

2

腧穴学讲义

(上册)

上海中医学院
针灸学教研组

PDG

目 录

第一章 概 论	1
第一节 腧穴的基本意义	1
一、穴位与经络的关系	1
二、穴位的发展	2
1. 十四经穴位(3) 2. 经外奇穴(4)	
3. 阿是穴(4)	
三、穴位的命名	5
第二节 腧穴的定位法	6
一、体表标志	7
二、骨度分寸	9
〔附〕《灵枢》骨度表(13)	
三、手指比量(指寸)法	16
第三节 穴位作用的分析	18
一、基本性能	18
1. 输注气血(18) 2. 反应病(痛) (19)	
3. 防治疾病(21)	
二、主治要领	23

第四节 “标” “本” 部位与特定穴·····	26
一、五腧、原、络和郄穴·····	26
1. 五腧穴(26) 2. 十二原穴(28)	
3. 十五络穴(28) 4. 十六郄穴(28)	
〔附〕八脉交会穴(29)	
二、脏腑俞、募穴·····	29
1. 脏腑背俞穴(29) 2. 脏腑募穴(30)	
〔附〕八会穴(30)	
〔附〕五腧原络郄俞募穴总表(31)	
三、交会穴·····	33
〔附〕阳经交会穴总表(34)	
阴经交会穴总表(38)	

第二章 督脉和任脉穴位····· 41

第一节 督脉穴位·····	41
一、定位、命名和类别·····	41
1. 长强(41) 2. 腰俞〔附：腰奇〕(41)	
〔附〕十七椎(42) 3. 腰阳关(42)	
〔附〕下极俞(42) 4. 命门(42) 5. 悬	
枢(43) 〔附〕接脊(43) 6. 脊中(43)	
7. 中枢(43) 8. 筋缩(43) 9. 至阳(43)	
10. 灵台(44) 11. 神道(44)〔附〕巨阙	
俞(44) 13. 陶道(44) 14. 大椎(45)	
〔附〕崇骨(45) 15. 哑门(45)	
16. 风府(45) 17. 脑户(46) 18. 强	

- 间(46) 19. 后顶(46) 20. 百会〔附：
四神聪〕(46) 21. 前顶(47) 22. 卤
会(47) 23. 上星(44) 24. 神庭(47)
〔附〕印堂(48) 25. 素髻(48) 26. 人
中〔附：定神〕(48) 27. 兑端(48)
28. 龈交(49)

- 二、解剖要点和针灸方法……………49
三、主治症与效能……………58

第二节 任脉穴位……………64

一、定位、命名和类别……………64

1. 会阴(64) 〔附〕龙门(64) 2. 曲骨(64)
3. 中极(64) 4. 关元〔附：利尿〕(66)
5. 石门(66) 6. 气海(66) 7. 阴交(66)
8. 脐中(67) 9. 下脘(67) 11. 建里(67)
12. 中脘(67) 13. 上脘(68) 14. 巨阙(68)
15. 鸠尾(68) 16. 中庭(68) 17. 膻中(68)
18. 玉堂(69) 19. 紫宫(69) 20. 璇玑(69)
21. 华盖(69) 22. 天突(70) 23. 廉泉
〔附：旁廉泉〕(70) 24. 承浆〔附：夹承
浆〕(71)

- 二、解剖要点和针灸方法……………71
三、主治症与效能……………78

第三章 手三阴经穴位……………87

第一节 手太阴肺经穴位……………87

一、定位、命名和类别	87	
1. 中府(87)	2. 云门(87)	3. 天府(89)
4. 侠白〔附：下侠白〕(89)	5. 尺泽(89)	
6. 列缺(90)	8. 经渠(90)	9. 太渊(90)
10. 鱼际(90)	11. 少商(91)	
二、解剖要点和针灸方法	91	
三、主治症与效能	95	
第二节 手少阴心经穴位	99	
一、定位、命名和类别	99	
1. 极泉(99)	2. 青灵(100)	3. 少海
〔附：心平〕(101)	4. 灵道(101)	5. 通
里(101)	6. 阴郄(101)	7. 神门(101)
8. 少府(102)	9. 少冲(102)	
二、解剖要点和针灸方法	103	
三、主治症与效能	105	
第三节 手厥阴心包经穴位	107	
一、定位、命名和类别	107	
1. 天池(107)	2. 天泉〔附：肱中〕(107)	
3. 曲泽(108)	4. 郄门〔附：臂中、臂上〕	
(109)	5. 间使(109)	6. 内关(109)
7. 大陵	(110)	〔附〕小天心(110)
8. 劳宫〔附：	指掌〕(110)	9. 中冲〔附：十宣〕(110)
二、解剖要点和针灸方法	111	
三、主治症与效能	114	

第四章 手三阳经穴位·····119

第一节 手阳明大肠经穴位····· 119

一、定位、命名和类别····· 119

1. 商阳(119)
2. 二间(116)
3. 三间(121)
4. 合谷〔附：虎边〕(121)
5. 阳溪(121)
6. 偏历(122)
7. 温溜(122)
8. 下廉(122)
9. 上廉(122)
10. 手三里(122)
11. 曲池(123)
12. 肘髎(123)
13. 手五里(124)
14. 臂臑〔附：臑上〕(124)
15. 肩髃(124)
16. 巨骨(125)
17. 天鼎(125)
18. 扶突(125)
19. 禾髎(125)
20. 迎香〔附：上迎香〕(125)

二、解剖要点和针灸方法····· 126

三、主治症与效能····· 132

第二节 手太阳小肠经穴位····· 138

一、定位、命名和类别····· 138

1. 少泽(138)
2. 前谷(139)
3. 后溪(139)
4. 腕骨(139)
5. 阳谷(140)
6. 养老(140)
7. 支正(140)
8. 小海(140)
9. 肩贞(141)
10. 臑俞(142)
11. 天宗(142)
12. 秉风(142)
13. 曲垣(143)
14. 肩外俞(143)
15. 肩中俞(143)
16. 天窗(143)
17. 天容〔附：前天容〕(143)
18. 颧髎(144)
19. 听宫(145)

二、解剖要点和针灸方法····· 145

三、主治症与效能·····	149
第三节 手少阳三焦经穴位·····	152
一、定位、命名和类别·····	153
1. 关冲(153) 2. 液门(153) 3. 中渚(153)	
4. 阳池〔附：中泉〕(155) 5. 外关(155)	
6. 支沟(155) 7. 会宗(156) 8. 三阳络(156)	
9. 四渎(156) 10. 天井(156) 11. 清冷	
渊(157) 12. 消泺(157) 13. 臑会(157)	
14. 肩髃(158) 15. 天髃(158) 16. 天牖	
(158) 17. 翳风(158) 18. 瘰脉(159)	
(159) 19. 颅息 20. 角孙(159) 21. 耳	
门(160) 22. 和髃(160) 23. 丝竹空(160)	
二、解剖要点和针灸方法·····	161
三、主治症与效能·····	164
〔附〕上肢主要穴位效能歌诀·····	170

腧穴学讲义

第一章 概 论

腧穴学，主要研究针灸治疗的特定部位及其与经络、脏腑的关系，从而掌握其治疗作用和针灸方法。近代结合形态结构和针灸效应等进行研究，使内容日趋丰富。本章先就腧穴的基本意义、定位法、主治作用和特定穴类别等作一总的介绍，以后各章将分经进行具体论述。

第一节 腧穴的基本意义

什么叫腧穴？其名称有何意义？它与经络学说的关系及其发展过程怎样？本节先作一简要的解释。

一 穴位与经络的关系

腧穴，通俗称作穴位或穴道，是指脏腑、经络气血输注于体表的部位。“腧〔shu 恕〕”与“输”义通，或从简作“俞”；穴是空隙的意思。《内经》又有称作“节”、“会”、“空”及“气穴”等。《素问·气府论》解释穴位是“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。”可见古代医家对穴位的理解，不是把它看成孤立于体表的点，而是与内部组织器官有着一定联系的、互相输通的一些特殊部

位。

穴位的“输通”意义包括两方面：一是从内通向外，反应病痛；一是从外通向内，接受刺激，防治疾病。在反应病痛方面，当人体患病时，常可在一定部位上出现异常，或是经过按压等检查而发现敏感、压痛等现象。例如胃的病变，除了上腹部出现疼痛外，还可在背部发现压痛；阑尾炎患者，于右下腹部出现疼痛外，还可在小腿的胫骨外侧部找到压痛点。在防治疾病方面，长时期来的临床实践证明，穴位不但有对局部和邻近部病痛的治疗作用，有的还兼有对远隔部病痛的治疗作用。《千金翼方》说：“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也。”说明穴位是通过经络而与人体各部发生联系，能“引气远入”而治疗有关脏器的病症。从这些论述可以理解，穴位是经络学说的基础，而经络学说主要是阐明穴位作用的规律性联系，两者之间是不可分割的。

二 穴位的发展

人体上的穴位很多，它是人们在长期的医疗实践中陆续发现的。在汉墓出土的帛书《五十二病方》中，就记有一些灸治的穴位。《史记·扁鹊仓公列传》记载了扁鹊用“三阳五会”穴治疗尸蹇，还叙述了仓公（淳于意）“论俞所居及气当上下出入”，讨论穴位的位置及“气”的传导情况。

穴位的发展过程，最早的阶段，可能是按病痛局部取穴，即“以痛为腧”。这时没有规定部位，也无所谓穴名。后来逐步积累医疗经验，发现某些穴位有特殊的治疗作用，因而确定其位置并给以定名，以便临床应用。继而积累更多

的医疗经验，并掌握了穴位治疗作用的一些规律性联系，在此基础上加以全面整理，形成了系统的理论，这就是穴位的分类和归经。我们现在所说的“经穴”，就是指归属于一定经络的穴位；此外，还有部分未归入经络的经验穴，称“经外奇穴”；按病痛局部取穴，则称“阿是穴”。分述如下：

(一) 十四经穴位

联系穴位的经脉一般只讲“十四经”，这是指左右两侧对称的十二经脉，以及前后正中线的任脉和督脉。凡已归属于十四经的穴位称十四经穴位，简称“经穴”。早在《内经》中，对穴位的分经已奠定了基础，如《灵枢·本输》、《素问·气府论》等都是分经论穴。后来《明堂孔穴》一类书籍，对各经穴位有了全面的记载。晋代皇甫谧〔mi 密〕《针灸甲乙经》(259年左右)即转载了《明堂孔穴》的内容，穴名总数为349。宋代王惟一《铜人腧穴针灸图经》(1026年)增至354。以后，宋代王执中《针灸资生经》(1220年)以至清代的针灸著作又略有增加，穴名总数为361。历代主要针灸著作关于十四经穴位总数的异同见表1—1。

表1—1 十四经穴位总数异同表

书 名	《内经》	《明堂》 《甲乙》	《铜人》 《发挥》	《资生》 《大成》	《医宗金鉴》
正中单穴	25	49	51	51	52
两侧双穴	135	300	303	308	309
总 穴名数	160	349	354	359	361
计 穴位数	295	649	657	667	670

注：《铜人穴针灸图经》（元代滑伯仁《十四经发挥》同）增加单穴2：灵台、腰阳关；双穴3：厥阴俞、膏肓俞、青灵。《针灸资生经》（据《明堂》）、明代杨继州《针灸大成》再增加双穴5：眉冲、督俞、气海俞、关元俞、风市。清代吴谦《医宗金鉴》增加单穴1：中樞；双穴1：急脉。

（二）经外奇穴

在原有经穴之外，先后增加的一些经验效穴，或是因其位置分散，难以归属某一经脉的，习惯上概称作“经外奇穴”，简称奇穴。从经络散布于全身的观点来看，所有穴位都属于一定的“经”或“络”，再从穴位的发展过程来分析，经外奇穴是处于穴位发展的第二阶段，即“经验取穴”阶段。这些穴位如果得到进一步的肯定，也可以补充到经穴中去。在历代文献中，经穴总数的增加，多数是来源于经外奇穴。如膏肓俞、风市等穴，在《千金方》中还没有归经，后来的针灸书籍中才把它列入到经穴。

（三）阿是穴

临床上除了定位明确并有一定名称的经穴或经外奇穴外，还可根据压痛来取穴，称作“阿是穴”或压痛点。唐代孙思邈《千金要方》卷十九说：“吴蜀多行灸法，人有病痛，即令捏其上；若里当其处，不问孔穴，即得便快或痛，即云‘阿是’。灸刺皆验。”意思是说：临床上按压撮捏检查病体时，如果碰到反应敏感部位（快或痛），病人会“阿”的一声，因此名为“阿是”。“阿”是痛的意思（见《汉书·东方朔传》颜师古注）。后来又有称作“不定穴”（《玉龙歌》），“天应穴”（《医学纲目》）。这种取穴方式，可以说是穴位发展过程的第一阶段，即《内经》所说的“以痛为输”。本来取用经穴或经外奇穴也应当注意结合敏感反应，当有些压痛点不符合经穴或奇穴的位置时，则可以作为阿是穴来应用。假如

在这些位置上摸索出一定的主治特点，又可发展成为经外奇穴。

三 穴位的命名

十四经穴位各有一定的位置和名称。《素问·阴阳应象大论》说：“气穴所发，各有处、名。”《千金翼方》说：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”指出对穴名意义的理解，将有助于我们对穴位位置或功能的掌握。

经穴的命名，多数利用现成的名词以取类比象。如以水流比拟气血的运行，以山谷形容筋骨突起和凹陷，以生物和器具譬喻部位的外形，以建筑和天象象征功能的特点等。举例如下：

1. 水流和山谷——如：曲池，尺泽，少海，太渊，支沟，经渠，消泅〔luo洛，水名〕，四渎〔du读，大川〕，复溜，后溪，中渚〔zhu主，水中小块陆地〕，合谷，承山，梁丘，灵墟，阳陵泉等。

2. 生物和器具——如：鱼际，犊〔du读，小牛〕鼻，鸠尾，伏兔，攒〔cuan纂，聚集〕竹，大杼〔zhu柱〕，颊车，缺盆，天鼎等。

3. 建筑和居处——如：神门，气户，膺窗，天牖〔you有，窗〕，天突（烟囱），曲垣〔yuan员，矮墙〕听宫，内庭，中府，气舍，地仓，库房，志室，玉堂，步廊，灵台，内关，巨阙〔que缺，宫庭前的门楼〕，大都，风市，胸乡，肩井，天冲，足三里等。

4. 天文和气象——如：日月，上星，太乙，太白，璇玑（均星名），风池，云门以及列缺（电光）、丰隆（雷声）等。

5. 解剖特点——如：中腕〔guan 管，或wun 碗；指胃〕，横骨（耻骨），肩髃〔yu 愚；肩前〕，臂臑〔nao 闹；上臂〕，肘髎〔或写作窌，liao 寥；骨节空隙处〕，腕骨，髀〔bi 婢；大腿〕关，绝骨（腓骨下段）等。

6. 功能作用——如：肺俞，魄户，神道，气冲，血海，关元，睛明，迎香等。

经外奇穴，常以与邻近经穴的位置关系命名，如挟承浆，外劳宫、里内庭、内迎香等；或以其主治病症为名，如痞根、落枕、牙痛等；或以其特殊的取穴方法为名，如骑竹马等；有的以其组合形式为名，如十宣、四缝、八邪、八风、四花等。

关于每个穴位名称的含意，将在以后几章中分别介绍。

第二节 腧穴的定位法

怎样确定一个穴位的位置，它有哪些客观依据？《千金要方》中曾经说：穴位多当“肌肉纹理、节解缝会——宛陷之中，及以手按之，病者快然。”这里概括地指出了穴位的一般特点：一是其位置多数在肌肉和骨节的空隙所形成的凹陷处，古代叙述穴位的位置就常用“陷者中”、“宛宛中”等语；一是按压这些部位常特别敏感或有舒适感，即《千金要方》取阿是穴所说的“快或痛”。肌肉和骨节所形成的标志，近人称作肌性标志和骨性标志，这对于摸定穴位甚为重要。由于骨性标志比较固定，所以常作为取穴的基准，《灵枢·骨度》就以此为主，测量全身各部的长度和宽度，叫作“骨度”。后世在骨度法的基础上，又有指量法的应用，现将体表标志、骨度分寸和手指比量法分述如下。

一 体表标志

体表标志可分为定型的标志和动态的标志两类：

(1) 定型的标志——主要指骨性标志，以及五官、毛发、乳头、脐窝、爪甲、赤白肉际等；

(2) 动态的标志——主要指因屈伸等活动而出现的肌肉凹陷和皮肤皱纹等。

掌握骨性标志和肌性标志，须熟悉全身骨骼的形状和肌肉、肌腱的分布情况。现将穴位定位所常用的体表标志列举如下：

(一) 头部

发际(头发的边缘)、发角、额角(额结节)、眶上孔(有的人是眶上切迹)、眶下孔、人中沟、鼻唇沟、颏唇沟、颏孔、颧弓、颧骨乳突(完骨)、下颌支关节突、下颌角(曲颊)、头角(顶结节)、枕外隆凸等。

(二) 颈部

舌骨、喉结(结喉，甲状软骨板前缘)、下颌沟、胸锁乳突肌(纓筋)、胸骨上窝、锁骨上窝(缺盆)、第七颈椎棘突(大椎)等。

(三) 胸腹部

胸骨角、胸骨剑突(蔽骨)、胸肋角(胸骨体与剑突连接处，歧骨)、锁骨(巨骨)、肋骨(第2~10肋)、季肋(季肋，第11~12肋)、肋弓、乳头(男性当第四肋间隙)、脐、腹白线、髂前上棘、耻骨联合(横骨)、耻骨结节、腹股沟(鼠蹊)等。

(四) 背部

脊椎棘突(椎节)、肩胛冈、肩胛上角、肩胛下角、肩胛

骨脊柱缘、第十二肋与骶棘肌交点(相当于第一腰椎水平)、骶后上棘、骶嵴、骶中嵴(3~4个结节)、尾骨、骶管裂孔、骶后孔等。

头部前屈时,可摸到明显突出的第七颈椎棘突;两手垂于体侧时,两肩胛冈连线平第三胸椎棘突;两肩胛下角连线平第七胸椎棘突;两季肋下缘连线平第二腰椎棘突;两髂嵴最高点连线平第四腰椎棘突;两骶后上棘平第二骶椎中部。

(五) 上肢

肩峰(髃骨)、三角肌(脰肉)、肱二头肌(臑肉)、腋前纹、腋后纹、肱骨外上髁、肱骨内上髁(肘内大骨)、尺骨鹰嘴突(肘尖)、肘横纹、掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱(臂内两筋)、尺侧腕屈肌腱、拇长伸肌腱与拇短伸肌腱(腕上两筋)、腕横纹、桡骨茎突(髁上)、尺骨小头、豌豆骨(掌后锐骨)、鱼际、小鱼际、掌中纹、掌远纹、本节(指掌关节隆起部)、指横纹等。

腕横纹一般有2~3条:①近侧横纹——比较恒定,约平尺骨小头,与桡腕关节线的最近点相对应。②中间横纹——不甚恒定,其两端平桡骨茎突和尺骨茎突,即桡腕关节线的桡侧端。③远侧横纹——最明显,约与腕横韧带上缘相对应;在该纹外、中1/3的交界处可摸到舟骨结节;从此向远端约一厘米处可摸到大多角骨结节;此横纹尺侧端的突起为豌豆骨。

(六) 下肢

股骨大转子(髀枢)、坐骨结节、臀横纹(臀下皱襞)、缝匠肌(股内大筋)、股骨外上髁、股骨内上髁(内辅上)、腓骨、髌韧带、胫骨内髁(内辅下)、胫骨外髁、脛横纹、股二头

肌腱、半腱肌腱、胫粗隆、胫骨前缘、胫骨内侧面、腓骨小头(成骨)、腓骨下段(绝骨)、内踝、外踝、跟腱(跗属)、跟骨结节、舟骨结节、第五跖骨粗隆(京骨)、本节(趾跖关节隆起部)等。

二 骨度分寸

以体表标志作为基准，将一定部位之间的距离折作几等分(寸)，叫做“骨度”。这种方法，可以补充体表标志的不足。在没有明显的体表标志的地方取穴，就以附近的体表标志为基准，按照规定的寸数进行折量。杨上善说：“以此为定分，立经脉，并取空穴”。分部折寸的尺度是以病员本人的身材为依据，所以后来又称它为“同身寸法”。《古今医统》说：“古人所以特谓同身寸法者，盖必同其身体随在而折之，固无肥瘦长短之差讹也。”

《灵枢·骨度》所测量的人的高度为7尺5寸，横度(两手平举)也为7尺5寸，其各部的分寸参见附表(表1—1、1—2)。临床上为了取穴应用的方便，个别部位的折寸与《灵枢》略有出入。其常用者如下述(图1—1.1—2)

(一) 头部

直量：前后正中发际之间——12寸，作为头顶部直寸的依据。如前发际不明显者，从眉心(印堂)向上量，加3寸；后发际不明显者，从枕骨下(风府)向上量，减1寸；或从第七颈椎棘突下(大椎)向上量，加3寸。

横量：两乳突(完骨)或两发角(头维)之间——9寸(单侧：4.5寸)，作为头部横寸的依据。实际取穴，可于乳突(完骨)或发角(头维)至正中线之间分三折，每一折点为1.5

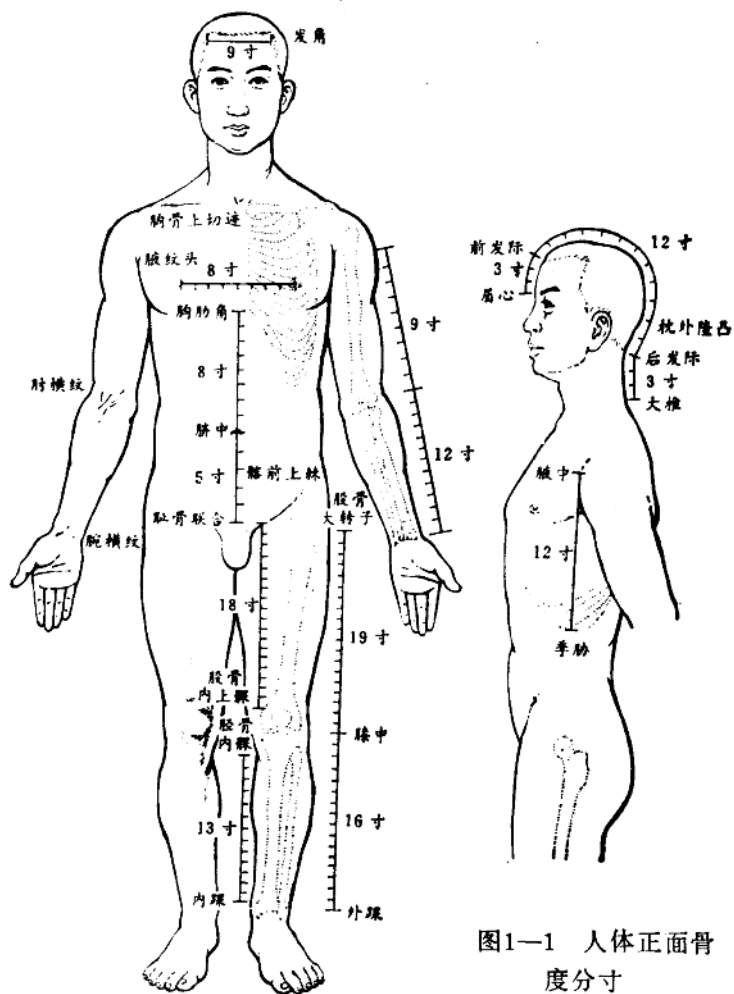


图1—1 人体正面骨度分寸