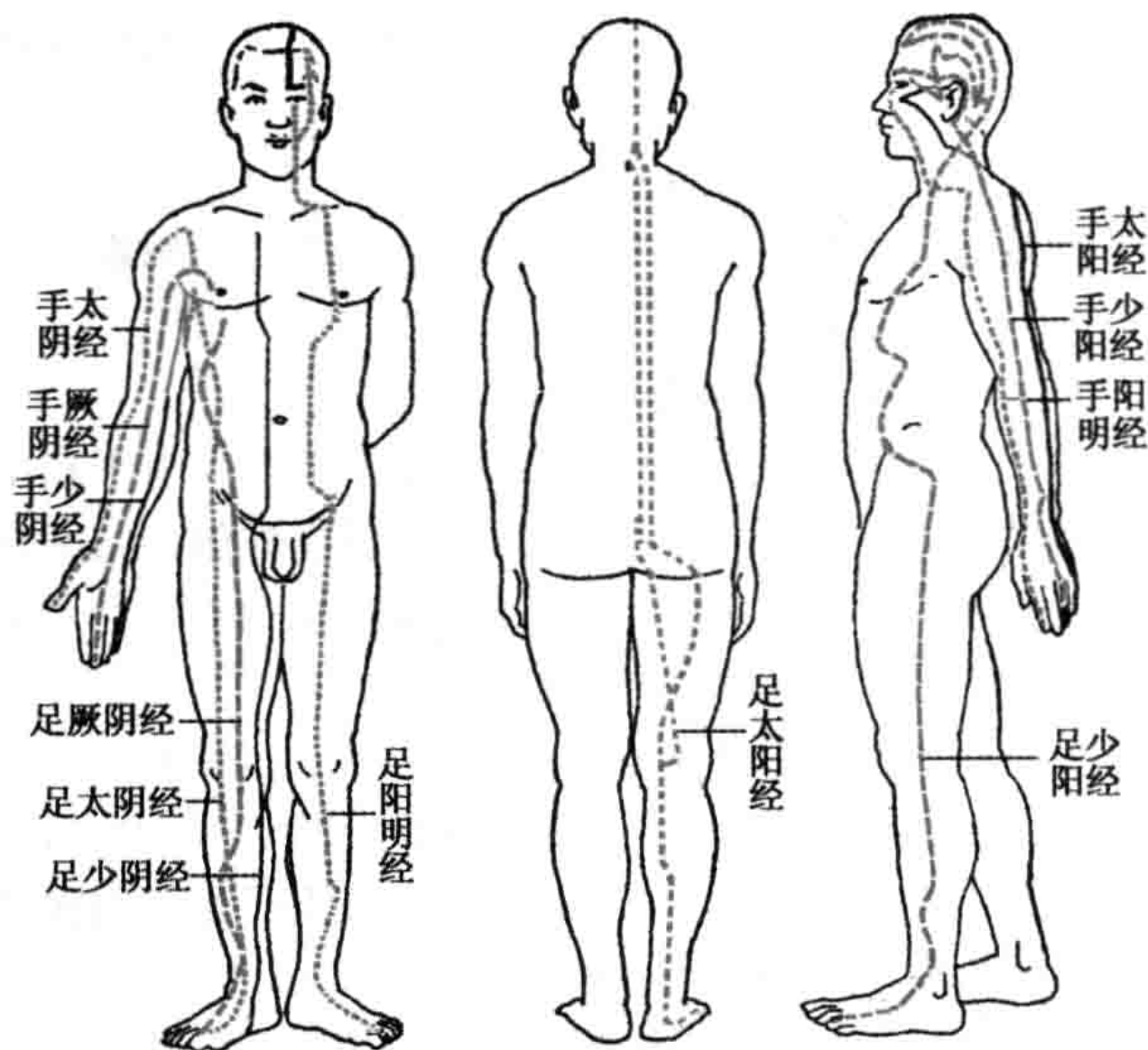


图1-2-3 十二经脉体表分布

列顺序。

(2) 手三阳经在上肢外侧的分布规律：按照表里经关系，推导出与肺经、心包经、心经相表里的大肠经、三焦经、小肠经同样按照前、中、后的顺序在上肢外侧分布。

(3) 足三阴经在下肢内侧的分布规律：脾经在前线、肝经在中线、肾经在后线。脾脏位居中焦，肝、肾同居下焦，但是肝的位置比肾高些。所以，按照脾、肝、肾三脏

由高到低的顺序排列就是脾经、肝经、肾经在下肢内侧由前到后的排列顺序。

(4) 足三阳经在下肢的分布规律：按照表里经关系，推导出与脾经、肝经、肾经相表里的胃经、胆经、膀胱经同样按照前、中、后的顺序在下肢前面、外侧和后面分布。

6. 十二经脉的流注

十二经脉的流注始于手太阴，经过手阳明、足阳明、足太阴、手少阴、手太阳、足太阳、足少阴、手厥阴、手少阳、足少阳，终于足厥阴，再周而复始，如环无端，营周不息（图1-2-4）。

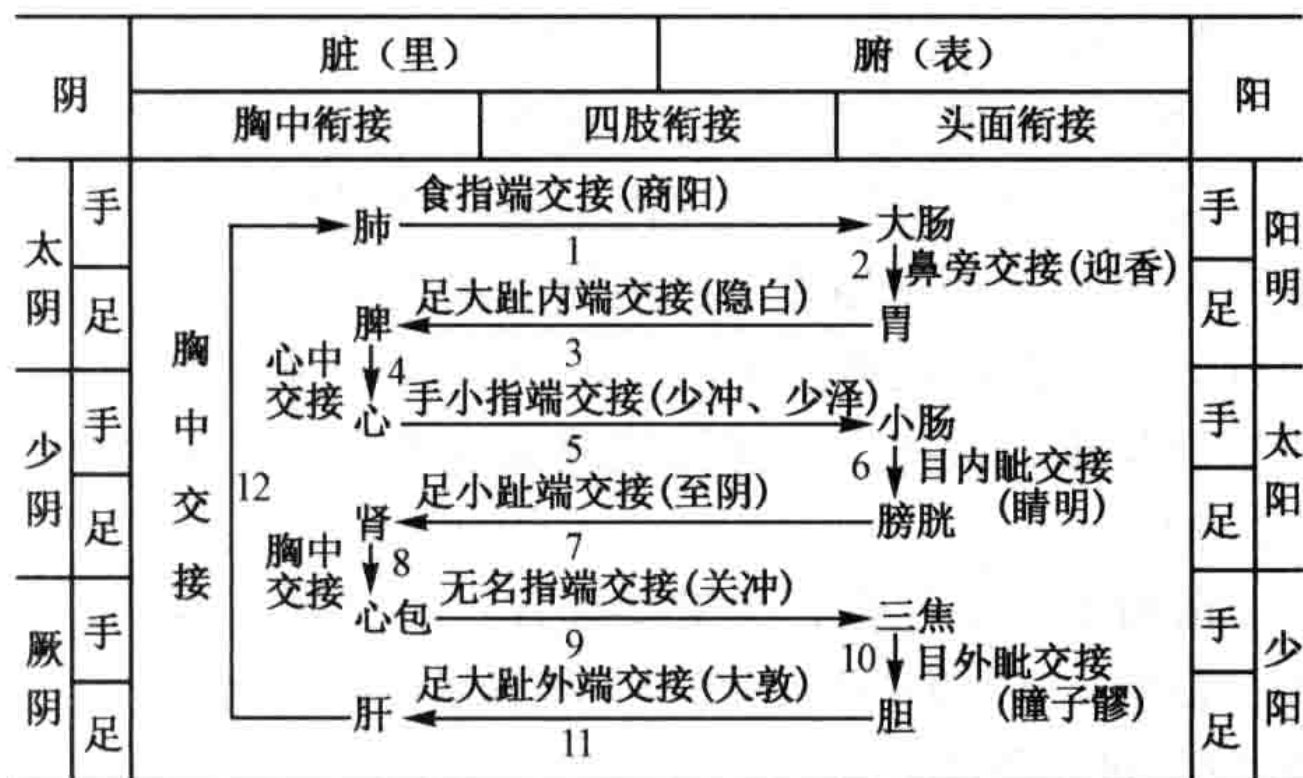


图1-2-4 十二经脉流注顺序

(1) 把十二经脉流注拆开成为三个小的循环：太阴循环、少阴循环、厥阴循环。太阴循环起于手太阴肺经、终于足太阴脾经，手足太阴经与相表里的手足阳明经组成了一个由胸—手—头—足—胸的循环；少阴循环起于手少阴心经、终于足少阴肾经，手足少阴经与相表里的手足太阳经组成了一个由胸—手—头—足—胸的循环；厥阴循环起于手厥阴心包经、终于足厥阴肝经，手足厥阴经与相表里的手足少阳经组成了一个由胸—手—头—足—胸的循环。三个小的循环组成一个大的十二经脉的循环。

运用本方法记忆，关键要记住：①“太阴”“少阴”“厥阴”这个阴经由多到少的排列顺序；②与太阴、少阴、厥阴相表里的经脉；③每个小的循环都是从“手……阴经”开始、到“足……阴经”结束。

(2) 按照英文字母“E”勾边。先按照“肺、脾、心、肾、心包、肝”的顺序由上至下排列各条经脉，再推导出与每条经脉相表里的阳经，相表里的经脉排列在一行。如下图组成英文字母“E”的形状，再顺着“E”的轮廓勾边，就把十二经脉按照流注顺序串了起来（图1-2-5）。

运用本方法记忆，关键要记住：①“肺、脾、心、肾、心包、肝”的顺序；②与之相表里的阳经名称；③顺着“E”的最外边轮廓勾画。

(3) 按照以下歌诀记忆：



图1-2-5 十二经脉流注顺序

肺交大肠胃交脾，心与小肠膀胱肾宜，
心包三焦胆传肝，气血周流不停息。

二、十二经别

十二经别是十二经脉离、入、出、合的别行部分，是十二经脉深入胸腹、联系头部的重要支脉。

十二经别多从四肢肘膝关节以上的正经别出（离），经过躯干深入体腔与相关的脏腑联系（入），再浅出体表上行头顶部（出），在头顶部阳经经别合于本经经脉，阴经的经别合于与其表里的阳经经脉（合），由此将十二经别汇合成6组，称为“六合”。

三、奇经八脉

1. 奇经八脉的组成

奇经八脉，是十二经脉以外的八条经脉，包括督脉、任脉、带脉、冲脉、阴跷（qiāo）脉、阳跷脉、阴维脉、