

经络按摩专业教材

经络腧穴基础与临床

主编 彭云平



肇庆市老干部(职工)大学

二〇〇九年二月

緒 论

经络学说是中医学理论体系的重要组成部分，2000 多年来，已形成了一整套系统的理论，对人类的生存、繁衍作出了重大贡献。

新中国成立以来，国内外很多专家、学者，潜心研究经络学，已经取得了突破性的进展。西方的许多人（包括医学界），不承认人体有经络，因为经络看不见，摸不着。中国科学院生物物理所经络组和北京经络研究中心，在中国著名经络专家祝总骧教授领导下，采用了多学科协作攻关，经过了 20 年的艰辛，终于采用三种生物物理方法（电激发下的机械探测法、皮肤电阻抗测试法、叩击声音探测法），证实了公元 1027 年宋代王惟一“针灸经络铜人”所刻的古典十四经脉图谱的惊人的科学性和精确性。他采用形态学，实验经络针灸方法，进一步证实经络的客观存在。并且证实经络是一种多层次、多功能、多形态的立体结构调整控制系统。

最近 10 多年来，潜心经络、穴位研究的医学者在祝总骧教授研究的基础上，同行们还反复运用现代科学——电子学、生物化学、生物物理学、声学、光学、热学、核学和形态学等多种学科的检测手段，检测结果都证实：人体确实有经络。祝总骧教授和他的同行还为北京 5000 名志愿测试者测试结果：无一例外，全部都证实人体确实有 14 条经脉存在。

中国著名科学家钱学森说：人是一个极为复杂的、物质的巨系统，这个系统又是开放的，与周围的环境，与宇宙有千丝万缕的关系，有物质和能量的交换。因此人与环境，人与宇宙形成一个超级巨系统。因此，我们要正确认识自己的结构，正确认识人体的功能和潜力，正确认识人体经络、穴位的巨大系统和重大作用。

最近，祝总骧教授分析了古今中外各科医家保健法，提出了经络系统就是各科保健法的根本控制系统的理论，和 2500 年前《黄帝内经》指出的“经络乃是‘行气血，营阴阳’，‘决死生，处百病’”的论断是完全一致的。人体中，起初主宰全身气血运行，调节生命活动的，就是经络。

人类寻求保健和健康长寿的方法甚多，而最好的、最奥妙的、最关键的、最安全无副作用的，还数经络穴位疗法。生命的存亡、疾病的治疗好坏，经络也起着至关重要的作用。这就说明经络对人体健康与保健的重要性。

经络是人体中的总调度、总控制系统，在人的一生健康中起着控制和决定的作用。经络失控是疾病的成因，疾病的痊愈、康复，是经络调控得当的结果。这点，已被科学证实。这就说明经络学说的伟大。

经络学至今还是一个非常重大的课题和论题，经络的学向非常丰富，有待今人和后人深入探索和探讨。预言家预言：21 世纪将是经络世纪，谁掌握了经络谁就掌握了健康的主动权。当前，世界各国正兴起研究经络学。

目 录

上 篇 经络腧穴基础

绪 论	1
第一章 经络学基础	
一、经络的概念	1
二、经络的组成	1
三、经络的流注次序和时辰	1
四、经络的分布规律	2
五、经络的作用	2
第二章 腧穴学基础	
第一节 腧穴的基本概念	4
第二节 腧穴的起源与发展	4
第三节 腧穴的分类	5
第四节 腧穴的命名	6
第五节 腧穴的定位法	7
第六节 腧穴的作用	10
第七节 腧穴的主治规律	11
第八节 特定穴	13
第三章 十二经脉各论	
一、手太阴肺经	18
二、手少阴心经	22
三、手厥阴心包经	25
四、手阳明大肠经	28
五、手太阳小肠经	34
六、手少阳三焦经	38
七、足阳明胃经	44
八、足太阳膀胱经	53
九、足少阳胆经	66
十、足太阴脾经	75
十一、足少阴肾经	81
十二、足厥阴肝经	86
第四章 奇经八脉	
一、督脉	92

下 篇 临 床 各 论

一、颈 椎 病-----	107
二、脊源性胸背痛-----	108
三、腰椎间盘突出症-----	109
四、肩 周 炎-----	110
五、类风湿性关节炎-----	111
六、风湿性关节炎-----	114
七、面 神 经 炎-----	115
八、头 痛-----	116
九、急 性 胃 炎-----	118
十、慢 性 胃 炎-----	119
十一、冠状动脉粥样硬化性心脏病-----	121
十二、便 秘-----	123
十三、泄 泻-----	125
十四、感 冒-----	126
十五、脑血管意外-----	128
十六、支气管哮喘-----	131
十七、高 血 压-----	133
十八、糖 尿 病-----	136
十九、高 脂 血 症-----	138
二十、心 律 失 常-----	140
二十一、贫 血-----	142
二十二、肥 胖 病-----	143
附 篇-----	146

第一章 经络学基础

一、经络的概念

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。

经络就是经脉和络脉的总称。经脉是经络系统中纵行的主干，多循行于人体的深部。络脉是经脉的分支，遍布于全身各个角落，分布于人体较浅的部位。经脉与络脉之间科学有序地交会衔接，有序地各行其道，进行有规律的循环，把人体的五脏六腑，四肢百骸，五官九窍，皮肉筋骨等全身的组织器官联成一个有机的整体。经络，是调节人体机体各部分的特殊系统。它是一个“内属于脏腑，外络于肢节”的系统。

二、经络的组成

经络由经脉和络脉组成。经，可分为十二经脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、奇经八脉；络，可分为十五络脉、浮络、孙络等。它们各有不同的循环部位、生理功能、病理症候和诊疗作用。

这里主要介绍十二经脉和奇经八脉。

十二经脉是对称地分布于人体的两侧，分别循环于上肢或下肢的内侧或外侧。每一条经脉分别属于一个脏或者一个腑。手经行于上肢，足经行于下肢；阴经行于四肢内侧，属脏。阳经行于四肢外侧，属腑。手足三阴经和三阳经，均通过经别和别络互相沟通，从而组合成六对“表里”相互关系。

1、十二经脉的名称：

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| (1) 手太阴肺经 | (2) 手少阴心经 | (3) 手厥阴心包经 |
| (4) 足太阴脾经 | (5) 足少阴肾经 | (6) 足厥阴肝经 |
| (7) 手阳明大肠经 | (8) 手太阳小肠经 | (9) 手少阳三焦经 |
| (10) 足阳明胃经 | (11) 足太阳膀胱经 | (12) 足少阳胆经 |

2、奇经八脉的名称：

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| (1) 任脉 | (2) 督脉 | (3) 冲脉 | (4) 带脉 |
| (5) 阳维脉 | (6) 阴维脉 | (7) 阳跷脉 | (8) 阴跷脉 |

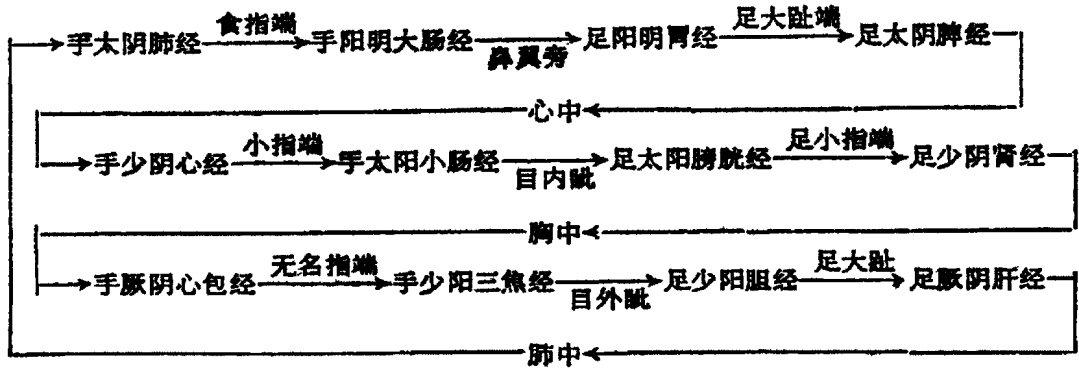
3、表里关系：

- | | | | |
|---------|--------|---------|-------|
| ①大肠经（表） | 肺经（里） | ②胃经（表） | 脾经（里） |
| ③小肠经（表） | 心经（里） | ④膀胱经（表） | 肾经（里） |
| ⑤三焦经（表） | 心包经（里） | ⑥胆经（表） | 肝经（里） |

三、经络的流注次序：

十二经脉是气血流注的通路。其流注的次序与时间存在密切关系。每天 24 小时的 12 个时辰中，经脉首先从肺经开始依次顺序流注，直至肝经，然后，又由肝经再回到肺经，周而复始，如环无端。从而，人体气血的运行得以循环，贯注始终。

1、十二经脉的流注次序

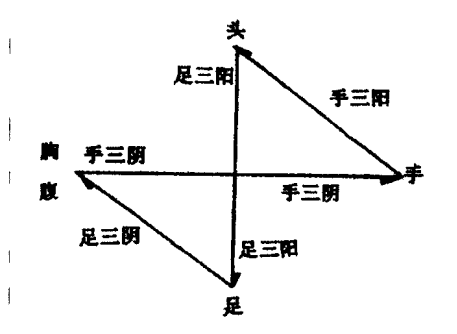


2、十二经脉的流注时辰

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| (1) 肺经 (寅时 3—5 时) | (2) 大肠经 (卯时 5—7 时) |
| (3) 胃经 (辰时 7—9 时) | (4) 脾经 (巳时 9—11 时) |
| (5) 心经 (午时 11—13 时) | (6) 小肠经 (未时 13—15 时) |
| (7) 膀胱经 (申时 15—17 时) | (8) 肾经 (酉时 17—19 时) |
| (9) 心包经 (戌时 19 时—21 时) | (10) 三焦经 (亥时 21—23 时) |
| (11) 胆经 (子时 23—1 时) | (12) 肝经 (丑时 1—3 时) |

四、经络的分布规律

【灵枢·逆顺肥瘦篇】“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。”根据十二经脉的循行方向和在头面、躯干和四肢的交接规律。见下图：



五、经络的作用

1、生理方面

①沟通内外，联系肢体。

经络把人体脏腑、四肢、躯干、五官、头面、皮毛、筋肉等一切器官和组织有机地联系起来，组成一个纵横交错的联络网，把人体联结成一个有机的整体。

②运行气血、营养机体。

因为经络是运行气血的通路，故具有调节阴阳，营养周身的的作用，为各组织、器官提供了必要的物质基础。从而保证了人体各部的正常生理功能。

③抗御外邪，保卫机体。

由于经络能够运行气血，而“营行脉中，卫行脉外”使卫气密布于皮肤肌肉腠理之中，以加强皮部的卫外作用，因而使抵御疾病的功能得以增强，以达到防御病邪侵入机体，起着保卫机体的作用。

④调节阴阳，维持平衡。

由于经络具有运行气血的功能，且是一个循环不息的活动系统，因此，当机

体某一脏

腑经络因某种因素导致功能失常，阴阳失调时，就可以通过经络的循环进行调整，使其恢复到相对平衡而协调的状态，而不致发生疾病。

2、病理反应

机体在病理状态下，经络又是病症的反应系统。当体表某一部位有病，可通过经络的循环和络属关系向脏腑传导。反之，当脏腑功能失调产生病变时，又可通过经络而反应到体表来。

①经络与脏腑的病理关系

在病理状态下，经络是病邪传递的途经，经脉病可传入内脏。反之，内脏病变亦可累及经络。《素问·皮部论》曰：“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，则入舍于脏腑也。”可见，经络是病邪传递的途径，经脉病可传入内脏，使某些脏器发生病变。反之，内脏疾患的病理反应亦可影响经络。

《灵枢·邪客篇》曰：“肺心有邪，其气留于两肘，肝有邪，其气留于两腋，脾有邪，其气留于两髀，肾有邪，其气留于两膕”。可见当脏腑发生病变时，可反应到体表所属的经脉的一定部位上。

②经络与体表部位的病理关系

当体表某部位经络受病，它可在该经脉运行所过和所主的部位出现各种不同的症状和体征。例如《内经》曰：“是主肺所生病者，臂内前廉痛厥”。

3、疾病的诊断

①从部位辨经络病变

由于各经脉有它固定的循行分布部位，当某经脉发生病变时，可表现出本经循行所过处特有的症候群，故可从该部位辨别其所属经脉的病变。例如头痛症，六经均可引起头痛，前额头痛属阳明经；偏头痛属少阳经；头颠顶痛属厥阴经；后头痛属太阳经；头痛连眼眶属太阴经；全头痛多属少阴经。同样，其他均可有六经的不同症状表现等等。故能够诊断出部位所属的经络病变，治疗上则更为实用。

②从经络辨脏腑病变

十二经脉中，每一条经脉都与一定的脏腑相联系，而每一经络又有它一定的循行部位，故当脏腑有病时，通过经络反应到体表，常常在该脏腑所属的经络循行路线上或经气聚集的穴位上呈现各种病理反应点，这些现象可提供作为诊断内脏病的依据。例如足三里穴发生疼痛，多说明了胃腑有病变发生。因此，掌握这些经络反应现象，有助于诊断和治疗疾病。

4、疾病的治疗

经络理论其应用方式和内容是多方面的，包括阐明病因病理，作出正确的诊断以及具体指导临床治疗。临床上常用于下列几个方面：

①作为治疗疾病循经取穴的依据因为每条经脉都有一定的循行分布位置。根据“经脉所过，主治所及”的原则，当某一脏腑或某一部位发生疾病时，可根据这一原则进行循经取穴。如四总穴诀：“肚腹三里留；腰背委中求；头项寻列缺；口面合谷收。”就是循经取穴的具体运用。

②病在经络脏腑者可取皮部。根据“十二经脉者，皮之部也。”“欲知皮部，以经脉为纪”的理论，可知经络和内脏与皮部有密切的关系。因此，当经络脏腑有病时，就可取皮部，运用点、打、拍法或皮肤针等手法而达到治疗目的。

③经络郁滞者，取之络。凡经络郁滞，痹阻为患，可令络脉出血。《灵枢·经

脉篇》曰：“泻其邪而出其血。”如一些拍打法或三棱针刺血疗法等。

④病在经筋者，取阿是穴。经筋的病变，多表现为痹痛拘挛，强直和抽搐等症，治疗这类疾病时，可于局部以痛为腧的治疗方法。

第二章 腧穴学基础

腧穴学，是研究腧穴的位置特点、主治作用及其针灸方法的一门学科。它是针灸专业中的一门重要课程。

第一节 腧穴的基本概念

一、腧穴释义

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是接受针灸刺激的部位。“腧”与“输”通，有转输的含义，像水流的转输灌注；“穴”含有“孔”、“隙”的意思。在古代文献中，腧穴有“砭灸处”、“节”、“会”、“骨空”、“气穴”、“孔穴”、“穴道”等名称，后世通称为穴位。

“腧”读作“输”，又从简作“俞”，三字原来相通，近代针灸著作则作了区分：“腧”泛指全身所有的穴位，即广义的腧穴；“输”是指井、荥、输、经、合五输穴中的第三个穴位；“俞”是指脏腑之气输注于背部的穴位，即背俞穴。本章所述，是指广义的腧穴而言。

《灵枢·九针十二原》说：“节之交，三百六十五会，……所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”。由此可知，腧穴所在位置不单纯是皮肉筋骨所形成的空隙，更为主要的是人体“神气”游行出入的门户。这“神气”可说是脏腑经络之气，又可概括称为“血气”。

二、腧穴与脏腑经络的关系

腧穴与脏腑经络的关系极为密切，实际上腧穴一经络一脏腑是一个完整的系统。在生理上，《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”。《素问·气府论》解释腧穴是“脉气所发”。《千金翼》更进一步指出：“凡孔穴者，是经络所行往来处”。

《灵枢·海论》又说：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”明确指出大多数腧穴都分布在经络循行线上，而经络又与相关脏腑相连属，气血在经络中运行，因此说腧穴是脏腑经络之气输注于体表的部位。从十二经病候及各经腧穴主治作用看，各经病候与本经腧穴主治重点基本上是一致的。所以，各经病候即是各经腧穴的主治纲要。一般说来，经脉循行的部位，就是本经病候出现的部位，也就是本经腧穴所重点主治的部位。针灸临床处方的基本原则——“循经选穴”，就是基于腧穴一经络一脏腑三者紧密相连互为一体的整体观而确立的。

第二节 腧穴的起源与发展

一、腧穴的起源

腧穴是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争的实践中逐渐发现的。最初的时候，当人体发生疾病时，常于一定的部位出现压痛、酸楚、敏感、肿胀、郁血、虚陷、跳动及感觉障碍等，而对这些异常的部位施以适当地刺激，如砭刺、按摩、叩击、火烤、烧灼等，往往使病痛得到减轻或消除，健康恢复。久之，人们逐渐意识到人体的某些特殊部位具有治疗疾病的作用，这就是腧穴发现的最初过程。那时既没有固定的部位，又没有特定的名称，只是笼统地称作“砭灸处”。经过长

期大量的医疗实践，人们对腧穴有了更深入的认识，进而确定其位置并加以命名，以便临床应用。在此基础上，逐步归纳一些腧穴治疗作用的规律性联系，并进行系统的分类，从而形成了系统的腧穴理论。

二、腧穴的发展

早在公元前 2 世纪的医学巨著——《黄帝内经》（简称《内经》）一书中，就对针灸腧穴的理论作了重要的阐述，论及了腧穴的部位、名称、分经、主治等内容，从而为腧穴学

的形成与发展奠定了基础。其后《黄帝八十一难经》（简称《难经》）又提出了八会穴，并对俞募穴、原穴、五输穴等均有所论述。

古代最早关于腧穴的专书为《明堂孔穴》，在《隋书经籍志》里曾有各家明堂孔穴的记载。晋代皇甫谧《针灸甲乙经》（简称《甲乙》）就是参考当时《明堂孔穴针灸治要》等书编集而成。因此，古代明堂原书虽已散佚，但还能从《甲乙》中看到它的内容。这样，《针

灸甲乙经》就成为我国现存最早的记载周身经穴的书籍。全书列载正中单穴 49 个，两侧双穴 300 个，合计总穴名为 349 个。以后，《铜人腧穴针灸图经》（简称《铜人》）增加了 5 穴；《针灸资生经》（简称《资生》）又增加了 5 穴；《针灸逢原》（简称《逢原》）又增加了 2 穴，合计经穴总穴名共 361 个，一直沿用至今。

腧穴，从最初无定名定位的“以痛为腧”，到以后的定名定位；从散在的经验积累，到系统的理论概括，以及腧穴数字的逐步增加，这些都是我国古代医家经历漫长历史时期的

医疗实践，不断进行充实和提高的结果。

经络腧穴图，古代称“明堂孔穴图”或“明堂图”。晋代《抱朴子》就引用过《明堂流注偃侧图》，偃侧是指仰、伏、侧的姿势。唐代甄权曾经进行修订，孙思邈在此基础上又绘制了五彩的《明堂三人图》，分别绘成十二经脉、奇经八脉等，惜已散佚。王焘在《边外台秘要》中又改绘成“十二人图”，后来在刻本中，这些图都没有流传下来。现在较早的经络图是元代滑伯仁《十四经发挥》中所绘的图。针灸腧穴模型，古代多用铜质铸造，称为铜人。我国最早的铜人模型是由宋王惟一于天圣五年（公元 1027 年）铸造的，以后明、清两代多有仿制。明堂图、铜人模型以及《铜人腧穴针灸图经》石刻，对于统一腧穴的定位及后世针灸教学等，都做出了杰出的贡献。

近 40 年来，随着针灸医学事业的发展，腧穴学已成为针灸学中一门独立的学科，全国性的腧穴研究组织随之成立了。广大医学工作者对腧穴部位的形态结构，腧穴的针灸效应，

临床应用等方面都进行了大量的实验和临床研究，取得了丰硕的成果。近年，随着国际针灸教育和临床医疗的开展，我国制定了《针灸穴名标准化方案》和《经穴定位标准化方案》。这一切对于腧穴学的发展和提高，都有着重要的意义。

第三节 腧穴的分类

腧穴在其发展过程中，从无定位定名到定位定名，又从定位定名到系统分类，经过历代医家用“分部”到“分经”的方法，进行了多次的整理、归纳。通常可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三大类。

一、十四经穴

凡归属于十二经脉于督、任二脉的腧穴，称为“十四经穴”，简称“经穴”，

共有 361 穴。其中十二经脉的腧穴均为左右对称的双穴；督脉和任脉的腧穴，则为分布于人体前后正中线的单穴。属于同一经的腧穴，大多都能主治所属经脉及其相应脏腑的病证。十四经穴是腧穴的主体部分，为临床所常用。

二、经外奇穴

经外奇穴，简称奇穴。是指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经穴系统的腧穴。这类穴多数是从自古至今陆续发现的经验有效穴。它们可弥补经穴之不足，对某些病证常有其独特的作用。它们常因位置不在十四经循行干线上，难以归属某经；有些经外奇穴是一组数穴，相当于小型处方，也难以归入某一经；还有一些经外奇穴，位置虽在经络路线上，如印堂、太阳、阑尾穴、胆囊穴等，但因定名较晚，仍属于奇穴。历代针灸文献所增补的经穴，有些就是从经外奇穴而来。如《铜人腧穴针灸图经》增加的膏盲俞、《针灸资生经》增加的眉冲等，先前都属于奇穴。从腧穴的发展过程来看，奇穴属于经穴的早期阶段。临床上，奇穴可作为经穴的补充。

三、阿是穴

阿是穴，又称天应穴、不定穴、压痛点等。这一类腧穴既无具体名称，又无固定位置，而是根据疼痛或敏感的反应部位来定穴。即《灵枢·经筋》所说的“以痛为腧”。“阿是穴”之称首见于唐代孙思邈《千金方》二十九卷中：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快成(或)痛处，即云阿是。灸刺皆验，故曰阿是穴也。”这种穴临床上多用于局部疼痛性病证。

第四节 腧穴的命名

腧穴命名，最早的记载见于《内经》。《素问·阴阳应象大论》称：“气穴所发，各有处名。”腧穴的命名，是古代医家在当时历史条件下，根据他们对宇宙间事物的认识，从天文、地理、生物形象以及人体的解剖、生理、针刺的治疗效果等各个方面；逐步总结而成。孙思邈的《千金翼方》说：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”说明腧穴的命名是有一定意义的。对穴名涵义的理解，不仅有助于腧穴部位的记忆及功能的掌握，还可激发人们对我国古代灿烂文化的兴趣，从而更加热爱针灸医学；在国际上，则可更好地促进针灸医学的交流。兹将周身的腧穴的命名归纳摘要分类说明如下：

一、自然类

(一)以天文、气象名词命名

1. 日月星辰：如日月、上星、太乙、太白、璇玑、天枢、紫宫、华盖等。
2. 风云雷电：如风池、风市、风府、乘风、翳风、云门、丰隆、列缺(电光)等。

(二)以地理名称结合腧穴形态、气血流注而命名

1. 山、陵、丘、墟的象形：如承山、大陵、梁丘、商丘、丘墟等。
2. 溪、谷、沟、渎的象形：如太溪、后溪、合谷、阳谷、支沟、四渎、中渎等。
3. 泉、池、泽、海等的象形：如涌泉、阳池、曲池、小海、少海、太渊、经渠等。
4. 街、道、处、市等的象形：如气街、水道、灵道、五处、阴市、气冲、步廊等。

二、物像类

以动物、植物、建筑物和什物之类的名称，来形容某些腧穴的象形或会意。

1. 动物名称：如鱼际、伏兔、犊鼻、鸠尾等。
2. 植物名称，如禾髻、攒竹等。

3. 建筑物名称：如神门、气户、天窗、听宫、库房、灵台、天井、内关、曲垣等。
4. 什物名称：如颊车、缺盆、天鼎、悬钟等。

三、人体类

以人体解剖部位、生理功能以及腧穴的临床治疗作用来命名。

1. 解剖部位：如肝俞、心俞、脾俞、肺俞、肾俞、胃俞、膀胱俞、大肠俞、小肠俞等。
2. 生理功能：如承泣、听宫、劳宫、气海、关元、血海、志室等。
3. 治疗作用：如光明、迎香、通天、哑门、水分、水道、交信、归来、筋缩等。

第五节 腧穴的定位法

腧穴的定位法又叫取穴法。人体的腧穴很多，取穴的正确与否，直接影响到治疗效果。因此，历代医家都非常重视。腧穴位置大多在人体肌肉和骨节的空隙所形成的凹陷处；按压到腧穴处时，病人往往有特殊感应或有舒适感。要达到正确取穴，必须按照规定的“分寸”去折量，先要心中有数，随后审察病者的体表标志，并采取适当的体位以点定腧穴。在肢体的外侧，须审察筋骨凹陷，在肢体的内侧，须注意动脉搏动。取一穴，要了解它上下左右的腧穴；取一经，要想到它旁边的两经。这样全面参考，才能定出正确的位置。

现在临床常用的腧穴定位法，有体表标志定位法，“骨度”分寸定位法和手指比量定位法三种，兹分述如下。

一、体表标志定位法

根据人体表面解剖的一些标志而定取穴位的方法，称体表标志定位法，又叫“自然标志取穴法”。这是腧穴定位的主要依据之一。体表标志法可分以下两类：

(一) 固定的标志

指体表上不因活动而出现的明显的标志。如五官、毛发、指(趾)甲、乳头、肚脐等，以及各部骨节的突起和缝隙，肌肉的隆起和凹陷。其中主要是指“骨性标志”和“肌性标志”。由于这些标志固定不移，所以有利于腧穴的定位，“骨度”折量即以“骨”为基础。临床取穴，对靠近某些体表标志的腧穴，可直接以此为据。例如两眉之间取印堂，鼻尖取素髻，两乳之间取膻中，脐旁2寸取天枢，髀骨头前取阳陵泉，两肩胛骨下角连线中点取至阳，两髂嵴上缘连线中点取腰阳关等。

(二) 活动的标志

指关节、肌肉、皮肤随着适当的屈伸动作而出现的标志，包括关节的间隙、肌肉和肌腱的隆起或凹陷、皮肤的皱纹等。例如取耳门、听宫、听会等应张口，取下关时应闭口；屈肘纹头取曲池；握拳掌横纹头取后溪；取阳溪穴时应翘起拇指，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中是穴等。

临床上还有一些采用某种姿势找取标志来定取穴位的方法，或称“简便取穴法”。如以病人两手虎口自然平直交叉，当食指尖端所指高骨凹陷处取列缺；两手臂自然下垂，股外侧中指端取风市；两耳尖直上连线中点取百会等。

二、“骨度”分寸定位法

“骨度”分寸定位法，古称“骨度法”。最早记载见于《灵枢·骨度》篇。后来参照这一记载将人体各个部分分别规定其折量长度，作为量取穴位的标准。不论男女、老少、高矮、胖瘦的患者，均可参照此标准测量。兹将人体各部常用的“骨度”分寸附图列表(图

1—1、表 1)说明如下:

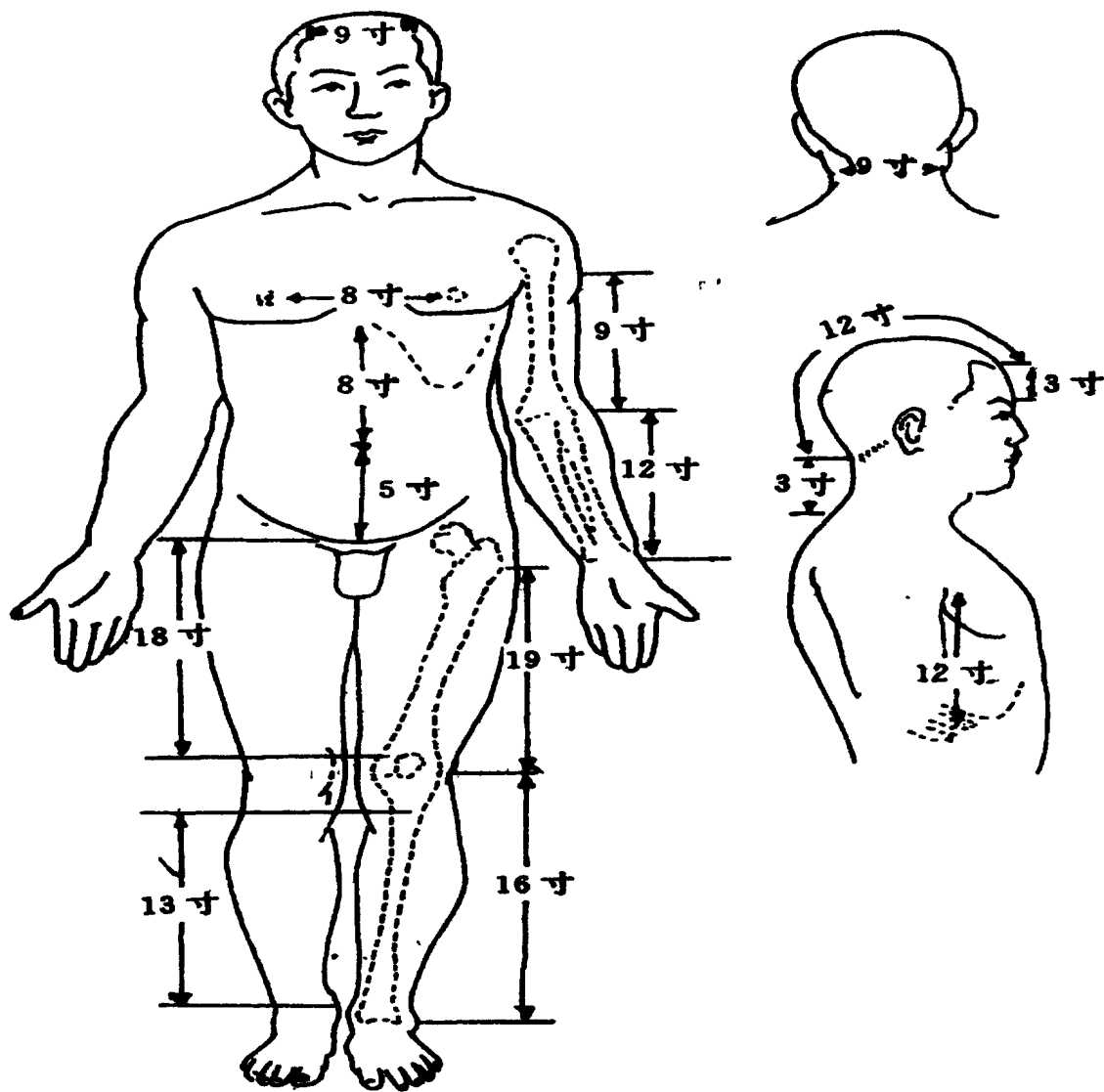


图 1—1 常用骨度分寸图

表 1-1 常用骨度分寸表

分部	起止点	骨度分寸	度量法	说明
头 部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明者，即从眉心至前发际作 3 寸，大椎至后发际作 3 寸，从眉心至大椎作 18 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
	耳后两完骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	歧骨（胸剑联合）至脐中	8 寸	直寸	胸部与肋肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作 1.6 寸
	脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	女性可用锁骨中线代替
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背腰部以脊椎棘突作为定穴的依据。一般肩胛骨下角相当第七（胸）椎，髂嵴相当第四腰椎
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	
侧胸部	腋下至季肋	12 寸	直寸	“季肋”指 11 肋端
上肢部	腋前纹头（腋前皱襞）至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉（股骨内髁上缘）	18 寸	直寸	用于足三阴经
	内辅骨下廉（胫骨内髁下缘）至内踝高点	13 寸		
	髀枢至膝中	19 寸	直寸	1. 用于足三阳经 2. “髀枢”指股骨大转子 3. “膝中”的水平线：前面相当髌骨穴，后面相当委中穴
	髀枢至膝中	14 寸		
	膝中至外踝高点	16 寸		
	外踝高点至足底	3 寸		

三、手指比量定位法

手指比量定位法，是在“骨度”分部折寸的基础上，以患者的手指为标准来定取穴位的方法，故又称“手指同身寸法”，简称“指寸法”。医者根据病人身材高矮和手指的长短粗细情况，适当作出增减比例，也可用自己的手指来测定穴位。本法有一定的适应范围。临床常用的有以下三种：

（一）中指同身寸：

是以患者的中指中节屈曲内侧两端横纹头之间作为 1 寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸（图 1—2）。

（二）拇指同身寸：

是以患者拇指指关节的横度作为 1 寸，亦可用于四肢部的直寸取穴（图 1—3）。

(三)横指同身寸：

又名“一夫”法。夫，扶的意思。《札记》注：“铺四指曰扶”。此法是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸，多用于四肢及腹部的取穴(图1—4)。

指寸法必须在“骨度”分寸规定的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则会长短失度。“骨度”分寸与指寸在临床应用中应该互相结合。

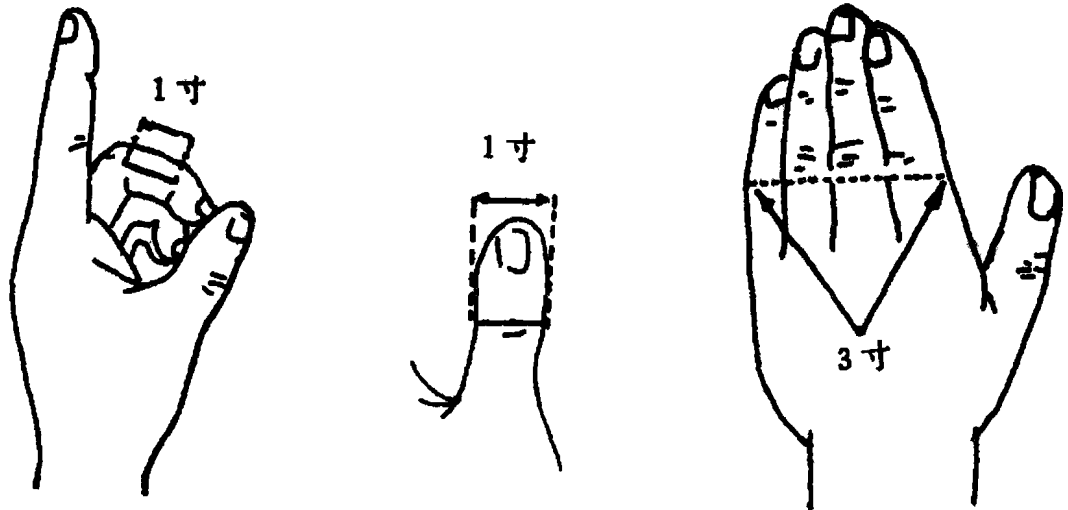


图 1-2 中指同身寸法 图 1-3 拇指同身寸法 图 1-4 横指同身寸法

上述三种腧穴定位法，从定位的正确与否来看，以体表标志(主要指固定标志和“骨度”分寸法)取穴比较恒定、准确，手指比量法和一些称为简便取穴法的活动标志虽然便利，但差异性也较大。临床定穴必须以前法为主要依据，适当参合后法，灵活运用，以求取穴的准确。

第六节 腧穴的作用

《素问·气穴论》说：“孙络三百六十五穴会……以溢奇邪，以通营卫。”又说：“气穴之处，游针之居。”简要地概括了腧穴的作用具有三个特点：一是输注气血以通行营卫；二是反映疾病的症候；三是接受针灸刺激，防治疾病。兹分述如下：

一、输注气血

经络主运行气血，而腧穴则是气血输注的部位。《灵枢·九针十二原》说：“所言节者，神气之所游行出入也。”《灵枢·平人绝谷》说：“神者，水谷之精气也。”《灵枢·营卫生会》又说：“营卫者，精气也，血者，神气也。”由此可见腧穴是营卫气血出入的所在。《素问·气穴论》又指出：“分肉之间，溪谷之会，以行营卫，以会大气。”《素问直解》注：“溪谷之会，内外相通，内通经脉，以行荣卫，外通皮毛，以会大气。”以上说明腧穴不仅是营气、卫气运行转输出入的部位，同时又是宗气相会的处所。《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。”是说腧穴乃经脉与络脉相互贯通的枢纽，经脉中的气血，通过腧穴灌注于络脉，渗灌到四肢百骸全身各部。其所以又称“脉气所发”，是因为腧穴是经脉气血所输注的地方。

二、反映病痛

腧穴通过经络与机体各组织器官发生密切联系。当机体发生疾病时，往往在

相关腧穴上就有某些异常反应。如患有肺脏疾患的人，常可在肺俞、中府、孔最等穴有压痛、过敏、皮下结节等反应；肝、胆系统疾病常在肝俞、胆俞、期门、日月及胆囊穴等处出现敏感、压痛等，胃、肠消化系统疾患的人，常在脾俞、胃俞、足三里、地机等穴出现结节、压痛、敏感等情况。因此临床上常用诊察背俞穴、募穴、原穴、郄穴等有关穴位的方法，察其腧穴的压痛、过敏、肿胀、硬结、凉、热，审其皮肤的色泽、瘀点、丘疹、脱屑及肌肉的隆起、凹陷等现象，来作为临床的辅助诊断。

近代，在利用腧穴辅助诊断方面又有新的发展，如对耳穴的测定，对原穴导电量的测定，对十二井穴知热感度的测定等。通过仪器对有关腧穴的探测，可以在一定程度上反映脏腑、经络及相关组织器官的病变，为中医诊断学增添了新的内容。

三、防治疾病

腧穴不仅是气血输注的部位，也是邪气所客之所，又是针灸防治疾病的刺激点。如针中脘、足三里治疗胃病；针内关、厥阴俞治疗心绞痛，针睛明、光明治疗眼病，艾灸气海、关元、足三里以增强体质、预防疾病等。腧穴防治疾病的关键，就是其接受针、灸等适当的刺激，以通达经脉、调畅气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到扶正祛邪的目的。腧穴在防治疾病方面的作用可概括为以下三方面：

(一) 近治作用

是人体各类腧穴主治作用的共同特点。无论经穴、奇穴、阿是穴，它们都能治疗其所在位置局部及其邻近组织、器官的病证。例如印堂穴治疗眉心、前额疾患和眼病、鼻病；太阳穴治疗头颞部疾患及眼病；膻中穴治疗胸痛、胸闷及乳腺、心、肺疾患；肾俞穴治疗腰部病症及泌尿、生殖系疾患等。

(二) 远治作用

是十四经腧穴主治作用的基本规律。在十四经腧穴中，尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴，不仅能治疗局部和邻近部位的病证，而且能治本经循行所涉及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证，有的甚至具有影响全身的作用，如合谷穴，不仅能治上肢病证，而且能治颈部和颜面、口齿病证，还能治疗外感发热等；足三里不仅能治疗下肢病证，而且能调整消化系统功能，甚至对人体防卫、免疫反应方面都具有很大的作用。

(三) 特殊作用

是指某些腧穴的治疗作用具有相对的特异性。如关元、气海、足三里、膏肓俞具有强壮作用；人中、素髻、会阴、十宣可以开窍醒脑并能使呼吸功能增强；大椎、曲池、合谷退热；水分、阴陵泉利小便；至阴矫正胎位；百会益气升提等。临床实践还证明，针刺某些腧穴，对机体的不同状态，可起着双向性的良性调整作用。如泄泻时，针刺天枢可止泻；便秘时，针刺天枢又能通便。心动过速时，针刺内关能减慢心率；心动过缓时，针刺内关又可使之恢复正常等。这些均是腧穴的特殊治疗作用。

第七节 腧穴的主治规律

人体各部腧穴的主治范围，与其所属经络和所在部位的不同有直接关系。无论腧穴的局部治疗作用，还是邻近或远隔部位的治疗作用，都是以经络学说为依据的，即是“经络所通，主治所及”。腧穴的主治规律，一般可以从腧穴的分经和分部来归纳。

一、分经主治规律

十四经腧穴的分经主治，以手足三阴、三阳及督、任划分，各组经穴主治既有主治本经病证重点的特性，又有主治二经或三经相同病证的共性。兹将各经腧穴主治的异同分经列于表 1—2。

表 1—2 十四经腧穴主治异同表

经	主 治	本 经 重 点	三 经 共 同 点
手三阴经	手太阴经	肺、喉病	胸部病症
	手厥阴经	心、神志、胃病	
	手少阴经	心、神志病	
手三阳经	手阳明经	前头、鼻、口齿病	头部五官病、热病
	手少阳经	侧头、耳、肋肋病	
	手太阳经	后头、肩胛、神志病	
足三阳经	足阳明经	前头、口齿、咽喉、胃肠病	头部、五官病、热病
	足少阳经	侧头、耳、肋肋病	
	足太阳经	后头、目、项、背腰、脏腑病	
足三阴经	足太阴经	脾、胃病	腹部及前阴病症
	足厥阴经	肝 病	
	足少阴经	肾、肺、咽喉病	
任督脉	督 脉	中风、昏迷、热病、头面病	神志病、脏腑病、妇科病
	任 脉	具有回阳、固脱、强壮作用	

二、分部主治规律

十四经腧穴，因其所在部位的不同，各有其主治特点，其大体规律是：头、

面、颈项部的腧穴，除个别能治全身性疾病或四肢疾患外，绝大多数均治局部病证；胸腹部腧穴，大多可治脏腑病及急性病，少数腧穴还能主治全身性疾患；腰部腧穴，除少数能治下肢疾患外，大多可治局部病、脏腑病和慢性病；四肢肘膝以上的腧穴，以治局部病症为主；肘膝以下至腕踝部腧穴，除治局部病症外，还能治脏腑疾患；腕、踝以下腧穴，除能治局部病症外，还能治头面、五官病症，以及发热、神志病等全身疾患。兹将各部腧穴的主治范围归纳列于表 1—3。

分 部	主 治
头面颈项部 前头、侧头 后头、头 项 眼 鼻 颈	眼、鼻病 神志、局部病 神志、音哑、咽喉、眼、头项病 眼病 鼻病 舌、咽喉、音哑、哮喘、食管、颈部病
胸腹部 胸 腹 少	胸、肺、心病 肝、胆、脾、胃病 经带、前阴、肾、膀胱、肠病
背腰尻部 背 腰 尻	局部、头项病 肺、心病 肝、胆、脾、胃病 肾、膀胱、肠、后阴、经带病
胸侧部 胸 侧	肝、胆病、局部病 脾、胃、经带病
上肢内侧部 上 臂 掌 内 侧	肘臂内侧病 胸、肺、心、咽喉、胃、神志病 神志病、发热病、昏迷、急救
上肢外侧部 上 臂 掌 外 侧	肩、臂、肘外侧病 头、眼、颈项、肩臂、肋肋、发热病 面颊、耳、鼻、口齿、咽喉、神志病、发热病、急救
下肢后面部 大 小 腿 后 足	臀股部病 腰背、后阴病 头、项、背腰、眼、神志、发热病
下肢前面部 大 小 腿 前 足	腿膝部病 胃、肠病 前头、口齿、咽喉、胃肠、神志、发热病
下肢内侧部 大 小 腿 内 侧	经带、小溲、前阴病 经带、脾胃、前阴、小溲病 经带、脾胃、肝、肺、肾、前阴、咽喉病
下肢外侧部 大 小 腿 外 侧	腰尻、膝股关节病 胸肋、颈项、眼、侧头部病 侧头、眼、耳、肋肋、发热病

表 1—3 各部腧穴主治范围归纳

第八节 特定穴

特定穴是指十四经穴中具有某些特殊治疗作用的一类腧穴。由于它们的主治功能不同，因此各有特定的名称和含义。特定穴在临床治疗中具有十分重要的意义。