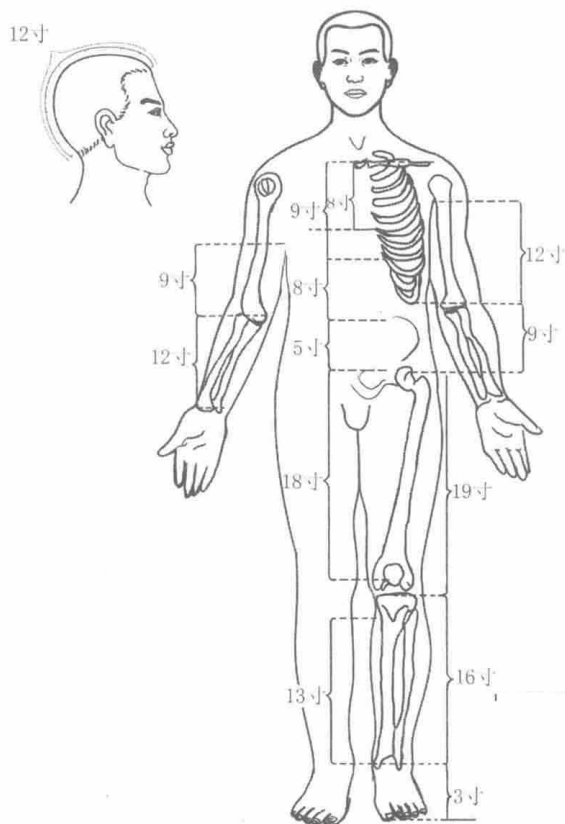


# 图解经络穴位入门与速记

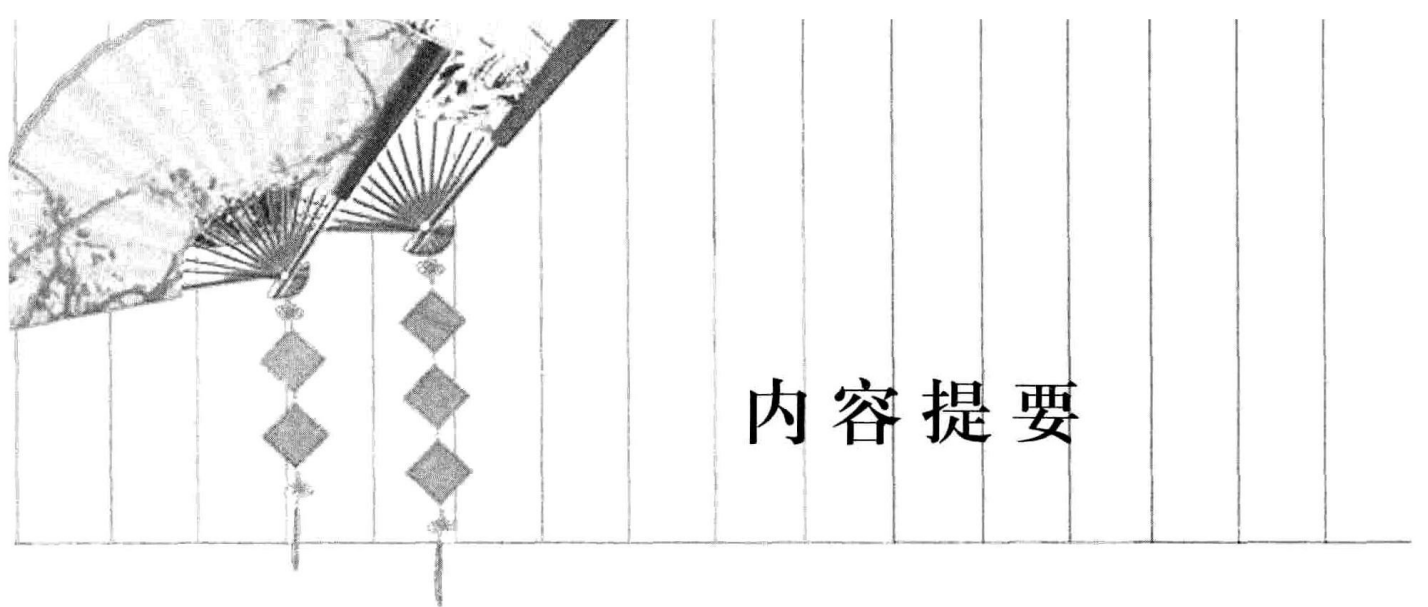
TUJIE JINGLUO XUEWEI RUMEN YU SUJI

编 著 王强虎 何伟晔



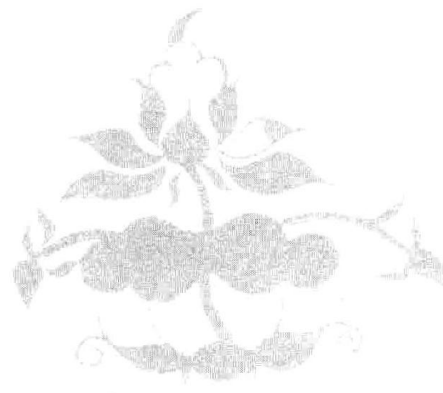
人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

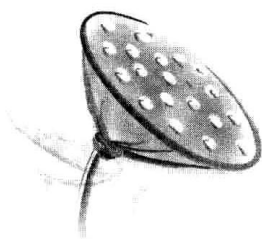
北 京



# 内 容 提 要

针灸是针法和灸法的合称，其内容包括经络、腧穴、刺灸技术等。在学习这一传统的临床技能时，常用到有关经络、穴位的相关知识，而中医的经络和穴位繁多，知识点多，记忆困难。本书将中医经络腧穴知识分门别类予以系统整理，择其精要配上直观的插图，以供初学者学习与记忆，且用表格列出了常用特定穴的名称、定位与主治，以便于查找。在每一门类下进行歌诀配备，以方便记忆。该书内容充实，切近临床，而且摘录了大量的腧穴配伍和效验处方，适用于针灸初学者及临床医生使用。





## 前言

针灸是针法和灸法的合称。针法是把针具刺入患者穴位中，运用各种针刺手法来治疗疾病。灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热及艾绒的药物作用来治疗疾病。针灸是中医学的重要组成部分之一，其内容包括经络、腧穴、刺灸技术以及相关器具，在形成、应用和发展的过程中，具有鲜明的民族文化与地域特征，是基于民族文化和科学传统产生的宝贵遗产。在学习这一传统的临床技能时，常用到有关经络、穴位的相关知识，而中医的经络和穴位繁多，知识点多，记忆困难。所以编写一本实用性、科学性强的经络腧穴精华知识和记忆要点就成为作者多年来的心愿之一。

本书第1章将中医经络知识进行系统整理，内容包括十二正经、奇经八脉的走向、主病等内容。第2章与第3章将腧穴知识分门别类予以系统整理，择其精要配上直观的插图，以供读者学习与记忆，并用表格列出了常用特定穴的名称、定位与主治，以便于查找。对于经络和腧穴，本书在每一门类下进行歌诀配备，以便于记忆。每一首歌诀基本概括了经络的功能主病，每一腧穴的定位、功效和主治，也基本用歌诀的形式表达出来。总之

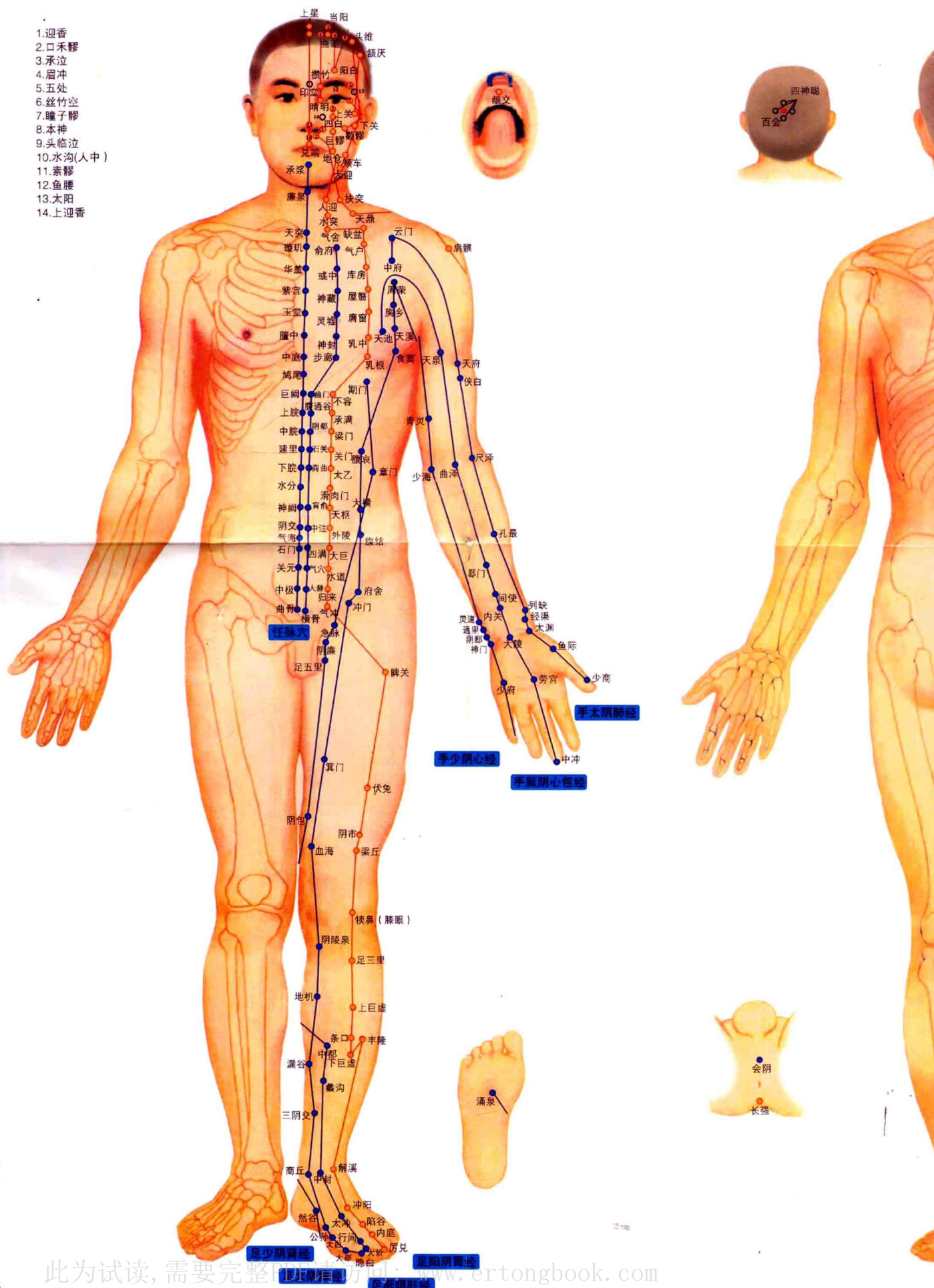
理解每一部分的内容,且熟读歌诀便可了解经络与腧穴的临床效用。经验也证明,理解所学内容、诵读好的歌诀是帮助记忆的有效方法,本书歌诀力求符合律诗平仄,使之易诵易记,这是本书作者所刻意追求的。

本书除介绍经络腧穴的传统功用和主治外,也简单地介绍了一些腧穴的现代研究,使读者在掌握针灸腧穴的传统理论知识的基础上能辨证地结合现代针灸研究知识,这对拓宽知识视野,启发针灸施治思路是很有帮助的。本书还摘录了一些中医学术刊物对腧穴的报道,以充实内容,使本书更加贴近临床。

本书可作为学习中医经络腧穴的辅助读物,对初学针灸者很有帮助,而且由于书中的“临床运用”摘录了大量的腧穴配伍和效验处方,所以对临床医生也很有参考价值。本书简明扼要、通俗易懂、图文并茂,注重实用性和科学性,便于读者查找、学习和记忆。本书可供临床中医师、中医院校学生、中医爱好者学习参考。

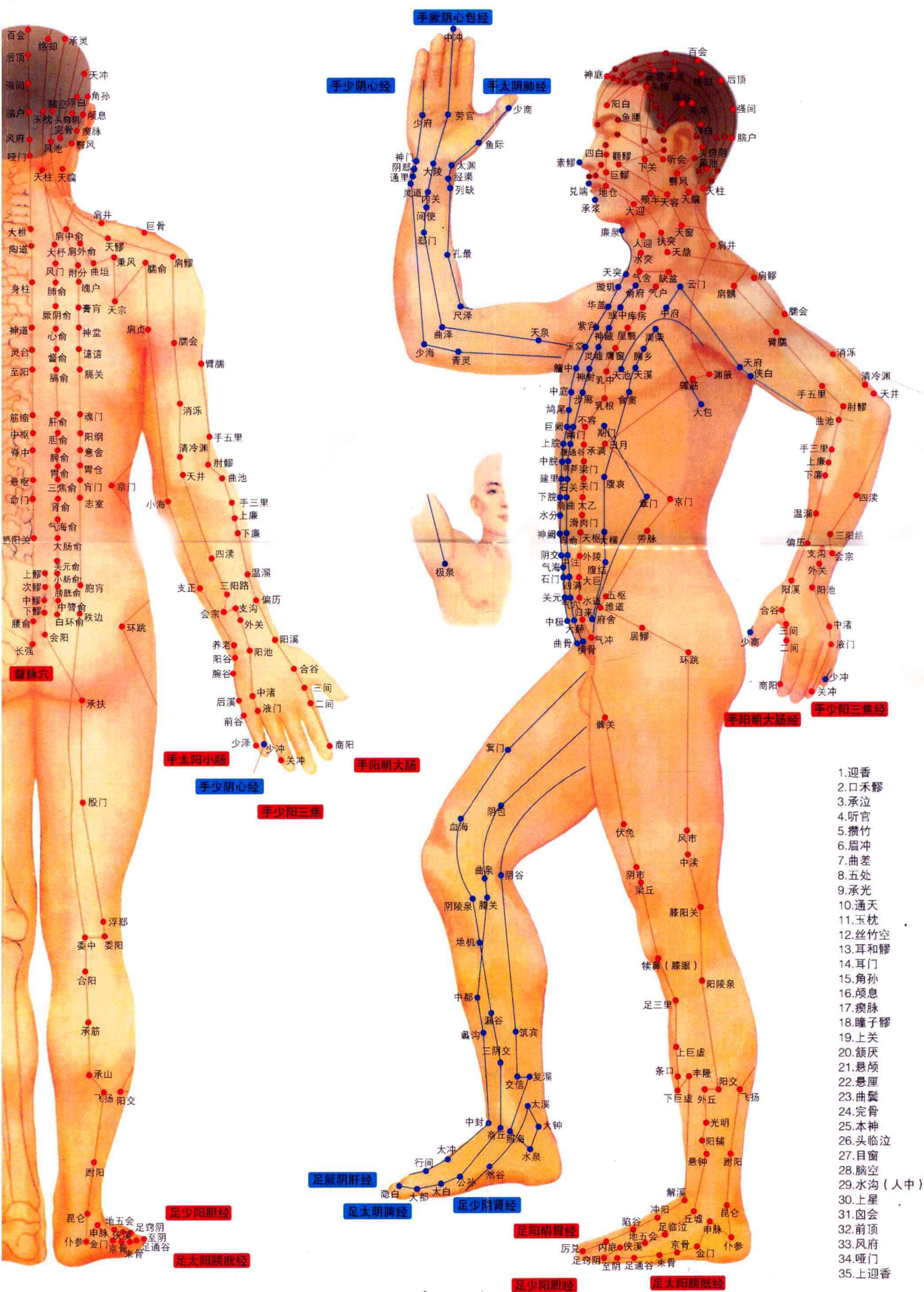
编 者

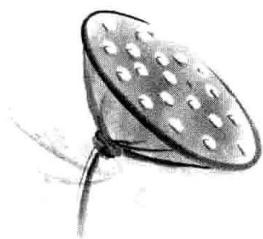
2011年8月30日于古城西安





# 经络穴位挂图





# 目 录

## 第1章 经络概说

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、经络的概念及组成 ..... | 1  |
| 二、十二经脉 .....     | 3  |
| 三、十二经别 .....     | 7  |
| 四、奇经八脉 .....     | 8  |
| 五、十五络脉 .....     | 14 |
| 六、孙络、浮络 .....    | 15 |
| 七、十二经筋 .....     | 15 |
| 八、十二皮部 .....     | 16 |

## 第2章 腧穴概说

|               |    |
|---------------|----|
| 一、穴位的概念 ..... | 17 |
|---------------|----|





|                  |    |
|------------------|----|
| 二、穴位的分类·····     | 18 |
| 三、穴位的三大治疗作用····· | 20 |
| 四、十二经穴主治概要·····  | 23 |
| 五、穴位的定位方法·····   | 24 |

### 第3章 特定穴概说

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、五输穴·····      | 30 |
| 二、原穴·····       | 34 |
| 三、络穴·····       | 34 |
| 四、郄穴·····       | 36 |
| 五、下合穴·····      | 37 |
| 六、背俞穴·····      | 38 |
| 七、募穴·····       | 38 |
| 八、八会穴·····      | 39 |
| 九、八脉交会穴的概念····· | 40 |
| 十、交会穴的概念·····   | 40 |

### 第4章 经络腧穴各论

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、手太阴肺经·····    | 42 |
| 二、手阳明大肠经穴位····· | 49 |
| 三、足阳明胃经穴位·····  | 64 |
| 四、足太阴脾经穴位·····  | 88 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 五、手少阴心经穴位 .....  | 102 |
| 六、手太阳小肠经穴位 ..... | 109 |
| 七、足太阳膀胱经穴位 ..... | 121 |
| 八、足少阴肾经穴位 .....  | 154 |
| 九、手厥阴心包经穴位 ..... | 170 |
| 十、手少阳三焦经穴位 ..... | 177 |
| 十一、足少阳胆经穴位 ..... | 191 |
| 十二、足厥阴肝经穴位 ..... | 215 |
| 十三、督脉穴位 .....    | 225 |
| 十四、任脉穴位 .....    | 238 |
| 十五、常用奇穴穴位 .....  | 253 |

## 第5章 历代经络腧穴症治速记歌赋

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、孙真人针十三鬼穴歌 .....   | 277 |
| 二、马丹阳十二穴主治杂病歌 ..... | 279 |
| 三、通玄指要赋 .....       | 282 |
| 四、行针指要歌白话解 .....    | 283 |
| 五、拦江赋 .....         | 284 |
| 六、回阳九针歌 .....       | 285 |
| 七、脚不过膝手不过肘歌 .....   | 285 |
| 八、禁针歌 .....         | 285 |

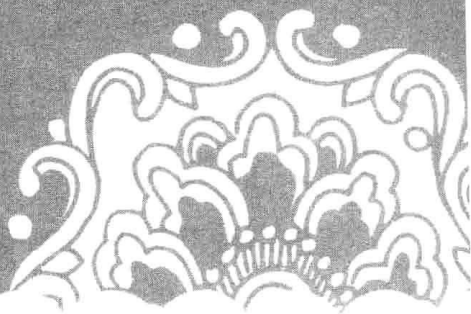


|                    |     |
|--------------------|-----|
| 九、灵光赋 .....        | 286 |
| 十、杂病穴法歌 .....      | 288 |
| 十一、十二经子母穴补泻歌 ..... | 290 |
| 十二、金针赋 .....       | 291 |
| 十三、十二经气血多少歌诀 ..... | 294 |
| 十四、百症赋 .....       | 294 |
| 十五、刺法启玄歌 .....     | 296 |
| 十六、周身经穴赋 .....     | 296 |
| 十七、玉龙歌 .....       | 299 |
| 十八、胜玉歌 .....       | 305 |
| 十九、行针总要歌 .....     | 306 |
| 二十、现代经穴治疗歌 .....   | 307 |

## 附录 人体经络穴位彩色挂图

# 第 1 章

## 经络概说



### 一、经络的概念及组成

#### 1. 经络的概念

要理解经络概念的内涵就必须明白经络的作用。经络的作用不外乎两点：联系内外，运行气血。具体说来就是在结构上联系内外，在功能上运行气血。

结构上，经络遍布全身，联系身体的上、下、内、外，将全身的脏腑、形体、官窍以及皮毛等所有的器官组织联系在一起，就像一张网，将身体的各个部分联结在一起，这个网的主绳是“经”（原意是“纵丝”，就是直行主线的意思），网的支绳是“络”（网络，支线的意思）。针灸穴位挂图上、人体模型图上有线有点，点代表的是腧穴，线代表的就是经络，看起来有些杂乱无章，实际上是有规律的。图上加起来一共有 26 条线，其中有 24 条对称的分布在身体的两侧，每侧 12 条，称为“十二经脉”，另外两条分布于身体的正中线，一前一后，前为任脉，后是督脉。

#### 歌诀

经者径路上下行，脏腑体表血流通，  
络如网络微而细，纵横交错周身中。

#### 小贴士

十二经脉加上任督二脉合称“十四经”，是经络系统中的主干，另外还有许许多多的络脉，有大有小，把经络系统比喻成一棵枝繁叶茂的大树的话，



十四经是树干，络脉就是树干上的枝枝杈杈，遍布于全身的每一个角落，加强了十四经脉之间的联系，并将十四经的气血能够运行到身体的每一个角落。

功能上，运行气血。这是经络最重要的作用，人体上一些气血循行的现象是经络概念产生的客观依据。

总之，经络系统就像一张网，十二经脉以及任、督二脉是这个网的总绳，不是有“提纲挈领”这么个成语吗？十二经脉和任、督二脉就是这个网的“纲”，众多的络脉是这个网的支绳，形成了一个四通八达的网络系统，将人体包括五脏六腑在内的所有器官和组织联系在一起，形成一个整体，每一部分之间都是相互联系，又是相互影响的，这就是中医的两大特色之一：整体观念。可见经络对于中医的重要性。

## 2. 经络系统的组成

经络系统由十二经脉、奇经八脉、和十二经筋、十二经别、十二皮部，以及十五络脉和浮络、孙络等组成。见图 1-1-1。

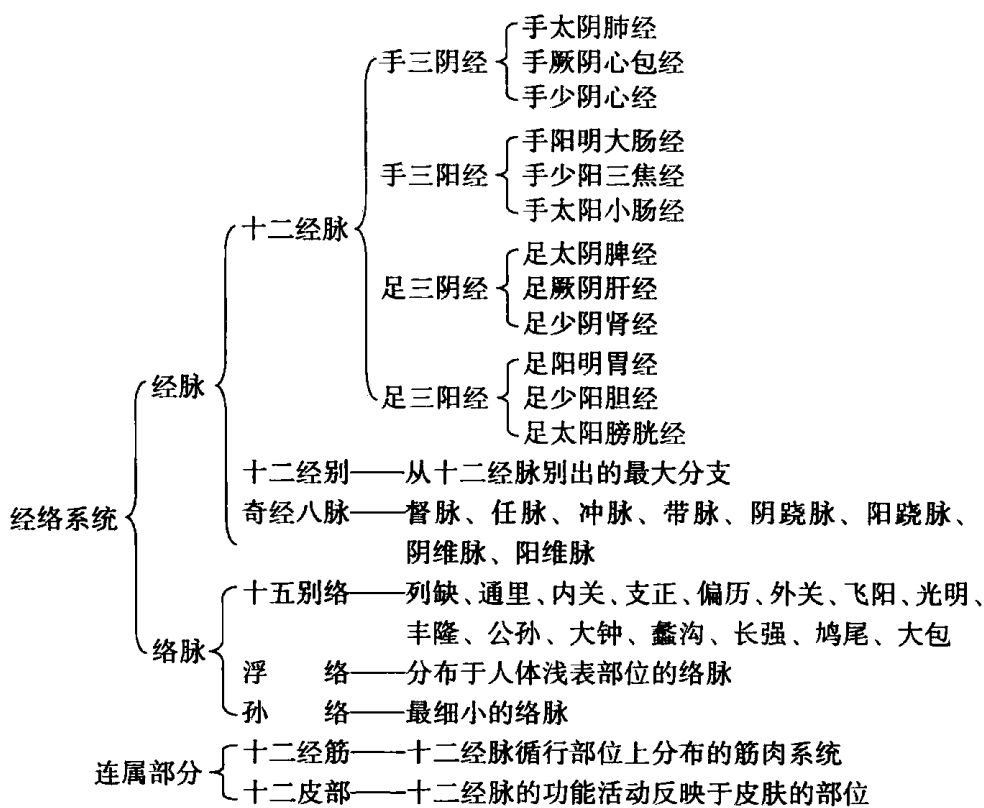


图 1-1-1 经络系统的组成



## 二、十二经脉

### 1. 十二经脉的命名

十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑三部分组成。用手、足将十二经脉分成手六经（上焦三脏及与之相络属的三腑，循行于上肢）、足六经（中焦三脏及与之相络属的三腑，循行于下肢）。用阴阳别脏腑，六脏属阴，其经脉循行于肢体内侧；六腑属阳，其经脉循行于肢体外侧。据阴阳消长变化规律，把阴阳又划分为三阴三阳。三阴为太阴、少阴、厥阴；三阳为阳明、太阳、少阳见图 1-2-1 及图 1-2-2。

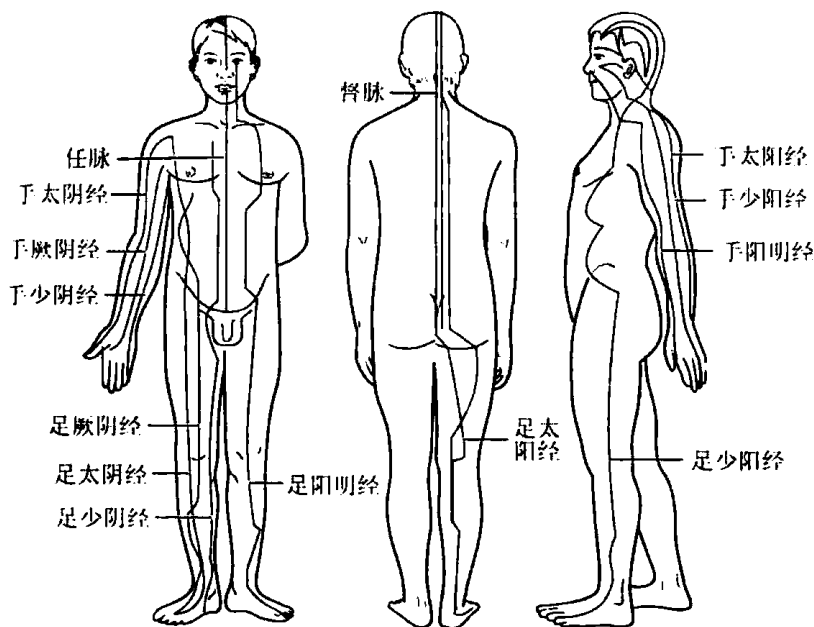


图 1-2-1 十二经脉人体分布

### 2. 十二经脉的走向和交接

十二经脉分为手足三阴三阳共四组，即手三阴、手三阳、足三阴、足三阳。每组的走向（循行方向）是一致的，并且依次一组接一组，这就形成十二经脉的走向和交接规律。其中阴经与阳经相交，是在手足部位；阳经与阳经相交，是在头面部；阴经与阴经相交，是在胸腹部。

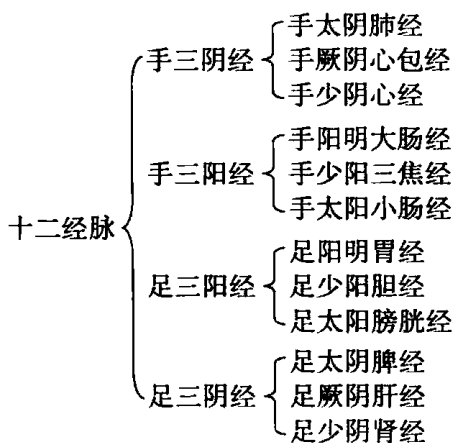


图 1-2-2 十二经脉的名称

走向与交接规律之间又是密切联系的，把两者结合起来则是：手三阴经，从胸走手，交手三阳经；手三阳经，从手走头，交足三阳经；足三阳经，从头走足，交足三阴经；足三阴经，从足走腹上胸，交手三阴经。这就是十二经脉的走向和交接规律，见图 1-2-3。

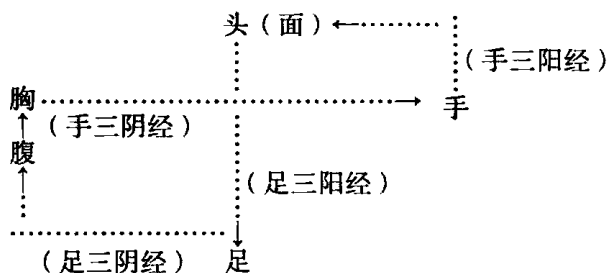


图 1-2-3 十二经脉的走向和交接规律

#### 歌诀

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。

### 3. 十二经脉的表里相合

十二经脉通过经别和别络互相沟通，组合成六对，又称“六合”，即“表里相合”关系。如表 1-2-1 所示。





表 1-2-1 十二经脉表里相合关系表

|   | 阴经<br>(属脏络腑) | 阳经<br>(属腑络脏) | 循行部位<br>(阴经行于内侧, 阳经行于外侧) |   |   |
|---|--------------|--------------|--------------------------|---|---|
| 手 | 太阴肺经         | 阳明大肠经        | 上肢                       | 前 | 缘 |
|   | 厥阴心包经        | 少阳三焦经        |                          | 中 | 线 |
|   | 少阴心经         | 太阳小肠经        |                          | 后 | 缘 |
| 足 | 太阴脾经         | 阳明胃经         | 下肢                       | 前 | 缘 |
|   | 厥阴肝经         | 少阳胆经         |                          | 中 | 线 |
|   | 少阴肾经         | 太阳膀胱经        |                          | 后 | 缘 |

注: 在小腿下半部和足背部, 肝经走在前缘, 脾经走在中线。至内踝上 8 寸处交叉之后, 脾经走在前缘, 肝经走在中线

#### 4. 十二经脉气血的流注

十二经脉分布于全身的内外上下, 其中的气血是流动不息, 循环贯注的, 这就是十二经脉的流注。其流注有一定的次序, 即从手太阴肺经开始, 依次流至足厥阴肝经, 再流至手太阴肺经。这样就构成了一个“阴阳相贯, 如环无端”的十二经脉整体循行系统。其具体流注次序如图 1-2-4 所示。

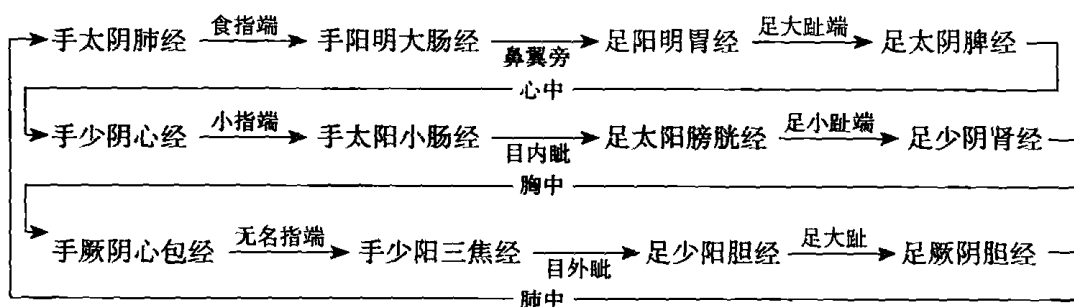


图 1-2-4 十二经脉流注次序

#### 十二经脉流注时序歌

寅时气血注入肺,  
卯时大肠辰时胃,  
巳脾午心未小肠,  
申属膀胱酉肾位,  
戌时心包亥三焦,  
子胆丑肝各定位。



5. 十二经脉的体表分布规律

十二经脉在体表的分布也有一定规律。

(1) 头面部：手三阳经止于头面，足三阳经起于头面，手三阳与足三阳经在头面部交接，所以说“头为诸阳之会”。

十二经脉在头面部分布的特点是：手足阳明经分布于面额部；手太阳经分布于面颊部；手足少阳经分布于耳颞部；足太阳经分布于头顶、枕项部。另外足厥阴经从颅内止于头顶部。

十二经脉在头面部的分布，可以概括为：阳明在前，少阳在侧，太阳在后。

(2) 四肢部：十二经脉在四肢分布的一般规律即，阴经分布在四肢的内侧面，阳经分布在四肢的外侧面。

上肢：内侧面是手太阴经在前缘，手厥阴经在中线，手少阴经在后缘。外侧面是手阳明经在前缘，手少阳经在中线，手太阳经在后缘。

下肢：内侧面是内踝上 8 寸以下，足厥阴经在前缘，足太阴经在中线，足少阴经在后缘；8 寸以上，足太阴经在前缘，足厥阴经在中线，足少阴经在后缘。外侧面是足阳明经在前缘，足少阳经在中线，足太阳经在后缘。

(3) 躯干部：十二经脉在躯干分布的一般规律即，足三阴与足阳明经分布在胸、腹部（前），手三阳与足太阳经分布在肩胛、背、腰部（后），手三阴、足少阳与足厥阴经分布在腋、胁、侧腹部（侧）。具体分布特点如表 1-2-2 所示。

表 1-2-2 十二经脉在躯干的分布规律表

| 部 位 |       | 第一侧线                   | 第二侧线                  | 第三侧线                                      |
|-----|-------|------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| 前   | 胸 部   | 足少阴肾经<br>(距胸正中线 2 寸)   | 足阳明胃经<br>(距胸正中线 4 寸)  | 足太阴脾经<br>(距胸正中线 6 寸)                      |
|     | 腹 部   | 足少阴肾经<br>(距腹正中线半寸)     | 足阳明胃经<br>(距腹正中线 2 寸)  | 足太阴脾经<br>(距腹正中线 4 寸)<br>足厥阴肝经从<br>少腹斜向上至胁 |
| 后   | 肩 胛 部 | 手 三 阳 经                |                       |                                           |
|     | 背、腰部  | 足太阳膀胱经<br>(距背正中线 1 寸半) | 足太阳膀胱经<br>(距背正中线 3 寸) |                                           |
| 侧   | 腋 部   | 手 三 阴 经                |                       |                                           |
|     | 胁、侧腹部 | 足少阳胆经、足厥阴肝经            |                       |                                           |



## 6. 十二经脉与脏腑的关系

体内主要是指胸腹腔，包括脏腑在内。十二经脉均循行到胸腹腔中。十二经脉在体内的分布，主要是指其与脏腑的联系，所以说十二经脉“内属于脏腑”。

十二经脉与脏腑的联系，主要有“属”“络”关系。属，隶属的意思，十二经脉每经都隶属于一个脏或腑；络，联络的意思，十二经脉每经都与其相表里经脉所属的脏或腑相联络。这样就形成了手足三阴经属脏络腑、手足三阳经属腑络脏的十二经脉与脏腑的联系规律。十二正经的络、属关系及其内脏如表 1-2-3 所示。

表 1-2-3 十二经脉与脏腑联系表

| 十二经脉  |    | 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 |
|-------|----|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 联系的脏腑 | 属  | 肺     | 大肠     | 胃     | 脾     | 心     | 小肠     | 膀胱     | 肾     | 心包     | 三焦     | 胆     | 肝     |
|       | 络  | 大肠    | 肺      | 脾     | 胃     | 小肠    | 心      | 肾      | 膀胱    | 三焦     | 心包     | 肝     | 胆     |
|       | 其他 | 胃     |        |       | 心     | 肺     | 胃      |        | 心肝肺   |        |        |       | 胃肺    |

## 三、十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉。

十二经别的分布规律：十二经别多从四肢肘膝关节以上的正经别出（离），经过躯干深入体腔与相关的脏腑联系（入），再浅出体表上行头项部（出），在头项部阳经经另合于本经阴脉，阴经的经别合于其表里的阳经经脉（合），由此将十二经别汇合成 6 组，称为（六合）。足太阳、足少阴经别从腠部分出，入走肾与膀胱，上出于项，合于足太阳膀胱经；足少阳、足厥阴经别从下肢分出，行至毛际，入走肝胆，上系于目，合于足少阳胆经；足阳明、足太阴经别从髀部分出，入走脾胃，上出鼻颧，合于足阳明胃经；手太阳、手少阴经别从腋部分出，入走心与小肠，上出目内眦，合于手及阳小肠经；手少阳、手厥阴经别从所属正经分出，进入胸中，入走三焦，上出耳后，合于手少阳三焦经；手阳明、手

