

第一章 经络和穴位

经络是针灸学的理论基础，穴位是针灸疗法的施术部位，两者密不可分。经络学说是中医基础理论的组成部分，在介绍中医学的书籍中都有详尽的阐述。本章主要介绍十二经脉和穴位的一般概念。

第一节 经络学说简介

一、经络的功能和作用

经络是人体气血运行的通路。经络密布全身，内联脏腑，外络体表，形成了一个沟通内外、贯穿上下的系统。经络的基本功能是运行和传注气血于全身。这种功能被称为经络之气或经气。

经络的功能和作用表现在以下几个方面。

1.生理方面

经络的生理作用是运行气血，联系全身，以维持人体组织器官的正常机能。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等，都必须依靠气血的濡养与经络的联系，方能发挥各自的功能并互相协调成为一个有机的整体。由于经络运行和传注气血，机体才能发挥新陈代谢、祛邪扶正、适应外界环境等功能。

2.病理方面

当外邪侵犯人体，如果经气外卫作用失常，病邪便沿着经络通路而内传脏腑。例如，风寒侵犯肌表，内传而出现咳嗽、咯痰、胸闷痛等肺脏的症候；又因肺脏与大肠腑相表里，再相传而出现腹痛、腹泻或便秘等大肠腑的症候。反之，脏腑有病也会沿着经络通路而外现体表。例如，肝病常见胁痛，肾病常见腰痛。当然，这种传变是相对的。是否传变，还取决于病邪的性质、体质的强弱、治疗的得当等有关因素。

3. 诊断方面

在经络循行的通路上或在经气聚集的背俞穴、募穴、原穴等处出现压痛，可以帮助诊断脏腑的病变。如肺有病，在肺俞穴或中府穴有压痛；胃有病，在胃俞穴或脾俞穴有压痛；患阑尾炎时，在阑尾穴有压痛；患胆囊炎时，在胆囊穴有压痛等。根据经络的循行分布规律，也可以帮助诊断。例如，根据足少阳胆经的循行线路，对出现目眩、耳鸣、口苦、胁痛等症状的病人，可考虑病变就在本经。

4. 治疗方面

由于经络内联脏腑，外络体表，具有传导的功能，便产生了针灸这种治疗方法，即应用针刺或艾灸，通过经络的传导，以恢复或协调脏腑的机能，从而达到防治疾病的目的。因此，循经取穴就成为针灸疗法的重要原则（详见第六章）。

二、经络的系统

经络系统包括经脉、络脉和连属部分。经脉有十二经和奇经八脉两类。十二经是手太阴肺经、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

阳胆经和足厥阴肝经。奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉和阴维脉。十二经和督脉、任脉在各自的体表循行线路上布有一系列的穴位；基于这个共同点，被合称为十四经脉。十四经脉是经络系统的主体。十二经的名称过长，可把手太阴肺经简称为手太阴或肺经，其他各经的简称仿此类推。

经络系统的主要内容如下表：

经络	经脉	十二经——经络的主体，内联脏腑，外络体表
		奇经八脉——对其他经络有联络和调节的作用
		十二经别——十二经脉内部的重要分支，沟通脏腑，联系表里各经
	络脉	十五络脉——十二经脉外部的重要分支，以及任脉、督脉和脾脏的三条络脉，有沟通表里、渗灌气血的作用
		孙络——络脉的分支
连属部分	十二经筋	分布于四肢、躯干和头面
	十二皮部	分属十二经脉

第二节 十二经的性质

一、走向、分布和排列

十二经在体表循行有一定的线路。每一经的线路以人体的正中线为准，分为左右对称的两条。在十二经中，把手太阴肺经、手少阴心经和手厥阴心包经合称为手三阴；把手阳明大肠经、手太阳小肠经和手少阳三焦经合称为手三阳；把足阳明胃经、足太阳膀胱经和足少阳胆经合称为足三阳；把足太阴脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经合称为足三阴。

十二经的走向规律是：手三阴从胸腹走向手指，手三阳从手指走向头面，足三阳从头面走向足趾，足三阴从足趾走向胸腹。手经（手三阴和手三阳）交会于手指，足经（足三阳和足三阴）交会于足趾，阴经（足三阴和手三阴）交会于胸腹，阳经（手三阳和足三阳）交会于头面。

手三阴分布在上肢内侧的部分，以桡侧为前，三者的排列是手太阴在前，手厥阴居中，手少阴在后。手三阳分布在上肢外侧的部分，以桡侧为前，三者的排列是手阳明在前，手少阳居中，手太阳在后。足三阳分布在躯干的部分，三者的排列是足阳明在腹，足少阳在侧，足太阳在背；分布在下肢外侧的部分，三者的排列是足阳明在前，足少阳居中，足太阳在后。足三阴分布在下肢内侧的部分，三者的排列是足太阴在前，足厥阴居中，足少阴在后；但在足太阴和足厥阴相交点（约在内踝上八寸）以下，两经交叉，足太阴居中，足厥阴在前。

二、脏腑相关，表里相应

脏腑学说认为五脏属阴为里，六腑属阳为表。经络学说认为阴经为里，分属于五脏而分络于六腑；阳经为表，分属于六腑而分络于五脏。它们的相互关系如下表：

名 称		手 经			足 经		
阴 经	里	手太阴	手少阴	手厥阴	足太阴	足少阴	足厥阴
		肺	心	心 包	脾	肾	肝
阳 经	表	手阳明	手太阳	手少阳	足阳明	足太阳	足少阳
		大 肠	小 肠	三 焦	胃	膀 胱	胆

上表所列五脏和六腑一一对应的表里关系，是根据脏腑学说。这里要注意在手经之间或足经之间，三阴经和三阳经的一一对应关系，即手太阴对应手阳明，或足太阴对应足阳明等。

十二经名称的含义是：经名的第一字是手或足，表示它分布在上肢或下肢。第二、三两字是六经名称，表示它属阴或属阳、为里或为表，前三字相连，就能知道它的对应经是什么，例如，由足太阴便得知它的对应经是足阳明；还能知道它的走向、分布和排列，例如，由足太阴便得知它从足趾走向胸腹，分布在下肢内侧的部分，先居中，后在前。第四字或第四、五两字，表示它所属的脏腑，例如，手太阴肺经的第四字“肺”，手阳明大肠经的第四、五两字“大肠”，就是这两条分别所属的脏腑。

十二经分别配以五脏六腑的名称，不是任意的，而是基于医疗实践的总结性概括。一般地说，凡冠以某脏腑名称的经脉，具有主治该脏腑病变的功能。例如，足太阴脾经主治脾胃病，手少阴心经主治心胸部位的疾患等。十二经的脏腑相关、表里相应这种性质，来源于祖国医学的基本理论，因而，对针灸疗法有重要的指导意义。

三、衔接次序

经络学说认为十二经按照一定的次序相衔接，形成一个能使气血往复循环的整体。十二经的逐经相接比较复杂，难以记忆。先研究手三阴、手三阳、足三阳、足三阴这四部分的衔接。根据第一小节介绍的走向规律，可作出如下示意图。

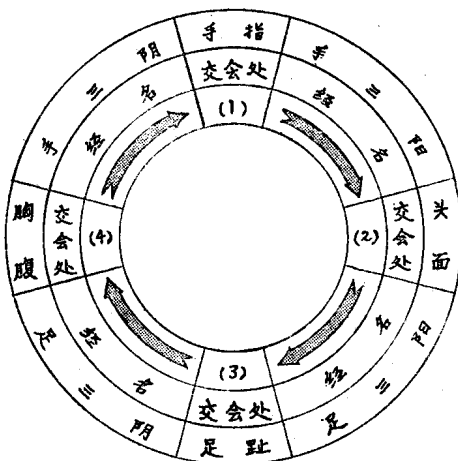


图 1—1 衔接示意图

上图仅为逐经衔接提供了总的线索。但是，三经与三经之间又是怎样分别逐一衔接呢？由上图可见第（1）、（3）衔接都是阴阳经相接，即手三阴的三条阴经下接手三阳的三条阳经，以及足三阳的三条阳经下接足三阴的三条阴经；第（2）衔接是阳经相接，即手三阳的三条阳经下接足三阳的三条阳经；第（4）衔接是阴经相接，即足三阴的三条阴经下接手三阴的三条阴经。

现把阴阳经相接、阳经相接和阴经相接的不同方法分述如下。

阴阳表里经相接。手三阴和手三阳之间，足三阴和足三阳之间都有一一对应的表里关系，例如，手太阴和手阳明为表里经。每对阴阳表里经是相衔接的。在手三阴下接手三阳之内，手太阴下接手阳明，手少阴下接手太阳，手厥阴下接

手少阳；在足三阳下接足三阴之内，足阳明下接足太阴，足太阳下接足少阴，足少阳下接足厥阴。

阳经同名相接。手三阳下接足三阳是同名相接，即手阳明下接足阳明，手太阳下接足太阳，手少阳下接足少阳。

阴经异名相接。足三阴下接手三阴是异名相接，即足太阴下接手少阴，足少阴下接手厥阴，足厥阴下接手太阴。

根据手足三阴三阳之间相接的总线索，从手太阴起到足厥阴止，用上述三种方法，所形成的十二经衔接次序，可作出如下示意图。

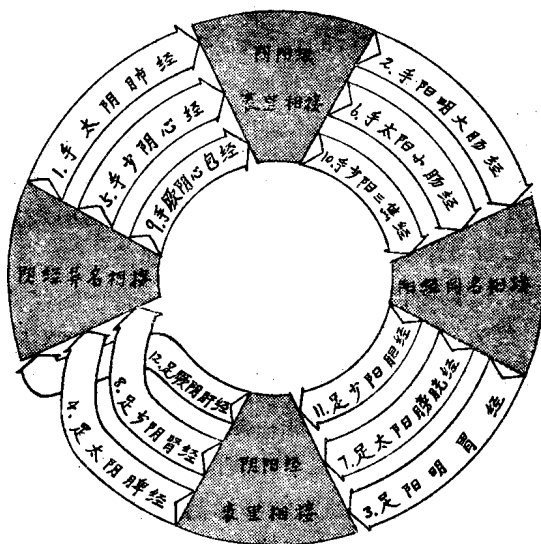


图 1—2 十二经衔接次序图

为便于记忆和叙述，可以把上图外圈的四经（1—4）合称为太阴经和阳明经，中圈的四经（5—8）合称为少阴经和太阳经，里圈的四经（9—12）合称为厥阴经和少阳经。

第三节 穴位概说

一、穴位和经络的关系

穴位又称气穴、孔穴、腧穴、输穴和刺激点，是针灸疗法施治的特定点，具有一定的名称、位置和治疗功能。

经络是人体气血运行的通路，穴位是人体气血流注的孔隙。经络是密布全身、内联脏腑、外络体表的完整系统，穴位是散布在经络系统体表部位的为数众多的点。穴位的基本功能是承受外界的刺激，传导给经络，借以疏通气血，调整机能，防治疾病。针灸疗法和推拿疗法都是利用穴位的这种功能，把穴位当作施予某种刺激的特定部位。

经络的主体是十四经脉，穴位的主体是十四经穴位（简称经穴）。经穴附着于十四经脉在体表的循行线路上，而十四经脉之所以能在体表显示出循行线路，也正是由于经穴的排列有序。某些经穴的治疗功能，是运用十四经脉的性质及循行线路来论证的。例如，现于体表的经穴能够诊治隐于体内的脏腑病变，肘膝以下的经穴能够诊治躯干或全身的病变等。反过来说，只有医疗实践才能确定个别经穴的治疗功能，只有在个别经穴确有的治疗功能之中，才能概括某些经穴的共性，才能发现某一经脉的特性及其循行线路。十四经脉和经穴是密不可分的。

二、穴位的分类

毛主席说：“一切真知都是从直接经验发源的。”穴位的发展历史是一个例证。我国人民几千年以来，在同疾病作斗争的过程中，发现针灸人体某些部位有治疗作用，于是为这些部位定名、定位、定治疗功能。这就产生了穴位。穴位的数量由少到多，位置由含混到准确。穴位的治疗功能日益扩展，直至进入麻醉领域。震动世界医坛的针刺麻醉，就是发源于人民同疾病作斗争的直接经验。

同穴位发展的历史相适应，一般把穴位分成三大类。

1. 经 穴

它的特征是分属于十四经脉。除在督脉、任脉上的穴位为单穴外，其他都是位置对称的对穴。经穴共有361个，穴数为670个。

2. 经外奇穴

简称奇穴。它的特征是漫布体表，和十四经脉的相属关系还不明确。据1963年陕西人民出版社出版的《针灸经外奇穴图谱》所收集的奇穴，共有588个。每个奇穴的穴数从一个到几十个不等，例如印堂穴只有一个，夹脊穴有48个。

3. 新 穴

这是指解放后，特别是无产阶级文化大革命以来，所确定的穴位。它的特征同于奇穴。据1970年人民卫生出版社出版的《常用新医疗法手册》所收集的新穴，共有111个。

此外，没有固定的名称、位置、治疗功能，而以痛点取穴，称为阿是穴。

为便于治疗和研究，还须要按穴位所在的体表部位来分类。一般把体表分为五个部分：头颈部、胸腹部、背腰部、

上肢部和下肢部。肩关节和腋横纹以下属上肢部，腹股沟和臀横纹以下属下肢部，下颌底和上项线以上属头颈部，以下属躯干部；躯干部以腋中线为准，前为胸腹部，后为背腰部。

三、穴位的取法

1. 解剖标志取穴法

这种方法是以体表的各种解剖标志作为取穴的依据。例如，头部的五官、眉发，背部的脊椎棘突、肋骨、髂嵴，胸腹部的乳头、脐孔、胸骨、耻骨，四肢的关节、骨髁等，这类是体表定型的标志。此外，还有动态的标志，例如，因肢体屈伸活动而出现的肌肉凹陷或皮肤皱纹等。

2. 骨度折寸取穴法

遍布周身的大量穴位，不能全部直接依凭为数有限的解剖标志来取穴。骨度折寸法是间接依凭解剖标志来取穴的一种方法，简称骨度法。在人体某一部位内，选择若干解剖标志作为基点或准线，把每两基点或两准线间的距离定为若干等分，每一等分折为一寸，并以这种寸当作取穴的度量单位（要注意，这种寸不是市制的寸）。严格地说，这种寸的实际长度因人而异，只在同一个人的身上才是相等的，因而被称为同身寸（图 1—3）。

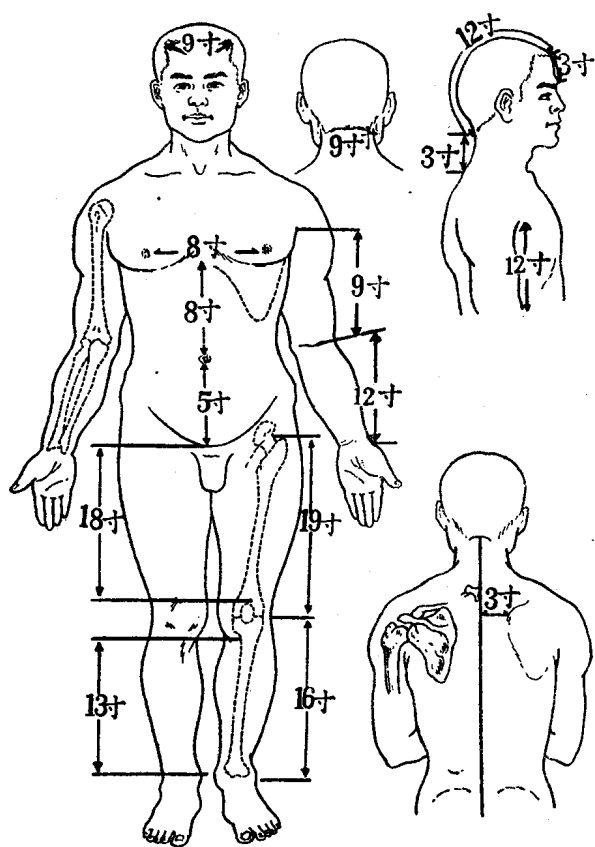


图 1—3 常用骨度折寸取穴法

常用骨度折寸表

部位	起 止 点	寸	说 明
头 部	前发际至后发际	12	如果头发边缘不明显的，可自眉心量至第七颈椎棘突，折作18寸
	前发际至眉心	3	
	后发际至第七颈椎棘突	3	
	两前发角之间	9	耳后两乳突最高点间亦作9寸
胸 腹 部	两乳头之间	8	胸部直寸一般以肋骨间隙为取穴根据，每一肋骨大约折作1.6寸
	胸骨体下缘至脐中	8	
	脐中至耻骨联合上缘	5	
	腋窝横纹至十一肋	12	
背 腰 部	肩胛骨内缘至背正中线	3	背部直寸以脊椎间隙为取穴根据
上 肢	腋前横纹至肘横纹	9	上肢内外侧同用
	肘横纹至腕横纹	12	
下 肢	股骨大粗隆(大转子)至膝中	19	同用于下肢前、外、后侧
	膝中至外踝尖	16	
	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18	同用于下肢内侧
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13	

3. 指寸取穴法

一般地说，手指和身体各部分是相适应的，人较高指较长，人较矮指较短。基于这种对应关系，骨度法所得的同身寸可以用来度量手指某些部分的宽度。例如，中指中节屈曲时两纹头之间的长度，或拇指末节的宽度，都相当于一寸，

食指和中指并拢时的宽度相当于一寸半，除大拇指外四指并拢的宽度相当于三寸。指寸取穴法就是把手指的某些部分充当骨度折寸的度量工具，来取穴的一种方法。指寸法是以骨度法为基础，是骨度法的补充。指寸和骨度折寸都是同身寸。很明显，指寸法要以病人自己的手指为度量工具(图1—4)。

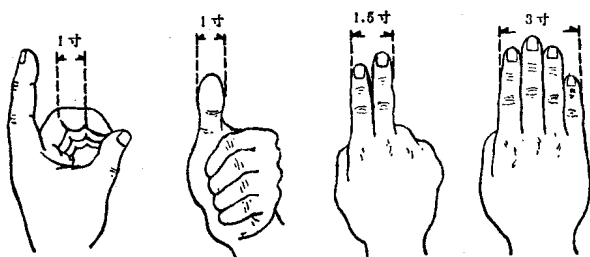


图 1—4 指寸取穴法

解剖标志取穴法、骨度折寸取穴法和指寸取穴法，三者互相联系、互相补充。在临床上要针对不同情况，综合地或分别地运用这三种方法，才能准确而迅速地取定每一个穴位。

四、针刺的角度、方向和深度

把毫针刺入穴位是针灸治疗的重要方法。由于穴位在体表的位置不同，针刺的角度、方向和深度也有所不同。

1. 针刺的角度

常用毫针分针柄、针根、针身和针尖四部分(图1—5)。针刺角度是指针身和皮肤所成夹角的度数。一般分直刺、横刺和斜刺三种。针身和皮肤呈 90° 角刺入叫做直刺，小于 20° 角叫做横刺或沿皮刺，在 $30-60^\circ$ 角之间叫做斜刺。直刺用于肌肉丰厚的腰、臀、腹、四肢等部的穴位。横刺用于肌肉

浅薄的头面、胸腔等部的穴位。斜刺用于肌肉较薄并有重要内脏的胸胁、上背等部的穴位（图 1—6）。

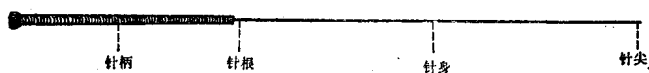


图 1—5 毫针模型图

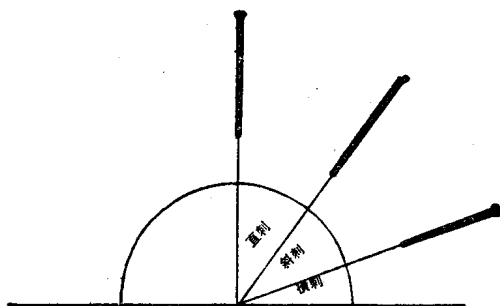


图 1—6 针刺角度示意图

2. 针刺的方向

针刺的方向一般是直刺。横、斜刺的方向有上下左右之分，应予以注意。有时以病痛的部位作为针刺的方向。

3. 针刺的深度

是指针身进入皮内的分寸（以市制寸为单位）。每一穴位的针刺深度没有绝对的标准，只有大致的幅度：头颈、胸胁、背部的穴位约 0.5—1 寸，腹部的穴位约 1—2 寸，腰骶部的穴位约 1—2.5 寸，四肢部的穴位约 1—3 寸。

第二章 常用穴位

为数众多的穴位在临床上使用是不平衡的。凡在本书第七章“常见病症的针灸治疗”中使用过的穴位，本章列为常用穴位。每个穴位的主治是择要罗列常见的病症，而不是它的全部治验范围。穴位主治的病症，凡有星号者是本书第七章使用这个穴位的部分病症名称。

第一节 太阴经和阳明经

一、手太阴肺经

本经起于上腹部，向下联络大肠，回绕胃，穿膈属肺，再由肺和喉咙的连结处横出，过腋前而沿上肢内侧之桡侧行走，至拇指内侧端。它的分支，从腕部桡骨茎突后分出到食指内侧端，同手阳明大肠经相接。

本经有11穴：*中府、云门、天府、侠白、*尺泽、*孔最、*列缺、经渠、*太渊、鱼际、*少商（有*号者为常用穴，下同）。

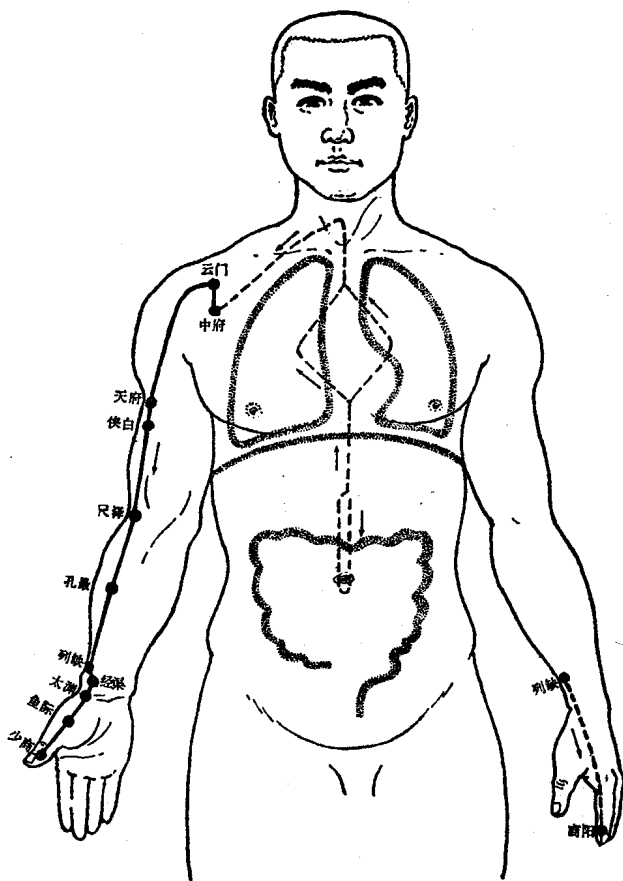


图 2—1 手太阴肺经循行示意图

中府（图 2—2）

〔位置〕在胸前壁的外上方，第一、二肋间隙外侧，距胸骨正中线约 6 寸处。

〔主治〕*哮喘、咳嗽、胸痛。

〔说明〕直刺或向外斜刺 3—5 分，不宜向内侧深刺。

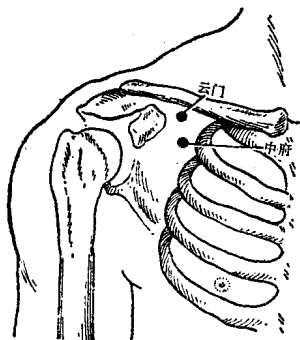


图 2—2 中府穴解剖图

尺泽（图 2—3）

〔位置〕在肱二头肌腱桡侧的肘横纹处。

〔主治〕*咳嗽、*慢性支气管炎、咽喉肿痛、肘臂挛痛。

〔说明〕直刺 0.7—1.2 寸。泄热可用三棱针点刺出血。

孔最（图 2—4）

〔位置〕在太渊和尺泽的连线上，距太渊 7 寸的肱桡肌之内侧缘处。

〔主治〕*慢性支气管炎、咳嗽、肘臂挛痛。

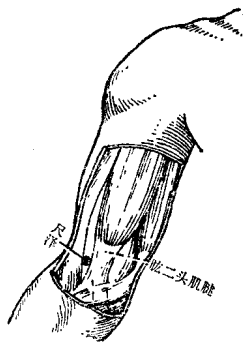


图 2—3 尺泽穴解剖图