



R224.2  
59

北京中医药大学图书馆

# 超简单 快速取穴

主 编 郭长青 刘乃刚 郭 妍  
副主编 张慧方 李 辉 李 勇



中医学院 0666983

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书是北京中医药大学针灸推拿学院的专家教授根据数十年临床和教学经验编写而成。

全书共分为3篇，主要介绍了十四经腧穴及部分奇穴的定位、功能，为了便于记忆，同时配以相应的穴位图和解剖图接受。

本书具有简明扼要、通俗易懂、图文并茂、形象直观，便于记忆的特点，适用于中医临床医生、中医院校教师、学生参考使用，同时又适用于针灸爱好者和病患者使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

超简单快速取穴 / 郭长青, 刘乃刚, 郭妍主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5067-6585-5

I. ①超… II. ①郭… ②刘… ③郭… III. ①选穴—基本知识 IV. ①R224.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002779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 787 × 1092mm<sup>1</sup>/<sub>32</sub>

印张 4<sup>1</sup>/<sub>4</sub>

字数 77千字

版次 2014年2月第1版

印次 2014年2月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6585-5

定价 18.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 前言 Preface

针灸学是中国传统医学的重要组成部分，是我国医学宝库的一颗璀璨明珠，针灸学以其卓越的临床效果，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。随着人们健康观念的转变，绿色、安全、有效的传统医学疗法越来越受到人们的青睐。尤其以针灸学为代表的传统疗法，正逐渐走出国门，传播到世界各地。

经络腧穴是针灸临床的基础，是针灸治疗疾病的关键。所以欲学欲用此术，必须掌握经络腧穴。然而中医经络循行遍及全身，腧穴众多，学习时知识点多、记忆困难，不利于针灸学的临床应用。本书正是针对经络腧穴的这些特点，将经络腧穴的内容进行了梳理、归纳和总结，尽量用简洁的文字进行表述，同时配以清晰直观的图片，便于学习记忆。

本书具有简明扼要、通俗易懂、图文并茂、形象直观，便于记忆的特点，适用于中医临床医生、中医院校教师、学生参考使用，同时又适用于针灸爱好者和病患者使用。

编者

2014年1月



## 目录 Contents

- |      |          |     |
|------|----------|-----|
| 第一章  | 膻穴的定位    | 1   |
| 第二章  | 手太阴肺经经穴  | 8   |
| 第三章  | 手阳明大肠经经穴 | 12  |
| 第四章  | 足阳明胃经经穴  | 18  |
| 第五章  | 足太阴脾经经穴  | 34  |
| 第六章  | 手少阴心经经穴  | 42  |
| 第七章  | 手太阳小肠经经穴 | 46  |
| 第八章  | 足太阳膀胱经经穴 | 52  |
| 第九章  | 足少阴肾经经穴  | 72  |
| 第十章  | 手厥阴心包经经穴 | 82  |
| 第十一章 | 手少阳三焦经经穴 | 86  |
| 第十二章 | 足少阳胆经经穴  | 94  |
| 第十三章 | 足厥阴肝经经穴  | 108 |
| 第十四章 | 督脉经穴     | 112 |
| 第十五章 | 任脉经穴     | 122 |



## 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。（图 1-1、1-2）

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

续表

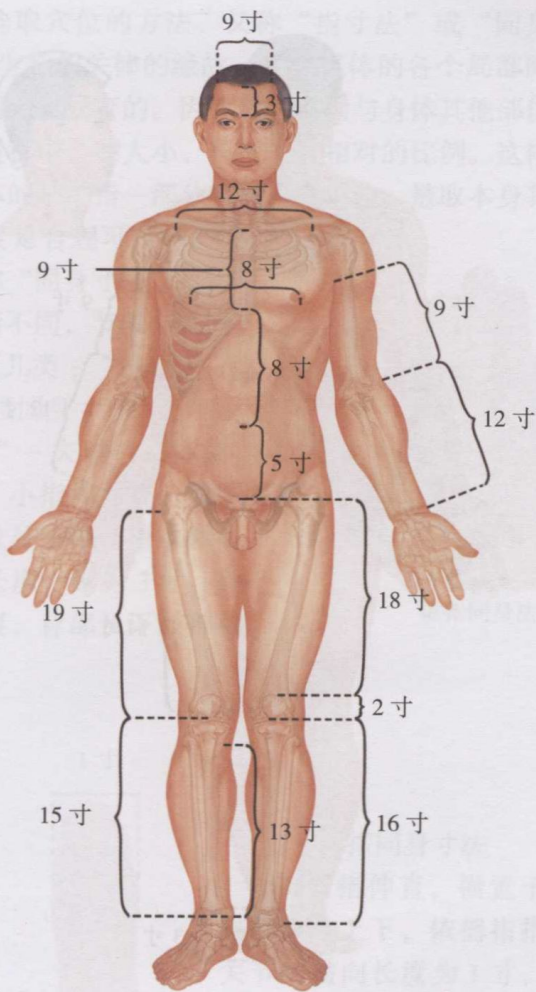
部位	起止点	折量分寸	度量法	作用
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑结合中点（歧骨）	9	直寸	确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑结合中点（歧骨）至脐中	8	直寸	确定上腹部脘穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	确定下腹部脘穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸	确定胸部脘穴的横向距离
	两乳头之间	8	横寸	确定胸腹部脘穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸	确定背腰部脘穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸	确定上臂部脘穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）至腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸	确定前臂部脘穴的纵向距离
	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

## 二、手指比量法

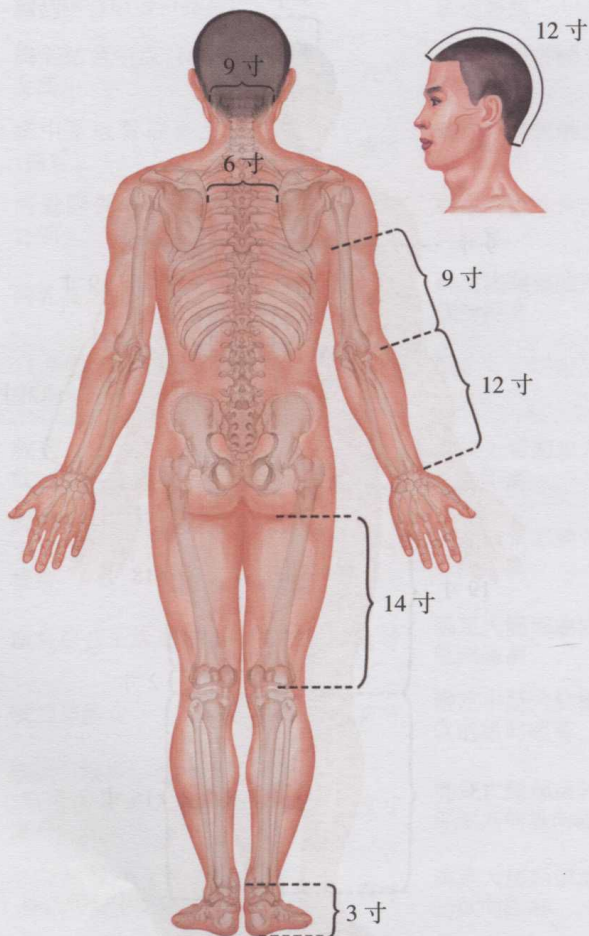
手指比量法，是指用手指的简单之长度代表身体各部之长度而确定穴位的方法。此法或称“指寸法”或“回身寸法”。由于人体的各部长度是相互关联的，因此，人体的各个局部间是存在一定比例的。这种比例，是在生长发育过程中，按一定比例而形成的。因此，选定同一人体，其各部的长度是有一定比例的。这种比例，是因人而异的。因此，在选取本身其他部位的长度时，应根据本人手指的长短，按一定比例而选取。这种方法，可分为以下几类：

### 1. 回身寸法

回身寸法，是指以本人手指的简单之长度代表身体各部之长度而确定穴位的方法。此法或称“指寸法”或“回身寸法”。由于人体的各部长度是相互关联的，因此，人体的各个局部间是存在一定比例的。这种比例，是在生长发育过程中，按一定比例而形成的。因此，选定同一人体，其各部的长度是有一定比例的。这种比例，是因人而异的。因此，在选取本身其他部位的长度时，应根据本人手指的长短，按一定比例而选取。这种方法，可分为以下几类：





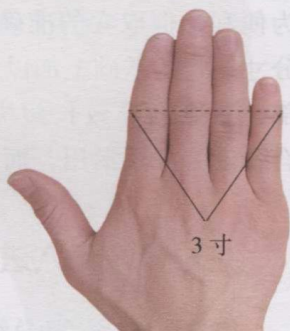


## 二、手指比量法

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做长度单位，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：

### 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。



横指同身法

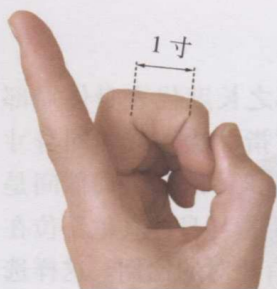
1寸



拇指同身寸

### 2. 拇指同身寸法

将拇指伸直，横置于所取部位之上下，依拇指指间关节的横向长度为1寸，来量取穴位。



中指同身寸

### 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。

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，患者可以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，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。

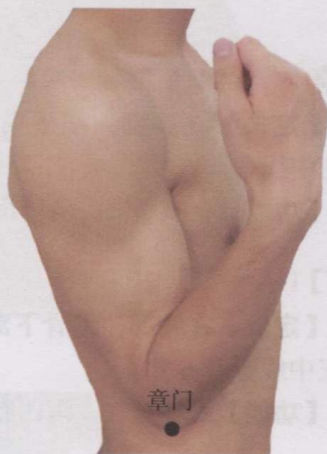
列缺



风市



章门



劳宫





## 第二章

# 手太阴肺经经穴

### 中府 (Zhōngfǔ) (LU 1 肺募穴)

【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。

### 云门 (Yúnmén) (LU 2)

【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。

### 天府 (Tiānfǔ) (LU 3)

【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。

### 侠白 (Xiábái) (LU 4)

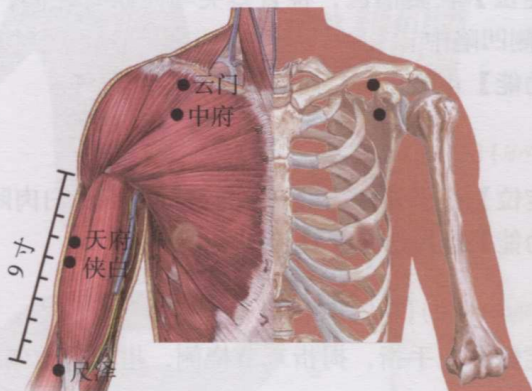
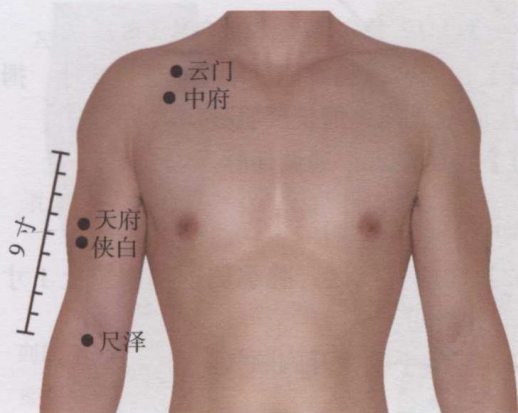
【定位】在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

【功能】宣肺理气，宽胸和胃。

### 尺泽 (Chǐzé) (LU 5 合穴)

【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。



### 孔最 (Kǒngzuì) (LU 6 郄穴)

【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。

### 列缺 (Lièquē) (LU 7 络穴、八脉交会穴通任脉)

【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。

### 经渠 (Jīngú) (LU 8 经穴)

【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。

### 太渊 (Tàiyuān) (LU 9 输穴、原穴、脉会穴)

【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。

### 鱼际 (Yújì) (LU 10 荥穴)

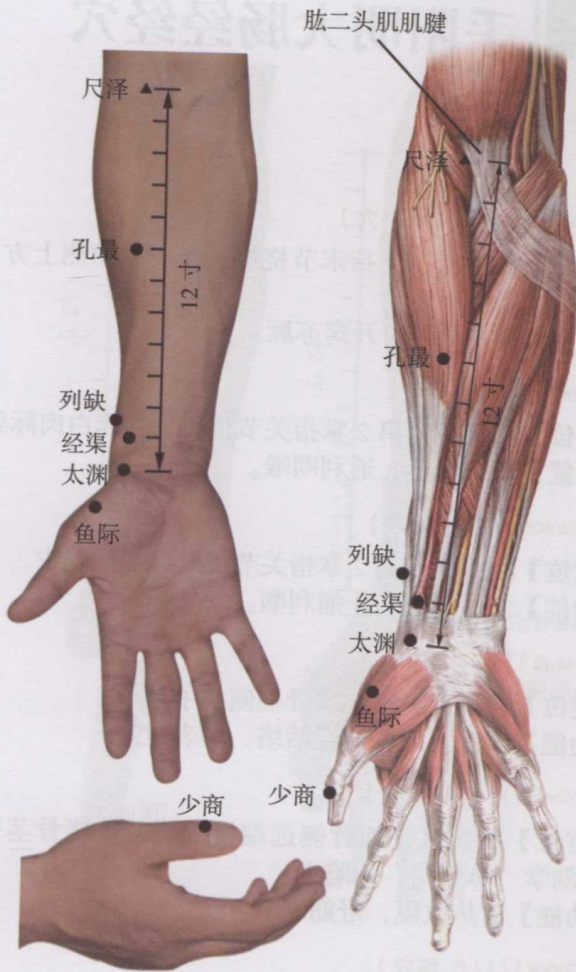
【定位】在手外侧，第一掌骨桡侧中点赤白肉际处。

【功能】疏风清热，宣肺利咽。

### 少商 (Shàoshāng) (LU 11 井穴)

【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。





## 第三章

# 手阳明大肠经经穴



### 商阳 (Shāngyàng) (LI 1 井穴)

【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。

### 二间 (Èrjiān) (LI 2 荥穴)

【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。

### 三间 (Sānjiān) (LI 3 输穴)

【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。

### 合谷 (Hégǔ) (LI 4 原穴)

【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。

### 阳溪 (Yàngxī) (LI 5 经穴)

【定位】在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中。

【功能】清热散风，舒筋利节。

### 偏历 (Piānlì) (LI 6 络穴)

【定位】在前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上。

【功能】清热利尿，通经活络。