

## 彩虹计划高端学霸笔记——针灸学

1. 经络连接次序：肺大胃脾心小肠，膀胱包焦胆肝藏

2. 属本经，络表里。

3. 十二经脉的循行走向及交接规律

①手三阴：胸——手 ②手三阳：手——头 ③足三阳：头——足 ④足三阴：足——胸腹

阴阳经交接：

肺大——食指 心小肠——小指 包焦——无名指胃

脾——足大内 膀胱——足小趾 胆肝——足大外同名

阳经交接：

鼻旁——肺大+胃脾 目内眦——心小肠+膀胱 目外眦——包焦+胆肝

相邻阴经交接：

心脾相交在心中，肺肝相交在肺中，肾与心包相交在胸中有

心就选心，有肺就选肺，没心没肺在胸中

4. 十二经脉的分布规律 阴经——太厥少；阳经——阳少太

手：①阴经：太厥少 肺包心

②阳经：阳少太 大焦小

足：①阳经：阳少太 胃胆膀胱

②阴经：太厥少 厥太少

内踝尖上，8寸以下，厥阴在前，肝经在前（厥太少）

5. 十二正经命名规律=手足+阴阳+脏腑

6. ①前正中线到两侧经脉循行部位的距离：

肾—胃—脾—肝

胸 2 4 6

腹 0.5 2 4

②后背正中线距离 1侧线1.5寸，2侧线3寸

7. 十二经脉与脏腑器官的联络

足太阴脾经——属脾，络胃，流注心中——夹咽，连舌本，散舌下

手太阳小肠经——属小肠，络心，抵胃——循咽，至目内外眦，入耳中，抵鼻，绕肩胛，至目内外眦

足少阴肾经——属肾络膀胱，上贯肝，入肺中，络心——循喉咙，夹舌本或夹舌根，贯脊

### 8. 奇经八脉

督脉	“ <b>同源三岐</b> ”，皆起于胞中，同出会阴	调节全身阳经经气，总督六阳经 ( <b>延后正中线</b> )	“阳脉之海”
任脉		调节全身阴经经气，总任六阴经 ( <b>延前正中线</b> )	“阴脉之海”
冲脉		1.与足少阴肾经相并上行，环绕口唇。2.与任、督，足阳明等联系	“十二经脉之海”“ <b>血海</b> ”“ <b>五脏六腑之海</b> ”
带脉	起于肋下，绕行腰间一周 ( <b>横行</b> )		约束纵行诸经
阴维脉	阴维脉主一身之里，调节一身阴经经气 ( <b>小腿内</b> )		维系
阳维脉	阳维脉主一身之表，调节一身阳经经气 ( <b>足背外</b> )		
阴跷脉	起于足跟外侧，伴足太阳等经上行，至目内眦与阴跷脉		调节肢体运动， <b>司眼</b>
阳跷脉	会合，再沿足太阳经上额，于项后会合足少阳经		

### 9. 十五络脉 **一络治两经**

十二经脉——四肢肘膝关节以下本经络穴

任脉——鸠尾

督脉——长强

脾的大络——大包

### 10. 十二经别

特点：①离入出合 ②六合

作用：加强十二经脉与脏腑（内部）之间的联系

（十二经络作用：加强十二经脉与外部联系）

11. 十二经筋 特点：结、聚、散、络

12. 经络的作用：联系脏腑，沟通内外；运行气血，协调阴阳；抗御病邪，反映病候；传导感应，调整虚实。

13. 针灸治疗 四总穴歌 “肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”

### 14. 腧穴分类

①十四经穴（2006年 362个）②经外奇穴（经验效穴）③阿是穴（天应穴、不定穴）

15. 分经主治

经名	本经主治	二经相同	三经相同
手太阴肺经	肺、喉病		胸部病
手厥阴心包经	心、胃病	神志病	
手少阴心经	心病		
手阳明大肠经	前头、鼻、口、齿(下齿)病		目病、咽喉病、热病
手少阳三焦经	侧头、肋肋病	目病、耳病	
手太阳小肠经	后头、肩胛、神志病		
足阳明胃经	前头、口、齿(上齿)、咽喉、胃肠病		神志病、热病
足少阳胆经	侧头、耳、项、肋肋、胆病	眼病	
足太阳膀胱经	后头、项、背腰、肛肠病		
足太阴脾经	脾胃病		腹部病、妇科病
足厥阴肝经	肝病	前阴病	
足少阴肾经	肾、肺、咽喉		
任脉	中风脱证、虚寒、下焦病	神志病、脏腑病、妇科病	
督脉	中风、昏迷、热病、头面部病		

16. 五腧穴——位于肘膝关节以下。井、荥、输、经、合。共 60 个。

所出为井，主心下满

所溜为荥，主身热

所注为输，主体重节痛

所行为经，主喘咳寒热

所入为合，主逆气而泄，合治内腑

17. 原穴——又名“十二原”。分布在腕、踝关节附近。“阴经以输为原”

18. 背俞穴——分布在第 1 侧线上。12 个。

19. 募穴 “腑病多选募穴，脏病多选背俞穴”

20. 八脉交会穴——公孙、内关、后溪、申脉、足临泣、外关、列缺、照海

公孙配内关，主治胃心胸

列缺配照海，主治肺咽胸

## 21. 八会穴

八会	脏会	腑会	气会	血会	筋会	脉会	骨会	髓会
穴位	照海	中脘	膻中	膈俞	阳陵泉	太渊	大杼	绝骨，悬钟

## 22. 下合穴（六腑之气）6个下合穴治六腑病

六腑	下合穴	足三阳经
小肠	下巨虚	足阳明胃经
大肠	上巨虚	
胃	足三里	
胆	阳陵泉	足少阳胆经
膀胱	委中	足太阳膀胱经
三焦	委阳	

23. 郄穴——分布在肘膝关节以下。阴经郄穴多治血证，阳经郄穴多治疗痛证。

## 24. 骨度分寸定位

### ①头面部

前发际正中到后发际正中 12 寸

眉间(印堂) 至前发际正中 3 寸

后发际至大椎穴 3 寸

前额两发角(头维) 之间 9 寸

耳后两乳突(完骨) 之间 9 寸

### ②胸腹胁部

胸骨上窝(天突) 至胸剑联合中点(岐骨) 9 寸

胸剑联合中点(岐骨) 至脐中 8 寸

脐中至耻骨联合上缘(曲骨) 5 寸

两乳头之间 8 寸

两肩胛骨喙突内侧缘这间 12 寸

腋窝顶点至第 11 肋游离端(章门) 12 寸

### ③背腰

肩胛骨内侧缘至后正中线 3 寸

### ④上肢部

腋前、后纹头至肘横纹（平尺骨鹰嘴）9 寸

肘横纹（平尺骨鹰嘴、肘尖）至腕掌(背)侧远端横纹 12 寸

### ⑤下肢部

股骨大转子（髀枢）胭横纹（平髌尖）19 寸

耻骨联合上缘至髌底 18 寸

胭横纹（平髌尖）至外踝尖 16 寸

髌尖（膝中）至内踝尖 15 寸

臀沟至胭横纹 14 寸

胫骨内侧踝下方（阴陵泉）至内踝尖 13 寸

髌底至髌尖 2 寸

内踝尖至足底 3 寸

## 经络腧穴（课上重点挑选）

### 1. 手太阴肺经

- ①尺泽 合穴——痛；急症。
- ②孔最（助理不考） 郄穴——咯血；痔疮出血。
- ③列缺 络穴；八脉交会穴——肺系疾病；头面部病患。
- ④太渊 输穴；原穴；八会穴之脉会——无脉症。

### 2. 手阳明大肠经

- ①偏历（助理不考） 络穴——“偏偏利水”
- ②曲池 合穴——热；吐泻；急症。
- ③迎香——胆道蛔虫症。

### 3. 足阳明胃经

- ①梁门（助理不考）——胃疾。擅长治疗食积。△梁门只治胃。
- ②梁丘（助理不考） 郄穴——急性胃痛，乳疾。
- ③丰隆 络穴——祛痰要穴。
- ④内庭 荥穴——擅治胃火。

⑤厉兑（助理不考） 井穴——噩梦多。

#### 4. 足太阴脾经

①隐白 井穴——出血（止血）。

②公孙 络穴；八脉交会穴——奔豚气。

☆③大包（助理不考） 脾之大络——全身疼痛；四肢无力（全身无力）。

#### 5. 手少阴心经

①通里 络穴——舌。

②神门 输穴；原穴——高血压。

#### 6. 手太阳小肠经

①少泽 井穴——乳痈、乳少；缺乳特效穴。

②养老 郄穴——目疾；痛。（人老的常见病）

#### 7. 足太阳膀胱经

①攒竹——呃逆。

②委中 合穴；膀胱之下合穴——腹痛、急性吐泻等急症；丹毒、热病。

③膏肓（助理不考）——虚损病证；虚劳诸证。“病入膏肓”

④申脉 八脉交会穴——神志；下肢不利。

⑤至阴 井穴——胎位不正（灸法）。

#### 8. 足少阴肾经

①大钟（助理不考） 络穴——痴呆。

②复溜 经穴——津液输布失调（流汗、汗证）

9. 手厥阴心包经 △除了治心，还治胃

#### 10. 手少阳三焦经

①支沟 经穴——便秘。

②角孙（助理不考）——疔腮（灯芯草点燃灸法）

#### 11. 足少阳胆经

①风池——内风；外风；五官；颈项强痛。

②风市——遍身瘙痒。

③光明（助理不考） 络穴——目疾。

④悬钟、绝骨 八会穴之髓会——髓海不足。

⑤侠溪（助理不考） 荥穴——肝胆火。

## 12. 足厥阴肝经

- ①大墩 井穴——疝气。
- ②行间 荥穴——肝火。
- ③蠡沟（助理不考）络穴——外因瘙痒。
- ④期门 肝之募穴——气滞；奔豚气。

△治疗奔豚气：公孙、涌泉、期门。

## 13. 督脉

- ①长强（助理不考） 络穴——癫狂痫。
- ②百会——灸法
- ③水沟——急救

## 14. 任脉

- ①关元 小肠之募穴——元气虚损病证（补元气）。
- ②中脘（助理不考）——脾胃。  
中脘 胃之募穴；八会穴之腑会——脾胃；神志；黄疸。  
上脘（助理不考）——胃腑；神志。
- ③膻中 心包之募穴；八会穴之气会——胸乳；心；胃。
- ④天突（助理不考）——肺；气机不畅。

## 15. 奇穴

- ①胃脘下俞（助理不考）——消渴
- ②外劳宫、落枕穴——落枕
- ③胆囊——胆道病证；下肢痿痹
- ④阑尾——阑尾炎；腹疾；下肢痿痹。