

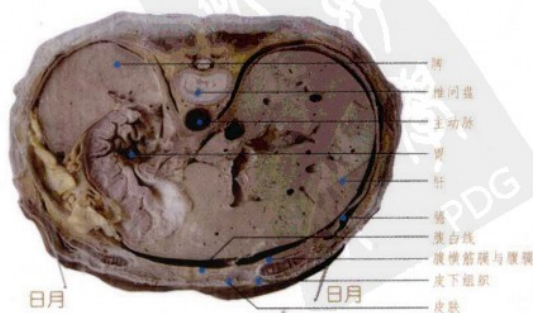
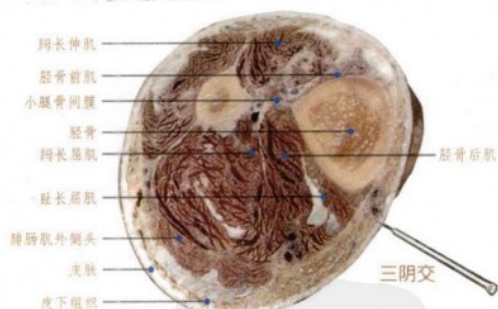
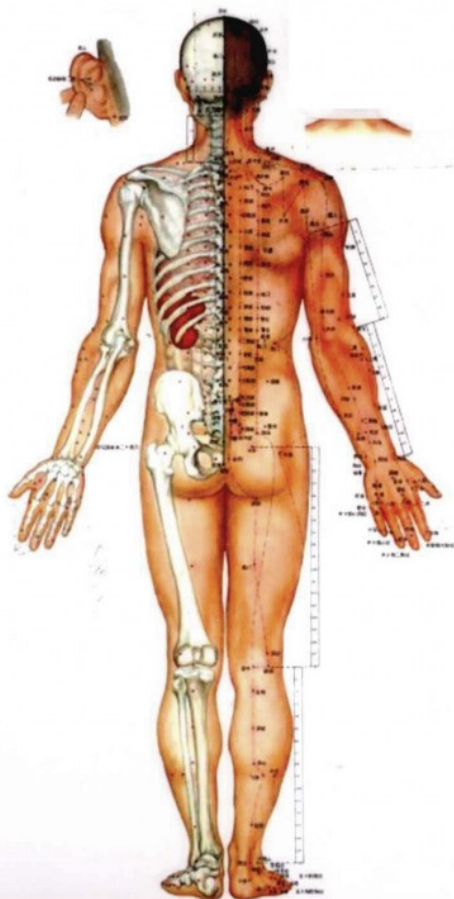


★本图谱采用实体照片的形式展示了人体最常用的穴位——特定穴和人体一些重要且比较危险的100个穴位的层次结构

常用穴位 解剖图谱

主编 邵浩清

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社





前言

针灸疗法是传统中医学领域的一件瑰宝。随着国际健康领域对中医学的日益关注，针灸疗法正在被越来越多崇尚自然疗法的人士所推崇。然而，作为针灸爱好者或者针灸医师在临床的过程中常常会遇到针刺安全性、有效性等一系列问题的困扰，这些问题直接影响到针灸疗效，长远看更是会影响到针灸学的推广和发展。因为任何一种治疗手段，安全保证是前提，有效才是治疗的唯一目的。就针灸而言，在找准穴位的同时，如何对所选穴位进行安全而有效的刺激是最重要的，这就涉及穴位的针刺方向和深度以及操作手法，而这些都是和穴位内在的层次结构有着密切关系的。本书正是基于这样的目的，希望给针灸操作者提供行动的准绳。为了保证穴位图片的权威性，我们精心挑选了3具身材适中的人体标本，按照1998年中国中医药管理局和国家标准计量局重新审定的经穴定位、针刺标准（详见国家标准GB12346-90，《经穴部位》、《针灸标准》等）标注穴位、进行针刺，并采用尸体浸入水中再冰冻、切割的方法，从而最大限度地保证尸体标本冷冻后不变形，保持穴位层次结构的原貌，切割后的穴位标本经常温解冻后，由数码拍摄并输入电脑进行相应技术处理。另外，图片还增加了对穴位断面层次即进针路径及周围的相关组织结构的简要标注，从多个角度展示和说明穴位的层次结构和毗邻结构，以期使针灸操作者通过参考比对，能够正确地操作穴位，提高针对性，减少盲目性、不安全性，从而达到推广和拓展针灸疗法的目的。

本图谱收录了针灸临床上常用的俞募穴、交会穴、原络穴、合穴等特定穴位和人体头面、躯干等危险部位的一些重要穴位以及经外奇穴共100个穴位的实物照片。由于采用实物照片的形式，使得穴位图片更真实、更权威，配上适当的文字说明，也更具临床参考价值。



目 录

第一章 特定穴位的层次结构与操作 1

一、俞募配穴 1

1. 肺之俞募 1
2. 大肠之俞募 3
3. 胃之俞募 5
4. 脾之俞募 7
5. 心之俞募 9
6. 小肠之俞募 11
7. 膀胱之俞募 13
8. 肾之俞募 15
9. 心包之俞募 17
10. 三焦之俞募 19
11. 胆之俞募 21
12. 肝之俞募 23

二、八会及八脉交会穴 25

三、原络配穴 38

1. 肺之原络 38
2. 大肠之原络 38
3. 胃之原络 40
4. 脾之原络 42
5. 心之原络 43



6. 小肠之原络 45
7. 膀胱之原络 47
8. 肾之原络 49
9. 心包之原络 51
10. 三焦之原络 52
11. 胆之原络 53
12. 肝之原络 55
13. 任之络 57
14. 督之络 58
15. 脾之大络 59

四、合穴及下合穴 60

第二章 重要及危险穴位的层次结构与操作 75

第三章 常用经外奇穴的层次结构与操作 109

附录 穴位拼音检索 114

第一章 特定穴位的层次结构与操作

一、腧募配穴

1. 肺之俞募

肺俞 足太阳膀胱之穴，肺之俞穴。

【位置】 在第三椎下，两旁各一寸五分（《甲乙》）。

【取法】 俯伏位，第三胸椎棘突下，后正中线两侧1.5寸取之。

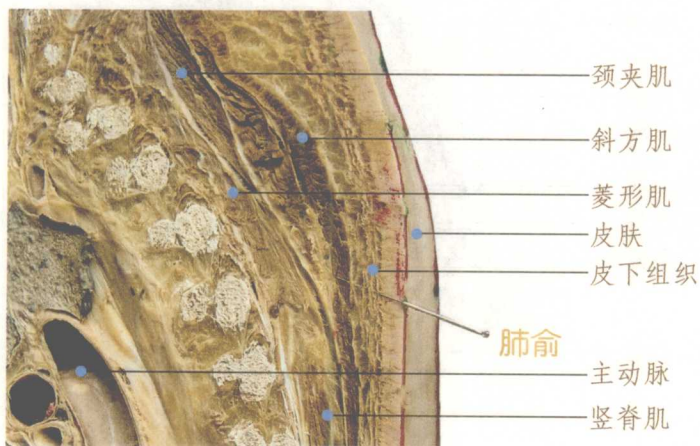


图1 肺俞穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤较厚，针刺时有韧感，阻力大，所以针体的选择上宜稍粗。

② 中层：斜方肌、菱形肌、竖脊肌等。

③ 深层：胸腔（肺脏）。

【刺灸法】 向后正中线方向斜刺0.5～0.8寸；可灸。

注意：该区域深层是肺脏，故针尖应该朝向脊柱方向（与皮肤的夹角以60°~70度为宜）。

【主治】 咳嗽，肺炎，盗汗，月经不调等。



中府 手太阴肺经之穴，肺之募穴。

【位置】 在云门下一寸，乳上三肋间陷者中，动脉应手，仰而取之（《甲乙》）。

【取法】 位于胸壁前之外上部，第一肋间隙外侧距胸骨正中线旁开6寸。

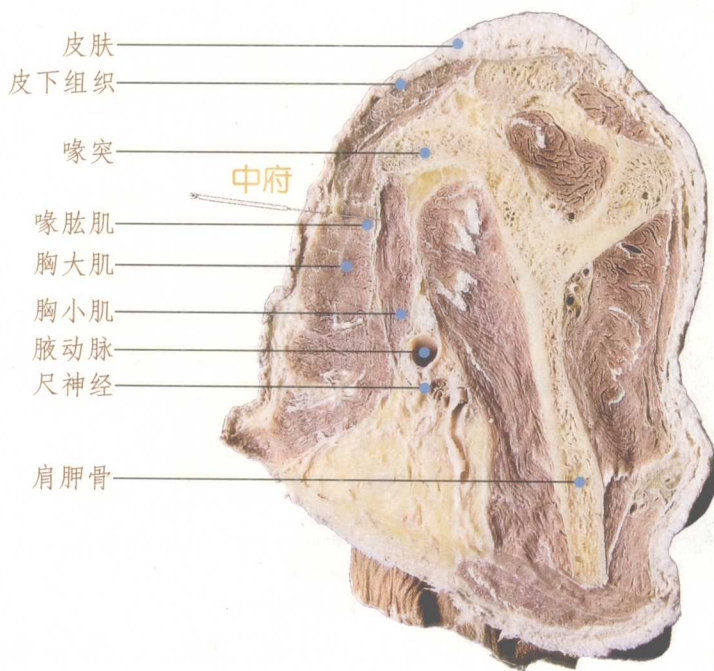


图2 中府穴的进针层次

- 【进针层次】 ① 浅层：皮肤，较薄。
② 中层：三角肌前缘、胸大肌、胸小肌。
③ 深层：喙肱肌和肱二头肌短头。

【刺灸法】 向外上方斜刺0.5~1寸。

【主治】 乳痈，咳嗽，气喘，肩背痛等。



2. 大肠之俞募

大肠俞 足太阳膀胱经之穴，大肠之俞穴。

【位置】 在十六椎下，两旁各一寸五分（《甲乙》）。

【取法】 俯卧，在第四腰椎棘突下，腰阳关（督脉）旁开1.5寸取穴。

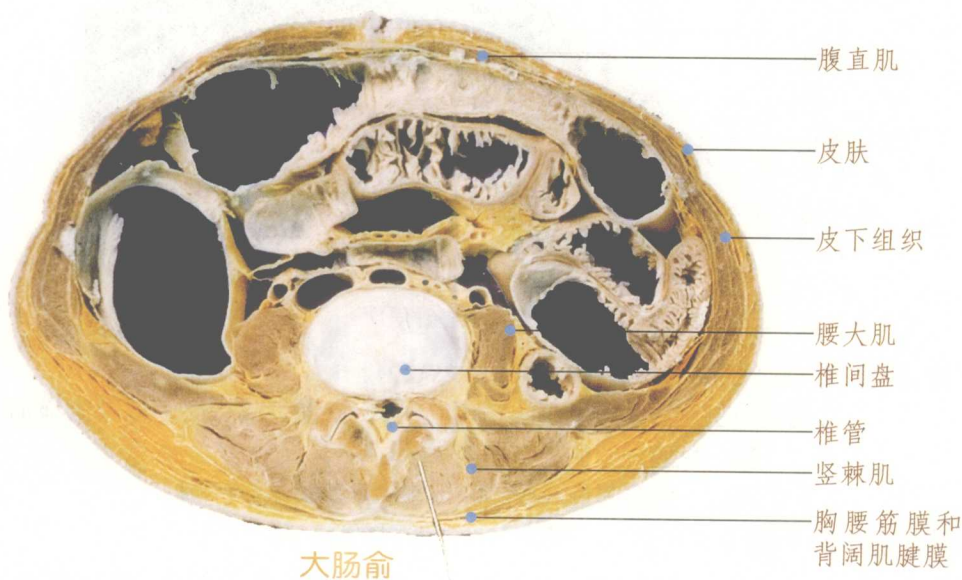


图3 大肠俞穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤较厚，针刺时有韧感，阻力大，所以针体的选择上宜稍粗。

② 中层：胸腰筋膜浅层、背阔肌腱膜、竖脊肌等。

③ 深层：椎管。

【刺灸法】 向后正中线方向斜刺0.5~0.8寸；可灸。

【主治】 腹胀痛，呕吐，便秘，痢疾等。



天枢 足阳明胃经之穴，大肠之募穴。

【位置】 去肓俞一寸五分，侠脐两旁各二寸陷者中（《甲乙》）。

【取法】 神阙穴旁开2寸取之。

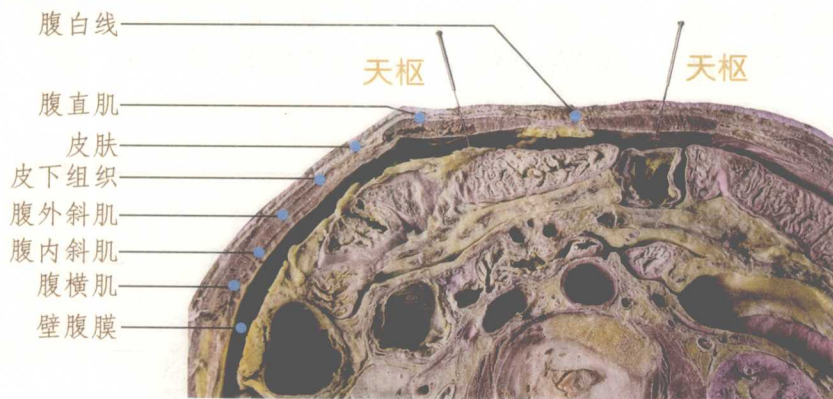


图4 天枢穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤、皮下组织，均较薄。

② 中层：腹直肌鞘前层、腹直肌、腹直肌鞘后层，以及腹横筋膜、腹膜外脂肪。

③ 深层：壁腹膜进入腹膜腔而刺中小肠故不宜深刺。

【刺灸法】 直刺0.8~1.2寸；可灸。

注意：① 针刺体位：以仰卧位为宜。使患者能放松腹肌，且利于长时间保持体位，术者亦便于施术，并掌握针刺深度和感应。

② 针刺深度：不可针刺过深，应限制在腹膜壁层以上的各层组织中。如针感不强或无针感，也只在腹壁各层间缓慢提插捻转，或停针候气之后再行操作；如果进针过程中有突然的落空感，提示针尖已进入腹腔，则应立即退至腹壁层。

③ 针刺手法：刺激量宜小，速度宜慢，手法一般要轻，切忌深刺与反复大幅度地提插捻转。

【主治】 痛经，腹胀痛，呕吐，呃逆，月经不调等。



3. 胃之俞募

胃俞 足太阳膀胱经之穴，胃之俞穴。

【位置】 在第十二椎下，两旁各一寸五分（《甲乙》）。

【取法】 俯卧，在第十二胸椎棘突下，督脉旁开1.5寸取穴。

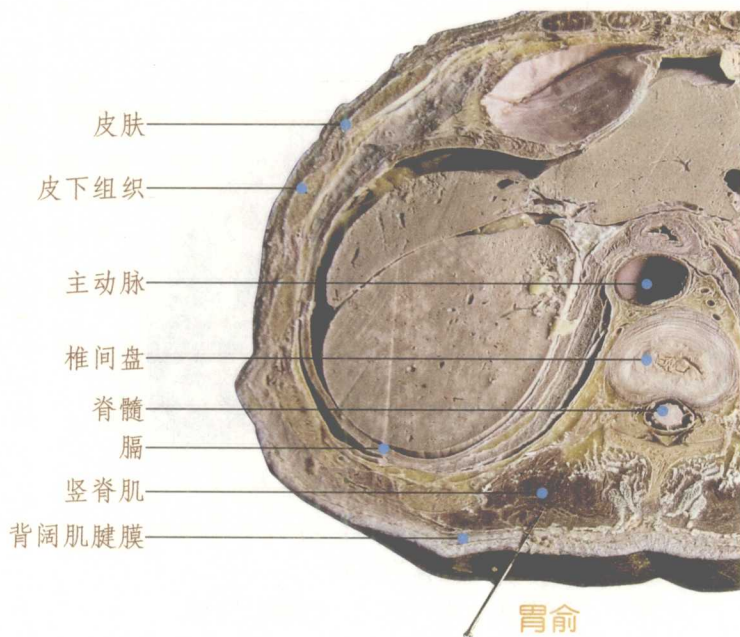


图5 胃俞穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤较厚，针刺时有韧感，阻力大，所以针体的选择上宜稍粗。

② 中层：胸腰筋膜浅层、背阔肌腱膜、竖脊肌等。

③ 深层：腹腔。再深刺极有可能刺中肝脏。

【刺灸法】 向后正中线方向斜刺0.5~0.8寸；可灸。

【主治】 呕吐，胃脘痛，腹胀，便秘等。



中脘 任脉经之穴，八会穴之腑会。

【位置】 在上脘下一寸，居心蔽骨与脐之中（《甲乙》）。

【取法】 位于腹部正中线上，脐上4寸处。

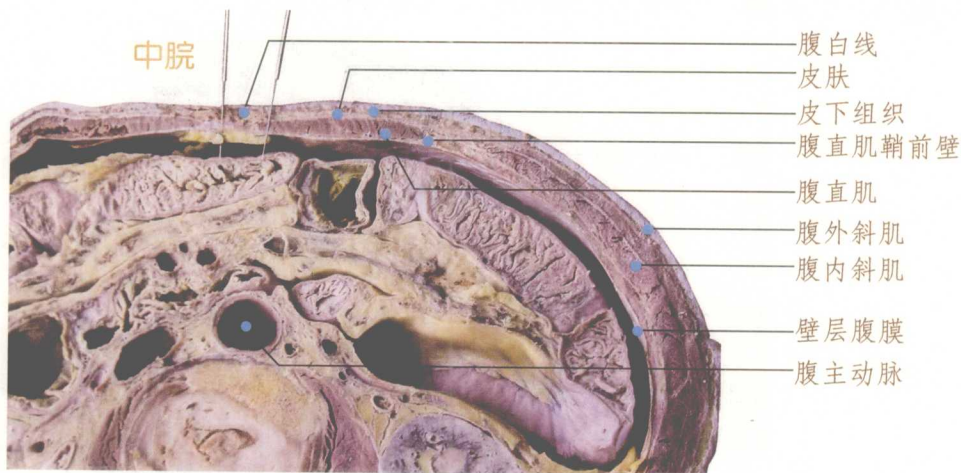


图6 中脘穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤，薄而富有弹性。

② 中层：腹白线、腹横筋膜、腹膜外脂肪。

③ 深层：壁层腹膜、腹腔。

【刺灸法】 直刺0.5~0.8寸，亦可向四周斜刺，患者会有上腹部胀闷感或胃部收缩感。

注意：再深入极易刺中胃，如加以提插、捻转更可能将胃内容物带入腹膜腔，引起腹膜炎，胃充盈时严禁针刺。若针尖向上深刺，可刺伤肝前缘，引起肝出血，遇肝脾肿大者尤不宜刺深。

【主治】 呕吐，胃脘痛，腹胀，便秘等。



4. 脾之俞募

脾俞 足太阳膀胱经之穴，脾之俞穴。

【位置】 在第十一椎下，两旁各一寸五分（《甲乙》）。

【取法】 俯卧，在第十一胸椎棘突下，督脉旁开1.5寸取穴。

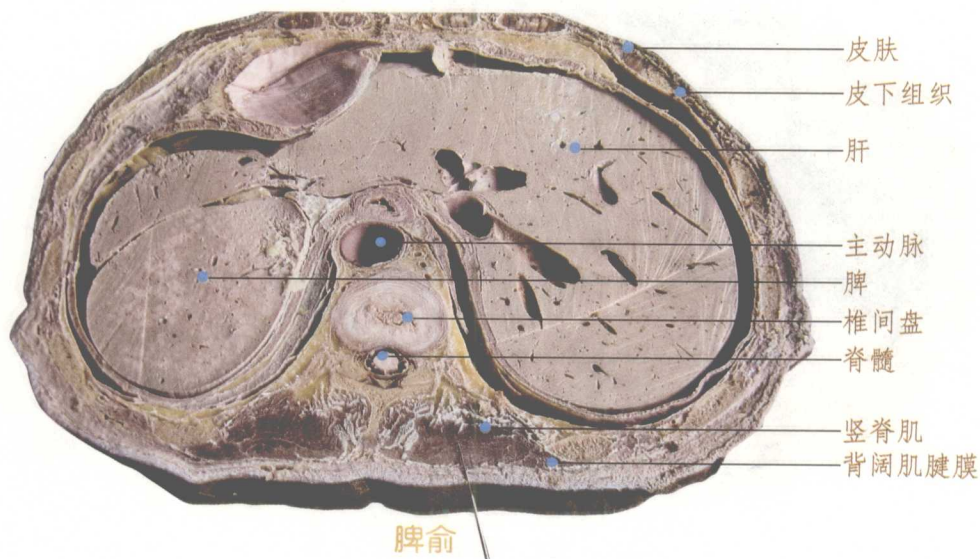


图7 脾俞穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤较厚，针刺时有韧感，阻力大，所以针体的选择上宜稍粗。

② 中层：胸腰筋膜浅层、背阔肌腱膜、竖脊肌等。

③ 深层：腹腔。深刺可刺中肝脏。

【刺灸法】 向后正中线方向斜刺0.5~0.8寸；可灸。

【主治】 呕吐，胃脘痛，腹胀，便秘，黄疸等。



章门 足厥阴肝经之穴，脾之募穴，八会穴之脏会。

【位置】 在大横外，直脐季肋端（《甲乙》）。

【取法】 腋中线，当第十一肋骨游离端下缘取之，或患者取侧卧位，屈肘合腋时，正当肘尖处取之。

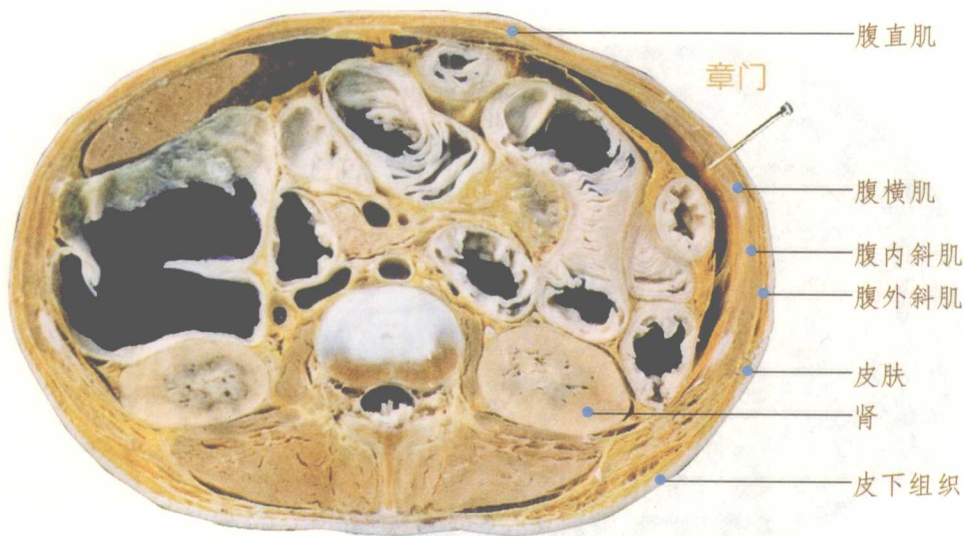


图8 章门穴的进针层次

- 【进针层次】 ① 浅层：皮肤、皮下组织，均较薄。
② 中层：腹外斜肌、肋间外肌、肋间内肋。
③ 深层：膈肌、腹膜，再深入可刺伤肝或者脾。

【刺灸法】 斜刺0.5~0.8寸；可灸。

注意：右侧章门穴可刺中肝右叶前缘，左侧章门穴可刺中脾脏的下端，故不宜深刺，以免产生严重后果。慎之！

【主治】 胁痛，少腹胀痛，呕吐，呃逆，月经不调等。



5. 心之俞募

心俞 足太阳膀胱之穴，心之俞穴。

【位置】 第五椎下，两旁各一寸五分（《甲乙》）。

【取法】 第五胸椎棘突下，督脉旁开1.5寸取之。

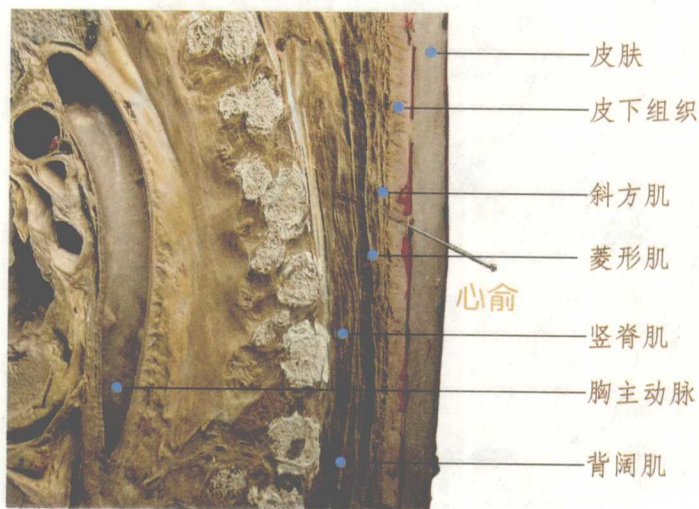


图9 心俞穴的进针层次

- 【进针层次】 ① 浅层：皮肤较厚，针刺时有韧感，阻力大，所以针体的选择上宜稍粗。
② 中层：斜方肌、菱形肌、竖脊肌等。
③ 深层：胸腔（肺脏）。

【刺灸法】 向后正中线方向斜刺0.5～0.8寸；可灸。

注意：该区域深层是肺脏，故针尖应该朝向脊柱方向（与皮肤的夹角以60~70度为宜）。

【主治】 癫痫，失眠，胁痛，咳嗽，健忘等。



巨阙 任脉经之穴，心之募穴。

【位置】 鸠尾下一寸（《甲乙》）。

【取法】 在脐上6寸，腹中线上，仰卧取之。

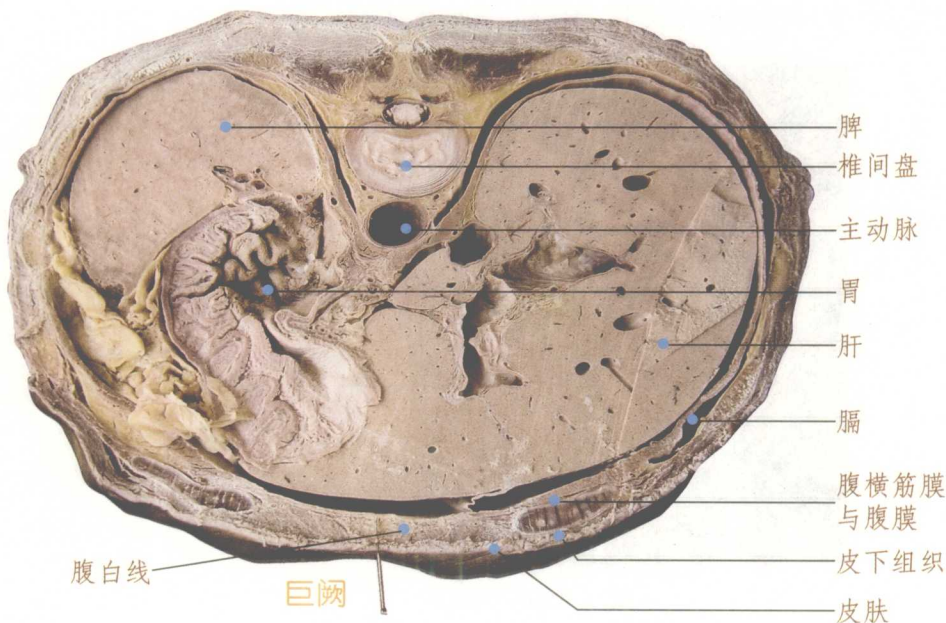


图10 巨阙穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤，薄而富有弹性。

② 中层：腹白线、腹横筋膜、腹膜外脂肪。

③ 深层：壁层腹膜、腹腔。

【刺灸法】 直刺0.5~1寸；可灸。

【主治】 黄疸，呕吐，癫痫，失眠，胁痛，咳嗽，健忘等。



6. 小肠之俞募

小肠俞 足太阳膀胱经之穴，小肠之俞穴。

【位置】 在第十八椎下，两旁各一寸五分（《甲乙》）。

【取法】 平第一骶后孔，督脉旁开1.5寸取之。

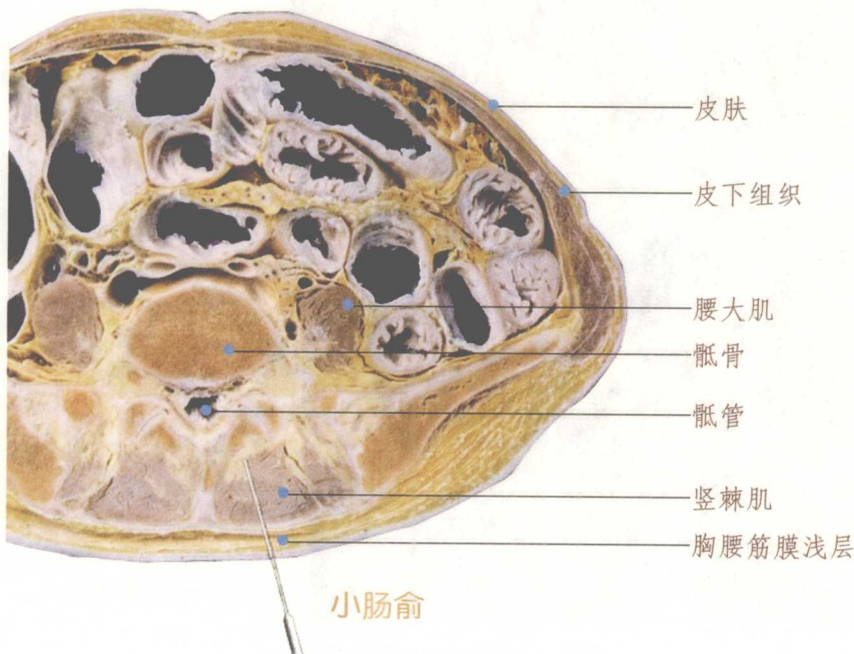


图11 小肠俞穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤较厚，针刺时有韧感，阻力大，所以针体的选择上宜稍粗。

② 中层：骶髂肌起始部，以及竖棘肌。

③ 深层：骶管。

【刺灸法】 直刺0.8~1寸；可灸。

【主治】 遗精，遗尿，白带，腰腿痛等。



关元 任脉经之穴，小肠之募穴。

【位置】 在脐下三寸（《灵枢·寒热病》）。

【取法】 位于腹中线上，脐下3寸处。

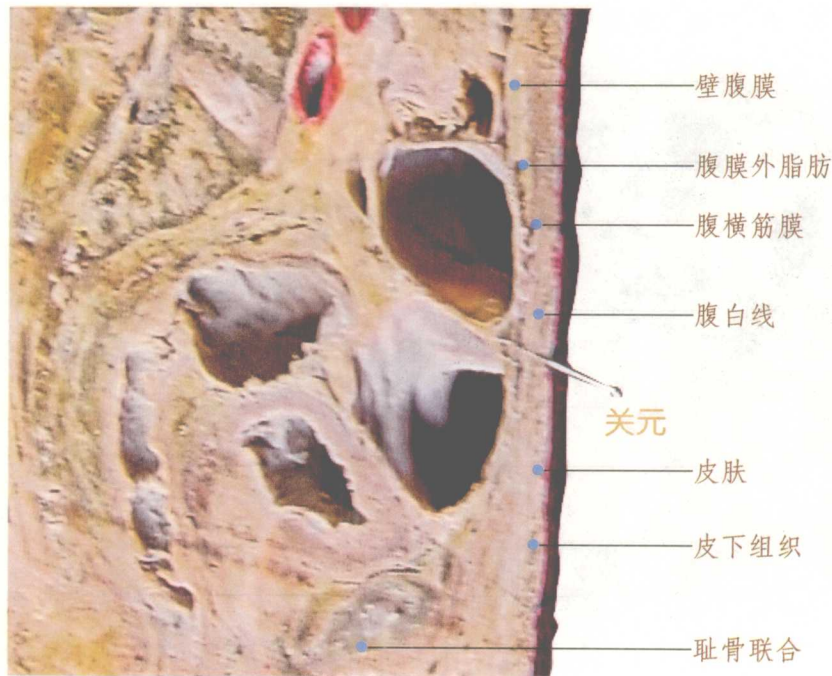


图12 关元穴的进针层次

【进针层次】 ① 浅层：皮肤，薄而富有弹性。

② 中层：腹白线、腹横筋膜、腹膜外脂肪。

③ 深层：壁层腹膜、腹腔。

【刺灸法】 直刺0.5~1寸，或向下斜刺1.5~2寸，局部酸麻胀，临床多用灸法壮阳。

【主治】 中风脱证，痢疾，月经不调，遗精，遗尿，白带，腰腿痛等。



7. 膀胱之俞募

膀胱俞 足太阳膀胱经之穴，膀胱之俞穴。

【位置】 在第十九椎下，两旁各一寸五分（《甲乙》）。

【取法】 平第二骶后孔，督脉旁开1.5寸取之。

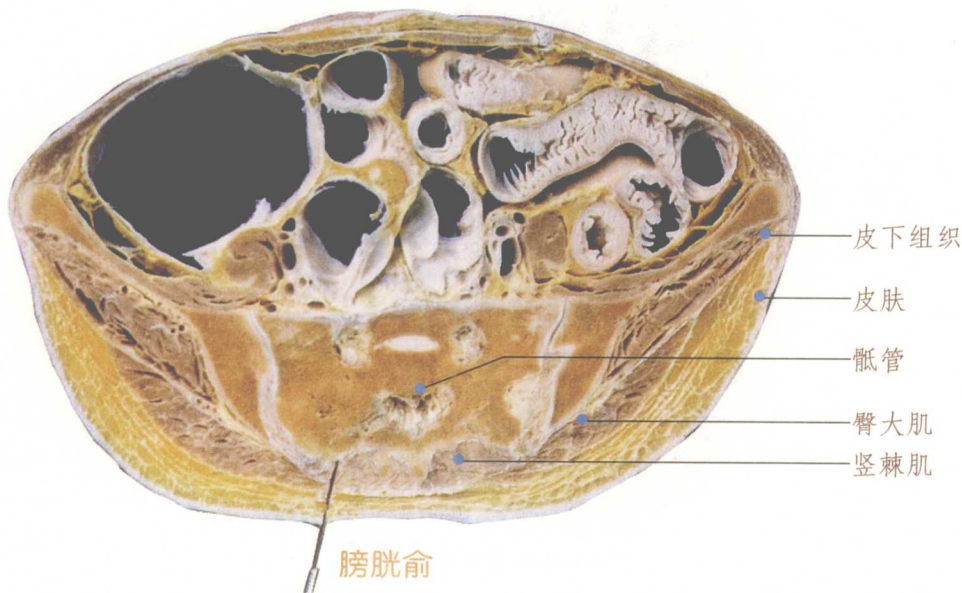


图13 膀胱俞穴的进针层次

- 【进针层次】 ① 浅层：皮肤较厚，针刺时有韧感，阻力大，所以针体的选择上宜稍粗。
 ② 中层：骶髓肌起始部，以及臀大肌的起始部等。
 ③ 深层：髂骨。
- 【刺灸法】 直刺0.8~1寸；可灸。
- 【主治】 腹痛泄泻，遗精，遗尿，白带，腰腿痛等。