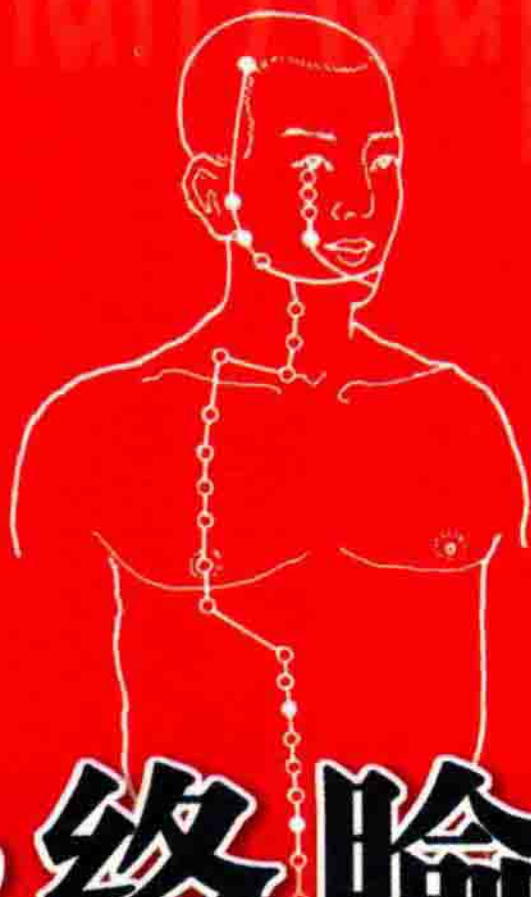


Meridian Acupoints



经络腧穴

速记手册

主编 郭长青 刘乃刚 郭宇博



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



经络腧穴 速记手册

主 编
副主编

博 研 张慧方



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

经络腧穴速记手册/郭长青主编. —西安:西安交通大学出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5605-4475-5

I. ①经… II. ①郭… III. ①经络-手册
②俞穴(五腧)-手册 IV. ①R224-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 184173 号

书 名	经络腧穴速记手册
主 编	郭长青 刘乃刚 郭宇博
责任编辑	张沛烨 王 磊

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	西安东江印务有限公司

开 本	889mm×1194mm 1/64 印张 5
	字数 182 千字
版次印次	2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5605-4475-5/R·247
定 价	25.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668502 (029)82668805

读者信箱:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

前言

FOREWORD

针灸学是中国传统医学的重要组成部分,是我国医学宝库的一颗璀璨明珠,针灸学以其卓越的临床效果,为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。随着人们健康观念的转变,绿色、安全、有效的传统医学疗法越来越受到人们的青睐。尤其以针灸学为代表的传统疗法,正逐渐走出国门,传播到世界各地。

经络腧穴是针灸临床的基础,是针灸治疗疾病的关键。所以欲学欲用此术,必须掌握经络腧穴。然而中医经络循行遍及全身,腧穴众多,学习时知识点多、记忆困难,不利于针灸学的临床应用。本书正是针对经络腧穴的这些特点,参照最新版国家标准(GB/T 12346-2006)将经络腧穴的内容进行了梳理、归纳和总结,尽量用简洁的文字进行表述,同时配以清晰直观的图片,便于学习记忆。

全书共分为3篇,上篇为经络学,介绍了十二经脉和奇经八脉的经脉循行,循行文字除有经典论述外,又增加了本经主治,配以真人模特经脉循行图,便于读者阅读。中篇为腧穴篇,主要介绍了十四经腧穴及部分奇穴的定

位、功能和主治,同时也配以相应的穴位图。下篇为常用腧穴歌诀、特定穴及歌诀,简要介绍了十四经穴位分寸、行针指要、孙思邈十三鬼穴、杂症奇穴主治、禁针穴、五输穴、原穴、络穴、背俞穴、募穴、八脉交会穴、八会穴、郄穴、下合穴的内容及记忆歌诀。

本书具有简明扼要、通俗易懂、图文并茂、形象直观,便于便于记忆的特点,适宜于中医临床医生、中医院校教师、学生参考使用,同时又适宜于针灸爱好者和病患者使用。

编者

2012年10月

目录

CONTENTS

前言

上篇 经络学/1

第1章 十二经脉/2

手太阴肺经/2

手阳明大肠经/4

足阳明胃经/6

足太阴脾经/8

手少阴心经/10

手太阳小肠经/12

足太阳膀胱经/14

足少阴肾经/16

手厥阴心包经/18

手少阳三焦经/20

足少阳胆经/22

足厥阴肝经/24

第2章 奇经八脉/26

督脉/26

任脉/28

冲脉/30

带脉/32

阳跷脉/34

阴跷脉/36

阳维脉/38

阴维脉/40

中篇 腧穴学/43

第1章 腧穴的定位/44

第2章 手太阴肺经经穴/52

LU 1 中府/52
LU 2 云门/52
LU 3 天府/52
LU 4 侠白/52
LU 5 尺泽/54
LU 6 孔最/54
LU 7 列缺/54
LU 8 经渠/56
LU 9 太渊/56
LU 10 鱼际/56
LU 11 少商/56

第3章 手阳明大肠经 经穴/58

LI 1 商阳/58
LI 2 二间/58
LI 3 三间/58
LI 4 合谷/59
LI 5 阳溪/62
LI 6 偏历/62
LI 7 温溜/62
LI 8 下廉/64
LI 9 上廉/64

LI 10 手三里/64
LI 11 曲池/64
LI 12 肘髎/66
LI 13 手五里/66
LI 14 臂臑/66
LI 15 肩髃/66
LI 16 巨骨/66
LI 17 天鼎/68
LI 18 扶突/68
LI 19 口禾髎/68
LI 20 迎香/68

第4章 足阳明胃经 经穴/70

ST 1 承泣/70
ST 2 四白/70
ST 3 巨髎/70
ST 4 地仓/70
ST 5 大迎/72
ST 6 颊车/72
ST 7 下关/72
ST 8 头维/72
ST 9 人迎/74

ST 10 水突/74

ST 11 气舍/74

ST 12 缺盆/74

ST 13 气户/76

ST 14 库房/76

ST 15 屋翳/76

ST 16 膺窗/76

ST 17 乳中/76

ST 18 乳根/78

ST 19 不容/78

ST 20 承满/78

ST 21 梁门/78

ST 22 关门/78

ST 23 太乙/80

ST 24 滑肉门/80

ST 25 天枢/80

ST 26 外陵/82

ST 27 大巨/82

ST 28 水道/82

ST 29 归来/82

ST 30 气冲/82

ST 31 髀关/84

ST 32 伏兔/84

ST 33 阴市/84

ST 34 梁丘/84

ST 35 犊鼻/84

ST 36 足三里/86

ST 37 上巨虚/86

ST 38 条口/86

ST 39 下巨虚/86

ST 40 丰隆/86

ST 41 解溪/88

ST 42 冲阳/88

ST 43 陷谷/88

ST 44 内庭/90

ST 45 厉兑/90

第5章 足太阴脾经经穴/92

SP 1 隐白/92

SP 2 大都/92

SP 3 太白/92

SP 4 公孙/92

SP 5 商丘/94

SP 6 三阴交/94

SP 7 漏谷/94

SP 8 地机/94

SP 9 阴陵泉/96

SP 10 血海/96

SP 11 箕门/96

SP 12 冲门/98

SP 13 府舍/98

SP 14 腹结/98

SP 15 大横/98

SP 16 腹哀/98

SP 17 食窦/100

SP 18 天溪/100

SP 19 胸乡/100

SP 20 周荣/100

SP 21 大包/100

第 6 章 手少阴心经

经穴/102

HT 1 极泉/102

HT 2 青灵/102

HT 3 少海/102

HT 4 灵道/104

HT 5 通里/104

HT 6 阴郄/104

HT 7 神门/104

HT 8 少府/106

HT 9 少冲/106

第 7 章 手太阳小肠经

经穴/108

SI 1 少泽/108

SI 2 前谷/108

SI 3 后溪/110

SI 4 腕骨/110

SI 5 阳谷/112

SI 6 养老/112

SI 7 支正/112

SI 8 小海/112

SI 9 肩贞/114

SI 10 臑俞/114

SI 11 天宗/114

SI 12 秉风/114

SI 13 曲垣/116

SI 14 肩外俞/116

SI 15 肩中俞/116

SI 16 天窗/118

SI 17 天容/118

SI 18 颧髻/118

SI 19 听宫/118

第8章 足太阳膀胱经

经穴/120

BL 1 睛明/120

BL 2 攒竹/120

BL 3 眉冲/120

BL 4 曲差/120

BL 5 五处/122

BL 6 承光/122

BL 7 通天/122

BL 8 络却/122

BL 9 玉枕/122

BL 10 天柱/122

BL 11 大杼/124

BL 12 风门/124

BL 13 肺俞/124

BL 14 厥阴俞/124

BL 15 心俞/126

BL 16 督俞/126

BL 17 膈俞/126

BL 18 肝俞/128

BL 19 胆俞/128

BL 20 脾俞/128

BL 21 胃俞/128

BL 22 三焦俞/130

BL 23 肾俞/130

BL 24 气海俞/130

BL 25 大肠俞/130

BL 26 关元俞/132

BL 27 小肠俞/132

BL 28 膀胱俞/132

BL 29 中膂俞/132

BL 30 白环俞/132

BL 31 上髎/134

BL 32 次髎/134

BL 33 中髎/134

BL 34 下髎/134

BL 35 会阳/134

BL 36 承扶/136

BL 37 殷门/136

BL 38 浮郤/136

BL 39 委阳/136

BL 40 委中/136

BL 41 附分/138

BL 42 魄户/138

BL 43 膏肓/138

BL 44 神堂/140

BL 45 諛諛/140

BL 46 膈关/140

BL 47 魂门/142

BL 48 阳纲/142

BL 49 意舍/142

BL 50 胃仓/142

BL 51 肓门/144

BL 52 志室/144

BL 53 胞肓/144

BL 54 秩边/144

BL 55 合阳/146

BL 56 承筋/146

BL 57 承山/146

BL 58 飞扬/146

BL 59 跗阳/146

BL 60 昆仑/148

BL 61 仆参/148

BL 62 申脉/148

BL 63 金门/148

BL 64 京骨/148

BL 65 束骨/150

BL 66 足通谷/150

BL 67 至阴/150

第9章 足少阴肾经

经穴/152

KI 1 涌泉/152

KI 2 然谷/152

KI 3 太溪/152

KI 4 大钟/154

KI 5 水泉/154

KI 6 照海/154

KI 7 复溜/156

KI 8 交信/156

KI 9 筑宾/156

KI 10 阴谷/156

KI 11 横骨/158

KI 12 大赫/158

KI 13 气穴/158

KI 14 四满/158

KI 15 中注/158

KI 16 盲俞/160

KI 17 商曲/160

KI 18 石关/160

KI 19 阴都/160

KI 20 腹通谷/160

KI 21 幽门/160

KI 22 步廊/162

KI 23 神封/162

KI 24 灵墟/162

KI 25 神藏/162

KI 26 彘中/162

KI 27 俞府/162

第 10 章 手厥阴心包经

经穴/164

PC 1 天池/164

PC 2 天泉/164

PC 3 曲泽/164

PC 4 郄门/164

PC 5 间使/166

PC 6 内关/166

PC 7 大陵/166

PC 8 劳宫/168

PC 9 中冲/168

第 11 章 手少阳三焦经

经穴/170

TE 1 关冲/170

TE 2 液门/170

TE 3 中渚/170

TE 4 阳池/172

TE 5 外关/172

TE 6 支沟/172

TE 7 会宗/174

TE 8 三阳络/174

TE 9 四渎/174

TE 10 天井/176

TE 11 清冷渊/176

TE 12 消泺/176

TE 13 臑会/176

TE 14 肩髃/176

TE 15 天髃/178

TE 16 天牖/178

TE 17 翳风/178

TE 18 瘰脉/178

TE 19 颅息/178

TE 20 角孙/180

TE 21 耳门/180

TE 22 耳和髎/180

TE 23 丝竹空/180

第 12 章 足少阳胆经

经穴/182

GB 1 瞳子髎/182

GB 2 听会/182

GB 3 上关/182

GB 4 颞颥/184

GB 5 悬颅/184

GB 6 悬厘/184

GB 7 曲鬓/184

GB 8 率谷/186

GB 9 天冲/186

GB 10 浮白/186

GB 11 头窍阴/186

GB 12 完骨/186

GB 13 本神/188

GB 14 阳白/188

GB 15 头临泣/188

GB 16 目窗/188

GB 17 正营/188

GB 18 承灵/190

GB 19 脑空/190

GB 20 风池/190

GB 21 肩井/190

GB 22 渊腋/192

GB 23 辄筋/192

GB 24 日月/192

GB 25 京门/192

GB 26 带脉/192

GB 27 五枢/194

GB 28 维道/194

GB 29 居髎/194

GB 30 环跳/194

GB 31 风市/196

GB 32 中渎/196

GB 33 膝阳关/196

GB 34 阳陵泉/196

GB 35 阳交/198

GB 36 外丘/198

GB 37 光明/198

GB 38 阳辅/198

GB 39 悬钟/198

GB 40 丘墟/200

GB 41 足临泣/200

GB 42 地五会/202

GB 43 侠溪/202

GB 44 足窍阴/202

第 13 章 足厥阴肝经

经穴/204

LR 1 大敦/204

LR 2 行间/204

LR 3 太冲/206

LR 4 中封/206

LR 5 蠡沟/208

LR 6 中都/208

LR 7 膝关/208

LR 8 曲泉/208

LR 9 阴包/210

LR 10 足五里/210

LR 11 阴廉/210

LR 12 急脉/210

LR 13 章门/212

LR 14 期门/212

第 14 章 督脉经穴/214

GV 1 长强/214

GV 2 腰俞/214

GV 3 腰阳关/214

GV 4 命门/216

GV 5 悬枢/216

GV 6 脊中/218

GV 7 中枢/218

GV 8 筋缩/218

GV 9 至阳/218

GV 10 灵台/218

GV 11 神道/220

GV 12 身柱/220

GV 13 陶道/220

GV 14 大椎/220

GV 15 哑门/222

GV 16 风府/222

GV 17 脑户/222

GV 18 强间/222

GV 19 后顶/222

GV 20 百会/224

GV 21 前顶/224

GV 22 囟会/224

GV 23 上星/224

GV 24 神庭/224

GV 25 素髻/226

GV 26 水沟/226

GV 27 兑端/226

GV 28 龈交/226

GV 29 印堂/226

第 15 章 任脉经穴/228

CV 1 会阴/228

CV 2 曲骨/228

CV 3 中极/228

CV 4 关元/230

CV 5 石门/230

CV 6 气海/232

CV 7 阴交/232

CV 8 神阙/232

CV 9 水分/232

CV 10 下脘/232

CV 11 建里/234

CV 12 中脘/234

CV 13 上脘/234

CV 14 巨阙/234

CV 15 鸠尾/234

CV 16 中庭/236

CV 17 膻中/236

CV 18 玉堂/236

CV 19 紫宫/236

CV 20 华盖/236

CV 21 璇玑/238

CV 22 天突/238

CV 23 廉泉/238

CV 24 承浆/238

第 16 章 奇穴/240

一、头颈部奇穴/240

EX-HN 1 四神聪/240

EX-HN 2 当阳/240

EX-HN 4 鱼腰/240

EX-HN 5 太阳/242

EX-HN 6 耳尖/242

EX-HN 7 球后/242

EX-HN 8 上迎香/242

EX-HN 9 内迎香/244

EX-HN 10 聚泉/244

EX-HN 11 海泉/244
EX-HN 12 金津/244
EX-HN 13 玉液/244
EX-HN 14 翳明/246
EX-HN 15 颈百劳/246

二、胸腹部奇穴/248

EX-CA 1 子宫/248

三、项背腰部奇穴/250

EX-B 1 定喘/250
EX-B 2 夹脊/250
EX-B 3 胃脘下俞/250
EX-B 4 痞根/252
EX-B 5 下极俞/252
EX-B 6 腰宜/252
EX-B 7 腰眼/252
EX-B 8 十七椎/254
EX-B 9 腰奇/254

四、上肢部奇穴/256

EX-UE 1 肘尖/256
EX-UE 2 二白/256
EX-UE 3 中泉/256

EX-UE 4 中魁/258
EX-UE 5 大骨空/258
EX-UE 6 小骨空/258
EX-UE 7 腰痛点/258
EX-UE 8 外劳宫/260
EX-UE 9 八邪/260
EX-UE 10 四缝/260
EX-UE 11 十宣/260

五、下肢部奇穴/262

EX-LE 1 髌骨/262
EX-LE 2 鹤顶/262
EX-LE 3 百虫窝/262
EX-LE 4 内膝眼/262
EX-LE 6 胆囊/264
EX-LE 7 阑尾/264
EX-LE 8 内踝尖/264
EX-LE 9 外踝尖/264
EX-LE 10 八风/266
EX-LE 11 独阴/266
EX-LE 12 气端/266

下篇 常用歌诀/269

第1章 常用腧穴歌诀/270

十四经分寸歌诀/270

四总穴歌/282

行针指要歌/282

孙思邈《十三鬼穴歌》/283

杂症奇穴主治歌/284

禁针穴歌/285

第2章 特定穴及歌诀/286

五输穴/286

十二原穴/288

十五络穴/289

十二背俞穴/290

十二经募穴/291

八脉交会穴/292

八会穴/292

十六郄穴/294

下合穴/295

索引/296