

奇正纵横明经络

丁宇 方芳 李焱 编著

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

奇正纵横明经络

丁宇 方芳 李焱 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

奇正纵横明经络 / 丁宇, 方芳, 李焱编著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5377-5913-7

I. ①奇… II. ①丁… ②方… ③李… III. ①经络—基本知识 IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 071433 号

奇正纵横明经络

QIZHENG ZONGHENG MING JINGLUO

出 版 人: 赵建伟
编 著: 丁 宇 方 芳 李 焱
策 划: 宋 伟
责 任 编 辑: 翟 昕
封 面 设 计: 薛丹阳

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922078

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西人民印刷有限责任公司

邮 箱: shanxikeji@qq.com

网 址: www.sxkxjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 720mm × 1010mm 1/16 印张: 12.5
字 数: 228 千字
版 次: 2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月太原第 1 次印刷

书 号: 978-7-5377-5913-7
定 价: 39.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

经常有人问：经络很玄吧？我总是回答：其实不玄，经络的作用真实立现。只要告诉你经络穴位在哪里，你自己天天按揉，都会有很好的效果。

经常有人问：针灸很可怕吧？我总是回答：其实不然，针灸最安全。比中西药都安全多了；绝大多数穴位只要把针扎进去，就会有效果，你可以不管寒热虚实，经络自然会帮你向好的趋势调整。

还会有人问：学针灸很难吗？我总是回答：说难不难，针灸在国外最吃香的时候，好多中国人准备移民前，都去学一个月针灸，就敢出去开诊所；说不难也难，我这个干了20多年针灸的临床医生，还是觉得自己仍有很多需要提高的地方，还在不断地学习。

针灸易学难精！

作为一个针灸医师，我可能需要一辈子去摸索进步，作为一个中医爱好者，你可能只要一分钟就能学会一种保健方法。

本书和之前的《阴阳五行汇中医》《四气五味尝百草》虽然一脉相承，却也有些不一样。既想要给初学者一个言语活泼的科普介绍，希望他们能够爱上经络和穴位，能够按图索骥，进行自我保健，同时也想要通过这本书给针灸同道分享一些我对穴位经络的理解。本书的“体会”部分，不是按照正统教材单纯地介绍，而是我20多年临床经验的小结，希望能够给针灸医师们一个借鉴。

其实写完上一本书《四气五味尝百草》，有些疲倦的感觉，花了我很多心力和时间，却让我不很满意。其实中药、经络、方剂说起来都是比较琐碎和枯燥的，初学时都是死记硬背，想要系统地学习都没有什么美好可言，教材也是乏味得很。只是当你用它时，才觉得神奇就在你的手下呈现。

书其实写得很快，总论部分写不出花来，都是基础知识，分论部分各个穴位我只挑了我最常用的穴位来写，本意就是不要人云亦云，有体会有心得才把它说出来。所以基本都是有感而发，写起来思如泉涌。不过不好之处就是有的穴位体会深刻时，一页纸也写不完，最后忍痛不言，有的穴位体会不是很深，往往只有寥寥数语。或许，过个几年，我还需要重新修订此书，将我更多感悟留存于此。

本书的总论部分经络系统组成和穴位部分及分论部分的各经络循行由黑龙江中医药大学方芳主笔，全文由北京房山区中医院李焱修订，我主要写了分论部分各个穴位的感悟。书中的穴位定位和作用参考最新版的教材和国家标准《GBT-12346-2006- 腧穴名称与定位》。这样既把正统的所言所语放置在前，供初学者学习，也把自己的经验呈现于后，供大家参考借鉴。

编者：丁宇

2018 年春于解放军总医院

目 录

总论	1
一、我与经络的情缘	2
二、什么是经络——经络的前世今生	4
1. 经络是怎么被发现的	4
2. 经络的实质是什么	4
3. 循经感传	5
4. 体表循经线检测	7
5. 经络实质的假说	9
6. 我的观点	9
三、经络系统的组成	11
1. 十二经脉	11
2. 奇经八脉	15
3. 十五络脉	16
4. 十二经别	21
5. 十二经筋	22
6. 十二皮部	22
四、穴位——经络之气汇聚之所	24
1. 腧穴的发现	24
2. 腧穴的分类	25
3. 腧穴的主治特点	26
4. 腧穴的定位方法	26
5. 特定穴	29
五、经络的作用	34
（一）中医眼里经络的作用一：联系脏腑、沟通内外	34
（二）西医眼里经络的作用一：调节组织器官，使人体功能趋于正常	34
1. 针刺可调整心血管系统功能	34

2. 对肝脏的保护作用	35
3. 针刺治疗呼吸系统方面的疾病	35
4. 针刺对消化系统的调整作用	35
5. 针刺对肾与膀胱功能具有调整作用	36
6. 针刺对疼痛的作用	36
7. 针刺对神经功能的调整	36
8. 对内分泌系统的作用	37
9. 对颈椎、腰椎病的作用	37
10. 对关节炎的作用	38
(三) 中医眼里经络的作用二：运行气血、营养全身	38
(四) 西医眼里经络的作用二：针刺镇痛	38
(五) 中医眼里经络的作用三：抗御病邪、保卫机体	39
(六) 西医眼里经络的作用三：提高人体免疫能力，用于防病治病	39
六、如何应用经络和穴位	40
(一) 针刺	40
1. 针刺前的准备	40
2. 刺法	41
3. 异常情况的处理及预防	45
4. 针刺注意事项	47
(二) 艾灸	47
1. 灸法的作用	48
2. 灸法的种类	48
3. 注意事项	52
(三) 推拿	53
1. 推拿的作用	53
2. 推拿手法要求	54
3. 推拿十法	55
4. 推拿注意事项	63

(四) 拔罐	64
1. 吸罐与取罐	65
2. 拔罐方法	65
3. 拔罐的注意事项	66
(五) 刮痧	67
1. 作用机制	67
2. 刮痧疗法的功用	68
3. 刮具与刮法	69
4. 操作方法	69
5. 刮痧注意事项	71
分论	73
一、十二经脉及其腧穴	74
(一) 手太阴肺经	74
1. 中府 (LU 1) 肺之募穴	74
2. 尺泽 (LU 5) 合穴	76
3. 孔最 (LU 6) 郄穴	76
4. 列缺 (LU 7) 络穴; 八脉交会穴 (通于任脉)	77
5. 经渠 (LU 8)	77
6. 太渊 (LU 9) 输穴; 原穴; 八会穴之脉会	77
7. 鱼际 (LU 10) 荥穴	78
8. 少商 (LU 11) 井穴	78
(二) 手阳明大肠经 (Large Intestine Meridian of Hand-Yangming, LI)	78
1. 商阳 (LI 1) 井穴	80
2. 二间 (LI 2) 荥穴	80
3. 三间 (LI 3) 输穴	80
4. 合谷 (LI 4) 原穴	81
5. 手三里 (LI 10)	82
6. 曲池 (LI 11) 合穴	82

7. 臂臑 (LI 14)	83
8. 肩髃 (LI 15)	83
9. 口禾髎 (LI 19)	83
10. 迎香 (LI 20)	84

(三) 足阳明胃经 (Stomach Meridian of Foot-Yangming, ST) 85

1. 承泣 (ST 1)	87
2. 四白 (ST 2)	87
3. 地仓 (ST 4)	87
4. 颊车 (ST 6)	88
5. 下关 (ST 7)	88
6. 梁门 (ST 21)	89
7. 天枢 (ST 25) 大肠募穴	89
8. 水道 (ST 28)	90
9. 梁丘 (ST 34) 郄穴	90
10. 犊鼻 (ST 35)	91
11. 足三里 (ST 36) 合穴; 胃之下合穴	91
12. 上巨虚 (ST 37) 大肠下合穴	92
13. 条口 (ST 38)	92
14. 下巨虚 (ST 39) 小肠下合穴	93
15. 丰隆 (ST 40) 络穴	93
16. 内庭 (ST 44) 荥穴	93
17. 厉兑 (ST 45) 井穴	93

(四) 足太阴脾经 (Spleen Meridian of Foot-Taiyin, SP) 94

1. 隐白 (SP 1) 井穴	96
2. 太白 (SP 3) 输穴; 原穴	96
3. 公孙 (SP 4) 络穴; 八脉交会穴 (通于冲脉)	96
4. 三阴交 (SP 6)	96
5. 阴陵泉 (SP 9) 合穴	97

6. 血海 (SP 10)	98
7. 大包 (SP 21) 脾之大络	99
(五) 手少阴心经 (Heart Meridian of Hand-Shaoyin, HT)	99
1. 极泉 (HT 1)	99
2. 通里 (HT 5) 络穴	101
3. 阴郄 (HT 6) 郄穴	101
4. 神门 (HT 7) 输穴; 原穴	102
5. 少冲 (HT 9) 井穴	102
(六) 手太阳小肠经 (Small Intestine Meridian of Hand-Taiyang, SI)	102
1. 少泽 (SI 1) 井穴	104
2. 后溪 (SI 3) 输穴; 八脉交会穴 (通于督脉)	104
3. 养老 (SI 6) 郄穴	105
4. 支正 (SI 7) 络穴	105
5. 肩贞 (SI 9)	106
6. 天宗 (SI 11)	106
7. 天容 (SI 17)	106
8. 颧髎 (SI 18)	106
9. 听宫 (SI 19)	107
(七) 足太阳膀胱经 (Urinary Bladder Meridian of Foot-Taiyang, BL)	108
1. 睛明 (BL 1)	108
2. 攒竹 (BL 2)	110
3. 通天 (BL 7)	111
4. 天柱 (BL 10)	111
5. 大杼 (BL 11) 八会穴之骨会	112
6. 风门 (BL 12)	112
7. 肺俞 (BL 13) 肺之背俞穴	113
8. 厥阴俞 (BL 14) 心包背俞穴	113
9. 心俞 (BL 15) 心之背俞穴	114

10. 督俞 (BL 16)	114
11. 膈俞 (BL 17) 八会穴之血会	114
12. 肝俞 (BL 18) 肝之背俞穴	115
13. 胆俞 (BL 19) 胆之背俞穴	115
14. 脾俞 (BL 20) 脾之背俞穴	116
15. 胃俞 (BL 21) 胃之背俞穴	116
16. 三焦俞 (BL 22) 三焦背俞穴	116
17. 肾俞 (BL 23) 肾之背俞穴	117
18. 气海俞 (BL 24)	117
19. 大肠俞 (BL 25) 大肠背俞穴	117
20. 关元俞 (BL 26)	118
21. 小肠俞 (BL 27) 小肠背俞穴	118
22. 膀胱俞 (BL 28) 膀胱背俞穴	119
23. 上髎 (BL 31)	119
24. 次髎 (BL 32)	119
25. 中髎 (BL 33)	120
26. 下髎 (BL 34)	120
27. 承扶 (BL 36)	121
28. 委阳 (BL 39) 三焦下合穴	121
29. 委中 (BL 40) 合穴; 膀胱下合穴	121
30. 膏肓 (BL 43)	122
31. 秩边 (BL 54)	122
32. 承筋 (BL 56)	122
33. 承山 (BL 57)	123
34. 昆仑 (BL 60) 经穴	124
35. 申脉 (BL 62) 八脉交会穴 (通于阳跷脉)	124
36. 至阴 (BL 67) 井穴	124

(八) 足少阴肾经 (Kidney Meridian of foot-Shaoyin, KI)

125

1. 涌泉 (KI 1) 井穴	125
2. 然谷 (KI 2) 荥穴	127
3. 太溪 (KI 3) 输穴; 原穴	127
4. 大钟 (KI 4) 络穴	128
5. 照海 (KI 6) 八脉交会穴 (通于阴跷脉)	128
6. 复溜 (KI 7) 经穴	129
7. 阴谷 (KI 10) 合穴	129
(九) 手厥阴心包经 (Pericardium Meridian of Hand-Jueyin, PC)	129
1. 曲泽 (PC 3) 合穴	130
2. 内关 (PC 6) 络穴; 八脉交会穴 (通于阴维脉)	130
3. 大陵 (PC 7) 输穴; 原穴	132
4. 劳宫 (PC 8) 荥穴	133
5. 中冲 (PC 9) 井穴	133
(十) 手少阳三焦经 (Triple Enerzer Meridian of Hand-Shaoyang, TE)	133
1. 关冲 (TE 1) 井穴	134
2. 液门 (TE 2) 荥穴	134
3. 中渚 (TE 3) 输穴	134
4. 外关 (TE 5) 络穴; 八脉交会穴 (通阳维脉)	136
5. 支沟 (TE 6) 经穴	137
6. 臑会 (TE 13)	137
7. 翳风 (TE 17)	137
8. 角孙 (TE 20)	137
9. 耳门 (Ermén, TE 21)	138
(十一) 足少阳胆经 (Gallbladder Meridian of Foot-Shaoyang, GB)	138
1. 瞳子髎 (GB 1)	139
2. 听会 (GB 2)	141
3. 上关 (GB 3)	141
4. 率谷 (GB 8)	142

5. 风池 (GB 20)	143
6. 肩井 (GB 21)	144
7. 京门 (GB 25) 肾之募穴	144
8. 带脉 (GB 26)	144
9. 居髎 (GB 29)	145
10. 环跳 (GB 30)	145
11. 风市 (GB 31)	146
12. 阳陵泉 (GB 34) 合穴; 胆之下合穴; 八会穴之筋会	146
13. 光明 (GB 37) 络穴	147
14. 悬钟 (GB 39) 八会穴之髓会	147
15. 丘墟 (GB 40) 原穴	147
16. 足窍阴 (GB 44) 井穴	148
(十二) 足厥阴肝经 (Liver Meridian of Foot-Jueyin, LR)	148
1. 大敦 (LR 1) 井穴	149
2. 行间 (LR 2) 荥穴	149
3. 太冲 (LR 3) 输穴; 原穴	151
4. 章门 (LR 13) 脾之募穴; 八会穴之脏会	151
5. 期门 (LR 14) 肝之募穴	151
二、奇经八脉	153
(一) 督脉 (Governor Meridian, GV)	153
1. 长强 (GV 1) 督脉络穴	153
2. 腰俞 (GV 2)	153
3. 腰阳关 (GV 3)	154
4. 命门 (GV 4)	155
5. 筋缩 (GV 8)	156
6. 身柱 (GV 12)	156
7. 陶道 (GV 13)	156
8. 大椎 (GV 14)	157

9. 哑门 (GV 15)	157
10. 风府 (GV 16)	157
11. 百会 (GV 20)	158
12. 上星 (GV 23)	159
13. 印堂 (GV 29)	159
14. 水沟 (GV 26) (人中 Rénzhōng)	159

(二) 任脉 (Ren Meridian, CV) 160

1. 会阴 (CV 1)	161
2. 中极 (CV 3) 膀胱募穴	162
3. 关元 (CV 4) 小肠募穴	162
4. 石门 (CV 5) 三焦募穴	163
5. 气海 (CV 6) 育之原穴	163
6. 神阙 (CV 8)	163
7. 下脘 (CV 10)	164
8. 中脘 (CV 12) 胃之募穴; 八会穴之腑会	164
9. 上脘 (CV 13)	164
10. 巨阙 (CV 14) 心之募穴	165
11. 鸠尾 (CV 15) 任脉络穴; 膏之原穴	165
12. 膻中 (CV 17) 心包募穴; 八会穴之气会	165
13. 天突 (CV 22)	166
14. 廉泉 (CV 23)	166
15. 承浆 (CV-24)	167

(三) 冲脉 (Chong Meridian) 167

(四) 带脉 (Dai Meridian) 169

(五) 阴维脉 (Yinwei Meridian) 169

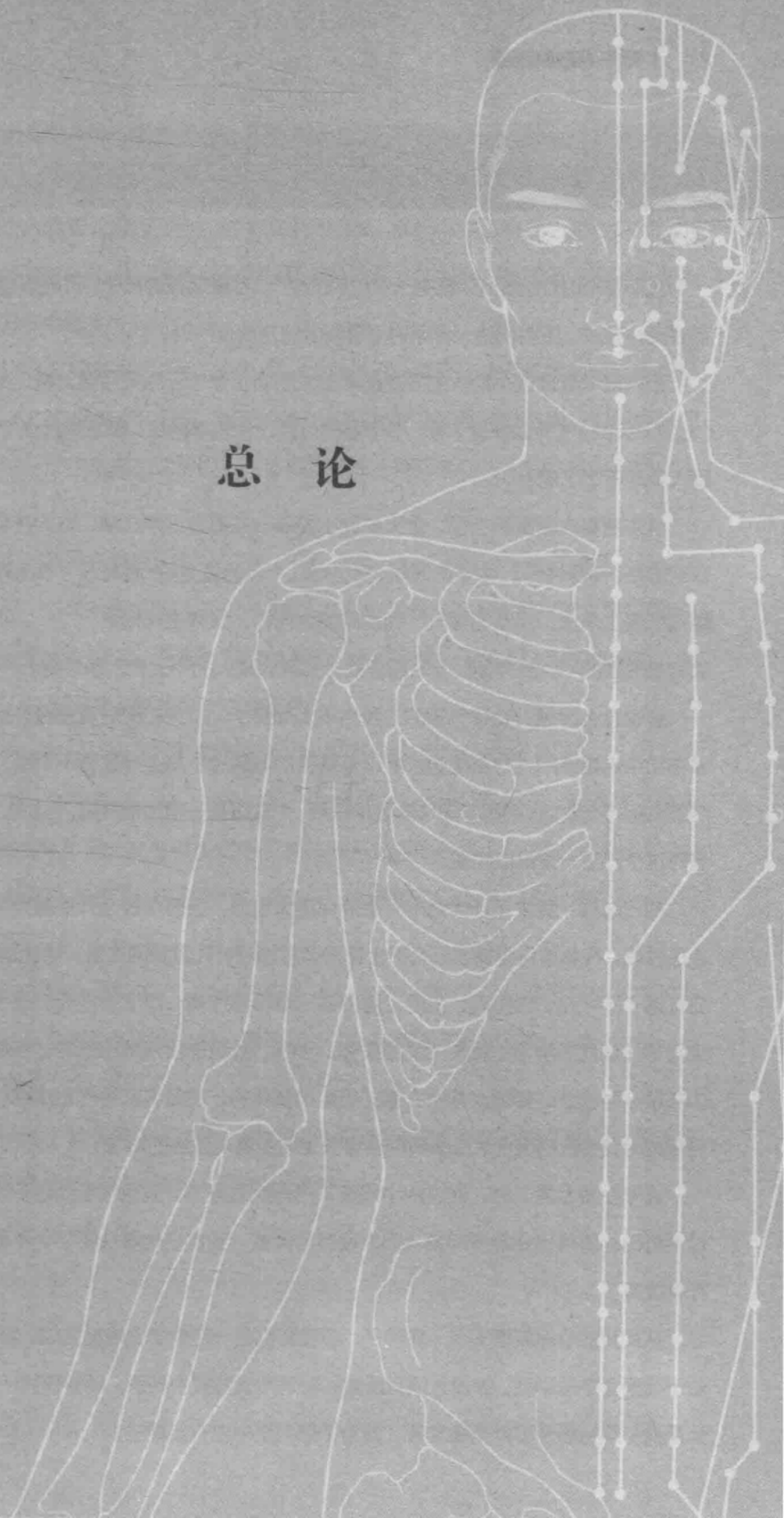
(六) 阳维脉 (Yangwei Meridian) 171

(七) 阴跷脉 (Yinqiao Meridian) 172

(八) 阳跷脉 (Yangqiao Meridian) 173

三、常用奇穴	175
(一) 头颈部穴 (Points of Head and Neck, EX-HN)	175
1. 四神聪 (EX-HN1)	175
2. 太阳 (EX-HN5)	175
3. 耳尖 (EX-HN6)	176
4. 球后 (EX-HN7)	176
5. 上迎香 (EX-HN8)	177
6. 金津、玉液 (EX-HN12, EX-HN13)	178
7. 牵正	178
8. 翳明 (EX-HN14)	178
9. 安眠	179
(二) 胸腹部穴 (points of chest and Abdomen, EX-CA)	179
子宫 (EX-CA1)	179
(三) 背部穴 (Points of Back, EX-B)	180
1. 定喘 (EX-B1)	180
2. 夹脊 (EX-B2)	180
3. 腰眼 (EX-B7)	181
(四) 上肢穴 (Points of Upper Extremities, EX-UE)	182
1. 腰痛点 (EX-UE7)	182
2. 落枕穴	182
3. 四缝 (EX-UE10)	182
4. 十宣 (EX-UE11)	183
(五) 下肢穴 (Point of Lower Extremities, EX-LE)	184
1. 鹤顶 (EX-LE2)	184
2. 膝眼 (EX-LE5)	184
3. 胆囊 (EX-LE6)	185
4. 阑尾 (EX-LE7)	185
后记	186

总 论



一、我与经络的情缘

我们那个时代的少年，都有一个“武侠梦”，不像现在的孩子，可能更喜欢魔幻、仙侠。那时没有游戏，没有网络，课余时间最爱的就是武侠小说。

记得最早看武侠小说，主要还是梁羽生写的，像《云海玉弓缘》啦，《白发魔女传》《七剑下天山》《萍踪侠影》等，书中写的点穴让我非常神往，能不能我也学会穴位，一点，别人就动不了了了呢？

后来更喜欢金庸的小说，金大侠的小说每一本都看过好几遍，有的甚至是几十遍。最喜欢的是《神雕侠侣》，大学的时候，攒了好几个月的生活费，趁着五一书市降价，买了一套，用报纸包上书皮，用毛笔写上“问世间情为何物，只教生死相许……”。不过我喜欢的武功却是段誉的“六脉神剑”，从那里我才知道原来人的手上有六条经络。

要说什么时候开始练气功的，我也不太清楚了，反正初中时我已经开始练了，都是看着书和杂志瞎练的，对着比画。所以最痛苦的事莫过于书上描述得不清晰，经络怎么走、气怎么运行、穴位在哪里都无法清楚地理解。一直想找一幅经络挂图，但是在我们小县城里，当时这个愿望一直难以实现。

初三时候，我生了场大病——上消化道大出血，当时学校老师抬着担架把我送到了县人民医院，在急诊科里换了三个护士都没有将输液针扎进我的血管，估计是因为出血太多，血管瘪了不好扎。出院后，我的上腹部还一直隐隐作痛，吃了好多药就是不管用。家里人也就不关注我的学习，就关注我的身体。于是，我更加投入地练气功。我最喜欢的一本气功书是当时读浙江师范大学中文系的姐姐给我买的，是各名家的气功集锦，里面有一段是后来成为我师伯的吴式太极拳研究会会长王培生老先生练的功法。

终于在我上高二时，通过练小周天，把胃病治好了。我也想继续练下去，可是后来在过下丹田的时候出现很多问题，因为没有老师教，我自己也解决不了，不敢继续下去，最终就放弃了。

从此我的心里就埋下了一颗种子，想着有机会一定要学会经络穴位。填写高考志愿时，对于我报考中医学院，家里人没有反对，但是希望我报中药系，能够研究一下祖传的草药，但是我却坚持报考了针灸推拿系，就为了那个从小没有实现的梦。