

程氏针灸
Cheng's

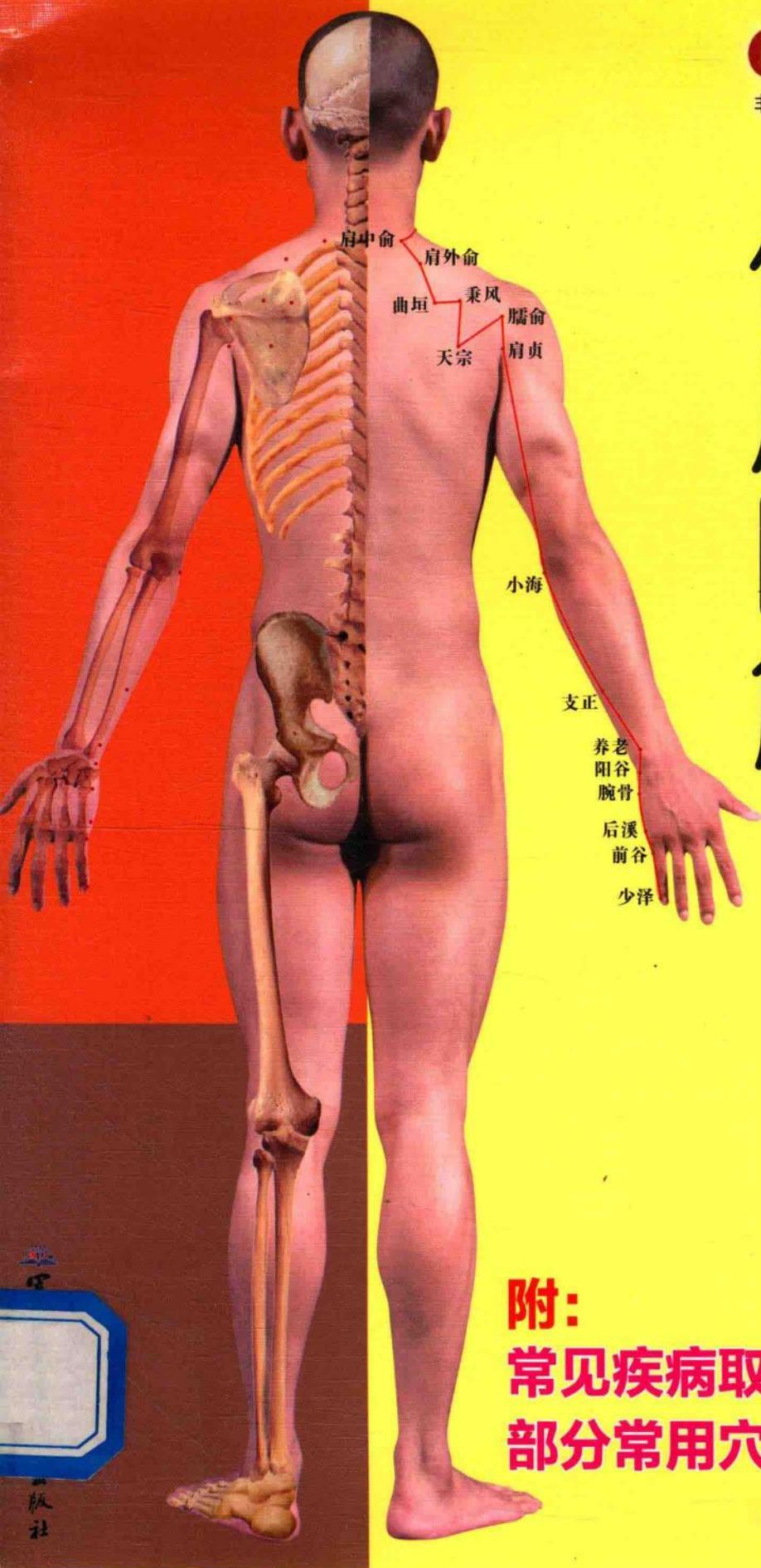
非物质文化遗产保护名录

INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE



主编程凯

人体穴位 使用图解



附：
常见疾病取穴配穴
部分常用穴快速定位图



版社

人体穴位

使用图解

主编 程凯
编委 (按姓氏笔画排序)
王秦 李徐 周静
翟丽静

图书在版编目(CIP)数据

人体穴位使用图解 / 程凯主编. — 北京: 军事医学
科学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5163-0386-3

I. ①人… II. ①程… III. ①经络-图集 ②穴位-图集
IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第285506号

策划编辑: 孙 宇 责任编辑: 于庆兰

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 3.75

字 数: 65千字

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次

定 价: 19.80元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

目 录

CONTENTS



人体穴位

使用图解

腧穴体表定位方法	/2	手少阳三焦经腧穴	/28
手太阴肺经腧穴	/4	足少阳胆经腧穴	/30
手阳明大肠经腧穴	/6	足厥阴肝经腧穴	/34
足阳明胃经腧穴	/8	督脉腧穴	/36
足太阴脾经腧穴	/12	任脉腧穴	/38
手少阴心经腧穴	/14	经外穴标准定位	/40
手太阳小肠经腧穴	/16	耳穴	/45
足太阳膀胱经腧穴	/18	附录1：常见疾病取穴配穴	/51
足少阴肾经腧穴	/24	附录2：部分常用穴快速定位图	/57
手厥阴心包经腧穴	/26		

目 录

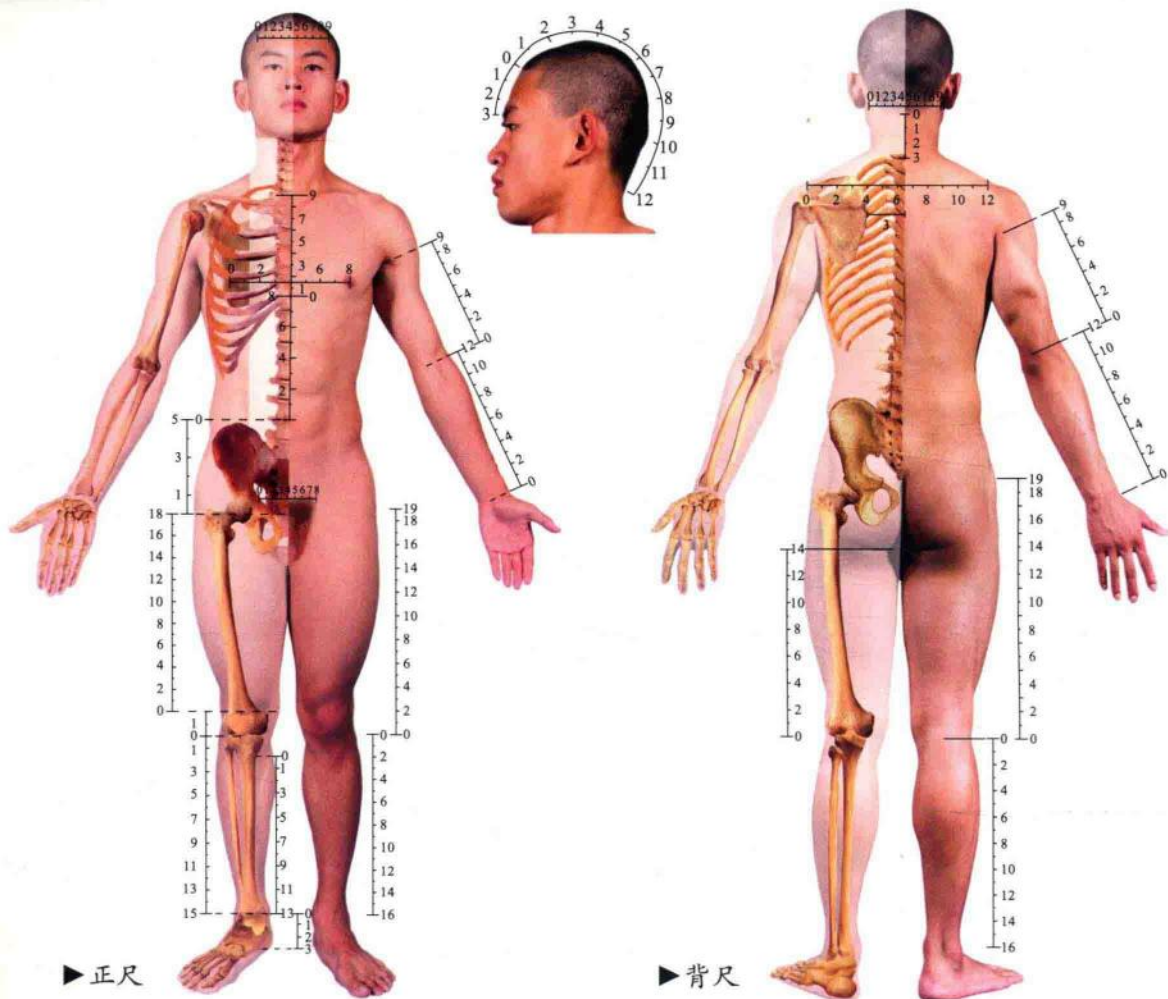
CONTENTS



人体穴位

使用图解

腧穴体表定位方法	/2	手少阳三焦经腧穴	/28
手太阴肺经腧穴	/4	足少阳胆经腧穴	/30
手阳明大肠经腧穴	/6	足厥阴肝经腧穴	/34
足阳明胃经腧穴	/8	督脉腧穴	/36
足太阴脾经腧穴	/12	任脉腧穴	/38
手少阴心经腧穴	/14	经外穴标准定位	/40
手太阳小肠经腧穴	/16	耳穴	/45
足太阳膀胱经腧穴	/18	附录1：常见疾病取穴配穴	/51
足少阴肾经腧穴	/24	附录2：部分常用穴快速定位图	/57
手厥阴心包经腧穴	/26		



腧穴体表定位方法

1. 体表解剖标志定位法

第2肋	平胸骨角水平；锁骨下可触及的肋骨即第2肋
第4肋间隙	男性乳头平第4肋间隙
第7颈椎棘突	颈后隆起最高点且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突
第2胸椎棘突	直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点
第3胸椎棘突	直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点
第7胸椎棘突	直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点
第12胸椎棘突	直立，两手下垂时，横平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点
第4腰椎棘突	两髂嵴最高点连线与后正中线的交点
第1骶后孔	两髂后上嵴连线与后正中线的交点
骶管裂孔	尾骨上方左右两侧的骶角连线与后正中线交点处
肘横纹	与肱骨内上髁、外上髁连线相平
腕掌侧远端横纹	与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平
腕背侧远端横纹	与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平

2. 骨度折量定位法

部位	起止点	折量寸	度量法
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸
	眉间（印堂）→前发际正中	3	直寸
	两额角发际（头维）之间	9	横寸
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸
胸腹部	胸骨上窝（天突）→剑胸结合中点（歧骨）	9	直寸
	剑胸结合中点（歧骨）→脐中	8	直寸
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸
	两乳头之间	8	横寸
	横骨（耻骨）	8	横寸
背腰部	肩胛骨内侧缘→后正中线	3	横寸
	大椎以下至尾骶	21 椎	
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）→腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	直寸
	髌底→髌尖	2	直寸
	髌尖（膝中）→内踝尖	15	直寸
	胫骨内侧髁下方阴陵泉→内踝尖	13	直寸
	股骨大转子→脘横纹（平髌尖）	19	直寸
	臀沟→脘横纹	14	直寸
	脘横纹（平髌尖）→外踝尖	16	直寸
	内踝尖→足底	3	直寸



◀ 中指同身寸



◀ 拇指同身寸

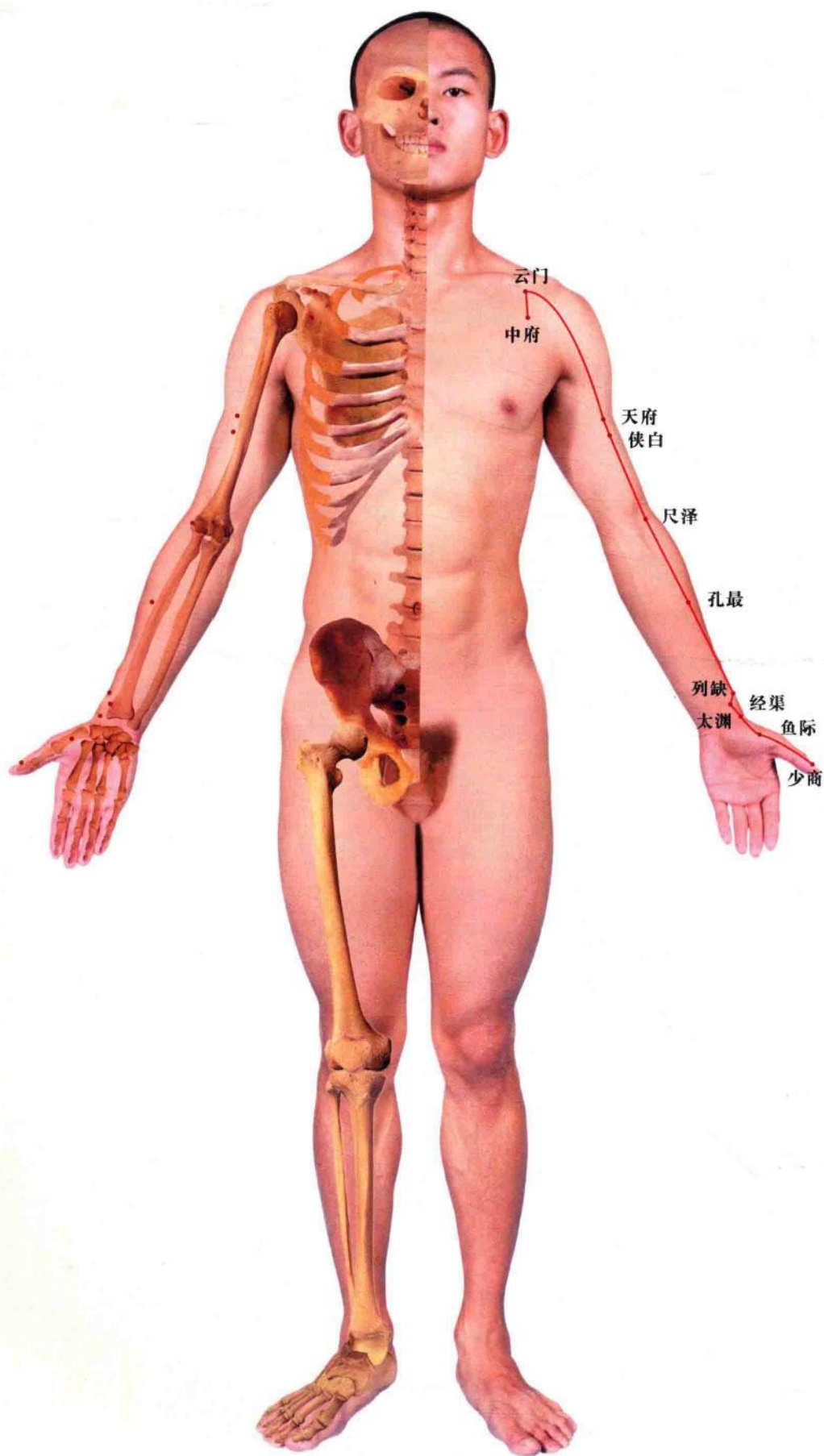


◀ 横指同身寸

3. 指寸定位法

中指同身寸	以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头（拇指、中指屈曲成环状）之间的距离作为 1 寸
拇指同身寸	以被取穴者拇指的指间关节的宽度作为 1 寸
横指同身寸（一夫法）	被取穴者四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为 3 寸

手太阴肺经腧穴

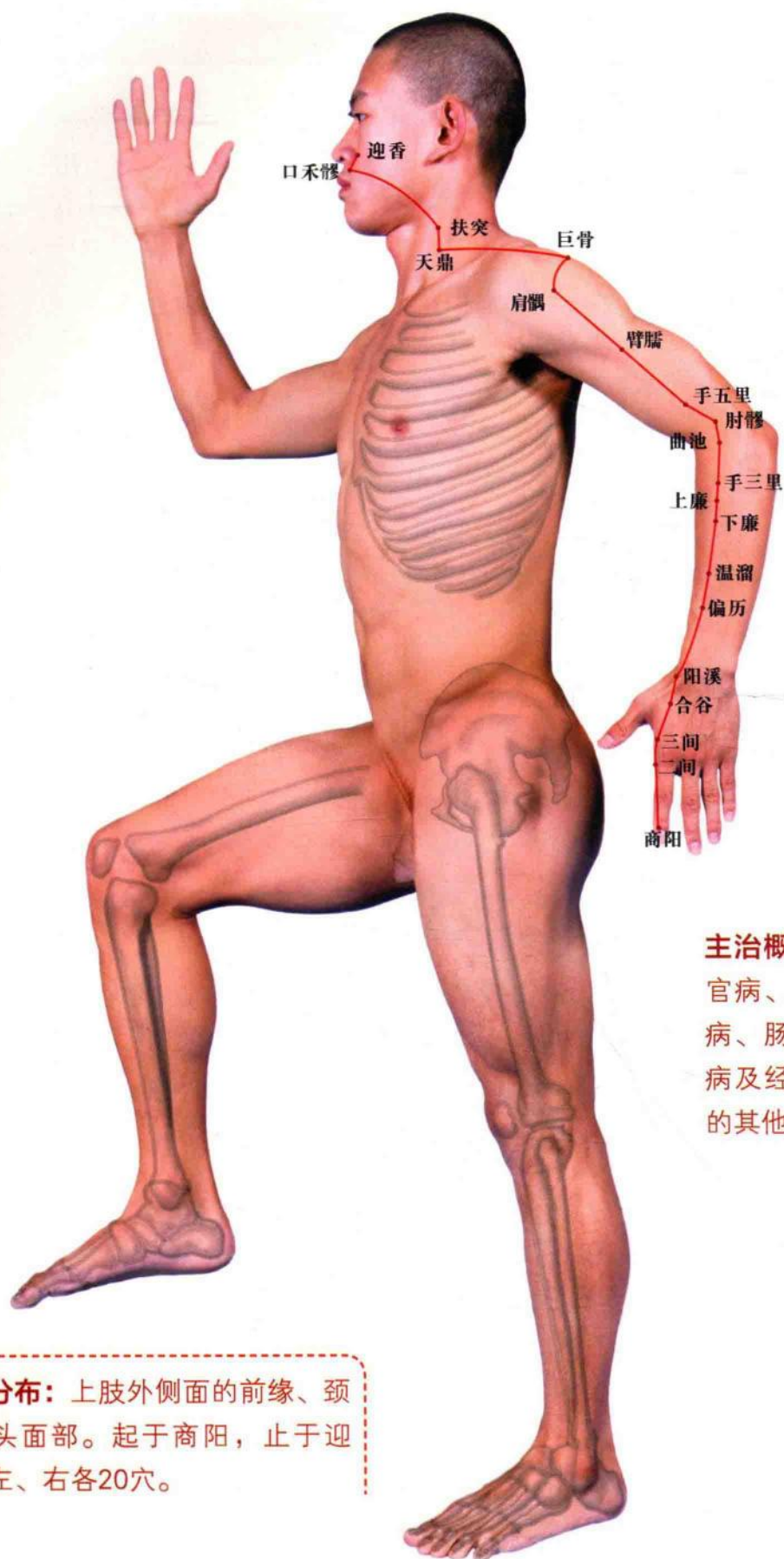


穴位	标准定位	功效主治
中府	在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸	咳嗽，气喘，胸部胀满，胸痛，肩背痛
云门	在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸	咳嗽，气喘，胸中烦满，胸痛，肩臂痛
天府	在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处	气喘，鼻衄，上臂内侧痛
侠白	在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处	咳嗽，胸闷烦满，上臂内侧痛
尺泽	在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中	咳嗽，咳血，潮热，气喘，咽喉肿痛，胸部胀满，小儿惊风，肘臂挛痛，乳痈
孔最	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上	咳嗽，胸痛，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂挛痛
列缺	在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中	偏、正头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼歪斜，齿痛，手腕疼痛无力
经渠	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间	咳嗽，气喘，发热，胸痛，咽喉肿痛
太渊	在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中	咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，胸痛，心悸，腕臂痛
鱼际	在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处	咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热，掌中热，小儿疳积
少商	在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）	咽喉肿痛，咳嗽，气喘，鼻衄，发热，昏厥，癫狂，拇指挛痛

腧穴分布：胸部的外上方、上肢的掌面桡侧和手掌及拇指的桡侧。起于中府，止于少商，左右各11个穴位。

主治概要：喉、胸肺、胃肠及经脉循行部位的其他病症。

手阳明大肠经腧穴



主治概要：头面五官病、热病、皮肤病、肠胃病、神志病及经脉循行部位的其他疾病。

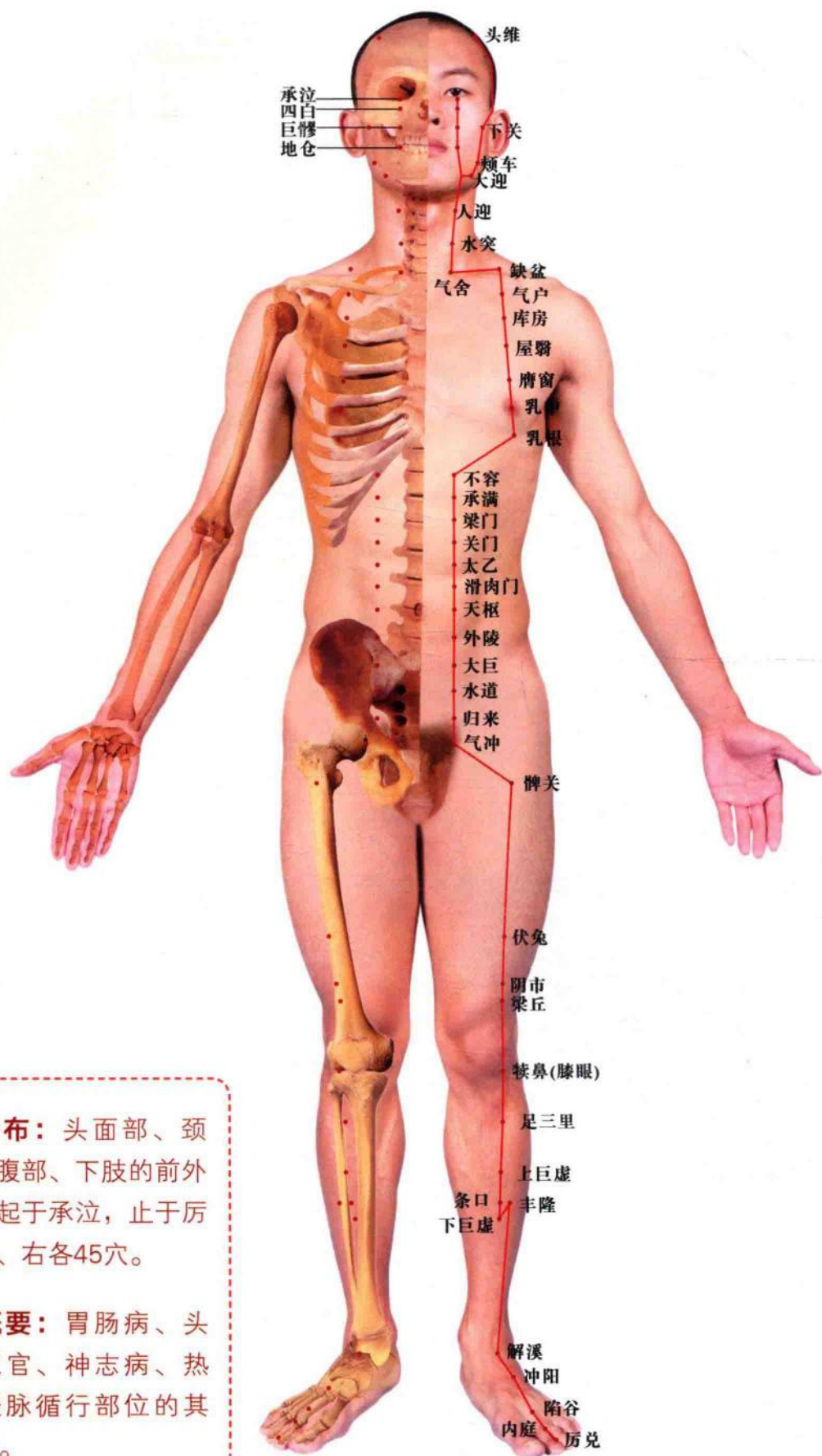
腧穴分布：上肢外侧面的前缘、颈部、头面部。起于商阳，止于迎香。左、右各20穴。

穴位	标准定位	功效主治
商阳	在手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）	齿痛，咽喉肿痛，颌肿，手指麻木，热病汗不出，昏迷
二间	在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处	目昏，鼻衄，齿痛，咽喉肿痛，热病
三间	在手背，第2掌指关节桡侧近端凹陷中	齿痛，目痛，咽喉肿痛，手指手背红肿
合谷	在手背，第2掌骨桡侧的中点处	头痛，颈项痛，目赤肿痛，鼻衄，鼻塞，鼻渊，齿痛，耳聋，面肿，咽喉肿痛，疔腮，牙关紧闭，口眼喎斜，热病无汗，多汗，腹痛，痢疾，便秘，闭经，滞产，小儿惊风，上肢疼痛、痿痹
阳溪	在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中	头痛，目赤肿痛，齿痛，咽喉肿痛，手腕痛
偏历	在前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上	目赤，耳鸣，耳聋，鼻衄，手臂酸痛，咽喉痛，水肿
温溜	在前臂，腕背侧远端横纹上5寸，阳溪与曲池连线上	头痛，面肿，咽喉疼痛，肠鸣、腹痛，肘臂酸痛
下廉	在前臂，肘横纹下4寸，阳溪与曲池连线上	腹痛，肠鸣，肘臂痛，上肢不遂
上廉	在前臂，肘横纹下3寸，阳溪与曲池连线上	肩臂酸痛，上肢不遂，手臂麻木，肠鸣，腹痛
手三里	在前臂，肘横纹下2寸，阳溪与曲池连线上	腹痛，腹泻，齿痛，颊肿，上肢不遂，肩背疼痛
曲池	在肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处	咽喉肿痛，齿痛，目赤痛，瘰疬，风疹，上肢不遂，腹痛吐泻，热病
肘髎	在肘区，肱骨外上髁上缘，髁上嵴的前缘	肘臂酸痛，麻木，挛急
手五里	在臂部，肘横纹上3寸，曲池与肩髃连线上	肘臂挛痛，瘰疬
臂臑	在臂部，曲池上7寸，三角肌前缘处	肩臂痛，颈项拘急，瘰疬
肩髃	在三角肌区，肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中	肩臂疼痛，上肢不遂，风疹，瘰疬
巨骨	在肩胛区，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中	肩臂疼痛，抬举不利，肩背痛
天鼎	在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘	暴暗，咽喉肿痛，瘰疬，气瘰
扶突	在胸锁乳突肌区，横平喉结，胸锁乳突肌前、后缘中间	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，暴暗，瘰疬，气瘰
口禾髎	在面部，横平人中沟上1/3与下2/3交点，鼻孔外缘直下	鼻塞，鼻衄，口喎
迎香	在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中	鼻塞，不闻香臭，鼻衄，鼻渊，口喎，面痒，面肿

足阳明胃经腧穴

腧穴分布：头面部、颈部、胸腹部、下肢的前外侧面。起于承泣，止于厉兑。左、右各45穴。

主治概要：胃肠病、头面、五官、神志病、热病及经脉循行部位的其他病症。



穴位	标准定位	功效主治
承泣	在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下	目赤肿痛，流泪，夜盲，眼睑瞤动，口眼喎斜
四白	在面部，眶下孔处	目赤痛痒，口眼喎斜，眼睑瞤动，面痛
巨髎	在面部，横平鼻翼下缘，瞳孔直下	口眼喎斜，眼睑瞤动，鼻衄，齿痛，唇颊肿
地仓	在面部，口角旁开 0.4 寸（指寸） 注：口角旁，在鼻唇沟或鼻唇沟延长线上	口角喎斜，流涎，眼睑瞤动
大迎	在面部，下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动处	口眼喎斜，牙关紧闭，颊肿，面痛，齿痛
颊车	在面部，下颌角前上方一横指（中指）	口眼喎斜，齿痛，颊肿，面肿，疳腮，牙关紧闭
下关	在面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中	耳聋，耳鸣，聤耳，齿痛，口眼喎斜，面痛，牙关开合不利
头维	在头部，额角发际直上 0.5 寸，头正中线旁开 4.5 寸	头痛，目眩，目痛，流泪
人迎	在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处	咽喉肿痛，气喘，瘰疬，气瘰、高血压
水突	在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌前缘	咽喉肿痛，喘息，咳嗽，瘰疬
气舍	在胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷中	咽喉肿痛，颈部强痛，喘息，呃逆，瘰疬
缺盆	在颈外侧区，锁骨上大窝，锁骨上缘凹陷中，前正中线旁开 4 寸	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，缺盆中痛
气户	在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开 4 寸	胸部胀满，气喘，咳嗽，呃逆，胸胁痛
库房	在胸部，第 1 肋间隙，前正中线旁开 4 寸	胸胁胀痛，咳嗽
屋翳	在胸部，第 2 肋间隙，前正中线旁开 4 寸	胸胁胀痛，咳嗽，气喘，乳痈
膺窗	在胸部，第 3 肋间隙，前正中线旁开 4 寸	胸胁胀痛，咳嗽，气喘，乳痈
乳中	在胸部，乳头中央	（不针灸，只作定位标志）

续表

穴位	标准定位	功效主治
乳根	在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开4寸	胸痛，咳嗽，气喘，乳痈，乳汁少
不容	在上腹部，脐中上6寸，前正中线旁开2寸	腹胀，呕吐，胃痛，食欲不振
承满	在上腹部，脐中上5寸，前正中线旁开2寸	胃痛，腹胀，呕吐，食欲不振
梁门	在上腹部，脐中上4寸，前正中线旁开2寸	胃痛，呕吐，食欲不振，腹胀，泄泻
关门	在上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开2寸	腹胀腹痛，食欲不振，肠鸣泄泻，水肿
太乙	在上腹部，脐中上2寸，前正中线旁开2寸	胃痛，心烦，癫狂，消化不良
滑肉门	在上腹部，脐中上1寸，前正中线旁开2寸	胃痛，呕吐，癫狂
天枢	在腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸	腹痛，腹胀，肠鸣，绕脐痛，便秘，泄泻，痢疾，月经不调，水肿
外陵	在下腹部，脐中下1寸，前正中线旁开2寸	腹痛，疝气，痛经
大巨	在下腹部，脐中下2寸，前正中线旁开2寸	小腹胀满，小便不利，疝气，遗精，早泄
水道	在下腹部，脐中下3寸，前正中线旁开2寸	小腹胀满，小便不通，水肿，疝气，痛经，不孕
归来	在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开2寸	腹痛，疝气，痛经，月经不调，闭经，白带，阴挺
气冲	在腹股沟区，耻骨联合上缘，前正中线旁开2寸，动脉搏动处	腹痛肠鸣，疝气，外阴肿痛，阳痿，痛经，月经不调
髀关	在股前区，股直肌近端，缝匠肌与阔筋膜张肌3条肌肉之间凹陷中	股痛，下肢痿痹，屈伸不利
伏兔	在股前区，髌底上6寸，髌前上棘与髌底外侧端的连线上	腰胯痛，膝冷，下肢麻痹，脚气
阴市	在股前区，髌底上3寸，股直肌肌腱外侧缘	腿膝麻痹、酸痛，屈伸不利，下肢不遂

续表

穴位	标准定位	功效主治
梁丘	在股前区，髌底上 2 寸，股外侧肌与股直肌肌腱之间	膝胫痹痛，胃痛，乳痛，下肢不遂
犊鼻	在膝前区，髌韧带外侧凹陷中	膝痛，麻木，屈伸不利，脚气
足三里	在小腿外侧，犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪连线上	胃痛，呕吐，呃逆，腹胀，肠鸣，泄泻痢疾，便秘，乳痛，肠痛，膝胫酸痛，脚气，水肿，咳嗽，气喘，虚劳羸瘦，疝积，完谷不化，中风，瘫痪，头晕，失眠，癫狂
上巨虚	在小腿外侧，犊鼻下 6 寸，犊鼻与解溪连线上	腹痛，腹胀，肠鸣，泄泻，痢疾，便秘，肠痛，中风瘫痪，脚气
条口	在小腿外侧，犊鼻下 8 寸，犊鼻与解溪连线上	膝胫麻木、酸痛，足缓不收，肩痛不举，脘腹疼痛
下巨虚	在小腿外侧，犊鼻下 9 寸，犊鼻与解溪连线上	小腹痛，腰脊痛引睾丸，乳痛，下肢痿痹
丰隆	在小腿外侧，外踝尖上 8 寸，胫骨前肌的外缘	头痛，眩晕，咳嗽，哮喘，痰多，胸痛，便秘，癫狂，痫证，下肢痿痹、肿痛
解溪	在踝区，踝关节前面中央凹陷中，踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间	踝关节疼痛，下肢痿痹，癫证，头痛，眩晕，腹胀，便秘
冲阳	在足背，第 2 跖骨基底部与中间楔状骨关节处，可触及足背动脉	上齿痛，足背红肿，口眼喎斜，足痿
陷谷	在足背，第 2、3 跖骨间，第 2 跖趾关节近端凹陷中	面浮，身肿，腹痛，肠鸣，足背肿痛
内庭	在足背，第 2、3 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处	齿痛，面痛，口角喎斜，咽喉痛，鼻衄，胃痛，吐酸，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，足背肿痛，热病
厉兑	在足趾，第 2 趾末节外侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸（指寸）	面肿，鼻衄，口角喎斜，齿痛，喉痹，腹胀，足胫寒冷，热病，多梦，癫狂

足太阴脾经腧穴



腧穴分布：足大趾内侧，行内踝，下肢内侧，腹胸部第3侧线。起于隐白，止于大包，左、右各21穴。

太白——
隐白——
大都——

箕门

血海

阴陵泉

地机

漏谷

三阴交

商丘

公孙

大都

周荣

胸乡

天溪

食窦

大包

腹哀

大横

腹结

主治概要：脾胃病、泌尿生殖病、神志病及经脉循行部位的其他病症。

穴位	标准定位	功效主治
隐白	在足趾，大趾末节内侧，趾甲根角侧后方0.1寸（指寸）	腹胀，便血，月经过多，崩漏，癫狂，多梦，惊风
大都	在足趾，第1跖趾关节远端赤白肉际凹陷中	腹胀，胃痛，便秘，热病无汗
太白	在跖区，第1跖趾关节近端赤白肉际凹陷中	胃痛，腹胀，便秘，痢疾，吐泻，肠鸣，身重，脚气
公孙	在跖区，第1跖骨底的前下缘赤白肉际处	胃痛，呕吐，腹痛，腹胀，泄泻，痢疾，肠鸣
商丘	在踝区，内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线中点凹陷中	腹胀，便秘，泄泻，肠鸣，舌本强痛，足踝痛，痔疾
三阴交	在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际	腹痛，腹胀，泄泻，妇科病，遗精，阳痿，遗尿，小便不利，水肿，疝气，阴部痛，下肢痿痹，头痛，眩晕，失眠
漏谷	在小腿内侧，内踝尖上6寸，胫骨内侧缘后际	腹胀，肠鸣，腿膝厥冷，麻痹
地机	在小腿内侧，阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际	腹痛，腹胀，泄泻，水肿，小便不利，遗精，月经不调，痛经
阴陵泉	在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中	腹痛，腹胀，泄泻，痢疾，水肿，黄疸，小便不利，遗尿，尿失禁，阴部痛，痛经，膝痛
血海	在股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处	月经不调，痛经，崩漏，闭经，风疹，湿疹，丹毒，股内侧痛
箕门	在股前区，髌底内侧端与冲门的连线上1/3与下2/3交点，长收肌和缝匠肌交角的动脉搏动处	小便不利，遗尿，腹股沟肿痛，下肢痿痹
冲门	在腹股沟区，腹股沟斜纹中，髂外动脉搏动处的外侧	腹痛，疝气，小便不利
府舍	在下腹部，脐中下4.3寸，前正中线旁开4寸	少腹痛，疝气
腹结	在下腹部，脐中下1.3寸，前正中线旁开4寸	绕脐腹痛，腹胀，疝气，泄泻，便秘
大横	在腹部，脐中旁开4寸	腹痛，腹胀，泄泻，痢疾，大便秘结
腹哀	在上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开4寸	腹痛，食不化，便秘，痢疾
食窦	在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛
天溪	在胸部，第4肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛，咳嗽、气逆，乳痈，乳汁少
胸乡	在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛
周荣	在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀满，咳嗽气逆
大包	在胸外侧区，第6肋间隙，在腋中线上	胸胁胀满，咳嗽气逆，全身疼痛，四肢无力