

第一章 经络腧穴

一、经络概述

经络学说是中医学理论体系的重要组成部分。它是古代医家在长期的医疗实践中产生和发展起来的，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相互关系的一种理论学说。多少年来，经络学说一直指导着中医临床各科的诊断和治疗，其与针灸学科关系尤为密切。

经络是人体运行气血的通路，是经脉和络脉的总称。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身，把人体脏腑和各种组织器官紧密地联系起来，构成一个有机的整体。故早在《灵枢·脉度》篇中，就有“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”的记载。

1. 经络系统的组成

经络系统是由经脉和络脉组成的。经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。

十二经脉左右对称地分布于人体的头面、躯干和四肢，纵贯全身，并以脏腑、手足、阴阳而命名分类。阳经主表，属腑络脏，分布于四肢外侧及头面、躯干；阴经主里，属脏络腑，分布于四肢内侧及胸腹，其中手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）从胸部沿上肢内侧走向手部，和手三阳经相交接。手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、

手太阳小肠经)从手部沿上肢外侧走向头部,和足三阳经相交接。足三阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)则从头部沿头和躯干的前、侧、后及腿部的的外侧走向足部,与足三阴经相交接。足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)则从腿部的内侧走向腹部,再次和手三阴经相交接。具体的流注次序是:手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阳脾经→手太阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经,然后再从肝经流注到肺经,如此反复,循环无端。此外,十二经脉还有一脏配一腑的阴阳表里属络关系,如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;足阳明胃经与足太阴脾经;足厥阴肝经与足少阳胆经;足少阴肾经与足太阳膀胱经等互为表里。十二经脉每条经都有穴位分布在体表相应的循环线上,既是疾病的反应点,也是针灸的施术点。

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二经脉不同,既不直属脏腑,又无表里配合关系。其作用主要表现在:①沟通十二经之间的联系 督脉与六阳经有联系,称为“阳脉之海”,有调节全身诸阳经经气的作用。任脉与六阴经有联系,称为“阴脉之海”,具有调节全身诸阴经经气的作用。冲脉与足少阴并行,与十二经脉关系密切,故有“十二经之海”之称,亦称“血海”,具有涵蓄十二经气血的作用。带脉约束与联系诸经;阳维脉、阴维脉联系阴经与阳经,分别主管一身的表里;阴跷脉、阳跷脉共同调节肢体的运动和眼睑的开合功能。②奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。当十二经脉

及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能需要时，奇经八脉又能渗灌。

十二经别是十二正经别行深入体腔的分支。多从正经四肢肘膝以上部位离别，再深入胸腹，阳经经别在进入胸腹后都与其经脉所属络的脏腑关系，然后均复出头部。阳经经别合于阳经经脉；阴经经别合于相表里的阳经经脉，故有“六合之称”。足太阳、足少阴经别，从腠部别出，入走肾与膀胱，上出于项，合于足太阳膀胱经；足少阳、足厥阴经别从下肢别出，经毛际，入走肝胆，上系于目，合于足少阳胆经；足阳明、足太阴经别从髀部别出，入走脾胃，上出鼻颧，合于足阳明胃经；手太阳、手少阴经别从腋部别出，入走心与小肠，上出目内眦，合于手太阳小肠经；手少阳、手厥阴经别从所属正在经别出，进入胸中，入走三焦，上出耳后，合于手少阳三焦经；手阳明、手太阴经别从所属正经别出，入走肺与大肠，上出缺盆，合于手阳明大肠经。十二经别离、合、出、入的循行分布，加强了脏腑之间的联系，使十二经脉对人体各部分的联系更趋周密，扩大了经穴主治的范围。

十二经筋是十二经脉及相关络脉中的气血所渗灌濡养的筋肉组织，为十二经脉的外周连属部分。它行于四肢百骸、胸廓腹壁，虽归十二经脉所属，但不入脏腑，其循行、分布基本上与十二经脉一致，但有顺逆的不同。经筋的走向均从四肢末端经踝、膕、膝、股、髀、臀、腕、肘、腋、臂、颈、头等处，行向躯干，维络周身，沿体表循行，与他经相结。一般规律是手三阳之筋结于头，手三阴之筋结于胸，足三阳之筋结于颞部，足三阴之筋结于阴器。十二经筋有刚柔之别。刚筋与骨相连，形大质坚，如手足项背之筋；柔筋较柔细，和经脉之络相似，如胸腹头面之筋。刚柔相济，互相维系，从

而联缀百骸使人体做为整体进行活动。

十二皮部是经络系统的一部分，是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布的所在。不同皮部所出现的病态，与其相关联的经络有密切关系，它的分布区域也是以十二经脉在体表的循行范围为依据的。十二皮部处于人体最表浅的部位，外邪可以通过皮肤由表及里。同时，由于有诸内必形诸外之理，体内的病邪也可以由里达表，反映于皮肤表面，可以用来诊断疾病。十二皮部在临床应用中是手足经气相通的，手足同名经仅有上下之分，其皮部名称相同，故名称只有六个，即太阳皮部关枢，少阳皮部枢持，阳明皮部害蜚，太阴皮部关蛰，少阴皮部枢儒，厥阴皮部害肩。

十五络脉以别出部位之穴位命名。其循行特点和规律是十二经脉的络脉都从四肢肘膝以下分出，阴经的络脉走向与其表里配偶的阳经，阳经的络脉则走向与其配偶的阴经。十二经脉虽也进入胸腹联络内脏，但无固定络属关系，这一点与十二经别不同。在躯干部，任脉的络脉散布于腹，督脉的络脉散于背部和头，并别走足太阳经，而脾与胃之大络，则散布在胸胁，这就加强了人体前、后、侧面的联系与统一。

浮络是位于皮下浅表的络脉。临床上据其部位和色泽进行诊断，望络脉诊法主要是望浮络，刺络放血疗法也是在浮络上进行的。

孙络是由三百六十五络再分出的细小支脉，也称孙脉。孙络的分布是沿着十五大络分布的区域而向其周围横斜扩散，呈网状或片状，主要弥散到周身体表，也分布到体腔内脏，发挥其灌溉濡养的作用。

2. 经络的作用

经络系统密切联系周身的组织和脏器，在生理功能和病

理变化方面都起着非常重要的作用。

①经络具有联络脏腑、沟通表里的作用。经络通过遍布全身有规律的循行和错综复杂的联络交会,把人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联结成一个有机的整体。

②经络具有运行气血,濡养身体的作用。气血包括津液是构成人体的基本物质,是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。气血对机体各部组织的营养作用,必须通过经络系统转输弥散作用来实现,以保证全身各部分的正常功能活动。

③经络具有抗御外邪、护卫体表的作用。

人体如果因某种致病因素的侵袭而使脏腑正常功能活动遭到破坏而发生疾病时,可在相应的经脉循行部位及所联络的器官出现各种不同的症状和体征。此外,经脉又是病邪专注的途径。当经络功能失常时,易感受病邪而致病;亦可由表及里,由浅及深地累及内脏。反之,脏腑病变,亦可累及经络。因而皮部和经络对中医的诊断疾病和决定治疗措施,提供了重要的依据。

④经络具有传导感应,调整虚实的作用。针灸通过刺激体表一定部位而达到治疗疾病的目的,是以经络传导作用的原理为依据的。人身经络之气发于周身腧穴,所以针刺治疗的关键在于调气。当经络或内脏机能失调时,通过针灸等刺激体表的一定穴位,经络可以将其治疗性刺激传导到有关的部位和内脏,发挥人体气机的调节功能,使气血运行得以通畅,营卫和调以治愈疾病。

⑤经络具有反映机体异常变化的作用。当人体功能低下时,由于经络对机体各部分之间都有特殊联系。故可在经络

所通连的有关体表部位通过审视、按压等方法发现各种异常变化。这种反应点，近代称为压痛点或过敏点。医生通过经络的反应作用而在体表一定部位出现的这些异常反应点和症状表现，即可推测疾病所累及的经络与脏腑。

二、腧穴概述

腧穴是脏腑经络之气通达于体表的特殊部位，也是针灸施术的部位。当人体有病时，针刺体表的腧穴，可以通过经络以调整气血，治疗有关脏腑和各部的病证。

1. 腧穴的分类

腧穴分布在手足四肢、躯干前后以及上下等各个部位。一般可分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

十四经穴简称“经穴”。即分布于十二经脉及任脉、督脉上的腧穴。它们是腧穴的主要部分，均有一定的名称及定位。其中十二经脉的腧穴均是左右对称的双穴，督脉和任脉的腧穴则是分别分布于前后正中线的单穴。这些腧穴具有主治本经病证的共同作用。

奇穴又称“经外奇穴”。是指既有一定的穴名，又有明确位置，而尚未列入十四经脉系统的腧穴。奇穴与经络系统有一定联系，对某些病证具有特殊的治疗作用。

阿是穴又称压痛点、敏感点或天应穴、不定穴等。是指既无具体名称，又无固定位置，以压痛点及反应点为针灸部位的腧穴。此称。首见于《千金方》，以痛为腧作针刺的施术部位。

2. 特定穴

在十四经腧穴中有许多具有特殊作用的腧穴。由于它们的主治作用不同，故各有特定的名称和含义。

①五腧穴：五腧穴是指十二经脉肘膝关节以下的五个特定腧穴。名为“井、荣、输、经、合”。其次序是从四肢末端向肘、膝方向排列。古代医家把经气在经脉中运行的过程，比作自然界的流水由小到大，由浅入深的变化来形容。如井，指经气尚小，有如泉水之初出；荣，指经气稍盛，有如泉水成流；输，指经气渐盛，有如水流灌注；经，指经气更盛，有如水流通畅；合，指经气充盛，有如水流汇合。由于五腧穴又与五行相配属，故亦称五行腧。（穴位见表1、表2）

表1 六阴经的五腧穴

穴名 经名	井	荣	输	经	合
手太阴肺经	少商	鱼际	太渊	经渠	尺泽
手厥阴心包经	中冲	劳宫	大陵	间使	曲泽
手少阴心经	少冲	少府	神门	灵道	少海
足太阴脾经	隐白	大都	太白	商丘	阴陵泉
足厥阴肝经	大敦	行间	太冲	中封	曲泉
足少阴肾经	涌泉	然谷	太溪	复溜	阴谷

表2 六阳经的五腧穴

穴名 经名	井	荣	输	经	合
手阳明大肠经	商阳	二间	三间	阳溪	曲池
手少阳三焦经	关冲	液门	中渚	支沟	天井
手太阳小肠经	少泽	前谷	后溪	阳谷	小海
足阳明胃经	厉兑	内庭	陷谷	解溪	足三里
足少阳胆经	窍阴	侠溪	足临泣	阳辅	阳陵泉
足太阳膀胱经	至阴	通谷	束骨	昆仑	委中

五输穴的治疗作用：井穴能开窍，一般主治神志病和心下烦闷；荣穴能泻热，一般主治发热病；输穴治疗经脉的痛证，一般主治风湿痹痛；经穴用来治经脉病，一般主治喘咳、咽喉部病症；合穴用来治疗六腑的病症，一般主治肠胃病等。六腑在足三阳经上各有一合穴，称作下合穴。（穴位见表3）

表3 六腑下合穴

腑	穴名	经名
胃	足三里	足阳明
大肠	上巨虚	
小肠	下巨虚	
膀胱	委中	足太阳
三焦	委阳	
胆	阳陵泉	足少阳

②原络穴

“原”即本源、原气之意。原穴是指十二经脉于四肢部各有一原气经过和驻留的部位，临床中多用来诊察和治疗脏腑和经络病症。

“络”即联络之意。络穴是指络脉从经脉分出的部位。在四肢部，十二经脉各有一络脉，使阴经与阳经之间表里相通；在躯干部，又有督脉络、任脉络及脾之大络，共十五穴，故合称十五络。络穴一般用来治疗表里两经及其所过部位的病症。（原、络穴见表4）

③俞、募穴

俞穴是指脏腑经气输注于背腰部的腧穴，又称背腧穴。俞穴位于背部脊柱两旁，多与脏腑相近。募穴是指脏腑经气汇聚于胸腹部的腧穴。其位置多与相应的脏腑相近。脏腑的病

变往往在相应的俞穴和募穴部位出现压痛等异常反应,为此,俞,募穴配合使用对于诊察和治疗有关脏腑的病症具有重要作用。(俞、募穴见表4)

①郄穴

“郄”有间隙的意思。郄穴是指经脉之气深集的部位。十二经脉、奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉各有一个郄穴,共十六个郄穴。郄穴一般用以治疗急性痛证与炎症。(郄穴见表4)

表4 原、络、俞、募、郄穴

穴名 经名	原	络	俞	募	郄
手太阴肺经	太渊	列缺	肺俞	中府	孔最
手厥阴心包经	大陵	内关	厥阴俞	膻中	郄门
手少阴心经	神门	通里	心俞	巨阙	阴郄
足太阴脾经	太白	公孙	脾俞	章门	地机
足厥阴肝经	太冲	蠡沟	肝俞	期门	中都
足少阴肾经	太溪	大钟	肾俞	京门	水泉
手阳明大肠经	合谷	偏历	大肠俞	天枢	温溜
手少阳三焦经	阳池	外关	三焦俞	右门	会宗
手太阳小肠经	腕骨	支正	小肠俞	关元	养老
足阳明胃经	冲阳	丰隆	胃俞	中脘	梁丘
足少阳胆经	丘墟	光明	胆俞	日月	外丘
足太阳膀胱经	京骨	飞扬	膀胱俞	中极	金门

附:任脉络穴鸠尾,督脉络穴长强,脾之大络大包穴。阳维脉郄穴阳交,阴维脉郄穴筑宾,阳跷脉郄穴跗阳,阴跷脉郄穴交信。

⑤八会穴

“会”即聚会之意。八会穴是指脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓八个精气会聚的特定穴。它们分别是脏会——章门，腑会——中脘，气会——膻中，血会——膈俞，筋会——阳陵泉，脉会——太渊，骨会——大杼，髓会——绝骨。通过八会穴，可以治疗五脏、六腑、气、血、筋、脉、骨、髓的病变。

⑥交经八穴

交经八穴又名八脉交会穴。是指四肢部通于奇经八脉的八个特定穴，它们分布于腕踝关节的上下，分属于十二经脉。奇经八脉虽然并不都循行于四肢，但其通过交经八穴，并利用十二经脉的交会关系而沟通十二经脉，循行于四肢。因此交经八穴具有调节十二经脉和奇经八脉功能的双重作用。（穴位见表5）

表5 交经八穴

经名	穴位	八脉交通途径	主治
足太阴脾经	公孙	冲脉	} 胃、心、胸病症
手厥阴心包经	内关	阴维	
足少阳胆经	足临泣	带脉	} 目外眦，耳后，颊、 颈、肩部病症
手少阳三焦经	外关	阳维	
手太阳小肠经	后溪	督脉	} 目内眦，颈项，耳， 肩胛，小肠，膀胱病症
足太阳膀胱经	申脉	阳跷	
手太阴肺经	列缺	任脉	} 肺，咽喉，胸膈病症
足少阴肾经	照海	阴跷	

3. 腧穴定位法

每一个腧穴都有自己的一定位置。在临床治疗中，取穴

部位稍有偏差，都会直接影响到治疗效果。因此，必须掌握腧穴的定位方法。

①体表标志取穴法

体表标志取穴法是指以体表的明显特征为标志的定穴方法。本方法可分为固定的标志和活动的标志两种。

固定标志：指各部由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷。五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等。如腓骨头前下方定阳陵泉；三角肌尖端部定臂臑；眉头定攒竹；两眉之间定印堂等。

活动标志：指各关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。如听宫在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处；曲池，在曲肘时，肘横纹外侧端凹陷处。

②骨度分寸取穴法

骨度分寸法又称折量分寸法、等分法。骨度分寸是将人体的一定部位间的距离折做若干等份，每一等份称为1等分寸（又称折量寸），简称为1寸。以这种骨度分寸为标准，用以度量确定腧穴位置。例如：两乳头之间折做八寸，用以作为审定胸腹部腧穴横距离间的标准；胸骨剑突尖（即肋膈角）至脐折做八寸，用以作为审定上腹部腧穴纵距离间的标准。这种方法不论年龄、性别、高矮、胖瘦均适宜。临床中审定头、胸、腹、上肢和下肢等部位的腧穴时多用此法。（骨度分寸定位见表6）（图1、图2、图3）

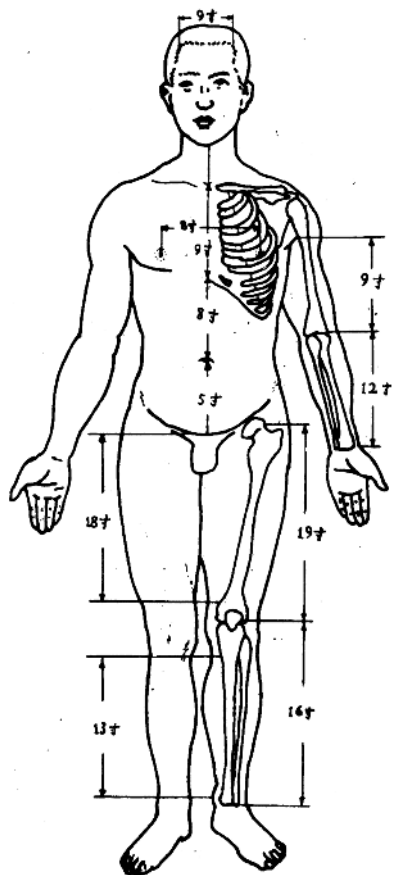


图1 常用骨度折量寸(正面)

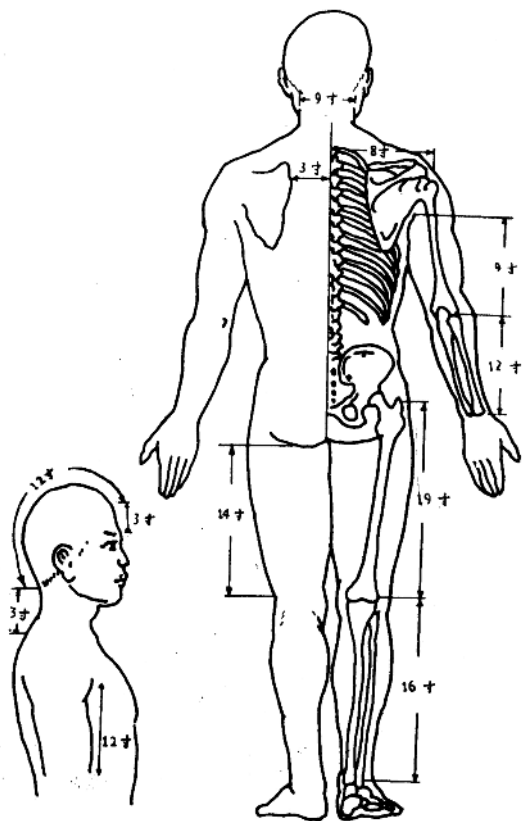


图 2 常用骨度折量寸 (侧面) 图 3 常用骨度折量图 (背面)

表 6 常用骨度分寸表

分部	部位起止点	常用骨度	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,从眉心量至大椎穴作 18 寸。眉心至前发际 3 寸,大椎穴至后发际 3 寸。
	耳后两完骨(乳突)之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
胸 腹 部	天突至歧骨(胸剑联合)	9 寸	直寸	1. 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 寸 6 分。 2. “天突”指穴名的部位
	歧骨至脐中	8 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	胸腹部取穴的横寸,可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸。
背 腰 部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴,肩胛骨下角相当第七(胸)椎,髂嵴相当第 16 椎(第 4 腰椎棘突)。
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	

续表

分部	部位起止点	常用骨度	度量法	说明
上肢部	腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸。
	肘横纹至腕横纹	12寸		
侧胸部	腋以下至季肋	12寸	直寸	“季肋”指11肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9寸	直寸	“髀枢”指股骨大转子
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉(股骨内髁上缘)	18寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	内辅骨下廉(胫骨内髁下缘)至内踝高点	13寸		

使用骨度分寸法时应注意以下几个方面:

a. 人体各部的骨度分寸其实际长度各不相同。例如:下腹部的骨度分寸单位比上腹部的骨度分寸单位要长些,因此各部的骨度分寸不能互相混用。

b. 在有明显骨性标志的部位,不要拘泥于骨度分寸,而应尽量按骨性标志定穴。例如:上下肋相隔1寸6分,但取胸部腧穴时,则应以肋间隙为准。

c. 肘、腕横纹之间为12寸,四个手指并拢为“一夫”,定为3寸,但前者的12寸与后者的“一夫”并不相等,因此在量取前臂某些腧穴时,骨度分寸法应与指量法互参,灵活掌握。

③指寸取穴法

指寸法又称指量法，是指依据患者本人手指所规定的分寸来测量穴位。此法主要用于没有明确骨度折量寸的部位。在具体取穴时，医者应当在骨度折量定位法的基础上参照被取穴对象自身的手指进行比量，并结合一些简便的活动标志取穴方法，以确定经穴的标准部位。本法种类很多。各有一定的适用范围。

a. 中指同身寸：以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的距离作为一寸。可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。(图4)

b. 拇指同身寸：以患者拇指指间关节的宽度作为一寸，可用于四肢部的直寸取穴。(图5)

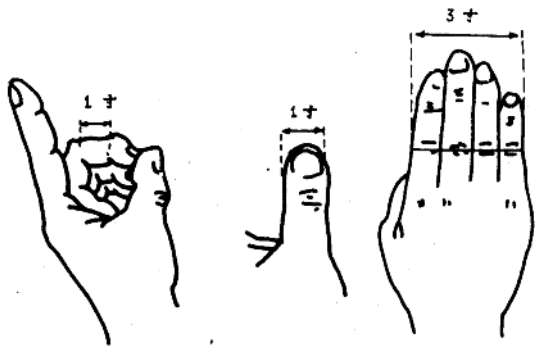


图4 中指同身寸 图5 拇指同身寸 图6 横指同身寸（一夫法）

c. 横指同身寸：又名“一夫法”，以患者尺侧手四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为三寸。可用于四肢部的直寸取穴。(图6)

④简易取穴法

简易取穴法是临床取穴的一种简便方法。如两手下垂中指尽处取风市；两手虎口自然平直交叉，食指指尖所到之处取列缺等。(图7)

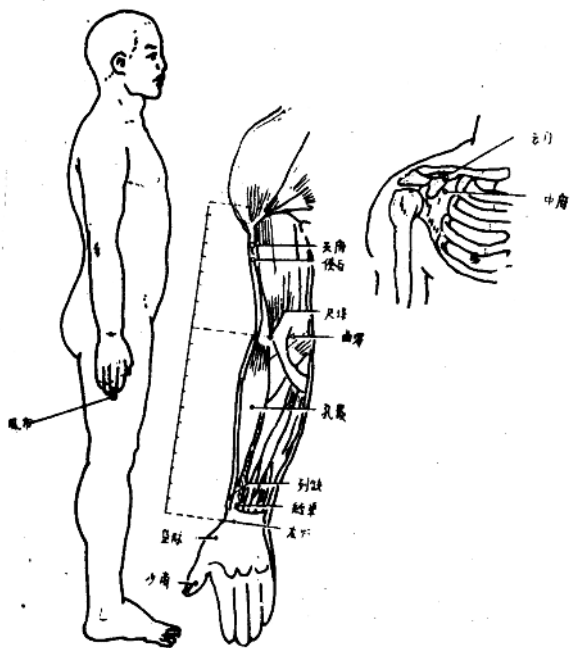


图7 简便取穴（风市） 图8 手太阴肺经穴位图