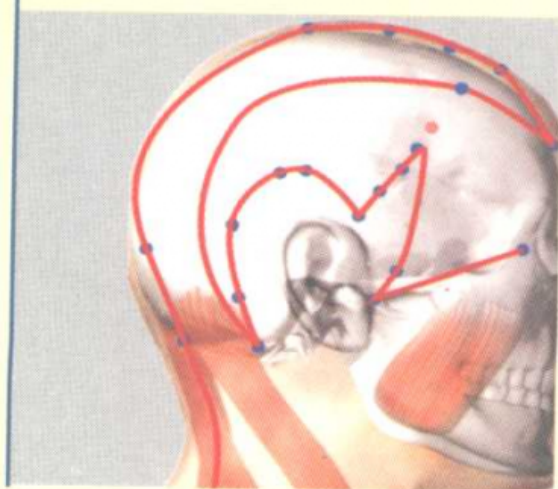
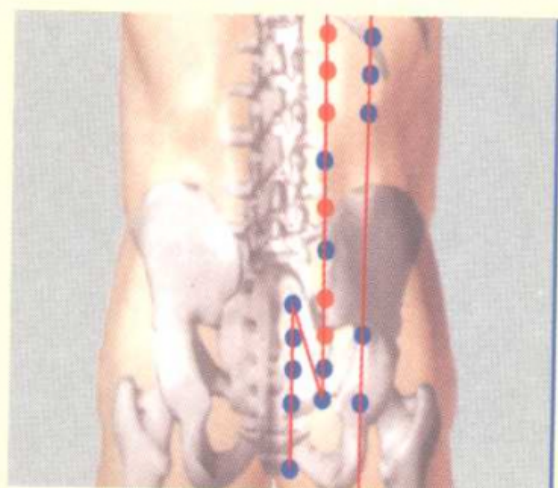
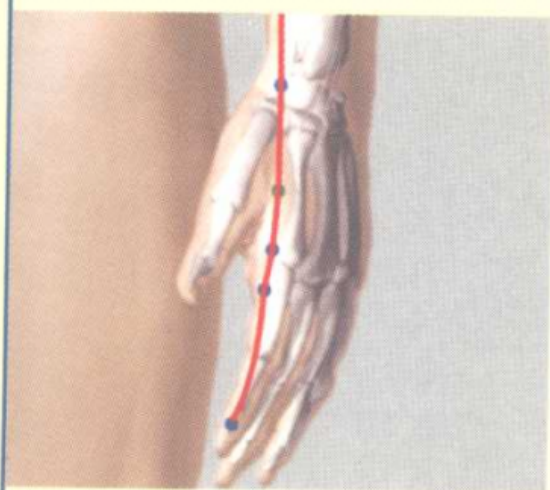


编著 吴中朝 高尚威

# 腧穴定位速查

SHUXUE DINGWEI SUCHA



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

军医版畅销书  
超值彩图版

封面设计



销售分类 中医临床

ISBN 978-7-5091-2052-1



9 787509 120521 >

策划编辑 焦健姿 周 垒

编辑热线 010-51927271

定价 29.80元

# 腧穴 定位速查

(彩图版)

编 著 吴中朝 高尚威  
绘 图 张惠辉

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

腧穴定位速查: 彩图版 / 吴中朝编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-2052-1

I . 腧 ... II . 吴 ... III . 俞穴 (五腧) —基本知识 IV . R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135102 号

---

策划编辑: 焦健姿 周 垒 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/64

印张: 6 字数: 170

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 8000

定价: 29.80 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 前言

腧穴学是针灸学的基础，而腧穴定位则是腧穴学的关键，它直接决定着临床疗效。单纯用抽象的语言描述腧穴定位，缺乏形象化，不利于真正掌握。本书以国家标准为依据，采用彩色图片标定腧穴位置，共收录经穴、奇穴等 400 多个穴位，具有生动、真实、简要、准确的特点，配有 160 余幅彩图，图文互参，并记载了一些穴位的简便定位方法，方便实用，易于学习掌握，从而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能够准确、快速地掌握腧穴定位。

本书涉及中医、针灸基础知识，形式新颖，图文互补，内容实用。读者在学习，在实践中，在休闲之余，翻阅本书，定能有所收益。

# 目 录

|                  |          |                |           |
|------------------|----------|----------------|-----------|
| <b>第一章 腧穴定位法</b> | <b>1</b> | <b>手阳明大肠经穴</b> | <b>16</b> |
| 骨度分寸法            | 1        | LI 1 — 商阳      | 16        |
| 解剖标志法            | 4        | LI 2 — 二间      | 16        |
| 手指同身寸            | 4        | LI 3 — 三间      | 16        |
| 简便取穴法            | 5        | LI 4 — 合谷      | 18        |
| <b>第二章 十二经腧穴</b> | <b>6</b> | LI 5 — 阳溪      | 18        |
| <b>手太阴肺经穴</b>    | <b>6</b> | LI 6 — 偏历      | 20        |
| LU 1 — 中府        | 6        | LI 7 — 温溜      | 20        |
| LU 2 — 云门        | 6        | LI 8 — 下廉      | 20        |
| LU 3 — 天府        | 8        | LI 9 — 上廉      | 22        |
| LU 4 — 侠白        | 8        | LI 10 — 手三里    | 22        |
| LU 5 — 尺泽        | 8        | LI 11 — 曲池     | 24        |
| LU 6 — 孔最        | 10       | LI 12 — 肘髎     | 24        |
| LU 7 — 列缺        | 12       | LI 13 — 手五里    | 24        |
| LU 8 — 经渠        | 12       | LI 14 — 臂臑     | 26        |
| LU 9 — 太渊        | 12       | LI 15 — 肩髃     | 26        |
| LU 10 — 鱼际       | 14       | LI 16 — 巨骨     | 28        |
| LU 11 — 少商       | 14       | LI 17 — 天鼎     | 28        |
|                  |          | LI 18 — 扶突     | 28        |
|                  |          | LI 19 — 口禾髎    | 30        |

LI 20 — 迎香 30

足阳明胃经穴 32

ST1 — 承泣 32  
ST2 — 四白 32  
ST3 — 巨髎 32  
ST4 — 地仓 34  
ST5 — 大迎 36  
ST6 — 颊车 36  
ST7 — 下关 36  
ST8 — 头维 38  
ST9 — 人迎 38  
ST10 — 水突 38  
ST11 — 气舍 38  
ST12 — 缺盆 40  
ST13 — 气户 40  
ST14 — 库房 40  
ST15 — 屋翳 40  
ST16 — 膺窗 40  
ST17 — 乳中 42  
ST18 — 乳根 42  
ST19 — 不容 44  
ST20 — 承满 44  
ST21 — 梁门 44

ST22 — 关门 44  
ST23 — 太乙 44  
ST24 — 滑肉门 44  
ST25 — 天枢 46  
ST26 — 外陵 46  
ST27 — 大巨 46  
ST28 — 水道 46  
ST29 — 归来 48  
ST30 — 气冲 48  
ST31 — 髀关 50  
ST32 — 伏兔 50  
ST33 — 阴市 50  
ST34 — 梁丘 50  
ST35 — 犊鼻 52  
ST36 — 足三里 52  
ST37 — 上巨虚 52  
ST38 — 条口 54  
ST39 — 下巨虚 54  
ST40 — 丰隆 54  
ST41 — 解溪 56  
ST42 — 冲阳 56  
ST43 — 陷谷 56  
ST44 — 内庭 58  
ST45 — 厉兑 58

## 足太阴脾经穴

60

|           |    |
|-----------|----|
| SP1 - 隐白  | 60 |
| SP2 - 大都  | 62 |
| SP3 - 太白  | 62 |
| SP4 - 公孙  | 62 |
| SP5 - 商丘  | 64 |
| SP6 - 三阴交 | 64 |
| SP7 - 漏谷  | 64 |
| SP8 - 地机  | 66 |
| SP9 - 阴陵泉 | 66 |
| SP10 - 血海 | 68 |
| SP11 - 箕门 | 68 |
| SP12 - 冲门 | 68 |
| SP13 - 府舍 | 70 |
| SP14 - 腹结 | 72 |
| SP15 - 大横 | 72 |
| SP16 - 腹哀 | 72 |
| SP17 - 食窦 | 72 |
| SP18 - 天溪 | 72 |
| SP19 - 胸乡 | 74 |
| SP20 - 周荣 | 76 |
| SP21 - 大包 | 76 |

## 手少阴心经穴

78

|          |    |
|----------|----|
| HT1 - 极泉 | 78 |
|----------|----|

|          |    |
|----------|----|
| HT2 - 青灵 | 78 |
| HT3 - 少海 | 78 |
| HT4 - 灵道 | 80 |
| HT5 - 通里 | 80 |
| HT6 - 阴郄 | 80 |
| HT7 - 神门 | 82 |
| HT8 - 少府 | 82 |
| HT9 - 少冲 | 84 |

## 手太阳小肠经穴

86

|            |    |
|------------|----|
| SI1 - 少泽   | 86 |
| SI2 - 前谷   | 86 |
| SI3 - 后溪   | 88 |
| SI4 - 腕骨   | 88 |
| SI5 - 阳谷   | 88 |
| SI6 - 养老   | 90 |
| SI7 - 支正   | 92 |
| SI8 - 小海   | 92 |
| SI9 - 肩贞   | 94 |
| SI10 - 臑俞  | 94 |
| SI11 - 天宗  | 94 |
| SI12 - 秉风  | 94 |
| SI13 - 曲垣  | 96 |
| SI14 - 肩外俞 | 96 |
| SI15 - 肩中俞 | 96 |

|      |      |    |
|------|------|----|
| SI16 | — 天窗 | 98 |
| SI17 | — 天容 | 98 |
| SI18 | — 颧髎 | 98 |
| SI19 | — 听宫 | 98 |

## 足太阳膀胱经穴 100

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| BL1  | — 睛明  | 100 |
| BL2  | — 攒竹  | 100 |
| BL3  | — 眉冲  | 100 |
| BL4  | — 曲差  | 102 |
| BL5  | — 五处  | 102 |
| BL6  | — 承光  | 104 |
| BL7  | — 通天  | 104 |
| BL8  | — 络却  | 104 |
| BL9  | — 玉枕  | 106 |
| BL10 | — 天柱  | 106 |
| BL11 | — 大杼  | 106 |
| BL12 | — 风门  | 108 |
| BL13 | — 肺俞  | 108 |
| BL14 | — 厥阴俞 | 108 |
| BL15 | — 心俞  | 108 |
| BL16 | — 督俞  | 110 |
| BL17 | — 膈俞  | 110 |
| BL18 | — 肝俞  | 110 |
| BL19 | — 胆俞  | 110 |

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| BL20 | — 脾俞  | 112 |
| BL21 | — 胃俞  | 112 |
| BL22 | — 三焦俞 | 112 |
| BL23 | — 肾俞  | 112 |
| BL24 | — 气海俞 | 114 |
| BL25 | — 大肠俞 | 114 |
| BL26 | — 关元俞 | 114 |
| BL27 | — 小肠俞 | 114 |
| BL28 | — 膀胱俞 | 116 |
| BL29 | — 中膂俞 | 116 |
| BL30 | — 白环俞 | 116 |
| BL31 | — 上髎  | 116 |
| BL32 | — 次髎  | 118 |
| BL33 | — 中髎  | 118 |
| BL34 | — 下髎  | 118 |
| BL35 | — 会阳  | 118 |
| BL36 | — 承扶  | 120 |
| BL37 | — 殷门  | 120 |
| BL38 | — 浮郄  | 120 |
| BL39 | — 委阳  | 120 |
| BL40 | — 委中  | 120 |
| BL41 | — 附分  | 122 |
| BL42 | — 魄户  | 122 |
| BL43 | — 膏肓  | 122 |

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| BL44 | — 神堂  | 122 |
| BL45 | — 谿谿  | 122 |
| BL46 | — 膈关  | 124 |
| BL47 | — 魂门  | 124 |
| BL48 | — 阳纲  | 124 |
| BL49 | — 意舍  | 124 |
| BL50 | — 胃仓  | 124 |
| BL51 | — 肓门  | 126 |
| BL52 | — 志室  | 126 |
| BL53 | — 胞育  | 126 |
| BL54 | — 秩边  | 126 |
| BL55 | — 合阳  | 128 |
| BL56 | — 承筋  | 128 |
| BL57 | — 承山  | 128 |
| BL58 | — 飞扬  | 128 |
| BL59 | — 跗阳  | 130 |
| BL60 | — 昆仑  | 130 |
| BL61 | — 仆参  | 130 |
| BL62 | — 申脉  | 130 |
| BL63 | — 金门  | 132 |
| BL64 | — 京骨  | 132 |
| BL65 | — 束骨  | 132 |
| BL66 | — 足通谷 | 132 |
| BL67 | — 至阴  | 134 |

## 足少阴肾经穴 136

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| KI1  | — 涌泉  | 136 |
| KI2  | — 然谷  | 138 |
| KI3  | — 太溪  | 138 |
| KI4  | — 大钟  | 138 |
| KI5  | — 水泉  | 140 |
| KI6  | — 照海  | 140 |
| KI7  | — 复溜  | 140 |
| KI8  | — 交信  | 142 |
| KI9  | — 筑宾  | 142 |
| KI10 | — 阴谷  | 142 |
| KI11 | — 横骨  | 144 |
| KI12 | — 大赫  | 144 |
| KI13 | — 气穴  | 144 |
| KI14 | — 四满  | 144 |
| KI15 | — 中注  | 146 |
| KI16 | — 肓俞  | 146 |
| KI17 | — 商曲  | 148 |
| KI18 | — 石关  | 148 |
| KI19 | — 阴都  | 148 |
| KI20 | — 腹通谷 | 148 |
| KI21 | — 幽门  | 150 |
| KI22 | — 步廊  | 150 |
| KI23 | — 神封  | 150 |

|      |      |     |
|------|------|-----|
| KI24 | — 灵墟 | 150 |
| KI25 | — 神藏 | 150 |
| KI26 | — 彘中 | 152 |
| KI27 | — 俞府 | 152 |

### 手厥阴心包经穴 154

|     |      |     |
|-----|------|-----|
| PC1 | — 天池 | 154 |
| PC2 | — 天泉 | 154 |
| PC3 | — 曲泽 | 154 |
| PC4 | — 郄门 | 156 |
| PC5 | — 间使 | 156 |
| PC6 | — 内关 | 156 |
| PC7 | — 大陵 | 158 |
| PC8 | — 劳宫 | 158 |
| PC9 | — 中冲 | 158 |

### 手少阳三焦经穴 160

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| SJ1 | — 关冲  | 160 |
| SJ2 | — 液门  | 160 |
| SJ3 | — 中渚  | 160 |
| SJ4 | — 阳池  | 162 |
| SJ5 | — 外关  | 162 |
| SJ6 | — 支沟  | 162 |
| SJ7 | — 会宗  | 164 |
| SJ8 | — 三阳络 | 164 |

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| SJ9  | — 四渎  | 166 |
| SJ10 | — 天井  | 166 |
| SJ11 | — 清冷渊 | 166 |
| SJ12 | — 消泺  | 168 |
| SJ13 | — 臑会  | 168 |
| SJ14 | — 肩髃  | 168 |
| SJ15 | — 天髃  | 170 |
| SJ16 | — 天牖  | 172 |
| SJ17 | — 翳风  | 172 |
| SJ18 | — 瘰脉  | 172 |
| SJ19 | — 颊息  | 172 |
| SJ20 | — 角孙  | 174 |
| SJ21 | — 耳门  | 174 |
| SJ22 | — 耳和髃 | 174 |
| SJ23 | — 丝竹空 | 174 |

### 足少阳胆经穴 176

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| GB1 | — 瞳子髃 | 176 |
| GB2 | — 听会  | 176 |
| GB3 | — 上关  | 176 |
| GB4 | — 颌厌  | 178 |
| GB5 | — 悬颅  | 178 |
| GB6 | — 悬厘  | 178 |
| GB7 | — 曲鬓  | 178 |
| GB8 | — 率谷  | 180 |

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| GB9  | — 天冲  | 180 |
| GB10 | — 浮白  | 180 |
| GB11 | — 头窍阴 | 182 |
| GB12 | — 完骨  | 182 |
| GB13 | — 本神  | 184 |
| GB14 | — 阳白  | 184 |
| GB15 | — 头临泣 | 184 |
| GB16 | — 目窗  | 186 |
| GB17 | — 正营  | 186 |
| GB18 | — 承灵  | 186 |
| GB19 | — 脑空  | 188 |
| GB20 | — 风池  | 188 |
| GB21 | — 肩井  | 190 |
| GB22 | — 渊腋  | 192 |
| GB23 | — 辄筋  | 192 |
| GB24 | — 日月  | 192 |
| GB25 | — 京门  | 192 |
| GB26 | — 带脉  | 194 |
| GB27 | — 五枢  | 196 |
| GB28 | — 维道  | 196 |
| GB29 | — 居髎  | 198 |
| GB30 | — 环跳  | 198 |
| GB31 | — 风市  | 200 |
| GB32 | — 中渚  | 200 |

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| GB33 | — 膝阳关 | 200 |
| GB34 | — 阳陵泉 | 200 |
| GB35 | — 阳交  | 202 |
| GB36 | — 外丘  | 202 |
| GB37 | — 光明  | 202 |
| GB38 | — 阳辅  | 204 |
| GB39 | — 悬钟  | 204 |
| GB40 | — 丘墟  | 206 |
| GB41 | — 足临泣 | 206 |
| GB42 | — 地五会 | 206 |
| GB43 | — 侠溪  | 208 |
| GB44 | — 足窍阴 | 208 |

## 足厥阴肝经穴 210

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| LR1  | — 大敦  | 210 |
| LR2  | — 行间  | 210 |
| LR3  | — 太冲  | 212 |
| LR4  | — 中封  | 212 |
| LR5  | — 蠡沟  | 214 |
| LR6  | — 中都  | 214 |
| LR7  | — 膝关  | 214 |
| LR8  | — 曲泉  | 216 |
| LR9  | — 阴包  | 216 |
| LR10 | — 足五里 | 216 |

|           |     |
|-----------|-----|
| LR11 — 阴廉 | 218 |
| LR12 — 急脉 | 218 |
| LR13 — 章门 | 220 |
| LR14 — 期门 | 220 |

### 第三章 奇经腧穴 222

#### 督脉穴 222

|           |     |
|-----------|-----|
| DU1 — 长强  | 222 |
| DU2 — 腰俞  | 224 |
| DU3 — 腰阳关 | 224 |
| DU4 — 命门  | 224 |
| DU5 — 悬枢  | 224 |
| DU6 — 脊中  | 226 |
| DU7 — 中枢  | 226 |
| DU8 — 筋缩  | 226 |
| DU9 — 至阳  | 226 |
| DU10 — 灵台 | 228 |
| DU11 — 神道 | 228 |
| DU12 — 身柱 | 228 |
| DU13 — 陶道 | 228 |
| DU14 — 大椎 | 230 |
| DU15 — 哑门 | 232 |
| DU16 — 风府 | 232 |
| DU17 — 脑户 | 232 |

|           |     |
|-----------|-----|
| DU18 — 强间 | 234 |
| DU19 — 后顶 | 234 |
| DU20 — 百会 | 236 |
| DU21 — 前顶 | 236 |
| DU22 — 囟会 | 236 |
| DU23 — 上星 | 238 |
| DU24 — 神庭 | 238 |
| DU25 — 素髎 | 238 |
| DU26 — 水沟 | 238 |
| DU27 — 兑端 | 240 |
| DU28 — 龈交 | 242 |

#### 任脉穴 244

|           |     |
|-----------|-----|
| RN1 — 会阴  | 244 |
| RN2 — 曲骨  | 246 |
| RN3 — 中极  | 246 |
| RN4 — 关元  | 246 |
| RN5 — 石门  | 248 |
| RN6 — 气海  | 248 |
| RN7 — 阴交  | 248 |
| RN8 — 神阙  | 250 |
| RN9 — 水分  | 250 |
| RN10 — 下脘 | 250 |
| RN11 — 建里 | 250 |
| RN12 — 中脘 | 252 |

|           |     |
|-----------|-----|
| RN13 — 上腕 | 252 |
| RN14 — 巨阙 | 252 |
| RN15 — 鸠尾 | 254 |
| RN16 — 中庭 | 254 |
| RN17 — 膻中 | 256 |
| RN18 — 玉堂 | 256 |
| RN19 — 紫宫 | 256 |
| RN20 — 华盖 | 256 |
| RN21 — 璇玑 | 258 |
| RN22 — 天突 | 258 |
| RN23 — 廉泉 | 260 |
| RN24 — 承浆 | 260 |

冲脉经穴 262

带脉经穴 262

阳跷脉经穴 262

阴跷脉经穴 263

阳维脉经穴 263

阴维脉经穴 263

## 第四章 经外奇穴 266

头颈部穴 266

HN1 — 四神聪 266

HN2 — 当阳 268

HN3 — 印堂 268

HN4 — 鱼腰 268

HN5 — 太阳 270

HN6 — 耳尖 270

HN7 — 球后 272

HN8 — 上迎香 272

HN9 — 内迎香 274

HN10 — 聚泉 276

HN11 — 海泉 278

HN12 — 金津 278

HN13 — 玉液 278

HN14 — 翳明 280

HN15 — 颈百劳 282

胸腹部穴 284

CA1 — 子宫 284

背部穴 286

B1 — 定喘 286

B2 — 夹脊 288

B3 — 胃脘下俞 288

B4 — 痞根 288

B5 — 下极俞 290

B6 — 腰宜 290

B7 — 腰眼 290

B8 — 十七椎 292

B9 — 腰奇 292

## 上肢部穴 294

UE1 — 肘尖 294

UE2 — 二白 296

UE3 — 中泉 298

UE4 — 中魁 298

UE5 — 大骨空 298

UE6 — 小骨空 298

UE7 — 腰痛点 300

UE8 — 外劳宫 300

UE9 — 八邪 300

UE10 — 四缝 302

UE11 — 十宣 302

## 下肢部穴 304

LE1 — 髌骨 304

LE2 — 鹤顶 304

LE3 — 百虫窝 304

LE4 — 内膝眼 306

LE5 — 膝眼 306

LE6 — 胆囊 308

LE7 — 阑尾 310

LE8 — 内踝尖 312

LE9 — 外踝尖 314

LE10 — 八冲 316

LE11 — 独阴 318

LE12 — 气端 320

## 附录部分

附录 A 腧穴美容法 322

附录 B 常见病指压  
取穴 327

附录 C 经脉循行歌 333

附录 D 经脉分寸歌 337

附录 E 特定穴 351

索引 359

# 第一章 腧穴定位法

腧穴，又称穴位，是人体脏腑经络之气输注出入的特殊部位，既是疾病的反应点，又是针灸临床的刺激点。正确取穴和针灸疗效的关系很大。现代临床常用的腧穴定位与取穴方法有以下几种：

## 一、骨度分寸法

将人体的各个部位分别规定其折算长度作为量取腧穴的标准（表 1-1 及图 1-1）。

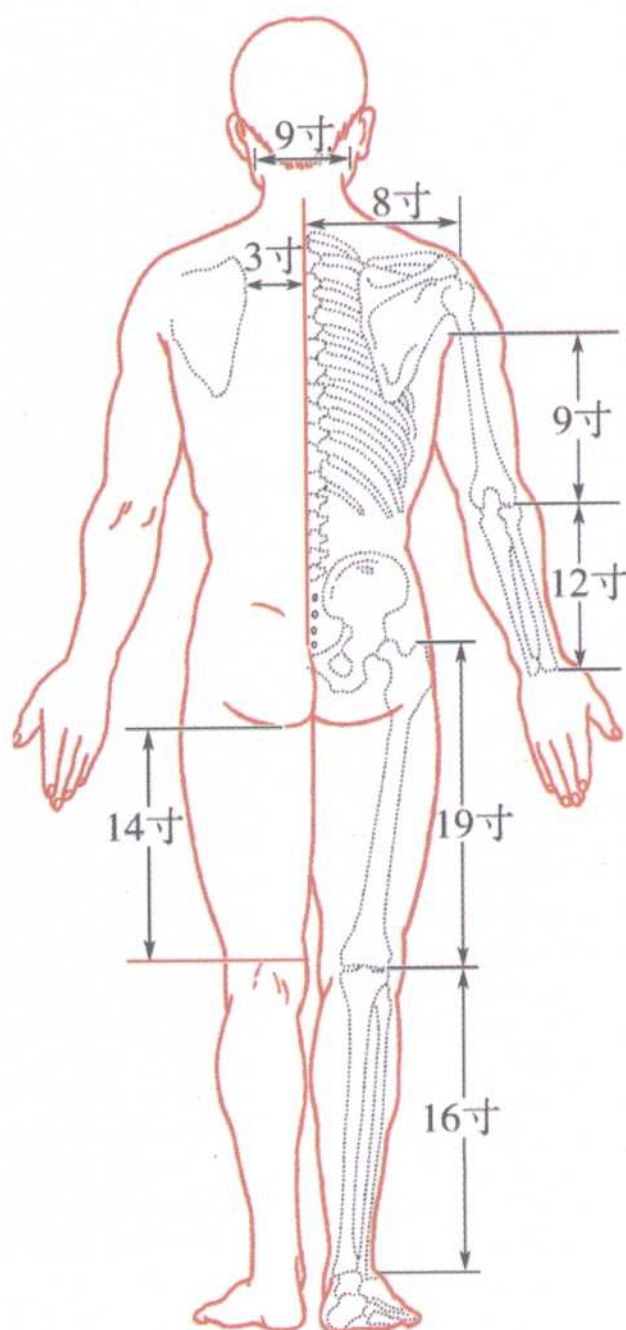
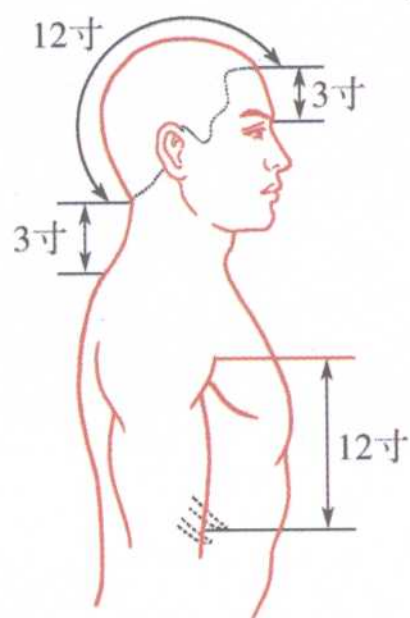


图 1-1 骨度分寸

表 1-1 常用骨度分寸表

| 分部  | 部位起点            | 常用骨度 | 度量法 | 说明                                                        |
|-----|-----------------|------|-----|-----------------------------------------------------------|
| 头部  | 前发际正中至<br>后发际正中 | 12 寸 | 直量  | 如前后发际不明，从眉心量至大椎穴折 18 寸。眉间至前发际正中 3 寸，大椎至后发际正中 3 寸          |
| 胸腹部 | 两乳头之间           | 8 寸  | 横量  | 胸部与胁肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋两穴间折 1 寸 6 分                       |
|     | 胸剑联合至脐中         | 8 寸  | 直量  |                                                           |
|     | 脐中至耻骨联合上缘       | 5 寸  |     |                                                           |
| 背腰部 | 大椎以下至尾骶         | 21 椎 | 直量  | 背部直寸根据脊椎定穴，肩胛骨下角相当第七（胸）椎，髂嵴相当第十六椎（第四腰椎棘突）。背部横寸以两肩胛内缘折 6 寸 |