

沈晓明·著

# 新 XINJINGLUOSHUXUE 新经络腧穴学

“小针之要，易陈而难入”。在针灸著作中如何达到“易陈”的境界，使初学者能快速入门与提高，是一个很值得探讨的问题。古代医家编制了很多的针灸歌赋，但从学术角度来说，缺乏提纲挈领式指导和规律性总结。经络、腧穴等内容的内在规律性、逻辑性未能得到应有的重视。本书在收集大量古今文献的基础上，将经络、腧穴内容重新梳理、归纳，突出规律性与逻辑性，以期达到“易学”和“实用”的目标。

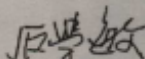
北京科学技术出版社



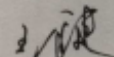
### 作者介绍

沈晓明，男，1966年7月出生，医学博士，教授，硕士研究生导师，安徽中医学院针灸骨伤临床学院副院长。安徽省第一位针灸学博士，师从著名针灸学家、中国工程院院士石学敏教授。从事针灸教学、科研、临床以及国外留学生带教工作近二十年，学术功底深厚，教学经验丰富，教学方法独特，深受广大学生的欢迎，多次应邀赴新加坡、波兰等国家进行讲学和学术交流。至今已发表学术论文30余篇，主持或参加各级科研课题9项。

本书既全面地涵盖了经络、腧穴的基本内容，又在许多方面作了取舍、加工。其独特的组织形式、合理的逻辑推演、适时的学习指导、丰富的文献资料、形象直观的图表是该书的精髓。它给我们带来的不仅仅是精心组织的针灸基础知识，更是一种“以人为本”的治学精神。

——中国工程院院士 

本书有如下特点：文献来源广泛，基本涉及古今主要针灸著作及期刊杂志，如仅腧穴的现代应用，就参考了1583篇文章；资料取舍合理，以临床常用、疗效确切为原则；学术思想新颖，强调基本规律对具体内容的指导作用，如借助经脉的命名规律推导十二经循行、腧穴主治规律归纳各个腧穴主治病证等；结构体系独特，注重前后逻辑一致性与条理性，相近内容使用相同的框架布局，不断重复，强化学习效果；写作风格平实；图象表格丰富。

——安徽中医学院院长 

责任编辑 章健  
封面设计 唐狮创意

ISBN 7-5304-3353-9



9 787530 433539 >

ISBN 7-5304-3353-9/R·882

定价：58.00元



R224  
SXM-1

国际标准书号(CIP数据)

北京中医药大学出版社：北京，2006.6

ISBN 7-309-03253-9

定价：24.00元

（CIP数据）

# 新 Xinjingluoshuxuexue 经络腧穴学

沈晓明 著

北京科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

新经络腧穴学 / 沈晓明著. —北京: 北京科学技术出版社,  
2006.6

ISBN 7-5304-3353-9

I. 新… II. 沈… III. ①经络-基本知识②穴位-基本知识  
IV. R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041825 号

## 新经络腧穴学

---

作 者: 沈晓明

责任编辑: 章 健

责任校对: 黄立辉

封面设计: 世纪白马

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/16

字 数: 580 千

印 张: 24.75

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-4000

ISBN 7-5304-3353-9/R · 882

---

定 价: 58.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



# 序

书籍是传承知识的重要载体。中国针灸自创始以来，文献著作汗牛充栋，其中不少是学习针灸的基本读本。如在宋代针灸教学体系中，《黄帝内经》、《黄帝八十一难经》、《针灸甲乙经》等为学员必修课目，而王惟一于公元1026年撰成的《铜人腧穴针灸图经》还被刻于石碑上，树立于汴京(今河南开封)，供学习针灸者拓印和阅读。明代杨继洲撰《针灸大成》，是继《黄帝内经》、《针灸甲乙经》之后对针灸学的又一次总结，直到今天仍为学习针灸的重要参考书。清代吴谦等于公元1742年撰成《医宗金鉴·刺灸心法要诀》，自乾隆十四年后(1749年)被定为清太医院学生必读内容。新中国成立后，作为培养针灸人才主要工具的中医药院校教材，则由国家卫生部组织专家统一编写，至今已至第7版。然而，就经络腧穴编撰方式来看，从古至今多是平铺直叙、体例雷同，鲜有认真考虑其规律性、逻辑性者。人类进入21世纪，各种产品、服务都更强调“人性化”，而专业书籍的实用性、易学性正是这种理念的最佳诠释。

沈晓明教授是我的得意门生，中医理论功底扎实，教学、临床、科研经验丰富，勤于思考，努力实践，虚心好学。他在跟随我攻读博士学位期间，曾多次提起希望结合自己多年的学习心得和教学经验，编写一套“易学”和“实用”的针灸读物，并陆续发表了“腧穴定位的灵活记忆法”、“腧穴主治的灵活记忆法”、“关于概括腧穴主治方法的几点思考”等论文，我认为这个想法非常有实际意义，而且他也具备完成这项颇有创新工作的潜力，就鼓励他能在资料采集、内容组织、论述方式等方面有所突破，并得出一些规律性的东西。经过数年艰苦努力，几易其稿，《新经络腧穴学》终于成书。我高兴地看到，该书既全面地涵盖了经络腧穴的基本内容，又在许多方面作了取舍、加工。其独特的组织形式、合理的逻辑推演、适时的学习指导、丰富的文献资料、形象直观的图表是该书的精髓。它给我们带来的不仅仅是精心组织的针灸基础知识，更是一种“以人为本”的治学精神。看到针灸事业后继有人，我作为前辈甚感欣慰，故作序以励之。

中国工程院院士

石学敏

2006年1月



# 前言

《灵枢·九针十二原》篇说：“小针之要，易陈而难入”。在针灸著作中如何达到“易陈”境界，使初学者能快速入门与提高，是一个值得探讨的问题。古代医家曾编制一些有关腧穴定位、主治或特性等歌赋，但从学术角度来说，缺乏提纲挈领式指导和规律性总结。随着医疗实践的不断发展，针灸知识日益丰富，针灸著作中经络、腧穴等内容也更为详实，但内在的规律性、逻辑性仍未得到应有重视，部分初学者因不得要领，往往如坠雾里，学习甚感吃力。本书从读者的“易学”和“实用”角度出发，在收集大量古今文献的基础上，另辟蹊径，将经络、腧穴内容重新梳理、归纳，突出规律性与内在逻辑性，并提供具体学习指导、建议和相应参考资料，使初学者能明确要点，快速、准确、全面地掌握经络、腧穴相关内容。具体工作主要体现在以下几个方面：

一、为了便于学习、记忆，全书对于属于同类的内容基本使用相同的模式来表述。

二、由于经脉的循行无论是用《灵枢·经脉》原文还是用白话文表述，均较难记忆，因此本书先按通行做法，详细描述其全貌，再根据经脉的命名规律予以剖析，提炼出指导临床所需的基本信息，这样掌握起来要容易得多。

三、每个腧穴的论述可包括出处、别名、穴名释义、类属、定位、取法、解剖、功效、主治、常用配伍、临床应用、操作、实验研究、穴位诊断、预防保健、古代文献摘录等16项，为了便于初学，本书仅选择正确使用腧穴所必备的5个基本条目或要素，即类属、定位、取法、主治、操作等，其余则在必要时随文附出。

四、准确定取腧穴是临床针灸的基本前提。从目前情况看，有的腧穴是按照定位的描述直接定取，即一种定位，对应一种取法；有的腧穴除了按照定位的描述直接定取以外，还有一些简便易行或为大家习用的其他定取方法，即一种定位，对应多种取法。对于前一种情况，由于腧穴定位中已经明确了其相应的取法，所以本书在“取法”条目里只强调取穴时应采取的最佳体位；对于后一种情况，则将腧穴不同的定取方法详尽列出，使读者能根据情况灵活选用和互相参照。

五、腧穴主治是针灸学习中的难点之一。历代针灸医著中，腧穴主治内容大多较繁杂，规律性不强，非常难以掌握。本书根据腧穴主治规律，对每一腧穴主治病证均以“近治作用”、“远治作用”和“特殊作用”这一固定模式来归纳。

六、除“特殊作用”外，各个腧穴的主治病证只列出相应组织、器官、脏腑的总体病证名称，其中所包含的具体病证，则在各条经穴开始的“主治概要”及附篇“常见病证一览表”中一并列出，以便读者能把握其共性。

七、从理论上说，位置相近的腧穴或属于同一经脉的肘、膝关节以下腧穴，其“近治作用”或“远治作用”基本相同，但从临床实际来看，主治作用类似的腧穴其使用的频率有高低。因而本书在撰写时，对使用频率相对较高的腧穴尽量配以不同数目的“应用举例”或“古代文献摘录”等，提示它们更为常用，或者是同类腧穴中的首选穴位。



八、本书对腧穴主治的概括主要限定在传统应用范畴,至于现代报道某些腧穴的其他主治病证,若既非腧穴的“近治作用”、“远治作用”所能解释,又非腧穴传统的“特殊作用”,则除非有两篇以上质量较高的文献互相支持,否则不予收录。

九、腧穴主治中各脏腑病证基本从《中医学基础》中相应脏腑的生理功能推演而来,这样既避免了对这些内容的重复记忆,也有助于全面掌握腧穴主治病证。

十、腧穴应用举例及部分腧穴局部解剖、定位、取法、操作等现代研究或进展主要来自清华同方中文期刊全文数据库(CNKI)医药类。为了便于操作、加工,同时又能真实地反映各个腧穴的实际情况,确立计算机联机检索的策略是:时间为1994~2004年,检索词为每个腧穴的名称,检索项为文章的篇名。结果共检索出1583篇文章,其中手太阴肺经经穴84篇、手阳明大肠经经穴133篇、足阳明胃经经穴166篇、足太阴脾经经穴86篇、手少阴心经经穴25篇、手太阳小肠经经穴69篇、足太阳膀胱经经穴202篇、足少阴肾经经穴82篇、手厥阴心包经经穴86篇、手少阳三焦经经穴88篇、足少阳胆经经穴91篇、足厥阴肝经经穴21篇、督经络穴74篇、任脉经穴83篇、奇穴293篇。所有检索出的文献经仔细阅读、分析,以典型性、互证性、科学性、发表年代的远近、内容的详略等为标准,筛选出质量相对较高的文献,以题录或摘要等形式记载,并按照参考文献格式,列出杂志名称、年代、卷数、期数、起至页码等,读者可以此为线索,进一步研究自己感兴趣的文献。

十一、图像是学习经络腧穴的重要辅助手段。本书从读者易于理解的角度,确定必须借助图像说明的内容,再安排具有较好美术基础的安徽中医学院针灸推拿学专业张脉青同学绘制、创作。其中腧穴定取中涉及解剖标志者,则在线条图上突出相应的解剖标志,或另附同样部位的解剖图;腧穴定取中涉及骨度分寸者,则在线条图上标出相应尺寸;腧穴的每一种取法基本配合有图像说明。

十二、正文中部分需要补充的内容或进一步解释的知识点,则附以“知识拓展”。

关于本书学习方法。对于经脉循行分布,可借助经脉的命名规律掌握基本框架,进而纲举目张。对于腧穴主治病证,由于“近治作用”适合所有的腧穴,“远治作用”适合属于十二经脉且位于肘或膝关节以下的腧穴,“特殊作用”仅限于某些腧穴,所以,最佳学习程序和方法是:腧穴的“近治作用”(根据腧穴的定位推断)→腧穴的“远治作用”(根据腧穴的定位和归经推断)→腧穴的“特殊作用”(逐个记忆)。对于腧穴定位,可借助十四经经穴分寸歌、腧穴命名规律、腧穴定位对比等不同方式交叉记忆。另外,书中附篇“经络腧穴学习方法论文选辑”中所介绍的方法也可适当采用。

最后需要说明的是,由于传统中医针灸理论的严密性有待进一步完善,本书以此为基础,只能做一个相对合理的推演。打个比方说,书中所采纳的规律及材料组织的合理性应该是属于 $1+1 \approx 2$ 的层次,虽然未完全达到 $1+1=2$ 的理想境界,但也绝非是 $1+1=3$ 而贻误后学。总之,本书的组织形式及表述方式只是一种尝试、探索,谬误、不当之处在所难免,恳请同道惠言赐教。

沈晓明

2005年9月于安徽中医学院

# 目录

## 总论

### 第一章 经络总论

#### 第一节 经络概念的形成 /3

- 一、解剖、生理知识的启发 /3
- 二、对针灸、按摩等感应的观察 /3
- 三、练习气功时“行气”的体验 /4
- 四、体表病理现象的推理 /4
- 五、腧穴主治作用的总结 /4

#### 第二节 经络系统的组成 /4

- 一、十二经脉 /4
- 二、奇经八脉 /8
- 三、十二经别 /9
- 四、十五络脉 /10
- 五、十二经筋 /11
- 六、十二皮部 /11

#### 第三节 经络的作用及经络理论的

##### 临床应用 /12

- 一、经络的作用 /12
- 二、经络理论的临床应用 /12

### 第二章 腧穴总论

#### 第一节 腧穴的发展与分类 /14

- 一、腧穴的发展 /14
- 二、腧穴的分类 /14

#### 第二节 腧穴的命名 /15

#### 一、腧穴的命名方法 /16

#### 二、腧穴的命名依据 /16

#### 第三节 腧穴的作用 /17

- 一、反映病证，协助诊断 /17
- 二、接受刺激，防治疾病 /18

#### 第四节 腧穴的主治规律 /19

- 一、分经主治规律 /19
- 二、分部主治规律 /19

#### 第五节 特定穴 /21

- 一、五输穴 /21
- 二、原穴 /23
- 三、络穴 /25
- 四、郄穴 /26
- 五、背俞穴 /27
- 六、募穴 /28
- 七、八会穴 /29
- 八、八脉交会穴 /30
- 九、下合穴 /31
- 十、交会穴 /32

#### 第六节 腧穴的定取方法 /32

- 一、骨度分寸定取法 /32
- 二、体表标志定取法 /35
- 三、指寸定取法 /37
- 四、简易定取法 /38





## 各 论

### 第三章 手太阴肺经 (LU)

第一节 经脉循行 /41

第二节 主要病候 /42

第三节 主治概要 /42

第四节 本经腧穴 /43

一、中府 (LU1) /43

二、云门 (LU2) /44

三、天府 (LU3) /45

四、侠白 (LU4) /45

五、尺泽 (LU5) /45

六、孔最 (LU6) /47

七、列缺 (LU7) /47

八、经渠 (LU8) /49

九、太渊 (LU9) /49

十、鱼际 (LU10) /50

十一、少商 (LU11) /51

本经小结 /53

### 第四章 手阳明大肠经 (LI)

第一节 经脉循行 /54

第二节 主要病候 /55

第三节 主治概要 /55

第四节 本经腧穴 /55

一、商阳 (LI1) /56

二、二间 (LI2) /56

三、三间 (LI3) /57

四、合谷 (LI4) /57

五、阳溪 (LI5) /60

六、偏历 (LI6) /60

七、温溜 (LI7) /61

八、下廉 (LI8) /61

九、上廉 (LI9) /61

十、手三里 (LI10) /61

十一、曲池 (LI11) /62

十二、肘髎 (LI12) /64

十三、手五里 (LI13) /64

十四、臂臑 (LI14) /65

十五、肩髃 (LI15) /65

十六、巨骨 (LI16) /66

十七、天鼎 (LI17) /66

十八、扶突 (LI18) /67

十九、口禾髎 (LI19) /68

二十、迎香 (LI20) /68

本经小结 /69

### 第五章 足阳明胃经 (ST)

第一节 经脉循行 /70

第二节 主要病候 /71

第三节 主治概要 /71

第四节 本经腧穴 /72

一、承泣 (ST1) /72

二、四白 (ST2) /73

三、巨髎 (ST3) /74

四、地仓 (ST4) /74

五、大迎 (ST5) /75

六、颊车 (ST6) /75

七、下关 (ST7) /76

八、头维 (ST8) /76

九、人迎 (ST9) /76

十、水突 (ST10) /78

十一、气舍 (ST11) /79

十二、缺盆 (ST12) /79

十三、气户 (ST13) /80

十四、库房 (ST14) /80

十五、屋翳 (ST15) /80

十六、膺窗 (ST16) /80

十七、乳中 (ST17) /80

十八、乳根 (ST18) /81





- 十九、不容 (ST19) /81
- 二十、承满 (ST20) /81
- 二十一、梁门 (ST21) /81
- 二十二、关门 (ST22) /82
- 二十三、太乙 (ST23) /82
- 二十四、滑肉门 (ST24) /82
- 二十五、天枢 (ST25) /82
- 二十六、外陵 (ST26) /83
- 二十七、大巨 (ST27) /83
- 二十八、水道 (ST28) /83
- 二十九、归来 (ST29) /84
- 三十、气冲 (ST30) /84
- 三十一、髀关 (ST31) /84
- 三十二、伏兔 (ST32) /85
- 三十三、阴市 (ST33) /85
- 三十四、梁丘 (ST34) /85
- 三十五、犊鼻 (ST35) /86
- 三十六、足三里 (ST36) /87
- 三十七、上巨虚 (ST37) /92
- 三十八、条口 (ST38) /92
- 三十九、下巨虚 (ST39) /93
- 四十、丰隆 (ST40) /93
- 四十一、解溪 (ST41) /94
- 四十二、冲阳 (ST42) /94
- 四十三、陷谷 (ST43) /95
- 四十四、内庭 (ST44) /96
- 四十五、厉兑 (ST45) /96
- 本经小结 /97

## 第六章 足太阴脾经 (SP)

- 第一节 经脉循行 /98
- 第二节 主要病候 /99
- 第三节 主治概要 /99
- 第四节 本经腧穴 /100
  - 一、隐白 (SP1) /100
  - 二、大都 (SP2) /101
  - 三、太白 (SP3) /102
  - 四、公孙 (SP4) /102
  - 五、商丘 (SP5) /103

- 六、三阴交 (SP6) /104
- 七、漏谷 (SP7) /106
- 八、地机 (SP8) /106
- 九、阴陵泉 (SP9) /107
- 十、血海 (SP10) /108
- 十一、箕门 (SP11) /109
- 十二、冲门 (SP12) /110
- 十三、府舍 (SP13) /110
- 十四、腹结 (SP14) /110
- 十五、大横 (SP15) /111
- 十六、腹哀 (SP16) /111
- 十七、食窦 (SP17) /111
- 十八、天溪 (SP18) /112
- 十九、胸乡 (SP19) /112
- 二十、周荣 (SP20) /113
- 二十一、大包 (SP21) /113
- 本经小结 /114

## 第七章 手少阴心经 (HT)

- 第一节 经脉循行 /115
- 第二节 主要病候 /116
- 第三节 主治概要 /116
- 第四节 本经腧穴 /116
  - 一、极泉 (HT1) /117
  - 二、青灵 (HT2) /117
  - 三、少海 (HT3) /118
  - 四、灵道 (HT4) /118
  - 五、通里 (HT5) /118
  - 六、阴郄 (HT6) /119
  - 七、神门 (HT7) /119
  - 八、少府 (HT8) /120
  - 九、少冲 (HT9) /120
- 本经小结 /121

## 第八章 手太阳小肠经 (SI)

- 第一节 经脉循行 /122
- 第二节 主要病候 /123
- 第三节 主治概要 /123





#### 第四节 本经腧穴 /123

- 一、少泽 (SI1) /124
- 二、前谷 (SI2) /124
- 三、后溪 (SI3) /124
- 四、腕骨 (SI4) /126
- 五、阳谷 (SI5) /127
- 六、养老 (SI6) /127
- 七、支正 (SI7) /128
- 八、小海 (SI8) /128
- 九、肩贞 (SI9) /129
- 十、臑俞 (SI10) /129
- 十一、天宗 (SI11) /129
- 十二、乘风 (SI12) /130
- 十三、曲垣 (SI13) /131
- 十四、肩外俞 (SI14) /131
- 十五、肩中俞 (SI15) /131
- 十六、天窗 (SI16) /131
- 十七、天容 (SI17) /132
- 十八、颧髻 (SI18) /132
- 十九、听宫 (SI19) /133

本经小结 /133

### 第九章 足太阳膀胱经 (BL)

第一节 经脉循行 /134

第二节 主要病候 /134

第三节 主治概要 /134

第四节 本经腧穴 /137

- 一、睛明 (BL1) /137
- 二、攒竹 (BL2) /138
- 三、眉冲 (BL3) /139
- 四、曲差 (BL4) /139
- 五、五处 (BL5) /139
- 六、承光 (BL6) /139
- 七、通天 (BL7) /139
- 八、络却 (BL8) /140
- 九、玉枕 (BL9) /140
- 十、天柱 (BL10) /140
- 十一、大杼 (BL11) /141

- 十二、风门 (BL12) /142
- 十三、肺俞 (BL13) /142
- 十四、厥阴俞 (BL14) /143
- 十五、心俞 (BL15) /144
- 十六、督俞 (BL16) /144
- 十七、膈俞 (BL17) /144
- 十八、肝俞 (BL18) /145
- 十九、胆俞 (BL19) /145
- 二十、脾俞 (BL20) /146
- 二十一、胃俞 (BL21) /146
- 二十二、三焦俞 (BL22) /146
- 二十三、肾俞 (BL23) /147
- 二十四、气海俞 (BL24) /147
- 二十五、大肠俞 (BL25) /148
- 二十六、关元俞 (BL26) /148
- 二十七、小肠俞 (BL27) /149
- 二十八、膀胱俞 (BL28) /149
- 二十九、中膂俞 (BL29) /149
- 三十、白环俞 (BL30) /150
- 三十一、上髎 (BL31) /150
- 三十二、次髎 (BL32) /152
- 三十三、中髎 (BL33) /153
- 三十四、下髎 (BL34) /153
- 三十五、会阳 (BL35) /153
- 三十六、承扶 (BL36) /154
- 三十七、殷门 (BL37) /154
- 三十八、浮郄 (BL38) /154
- 三十九、委阳 (BL39) /154
- 四十、委中 (BL40) /155
- 四十一、附分 (BL41) /156
- 四十二、魄户 (BL42) /157
- 四十三、膏肓 (BL43) /157
- 四十四、神堂 (BL44) /157
- 四十五、谿谿 (BL45) /158
- 四十六、膈关 (BL46) /158
- 四十七、魂门 (BL47) /158
- 四十八、阳纲 (BL48) /158
- 四十九、意舍 (BL49) /158
- 五十、胃仓 (BL50) /158
- 五十一、肓门 (BL51) /159





- 五十二、志室 (BL52) /159
- 五十三、胞育 (BL53) /159
- 五十四、秩边 (BL54) /159
- 五十五、合阳 (BL55) /160
- 五十六、承筋 (BL56) /160
- 五十七、承山 (BL57) /161
- 五十八、飞扬 (BL58) /161
- 五十九、跗阳 (BL59) /162
- 六十、昆仑 (BL60) /162
- 六十一、仆参 (BL61) /163
- 六十二、申脉 (BL62) /164
- 六十三、金门 (BL63) /165
- 六十四、京骨 (BL64) /165
- 六十五、束骨 (BL65) /165
- 六十六、足通谷 (BL66) /165
- 六十七、至阴 (BL67) /166
- 本经小结 /167

## 第十章 足少阴肾经 (KI)

- 第一节 经脉循行 /168
- 第二节 主要病候 /169
- 第三节 主治概要 /169
- 第四节 本经腧穴 /170
  - 一、涌泉 (KI1) /170
  - 二、然谷 (KI2) /173
  - 三、太溪 (KI3) /174
  - 四、大钟 (KI4) /174
  - 五、水泉 (KI5) /175
  - 六、照海 (KI6) /175
  - 七、复溜 (KI7) /176
  - 八、交信 (KI8) /177
  - 九、筑宾 (KI9) /178
  - 十、阴谷 (KI10) /178
  - 十一、横骨 (KI11) /178
  - 十二、大赫 (KI12) /179
  - 十三、气穴 (KI13) /179
  - 十四、四满 (KI14) /179
  - 十五、中注 (KI15) /180

- 十六、盲俞 (KI16) /180
- 十七、商曲 (KI17) /180
- 十八、石关 (KI18) /180
- 十九、阴都 (KI19) /180
- 二十、腹通谷 (KI20) /180
- 二十一、幽门 (KI21) /181
- 二十二、步廊 (KI22) /181
- 二十三、神封 (KI23) /181
- 二十四、灵墟 (KI24) /181
- 二十五、神藏 (KI25) /181
- 二十六、彘中 (KI26) /182
- 二十七、俞府 (KI27) /182
- 本经小结 /183

## 第十一章 手厥阴心包经 (PC)

- 第一节 经脉循行 /184
- 第二节 主要病候 /185
- 第三节 主治概要 /185
- 第四节 本经腧穴 /185
  - 一、天池 (PC1) /186
  - 二、天泉 (PC2) /186
  - 三、曲泽 (PC3) /186
  - 四、郄门 (PC4) /187
  - 五、间使 (PC5) /187
  - 六、内关 (PC6) /187
  - 七、大陵 (PC7) /190
  - 八、劳宫 (PC8) /190
  - 九、中冲 (PC9) /191
- 本经小结 /192

## 第十二章 手少阳三焦经 (SJ)

- 第一节 经脉循行 /193
- 第二节 主要病候 /194
- 第三节 主治概要 /194
- 第四节 本经腧穴 /194
  - 一、关冲 (SJ1) /194
  - 二、液门 (SJ2) /195



- 三、中渚 (SJ3) /196
- 四、阳池 (SJ4) /196
- 五、外关 (SJ5) /197
- 六、支沟 (SJ6) /198
- 七、会宗 (SJ7) /199
- 八、三阳络 (SJ8) /199
- 九、四渎 (SJ9) /199
- 十、天井 (SJ10) /200
- 十一、清冷渊 (SJ11) /200
- 十二、消泺 (SJ12) /200
- 十三、臑会 (SJ13) /200
- 十四、肩髃 (SJ14) /200
- 十五、天髃 (SJ15) /201
- 十六、天牖 (SJ16) /202
- 十七、翳风 (SJ17) /202
- 十八、瘰脉 (SJ18) /204
- 十九、颞息 (SJ19) /204
- 二十、角孙 (SJ20) /204
- 二十一、耳门 (SJ21) /204
- 二十二、耳和髃 (SJ22) /205
- 二十三、丝竹空 (SJ23) /205

本经小结 /206

### 第十三章 足少阳胆经 (GB)

第一节 经脉循行 /207

第二节 主要病候 /207

第三节 主治概要 /207

第四节 本经腧穴 /209

- 一、瞳子髃 (GB1) /210
- 二、听会 (GB2) /210
- 三、上关 (GB3) /211
- 四、颞颥 (GB4) /211
- 五、悬颅 (GB5) /211
- 六、悬厘 (GB6) /211
- 七、曲鬓 (GB7) /212
- 八、率谷 (GB8) /212
- 九、天冲 (GB9) /212
- 十、浮白 (GB10) /212
- 十一、头窍阴 (GB11) /212

- 十二、完骨 (GB12) /213
- 十三、本神 (GB13) /213
- 十四、阳白 (GB14) /213
- 十五、头临泣 (GB15) /213
- 十六、目窗 (GB16) /214
- 十七、正营 (GB17) /214
- 十八、承灵 (GB18) /214
- 十九、脑空 (GB19) /214
- 二十、风池 (GB20) /214
- 二十一、肩井 (GB21) /216
- 二十二、渊腋 (GB22) /216
- 二十三、辄筋 (GB23) /217
- 二十四、日月 (GB24) /217
- 二十五、京门 (GB25) /218
- 二十六、带脉 (GB26) /218
- 二十七、五枢 (GB27) /218
- 二十八、维道 (GB28) /219
- 二十九、居髃 (GB29) /219
- 三十、环跳 (GB30) /219
- 三十一、风市 (GB31) /220
- 三十二、中渎 (GB32) /221
- 三十三、膝阳关 (GB33) /221
- 三十四、阳陵泉 (GB34) /222
- 三十五、阳交 (GB35) /223
- 三十六、外丘 (GB36) /223
- 三十七、光明 (GB37) /224
- 三十八、阳辅 (GB38) /224
- 三十九、悬钟 (GB39) /224
- 四十、丘墟 (GB40) /225
- 四十一、足临泣 (GB41) /226
- 四十二、地五会 (GB42) /226
- 四十三、侠溪 (GB43) /227
- 四十四、足窍阴 (GB44) /227

本经小结 /228

### 第十四章 足厥阴肝经 (LR)

第一节 经脉循行 /229

第二节 主要病候 /230

第三节 主治概要 /230





#### 第四节 本经腧穴 /231

- 一、大敦 (LR1) /231
- 二、行间 (LR2) /232
- 三、太冲 (LR3) /233
- 四、中封 (LR4) /233
- 五、蠡沟 (LR5) /234
- 六、中都 (LR6) /234
- 七、膝关 (LR7) /234
- 八、曲泉 (LR8) /235
- 九、阴包 (LR9) /235
- 十、足五里 (LR10) /235
- 十一、阴廉 (LR11) /236
- 十二、急脉 (LR12) /236
- 十三、章门 (LR13) /236
- 十四、期门 (LR14) /237

本经小结 /238

### 第十五章 任脉 (RN)

#### 第一节 经脉循行 /239

#### 第二节 主要病候 /240

#### 第三节 主治概要 /240

#### 第四节 本经腧穴 /240

- 一、会阴 (RN1) /241
- 二、曲骨 (RN2) /241
- 三、中极 (RN3) /242
- 四、关元 (RN4) /242
- 五、石门 (RN5) /244
- 六、气海 (RN6) /244
- 七、阴交 (RN7) /244
- 八、神阙 (RN8) /244
- 九、水分 (RN9) /245
- 十、下脘 (RN10) /245
- 十一、建里 (RN11) /246
- 十二、中脘 (RN12) /246
- 十三、上脘 (RN13) /247
- 十四、巨阙 (RN14) /247
- 十五、鸠尾 (RN15) /247
- 十六、中庭 (RN16) /248

十七、膻中 (RN17) /248

十八、玉堂 (RN18) /249

十九、紫宫 (RN19) /249

二十、华盖 (RN20) /249

二十一、璇玑 (RN21) /249

二十二、天突 (RN22) /250

二十三、廉泉 (RN23) /251

二十四、承浆 (RN24) /252

本经小结 /252

### 第十六章 督脉 (DU)

#### 第一节 经脉循行 /253

#### 第二节 主要病候 /254

#### 第三节 主治概要 /254

#### 第四节 本经腧穴 /254

- 一、长强 (DU1) /255
- 二、腰俞 (DU2) /256
- 三、腰阳关 (DU3) /256
- 四、命门 (DU4) /256
- 五、悬枢 (DU5) /257
- 六、脊中 (DU6) /257
- 七、中枢 (DU7) /257
- 八、筋缩 (DU8) /257
- 九、至阳 (DU9) /258
- 十、灵台 (DU10) /258
- 十一、神道 (DU11) /258
- 十二、身柱 (DU12) /258
- 十三、陶道 (DU13) /259
- 十四、大椎 (DU14) /259
- 十五、哑门 (DU15) /260
- 十六、风府 (DU16) /261
- 十七、脑户 (DU17) /262
- 十八、强间 (DU18) /262
- 十九、后顶 (DU19) /262
- 二十、百会 (DU20) /263
- 二十一、前顶 (DU21) /264
- 二十二、囟会 (DU22) /264
- 二十三、上星 (DU23) /264



二十四、神庭 (DU24) /265

二十五、素髻 (DU25) /265

二十六、水沟 (DU26) /265

二十七、兑端 (DU27) /267

二十八、龈交 (DU28) /267

本经小结 /268

## 第十七章 冲脉

第一节 经脉循行 /269

第二节 主要病候 /270

第三节 本经腧穴 /270

## 第十八章 带脉

第一节 经脉循行 /271

第二节 主要病候 /272

第三节 本经腧穴 /272

## 第十九章 阴维脉

第一节 经脉循行 /273

第二节 主要病候 /274

第三节 本经腧穴 /274

## 第二十章 阳维脉

第一节 经脉循行 /275

第二节 主要病候 /276

第三节 本经腧穴 /276

## 第二十一章 阴跷脉

第一节 经脉循行 /277

第二节 主要病候 /278

第三节 本经腧穴 /278

## 第二十二章 阳跷脉

第一节 经脉循行 /279

第二节 主要病候 /280

第三节 本经腧穴 /280

## 第二十三章 十五络脉

一、手太阴络脉 /281

二、手阳明络脉 /281

三、足阳明络脉 /281

四、足太阴络脉 /281

五、手少阴络脉 /281

六、手太阳络脉 /281

七、足太阳络脉 /281

八、足少阴络脉 /282

九、手厥阴络脉 /282

十、手少阳络脉 /282

十一、足少阳络脉 /282

十二、足厥阴络脉 /282

十三、任脉络 /282

十四、督脉络 /282

十五、脾之大络 /282

## 第二十四章 奇穴

第一节 头颈部穴 /283

一、四神聪 (EX-HN1) /283

二、当阳 (EX-HN2) /284

三、印堂 (EX-HN3) /284

四、鱼腰 (EX-HN4) /284

五、太阳 (EX-HN5) /285

六、耳尖 (EX-HN6) /286

七、球后 (EX-HN7) /287

八、上迎香 (EX-HN8) /288

九、内迎香 (EX-HN9) /288

十、聚泉 (EX-HN10) /288

十一、海泉 (EX-HN11) /289

十二、金津、玉液 (EX-HN12) /289

十三、翳明 (EX-HN13) /290

十四、颈百劳 (EX-HN14) /290

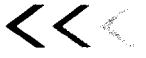
第二节 胸腹部穴 /291

子宫 (EX-CA1) /291

第三节 背部穴 /291

一、定喘 (EX-B1) /291





- 二、夹脊 (EX-B2) /292
- 三、胃脘下俞 (EX-B3) /295
- 四、痞根 (EX-B4) /295
- 五、下极俞 (EX-B5) /296
- 六、腰眼 (EX-B6) /296
- 七、十七椎 (EX-B7) /297
- 八、腰奇 (EX-B8) /297

#### 第四节 上部穴 /297

- 一、肘尖 (EX-UE1) /297
- 二、二白 (EX-UE2) /298
- 三、中泉 (EX-UE3) /298
- 四、中魁 (EX-UE4) /299
- 五、大骨空 (EX-UE5) /299
- 六、小骨空 (EX-UE6) /299
- 七、腰痛点 (EX-UE7) /300
- 八、外劳宫 (EX-UE8) /300
- 九、八邪 (EX-UE9) /300
- 十、四缝 (EX-UE10) /301
- 十一、十宣 (EX-UE11) /302

#### 第五节 下部穴 /302

- 一、髌骨 (EX-LE1) /302
- 二、鹤顶 (EX-LE2) /303
- 三、百虫窝 (EX-LE3) /303
- 四、内膝眼 (EX-LE4) /303
- 五、膝眼 (EX-LE5) /303
- 六、胆囊 (EX-LE6) /304
- 七、阑尾 (EX-LE7) /304
- 八、内踝尖 (EX-LE8) /304
- 九、外踝尖 (EX-LE9) /304
- 十、八风 (EX-LE10) /305
- 十一、独阴 (EX-LE11) /305
- 十二、气端 (EX-LE12) /305

### 附 篇

#### 第一节 十四经腧穴定位一览表 /306

- 手太阴肺经经穴 /306
- 手阳明大肠经经穴 /306
- 足阳明胃经经穴 /307
- 足太阴脾经经穴 /309

- 手少阴心经经穴 /309
- 手太阳小肠经经穴 /310
- 足太阳膀胱经经穴 /310
- 足少阴肾经经穴 /313
- 手厥阴心包经经穴 /314
- 手少阳三焦经经穴 /314
- 足少阳胆经经穴 /315
- 足厥阴肝经经穴 /316
- 任脉经穴 /317
- 督脉经穴 /318

#### 第二节 部分腧穴定位对比 /319

- 一、横向对比 /319
- 二、内外对比 /324
- 三、分部对比 /326
- 四、名称对比 /328

#### 第三节 十四经腧穴主治一览表 /330

- 手太阴肺经经穴 /330
- 手阳明大肠经经穴 /331
- 足阳明胃经经穴 /332
- 足太阴脾经经穴 /334
- 手少阴心经经穴 /335
- 手太阳小肠经经穴 /336
- 足太阳膀胱经经穴 /337
- 足少阴肾经经穴 /340
- 手厥阴心包经经穴 /341
- 手少阳三焦经经穴 /341
- 足少阳胆经经穴 /342
- 足厥阴肝经经穴 /344
- 任脉经穴 /345
- 督脉经穴 /346

#### 第四节 常见病证一览 /348

- 一、头颈 /348
- 二、上肢 /348
- 三、躯干 /348
- 四、下肢 /349
- 五、脏腑 /349

#### 第五节 常用歌诀选辑 /350

- 一、井荥输原经合歌 /350
- 二、十五络穴歌 /350



三、十六郄穴歌 /350

四、十二募穴歌 /350

五、八会穴歌 /350

六、八脉交会八穴歌 /350

七、十四经经穴分寸歌 /351

八、四总穴歌 /354

#### 第六节 经络腧穴学习方法论文选辑 /354

一、针灸教学心得点滴 /354

二、腧穴定位的灵活记忆法 /355

三、腧穴的技巧记忆 /356

四、腧穴主治记忆四法 /357

五、腧穴教学中6种记忆法的应用 /358

六、腧穴主治的灵活记忆法 /360

七、《腧穴学》的学习法 /361

八、《腧穴学》的理解与记忆 /363

## 索引

一、穴名拼音索引 /366

二、穴名笔画索引 /371

## 参考文献