

● 中医心法丛书 ●

经络针灸心法

程绍恩 编著

北京科学技术出版社

经络针灸心法

程绍恩 编著

北京科学技术出版社

经络针灸心法

程绍恩 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南顺城街12号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京怀柔平义分印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 3.625印张 76,000字

1986年6月第1版 1991年6月第2次印刷

印数9001—14400册

ISBN 7-5304-0841-0/R·118 定价1.80元

内 容 提 要

本书共分总论、各论、配穴处方等三大部分，总论中概述了经络意义，循行规律，经络与针灸关系，以及针灸的定穴分寸，刺法灸法和操作技能等项。

各论是以《灵枢》、《难经》等有关原文编为经脉循行、病证与穴位主治等歌括，以便于熟读默记和临床方面灵活运用；按躯体的不同部位，以表格形式分别地说明腧穴主治与共同作用和直接间接的治疗关系。每经之后均附经脉循行，病候关系，腧穴位置、示意图谱，以资临床印证参考。

配穴处方是按躯体的头颈、胸胁、腹部、肩背、腰骶、上肢、下肢等部位所发生的疾病以及其他儿科等，共分六十三种常见的疾病，编为歌括以便临床实践运用。

本书是为了中医院校学员，学习中医基础经络方面的辅助参考、理论联系实际的应用而编写的。亦适合农村医生、基层广大卫生人员以及中级医务工作者，在初步掌握针灸的基础上，进一步提高针灸理论，掌握针灸技能方面参考使用。

前 言

针灸的腧穴均附于经脉之上，故经络是针灸的基础。学针灸者，必首学经络。经络的循行纵横交错，腧穴位置遍布全身，不抓其中心要领，不记忆腧穴位置，在临床针灸之际，则难于配穴处方，更谈不到辨证选穴等灵活运用。

《经络针灸心法》的编写，是以医宗金鉴歌括为体裁，其目的，就是为了便于初学针灸者，对经脉循行，病候，穴位，主治以及配穴处方等项进一步记忆，达到精通熟练，在临床工作中才能得心应手，更好地提高疗效。所谓：“知其要领则言一而知百，熟读背诵则能触类旁通。”本书的特点是：歌括通俗易懂，简明扼要；声韵和谐，朗朗上口，易于背诵，便于记忆。本着实用的原则，在总论中，以针灸开始的一系列操作，直到起针为止的顺序而编写的。各论是按十四经的体系，将经脉分布不同区域的腧穴，分区归类的叙述其共同主治作用，以去其重复烦琐。但由于水平所限，缺点和错误在所难免，诚望读者批评指正。

作者 程绍恩

目 录

总 论

一、经络概论	1
(一) 经络含义	1
(二) 经络的重要性	1
(三) 经络的范围	2
(四) 十四经总的走行规律	2
(五) 经络与针灸关系	5
二、针灸概论	5
(一) 腧穴概念	6
(二) 腧穴定位分寸法	6
1. 骨度分寸折量法	6
2. 中指同身寸和一夫法	10
(三) 刺法	11
1. 选针	11
2. 选针前的注意事项	12
3. 针刺的深浅度	16
4. 手法原则	17
① 进针手法	17
② 行针手法	18
③ 退针手法和滞针处理	19
④ 退针出血的处理	20
5. 晕针与急救	20
(四) 灸法	21

各 论

经络与针灸

一、手太阴肺经	23
(一) 肺经循行	23
(二) 肺经患病症状与经穴主治作用	23
(三) 肺经俞穴位置	24
二、手阳明大肠经	25
(一) 大肠经脉循行	25
(二) 大肠经患病症状与经穴主治作用	27
(三) 大肠经俞穴位置	27
三、足阳明胃经	31
(一) 胃经脉循行	31
(二) 胃经病症与穴位主治作用	32
(三) 足阳明胃经俞穴位置	34
四、足太阴脾经	38
(一) 脾经循行	38
(二) 脾经病症与穴位主治作用	38
(三) 足太阴脾经俞穴位置	40
五、手少阴心经	42
(一) 心经循行	42
(二) 心经病症与穴位主治作用	43
(三) 心经俞穴位置	43
六、手太阳小肠经	44
(一) 小肠经脉循行	44
(二) 小肠经患病症状与经穴主治作用	46
(三) 手太阳小肠经俞穴位置	47
七、足太阳膀胱经	49
(一) 膀胱经脉循行	49
(二) 膀胱经症状与穴位主治作用	50

(三) 膀胱经俞穴位置·····	52
八、足少阴肾经·····	57
(一) 肾经循行·····	57
(二) 肾经患病症状与经穴主治作用·····	59
(三) 肾经俞穴位置·····	59
九、手厥阴心包经·····	62
(一) 心包经脉循行·····	62
(二) 心包络经患病症状与经穴主治作用·····	62
(三) 心包络俞穴位置·····	63
十、手少阳三焦经·····	65
(一) 三焦经脉循行·····	65
(二) 三焦经患病症状与经穴主治作用·····	65
(三) 三焦经俞穴位置·····	67
十一、足少阳胆经·····	69
(一) 胆经循行·····	69
(二) 胆经患病症状与经穴主治作用·····	70
(三) 胆经俞穴位置·····	72
十二、足厥阴肝经·····	76
(一) 肝经循行·····	76
(二) 肝经患病症状与经穴主治作用·····	76
(三) 肝经俞穴位置·····	77
十三、督脉经·····	80
(一) 督脉循行·····	80
(二) 督脉经患病症状与经穴主治作用·····	80
(三) 督脉经俞穴位置·····	80
十四、任脉经·····	84
(一) 任脉循行·····	84
(二) 任脉经患病症状与经穴主治作用·····	84
(三) 任脉经穴位置·····	84

十五、冲、带，二跷、二维脉的循行 88

(一) 冲脉循行..... 88

(二) 带脉循行..... 89

(三) 阴跷脉循行..... 89

(四) 阳跷脉循行..... 89

(五) 阴维脉循行..... 93

(六) 阳维脉循行..... 93

配穴处方

(一) 头颈部疾患配穴处方..... 95

(二) 胸胁部疾患配穴处方..... 97

(三) 腹部疾患配穴处方..... 98

(四) 泌尿与生殖器官疾患配穴处方..... 99

(五) 肩背部疾患配穴处方..... 100

(六) 腰髋部疾患配穴处方..... 101

(七) 上肢疾患配穴处方..... 101

(八) 下肢疾患配穴处方..... 102

(九) 其它疾患配穴处方..... 103

(十) 儿科疾患配穴处方..... 105

总 论

一、经络概论

(一) 经络的含义

经者径路上下行 内脏体表血流通
络如网络微而细 纵横交错周身中

〔注〕 “经”：有径路的含义，是形容体内气血运行的径路，自上而下，由里达表，由体表入内脏，如同交通道路一样的脉道谓之经。“络”：有网络的含义，是形容体内运行气血的细小络脉，如蜘蛛网，如丝瓜络、纵横交错，无处不通，无处不到者谓之络。总之是说，在体内直行纵走的干脉为经，旁支横行的细小分支为络。

(二) 经络的重要性

内容丰富遗产一 基础理论重课题
辩证求因为指导 诊断病变定凶吉
针灸用药此为本 不识经络错病机

〔注〕 经络学说。有着丰富内容，是祖国医学宝贵遗产之一。是中医的基础理论，它是构成生理机能的物质基础。是论述病理变化辩证求因的依据，是针灸用药治疗之根据，

也是中医诊断方面的指导。明·李时珍说：“医不知此，罔探病机……”清·俞嘉言说：“不识经络，开口动手便错。”说明了不掌握经络理论就不能提高中医的疗效。

(三) 经络的范围

经络范围正奇经 经别内脏而走行
络分别络大孙络 经筋连缀关节中

〔注〕 经络的范围，不外十二正经，奇经八脉、十二经别、十五别络、大络、孙络和经筋等内容。正经是血液循环的要道，奇经是血液循环的统领。络脉是构成气血循环的纽带，经别是构通正经深部联系的道路。经筋是固定经脉部位的附属。它们之间的相互结合、联贯，构成了整体循环。在正常的情况下是气血运行的通路。在病理变化中又是病邪内入外出的途径。它的范围虽广，但与针灸治疗关系最大的，只是十二正经和奇经八脉中的任督二脉，因而在针灸方面称此为十四经。

(四) 十四经总的走行规律

手之三阴胸内手 手之三阳手外头
足之三阳头外足 足之三阴足内腹
任为总阴行身前 督为总阳背后走

〔注〕 手三阴经总的走行、方向是一致的，都是从内脏出发经过上肢内侧（阴面）走到手指而止。其分布的概况是手太阴肺经在上肢内面的前缘，手少阴心经在后缘，手厥阴心包络经在前后缘之中间。手三阳经的走行方向，都是与手三阴经相接连之后由手背、臂、肱等处过肩而行于头

部。其分布的概况是，手阳明大肠经走上肢外面（阳面）前缘、手太阳小肠经走后缘，手少阳三焦经走前后缘之中间。足三阳经的走行方向都是与手三阳经在头部相接之后，由头部经过躯干而下行走到足趾而止。其分布的概况是，足太阳膀胱经走后头、项、背、下肢外面的后缘；足阳明胃经走前头、胸、腹、下肢外面的前缘；足少阳胆经走侧头、侧胸、侧腹、下肢外面的中间。足三阴经的走行方向，都是与足三阳经在足趾相接之后，由足趾部出发走到腹胸部而入内脏的。其分布概况，是以内踝上八寸为界，八寸以下是足厥阴肝经在前，足太阴脾经在中间，足少阴肾经在后；足内踝八寸以上，由于太阴厥阴二经走向的交叉变位所致，则太阴在前，厥阴在中，少阴仍在后缘不变。如十二经分布概况表：

十二经脉分布的概况表

手足	阴 阳	分 布 概 况	排列次序		
			前	中	后
手	三阴经	上肢阴面：臑、臂、掌、指	太	厥	少
	三阳经	上肢阳面：指、臂、臑	阳(明)	少	太
足	三阳经	头部、躯干、下肢阳面	阳(明)	少	太
	三阴经	下肢阴面， 由内踝八寸 $\begin{matrix} \searrow & \text{上} \\ & \text{下} \end{matrix}$	太	厥	少

任督二脉，皆起于胞中出于会阴，任脉行于身前，上于口唇止于齿龈；督脉行于身后，上头顶、下鼻柱，过上唇、止于上齿龈。十二正经，加奇经的任、督二脉，为之十四经。其十四经的走向规律、如图 1

(五) 经络与针灸关系

万病莫逃经络中 经络不调百病生
针灸穴位经络定 疾病按经而循行
各经出现各证状 各经经穴有功能

〔注〕 无论内伤、外感，所有的一切疾病，其病理变化均与经络有关。尤其是针灸与经络更是不可分割的，因为针灸的穴位都依附在经络循行的线路上，病邪的内入，必然要侵袭经脉，则出现各经的不同症状。其症状的规律一般说来都是内合于本脏，外合于本经的循行所过的区域是一致的。如肺病，合于脏者，则有咳嗽、气喘、胸痛等症；合于经者，则在经脉循行的部位上发生麻木疼痛。用针刺或艾灸本经的腧穴，能治愈这些症状的道理，就在于通经活络调整经气、宣通血脉。由此可见，学针灸者，必须首先学习经络，只有掌握经络才能精通针灸。

二、针灸概论

针灸是物理疗法之一。以金属所制之针，刺入皮肤肌肉之中，施以补泄等手法，使患者出现痠、麻、木、胀、沉重、抽筋、触电等感觉，来调整经气，通顺血脉，达到治疗作用，这叫做针刺。以艾叶制成的艾炷、艾卷等，在患者皮肤的穴位上，进行烧灼，使其温热，达到祛寒温补的作用，这就是艾灸。针刺与艾灸，合而言之则为针灸。针灸的理论，

是古人通过长期的医疗实践而总结出来的，主要是基于经络之上，即是在十四经的基础上而发展起来的。

（一）腧穴概念

经脉俞注为腧穴 俞穴种类有区别

经穴奇穴共三类 以痛为腧阿是穴

〔注〕 腧穴就是转输经气，输注气血的细小络脉，《内经》中：节之交，“三百六十五络”，即指此腧穴而言。腧穴，大体可分为经穴，奇穴，阿是穴三类，属于十四经系统以内的穴名为之经穴，十四经外的穴，为之奇穴。那里痛就针刺在那里，（在疼痛部位上施针者）为阿是穴。

（二）腧穴定位分寸法

腧穴定位分寸法，在临床上，能够正确地测定腧穴位置，就必须掌握以下三种定穴分寸法：

1. 骨度分寸折量法：

是按人体头、胸、腹、背、上肢、下肢等不同的部位，折量成为一定的分寸，然后按此分寸定位取穴。

①头部分寸折量法

头部量穴法要活 前后发际十二折

发际不明加三寸 是指眉心大椎说

耳后完骨折九寸 头部横寸最适合

〔注〕 前发际至后发际折作十二寸，如前发际不明，可以从眉心上行量至后发际等于又加三寸，共十五寸，前后发际均不明者，可以大椎穴量至眉心，共为十八寸，作为头

部直寸如图2，自后头两侧完骨穴之间，折为九寸，用于测量头部的横寸，如图3，

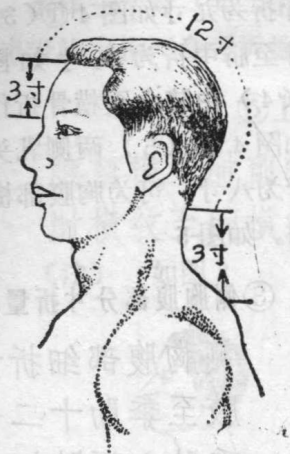


图 2

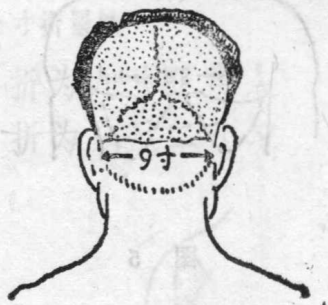


图 3

②胸腹部分寸折量法

胸腹测穴不一般为肋骨标志间
天突岐骨折九寸
岐骨脐中八寸
安脐至横骨折五寸
两乳横开八寸宽

〔注〕 胸腹部折量方法有如下几种（1）胸及肋肋部的直寸均以肋骨为标志，（每

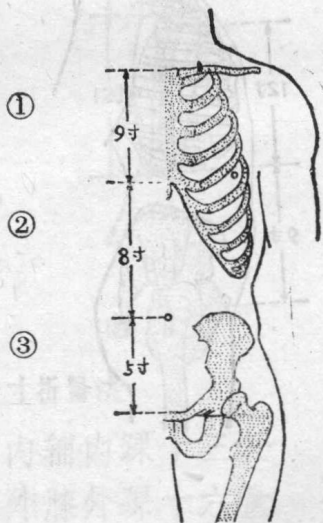


图 4

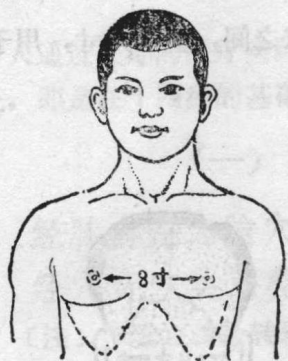


图 5

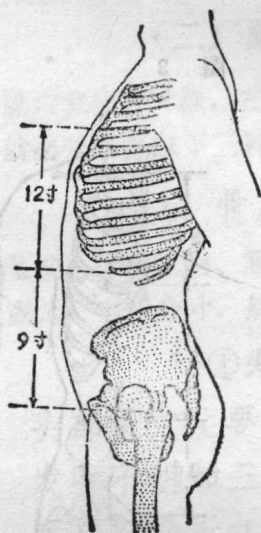


图 6

一肋骨作为一寸六分)即于肋骨间隙取穴(2)由天突至岐骨折为九寸如图4①(3)由岐骨至脐中折为八寸如图4②(4)由脐中至横骨折作五寸如图4③(5)两侧乳头之间折为八寸,可为胸腹部横开使用。如图5

③侧胸腹部分寸折量法

侧胸腹部细折量
腋至季肋十二长
季肋之下髀枢上
折为九寸正相当

〔注〕(1)腋下至季肋(指十一肋骨端),折为十二寸。(2)季肋以下至髀枢(指环跳穴)折为九寸如图6

④背部分寸折量法

背部量穴脊柱间
根据脊椎定穴边
颈尾折作三十寸
中指同身横开宽

〔注〕(1)背部一般都根据脊椎定穴,查脊椎的简