

针灸口袋书



针灸

穴位

速学手册

郭长青 刘乃刚 编著



化学工业出版社



针灸口袋书

针灸 穴位 速学手册

郭长青 刘乃刚 编著



化学工业出版社

北京

定价：18.00元

ISBN 7-122-02888-8

掌握穴位定位是进行针灸穴位治疗的第一步。人体有十四正经362个经穴，另外还有一些经外奇穴，记忆起来有一定困难。另外，穴位定位不能停留在文字描述上，必须要落实到人体上，这样在临床实践中才能认穴准确，达到预期的治疗目的。

本书采用最新腧穴定位标准(GB/T 12346—2006)，把针灸歌诀与穴位定位结合起来，帮助大家记忆穴位。全书采用真人拍摄的图片标示穴位，定位更加清晰准确，与临床实际结合紧密。部分重点穴位还配有断面解剖图，进一步加深对穴位定位的认识。希望通过这些手段，使学习者更好、更快、更准地掌握穴位定位，站在一个较高的起点上学习针灸学。

图书在版编目(CIP)数据

针灸穴位速学手册/郭长青,刘乃刚编著. —北京:化学工业出版社, 2008.6

(针灸口袋书)

ISBN 978-7-122-03008-5

I. 针… II. ①郭…②刘… III. 针灸疗法-穴位-手册
IV. R224.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第076296号

责任编辑: 严 洁
责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 医学出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司
787mm×960mm 1/32 印张6 $\frac{1}{4}$ 字数110千字
2008年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00元

版权所有 违者必究

目 录

第一章 腧穴的定位

- 一、骨度分寸法..... 1
- 二、体表标志法..... 3
- 三、手指比量法..... 5
- 四、简易取穴法..... 7

第二章 手太阴肺经经穴

1. 中府 (LU 1) 9
2. 云门 (LU 2) 9
3. 天府 (LU 3) 11
4. 侠白 (LU 4) 11
5. 尺泽 (LU 5) 12
6. 孔最 (LU 6) 13
7. 列缺 (LU 7) 13
8. 经渠 (LU 8) 13
9. 太渊 (LU 9) 13
10. 鱼际 (LU 10) 13
11. 少商 (LU 11) 15

第三章 手阳明大肠经经穴

1. 商阳 (LI 1) 16
2. 二间 (LI 2) 16
3. 三间 (LI 3) 17
4. 合谷 (LI 4) 17
5. 阳溪 (LI 5) 19
6. 偏历 (LI 6) 19
7. 温溜 (LI 7) 20

目 录

8. 下廉 (LI 8)	20
9. 上廉 (LI 9)	20
10. 手三里 (LI 10)	21
11. 曲池 (LI 11)	21
12. 肘髎 (LI 12)	22
13. 手五里 (LI 13)	22
14. 臂臑 (LI 14)	22
15. 肩髃 (LI 15)	22
16. 巨骨 (LI 16)	23
17. 天鼎 (LI 17)	24
18. 扶突 (LI 18)	24
19. 口禾髎 (LI 19)	24
20. 迎香 (LI 20)	24

第四章 足阳明胃经经穴

1. 承泣 (ST 1)	28
2. 四白 (ST 2)	28
3. 巨髎 (ST 3)	28
4. 地仓 (ST 4)	28
5. 大迎 (ST 5)	29
6. 颊车 (ST 6)	29
7. 下关 (ST 7)	29
8. 头维 (ST 8)	29
9. 人迎 (ST 9)	30
10. 水突 (ST 10)	30
11. 气舍 (ST 11)	30
12. 缺盆 (ST 12)	30

目 录

13. 气户 (ST 13)	31
14. 库房 (ST 14)	31
15. 屋翳 (ST 15)	31
16. 膺窗 (ST 16)	32
17. 乳中 (ST 17)	32
18. 乳根 (ST 18)	32
19. 不容 (ST 19)	32
20. 承满 (ST 20)	33
21. 梁门 (ST 21)	33
22. 关门 (ST 22)	33
23. 太乙 (ST 23)	34
24. 滑肉门 (ST 24)	34
25. 天枢 (ST 25)	34
26. 外陵 (ST 26)	34
27. 大巨 (ST 27)	35
28. 水道 (ST 28)	35
29. 归来 (ST 29)	35
30. 气冲 (ST 30)	35
31. 髀关 (ST 31)	36
32. 伏兔 (ST 32)	36
33. 阴市 (ST 33)	37
34. 梁丘 (ST 34)	37
35. 犊鼻 (ST 35)	37
36. 足三里 (ST 36)	37
37. 上巨虚 (ST 37)	37
38. 条口 (ST 38)	39
39. 下巨虚 (ST 39)	39

目 录

- | | |
|----------------|----|
| 40. 丰隆 (ST 40) | 39 |
| 41. 解溪 (ST 41) | 39 |
| 42. 冲阳 (ST 42) | 39 |
| 43. 陷谷 (ST 43) | 39 |
| 44. 内庭 (ST 44) | 39 |
| 45. 厉兑 (ST 45) | 40 |

第五章 足太阴脾经经穴

- | | |
|----------------|----|
| 1. 隐白 (SP 1) | 41 |
| 2. 大都 (SP 2) | 43 |
| 3. 太白 (SP 3) | 43 |
| 4. 公孙 (SP 4) | 43 |
| 5. 商丘 (SP 5) | 43 |
| 6. 三阴交 (SP 6) | 44 |
| 7. 漏谷 (SP 7) | 45 |
| 8. 地机 (SP 8) | 45 |
| 9. 阴陵泉 (SP 9) | 45 |
| 10. 血海 (SP 10) | 45 |
| 11. 箕门 (SP 11) | 46 |
| 12. 冲门 (SP 12) | 46 |
| 13. 府舍 (SP 13) | 47 |
| 14. 腹结 (SP 14) | 47 |
| 15. 大横 (SP 15) | 47 |
| 16. 腹哀 (SP 16) | 47 |
| 17. 食窦 (SP 17) | 48 |
| 18. 天溪 (SP 18) | 48 |
| 19. 胸乡 (SP 19) | 48 |

目 录

20. 周荣 (SP 20) 48
21. 大包 (SP 21) 49

第六章 手少阴心经经穴

1. 极泉 (HT 1) 50
2. 青灵 (HT 2) 50
3. 少海 (HT 3) 50
4. 灵道 (HT 4) 52
5. 通里 (HT 5) 52
6. 阴郄 (HT 6) 52
7. 神门 (HT 7) 52
8. 少府 (HT 8) 53
9. 少冲 (HT 9) 54

第七章 手太阳小肠经经穴

1. 少泽 (SI 1) 55
2. 前谷 (SI 2) 55
3. 后溪 (SI 3) 57
4. 腕骨 (SI 4) 58
5. 阳谷 (SI 5) 58
6. 养老 (SI 6) 59
7. 支正 (SI 7) 59
8. 小海 (SI 8) 59
9. 肩贞 (SI 9) 59
10. 臑俞 (SI 10) 59
11. 天宗 (SI 11) 59
12. 秉风 (SI 12) 59

目 录

13. 曲垣 (SI 13)	60
14. 肩外俞 (SI 14)	61
15. 肩中俞 (SI 15)	61
16. 天窗 (SI 16)	61
17. 天容 (SI 17)	62
18. 颞髃 (SI 18)	62
19. 听宫 (SI 19)	62

第八章 足太阳膀胱经经穴

1. 睛明 (BL 1)	64
2. 攒竹 (BL 2)	64
3. 眉冲 (BL 3)	64
4. 曲差 (BL 4)	64
5. 五处 (BL 5)	67
6. 承光 (BL 6)	67
7. 通天 (BL 7)	67
8. 络却 (BL 8)	68
9. 玉枕 (BL 9)	68
10. 天柱 (BL 10)	69
11. 大杼 (BL 11)	69
12. 风门 (BL 12)	69
13. 肺俞 (BL 13)	70
14. 厥阴俞 (BL 14)	70
15. 心俞 (BL 15)	70
16. 督俞 (BL 16)	71
17. 膈俞 (BL 17)	71
18. 肝俞 (BL 18)	71

目 录

- | | |
|----------------------|----|
| 19.胆俞 (BL 19) | 71 |
| 20.脾俞 (BL 20) | 71 |
| 21.胃俞 (BL 21) | 72 |
| 22.三焦俞 (BL 22) | 72 |
| 23.肾俞 (BL 23) | 72 |
| 24.气海俞 (BL 24) | 73 |
| 25.大肠俞 (BL 25) | 73 |
| 26.关元俞 (BL 26) | 73 |
| 27.小肠俞 (BL 27) | 74 |
| 28.膀胱俞 (BL 28) | 74 |
| 29.中膂俞 (BL 29) | 74 |
| 30.白环俞 (BL 30) | 74 |
| 31.上髎 (BL 31) | 75 |
| 32.次髎 (BL 32) | 75 |
| 33.中髎 (BL 33) | 75 |
| 34.下髎 (BL 34) | 75 |
| 35.会阳 (BL 35) | 75 |
| 36.承扶 (BL 36) | 75 |
| 37.殷门 (BL 37) | 75 |
| 38.浮郤 (BL 38) | 75 |
| 39.委阳 (BL 39) | 76 |
| 40.委中 (BL 40) | 76 |
| 41.附分 (BL 41) | 77 |
| 42.魄户 (BL 42) | 77 |
| 43.膏肓 (BL 43) | 77 |
| 44.神堂 (BL 44) | 78 |
| 45.譩譩 (BL 45) | 78 |

目 录

46. 膈关 (BL 46)	78
47. 魂门 (BL 47)	78
48. 阳纲 (BL 48)	79
49. 意舍 (BL 49)	79
50. 胃仓 (BL 50)	79
51. 育门 (BL 51)	79
52. 志室 (BL 52)	80
53. 胞育 (BL 53)	80
54. 秩边 (BL 54)	80
55. 合阳 (BL 55)	81
56. 承筋 (BL 56)	81
57. 承山 (BL 57)	81
58. 飞扬 (BL 58)	81
59. 跗阳 (BL 59)	81
60. 昆仑 (BL 60)	83
61. 仆参 (BL 61)	83
62. 申脉 (BL 62)	83
63. 金门 (BL 63)	83
64. 京骨 (BL 64)	83
65. 束骨 (BL 65)	83
66. 足通谷 (BL 66)	84
67. 至阴 (BL 67)	84

第九章 足少阴肾经经穴

1. 涌泉 (KI 1)	85
2. 然谷 (KI 2)	88
3. 太溪 (KI 3)	88

目 录

4. 大钟 (KI 4)	88
5. 水泉 (KI 5)	88
6. 照海 (KI 6)	88
7. 复溜 (KI 7)	89
8. 交信 (KI 8)	89
9. 筑宾 (KI 9)	90
10. 阴谷 (KI 10)	90
11. 横骨 (KI 11)	91
12. 大赫 (KI 12)	91
13. 气穴 (KI 13)	91
14. 四满 (KI 14)	91
15. 中注 (KI 15)	91
16. 肓俞 (KI 16)	91
17. 商曲 (KI 17)	92
18. 石关 (KI 18)	92
19. 阴都 (KI 19)	92
20. 腹通谷 (KI 20)	92
21. 幽门 (KI 21)	93
22. 步廊 (KI 22)	93
23. 神封 (KI 23)	93
24. 灵墟 (KI 24)	94
25. 神藏 (KI 25)	94
26. 彘中 (KI 26)	94
27. 俞府 (KI 27)	94

第十章 手厥阴心包经经穴

1. 天池 (PC 1)	95
--------------	----

目 录

2. 天泉 (PC 2)	95
3. 曲泽 (PC 3)	95
4. 郄门 (PC 4)	98
5. 间使 (PC 5)	98
6. 内关 (PC 6)	98
7. 大陵 (PC 7)	99
8. 劳宫 (PC 8)	99
9. 中冲 (PC 9)	99

第十一章 手少阳三焦经经穴

1. 关冲 (TE 1)	100
2. 液门 (TE 2)	100
3. 中渚 (TE 3)	102
4. 阳池 (TE 4)	102
5. 外关 (TE 5)	103
6. 支沟 (TE 6)	103
7. 会宗 (TE 7)	104
8. 三阳络 (TE 8)	104
9. 四渎 (TE 9)	104
10. 天井 (TE 10)	104
11. 清冷渊 (TE 11)	104
12. 消泆 (TE 12)	104
13. 臑会 (TE 13)	104
14. 肩髃 (TE 14)	105
15. 天髃 (TE 15)	105
16. 天牖 (TE 16)	106
17. 翳风 (TE 17)	106

目 录

18. 瘰脉 (TE 18)	106
19. 颊息 (TE 19)	106
20. 角孙 (TE 20)	108
21. 耳门 (TE 21)	108
22. 耳和髆 (TE 22)	108
23. 丝竹空 (TE 23)	108

第十二章 足少阳胆经经穴

1. 瞳子髆 (GB 1)	110
2. 听会 (GB 2)	110
3. 上关 (GB 3)	110
4. 颞颥 (GB 4)	110
5. 悬颅 (GB 5)	110
6. 悬厘 (GB 6)	112
7. 曲鬓 (GB 7)	112
8. 率谷 (GB 8)	112
9. 天冲 (GB 9)	112
10. 浮白 (GB 10)	113
11. 头窍阴 (GB 11)	113
12. 完骨 (GB 12)	113
13. 本神 (GB 13)	114
14. 阳白 (GB 14)	114
15. 头临泣 (GB 15)	114
16. 目窗 (GB 16)	114
17. 正营 (GB 17)	115
18. 承灵 (GB 18)	115
19. 脑空 (GB 19)	115

目 录

20. 风池 (GB 20)	116
21. 肩井 (GB 21)	116
22. 渊腋 (GB 22)	116
23. 辄筋 (GB 23)	118
24. 日月 (GB 24)	118
25. 京门 (GB 25)	118
26. 带脉 (GB 26)	119
27. 五枢 (GB 27)	119
28. 维道 (GB 28)	119
29. 居髎 (GB 29)	119
30. 环跳 (GB 30)	120
31. 风市 (GB 31)	121
32. 中渎 (GB 32)	121
33. 膝阳关 (GB 33)	121
34. 阳陵泉 (GB 34)	121
35. 阳交 (GB 35)	123
36. 外丘 (GB 36)	123
37. 光明 (GB 37)	123
38. 阳辅 (GB 38)	124
39. 悬钟 (GB 39)	124
40. 丘墟 (GB 40)	124
41. 足临泣 (GB 41)	124
42. 地五会 (GB 42)	124
43. 侠溪 (GB 43)	125
44. 足窍阴 (GB 44)	125

第十三章 足厥阴肝经经穴

1. 大敦 (LR 1)	126
--------------	-----

目 录

2. 行间 (LR 2)	126
3. 太冲 (LR 3)	128
4. 中封 (LR 4)	129
5. 蠡沟 (LR 5)	129
6. 中都 (LR 6)	129
7. 膝关 (LR 7)	130
8. 曲泉 (LR 8)	130
9. 阴包 (LR 9)	131
10. 足五里 (LR 10)	131
11. 阴廉 (LR 11)	131
12. 急脉 (LR 12)	132
13. 章门 (LR 13)	132
14. 期门 (LR 14)	132

第十四章 督脉经穴

1. 长强 (GV 1)	133
2. 腰俞 (GV 2)	135
3. 腰阳关 (GV 3)	135
4. 命门 (GV 4)	135
5. 悬枢 (GV 5)	136
6. 脊中 (GV 6)	136
7. 中枢 (GV 7)	136
8. 筋缩 (GV 8)	136
9. 至阳 (GV 9)	136
10. 灵台 (GV 10)	136
11. 神道 (GV 11)	136
12. 身柱 (GV 12)	137

目 录

13. 陶道 (GV 13)	137
14. 大椎 (GV 14)	137
15. 哑门 (GV 15)	138
16. 风府 (GV 16)	138
17. 脑户 (GV 17)	138
18. 强间 (GV 18)	138
19. 后项 (GV 19)	139
20. 百会 (GV 20)	140
21. 前项 (GV 21)	140
22. 囟会 (GV 22)	140
23. 上星 (GV 23)	140
24. 神庭 (GV 24)	140
25. 素髎 (GV 25)	140
26. 水沟 (GV 26)	140
27. 兑端 (GV 27)	141
28. 龈交 (GV 28)	141
29. 印堂 (GV 29)	141

第十五章 任脉经穴

1. 会阴 (CV 1)	143
2. 曲骨 (CV 2)	143
3. 中极 (CV 3)	145
4. 关元 (CV 4)	145
5. 石门 (CV 5)	145
6. 气海 (CV 6)	146
7. 阴交 (CV 7)	147
8. 神阙 (CV 8)	147