

针 灸 穴 位 挂 图

靳士英 胡 珪 编 张彤云 绘
金完成

人民卫生出版社出版

湖北省新华印刷厂印刷彩图 咸宁地区印刷厂印刷说明
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

开本：520×1092毫米 印张：6 印数：470,001—600,620

1971年4月第1版第1次印刷 1983年11月第2版第3次印刷

统一书号：14048·3257 定价：每套三张(附说明一册)1.85元

编 绘 说 明

一、本图是普及性针灸挂图，供广大医务人员防治疾病、开展针灸疗法和教学参考之用。自1970年初版以来，得到国内外读者的热情支持。最近我们广泛征求了意见，参阅有关文献资料 and 我国现行的教科书，并结合实践体会，进行了认真的修订和重绘，以期适应针灸发展的形势。

二、本图共收录十四经穴361个，经外奇穴56个，共417个，以及耳针、手针穴位等。为了便于参考应用，附有说明文字，以表解形式介绍取穴方法、主治和针法。鉴于绝大多数穴位都可用艾条悬灸或针后加灸，因此灸法未列专栏介绍。但个别只灸不针的穴位，在“针法”项下只写了灸法未列针法，这是根据前人经验，并非绝对不能施针。凡经穴定位有争论者，则根据多数意见和临床实践经验来确定，并在“附注”项下注明不同见解。本图所选奇穴，均以不与经穴同位且有较好临床疗效为原则，力求精练。

三、本图采用的穴位定位骨度折量法如下：

〔头颈部〕

直寸：

1. 前发际正中至后发际正中或两眉中间(印堂穴)至枕骨粗隆(脑户穴)作12寸；
2. 两眉中间(印堂穴)至前发际正中作3寸；
3. 第七颈椎棘突下(大椎穴)至后发际正中作3寸。

横寸：

1. 耳后两乳突最高点之间作9寸；
2. 前额两头维穴之间作9寸。

〔胸腹部〕

直寸：

1. 胸骨柄上缘凹陷处(颈静脉切迹中点，天突穴)至肋弓角(“心口窝”)与腹正中线交点(中庭穴)作9寸(但胸部直寸以数肋间为主)；

2. 肋弓角与腹正中线交点(中庭穴)至脐中作8寸；
3. 脐中至耻骨联合上缘作5寸。

横寸：

两乳头之间作8寸(成年妇女可以中指同身寸量取)。

〔腰背部〕

直寸：

以脊椎棘突间隙为准。俯首时，颈后正中突起的最高骨为第七颈椎棘突；人直立或正坐两手下垂时，肩胛骨下角平第七胸椎棘突；髂嵴最高点平第四腰椎棘突；髂后上棘(即骶骨两侧体表上显示的两个对称凹陷处)平第二骶椎棘突。

横寸：

两手抱肘于胸前，肩胛骨内缘(脊柱缘)至背正中线作3寸。

〔四肢〕

上肢：

1. 腋前皱襞纹头至肘横纹作9寸；
2. 肘横纹至腕第一横纹(相当于腕关节)作12寸。

下肢：

1. 耻骨联合上缘至腘窝中点(腘窝横纹中央)水平线作18寸；

2. 胭窝中点水平线至外踝尖作16寸；
3. 内踝尖与外踝尖的高低差距作1寸；
4. 外踝尖至足根下缘水平线作3寸。

上肢伸、屈面和内、外、前、后侧均采用同一寸度。

四、本图绘制力图符合真实的人体解剖结构，多数穴位也基本根据解剖定位，因此一些穴位(尤其是躯干部)与某些过去的针灸挂图的定位略有差异：

1. 胸背部横向穴位都沿肋间分布，其排列不是水平横延，而是带有一定的弧度。
2. 背部穴位的定位均以椎骨棘突为准，由于椎体的大小和棘突的长短、倾斜度不一，因而各穴之间的距离是不相等的。
3. 由于胸椎棘突斜向后下方，棘突顶端与肋间的水平关系就不是依数序相对应的，而一般是上一棘突平下一肋间，如第一胸椎棘突平第二肋间，因此本图背部膀胱经穴比某些过去的针灸挂图所定的位置都相应低一肋间，如第九胸椎棘突下旁开1.5寸的肝俞穴实际在第十肋间。
4. 因人躯干是一个不规则的圆柱形，所以胸、腹部的横寸，在平面图上由于透视关系，就显示愈外愈短。
5. 由于眶下孔位于眼眶中线稍内侧，因此四白穴与承泣穴不是完全在一直线上。

五、本图初版是广州军区后勤卫生部组织编绘的。在初版编绘过程中，曾得到中山大学、中山医学院、广州中医学院的帮助；这次修订，是在广州军区后勤卫生部的指导关怀下，在广州军区总医院、广州军区军医学校、第一军医大学中医系、广州美术学院的支持下进行的，在此特志谢意。

参加这次修订工作的有靳士英、胡琰、金完成、张彤云等四位同志。

由于专业水平有限，经验不多，错误之处，请批评指正。

编 者

一九八三年三月

1. 十四经穴表解

(1) 手太阴肺经

穴名	取穴方法	主治	针法	备注
中府	锁骨下1寸, 前正中线旁开6寸处	支气管炎、肺炎、哮喘、肺结核	向外上斜刺5分~1寸	肺募穴
云门	锁骨下缘, 前正中线旁开6寸处	咳嗽、哮喘、胸痛、胸闷、肩背痛	斜刺5分~1寸	
天府	腋前皱襞尽头下3寸, 肱二头肌外侧缘	哮喘、鼻衄、上臂内侧痛	直刺5分~1寸	
侠白	肱骨前外侧天府穴直下1寸处	咳嗽、气促、胸痛、上臂内侧痛	直刺5分~1寸	
尺泽	肘横纹中央稍偏桡侧, 肱二头肌腱之桡侧	咳嗽、哮喘、咯血、咽喉肿痛、肘臂肿痛	直刺1~1.5寸	肺经合穴
孔最	前臂桡侧, 腕横纹上7寸	咳嗽、哮喘、咯血、扁桃体炎、肘臂痛不能伸屈	直刺5分~1寸	肺经郄穴
列缺	桡骨茎突上方, 腕横纹上1.5寸, 即两手虎口交叉, 食指尖下所指筋骨凹陷处	头痛、颈项强痛、咳嗽、哮喘、面神经麻痹	向上方斜刺5分~1寸	肺经络穴。八脉交会穴之一
经渠	桡骨茎突内侧缘, 腕横纹(太渊穴)直上1寸处	咳嗽、哮喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛	直刺或斜刺5分, 避开桡动脉	肺经经穴
太渊	腕横纹之桡侧凹陷处	哮喘、咳嗽、胸痛、腕臂痛	直刺5分, 避开桡动脉	肺经输(原)穴。八会穴之一
鱼际	第一掌骨掌侧中点赤白肉际	咳嗽、哮喘、咯血、咽喉肿痛、发热	直刺5分~1寸	肺经荥穴
少商	拇指桡侧距指甲角1分许	咳嗽、咽喉肿痛	直刺1分或点刺出血	肺经井穴

(2) 手阳明大肠经

穴名	取穴方法	主治	针法	备注
商阳	食指桡侧距指甲角1分许	耳聋、牙痛、咽喉肿痛、肩背痛、手指麻木、发热、哮喘	直刺1分或点刺出血	大肠经井穴
二间	食指掌指关节桡侧前凹陷处, 握拳取穴	鼻衄、牙痛、咽喉肿痛、肩背痛、面神经麻痹、发热	直刺2~3分	大肠经荥穴

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
三 间	食指桡侧第二掌骨小头后方凹陷处，握拳取穴	眼痛、下牙痛、三叉神经痛、咽喉肿痛、手指及手背红肿	直刺5~8分	大肠经输穴
合 谷	拇、食两指张开，以另手拇指关节横纹放在虎口边缘上，拇指尖到达之处；亦即第一、二掌骨结合部与虎口边缘联线之中点，稍偏食指侧处	头痛、牙痛、鼻炎、咽喉肿痛、耳聋、眼病、面神经麻痹、外感发热、上肢关节痛、偏瘫、滞产、神经衰弱	直刺或斜刺5分~1寸	大肠经原穴。孕妇不宜针
阳 溪	腕背横纹桡侧端凹陷处，即当拇指上翘时，拇长、短伸肌腱之间凹陷中	头痛、眼痛、耳聋、耳鸣、牙痛、手腕痛、小儿消化不良	直刺3~5分	大肠经经穴
偏 历	阳溪穴上3寸，或两手虎口交叉，中指尖到达处之桡骨外侧凹陷处	扁桃体炎、面神经麻痹、前臂神经痛、鼻衄、水肿	直刺或斜刺5分~1寸	大肠经络穴
温 溜	阳溪穴上5寸，在阳溪穴与曲池穴联线上	口腔炎、腮腺炎、舌炎、肩臂痠痛	直刺5分~1寸	大肠经郄穴
下 廉	曲池穴下4寸	肘臂痛、腹痛、乳腺炎	直刺5分~1寸	
上 廉	曲池穴下3寸	肩臂痠痛、上肢麻痹、麻木、肠鸣腹痛	直刺5分~1寸	
三 里	曲池穴下2寸	肩臂痛、上肢麻痹、腹痛、腹泻	直刺1~1.5寸	
曲 池	曲肘成90°，肘横纹桡侧头稍外方	上肢关节痛、麻痹、偏瘫、肩背痛、咽喉肿痛、发热、高血压、甲状腺肿大、荨麻疹	直刺1~1.5寸，或透刺少海	大肠经合穴
肘 髁	屈肘，在曲池穴斜向上外1寸，近肱骨边缘处	肘臂痛、拘挛、麻木	直刺5分~1寸	
五 里	曲池穴上3寸，屈肘取之	肺炎、腹膜炎、肘臂疼痛、颈淋巴结结核	直刺1寸，避开血管	
臂 臑	上臂外侧，三角肌止点稍前处。又法：在三角肌止点上。又法：在三角肌止点稍后处	臂痛、偏瘫、眼病	直刺1~1.5寸	
肩 髃	臂外展平举，在肩关节上出现两个凹陷，本穴就在前面的凹陷中。或垂肩时锁骨肩峰端直下约2寸的骨缝中	肩臂痛、上肢关节痛、偏瘫、麻痹	斜刺入骨缝中1~1.5寸	

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
巨 骨	锁骨肩峰端与肩胛岗之间凹陷处	肩臂痛不得屈伸、吐血、颈淋巴结结核	直刺5分~1寸	
天 鼎	在颈侧部扶突穴下1寸，当胸锁乳突肌后缘	咽喉肿痛、扁桃体炎、颈淋巴结结核	直刺5分~1寸	
扶 突	喉结旁开3寸，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间	咳嗽、痰多、咽喉肿痛、臂痛	直刺5分~1寸	
禾 髻	人中穴旁开5分	面神经麻痹、鼻衄、鼻塞	斜刺3~5分	
迎 香	鼻翼外缘中点旁开5分，鼻唇沟中	鼻塞、鼻炎、副鼻窦炎、面神经麻痹	向内上方斜刺3~5分	

(3) 足阳明胃经

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
承 泣	眼平视，瞳孔直下，下眼眶边缘上	急性及慢性结膜炎、迎风流泪、近视、远视、散光、视神经炎、视网膜膜炎、视神经萎缩、白内障	以左手食指向上固定眼球，针尖沿眼眶下缘对眶尖缓慢刺入5分~1寸。余同膀胱经睛明穴	
四 白	眼平视，瞳孔直下1寸稍内，当眶下孔部位	面神经麻痹、三叉神经痛、眼病	直刺或斜刺3~5分	
巨 髻	眼平视，瞳孔直下与鼻翼下缘水平线交点处	面神经麻痹、鼻衄、牙痛、唇颊肿痛	斜刺3~5分	
地 仓	口角外侧旁开4分处	流涎、面神经麻痹	斜刺3~5分，或透刺颊车穴	
大 迎	下颌角前凹陷处，相当颊车穴前5分，闭口鼓腮当下颌骨边缘出现沟形处	牙关紧闭、颊肿、牙痛、面神经麻痹	斜刺5分，避开血管	
颊 车	下颌角前上方约一横指，咀嚼时肌肉隆起处	牙痛、腮腺炎、面神经麻痹	直刺或斜刺5分~1寸	
下 关	下颌小头前方，颞弓后下缘凹陷处，闭口取之	牙痛、三叉神经痛、耳聋、耳痛、下颌关节炎、面神经麻痹	直刺5分~1.5寸	
头 维	前发际额角处，相当神庭穴旁开4.5寸	偏头痛、目眩、眼痛、迎风流泪	斜刺5分~1寸	

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
人 迎	喉结旁开，当胸锁乳突肌前缘，动脉搏动处	高血压、哮喘、咽喉肿痛、发音困难，偏瘫	直刺0.5~1寸，注意避开动脉	
水 突	胸锁乳突肌前缘，人迎穴与气舍穴联线之中点	咽喉肿痛、哮喘	斜刺5分~1寸	
气 舍	人迎穴直下，与锁骨上缘相交处	咽喉肿痛、哮喘、项强	直刺3~5分	
缺 盆	锁骨上凹之中点，约与乳头相对	咽喉肿痛、哮喘、胸膜炎、肋间神经痛	直刺3~5分，避开血管	
气 户	锁骨下缘，璇玑穴旁开4寸	哮喘、支气管炎、胸背痛、呃逆、呼吸困难	斜刺5~8分	
库 房	第一肋间，华盖穴旁开4寸	支气管炎、胸胁胀痛	斜刺5~8分	
屋 翳	第二肋间，紫宫穴旁开4寸	支气管炎、胸胁胀痛、哮喘	斜刺5~8分	
膺 窗	第三肋间，玉堂穴旁开4寸	咳嗽、哮喘、胸胁痛、肠鸣腹泻、乳腺炎	斜刺5~8分	
乳 中	乳头中央，相当锁骨中线第四肋间下方			不针灸。作为胸腹部取穴定位的标志
乳 根	乳头直下，乳房下沟凹陷处，相当第五肋间	乳汁不足、乳腺炎、胸胁痛	斜刺5~8分	
不 容	脐上6寸巨阙穴旁开2寸	胃扩张、肋间神经痛	直刺5~8分	
承 满	脐上5寸上脘穴旁开2寸	急性及慢性胃炎、胃痛、腹直肌痉挛	直刺或斜刺1~1.5寸	
梁 门	脐上4寸中脘穴旁开2寸	溃疡病、急性及慢性胃炎、胃神经官能症	直刺1~1.5寸	
关 门	脐上3寸建里穴旁开2寸	腹痛、腹胀、食欲不振、肠鸣腹泻、水肿	直刺1~1.5寸	
太 乙	脐上2寸下脘穴旁开2寸	胃痛、肠疝、遗尿、精神病	直刺1~1.5寸	
滑肉门	脐上1寸水分穴旁开2寸	呕吐、胃痛、精神病	直刺1~1.5寸	
天 枢	脐中旁开2寸	急及慢性肠炎、痢疾、便秘、肠麻痹	直刺1~2寸	大肠募穴

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
外 陵	脐下1寸,阴交穴旁开6寸	腹痛、痛经	直刺1~2寸	
大 巨	脐下2寸,石门穴旁开2寸	膀胱炎、腹痛、痢疾、遗精、疝气	直刺1~2寸	
水 道	脐下3寸,关元穴旁开2寸	肾炎、膀胱炎、尿潴留、睾丸炎、痛经、不孕	直刺1~2寸	本穴又为奇穴,左为胞门,右为子户
归 来	脐下4寸,中极穴旁开2寸	睾丸炎、子宫内膜炎、附件炎、月经不调、子宫脱垂	直刺1~2寸	
气 冲	脐下5寸,曲骨穴旁开2寸	生殖系疾病	直刺5分~1寸	
髀 关	伏兔穴直上6寸,与会阴穴水平线之交点。又法:与阴茎根平齐的大腿前正中处	下肢麻痹、瘫痪、股沟淋巴结炎、腰痛	直刺1~2.5寸	
伏 兔	髌骨外上缘直上6寸处	下肢瘫痪或麻痹、膝关节炎、荨麻疹	直刺1~2寸	
阴 市	髌骨外上缘直上3寸处	腿膝麻痹、酸痛	直刺1~2.5寸	
梁 丘	髌骨外上缘上2寸凹陷处	胃痛、腹泻、乳腺炎、膝关节炎	直刺1~2寸	胃经郄穴
犊 鼻	屈膝,髌骨下,髌韧带外侧凹陷中(即外膝眼)	膝关节炎	稍向内斜刺5分~1寸,或透刺内膝眼	
足三里	外膝下3寸,胫骨外侧约1横指处	胃炎、溃疡病、腹泻、腹胀、便秘、消化不良、高血压、偏瘫、癫痫、神经衰弱	直刺1~2.5寸	胃经合穴
上巨虚	足三里穴下3寸	腹痛、腹胀、腹泻、偏瘫	直刺1~2.5寸	大肠下合穴
条 口	上巨虚穴下3寸,相当犊鼻穴下8寸	膝关节炎、下肢瘫痪	直刺1~2.5寸	
下巨虚	上巨虚穴下3寸,相当犊鼻穴下9寸	急性及慢性肠炎、下肢瘫痪、肋间神经痛	直刺1~2.5寸	小肠下合穴
丰 隆	外踝上8寸,相当外膝眼与外踝尖联线的中点,胫骨前缘外开二横指处,胫、腓骨之间	咳嗽痰多、偏瘫、咽喉肿痛、精神病	直刺1~2.5寸	胃经络穴
解 溪	踝关节前横纹中央,两筋之间,与外踝尖平齐	踝关节痛、足下垂、头痛	直刺5分~1寸	胃经经穴

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
冲 阳	解溪穴下1.5寸，相当足背最高处，有动脉应手	足背痛、下肢瘫痪、牙痛、齿龈炎、癫痫	直刺3~5分，避开血管	胃经原穴
陷 谷	第二、三跖骨接合部前方凹陷处	颜面浮肿、水肿、肠鸣腹痛、足背肿痛	直刺5分~1寸	胃经输穴
内 庭	足背第二、三趾缝间，趾蹼缘后5分处	胃痛、头痛、牙痛、扁桃体炎、痢疾	直刺或斜刺5分~1寸	胃经荥穴
厉 兑	第二趾甲外侧，距甲角1分许	面神经瘫痪、鼻衄、牙痛、扁桃体炎、消化不良、神经衰弱	直刺1分	胃经井穴

(4) 足太阴脾经

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
隐 白	足拇趾内侧，距趾甲角1分许	腹胀、崩漏、多梦、惊风、精神病	直刺1分	脾经井穴
大 都	足拇指内侧，第一跖趾关节前下方赤白肉际	腹胀、腹痛、高热无汗	直刺3~5分	脾经荥穴
太 白	足内侧，第一跖骨小头的后下方赤白肉际	胃痛、腹胀、痢疾、便秘、吐泻	直刺3~5分	脾经输(原)穴
公 孙	足内侧，第一跖骨基底之前下凹陷处赤白肉际	胃痛、消化不良、呕吐、腹泻、痛经	直刺1~1.5寸	脾经络穴 八脉交会穴之一
商 丘	内踝前下方凹陷处，相当舟骨粗隆与内踝尖连线之中点	胃炎、肠炎、消化不良，足踝部疼痛	直刺3~5分	脾经经穴
三阴交	内踝尖上3寸，胫骨后缘	月经不调、痛经、白带多、崩漏、遗精、阳痿、早泄、盆腔炎、睾丸炎、遗尿、尿频、尿闭、腹痛、腹泻、消化不良、偏瘫、神经衰弱	直刺1~1.5寸，或透刺悬钟	孕妇禁针
漏 谷	胫骨后缘，三阴交上3寸凹陷处	腹胀、肠鸣、腿膝厥冷、麻痹	直刺1~1.5寸	
地 机	阴陵泉下3寸，胫骨后缘	腰痛、腹胀、痛经、月经过多、遗精	直刺1~2寸	脾经郄穴

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
阴陵泉	屈膝，胫骨内髁下缘凹陷处，与胫骨粗隆平齐	腹痛、水肿、小便不利、遗尿、遗精、月经不调、痢疾	直刺1.5~2寸，或透刺阳陵泉	脾经合穴
血 海	正坐屈膝，髌骨内上缘上2寸，当股内侧肌内侧缘	月经不调、功能性子宫出血、荨麻疹	直刺或稍向上斜刺1~2.5寸	
箕 门	髌骨内上缘直上8寸，相当血海穴上6寸处	小便不通、遗尿、腹股沟淋巴结炎	直刺1~1.5寸，避开动脉	
冲 门	耻骨联合上缘正中旁开约3.5寸	睾丸炎、精索痛、子宫内膜炎、疝气	直刺5分~1寸，避开动脉	
府 舍	冲门穴斜上7分，前正中中线旁开4寸	腹痛、疝气、阑尾炎、便秘	直刺1~1.5寸	
腹 结	大横穴下1.3寸，前正中中线旁开4寸	脐周痛、疝气、腹泻	直刺1~2寸	
大 横	脐中旁开4寸	腹胀、便秘、肠麻痹、腹泻、下腹痛、肠寄生虫病	直刺1~2寸	
腹 哀	大横穴上3寸，前正中中线旁开4寸	腹痛、消化不良、便秘、痢疾	直刺1~2寸	
食 窦	第五肋间，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛	斜刺5~8分	
天 溪	第四肋间，前正中线旁开6寸	胸痛、咳嗽、乳腺炎、乳汁不足	斜刺5~8分	
胸 乡	第三肋间，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛	斜刺5~8分	
周 荣	第二肋间，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛、咳嗽	斜刺5~8分	
大 包	腋中线直下第六肋间处	胸胁痛、气喘、全身疼痛，四肢无力	斜刺5~8分	

(5) 手少阴心经

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
极 泉	腋窝正中，腋动脉内侧	胁肋疼痛、心痛、肘臂疼痛	直刺5分，避开动脉	

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
青 灵	少海穴上3寸	胁痛、肩臂痛	直刺5分~1寸	
少 海	屈肘，肘横纹尺侧端与肱骨内上髁之间	肋间神经痛、尺神经痛	直刺5分~1寸	心经合穴
灵 道	掌后尺侧，神门穴上1.5寸	心痛、尺神经痛、癰病	直刺5~8分	心经经穴
通 里	神门穴上1寸	癰病性失语、心痛、腕臂痛、神经衰弱	直刺5分~1寸	心经络穴
阴 郄	神门穴上5分	神经衰弱、心痛、心悸、盗汗、肺结核	直刺5分~1寸	心经郄穴
神 门	仰掌，腕横纹尺侧端稍上方凹陷处	多梦、失眠、心慌、心跳、癰病	直刺或斜刺3~5分	心经输(原)穴
少 府	握拳时小指与无名指的指尖之间所对的掌心，在四、五掌骨之间	心悸、胸痛、阴痒、小便不利、遗尿、掌中热	直刺5分	心经荣穴
少 冲	小指桡侧，距甲角1分许	心悸、胸痛、中风昏迷	直刺1分	心经井穴

(6) 手太阳小肠经

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
少 泽	小指尺侧距甲角1分许	头痛、眼病、乳腺炎、乳汁不足	直刺1分	小肠经井穴
前 谷	第五掌指关节尺侧凹陷处，握拳时掌指关节前之横纹头赤白肉际	臂痛、手指麻木、热病、目翳、耳鸣、喉痹	直刺3~5分	小肠经荣穴
后 溪	半握拳，第五掌骨小头后方掌横纹头	肩背痛、头顶痛、聋哑、肋间神经痛、腰痛	直刺或向上斜刺5分~1寸	小肠经输穴 八脉交会穴之一
腕 骨	手背尺侧，第五掌骨与钩骨豌豆骨之间凹陷处	腕、肘及指关节炎、头痛	直刺3~5分	小肠经原穴
阳 谷	腕背横纹尺侧端凹陷处	臂外侧痛、颈颌肿痛、手腕痛、精神病、热病、耳聋、耳鸣	直刺3~5分	小肠经经穴

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
养 老	屈肘，掌心对胸，尺骨小头桡侧缘上2分骨缝中	上肢关节痛、肩背痛、后头痛、落枕、偏瘫	直刺或斜刺5分~1寸	小肠经郄穴
支 正	腕背横纹尺侧端上5寸，阳谷穴与小海穴的连线上	项强，肘、臂、手指痛，精神病	直刺5~8分	小肠经络穴
小 海	肘关节后，屈肘，尺骨鹰咀与肱骨内上髁之间	项强、肩背痛、颊肿、癫痫	直刺3~5分	小肠经合穴
肩 贞	垂臂合腋，在腋后皱襞尽头上1寸	肩胛痛、手臂不能高举、耳鸣、耳聋	直刺1~2寸	
臑 俞	肩贞穴直上，肩胛骨肩峰突起之后下缘凹陷处	肩臂疼痛无力	直刺1~2寸	
天 宗	肩胛岗下窝的中央，约与臑俞、肩贞穴成三角形	肩臂痛、肘臂痛	直刺5分~1寸	
秉 风	肩胛岗上窝的中央，天宗穴直上，举臂时成凹陷处	肩胛疼痛、上肢麻木	斜刺5分~1寸	
曲 垣	肩胛岗上窝的内侧端，臑俞穴与第二胸椎棘突连线之中点	肩胛拘挛、疼痛	斜刺5分~1寸	
肩外俞	第一胸椎棘突下旁开3寸	肩胛痛	斜刺5分~1寸	
肩中俞	大椎穴旁开2寸处	肩背痛、落枕、支气管炎、哮喘	斜刺5分~1寸	
天 窗	喉结旁开3.5寸，胸锁乳突肌后缘扶突穴后5分	耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、颈项强痛	直刺1~1.5寸	
天 容	耳垂下，下颌角后方，胸锁乳突肌之前	扁桃体炎、咽喉肿痛、发音困难	直刺1~1.5寸，避开血管	
颞 髁	目外眦角直下，颞骨下缘凹陷处	面神经麻痹、牙痛	斜刺5分~1寸	
听 宫	耳屏中点前缘与下颌关节之间凹陷处，微张口取之	耳聋、耳鸣、中耳炎、外耳道炎、幻听	针刺5分~1寸	

(7) 足太阳膀胱经

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
睛 明	眼内眦内 1 分许	急及慢性结膜炎、迎风流泪、近视、远视、散光、视神经炎、视网膜炎、视神经萎缩、白内障	以左手食指将眼球推向外侧固定，针尖稍向外偏斜，对眶尖沿内侧缘缓慢刺入，针 5 分~1 寸深，不提插，不捻转，出针后压迫局部 2~3 分钟，以防出血	
攒 竹	眉头内侧凹陷处	头痛、流泪、目赤肿痛、视物不清、角膜白斑	斜刺 3~5 分	
眉 冲	攒竹穴直上入前发际 5 分处	头痛、眩晕、眼病、癫痫	斜刺 3~5 分	
曲 差	神庭穴旁开 1.5 寸，入前发际 5 分	前头痛、目眩、鼻塞、鼻衄	斜刺 3~5 分	
五 处	曲差穴后 5 分	头痛、目眩、癫痫	斜刺 3~5 分	
承 光	五处穴后 1.5 寸	头痛、眩晕、角膜白斑、感冒	斜刺 3~5 分	
通 天	承光穴后 1.5 寸	头顶痛、副鼻窦炎、鼻炎	斜刺 3~5 分	
络 却	通天穴后 1.5 寸	鼻炎、鼻塞、鼻衄、头顶痛、慢性支气管炎	斜刺 3~5 分	
玉 枕	络却穴后 4 寸，脑户穴旁开 1.3 寸处	眩晕、头顶痛、近视	斜刺 3~5 分	
天 柱	哑门穴旁开 1.3 寸，入后发际 5 分凹陷处	后头痛、颈项强痛、咽喉痛、神经衰弱、癫痫	斜刺 5 分~1 寸	
大 杼	第一胸椎棘突下旁开 1.5 寸处	支气管炎、肺炎、胸膜炎、落枕、肩背痛、肺结核、关节炎、肢体麻木	斜刺 5 分~1 寸	八会穴之一
风 门	第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸处	感冒、支气管炎、荨麻疹	斜刺 5 分~1 寸	
肺 俞	第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸处	支气管炎、肺炎、肺结核、感冒	斜刺 5 分~1 寸	

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
厥阴俞	第四胸椎棘突下旁开1.5寸处	神经衰弱、胸闷、胸痛、心包炎、呃逆	斜刺5分~1寸	
心 俞	第五胸椎棘突下旁开1.5寸处	心律不整、心慌心跳、神经衰弱、心绞痛、瘰病	斜刺5分~1寸	
督 俞	第六胸椎棘突下旁开1.5寸处	心内膜炎、肠鸣腹痛、呃逆	斜刺5分~1寸	
膈 俞	第七胸椎棘突下旁开1.5寸处	慢性出血性疾患、贫血、呃逆、神经性呕吐、荨麻疹	斜刺5分~1寸	八会穴之一
肝 俞	第九胸椎棘突下旁开1.5寸处	肝病、胃病、眼病、神经衰弱、肋间神经痛	斜刺5分~1寸	
胆 俞	第十胸椎棘突下旁开1.5寸处	胆囊炎、肝炎	斜刺5分~1寸	
脾 俞	第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处	胃炎、溃疡病、肝炎、肠炎、消化不良、浮肿、荨麻疹、慢性出血性疾患、肢体乏力	斜刺5分~1寸	
胃 俞	第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处	胃炎、溃疡病、肝炎、肠炎、消化不良、胃下垂	斜刺5分~1寸	
三焦俞	第一腰椎棘突下旁开1.5寸处	胃痛、消化不良、肠炎、肾炎、神经衰弱、腰痛、遗尿	直刺1~1.5寸	
肾 俞	第二腰椎棘突下旁开1.5寸处	腰痛、遗精、遗尿、阳萎、月经不调、慢性盆腔炎、肾炎、神经衰弱	直刺1~1.5寸	
气海俞	第三腰椎棘突下旁开1.5寸处	腰痛、痛经、痔疮	直刺1~1.5寸	
大肠俞	第四腰椎棘突下旁开1.5寸处	肠炎、痢疾、便秘、腰痛	直刺1~1.5寸	
关元俞	第五腰椎棘突下旁开1.5寸处	腰痛、肠炎、膀胱炎、附件炎、遗尿、消渴	直刺1~1.5寸	
小肠俞	平第一骶骨孔，后正中线旁开1.5寸处，相当于髂后上棘内缘与骶骨间凹陷处	坐骨神经痛、腰痛、遗精、遗尿、肠炎、便秘、盆腔炎	直刺5分~1寸	
膀胱俞	平第二骶骨孔，后正中线旁开1.5寸处	膀胱炎、腰骶痛、坐骨神经痛、腹泻、便秘、糖尿病	直刺5分~1寸	

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
中脊俞	平第三骶后孔, 后正中线旁开 1.5 寸处	肠炎、腰骶痛、坐骨神经痛	直刺 1~1.5 寸	
白环俞	平第四骶后孔, 后正中线旁开 1.5 寸处	坐骨神经痛、腰骶痛、子宫内膜炎	直刺 5 分~1 寸	
上 髎	第一骶后孔中	睾丸炎、附件炎、月经不调、小便不利等泌尿生殖系疾病, 下腰痛、坐骨神经痛、痔疮、神经衰弱	直刺 1~2 寸	
次 髎	第二骶后孔中	同 上	同 上	
中 髎	第三骶后孔中	同 上	同 上	
下 髎	第四骶后孔中	同 上	同 上	
会 阳	尾骨下端距正中线旁开约 5 分处	经期腰痛、白带过多、阳痿、腹泻、痔疮	直刺 1~1.5 寸	
承 扶	臀下横纹中央	腰背痛、坐骨神经痛、臀部疮疡、痔疮、便秘、尿闭	直刺 1~3 寸	
殷 门	承扶穴与委中穴联线中点上 1.5 寸处	腰背痛、坐骨神经痛、下肢麻痹、瘫痪	直刺 1.5~3 寸	
浮 髎	委阳穴上 1 寸	膀胱炎、便秘、尿闭、下肢外侧麻痹	直刺 1~2 寸	
委 阳	屈膝, 腘窝横纹外端两筋间	腓肠肌痉挛、腰背痛	直刺 1~2 寸	三焦经下合穴
委 中	腘横纹中央	腰背痛、腿痛、坐骨神经痛、半身不遂	直刺 1~2 寸	膀胱经合穴
附 分	第二胸椎棘突下旁开 3 寸处	肩项强痛、肋间神经痛、肘臂麻木	斜刺 5~8 分	
魄 户	第三胸椎棘突下旁开 3 寸处	支气管炎、哮喘、胸膜炎、呕吐、肩胛痛、肺结核	斜刺 5 分~1 寸	
膏 肓	第四胸椎棘突下旁开 3 寸处	肺结核、胸膜炎、支气管炎、神经衰弱, 久病体弱	斜刺 5 分~1 寸	
神 堂	第五胸椎棘突下旁开 3 寸处	心脏病、支气管炎、哮喘、肩背痛	斜刺 5 分~1 寸	
意 堂	第六胸椎棘突下旁开 3 寸处	心包炎、肋间神经痛、呃逆、呕吐、眩晕、哮喘	斜刺 5 分~1 寸	

穴 名	取 穴 方 法	主 治	针 法	备 注
膈 关	第七胸椎棘突下旁开3寸处	肋间神经痛、呕吐、呃逆、项背强痛	斜刺5分~1寸	
魂 门	第九胸椎棘突下旁开3寸处	肝病、胸膜炎、心内膜炎、胃痛、消化不良	斜刺5分~1寸	
阳 纲	第十胸椎棘突下旁开3寸处	腹泻、肠鸣、腹痛、黄疸	斜刺5分~1寸	
意 舍	第十一胸椎棘突下旁开3寸处	背痛、腹胀、消化不良、肝病、呕吐	斜刺5分~1寸	
胃 仓	第十二胸椎棘突下旁开3寸处	胃痛、呕吐、腹胀、便秘、脊背痛	斜刺5分~1寸	
育 门	第一腰椎棘突下旁开3寸处	上腹痛、便秘、乳腺炎	斜刺1~1.5寸	
志 室	第二腰椎棘突下旁开3寸处	遗精、阳痿、小便不利、水肿、腰脊强痛	直刺1~1.5寸	
胞 育	第二骶椎棘突下旁开3寸处	肠炎、腹胀、腰背痛、尿潴留	直刺5分~1寸	
秩 边	第四骶椎棘突下旁开3寸处	膀胱炎、痔疮、下腰痛、坐骨神经痛、下肢瘫痪、麻木	直刺1~2寸	
合 阳	委中穴直下2寸，在委中穴与承山穴联线上	腰腿痛、下肢麻痹	直刺1~2寸	
承 筋	合阳穴与承山穴联线的中点，腓肠肌腹中	小腿痛、痔疮、腰背强痛	直刺1~2寸	
承 山	用力伸足，在小腿后面正中出现“人”字的凹陷处，即是本穴。如“人”字不显，可从委中穴与昆仑穴联线的中点处取之	腓肠肌痉挛、腰背痛、腿痛、瘫痪、脱肛、痔疮	直刺1~2寸	
飞 扬	外踝后昆仑穴上7寸	目痛、目眩、腰腿痛、肾炎、膀胱炎、小腿无力	直刺1~1.5寸	膀胱经络穴
跗 阳	外踝后昆仑穴上3寸	头痛、腰骶痛、踝部肿痛	直刺1~1.5寸	
昆 仑	外踝尖与跟腱联线中点	脚跟痛、下肢瘫痪、坐骨神经痛、腰背痛、头项强痛	直刺5分~1寸，或透刺太溪穴	膀胱经经穴
仆 参	外踝后下方，昆仑穴直下1.5寸，跟骨旁凹陷处	踝跟部疼痛、下肢痿软无力	直刺3~5分	

穴名	取穴方法	主治	针法	备注
申脉	外踝下缘下5分凹陷处	踝关节痛、腰腿痛、下肢无力、头痛、眩晕、美尼攸氏征、癫痫	直刺3~5分	八脉交会穴之一
金门	外踝前下方，第五跖骨粗隆后方凹陷处	踝关节痛、腰腿痛、小儿惊风、癫痫	直刺3~5分	膀胱经郄穴
京骨	第五跖骨粗隆外侧凹陷处	头痛、项强、目眩、腰腿痛、癫痫	直刺3~5分	膀胱经原穴
束骨	第五跖骨小头后外侧凹陷处	头痛、项强、目眩、腰腿痛、癫痫	直刺3~5分	膀胱经输穴
通谷	第五跖趾关节前外侧凹陷	头痛、项强、目眩、鼻衄	直刺2~3分	膀胱经荥穴
至阴	足小趾外侧距甲角1分许	胎位不正，难产	直刺1分许，或用灸法	膀胱经井穴

(8) 足少阴肾经

穴名	取穴方法	主治	针法	备注
涌泉	足底（不包括足趾）前、中1/3交界处，当第二、三趾跖关节后方，踮足时呈凹陷处	头顶痛、小儿抽搐、昏迷、中暑、脑溢血、瘧病、癰疽	直刺5分~1寸	肾经井穴
然谷	足内踝前下方，舟状骨前下凹陷处	膀胱炎、月经不调、糖尿病、咽喉肿痛	直刺1~1.5寸	肾经荥穴
太溪	内踝尖与跟腱联线的中点	肾炎、膀胱炎、遗尿、月经不调、下肢瘫痪	直刺5分~1寸，或透刺昆仑穴	肾经输（原）穴
大钟	内踝后下方，跟腱附着部的内侧，太溪穴下5分稍后处	神经衰弱、瘧病、咳血、哮喘、小便不利、便秘、足跟痛	直刺3~5分	肾经络穴
水泉	太溪穴直下1寸，跟骨结节内侧前上部凹陷处	月经不调、子宫脱垂、小便不利、近视	直刺3~5分	肾经郄穴
照海	内踝尖直下1寸处	月经不调、子宫脱垂、扁桃体炎、神经衰弱、癰疽	直刺5分~1寸	八脉交会穴之一
复溜	太溪穴直上2寸	肾炎、睾丸炎、盗汗、腹泻、腰痛	直刺1~1.5寸	肾经经穴