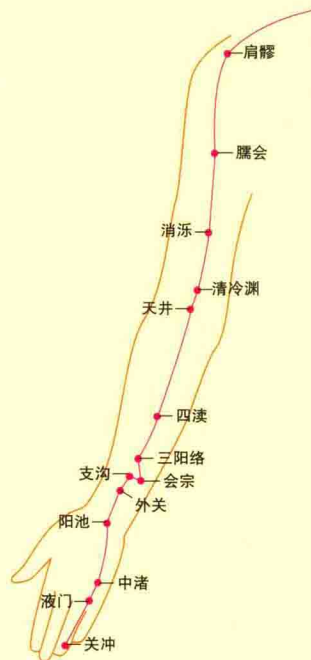
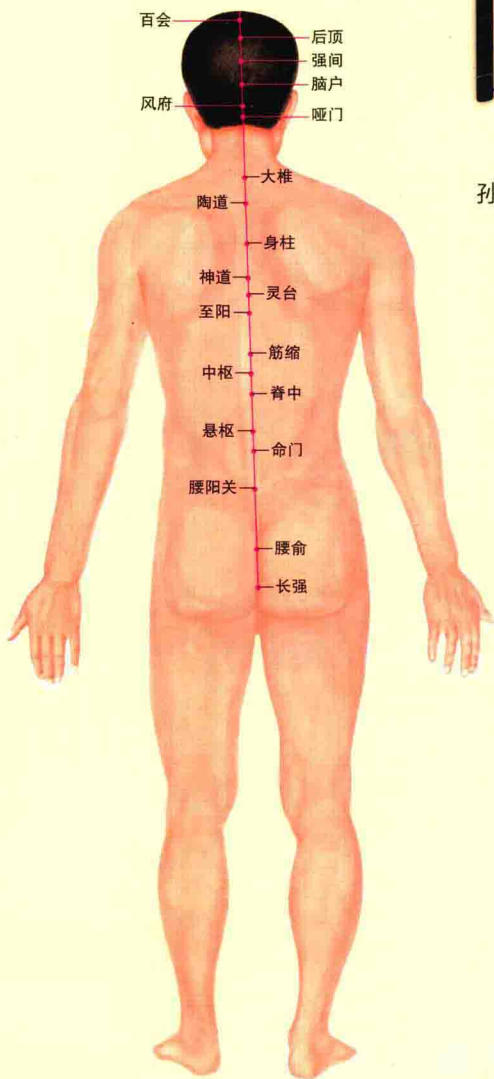


中国中医科学院针灸研究所研究员 黄龙祥  
北京中医药大学副教授 黄幼民

主审

# 人体 经络穴位 图册

孙永显 孙立言 姜秀珍 编著



**准**——有多年临床经验的针灸医师亲自绘图点穴，并经专家审核，穴位定位准确。

**全**——人体十四经穴、经外奇穴、小儿推拿穴位、耳部反射区、足部反射区，所收内容全面。

**易**——每幅图后附有穴位定位、治疗范围详解，图文并茂，通俗易懂。



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 人体经络穴位图册

孙永显 孙立言 姜秀珍 编著



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人体经络穴位图册/孙永显 孙立言 姜秀珍 编著. —青岛:

青岛出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5436-9356-2

I. ①人… II. ①孙…②孙…③姜… 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(2013)第171156号

- 书 名 人体经络穴位图册  
主 审 黄龙祥 黄幼民  
编 著 孙永显 孙立言 姜秀珍  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )  
本社网址 [http : //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026  
责任编辑 刘晓艳  
特约编辑 李 琨  
封面设计 宋修仪  
版式设计 杨小艺  
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司  
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司  
出版日期 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷  
开 本 16开 ( 787mm × 1092mm )  
印 张 7.5  
书 号 ISBN 978-7-5436-9356-2  
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

# 前 言

目前，在中医、针灸等传统疗法日益走向世界，人们更加注重向自然、传统回归的潮流影响下，针刺、灸法、点穴、按摩、拔罐、刮痧、贴敷、膏药等传统疗法及磁疗、光疗、电疗、离子透入等现代物理疗法正越来越受到人们的欢迎。所有这些疗法都具有一个共同的重要基础，即都是以中医经络理论为指导，以人体穴位作为主要的治疗施术部位。只要掌握一些必要的中医经络理论，了解一些常用穴位的位置和一些常见病症的基本处方，患者或其亲友就可以因地制宜地进行一些简单的自我保健治疗，从而及时、方便地控制疾病发展，减轻患者痛苦，治愈一些常见疾病。

为了配合最新国家标准经穴定位的推广实施，普及中医经络穴位的使用知识，本书根据经穴定位的最新国家标准介绍了十四经的362个经穴（新标准将印堂穴归入督脉）和部分经外奇穴的部位、取法和主治病症等相关内容，以及100余种临床各科常见疾病的穴位疗法处方，并配以数十幅穴位彩图，使读者能方便地按图取穴，进行有效的保健治疗。另外，还对耳穴、小儿推拿穴位、足底反射区等进行了简单介绍，以期为广大读者提供更大的方便，为弘扬祖国医药学贡献力量。

# 目 录

常用取穴方法 .....	1
手太阴肺经 .....	4
手阳明大肠经 .....	7
足阳明胃经 .....	11
足太阴脾经 .....	19
手少阴心经 .....	23
手太阳小肠经 .....	26
足太阳膀胱经 .....	30
足少阴肾经 .....	38
手厥阴心包经 .....	43
手少阳三焦经 .....	46
足少阳胆经 .....	51
足厥阴肝经 .....	58
督 脉 .....	62
任 脉 .....	68
经外奇穴 .....	73
耳部反射区 .....	83
足底反射区 .....	89
小儿推拿穴位 .....	94
十四经脉循行路线《黄帝内经》及《难经》原文 .....	101
百病穴位疗法基本处方 .....	104

# 主要经脉穴位索引

## 二画

二白 .....	79
二间 .....	9
十七椎 .....	79
十宣 .....	81
人迎 .....	14
八风 .....	82
八邪 .....	80

## 三画

三阳络 .....	48
三阴交 .....	21
三间 .....	9
三焦俞 .....	33
下巨虚 .....	17
下关 .....	13
下极俞 .....	79
下脘 .....	71
下廉 .....	9
下髎 .....	35
大巨 .....	16
大包 .....	22
大肠俞 .....	34
大迎 .....	13
大杼 .....	32
大骨空 .....	80
大钟 .....	40
大都 .....	21
大陵 .....	45
大椎 .....	65
大敦 .....	60

大赫 .....	41
大横 .....	22
上巨虚 .....	17
上关 .....	53
上迎香 .....	77
上星 .....	66
上脘 .....	71
上廉 .....	9
上髎 .....	34
小肠俞 .....	34
小骨空 .....	80
小海 .....	28
口禾髎 .....	10
子宫 .....	78
飞扬 .....	37

## 四画

丰隆 .....	17
天井 .....	49
天冲 .....	53
天池 .....	45
天枢 .....	15
天府 .....	6
天宗 .....	29
天柱 .....	32
天泉 .....	45
天突 .....	72
天容 .....	29
天鼎 .....	10
天窗 .....	29
天溪 .....	22





石关	42
归来	16
目窗	54
申脉	37
四白	13
四神聪	77
四渎	48
四满	41
四缝	80
丘墟	57
白环俞	34
印堂	67
外丘	56
外关	48
外劳宫	80
外陵	15
外踝尖	81
头临泣	54
头窍阴	54
头维	13
丝竹空	50

## 六画

地五会	57
地仓	13
地机	21
耳门	50
耳尖	77
耳和髎	50
百虫窝	81
百会	66
列缺	6
夹脊	78
至阳	64
至阴	37
光明	57
当阳	77
曲池	9

曲泽	45
曲垣	29
曲骨	70
曲泉	61
曲差	32
曲鬓	53
伏兔	16
华盖	72
血海	21
囟会	66
后顶	66
后溪	28
行间	60
会阳	35
会阴	70
会宗	48
合阳	36
合谷	9
冲门	22
冲阳	18
交信	41
次髎	34
关门	15
关元	70
关元俞	34
关冲	48
阳白	54
阳交	56
阳池	48
阳谷	28
阳纲	36
阳陵泉	56
阳辅	57
阳溪	9
阴包	61
阴市	16
阴交	70

阴谷 .....	41
阴郄 .....	25
阴都 .....	42
阴陵泉 .....	21
阴廉 .....	61

七画

扶突 .....	10
志室 .....	36
劳宫 .....	45
极泉 .....	25
束骨 .....	37
步廊 .....	42
足三里 .....	17
足五里 .....	61
足临泣 .....	57
足窍阴 .....	57
足通谷 .....	37
听会 .....	53
听宫 .....	29
身柱 .....	65
肝俞 .....	33
肘尖 .....	79
肘髎 .....	10
角孙 .....	50
鸠尾 .....	71
条口 .....	17
迎香 .....	10
库房 .....	14
盲门 .....	36
盲俞 .....	41
间使 .....	45
兑端 .....	67
完骨 .....	54
灵台 .....	64
灵道 .....	25
灵墟 .....	42
附分 .....	35

八画

环跳 .....	56
青灵 .....	25
肾俞 .....	34
昆仑 .....	37
委中 .....	35
委阳 .....	35
乘风 .....	29
侠白 .....	6
侠溪 .....	57
金门 .....	37
金津、玉液 .....	78
命门 .....	64
郄门 .....	45
乳中 .....	15
乳根 .....	15
肺俞 .....	33
周荣 .....	22
鱼际 .....	6
鱼腰 .....	77
京门 .....	55
京骨 .....	37
府舍 .....	22
定喘 .....	78
肩井 .....	55
肩中俞 .....	29
肩外俞 .....	29
肩贞 .....	28
肩髃 .....	10
肩髎 .....	49
建里 .....	71
居髎 .....	56
承山 .....	37
承光 .....	32
承扶 .....	35
承灵 .....	54
承泣 .....	13

承浆	72
承筋	36
承满	15
经渠	6

## 九画

带脉	55
哑门	65
胃仓	36
胃俞	33
胃脘下俞	78
幽门	42
复溜	40
俞府	42
食窦	22
胆俞	33
胆囊	81
胞盲	36
独阴	82
急脉	61
养老	28
前谷	28
前顶	66
神门	25
神封	42
神庭	66
神堂	35
神道	65
神阙	70
神藏	42
屋翳	14
眉冲	32
络却	32

## 十画

素髌	66
彘中	42
缺盆	14
秩边	36

殷门	35
胸乡	22
脑户	65
脑空	55
脊中	64
消泆	49
海泉	78
浮白	54
浮郄	35
涌泉	40
陶道	65
陷谷	18
通天	32
通里	25

## 十一画

球后	77
辄筋	55
颅息	49
悬枢	64
悬厘	53
悬钟	57
悬颅	53
偏历	9
章门	61
商丘	21
商曲	41
高阳	9
率谷	53
清冷渊	49
渊腋	55
液门	48
梁门	15
梁丘	16
隐白	21
颈百劳	78
维道	56

十二画

期门	61
厥阴俞	33
颊车	13
紫宫	72
跗阳	37
挟鼻	17
筑宾	41
筋缩	64
脾俞	33
腕骨	28
然谷	40
痞根	79
阑尾	81
温溜	9
滑肉门	15
强间	65

十三画

魂门	36
督俞	33
睛明	32
照海	40
颌厌	53
腰阳关	64
腰奇	79
腰宜	79
腰俞	64
腰眼	79
腰痛点	80
腹哀	22
腹结	22
腹通谷	42
解溪	18
廉泉	72
意舍	36

十四画

聚泉	78
----	----

龈交	67
箕门	22
魄户	35
膈关	36
膈俞	33
膀胱俞	34
膏肓	35
瘰脉	49
漏谷	21

十五画

璇玑	72
横骨	41
膝关	60
膝阳关	56
谿溱	35
鹤顶	81

十七画

翳风	49
翳明	78
瞳子髎	53
髀关	16
臑中	71
膺窗	14
臂臑	10

十八画

臑会	49
臑俞	29

十九画

攒竹	32
髌骨	81

二十一画

蠡沟	60
----	----

二十三画

颧髎	29
----	----

# 常用取穴方法

## 一、体表标志法

人体体表的解剖标志是取穴的主要依据，分为不随人体活动而改变的固定标志和随人体活动而出现的活动标志两种。

## 二、骨度分寸法

骨度分寸法是用人体骨节、毛发边缘、关节处的皮肤褶皱及乳头、脐窝等作为主要标志，度量全身各部的长度和宽度，并按比例折算为一定的尺寸，用作不能直接用体表标志法定位的腧穴的取穴依据。本法以《灵枢·骨度》为基础，某些尺寸后来发生了一些变化。常用骨度分寸如下：

### 头面部

**直寸：**前发际正中至后发际正中为12寸，用于头部腧穴的纵向尺寸。

两眉之间（印堂穴）至前发际正中为3寸，用于额部腧穴的纵向尺寸。

后发际正中至第7颈椎棘突下（大椎穴）为3寸，用于项部腧穴的纵向尺寸。

**横寸：**两额发角（头维穴）之间为9寸，用于头前部腧穴的横向尺寸。

耳后两乳突（完骨）之间为9寸，用于头后部腧穴的横向尺寸。

### 胸腹肋部

**直寸：**胸骨上窝（天突穴）至胸剑联合中点为9寸，用于胸部任脉穴的纵向尺寸。

胸剑联合中点至脐中为8寸，用于上腹部腧穴的纵向尺寸。

脐中至耻骨联合上缘（曲骨穴）为5寸，用于下腹部腧穴的纵向尺寸。

腋窝顶点至第11肋游离端为12寸，用于肋部腧穴的纵向尺寸。

**横寸：**两乳头之间为8寸，用于胸腹部腧穴的横向尺寸。

### 背腰部

**横寸：**肩胛骨内缘至后正中线为3寸，用于背腰部腧穴的横向尺寸。

肩峰至后正中线为8寸，用于肩背部腧穴的横向尺寸。

背腰部的直寸用计数脊椎棘突代替。其中肩胛骨上角约平第2胸椎棘突，肩胛冈内侧端约平第3胸椎棘突，肩胛骨下角约平第7胸椎棘突，肋弓最低点约平第3腰椎，脐中约平第3腰椎棘突，髂棘最高点连线约平第4腰椎棘突，两髂后上棘连线约平第1、第2骶后孔之间等，可供临床取穴时参考。

### 上肢

**直寸：**腋前纹头至肘横纹为9寸，用于上臂部腧穴的纵向尺寸。

肘横纹至腕掌、背侧远端横纹为12寸，用于前臂部腧穴的纵向尺寸。

## 下肢

**直寸：**耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘为18寸，用于大腿内侧腧穴的纵向尺寸。

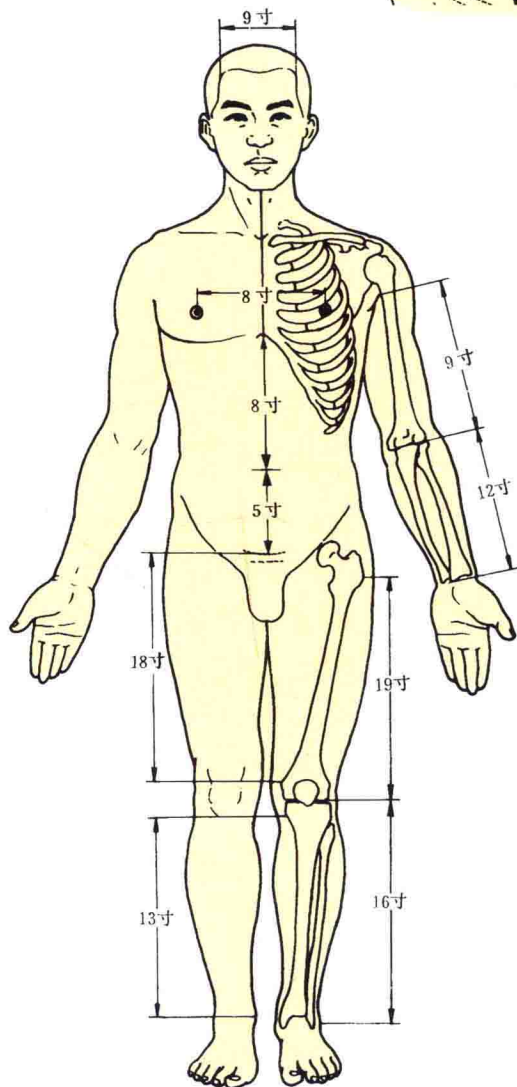
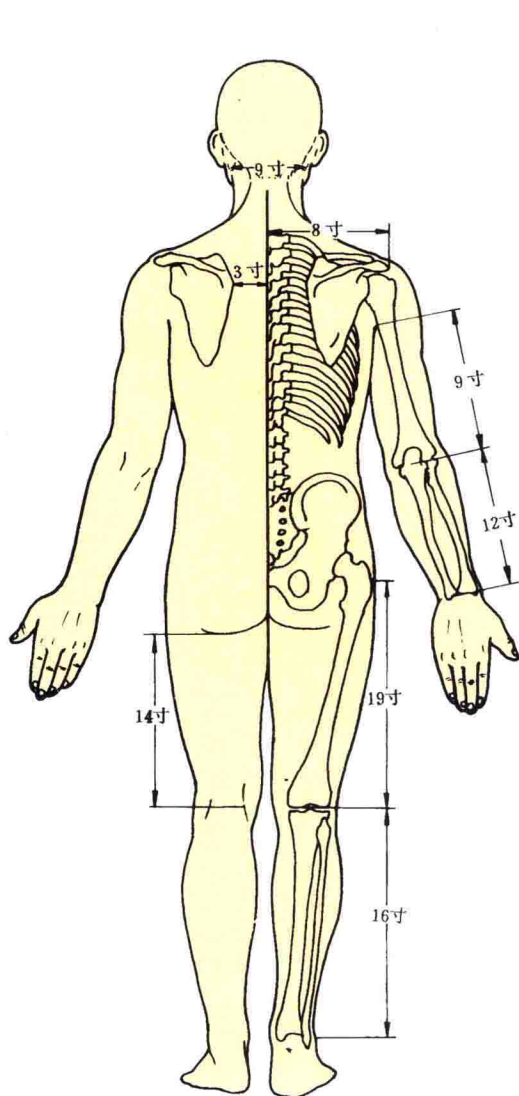
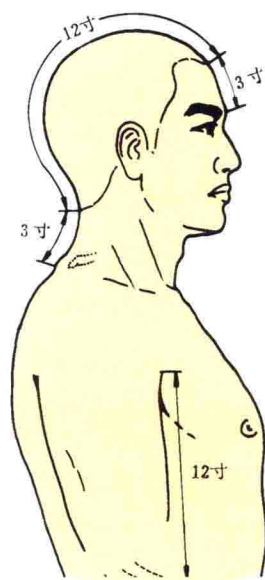
胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸，用于小腿内侧腧穴的纵向尺寸。

内踝尖至足底为3寸，用于足跟内侧腧穴的纵向尺寸。

股骨大转子至膝中（前平髌骨下缘，后平腓横纹，屈膝时可平膝眼）为19寸，用于大腿外侧腧穴的纵向尺寸。

臀横纹至腓横纹为14寸，用于大腿后面腧穴的纵向尺寸。

膝中至外踝尖为16寸，用于小腿外侧和后面腧穴的纵向尺寸。



### 三、手指比量法

手指比量法又称为“手指同身寸法”。

是指在骨度分寸法的基础上，用患者自己的手指作为取穴尺寸的方法。主要有以下3种：

**1. 中指同身寸：**患者中指与拇指相对屈曲如环，取其中指中节桡侧两纹头之间的距离为1寸，用于四肢部的直寸和背腰部的横寸。

**2. 拇指同身寸：**以患者拇指指关节横纹处的宽度为1寸，用于四肢部的直寸。

**3. 横指同身寸（一夫法）：**患者的食指、中指、无名指、小指四指并拢，取其中指近端指关节横纹处为准，其四指的宽度为

3寸，用于下肢、下腹部的直寸和背腰部的横寸。

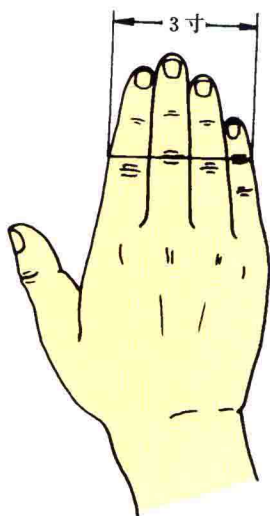
手指比量法应以患者的手指为准。但临床上医生多以自己的手指参照患者的高矮胖瘦加以增减。手指比量法在用于瘦高体型或矮胖之人的直寸时，较易发生误差，所以应与其他取穴法结合使用。

### 四、简便取穴法

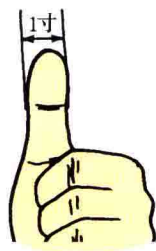
是一种简便易行的取穴方法。如两手虎口自然交叉，一手食指压在另一手腕后桡骨茎突上，在食指尖端下两筋间取列缺穴；拇指、食指两指张开，另一手的拇指指关节横纹放在虎口的指蹼缘上，在拇指尖下取合谷穴；垂臂合腋，肘尖尽处取章门穴等。



中指同身寸



横指同身寸



拇指同身寸

# 手太阳肺经

