

# 第一章 腧穴概論

## 一、腧穴的意义

腧穴是体表与經絡、脏腑相通的点，是脉气所发的空隙，也是針灸施术的部位。“腧”具有輸注和轉輸的意义，“穴”具有空隙和聚集的意义，腧穴是經絡、脉气内外輸注的所在。所以，腧穴又称作“气穴”、“孔穴”、“輸”、“穴”、“空”、“节”、“会”等，通俗还称作“穴道”或“穴位”。

“腧”讀作“輸”，又从簡作“俞”，三字通用。一般針灸治疗点都可称作腧穴外，有一些特定腧穴又专称为“輸”或“俞”：在四肢部，各經都有井、榮、輸、經、合五类穴；在背部，五脏、六腑都有“背俞”穴。

随着腧穴的发展，联系于一定經絡上的腧穴称作“經穴”；原有經穴以外的腧穴称作“經外奇穴”或称“奇輸”；还有随敏感压痛和疾患部位而定的腧穴称作“阿是穴”，亦即《灵樞》所称的“以痛为輸”。所以，腧穴包括經穴、經外奇穴和阿是穴，是一般針灸治疗点的通称。其中，十四經經穴是全身腧穴的主体，經外奇穴是原有經穴的补充，而阿是穴則是根据疾患部位和压痛点定穴的灵活运用。

## 二、腧穴的发展和分类

腧穴位置的确定，是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争中的經驗积累，在历代医家的临床应用中，又不断有所补充和发展。当人体发生疾病时，常于一定的部位出現痛楚，內部

脏腑疾患能反应于体表，各个部位之间的病症也可互相牵涉，通过体表部的按压检查，可能发现许多异常现象，如感觉障碍、痠楚、压痛、过敏、肿胀、硬结、郁血、虚陷及跳动等。最初从这些异常的部位加以适当的刺激，包括按摩、砭刺、温灸等措施，结果病痛缓解，健康恢复，这样就在人们的认识中形成了腧穴的概念。所以，古时称腧穴为“砭灸处”。在这个基础上，进而认识到这些部位与内部器官作用相通，从而就有了“输”、“穴”、“会”等名称，说明疾病反应于外与治疗通连于内，并以腧穴为传导点。

人体发生疾病是相互关联的，腧穴的治疗作用也不是限于局部，它能治疗邻近部的病症，又能治疗远隔部的病症；能治疗体表部的病症，又能治疗体腔部的病症。这样，古人就探索出远近内外之间的经络联系。这种联系，从针刺和温灸的感应传导上可体现出来，如痠胀重麻、针下沉紧、热感扩散等现象，说明了腧穴所在有经气活动。因此，《素问》称腧穴为“脉气所发”和“气穴”，就是指出腧穴在生理作用上的特点，不是孤立的、散乱的、浅表的点，而是互相联系地存在于周身，有共一定的系统性和规律性。

早在公元前二世纪的医学巨著——《内经》一书中，总结了我国古代的医疗经验和理论知识，对腧穴的认识已十分确切而全面。与腧穴密切相关的经络学说成为《内经》所阐述的重要内容之一，用以指导针灸临床治疗，已不局限于点的概念，而发展到线的认识。许多腧穴连属于有关的经络，属于同一经络的腧穴，其治疗作用在原则上具有一致性。尤其以四肢肘、膝以下的腧穴作为基本，称作“本输”。本输，这是腧穴分经的基础。十二经脉的命名并分为手足三阴、三阳而连接脏腑，即表示了四肢经穴与头身脏腑之间的远隔治疗作用。在

《內經》中論述刺灸治療，常舉其經名而不列穴名，就是从腧穴的概念擴展為經絡的認識，給針灸取穴作出概括性的提示。

我們從《內經》中考察腧穴與經絡的聯繫，如《靈樞》本輸篇、根結篇、經脈篇、九針十二原篇、背腧篇、衛氣篇、邪氣臟腑病形篇、厥病論、熱病論、寒熱病篇、刺節真邪篇、五邪篇等；《素問》氣穴論、氣府論、骨空論、刺疔論、水熱穴論、刺腰痛論、刺法論等，都是有關腧穴與經絡的專篇論述。本輸篇論列十二經在肘、膝以下的基本腧穴；根結篇論述十二經脈是根於四肢而結於頭身；經脈篇具體闡述十二經脈的循環及其所主病候，即指示各經腧穴所能主治的病症，並指出絡脈的別出處各有絡穴；九針十二原篇論五臟原穴；背腧篇論五臟的背腧穴；衛氣篇論十二經的標本氣街所在。《素問》氣穴論提出“氣穴三百六十五”的總數，例舉了許多穴名；氣府論例舉手足三陽及任、督、沖脈的脈氣所發穴。

由此可知，腧穴的歸經，在《內經》中已奠定了基礎。雖然它沒有詳細地全部記載周身腧穴的名稱，但對腧穴與經絡的結合已闡述得十分明確。古代醫家，正是以腧穴為基礎發展了經絡學說，隨着又以經絡學說為指導，進一步豐富了腧穴的內容。腧穴，從最初的“以痛為輸”到以後的“定位定名”；從散在的經驗累積，到系統的理论概括，這是我們的祖先經歷漫長時期的醫療實踐，不斷進行充實和提高的結果。

古代關於腧穴的專書稱為《明堂孔穴》，在《隋書經籍志》里還有各家明堂孔穴的記載。晉代皇甫謐《針灸甲乙經》即為參考當時《明堂孔穴針灸治要》等書編集而成。因此，古代明堂原書雖已散佚，但我們還能從《甲乙經》中看到它的內容。這樣，《針灸甲乙經》就成為我國現存最早的記載周身經穴的書籍。全書列載正中單穴 49，兩側雙穴 300，合計總穴名為 349。

以后,《銅人腧穴針灸圖經》增加了5穴,总穴名为354(《十四經發揮》同);《針灸資生經》又增加了5穴,总穴名为359(《針灸大成》同);《醫宗金鑑》又增加了2穴,总穴名为361。本书根据前人記載和临床应用增加了5穴,总穴名为366(表1)。

表 1

腧穴 \ 文献	內經	明堂、甲乙	銅人、發揮	資生、大成	金 鑑	本 书
正中单穴	25	49	(+2) 51	51	(+1) 52	(+2) 54
兩側双穴	135	300	(+3) 303	(+5) 308	(+1) 309	(+3) 312
总 穴 名	160	349	354	359	361	366
总 穴 数	295	649	657	667	670	678

〔說明〕

1. 《銅人》增加单穴二: 阳关、灵台; 双穴三: 膏肓俞、厥阴俞、青灵。
2. 《資生經》增加双穴五: 眉冲、督俞、气海俞、关元俞、凤市。
3. 《金鑑》增加单穴一: 中极; 双穴一: 急脉。
4. 本書增加单穴二: 印堂、龙門; 双穴三: 太阳、胃管下俞、闕尾。

腧穴数字的增加,是由于医疗实践中时有新的創获。其未列入經絡系統之前,即属于經外奇穴的范畴,經過长时期的应用,后人将其列入經穴。例如膏肓俞在未列入經穴之前,原属施行灸法的經外奇穴,孙思邈因其疗效显著,載入《千金方》和《千金翼方》中,詳加介紹。其取穴方法是于“胛骨之里,肋間空处,按之自觉牵引胸戶中。”这說明,最初由于診察疾病时,通过按压檢查,得出敏感的所在,从而定作灸点。因其效果确凿,乃定位命名,最后《銅人》等书就将它列作經穴之一。

經穴可由經外奇穴来补充,而經外奇穴則出于阿是穴。

如上述膏肓俞的定穴經過，就是以“按之自觉牵引胸戶中”的感应为根据。非仅如此，而且在于其灸治之后，能有“当觉气下潺潺然流水状”，起到消除“停痰宿疾”的效果。

由阿是穴、經外奇穴到經穴，是人們認識腧穴和确定腧穴作用的发展过程，所以，現有的經穴，就应当看成是經過医疗实践中反复檢驗和掌握其一定規律性的腧穴，是全部腧穴的主体。随着人們認識的进一步提高，在原有的經穴之外，还繼續发现一些經驗有效穴，即新的經外奇穴；經外奇穴之外，在临床实践中还有許多无定位、无定名的敏感压痛的所在，这些并属于阿是穴范畴。在阿是穴的基础上，如进一步确定其部位与主治作用，則可将列作經外奇穴，以至成为經穴。

根据以上的討論，可以明白，阿是穴、經外奇穴和經穴之間的关系，并不是完全割裂的，而是腧穴从无定位定名到定位定名，又从定位定名达到系統化的不同发展阶段。临床应用，就按照腧穴所属的形式，分为三类：（一）十四經腧穴；（二）經外奇穴；（三）阿是穴。以下分別加以說明：

### （一）十四經腧穴

手三阴、手三阳、足三阴、足三阳，再加前后正中的任脉和督脉，总称十四經。周身腧穴按照十四經排列，說明四肢与軀干、体表与內脏之間在生理机能上具有远近內外的規律性联系。由于經絡的循行有长有短，所属的腧穴也就有多有少，茲結合分經和分部关系，将十四經腧穴按四肢、身軀和头面三部分計穴敏如下表(表2)：

### （二）經外奇穴

經外奇穴，是指原有經穴之外的經驗有效穴，或其位置特殊、一名数穴，不能直属于某一經者，概称为經外奇穴。从經絡漫布全身、通彻內外的作用来論，所有腧穴自然不能孤立地

表2 十四經輸穴分部穴數表

經名		穴數		四肢	身軀	頭面	總數
		部位					
手三陰	手大陰肺經		9	2			11
	手厥陰心包經		8	1			9
	手少陰心經		9				9
手三陽	手陽明大腸經		15	3	2		20
	手少陽三焦經		14	1	8		23
	手太陽小腸經		10	7	3		20
足三陰	足太陰脾經		11	10			21
	足厥陰肝經		12	2			14
	足少陰腎經		10	17			27
足三陽	足陽明胃經		16	22	8		46
	足少陽膽經		14	10	20		44
	足太陽膀胱經		18	40	10		68
正中	任脈			24	1		25
	督脈			14	15		29
合計			146	153	67		368

【附注】

1. 肩關節和腋橫紋以下屬上肢，腹股溝和臀橫紋以下屬下肢。
2. 下頷底和上項綫以上屬頭面，以下屬身軀。
3. 穴數根據本書所載的全部經穴計算。

脫離經絡系統而存在，否則對其所發揮的主治性能是無從解釋的。《靈樞》刺節真邪篇說：“盡刺諸陽之奇輸”，所說“奇輸”就是奇穴的意思。《內經》於一般經穴之外，也記載了一些特殊取穴法，或是有穴無名的刺法，並為經外奇穴的濫觴。例如《素問》血氣形志篇，以折草的方法取背部俞穴；刺疔篇有“刺十指間”、“刺舌下兩脈”、“刺頭上及兩額兩眉間”等均是。

《肘后》、《千金》、《外台》等书收載了許多民間灸法，多屬經外奇穴。經外奇穴按其取穴形式，可分为四类：

1. 草繩折量：例如背部的四花、患門、騎竹馬灸等，都用草繩折量，后人为了减少麻煩，很少照用。

2. 据穴外开：是以原有經穴为据点再旁开一定分寸，例如挾承漿为承漿穴两旁1寸；气門为关元穴两旁各3寸。

3. 形态标志：例如膝盖骨下两旁陷者取膝眼，垂手大腿外侧中指止处取风市，眉头直上，入发际取眉冲(后来列作經穴)。

4. 一名数穴：例如八邪为两手指縫，八风为两足趾縫，十宣为两手指尖。

已如上述，經外奇穴可以补充經穴的不足，正因其临床上具有一定作用，部分奇穴已列入十四經，作为經穴的組成部分。如风市、眉冲等穴，因其定位簡便，甚至比原有的附近經穴——中瀆、曲差应用还多。而对一些煩复折量的取穴法，又多加以簡化，推原其符合經穴所在就直接取用有关經穴。如《針灸聚英》认为四花实即膈俞、胆俞四穴，患門实即心俞二穴，騎竹馬法实即膈俞、肝俞四穴，而其反復用草繩折量的取穴法，原先是为了便于群众施灸而設的。当然，我們还必须看重象脊背、太阳等出于原有經穴之外的奇穴，确定其作用后把它列入經穴。此外，如八风、八邪等穴，虽然不能限属于某一經，而这也是《灵樞》所說的“尽刺諸阳之奇輸”的一类腧穴了。

### (三) 阿是穴

阿是穴这一名称，是《千金方》上开始提出来的。說“人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不問孔穴，即得便快或痛，即云‘阿是’。灸刺皆驗。”这是指用按压撮捏檢查病体时，如果

发现敏感的反应(快或痛),便可定作針灸腧穴。在《灵枢》經筋篇中有燔針治疗筋痹,采用“以痛为輸”的取穴法。这是因为肌肉病痛,不比經絡全身症候那样上下左右相通,而是筋部“无左无右,候病所在”(《灵枢》卫气失常篇)。《玉龙歌》中說:“浑身疼痛疾非常,不定穴中細审詳,有筋有骨須淺刺,灼艾临时要度量。”不定穴就是指敏感压痛处。阿是原来的意思,是指压到痛处时,病人会惊声說“啊”,因称压痛点为“阿是”。《医学綱目》又称之为“天应”,是从其内外感应的作用来命名。

取穴要找敏感,这原是腧穴定位的基本特点之一。阿是穴固然是以此为主要依据,就是經穴和經外奇穴的定位,也須要結合这一特点。只要是經穴或經外奇穴,已經有既定的位置,一般可不必每穴找出敏感压痛。但当按压撮捻檢查时,假如发现其感觉异常的位置,正当經穴或經外奇穴的所在,就可按照經穴或經外奇穴来取穴,否則便可称之为阿是穴或天应穴。所以,阿是穴是經穴和經外奇穴的补充,而阿是穴所具的特点,在取經穴或經外奇穴时,也須加留意。

### 三、腧穴的命名

十四經腧穴,各有一定的部位和名称。《素問》阴阳应象大論曾說:“气穴所发,各有处、名”。孙思邈說:“凡諸孔穴,名不徒設,皆有深意”(《千金翼方》)。說明对穴名意义的理解,将有助于我們熟悉腧穴的功能和特点。經穴的命名,多数結合脏腑經絡学說和体表形态以取类比象。茲将其基本字义,分別解釋如下:

1. 水流和山谷:以水流比拟气血的流注,山谷象征骨节肌肉的高下。例如:池、沟、瀆、渊、渠、溪、溜、泉、海;山、谷、丘、陵、昆侖。



2. 生物和体形：以动植物及生活用具形容局部的形象。例如：攒竹、丝竹空、鱼际、攒鼻、伏兔、鳩尾、缺盆、大椎、曲骨、巨骨、肩髃、臂臑、肘髎、髀关以及輔、車、廉(側边)等。

3. 居处和活动：以建筑物和人事活动的名称比拟其功能特点。例如：門、戶、关、樞、堂、室、窗、牖、庭、廊、宮、闕、府、庫、房、舍、垣、竇、突、仓、井以及都、市、乡、里、道、冲、会、合、交、迎等。

4. 脏象和功能：根据脏腑經絡学說并結合主治功能。例如：五臟、六腑、精、神、意、志、气、血、腕、肩以及迎香、睛明、听宮、光明等。

5. 天象和位置：利用天象方面的現成名詞，結合位置的高低内外。例如：风、云、天、星、日月、列缺(电)、丰隆(雷)、璇璣、华盖、太乙、太白以及阴、阳、内、外、承、临、曲、俠(夹)。

經外奇穴，因其体例特殊，命名意义就各有不同。部分經外奇穴先是有取法而无定名，或即以其取穴方法为名，或以其主治病症为名，或以其部位特点为名，或以其組合形式为名。茲分別举例如下：

1. 部位特征：例如：金津玉液、海泉、聚泉、魚腰、腰眼、鶴頂、中魁。

2. 經穴近邻：例如：挾承浆、外劳宮、里内庭、内迎香。

3. 方穴組合：例如：四花、四縫、八风、八邪、二白、十宣。

4. 主治病症：例如：痞根、子宮、百勞。

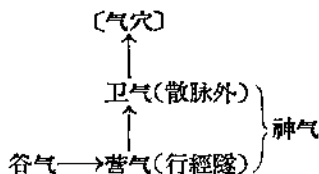
5. 取穴方法：例如：騎竹馬、竹枝等。

## 四、腧穴的作用

《素問》气穴論說：“气穴之处，游針之居”；又說：“孙絡

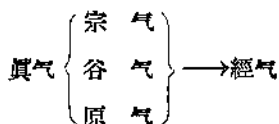
三百六十五穴会，亦以应一岁，以溢奇邪，以通荣卫。”说明腧穴的作用具有三个特点：一是接受针灸的刺激；二是反应疾病的症候；三是通调营卫的户枢。其中以通调营卫为腧穴所具的基本功能，这首先在于经脉为运行血气而分布周身，营卫则是经脉内外的精微物质。“营行脉中，卫行脉外”，腧穴的所在，也就是营卫之气会集的所在。所以，气穴论还说：“肉之大会为谷，肉之小会为谿——肉分之间，谿谷之会，以行荣卫，以会大气。”谷与谿，只是形容大、小筋肉之间的凹陷位置，其特点在于这些部位具有通行营卫和抗御病邪的作用。这也就是《灵枢》九针十二原篇所说的：“节之交，三百六十五会——所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。”皮肉筋骨，只是表明腧穴见于体表的局部形态，我们必须通过这些外形认识它的内在功能——神气之所游行出入。“神者水谷之精气”（《灵枢》平人绝谷篇）或称为“正气”（九针十二原），其中自然包括营气和卫气。古人从气的立说阐述腧穴的一些特性，名之为“气穴”其意义也就在于此。

气来源于饮食水谷，化为谷气，再分为营气及卫气。营气行于经隧，卫气遍及周身，“脉气所发”就是指营卫之气散发于体表的一定位置，这些位置称为“气穴”，又有称作“隧输”，指其能起着通内达外的传导作用。



气的产生，还有人身体的“真元之气”或称“原气”。这种原气发自“脐下、肾间”，因其具有推动周身机能的重要作用，所

以称作“脐下肾间动气”。《难经》指出，这是“人之生命，十二经之根本，故名曰原”。古人又以积于胸中“贯心脉而行呼吸”（《灵枢》邪客篇）的称为“宗气”，宗气上“走于息道”、下“注于气街”（《灵枢》刺节真邪篇），以运行气血。这样气的概念，就包括来源于饮食的“水谷之气”、发自脐下肾间的“真元之气”和积于胸中的“呼吸之气”，总的起着斡旋周身气机的作用。总称“真气”或“正气”是与“客邪”相对而言。所以气穴是“卫气之所留止”，又是“邪气之所客”的部位。《灵枢》刺节真邪篇就说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”指先天禀受与后天补养相结合而产生，充沛全身以维护健康。真气行于经脉又称为“经气”（《素问》离合真邪篇），针灸治疗即在于通过腧穴以调其经气而去其病邪。



腧穴的传导作用，是由于经络的联系，经络“内属脏腑、外络支节”，腧穴即位于“外络支节”的部分，腧穴通过经络内达脏腑，脏腑有病则通过经络而外应于腧穴。当然症候的表现，并不全在腧穴，反应于腧穴的异常现象，只能看作是全身症候的一个部分。病见于外，或遍及于皮部，或滞留于筋骨，但由于经络的分布和联系，并与内部脏腑有关。这一意义在经络学说中已经论及。假如以疾病的反应系统来理解经络，则腧穴是位于经络之上的反应点。疾病虽不局限在局部，但从一定部位的诊察检查，可以发现一些感应异常的部位。《素问》三部九候论指出，诊病的方法“必审问其所始病与今之所方病，而后各切循其脉，视其经络浮沉，以上下逆从（顺）循之。”

《灵枢》經水篇說：“审、切、循、捫、按，視其寒溫、盛衰而調之。”正是通过审、切、循、捫、按等診察方法，探求其寒熱、虛實的症候表現，这里就包括經絡、腧穴部位的異常反應。上文已經講到，這種異常反應如感覺障礙、痠楚、壓痛、過敏、腫脹、硬結、郁血、虛陷及跳動等，張景岳于“留瘦不移，節而刺之”的注解說：“凡病邪久留不移者，必于四肢八溪之間有所結聚，故当于節之會處索而刺之。”結聚不限定在四肢，于腹背部分古人就着重提出背俞和腹募等腧穴，并与臟腑疾患有著密切的聯繫。這種聯繫可表述為如下的公式：

臟腑→經絡→腧穴(反應點)

腧穴作為反應點的意義，曾經為部分醫家所忽視。但從近代的臨床考察和實驗研究中，提供了体表与內脏相關的許多事實。蘇聯巴特許別金(A. K. Подшибякин)等氏的研究，証實皮膚上有許多“活動點”的存在。他們應用局部電位、溫度和紅外線輻射，作為研究皮膚狀態的客觀指標。研究明確了人體和動物的一部分皮膚的生理特性和它周圍的皮膚有明顯的區別。發現了在皮膚上電位和溫度提高的意義，以及紅外線輻射的增強，氧氣的消耗，電阻的變化，顯著的疼痛，致密的點，局部白血球增生，紅血球沉降反應的增強及含有乙酰膽鹼，過敏性反應的特殊性和常見的皮膚疾患的局限性等等。這些部分也和神經及血管神經束進入皮膚的部位，以及向皮膚的分枝部位相一致。研究認為，由於緊張的生理活動和病理過程所引起的內脏的反射，影響了一定的皮膚活動點的狀態。皮膚活動點的刺激，具有選擇性的反射性作用，這種作用，基本上是對單個器官而不是對器官的整個系統。

皮膚活動點的數字，雖然比經穴為多，但就其生理意義來

說，是与經穴相符合的。还有威赫(Weihe)氏点，是根据疾病所出現的压痛或自发痛与某些葯剂的适应症相关的关系創立“顺势医疗”。当时威赫氏本人(19世紀)对中国針灸尚无所知。后来据法国特拉斐(De la Fuye)氏的研究，认为威赫氏点195个中有153个与中国的經穴相一致。其中經穴的适应症与顺势医疗的适应症一致的有105个。海特氏和麦肯齐氏并有过关于過敏带的記述，指出內脏器官的疾病，以一定程度的規律性而引起皮肤過敏。海氏带所涉及的区域比經穴广，但也足以印証經穴与內脏之間的相关性。

临床上常采用的压診点，就是以出現于特定位置的压痛，作为診斷某一內脏病症的指征。这些压診点，多数在胸、腹部和后背部。从經絡整体来考察，則凡四肢經穴切循、热感测定以及耳廓压診、面部望診、舌診等，并属于“視其外应以知其內脏”(本脏篇)的外診法，它将可全面地反映出病位的虚实情况。

腧穴作为針灸治疗刺激点的意义，是大家都明确的。从压痛点或自发痛点来选定腧穴，可算是取穴的一种方法，而这并不是針灸取穴的全部方式。我們离开腧穴的反应点意义，光談刺激点虽然有些片面，但专门以探索反应点来决定腧穴，同样也不能切合实际。这是因为腧穴的发展經過，早已确定其主治作用，依法針灸自有一定的效果。假如对每一病症都按痛点来取穴，将使針灸治疗停留于阿是穴法的初級阶段。临床上可以先作按压檢查，根据其過敏点来取穴，其反应点也就作为刺激点；但当其无特殊反应点时，仍可按照主治腧穴施行治疗，則其刺激点并不兼有反应变化。例如对闌尾炎病症，可能在上巨虛穴处出現反应過敏，加以針治；而当其不出現反应過敏时，也还是可以按其症候施行治疗。可見針灸取穴，不能

全以痛点的出現为依据，而是必須从全身症候作綜合診察进行整体治疗。整体治疗就包括“病在上取之下，病在下取之上，病在中傍取之”等配穴法。《千金翼方》曾說：“凡孔穴者，是經絡所行往來處，引氣遠入抽病也”。說明通过腧穴能“引氣遠入”而达到消除經絡、臟腑的病症。从針灸治疗刺激点來說明腧穴，則可表述为如下的公式：

(刺激点)腧穴→經絡→臟腑

如上所述，臟腑、經絡、腧穴，联結成为从內及外与从外达內的治疗反应通路。反应点，是腧穴在辨証阶段的运用；刺激点，是腧穴在施治阶段的运用；而通导气血營卫，則是腧穴所具的基本特性。气血散布于外者，首先是指卫气，病邪所犯，淺者則在皮部，深者將內及臟腑，針灸治疗則宣通其郁結、壅滯，而調和气血。孙思邈曾說：“凡病皆由气血壅滯不得宣通，針以开道之，灸以溫駁之。”《素問》五臟生成篇說：“此皆卫气之所留止，邪气之所客也，針石緣而去之”。概括地指出了腧穴作用所具有的三种特点，說明三者之間又是密切結合的。

## 五、腧穴的位置和取法

腧穴有一定的位置，确定其位置須按照一定的取穴方法。《千金要方》曾經論及腧穴位置的一般特点，在“肌肉文理、节解縫会——宛陷之中；及以手按之，病者快然。”即指腧穴多数位于筋肉、骨节所构成的凹陷部。《甲乙經》称述腧穴位置，在某某陷者中或在某某宛宛中，說明低凹处是腧穴位置的一个特点。此外，取穴时須用手指按压，《難經》所謂“当刺之时，先以左手厌(压)按所針榮俞(穴)之处，蹠而努之，爪而下之……”，按压到穴位处，病人有特殊感应，出現“快然”或痛感。

这也说明，敏感是腧穴位置的又一特点。还有部分腧穴则邻近动脉，《甲乙经》记载腧穴位置“在动脉应手处”的各经都有，《难经》所谓“十二经皆有动脉”，即指其有关腧穴。当动脉处的腧穴，一般只针不灸，针刺时还须加倍注意，防止刺伤出血。兹根据当动脉处的腧穴列表如下(表3)：

表3 十二经动脉穴位表

十二经	动脉穴名
1. 手太阴肺经	中府 云门 天府 侠白 尺泽 经渠
2. 手阳明大肠经	合谷 阳溪 五里
3. 足阳明胃经	大迎 人迎 气冲 冲阳 下关
4. 足太阴脾经	箕门 冲门
5. 手少阴心经	极泉 少海
6. 手太阳小肠经	天枢
7. 足太阳膀胱经	委中
8. 足少阴肾经	太溪 阴谷
9. 手厥阴心包经	劳宫
10. 手少阳三焦经	和髎
11. 足少阳胆经	听会 上关
12. 足厥阴肝经	太冲 行间 五里 阴廉

在竇汉卿《标幽赋》中有论到取穴的方法，说：“大抵取穴之法，必有分寸，先审自意，次观肉分。或屈伸而得之，或平直而安定。在阳部筋骨之侧，陷下为真；在阴部郄膈之间，动脉相应。取五穴用一穴而必端，取三经用一经而可正。头部与肩部详分，督脉与任脉易定。”简要地指出了针灸取穴的一般原则。说明取穴要按照分寸，先要心中有数，才好观察病者的

体表标志,并采取适当的体位以点定腧穴。在肢体的阳部,須审察筋骨凹陷;在肢体的阴部,須注意动脉搏动。取一穴,要了解它上下左右的腧穴;取一經,要想到它旁边的两經。这样全面参考,才能定出正确的位置。他还說,头部和肩部的穴位分布曲折,須仔細分別;而督脉和任脉的正中腧穴是比較容易确定,同时这也是两旁腧穴定位的主要根据。

取穴的基准,是周身体表的各种标志,各标志之間則定出距离分寸,临床应用时又可以手指来比量。这样,取穴法就可分为:体表标志、骨度分寸、指寸法。

### (一) 体表标志

《素問》皮部論說:“皮有分部,脉有經紀,筋有結絡,骨有度量。”周身腧穴就是既分部又分經,按照筋肉的結聚、分布和骨节之間的距离分寸,以确定其位置。筋肉骨节构成体表的主要标志,这是取穴的基准,为針灸临床所必須充分熟悉的。

体表标志可分为定型的标志和活动的标志两类:

1. 定型的标志:如五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝及各种骨节的突起和凹陷部。
2. 活动的标志:如各关节的肌肉皺紋,經活动而出現的筋肉凹陷。

除了一般显露的体表标志可以从观察而知,对骨性标志則須通过揣摩,这首先要熟悉全身骨骼的隆突和凹陷,其次須熟悉体表肌肉和肌腱的分布情况。兹分部例举周身主要的体表标志名称如下:

1. 头部:眼眶,眶下孔,颧弓,下颌骨关节突,下颌角,颞骨乳突,枕外粗隆,鼻翼,鼻唇沟,人中沟,颊唇沟,耳屏。
2. 頸部:結喉,舌骨,下颌沟,胸鎖乳突肌(纓筋),鎖骨上窩(缺盆),胸骨上窩,第七頸椎棘突(大椎),上項綫。



3. 胸腹部：胸骨劍突(蔽骨)，肋骨(1—10肋)，肋弓，季肋(11—12肋)，腹直肌白綫，耻骨联合，髂前上棘，腹股沟(鼠蹊)。

4. 背部：脊椎棘突(胸1—12椎、腰1—5椎)，肩胛骨(岡、下角、上角、肩峰、內緣)。

5. 臀部：骶骨(骶椎1—5)，尾骨，髂后上棘，坐骨結节，股骨大轉子(髀樞)，髂脊。

6. 上肢：肩峰(髃骨)，三角肌(膈肉)，肱二头肌(臑肉)，腋横紋，尺骨鷹嘴(肘尖)，肱骨內上髁(肘內大骨)，掌长肌腱与橈側屈腕肌腱(臂內两筋)，伸拇长肌腱与伸拇短肌腱(腕上两筋)，豌豆骨(掌后銳骨)，尺骨莖突(髁上)，肘横紋，腕横紋。

7. 下肢：髌下皱襞(髌横紋)，縫匠肌(股內大筋)，膕窩，腓骨小头(成骨)，髌，股骨內髁，股骨內上髁，髌韧带，脛骨(粗隆、內側髁、前嵴)，內髁，外髁，跟腱，舟骨，第五跖骨粗隆。

## (二) 骨度分寸

古人以骨节作主要标志具体測量周身各部的长短大小，称作骨度，后人根据其測量度数，作为定穴的标准。即不分高矮肥瘦，在一定的部位內都折作一定的分寸。这种“定部折寸”的方法，可以补充体表标志的不足。因为全身各部，并不是都有显明的标志，在离开标志的地方，就以附近标志为基准，定出从某一标志至另一标志之間的几分之几。这种几分之几，就是定部折寸法的分寸。因为这是以病者本人的一定部位为折寸根据，所以又称它为“同身寸”。《古今医統》說：“古人所以特謂同身寸法者，盖必同其身体随在而折之，固无肥瘦长短之差訛也。”

《灵樞》骨度篇所測量人的高度为7尺5寸，横度(两手平展)也为7尺5寸，各部的分寸見下表(表4)：