

袖珍針灸取穴圖解



主编：杨甲三
协编：周江川
张 国 瑞
杨 天 德
绘图：盛应农



责任编辑：于伯海

封面设计：陶家元

袖珍针灸取穴图解

主编 杨甲三

协编 周江川

张国瑞

杨天德

绘图 盛应农

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津人民印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/40

一九八六年八月第一版

一九八六年八月第一次印刷

印数：1—29,800

书号：14212·195 定价：2.26元

出版说明

腧穴是针灸施术的刺激部位。腧穴定位的准确与否，可以直接影响针灸的治疗效果。因而，学好针灸必须掌握取穴的基本功。

北京中医学院原针灸推拿系主任杨甲三教授，在几十年针灸临床和教学实践中，不断总结、探索出一些取穴规律。其特点是：取穴时尽量采用体表的自然标志，在分经定位的基础上，加以分部对比、定位。此取穴方法浅显易懂，容易掌握，很适合针灸临床和教学的需要。

为此，我们邀请杨甲三教授主编此套图片。本图片正面为取穴图，背面扼要附以文字、图解，形式新颖，图文互映，便于携带、学习和查找。

天津科学技术出版社

1985年4月

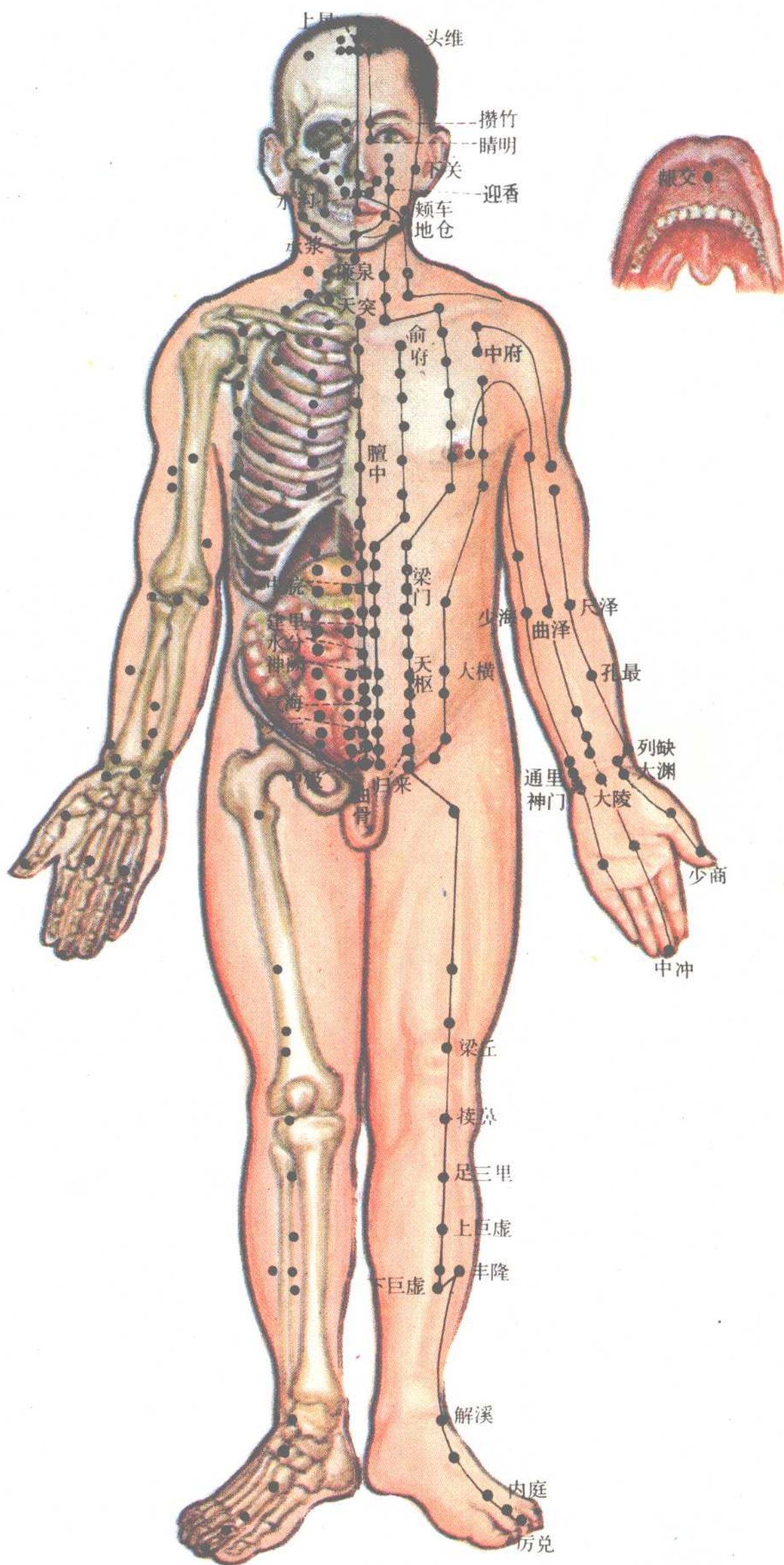


图1 人体正面腧穴图

腧穴的定位方法

腧穴的定位方法可以分为骨度分寸、体表标志、手指比量和简便取穴法等。

1. 骨度分寸法：古称“骨度法”，即以骨节为主要标志，依周身各部之大小、长短，按比例折算为一定尺寸，作为定穴的标准。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，每个人均可按照这个标准测量。如前发际至后发际为12寸，横骨上廉至内辅骨上廉为18寸，髌枢至膝中为19寸等。

2. 体表标志法：可分为固定标志和活动标志两类。

(1)固定标志：是指五官、发际、爪甲、乳头、脐窝、骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等固定部位作为取穴标志而言。如鼻尖取素髎穴，脐旁两寸取天枢穴等。

(2)活动标志：是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志而言。如张口取耳门穴；屈肘，桡侧纹头尽处取曲池穴等。

3. 手指比量法：是在分部折寸的基础上，医者参照患者身材高矮情况，用手指加减比量的取穴方法，又称“指寸法”。

(1)中指同身寸：以患者中指屈曲时，内侧两端纹头之间折为1寸。可用于四肢直寸和背部横寸折算。

(2)拇指同身寸：以患者拇指指关节的横度折为1寸。可用于四肢直寸折算。

(3)横指同身寸：又名“一夫法”。即以患者食指、中指、无名指、小指并拢，依中指第二节为准，四指横量作为3寸。可用于四肢直寸和背部横寸折算。

4. 简便取穴法：是临床常用的一种简便易行的取穴法。如两耳尖直上取百会，垂手中指端取风市等。

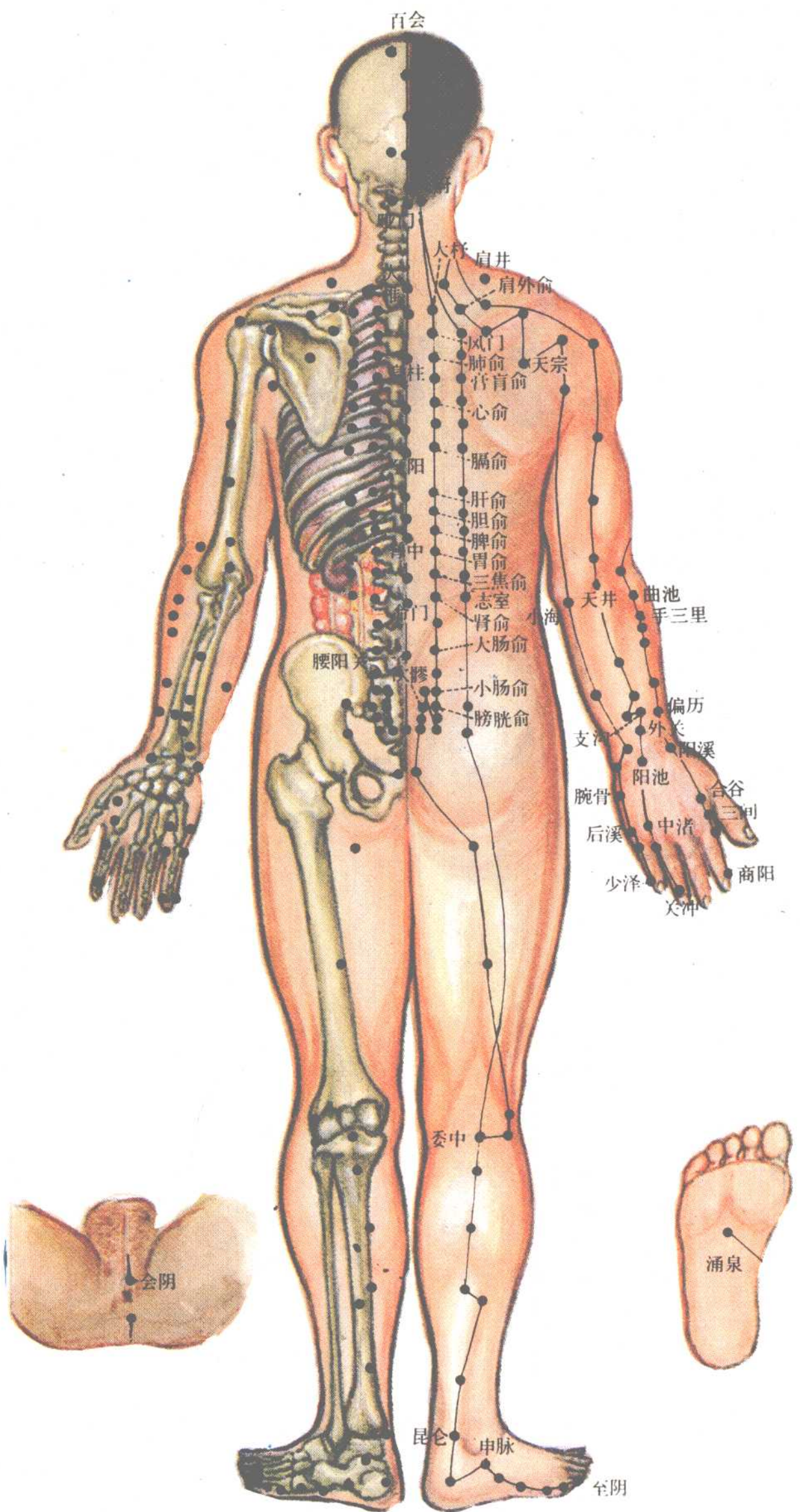
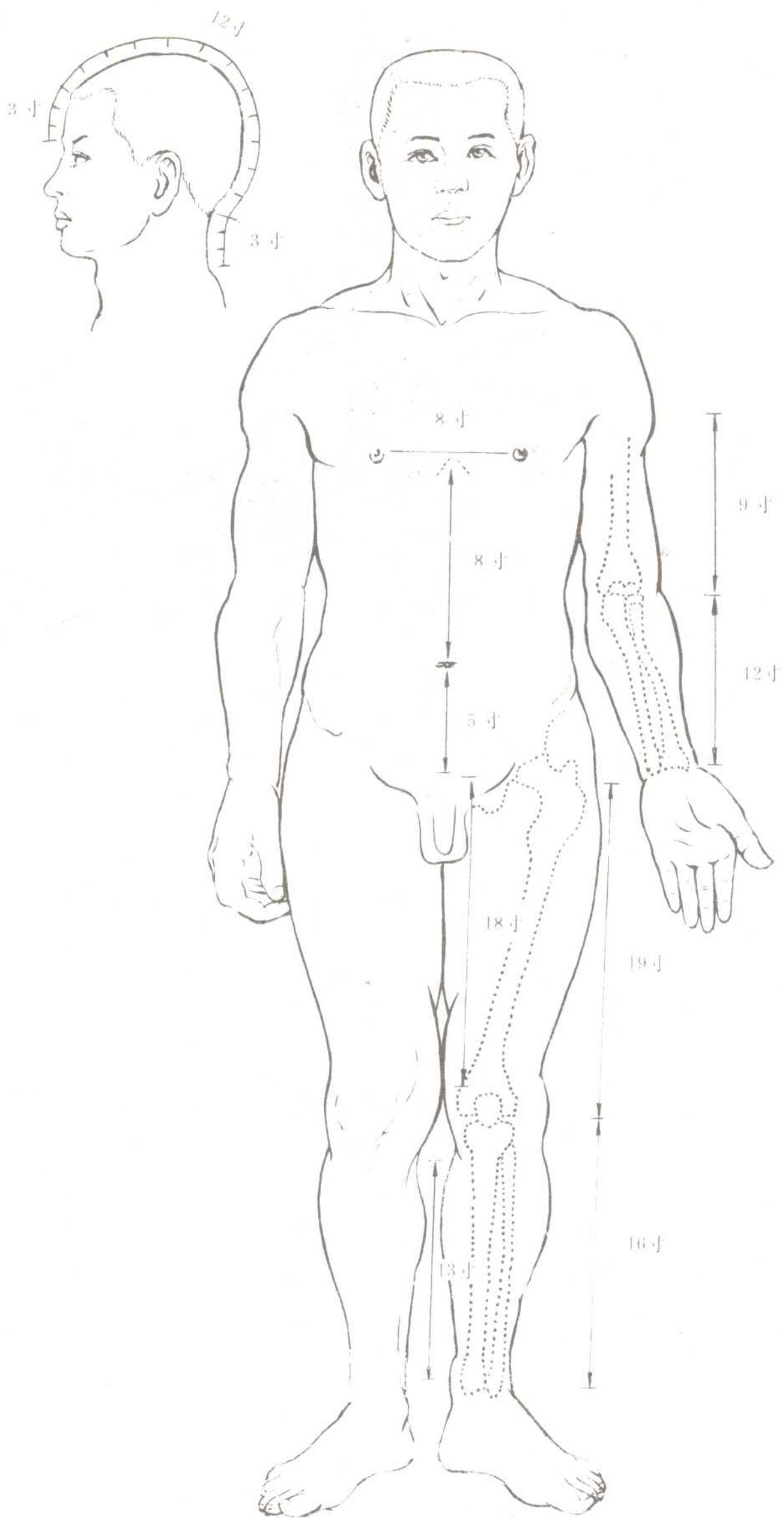


图2 人体背面腧穴图



常用骨度分寸示意图 (一)

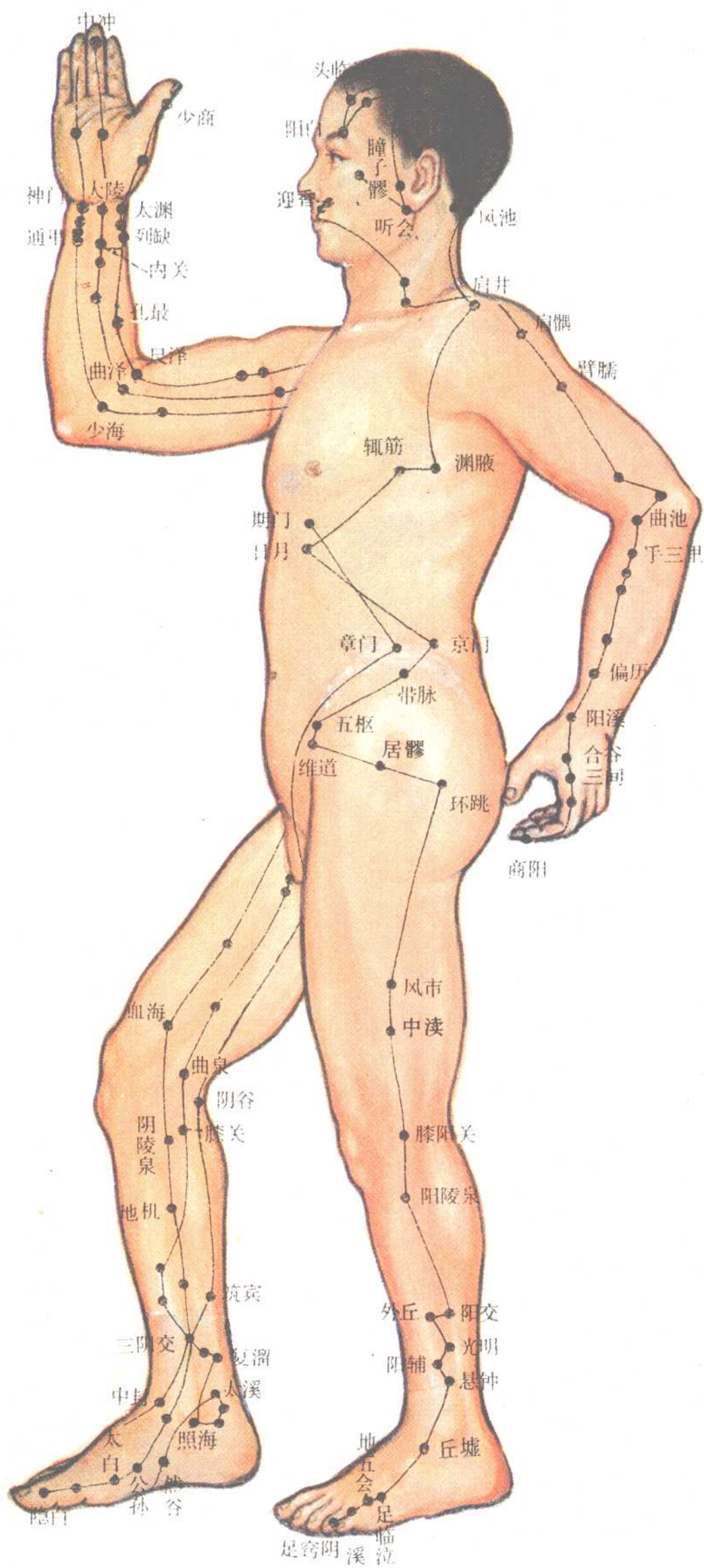
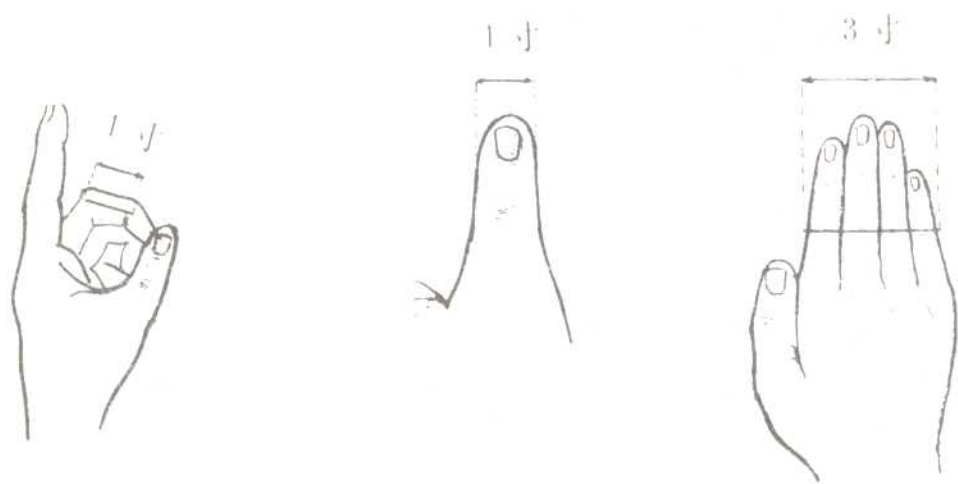
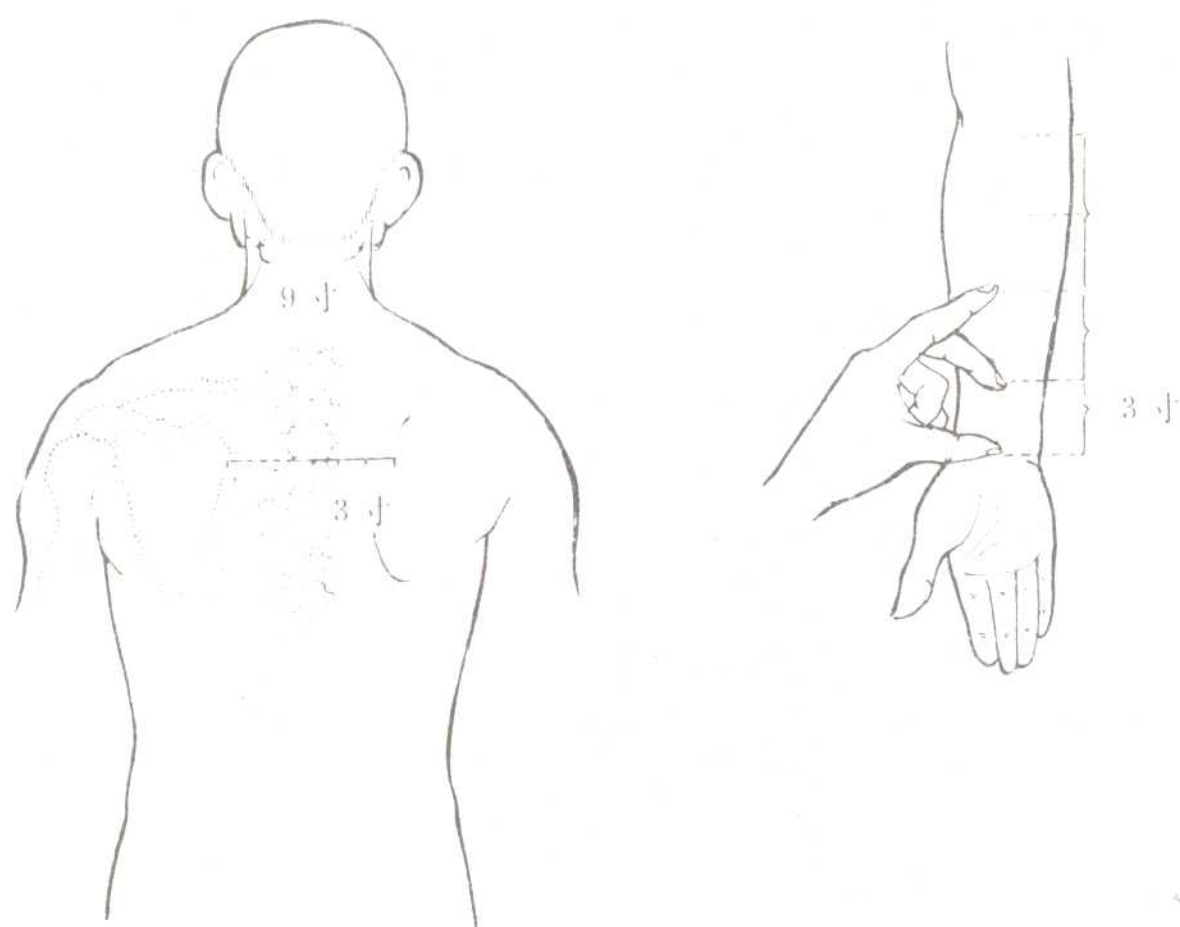


图3 人体侧面腧穴图



常用骨度分寸示意图 (二)

一、足少阳胆经 肩井: 锁骨中点至肩胛岗上缘之间。渊腋: 腋中线上, 第四肋间隙。辄筋: 渊腋前 1 寸。日月: 乳头直下三肋。带脉: 第十一浮肋端直下, 平脐处。京门: 第十二浮肋端。五枢: 髂前上棘前 0.5 寸。维道: 五枢穴斜下 0.5 寸。(胆经头部穴见图 16, 下腿部穴见图 12。)

二、足厥阴肝经 章门: 第十一浮肋端。期门: 锁骨中线, 第六肋间隙。(下腿部肝经腧穴见图 14)

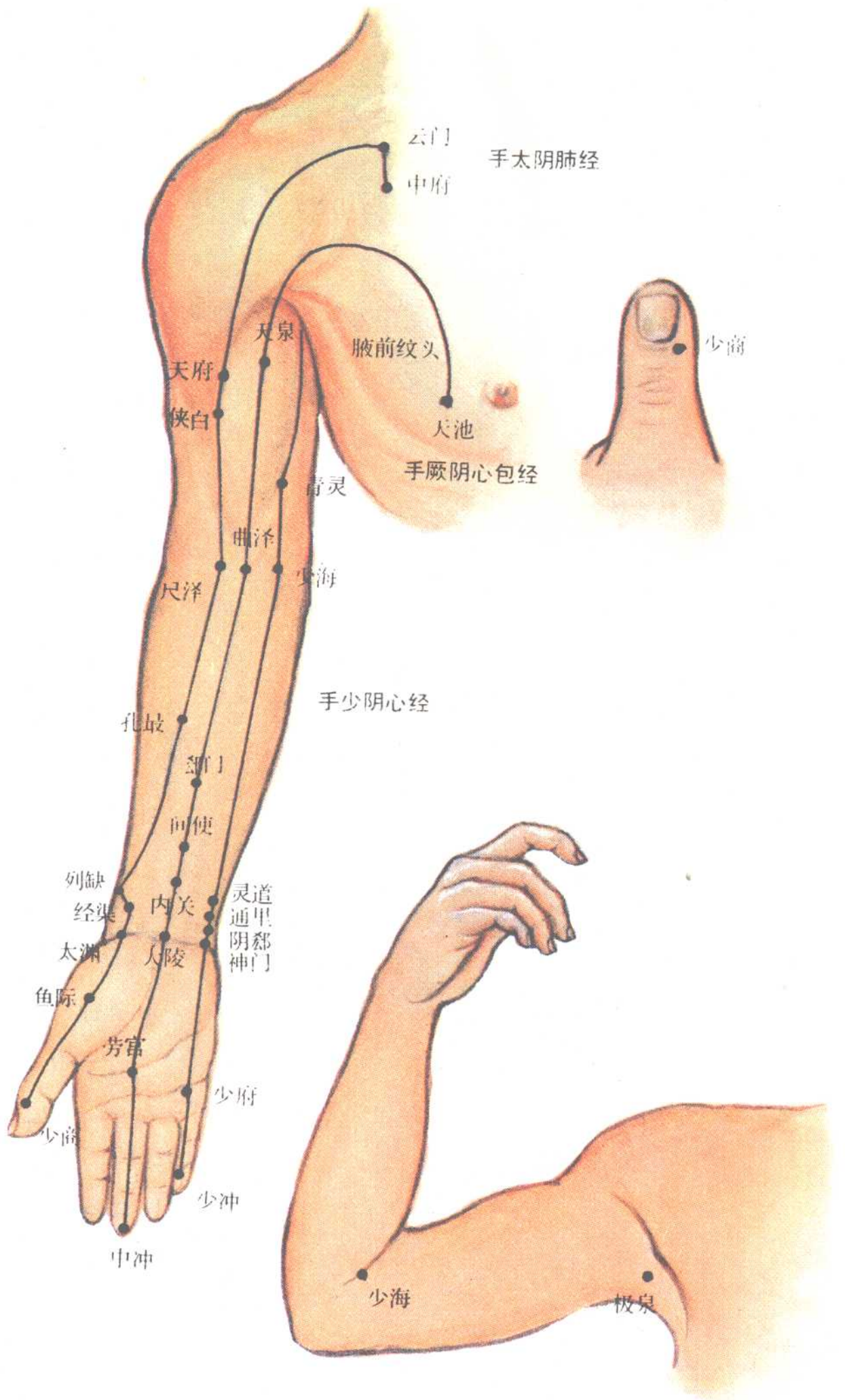


图4 手三阴经腧穴图

一、手太阴肺经 中府：胸骨正中线旁开6寸，平第一肋间隙处。云门：中府上1寸。天府：腋前纵纹头下3寸，平肱二头肌的桡侧沟处。侠白：天府下1寸。尺泽：肱二头肌腱桡侧，肘横纹中。孔最：掌后第一横纹下7寸，桡骨尺侧。列缺：腕上1.5寸，当桡骨茎突上方陷中。经渠：掌后第一横纹上1寸，桡骨茎突掌面高点内缘处。太渊：掌后第一横纹上，大多角骨的桡侧。鱼际：第一掌指关节后，第一掌骨内侧。少商：拇指桡侧爪甲角的根部。

二、手少阴心经 极泉：腋窝正中。青灵：肱骨内上髁上3寸，肱二头肌的尺侧沟中。少海：屈肘，尺侧纹头尽处。灵道、通里、阴郄、神门：都在尺侧腕屈肌腱的桡侧，各相距0.5寸；平尺骨小头上缘是灵道穴，平中是通里穴，平下缘是阴郄穴，在豌豆骨桡侧，掌后第一横纹上是神门穴。少府：手掌第四、五掌骨之间，掌指关节后方。少冲：小指桡侧爪甲角的根部。

三、手厥阴心包经 天池：乳外1寸，第四肋间隙处。天泉：腋前纹头下2寸，肱二头肌长、短头之间。曲泽：肱二头肌肌腱的尺侧，肘横纹上。郄门、间使、内关、大陵都在掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间；掌后第一横纹上5寸是郄门穴，上3寸是间使穴，上2寸是内关穴，大陵穴在掌后第一横纹上。劳宫：手掌第三掌骨桡侧，掌指关节后方。中冲：中指尖端。

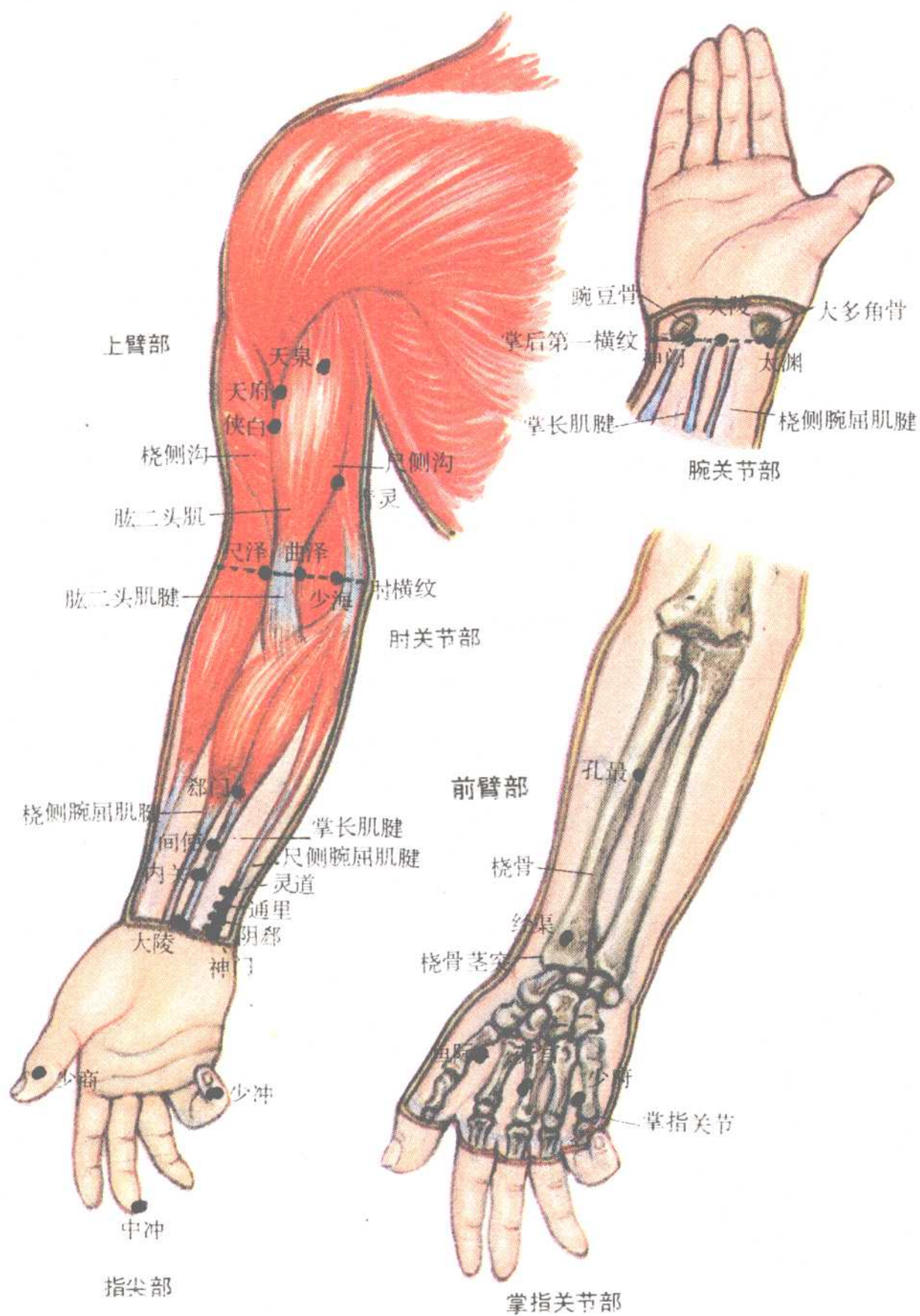


图5 手三阴经腧穴分部图

一、指尖部 中冲：中指尖端。少商：拇指桡侧爪甲角根部。少冲：小指桡侧爪甲角根部。

二、掌指关节部 鱼际：第一掌指关节后，第一掌骨内侧边。劳宫：第三掌指关节后，第三掌骨桡侧边。少府：第四、五掌指关节后，第四、五掌骨之间。

三、腕关节部 太渊：大多角骨桡侧下缘。神门：豌豆骨桡侧。大陵：两筋之间。以上三穴都在掌后第一横纹上。

四、前臂部 经渠：平桡骨茎突掌后最高点骨边处。孔最：桡骨尺侧边，掌后第一横纹上7寸。灵道、通里、阴郄、神门：尺侧腕屈肌腱的桡侧边，每穴相距0.5寸。郄门、间使、内关、大陵：指掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间，大陵距内关，间使距郄门均为2寸，内关距间使为1寸。

五、肘关节部 尺泽、曲泽：在肘横纹上，肱二头肌肌腱的桡侧边是尺泽，尺侧边为曲泽。少海：屈肘，肘横纹尺侧纹头处。

六、上臂部 天泉：腋前纹头下2寸。天府：桡侧沟中，平腋前纹头下3寸处。侠白：天府下1寸。青灵：尺侧沟中，肱骨内上髁上3寸。

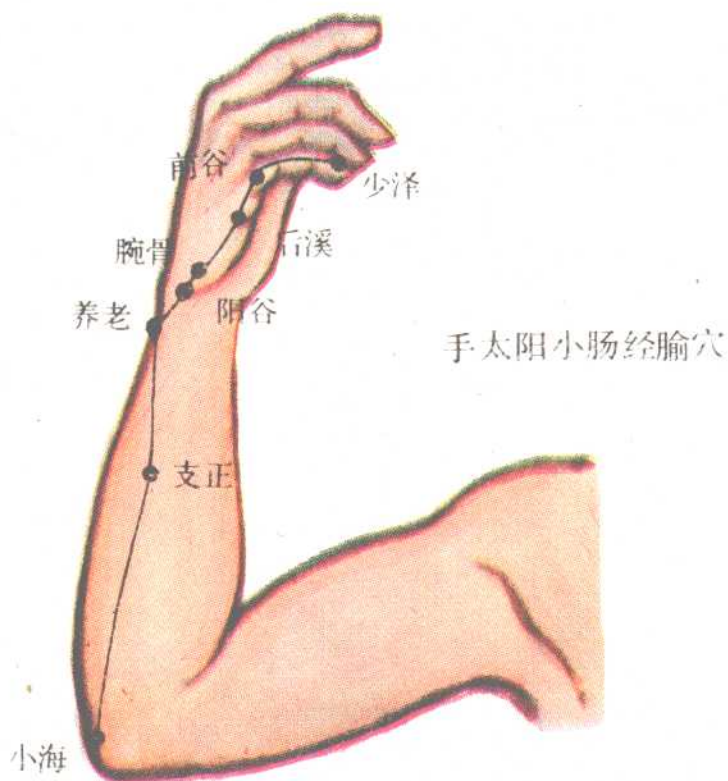
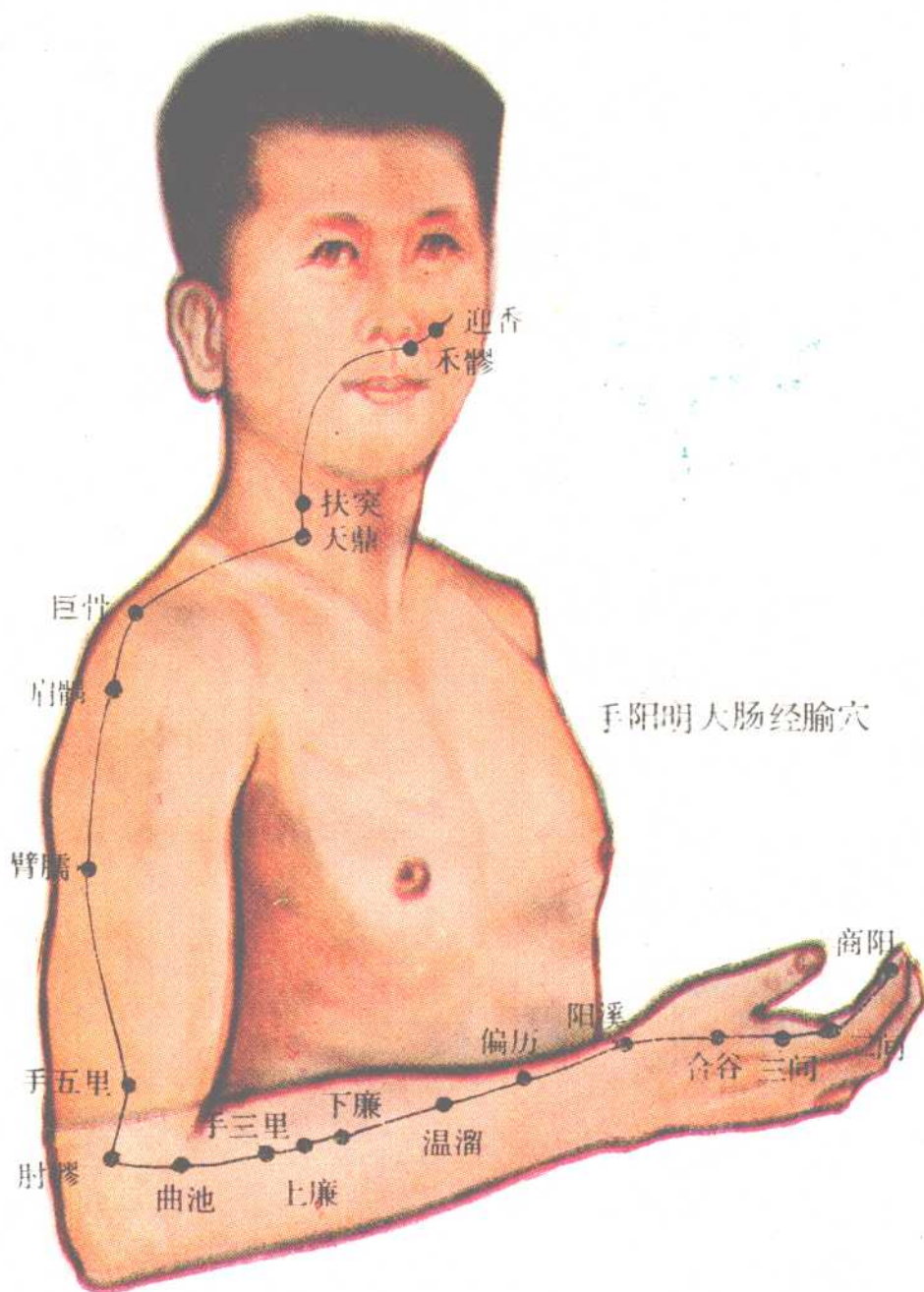


图6 手三阳经腧穴图 (一)

一、手阳明大肠经 商阳：食指桡侧爪甲角的根部。二间、三间：分别在第二掌指关节桡侧的前、后。合谷：第一、二掌骨相交处至虎口连线的中点。阳溪：屈肘、掌心向胸，在拇长伸肌腱和拇短伸肌腱之间陷中。曲池：屈肘，纹头尽处，当桡骨内侧。偏历、温溜、下廉、上廉、手三里：都在阳溪至曲池的连线上；阳溪上3寸，当桡骨外侧是偏历穴；阳溪上5寸，桡骨外侧是温溜穴；曲池下4寸，桡骨外侧是下廉穴；曲池下3寸，桡骨内侧是上廉穴；曲池下2寸，桡骨内侧是手三里穴。以上五穴均屈肘侧置取穴。肘髎：肱骨外上髁上1寸，肱骨外缘骨边。手五里：肱骨外上髁上3寸，肱骨内缘骨边。臂臑：三角肌前下缘与肱骨相交处。肩髃：肩峰前缘直下，骨下陷中。巨骨：锁骨肩峰与肩胛岗结合部的陷中。天鼎：胸锁乳突肌后缘，扶突穴下1寸。扶突：平甲状软骨（即结喉），当胸锁乳突肌腹中间。禾髎：人中穴旁开0.5寸。迎香：鼻翼旁开0.5寸，鼻唇沟中。

二、手太阳小肠经 少泽：小指尺侧爪甲角的根部。前谷、后溪：分别在第五掌指关节尺侧的前、后。腕骨、阳谷：分别在三角骨的前、后。以上五穴都在赤白肉际上。养老：掌向胸，尺骨小头桡侧陷中。支正：阳谷上5寸，尺骨内侧缘。小海：曲肘，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间陷中。

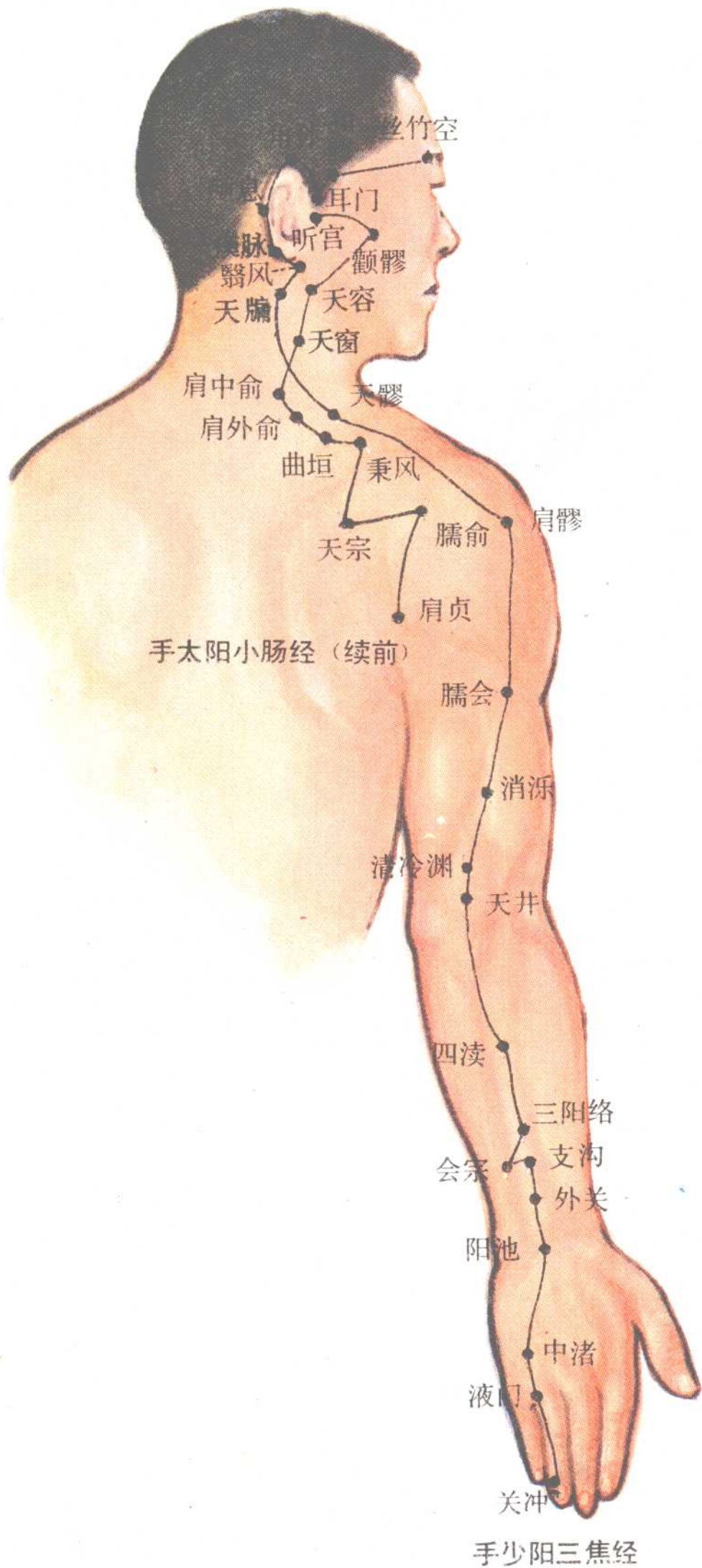


图7 手三阳经腧穴图 (二)

二、手太阳小肠经（续前） 肩贞：腋后纵纹头直上1寸。臑俞：肩贞直上，肩胛岗下缘处。秉风、天宗、曲垣：肩胛岗中点上缘，上1寸是秉风穴，下缘下1寸是天宗穴，内端上缘外开1寸是曲垣穴。肩外俞、肩中俞：第一胸椎棘突下缘旁开3寸是肩外俞，上缘旁开2寸是肩中俞。天窗：平结喉，在胸锁乳突肌的后缘。天容：平下颌角，在胸锁乳突肌的前缘。颧髎：目外眦直下，颧骨下缘陷中。听宫：耳屏前，下颌骨髁状突的后缘。

三、手少阳三焦经 关冲：无名指尺侧爪甲角的根部。液门、中渚：分别在第四、五掌指关节间的前、后。阳池：腕背横纹上，伸小指固有肌腱和指总伸肌腱之间陷中。外关：阳池穴上2寸，尺、桡骨之间。支沟：阳池穴上3寸，尺、桡骨之间。会宗：阳池穴上3寸，尺骨桡侧边。三阳络：阳池穴上4寸，尺、桡骨之间。四渎：阳池穴上7寸，尺、桡骨之间。天井：尺骨鹰嘴直上1寸。清冷渊：天井穴直上1寸。臑会：三角肌后下缘与肱骨的相交处。消泅：臑会至清冷渊连线中点。肩髃：锁骨肩峰后缘直下，骨下凹陷处。天髎：肩胛角的内上角端。天牖：平下颌角，在胸锁乳突肌后缘处。翳风：下颌角至乳突连线中点，胸锁乳突肌前缘处。瘈脉：乳突前下缘，翳风与角孙穴沿耳轮连线下1/3等分点处。颊息：乳突前上缘，翳风与角孙穴沿耳轮连线上1/3等分点处。角孙：折角，耳尖发际处。耳门：耳屏上切迹前，下颌骨髁状突后缘陷中。和髎：耳根前1寸，平目外眦。丝竹空：眉梢处陷中。