

3360

腧穴学

针灸专业试用教材



天津中医学院编

3360

腧穴学

针灸专业试用教材



天津中医学院编

编写说明

本套教材是为了适应高等中医学院针灸专业教育形势发展的需要，参照80年卫生部、教育部《关于加强高等中医教育工作的意见》，根据我院草拟的培养目标和教学计划及其大纲的要求而编写的。共分《经络学》、《腧穴学》、《针法灸法学》、《针灸治疗学》、《实验针灸学》等五册，也可作为从事针灸临床和科研工作者以及其他中医专业的师生参考。

前 言

腧穴学是针灸学中的理论核心之一，也是祖国医学基础理论的组成部分。凡针灸、推拿等科在临床上俱都以它为指针。

人体的经络乃是“内属于脏腑，外络于肢节”，而各经的腧穴可以“处百病，调虚实”。因此《素问·气穴论》上的“气穴之处，游针之居”句，言外之意是说运用针灸治疗疾病，必须掌握经腧之气和经穴之位，而斡旋阴阳调理脏腑。故此编扼要地阐明了腧穴的发展、分类、作用、主治规律、腧穴与脏腑经络的关系，以及各个穴位的出处、别名、定位、解剖、命名、功能、主治、配穴、操作等，条分缕析，使读者一目了然有所遵循。

此编是本院以历年教学经验，参考医经及各家论述汇成的，供针灸专业五年制教学使用。不足之处在所难免，俟今后有所发现再行修订，故欢迎明达指正！

编者

一九八三年六月

目 录

第一章 腧穴学概论

第一节 腧穴的起源与发展	(1)
第二节 腧穴与脏腑经络的关系	(2)
第三节 腧穴的分类	(2)
(一) 经穴	(2)
(二) 奇穴	(3)
(三) 阿是穴	(4)
第四节 腧穴的命名	(4)
(一) 自然类	(5)
(二) 物象类	(5)
(三) 人体类	(5)
第五节 腧穴的定位方法	(5)
(一) 骨度分寸法	(6)
(二) 体表标志法	(13)
(三) 手指比量法	(14)
(四) 简便取穴法	(15)
第六节 特定穴	(15)
(一) 五腧穴	(16)
(二) 原穴	(17)
(三) 络穴	(18)
(四) 郄穴	(18)
(五) 背俞穴	(19)
(六) 募穴	(20)
(七) 八会穴	(20)
(八) 八脉交会穴	(21)
(九) 下合穴	(22)
(十) 交会穴	(23)
第七节 腧穴的作用	(29)
(一) 输注气血	(29)

(三) 反映病候·····	(30)
(三) 防治疾病·····	(30)
第八节 腧穴的主治规律·····	(31)
(一) 分经主治范围·····	(31)
(二) 分部主治范围·····	(32)

第二章 十四经穴

第一节 任脉经穴 (24穴)

任脉经穴分寸歌····· (36)

1. 会阴····· (36)	2. 曲骨····· (37)	3. 中极····· (37)	4. 关元····· (38)
5. 石门····· (39)	6. 气海····· (39)	7. 阴交····· (40)	8. 神阙····· (41)
9. 水分····· (41)	10. 下脘····· (42)	11. 建里····· (43)	12. 中脘····· (43)
13. 上脘····· (44)	14. 巨阙····· (45)	15. 鸠尾····· (45)	16. 中庭····· (46)
17. 膻中····· (46)	18. 玉堂····· (47)	19. 紫宫····· (47)	20. 华盖····· (48)
21. 璇玑····· (48)	22. 天突····· (49)	23. 廉泉····· (50)	24. 承浆····· (50)

(8) 第二节 督脉经穴 (28穴)

(1) 督脉经穴分寸歌····· (51)

1. 长强····· (51)	2. 腰俞····· (53)	3. 腰阳关····· (53)	4. 命门····· (53)
5. 悬枢····· (54)	6. 脊中····· (54)	7. 中枢····· (55)	8. 筋缩····· (55)
9. 至阳····· (55)	10. 灵台····· (56)	11. 神道····· (56)	12. 身柱····· (57)
13. 陶道····· (57)	14. 大椎····· (57)	15. 哑门····· (58)	16. 风府····· (59)
17. 脑户····· (59)	18. 强间····· (60)	19. 后顶····· (60)	20. 百会····· (61)
21. 前顶····· (62)	22. 囟会····· (62)	23. 上星····· (63)	24. 神庭····· (63)
25. 素髻····· (64)	26. 水沟····· (64)	27. 兑端····· (65)	28. 龈交····· (66)

(11) 第三节 手太阴肺经穴 (11穴)

(12) 手太阴肺经穴分寸歌····· (66)

1. 中府····· (66)	2. 云门····· (67)	3. 天府····· (68)	4. 侠白····· (68)
5. 尺泽····· (69)	6. 孔最····· (70)	7. 列缺····· (70)	8. 经渠····· (71)
9. 太渊····· (72)	10. 鱼际····· (73)	11. 少商····· (73)	

(13) 第四节 手少阴心经穴 (9穴)

(14) 手少阴心经穴分寸歌····· (74)

1. 极泉····· (74)	2. 青灵····· (75)	3. 少海····· (75)	4. 灵道····· (76)
5. 通里····· (76)	6. 阴郄····· (77)	7. 神门····· (77)	8. 少府····· (78)
9. 少冲····· (79)			

(15) 第五节 手厥阴心包经穴 (9穴)

(16) 手厥阴心包经穴分寸歌····· (79)

1. 天池····· (80)	2. 天泉····· (80)	3. 曲泽····· (81)	4. 郄门····· (81)
5. 间使····· (82)	6. 内关····· (82)	7. 大陵····· (83)	8. 劳宫····· (84)
9. 中冲····· (85)			

第六节 手阳明大肠经穴 (24穴)

手阳明大肠经穴分寸歌..... (86)

- | | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. 商阳..... (86) | 2. 二间..... (87) | 3. 三间..... (87) | 4. 合谷..... (88) |
| 5. 阳溪..... (89) | 6. 偏历..... (90) | 7. 温溜..... (90) | 8. 下廉..... (91) |
| 9. 上廉..... (92) | 10. 手三里... (92) | 11. 曲池..... (92) | 12. 肘髎..... (94) |
| 13. 手五里... (94) | 14. 臂臑..... (95) | 15. 肩髃..... (95) | 16. 巨骨..... (96) |
| 17. 天鼎..... (96) | 18. 扶突..... (96) | 19. 禾髎..... (98) | 20. 迎香..... (98) |

第七节 手太阳小肠经穴 (19穴)

手太阳小肠经穴分寸歌..... (99)

- | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. 少泽..... (99) | 2. 前谷..... (100) | 3. 后溪..... (100) | 4. 腕骨..... (101) |
| 5. 阳谷..... (102) | 6. 养老..... (102) | 7. 支正..... (103) | 8. 小海..... (104) |
| 9. 肩贞..... (104) | 10. 臑俞..... (104) | 11. 天宗..... (105) | 12. 秉风..... (105) |
| 13. 曲垣..... (106) | 14. 肩外俞... (106) | 15. 肩中俞... (106) | 16. 天窗..... (107) |
| 17. 天容..... (107) | 18. 颧髎..... (108) | 19. 听宫..... (108) | |

第八节 手少阳三焦经穴 (23穴)

手少阳三焦经穴分寸歌..... (109)

- | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. 关冲..... (109) | 2. 液门..... (110) | 3. 中渚..... (111) | 4. 阳池..... (111) |
| 5. 外关..... (102) | 6. 支沟..... (102) | 7. 会宗..... (113) | 8. 三阳络... (114) |
| 9. 四渎..... (114) | 10. 天井..... (114) | 11. 清冷渊... (115) | 12. 消泅..... (116) |
| 13. 臑会..... (116) | 14. 肩髎..... (116) | 15. 天髎..... (117) | 16. 天牖..... (117) |
| 17. 翳风..... (118) | 18. 瘰脉..... (118) | 19. 颊息..... (119) | 20. 角孙..... (119) |
| 21. 耳门..... (120) | 22. 和髎..... (120) | 23. 丝竹空... (121) | |

第九节 足阳明胃经穴 (45穴)

足阳明胃经穴分寸歌..... (121)

- | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. 承泣..... (122) | 2. 四白..... (123) | 3. 巨髎..... (123) | 4. 地仓..... (123) |
| 5. 大迎..... (124) | 6. 颊车..... (125) | 7. 下关..... (125) | 8. 头维..... (126) |
| 9. 人迎..... (126) | 10. 水突..... (127) | 11. 气舍..... (127) | 12. 缺盆..... (128) |
| 13. 气户..... (128) | 14. 库房..... (129) | 15. 屋翳..... (129) | 16. 膺窗..... (130) |
| 17. 乳中..... (130) | 18. 乳根..... (130) | 19. 不容..... (131) | 20. 承满..... (131) |
| 21. 梁门..... (132) | 22. 关门..... (132) | 23. 太乙..... (132) | 24. 滑肉门... (133) |
| 25. 天枢..... (133) | 26. 外陵..... (134) | 27. 大巨..... (134) | 28. 水道..... (135) |
| 29. 归来..... (135) | 30. 气冲..... (136) | 31. 髀关..... (136) | 32. 伏兔..... (137) |
| 33. 阴市..... (137) | 34. 梁丘..... (138) | 35. 犊鼻..... (138) | 36. 足三里... (139) |
| 37. 上巨虚... (140) | 38. 条口..... (141) | 39. 下巨虚... (141) | 40. 丰隆..... (142) |
| 41. 解溪..... (142) | 42. 冲阳..... (143) | 43. 陷谷..... (144) | 44. 内庭..... (144) |
| 45. 厉兑..... (145) | | | |

第十节 足少阳胆经穴 (44穴)

足少阳胆经穴分寸歌..... (146)

- | | | | |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. 瞳子髎... (146) | 2. 听会..... (147) | 3. 上关..... (148) | 4. 颌厌..... (148) |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|

- 5.悬颅…… (149) 6.悬厘…… (149) 7.曲鬓…… (150) 8.率谷…… (150)
9.天冲…… (151) 10.浮白…… (151) 11.头窍阴…… (151) 12.完骨…… (152)
13.本神…… (152) 14.阳白…… (153) 15.头临泣…… (153) 16.目窗…… (154)
17.正营…… (154) 18.承灵…… (155) 19.脑空…… (155) 20.风池…… (156)
21.肩井…… (156) 22.渊腋…… (157) 23.辄筋…… (158) 24.日月…… (158)
25.京门…… (159) 26.带脉…… (159) 27.五枢…… (160) 28.维道…… (160)
29.居髎…… (161) 30.环跳…… (161) 31.风市…… (162) 32.中渎…… (163)
33.膝阳关…… (163) 34.阳陵泉…… (163) 35.阳交…… (164) 36.外丘…… (165)
37.光明…… (165) 38.阳辅…… (166) 39.悬钟…… (166) 40.丘墟…… (167)
41.足临泣…… (168) 42.地五会…… (169) 43.侠溪…… (169) 44.足窍阴…… (169)

第十一节 足太阳膀胱经穴 (67穴)

足太阳膀胱经穴分寸歌 …………… (170)

- 1.睛明…… (171) 2.攒竹…… (172) 3.眉冲…… (173) 4.曲差…… (173)
5.五处…… (173) 6.承光…… (174) 7.通天…… (174) 8.络却…… (175)
9.玉枕…… (175) 10.天柱…… (176) 11.大杼…… (177) 12.风门…… (178)
13.肺俞…… (178) 14.厥阴俞…… (179) 15.心俞…… (179) 16.督俞…… (180)
17.膈俞…… (180) 18.肝俞…… (181) 19.胆俞…… (182) 20.脾俞…… (182)
21.胃俞…… (183) 22.三焦俞…… (183) 23.肾俞…… (184) 24.气海俞…… (184)
25.大肠俞…… (185) 26.关元俞…… (185) 27.小肠俞…… (186) 28.膀胱俞…… (186)
29.中膂俞…… (187) 30.白环俞…… (187) 31.上髎…… (188) 32.次髎…… (188)
33.中髎…… (188) 34.下髎…… (189) 35.会阳…… (189) 36.承扶…… (190)
37.殷门…… (190) 38.浮郄…… (190) 39.委阳…… (191) 40.委中…… (191)
41.附分…… (192) 42.魄户…… (193) 43.膏肓…… (193) 44.神堂…… (194)
45.臈腧…… (194) 46.膈关…… (195) 47.魂门…… (195) 48.阳纲…… (195)
49.意舍…… (196) 50.胃仓…… (196) 51.肓门…… (197) 52.志室…… (197)
53.胞肓…… (197) 54.秩边…… (198) 55.合阳…… (198) 56.承筋…… (199)
57.承山…… (199) 58.飞扬…… (200) 59.跗阳…… (201) 60.昆仑…… (201)
61.仆参…… (202) 62.申脉…… (202) 63.金门…… (203) 64.京骨…… (203)
65.束骨…… (204) 66.足通谷…… (204) 67.至阴…… (205)

第十二节 足太阴脾经穴 (21穴)

足太阴脾经穴分寸歌 …………… (205)

- 1.隐白…… (206) 2.大都…… (206) 3.太白…… (207) 4.公孙…… (208)
5.商丘…… (208) 6.三阴交…… (209) 7.漏谷…… (210) 8.地机…… (210)
9.阴陵泉…… (211) 10.血海…… (212) 11.箕门…… (212) 12.冲门…… (213)
13.府舍…… (213) 14.腹结…… (214) 15.大横…… (214) 16.腹哀…… (215)
17.食窦…… (215) 18.天溪…… (215) 19.胸乡…… (216) 20.周荣…… (216)
21.大包…… (216)

第十三节 足少阴肾经穴 (27穴)

足少阴肾经穴分寸歌 …………… (212)

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1.涌泉…… (217) | 2.然谷…… (219) | 3.太溪…… (220) | 4.大钟…… (221) |
| 5.水泉…… (221) | 6.照海…… (222) | 7.复溜…… (223) | 8.交信…… (223) |
| 9.筑宾…… (224) | 10.阴谷…… (225) | 11.横骨…… (225) | 12.大赫…… (226) |
| 13.气穴…… (226) | 14.四满…… (227) | 15.中注…… (227) | 16.育俞…… (227) |
| 17.商曲…… (228) | 18.石关…… (228) | 19.阴都…… (229) | 20.腹通谷… (229) |
| 21.幽门…… (230) | 22.步廊…… (230) | 23.神封…… (231) | 24.灵墟…… (231) |
| 25.神藏…… (231) | 29.或中…… (232) | 27.俞府…… (232) | |

第十四节 足厥阴肝经穴 (14穴)

足厥阴肝经穴分寸歌…………… (232)

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1.大敦…… (233) | 2.行间…… (233) | 3.太冲…… (234) | 4.中封…… (235) |
| 5.蠡沟…… (236) | 6.中都…… (237) | 7.膝关…… (237) | 8.曲泉…… (238) |
| 9.阴包…… (238) | 10.足五里… (239) | 11.阴廉…… (239) | 12.急脉…… (239) |
| 13.章门…… (240) | 14.期门…… (241) | | |

第三章 经外奇穴

第一节 上肢部穴 (12穴)

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 1.十宣…… (242) | 2.四缝…… (242) | 3.二白…… (242) | 4.八邪…… (243) |
| 5.外劳宫… (243) | 6.寸平…… (244) | 7.中泉…… (244) | 8.五虎…… (245) |
| 9.手逆注… (245) | 10.止红…… (245) | 11.肩前…… (246) | 12.治痒…… (246) |

第二节 下肢部穴 (10穴)

- | | | | |
|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1.鹤顶…… (247) | 2.脑清…… (247) | 3.胆囊穴… (247) | 4.阑尾穴… (248) |
| 5.膝眼…… (248) | 6.陵后…… (249) | 7.八风…… (249) | 8.新大郄… (249) |
| 9.百虫窝… (250) | 10.肝炎…… (250) | | |

第二节 头颈部穴 (19穴)

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1.神聪…… (251) | 2.印堂…… (251) | 3.太白…… (252) | 4.球后…… (252) |
| 5.鱼腰…… (253) | 6.内迎香… (253) | 7.上迎香… (253) | 8.牵正…… (254) |
| 9.侠承浆… (254) | 10.金津 玉液(254) | 11.颊里…… (255) | 12.上廉泉… (255) |
| 13.新廉泉… (255) | 14.颈臂…… (256) | 15.落颈…… (256) | 16.风岩…… (257) |
| 17.全知…… (257) | 18.安眠…… (257) | 19.翳明…… (257) | |

第四节 胸腹部穴 (4穴)

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1.胃上…… (258) | 2.提托…… (259) | 3.气门…… (259) | 4.子宫…… (259) |
|--------------|--------------|--------------|--------------|

第五节 项背腰骶部穴 (16穴)

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1.百劳…… (260) | 2.血压点… (260) | 3.定喘…… (260) | 4.崇骨…… (261) |
| 5.无名穴… (261) | 6.巨阙俞… (262) | 7.八椎下… (262) | 8.接骨…… (263) |
| 9.痞根…… (263) | 10.胰俞…… (264) | 11.腰奇…… (264) | 12.腰骶…… (264) |
| 13.下极俞… (265) | 17.血愁…… (265) | 15.腰眼…… (265) | 16.夹脊…… (266) |

第一章 腧穴学概论

腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。腧穴学就是研究有关腧穴位置,腧穴与脏腑经络的关系以及用来诊断和防治疾病的一门学科。它叙述了腧穴的命名与定位,局部的解剖,主治与功能,配伍的举例,刺灸的操作与禁忌等内容。

第一节 腧穴的起源与发展

腧穴是人们在长期的医疗实践中陆续发现的,在新石器时代,我们的祖先就已经使用砭石来砭刺放血,割刺脓疡,或热熨、按摩、叩击体表,或在某一个部位受到火烤灼而感觉舒适的过程中,日久天长,逐渐意识到人体的某些特殊部位,具有治疗疾病的作用,从而腧穴的发现有了雏形。

起初,只是把病痛的局部作为刺灸的部位,即“以痛为输”(《灵枢·经筋》)。那时,既没有固定的部位,也无所谓穴名。后来,随着医疗经验的积累,才把某些特殊的“按之快然”“驱病迅捷”的部位称为“砭灸处”。如扁鹊治虢太子尸厥取“三阳五输”。马王堆帛书《脉法》中“阳上于环二寸而益为一灸”,《五十二病方》中,“灸(灸)足中指”,“灸(灸)左肘”等,其所指的都是刺灸的部位。这说明早在战国初期已形成了穴的概念。又经过长期的大量的医疗实践,人们对腧穴的部位、特点和治疗范围的认识更深入一步,不仅确定了位置,明确了主治,并赋予了命名,以后又进行了系统的分类。

我国最早的医籍《内经》一书,便论及了腧穴的部位、名称、分经、主治等内容,从而为腧穴学的形成与发展奠定了基础。其后《难经》又提出了八会穴,并对俞募穴、原穴、五腧穴均有所阐发。三国魏代皇甫谧根据《素问》、《针经》、《明堂孔穴针灸治要》编纂而成《针灸甲乙经》,这是我国现存最早的针灸专著。全书共十二卷,一百二十八篇,其中七十余篇专讲腧穴方面的内容。对其穴名、别名、位置、取法、主治、配伍、何经脉气所发、何经所会、针刺深浅、留针时间、艾灸壮数、禁刺禁灸以及误刺误灸所带来的后果都作了全面的论述,并对腧穴的顺序,头面躯干以分区划线排列、四肢以分经排列,此书大量地填补了腧穴学理论的空白。唐代孙思邈著《千金方》、《千金翼方》各三十卷,扩大腧穴的配伍,收集了大量奇穴,以及灸灸人口的保健灸三里穴等,不断扩充了腧穴防治疾病的范围,又绘颜色《明堂三人图》分绘了十二经脉、奇经八脉图,惜已散佚。宋代王惟一,于天圣四年(公元1026年)奉诏对针灸腧穴重新厘定,订正讹谬,从而撰《铜人腧穴针灸图经》三卷,详载穴位的名称、部位、主治、刺灸等内容,并在个别穴名下收录了历代名医针灸治验事例,还绘有十二幅十二经经穴图谱,由当时官府刊行,翌年铸造腧穴铜人模型作为教具,为学习针灸提供了方便,给后世针灸教学树立了典范。用铜人考试医生的方法,一直沿袭到明代。这对提高针灸教学效果,作出了杰出的贡献。后将《铜人》刻于石碑上,昭示于众,以便学者观摩。元代滑伯仁著《十四经发挥》三卷,始将任督二脉与十二经脉合称为“十四经”。并承

《圣济总录》、《金兰循经》先例，将全身上下经穴按《灵枢·经脉》篇循行顺序排列，称“十四经经穴”。明代杨继洲撰《针灸大成》十卷，汇集了明以前针灸医籍中的精华，是一部总结性的针灸著作。该书对腧穴主治各证，分门别类颇为详尽，又列举辨证选穴的范例，充实了针灸辨证论治内容，并附有针灸医案，为后人所借鉴。此书不但在我国广为流传，而且在国外还有法文、日文、德文等译本，为针灸学术的传播做出了贡献。清代针灸不如明代倡盛，在医界重药轻针的前提下，李学川提出对针灸与方脉可以左右逢源，因此，撰《针灸逢源》六卷，他将历代针灸医籍中所载的十四经经穴数目收集了三百六十一个，一直沿用至今。鸦片战争以后针灸日趋衰落，中华人民共和国成立以来，随着针灸学的发展，针灸工作者对腧穴的作用，以及一些规律性联系，诸方面进行了大量的临床和实验研究，并取得了初步成果，而且陆续又发现了一些新的有效腧穴，从而使腧穴学又有很大的提高。此外，还针对穴名的汉语拼音，经穴的排列顺序，以及经穴命名释义等都作了大量的工作。这一切对腧穴学发展认识的深化和理论的充实，都起着重要的作用。

第二节 腧穴与脏腑经络的关系

腧穴的“腧”与“输”通，有输注的含义，象水流的输转灌注；穴有空隙的意思。腧穴在《内经》中称作“节”“会”“气穴”“气府”“骨空”等。《甲乙》称“孔穴”，《太平圣惠》称“穴道”，有的称之为“穴位”。

“腧”“输”“俞”三字相通，其音同。然而其应用时却各有所指。所谓“腧穴”是指穴位的统称；“输穴”是指井、荣、输、经、合五腧穴中的第三个穴位；“俞穴”是指脏腑之气输注于背部的穴位，即五脏俞和六腑俞的背俞穴。

《素问·气府论》解释腧穴是“脉气所发”。《灵枢·九针十二原》说：“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。”《灵枢·小针解》作了解释说：“节之交，三百六十五会者，络脉之渗灌诸节者也。”上述经文，说明经络与腧穴的密切关系，也就是说腧穴与经络相通，是经络之气聚散的相应部位。

经络和腧穴归属于脏腑，受五脏六腑的统辖。一般地讲腧穴各归属于某一条经，而每一条经脉又各隶属于某一脏腑。由此可见经络和腧穴与脏腑之间有着归属联系。《素问·调经论》说：“五脏之道，皆出于经隧。”《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”明确指出脏腑——经络——腧穴之间的关系。《千金翼》又说：“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也。”说明腧穴通过经络与人体内外各部发生联系，如果在体表的穴位上，施以针或灸，就能够治疗所属脏腑的某些疾病，而脏腑的某些病候又能在相应的腧穴上有所反映，这些主要是以经络学说为基础，而经络又是与脏腑相关联的，为此腧穴、经络、脏腑三者彼此有着不可分割的有机联系。

第三节 腧穴的分类

人体的腧穴很多，大体上可分为经穴、奇穴和阿是穴三类。

（一）经穴

凡归属于十二经脉与任、督二脉的腧穴，称为“十四经穴”，简称“经穴”。这些腧穴，因其分布在十四经循行路线上，所以与经脉关系密切，不仅具有主治本经病证的共同作用，而且能反映十四经及其所属脏腑的病候。经穴随着人们的医疗实践，也经历了一个由少到多的过程。《灵枢·本输》篇在五腧穴上冠以所属脏腑之名。《素问·气府论》在统计腧穴数目上冠以诸经“脉气所发者”字样，说明《内经》为腧穴的分经已奠定了基础。从其经文来看，虽有三百六十五穴之说，而实际去其重复，仅约有一百六十穴左右，嗣后《甲乙经》用分经分部方法详载穴名、穴位，共得三百四十九穴，继之《千金翼》所载与《甲乙经》相同。而后《铜人腧穴针灸图经》、《十四经发挥》等书有所增加，其穴名数为三百五十四穴，迨《针灸大成》已有三百五十九穴，《针灸逢源》使经穴总数达三百六十一穴。现将历代具有代表性针灸医籍及其所载经穴总数汇总表如下。（见表S—1）

表S—1		历代十四经穴总数对照表			
年代（公元）	作 者	书 名	穴 名 数		
			单 穴	双 穴	合 计
战国（前）475—221		《黄帝内经》	约25	约135	约160
三国 魏256—260	皇甫谧	《针灸甲乙经》	49	300	349
唐 682	孙思邈	《千金翼》			
宋 1026	王惟一	《铜人腧穴针灸图经》•	51	303	354
元 1341	滑伯仁	《十四经发挥》•			
明 1601	杨继洲	《针灸大成》••	51	308	359
清 1817	李学川	《针灸逢源》•••	52	309	361

- 《铜人腧穴针灸图经》、《十四经发挥》增加单穴2：灵台、腰阳关，系出自《素问·气府论》王冰注。双穴3：膏肓俞、厥阴俞，系出自《千金方》，青灵出自《黄帝明堂灸经》。
- 《针灸大成》增加双穴5：眉冲出自《脉经》，督俞、气海俞、关元俞均出自《太平圣惠方》，风市出自《肘后方》。
- 《针灸逢源》增加单穴1：中枢；双穴1：急脉，皆出自《素问·气府论》王冰注。

（二）奇穴

奇穴，是指没有归属于十四经系统的腧穴，因其有奇效，故称奇穴。又因其在十四经系统以外，所以又称为“经外奇穴”。《灵枢·刺节真邪》称“奇输”。它是在阿是穴的基础上发展起来的，其有明确位置，且有名称的称为“有名奇穴”，一些仅有明确位置，但此尚未定名的则称为“无名奇穴”，前者占绝大多数，后者为数较少。这类腧穴的主治性能较单纯，多数对某些病证有特殊疗效，如百劳穴治瘰癧，四缝治小儿疳积等。

历代文献有关奇穴的记载很多。如《千金方》载有奇穴约一百八十七个之多，均散见于各类病证的治疗篇中。《奇效良方》专列奇穴二十六个，《针灸大成》便专列“经外奇穴”一门，载有三十六个。《类经图翼》也专列“奇俞类集”一篇，载有八十四个。《针灸集成》汇集奇穴一百四十四个。这说明，历代医家对奇穴是颇为重视的。

奇穴的分布虽较为分散，有的在十四经循行线上，有的虽不在十四经循行线上，但都与经络系统有着密切联系。有的奇穴并不指某一个部位，而是由多穴位所组合，如十宣、八邪、八风、华佗夹脊等。有些虽名为奇穴，其实就是经穴，如胞门、子户据《千金翼》记载，距关元左右边各二寸是穴，实际就是水道穴。四花据《聚英》指出，就是膈俞、胆俞四穴，灸癆据《聚英》指出就是心俞二穴等。

解放后，随着针灸学的发展，又陆续发现了不少的穴位，称为“新穴”亦属于奇穴范围，目前奇穴数目繁多，穴位复杂，宜慎重选择，避免滥用。

（三）阿是穴

就“阿”字而言，《汉书·东方朔传》颜师古注：是“痛”的意思。因其按压痛处，病人会“阿”的一声，因此名为“阿是”。阿是一名，见于唐代《千金方》中，“有阿是之法，言人有病痛，即令捏（掐）其上，若里（果）当其处，不问孔穴，即得便快成（或）痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”因其没有固定的部位，故《玉龙经》称“不定穴”，《医学纲目》称“天应穴”。其名虽异，而意义皆同。追本溯源始于《内经》所言之“以痛为输”。这类腧穴，既无具体名称，也无固定部位，而是以痛处为穴，直接进行针刺或艾灸，有的往往较有固定位置的效果为显著。

《灵枢·五邪》说：“以手疾按之，快然乃刺之。”《素问·缪刺论》又说：“疾按之应手如痛，刺之。”《素问·骨空论》还有：“切之坚痛，如筋者灸之。”说明或痛、或快、或有特殊感应之处，都有阿是之意。近代又称“压痛点”、“压敏点”，但这些不一定是阿是穴。有的经穴或奇穴，亦以压痛取穴。如《灵枢·背俞》：“肾俞在十四焦（椎）之间，皆挟脊相去三寸所，则欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也。”说明取经穴时，也可按压痛点取穴。又如奇穴中的阑尾穴、胆囊穴等，莫不以所在的一定部位上再以压痛，或特殊感应为准而刺之。就是说，虽为经穴或奇穴，亦可应用阿是之法取之，但这应与阿是穴相区别，不能混淆。

第四节 腧穴的命名

腧穴各有一定的部位和命名，故《素问·阴阳应象大论》说：“气穴所发，各有处名。”腧穴的名称都有一定的意义，故《千金翼》说：“凡诸孔穴名不徒设，皆有深意”。有关腧穴命名含义的解释在古代文献早有记载，如《素问·骨空论》：“噫嘻在背下侠脊旁三寸所，压之令病者呼噫嘻，噫嘻应手。”故命名谓之“噫嘻”穴。隋唐·杨上善《黄帝内经太素》对十五络穴的穴名也有较完整的释义，如通里：“里，居处也，此穴乃是手少阴脉气别通为络居处，故曰通里也。”内关：“手心主至此太阴少阴之内，起于别络内通心包，入于少阳，故曰内关也。”唐·王冰注《素问》对鸠尾的释义：“鸠尾，其正当心蔽骨之端，言其垂下，如鸠鸟尾形，故以为名也。”这说明对穴名意义的理解，有助于对腧穴部位的记忆以及功能的掌

握。兹将周身腧穴的命名归纳择要分类说明如下。

（一）自然类

1、以天文学上日月星辰而命名：如日月、上星、璇玑、华盖、太乙、太白、天枢等。

2、以地理名称结合腧穴的形象而命名，可分为以下几类。

（1）以山、陵、丘、墟来比喻腧穴的形象：如承山、大陵、梁丘、商丘、丘墟等。

（2）以溪、谷、沟、渎来比喻腧穴的形象：如后溪、阳溪、合谷、陷谷、水沟、支沟、中渎、四渎等。

（3）以海、泽、池、泉、渠、渊来比喻腧穴的流注形象：如少海、小海、尺泽、曲泽、曲池、阳池、曲泉、涌泉、经渠、太渊、清冷渊等。

（4）以街、道、冲、处、市、廊来比喻腧穴的通路或处所：如气街、水道、关冲、五处、风市、步廊等。

（二）物象类

1、以动物名称来比喻某些腧穴的形态：如鱼际、鸠尾、伏兔、鹤顶、犊鼻等。

2、以植物名称来比喻某些腧穴的形态：如攒竹、禾髻等。

3、以建筑物之类来形容某些腧穴的形态：如天井、玉堂、巨阙、内关、曲垣、库房、府舍、天窗、地仓、梁门、阴都、紫宫、内庭、气户等。

4、以什物之类来形容某些腧穴的象形或会意：如大杼、地机、颊车、阳辅、缺盆、天鼎、悬钟等。

（三）人体类

1、以人体解剖部位来命名，此类腧穴可分为以下几类。

（1）以人体解剖名称来命名：如腕骨、完骨、大椎、曲骨、京骨、巨骨等。

（2）以内脏解剖名称来命名：如心俞、肝俞、肺俞、脾俞、胃俞、肾俞、胆俞、膀胱俞、大肠俞、小肠俞等。

2、以人体生理功能来命名，此类腧穴可分为以下两类。

（1）以一般生理功能来命名：如承浆、承泣、听会、劳宫、廉泉、关元等。

（2）以气血脏腑功能来命名：如气海、血海、神堂、魄户、魂门、意舍、志室等。

3、以治疗作用来命名：如光明、水分、通天、迎香、交信、归来、筋缩等。

4、以人体部位和经脉分属阴阳来命名，可分为以下三类。

（1）以内外分阴阳来命名：如阳陵泉（外）、阴陵泉（内）等。

（2）以腹背分阴阳来命名：如阴都（腹）、阳纲（背）等。

（3）以经脉交会分阴阳来命名：如三阴交（阴经）、三阳络（阳经）等。

第五节 腧穴的定位方法

腧穴的定位方法可分为骨度分寸法，体表标志法，手指比量法和简易取穴法四种，兹分述之。

(一) 骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部之大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。杨上善说：“以此为定分，立经脉，并取空穴。”但分部折寸的尺度应以患者本人的身体为依据，此法的记载，最早见于《灵枢·骨度》篇，其所测量的人的高度折作为七尺五寸，其横度（两手平举）也为七尺五寸。其各部的分寸详见表、图如下。（见表S—2）（见图S—1）（见图S—2）（见图S—3）

表S—2

《灵枢》骨度表

部位	起 止 点	折量分寸（寸）	度量法
头	发所复者、颅至项（前发际至后发际）	12.0	直 寸
	耳后当完骨者（两乳突间）	9.0	横 寸
	头之大骨围（头围）	26.0	横 寸
面	发以下至颐	10.0	直 寸
	两颧之间	7.0	横 寸
	耳前当耳门者（面部两侧听官穴间）	13.0	横 寸
	角以下至柱骨（额角至颈项根部）	10.0	直 寸
颈项部	项发以下至背骨（后发际至大椎）	2.5	直 寸
	结喉以下至缺盆中（喉结至胸骨上切迹）	4.0	直 寸
胸	缺盆以下至髻髻（胸骨上切迹至剑突）	9.0	直 寸
	髻髻以下至天枢（胸肋角至脐水平）	8.0	直 寸
	天枢以上至横骨（脐水平至耻骨）	6.5	直 寸
	胸围	45.0	横 寸
腹	两乳之间	9.5	横 寸
	横骨长（耻骨长度）	6.5	横 寸
部	行腋中不见者（颈项根部至腋窝）	4.0	直 寸
	腋以下至季肋	12.0	直 寸
	季肋以下至髀枢	6.0	直 寸

续表

背腰部	髂骨以下至尾骶二十一节(第1—21椎)	30.0	直寸
	腰围	42.0	横寸
	肩脊至肘	17.0	直寸
上肢部	肘至腕	12.5(12.0)	直寸
	腕至中指本节(掌长)	4.0	直寸
	本节至其末(指长)	4.5	直寸
	横骨上廉以下至内辅上廉(耻骨上缘至股骨内上髁)	18.0	直寸
下肢部	内辅上廉以下至下廉	3.5	直寸
	内辅下廉以下至内踝	13.0	直寸
	内踝以下至地	3.0	直寸
	两髀之间	6.5	横寸
	髀以下至膝中	19.0	直寸
	膝腠以下至跗属(膝、腠窝至跟骨结节上缘)	16.0	直寸
	膝以下至外踝	16.0	直寸
	跗属以下至地	3.0	直寸
	外踝以下至京骨(外踝至第五跖骨头)	3.0	横寸
	京骨以下至地	1.0	直寸
	足长	12.0	直寸
	足广(宽)	4.5	横寸

