

人体 经筋解剖图谱

图解学习人体
经筋解剖及筋结点

编著\刘春山、刘荷婧

中国工程院院士
中国针灸学会副会长

程莘农 石学敏

中国中医科学院教授、中央保健会诊专家
中国针灸学会经筋分会主任委员
中国针灸学会针灸灸法分会副主任委员

吴中朝

倾力推荐



人体



经筋解剖图谱

图解学习人体经筋解剖及筋结点

编著\刘春山 刘荷婧

中国科学技术出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经筋解剖图谱: 图解学习人体经筋解剖及筋结点 / 刘春山, 刘荷婧编著. — 北京: 中国科学技术出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5046-8144-7

I. ①人… II. ①刘… ②刘… III. ①经筋—穴位疗法—图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 219734 号

策划编辑 焦健姿 王久红
责任编辑 黄维佳
装帧设计 华图文轩
责任校对 龚利霞
责任印制 李晓霖

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62173081
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 317 千字
印 张 12.5
版 次 2019 年 1 月第 1 版
印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷
印刷公司 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-8144-7 / R · 2322
定 价 68.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

继承发扬创新
成就经络事业

李维衡

二〇一二年十月

与时俱进·古今融通
快马笃行·可上可下

石学敏

二〇一二年十月

▶ 程 序

吾每阅《灵》《素》而慨曰：古之官针有九，而今多不备。幸有薛立功君，勤求古训，研读《灵》《素》，发九针微义，制长圆之针，著《中国经筋学》，“解结”针法始重见天日。七载以下，经筋理论，深入人心，远播海外，循其所论，每于顽痛，多能取效。现经筋事业蓬勃发展，从业人员良莠不齐；取其精华，弃其糟粕，规范标准，亟待进行。

今有春山先生从继承、发扬、整理、提高中医学的目的出发，发掘《内经》原著，从临床实践出发，以经筋学为经，现代解剖学为纬，中西合璧而著《人体经筋解剖图谱》。

本书图文并茂，理论与实践相结合，使学者可按图索骥，心有准则。可喜可贺，故乐为之序。

中国工程院院士
中国针灸学会副会长 **程莘农**

己丑年冬月于中国中医研究院

▶ 吴 序

本书集作者 30 余年针灸、针刀、微创、推拿之经验，将《内经》理论加以发微，对经筋的有关“横络”“筋结点”等方面在认识上有所突破，在实践上有所体会，提出了经筋循行、局解思路。特别值得称道的是作者将经筋理念与现代神经、血管、肌肉、骨骼等相关知识紧密结合，使传统的经筋理论更形象、直观、具体、科学。

本书写作方法新颖，侧重以图说文，以文解图，图文并茂，互为对照，将抽象的经筋理论用具体生动的表达方法进行描写，使读者易学易解易用。

本书适用于中医针灸、推拿、针刀、微创、骨伤等学科专业人士学习与参考，对广大中医爱好者来说也是一本很有价值的临床读物。此书也可作为工具书收藏。

相信此书的出版，将对中医针灸特别是对经筋病临床应用与研究提供有益的帮助。

中国中医科学院教授、主任医师、博士生导师
中国针灸学会经筋分会主任委员
中国针灸学会针灸灸法分会副主任委员

吴中乾

己丑年冬月于中国中医研究院

▶ 自序

明代张介宾指出：“十二经脉之外而复有经筋者，何也？盖经脉营行表里，故出入脏腑，以次相传；经筋联缀百骸，故维络周身，各有定位。”“古之官针有九，而今不备”，今研读《灵》《素》，集30余年针灸、针刀、微创、推拿之经验，挖掘《内经》本源，以临床实践为基础，结合现代解剖、生理学分析，著本书。

经筋理论是针灸学的重要组成部分，经筋病更是临床多发病，治疗的关键是用解结针法，分离横络卡压，然而适合经筋疗法初学者和基层医务工作者使用的通俗易懂的相关书籍不多，形象直观的经筋图谱更是凤毛麟角。为此，作者根据筋结点、血管肌肉、骨骼的关系编写了这本图谱，系统介绍了300多个筋结点的解剖位置、功能、主治及注意事项。

本书图文并茂、形象生动、通俗易懂，学者可相互对照、心有准则，适用于针灸、推拿、针刀、微创、骨伤等领域，相信此书会成为中医临床医生及疼痛研究人员、广大中西医爱好者喜爱的读物，更相信此书会有力推动经筋学说的发展。

【鸣谢】在本书图稿的绘制过程中，得到中国工程院程莘农院士、王永炎院士、石学敏院士，中国针灸学会刘保延会长、李维衡名誉会长、杨金生秘书长，世界针灸学会联合会邓良月主席、王雪苔名誉主席，中国中医科学院针灸研究所朱兵所长，针灸医院吴中朝院长、张鸥教授，香港中医骨伤学会颜祖荣会长的大力支持和帮助。中国针灸学会经筋专业委员会主任委员薛立功教授对图稿绘制倾注了大量心血。高庆霞医师做了大量的工作，在此表示衷心感谢！

目 录

第1章 头部解剖与筋结点 002

天柱次 / 003	鱼腰次 / 005	和髎次 / 009	颧髎次 / 012
完骨次 / 003	承灵次 / 007	太阳次 / 009	四白次 / 012
风池次 / 003	正营次 / 007	下关次 / 009	巨髎次 / 012
阳白次 / 005	目窗次 / 008	颊车次 / 010	迎香次 / 013
攒竹次 / 005	颞息次 / 008	牵正次 / 010	夹承浆次 / 013
印堂次 / 005	角孙次 / 008		

第2章 颈项部解剖与筋结点 014

颈 ₇ 棘突 / 015	颈 ₃ 棘突 / 016	天柱次 / 018	气舍次 / 023
颈 ₆ 棘突 / 015	颈 ₂ 棘突 / 016	颈 _{1~4} 横突 / 019	天突旁 / 023
颈 ₅ 棘突 / 015	颈 ₁ 棘突 / 017	缺盆次 / 022	天鼎次 / 023
颈 ₄ 棘突 / 016			

第3章 肩部解剖与筋结点 025

臑俞次 / 026	冈外 / 032	肩井次 / 035	云门次 / 039
下肩痛点 / 026	天宗次 / 032	巨骨次 / 035	气户次 / 040
银口次 / 026	肩胛冈 / 032	肩胛上 / 036	举肩次 / 041
肩痛点次 / 027	乘风次 / 033	中府次 / 038	肱中次 / 041
肩贞次 / 028	曲垣次 / 033	抬肩次 / 038	青灵次 / 044
消烁次 / 029	肩髃次 / 034	肩内陵次 / 038	极泉次 / 045
肩峰 / 030			

第4章 肘部解剖与筋结点 046

肘尖次 / 047	天井次 / 047	肱骨内髁 / 047	小海次 / 048
-----------	-----------	------------	-----------

四渎次 / 049	肱骨外髁 / 051	尺泽次 / 053	泽下次 / 054
手三里次 / 049	泽前次 / 053	臂中次 / 053	曲泽次 / 054

第5章 指腕部解剖与筋结点 056

阳谷次 / 057	阳溪次 / 059	太渊次 / 062	神门次 / 064
腕骨次 / 057	阳池次 / 059	大陵次 / 064	掌指 _{2~5} / 064
列缺次 / 059	掌指 ₁ / 062		

第6章 胸背部解剖与筋结点 065

胸 ₁₂ 棘突 / 066	厥阴俞次 / 071	膈关次 / 077	璇玑次 / 087
胸 ₁₁ 棘突 / 066	肺俞次 / 072	谿谿次 / 077	天突次 / 088
胸 ₁₀ 棘突 / 066	风门次 / 072	屋翳次 / 079	中庭次 / 088
胸 ₉ 棘突 / 067	大杼次 / 072	膺窗次 / 079	膻中次 / 088
胸 ₈ 棘突 / 067	胃俞次 / 073	乳根次 / 079	神封次 / 089
胸 ₇ 棘突 / 067	脾俞次 / 073	天溪次 / 080	灵墟次 / 090
胸 ₆ 棘突 / 068	胆俞次 / 073	食窦次 / 080	神藏次 / 090
胸 ₅ 棘突 / 068	肝俞次 / 074	期门次 / 081	或中次 / 090
胸 ₄ 棘突 / 068	胃脘下俞次 / 074	章门次 / 082	俞府次 / 091
胸 ₃ 棘突 / 069	膈俞次 / 074	日月次 / 082	幽门次 / 091
胸 ₂ 棘突 / 069	神堂次 / 076	天髻次 / 085	步廊次 / 091
胸 ₁ 棘突 / 069	膏肓次 / 076	玉堂次 / 086	神阙次 / 093
督俞次 / 071	魄户次 / 076	紫宫次 / 087	梁门次 / 093
心俞次 / 071	附分次 / 077	华盖次 / 087	

第7章 腰腹部解剖与筋结点 094

腰 ₅ 棘突 / 095	京门次 / 099	水道次 / 108	鸠尾次 / 112
腰 ₄ 棘突 / 095	腰眼次 / 099	大巨次 / 108	下脘次 / 112
腰 ₃ 棘突 / 095	志室次 / 101	五枢次 / 108	建里次 / 113
腰 ₂ 棘突 / 096	盲门次 / 101	气冲次 / 109	中极次 / 113
腰 ₁ 棘突 / 096	中焦俞次 / 101	府舍次 / 109	关元次 / 113
大肠俞次 / 096	腰 _{1~5} 横突 / 103	中脘次 / 111	气海次 / 114
气海俞次 / 097	关元俞次 / 103	上脘次 / 111	曲骨次 / 114
肾俞次 / 097	腹哀次 / 104	巨阙次 / 112	横骨次 / 114
三焦俞次 / 097	归来次 / 107		

第8章 腕骹部解剖与筋结点

115

阴廉次 / 117	髂后上棘 / 121	秩边次 / 126	腰宜次 / 131
地五里次 / 117	中膂俞次 / 121	髀枢内 / 126	中空次 / 132
髀关下 / 117	膀胱俞次 / 122	承扶次 / 128	健胯次 / 133
血海次 / 118	小肠俞次 / 122	殷上次 / 128	风市次 / 133
阴包次 / 118	白环俞次 / 122	内殷上 / 128	上风市 / 133
骶 ₅ 棘突 / 120	下髎次 / 124	外殷上 / 129	髀枢 / 135
骶 ₄ 棘突 / 120	中髎次 / 124	直立次 / 129	髀枢上 / 135
骶 ₃ 棘突 / 120	次髎次 / 125	内直立 / 129	维道次 / 137
骶 ₂ 棘突 / 121	上髎次 / 125	外直立 / 129	箕门次 / 137
骶 ₁ 棘突 / 121	环跳次 / 125	外承扶 / 130	

第9章 膝部解剖与筋结点

140

委阳次 / 141	陵下次 / 147	胫骨外髁棘 / 154	胫骨结节 / 164
阴谷次 / 141	光明次 / 147	髌外下 / 155	髌下 / 164
承山次 / 141	申脉次 / 147	髌外 / 155	胫骨内髁棘 / 165
承山内 / 142	委中次 / 149	伏兔次 / 156	髌内下 / 165
承山外 / 142	阴陵上 / 149	关兔次 / 156	鹤顶次 / 165
女膝次 / 142	京骨次 / 150	足三里次 / 158	膝关次 / 166
泉生足次 / 142	阳陵次 / 151	髌内 / 161	髌膝间 / 167
浮郄次 / 144	腓骨小头 / 152	髌内上 / 161	髌髌次 / 167
合阳次 / 144	成腓间 / 153	髌外上 / 162	束骨次 / 168
合阳内 / 145	成骨次 / 153	髌上 / 162	昆仑次 / 170
合阳外 / 145			

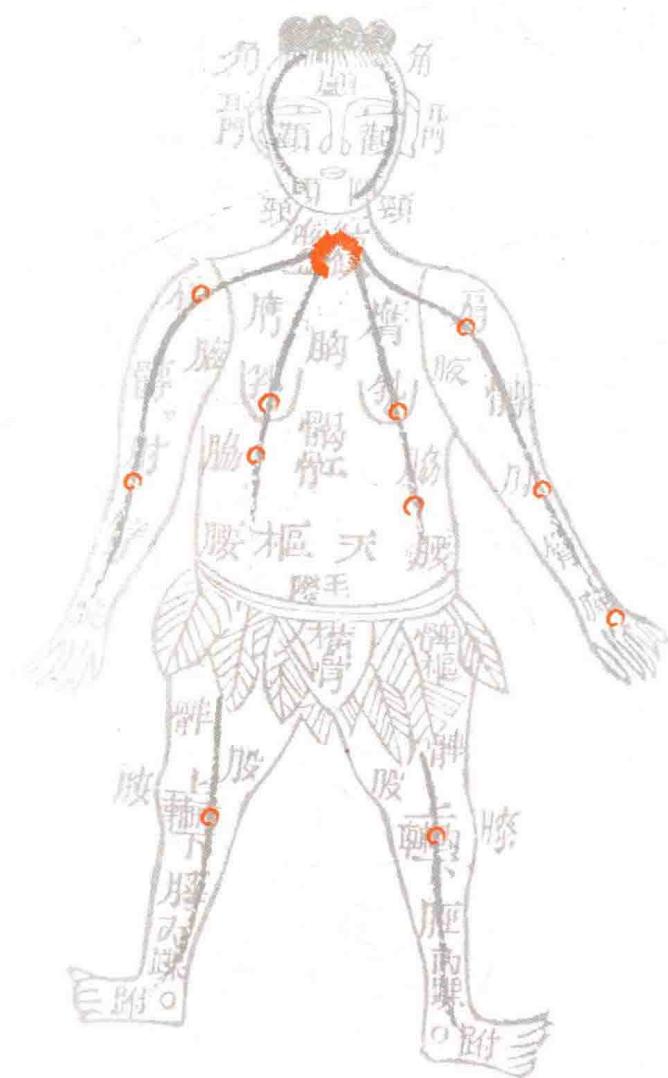
第10章 足部解剖与筋结点

175

下丘墟 / 175	丰隆次 / 179	大都次 / 182	公孙下 / 187
丘墟次 / 175	中封次 / 180	涌泉次 / 183	跖趾 _{1~5} / 188
趾趾 _{2~3} / 176	商丘次 / 180	照海次 / 184	失眠内 / 188
冲阳次 / 176	公孙上 / 181	太溪次 / 184	失眠次 / 189
解溪次 / 177	公孙次 / 182	然谷次 / 185	失眼前 / 190

次的来源

根据张景岳《内经》里注释的十二经筋，传统针灸学都是按照经脉的角度注释，曰“足太阳之筋，起于小指，上结于踝，结于昆仑之次”。临床上的损伤，真正的问题在腱鞘上，所以称为“昆仑之次”，临床上把“之”去掉，叫作“昆仑次”，“次”是在腧穴旁的肌肉韧带抵止点处，其在筋骨之上，有别于腧穴，故以邻近腧穴名加次而命名。在生理状态下，那就是一个正常的结点，这个点在正常生理范围内称为“筋结点”，病理状态时称为“结筋病灶点”。



第1章 头部解剖与筋结点

胸锁乳突肌 胸锁乳突肌位于颈两侧皮下，起于胸骨柄前面和锁骨的胸骨端。两头会合，肌纤维向后上，止于乳突外侧面及上项线外侧部。此肌主要维持头的端正位置，其收缩可使头侧倾、旋仰、后伸。本肌受副神经支配。

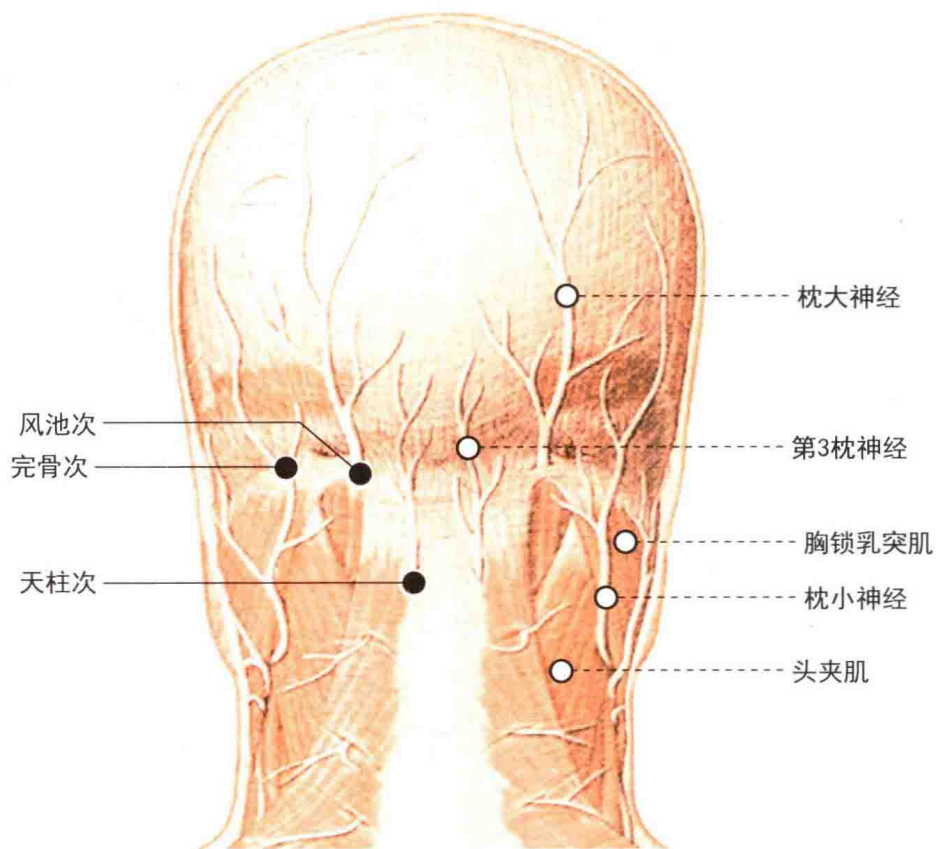
头夹肌 大部肌束起自项韧带下部及第3胸椎棘突，肌纤维斜向外上，止于上项线的外侧处。部分肌束止于乳突后缘，其乳突止点可出现结筋病灶点，即风池次、完骨次。

第3枕神经 由第3颈神经后支的皮支分出，穿过斜方肌，分布于顶部上和

枕外隆突附近皮肤，其结筋病灶点常出现在天柱次处。

枕大神经 为第2颈神经后支的皮支，在距枕外隆凸外侧约2.5cm处，穿斜方肌和深筋膜，分布于头后大部分皮肤，并与枕小神经交通。上述两神经支穿斜方肌可出现结筋病灶点，即风池次。

枕小神经 沿胸锁乳突肌后缘上行，分布于颈上部、耳郭后、邻近颅顶的皮肤。胸锁乳突肌于乳突肌抵止处，可出现结筋病灶点，即完骨次，若卡压枕小神经可引起后头痛。



天柱次

位 置	在颈部，当寰枢椎旁，斜方肌、颈夹肌隆起处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—项筋膜—斜方肌、头夹肌、半棘肌、椎枕肌——颈椎横突。布有第3颈神经后支、枕大神经。
主 治	颈项疼痛，头痛，头晕，心悸，颈肩疼痛。
注意事项	①浅层筋结点在项筋膜层，深部筋结点在头夹肌、半棘肌、颈夹肌各层。②行长圆针恢刺法时，应沿枕大神经走行方向，向上或向下举针。③筋结点表面常布有毛发，消毒前应剪除。

完骨次

位 置	在头部，当耳后乳突下缘处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—胸锁乳突肌、头夹肌、头最长肌—乳突。布有耳大神经、枕小神经。深层当茎乳突孔、面神经。
主 治	颈项痛，头痛，口渴，斜颈。
注意事项	①筋结点在枕骨乳突部，胸锁乳突肌抵止处。②行长圆针恢刺法时，应沿胸锁乳突肌肌纤维方向，向内下举针。③消毒时，应剪除毛发。
附 注	手足少阳、太阳经筋交会。

风池次

位 置	在枕部，当枕骨上、下项线斜方肌、椎枕肌抵止处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—斜方肌、枕大神经、枕小神经—头夹肌、头最长肌、颈夹肌—头后大小直肌、头后上下斜肌、椎动脉—枕骨。
主 治	头痛，项强痛，头晕，心悸，视物不清。
注意事项	①筋结点在斜方肌、椎枕诸肌、竖脊诸肌在枕骨的抵止点处。②行长圆针恢刺法时，应沿枕大神经走行方向，沿骨面向上举针。

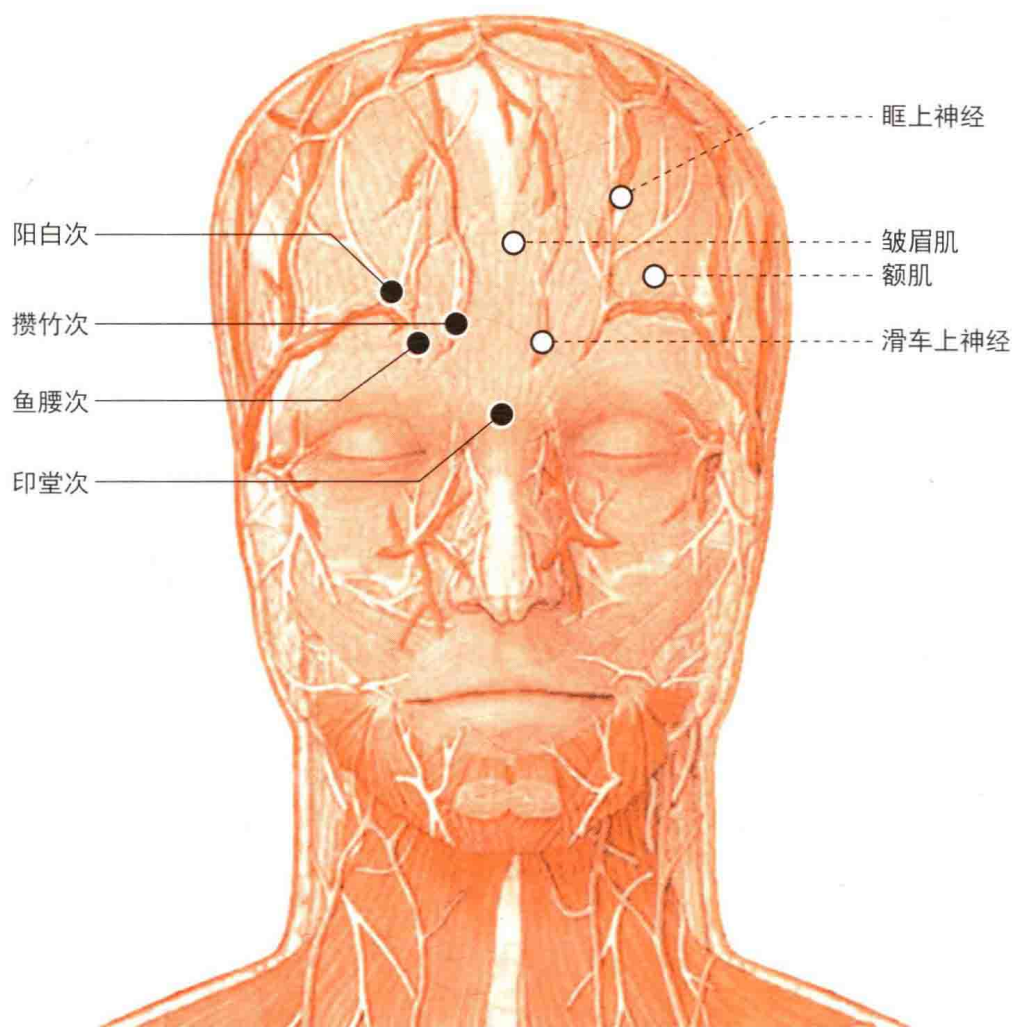
额肌 起自帽状筋膜,肌向前下,止于眉部皮肤并与眼轮匝肌相交错。

皱眉肌 位于眼轮匝肌眶部及额肌深面,两眉弓之间。起自额骨鼻部,肌斜向外上,终于眉部皮肤。以上肌肉损伤时,可出现结筋病灶点,即攒竹次、阳白次、印堂次等,并可激惹前额诸神经而引起头痛等症状。

滑车上神经 为三叉神经分出的额神经终末支,在距中线 2.5cm 处,经眶上

缘上行,发出小支至上睑,在眶上缘的稍上方穿额肌,分布于近中线处的额部皮肤。其在眶上缘,皱眉肌起点处可出现卡压,形成结筋病灶点即攒竹次。

眶上神经 是额神经的另一终末支。经眶上切迹或眶上孔出眶,发支至上睑,而后分内外两支,穿帽状筋膜后部和额肌。两支都支配前额、颅顶,直到人字缝处的皮肤。并有小分支至额窦。其在眶上孔处,可形成卡压而出现结筋病灶点,即鱼腰次。



阳白次

位 置	在额部，当额肌肌腹处。
局部解剖	皮肤—额枕肌、眶上神经—颅骨。布有三叉神经第1支。
主 治	头痛
注意事项	①筋结点在筋膜与额肌层。②行恢刺法时，应选细针，沿额肌肌纤维方向举针。③不宜用火针法、瘢痕灸法。

攒竹次

位 置	在额部，当眉头下，眶上缘处。
局部解剖	皮肤—皮下组织、滑车上神经—皱眉肌—眶上缘。
主 治	头痛，视物不清。
注意事项	①筋结点在皱眉肌肌层。②行恢刺法时，应沿滑车神经走行方向，向上举针。不可向下，防止损伤内眦动静脉和眼球。③针后注意压迫止血。④不宜用火针法、瘢痕灸法。
附 注	足太阳、阳明经筋交会。

印堂次

位 置	在鼻根部，当鼻根凹陷处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—降眉肌。布有滑车上神经，深部为鼻额点。
主 治	头痛，视物不清。
注意事项	①筋结点在降眉肌与鼻额点间。②行恢刺法时，应沿降眉肌肌纤维方向，向下举针。用针宜细。③不宜用火针法、瘢痕灸法。
附 注	足太阳、阳明经筋交会。

鱼腰次

位 置	在额部，当眶上缘，眶上孔处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—眼轮匝肌—眶上孔、眶上神经。布眶上神经及面神经支。
主 治	头痛，视物不清，心悸。
注意事项	①筋结点在眶上孔上缘处。②行恢刺法时，应沿眶上神经走行方向，向上举针。注意非必要时，不可刺入眶上孔，以防神经损伤和出血。③不宜用火针法、瘢痕灸法。

耳前肌 起自帽状筋膜，止于耳郭软骨前部，有牵引耳郭向前的作用。

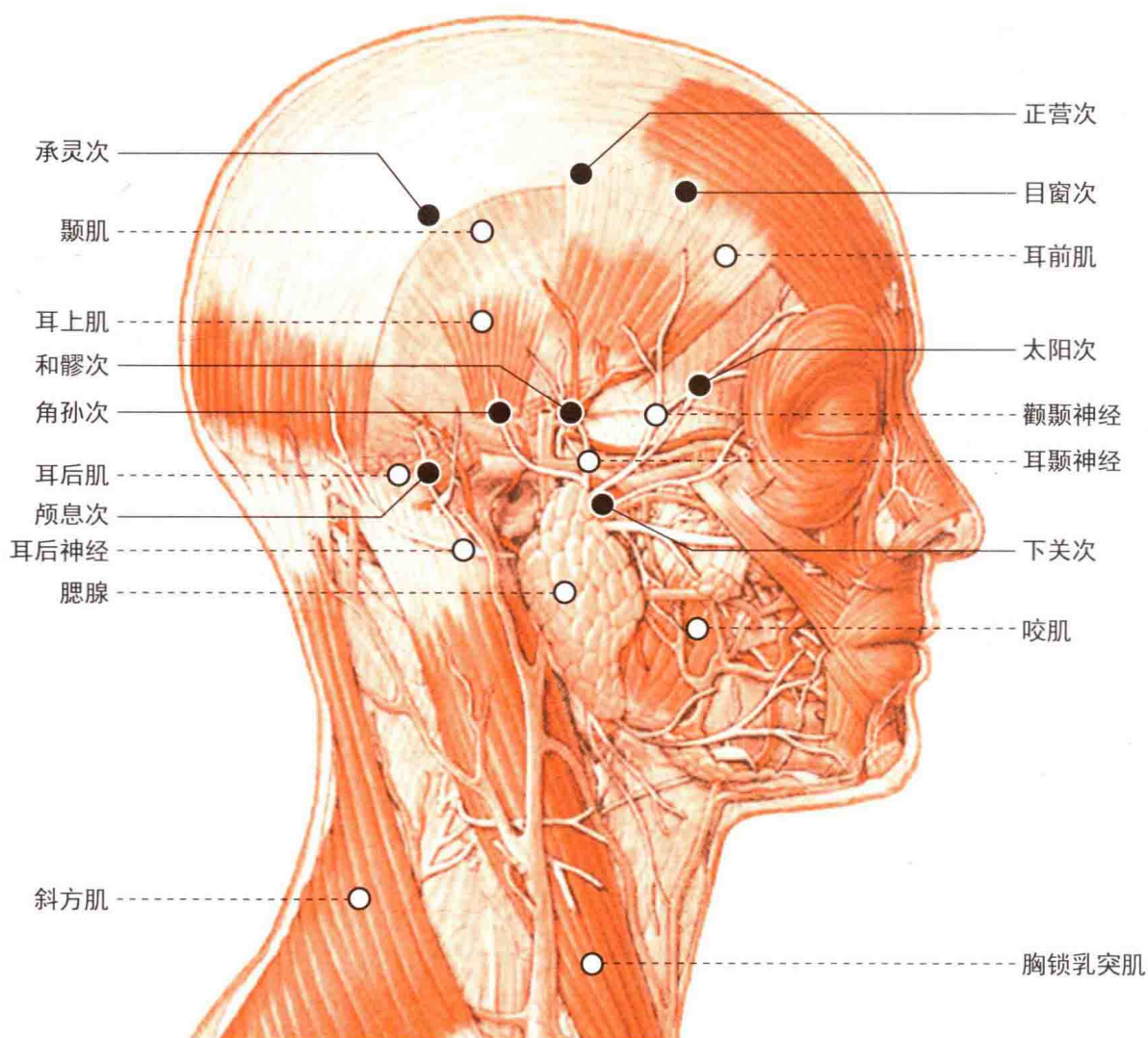
耳上肌 起自帽状筋膜，抵止耳郭软骨，有上提耳郭的作用。

耳后肌 起自乳突外面，止于耳郭软骨后面，有牵引耳郭向后的作用。

颞肌 位于颞窝部的皮下，颞筋膜的深面，为呈扇形的扁肌。在咀嚼时可以在体表观察到该肌的活动，起自颞窝的全部（上自颞下线，下至颞下嵴）及颞筋膜的深面。前部肌纤维向下，后部肌纤维向前，逐渐集中，通过颞弓的深面，移行于强大的腱，止于下颌骨喙突的尖端及内

侧面。此肌收缩时，前部肌纤维上提下颌骨，后部肌纤维向后拉下颌骨，使下颌关节做前移及后退运动。后部肌纤维是翼外肌的对抗肌。颞肌受下颌神经的颞深神经支配。其起点处的筋结点，即目窗次、正营次、承灵次。肌纤维向下集中，经颞弓深面，以腱止于下颌骨喙突尖端和内侧面，其抵止处筋结点，即下关次。

咬肌 位于下颌外侧皮下，起自颞弓前面，止于下颌支外侧咬肌粗隆。其与颞肌、翼内肌、翼外肌和颞肌等，均止于下颌骨，运动颞下颌关节，参与咀嚼运动。其抵止处的结筋病灶点，即颊车次。其作



用为上提下颌，同时向前牵引下颌骨。

斜方肌 上部起自上项线内 1/3 处、枕外隆凸、项韧带、颈椎棘突等，肌纤维斜向外下，止于锁骨外 1/3 处的后缘及其附近骨面。其上项线腱弓处常出现结筋病灶点，即风池次。

颞颥神经 由眶内发自上颌神经的颞支，穿颞骨至颞筋膜，分布于颞区前部的皮肤。其被颞筋膜、颞肌卡压时，会出现结筋病灶点，即太阳次。

耳颞神经 由三叉神经的下颌支从颞下窝分出，在腮腺上端穿至面部，紧靠耳郭前方上行，分布于耳郭上部、外耳道、鼓膜前部、颞区和头侧部皮肤。其被耳前肌卡压时，可出现结筋病灶点，即和髎次。

耳后神经 是面神经分出的小支，靠耳根后面，弯向上行，分支布于枕肌、耳后肌及耳上肌的一部分。其在耳后肌处被卡压时，则出现结筋病灶点，即颅息次。在耳上肌被卡压者，即角孙次。

承灵次

位 置	在侧头部，当耳后乳突直上，与上下颞线交点处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—帽状筋膜—颞肌—颅骨上下颞线。布有枕大、耳颞神经。
主 治	偏头痛、头晕。
注意事项	①筋结点在颞筋膜、颞肌于颅骨上下颞线起点处。②行恢刺法时，应沿颞肌肌纤维方向，向下举针。③宜用细针，出针应按压 1min。④应剪除头发消毒。
附 注	手足少阳、太阳经筋交会。

正营次

位 置	在侧头部，当耳尖直上，与上下颞线交点处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—颞筋膜—颞肌—颅骨上下颞线。布有枕大神经、耳颞神经、眶上神经。
主 治	偏头痛、头晕。
注意事项	①筋结点在颞筋膜、颞肌的颅骨上下颞线起点处。②行恢刺法时，应沿颞肌肌纤维方向，向下举针。用针宜细，出针应按压 1min，防止出血。③消毒时，应剪除毛发。
附 注	手足少阳、太阳、阳明经筋交会。

目窗次

位 置	在侧头部，当耳前发际直上，交上下颞线处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—颞筋膜—颞肌—上下颞线。布有眶上神经、耳颞神经。
主 治	偏头痛、头晕。
注意事项	①筋结点在颞筋膜、颞肌与颅骨上下颞线交点处。②行恢刺法时，应沿颞肌肌纤维方向，向下举针。用针宜细，出针应按压 1min，防止出血。③消毒时，应剪除毛发。
附 注	手足少阳、太阳、阳明经筋交会。

颞息次

位 置	在头部，当乳突上外缘处。
局部解剖	皮肤—皮下组织—耳后肌、耳大神经、面神经枕支—乳突。布有三叉神经皮支。
主 治	头痛，耳鸣，耳聋，眩晕。
注意事项	①筋结病灶点在耳后肌起点处。②行恢刺法时，应沿耳后肌肌纤维方向，向枕部或耳根部举针。
附 注	手足少阳、太阳经筋交会。

角孙次

位 置	在侧头部，当耳郭上方根部。
局部解剖	皮肤—皮下组织—耳上肌、颞筋膜—颞肌。布有耳郭神经分支，颞浅动静脉前支。深部是颅骨。
主 治	头痛，耳鸣，耳聋，头晕。
注意事项	①筋结点在耳上肌肌腹层，亦可出现在前缘，颞筋膜附着部。②行恢刺法时，应沿耳上肌肌纤维方向，向上或向下举针。
附 注	手足少阳、太阳经筋交会。