

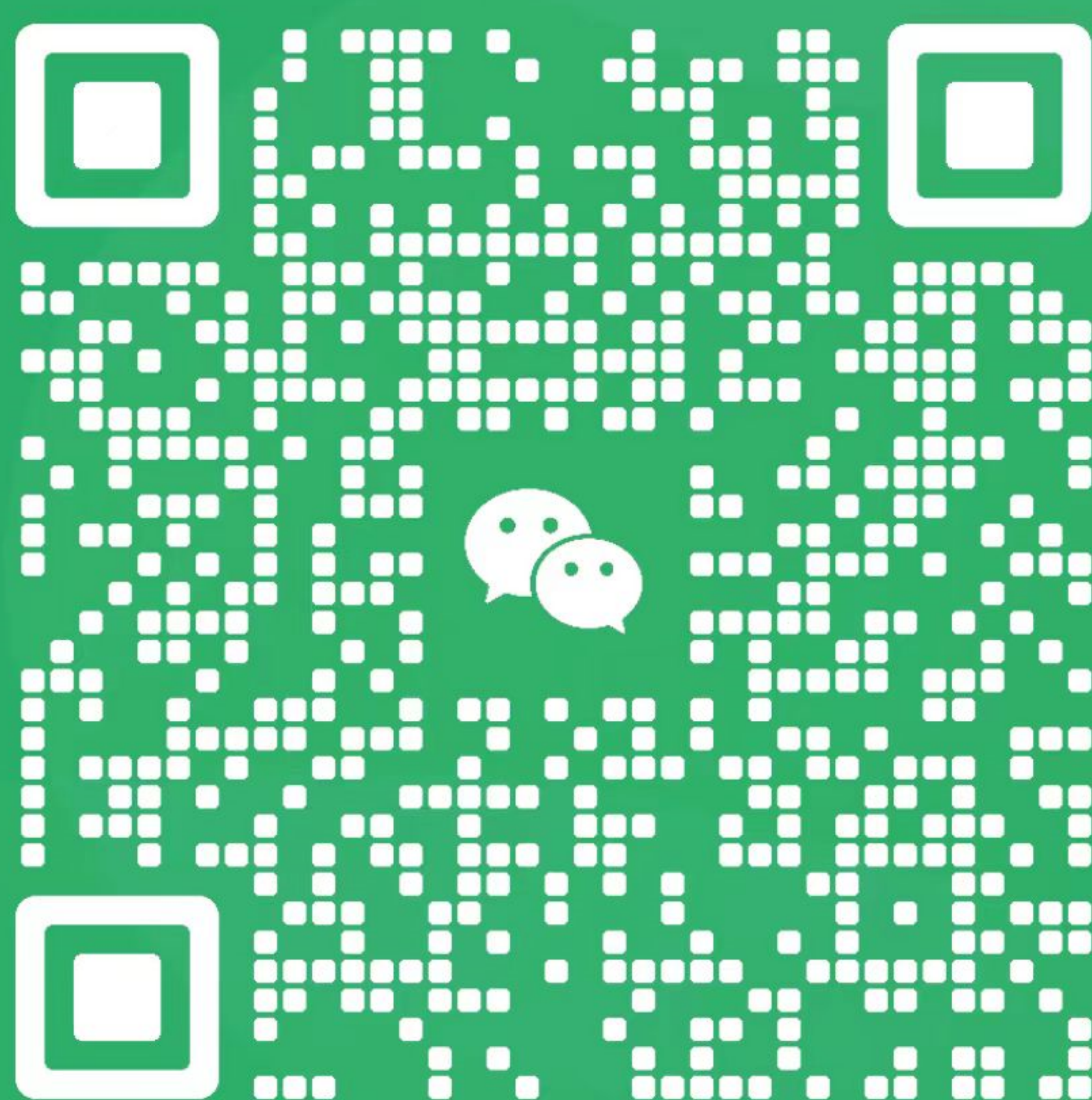
老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

經絡針灸心法



小三爷

内蒙古 兴安



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

love80808you加微信拉你进群相互帮助

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

中医基础教学参考材料之一

经络针灸心法

程绍恩 编著 阎洪臣 审订

长春中医学院

love80808you加微信拉你进群相互帮助

目 录

论 总

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) 十四经总的走向规律 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. 骨度分寸法 6

 2. 中指同身寸和一夫寸法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20

 ④退针出血处理20

 5. 晕针与急救20

 (四) 灸法21

各 论

一、手太阴肺经	23
(一) 肺经循行	23
(二) 肺经病症与穴位主治	23
(三) 肺经俞穴位置	24
二、手阳明大肠经	25
(一) 大肠经循行	25
(二) 大肠经病症与穴位主治	27
(三) 大肠经俞穴位置	27
三、足阳明胃经	31
(一) 胃经循行	31
(二) 胃经病症与穴位主治	32
(三) 胃经俞穴位置	34
四、足太阳脾经	38
(一) 脾经循行	38
(二) 脾经病症穴位主治	38
(三) 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	43
(三) 心经俞穴位置	43
六、手太阳小肠经	44
(一) 小肠经循行	44
(二) 小肠经病症与穴位主治	46
(三) 小肠经俞穴位置	47
七、足太阳膀胱经	49
(一) 膀胱经循行	49
(二) 膀胱经病症与穴位主治	50

(三) 膀胱经俞穴位置	52
八、足少阴肾经	57
(一) 肾经循行	57
(二) 肾经病症与穴位主治	59
(三) 肾经俞穴位置	59
九、手厥阴心包经	62
(一) 心包经循行	62
(二) 心包经病症与穴位主治	62
(三) 心包经俞穴位置	63
十、手少阳三焦经	65
(一) 三焦经循行	65
(二) 三焦经病症与穴位主治	63
(三) 三焦经俞穴位置	67
十一、足少阳胆经	69
(一) 胆经循行	69
(二) 胆经病症与穴位主治	70
(三) 胆经俞穴位置	72
十二、足厥阴肝经	76
(一) 肝经循行	76
(二) 肝经病症与穴位主治	76
(三) 肝经俞穴位置	77
十三、督脉经	80
(一) 督脉循行	80
(二) 督脉经病症与穴位主治	80
十四、任脉经	84
(一) 任脉经循行	84
(二) 任脉经病症与穴位主治	84
“附一”冲带二跷二维脉的循行	88

“附二”配穴处方	93
（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）腰骶部疾患配穴处方	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。正经是血脉循环的要道，奇经是血液循环的统领。络脉是构成气血循环的纽带，经别是沟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

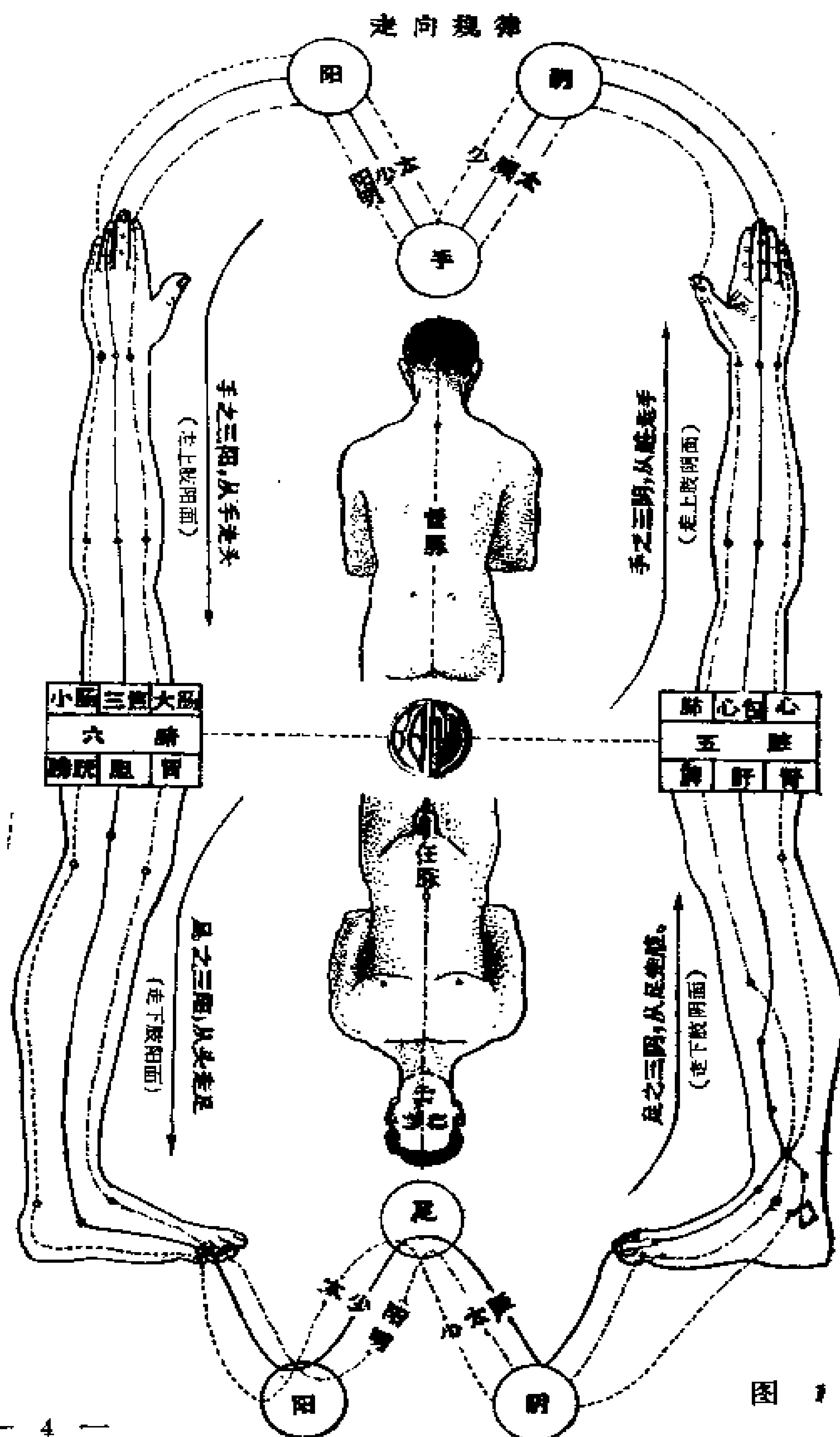
〔注〕 手三阴经总的走行、方向是一致的，都是从内脏出发经过上肢内侧（阴面）走到手指而止。其分布的概况是手太阴肺经在上肢内面的前缘，手少阴心经在后缘，手厥阴心包络经在前后缘之中间。手三阳经的走行方向，都是与手三阴经相接连之后由手背、臂、肱等处过肩面行于头

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至足趾而止。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，都是与足三阳经脉在足趾相接之后，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 $\begin{matrix} \nearrow \text{上} \\ \searrow \text{下} \end{matrix}$	太 厥	厥 太	少 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，

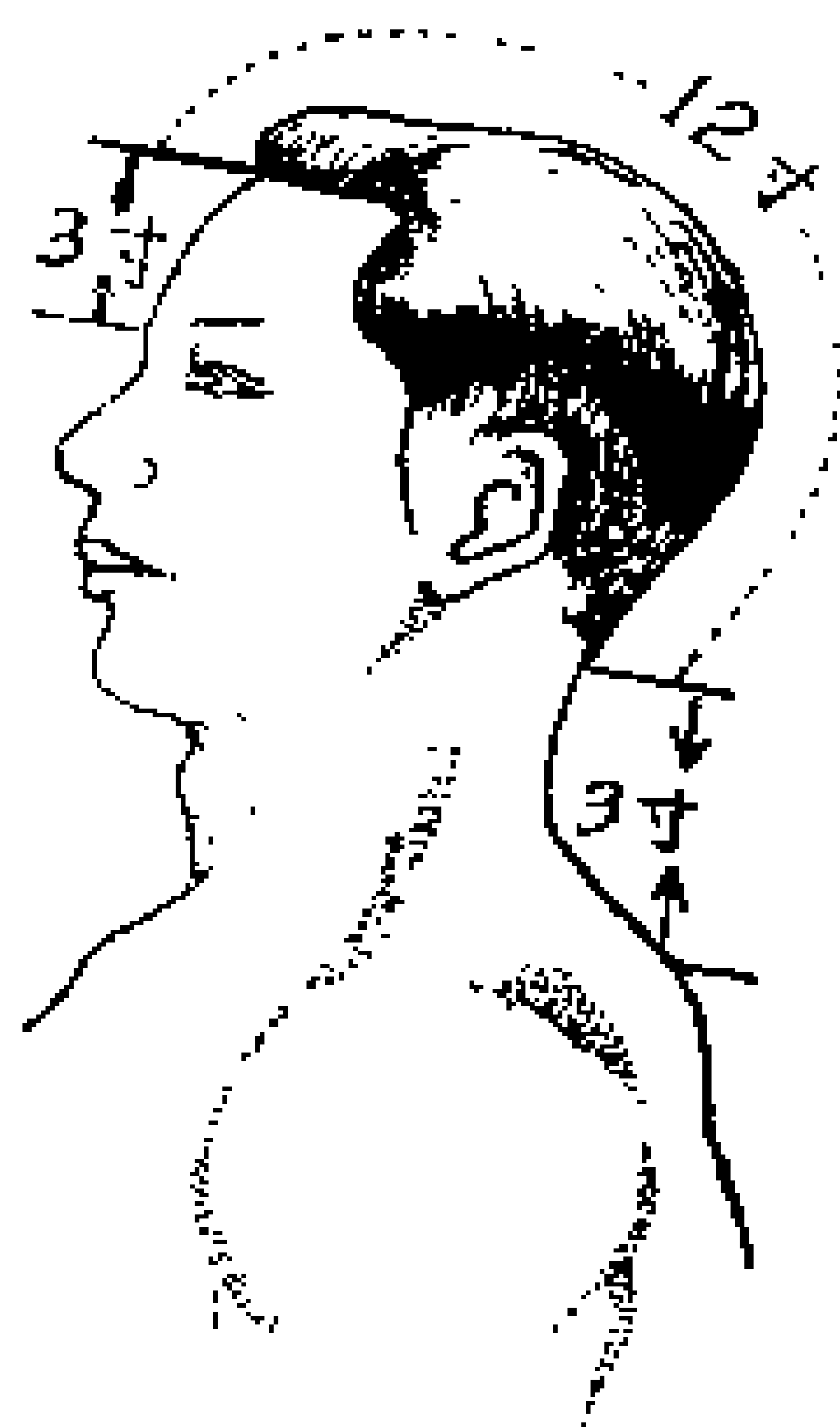


图 2

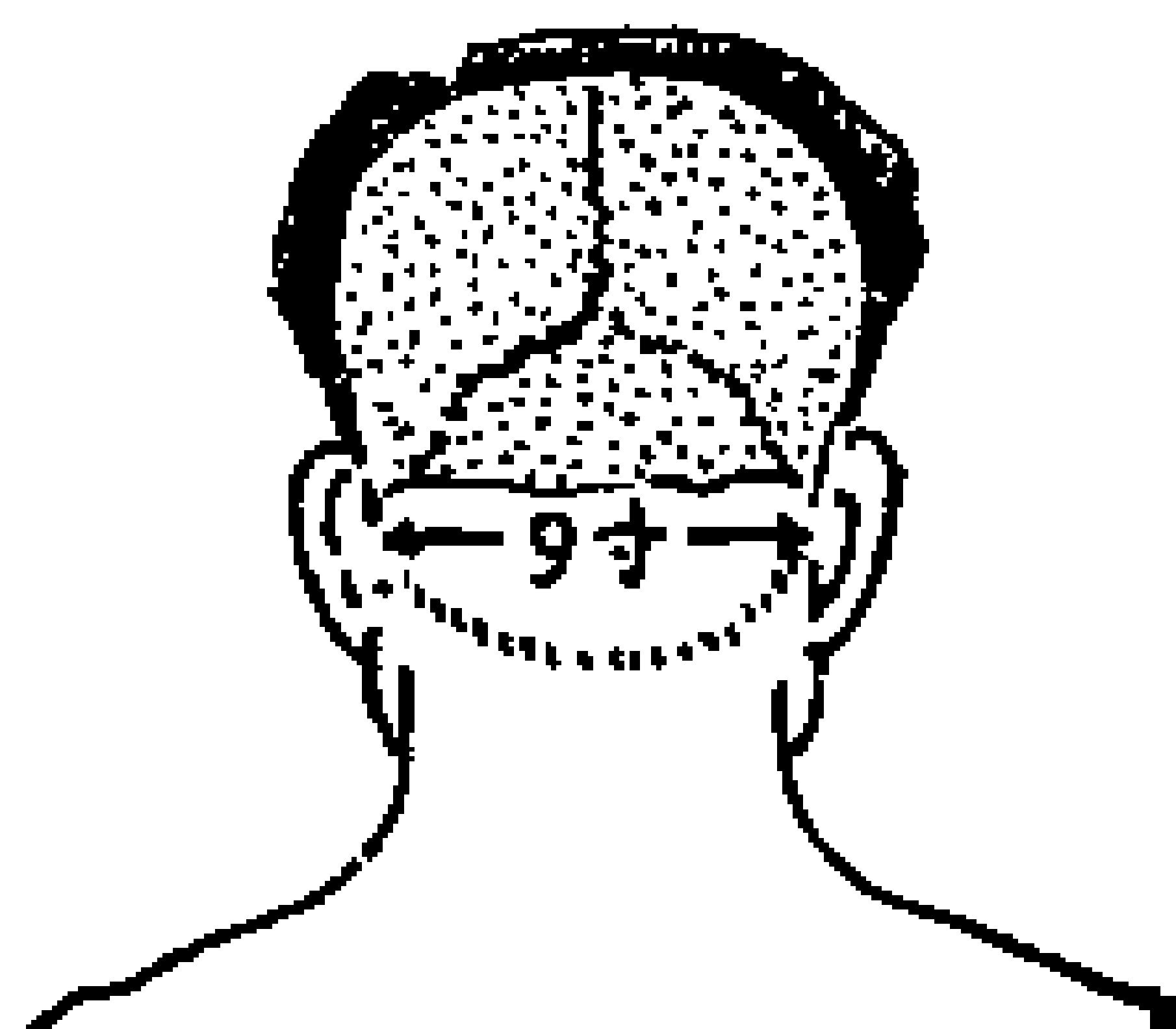


图 3

②胸腹部分寸折量法

胸腹测穴不一般
可为肋骨标志间
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）胸及肋部的
直寸均以肋骨为标志，（每

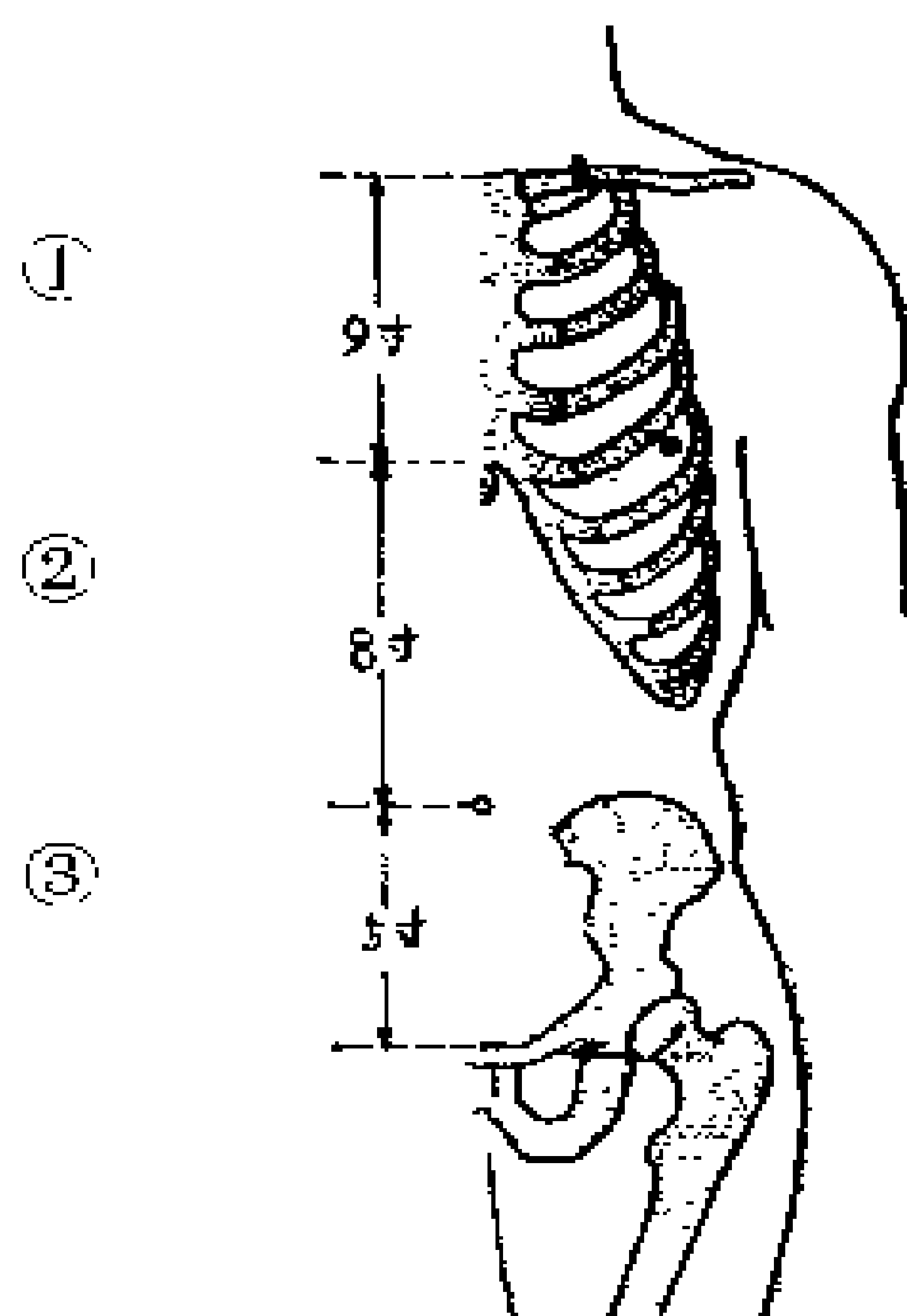


图 4

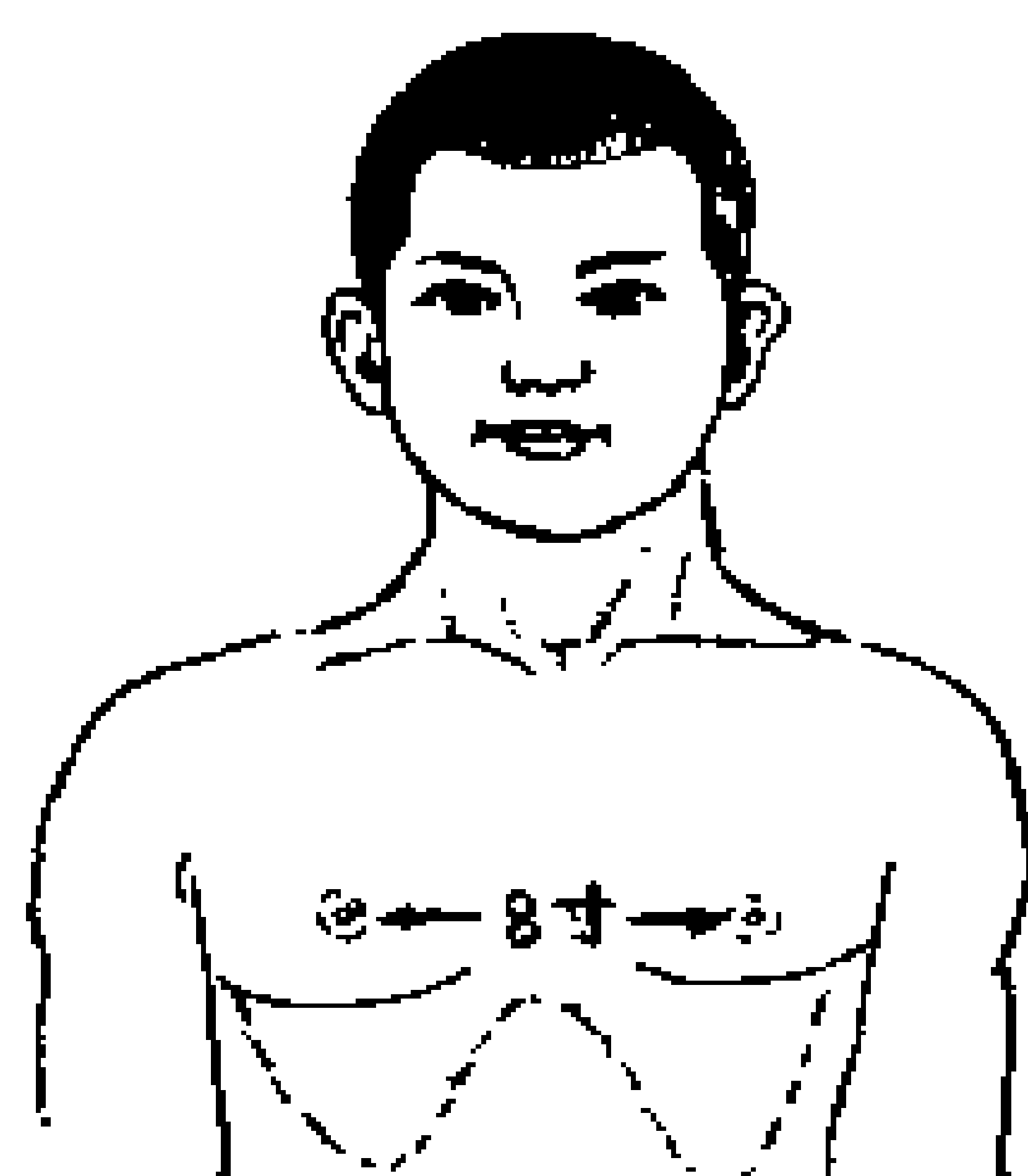


图 5

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

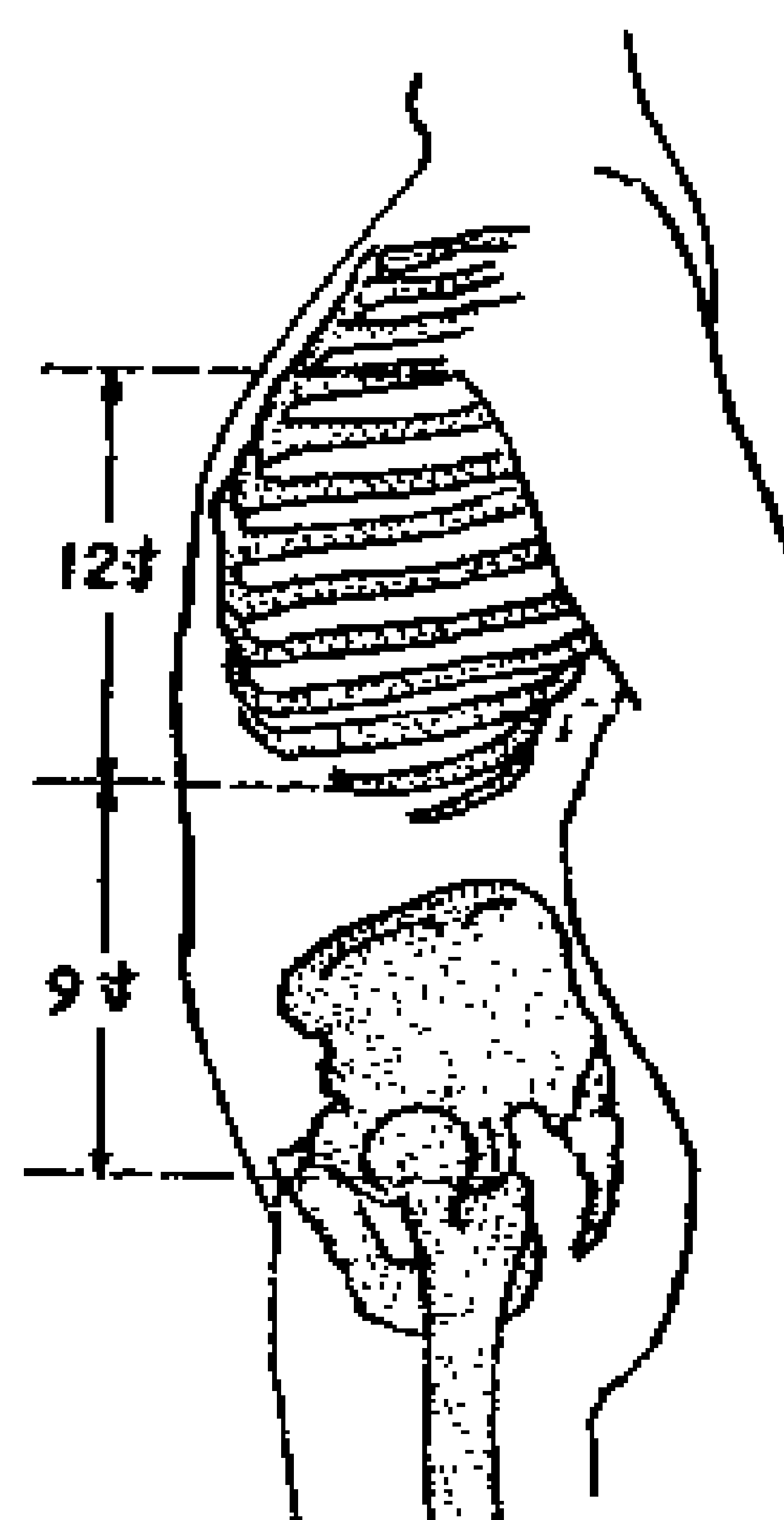


图 6

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

便方法：肩胛骨下角，相当第七椎（胸椎）髌骨髌前上嵴相当第十六椎（第四腰椎棘突）（2）折量法：自颈部大椎至尾骶骨，折作三十寸（共二十一椎）如图7（3）背部横寸，可用患者的中指同身寸折量即可。

⑤ 上肢分寸折量法

腋前横纹肘前纹 折为九寸正常人
肘横纹至腕横纹 折为一尺二寸匀

〔注〕 如图8

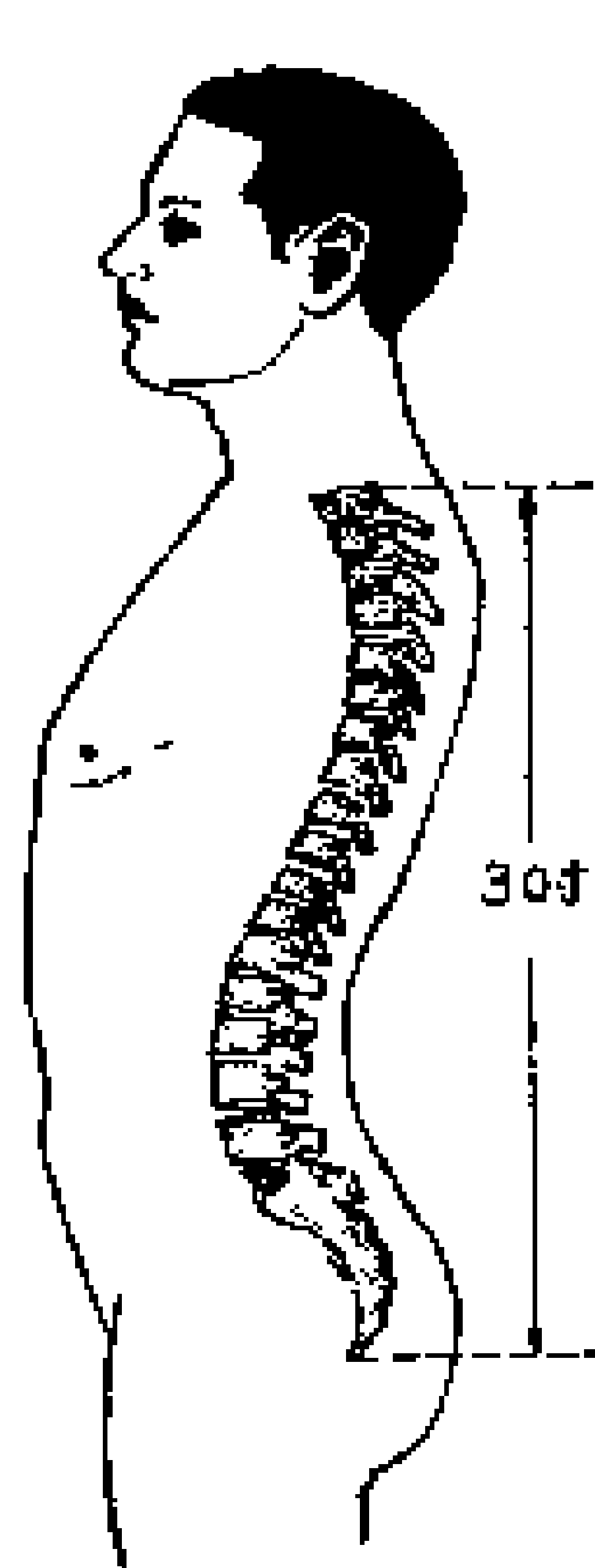


图 7

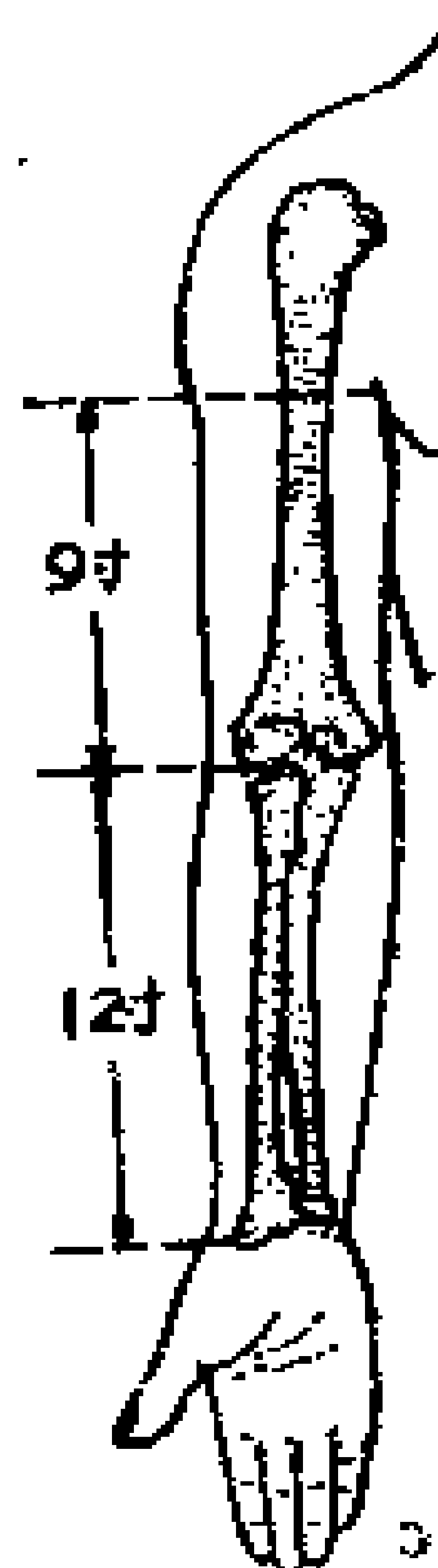


图 8

⑥ 下肢分寸折量法

横上辅上十八寸 内辅内踝十三长
髌枢膝中十九寸 外膝外踝十六量

〔注〕 （1）横骨上廉至内辅骨上廉（指股骨内髌上

缘)折作十八寸。(2)内辅骨下廉至内踝尖折作十三寸。

(3)髌枢至膝中折作十九寸。(4)外膝眼至外踝尖折做十六寸。

(5)外踝尖至足底折做三寸。如图 9

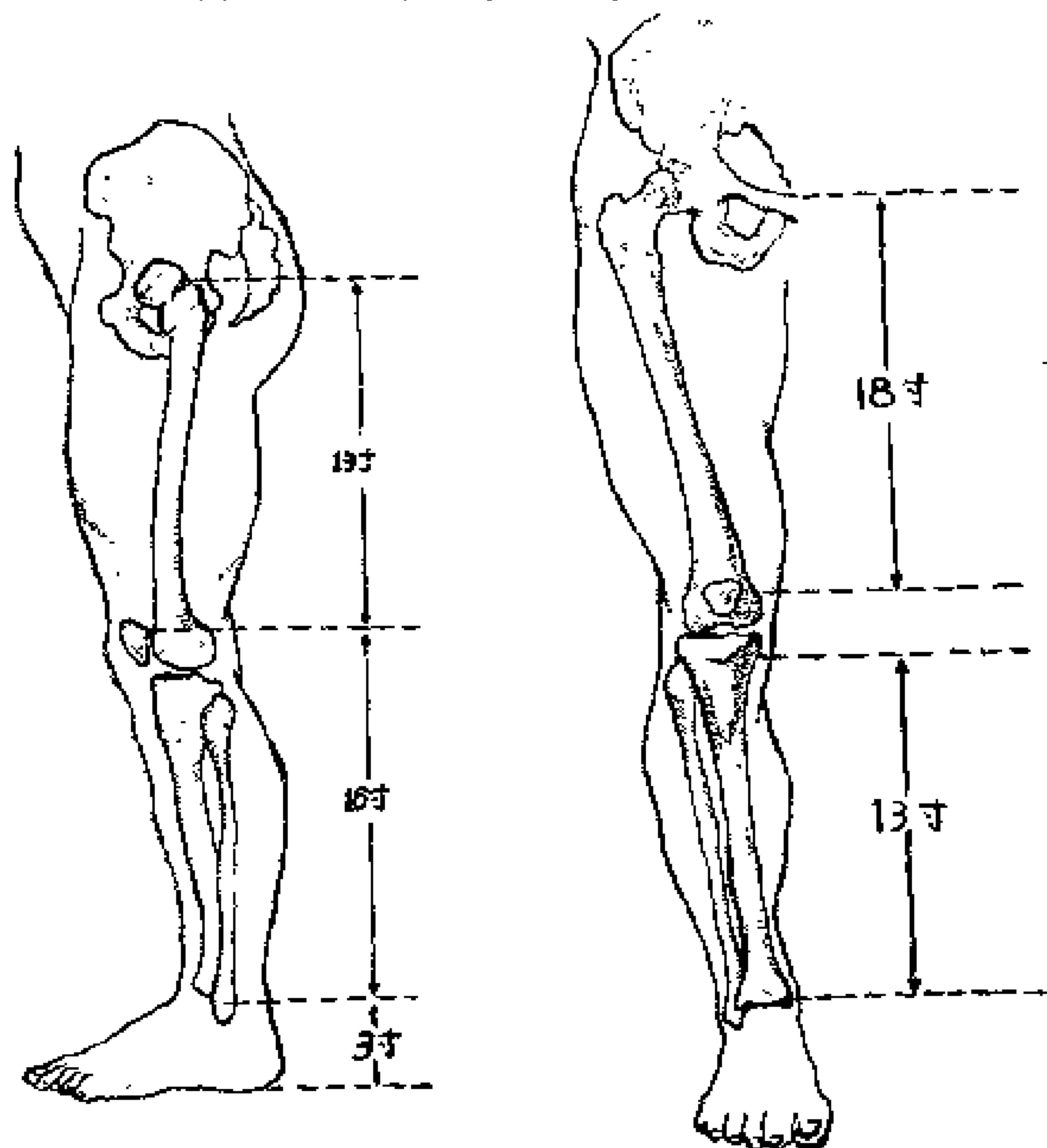


图 9

2. 中指同身寸和一夫法:

中指屈曲两纹头 做为一寸古今流

四指三寸一夫法 四指并拢中节求

〔注〕(1)中指同身寸法:以患者中指屈曲和大指连成环状,取其中指中节侧面横纹头处折为一寸,一般可用在四

肢或背部的横寸如图10

(2) 一夫法：又称为横指同身寸法：令患者食、中、无名、小、四指，并拢起来，以中指中节横纹为准，四指做为三寸。如图11



图 10

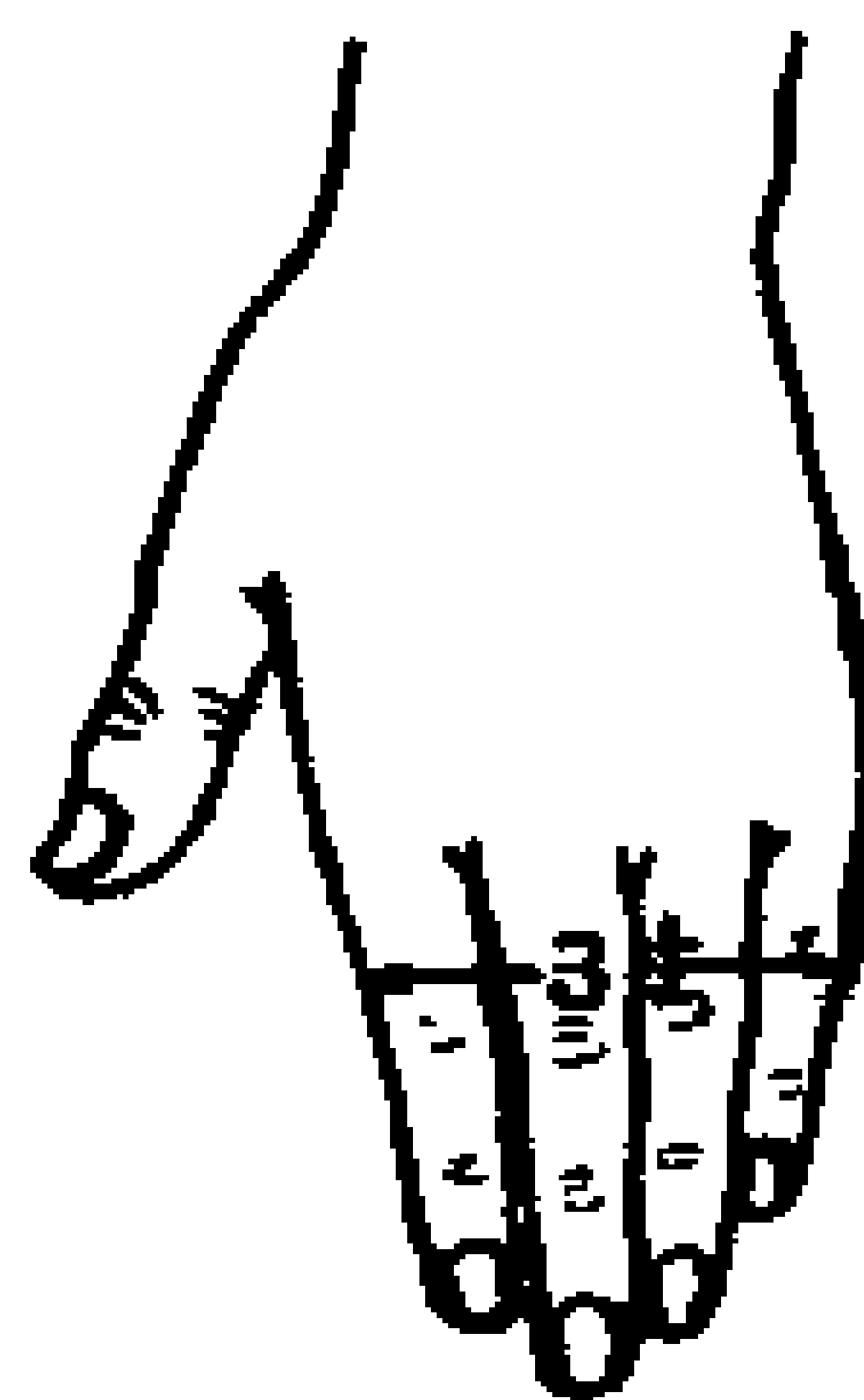


图 11

(三) 刺 法

用针具在腧穴上刺入之后，给以适当的手法，促使气血和调，经络通畅，达到驱邪扶正，消除疾病的目的，称这种方法为刺法。

1. 选 针

古针虽有九种多 选针之法要灵活
选用皮针和三棱 唯有毫针最适合

〔注〕 古代使用的针具，有镵针、员针、鍤针、锋针、园利针、毫针、长针、大针等九种，但现在常用的针具，只有毫针，三棱针、皮肤针这三种。毫针的应用最广，适于

一般针刺治疗使用。三棱针，适于一般热病、喉痹，中风昏厥放血等使用。皮肤针，亦称梅花针，适用于小儿、妇女以及胃痛的患者使用，如图12

2. 针刺前的注意事项

要想提高针刺疗效，避免发生医疗事故，在针刺前必须注意以下事项，以保针刺的安全。

①行针禁忌

行针禁忌雨大风
饥饱醉怒渴劳惊
行针禁忌虽如此
须分病之缓急形
缓病欲针择吉日
急病行针莫消停

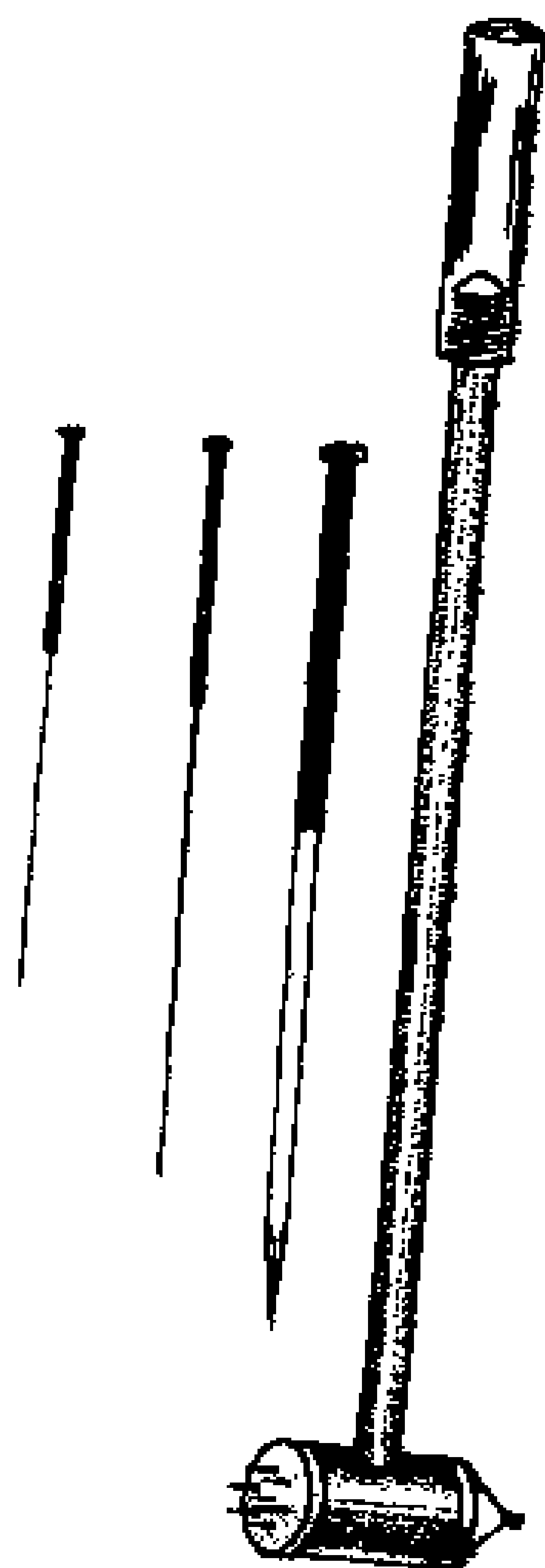


图 12

〔注〕 一般的疾病在刮大风，下大雨，过饥过饱，醉酒，生怒气，过于疲劳惊恐的情况下进行针刺，则最容易发生晕针，往往使疾病症状加重。对于慢性疾病，一定要禁忌上述情况，对于急性病就不要受上述情况限制，并要积极的、灵活地进行针刺。

②生理部位的禁忌

生理禁针要先明 脑户入脑为死刑

脏腑要害不可刺 目眶关节针莫行
乳中脐中儿囟部 胸背浅刺薄如饼
孕妇不宜针合谷 三阴交内亦通明

〔注〕 生理部位上的禁针，首先要明确地掌握。针刺脑户穴，入脑内必然造成死亡事故。刺胸腹部位，必须避开脏腑，否则刺中五脏六腑胆囊等必然造成死亡。刺关节液出，则不能屈伸。乳中、脐中、小儿囟门部均不可刺。胸背部不可深刺，刺之则伤肺脏。孕妇不可针刺合谷与三阴交等穴，以免造成流产。

③作好宣传解释

患者惧针心内慌 精神安慰莫紧张
坚持到底信心大 多次针灸最相当

〔注〕 针灸是个强烈的刺激疗法，一般患者的心里都是恐惧怕疼，因此在操作之前一定要做好耐心解释和思想动员工作。给患者以精神上的安慰，然后再说明针灸治病不是一次就能治好的。有的病一次能够治好，有的病要经过三至四次，或十至二十次，甚至三十次至四十次才能治好。这就是说，要想用针灸来治病，患者必须下定决心，坚持到底，否则不但不能治愈疾病，反而给患者增加了不必要的痛苦。

④消 毒

消毒使用酒精棉 擦拭针体皮肤边
新洁尔灭亦可用 千分之一消毒严

〔注〕 用75%酒精棉球放于酒精棉盒或广口瓶内严密的封固起来，用时取出棉球，先擦拭穴位皮肤，然后再取

出棉球擦拭针体之后即可施术。如果没有酒精棉亦可使用千分之一的新洁尔灭进行消毒。如图12

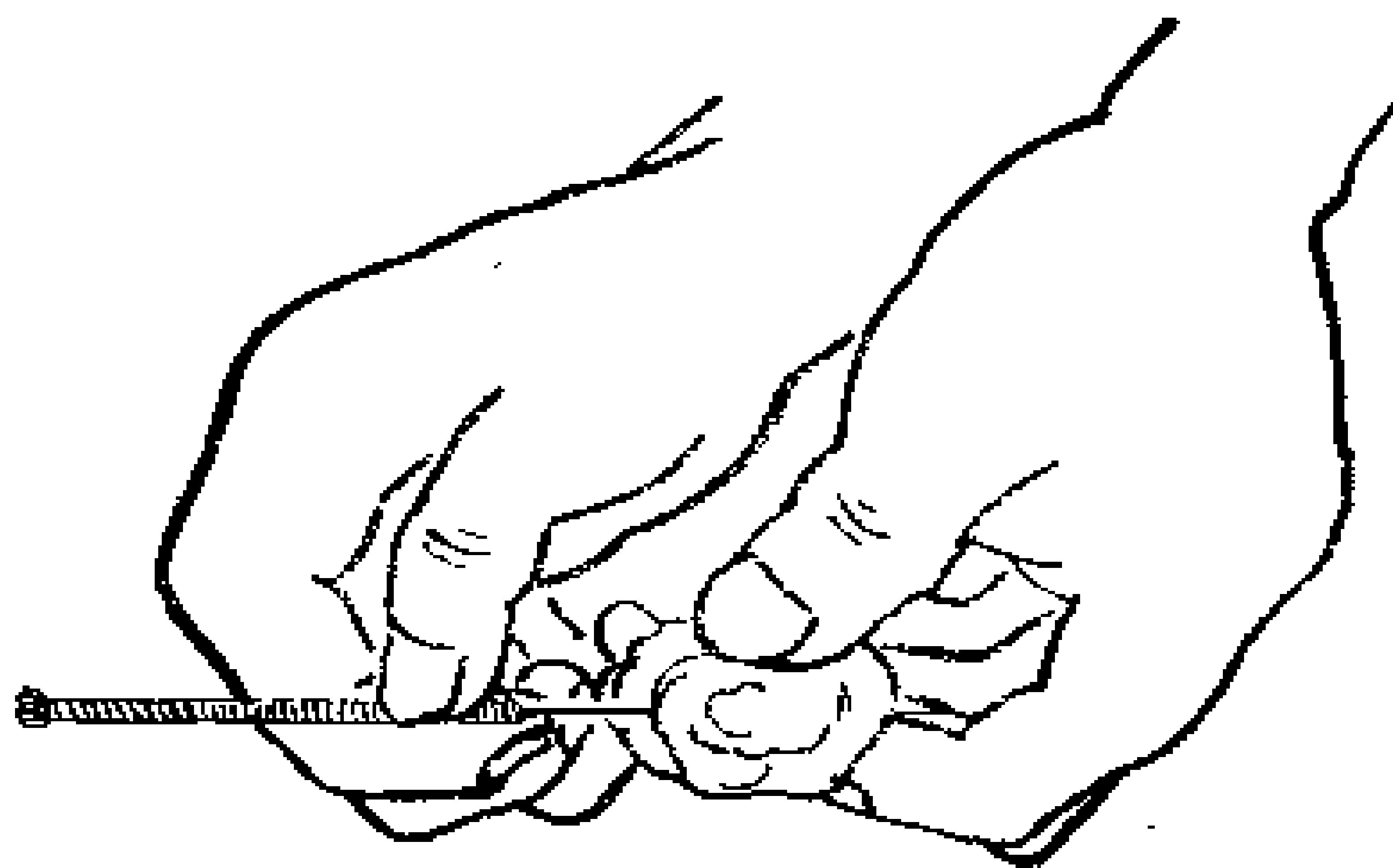


图 13

⑤体 位

针灸体位要先明 须摆正确方可行
否则操作不方便 患者不适剧烈疼
腹仰侧坐四体位 临床活用斟酌情

〔注〕 在针刺之前，须根据患者的不同病症，摆好适当的位置，便于术者操作，以避免患者的疼痛和针刺的危险。一般常用的体位不外腹卧位、仰卧位、侧卧位、坐位等四种体位，临床可根据不同的疾病选择使用。

（1）腹卧位：适于针刺腰部背部或下肢后面和外面。
如图14



图 14

（2）仰卧位：适于针刺胸腹部及四肢的前面和外侧面的穴位。如图15



图 15

（3）侧卧位：适于针刺一侧的上下肢，偏头部与腰背部的疾患。如图16



图 16

（4）坐位：适合于针刺上肢与头面部。如图17

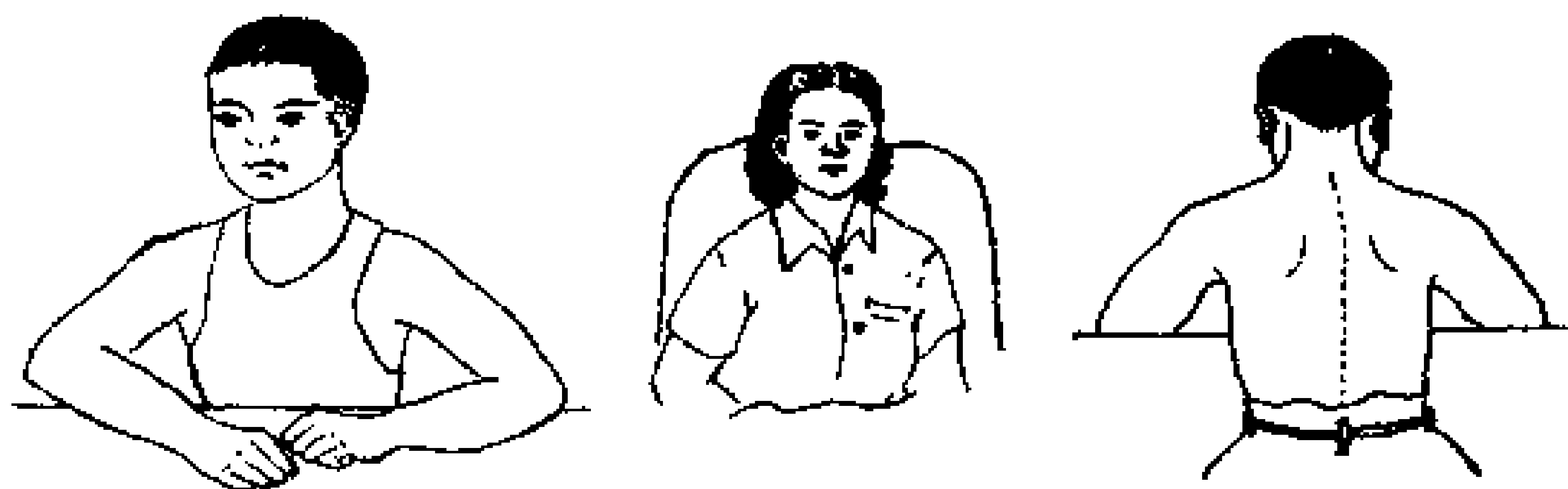


图 17

3. 针刺的深浅度

针刺深浅要灵活 头部针刺到骨膜
胸部肋间斜针刺 腹部膜下三分多
四肢深浅凭感觉 酸麻胀重最适合

〔注〕一般书籍关于针刺深浅问题都附于穴位主治之后，我们按临床实用原则，把针刺深浅程度的共同点归纳在一起，分别的叙述于下。①头部针刺的深度，均要刺到颅骨上为度，当刺透皮肤再向下加压，刺到颅骨时，术者就会出现一种抵触硬韧的感觉，这就说明已经刺到应刺的深度。②胸背部各穴位多数都在两肋间隙处，刺之过深必伤肺脏，故胸背部不可深刺，深刺则有生命危险，因而一般的患者均不可超过四分，体质肥壮者，也不可超过五分深，还必须用斜刺方法。其斜刺法：将针刺透皮肤之后，使其针体倾斜向上，针尖刺在上一肋骨的下缘或者再浅一些，最好是能够出现痠、麻、胀、重等感觉为度。③腹部须根据患者体质肥瘦而定，肥胖人腹部的脂肪厚，可针深二寸左右。瘦小之人，腹部脂肪少，就须要针五分或六分深度。总之腹部的深浅，一般的界限是刺透腹膜之后再深入三分左右即可。④四肢的深浅按

患者的感觉而定，当刺入皮肤肌肉之后，术者左右捻转针柄，使患者出现痠、麻、木、胀、沉重、抽筋、触电等感觉，这就说明已经刺到应刺的深度了，若无上述感觉，可以再向深刺入，定然会出现其中的某一种感觉。因此说四肢的深浅度程不要拘泥在分寸之上，要以感觉为度。

4. 手法原则

手法原则两类型	可分手重与手轻
手重强烈持久刺	手轻动针缓慢行
强刺能治诸般痛	弱刺虚痿可收功

〔注〕 古代手法，有补有泻以及烧山火，透天凉等。操作较为复杂，初学针灸不易掌握。针刺手法虽多，但总不外轻刺重刺两种。轻刺可以治疗虚症或痿软不仁等阴症；重刺可治疗一切疼痛的实证、阳证。轻刺，即针刺手法徐缓，留针时间也要短。重刺，可以强烈持久的刺激，留针时间也要长。

①进针手法

进针手法有二说	捻转直接手要活
直接用在头肢部	捻转胸腹最适合

〔注〕 进针手法可分直接刺入和捻转刺入两种。（1）手压直接刺入法：先以左手拇指重按穴位边缘，然后再以右手拇指食指持针柄或针体（长针持针体）直接迅速地刺入皮肤，或直接地刺入肌肉深处，由于针刺迅速，往往不出现针刺的痛苦。这种直接刺入的手法，适用于头部和四肢部。如图18

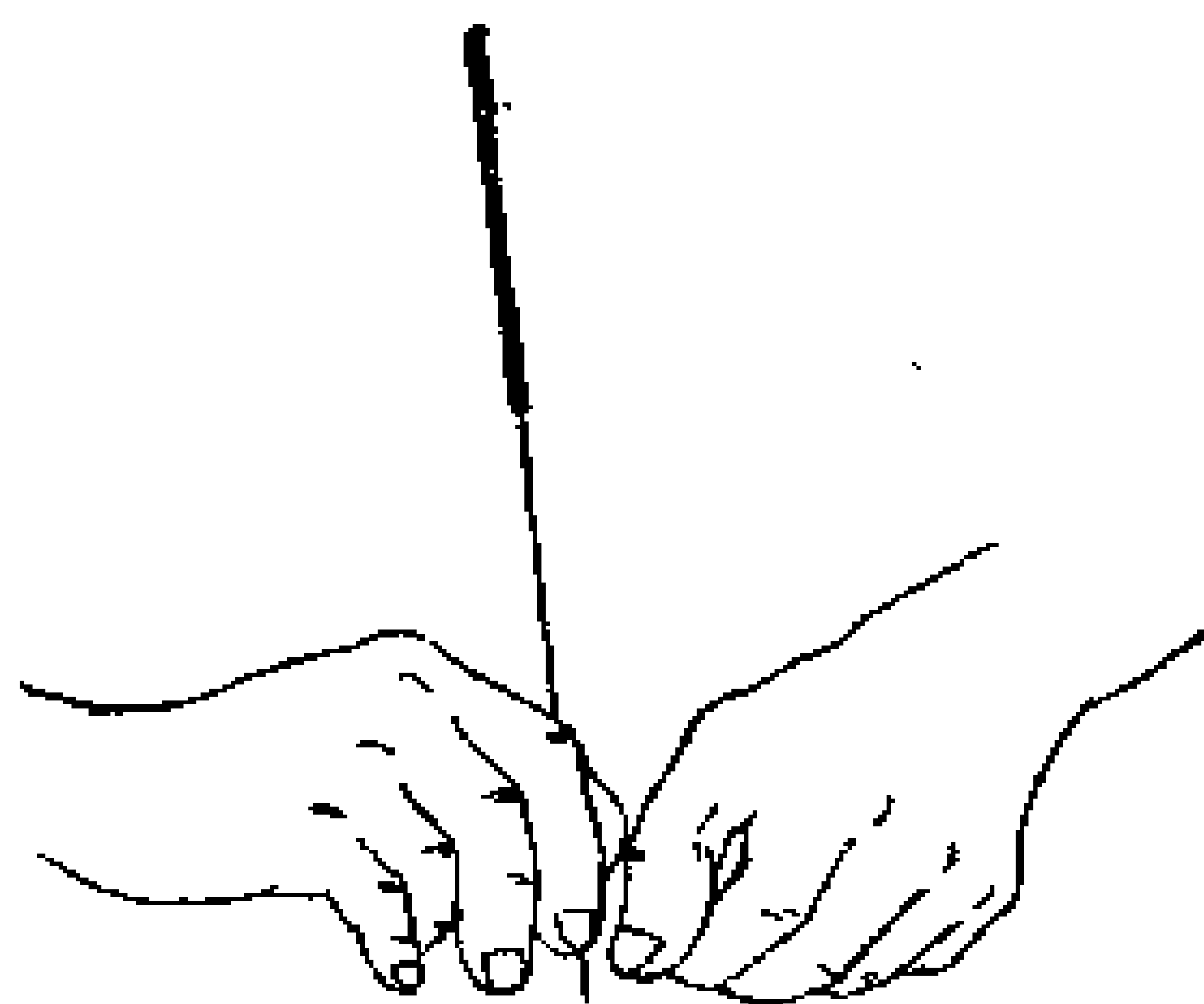


图 18

(2) 手压捻转刺入法：以左手拇食指来固定穴位皮肤和扶持针体，再以右手拇食指来回捻转，逐渐加压，使针缓慢的刺入，这种刺入法适于胸腹部，如图19。

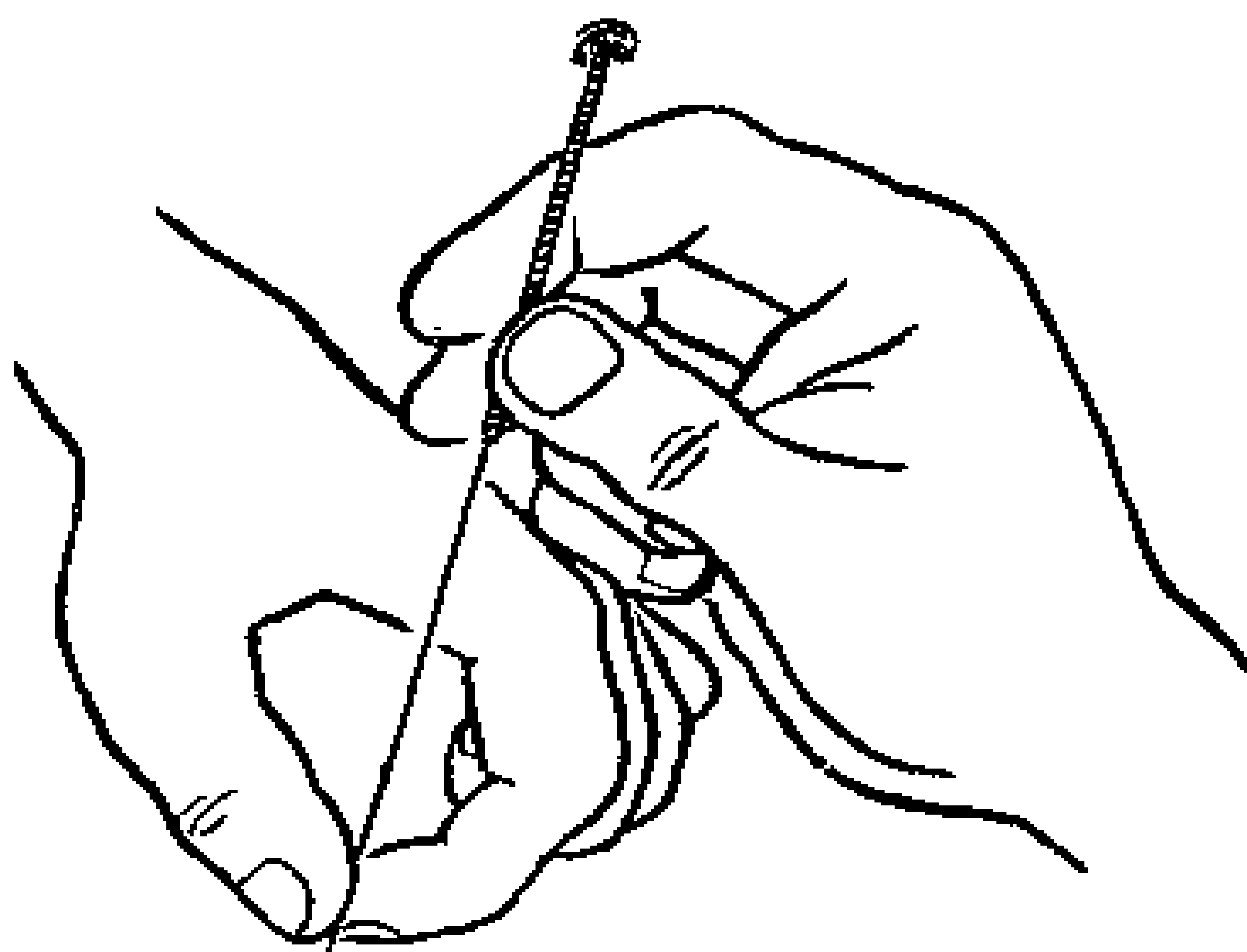


图 19

②行针手法

行针手法广又多 提插捻转手要活

指弹针柄振颤法 不同刺激血调和

〔注〕 行针手法就是将针刺入皮肤肌肉之后，所采用不同的轻重刺激，使其达到治疗的目的。（1）提插手法：将针刺入皮肤肌肉之后，以手持针柄轻提轻按，或速提紧按。

（2）捻转法：以手持针柄来回捻转。（3）振颤手法：将针刺入肌肉之后，用指弹针柄，或刮擦针柄上螺旋，达到轻微弱小的刺激。无论使用提插捻转、振颤等每一手法，都是为了达到不同的刺激使其出现痠、麻、胀、重等感觉，才能达到治疗的目的。

③退针手法和滞针处理

针后拔针号退针 如有滞针找原因
手按皮肤捻转起 针刺方向定要分

〔注〕 退针就是针刺之后的起针方法。其法要以左手按在针刺穴位的附近，右手捻转针柄，轻微缓慢地将针退出。禁忌急剧地提出，以免滞针引起剧痛。

在临床上出现滞针，不外以下几种情况：

（1）患者的精神恐惧，肌肉过于紧张收缩，使其针体缠绕组织纤维而发生滞针；其处理方法：在针刺前作好解释，打通怕针思想，使其精神平定肌肉缓解时刺之则能避免滞针。（2）由于术者手法不当，过于死板不能活用，按着一个方向捻针，致使针缠肌肉纤维而出现的滞针，其处理方法：以左手按于穴位皮肤上，右手捻转针柄逐渐地上提，自可取出。（3）针刺之后由于患者的移动变位，使针体弯曲者，须根据弯曲的方位，以左手固定皮肤，右手移动针柄自可提出。

④退针出血的处理

退针出血是经常 术者平心莫慌忙
棉球揉按出血点 血止肿散亦无妨

〔注〕 起针后，在针孔上出血，是针后经常发生的事，这是由于刺破毛细血管所致。对此处理，用消毒棉球按在出血部位上，进行压迫揉按自然止血。虽出现小血肿，经及时地揉按自然消散。如不及时揉按，小血肿不能吸收，而有化脓的危险。

5. 晕针与急救

晕针急救学在先 粗心大意最有关
采用坐位强手法 得气锐敏是根源
留针粗心不察看 心慌呃逆晕针前
急刺人中与百会 少商商阳和兑端
上肢取下下取上 合谷曲池足里三
救针强刺原针退 令患平卧立刻安

〔注〕 在针刺当中患者突然晕倒，伴有呕吐、肢冷、脉伏、~~播擻~~汗出等证状谓之晕针。在晕针之前，出现面色苍白，头目眩暈，心慌呃逆等现象谓之晕针先兆。晕针的主要原因，是由于术者粗心大意，留针时不进行观察面色神态，不能发现晕针先兆，进行即时解救而造成的。或因患者精神紧张，体质衰弱，或因手法过强的刺激，或因得气锐敏等原因所致。对此的处理，要急快地将针退出，再急刺人中、百会、少商、商阳等穴，再以上取下，下取上的原则：

刺上肢穴位而出现晕针的，可刺下肢足三里、太冲等穴。刺下肢穴位出现晕针的，可取上肢合谷、曲池等穴，均给予强烈的刺激，很快就能甦醒过来。

（四）灸 法

灸法简便容易学 艾制艾炷和艾条
发区颜面皆禁灸 教会患者可自疗

〔注〕 艾灸的方法简便，易学易懂，既不用消毒又没有晕针事故，可教会患者使其自行治疗。其法以艾叶制成艾炷（艾壮）其大如樱桃，小如豆粒者佳。灸时可用鲜姜切片或萝卜切片，垫在应灸的穴位上，将艾炷放在姜片或萝卜片上进行烧灼以取其温热刺激达到治疗目的。往往在高热的刺激下使皮肤发生水泡谓之水泡灸。另一种方法叫做艾条灸：把纯洁的艾绒用纸卷成艾条，如同烟卷状，在应灸的穴位上进行烤灸，最好是把燃着的艾条固定在半寸距离的穴位上，如感到灼热刺痛，可将艾条距离皮肤远一些。或一起一落地烤之。

灸法的疗效很高，对此法应加以重视。在头部发区和颜面等处禁灸，以免造成脱发或面部产生瘢痕，破坏面容的美观性。

如图20

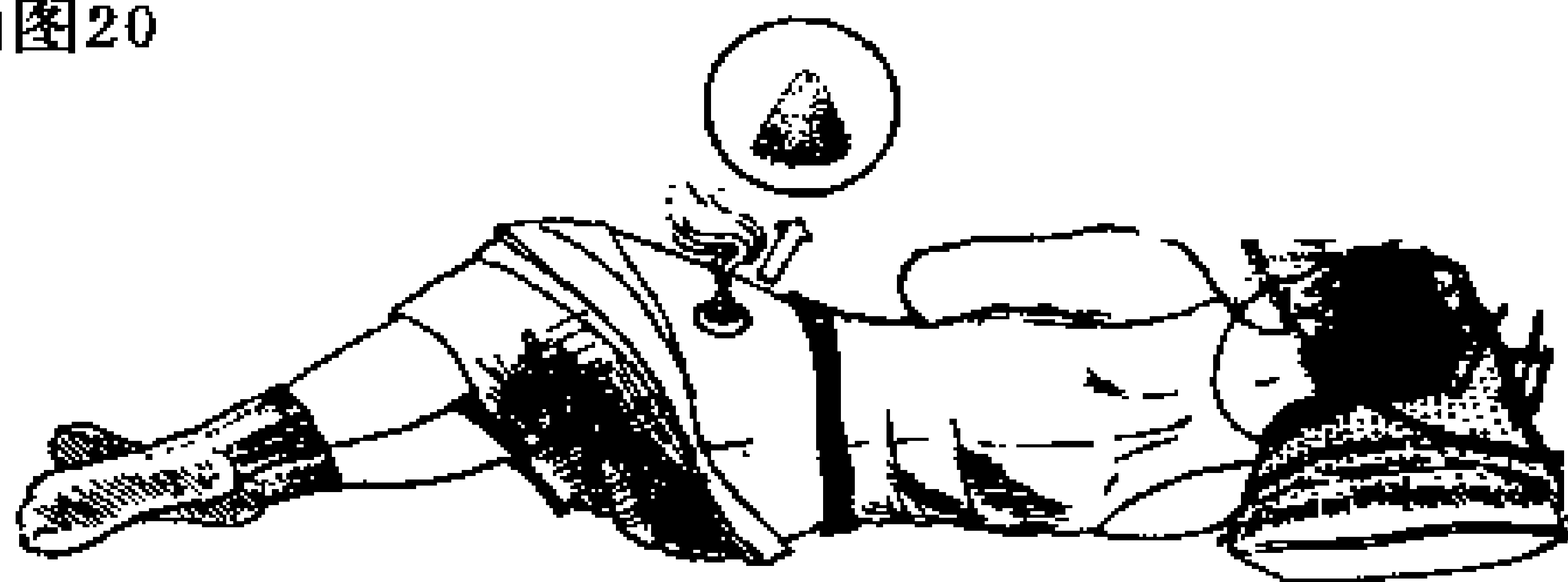


图 20

艾炷灸：可在四肢或腹背部灸七至八炷，或二十左右炷均可。

艾条灸：在头部可灸五至六分钟。腹部和四肢可灸二十至三十分钟左右。如图21。

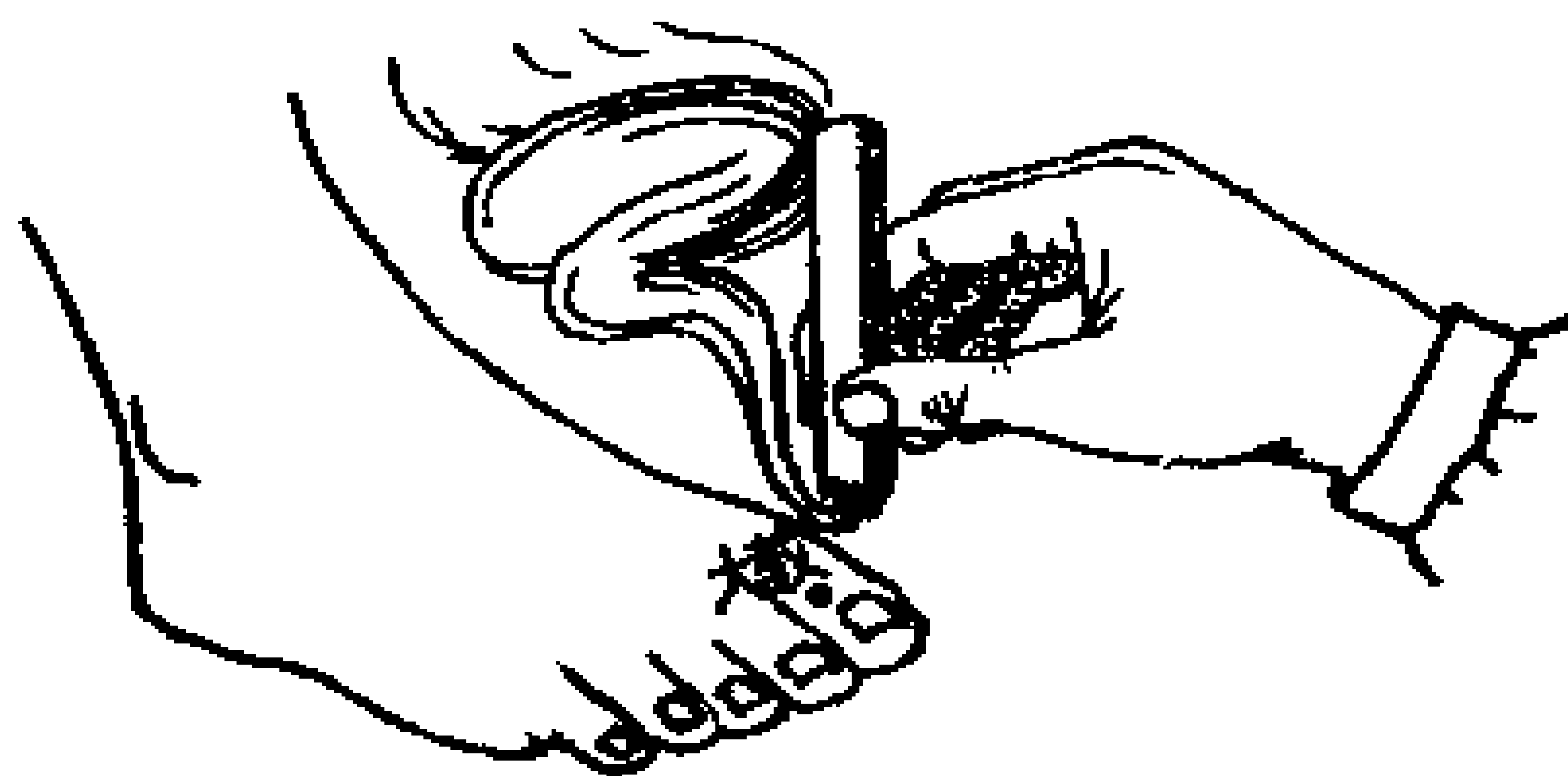


图 21

各 论

经 络 与 针 灸

一、手太阴肺经

(一) 肺经循行

- | | |
|----------|----------|
| ①手太阴肺中焦生 | ②络肠还胃膈肺经 |
| ③肺系横腋下膈内 | ④心厥之前下肘中 |
| ⑤顺前臂内入寸口 | ⑥上鱼拇内爪端通 |
| ⑦支脉腕后食拇侧 | ⑧尖端相接手阳明 |

〔注〕 ①手太阴肺经起于中焦胃部中脘穴处，②向下络大肠，又还循胃上口穿过横膈膜入属肺脏，③由肺系（喉咙）横走腋下，沿上膊内侧前缘（膈内），④从手少阴心经，手厥阴心包络经之前，下行至肘中，⑤顺着前臂的内侧前缘至掌后高骨的列缺穴处，而转入寸口（寸、关、尺三部）⑥通过鱼际穴，终止在拇指爪后少商穴处。⑦它的支脉，从腕后列缺穴处，沿着食指拇侧下行至爪后商阳穴而止。⑧与手阳明大肠经相衔接（如图22）。

(二) 肺经患病症状与经穴主治作用

肺经咳嗽气逆喘 缺盆中痛胸胁满

肩背臂痛咳吐血 喉肿口歪头痛感
肩臃肘臂内前痛 掌热腕痛持力减

〔注〕 肺经患病所出现的症状规律是，肺脏与肺经的循行部位，以及与其相互表里的腑经，而出现的不同症状，总不外，内伤虚损，或外感淫邪所引起的异常变化，因而对肺经所属的俞穴，进行针刺或艾灸，又能治疗本经所出现的症状，以下诸经意与此同。其患病症状与主治作用以表格说明如下。

经脉循 行区域	本经所 属俞穴	肺经患病症状与经穴主治作用(注解)	
		直 接 作 用	间 接 作 用
胸部 与 上肢	胸部 ①中府 ②云门	咳嗽、气喘、胸胁胀满	肩背痛，上肢不能高举。
	肘上部 ③天府 ④侠白 ⑤尺泽	上膊内前廉痛，肘臂挛疼痛。	咳嗽，喘息，心痛烦满，干呕胸胁胀满，鼻衄喉痹，遗尿小儿惊风。
	肘下部 ⑥孔最 ⑦列缺 ⑧经渠 ⑨太渊	肘臂腕部，内前廉痛厥。	咳嗽吐血，头痛，咽肿口眼歪斜，口禁失音，小便频数或不利，肩痛引胸，手指不能屈伸，肩背拘急，半身不随。
	手部 ⑩鱼际 ⑪少商	手心热痛，拇指挛挛。	咳嗽、吐血、中风昏迷、身热、头痛、鼻衄，颌肿重舌。

(三) 肺经俞穴位置

手太阴肺穴十一 ①中府旁六二肋隙
②云门府上锁骨下 ③天府腋下三寸离
④侠白天下一寸取 ⑤尺泽拇侧肘窝齐

- ⑥孔最去腕七寸间 ⑦列缺腕后寸半偏
⑧经渠腕纹上一寸 ⑨正对横纹是太渊
⑩鱼际拇指根下二 ⑪少商拇指爪甲边

〔注〕①中府：在第二肋骨外侧上缘，正中线任脉华盖穴旁开六寸处。②云门：在锁骨外侧头的下缘处，任脉璇玑穴旁开六寸。③天府：在腋下三寸，臑内前廉与尺泽穴成垂直线。④侠白：在天府穴下一寸，尺泽穴上五寸。⑤尺泽：在肘窝拇指侧的横纹中。⑥孔最：在臂内拇指侧去腕横纹七寸。⑦列缺：在掌后横纹直上一寸五分处，再向拇指侧旁开五分。⑧经渠：在掌后拇指侧腕后横纹直上一寸处。⑨太渊：在掌后拇指侧的横纹头上。⑩鱼际：在第一掌骨的外侧缘拇指本节向下两横指处。⑪少商：在拇指前缘爪后一分处。如图22

二、手阳明大肠经

（一）大肠经脉循行

- ①手阳明经属大肠 食指爪后起商阳
②沿食指侧过合谷 上腕两筋陷处详
③循臂上廉入肘外 ④上臑外廉肩髃旁
⑤上项会于天柱骨 ⑥下入缺盆肺膈肠
⑦支脉缺盆上走颈 ⑧过颊下齿交承浆

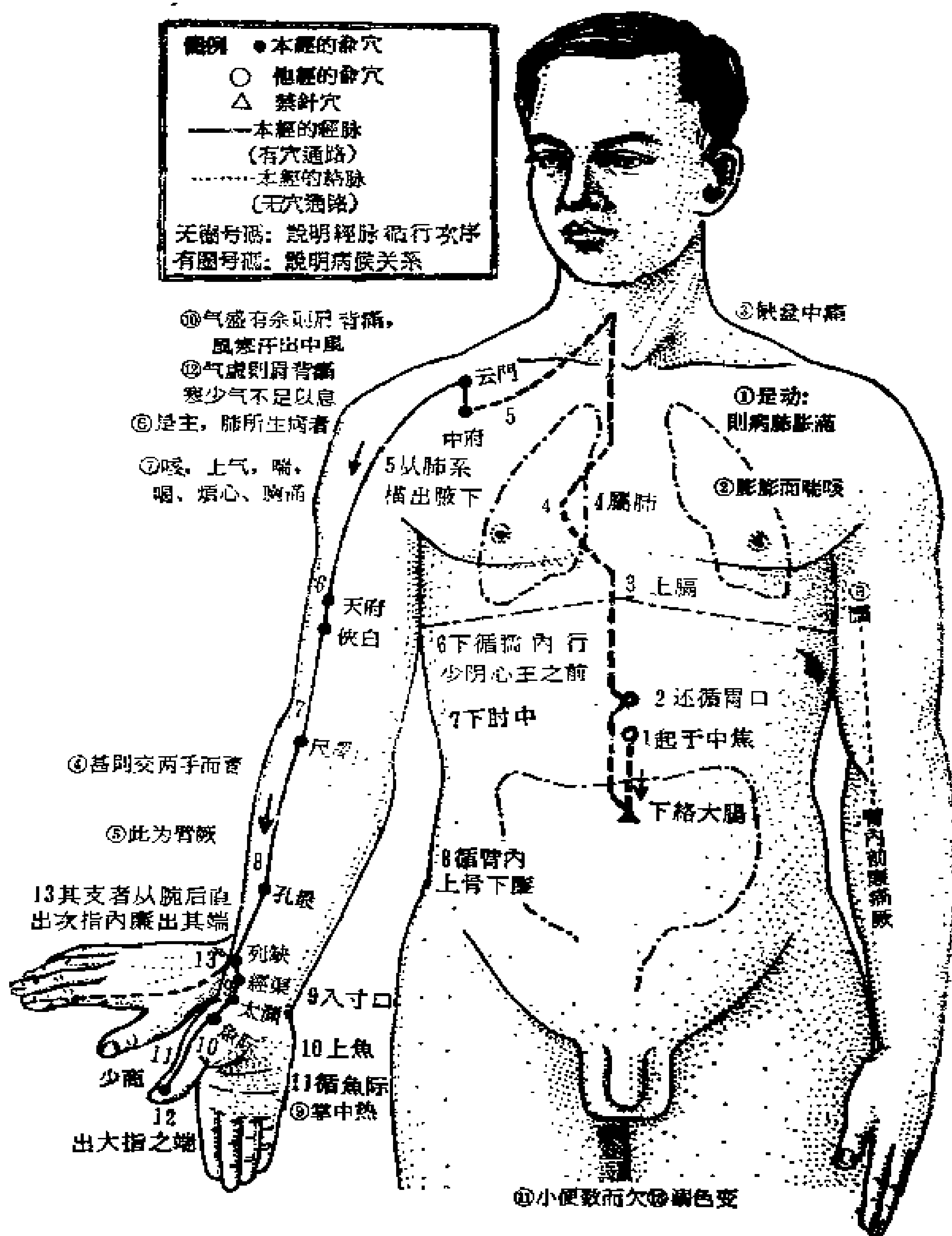


图22 手太阴肺俞循行、病候、经穴关系示意图

⑨左脉向右右向左 ⑩交会人中止迎香

〔注〕 ①手阳明大肠经经脉，起于食指爪后商阳穴处。②沿食指的拇指侧上行，经过第一与第二掌骨之间的合谷穴，腕上陷中的阳谿穴。③循臂外面前廉入肘外侧，④上行至臑外前缘，上肩，出肩髃骨的前缘。⑤上行至天柱骨（大椎穴）与三阳经脉相会合。⑥下入缺盆，络肺，下过膈膜入属本腑大肠。⑦其支者，从缺盆穴上走颈部。⑧经过颊部入下齿中的承浆穴处。又还转出来，环绕口唇。⑨左侧之脉向右，右侧之脉向左。⑩交会在唇上入中穴，止于鼻孔旁迎香穴与足阳明胃经经脉相衔接。如图23

（二）大肠经患病症状与经穴主治作用

大肠经病手麻疼	手背肿痛或潮红
手腕酸疼臂难举	肘麻难伸动不灵
口干颊肿牙齿痛	头痛眩晕耳鸣聋
口歪眼斜鼻流涕	腹满肠鸣脐腹痛

（三）大肠经俞穴位置

①商阳食指爪后边	②食指根纹是二间
③三间指根上一寸	④合谷一二掌骨间
四穴皆在食拇侧	⑤阳谿腕上桡头前
⑥偏历阳谿上三寸	⑦温溜谿上五寸宽
⑧曲池曲肘纹头取	⑩池下三上四下廉
⑪池下二寸手三里	⑫肘髃池上一寸偏

经脉循 行区域	本经所 属俞穴	大肠经患病症状与经穴主治作用(注解)	
		直 接 作 用	间 接 作 用
上 肢	手 与 腕 部	①商阳 ②二间 ③三间 ④合谷 ⑤阳溪 手指麻木,挛缩、手 背潮红、肿痛手腕 酸痛。	头痛、眩晕、面肿、耳 聋、耳鸣、齿痛、颌肿、 目赤、目生云翳,鼻流 清涕,鼻出血咽喉肿痛, 声音嘶哑,口眼歪斜, 中风,昏迷热痛,多汗, 咳嗽,腹满、肠鸣。
	臂 与 肘 部	⑥偏历 ⑦温溜 ⑧曲池 ⑨下廉 ⑩上廉 ⑪手三里 ⑫肘髎 前臂与肘部肿胀疼 痛、或麻木不仁, 肘部挛缩不能屈 伸,上肢瘫痪,不 能高举。	头痛、面肿、口舌与喉 部肿痛,目昏,眼痛、 眩晕、齿痛、颊颌部肿 痛,衄血、流涕,水 肿,肠鸣,脐腹痛,热 病,肩膊痛。
颈 与 头 面	膊 与 肩 部	⑬五里 ⑭臂臑 ⑮肩髃 ⑯巨骨 上膊与肩部酸痛上 肢不能举,肩肘痛 不得屈伸,上肢瘫 痪。	瘰癧、颈项拘急,颈项 痛,半身不遂。
	颈 部	⑰天鼎 ⑱扶突 暴瘡、喉痹咽肿、 咽痒,瘰癧	咳嗽、多痰、多唾
	口 鼻 部	⑲禾髎 ⑳迎香 颊肿、口禁,口歪, 面痒、齿痛、鼻衄 流涕。	无

- ⑬五里曲池穴上三 ⑭臂臑池七髃下边
⑮肩髃肩端两骨陷 ⑯巨骨肩关锁外端
⑰天鼎锁上寸半详 ⑱扶突喉结三寸旁
⑲禾髃沟旁五分取 ⑳鼻孔旁五是迎香

〔注〕 ①商阳：在食指拇侧爪甲根部去爪甲一分处。

②二间：在食指根部横纹前赤白肉际处。③三间：在食指根部上方一寸处。（靠近第二掌骨拇指侧的边缘）④合谷：在第一与第二掌骨之间，相当于第二掌骨体的中间处。⑤阳谿：在手背桡侧腕关节桡骨头前陷处。⑥偏历：在阳谿穴上三寸处。⑦温溜：在腕后六寸，偏历穴上三寸处。⑧曲池：在肘关节屈肘横纹头陷中。⑨上廉：在曲池穴下三寸，下廉穴上一寸。⑩下廉：在曲池下四寸，温溜穴上二寸。⑪手三里：在曲池穴下二寸处。⑫肘髃：在曲池穴斜上一寸，肱骨桡侧头陷中。⑬五里：在曲池穴上三寸处。⑭臂臑：在曲池穴上七寸处，肩髃穴下一寸。⑮肩髃：在肩端两骨间陷中，即肩峰端肩关节两骨缝间，举臂平身取之。⑯巨骨：在锁骨外端之下，肩锁关节之间处。⑰天鼎：在锁骨体中央上缘一寸五分处。⑱扶突：在天鼎穴上一寸处，结喉旁开三寸。⑲禾髃：在鼻孔之下方，即人中穴旁开五分。⑳迎香：在鼻孔旁五分，即鼻唇沟陷中取之。

图23：手阳明大肠经循行、病候、俞穴关系示意图。

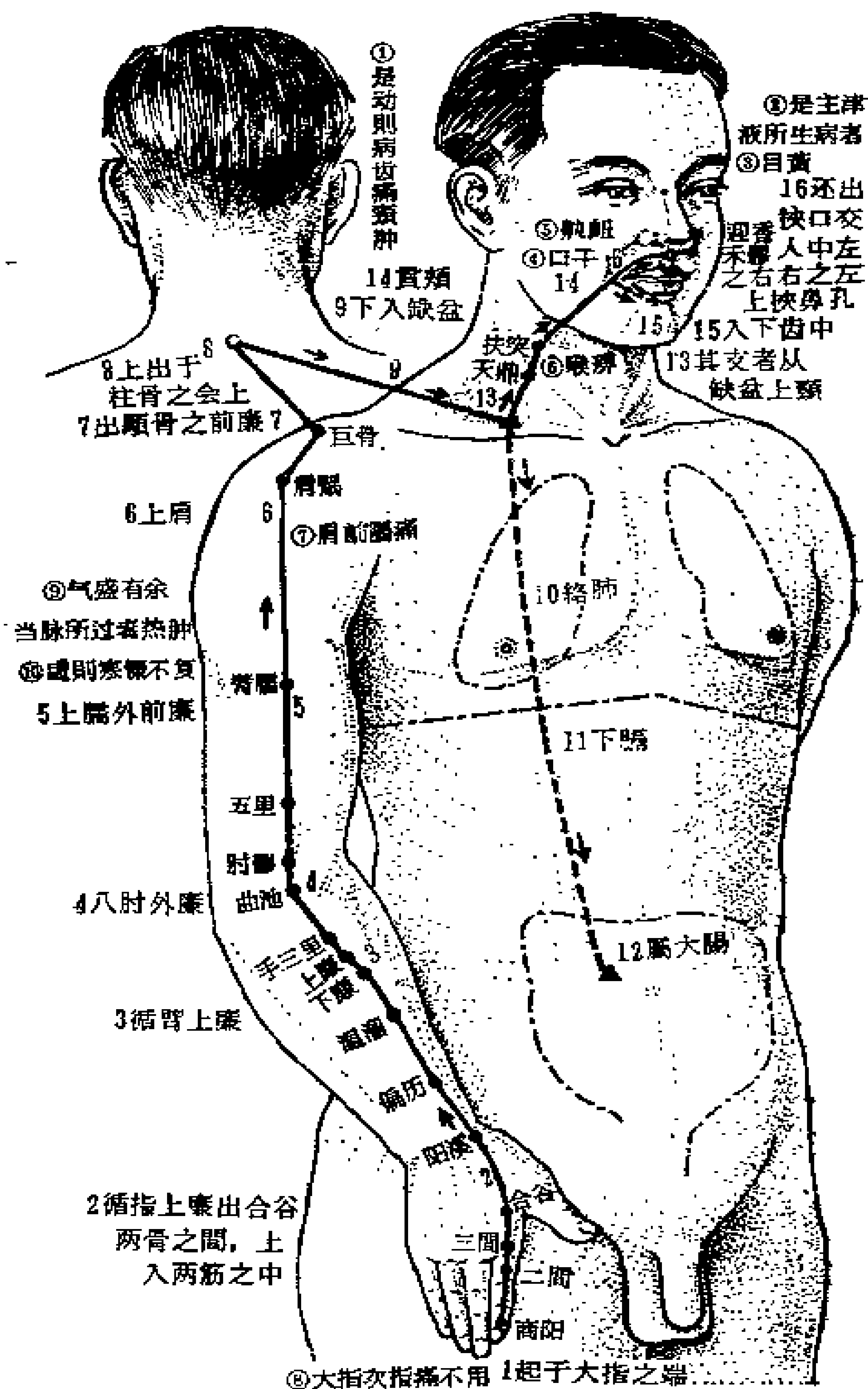


图 23

三、足阳明胃经

（一）胃经脉循行

- | | |
|----------|----------|
| ①胃脉起鼻交颞中 | ②旁纳太阳鼻外行 |
| ③入上齿中还唇口 | 交浆循颞出大迎 |
| ④循颊耳前过客主 | 循发际至额颅停 |
| ※ | ※ |
| ⑤一支大迎下人迎 | 下入缺盆走喉咙 |
| ⑥下膈属胃络于脾 | ⑦直脉缺下乳内行 |
| 再下挟脐旁二寸 | 直至阴毛气于中 |
| ※ | ※ |
| ⑧二支起于胃下口 | 下循腹里合气冲 |
| ⑨以下髀关抵伏兔 | 下髀循胫趾内庭 |
| ※ | ※ |
| ⑩第三支脉膝下三 | 别走中指外侧边 |
| ⑪四支别跗足大趾 | 与足太阴相接连 |

〔注〕①足阳明胃脉起于鼻旁迎香穴，沿鼻柱上行相交于两目内眦之间的鼻根部②旁行入于目内眦，足太阳膀胱经

脉之中，由目内眦沿鼻外侧下行③又入于上齿之中，出来之后环绕口唇下行，两侧相交于任脉承浆穴，又沿着口角后，腮之下方颐部，在第三大白齿下方大迎穴而出。④循颊车穴，上行至耳前，过客主人穴，沿着发角边际头维穴，至额颅骨任脉神庭穴而止。

⑤第一分支在大迎穴前下行至颈喉部人迎穴，再下行至缺盆穴。⑥由缺盆过胸部穿过横膈膜属于胃府，联络脾经。⑦其直行之脉由缺盆穴下行至乳中穴处，再下行过胸部沿脐旁二寸处直至阴部两侧气予穴处。⑧第二分支起于胃下口、向下走人腹内深部、到达气予穴而与直行之脉相合并。⑨从气予穴下行、经过脾关、伏兔等穴、到达膝盖骨的上缘外侧，再下沿胫骨外侧缘，过足背而人中趾的内间（次指外间）内庭穴处。⑩第三分支，在膝髌下方，由胫骨外侧向下三寸处而别行，经过足跗、下入中趾内间的厉兑穴处。⑪第四分支在足背上，冲阳穴处别行入于足大趾爪后旁下的隐白穴，与足太阴脾经经脉相衔接。如图24

（二）胃经病症与穴位主治作用

胃经症状记分明	口眼歪斜目赤疼
面肿舌强鼻衄血	目痛眩晕耳聾鸣
颈项强痛咽喉痛	胸满难息气上冲
咳而上逆胸背痛	肝气不舒胃不宁
腹痛肠鸣呕吐啰	症瘕痞痞疝症称
赤白带下月经痛	遗尿便溺便不通
下肢痹痛麻木感	膝胫酸疼不能行

经脉循行区域		本经所属俞穴	胃经患病症状与经穴主治作用（注解）	
			直接作用	间接作用
头面颈部	鼻目口部	①承泣 ②四白 ③巨髎 ④地仓	鼻衄、流涕、目赤肿痛、流泪、口眼歪斜、颌肿痛	头痛眩晕
	颊部	⑤大迎 ⑥颊车 ⑦下关 ⑧头维	口噤不开、颊肿牙痛面肿舌强、口眼歪斜、头痛、耳聋、耳鸣	失音、项强
	颈喉部	⑨人迎 ⑩水突 ⑪气舍 ⑫缺盆	颈项强痛、咽喉肿痛瘰癧	胸中满闷、呼吸促迫、咳逆上气。
胸部	胸胁部	⑬气户 ⑭库房 ⑮屋翳 ⑯膺窗 ⑰乳中 ⑱乳根	咳嗽、胸胁胀满，肋间痛，乳痛。	肝气横逆、饮食不下
腹部	上腹部	⑲不容 ⑳承满 ㉑梁门 ㉒关门 ㉓太乙 ㉔滑肉门 ㉕天枢	胃寒疼、腹胀、肠鸣、飧泻、饮食不化、呕吐、奔豚、绕脐疼痛、赤白痢疾、女人症瘕、血积成块	心胸烦满、喘息、咳嗽、口干、肩肋痛、赤白带下、月经不调

经脉循行区域		本经所属俞穴	胃经患病症状与经穴主治作用（注解）	
			直接作用	间接作用
胸部	下腹部	②⑥外陵 ②⑦大巨 ②⑧水道 ②⑨归来 ②⑩气冲	少腹肿痛、肠鸣水泻、赤白痢疾、引脐痛、小便难、男子七疝、女人阴中痛、月经不调症瘕	心烦不安、惊悸不眠、腰背强急、疼痛难转、心腹胀痛。
下肢部	股膝部	③①髀关 ③②伏兔 ③③阴市 ③④梁丘 ③⑤犊鼻	大腿外前廉作痛、下肢寒凉痹痛、下肢痿软，屈伸不便、或麻木不仁。	腰痛、胃痛、腹胀、胀满。
	小腿部	③⑥足三里 ③⑦上巨虚 ③⑧条口 ③⑨下巨虚 ③⑩丰隆	胫膝疼痛、下肢寒冷痹痛、下肢痿软、屈伸不便、或麻木不仁	胃中寒痛、消化不良少腹肿痛、肠鸣腹泻痢疾、腹胀胀满。
	足趾部	④①解谿 ④②冲阳 ④③陷谷 ④④内庭 ④⑤厉兑	足缓、足背肿痛、足踝挫伤	癫狂、多梦、头痛、齿痛、口眼歪斜、肠鸣腹痛、腹胀痢疾。

（三）足阳明胃经俞穴位置

①承泣正视眶下缘 ②泣下三分是四白

- ③巨髎鼻旁八分取 ④地仓口角四分排
⑤大迎颊边臼齿三 ⑥颊车颌角前上边
⑦下关耳前颧弓下 ⑧头维发角五分间
喉旁寸半是 ⑨人迎 迎下寸半 ⑩水突名
⑪气舍天突旁一五 ⑫缺盆锁骨上正中
⑬气户璇玑四寸旁 户下寸六是 ⑭库房
⑮屋翳库下一寸六 三四肋间是 ⑯膺窗
⑰乳中即在乳头上 ⑱乳根五肋下缘详
正中任脉二寸横 八肋下缘是 ⑲不容
⑳承满 ㉑梁门 ㉒关(门) ㉓太乙,
㉔滑肉 ㉕天枢和 ㉖外陵。

㉗大巨 ㉘水道 ㉙归来位,间隔一寸到 ㉚气冲。

※

※

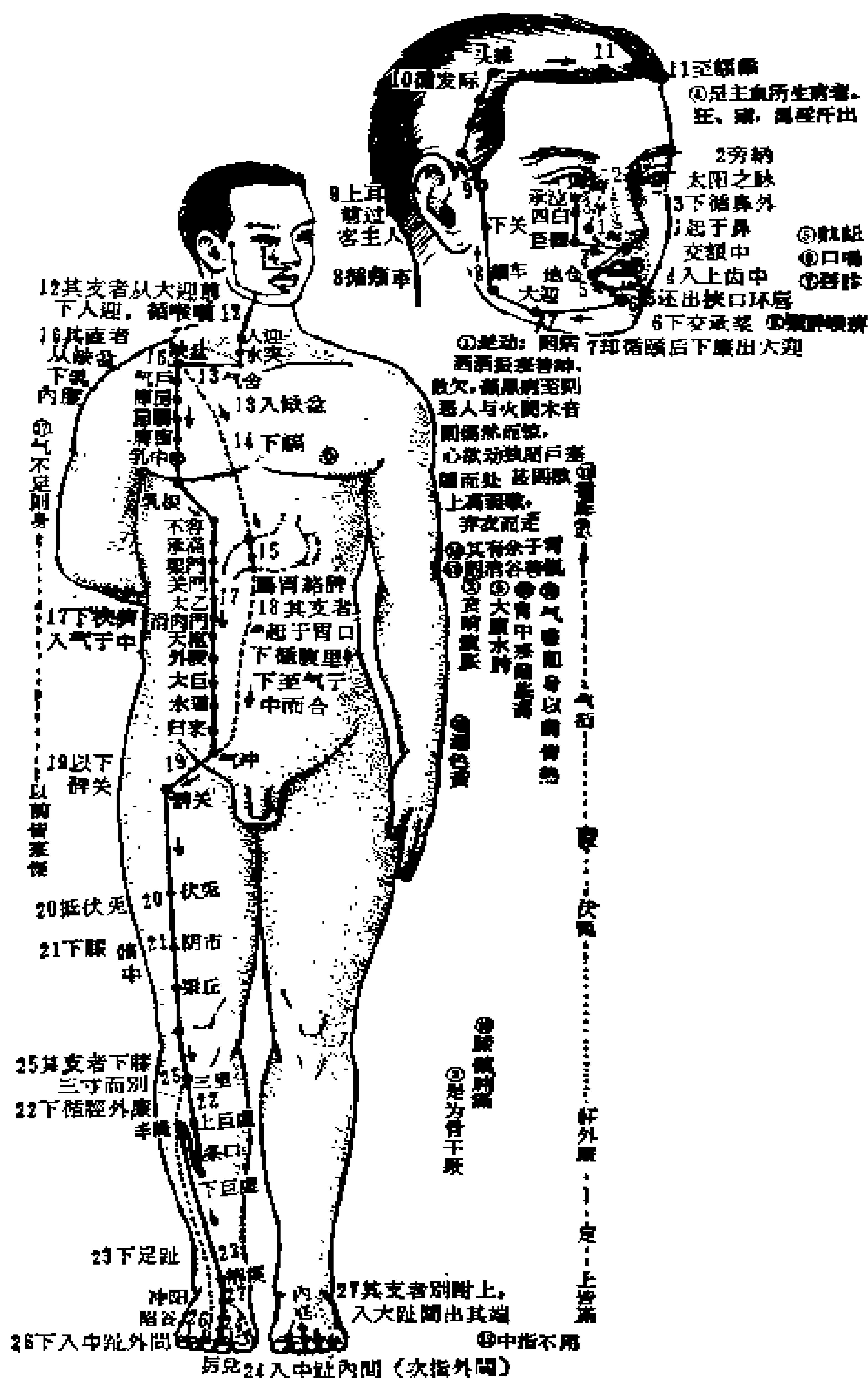
※

- 髌上尺二是 ㉛髌关 ㉜伏兔髌上六寸间
㉝阴市髌三 ㉞梁丘二 ㉟犊鼻膝髌下外边
髌下三寸 ㊱足三里 ㊲上巨虚膝下六量
㊳条口膝下八寸处 ㊴下巨膝下九寸长
条口旁一 ㊵丰隆位 ㊶解谿足腕纹中央
㊷冲阳内庭上四寸 ㊸陷谷内庭上二间
㊹内庭二趾缝间取 ㊺历兑二趾爪甲边

〔注〕①承泣：在眼睑下缘七分处，正视直对瞳孔的眼眶下缘处。②四白：在承泣穴下三分处，鼻翼与外眦角引线的正中点。③巨髎：在鼻翼旁开八分处，正视，直对瞳孔处

取之。④地仓：在口角旁开四分处。⑤大迎：在颊车前一寸三分处与第三臼齿相对。⑥颊车：在下颌角的前上方一横指处。⑦下关：在耳前颧弓下缘凹处。⑧头维：在发角后上五分处，神庭穴旁开四寸五分。⑨人迎：在颈部结喉旁开一寸五分处。⑩水突：在人迎穴直下一寸五分处。⑪气舍：在正中线任脉天突穴旁开一寸半。⑫缺盆：在锁骨上窝的中央处。⑬气户：在锁骨的下方，任脉璇玑旁四寸。⑭库房：在气户穴下一寸六分，即第一与第二肋骨之间。⑮屋翳：在库房下一寸六分，即第一肋与第二肋骨之间。⑯膺窗：在屋翳穴下一寸六分即第三与第四肋骨之间。⑰乳中：在乳头的正中处。⑱乳根：在乳中穴下一寸六分，即第五与第六肋骨之间。⑲不容：在腹正中任脉旁开二寸即第八肋骨下缘处。⑳承满：在不容穴下一寸（上脘穴旁二寸）。㉑梁门：在承满穴下一寸（中脘穴旁二寸）。㉒关门：在梁门穴下一寸（建里穴旁二寸）。㉓太乙：在关门穴下一寸（下脘穴旁开二寸）。㉔滑肉门：在太乙穴下一寸（水分穴旁开二寸）。㉕天枢：在滑肉门下一寸（神阙穴旁开二寸）。㉖外陵：在天枢穴下一寸（阴交穴旁开二寸）。㉗大巨：在外陵穴下一寸处。㉘水道：在大巨穴下一寸处（关元穴旁开二寸）。㉙归来：在水道穴下一寸处（中极穴旁二寸）。㉚气冲：在归来穴下一寸处（曲骨穴旁二寸）。㉛髀关：在膝髌之上二尺二寸处。㉜伏兔：在膝髌上六寸大腿前侧之中央处。㉝阴市：在膝髌上三寸处。㉞梁丘：在膝髌上缘二寸处。㉟犊鼻：在膝髌外缘下方的凹陷处。㊱足三里：在犊鼻穴下三寸处，胫骨嵴外一寸。㊲上巨虚：在犊鼻穴下六寸处。㊳条口：在犊鼻穴下八寸处。㊴下巨虚：在犊鼻穴下九寸处。㊵丰隆：在条口穴旁开一寸处。㊶解谿：在足腕纹的中央处，即外踝前下方的凹陷处。㊷冲

图24 足阳明胃经经脉循行、病候、俞穴关系示意图



阳：在内庭穴上四寸处。即足背第二与第三肋骨之间。④陷谷：在内庭穴上二寸处，即足背第二与第三肋骨之间。④内庭：在足中趾与次趾陷中相当于中趾次趾本节根部⑤历兑：在第二趾外侧爪甲根部一分处。

四、足太阴脾经

（一）脾经循行

- | | |
|----------|----------|
| ①足太阴起大趾尖 | ②循趾内侧白肉边 |
| ③过核骨后上内踝 | ④上腓内胫骨后缘 |
| ⑤交出厥阴过膝股 | 入腹属脾络胃联 |
| ⑥上膈挟咽连舌散 | ⑦支从胃上注心间 |

〔注〕①足太阴脾经之脉，起于足大趾内侧端隐白穴处。②沿着足大趾内侧赤白肉际。③过足大趾本节后的半园骨后，上行至内踝骨的前缘。④上行至小腿肚的隆起处，沿胫骨的后缘，上踝八寸处。⑤与足厥阴肝经之脉相交之后，经过膝股内侧前缘，入于腹部，属于脾脏，络于胃府。⑥由胃部上行过膈膜，再沿食管上行，连于舌根部，分散在舌下部。

⑦有一支脉从胃部别出。穿过横膈膜，注入心脏与手少阴经相衔接。如图25

（二）脾经病症与穴位主治作用

足太阴脾症候群 足寒关节痛不仁

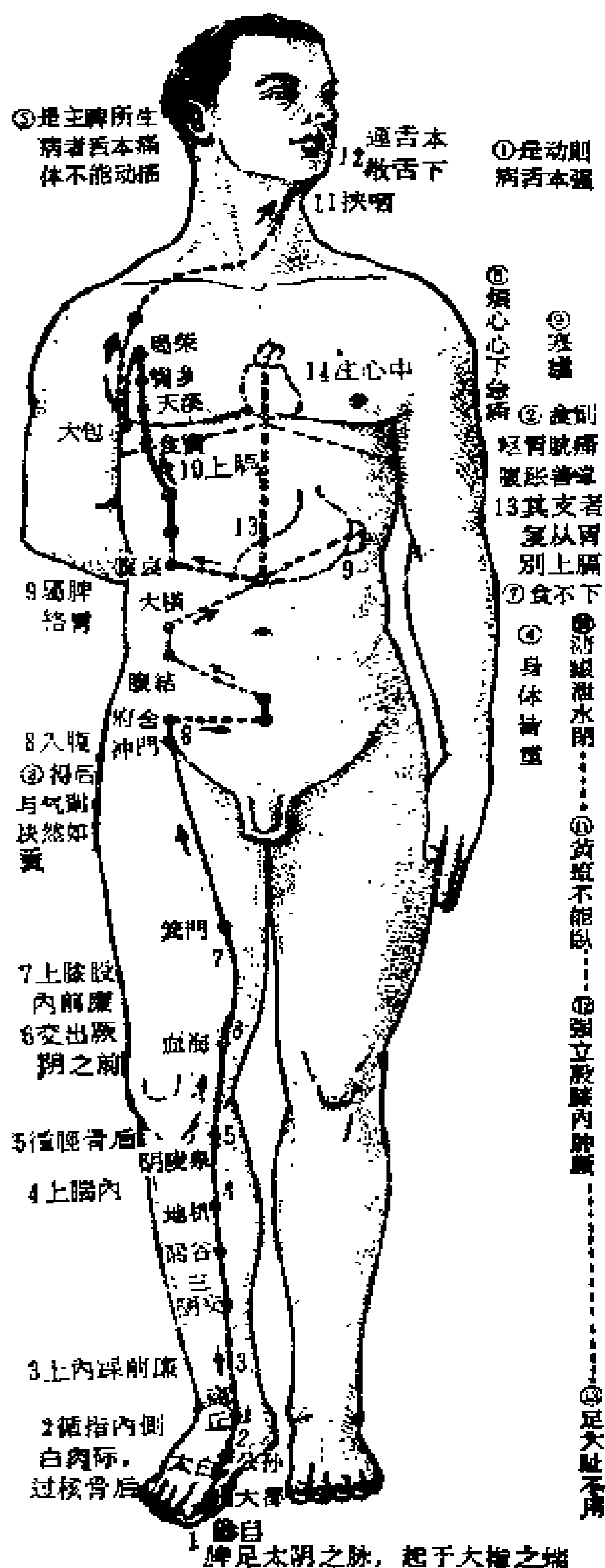
膝胫内侧前廉痛 股痛肠疝小便频
舌本强痛食则呕 胃痛腹胀体重身
水闭黄疸不能卧 咳嗽胸痛与烦心

(三) 足太阴脾经俞穴位置

- | | |
|----------|-----------|
| ①隐白大趾爪一分 | ②大都大趾本节根 |
| ③太白都后两横指 | 白后二指是 ④公孙 |
| ⑤商丘内踝前下取 | 内踝前下五分深 |
| ⑥三阴交在踝上三 | ⑦漏谷踝上六寸宽 |
| ⑧地机膝盖内下五 | ⑨阴陵膝下二寸间 |
| ⑩血海膝内上二寸 | ⑪箕门海上六寸安 |
| ⑫冲门曲骨三五旁 | ⑬府舍冲上七分长 |
| ⑭腹结舍上三寸整 | ⑮大横脐旁四寸量 |
| ⑯腹哀大横上三寸 | 任脉建里四寸旁 |
| 任脉旁开六寸长 | ⑰食窦五六肋间藏 |
| ⑱天溪穴在四五肋 | ⑲胸乡三四肋间详 |
| ⑳周荣二三肋间取 | ㉑大包腋下六寸量 |

〔注〕 ①隐白：在足大趾内侧端去爪根部一分处，
②大都：在足大趾内侧，本节根部前方陷中。③太白：在大都穴后两横指，足大趾本节后赤白肉际的凹陷处。④公孙：在太白穴后二横指，足大趾本节后陷中。⑤商丘：在内踝前下方凹陷处。⑥三阴交：在内踝上三寸处。⑦漏谷：在内踝上六寸处。⑧地机：在膝髌内缘直下五寸处。⑨阴陵泉：在胫骨的内侧后缘膝下二寸处。⑩血海：在大腿内侧膝髌内缘

图25 足太阴脾经循行、病候、俞穴关系示意图



直上二寸。⑪箕门：在血海上六寸处。⑫冲门：在任脉曲骨穴旁开三寸五分处。⑬府舍：在冲门穴上七分。⑭腹结：在府舍穴上三寸处，正中线任脉旁开四寸。⑮大横：在任脉神阙穴(脐窝)旁开四寸处取之。⑯腹哀：在大横穴上三寸处。⑰食窦：在任脉中庭穴旁开六寸，相当于第五与第六肋骨之间。⑱天溪：在食窦穴上一寸六分，相当于四五肋骨之间。⑲胸乡：在天溪穴上一寸六分，相当于第三与第四肋之间。⑳周荣：在胸乡穴上一寸六分，相当于第二第三肋骨之间。㉑大包：在腋下六寸，相当于六七肋骨之间，正中线任脉旁开六寸处。

五、手少阴心经

(一) 心经循行

- | | |
|----------|----------|
| ①手少阴心起心中 | 属心膈络小肠通 |
| ②支从心系上挟咽 | 联系目系支脉终 |
| ③直者从心却上肺 | ④下出腋下膈后行 |
| ⑤太厥之后下肘内 | 循臂抵掌内后应 |
| 循小指内尖端上 | ⑥相接手太小肠经 |

〔注〕 ①手少阴心经之脉起于心脏，从心中出来而属于心系，下过横膜联络小肠。②其分支之脉，从心系向上沿食道联系目系。③直行之脉又从心系转而上行至肺脏。④由肺脏下出于腋窝之下方，沿着膈部内面后缘，⑤通过手太阴肺经，手厥阴心包络经脉之后，下行到达掌后小指侧高骨上

方，过掌后，出小指之端的少冲穴。⑥与手太阳小肠经经脉相衔接。

(二) 心经病症与穴位主治作用

心经症状在心间 喉痹暴暗渴咽干
胸痛胸满牙齿痛 心悸健忘目晕眩
狂笑狂悲痴呆证 目黄胁痛健忘烦
肘臂冷痛肩背痛 掌中热痛屈伸难

经脉循 行区域	本经所 属俞穴	心经患病症状与经穴主治作用（注解）		
		直 接 作 用	间 接 作 用	
上 肢	肘 部	①极泉 ②青灵 ③少海	肱内后廉痛，肘臂厥冷，上肢麻木，肩臂不能举，腋下肿。	心痛、情志抑郁，健忘、发狂、呕吐，头痛，胁肋痛，心胸烦满，心跳忙乱。
	臂 腕 手 部	④灵道 ⑤通里 ⑥阴郄 ⑦神门 ⑧少府 ⑨少冲	肘臂挛急疼痛，手腕痛，掌中热，手小指拘挛，臂痛不能高举。	情志抑郁，恐惧不安，心痛，心悸，怔忡，心烦忙乱，癰疽，健忘、失眠，呕吐，心胸胀闷，胁肋痛，抽痛，舌本强，失音不语，头痛，咽干，目黄、目眩、鼻衄、喉痹，中风昏迷。

(三) 心经俞穴位置

①极泉腋下两筋间 ②青灵肘上三寸宽
③少海肘窝尺侧取 ④灵道掌后寸半安
⑤通里一寸 ⑥阴郄五 ⑦神门腕上横纹边

⑧少府指根上二寸 ⑨少冲小指内侧端

〔注〕 ①极泉：在上膊腋窝的正中处，②青灵：在肘窝横纹上方三寸处③少海：在肘窝尺侧（小指侧）横纹头处。④灵道：在掌后小指侧横纹端直上一寸半。⑤通里：在掌后小指侧横纹端直上一寸处。⑥阴郄：掌后小指侧横纹端直上五分处。⑦神门：在掌后小指侧横纹端处。⑧少府：在小指与无名指之间的根部向上二寸处。⑨少冲：在小指拇侧，去爪甲一分许。

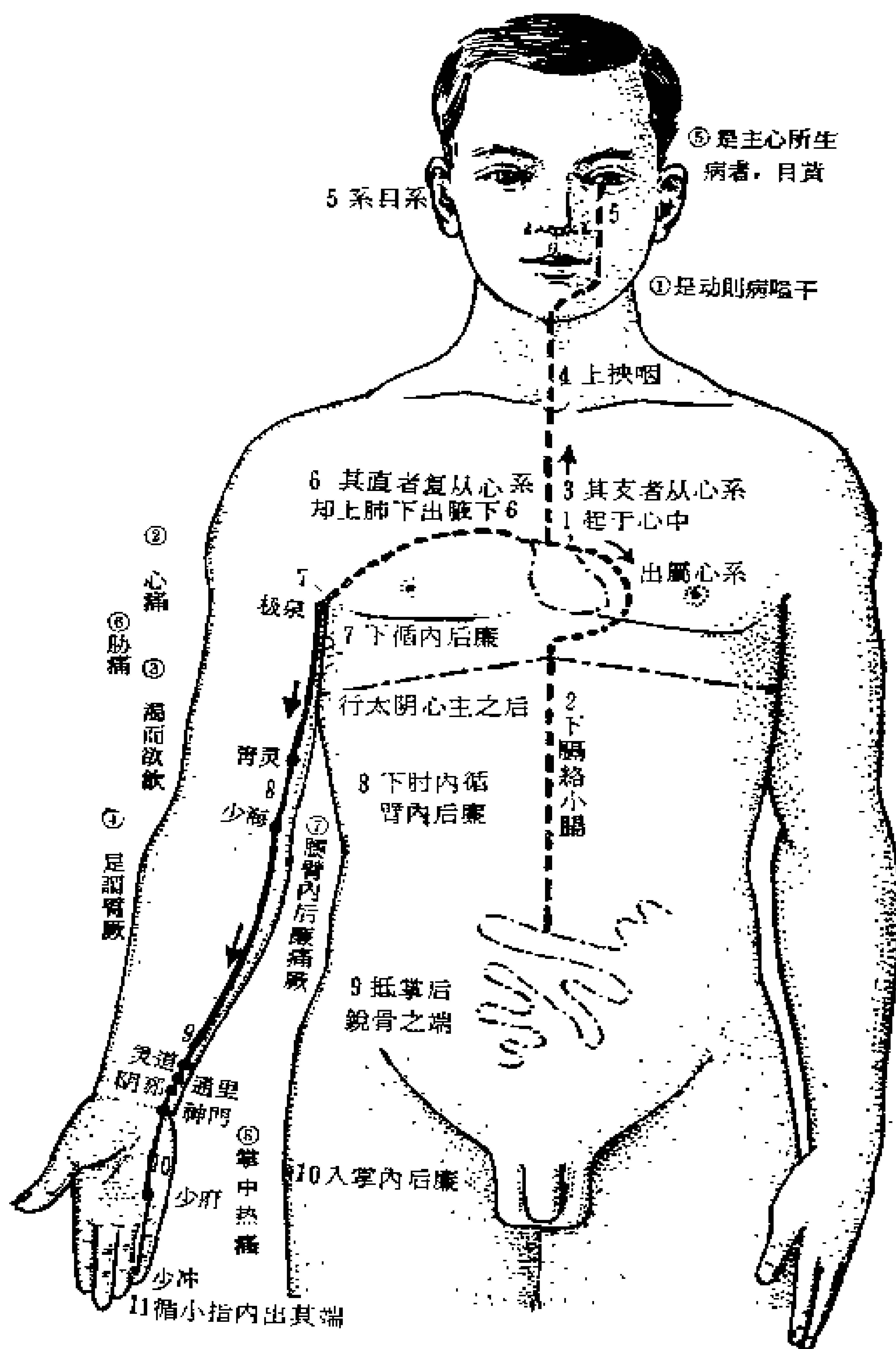
六、手太阳小肠经

（一）小肠经脉循行

①手太阳起小指尖 ②上腕出踝外后廉
③直上循臂出肘内 ④上臑外后肩缝间
⑤绕过肩胛交肩上 ⑥入缺络心循喉咽
⑦下膈抵胃小肠属 ⑧支从缺盆颈颊前
至目锐眦入耳中 ⑨另支别颊上颞边
抵鼻内眦络于颧 与足太阳相接连

〔注〕 ①手太阳小肠经脉起于手小指外侧爪甲后少泽穴处。②沿手外侧后缘上腕，出小指侧掌后高骨处。③直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间。④沿着臑部外后缘，出肩后骨缝处。⑤绕行于肩胛，相交于肩上。⑥下入缺盆，联络心脏，再沿喉咙、循食道。⑦下过横膈膜，经过胃中，继而

图26 手少阴心经循行、病候、俞穴位置示意图：



下行入属小肠本腑。⑧第一支脉从缺盆穴上行，经过颈颊到达眼外角，瞳子髎穴处，却还转至两耳之中。⑨第二支脉，从颊部别行至眼内角，而向下斜行联络于颧部，在目内眦处，与足太阳膀胱经相接连。

（二）小肠经患病症状与经穴主治作用

手太小肠手麻痛 腕臂肘髃肩颈疼
外后廉痛肢难举 心痛烦麻妄言惊
黄疸热病口中渴 鼻塞头晕耳鸣聋
颈项强急难回顾 颌肿肩拔肢不灵

经脉循行区域		本经所属俞穴	小肠经患病症状与经穴主治作用(注解)	
			直接作用	间接作用
上肢与肩背	手腕肘部	①少泽 ②前谷 ③后谿 ④腕骨 ⑤阳谷 ⑥养老 ⑦支正 ⑧小海	手小指外侧麻木疼痛，腕臂肘部挛急疼痛。	头痛眩晕，目眩耳聋，喉痹、颈项痛，颊肿，呃逆，目赤、鼻塞、鼻衄、齿痛、舌强、癫痫、热病、黄疸、中风、昏迷、肩髃部外后廉痛。
	髃肩背部	⑨肩贞 ⑩髃俞 ⑪天宗 ⑫秉风 ⑬曲垣 ⑭肩外俞 ⑮肩中俞	肩脾上臂或麻痹肩臂痠痛无力，肩似拔，髃似折。	头痛，耳鸣聋，胸痛，咳嗽。

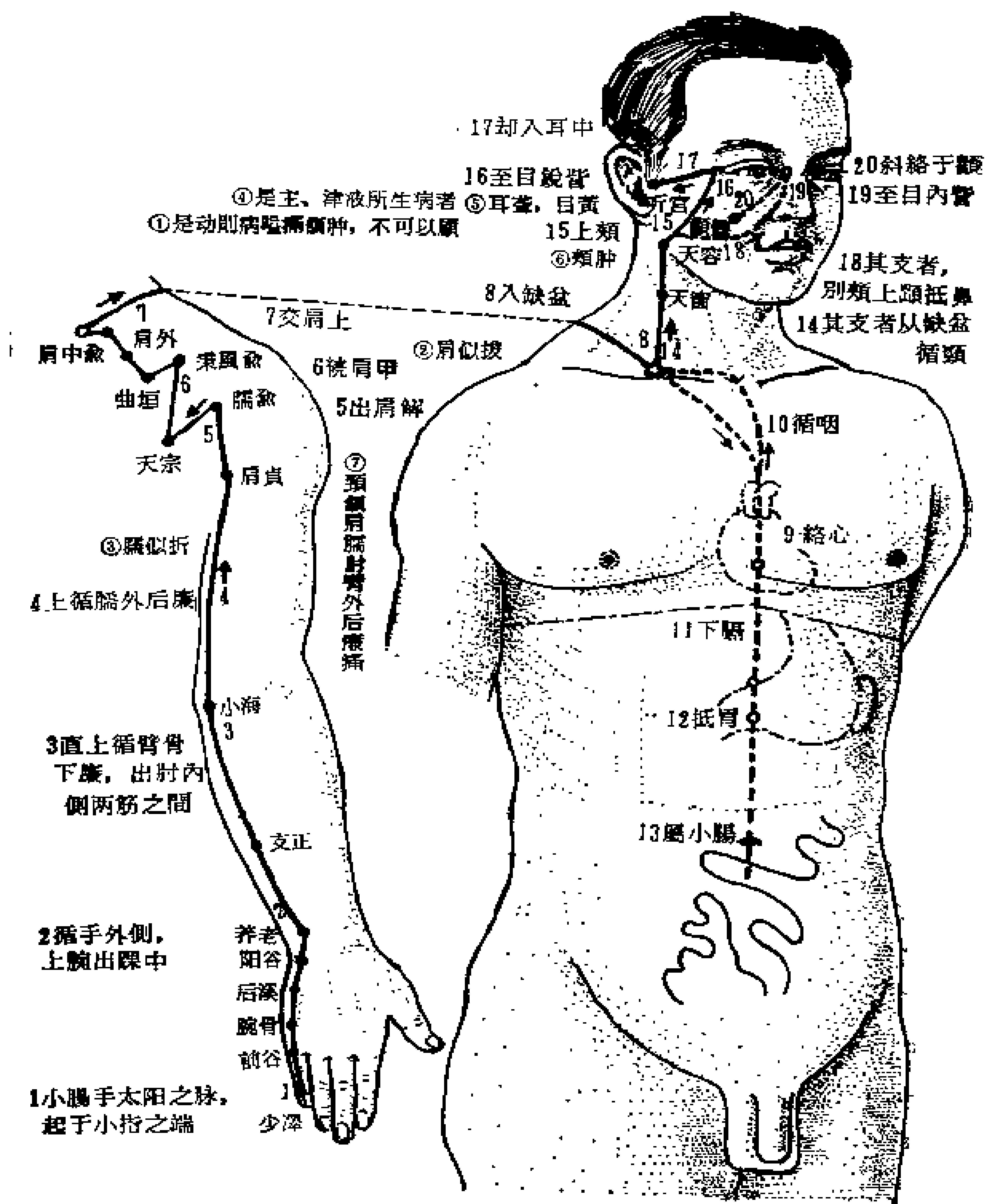
颈 颊 部	颈 部	⑯天窗 ⑰天容	喉痹、颈肿、项强 不能回顾。	中风不语，耳聋，耳鸣， 胸痛咳嗽呼吸困难。
	面 颊 部	⑱颧髻 ⑲听宫	耳聋耳鸣	无

(三) 手太阳小肠经俞穴位置

- | | |
|-----------|----------|
| ①少泽小指爪甲根 | ②前谷指根横纹深 |
| ③后谿掌指横纹头 | ④腕骨掌腕骨节分 |
| ⑤阳谷尺突前下取 | ⑥养老尺突一寸寻 |
| ⑦支正养老上四寸 | ⑧小海肘端两骨匀 |
| ⑨肩贞肱骨肩胛间 | ⑩臑俞肩节大骨边 |
| ⑪天宗穴在肩胛岗 | ⑫乘风肩胛岗上缘 |
| ⑬曲垣胛上曲胛陷 | ⑭肩外俞在陶旁三 |
| 大椎旁二 ⑮肩中俞 | 肩胛骨内上方安 |
| ⑯天窗乳肌后中央 | ⑰天容耳下四分量 |
| ⑱颧髻颧骨突起陷 | ⑲听宫耳珠前缘详 |

〔注〕 ①少泽：在小指外侧爪甲根部，去爪甲一分处。②前谷：在小指根部外侧横纹陷中。③后谿：在第五掌骨与小指骨关节的横纹陷中。④腕骨。在手背尺侧第五掌骨与勾状骨之间处。⑤阳谷：在腕关节尺骨茎突起的前缘下陷中，⑥养老：在尺骨茎突起上一寸陷中。⑦支正：在养老穴上四寸处。⑧小海：在肘端两骨之间即尺骨鹰咀突起尖端陷中。⑨肩贞：在肱骨与肩胛骨之间，垂手，从腋后缝尖端上一寸处陷中取之。⑩臑俞：在肩关节，肩贞穴直上肩端后大

图27 手太阳小肠经循行、病候、俞穴位置示意图



骨下缘陷中。⑪天宗：在肩胛岗下，平第五胸椎处取之。⑫乘风：在肩胛岗上缘中央处。⑬曲垣：在肩胛岗上部，曲胛陷中。⑭肩外俞：在督脉陶道穴旁开三寸处。⑮肩中俞：在督脉大椎穴旁开二寸处。⑯天窗：在颈部胸锁乳突肌中央部后缘处。⑰天容：在耳垂下四分处。⑱颞髃：在颞骨突起的上方中央部，⑲听宫：在耳珠前缘陷中。

七、足太阳膀胱经

（一）膀胱经脉循行

- | | |
|----------|-------------|
| ①膀胱经起目内眦 | ②上额相交巅顶矣 |
| ③一支从巅至耳上 | ④直者从巅络脑兮 |
| ⑤还出下项肩膊内 | 挟脊抵腰入循脊 |
| 经肾属膀胱 | ⑥二支脉从腰贯臀腠中里 |
| ⑦三支膊内别贯胛 | 旁三髀枢下挟脊 |
| ⑧循髀外后下合腠 | ⑨贯腠出踝京小趾 |

〔注〕 ①足太阳膀胱经脉，起于目内眦睛明穴。②上行过额部两侧相交于巅顶百会穴处。③第一分支从巅顶斜行至耳上角与胆经相联系。④其直行之脉，从巅顶入头内而络于脑。⑤又从脑户穴中出来，下行项后，沿着膊内侧，挟行于脊柱两旁二寸处，向下直达腰中，从腰中沿着脊脊内而深入腹腔内，联络肾脏，入属膀胱本府。⑥第二分支，从腰中向下挟于脊柱两侧，下贯于臀部，再下行于膝部的腠窝中。⑦第三分支从左右肩膊骨处，挟脊柱旁开三寸，过髀枢环跳穴⑧再沿股骨外后廉下行与前脉会合于腠窝委中穴⑨再下贯

穿小腿肚，出外踝，循京骨穴至小趾至阴穴，与足少阴肾经相衔接。

（二）膀胱经症状与穴位主治作用

膀胱经病足太阳 头痛目脱颈项强
脊痛腰折髀难转 脘结膈裂踝失常
痔疾狂癫胸胃病 头晕欬衄泪目黄

经脉循 行区域		本经所属俞穴		膀胱经患病症状与穴位主治作用(注解)	
				直接作用	间接作用
头	目与前头部	①睛明 ②攒竹 ③眉冲 ④曲差 ⑤五处		头痛眩晕、前额痛、眉棱骨痛、目赤痛、目不明	鼻塞、鼻出血
	后头与项部	⑥承光 ⑦通天 ⑧络却 ⑨玉枕 ⑩天柱		后头痛、眩晕、项强耳鸣	目疾鼻塞、衄血、癫狂。
躯干	肩背部	一线 ⑪大杼 ⑫风门 ⑬肺俞 ⑭厥阴俞 ⑮心俞 ⑯督俞 ⑰膈俞	二线 ④①附分 ④②魄户 ④③膏肓 ④④神堂 ④⑤谿埴 ④⑥膈关	项强、肩胛痠痛、背脊强急、腰痛	虚劳，肺痿，咳嗽，潮热、盗汗、气喘、呕吐、噎膈、饮食不下、恍惚健忘、遗精、诸血症半身不遂。

躯干	腰背部	⑮肝俞 ⑯胆俞 ⑰脾俞 ⑱胃俞 ⑳三焦俞 ㉑肾俞	④⑦魂门 ④⑧阳纲 ④⑨意舍 ⑤⑩胃仓 ⑤⑪盲门 ⑥⑫志室	腰脊强痛、腰跨痛、腰背痛不可屈伸。	二便不利、小便红赤、痔疾、小腹胀满疼痛、泄泻、遗精、遗溺白浊、白带、月经不调。
	腰干部	⑳气海俞 ㉑大肠俞 ㉒关元俞 ㉓小肠俞 ㉔中膂俞 ㉕膀胱俞 ㉖白环俞 ㉗上髂 ㉘次髂 ㉙中髂 ㉚下髂 ㉛会阳	⑬胞盲 ⑭秩边	脊背痛、背腰强急、腰痛。腰骶痛。	肠鸣、呕吐、腹胀、泄泻、便秘、胃脘痛、咳嗽引胸痛、虚劳咳逆、癫狂、目昏、黄疸、水肿、消渴、失眠、半身不遂
下肢	大腿部	③⑥承扶 ③⑦殷门		臀部与大腿部肿痛、髀枢痛、股后痛、或麻木不仁。	痔疾、腰脊痛、大便难、胯骨痛。
	膝与小腿部	③②浮郤 ③③委阳 ④④委中 ⑤⑤合阳 ⑥⑥承筋 ⑥⑦承山 ⑥⑧飞扬 ⑥⑨附阳		膝痛、腠如结、腠如裂、足胫痛、膝下外后廉疼痛。	大便秘结、腰痛、背痛、腹胀、癰瘤、半身不遂。

下 肢	踝 足 部	⑥⑩昆仑	足跟痛、脚肿、 外踝痛、小趾麻 木不仁。	头痛、眩晕、腰腿 痛、腰痠、项强、 目疾、癫狂、半身 不遂。
		⑥⑪仆参		
		⑥⑫申脉		
		⑥⑬金门		
		⑥⑭京骨		
		⑥⑮束骨		
		⑥⑯通谷		
		⑥⑰至阴		

(三) 膀胱经俞穴位置

足太阳穴六十七 ①睛明穴在目内眦
 ②攒竹眉头陷处取 ③眉冲竹上发边齐
 ④曲差神庭旁一五 ⑤五处差后五分离
 ⑥承光前顶寸半旁 ⑦通天百会 ⑧络却强
 ⑨玉枕穴旁对脑户 ⑩天柱哑门寸半长
 ⑪一杼 ⑫二风 ⑬三肺俞，
 ⑭四厥 ⑮五心 ⑯六督边，
 ⑰七膈 ⑱九肝 ⑲十胆位，
 ⑳十一脾俞 ㉑二胃间，
 ㉒一腰三焦 ㉓二腰肾，
 ㉔三腰气海 ㉕四大近，
 ㉖第五关元 ㉗骶小肠，
 ㉘三骶中膂 ㉙二骶膀， 四骶两旁白环俞
 ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ 骶孔八髎 ㉞尾会阳。

- ③⑥承扶臀下横纹中 ③⑦殷门扶下六寸应
③⑧浮郤委阳上一寸 ③⑨委阳外一脰 ④⑩委中
※ ※ ※ ※
二线脊旁三寸宽 ④⑪附分穴在二椎边
④⑫魄三 ④⑬膏四 ④⑭神堂五，
④⑮六禧 ④⑯七膈 ④⑰九魂关，
④⑱第十阳纲 ④⑲十一舍，
⑤⑰十二胃仓 ⑤⑱盲十三（即第一腰椎下）
⑤⑳十四志室 ⑤㉑胞十九 ⑤㉒二十一椎是秩边。
※ ※ ※ ※
⑤⑤合阳委中下二匀 ⑤⑥承筋腨肠上二寻。
⑤⑦承山腨肠下分肉 ⑤⑧飞扬踝上七寸临。
⑤⑨跗阳踝后上三寸 ⑥⑩昆仑外踝后五分。
⑥⑪仆参仑下一寸五 ⑥⑫申脉踝下五分边。
⑥⑬金门申前五分处 ⑥⑭京骨五蹠骨后端。
⑥⑮束骨小趾本节陷 ⑥⑯通谷趾根 ⑥⑰至阴尖。

〔注〕

- ①睛明：在目内眦部靠近眼眶内侧缘。
②攒竹：在眉头陷中，眉头内侧眉毛边缘处。
③眉冲：在前额部，眉头直上发际处。
④曲差：在神庭穴旁开一寸五分发际边缘处。
⑤五处：在曲差穴后五分处。
⑥承光：在前顶穴旁开一寸五分处（前顶穴在百会穴前二寸五分处）

⑦通天：在百会穴旁开一寸五分处。

⑧络却：在强间穴旁开一寸五分处。

⑨玉枕：在脑户穴旁开一寸五分处。

（脑户穴在枕外粗隆上方陷中）

⑩天柱：在哑门穴旁开一寸五分

（哑门穴在项后正中线入发五分处）

⑪大杼：在第一胸椎下旁开一寸五分处。

⑫风门：在第二胸椎下旁开一寸五分处。

⑬肺俞：在第三胸椎下旁开一寸五分处。

⑭厥阴俞：在第四胸椎下旁开一寸五分处。

⑮心俞：在第五胸椎下旁开一寸五分处。

⑯督俞：在第六胸椎下旁开一寸五分处。

⑰膈俞：在第七胸椎下旁开一寸五分处。

⑱肝俞：在第九胸椎下旁开一寸五分处。

⑲胆俞：在第十胸椎下旁开一寸五分处。

⑳脾俞：在第十一胸椎下旁开一寸五分处。

㉑胃俞：在第十二胸椎下旁开一寸五分处。

㉒三焦俞：在第一腰椎下旁开一寸五分处。

㉓肾俞：在第二腰椎下旁开一寸五分处。

㉔气海俞：在第三腰椎下旁开一寸五分处。

㉕大肠俞：在第四腰椎下旁开一寸五分处。

㉖关元俞：在第五腰椎下旁开一寸五分处。

㉗小肠俞：在第一骶骨下旁开一寸五分处。

㉘膀胱俞：在第二骶骨下旁开一寸五分处。

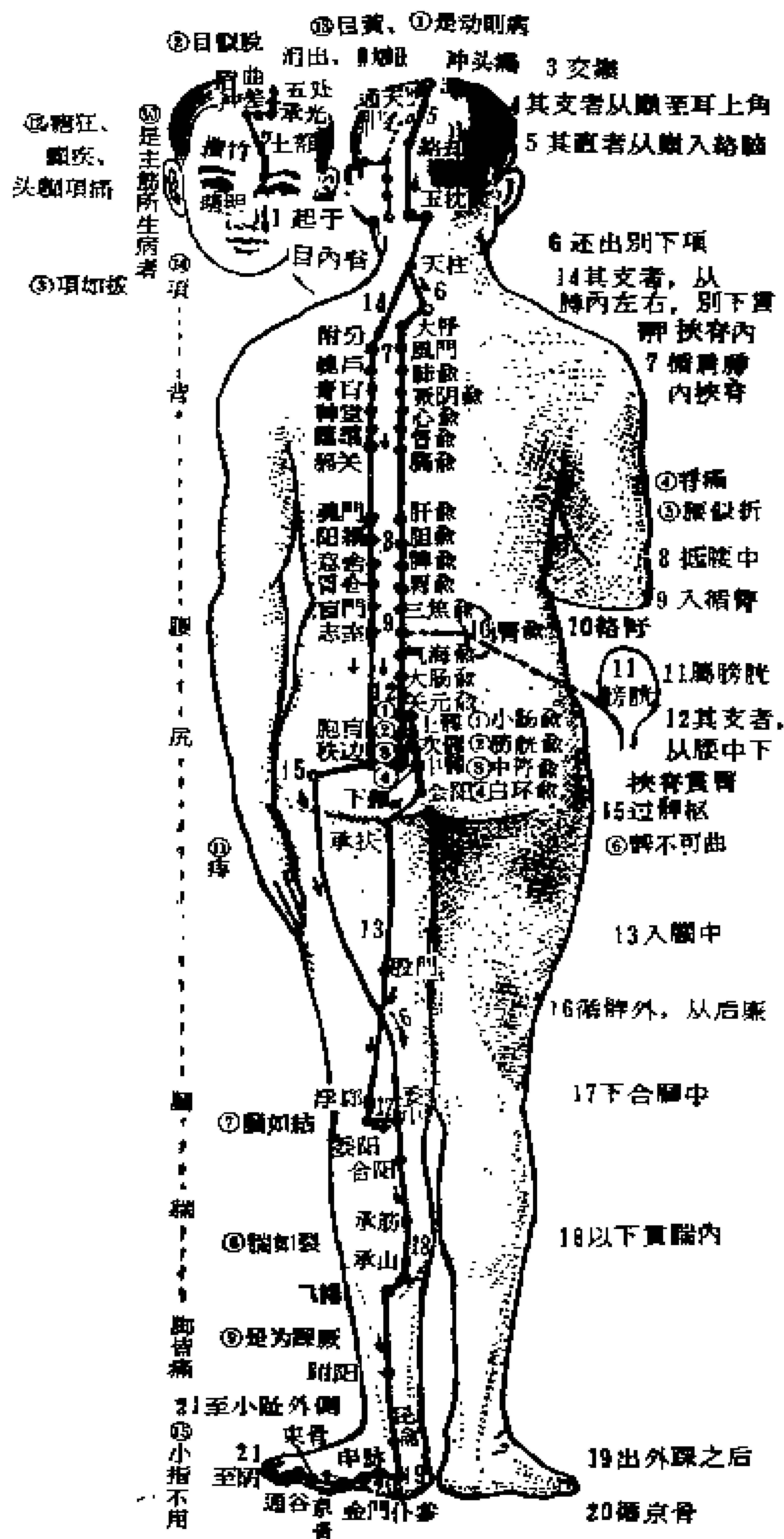
㉙中膂俞：在第三骶骨下旁开一寸五分处。

㉚白环俞：在第四骶骨下旁开一寸五分处。

㉛上髎：在第一骶骨孔处（督脉正中线旁开一寸）

- ③②次髎：在第二骶骨孔处（督脉正中线旁开一寸）
- ③③中髎：在第三骶骨孔处（督脉正中线旁开一寸）
- ③④下髎：在第四骶骨孔处（督脉正中线旁开一寸）
- ③⑤会阳：在尾骨下端之两侧旁开一寸处。
- ③⑥承扶：在大腿后侧臀下后横纹正中心。
- ③⑦殷门：在承扶穴直下六寸处。
- ③⑧浮郄：在委阳穴的上方一寸处。
- ③③委阳：在委中穴外一横指。
- ④⑩委中：在膝后腘窝横纹处。
- ④①附分。在第二胸椎旁开三寸处。
- ④②魄户：在第三胸椎旁开三寸处。
- ④③膏肓：在第四胸椎旁开三寸处。
- ④④神堂：在第五胸椎旁开三寸处。
- ④⑤谿譩：在第六胸椎旁开三寸处。
- ④⑥膈关。在第七胸椎下旁开三寸处。
- ④⑦魂门：在第九胸椎下旁开三寸处。
- ④⑧阳纲：在第十胸椎下旁开三寸处。
- ④⑩意舍：在第十一胸椎下旁开三寸处。
- ④③胃仓：在第十二胸椎下旁开三寸处。
- ⑤①盲门：在第一腰椎下旁开三寸处。（即第十三椎下）
- ⑤②志室：在第二腰椎下旁开三寸处。（第十四椎下）
- ⑤③胞盲：在第二骶椎下旁开三寸处。（第十九椎下）
- ⑤④秩边：在第四骶椎下旁开三寸处。（第二十一椎下）
- ⑤⑤合阳：在委中穴下二寸处。
- ⑤⑥承筋：在小腿肚中央处即承山穴上二寸处。
- ⑤⑦承山：在小腿肚下委中穴直上八寸处。
- ⑤⑧飞扬：在外踝骨后上七寸处。

如图28 足太阳膀胱经循行、病候、俞穴位置示意图



- ⑤9 跗阳：在足外踝后上三寸处。
- ⑥0 昆仑：在足外踝后五分处。
- ⑥1 仆参：在昆仑穴下一寸五分处。
- ⑥2 申脉：在足外踝直下五分处。
- ⑥3 金门：在申脉穴前五分处。
- ⑥4 京骨：在第五跖骨后端之外侧赤白肉际陷中。
- ⑥5 束骨：在足小趾外侧，本节后赤白肉际陷中。
- ⑥6 通谷：在小趾外侧本节前陷中，屈趾横纹端处。
- ⑥7 至阴：在足小趾外侧，爪甲后一分处。

八、足少阴肾经

（一）肾经循行

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 肾经之脉足少阴 | 起于小趾邪走心 |
| ② 出于然谷穴之下 | ③ 循内踝后别入跟 |
| 上腠膕股内侧后 | ④ 贯脊属肾络膀胱 |
| ⑤ 直者从肾贯肝膈 | 入肺循喉挟舌本 |
| ⑥ 支者肺出心包络 | 注入胸中手厥阴 |

〔注〕 ①足少阴肾经之脉，起于足小趾，斜走足心涌泉穴。②出于内踝前大骨陷中然谷穴下③沿内踝骨之后，经过太溪、大钟、照海等穴，转走足跟，而上于本经的复溜穴，经过三阴交，上行至腿肚内侧后缘再由膝弯内后缘，上大腿内侧后缘，④贯通脊柱，属于肾脏，联络膀胱。⑤其直行之脉从肾脏上行，贯通肝脏，上过膈膜，入于肺中，沿着喉

经脉循行区域		本经所属俞穴	肾经患病症状与经穴主治作用（注解）	
			直接作用	间接作用
下肢	足踝部	①涌泉 ②然谷 ③太溪 ④大钟 ⑤水泉 ⑥照海	足趾尽痛足心热，足跗肿痛，足踝挫伤，足内侧肿痛，麻木痿痒，足跟痛。	头痛，眩晕，喉痹，咽肿，舌干，失声，咳嗽，消渴，小便不利、遗精，阴挺、月经不调，盗汗、寒疝，遗尿，大便秘结，小儿惊风。
	胫膝部	⑦复溜 ⑧交信 ⑨筑宾 ⑩阴谷	足痿胫寒，足腓痛，膝内廉痛，膝关节痛。	腹胀，水肿，肠鸣，月经痛，崩漏不止，阴痿阴挺，癫狂、盗汗。
下腹部		⑪横骨 ⑫大赫 ⑬气穴 ⑭四满 ⑮中注 ⑯盲俞	遗精，小便不通，赤白带、月经不调，泄泻，大便燥结，少腹痛，肠疝痛。	无
上腹部		⑰商曲 ⑱石关 ⑲阴都 ⑳通谷 ㉑幽门	胃痛，肠中痛，便秘、腹泄，呕吐，腹痛、肠疝痛，腹胀肠鸣食不化。	咳嗽，胸胁痛，黄疸。
胸肋部		㉒步廊 ㉓神封 ㉔灵墟 ㉕神藏 ㉖或中 ㉗俞府	咳嗽、喘息、胸肋支满、胸中痛、心悸、心烦、善恐、若饥状	呕吐不欲食。

咙，挟于舌根部。⑥其分支之脉，从肺脏出来而入于心脏，又上注于胸中，与手厥阴心包络经脉相衔接。

（二）肾经患病症状与经穴主治作用

足趾尽痛足踝伤	痉挛麻痹痛难当
胫膝股痛难动转	腹满胀痛胃寒凉
胸肋满痛咳嗽喘	月经不调心烦忙
遗精便闭腹泄痛	呕吐肠鸣病膀胱
口热舌干咽嗌肿	善恐黄疸目眈眈

（三）肾经俞穴位置

- | | |
|----------|----------|
| ①涌泉穴在足掌心 | ②然谷踝前近公孙 |
| ③太溪内踝后缘取 | ④大钟溪下跟大筋 |
| ⑤水泉溪直下一寸 | ⑥照海内踝下四分 |
| ⑦复溜踝上二寸临 | ⑧交信溜前五分寻 |
| ⑨筑宾复溜上三寸 | ⑩阴谷腘内端横纹 |
| ※ | ※ |
| ※ | ※ |

⑪横骨穴在耻骨旁 旁开五分耻边量

⑫大赫 ⑬气穴与 ⑭四满，

⑮中注 ⑯盲俞一寸长。

⑰商曲下腕五分宽，建里旁五是 ⑱石关，

⑲阴都中脘 ⑳通谷上，㉑幽门穴在巨阙边。

※ ※ ※ ※

乳头锁骨正中间， 引线上至锁骨边。

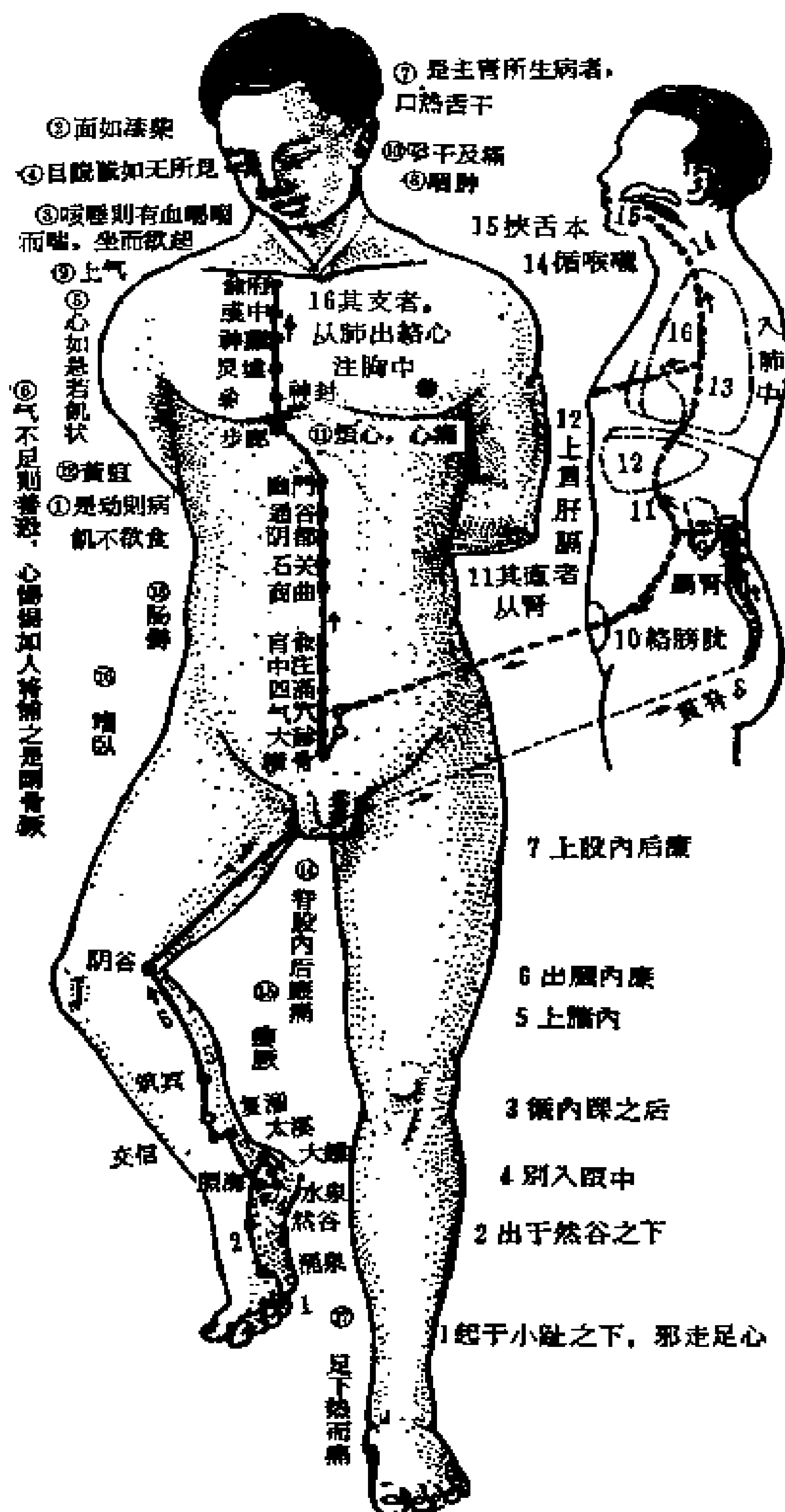
②步廊五肋 ③神封四，

⑤神藏二肋 ④灵墟三

⑥或中第一肋下取 ⑦俞府锁骨下缘安

〔注〕 ①涌泉：在足掌心陷中，相当第二趾，直下三横指。②然谷：在足内踝前大骨下陷中，相当于脾经公孙后一寸六分。③太溪在足内踝，稍上的后缘陷中。④大钟：在太溪穴下五分，稍斜后侧足跟大筋边缘处取之。⑤水泉：在太溪穴直下一寸跟骨内侧陷中取之。⑥照海：在足内踝下四分取之。⑦复溜：在内踝上二寸，即太溪穴直上二寸。⑧交信：在复溜穴前五分处。⑨筑宾：在复溜穴上三寸处。⑩阴谷：在膝腘窝内侧横纹端，两筋间处。⑪横骨：在耻骨上缘，任脉曲骨穴旁开五分。⑫大赫：在横骨穴上一寸，中极穴旁开五分。⑬气穴：在大赫穴上一寸，关元穴旁开五分。⑭四满：在脐下二寸，石门穴旁开五分。⑮中注：在脐下一寸阴交穴旁开五分。⑯盲俞：在中注穴上一寸，脐旁五分处。⑰商曲，在脐上二寸，下脘穴旁开五分。⑱石关：在脐上三寸建里穴旁开五分。⑲阴都：在脐上四寸中脘穴旁开五分。⑳通谷：在脐上五寸上脘穴旁开五分。㉑幽门：在脐上巨阙穴旁开五分。㉒步廊：在胸部任脉旁开二寸第五肋下。㉓神封：在胸部任脉旁开二寸第四肋骨下。㉔灵墟：在胸部任脉旁开二寸，第三肋骨下。㉕神藏：在胸部任脉旁开二寸第二肋骨下。㉖或中：在胸部任脉旁开二寸，第一肋骨下。㉗俞府：在胸部任脉旁开二寸锁骨下缘处。

图29 足少阴肾经循行、病候、俞穴关系示意图



九、手厥阴心包络经

（一）心包经脉循行

- | | |
|----------|----------|
| ①手厥起胸属心包 | ②下膈历次络三焦 |
| ③一支循胸出胁下 | ④下腋三寸上抵臑 |
| 太少之间入肘中 | ⑤下臂入掌中指稍 |
| ⑥二支别掌入四指 | 无名指尖接三焦 |

〔注〕 ①手厥阴心包络之脉，起于胸中的膻中穴，从胸中出来，入属心包络的本脏。②下过膈膜依次地和上、中、下三焦相联络。③第一分支，从胸中而旁行，出于两胁下④当下腋三寸处，又上行抵于腋窝，沿着臑部的内侧，在手太阴肺经与手少阴心经之间而下行到肘中。⑤再下行前臂掌面两筋之间，下行入掌，沿着中指，直出中指尖端中冲穴。⑥第二分支，从掌内劳宫穴别出，沿着掌面后缘直达无名指尖关冲穴处，与手少阳三焦经脉相衔接。如图30

（二）心包络经患病症状与经穴主治作用

胸胁支满心大动	面赤目黄烦怔忡
喜笑不休心胸痛	呃逆胀满气不通
臂腋胀痛麻木重	肘腕拘急热掌中

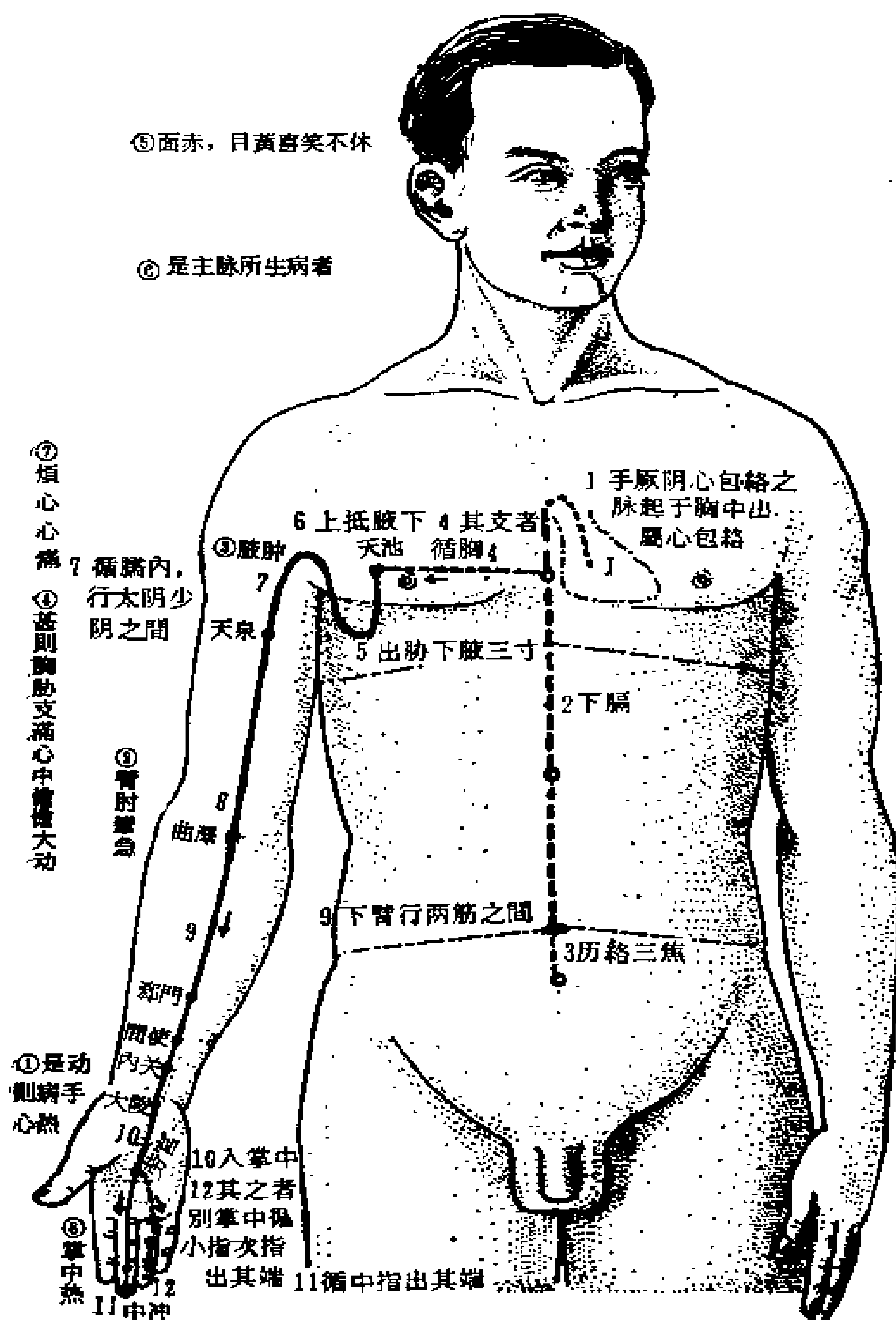
经脉循 行区域	本经所 属俞穴	心包经患病症状与经穴主治作用（注解）	
		直 接 作 用	间 接 作 用
胸 部	①天池	胸肋支满，胸肋痛，呃逆，气短，心悸不宁。	马刀挟纆，瘰癧，
上 肢	②天泉	腋髀部肿痛，肋部拘急，疼痛难伸。	心胸疼痛，心烦不宁，呕逆心痛，烦燥，恐惧，怔忡。
	③曲泽		
	④郄门	肘腋挛急痛，手腕疼痛心痛、	烦燥、卒狂、癫痫、呕吐：反胃、胃痛、疟疾、吐血、胸肋痛、腋下肿。
	⑤间使		
	⑥内关		
	⑦大陵		
	⑧劳宫	手不能握，掌中热，鹅掌风。	热病、面赤、目黄、中风、昏迷、烦燥、癫狂。
	⑨中冲		

（三）心经俞穴位置

心包九穴手厥阴 ①天池乳旁一寸分
②天泉腋下二寸取 肘窝正中 ③曲泽深
④郄门腕上五寸中 ⑤间使腕上三寸平
⑥内关腕上二寸整 腕上横纹是 ⑦大陵
⑧劳宫掌心指上二 ⑨中指间端是中冲

〔注〕 ①天池：在第五肋骨下缘，乳头外侧一寸处。
②天泉：在腋下二寸与肘窝曲泽穴成直线③曲泽：在肘窝横纹的正中处，④郄门：在掌后去腕五寸两筋陷中。⑤间使：在掌后去腕三寸处，两筋陷中。⑥内关：在掌后去腕上二寸处两筋陷中⑦大陵：在掌后横纹中（尺桡骨中间）⑧劳宫：在掌心中，即食中指根部向上二横指处。⑨中冲：在中指的尖端爪甲前一分处。

图 30 手厥阴心包经脉循行、病候、俞穴位置示意图



十、手少阳三焦经

（一）三焦经脉循行

- | | |
|----------|---------|
| ①三焦之经手少阳 | 起于无名爪甲旁 |
| ②循指外侧手表腕 | 出臂两骨之间详 |
| ③上肘臑外肩交足 | 入缺布臆络心房 |
| ④下膈属焦一支脉 | 从臆上缺盆上项 |
| ⑤耳后直上耳上角 | 以屈下颊至颐当 |
| ⑥二支耳后入耳中 | 出走耳前客主彰 |
| 交颊上至目锐眦 | 衔接胆经足少阳 |

〔注〕①手少阳三焦经脉，起于无名指尖端小指侧爪甲根部关冲穴，②沿无名指外侧过手背，经过手腕的表层阳池穴，上行至前臂外侧尺桡骨的中间处。③再上行经过肘部，沿上臂外侧上肩，交出足少阳胆经经脉之后，下入缺盆布散在臆中穴而联络心包。④下过膈膜循属三焦本府。第一分支，从臆中穴向上，出缺盆穴之后而上于项部。⑤上行至耳后直上耳上角，从角孙穴，屈而下行，绕颊部至眼眶下缘。⑥第二分支从耳后入耳中听宫穴，走出耳前客主人穴和第一支脉相交于颊部再至眼外角，与足少阳胆经相衔接。如图31

（二）三焦经患病症状与经穴主治作用

三焦病在指无名 臂肘臑肩麻木疼

目锐眚痛自汗出 喉痹咽肿耳鸣聋
头痛眩暈牙齿痛 疟疾热病癰痼惊

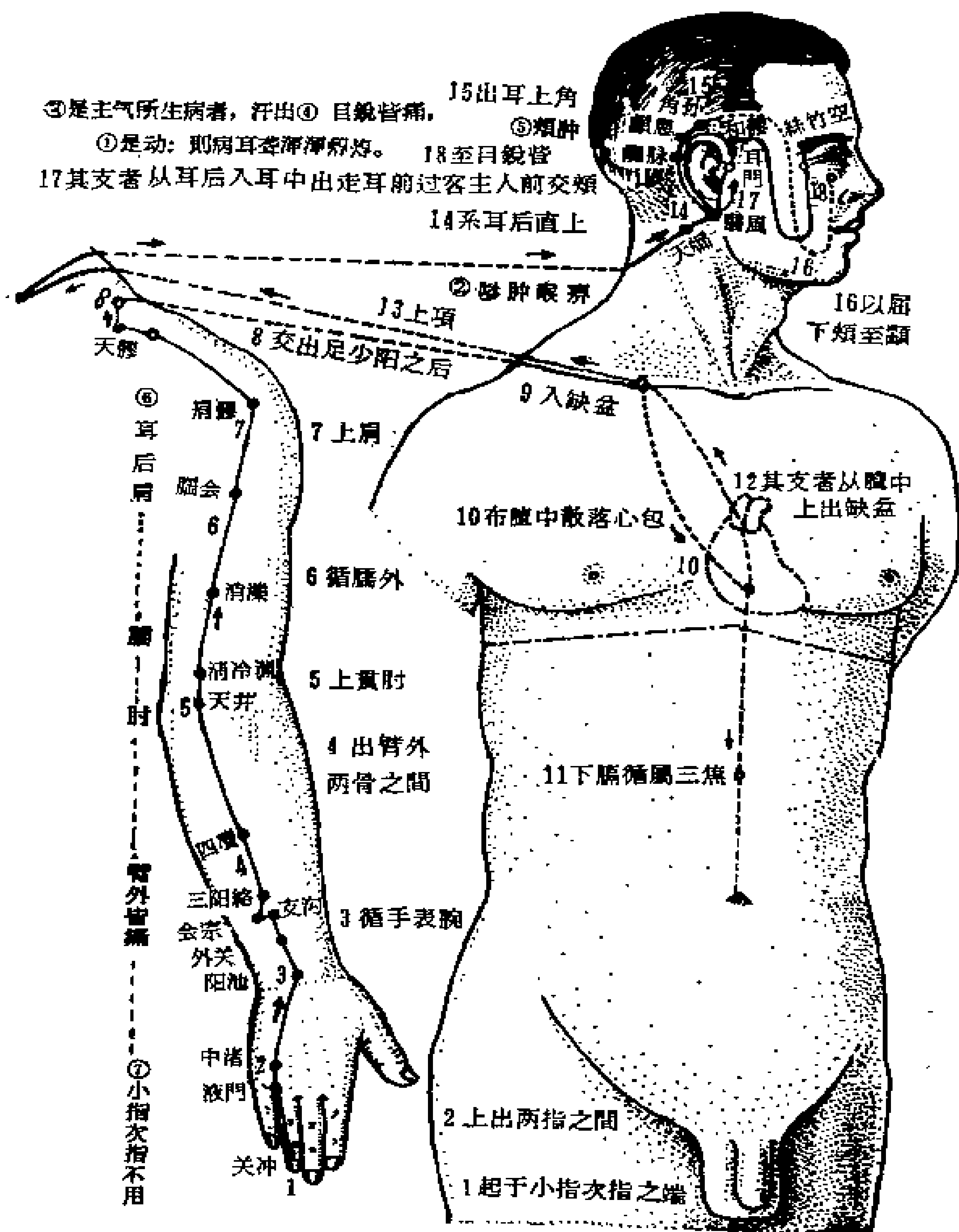
经脉循行区域		本经所属俞穴	三焦经患病症状与经穴主治作用（注解）	
			直接作用	间接作用
上肢	指腕部	①关冲 ②液门 ③中渚 ④阳池	手指手背痛，手腕肿痛。	头痛、目赤、唇干、喉肿痛、耳聋、耳鸣、咽肿、肩背痛、热病、消渴、疟疾、汗不出。
	臂肘部	⑤外关 ⑥支沟 ⑦会宗 ⑧三阳络 ⑨四渎 ⑩天井	肘臂痛、臂肘，拘挛，麻木疼痛。	头痛、耳鸣、耳聋、失音、齿痛、喉肿、目疾、癰痼、热病、颈项痛、手颤。
	臑肩部	⑪清冷渊 ⑫消泺 ⑬臑会 ⑭肩髃 ⑮天髃	肩背痛，臑外痛，肩痛引肩胛作痛。	颈项强急肿痛，癰痼，热病。
头颈	颈部	⑯天牖	颈项强急肿痛	头面肿、耳聋、目昏
	耳部	⑰翳风 ⑱瘛脉 ⑲颅息 ⑳角孙 ㉑耳门	耳聋、耳鸣、耳痛、耳廓红肿。	口眼歪斜，口噤，颊肿，头痛，齿痛、目疾，小儿惊痼。
	颞部	㉒和髎 ㉓丝竹空	头痛，耳鸣，目锐眚痛。	颊部肿痛。

(三) 三焦经俞穴位置

无名爪后是 ①关冲	小次指缝 ②液门名
③中渚液门上一寸	④阳池手背腕纹中
⑤外关腕上二寸横	⑥支沟腕上三寸同
⑦会宗支沟外一寸	⑧三阳络沟上一平
⑨四渎肘前五寸整	肘尖上一 ⑩天井称
天井上一 ⑪清冷渊	⑫消烁井上四寸边
⑬臑会肩髃下三寸	⑭肩髃臑上肩外端
⑮天髃肩井下一寸	⑯天牖乳突端后缘
⑰翳风耳下乳突前	⑱瘰脉耳后对孔间
⑲颅息瘰脉上一寸	⑳角孙耳上发际边
㉑耳门珠上缺口处	㉒和髃门上发后边
㉓丝竹空在眉尾处	三焦穴共二十三

〔注〕 ①关冲，在无名指外侧爪后一分处。②液门：在小指与无名指根部指缝处。③中渚：在液门上一寸处。④阳池：在手背腕上横纹陷中，⑤外关：在腕后横纹直上二寸。⑥支沟：在腕后横纹直上三寸，外关上一寸。⑦会宗：在支沟穴外侧一寸处。⑧三阳络：在支沟穴上一寸处。⑨四渎：在肘前五寸处。⑩天井：在肘尖上方一寸处。⑪清冷渊：在天井穴上一寸处。⑫消烁：在天井穴上四寸处。⑬臑会：在肩髃穴下三寸处，在消烁穴上四寸处。⑭肩髃：在肩外端臑上陷中，相当于肩髃穴后三横指。⑮天髃：在肩井穴下一寸处。（肩井在第七颈椎与肩峰端连线的中间处。）

图31 手少阳三焦经脉循行、病候、俞穴位置示意图



①⑥天牖：在耳后乳突端的后缘处。①⑦翳风：在乳突端的前缘与耳垂尖部相对。①⑧瘰脉：在耳后边际直对耳孔处取之。①⑨颅息：在瘰脉穴上一寸，耳后青络脉上。②⑩角孙：在耳廓上正中发际与耳尖相对处。②⑪耳门：在耳珠之上部缺口处微前陷中。②⑫和髎：在耳前锐发下，耳门穴之微上方一横指锐发后缘处取之。②⑬丝竹空：在眉尾稍外端陷中。

十一：足少阳胆经

（一）胆经循行

①少阳胆脉锐眚生	上抵头角耳后行
②循颈行手少阳前	至肩交阳后盆中
※	※
③一支耳后入耳中	耳前目锐眚处终
④二支别锐下大迎	合于三焦少阳经
⑤抵颞车颈合缺盆	下胸贯膈络肝宫
⑥属胆循胁出气街	绕毛横入髀厌中
※	※
⑦直行之脉从缺盆	下腋寻胸季胁临
⑧下合髀厌循髀阳	出膝外廉辅前循
⑨直下绝骨外踝前	足附小次趾间匀
※	※
⑩三支别跗大趾间	大趾歧骨内出端

⑪还贯爪甲出三毛 爪边相接厥阴肝

〔注〕 ①足少阳胆经之脉起于目锐眦瞳子髎穴，经过耳前听会，上关、上至头角，从颌厌穴，“下耳后，”经过悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、窍阴、完骨、本神、阳白、睛明、临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池等穴而下至耳后的。②沿着颈部，走手少阳经脉的前方，上行至肩上，却又交叉出于手少阳经脉之后，下入缺盆之中。③第一分支，从耳后天牖穴处向前行，入于耳中，又走出耳前，过听宫穴，上至眼外角的后方。④第二分支从眼外角处下行至大迎穴，与手少阳三焦经会合⑤在眼眶下颧髎穴处，再下行至颊车穴处下颈，与第一支脉合在缺盆穴处，再下胸中穿过膈膜、联络肝脏，⑥入属胆府、沿着胁部的深处，出于少腹下方气街穴处，环绕过阴毛，横行人于髀厌环跳穴中。⑦直行之脉、从缺盆穴下腋沿着胸部过季胁，⑧再下行又与第一支脉相会合于髀厌中，继而下行沿着股膝部外侧至下外辅骨之前，⑨直至外踝的凹陷处，沿足背入小趾次趾爪后窍阴穴处。⑩第三支脉由临泣穴，过足背至大趾尖端，⑪还转过来贯穿爪甲，至爪甲后三毛处与厥阴肝经相衔接。

（二）胆经患病症状与经穴主治作用

少阳胆经主耳鸣	口苦太息偏头痛
目锐眦痛缺盆痛	汗出寒疟马刀瘰
胸胁股膝胫外痛	肩背胸满胃不宁

经脉循 行区域	本经所属 俞 穴	胆经患病症状与经穴主治作用（注解）	
		直 接 作 用	间 接 作 用
头	目 而耳前部	①瞳子髎 ②听会 ③上关	无
	侧 头耳后部	④颞颥 ⑤悬颅 ⑥悬厘 ⑦曲鬓 ⑧率谷 ⑨天冲	颜面红肿，口噤颊肿，齿 痛、癫痫、头晕、失眠。
	后 头 部	⑩浮白 ⑪窍阴 ⑫完谷 ⑬木神 ⑭阳白	鼻塞衄血，口眼歪斜，齿 痛、颊肿、喉肿痛、颈项 疼。
面	前 头 部	⑮临泣 ⑯目窗 ⑰正营 ⑱承灵 ⑲脑空	鼻塞、口眼歪斜、齿痛、 惊痫。
	项 肩 部	⑳风池 ㉑肩井	头痛、颈项强直、 肩背痛。
胁 肋 部	㉒渊液 ㉓辄筋 ㉔日月	胁部红肿、胸满、 喘息、呃逆、呕吐	黄疸、瘰癧。

下 肢	侧腰侧腹部	②⑤京门 ②⑥带脉 ②⑦五枢 ②⑧维道 ②⑨居髃	腰胁痛、腹胀，肠鸣、泄泻、小腹痛、腰胯痛。	月经不调、赤白带下、水肿。
	股膝部	③⑩环跳 ③⑪风市 ③⑫中渎 ③⑬阳关	股膝疼痛，膝部红肿，髀枢痛、下肢风湿痹痛。	腰胯疼、脚膝痹痛、半身不遂、中风。
	胫部	③⑭阳陵泉 ③⑮阳交 ③⑯外丘 ③⑰光明 ③⑱阳辅 ③⑲悬钟	膝肿痛、下肢外侧麻痹、足膝酸疼无力。	头面肿、胁肋痛、面肿喉肿、颈项胸痛、脚肿、热病，癰疾、目疾。
	足部	④⑩丘墟 ④⑪临泣 ④⑫地五会	足背肿痛。	头角痛、目痛、喉肿、腋下肿、瘰疬、胁痛、鼻出血、腹痛、颈肿、下肢外侧痠痛
	趾部	④⑬侠溪 ④⑭窍阴	脚趾肿痛、脚气。	目疾、耳鸣、耳聋、颊肿、胁肋痛、头痛、舌强、多梦、热痛。

(三) 胆经俞穴位置

四十四穴足少阳

②听会耳珠前下取	①瞳子髎在外眦旁
④颌厌额角三分后	③上关耳前颧上详
⑥悬厘颞颥穴间取	⑤悬颅头曲四一间
	⑦曲鬓平耳发后缘

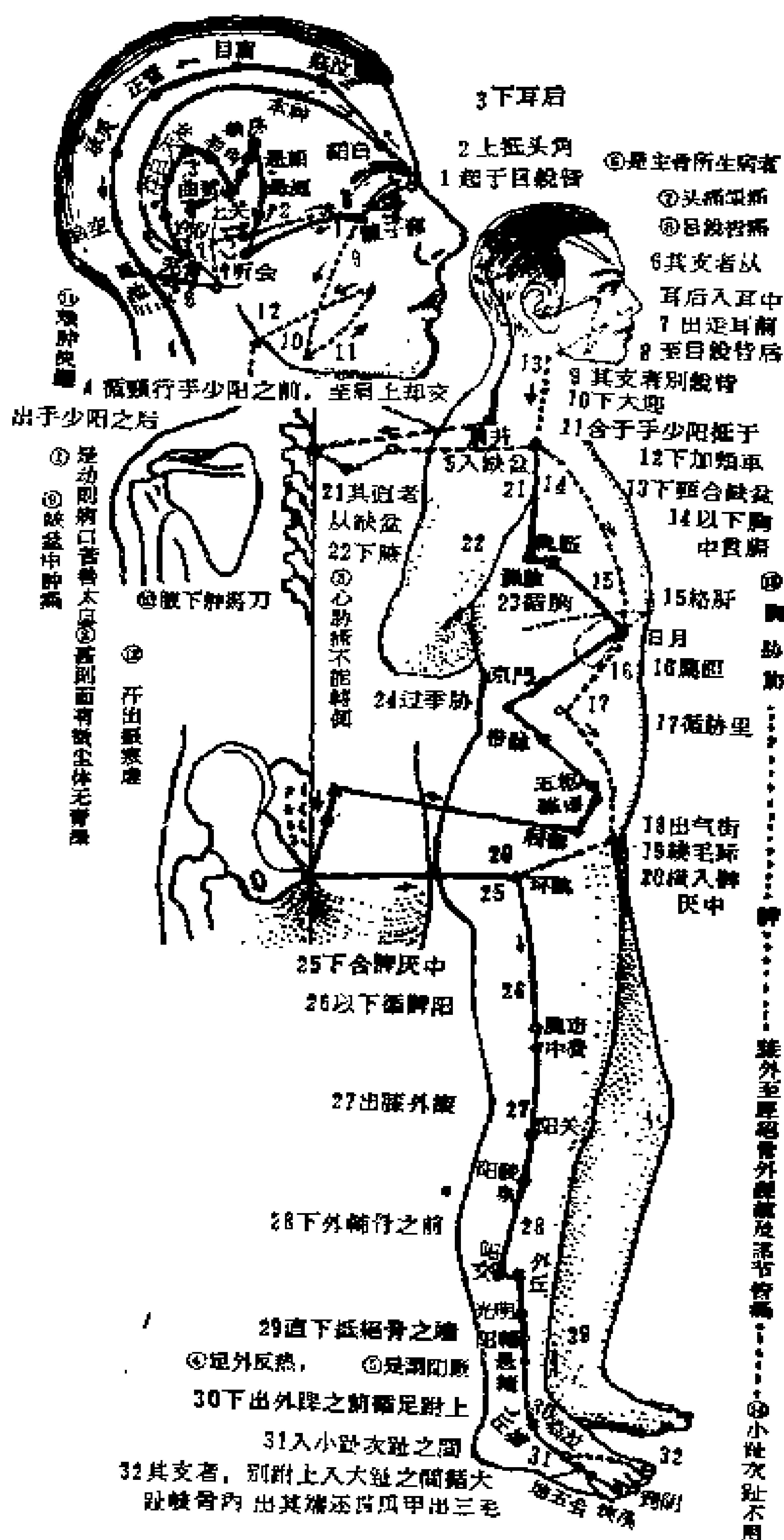
- | | |
|-----------|-----------|
| ⑧率谷耳上发一五 | ⑨天冲谷后五分边 |
| ⑩浮白冲下一寸长 | ⑪窍阴白下一寸量 |
| ⑫完谷阴下七分整 | ⑬本神庭旁三寸详 |
| ⑭阳白眉上一寸取 | ⑮临泣入发五分长 |
| ⑯目窗临后一寸五 | ⑰正营一五窗前方 |
| ⑱承灵正营后寸半 | ⑲脑空灵后寸半长 |
| ⑳风池发角风府平 | 七颈肩峰中 ⑳肩井 |
| ㉑渊腋腋下三寸处 | ㉓辄筋渊前一寸平 |
| ㉔日月中脘旁三五 | 再上五分八肋中 |
| ㉕京门十二肋前端 | ㉗带脉平脐侧腰间 |
| ㉘五枢带脉下三寸 | ㉚维道枢下五分宽 |
| ㉛居髎维道后斜下 | 三寸胯骨前上缘 |
| ㉜环跳坐骨髁前间 | ㉞风市立正中指端 |
| ㉝中渎股外膝上五 | 膝节旁陷是 ㉟阳关 |
| 膝下一寸 ㉫阳陵泉 | ㉭阳交踝上七寸间 |
| ㉮外丘阳交前一寸 | ㉰光明踝上五寸安 |
| ㉱阳辅外踝上四寸 | ㉳悬钟外踝直上三 |
| ㉴丘墟踝下微前陷 | ㉶临泣小次歧骨见 |
| ㉷地五会在侠上一 | ㉹侠谿四五趾缝间 |
| ㉺窍阴穴在第四趾 | 爪甲一分外侧端 |

〔注〕

①瞳子髎：在目外眦角外；五分陷中。②听会：在耳珠前下方，听宫穴直下五分。③上关：在耳前颧弓上缘耳廓一

寸处。④额厌：在额角发际后上部，即额角入发际三分处。⑤悬颅：在头维穴与曲鬓穴上引一直线上的四分之一处。⑥悬厘：在悬颅与曲鬓二穴之间。⑦曲鬓：在耳前锐发后，与耳廓根部同高。⑧率谷：在耳尖直上入发一寸五分处。⑨天冲：在率谷穴后五分处与率谷穴同高。⑩浮白：在天冲穴下方一寸处。⑪窍阴：在浮白穴下一寸处。⑫完骨：在窍阴穴下七分处，耳后入发四分。⑬本神：在正中线任脉神庭穴，旁开三寸。⑭阳白：在眉正中直上一寸处。⑮临泣：在阳白穴直上入发五分处。⑯目窗：在临泣穴后一寸五分。⑰正营：在目窗穴后一寸五分。⑱承灵：在正营穴后一寸五分，即临泣后四寸半。⑲脑空：在承灵穴后一寸五分。⑳风池：在耳后发角处与督脉风府穴同高。㉑肩井：在第七颈椎与肩峰端连线的中间。㉒渊腋：在腋窝直下三寸处（腋中线）㉓辄筋：在渊腋穴前一寸取之。㉔日月：在任脉中脘穴旁开三寸五分，再向上五分处。㉕京门在十二肋骨前端下边际处取之。㉖带脉：在侧腰部十一肋骨直下与脐同高。㉗五枢：在带脉穴前下三寸处。㉘维道：在五枢穴下五分髂前上棘内上缘。㉙居髃：在维道穴斜后下三寸处。㉚环跳：在坐骨节结与髂前上棘连线中间处。㉛风市：以身直立，手下垂，中指指尖所触之处取之。㉜中渎：股部外侧膝部横纹端直上五寸处。㉝阳关：在膝关节旁陷中与膝盖骨上缘对齐。㉞阳陵泉：在膝下一寸处，即膝外辅骨之上两筋间。㉟阳交：在足外踝上七寸处。㊱外丘：在阳交穴前一寸处。㊲光明：在足外踝上五寸处。㊳阳辅：在足外踝上四寸，光明穴下一寸微前取之。㊴悬钟：在足外踝上三寸处。㊵丘墟：在足外踝下微前陷中。㊶临泣：在足小趾与次趾趾缝上方一寸处。㊷地五会：在侠谿穴上一寸处。㊸侠谿：在第四第五趾缝间即临泣穴下

图32 足少阳胆经循、病候、俞穴示意图



一寸五分。④窍阴：在足四趾小趾侧去爪甲一分许。

十二、足厥阴肝经

（一）肝经循行

- ①足厥阴经属于肝 起于大趾丛毛边
②上循足跗踝一寸 上踝八寸太后缘
③上脘内廉循阴股 入毛阴器腹胃肝
④络胆贯膈布胁肋 循喉上颞目额巅
⑤一支目系夹唇内 ⑥二支肝膈注肺间

〔注〕 ①足厥阴肝经之脉起于大趾爪后丛毛边际处
②向上沿着足背上缘去内踝一寸处，上行八寸，交叉到足太阴脾经之后，③从脘窝内侧沿大腿内侧脾肾二脉中间上行，入阴毛中，环绕外生殖器上至少腹，过季肋章门穴而挟胃入属肝脏。④联络胆府，上过膈膜散布于胁肋，沿着喉咙后面，过腭骨上窍，（鼻孔内侧端）连于目系上出额部与督脉会合于头顶中央处，⑤其第一分支从目系下行，经过颊部的深处，左右环行于口唇的深部。⑥第二分支复从肝脏，分别贯穿膈膜，上注于肺中与手太阴肺经经脉相衔接。由此可见十二经脉起于肺而止于肺形成了如环无端的整体循环。

（二）肝经患病症状与经穴主治作用

是动生病腰痛疼 男子七疝女瘕症

甚則噤口面脫色 胸滿嘔泄小便癰
咳嗽癲狂鼻目病 膝股寒疼足厥冷

经脉循行区域		本经所属俞穴	肝经患病症状与俞穴主治作用（注解）	
			直接作用	间接作用
下 肢	足趾跗踝部	①大敦 ②行间 ③太冲 ④中封	脚气红肿、足部冷痛、内踝痛。	睾丸上缩，疝气、遗精、小便不利、阴茎痛、阴囊肿大遗溺、月经过多、阴挺、口眼歪斜、目黄。
	胫膝部	⑤蠡沟 ⑥中都 ⑦膝关 ⑧曲泉	膝胫寒冷痠痛、不得屈伸。膝胫内侧痹痛。	腰背痛、少腹肿痛、月经不调、崩漏带下、产后恶露不绝、半身不遂、喉头肿痛、小便不利、遗精、痢疾、阴茎痛。
	股阴部	⑨阴包 ⑩五里 ⑪阴廉	腿股内牵引痛，或腰痛。	月经不调，小便不利，遗尿，腰尻部痛。
腹胁部		⑫急脉 ⑬章门 ⑭期门	阴茎痛，阴囊肿大，阴痒，阴挺，遗尿闭癃，腹胀，肠鸣，胸胁痛闷，呕吐酸水，饮食不下。	腰背痛，小儿疳疾。

(三) 肝经俞穴位置

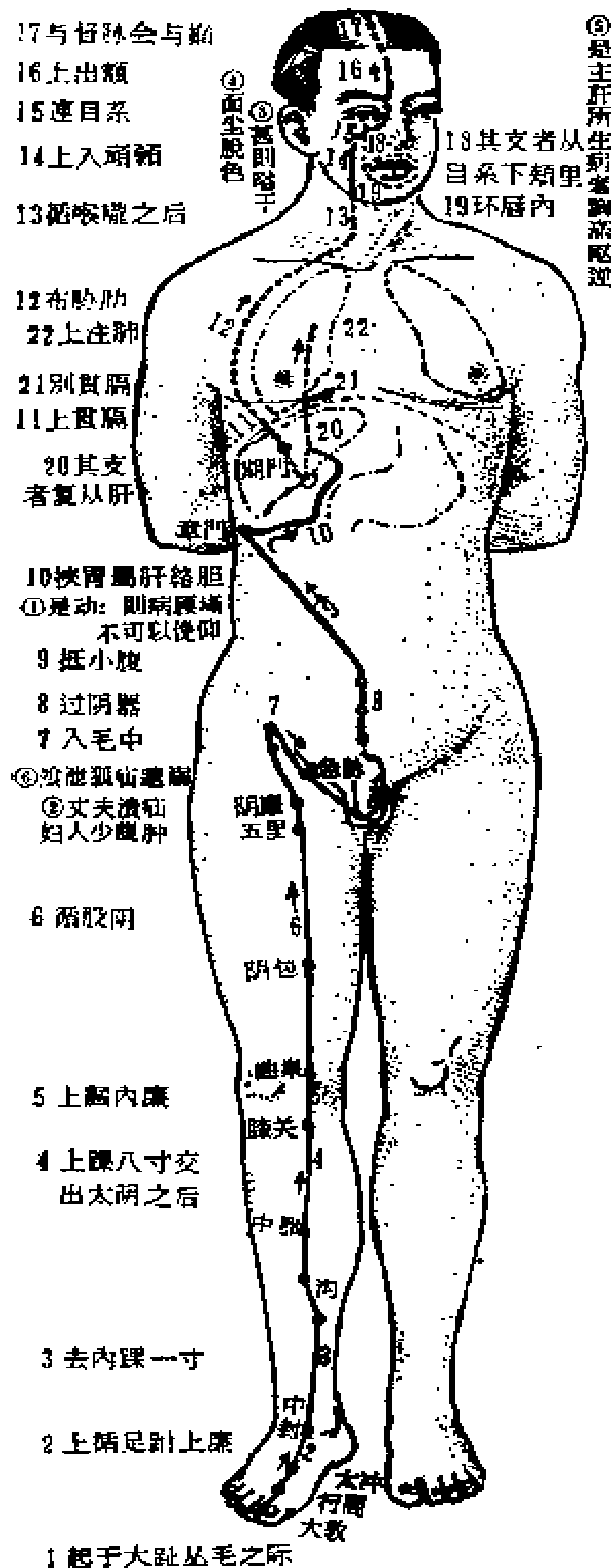
①大敦大趾爪根边 大次指缝是 ②行间
③太冲行间上二寸 ④中封一寸内踝前

- ⑤蠡沟内踝上五寸 ⑥中都内踝七寸宽
⑦膝关膝下二寸取 屈膝纹头是⑧曲泉
股部三穴有⑨阴包 膝上四寸两筋交
⑩五里阴廉下一寸 ⑪阴廉腿根横纹高
⑫急脉任旁二寸五 ⑬章门十一肋骨稍
⑭期门乳头直下取 相当七八肋骨间

〔注〕如图33

- ①大敦：在足大趾爪根后正中一分处。
②行间：在足大趾与次趾缝间。
③太冲：在行间穴上二寸处。
④中封：在足内踝前下一寸处。
⑤蠡沟：在足内踝上方五寸处。
⑥中都：在足内踝上七寸处。
⑦膝关：在膝腘内侧曲膝横纹头下二寸。
⑧曲泉：在膝腘内侧横纹头处取之。
⑨阴包：在膝上四寸，股内廉两筋间。
⑩五里：在阴廉穴下一寸处。
⑪阴廉：在大腿根部与横纹同高。
⑫急脉：在任脉曲骨穴旁开二寸五分，阴毛之际处。
⑬章门：在十一肋骨前端取之。
⑭期门：在乳头直下相当于七八肋骨之间取之。

图33 足厥阴肝经循行、病候、俞穴位置示意图



十三、督脉经

（一）督脉循行

难经原文阳脉督 起于下极会阴俞
并于脊里上风府 入属于脑髓交出

〔注〕 按难经二十八难原文：督为阳脉，起于前后二阴之间的会阴穴，上行合并脊柱之中，继而上行至风府穴入属于脑，又经过头顶百会穴，由鼻柱之中间至上齿龈，龈交穴而出。

（二）督脉经患病症状与经穴主治作用

经虚头重实项强 腰背疼痛痉反张
肺胀气短与淋病 癰疽痔疾与脱肛
头痛眩晕鼻衄血 中风晕倒破风伤

（三）督脉经俞穴位置

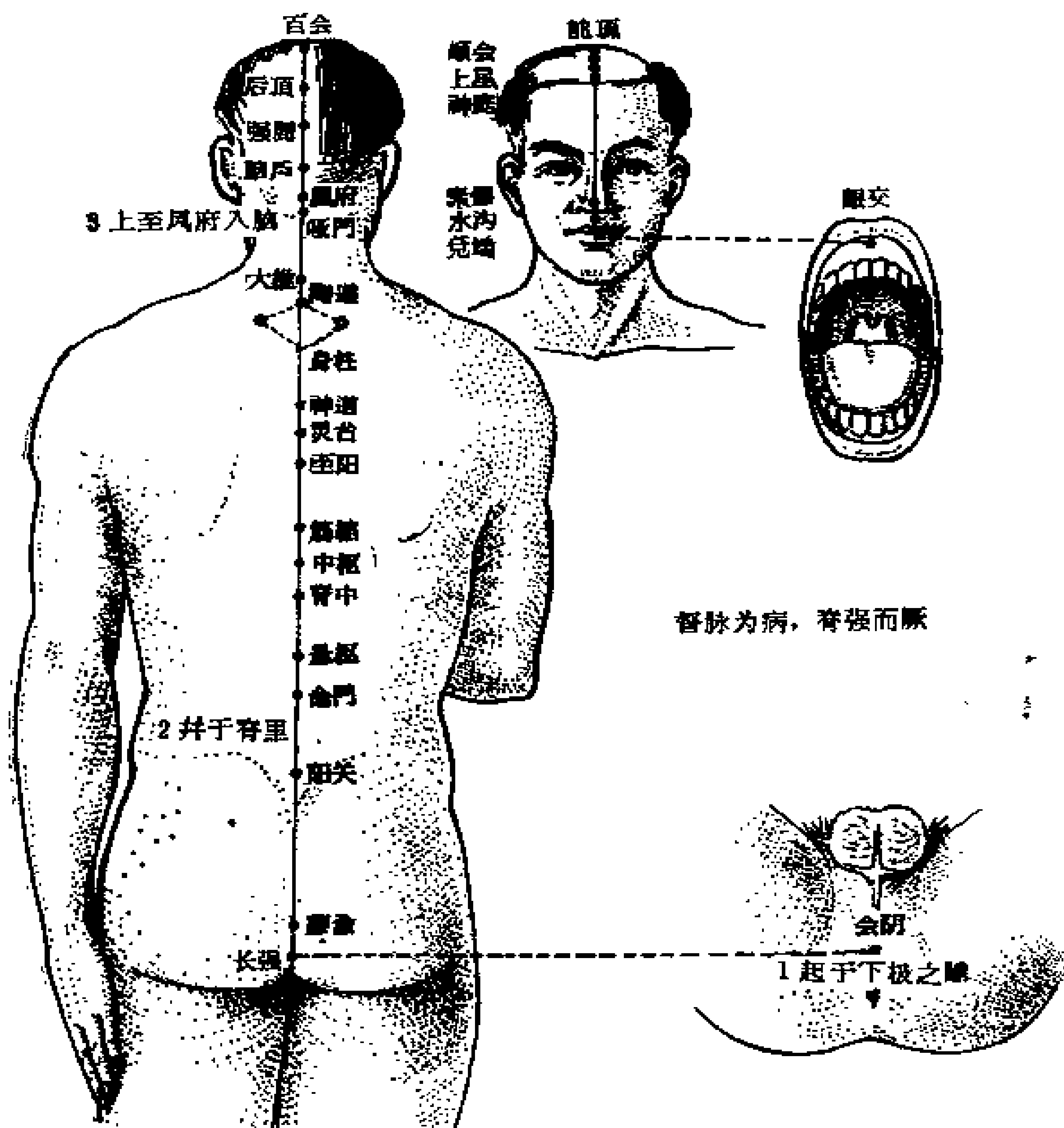
- ①长强穴在尾骨尖，②腰俞二一椎下边。
③阳关五上④命门三，⑤悬枢一二腰椎间。
⑥脊中十一⑦中枢十，⑧筋缩九椎⑨至阳七。
⑩灵台第六⑪神道五，⑫身柱三四陶道一。

经脉循行区域	本经所属俞穴	督脉经患病症状与主治作用（注解）	
		直接作用	间接作用
尾骶部	①长强 ②腰俞	尾闾骨痛，脱肛，痔疾。	遗精淋病，便血，月经不调，癫痫，癱瘓。
腰部	③阳关 ④命门 ⑤悬枢	腰胯痛，腰脊强痛。	月经不调，带下，遗精白浊，食不化，泄泻，痢症。
脊背部	⑥脊中 ⑦中枢 ⑧筋缩 ⑨至阳 ⑩灵台 ⑪神道 ⑫身柱 ⑬陶道 ⑭大椎	腰脊背痛项强。	食不化，泄泻，吐血，反胃，黄疸，心痛，咳喘，寒热，胁痛，癫痫，疟疾头痛健忘。
后头部	⑮哑门 ⑯风府 ⑰脑户 ⑱强间 ⑲后顶 ⑳百会	头项强痛，后头痛。	癫痫，目疾，暴痞，目眩，鼻衄，咽喉，肿痛，鼻塞，耳鸣，中风，健忘，脱肛。
前头部	㉑前顶 ㉒凶会 ㉓上星 ㉔神庭	头顶痛。	目眩，鼻多清涕，面赤肿，鼻衄，鼻塞，目疾，癫痫。
鼻唇部	㉕素髻 ㉖水沟 ㉗兑端 ㉘龈交	鼻疾患，口眼歪斜，齿根肿痛，面唇肿痛。	癫狂，癰疾，脊强，腹痛消渴，小儿惊风。

七颈椎下一胸上	二者之间是 ⑭大椎
项后入发五 ⑮哑门	入发一寸 ⑯风府寻
⑰脑户府上一寸五	⑱强间户上寸五分
⑲后顶寸丰强间上	⑳百会正在头中心
会前寸半名 ㉑前顶	㉒会前三寸囟会名
会前四寸 ㉓上星位	入发五分是 ㉔神庭
㉕素髻鼻柱尖端上	㉖水沟鼻下唇上边
㉗兑端赤白唇交界	㉘龈交上唇入龈间

①长强：在尾闾骨尖端上取之。②腰俞：在二十一椎下，尾闾骨与骶骨结合处取之。③阳关：在第四与第五腰椎之间。④命门：在第二与第三腰椎之间。⑤悬枢：在第一与第二腰椎之间。⑥脊中：在十一胸椎与十二胸椎之间。⑦中樞：在十与十一胸椎之间。⑧筋缩：在第九与第十胸椎之间。⑨至阳：在第七与第八胸椎之间。⑩灵台：在第六与第七胸椎之间。⑪神道：在第五与第六胸椎之间。⑫身柱：在第三与第四胸椎之间。⑬陶道：在第一与第二胸椎之间。⑭大椎：在第七颈椎与第一胸椎之间。⑮哑门：在项后发际入发五分处。⑯风府：在项后发际入发一寸处。⑰脑户：在风府穴上一寸五分。⑱强间：在脑户穴上一寸五分。⑲后顶：在强间穴上一寸五分。⑳百会：在头顶的中心部，后顶穴前一寸五分。㉑前顶：在百会穴前一寸五分。㉒囟会：在前顶穴前一寸五分百会穴前三寸处。㉓上星：在囟会穴前一寸五分，百会前四寸。㉔神庭：在前发际入发五分处。㉕素髻：在鼻柱的尖端上。㉖水沟：在鼻中膈下方红唇上方

图34 督脉循行，病候，俞穴位置示意图



陷中。②⑦兑端：在上唇边缘的中央，赤白肉交界处。②⑧龈交：在上唇内，门齿之间上方齿龈上。

十四、任脉经

（一）任脉循行

难经任脉行身前 起于中极会阴连
以上毛际循腹里 经过关元上喉咽
上颐循面入目内 联络舌本肺循环

〔注〕 《难经》二十八难：“任脉者起于中极之下，以上毛际；循腹里，上关元，至咽喉。上颐、循面，入目、络舌。”即任脉行于身前正中线上，起于中极，向下连于二阴之间的会阴穴，由会阴穴向上通过阴毛边缘，进入腹内，经过关元穴、腹、胸部正中线上行至咽喉，上于下唇颐部，循面，入目、络舌。由缺盆入肺，构成机体十四经的整体循环。如图35

（二）任脉经患病症状与经穴主治作用

任脉为病不一般 男子为病结七疝
女子带下与瘕聚 腹泄便秘呕吞酸
胸胁支满咳气喘 口眼喎斜舌咽干

（三）任脉经穴位置

①会阴穴在二阴间 ②曲骨穴在毛际边

经脉循行区域	本经所属俞穴	任脉经患病症状与经穴主治作用（注解）	
		直接作用	间接作用
脐下部	①会阴 ②曲骨 ③中极 ④关元 ⑤石门 ⑥气海 ⑦阴交 ⑧神阙	遗精，淋病，月经不调，带下，白浊，肠鸣，腹泻，绕脐冷痛，经闭，小腹痛，阳痿阴挺，小便不利，溺血，或恶露不止。	痔疾，中风，虚脱虚损不足，饮食不化。
脐上部	⑨水分 ⑩下脘 ⑪建里 ⑫中脘 ⑬上脘 ⑭巨阙 ⑮鸠尾	胃胀，胃疼，肠鸣，腹痛，食不化，呕吐，不欲食，反胃，吞酸。	胸满，咳嗽，癫痫，狂病，惊悸，健忘。
胸部	⑯中庭 ⑰膻中 ⑱玉堂 ⑲紫宫 ⑳华盖 ㉑璇玑	胸胁胀满，噎膈，咳嗽，喘满，痰多，胸膈痛。	饮食不下，消化不良，喉肿痛。
颈颌部	㉒天突 ㉓廉泉 ㉔承浆	咳嗽，喘息，失音，咽肿，喉中痰鸣，牙齿肿痛，口眼歪斜。	消渴，头痛，面肿。

脐下四寸 ③中极位，二寸 ⑤石门三 ④关元
⑥气海一五 ⑦阴交一，⑧神阙脐窝正中间
脐上一寸一穴名，⑨水分 ⑩下脘 ⑪建里称
⑫中脘⑬上脘⑭巨阙位，⑮鸠尾穴在歧骨中
膻下一六是 ⑯中庭 ⑰膻中两乳五肋中
⑱玉堂膻上一寸六 膻上三二是 ⑲紫宫
⑳华盖膻上四寸八 ㉑璇玑天下一指横

※

※

※

㉒天突胸柄上缘求 ㉓廉泉颌下对结喉
㉔承浆颐前唇沟陷 口眼歪斜涎不流

〔注〕

①会阴：在前后二阴之间。②曲骨：在脐下五寸阴毛边际处，③中极：在脐下四寸处。④关元：在脐下三寸处。⑤石门：在脐下二寸处。⑥气海：在脐下一寸五分。⑦阴交：在脐下一寸处。⑧神阙：在脐窝的正中处。⑨水分：在脐上一寸处。⑩下脘：在脐上二寸处。⑪建里：在脐上三寸处。⑫中脘：在脐上四寸处。⑬上脘：在脐上五寸处。⑭巨阙：在脐上六寸处。⑮鸠尾：在脐上七寸处。（两肋分歧之间）⑯中庭：在膻中穴下一寸六分。⑰膻中：在两侧乳头之间，相当于第五肋骨之间。⑱玉堂：在膻中穴上一寸六分。⑲紫宫：在膻中穴上三寸二分。⑳华盖：在膻中穴上四寸八分。㉑璇玑：在天突穴下一横指处。㉒天突：在胸骨柄上缘陷中。㉓廉泉：在颌下，结喉上中央陷中。㉔承浆：在下唇下沟陷中。

图35 任脉循行、病候、俞穴位置示意图

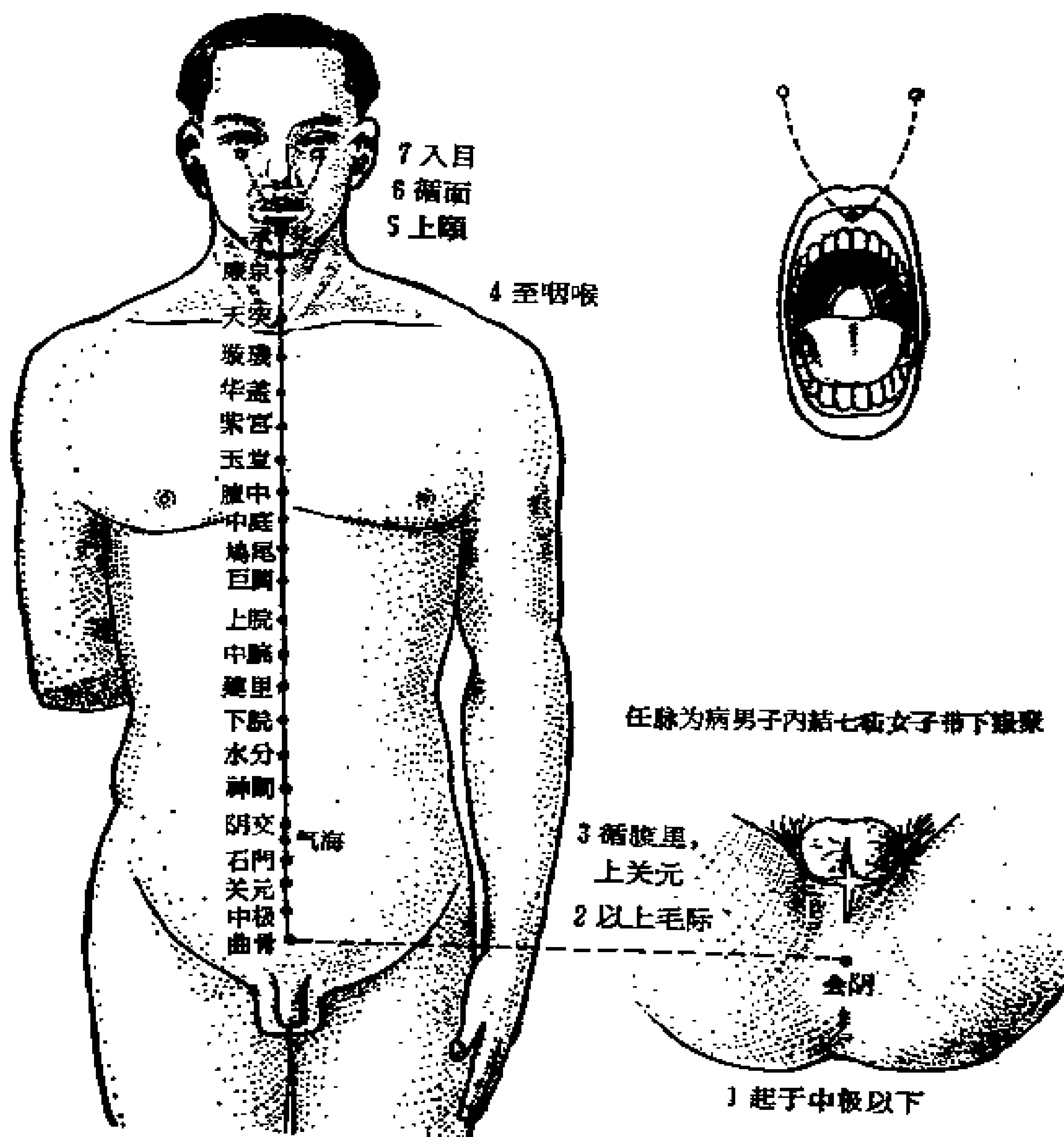


图 35

〔附一〕 冲、带、二跷、二维脉的循行

〔按〕 奇经八脉的循行歌括，均以内、难经原文为依据而编写的，故以原文为注解。而我们所绘制的冲脉示意图，亦是古今冲脉图谱中，少见的。但它是以原文为根据而绘制的。

一、冲脉循行

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. 冲起胞中上脊里 | 2. 浮出气街并肾经 |
| 3. 挟脐上行胸中散 | 4. 会于咽喉络唇中 |
| 5. 上出颠颞渗诸阳 | 6. 下出并肾三阴经 |
| 7. 前者伏行出跗属 | 8. 循跗入大趾间行 |
| 9. 渗诸络脉温肌肉 | 10. 上膴大杼下虚通 |
| 11. 合于阳明养宗筋 | 12. 通过带脉养正经 |
| 经络之海是冲脉 13. 督脉连于奇经中 | |

〔注〕 1. 《灵枢》五音五味篇：冲脉……起于胞中，上循脊里为经络之海。 2. 其浮而外者， 3. 循腹右上行 4. 会于咽喉，别而络唇口。《素问》骨空论：冲脉者起于气街，挟脐上行至胸中而散。《灵枢》逆顺肥瘦篇：冲脉者，五脏六腑之海也，五脏六腑皆禀然。

5. 其上者出于颠颞，渗诸阳，灌诸精， 6. 其下者，注少阴之大络，出于气街、循阴股内廉，入腠中，伏行髀骨内，下至内踝之后属而别；其下者，并入少阴之经，渗三

阴。7. 其前者，伏行出跗属，8. 下循入大趾间，9. 渗诸阳而温肌肉。《灵枢》海论篇：冲脉者、十二经之海，10. 其膈上在于大杼……下出于巨虚穴上下廉，《素问》痿论：冲脉者，经脉之海也，主渗灌溪谷。11. 与阳明合于宗筋，阴阳蹻宗筋之会，会于气街，而阳明为之长，12. 皆属于带脉13. 而络于督脉。图36

二、带脉循行

1. 带脉章门起季胁 经过带脉五枢穴
沿维道穴绕身周 2. 腹满腰溶水中别

〔注〕 《难经》二十八难：带脉者，起于季胁。回身一周。《难经》二十九难：带脉之为病，腹满，腰溶溶，若坐水中。图37

三、阴蹻脉循行

阴蹻起于然骨后 踝前大骨下陷中
少阴之别入照海 内踝之上交信称
直上阴股入阴内 循胸入缺出人迎
入颞属于目内眦 合于手足太阳经

〔歌诀依据原文〕 《灵枢》脉度篇原文：蹻脉者，少阴之别，起于然骨之后，上内踝之上，直上循阴股，入阴，上循胸里，入缺盆上出于人迎之前，入颞，属于目内眦，合于太阳，阳蹻而上行。图38

四、阳蹻脉循行

阳蹻外踝前申脉 仆参附阳居髀兮

图36 冲脉循行病候、示意图

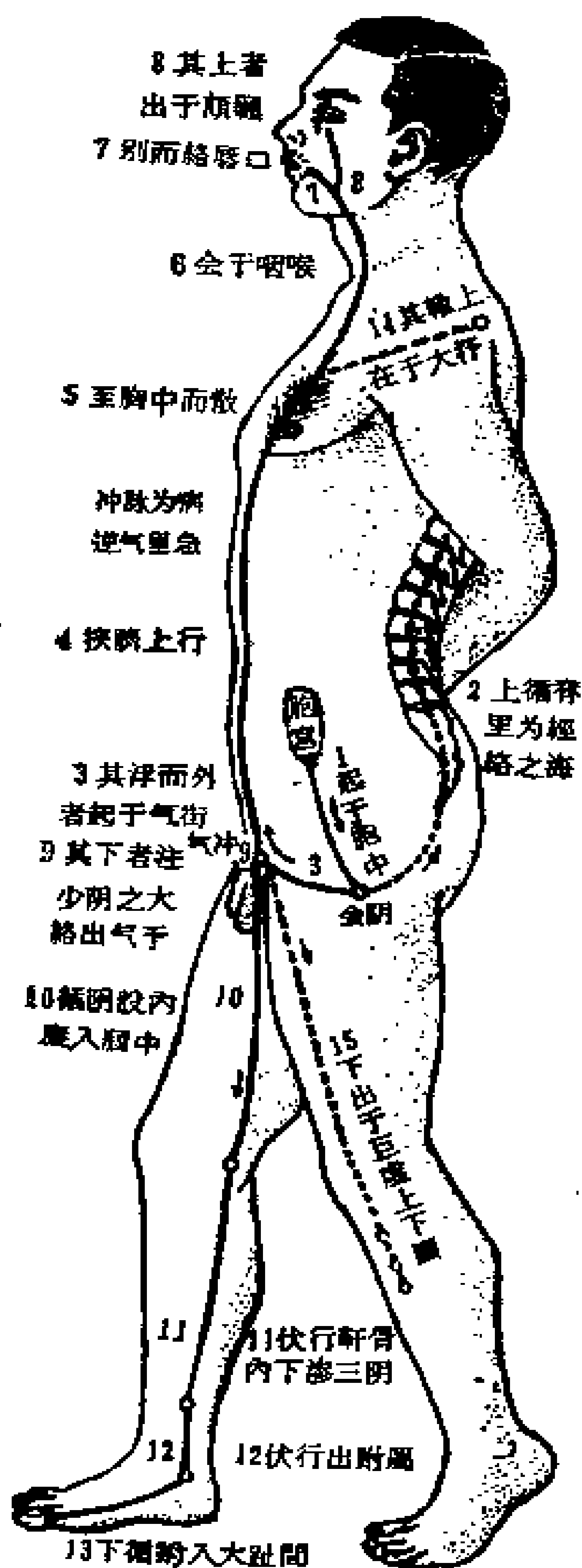


图37 带脉循行，病候示意图

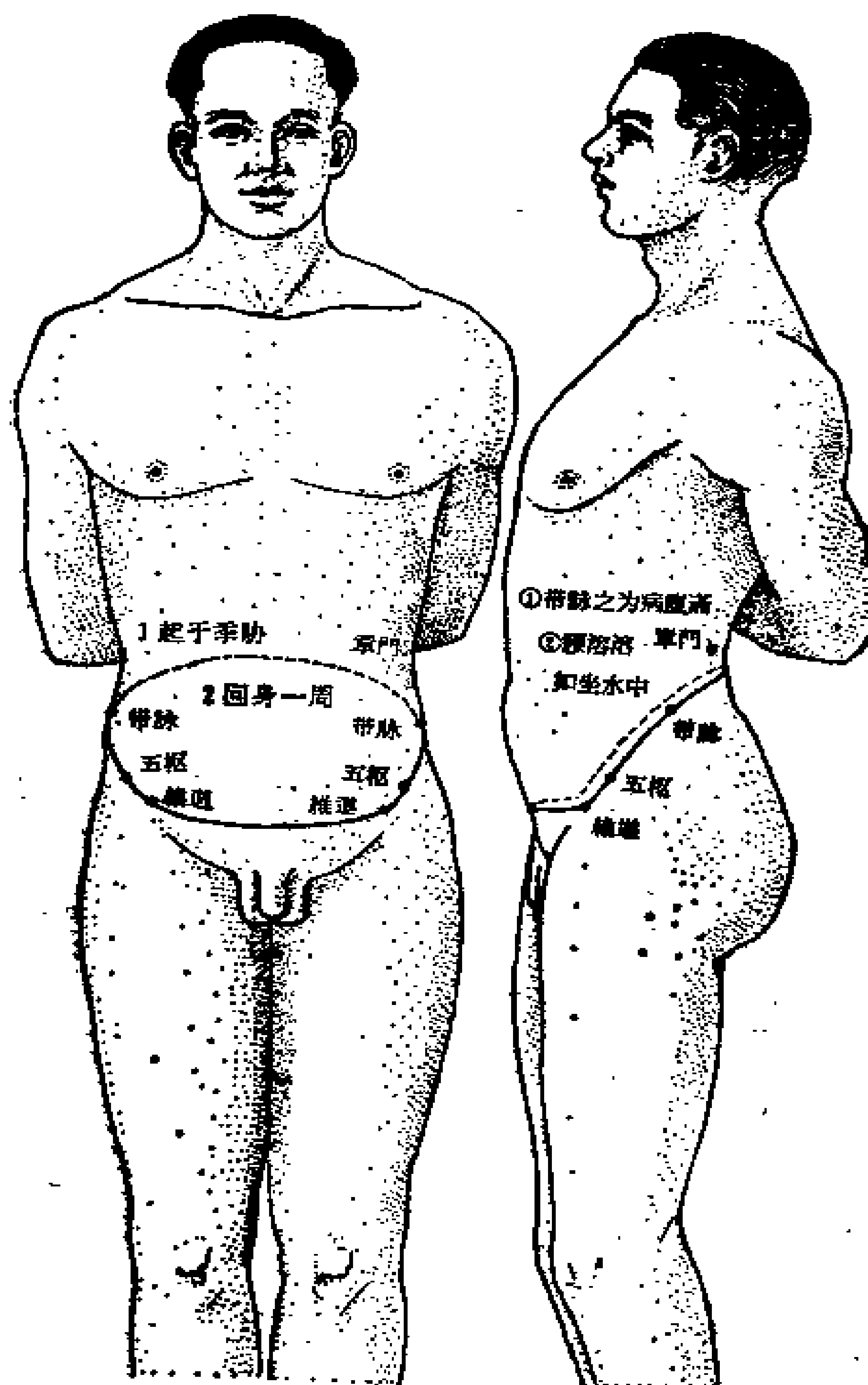
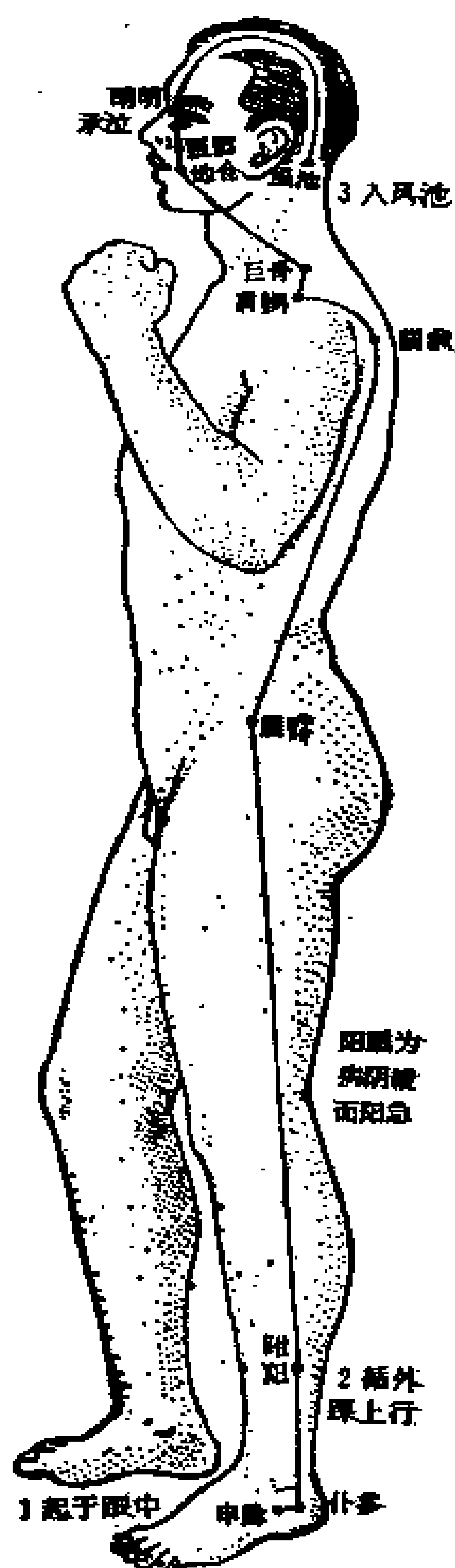
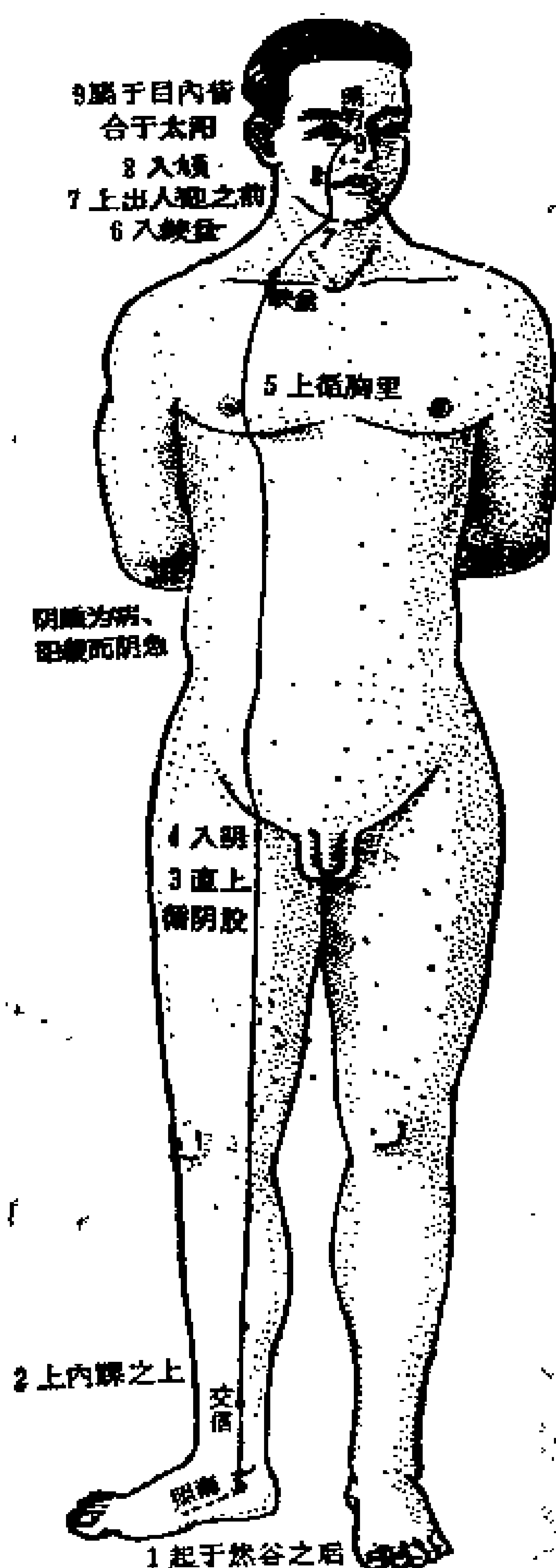


图38 阴跷脉循行、病候示意图

图39 阳跷脉循行、病候示意图



臑会肩髃巨骨上 地仓巨髃与承泣

内眦睛明上发际 脑后下行入风池

〔注〕 《难经》二十八难：阳跷脉者，起于踝中循外踝上行，入风池。如图39

五、阴维脉循行

阴维少阴筑宾起 循股上腹太阴行

府舍大横腹哀处 期门天突廉泉终

〔注〕 《难经》二十八难：阴维起于诸阴交也，如图40

六、阳维脉循行

阳维起于诸阳会 足外踝下起金门

上行阳交通日月 臑俞天髃肩井临

上至哑门风池府 脑空承灵正营循

通过目窗临泣上 终止阳白过本神

〔注〕 《难经》二十八难：阳维起于诸阳会也。如图41

〔附二〕配穴处方

配穴原则要分明，类似用药处方同。

病有复杂千变化，方有规律加减情。

配穴原则有两种，直接间接要分明。

直接痛区附近取，间接痛区远部行。

直接间接同时用，临床疗效有奇功。

图40 阴维脉循行、病候示意图

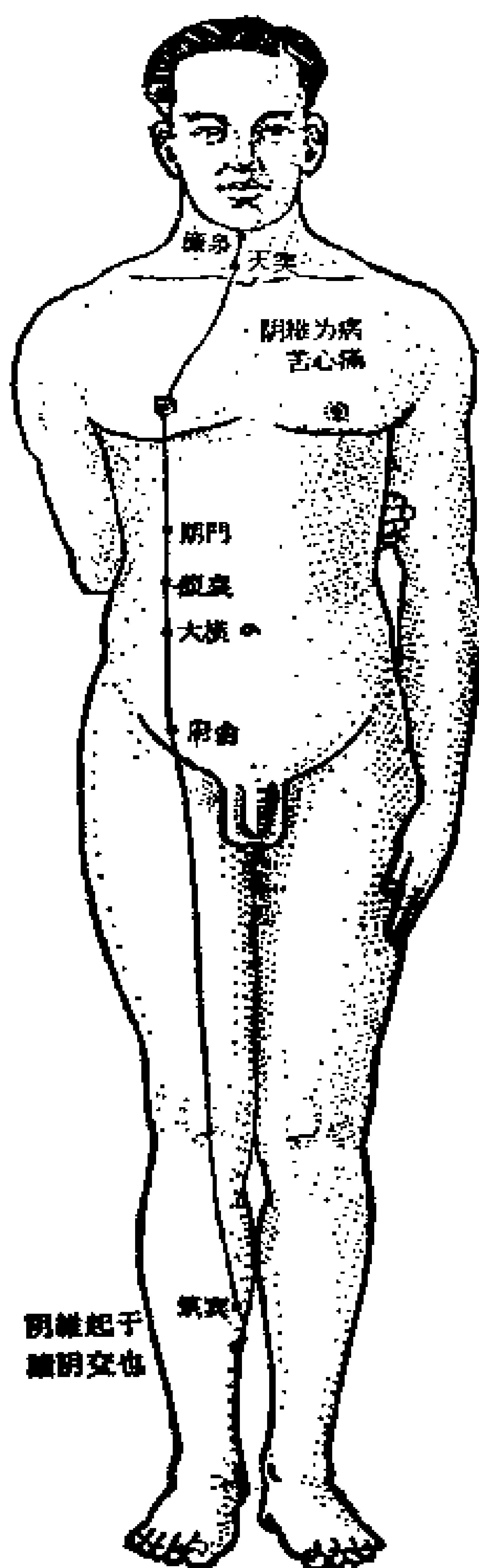
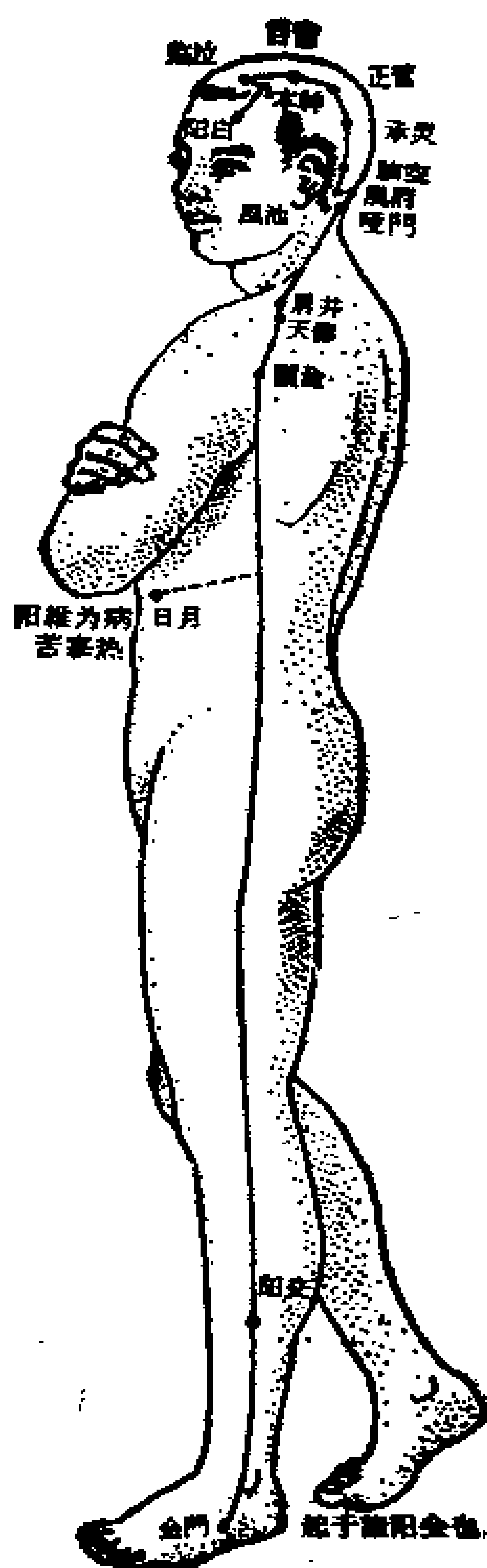


图41 阳维脉循行、病候示意图



〔附〕 间接配穴歌（二则）

1. 四总穴：肚腹三里留，腰背委中求，
头项寻列缺，面口合谷收。
2. 千金穴：三里内庭穴，肚腹中妙诀。
曲池与合谷，头面痛可彻。
腰背痛相连，委中昆仑穴。头项如有
病，后溪并列缺。
环跳与阳陵，膝前兼腋胁。三百六十
名，不外千金穴。

（一）头颈部疾患配穴处方

1. 头痛

头痛主穴要记清，百会列缺合谷攻。
至阴解溪也为主，痛处不同须变更。
头痛主穴加前顶，承光通天效最灵。
前额阳白攒竹刺，印堂后溪有神应。
偏头痛时加头维，太阳阳白丝竹空。
后头痛时加后顶，风池天柱（风）府天容。
全头痛时加阳白，头维风池足太冲。

2. 头晕失眠

神经衰弱与失眠，头维攒竹百会前。
悬颅悬厘足三里，三阴（交）合谷与关元。

神门太渊穴为主，中极内庭与行间。
胃加天枢与中脘，肺加肺俞膏肓痊。

3. 颜面麻痹或痉挛

- ①颜面麻痹或痉挛，听会地仓颊车连。
针刺患侧与艾灸，再配合谷上下关。
(上关与下关)
- ②忽然口噤不能张，人中颊车与地仓。
听会下关配合谷，针下时刻得安康。

4. 耳鸣聋

耳聋蝉声，针刺翳风，耳门合谷，听会听官。

5. 咽喉肿痛

咽喉肿痛刺少商，合谷颊车天突当，
关冲风池与天柱，翳风曲池配商阳。

6. 牙痛

牙痛主穴合谷攻，上牙巨髎加听官。
下牙下关颊车用，腮肿后溪与大迎。

7. 目疾与鼻病

眼痛难睁刺翳风，风池合谷攒竹空。
(丝竹空)

鼻衄哑门与合谷，迎香再配足内庭。

8. 流涎

唾液口角流过多，风池天柱和颊车。
地仓廉泉用针刺，能使唾腺立收缩。

9. 失音不语

失音不语刺天突，神门涌泉加支沟。
症门风府强针刺，三翻二次颈项柔。

10. 颈项痛（落枕）

颈项疼痛难转头，风池风府天柱求。
大椎肩井列缺用，针后痛止颈项柔。

（二）胸胁部疾患

1. 胸胁疼痛

胸胁疼痛刺章门，肺、肝、肾俞（大）椎昆仑。
步廊神藏配间使，反复针刺效如神。

2. 胸中满痛与咳嗽痰多

胸中满痛刺劳宫，大陵公孙膻中通（里）。
咳嗽有痰天（突）肺俞，膏肓哑门太渊丰（隆）。

3. 喘息

喘息之症刺曲池，天突合谷巨（骨）肺俞。
膻中一穴收特效，太渊列缺和喘息。

4. 心跳惊悸不安

心跳惊悸不安宁，神门心俞大椎同。
列缺合谷足三里，心神稳定目清明。

5. 心烦忙乱不安

心烦忙乱与不安，大椎神门和内关。

少海心俞(大) 陵气海， 神藏风门手足三。
(手三里和足三里)

(三) 腹部疾患配穴处方

1. 消化不良腹部胀痛

消化不良腹胀膨，天枢气海内关攻。
公孙中脘足三里，内庭通谷可轻松。

2. 呕 吐

呕吐不已在胃肠，公孙内关效最强。
内庭中脘(太)白气海，天枢涌泉可回阳。
热病金津加玉液，妇科三阴(交)合谷 详。

3. 腹 泻

腹泻不止刺内关，下脘照海公孙 天(枢)。
三里气海大肠俞，艾灸神阙尺泽痊。

4. 大便秘结

大便不通气海穴，再配天枢三里截。
常习便秘大肠俞，承山大横为妙诀。

5. 胃痉挛痛

胃痉挛痛刺公孙，三里内关与大敦。
内庭胃俞上、中脘，三阴(交)巨阙内庭针。

6. 鼓肠胀痛

鼓肠胀痛刺内庭，天枢中脘期门行。
大肠俞加足三里，神阙艾灸最有灵。

7. 腹 水

腹水水分阴陵泉，合谷支沟三里连。

胃俞脾俞大肠俞，三阴(交)内庭与行间。

8. 急慢性胃炎

急慢胃炎收效强，公孙内关(足)三里良。

隐白胃俞上中脘，肝脾巨阙和胃仓。

9. 急慢性肠炎

急性肠炎慢性炎，天枢神阙命(门)关元。

三焦大横大肠俞，三阴交配(足)三里连。

10. 腹部气胀

腹部气胀不能消，中脘气海三阴交。

再配内关足三里，临床针灸收效高。

(四) 泌尿与生殖器官疾患配穴处方

1. 遗 尿 症

遗尿之症刺大敦，志室关元俞三阴(交)。

八髎气海足三里，中极百会肾(俞)命门。

2. 尿 频 症

尿频病症刺关元，中极气海阴陵泉。

三阴(交)合谷兑端主，尿频淋漓治可痊。

3. 尿 闭

尿闭水道与三阴(交)，气海关元灸与针。

中极厉兑阴陵刺，再刺三里三寸深。

4. 遗精阳萎

阳萎遗精刺志室，大椎身柱与风池。
八髎命门足三里，关阴中极不可离。

注：关，关元，阴：三阴交。

5. 睾丸痛

睾丸寒凉下坠疼，三阴交配气穴灵。
大赫关元足三里，中极针刺效立应。

6. 月经过多症

月经过多气海针，关元委中里（足三里）三阴（交）。

尺泽隐白与阴谷，重刺太冲可回春。

7. 月经痛

经期腹痛（足三）里八髎，关元肾俞三阴交。
气海中极气海俞，大肠俞刺痛即消。

8. 月经闭止

月经过少或闭止，三阴交和足三里。
合谷地机与血海，命门中极穴可取。

（五）肩背部疾患配穴处方

1. 肩背疼痛

肩背疼痛刺支沟，委中肩井大椎求。
风门肩贞与中渚，后溪天宗亦针灸。

2. 项背强直不能转侧

项背强直转侧难，大椎风府肺俞连。
肩井大椎并间使，委中支沟病可痊。

3. 背腰牵连作痛

背腰牵引痛难伸，昆仑委中大椎针。
肝俞胃俞与合谷，膈俞天牖刺四分。

(六) 腰髋部疾患配穴处方

1. 腰背强痛

腰脊强痛刺委中，小肠（俞）三焦（俞）膀胱（俞）涌（泉）
申脉昆仑肾（俞）腰俞，可使腰痛立减轻。

2. 腰骶痛

腰骶疼痛刺八髎，育门志室要知晓。
髀关关元带（脉）维道，小肠气海俞三焦。

3. 腰髋痛

腰髋难转痛不堪，环跳邱墟与阳关。
承扶委中穴为主，再刺八髎病可痊。

(七) 上肢疾患配穴处方

1. 肩臂痛

肩臂疼痛不能举，肩髃肩井手三里。
曲池外关强烈刺，肩贞曲垣和间使。

2. 肩髃与前臂痛

肩髃疼痛肘髃天(井)，曲池臂髃与三肩

(肩髃、肩贞、肩井、)

肩臂疼痛内外关，曲池合谷手里三(手三里)。

3. 手腕麻痛

手腕麻痛与不仁，天井曲池外关寻。

经渠支沟阳溪腕(骨)，上廉合谷(手)三里临。

4. 肩肘腕关节痛

上肢关节痛，主穴曲池灵。肩关节疼痛，

肩井支沟称。痛在肘关节，合谷三里明。

腕关节疼痛，阳溪腕骨行。

(八) 下肢疾患配穴处方

1. 大腿痛和小腿痛

大腿疼痛风市攻，环跳髀关与委中。

小腿疼痛足三里，三阴(交)阳辅阴阳陵。

(阴陵泉阳陵泉)

足部疼痛昆(仑)照海，然谷解溪与太冲。

2. 下肢关节痛

髋关节痛定有因，承扶髀关环跳新(新建)。

膝关节痛针膝眼，梁丘鹤顶三里分。(足三里)

踝关节痛封(中封)绝骨，解溪昆仑亦须针。

3. 坐骨神经痛

坐骨神经痛委中，针刺环跳可收功。
承扶殷门足三里，八髎气海俞阳陵。

4. 下肢痉挛或麻痹

下肢痉挛或麻痹，环跳阳陵足三里。
阳辅至阴阴陵泉，丘墟昆仑(解)溪间使。

5. 下肢风湿性关节炎

下肢风湿性关节炎，环跳阳关阳陵泉。
绝骨风市足三里，三阴(交)委中上下廉。
(上巨虚下巨虚)

(九) 其他疾病配穴处方

1. 解热镇痛

解热镇痛妙难言，合谷曲池足里三。
(足三里)

大椎肺俞新建等，热退痛止病即安。

2. 疟疾

疟病一次(大)椎内外，二次灵台或脊中。
(内关、外关)

三次脊中配陶道，四次肾俞用针攻。
神门复溜加崇骨，艾灸命门有效应。

3. 霍乱

霍乱合谷尺(泽)太冲，少商气海委(中)人中。
十宣络脉皆放血，三里内关有奇功。

4. 荨 麻 疹

荨麻疹病刺曲池，膏肓列缺及肺俞。
外关大椎足三里，合谷三阴(交)效出奇。

5. 臌 病

臌病人中与大陵，涌泉神门和劳宫。
针刺列缺配中脘，心俞百会立减轻。

6. 癲 痫

癫痫大椎百会风(府)，鸠尾间使和人中。
身柱大陵足三里，涌泉少商巨(阙)劳宫。

7. 惊厥抽搐

惊厥抽搐(合)谷少商，涌泉人中百会当。
中脘肾俞十宣等，针下时刻得安康。

8. 晕 厥

突然晕厥人中刺，气海三里与内庭。
少商十宣皆出血，立刻头清目也明。

9. 半身不遂

半身不遂或偏瘫，唇缓流涎语出难。
大椎百会曲(池)合谷，哑门人中手足三。
(手三里和足三里)
风门肺俞厥阴俞，心(俞)督(俞)膈(俞)肝(俞)
腰俞连。
人事不省十宣主，环跳承扶阳陵泉。
承浆地仓配肩井，膻中针刺去浊痰。

先取患侧后取健，轮换针刺痛即安。

(十) 儿科疾患配穴处方

1. 消化不良

消化不良，三焦(俞)大肠(俞)，中脘天枢，胃俞回阳，神阙艾灸，效果很强。

2. 惊 抽

小儿惊抽，少商水沟，(大)椎曲(池)中冲，百会功收。

3. 七 疝

小儿七疝，太冲当先，一穴特效，针下不偏。

4. 下肢麻痹

下肢麻痹，三阴(交)三里。太冲承扶，环跳间使。

5. 口眼歪斜

歪斜中风，颊车人中。合谷二会(百会，听会)地仓听宫。艾灸回阳，功效立应。

6. 腹 泻

小儿腹泄，脐中四边。(脐中四边~~穴~~，以脐为中心，上下左右各开一寸，~~灸~~~~灸~~~~灸~~~~灸~~浅刺一分。)艾灸神阙，配合内~~灸~~