



北京高等教育精品教材
BEIJING GAODENG JIAOYU JINGPIN JIAOCAI



全国中医药行业高等教育“十二五”创新教材

QUANGUO ZHONGYIYAO HANGYE GAODENG JIAOYU
SHIERWU CHUANGXIN JIAOCAI

经络腧穴学

(第二版)

供针灸、推拿专业用

主 编 黄建军

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



全国中医药行业高等教育“十二五”创新教材
北京市高等教育精品教材

经络腧穴学

(第二版)

(供针灸、推拿专业用)

主 编 黄建军
副 主 编 解秸萍
编 委 (按姓氏笔画排列)
 王朝阳 白兴华 李 瑞
 张 军 秦立新 程 凯
编写单位 北京中医药大学

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

经络腧穴学/黄建军主编. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2014. 8

全国中医药行业高等教育“十二五”创新教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1942 - 6

I. ①经… II. ①黄… III. ①经络 - 中医学院 - 教材 ②腧穴(五腧) - 中医学院 - 教材
IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125753 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 010 64405750
北京市松源印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/16 印张 17.75 字数 407 千字

2014 年 8 月第 2 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1942 - 6

*

定价 32.00 元

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

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

再版说明

本教材是北京中医药大学的自编特色教材和北京市高等教育精品教材。教材自出版发行以来，经过针灸推拿、中医、中西医结合专业的本科、七年制、专科、留学生等不同层次学生的使用，受到了广大教师和学生们的普遍好评。

本教材是我校几代教师教学经验的积累和总结，尤其突出了我校已故全国著名针灸专家杨甲三教授的取穴经验，注重体表标志定位，强调经与经、穴与穴之间的横向和纵向关系，使腧穴的定位更为准确、快捷、易于掌握。同时，各穴主治精练、条目清晰，并附有古今参考文献，尤其是现代临床应用及实验研究部分，使学生理论联系实际，更易掌握和实践。各经后附有经穴分寸歌诀，朗朗上口，便于学生对腧穴定位的记忆。各经后的小结，对该经经脉的循行特点、腧穴定位要点、腧穴主治（以疾病分类）及特殊穴位的刺灸禁忌等进行了归纳总结和重点提示，很受学生们的欢迎。

在这次《经络腧穴学》的再版过程中，我们征求了使用本教材的师生意见，听取了他们的建议，对教学中所发现的不足，做了相应的修订和补充。在经络总论中增加了“经络系统总表”，使经络的组成一目了然。在腧穴总论中增加了特定穴歌诀，这样歌诀的内容就完整了，利于学生的背诵。此外，由于杨甲三教授个别腧穴的取穴方法与2006年发布的腧穴定位国家标准有所不同，故将各论中腧穴【取法】一项，更改为【杨甲三取穴经验】，以避免学习者的疑惑，并对教材中个别图及文字做了更正。

尽管我们力求教材的至臻完善，但由于水平有限，仍难免有所疏漏和不足，希望广大使用者提出宝贵意见，以便我们今后进一步改进。

《经络腧穴学》编委会

2014年6月12日

编写说明

教材是教师传道、授业、解惑的重要工具，教材的质量将直接影响教学的效果和人才的培养。北京市教育委员会为打造一批高质量的教材，启动了精品教材建设项目，《经络腧穴学》即属于北京市高等教育精品教材立项项目之一，由北京中医药大学针灸推拿学院经络腧穴学教研室负责编写。本教材是我校几代人经过数十年的教学及研究的经验积累和科学总结。全书共分两篇。上篇为经络腧穴总论，共分两章：第一章为经络总论，第二章为腧穴总论。下篇为经络腧穴各论，共分三章：第一章为十二经脉，第二章为奇经八脉，第三章为经外奇穴。各论以十四经为纲，分别介绍经脉、经别、络脉、经筋的循行；经脉、络脉、经筋的病候；腧穴的穴名代号、穴性、定位、主治、刺灸法、刺灸禁忌、文献选摘、临床与研究等内容。主治的内容参考了大量文献，其中包括多部教材，并按照腧穴的归经、特定穴的作用、经脉循行经过的部位及腧穴所在位置等内容按主次分类排列。文献选摘一般以古代文献中对单穴应用的论述为主。临床与研究主要为近年来腧穴在临床上的应用，以及以单穴为主的实验研究与临床研究的成果，为深入了解腧穴的特性提供一些参考依据。

在编写过程中，我们也参考了《经络学》《腧穴学》《经络腧穴学》，以及《针灸学》教学参考资料，博采众家之长。腧穴的位置我们使用了2006年新颁布并实施的中华人民共和国国家标准——《腧穴名称与定位》。取穴法则采用了我校已故著名针灸学家杨甲三教授的《杨甲三取穴经验》的内容。杨教授的取穴方法，是他积几十年针灸教学及临床经验之精华，方法简便，易于掌握，突出了我校的教学特点。

本教材力求层次清晰，条目分明，重点突出，便于同学们学习与掌握。其使用对象主要为针灸专业及中医专业的五年制和七年制学生，也可应用于护理专科、成人教育专科、留学生等不同层次的教学对象，可酌情规定不同的教学内容和重点。

《经络腧穴学》编委会

2011年1月

目 录

上篇 总论

第一章 经络总论	1
第一节 经络基本概念的产生及其对气血运行的认识	1
第二节 经络系统的形成及其主要内容	4
第三节 经络系统的分布	6
第四节 经络的作用及其临床应用	16
第五节 经络的纵横关系及运用	21
第六节 经络的发展历史和有关著述	29
第二章 腧穴总论	33
第一节 腧穴的起源与发展	33
第二节 腧穴的分类	36
第三节 腧穴的命名	38
第四节 腧穴的定位方法	39
第五节 特定穴	43
第六节 腧穴的作用	57
第七节 腧穴的主治规律	59

下篇 各论

第三章 十二经脉	65
第一节 手太阴肺经	65
第二节 手阳明大肠经	74
第三节 足阳明胃经	87
第四节 足太阴脾经	111
第五节 手少阴心经	124
第六节 手太阳小肠经	132
第七节 足太阳膀胱经	143
第八节 足少阴肾经	172

2 · 经络腧穴学 ·	
第九节 手厥阴心包经	185
第十节 手少阳三焦经	192
第十一节 足少阳胆经	203
第十二节 足厥阴肝经	222
第四章 奇经八脉	232
第一节 任脉	232
第二节 督脉	245
第三节 冲脉	258
第四节 带脉	260
第五节 阳跷脉、阴跷脉	261
第六节 阳维脉、阴维脉	262
第五章 经外奇穴	265

上篇 总论

第一章

经络总论

经络是经脉和络脉的统称，是运行气血、联系脏腑和体表及沟通全身各部的通道，是人体功能的调控系统。经络学说是研究经络的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的理论，是针灸学科的基础，也是中医基础理论的重要组成部分。这一学说贯穿中医学的生理、病理、诊断、辨证和治疗等各个方面。

第一节 经络基本概念的产生及其对气血运行的认识

经络理论是古人对人体和自然现象长期观察、体验和认识的结果。早在 3000 多年以前，《易经》就已旗帜鲜明地提出了“仰观天象，俯察地理，中通人情”的重要命题。可见，他们对自然耐心细致的观察、对生命过程与状态的体悟，均已到了炉火纯青的地步。如阴阳概念，就是从日月、水火、寒暑现象中概括出来的；而标本的概念则是通过观察树木的根与枝叶的不同作用总结出来的；有关经络的理论也是通过对人体和自然现象长期观察和认识的结果。

一、血、气、脉、经络等名词的出现

经络主运行气血。经络理论涉及经、络、脉、气、血等基本概念。

血是一种红色的液体。无论人还是其他动物，一旦出血过多就会有死亡的危险，这表明血是维系生命的重要物质，从而使古人在生产劳动和生活中了解到血对生命的意义。因此，血在古代被用于祭祀，如《说文解字》“血，祭所荐牲血也”。同时，因偶然创伤导致少量出血也可能使原有病症减轻或消失，随着经验的不断积累，便发展成为以治病为目的的放血疗法。

气的本义是指天空中飘动的云气。《说文解字》：“气，云气也，象形；凡气之属皆从气。”它被引申为呼吸及所吸入和呼出的物质。《玉篇》释“氣”（气的异体字之一）为

“息”，又《礼记》祭义注：“氣，谓嘘吸出入者也。”云 的特点是没有固定的形状、体积，能自由漂移和消散，但这种“消散”并不是彻底消失了，而是转变成一种肉眼看不见的物质，布散在宇宙之中，这种物质存在的最好证明就是呼吸。呼吸是人及其他所有生物的重要生命活动之一，也是最显著的生命体征，有呼吸意味着生命的存在，呼吸停止则意味着生命的终结，而所吸入和呼出的看不见的物质就是“气”。因此，气是维持生命的重要物质。马王堆出土的竹简《养生方》中出现了精气、神气、血气、朝气、食气等术语，气的概念，不仅包括自然之气，还包括人体的物质和精神之气。

血和气都是维系人体生命的重要物质，常常合称“血气”或“气血”。

脉的本义指血管，原写作“𦞮”“脈”，为同音同义异体字。《说文解字》：“𦞮，血理分邪（斜）行体者。”血管是人体表面最直观、最显而易见的组织结构，纵横交错，遍布周身。血液对人体生命至关重要，所以对运行血液的血管观察也成为十分重要的内容。在《黄帝内经》中有“血脉”“动脉”“青脉”（青紫的血管）等称谓，显然都是指血管。随着经验的积累和对人体生命认识的不断增加，古人认为在脉内流动的不仅有看得见的血，还有看不见的气。《灵枢·经脉》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷（饮食）入于胃，脉道以通，血气乃行。”这里把“精”（精气）看成是构成人体的最基本物质，而且与脑髓有密切的联系。从内到外，骨、脉、筋、肉、皮肤、毛发等构成了整个形体。饮食物进入胃肠，化生血气，通过“脉道”而运行周身。五代的徐锴在《说文解字系传》中将“脉”的定义补充作“五脏六腑之气血分流四肢也”，将单纯的“血”补充为“气血”，并指出其在脏腑与四肢之间的联系，这大概是吸收了当时医学理论的结果。

经、络这两个名词的出现比“脉”晚，马王堆《脉书》中只有“脉”而没有“经”和“络”。经络是对“脉”的进一步分类。“经”的本义指织物的“纵丝”，与“纬”相对，织布时“经静而纬动”，引申为直行的主线；“络”的本义指用丝线缠绕、捆绑，“络，缠也”（《广雅》），引申为别行的分支和联络的意思。《灵枢·脉度》云：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这就将“脉”按大小、深浅分别称作“经脉”“络脉”及“孙脉”（孙络）。经络若按阴阳和部位的不同，可分为阴经、阳经、阴络、阳络、大络、小络、浮络、孙络。在《素问·调经论》中还提到“经隧”一词，说：“五脏之道皆出于经隧，以行血气；血气不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。”这里的“经隧”与“经脉”意思相似。

古人甚至曾经“解剖而视之”，指出“经脉者常不可见”，“脉之见者皆络脉也”（《灵枢·经脉》），并度量“脉”长短和其中所运行气血多少的操作方法。但必须明确，经典文献中的经脉循行（尤其十二正经）和解剖学上的血管分布有很大差异，传统经络循行理论对指导临床选穴施治有重要作用。可见，古代医籍中“脉”或“经络”的含义实际上已远远超出了“血管”的范围，不能将二者相混淆。

二、对气血运行的认识

经脉主运行气血，人类对自身气血运行现象的长期观察是形成经络概念的客观依据。人体气血的运行，既有一些显而易见的血流现象，更有一些不易察觉、较为复杂多样的气

行现象。古人对经络气血运行现象的认识可能来自以下几个方面：

（一）针灸、按摩的感应

针灸和按摩都属于外治方法。最初阶段的针灸治疗，可能是在按压病痛处，或按压后能缓解病痛的局部进行针刺或艾灸，即“以手疾按之，快然乃刺之”（《灵枢·五邪》）。针刺有可能出血，出血后病症反而减轻了，出现“见血立已”的效果（《灵枢·杂病》），因而有意寻找瘀血、充血部位针刺放血，即所说的“取血者”（《素问·脏气法时论》）。尤其重要的是，当针刺或艾灸时还可能出现各种感觉传导现象，即所说的“气行”“气至”。在现存最早的经脉学专著《足臂十一脉灸经》中，病症不分虚实寒热，一律“灸其脉”，表明经脉循行可能就是古人对施灸时出现感觉传导现象的记录。气行的情况有个体差异，《灵枢·行针》说：“或神动而气先针行，或气与针相逢，或针已出气独行，或数刺乃知。”古人还发现针刺时出现气行现象是取得良好治疗效果的关键，《灵枢·九针十二原》说：“刺之要，气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天，刺之道毕矣。”

按摩又称推拿，古代常常与针刺结合应用，针刺前和出针后都要按摩。如《灵枢·杂病》说：“按已，刺，按之立已。”意思是说，先按压后针刺，针刺后再按压，就可以即刻止痛。按压的过程也可能出现气行现象，如《素问·调经论》“按摩勿释，著针勿斥，移气于（不）足，神气乃得复”。因此，对针灸、按摩时出现感传现象的观察，可能是描述经络循行的主要依据。

（二）气功的“行气”

气功，古称导引、行气、吐纳。《灵枢·官能》说：“缓节柔筋而心和调者，可使导引、行气。”认为肢体灵活，心平气和的人可掌握导引、行气的方法并给人治病。导引要运动肢体，行气和吐纳则要调整呼吸，它们都是自我锻炼的方法，能达到强身健体、延年益寿的目的。即《庄子·刻意》所说的：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣。此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”战国初期的文物中有一佩玉，上刻有文字，名《行气玉佩铭》，铭文有“深则蓄，蓄则伸，伸则下”的记载，这是关于气功过程的描述。意思是呼吸深沉使气积蓄（于丹田）会出现气的上下运行，后人称这种现象为“小周天”。在马王堆汉墓出土的帛书中，有一幅画有各种姿势的“导引图”与记载“十一条脉”的文字连在一起，在湖北江陵张家山汉墓中出土的简书则称这方面的内容为《引书》和《脉书》，说明导引、行气与经络的关系是很密切的。

（三）疾病的证候

临床上，一些病症表现为沿着一定的路径分布。如《灵枢·经脉》记载手太阴肺经的“臑臂内前廉痛、厥”，手阳明大肠经的“气有余则当脉所过者热肿”，手少阴心经的“臑臂内后廉痛、厥”；《灵枢·周痹》的“上下移徙随脉”，“随脉以上，随脉以下”；《素问·脏气法时论》的“心病者，胸中痛，胁支满，膺背肩胛间痛，两臂内痛”。这些都是把病痛出现的部位直接与“脉”联系起来，构成了上下内外相通的病理概念。

（四）穴位的主治作用

针灸治疗，从局部的“以痛为腧”发展到根据穴位的主治作用来选穴，即所说“治主

病者”（《素问·厥论》），这在认识上是一个飞跃。“治主病者”已是掌握了穴位主治的一定规律性，认识到穴位不仅能治疗局部的病症，还能治疗相关的远隔部位的病痛。如《灵枢·终始》说：“病在头者取之足，病在足者取之腠。”之所以头病可以取足、足病可以取腠，其中必然存在一定的联系。经络学说所表述的循行路线，就是结合了这方面的认识。

（五）解剖知识

《灵枢·经水》说：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之……十二经之多血少气，与其少血多气，与其皆多血气，与其皆少血气，皆有大数。其治以针灸，各调其经气。”这里首先讲到对正常的人可以通过外部的测量、按压、抚摩而探知经络气血的活动；其次才讲到对于死人还可以解剖观察。古人在对经络气血运行现象进行观察时，不仅重视有形血的运行变化，更重视无形气的运行变化，而气的运行变化只有在活的生命体上才能观察到。因此，我们有理由相信，古人认识经络不是以解剖观察，而是以按摩、针灸等方法为主，并在临床上发现若干规律性现象，进而结合解剖知识进行描述。

第二节 经络系统的形成及其主要内容

从血、气、脉等简单概念的提出到十二经脉、十二经别、十五络脉、奇经八脉、十二皮部、十二经筋等系统的形成，经历了比较漫长的过程，期间受到当时盛行的阴阳学说和“天人合一”整体观的哲学思想影响。现就经络系统的形成过程和主要内容分述如下。

马王堆《脉书》包括《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》两部经脉学专著，是现存最古老的经脉学专著，并且《足臂十一脉灸经》的成书早于《阴阳十一脉灸经》。《黄帝内经》以《灵枢·经脉》篇为代表，是对马王堆《脉书》的继承和发展。对比这些早期经络学文献，可以发现经络系统的形成经历了一个从体表与体表、体表与内脏相联系，并与自然相对应的过程。

一、经络与手足、阴阳

《足臂十一脉灸经》将十一脉分为“足”“臂”两篇，“足脉六，手脉五”。这种命名就生动地反映了经脉与手足的密切关系，也表明古人最初是从认识经脉与手足的关系开始了解经络联系的。《足臂十一脉灸经》所记载的十一脉，都起始于四肢，特别是手足的一定部位，如手指、手掌、足趾、足踝等，走向躯干、头面；并且对经脉在四肢部的描述十分详细，而其他部位则相对简略。如五条阴经当中，足厥阴经不进入胸腹腔，手足太阴、少阴经脉虽然进入胸腹腔，但也都十分简略。在《阴阳十一脉灸经》中，除了“肩脉”与“足太阴脉”外，其他经脉也都起于四肢。这些内容可能真实反映了古人所观察体验到的感觉传导情况。一般针灸四肢部穴位的“得气”都比较明显，病人也能够比较清楚地判断感觉传导的路径；而在胸腹腔内的感觉传导路径却比较模糊，通常只有通过刺激的效应才能够辨别。

除足、臂外,《足臂十一脉灸经》与《阴阳十一脉灸经》两部脉书的名称都包含“阴”“阳”的要素,特别是《阴阳十一脉灸经》还将十一脉分为“阳”“阴”两篇。阴阳是对事物属性的抽象概括,两者既相互对立又相互依存。根据阴阳的盛衰(多少),一阴一阳又可以衍化为三阴三阳。太阴的阴气最盛,其次为少阴,再次为厥阴;阳明的阳气最盛,其次为太阳,再次为少阳。三阴三阳之间也存在对应关系,即太阴-阳明、少阴-太阳、厥阴-少阳。人体上肢手掌心侧为阴,分布有手三阴经(《足臂十一脉灸经》与《阴阳十一脉灸经》缺手厥阴经);手背侧为阳,分布有手三阳经。下肢内侧为阴,分布有足三阴经;外侧为阳,分布有足三阳经。

二、经络与脏腑

《灵枢·经脉》对十二经脉的命名增加了脏腑的要素,如肺手太阴之脉、大肠手阳明之脉等。这种命名也反映了《灵枢·经脉》与两部早期脉学专著的最大区别。在《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》中,经脉的循行以四肢部为主,一般不进入胸腹腔,涉及的脏腑很少,只有心、肝、胃、肾等,并且这些联系与《黄帝内经》的记载不完全相符。《灵枢·经脉》对经脉在胸腹腔内的描述十分详细,并且明确了十二经脉与十二脏腑的属络及表里对应关系。经络以分布于肢体内侧的为阴,分布于肢体外侧的为阳。内脏则以“藏精气而不泻”的为脏,属阴;“传化物而不藏”的为腑,属阳。两者结合起来,即阴经属脏络腑,阳经属腑络脏,构成了经脉与脏腑之间的表里相合关系。

除上述表里相合关系外,部分经脉还与其他脏器相连,如足少阴肾经除与肾相连外,还与肺、心、肝等相连。这些联系对解释足少阴肾经的生理、病理及其穴位的应用很有意义。此外,经脉与脏腑的联系还通过十二经别得到补充,如足三阳经的经别均与心相连。经络与十二脏腑的属络关系,完善了经络沟通人体上下、内外的系统,为审外知内、内病外治提供了依据。

三、经络与自然界

人生活于天地之间,与自然界息息相关,古人通过长期观察总结概括出了“天人合一”整体观的哲学思想。其基本内容为:人是天地之气相互作用的产物;人体是一个小宇宙,与自然界共同构成一个相互对应的有机整体,并且受相同规律的支配,即同构、同律。这种认知方式在《黄帝内经》中称为“人与天地相参”“与日月相应”(《灵枢·岁露论》),是古人认识人与自然界关系的重要方法。在古代文献中,“脉”又写作𦵏、脈。“永”和“𦵏”都与水有关,前者是水流长的意思(《辞海》);后者本意指河水的支流,“𦵏,水之邪(斜)流别也”(《说文解字》)。《足臂十一脉灸经》还写作“温”,是古河水名。从“脉”的字形结构及演变可知,古人是将人体内的血流现象比作自然界的水流。《管子·水地》说:“水者地之血气,如筋脉之通流者也。”此即将江河中流动的水比作人体经脉中运行的气血。

经络与河流在结构和功能上的相似性是显而易见的。河水灌溉土地,滋养万物;经络中的气血上下内外循环流动,濡养五脏六腑、五官九窍、四肢百骸。不仅如此,古人还认

为气血的运行和流淌的河水受同样的自然规律支配。阴阳是宇宙万物变化的总规律，四时寒暑更替则是阴阳相互消长转化的具体体现。天气寒冷则水凝为冰，天热则冰释水流，人体气血的运行也是如此。《素问·八正神明论》说：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。”古人在阐述人体经络与自然界的关系到时，始终都贯穿着这一基本观点。如“经脉十二者，以应十二月”（《灵枢·五乱》），是将经络数目与月份配合起来解释；“地有十二经水，人有十二经脉”（《灵枢·邪客》），则是把人体十二经脉与十二条河流对应起来。《灵枢·经水》就专门讨论了两者的对应关系，如手太阴肺经对应黄河、手阳明大肠经对应长江。此外，古人认为气血运行以通为顺，若“脉道不通”（《灵枢·口问》），则气血逆乱，百病丛生，治当“以微针通其经脉，调其气血”（《灵枢·九针十二原》）。这种“疏通经络”的治病理念也和古人长期治理水患所获得的“疏而不堵”的治水经验相对应。

第三节 经络系统的组成与分布

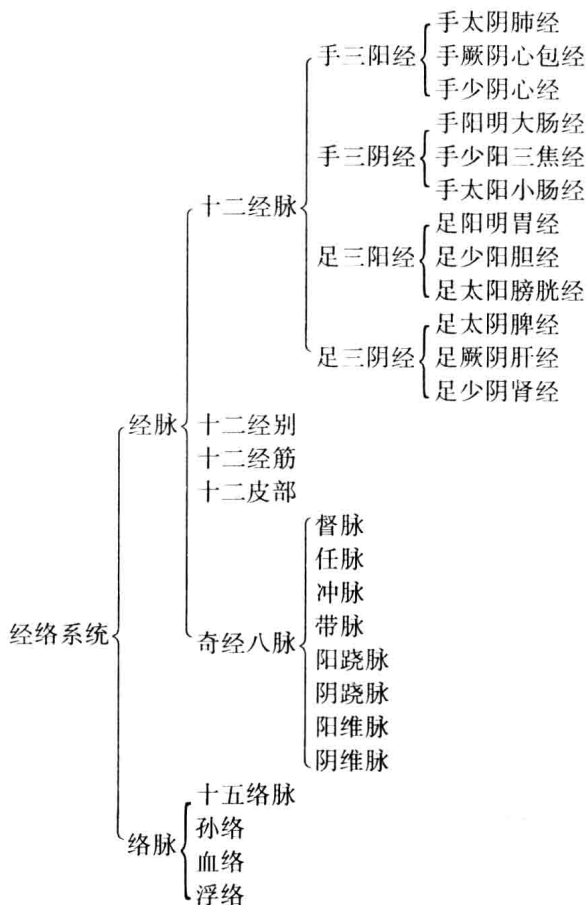


图 1-1 经络系统示意图

经络系统，包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉，以及外围所联系的十二经筋和十二皮部（图 1-1）。现将各部分的分布概况分别介绍如下：

一、十二经脉

十二经脉是经络系统的最主要部分。《灵枢·海论》说：“十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”这段话概括说明了十二经脉的分布特点，在内属于脏腑，在外联络四肢、头面和躯干。又因为经脉主运行气血，其循行有一定的方向，即“脉行之逆顺”，后称之为“流注”；各经脉之间还通过分支相互联系，即“外内之应，皆有表里”。以下从外行、内行、流注、表里四个方面进行介绍。

（一）外行部分

十二经脉的外行部分是指经脉循行分布于四肢、躯干表面及头面的部分，称为“外行线”。《灵枢·海论》说十二经脉“外络于肢节”；《灵枢·小针解》说“节之交三百六十五会者，络脉之渗灌诸节者也”。“肢”指四肢，“节”一般指骨节，故十二经脉“外络于肢节”指经脉联络肢体表面，称之为“有穴通路”，它们是经脉的主要路线，一般是经穴图和模型所标识的内容。

十二经脉遍布周身，它们的外行线分布有一些显著特点。下面以人体正立、两臂自然下垂、拇指向前、两手掌心相对的体位为准，简要介绍十二经脉在体表的分布规律。

1. 四肢部

上肢的内侧（手掌侧）为阴，外侧（手背侧）为阳。手三阴经在上肢内侧从拇指到小指的体位分布为：手太阴→手厥阴→手少阴（图 1-2）。手三阳经在上肢外侧从拇指到小指的体位分布为：手阳明→手少阳→手太阳（图 1-3、1-4）。

足三阴三阳经在下肢的分布与上肢也基本一致（图 1-2~4），但足三阴经的排列略有不同。足厥阴、足太阴经脉在内踝上 8 寸的位置前后交叉，所以在内踝上 8 寸以下，足三阴经从前到后的排列为：足厥阴→足太阴→足少阴；而在内踝上 8 寸以上的排列则为：足太阴→足厥阴→足少阴（图 1-4）。

2. 头面躯干部

十二经脉在头和躯干部的分布，大致是手三阴经分布到胸，足三阴经分布到腹及胸；手足三阳经均到达头面，故有“头为诸阳之会”之说。手三阳经在躯干没有外行线；足三阳经从头到足，分布范围最广，足阳明经行于身前（图 1-2），足少阳经行于身侧（图 1-4），足太阳经行于身后（图 1-3）。

（二）内行部分

十二经脉的内行部分指经脉进入到胸腹腔内的部分，称为“内行线”。由于没有穴位分布，所以又叫做“无穴通路”。这部分的作用主要是联属相关的脏腑及组织。

《灵枢·海论》说十二经脉“内属于脏腑”。一般认为“属”（音 shǔ）为隶属、归属，也就是说经脉隶属于脏腑。

《黄帝内经》确立了十二经脉与十二脏腑的对应关系。脏为阴，腑为阳，阴经属脏络

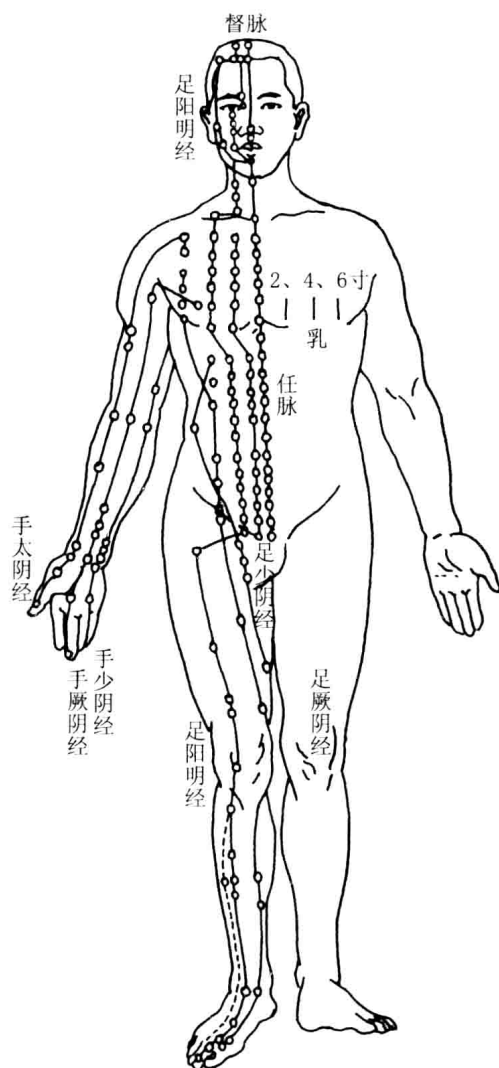


图 1-2 十二经脉外行分布示意图 (正面)

腑，阳经属腑络脏，所以说“阴脉营其脏，阳脉营其腑”。手三阴经分别属肺、心、心包，络大肠、小肠、三焦；足三阴经分别属脾、肾、肝，络胃、膀胱、胆；手三阳经分别属大肠、小肠、三焦，络肺、心、心包；足三阳经分别属胃、膀胱、胆，络脾、肾、肝（表1-1）。这里的“属”与“络”在含义上是十分相近的，都有连接、联系的意思，诚如张景岳所言：“凡在本经者皆曰属，以此通彼者皆曰络。”

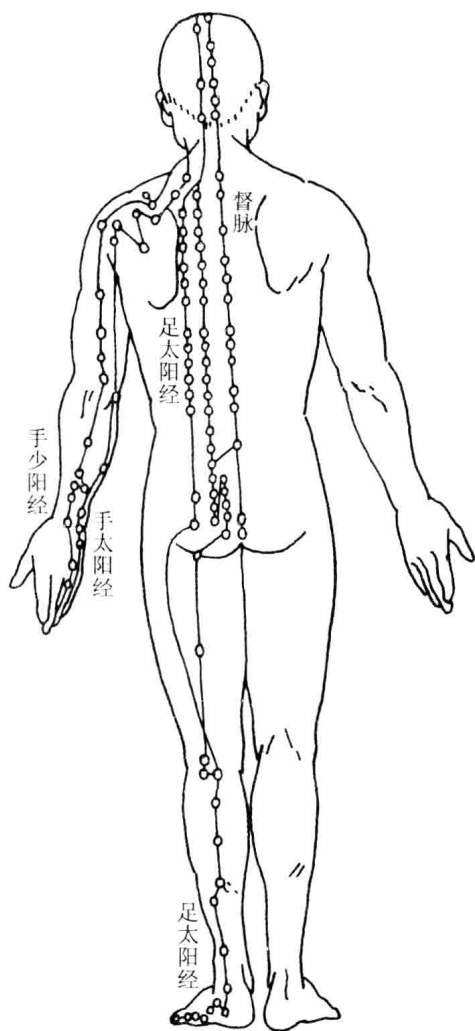


图 1-3 十二经脉外行线分布示意图 (背面)

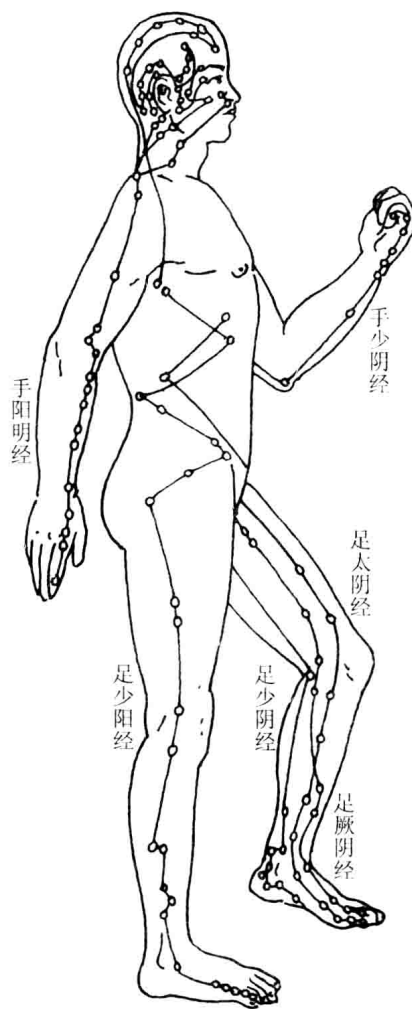


图 1-4 十二经脉外行线分布示意图 (侧面)

表 1-1

十二经脉属络脏腑表

阴经	属脏	络腑	阳经	属腑	络脏
手太阴	肺	大肠	手阳明	大肠	肺
手少阴	心	小肠	手太阳	小肠	心
手厥阴	心包	三焦	手少阳	三焦	心包
足太阴	脾	胃	足阳明	胃	脾
足少阴	肾	膀胱	足太阳	膀胱	肾
足厥阴	肝	胆	足少阳	胆	肝

由于经脉与脏腑之间的络属关系,《黄帝内经》在经脉命名上加入了脏腑的要素,现在人们一般习惯以经脉所连属的脏腑名之,如简称肺经、大肠经。这种称谓突出了脏腑的地位,却容易使人们忽视经脉自身的特点。经络学说与脏腑学说是两个不同的理论,二者既有相通之处,又有各自的特点,可互相补充。如肝开窍于目,足厥阴肝经“系目系”,也就是说无论从脏腑角度还是从经络角度,肝与目都有联系。再以肾为例:从脏腑角度讲,肾开窍于耳,肾主骨,齿为骨之余;但就经脉循行而言,足少阴肾经与耳、牙齿都没有直接联系。与“耳”联系最密切的是手少阳三焦经(《阴阳十一脉灸经》称之为“耳脉”)。与“齿”联系最密切的是手足阳明经,手阳明大肠经“入下齿中”,其络脉“偏(遍)齿”(《阴阳十一脉灸经》称之为“齿脉”);足阳明胃经“入上齿中”。经脉的这种循行分布特点是与经穴的主治作用密切相关的,后面相关章节会详细讨论。

(三) 表里关系

脏腑有表里相合关系,十二经脉内属于脏腑,亦有相应的表里相合关系。阴经属于脏,为里;阳经属于腑,为表。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系,阴经属脏络腑,阳经属腑络脏,如手太阴肺经属肺络大肠,手阳明大肠经属大肠络肺。十二经脉因此构成六对表里属络关系:手太阴肺经与手阳明大肠经,手厥阴心包经与手少阳三焦经,手少阴心经与手太阳小肠经;足太阴脾经与足阳明胃经,足厥阴肝经与足少阳胆经,足少阴肾经与足太阳膀胱经。经脉的表里关系,除通过经脉的一阴一阳相互衔接、脏与腑的相互属络外,还通过经别和络脉的表里沟通而得到进一步的加强。

(四) 流注关系

流指流动,注指灌注。流注是用于形容气血在十二经脉中的运行情况,气血在一条经脉内运行为“流”,从一条经脉注入另一条经脉为“注”。在马王堆《脉书》中,十一经脉总的循行方向是向心性的,即从四肢末端出发,走向躯干、头面,只有《阴阳十一脉灸经》中的“肩脉”与“足太阴脉”例外,它们分别从耳后、胃出发,走向四肢。并且十一条经脉都各自独立,彼此间没有衔接与联络。《黄帝内经》则认为十二经脉的走向不同,有的上行,有的下行,即所谓“脉行之逆顺”,总的规律为“手之三阴从脏走手,手之三阳从手走头;足之三阳从头走足,足之三阴从足走腹(胸)”(《灵枢·逆顺肥瘦》)。此外,十二经脉还以一定方式相互衔接,除了两经直接相连外,有的是通过分支相互连接的,其规律为:①相表里的经脉在四肢末端衔接,如手太阴肺经与手阳明大肠经衔接于食指桡侧端;②手足同名阳经在头面部衔接,如手足阳明经衔接于鼻旁;③手足阴经在胸中衔接,如足太阴脾经与手少阴心经衔接于心中。

通过上述不同走向及相互衔接,十二经脉之间就连贯起来,组成了一个闭合的系统(图1-5)。