

简明经络图解

主编 马文珠



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

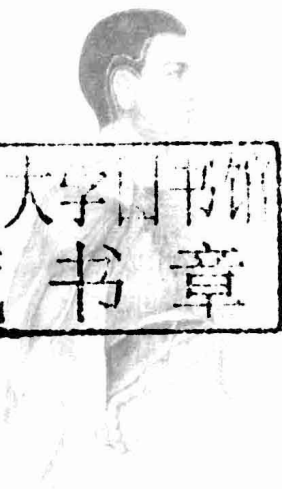
简明经络图解

主编○马文珠

编委○马文珠

睢明河

赵静洁



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

简明经络图解/马文珠编著. 福州:福建科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5335-3806-4

I. ①简… II. ①马… III. ①经络 图解 IV. ①R224. 4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 018771 号

- 书 名 简明经络图解
主 编 马文珠
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
地 址 福州市东水路 76 号(邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
排 版 福建彩色印刷有限公司
印 刷 福建新华印刷有限责任公司
开 本 890 毫米×1240 毫米 1/48
印 张 3
字 数 87 千字
版 次 2011 年 8 月第 1 版
印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3806-4
定 价 10.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

MULU

目 录

一、人体经络概览

1. 经络系统组成图解·····1
2. 人体经脉关系图解·····2

二、十二经脉分布图解

1. 手太阴肺经 ·····11
2. 手阳明大肠经 ·····18
3. 足阳明胃经 ·····25
4. 足太阴脾经 ·····33
5. 手少阴心经 ·····41
6. 手太阳小肠经 ·····48
7. 足太阳膀胱经 ·····55
8. 足少阴肾经 ·····63
9. 手厥阴心包经 ·····70
10. 手少阳三焦经·····77
11. 足少阳胆经·····84
12. 足厥阴肝经·····92

三、奇经八脉分布图解

1. 任脉 ·····99
2. 督脉·····104
3. 冲脉·····109

- 4. 带脉·····111
- 5. 阳跷脉、阳维脉·····113
- 6. 阴跷脉、阴维脉·····116

四、经络、穴位体表连线图解

- 1. 头部经络、穴位体表连线图解·····118
- 2. 躯干部经络、穴位体表连线图解·····124
- 3. 四肢部经络、穴位体表连线图解·····128

附录 常用穴位笔画排序·····134

一、人体经络概览

经络是经脉和络脉的总称，“经”和“络”的关系就如同交通网络中“干”与“支”。

“经”是主干，是经络的主体部分，“络”是从主干中分出侧行的分支，是经络的细小部分。经络不但是人体气血运行的通道，还是联系脏腑和体表、脏腑与全身的通道。

经脉包括十二经脉、奇经八脉及十二经附属部分，十二经附属部分包括十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉包括十五络脉、孙络、浮络。

1. 经络系统组成图解

经络系统

经 脉	十二经脉	是与人体主要脏腑相关联的经脉，也称为“正经”。
	奇经八脉	是与脑、髓、骨、脉、胆、女子胞相关联的经脉。
	十二经附属部分	十二经别：是从十二经脉中行分出，深入体腔，以加强表里相合关系的支脉。
		十二经筋：是指与十二经脉相应的筋肉部分。
络 脉	十二皮部：是与十二经脉相应的皮肤部分。	
	十五络脉	是由十二经脉分出，行于浅层的支脉，再加上任脉络、督脉络和脾之大络。
	孙络	是络脉中最细小的分支。
	浮络	是浮行于浅表部位的络脉。

2. 人体经脉关系图解

(1) 经络分布图解

《灵枢·海论》提出了十二经脉的分布特点：即在人体内部，十二经脉隶属于脏腑；在体表，分布于头面、躯干和四肢。

四肢部

十二经脉在四肢的分布规律与阴阳学说相应：内侧为阴，分布三条阴经；外侧为阳，分布三条阳经。

阳经：是分布于四肢外侧前、中、后的经脉。分别为阳明经、少阳经、太阳经。

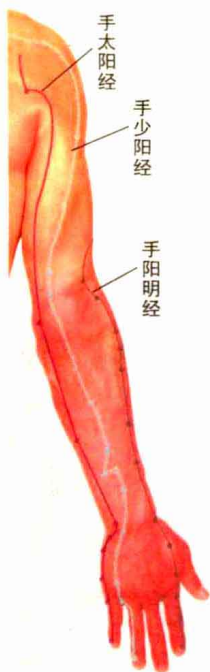


图 1-1 上肢阳经分布图
(外侧)

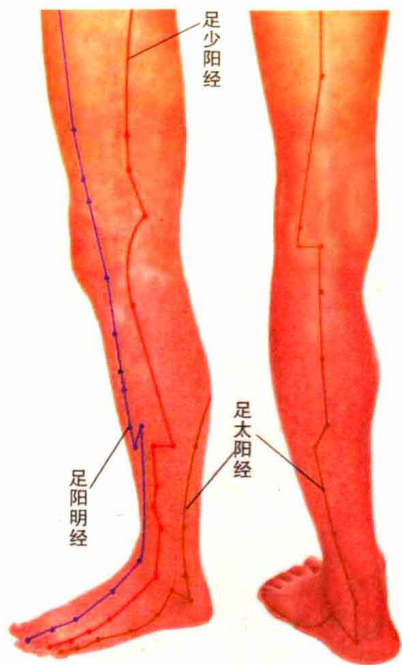


图 1-2 下肢阳经分布图
(外侧)

阴经：是分布于四肢内侧前、中、后的经脉。分别为太阴经、厥阴经、少阴经；其中，足三阴经在内踝上8寸以下为厥阴经在前、太阴在中、少阴在后。



图 1-3 上肢阴经分布图（内侧）

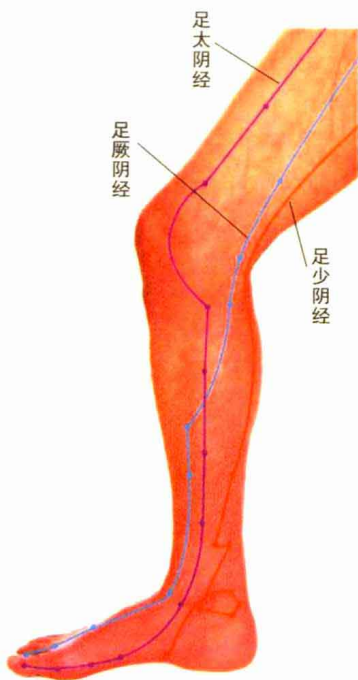


图 1-4 下肢阴经分布图（内侧）

躯干部（含任脉、督脉）

正面：胸部正中为任脉，旁开2寸为足少阴肾经，旁开4寸为足阳明胃经，旁开6寸为足太阴脾经及手太阴肺经；腹部正中为任脉，旁开0.5寸为足少阴肾经，旁开2寸为足阳明胃经，旁开4寸为足太阴脾经。

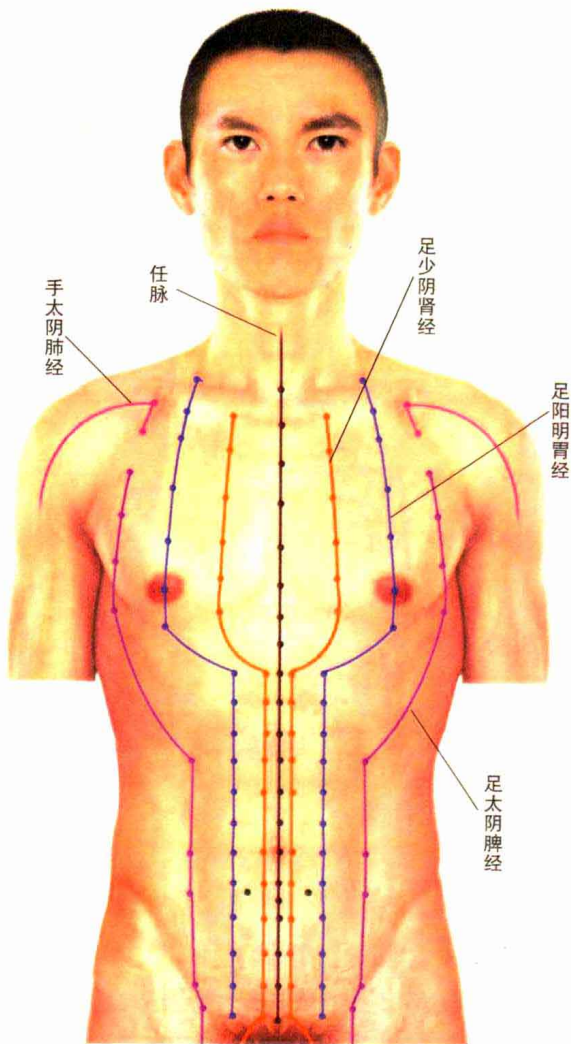


图 1-5 躯干部分布图 (正面)

背面：背部正中为督脉，旁开1.5寸和3寸均为足太阳膀胱经。

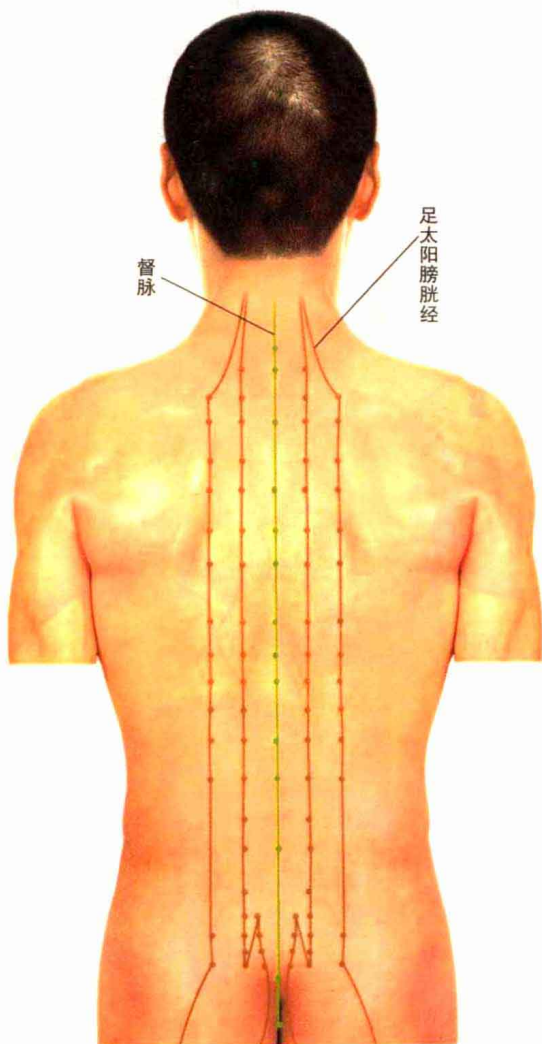


图 1-6 躯干部分布图（背面）

侧面：分布有足少阳胆经、足太阴脾经、足厥阴肝经。

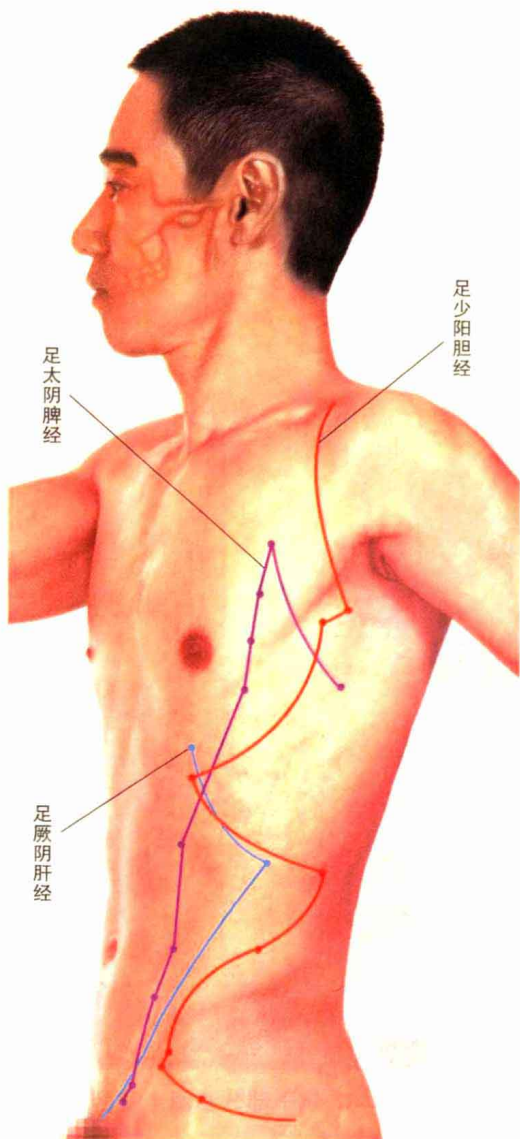


图 1-7 躯干部分布图（正面）

头面部

正面：督脉、任脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经、手阳明大肠经。

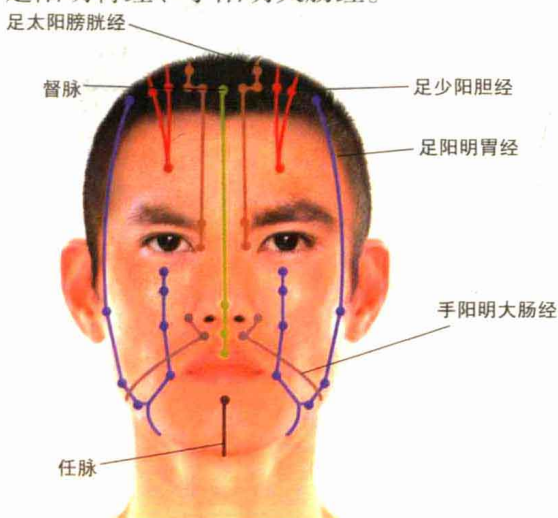


图 1-8 头部分布图（正面）

后面：督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

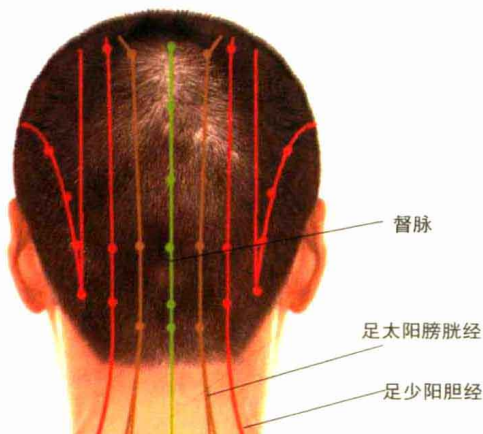


图 1-9 头部分布图（后面）

侧面：足少阳胆经、手少阳三焦经。

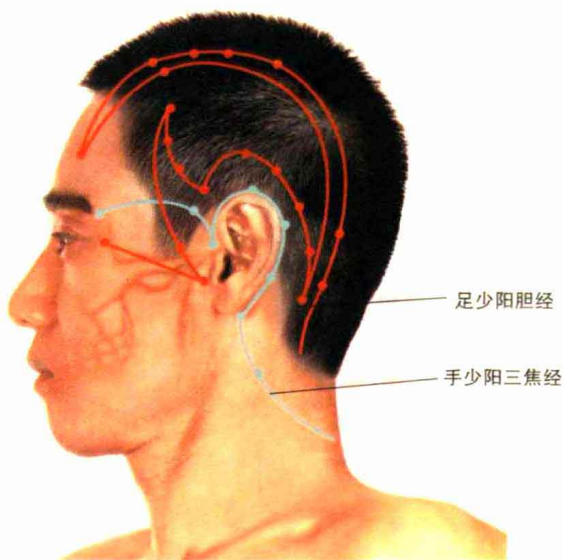


图 1-10 头部分布图（侧面）

（2）经脉表里关系图解

十二经脉在体内与脏腑相连属，并具有明确的属络表里关系。阴经属脏络腑；阳经属腑络脏；脏为阴主里，腑为阳主表，脏腑相表里，阴阳相配对，这样就形成了六组脏腑阴阳经脉的属络表里关系。

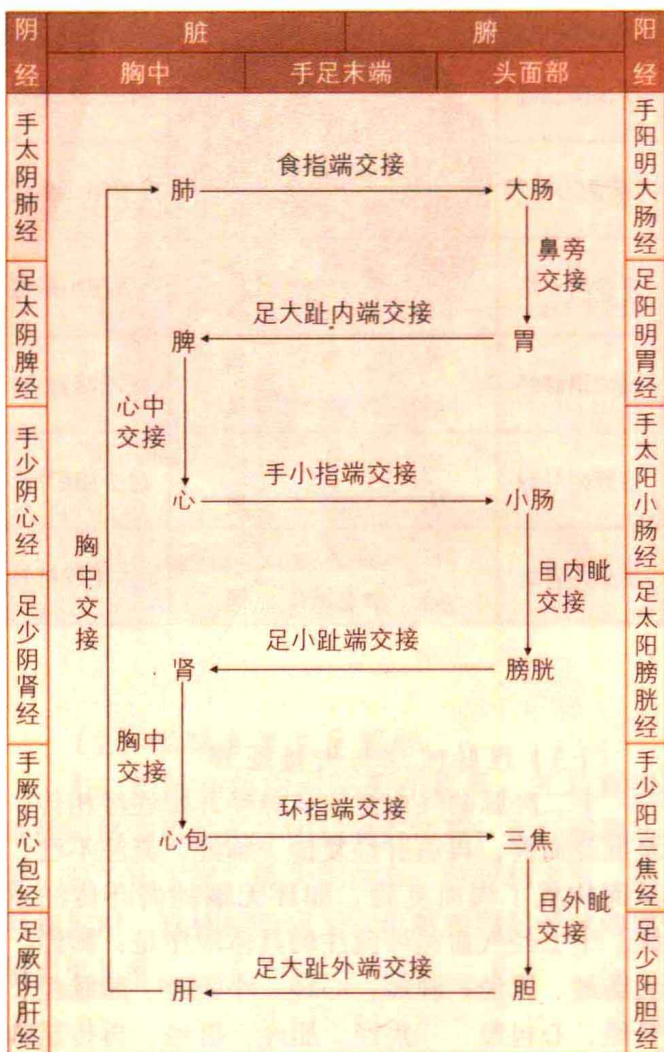
表		里	
手太阴肺经	属 络 → 肺 络 → 大肠	络 属 ← 肺 属 ← 大肠	手阳明大肠经
手厥阴心包经	属 络 → 心包 络 → 三焦	络 属 ← 心包 属 ← 三焦	手少阳三焦经
手少阴心经	属 络 → 心 络 → 小肠	络 属 ← 心 属 ← 小肠	手太阳小肠经
足太阴脾经	属 络 → 脾 络 → 胃	络 属 ← 脾 属 ← 胃	足阳明胃经
足厥阴肝经	属 络 → 肝 络 → 胆	络 属 ← 肝 属 ← 胆	足少阳胆经
足少阴肾经	属 络 → 肾 络 → 膀胱	络 属 ← 肾 属 ← 膀胱	足太阳膀胱经

(3) 经脉流注与衔接图解

十二经脉的气血流注从肺经开始逐经相传，至肝经而终，再由肝经复传于肺经，流注不已，从而构成了周而复始、如环无端的循环传注系统。十二经气血循环流注的具体顺序是：肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经，再传至肺经，周而复始。

十二经脉的衔接规律是：①相表里的阴经与阳经在手足末端交接。②同名的阳经与阳经在头面部交接。③相互衔接的阴经与阴经在胸中交接。

十二经流注与衔接示意图

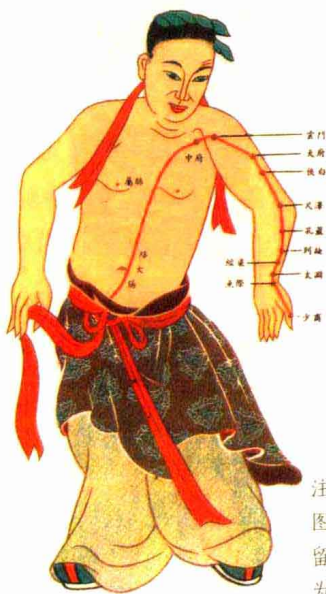


二、十二经脉分布图解

1. 手太阴肺经

肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺。从肺系横出腋下，下循膻内，行少阴心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后直出次指内廉，出其端。

《灵枢·经脉》



注：古代人物经络图仅作参考，为保留风貌穴位名称仍为繁体，下文不再说明。

联络的脏腑	属肺，络大肠，环循胃口
联络的器官	喉咙
主治概要	喉、胸、肺病和经脉循行部位的其他病、证
流注顺序	前连足厥阴肝经，后连手阳明大肠

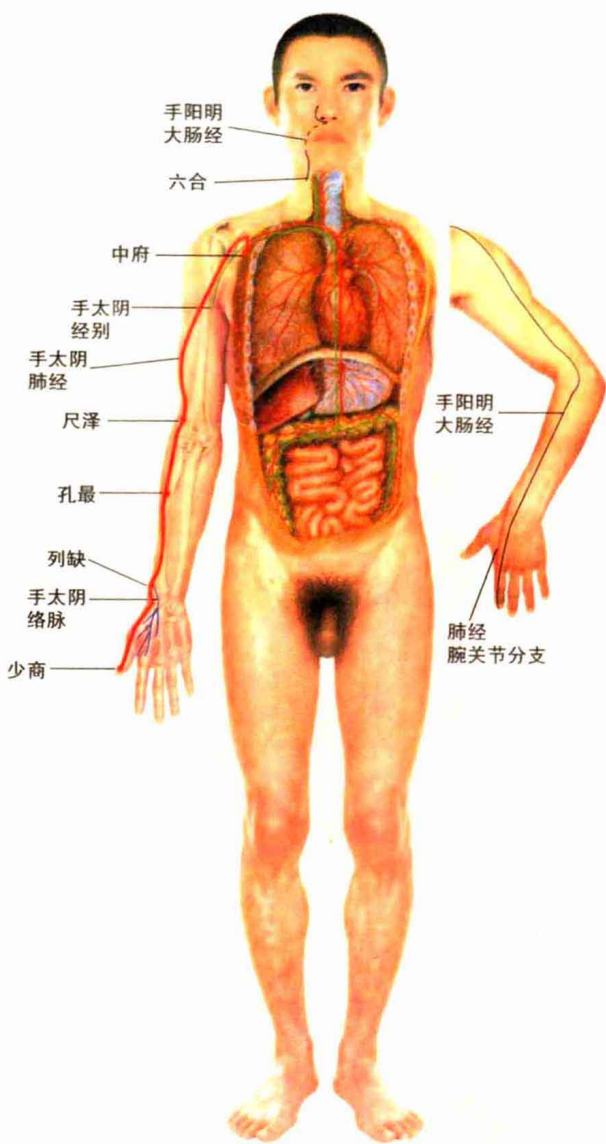


图 2-1-1