

用耳朵学中医系列丛书

拓展卷

经络腧穴认记

主编 郭 义

耳濡目染 学习中医

听

经穴

平时快速记忆

考前强化记忆

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



用耳朵学中医系列丛书·拓展卷

经络腧穴认记

郭 义 主编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

经络腧穴认记/郭义主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011.7
(2011.9 重印)(用耳朵学中医系列丛书·拓展卷)
ISBN 978-7-80231-845-8

I. ①经… II. ①郭… III. ①经络-基本知识②腧穴(五输)-
基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233562 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 01064405750
北京市泽明印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/64 印张 5.25 字数 118 千字
2011 年 7 月第 1 版 2011 年 9 月第 2 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-845-8

*

定价 15.00 元(含光盘)
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

用耳朵学中医系列丛书·拓展卷

《经络腧穴认记》编委会

主 编	郭 义	
副主编	郭永明	陈泽林
	金 军	刘阳阳
编 委	(以姓氏笔画为序)	
	王 超	王 睿
	王雪争	田力欣
	冯 鹏	刘建卫
	张鑫鑫	李西忠
	李忠正	陈 雷
	陈静子	胡雯雯
	席 强	崔明慧

用耳朵学中医系列丛书
拓展卷

编委会

总主编	王国辰	
副总主编	王玉兴	林超岱
	李秀明	李占永
策编	马勤	裴颢
划委	(以姓氏笔画为序)	
	马勤	马星光
	朱文增	吴霞
	张丹	赵盛
	贺登峰	裴颢

出版说明

“风声，雨声，读书声，声声入耳……”

朗读，是一种享受，也是一种美。古人称读书为“念书”，所谓念，就是要大声地读出来，要饱含情感，要抑扬顿挫，在朗读中体味语言的意境美。可是不知从何时起，看书取代了读书，成为当下中国人学习的主流方式。语言是信息的载体，文字和声音都是这个载体的重要组成部分。缺失了一者，信息就是残缺不全的。高效率的读书讲究“眼到、耳到、口到、手到、心到”，就是要尽可能全面地获得语言本身传递的信息。如今，我们只剩下了“两到”，甚至“一到”，这不能不说是一种遗憾。

古代学习中医往往是耳提面命、口授心传，先生边念边讲，弟子边听边背，出自师口，入之徒耳，即便当时不完全理解，然而“书读百遍，其义自现”。反复的听闻和诵读，可以通过声音不断揣摩和体会文

字所携带的信息，更有助于理解文义。不仅记得牢，而且学得快。现代人学习中医，没有了师徒授受的环境，又丢失了诵读的习惯，因此难以理解经典的意思，学起来也觉得枯燥无味，这成了学习中医的一大障碍。

有没有一种方式，能够解决这个问题呢？《用耳朵学中医系列》就是这样一套丛书。

我们请专业人员为这套丛书配以同步的录音，对需要记忆，特别是机械记忆的部分进行重点的诵读，让读者无论是在教室或宿舍里，还是在操场及花园中，甚至在床上和旅途中，都能边听边看，边听边读，边听边背。让磁性的声音、优美的文笔交融在一起，从多角度冲击我们的大脑，帮助我们更好地学习和记忆中医基础知识。

拓展卷共包含三册：《方剂趣记》、《中药速记》、《经络腧穴认记》。为了让读者能方便携带、轻松阅读、易于背诵，在正文部分采用了“开本小而字不小”的方式，以获得更为舒适的学习享受。

卫生部副部长、国家中医药管理局局

长王国强教授对本丛书的编辑出版给予了指示和深切关注。

由于出版此类图书是我们新的尝试，不足之处在所难免，恳请各位读者提出宝贵意见，以便我们在今后修订提高。

出版者
2011年3月

编者的话

经络腧穴理论是针灸学科的核心内容，又是中医基础理论的重要组成部分。经络理论贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，对中医各科的临床实践有重要的指导意义。腧穴是脏腑经络气血输注躯体体表的特殊部位，是疾病的反应点和针灸等治法的刺激点。以往有关经络腧穴知识的学习书籍主要以“视”为主，为了使广大针灸初学者和爱好者更好地学习经络腧穴知识，《经络腧穴认记》一书将经脉循行原文、针灸腧穴歌诀录制成了 MP3 格式，“视听结合”，将知识和现代音频技术相结合，使学生们在闲暇之余用耳朵就能轻轻松松学习经络和腧穴的有关知识。

本书分为十五章，第一章为经络腧穴总论，包括经络总论和腧穴总论两部分，经络总论主要简单介绍经络系统的组成以及十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部和经络的标本、

根结、气街、四海等相关知识；腧穴总论主要介绍腧穴的主治作用和主治规律、特定穴、腧穴定位取穴方法等内容。第二章至第十三章为十二正经及其经穴内容，每一章分为经脉循行和经穴两部分。第十四章主要介绍奇经八脉循行分布，其中任督脉腧穴的介绍与十二正经经穴体例相同。第十五章介绍经外奇穴，其中腧穴的介绍包括定位、刺灸法、主治三方面内容。

本书关于经脉循行部分全部引用古书原文，并有相应的译文和循行歌诀，将有助于读者学习经脉原文和对比记忆；每一章节经穴部分都配有经穴歌和经穴分寸歌，并引自古书原文。

本书在编写形式上，图文并茂，经脉循行和腧穴定位都配有示意图，而且对一些穴位的简便取穴方法做了介绍，以便于读者理解记忆，有助于提高学习效率。

本书十四正经经穴部分和经外奇穴部分有关腧穴的名称和定位全部依据中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》(GB/T 12346-2006)，本标准2006年9月18日发布，2006年12月1日起实施。

学习者可随身携带本书，边听边学，在歌诀中掌握经络腧穴的基本知识，希望本书能成为初学中医者及针灸爱好者的必读之物。由于编者水平有限，不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

2011 年 3 月

目 录

第一章 经络腧穴总论	1
第一节 经络总论	2
一、十二经脉	2
二、奇经八脉	8
三、十五络脉	10
四、十二经别	12
五、十二经筋和十二皮部	12
六、经络的标本、根结、气街、四海	14
第二节 腧穴总论	16
一、腧穴的主治作用和主治规律 ...	16
二、特定穴	20
三、腧穴定位取穴方法	27
第二章 手太阴肺经及其经穴	36
一、经脉循行	36
二、手太阴肺经经穴(11 穴)	38

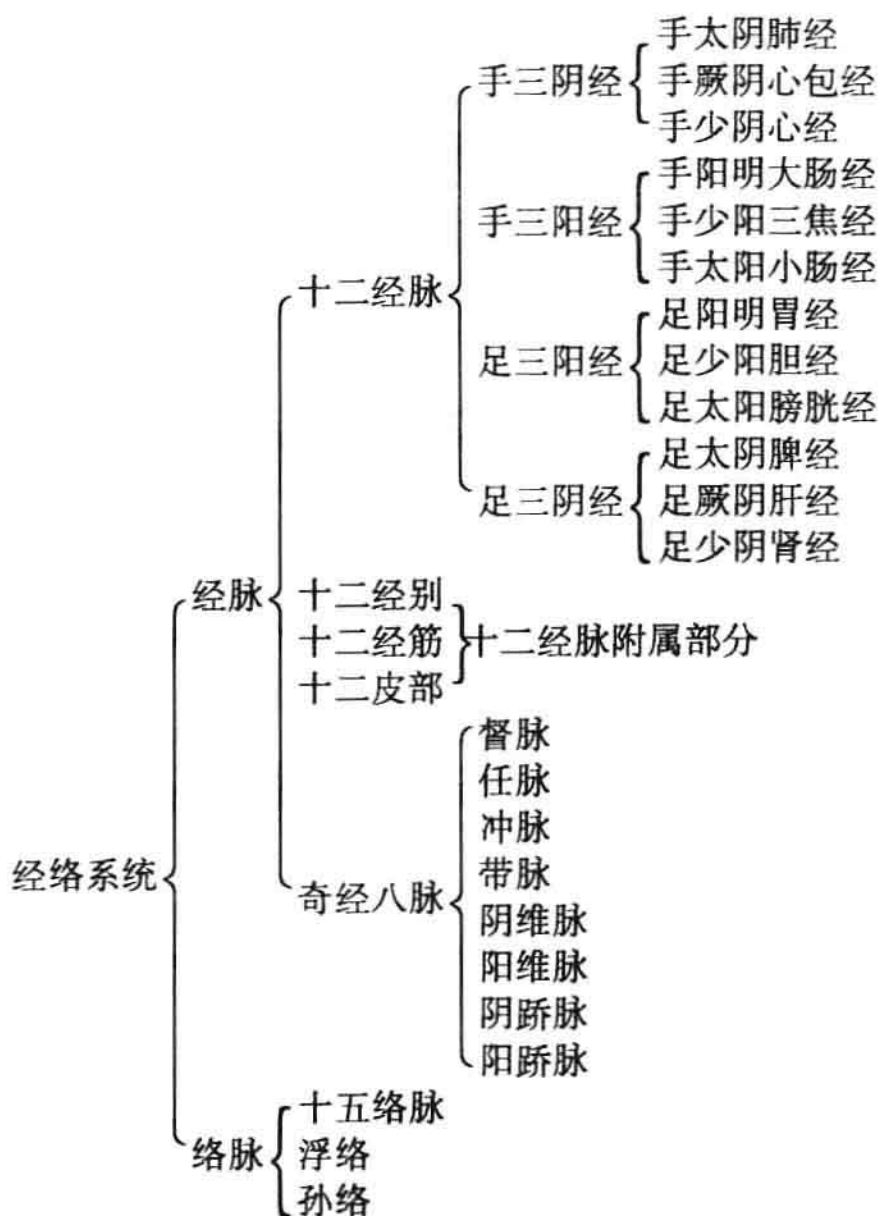
第三章 手阳明大肠经及其经穴	45
一、经脉循行	45
二、手阳明大肠经经穴(20 穴)	47
第四章 足阳明胃经及其经穴	60
一、经脉循行	60
二、足阳明胃经经穴(45 穴)	63
第五章 足太阴脾经及其经穴	86
一、经脉循行	86
二、足太阴脾经经穴(21 穴)	88
第六章 手少阴心经及其经穴	100
一、经脉循行	100
二、手少阴心经经穴(9 穴)	102
第七章 手太阳小肠经及其经穴	108
一、经脉循行	108
二、手太阳小肠经经穴(19 穴)	110
第八章 足太阳膀胱经及其经穴	121
一、经脉循行	121
二、足太阳膀胱经经穴(67 穴)	123
第九章 足少阴肾经及其经穴	155
一、经脉循行	155

二、足少阴肾经经穴(27 穴)·····	157
第十章 手厥阴心包经及其经穴 ·····	171
一、经脉循行 ·····	171
二、手厥阴心包经经穴(9 穴) ·····	173
第十一章 手少阳三焦经及其经穴 ···	179
一、经脉循行 ·····	179
二、手少阳三焦经经穴(23 穴)·····	181
第十二章 足少阳胆经及其经穴 ·····	194
一、经脉循行 ·····	194
二、足少阳胆经经穴(44 穴)·····	197
第十三章 足厥阴肝经及其经穴 ·····	221
一、经脉循行 ·····	221
二、足厥阴肝经经穴(14 穴)·····	223
第十四章 奇经八脉及其经穴 ·····	233
第一节 任脉及其经穴 ·····	233
一、经脉循行 ·····	233
二、任脉经穴(24 穴)·····	234
第二节 督脉及其经穴 ·····	247
一、经脉循行 ·····	247
二、督脉经穴(28 穴)·····	248

第三节	冲脉	262
第四节	带脉	264
第五节	阴维脉	266
第六节	阳维脉	268
第七节	阴跷脉	270
第八节	阳跷脉	272
第十五章	经外奇穴	276
第一节	头颈部穴	276
第二节	躯干部穴	284
第三节	四肢部穴	288

第一章 经络腧穴总论

经络系统简表



第一节 经络总论

经络是经脉和络脉的总称，是人体内运行气血的通道。

一、十二经脉

十二经脉即手三阴、手三阳、足三阴、足三阳经的总称，是经络系统的主体，故又称为“正经”。

(一) 十二经脉在体表的分布规律

1. 总规律

(1) 左右对称地分布于人体头面、躯干和四肢，纵贯全身。

(2) 六条阴经分布于四肢的内侧和胸腹部。

(3) 六条阳经分布于四肢的外侧、头面和躯干。

2. 四肢部的分布规律

(1) 阳经：阳明经在前；少阳经在中；