
2023 年中医/中西医执业医师

七天名师集训营·第四课 

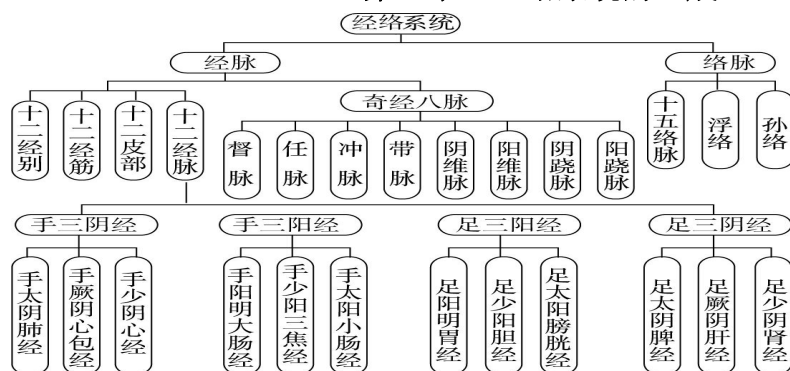
《针灸学》

金英杰医学
JINYINGJIE.COM 

知识总结

第一章 经络系统

第一节 经络系统的组成



第二节 十二经脉

一、十二经脉名称

十二经脉名称是根据手足、阴阳、脏腑来命名的。脏属阴；腑属阳。
经气的盛强排列的：阴为太阴、少阴、厥阴，阳为阳明、太阳、少阳。

表里关系：

- 手太阴肺经——手阳明大肠经
- 手少阴心经——手太阳小肠经
- 手厥阴心包经——手少阳三焦经
- 足太阴脾经——足阳明胃经
- 足少阴肾经——足太阳膀胱经
- 足厥阴肝经——足少阳胆经

二、十二经脉的分布规律

1. 分布规律 阴经 ——太厥少；阳经——阳少太

2. 特殊

- (1) 内踝尖上 8 寸以下，厥阴在前，肝经在前（厥太少）。
- (2) 胸腹部经脉由内向外的分布

	胸部	腹部	侧线
足少阴肾经	在胸部旁开前正中线 2 寸	在腹部旁开前正中线 0.5 寸	1
足阳明胃经	在胸部旁开前正中线 4 寸	在腹部旁开前正中线 2 寸	2
足太阴脾经	在胸部旁开前正中线 6 寸	在腹部旁开前正中线 4 寸	3
足厥阴肝经			4

三、十二经脉的循行走向及交接规律

(1) 循行走向：举起手：阴经从下向上，阳经从上向下

手三阴：胸——手；手三阳：手——头。 足三阳：头——足；足三阴：足——腹胸

(2) 交接规律

① 阴阳经交接

手	足	手	足	手	足
肺大	胃脾	心小肠	膀胱	包焦	胆肝
太阴 阳明	阳明 太阴	少阴 太阳	太阳 少阴	厥阴 少阳	少阳 厥阴
√	√	√	√	√	√



②同名阳经交接

鼻旁	目内眦	目外眦
手 入 足	手 入 足	手 入 足
肺大 胃脾	心小肠 膀胱	包焦 胆肝
太阴阳明 阳明太阴	少阴太阳 太阳少阴	厥阴少阳 少阳厥阴

③相邻阴经交接

心中 入	胸中 入
手 足	手 足
肺大 胃脾	心小肠 膀胱
太阴阳明 阳明太阴	少阴太阳 太阳少阴
肺中	包焦 胆肝
	厥阴少阳 少阳厥阴

四、十二经脉与脏腑器官的联络

经脉名称	联络的脏腑	联络的器官
手太阴肺经	属肺, 络大肠, 环循胃口	喉咙
手阳明大肠	属大肠, 络肺	入下齿中, 夹口、鼻
足阳明胃经	属胃, 络脾	起于鼻, 入上齿。环口平唇, 循喉咙
足太阴脾经	属脾, 络胃, 流注心中	夹咽, 连舌本, 散舌下
手少阴心经	属心, 络小肠, 上肺	夹咽, 系目系
手太阳小肠	属小肠, 络心, 抵胃	循咽, 至目内外眦, 入耳中, 抵鼻
足太阳膀胱	属膀胱, 络肾	起于目内眦, 至耳上角, 入络脑
足少阴肾经	属肾络膀胱, 上贯肝, 入肺中, 络心	循喉咙, 夹舌本
手厥阴心包	属心包, 络三焦	
手少阳三焦	属三焦, 络心包	系耳后, 出耳上角, 入耳中, 至目锐眦
足少阳胆经	属胆, 络肝	起于目锐眦, 下耳后, 入耳中, 出耳前
足厥阴肝经	属肝, 络胆, 夹胃, 注肺	过阴器, 连目系, 环唇内

第三节 奇经八脉

督脉	“一源三岐”, 皆起于胞中, 同出会阴	调节全身阳经经气, 总督六阳经	“阳脉之海”
任脉		调节全身阴经经气, 总任六阴经	“阴脉之海” 任主胞胎
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” “血海” “五脏六腑之海”
带脉	起于胁下, 绕行腰间一周		约束纵行躯干诸经脉
阴维脉	阴维脉主一身之里, 调节一身阴经经气		阴阳维脉具有维系一身阴

阳维脉	阳维脉主一身之表，调节一身阳经经气	经和阳经的作用。
阴跷脉	起于足跟外侧，伴足太阳等经上行，至目内眦与阴跷脉会合，再沿足太阳经上额，于项后会合足少阳经	调节肢体运动，司眼睑开合（司寤寐）
阳跷脉		

作用：（1）统率、主导作用；（2）沟通、联络作用；（3）蓄积、渗灌作用。

针灸治疗常见 10 病

一、头痛

【主穴】百会、风池、阿是穴、合谷。

【配穴】太阳头痛——天柱、后溪、昆仑；阳明头痛——印堂、内庭；
少阳头痛——率谷、外关、足临泣；厥阴头痛——四神聪、太冲、内关；
风寒头痛——风门、列缺；风热头痛——曲池、大椎；风湿头痛——头维、阴陵泉；
肝阳上亢——太冲、太溪；痰浊头痛——丰隆、中脘；
瘀血头痛——血海、膈俞；血虚头痛——脾俞、足三里。

附：偏头痛（助理不考）

【主穴】率谷、阿是穴、风池、外关、足临泣、太冲。

【配穴】肝阳上亢——百会、行间；痰湿偏盛——中脘、丰隆；瘀血阻络——血海、膈俞。

二、腰痛

【主穴】大肠俞、阿是穴、委中。

【配穴】督脉病证——后溪（八脉交会穴）；足太阳经证——申脉；腰椎病变——腰夹脊；

寒湿腰痛——命门、腰阳关；瘀血腰痛——膈俞、次髎；肾虚腰痛——肾俞、太溪。

三、坐骨神经痛（助理不考）

【主穴】

足太阳经证：腰夹脊、秩边、委中、承山、昆仑。

足少阳经证：腰夹脊、环跳、阳陵泉、悬钟、丘墟。

【配穴】

寒湿证——命门、腰阳关；瘀血阻络证——血海、阿是穴；气血不足证——足三里、三阴交。

四、中风

1. 中经络

【主穴】水沟、内关、三阴交、极泉、尺泽、委中。

【配穴】肝阳暴亢——太冲、太溪；风痰阻络——丰隆、合谷；阴虚风动——太溪、风池；

痰热腑实——曲池、内庭、丰隆；气虚血瘀——气海、血海、足三里；

上肢不遂——肩髃、曲池、手三里、合谷；

下肢不遂——环跳、足三里、风市、阳陵泉、悬钟、太冲；

病侧肢体屈曲拘挛者，肘部——曲泽、腕部——大陵、膝部——曲泉、踝部——太溪；

足内翻——丘墟透照海；足外翻——太溪、中封；足下垂——解溪；

口角喎斜——地仓、颊车、合谷、太冲；

语言謇涩——廉泉、通里、哑门；吞咽困难——廉泉、金津、玉液。

2. 中脏腑

(1) 闭证：水沟、十二井穴、太冲、丰隆、劳宫。

(2) 脱证：关元、神阙。

五、眩晕

1. 实证

【主穴】百会、风池、太冲、内关。

【配穴】肝阳上亢——行间、侠溪、太溪；痰湿中阻——头维、中脘、丰隆。

高血压——曲池、足三里；颈性眩晕——风府、天柱、颈夹脊。

2. 虚证

【主穴】百会、风池、肝俞、肾俞、足三里。

【配穴】气血两虚——气海、脾俞、胃俞；肾精不足——太溪、悬钟、三阴交。

六、面瘫

【主穴】攒竹、阳白、四白、颧髎、颊车、地仓、合谷、太冲。

【配穴】

风寒外袭——风池、风府；风热侵袭——外关、关冲；

气血不足——足三里、气海；眼睑闭合不全——鱼腰、申脉；

鼻唇沟变浅——迎香；人中沟歪斜——水沟；颏唇沟歪斜——承浆；

乳突部疼痛——翳风；

舌麻、味觉减退——廉泉、足三里；

听觉过敏——听宫、中渚。

七、痛经

1. 实证

【主穴】中极、次髎、地机、三阴交。

【配穴】气滞血瘀——太冲、血海；寒凝血瘀——关元、归来。

2. 虚证

【主穴】关元、足三里、三阴交。

【配穴】气血虚弱——气海、脾俞；肾气亏损——太溪、肾俞。

八、瘾疹

【主穴】曲池、合谷、血海、膈俞、三阴交、委中。

【配穴】

风热犯表——大椎、风门；风寒束表——风门、肺俞；胃肠积热——天枢、足三里；

血虚风燥——脾俞、足三里；呼吸困难——天突；恶心呕吐——内关。

九、颈椎病

【主穴】颈夹脊、天柱、风池、曲池、悬钟、阿是穴。

【配穴】

手太阳经——申脉；手少阳经——外关；手阳明经——合谷；

病在督脉、足太阳——后溪。

外邪内侵——合谷、列缺；气滞血瘀——膈俞、合谷；肝肾不足——肝俞、肾俞。

上肢麻、痛——合谷、手三里；头晕头痛——百会或四神聪；

恶心、呕吐——中脘、内关；耳鸣、耳聋——听宫、外关。

十、落枕

【主穴】外劳宫、天柱、阿是穴、后溪、悬钟。

【配穴】

病在督脉、太阳经——大椎、束骨；

病在少阳经——外关、肩井。

风寒袭络——风池、合谷；气滞血瘀——内关、合谷。肩痛——肩髃；背痛——天宗。

课后作业

※※※ 面痛

【主穴】攒竹、四白、下关、地仓、合谷、太冲、内庭。

【配穴】眼部疼痛——丝竹空、阳白、外关；

上颌支痛——颧髎、迎香；下颌支痛——承浆、颊车、翳风；

外感风寒——风池、列缺；外感风热——曲池、外关；

气血瘀滞——内关、三阴交；肝胃郁热——行间、内庭；阴虚阳亢——风池、太溪。

※※※ 痹证

【主穴】阿是穴、局部经穴（经筋病的治疗“以痛为输”）。

【配穴】行痹——膈俞、血海（治风先治血，血行风自灭）；

痛痹——肾俞、关元（益火之源，振奋阳气而祛寒邪）；

着痹——阴陵泉、足三里（健脾除湿）；

热痹——大椎、曲池（疏散风热）。

※※※ 便秘

【主穴】天枢、大肠俞、上巨虚、支沟。

【配穴】

热秘——内庭、曲池；冷秘——神阙、关元；

气秘——太冲、中脘；虚秘——足三里、脾俞、气海；

兼阴伤津亏者——照海、太溪。

※※※ 月经不调

1. 月经先期

【主穴】关元、三阴交、血海。

【配穴】实热——行间；虚热——太溪；气虚——足三里、脾俞；月经过多——隐白。

2. 月经后期

【主穴】气海、三阴交、归来。

【配穴】寒凝——关元、命门；血虚——足三里、血海。

3. 月经先后无定期

【主穴】关元、三阴交、肝俞。

【配穴】肝郁——期门、太冲；肾虚——肾俞、太溪。

※※※ 崩漏

1. 实证

【主穴】关元、三阴交、隐白。

【配穴】

血热——中极、血海；血瘀——血海、膈俞；湿热——中极、阴陵泉；气郁——膻中、太冲。

2. 虚证

【主穴】气海、三阴交、肾俞、足三里。

【配穴】脾虚——百会、脾俞；肾虚——肾俞、太溪。

※※※绝经前后诸证

【主穴】肾俞、肝俞、太溪、气海、三阴交。

【配穴】肾阴虚——照海、阴谷；肾阳虚——关元、命门；

肝阳上亢——风池、太冲；痰气郁结——中脘、丰隆；

烦躁失眠——心俞、神门；纳少便溏——中脘、阴陵泉。

※※※漏肩风

【主穴】肩髃、肩髃、肩贞、阿是穴、阳陵泉、条口透承山。

【配穴】

手阳明经证——合谷；手少阳经证——外关；

手太阳经证——后溪；手太阴经证——列缺。

外邪内侵——合谷、风池；气滞血瘀——内关、膈俞；气血虚弱——足三里、气海。



金英杰医学
JINYINGJIE.COM