

第一篇 針灸发展簡史

針和灸是中医外治的两种不同的操作方法。針是用金屬(一般用不銹鋼)制成粗細长短不一的一种特殊形式的針具,在人体的一定部位上(穴位),运用一定的手法,刺进一定的深度,經過一定的时间,然后取出,达到治癒疾病的目的。灸是利用一种燃烧着的藥草(一般是用艾絨),接触(指直接灸)或接近(指間接灸)人体体表一定部位(穴位),使患者感到舒适或輕微的灼痛,以达到治癒疾病的目的。这两种方法綜合起来,总称为“針灸疗法”。

針灸疗法是祖国寶貴的医学遺產之一。它是我們祖先在长期和疾病作斗争的实践过程中逐步积累起来的医疗經驗。它具有适应症多、收效迅速、設備簡單、运用便利、節約藥品等优点,並且能够与其它各科疗法有机地配合运用。随着时代的演变,針灸疗法也随之不断变革,我們在学习之前,必須首先了解它的产生、成长和发展的概况,掌握关于針灸疗法的历史和沿革的必要知識,以便为进一步研究和发扬針灸疗法打下基础。

針灸疗法究竟起源于何时,尚有待今后作进一步的考查。我国《山海經》一書里面已經有了关于砭石(原文系“箴石”,箴石即砭石)治病的記載了。所謂“砭石”,就是磨鋒銳的石头,用它在病人身上刮割扎刺来治病的一种工具。按照后代学者的见解,砭石就是古代外治(所謂外治,就是直接在身体表面上进行治疗)时使用的一种医疗工具。当时不能鑄鉄,就用石头磨成砭石。这样看来,砭石是針刺治病的原始工具。由这里可以推測出:古人懂得了熟食和运用石器作为生产工具以后,在某种偶然的机会中,为火所燙伤

或为石块碰伤时，反而使身体某处疾病的痛苦減輕或消除，經過这样反复实践，慢慢体会到使用石器扎和火灼，可以有效地医治疾病，这可能就是針灸的开端。再从北京周口店发掘出来的骨針和沈阳沙鍋屯发掘出来的石錐、石刀来看，更可以充分說明“針”的起源可能在旧石器时代。灸的起源，也不会与針治相差太远。

远在春秋战国时代(公元前 770 年至公元前 222 年)，名医扁鵲就开始使用針灸治病了。据記載，扁鵲曾經用針灸和湯藥配合的方法給虢太子治“尸厥”(其症状是神志不清、呼吸和脈搏微弱)。

《黃帝內經》(全書包括《素問》和《靈樞》两部分)一書也系統地記載了有关針灸的問題，並对医学理論和治疗方法作了許多原則性的系統的論述。其中尤以《靈樞》部分記載針灸最多，故《靈樞》有“針經”之称。

《難經》一書傳为扁鵲所著，內容大部分是根据《內經》而来的。全書以問答形式写成，共設八十一难，其中二十三至二十九难主論經絡，六十二至六十八难論及穴位，六十九至八十一难主述針灸术。

到秦汉魏两晉南北朝时代(公元前221年至588年)，有很多医学家如汉人淳于意、华佗和晉人皇甫謐都精于針灸。淳于意治病的方法是針灸与藥物並用，治疗效果很好，有关他的医案一直流传到现在。华佗除擅长外科外，也善于針灸，如曹操患了头风病，华佗給他刺了腦空穴，立即就痊癒了。又如有一次他又給患足癱的病人針刺，刺了悬鐘、环跳二穴后，就能行走了。华佗的弟子樊阿也是精于針灸的。

晉人皇甫謐不仅精于針灸医术，还著有針灸書《甲乙經》。《甲乙經》一書，是我国第一部專門討論針灸問題的著作，也是历代有关針灸的主要著作之一。全書內容非常丰富，詳細地論述了有关針灸方面的問題。

汉末张仲景所著《傷寒雜病論》一書，虽是一部湯液治疗的方書，但也論述到針灸治疗的方法。

隋唐五代时期(公元589年至959年)的針灸著作很多，主要有孙思邈的《千金要方》、《千金翼方》和王燾的《外台秘要》等。这几部書中記載了很丰富的針灸經驗。到了唐朝，还制定了培养針灸医生的教学制度，当时針灸医生已被分成針博士、針助教、針師、針生和針工等五級了。由此可见当时針灸已成为一門医学的专门科学了。

宋、辽、金、元时期(公元960至1367年)，針灸学木有了更大的发展。在宋仁宗时，王惟一鑄造了两个銅人，並將針灸孔穴的部位鑄在銅人身上；接着，他又写了一本《銅人腧穴針灸图經》，这給后世形象化教学提供了有利条件，对針灸医术的发展作了很大的貢獻。金时，針灸名家竇汉卿以歌賦体裁撰著了《标幽賦》、《通玄指要賦》，这两篇以歌賦体裁撰写的針灸学术著作，对初学者有很大的帮助。元代，著名針灸家滑伯仁，以《金兰循經》(元忽泰必烈著)为蓝本，著《十四經發揮》三卷，对經脈流注进行了考查，将督、任二脈列入十二經，合成为十四經，对經脈学說作了很大的貢獻。

明代时期(公元1601年)著名針灸家楊繼洲根据自己多年的針灸临床經驗，並吸取了明代以前針灸書籍中的精华，編著了《針灸大成》一書，該書內容丰富，通俗易懂，直到现在它还是学习和研究針灸医术的主要参考資料。此外，稍后于楊繼洲的高武，除著《針灸聚英發揮》一書外，也鑄造了三具銅人(男、女、小儿各一)作为定穴之用。

針灸在明代以前是一直向上发展的，但到了清代，却日趋衰落，其衰落原因有两方面：一方面是封建統治者認為針灸施治时要脫衣露体，太不雅观，因而下令停止太医院施用針灸来治病，此后一般儒医之流便重湯藥而輕針灸；一方面是当时政府腐敗无能，不重視祖国医学卫生事业。特別在鴉片战争失敗、帝国主义文化入侵中国以后，針灸也和其他祖国医学一样，遭到了歧視和摧殘。

国民党反动派統治时期，对整个中医学加以种种迫害，使中

医中藥处于停滯的状态。1929年，国民党反动政府曾下令取消中医，因而形成了排斥中医的浪潮和中西医对立的局面。但是，由于針灸治病有效，为广大人民羣众所欢迎，所以針灸疗法在民間仍然繼續应用。

解放后，在中国共产党和毛主席的正确领导下，在人民政府的大力提倡和支持下，針灸疗法才得到了真正的发展。1951年，中央人民政府卫生部成立了針灸疗法实验所。1955年，卫生部又举办了高等医学院校針灸师资訓練班，並确定針灸为高等医学院校的必修課程。与此同时，卫生部又建立了中医研究院，将針灸疗法实验所改为針灸研究所，作为中医研究院的一个組成部分。几年来，在全国各地，如江苏、山西、河北、安徽等省曾相繼举行針灸巡回教学，許多县(市)也开办了針灸人員訓練班，培养了大批針灸人員。1958年，全国各地大力开展了羣众性的学习中医的运动，这个运动也大大地推动了对針灸疗法的研究工作。根据中医研究院針灸研究所的报导，到目前为止，已有一百九十多种疾病应用針灸疗法治疗有良好的疗效。目前，各地又在繼續开展用針灸疗法治疗其他疾病的研究工作，如用針灸疗法治疗聋哑、精神病、破伤风、百日咳、肺結核、闌尾炎等；都已获得了初步成功。

針灸疗法不但在我国得到蓬勃的发展，而且在其他各国如苏联、朝鮮、保加利亚、蒙古、德意志民主共和国、越南、日本、法国、意大利、印度等国家，也都在研究和运用針灸疗法治病。尤其是苏联在这方面的研究工作已取得了很大的成績。1955年苏联政府还特派德柯琴斯卡娅教授、烏索娃医师和奥幸波娃医师到我国訪問中医研究院針灸研究所。在訪問期間，她們学会了針灸疗法的操作方法。现在莫斯科的某些医院已開設了針灸門診部，使用針灸疗法治疗疾病，收效很大。此外，如朝鮮、保加利亚、越南、蒙古等兄弟国家也都先后派医师来我国学习中医和針灸。

針灸疗法是我們祖国医学中一項历史悠久、流传广泛的宝贵的遗产，我們不仅要积极地用现代科学方法加以整理和研究，而

且要把它充实到现代世界医学科学的宝库中去。我们相信，在党的“继承和发扬祖国医学遗产”的中医政策的光辉照耀下，针灸疗法的研究工作一定会取得更新更大的成就！

第二篇 經絡与腧穴总論

第一章 經 絡

一、經絡的含义

經絡学說，是我們祖先在长期的实践过程中观察和积累起来的，是我国医学的基础之一。“經”有“径”的含义，它好象路綫一样无处不貫通；“絡”有“网”的含义，它好象网罗一样錯綜复杂地相互联系着。經絡的内容包括十二經脈、奇經八脈、十五別絡、孙絡、血絡等。古人說：“脈之直行者为經，支而橫出者为絡。”这就是說經为本干，絡为旁支。这些經絡在人体里面內貫五脏六腑、外达四肢肌表，网络全身，所以，經絡既不是单指神經，也不是单指血管，而是指人体血气运行、內外貫通的道路。

人体里面的六脏(心、肝、脾、肺、腎、心包絡)六腑(胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦)各联屬一条經脈，称为十二經脈。这十二条經脈之間，脏經和腑經都有相互表里的配偶关系，即：手太阴肺經与手阳明大肠經相表里，手少阴心經与手太阳小肠經相表里，手厥阴心包絡經与手少阳三焦經相表里，足太阴脾經与足阳明胃經相表里，足少阴腎經与足太阳膀胱經相表里，足厥阴肝經与足少阳胆經相表里。这些互为表里的經脈，可以相互影响疾病的发生和传变。

奇經八脈是冲、任、督、带、阳維、阴維、阳蹻、阴蹻的总称，这是古人在发现十二經脈之外，又发现另有八脈存在，故名

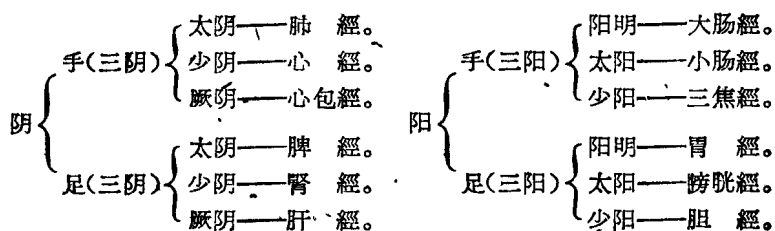
之为“奇經八脈”。这八条經脈既不与脏腑直接联屬，也无相互表里的配偶关系。但由于其中任脈和督脈能統率全身的阴經和阳經，且各有专穴，在临床治疗上极为重要，因此古人把任、督兩經和十二經脈相提並論，因而构成了十四經的循环整体学說。

每一經脈，皆有旁支，称为絡脈。絡脈有十五別絡、孙絡、血絡等，但最主要的是十五別絡。絡脈是經与經之間的联系綫，十二經依靠它們的联系，可以彼此啣接，周流不息地运行血气。

二、經絡的命名

1.十二經 十二經的命名是結合阴阳、脏腑、手足三方面而定的。我們知道，古人把“阴阳”这个机动的代名詞用來說明某种事物的复杂情况时，往往把事物的发生、发展、毀灭分作三个不同的阶段，因而一阴一阳可以演化成三阴(太阴、少阴、厥阴)三阳(太阳、少阳、阳明)。人体各部也同样可以运用阴阳三个不同阶段来分类。后来，人們又根据脏屬阴、腑屬阳和內側为阴、外側为阳的原則，結合各經絡循行于四肢的部位，訂出各經的名称，如手(循行于上肢)太阴(肺脏屬阴，又循行于上肢內側)肺(屬肺)經，手(循行于上肢)阳明(大腸腑屬阳，又循行于上肢外側)大腸(屬大腸)經。

十二經表解



2.奇經八脈 奇經八脈是根据它們的作用和循行部位而命名的。現分述如下：

督脈：“督”字有总督的意思，該經循行于人体的背部中行，

能总督全身的阳經，所以叫督脈；

任脈：“任”字有妊的意思，該經循行于人体胸腹部中行，与女子的月經及妊娠有关，所以叫任脈；

冲脈：“冲”有冲要的含义，自下而上冲，所以叫冲脈；

帶脈：“帶”有束带的含义，其經在季肋下繞身一周，象束带一样，所以叫帶脈；

蹻脈：“蹻”字有足跟蹻捷的意义。阴蹻脈起于足跟內側，阳蹻脈起于足跟外側；

維脈：“維”字有維系的意义。阴維能維系阴經，阳維能維系阳經，故以“維”字为名。

3.十五別絡 十五別絡是以它們各自經脈別出起始处的穴名为名的，如手太阴經的絡脈，在腕上一寸五分，正当本經“列缺”之处，所以就叫“列缺”。人身的別絡除十二經脈各有一条外，任、督二脈也各有一条，脾有一大絡，共計是十五条絡脈。现将其名称分述于下：

手太阴絡——列缺

足阳明絡——丰隆

手少阴絡——通里

足太阳絡——飞扬

手厥阴絡——內关

足少阳絡——光明

手阳明絡——偏历

足太阴絡——公孙

手太阳絡——支正

足少阴絡——大鐘

手少阳絡——外关

足厥阴絡——蠡沟

督之絡脈——长強

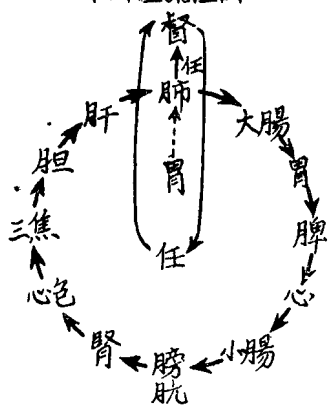
任之絡脈——尾翳(鳩尾穴)

脾之大絡——大包

三、經絡的流注和分布概况

1.十四經的流注 經絡是运行气血营养周身的道路，而气血則产生于中焦的胃，故經脈流注首先是由中焦受了胃气而产生，上注手太阴肺經 → 手阳明大肠經 → 足阳明胃經 → 足太阴脾經 → 手少阴心經 → 手太阳小肠經 → 足太阳膀胱經 → 足少阴腎經 → 手厥阴心包經 → 手少阳三焦經 → 足少阳胆經 →

十四經流注圖



足厥陰肝經，再由肝經到肺經。

另一方面又从肺經上咽喉到鼻上額，到巔下項，貫脊行經長強，繞陰器，上腹至缺盆，下注于手太陰肺經，因而形成十四經循環整體。

2. 十四經的分布概況 經脈都分布于人体一定的部位，而絡脈則布滿于周身，除十五絡脈外，孫絡和血絡无法肯定它們的循行部位和分布概況。

人体的軀干分腰背部和胸腹部，四肢分內側和外側。四肢的內、外側又各分前、中、后三行。軀干的腰背部为阳，胸腹部为阴；四肢的外側为阳，內側为阴。分布于軀干腰背部的經为阳經，分布于胸腹部的經为阴經；分布于四肢外側的經为手、足三阳經，分布于四肢內側的經为手、足三阴經。这是十四經分布于人体的主要区别。现将其循行的主要方向分述如下：

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：从足走腹。

任、督二脈：从腹、背走头。

十四經的分布概況是：

手太陰肺經：	上肢內側前緣；
手陽明大腸經：	上肢外側前緣；
手厥陰心包絡經：	上肢內側中行；
手少陽三焦經：	上肢外側中行；
手少陰心經：	上肢內側后緣；
手太陽小腸經：	上肢外側后緣；
足陽明胃經：	下肢外側前緣；
足太陰脾經：	下肢內側前緣；
足少陽胆經：	下肢外側中行；

足厥阴肝經:	下肢內側中行;
足太阳膀胱經:	下肢外側后緣;
足少阴腎經:	下肢內側后緣;
任脈經:	胸腹部中行;
督脈經:	腰背部中行。

以上都是經脈分布于人体表面的概况。十二經脈內屬於六脏六腑，所以各个脏腑的經脈都要循行于它所屬的脏腑，並絡于和它相表里的脏腑。这是經脈循行于体内的概况。

四、經絡的作用

經絡的活动，不仅能維持人体正常的生理活动，而且当人体发生病变时，它能反映出一系列的症状，这对病理診斷和治疗方面有重要的意义。现分述于下：

1.生理方面 中医学說認為气血、营卫、阴阳是維持人体生命的物質基础，而經絡就担负着运输灌溉的任务。如《灵枢》《本脏篇》說：“經脈者，所以行气血而营阴阳、滯筋骨、利关节者也。”这說明經絡能夠运行气血、营运阴阳、滯养筋骨、舒利关节和循环不息地供給人身脏腑、五官、皮肉、骨骼、毛发等周身各部的营养，使人体成为一个活动的整体。

2.病理方面 凡是病邪从体表入侵体内时，首先是侵害經絡，使其失去正常的作用，发生病理的变化。严重的就会循經传入和它相联系的內脏，引起內脏的病变。反之，如因內脏发生病变，同样的也会影响到和它相联系的經絡，使其失去平衡，发生病变。因此，不論是內在的或外在的致病因素，都足以使經絡失去它的正常状态，而出现各种不同的症状。

3.診斷方面 中医治病的特点是辨証論治。所謂辨証論治，即根据各种不同症状的表现，通过四診的方法，来辨别病的屬虛、屬实、屬寒、屬热、屬表、屬里、屬某經、某脏、某腑，然后确定治疗的方法。疾病的症候羣，是中医确定診斷的主要依据，而各种症状的发生，与經絡有密切的关系，因此，經絡与診斷有不可分

割的关系。在临床诊断时，可以从疾病的症状表现和发现症状的部位，根据经络的分布情况来确定它是某一经络或某一脏腑的病变，而后采取治疗方法，即所谓“明部定经，循经寻源”的方法。例如肺病胸满、肝病胁痛、脾病腹胀等，又如头痛症，前头痛属阳明，后头痛属太阳，侧头痛属少阳等等，都是通过经络循行的部位和经络的症候群来从经辨证，由症识病的。

4. 治疗方面 生理的功能、病理的变化、诊断的依据，都与经络有着息息相关的作用，在治疗方法上，也不能脱离经络。以药物治疗来说，虽然正确地诊断出病症所在的脏腑、经络、寒热、虚实，但是如果不按归经规律用药，就很难达到预期的疗效。至于针灸疗法的应用，几乎没有一处可以离开经络学说。严格地说，在目前如果脱离了经络学说，就没有针灸理论和治疗方法。因为运用针灸治病的唯一手段与目的，是通过刺激与疾病有关的经络上的腧穴，从而激发经络之气，达到调整各种病理变化的作用。如口腔的疾病取大肠经的合谷穴，腰背部的疾病取膀胱经的委中穴等，都是针灸医师在临床上惯用的有效方法。

第二章 腧 穴

一、腧穴的含义

腧穴是人体经络之气输注于体表的部位，也就是针灸施术的部位。“腧”读作“输”，通借作“俞”，具有转输的意思，“穴”指空洞、空隙。

在十四经脉的循行路线上，分布着很多腧穴，这类穴称为“经穴”。经穴的位置都落在各经路线中的重要部位上，每个经穴的作用都与内脏有密切的关系。此外，还有未列入十四经系统之内的腧穴，称作“经外奇穴”。除了有一定的部位和名称的十四经穴和经外奇穴外，还有一种没有一定的部位和名称的腧穴，称为“阿

是穴”，或称“天应穴”。这样，腧穴就包括了十四經經穴、經外奇穴和阿是穴三大类，其中主要的是十四經穴。根据目前統計，十四經經穴有三百六十个。

腧穴是古代劳动人民在生活斗争的实践过程中偶然发现的。古人在偶然的機會中，遇到石器或金屬器具碰到自己体表的某一有病部位时，原来的疾病反而感到輕快或得到痊癒。经过长期的考察，他們認識只要将人体的某些部位加以适当刺激后疾病就会消除；同时还发现有些部位在治疗某些疾病上有其共同作用，因而就把这些部位記錄下来，並称它們为腧穴。后来，经过不断地演变，又进而把各腧穴联系起来，由点扩展到綫，因而又由腧穴的認識推进为經絡的認識，进一步把各条經脈路綫連接貫通而形成完整的經絡学說。由此可见，經絡还是从腧穴的基础上发展起来的，腧穴和經絡有不可分割的关系。

历代医家在长期的临床实践过程中，发现除十四經經穴外，还有许多腧穴在治疗上也有一定的作用，但这些腧穴並不属于經絡的路綫，因此把它們叫做“經外奇穴”。另外，《內經》中又有“以痛为俞”进行針灸的說法（即不拘穴位，只在痛处針灸的方法），这就是后世所称的“阿是穴”。經外奇穴实际上也是在阿是穴的基础上发展起来的，不过，阿是穴的穴位无定，而經外奇穴的穴位歷經多次实践考驗，已証明某些穴对某些疾病有特殊疗效，因而从无定变为有定了。

二、腧穴的命名

十四經的三百六十个腧穴，各有定名，而定名又各有意义。理解了腧穴定名的含意以后，可以便于記憶和临床选用。古人对三百六十个腧穴的命名主要是根据腧穴的功能和象征意义而定的。根据形象命名的如：池、澤、海、泉、山、谷、谿、陵、丘、犢鼻、伏兔等等；根据作用命名的如：气海、血海、睛明、瘡門、水分、迎香等等；其他如根据天文和建筑物命名的有：日月、上星、紫宮、門、戶、窗、房、舍、堂、宮等等。

三、腧穴的作用

1.生理方面 人体的腧穴，散布在一定的經脈循行通路上，它們的作用和經絡是一致的。經絡在內脏和体表方面所具有的樞紐和传达功能絕大部份都是依靠腧穴反映出来的。如《灵枢》《九針十二原篇》說：“节之交，三百六十五会，知其要者，一言而終；不知其要，流散无穷。所言节者，神气之所游行出入也，非皮、肉、筋、骨也。”《小針解》並为这段話作了解释說：“节之交三百六十五会者，絡脈之滲灌諸节者也。”《素問》《气穴論》也曾指出：“分肉之間，谿谷之会，以行营卫，以会大气。”这些都說明了經穴的所在有其特殊生理作用，它們和一般皮、肉、筋、骨不同，这种特殊生理功能就是所謂“經絡之气”。

2.病理方面 由于腧穴是正常人的經絡之气游行出入的地方，任何內在或外在因素如果妨碍它們的游行出入而使經絡之气閉塞不通，就会发生病变。同时，当某些內脏发病时，它所屬經絡的腧穴上往往有压痛的病理反映。后人把这些病理反映，用在疾病的診斷上，对診察疾病有重大意义。

3.治疗方面 針灸治疗就是用針刺和艾灸腧穴的方法来調整經絡与脏腑的功能，以达到治癒疾病的目的。腧穴是行針施灸的唯一对象，是針灸治病时的扶正攻邪的要点。古今中外的針灸工作者們，虽然依据不同的理論体系，採取不同的手法，运用不同的工具来推求它的理論根据，發揮它的临床疗效，但是对于行針施灸必須通过一定的腧穴这一根本治疗原則，从認識到实践却都是一致的。

各个腧穴有其不同的作用，因此各个腧穴所主治的病症也不同。由于腧穴繁多，如要一一默記，确有困难。要掌握腧穴位置和作用，最好是先对腧穴主治症有一概念的認識，在这一基础上，再进一步个别研究，以求其同中之異。现将人体全身腧穴的主治病症概括說明如下：

(1)各經絡所屬腧穴，皆可主治各經絡所发病症。例如肺經

腧穴可治咳嗽、气喘、胸悶等肺脏病症和肺經經脈循行部位所表现出来的病变症状，其他各經也如此。因此，在临床上可以在发病的經絡中取穴治疗，这是一种直接調整經絡病变的方法。

(2)表里經絡的腧穴，可以主治兩經所发的病症。例如肺与大肠相表里，肺經的腧穴，有許多可以治疗大肠的疾病；大肠經的腧穴，有时也可以治疗肺脏的疾病。这是因为表里二經的經絡直接联系着(其分布于內脏时也互相聯絡)的緣故。所以針灸兩經的腧穴，就可以通过互相联系作用而收到彼此互相調整的效果。

(3)分布在各部位的腧穴，可以主治腧穴所在部位及其邻近器官的疾病。例如耳朵附近的腧穴，可主治耳病；眼睛附近的腧穴，可主治眼病。这是因为他們能直接作用于附近病灶的緣故。当然，这与經絡循行部位的关系仍是分不开的。

(4)內脏附近的腧穴，可以主治內脏的疾病。例如胸部和背部的腧穴主治肺脏和心脏的疾病；上腹部的腧穴主治脾、胃、肝、胆各脏的病症。

上述四点，只是概括地說明全身腧穴的主治病症，当然其中並不是这样簡單、呆板的，很多腧穴还有它特殊的作用，这需要作进一步的研究。至于怎样掌握和运用这許多腧穴，有下面两个原則：腧穴在四肢的，以經脈循行通路作为主治的指导原則；腧穴在头、身的，以腧穴的所在部位和邻近部位作为主治指导原則。至于每个腧穴的特殊作用，将在腧穴各論中討論。

四、腧穴的取法

临床时所取腧穴的部位正确与否是可以决定治疗效果好与不好的。而要确定腧穴的正确位置，就必须先掌握取穴法的一般規定。

取穴法可分三种：1.骨度法；2.指寸法；3.自然標誌法。三者之間虽然有所不同，但有其共同点，它們都以腧穴位置的特点作为依据。

1.骨度法 骨度法是将周身各部之间的距离訂出一定的尺度作为标准。在临床治疗时，不論人体的长短肥瘦，只要将腧穴的分寸按标准的比例推算，就能正确地找出所要找的腧穴。

这种取穴方法，至今还被普遍採用，並被公認為科学的簡便方法。现将人身主要部位的骨度法介紹于下：

(1)头部——直寸：前发际至后发际折作12寸。横寸：两完骨(耳后乳突)之間或两头維(額上側发角)之間折作9寸。

(2)胸腹部——直寸：胸骨两旁数肋骨(每肋作1.6寸)，腋下至季肋折作12寸，胸腹正中缺盆至臍中折作9寸，臍中至膻中折作8寸，膻中至横骨上折作5寸。横寸：两乳头或两缺盆之間折作8寸。

(3)背腰部——直寸：数脊椎。項后突起最高且能左右轉动者是大椎，大椎之下为第一椎，平肩胛下角相当第7椎，平季肋相当第14椎。横寸：可用指寸。

(4)上肢——腋横紋头至肘横紋折作9寸，肘横紋至腕横紋折作12.5寸。

(5)下肢——外側：髀枢至膝中折作19寸，犢鼻至外踝中折作16寸；內側：横骨至內輔骨上折作18寸，內輔骨下至內踝中折作13寸。

2.指寸法 为了求得与上述定点折寸的骨度法相当的长度，为了便于医者取穴，后人就創造了指寸法。

(1)中指同身寸——是使患者的中指与拇指尖連成环状，以中指側面中节两头横紋尖之間的距离作为一寸，称为“中指同身寸”。中指同身寸适用于四肢部的直寸和背部的横寸，但仍須以各部的骨度分寸为主要依据。

(2)拇指寸——拇指爪甲根后横度为一寸，与中指寸相当。

中指同身寸图



(3)一夫法——是横指寸，将食、中、环、小四指相併，四横指称一夫，相当3寸，可用于小腿直寸、下腹直寸和背部横寸，但仍须以骨度分寸为准。

3.标志法 利用人体体表各种自然标志作为定穴依据，这是最基本的取穴法。如：两耳尖直上处取百会、垂手中指尽处取风市、食指交叉处取列缺、十一肋端处取章门等。这是一种既简便又正确的取穴方法。

第三篇 經絡与腧穴各論

一、手太阴肺經

本經起于中府，終于少商，共十一穴。

穴名歌

手太阴肺十一穴，中府云門天府腧，俠白尺澤孔最存，列缺經渠太淵涉，魚际少商如萼叶。

孔 穴

1.中 府：

穴 位：在云門下一寸，动脈应手，肋間中，在华盖穴外开六寸。

主治与針法：喘咳、肺胀、胸痛、肩背痛。針三分，灸五壮。

2.云 門：

穴 位：在鎖骨下外端陷中，在璇玑穴外开六寸，动脈应手。

主治与針法：喘咳、呼吸困難、胸痛、肋痛、背痛、肩痛、心中煩滿。針三分，灸五壮。

3.天 府：

穴 位：在腋下三寸，上臂部內側，动脈应手。

主治与針法：喘息、鼻出血、上胳膊痛。針四分，禁灸。