

人体腧穴定位 速查

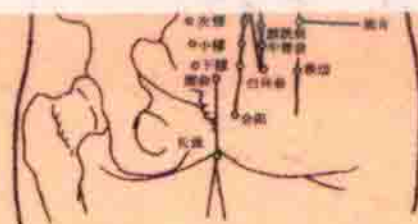
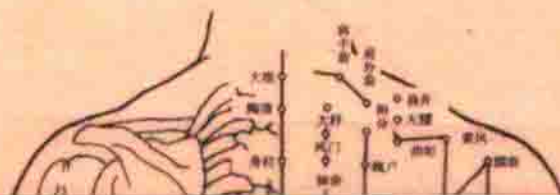
毕伟莲◎主 编



金盾出版社

责任编辑：焦万田

封面设计：金 创



人体腧穴定位速查

RENTI SHUXUE DINGWEI SUCHA



ISBN 978-7-5082-8452-1

定价：19.00元

ISBN 978-7-5082-8452-1



9 787508 284521 >

人体腧穴定位速查

主 编

毕伟莲

副主编

李 琳

编著者

李香香	姜 媛	程俊民	刘立华
王志顺	张 超	张 丽	罗 钺
宋春亮	姜 冰	白雅君	程 惠

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了腧穴、经络的概念和相关的知识,详细介绍了十四经腧穴和经外奇穴的类属、定位、取法、主治、针刺方法,针刺时的注意事项及腧穴速记歌诀等,同时还介绍了特定穴的定义、内容、分布规律、临床应用等。书末附有十四经腧穴定位表、腧穴定位对比表、十四经穴主治表、十四经脉腧穴图及腧穴名称索引。本书内容可靠,取穴定位准确,表格插图清晰,可供中医师、全科医师、医学院校学生及中医爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

人体腧穴定位速查/毕伟莲主编. — 北京:金盾出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5082-8452-1

I. ①人… II. ①毕… III. ①俞穴(五腧)——手册 IV. ①R224. 4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 113688 号

金盾出版社出版 总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/64 印张:6 字数:174 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



针灸学是中医学的宝贵遗产之一，历史悠久，它由经络、穴位、刺灸和针灸治疗四个部分组成。针灸在临床、教学及科研工作中，由于经络和穴位繁多，深感记忆困难。因此，为了方便读者尽快学习、记忆和应用针灸经络穴位知识，笔者精心编写了《人体腧穴定位速查》一书献给广大读者，希望他们在学习记忆人体经络、穴位时从中受益。

本书主要讲述经络与穴位的快速记忆方法。为方便读者，我们采用了读者记忆经穴穴歌，经穴分寸歌和速记歌诀的表达方式。编写时力求内容繁简相宜，文图结合，通过形象化的示意、归纳，使重点突出，条理清晰，逻辑性强，便于记忆。在保证科学性和系统性的基础上，突出实用性和可读性。本书内容包括穴位定位法和人体经穴两部分。介绍了穴位的定位、主治、刺灸法、速记歌诀等内容。书末附有十四经脉穴位主治示意图，并

配有全部穴位的索引,方便读者查阅应用。

编者参考了大量书籍和资料,但由于水平所限,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

作 者

目 录

第一章 穴位定位法

第一节	骨度分寸定位法	(1)
第二节	解剖标志定位法	(7)
第三节	手指同身寸取穴法	(7)
第四节	简便取穴法	(8)

第二章 人体经穴

第一节	十四经经穴	(9)
一、手太阴肺经经穴	(9)	
1. 中府	(9)	7. 列缺
2. 云门	(10)	8. 经渠
3. 天府	(12)	9. 太渊
4. 侠白	(12)	10. 鱼际
5. 尺泽	(12)	11. 少商
6. 孔最	(14)	
二、手阳明大肠经经穴	(20)	
1. 商阳	(20)	3. 三间
2. 二间	(20)	4. 合谷

人体腧穴定位速查

5. 阳溪	(24)	13. 手五里	(30)
6. 偏历	(24)	14. 臂臑	(30)
7. 温溜	(26)	15. 肩髃	(32)
8. 下廉	(26)	16. 巨骨	(32)
9. 上廉	(26)	17. 天鼎	(34)
10. 手三里	(28)	18. 扶突	(34)
11. 曲池	(28)	19. 口禾髎	(35)
12. 肘髎	(30)	20. 迎香	(35)
三、足阳明胃经经穴	(36)		
1. 承泣	(36)	16. 膺窗	(46)
2. 四白	(36)	17. 乳中	(48)
3. 巨髎	(38)	18. 乳根	(48)
4. 地仓	(38)	19. 不容	(48)
5. 大迎	(38)	20. 承满	(50)
6. 颊车	(40)	21. 梁门	(50)
7. 下关	(40)	22. 关门	(50)
8. 头维	(42)	23. 太乙	(52)
9. 人迎	(42)	24. 滑肉门	(52)
10. 水突	(42)	25. 天枢	(52)
11. 气舍	(44)	26. 外陵	(54)
12. 缺盆	(44)	27. 大巨	(54)
13. 气户	(44)	28. 水道	(54)
14. 库房	(46)	29. 归来	(56)
15. 屋翳	(46)	30. 气冲	(56)

31. 髀关	(58)	39. 下巨虚	(64)
32. 伏兔	(58)	40. 丰隆	(64)
33. 阴市	(58)	41. 解溪	(66)
34. 梁丘	(60)	42. 冲阳	(66)
35. 犊鼻	(60)	43. 陷谷	(66)
36. 足三里	(62)	44. 内庭	(68)
37. 上巨虚	(62)	45. 厉兑	(68)
38. 条口	(64)		
四、足太阴脾经经穴	(70)		
1. 隐白	(70)	12. 冲门	(80)
2. 大都	(70)	13. 府舍	(80)
3. 太白	(72)	14. 腹结	(80)
4. 公孙	(72)	15. 大横	(82)
5. 商丘	(72)	16. 腹哀	(82)
6. 三阴交	(74)	17. 食窦	(82)
7. 漏谷	(74)	18. 天溪	(84)
8. 地机	(76)	19. 胸乡	(84)
9. 阴陵泉	(76)	20. 周荣	(84)
10. 血海	(78)	21. 大包	(86)
11. 箕门	(78)		
五、手少阴心经经穴	(88)		
1. 极泉	(88)	3. 少海	(90)
2. 青灵	(88)	4. 灵道	(90)

- | | |
|------------------|------------------|
| 5. 通里 (90) | 8. 少府 (92) |
| 6. 阴郄 (92) | 9. 少冲 (94) |
| 7. 神门 (92) | |

六、手太阳小肠经经穴 (96)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 少泽 (96) | 11. 天宗 (104) |
| 2. 前谷 (96) | 12. 秉风 (104) |
| 3. 后溪 (98) | 13. 曲垣 (106) |
| 4. 腕骨 (98) | 14. 肩外俞 (106) |
| 5. 阳谷 (100) | 15. 肩中俞 (106) |
| 6. 养老 (100) | 16. 天窗 (108) |
| 7. 支正 (102) | 17. 天容 (108) |
| 8. 小海 (102) | 18. 颧髎 (110) |
| 9. 肩贞 (102) | 19. 听宫 (110) |
| 10. 臑俞 (104) | |

七、足太阳膀胱经经穴 (112)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 睛明 (112) | 9. 玉枕 (116) |
| 2. 攒竹 (112) | 10. 天柱 (118) |
| 3. 眉冲 (114) | 11. 大杼 (118) |
| 4. 曲差 (114) | 12. 风门 (120) |
| 5. 五处 (114) | 13. 肺俞 (120) |
| 6. 承光 (114) | 14. 厥阴俞 (122) |
| 7. 通天 (116) | 15. 心俞 (122) |
| 8. 络却 (116) | 16. 督俞 (122) |

17. 膈俞	(124)	41. 附分	(146)
18. 肝俞	(124)	42. 魄户	(146)
19. 胆俞	(126)	43. 膏肓俞	(146)
20. 脾俞	(126)	44. 神堂	(148)
21. 胃俞	(128)	45. 諛諛	(148)
22. 三焦俞	(128)	46. 膈关	(148)
23. 肾俞	(130)	47. 魂门	(148)
24. 气海俞	(130)	48. 阳纲	(150)
25. 大肠俞	(132)	49. 意舍	(150)
26. 关元俞	(132)	50. 胃仓	(150)
27. 小肠俞	(132)	51. 育门	(150)
28. 膀胱俞	(134)	52. 志室	(152)
29. 中膂俞	(134)	53. 胞育	(152)
30. 白环俞	(134)	54. 秩边	(152)
31. 上髎	(136)	55. 合阳	(154)
32. 次髎	(136)	56. 承筋	(154)
33. 中髎	(136)	57. 承山	(154)
34. 下髎	(138)	58. 飞扬	(156)
35. 会阳	(140)	59. 跗阳	(156)
36. 承扶	(140)	60. 昆仑	(158)
37. 殷门	(140)	61. 仆参	(158)
38. 浮郄	(142)	62. 申脉	(158)
39. 委阳	(142)	63. 金门	(160)
40. 委中	(144)	64. 京骨	(160)

65. 束骨	(160)	67. 至阴	(162)
66. 足通谷	(162)		
八、足少阴肾经经穴	(164)		
1. 涌泉	(164)	15. 中注	(176)
2. 然谷	(166)	16. 育俞	(176)
3. 太溪	(166)	17. 商曲	(176)
4. 大钟	(168)	18. 石关	(178)
5. 水泉	(168)	19. 阴都	(178)
6. 照海	(168)	20. 腹通谷	(178)
7. 复溜	(170)	21. 幽门	(180)
8. 交信	(170)	22. 步廊	(180)
9. 筑宾	(172)	23. 神封	(180)
10. 阴谷	(172)	24. 灵墟	(182)
11. 横骨	(174)	25. 神藏	(182)
12. 大赫	(174)	26. 彘中	(182)
13. 气穴	(174)	27. 俞府	(184)
14. 四满	(176)		
九、手厥阴心包经经穴	(186)		
1. 天池	(186)	6. 内关	(190)
2. 天泉	(186)	7. 大陵	(190)
3. 曲泽	(188)	8. 劳宫	(192)
4. 郄门	(188)	9. 中冲	(192)
5. 间使	(188)		

十、手少阳三焦经经穴	(194)
1. 关冲	(194)
2. 液门	(194)
3. 中渚	(196)
4. 阳池	(196)
5. 外关	(198)
6. 支沟	(198)
7. 会宗	(200)
8. 三阳络	(200)
9. 四渎	(200)
10. 天井	(200)
11. 清冷渊	(202)
12. 消泺	(202)
13. 臑会	(202)
14. 肩髃	(202)
15. 天髃	(204)
16. 天牖	(204)
17. 翳风	(204)
18. 瘰脉	(206)
19. 颅息	(206)
20. 角孙	(206)
21. 耳门	(208)
22. 耳和髃	(208)
23. 丝竹空	(208)
十一、足少阳胆经经穴	(210)
1. 瞳子髃	(210)
2. 听会	(210)
3. 上关	(212)
4. 颌厌	(212)
5. 悬颅	(212)
6. 悬厘	(214)
7. 曲鬓	(214)
8. 率谷	(214)
9. 天冲	(216)
10. 浮白	(216)
11. 头窍阴	(216)
12. 完骨	(218)
13. 本神	(218)
14. 阳白	(218)
15. 头临泣	(220)
16. 目窗	(220)
17. 正营	(220)
18. 承灵	(222)

19. 脑空	(222)	32. 中渚	(232)
20. 风池	(223)	33. 膝阳关	(232)
21. 肩井	(224)	34. 阳陵泉	(232)
22. 渊腋	(224)	35. 阳交	(234)
23. 辄筋	(224)	36. 外丘	(234)
24. 日月	(226)	37. 光明	(234)
25. 京门	(226)	38. 阳辅	(236)
26. 带脉	(228)	39. 悬钟	(236)
27. 五枢	(228)	40. 丘墟	(238)
28. 维道	(228)	41. 足临泣	(238)
29. 居髎	(230)	42. 地五会	(240)
30. 环跳	(230)	43. 侠溪	(240)
31. 风市	(230)	44. 足窍阴	(242)
十二、足厥阴肝经经穴	(244)		
1. 大敦	(244)	8. 曲泉	(250)
2. 行间	(244)	9. 阴包	(250)
3. 太冲	(246)	10. 足五里	(252)
4. 中封	(246)	11. 阴廉	(252)
5. 蠡沟	(248)	12. 急脉	(254)
6. 中都	(248)	13. 章门	(254)
7. 膝关	(250)	14. 期门	(254)
十三、督脉经穴	(256)		
1. 长强	(256)	2. 腰俞	(256)

3. 腰阳关	(258)	16. 风府	(268)
4. 命门	(258)	17. 脑户	(270)
5. 悬枢	(258)	18. 强间	(270)
6. 脊中	(260)	19. 后顶	(270)
7. 中枢	(260)	20. 百会	(272)
8. 筋缩	(260)	21. 前顶	(274)
9. 至阳	(262)	22. 囟会	(274)
10. 灵台	(262)	23. 上星	(274)
11. 神道	(262)	24. 神庭	(276)
12. 身柱	(264)	25. 素髻	(278)
13. 陶道	(264)	26. 水沟	(278)
14. 大椎	(266)	27. 兑端	(278)
15. 哑门	(268)	28. 龈交	(280)
十四、任脉经穴	(281)		
1. 会阴	(281)	10. 下脘	(288)
2. 曲骨	(282)	11. 建里	(288)
3. 中极	(282)	12. 中脘	(290)
4. 关元	(284)	13. 上脘	(290)
5. 石门	(284)	14. 巨阙	(290)
6. 气海	(286)	15. 鸠尾	(292)
7. 阴交	(286)	16. 中庭	(292)
8. 神阙	(286)	17. 膻中	(292)
9. 水分	(288)	18. 玉堂	(294)

19. 紫宫	(294)	22. 天突	(296)
20. 华盖	(294)	23. 廉泉	(296)
21. 璇玑	(294)	24. 承浆	(298)
第二节 经外奇穴	(300)		
一、头颈部经外穴	(300)		
1. 四神聪	(300)	9. 翳明	(306)
2. 当阳	(302)	10. 内迎香	(308)
3. 印堂	(302)	11. 聚泉	(309)
4. 鱼腰	(302)	12. 海泉	(310)
5. 球后	(302)	13. 金津	(310)
6. 上迎香	(304)	14. 玉液	(310)
7. 太阳	(306)	15. 颈百劳	(312)
8. 耳尖	(306)		
二、胸腹部经外穴	(313)		
子宫	(313)		
三、背腰部经外穴	(314)		
1. 定喘	(314)	6. 十七椎	(316)
2. 夹脊	(314)	7. 腰奇	(316)
3. 胃脘下俞	(314)	8. 腰眼	(318)
4. 痞根	(316)	9. 腰宜	(318)
5. 下极俞	(316)		
四、上肢部经外穴	(320)		
1. 肘尖	(320)	2. 二白	(321)

3. 中泉	(322)	8. 外劳宫	(324)
4. 中魁	(322)	9. 八邪	(324)
5. 大骨空	(322)	10. 四缝	(326)
6. 小骨空	(322)	11. 十宣	(327)
7. 腰痛点	(322)		
五、下肢部经外穴	(328)		
1. 髌骨	(328)	7. 胆囊	(332)
2. 鹤顶	(328)	8. 外踝尖	(332)
3. 内膝眼	(328)	9. 内踝尖	(334)
4. 膝眼	(328)	10. 八风	(334)
5. 阑尾	(330)	11. 气端	(334)
6. 百虫窝	(331)	12. 独阴	(336)
第三节 穴位中的特定穴	(338)		
一、五输穴	(338)		
二、原穴	(339)		
三、络穴	(340)		
四、背俞穴	(341)		
五、募穴	(342)		
六、八会穴	(342)		
七、郄穴	(343)		
八、下合穴	(344)		
九、八脉交会穴	(344)		
十、交会穴	(345)		