

黃帝內經·靈樞

骨度第十四

原文

黃帝問於伯高曰：脈度言經脈之長短，何以立之？伯高曰：先度其骨節之大小、廣狹、長短，而脈度定矣。

黃帝曰：願聞眾人之度。人長七尺五寸者，其骨節之大小長短各幾何？伯高曰：頭之大骨圍，二尺六寸，胸圍四尺五寸。腰圍四尺二寸。髮所覆者顙至項，尺二寸。髮以下至頤，長一尺，君子終折。

結喉以下至缺盆中，長四寸。缺盆以下至 ，長九寸，過則肺大，不滿則肺小。 以下至天樞，長八寸，過則胃大，不及則胃小。天樞以下至橫骨，長六寸半，過則迴腸廣長，不滿則狹短。橫骨，長六寸半。橫骨上廉以下至內輔之上廉，長一尺八寸。內輔之上廉以下至下廉，長三寸半。內輔下廉，下至內踝，長一尺三寸。內踝以下至地，長三寸。膝膑以下至附屬，長一尺六寸。附屬以下至地，長三寸。故骨圍大則太過，小則不及。

角以下至柱骨，長一尺。行腋中不見者，長四寸。腋以下至季脅，長一尺二寸。季脅以下至髀樞，長六寸，髀樞以

下至膝中，長一尺九寸。膝以下至外踝，長一尺六寸。外踝以下至京骨，長三寸。京骨以下至地，長一寸。

耳後當完骨者，廣九寸。耳前當耳門者，廣一尺三寸。兩顴之間，相去七寸。兩乳之間，廣九寸半。兩髀之間，廣六寸半。

足長一尺二寸，廣四寸半。肩至肘，長一尺七寸；肘至腕，長一尺二寸半。腕至中指本節，長四寸。本節至其末，長四寸半。

項髮以下至背骨，長二寸半，脊骨以下至尾，二十一節，長三尺，上節長一寸四分分之一，奇分在下，故上七節至于脊骨，九寸八分分之七。此眾人骨之度也，所以立經脈之長短也。是故視其經脈之在於身也，其見浮而堅，其見明而大者，多血，細而沉者，多氣也。