

程氏针灸
Cheng's
 非物质文化遗产保护名录
 INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

最新经络穴位

彩色图谱

主编/程 凯



军事医学科学出版社

Kidney Meridians of Foot-Shaoyin (KI)

最新经络穴位 彩色图谱

主 编 程 凯

副主编 田素领 徐 玲 李 由 郝强收

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 波 王 婧 李 娜 陈均洁 谷 雪

周 静 赵焕荣 宫 静 秦 卓 陶 冶

军事医学科学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

最新经络穴位彩色图谱 / 程凯主编. — 北京: 军事医学科学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5163-0295-8

I. ①最… 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187377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) 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: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 6.5

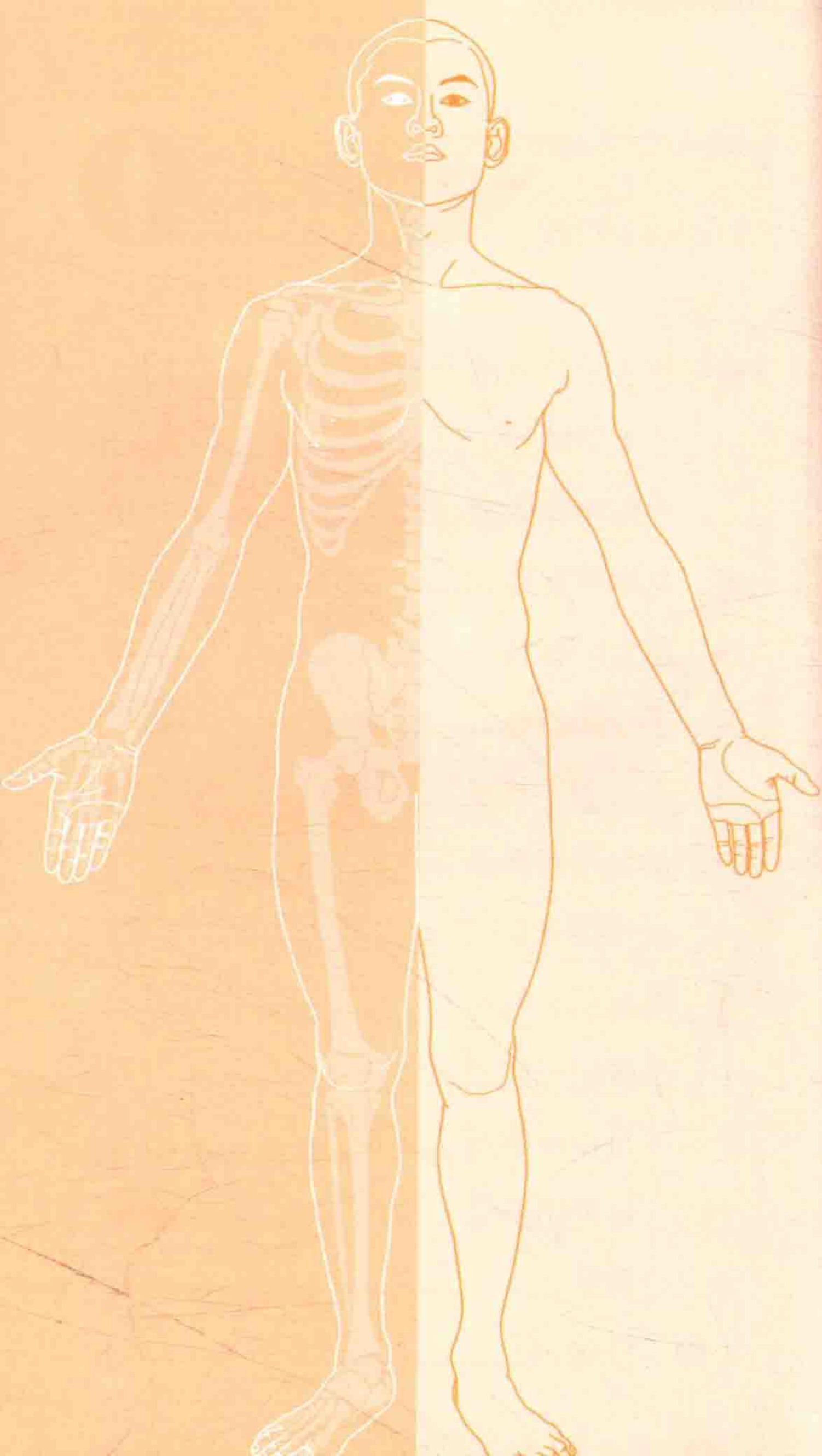
字 数: 113千字

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次

定 价: 28.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



目录



腧穴体表定位方法	1
一、手太阴肺经	8
二、手阳明大肠经	16
三、足阳明胃经	28
四、足太阴脾经	49
五、手少阴心经	62
六、手太阳小肠经	69
七、足太阳膀胱经	81
八、足少阴肾经	110
九、手厥阴心包经	123
十、手少阳三焦经	131
十一、足少阳胆经	144
十二、足厥阴肝经	168
十三、督脉	179
十四、任脉	194



腧穴体表定位方法

1. 体表解剖标志定位法

常用定位解剖标志的体表定位如下：

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



续表

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

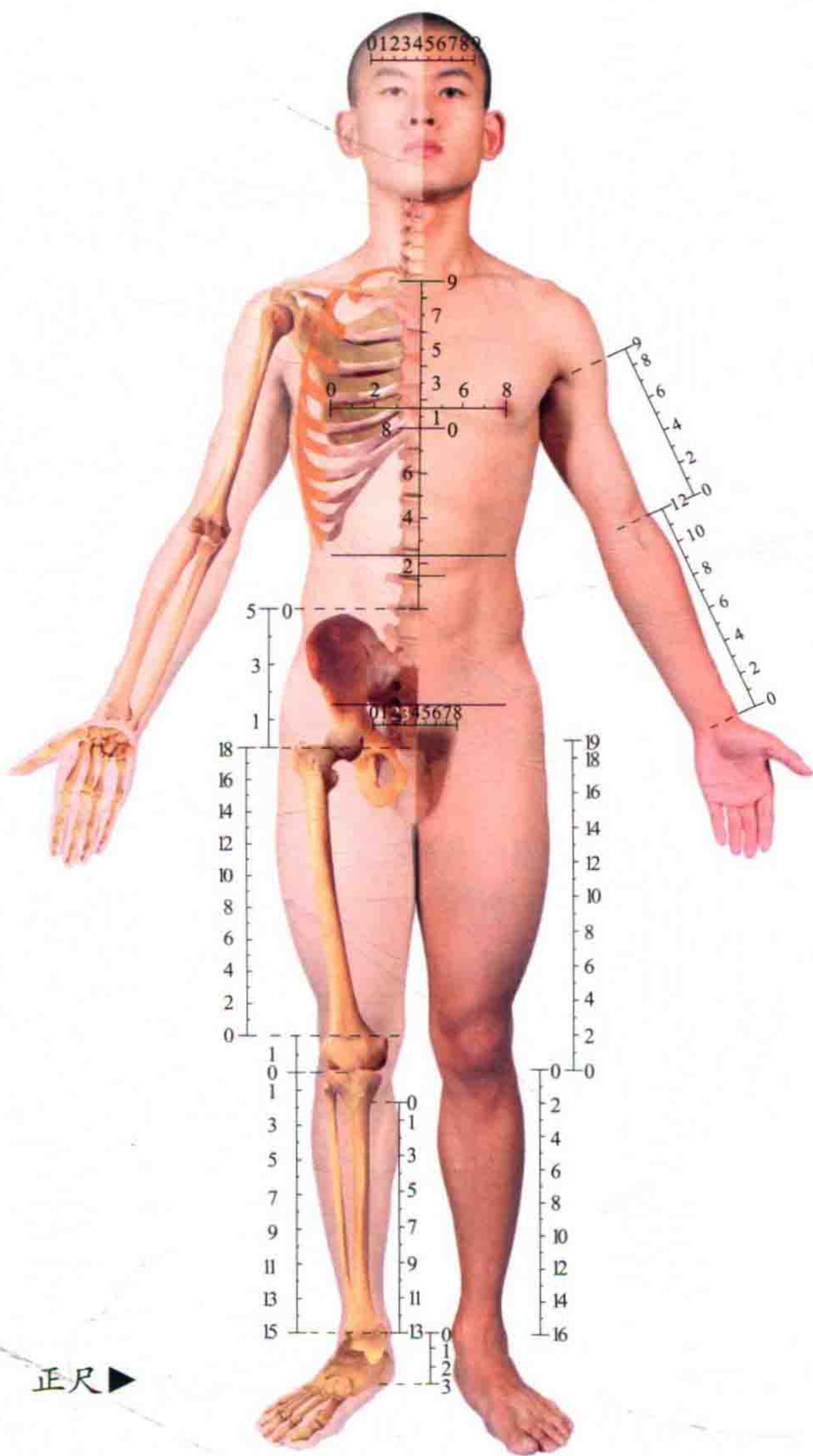
2. 骨度折量定位法

全身主要骨度折量寸如下：

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

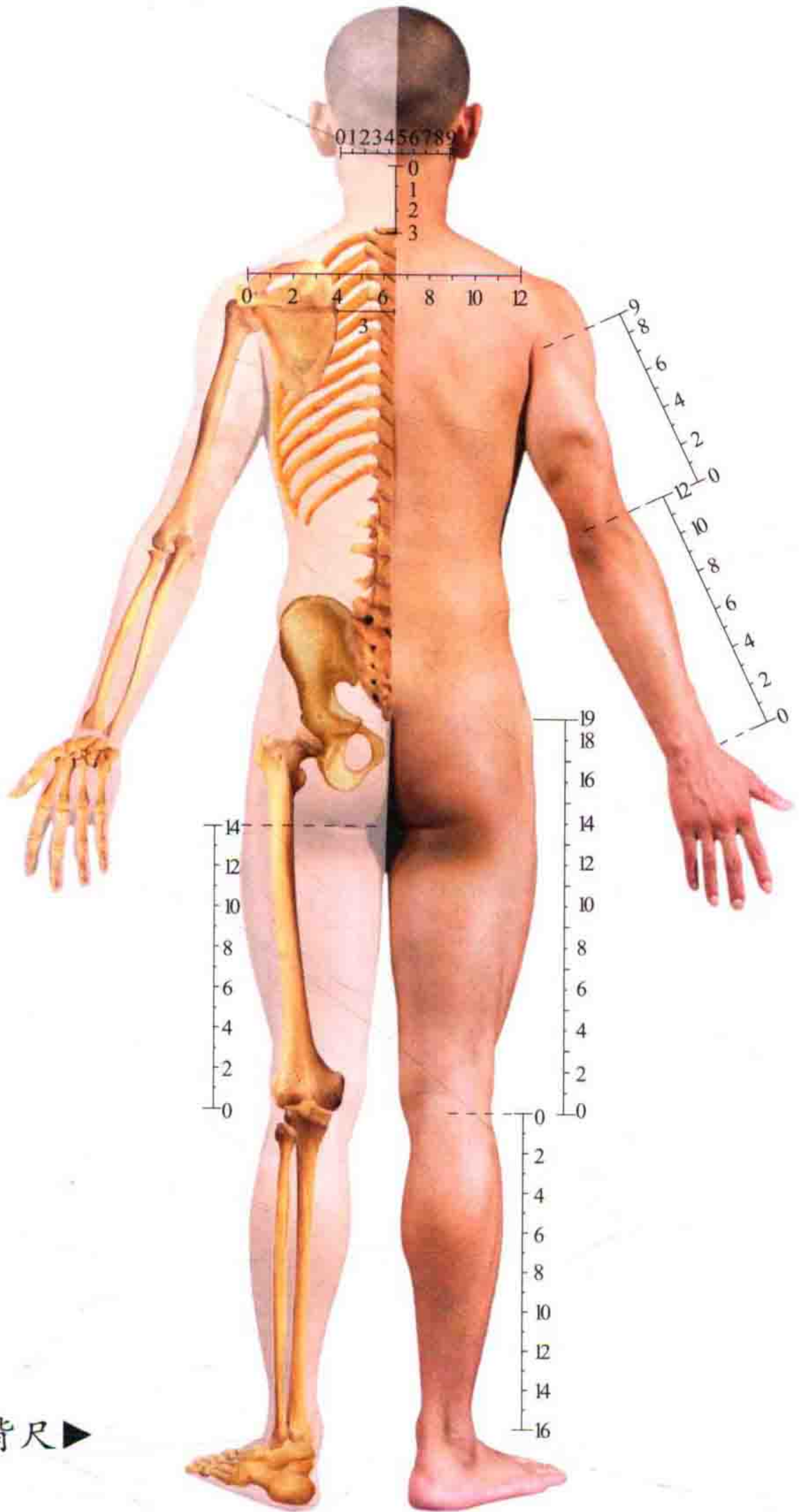
续表

部位	起止点	折量寸	度量法
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→腓横纹（平髌尖）	19	直寸
	臀沟→腓横纹	14	直寸
	腓横纹（平髌尖）→外踝尖	16	直寸
	内踝尖→足底	3	直寸





◀侧尺



背尺▶

3. 指寸定位法

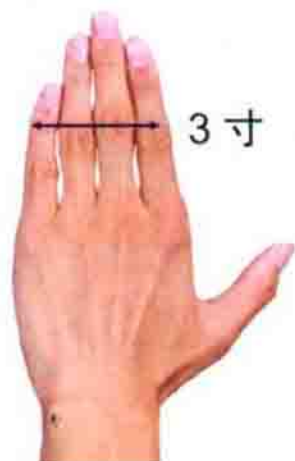
- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| 中指同身寸 | 以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头(拇指、中指屈曲成环状)之间的距离作为1寸 |
| 拇指同身寸 | 以被取穴者拇指的指间关节的宽度作为1寸 |
| 横指同身寸
(一夫法) | 被取穴者四指并拢,以其中指中节横纹为准,其四指的宽度作为3寸 |



◀ 中指同身寸



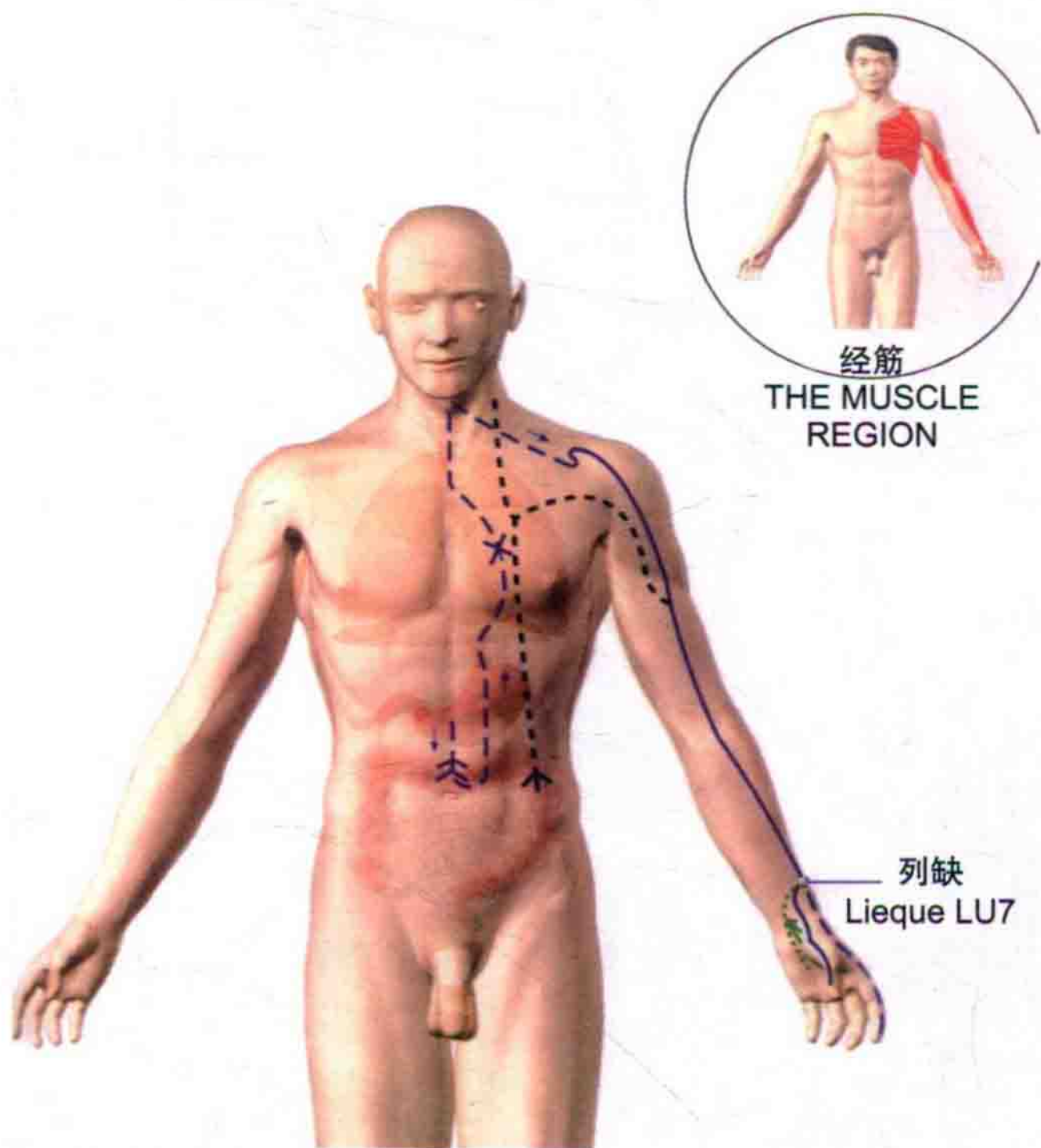
◀ 拇指同身寸



◀ 横指同身寸



一、手太阴肺经



《灵枢·经脉》：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。



▲手太阴肺经穴



中府 (LU1)

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。

注1：先确定云门 (LU2)，中府即在云门下1寸。

注2：横平内侧的库房 (ST14)、或中 (KI26)、华盖 (CV20)，4穴略呈一弧形分布，其弧度与第1肋间隙弧度相应。

【主治】咳嗽，气喘，胸部胀满，胸痛，肩背痛。

【刺灸法】向外斜刺 0.5 ~ 0.8 寸，不可向内深刺，防止伤及肺脏；可灸。

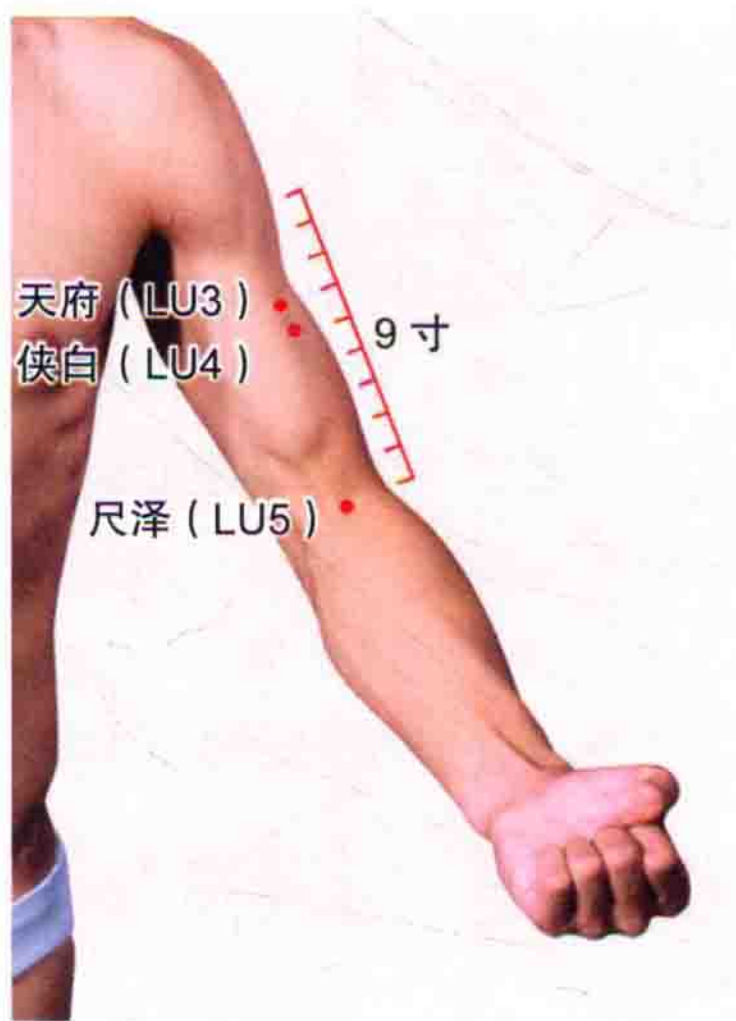
云门 (LU2)

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。

注：横平内侧的气户（ST13）、俞府（KI27）、璇玑（CV21），4穴略呈一弧形分布，其弧度与锁骨下缘弧度相应。

【主治】咳嗽，气喘，胸中烦满，胸痛，肩臂痛。

【刺灸法】向外斜刺 0.5 ~ 0.8 寸，不可向内深刺，防止伤及肺脏；可灸。



天府 (LU3)

定位：在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。

注：肱二头肌外侧沟横平腋前纹头处至尺泽（LU5）连线的上1/3与下2/3的交界处。

【主治】气喘，鼻衄，上臂内侧痛。



最新经络穴位彩色图谱

【刺灸法】直刺 0.3 ~ 0.5 寸；可灸。

侠白 (LU4)

定位: 在臂前区，腋前纹头下 4 寸，肱二头肌桡侧缘处。

【主治】咳嗽，胸闷烦满，上臂内侧痛。

【刺灸法】直刺 0.5 ~ 0.8 寸；可灸。

尺泽 (LU5)

定位: 在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

注: 屈肘，肘横纹上，曲池 (LI11) 与曲泽 (PC3) 之间，与曲泽相隔一肌腱（肱二头肌腱）。

【主治】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。

【刺灸法】直刺 0.5 ~ 0.8 寸，或点刺出血；可灸。

