

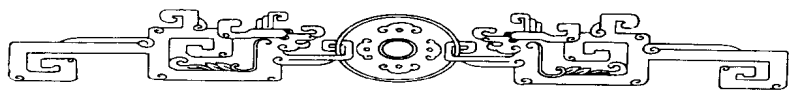
实用 针灸 取穴

实用针灸取穴手册

张学勋 ● 主编



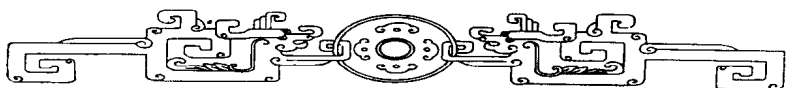
人民卫生出版社



实用针灸取穴手册

主 编 张学勋
副主编 汤立新 马立新
编 委 张 章 王 朋 杨 星

人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

实用针灸取穴手册/张学勋主编. —北京: 人民卫生出版社, 2003.10

ISBN 7-117-05747-5

I. 实… II. 张… III. 针灸疗法-选穴-手册
IV. R224.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 089740 号

实用针灸取穴手册

主 编: 张学勋

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 17

字 数: 390 千字

版 次: 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05747-5/R·5748

定 价: 34.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

针灸治疗各种疾病在我国已有两千多年的历史。没有穴位则无法施行针灸治疗，可以说无穴位则无针灸学。学习针灸者必先熟谙穴位。“取穴”是针灸治疗疾病的重要一环，取穴的准确与否直接影响针灸治疗效果。学好针灸必须打好了解穴位和掌握取穴的基本功。针灸学在我国已蓬勃发展起来，而且已走向世界。针灸穴位已经有了标准化方案。现在针灸界同仁们希望有一本既有标准化方案又能简便实用取穴之书。故本书定名为《实用针灸取穴手册》。

本书共分4篇12章，上篇为腧穴总论，中篇为腧穴各论，下篇介绍了耳针、头针及一些常用腧穴歌诀，附篇为穴名索引。本书以实用为本，在穴位标准化方案基础上，收入多种简便取穴方法，并配有相应穴位图，便于临床应用。为了取穴方便及便于记忆，本书介绍穴位的方法，打乱了按经脉循行的规律，这也是笔者教学及临床多年的经验体会。

在穴位的阐述上，除了穴位的定位、功用、主治外，还加入了穴位的解剖和现代研究的内容。

此书遵古而不泥古，通俗易懂，容易掌握，一看即会，可作为针灸教学、医疗、科研工作者的参考书，也可以作为初学者及在校学生的课外教材。



因为编写时间仓促，难免有不当之处，另因水平有限，有不妥之处敬请批评指正。

张学勋

于北京中医药大学附属东直门医院针灸科

2003年5月

目录

上篇 腧穴总论

第一章 腧穴的形成	3
第一节 腧穴的萌芽源于医疗实践	3
第二节 脏腑气血是腧穴形成的基础	4
第二章 腧穴的内容及命名	6
第一节 腧穴的内容	6
一、经穴	6
二、奇穴	6
三、阿是穴	7
第二节 腧穴的命名	7
一、比拟法	7
二、象形法	8
三、会意法	8
四、写实法	8
五、度量法	8
第三章 腧穴的定位	10



第一节 骨度分寸法	10
第二节 体表标志取穴法	15
一、固定标志	15
二、活动标志	15
第三节 同身寸法	16
一、中指同身寸	16
二、拇指同身寸	16
三、横指同身寸	17
第四节 弹性尺取穴法	17
第五节 简易取穴法	17
第四章 腧穴的功能和作用	18
第一节 腧穴的功能	18
一、调气血和阴阳	18
二、祛病疗疾，防患于未然	18
第二节 腧穴的作用	19
一、近部治疗作用	19
二、远部治疗作用	19
三、特殊治疗作用	19
第五章 特定穴	21
第一节 五输穴	21
第二节 原、络穴	22
第三节 俞、募穴	23
第四节 郄穴	24
第五节 八会穴	25
第六节 八脉交会穴	26
第七节 下合穴	27



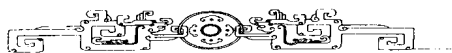
第六章 腧穴与经络脏腑的关系及分布	28
第一节 腧穴与经络脏腑的关系	28
第二节 腧穴分布图	29
一、头颈部腧穴的分布	29
二、胸腹部腧穴的分布	29
三、肩背部腧穴的分布	29
四、上肢部腧穴的分布	29
五、下肢部腧穴的分布	29
第七章 腧穴的主治规律	38
第一节 腧穴主治的双向良性调节作用规律	38
第二节 腧穴分经主治规律	38
第三节 腧穴分布主治规律	40

中篇 腧穴各论

第八章 十四经穴	43
第一节 任脉穴 RN	43
会阴 (RN1)	43
曲骨 (RN2)	44
中极 (RN3)	45
关元 (RN4)	46
石门 (RN5)	48
气海 (RN6)	49
阴交 (RN7)	50
神阙 (RN8)	51
水分 (RN9)	51
下脘 (RN10)	52



建里 (RN11)	53
中脘 (RN12)	54
上脘 (RN13)	55
巨阙 (RN14)	56
鸠尾 (RN15)	57
中庭 (RN16)	58
膻中 (RN17)	59
玉堂 (RN18)	60
紫宫 (RN19)	61
华盖 (RN20)	61
璇玑 (RN21)	62
天突 (RN22)	63
廉泉 (RN23)	64
承浆 (RN24)	65
第二节 督脉穴 DU	65
长强 (DU1)	65
腰俞 (DU2)	67
腰阳关 (DU3)	68
命门 (DU4)	69
悬枢 (DU5)	70
脊中 (DU6)	70
中枢 (DU7)	71
筋缩 (DU8)	72
至阳 (DU9)	73
灵台 (DU10)	74
神道 (DU11)	74
身柱 (DU12)	75
陶道 (DU13)	76



大椎 (DU14)	77
哑门 (DU15)	78
风府 (DU16)	79
脑户 (DU17)	80
强间 (DU18)	81
后顶 (DU19)	82
百会 (DU20)	82
前顶 (DU21)	83
囟会 (DU22)	84
上星 (DU23)	85
神庭 (DU24)	86
素髻 (DU25)	87
水沟 (DU26)	87
兑端 (DU27)	88
龈交 (DU28)	89
第三节 手太阴肺经穴 LU	90
中府 (LU1)	90
云门 (LU2)	91
天府 (LU3)	92
侠白 (LU4)	93
尺泽 (LU5)	93
孔最 (LU6)	95
列缺 (LU7)	96
经渠 (LU8)	97
太渊 (LU9)	98
鱼际 (LU10)	99
少商 (LU11)	100
第四节 手厥阴心包经穴 PC	101



天池 (PC1)	101
天泉 (PC2)	102
曲泽 (PC3)	103
郄门 (PC4)	104
间使 (PC5)	105
内关 (PC6)	106
大陵 (PC7)	109
劳官 (PC8)	110
中冲 (PC9)	111
第五节 手少阴心经穴 HT	112
极泉 (HT1)	112
青灵 (HT2)	113
少海 (HT3)	114
灵道 (HT4)	115
通里 (HT5)	116
阴郄 (HT6)	118
神门 (HT7)	119
少府 (HT8)	120
少冲 (HT9)	121
第六节 手阳明大肠经穴 LI	122
商阳 (LI1)	122
二间 (LI2)	123
三间 (LI3)	124
合谷 (LI4)	126
阳溪 (LI5)	127
偏历 (LI6)	128
温溜 (LI7)	129
下廉 (LI8)	130



上廉 (LI9)	131
手三里 (LI10)	132
曲池 (LI11)	133
肘髎 (LI12)	135
手五里 (LI13)	136
臂臑 (LI14)	137
肩髃 (LI15)	138
巨骨 (LI16)	139
天鼎 (LI17)	140
扶突 (LI18)	142
口禾髎 (LI19)	143
迎香 (LI20)	144
第七节 手少阳三焦经穴 SJ	145
关冲 (SJ1)	145
液门 (SJ2)	147
中渚 (SJ3)	148
阳池 (SJ4)	149
外关 (SJ5)	151
支沟 (SJ6)	152
会宗 (SJ7)	153
三阳络 (SJ8)	154
四渎 (SJ9)	155
天井 (SJ10)	156
清冷渊 (SJ11)	158
消冻 (SJ12)	158
臑会 (SJ13)	159
肩髎 (SJ14)	160
天髎 (SJ15)	161



天牖 (SJ16)	162
翳风 (SJ17)	163
瘰脉 (SJ18)	165
颊息 (SJ19)	166
角孙 (SJ20)	167
耳门 (SJ21)	168
耳和髎 (SJ22)	169
丝竹空 (SJ23)	170
第八节 手太阳小肠经穴 SI	171
少泽 (SI1)	171
前谷 (SI2)	172
后溪 (SI3)	173
腕骨 (SI4)	174
阳谷 (SI5)	176
养老 (SI6)	176
支正 (SI7)	178
小海 (SI8)	179
肩贞 (SI9)	180
臑俞 (SI10)	181
天宗 (SI11)	182
乘风 (SI12)	183
曲垣 (SI13)	184
肩外俞 (SI14)	185
肩中俞 (SI15)	185
天窗 (SI16)	186
天容 (SI17)	187
颞髎 (SI18)	188
听官 (SI19)	189



第九节 足太阴脾经穴 SP	191
隐白 (SP1)	191
大都 (SP2)	192
太白 (SP3)	193
公孙 (SP4)	194
商丘 (SP5)	195
三阴交 (SP6)	196
漏谷 (SP7)	198
地机 (SP8)	199
阴陵泉 (SP9)	200
血海 (SP10)	201
箕门 (SP11)	204
冲门 (SP12)	205
府舍 (SP13)	206
腹结 (SP14)	207
大横 (SP15)	208
腹哀 (SP16)	209
食窦 (SP17)	209
天溪 (SP18)	210
胸乡 (SP19)	211
周荣 (SP20)	212
大包 (SP21)	213
第十节 足厥阴肝经穴 LR	214
大敦 (LR1)	214
行间 (LR2)	215
太冲 (LR3)	216
中封 (LR4)	218
蠡沟 (LR5)	219



中都 (LR6)	220
膝关 (LR7)	221
曲泉 (LR8)	222
阴包 (LR9)	223
足五里 (LR10)	224
阴廉 (LR11)	225
急脉 (LR12)	226
章门 (LR13)	227
期门 (LR14)	228
第十一节 足少阴肾经穴 KI	230
涌泉 (KI1)	230
然谷 (KI2)	232
太溪 (KI3)	234
大钟 (KI4)	235
水泉 (KI5)	237
照海 (KI6)	238
复溜 (KI7)	239
交信 (KI8)	241
筑宾 (KI9)	242
阴谷 (KI10)	243
横骨 (KI11)	244
大赫 (KI12)	246
气穴 (KI13)	248
四满 (KI14)	249
中注 (KI15)	250
肓俞 (KI16)	251
商曲 (KI17)	251
石关 (KI18)	252



阴都 (KI19)	253
腹通谷 (KI20)	254
幽门 (KI21)	255
步廊 (KI22)	256
神封 (KI23)	257
灵墟 (KI24)	258
神藏 (KI25)	259
彘中 (KI26)	260
俞府 (KI27)	260
第十二节 足阳明胃经穴 ST	261
承泣 (ST1)	261
四白 (ST2)	262
巨髎 (ST3)	263
地仓 (ST4)	264
大迎 (ST5)	265
颊车 (ST6)	266
下关 (ST7)	267
头维 (ST8)	268
人迎 (ST9)	269
水突 (ST10)	270
气舍 (ST11)	271
缺盆 (ST12)	271
气户 (ST13)	273
库房 (ST14)	273
屋翳 (ST15)	274
膺窗 (ST16)	275
乳中 (ST17)	275
乳根 (ST18)	276



不容 (ST19)	278
承满 (ST20)	278
梁门 (ST21)	279
关门 (ST22)	280
太乙 (ST23)	281
滑肉门 (ST24)	281
天枢 (ST25)	282
外陵 (ST26)	283
大巨 (ST27)	284
水道 (ST28)	285
归来 (ST29)	286
气冲 (ST30)	286
髀关 (ST31)	287
伏兔 (ST32)	289
阴市 (ST33)	290
梁丘 (ST34)	290
犊鼻 (ST35)	291
足三里 (ST36)	292
上巨虚 (ST37)	294
条口 (ST38)	295
下巨虚 (ST39)	296
丰隆 (ST40)	296
解溪 (ST41)	298
冲阳 (ST42)	299
陷谷 (ST43)	300
内庭 (ST44)	301
厉兑 (ST45)	301
第十三节 足少阳胆经穴 GB	302