

第一篇 经络腧穴

第一章 经络腧穴总论

经络是人体运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯穿上下的径路；腧穴是经气输注交会于皮、肉、筋、骨间的部位。经络和腧穴同属一个系统，在生理、病理、诊断和治疗等方面都有密切的联系。

第一节 经 络

经系经脉，“直行者为经”，是主干，比较大；络是络脉，“支而横者为络”，是旁支，比较小。脉行络连，通称经络。经络贯穿于人体，从脏腑、肌肉、筋骨以至皮肤等一切组织，形成纵横交叉的罗网，就象自然界的河流渠道一样。气血就是通过经络昼夜运行，如环无端、周流不息的传注，使人体各部的机能活动和整个机体都保持了共济和协调。

一 经络系统的结构

经络系统是由十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别、十二经筋、十二经水和十二皮部的紧密联系所构成的。

（一）十二经脉：因阴阳属性不同，分为三阴三阳；即手足三阴和手足三阳共十二条经脉，称为十二正经。每经都归属和联络一脏（阴）一腑（阳），形成脏腑的络属和阴阳配偶关系。十二经在体内，六阴经分别归属于肝、心、脾、肺、肾五脏（加心包络为六脏）。六阳经分别归属于胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦六腑。十二经在体表分别于头面、躯干、四肢以阴升阳降的单向循行规律，逐经相传，如环无端、周而复始的构成气血运行的通路。

经脉阴升阳降的单向循行规律，可概括为手之三阴从胸走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走胸。

古人在长期的临床实践中观察认识到，脏腑生理的阴阳消长关系，犹如天时之六气。如心、肾二经似阴气之初生，应六气的少阴；脾、肺二经似阴气之大盛，应六气的太阴；心包络、肝二经似阴气之消尽，应六气的厥阴；三焦、胆二经似阳气之初生，应六气的少阳；小肠、膀胱二经似阳气之大盛，应六气的太阳；大肠、胃二经似阳气之最盛，应六气的阳明。从而又比类作象地为十二经订出了名称。如手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包络经等。说明了人体与自然界是息息相关的。同时根据各脏腑之间在生理功能上的联系，找出了互为表里的配偶关系。如肺与大肠、脾与胃、心与小肠、肾与膀胱、肝与胆、心包络与三焦相表里。其所属的经脉亦自然成为一阴一阳的配偶关系；如手太阴肺经与手阳明大肠经，手少阴心经与手太阳小肠经……互为表里。

并以金、水、木、火、土五种物质属性和生克制化喻配于五脏六腑。如肺和大肠属金、肾和膀胱属水、肝和胆属

木、心和小肠属火、脾和胃属土、心包络和三焦属相火。来阐明人体是一个统一的整体和十二经所属脏腑在生理功能、病理变化上存在着相互依存、相互制约、相互联系、相互影响的关系。五行的相生比喻脏腑的相互依存，相克比喻脏腑的相互制约，在人体生理正常时，阴阳平衡，脏腑协调；病理变化时，则出现阴阳偏胜或偏衰，脏腑失调。也就是说十二经和所属脏腑，必须保持阴阳的平衡统一和脏腑的协调，才能维持机体正常的生理活动（表1）。

表1. 十二经脉脏腑表里衔接走向

阴	脏 (里)		腑 (表)		阳
	胸中衔接	四肢衔接	头面衔接		
太阴	肺	手次指内端 (商阳)	大肠 (迎香)	手阳明	阳
阴		足大趾内端 (隐白)	胃	足阳明	明
少阴	脾 ↓ 心	手小指端 (少冲、少泽)	小肠 (内眼角)	手太阳	太
阴		足小趾端 (至阴)	膀胱	足太阳	阳
厥阴	肾 ↓ 心包	手无名指端 (关冲)	三焦 (外眼角)	手少阳	少
阴		足大趾外端 (大敦)	胆	足少阳	阳
足	肝				

（二）奇经八脉：无脏腑络属和阴升阳降规律，亦无配偶，而别道奇行，但与“奇恒之腑”（脑、髓、骨、脉、胆、女子胞）有密切联系，故称奇经。奇经有八脉，任脉行于胸腹，总任一身之阴经；督脉行于脊背，总督一身之阳经；冲脉与足少阴并行；带脉在季肋下，绕身一周；阳跷为足太阳之别，由足跟外侧上行；阴跷为足少阴之别，由足跟内侧上行；阳维起于足跟，出外踝并足少阳等经上行；阴维起于小腿内侧，并足太阴经等上行；总之阳脉从外侧面，阴脉从内侧面，由下向上循行，阴阳相维，诸脉乃调。八脉中唯督、任有专穴，由元代滑伯仁著《十四经发挥》，将任督二脉合十二经为十四经，其余六脉皆附于十二经中。

（三）十五络脉：十四经脉各别出一络，加脾之大络，共称十五络。十五络脉皆有自己的分布部位，其中十二经之络脉各由肘膝以下分出，在体表构成表里经相互联络的通路。任脉之络分布在腹部，督脉之络分布在背部，脾之大络分布在侧身部，加强了人体的统一和联系。《灵枢·经脉篇》已有详载，兹不赘述。由于《素问·平人氣象论篇》又有“胃之大络名曰虚里”的记载，故又有十六络之称。关于十五络穴的作用和应用参见《特定穴的应用》原络穴一节。

（四）十二经别：是十二正经的别行部分。它的循行是由四肢走入内脏，复出头颈，比较络脉则为深长。它是在互为表里配偶的阴阳经之间出入离合，作为中途加强联系的通路。但阴经与阳经之间有一区别，六阳经别行后仍能合到本经，六阴经别行后不再返回本经，而和其互为表里的阳经相合。由于它是正经所别出的支脉，所以称为别行的正经。

（五）十二经筋：是十二经别以外的另一个循行系统，

起于四肢末端，行于关节部分，上至颈项头面，但不入内脏。十二经筋，是十二经脉之气输注、积聚、散布于筋、肉、关节的体系，也是十二经脉的附属部分。其循行和十二经脉的体表通路基本是一致的。但与十二经阴升阳降的规律不同。

（六）十二经水：主要是古人借助于当时十二条有名的河流，比喻人体十二经脉之大小、深浅、气血之多少和十二经脉交叉离合的联系及输注、濡养的作用。在临床上实用意义不大，故从略。

（七）十二皮部：是经络机能活动反映于体表的部位。皮为一身之躯壳，在内包括脏腑，在外则司毫毛腠理之开合，而为诸邪出入之门户，也就是由于它居于人体最外层，所以是机体卫外的屏障，在病理上，邪气可以通过皮部而深入络脉、经脉以至脏腑；而内脏有病，也可通过经脉、络脉反映于皮部。

二 经络的作用

《灵枢·经脉》篇说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行……经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”这就是说成形始于精，养形在于谷，都必须依靠经络运行气血，营养周身，才能进行复杂的生命活动。当人体得了病，往往会反映到经络上来，在进行治疗时，也应当根据经络显现之虚实症候进行施治。所以针灸治病更须首先熟悉经络。两千多年来，经络学说一直是中医指导临床、分析生理、病理、诊断和治疗方面

的主要依据，因此，“不懂经络动手，开口便错”的说法是有道理的。

（一）在生理上的作用：《灵枢·本脏》篇说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。说明气血必须依靠经络循环不息的运行、输注，才能供给人体五脏、六腑、四肢、百骸、组织器官的营养，从而使机体得到正常活动的物质基础。人体各脏腑器官进行有规律的活动时，经常受天时气候的影响，因此经络还有调节机体内在活动适应外界环境变化的作用。正如《素问·生气通天论篇》所载的“其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气”的学说。就是说明，经络在运行气血、营养周身、适应自然环境等方面，都起着很重要的作用。

（二）在病理上的作用：当机体处于病理状态时，经络有传递病邪和反映症候的作用。在传递病邪方面：正如《素问·缪刺论篇》说的：“邪之客于形也，必先舍于皮毛……入舍于孙脉……入舍于络脉……入舍于经脉，内连五脏，散于肠胃”。说明外邪在机体卫外功能减弱，或失常时，即会由表传里。例如外感风寒，往往会引起头痛、鼻塞，甚或出现腹痛、下泻。就是病邪由表传里的表现。在反映病理症候方面：经络运行失常，气血受阻，就会在所过部位的某处发生疼痛、肿胀或功能障碍；如因经气不足，可能在病变部位出现肌肤麻木、萎弱无力、功能减退等症候。脏腑有病也往往会在所属和有关的经络线上或所辖部位显现异常。如《素问·藏气法时论篇》说的：“肝病者，两胁下痛”。在某种情况下脏腑有病也会在本经脏腑所司的组织发生病理改变。如《灵枢·经脉》篇说的“手太阴气绝，则皮毛焦”。就是

脏腑有病通过经络反映到体表来的现象。由此可见，经络在使病邪传递和反映病理症候上都起着重要作用。

（三）在诊断上的作用：《素问·三部九候论篇》说“有下部，有中部，有上部，部各有三候……中部天，手太阴也；中部地，手阳明也；中部人，手少阴也；下部天，足厥阴也；下部地，足少阴也；下部人，足太阴也。故下部之天以候肝，地以候肾，人以候脾胃之气”。就是在人体相应的部位来诊察人体经络的异常和症候的方法。

近代根据古人触经按穴的诊察方法，发展地运用了经络传导刺激和反映症候的临床特性，来察知脏腑经络的病变。如望诊，有的患者当脏腑发生病变时，在皮肤上循经出现红线、白线和丘疹、湿疹、色素痣、扁平苔癣等带状分布，医者以此为线索，结合辨证施治和其它诊查方法，诊断疾病。问诊，在临床上询问时，有许多病人都是因局部不知缘故的疼痛、痠困等自觉症状来就诊，检查后，结果都与脏腑经络有关。触诊，针灸临床工作者，常沿问诊所得的线索，循经摸揣，按压穴位，如背俞及腹募穴，看是否有结节、过敏、压痛等异常，帮助诊断，并为针灸治疗提示重要部位。仪器，用经络探测仪，尤其是用耳针探测仪进行诊查，为进一步诊断，提示很有意义的线索。所以经络在诊断上也是很重要的。

（四）在治疗上的作用：前已叙述，经络有内连脏腑，外络支节，运行气血，协调阴阳，传导感应，调整虚实的功能。故针灸治病，多按病位症状归经，采用循经取穴的方法进行治疗。不但有五腧取穴、原络配穴、俞募配穴、异经取穴、巨刺、缪刺、刺络和上病取下、下病取上的治疗方法。

而且还有按照经络循行的方向，进行迎随补泻的针刺手法。所以经络在治疗上也有它的特殊价值。

(五)感觉传导与经络有密切关系：针灸临床诊疗，基本依经络的传导来完成，故研究经络的传导，对进一步理解和探索经络的实质，有很重要的意义。根据1964年3月在中医研究院针灸研究所1980例患者，全身58个穴位，针6439次的结果，循经的占69.7%，穴位周围的占24.03%，不循经的仅占6.27%。临床上有某些典型例子基本上是与经脉循行部位相符合的。例如针陷谷穴的感觉沿胃经上至头维，下至内庭穴；针内关的感觉沿心包络经上至天池，下至中冲穴；针命门的感覺沿督脉上至大椎，下至长强穴。足以证明经络的传导，是有一定径线的。

针刺部位的不同也影响着感传径线的变化：头项、胸腹和背部穴位，感觉常为片状放散，传导近而不循经的较多。如针天枢穴感觉多为片状放散或斜行传导，以不循经的和传到一侧腹部的较多，肺俞、心俞感传常沿肋骨放散，有时并放散到胸腔或腹腔；这说明背部“俞穴”、腹部“募穴”确实与脏腑有关系。四肢穴位，尤其是肘膝以下的穴位，感觉多为循经传导，并且传导波较远。如针足三里的感传上至头维，下至足次趾……等。也说明了“五腧穴”与经脉确有密切的关系。

第二节 腧 穴

腧穴是人体脏腑经络之气输注，聚结于体表的部位，也是施行针灸治病的处所。腧穴是经穴、奇穴、阿是穴等的总

称。在《内经》里“膪”、“输”、“俞”三字通用。膪通输，有转输流注之意，俞为简写。穴有空隙的含义，象隐藏之土室与空洞。膪穴在《内经》里称为“气穴”、“骨空”，在晋初皇甫谧《甲乙经》自序中称为“孔穴”，到元代《金兰循经》中称为“经穴”。

一 膪穴的分类

膪穴的种类很多，但总括起来不外三类：

（一）经穴：是《内经》、《铜人经》里有记载属于十四经系统内的膪穴。经穴这个名称，可能是因为这些穴位分别联属在一定的经络通路上，和经络脏腑有着密切关系而命名的。但在文字记载上，到元代《金兰循经》中始有称膪穴为经穴的记载。

穴数的记载：《内经》中有365个穴数，但因年代古远，有所遗缺，现在《内经》原文中只有单穴25个，双穴135个，共295个穴数；《甲乙经》中有单穴49个，双穴300个，共649个穴数；《铜人膪穴针灸图经》中有单穴51个，双穴303个，共657个穴数；《针灸大成》中有单穴51个，双穴308个，共667个穴数。根据各家膪穴数目的记载来看，历代膪穴数目随历史的进程是逐渐发展的。

（二）经外奇穴：是不属于十四经系统内的穴位。也是历代针灸工作者在临床治疗中逐渐发现积累起来的经验穴位。如太阳部的太阳穴治头痛、眼病；眉中的鱼腰治眼病等都有一定的疗效。所谓经外奇穴，并不是说它与经络循行道路绝对无关，而仅是表示它不属于原来的三百六十多个经穴而已。如古人将《内经》未载的穴称奇穴，《铜人经》未载

的穴称别穴，现在习惯上称《内经》、《铜人经》未载的穴皆为经外奇穴。

(三)阿是穴：是在患处或过敏点上或患处附近施行针灸的部位。它没有固定的位置，是在患处选择适当的部位进针，也就是《内经》所说的“以痛为腧”的取穴法。阿是穴在唐代《千金方》中就有记载，后世《针方六集》的“不定穴”、《医学纲目》的“天应穴”等，名称虽然不同，但仍属一类。

二 腧穴的作用

腧穴分布在一定的经络循行路线上，它的作用和经络是密切相关的，在生理上，腧穴是脏腑经气运行输注、积聚出入之处所。在病理上，某经脏腑发病时，往往在某经的穴位上出现疼痛、麻痹或过敏等。在诊断上，常用手指压按各经的穴位和“俞穴”、“募穴”寻找压痛点，诊查疾病。针灸治疗就是根据这些特点施行补虚泻实、扶正驱邪来调整经络、脏腑之功能，而治愈疾病。所以腧穴几千年来一直是针灸、按摩治病的专用部位。但每个腧穴的主治范围很广，全身腧穴又很多，为了便于记忆，根据古代和现代文献的记载及临床治疗经验，将所有腧穴的按部归类分别将主治重点的共同性简述如下：

(一)头、面、颈、项部腧穴：主治局部病和腧穴邻近器官及神志病(图1)。

(二)胸、腹、背、腰部腧穴：主治局部病和腧穴部位的脏腑器官病。后背上部的腧穴兼治发热和上肢病；腰部以下的腧穴兼治虚寒症和下肢病(图2~4)。

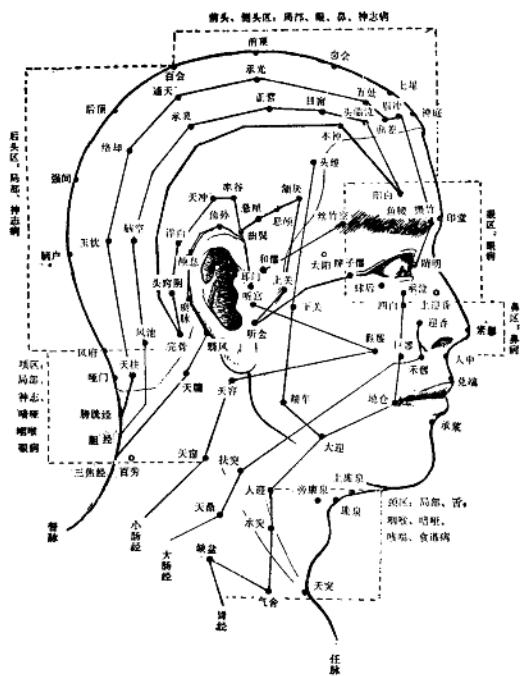
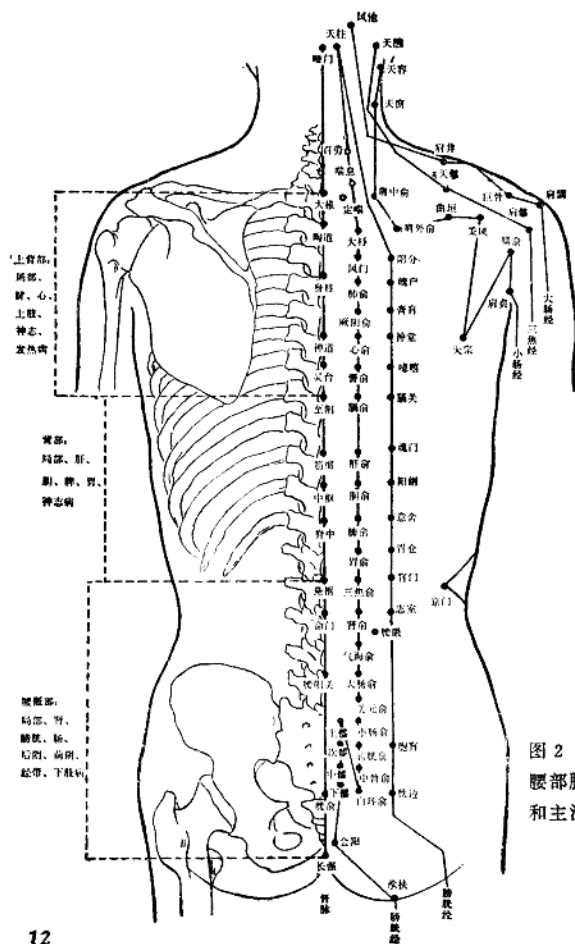


图1 头面颈项部腧穴和主治



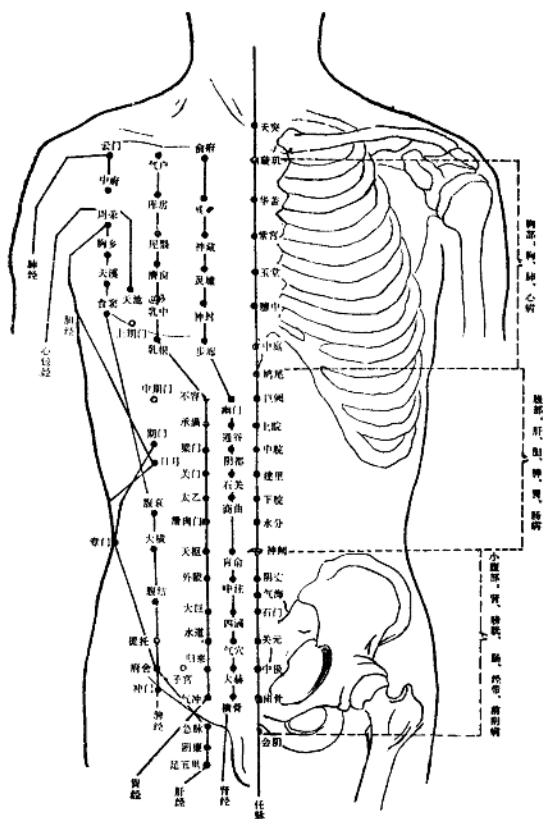


图3 胸腹部腧穴和主治

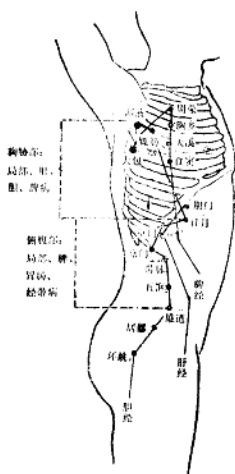


图4 胸肋侧腹部腧穴和主治

病；肾经腧穴能治生殖、泌尿系和咽喉病；心包络经腧穴能治胸、心、胃、和神志病；三焦经腧穴能治头、耳、眼、胸、肋和发热病；胆经腧穴能治头、眼、耳、肋和发热病；肝经腧穴能治胸、肋、肝的病。总之头面躯干的穴位主治是以分部为主，四肢，尤其是肘膝以下的以分经为主(图5～9)。

三 取 穴 法

寻找腧穴的位置，称为取穴。取穴准确与否直接影响治疗效果。为了取穴准确，必须掌握骨度折量分寸和体表天然标志。在取穴时首先要根据各部腧穴的具体情况，医生、患

(三) 肘、膝以上腧穴：
主治局部病和腧穴邻近病。

(四) 肘、膝以下腧穴：
主治局部病和腧穴邻近病，主要治疗本经的经络病和络属脏腑器官的疾病。如肺经腧穴能治喉、胸、肺的病；大肠经腧穴能治头、面、口、眼、喉和发热病；胃经腧穴能治头、面、鼻、齿、胃、肠和发热病；脾经腧穴能治脾、胃病；心经腧穴能治胸、心和神志病；小肠经腧穴能治头、项、眼、耳和发热病；膀胱经腧穴能治头、项、腰、背、膀胱和发热病；肾经腧穴能治生殖、泌尿

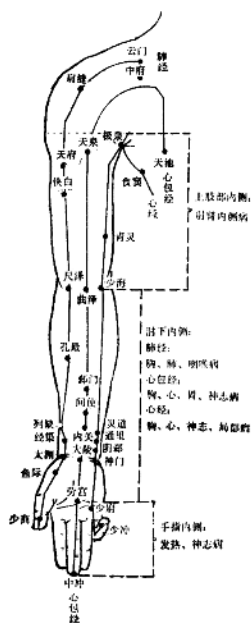


图 5 上肢部内侧腧穴和主治

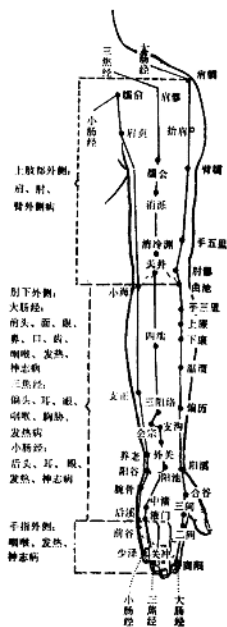


图 6 上肢部外侧腧穴和主治

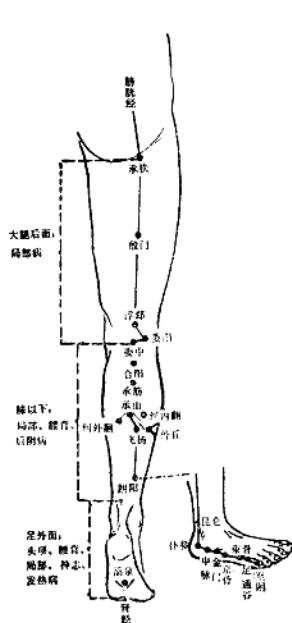


图7 下肢部背面腧穴和主治

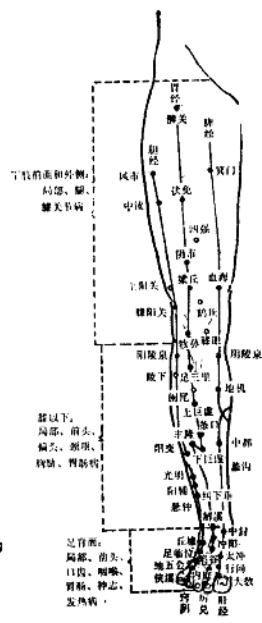


图8 下肢部前面腧穴和主治

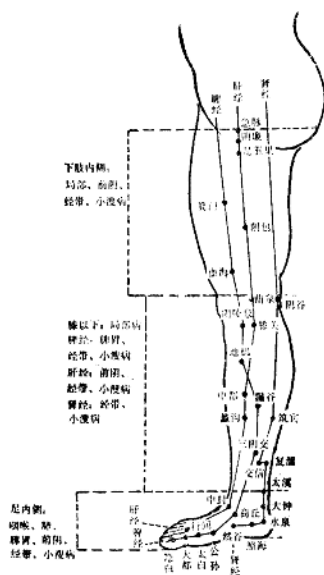


图9 下肢部内侧腧穴和主治

者用一定的姿势、动作(如患者的坐、卧、屈肘、张口和医生的推、拉、翻、转等)将体位姿势摆好,再采用骨度分寸折量取穴法、天然标志取穴法和手指同身寸取穴法。确定穴位的部位后,还要用手法在取穴部位行按压、分按等手法,避开筋骨血管,寻到孔隙凹陷或压之出现痠、麻、胀感觉时,才能取得准确穴位。

(一)骨度分寸折量取穴法:是将病人身体某一部位的距

离,折作一定的寸数,按规定寸数取穴。《灵枢·骨度》篇说的“众人之度,人长七尺五寸”。是说不论男女老少,高矮、肥瘦都是一样按“骨度法”折量。如肘横纹至腕横纹折作一尺二寸,取穴就以它作为折算的标准。这种取穴法头面四肢都可使用(图10、表2)。