

第一篇 养生康复常用腧穴

第一章

经络腧穴概述

第一节 经 络 概 述

经络学说是古代医家在长期的医疗实践中总结和不断发展起来的，多少年来一直指导着中医临床各科的诊断和治疗，与针灸学的关系尤为密切。

经络是经脉和络脉的总称。经有路径的意思，经脉贯穿上下，沟通内外，是经络系统的主干；络有网络的含意，是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

经络是人体气血运行的通路，它内属脏腑，外络肢节，沟通于体表与脏腑之间，将人体各脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以运行气血，调和阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

一、经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成，经脉包括十二经脉、奇经八脉，还有附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉有十五络脉、浮络、孙络等。现分别介绍如下：

（一）十二经脉

十二经脉是手三阴经（肺、心包、心）、手三阳经（大肠、三焦、小肠）、足三阳经（胃、胆、膀胱）、足三阴经（脾、肝、肾）的总称。十二经脉中每一条经脉各联系一个脏腑，这是经络系统的

主体，故又称为“正经”。

十二经脉的表里配偶：由于每一条经脉各联系一个脏或一个腑，而脏腑之间存在着阴阳表里关系，脏属阴，腑属阳，联系脏的经脉称为阴经，属于腑的经脉称为阳经，故十二经脉之间也存在表里配偶关系。例如，大肠与肺相表里，属于大肠的阳经和属于肺的阴经相表里；胃与脾相表里，属于胃的阳经和属于脾的阴经相表里，余此类推，共有六组表里配偶关系。

十二经脉的分布规律：凡是属于六脏的阴经多循行于四肢内侧和胸腹部，上肢内侧为手三阴经，下肢内侧为足三阴经。凡属六腑的阳经多循行于四肢外侧及头面和腰背部，上肢外侧有手三阳经，下肢外侧有足三阳经。十二经脉在头部、躯干、四肢的分布规律是：手足三阳经为“阳明”在前，“少阳”在中（侧）、“太阳”在后；手足三阴经为“太阴”在前、“厥阴”在中、“少阴”在后。

十二经脉的交接部位：十二经脉之间的交接部位有一定的规律，大体如下(参见表1—1)：

表 1—1 十二经流注次序、表里络属与交接部位示意

脏(阴经)(里)		腑(阳经)(表)	
肺①	交于	食指 → ②大肠	交于鼻旁
脾④ ←	交于	足大趾 → ③胃	
↓ 交于心中			
心⑤	交于	小指 → ⑥小肠	交于目内眦
↓ 交于胸中			
肾⑧ ←	交于	足小趾 → ⑦膀胱	
↓ 交于胸中			
心包⑨	交于	无名指 → ⑩三焦	交于目外眦
↓ 交于			
肝⑫ ←	交于	足大趾 → ⑪胆	

1. 阴经与阳经多在四肢部衔接：如手太阴肺经在食指与手阳明大肠经交接，手厥阴心包经在无名指与手少阳三焦经交接，足阳明胃经在足大趾与足太阴脾经交接，足太阳膀胱经从足小趾斜趋足心与足少阴肾经交接，足少阳胆经从足跗上斜走足大趾丛毛处与足厥阴肝经交接。

2. 阳经与阳经(指手足同名经)在头面部相接：如手阳明大肠经与足阳明胃经在鼻旁相接，手太阳小肠经与足太阳膀胱经在目内眦相接，手少阳三焦经与足少阳胆经在目外眦相接。

3. 阴经与阴经在胸内交接：如足太阴脾经与手少阴心经交接于心，足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中，足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中。

十二经脉的循行走向在《灵枢·逆顺肥瘦》篇有明确的记载：“手之三阴从脏走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹”。

十二经脉的流注次序可概括为两句歌诀来记，即“肺大(肠)胃脾心小肠，膀(胱)肾包(心包)焦(三焦)胆肝乡。”

十二经脉构成一个周而复始、如环无端的传注关系，气血通过经脉内达脏腑器官，外达肌表，营养全身。

(二)奇经八脉

奇经八脉是十二经脉之外的八条经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。由于这八条经脉不同于十二正经，故称为奇经(“奇”有“异”之意)。它们有以下特点：

1. 奇经八脉不隶属于脏腑，也无表里属络关系。

2. 八脉中除督、任两脉有自己的腧穴外，其他六条经脉的腧穴都寄于十二正经。

3. 八脉错综循行于十二经脉之间，与正经有多处交会。

八脉中的督、任、冲皆起于胞中，同出会阴，称为“一脉三歧”，其中督脉循行于腰背正中，上至头面，任脉行于胸腹正中，

上抵额部；冲脉与足少阴经相并上行，环绕口唇。带脉起于胁下，环行腰间一周。阴维脉起于小腿内侧，沿腿股内侧上行，至咽喉与任脉会合。阳维脉起于足跗外侧，沿腿股外侧上行，至项后与督脉会合。阴跷脉起于足跟内侧，随足少阴肾经上行，至目内眦与阳跷脉会合。阳跷脉起于足跟外侧，伴足太阳等经上行，至目内眦与阴跷脉会合，沿足太阳经上额，于项后会合于足少阳经。

奇经八脉的作用：

1. 由于奇经八脉交错循行分布于十二经脉之间，故可沟通十二经脉之间的联系。督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用；任脉与六阴经有联系，称为“阴脉之海”，具有调节全身诸阴经经气的作用；冲脉与任、督脉，足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经之海”、“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用；带脉约束联系了纵行躯干部的诸条足经；阴阳维脉联系阴经与阳经，分别主管一身之表里；阴阳跷脉主持阳动阴静，共司下肢运动与寤寐。

2. 奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用，当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

由于奇经八脉中的任、督脉各有其所属腧穴，故常与十二经相提并论，合称为“十四经”。十四经具有一定的循行路线，病候及所属腧穴，是经络系统的主要部分，在经络腧穴各论部分将详细加以介绍。

（三）十五络脉

十二经脉和任脉督脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，称为“十五络”，分别以十五络所出之腧穴而命名。

十五络脉的分布特点：十二经脉的别络在四肢肘膝关节以下本经络穴分出后，均走向其表里经脉；任脉的别络从鸠尾分出后，

散布于腹部；督脉别络从长强分出后，散布于头部，左右别走足太阳经；脾之大络从大包分出，散布于胸胁。

在全身络脉中，除较大的十五络各有自己的名称及分布之外，还有许多较小的络脉，其中浮行于浅表部位的称为“浮络”，络脉中最细小的分支称为“孙络”，遍布全身，难于计数。

络脉的作用：十二经之别络加强了阴阳表里经之间的联系；任脉别络沟通了腹部经气；督脉别络沟通了背部经气；脾之大络沟通了侧胸部的经气，孙络细小密布，其作用主要是输布气血以濡养全身各个组织。

（四）经别、经筋、皮部

十二经别、十二经筋、十二皮部均是十二正经的连属部分，故其命名都根据其所属的十二正经而得名，如手太阴肺经所属经别、经筋则分别称为手太阴经别、手太阴经筋等。

十二经别是十二经脉别行深入体腔的分支，它们多从肘膝以上的正经分出（称为“离”），然后深入胸腹，与其经脉所属络的脏腑联系（称为“入”），然后在头颈部浅出体表（称为“出”），阳经经别合于阳经经脉，阴经经别合于相表里的阳经经脉（称为“合”），因按相表里的阴经与阳经为一组，共有六组，又称为“六合”。如足太阴与足太阳之经别，从膈部分出，并行入走于肾与膀胱，上出于项，合于足太阳膀胱经，称为一“合”，其他经别也与此类似。

经别的作用主要是加强了脏腑之间联系，加强阴经同头面部的联系，从而扩大了经穴的主治范围。

十二经筋是十二经脉之气结聚于筋内关节的体系。十二经筋的分布与十二经脉的体表通路基本一致，其循行走向是从四肢末端走向头身，行于体表，不入内脏，结聚于关节、骨骼部。足三阳经筋起于足趾，循股外上行结于颊（面部），足三阴经筋起于足趾，循股内上行结于阴器（腹部）；手三阳经筋起于手指，循膈外

上行结于角(头部);手三阴经筋起于手指,循膈内上行结于贲(胸部)。各经筋在循行途中,还在踝、膕、膝、股、髀、腕、肘、臂、腋、肩、颈等关节或骨骼处结聚,特别是足厥阴经筋,除结于阴器外,且能总络诸筋。

经筋的主要作用是约束骨骼,利于关节的屈伸活动,以保持人体正常的运动功能,如《素问·痿论》说:“宗筋主束骨而利机关也。”

十二皮部是十二经筋功能活动反映于体表的部位,也是脉络之气散布的所在。十二皮部的分布区域,是以十二经脉体表的分布范围为依据的。由于皮部居于人体最外层,所以是机体卫外之屏障。

经络学说除了上述十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部之外,还有标本、根结、气街、四海等理论,这里不再介绍。

二、经络的生理功能及临床应用

(一)经络的生理功能

1. 沟通内外、联络上下:经络系统“内属脏腑,外络肢节”,分布在人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官,纵横交错,入里出表,通上达下,将各个脏腑组织器官有机的联系起来,使机体的内外上下保持着协调统一,构成一个有机的整体。

2. 运行气血,营养全身:《灵枢·本脏》篇说:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”由于气血是人体生命活动的物质基础,人体的各个脏腑组织器官均需气血的温养濡润,才能发挥其正常的生理功能,而气血的运行必须依赖经络的传注,才能输布周身,以温养濡润全身各脏腑组织器官,维持机体的正常机能。

3. 抗御外邪、保卫机体:营气行于脉中,卫气行于脉外,

营卫之气密布于周身，加强了机体的防御能力，特别是卫气通过孙络散布到全身和皮肤，具有温润肌肤、濡养腠理，启闭汗孔，抗御外邪的作用，卫气调和，运行通利，则腠理致密，“卫外而为固”，使六淫之邪不易侵袭而有害。故《灵枢·本脏》篇中说：“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”

（二）经络学说的临床应用

1. 说明病理变化：在病理情况下，经络是病邪传注的途径，病邪由表入里，由里出表，以及脏腑之间的传变，均可通过经络传注，因此通过经络学说可以解释许多病理变化，为诊断疾病提供依据。

由表入里：当体表受到病邪侵袭时，可以通过经络由表及里，由浅入深。如外邪侵袭肌表，初见发热、恶寒、头痛身疼等症，由于肺合皮毛，外邪循经内舍于肺，继而可见咳嗽、喘促、胸闷、胸痛等肺的病症。《素问·缪刺论》说：“夫邪之客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，入舍于孙脉，留而不去，入舍于络脉，留而不去，入舍于经脉，内连五脏，散于肠胃。”指出了外邪从皮毛腠理通过经络内传于脏腑的途径。

由里出表：内脏病变，又可以通过经络反应到体表组织器官，如肝病可以出现胁痛，肾病腰痛，心火上炎可致舌部生疮，大肠及胃腑有热可致牙龈肿痛等，也都是通过经络传变的。

脏腑之间的传变：由于经络系统在体内的循行分布错综复杂，脏腑之间也通过经络相互联系，例如：足厥阴之脉夹胃而行，脾与胃互相属络联系，故肝病时可以影响到胃、脾，出现肝胃不和，肝脾不和等，故《金匱要略》中有“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”之说。又如足少阴肾经，从肾上贯肝膈，所以当肾有病时，可通过经络的传注作用影响肝脏。

2. 指导临床诊断：经络学说用于指导临床诊断主要有以下三个方面：一是依经络的分布辨证归经；二是根据经络症候辨证

归经；三是根据经络穴位诊察。

依经络分布辨证归经：由于经络在人体的分布有一定的部位，内属脏腑，外络肢节，故临床上可以根据症状出现的部位判断病属何经。例如：头痛一症，即可根据经脉在头部的循行分布而辨别，其痛若在前额者多与阳明经有关，痛在两侧者多与少阳经有关，痛在后项者多与太阳经有关，痛在巅顶者多与厥阴经有关。又如胁肋与少腹是肝经所过，故两胁疼痛或少腹痛多与肝经有关。

依经络症候辨证归经：由于经络系统内连脏腑，外络肢节及体表各个组织器官，内在的病变可以通过经络反应于体表，故在《灵枢·经脉》篇中对经脉病候有着详细的记述，如“肺手太阴之脉……是主肺所生病者，咳上气，喘渴，烦心，胸满。臑臂内前廉痛厥，掌中热”。临床上即可根据这些症状作为辨证的依据，出现上述症状即可诊断病变在手太阴肺经。

经络穴位诊察：当脏腑或组织器官发生病变时，常常在有关的经脉循行通路上或经气聚集的某些穴位上，出现压痛、结节、条索、凹陷等阳性反应，或皮肤温度、电阻的改变，依此可用来诊断病属于何经或何脏腑。临床上较为常用的是经穴压诊、经络电测定、知热感度测定等。

经穴压诊即是通过循经按压，在经络循行部位或特定穴上寻找阳性反应，如压痛、皮下结节或凹陷等，阳性反应常见于募穴、背俞穴、原穴、郄穴等特定穴上，这种方法在《内经》中就有记载，如《灵枢·九针十二原》说：“五脏有疾也，应出于十二原，十二原各有所出，明知其原，睹其应而知五脏之害矣。”这是说通过检查特定穴中的原穴来诊断疾病。在这方面近代更有新的发展，如阑尾炎（肠痈）患者，多在足阳明胃经的足三里和上巨虚之间出现压痛；胆囊病变时，多在足少阳胆经的阳陵泉之下出现压痛；呼吸系统疾病多在手太阴肺经的郄穴孔最及肺的背俞穴肺俞，募穴中府出现压痛等。

经络电测定是用经络测定仪在有关经络腧穴上测定其导电量，从测定的数值高低来分析各经气血的盛衰，从而作为临床诊断依据。

知热感度测定是利用点燃的线香烘烤十二井穴，测定其对热的灵敏度，并通过分析各经两侧的差数来判断脏腑经络的虚实，从而作为诊断的参数。

3. 指导针灸治疗：经络学说在针灸治疗上的应用主要是“循经取穴”。这是针灸选取穴位的主要方法之一，应用非常广泛。它的理论根据是“经脉所通，主治所及”，即经脉循行到什么部位或与什么部位发生联系，那么该条经脉上的腧穴就能治疗什么部位的疾病。例如，胃脘痛可循经取胃经的腧穴足三里、梁丘等；胁痛者可循经取肝、胆经的腧穴阳陵泉、太冲等（因肝经与胆经均循行或分布于胁肋部）；头痛一症，因前头痛与阳明经有关，可循经远取上肢之合谷，下肢内庭等穴治疗。以上均属循经取穴的例子。

此外，针灸治疗中取皮部、取络脉、取阿是穴等治疗方法也都是以经络学说为基础的。由于十二皮部是十二经脉反应于体表的部位，当内脏或经络有病时不仅可从皮部察知（如出现压痛、硬结、色泽变化等）并且在皮部进行刺激以治疗内脏经络之病变，如皮肤针叩刺皮肤或用皮内针埋藏于皮内，均是通过皮部治疗的例子；络脉是经脉的小分支，凡属经络郁滞，痹阻所引起的病证，可通过刺络脉出血，以泻其邪气的方法治疗，这就是现代应用较为广泛的刺络疗法，又称放血疗法。如刺太阳出血治目赤肿痛，刺少商出血治咽喉肿痛，刺委中出血治腰扭伤等；经筋的病变多表现为拘挛、强直和抽搐等，在治疗上多以局部取穴为主，即在病变部位的局部取穴治疗。这些都是经络学说在针灸治疗方面的体现。

第二节 腧穴的意义及作用

一、腧穴的意义及分类

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位。腧与“输”通，有转输之含义，穴是孔隙的意思。在古代，腧穴又称“砭灸处”、“节”、“会”、“骨孔”、“气血”、“穴位”等不同名称。人体的主要腧穴分别归属于各经络，而经络又隶属于一定的脏腑，这样就使腧穴——经络——脏腑之间相互联系，成为不可分割之关系。

腧穴分为十四经穴、经外奇穴、阿是穴三类：

十四经穴简称“经穴”。即分布于十二经脉及任督二脉上的腧穴。经穴具有主治本经病证的共同作用，它们是腧穴的主要组成部分，现有经穴 361 个，绝大部分是晋代以前发现的。

经外奇穴简称“奇穴”。是指既有一定穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴，这些腧穴对某些病证具有特殊的治疗作用。奇穴与经络系统有一定的联系，其中一部分逐步列入了经穴。

阿是穴又称压痛点、天应点、不定穴等。这类腧穴既无具体名称，又无固定的位置，而是以压痛点或其他反应点作为针灸部位。

二、腧穴的治疗作用

（一）近治作用

所有的腧穴都能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的病证。这是一切腧穴主治作用的共同特点。如眼区的睛明、承泣、四白、瞳子髎各穴，均有治疗眼病的作用；耳区的听宫、听会、耳门、翳风诸穴，皆能治疗耳病；胃部的中脘、建里、梁门诸穴，皆能治疗胃病等。

（二）远治作用

十四经所属的经穴，尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的腧穴，则不仅能治疗局部病症，而且还可以治疗本经循行所及的远隔部位的脏腑、组织、器官的病症，有的甚至具有影响全身的作用。这是十四经穴主治作用的基本规律。例如合谷穴，不仅能治疗手腕部病症，而且还能治疗头面部和颈部病症，同时还能治疗外感病的发热；足三里穴不仅能治疗下肢病症，而且能治疗胃肠病，头面部疾病，同时还能增强人体防御免疫机能，具有防病保健、延年益寿的作用。

(三)特殊作用

实践证明，针刺某些腧穴对机体的不同状态具有双相良性调整作用。例如，针刺天枢穴既可以治疗腹泻，又可以治疗便秘；针刺内关穴，对心率快的病人可使之减慢，而对心动过缓者又可使心率增快等。

临床及实验研究还证明，腧穴的治疗作用，还具有相对的特异性，例如大椎穴具有退热作用；至阴穴可以矫正胎位；肾俞穴可促进肾脏的泌尿机能等都是腧穴的特殊治疗作用。

总之，十四经穴的主治作用，归纳起来大体是，本经腧穴能治本经病，表里经腧穴能相互治疗表里两经病，邻近经穴能配合治疗局部病。各经腧穴的主治既有其特殊性，又有其共同性。

现将各经腧穴的主治作用，分列表格，分经分部，简介如下（表1—2）。

表 1—2 十四经腧穴主治异同表

手三阴经

分 经	本经特点(主治)	三经相同
肺 经	肺、喉病。	胸部病。
心包经	心、胃、神志病。	
心 经	心、神志病。	

手三阳经

分 经	本经特点(主治)	三经相同
大肠经	前头、面、鼻、口、齿病。	咽喉病 热病。
三焦经	侧头、胁肋病、眼、耳病。	
小肠经	后头、肩胛、神志、眼、耳病。	

足三阳经

分 经	本经特点(主治)	三经相同
胃 经	前头、面、鼻、口、齿、喉及胃肠病。	眼病、神志病 及热病。
胆 经	侧头、耳、胁肋病。	
膀胱经	后头、项、背腰痛。	

足三阴经

分 经	本经特点(主治)	三经相同
脾 经	脾、胃病。	前阴病、妇科 病。
肝 经	肝病。	
肾 经	肾病、肺、咽喉病。	

任、督二脉

分 经	本经特点(主治)	二经相同
任 脉	回阳、固脱、强壮作用。	神志病、脏腑 病、妇科病。
督 脉	中风、昏迷、热病、头面病。	

现将十四经腧穴主治分部按上部、下部(1)、下部(2)、头面部、胸腹部、背腰部分别绘图介绍如下(图1—1~图1—6)。

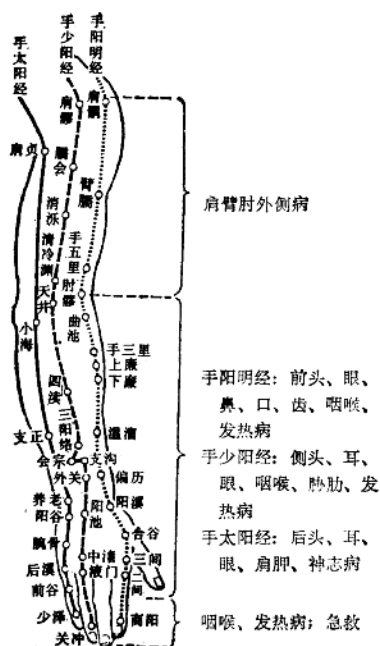
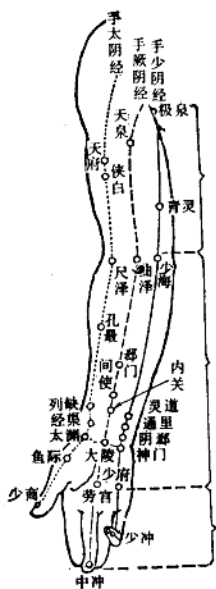


图 1-1 上肢部腧穴主治示意图(1)



肘臂内侧病

手太阴经：胸、肺、咽
喉病

手厥阴经：胸、心、胃、
神志病

手少阴经：胸、心、神
志病

神志、发热病；昏迷急
救

图 1-1 上部部腧穴主治示意图(2)

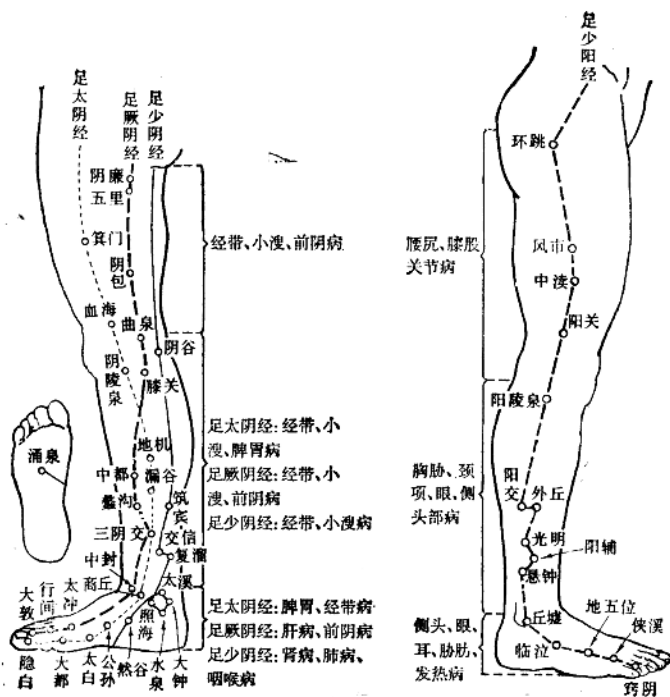


图 1-2 下肢部腧穴主治示意图 (1)

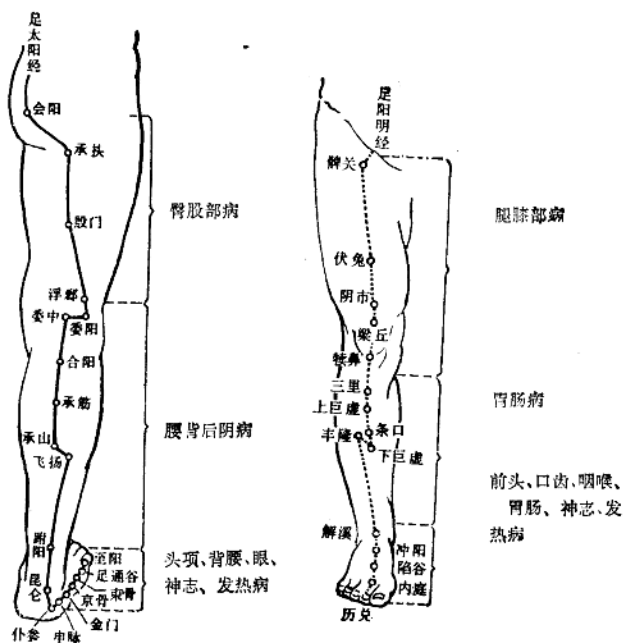


图 1—3 下肢部腧穴主治示意图(2)

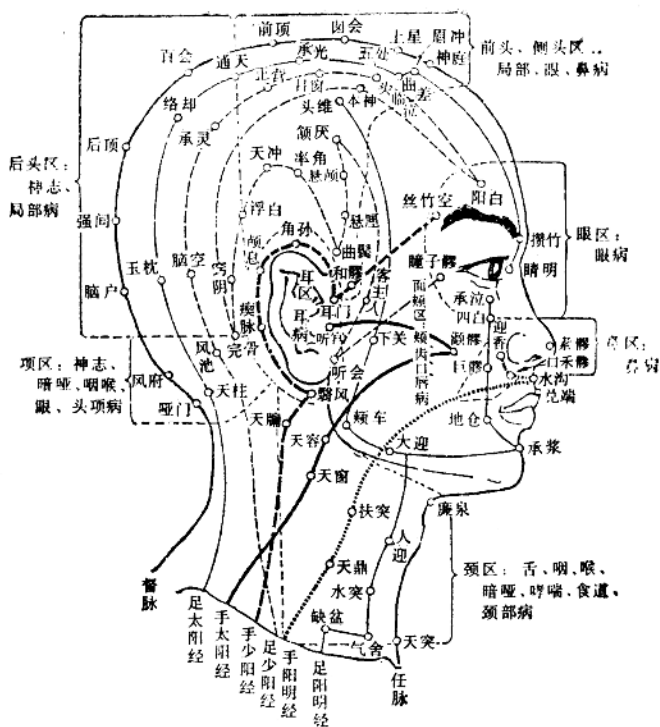


图 1—4 头面部腧穴主治示意图