



明明白白

学中医

3

经络穴位篇

于涛
吴丽丽
主编

看得懂用得上的中医入门必备丛书

明白中医是什么 明白中医怎么学 明白中医如何学习
学习中医并不难 找准方法有捷径

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



于涛
吴丽丽
主编

明明白白

学中医³

经络穴位篇



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白学中医. 3, 经络穴位篇 / 于涛, 吴丽丽主编.
—广州: 广东科技出版社, 2016. 8 (2017. 2重印)

(明明白白学中医系列)

ISBN 978-7-5359-6564-6

I. ①明… II. ①于… ②吴… III. ①中国医药学 ②经络 ③穴位 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第168825号

明明白白学中医3: 经络穴位篇

Mingmingbaibai Xue Zhongyi 3: Jingluo Xuwei Pian

责任编辑: 曾永琳

封面设计: 林少娟

责任校对: 陈雁

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张17 字数400千

版 次: 2016年8月第1版

2017年2月第2次印刷

定 价: 39.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内容 简介

Content abstract

● 经络之学，源于远古，流传至今，已成为中医理论不可或缺的核心之一，它以其精深大气而意会胜于言传的神秘为世人所向往，但却不可知。本书用通俗的文字和日常生活事例，解说了经络穴位的妙用，帮助您明明白白学习经络的知识：经络穴位到底是怎么一回事？人体各部位的常见疾病有哪些穴位疗法？经络穴位对减肥和美容有帮助吗？如何通过经络穴位进行日常保健……全书用真人拍摄照片与解剖图结合的方式展示针灸穴位，取穴直观，定位准确，并配有速记方法，帮助记忆，为您开启明明白白学经络之旅。

编写人员**名单**

主 编 于 涛 吴丽丽

副主编 何怡瀚 朱景智 谭 双 黄银英

编 委（以姓氏笔画排序）

叶运鸿 陈文芬 吴丹锐 黎倩敏

序 **Preface**

中医世界，梧桐家园

“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”（《素问·宝命全形论》），探索人类生存方式和生命意义是中医学产生及其存在的全部价值之所在。这种价值包含了中医对每一个个体生存状态、血脉承续以及生命意义的独特慧思，包含了中医始终追求的人与天地自然之间的一种和谐融洽的质朴理念，这种价值更是体现在中医对每一个具体生命的一种术同道合的完美呵护。

“一株青玉立，千叶绿云委”（唐代白居易《云居寺孤桐》），高大昂扬、葱郁繁密的梧桐总是承载着人们的美好憧憬。在中国古典文学中，梧桐有着多重的寓意和象征。梧桐的品格是高洁的，“凤凰鸣矣，于彼高岗。梧桐生矣，于彼朝阳”（《诗经·大雅·卷阿》）；然而“梧桐更兼细雨”“梧桐叶落秋已深”，梧桐又时时会带给人们一丝丝的愁绪。古人青睐于梧桐的质朴和品格，梧桐不娇嫩，极强的生命力使得它能够扎根于大江南北，“岁老根弥壮，阳骄叶更阴”（宋代王安石《孤桐》），这种生命力更是体现了一种老而弥坚的顽强。梧桐高洁的品格是与生俱来的，所以古人将梧桐视为神鸟凤凰的栖身之处；梧桐的高洁更在于它的奉献，不求生存的环境，却总能以浓荫茂密、绿意盎然的姿态给人以一种美的感官享受，而且这种姿态并不张扬，本色而自我。只有会品读的人才觉得自然而质朴就是一种美。作为良木，梧桐的贡献殊多。其叶、花、果、根可入药，具有清热解毒、祛湿健脾的功效；其种子可食用和榨油，其树皮可造纸，其木材可用来建房和制成琴以及各种器具。正因为古人崇敬、仰慕梧桐的品质，所以梧桐寄托了古人对高尚精神品德的一种追求，“圣人不生，麟龙何瑞。梧桐不高，凤

凰何止。吾闻古之有君子，行藏以时，进退求己，荣必为天下荣，耻必为天下耻。苟进不如此，退不如此，亦何必用虚伪之文章，取荣名而自美”（唐代齐己《君子行》）。

文学与世俗中的中医常被别称为“岐黄”“杏林”“青囊”“悬壶”等，但在我眼里，梧桐的意象才是真正寄托了我对中医的所有情感，因为中医之于梧桐有着太多的相似。

从原始丛林中的生存斗争开始，到占据世界医学舞台独领风骚数个世纪，从西学东渐后的风雨飘摇，到坚定迈步走进人类已经可以实现古人“登天揽月”梦想的今天，中医始终与人类的繁衍和进步相搀并行，其扎根之深，生命之强，绝无仅有！“方技者，皆生生之具”（《汉书·艺文志》），“医者，意也”（《后汉书·郭玉传》），中医在天地自然之间探索生命的状态、意义和价值，其意境是高远的。中医所蕴含的“道”和“理”，常常予人以精神的净化和升华；中医的术是质朴而自然的，但遵从的却是崇高的“生生之道”，这种施加于生命的术同道合的呵护，正是意境和品质的完美统一。

然而，在古人的眼里，梧桐常常又是孤独的。因为它既不够雍容华贵，又含蓄而不张扬。但梧桐却不在意于世人的目光，淡定而从容。中医的孤独也是有的，因为其境、其理、其术，在现代很多人看来已经太过遥远、玄奥和落后了。也许是因为社会进步了，科技发达了，技术先进了，观念更新了，乃至我们阅读和思考的习惯都改变了吧。事实上，从《黄帝内经》到《伤寒论》，从金元时期的四大家到明代的温补学派再到清代的温病学派，伴随着每一次的时代变革和社会进步，中医都在不断地进行着自我完善和创新。但其所蕴含的“道”依旧是亘古以来法于自然的“道”，所诠释的“理”依旧是人与天地共存的“理”，而所用的术，即便有形式上的革新，但始终没有与“道”和“理”相背。任何时代，中医呈现的始终是一种术同道合的完美！

中医自有中医的世界，这个世界的主体是禀天地之气而生的人。秉持着道法自然、重人贵生的核心理念，几千年来中医护佑着华夏民族，使血脉得以承续，生命得以繁衍和成长。文学中的梧桐往往是实体

和精神家园的象征，而中医的世界，就是一所真实的、身心所寄的梧桐家园。“苍苍梧桐，悠悠古风”（宋代晏殊《梧桐》），白云苍狗，沧海桑田，古朴家园外的世界不断变得全新而精彩，总是让我们满怀新奇地去不停追寻和探索，去探寻天地间生命的存在、意义和价值，去定位浮华尘世芸芸众生中的自我。然而，我们又常常感到困惑茫然和身心疲惫。但是，当我们静下心来时，蓦然回首，发现家园仍在，古朴依然。所要找寻的一切也许早已存在。今天的我们，也许只有在心静了、静悟了之后，才能真正地回归那一直伴随着、呵护着我们成长的家园。

20世纪20年代末，中医大家秦伯未创办了冠名“中医世界”的新医学杂志，在每一期的杂志封面上都印有一张以中国为中心的世界地图，并题字“化中医为世界医”。大家自有大家的胸怀，令世人赞叹！然而，我却狭隘地认为中医的世界是独有的，传承的文明、哲学文化的内涵底蕴、自然社会的秉性以及道术合一的生命价值观，使得它难以被其他文明真正地理解和领悟。当然，它也不需要去融化其他文明或融入他支别派，更不需要迎合时尚而解构重建自己。中医自有中医的道，虽然术可常新常变，但道却不会因时空的变换而改变。天地长存，道自常在。“道者，圣人之行，愚者佩之”（《素问·四气调神大论》）。华夏文明哺育了华夏子孙，也孕造了属于他们的实体和精神的家园。

中医世界，梧桐家园，不管我们走得有多远，尽管我们时时懵懂，但家园对我们每一个人而言都是永远不能背离和抛弃的。只有去爱家园，从了解家园的一草一木开始，到坚守传承血脉的家园，我们才能拥有更理性的思想，才能以更深邃的目光去认知属于我们自己的世界和人生。

心香一瓣，愿天下越来越多的人与中医相知、相守！

严灿

2016年5月1日

于广州观沧海书斋



上篇 经穴解密

经络腧穴 / 002

认识经络 / 002

认识腧穴 / 003

腧穴定位方法 / 003

手太阴肺经 / 008

手太阴肺经名称含义 / 009

手太阴肺经循行路线 / 009

手太阴肺经功效及运用 / 009

手太阴肺经与时辰的关系 / 010

手太阴肺经穴位概述 / 011

手太阴肺经经穴表解 / 011

手太阴肺经要穴解析 / 012

手阳明大肠经 / 016

手阳明大肠经名称含义 / 017

手阳明大肠经循行路线 / 017

手阳明大肠经功效及运用 / 017

手阳明大肠经与时辰的关系 / 018

手阳明大肠经穴位概述 / 018

手阳明大肠经经穴表解 / 019

手阳明大肠经要穴解析 / 020

足阳明胃经 / 025

足阳明胃经名称含义 / 026

足阳明胃经循行路线 / 026

足阳明胃经功效及运用 / 027

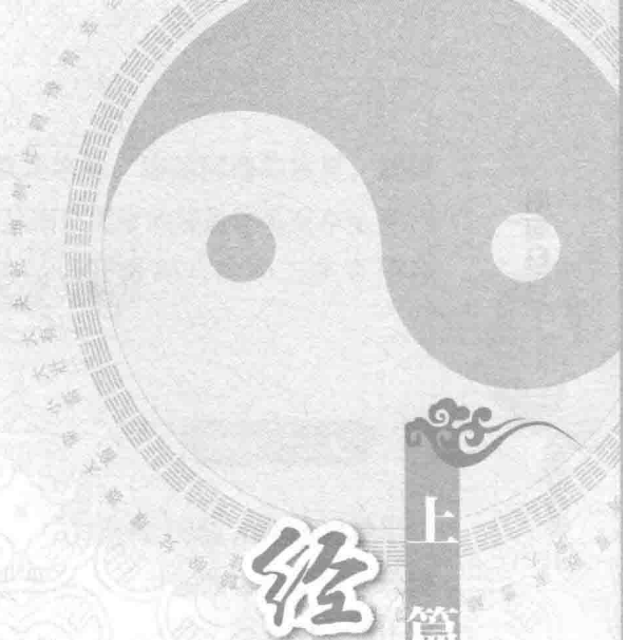
- 足阳明胃经与时辰的关系 / 028
- 足阳明胃经穴位概述 / 028
- 足阳明胃经经穴表解 / 028
- 足阳明胃经要穴解析 / 032
- 足太阴脾经 / 037
- 足太阴脾经名称含义 / 038
- 足太阴脾经循行路线 / 038
- 足太阴脾经功效及运用 / 038
- 足太阴脾经与时辰的关系 / 040
- 足太阴脾经穴位概述 / 040
- 足太阴脾经经穴表解 / 040
- 足太阴脾经要穴解析 / 042
- 手少阴心经 / 046
- 手少阴心经名称含义 / 047
- 手少阴心经循行路线 / 047
- 手少阴心经功效及运用 / 047
- 手少阴心经与时辰的关系 / 049
- 手少阴心经穴位概述 / 050
- 手少阴心经经穴表解 / 050
- 手少阴心经要穴解析 / 050
- 手太阳小肠经 / 055
- 手太阳小肠经名称含义 / 056
- 手太阳小肠经循行路线 / 056
- 手太阳小肠经功效及运用 / 056
- 手太阳小肠经与时辰的关系 / 057
- 手太阳小肠经穴位概述 / 057
- 手太阳小肠经经穴表解 / 057
- 手太阳小肠经要穴解析 / 059
- 足太阳膀胱经 / 062
- 足太阳膀胱经名称含义 / 063
- 足太阳膀胱经循行路线 / 063
- 足太阳膀胱经功效及运用 / 064
- 足太阳膀胱经与时辰的关系 / 066
- 足太阳膀胱经穴位概述 / 066
- 足太阳膀胱经经穴表解 / 067
- 足太阳膀胱经要穴解析 / 071
- 足少阴肾经 / 078
- 足少阴肾经名称含义 / 079
- 足少阴肾经循行路线 / 079
- 足少阴肾经功效及运用 / 080
- 足少阴肾经与时辰的关系 / 082
- 足少阴肾经穴位概述 / 082
- 足少阴肾经经穴表解 / 083
- 足少阴肾经要穴解析 / 084
- 手厥阴心包经 / 090
- 手厥阴心包经名称含义 / 091
- 手厥阴心包经循行路线 / 091
- 手厥阴心包经功效及运用 / 091
- 手厥阴心包经与时辰的关系 / 091
- 手厥阴心包经穴位概述 / 092

手厥阴心包经经穴表解 / 092	足厥阴肝经穴位概述 / 121
手厥阴心包经要穴解析 / 093	足厥阴肝经经穴表解 / 122
手少阳三焦经 / 096	足厥阴肝经要穴解析 / 123
手少阳三焦经名称含义 / 097	督脉 / 127
手少阳三焦经循行路线 / 097	督脉名称含义 / 128
手少阳三焦经功效及运用 / 098	督脉循行路线 / 128
手少阳三焦经与时辰的关系 / 098	督脉功效及运用 / 128
手少阳三焦经穴位概述 / 098	督脉穴位概述 / 131
手少阳三焦经经穴表解 / 099	督脉经穴表解 / 132
手少阳三焦经要穴解析 / 100	督脉要穴解析 / 134
足少阳胆经 / 103	任脉 / 139
足少阳胆经名称含义 / 104	任脉名称含义 / 140
足少阳胆经循行路线 / 104	任脉循行路线 / 140
足少阳胆经功效及运用 / 105	任脉功效及运用 / 140
足少阳胆经与时辰的关系 / 106	任脉穴位概述 / 143
足少阳胆经穴位概述 / 106	任脉经穴表解 / 143
足少阳胆经经穴表解 / 107	任脉要穴解析 / 145
足少阳胆经要穴解析 / 110	带脉 / 154
足厥阴肝经 / 118	带脉名称含义 / 155
足厥阴肝经名称含义 / 119	带脉循行路线 / 155
足厥阴肝经循行路线 / 119	带脉功效及运用 / 155
足厥阴肝经功效及运用 / 119	带脉穴位概述 / 157
足厥阴肝经与时辰的关系 / 121	带脉要穴解析 / 157

下篇 常见病经络穴位疗法

- | | |
|---------------|----------------|
| 内科常见病 / 160 | 慢性肾炎 / 184 |
| 普通感冒 / 160 | 慢性肝炎 / 185 |
| 急性支气管炎 / 161 | 骨伤科常见病 / 186 |
| 慢性支气管炎 / 162 | 膝骨性关节炎 / 186 |
| 支气管哮喘 / 163 | 颈椎病 / 188 |
| 慢性胃炎 / 164 | 肩关节周围炎 / 189 |
| 消化性溃疡 / 165 | 落枕 / 191 |
| 急慢性肠炎 / 167 | 急性腰扭伤 / 193 |
| 胃肠功能紊乱 / 168 | 腰肌劳损 / 195 |
| 习惯性便秘 / 169 | 腰椎间盘突出症 / 197 |
| 高血压病 / 170 | 网球肘 / 198 |
| 冠心病 / 171 | 高尔夫球肘 / 200 |
| 心律失常 / 172 | 强直性脊柱炎 / 202 |
| 尿潴留 / 173 | 腕管综合征 / 203 |
| 单纯性肥胖 / 174 | 妇科、男科常见病 / 205 |
| 头痛 / 175 | 痛经 / 205 |
| 周围性面瘫 / 176 | 闭经 / 207 |
| 面肌痉挛 / 177 | 功能性子宫出血 / 208 |
| 坐骨神经痛 / 178 | 更年期综合征 / 209 |
| 慢性疲劳综合征 / 179 | 乳腺增生病 / 211 |
| 失眠 / 180 | 不孕症 / 213 |
| 神经衰弱 / 182 | 月经不调 / 215 |
| 风湿性关节炎 / 183 | 带下病 / 217 |

- 胎位不正 / 218
子宫脱垂 / 219
产后缺乳 / 220
前列腺肥大 / 222
阳痿 / 224
早泄 / 226
遗精 / 227
男性不育症 / 228
儿科常见病 / 230
 小儿腹泻 / 230
 小儿厌食症 / 231
 小儿流涎 / 232
 夜尿症 / 233
 小儿夜啼 / 235
皮肤科、外科常见病 / 236
 湿疹 / 236
 带状疱疹 / 237
 荨麻疹 / 239
 脱发 / 240
 皮肤瘙痒症 / 242
 慢性阑尾炎 / 244
 术后肠粘连 / 245
 术后腹胀 / 246
五官科常见病 / 247
 过敏性鼻炎 / 247
 慢性鼻炎 / 249
 近视 / 250
 视神经萎缩 / 252
 黄斑变性 / 254
 耳鸣耳聋 / 255
 口疮 / 256
 慢性咽炎 / 256
 慢性喉炎 / 257



上篇

经穴解密



肩髃

臂臑

手五里

肘髎

曲池

手三里

上廉

下廉

温溜

偏历

阳溪

合谷

三间

二间



经络腧穴



认识经络

中医把经络定义为气血运行的通道，这个概念其实应该是经脉，因为脉是血液运行的通道。而如果讲到经络的话，应该是体内我们肉眼看不到的（即无形）能量——“气”运行的路径。我们把经络中运行的无形能量称为经气。

经络这个概念是中国医学独有的，西方医学并没有这一认识。

那为什么中医学对人体的认识上会有这个独创的学说呢？实际上这源于东西方哲学上的差异，西方哲学是一个“二元论”哲学思想，在探讨到世界本源时，一定由两大类构成：精神和物质，精神是无形的，物质是有形的。西方科学研究的是有形部分，所以西方医学研究的就是人体内有形部分，比如脏器、皮肤、骨骼等。而精神这一类无形的东西，不是西方科学的研究目标，是属于西方宗教的研究范畴。而东方哲人在认识世界本源时，认为只有一种存在，即是气，这就是东方哲学很有名的气一元论的哲学思想，他们认为这种气可以凝聚构成肉眼可见的有形部分，也可弥散运动，形成无形的能量，两种形式之间可以相互转化，因此有形无形合二为一。所以东方医学认识的人体不仅有脏器、皮肤、骨骼等有形部分，还有无形的能量系统，而经络就是这种能量在体内的循行通道。

经络体系分为主干部分的经脉，也就是经络这个词中的“经”，经通假“径”，径指大道，它是人体内能量运行的主道，包括有十二经脉、奇经八脉。十二正经是指手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经），一共十二条经络。奇经八脉指的是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维

脉这八条经脉。经络系统的分支部分就是络脉，络是网络的意思，就像渔网一样，可以分布到人体各个部分，从而使无形的能量体系遍布全身。

本书后面主要介绍的是十二正经以及奇经八脉中三条常用经脉——督脉、任脉、带脉。

认识腧穴

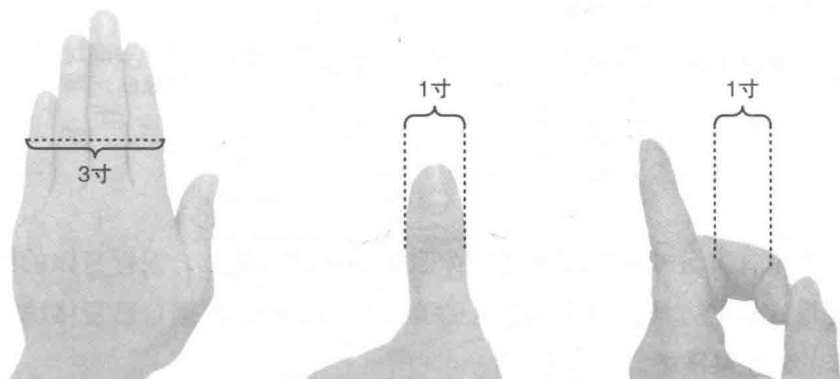
腧穴就是我们通常所说的穴位，“腧”具有运输、输送的意思，“穴”是指小的空隙。腧穴就是人体内无形能量出入游走的地方，是能量出入人体的主要门户，所以在针灸治疗的时候，通常就是将刺激手段作用到这一体内能量出入的门户，从而去调整体内能量体系的运行与状态。腧穴是针灸治疗的刺激点与反应点。同样的，如果人体内能量系统出现问题，那么作为门户的腧穴也容易表现出异常来。

腧穴定位方法

（一）手指同身寸定位法

对于身体一些难以测量的部位进行定位，可以用手指比量定位法。

- ①横指同身寸法：将手四指并拢，以中指中节横纹处为准，量取四指的长度为3寸。
- ②拇指同身寸法：将拇指伸直，以拇指关节的横向长度为1寸。
- ③中指同身寸法：将中指屈曲，取中指上下两横纹头之间的长度为1寸。



(二) 常用骨度分寸法

常用骨度折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12寸	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）至前发际正中	3寸	直寸	
	第7颈椎棘突下（大椎）至后发际正中	3寸	直寸	用于确定前或后发际及其头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）至后发际正中第7颈椎棘突下（大椎）	18寸	直寸	
	前额两发角（头维）之间	9寸	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9寸	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑联合中点（歧骨）	9寸	直寸	用于确定胸部任脉腧穴的纵向距离
	胸剑联合中点（歧骨）至脐中	8寸	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5寸	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两乳头之间	8寸	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
	腋窝顶点至第11肋游离端（章门）	12寸	直寸	用于确定肋肋部腧穴的纵向距离
腰背部	大椎下至尾骶	21寸	直寸	用于确定腰背部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨脊柱之间	6寸	横寸	用于确定腰背部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹（平肘尖）	9寸	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹至腕横纹	12寸	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13寸	直寸	
	股骨大转子至腓横纹	19寸	直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经腧穴的纵向距离
	腓横纹至外踝尖	16寸	直寸	
	外踝尖至足底	3寸	直寸	

常用骨度分寸法实际上是以体表解剖标志为基准，根据身体的比例来度量穴位的方法，由于每个人的身体比例不同，根据自己身体比例量出来的穴位最准确。