

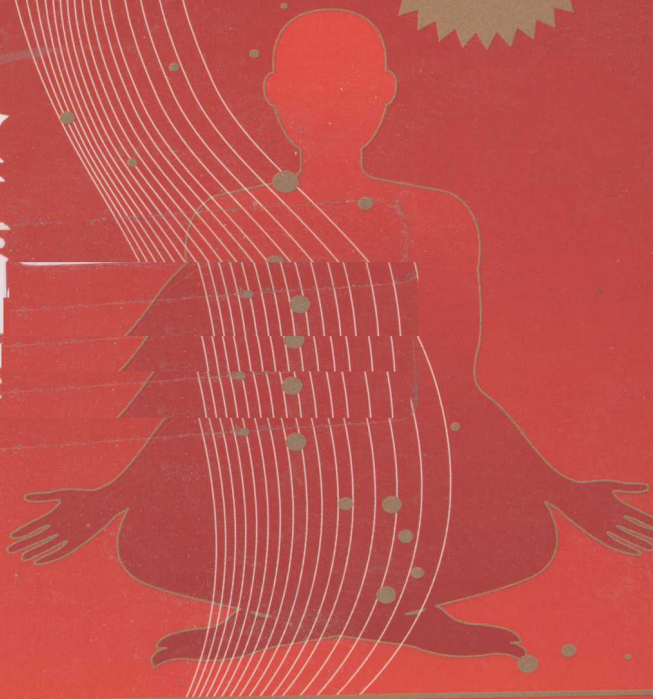
主编 任荣君 刘娅玲 沈洁等
副主编 蓝晓步 乔成平 纪剑峰

针灸经结取穴

Illustrations of Acupuncture
Meridians and Points

全真图解 (真人全彩版)

特别赠送
耳穴图



- 全彩真人图，专色描绘经络线，真实准确，清晰可见
- 高像素彩图，符合人体真实解剖结构，色泽鲜明，制作精良
- 多角度展示每条经穴，让您取穴更加方便快捷
- 每个穴位详述定位、主治、刺灸法，附索引查询更便捷

針灸經絡取穴

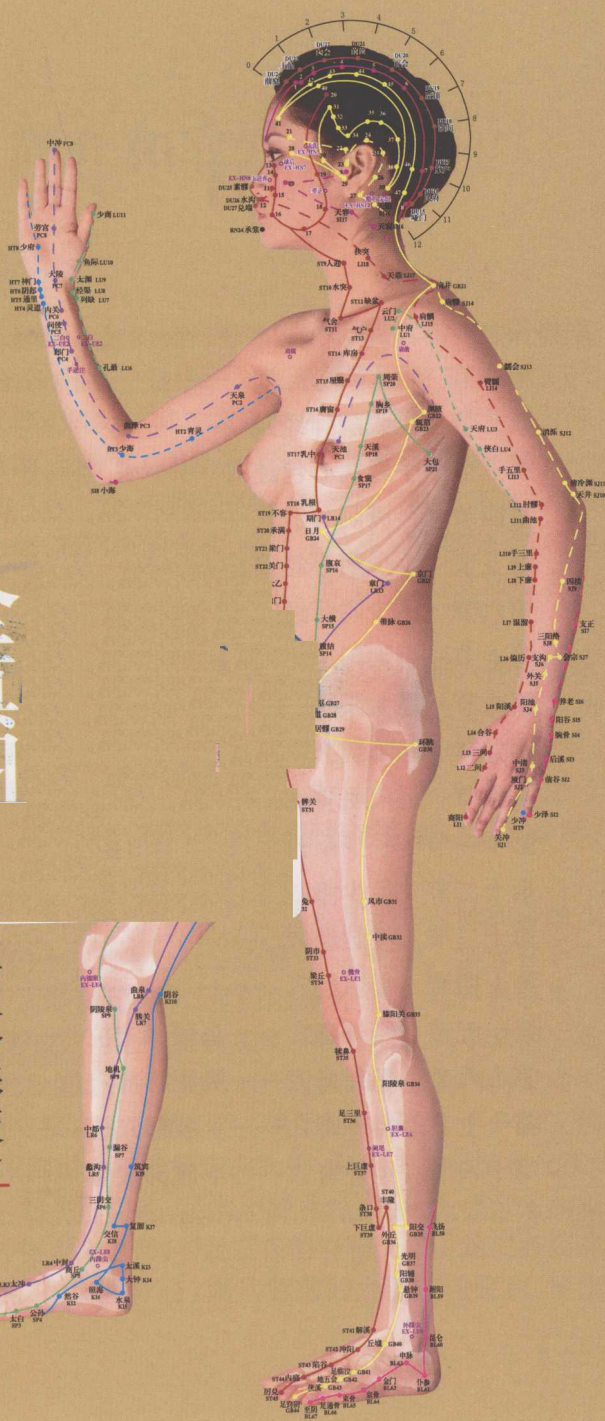
全真圖

真人全彩版

Illustrations of Acupuncture
Meridians and Points

主 編 任榮君 劉姬玲 沈 洁 等
副 編 藍曉步 乔成平 纪劍峰

江苏科学技术出版社
凤凰出版传媒集团



图书在版编目(CIP)数据

针灸经络取穴全真图解/蓝晓步等主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010. 7
ISBN 978 - 7 - 5345 - 7360 - 6

I. ①针 II. ①蓝… III. ①针灸疗法—经络—图解
②针灸疗法—穴位—图解 IV. ①R224 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 096394 号

针灸经络取穴全真图解(真人全彩版)

主 编 蓝晓步 乔成平 纪剑峰等
责任编辑 刘玉锋
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A座,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A座,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32
印 张 3
字 数 70 000
版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7360 - 6
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

经络简介和取穴方法	1
第一节 手太阴肺经穴	5
第二节 足太阴脾经穴	8
第三节 手厥阴心包经穴	13
第四节 足厥阴肝经穴	16
第五节 手少阴心经穴	21
第六节 足少阴肾经穴	24
第七节 手太阳小肠经穴	29
第八节 足太阳膀胱经穴	33
第九节 手阳明大肠经穴	42
第十节 足阳明胃经穴	46
第十一节 手少阳三焦经穴	54
第十二节 足少阳胆经穴	58
第十三节 任脉经穴	66
第十四节 督脉经穴	71
第十五节 经外奇穴——头颈部穴位	77
第十六节 经外奇穴——胸腹背部穴位	81
第十七节 经外奇穴——上肢部穴位	84
第十八节 经外奇穴——下肢部穴位	87
索 引	90

经络简介和取穴方法

一、经络简介

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说,它是中医学理论体系的重要组成部分。经络学说是古代医家在长期的医疗实践中发现和发展起来的,两千多年来一直指导着中医各科的诊断、治疗和应用,与针灸、推拿关系更为密切。

经络是经脉和络脉的总称。经,有路径的含义,经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干;络,有网络的含义,络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。《灵枢·脉度》说:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙。”

经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑和体表之间,将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体;并借以行气血,营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸、推拿等都以经络理论为依据。所以《灵枢·经别》说:“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所始,工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义,而为历代医家所重视。

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉,以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其中十二经脉均以手、足阴阳命名分类,每经各联系一个脏或腑,并以脏腑相配形成六对表里络属关系,概括地说,其手部的三条阴经(手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经)从胸部沿上肢内侧走向手部,与手部的三条阳经相交接。手三条阳经(手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经)则从手部沿上肢外侧走向头部,和足三条阳经相交接。足三条阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)则从头部沿头和躯干的前、侧、后及腿部的内侧走向足部,与足三条阴经相交接。足三条阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)则从腿部的内侧走向腹胸,再次

和手三阴经相交接。其具体的流注顺序是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经，然后再从肝经流注到肺经，如此往复，循环无端。

奇经八脉是指任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉八条与人体奇恒之腑联系紧密，但无表里属络相配关系的经脉，其主要有协助加强十二经脉的功能，蓄积和调节人体气血的作用。但这八条经脉，除任、督脉外，其余均依附于十二经脉有关经脉，本身并无单独的穴位。

十二经脉和奇经八脉中的任、督二脉，通常总称为十四正经，共计有经穴 361 个，本书收录的经外奇穴共有 75 个，其中国际标准收录 48 个，其余常用奇穴 27 个。

二、取穴方法

穴位又叫腧穴，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。腧与“输”通，有转输的含义，穴即孔隙的意思。穴位与经络密切相连，人体的穴位归属于各经络，而经络又隶属于一定的脏腑，这样就形成了穴位-经络-脏腑相互联系不可分割的关系。针灸、推拿在应用中的效果与取穴位置是否准确有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握一定的定位方法。

（一）骨度分寸定位法

中医经典书籍《灵枢·骨度》篇记述了人体各部的骨骼尺寸。后人补充修改，被用作定取穴位的折算长度，不论男女、老少、高矮、胖瘦均可按这一标准测量。常用的骨度分寸以图表说明如下。

“骨度”折量寸表

部位	起 止 点	折量寸	度量法	说 明
头 面 部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直寸	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	第七颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3	直寸	

续 表

部位	起 止 点	折量寸	度量法	说 明
头面部	眉间(印堂)→后发际正中→第七颈椎棘突下(大椎)	18	直寸	
	前两额发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉穴位的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点→第 11 肋游离端(章门)	12	直寸	用于确定胁腹部经穴的纵向距离
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰缘→后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9	直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子→腓横纹	19	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离(臀沟→腓横纹,相当 14 寸)
	腓横纹→外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离

临床常按取穴部位骨度的全长,用手指划分为若干等份,称作“指测等份定位方法”。如取间使穴,可将腕横纹至肘横纹的12寸划分为两个等份,再将靠近腕的一等份又划分为两个等份,这样,腕上3寸的间使穴便可迅速而准确地定位。

(二) 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”。人体自然标志有两种,一种是不受人体活动影响而固定不移的标志,如五官、指(趾)甲、乳头、肚脐等,称作“固定标志”;另一种是需要采取相应的动作才会出现的标志,包括皮肤的皱褶、肌肉部的凹陷、肌腱的显露以及某些关节间隙等,称作“活动标志”。自然标志定位法是临床常用的取穴方法,如两乳中间取膻中,握拳在掌后横纹头取后溪等。

(三) 手指同身寸取穴法

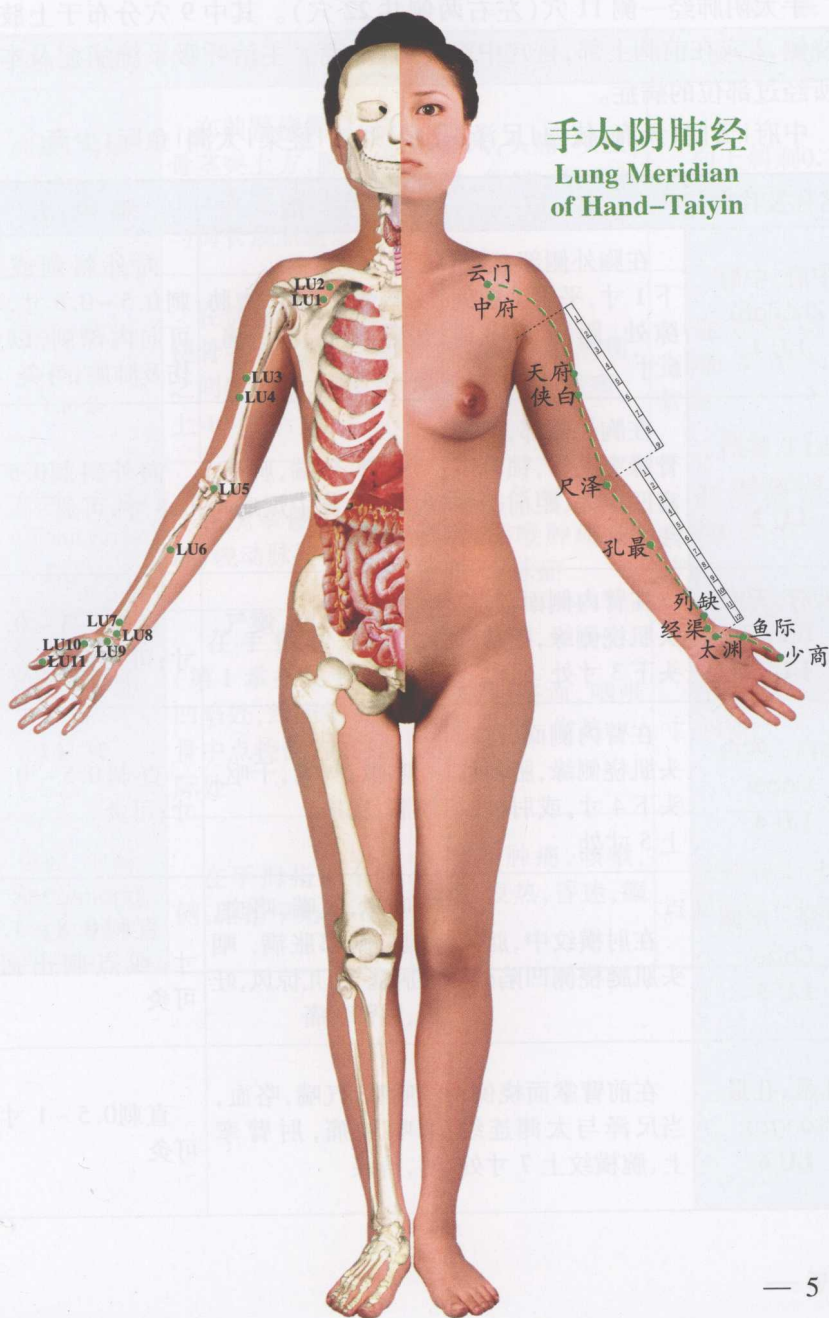
以患者的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”。因个人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例,所以可用患者本人的手指来测量定穴:医者或根据病人高矮胖瘦作出伸缩,也可用自己的手指来测量穴位。本法种类很多,各有一定的适应范围。常用以下三种,包括:① 中指同身寸:是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸,可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸;② 拇指同身寸:是以患者拇指指关节的横度作为1寸,亦适用于四肢部长的直寸取穴;③ 横指同身寸:又名“一夫法”,是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准,四指横量作为3寸。

(四) 简便取穴法

简便取穴法是临床一种简便易行的方法。如直立垂手中指端取风市穴;两手虎口自然平直交叉,在食指端到达处取列缺穴等。

第一节 手太阴肺经穴

手太阴肺经
Lung Meridian
of Hand-Taiyin



手太阴肺经一侧 11 穴(左右两侧共 22 穴)。其中 9 穴分布于上肢掌面桡侧,2 穴在前胸上部,首穴中府,末穴少商。主治呼吸系统病症及本经脉所经过部位的病症。

中府|云门|天府|侠白|尺泽|孔最|列缺|经渠|太渊|鱼际|少商

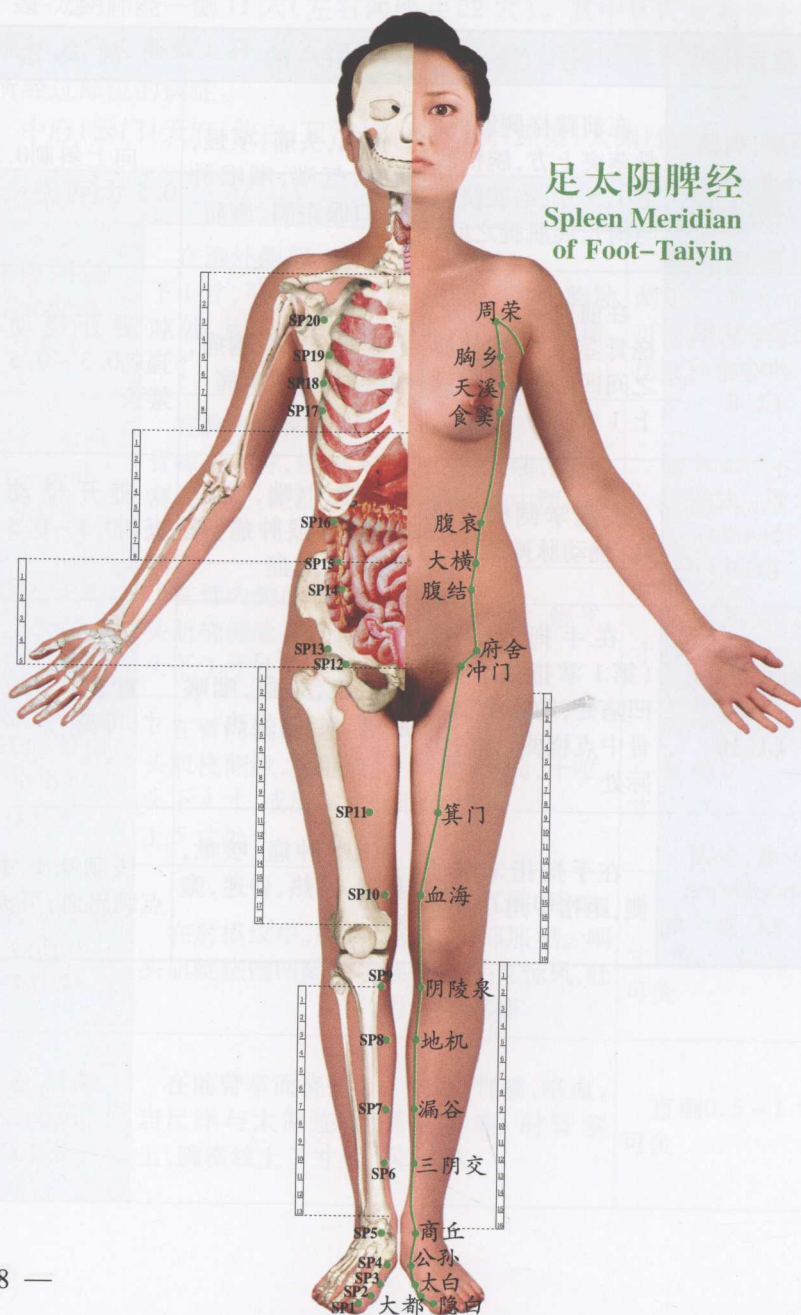
名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
中府, 中府 Zhōngfǔ LU 1	在胸外侧部, 云门下 1 寸, 平第 1 肋间隙处, 距前正中线 6 寸	咳嗽, 气喘, 胸胁胀满, 胸痛, 肩背痛	向外斜刺或平刺 0.5 ~ 0.8 寸, 不可向内深刺, 以免伤及肺脏; 可灸
云门, 雲門 Yúnmén LU 2	在胸外侧部, 肩胛骨喙突上方, 锁骨下窝凹陷处, 距前正中线 6 寸	咳嗽, 气喘, 胸痛, 肩背痛, 胸中烦痛	向外斜刺 0.5 ~ 0.8 寸; 可灸
天府, 天府 Tiānfǔ LU 3	在臂内侧面, 肱二头肌桡侧缘, 腋前纹头下 3 寸处	气喘, 鼻衄, 瘰气, 臂痛	直刺 0.3 ~ 0.5 寸; 可灸
侠白, 俠白 Xiábai LU 4	在臂内侧面, 肱二头肌桡侧缘, 腋前纹头下 4 寸, 或肘横纹上 5 寸处	咳嗽, 气喘, 干呕, 烦满, 膈痛	直刺 0.5 ~ 0.8 寸; 可灸
尺泽, 尺澤 Chízé LU 5	在肘横纹中, 肱二头肌腱桡侧凹陷处	咳嗽, 气喘, 咯血, 潮热, 胸部胀满, 咽喉肿痛, 小儿惊风, 吐泻, 肘臂挛痛	直刺 0.8 ~ 1.2 寸, 或点刺出血; 可灸
孔最, 孔最 Kǒngzuì LU 6	在前臂掌面桡侧, 当尺泽与太渊连线上, 腕横纹上 7 寸处	咳嗽, 气喘, 咯血, 咽喉肿痛, 肘臂挛病, 痔疾	直刺 0.5 ~ 1 寸; 可灸

续 表

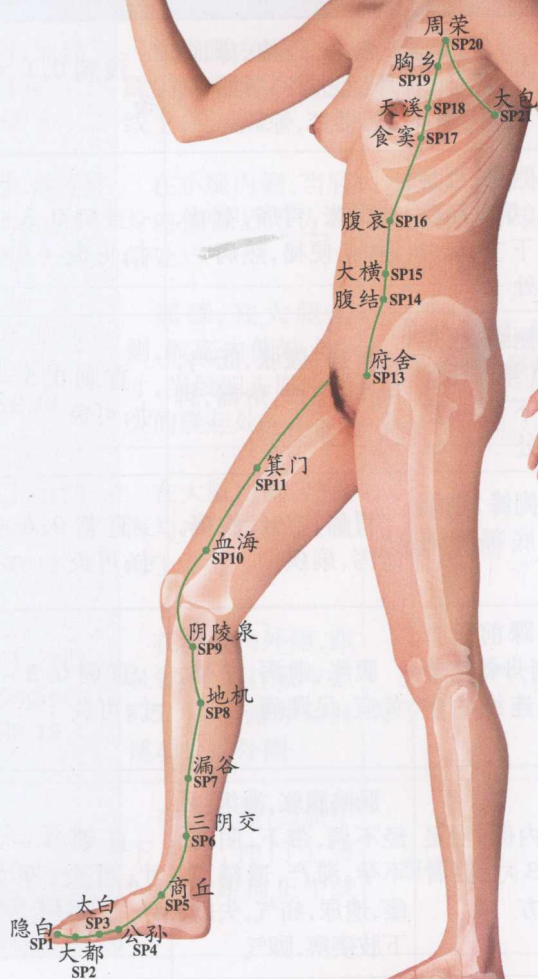
名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
列缺, 列缺 Lièquē LU 7	在前臂桡侧缘, 桡骨茎突上方, 腕横纹上 1.5 寸, 当肱桡肌与拇长展肌腱之间	伤风, 头痛, 项强, 咳嗽, 气喘, 咽喉肿痛, 口眼歪斜, 齿痛	向上斜刺 0.3 ~ 0.5 寸; 可灸
经渠, 經渠 Jīngqú LU 8	在前臂掌面桡侧, 桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处, 腕横纹上 1 寸	咳嗽, 气喘, 胸痛, 咽喉肿痛, 手腕痛	避开桡动脉, 直刺 0.3 ~ 0.5 寸; 禁灸
太渊, 太淵 Tàiyuān LU 9	在腕掌侧横纹桡侧, 桡动脉搏动处	咳嗽, 气喘, 咯血, 胸痛, 咽喉肿痛, 腕臂痛, 无脉症	避开桡动脉, 直刺 0.3 ~ 0.5 寸; 禁灸
鱼际, 魚際 Yújì LU 10	在手拇指本节(第 1 掌指关节)后凹陷处, 约当第 1 掌骨中点桡侧, 赤白肉际处	咳嗽, 咯血, 咽喉肿痛, 失音, 发热	直刺 0.5 ~ 0.8 寸; 可灸
少商, 少商 Shàoshāng LU 11	在手拇指末节桡侧, 距指甲角 0.1 寸	咽喉肿痛, 咳嗽, 鼻衄, 发热, 昏迷, 癫狂	浅刺 0.1 寸, 或点刺出血; 可灸

第二节 足太阴脾经穴

足太阴脾经 Spleen Meridian of Foot-Taiyin



足太阴脾经 Spleen Meridian of Foot-Taiyin



足太阴脾经一侧 21 穴(左右两侧共 42 穴),其中 11 穴分布于下肢内侧面的前部,10 穴分布于侧胸腹部。首穴隐白,末穴大包。主治脾、胃等消化系统病症,泌尿生殖系统病症以及本经脉所经过部位之病症。

隐白|大都|太白|公孙|商丘|三阴交|漏谷|地机|阴陵泉|血海|箕门|冲门|府舍|腹结|大横|腹哀|食窦|天溪|胸乡|周荣|大包

名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
隐白,隱白 Yīnbái SP 1	在足大趾末节内侧,距趾甲角 0.1 寸	腹胀,便血,尿血,月经过多,崩漏,癫狂,多梦,惊风	浅刺 0.1 寸;可灸
大都,大都 Dàdū SP 2	在足内侧缘,当足大趾本节(第 1 跖趾关节)前下方赤白肉际凹陷处	腹胀,胃痛,呕吐,泄泻,便秘,热病	直刺 0.3 ~ 0.5 寸;可灸
太白,太白 Tàibái SP 3	在足内侧缘,当足大趾本节(第 1 跖骨关节)后下方赤白肉际凹陷处	胃痛,腹胀,肠鸣,泄泻,便秘,痔漏,脚气,体重节痛	直刺 0.5 ~ 0.8 寸;可灸
公孙,公孫 Gōngsūn SP 4	在足内侧缘,当第 1 跖骨基底部的前下方	胃痛,呕吐,腹痛,泄泻,痢疾	直刺 0.6 ~ 1.2 寸;可灸
商丘,商丘 Shāngqiū SP 5	在足内踝前下方凹陷中,当舟骨结节与内踝尖连线的中点处	腹胀,泄泻,便秘,黄疸,足踝痛	直刺 0.5 ~ 0.8 寸;可灸
三阴交,三陰交 Sānyīnjiāo SP 6	在小腿内侧,当足内踝尖上 3 寸,胫骨内侧缘后方	肠鸣腹胀,泄泻,月经不调,带下,阴挺,不孕,滞产,遗精,阳痿,遗尿,疝气,失眠,下肢痿痹,脚气	直刺 1 ~ 1.5 寸;可灸;孕妇禁针

续 表

名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
漏谷,漏谷 Lòugǔ SP 7	在小腿内侧,当内踝尖与阴陵泉的连线上,距内踝尖 6 寸,胫骨内侧缘后方	腹胀,肠鸣,小便不利,遗精,下肢痿痹	直刺 1 ~ 1.5 寸;可灸
地机,地機 Dìjī SP 8	在小腿内侧,当内踝尖与阴陵泉的连线上,阴陵泉下 3 寸	腹痛,泄泻,小便不利,水肿,月经不调,痛经,遗精	直刺 1 ~ 1.5 寸;可灸
阴陵泉,陰陵泉 Yīnlíngquán SP 9	在小腿内侧,当胫骨内侧髁后下方凹陷处	腹胀,泄泻,水肿,黄疸,小便不利或失禁,膝痛	直刺 1 ~ 2 寸;可灸
血海,血海 Xùehǎi SP 10	屈膝,在大腿内侧,髌底内侧端上 2 寸,当股四头肌内侧头的隆起处	月经不调,崩漏,经闭,瘾疹,湿疹,丹毒	直刺 1 ~ 1.5 寸;可灸
箕门,箕門 Jīmén SP 11	在大腿内侧,当血海与冲门连线上,血海上 6 寸	小便不利,遗尿,腹股沟肿痛	避开动脉,直刺 0.5 ~ 1 寸;可灸
冲门,沖門 Chōngmén SP 12	在腹股沟外侧,距耻骨联合上缘中点 3.5 寸,当髂外动脉搏动处的外侧	腹痛,疝气,崩漏,带下	避开动脉,直刺 0.5 ~ 1 寸;可灸
府舍,府舍 Fǔshě SP 13	在下腹部,当脐中下 4 寸,冲门上方 0.7 寸,距前正中线 4 寸	腹痛,疝气,积聚	直刺 1 ~ 1.5 寸;可灸

续 表

名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
腹结,腹結 Fùjié SP 14	在下腹部,大横下 1.3 寸,距前正中线 4 寸	腹痛,泄泻,疝气	直刺 1 ~ 2 寸; 可灸
大横,大横 Dàhéng SP 15	在腹中部,距脐中 4 寸	泄泻,便秘,腹痛	直刺 1 ~ 2 寸; 可灸
腹哀,腹哀 Fùāi SP 16	在上腹部,当脐中 上 3 寸,距前正中线 4 寸	消化不良,腹痛, 便秘,痢疾	直刺 1 ~ 1.5 寸;可灸
食窦,食竇 Shídòu SP 17	在胸外侧部,当第 5 肋间隙,距前正中 线 6 寸	胸胁胀痛,暖气, 反胃,腹胀,水肿	斜刺或向外平 刺 0.5 ~ 0.8 寸;可 灸
天溪,天谿 Tiānxī SP 18	在胸外侧部,当第 4 肋间隙,距前正中 线 6 寸	胸胁疼痛,咳嗽, 乳痛,乳汁少	斜刺或向外平 刺 0.5 ~ 0.8 寸;可 灸
胸乡,胸鄉 Xiōngxiāng SP 19	在胸外侧部,当第 3 肋间隙,距前正中 线 6 寸	胸胁胀痛	斜刺或向外平 刺 0.5 ~ 0.8 寸;可 灸
周荣,周榮 Zhōuróng SP 20	在胸外侧部,当第 2 肋间隙,距前正中 线 6 寸	咳嗽,气逆,胸胁 胀满	斜刺或向外平 刺 0.5 ~ 0.8 寸; 可灸
大包,大包 Dàbāo SP 21	在侧胸部,腋中线 上,当第 6 肋间隙处	气喘,胸胁痛,全 身疼痛,四肢无力	斜刺或向后平 刺 0.5 ~ 0.8 寸;可 灸

第三节 手厥阴心包经穴

手厥阴心包经 Pericardium Meridian of Hand-Jueyin

