

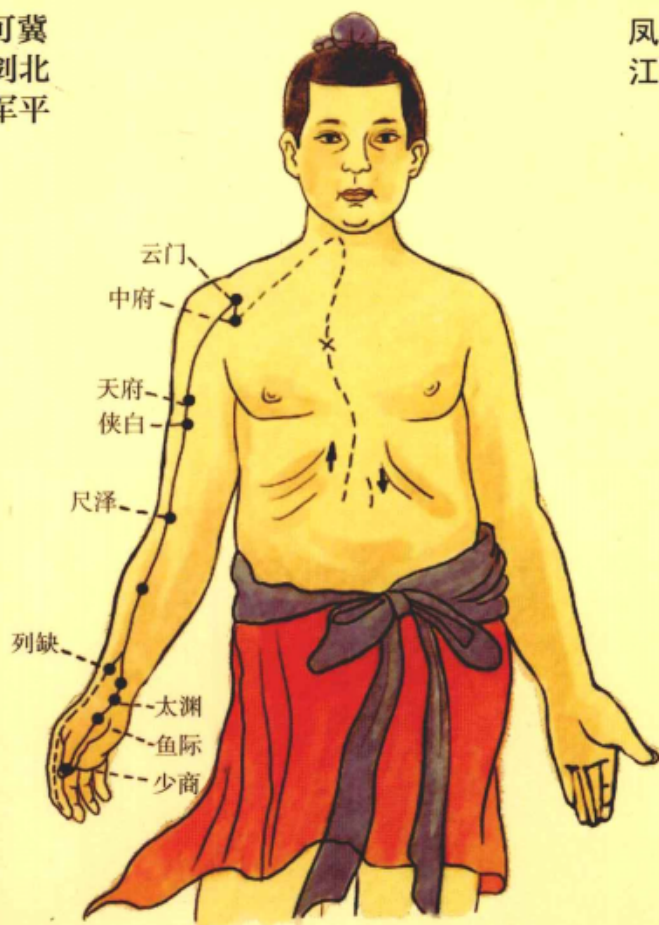
彩图中医学丛书

中医经络穴位

“十一五”国家重点图书出版规划项目

总主编 陈可冀
执行主编 胡剑北
本册主编 胡军平

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



◎ 步入中医殿堂的最佳入门读物 ◎ 原创彩色插图，呈现中医奥秘 ◎ 一目了然，一学就会

彩图 中医学丛书

中医基础

中医辨证论治

中医养生

中医方药

中医经络穴位

针灸学是中医学的重要组成部分，本书重点介绍中医经络学、中医腧穴学和穴位治疗方法的精华。强调基础理论，强调自学掌握重点，详细介绍十四经穴及常用穴位，同时介绍耳穴、手穴等实用穴位，帮助读者很快掌握经络和穴位的使用。



ISBN 978-7-5345-6916-



9 787534 569166 >

定价: 26.00元

彩图中医学术丛书

中医经络穴位

“十一五”国家重点图书出版规划项目

总主编 陈可冀

执行主编 胡剑北

本册主编 胡军平

编写人员（按姓氏笔画排序）

王 秀 牛玉敏 陈 蓓 金 磊 胡军平

图书在版编目(CIP)数据

中医经络穴位 / 胡军平主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.4

(彩图中医学丛书)

ISBN 978-7-5345-6916-6

I. 中… II. 胡… III. ①经络—基本知识②穴位—基本知识 IV.R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第146834号

彩图中医学丛书——中医经络穴位

本册主编 胡军平
责任编辑 孙连民 郑颖
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
制 版 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/16
印 张 10.75
字 数 170000
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6916-6
定 价 26.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

说到经络穴位，许多人都觉得很神秘，而且很难学习和掌握。其实，经络学说是中医理论的重要组成部分，也是中华民族的瑰宝文化之一。为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

经络，是经脉和络脉的统称。经犹如直行的径路，是经络系统的主干。络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络联系脏腑肢节，沟通内外上下，遍布全身，形成一个纵横交错的联络网，把人体的五脏六腑、肢体官窍以及皮肉筋骨等联结成一个统一的有机整体。经络理论对指导中医各科实践有着决定性的作用，古人有言：“学医不知经络，开口动手便错，盖经络不明，无以识病症之根源，究阴阳之转变……昔人望而知病者，不过熟其经络故也。经络为识病之要道。”

穴位又称腧穴，是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，又是针灸推拿治病的施术点。穴位主要有十四经经穴和经外奇穴，除了这些还有耳穴和手部穴位等特殊穴位刺激点。穴位疗法，是通过针灸、推拿等很多简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，从而保持人体各个脏腑功能的协调平衡，使气血畅通，身心健康。它之所以得到中国乃至世界的普遍认可，最重要的原因是它的“临床有效性”。

中医的整体观念认为，人体自身的整体性以及人与外部环境的统一性都需要经络系统来维系，因为它不仅是人体在各种情况下的总体调节系统，也是感受天地宇宙的变化，使人体与大自然相适应的系统。可以说人类的疾病，大多与经络有关。因为人体经络是人的生命线，它维系着人的五脏六腑、四肢百骸，是中医诊断和治疗疾病之根本。

中医说：“正气存内，邪不可干。”中医治病从整体观念出发，实施辨证论治，以扶正祛邪，增强免疫功能为主又兼顾局部的治疗，是治本的方法。通过针灸、推拿刺激经络穴位可以调动身体的自我修复功能，固本正元，调控气血，增强人体正气。人体的正气足，则邪气不侵，或侵入后被正气所消减，身体便能维持一

个平衡和谐的健康状态。

本书将原本较为繁琐的经络穴位内容用最精简的文字概括并配以图片说明。每个人都可以通过学习，尝试自我治疗疾病和强身健体，非常适合初学中医和热爱中医的人士阅读。

鉴于编者水平所限，书中错误在所难免，敬请广大读者提出宝贵的意见和建议。

编 者

目 录

【第一章】 经络概述	1
第一节 经络学说的形成	2
第二节 经络的功能	5
第三节 十二经脉	8
第四节 奇经八脉	12
第五节 十五络脉	14
【第二章】 穴位概述	15
第一节 穴位的发现	16
第二节 穴位的功能与分类	17
第三节 穴位的穴态与名称	20
【第三章】 穴位介绍	21
第一节 十二经脉经穴介绍	22
第二节 奇经经穴介绍	61
第三节 经外奇穴介绍	68
【第四章】 如何找穴位	74
第一节 指寸法	75
第二节 骨度法	76
第三节 体表特征速取法	79
【第五章】 刺激穴位的方法	81
第一节 针刺方法	82
第二节 灸疗方法	85
第三节 按摩方法	89
第四节 穴位药物外治法	92

【第六章】	耳穴	93
第一节	耳郭表面解剖	94
第二节	耳穴分布	95
第三节	常用耳穴	96
第四节	耳穴疗法	104
【第七章】	手穴	107
第一节	手穴及主治	108
第二节	按摩方法与工具	115
【第八章】	常用穴位及常见病的穴位疗法	117
第一节	马丹阳十二穴	118
第二节	常用的保健穴位	127
第三节	常见病的穴位疗法	137

【第一章】

经络概述

经络学是中医特有的理论，中医认为经络就像人身上纵横交错的江河，“经”是纵行的，“络”是横行的；“经”粗而直，“络”细而曲。经络布满整个人身，就像江河分布在大地各处一样。江河中流淌的水有多有少，有深有浅，人体经络也一样，其中流淌着的是人体宝贵的气血。不同经脉里流淌的气血有多少不同，凭借着分布全身的经络，供给人体各处活动的需要。同时，经络将全身各处的生命信息传输到相应部位，调节着人体的各项活动。

第一节 经络学说的形成

经络学说是中医重要的理论核心之一，它可不是古代医家坐在家中，泡上一杯茶，手摇芭蕉扇凭空想象出来的，它是古代劳动人民在长期的劳动和医疗实践中，不断观察总结出来的。



《山海经》说：“有石如玉，可以为针。”
是关于石针的早期记载。

一、经络学说形成的前提——针灸疗法

远古时期，人们在采集野果和猎取食物的过程中，偶然会被一些尖硬物体，如石头、荆棘等碰撞了身体表面的某个部位，这些意外创伤之后，却出现了身体某部位原来的疼痛减轻或消失的现象。例如碎石片伤及头顶“百会”穴处，减轻了头痛；采集野果时荆棘刺入虎口“合谷”穴处，止住了牙痛；追逐猎物时，石头或树茬碰伤小腿“足三里”穴处，缓解了腹痛……这样的巧合在漫长的历史岁月中不会少见，加之人们有时还会本能地用手捶打、按揉身体不舒适的部位，结果发现很舒服，久而久之，古人开始有意识地用一些尖利的石块来



砭石（旧石器时代）

刺身体的某些部位，或人为地刺破身体上的某处，使之出血，以减轻疼痛。

尖利的石块，慢慢就形成了古书上曾多次提到针刺的原始工具，即石针，又称为砭石。这种砭石出现于距今8 000~4 000年前的新石器时代，相当于氏族公社制度的后期，人们已掌握了控制、磨制技术，能够制作出一些比较精致的、适合于刺入身体以治疗疾病的石器，这种石器就是最古老的医疗工具砭石。人们就用砭石刺入身体的某一部位治疗疾病。中国在考古中经常会发现砭石实物。可以说，砭石是后世刀针工具的前身。其后出现了骨针、陶针、竹针等，尤其是人类发明冶金术后，金属针具的出现大大地推动了刺法的发展。

灸法产生于火的发现和使用之后。在用火的过程中人们发现身体某部位的病痛经火的烧灼、烘烤而得以缓解，继而学会用兽皮或树皮包裹烧热的石块、沙土进行局部热熨，以点燃树枝或干草烘烤来治疗疾病。经过长期的摸索，选择了易燃而具有温通经脉作用的艾叶作为灸治的主要材料，于体表局部进行温热刺激，从而使灸法和针刺一样，成为防病治病的重要方法。由于艾叶具有易于燃烧、气味芳香、资源丰富、易于加工贮藏等特点，因而后来成为了最主要的灸治原料。

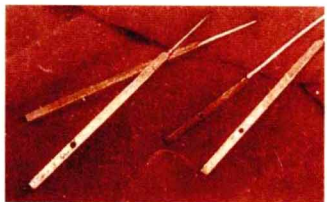
“砭而刺之”渐发展为针法，“热而熨之”渐发展为灸法，这就是针灸疗法的前身。

二、经络学说形成的基础——“经络现象”

人们经过长期不断地有病求治、治愈求理，然



● 玉石针（商周）



● 金针（西汉）



● 骨针

后又依理治病。在临床实践中，发现有些疾病会沿一定路线产生灼热、寒凉、抽搐、皮疹、脱毛或红肿疼痛等现象，还有针刺后各种综合感觉的传导，这些就是“经络现象”。医疗实践中观察和体验到各种异样感觉，这些都成为了经络现象的基础。大量的临床和科研实践证明，经络现象在针灸刺激过程中最容易出现，古人在治病时，通过对体表的按摩、针灸等刺激，常常会体验到某种感觉的传导。

三、经络学说形成的依据——解剖实践

《灵枢·经水》篇载：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之。”可见，古人对人体是有所认识的，对人体的解剖观察也是经络学说形成的基础之一。古人观察到了人体体内到处分布的各种管道样结构，又发现体表有病可以影响到人体体内的脏腑，而深藏在体内的脏腑有病也可以反映到体表，加之各种经络现象的出现，如有时碰到手，麻到了肩；有时压到了足，感到背部胀，这不能不给古人以一定的启示，会想到人体的这些管道结构相互之间，以及与人体的之间一定有着某种联系，对人体的解剖观察也是发现并提出经络的方法之一。

不过，我们在这里也不能忽视经络形成的另一种说法，那就是认为经络的形成是先有穴位，然后具有相同功能的穴位，经常感觉相互有联系，串起一条线来，成为经络了。总之，发现经络的途径是多方面的，各种认识又能够相互启发、相互佐证、相互补充，从而使人们对经络的认识逐步完善。



抄本《针经图》甲本
中国中医研究院图书馆藏



宋慈墓地。宋慈撰写的《洗冤集录》被誉为世界上最早的法医学专著，这些经验也有助于中医和针灸的发展

第二节 经络的功能

经络就像大地上的江河一样，有着多种功能，运输气血、传导信息、联系人体各部等。正因为经络是人身中的江河，就如大地不可缺少江河一样，经络学说在中医里拥有至高的地位，它可以决定人之生死、治疗人身百病。自然界的河流是内外相互贯通而像环一样没有尽头的，人体经脉之气血也和它一样，是内外贯通、循环不息的。经络对于人体而言，有四大作用。



经脉深藏体内，负责沟通，输送气血，平衡阴阳脏腑；络脉是经脉上的细小分支，彼此通连直达体表，与五脏六腑相通的十二经脉，其气血的流行，就像自然界十二条河流之水的流动一样，既有显现于外的泉眼，又有隐伏在内的暗河。

一、网络联络员——沟通联系作用

《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，虽各有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使机体的内外上下保持着协调统一，构成一个有机的整体。而这种相互联系、有机配合主要是依据经络系统的联系沟通作用实现的。由于十二经脉及其分支纵横交错，入里出表，通上达下联系了脏腑器官，奇经八脉沟通了十二经之间，经筋皮部联接了肢体

筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来，成为一个协调的整体。

二、气血运输员——营养渗灌作用

中医认为：气血是维持机体生命活动所必须的物质基础。通过经络的传注，气血才能输布周身，以温养濡润全身各脏腑组织器官，维持机体的正常功能，如营气之和调于五脏，洒陈于六腑，这就为五脏藏精、六腑传化的功能活动提供了物质条件。所以《灵枢·本脏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”明确指出了经络具有运行气血、调节阴阳和濡养全身的作用。

三、信使传导员——感应传导作用

人的生命活动是一个极其复杂的过程，体内每时每刻都有许多生命信息发出、交换或传递，这就必须依赖经络系统的感应传导作用，进行生命信息的传递，沟通各部分之间的联系。经络循行分布于人体各脏腑、形体、官窍，通上达下，出表入里，犹如人体的信息传导网络，不但能感受信息，而且能按信息的性质、特点、量度进行双向传导，分别将信息运载至有关的脏腑、形体、官窍，反映和调节其功能状态。如人体肌表受到外界某种刺激（针灸、按摩等），这些刺激信息会沿经络传送至内脏，调整干预人体的生理活动或病理变化。而内脏功能活动或病理变化的信息也可以由经络传达于体表，反映出不同的症状或体征，这是中医学的主要生理基础。

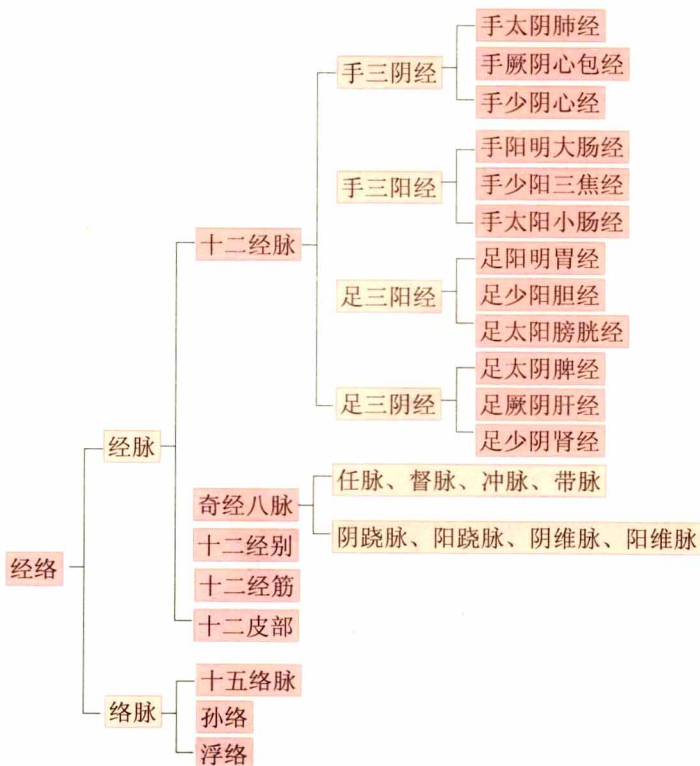
四、机体调解员——平衡调节作用

经络运送气血的时候还能发现体内气血分配不均，纠正局部的偏盛或偏衰，让全身阴阳保持平衡，虚实互相弥补。经络系统能够调节脏腑气血、阴阳表里、内外上下、前后左右的生理平衡，使彼此协调，不致太过或不及，并能使机体适应自然界的各种变化规律。

经络系统由经脉、络脉、十二经筋和十二皮部所组成。经络在内能连属于脏腑，在外则连属于筋肉、皮肤。



● 阴阳平衡图



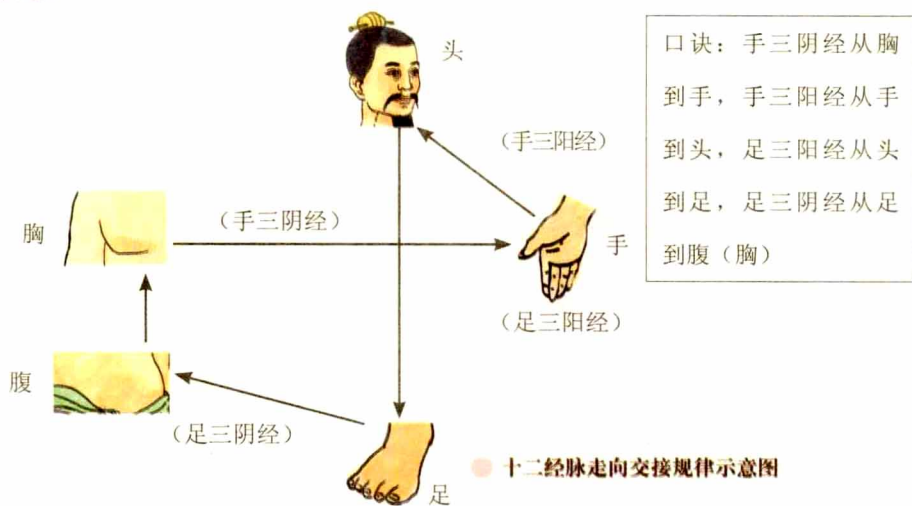
第三节 十二经脉

十二经脉又称之为十二正经，一共12条，是经络系统的主体。其粗而直，纵行于人体，与体内的脏腑相联属，十二经脉的命名是根据其阴阳属性，所属脏腑、循行部位综合而定的。因为十二经脉均分别隶属于十二脏腑，各经又用其所属脏腑的名称，再结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，给予不同的名称。



十二经脉的名称为：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

十二经脉通过手足阴阳表里经的联接而逐经相传，构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。气血通过经脉即可内至脏腑，外达肌表，营运全身。其流注次序是：



→ 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 → 手厥阴心包经 → 手少阳三焦经 → 足少阳胆经 → 足厥阴肝经 → 手太阴肺经。

走向和交接规律

手之三阴经从胸走手，在手指末端交手三阳经

手之三阳经从手走头，在头面部交足三阳经

足之三阳经从头走足，在足趾末端交足三阴经

足之三阴经从足走腹，在胸腹腔交手三阴经

十二经脉分布规律

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身

六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于四肢外侧和头面、躯干

十二经脉在四肢的分布规律

三阴经

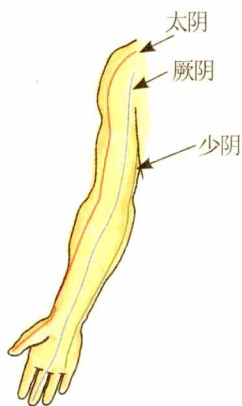
上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后

下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前

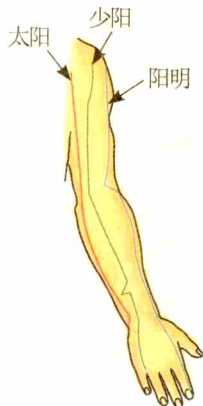
三阳经

上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后

下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后



● 上肢内侧部



● 上肢外侧部