快速取穴图解系列丛书

Changjianbing Texiao Xuewei Quanzhen Tujie

常见病特效穴位全真图解

主编 郭长青 刘乃刚



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

需要全本请访问 www.ertongboo

常见病特效穴位全真图解

CHANGJIANBING TEXIAO XUEWEI QUANZHEN TUJIE

主　编　郭长青　刘乃刚

副主编　冯　涛　陈幼楠　钟鼎文　周鸯鸯

编　者（以姓氏笔画为序）

冯　涛　刘乃刚　刘福水　杨淑娟

吴玉玲　张学梅　张慧方　陈幼楠

金晓飞　周鸯鸯　钟鼎文　段莲花

郭长青　梁楚西　蒋昭霞　韩森宁

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病特效穴位全真图解／郭长青，刘乃刚主编．
—北京：人民军医出版社，2010.5
ISBN 978-7-5091-3713-0

Ⅰ．①常… Ⅱ．①郭… ②刘… Ⅲ．①常见病－穴位按压疗－图解 Ⅳ．① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068772 号

策划编辑：高玉婷 **文字编辑**：吴 倩 **任审读**：周晓洲
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社 **经销**：新华书店
通讯地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编**：100036
质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283
邮购电话：（010）51927252
策划编辑电话：(010)51927300-8020
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：朝河印业有限公司 **装订**：恒兴印装有限公司
开本：889mm×1194mm 1/64
印张：2 **字数**：70 千字
版、印次：2010 年 5 月 第 1 版 第 1 次印刷
印数：0001 ～ 8000
定价：10.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

本书由北京中医药大学针灸推拿学院资深专家、教授精心编写而成。本书选取了临床上对某些疾病有特殊治疗作用或有特效的穴位，重点描述了特效穴的标准定位、刺灸法、功用和主治，并配以精美的插图，以方便读者准确地选取穴位。本书可供中医院校师生、针灸临床工作者、外国留学生以及针灸爱好者参考使用。

前 言

针灸治疗以腧穴为根本，各种治疗措施均通过腧穴发挥作用，因此，腧穴学在针灸学中具有重要地位。特效穴又是腧穴学的重中之重，是腧穴中对某些疾病有特殊治疗作用或有特效的穴位。特效穴位包括腧穴学中的特定穴以及一些经外奇穴。本书主要介绍特定穴。特定穴是指十四经中具有特殊治疗作用，并有特定称号的腧穴，包括五输穴、原穴、络穴、背俞穴、募穴、八脉交会穴、八会穴、郄穴、下合穴等，可用歌诀“五输原络背俞募，八脉八会郄下合”来记忆。特定穴历来在针灸临床中都是最常用的一部分腧穴，而且具有较其他穴位更为特异和有效的治疗作用，熟悉和掌握特效穴的内容是学习和应用针灸疗法的必要基础，也是针灸临床取得良好治疗效果的必要基础。

本书主要介绍特效穴的标准定位，并配以精美的插图，读者可按图准确选取腧穴，便于特效穴的临床取穴和临床应用。期望本书的出版，能够对特效穴的临床应用起到促进作用。

编　者

2010 年 4 月

需要全本请访问 www.ertongboo

目 录

第 1 章 特效穴定位方法 /1

第一节 指寸法 /1

第二节 “骨度”折量定位法 /2

第 2 章 五输穴 /4

第一节 手太阴肺经 /4

少商 /4
鱼际 /4
太渊 /6
经渠 /6
尺泽 /6

第二节 手阳明大肠经 /8

商阳 /8
二间 /8
三间 /8
阳溪 /10
曲池 /10

第三节 足阳明胃经 /12

厉兑 /12
内庭 /12
陷谷 /12
解溪 /14
足三里 /14

第四节 足太阴脾经 /16

隐白 /16
大都 /16
太白 /16
商丘 /18
阴陵泉 /18

第五节 手少阴心经 /20

少冲 /20
少府 /20
神门 /22
灵道 /22
少海 /22

第六节 手太阳小肠经 /24

少泽 /24
前谷 /24
后溪 /24
阳谷 /26
小海 /26

第七节 足太阳膀胱经 /28

至阴 /28
足通谷 /28
束骨 /28
昆仑 /30
委中 /30

第八节 足少阴肾经 /32
涌泉 /32
然谷 /32
太溪 /32
复溜 /34
阴谷 /34
第九节 手厥阴心包经 /36
中冲 /36
劳宫 /36
大陵 /38
间使 /38
曲泽 /38
第十节 手少阳三焦经 /40
关冲 /40
液门 /40
中渚 /40
支沟 /42
天井 /42
第十一节 足少阳胆经 /44
足窍阴 /44
侠溪 /44
足临泣 /44
阳辅 /46
阳陵泉 /46
第十二节 足厥阴肝经 /48
大敦 /48
行间 /48
太冲 /48
中封 /50
曲泉 /50
第 3 章 原穴 /52
太渊 /52
神门 /52
大陵 /52
合谷 /54
腕骨 /54
阳池 /54
太白 /56
太溪 /56
太冲 /58
冲阳 /58
京骨 /60
丘墟 /60
第 4 章 络穴 /62
列缺 /62
通里 /62
内关 /62
偏历 /64
支正 /64
外关 /64
蠡沟 /66
公孙 /66
大钟 /66
丰隆 /68
飞扬 /68
光明 /68
鸠尾 /70
大包 /70
长强 /72

第 5 章 背俞穴 /74
肺俞 /74
厥阴俞 /74
心俞 /74
肝俞 /74
胆俞 /76
脾俞 /76
胃俞 /76
三焦俞 /76
肾俞 /78
大肠俞 /78
小肠俞 /78
膀胱俞 /78
第 6 章 募穴 /80
中府 /80
巨阙 /80
膻中 /80
期门 /80
章门 /82
京门 /82
中脘 /84
日月 /84
天枢 /84
中极 /86
石门 /86
关元 /86
第 7 章 八脉交会穴 /88
后溪 /88
外关 /88
列缺 /90
内关 /90
公孙 /92
照海 /92
足临泣 /94
申脉 /94
第 8 章 八会穴 /96
中脘 /96
章门 /96
膻中 /96
大杼 /98
膈俞 /98
太渊 /100
阳陵泉 /100
悬钟 /100
第 9 章 郄穴 /102
温溜 /102
养老 /102
会宗 /102
孔最 /104
郄门 /104
阴郄 /104
水泉 /106
中都 /106
地机 /106
梁丘 /108
金门 /110
外丘 /110
跗阳 /112
阳交 /112

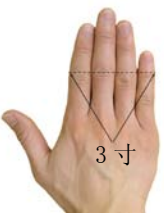
交信 /114
筑宾 /114
第 10 章 下合穴 /116
足三里 /116
上巨虚 /116
下巨虚 /116
阳陵泉 /116
委中 /118
委阳 /118

第 1 章　特效穴定位方法

第一节　指寸法

指寸法，是用手指局部的长度代表身体局部的长度而选取穴位的方法，又称“手指比量法”或“同身寸法”。

1. **横指同身寸法**　又称“一夫法”。将食、中、无名、小指相并拢，以中指中节横纹处为准，量取四横指之宽度，定为 3 寸。此法多用于腹、背部及下肢部取穴。



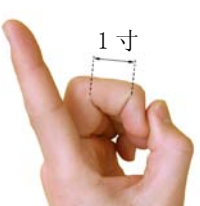
一夫法

2. **拇指同身寸法**　将拇指伸直，横置于所取部位的上下，以拇指的指间关节的宽度为 1 寸，来量取穴位。



拇指同身寸法

3. **中指同身寸法**　将患者的中指屈曲，以中指指端抵在拇指指腹，形成一环状，将食指伸直，显露出中指的桡侧面，取其中节两端横纹头之间的长度，即为同身之一寸。这种方法较适用于四肢及脊背横量取穴。



中指同身寸法

第二节　“骨度”折量定位法

现代常用“骨度”折量定位法是根据《灵枢·骨度》，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来的，详见下表。

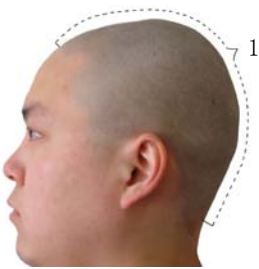
常用“骨度”表

部　位	起止点	折量分寸
头部	前发际正中至后发际正中	12 寸
	前额两发角之间	9 寸
	耳后两乳突之间	9 寸
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑联合中点（歧骨）	9 寸
	歧骨至脐中	8 寸
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5 寸
	两乳头之间	8 寸
身侧部	腋窝顶点至第 11 肋游离端（章门）	12 寸
	季胁以下至股骨大转子（髀枢）	9 寸
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹	9 寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18 寸
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13 寸

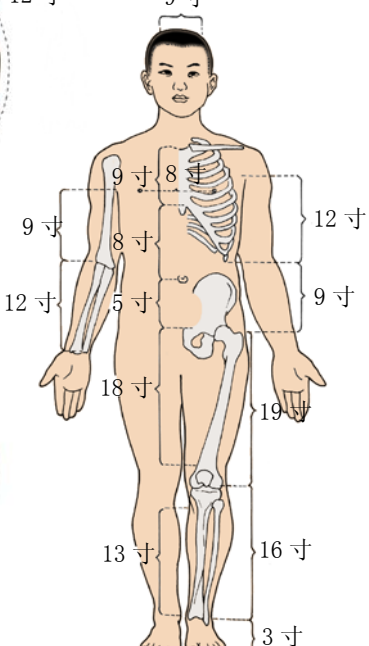
需要全本请访问 www.ertongboo

（续表）

部　位	起止点	折量分寸
下肢部	股骨大转子至腘横纹	19 寸
	腘横纹至外踝尖	16 寸
	外踝尖至足底	3 寸







第 2 章 五输穴

第一节 手太阴肺经

少商（Shàoshāng）LU 11 肺经井穴

[功效] 清热解表，通利咽喉，醒神开窍。

[标准定位] 在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸（指寸）。

[刺灸法] 刺法：浅刺 0.1 ～ 0.2 寸；或用三棱针点刺出血。
灸法：艾炷灸 1 ～ 3 壮，艾条灸 5 ～ 10 分钟。

[主治] 肺系疾患如喉痹，咽痛等；中风昏迷，小儿惊风，热病，中暑呕吐。

鱼际（Yújì）LU 10 肺经荥穴

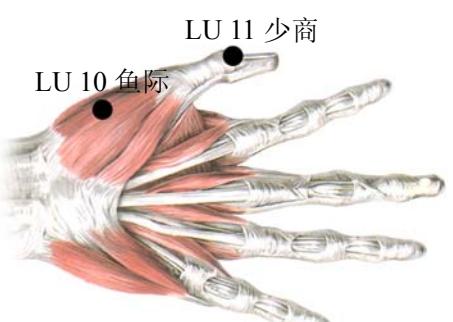
[功效] 疏风清热，宣肺利咽。

[标准定位] 在手外侧，第 1 掌骨桡侧中点赤白肉际处。

[刺灸法] 刺法：直刺 0.3 ～ 0.5 寸；或用三棱针点刺出血。
灸法：艾炷灸 3 ～ 5 壮，艾条灸 3 ～ 5 分钟。

[主治] 咽喉肿痛。


LU 10 鱼际
LU 11 少商


LU 11 少商
LU 10 鱼际

太渊（Tàiyuān）LU 9 肺经输穴；肺经原穴；八会穴之脉会

[功效] 止咳化痰，通调血脉，健脾益气。

[标准定位] 在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

[刺灸法] 刺法：直刺 0.2 ～ 0.3 寸。针刺时应避开桡动脉。灸法：艾炷灸 1 ～ 3 壮，艾条灸 5 ～ 10 分钟。

[主治] 咳嗽 , 哮喘 , 胸满 , 心悸 , 无脉症等。

经渠（Jīngqú）LU 8 肺经经穴

[功效] 宣肺平喘，开胸顺气。

[标准定位] 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。

[刺灸法] 刺法：直刺 0.1 ～ 0.3 寸 , 针刺时应避开桡动脉。灸法：艾炷灸 3 ～ 5 壮，艾条灸 5 ～ 10 分钟。

[主治] 咳嗽，气喘，喉痹，胸部胀满，胸背痛，掌中热，无脉症等。

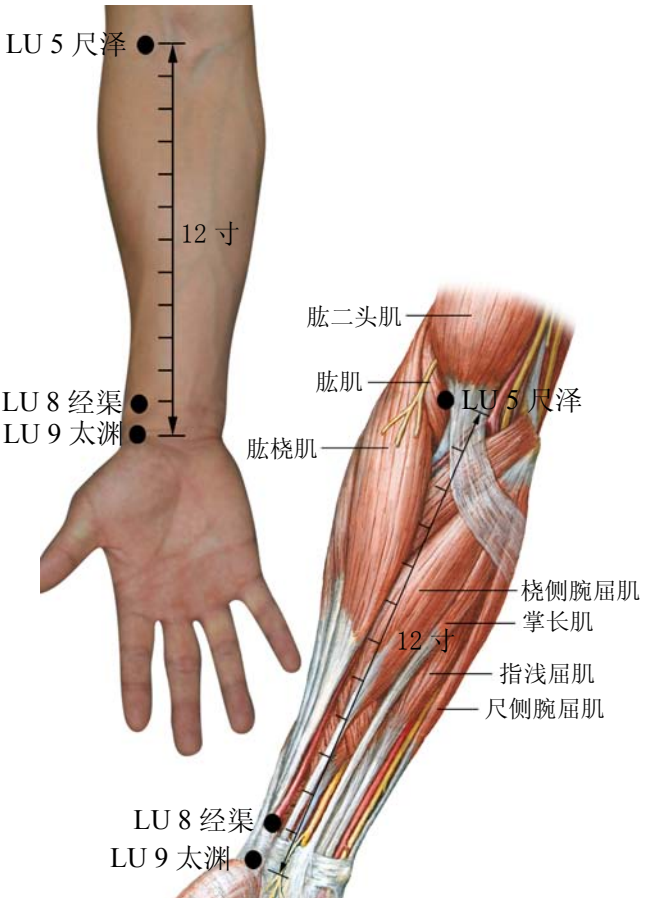
尺泽（Chǐzé）LU 5 肺经合穴

[功效] 滋阴润肺，止咳降逆。

[标准定位] 在肘区，肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

[刺灸法] 刺法：直刺 0.5 ～ 1.0 寸。用于急性吐泻，可用三棱针或粗毫针点刺出血。灸法：艾炷灸或温针灸 5 ～ 7 壮，艾条灸 5 ～ 10 分钟。

[主治] 咳嗽，气喘，咯血，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，绞肠痧，肘臂挛痛等。


LU 5 尺泽
12 寸
LU 8 经渠
LU 9 太渊
肱二头肌
肱肌
LU 5 尺泽
肱桡肌
桡侧腕屈肌
掌长肌
12 寸
指浅屈肌
尺侧腕屈肌
LU 8 经渠
LU 9 太渊

第二节　手阳明大肠经

商阳（Shāngyáng）LI 1　大肠经井穴

[功效] 清热解表，开窍苏厥。

[标准定位] 在手指，示（食）指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸（指寸）。

[刺灸法] 刺法：直刺 0.1 ～ 0.2 寸；或用三棱针点刺出血。灸法：艾炷灸 1 ～ 3 壮，艾条灸 5 ～ 10 分钟。

[主治] 喉痹，晕厥，中风昏迷，热病汗不出。

二间（Erjiān）LI 2　大肠经荥穴

[功效] 解表清热，通利咽喉。

[标准定位] 在手指，第 2 掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

[刺灸法] 刺法：直刺 0.2 ～ 0.4 寸。灸法：艾炷灸 3 ～ 5 壮，艾条灸 5 ～ 10 分钟。

[主治] 咽喉肿痛，牙痛，三叉神经痛等。

三间（Sānjiān）LI 3　大肠经输穴

[功效] 清泄热邪，止痛利咽。

[标准定位] 在手指，第 2 掌指关节桡侧近端凹陷中。

[刺灸法] 刺法：直刺 0.3 ～ 0.5 寸。灸法：艾炷灸 3 ～ 5 壮，艾条灸 5 ～ 10 分钟。

[主治] 咽喉肿痛，身热胸闷。

需要全本请访问 www.ertongboo