

一、手足十二经所属歌

【题解】

此歌选自《医宗全鉴》，概括地说明了十二经的命名和十二经与人体六脏六腑的联系，该书系清代乾隆年间编写的大型医学丛书，吴谦等主编。全书采辑自《内经》至清代诸家医书，“分门聚类，删其驳杂，采其精粹，发其余蕴，补其未备。”全书内容较为丰富，叙述简便扼要，并以歌诀体裁概括疾病诸证的辨证论治。考订亦较翔实，切于实际，易学实用，流传颇广。

【原文】

五藏六府共包络^①， 手足所属三阴阳^②，
太阴足脾手肺藏^③， 阳明足胃手大肠^④，
少阴足肾手心藏^⑤， 太阳足膀手小肠^⑥，
厥阴足肝手包络^⑦， 少阳足胆手焦当^⑧。

【注释】

① 五藏：即心、肝、脾、肺、肾五个脏器的合称。脏，同“藏”。是指胸腹腔内那些组织充实、并能贮存、分泌或制造精气的脏器。《素问·五脏别论》：“所谓五脏者，藏精气而不泻也。”

六府：即胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六个器官的合称。府，同“腑”。具有出纳、传输、传化水谷的共同功能。《灵枢·本藏》：“六腑者，所以化水谷而行津液也。”

共：加的意思。

包络：即心胞络，心外围的组织器官。心包是心的外膜，附有络

脉，是通行气血的道路，合称心包络，一般简称“心包”或“包络”，是心的外卫，有保护心脏的作用，能代心受邪。《灵枢 邪客》：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，……邪不能容，容之则心伤，……故诸邪之在于心者，皆在于心之包络。包络者，心主之脉也。”古人为了和腑配合，五脏加上心包络，就是所谓的“六脏”。把人体表里组织器官联系起来，构成统一的整体。

② 即手和足上的六条经脉隶属三条阴经和三条阳经。

所：做助词，这里指它所涉及的经脉。

三阴阳：即三阴三阳。人体十二脏腑，各有经脉一条。古人采取六气作为经脉的名称。并将阴阳各分为三个阶段。就是在阳则有少阳（阳气初主）、太阳（阳气大盛）、阳明（阳气极盛）之别，总称三阳；在阴则有少阴（阴气初起）、太阴（阴气大盛）、厥阴（阴气殆尽）之分，总称三阴。人体十二条经脉的命名，是根据经脉起止点在手或足而分为手足；是根据经脉循行于四肢内侧（为阴经）或外侧（为阳经），以及经脉所属的内脏，分为阴阳、脏腑，其中阴阳又分为三阴三阳。因此，十二经脉的全称，是由手或足、阴和阳、脏和腑组成的。例如，由胸至手，循行于上肢内侧，属于肺的经脉，称为手太阴肺经。

③ 即足太阴脾经和手太阴肺经。藏(zàng葬)：这里指肺脏。

④ 即足阳明胃经和手阳明大肠经。

⑤ 即足少阴肾经和手少阴心经。

⑥ 即足太阳膀胱经和手太阳小肠经。

⑦ 即足厥阴肝经和手厥阴心包经。

⑧ 即足少阳胆经和手少阳三焦经。

焦：即三焦。

当：掌管，主持。

【按语】

经络学说是针灸学的理论核心，十二经脉又是经脉理论

的主体，对指导针灸临床实践具有十分重要意义。因其内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯串上下，将人体各部的组织器官联系成一个有机的整体；并藉以运行气血，营养全身，维持生命。同时，经络能够调动人体内在的抗病能力，调节机体的虚实状态，以达到防治疾病的目的。所以历代医家极为重视经络学说。《灵枢·经脉》：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”因此，又有“不通十二经络，开口动手便错”的说法。

二、十二经气血多少歌

【题解】

本歌选自《针灸大全》，说明了十二经脉与气血的关系。《针灸大全》系明代徐凤编撰。书中除收录多种针灸资料外，并附有插图，是一部综合性的针灸书。

【原文】

多气多血经须记①，
大肠手经足经胃②。
少血多气有六经，
三焦胆肾心脾肺③。
多血少气心包络，
膀胱小肠肝所异④。

【注释】

①经须记：即指多气多血的经脉必须要牢记。经，经脉。

② 大肠手经足经胃：意为多气多血的经脉有手阳明大肠经，足阳明胃经。大肠手经即手阳明大肠经。足经胃即指足阳明胃经。

③ 三焦：即指手少阳三焦经。胆：即指足少阳胆经。肾：即指足少阴肾经。心：即指手少阴心经。脾：即指足太阴脾经。肺：即指手太阴肺经。

④ 膀胱：即指足太阳膀胱经。小肠：手太阳小肠经。肝：足厥阴肝经。异：不同。所异，即各条经脉因气血多少不同。在临床针灸时，应采取不同的措施，气少者不可泻气太过，血少者不可泻血过多，要适可而止，否则会造成血脉凝涩或脱泄元气的不良后果。

【按语】

从歌中，可以看出十二经脉中存在阳有余则阴不足，或阴有余则阳不足的规律。例如：肾与膀胱二经互为表里，肾经多气少血，膀胱经则多血少气；心经和小肠经互为表里，心经多气少血，小肠则多血少气；心包与三焦二经互为表里，心包经多血少气，三焦则多气少血；肝与胆二经互为表里，肝经多血少气，胆经则气多血少；唯有胃与大肠二经气血俱多，但它表里配合的肺脾二经，即手足太阴经，如果个别去和手足太阳经的气血相比较，又恰好相反，所以小肠经多血少气，肺经是多气少血，膀胱经是多血少气，脾经是多气少血。由此可见，十二经中的气血各不相同。所以《灵枢·经水》篇中指出：“十二经之多血少气、与其少血多气，与其皆多血气，与其皆少血气，皆有大数，其治以针艾，各调其经气，因其常有合乎！”这种各经气血多少，是人体与自然界的春季风多湿少，夏季热多燥少，长夏湿多寒少，秋季干燥清凉之气多，湿和之气少，冬季寒凉之气多，火热之气少的气候转移，阴阳变化相同。根据十二经的气血多少，采取不同的补泻手法。

一般来说，气血多的用泻法，气血少的用补法。多气多血则用出血泻气法，多血少气则用出血不宜泻气，血少气多则用泻气不宜出气。还根据十二经气血多少的不同，来决定选针的深浅、留针的时间，艾灸的壮数等各不相同。经脉的气血多少，与病理和治疗有极为密切的关系，对指导临床更具有一定的意义。

《黄帝内经太素》：“气盛脓血聚者，可以砭石之针破去之……。”我国传统的民间刺血疗法，无不跟经脉的气血多少有关系。因而，多血之经可放血，多气者出气。在经路上刺血，能起到调理脏腑阴阳，增强血脉机能。泻血时，可以起到泻实补虚的作用。放气时，可以起到益阴调阳的功效。气血两泻时，可以通化脏腑瘀血、郁气、消除经络血瘀气滞。

十二经脉的气血多少，又是子午流注针法的理论基础之一，子午流注针法是以十二经气血循环的刚柔相配与阴阳相合来确定穴的开阖的一种配穴方法，以疏通经气，调和气血。

三、十二经营行次序逆顺歌^①

【题解】

本歌概述脏腑营气运行及十二经脉循行走向的规律，选自《类经图翼》一书。《类经图翼》是明代著名医学家张介宾撰著，共十一卷，刊于1624年。本书以图表结合论述以阐释运气和针灸，作为补充《类经》注文的不足，故名“图翼”。书中针灸部分，首论经络、俞穴，次载针灸要穴歌及诸证灸法，广泛征引有关文献和资料，有一定的参考价值。

【原文】

肺大胃脾心小肠，膀胱包焦胆肝续②，
手阴藏手阳手头，足阴足腹阳头足③。

【注释】

① 即十二经脉运行的次序和十二经的走向规律。营，这里指营气，即运行于脉中的精气。生于水谷，源于脾胃，出于中焦，有化生血液和营养周身的功用。《灵枢·邪客》：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。”营气的运行从中焦上注手太阴肺经，然后通过全身的经脉不停地运转，营养人体上下、内外各个部分。所以从生理的角度而言，营气就是指血液的作用。行(xíng形)，运行，流动。《灵枢·本神》：“愁忧者，气闭塞而不行。”又《脉度》：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休。”逆(nì泥)，跟“顺”相对，即方向相反。这里指经脉循行走向不同。逆顺，引申为经脉的走向规律。

② 肺大胃脾心小肠，膀胱包焦胆肝续：

十二经脉的营气运行的次序是一经一经地依次相传的。即：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→足厥阴肝经的顺序而复入于肺。如此周而复始循环不息。肺，即指手太阴肺经。大，指手阳明大肠经。胃，指足阳明胃经。脾，指足太阴脾经。心，指手少阴心经。小肠，指手太阳小肠经。膀胱，指足太阳膀胱经。肾，指足少阴肾经。包，指手厥阴心包经。焦，指手少阳三焦经。胆，指足少阳胆经。肝，指足厥阴肝经。续，连接，继续。这个“续”字用的很好，有两次意思。其一是说十二经脉一经接一经地运行；其二是说十二经脉从肺经开始循行，依次传到肝经，最后又由肝经复入肺经继续循行，这样周而复始，循环不休。

③ 手阴藏手阳手头，足阴足腹阳头足：根据《灵枢·逆顺肥瘦》记载：十二经脉循行走向的规律是手的三条阴经从脏(胸)走手；手的三条阳经从手走头部；足 的三条 阴经从足走腹；足 的三条 阳经从头部走足。手阴，指手上的三条阴经，即手三阴(手太阴肺经、手少阴心经、手厥心包经)。藏(Zàng)，同“脏”，这里指胸部。藏手，从脏(胸)走手。阳，指手的三条阳经，即手三阳(手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经)。手头，是从手走头。足阴，指足三阴(即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经)。足腹，从足走腹。阳，指足三阳(即足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经)。头足，从头走足。

【按语】

经脉的走向，在针灸补泻方面十分重要，历代针家都十分重视。在施用“迎随补泻”时，必须首先审察经脉顺逆循行的方向，才能下针施行手法，否则，顺逆不分，迎随无据，就谈不上补泻。

如果双手上举，所有的阴经皆向上行，所有的阳经都向下行，只要记住“阴升阳降”四字，那么，十二经脉的走向就可以全部掌握了。

四、十二经脉歌

【题解】

本歌叙述了十二经脉配起止部位及循行情况，概述了各经气血的多少和是动病所生病。本歌选自《针灸聚英》，《针灸聚英》又名《针灸聚英发挥》，明代针灸学家高武撰写，出版于1529年，共4卷。本书汇集了明代以前的各家针灸学说和

有关的中医基本理论、针灸歌赋等内容。也提出了作者的一些学术见解，并在一定程度上批判了某些迷信论述。

高武，字梅孤，浙江鄞县（今浙江宁波）人。通天文、乐律、兵法，嘉靖间考中武举。晚年专门研究医学、尤其精于针灸。除了撰写《针灸聚英》一书外，为了探索针灸学的渊源和要旨，又根据《内经》、《难经》摘编成《针灸节要》一书，为了订正穴位，自制针灸铜模型三具（男、妇、童子各一）。

【原文】

手太阴肺中焦生，	下络大肠出贲门①，
上膈属肺从肺系，	系横出腋膈中行②。
肘臂寸口上鱼际，	大指内侧爪甲根③。
支络还从腕后出，	接次指属阳明经④。
此经多气而少血，	是动则病喘与咳⑤，
肺胀彭彭缺盆痛⑥，	两手交替为臂厥⑦。
所生病者为气嗽⑧，	喘渴烦心胸满结⑨，
膈臂之内前廉痛⑩，	小便频数掌中热⑪。
气虚肩背痛而寒⑫，	气盛亦疼风汗出⑬，
欠伸少气不足息⑭，	遗矢无度溺色赤⑮。

【注释】

① 手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门：手太阴肺经从中焦开始，向下行络于大肠，再回绕胃的上口（贲门）。中焦，指上至膈、下至脐的部位，相当于中脘穴所在的位置。生，起，开始的意思。在记述经脉循行的起、止、上、下、出、入时，古人用字都有一定。凡经脉的开始，叫“生”或“起”，和本脏腑相连的叫“属”，相表里关系的脏腑叫“络”，沿着走的叫“循”，从下向上行的叫“上”，从上向下

行的叫“下”，去而复回的叫“还”，彼此交叉而过的叫“交”，和某组织并行的叫“挟”，由此而直达另一处的叫“抵”，通过某一组织的叫“贯”，走过他经周围的叫“行”，经过某一组织旁边的叫“过”，环绕在某组织四周的叫“环”，由外到里的叫“入”，由深而浅的叫“出”，直走的叫“直”，平行的叫“横”，半横的叫“斜”，两支相并的叫“合”，另出分支的叫“别”，进而又退的叫“却”。贲(tē奔)门，出《难经·四十四难》，七冲门之一，指胃的上口，其上与食道相连。贲通奔，投向、奔凑之意，食物从此处奔入于胃，故称。

② 上膈属肺从肺系，系横出腋膈中行：向上贯穿膈膜，入属肺脏，再从气管横走至腋下，沿着上臂内侧，行走手少阴和手厥阴两经的前方。肺系，系：联属。肺系，指与肺连接的气管、咽喉等组织。膈(nào闹)，指上臂内侧肌肉。

③ 下入肘中，沿着前臂的内侧，经过掌后的高骨下缘，入寸口，上鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指尖端的内侧。寸口，腕上诊脉处(桡骨动脉)。鱼际，手大指后，掌侧隆起的肌肉叫做“鱼”。鱼的边缘赤白肉分界处叫“鱼际”。爪甲根，即拇指尖端。

④ 支络还从腕后出，接次指属阳明经：它的支脉，从手腕后直出食指拇侧尖端，和手阳明经相接。

⑤ 是动则病喘与咳：本经经脉因受外邪而发生的疾病，就会出现肺部胀满喘咳等症。是动则病：指本经经脉因外邪的引动而发生的疾病。

⑥ 彭(déng膨)彭：胀满。彭，通“膨”。《脉经·卷二·平三关阴阳二十四气脉》：“胸中满，彭彭与肩相引，刺手太阴经。”缺盆，即锁骨上窝。

⑦ 两手交替为臂厥；甚至两手交叉于胸前，两目视物不清，叫做臂厥。瞀(mào冒)，目眩，眼睛昏花。《庄子·徐无鬼》：“予适有瞀病。”(予：我。适：恰好。)臂厥，病名，指臂气厥逆而言，其症为两手交叉于胸部，两目视物不清。厥，这里指气逆。《素问·生气通天论》：“厥气上行，满脉去形。”王冰注：“厥，气逆也。”

⑧ 所生病者气嗽：本经所主的肺脏发生病变就会出现气短，气上逆，咳嗽、喘息的病症。所生病，跟前面出现的“是动病”，历代医家对它们的理解不同，众说不一。现多理解为：“是动病”是指经脉本身发生病变而出现的病证；“所生病”是指脏腑发生病变而出现的病证。气，指气短，气上逆的病症。

⑨ 结：凝结，引申为留滞，郁滞。《素问·举痛论》：“胃则气结。”结，气不宣畅的意思。

⑩ 膈臂之内前廉痛：膈臂部的内侧前缘作痛。之，这里作助词，译为“的”。廉，即边缘的意思。

⑪ 小便频数掌中热：小便次数多而尿量少，或掌心发热。频数，频繁，次数多。数(shuò朔)，屢、多的意思。掌中，掌心。

⑫ 气虚：正气不足。而：而且，并且。寒：恶寒。

⑬ 气盛亦疼风汗出：邪气有余，则肩背也痛，如感冒风寒的，则为自汗出的中风症。亦，也，也是。

⑭ 欠伸少气不足息：张口打呵欠，少气不足以息。欠，因困乏等原因而张口呼气。俗语叫打呵欠。伸，指踮而伸腰。欠伸，即张口打呵欠，同时伴有伸腰动作。少(shǎo烧)，乏，不足。息，呼吸时进出。一呼一吸称“息”。《素问·平人氣象论》：“人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息脉五动。”

⑮ 遗矢无度溺色赤：大便不能自禁，小便的颜色发生变化。遗矢(Shǐ屎)，拉屎。矢通“屎”。无度，无节制，溺(niào尿)，通“尿”。

【原文】

阳明之脉手大肠①，次指内侧起高阳②，
循指上廉出合谷，两筋歧骨循臂肪③。
入肘外廉循膈外，肩端前廉柱骨旁④。
从肩下入缺盆内，络肺下膈属大肠⑤。
支从缺盆直上颈，斜贯颊前下齿当⑥。

- 环出人中交左右， 上侠鼻孔注迎香①。
 此经气盛血亦盛， 是动颞肿并齿痛②。
 所生病者为衄衄③， 目黄口干喉痹生④，
 大指次指难为用⑤， 肩前臑外痛相仍⑥。
 气有余兮脉热肿⑦， 虚则寒栗病偏增⑧。

【注释】

① 阳明之脉手大肠：即手阳明大肠经。

② 次指内侧起商阳：起于食指端内侧的商阳穴。次指，即食指。

③ 循指上廉出合谷，两筋歧骨循臂肪：沿着食指上缘，通过合谷穴所在的第一、第二掌骨之间，上入腕部的两筋中间，沿前臂上方厚的脂膏处。合谷、穴名。歧骨，指两骨的末端互相交叉的部分。如手部的第一、二掌骨关节部的前方分歧(歧骨间)部，俗称为“虎口”。是合谷穴的位置。肪(fáng防)，厚的脂膏。循臂肪、沿着前臂厚的脂肪处循行。

④ 入肘外廉循臑外，肩端前廉柱骨旁：至肘外侧，向上沿臑外前缘上至肩，出肩峰前缘，上出于天柱骨与诸阳经相会于大椎穴。柱骨，即天柱骨。《美经图翼》周身骨部名目：“肩骨上际，颈骨之根也。”现代称第七颈椎棘突处。

⑤ 络肺下膈属大肠：联络肺脏，向下穿过膈膜，入属大肠本腑

⑥ 支从缺直上颈，斜贯颊前下齿当：它的支脉，从缺盆上颈。贯穿颊部，入于下齿根。当，指处所、部位。支，即支脉。

⑦ 环出人中交左右，上侠鼻孔注迎香：再回出绕至上唇、在人中穴处交叉，左脉向右，右脉向左，再挟鼻孔两侧上至迎香穴，与足阳明经相接。环，环绕。交左右，是指手阳明大肠经在人中穴处左右相交而行。注，流入。侠(jiā夹)，通“夹”，从两旁通过叫侠。《素问·举痛论》：“寒气客于侠脊之脉，则深按之不能及。”张景岳注：“侠脊者，足太阳经也。”注意，侠用于“挟脊”这个意义时不能读成“xiá”。

⑧ 是动颞肿并齿痛：本经脉因受外邪而发生的病证是颈部肿大、牙痛。颞(Zhuō拙)，眼眶下缘之骨，包括颞骨及上牙床。《素问·至真要大论》：“目瞑齿痛颞肿。”张景岳注：“目下称颞。”

⑨ 所生病者为衄衄：本腑病变发生的病症是眼睛发黄、鼻衄清涕或出血。衄(Qiú求)，鼻塞，《素问·气交变大论》：“咳而衄。”清涕，《素问·金匱真言论》王冰注：“衄谓鼻中水出。”衄(nú女去)鼻子出血。《素问·金匱真言论》：“春善病衄衄。”王冰注：“衄，谓鼻中出血。”注意，“衄”不能读成“niǔ”。

⑩ 喉痹：喉中阻塞、壅闭不通。痹(bì臂)，气郁闷。《素问·脉要精微论》：“当病食痹。”王冰注：“故食则痛闷而气不散也。”

⑪ 大指次指难为用：食指痛而活动失灵。大指次指，即食指指端的大指侧。

⑫ 肩前臑外痛相仍：肩前和臑部外侧经常疼痛。相仍，经常、频繁、重复的意思。《汉书·武帝纪》：“今大将军仍复克获。”

⑬ 气有余兮脉热肿：本经气有余的实证，在本经脉循行的部位上，发热而肿。兮(xī希)，语气词，多用于诗赋中，相当于现代汉语的“啊”、“呀”。没有实际意义。

⑭ 虚则寒栗病偏增：本经气不足的虚证，为恶寒战栗，难于恢复温暖，病情加重。栗(lì立)，通“慄”，发抖，战抖。《灵枢·口问》：“阴气盛，阳气虚，故为振寒寒栗”。又《伤寒论·第八十九条》：“亡血家，不可发汗，发汗则寒栗而振。”(亡血：失血)偏增，偏于加重，即病情加重。

【原文】

胃足阳明交鼻起①，下循鼻外入上齿，
还出侠口绕承浆②，颐后大迎颊车里③，
耳前发际至额颅④。支下人迎缺盆底⑤，
下膈入胃络脾官⑥。直者缺盆下乳内⑦。

一支幽门循腹中，下行直合气冲逢，
 遂由髀关抵膝腠，胛跗中指内间同⑧。
 一支下膝注三里，前出中指外间通⑨。
 一支别走足跗指，大指之端经尽已⑩。
 此经多气复多血，是动欠伸面颜黑⑪，
 悽悽恶寒畏见人⑫，忽闻木音心惊惕⑬，
 登高而歌弃衣走⑭，甚则腹胀仍贲响⑮，
 凡此诸疾皆肝厥⑯，所生病者为狂疟⑰，
 温淫汗出鼻流血⑱，口咽唇紧又喉痹⑲，
 膝腠疼痛腹胀结，气膺伏兔胛外廉⑳，
 足跗中指俱痛彻㉑，有余消谷溺色黄㉒，
 不足身前寒振栗㉓，胃房胀满食不消㉔，
 气盛身前皆有热。

【注释】

① 胃足阳明交鼻起：足阳明胃经，起于鼻翼两旁的迎香穴，由此上行左右相交于鼻根部，旁纳太阳经脉。交鼻起，即足阳明胃经起于鼻两旁迎香穴，由是而上，左右相交于鼻根部。

② 承浆：穴名。下边出现的“大迎”、“颊车”、“人迎”、“气冲”、“髀关”、“三里”、“伏兔”均为穴位名。

③ 颧(yí夷)：指颧的外上方、口角的外下方和腮的前下方的部位。《类经》十二经脉注：“腮下为颌，颌下为颧，由地仓以下大迎也。”《素问·刺热论》：“肾热病者，颧先赤。”

④ 发际：经外奇穴名。出《太平圣惠方》，位于前额发际中点处。指头皮长发之边缘处。此处指后者。至：到，到达。额颅(1ú炉)《灵枢·经脉》：“循发际，至额颅。”张景岳注：“额颅，发际前也。”

⑤ 支下人迎缺盆底：面部的支脉从大迎前下走人迎，沿着喉咙，进入缺盆部。支，指面部分出的一条支脉。下，下行，下走。

⑥ 脾宫：脾脏。络：联络。

⑦ 直者缺盆下乳内：其直行的经脉，从缺盆下行于乳的内侧，再向下挟脐而入于气街中。直者，指其直行的一条支脉，即缺盆部直行的脉。内，内侧。

⑧ 一支幽门循腹中……筋附中指内间通：又一支脉，从胃的下口，向下循腹内，至气冲穴处与前脉会合。由此下行到髀关，直抵伏兔，下至膝腓中，循胫骨外侧至足背，入足中趾内侧与次趾之间。一支，即胃下口部的支脉。幽门，胃的下口，为“七冲门”之一。《难经·第四十四难》：“太仓下口为幽门。”杨玄操注：“胃之下口，在齐（脐）上三寸，既幽隐之处，故曰幽门。”逢，会合。遂，于是，就。《韩非子·说林上》：“乃掘地，遂得水。”腓（bìn宾），指腓骨，即膝盖骨。《素问·刺禁论》：“刺膝腓，出液为跛。”胫（hóng衡）亦作“胫”，脚胫。胫骨，即胫骨。《素问·刺热》：“肾热病者，先腰痛胫痠。”跗（fū肤），亦作“跖”，脚背。《灵枢·营气》：“故气从太阴出，注手阳明，上行注足阳明，下行至跗上。”《医宗金鉴·正骨心法要诀》：“跗者，足背也。”中指，即中趾。指应作“趾”。内间，应作次趾外间。

⑨ 一支下膝注三里，前出中指外间通：又一支脉从膝下足三里处，别走中趾外侧。一支，即胫部的一条支脉。三里，即足三里，穴名。中指，即中趾，指通“趾”。外间，外侧。通，通过。

⑩ 一支别走足跗指，大指之端经尽已：又一支脉，从足背上入足大趾，出大趾尖端。与足太阴脾经相接。支，就是跗部的支脉。指通“趾”。已，语气词，表示事物的发展变化，用在句末，可译为“了”。也可作动词“完毕”讲。

⑪ 欠伸：即呵欠、伸腰，体倦的表现。《仪礼》士相见礼：“君子欠伸”注：“志倦则欠、体倦则伸。”

⑫ 凄凄（qīqī欺欺）：通“凄凄”，形容寒凉、凄惨之状。《诗

经·郑风·风雨》：“风雨凄凄。”此处指寒凉之貌；《关尹子·三极》：“人之善琴者，有悲心则声凄凄然。”此处指悲伤之感。畏见人，怕见人。

⑬ 惊：马受惊吓行动失常。引申为惊恐、骇怪的通称。《素问·举痛论》：“惊则气乱。”惕(tì剔)：戒惧。《素问·诊要经终论》：“病不已，令人惕然，欲有所为，起而忘之。”惕然：心绪不定貌。惊惕：是指惊恐所致的心神不安之状。歌中言忽闻木音心惊惕，其意有二：一是因平素心虚胆怯，心血不足，突受外惊，耳闻巨响，目见异物，以致心惊神摇；一是肝气郁滞，克制中焦脾胃而不能运化水谷精微上奉于心，致气虚血少，偶然因惊恐恼怒则出现惊悸不安的症候。

⑭ 登高而歌弃衣走：登高歌唱，脱衣乱跑。弃衣，脱衣。走，跑，急行。《灵枢·天年》：“岐伯：‘人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。’”

⑮ 甚：剧，厉害。《灵经·顺气一日分为四时》：“夫百病者，多以旦替昼安，夕加夜甚。”仍：频繁、屡次。腹胀：《太素》卷八首篇注：“谓阳气贲聚虚满为腹胀也。”贲(fèn奋)响：比喻胃肠里因腹胀而引起的响声犹如雷鸣。《类经》十二经病注：“贲响，肠胃雷鸣也。”

⑯ 诸：众、多种。皆：都、全。此：这、这些。𦓐(gān干)厥：𦓐，古人称胫骨为𦓐。《脉经·卷六·脾足太阴经病证》：“(脾脉)栗而散，色不泽者，当病足𦓐肿若水状。”栗同“软”：虚弱。这里的𦓐厥是因足胫之气上逆所致的腹胀贲响等症。

⑰ 狂疔(nüè虐)：指发狂和疔疾。《类经》十二经病注：“阳明，热胜则狂，风胜则疔。”疔，病证名，俗亦称“打摆子”。《素问·疔论》：“疔之始发也，先起于毫毛，欠伸乃作，寒栗鼓颌，腰脊俱痛，寒去则内外皆热。”狂，指人的精神错乱。《难经·第五十九难》：“狂癡之病，何以别之？然，狂疾之始发，少卧而不饥，自高贤也，自辨智也，自贵倨也，妄笑好歌乐，妄行不休是也；癡疾始发，意不乐，直视僵仆，其脉三部俱盛是也。”

⑩温淫(yīn吟):是指感受温热之邪而言。淫,过甚也,是说温热过胜的意思。《脉诀汇辨·卷二》:“医和云:‘阴淫寒疾,阳淫热疾,风淫末疾,雨淫腹疾,晦淫惑疾‘明淫心疾’也。淫者,淫佚偏胜,久而不复之谓。”

⑪口喎(wāi)唇紧:口歪斜不正,嘴唇生疮。紧,这里代指病变。《灵枢·经脉》:“狂症,温淫汗出,黧衄,口喎唇疹(疹)。”张景岳注:“喎,歪也。疹,疮也。”

⑫气膺(yīng英):指前胸部两侧的肌肉隆起处。膺,胸。《灵枢·经别》:“手阳明之正,从手循膺乳。”

⑬指:通“趾”。俱:都、皆、全。《瘟疫论·原序》:“业医者,所记所诵,连篇累牍,俱系伤寒。”彻(chè澈):深透、透彻。刘禹锡《西山兰若试茶歌》:“清峭彻骨烦襟开”(清峭:指茶清凉)。痛彻:比喻痛的厉害,犹如贯通骨头里面。

⑭有余:即邪气有余的实证。消谷:即胃腐熟水谷太过之证。《灵枢·经脉篇》:“胃足阳明之脉……其有余于胃,则消谷善饥。”此多见于中消证。

⑮不足:指正气不足的虚症。振栗:发抖,战抖、哆嗦。《灵枢·口问》:“阴气盛,阳气虚,故为振寒、寒栗。”

⑯胃房:指胃的部位犹如房室。消:消散、消化。《后汉书·华佗传》:“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”

【原文】

太阴脾起足大指, 上循内侧白肉际①,
核骨之后内踝前, 上膈循脐胫膝里②,
股内前廉入腹中, 属脾络胃与膈通③,
侠喉连舌散舌下, 支络从胃注心宫④。
此经气盛而血衰⑤, 是动其病气所为⑥,
食入即吐胃脘痛, 更兼身体重难移⑦,

腹胀善噫舌本强⑨， 得后与气快然衰⑩。
所生病者舌亦痛， 体重不食亦如之⑪，
烦心心下仍急痛⑫， 泄水溇瘕寒疝随⑬，
不卧强立股膝肿⑭， 疸发身黄大指痿⑮。

【注释】

① 太阴脾起足大指，上循内侧白肉际：足太阴脾经起于足大趾尖端，沿大趾内侧赤白肉分界处。太阴脾：即足太阴脾经。大指：即大趾。肉际：指四肢的内、外赤肉与白肉交界处，其中在上肢部屈侧手掌侧)为阴面，皮肤较白，所以叫“白肉际”；伸侧(手背侧)为阳面，皮色较深，所以叫“赤肉际”。在下肢部，内侧为阴面，即“白肉际”；外侧及后侧为阳面，即“赤肉际”。

② 核骨之后内踝前，上踞循胫膝里：经过核骨后，上行于内踝前缘，再上行于腿肚的内际，沿胫骨的后方，交出足厥阴肝经的前面到膝。核骨：足大趾本节后凸出的圆骨，形如核桃，故名“核骨”。即跖骨小头。踝(huái怀)：足跟前两旁之骨隆起为踝，胫骨之下端，在内侧为内踝；在外侧为外踝。手腕处外突之骨(尺骨小头桡骨茎突)亦称踝。踞(zhuan专)：俗称小腿肚，即腓肠肌隆起部分。胫(jing横)胫，同“胫”即胫部。

③ 股内前廉入腹中，属脾络胃与膈通：沿大腿内侧的前缘，进入腹中，入属脾脏，联络胃腑，从胃向上穿过膈膜。股：即大腿部。《灵枢·百病始生》：“热气下于两股，如汤沃之状。”《史记·扁鹊仓公列传》：“循其两股，以至于阴，当尚温也。”(阴：阴部)通：通过，穿过。

④ 侠喉连舌散舌下，支络从胃注心宫：挟咽上连舌根，散行从下。它的支脉又从胃别出上行，注入心中，与手少阴经相接。支：舌胃部分出的一条支脉。心宫：心中，心脏。

⑤ 衰(Cuī崔)：少，减少。《医学源流论·用药如用兵论》：