

医疗保健康复行业实用系列教材

经络腧穴学

主编 成为品

JINGLUO SHUXUE XUE



民族出版社

医疗保健康复行业实用系列教材

经络腧穴学

主编 成为品

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络腧穴学 / 成为品主编. —北京: 民族出版社, 2018.3 (2018.4重印)

医疗保健康复行业实用系列教材

ISBN 978-7-105-15296-4

I. ①经… II. ①成… III. ①经络-教材 ②俞穴(五腧)-教材 IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040437号

医疗保健康复行业实用系列教材·经络腧穴学

责任编辑 向征
封面设计 金晔
出版发行 民族出版社
地 址 北京市和平里北街14号
邮 编 100013
网 址 <http://www.mzpub.com>
印 刷 北京艺辉印刷有限公司
经 销 各地新华书店
版 次 2018年3月第1版 2018年4月北京第2次印刷
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 160千字
印 张 8.75
定 价 20.00元
书 号 ISBN 978-7-105-15296-4/R·527(汉75)

该书若有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换。
编辑室电话: 010-58130030 发行部电话: 010-64224782



JINGLUO SHUXUE XUE



医疗保健康复行业实用系列教材
《经络腧穴学》编纂委员会

主任 张海燕

主编 成为品

编写 成为品

编委 (按姓氏笔画为序)

王虹 王鑫 王英利 王春杰 田伟

成灵 成为品 刘亚利 李婧 李艳娜

吴月明 余佩臻 张琳 张明东 张洪斌

张振宇 张海燕 张家瑞 林毅青 周正坤

赵月 倪静峰 徐俊峰 蔡云蔓 翟砚鑫

主审 董福慧 成灵

审稿 高云 王征美



成为品 主任医师

1964年1月入伍，先后就读并毕业于济南军区卫生学校、中国人民解放军第四军医大学（今中国人民解放军空军军医大学）、中国人民解放军后勤学院。曾任部队军医、后勤学院教员、北京按摩医院院长、中国残疾人就业服务指导中心副主任、中国盲人按摩指导中心副主任、东亚太平洋地区盲人按摩学会秘书长。现任国家职业技能鉴定专家委员会委员、保健按摩专业委员会副主任、国家职业技能鉴定所所长、中国民族医药学会保健按摩分会会长、中国民族医药学会芳香医药分会技术顾问。

代表中国残疾人联合会参与起草制定全国盲人医疗按摩和盲人保健按摩培训、就业和晋升问题的相关法规性文件，主持编写、出版《正常人体解剖学》《内科按摩学》《伤科按摩学》《妇科按摩学》《儿科按摩学》《医古文》《中医基础理论》《中医诊断学》等25门按摩中专教材，《触诊诊断学》《按摩学基础》《伤科按摩学》《妇科按摩学》《儿科按摩学》等5门盲人按摩专科和本科教材，《康复理疗培训教程》《实用按摩学手册》等，研制发明的专供盲人按摩教学用的“电脑经络人”“盲人按摩职业培训系统研究”获得国家科技二等奖，对我国盲人按摩事业的发展和残疾

人，特别是盲人就业做出了不可磨灭的贡献，是我国盲人按摩事业发展的奠基人。

受国家人力资源和社会保障部委托，主持制定、编写《保健按摩师国家职业标准》《保健按摩师国家职业资格培训教程》《芳香保健师国家职业标准》《芳香保健师国家职业资格培训教程》，参与组建保健按摩师、芳香保健师国家职业技能鉴定考试题库，对我国保健按摩事业起到了积极的推动作用，是我国保健按摩事业发展的领头人。

1998年起，曾多次到中国香港、台湾等地，开展关于中医按摩的讲学与交流，曾多次代表中国中医按摩界应邀访问美国、德国、意大利、波兰、日本、泰国、菲律宾、马来西亚等国家，开展关于中医按摩的讲学与交流，受到广泛好评，对世界推拿按摩事业的发展做出了卓越贡献。



张海燕 校长

1985年10月参加工作，致力于职业教育工作三十余年。现任国家职业技能鉴定专家委员会委员、保健按摩专业委员会秘书长、国家人力资源和社会保障部认定的国家职业技能芳香保健师和保健按摩师考试的命题专家、中国民族医药学会芳香医药分会执行会长、北京成人按摩职业技能培训学校校长。

1998年在国家劳动部（今国家人力资源和社会保障部）、中国残疾人联合会领导的关怀和指导下，成立了北京成人按摩职业技能培训学校，并被认定为“全国盲人按摩骨干、师资”和“全国保健按摩师考评员”培训、鉴定、考核基地。多年来，为国内外培养了十余万名保健按摩骨干、师资、考评员和保健按摩从业人员。连续十几年被北京市人力资源和社会保障局评为先进教师，并获得北京市政府特殊津贴奖。

受国家人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心委托，组织国内知名专家制定、编写《保健按摩师国家职业标准》《保健按摩师国家职业资格培训教程》《芳香保健师国家职业标准》《芳香保健师国家职业资格培训教程》，参与组建保健按摩师、芳香保健师国家职业技能鉴定考试题库，为加速我国保健按摩事业的发展做出了突出贡献。

前 言

习近平总书记说：“中医药是打开中华文明宝库的钥匙。”中医按摩是中华民族独特的医疗、保健方法，是我国传统医学的组成部分，不仅为人民健康事业做出了巨大贡献，而且对弘扬民族文化、推动人类医学的发展起了积极的作用。随着人们物质生活、精神生活水平的普遍提高，人们的医疗保健意识日益增强，“预防为主、全民健身”已成为普遍共识和自觉行为。寻求无损伤、无副作用的祛病健身、延年益寿的方法，已是当今国内外人们的共同心愿。我国的传统医学，尤其是按摩医术，越来越受到世界各国人民的认可和重视。目前，在我国乃至世界，医疗保健按摩市场广阔、前景远大，正面临着新的发展机遇。为适应国内外对按摩的需求，满足广大中医按摩培训机构和爱好者，实现其为人类健康服务的愿望，由成为品教授和北京市成人按摩职业技能培训学校校长张海燕组织相关专家，参照国家保健按摩师职业标准，编写了《医疗保健康复行业实用系列教材》，旨在供全国各地中医按摩职业培训和按摩爱好者使用。

本套教材包括 11 门专业课程教材，分别是《按摩学基础》《实用正常人体学》《中医学基础》《经络腧穴学》《实用康复保健学》《中医按摩学》《妇儿科按摩学》《脏腑经络按摩学》《反射疗法学》《芳香疗法学》《推拿治疗学》。其中，《按摩学基础》是中医按摩专业基础课程，是按摩专业的必修课；《实用正常人体学》主要讲述正常人体结构和生理功能知识；《中医学基础》主要讲述中医基础理论和常用诊法；《经络腧穴学》主要讲述十四经脉和常用腧穴知识；《实用康复保健学》以康复、保健专业技术人员为对象，主要讲述传统康复保健技术和现代康复保健技术；《中医按摩学》主要讲述各级别的按摩技能和专家临床特色疗法；《妇儿科按摩学》主要讲述妇女和幼儿的生理病理特点、常用按摩手法和穴位，以及妇女和幼儿常见病按摩治疗方法；《脏腑经络按摩学》

主要讲述脏腑概论、经络概论、腹诊、腹部按摩手法以及脏腑按摩治疗常见病；《反射疗法学》主要讲述足部、手部、耳部反射按摩疗法；《芳香疗法学》主要讲述芳香 SPA 概论、精油的基本知识、精油按摩操作方法以及芳香疗法的应用；《推拿治疗学》主要讲述临床常见疾病的检查诊断方法以及治疗手法。

本套教材在保证内容科学性、系统性的前提下，注重了内容的广度、深度和实用，更着重于按摩临床实践的需要，在中医基础理论中加入诊法，改名为《中医学基础》。同时，还将保健按摩师初级、中级、高级、技师、高级技师五个级别调整为初级、高级、技师三个级别，并编入专家临床特色疗法，命名为《中医按摩学》，既体现按摩的传统特色，又结合按摩的现代原理和研究成果，还增写了多位专家、教授的临床经验，使教材通俗易懂，深浅适当，既适合教学，又适合按摩爱好者自学。

本套教材在编写过程中得到中国中医研究院望京医院、北京联合大学特教学院、北京新中一教育集团领导的大力支持，在此表示衷心感谢。

教材是培养专业人才和传授知识的重要工具，教材质量的高低直接影响到人才的培养。由于本套教材有些科目是首次编写，难免存在不足之处，衷心希望各位按摩教学人员和广大读者在使用中给予斧正，并提出宝贵意见，以便今后进一步修订、完善教材，使之成为更具科学性、实用性的医疗保健康复行业系列教材。

北京成人按摩职业技能培训学校编纂委员会

2017年6月8日

编写说明

经络学说是我国古代医家和劳动人民在长期的医疗实践中不断认识、总结积累而逐渐形成的。其形成和发展的过程是人们对生命现象不断认识及医疗实践经验不断总结的过程，其间经历了漫长的岁月。经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。经络学说主要阐述人体经络的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑的相互关系，是针灸按摩学科的基础，是按摩学科的必修课。因为中医按摩治病原则是循经取穴。在《黄帝内经》中，关于经络的记述主要有：十二经脉的内、外循行路线与脏腑之间的关系，十二经脉的病候及主治；十二经别、十二皮部、十二经筋、十五络脉的分布及病候；部分奇经的分布、病候和功能作用。为了培养更多优秀的中医按摩人员，特编写了《经络腧穴学》。

本书共分五章。第一章“经络概述”含“经络学说的起源与发展”“经络系统的组成”“十四经脉体表循行概况”“经络的作用及经络理论的临床应用”；第二章“腧穴概述”含“腧穴的分类和命名”“腧穴的作用及主治规律”“特定穴”“腧穴定位法”；第三章“十二经脉及其腧穴”含“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”；第四章“奇经八脉及其腧穴”含“督脉”“任脉”；第五章“常见的经外奇穴”含“头颈部腧穴”“躯干部腧穴”“上肢部腧穴”“下肢部腧穴”。

随着我国中医学事业的发展，教学和临床工作者对经络做了大量的整理和研究工作，在搜集考证古籍的基础上，运用现代科学的方法，对经络现象进行了广泛的调查、研究和探讨，这对进一步深化经络学说的理论、阐明经络实质以及有关的教学和临床都有重要意义。

编者

目 录

第一章 经络概述	1
第一节 经络学说的起源与发展	1
第二节 经络系统的组成	3
第三节 十四经脉体表循行概况	7
第四节 经络的作用及经络理论的临床应用	9
第二章 腧穴概述	13
第一节 腧穴的分类和命名	13
第二节 腧穴的作用及主治规律	16
第三节 特定穴	18
第四节 腧穴定位法	27
第三章 十二经脉及其腧穴	32
第一节 手太阴肺经	32
第二节 手阳明大肠经	36
第三节 足阳明胃经	42
第四节 足太阴脾经	51
第五节 手少阴心经	57
第六节 手太阳小肠经	61
第七节 足太阳膀胱经	66
第八节 足少阴肾经	80
第九节 手厥阴心包经	86
第十节 手少阳三焦经	90
第十一节 足少阳胆经	96



第十二节 足厥阴肝经	106
第四章 奇经八脉及其腧穴	112
第一节 督脉	112
第二节 任脉	118
第五章 常见的经外奇穴	125
第一节 头颈部腧穴	125
第二节 躯干部腧穴	127
第三节 上部腧穴	128
第四节 下部腧穴	129
附图	131

第一章 经络概述

经络是运行气血、联系脏腑、沟通内外、贯穿上下的通道，是人体功能的调控系统。经络学说主要阐述人体经络的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑的相互关系，是针灸学科的基础，也是中医基础理论的重要组成部分。经络理论贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等方面，对中医各科的临床实践有重要的指导意义。

经，原意是“纵丝”，有路径的含义，就是直行主线的意思，是经络系统中的主干，深而在里，贯通上下，沟通内外；络，有网络的含义，是经脉别出的分支，浅而在表，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将“脉”按大小、深浅的差异，分别称作“经脉”“络脉”和“孙脉”（孙络）。

第一节 经络学说的起源与发展

经络学说是我国古代医家和劳动人民在长期的医疗实践中不断认识、总结积累而逐渐形成的。目前有关经络学说的最早历史文献是在马王堆汉墓出土的“帛书”，其中《阴阳十一脉灸经》《足臂十一脉灸经》是论述经脉的循行和病候的专著。当时，不称“经脉”而称作“脉”，全身的脉数仅有十一条，与后世十二经相比较，缺少“手厥阴心包经”。据“帛书”载，全身各脉的循行路线都分布在身体表面，循行区域也比较局限，很少和体内脏腑相联系，脉与脉之间除了个别相互交叉外，没有直接联系。另外，经脉病候也比较简单。“帛书”的发现，说明早在两千多年前，经络学说已粗具雏形。

至《黄帝内经》成书时期，我国医学理论体系初步形成，经络学说也经历了较长的历史发展阶段而渐趋系统化和完整化。在《黄帝内经》中，关于经络



的记述主要有：十二经脉的内、外循行路线与脏腑之间的关系，十二经脉的病候及主治；十二经别、十二皮部、十二经筋、十五络脉的分布及病候；部分奇经的分布、病候和功能作用；十二经的标本和根结；人体营卫气血在经络内外的运行规律，部分腧穴的名称、定位、主治、属经等。《黄帝内经》中有关经络的记载，是秦汉之前经络理论的一次系统总结，它标志着经络理论从古人对经络现象的原始、朴素的认识，升华为一种比较成熟的学术理论。

《难经》是一部与《黄帝内经》相媲美的古典医籍，一般认为是秦越人所著，成书于汉代之前。《难经》认为，“肾间动气”是经络脉气产生的根源，“命门”的原气是发挥经络生理功能的主要因素。它还发展了奇经理论，提出了脏、腑、气、血等八会穴，对《黄帝内经》所述的经络内容做了部分补充。

《针灸甲乙经》是晋代皇甫谧在《素问》《针经》《明堂孔穴针灸治要》的基础上，结合自己的经验编撰的，是我国现存最早的针灸专著。《针灸甲乙经》论述了脏腑经络、脉诊理论、针灸方法及禁忌、病因病理、疾病症候及取穴等，成为经络学说在针灸临床运用的重要依据。

《脉经》系晋人王叔和所著，它集晋以前脉学之大成，是现存最早的脉学名著。《脉经》不仅论述了脉学理论，而且对经络学说有一定发展，如认为脏腑表里经各相交于上、中、下三焦，而取其会穴可调治三焦病症，以脉诊和经络相结合的方法，详述经脉病候，特别补充了《黄帝内经》《难经》中奇经八脉脉象及病候的不足，充实了经络学说的内容。

元代滑伯仁集前人经验，著有《十四经发挥》，将任、督二脉与十二经相提并论，合称“十四经”，对气血在经脉中的循行原理做了新的发挥，并对十四经脉和奇经的循行、分布、病候及十四经的所属腧穴做了较为详细的论述。

明代李时珍所著的《奇经八脉考》一书，考证了奇经的循行部位和有关腧穴，阐明了奇经八脉与十二经脉脉气相通的途径，并论述了奇经的作用和病候。

清朝光绪年间，陈惠畴撰《经脉图考》四卷，根据历代经脉绘图资料，较系统地整理了十二经脉和奇经八脉共二十条经脉的体表外线绘图，并详细地总结了人体重要部位的经络分布，写成《诸部经络循行发明》。

1956年，南京中医进修学校考证古籍，重新整理了经脉的外行线，绘制了内行线及病候关系示意图。1957年后绘制了经别、经筋等示意图，在全国针



灸界颇有影响。随着我国医学事业的发展，教学和临床工作者对经络做了大量的整理和研究工作，在搜集、考证古籍的基础上，运用现代科学的方法，对经络现象进行了广泛的调查、研究和探讨，这对进一步深化经络学说的理论、阐明经络实质，都具有重要意义。

第二节 经络系统的组成

经络系统包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋和十二皮部。十二经脉是经络系统的主干，将人体内外联系成一个有机的整体。奇经八脉是具有特殊分布和作用的经脉。十二经别是十二经脉在胸、腹及头部的内行支脉。十五络脉是十二经脉在四肢部及躯干前、后、侧三部的行支脉。此外，经络的外部筋肉受经络支配，分为十二经筋，皮部按经络的分布，分为十二皮部。

一、十二经脉

十二经脉按其流注次序分别为手太阴肺经、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、足少阳胆经和足厥阴肝经。十二经脉是经络系统的主体，故又被称为“正经”。

(一) 十二经脉的名称和含义

十二经脉的名称由手足、阴阳和脏腑三部分组成。手足表示经脉在上、下肢分布的不同，即手经表示其外行路线分布于上肢，足经表示其外行路线分布于下肢。脏腑表示经脉的脏腑属性，如肺经表示该经脉属肺脏，胃经表示该经脉属胃腑。阴阳表示经脉的阴阳属性及阴阳气的多寡。一阴一阳衍化为三阴三阳，以区分阴阳气的盛衰（多少）：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。根据阴阳气的多少，三阴三阳之间组成对应的表里相合关系：太阴—阳明，少阴—太阳，厥阴—少阳。三阴三阳的名称广泛应用于经络的命名，经别、络脉、经筋也是如此。



（二）十二经脉的表里属络

脏腑有表里相合关系，十二经脉内属于脏腑，亦有相应的表里相合关系。阴经为里，属于脏；阳经为表，属于腑。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系，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。十二经脉如此构成六对表里属络关系：手太阴肺经与手阳明大肠经，手厥阴心包经与手少阳三焦经，手少阴心经与手太阳小肠经，足太阴脾经与足阳明胃经，足厥阴肝经与足少阳胆经，足少阴肾经与足太阳膀胱经。经脉的表里关系，除经脉一阴一阳的互相衔接、脏与腑的互相属络外，还通过经别和络脉的表里沟通而得到进一步的加强。

（三）十二经脉的走向和流注

十二经脉的循行有一定的方向，或上行，或下行，形成“脉行之逆顺”，其走向规律是：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）。这种“脉行之逆顺”，后来称为“流注”。有了逆顺，十二经脉之间就可连贯起来，构成“如环无端”的气血流注关系。十二经脉主运行气血，营气行于脉中，卫气行于脉外。营气的运行顺序也就是十二经脉的顺序，而且与前后正中的督脉和任脉也相通。这种流注关系为：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 → 督脉 → 任脉 → 手太阴肺经。

（四）十二经脉的衔接

十二经脉正常的流注，除需逆顺之走向外，各经脉尚需相互衔接。十二经脉之间的连接，除了两经直接相连外，有的是通过分支相互连接的。

（1）阴经与阳经在手足部衔接。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连接，手厥阴心包经在无名指与手少阳三焦经衔接，足阳明胃经在足大趾（内侧）与足太阴脾经相接，足太阳膀胱经在足小趾与足少阴肾经相连，足少阳胆经在足大趾（外侧）与足厥阴肝经连接。

（2）阳经与阳经在头面部衔接。手阳明大肠经和足阳明胃经在鼻旁连接，