

经络腧穴学 大字版讲义

供滨州医学院中医学专业（针灸推拿学方向）使用

滨州医学院

传统康复教研室主编

目 录

绪 言	1
第一章 经络概述	13
第一节 经络系统概貌	14
第二节 经络的作用及经络理论的临床应用	22
第二章 腧穴概述	28
第一节 腧穴的分类和命名	30
第二节 腧穴的作用及主治规律	35
第三节 特定穴	38
第四节 腧穴定位法	47
第三章 手太阴经络与腧穴	51
第一节 手太阴经络	51
第二节 手太阴腧穴	55
第四章 手阳明经络与腧穴	59
第一节 手阳明经络	59
第二节 手阳明腧穴	63
第五章 足阳明经络与腧穴	69
第一节 足阳明经络	69
第二节 足阳明腧穴	73
第六章 足太阴经络与腧穴	85
第一节 足太阴经络	85

第二节 足太阴腧穴	89
第七章 手少阴经络与腧穴	94
第一节 手少阴经络	94
第二节 手少阴腧穴	97
第八章 手太阳经络与腧穴	100
第一节 手太阳经络	101
第二节 手太阳腧穴	104
第九章 足太阳经络与腧穴	109
第一节 足太阳经络	109
第二节 足太阳腧穴	113
第十章 足少阴经络与腧穴	130
第一节 足少阴经络	130
第二节 足少阴腧穴	133
第十一章 手厥阴经络与腧穴	140
第一节 手厥阴经络	140
第二节 手厥阴腧穴	143
第十二章 手少阳经络与腧穴	146
第一节 手少阳经络	146
第二节 手少阳腧穴	149
第十三章 足少阳经络与腧穴	155
第一节 足少阳经络	156
第二节 足少阳腧穴	160

第十四章 足厥阴经络与腧穴	173
第一节 足厥阴经络	174
第二节 足厥阴腧穴	177
第十五章 奇经八脉	181
第一节 督 脉	181
第二节 任 脉	194
第十六章 奇 穴	204
第一节 头颈部奇穴	204
第二节 胸腹部奇穴	207
第三节 背部奇穴	207
第四节 上肢部奇穴	209
第五节 下肢部奇穴	212

绪 言

经络腧穴学是针灸学的基础理论和核心内容。针灸学是运用经络、腧穴理论和刺灸方法防治疾病的一门学科。针灸学的主要内容包括经络、腧穴、刺灸和临床治疗等部分。针灸疗法历史悠久，是古人在长期的医疗实践中积累而成，具有安全有效、适应证广、简便经济等特点，深受人们的欢迎，为中华民族数千年的繁衍昌盛做出了巨大的贡献，并正在为世界人民的医疗保健事业发挥着越来越大的作用。针法起源于古代的砭针，灸法起源于古代的生活用火。经络腧穴的起源和发展与针灸疗法的应用密切相关，故本经络腧穴学绪言结合针灸的起源、形成和发展而做一总体介绍。

一、起源

灸法的起源可追溯到距今 8000 至 4000 年前的新石器时代，相当于原始社会的氏族公社时期。灸法的应用是在人类发明用火之后开始的。古人取火最初是利用自然火种，而后是摩擦取火和燧石取火，再后是利用太阳能取火。近代考古学研究证明，我国早在距今约 170 万年的“元谋人”时代，我们的祖先就会用火了。早期只有钻木取火的“木燧”，后来则有照日取火的“阳燧”。阳燧聚光取火，是世界上最早的太阳能利用。《周礼疏》载：“以其日者太阳之精，取火于日，故名阳燧，取火于木，为木燧者也。”在距今 3000 年前，当世界上许多民族还在钻木、

摩擦或击石取火的西周时代，勤劳智慧的华夏民族已经发明了利用太阳能取火的技术，为人类的文明做出了卓越的贡献。灸，《说文解字》释为“灼也”，即是以火熏灼之意。灸的发明与寒冷的生活环境及火的应用有密切联系。灸法所用的材料，最初很可能是可烧灼、烫、熨的各种树枝或干草，后来才发现用艾叶做成的艾绒易于引火缓燃而不起火焰，更适用于灸，遂使艾灸世代相传，沿用至今。艾是灸材，也是古人引火的燃料。崔豹《古今注·杂注》载：“阳燧以铜为之，形如镜，照物则影倒，向日则火生，以艾炷之则得火。”燧，或作遂，有通达、通畅之意。古人以为，阳燧与天相通，可引天之精气，故以太阳之火为艾灸火源之上选。太阳天火在古代象征纯阳之气，通过阳燧这等通天器物，汲取太阳之气点燃艾草以熏灼，既可用于驱逐鬼邪，又可用以温通血脉，治疗疾病。古人晴时阳燧取火，阴时木燧取火。木燧取火时，也以艾引火燃烧，让钻磨产生的火星掉在艾绒上引燃。

针刺疗法的起源也可追溯到原始社会的氏族公社时期。晋代皇甫谧《帝王世纪》有伏羲“尝味百草而制九针”的记载，南宋罗泌《路史》也有“伏羲尝草制砭，以治民疾”的载述。在内蒙古多伦县的新石器时代遗址中及山东日照市的新石器时代墓葬里发现的砭石实物，为针刺起源于新石器时代之说提供了证据。早在石器时代，先民们就将不同形状的石块磨制成各种医用器具，尖锐的用来刺血、排脓，刀形的用来切割，棒形、圆形的用于按

摩和热熨。其中尖锐者最为常用，故《说文解字》说“砭，以石刺病也”，《山海经·东山经》则称之为箴石。《山海经》曰：“高氏之山，其上多玉，其下多箴石。”《山海经》的这一记载还表明针石起源于我国东部地区。《素问·异法方宜论》也说：“东方之域……其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来。”砭针是针具的雏形和前身，其后还出现了骨针和竹针。人类进入青铜器时代和铁器时代时，随着冶金技术的发展，铜质、铁质的金属针便开始出现，之后又有金质、银质针的应用。

二、理论形成

针灸学术的发展经历了一个漫长的历史过程。春秋、战国、秦、汉时期，政治、经济、文化的发展，为中医学的发展提供了条件。针刺工具由砭针、骨针发展到金属针具，特别是九针的出现更扩大了针灸实践范围，促进了针灸学术发展，针灸理论也不断得以升华。

现存的经络文献原以《黄帝内经》（以下简称《内经》）为最早，但近代出土的古代文物表明，在《内经》之前已有各种较为原始的文字记载。1973年，湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书中载有“十一脉”的内容；1984年，湖北江陵张家山汉墓出土的竹简中也有同样的记载，且名之为《脉书》。这是现存最早的经络学文献，反映了针灸学核心理论经络学说的早期面貌。《脉书》这一名称与《史记·扁鹊仓公列传》所说的仓公淳于意受其师阳庆传授“黄帝、扁鹊之《脉书》”之说相符。《脉书》有属

于黄帝的，也有属于扁鹊的，可知有不同的本子。长沙马王堆汉墓出土的帛书就有几种文本：一种内容较简，按先“足三阳三阴脉”后“臂二阴三阳脉”排列，因称“足臂本”（《足臂十一脉灸经》）；另一种内容较详，按先六阳脉后五阴脉次序排列，因称“阴阳本”（《阴阳十一脉灸经》）。“阴阳本”有帛书的甲本、乙本及张家山简书三种传本。可见其传抄较多，影响更广。帛书的记载见《马王堆汉墓帛书》和《五十二病方》书中。

马王堆汉墓出土的医籍中尚有《脉法》一书。此书虽主要论述脉法，但有多处提到用灸法和砭法治疗疾病的内容，如“病甚阳上于环二寸而益为一久（灸），意思是若病情严重，阳气上逆，则从上次所灸的环（腕踝）处扩大二寸，再灸一次。所载砭灸部位虽非明确的穴名，但已具备了腧穴的某些特点。帛书《五十二病方》也有“灸泰阴”“久（灸）左肱”“久（灸）足中指”等有关施灸部位的记载，表明当时已初步形成了腧穴概念。此外，战国初期医家秦越人（扁鹊）曾“刺三阳五会（输）”救治虢太子尸厥；西汉初期医家淳于意（仓公）称针灸的部位为“俞”（“论俞所居”）和“砭灸处”。这些都是有关腧穴早期临床应用的文献记载。

《内经》，分《灵枢》和《素问》两部，成书于战国、秦、汉时期。《内经》的面世标志着针灸学理论体系的基本形成。《内经》以阴阳、五行、脏腑、经络、精神、气血等为主要内容，从整体观阐述了人体生理病理、诊断要领和防治原则，重点

论述了经络、腧穴、针法、灸法等。《汉书·艺文志》中有“《黄帝内经》十八卷”的记载，据晋代皇甫谧《针灸甲乙经》序文所说，就是指现存的《素问》九卷和《针经》九卷。《针经》古称《九卷》，唐以后称为《灵枢》。《素问》与《灵枢》相比较，总体上看，《灵枢》写作在先，《素问》在后。《灵枢》较为完整地论述了经络腧穴理论、刺灸方法和临床治疗等，对针灸医学做了比较系统的总结，为后世针灸学术的发展奠定了基础。关于经络的记载，以《灵枢》为最详，如《经脉》《经别》《脉度》《根结》等篇；《素问》则是在此基础上做进一步的阐发和讨论，故多以“论”或“解”为名，如《脉解》《皮部论》《经络论》《骨空论》《调经论》《太阴阳明论》《阳明脉解》等。但《素问》所引古文献并不完全与现存的《灵枢》相同，如《脉解》所载经脉文字不同于《灵枢·经脉》，却接近于帛书的记载，这当是古《脉书》的另一传本。凡名为“解”者自然是晚于原书的解释性著述。《内经》对人体腧穴的认识，已经到了从医疗实践上升到理论的阶段。书中所载，有的有名称有定位，有的有定位无名称，还提出了“以痛为输”的取穴形式，除穴名和位置外，其内容涉及与经络的关系、主治病症、刺灸方法及其禁忌等。《内经》对部分腧穴已进行了分类，如各经的“脉气所发”，五输穴、原穴、络穴、下合穴、背俞穴、募穴等，并做了简要的论述，反映了腧穴理论的早期面貌。成书于西汉末至东汉延平年间的《黄帝明堂经》，堪称我国第一部腧穴学

专著，是对汉以前散在医书中的针灸腧穴文献的一次全面总结，对腧穴的名称、部位、主治病症及刺灸法诸方面进行了首次全面系统的总结和统一。《黄帝明堂经》原书已佚，魏晋以后有多种不同名称的传本及注本，主要有《明堂孔穴针灸治要》及《黄帝内经明堂类成》。可惜此二书亦已散佚，但《明堂孔穴针灸治要》的内容辑录于《针灸甲乙经》中。“明堂”这一名称，原意是指国君议政的场所。《内经》中假设黄帝坐明堂之上与雷公等臣子讨论医道，后来便称经穴之学为“明堂”。这方面的书称“明堂经”，图称“明堂图”。

大约成书于汉代的《难经》（原称《黄帝八十一难》），以阐明《内经》为要旨，是继《内经》以后又一部中医经典著作。书中就《内经》等古经提出 81 个问题，并进行解答。有关经络的问题特注重寸口脉诊、原气、奇经八脉以及对“是动”“所生病”的解释。《难经》首先提出“奇经八脉”这一名称，并对奇经八脉内容做了集中的论述，补充了《内经》之不足。《难经》对经络理论的补充、阐发主要体现在奇经八脉、经脉病候、十五络脉等方面，对腧穴理论则主要体现在八会穴、原穴及五输穴的五行配属和治疗作用等方面。《难经》还首先提出“八会穴”的名称，并具体记载了人体气、血、筋、脉、骨、髓、脏、腑八者与八穴的关系。《难经》阐述了原气通过三焦通达五脏六腑、十二经脉的分布特点，提出“原穴”是原气经过和留止的部位，并在《内经》的基础上补充了心经原穴，使原穴趋于完整。《难

《内经》完善了各经五输穴的五行配属关系，并以刚柔相济理论做了解释，同时对其临床应用加以阐发，使之成为后世子午流注法的理论基础，在此基础上又提出了“虚则补其母，实则泻其子”和“泻南补北”理论，对针灸和中医临床各科均具启示意义。

总之，从战国至西汉及东汉时期，是《内经》和《难经》的著作年代，也是针灸理论的形成和奠基时期。《内经》《难经》同属于针灸基础理论的早期文献，都属医学经典。

魏晋时皇甫谧编辑的《针灸甲乙经》（全名《黄帝三部针灸甲乙经》，简称《甲乙经》），是现存最早的针灸学专著，是继《内经》之后对针灸学的又一次总结。《甲乙经》是汇集《素问》《针经》及《明堂孔穴针灸治要》三部书并加以分类整理而成的。书中共载经穴 349 个，其中有交会关系者 84 穴。各经都有所属专穴，有些穴为几条经所交会则称交会穴。《甲乙经》以“头身分部，四肢分经”的排列形式，对十四经穴进行整理和归类，将基础理论和针灸治疗内容集合，为古代针灸学专著。这是皇甫谧对针灸学的重大贡献。《甲乙经》于公元 6 世纪传到日本、朝鲜等国，是针灸走向世界的先导。

东汉末，张仲景“撰用《素问》《九卷》《八十一难》”等书著成《伤寒杂病论》（以下简称《伤寒论》），说明《伤寒论》一书运用六经辨证，是对《内经》《难经》理论的继承和发展，也是对经络理论的灵活应用。

三、学术发展

魏晋时皇甫谧《甲乙经》对经络腧穴理论的贡献已在上面介绍。

晋时以炼丹闻名的葛洪所著《抱朴子》和《肘后备急方》（以下简称《肘后方》）中均提到《明堂流注偃侧图》，这是指关于经穴的前、侧、后图形，简称“明堂图”。《肘后方》载录针灸医方 109 条，其中 99 条为灸方，从而使灸法得到了进一步的发展。其妻鲍姑，亦擅长用灸，是中国历史上不可多得的女灸疗家。晋代尚有名医秦承祖、陶弘景等，对针法、灸法均有研究。

隋、唐时期，随着经济文化的繁荣，针灸医学也有很大的发展。至唐代针灸已成为一门专科，针灸教育也占有重要地位，促进了针灸学的全面发展。著名医家孙思邈在其所著《备急千金要方》（以下简称《千金要方》）中绘制了五色“明堂三人图”，还首载阿是穴和指寸法。这一时期灸法最为盛行，尤以王焘《外台秘要》、崔知悌《骨蒸病灸方》最享盛名。

唐时杨上善撰注《黄帝内经太素》（以下简称《太素》）之外，又将《内经》与《明堂孔穴针灸治要》的内容汇合编成《黄帝内经明堂类成》十三卷，即十二经脉各一卷，奇经八脉合一卷，现仅存第一卷。从残存的卷一内容看，该书对经脉、腧穴已按气血流注次序排列，并对部分穴名做了释义，开创了循经考穴的先河，对经络腧穴理论体系的完善有重要意义。

宋代王朝注重对医书的编纂和校正，早期组织人员编写的

《太平圣惠方》，其第九十九卷称《针经》，第一百卷称《明堂》（即《明堂灸经》），后人称之为《明堂上经》和《明堂下经》，其中列有“十二人形”的经穴图；后期组织人员编写《圣济总录》，其按经排列腧穴，后为元代各书所继承。《难经》曾对奇经八脉的分布、功能和病候做了集中论述，《圣济总录》则对奇经八脉的有关腧穴和循行路线做了完整的描述。北宋翰林医官王惟一还奉诏编成《铜人腧穴针灸图经》三卷，共载 354 经穴，次年铸成“铜人”经穴模型两座，并以图经刻石，对统一经穴定位影响甚广。

宋、金时期将古代“候气而刺”“顺时而刺”的思想发展为具体的子午流注针法。金代何若愚写成《流注指微针赋》一篇，阎明广加以注解，并收集有关资料扩展成为《子午流注针经》一书，这是子午流注法的初期著作。明代徐凤《针灸大全》又改编成《子午流注逐日按时定穴歌》十首，各书加以转载，影响遂广。此法的特点就是按时选用十二经的井、荣、输、原、经、合穴。其后，又有将八脉交会穴也结合日时选用，称为“飞腾八法”或“灵龟八法”，初见于元代王国瑞的《扁鹊神应针灸玉龙经》。

金末元初，窦默（字汉卿）著有《针经指南》一书，内载《标幽赋》《通玄指要赋》及流注八穴、十四手法等内容，并对络脉提出新的观点：“络有一十五，有横络三百余，有丝络一万八千，有孙络不知其纪。”明代钱雷《人镜经附录》对络脉也有

新的认识：“十二经生十五络，十五经络生一百八十系络，系络生一百八十缠络，缠络生三万四千孙络。”这一说法为明末清初医家喻嘉言《医门法律·络脉论》等书所引用，对清代医家有重要影响。

元代，滑寿（字伯仁）在元代忽泰必烈《金兰循经取穴图解》的基础上编著成《十四经发挥》，将任、督二脉与十二经并论。该书对循经考穴影响甚广，明、清各家注解经脉者多以此书为主要参考，如明代夏英以滑氏注解配合经脉原文编成《灵枢·经脉翼》，高武《针灸聚英》也依照此书流注次序排列经穴。

明代是针灸学术发展的高潮，名医辈出，理论研究深化，其间以杨继洲《针灸大成》影响最大。此书是以杨继洲原编的《卫生针灸玄机秘要》一书为基础，由靳贤选集有关文献扩充而成，内载经络穴位资料非常丰富，共载经穴 359 个，并载录杨氏的著述和医案等，是继《甲乙经》后对针灸学的第三次总结。明代李时珍就奇经八脉文献进行汇集和考证，作《奇经八脉考》，补《十四经发挥》所未备。

清代，除了见于注释《内经》和针灸书中的经络内容外，经络专书较少。吴谦《医宗金鉴·刺灸心法要诀》中载有经穴歌诀，首次将经脉图与经穴图分别绘制，于书中并列以示异同，改变了宋以后经脉图线和经穴图点串合为一的混杂情形。李学川《针灸逢源》一书，共载经穴 361 个，这是对经穴的又一次总

结，此经穴数被沿用至现代。清代在药物归经和运用方面有所发展，严西亭等人的《得配本草》、赵观澜的《医学指归》及姚澜的《本草分经》，都将经络理论与药物结合起来，认为“何经之病，宜用何经之药”，是掌握药物性能的要领。温病学派叶天士等人注重分经辨证用药，于十二经之外更重视奇经，在辨证上创立“初为气结，在经”，“久则血伤，入络”，以及“卫—气—营—血”的分层理论，还有“八脉辨肝肾”和“厥阴之阳”等说，为经络理论在方药方面的运用做出了贡献。

清初至民国时期，针灸医学由兴盛逐渐走向衰退。清朝医者多重药轻针，清王朝竟以“针刺火灸，究非奉君之所宜”为由而废除太医院的针灸科。民国时期政府曾下令废止中医。但针灸疗法仍受广大民众喜爱，在民间广为应用而得以流传。以承淡安先生为代表的许多有识之士为保存和发展针灸学术这一祖国医学瑰宝，成立了针灸学社，编印针灸书刊，开展针灸函授教育等，为振兴针灸学术做出了贡献。

中华人民共和国成立以来，针灸医学得到前所未有的普及和提高。针灸医疗、教学、科研等各方面取得了明显的发展，同时也加速了针灸医学的对外传播。针灸医学源于中国，几千年来不仅对中国人民的健康事业起了重大作用，而且早在公元6世纪就传到朝鲜、日本等国。随着中外文化交流的不断深入，针灸也随之传到东南亚及印度大陆。公元16世纪末针灸开始传入欧洲，此后国际上的针灸学术交流甚为频繁，学术团体也日渐增多。在

20 世纪 50 年代，我国曾帮助苏联和东欧国家的一些医疗工作者学习针灸。1975 年，受联合国世界卫生组织（World Health Organization，WHO）委托，在中国北京、上海、南京设立了三大国际针灸培训中心，为许多国家和地区培训了大批针灸从业者。1979 年，WHO 就列出适宜针灸治疗的 43 种疾病名称。据统计，目前可用针灸治疗的病症已达 300 多种，包括内、外、妇、儿、五官、皮肤各科，其中对 100 种左右的病症有较好或很好的疗效。世界针灸学会联合会于 1987 年 11 月在北京正式成立，总部设在北京，由世界 55 个针灸学会联合组成，是覆盖面最广的世界针灸组织。1990 年，WHO 宣布针灸已成为世界医学的一个重要组成部分。1997 年，美国国立卫生院（National Institutes of Health，NIH）的专家听证会明确指出，起源于中国的针刺疗法对许多疾病有显著疗效，作用确切而副作用极小，可广泛应用。这对针灸学向世界各国的普及和推广起了积极的推动作用。2010 年，中医针灸被联合国教科文组织列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。该名录的设立旨在确保非物质文化遗产的存续，提升对其重要性的认识。中医针灸申遗成功，标志着国际社会对中国作为针灸起源国地位的正式确认，意味着世界对中国传统医学文化的认可，对中国针灸的传承、保护和发展具有重要和深远的意义。

第一章 经络概述

经络是气血运行的通道，是脏腑与体表及全身各部的联系通路。经络学阐述人体经络的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑的相互关系，是针灸学的基础，也是中医基础理论的重要组成部分。经络理论贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，对中医各科的临床实践有重要指导意义。

经络理论早在《内经》《难经》中就有系统记载。在此之前，则有近年出土的古帛书和古简书所载的“十一脉”等；之后，则有《甲乙经》等书结合腧穴做了全面的论述；近代研究资料也很丰富。经络学说来源于医疗实践，其形成和发展与我国针灸、按摩、气功等独特医疗保健方法的应用是分不开的。经络主运行血气。“血气”一词，除《内经》外，在春秋战国时期的不少非医学著作中也曾提到，说明那时人们对血气的概念已有较普遍的认识。《论语·季氏》篇将人的一生分成三个阶段：少年时是“血气未定”，壮年时是“血气方刚”，老年时是“血气既衰”，说明那时已把“血气”变化看成是生命的主要特征。

《管子·水地》篇还说：“水者地之血气，如筋脉之通流者也。”这里把地面上的水流比作人体内的“血气”，地上的水应当流通，人体内的“血气”也需要流通。《灵枢·经脉》将当时有关人体生理的认识做了系统而全面的论述：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚

而毛发长。谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”这里把“精”（精气）看成是人体最基本的物质，并与脑髓有密切联系。骨、脉、筋、肉、皮肤和毛发，构成了整个形体。饮食进入胃肠，化生血气，通过“脉道”而运行周身。

上述有关血气的论述多次涉及“脉”的概念。脉，本义指血管，《说文解字》解释作“血理分袞（斜）行体者”。脉，原写作“脈”，又作“脈”，马王堆汉墓帛书又演变为“温”。从“脉”字的字形构造可看出，古人是将水流现象比拟血流，“脉”就是“派”的意思。“经”“络”名词的出现较“脉”为晚，是对“脉”的概念的进一步认识。经，原意是“纵丝”，有路径的含义，就是直行主线的意思，是经络系统中的主干，深而在里，贯通上下，沟通内外；络，有网络的含义，是经脉别出的分支，浅而在表，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将“脉”按大小、深浅的差异分别称作“经脉”“络脉”和“孙脉”（孙络）。

第一节 经络系统概貌

经络系统，包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋和十二皮部。十二经脉是经络系统的主干，“内属于府藏，外络于支节”（《灵枢·海论》），将人体内外联系成一个有机的整体。十二经别，是十二经脉在胸、腹及头部的内行

支脉。十五络脉，是十二经脉在四肢部及躯干前、后、侧三部的外行支脉。奇经八脉，是具有特殊分布和作用的经脉。此外，经络的外部，筋肉也受经络支配分为十二经筋；皮部也按经络的分布分为十二皮部。现将经络系统的内容逐一介绍如下。

一、十二经脉

十二经脉按其流注次序分别为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、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、足少阳胆经和足厥阴肝经。十二经脉是经络系统的主体，故又被称为“正经”。

（一）十二经脉的名称和含义

十二经脉的名称由手足、阴阳和脏腑三部分组成。手足，表示经脉在上、下肢分布不同，手经表示其外行路线分布于上肢，足经表示其外行路线分布于下肢。脏腑，表示经脉的脏腑属性，如肺经表示该经脉属肺脏，胃经表示该经脉属胃腑。阴阳表示经脉的阴阳属性及阴阳气的多寡。一阴一阳衍化为三阴三阳，以区分阴阳气的盛衰（多少）：阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。《素问·至真要大论》说：“愿闻阴阳之三也，何谓？”“气有多少异用也。”“阳明何谓也？”“两阳合明也。”“厥阴何也？”

“两阴交尽也。”根据阴阳气的多少，三阴三阳之间组成对应的表里相合关系。三阴三阳的名称广泛应用于经络的命名，经

别、络脉、经筋也是如此。

（二）十二经脉的分布

十二经脉是经络系统的主要内容。《灵枢·海论》概括地指出了十二经脉的分布特点：“十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”在内部，十二经脉隶属于脏腑，在外部，分布于四肢、头和躯干。

1. 外行部分 十二经脉“外络于支节”。这里的“支节”，可理解为是经脉在四肢、头和躯干这些体表部位的分支和穴位。一般经穴图和经穴模型都表示这些内容。

（1）四肢部：四肢内侧面为阴，外侧面为阳。手足阴经分布于四肢的内侧，手足阳经分布于四肢的外侧。以大指向前、小指向后的体位描述，手三阴经分布于上肢的内侧，其中，上肢内侧面面前缘及大指桡侧端为手太阴，上肢内侧面中间及中指桡侧端为手厥阴，上肢内侧面后缘及小指桡侧端为手少阴；手三阳经分布于上肢的外侧，其中，分布于食指桡侧端至上肢外侧面前缘为手阳明，无名指尺侧端至上肢外侧面中间为手少阳，小指尺侧端至上肢外侧后缘为手太阳。

足三阳经分布于下肢的外侧，其中，下肢外侧面前缘及第二趾外侧端为足阳明，下肢外侧面中间及第四趾外侧端为足少阳，下肢外侧面后缘及小趾外侧端为足太阳；足三阴经分布于下肢的内侧，其中，大趾内侧端及下肢内侧面中间转至前缘为足太阴，大趾外侧端及下肢内侧面前缘转至中间为足厥阴，小趾下经足心

至下肢内侧面后缘为足少阴。

十二经脉在四肢的分布规律是：太阴、阳明在前，厥阴、少阳在中（侧），少阴、太阳在后。在小腿下半部及足部，足厥阴有例外的曲折、交叉情况，即排列于足太阴之前，至内踝上 8 寸处再交叉到足太阴之后而循行于足太阴和足少阴之间。

（2）头和躯干部：十二经脉在头和躯干部的分布，大致是手三阴联系胸；足三阴联系腹及胸；手足三阳联系头。阳经在头和躯干部的分布较广泛，大致情况是阳明行于身前，少阳行于身侧，太阳行于身后，在头部也是如此。

分布于躯干部的经脉由内而外划分成若干侧线。

2. 内行部分 十二经脉“内属于府藏”，即指其内行部分。脏腑中，脏为阴，腑为阳。手三阴联系于胸部，其内属于肺、心包、心；足三阴联系于腹部，其内属于脾、肝、肾，这就是所谓的“阴脉营其藏”。阳经属于腑，足三阳内属于胃、胆、膀胱；手三阳内属于大肠、三焦、小肠，这就是所谓的“阳脉营其府”。

（三）十二经脉的表里属络

脏腑有表里相合关系，十二经脉内属于脏腑，亦有相应的表里相合关系。阴经为里，属于脏，阳经为表，属于腑。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺。十二经脉如此构成六对表里属络关系：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，足太阴脾经与足阳明胃经，足厥阴肝经与足少阳胆经，足少阴肾经与足太阳膀胱经。经脉的表里关系，除经脉一阴一阳的互相衔接、脏与腑的互相属络外，还通过经别和络脉的表里沟通而得到进一步的加强。

（四）十二经脉的走向和流注

十二经脉的循行有一定的方向，或上行，或下行，形成“脉行之逆顺”，其走向规律是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。这就是《灵枢·逆顺肥瘦》所说的“手之三阴从藏走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹（胸）”。这种“脉行之逆顺”，后来称为“流注”。有了逆顺，十二经脉之间就可连贯起来，构成“如环无端”的气血流注关系。十二经脉主运行气血，营气行于脉中，卫气行于脉外。营气的运行顺序也就是十二经脉的顺序，而且与前后正中的督脉和任脉也相通。

（五）十二经脉的衔接

十二经脉的正常流注，除需逆顺之走向外，各经脉尚需相互衔接。十二经脉之间的连接，除了两经直接相连外，有的是通过分支相互连接的，手足、阴阳经通过以下三种形式相互衔接。

1. 阴经与阳经（表里经）在手足部衔接 手太阴肺经在食指与手阳明大肠经交接；手少阴心经在小指与手太阳小肠经连接；手厥阴心包经在无名指与手少阳三焦经衔接；足阳明胃经在足大

趾（内侧）与足太阴脾经相接；足太阳膀胱经在足小趾与足少阴肾经相连；足少阳胆经在足大趾（外侧）与足厥阴肝经连接。

2. 阳经与阳经（同名阳经）在头面部衔接 手阳明大肠经和足阳明胃经在鼻旁连接；手太阳小肠经与足太阳膀胱经在目内眦交接；手少阳三焦经和足少阳胆经在目外眦衔接。

3. 阴经与阴经（手足三阴经）在胸部衔接 足太阴脾经与手少阴心经交接于心中；足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中；足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中。

《脉书》记载十一脉的走行，绝大多数是从四肢部开始，各脉之间并非互相衔接。《灵枢·逆顺肥瘦》提出脉有顺逆不同的走行方向，手足各经脉之间互相连接，说明气血运行是“阴阳相贯，如环无端”（《灵枢·营卫生会》）的。

二、奇经八脉

奇经八脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”。这是具有特殊作用的经脉，对其余经络起统率、联络和调节气血盛衰的作用。奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交互。督脉行于后正中线，任脉行于前正中线，任、督脉各有本经所属穴位，故与十二经相提并论，合称为“十四经”。其余的冲、带、跷、维六脉的穴位均交会于十二经和任、督脉中。冲脉行于腹部第一侧线，交会足少阴肾经穴。任、督、冲三脉皆起于胞中，同出会阴而异行，称为“同源三

歧”。带脉横斜行于腰腹，交会足少阳经穴。阳跷行于下肢外侧及肩、头部，交会足太阳等经穴。阴跷行于下肢内侧及眼，交会足少阴经穴。阳维行于下肢外侧、肩和头项，交会足少阳等经及督脉穴。阴维行于下肢内侧、腹第三侧线和颈部，交会足少阴等经及任脉穴。

三、十二经别

十二经别，是从十二经脉别行分出，深入体腔，以加强表里相合关系的支脉，又称“别行之正经”。十二经别一般多从四肢肘膝上下的正经分出，分布于胸腹腔和头部，其间有“离、入、出、合”的分布特点。从十二经脉分出称“离”；进入胸腹腔称“入”；在头颈部出来称“出”；出头颈部后，阳经经别合于原经脉，阴经经别合于相表里的阳经经脉，称“合”，如手阳明经别合于手阳明经脉，手太阴经别也合于手阳明经脉。手足三阴三阳经别，按阴阳表里关系组成六对，称为“六合”。经别通过离、入、出、合的分布，沟通了表里两经，加强了经脉与脏腑的联系，突出了心和头的重要性，扩大了经脉的循行联系和经穴的主治范围。

四、十五络脉

十二经脉在四肢部各分出一络，再加躯干前的任脉络、躯干后的督脉络及躯干侧的脾之大络，共十五条，称“十五络脉”。十二络脉在四肢部从相应络穴分出后均走向相应表里经，躯干部三络则分别分布于身前、身后和身侧。四肢部的十二络，主要起

沟通表里两经和补充经脉循行不足的作用；躯干部的三络，起渗灌气血的作用。

络脉和经别都是经脉的分支，均有加强表里两经的作用，所不同者：经别主内，无所属穴位，也无所主病症；络脉则主外，各有一络穴，并有所主病症。络脉按其形状、大小、深浅等的不同又有不同的名称，“浮络”为浮行于浅表部位的络脉，“孙络”是络脉中最细小的分支，“血络”则指细小的血管。

五、十二经筋

十二经筋，是指与十二经脉相应的筋肉部分，其分布范围与十二经脉大体一致。“筋”，《说文解字》解作“肉之力也”，意指能产生力量的肌肉；而“髓”是“筋之本”，是筋附着于骨骼的部分。全身筋肉按经络分布部位同样分成手足三阴三阳，即十二经筋。经筋各起于四肢末端，结聚于骨骼和关节部，有的进入胸腹腔，但不像经脉那样属络脏腑。手足三阳之筋都到达头目，手三阴之筋到胸膈，足三阴之筋到阴部。经筋的作用是约束骨骼，活动关节，保持人体正常的运动功能，维持人体正常的体位姿势。

六、十二皮部

十二皮部，是指与十二经脉相应的皮肤部分，属十二经脉及其络脉的散布部位。体表皮肤按手足三阴三阳划分，即形成十二皮部。这是十二经脉功能活动于体表的反应部位，也是络脉之气散布之所在。由于皮部位于人体最外层，所以是机体的卫外屏

障。《素问·皮部论》说：“皮者脉之部也。邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于府藏也。”这样，皮—络—经—腑—脏，成为疾病传变的层次；而脏腑、经络的病变也可反应到皮部。因此通过外部的诊察和施治可推断和治疗内部的疾病。临床上的皮肤针、刺络、敷贴等疗法，就是皮部理论的应用。

由上可知，皮部具有抗御外邪、保卫机体和反映病候、协助诊断的作用。在诊察或治疗疾病时还可将十二皮部合为“六经皮部”。又因督脉合于太阳，任脉合于少阴，所以不另有皮部。六经皮部各有专名，其名称分别以“关”“阖（害）”“枢”为首，三阳以太阳为“关”，阳明为“阖”，少阳为“枢”；三阴以太阴为“关”，厥阴为“阖”，少阴为“枢”。皮部名称对于说明六经辨证的机理有重要意义。

第二节 经络的作用及经络理论的临床应用

经络理论不仅在中医基础理论中占有重要地位，经络的作用还体现在中医各科的临床应用中。经络理论与临床实践是相互结合、相互依存的。

一、经络的作用

《灵枢·经脉》指出：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”概括地说明了经络系统在生理、病理和诊治疾病等方面的重要性。其所以能决定人的生和死，是因为其具

有联系人体内外和运行气血的作用；处治百病，是因其具有抗御病邪、反映证候的作用；调整虚实，是因其具有传导感应而起补虚泻实的作用。

（一）沟通内外，网络全身

《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，虽有各自不同的生理功能，但又互相联系，互相配合，进行有机的整体活动，使人体内外、上下、前后、左右构成一个有机的整体，保持协调统一。人体的这种整体联系和整体活动主要是依靠经络系统的联络沟通而实现的。十二经脉及经别重在人体体表与脏腑，以及脏腑间的联系；十二经脉和十五络脉，重于体表与体表，以及体表与脏腑间的联系；十二经脉通过奇经八脉，加强了经与经之间的联系；十二经的标本、气街和四海，则加强了人体前后腹背和头身上下的分段联系。经络系统以头身四海为总纲，以十二经脉为主体，分散为三百六十五络遍布全身，将人体各部位紧密地联系起来，使人体各部的活动保持着完整和统一。

（二）运行气血，协调阴阳

《灵枢·本藏》言经络“行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节”，说明经络具有运行气血、濡养周身及协调阴阳的作用。气血是人体生命活动的物质基础。气血在全身各部的输布有赖经络的运行。人体各个脏腑组织器官在气血的温养濡润后才能发挥其

正常生理作用。无论是“宗气”“原气”“营气”还是“卫气”，必经过经络营运于周身内外，使得气血“内溉藏府，外濡腠理”（《灵枢·脉度》），从而使体内的脏腑和体表的五官七窍、皮肉筋骨，均能息息相通，协调一致。在经络的联系下，气血盛衰和机能动静保持相对平衡，使人体“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》）。

（三）抗御病邪，反映证候

《素问·气穴论》说“孙络”能“以溢奇邪，以通营卫”。这是因为孙络分布范围广而浅表，因此当病邪侵犯时，孙络和卫气发挥了重要的抗御作用。如果疾病发展，则可由表及里，从孙络、络脉、经脉……逐步深入，出现相应的证候反应。《素问·缪刺论》说“夫邪之客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，入舍于孙脉，留而不去，入舍于络脉，留而不去，入舍于经脉，内连五藏，散于肠胃”即是此意。温病学派运用“卫、气、营、血”概念来分析热性病浅深发展变化，临床上发现的疾病体表反应点就是以经络的功能为理论依据的。

经络反映证候，可以是局部的、一经的、数经的或是整体的。在临床，经络的阴阳气血盛衰可出现寒热虚实等多种证候表现，疾病由表及里，由三阳经传入到三阴经的发展变化过程，体现了经络与经络之间，经络与脏腑之间，存在着相互间的联系。如太阳病可出现“热结膀胱”和小肠腑证；经络的阴气不足也会出现五心烦热、盗汗等阴虚内热的表现。

（四）传导感应，调整虚实

《灵枢·官能》说：“审于调气，明于经隧。”这是说，应用针灸等治法要讲究“调气”，要明了经络的通路。针刺时的“得气”和“行气”现象是经络传导感应现象的表现。经络在针或灸等的刺激下，可起到双向调节作用，使之向着有利于机体恢复的方向转化。临床及实验研究表明，经络对机体各个系统和器官都能发挥多方面、多环节、多途径的调整作用。经络就像是人体四通八达的网络，在正常情况下能运行气血，协调阴阳，传递信息到人体各部。当发生气血不和及阴阳失衡等病症时也是通过经络将疾病的信息反应出来。针灸等治法是通过激发经络本身的功能，疏通经气的传导，使机体阴阳处于平衡状态，即如《灵枢·刺节真邪》所言：“泻其有余，补其不足，阴阳平复。”

二、经络理论的临床应用

经络理论的临床应用可体现在诊断和治疗两个方面。诊断方面为经络诊法和分经辨证，是根据经络来切脉，诊察体表和辨别证候。治疗方面为循经取穴和分经用药，即根据经络来选取腧穴或选择不同治法及药物。

（一）经络诊法

《灵枢·经水》说“审、切、循、扪、按，视其寒温盛衰而调之”，这些都是就经络部位进行诊察的方法，如审查、指切、推循、扪摸、按压，以及对局部寒温和气血盛衰现象的观察。《素问·三部九候论》说“视其经络浮沉，以上下逆从循之”，

亦即此意。“切循而得之”本身就是检查经络的基本方法。

经络外诊多直接进行检查。在诊察某些疾病的过程中，常可发现在经络循行路线上或在经气聚集的某些穴位上有皮肤形态、色泽的变化或有明显的结节、条索状物等阳性反应物，这些都有助于对疾病的诊断。近代又采用一些客观的检测方法，如以皮肤温度、皮肤电阻、红外热像等现象做观察，使检查探测方法更趋于多样化、客观化和现代化。

分经切脉，原属经络诊法的主要内容。例：《灵枢》以寸口脉诊候阴经病症的虚实，人迎脉诊候阳经病症的虚实。又以阳明脉气最盛，其下部可诊候冲阳（趺阳）脉，肾气盛衰则可诊候太溪脉。

分部诊络，是指诊察皮部血络的色泽，以辨痛、痹、寒、热等。近人又有从皮疹辨证，也属于诊络法。

压痛的检查对临床取穴尤为重要。《灵枢·背腧》说“按其处，应在中而痛解”，这既是“以痛为输”，也是经络诊法之一。

（二）分经辨证

全身外至皮肉筋骨，内至五脏六腑，都以经络为纲，按经络来分析病症，即称分经辨证。《素问·皮部论》说“皮有分部，脉有经纪，筋有结络，骨有度量，其所生病各异”，指出皮肤的分部，筋肉的有起有结，骨骼连属和长短，都是以经脉为纲纪，并以此来分析其所发生的不同病症。

十二经脉各有“是动则病”和“其所产病”“是主某所生病”的记载，意指此经脉变动异常可出现有关病症和在此经循行部位所出现的病症，这就是经脉的主病。此外，络脉、经筋也各有主病；皮部之病实际是经络之病的综合反映，总分为六经病。奇经八脉与各经相交会，其所主病症又有其特殊性质。分经辨证，主要是分十二经（合为六经）和奇经八脉，一般以十二经为正经，主疾病之常；奇经为十二经的错综组合，主疾病之变。

通过分经辨证，对经气虚实、经气厥逆甚或经气终厥等证候的观察，可明确病位，了解疾病的性质、程度、发展和预后，对于疾病的诊断和治疗有重要意义。

（三）循经取穴

“经气”行于经络中，经气所表现出来的生命活动的功能特性又称作“神气”，经络所属的腧穴就是“神气”之“游行出入”（《灵枢·九针十二原》）之处。经络各有所属腧穴，腧穴除有分经之外还有不同的类别，腧穴以经络为纲，经络以腧穴为目，经络的分布既有纵向的分线（分行）关系，还有横向的分部（分段）关系，这种纵横关系结合有关腧穴其意义更为明显。因而按经络远道取穴是循经，按经络邻近取穴也是循经。

《内经》所说的“治主病者”是指取能主治该病症的经穴。

“是动则病”和“其所产病”“是主某所生病”，是经脉病候，也是该经腧穴的主治病症，这主要以四肢部经穴为依据。作为特定类别的四肢经穴有井、荣、输、原、经、合、络、郄等。在头

面、躯干部，则有处于分段关系的脏腑俞募穴及众多的交会穴。对脏腑五官说来，取用头面躯干部的经穴是近取法，取用四肢部的经穴是远取法。循经远取和远近配合，在临床治疗中具有特殊重要意义。《四总穴歌》所说的“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，是典型的循经取穴方法的具体应用。

（四）药物归经

药物按其主治性能归入某经和某几经，简称药物归经，此说是在分经辨证的基础上发展起来的。因病症可以分经，主治某些病症的药物也就成为某经和某几经之药。宋、金以来，如医家张元素（洁古）等发扬此说，为掌握药物主治性能提供了方便。清代徐灵胎《医学源流论》说：“如柴胡治寒热往来，能愈少阳之病；桂枝治畏寒发热，能愈太阳之病；葛根治肢体大热，能愈阳明之病。盖其止寒热、已畏寒、除大热，此乃柴胡、桂枝、葛根专长之事。因其能治何经之病，后人即指为何经之药。”近代药物书中多有归经的记载。

经络不仅在人体生理功能的调控上具有重要作用，而且是临床上说明人体病理变化，指导辨证归经和针灸治疗的重要理论依据，故《医学入门》说：“医而不明经络，犹人夜行无烛。业者不可不熟！”

第二章 腧穴概述

腧穴是脏腑经络之气输注出入的特殊部位。腧，又作“

俞”，通“输”，有输注、转输之意；穴，即孔隙的意思。腧穴在《内经》中又有“节”“会”“气穴”“气府”“骨空”等名称；《甲乙经》称“孔穴”，《太平圣惠方》称“穴道”，《铜人腧穴针灸图经》通称“腧穴”，《神灸经纶》则称为“穴位”。

腧穴与经络有密切关系。《素问·气府论》《黄帝明堂经》将腧穴解释为“脉气所发”。《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。”《灵枢·小针解》对此解释说：“节之交，三百六十五会者，络脉之渗灌诸节者也。”腧穴归于经络，经络属于脏腑，故腧穴与脏腑脉气相通。《素问·调经论》指出“五藏之道，皆出于经隧，以行血气”；《灵枢·海论》认为“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节”，明确阐述了脏腑—经络—腧穴之间的关系。《千金翼方·针灸下》进一步指出：“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也。”说明如果在体表的腧穴上施以针或灸，就能够“引气远入”而治疗病症。腧穴既是针灸治疗的刺激点，也是疾病的反应点。脏腑病变可从经络反应到相应的腧穴。《灵枢·九针十二原》说：“五藏有疾也，应出十二原，而原各有所出，明知其原，睹其应，而知五藏之害矣。”

第一节 腧穴的分类和命名

一、腧穴的分类

腧穴的类别，一般将归属于经脉系统的称“经穴”，未归入经脉的补充穴称为“经外奇穴”，按压痛点取穴则称为“阿是穴”。

（一）经穴

经穴是指归属于经脉的腧穴，有具体的穴名和明确的位置。经穴是“脉气所发”及“络脉之渗灌”之处。故经穴可位于经脉线上，也可位于其络脉上而分布于经脉的侧旁，《灵枢·海论》称其为“支节”。位于经脉侧旁的经穴可借经脉的络脉分支输达脉气。《灵枢·本输》论列各经五输穴，《素问·气府论》论列各经“脉气所发”穴，《灵枢·经脉》论列各络穴，这是经络在四肢的基本穴，说明《内经》已为腧穴的分经奠定了基础。《内经》多处提到“三百六十五穴”之数，但实际载有穴名者 160 穴左右；经穴专书《甲乙经》载古代《明堂孔穴针灸治要》共 349 穴（与《千金翼方》所载数相同）；宋代《铜人腧穴针灸图经》（与《十四经发挥》所载数同）穴数有所增加，穴名数达 354 个；明代《针灸大成》载有 359 穴；至清代《针灸逢源》，经穴总数才达 361 个，目前国家标准（GB/T12346-2006）经穴总数为 362 个。腧穴有单穴和双穴之分，任、督脉位于正中，是一名一穴；十二经脉左右对称分布，是一名双穴。

（二）奇穴

凡未归入经穴范围，而有具体的位置和名称的腧穴，称“经外奇穴”，简称“奇穴”。奇穴是在“阿是穴”的基础上发展起来的，这类腧穴多为经验效穴，主治范围比较单一，多数对某些病症有特殊疗效，如百劳穴治癆疾，四缝穴治小儿疳积等。

历代文献有关奇穴的记载很多，如《千金要方》载有奇穴 187 个之多，均散见于各类病症的治疗篇中。但这时没有“奇穴”的称法，只因其取穴法不同于经穴，近人都把它算成奇穴。明代《奇效良方》才专列“奇穴”，收集了 26 穴。《针灸大成》始列“经外奇穴”一门，载有 35 穴。《类经图翼》也专列“奇俞类集”篇，载有 84 穴。《针灸集成》汇集了 144 穴。可见，历代医家对奇穴颇为重视。奇穴的分布较为分散，有的在十四经循行路线上；有的虽不在十四经循行路线上，但却与经络系统有着密切联系。有的奇穴并不是指一个穴位，而是多个穴位的组合，如十宣、八邪、八风、华佗夹脊等；有些虽名为奇穴，但实际上就是经穴，如胞门、子户，实际就是水道穴，四花就是胆俞、膈俞四穴，灸癆穴就是心俞二穴（据《针灸聚英》说）。

（三）阿是穴

阿是穴，又称天应穴、不定穴等，通常是指该处既不是经穴，又不是奇穴，只是按压痛点取穴。这类穴既无具体名称，又无固定位置，而是以压痛或其他反应点作为刺灸的部位。阿是穴多位于病变附近，也可在与其距离较远处。

“阿是”之名见于唐代，《千金要方·灸例》曰：“有阿是

之法，言人有病痛，即令捏（掐）其上，若里（果）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。”因其没有固定的部位，故《扁鹊神应针灸玉龙经》称“不定穴”，《医学纲目》称“天应穴”。其名虽异，意义则同。这种取穴法，实即《内经》所说之“以痛为输”。《灵枢·五邪》说“以手疾按之，快然乃刺之”；《素问·缪刺论》说“疾按之应手如痛，刺之”；《素问·骨空论》之说“切之坚痛如筋者，灸之”，说明或痛、或快、或特殊反应处，都有阿是之意。不过在临床取经穴或奇穴时也要注意压痛等反应。如《灵枢·背腧》“……皆挟脊相去三寸所，则欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也”；又如奇穴中的阑尾穴、胆囊穴等，初时也是以所在部位的压痛或特殊反应作为取穴根据的。

临床上对于压痛取穴，凡符合经穴或奇穴位置者，应以经穴或奇穴名称之，都不符合者才可称“阿是穴”，用此名以补充经穴、奇穴的不足。

二、腧穴的命名

腧穴各有一定的部位和命名。《素问·阴阳应象大论》说：“气穴所发，各有处名。”腧穴的名称都有一定意义。故孙思邈《千金翼方》说：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”有关腧穴命名含义的解释在古代文献中早有记载。如《素问·骨空论》“谿谿在背下侠脊旁三寸所，厌之令病者呼谿谿，谿谿应手”，故称谿谿穴。隋唐时期杨上善《黄帝内经太素》对十五络穴的穴名

也有较完整的释义，如通里，“里，居处也，此穴乃是手少阴脉气别通为络居处，故曰通里也。”内关，“手心主至此太阴少阴之内，起于别络内通心包，入于少阳，故曰内关也。”唐时期王冰《素问》注对鸠尾穴的释义：“鸠尾，心前穴名也。其正当心蔽骨之端，言其垂下，如鸠鸟尾形，故以为名也。”穴名意义常反映腧穴的部位和功用。

古人对腧穴的命名，取义十分广泛，可谓上察天文，下观地理，中通人事，远取诸物，近取诸身，结合腧穴的分布特点、作用、主治等内容赋予一定的名称。清代程知（扶生）著《医经理解》对腧穴命名意义曾做以下概括：“经曰：肉之大会为谷，小会为溪，谓经气会于孔穴，如水流之行而会于溪谷也。海，言其所归也。渊、泉，言其深也。狭者为沟、渎。浅者为池、渚也。市、府，言其所聚也。道，里，言其所由也。室、舍，言其所居也。门、户，言其所出入也。尊者为阙、堂。要会者为关、梁也。丘、陵，言其骨肉之高起者也。髆，言其骨之空阔者也。俞，言其气之传输也。天以言乎其上，地以言乎其下也……”现将腧穴命名归纳介绍如下。

（一）天象地理

1. 以日月星辰命名 如日月、上星、璇玑、华盖、太乙、太白、天枢等。
2. 以山、谷、丘、陵命名 如承山、合谷、大陵、梁丘、丘墟等。

3. 以大小水流命名 如后溪、支沟、四渎、少海、尺泽、曲池、曲泉、经渠、太渊等。

4. 以交通要冲命名 如气冲、水道、关冲、内关、风市等。

(二) 人事物象类

1. 以动植物名称命名 如鱼际、鸠尾、伏兔、犊鼻、攒竹、禾髻等。

2. 以建筑居处命名 如天井、玉堂、巨阙、曲垣、库房、府舍、天窗、地仓、梁门、紫宫、内庭、气户等。

3. 以生活用具命名 如大杼、地机、阳辅、缺盆、天鼎、悬钟等。

4. 以人事活动命名 如人迎、百会、归来、三里等。

(三) 形态功能类

1. 以解剖部位命名 如腕骨、完骨、大椎、曲骨、京骨、巨骨等。

2. 以脏腑功能命名 如脏腑背俞和神堂、魄户、魂门、意舍、志室等。

3. 以经络阴阳命名 如三阴交、三阳络、阴都（腹）、阳纲（背）、阴陵泉、阳陵泉等。

4. 以腧穴作用命名 如承浆、承泣、听会、迎香、廉泉、劳宫、气海、血海、光明、水分等。

第二节 腧穴的作用及主治规律

一、腧穴的作用

腧穴作为脏腑经络之气输注出入的特殊部位，其作用与脏腑、经络有着密切关系，主要体现在诊断和治疗两方面。

（一）诊断

腧穴有反映病症、协助诊断的作用。《灵枢·邪客》说：“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。”张介宾《类经》注：“凡病邪久留不移者，必于四肢八溪之间有所结聚，故当于节之会处索而刺之。”可知，腧穴在病理状态下具有反映病候的作用，如胃肠疾患的人常在足三里、地机等穴出现压痛过敏，有时并可在第5至第8胸椎附近触到软性异物；患有肺脏疾患的人，常可以在肺俞、中府等穴有压痛、过敏及皮下结节。因此，临床上常用指压背俞穴、募穴、郄穴、原穴的方法，察其腧穴的压痛、过敏、肿胀、硬结、凉、热及局部肌肉的坚实虚软程度，并审其皮肤的色泽、瘀点、丘疹、脱屑、肌肉的隆起、凹陷等来协助诊断。这就是《灵枢·官能》“察其所痛，左右上下，知其寒温，何经所在”及《灵枢·刺节真邪》“用针者，必先察其经络之实虚，切而循之，按而弹之，视其应动者，乃后取之而下之”的具体应用。

近年来，应用声、光、电、磁、热等物理学方法对腧穴进行探查以协助诊断方面又有新的发展，如经络穴位测定仪、生命信

息诊断仪等。通过仪器对腧穴的探测，可以在一定程度上反映经络、脏腑、组织器官的病变，为协助诊断增添了新的内容。

（二）治疗

腧穴是疾病的反应点，也是针灸等治法的刺激点。腧穴有接受刺激、防治疾病的作用。《素问·五藏生成》篇说：“人有十二谷，十二分，小溪三百五十四名，少十二俞，此皆卫气之所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”这表明腧穴不仅是气血输注的部位，也是邪气所客之处所，又是针灸防治疾病的刺激点。通过针刺、艾灸等对腧穴的刺激以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到扶正祛邪的目的。腧穴的治疗作用有以下三个方面的特点。

1. 邻近作用 这是经穴、奇穴和阿是穴所共有的主治作用特点，即腧穴都能治疗其所在部位及邻近部位的病症，如眼区的睛明、承泣、四白、球后各穴，均能治眼病；耳区的听宫、听会、翳风、耳门诸穴，均能治疗耳病；胃部的中脘、建里、梁门等穴，均能治疗胃病。邻近作用还可包括较宽的范围，头和躯干部的分段选穴，都出于腧穴的邻近作用，如脏腑俞募穴的应用等。

2. 远道作用 这是经穴，尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴的主治作用特点。这些腧穴不仅能治局部病症，而且能治本经循行所到达的远隔部位的病症。这就是常说的“经络所过，主治所及”。如合谷穴，不仅能治上肢病症，而且能治颈部和头面部病症；足三里穴不但能治下肢病症，而且能治胃肠及更

高部位的病症等。

3. 特殊作用 除了上述近治和远治作用外，有些腧穴还具有双向调节、整体调整和相对的特异治疗作用。有些腧穴具有双向调节作用，即在不同的病理状态下对某一腧穴采用不同的刺灸方法可起两种相反的良性调节作用。如泄泻时刺灸天枢穴能止泻，便秘时针刺则可通便。有些腧穴还能调治全身性的病症，这在手足阳明经穴和任督脉经穴中较为多见，如合谷、曲池、大椎可治外感发热；足三里、关元、膏肓俞作为强壮穴，具有提高人体防卫和免疫功能的作用。有些腧穴的治疗作用还具有相对的特异性，如至阴穴矫正胎位、内关穴调节心脏功能、阑尾穴治疗阑尾炎等。

二、腧穴的主治规律

每个腧穴都有较广泛的主治范围，这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，还是远隔部位的治疗作用，都以经络理论为依据。腧穴的主治规律，可从腧穴的分经、分部两方面来归纳。

（一）分经主治规律

十二经脉在四肢部的五输、原、络、郄穴对于头身部及脏腑病症有特殊治疗作用，这是腧穴分经主治的基础，也是古人所总结的“四根三结”主治规律的由来。四肢是经脉的“根”和“本”部，对于头身的“结”和“标”部有远道主治作用。各经有其主要治症（主病），邻近的经又有类似作用，或两经相同，

或三经相同，这是“三阴”“三阳”在治疗作用上的共性。

（二）分部主治规律

颈项和肩胛区，主局部病症，颈项当头与背之间，还主咽喉、热病和上肢病症；侧胁部对于肝胆，侧腹对于脾胃，与中焦范围相类；腰髋部对下焦脏腑之外，主要用于下肢病症。

第三节 特定穴

特定穴是指具有特殊治疗作用并按特定称号归类的经穴，包括在四肢肘、膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴，在胸腹、背腰部的募穴、背俞穴，在四肢躯干的八会穴，以及全身经脉的交会穴。这些腧穴在十四经中不仅在数量上占有相当的比例，而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

一、五输穴

十二经脉在肘膝关节以下各有称为井、荣、输、经、合的5个腧穴，合称“五输穴”。有关记载首见于《灵枢·九针十二原》：“所出为井，所溜为荣，所注为输，所行为经，所入为合。”这是按经气由小到大、由浅而深所做的排列。《灵枢·本输》详细载述了各经井、荣、输、经、合各穴的名称和具体位置，唯独缺手少阴心经的五输穴，直到《甲乙经》才得以补充完备。

古人把经气运行过程用自然界的水流由小到大、由浅入深的

变化来形容，把五输穴按井、荥、输、经、合的顺序，从四肢末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端，喻作水的源头，是经气所出的部位，即“所出为井”。“荥”穴多位于掌指或跖趾关节之前，喻作水流尚微，萦迂未成大流，是经气流行的部位，即“所溜为荥”。“输”穴多位于掌指或跖趾关节之后，喻作水流由小而大，由浅注深，是经气渐盛由此注彼的部位，即“所注为输”。“经”穴多位于腕踝关节以上，喻作水流变大，畅通无阻，是经气正盛、运行经过的部位，即“所行为经”。“合”穴位于肘膝关节附近，喻作江河水流汇入湖海，是经气由此深入，进而会合于脏腑的部位，即“所入为合”。

五输穴又配属五行，《灵枢·本输》指出阴经井穴属木，阳经井穴属金。《难经·六十四难》补全了阴阳各经脉五输穴的五行属性，即“阴井木，阳井金；阴荥火，阳荥水；阴俞土，阳俞木；阴经金，阳经火；阴合水，阳合土”，均依五行相生的顺序。同时，又按阴阳相合，刚柔相济的关系，将阴井乙木与阳井庚金配合起来，成为子午流注针法按时取穴及合日互用开穴规律的理论基础。

五输穴是常用要穴，为古今医家所重视。临床上如井穴可用来治疗神志昏迷；荥穴可用来治疗热病；输穴可用来治疗关节痛；经穴可用来治疗喘咳；合穴可用来治疗六腑病症等。《灵枢·顺气一日分为四时》指出：“病在藏者取之井；病变于色者取之荥；病时间时甚者取之输；病变于音者取之经；经满而血

者，病在胃，及以饮食不节得病者，取之于合。”《难经·六十八难》将五输穴的主治特点概括为：“井主心下满，荣主身热，俞主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”此外，还有根据季节因时而刺的记载，如《难经·七十四难》载：“春刺井，夏刺荣，季夏刺俞，秋刺经，冬刺合。”也可根据《难经·六十九难》“虚者补其母，实者泻其子”的理论，按五输穴五行属性以生我者为母、我生者为子的原则进行选穴，虚证选用母穴，实证选用子穴。这就是临床上所称的补母泻子法，如肺属金，虚则取太渊（土），实则取尺泽（水）等。

二、原穴

十二经脉在腕、踝关节附近各有一个腧穴，是脏腑原气留止的部位，称为“原穴”，合称“十二原”。“原”即本原、原气之意。原穴名称，首载于《灵枢·九针十二原》，篇中提出了五脏原穴：肺原出于太渊，心原出于大陵，肝原出于太冲，脾原出于太白，肾原出于太溪。《灵枢·本输》补充了六腑原穴：大肠原出于合谷，胃原出于冲阳，小肠原出于腕骨，膀胱原出于京骨，三焦原出于阳池，胆原出于丘墟，并指出了各原穴的位置，但缺心经原穴，后由《甲乙经》补齐。

阴经五脏之原穴，即是五输穴中的输穴，所谓“阴经之输并于原”（《类经图翼》），或说成“以输为原”。《难经·六十二难》指出：“三焦行诸阳，故置一输名曰原。”意思是说，三焦散布原气运行于外部，阳经的脉气较阴经盛长，故于输穴之外

立一原穴。这样就是阴经的输穴与原穴合一，阳经则输穴与原穴分立。据《难经》所论，原气导源于肾间动气，是人体生命活动的原动力，通过三焦运行于脏腑，是十二经的根本。原穴是脏腑原气留止之处，因此脏腑发生病变时，就会相应地反应到原穴上来，正如《灵枢·九针十二原》所说：“五脏有疾也，应出十二原，而原各有所出，明知其原，睹其应而知五脏之害矣。”

在治疗方面，《灵枢·九针十二原》说：“五脏有疾也，当取之十二原。”针刺原穴能使三焦原气通达，从而发挥其维护正气，抗御病邪的作用，说明原穴有调整其脏腑经络虚实各证的功能。

三、络穴

络脉由经脉分出之处各有一个腧穴，称络穴。络穴名称首载于《灵枢·经脉》篇。十二经在肘膝关节以下各有一络穴，加上躯干前的任脉络穴、躯干后的督脉络穴和躯干侧的脾之大络，合称“十五络穴”。《素问·平人氣象论》还载有“胃之大络”名虚里，故又有“十六络穴”之说。

络穴各主治其络脉的病症，如手少阴络穴通里可治“实则支膈，虚则不能言”之络脉病症。十二络穴能沟通表里两经，故有“一络通两经”之说。因此，络穴不仅能治本经病，也能治其相表里之经的病症，如手太阴经的络穴列缺，既能治肺经的咳嗽、喘息，又能治手阳明大肠经的齿痛、头项强痛等疾患。

原穴和络穴在临床上既可单独使用，也可相互配合使用。原

络合用称“原络配穴”。

四、郄穴

郄穴是各经脉在四肢部经气深聚的部位，郄与“隙”通，是空隙、间隙的意思，大多分布于四肢肘膝关节以下。十二经脉、阴阳跃脉和阴阳维脉各有一郄穴，合为十六郄穴。郄穴的名称和位置首载于《甲乙经》。临床上郄穴常用来治疗本经循行部位及所属脏腑的急性病症。阴经郄穴多治血证，如孔最治咳血，中都治崩漏等。阳经郄穴多治急性疼痛，如颈项痛取外丘，胃脘痛取梁丘等。此外，当脏腑发生病变时，可按压郄穴进行检查，以协助诊断。

五、背俞穴

背俞穴，是脏腑之气输注于背腰部的腧穴。背俞穴位于背腰部足太阳膀胱经的第一侧线上，大体依脏腑位置上下排列。背俞穴首见于《灵枢·背腧》，篇中载有五脏背俞穴的名称和位置。《素问·气府论》有“六府之俞各六”的记载，但未列穴名。至《脉经》，才明确了肺俞、肾俞、肝俞、心俞、脾俞、大肠俞、膀胱俞、胆俞、小肠俞、胃俞等十个背俞穴的名称和位置。《甲乙经》中载有三焦俞等全部脏腑俞，《千金方》又补充了厥阴俞等。

《素问·长刺节论》：“迫藏刺背，背俞也。”《难经·六十七难》：“阴病行阳……俞在阳。”《素问·阴阳应象大论》“阴病治阳”，这些均说明背俞穴可治疗五脏病症。背俞穴不但

可以治疗与其相应的脏腑病症，也可以治疗与五脏相关的五官九窍、皮肉筋骨等病症。如肝俞既能治疗肝病，又能治疗与肝有关的目疾、筋急等病；肾俞既能治疗肾病，也可治疗与肾有关的耳鸣、耳聋、阳痿及骨病等。

六、募穴

脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴，称募穴。五脏六腑各有一募穴。募穴部位都接近其脏腑所在，有在正中任脉（单穴），有在两旁各经（双穴）。分布于肺经的有肺募中府；分布于肝经的有肝募期门，脾募章门；分布于胆经的有胆募日月，肾募京门；分布于胃经的有大肠募天枢。以上均为双穴。其余都分布于任脉：心包募膻中，心募巨阙，胃募中脘，三焦募石门，小肠募关元，膀胱募中极，均为单穴。募穴，始见于《素问·奇病论》：“胆虚气上溢而口为之苦，治之以胆募俞。”《难经·六十七难》“五藏募在阴而俞在阳”，指募穴分布于胸腹，而俞穴分布在背部。《脉经》具体记载了期门、日月、巨阙、关元、章门、太仓（中脘）、中府、天枢、京门、中极等十个募穴的名称和位置。《甲乙经》全载了三焦募石门等五脏六腑募穴，后人又补充了心包募膻中，募穴始臻完备。

《难经·六十七难》说“阳病行阴，故令募在阴”；《素问·阴阳应象大论》又说“阳病治阴”，说明治六腑病症多取募穴，如胃病取中脘，大肠病取天枢，膀胱病取中极等。滑伯仁《难经本义》说“阴阳经络，气相交贯，脏腑腹背，气相通

应”，说明脏腑之气与俞募穴是相互贯通的。当脏腑发生病变时，常在其相应的俞募穴出现疼痛或过敏等病理反应。因此，临床上可通过观察、触扪俞募穴处的异常变化，以诊断相应脏腑疾病，又可刺灸俞募穴来治疗相应的脏腑疾病。募穴的主治性能与背俞穴有共同之处，募穴对于脏腑病症属于邻近取穴，临床上多与四肢远道穴配用，如脏病配用原穴，腑病配用合穴等，又可与背俞穴配合使用，俞募同用属“前后配穴”。

七、八会穴

八会穴，是指与脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓通会的8个腧穴。八会穴首载于《难经·四十五难》：“腑会太仓（中脘），脏会季胁（章门），筋会阳陵泉，髓会绝骨，血会膈俞，骨会大杼，脉会太渊，气会三焦外一筋直两乳内（膻中）也。”。这是就原有一些重要腧穴，按其特殊治疗作用进行归纳，定出八会的名称。如章门原是脾之募，因为五脏皆秉气于脾，故称为脏会；中脘为胃之募穴，因六腑皆禀于胃，故为腑会；膻中为宗气之所聚，故为气会；膈俞位于心俞、肝俞穴之间，心主血，肝藏血，故为血会；大杼近于椎骨，是柱骨之根，故为骨会；阳陵泉位于膝下，膝为筋之府，故为筋会；太渊居于寸口，为脉之大会处，故为脉会；绝骨属于胆经，主骨所生病，骨生髓，故以此为髓会。临床上，凡与此八者有关的病症均可选用相关的八会穴来治疗。另外，《难经·四十五难》还说“热病在内者，取其会之气穴也”，说明八会穴还能治某些热病。

八、八脉交会穴

八脉交会穴，原称“交经八穴”“流注八穴”和“八脉八穴”，是十二经四肢部脉气通向奇经八脉的8个腧穴。八穴均分布于肘膝以下，原属于五输穴和络穴，因称为“流注”；通过十二经脉以交（通）于奇经八脉，因称“交经”。后来又称为“八脉交会穴”，这里的交会与十四经交会穴的相互会合意义不同。

八穴的记载首见于窦汉卿《针经指南》，据说，是“少室隐者之所传”，得之于“山人宋子华”之手。因窦氏善用此法，故又称“窦氏八穴”。

八穴与八脉的相会（通）关系是：公孙从足太阴脾经入腹，与冲脉相通；内关从手厥阴心包经，于胸中与阴维脉相通；外关从手少阳三焦经上肩，与阳维脉相通；临泣从足少阳胆经过季胁，与带脉相通；申脉从足太阳膀胱经，与阳跷脉相通；后溪从手太阳小肠经交肩会于大椎，与督脉相通；照海从足少阴肾经，与阴跷脉相通；列缺从手太阴肺经循喉咙，与任脉相通。由于八穴与八脉相会通，所以此八穴既能治本经病，还能治奇经病。如公孙通冲脉，能治足太阴脾经病，又能治冲脉病；内关通阴维脉，能治手厥阴心包经病，又能治阴维脉病，都属主治范围的扩展。

八脉交会穴，临床上可作为远道取穴单独选用，再配上头身部的邻近穴，成为远近配穴，又可上下配合应用，如公孙配内关，治疗胃、心、胸部病症；后溪配申脉，治内眼角、耳、项、

肩胛部位病及发热恶寒等表证；外关配足临泣，治疗外眼角、耳、颊、颈、肩部病 及寒热往来等病症；列缺配照海，治咽喉、胸膈、肺病和阴虚内热等症。

八脉交会穴在临床上应用甚为广泛，李梴《医学入门》说：“八法者，奇经八穴为要，乃十二经之大会也。”又说：“周身三百六十穴统于手足六十六穴，六十六穴又统于八穴。”强调了八脉交会穴的重要意义。

九、下合穴

下合穴，即六腑下合穴，是六腑之气下合于足三阳经的 6 个腧穴。《灵枢·本输》指出“六腑皆出足之三阳，上合于手者也”，说明六腑之气都通向下肢，在足三阳经上各有合穴，而手足三阳经又有上下相合的关系。《灵枢·邪气藏府病形》又提出了“合治内府”的理论，说明六腑病应取用其下合穴：“胃合于三里，大肠合于巨虚上廉，小肠合入于巨虚下廉，三焦合入于委阳，膀胱合入于委中央，胆合入于阳陵泉”。胃、胆、膀胱三腑的下合穴，即本经五输穴中的合穴，而大肠、小肠、三焦三腑则另有合穴。《灵枢·本输》说“大肠、小肠皆属于胃”，三焦是“太阳之别”“入络膀胱”。《甲乙经》也指出：“委阳，三焦下辅俞也……此足太阳之别络也。”膀胱主藏津液，三焦主水液代谢，二者关系密切。因此，大肠、小肠下合于胃经，三焦下合于膀胱经。《素问·咳论》说“治府者，治其合”，说明下合穴是治疗六腑病症的主要穴位。如足三里治胃脘痛，下巨虚治

泄泻，上巨虚治肠痈、痢疾，阳陵泉治胆痛，委阳、委中治三焦气化失常而引起的癃闭、遗尿等。

十、交会穴

交会穴是指两经或数经相交会合的腧穴。交会穴的记载始见于《甲乙经》。交会穴多分布于头面、躯干部。交会穴不但能治本经病，还能兼治所交经脉的病症。如关元、中极是任脉经穴，又与足三阴经相交会，故既可治任脉病症，又可治足三阴经的病症；大椎是督脉经穴，又与手足三阳相交会，既可治督脉的疾患，又可治诸阳经的全身性疾患。

第四节 腧穴定位法

腧穴定位法，又称取穴法，是指确定腧穴位置的基本方法。确定腧穴位置，要以体表标志为主要依据，在距离标志较远的部位，则于两标志之间折合一定的比例寸，称“骨度分寸”，用此“寸”表示上下左右的距离；取穴时，用手指比量这种距离，则有手指“同身寸”的应用。

一、体表标志法

体表标志，主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志，可分为固定标志和活动标志两类，分述如下。

（一）固定标志

固定标志定位，是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。比较明显

的标志，如鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；脐旁2寸取天枢；腓骨小头前下缘取阳陵泉；俯首显示最高的第7颈椎棘突下取大椎等。在两骨分歧处，如锁骨肩峰端与肩胛冈分歧处取巨骨；胸骨下端与肋软骨分歧处取中庭等。此外，肩胛冈内侧端平第3胸椎棘突，肩胛骨下角平第7胸椎棘突，髂嵴最高点平第4腰椎棘突，这些可作为背腰部穴的取穴标志。

（二）活动标志

活动标志定位，是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴的方法。如耳门、听宫、听会等应张口取；下关应闭口取。又如，曲池宜屈肘于横纹头处取之；外展上臂时肩峰前下方的凹陷中取肩髃；取阳溪穴时应将拇指翘起，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取之；取养老穴时，应正坐屈肘，掌心向胸，当尺骨小头桡侧骨缝中取之。

人体全身各部主要体表标志：

第2肋：平胸骨角水平，锁骨下可触及的肋骨即第2肋。

第4肋间隙：男性乳头平第4肋间隙。

第3胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。

第7胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角水平线与后正中线的交点。

第4腰椎棘突：两髂嵴最高点连线与后正中线的交点。

第2骶椎：两髂后上棘连线与后正中线的交点。

内踝尖：内踝最凸起处。

外踝尖：外踝最凸起处。

二、骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。杨上善说：“以此为定分，立经脉，并取空穴。”分部折寸以患者本人的身材为依据。此法的记载，最早见于《灵枢·骨度》篇，其所测量的人体高度为七尺五寸，其横度（两臂外展，两手平伸，以中指端为准）也是七尺五寸。取用时，将设定的骨节两端之间的长度折成为一定的等分，每一等分为一寸。不论男女老幼，肥瘦高矮，一概以此标准折量作为量取腧穴的依据。

附：手指同身寸

手指同身寸，原是指以患者本人的手指为标准来度量取穴的方法。唐宋时有中指同身寸、拇指同身寸和横指寸的应用。手指寸只是对骨度分寸的一种比拟，不能以此为准而取代骨度规定。

（一）中指同身寸

以患者中指屈曲时中节内侧两端纹头之间的距离为1寸，称“中指同身寸”。早期，《千金要方》和《外台秘要》是以中指末节的长度作为1寸；后来，宋代《太平圣惠方》开始提出“手中指第二节内度两横纹相去为一寸”，《针灸大全》做了更具体地描述：“大指与中指相屈如环，取中指中节横纹上下相去长短为一寸。”

（二）拇指同身寸

以患者拇指指间关节之宽度为1寸，称“拇指同身寸”。

临床取穴有“一横指”“两横指”“四横指”的应用，即用横指比拟骨度分寸。一横大拇指作1寸，两横指（次指和中指）作1寸半，四横指（次指至小指）作3寸。《千金要方》指出：“手中指上第一节为一寸，亦有长短不定者，即取手大拇指第一节横度为一寸。”

（三）横指同身寸

以患者第2~5指并拢时，中指近侧指间关节横纹水平的4指宽度为3寸，称“横指同身寸”，又称“一夫法”。古时以一横指为1寸，四横指为一扶，合3寸。夫，通“扶”，《礼记·投壶》注：“铺四指曰扶。”医书中“扶”作“夫”，义通。《千金要方》：“凡量一夫之法，覆手并舒四指，对度四指上中节上横过为一夫。”

手指同身寸只能在骨度法的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则长短失度。故明代张介宾《类经图翼》说：“同身寸者，谓同于人身之尺寸也。人之长短肥瘦各自不同，而穴之横直尺寸亦不能一。如今以中指同身寸法一概混用，则人瘦而指长，人肥而指短，岂不谬误？故必因其形而取之，方得其当。”

以上说明，体表标志和骨度分寸是确定腧穴位置的基本方法，手指同身寸，只能说是应用上法时的一种配合方法。

此外，临床上还有一些被称作“简便取穴”的方法，常用的

有：两手伸开，于虎口交叉，当食指端处取列缺；半握拳，当中指端所指处取劳宫；两手自然下垂，于中指端处取风市；垂肩屈肘于平肘尖处取章门；两耳角直上连线中点取百会等。这些取穴方法只是作为取穴法的参考，同样要以骨度标志为准。

第三章 手太阴经络与腧穴

本章包括手太阴经络和手太阴腧穴两部分。第一部分为手太阴经络，包括手太阴经脉、手太阴络脉、手太阴经别和手太阴经筋。第二部分为手太阴腧穴，首穴是中府，末穴是少商，左右各11穴。

第一节 手太阴经络

一、手太阴经脉

（一）经脉循行

《灵枢·经脉》：

肺手太阴之脉，起于中焦，下络[1]大肠，还循[2]胃口，上膈属[3]肺。从肺系[4]，横出腋下，下循臑[5]内，行少阴、心主[6]之前，下肘中，循臂内上骨下廉[7]，入寸口[8]，上鱼[9]，循鱼际，出大指之端。

其支者[10]，从腕后，直出次指内廉，出其端。

【注释】

[1] 络：联络、网络、散络的意思。用如动词，义为网络样

分布。

[2] 还循：还，回来；循，顺、沿，义为顺着走。

[3] 属：隶属、统属。

[4] 肺系：指气管、喉咙。系，系带、悬系的意思。

[5] 臑：音闹，指上臂部。

[6] 少阴、心主：指手少阴、手厥阴二经。

[7] 臂内上骨下廉：臂内上骨，指桡骨。廉，指侧边，棱角部。上边称“上廉”，下边称“下廉”。

[8] 寸口：桡动脉搏动处。

[9] 鱼：指大鱼际部，又称“手鱼”。

[10] 支者：指支脉，仍属经脉部分。

手太阴肺经，起始于中焦，向下联络大肠，回过来沿贲门穿过膈肌，属于肺脏。从肺系（气管、喉咙）横出腋下，下循上臂内侧，行于手少阴、手厥阴经之前，下过肘中，沿前臂内侧桡骨下缘，进入寸口（桡动脉搏动处），上行至大鱼际部，沿其边际，出大指的末端。

其支脉，从腕后走向食指内（桡）侧，出其末端。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病 [1]，肺胀满，膨膨而喘咳，缺盆中 [2] 痛，甚则交两手而瞀 [3]，此为臂厥 [4]。

是主肺所生病 [5] 者，咳，上气，喘喝 [6]，烦心，胸

满，臑臂内前廉痛厥，掌中热。

气盛有余，则肩背痛，风寒汗出中风，小便数而欠〔7〕；
气虚，则肩背痛、寒，少气不足以息，溺色变〔8〕。

【注释】

〔1〕是动则病：主要指此经脉异常变动而即出现的先发病症。各经仿此。

〔2〕缺盆中：缺盆指锁骨上窝部。缺盆中，指两侧缺盆之间，当天突穴部，深部为喉咙。

〔3〕瞀：音茂，指心胸闷乱，视力模糊。

〔4〕臂厥：前臂经脉所过处发生气血阻逆的见症。

〔5〕是主肺所生病：马王堆帛书《阴阳十一脉灸经》、张家山汉简《脉书》均作“其所产病”，主要指“是动则病”后所产生的病症。各经仿此。

〔6〕喘喝：气喘声粗。喝，原作渴，据《甲乙经》《脉经》改。

〔7〕欠：原指呵欠。后人有作小便量少解，不合古义。此处属实证，当指张口出气。

〔8〕溺色变：小便颜色异常。

二、手太阴络脉

《灵枢·经脉》：

手太阴之别〔1〕，名曰列缺。起于腕上分间〔2〕，并〔3〕太阴之经，直入掌中，散入于鱼际。

其病：实则手锐〔4〕掌热，虚则欠故〔5〕，小便遗数〔6〕。取之去腕一寸半〔7〕，别走阳明也。

【注释】

〔1〕别：分支，此即指络脉。从本经分出的络脉，由此走向相表里的经脉。

〔2〕分间：分，分肉。分间，即分肉之间。

〔3〕并：指与经脉并列而行。

〔4〕手锐：手的锐骨，此指手舟骨。

〔5〕欠故：欠，呵欠；故，同祛，音去，张口貌。欠故，指张口出气，肺气不足所致。

〔6〕遗数：遗，小便失禁；数，小便频数。此属虚证，经脉“小便数而欠”属实证。

〔7〕一寸半：原作“半寸”，据《太素》《脉经》等改。

三、手太阴经别

《灵枢·经别》：

手太阴之正〔1〕，别入渊腋〔2〕少阴之前，入走肺，散之大肠，上入缺盆，循喉咙，复合阳明〔3〕。

【注释】

〔1〕正：十二经别又称为别行之正经，意指从十二经脉分出。

〔2〕别入渊腋：指分支进入腋窝。“渊腋”不宜作穴名解。

〔3〕复合阳明：又合于手阳明经，约当扶突穴部。经别无所

属穴，为说明其出入所在，结合穴位表示。

四、手太阴经筋

《灵枢·经筋》：

手太阴之筋，起于大指之上，循指上行，结于鱼后〔1〕；行寸口外侧，上循臂，结肘中；上臑内廉，入腋下，出缺盆，结肩前髃〔2〕；上结缺盆，下结胸里，散贯贲〔3〕，合贲下，抵季胁〔4〕。

其病：所过者支转筋痛〔5〕，其成息贲〔6〕者，胁急、吐血。

【注释】

〔1〕鱼后：鱼际的后边。

〔2〕肩前髃：即肩髃部，肩峰前方。

〔3〕贲：膈肌。

〔4〕季胁：又称“季肋”，指11、12肋部。季：最下，最末。11肋位置最低，故一般多指11肋为季肋，其下有章门穴。

〔5〕支转筋痛：支，支撑、牵拉不适；转筋，肌肉拘紧痉挛。

〔6〕息贲：贲，音奔。息贲，古病名，为五积之一，属肺之积。主要症状为胁下有积块而气逆上奔。

第二节 手太阴腧穴

本经腧穴一侧11穴，2穴分布于胸前外上部，9穴分布于上

肢掌面桡侧。

1. 中府 * Zhōngfǔ (LU1) 肺募穴，手太阴经、足太阴经交会穴

【定位】横平第 1 肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开 6 寸。

取法：先确定云门，中府即在云门下 1 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸痛，胸满，胸中热。

（2）肩背痛。

【操作】向外斜刺或平刺 0.5~0.8 寸，不可向内深刺，以免伤及脏器。

2. 云门 Yúnmén (LU2)

【定位】锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开 6 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，心痛，胸满。（2）肩背痛。

【操作】向外斜刺 0.5~0.8 寸，不可向内侧深刺，以免伤及肺脏。

3. 天府 Tiānfǔ (LU3)

【定位】腋前纹头下 3 寸，肱二头肌桡侧缘处。

【主治】（1）鼻衄，咳嗽，气喘。

（2）瘰疬。

（3）臂痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

4. 侠白 Xiábái (LU4)

【定位】腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

【主治】(1) 心痛，咳嗽，气喘，烦满。(2) 干呕。(3) 臂痛。

【操作】直刺0.5~1寸。

5. 尺泽 * Chǐzé (LU5) 合穴

【定位】肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

【主治】(1) 咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛，胸满。(2) 干呕，泄泻。(3) 小儿惊风。(4) 肘臂痛。

【操作】直刺0.8~1.2寸，或点刺出血。

6. 孔最 * Kǒngzuì (LU6) 郄穴

【定位】腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上。

【主治】(1) 咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛。

(2) 热病无汗。

(3) 肘臂疼痛。

【操作】直刺0.5~1寸。

7. 列缺 * Lièquē (LU7) 络穴，八脉交会穴（通任脉）

【定位】腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。

【主治】(1) 咳嗽，气喘。

(2) 齿痛，咽喉肿痛，口眼蜗斜。

(3) 头痛，颈项强痛。

(4) 半身不遂，手腕疼痛无力。

【操作】向上斜刺 0.3~0.5 寸。

8. 经渠 Jīngqú (LU8) 经穴

【定位】腕掌侧远端横纹上 1 寸，桡骨茎突与桡动脉之间。

【主治】(1) 咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛。

(2) 手腕疼痛无力。

【操作】避开桡动脉，直刺 0.3~0.5 寸。

9. 太渊 * Tàiyuān (LU9) 输穴，原穴，八会穴（脉会）

【定位】桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

取法：在腕掌侧远端横纹桡侧，桡动脉搏动处。

【主治】(1) 咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛。

(2) 无脉症。

(3) 手腕疼痛无力。

【操作】避开桡动脉，直刺 0.3~0.5 寸。

10. 鱼际 * Yújì (LU10) 荥穴

【定位】第 1 掌骨桡侧中点赤白肉际处。

【主治】(1) 咳嗽，咯血，咽干，咽喉肿痛。

(2) 身热，掌中热，头痛。

(3) 小儿疳积。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸，治疗小儿疳积可用割治法。

11. 少商 * Shàoshāng (LU11) 井穴

【定位】拇指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸（指寸）。

取法：拇指桡侧指甲根角侧上方（即沿角平分线方向）0.1寸。相当于沿爪甲桡侧画一直线与爪甲基底缘水平线交点处取穴。各指、趾甲根角部井穴仿此。

【主治】（1）咽喉肿痛，鼻衄，咳嗽，气喘。

（2）高热神昏，小儿惊风，癲狂。

（3）手指挛痛。

【操作】浅刺0.1寸，或点刺出血。

第四章 手阳明经络与腧穴

本章包括手阳明经络和手阳明腧穴两部分。第一部分为手阳明经络，包括手阳明经脉、手阳明络脉、手阳明经别和手阳明经筋。第二部分为手阳明腧穴，首穴是商阳，末穴是迎香，左右各20穴。

第一节 手阳明经络

一、手阳明经脉

（一）经脉循行

《灵枢·经脉》：

大肠手阳明之脉，起于大指次指〔1〕之端，循指上廉〔2〕，出合谷两骨〔3〕之间，上入两筋〔4〕之中，循臂上廉〔5〕，入肘外廉〔6〕，上臑外前廉，上肩，出髃骨〔7〕之前

廉，上出于柱骨之会 [8] 上，下入缺盆 [9]，络肺，下膈，属大肠。

其支者，从缺盆上颈，贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔 [10]。

【注释】

[1] 大指次指：大指侧的次指，即食指。

[2] 指上廉：食指的桡侧边。此按曲肘立拳位描述，故称上廉。

[3] 合谷两骨：指第 1、2 掌骨，因其分歧，合称歧骨。中间为合谷穴，即以其开合凹陷如谷而得名。

[4] 两筋：指拇长伸肌腱与拇短伸肌腱。

[5] 臂上廉：前臂桡侧，此按曲肘立拳体位，故称上廉，即阳溪至曲池穴之间。

[6] 肘外廉：肘横纹外侧，约曲池穴部。

[7] 髃骨：肩胛骨肩峰部。

[8] 柱骨之会：柱骨，指颈椎，或指锁骨；会，此指大椎穴。

[9] 缺盆：锁骨上窝部；缺盆骨即锁骨，其上有缺盆穴。

[10] 上挟鼻孔：帛书《阴阳十一脉灸经》作“夹鼻”。帛书《脉书·十一脉》和汉简《脉书》“挟”均作“夹”。挟，与“夹”通，音义同“夹”。

手阳明大肠经，从食指末端起始，沿食指桡侧缘，出第 1、

2 掌骨间，进入两筋（指拇长伸肌腱与拇短伸肌腱）之间，沿前臂桡侧，进入肘外侧，经上臂外侧前边，上肩，出肩峰部前边，向上交会颈部（会大椎），下入缺盆部（锁骨上窝），络于肺，通过横膈，属于大肠。

其支脉，从缺盆部上行颈旁，通过面颊，进入下齿，出来夹口旁，交会人中，左侧的走到右侧，右侧的走到左侧，上夹鼻孔旁。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，齿痛，颈肿。

是主津 [1] 所生病者，目黄 [2]，口干，鼽衄 [3]，喉痹 [4]，肩前臃痛，大指次指痛不用。

气有余，则当脉所过者 [5] 热肿；虚，则寒栗不复 [6]。

【注释】

[1] 津：此后原有“液”字，《太素》《脉经》等无，据改。

[2] 目黄：指眼睛昏黄，不同于黄疸。

[3] 鼽衄：鼽，音求，为鼻流清涕；衄，指鼻出血。

[4] 喉痹：指咽喉肿痛，壅闭不通。

[5] 脉所过者：指本经脉外行所过之处。

[6] 寒栗不复：发冷颤抖，难以回温。

二、手阳明络脉

《灵枢·经脉》：

手阳明之别，名曰偏历，去腕三寸，别走太阴；其别者，上循臂，乘肩髃，上曲颊偏齿〔1〕；其别者，入耳，合于宗脉〔2〕。

其病：实则齲〔3〕、聋，虚则齿寒、痹膈〔4〕，取之所别也。

【注释】

〔1〕曲颊偏齿：指下颌角呈弯曲处，络脉上行到下颌角，偏络于下齿齲。

〔2〕宗脉：义指总脉、大脉。耳中为手少阳、足少阳、手太阳脉所总会。

〔3〕齲：齲齿。

〔4〕痹膈：指胸膈痹阻。

三、手阳明经别

《灵枢·经别》：

手阳明之正，从手循膺乳〔1〕，别于肩髃，入柱骨〔2〕，下走大肠，属于肺，上循喉咙，出缺盆。合于阳明也。

【注释】

〔1〕膺乳：膺，胸旁；乳，乳部。

〔2〕柱骨：指锁骨。

四、手阳明经筋

《灵枢·经筋》：

手阳明之筋，起于大指次指之端，结于腕；上循臂，上结于肘外；上臑，结于肩髃。其支者，绕肩胛，挟脊；其直者从肩髃上颈。其支者上颊，结于颊[1]；直者上出于手太阳之前，上左角[2]，络头，下右颌[3]。

其病：当所过者支痛及转筋，肩不举，颈不可左右视。

【注释】

[1] 颊：音求，颧部。《甲乙经》《太素》作“𪔐”，杨注：“鼻形谓之𪔐也。”𪔐，原指鼻流清涕，此处为部位名，解释为鼻旁。

[2] 角：额角，额骨结节部。

[3] 颌：指颞颌关节部。

第二节 手阳明腧穴

本经腧穴一侧 20 穴，14 穴分布于上肢背面桡侧，6 穴在肩、颈和面部。

1. 商阳 * Shāngyáng (LI1) 井穴

【定位】食指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸（指寸）。

【主治】（1）咽喉肿痛，齿痛，颊肿，耳鸣，耳聋，青盲。

（2）热病无汗，神昏。（3）手指麻木、肿痛。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。

2. 二间 Èrjiān (LI 2) 荥穴

【定位】第 2 掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

【主治】（1）咽喉肿痛，齿痛，视物不明，鼻衄，口眼喎斜。

（2）热病。

【操作】直刺0.2~0.3寸。

3. 三间 * Sānjiān (LI3) 输穴

【定位】第2掌指关节桡侧近端凹陷中。

【主治】（1）目痛，齿痛，咽喉肿痛。

（2）胸满，身热而喘。

（3）肠鸣。

（4）手背、手指肿痛。

【操作】直刺0.3~0.5寸。

4. 合谷 * Hégu (LI4) 原穴

【定位】第2掌骨桡侧的中点处。

【主治】（1）头痛，齿痛，目赤肿痛，咽喉肿痛，鼻衄，耳聋，口眼喎斜，口噤。

（2）恶寒发热，无汗，多汗。

（3）滞产，经闭，痛经。

（4）中风失语，上肢不遂。

【操作】直刺0.5~1寸。孕妇慎用。

5. 阳溪 * Yángxī (LI5) 经穴

【定位】腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻咽窝”凹陷中。

取法：手拇指充分外展和后伸时，手背外侧部拇指长伸肌腱与拇指短伸肌腱之间形成一明显的凹陷——解剖学“鼻咽窝”，其最凹陷处即本穴。

【主治】（1）目赤肿痛，齿痛，咽喉肿痛，头痛。

（2）手腕肿痛、无力。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

6. 偏历 *Piānlì (LI6) 络穴

【定位】腕背侧远端横纹上 3 寸，阳溪与曲池连线上。

【主治】（1）齿痛，鼻衄，咽喉肿痛，耳鸣，耳聋。

（2）水肿，小便不利。

（3）手臂酸痛无力。

【操作】直刺或斜刺 0.5~0.8 寸。

7. 温溜 Wēnliū (LI7) 郄穴

【定位】腕背侧远端横纹上 5 寸，阳溪与曲池连线上。

【主治】（1）头痛，面肿，咽喉肿痛。

（2）腹痛，肠鸣。

（3）热病。

（4）肩背酸痛，疔疮。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

8. 下廉 Xiàlián (LI8)

【定位】肘横纹下 4 寸，阳溪与曲池连线上。

【主治】（1）眩晕，目痛。

(2) 肘臂肿痛、挛急。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

9. 上廉 Shànglián (LI9)

【定位】肘横纹下 3 寸，阳溪与曲池连线上。

【主治】(1) 头痛。

(2) 腹痛，肠鸣。

(3) 肩臂酸痛、麻木。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

10. 手三里 * Shǒusānlǐ (LI10)

【定位】肘横纹下 2 寸，阳溪与曲池连线上。

【主治】(1) 齿痛，颊肿。

(2) 肘臂疼痛、不遂，肩背痛，腰痛。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

11. 曲池 * Qūchí (LI11) 合穴

【定位】在肘横纹外侧端，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。

【主治】(1) 咽喉肿痛，齿痛，目疾。

(2) 瘾疹，湿疹，瘰癧。

(3) 热病，惊痫。

(4) 手臂肿痛，上肢不遂。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

12. 肘髎 Zhǒuliáo (LI12)

【定位】屈肘，曲池外上方1寸，当肱骨边缘处。

【主治】肘臂酸痛、麻木、挛急。

【操作】直刺0.5~1寸。

13. 手五里 Shǒuwǔlǐ (LI13)

【定位】肘横纹上3寸，曲池与肩髃连线上。

【主治】(1) 瘰癧。

(2) 肘臂挛急。

【操作】避开动脉，直刺0.5~1寸。

14. 臂臑 * Bì' nào (LI14)

【定位】曲池上7寸，三角肌前缘处。

【主治】(1) 瘰癧。

(2) 目疾。

(3) 肩臂疼痛、不举。

【操作】直刺或向上斜刺0.8~1.5寸。

15. 肩髃 * Jiānyú (LI15) 手阳明经、阳蹻脉交会穴

【定位】肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中。

取法：屈臂外展，肩峰外侧缘前后端呈现两个凹陷，前一较深凹陷即本穴，后一凹陷为肩髃。

【主治】(1) 风疹。

(2) 上肢不遂，肩臂疼痛。

【操作】直刺或向下斜刺，0.8~1.5寸。

16. 巨骨 Jùgǔ (LI16) 手阳明经、阳蹻脉交会穴

【定位】锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中。

【主治】肩痛不举。

【操作】直刺，微斜向外下方，进针 0.5~1 寸。

17. 天鼎 Tiāndǐng (LI17)

【定位】横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘。

取法：扶突直下，横平水突。

【主治】（1）咽喉肿痛，暴暗，呃逆。

（2）瘰癧，瘰气。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

18. 扶突 Fútū (LI18)

【定位】横平喉结，胸锁乳突肌前、后缘中间。

【主治】（1）咽喉肿痛，暴暗，呃逆。

（2）咳嗽，气喘。

（3）瘰气。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

19. 口禾髎 Kǒuhéliáo (LI19)

【定位】横平人中沟上 1/3 与下 2/3 交点，鼻孔外缘直下。

【主治】（1）鼻塞，鼾衄。

（2）口眼喎斜，口噤。

【操作】平刺或斜刺 0.3~1 寸。

20. 迎香 Yíngxiāng (LI20) 手阳明经、足阳明经交会穴

【定位】鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

【主治】鼻渊，鼻衄，口眼喎斜，面痒，面肿。

【操作】斜刺或平刺，0.3~0.5寸。

第五章 足阳明经络与腧穴

本章包括足阳明经络和足阳明腧穴两部分。第一部分为足阳明经络，包括足阳明经脉、足阳明络脉、足阳明经别和足阳明经筋。第二部分为足阳明腧穴，首穴是承泣，末穴是厉兑，左右各45穴。

第一节 足阳明经络

一、足阳明经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

胃足阳明之脉，起于鼻，交頄〔1〕中，旁约〔2〕太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口，环唇，下交承浆，却循颐后〔3〕下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人〔4〕，循发际，至额颅〔5〕。

其支者，从大迎前，下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈，属胃，络脾。其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街〔6〕中。

其支者，起于胃口，下循腹里〔7〕，下至气街中而合。以下髀关，抵伏兔，下膝腘中，下循胫外廉，下足跗〔8〕，入中

指内间 [9] 。

其支者，下膝 [10] 三寸而别，下入中指外间。

其支者，别跗上，入大指间 [11] ，出其端。

【注释】

[1] 交頞中：頞，音遏，指鼻根凹陷处。“交”前原衍“之”字，据《太素》《甲乙经》等删去。

[2] 约：原作“纳”，据《甲乙经》《脉经》等改。此指与足太阳经交会于眼睛。

[3] 却循颐后：却，退却；颐，下颌部。

[4] 客主人：即上关穴。

[5] 额颅：即前额。

[6] 气街：腹股沟动脉搏动处，此为气冲穴处。

[7] 起于胃口，下循腹里：《脉经》《千金要方》等作“起于胃下口，循腹里”。

[8] 足跗：即足背。

[9] 中指内间：指中趾与次趾间。“指”通“趾”。

[10] 膝：原作“廉”，据《太素》《脉经》《甲乙经》改。

[11] 大指间：指大趾与次趾之间。

足阳明胃经，起于鼻，交鼻根部，与旁边足太阳经交会，向下沿鼻外侧，进入上齿中，回出来夹口旁，环绕口唇，向下交承浆穴；退回来沿下颌出面动脉部（大迎），再沿下颌角（颊

车），上耳前，经颧弓上（上关），沿发际，至前额。

其支脉，从大迎前向下，经颈动脉部（人迎），沿着喉咙，进入缺盆，向下通过横膈，属于胃，络于脾。

其主干，从缺盆向下，经乳内缘，向下夹脐旁，进入气街。

其支脉，从胃口（幽门）向下，沿腹里，至气街与前外行主干会合。由此下行，经髀关穴，到伏兔穴，下入膝腘中，沿胫骨前外缘下至足背，进入中趾内侧。

其支脉，从膝下三寸处分出，向下进入中趾外侧。

其支脉，从足背部分出，进入大趾次趾间，出大趾末端。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，洒洒振寒，善伸，数欠，颜黑，病至则恶人与火，闻木声则惕然而惊，心欲动，独闭户塞牖〔1〕而处；甚则欲上高而歌，弃衣而走；贲响〔2〕腹胀，是为飧厥〔3〕。

是主血所生病者，狂，疟，温淫〔4〕，汗出，鼽衄，口蜗，唇胗〔5〕，颈肿，喉痹，大腹水肿，膝腘肿痛；循膺、乳、气街、股、伏兔、髀外廉、足跗上皆痛，中指不用。

气盛，则身以前皆热，其有余于胃，则消谷善饥，溺色黄；气不足，则身以前皆寒栗，胃中寒则胀满。

【注释】

〔1〕牖：音友，指窗口。

〔2〕贲响：当指胸膈肠胃部作响，肠鸣之症均属此。

[3] 胫厥：指足胫部气血阻逆。

[4] 温淫：指热性病证。

[5] 疹：通“疹”。

二、足阳明络脉

《灵枢·经脉》：

足阳明之别，名曰丰隆，去踝八寸，别走太阴；其别者，循胫骨外廉，上络头项，合诸经之气，下络喉嗌。

其病：气逆则喉痹卒暗[1]。实则狂癲，虚则足不收，胫枯[2]，取之所别也。

【注释】

[1] 卒暗：卒，通“猝”，突然；暗，失音，音哑。

[2] 足不收，胫枯：指下肢弛缓、松软无力，胫部肌肉萎缩，气血亏虚的见症。

三、足阳明经别

《灵枢·经别》：

足阳明之正，上至髀，入于腹里，属胃，散之脾，上通于心，上循咽，出于口，上颊顿[1]，还系目系[2]，合于阳明也。

【注释】

[1] 顿：眼眶下部。

[2] 目系：眼后内连于脑的组织。

四、足阳明经筋

《灵枢·经筋》：

足阳明之筋，起于中三指〔1〕，结于跗上；邪〔2〕外加于辅骨，上结于膝外廉；直上结于髀枢；上循胁，属脊。其直者，上循髀，结于膝。其支者，结于外辅骨，合少阳。其直者，上循伏兔，上结于髀，聚于阴器，上腹而布，至缺盆而结。上颈，上挟口，合于颊，下结于鼻，上合于太阳。太阳为目上纲〔3〕，阳明为目下纲。其支者，从颊结于耳前。

其病：足中指支，胫转筋，脚跳坚〔4〕，伏兔转筋，髀前肿，瘕疝〔5〕，腹筋急，引缺盆及颊。卒口僻〔6〕，急者目不合；热则筋纵、目不开。颊筋有寒则急，引颊移口；有热则筋弛纵，缓不胜收，故僻。

【注释】

〔1〕中三指：中间三趾之意，即足二、三、四趾。

〔2〕邪：通“斜”。

〔3〕纲：原作“网”，据《太素》《甲乙经》改。

〔4〕脚跳坚：下肢跳动，感觉僵硬不舒适。

〔5〕瘕疝：瘕，音颊。又作“𦐇”。因疝气下颊，故名。

〔6〕口僻：指口角歪斜。

第二节 足阳明腧穴

本经腧穴一侧 45 穴，12 穴分布于头面颈部，18 穴在胸腹部，15 穴在下肢的前外侧面和足部。

1. 承泣 * Chéngqì (ST1) 足阳明经、阳跷脉、任脉交会穴

【定位】眼球与眶下缘之间，瞳孔直下。

【主治】(1) 目赤肿痛，迎风流泪，夜盲，近视，眼睑瞤动。

(2) 口眼蜗斜。

【操作】嘱患者闭目，医者押手轻轻固定眼球，刺手持针，于眶下缘和眼球之间缓慢直刺 0.5~1 寸，不宜提插捻转，以防刺破血管引起血肿；出针后以棉签按压针孔片刻。慎灸。

2. 四白 * Sìbái (ST2)

【定位】眶下孔处。

【主治】(1) 目赤肿痛，目翳，迎风流泪，眼睑瞤动，面痛，面肌抽搐，口眼蜗斜。

(2) 头痛，眩晕。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸；或沿皮透刺睛明；或向外上方斜刺 0.5 寸入眶下孔。

3. 巨髎 Jùliáo (ST3) 足阳明经、阳跷脉交会穴

【定位】横平鼻翼下缘，瞳孔直下。

【主治】青盲，目视不明，目翳，眼睑瞤动，口眼蜗斜，唇颊颧肿。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

4. 地仓 * Dìcāng (ST4) 足阳明经、阳跷脉交会穴

【定位】口角旁开 0.4 寸（指寸）。

取法：口角旁，在鼻唇沟或鼻唇沟延长线上。

【主治】口眼蜗斜，语言謇涩，流涎。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸，或向迎香、颊车方向透刺 1~2 寸。

5. 大迎 Dà yíng (ST5)

【定位】下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动。

【主治】口眼蜗斜，面肌抽搐，口噤，颊肿，齿痛。

【操作】避开动脉直刺 0.3~0.5 寸，或斜向地仓方向刺。

6. 颊车 * Jiá chē (ST6)

【定位】下颌角前上方一横指（中指）。

取法：沿下颌角角平分线上一横指，闭口咬紧牙时咬肌隆起，放松时按之有凹陷处。

【主治】口眼蜗斜，齿痛，颊肿，口噤。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸，或向地仓方向透刺 1.5~2 寸。

7. 下关 * Xiàguān (ST7) 足阳明经、足少阳经交会穴

【定位】颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中。

取法：闭口，上关直下，颧弓下缘凹陷中。

【主治】（1）齿痛，颊肿，口眼蜗斜，下颌关节脱位。

（2）耳聋，耳鸣。

【操作】直刺或斜刺 0.5~1 寸。

8. 头维 * Tóu wéi (ST8) 足阳明经、足少阳经、阳维脉交会

穴

【定位】额角发际直上 0.5 寸，头正中线旁开 4.5 寸。

【主治】头痛，目痛，流泪，目视不明，眼睑瞤动。

【操作】向后平刺 0.5~0.8 寸，或横刺透率谷。

9. 人迎 * Rén yíng (ST9) 足阳明经、足少阳经交会穴

【定位】横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 气喘。

(3) 咽喉肿痛，瘰疬，瘰气。

【操作】避开动脉直刺 0.3~0.8 寸。慎灸。

10. 水突 Shuǐ tū (ST10)

【定位】胸锁乳突肌前缘，当人迎与气舍连线的中点。

【主治】(1) 咳嗽，气喘。

(2) 咽喉肿痛，瘰疬，瘰气。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

11. 气舍 Qì shě (ST11)

【定位】锁骨上小窝，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷中。

【主治】(1) 咳嗽，气喘。

(2) 咽喉肿痛，瘰疬，瘰气，颈项强痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

12. 缺盆 Quē péng (ST12)

【定位】锁骨上大窝，锁骨上缘凹陷中，前正中线旁开 4 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘。

（2）咽喉肿痛，瘰癧，缺盆中痛。

【操作】直刺或向后背横刺 0.3~0.5 寸，不可深刺以防刺伤胸膜引起气胸。

13. 气户 Qìhù (ST13)

【定位】锁骨下缘，前正中线旁开 4 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘。

（2）胸痛，胸胁胀满。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

14. 库房 Kùfáng (ST14)

【定位】第 1 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，咳唾脓血。

（2）胸胁胀痛。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

15. 屋翳 Wūyì (ST15)

【定位】第 2 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘。

（2）胸满，乳痈。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

16. 膺窗 Yīngchuāng (ST16)

【定位】第3肋间隙，前正中线旁开4寸。

【主治】胸满，气喘，乳痈。

【操作】斜刺或平刺0.5~0.8寸。

17. 乳中 Rǔzhōng (ST 17)

【定位】乳头中央。

【主治】(1) 癰狂病。

(2) 滞产。

(3) 乳痈。

【操作】多用作胸腹部穴位的定位标志，一般不做刺灸。

18. 乳根 Rǔgēn (ST18)

【定位】第5肋间隙，前正中线旁开4寸。

【主治】(1) 咳嗽，气喘，胸满，胸痛。

(2) 乳痈，乳癖，乳汁少。

【操作】斜刺或平刺0.5~0.8寸。

19. 不容 Bùróng (ST19)

【定位】脐中上6寸，前正中线旁开2寸。

说明：对于某些肋弓角较狭小的人，此穴下可能正当肋骨，可采用斜刺的方法。

【主治】(1) 腹满，呕吐，食欲不振。

(2) 腹痛引背。

【操作】直刺0.5~1寸。

20. 承满 Chéngmǎn (ST20)

【定位】脐中上 5 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】肠鸣，腹痛，腹胀，噎膈，吐血。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

21. 梁门 * Liángmén (ST21)

【定位】脐中上 4 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】脘腹痞胀，腹痛，泄泻，食欲不振。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

22. 关门 Guānmén (ST22)

【定位】脐中上 3 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 腹痛，腹胀，肠鸣，泄泻。

(2) 水肿，遗尿。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

23. 太乙 Tàiyǐ (ST23)

【定位】脐中上 2 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 癰疽，吐舌。

(2) 腹痛，腹胀，呕吐。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

24. 滑肉门 Huáròumén (ST24)

【定位】脐中上 1 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 癰疽，吐舌。

(2) 腹痛，腹胀，呕吐。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

25. 天枢 * Tiānshū (ST25) 大肠募穴

【定位】横平脐中，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 腹痛，腹胀，肠鸣，泄泻，便秘。

(2) 月经不调，痛经。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

26. 外陵 Wàilíng (ST26)

【定位】脐中下 1 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】腹痛，腹胀。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

27. 大巨 Dàjù (ST27)

【定位】脐中下 2 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 腹胀，腹痛。

(2) 小便不利，疝气，遗精。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

28. 水道 Shuǐdào (ST 28)

【定位】脐中下 3 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 小便不利，小腹胀满，阴中痛，疝气。

(2) 痛经，不孕。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

29. 归来 * Guīlái (ST29)

【定位】脐中下 4 寸，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 少腹疼痛，疝气。

(2) 妇人阴冷、肿痛，月经不调。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

30. 气冲 * Qìchōng (ST30) 足阳明经、冲脉交会穴

【定位】耻骨联合上缘，前正中线旁开 2 寸，动脉搏动处。

【主治】疝气，月经不调，不孕。

【操作】避开动脉直刺 0.5~1 寸。不宜灸。

31. 髀关 Bìguān (ST31)

【定位】当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处。

【主治】下肢痿痹、屈伸不利。

【操作】直刺 1~2 寸，局部酸胀，或酸胀感向膝部传导。

32. 伏兔 * Fútù (ST32)

【定位】当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 6 寸。

【主治】下肢痿痹，膝冷，脚气。

【操作】直刺 1~2 寸。

33. 阴市 Yīnshì (ST33)

【定位】当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 3 寸。

【主治】寒疝痛引膝，下肢痿痹、屈伸不利。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

34. 梁丘 * Liángqiū (ST34) 郄穴

【定位】当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 2 寸。

【主治】(1) 胃痛。

(2) 乳痈，乳痛。

(3) 膝肿痛，下肢不遂。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

35. 犊鼻 * Dúbí (ST35)

【定位】髌韧带外侧凹陷中。

取法：屈膝，髌骨外下方的凹陷中。

【主治】膝肿痛、屈伸不利，脚气。

【操作】屈膝，向后内斜刺 1~1.5 寸。

36. 足三里 * Zúsānlǐ (ST36) 合穴，胃下合穴

【定位】犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【主治】（1）胃痛，呕吐，呃逆，腹胀，腹痛，肠鸣，泄泻，便秘。

(2) 热病，癫狂。

(3) 乳痈。

(4) 虚劳羸瘦。

(5) 膝足肿痛。

【操作】直刺 1~2 寸。

37. 上巨虚 * Shàngjùxū (ST37) 大肠下合穴

【定位】犊鼻下 6 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【主治】（1）腹痛，泄泻，便秘，肠鸣，肠痈。

(2) 半身不遂，下肢痿痹，脚气。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

38. 条口 * Tiáokǒu (ST38)

【定位】犊鼻下 8 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【主治】下肢痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

39. 下巨虚 * Xiàjùxū (ST39) 小肠下合穴

【定位】犊鼻下 9 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【主治】（1）小腹疼痛，泄泻，腰脊痛引睾丸。

（2）乳痈。

（3）半身不遂，下肢痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

40. 丰隆 * Fēnglóng (ST40) 络穴

【定位】外踝尖上 8 寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）。

【主治】（1）腹痛，腹胀，便秘。

（2）咳嗽，哮喘，痰多，咽喉肿痛，胸痛。

（3）头痛，眩晕，癫狂。

（4）下肢不遂、痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

41. 解溪 * Jiěxī (ST41) 经穴

【定位】踝关节前面中央凹陷中，踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

取法：令足趾上跷，显现足背部两肌腱，穴在两腱之间，相

当于内、外踝尖连线的中点处。

【主治】（1）头痛，眩晕，癫狂。

（2）腹胀，便秘。

（3）下肢痿痹，足踝无力。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

42. 冲阳 * Chōngyáng (ST42) 原穴

【定位】在足背最高处，足背动脉搏动处，当踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

【主治】（1）胃痛，腹胀。

（2）口眼蜗斜，齿痛，面肿。

（3）癫狂。

（4）足痿无力、肿痛。

【操作】避开动脉，直刺 0.3~0.5 寸。

43. 陷谷 Xiàngǔ (ST43) 输穴

【定位】第 2、3 跖骨间，第 2 跖趾关节近端凹陷中。

【主治】（1）腹痛，肠鸣。

（2）面肿，水肿。

（3）足背肿痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

44. 内庭 * Nèitíng (ST44) 荥穴

【定位】第 2、3 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

【主治】（1）齿痛，咽喉肿痛，鼻衄，口眼蜗斜。

(2) 腹胀，泄泻，食欲不振。

(3) 热病。

(4) 足背肿痛。

【操作】直刺或向上斜刺 0.5~1 寸。

45. 厉兑 * Lì duì (ST45) 井穴

【定位】第 2 趾末节外侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸（指寸）。

【主治】（1）鼻衄，齿痛，面肿，口眼蜗斜，咽喉肿痛。

（2）热病，癲狂，多梦，善惊，神昏。

【操作】浅刺 0.1 寸，或用三棱针点刺出血。

第六章 足太阴经络与腧穴

本章包括足太阴经络和足太阴腧穴两部分。第一部分为足太阴经络，包括足太阴经脉、足太阴络脉、足太阴经别和足太阴经筋。第二部分为足太阴腧穴，首穴是隐白，末穴是大包，左右各 21 穴。

第一节 足太阴经络

一、足太阴经脉

（一）经脉循行

《灵枢·经脉》：

脾足太阴之脉，起于大指之端，循指内侧白肉际〔1〕，过

核骨[2]后，上内踝前廉，上腠[3]内，循胫骨后，交出厥阴[4]之前，上膝股内前廉，入腹，属脾，络胃，上膈，挟咽[5]，连舌本[6]，散舌下。

其支者，复从胃，别上膈，注心中。

【注释】

[1] 白肉际：又称赤白肉际，指足底或手掌面的边界。

[2] 核骨：指第1跖趾关节内侧的圆形突起。

[3] 腠：原作“踰”，据《太素》《脉经》《甲乙经》改。腠，音专。《说文解字》：“腠，腓肠也。从肉，尚声。”马王堆帛书《阴阳十一脉灸经》、张家山汉简《脉书》均作腠；马王堆帛书《足臂十一脉灸经》作膊（肢）。

[4] 厥阴：指足厥阴肝经。

[5] 咽：指食道。

[6] 舌本：指舌根部。

足太阴脾经，从大趾末端开始，沿大趾内侧赤白肉际，经核骨（第1跖趾关节内侧）后，上过内踝前缘，再上小腿腓肠肌内，沿胫骨后，交出足厥阴肝经之前，上膝股内侧前缘，进入腹部，属于脾，络于胃，上过膈肌，夹食管旁，连舌根，散布舌下。

其支脉，从胃部分出，向上通过膈肌，注入心中。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，舌本强，食则呕，胃脘痛，腹胀善噫，得后与气[1]，则快然如衰[2]，身体皆重。

是主脾所生病者，舌本痛，体重不能动摇，食不下，烦心，心下急痛，溏瘕泄[3]，水闭[4]，黄疸，不能卧，强立[5]，股膝内肿、厥，足大指不用。

【注释】

[1] 得后与气：后，指大便；气，指矢气。

[2] 快然如衰：感到病情松解。

[3] 溏瘕泄：溏，指大便溏薄；瘕，指腹部忽聚忽散的痞块；泄，指水泻。

[4] 水闭：指小便不通等症。

[5] 强立：《太素》作“强欠”。是指想打呵欠而气出不畅。

二、足太阴络脉

《灵枢·经脉》：

足太阴之别，名曰公孙。去本节后一寸，别走阳明；其别者入络肠胃。

其病：厥气上逆则霍乱。实则肠[1]中切痛，虚则鼓胀。取之所别也。

《灵枢·经脉》：

脾之大络，名曰大包，出渊腋下三寸，布胸胁。

实则身尽痛，虚则百节尽[2]皆纵，此脉若罗络之血者，

皆取之脾之大络脉也。

【注释】

[1] 肠：《脉经》《太素》作“腹”。

[2] 尽：误衍，应据《太素》删。

三、足太阴经别

《灵枢·经别》：

足太阴之正，上至髀 [1]，合于阳明。与别俱行 [2]，上结于咽，贯舌本 [3]。

【注释】

[1] 髀：为下肢膝上部分的通称。此指股前，约当冲门、气冲部会合入腹。

[2] 与别俱行：指阴经经别与阳经经别同行。

[3] 舌本：原作“舌中”，此据《甲乙经》《太素》改。

四、足太阴经筋

《灵枢·经筋》：

足太阴之筋，起于大指之端内侧，上结于内踝。其直者，结于膝内辅骨；上循阴股 [1]，结于髀，聚于阴器。上腹，结于脐；循腹里，结于肋，散于胸中；其内者着于脊。

其病：足大指支，内踝痛，转筋痛，膝内辅骨痛，阴股引髀而痛，阴器纽痛，上 [2] 引脐与 [3] 两胁痛，引膺中，脊内痛。

【注释】

[1] 阴股：指大腿的内侧面。

[2] 上：原作“下”，据《太素》改。

[3] 与：原缺，据《甲乙经》《太素》补。

第二节 足太阴脾穴

本经一侧 21 穴，11 穴分布在下肢内侧面，10 穴分布在侧胸腹部。

1. 隐白 *Yǐnbái (SP1) 井穴

【定位】大趾末节内侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸（指寸）。

【主治】（1）腹胀，泄泻，呕吐。

（2）月经过多。

（3）便血，尿血，鼻衄。

（4）昏厥。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。

2. 大都 Dàdū (SP2) 荥穴

【定位】第 1 跖趾关节远端赤白肉际凹陷中。

【主治】（1）腹胀，胃痛，呕吐，泄泻，便秘。

（2）发热。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

3. 太白 * Tàibái (SP3) 输穴，原穴

【定位】第 1 跖趾关节近端赤白肉际凹陷中。

【主治】（1）胃痛，腹胀，肠鸣，泄泻，便秘。

(2) 身重节痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

4. 公孙 * Gōngsūn (SP4) 络穴，八脉交会穴（通冲脉）

【定位】第 1 跖骨底的前下缘赤白肉际处。

【主治】（1）胃痛，呕吐，腹痛，腹胀，泄泻。

（2）心烦。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

5. 商丘 Shāngqiū (SP5) 经穴

【定位】内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线中点凹陷中。

取法：内踝前缘直下与内踝下缘横线的交点处。

【主治】（1）腹胀，泄泻，便秘，痔疾。

（2）足踝痛，疝气痛引膝股。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

6. 三阴交 * Sānyīnjiāo (SP6) 足太阴经、足少阴经、足厥阴经交会穴

【定位】内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后际。

【主治】（1）月经不调，崩漏，带下，阴挺，不孕，滞产。

（2）遗精，阳痿，遗尿，小便不利，疝气。

（3）腹胀，肠鸣，泄泻。（4）下肢痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。孕妇慎用。

7. 漏谷 Lòugǔ (SP7)

【定位】内踝尖上 6 寸，胫骨内侧缘后际。

【主治】（1）腹胀，肠鸣。

（2）小便不利，遗精，疝气。

（3）下肢痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

8. 地机 *Dì jī (SP8) 郄穴

【定位】阴陵泉下 3 寸，胫骨内侧缘后际。

【主治】（1）腹痛，泄泻。

（2）月经不调，疝气。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

9. 阴陵泉 *Yīnlíngquán (SP9) 合穴

【定位】胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

取法：用手指沿胫骨内缘由下往上推，至手指抵膝关节下方时，胫骨向内上弯曲的凹陷中即是本穴。

【主治】（1）腹痛，腹胀，泄泻。

（2）妇人阴中痛，痛经，小便不利，遗尿，遗精。

（3）水肿。

（4）腰膝肿痛。

【操作】直刺 1~2 寸。

10. 血海 *Xuèhǎi (SP10)

【定位】髌底内侧端上 2 寸，股内侧肌隆起处。

【主治】（1）月经不调，经闭，崩漏。

（2）湿疹，风疹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

11. 箕门 Jīmén (SP11)

【定位】髌底内侧端与冲门的连线上 1/3 与下 2/3 交点，长收肌和缝匠肌交角的动脉搏动处。

【主治】（1）小便不通，遗尿。

（2）鼠蹊肿痛。

【操作】避开动脉，直刺 0.5~1 寸。

12. 冲门 Chōngmén (SP12) 足太阴经、足厥阴经、阴维脉交会穴

【定位】腹股沟斜纹中，髂外动脉搏动处的外侧。

取法：横平曲骨，府舍稍内下方取穴。

【主治】（1）腹满，积聚疼痛。

（2）疝气，癃闭。

（3）滞产。

【操作】避开动脉，直刺 0.5~1 寸。

13. 府舍 Fǔshè (SP13) 足太阴经、足厥阴经、阴维脉交会穴

【定位】脐中下 4.3 寸，前正中线旁开 4 寸。

【主治】（1）妇人疝气。

（2）腹痛，腹满，积聚，呕吐，泄泻。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

14. 腹结 Fùjié (SP14)

【定位】脐中下 1.3 寸，前正中线旁开 4 寸。

【主治】绕脐腹痛，泄泻。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

15. 大横 * Dàhéng (SP15) 足太阴经、阴维脉交会穴

【定位】脐中旁开 4 寸。

【主治】腹痛，泄泻，便秘。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

16. 腹哀 Fùāi (SP16) 足太阴经、阴维脉交会穴

【定位】脐中上 3 寸，前正中线旁开 4 寸。

【主治】下痢脓血，腹痛，便秘，食不化。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

17. 食窦 Shídòu (SP17)

【定位】第 5 肋间隙，前正中线旁开 6 寸。

【主治】胸满，胁痛。

【操作】斜刺或向外平刺 0.5~0.8 寸。

18. 天溪 Tiānxī (SP18)

【定位】第 4 肋间隙，前正中线旁开 6 寸。

【主治】（1）胸痛，咳嗽，气喘。

（2）乳痈。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

19. 胸乡 Xiōngxiāng (SP19)

【定位】第 3 肋间隙，前正中线旁开 6 寸。

【主治】胸胁胀痛引背。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

20. 周荣 Zhōuróng (SP20)

【定位】第 2 肋间隙，前正中线旁开 6 寸。

【主治】胸胁胀满，气喘，咳唾脓血。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

21. 大包 * Dàbāo (SP21) 脾之大络

【定位】第 6 肋间隙，当腋中线上。

【主治】胁痛，全身疼痛，四肢倦怠。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

第七章 手少阴经络与腧穴

本章包括手少阴经络和手少阴腧穴两部分。第一部分为手少阴经络，包括手少阴经脉、手少阴络脉、手少阴经别和手少阴经筋。第二部分为手少阴腧穴，首穴是极泉，末穴是少冲，左右各 9 穴。

第一节 手少阴经络

一、手少阴经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

心手少阴之脉，起于心中，出属心系 [1]，下膈，络小

肠。其支者，从心系，上挟咽〔2〕，系目系〔3〕。

其直者，复从心系，却上肺，下出腋下，下循膈内后廉，行太阴、心主〔4〕之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨〔5〕之端，入掌内后廉〔6〕，循小指之内，出其端。

【注释】

〔1〕 心系：指心的系带，此即与心相连的血管等组织。

〔2〕 咽：指食管。

〔3〕 目系：参见足阳明经别注。

〔4〕 太阴、心主：指手太阴肺经和手厥阴心包经。

〔5〕 掌后锐骨：指豌豆骨。

〔6〕 掌内后廉：指掌心的后边（尺侧）。

手少阴心经，起于心中，从心出来属于心系，向下通过膈肌，络于小肠。

其支脉，从心系上夹食道上行，系目系。

其主干，再从心系，上行至肺，横行出于腋下，沿上臂内侧后缘，行于手太阴、手厥阴经之后，下过肘内，沿前臂内侧后缘，到掌后豌豆骨部，进入掌内后缘，沿小指的桡侧出其末端。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病：嗌〔1〕干，心痛，渴而欲饮，是为臂厥〔2〕。

是主心所生病者：目黄，胁痛，膈臂内后廉痛、厥，掌中热。

【注释】

[1] 嗑：音益。《说文解字》：“咽也。”嗑，多指咽头部，而咽则统指食管。

[2] 臂厥：参见手太阴经脉病候注。

二、手少阴络脉

《灵枢·经脉》：

手少阴之别，名曰通里。去腕一寸[1]，别而上行，循经入于心中，系舌本，属目系。取之去腕[2]后一寸。别走太阳也。

其实则支膈[3]，虚则不能言。

【注释】

[1] 一寸：原作“一寸半”，据《太素》改。

[2] 腕：原作“掌”，据《太素》《甲乙经》改。

[3] 支膈：胸膈间胀满、支撑不适。

三、手少阴经别

《灵枢·经别》：

手少阴之正，别入于渊腋[1]两筋之间，属于心[2]，上走喉咙，出于面[3]，合目内眦。

【注释】

[1] 渊腋：指腋窝部，非胆经穴名，此处约当极泉部。

[2] 属于心：此经未记与小肠的联系，应补。

[3] 出于面：约经天容穴部与手太阳经会合后上行。

四、手少阴经筋

《灵枢·经筋》：

手少阴之筋，起于小指之内侧，结于锐骨，上结肘后廉；上入腋，交太阴，伏〔1〕乳里，结于胸中，循贲〔2〕，下系于脐。

其病：内急，心承伏梁〔3〕，下为肘网〔4〕，其病当所过者支转筋、筋痛。

【注释】

〔1〕伏：原作“挟”。据《太素》及杨注改。

〔2〕贲：原作“臂”。据《太素》《甲乙经》改。

〔3〕伏梁：古病名。五积之一，为心之积。主要症状为积块见于脐上、心下，伏而不动，有如横梁，故名。

〔4〕网：《太素》《甲乙经》作“纲”，应据改。

第二节 手少阴腧穴

本经一侧 9 穴，1 穴分布于腋窝下，8 穴分布于上肢掌面尺侧。

1. 极泉 * Jíquán (HT1)

【定位】腋窝中央，腋动脉搏动处。

【主治】（1）心痛。

（2）干呕，咽干。

（3）瘰癧。

(4) 胁痛，肩臂痛。

【操作】上臂外展，避开腋动脉，直刺或斜刺 0.5~0.8 寸。

2. 青灵 Qīnglíng (HT2)

【定位】肘横纹上 3 寸，肱二头肌的内侧沟中。

取法：屈肘举臂，在极泉与少海连线的上 2/3 与下 1/3 交点处。

【主治】(1) 瘰疬。

(2) 腋痛，肩臂疼痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

3. 少海 * Shàohǎi (HT3) 合穴

【定位】横平肘横纹，肱骨内上髁前缘。

取法：屈肘成直角，在肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

【主治】(1) 心痛，呕吐。

(2) 瘰疬。

(3) 胁痛，腋痛，肘臂挛痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

4. 灵道 Língdào (HT4) 经穴

【定位】腕掌侧远端横纹上 1.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

【主治】(1) 心痛，悲恐善笑。

(2) 暴暗。

(3) 肘臂挛急。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。不宜深刺，以免伤及血管和神经。

5. 通里 * Tōnglǐ (HT5) 络穴

【定位】腕掌侧远端横纹上 1 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

【主治】(1) 心悸，心痛。

(2) 咽喉肿痛，暴暗。

(3) 肘臂挛痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。不宜深刺，以免伤及血管和神经。

6. 阴郄 * Yīnxì (HT6) 郄穴

【定位】腕掌侧远端横纹上 0.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

【主治】(1) 心痛，心悸。

(2) 咯血，骨蒸盗汗。

(3) 鼻衄。

【操作】避开尺动、静脉，直刺 0.3~0.5 寸。不宜深刺，以免伤及血管和神经。

7. 神门 * Shénmén (HT7) 输穴，原穴

【定位】腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

取法：于豌豆骨上缘桡侧凹陷中，在腕掌侧远端横纹上取穴。

【主治】心痛，心烦，惊悸，痴呆，健忘，失眠，癫狂，惊痫。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

8. 少府 Shàofǔ (HT8) 荥穴

【定位】横平第 5 掌指关节近端，第 4、5 掌骨之间。取法：握拳，小指尖所指处取穴，横平劳宫。

【主治】(1) 心悸，烦满，胸痛。

(2) 肘臂痛，掌中热，手指拘挛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

9. 少冲 * Shàochōng (HT9) 井穴

【定位】小指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。

【主治】(1) 心痛，心悸，心烦，神昏。

(2) 胁痛。

【操作】浅刺 0.1 寸；或三棱针点刺出血。

第八章 手太阳经络与腧穴

本章包括手太阳经络和手太阳腧穴两部分。第一部分为手太阳经络，包括手太阳经脉、手太阳络脉、手太阳经别和手太阳经筋。第二部分为手太阳腧穴，首穴是少泽，末穴是听宫，左右各 19 穴。

第一节 手太阳经络

一、手太阳经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

小肠手太阳之脉，起于小指之端，循手外侧上腕，出踝[1]中，直上循臂骨[2]下廉，出肘内侧两骨之间[3]，上循臑外后廉，出肩解[4]，绕肩胛，交肩上，入缺盆，络心，循咽，下膈，抵胃，属小肠。

其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦[5]，却入耳中。

其支者，别颊，上颔，抵鼻，至目内眦（斜络于颧[6]）。

【注释】

[1] 踝：此处指手腕后方的尺骨小头隆起处。

[2] 臂骨：尺骨。

[3] 两骨之间：尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间。骨，原误作“筋”，据《脉经》《甲乙经》《千金要方》《太素》《铜人腧穴针灸图经》等改。

[4] 肩解：指肩关节部。

[5] 目锐眦：目外眦，指外眼角。

[6] 斜络于颧：《太素》无此四字。

手太阳小肠经起于小指末端，沿手尺侧上达腕部，出于尺骨小头部，直上沿尺骨下缘，出于肘内侧尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之

间，上沿臂外后侧，出肩关节，绕肩胛骨，交于肩上，进入缺盆，络于心，沿食管穿过膈肌，到胃部，属于小肠。

其支脉，从缺盆沿颈部上至面颊，到达外眼角，向后进入耳中。其支脉，从面颊部分出，经过鼻部到达内眼角。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病：嗌痛，颌〔1〕肿，不可以顾，肩似拔、臑似折。

是主液所生病者：耳聋，目黄，颊肿，颈、颌、肩、臑、肘、臂外后廉痛。

【注释】

〔1〕颌：音汗。指颌下结喉上两侧肉之软处。

二、手太阳络脉

《灵枢·经脉》：

手太阳之别，名曰支正，上腕五寸，内注少阴；其别者，上走肘，络肩髃。

实则节弛肘废〔1〕，虚则生疣〔2〕，小者如指痂疥〔3〕。取之所别也。

【注释】

〔1〕节弛肘废：指肩肘关节松弛、痿废不用。

〔2〕疣：通“疣”，指赘生在皮肤上的小瘤。

〔3〕小者如指痂疥：痂，疥也。此谓疣之多生，如手指间痂

疥之状。

三、手太阳经别

《灵枢·经别》：

手太阳之正，指地〔1〕，别于肩解，入腋，走心，系小肠也。

【注释】

〔1〕指地：由上而下的意思。杨上善：“手之六经，唯此一经下行，余并上行向头。”

四、手太阳经筋

《灵枢·经筋》：

手太阳之筋，起于小指之上，结于腕，上循臂内廉，结于肘内锐骨〔1〕之后，弹之应小指之上，入结于腋下。其支者，后走腋后廉，上绕肩胛，循颈，出足太阳之筋前〔2〕，结于耳后完骨。其支者，入耳中；直者出耳上，下结于颌，上属目外眦。

其病：小指支，肘内锐骨后廉痛，循臂阴，入腋下，腋下痛，腋后廉痛，绕肩胛引颈而痛，应耳中鸣，痛引颌，目瞑良久乃得视。颈筋急则为筋痿〔3〕，颈肿。

【注释】

〔1〕肘内锐骨：此指肘内的高骨，即肱骨内上髁。

〔2〕足太阳之筋前：足原误作“走”，据《甲乙经》《太素》改。“筋”字原脱，据《太素》补。

〔3〕筋痿：当指鼠痿，颈部淋巴结核症。

第二节 手太阳腧穴

本经一侧 19 穴，起于小指末端，从手走头，行于上肢外侧后缘至目内眦，交足太阳膀胱经。

1. 少泽 * Shàozé (SI1) 井穴

【定位】小指末节尺侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。

【主治】(1) 乳痈，乳汁少。

(2) 目翳，咽喉肿痛。

(3) 热病，昏迷。

(4) 头痛，颈项强痛。

【操作】浅刺 0.1 寸；或三棱针点刺出血。

2. 前谷 Qiángǔ (SI2) 荥穴

【定位】第 5 掌指关节尺侧远端赤白肉际凹陷中。

【主治】(1) 目痛，耳鸣，咽喉肿痛。

(2) 乳痈，乳少。

(3) 热病，癰狂。

(4) 头痛，颈项强痛。

(5) 手指肿痛。

【操作】直刺 0.2~0.3 寸。

3. 后溪 * Hòuxī (SI3) 输穴，八脉交会穴（通督脉）

【定位】第 5 掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中。

取法：半握拳，掌远侧横纹头（尺侧）赤白肉际处。

【主治】(1) 耳聋，目赤，鼻衄。

(2) 癲狂病，疟疾。

(3) 头痛，颈项强痛，肘臂痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸，或向合谷方向透刺。

4. 腕骨 * Wàngǔ (SI4) 原穴

【定位】第 5 掌骨底与三角骨之间的赤白肉际凹陷中。

取法：由后溪向上沿掌骨直推至一突起骨，于两骨之间凹陷中取穴。

【主治】(1) 耳鸣，目翳。

(2) 黄疸，热病，惊风，抽搐，疟疾。

(3) 头痛，颈项强痛，肩臂腕指痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

5. 阳谷 Yángǔ (SI5) 经穴

【定位】尺骨茎突与三角骨之间的凹陷中。

【主治】(1) 头痛，眩晕，耳鸣，耳聋。

(2) 热病，癲狂病。

(3) 颈肿，颊肿，腕臂疼痛。

【操作】直刺 0.3~0.4 寸。

6. 养老 * Yǎnglǎo (SI6) 郄穴

【定位】腕背横纹上 1 寸，尺骨头桡侧凹陷中。

取法：掌心向下，用一手指按在尺骨头的最高点上，然后手掌旋后，当手指滑入的骨缝中。

【主治】(1) 目视不明。

(2) 肩臂疼痛不举。

【操作】以掌心向胸姿势，直刺或斜刺 0.5~0.8 寸。

7. 支正 * Zhīzhèng (SI7) 络穴

【定位】腕背侧远端横纹上 5 寸，尺骨尺侧与尺侧腕屈肌之间。

【主治】(1) 热病，癲狂。

(2) 疣。

(3) 头痛，颈项强痛，肘臂酸痛。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

8. 小海 Xiǎohǎi (SI8) 合穴

【定位】尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷中。

取法：微屈肘，在尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间的尺神经沟中取穴，用手指弹敲此处时有触电麻感直达小指。

【主治】(1) 癲病。

(2) 头痛，颈项强痛，肘臂疼痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸

9. 肩贞 * Jiānzhēn (SI9)

【定位】肩关节后下方，腋后纹头直上 1 寸。

【主治】(1) 瘰癧。

(2) 肩痛，上肢不遂。

【操作】直刺或向外斜刺 1~1.5 寸，或向前腋缝方向透刺，不宜向胸侧深刺。

10. 臑俞 Nàoshū (SI10) 手太阳经、足太阳经、阳维脉、阳
跷脉交会穴

【定位】腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。

【主治】肩臂疼痛。

【操作】直刺或向外斜刺 0.5~1.5 寸，不宜向胸侧深刺。

11. 天宗 *Tiānzōng (SI11)

【定位】肩胛冈中点与肩胛骨下角连线上 1/3 与下 2/3 交点
凹陷中。

【主治】肩臂疼痛不举。

【操作】直刺或向四周斜刺 0.5~1 寸。

12. 秉风 Bǐngfēng (SI12) 手少阳经、手太阳经、手阳明
经、足少阳经交会穴

【定位】肩胛冈中点上方冈上窝中。

【主治】肩痛不举。

【操作】直刺或斜刺 0.3~0.5 寸。

13. 曲垣 Qūyuán (SI13)

【定位】肩胛冈内侧端上缘凹陷中。

取法：臑俞与第 2 胸椎棘突连线的中点处取穴。

【主治】肩痛不举。

【操作】直刺或向外斜刺 0.3~0.5 寸，不宜向胸部深刺。

14. 肩外俞 Jiānwàishū (SI14)

【定位】第 1 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】肩背痛引项臂。

【操作】向外斜刺 0.5~0.8 寸，不宜直刺深刺。

15. 肩中俞 Jiānzhōngshū (SI15)

【定位】第 7 颈椎棘突下，后正中线旁开 2 寸。

【主治】（1）恶寒发热，咳嗽，气喘。

（2）目视不明。

（3）肩背疼痛。

【操作】直刺或向外斜刺 0.5~0.8 寸，不宜深刺。

16. 天窗 Tiānchuāng (SI16)

【定位】横平喉结，胸锁乳突肌的后缘。

【主治】（1）耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，暴暗。

（2）颈项强痛。

【操作】直刺或向下斜刺 0.3~0.5 寸。

17. 天容 Tiānróng (SI17)

【定位】下颌角后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

【主治】（1）胸痛，气喘。

（2）耳聋。

（3）咽喉肿痛，瘰气，颈项肿痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸，不宜深刺。

18. 颧髎 * Quánliáo (SI18) 手少阳经、手太阳经交会穴

【定位】颧骨下缘，目外眦直下凹陷中。

【主治】口眼喎斜，眼睑瞤动，目赤，目黄，齿痛，颊肿。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸，斜刺或平刺 0.5~1 寸。

19. 听宫 *Tīnggōng (SI19) 手少阳经、手太阳经、足少阳经交会穴

【定位】耳屏正中与下颌骨髁突之间的凹陷中。

【主治】(1) 耳鸣，耳聋，聾耳。

(2) 癲狂病。

【操作】微张口，直刺 0.5~1 寸。

第九章 足太阳经与腧穴

本章包括足太阳经和足太阳腧穴两部分。第一部分为足太阳经，包括足太阳经脉、足太阳络脉、足太阳经别和足太阳经筋。第二部分为足太阳腧穴，首穴是睛明，末穴是至阴，左右各 67 穴。

第一节 足太阳经

一、足太阳经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

膀胱足太阳之脉，起于目内眦，上额，交巅 [1]。其支者，从巅至耳上角 [2]。

其直者，从巅入络脑，还出别下项，循肩髃 [3] 内，挟脊抵腰中，入循膂 [4]，络肾，属膀胱。

其支者，从腰中，下挟脊，贯臀，入膕中。

其支者，从髀内左右别下贯腓〔5〕，挟脊内，过髀枢〔6〕，循髀外〔7〕后廉下合膕中，以下贯腓〔8〕内，出外踝之后，循京骨〔9〕至小指外侧。

【注释】

〔1〕巅：指头顶最高处。

〔2〕耳上角：指耳上方。

〔3〕肩髃：指肩胛部。髃，音博。马蒔《灵枢注证发微》、张志聪《灵枢集注》“髃”作“膊”。

〔4〕膂：夹脊两旁的肌肉。

〔5〕贯腓：腓，应从《太素》《千金要方》《素问·厥论》等篇王冰注引文及《铜人腧穴针灸图经》《十四经发挥》改作“肿”。杨上善注：“肿，挟脊肉也。”

〔6〕髀枢：指髋关节。

〔7〕髀外：大腿外侧。“髀外”后原误衍“从”字，据《太素》《甲乙经》等删去。

〔8〕腓：参见足太阴经脉循行注。

〔9〕京骨：第5跖骨粗隆部，其下为京骨穴。

足太阳膀胱经，起于内眼角，上过额部，交会于头顶。其支脉，从头顶至耳上方。

其主干，从头顶入内络于脑，回出从项部下行，沿肩胛内侧，夹脊旁，到达腰中，从脊旁肌进入，络于肾，属于膀胱。

其支脉，从腰中下夹脊旁，穿过臀部，进入腠窝中。

其支脉，从肩胛左右分别下行，穿入脊旁肌，夹脊旁，经过髋关节部，沿大腿外侧后缘下合于腠窝中。由此向下穿过腓肠肌，出外踝后方，沿第5跖骨粗隆部，到小趾外侧。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，冲头痛，目似脱，项如拔，脊痛，腰似折，髀不可以曲，腠如结，腠如裂，是为踝厥〔1〕。

是主筋所生病者，痔，疔，狂、癲疾，头凶项痛，目黄，泪出，𦐇𦐇，项、背、腰、尻〔2〕、腠、腠、脚皆痛，小指不用。

【注释】

〔1〕踝厥：指本经经脉循行小腿部位气血厥逆的见症。

〔2〕尻：骶尾骨部。

二、足太阳络脉

《灵枢·经脉》：

足太阳之别，名曰飞阳〔1〕，去踝七寸，别走少阴。

实则𦐇室〔2〕，头背痛；虚则𦐇𦐇。取之所别也。

【注释】

〔1〕飞阳：即飞扬穴。

〔2〕𦐇室：指鼻塞不通气。

三、足太阳经别

《灵枢·经别》：

足太阳之正，别入于膈中，其一道〔1〕下尻五寸，别入于肛，属于膀胱，散之肾，循膂，当心入散；直者，从膂上入于项〔2〕，复属于太阳。

【注释】

〔1〕一道：即一条或一支。

〔2〕项：约当天柱穴部。

四、足太阳经筋

《灵枢·经筋》：

足太阳之筋，起于足小指，上结于踝；邪上结于膝；其下循足外踝，结于踵；上循跟，结于膈；其别者，结于膈外。上膈中内廉，与膈中并，上结于臀。上挟脊上项。其支者，别入结于舌本。其直者，结于枕骨；上头下颜，结于鼻。其支者，为目上纲〔1〕，下结于颊。其支者，从腋后外廉，结于肩髃。其支者，入腋下，上出缺盆，上结于完骨。其支者，出缺盆，邪上出于颊。

其病：小指支，跟肿〔2〕痛，膈挛〔3〕，脊反折〔4〕，项筋急，肩不举，腋支，缺盆中纽痛，不可左右摇。

【注释】

〔1〕目上纲：纲原作“网”，据《太素》《甲乙经》改。上眼睑称“目上纲”，下眼睑称“目下纲”。

〔2〕跟肿：肿《甲乙经》《太素》作“踵”，指足跟底部；

跟，则指跟腱部。

[3] 挛：《甲乙经》此下有“急”字。

[4] 脊反折：指脊柱强直、角弓反张。

第二节 足太阳膀胱穴

本经一侧 67 穴，10 穴分布于头项部，39 穴分布于背腰部，18 穴分布在下肢后外侧部。

1. 睛明 * Jīngmíng (BL1) 手太阳经、足太阳经、足阳明经、阴跷脉、阳跷脉交会穴

【定位】目内眦内上方眶内侧壁凹陷中（闭目，在目内眦内上方 0.1 寸的凹陷中）。

【主治】（1）目赤肿痛，迎风流泪，目视不明，夜盲，目翳。

（2）眩晕。

【操作】嘱患者闭目，医者押手轻轻固定眼球，刺手持针，于眶内侧缘和眼球之间，靠近眶内缘缓慢直刺 0.3~0.8 寸，不宜提插捻转，出针时按压针孔片刻，以防出血引起血肿；不宜灸。

2. 攒竹 * Cuánzhú (BL2)

【定位】眉头凹陷中，额切迹处。

【主治】（1）头痛，眉头痛。

（2）目赤肿痛，目视不明，流泪，眼睑瞤动，眼睑下垂，

口眼蜗斜。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

3. 眉冲 Méichōng (BL3)

【定位】额切迹直上入发际 0.5 寸。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 鼻塞。

(3) 癫痫。

【操作】向后平刺 0.3~0.5 寸。

4. 曲差 QūChā (BL4)

【定位】前发际正中直上 0.5 寸，旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 头痛，眩晕。(2) 目视不明，鼻塞。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

5. 五处 Wǔchù (BL5)

【定位】前发际正中直上 1 寸，旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 头痛，头重，眩晕。

(2) 癫痫，抽搐，热病。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

6. 承光 Chéngguāng (BL6)

【定位】前发际正中直上 2.5 寸，旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 鼻塞。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

7. 通天 Tōngtiān (BL7)

【定位】前发际正中直上4寸，旁开1.5寸。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 鼻塞，鼻渊，鼻衄。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

8. 络却 Luòquè (BL8)

【定位】前发际正中直上5.5寸，旁开1.5寸。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 耳鸣。

(3) 癫狂。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

9. 玉枕 Yùzhěn (BL9)

【定位】横平枕外隆凸上缘，后发际正中旁开1.3寸。

【主治】(1) 头痛，颈项强痛。

(2) 目痛，鼻塞。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

10. 天柱 * Tiānzhù (BL10)

【定位】横平第2颈椎棘突上际，斜方肌外缘凹陷中（后发际正中直上0.5寸，斜方肌外缘凹陷中）。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 目痛。

(3) 癫狂病，热病。

(4) 颈项强痛，肩背痛。

【操作】直刺或斜刺 0.5~0.8 寸，不可向内上方深刺。

11. 大杼 Dàzhù (BL11) 八会穴（骨会），手、足太阳经交会穴

【定位】第 1 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 咳嗽，气喘。

(2) 发热。

(3) 颈项强痛，肩背痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

12. 风门 * Fēngmén (BL12) 足太阳经、督脉交会穴

【定位】第 2 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 咳嗽，发热，头痛，鼻塞，鼻流清涕。

(2) 颈项强痛，胸背痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

13. 肺俞 * Fèishū (BL13) 肺之背俞穴

【定位】第 3 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 咳嗽，气喘，肺癆，咳血，潮热，盗汗。

(2) 小儿龟背。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

14. 厥阴俞 * Juéyīnshū (BL14) 心包之背俞穴

【定位】第 4 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 心痛，胸闷。

(2) 咳嗽。

(3) 呕吐。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

15. 心俞 * Xīnshū (BL15) 心之背俞穴

【定位】第 5 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 心痛，惊悸，失眠，健忘，梦遗。

(2) 咳嗽，咳血，盗汗。

(3) 癰疽。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

16. 督俞 Dūshū (BL16)

【定位】第 6 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 心痛。

(2) 腹痛，腹胀，肠鸣，气逆。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

17. 膈俞 * Géshū (BL17) 八会穴（血会）

【定位】第 7 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 呕吐，呃逆，吐血。

(2) 气喘。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸。

18. 肝俞 * Gānshū (BL18) 肝之背俞穴

【定位】第 9 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 胁痛，黄疸。

(2) 目赤，目视不明，夜盲，流泪。

(3) 吐血。

(4) 癲狂病。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

19. 胆俞 * Dǎnshū (BL19) 胆之背俞穴

【定位】第 10 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】呕吐，口苦，黄疸，胁痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

20. 脾俞 * Píshū (BL20) 脾之背俞穴

【定位】第 11 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 腹胀，呕吐，泄泻。

(2) 水肿，黄疸。

(3) 多食善饥，身瘦。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

21. 胃俞 * Wèishū (BL21) 胃之背俞穴

【定位】第 12 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 胃痛，呕吐，腹胀，肠鸣。

(2) 多食善饥，身瘦。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

22. 三焦俞 Sānjiāoshū (BL22) 三焦之背俞穴

【定位】第 1 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 腹胀，呕吐，肠鸣，泄泻。

(2) 小便不利，水肿。

(3) 腰背痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

23. 肾俞 * Shènshū (BL 23) 肾之背俞穴

【定位】第 2 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 耳鸣，耳聋。

(2) 遗尿，遗精，阳痿，早泄，月经不调，带下，不孕。

(3) 多食善饥，身瘦。

(4) 腰痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

24. 气海俞 Qìhǎishū (BL24)

【定位】第 3 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 腰痛，痛经。

(2) 痔疾。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

25. 大肠俞 * Dàchángshū (BL25) 大肠之背俞穴

【定位】第 4 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 腹胀，腹痛，肠鸣，泄泻，便秘。

(2) 腰痛。

【操作】直刺 0.5~1.2 寸。

26. 关元俞 Guānyuánshū (BL26)

【定位】第 5 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】（1）腹胀，泄泻。

（2）尿频，遗尿，小便不利。

（3）腰骶痛。

【操作】直刺 0.5~1.2 寸。

27. 小肠俞 Xiǎochángshū (BL27) 小肠之背俞穴

【定位】横平第 1 骶后孔，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】（1）遗精，遗尿，尿血，小便涩痛，疝气，带下。

（2）泄泻。

（3）腰骶痛。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

28. 膀胱俞 * Pángguāngshū (BL28) 膀胱之背俞穴

【定位】横平第 2 骶后孔，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】（1）小便不利，遗尿。

（2）泄泻，便秘。

（3）腰骶痛。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

29. 中膂俞 Zhōnglǚshū (BL29)

【定位】横平第 3 骶后孔，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】（1）腹胀，泄泻，痢疾。

（2）腰骶痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

30. 白环俞 Báihuánshū (BL30)

【定位】横平第4骶后孔，后正中线旁开1.5寸（骶管裂孔旁开1.5寸）。

【主治】（1）遗尿，遗精白浊，赤白带下，月经不调。

（2）腰骶痛。

【操作】直刺1~1.5寸。

31. 上髎 Shàngliáo (BL31)

【定位】正对第1骶后孔中。

【主治】（1）月经不调，带下，阴挺，阴疝。

（2）腰骶痛。

【操作】直刺1~1.5寸。

32. 次髎 * Cìliáo (BL32)

【定位】正对第2骶后孔中。

取法：髂后上棘与第2骶椎棘突连线的中点凹陷处，即第2骶后孔。

【主治】（1）月经不调，痛经，带下，遗精，小便不利，疝气。

（2）腰痛，下肢痿痹。

【操作】直刺1~1.5寸。

33. 中髎 Zhōngliáo (BL33)

【定位】正对第3骶后孔中。

【主治】（1）月经不调，带下，小便不利。

（2）便秘，泄泻。

(3) 腰骶痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

34. 下髎 Xiàliáo (BL34)

【定位】正对第 4 骶后孔中。

说明：横平骶管裂孔。

【主治】(1) 带下，便秘，便血，小便不利。

(2) 疝痛引小腹，腰痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

35. 会阳 Huìyáng (BL35)

【定位】尾骨端旁开 0.5 寸。

【主治】(1) 痔疾，痢疾。

(2) 阳痿，带下。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

36. 承扶 * Chéngfú (BL36)

【定位】臀沟的中点。

【主治】(1) 痔疾，脱肛，便秘，小便不利。

(2) 腰、骶、臀、股痛。

【操作】直刺 1~2 寸。

37. 殷门 Yīnmén (BL37)

【定位】臀沟下 6 寸，股二头肌与半腱肌之间。

【主治】腰痛，下肢痿痹。

【操作】直刺 1~2 寸。

38. 浮郤 Fúxì (BL38)

【定位】腓横纹上1寸，股二头肌腱的内侧缘。

【主治】（1）便秘。

（2）股腓疼痛，麻木。

【操作】直刺1~1.5寸。

39. 委阳 * Wěiyáng (BL39) 三焦下合穴

【定位】腓横纹上，股二头肌腱的内侧缘。

【主治】（1）腹满，小便不利。

（2）腰背痛，腿足痛。

【操作】直刺1~1.5寸。

40. 委中 * Wěizhōng (BL40) 合穴，膀胱下合穴

【定位】腓横纹中点。

【主治】（1）小腹痛，小便不利，遗尿。

（2）腰背痛，下肢痿痹。

【操作】直刺1~1.5寸，或用三棱针点刺出血。

41. 附分 Fùfēn (BL41) 手、足太阳经交会穴

【定位】第2胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

【主治】肩背拘急，颈项强痛，肘臂麻木。

【操作】斜刺0.5~0.8寸；不宜直刺深刺。

42. 魄户 Pòhù (BL42)

【定位】第3胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，肺癆。（2）肩背痛，颈项强

痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

43. 膏肓 * Gāohuāng (BL43)

【定位】第 4 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，盗汗，肺癆。

（2）遗精。

（3）羸瘦虚损。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

44. 神堂 Shéntáng (BL44)

【定位】第 5 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸闷。

（2）腰背痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

45. 譙譙 Yìxǐ (BL45)

【定位】第 6 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘。

（2）疟疾，热病。

（3）肩背拘急引胁。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

46. 膈关 Géguān (BL46)

【定位】第 7 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】（1）呕吐，呕逆，暖气。

(2) 胸闷。

(3) 腰背痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

47. 魂门 Húnmén (BL47)

【定位】第 9 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】(1) 呕吐，泄泻。(2) 胁痛，背痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

48. 阳纲 Yánggāng (BL48)

【定位】第 10 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】(1) 肠鸣，泄泻，饮食不下。

(2) 小便黄赤。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸；不宜直刺深刺。

49. 意舍 Yìshè (BL49)

【定位】第 11 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】(1) 腹胀，泄泻，消渴。

(2) 发热。

(3) 目黄。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸。

50. 胃仓 Wèicāng (BL50)

【定位】第 12 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】(1) 胃痛，腹胀，水肿，小儿食积。(2) 腰背痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸。

51. 育门 Huōngmén (BL51)

【定位】第 1 腰椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】(1) 腹痛，痞块。(2) 产后诸症。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

52. 志室 * Zhìshì (BL52)

【定位】第 2 腰椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

【主治】(1) 遗精，阳痿，小便不利。

(2) 腰背痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

53. 胞育 Bāohuāng (BL53)

【定位】横平第 2 骶后孔，后正中线旁开 3 寸。

【主治】(1) 癃闭。

(2) 肠鸣，腹胀，便秘。

(3) 腰脊痛。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

54. 秩边 * Zhìbiān (BL54)

【定位】横平第 4 骶后孔，后正中线旁开 3 寸（骶管裂孔旁开 3 寸）。

【主治】(1) 痔疾，便秘，小便不利，阴痛。

(2) 腰骶痛，下肢痿痹。

【操作】直刺 1.5~2 寸。

55. 合阳 Héyáng (BL55)

【定位】腓横纹下2寸，腓肠肌内、外侧头之间。

【主治】(1) 疝气，崩漏。

(2) 腰背痛，下肢痿痹。

【操作】直刺1~1.5寸。

56. 承筋 Chéngjīn (BL56)

【定位】腓横纹下5寸，腓肠肌两肌腹之间。

【主治】(1) 痔疾。

(2) 腰背痛，小腿拘急疼痛。

【操作】直刺1~1.5寸。

57. 承山 * Chéngshān (BL57)

【定位】腓肠肌两肌腹与肌腱交角处。当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷中。

【主治】(1) 痔疾，便秘。

(2) 腰背痛，小腿拘急疼痛。

【操作】直刺1~2寸。

58. 飞扬 * Fēiyáng (BL58) 络穴

【定位】昆仑直上7寸，腓肠肌外下缘与跟腱移行处。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 鼻衄。

(3) 痔疾。

(4) 腰腿疼痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

59. 跗阳 Fūyáng (BL59) 阳跷脉穴

【定位】昆仑直上 3 寸，腓骨与跟腱之间。

【主治】(1) 头痛。

(2) 腰骶痛，下肢痿痹，足踝肿痛。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

60. 昆仑 * Kūnlún (BL60) 经穴

【定位】外踝尖与跟腱之间的凹陷中。

【主治】(1) 头痛，目痛，鼻衄。

(2) 滞产。

(3) 癰疽。

(4) 颈项强痛，腰痛，足踝肿痛。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。孕妇禁用。

61. 仆参 Púcān (BL61) 足太阳经、阳跷脉交会穴

【定位】昆仑直下，跟骨外侧，赤白肉际处。

【主治】(1) 癰疽。

(2) 腰痛，下肢痿软，腿痛转筋，足跟肿痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

62. 申脉 * Shēnmài (BL62) 八脉交会穴 (通阳跷脉)

【定位】外踝尖直下，外踝下缘与跟骨之间凹陷中。

【主治】(1) 失眠，头痛，眩晕，癰狂病。

(2) 腰腿痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

63. 金门 Jīnmén (BL63) 郄穴

【定位】外踝前缘直下，骰骨下缘凹陷中。

【主治】(1) 头痛。

(2) 小儿惊风。

(3) 腰痛，下肢痿痹，足踝肿痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

64. 京骨 Jīngǔ (BL64) 原穴

【定位】第 5 跖骨粗隆前下方，赤白肉际处。

【主治】(1) 头痛。

(2) 癰病。

(3) 颈项强痛，腰腿痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

65. 束骨 Shùgǔ (BL65) 输穴

【定位】第 5 跖趾关节的近端，赤白肉际处。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 癰狂病。

(3) 颈项强痛，腰腿痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

66. 足通谷 Zútōnggǔ (BL66) 荥穴

【定位】第 5 跖趾关节的远端，赤白肉际处。

【主治】(1) 头痛，颈项强痛。

(2) 鼻衄。

(3) 癲狂。

【操作】直刺 0.2~0.3 寸。

67. 至阴 * Zhìyīn (BL67) 井穴

【定位】小趾末节外侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸。

【主治】(1) 胎位不正，滞产。

(2) 头痛，目痛，鼻塞，鼻衄。

(3) 足膝肿痛。

【操作】浅刺 0.1 寸；或点刺出血。胎位不正用灸法。

第十章 足少阴经络与腧穴

本章包括足少阴经络和足少阴腧穴两部分。第一部分为足少阴经络，包括足少阴经脉、足少阴络脉、足少阴经别和足少阴经筋。第二部分为足少阴腧穴，首穴是涌泉，末穴是俞府，左右各 27 穴。

第一节 足少阴经络

一、足少阴经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

肾足少阴之脉，起于小指之下，邪〔1〕走足心，出于然骨〔2〕之下，循内踝之后，别入跟中，以上腠〔3〕内，出腠内

廉，上股内后廉，贯脊〔4〕属肾，络膀胱。

其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。

其支者，从肺出，络心，注胸中。

〔1〕邪：通“斜”。

〔2〕然骨：指内踝前突起的舟骨粗隆。

〔3〕膈：参见足太阴经脉循行注。

〔4〕贯脊：贯穿脊柱。

足少阴肾经，起于足小趾之下，斜过足心，出于舟骨粗隆下，沿内踝之后，进入足跟中，上向小腿内，出腘窝内侧，上大腿内侧后缘，穿过脊柱，属于肾，络于膀胱。

其主干，从肾上穿肝、膈，进入肺中，沿着喉咙，夹舌根旁。其支脉，从肺出来，络于心，注于胸中。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，饥不欲食，面如漆柴〔1〕，咳唾则有血，喝喝〔2〕而喘，坐而欲起，目眈眈〔3〕如无所见，心如悬若饥状，气不足则善恐，心惕惕如人将捕之，是为骨厥〔4〕。

是主肾所生病者，口热、舌干、咽肿，上气，噤干及痛，烦心，心痛，黄疸，肠澼〔5〕，脊、股内后廉痛，痿、厥〔6〕，嗜卧，足下热而痛。

【注释】

〔1〕漆柴：形容病者面色发黑，如漆如炭。

[2] 喝喝：形容气喘声。

[3] 眊眊：音荒，指视物不清。

[4] 骨厥：肾主骨，指本经气血厥逆而出现的症候。

[5] 肠澼：澼，音僻，肠间水也。此指泄泻。

[6] 痿厥：痿，指下肢软弱；厥，指厥冷。

二、足少阴络脉

《灵枢·经脉》：

足少阴之别，名曰大钟，当踝后绕跟，别走太阳；其别者，
并经[1]上走于心包下，外贯腰脊。

其病：气逆则烦闷。实，则闭癰；虚，则腰痛。取之所别也。

【注释】

[1] 并经：与经脉一起。

三、足少阴经别

《灵枢·经别》：

足少阴之正，至膈中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎出
属带脉[1]；直者系舌本，复出于项，合于太阳。

【注释】

[1] 带脉：从第14椎（第2腰椎）处横出。

四、足少阴经筋

《灵枢·经筋》：

足少阴之筋，起于小指之下，入足心[1]，并太阴之经，

邪走内踝之下，结于踵；与足太阳〔2〕之筋合，而上结于内辅骨之下；并太阴〔3〕之经筋而上，循阴股，结于阴器。循膂内挟脊〔4〕，上至项，结于枕骨，与足太阳之筋合。

其病：足下转筋，及所过而结者皆痛及转筋。病在此者，主病痿及痉，在外者不能俯，在内者不能仰。故阳病者腰反折，不能俯；阴病者，不能仰。

【注释】

〔1〕入足心：三字原无，据《甲乙经》补。

〔2〕足太阳：原文为“太阳”二字，据《太素》。

〔3〕太阴：此指足太阴。

〔4〕循膂内挟脊：原作“循脊内挟膂”，据《甲乙经》改。

第二节 足少阴腧穴

本经一侧 27 穴，10 穴分布于下肢内侧面，17 穴分布于胸腹第一侧线。

1. 涌泉 * Yǒngquán (KI1) 井穴

【定位】屈足卷趾时足心最凹陷中。

取法：当足底第 2、3 趾蹠缘与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 的交点处。

【主治】（1）发热，心烦，惊风。

（2）咽喉肿痛，咳嗽，气喘。

（3）便秘，小便不利。

(4) 足心热，腰脊痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

2. 然谷 * Rángǔ (KI2) 荥穴

【定位】足舟骨粗隆下方，赤白肉际处。

【主治】(1) 咳血，咽喉肿痛。

(2) 消渴，黄疸，泄泻。

(3) 月经不调，阴挺，阴痒，遗精，阳痿。

(4) 小儿脐风。

(5) 足跗肿痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

3. 太溪 * Tàixī (KI3) 输穴，原穴

【定位】内踝尖与跟腱之间的凹陷中。

【主治】(1) 遗精，阳痿，月经不调。

(2) 咳嗽，气喘，咳血，胸痛。咽喉肿痛，齿痛。

(3) 消渴，便秘。

(4) 腰背痛，下肢冷痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

4. 大钟 * Dàzhōng (KI4) 络穴

【定位】内踝后下方，跟骨上缘，跟腱附着部前缘凹陷中。

【主治】(1) 癃闭，便秘。

(2) 咳血，气喘。

(3) 痴呆，嗜卧。

(4) 腰背痛，足跟痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

5. 水泉 Shuǐquán (KI5) 郄穴

【定位】太溪直下 1 寸，跟骨结节内侧凹陷中。

【主治】(1) 月经不调，痛经，阴挺，小便不利。

(2) 目视不明。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

6. 照海 * Zhàohǎi (KI6) 八脉交会穴 (通阴跷脉)

【定位】内踝尖下 1 寸，内踝下缘边际凹陷中。

【主治】(1) 失眠，目赤肿痛，咽干，咽痛。

(2) 月经不调，赤白带下，阴挺，瘕闭，疝气。

(3) 癰疽。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

7. 复溜 * Fùliū (KI7) 经穴

【定位】内踝尖上 2 寸，跟腱的前缘。

【主治】(1) 腹胀，泄泻。(2) 多汗，无汗，水肿。

(3) 腰背痛，下肢痿痹。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

8. 交信 Jiāoxìn (KI8) 阴跷脉郄穴

【定位】内踝尖上 2 寸，胫骨内侧缘后际凹陷中。

【主治】(1) 瘕闭，疝气痛引股膝，月经不调。

(2) 泄泻，便秘。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

9. 筑宾 Zhùbīn (KI9) 阴维脉郄穴

【定位】太溪直上 5 寸，比目鱼肌与跟腱之间。

【主治】(1) 癰疽，吐舌。

(2) 呕吐。

(3) 疝气。

(4) 小腿疼痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

10. 阴谷 Yīngǔ (KI10) 合穴

【定位】在腘窝内侧，屈膝时，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。

【主治】(1) 阳痿，小便不利，月经不调，崩漏。

(2) 癰狂。

(3) 腰脊痛，少腹、前阴、膝股引痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

11. 横骨 Hénggǔ (KI11) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中下 5 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】少腹胀痛，小便不利，遗尿，遗精，阳痿，疝气。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

12. 大赫 * Dàhè (KI12) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中下 4 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】遗精，阳痿，阴挺，带下，阴囊挛缩。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

13. 气穴 Qìxué (KI13) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中下 3 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】(1) 月经不调，带下。

(2) 不孕。

(3) 腹痛引腰脊。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

14. 四满 Sì mǎn (KI14) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中下 2 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】(1) 月经不调，带下，遗精，遗尿。

(2) 泄泻，腹痛，积聚，水肿。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

15. 中注 Zhōngzhù (KI15) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中下 1 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】腹痛，便秘。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

16. 育俞 Huāngshū (KI16) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中旁开 0.5 寸。

【主治】腹痛，便秘。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

17. 商曲 Shāngqū (KI17) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中上 2 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】腹痛，泄泻，便秘，积聚。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

18. 石关 Shíguān (KI18) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中上 3 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】腹痛，便秘，多唾，噎气。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

19. 阴都 Yīndū (KI19) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中上 4 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】腹痛，腹胀，肠鸣。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

20. 腹通谷 Fùtōnggǔ (KI20) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中上 5 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】腹痛，腹胀，腹中积聚，呕吐。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

21. 幽门 Yōumén (KI21) 足少阴经、冲脉交会穴

【定位】脐中上 6 寸，前正中线旁开 0.5 寸。

【主治】腹痛，腹胀，呃逆，呕吐，泄泻。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

22. 步廊 Bùláng (KI22)

【定位】第 5 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。

【主治】(1) 咳嗽，气喘，胸胁胀满。

(2) 呕吐。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

23. 神封 Shénfēng (KI23)

【定位】第 4 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸胁胀满。

（2）呕吐，食欲不振。

（3）乳痈。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

24. 灵墟 Língxū (KI24)

【定位】第 3 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸胁胀满。

（2）呕吐。

（3）乳痈。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

25. 神藏 Shéncáng (KI25)

【定位】第 2 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸胁胀满。

（2）呕吐，食欲不振。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

26. 膻中 Yùzhōng (KI26)

【定位】第 1 肋间隙，前正中线旁开 2 寸。

【主治】咳嗽，气喘，痰多，胸胁胀满。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

27. 俞府 Shūfǔ (KI27)

【定位】锁骨下缘，前正中线旁开 2 寸。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸痛。

（2）呕吐。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

第十一章 手厥阴经络与腧穴

本章包括手厥阴经络和手厥阴腧穴两部分。第一部分为手厥阴经络，包括手厥阴经脉、手厥阴络脉、手厥阴经别和手厥阴经筋。第二部分为手厥阴腧穴，首穴是天池，末穴是中冲，左右各 9 穴。

第一节 手厥阴经络

一、手厥阴经脉

（一）经脉循行

《灵枢·经脉》：

心主手厥阴心包络 [1] 之脉，起于胸中，出属心包 [2]，下膈，历 [3] 络三焦。

其支者，循胸出胁，下腋三寸 [4]，上抵腋下，循膈内，行太阴、少阴之间，入肘中，下臂，行两筋 [5] 之间，入掌中，循中指，出其端。

其支者，别掌中，循小指次指 [6] 出其端。

【注释】

[1] 心包络：《脉经》《甲乙经》《铜人腧穴针灸图经》无此三字；《太素》《十四经发挥》无“络”字。“心包”原意指心外之包膜；“心包络”意指与心包相通的络脉。

[2] 心包：此后原有“络”字，《甲乙经》同；《脉经》《太素》《素问·藏气法时论》等篇王冰注，《千金要方》《铜人腧穴针灸图经》《十四经发挥》引文均无，因据删。

[3] 历：经历的意思。杨注：“经历三焦仍络著（着）也。”

[4] 下腋三寸：距腋下3寸，与乳头相平处，为天池穴。

[5] 两筋：指桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱。

[6] 小指次指：从小指数起的第2指，即无名指。

手厥阴心包经，从胸中开始，浅出属于心包，下过膈肌，历络于上、中、下三焦。

其支脉，沿胸出胁部，当腋下三寸处向上到达腋下，沿上臂内侧，行于手太阴、手少阴经之间，进入肘中，沿前臂下行于桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，进入掌中，沿着中指出其末端。

其支脉，从掌中分出，沿无名指出其末端。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，手心热，臂、肘挛急，腋肿；甚则胸胁支满

[1]，心中澹澹[2]大动，面赤，目黄，喜笑不休。

是主脉所生病者，烦心，心痛，掌中热。

【注释】

[1] 支满：支撑胀闷的感觉。

[2] 澹澹：音淡，水震动，形容心悸。

二、手厥阴络脉

《灵枢·经脉》：

手心主之别，名曰内关，去腕两寸，出于两筋之间，循经以上，系于心包，络心系。

实则心痛，虚则为烦心 [1]。取之两筋间也。

【注释】

[1] 烦心：原作“头强”，据《甲乙经》《千金要方》改。

三、手厥阴经别

《灵枢·经别》：

手心主之正，别下渊腋 [1] 三寸，入胸中，别属三焦，出循 [2] 喉咙，出耳后，合少阳完骨之下 [3]。

【注释】

[1] 渊腋：指腋部，其下 3 寸当天池穴处。

[2] 出循：《太素》作“上循”。

[3] 完骨之下：约当天牖穴部。

四、手厥阴经筋

《灵枢·经筋》：

手心主之筋，起于中指，与太阴之筋并行，结于肘内廉；上臂阴，结腋下；下散前后挟胁。其支者，入腋，散胸中，结于贲[1]。

其病，当所过者支转筋[2]，及胸痛、息贲。

【注释】

[1] 贲：原误作“臂”，据《太素》改。此指膈部。

[2] 筋：此后原误衍“前”字，据《太素》删。

第二节 手厥阴腧穴

本经腧穴一侧 9 穴，1 穴分布于胸前外上部，8 穴分布于上肢内侧。

1. 天池 * Tiānchí (PC1)

【定位】第 4 肋间隙，前正中线旁开 5 寸。

【主治】(1) 咳嗽、痰多、气喘、胸闷、胸痛，腋肿。

(2) 瘰癧。

【操作】斜刺或平刺 0.5~0.8 寸。

2. 天泉 Tiānquán (PC 2)

【定位】腋前纹头下 2 寸，肱二头肌的长、短头之间。

【主治】(1) 心痛，咳嗽，胸胁胀痛。

(2) 臂痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

3. 曲泽 * Qūzé (PC3) 合穴

【定位】肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。

【主治】（1）心痛，心悸，善惊。

（2）热病，口干。

（3）胃痛，吐血，呕吐。

（4）肘臂挛痛。

【操作】直刺1~1.5寸，或用三棱针点刺出血。

4. 郄门* Xìmén (PC4) 郄穴

【定位】腕掌侧远端横纹上5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】（1）心痛，心悸，心烦，胸痛。

（2）咯血，吐血，衄血。

【操作】直刺0.5~1寸。

5. 间使* Jiānshǐ (PC5) 经穴

【定位】腕掌侧远端横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】（1）心痛，心悸，心烦。

（2）热病，疟疾，癲狂病。

（3）胃痛，呕吐。

【操作】直刺0.5~1寸。

6. 内关* Nèiguān (PC6) 络穴，八脉交会穴（通阴维脉）

【定位】腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】（1）心悸，心痛，胸闷。

（2）胃痛，呕吐，呃逆。

（3）癲狂病。

（4）肘臂挛痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

7. 大陵 * Dàlíng (PC7) 输穴，原穴

【定位】腕掌侧远端横纹中，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】（1）心痛，心悸。

（2）胃痛，呕吐，吐血。

（3）悲恐善笑，癲狂病。

（4）疮肿。

（5）胸胁痛，手臂痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

8. 劳宫 * Láogōng (PC8) 荥穴

【定位】横平第 3 掌指关节近端，第 2、3 掌骨之间偏于第 3 掌骨。握拳屈指时，中指尖下是穴。

【主治】（1）口疮，口臭，口渴。

（2）心痛，烦满。

（3）热病，癲狂病。

（4）呕吐，吐血。

（5）鹅掌风。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

9. 中冲 * Zhōngchōng (PC9) 井穴

【定位】中指末端最高点。

【主治】(1) 中风昏迷，舌强不语。

(2) 心痛，心烦。

(3) 热病，中暑，晕厥，小儿惊风。

【操作】浅刺 0.1 寸；或用三棱针点刺出血。

第十二章 手少阳经络与腧穴

本章包括手少阳经络和手少阳腧穴两部分。第一部分为手少阳经络，包括手少阳经脉、手少阳络脉、手少阳经别和手少阳经筋。第二部分为手少阳腧穴，首穴是关冲，末穴是丝竹空，左右各 23 穴。

第一节 手少阳经络

一、手少阳经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

三焦手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间 [1]，循手表腕 [2]，出臂外两骨 [3] 之间，上贯肘 [4]，循臑外上肩，而交出足少阳之后 [5]，入缺盆，布膺中，散络 [6] 心包，下膈，遍属三焦 [7]。

其支者，从臆中〔8〕，上出缺盆，上项，系〔9〕耳后，直上出耳上角，以屈下颊至颔。

其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人，前交颊，至目锐眦。

【注释】

〔1〕两指之间：第4、5指缝间。

〔2〕手表腕：指手背腕关节部。

〔3〕臂外两骨：前臂伸侧，尺骨与桡骨。

〔4〕贯肘：穿过肘尖部。

〔5〕交出足少阳之后：指本经天髎穴在足少阳肩井穴之后。

〔6〕络：原作“落”。据《甲乙经》等改。

〔7〕遍：原误作“循”，据《太素》等改。

〔8〕臆中：臆，音但，古通“袒”。此指胸内心之外，两肺之间的部位。此处不是指体表穴位。

〔9〕系：音计，用作动词。

手少阳三焦经，起始于无名指末端，上行小指与无名指之间，沿着手背至腕部，出于前臂伸侧尺骨、桡骨之间，向上穿过肘尖，沿上臂外侧，向上通过肩部，交出足少阳经的后面，进入缺盆，分布于臆中，散络心包，通过膈肌，遍属于上、中、下三焦。

其支脉，从臆中向上出缺盆，上行项部，系耳后，直上出耳上方，弯下行于面颊，至目下。

其支脉，从耳后进入耳中，出走耳前，经过上关前，交面颊，至外眼角。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，耳聋，浑浑焮焮〔1〕，嗌肿，喉痹。

是主气所生病者，汗出，目锐眦痛，颊肿，耳后、肩、臑、肘、臂外皆痛，小指次指不用。

【注释】

〔1〕浑浑焮焮：焮，音吞。浑浑焮焮，形容听觉模糊不清，耳内出现烘烘的响声。

二、手少阳络脉

《灵枢·经脉》：

手少阳之别，名曰外关，去腕二寸，外绕臂，注胸中，合心主。

其病，实则肘挛〔1〕，虚则不收。取之所别也。

【注释】

〔1〕肘挛：肘部掣引拘挛。

三、手少阳经别

《灵枢·经别》：

手少阳之正，指天〔1〕，别于巅，入缺盆，下走三焦，散于胸中也。

【注释】

[1] 指天：两字疑原属添注，与他经文字不一致。或说手少阳经别起于颠顶，其部位在上，故称指天。手三阳只此经从头部分出，与手阳明、手太阳所说不同。

四、手少阳经筋

《灵枢·经筋》：

手少阳之筋，起于小指次指之端，结于腕；上循臂，结于肘；上绕臑外廉，上肩，走颈，合手太阳。其支者，当曲颊入系舌本；其支者上曲牙[1]，循耳前，属目外眦，上乘颌[2]，结于角[3]。

其病：当所过者[4]支、转筋，舌卷。

【注释】

[1] 曲牙：指颊车上部，下颌关节处。

[2] 颌：此当指颌厌之“颌”。颌厌穴位于指颞前侧部。上乘，指登上、跨上。

[3] 角：此指额角。

[4] 所过者：“者”后原有“即”字，据《太素》删。

第二节 手少阳腧穴

本经腧穴一侧 23 穴，13 穴在上肢外侧，10 穴分布于侧头、项、肩部。

1. 关冲 *Guānchōng (TE1) 井穴

【定位】第 4 指末节尺侧，指甲根角侧上方 0.1 寸（指

寸)。

【主治】(1) 耳鸣，耳聋，目翳，舌强，咽喉肿痛，口渴，唇干。

(2) 热病，头痛，中暑。

【操作】浅刺 0.1 寸，或用三棱针点刺出血。

2. 液门 Yèmén (TE2) 荥穴

【定位】第 4、5 指间，指蹼缘上方赤白肉际凹陷中。

【主治】(1) 头痛，目赤，耳鸣，耳聋，咽喉肿痛。

(2) 热病，疟疾。

(3) 手臂肿痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

3. 中渚 * Zhōngzhǔ (TE3) 输穴

【定位】第 4、5 掌骨间，第 4 掌指关节近端凹陷中。

【主治】(1) 头痛，耳鸣，耳聋，目痛，咽喉肿痛。

(2) 热病。

(3) 肩背、肘臂酸痛，手指屈伸不利。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

4. 阳池 * Yángchí (TE4) 原穴

【定位】腕背侧远端横纹上，指伸肌腱的尺侧缘凹陷中。

【主治】(1) 疟疾，口干。

(2) 手腕痛，肩臂痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

5. 外关 * Wàiguān (TE5) 络穴，八脉交会穴（通阳维脉）

【定位】腕背侧远端横纹上 2 寸，尺骨与桡骨间隙中点。

【主治】（1）耳鸣，耳聋；热病，瘰癧。

（2）胸胁痛，上肢痿痹。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

6. 支沟 * Zhīgōu (TE6) 经穴

【定位】腕背侧远端横纹上 3 寸，尺骨与桡骨间隙中点。

【主治】（1）耳鸣，耳聋，暴暗。

（2）便秘，呕吐。

（3）热病。

（4）瘰癧。

（5）胸胁痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

7. 会宗 Huìzōng (TE7) 郄穴

【定位】腕背侧远端横纹上 3 寸，尺骨的桡侧缘。

【主治】（1）耳聋。（2）癰疽。

（3）上肢肌肤疼痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

8. 三阳络 Sānyángluò (TE8)

【定位】腕背侧远端横纹上 4 寸，尺骨与桡骨间隙中点。

【主治】（1）耳聋，暴暗，齿痛。

（2）腰胁痛，上肢痹痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

9. 四渎 Sìdú (TE9)

【定位】肘尖下 5 寸，尺骨与桡骨间隙中点。

【主治】(1) 耳聋，齿痛。

(2) 手臂疼痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

10. 天井 Tiānjǐng (TE10) 合穴

【定位】肘尖上 1 寸凹陷中。

【主治】(1) 胸痹，心痛；耳聋，偏头痛。

(2) 癰疽。

(3) 瘰癧，瘰气。

(4) 胸胁痛，肩臂痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

11. 清冷渊 Qīnglíngyuān (TE11)

【定位】肘尖与肩峰角连线上，肘尖上 2 寸。

【主治】(1) 头痛，目痛，胁痛。

(2) 上肢痹痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

12. 消泺 Xiāoluò (TE12)

【定位】肘尖与肩峰角连线上，肘尖上 5 寸。

【主治】(1) 齿痛。

(2) 头痛，颈项强痛。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

13. 臑会 Nàohuì (TE13)

【定位】当肘尖与肩髃的连线上，肩髃下 3 寸，三角肌的后下缘。

【主治】(1) 瘰气，瘰癧。

(2) 上肢痿痹。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

14. 肩髃 * Jiānliáo (TE14)

【定位】肩髃后方，当臂外展时，于肩峰后下方呈现凹陷处。

【主治】肩痛不举。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

15. 天髃 Tiānliáo (TE15) 手少阳经、阳维脉交会穴

【定位】肩胛骨上角骨际凹陷中。

取法：正坐垂肩，肩井与曲垣连线的中点。

【主治】肩臂痛，颈项强痛。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

16. 天牖 Tiānyǒu (TE16)

【定位】横平下颌角，胸锁乳突肌的后缘凹陷中。

【主治】(1) 目视不明，耳聋，咽喉肿痛。

(2) 头痛，眩晕。

(3) 瘰癧。

(4) 颈项强痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

17. 翳风 * Yìfēng (TE17) 手、足少阳经交会穴

【定位】乳突下端前方凹陷中。

【主治】(1) 耳鸣，耳聋。

(2) 口眼蜗斜，颊肿，口噤。

(3) 瘰癧。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

18. 瘰脉 Chì mài (TE18)

【定位】角孙与翳风沿耳轮弧形连线的上 2/3 与下 1/3 的交点处。

【主治】小儿惊痫，瘰癧，头痛，耳鸣，耳聋。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸，或点刺出血。

19. 颅息 Lúxī (TE19)

【定位】角孙与翳风沿耳轮弧形连线的上 1/3 与下 2/3 的交点处。

【主治】(1) 耳鸣，头痛。

(2) 小儿惊风。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

20. 角孙 * Jiǎosūn (TE20) 手少阳经、足少阳经、手阳明经交会穴

【定位】耳尖正对发际处。

【主治】目翳，齿痛，颊肿，头痛，项强。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

21. 耳门* Ěrmén (TE21)

【定位】耳屏上切迹与下颌骨髁状突之间的凹陷中。

【主治】耳鸣，耳聋，齿痛，颊肿痛。

【操作】微张口，直刺 0.5~1 寸。

22. 耳和髎 Ěrhéliáo (TE22) 手少阳经、足少阳经、手太阳经交会穴

【定位】鬓发后缘，耳郭根的前方，颞浅动脉的后缘。

【主治】头痛，耳鸣，牙关紧闭。

【操作】避开动脉，斜刺或平刺 0.3~0.5 寸。

23. 丝竹空* Sīzhúkōng (TE23)

【定位】眉梢凹陷中。

【主治】(1) 目赤肿痛，眼睑瞤动，目上视。

(2) 头痛，眩晕，癫痫。

【操作】平刺 0.5~1 寸。不灸。

第十三章 足少阳经络与腧穴

本章包括足少阳经络和足少阳腧穴两部分。第一部分为足少阳经络，包括足少阳经脉、足少阳络脉、足少阳经别和足少阳经筋。第二部分为足少阳腧穴，首穴是瞳子髎，末穴是足窍阴，左右各 44 穴。

第一节 足少阳经络

一、足少阳经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

胆足少阳之脉，起于目锐眦，上抵头角[1]，下耳后，循颈，行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆。

其支者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后。

其支者，别锐眦，下大迎，合于手少阳，抵于颔，下加颊车，下颈，合缺盆。以下胸中，贯膈，络肝，属胆，循胁里，出气街，绕毛际，横入髀厌[2]中。

其直者，从缺盆下腋，循胸，过季胁[3]，下合髀厌中。

以下循髀阳[4]，出膝外廉，下外辅骨[5]之前，直下抵绝骨[6]之端，下出外踝之前，循足跗上，入小指次指[7]之间。

其支者，别跗上，入大指之间，循大指歧骨[8]内，出其端；还贯爪甲，出三毛[9]。

【注释】

[1] 头角：指额结节部，一般称额角，颞骨部又泛称为耳上角。

[2] 髀厌：义同髀枢，指髋关节。

[3] 季胁：参见手太阴经筋注。

[4] 髀阳：大腿外侧。

[5] 外辅骨：指腓骨。《铜人腧穴针灸图经》注：“辅骨，

谓辅佐骨之骨，在腑之外。”

[6] 绝骨：指腓骨长短肌未覆盖的腓骨下端部分的骨骼。其上端稍前为阳辅穴。

[7] 小指次指：即第4足趾。《铜人腧穴针灸图经》注：“次指之端，窍阴所居。”

[8] 大指歧骨：指足大趾、次趾本节后骨缝。

[9] 三毛：指足大趾爪甲后方有毫毛处，义同“丛毛”。杨上善注：“一名丛毛，在上节后毛中也。”滑寿注：“足大指本节后为歧骨，大指爪甲后为三毛。”张介宾注：“足大指次指本节后骨缝为歧骨，大指爪甲后二节为三毛。”

足少阳胆经，从外眼角开始，上行到额角，下耳后，沿颈侧部，行手少阳三焦经之前，至肩上，交出手少阳三焦经之后，进入缺盆。

其支脉，从耳后进入耳中，走出耳前，至外眼角后。

其支脉，从外眼角分出，下向大迎，会合手少阳三焦经至眼下；下经颊车部下行颈部，会合于缺盆。由此下向胸中，通过膈肌，络于肝，属于胆，沿胁里，出于气街（腹股沟动脉处），绕阴毛边，横向进入髋关节部。

其主干，从缺盆下至腋部，沿侧胸，过季肋，向下会合于髋关节部。由此向下，沿大腿外侧，出膝外侧，下向腓骨小头前，直下至腓骨下段，下出外踝之前，沿足背进入第4、5趾之间。

其支脉，从足背分出，进入第1、2跖骨之间，沿此歧骨

内，出大趾端，回转来通过爪甲，出于趾背丛毛。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，口苦，善太息，心胁痛，不能转侧，甚则面微有尘[1]，体无膏泽[2]，足外[3]反热，是为阳厥[4]。

是主骨所生病者：头痛，颌痛[5]，目锐眦痛，缺盆中肿痛，腋肿痛，马刀、侠瘰[6]，汗出振寒，疟，胸胁、肋、髀、膝外至胫、绝骨、外踝前，及诸节皆痛，小指次指不用。

【注释】

[1] 面微有尘：形容面色灰暗，似蒙有尘土状。

[2] 膏泽：即脂滑润泽之意。

[3] 足外：指下肢外侧，经脉所过部分。

[4] 阳厥：此指足少阳经气阻逆为病。

[5] 头痛颌痛：颌，多指颞部，此处指颞部，颌厌即由此而名。侧头痛属于少阳。

[6] 马刀侠瘰：此指瘰癧生在颈项或腋下部位。颈前为“瘰”，“马刀”可生于腋下，而“侠瘰”应在颈侧。

二、足少阳络脉

《灵枢·经脉》：

足少阳之别，名曰光明，去踝五寸，别走厥阴，下络足跗。实则厥；虚则痿痹[1]，坐不能起。取之所别也。

【注释】

[1] 痿蹇：下肢软弱无力，跛行或仆倒。

三、足少阳经别

《灵枢·经别》：

足少阳之正，绕髀，入毛际，合于厥阴；别者入季胁之间，循胸里，属胆，散之上肝，贯心 [1]，以上挟咽，出颐颌中，散于面，系目系，合少阳于外眦也。

【注释】

[1] 散之上肝，贯心：《灵枢评文》拟改为“散之肝，上贯心”，以与足阳明条“散之脾”和与足太阳条“散之肾”句法相合。如是，则足三阳经别分别散于脾、肾、肝而皆通于心。

四、足少阳经筋

《灵枢·经筋》：

足少阳之筋，起于小指次指，上结外踝；上循胫外廉，结于膝外廉。其支者，别起外辅骨，上走髀，前者结于伏兔之上，后者结于尻。其直者，上乘眇 [1]、季胁，上走腋前廉，系于膺乳，结于缺盆。直者上出腋，贯缺盆，出太阳之前，循耳后，上额角，交巅上，下走颌，上结于颊。支者，结于目外眦 [2]，为外维 [3]。

其病，小指次指支转筋，引膝外转筋，膝不可屈伸，膺筋急，前引髀，后引尻，即上乘眇季胁痛，上引缺盆、膺乳、颈维筋急，从左之右，右目不开 [4]，上过右角，并骄脉而行，左络于右，故伤左角，右足不用，命曰维筋相交 [5]。

【注释】

[1] 胁：音秒，侧腹部季胁之下空软处。

[2] 目外眦：“目”后原无“外”字，据《太素》《甲乙经》补。

[3] 外维：指维系目外眦之筋，此筋收缩即可左右盼视。

[4] 从左之右，右目不开：《太素》杨注“此筋本起于足，至项上而交至左右目，故左箱有病，引右箱，目不得开；右箱有病，引左箱，目不得开也。”

[5] 维筋相交：《太素》杨注“跷脉至于目眦，故此筋交颠左右，下于目眦，与之并行也。筋既交于左右，故伤左额角，右足不用；伤右额角，左足不用，以此维筋相交故也。”

第二节 足少阳腧穴

本经腧穴一侧 44 穴，14 穴分布于下肢外侧面，9 穴在髋、侧腹、侧胸部，21 穴在头面、项、肩部。

1. 瞳子髎 *Tóngzǐliáo (GB1) 手太阳经、手少阳经、足少阳经交会穴

【定位】目外眦外侧 0.5 寸凹陷中。

【主治】(1) 目赤肿痛，青盲，目翳，白内障。

(2) 头痛。

【操作】直刺或平刺 0.3~0.5 寸。

2. 听会 *Tīnghuì (GB2)

【定位】耳屏间切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中。

取法：张口，耳屏间切迹前方的凹陷中，听宫直下。

【主治】耳鸣，耳聋，齿痛，口眼喎斜，下颌关节脱位。

【操作】张口，直刺0.5~0.8寸。

3. 上关 Shàngguān (GB3) 手少阳经、足少阳经、足阳明经 交会穴

【定位】颧弓上缘中央凹陷中。

取法：下关直上，颧弓上缘凹陷中。

【主治】（1）耳鸣，耳聋，聾耳，齿痛，口眼喎斜。（2）
下颌关节脱位、功能紊乱。

（3）癲狂病。

【操作】直刺0.5~1寸。

4. 颌厌 Hànyàn (GB4) 手少阳经、足少阳经、足阳明经交会 穴

【定位】从头维至曲鬓的弧形连线（其弧度与鬓发弧度相应）的上1/4与下3/4的交点处。

取法：先定头维和曲鬓。从头维沿鬓角凸至曲鬓做一弧线，于弧线之中点定悬颅，在头维与悬颅之间定颌厌。在悬颅与曲鬓之间定悬厘。

【主治】（1）目外眦痛，耳鸣。

（2）偏头痛，眩晕。

【操作】平刺0.5~0.8寸。

5. 悬颅 Xuánlú (GB5)

【定位】从头维至曲鬓的弧形连线（其弧度与鬓发弧度相应）的中点处。

【主治】（1）偏头痛引目、颌、齿痛。

（2）热病。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

6. 悬厘 Xuánlí (GB6) 手少阳经、足少阳经、足阳明经交会穴

【定位】从头维至曲鬓的弧形连线（其弧度与鬓发弧度相应）的上 3/4 与下 1/4 的交点处。

【主治】（1）偏头痛，目痛。

（2）热病。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

7. 曲鬓 * Qūbìn (GB7) 足少阳经、足太阳经交会穴

【定位】耳前鬓角发际后缘与耳尖水平线的交点处。

【主治】（1）齿痛，颊肿，口噤。

（2）头痛。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

8. 率谷 * Shuàigǔ (GB8) 足少阳经、足太阳经交会穴

【定位】耳尖直上入发际 1.5 寸。

说明：角孙直上，入发际 1.5 寸。咀嚼时，以手按之有肌肉鼓动。

【主治】（1）偏正头痛，眩晕，耳鸣，耳聋。

（2）呕吐。

（3）小儿惊风。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

9. 天冲 Tiānchōng (GB9) 足少阳经、足太阳经交会穴

【定位】耳根后缘直上，入发际 2 寸。

说明：率谷之后 0.5 寸。

【主治】（1）头痛，牙龈肿痛。

（2）癫痫。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

10. 浮白 Fúbái (GB10) 足少阳经、足太阳经交会穴

【定位】耳后乳突的后上方，从天冲至完骨的弧形连线（其弧度与耳郭弧度相应）的上 1/3 与下 2/3 交点处。

说明：侧头部，耳尖后方，入发际 1 寸。

【主治】（1）头痛，目痛，齿痛。

（2）下肢痿痹。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

11. 头窍阴 Tóuqiàoyīn (GB11) 足少阳经、足太阳经交会穴

【定位】耳后乳突的后上方，从天冲到完骨的弧形连线（其弧度与耳郭弧度相应）的上 2/3 与下 1/3 交点处。

【主治】头痛，颈项强痛。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

12. 完骨 * Wángǔ (GB12) 足少阳经、足太阳经交会穴

【定位】耳后乳突的后下方凹陷中。

【主治】(1) 咽喉肿痛，齿痛，颊肿。

(2) 癲狂。

(3) 中风，口眼喎斜，下肢痿痹。

(4) 头痛，颈项强痛。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

13. 本神 * Běnnshén (GB13) 足少阳经、阳维脉交会穴

【定位】前发际上 0.5 寸，头正中线旁开 3 寸。

取法：神庭与头维弧形连线（其弧度与前发际弧度相应）
的内 2/3 与外 1/3 的交点处。

【主治】(1) 头痛，眩晕。

(2) 癲病，小儿惊风。

(3) 颈项强痛。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

14. 阳白 * Yángbái (GB14) 足少阳经、阳维脉交会穴

【定位】眉上 1 寸，瞳孔直上。

【主治】头痛，目痛，目痒，目翳。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

15. 头临泣 * Tóulínqì (GB15) 足少阳经、足太阳经、阳维
脉交会穴

【定位】前发际上 0.5 寸，瞳孔直上。

取法：两目平视，瞳孔直上，正当神庭与头维弧形连线（其弧度与前发际弧度相应）的中点处。

【主治】（1）目痛，流泪，目翳，鼻塞，鼻渊。

（2）头痛，眩晕。

（3）小儿惊风。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

16. 目窗 Mùchuāng (GB16) 足少阳经、阳维脉交会穴

【定位】前发际上 1.5 寸，瞳孔直上。

【主治】（1）头痛，眩晕。

（2）目痛，近视。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

17. 正营 Zhèngyíng (GB17) 足少阳经、阳维脉交会穴

【定位】前发际上 2.5 寸，瞳孔直上。

【主治】（1）头痛，眩晕。

（2）齿痛。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

18. 承灵 Chénglíng (GB18) 足少阳经、阳维脉交会穴

【定位】前发际上 4 寸，瞳孔直上。

【主治】头痛，恶寒，鼻塞，鼻衄。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

19. 脑空 Nǎokōng (GB19) 足少阳经、阳维脉交会穴

【定位】横平枕外隆凸的上缘，风池直上。

【主治】（1）目痛，耳聋，鼻衄，鼻部疮疡。

（2）头痛，眩晕，癲狂病。

（3）发热。

（4）颈项强痛。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

20. 风池 * Fēngchí (GB20) 足少阳经、阳维脉交会穴

【定位】枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

说明：项部枕骨下两侧，横平风府，胸锁乳突肌与斜方肌两肌之间凹陷中。

【主治】（1）耳鸣，耳聋，目赤肿痛，鼻衄，鼻塞。

（2）头痛，眩晕，中风，癲狂病。

（3）发热。

（4）颈项强痛。

【操作】向鼻尖方向斜刺 0.8~1.2 寸。

21. 肩井 * Jiā njǐng (GB21) 手少阳经、足少阳经、足阳明经、阳维脉交会穴

【定位】第 7 颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。

【主治】（1）头痛，眩晕。

（2）乳痈，乳汁少，滞产。

（3）瘰癧，颈项强痛，肩背疼痛，上肢不遂。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸，切忌深刺，捣刺。孕妇禁用。

22. 渊腋 Yuānyè (GB22)

【定位】第4肋间隙中，在腋中线上。

【主治】(1) 胸胁胀痛，腋肿。

(2) 上肢痹痛。

【操作】平刺0.5~0.8寸。

23. 辄筋 Zhéjīn (GB23)

【定位】第4肋间隙中，在腋中线前1寸。

【主治】胸中暴满不得卧，气喘。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

24. 日月 * Rìyuè (GB24) 胆募穴，足少阳经、足太阴经交会穴

【定位】第7肋间隙中，前正中线旁开4寸。

说明：乳头直下，期门下1肋。

取法：女性在锁骨中线与第7肋间隙交点处。

【主治】(1) 呕吐，吞酸，呃逆，黄疸。

(2) 胁痛。

【操作】斜刺或平刺0.5~0.8寸。

25. 京门 * Jīngmén (GB25) 肾募穴

【定位】第12肋骨游离端的下际。

取法：侧卧举臂，从腋后线的肋弓软骨缘下方向后触及第12肋骨游离端，在下方取穴。

【主治】(1) 小便不利，水肿。

(2) 腹胀，泄泻，肠鸣。

(3) 胁痛，腰痛，胯痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

26. 带脉 * Dàimài (GB26) 足少阳经、带脉交会穴

【定位】第 11 肋骨游离端垂线与脐水平线的交点上。

说明：尽量收腹，显露肋弓软骨缘，沿此缘向外下方至其底部稍下方可触及第 11 肋骨游离端。

取法：章门直下，横平神阙。

【主治】(1) 赤白带下，月经不调，疝气。

(2) 小腹疼痛，腰胁痛。

【操作】直刺 0.8~1 寸。

27. 五枢 Wǔshū (GB27) 足少阳经、带脉交会穴

【定位】横平脐下 3 寸，髂前上棘内侧。

【主治】(1) 赤白带下，月经不调，疝气。(2) 少腹痛，腰痛，胯痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

28. 维道 Wéidào (GB28) 足少阳经、带脉交会穴

【定位】髂前上棘内下 0.5 寸。

说明：五枢 (GB 27) 内下 0.5 寸。

【主治】(1) 呕吐，食欲不振。

(2) 水肿。

(3) 腰腿痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

29. 居髎 Jūliáo (GB29) 足少阳经、阳跷脉交会穴

【定位】髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。

【主治】(1) 疝气、腰痛引小腹。

(2) 腰腿痛。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

30. 环跳 Huántiào (GB30) 足少阳经、足太阳经交会穴

【定位】股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外 1/3 与内 2/3 交点处。

取法：侧卧，伸下腿，上腿屈髋屈膝取穴。

【主治】腰痛，胯痛，下肢痿痹，半身不遂。

【操作】直刺 2~3 寸。

31. 风市 Fēngshì (GB31)

【定位】髌底上 7 寸，髂胫束后缘。

取法：直立垂手，掌心贴于大腿时，中指尖所指凹陷中；稍屈膝，大腿稍内收提起，可显露髂胫束。

【主治】(1) 遍身瘙痒。

(2) 腰腿痛，半身不遂，下肢痿痹。

【操作】直刺 1~2 寸。

32. 中渚 Zhōngzhǔ (GB32)

【定位】髌底上 5 寸，髂胫束后缘。

【主治】下肢痿痹，半身不遂。

【操作】直刺 1~2 寸。

33. 膝阳关 Xīyángguān (GB33)

【定位】股骨外上髁后上缘，股二头肌腱与髂胫束之间的凹陷中。

【主治】膝膈肿痛、挛急，小腿麻木。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

34. 阳陵泉 *Yánglíngquán (GB34) 合穴，胆下合穴，八会穴（筋会）

【定位】腓骨头前下方凹陷处。

【主治】（1）口苦，呕吐，吞酸，胁痛。

（2）膝肿痛，下肢痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

35. 阳交 Yángjiāo (GB35) 阳维脉郄穴

【定位】外踝尖上 7 寸，腓骨后缘。

【主治】（1）咽喉肿痛。

（2）胸满。

（3）癲狂，抽搐。

（4）下肢痿痹，转筋。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

36. 外丘 Wàiqiū (GB36) 郄穴

【定位】外踝尖上 7 寸，腓骨前缘。

【主治】（1）胸胁胀满。

(2) 癲狂病。

(3) 下肢痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

37. 光明 * Guāngmíng (GB37) 络穴

【定位】外踝尖上 5 寸，腓骨前缘。

【主治】(1) 目痛，夜盲，目翳，近视。

(2) 下肢痿痹。

(3) 乳胀，乳少。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

38. 阳辅 Yángfǔ (GB38) 经穴

【定位】外踝尖上 4 寸，腓骨前缘。

【主治】(1) 咽喉肿痛。

(2) 胸胁胀痛，腋下游痛，瘰癧。

(3) 下肢痿痹。

【操作】直刺 0.8~1.2 寸。

39. 悬钟 * Xuánzhōng (GB39) 八会穴 (髓会)

【定位】外踝尖上 3 寸，腓骨前缘。

【主治】(1) 腹满，食欲不振。

(2) 半身不遂，下肢痿痹，足胫挛痛。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

40. 丘墟 * Qiūxū (GB40) 原穴

【定位】外踝的前下方，趾长伸肌腱的外侧凹陷中。

说明：第2~5趾抗阻力伸展，可显现趾长伸肌腱。

【主治】（1）目视不明，目翳。

（2）胸胁痛，善太息。

（3）疟疾。

（4）颈肿、腋肿。

（5）小腿酸痛，外踝肿痛，足下垂。

【操作】直刺0.5~0.8寸。

41. 足临泣 * Zúlínqì (GB41) 输穴，八脉交会穴（通带脉）

【定位】第4、5跖骨底结合部的前方，第5趾长伸肌腱外侧凹陷中。

【主治】（1）偏头痛，眩晕。

（2）乳痈，月经不调。

（3）疟疾。

（4）瘰癧。

（5）胁痛，膝痛，足痛。

【操作】直刺0.3~0.5寸。

42. 地五会 Dìwǔhuì (GB42)

【定位】第4、5跖骨间，第4跖趾关节近端凹陷中。

【主治】（1）目赤肿痛。

（2）腋肿。

（3）乳痈。

（4）足背红肿。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

43. 侠溪 * Xiáxī (GB43) 荥穴

【定位】第 4、5 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

【主治】(1) 目赤肿痛，颊肿，耳鸣，耳聋。

(2) 发热，头痛，眩晕。

(3) 乳痈。

(4) 胸胁疼痛，膝股痛，足痛。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

44. 足窍阴 Zúqiàoyīn (GB44) 井穴

【定位】第 4 趾末节外侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸（指寸）。

【主治】(1) 头痛，目赤肿痛，耳鸣，耳聋。

(2) 胸胁痛。

(3) 足痛。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。

第十四章 足厥阴经络与腧穴

本章包括足厥阴经络和足厥阴腧穴两部分。第一部分为足厥阴经络，包括足厥阴经脉、足厥阴络脉、足厥阴经别和足厥阴经筋。第二部分为足厥阴腧穴，首穴是大敦，末穴是期门，左右各 14 穴。

第一节 足厥阴经络

一、足厥阴经脉

(一) 经脉循行

《灵枢·经脉》：

肝足厥阴之脉，起于大指丛毛[1]之际，上循足跗上廉，去内踝一寸，上踝八寸[2]，交出太阴之后，上脘内廉，循股阴[3]，入毛中，环阴器[4]，抵小腹，挟胃，属肝，络胆，上贯膈，布胁肋，循喉咙之后，上入颃颤[5]，连目系，上出额，与督脉会于巅[6]。

其支者，从目系下颊里，环唇内。

其支者，复从肝，别贯膈，上注肺。

【注释】

[1] 丛毛：指足大趾爪甲后方有毫毛处，义同“三毛”。

[2] 上踝八寸：《铜人腧穴针灸图经》注：“足厥阴行足太阴之前，上踝八寸，而厥阴复出太阴之后也。”

[3] 股阴：股指大腿，内侧为阴。即指本经行于大腿内侧。

[4] 环阴器：环，原作“过”，此据《脉经》《甲乙经》《太素》《千金要方》《素问·刺疟》篇王冰注引文等改，义指环绕阴部。

[5] 颃颤：指鼻咽部，喉头以上至鼻后窍之间，又写作“吭噪”。

[6] 巅：指头顶高处，百会穴所在。

足厥阴肝经，从大趾爪甲后毫毛部开始，向上沿着足背，至距内踝1寸处，上行至内踝上8寸处，交出足太阴脾经之后，上腠内侧，沿着大腿内侧，进入阴毛中，环绕阴部，至小腹，夹胃旁边，属于肝，络于胆；向上通过膈肌，分布胁肋部，沿喉咙之后，上入颃颈（鼻咽部），连接目系，上出于额部，与督脉交会于头顶。

其支脉，从目系下向面颊中，环绕唇内。

其支脉，复从肝分出，通过膈肌，上注于肺中。

（二）经脉病候

《灵枢·经脉》：

是动则病，腰痛不可以俯仰，丈夫癰疔[1]，妇人少腹肿[2]，甚则噤干，面尘脱色[3]。

是主肝所生病者，胸满，呕逆，飧泄[4]，狐疝[5]，遗溺、闭癃[6]。

【注释】

[1] 癰疔：参见足阳明经筋注。

[2] 少腹肿：张介宾说：“足厥阴气逆则为睾肿卒疝，妇人少腹肿，即疝病也。”

[3] 面尘脱色：面垢如尘，神色晦暗。

[4] 飧泄：飧音孙。大便稀薄，完谷不化叫飧泄。

[5] 狐疝：七疝之一，其症为阴囊疝气时上时下，像狐之出入无常。

[6] 闭癃：闭为小便点滴不出，癃为小便不畅，点滴而出。
癃闭又泛指尿不通或淋沥不畅。

二、足厥阴络脉

《灵枢·经脉》：

足厥阴之别，名曰蠡沟，去内踝五寸，别走少阳；其别者，循胫，上睾，结于茎[1]。

其病，气逆则睾肿卒疝。实则挺长，虚则暴痒。取之所别也。

【注释】

[1] 茎：指阴茎。

三、足厥阴经别

《灵枢·经别》：

足厥阴之正，别跗上[1]，上至毛际，合于少阳，与别俱行。

【注释】

[1] 跗上：此经别于足背部分出。正统本《甲乙经》“跗”作“膝”，如是，则经别的部位上移。

四、足厥阴经筋

《灵枢·经筋》：

足厥阴之筋，起于大指之上，上结于内踝之前，上循胫，结内辅骨之下，上循阴股，结于阴器，络诸筋[1]。

其病，足大指支，内踝之前痛，内辅痛，阴股痛，转筋，阴

器不用。伤于内则不起，伤于寒则阴缩入，伤于热则纵挺不收。

【注释】

[1] 络诸筋：指足三阴和足阳明之筋结聚于阴器。

第二节 足厥阴腧穴

本经腧穴一侧 14 穴，12 穴分布于下肢内侧，2 穴在腹、胸部。

1. 大敦 * Dàdūn (LR1) 井穴

【定位】大趾末节外侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸（指寸）。

【主治】（1）疝气，睾丸肿痛，前阴痛，少腹疼痛，遗尿，癃闭，月经不调，阴挺。

（2）小儿惊风，癲病，神昏。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。

2. 行间 * Xíngjiān (LR2) 荥穴

【定位】第 1、2 趾之间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

【主治】（1）疝气，少腹疼痛，前阴痛，遗尿，癃闭，月经不调，带下。

（2）目赤肿痛，口干，胁痛，急躁易怒，善太息。

（3）癲病，中风。

（4）脚膝肿痛。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

3. 太冲 * Tàichōng (LR3) 输穴，原穴

【定位】第 1、2 跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中，或触及动脉搏动。

【主治】（1）目赤肿痛，咽干，咽痛。

（2）阴疝，前阴痛，少腹肿，遗尿，癃闭，月经不调。

（3）黄疸，胁痛，腹胀，呕逆。

（4）小儿惊风。

（5）下肢痿痹，足跗肿痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

4. 中封 Zhōngfēng (LR4) 经穴

【定位】内踝前，胫骨前肌肌腱的内侧缘凹陷中。

取法：商丘与解溪中间。

【主治】疝气引腰痛、少腹痛，遗精，小便不利。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

5. 蠡沟 * Lígōu (LR5) 络穴

【定位】内踝尖上 5 寸，胫骨内侧面的中央。

取法：髌尖与内踝尖连线的上 2/3 与下 1/3 交点，胫骨内侧面的中央，横平筑宾。

【主治】阴疝，睾丸肿痛，小便不利，遗尿，月经不调，赤白带下，阴痒。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

6. 中都 Zhōngdū (LR6) 郄穴

【定位】内踝尖上 7 寸，胫骨内侧面的中央。

取法：髌尖与内踝尖连线中点下 0.5 寸，胫骨内侧面的中央。

【主治】（1）疝气，少腹痛，崩漏，恶露不尽。

（2）泄泻。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

7. 膝关 Xīguān (LR7)

【定位】胫骨内侧髁的下方，阴陵泉后 1 寸。

【主治】疝气，少腹痛，膝股痛，下肢痿痹。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

8. 曲泉 * Qūquán (LR8) 合穴

【定位】屈膝，当膝关节内侧面横纹内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前方凹陷处。

【主治】（1）疝气，少腹痛，前阴痛，小便不利，遗精，阳痿，月经不调，带下，阴挺，阴痒。

（2）惊狂。

（3）膝肿痛，下肢痿痹。

【操作】直刺 0.8~1 寸。

9. 阴包 Yīnbāo (LR9)

【定位】髌底上 4 寸，股内侧肌与缝匠肌之间。

【主治】（1）月经不调，遗尿，小便不利。

（2）腰骶痛引小腹。

【操作】直刺 1~2 寸。

10. 足五里 ZúwǔLǐ (LR10)

【定位】在股前区，气冲直下3寸，动脉搏动处。

【主治】小腹痛，小便不利，阴挺，睾丸肿痛。

【操作】直刺1~1.5寸。

11. 阴廉 Yīnlián (LR11)

【定位】气冲(ST30)直下2寸。

取法：稍屈髋，屈膝，外展，大腿抗阻力内收时显露出一长收肌，在其外缘取穴。

【主治】月经不调，不孕，少腹痛。

【操作】直刺1~2寸。

12. 急脉 Jímài (LR12)

【定位】横平耻骨联合上缘，前正中线旁开2.5寸。

【主治】疝气，前阴痛，少腹痛。

【操作】避开动脉，直刺0.5~0.8寸。

13. 章门 * Zhāngmén (LR13) 脾募穴，八会穴（脏会），足厥阴经、足少阳经交会穴

【定位】在第11肋游离端的下际。

【主治】（1）腹痛，腹胀，肠鸣，呕吐。

（2）胁痛，痞块，黄疸。

【操作】直刺0.8~1寸。

14. 期门 * Qīmén (LR14) 肝募穴，足厥阴经、足太阴经、阴维脉交会穴

【定位】第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

取法：女性在锁骨中线与第6肋间隙交点处。

【主治】（1）胁下积聚，气喘，呃逆，胸胁胀痛。

（2）呕吐，腹胀，泄泻。

（3）乳痈。

【操作】斜刺0.5~0.8寸。

第十五章 奇经八脉

奇经八脉是指十二经脉之外“别道奇行”的八条经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。

“奇”是奇异的意思，指这八条经脉的分布和作用有异于十二正经。《难经·二十七难》言：“凡此八脉者，皆不拘于经，故曰奇经八脉也。”奇经八脉的内容，最早散见于《内经》各篇，至《难经》才提出了“奇经八脉”这一总名词，并做集中阐述。《甲乙经》记载其有关穴位，《脉经》记载其所主病症，这些都是主要的文献依据。明代李时珍总结前人经验，撰写《奇经八脉考》一书，是一部研究奇经八脉的重要参考著作。本章即参照以上文献，并结合现代研究加以介绍。

第一节 督脉

督，本义为察看、审察，《说文解字》曰：“督，察也。”

引申为总督、统率、正中。提示此脉统率全身阳气，主要分布

于头身正中。

本节包括经络和腧穴两部分。第一部分为循行分布、功能与病候。第二部分为腧穴，首穴是长强，末穴是龈交（按编号则为印堂），一名一穴，共 29 穴。

一、督脉经络

（一）循行分布

起于少腹以下骨中央 [1]（胞中），下出会阴 [2]，经长强，行于后背正中，上至风府，入属于脑 [3]，上巅，循额，至鼻柱 [4]，经素髻、水沟，会手足阳明，至兑端，入龈交 [5]。

分支：其少腹直上者，贯脐中央，上贯心，入喉，上颐，环唇，上系两目之下中央（《素问·骨空论》）。

络脉：督脉之别，名曰长强，挟脊上项，散头上，下当肩胛左右，别走太阳，入贯膂（《灵枢·经脉》）。

【注释】

[1] 起于少腹以下骨中央：见《素问·骨空论》。少腹，张介宾注：“小腹也，胞宫之所居。”与《奇经八脉考》所言“起于肾下胞中”，位置一致。胞中，指内生殖器，张介宾注：“在女子为孕育胎儿之所，在男子当藏精之所。”

[2] 会阴：《素问·骨空论》称之为“纂”，原意指肛门，又误作“纂”。张介宾注：“纂，交纂之义，谓两便争行之所，即前后二阴之间也。”会阴穴为本经与任脉、冲脉的交会穴。

[3] 入属于脑：见《难经·二十八难》。督脉在内行于脊里，入属于脑；在外行于后背与头正中线。

[4] 上巅，循额，至鼻柱：见《甲乙经》。

[5] 经素髻……入龈交：见《奇经八脉考》。

【交会穴】

会阴（任脉），会阳（足太阳），风门（足太阳）。此外，手太阳小肠经之膈穴后溪通于督脉。

【古文献摘录】

《灵枢·营气》：“足厥阴……上循喉咙，入颞颥之窍，究于畜门[1]；其支别者，上额，循巅，下项中，循脊，入骶，是督脉也。（按：此“支别”是督脉主干，营气运行由上而下”）

《素问·骨空论》：“督脉者，起于少腹以下骨中央（按：此指督脉和任、冲脉起源）。女子入系廷孔[2]——其孔，溺孔之端也。其络循阴器，合纂[3]间，绕纂后，别绕臀，至少阴，与巨阳中络者合（此指与足太阳经的从腰中，下夹脊的一支会合）。少阴上股内后廉，贯脊属肾（此指足少阴经从下而上者）。与太阳起于目内眦，上额交巅上，入络脑，还出别下项，循肩膊内，侠脊抵腰中，入循膂络肾（此指足太阳经从上而下者）。其男子循茎下至纂，与女子等。其少腹直上者，贯脐中央，上贯心，入喉，上颐，环唇，上系两目之下中央（此支与任脉类同）。”

《难经·二十八难》：“督脉者，起于下极之俞〔4〕，并于脊里，上至风府，入属于脑。”

《灵枢·经脉》：“督脉之别，名曰长强，挟脊上项，散头上，下当肩胛左右，别走太阳，入贯膂。实，则脊强，虚，则头重。……取之所别也。”（按：此指络脉）

《奇经八脉考》：“其脉起于肾下胞中，至于少腹，乃下行于腰横骨围之中央，系溺孔之端。男子循茎下至篡，女子络阴器，合篡间，俱绕篡后屏翳，别绕臀，至少阴与太阳中络者合少阴上股内廉，由会阳贯脊，会于长强穴。在骶骨端与少阴会，并脊里上行，历腰俞、阳关、命门、悬枢、脊中、中樞、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎，与手足三阳会合；上哑门，会阳维；入系舌本，上至风府，会足太阳阳维，同入脑中；循脑户、强间、后顶，上巅，历百会、前顶、囟会、上星，至神庭，为足太阳督脉之会；循额中，至鼻柱，经素髻、水沟，会手足阳明；至兑端，入龈交，与任脉、足阳明交会而终。凡三十一穴。”

【注释】

〔1〕 畜门：指鼻后孔。

〔2〕 廷孔：指阴户；溺孔，指尿道口。

〔3〕 篡：会阴部，原作“篡”，据《甲乙经》《太素》改。

〔4〕 下极之俞：指脊柱下端的长强穴。

（二）功能与病候

1. 功能 督脉的功能主要可概括为“阳脉之海”或称“总督诸阳”“阳脉之都纲”。即督脉有督领全身阳气，统率诸阳经的作用。滑伯仁《十四经发挥》载：“督之为言都也，行背部之中行，为阳脉之都纲。”一方面，督脉上有各阳经所交会的穴位，如：手、足三阳经交会于大椎；阳维脉交会于风府、哑门；带脉出于第2腰椎。另一方面，督脉主干行于背部正中，入属于脑。“脑为元神之府”“头为诸阳之会”，背部属阳，故称。

2. 病候 《素问·骨空论》：“督脉为病，脊强反折。”《灵枢·经脉》：“其络脉病：实则脊强，虚则头重。”《难经·二十九难》：“督之为病，脊强而厥。”

《脉经·平奇经八脉病》：“尺寸俱浮，直上直下，此为督脉。腰背强痛，不得俯仰，大人癰病，小儿风痼疾。”

根据督脉分布和以上文献记载，督脉病候主要表现为腰脊强痛，头重头痛和神志病。此外，髓海不足的症候，如脑转耳鸣、眩晕、目无所见、懈怠、嗜睡等也多责之督脉。

二、督脉腧穴

本经腧穴共29穴，2穴分布于尾骶部，11穴分布于腰背部，3穴位于项部，8穴位于头部，5穴位于面部。

1. 长强* Chángqiáng (GV1) 络穴，督脉、足少阳经、足少阴经交会穴

【定位】尾骨下方，尾骨端与肛门连线的中点处。

取法：胸膝位或侧卧位取之。

【主治】（1）泄泻，便秘，便血，痔疾，脱肛。

（2）癫狂，小儿惊风。

（3）腰痛，尾骶骨痛。

【操作】斜刺，针尖向上与骶骨平行刺入 0.5~1 寸。不得刺穿直肠，以防感染。

2. 腰俞 Yāoshū (GV2)

【定位】正对骶管裂孔，后正中线上。

说明：臀裂正上方的小凹陷即骶管裂孔。

【主治】（1）月经不调。

（2）痔疾。

（3）腰背痛，下肢痿痹。

【操作】向上斜刺 0.5~1 寸。

3. 腰阳关 Yāoyángguān (GV3)

【定位】第 4 腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

取法：两髂嵴最高点连线的中点下方凹陷处。

【主治】（1）月经不调，遗精，阳痿。

（2）腰骶痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

4. 命门 Mìngmén (GV4)

【定位】第 2 腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】（1）腰痛，少腹痛，脊强。

（2）赤白带下，阳痿。

(3) 下肢痿痹。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

5. 悬枢 Xuánshū (GV5)

【定位】第 1 腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】(1) 腹痛，泄泻。

(2) 腰脊痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

6. 脊中 Jǐzhōng (GV6)

【定位】第 11 胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】(1) 泄泻，黄疸。(2) 癰疽。

(3) 腰背痛。

【操作】斜刺 0.5~1 寸。

7. 中枢 Zhōngshū (GV7)

【定位】第 10 胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】腰背痛。

【操作】斜刺 0.5~1 寸。

8. 筋缩 * Jīnsuō (GV8)

【定位】第 9 胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】(1) 小儿惊风，抽搐，癰狂病，目上视。

(2) 脊强。

【操作】斜刺 0.5~1 寸。

9. 至阳 * Zhìyáng (GV9)

【定位】第7胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

取法：两肩胛骨下角连线的中点处。

【主治】（1）黄疸。

（2）身重。

（3）腰背痛。

【操作】斜刺0.5~1寸。

10. 灵台 Língtái (GV10)

【定位】第6胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】（1）咳嗽，气喘。

（2）脊痛，颈项强痛。

【操作】斜刺0.5~1寸。

11. 神道 Shéndào (GV11)

【定位】第5胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】（1）悲愁，惊悸，健忘。

（2）寒热，头痛，疟疾。

（3）小儿惊风。

（4）脊痛，脊强。

【操作】斜刺0.5~1寸。

12. 身柱 * Shēnzhù (GV12)

【定位】第3胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】（1）咳嗽，气喘。

（2）身热，癫狂，惊风，瘰疬。

(3) 腰背痛。

【操作】斜刺 0.5~1 寸。

13. 陶道 Táodào (GV13) 督脉、足太阳经交会穴

【定位】第 1 胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

注：从第 7 颈椎向下 1 个棘突，在棘突下凹陷中。

【主治】(1) 寒热，疟疾，骨蒸。

(2) 脊强。

【操作】斜刺 0.5~1 寸。

14. 大椎 * Dàzhuī (GV14) 督脉、手足三阳经交会穴

【定位】第 7 颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。

【主治】(1) 热病，疟疾，寒热。

(2) 咳嗽，气喘，骨蒸。

(3) 脊痛，颈项强痛。

【操作】斜刺 0.5~1 寸。

15. 哑门 * Yǎmén (GV15) 督脉、阳维脉交会穴

【定位】第 2 颈椎棘突上际凹陷中，后正中线上。

说明：后发际正中直上 0.5 寸。

【主治】(1) 暴暗，舌缓，舌强不语，鼻衄。

(2) 头痛，脊痛，颈项强痛。

【操作】伏案正坐位，使头微前倾，项肌放松，向下颌方向缓慢刺入 0.5~1 寸。针尖切不可向前上方深刺，以免伤及延髓。

16. 风府 * Fēngfǔ (GV16) 督脉、阳维脉交会穴

【定位】枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。

说明：后发际正中直上1寸。

【主治】（1）咽喉肿痛，鼻衄，暴暗。

（2）头痛，眩晕，癲狂。

（3）中风，舌强不语，半身不遂。

（4）脊痛，颈项强痛。

【操作】伏案正坐，使头微前倾，项肌放松，向下颌方向缓慢刺入0.5~1寸。针尖不可向上，以免刺入枕骨大孔，误伤延髓。

17. 脑户 Nǎohù (GV17) 督脉、足太阳经交会穴

【定位】枕外隆凸的上缘凹陷处。

取法：后正中线与枕外隆凸的上缘交点处的凹陷中。

【主治】（1）癲癇狂。

（2）眩晕。

（3）脊痛，颈项强痛。

【操作】平刺0.5~1.0寸。

18. 强间 Qiángjiān (GV18)

【定位】后发际正中直上4寸。

【主治】（1）头痛，癲癇狂，瘰癧。

（2）颈项强痛。

【操作】平刺0.5~0.8寸。

19. 后顶 Hòudǐng (GV19)

【定位】当后发际正中直上 5.5 寸（脑户上 3 寸）。

取法：百会向后 1.5 寸处。

【主治】（1）头痛，眩晕，癲狂痫。

（2）颈项强痛。

【操作】平刺 0.5~1 寸。

20. 百会 *Bǎihuì (GV20) 督脉、足太阳经交会穴

【定位】前发际正中直上 5 寸。

取法 1：在前、后发际正中连线的中点向前 1 寸凹陷中。

取法 2：折耳，两耳尖连线向上连线的中点。

【主治】（1）头痛，目痛，眩晕，耳鸣，鼻塞。

（2）中风，神昏，癲狂痫，惊风，痴呆。

（3）脱肛，阴挺。

【操作】平刺 0.5~1 寸。

21. 前顶 Qiándǐng (GV21)

【定位】前发际正中直上 3.5 寸。

【主治】（1）头痛，眩晕。

（2）面肿，鼻渊。

（3）小儿惊风。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

22. 囟会 Xìnghuì (GV22)

【定位】前发际正中直上 2 寸。

【主治】（1）头痛，眩晕，癲狂病。

（2）鼻塞，鼻衄。

（3）小儿惊风。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸，小儿禁刺。

23. 上星 * Shàngxīng (GV23)

【定位】前发际正中直上 1 寸。

【主治】（1）鼻渊，鼻衄，目痛。

（2）头痛，眩晕，癲狂。

（3）热病，疟疾。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

24. 神庭 * Shé ntíng (GV24) 督脉、足太阳经、足阳明经 交会穴

【定位】前发际正中直上 0.5 寸。

取法：发际不明或变异者，从眉心直上 3.5 寸处取穴。

【主治】（1）鼻渊，鼻衄。

（2）头痛，眩晕，癲狂病。

（3）呕吐。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

25. 素髻 Sùliáo (GV25)

【定位】鼻尖的正中央。

【主治】鼻塞，鼻渊，鼻衄，鼻息肉，酒糟鼻。

【操作】向上斜刺 0.3~0.5 寸，或点刺出血。一般不灸。

26. 水沟 * Shuǐgōu (GV26) 督脉、手阳明经、足阳明经交会穴

【定位】人中沟的上1/3与中1/3交点处。

【主治】(1) 昏迷，晕厥，中风，癫痫。

(2) 口眼蜗斜，流涎，口噤，鼻塞，鼻衄。

(3) 消渴，水肿。

(4) 腰脊强痛。

【操作】向上斜刺0.3~0.5寸（或用指甲按掐）。一般不灸。

27. 兑端 Duìduān (GV27)

【定位】上唇结节的中点。

【主治】(1) 齿痛，口臭。(2) 癫痫，呕沫，口噤。

【操作】斜刺0.2~0.3寸。一般不灸。

28. 龈交 Yínjiāo (GV28)

【定位】上唇系带与上齿龈的交点。

取法：正坐仰头，提起上唇，于上唇系带与齿龈的移行处。

【主治】(1) 牙龈肿痛、出血，鼻塞，鼻息肉。

(2) 小儿面部疮癣。

(3) 癫狂。

【操作】向上斜刺0.2~0.3寸。不灸。

29. 印堂 Yìntáng (GV29)

【定位】两眉毛内侧端中间的凹陷中。

【主治】（1）头痛，眩晕。

（2）失眠。

（3）鼻渊，鼻衄。

（4）小儿惊风。

【操作】提捏进针，从上向下平刺，或向左、右透刺攒竹、睛明等，深 0.5~1 寸。

第二节 任 脉

任，通“妊”，指妊养。《难经集注》杨玄操注：“任者，妊也。”《正字通》：“任，与妊、妊同。”指此脉与妊养胎儿有关。一通“衽”，指衣服前襟。《康熙字典》：“谓裳幅所交裂也。”

本节包括经络和腧穴两部分。第一部分为循行分布、功能与病候。第二部分为腧穴，首穴是会阴，末穴是承浆，一名一穴，共 24 穴。

一、任脉经络

（一）循行分布

起于胞中〔1〕，出于会阴，上循毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐循面入目〔2〕。

络脉：任脉之别，名曰尾翳，下鸠尾，散于腹（《灵枢·经脉》）。

【注释】

[1] 起于胞中：据《灵枢·五音五味》：“冲脉、任脉皆起于胞中。”《素问·骨空论》言“起于中极之下”，“下”指内（深部），杨上善注：“中极之下，即是胞中。”

[2] 上循毛际……上颐循面入目：据《素问·骨空论》：“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。”《难经·二十八难》无“上颐循面入目”六字。颐，指下颌部。

【交会穴】

承泣（足阳明）。此外，手太阴肺经络穴列缺通于任脉。

【古文献摘录】

《灵枢·五音五味》：“冲脉、任脉皆起于胞中，上循脊里，为经络之海；其浮而外者，循腹右上行，会于咽喉，别而络唇口。”

《素问·骨空论》：“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。”

《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。”

《灵枢·经脉》：“任脉之别，名曰尾翳，下鸠尾，散于腹。”

《奇经八脉考》：“起于中极之下，少腹之内，会阴之分，上行而外出，循曲骨、上毛际、至中极，同足厥阴、太阴、少阴并行腹里，循关元，历石门、气海，会足少阳（阴）、冲脉于阴

交，循神阙、水分，会足太阴于下脘，历建里，会手太阳、少阳、足阳明于中脘，上上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑，上喉咙，会阴维于天突、廉泉，上颐，循承浆，与手足阳明、督脉会，环唇上，至下龈交，复而分行，循面，系两目下之中央，至承泣而终。凡二十七穴。”

（二）功能与病候

1. 功能 任脉的功能主要可概括为“阴脉之海”。任脉主干行于腹，腹为阴；诸阴经均直接或间接交会于任脉。如：足三阴经交会于关元、中极；冲脉交会于阴交、会阴；阴维交会于天突、廉泉；手三阴经通过足三阴经而与任脉发生联系。任脉的另一功能是“主胞胎”，即与生育功能有关。《素问·上古天真论》说，女子“二七（十四岁）而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”；“七七（四十九岁）任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子”。

2. 病候 《素问·骨空论》：“任脉为病，男子内结、七疝，女子带下、瘕聚”（《难经·二十九难》作“任之为病，其内苦结，男子为七疝，女子为瘕聚”）。

《灵枢·经脉》：其络脉病，“实则腹皮痛，虚则痒搔”。

《脉经·平奇经八脉病》：“脉来紧细实长至关者，任脉也。动苦少腹绕脐，下引横骨、阴中切痛，取脐下三寸。”

根据任脉分布和以上文献记载，任脉病候主要表现为泌尿生殖系统病症和下腹部病痛。如：带下，不孕，少腹疼痛，月经不

调，阳痿、早泄、遗精，遗尿，男子疝气，女子盆腔肿块等。

二、任脉腧穴

本经腧穴共 24 穴，1 穴位于会阴、21 穴分布于胸腹部、1 穴位于咽部，1 穴位于面部。

1. 会阴 Huìyīn (CV1)

【定位】男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。

说明：胸膝位或侧卧位取之，在前后二阴中间。

【主治】（1）阴中诸病，前后相引痛不得大小便；阴痛，阴痒，阴肿，遗精，月经不调。

（2）痔疾。

【操作】直刺 0.5~1 寸，孕妇慎用。

2. 曲骨 Qūgǔ (CV2) 任脉、足厥阴经交会穴

【定位】耻骨联合上缘，前正中线上。

【主治】小便不利，遗尿，阴疝，遗精，阳痿，月经不调，带下。

【操作】直刺 0.5~1 寸，需在排尿后进行针刺。孕妇禁针。

3. 中极 Zhōngjí (CV3) 膀胱募穴，任脉、足三阴经交会穴

【定位】脐中下 4 寸，前正中线上。

【主治】月经不调，崩漏，阴挺，阴痒，不孕，恶露不尽，带下，遗尿，小便不利，疝气，遗精，阳痿。

【操作】直刺 1~1.5 寸，需在排尿后进行针刺。孕妇禁针。

4. 关元 *Guānyuán (CV4) 小肠募穴，任脉、足三阴经交会穴

【定位】脐中下 3 寸，前正中线上。

【主治】（1）癃闭，尿频，遗精，阳痿，月经不调，痛经，经闭，崩漏，带下，阴挺，恶露不尽，不孕。

（2）疝气，小腹疼痛。

（3）腹泻。

（4）虚劳羸瘦。

【操作】直刺 1~2 寸，需排尿后进行针刺。孕妇慎用。

5. 石门 ShíMén (CV5) 三焦募穴

【定位】脐中下 2 寸，前正中线上。

【主治】（1）疝气，小便不利，遗精，阳痿，月经不调，不孕，恶露不尽，妇人胞中积聚。

（2）腹痛，泄泻，水肿。

【操作】直刺 1~2 寸，孕妇慎用。

6. 气海 *Qìhǎi (CV6)

【定位】脐中下 1.5 寸，前正中线上。

【主治】（1）疝气，小便不利，遗尿，遗精，阳痿；月经不调，带下，阴挺，恶露不尽。

（2）泄泻，腹中绞痛。

（3）虚脱，虚劳羸瘦。

【操作】直刺 1~2 寸。

7. 阴交 Yīnjiāo (CV7) 任脉、冲脉、足少阴经交会穴

【定位】脐中下 1 寸，前正中线上。

【主治】（1）月经不调，带下，不孕，产后诸症，小便不利，疝气。

（2）腹痛。

（3）水肿。

【操作】直刺 1~2 寸。

8. 神阙 * Shénquè (CV8)

【定位】在脐区，脐中央。

【主治】（1）脐周痛，腹胀，肠鸣，泄泻。

（2）水肿，小便不利。

（3）中风脱证。

【操作】禁刺。可灸。

9. 水分 Shuǐfēn (CV9)

【定位】脐中上 1 寸，前正中线上。

【主治】（1）腹痛，腹满坚硬，腹胀不得食。

（2）水肿，小便不利。

【操作】直刺 1~2 寸。

10. 下脘 * Xiàwǎn (CV10) 任脉、足太阴经交会穴

【定位】脐中上 2 寸，前正中线上。

【主治】呕吐，食入即出，腹满，腹硬，腹中包块，食欲不

振，消瘦。

【操作】直刺 1~2 寸。

11. 建里 Jiànlǐ (CV11)

【定位】脐中上 3 寸，前正中线上。

【主治】胃痛，呕吐，食欲不振，腹痛，肠鸣，腹胀，腹
肿。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

12. 中脘 * Zhōngwǎn (CV12) 胃募穴；八会穴（腑会）；
任脉、手太阳经、足阳明经交会穴

【定位】脐中上 4 寸，前正中线上。

取法：剑胸结合与脐中连线的中点处。

【主治】胃痛，腹胀，腹中积聚，泄泻，便秘，食欲不振，
呕吐，黄疸。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

13. 上脘 Shàngwǎn (CV13) 任脉、手太阳经、足阳明经交会
穴

【定位】脐中上 5 寸，前正中线上。

【主治】（1）胃痛，呕吐，呕血，呃逆，食欲不振，腹胀，
腹中积聚。

（2）癰瘤。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

14. 巨阙 Jùquè (CV14) 心募穴

【定位】脐中上6寸，前正中线上。

【主治】（1）心悸，心烦，心痛，胸痛，气喘。

（2）癲狂病。

【操作】直刺0.3~0.6寸。

15. 鸠尾 Jiūwěi (CV15) 络穴

【定位】剑胸结合下1寸，前正中线上。

【主治】（1）胸痛引背，气喘。

（2）腹胀，呃逆。

（3）癲狂病。

【操作】直刺0.3~0.6寸。

16. 中庭 Zhōngtíng (CV16)

【定位】剑胸结合中点处，前正中线上。

【主治】（1）胸胁胀满。

（2）噎膈，呕吐。

【操作】斜刺0.3~0.6寸。

17. 膻中 * Dànzhōng (CV17) 心包募穴；八会穴（气会）；任脉、足太阴经、足少阴经、手太阳经、手少阳经交会穴

【定位】横平第4肋间隙，前正中线上。

【主治】（1）胸闷，心痛，咳嗽，气喘。

（2）产后乳少。

（3）噎膈。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

18. 玉堂 Yùtáng (CV18)

【定位】横平第3肋间隙，前正中线上。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸闷，胸痛。

（2）乳房胀痛。

（3）呕吐。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

19. 紫宫 Zǐgōng (CV19)

【定位】横平第2肋间隙，前正中线上。

【主治】（1）胸痛。

（2）咳嗽，气喘。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

20. 华盖 Huágài (CV20)

【定位】横平第1肋间隙，前正中线上。

【主治】胸痛，咳嗽，气喘。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

21. 璇玑 Xuánjī (CV21)

【定位】胸骨上窝下1寸，前正中线上。

取法：在前正中线上，天突下1寸。

【主治】（1）胸痛，咳嗽，气喘。（2）咽喉肿痛。

【操作】平刺0.3~0.5寸。

22. 天突 *Tiāntū (CV22)

【定位】在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。

【主治】（1）咳嗽，气喘，胸痛，咳血。

（2）咽喉肿痛，暴暗。

（3）噎膈。

（4）瘰疬。

【操作】先直刺 0.2 寸，当针尖超过胸骨柄内缘后，即向下沿胸骨柄后缘、气管前缘缓慢向下刺入 0.5~1 寸。

该穴针刺要注意角度、方向和深度。不能向左右深刺，以防刺伤锁骨下动脉和肺尖。如刺中气管壁，针下有硬而轻度弹性感，病人出现喉痒欲咳等现象；若刺破气管壁，可引起剧烈的咳嗽和血痰现象；如刺中无名静脉或主动脉弓时，针下有柔软而有弹力的阻力或病人有疼痛感，应立即退针。

23. 廉泉 * Liánquán (CV23) 任脉、阴维脉交会穴

【定位】在颈前区，喉结上方，舌骨上缘凹陷中，前正中线上。

【主治】中风失语，吞咽困难，舌缓，流涎，舌下肿痛，咽喉肿痛。

【操作】斜刺 0.5~0.8 寸。

24. 承浆 * Chéngjiāng (CV24) 任脉、足阳明经交会穴

【定位】在面部，颏唇沟的正中凹陷处。

【主治】（1）口眼蜗斜，口噤，齿龈肿痛；暴暗。

（2）癲狂病。

【操作】斜刺 0.3~0.5 寸。

第十六章 奇穴

第一节 头颈部奇穴

1. 四神聪 * Sì shéncōng (EX-HN1)

【定位】百会前后左右各旁开 1 寸，共 4 穴。

说明：后神聪在前后发际正中连线的中点处，前项后 0.5 寸为前神聪。

【主治】（1）头痛，眩晕。

（2）失眠，健忘。

【操作】平刺 0.5~0.8 寸。

2. 鱼腰 Yúyāo (EX-HN4)

【定位】瞳孔直上，眉毛中。

【主治】目赤肿痛，目翳，眼睑下垂，眼睑 瞤动，眉棱骨痛。

【操作】平刺 0.3~0.5 寸。

3. 太阳 * Tàiyáng (EX-HN5)

【定位】眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

【主治】头痛，齿痛，目疾，面痛。

【操作】直刺或斜刺 0.3~0.5 寸，或用三棱针点刺出血。

4. 耳尖 * Ěrjiān (EX-HN6)

【定位】在外耳轮的最高点。

取法：折耳向前时，耳郭上方的尖端处。

【主治】（1）目赤肿痛，目翳，麦粒肿。

（2）咽喉肿痛。

【操作】直刺 0.1~0.2 寸；或用三棱针点刺出血。

5. 球后 Qiúhòu (EX-HN7)

【定位】眶下缘外 1/4 与内 3/4 交界处。

说明：承泣的稍外上方。

【主治】目疾。

【操作】选 30 号以上毫针，用押手将眼球推向上方，针尖沿眶下缘从外下向内上方，针身成弧形沿眼球刺向视神经方向 0.5~1 寸，刺入后不宜捻转，可轻度提插。

6. 上迎香 Shàngyíngxiāng (EX-HN8)

【定位】鼻翼软骨与鼻甲的交界处，近鼻唇沟上端处。

【主治】（1）鼻塞，鼻渊，目赤肿痛，迎风流泪。（2）头痛。

【操作】向内上方斜刺 0.3~0.5 寸。

7. 内迎香 *Nèiyíngxiāng (EX-HN9)

【定位】鼻翼软骨与鼻甲交界的黏膜处。

说明：与上迎香相对处的鼻黏膜上。

【主治】鼻疾，目赤肿痛。

【操作】用三棱针点刺出血。有出血体质者忌用。

8. 聚泉 Jùquán (EX-HN10)

【定位】舌背正中缝的中点处。

【主治】（1）舌强，舌缓，食不知味。

（2）气喘。

（3）消渴。

【操作】直刺 0.1~0.2 寸；或用三棱针点刺出血。

9. 海泉 * Hǎiquán (EX-HN11)

【定位】舌下系带中点处。

【主治】（1）舌体肿胀，舌缓不收。

（2）消渴。

【操作】用圆利针或细三棱针点刺出血。

10. 金津 * 玉液 * JīnjīnYùyè (EX-HN12, EX-HN13)

【定位】舌下系带两侧的静脉上，左为金津，右为玉液。

【主治】（1）舌强不语，舌肿，口疮。

（2）呕吐。

（3）消渴。

【操作】点刺出血。

11. 翳明 Yīmíng (EX-HN14)

【定位】翳风后 1 寸。

【主治】（1）目疾，耳鸣。

（2）头痛。

（3）失眠。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

12. 颈百劳 Jǐngbǎiláo (EX-HN15)

【定位】 第7颈椎棘突直上2寸，后正中线旁开1寸。

【主治】 (1) 颈项强痛。

(2) 咳嗽，气喘，骨蒸潮热，盗汗。

【操作】 直刺0.5~1寸。

第二节 胸腹部奇穴

子宫 Zīgōng (EX-CA1)

【定位】 脐中下4寸，前正中线旁开3寸。

【主治】 子宫脱垂，不孕，痛经，崩漏，月经不调。

【操作】 直刺0.8~1.2寸。

第三节 背部奇穴

1. 定喘 Dìngchuǎn (EX-B1)

【定位】 横平第7颈椎棘突下，后正中线旁开0.5寸。

说明：大椎旁开0.5寸。

【主治】 (1) 哮喘，咳嗽。

(2) 落枕，肩背痛，上肢疼痛不举。

【操作】 直刺，或偏向内侧，0.5~1寸。

2. 夹脊 * Jiáji (EX-B2)

【定位】 第1胸椎至第5腰椎棘突下两侧，后正中线旁开0.5寸，一侧17穴。

【主治】 (1) 胸1~5夹脊：心肺、胸部及上肢疾病。

(2) 胸6~12夹脊：胃肠、脾、肝、胆疾病。

(3) 腰 1~5 夹脊：下肢疼痛，腰、骶、小腹部疾病。

【操作】稍向内斜刺 0.5~1 寸，待有麻胀感即停止进针，严格掌握进针的角度及深度，防止损伤内脏或引起气胸。

3. 胃脘下俞 Wèiwǎnxiàshū (EX-B3)

【定位】横平第 8 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】(1) 消渴，胰腺炎。(2) 胃痛，腹痛。

(3) 胸胁痛。

【操作】向内斜刺 0.3~0.5 寸。

4. 痞根 Pǐgēn (EX-B4)

【定位】横平第 1 腰椎棘突下，后正中线旁开 3.5 寸。

【主治】(1) 腰痛。

(2) 痞块，癥瘕。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

5. 腰眼 Yāoyǎn (EX-B7)

【定位】横平第 4 腰椎棘突下，后正中线旁开约 3.5 寸凹陷中。

说明：直立时，约横平腰阳关两侧呈现的圆形凹陷中。

【主治】(1) 腰痛。

(2) 尿频，月经不调，带下。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

6. 十七椎 Shíqīzhuī (EX-B8)

【定位】第 5 腰椎棘突下凹陷中。

【主治】（1）痛经，崩漏，月经不调，遗尿。

（2）腰骶痛。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

7. 腰奇 Yāoqí (EX-B9)

【定位】尾骨端直上 2 寸，骶角之间凹陷中。

【主治】（1）癰疽。

（2）失眠。

（3）头痛。

【操作】向上平刺 1~1.5 寸。

第四节 上部奇穴

1. 肘尖 Zhǒujiān (EX-UE1)

【定位】尺骨鹰嘴的尖端。

【主治】痈疽，疔疮，瘰癧。

【操作】灸。

2. 二白 Èrbái (EX-UE2)

【定位】腕掌侧远端横纹上 4 寸，桡侧腕屈肌腱的两侧，一肢 2 穴。

【主治】（1）痔疮，脱肛。（2）前臂痛，胸肋痛。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

3. 中魁 Zhōngkuí (EX-UE4)

【定位】中指背面，近侧指间关节的中点处。

【主治】（1）噎膈，翻胃，呕吐。

（2）牙痛，鼻出血。

【操作】灸。

4. 大骨空 Dàgǔkōng (EX-UE5)

【定位】拇指背面，指间关节的中点处。

【主治】（1）目痛，目翳，白内障。

（2）吐泻。

（3）衄血。

【操作】灸。

5. 小骨空 Xiǎogǔkōng (EX-UE6)

【定位】小指背面，近端指间关节中点处。

【主治】目赤肿痛，目翳，咽喉肿痛。

【操作】灸。

6. 腰痛穴 Yāotòngdiǎn (EX-UE7)

【定位】第 2、3 掌骨间及第 4、5 掌骨之间，腕背侧远端横纹与掌指关节中点处，一手 2 穴。

【主治】急性腰扭伤。

【操作】直刺 0.3~0.5 寸。

7. 外劳宫 Wàiláogōng (EX-UE8)

【定位】第 2、3 掌骨间，掌指关节后 0.5 寸（指寸）凹陷中。

说明：与劳宫前后相对。

【主治】（1）落枕。

（2）手指麻木，手指屈伸不利。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

8. 八邪 Bāxié (EX-UE9)

【定位】第 1~5 指间，指蹼缘后方赤白肉际处，左右共 8 穴。

取法：微握拳，第 1~5 指间缝纹端凹陷中。其中 4、5 指间穴即液门。

【主治】（1）烦热，目痛。

（2）毒蛇咬伤，手背肿痛，手指麻木。

【操作】向下斜刺 0.5~0.8 寸，或点刺出血。

9. 四缝 Sìfèng (EX-UE10)

【定位】第 2~5 指掌面的近侧指间关节横纹的中央，一手 4 穴。

【主治】（1）小儿疳积。

（2）百日咳。

【操作】直刺 0.1~0.2 寸，挤出少量黄白色透明黏液或出血。

10. 十宣 * Shíxuān (EX-UE11)

【定位】十指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸（指寸），左右共 10 穴。

说明：其中中指尖端穴点即中冲。

【主治】（1）昏迷，晕厥，中暑，癫痫。

（2）高热。

（3）咽喉肿痛。

【操作】直刺 0.1~0.2 寸；或用三棱针点刺出血。

第五节 下肢部奇穴

1. 鹤顶 Hèdǐng (EX-LE2)

【定位】髌底中点的上方凹陷中。

【主治】膝关节酸痛，鹤膝风，腿足无力。

【操作】直刺 0.5~0.8 寸。

2. 百虫窝 *Bǎichóngwō (EX-LE3)

【定位】髌底内侧端上 3 寸。

说明：屈膝，血海上 1 寸。

【主治】（1）皮肤瘙痒，风疹，湿疹，疮疡。

（2）蛔虫病。

【操作】直刺 0.5~1 寸。

3. 内膝眼 Nèixīyǎn (EX-LE4)

【定位】髌韧带内侧凹陷处的中央。

【主治】膝肿痛。

【操作】从前内向后外与额状面成 45° 斜刺 0.5~1 寸。

4. 胆囊 Dǎnnáng (EX-LE6)

【定位】腓骨小头直下 2 寸。

【主治】急、慢性胆囊炎，胆石症，胆绞痛，胆道蛔虫症。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

5. 阑尾 Lánwěi (EX-LE7)

【定位】髂韧带外侧凹陷下 5 寸，胫骨前嵴外一横指（中指）。

取法：上巨虚上 1 寸。

【主治】急、慢性阑尾炎。

【操作】直刺 1~1.5 寸。

6. 内踝尖 Nèihuáijiān (EX-LE8)

【定位】内踝的最凸起处。

【主治】（1）乳蛾，齿痛，小儿不语。

（2）霍乱转筋。

【操作】禁刺，可灸。

7. 外踝尖 Wàihuáijiān (EX-LE9)

【定位】外踝的最凸起处。

【主治】（1）十趾拘急，脚外廉转筋，脚气。

（2）齿痛，重舌。

【操作】禁刺，可灸。

8. 八风 *Bāfēng (EX-LE10)

【定位】第 1~5 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，左右共 8 穴。

说明：其中 1、2 趾，2、3 趾，4、5 趾间穴点即行间、内

庭、侠溪。

【主治】趾痛，毒蛇咬伤，足跗肿痛，脚气。

【操作】斜刺 0.5～0.8 寸；或用三棱针点刺出血。

9. 独阴 Dúyīn (EX-LE11)

【定位】在足底，第 2 趾的跖侧远端趾关节的中点。

【主治】（1）胞衣不下，月经不调，疝气。

（2）胸胁痛，卒心痛。

【操作】直刺 0.1～0.2 寸。孕妇禁用。