

常用經穴解剖學定位

上海第一醫學院人體解剖學教研組 編著



上海科學技術出版社

常用經穴解剖学定位

上海第一医学院人体解剖学教研组 編著

上海科学技术出版社

內 容 提 要

本書是作者用解剖学方法对針灸經穴进行描述的一个嘗試。內容分两章,第一章結合針灸穴位将人体表面解剖作了概括性的介紹;第二章分別叙述人体經絡循行的途徑、穴位及进針方向等,并附有經絡循行和表面解剖等二套插图。可供医师学习針灸或針灸医师临床参考之用。

常用經穴解剖学定位

上海第一医学院人体解剖学教研組 編著

*

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

上海市书刊出版业营业许可证出093号

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

上海新华印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/18 印张 3 2/18 插页 11 字数 71,000

1960年6月第1版 1960年6月第1次印刷

印数 1-15,000

統一书号:14119·946

定 价:(十二)0.80元

前 言

在党的中医政策的光辉照耀下，全国掀起了西医学习中医的高潮，因此用现代科学方法对祖国医学遗产进行学习和研究，是有其一定意义的。在祖国医学的宝库中，针灸有它独特的创造：不用药餌、操作简便、疗效显著，这些优点符合于多快好省的原则。所以推广针灸疗法和探讨针灸的机制等工作就成为当前医务工作者的重要工作之一。

目前除应深入钻研针灸的理论外，还应正确的掌握经穴定位的方法；如定位准确，进针方向和深度适宜，则得气迅速，疗效显著，且可减少患者不必要的痛苦。作为解剖学工作者的我们，考虑到如能以现代解剖学的方法，对经穴位置进行描述，也许对一般初学习针灸的同志，有些帮助。根据这个愿望，乃敢昧然进行尝试编订此书。

为了确实掌握针灸临床工作的实际情况，我们根据1958年上海中医展览会文献中有关各医院的已肯定有疗效穴位的记录，在上海第一医学院附属第一医院、上海中医学院及上海第十一人民医院等院校的针灸科进行了临诊观察，依此对经穴的位置用现代解剖学词汇进行描述。关于应用度问题，各针灸书籍应用的骨度标准各异，一般以本身中指第二节作为标准（中指同身寸），我们曾如法测量了一百人的中指中节，其范围为1.9~2.3公分，平均为2公分。故本书未全照中指同身寸的“骨度法”计算，在躯干部分仍采用公分计算，附同身寸置于括弧内，在四肢部分则采取“比例法”，所谓比例法就是将肢体分成若干等分，然后依实际测量的肢体部分长度按比例进行折算。

关于进针深度，一般针灸书籍记载和临床实际情况，颇不一致；古人多用浅刺，现代却多用深刺，故本书对深度记载与古书略有出入。

在编写本书过程中，承蒙上海第一医学院附属第一医院向众苏医师的热忱指导，上海第十一人民医院杨党二医师及该院针灸科同志们的协助，尚有上海市各医院供给了我们资料，附图为上海第一医学院绘图室各同志对照解剖学图谱，加上经穴位置所绘成，由于各方的热诚协助，使本书克抵于成，谨此志谢。

由于编写时间短促，错误或不妥之处，势所难免，犹望读者多予以指正。

上海第一医学院人体解剖学教研组

1959.12.14

目次

第一章 表面解剖	1
第一节 头部	2
一、顱部	2
二、面部	2
第二节 頸部	4
一、斜方肌区(項部)	4
二、頸外側三角	4
三、胸鎖乳突肌	4
四、頸內側三角	4
第三节 軀干部	5
一、胸部	5
二、腹部	5
三、背部	6
第四节 上肢部	7
一、肩部	7
二、腋窩	7
三、上臂	7
四、肘部	8
五、前臂	8
六、腕部及手部	8
第五节 下肢部	9

一、臀部	9
二、大腿部(股部)	9
三、膝部	10
四、小腿部	10
五、踝部及足部	10
第二章 常用穴位解剖学定位法	12
第一节 手太阴肺經	12
第二节 手阳明大腸經	13
第三节 足阳明胃經	15
第四节 足太阴脾經	20
第五节 手少阴心經	22
第六节 手太阳小腸經	23
第七节 足太阳膀胱經	25
第八节 足少阴腎經	31
第九节 手厥阴心包絡經	33
第十节 手少阳三焦經	34
第十一节 足少阳胆經	37
第十二节 足厥阴肝經	41
第十三节 督脉	42
第十四节 任脉	45
附录 經外奇穴	48

第一章 表面解剖

表面解剖学的研究范围,包括人体的表面标志和特征,如骨性突起,或肌肉所引起的隆起与凹陷,以及深部构造的表面投影,如胸、腹腔脏器的位置或血管神经的行径的投影等。

表面标志,在针灸学上确定经穴位置时有重大的意义,在临床医学上,可依据表面解剖来了解深部结构;因此对于诊断与治疗都有所帮助。

祖国医学中的针灸学一科对于表面解剖也有很好的研究,如大椎为项背部最突出的棘突即第七颈椎棘突。手掌部的“鱼”为拇指短肌所形成的隆起,以其形状如鱼而命名,现今解剖学把这隆起叫做“鱼际”。再如风府、哑门均禁深刺,并且禁灸,是由于针自这些穴深刺,可刺入枕骨大孔而伤及延髓,灸灼亦将伤及延髓,故加禁止。从上述的几个例子,可知祖国医学对表面解剖及其深部结构是有深入的研究的。针灸学除应用表面标志来确定经穴位置外,还采用骨度法来确定穴位,(不采取机械的尺度来测量)。由于人体高矮不一,四肢长短不同,用固定的尺寸就不易得到正确的结果,祖国医学以本身中指第二节作为标准(中指同身寸)。是和人体各部的发育特点基本上一致。此外,把身躯某一部位分为若干等份,如将脐中心至耻骨联合上缘,作为五寸(即五等份)的骨度分寸折量法,也是依照比例来计算和纠正个人发育上的差异的。但是针灸学应用的解剖位置与现代一般解剖学所述的位置不同:手掌是朝内侧,拇指是朝前的,这点要加以区别。

已如前述,表面标志是由骨性突起、肌肉或肌腱等所引起的,在学习表面解剖时,应注意到遮盖在这些深部结构的皮肤,对于表面标志有很大的影响,此外还要注意到各人体格上的差异、及年龄不同等区别。

人体皮肤的厚薄各部位并不一致,皮肤厚薄的测量,可以二手指捺起皮肤,其厚度等于二层皮肤的厚度和少许皮下组织。皮肤的加厚,有二种情况:一为表皮角质层的加厚,如手掌、足掌底的老茧,一为真皮的加厚。前者只限于摩擦较多的几个部位,故关系不大。后者对于刺针及按摸骨性标志有一定影响。

各部皮肤的移动性也不相同。有些部位的皮肤,很易用二个手指将它拉起,如手背、前臂及上臂内侧,有些部位的皮肤如肩部及背部则紧密地由纤维束与深层结构相连,故不易移动,因此亦难捺起皮肤皱襞。还有一些部位,如鼻尖、掌心、脚底等处的皮肤则完全不能捺起。如皮下脂肪多,则皮肤被紧张撑开,移动性亦减少(皮下脂肪在女子与小兒一般较丰富。骨性隆突及肌肉在女子与小兒较不发达,故表面标志不很明显,而肌肉发达的与身体瘦削的人则甚明显。

某些表面标志只在一定的姿势下才特别显著,有些就必须用力按捺才可摸到。

兹先就解剖学应用的术语说明如下:

1. 人的解剖姿势为直立、两眼向前、两手下垂、手掌向前,叙述时都是以此姿势为依据。

2. 内侧和外侧是相对的位置名称,近躯干正中线的为内侧,距离正中线较远的为外侧。在前臂利用桡侧(拇指侧)及尺侧(小指侧)表示。

3. 腹侧和背侧也是相对的位置名称。如躯干前面为腹侧,后面为背侧。手部用掌侧(手心)代替腹侧;足部则为蹠侧(足底)或背侧(足背)。

4. 假设将人体沿正中线切成左右二半,其切面则为正中矢状面,与正中矢状面平行的其他切面为矢状面。自左至右将人体切成前后二片,其切面为冠(额)状面。横断面(水平面)是与地面平行的切面。

5. 屈和伸是关节在左右(冠状)轴上的运动,屈使该关节两侧部分的腹侧面靠近(如鞠躬);而伸则使腹侧面远离。

6. 旋前和旋后是前臂的旋转运动,前臂旋转使手呈复掌状(手掌向后)的为旋前,而使手掌由向后转而向前的为旋后。

第一节 头 部

头部的表面解剖有重要的临床意义。

一、颞 部 (图 13-II)

颞部的软组织较少,其表面标志主要为骨性标志。大部分颞部均为头发所复盖。针灸学上常用额部生发处的前缘(前发际)及枕部生发处的后缘(后发际)作为标志。但发可因年龄或疾病而脱落,故针灸学上又采用骨度折量法,以弥补此缺点。

(一) 眉弓: 二眉毛所在处,颞骨上有弓状隆起,其内侧端有攒竹穴(足太阳膀胱经),眉梢外侧端有丝竹空穴(手少阳三焦经)。

(二) 眉心: 二眉弓之间的凹陷印堂穴(经外奇穴)位此。

(三) 额结节: 在二眉之上,发际之下,额部最突出处。

(四) 冠矢点: 即矢状缝与冠状缝的会合点,小儿未愈合时叫前囟门可摸到跳动。

(五) 头顶: 为头中央最高处,位在顶结节之间的矢状缝上,可摸到有少许凹陷。督脉的百会穴位此,按江苏省中医学校的针灸学,取穴法为正坐二耳尖直上的联线与矢状缝交合处。

(六) 乳突(图 13-I): 为耳后的圆丘状骨性隆起,头旋向对侧时,可明显见到胸锁乳突肌的终止处。

(七) 枕外隆凸(图 8): 在枕部正中线上,沿项沟向上摸,为最明显的骨突。

(八) 上项线: 枕外隆凸二旁,向乳突基部伸展的骨性横嵴。

二、面 部 (图 13-II)

面部主要为眼、耳、鼻及口所占。其骨性轮廓很突出。颊部及眼窠有大量脂肪积

聚,在大量失水或消耗性疾病后,脂肪含量会显著减少。

(一) 眼部周圍(图 13-Ⅱ):

1. 眼睑: 为眶入口处的皮肤皱褶,内有肌肉等结构,分为上下二部。上眼睑能上下移动,其动作为眨眼。眼睑之游离边缘为睫,生有睫毛。上睑的上方有眉毛。
2. 内眦: 上、下眼睑游离缘内侧端会合处,呈钝圆的弯曲。睛明穴(足太阳膀胱经)在内眦的内侧(眼眶缘内)。
3. 外眦: 上下眼睑游离缘外侧端会合处,呈锐角。瞳子髎穴(足少阳胆经)在其外侧。
4. 颧: 眶外下侧的骨性隆起,由颧骨等构成,向后有骨性横嵴、颧弓,伸向外耳门。在眶外侧缘之后,颧部之上,可摸到的凹陷处为太阳穴(经外奇穴)。
5. 眶下缘: 为下眼睑内可摸到的骨性边缘。
6. 眶下孔: 目正视时,在瞳孔的垂直线上。在眶下缘的下方可摸到的凹陷处为眶下孔。四白穴(足阳明胃经)位此。
7. 眶上缘: 在眉的深部可摸到眶上缘,进于眉的内侧端可摸到一凹陷处为眶上切迹。

(二) 鼻部(图 13-Ⅱ):

1. 鼻翼: 为鼻尖二侧的泡状隆起。由软骨组成。
2. 鼻中隔: 在两侧鼻腔之间。

(三) 耳部(图 10-Ⅱ):

1. 耳廓: 为突出于头颅外侧的外耳,主要由弹性软骨组成,俗称耳朵。其上半游离缘为耳轮,与其相对的隆嵴为对耳轮。耳轮与对耳轮之间的沟为耳舟。
2. 耳垂: 耳廓下部,不包含软骨而由脂肪组织所代替的部分,以手摸之柔软而无弹性。
3. 耳甲: 耳廓最深的凹陷部分,其底部深入即为外耳道。
4. 耳屏: 即耳甲前的小珠。耳甲之后与耳屏相对的珠状突起为对耳屏。耳屏与对耳屏之间为耳屏切迹。耳门穴位(手少阳三焦经)在此切迹的前方。耳屏的前方为听宫穴(手太阳小肠经)。耳屏切迹的前方为听会穴(足少阳胆经),开口时略见凹陷。

(四) 口部周圍(图 2):

1. 上、下唇和吻: 上、下唇由皮肤、粘膜及肌肉等组成,上、下唇之间为口裂。口周均称为吻。
2. 口角: 上、下唇交接成的二角称口角。地仓穴(足阳明胃经)在其外侧。
3. 人中: 上唇中间的纵行凹陷,在鼻中隔的直下方,水沟穴(督脉)位此。
4. 颊: 口部的二侧壁。在咬肌以前的部分。
5. 鼻唇沟: 在颊部前方的弧形曲沟,自鼻翼至口角的外下方。口角向外牵时最明显,吻部向前突出时消失。迎香穴(手阳明大肠经)位在此沟的内侧。
6. 下颌骨: 面部的下界及后界的下分,由下颌骨组成。在耳屏前,颧弓下可摸到下颌关节。手按该处张口闭口时可感到其动作。面部后界(下颌枝的后缘)与下界

(下頷体的下緣)交接处的輪廓是由下頷角构成。下頷体的中点,略微向前突出的骨性隆突部为頰。

7. 頰唇沟:在下唇与頰之間的横沟。吻部微向前伸时明显。

8. 咬肌:頰部之后复盖在下頷枝表面的肌肉。閉口咬牙时摸到为坚实的肌块,开口时即松软。其前緣的前方沿下頷骨体下緣处可摸到动脉应手(面动脉)。在咬肌后部下頷角前上方处有頰車穴(足阳明胃經)。

第二节 頸 部

頸在脊柱以后的部分名为項部,联于胸的部分称为頸根。从側面观(图2),頸部的后緣較直,略向前弯曲。前緣自下頷体頰部起始几乎水平向后,轉而垂直向下至胸骨上緣,其水平部分为口底,垂直部分包括喉、气管、食管及血管神經等重要結構。从側面观,以斜方肌及胸鎖乳突肌將頸分成四区,由后向前为(1)斜方肌区(即項部), (2)頸外側三角, (3)胸鎖乳突肌区, (4)頸內側三角。

一、斜方肌区(項部)(图13-I)

(一) 第七頸椎棘突:为項部后正中線向下摸到的最明显的骨性突起。大椎穴(督脉)在其下方。

(二) 項肌隆起:自枕外隆凸向下至第七頸椎棘突,为一縱行沟,头向后仰时較明显。以手按捺,可摸到此沟二側縱行的項肌隆起。

(三) 第二頸椎棘突:一在項肌隆起間沟底的上分(近发际处),深按可摸到的骨突为第二頸椎棘突。

二、頸外側三角(图8)

三角的边界由斜方肌前緣,胸鎖乳突肌后緣及鎖骨中分所組成。头旋向对側时可显著見到。其尖向上,在乳突的后方,有风池穴(足少阳胆經)。頸外側三角的下分,于鎖骨之上方为一明显的凹陷;缺盆穴(足阳明胃經)位此。

三、胸鎖乳突肌

自胸骨至乳突,头旋向对側时最明显。

四、頸內側三角(图3)

(一) 結喉:为喉部的明显的向前突出的部分在甲状軟骨的中間愈合部的上端,男子成年后即显著突出;女子和儿童不明显,但可以摸到。由此向上可摸到甲状軟骨的上緣,中部为一切迹,向下方及二側可以摸到复盖喉下部、气管上部的甲状腺。

(二) 舌骨:当頰下掀时,于甲状軟骨上方,用手指探向深部,可摸到舌骨。

第三节 軀 干 部

軀干部的腹側可分为胸腹部,由肋骨为支架的部分称为胸部,肋弓以下,骨盆以上的部分称为腹部。軀干之背側称为背部。

一、胸 部(图 8-II)

(一) 鎖骨:常被指为胸部的上界,其实鎖骨的外側部已远离胸部,真正的胸部的上界应在第一肋,但被鎖骨遮盖故不能摸到。鎖骨的全长均存在皮下,其內側分向前凸,外側分向后凸。

(二) 胸鎖关节:在鎖骨內側端显著突出。上肢运动时,其活动可触及。从而可确定胸鎖骨关节的位置。

(三) 胸骨:在胸部前正中綫上。胸骨全长均可摸到。胸骨柄、胸骨体及劍突也可以区别。胸骨柄的上緣为頸静脉切迹,在二胸鎖乳突肌止点之間,天突穴(任脉)位此。胸骨柄与胸骨体交界处,可摸到較明显的横嵴,为胸骨角。在“心口窩”的底部可以摸到劍突。劍胸联结也可辨認。

(四) 肋骨:以胸骨角为标志,来計数肋骨,則第二肋对胸骨角,第七肋对劍胸联结,第八肋至第十肋各肋依次向后縮短且互相联结,而形成肋弓。在“心口窩”处构成肋下角。

(五) 胸大肌:复盖在胸的上部的肌性隆起。举重,体力劳动的人特别发达,可明显看到。

(六) 鎖骨下三角(三角肌、胸大肌三角):在鎖骨外側三分之一以下。胸大肌与三角肌之間的凹陷,是为該二肌的分界。在凹陷的底部深按可以摸到肩胛骨喙突。云門穴(手太阴肺經)位此窩內。

(七) 乳头(图 8):为乳部最突出的部分。在男子相当于第四肋間隙。

(八) 腋前襞:在胸外側壁与上肢之間的凹陷为腋窩。其前壁的下緣即为腋前襞,是由胸大肌的下緣所組成。以手伸入对側腋窩,拇指留在胸前,拇指、食指間所捏到的皮肤皺襞,即为腋前襞。

(九) 腹外斜肌上部及前鋸肌均可在胸大肌以下的部分見到。为复在胸部下外分淺层的肌肉。肌肉发达的人可明显見到相互交錯的肌齿,即为該二肌的起点。

二、腹 部(图 8-II)

(一) 腹白綫:位于自劍突至耻骨联合正中綫。在臍以上部分为較寬的沟,臍以下则为狹窄的綫,在活体上往往不明显。

(二) 臍:为一如鈕扣大小的圓凹陷。神闕穴(任脉)位此,其下三寸为关元穴,俗称丹田。

(三) 腹直肌(图 8-II):腹白綫二側的縱行肌性微隆。肌肉发达者可見三条横紋。相当于腹直肌的腱划。

(四) 腹直肌线：为腹直肌的外侧缘，可见到为左右二弧形曲线。自耻骨联合外侧上升，交第九肋软骨。

(五) 髂嵴(图 8, 图 11, 图 13-I)：为腹部外侧下方的骨嵴。自背部骶骨向前延伸。髂嵴之前端为髂前上棘。从前面观髂前上棘并不是在身体的外侧缘，而是在内侧约一寸许。

(六) 腹股沟：(图 8-II)：为腹部与股部分界的沟，由髂前上棘至耻骨联合的外侧。由于腹股沟韧带之存在而形成此沟。

(七) 耻骨联合：在二侧腹股沟内侧端之间可摸到的骨性横嵴，其下为外生殖器。

三、背 部(图 13-I)

背与项相连，无明显的界限，正中线可以用第七颈椎棘突为界。二侧以髂嵴为下界，中间部向下，连于二臀部之间的骶骨。

(一) 脊柱：在背部正中线，呈略微凹陷的纵沟，该沟与项部正中纵沟相连续。在纵沟的底部可摸到胸椎、腰椎、骶椎的棘突。胸椎棘突在直立时不甚明显，如身軀向前弯曲时，则呈较明显的隆起，且容易按到。各腰椎棘突间稍呈凹陷，肌肉愈发达则各凹陷愈明显。在骶部纵沟甚浅，约至第三骶椎棘突处，乃全部消失。由此向下，即为臀部的臀裂，于此可摸到尾骨，长强穴(督脉)位于尾骨尖端。为了辨别棘突属于何部椎骨，常以第七颈椎棘突为标志。但有时第一胸椎棘突更为突出，易于混淆，故取肩胛骨的相对位置作为参考。人直立二手下垂时，肩胛冈的内侧端对第三胸椎棘突，肩胛骨下角对第七胸椎棘突。此外，人直立时髂嵴的最高点(髂结节)对第四腰椎棘突，髂嵴后端的髂后上棘对第二骶椎棘突。不过针灸学上将第七颈椎棘突(大椎)以下共列为廿一椎，不再详细分胸、腰、骶等部位，而只有腰、骶、尾诸名称。按照脊椎分部核对，则 1~12 椎为胸椎，13~17 椎为腰椎，18~21 椎为骶椎。第五骶椎常无棘突，体表摸不到，故针灸学上缺一骶椎。骶部的八髎穴则相当于八个骶后孔。督脉在背部各穴是相当于有关椎骨棘突的下方。

(二) 骶棘肌：背正中纵沟的二侧为骶棘肌所形成的纵行隆起。在腰部且可以摸到该肌的外侧缘。由此向前摸到的肌板为腹前外侧肌群，即腹外、内斜肌等。

(三) 肩胛骨(图 13-I)：当身体作直立的姿势时，肩胛骨的轮廓稍微高起，略可辨别其与脊椎棘突相邻的肩胛骨上角，脊柱缘及下角等，同时可见到由脊柱缘向肩峰斜行的骨性嵴，和肩胛冈的轮廓。肩胛冈的上方为冈上窝。瘦弱的人或当上肢作上举、环抱等姿势时，此标志乃更明显，而容易摸到。肩胛骨上角相当于第二肋，下角相当于第七肋。

(四) 肋骨：上部肋骨为肩胛骨所复盖，肩胛骨以下可摸到第八以下诸肋骨。第十二肋骨较短，其游离端能在第十一肋下、骶棘肌外侧缘处摸到。

(五) 斜方肌(图 13-I)：此肌自项部正中线，及胸椎棘突向肩峰伸展作三角形的轮廓。一般不明显，动作时略可辨别。

(六) 背阔肌(图 13-I)：为复盖腰部及胸部分下的扁肌，运动时可辨别其轮廓。

廓,其外侧端为腋后缘的组成部分。

(七) 腋后缘: 位于腋窝后壁的下缘。由大圆肌,背阔肌组成。将拇指伸入对侧腋窝,手露在背部,则可捺到腋后缘。

(八) 听诊三角: 当上肢上举或作环抱的姿势时,肩胛骨下角向外旋,在肩胛骨脊柱缘下分的内侧乃露出一片较宽广的凹陷,即为听诊三角,是由肩胛骨脊柱缘、斜方肌下缘及背阔肌上缘所组成。临床上在此处用听诊器检查胸腔脏器(如肺部),可得到较清晰的音响。

第四节 上肢部

游离上肢以上肢带与躯干相连。其中锁骨及胸大肌已述于胸部,肩胛骨等已述于背部。除构成肩部者外不再重述。

一、肩 部(图5)

(一) 肩峰: 肩部上方可摸到肩峰。由肩峰向背部可摸到肩胛冈,全长均在皮下。

(二) 肩锁关节: 由肩峰向胸部,即可摸到肩峰与锁骨外侧端所形成的肩锁关节。游离上肢动作时可感到摩动,且可摸到骨缝。

(三) 三角肌(图5): 肩部的轮廓主要由此肌构成。因其深部有肱骨大结节及肩关节等结构,故呈球形隆起;如肩关节脱臼,此隆起即消失。由此肌前后二线向下集中至肱骨外侧面的中点处即为三角肌的止点,臂臑穴即在此处。肩髃穴在肩峰下方与三角肌中分起点之间的凹陷内(图2)。

二、腋 窝

腋窝为胸部外侧与上臂之间的凹陷,俗称胳肢窝。当游离上肢外展或上举时,腋窝的深度与形态即形改变。当上肢下垂时,用手伸入腋窝可辨认其各壁及前后缘。内侧壁为胸廓,外侧壁为肱骨上段,后壁为肩胛骨及其前方的肌肉。前壁为胸大肌等。腋前缘高于腋后缘,故手略微外展时即可在腋前缘下方露出腋后缘。

三、上 臂

肱骨在肘关节部分可摸到内、外上髁,其余部分全为肌肉所包被。女子脂肪较多故上臂几为圆柱形,肌肉发达的男子上臂轮廓显著。

(一) 肱二头肌(图5): 为上臂前面的肌性隆起,屈肘时更明显突出。其两侧各有一纵行沟,名为肱二头肌外侧沟及肱二头肌内侧沟。内侧沟为腋窝外侧壁的延续。

(二) 肱三头肌(图6-I): 前臂直伸时,在上臂背侧可見到肱三头肌的三个头。三角肌后缘下方的纵行隆起为肱三头肌的长头,伸向肩胛骨;其外侧的肌性隆起为外侧头;长头下方的隆起为内侧头,是在肱骨下段的后面。

四、肘 部

(一) 尺骨鹰嘴(图 6-I): 肘部后面最明显的骨突为尺骨鹰嘴。肘关节屈伸时可見到鹰嘴的移动。前臂伸时鹰嘴与肱骨内、外上髁在一横綫上。屈肘时此三骨性突起构成三角形。

(二) 肱骨内上髁: 在肘部內側的骨突。在此髁与尺骨鹰嘴間的沟內有尺神經通过。以手捺动可摸到索状的结构。小海穴(手太阳小腸經)即位在內上髁的后方。

(三) 肱骨外上髁(图 6-II): 在肘部外側的骨突。曲池穴位(手阳明大腸經)在其前方附近。

(四) 桡骨小头: 在肱骨外上髁的下方,前臂作旋前、旋后的运动时可摸到。

(五) 肘窝(图 5): 为肘关节前方的三角形凹陷,其外側界的肌性隆起主要为桡腕肌所构成;其內側界的肌隆起则为旋前圆肌;其上界为肱骨内、外上髁的联結綫。在此窩內可摸到肱二头肌腱(屈时为坚韧的索状结构)。及肱动脉的脉搏,临床测量血压即在此处进行。曲肘时肘窩处可見一横紋。少海穴(手少阴心經)及尺泽穴(手太阴肺經)均位此横紋上。曲池穴則在此横紋的外側端。

五、前 臂

(一) 尺骨后緣(图 6-I): 自鹰嘴向下延,縱行于前臂的背面,为前臂的一明显骨性标志。

(二) 尺侧腕屈肌: 此肌在尺骨后緣內側,为肌性縱行隆起。

(三) 肱桡肌(图 5)、桡侧腕长短、伸肌: 此等肌在前臂上部最外側,为构成該部肌性輪廓的主要部分。

(四) 前臂屈肌: 为肘窩內側的肌性隆起,主要由前臂的屈肌所构成。

六、腕 及 手 部

1. 尺骨小头和茎突,桡骨茎突(图 6-I): 在腕部內側,可摸到显著的尺骨小头及茎突,于腕部外側則可摸到桡骨茎突。

2. 桡骨背結节(图 10-I): 在桡下端背面,可摸到的如豆状的骨性突起。

3. 长屈肌腱(图 9): 为腕关节掌側的屈肌腱。因动作不同,而可使不同的肌腱特別明显。手握拳,腕关节外展和微屈时,則桡侧腕屈肌腱特別显出。手指伸直并攏,腕略屈,則掌长肌腱最明显。握拳屈腕,則掌长肌深面的指浅屈肌腱亦可显露。同时尺侧腕屈肌的腱亦可在前臂掌面尺側单独显出。間使穴、內关穴(手厥阴心包絡經)均在掌长肌腱的桡側緣。

4. 长伸肌腱: 将拇指伸直外展时,可显露手背及桡側緣的拇长伸肌腱(图 6-I)及拇短伸肌的腱(由尺側向桡側数),二腱之間有深凹陷。其它手指的伸肌腱;当手指运动时可清楚認出。指总伸肌是在桡骨背結节的尺側。阳池穴(手少阳三焦經)即位于指总伸肌腱的尺側、腕关节的后方。

5. 第一背侧骨間肌(图 10-I): 拇指、食指并攏时,手背面第一、二掌骨間的第

一背側骨間肌，乃呈隆起狀。其近側端有凹陷，合谷穴（手陽明大腸經）即在此凹陷的遠側。

6. 大魚际（图9）：手掌橈側的肌性隆起，由拇指短肌所組成。魚际穴（手太陰肺經）位于其橈側緣手掌皮膚及手背皮膚的交界處，于第一掌骨的中點。

7. 小魚际（图9）：為手掌尺側的肌性隆起，乃小指短肌所組成。

8. 掌心：大、小魚际之間即手掌中心凹陷的部分。約相當于掌腱膜的部位。

9. 腕部橫紋：腕部前方（掌側）有二條橫紋。第一條相當于腕關節，在手掌皮膚與前臂皮膚交界處。太淵（手太陰肺經），大陵（手厥陰心包絡經）及神門穴（手少陰心經），均位在此橫紋上。第二條在前臂皮膚的下段。腕部背側在手伸直，（尤其是向背側屈曲時）亦可見一橫紋。

10. 手掌紋：手掌紋，一般分為四條；有二條橫紋和二條縱紋。四指并攏指尖與拇指尖接觸時最明顯。

11. 掌骨头：握拳時，于手背上，在第二至第五指根部顯出的四個頭狀隆起，為二至四掌骨头，拇指屈曲時，其根部也可見到第一掌骨头。

第五節 下 肢 部

一、臀 部（图7-I）

臀部由臀裂分為左右二部。其上界為髂嵴，下界為臀溝。前分與股外側面相連，無明顯界限。臀部的豐隆輪廓為臀大肌及豐富的皮下脂肪所形成，故其深部結構不易摸出。

（一）臀溝：為一橫行的溝，界于臀部與大腿後面之間。為一大腿伸直時產生的橫皺襞。屈大腿時，此部皮膚緊張，臀溝即行消失。承扶穴（足太陽膀胱經）位于此溝的中點。

（二）股骨大轉子：從髂前上棘向坐骨結節方向移動時，即可摸到大轉子。因為髂前上棘至坐骨結節的連結綫跨過大轉子，所以用手重按大轉子，進行大腿屈伸動作時，其位置移動更易觸知。環跳穴（足少陽胆經）即在大轉子後方的陷窩內。

（三）坐骨結節：因其為臀大肌下緣所覆蓋，故大腿伸直時不易摸到。必須大腿屈曲，使臀大肌下緣上移，坐骨結節乃移至皮下，這時才能按到。

二、大腿部（股部）

股骨大部分均為肌肉所掩蓋。故股部的表面標志，均為肌肉的標志。

（一）縫匠肌（图4）：此肌起始于髂前上棘，向下方和內側斜行，止于脛骨粗隆，而形成帶狀肌性隆起。當大腿部作屈收等動作時，由于肌肉活動，其界限更為明顯。

（二）股三角（图4）：在腹股溝之下方，縫匠肌的內側，呈三角形凹陷。其內側界為長收肌，尖端向下內。伸股時不明顯，股部屈曲、外展、旋外時最顯著。在其外側分可摸到股動脈的搏動。

（三）股直肌、股外側肌（图3）：在股骨前面，縫匠肌中分的下外方，構成梭狀肌

性隆起。伏兔穴(足阳明胃經)位于此处。

(四) 股內側肌(图4): 此肌在大腿下三分之一, 即縫匠肌的外側和股前面內下分的肌性隆起。血海穴(足太阴脾經)位此。

三、膝 部(图3,4)

膝部的骨性基础为股骨下端, 胫骨上端, 髌骨及腓骨小头。前三者組成膝关节。除髌骨外主要为肌腱及韧带所圍繞, 故易于摸出各结构的輪廓。

(一) 股骨內、外上髁: 在膝关节上方的內側和外側, 为一种骨性的突起。

(二) 髌骨: 为膝关节前方的骨块。屈膝、伸膝时可上、下移动。

(三) 髌韧带: 髌骨尖下方可摸到的带状结构。向下至胫粗隆。二側各有凹陷, 針灸学上称为膝眼。犢鼻穴(足阳明胃經)位此。

(四) 胫骨內髁: 是在膝关节內側下方所摸到的骨突。其下后方有阳陵泉穴(足太阴脾經)。

(五) 腓骨小头: 是在膝关节外側下方摸到的骨突。其下前方有阳陵泉(足少阳胆經)。

(六) 膕窝(图7-I): 为膝关节后方的菱形凹陷。其上方的界限由股后肌群构成, 外上方可摸到股二头肌腱, 內上方可摸到半腱肌的腱。这些肌腱在膝半屈时易于摸到。膕窝的下界为肌肉, 主要为腓肠肌的二个头。膕窝的頂为深筋膜, 伸膝时筋膜紧张, 屈膝时松弛。委中穴(足太阳膀胱經)即在膕窝中点。

四、小腿部(图3)

(一) 胫骨前緣: 自髌韧带附着处向下, 可摸到胫骨前緣, 全长均在皮下。

(二) 胫骨內面: 胫骨前緣的內側为胫骨的內面, 亦为皮下面, 向下伸延至內踝。其后界为胫骨的內側緣。

(三) 小腿前肌群: 在胫骨前緣的外側, 可摸到的肌性结构, 为小腿前肌群。足三里、上巨虛(足阳明胃經)及闕尾穴(阿是穴)均位于此。

(四) 小腿外側肌群: 复盖于腓骨体(腓骨小头以下的部分)的外側面, 其前后方约略可見各有一縱沟, 前面一条縱沟向下伸, 延續于腓骨下分的三角形皮下面(在外踝上方)。悬鐘穴(足少阳胆經)即位于此三角形皮下面上端的前方。

(五) 腓肠肌(图7-I): 为构成小腿后面, 小腿肚輪廓的浅层肌肉, 其下端集中形成跟腱。承山穴(足太阳膀胱經)即在該肌腹移行于跟腱处。在直立时, 跟腱非常坚硬, 在足跟的上方, 其边緣极易以二指摸出, 为全身最强的肌腱。腱之二側可有凹陷, 崑崙穴(足太阳膀胱經)位足跟上方, 跟腱与外踝之間的凹陷內。太谿穴(足少阴腎經)则在跟腱与內踝之間的凹陷內, 与崑崙穴相对。

五、踝部及足部(图3)

(一) 內、外踝(图3): 是兩側夹持距骨小腿关节的明显骨突。足背屈时可見足背与小腿下部交界有橫紋, 相当于內外踝的联結綫。

(二) 小腿前肌各腱：在外踝前方，当足外翻(即足外缘提高)时可摸到第三腓骨肌腱。由此向内侧为一凹陷，更向内侧为趾长伸肌及踇长伸肌的肌腱，当趾及踇伸直时更容易摸到。伸踇及趾各腱均可追踪到趾甲。其浅面有明显的静脉网，足阳明胃经的解溪穴在此二腱之间的凹陷内；相当于距骨小腿关节处。踇长伸肌的内侧为脛骨前肌，足内翻(即内缘提高)时可摸到。

(三) 趾短伸肌、踇短伸肌：在足背外侧可摸到这二肌肉所形成的肌性隆起。足少阳胆经的丘墟穴位在外踝前方的凹陷内，即踇短伸肌的起点处。

(四) 距骨头：当足蹠屈(即足向下直伸)时，在内外踝之间，可摸到距骨头向前移动。

(五) 第五蹠骨：足外侧缘中分摸到的骨突为第五蹠骨基部(第五蹠骨粗隆)。京骨穴(足太阳膀胱经)位于此粗隆的后方。更向前可摸到第五蹠骨体，小趾伸时，第五蹠骨头也可以摸到。

(六) 载距突：在内踝下约一寸，跟骨的内侧面，重按即可摸到。其下有照海穴(足少阴肾经)。

(七) 舟骨结节：在足的内侧缘，内踝前下方，依脛骨前肌腱向下至其止点，其后方的骨突为舟骨结节。舟骨结节和脛骨前肌腱间有中封穴(足厥阴肝经)，舟骨结节与内踝之间有商丘穴(足太阴脾经)。

(八) 第一蹠骨基底：依脛骨前肌腱向下至其止点，其前即可摸到第一蹠骨基底。公孙穴(足太阴脾经)适在其后方。

(九) 足底：足直立时以足跟及蹠骨头着地，承重与受摩擦最多，故该部皮肤特厚。中间凹陷的部分为脚心。涌泉穴(足少阴肾经)位此。

第二章 常用穴位解剖学定位法

第一节 手太阴肺经

一、中 府

1. 取穴法：仰卧。

经过三角肌、胸大肌间三角，在外上角垂线，与第二肋间交界点上（与云门穴相对）。

2. 进针方法：从腹侧向背侧直刺与胸前壁成90度角。

3. 深度：1~2公分（大成3分，承3~7分，朱3分，苏中3~5分）。

4. 感觉及放射方向：酸胀至胸上部。

5. 主治症：胸上部痛、咳嗽、气喘。

二、云 门

1. 取穴法：仰卧。

锁骨下缘，三角肌胸大肌间三角外上角处。

2. 进针方向：从腹侧向背侧与胸前壁成90度角。

（上一医附属第一医院，用此法，避开腋动脉，针刺臂神经丛外侧束，疗效显著）。

3. 深度：2~3公分（大成7分，承3~5分，朱3分，苏中3~5分）。

4. 感觉及放射方向：麻向手指。

5. 主治症：肩背痛、咳嗽、雷诺氏症。

三、尺 泽

1. 取穴法：坐位，前臂旋后姿势。

肘窝横纹外侧分，肱二头肌腱外侧缘相交处。

2. 进针方向：从掌侧面向背侧面直刺与肘窝平面成90度角。

3. 深度：1~2公分（大成3分，承3~5分，朱3分，苏中3~5分）。

4. 感觉及放射方向：酸麻至前臂外侧缘及拇指。

5. 主治症：支气管哮喘、支气管扩张、咳血、肘关节痛。

四、列 缺

1. 取穴法：坐位。

上肢内收，肘关节半屈。

腕第一横纹以上3公分（1.5寸），前臂掌侧面外1/6与内5/6交界处，桡动脉