

十二经别、经筋、皮部

1、十二经别

十二经别是指从十二经脉分出，通向体腔，沟通表里两经在深部联系的重要支脉。它们通过特定的循行路径，加强了经脉与脏腑的联系，并沟通了表里两经。

十二经别的循行规律和特点

十二经别具有“离、入、出、合”的循行特点。它们多从四肢肘膝上下的正经别出（“离”），经过躯干深入体腔与相关的脏腑联系（“入”），再浅出于体表上行头项部（“出”），在头项部，阳经经别合于本经的经脉，阴经经别合于相表里的阳经经脉（“合”），故有“六合”之称。

十二经别在中医理论和实践中的应用

十二经别在中医理论中具有重要作用。它们补充了十二正经循行主干分布之不足，加强了体腔脏腑间表里相合关系的联系，并沟通了阴阳经脉之间的气血流注。由于十二经别之合皆在头面清窍部位，使经络系统的气血能够上达面部，从而对治疗面部疾病有重要意义。此外，十二经别还加强了手足之阳经的经别通过与之相表里的脏腑的联系和濡养作用，充分体现了经络的生理作用。

概念

基础理论名词。指由十二正经分出的十二条“别行之正经”。

解读

出《灵枢·经别篇》，十二经别为行于躯体深部的、上下直行的、有特定循行流注规律，正经部分，与络脉不同。十二经别有离（别）、入、出、合的各该具体部位，离于十二经脉在四肢肘膝关节周围的循行路线分支而行；入于躯干部进入胸腹腔部位；出于胸腹至颈项表浅部；合即手足三阳经别在头面部上合于本经主干，而三阴经别则上合于与之相表里的阳经经别。故而，十二经别形成“六合”。十二经别补充了十二正经循行主干分布之不足，加强了体腔脏腑间表里相合关系的联系，并沟通阴阳经脉之间的气血流注。并且，由于十二经别之合皆在头面清窍部位，使“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍”（《灵枢·邪气脏腑病形篇》），有了切实的经络理论依据。再者，手足之阳经的经别，分别通过与之相表里的脏，如“足少阳之别散之上肝”，更加强了联系和濡养作用，充分体现出经络的“行血气、营阴阳、濡筋骨、利关节”生理作用。

应用领域

1、十二经别分布

足太阳、足少阴经别从腠部分出，入走肾与膀胱，上出于项，合于足太阳膀胱经；足少阳、足厥阴经别从下肢分出，行至毛际，入走肝胆，上系于目，合于足少阳胆经；足阳明、足太阴经别从脾部分出，入走脾胃，上出鼻頤，合于足阳明胃经；手太阳、手少阴经别从腋部分出，入走心与小肠，上出目内眦，合于手太阳小肠经；手少阳、手厥阴经别分别从所属正经分出，进入胸中，入走三焦，上出耳后，合于手少阳三焦经；手阳明、手太阴经别从所属正经分出，入走肺与大肠，上出缺盆，合于手阳明大肠经。

2、十二经别的作用与临床意义

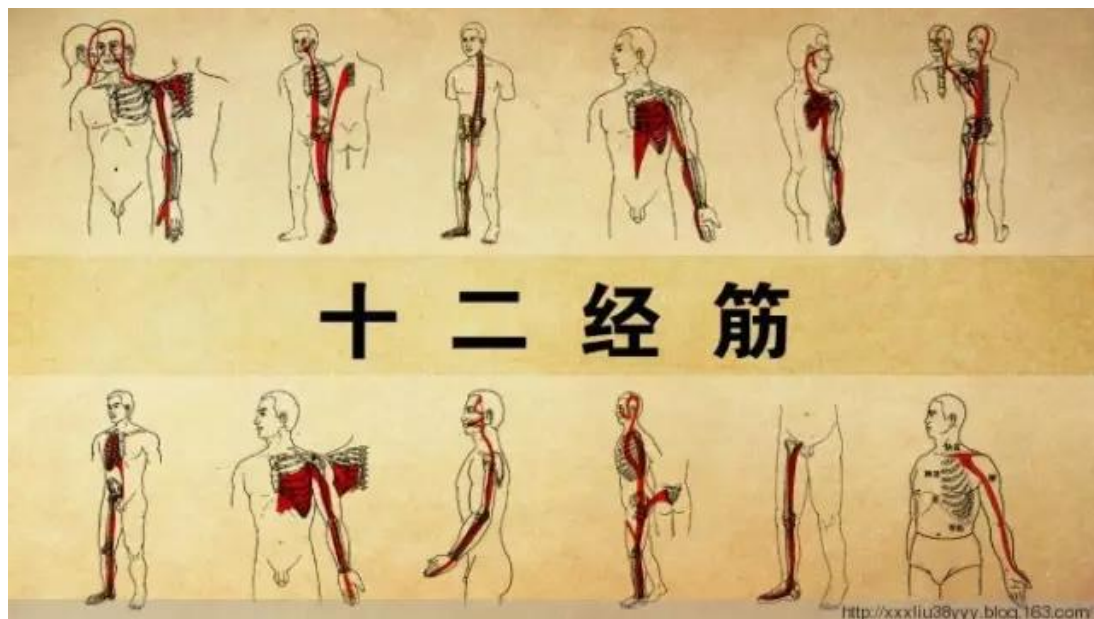
由于十二经别从其同名经脉分出后，其阴经经别多走向阳经经别，并与之会合，从而使十二经

脉表里属络关系又增加了一重联系。同时,进入体腔以后,绝大多数经别都循行于该经脉所属脏腑,特别是阳经经别全部联系到与其本经有关的脏和腑。这样,就使体内脏腑的配合以及表里两经在内行部分的联系更加密切,也为临床常用的表里配穴法提供了理论依据。

在十二经脉中,循行于头面部的主要是阳经,阴经一般不上头部。只有足厥阴肝经上达巅顶,手少阴心经上连目系。十二经别不仅阳经经别到达头部,阴经经别也合于头面。由于经别加强了十二经脉对头面的联系,从而突出了头面部经脉和穴位的重要性及其主治作用,为手足三阴经穴位之所以能治疗头面和五官疾病,以及近代发展起来的头针、面针、耳针等奠定了理论基础。

通过十二经别的分布循行,使经脉对肢体、内脏各部分之间的联系更加趋向周密。十二经脉脉气所没有分布到的某些部位和脏器,经别则把它联系起来,这样使机体增加了联系通路,密切了人体各部分之间的关系。如十二经脉中足阳明胃经没有联系到心脏,手少阴心经也没有循行到胃腑,而足阳明经别的循行是属于胃,散络于脾,又上通于心,沟通了心与胃之间的联系,从而为中医“和胃气以安心神”的治法提供了理论依据。又如足太阳膀胱经的承山穴之所以能够治疗与本经循行无直接联系的肛肠部位的疾患,也是因为足太阳经别“别入于肛”的缘故。

2、十二经筋



十二经筋是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系,是十二经脉的外周连属部分。经筋具有约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动功能的作用,正如《素问·痿论》所兑:“宗筋主束骨而利机关也。”经筋为病,多为转筋、筋痛、痹证等,针灸治疗多局部取穴而泻之。

十二经筋为经络分类名。简称经筋。出《黄帝内经灵枢·经筋》。指全身筋肉组织附属于十二经脉而分成十二个部分,也是十二经脉在躯体和四肢部与筋肉组织的相互联系。以其分布部位及病候多在“筋肉”,故称“经筋”。

十二经筋都起于四肢,终于头身,且都走在较体表的层次,而不连结属接至内脏;故有些经筋气所到之处,并非经脉、经别所能到达的。如行客皮肤表面经筋走到之处,痒痒难耐,此是经筋行走之功能。

十二经筋的分布与十二经脉循行大致相同。起于四肢末端爪甲,结于关节和骨骼,走向躯干,上起于颈项,终止于头面。每遇骨节部位则结于或聚于此,遇胸腹壁或入胸腹腔则散于或布于该部而成片,但与脏腑无属络关系。

阳之筋分布在肢体外侧,阴之筋分布在肢体内侧,但都从四肢末端起始走向躯干,结聚于关节和骨骼附近,阳之筋上走头面,阴之筋进入腹腔,但都不入内脏。其中,手三阳经筋都结于额角(角),足三阳经筋都经缺盆上结于颧骨部(颧)和目周围,手三阴经筋并入胸中再结于胸膈部(贲),足三阴经筋都结于阴器。

十二经筋的循行

十二经筋的循行分布均起始于四肢末端,结聚于关节、骨骼部,走向躯干头面。十二经筋行于体表,不入内脏,有刚筋、柔筋之分。刚(阳)筋分布于项背和四肢外侧,以手足阳经经筋为主;柔(阴)筋分布于胸腹和四肢内侧,以手足阴经经筋为主。足三阳经筋起于足趾,循股外上行结于顺(面);足三阴经筋起于足趾,循股内上行结于阴器(腹);手三阳经筋起于手指,循膈外上行结于角(头);手三阴经筋起于手指,循膈内上行结于贲(胸)。

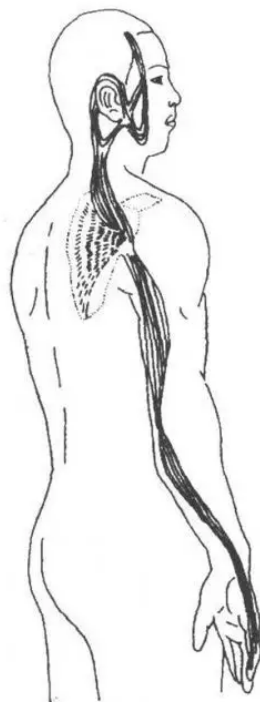
十二经筋的作用

十二经筋具有约束骨骼,完成运动关节和保护关节的功能。

手、足三阴阳经筋相结合处

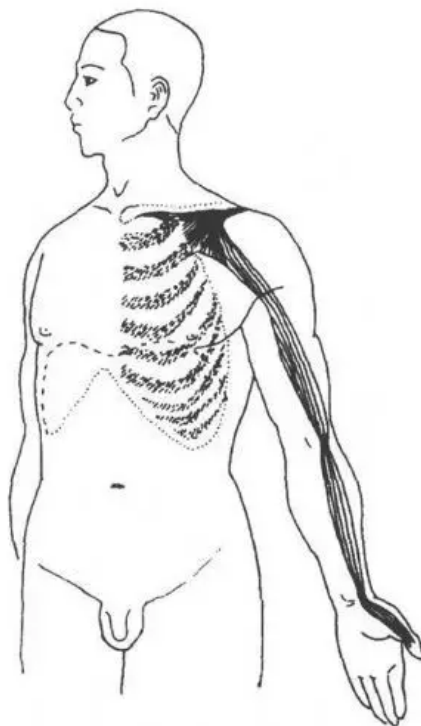
手三阴经筋(手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经)由里侧循行至胸部相互结合;手三阳经筋(手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经)由表侧循行至头角部相互结合;足三阴经筋(足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经)由内侧循行至少腹部相互结合;足三阳经筋(足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经)由外侧循行至面部相互结合。

1、手太阳经筋



手太阳经筋起于手小指上，结于腕背的腕骨部，上行前臂内侧，结于肘内锐骨（肱骨内上髁）后，以手指弹该处（尺神经所在），有酸麻感传至小指上，再上行结于腋下；其分支向后行于腋后缘，上绕肩胛，沿颈旁出走足太阳经筋之前，结于耳后乳突；由此分出一支进入耳中；直行的从耳后向上至耳上部，再下行结于下颌处，又上行连属目外眦。另一分支从颈部分出，向上经过下颌关节，沿耳廓前向上连属目外眦，上行于前额，结于额角。

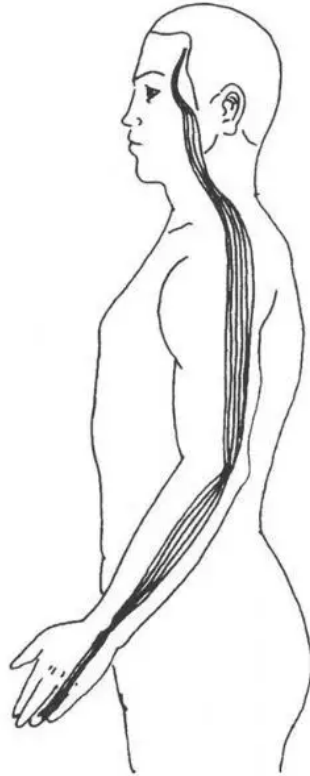
2、手太阴经筋



手太阴经筋起于手大指之端，沿指上行，结于鱼际之后，行寸口脉外侧，沿臂上行结于肘中，

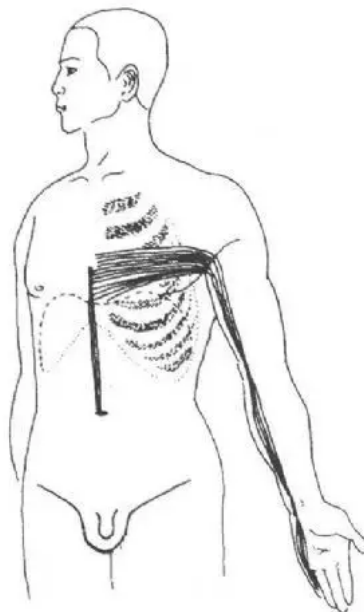
向上经上臂内侧，入腋下，出缺盆（锁骨上窝），结于肩髃前，其上方结于缺盆，自腋下行的结于胸里，散布于膈，与手厥阴经之筋合于膈下，抵于季胁。

3、手少阳经筋



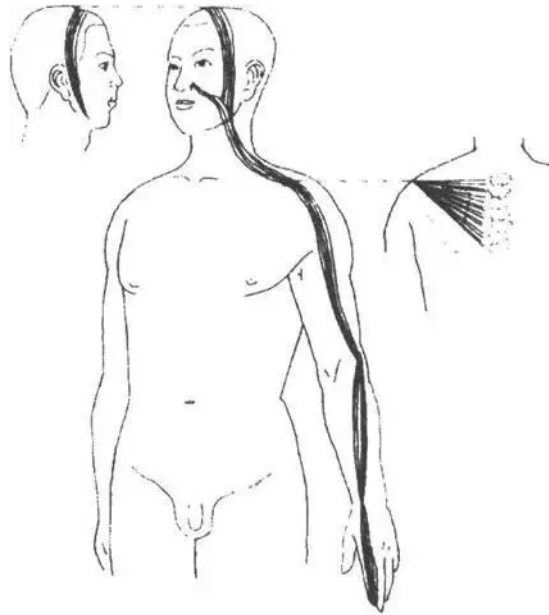
手少阳经筋起于无名指的尺侧端，结于腕背，沿前臂外侧上行结于肘尖，向上绕行上臂外侧，经肩部走至颈，与手太阳经筋结合。其分支从颈部分出，在曲颊处深入，联系于舌根；另一分支上走下颌沿耳前，连属目外眦，上达颞部，结于额角。

4、手少阴经筋



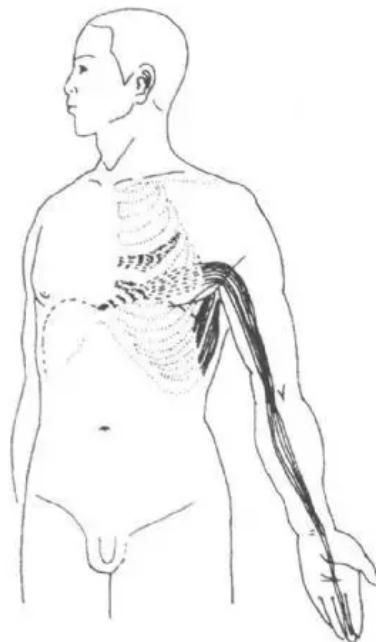
手少阴经筋起于手小指内侧，上行结于掌后小指侧豌豆骨，再上行结于肘的内侧，上入腋内，与手太阴经筋交会，伏行于乳里，结于胸中，沿膈下行联系脐部。

5、手阳明经筋



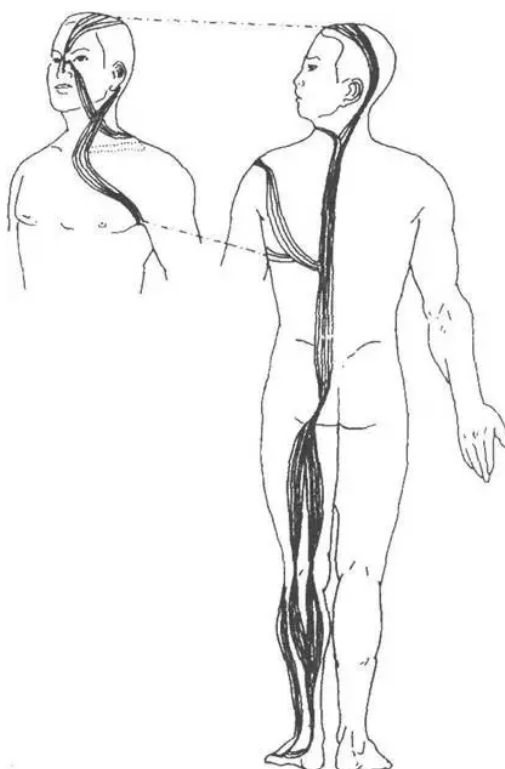
手阳明经筋起于食指的桡侧端，结于腕背桡侧，沿前臂上行结于肘的外侧，上行臑部（上臂外侧）结于肩髃（肩峰端）；分支绕过肩胛，挟脊柱两侧；直行的经筋，从肩髃上行至颈；再分支走向面颊，结于鼻旁颧部；其直行一支向上出于手太阳经筋前方，上至左额角，络于头部而下行至右侧下颔。

6、手厥阴经筋



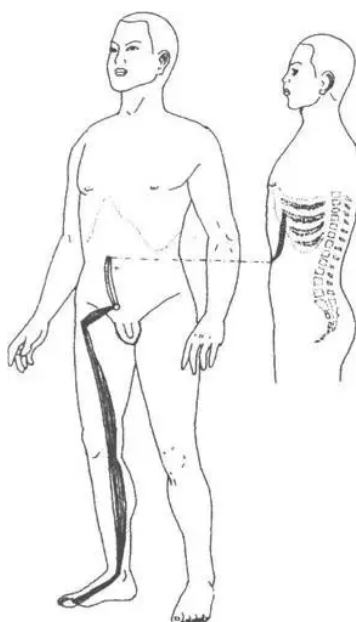
手厥阴经筋起始于中指，与手太阴经筋并行，结于肘内侧，上经上臂的内侧，结于腋下，从腋下前后挟持两胁。分支进入胸腔，散布胸中，结于膈部。

7、足太阳经筋



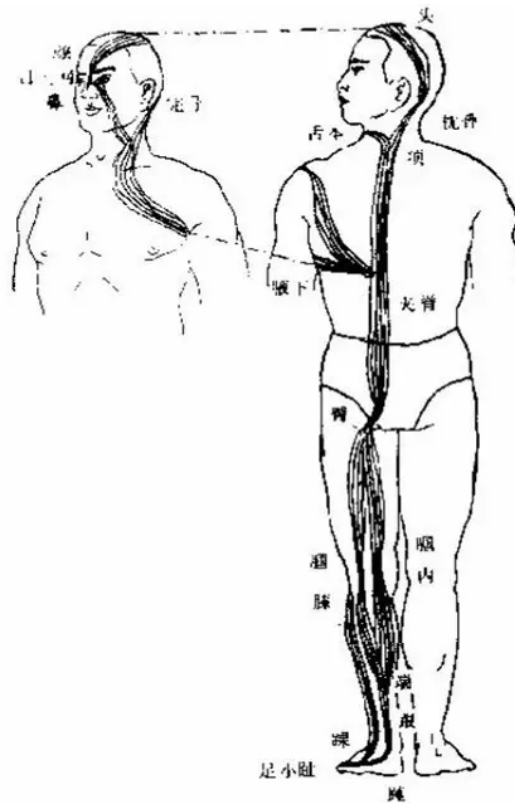
足太阳经筋起于足小趾爪甲的外侧，向上结于外踝，再斜向上结聚于膝部，在足背外侧循行的一支结于足跟，上沿跟腱结于腓部；从外踝分出的一支，结于腓外（腓肠肌部），上行至腘窝内侧缘，与腘部的一支并行上结于臀部；向上经躯干挟于脊柱两旁到项部；由此分出一支别入于内，结于舌根；直行的一支从项上结于枕骨，经头顶行到颜面，结于鼻；再由鼻部分出维络上眼睑，形成目上纲，然后向下结于鼻旁；背部的分支，从腋后外侧结于肩髃部；另一支从腋后进入腋下，向上绕行出于缺盆，上结于耳后颞骨乳突；还有一支从缺盆分出，斜向上结于鼻旁颧骨部，与从头巅下行至颧部的分支相会合。

8、足太阴经筋



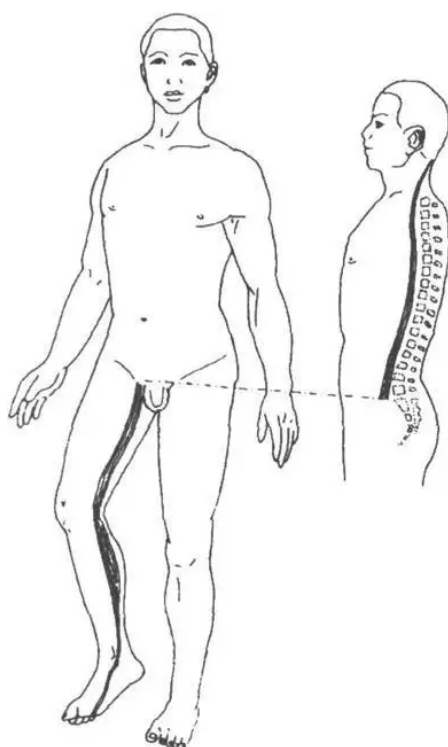
足太阴经筋起于足大趾内侧端，上行结于内踝，直行向上结于膝内辅骨（股骨内侧髁与胫骨内侧髁构成的骨突），沿股内侧上行结于髀部，会聚于阴器；再上行至腹部，结聚于脐，沿腹内上行结于肋骨，散布到胸中，其行于内的经筋则附于脊旁。

9、足少阳经筋



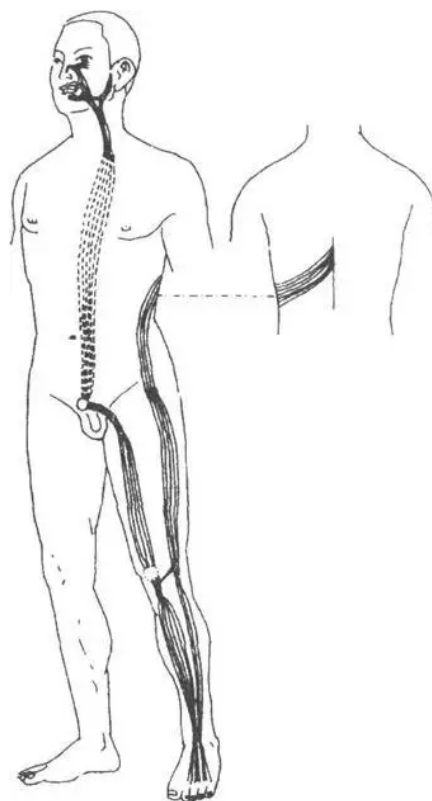
足少阳经筋起于第四足趾端，上结于外踝，沿胫骨外侧面，向上结于膝外侧；其分支自外辅骨（腓骨），上走髀外侧，再分两支，前支结于伏兔（股四头肌），后支向上结于尻部（骶骨部）；直行者经季肋下空软处与肋肋部，上走至腋前方，横穿膺乳（侧胸部），结聚于缺盆；直行的上出于腋前，穿过缺盆，出行于足太阳经筋之前，绕行耳后，上抵额角，交于巅顶上，再从头顶侧面向下走向下颌，又还向上结聚于颧部，分支结于目外眦成“外维”。

10、足少阴经筋



足少阴经筋起于足小趾之下，入足心，与足太阴经筋并，斜走内踝下方，结于足跟，与足太阳经筋会合，向上结于胫骨内侧踝下，再同足太阴经筋并行向上，沿股内侧结于阴器，沿脊旁肌肉（膂）挟脊柱，上行到项部，结于枕骨粗隆，与足太阳的经筋相会合。

11、足阳明经筋



足阳明经筋起于足次趾、中趾及无名趾，结于足背，斜向外行至腓骨，上结于膝外侧，直上

结于髀枢（髋关节部），再上沿胁部联属于脊；其直行的一支，从足背向上沿胫骨，结于膝部；由此分出的经筋结于外辅骨部，与足少阳经筋合并；直行的沿伏兔（股四头肌）上行，结于髀部而聚会阴器。再向上布于腹部，上行结聚于缺盆，再上颈，挟口，合于鼻旁颧部（頄）。继而下结于鼻，复从鼻旁合于足太阳经筋。太阳经筋维络上眼睑（目上纲），阳明经筋维络下眼睑（目下纲）。另一支从颧部分出，通过颊部，结聚于耳前。

12、足厥阴经筋



足厥阴经筋起于足大趾的上边，上行结聚于内踝前方，再向上沿胫骨内侧面，结于胫骨内髁之下，又沿股内侧上行结于阴器，与到达此处的诸筋相联络。

经筋疗法基于经络腧穴系统当中的“十二经筋”系统，只要解决疼痛的阳性反应灶——“筋结”，就能有效解决日常的脖子不能动、头不能扭、胳膊不能抬、手不能举、腰痛、膝盖痛、足跟痛等疑难疼痛问题。叶慧阳老师建议尽可能不要去开刀，尽量用保守治疗，找安全的手法不管是颈肩腰腿疼、脊柱侧弯、高低肩、含胸驼背，叶慧阳老师建议要尽快早治疗，找我们台湾传统软手法用中医手法调理，无创伤，无后遗症，保证有效！

3、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。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：“皮者脉之布也。邪客于皮则腠理开，开则邪人客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则人舍于府藏也。”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。

十二皮部即皮部，指全身皮肤按十二经络的分布划分为十二区域。出《黄帝内经素问·皮部》。十二皮部按十二经脉分布，在诊治时手足相通，上下同法，按手足同名经相合为六经皮部。十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气在体表散布之所在。

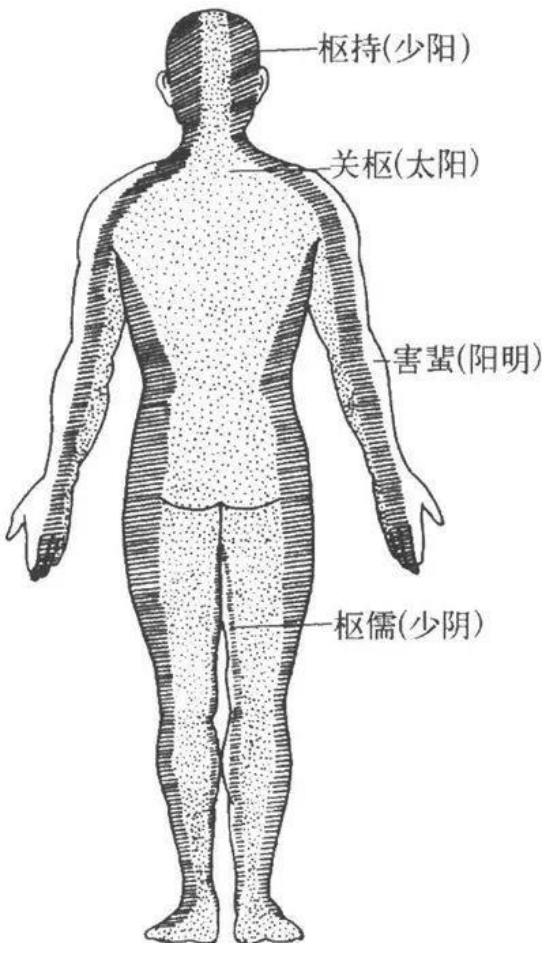
《黄帝内经素问·皮部论》：“凡十二经络脉者，皮之部也。”
《黄帝内经素问·皮部论》：“欲知皮部，……以经脉为纪者，诸经皆然。”

十二皮部的分布及名称

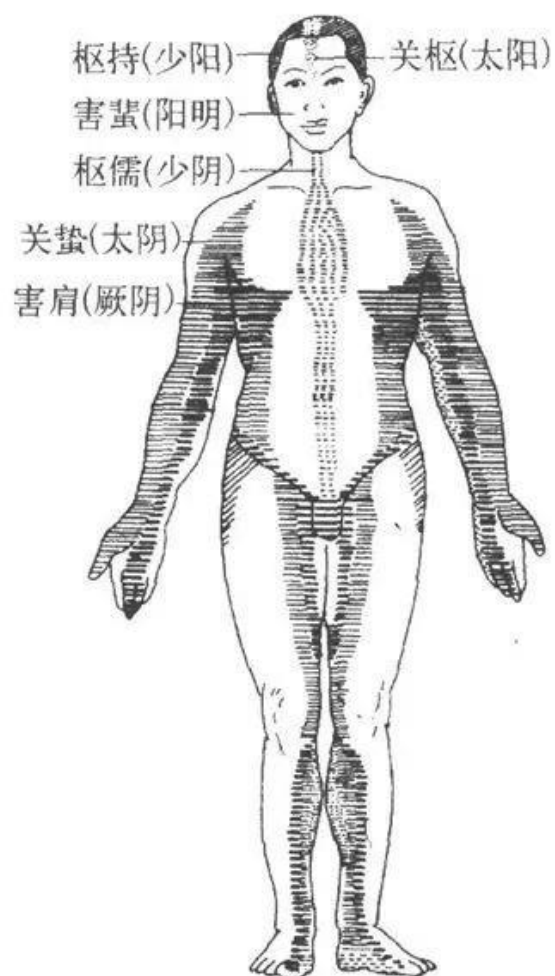
十二皮部按十二经脉分布，在诊治时手足相通，上下同法，按手足同名经相合为六经皮部。六经皮部各有专名：太阳皮部称关枢，阳明皮部称害蜚，少阳皮部称枢持，太阴皮部称关蛰，少阴皮部称枢儒，厥阴皮部称害肩。

六经皮部名称表

六经名	太阳	阳明	少阳	太阴	少阴	厥阴
皮部名	关枢	害蜚	枢持	关蛰	枢儒	害肩



皮部（背面）



十二皮部的作用

由于十二皮部居于人体最外层，又与经络气血相通，故是机体的卫外屏障，起着保卫机体、抵御外邪和反映病证的作用。当机体卫外功能失常时，病邪可以通过皮部到经络再到脏腑向里传播，即皮→络→经→腑→脏，反之，当脏腑经络有问题时，也可以通过皮部来反应出来。因此从外部诊察和施治则可推断和治疗内部的疾患。

十二皮部的应用

临床上的皮肤针、刺络、敷贴等外治法，都是结合皮部理论的实际应用。