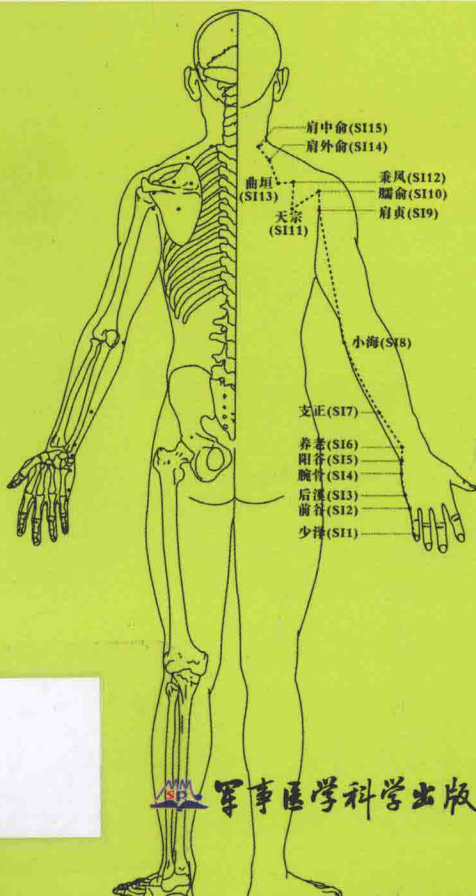


# 人体经络穴位

RENTI JINGLUO XUEWEI SHIYONG SUCHA

## 使用速查



主编 孙娜 王洪彬 崔建美

军事医学科学出版社

# 人体经络穴位使用速查

主编 孙 娜 王洪彬 崔建美

军事医学科学出版社

·北京·

---

## 图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位使用速查 / 孙娜, 王洪彬, 崔建美主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5163-0430-3

I. ①人… II. ①孙…②王…③崔… III. ①经络 - 基本知识  
②穴位 - 基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097105号

---

策划编辑: 于庆兰 责任编辑: 于庆兰

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmsp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂印刷

发行: 新华书店

---

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 6.25

字数: 131千字

版次: 2014年7月第1版

印次: 2014年7月第1次

定价: 18.00元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

# 前 言

针灸是中国传统医学所特有的部分，也是现存最古老的治病手段之一，因其适应证广、疗效独特、操作简便、安全无副作用等特点，深受世界各国人民的欢迎，并在 130 多个国家和地区得到广泛应用。2010 年 11 月 16 日，“中国针灸”被列入“人类非物质文化遗产代表作名录”，进一步明确了中国针灸在世界的地位。本书以文配图的形式详细介绍十四经络穴位和常用奇穴定位、主治和刺灸法，其中定位方法包括根据经验总结的常用穴位的简便取穴法，利于读者方便快捷定位腧穴；对神经系统、运动系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、皮肤、五官等各系统常见疾病的针灸选穴、配穴及操作进行了系统的论述，便于读者辨病选穴治疗疾病。

本书内容简明清晰，图文并茂，方便查询，注重实用，可供中医医师、基层医师和中医爱好者学习使用。

孙 娜 王洪彬 崔建美

河北联合大学

2014 年 3 月

# 目 录

<b>第一章 腧穴的定位方法</b> .....	1
一、骨度分寸定位法.....	1
二、手指同身寸定位法.....	5
<b>第二章 十二经穴</b> .....	6
一、手太阴肺经.....	6
二、手阳明大肠经.....	11
三、足阳明胃经.....	19
四、足太阴脾经.....	31
五、手少阴心经.....	38
六、手太阳小肠经.....	43
七、足太阳膀胱经.....	49
八、足少阴肾经.....	66
九、手厥阴心包经.....	74
十、手少阳三焦经.....	79
十一、足少阳胆经.....	87
十二、足厥阴肝经.....	99
<b>第三章 奇经腧穴</b> .....	105
一、督脉 ( Governor Vessel ).....	105
二、任脉 ( Conception Vessel, CV ).....	112
<b>第四章 经外奇穴</b> .....	120
一、头颈部穴.....	120
二、胸腹部穴.....	124
三、背部穴.....	124
四、上肢穴.....	126
五、下肢穴.....	130

第五章	头针治疗线	134
第六章	耳穴	137
	一、耳郭表面解剖	137
	二、耳穴的分布	137
第七章	常见疾病选穴配穴	144
第一节	神经系统病症	144
	一、头痛	144
	二、三叉神经痛	145
	三、中风	145
	四、眩晕	146
	五、面瘫	147
	六、痫病	147
	七、狂病	148
	八、痴呆	148
	九、郁病	149
	十、不寐	149
	十一、嗜睡	150
	十二、晕厥	150
	十三、虚脱	151
	十四、抽搐	151
	十五、震颤麻痹	152
第二节	运动系统疾病	152
	一、痹证	152
	二、扭伤	153
	三、颞下颌关节功能紊乱综合征(颞下颌关节炎)	154
	四、颈椎病	155
	五、落枕	155
	六、肩关节周围炎	156
	七、网球肘	157
	八、腱鞘囊肿	157

九、腱鞘炎.....	158
十、腰痛.....	158
第三节 呼吸系统疾病.....	159
一、感冒.....	159
二、咳嗽.....	159
三、哮喘.....	160
四、高热.....	160
第四节 循环系统疾病.....	161
一、原发性高血压.....	161
二、低血压症.....	161
三、心悸(心慌).....	162
四、心绞痛.....	162
第五节 消化系统疾病.....	163
一、胃痛.....	163
二、胃下垂.....	163
三、呃逆.....	164
四、呕吐.....	164
五、腹痛.....	165
六、泄泻.....	165
七、便秘.....	166
八、胁痛.....	166
九、胆绞痛.....	167
十、黄疸.....	167
第六节 泌尿生殖系统疾病.....	168
一、遗尿.....	168
二、癃闭(小便不通).....	168
三、水肿.....	169
四、淋证.....	169
五、前列腺炎.....	170
六、遗精.....	170
七、阳痿.....	171

八、阳强.....	172
九、早泄.....	172
十、男性不育症.....	173
第七节 妇科疾病.....	173
一、经前期紧张综合征.....	173
二、月经不调.....	174
三、痛经.....	175
四、崩漏.....	176
五、闭经.....	177
六、绝经前后诸证.....	177
七、带下病.....	178
八、阴挺(子宫脱垂).....	178
九、胎位不正.....	179
十、产后乳少.....	179
十一、不孕症.....	180
十二、乳腺炎(乳痈).....	180
第八节 儿科疾病.....	181
一、疳证.....	181
二、小儿脑性瘫痪.....	182
第九节 皮肤科疾病.....	182
一、荨麻疹(瘾疹).....	182
二、带状疱疹(蛇串疮).....	183
第十节 五官科疾病.....	183
一、目赤肿痛.....	183
二、耳聋、耳鸣.....	184
三、鼻渊.....	184
四、牙痛.....	185
五、咽喉肿痛.....	185

附录 常用针灸处方歌诀..... 186

参考文献..... 189



# 第一章 腧穴的定位方法

## 一、骨度分寸定位法

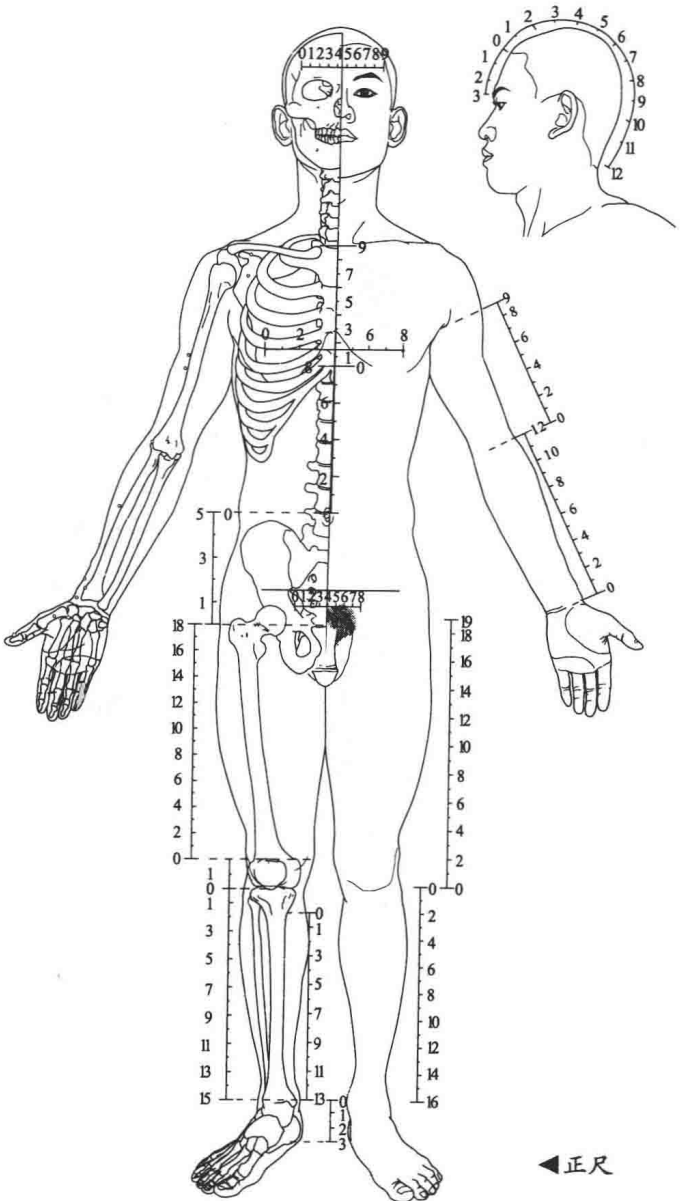
指主要以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法。

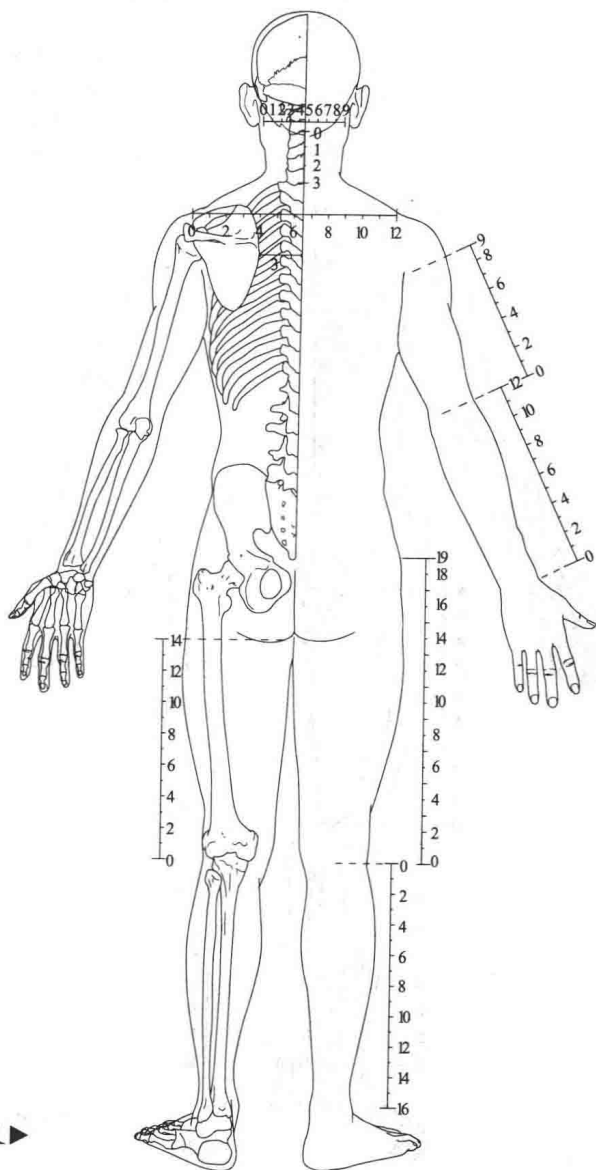
部位	起止点	折量 (寸)	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12	直	如前发际不明，从眉心至大椎穴可作18寸，眉心至前发际可作3寸，大椎穴至后发际可作3寸
	前额两发角之间	9	横	用于量头部的横寸
	耳后两完骨（乳突）之间	9	横	
胸腹部	天突至歧骨（胸剑联合）	9	直	胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1.6寸（天突穴至璇玑穴可作1寸；璇玑穴至中庭穴，各穴间可作1.6寸计算）
	歧骨至脐中	8	直	
	脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）	5	直	

续表

部位	起止点	折量 (寸)	度量法	说明
	两乳头之间	8	横	胸腹部取穴横寸, 可根据两乳头间的距离折量, 女性可用锁骨中线代替
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直	背腰部腧穴以脊椎棘突标志作为定位依据
	肩胛骨内缘至脊椎	3	横	
身侧部	腋以下至季肋	12	直	季肋指第 11 肋端下方
	季肋以下至髀枢	9	直	髀枢指股骨大转子高点
上肢部	腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹	9	直	用于手三阴、手三阳经骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12	直	
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉	18	直	内辅骨上指股骨内侧髁
	内辅骨下廉至内踝尖	13	直	内辅骨下指胫骨内侧髁
	髀枢至膝中	19	直	膝中的水平线, 前平膝盖下缘, 后平腓横纹, 屈膝时可平髌骨穴
	臀横纹至膝中	14	直	
	膝中至外踝尖	16	直	内踝尖指内踝向内的凸起处
	外踝尖至足底	3	直	外踝尖指外踝向外的凸起处

第一章 腧穴的定位方法





背尺 ▶

## 二、手指同身寸定位法

指依据被取穴者本人手指所规定的分寸来量取腧穴的定位方法，又称“指寸法”。常用的手指同身寸有以下3种。

1. 中指同身寸 以被取穴者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。

2. 拇指同身寸 以被取穴者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

3. 横指同身寸 令被取穴者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度作为3寸。又名“一夫法”。



中指同身寸



拇指同身寸



横指同身寸

## 第二章 十二经穴

### 一、手太阴肺经 (Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU)

#### 【经脉循行】

起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，连属肺脏，从气管、咽喉外（肺系）横行出来，向下沿上臂内侧行于手少阴经的前面，下行到肘窝中，沿着前臂内侧前缘，进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指桡侧端。

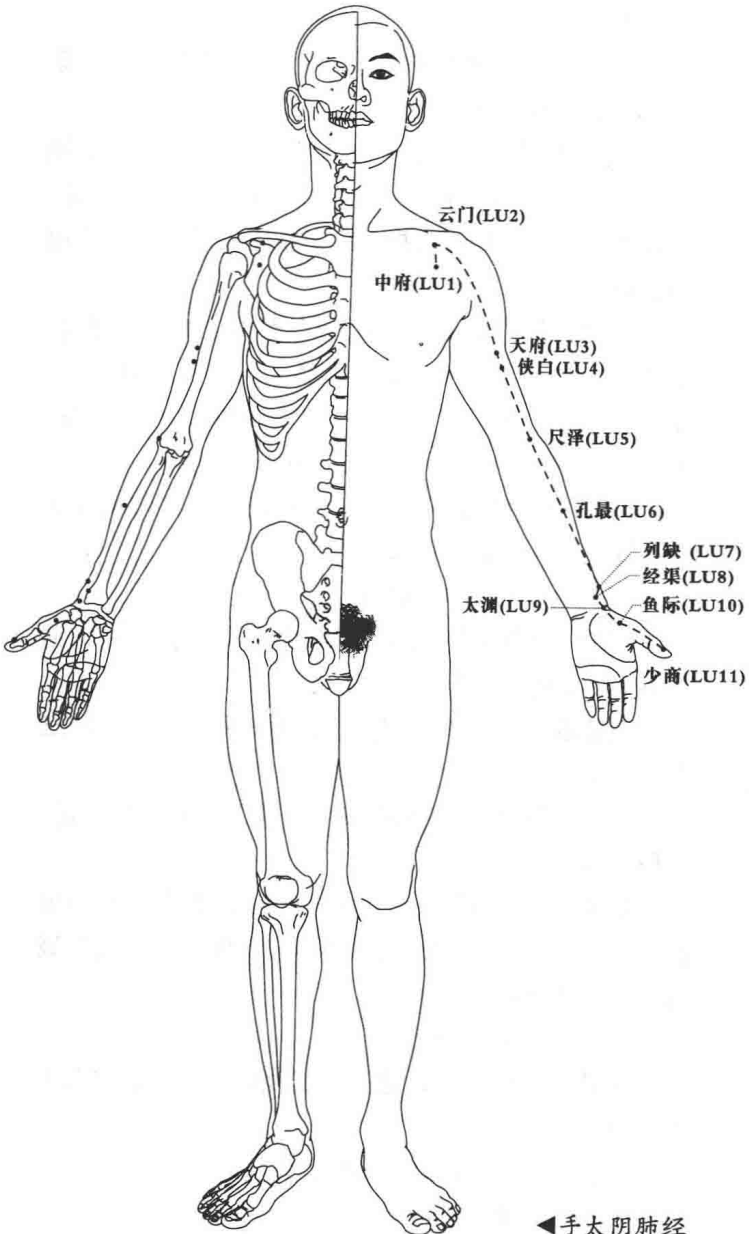
支脉：从列缺处分出，一直走向食指桡侧端，与手阳明大肠经相接。

#### 【腧穴歌】

LU 太阴手肺经，中府少商十一行，  
主治胸肺咳喘痰，发热咽喉皮肤病。  
中府云下一肋间，云门锁骨下窝现，  
两穴距中六寸偏，天府肌间腋下三，  
侠白府下一寸间，尺泽肘纹肌腱外，  
孔最腕上七寸边，列缺腕上一寸半，  
食指交叉茎突陷，经渠茎突动脉间，  
太渊掌纹动脉中，鱼际掌骨正中央，  
少商拇指外甲角。

#### 【腧穴】

1. 中府 Zhongfu (LU1) 肺经募穴，手、足太阴经



◀手太阴肺经

交会穴。

**定位** 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。

**简便取穴** ①双手叉腰直立，锁骨外侧端下缘三角窝处垂直向下推一条肋骨（平第1肋间隙）处。②男性乳头外旁开两横指，向上推三条肋骨处（平第1肋间隙）。

**主治** ①呼吸系统疾病：支气管炎，肺炎，哮喘，肺结核，支气管扩张。②肺结核、肺与支气管疾患，常可在此穴出现压痛，具有一定的诊断价值。③运动系统疾病：肩关节周围软组织损伤如肩周炎。

**刺灸** 向外斜刺或平刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免伤及肺脏，引起气胸。

### 2. 云门 Yunmen (LU2)

**定位** 在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突内缘，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

**简便取穴** 双手叉腰直立，锁骨外侧端下缘的三角形凹窝正中。

**主治** 胸中热、胸中烦满、咳嗽、气喘、肩臂痛、上肢不举。

**刺灸** 向外斜刺0.5~0.8寸，局部酸胀，可向前胸及腋下放散，注意针刺时不可向内深刺，以防刺破肺脏，造成气胸。

### 3. 天府 Tianfu (LU3)

**定位** 在臂前区，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

**主治** 气喘，鼻衄，瘰疬，臂痛。

**刺灸** 直刺0.5~1寸。



4. 侠白 Xiabai (LU4)

**定位** 在臂前区，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

**主治** 咳嗽，气喘，干呕，烦满，臌痛。

**刺灸** 直刺0.5～1寸。

5. 尺泽 Chize (LU5) 合穴。

**定位** 肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷处。

**简便取穴** 微屈肘，仰掌，握拳，肱二头肌微用力收缩，使肱二头肌腱显现，肘横纹与肱二头肌腱桡侧（外侧）缘的交点。

**主治** 肺系实热病；肘臂挛痛；急性吐泻，中暑，小儿惊风。

**刺灸** 直刺0.8～1.2寸，或点刺出血，尤其用于治疗急性咽喉肿痛及急性吐泻、中暑、小儿惊风等。

6. 孔最 Kongzui (LU6) 郄穴。

**定位** 在前臂前区，当尺泽与太渊连线上，腕掌侧远端横纹上7寸。

**简便取穴** 腕横纹及肘横纹之间的中点向上一横指（1寸）做水平线，与前臂外侧骨头的内缘（桡骨尺侧）交点。

**主治** 咳嗽、咳血、气喘、咽喉肿痛等肺系病证；肘臂挛痛。

**刺灸** 直刺0.5～1寸。

7. 列缺 Lieque (LU7) 络穴；八脉交会穴之一，通于任脉。

**定位** 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕掌侧远端横纹上1.5寸。当拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。