

阴跷脉

阴跷脉，“奇经八脉”之一，乃足少阴肾经之别脉。阴跷脉起于跟中，起于足少阴肾经之然谷穴，再循内踝上行腹股、生殖器、胸腹，再上行至咽喉，并至睛明穴。《难经》：“阴跷为病，阳缓而阴急。”患阴跷脉疾病者，阳气不足，阴气偏盛，欲闭目而睡。

阴跷脉从下肢内侧上行头面，具有交通一身阴阳，调节肢体功能的作用，故能使下肢灵活跷捷，卫气的运行主要通过阴阳跷脉散布全身，卫气行于阴，主目闭而欲睡。阴跷脉控制眼睛的开合和肌肉的运动。

阴跷脉循行方向:足→目

阴跷脉联系脏腑:咽喉、眼目、脑。

阴跷脉经脉病:阴跷脉发生病变，主要表现为嗜睡等。阴跷脉主要病候为多眠、癰闭。阴跷脉病变主要表现为肢体外侧的肌肉弛缓而内侧拘急，以及嗜睡等。患阴跷脉疾病者，有下列病候：阳气不足，阴气偏盛，常常多眠。阴跷发病主要表现为运动系统疾病、精神神经疾病及其他疾病。如筋肉屈伸运动障碍（屈肌紧张）、眼睑开合失常、惊痫、少腹痛、阴中痛、疝气等。

一、阴跷脉循行线路图



二、阴跷脉经穴歌诀

阴跷起于足少阴，
左右六穴要记清。
照海直上到**交信**，
沿着大腿入下阴。
沿腹至胸靠喉结，
鼻旁直上止**睛明**。

三、阴跷脉各穴位介绍

阴跷脉计有**照海**、**交信**、**睛明**三穴，左右共六穴。

1、照海

穴位 | KI 6 照海：（八脉交会穴，通于阴跷脉）咽喉干燥，月经不调，痛经，痢证，失眠嗜卧，惊恐不宁，目赤肿痛，阴挺阴痒，疝气

别名阴跻。照，明也，指光明照射。海，意为广大之四海，此指全身，海又是深洼之处。照者光明所及，海为百川之会。言肾之真阳深藏肾水之中，虽渊深如海，能光照周身也。水泉虽迂，终归于海。穴在内踝下方之凹陷中，亦可比拟为海。肾为水脏，中寓真阳，水中有火，即所谓雷龙之火。照海者，深水之中，雷龙之火，明照四海，及于周身，不遗微小也，故名照海。

定位：在足内侧，内踝尖下方凹陷处。

取法：坐位垂足，由内踝尖垂直向下推，至下缘凹陷处，按压有酸痛感处。

2、交信

穴位 | KI 8 交信：（阴跷脉之郄穴）气血交互通道，月经不调，崩漏阴挺，泄泻，大便难，睾丸肿痛，五淋疝气，阴痒

别名阴跻。交即交会，信即信用，为五常之一，属脾[1]。本经脉由此交会脾经，故名交信。

定位：在小腿内侧，当太溪直上 2 寸，复溜前 0.5 寸，胫骨内侧缘的后方。

取法：先找到太溪穴，直上量 3 横指，再前推至胫骨后凹陷处。

3、睛明

穴位 | BL 1 睛明：可治疗眼睛的所有疾病，治疗年龄相关性黄斑变性

别称：目内眦，泪孔穴，泪空穴，泪腔穴，目眦外。睛，指眼睛，本穴在目内眦，黏膜组织上，近于睛，主治两目红肿、怕光羞明，一切目疾，有明目之效，故曰睛明。《黄帝内经素问·脉要精微论》王冰注：“在明堂左右两目内也，以近于目眦，故曰精（睛）明。”

定位：人体睛明穴位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。目内眦旁 0.1 寸。

取法：正坐轻闭双眼，双手手指交叉，八指指尖朝上，将大拇指置于鼻梁旁与内眼角的中点，则拇指指尖所在的位置。

（一）阴跷脉图考

有关阴跷脉记载，通过文献各部书籍查阅综合整理《灵枢》有四篇，《难经》见于二十八难、

二十九难，《甲乙经》见于卷之二、卷之三，《脉经》见于卷十。《甲乙经》卷之二，原文与《灵枢》、《难经》相同；《甲乙经》卷之三补充了阴跷脉腧穴；《脉经》卷十，补充了阴跷脉病候。《灵枢》四篇，其中两篇阴跷、阳跷并提（见“两两相对”阳跷阴跷脉），而本篇专论阴跷，故从略。阴跷脉循行，《灵枢》言之最详，而病候除“目不合”、“目赤痛从内眦始”、“癢”等之外，无其他记载。《难经》记载，尤为简略。阴跷起于跟中，至咽喉。其病阳缓而阴急。“起于跟中，至咽喉”与《灵枢》大体相同，但是《灵枢》从人迎之前，上入頄，至目内眦，而非至咽喉而止。“其病阳缓而阴急”与阳跷“阴缓而阳急”，皆为病因、病位、营卫盛衰、邪正交争，代表某一阶段的病情变化，而非某一具体病候。从提纲挈领来看，颇为精彩，但是从具体应用来看，确非易事。因为它概括了多种疾病，如中风半身不遂；痫证（阴痫、阳痫）；痿证（弛缓、痉挛）等。

《灵枢·脉度第十七》：阴跷脉“入頄，属目内眦，合于太阳、阳跷而上行”。“睛明”位于目内眦，而《甲乙经》中阴跷穴只有“照海”与“交信”，所以王冰在《素问·气府论篇第五十九》注中，将《甲乙经》卷之三：“睛明，手足太阳、足阳明之会”增改为“睛明，手足太阳、足阳明、阴跷五脉之会”。《甲乙经·卷七·第四》有“瘥，取之阴跷及三毛上及血络出血”，说明阴跷脉亦主瘥病。

《脉经·卷十·手检图二十一部》有：阴跷病，“动，苦少腹痛，里急，腰及髀髁下相连阴中痛。男子阴疝，女子漏下不止”，以及“动，苦癰病，寒热”等。这些病候与《灵枢》、《难经》不同，但是与阴跷脉循行和腧穴主治一致，说明各经循行、病候、腧穴主治，三者之间是不可分割的整体。

按照《灵枢》、《难经》、《甲乙经》、《脉经》顺序，绘制阴跷脉分图，从分图中可以看出，各经典记载，有同有异，有增有减，并且各具特色，互有补充。

1. 《灵枢·脉度第十七》

“跷脉者，少阴之别。起于然骨之后，上内踝之上，直上循阴股，入阴。上循胸里，入缺盆，上出人迎之前，入頄，属目内眦，合于太阳、阳跷而上行。气并相还（注：二跷之气并行，环绕于目）则为濡目，气不荣则目不合”。“跷脉从足至目，七尺五寸，二七一丈四尺，二五一尺，合一丈五尺。”跷脉的长度是根据《灵枢·骨度》计算出来的， $3+16+19+9+12+4+12=75$ 寸（阴跷脉长2.5米）。

《中国针灸学词典》：本脉的循行路线，据《难经》记载：起于足少阴肾经的照海穴，经内踝后和腿股内侧向上循行，进入阴部，再上行经胸到缺盆，沿喉咙走在人迎（颈动脉搏动处）的前面，经颧部到达内眼角，与足太阳膀胱经、阳跷脉相并上行到脑。

阴跷脉起于跟中，内踝前端大骨下陷中间之然谷穴，循内踝上行腹股、阴器、胸腹，再上行至咽喉，并至睛明穴，亦会于足太阳膀胱经。

（1）足少阴肾经部分：阴跷脉起于足少阴肾经之然谷穴，即在内踝前端，大骨下陷中间。从然谷穴循内踝下一寸照海穴，再由照海穴直上三寸至交信穴，从此循阴股鼠蹊处，入生殖器后而上行入腹胸里。

（2）足阳明胃经部分：阴跷脉入腹胸处上行后，转循足阳明胃经，上行至锁骨上缘中点，下对乳头中线之缺盆穴，经结喉旁，颈动脉后之人迎穴之前，再上行入頄鼻旁。

（3）足太阳膀胱经、阳跷部分：阴跷脉上行至頄鼻旁，属目内眦后，再往外出曲宛而出，再入睛明穴。在此与足太阳膀胱经与阳跷之上行气一起还回，此功能即作为濡润眼睛之用。故知阴跷脉气，若不能与阳跷脉气，并荣于眼睛，则造成眼睛不能闭合。

《黄帝内经灵枢·脉度》：“（阴）蹻脉者，上阴之别，起于然骨之后，上内踝之上，直上循阴股；入阴，上循胸里，入缺盆；上出人迎之前，入頄，属目内眦。合于太阳、阳蹻而上行。”该脉主要分布在腹部和颈部，其功能为交通一身阴阳之气，关系到人的活动与睡眠。

人体自带的尺子

取穴位用人体自带的尺子，我们用它来丈量穴位，特别好使，叫作“同身寸”。

“同身寸”术语的概念早在《内经》时期便已提出，但在唐《千金要方》时方才得以完善成熟。是指以患者本人体表的某些部位折定分寸，作为量取穴位的长度单位。

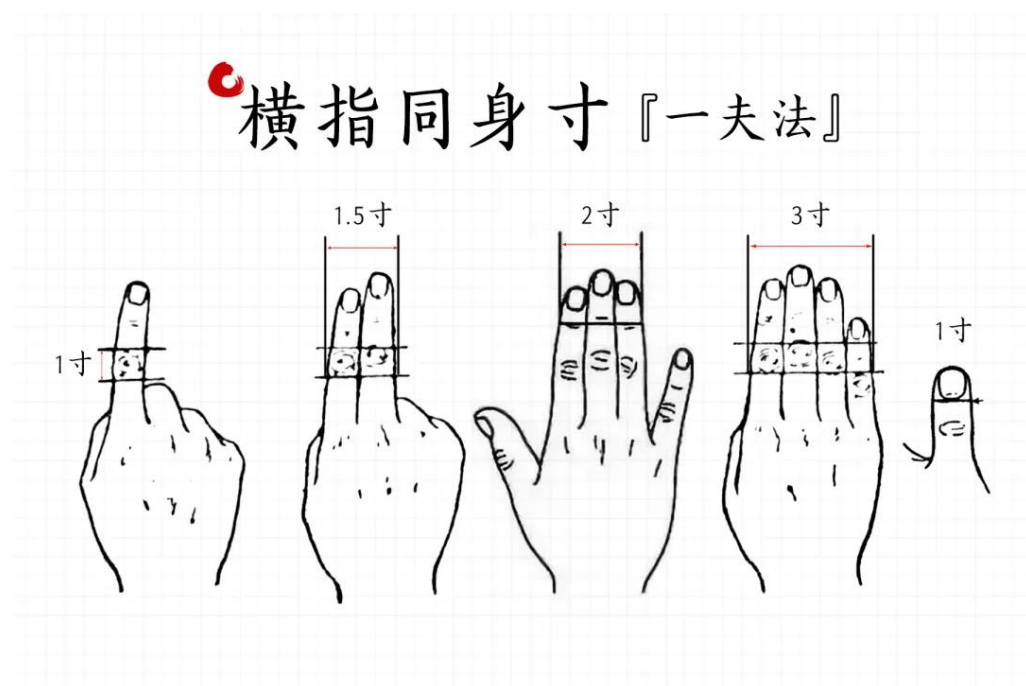
一个大拇指的宽度为一寸；

二指并拢为一寸半；

三指并拢为两寸；

四指并拢为三寸；

是大家学习针灸经络知识的必备基础认知。



1 寸

拇指同身寸：是以患者的拇指指关节的宽度作为 1 寸，主要适用于四肢部的直寸取穴。

中指同身寸：是以自己的中指中节屈曲时，手指内侧两端横纹头之间的距离看作 1 寸，适用于：四肢纵向取穴和腰背部横向取穴。

1.5 寸

横指同身寸：也叫“一夫法”，是让患者将食指、中指、无名指和小指者四指并拢，以中指中节（第二节）横纹处为准，食指与中指并拢为 1.5 寸。适用于：四肢部取穴。

2 寸

将食指、中指、无名指三指并拢，以中指第一节横纹处为准，三指横量为 2 寸。

3 寸

将食指、中指、无名指和小指者四指并拢，以中指中节（第二节）横纹处为准，四指横量作为 3 寸。

4 寸

是在四指三寸基础上再加一拇指横指宽度。