



中医适宜技术手册

光明日报出版社

2-62

L

65

前 言

世界卫生组织(WHO)提出“2000年人人享有初级卫生保健”的目标。我国是十几亿人口的大国,属于第三世界,其中大部分人口居住在农村,急待解决的是他们的医疗卫生保健问题。

采用什么方法来实现它呢?

我国是千年古国,在传统医学中蕴育着许许多多的普、简、廉、验的方法,千百年一直有效地在发挥着其繁衍民族的医疗保健作用。将这些方法在中医基本理论指导下,采用祖国医学中整体观和系统论的方法加以有机的组合,使之产生最佳效果,从而达到较高的实用性。面向农村、面向贫困山地区,推广普、简、廉、验、效的技术,并且为人们所喜闻乐见的,我们称之为“中医适宜技术”。

在当前的情况下,采用“中医适宜技术”来实现世界卫生组织所提出的奋斗目标,是最具符合我国国情的措施。

基于以上想法,我着手组织编写工作。在编写过程中,时刻本着实用性、地区性、有效性、自我性的原则,突出普、简、廉、验的精神,进行选择编排。由一些有多年临床经验的医师们从事此项工作,他们利用业余时间收集资料,并将自己的临床心得、好的经验毫无保留地奉献出来,为民尽力,确实是值得敬重的。但由于是多人参加编写,这在体例的完整统一,叙述的完美性上一定有许多不尽人意之处,亦希望大家谅解。

“中医适宜技术”理论的阐述,亦属于开创性的工作,我们初次尝试,各方面的研究很不深入,很不全面和完整,尚缺乏系统研究和整理,这将有待于大家在今后的医疗实践中,加以挖掘整理提高,使之上升为“自然——社会——心理——生物”医学模式中,非药物治疗理论的一个重要组成部分。我们希望在不久的将来,在下次修订时,能将此理论充实更加丰富的内容,使之臻于完善。

该手册分别由“中医适宜治疗理论”、“各种适宜治疗技术简介”、“常见疾病的适宜治疗”三部分组成。它以农村基层的医务工作者为主要对象,对于目前日益注重开展家庭卫生保健的我国城市人们来说,也是一本有益的良友。它属于手册的性质,主要针对常见病、多发病的防治而编写的,具有很强的实用性,简易明了,按图索骥即可行之有效是其一个特点。

本书在编写过程中曾得到李永光、张庆滨、赵泉林、代虹、杜英等同志的大力协助和支持,在此一并表示感谢。

我衷心的希望,本书的问世,能够给我国的初级卫生保健事业带来裨益。

张 金 良

1990年8月于哈尔滨

目 录

第一章 中医适宜技术治疗理论	(1)
一、基本理论.....	(1)
(一) 中医适宜技术的基础理论与指导思想.....	(1)
(二) 经络学说的基本概念.....	(2)
(三) 十四经循行.....	(5)
附人体常用腧穴图.....	(6)
二、中医适宜技术治疗常用腧穴简介.....	(23)
第二章 各种适宜治疗技术简介	(50)
一、针刺疗法.....	(50)
(一) 体针.....	(50)
1. 概述.....	(50)
2. 一般常识介绍.....	(50)
3. 常用操作技术.....	(52)
(1) 针具的选择.....	(52)
(2) 针前准备.....	(54)
(3) 基本刺法.....	(54)
(4) 针刺的角度.....	(56)
(5) 针刺的深度.....	(56)
(6) 腧穴的定位方法.....	(56)
(7) 得气与常用的补泻手法.....	(56)
(8) 治疗反应及注意事项.....	(59)
(9) 异常现象的处理.....	(59)
(二) 头针.....	(60)
1. 头穴的定位、刺法及主治.....	(60)
2. 针刺方法.....	(62)
3. 头针的禁忌证及注意事项.....	(63)
4. 疾病治疗.....	(63)
(三) 耳针.....	(63)
1. 概述.....	(63)
2. 耳廓正、背面的解剖名称.....	(65)
3. 常用耳穴的定位与主治.....	(65)
附：耳穴图.....	(72)

(四) 梅花针	(73)
1. 梅花针的形状及规格	(74)
2. 常用操作方法	(75)
3. 梅花针治疗部位的选择	(76)
4. 治疗的基本原则	(79)
(五) 刺血疗法	(81)
1. 刺血疗法的作用	(81)
2. 针刺放血的方法	(82)
(1) 工具	(82)
(2) 刺血部位	(83)
(3) 操作方法	(83)
(4) 刺血时间及出血量	(83)
(5) 适应证和禁忌及注意事项	(84)
(6) 施治原则	(84)
二、灸疗法	(85)
(一) 概述	(85)
(二) 艾炷灸	(85)
(三) 艾卷灸	(86)
(四) 温灸	(87)
(五) 施灸注意事项	(87)
三、气功疗法	(87)
(一) 概述	(88)
1. 气功疗法的特点	(88)
2. 气功疗法适应证和禁忌	(88)
(二) 气功疗法锻炼的基本方法	(89)
1. 姿势(调身)	(89)
2. 呼吸(调息)	(93)
3. 意念(调神)	(95)
(三) 练功注意事项	(96)
(四) 练功偏差及其处理	(96)
四、按摩疗法	(99)
(一) 概述	(99)
1. 医疗作用及其机制	(99)
2. 按摩疗法的适应证和禁忌	(100)
3. 治疗反应及注意事项	(100)
(二) 按摩常用手法简介	(101)
1. 按法类	(102)
2. 摩法类	(103)
3. 推法类	(104)

4. 拿法类	(105)
5. 滚法类	(106)
6. 摇法类	(107)
7. 扳法类	(108)
8. 拉法类	(109)
9. 击法类	(110)
(三) 冯氏小儿捏积法	(110)
五、经络穴位疗法	(115)
(一) 穴位贴敷疗法	(115)
1. 药物剂型	(115)
2. 取穴原则	(116)
3. 应用范围	(116)
4. 注意事项	(116)
(二) 穴位注射疗法	(117)
1. 概述	(117)
2. 穴位注射应用范围与禁忌	(117)
3. 注射方法及内容	(117)
4. 注射部位及取穴原则	(118)
5. 穴位注射常用药物及其用量	(119)
6. 穴位注射的注意事项	(119)
7. 穴位注射的意外及其处置和预防	(119)
(三) 火罐疗法	(120)
1. 概述	(120)
2. 一般常识	(120)
(1) 火罐种类	(120)
(2) 拔罐法的分类	(121)
3. 火罐操作方法及其特点	(121)
4. 各种罐法的运用	(122)
5. 医疗作用及适应症	(123)
6. 注意事项及治疗反应	(123)
第三章 常见疾病的适宜技术治疗	(125)
感 冒	(125)
咳 嗽	(126)
哮 喘	(127)
呕 吐	(129)
腹 痛	(130)
便 秘	(131)
胃 脘 痛	(133)

泄	泻	(135)
痢	疾	(136)
头	痛	(137)
面	瘫	(138)
眩	晕	(139)
晕	厥	(141)
遗	精 (滑精)	(142)
阳	痿	(144)
痿	闭	(146)
中	暑	(147)
消	渴	(148)
惊	悸 (怔忡)	(150)
胸	痹	(152)
失	眠	(153)
月	经不	调.....	(155)
经	闭	(156)
痛	经	(158)
崩	漏	(160)
带	下	(162)
胎	位不正	(163)
妊	娠恶阻	(164)
胞	衣不下	(165)
产	后腹痛 (附产	后宫缩痛)	(166)
缺	乳 (附回乳)	(167)
乳	痛	(168)
子	宫脱垂	(170)
慢	性盆腔	炎.....	(172)
阴	痒	(173)
小	儿顿咳	(173)
小	儿支气	管肺炎.....	(174)
小	儿疳积	(175)
小	儿疝气	(177)
小	儿麻	痹后遗症.....	(177)
婴	幼儿腹	泻.....	(179)
急	惊风 (附慢	惊风)	(180)
遗	尿	(182)
疔	腮	(183)
牙	痛	(184)
鼻	衄	(185)

鼻渊	(187)
青光眼	(188)
目赤肿痛	(189)
麦粒肿	(190)
腰痛	(190)
痹证	(192)
漏肩风	(194)
蛇丹	(196)
风疹	(198)
牛皮癣	(199)
银屑病	(201)
肠痈	(202)
腱鞘炎	(203)
颞颌关节脱位	(205)
肩关节脱位	(205)
肘关节脱位	(206)
腓肠肌痉挛	(207)
落枕	(207)
岔气	(208)
扭挫伤	(209)
颈椎病	(211)
腰椎间盘突出症	(213)
坐骨神经痛	(215)
冻疮	(217)

第一章 中医适宜技术治疗理论

中医适宜技术，主要指中医非药物疗法，即在药物治疗之外，采用其它一些普、简、廉、验的方法来防治疾病。包括针灸、按摩、气功、中华体育疗法、食疗、矿泉、泥疗、药浴、经络现代刺激疗法、祝由心理疗法等等。它是在当代药害为祸，人们追求更加完善的无害无损伤医疗保健措施的产物，在中国它有着几千年的历史，为繁荣中华民族做出了重大贡献。实践验证了它的可靠性、先进性，尤其是在二十世纪八十年代，它不但流行于第三世界，而且为经济发达的先进国家所瞩目，逐步成为一种重要的医疗保健形式。

一、基本理论

(一) 中医适宜技术的基础理论与指导思想：

中医适宜技术是在中医理论指导下进行的，在实施此疗法的过程中，始终贯穿着中医的整体观和系统论，即在诊治疾病的过程中采用优化组合的形式应用各种疗法。何种疗法对于某类疾病效果最佳，或在疾病的某一阶段采用何种疗法最为适宜，要体现出整体性与阶段性的完美结合，达到治愈疾病目的。这样对于非药物疗法就需要有一个完整的、系统的正确认识。

纵观中医非药物各种疗法，其理论指导主线是中医基本理论中的经络理论。

经络是客观存在的，这已通过大量的循经感传现象得到了证实。尽管经络的实质目前尚未有明确的结论，但在中医治疗学中却一直发挥着巨大的作用。中医学认为，经络是气血运行的通道，又是联系全身的径路，具有传导感应、调整虚实的功能。经络功能活动的物质基础是经气，因而经络传导感应的功能也是经气的活动。《素问·举痛论》指出：“百病生于气也”，故疾病治疗的关键也在于“调气”。经气调和则经络就能发挥协调阴阳的作用。《灵枢·官能》篇说：“审于调气，明于经隧”，强调了“调气”要明了经络的重要性。针刺中的“得气”现象和“行气”现象，就是经络传导感应的具体表现。“气”与“神”密切相关，所谓“气行则神行，神行则气行”（《灵枢集注·行针》），“血气者，人之神”（《素问·八正神明论》）。因此经络传导感应的功能又可认为是“神气”的活动。“神气”的活动在疾病的防治中具有至关重要的意义，一切治疗手段，只有通过机体这种活动能力，才能发挥其扶正祛邪、协调阴阳的治疗作用。

经络在正常生理情况下能运行气血和协调阴阳，在病理情况下机体出现气血不和及阴阳失调的虚实证候，这时运用“针石毒药”等治疗手段以“调气”、“治神”，目的就在于扶正祛邪，使其能恢复到正常的调和状态。经络的调整虚实功能，是以它正常情况下的联络整体、协调阴阳为基础的，这个作用也就是机体的自稳调节机能。各种治疗方法，都是通过不同质和量的刺激，分别作用于经络系统的不同层次和部位，来激发经络本身的这种功能，也即激发“神气”使其“应”，达到补虚泻实、调衡阴阳的目的。其中，一切治疗手段都是外因，而机体的自稳调节机能才是内因。外因为条件，内因为

根据，外因必须通过内因才能发挥作用。正因为机体的这种功能的重要作用，所以通过各种非药物治疗方法，也可激发这种功能，对很多疾病可达到不药而愈的目的。

经络理论广泛地应用于中医各科临床治疗上，特别是对针灸、推拿、按摩、气功、食疗等非药治疗更具有重大的指导意义。

针灸治疗，主要是针对其一经或所属某一脏腑的病候，按着经络的循行分布规律，在病变邻近部位选穴，或远隔病位取穴。根据“经脉所通，主治所及”之理，通过针或灸以调整经络气血的功能活动，从而达到治疗目的。针灸取穴配方的原则虽然很多，但都是在经络理论指导下形成的。其中“循经取穴”是最基本、最常用的原则，根据经络的循行可上病下取、下病上取、中病旁取、左右交叉等。例如治疗头痛，除了取痛处局部腧穴外，还常常循经远隔取穴以加强疗效。针灸治疗的同病异治，也是根据十二经分证而循经取穴的。如“目黄”一症，根据其所病脏腑经络不同，而取穴有异。属手少阴心者，宜刺极泉（《铜人》）；属手太阳小肠者，宜刺腕骨（《标幽赋》、《玉龙赋》）；属足太阴脾者，宜刺公孙（《拦江赋》）；属手阳明大肠者，宜刺下廉（《铜人》）；属手厥阴心包者，宜刺间使（《甲乙经》）；属足少阴肾者，宜刺然谷（《千金方》）等。此外，经脉通过络脉、皮部等布散于全身，所以刺络法、皮肤针等都是通过皮部、络脉而作用于经脉，从而达到治疗目的。

推拿按摩的原理与针灸一样，也是以经络理论为指导的。点、按、拿、揉等手法，一般都在经脉腧穴上施行，同样讲求“得气”感应，使酸麻胀感向一定部位扩散。如推手太阳天宗，感应可循经到达小指；拿足太阳委中，感应可循经至踵等。对内脏的病痛，常推按其相应之背腧穴或募穴，如《素问·举痛论》就有“心与背相引而痛者，……按之则热气至，热气至则痛止矣”，及“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止”的记载。这些取穴都可以结合经络按诊进行。

气功也是通过调动真气的运行，激发经络功能，来达到治疗保健的目的。气功的要领，一般都要求全身放松、调匀呼吸，精神内守，也即“调身”、“调息”、“调神”。其中“调神”尤为关键，而最常用的“调神”方法为意守“丹田”。丹田位于脐下小腹，《难经·六十六难》曰：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也”，这也为冲、任、督脉所起之处，所以和奇经关系尤为密切。气功所出现的一些“气”的运行感觉，就是经络现象之一，这种所感觉到的“气”的运行通路就是经络。其中任脉、督脉是最主要的通路。任统诸阴、督统诸阳，任督通则诸脉皆通。气感沿任督二脉环周的现象称为“小周天”，而沿十二经循行环周又称为“大周天”。“小周天”、“大周天”现象，充分说明了气功的物质基础是经络和真气。因而气功疗法也是要在经络理论指导下，才能更有效地应用于临床。

总之，中医临床的针灸、推拿等非药物治疗，不仅同中药治疗一样离不开经络理论的指导，而且显得更加重要。因此可以认为经络学说是非药物治疗的重要理论基础。

（二）经络学说的基本概念

1. 经络学说的定义：经络是人身气血运行的通路，它内联脏腑，外络肢节，沟通表里，贯穿上下，把人体各部组织器官联系成一个统一而协调的整体。

经是经脉，是气血运行通路的主干，络是络脉，较经脉细小，纵横交错，遍布全

身，是经脉的分支。经脉、络脉，简称经络。

由于经络将脏腑直接联系起来，更好地说明了脏腑的生理、病理、脏腑之间的关系，以及脏腑与体表、五官九窍等各部分之间的内在联系，因此，经络学说进一步完善了脏腑理论。它同脏腑、气血、精神、津液等诸理论相辅相成，阐明了中医学对人体的基本认识。

经络学说是祖国医学理论体系中的重要组成部分，是祖国医学中阐述机体脏腑、器官、四肢百骸之间的相互关系、相互作用以及气血运行，经气输布等规律的学说。

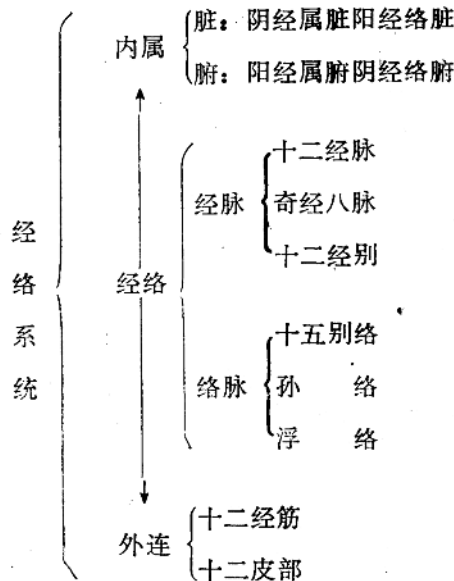
2. 经络学说的内容及经络系统：经络学说是以经络系统为其主要内容，并旁及标本、根结、气街、四海等诸理论。

祖国医学认为，机体内存在着一个独特的系统，它具有运行气血、营内卫外、沟通表里、贯穿上下、协调阴阳、调整虚实的作用，从而保证机体各部分之间，机体与自然环境之间的密切联系及平衡协调，使人体成为一个不脱离自然环境的、完整统一的有机体。这个独特的系统就是经络系统。

经络系统的组成是以经脉和络脉即经络为主体，并根据其联络内外、沟通表里的特点，将其内属之脏腑部分和外连之筋肉体表部份也包括在内。

经脉包括十二经脉（即十二正经）、奇经八脉、十二经别（即别行之正经）三部分，是气血运行的主要通路。络脉包括十五络脉（别络）、孙络、浮络等部分，起着加强经脉间联系、补充经脉循行不及和对脏腑组织渗灌气血的作用。内属部分，即五脏六腑，是经络中所运行气血的产生和运行的动力部分，脏腑功能的正常与否对经络系统的功能起着重要作用。外连部分则包括十二经筋和十二皮部等，它是十二经之气血所渗灌濡养的筋肉和皮肤，而不是气血运行的通路，所以十二经筋和十二皮部既不属于经脉，又不属于络脉，而是经络系统的外连部分。

附 经络系统表



3. 经络系统的基本功能：《灵枢·经脉》指出：“经脉者，所以能决死生，处百

病，调虚实，不可不通。”这概括地说明了经络系统在生理、病理和防治疾病方面的重要性，也可以理解为经络系统在这三方面所具有的基本功能。

(1) 在生理方面，经络具有运行气血、协调阴阳的功能：气血是人体生命活动的物质基础，各脏腑器官的动力源泉。机体各部组织器官都必须依赖于气血的温煦濡养，才能进行正常的生理活动。但气血的这一重要作用，必须通过经络系统的传注才能实现。由于经络是气血运行的通路，经络系统遍布全身，内而五脏六腑、外而四肢百骸，无处不到，所以能营运气血于表里内外，使机体得以维持正常的功能活动。故《灵枢·本脏》篇说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”

“阴阳”这一对概念，既可指人体内外、上下、左右、前后、脏腑、表里等之间的关系，也可代表对立而又统一的机体机能的两个方面，同时也说明了机体内环境和自然、社会这一外环境之间的关系。经络遍布全身，沟通表里内外、贯穿上下左右、联系脏腑器官，因而人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉脉筋骨等组织器官。虽各有不同的生理功能，但由于经络的联系而又得以保持着协调统一，共同进行着有机的整体活动。同时机体的气血盛衰、机能动静、阴阳虚实等，也都借此得到调节而保持着一定的节律，从而使机体维系着“阴平阳秘”的阴阳协调生理机能状态。经络系统不仅是机体本身各部分之间联系的通路，同时也是机体与外界相联系的途径，诸如外界自然环境的变化、社会心理因素的刺激等，无一不是通过经络气血影响着机体，机体也通过经络气血的功能活动而作出相应的反应，以适应之。因此，运行气血、协调阴阳是经络系统的主要功能，二者相互之间又有着密不可分的联系。

(2) 在病理方面，经络具有抗邪卫外、传注病邪的功能：外邪侵犯人体一般都由表及里，先从皮部开始。“皮者、脉之部也”，“百病之始生也，必先于皮毛”。（《素问·皮部论》）由于皮部是经络的细小分支，浮络、孙络广泛分布之处，接受十二经的气血从线状的流行延展为面状的弥散，使皮毛腠理得以温煦濡养。特别是“卫气者，出其悍气之慄疾、而先行于四末分肉皮肤之间”（《灵枢·邪客》），使皮部具有了抵御外邪、保卫机体的功能。所以经络系统卫外抗邪的功能，主要是依靠卫气来完成的。《灵枢·本脏》篇指出：“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔、腠理致密矣”。卫气和则腠理致密，外邪不易侵入，否则外邪即可乘虚而入，导致疾病的发生。

外邪侵犯人体，经气失调，邪气还可通过经络，由表及里，由浅入深的传变。正如《素问·皮部论》所言：“邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于脏也。”经络不仅是病邪表里相传的途径，同时也是内脏之间相互传变的途径。阳经属腑络脏，阴经属脏络腑，正因为表里脏腑之间有经络直接联系，所以脏病可传腑，腑病可传脏，临床常见有脏腑兼证。经络在体内的循行分布错综复杂，故经络之间存在着多种联系。例如，足厥阴肝经挟胃而行，属肝络胆，其支者上注于肺，脾又与胃相表里，肺又与大肠相表里；足少阴肾经从肾上贯肝膈，肾又与膀胱相表里；足厥阴经别合于少阳，散之上肝贯心，心又与小肠相表里，所以当肝有病时，往往可以通过经络的联系，影响到脾、肺、肾、心、胆、胃、大肠、小肠、膀胱等脏腑而表现出各种复杂的病理变化，诸如肝气犯胃、肝脾不调、肝火犯肺、肝肾同病等。由此可见病邪的传变和疾病的发展，同经络的传注有极密切的关系。正因为经络在病理情况下具有这种多方面的传注作用，所以内脏有病时也可藉经络将病候反映于外。特别是由于

经络与机体各部分之间存在着特定的联系，因此从该经脉循行的路线和所隶属的有关部位上，表现出的各种症状和体征，就更具有临床定位诊断的意义。

(3) 在疾病防治方面，经络具有传导感应，调整虚实的功能：（详见“中医适宜技术的基础理论”）。

（王克勤 吉凌翔）

（三）十四经循行

1. 手太阴肺经：手太阴为十二经流注之始，起于中焦，接受中焦所化生之水谷精气而贯注全身。本经从脏走手，由体内外出于上肢内侧之前廉，终于大指之端。其支者，从腕后别出食指桡侧之端，交于手阳明大肠经。沿途经过肺系、喉咙，在体内属肺络大肠。其循行至腕部之动脉应手处，即“诊脉独取寸口”之部位（参见图1）。

2. 手阳明大肠经：手阳明大肠经从食指桡侧之端，承接手太阴肺经之气，从手走头。本经行于上肢外侧前廉，与手太阴肺经位置内外相对，上颈贯颊入下齿，环唇挟鼻而终。本经由缺盆深入体内络肺属大肠（参见图2）。

3. 足阳明胃经：足阳明胃经在鼻旁迎香穴处承接手阳明大肠经气，从头面下行躯干，循下肢外侧前廉，至足中趾内间（二趾外间）、外间之端而终。其支者，别足跗，至大趾内侧端交于足太阴脾经。本经在头面部分布以面颊与前额为主，挟鼻、系目、环唇、绕口入上齿；在躯干则循膺乳、挟脐、入气冲，与循背之足太阳主表为开相对，而司阳明主里为阖之职；在体内则属胃络脾，下合大小肠（参见图3）。

4. 足太阴脾经：足太阴脾经于足大趾内侧端，承接足阳明胃经之气，从足上循下肢内侧前廉（在内踝上八寸以下部位，行于足厥阴肝经之后），上行胸腹，挟咽，连舌本，散舌下。本经入腹属脾络胃，并上膈注心中，以与手少阴心经相贯通。（参见图4）正因本经内联心脾，上通口舌，故《灵枢·脉度》篇说：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣”，“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”

5. 手少阴心经：手少阴心经在心中承接足太阴脾经之气，从脏外出走手，行于上肢内侧后廉，至小指之端而终，交于手太阳小肠经。本经在体内属心络小肠，并联系肺脏，以保证心行“君主”之令时而肺司“相傅”之职；同时上系目系，以行“目者，心使也”（《灵枢·大惑论》）之功，而能视万物以精明（参见图5）。

6. 手太阳小肠经：手太阳小肠经于小指之端承接手少阴心经之气，从手走头，行于上肢外侧后廉，与手少阴心经位置内外相对而行，上绕肩背。本经在体内络心抵胃属小肠。其在头面分布以面颊为主，并入耳中，其支者，抵鼻至目内眦，与足太阳膀胱经相接（参见图6）。正因本经络心并入耳中，故《素问·金匱真言论》曰：“心，开窍于耳”。

7. 足太阳膀胱经：足太阳膀胱经在目内眦睛明处承接手太阳经之气，上额交巅，从项后下挟脊背而行下肢外侧后廉，至足小趾之端而终，交于足少阴肾经，本经从巅入络脑，在体内络肾属膀胱（参见图7）。人体背侧主要由太阳经脉所布，背为阳，阳主表，故曰太阳主表，为人身之藩篱。

8. 足少阴肾经：足少阴肾经之脉，从足小趾下端承接足太阳膀胱经之气，斜走足心，循内踝后，上行下肢内侧后廉。在腹部挟脐而行，上循喉咙挟舌本。本经在体内贯脊属肾络膀胱，并贯肝膈入肺出络心，在胸中交于手厥阴心包经（参见图8）。因其贯脊

与督脉合而入脑，所以成为肾藏精生髓而通脑的主要径路。

9. 手厥阴心包经：手厥阴心包经，在胸中承接足少阴经之气，从脏外出走手，行于上肢内侧中线，终于中指之端。其支者，别掌中行无名指端而交于手少少阳三焦经。本经在体内属心包而络三焦（参见图9）。因心包为心之外卫，司传心令，代心受邪，所以《帛书》经脉篇只载心经而缺此，称“十一脉”。

10. 手少阳三焦经：手少阳三焦经，在手无名指端接手厥阴心包经之气，从手走头。上肢布于外侧中线，与手厥阴位置内外相对；头面分布以侧面耳四周为主，并入走耳中，最后至目外眦，交于足少阳胆经。本经在体内散络心包遍属三焦，成为三焦气化通路。故《中藏经》曰：“三焦者，人之三元之气也。三焦通则内外左右上下皆通也（参见图10）。”

11. 足少阳胆经：足少阳胆经在目外眦接手少阳经气，从头下行走足，至足第四趾端而终。其支者别足背，行足大趾端而交于足厥阴肝经。本经在全身上下分布以侧面为特点。腹侧为阳明，背侧为太阳，少阳居其中以行半表半里主枢之职。头部所行虽以颞侧为主，但以循颊抵目，并入走耳中。在体内络肝属胆，表里相合（参见图11）。

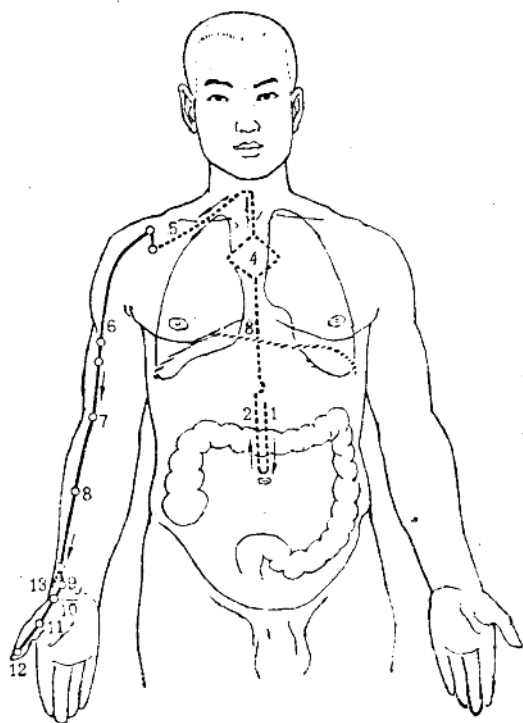
12. 足厥阴肝经：足厥阴肝经，从足大趾端大致穴处承接足少阳胆经之气，循足背上行下肢内侧中线（内踝上八寸以下行足太阴之前），绕阴器，循小腹，上行入颞颥，连目系，环唇内，上与督脉会巅而终。本经在体内挟胃，属肝、络胆，并从肝上注肺，与手太阴肺经相接，以完成十二经流注之序（参见图12）。其挟胃注肺支，可视为肝气犯胃，肝火犯肺之途；连目系，可视为“肝开窍于目”之径；而上通督脉于巅，则又是从十二经注督任的营气之道，以成十四经循行，“常营无已，终而复始”（灵枢·营气）。

13. 督脉：督脉之起始应为少腹胞中。督脉主干循行于脊里，沿背正中线而上行。正如《难经·二十八难》所云：“督脉者，起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入属于脑”。《甲乙经》补充其“上巅循额至鼻柱”，《奇经八脉考》则延长其“至兑端，入龈交，与任脉足阳明交会而终”（参见图13）。

14. 任脉：任脉亦起于胞中。主干循腹里，沿腹正中线而行，上至咽喉，循面而系于目。并与诸阴交会。《素问·骨空论》曰：“任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颞，循面入目”。《灵枢·五音五味》曰：“……会于咽喉，别而络唇口”。《奇经八脉考》曰：“起于中极之下，少腹之内，会阴之分，上行而外出，循曲骨，上毛际，至中极，同足厥阴、太阴、少阴并行腹里，循关元，……会足少阴、冲脉于阴交，……会足太阴于下脘，……会手太阴、少阴、足阳明于中脘，……上喉咙，会阴维于天突、廉泉，上颞循承浆，与手足阳明、督脉会，环唇上至下龈交，复出行，循面，系两目之下中央”（参见图14）。

附：

人体常用腧穴图

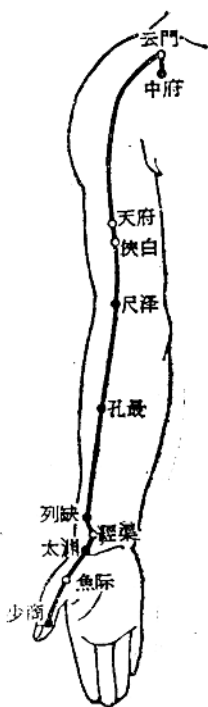


1.起于中焦 下络大肠 2.还循胃口 3.上膈 4.属肺 5.从肺系横出腋 6.下循膈内,行少阴、心主之前 7.下肘中 8.循臂内上骨下廉 9.入寸口 10.上鱼际 11.循鱼际 12.出大指之端 13.其支者,从腕后直出次指内廉,出其端

总图例

- 本经有穴通路
- 本经无穴通路
- 本经腧穴
- △ 他经腧穴

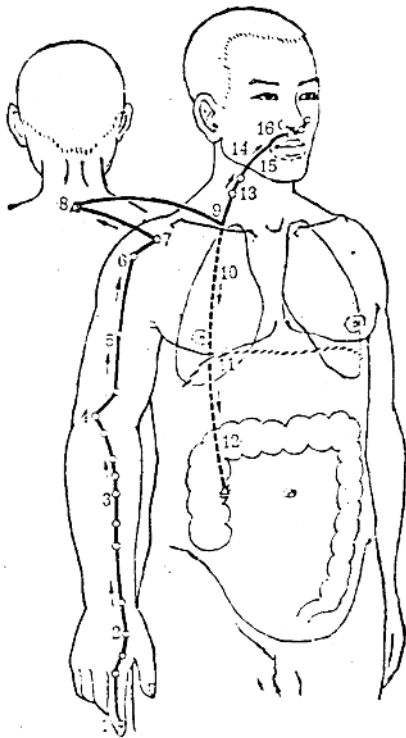
图 1—1 手太阴肺经脉循行



图例

- 常用腧穴
- 一般腧穴

图 1—2 手太阴肺经腧穴总图



1. 起于大指次指之端
2. 循指上廉出合谷两骨间，上入两筋之中
3. 循臂上廉
4. 入肘外廉
5. 上臑外前廉
6. 上肩
7. 出髃骨之前廉
8. 上出于柱骨之会上
9. 下入缺盆
10. 络肺
11. 下膈
12. 属大肠
13. 其支者，从缺盆上颈
14. 贯颊
15. 入下齿中
16. 还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔

图 2—1 手阳明大肠经脉循行

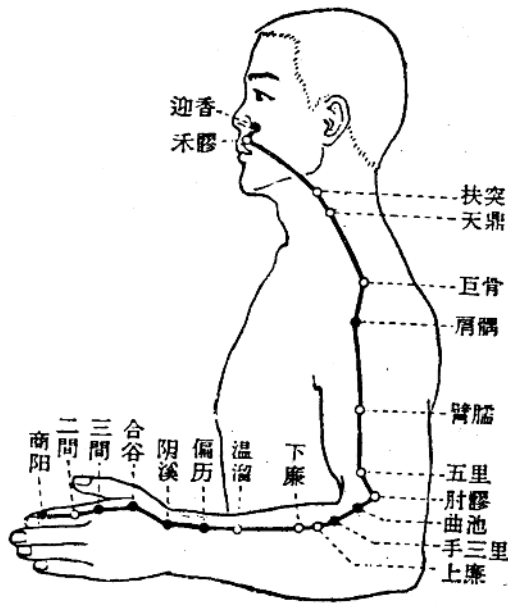
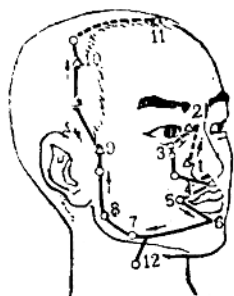
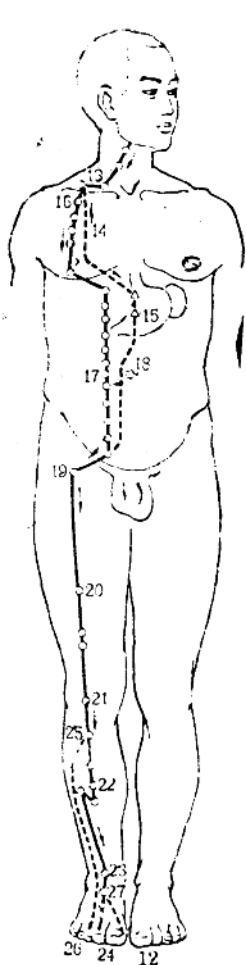


图 2—2 手阳明大肠经腧穴总图



1. 起于鼻之交頰中
2. 旁纳太阳之脉 3. 下循鼻外
4. 入上齿中 5. 还出挟口环唇
6. 下交承浆 7. 却循頤后下廉出大迎
8. 循颊车 9. 上耳前，过客主人
10. 循发际 11. 至额颅

12. 其支者，从大迎前，下入迎，循喉咙
13. 入缺盆 14. 下膈 15. 属胃络脾
16. 其直者，从缺盆下乳内廉
17. 下挟脐入气街中 18. 其支者，起于胃口，下循腹里，下至气街中而合
19. 以下髀关 20. 抵伏兔
21. 下膝腘中 22. 下循胫外廉
23. 下足跗 24. 入中指（按：指应作趾，以下足经均同）内间（按：应作次指外间）
25. 其支者，下廉三寸而别 26. 下入中指外间
27. 其支者，别跗上，入大指间，出其端

图 3—1 足阳明胃经脉循行

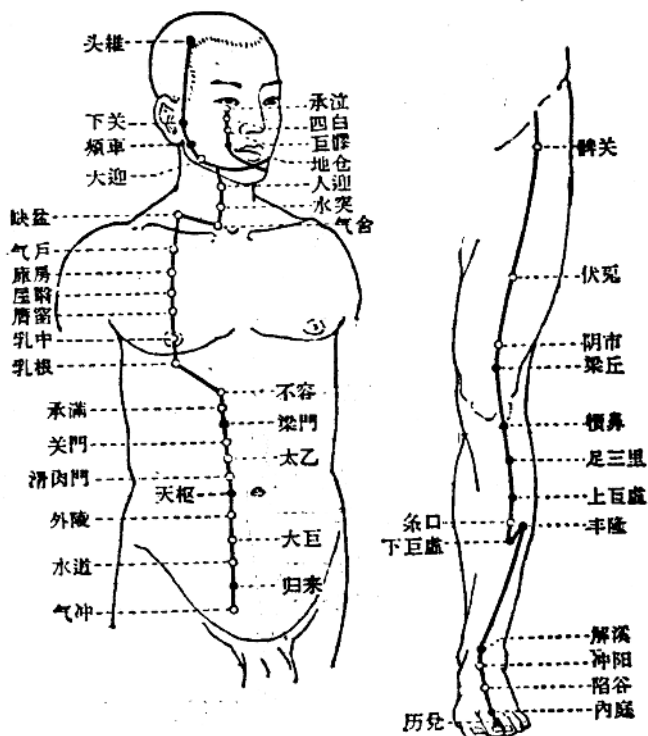


图 3—2 足阳明胃经腧穴总图



1.起于大指之端，循指内侧白肉际 2.过核骨后 3.上内踝前廉 4.上端（按：端应作腠）内 5.循胫骨后 6.交出厥阴之前 7.上膝股内前廉 8.入腹 9.属脾络胃 10.上膈 11.挟咽 12.连舌本散舌下 13.其支者，复从胃别上膈 14.注心中

图 4—1 足太阴脾经脉循行

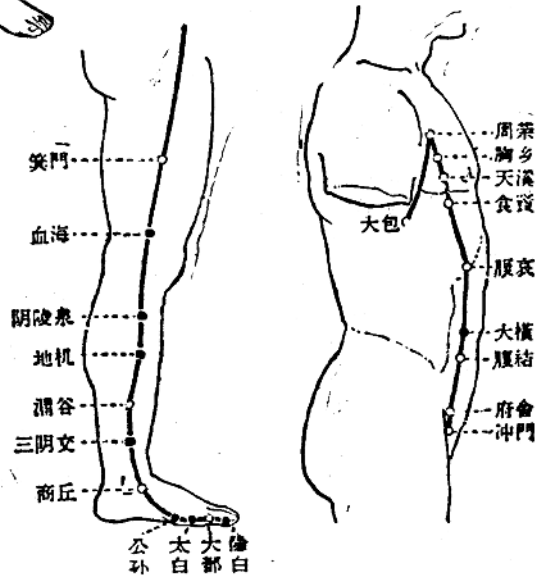


图 4—2 足太阴脾经腧穴总图