

I 经络腧穴篇

第一章 经络腧穴概述

针灸学是以中医理论为指导，运用针刺和艾灸防治疾病的一门临床学科，它是祖国医学的重要组成部分。其内容包括经络、腧穴、针灸方法，及临床治疗等。学习针灸首先要掌握经络和腧穴的基本知识。

经络学说是针灸学的理论基础，也是腧穴的临床运用的依据。它阐明了人体各部之间的联系通路，即体表之间、内脏之间，以及体表与内脏之间由于经络系统的联系而构成一个有机的整体，这一理论贯串到针灸学的理论、诊断和治疗等各个方面。腧穴是人体脏腑、经络、气血输注于体表的部位。腧穴学是研究腧穴的位置、腧穴与脏腑经络的关系，以及用来防治疾病的学科。人体腧穴反应的病理变化及通过腧穴治疗疾病的作用，都是通过经络来完成的。

第一节 经络的概念

经络学说是研究人体经络系统的循行、分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系，并以此指导临床诊断和治疗的理论。“经络”是人体内经脉与络脉的总称。“经”有路径的含义，经脉分布较深，贯穿上下，沟通内外，是经

络中直行的干线。“络”有网络的含义，络脉为经络中横行的分支，分布较浅，纵横交错，遍布全身。经络是运行全身气血，联络全身脏腑肢节，沟通上下、内外，调节体内各部分的通路。由于经络遍布全身，有规律性的循行和错综复杂的交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联系成一个有机的统一整体。

第二节 经络的组成

· 经络是由经脉和络脉组成的。经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及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、浮络、孙络等。

经络

十二经脉

手三阴经

手太阴肺经

手厥阴心包经

手少阴心经

手三阳经

手阳明大肠经

手少阳三焦经

手太阳小肠经

足三阳经

足阳明胃经

足少阳胆经

足太阳膀胱经

足三阴经

足太阴脾经

足厥阴肝经

足少阴肾经

十二经别

十二经筋

十二皮部

奇经八脉

任脉

督脉

冲脉

带脉

阴维脉

阳维脉

阴跷脉

阳跷脉

络脉

十五络

孙络

浮络

一、十二经脉

十二经脉是手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经的总称。它们分别隶属于十二脏腑，是经络系统的主体，又称“正经”。十二经脉的作用是联络脏腑、肢体、运行气血，濡养全身。

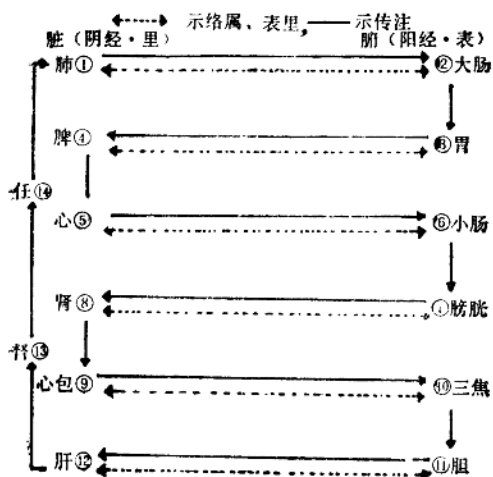
十二经脉的命名：十二经脉的名称是根据手足、阴阳、脏腑而定的。各经都用其所属脏腑的名称，结合其循行四肢内外侧、前中后等不同部位，按照阴阳的分类定出名称。

十二经脉的表里属络关系：互为表里的脏腑，其所属的经脉也有表里属络关系。表里关系如：手太阴肺经与手阳明

大肠经，足阳明胃经与足太阴脾经，手少阴心经与手少阳小肠经，足太阳膀胱经与足少阴肾经，手厥阴心包经与手少阳三焦经，足少阳胆经与足厥阴肝经。属络关系指阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺。

十二经脉的分布规律：左右对称、纵贯全身。分属六脏的六条阴经分布于四肢内侧和腹部；分属六腑的六条阳经分布于四肢外侧和头面背部。手足三阳经在四肢的排列是阳明在前，少阳在中，太阳在后；手足三阴经在四肢的排列是太阴在前，厥阴在中，少阴在后（足厥阴经在内踝上8寸处以下是行于足太阴经之前）。

表1-1 十二(四)经脉流注次序



十二经脉的循行走向：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹(胸)。

十二经脉的交接：十二经脉通过交接而逐经相传，构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。其传注次序如表1-1。

二、奇经八脉

奇经八脉不同于十二正经，既不直属于脏腑，又无表里关系，故称“奇经”。奇经八脉沟通了十二经脉之间的联系，对十二经脉气血有蓄溢调节作用。

督脉起于小腹，下出会阴，行于腰背正中，上至头面，与诸阳经相会，故有“阳脉之海”之称，具有调节全身各阳经气的作用。

任脉起于小腹，下出会阴，行于胸腹正中，上抵颈部，与诸阴经相会，故有“阴脉之海”之称，具有调节全身各阴经气的作用。

冲脉起于小腹，下出会阴，与足少阴肾经相并上行，环绕口唇，有“十二经之海”、“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用。

带脉起于胁下，环行腰间一周，状如束带有约束、联系躯干部各条纵行经脉的作用。

阴维脉起于小腿内侧，沿腿内侧上行，与任脉会于咽喉，阳维脉起于足跗外侧，沿腿膝外侧上行，与督脉会于项后。它们分别联系、调节六阴经与六阳经，主一身之表、里。

阴跷脉起于足跟内侧，沿腿内侧上行；阳跷脉起于足跟外侧，沿腿外侧上行。主阴静阳动，共司下肢运动与寐寤。

三、十二经别

十二经别是十二正经离合出入的别行部分。它们按照阴阳表里关系分为六组，从四肢部的正经别出后，先从体表合而入走本脏本腑，然后或离或合，上出头顶再合于六阳经（阴经经别合于与其表里的阳经经脉，阳经经别合于本经经脉），因此又有“六合”之称。十二经别加强了内外联系，扩大了经穴主治的范围，手足三阴经的腧穴能治头面、五官的疾病，正是由于其经别的作用。

四、十二经筋

十二经筋是十二经脉之气结聚于筋肉关节的体系。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。

五、十二皮部

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布的所在。它体现了十二经脉在体表的分布范围，是人体的卫外屏障。病邪可通过皮部深入络脉、经脉、脏腑，而脏腑的病变亦可通过经脉、络脉反映于皮部。

六、十五络

十五络是从十四经（十二经脉和任脉督脉之合称），别出的络脉及脾之大络的总称，是全身络脉中较大的。它们分别以其所发出的腧穴命名。

十二经脉的别络从该经的络穴别出后，均走向与其表里的经脉，以加强阴阳表里经之间联系。

督脉的别络从长强穴别出后，散布于头部，别走足太阳膀胱经，以沟通背部的经气。

任脉的别络从鸠尾穴别出后，散布于腹部，以沟通腹部的经气。

脾之大络从大包穴别出后，散布于胸胁，以沟通侧胸部的经气。

在全身的经脉中，浮行于体表的称为“浮络”，最细小的称为“孙络”，它们遍布全身而难以计数，有输布气血、濡养机体各部组织的作用。

第三节 经络的作用

经络是人体组织结构的重要组成部分。经络的理论对于说明人体的生理、病理以及指导临床的诊断和治疗，都具有重要的意义。

一、生理

经络有联系人体组织、器官，通行气血，抗御外邪，保卫机体的作用。人体的五脏六腑，四肢百骸，五官九窍，皮肉筋骨等组织器官，正是通过经络系统的十二经脉、奇经八脉、经筋皮部及无数大小络脉等沟通内外、联系上下，有机地联系起来，构成一个整体，并协调生命活动。气血是人体生命活动的物质基础，人体各部均需要气血的濡养才能维持正常功能，而气血的传输又必须依赖于经络。与其同时，卫气通过经络密布皮肤之中，使腠理致密，外邪不得侵入。

二、病 理

经络在病理方面的作用，主要是与疾病的发生与传变有关。如果正气不足，经络失去正常机能，就容易遭受外邪的侵袭而发病。既病之后，病邪又常沿着经络、自外而内，由表及里地传变。经络不仅是外邪由表入里的传变途径，而且也是脏腑与体表组织之间病变相互影响的重要沟通渠道。由于经络的联系，脏腑病变可以相互影响，内脏病变也可以通过经络反映到体表的一定部位。

三、诊 断

由于经络是沟通人体脏腑与各个组织的通道，并与脏腑有一定的所属关系，其循行又有一定的部位和起止点。因此在临床上就可根据疾病所出现的症状，结合经络的循行部位，作为诊断疾病的依据。如：两胁痛多为肝胆疾患，因为两胁为肝胆的经脉循行之处。

四、治 疗

经络学说广泛地运用于临床各科的治疗，无论在用药，还是针灸取穴都具有较大的指导意义。

如：根据某些药物对某些脏腑经络具有一定的选择性，因而产生了药物归经的理论，在此理论指导下，选择合适的药物。

又如：在针灸临床上，常用循经取穴的方法治疗某一脏腑组织的病症。如：胃病取胃经的“足三里”穴；肝病取肝经的“期门”穴等。

第四节 腧穴的分类与命名

一、腧穴的分类

腧穴分为经穴、奇穴、阿是穴三类。

经穴即“十四经穴”，分布在十二经脉和任、督二脉。它们是腧穴的主要部分，现有三百六十五个经穴，经过定位、命名，按类分归纳于十四经。

奇穴又称“经外奇穴”。在不断的针灸实践中，除了十四经穴外，人们又发现一些新的有效穴位，它们对某些病症有特殊的治疗作用，但尚未列入十四经系统，这些腧穴就是奇穴。奇穴有穴位，也有明确的定位。

阿是穴即“以痛为输”，是以压痛点或其它反应点来作为针灸施治部位的。它没有具体的名称，也没有固定的位置。又称天应穴、不定穴。

二、腧穴的命名

腧穴的命名多以其部位及主治作用、自然界事物、中医学理论等为根据。如：腕骨、大椎是以其部位命名的；日月、上星是以天体名称命名的；尺泽、承山是以地理名称命名的；犊鼻、伏兔是以动物名称命名的；睛明、光明是以治疗作用命名的；风门、内关是以建筑物名称命名的，等等。

第五节 取穴的方法

人体有大小、肥瘦之别，要确定腧穴的位置，必须掌握

定位的方法。定位准确与否，直接关系到针灸的临床疗效。

一、骨度分寸法

这种取穴法是以骨节作为主要标志，规定了人体各部的骨骼尺寸，用来折量取穴(图1-1)。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按这个标准测量。常用骨度分寸如下：

头项部

- 眉心至前发际为3寸
- 前发际至后发际为12寸
- 后发际至大椎为3寸
- 耳后两乳突之间为9寸

胸腹部

- 天突至胸剑联合为9寸
- 胸剑联合至脐中为8寸
- 脐中至耻骨联合上缘为5寸
- 腋以下至十一肋端为12寸
- 十一肋端以下至股骨大转子为9寸
- 两乳之间为8寸

背腰部

- 大椎以下至尾骶为21椎
- 两肩胛骨内缘之间为6寸

上肢部

- 腋前皱襞至肘横纹为9寸
- 肘横纹至腕横纹为12寸

下肢部

- 耻骨联合上缘至股骨内髁上缘为18寸

股骨大转子至膝中为19寸
 臀横纹至膝中为14寸
 胫骨内髁下缘至内髁尖为13寸
 膝中至外髁尖为16寸
 外髁尖至足底为3寸

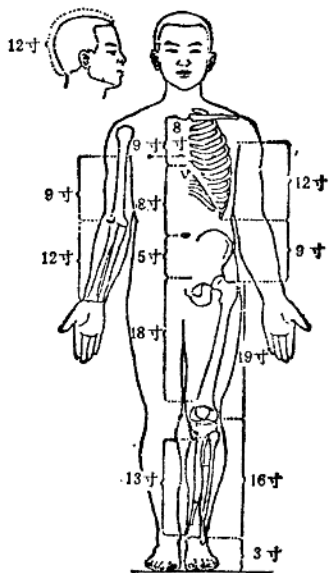


图1-1 骨度分寸法

二、体表标志法

这种取穴法又分为固定标志取穴法和活动标志取穴法。

前者是根据固定而不受人体活动影响的标志(如五官、肚脐、指甲等)进行取穴,如两眉之间取印堂;后者则是根据某种动作才能出现的标志(如皮肤皱襞、肌肉隆起等)而取穴,如握拳后掌后横纹头取后溪。

三、手指同身寸法

这种取穴法是以患者的手指为标准进行取穴(图1-2),包括:(1)中指同身寸,即以中指关节屈曲时内侧两端纹头之间为1寸;

(2)拇指同身寸,即拇指指关节的宽度为1寸;

(3)横指同身寸,即食指、中指、无名指及小指四指并拢横量为3寸(以中指中节横纹处为准)。

(4)食指同身寸,即以食指末节和中节的长度为2寸。

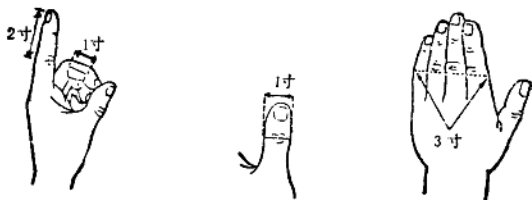


图1-2 手指同身寸法

四、简便取穴法

临床上,某些穴位可采用简便易行的方法定取,如两耳尖直上取百会,垂手中指端取风市等。

第六节 腧穴的主治作用

一、近治作用

腧穴能治疗所在部位及邻近组织、器官的病症，如胃脘部的中脘、建里等穴，均能治疗胃痛。这是经穴、奇穴、阿是穴的共同主治作用。

二、远治作用

腧穴能治疗本经所循行的远隔部位的病变，如手部的合谷腧穴治疗头面部和颈部疾患。这是十四经穴主治作用的共同特点。

三、特殊作用

有些腧穴在治疗上具有特异性，如至阴可矫正胎位。有些腧穴具有良性双向性的调节作用，如心动过速时，针刺内关可减慢心率，心动过缓时，针刺内关又可使心率恢复正常。

第二章 十二经脉

十二经脉是经络系统的重要组成部分。经络系统中的经别、奇经和络脉等都是以十二经脉为主体，彼此配合发挥作用。十二经脉的主要特点是：各条经脉的分布部位都有一定的规律；每条经脉都有内属腑脏与外络肢节两个部分；每条经脉求属于一个内脏，在脏与腑之间有表(腑)里(脏)相互属、络关系；每条经脉在经气发生病理变化时都有其特殊的症候群；各条经脉在体表都有腧穴的分布等。因此，十二经脉对于维持人体生命活动，反映各种疾病，调整机体虚实等方面，具有极为重要的意义。中医学中的整体观点和辨证施治的方法，就是以十二经脉为主体的经络学说和脏腑学说紧密结合而形成的。

第一节 手太阴肺经

循行路线：手太阴肺(脏)的经脉，是从胃部(中焦)开始，向下与大肠联络，再从大肠回过来，沿着胃的上口、向上通过横膈，入属于肺脏，以后再从肺脏到喉咙部横出去，走到腋窝下面，向下沿着上臂的内侧，行于手少阴心经和手厥阴心包经的前面，向下到肘弯中，沿着前臂的内侧，到腕后桡骨茎突内侧边，从腕后(寸口)走到大鱼际，沿着鱼际边缘，延展于大拇指桡侧的末端。支脉：从腕后列缺处分出，走向食指桡侧端，与手阳明大肠经相接(图1-3)。

主治：咳嗽，气喘，少气，伤风，咽喉肿痛，胸部胀满，以及本经所过之处的病症。



图1-3 手太阴肺经腧穴

1. 中府

〔定位〕胸前壁外上方，前正中线旁开6寸，平第一肋间腋处。

〔主治〕支气管炎，肺炎，哮喘，肺结核，肩背疼痛等。

〔针灸法〕向外斜刺或平刺0.5~0.8寸，灸3壮，温灸5分钟。

〔穴性〕肺之募穴；手、足太阴之会穴。

2. 云门

〔定位〕距前正中线旁开6寸，当锁骨外端下缘凹陷中取穴。

〔主治〕咳嗽，胸痛，胸闷，哮喘，肩关节周围炎等。

〔针灸法〕斜刺0.5~1寸；灸5壮，温灸10分钟。针时不可向内侧深刺，以免伤及肺脏。

3. 天府

〔定位〕腋前皱襞上端水平线下3寸，肱二头肌外侧缘。

〔主治〕支气管炎，哮喘，鼻出血，上臂内侧痛等。

〔针灸法〕直刺1~1.5寸；灸3壮，温灸5分钟。

4. 侠白

〔定位〕肱骨前外侧，天府穴下1寸，肘横纹上5寸。

〔主治〕支气管炎，哮喘，上臂内侧痛等。

〔针灸法〕直刺0.5~1寸，灸3壮，温灸10分钟。

5. 尺泽

〔定位〕肘横纹上；肱二头肌腱桡侧、肘关节微屈定穴。

〔主治〕咳嗽，哮喘，肺炎，支气管炎，胸膜炎，咯血，咽喉肿痛，肘臂肿痛等。

〔针灸法〕直刺0.5~1寸，或三棱针点刺出血；温灸5分钟。

〔穴性〕手太阴肺经所入为“合”。

6. 孔最

〔定位〕尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上7寸处。

〔主治〕咳嗽，哮喘，肺炎，扁桃花炎，咯血，肘臂痛等。

〔针灸法〕直刺1~1.5寸，灸3~5壮，温灸5~15分钟。

〔穴性〕手太阴之郄穴。

7. 列缺

〔穴位〕桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。即左右两手虎口交叉时，当一手之食指按在另一手腕后桡骨茎突上，食指尖所指小凹陷处。

〔主治〕头痛，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，面神经麻痹，颈项强直，手腕酸痛，荨麻疹等。

〔针灸法〕斜刺，向肘关节方向，进针0.5~1寸，灸3~5壮，温灸5~15分钟。

〔穴性〕手太阴之络穴，八脉交会穴之一，通于任脉，别走手阳明。也是四总穴之一。

8. 经渠

〔定位〕桡骨茎突内缘，腕横纹上1寸，桡动脉桡侧凹陷中。

〔主治〕咳嗽，哮喘，支气管炎，胸痛，咽喉肿痛，手腕痛等。

〔针灸法〕避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸，禁灸。

〔穴性〕手太阴经所行为“经”。

9. 太渊

〔定位〕仰掌，掌后腕横纹桡侧凹陷处。

〔主治〕支气管炎，百日咳，流行性感胃，哮喘，肺结核，胸痛，咽喉肿痛，桡腕关节及周围软组织疾患，无脉症等。

〔针灸法〕直刺约0.3~0.5寸，灸3壮，温灸5分钟。

〔穴性〕手太阴经所注为“输”；肺之原穴；脉会太渊。