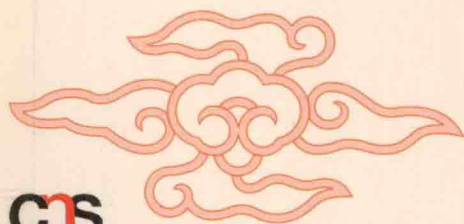




针灸推拿系列

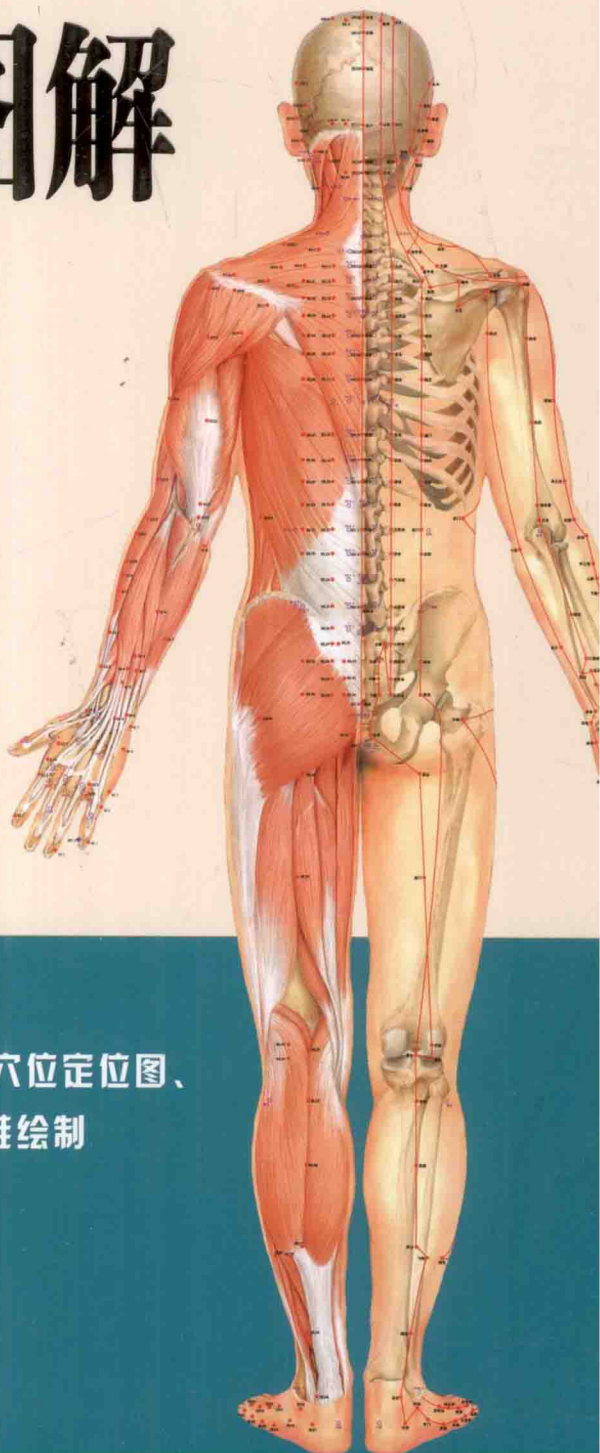
人体经络穴位 快速取穴图解

主编◎常小荣 刘 密



CMS
PUBLISHING & MEDIA
中南出版传媒

湖南科学技术出版社



- ◆ 权威的专家团队编著
- ◆ 14张精美的经络循行图、14张精准的穴位定位图、5张经外奇穴图、均严格按照国家标准绘制
- ◆ 附赠“十四经体表分布图”
- ◆ 常见病症快速取穴表
让您一查就可找到相应病症的穴位
- ◆ 一书在手，满足您的家庭保健需求



针 灸 推 拿 系 列

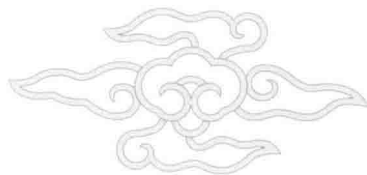
人体经络穴位 快速取穴图解

主 编◎常小荣 刘 密

副 主 编◎蒋学余 艾 坤 王德军

绘图制作◎艾 坤

编 委◎常小荣 刘 密 蒋学余 艾 坤
王德军 王艳锋 司马维翼 刘晓瑜
张国山 刘未艾 阳晶晶 何亚敏
陈 选 张佳丽 黄 洁 娄必丹
葛君芸 石 佳 杨 舟 谭 静
曾序求 阎卉芳 田浩梅 陈楚淘
谢文娟



CIS
PUBLISHING & MEDIA
中美出版传媒

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人体经络穴位快速取穴图解 / 常小荣, 刘密主编.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7664-8

I. ①人… II. ①常… ②刘… III. ①经络—
图解②穴位—图解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 112741 号

针灸推拿系列

人体经络穴位快速取穴图解

主 编: 常小荣 刘 密

责任编辑: 曹 鹞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 5.25

字 数: 111000

书 号: ISBN 978-7-5357-7664-8

定 价: 25.00 元

(版权所有·翻印必究)

出版说明

1. 本书依据国家标准《经穴部位》和《国际标准针灸穴名》厘名穴位，配合经脉循行图和穴位图，方便读者取穴。

2. 书中内容包括“腧穴的定位”、“十四经穴”、“常用奇穴”以及“常见病症快速选穴”4个部分，主要以表解形式说明。“腧穴的定位”配以“常用骨度分寸法”、“手指同身寸定位法”两表，“十四经穴表”、“经外奇穴表”则配有相应的经脉循行图与穴位图。本书还附有近百种“常见病症快速选穴表”，以方便读者快速准确地取穴。

3. 书中所有示意图，均为编者绘制。

湖南科学技术出版社

2013年3月18日



一、腧穴的定位

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 常用骨度分寸法 | 001 |
| 2. 手指同身寸定位法 | 003 |

二、十四经穴

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 手太阴肺经穴 | 004 |
| 2. 手阳明大肠经穴 | 006 |
| 3. 足阳明胃经穴 | 010 |
| 4. 足太阴脾经穴 | 016 |
| 5. 手少阴心经穴 | 020 |
| 6. 手太阳小肠经穴 | 022 |
| 7. 足太阳膀胱经穴 | 026 |
| 8. 足少阴肾经穴 | 034 |
| 9. 手厥阴心包经穴 | 038 |
| 10. 手少阳三焦经穴 | 040 |
| 11. 足少阳胆经穴 | 044 |
| 12. 足厥阴肝经穴 | 050 |
| 13. 督脉穴 | 054 |
| 14. 任脉穴 | 058 |

三、经外奇穴

1. 头颈部穴	062
2. 胸腹部穴	065
3. 背部穴	066
4. 上肢穴	068
5. 下肢穴	070

四、常见病症快速选穴



一、腧穴的定位

1. 常用骨度分寸法

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间（印堂）→前发际正中	3	直寸	用于确定前额部经穴的纵向距离
	第7颈椎棘突下（大椎）→后发际正中	3	直寸	
	眉间（印堂）→后发际正中第7颈椎棘突下（大椎）	18	直寸	
	前两额发角（头维）之间	9	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）→胸剑联合中点（歧骨）	9	直寸	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
	胸剑联合中点（歧骨）→脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点→第11肋游离端（章门）	12	直寸	用于确定肋部经穴的纵向距离
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3	横寸	用于确定腰背部经穴的横向距离
	肩峰缘→后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离

续表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹（平肘尖）	9	直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹（平肘尖）→腕掌（背）侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子→腓横纹	19	直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离（臀沟至腓横纹，相当14寸）
	腓横纹→外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离

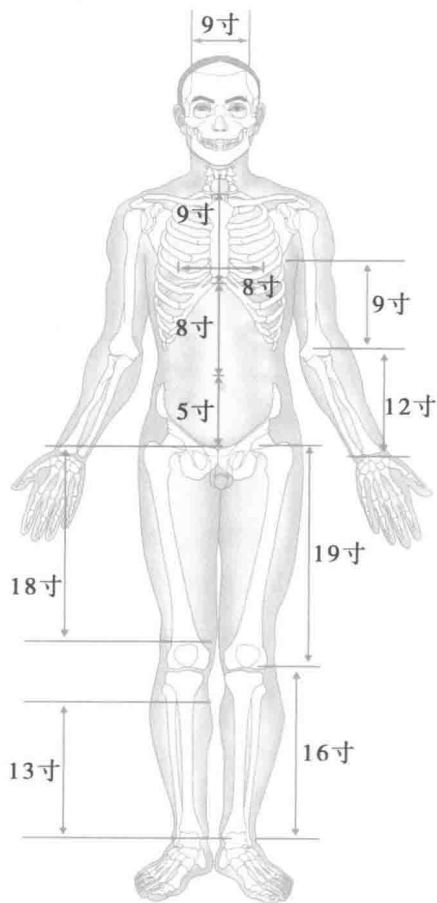


图 1-1-1 骨度分寸图（正面）

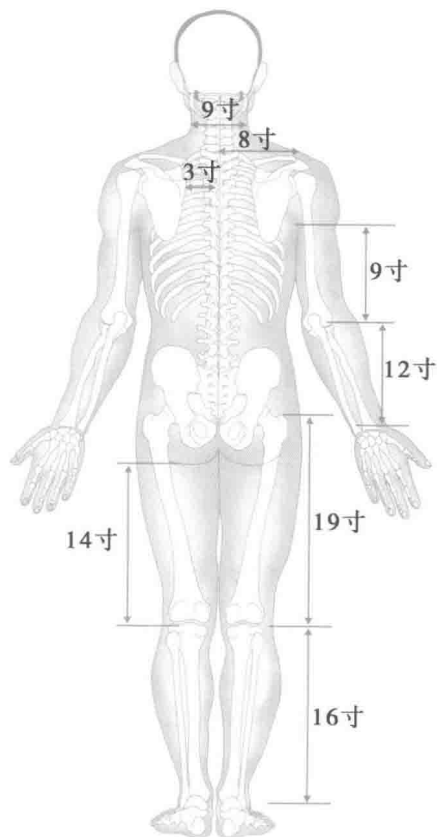


图 1-1-2 骨度分寸图（背面）

2. 手指同身寸定位法

手指同身寸定位法是指依据患者本人手指为尺寸折量标准来量取腧穴的定位方法，又称“指寸法”。

中指同身寸（图 1-2-1）：以患者的中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为 1 寸。

拇指同身寸（图 1-2-2）：以患者拇指的指间关节的宽度作为 1 寸。

横指同身寸（图 1-2-3）：又称“一夫法”。患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为准，其四指的宽度作为 3 寸。此法主要用于下肢部。在具体取穴时，应当在骨度分寸法的基础上，参照被取穴对象自身的手指进行比量，并结合一些简便的活动标志取穴，以确定经穴的标准部位。

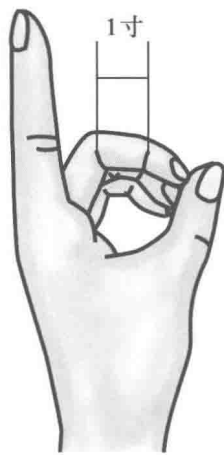


图 1-2-1 中指同身寸



图 1-2-2 拇指同身寸

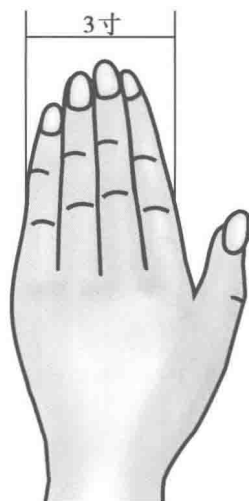
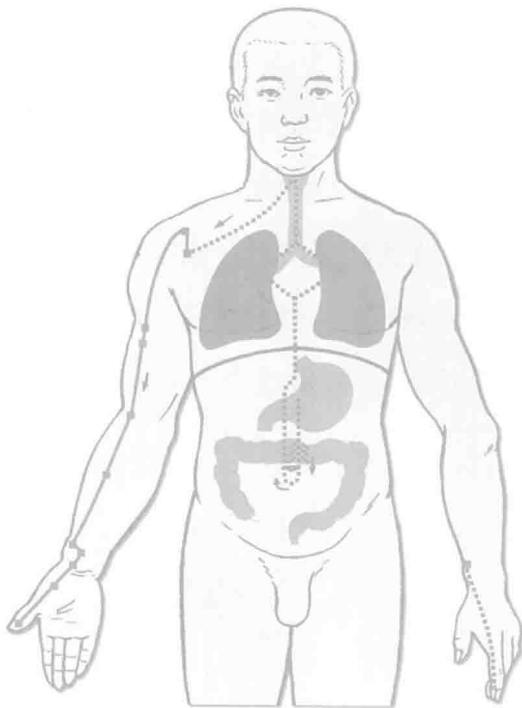


图 1-2-3 横指同身寸

二、十四经穴

1. 手太阴肺经穴



- 体表循行线 × 所属脏腑
 体内循行线及支脉 所络脏腑
 (后同)

图 2-1-1 手太阴肺经循行图

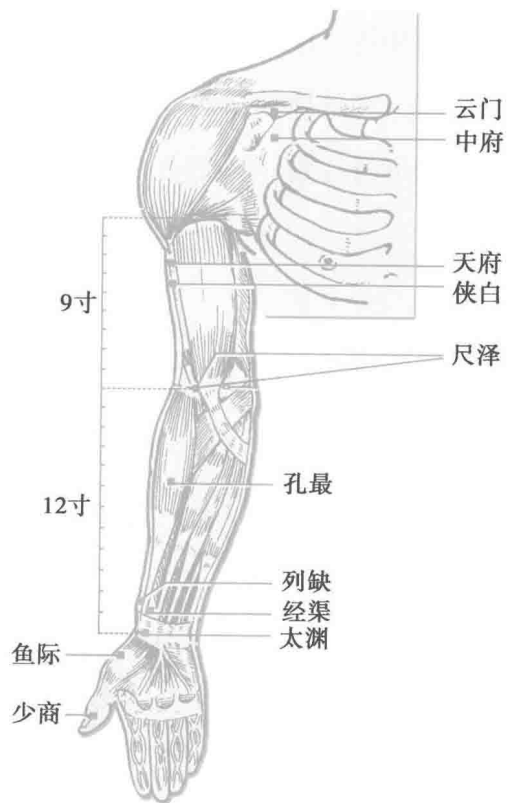


图 2-1-2 手太阴肺经穴位图

肺经经穴主治：

咳嗽、气喘、少气不足以息、咯血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛、缺盆部和手臂内侧前缘痛、肩背部寒冷、疼痛等症。

穴名	国标代号	定位	主治
中府	LU 1	在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸	①咳嗽、气喘、胸满痛等肺部病症 ②肩背痛
云门	LU 2	在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸	①咳嗽，气喘，胸痛 ②肩背痛
天府	LU 3	在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处	①咳嗽、气喘、鼻衄 ②瘰气（俗称“大脖子”病） ③上臂痛
侠白	LU 4	在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处	①咳嗽、气喘 ②干呕 ③上臂痛
尺泽	LU 5	在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处	①肺疾 ②肘臂挛痛 ③急性吐泻、中暑、小儿惊风
孔最	LU 6	在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸	①咯血、咳嗽、气喘、咽喉肿痛等肺系病症 ②肘臂挛痛
列缺	LU 7	在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间	①肺系病症 ②头项部疾患
经渠	LU 8	在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸	①咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛 ②手腕痛
太渊	LU 9	在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉的桡侧凹陷中	①咳嗽、气喘 ②无脉症 ③腕臂痛
鱼际	LU 10	第1掌骨中点桡侧缘，赤白肉际处	①咳嗽、咯血 ②咽干、咽喉肿痛、失声 ③小儿疳积
少商	LU 11	在手指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）	①咽喉肿痛、鼻衄 ②高热、昏迷、癫狂

2. 手阳明大肠经穴

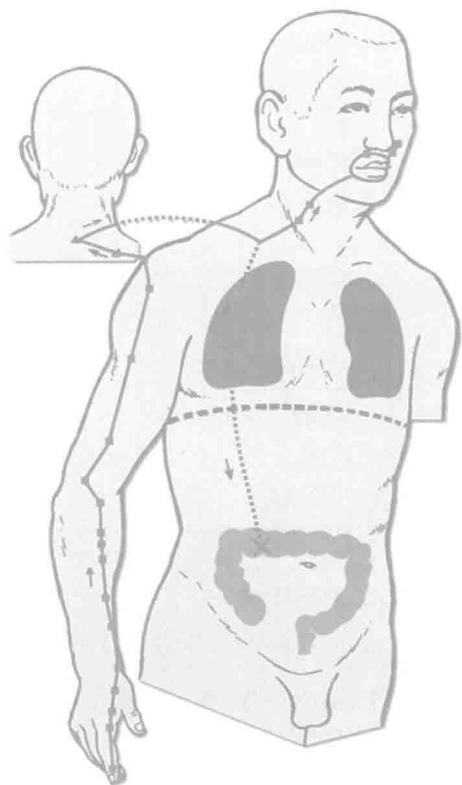


图 2-2-1 手阳明大肠经循行图

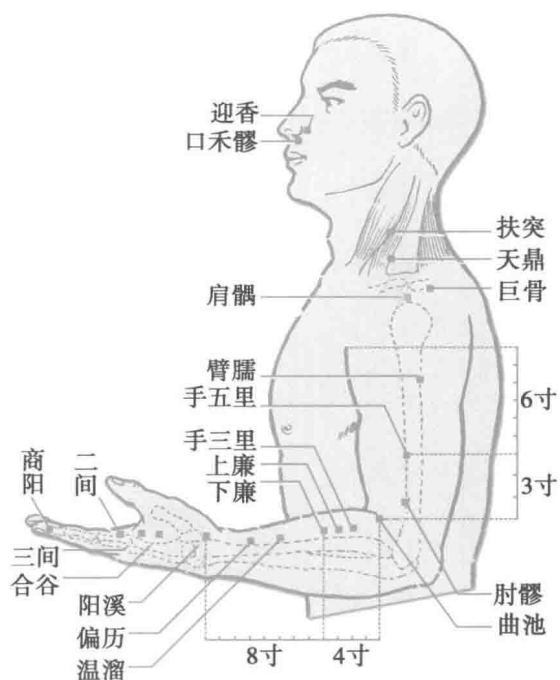


图 2-2-2 手阳明大肠经穴位图

大肠经经穴主治：

头面五官疾患、热病、皮肤病、肠胃病、神志病等，以及经脉循行部位的其他病证。

穴名	国标代号	定位	主治
商阳	LI 1	在手示指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸（指寸）	①齿痛、咽喉肿痛 ②热证、急症
二间	LI 2	微握拳，在手示指本节（第 2 掌指关节）前，桡侧凹陷中	①鼻衄、齿痛 ②热病
三间	LI 3	微握拳，在手示指本节（第 2 掌指关节）后，桡侧凹陷中	①齿痛、咽喉肿痛 ②腹胀、腹痛、肠鸣、泄泻
合谷	LI 4	在手背，第 1～第 2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处	①头面五官疾患 ②外感病证 ③经闭、滞产
阳溪	LI 5	在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中	①手腕痛 ②头痛、目赤、耳聋、齿痛
偏历	LI 6	屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上 3 寸	①耳鸣、鼻衄、喉痛 ②手臂酸痛 ③腹部胀满 ④水肿
温溜	LI 7	屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上 5 寸	①肠鸣腹痛 ②疔疮 ③头痛、面肿、咽喉肿痛 ④肩背酸痛
下廉	LI 8	在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 4 寸	①肘臂痛 ②头痛、眩晕、目痛 ③腹胀、腹痛
上廉	LI 9	在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 3 寸	①肩臂酸痛、半身不遂、手臂麻木 ②头痛 ③肠鸣腹痛
手三里	LI 10	在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 2 寸	①手臂无力、上肢不遂 ②腹痛、腹泻 ③齿痛、颊肿

续表 1

穴名	国标代号	定位	主治
曲池	LI 11	屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点	①手臂痹痛、上肢不遂 ②热病 ③高血压 ④癫狂 ⑤腹痛吐泻 ⑥咽喉肿痛、齿痛、目赤痛 ⑦瘾疹、湿疹、瘰疬（西医称颈淋巴结结核）
肘髎	LI 12	在臂外侧，屈肘，曲池上方 1 寸，当肱骨边缘处	肘臂部痛、麻木、挛急
手五里	LI 13	在臂外侧，当曲池与肩髃连线上，曲池上 3 寸处	①肘臂挛痛 ②瘰疬
臂臑	LI 14	在臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池上 7 寸	①肩臂疼痛、上肢不遂、颈项拘挛 ②瘰疬 ③目疾
肩髃	LI 15	在肩峰端下缘，肩峰与肱骨大结节之间，三角肌上部中央。上臂外展，或向前平伸时，肩部出现两个凹陷，当肩峰前下方凹陷处	①肩臂挛痛、上肢不遂 ②瘾疹
巨骨	LI 16	在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处	①肩臂挛痛不遂 ②瘰疬、瘿气
天鼎	LI 17	在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当结喉旁，扶突与缺盆连线中点	①暴暗气梗、咽喉肿痛 ②瘰疬、瘿气

续表 2

穴 名	国标代号	定 位	主 治
扶突	LI 18	在颈外侧部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间	①咽喉肿痛、暴暗（突然失声） ②瘰疬、瘿气 ③咳嗽、气喘
口禾髎	LI 19	在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴	鼻塞、鼾衄、口喎、口噤（牙关紧闭，口不能张）
迎香	LI 20	在鼻翼外缘中点旁开约 0.5 寸，当鼻唇沟中	①鼻塞、鼾衄、口喎、面痒 ②胆道蛔虫症

3. 足阳明胃经穴

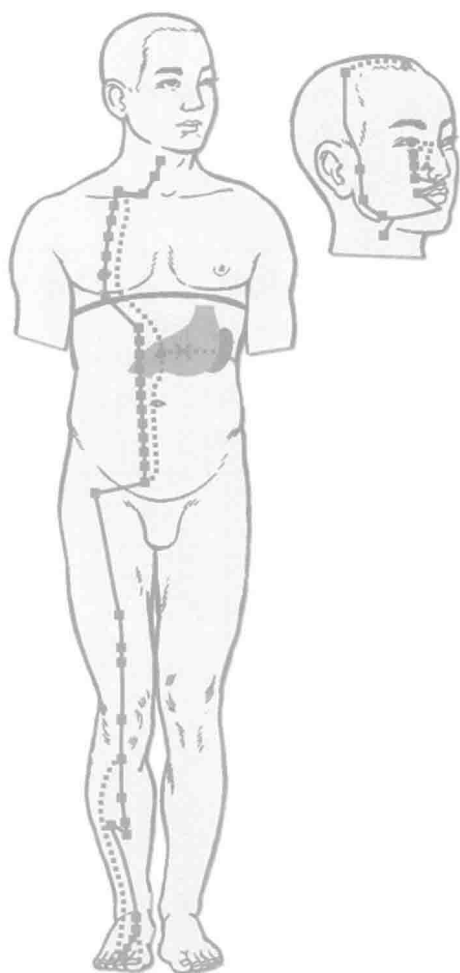


图 2-3-1 足阳明胃经循行图

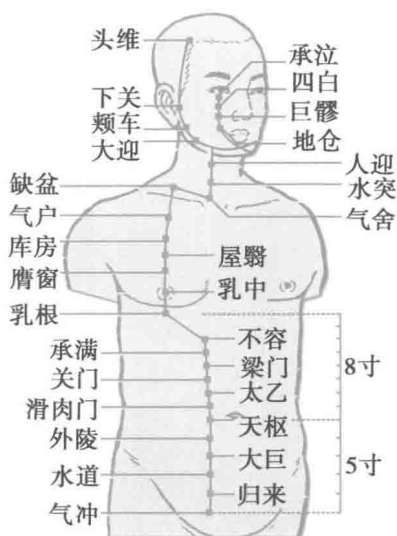
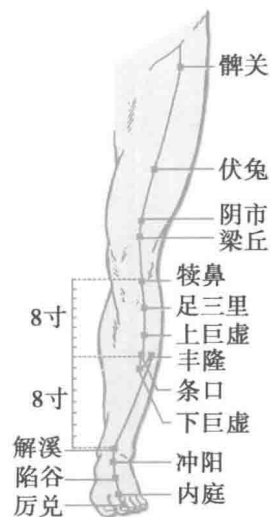


图 2-3-2 足阳明胃经穴位图

胃经经穴主治：

胃肠病、头面五官病、神志病、皮肤病、热病及经脉循行部位的其他病证。

穴名	国标代号	定位	主治
承泣	ST 1	目正视，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间	①目疾 ②口眼喎斜、面肌痉挛
四白	ST 2	目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处	①目疾 ②口眼喎斜、三叉神经痛、面肌痉挛 ③头痛、眩晕
巨髎	ST 3	目正视，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧	①口角喎斜 ②鼻衄、齿痛、唇颊肿
地仓	ST 4	在面部，口角外侧，上直对瞳孔	①口角喎斜、流涎 ②三叉神经痛
大迎	ST 5	在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，当动脉搏动处	口角喎斜、颊肿、齿痛
颊车	ST 6	在面颊部，下颌角前上方约1横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处	①齿痛、牙关不利、颊肿 ②口角喎斜
下关	ST 7	在耳屏前，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	①牙关不利、三叉神经痛、齿痛 ②口眼喎斜 ③耳聋、耳鸣、聤耳
头维	ST 8	在头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸	①头痛 ②目眩、目痛
人迎	ST 9	在颈部，结喉旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处	①瘰疬、咽喉肿痛、瘰疬 ②高血压 ③气喘
水突	ST 10	在颈部，胸锁乳突肌的前缘，当人迎与气舍连线的中点	①咽喉肿痛 ②咳嗽、气喘
气舍	ST 11	在颈部，当锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间	①咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬 ②气喘、呃逆 ③颈项强直