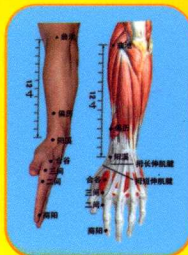
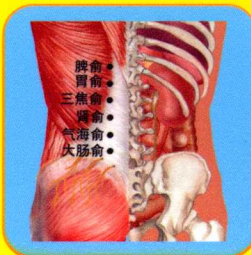
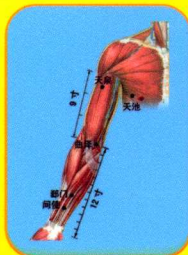


标准 经络穴位图谱 大字真人版

BIAOZHUN
JINGLUO XUEWEI TUPU
DAZIZHENRENBAN



主编●郭长青 刘乃刚 郭妍

中国医药科技出版社

商阳●

天泉●

天池●

曲泽●

郄门●

间使●

阳溪●

合谷●

三间●

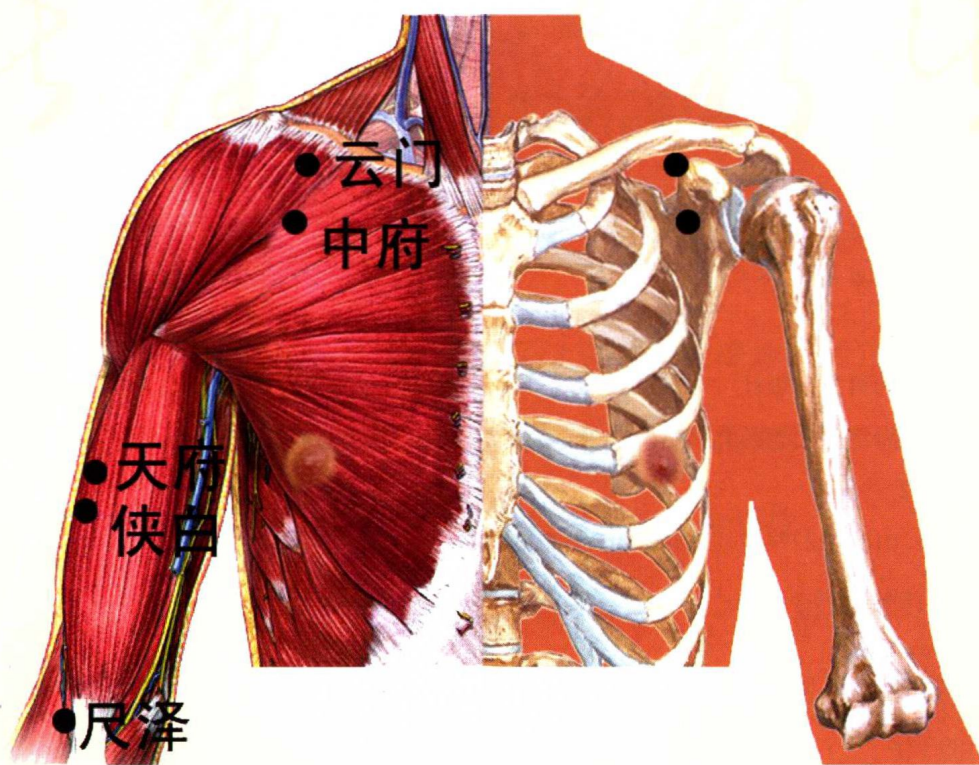
二间●



标准经络穴位图谱

(大字真人版)

主 编 郭长青 刘乃刚 郭 妍
副主编 张慧方 李 辉 李 勇



中医学院 0666677

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书收纳十四经所属腧穴 361 个，对每一个穴位的穴名来源、定位、功能、主治、刺灸法都做了详细的介绍。同时，为了让读者能准确地找到穴位，不仅介绍了快速简便的取穴技巧，还在文字旁配上相应的图示，图文并茂，无论是有专业基础的大中专院校师生还是零起点的中医爱好者都能从中受益。

为适应广大的中老年朋友对经络穴位的学习要求，本书采用解剖图和真人图对应的形式，方便读者一一对照，并采用大开本、大字号、大图片，让您摘掉老花眼镜也能一目了然，轻松阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

标准经络穴位图谱：大字真人版 / 郭长青，刘乃刚，郭妍主编. -- 北京：中国医药科技出版社，2014.2

ISBN 978-7-5067-6615-9

I. ①标… II. ①郭… ②刘… ③郭… III. ①经络-图解 ②穴位-图解

IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第005946号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 A4

印张 10

字数 189千字

版次 2014年2月第1版

印次 2014年2月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6615-9

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

经络是人体的金矿，五脏六腑通过经络紧密相连，相互影响，对健康起着重要作用。为了让更多的人熟悉、学习经络穴位，并为己所用，北京中医药大学针推学院知名教授郭长青老师积几十年的临床和教学经验编写成此书。本书用简单明确的语言描述人体经络的各种保健作用，倡导通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段，让读者能发现蕴藏在自己身体里的“医疗系统”，把自己培养成半个医生。

本书收纳十四经所属腧穴361个，对每一个穴位的穴名来源、定位、功能、主治、刺灸法都做了详细的介绍。同时，为了让读者能准确地找到穴位，不仅介绍了快速简便的取穴技巧，还在文字旁配上相应的图示，图文并茂，无论是有专业基础的大中专院校师生还是零起点的中医爱好者都能从中受益。

为适应广大的中老年朋友对经络穴位的学习要求，本书采用解剖图和真人图对应的形式，方便读者一一对照，并采用大开本、大字号、大图片，让您摘掉老花眼镜也能一目了然，轻松阅读。本书不仅是读者的良师益友，精美的纸张，清新的版式也能使您的阅读成为一种享受。

编者

2014年1月

目 录

第一章	腧穴的定位	1
第二章	手太阴肺经	5
第三章	手阳明大肠经	10
第四章	足阳明胃经	18
第五章	足太阴脾经	36
第六章	手少阴心经	46
第七章	手太阳小肠经	52
第八章	足太阳膀胱经	60
第九章	足少阴肾经	82
第十章	手厥阴心包经	94
第十一章	手少阳三焦经	100
第十二章	足少阳胆经	110
第十三章	足厥阴肝经	126
第十四章	督 脉	132
第十五章	任 脉	144

第一章 腧穴的定位

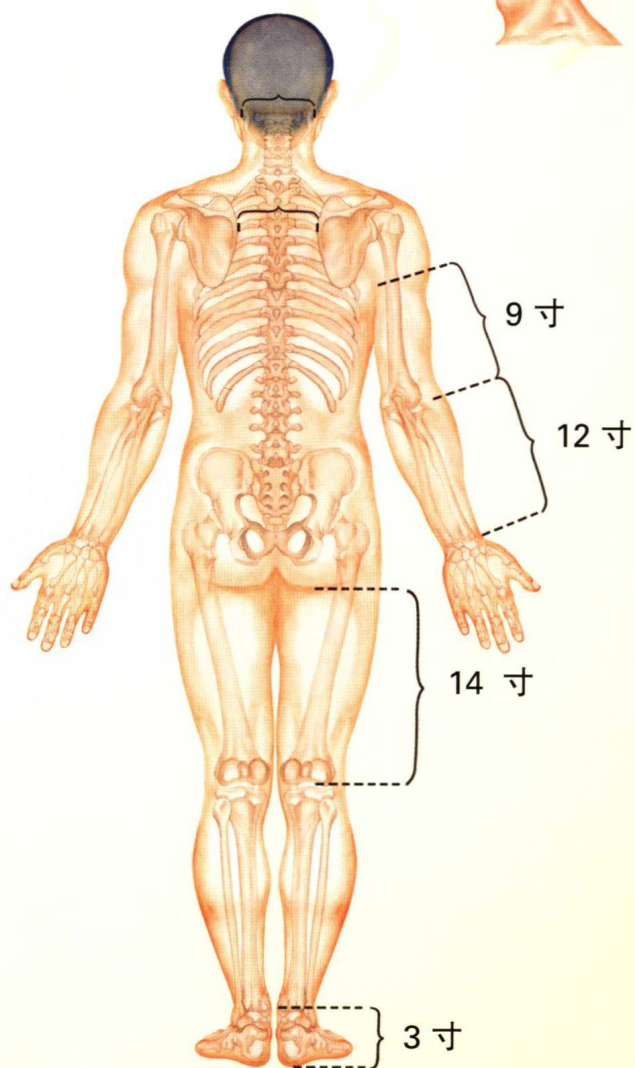
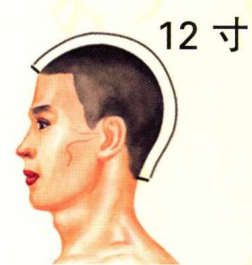
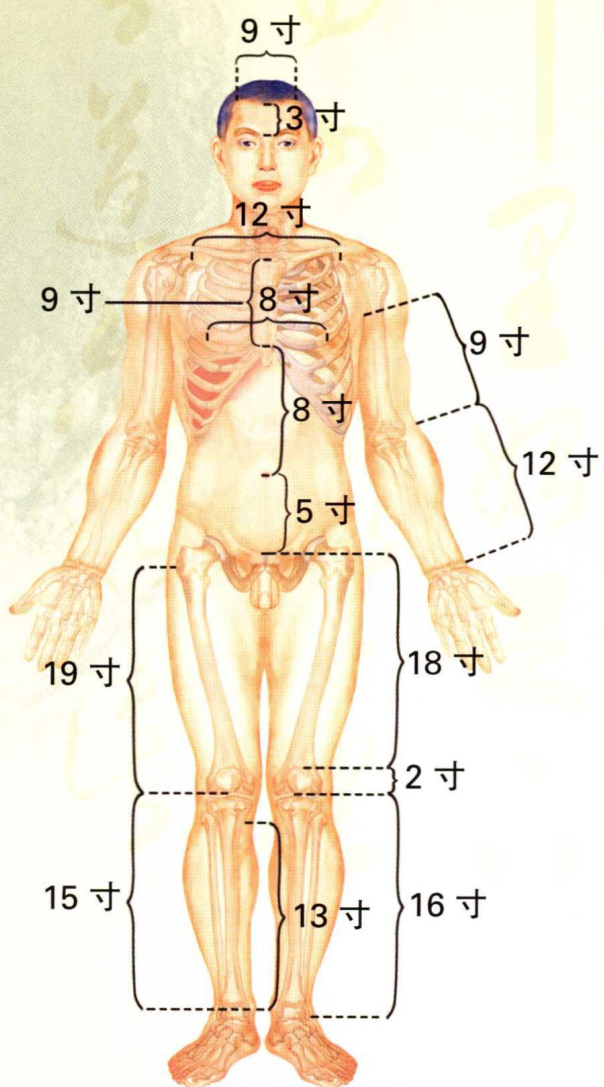
常用的定位法，有骨度分寸法，体表标志法，手指比量法和简易取穴法。

一、骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以体表骨节为主要标志折量周身各部的长度和宽度，定出分寸，并依次作为定穴标准的方法。此法最早见于《灵枢·骨度》。现代常用骨度分寸是根据《灵枢·骨度》，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来的。

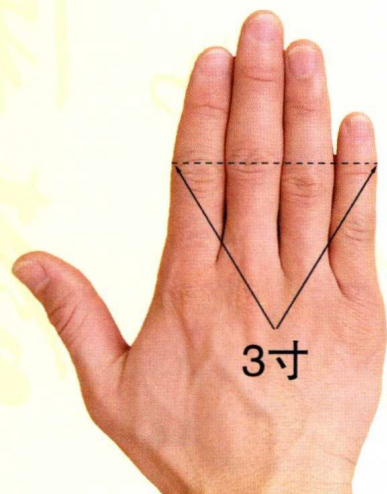
常用骨度表

部位	起止点	折量分寸	度量法	作用
头部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	确定头部腧穴的纵向距离
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸	确定前或后发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9	横寸	确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑结合中点（歧骨）	9	直寸	确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑结合中点（歧骨）至脐中	8	直寸	确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸	确定胸部腧穴的横向距离
	两乳头之间	8	横寸	确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸	确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸	确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）至腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸	确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸	确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌底至髌尖	2	直寸	
	髌尖（膝中）至内踝尖	15	直寸	确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方阴陵泉至内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子至腓横纹（平髌尖）	19	直寸	确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟至腓横纹	14	直寸	确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹（平髌尖）至外踝尖	16	直寸	确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖至足底	3	直寸	确定足内侧腧穴的纵向距离



二、手指比量法

手指比量法,是用手指某局部之长度代表身体局部之长度而选取穴位的方法,又称“指寸法”或“同身寸法”。由于生长相关律的缘故,人类机体的各个局部间是相互关联而生长发育的。因此人的手指与身体其他部位在生长发育过程中,在大小、长度上有相对的比例。这样选定同一人体的某手指一部分来作长度单位,量取本身其他部位的长度是合理可行的。故这种方法称“同身寸法”。由于选取的手指不同,节段亦不同,可分为以下几类:



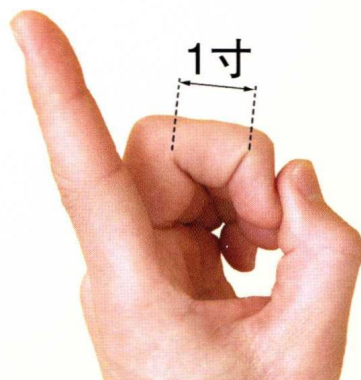
横指同身寸法

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, 量取四横指之横向长度, 定为 3 寸。此法多用于腹、背部及下肢部的取穴。



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, 取其中节上下两横纹头之间的长度, 即为同身之 1 寸。这种方法较适用于四肢及脊背横量取穴。



中指同身寸法

手指比量法在应用时较为便利, 但取穴的准确性稍差。因此, 该法必须在骨度分寸规定的基础上加以运用, 不可以指寸法悉量全身各部, 否则会导致长短失度。因此, 手指比量法必须结合骨度分寸法运用, 而作为骨度分寸法的补充。

三、简易取穴法

简易取穴法，是总结历代医家在临床实践中所积累经验而形成的简便易行的量取穴位的方法。这种方法多用于较为主要的腧穴取法上。如列缺，可以病人左右两手之虎口交叉，一手食指压在另一手腕后高骨之正中上方，当食指指尖到达处的小凹陷处即为本穴。又如劳宫，半握掌，以中指的指尖切压在掌心的第一节横纹上，就是本穴。再如风市，患者两手臂自然下垂，于股外侧中指尖到达处就是本穴。又如垂肩屈肘，肘尖到达躯干侧面的位置即是章门穴。这些取穴方法虽不十分精确，但由于腧穴并非针尖大的范围，所以完全可以寻找到有较强的感应处，因此是实用的。



第二章 手太阴肺经

经脉循行

肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺。从肺系，横出腋下，下循臑内，行少阴、心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。

其支者：从腕后，直出次指内廉，出其端。

循行白话解

手太阴肺经：起始于中焦胃部，向下络于大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺系——气管、喉咙部横出腋下（中府、云门），下循上臂内侧，走手少阴，手厥阴经之前（天府、侠白），下向肘中（尺泽），沿前臂内侧桡骨边缘（孔最），进入寸口——桡动脉搏动处（经渠、太渊），上向大鱼际部，沿边缘（鱼际），出大指的末端（少商）。

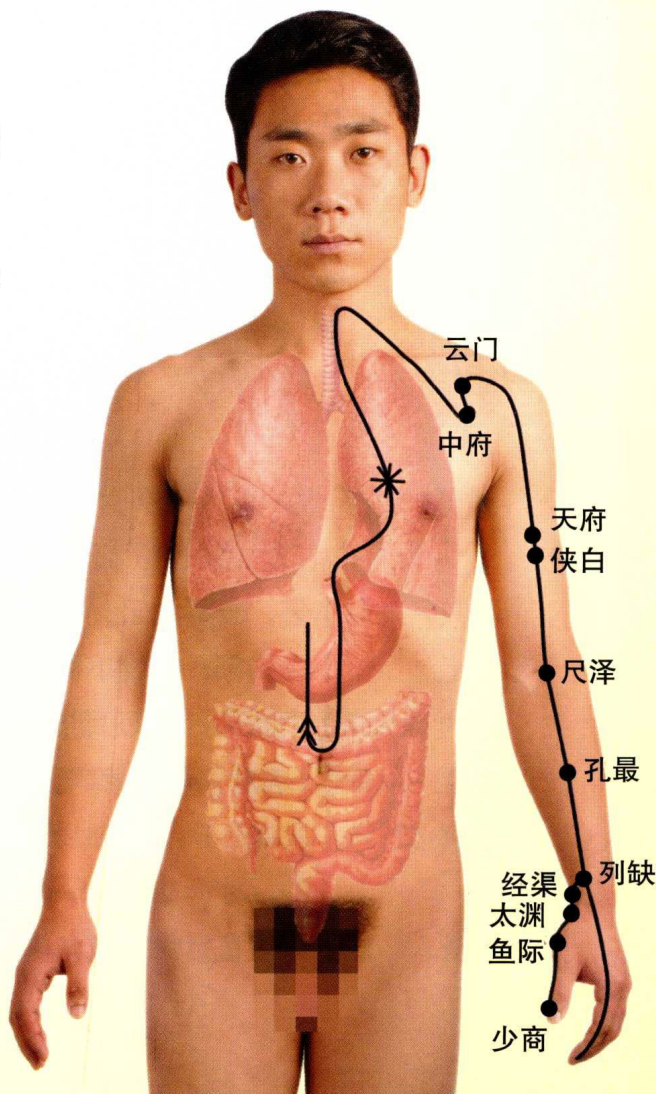
它的支脉：从腕后（列缺）走向食指内（桡）侧，出其末端，接手阳明大肠经。

主治病候

本经腧穴主治咽喉、胸、肺部疾病，以及经脉循行位置的病症。如咳嗽，气喘，少气不足以息，咳血，伤风，胸部胀满，咽喉肿痛，缺盆部及手臂内侧前缘痛，肩背部寒冷疼痛等症。

经穴歌诀

LU十一是肺经，起于中府少商停，胸肺疾患咳嗽喘，咯血发热咽喉痛，中府云门下一寸，云门锁骨下窝寻，二穴相差隔一肋，距胸中线六寸平，天府腋下三寸取，侠白府下一寸擒，尺泽肘中肌腱处，孔最腕上七寸凭，列缺交叉食指尽，经渠一寸突脉中，太渊纹上动脉动，鱼际大鱼骨边中，少商指甲根外角，去指甲角芄叶明。



中府 (Zhōngfǔ) (LU 1 肺募穴)

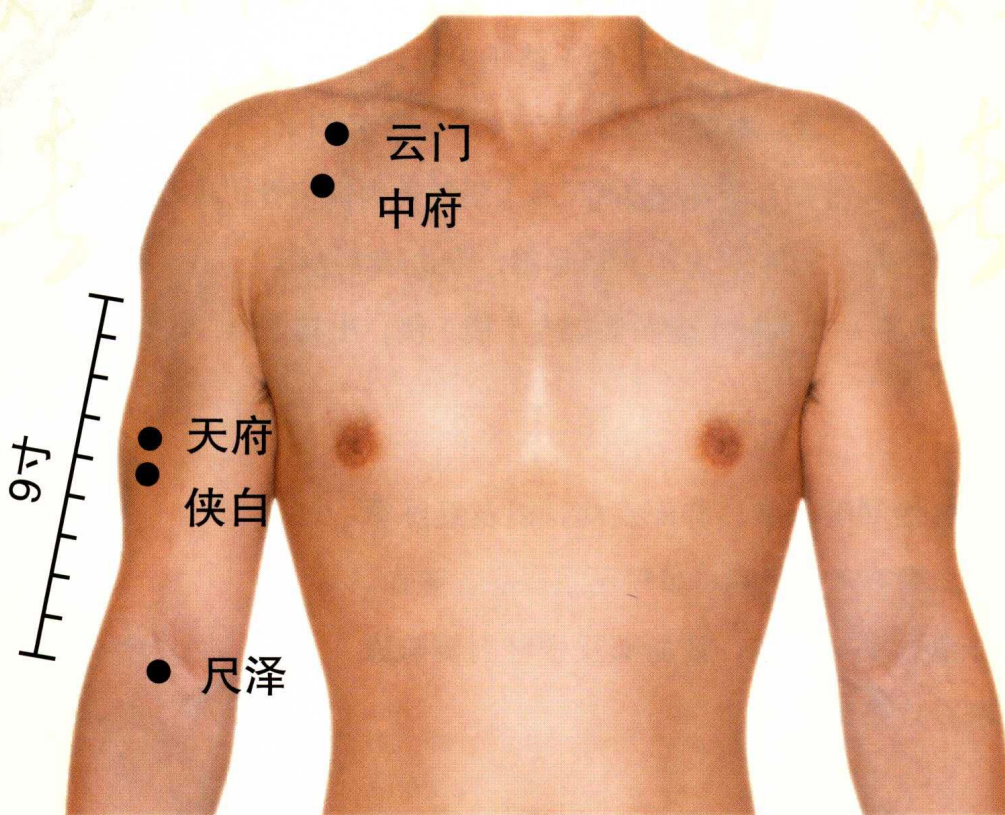
【穴名来源】中，中间，指中焦；府，处所。手太阴肺经起于中焦。穴当中焦脾胃之气聚汇肺经的处所。

【定 位】在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。

【功 能】止咳平喘，清肺泻热，补气健脾。

【主 治】咳嗽，气喘，咳吐脓血，胸膈胀满。

【刺灸法】刺法：直刺0.3~0.5寸或向外斜刺0.5~0.8寸。局部酸胀，可向前胸及上肢放散。灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸10~20分钟。



云门 (Yúnmén) (LU 2)

【穴名来源】云，云雾的云，指肺之气；门，门户。穴在胸廓上部，如肺气出入的门户。

【定 位】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。

【功 能】肃肺理气，泻四肢热。

【主 治】咳嗽，气喘，胸痛。肩痛。

【刺灸法】刺法：向外斜刺0.5~1.0寸。局部酸胀，可向前胸及腋下放散。灸法：艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。

【备 注】不宜直针深刺或向内斜刺，以免刺伤肺脏，造成意外。

天府 (Tiānfǔ) (LU 3)

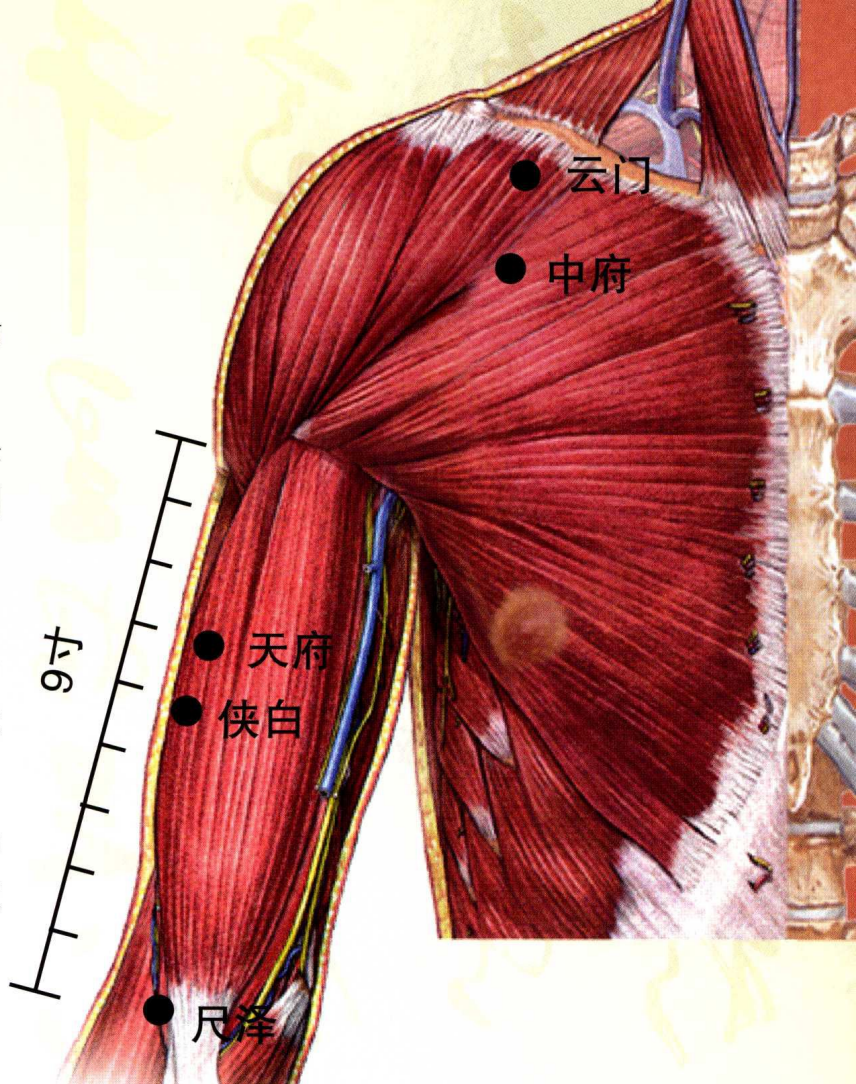
【穴名来源】天，天空，指上而言；府，处所。穴在臂之上部，是肺气聚集处。

【定位】在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。

【功能】疏调肺气，镇惊止血。

【主治】咳嗽，气喘。健忘，煤气中毒。鼻出血，吐血，肩臂部疼痛。

【刺灸法】刺法：直刺0.5~1.0寸。局部酸胀，可向臂部或肘部放散。灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



侠白 (Xiábái) (LU 4)

【穴名来源】侠，通“夹”；白，白色。白色属肺。两臂下垂，本穴夹于肺之两旁。

【定位】在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

【功能】宣肺理气，宽胸和胃。

【主治】咳嗽，气喘，烦满。上臂内侧神经痛。

【刺灸法】刺法：直刺0.5~1.0寸。灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

尺泽 (Chǐzé) (LU 5 合穴)

【穴名来源】尺，尺寸的尺，长度单位，10寸为一尺，也指尺肤部，即肘关节内侧及前臂上部；泽，沼泽。穴在尺肤部肘窝陷中，脉气流注于此，如水注沼泽。

【定位】在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

【功能】滋阴润肺，止咳降逆。

【主治】咳嗽，气喘，咯血，胸部胀满。咽喉肿痛，小儿惊风。吐泻。肘臂挛痛。

【刺灸法】刺法：直刺0.5~1.0寸。局部酸胀，或者触电样感向前臂或手部放散；用于急性吐泻，可用三棱针或粗毫针点刺出血。灸法：艾炷灸5~7壮，艾条灸5~10分钟。



孔最 (Kǒngzuì) (LU 6 郄穴)

【穴名来源】孔，孔隙；最，甚、极。意指本穴孔隙最深。

【定位】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽(LU 5)与太渊(LU 9)连线上。

【功能】清热解毒，降逆止血

【主治】咯血，衄血，失音，咽喉肿痛，咳嗽气喘。

【刺灸法】刺法：直刺0.5~0.8寸，局部酸胀沉重，有针感向前臂放散。灸法：艾炷灸5~7壮，艾条灸10~20分钟。

列缺 (Lièquē) (LU 7 络穴、八脉交会穴通任脉)

【穴名来源】列，排列，缺，凹陷，古代称闪电和天际裂缝为列缺。手太阴脉从这里别走手阳明脉。本穴位于桡骨茎突上方凹陷处。如天际之裂缝。

【定位】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。

【功能】祛风散邪，通调任脉。

【主治】咳嗽，气喘，少气不足以息。偏正头痛，项强，咽喉痛。掌中热，上肢不遂，手腕无力。

【刺灸法】刺法：向上斜刺0.2~0.3寸，局部酸胀、沉重。灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟，此处皮薄，不宜瘢痕灸。

经渠 (Jīngqú) (LU 8 经穴)

【穴名来源】经，经过；渠，沟渠。经气流注于此，如水经过沟渠。

【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。

【功能】宣肺平喘，开胸顺气。

【主治】咳嗽，气喘，喉痹。胸部胀满，胸背痛。掌中热。无脉症。

【刺灸法】刺法：直刺0.1~0.3寸，局部酸胀。针刺时应避开桡动脉。灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。因靠近桡动脉，不宜瘢痕灸。

太渊 (Tàiyuān) (LU 9 输穴、原穴、脉会穴)

【穴名来源】太，甚大，有旺盛的意思；渊，深潭。穴位局部脉气旺盛如深渊。

【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。

【功能】止咳化痰，通调血脉，健脾益气。

【主治】咳嗽，气喘，咯血，喉痹，失音，胸闷，心痛。头痛，牙痛，目生翳膜，口眼歪斜。手腕疼痛无力，掌中热，缺盆中痛。狂言，热病汗不出，噫气，呕吐，痿证，遗尿，消渴，无脉症。

【刺灸法】刺法：直刺0.2~0.3寸，局部麻胀。针刺时避开桡动脉。灸法：艾炷灸1~3壮，艾条灸5~10分钟，因靠近桡动脉，不宜瘢痕灸。

鱼际 (Yújì) (LU 10 荥穴)

【穴名来源】鱼，鱼腹；际，边际。掌中鱼际肌隆起似鱼腹，该穴位于鱼际肌的边际。鱼际现用作解剖学名词。

【定位】在手外侧，第一掌骨桡侧中点赤白肉际处。

【功能】疏风清热，宣肺利咽。

【主治】咳血，失音，喉痹，咽干，咽喉肿痛。身热头痛，乳痈，掌中热。肘挛，指痛。目眩，腹满，腹痛食不下，心悸，小儿单纯性消化不良。

【刺灸法】刺法：直刺0.3~0.5寸，局部胀痛向拇指放散，或用三棱针点刺出血或挑治。灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸3~5分钟。

少商 (Shàoshāng) (LU 11 井穴)

【穴名来源】少，幼小，有少量的意思；商，五音之一，属金。肺属金，在五音为商。此系肺经井穴，为本经经气出生之处。

【定位】在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸(指寸)。

【功能】清热解表，通利咽喉，醒神开窍。

【主治】咳嗽，气喘，喉痹，鼻衄。中风昏迷，癫狂，小儿惊风。指腕挛急。热病，中暑呕吐，心下满。

【刺灸法】刺法：浅刺0.1~0.2寸，或用三棱针点刺出血。灸法：米粒灸1~3壮，艾条灸5~10分钟。



第三章 手阳明大肠经

经脉循行

大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠。

其支者：从缺盆上颈，贯颊，入下齿中；还出挟口，交人中——左之右、右之左，上挟鼻孔。

循行白话解

手阳明大肠经：从食指末端起始（商阳），沿食指桡侧缘（二间、三间），出第一、二掌骨间（合谷）、进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪），沿前臂桡侧（偏历、温溜、下廉、上廉、手三里），进入肘外侧（曲池、肘髁），经上臂外侧前边（手五里、臂臑），上肩，出肩峰部前边（肩髃、巨骨，会秉风），向上交会颈部（会大椎），下入缺盆（锁骨上窝），络于肺，通过横膈，属于大肠。

它的支脉：从锁骨上窝上行颈旁（天鼎、扶突），通过面颊，进入下齿槽，出来挟口旁（会地仓），交会人中（会水沟）——左边的向右，右边的向左，上夹鼻孔旁（锁骨上窝），络于肺，通过横膈，属于大肠。

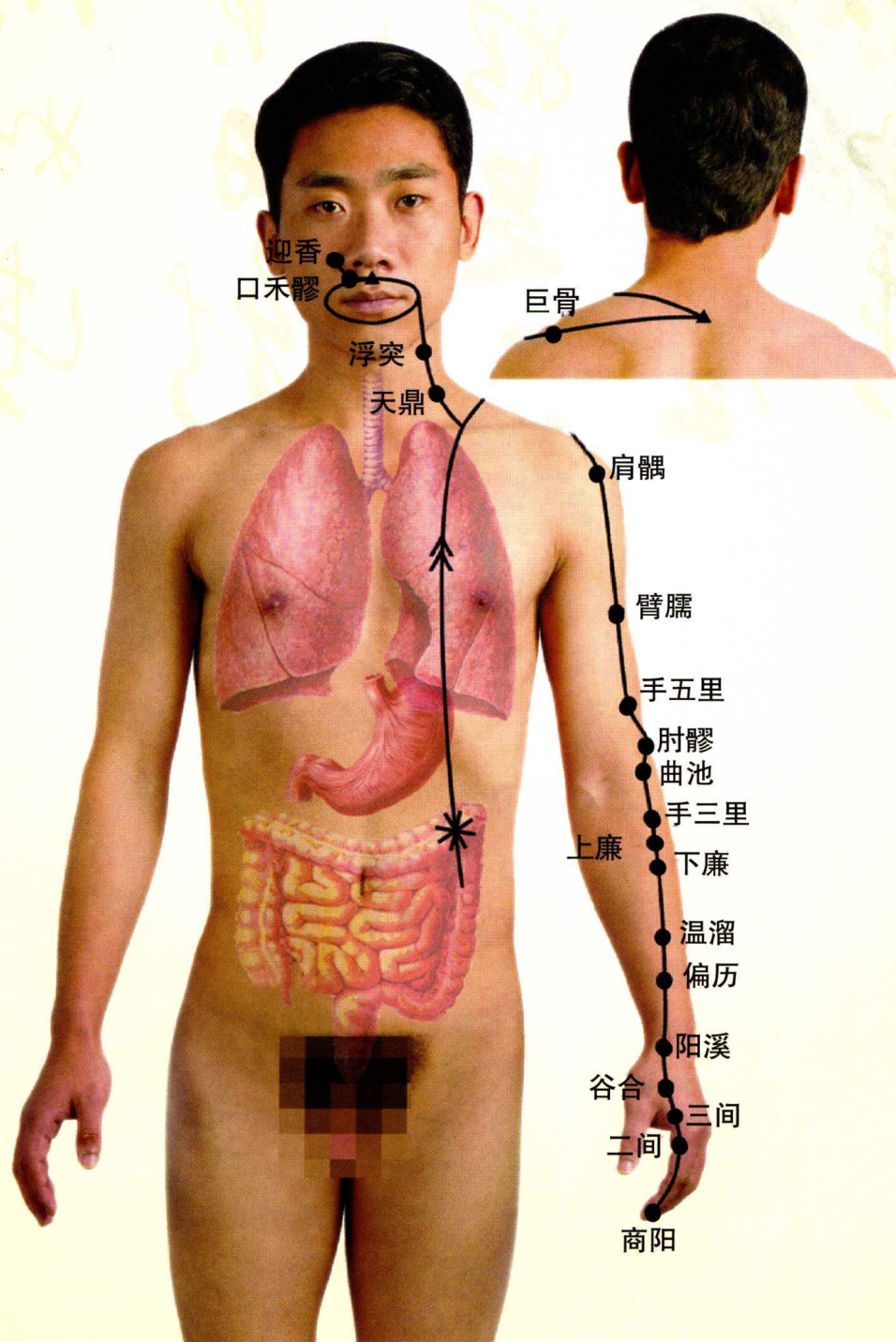
主治病候

本经腧穴主治头面部、五官、咽喉等疾病，热病及经脉循行位置的病症。如腹痛，肠鸣，泄泻，便秘，痢疾，咽喉肿痛，齿痛，鼻流清涕或出血以及本经循行位置疼痛热肿或寒冷等病症。

经穴歌诀

LI二十手大肠，起于商阳止迎香，头面眼鼻口齿喉，
皮肤神热与胃肠，商阳食指外侧取，二间握拳节前方，
三间握拳节后取，合谷虎口岐骨当，阳溪腕上两筋陷，
偏历腕上三寸良，温溜腕后上五寸，池前四寸下廉乡，

池下三寸上廉穴，三里池下二寸长，曲池尺泽髀中央，
肘髀肱骨内廉旁，池上三寸寻五里，臂臑三角肌下方，
肩髃肩峰举臂取，巨骨肩尖骨陷当，天鼎扶下一寸取，
扶突肌中结喉旁，禾髃孔外平水沟，鼻旁唇沟取迎香。



商阳 (Shāngyáng) (LI 1 井穴)

【穴名来源】商，五音之一，属金；阳，阴阳之阳，指阳经。大肠属金，在音为商

【定 位】在手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸(指寸)。

【功 能】清热解表，开窍苏厥。

【主 治】喉痹。昏厥，中风昏迷。热病汗不出。

【刺 灸 法】刺法：直刺0.1～0.2寸，或用三棱针点刺出血。灸法：米粒灸1～3壮，艾条灸5～10分钟。

二间 (Èrjiān) (LI 2 荥穴)

【穴名来源】二，第2；间，间隙。此为大肠经的第2穴。

【定 位】在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

【功 能】解表清热，通利咽喉。

【主 治】喉痹，颌肿，龋衄，目痛，目黄，齿痛口干，口眼歪斜。食指屈伸不利，疼痛，肩背痛。大便脓血，身热，嗜睡。

【刺 灸 法】刺法：直刺0.2～0.4寸。灸法：麦粒灸3～5壮，艾条灸5～10分钟。

三间 (Sānjiān) (LI 3 输穴)

【穴名来源】三，第3；间，间隙。此为大肠经的第3穴

【定 位】在手指，第2掌指关节桡侧近端凹陷中。

【功 能】清泄热邪，止痛利咽。

【主 治】目眦急痛，齿齲痛，舌卷不能言，咽喉肿痛。身热胸闷，气喘，腹满肠鸣，洞泄，下痢脓血。手背，手指肿痛。

【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。

合谷 (Hé gǔ) (LI 4 原穴)

【穴名释义】合，结合；谷，山谷。穴在第1、2掌骨之间，局部呈山谷样凹陷。

【定 位】在手背，第2掌骨桡侧的中点处。

【功 能】镇静止痛，通经活络，解表泄热。

