

第一章 经 络 腧 穴

一、经 络

经络学说是祖国医学理论重要的组成部分，是针灸学的理论核心。现存的远在公元前二、三世纪的医学著作《内经》中，就已有关于“经络”的记载，说它内属于脏腑，外络于肢节，沟通内外，贯串上下，将人体各部的组织器官联系成为一个有机的整体，并藉以运行气血，营养周身，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

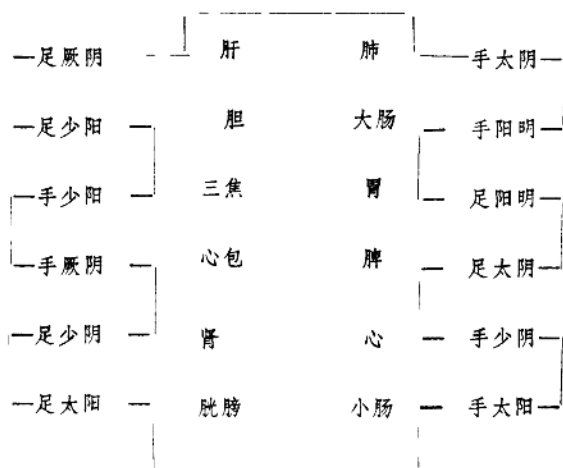
经络是运行气血的通路。经与络构成一个系统，但两者既有联系而又有区别。经是经脉，犹如途径，贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干；络是络脉，譬如网络，较经脉细小，纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。《灵枢·脉度》篇说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”经络包括：十二经脉、奇经八脉、十五络和十二经别、十二经筋、十二皮部、以及许多孙络、浮络等组成。其中十二经脉为主体。

十二经脉是人体经络的主要组成部分，称为“正经”，由手三阴、足三阴、手三阳、足三阳的表里配合，成为十二经脉。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、手厥阴心包络经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴

肝经。十二经脉的阴经皆属脏而络腑、阳经皆属腑而络脏。

十二经脉的走向主要是：手三阴经从胸走手；手三阳经从手走头；足三阳经从头走足；足三阴经从足走胸。十二经脉是营卫气血不断运行的主要通路，是经络学说的主体。《灵枢·营卫生会》篇说：“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气。其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会，阴阳相贯，如环无端。”这就说明了十二经脉有着运行气血，营养周身，防御外邪，保卫机体的生理功能，并在诊断与治疗中都起着重要作用。

十二经脉循行脏腑表里图



二、腧 穴

脏腑、经络之气输注于体表的部位算作腧穴。腧与“输”通，有转输的含义，“穴”有孔隙的意思。腧穴是针灸施术的部位。在历代医学文献中还有“气穴”、“骨空”、“孔穴”，以及“穴位”等不同的名称。如《铜人腧穴针灸图经》针灸穴位分类名指五腧穴，〈井、荣、腧、经、合〉中的输穴。《灵枢·九针十二原》说“所注为输”。阴经的“腧穴”亦为该经的“原穴”。亦指背俞穴。广义的腧穴是“经穴”、“经外奇穴”、“阿是穴”的总称；狭义的腧穴是脊部五脏六腑之俞，如心俞、肝俞、肾俞等，或四肢部的五脏五腧、六腑六俞、以及井、荣、俞、原、经、合的腧穴。

分布在人体的腧穴很多，它是我国劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中，陆续发现逐步积累起来的，经过历代医家用“分部”或“分经”的方法，进行多次整理，大体可分为三类。

1. 十四经穴

即分布在十二经脉和任督二脉上的腧穴，具有主治本经病证的共同作用，十二经中的六阳经，以督脉为总汇，六阴经以任脉为总汇，共有三百六十一穴。

(1) 手太阴肺经。《灵枢·经脉篇》原文(以下简称原文)：肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，环循胃口，上膈属肺，横出腋下，下循臑内，行少阴心主之前，下肘中，循臂内，上骨下廉，入寸口，上循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后直出次指内廉出其端。

语译：从中焦的胃脘部开始，向下联络大肠，回过来沿着胃的上口，经过横膈，属于肺；从肺系—气管、喉咙，横行出于腋下，沿上肢掌面桡侧，至寸口—桡动脉搏动处，再沿大鱼际边缘，出拇指的桡侧端；它的支脉，从列缺穴处分出，经虎口至食指桡侧端，与手阳明大肠经相接。

本经脉主要病候，表现为喘咳、肺胀、胸闷烦心、锁骨上窝疼痛、上肢掌面桡侧疼痛、掌中发热等症。

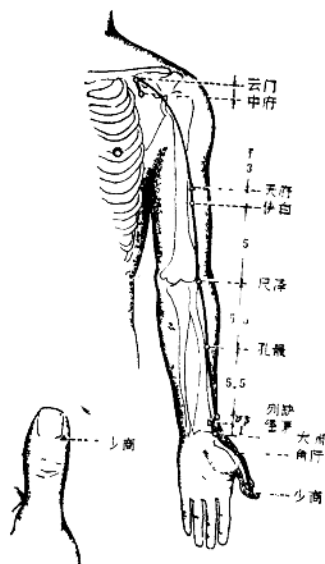


图 1 手太阴肺经

(2) 手阳明大肠经。原文：手阳明大肠之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠。其支者。从缺盆上颈贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。

语译：从食指桡侧端开始，向上出于一、二掌骨之间，沿上肢背面桡侧，至肩关节上端，向后交会于督脉之大椎穴，折回向前，进入锁骨上窝，入胸络于肺，通过横膈，入腹属于大肠；它的支脉从缺盆向上，经颈旁，至面颊，入下齿，回出挟口角两旁，在人中处左右相交；上行到鼻翼两旁，与足阳明胃经相接。

本经脉主要病候，表现为目黄、齿痛、口干、鼻衄、喉痹、颈肿及经脉过处焮热肿痛或寒冷等症。

(3) 足阳明胃经。原文：足阳明胃经之脉，起于鼻，交頤中，旁纳太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅。其支者，从大迎前下人迎，循喉咙入缺盆，下膈，属胃，络脾。其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街中而合，以下髀关，抵伏兔，下膝腘中，下循胫外廉，下足跗，入中趾内间。其支者，下廉三寸而别入中趾外间。其支者，别跗上，入大趾间出其端。

语译：从鼻翼旁开始，交会于鼻根部，向下沿鼻柱外侧，入上齿中，回出来挟口两旁，环绕口唇，在颏唇沟承浆穴处左右相交，折回来经大迎穴至下额角，上行到耳前，经上关(客主人穴)沿鬓发边缘到达前额；下行的经脉从大迎穴



图2 手阳明大肠经

前方分出，向下经人迎(穴)，沿喉咙，进入缺盆（锁骨上窝），深入体腔穿过横膈，属于胃，联络脾；它外行的主干，从缺盆向下经乳中，挟脐两旁，到气街——腹股沟动脉部位；它是腹内的一条支脉，从幽门部开始，经腹腔至气街部与主干会合，下行经大腿前边稍偏外侧，沿胫骨外侧前缘到达足背，进入第二趾外端；另一条支脉，从足三里处分出，向下到中趾外侧；又一条支脉从足背冲阳穴处分出，至足大

趾内侧端，与足太阴脾经相接。

本经脉主要病候，表现为鼻衄、口渴、口唇疱疹、颈肿、咽痛、腹水、水肿、经脉所过处疼痛、寒热、疟疾、癫狂、惊悸、消谷善饥或胃中寒、胀满症等。

(4) 足太阴脾经。原文：足太阴脾经之脉，起于大趾之端，循趾内侧黑白肉际，过核骨后，上内踝前廉，上踇内，循胫骨后，交出厥阴之前，上膝股内前廉，入腹属脾，络

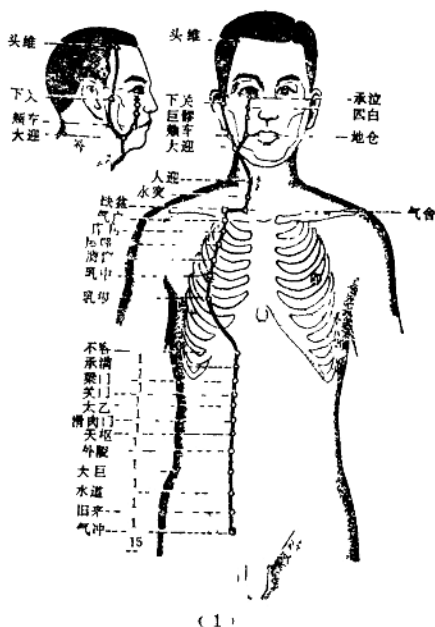
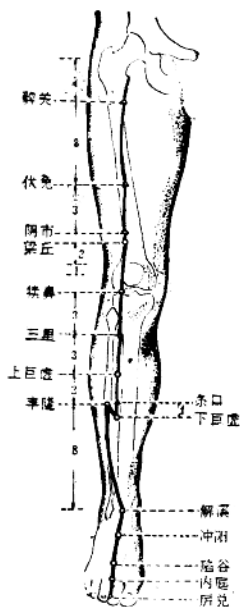


图3 足阳明胃经

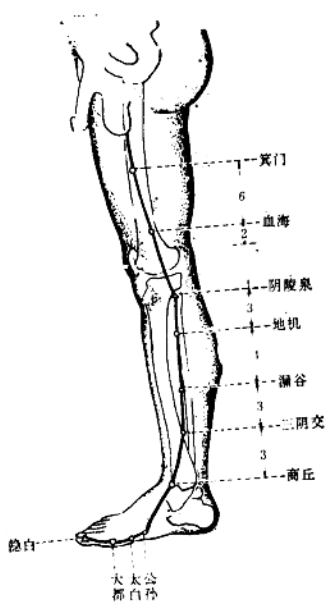
胃，上膈，挟咽，连舌本，散舌下。其支者，复从胃别上膈，注心中。

语译：从足大趾内侧端开始，沿足趾内侧缘向上，于内踝上八寸与足厥阴经相交，经膝关节和大腿内侧的前部，进入腹部，属于脾，络于胃，向上穿过膈肌，沿食道之旁，系连舌根，散于舌下；其支脉，从胃部分出，通过膈肌，注入心中，与手少阴心经相接。



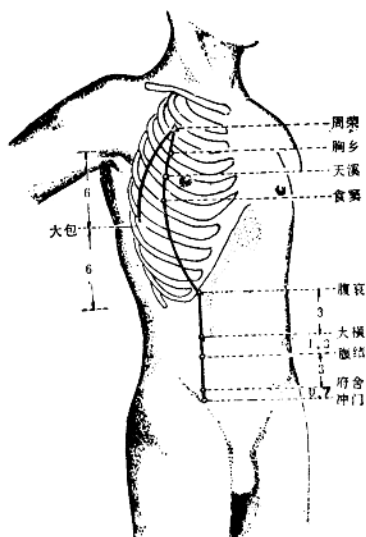
(2)

图3 足阳明胃经



(1)

图4 足太阴脾经



(2)

图4 足太阴脾经

本经脉主要病候，表现为舌本僵硬或疼痛，饮食不下，呕吐，噎气，腹胀，胃脘疼，痞块，便溏或泄泻，心烦，水肿，黄疸及经脉所过处肿胀，发冷，足大趾功能障碍等症。

(5) 手少阴心经。原文：手少阴心经之脉，起于心中，出属心系，下膈，络小肠。其支者，从心系，上挟咽，繫目系。其直者，复从心系，却上肺，下出腋下，“下循臑内后廉，行太阴心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，

入掌内后廉，循小指之内出其端。

语译：从心中开始，出属于心系——联系心脏的组织，下经横膈，联络小肠；它的支脉从心系夹着食道上行，联系目系——指眼于脑相连系的组织；它外行的主干，从心系上行于肺，出于腋下，沿上肢掌面尺侧到掌后锐骨（豆骨），进入掌中，至小指末端桡侧，与手太阳小肠相接。

本经脉的主要病候，表现为咽干，心痛，渴而欲饮，白黄胁痛，上肢掌面尺侧冷痛，掌中热，痛等症。

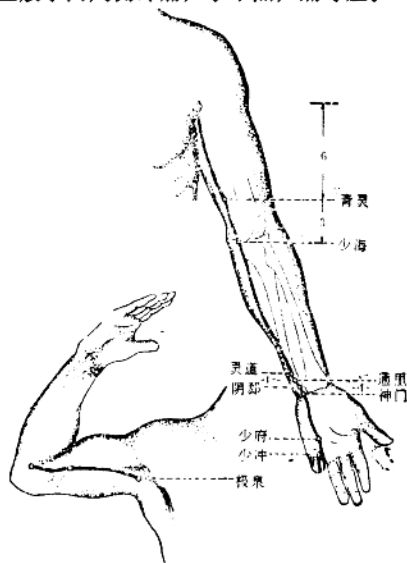


图5 手少阴心经

(6) 手太阳小肠经。原文：手太阳小肠之脉，起于小指之端，循手外侧上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间，上循膈外后廉，出肩，绕肩胛交肩上，入缺盆，络心，循咽下膈，抵胃属小肠。其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦，欲入耳中。其支者，别循颊上颧抵鼻，至内眦，斜络于颧。

语译：从小指尺侧端开始，沿手背尺侧缘上行，出尺骨茎突部，沿上肢背面尺侧，上出肩关节，绕肩胛部，在大椎穴处左右相交，向前进入缺盆（锁骨上窝），联络心脏，沿咽（指食管）下膈，到胃，属于小肠；它的支脉从缺盆沿颈旁向上至颊，到外眼角。回过来进入耳中；另一条支脉，从面颊部分出，向上行于内眼角，与足太阳膀胱经相接。

本经脉的主要病候，表现为耳聋，目黄、颊，颌肿胀，咽喉肿痛及经脉所过处疼痛等症。

(7) 足太阳膀胱经。原文：足太阳膀胱之脉，起于目内眦，上额交巅。其支者，从巅至耳上角。其支者，从巅入络脑，还出别下项，循肩髃内，挟脊抵腰中，入循膂，络肾，属膀胱。其支者，从腰中下挟脊，贯臀，入腠中。其支者，从髀内左右，别下贯胛，挟脊内，过髀枢，循髀外，从后廉下合腠中，以下贯腠内，出外踝之后，循京骨至小趾外侧。

语译：从内眼角开始，向上经前额至头顶与督脉交会；它的支脉，从头顶到耳上角；其直行的主干，从头顶入颅络脑，回出来左右分开到项部，沿着肩胛内侧，夹脊柱两旁到腰中，入腹，联络肾脏，属于膀胱；其外行的一支，从腰中继续向下，贯穿臀部，进入腠窝；它的另一条支脉，自项向下从肩胛内缘下行，向下经过髋关节部，沿大腿后面中间，

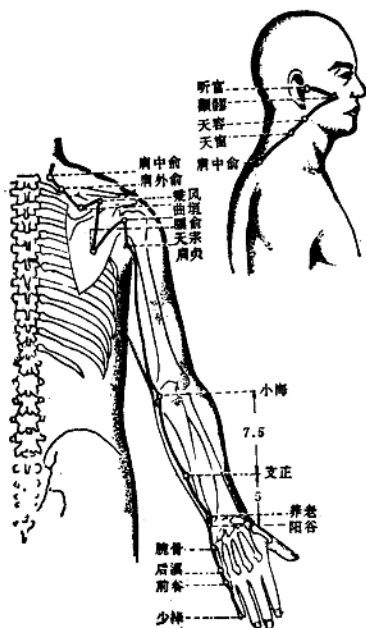
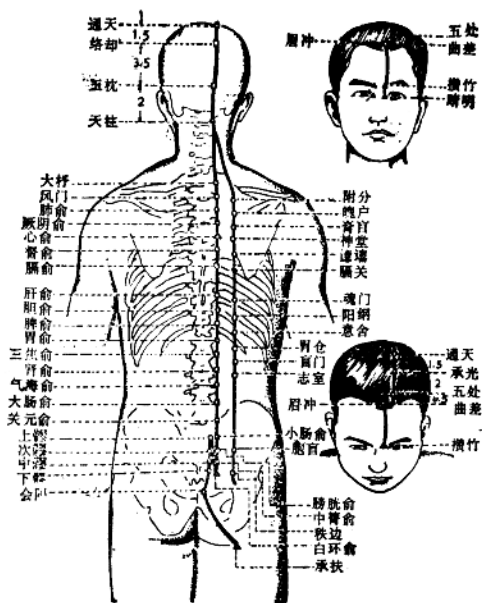


图6 手太阳小肠经

与前支在臑窝中会合，向下穿过腓肠肌，出于外踝后方，沿足外侧缘到足小趾外侧端，与足少阴肾经相接。

本经脉主要病候，表现为头痛，目痛、鼻衄，项强，腰脊痛，髋关节屈曲不利，臑窝、腓肠肌及足部疼痛，痔疮，疟疾，癫狂等症。



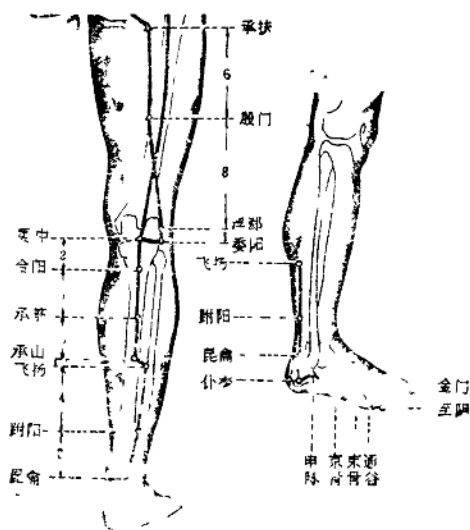
(1)

图7 足太阳膀胱经

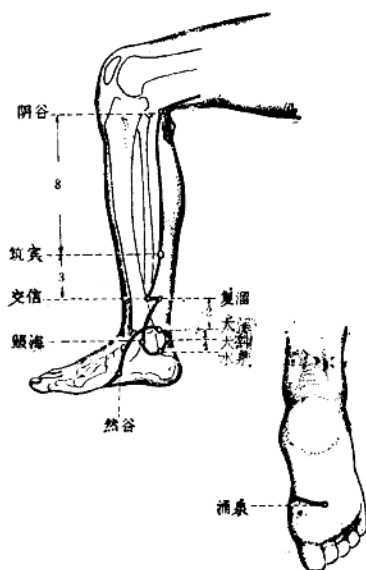
(8) 足少阴肾经。原文：足少阴肾经之脉，起于小趾之下，斜走足心，出于然骨之下，循内踝之后，别入跟中，以上端内，出腠内廉，上股内后廉，贯脊，属肾，络膀胱。其支者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。其支者，从肺出络心，注胸中。

语译：从足小趾下面开始，斜走足心，出于舟骨粗隆下面，沿着内踝的后边，经过腓肠肌，沿下肢内侧后部上行，通过脊柱，属于肾，联络膀胱；它的主干从肾出来向上穿过肝、膈，进入肺部，沿着喉咙，到达舌根两旁；它的支脉，从肺部出来，联络心，脉气注入胸中，与手厥阴心包经相接。

本经的主要病候，表现为口干舌燥，咽喉肿痛，脊柱及下肢内侧后缘疼痛，肌肉萎缩，足心热，面部发黑，目不明，不欲食，气喘，咳血，心烦，惊恐等。



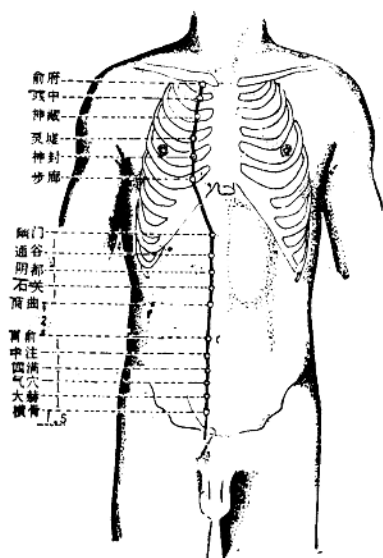
(2) 足太阳膀胱经



(1)

图8 足少阴肾经

(9) 手厥阴心包络经。原文：手厥阴心包之脉，起于胸中，出属心包络，下膈，历络三焦。其支者，循胸出胁，下腋三寸，上抵腋下，循臑内行太阴少阴之间，入肘中下臂，行两筋之间，入掌中，循中指出其端。其支者，别掌中，循小指次指出其端。



(2)

语译：从胸中开始，出面属于心包，穿过横膈，历络三焦；它外行的主干，沿胸内出于胁部，从腋下三寸处上至腋中，沿上肢掌面中间进入掌中，沿中指出其末端；它的支脉，从掌中分出，至无名指尺侧端，于手少阳三焦经相接。

本经脉主要病候，表现为掌心发热，臂肘挛急，腋肿，胸胁满闷，心悸，面赤目黄，喜笑不休，或心烦心痛，掌中热等症。

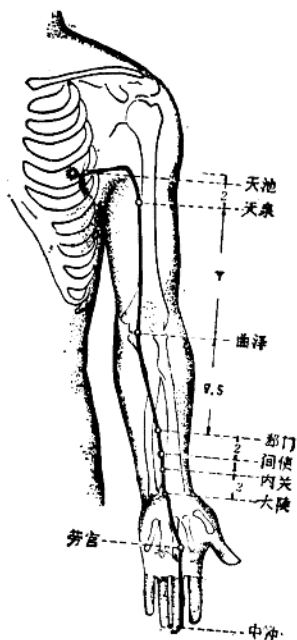


图9 手厥阴心包经

(10) 手少阳三焦经。原文：手少阳三焦之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表腕，出臂外两骨之间，上贯肘，循臑外，上肩，而交出足少阳之后，入缺盆，布膻中，散络心胞，下膈，循属三焦。其支者，从膻中上出缺盆，上项，系耳后直上，出耳上角，以屈下颊至颧。其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前，交颊，至目锐眦。