

全国医药类高职高专规划教材

针灸技术

主 编 曹银香 乔 赞

盛则泻之，
虚则补之，
热则疾之，
寒则留之，
陷下则灸之，
不盛不虚，
以经取之。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国医药类高职高专规划教材

供针灸推拿等专业用

针灸技术

主 编 曹银香 乔 赟

副主编 刘世红 刘月振 王学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王学军 鄂州职业大学

乔 赟 广西中医药大学

刘月振 曲阜中医药学校

刘世红 湖北中医药高等专科学校

刘春梅 南阳医学高等专科学校

张训浩 重庆三峡医药高等专科学校

张晓哲 邢台医学高等专科学校

罗丽丹 遵义医药高等专科学校

郭新荣 陕西中医学院

曹银香 邢台医学高等专科学校



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

针灸技术/曹银香主编. —西安:西安交通大学出版社,2014.8
ISBN 978-7-5605-6346-6

I. ①针… II. ①曹… III. ①针灸疗法 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 135637 号

书 名 针灸技术
主 编 曹银香 乔赞
责任编辑 问媛媛 杜玄静

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 21.625 字数 525 千字
版次印次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6346-6/R·502
定 价 40.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668226 (029)82668804

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

《针灸技术》是以中医理论为指导,研究经络、腧穴、刺灸方法,探讨运用针、灸等方法防治疾病的一门临床学科,属专业课程,是中医学、针灸推拿、中医骨伤、中医保健、康复技术等专业的必修课程之一,同时也可作为临床医学、护理等相关专业的拓展课程。

《针灸技术》教材分基础知识篇、针灸技术篇、治疗篇、附录。“基础知识篇”绪论部分主要论述针灸学的渊源和发展概况;总论主要阐述经络的概念、组成、循行分布规律、功能及临床应用,腧穴的分类、作用和取穴方法;各论部分论述十四经脉的循行、腧穴定位、主治及操作。“针灸技术篇”重点叙述毫针、艾灸、拔罐的基本知识和操作技能,并介绍三棱针、皮肤针、电针、耳针、皮内针、埋线、刮痧等基本知识及操作技能,其中刮痧一章为本教材新增内容,以适应当前社会所需。“治疗篇”总论主要论述针灸的治疗原则、针灸处方选穴;各论则参照国家执业医师考纲选取内、外、妇、儿、五官等各科常见病症的辨证治疗。“附录”为参考资料,主要包括经脉交会穴表与选录的古代及新编针灸歌赋,供学生课外阅读。

为了便于学习,每章均在章前列“学习目标”,方便学生掌握学习目的和要求;章中列“知识链接”,让学生了解桥梁知识;章后列“目标检测”,帮助学生巩固学习重点以及自我检测。

本书由多所院校老师共同编写,具体编写分工如下:

第一章:曹银香;第二章:张晓哲;第三章:张晓哲、王学军、刘春梅;第四章:曹银香;第五章:张训浩;第六章:张训浩;第七章:张训浩;第八章:罗丽丹;第九章:罗丽丹;第十章:乔赞;第十一章:刘世红;第十二章:乔赞、刘世红、刘月振、郭新荣
附录:曹银香、张晓哲。

本教材在编写过程中,借鉴了部分优秀教材的成果,在此编写组成员对相关专家和学者表示衷心的感谢!由于编者水平有限,书中难免存在有疏漏不足之处,恳请广大读者从中发现问题与不足,及时提出宝贵意见,以便进一步修改完善。

《针灸技术》编委会

2014年4月

目 录

基础知识篇

第一章 绪论	(003)
第二章 经络腧穴总论	(007)
第一节 经络总论	(007)
第二节 腧穴总论	(014)
第三章 经络腧穴各论	(029)
第一节 任脉、督脉及腧穴	(029)
第二节 十二经脉及腧穴	(042)
第三节 冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉及腧穴	(126)
第四节 经外奇穴	(130)

针灸技术篇

第四章 毫针技术	(145)
第一节 毫针常识	(145)
第二节 针刺前准备	(148)
第三节 毫针刺法	(151)
第四节 异常情况的处理与预防	(160)
第五节 针刺注意事项	(163)
第五章 灸疗技术	(165)
第一节 灸法的作用	(165)
第二节 灸法的种类	(166)
第三节 灸法的适应证与注意事项	(171)
第六章 拔罐技术	(173)
第一节 罐的种类及材料	(173)
第二节 罐的吸附方法	(174)
第三节 拔罐方法	(175)
第四节 留罐与起罐	(176)
第五节 拔罐的适应证与注意事项	(177)
第七章 其他刺法技术	(178)
第一节 三棱针刺法	(178)
第二节 皮肤针法	(180)
第三节 皮内针法	(182)
第四节 穴位注射法	(183)

第五节 电针法	(185)
第八章 头针技术	(188)
第一节 标准头穴线的定位和主治	(188)
第二节 头针的操作方法	(192)
第三节 头针的适应证和注意事项	(192)
第九章 耳针技术	(195)
第一节 耳针基础知识	(195)
第二节 耳穴的分布与主治	(197)
第三节 耳穴的操作方法	(208)
第四节 耳穴的临床应用	(210)
第五节 耳针的注意事项	(212)
第十章 刮痧疗法	(214)
第一节 刮痧用具	(214)
第二节 刮痧的作用	(216)
第三节 刮痧操作技术	(218)
第四节 刮痧的适应证和注意事项	(221)

治疗篇

第十一章 治疗总论	(227)
第一节 针灸治疗原则	(227)
第二节 针灸治疗作用	(230)
第三节 针灸处方	(231)
第四节 特定穴的应用	(234)
第十二章 治疗各论	(240)
第一节 急性病症	(240)
第二节 内科病症	(249)
第三节 妇科与儿科病症	(283)
第四节 皮外骨伤科病症	(295)
第五节 五官科病症	(308)
第六节 其他病症	(314)
附录一 古代针灸歌赋辑要	(324)
附录二 新编针灸歌诀 30 首	(331)
附录三 经脉交会穴表	(336)
参考文献	(340)

基础知识篇

第一章 绪 论

学习目标

【知识要求】掌握针灸学的基本概念及针灸学的学科属性与其他临床学科的关系。熟悉历代针灸名家著作及其贡献。了解针灸学发展简史。

【能力要求】能列举历代具有影响的针灸学医家及其著作；学会针灸学的学习方法。

针灸学是以中医理论为指导,以经络学说为核心,探讨运用针刺、艾灸等方法来防治疾病的一门学科,是祖国医学的重要组成部分。其主要内容包括经络、腧穴、刺灸技术、针灸治疗等。针灸疗法具有操作简便、适应证广、疗效显著、经济安全等优点,数千年来深受人民群众的欢迎,对中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。近年来随着养生热的兴起,针灸疗法越来越受到人们的青睐。

一、针灸技术发展简史

针灸学的形成和发展经历了漫长的历史时期。

(一)远古时期

针灸起源于远古时代。我们的祖先在艰苦的生存和劳作过程中,无意中发现石块按压或刺破体表可以减轻病痛,到对石块打磨形成“砭石”而专用于治疗疾病,经历了漫长的岁月。人类进入新石器时代以后,出现了精制的石针,其后出现了骨针、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。灸法的起源可追溯到原始社会人类学会用火以后。

(二)先秦两汉时期

先秦两汉是针灸学奠基和理论体系建立的重要时期。1973年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的医学帛书中,有两篇古代经脉文献,即“足臂十一脉灸经”“阴阳十一脉灸经”。对十一经脉的循行分布、病候表现、灸疗方法进行了论述,这是现存最早的针灸学文献,反映了古人对经络系统认识的早期面貌。

我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》的问世,为中医学奠定了理论基础。其中对经络的循行和病候、腧穴、刺灸方法、适应证、禁忌证等,都作了比较全面而详细的论述,尤其是《灵枢》中用大量篇幅专门论述了针灸学理论和临床治疗,故又被后世称为《针经》,此书标志着针灸学理论体系的基本形成。约成书于汉代的《难经》,以阐明《黄帝内经》为要旨,其中对奇经八脉、原气的论述,补充了《黄帝内经》的不足;并用五行学说对五输穴的理论及应用进行了详细的解释,同时还提出了八会穴。

在针灸的应用方面,《史记·扁鹊仓公列传》记载“扁鹊乃使弟子子阳砺针砭石,以取外三

阳五会。有间，太子苏。”三国名医华佗对针灸亦颇有研究，创立了“华佗夹脊穴”。东汉张仲景的《伤寒杂病论》中也记载了许多针灸处方，主张针药并用。这些成就丰富了针灸学的内容。

(三) 魏晋隋唐时期

魏晋时代的皇甫谧将《素问》、《灵枢》和《明堂孔穴针灸治要》的针灸内容择其精要，编撰成《针灸甲乙经》，共收录 349 个腧穴的名称、位置、刺灸法，对各科病证的针灸治疗进行归纳和论述，是我国现存最早的针灸学专著，是继《黄帝内经》之后对针灸学的又一次总结。晋代名医葛洪撰《肘后备急方》，记载针灸医方 109 条，其中灸方 99 条；其妻鲍姑尤其擅长灸法，是我国历史上第一位女灸疗学家。

隋至唐初的甄权、孙思邈，都是精通各科的大医学家，在针灸学方面也有卓越的成就。唐政府组织甄权等人对明堂图经进行了校订，足见当时对针灸学的重视。孙思邈在《备急千金要方》中用五种颜色绘制了“明堂三人图”，是历史上最早的彩色经络腧穴图（已佚），并首创“阿是穴”和“指寸法”，主张用灸法防病。王焘的《外台秘要》和崔知悌的《骨蒸病灸方》收录了大量的灸治经验，使灸法盛行。唐代国家有组织开展针灸教育，唐太医署内设针灸专业，有“针博士一人，针助教一人，针师十人，针工二十人，针生二十人”，为针灸学的规范教育奠定了基础。

(四) 宋金元时期

宋、金、元时期，相继建立了更为完善的针灸机构和医学教育体系，设立针科、灸科。北宋针灸学家王惟一对 354 个明堂孔穴进行了重新考订，于公元 1026 年著《铜人腧穴针灸图经》，雕印刻碑，由政府颁布；次年设计并铸造了两具铜人模型，内置脏腑，外刻经络腧穴，供针灸教学和考试使用，是我国最早的针灸模型，为针灸人才的培养开辟了新径。南宋闻人耆年的《备急灸法》促进了灸法的发展。王执中撰《针灸资生经》收集了许多民间的临床经验，他善于灸术和运用压痛点诊治疾病。金代何若愚创立的子午流注针法，提倡按时取穴法，开创了针灸时间医学，对后世影响较大。马丹阳善用“天星十二穴”，窦汉卿擅长应用“八脉交会穴”。元代的滑伯仁著《十四经发挥》，首次把任、督二脉和十二经脉并称为“十四经”，为后世研究经络提供了宝贵的文献资料。

(五) 明清时期

明代是针灸学发展史上又一个昌盛时期，具体的表现在对前代针灸文献的整理研究，出现了许多学术流派和争鸣，创立了丰富的针刺手法，对没有归经的穴位进行归纳而形成“奇穴”。杨继洲在家传《卫生针灸玄机秘要》的基础上，汇编历代诸医家针灸学术观点，加之个人实践经验，编纂成《针灸大成》一书，可谓是继《针灸甲乙经》后对针灸学的第三次总结，内容丰富，为后世学习、研究针灸的重要参考文献。另外，还有陈会的《神应经》、徐凤的《针灸大全》、高武的《针灸聚英发挥》、吴崑的《针方六集》、汪机的《针灸问对》、张介宾的《类经图翼》、李时珍的《奇经八脉考》等各有所为，促进了针灸学的发展。

清代的医者多重药轻针，清代统治者曾以“针刺火灸，究非奉君所宜”的理由，于公元 1822 年废除太医院的针灸科。但是针灸疗法深受广大人民群众信任，在民间仍广泛流传和应用。针灸著作主要有吴谦的《医宗金鉴·刺灸心法要诀》、廖润鸿的《针灸集成》，李学川的《针灸逢源》，此书记录的 361 个经穴，一直沿用，直到 2006 年才把印堂归为督脉，经穴增至 362 个。

(六) 民国时期

民国时期，国民政府推崇西医，排斥和歧视中医学。然而，由于针灸疗法的经济、方便和具

有良好的临床疗效,深受广大群众的喜爱,因此,在民间依然得到广泛的应用。同时以承淡安等为代表的一大批有识之士,创办针灸学社、学校,培养针灸人才,改良针具,为保护和发扬针灸做出了一定的贡献。

(七)中华人民共和国成立后

新中国成立后,党和国家非常重视继承发扬祖国医学遗产,制定了发展中医的政策,使针灸事业出现了前所未有的繁荣景象。全国各地相继成立了中医院校、中医医院和中医研究机构,针灸学作为中医院校学生的必修课程,针灸科是中医院必设的科室。改革开放后,各中医院校先后建立了针灸系,使用了全国统一的针灸学教材,并逐渐开展了针灸学硕士、博士研究生的培养,形成了针灸学教学、医疗、科研的完整体系。

随着针灸事业的蓬勃发展,针灸教学、医疗、科研都取得了丰硕的成果。上世纪五、六十年代,主要是整理、研究针灸学文献,观察针灸的适应证,比较广泛地进行针灸临床疗效总结,并开展了实验研究,观察针灸对各系统器官功能的影响,揭示针灸的基本作用,开展了针刺麻醉。七十年代以来,应用神经生理学、解剖学、组织化学、生物化学、免疫学、分子生物学及声、光、电、磁等先进的现代科学技术手段,对针灸学的相关问题进行了深入的研究,尤其对于针灸治病机理和镇痛原理都有了更深刻的认识。针灸治疗病种在不断扩大,临床实践表明,针灸对内、外、妇、儿、五官、骨伤等科 300 多种病证有一定的治疗效果,对其中 100 种左右的病证有较好或很好的疗效。

二、针灸技术对外交流

数千年来,针灸学不仅对我国人民的健康事业发挥着重要的作用,而且对世界各国人民的医疗保健也有一定的贡献。大约在公元六世纪,针灸学传到了朝鲜、日本等国。公元 562 年曾将《针经》赠与日本的钦明天皇,同年吴人知聪携《明堂图》和《针灸甲乙经》到日本。公元 16 世纪针灸传入欧洲,法国是欧洲传播针灸学术的主要国家。近年来,许多国家和地区已把针灸纳入医疗保健体系,针灸热在世界范围内正在升温。1979 年 12 月,世界卫生组织向全世界推荐 43 种病可应用针灸治疗,为适应针灸医学对外传播和国际化发展的需要,我国成立了多个针灸国际培训中心,为许多国家和地区培养了大批针灸人才。在世界卫生组织的支持下,1987 年 11 月世界针灸学会联合会成立暨第一届世界针灸学术大会在北京召开。1997 年 11 月,美国国立卫生院举行了针刺疗法听证会,明确指出起源于中国的针刺疗法,对许多疾病具有显著的疗效,且副作用极小,可广泛应用,这对针灸学在世界范围内普及和推广应用有着重要的意义。

三、如何学好针灸技术

针灸技术是祖国医学的重要组成部分,既以中医基本理论为基础,又具有独特的理论和技术体系,内容丰富,是一门综合性、实操性很强的课程。学习者应掌握现代解剖知识、中医基本理论以及内、外、妇、儿、五官等各学科相关知识后,才能学好针灸技术。

基础知识篇包括经络和腧穴,概念抽象,要求学习者善于运用中医学的思维特点,以取类比象法和思辨法去理解记忆。经络部分要求掌握经络的概念、经脉的循行分布规律,熟记每条经脉的具体循行路线及其主治概要。经络的相关知识是学好针灸技术的基础,古人云:“学医

不知经络,开口动手便错”,正说明了掌握经络知识对学好医学的重要性,针灸技术更是离不开经络理论的指导。腧穴部分要求掌握腧穴的概念、主治特点及规律,熟记常用腧穴的定位,要善于在自己或他人身上摸取穴位,边摸取边记忆,切记只背诵定位而不实际操作。穴位的主治要善于分析、归纳、总结。

针灸技术篇主要是刺法灸法,是实操性很强的技能,在掌握必要的基本知识的同时,应以练习操作为主。首先是指力的练习,指力是指持针之手的力量,需要经过长期不懈的训练才能达到要求,这是操作针具、施行手法的基本功。当有了一定的指力后,才能练习各种针刺手法,针刺手法与针灸临床疗效密切相关,需要刻苦训练,学习者要善于在自己身上体会练习。至于艾灸、拔罐、三棱针、皮肤针等技术都只有通过严格的训练才能掌握。

治疗篇是针灸基础知识、针灸技术在临床各科的具体应用,要掌握常见病的病因病机、辨证分型和针灸治疗方法。应重视在实践中学习,在见习、实习实训课中多动手、勤思考,只有这样才能掌握针灸治病的技能和方法。

总之针灸是一门综合性实践性很强的课程,我们要善于熟记基础知识,更要勤于实践,熟练掌握针灸操作技术,为临床工作打下坚实的基础。



目标检测

A1 型题

1. 现存最早、较完善的针灸学专著是()
A.《黄帝内经》 B.《阴阳十一脉灸经》 C.《针灸甲乙经》 D.《针灸资生经》
E.《明堂孔穴针灸治要》
2. 最早绘制彩色针灸图的医家是()
A. 皇甫谧 B. 孙思邈 C. 王惟一 D. 王焘 E. 杨继洲
3. 针灸铜人的设计者是()
A. 孙思邈 B. 杨继洲 C. 王执中 D. 王惟一 E. 滑伯仁
- 4.《针灸甲乙经》发展确定了多少个腧穴()
A. 345 B. 453 C. 354 D. 361 E. 349

B1 型题

- A.《五十二病方》 B.《针灸大成》 C.《十四经发挥》 D.《阴阳十一脉灸经》
E.《足臂十一脉灸经》
5. 最早记载灸法的是()
6. 滑寿著()

第二章 经络腧穴总论

学习目标

【知识要求】掌握经络的概念、经络系统的组成、特定穴的意义及腧穴的定位方法。熟悉经络的作用和临床应用、腧穴的作用和主治规律。了解腧穴的概念、分类。

【能力要求】能熟练运用解剖标志、骨度分寸、手指同身寸的定位方法进行腧穴定位。

第一节 经络总论

一、经络的概念

经络是人体内运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的通道,包括经脉和络脉。“经”,有路径的含义,为经络中直行的主干,多循行于人体的深部;“络”,有网络的含义,是经络中细小的分支,纵横交错,犹如网格,遍布全身。《灵枢·脉度》指出:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙”。

经络系统由经脉与络脉彼此衔接、密切联系而构成的体系。经络之气,即经气,概指经络运行之气及其功能活动,其主要特点是循环流注、如环无端、昼夜不休。经络系统通过经气的运行,将人体内部脏腑和外部各组织器官联系成为一个有机整体,以调节全身各部的机能活动,协调阴阳,从而使整个机体保持协调和相对平衡。

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑间相互关系的学说,是中医理论体系的重要组成部分,对中医临床各科尤其是针灸临床实践具有重要的指导意义。

二、经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成,其中经脉包括十二经脉、奇经八脉,以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部;络脉包括十五络脉和难以数计的浮络、孙络等。经络系统的组成列表 2-1 如下。

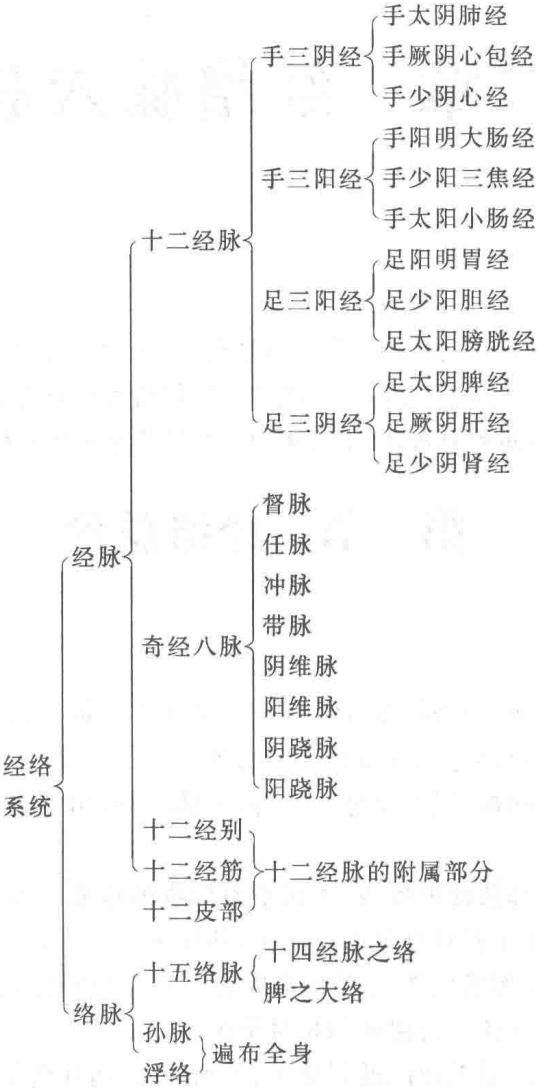
(一)十二经脉

十二经脉即内属脏腑、外络肢节的手足三阴、手足三阳经脉的总称。他们是经络系统的主体,故又称为“正经”。

1. 十二经脉的名称

十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑三部分组成。首先用手、足将十二经脉分成手六经和足六经;凡循行于肢体内侧的经脉为阴经,属脏;凡循行于肢体外侧的经脉为阳经,属腑。根据

表 2-1 经络系统组成



阴阳消长变化规律及其气血之多少，阴阳又衍化为三阴三阳，三阴为太阴、少阴、厥阴，三阳为阳明、太阳、少阳。按照上述命名规律，订出了手太阴肺经、手阳明大肠经等十二经脉的名称。

2. 十二经脉属络表里关系

脏腑有表里相合关系，十二经脉在体内与脏腑相连属，亦有明确的属络表里关系。阴经为里，属脏络腑；阳经为表，属腑络脏，这样阴阳配对，就形成了六组脏腑阴阳经脉的表里属络关系。如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺；足阳明胃经属胃络脾，足太阴脾经属脾络胃；手少阴心经属心络小肠，手太阳小肠经属小肠络心；足太阳膀胱经属膀胱络肾，足少阴肾经属肾络膀胱；手厥阴心包经属心包络三焦，手少阳三焦经属三焦络心包；足少阳胆经属胆络肝，足厥阴肝经属肝络胆。具有属络关系的脏腑和经脉以及互为表里的经脉间在生理上相互联系，病理上相互影响，治疗上相互为用。

3. 十二经脉的体表分布规律

十二经脉左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。与脏相配属的六条阴经，分布

于四肢内侧和胸腹，其中上肢内侧为手三阴经，下肢内侧为足三阴经；与腑相配属的六条阳经，分布于四肢外侧和头面、躯干，其中上肢外侧为手三阳经，下肢外侧为足三阳经。十二经脉在四肢的分布呈现一定规律，具体表述如下：

依正立姿势，两臂下垂拇指向前的体位，将上下肢的内外侧分别分成前、中、后三个区线。手足三阳经为阳明在前、少阳在中、太阳在后；手足三阴经为太阴在前、厥阴在中、少阴在后。其中足三阴经在足内踝上 8 寸以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝上 8 寸以上，太阴交出于厥阴之前，即又成为太阴在前、厥阴在中、少阴在后。

4. 十二经脉的循行走向与衔接规律

十二经脉的循行走向特点是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹胸。若将两手上举，阴经自下而上，阳经自上而下，呈现“阴升阳降”的规律。

十二经脉循行衔接规律是：①相表里的阴经与阳经在手足末端交接。如手太阴肺经与手阳明大肠经交接于食指。②同名的阳经与阳经在头面部交接。如手阳明大肠经与足阳明胃经交接于鼻旁。③相互衔接的阴经与阴经在胸中交接。如足太阴脾经与手少阴心经交接于心中（表 2-2）。

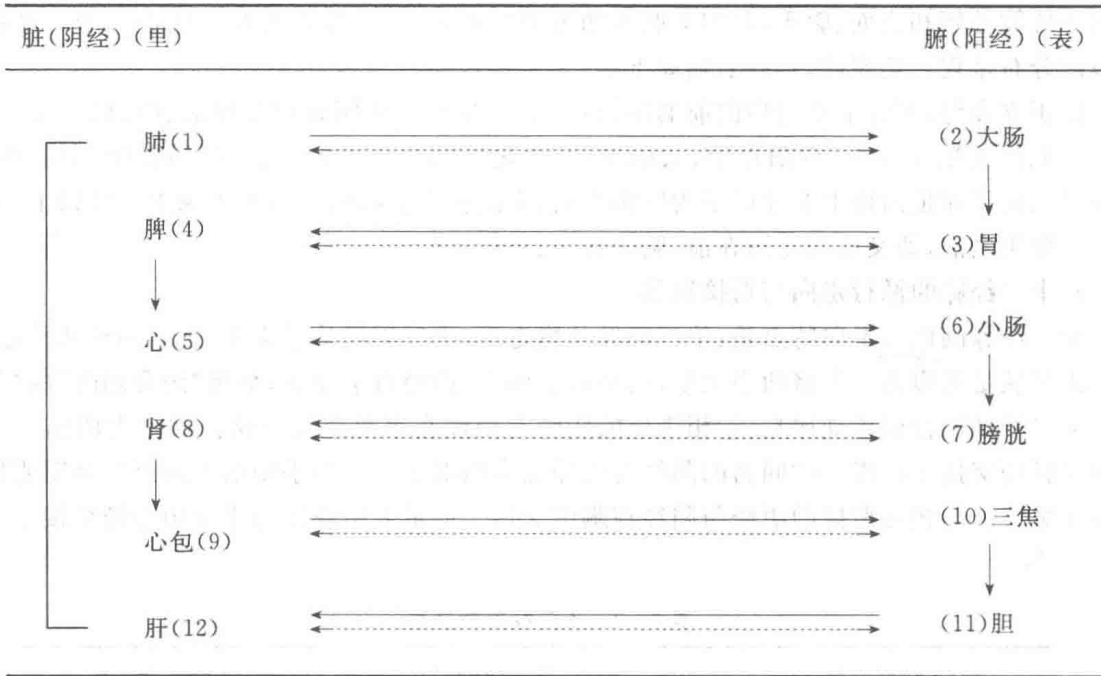
表 2-2 十二经脉衔接表

胸部衔接	手足衔接	头面衔接
肺内 →手太阴肺经 ↓ 足太阴脾经 ↓心中 手少阴心经 ↓ 足少阴肾经 ↓胸中 手厥阴心包经 ↓ 足厥阴肝经	食指端 → 足大趾内端 ← 小指端 → 足小趾端 ← 无名指端 → 足大趾外端 ←	手阳明大肠经 ↓鼻旁 足阳明胃经 ↓ 手太阳小肠经 ↓目内眦 足太阳膀胱经 ↓ 手少阳三焦经 ↓目外眦 足少阳胆经

5. 十二经脉的气血循环流注

十二经脉的气血源于中焦，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。十二经脉将气血周流全身，内到脏腑器官，外达肌表官窍，使人体不断地得到营养物质而维持各脏腑组织器官的功能活动。十二经脉的循环流注顺序见表 2-3。

表 2-3 十二经脉流注次序



* 注：←-----→ 示络属、表里，——→ 示传注

(二)奇经八脉

奇经八脉,指别道奇行的经脉,有督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共八条,故称奇经八脉。“奇”有“异”的意思,即奇特、奇异。奇经八脉有别于十二正经,不直接隶属于脏腑,亦无表里配属关系,别道奇行,故称“奇经”。

奇经八脉分布于头面、躯干和下肢。八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中,同出于会阴,称为“一脉三歧”。督脉循行于脊背正中,上至头面,诸阳经与之交会,可调节全身阳经脉气,故称“阳脉之海”;任脉行于腹胸正中,上抵颈部,诸阴经与之交会,可调节全身阴经脉气,故称“阴脉之海”;冲脉与足少阴肾经相并上行,环绕口唇,与十二经脉密切联系,可涵蓄调节十二经气血,故称“十二经之海”,又称“血海”。带脉起于胁下,环行腰间一周,约束纵行诸脉;阴跷脉起于足跟内,伴足少阴等经上行,至目内眦;阳跷脉起于足跟外侧,伴足太阳等经上行与阴跷脉合于目内眦;阴维脉起于阴经交会处,沿下肢内侧上行至颈部,阳维脉起于阳经的交会处,沿下肢外侧上行颈部,以维系阴经和阳经之间的协调、平衡。

奇经八脉除带脉横向循行外,均以纵向循行,纵横交错地循行分布于十二经脉之间,其作用主要体现在两方面:其一,沟通了十二经脉之间的联系。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来,达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用;其二,奇经八脉对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用。若将十二经脉喻如江河,奇经八脉则犹如湖泊。奇经八脉具体的循行分布和功能见表 2-4。

奇经八脉中的任、督二脉,各有其所属的腧穴,故与十二经脉相提并论合称“十四经”。十四经具有一定的循行路线、病候和所属腧穴,是经络系统中的主要部分,在临床上是针灸治疗的基础。

表 2-4 奇经八脉循行分布和功能

脉 名	循行分布概况	功 能
任脉	腹、胸、颏下正中	总任六阴经,调节全身阴经经气 故称“阴脉之海”
督脉	腰、背、头面正中	总督六阳经,调节全身阳经经气 故称“阳脉之海”
带脉	起于胁下,环腰一周,状如束带	约束纵行躯干的诸条经脉
冲脉	与足少阴经相并上行,环绕口唇,且与任、督、足阳明等有联系或“血海”	涵蓄十二经气血,故称“十二经之海”
阴维脉	小腿内侧,并足太阴、厥阴上行至咽喉合于任脉	调节六阴经经气
阳维脉	足跗外侧,并足少阳经上行,至项后会合于督脉	调节六阳经经气
阴跷脉	足跟内侧,伴足少阴等经上行,至目内眦与阳跷脉会合	调节肢体运动,司眼睑开合
阳跷脉	足跟外侧,伴足太阳等经上行,至目内眦与阴跷脉会合	

(三)十五络脉

十二经脉和任、督二脉各自别出一络,加上脾之大络,总计 15 条,称为十五络脉,分别以其别出处的腧穴命名。

十五络脉的分布有一定的规律:十二经脉的别络从四肢肘膝关节以下本经的络穴分出,走向其相表里的经脉,即阴经别络于互为表里的阳经,阳经别络于互为表里的阴经。任、督二脉的别络以及脾之大络主要分布在头身部。任脉的别络从鸠尾分出后散布于腹部;督脉别络从长强分出后散布于头部,左右别走足太阳经;脾之大络从大包分出后散布于胸胁。十五络脉是全身中较大的络脉,还有从络脉中分出的浮行于浅表部位的“浮络”和细小的“孙络”,分布极广,遍布全身。

四肢部的十二经别络,加强了十二经阴阳表里两经的联系,沟通了表里两经的经气,补充了十二经脉循行的不足,扩大了腧穴主治范围。躯干部的任脉别络、督脉别络和脾之大络,分别沟通了腹、背和全身经气,此外加之分布浅表细小的浮络、孙络,输布气血以濡养全身组织。

(四)十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分,是正经别行深入人体体腔的支脉。十二经别均从四肢肘膝关节附近的正经别出(离),经过躯干深入胸腹腔与相关的脏腑联系(入),在头项部浅出于体表(出),到头项部后,阳经经别合于本经的经脉,阴经经别合于相表里的阳经经脉(合),故有“六合之称”。

十二经别有离、入、出、合于表里之间的特点,不仅加强了十二经脉的内外联系,更加强了经脉与所属络的脏腑在体腔深部的联系,补充了十二经脉在体内外循行的不足。十二经别通