

### 十二经脉的分布规律:

正常: 上肢: 手三阴——太厥少——前中后——肺包心

手三阳——阳少太——前中后——大焦小

下肢: 足三阳——阳少太——前侧后——胃胆膀胱

足三阴——太厥少——前中后——脾肝肾

### 十二经脉的分布规律:

特殊: 内踝上 8 寸以下, 厥阴在前, 太阴在中, 少阴在后。即肝脾肾

(歌诀: 脾肝肾记八寸, 八寸以下肝脾肾)

3、胸腹: 肾胃脾, 胸部 246, 腹部半 24.

1、唯一一条既到达目内眦又到达目外眦的经脉是——小肠经

2、十二经脉中入上齿的是——胃经, 入下齿的是——大肠经

3、夹咽, 连舌本, 散舌下的是——脾经

夹咽, 系目系的是——心经

循喉咙, 夹舌本的是——肾经

4、与肺相关的经脉有哪几条?

肺属肺, 大肠络肺, 心上肺, 肾入肺中, 肝注肺。

5、过阴器, 连目系的是——肝经

6、与耳相关的经脉有哪几条?

三焦经从耳后, 出耳上角入耳中, 至目锐眦

小肠经至目内外眦, 入耳中, 抵鼻;

胆经起于目锐眦, 下耳后入耳中出耳前

膀胱经起于目内眦, 至耳上角, 入络脑;

7、与喉咙相关的经脉有哪几条经——肺、胃、肾

8、循行走向：（举手向上，阴上阳下）

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。

9、交接规律：

相表里的阴经与阳经在手足末端（指、趾）交接；

阳经与阳经（同名阳经）在头面部交接；

相互衔接的阴经与阴经在胸中交接。

10、十二经脉的气血循环流注次序

歌诀：肺大胃脾心小肠，膀胱包焦胆肝藏

11、交接部位记忆方法：

上肢相表里的阴经与阳经交接于——（食指、环指、小指）

同名的阳经与阳经交接于——鼻翼旁、目外眦、目内眦

下肢相表里的阳经与阴经交接于——六指（脾胃内，肝胆外，肾膀胱小）

脏与脏交接于心胸肺（脾心交于心，肾与心包交于胸中，肝肺交于肺中）

12、督脉——调节全身阳经经气——故称“阳脉之海”。

任脉——调节全身阴经经气——故称“阴脉之海”。

冲脉——涵蓄十二经气血——故称“十二经脉之海”和“血海”

带脉——约束了纵行躯干部的诸条经脉

阴阳维脉——阳维脉主一身之表，阴维脉主一身之里，

**阴阳维脉具有维系一身阴经和阳经的作用。**

**阴阳跷脉——主肢体两侧的阴阳，调节下肢运动与寤寐**

**(司眼睑的开合)**

### 13、十二经别：

**分布特点：**

**离：多从四肢肘膝关节附近正经别出**

**入：经过躯干深入体腔与相关的脏腑联系**

**出：再浅出体表上行头顶部**

**合：经别与经脉在头顶部相合，阳经经别合于本经的经脉，阴经的经别合于其相表里的阳经经脉，“六合”**

### 14、近治作用——腧穴所在，主治所在

**15、远治作用——经脉所过，主治所及**

### 16、特殊作用

**双向的良性调整作用——如：天枢、内关**

**相对的特异性治疗作用——如：大椎、至阴**

### 17、《五腧穴歌诀》

少商鱼际与太渊，经渠尺泽肺相连；商阳二三间合谷，阳溪曲池大肠牵  
历兑内庭陷谷胃，冲阳解溪三里连；隐白大都足太阴，太白商丘并阴陵  
少冲少府属于心，神门灵道少海寻；少泽前谷后溪腕，阳谷小海小肠经  
阴谷通骨束京骨，昆仑委中膀胱属；涌泉然谷与太溪，复溜阴谷肾所宜

中冲劳宫心包络，大陵间使曲泽传；关冲液门中渚焦，阳池支沟天井言  
窍阴侠溪临泣胆，丘墟阳辅阳陵泉；大敦行间太冲看，中封曲泉属于肝/

18、季节:«难经七十四难»云:“春刺井,夏刺荣,季夏刺输,秋刺经,冬刺合。”

### 19、十二经脉原穴与络穴

经脉	原穴	络穴	经脉	原穴	络穴
肺经	太渊	列缺	大肠经	合谷	偏历
心包经	大陵	内关	三焦经	阳池	外关
心经	神门	通里	小肠经	腕骨	支正
脾经	太白	公孙	胃经	冲阳	丰隆
肝经	太冲	蠡沟	胆经	丘墟	光明
肾经	太溪	大钟	膀胱经	京骨	飞扬
任脉	—	鸠尾	督脉		长强
脾大络	—	大包	—	—	—

### 20、《十二原穴歌》

肺原太渊肠合谷,胃原冲阳脾太白,心原神门小肠腕,

膀胱京骨肾太溪,心包大陵焦阳池,胆原丘墟肝太冲。

记忆秘诀:四太肺经足三阴,心包心经大陵神。

### 21、《十五络穴歌》

肺缺肠偏胃丰隆,脾孙心通小支正,焦外胆明肝蠡沟,

任尾督强脾大包,包内大钟光飞扬。

## 22、背俞穴、募穴表

六脏	背俞	募穴	六腑	背俞	募穴
肺	肺俞	中府	大肠	大肠俞	天枢
肾	肾俞	京门	膀胱	膀胱俞	中极
肝	肝俞	期门	胆	胆俞	日月
心	心俞	巨阙	小肠	小肠俞	关元
脾	脾俞	章门	胃	胃俞	中脘
心包	厥阴俞	膻中	三焦	三焦俞	石门

## 23、八脉交会穴（均分布在肘膝以下）

经属	八穴	通八脉	相配合主治
足太阴	公孙	冲脉	胃、心、胸疾病
手厥阴	内关	阴维脉	
手少阳	外关	阳维脉	目外眦、颊、颈、耳后、 肩部病证
足少阳	足临泣	带脉	
手太阳	后溪	督脉	目内眦、颈项、耳、肩部疾病
足太阳	申脉	阳跷脉	
手太阴	列缺	任脉	肺系、咽喉、胸膈疾病
足少阴	照海	阴跷脉	

## 24、《八脉交会穴歌诀》

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同，

临泣胆经连带脉，阳维目锐外关逢，

后溪督脉内眦颈，申脉阳跷络亦通，

列缺任脉连肺系，阴跷照海膈喉咙。

## 25、八会穴

八会穴是指脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓等精气所会聚的腧穴。

1、分布特点和组成：八会穴分布在躯干部和四肢部，其中脏、腑、气、血、骨之会穴位于躯干部，筋、脉、髓之会穴位于四肢部。

脏会	腑会	气会	血会	筋会	脉会	骨会	髓会
章门	中脘	膻中	膈俞	阳陵泉	太渊	大杼	绝骨

## 26、骨度分寸定位法 (必考)

部位	起止部位	骨度
头面部	前发际正中至后发际正中	12
	眉间（印堂）至前发际正中	3
	前额两发角（头维）之间	9
	耳后两乳突（完骨）之间	9
	第7颈椎棘突下（大椎）至后发际正中	3
	眉间（印堂）至后发际正中第7颈椎棘突下（大椎）	18

部位	起止部位	骨度
胸腹部	胸骨上窝（天突）至歧骨（胸剑联合中点）	9
	胸剑联合中点（歧骨）至脐中	8
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5
	两乳头之间	8
	腋窝顶点至第11肋游离端（章门）	12
背腰部	两肩胛骨内侧缘（近脊柱两侧）至后正中线	3

部位	起止部位	骨度
背腰部	两肩胛骨内侧缘（近脊柱两侧）至后正中线	3
	肩峰缘至后正中线	8寸
	大椎以下至尾骶	21椎

	起止点	折量寸
上肢部	腋前、后纹头——肘横纹	9
	肘横纹——腕掌（背）侧远端横纹	12
下肢部	耻骨联合上缘——髌底	18
	髌底——髌尖	2
	髌尖（膝中）——内踝尖	15
	胫骨内侧髁下方（阴陵泉）——内踝尖	13
	股骨大转子——胫横纹（平髌尖）	19
	臀沟——胫横纹	14
	胫横纹（平髌尖）——外踝尖	16
	内踝尖——足底	3

## 27 手太阴肺经

### 经脉循行

体表循行:腋下 → 上肢内侧前缘 → 寸口 → 鱼际 → 大指端(少商)

体内联系:中焦 → 络大肠 → 胃口 → 属肺 → 肺系(气管咽喉)

连接下经: 食指桡侧端 (商阳) → 大肠经

### 主治概要

#### 1、胸、肺、咽喉部与肺脏有关病证

咳嗽、气喘、咽喉肿痛，咳血，手腕痛

#### 2、经脉循行部位的其他病证

肩背痛、肘臂挛痛，手腕痛等

## 28 手阳明大肠经经脉循行

体表循行: 食指→合谷→上肢外侧前缘→肩前→颈→下齿→鼻旁

体内联系: 络肺→属大肠 连接下经: 鼻旁→足阳明胃经

### 主治概要

- 1、头面五官病 齿痛，咽喉肿痛，鼻衄，口眼歪斜，耳聋等
- 2、神志病、热病 昏迷、眩晕，发热，癫狂等
- 3、肠胃病 腹胀腹痛，肠鸣泄泻等
- 4、皮肤病 瘾疹，痤疮，神经性皮炎
- 5、经脉循行部位的其他病证 手臂酸痛，半身不遂，手臂麻木等

## 29.足阳明胃经

### 经脉循行

体表循行: 鼻旁→目下→面周围→缺盆→胸腹第二侧线→下肢外侧前→大、次、中趾

体内联系: 属胃→络脾→腹里→气冲

### 主治概要

- 1、胃肠病 食欲不振，胃痛，呕吐，噎膈，腹胀，泄泻，痢疾等
- 2、头面五官病 目赤痛痒，目翳，眼睑瞤动。
- 3、神志病 热病 癫狂，发热等
- 4、皮肤病 瘾疹，痤疮，神经性皮炎
- 5、经脉循行部位的其他病证 下肢痿痹，转筋等

## 30.足太阴脾经

### 经脉循行



**体表循行:**大趾→下肢内侧前(内踝上八寸以下是肝经在前,脾经在中)→胸腹第三侧线。

**体内联系:**属脾络胃→上膈夹咽→注心中。**连接下经:**心中→接心经

### 主治概要

- 1、脾胃病 胃痛, 呕吐, 腹痛, 泄泻, 便秘等
- 2、妇科病 月经过多, 崩漏等
- 3、前阴病 阴挺、不孕、遗精阳痿等
- 4、经脉循行部位的其他病证 下肢痿痹, 胸肋痛等

### 31.手少阴心经

#### 经脉循行

**体表循行:**腋下→上肢内侧后缘→手小指。

**体内联系:**起心中→属心系→络小肠→夹咽→系目系→上肺。

**连接下经:**小指末端→与手太阳经相连

#### 主治概要

- 1、心, 胸, 神志病 心痛, 心悸, 癫狂痫等
- 2、经脉循行部位的其他病证 肩臂疼痛, 肋肋疼痛, 腕臂痛等

### 32.手太阳小肠经

#### 经脉循行

**体表循行:**小指外侧→上肢外侧后缘→肩关节→肩胛→肩上→颈→面颊→目外眦→耳前

→入耳中

**体内联系:**络心→循咽→抵胃→属小肠。

**连接下经:**从面颊→抵鼻→目内眦→足太阳经

#### 主治概要

- 1.头面 五官病 头痛、目翳、咽喉肿痛等
- 2.神志病 热病 昏迷、发热、疟疾等
- 3.经脉循行部位的其他病证 项背强痛、腰背痛、手指及时臂挛痛

### 33.足太阳膀胱经

#### 经脉循行

体表循行:目内眦→头顶第一侧线→腰背第一二侧线→下肢外侧后缘→小趾

体内分布:络脑→络肾→属膀胱

连接下经:足小趾外侧→足少阴肾经

#### 主治概要

- 1.脏腑病证 十二脏腑及其相关组织器官病证
- 2.头面五官病、神志病 头痛、鼻塞、鼻衄、癫狂病等
- 3.经脉循行部位的其他病证 项、背、腰下肢病证等

### 34.足少阴肾经

#### 经脉循行

体表循行:足小趾下→足心→下肢内侧后缘→胸腹第一侧线

体内分布:贯脊属肾→络膀胱→贯肝膈→入肺→循喉咙→夹舌本→络心

#### 注胸中

连接下经:胸中→手厥阴经

#### 主治概要

- 1.头和五官病 头痛、目眩、咽喉肿痛、齿痛、耳聋、耳鸣等
- 2.妇科病、前阴病 月经不调、遗精阳痿、小便频数等
- 3.经脉循行部位的其他病证 下肢厥冷、内踝肿痛

### 35.手厥阴心包经

#### 经脉循行

体表循行:起于乳头外侧天池穴→上肢内侧正中→掌中→止于中指末端的中冲穴

体内分布:属心包,络上、中、下焦

连接下经:从掌中劳宫分出至无名指端交三焦经

#### 主治概要

- 1.心胸神志病 心痛、心悸、心烦、胸闷、癫狂病等
- 2.胃腑病证 胃痛、呕吐等
- 3.经脉循行部位的其他病证 上臂内侧痛,肘臂挛麻,腕痛,掌中热等。

### 36.手少阳三焦经

#### 经脉循行

体表循行:起于无名指尺侧端关冲穴→手背→上肢外侧正中→肩→颈→耳后→耳前→止

于眉梢的丝竹空

体内分布:属三焦,络心包

连接下经:目外眦交胆经

#### 主治概要

- 1.头面五官病、热病 头、目、耳、颊、咽喉病、发热等
- 2.经脉循行部位的其他病证 肋肋痛、肩臂外侧痛、上肢挛急、麻木、不遂等

### 37.足少阳胆经

#### 经脉循行

体表循行:起于目外眦旁瞳子髎穴→绕耳前后→头侧→颈、胸、腹侧面→下肢外侧正中→外踝前→止于第四趾外侧端足窍阴穴

**体内分布:属胆, 络肝**

**连接下经:足背分出至足大趾交肝经**

### 主治概要

- 1.头面五官病
- 2.肝胆病 黄疸、口苦、胁痛等
- 3、神志病 热病
- 4.经脉循行部位的其他病证 肋肋痛、下肢痿痹、麻木不遂等

### 38.足厥阴肝经

#### 经脉循行

**体表循行:**起于足大趾外侧端大敦穴→内踝前→小腿内侧脾经前→内踝上8寸处交于脾经之后→股膝内侧正中→外阴→肋肋→止于乳下第六肋间期门穴。**体内分布:**属肝, 络胆, 与胃、肺、咽喉、外阴、目、脑等有联系

**连接下经: 从肝贯膈交肺经**

#### 主治概要

- 1.肝胆病 黄疸、胸肋胀痛、呕逆及肝风内动所致的中风、头痛、眩晕、惊风等
- 2.妇科、前阴病 月经不调、痛经、崩漏、带下、遗尿、小便不利等
- 3、经脉循行部位的其他病证 下肢痹痛、麻木不遂等

### 39.督脉

#### 经脉循行

**体表循行:**起于小腹内→尾骨尖下长强穴→腰背部正中→颠顶→前额正中→鼻柱→人中沟→止于上唇系带与齿龈相接处的龈交穴。

**体内分布:**与生殖器、脊髓、脑、鼻有联系

#### 主治概要

1. 脏腑病 五脏六腑相关病证

2、神志病、热病 失眠、健忘、癫痫、昏迷、发热、中暑、惊厥等

3、头面五官病 头痛、眩晕、口、齿、鼻、目等疾患

4、经脉循行部位的其他病证 头项、脊背、腰骶疼痛、下肢痿痹等

40.任脉

经脉循行

体表循行::起于小腹内→前后阴之间会阴穴→腹胸颈前正中→止于颈 唇沟中点的

承浆穴 体内分布:与生殖器、唇、目有联系

主治概要

1. 脏腑病 腹部、胸部等相关内脏病

2、妇科病、前阴病

3、颈及面口病 瘰疬、梅核气，咽喉肿痛、暴暗、口喎、齿痛

4、神志病 癫痫、失眠等。

5、虚证 部分穴有强壮作用，主治虚劳、虚脱

41.治疗无脉症:太渊

42.治疗疝积:鱼际 (掌中热)、四缝

43.体重节痛:太白;

44.治疗睾丸肿痛:蠡沟

45.治疗治疗高血压:人迎、神门 (曲池)

46.鹅掌风、口疮口臭首选:劳宫

47.治疗落枕、脐风首选:外劳宫。

48.治病经验穴:间使

- 49.治疗痔疾常取的渝穴:承山
- 50.消渴:胃院下俞
- 51.既治口苦、肋肋疼痛,又善治筋脉失养:阳陵泉
- 52.治疗咯血首选穴:孔最
- 53.胆道蛔虫:迎香、四白
- 54.全身酸楚:身柱
- 55.治疗腋臭首选:极泉
- 56.毒蛇咬伤首选:八风、八邪
- 57.闪挫腰痛:水沟
- 58.治痰首选:丰隆
- 59.健脑益聪效穴:四神聪
- 60.治疗便秘常用穴:支沟
- 61.治疗奔豚气:涌泉.公孙.期门
- 62.治疗水肿:阴陵泉
- 63.汗证、盗汗或热病汗不出首选:复溜
- 64.热病无汗或多汗:合谷
- 65.盗汗:阴郄
- 66.多汗:膏肓
- 67.中风后语言謇塞:通里、哑门
- 68.舌强不语,暴暗:通里、哑门
- 69.治疗胎位不正、滞产首选:至阴
- 70.滞产-合谷(昆仑)

- 71.难产-三阴交 (肩井)
- 72.孕妇不可针刺:至阴、合谷、昆仑、三阴交、肩井
- 73.咽喉肿痛首选:少商
- 74.外感风寒、咽喉肿痛首选:合谷
- 75.既治胃肠病, 又治妇科病首选:天枢。
- 76.双向作用:天枢 (便秘和泄泻) , 内关 (心动过速或过缓)
- 77.背俞穴治疗皮肤瘙痒穴:肺俞
- 78.血热性皮肤病:血海、膈俞
- 79.全身瘙痒:风市
- 80.治疗呃逆:攒竹
- 81.止呕效穴:内关 (心绞痛特效穴:内关)
- 82.治疗痛经首选:地机 (脾经) ;
- 83.痛经经验要穴:次髎
- 84.调经要穴:阴交
- 85.调经经验要穴:交信
- 86.崩漏经验要穴:隐白
- 87.热病最佳:大椎 (疟疾、项背强急) ;
- 88.治疗昏迷、高热:十宣
- 89.治疗产后少乳、通乳首选 (经验穴) :少泽
- 90.乳痈效穴-肩井
- 91.治疗乳痈:梁丘、下巨虚、足三里、少泽、天宗、肩井、侠溪

92.直接灸：瘢痕灸和无瘢痕灸

93. 瘢痕灸——治疗哮喘、肺病、瘰疬等慢性顽疾-涂大蒜

94. 无瘢痕灸——虚寒性疾病，如哮喘、眩晕、慢性腹泻、风寒湿痹等—涂凡士林

95.隔姜灸——因寒而致的呕吐、腹痛以及风寒湿痹等;温胃止呕散寒止痛

96.隔蒜灸——愿病，肺癆，肿癆初起等;清热解毒，杀虫

97.隔盐灸——伤寒阴证或吐泻并作、中风脱证;回阳救逆，固脱.连续施灸

98.隔附子饼灸——命门火衰而致的阳痿、早泄、遗精和疮疡不敛等;温补肾阳

99.艾条灸——温和灸——一般应灸的病证均可应用。多用于灸治慢性病证

100.艾条灸——雀啄灸回旋灸——一般应灸的病证均可应用。多用于急性病证