

（便携式）

针灸穴位

记忆手册

主编 邵水金

Bian Xie Shi

Zhen Jiu Xue Wei

Ji Yi Shou Ce

（第2版）



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

(便携式)针灸穴位记忆手册

(第2版)

主 编	邵水金	
副主编	赵祖昌	李 娟
编 委	牟芳芳	张建华
	张黎声	董 艳
	郑 晴	余安胜
	郭春霞	

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

(便携式)针灸穴位记忆手册/邵水金主编. —2版.
上海:上海中医药大学出版社, 2006.12

ISBN 7-81010-904-9

I. 针... II. 邵... III. 针灸疗法-穴位-手册
IV. R224.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第105168号

(便携式)针灸穴位记忆手册(第二版)

主编 邵水金

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路1200号 邮政编码201203)

新华书店上海发行所经销 上海港东印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/64 印张 5.1875 字数 133千字

印数 1—5400册

版次 2006年12月第2版 印次 2006年12月第10次印刷

ISBN 7-81010-904-9/R. 853 定价 10.00元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话021—51322545联系)

前 言

笔者在多年的教学、临床和科研工作中,深刻体会到经络穴位的重要性,亦深知掌握穴位的定位、主治和刺灸法的艰辛。为了使穴位便于查找、易于掌握、利于记忆,笔者于5年前编写了《(便携式)针灸穴位记忆手册》一书,该书自出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。然而,由于缺少经外奇穴部分的内容以及在图文编排方面的某些不合理性,使该书仍存在不尽如人意之处,针对这些不足,我们在原书的基础上进行了第2版修订。

本手册共分上下两篇。上篇为十四经穴,按十四经流注次序,逐经逐穴,简明扼要地介绍全身361个经穴。下篇为经外奇穴,按部位介绍了世界卫生组织(WHO)规定的48个标准经外奇穴。每个穴位的内容主要包括定位、主治、刺灸法、记忆要点以及穴位示意图,并标明国际代号以及特定穴。



本手册的特点是图文并茂,去繁就简,内容全面,重点突出,编排合理,是学习和记忆针灸穴位的必备用书,适用于中医院校学生、临床医生和针灸爱好者。由于笔者水平所限,不足之处在所难免,望广大读者指正。

上海中医药大学 邵水金

2005.7



目 录

上篇 十四经穴

一、手太阴肺经经穴

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 中府 / 2 | 7. 列缺 / 6 |
| 2. 云门 / 2 | 8. 经渠 / 6 |
| 3. 天府 / 4 | 9. 太渊 / 8 |
| 4. 侠白 / 4 | 10. 鱼际 / 8 |
| 5. 尺泽 / 4 | 11. 少商 / 8 |
| 6. 孔最 / 6 | |

二、手阳明大肠经经穴

- | | |
|------------|------------|
| 1. 商阳 / 10 | 5. 阳溪 / 14 |
| 2. 二间 / 12 | 6. 偏历 / 14 |
| 3. 三间 / 12 | 7. 温溜 / 14 |
| 4. 合谷 / 12 | 8. 下廉 / 16 |



9. 上廉 / 16
10. 手三里 / 16
11. 曲池 / 16
12. 肘髎 / 18
13. 手五里 / 18
14. 臂臑 / 18

15. 肩髃 / 20
16. 巨骨 / 20
17. 天鼎 / 22
18. 扶突 / 22
19. 禾髎 / 24
20. 迎香 / 24

三、足阳明胃经经穴

1. 承泣 / 26
2. 四白 / 26
3. 巨髎 / 28
4. 地仓 / 28
5. 大迎 / 30
6. 颊车 / 30
7. 下关 / 32
8. 头维 / 32
9. 人迎 / 34
10. 水突 / 34
11. 气舍 / 34
12. 缺盆 / 34

13. 气户 / 36
14. 库房 / 36
15. 屋翳 / 36
16. 膺窗 / 38
17. 乳中 / 38
18. 乳根 / 38
19. 不容 / 40
20. 承满 / 40
21. 梁门 / 40
22. 关门 / 42
23. 太乙 / 42
24. 滑肉门 / 42



25. 天枢 / 44

26. 外陵 / 44

27. 大巨 / 44

28. 水道 / 46

29. 归来 / 46

30. 气冲 / 46

31. 髀关 / 48

32. 伏兔 / 48

33. 阴市 / 48

34. 梁丘 / 48

35. 犊鼻 / 50

36. 足三里 / 50

37. 上巨虚 / 50

38. 条口 / 52

39. 下巨虚 / 52

40. 丰隆 / 52

41. 解溪 / 54

42. 冲阳 / 54

43. 陷谷 / 56

44. 内庭 / 56

45. 厉兑 / 56

四、足太阴脾经经穴

1. 隐白 / 58

2. 大都 / 58

3. 太白 / 60

4. 公孙 / 60

5. 商丘 / 60

6. 三阴交 / 62

7. 漏谷 / 62

8. 地机 / 62

9. 阴陵泉 / 64

10. 血海 / 64

11. 箕门 / 64

12. 冲门 / 66

13. 府舍 / 66

14. 腹结 / 66



15. 大横 / 68

16. 腹哀 / 68

17. 食窦 / 70

18. 天溪 / 70

19. 胸乡 / 70

20. 周荣 / 70

21. 大包 / 72

五、手少阴心经经穴

1. 极泉 / 74

2. 青灵 / 76

3. 少海 / 76

4. 灵道 / 78

5. 通里 / 78

6. 阴郄 / 78

7. 神门 / 80

8. 少府 / 80

9. 少冲 / 80

六、手太阳小肠经经穴

1. 少泽 / 82

2. 前谷 / 82

3. 后溪 / 84

4. 腕骨 / 84

5. 阳谷 / 84

6. 养老 / 86

7. 支正 / 86

8. 小海 / 86

9. 肩贞 / 88

10. 臑俞 / 88

11. 天宗 / 90

12. 秉风 / 90

13. 曲垣 / 90

14. 肩外俞 / 92



15. 肩中俞 / 92

16. 天窗 / 94

17. 天容 / 94

18. 颧髎 / 96

19. 听宫 / 96

七、足太阳膀胱经经穴

1. 睛明 / 98

2. 攒竹 / 98

3. 眉冲 / 100

4. 曲差 / 100

5. 五处 / 100

6. 承光 / 102

7. 通天 / 102

8. 络却 / 102

9. 玉枕 / 104

10. 天柱 / 104

11. 大杼 / 106

12. 风门 / 106

13. 肺俞 / 106

14. 厥阴俞 / 108

15. 心俞 / 108

16. 督俞 / 108

17. 膈俞 / 108

18. 肝俞 / 110

19. 胆俞 / 110

20. 脾俞 / 110

21. 胃俞 / 110

22. 三焦俞 / 112

23. 肾俞 / 112

24. 气海俞 / 112

25. 大肠俞 / 114

26. 关元俞 / 114

27. 小肠俞 / 116

28. 膀胱俞 / 116

29. 中膂俞 / 116

30. 白环俞 / 116



- | | |
|--------------|---------------|
| 31. 上髎 / 118 | 50. 胃仓 / 128 |
| 32. 次髎 / 118 | 51. 育门 / 130 |
| 33. 中髎 / 118 | 52. 志室 / 130 |
| 34. 下髎 / 118 | 53. 胞育 / 130 |
| 35. 会阳 / 118 | 54. 秩边 / 130 |
| 36. 承扶 / 120 | 55. 合阳 / 132 |
| 37. 殷门 / 120 | 56. 承筋 / 132 |
| 38. 浮郄 / 122 | 57. 承山 / 132 |
| 39. 委阳 / 122 | 58. 飞扬 / 134 |
| 40. 委中 / 122 | 59. 跗阳 / 134 |
| 41. 附分 / 124 | 60. 昆仑 / 136 |
| 42. 魄户 / 124 | 61. 仆参 / 136 |
| 43. 膏肓 / 124 | 62. 申脉 / 136 |
| 44. 神堂 / 126 | 63. 金门 / 138 |
| 45. 谿谿 / 126 | 64. 京骨 / 138 |
| 46. 膈关 / 126 | 65. 束骨 / 140 |
| 47. 魂门 / 128 | 66. 足通谷 / 140 |
| 48. 阳纲 / 128 | 67. 至阴 / 140 |
| 49. 意舍 / 128 | |



八、足少阴肾经经穴

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 涌泉 / 142 | 15. 中注 / 154 |
| 2. 然谷 / 144 | 16. 育俞 / 154 |
| 3. 太溪 / 144 | 17. 商曲 / 156 |
| 4. 大钟 / 146 | 18. 石关 / 156 |
| 5. 水泉 / 146 | 19. 阴都 / 156 |
| 6. 照海 / 146 | 20. 腹通谷 / 156 |
| 7. 复溜 / 148 | 21. 幽门 / 156 |
| 8. 交信 / 148 | 22. 步廊 / 158 |
| 9. 筑宾 / 148 | 23. 神封 / 158 |
| 10. 阴谷 / 150 | 24. 灵墟 / 158 |
| 11. 横骨 / 152 | 25. 神藏 / 158 |
| 12. 大赫 / 152 | 26. 彘中 / 158 |
| 13. 气穴 / 152 | 27. 俞府 / 158 |
| 14. 四满 / 154 | |

九、手厥阴心包经经穴

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 天池 / 160 | 2. 天泉 / 162 |
|-------------|-------------|



- | | |
|-------------|-------------|
| 3. 曲泽 / 162 | 7. 大陵 / 164 |
| 4. 郄门 / 164 | 8. 劳宫 / 166 |
| 5. 间使 / 164 | 9. 中冲 / 166 |
| 6. 内关 / 164 | |

十、手少阳三焦经经穴

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 关冲 / 168 | 13. 臑会 / 178 |
| 2. 液门 / 170 | 14. 肩髃 / 178 |
| 3. 中渚 / 170 | 15. 天髃 / 180 |
| 4. 阳池 / 170 | 16. 天牖 / 180 |
| 5. 外关 / 172 | 17. 翳风 / 182 |
| 6. 支沟 / 172 | 18. 瘰脉 / 182 |
| 7. 会宗 / 172 | 19. 颅息 / 182 |
| 8. 三阳络 / 174 | 20. 角孙 / 182 |
| 9. 四渎 / 174 | 21. 耳门 / 184 |
| 10. 天井 / 176 | 22. 和髃 / 184 |
| 11. 清冷渊 / 176 | 23. 丝竹空 / 184 |
| 12. 消泺 / 178 | |



十一、足少阳胆经经穴

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 瞳子髎 / 186 | 19. 脑空 / 196 |
| 2. 听会 / 188 | 20. 风池 / 196 |
| 3. 上关 / 188 | 21. 肩井 / 198 |
| 4. 颌厌 / 190 | 22. 渊腋 / 200 |
| 5. 悬颅 / 190 | 23. 辄筋 / 200 |
| 6. 悬厘 / 190 | 24. 日月 / 202 |
| 7. 曲鬓 / 190 | 25. 京门 / 202 |
| 8. 率谷 / 190 | 26. 带脉 / 202 |
| 9. 天冲 / 192 | 27. 五枢 / 204 |
| 10. 浮白 / 192 | 28. 维道 / 204 |
| 11. 头窍阴 / 192 | 29. 居髎 / 204 |
| 12. 完骨 / 192 | 30. 环跳 / 206 |
| 13. 本神 / 194 | 31. 风市 / 208 |
| 14. 阳白 / 194 | 32. 中渎 / 208 |
| 15. 头临泣 / 194 | 33. 膝阳关 / 208 |
| 16. 目窗 / 196 | 34. 阳陵泉 / 210 |
| 17. 正营 / 196 | 35. 阳交 / 210 |
| 18. 承灵 / 196 | 36. 外丘 / 210 |



37. 光明 / 212

38. 阳辅 / 212

39. 悬钟 / 212

40. 丘墟 / 214

41. 足临泣 / 214

42. 地五会 / 214

43. 侠溪 / 216

44. 足窍阴 / 216

十二、足厥阴肝经经穴

1. 大敦 / 218

2. 行间 / 220

3. 太冲 / 220

4. 中封 / 220

5. 蠡沟 / 222

6. 中都 / 222

7. 膝关 / 222

8. 曲泉 / 224

9. 阴包 / 224

10. 足五里 / 226

11. 阴廉 / 226

12. 急脉 / 226

13. 章门 / 228

14. 期门 / 228

十三、督脉经穴

1. 长强 / 230

2. 腰俞 / 230

3. 腰阳关 / 232

4. 命门 / 232

5. 悬枢 / 232

6. 脊中 / 234

7. 中枢 / 234

8. 筋缩 / 234

9. 至阳 / 236

10. 灵台 / 236



11. 神道 / 236
12. 身柱 / 238
13. 陶道 / 238
14. 大椎 / 238
15. 哑门 / 240
16. 风府 / 240
17. 脑户 / 242
18. 强间 / 242
19. 后顶 / 242

20. 百会 / 242
21. 前顶 / 242
22. 囟会 / 244
23. 上星 / 244
24. 神庭 / 244
25. 素髎 / 246
26. 水沟 / 246
27. 兑端 / 246
28. 龈交 / 248

十四、任脉经穴

1. 会阴 / 250
2. 曲骨 / 252
3. 中极 / 252
4. 关元 / 252
5. 石门 / 254
6. 气海 / 254
7. 阴交 / 254
8. 神阙 / 256
9. 水分 / 256

10. 下脘 / 256
11. 建里 / 258
12. 中脘 / 258
13. 上脘 / 258
14. 巨阙 / 260
15. 鸠尾 / 260
16. 中庭 / 262
17. 膻中 / 262
18. 玉堂 / 262



- | | |
|--------------|--------------|
| 19. 紫宫 / 264 | 22. 天突 / 266 |
| 20. 华盖 / 264 | 23. 廉泉 / 266 |
| 21. 璇玑 / 264 | 24. 承浆 / 266 |

下篇 经外奇穴

一、头颈部奇穴

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 四神聪 / 268 | 9. 内迎香 / 274 |
| 2. 当阳 / 270 | 10. 聚泉 / 276 |
| 3. 印堂 / 270 | 11. 海泉 / 276 |
| 4. 鱼腰 / 270 | 12. 金津 / 276 |
| 5. 太阳 / 272 | 13. 玉液 / 276 |
| 6. 耳尖 / 272 | 14. 翳明 / 278 |
| 7. 球后 / 272 | 15. 颈百劳 / 280 |
| 8. 上迎香 / 274 | |

二、胸腹部奇穴



子宫 / 282