

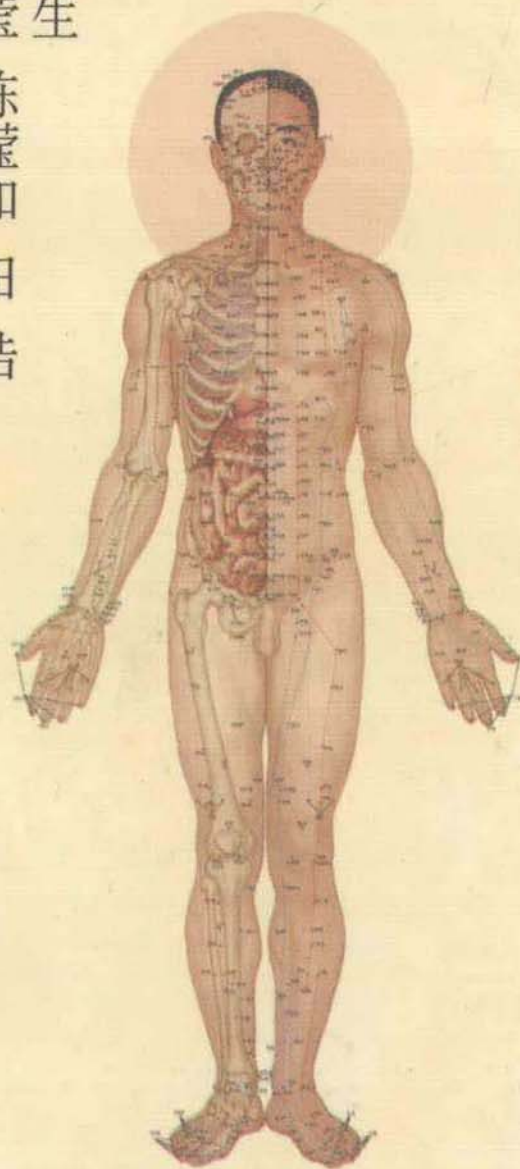
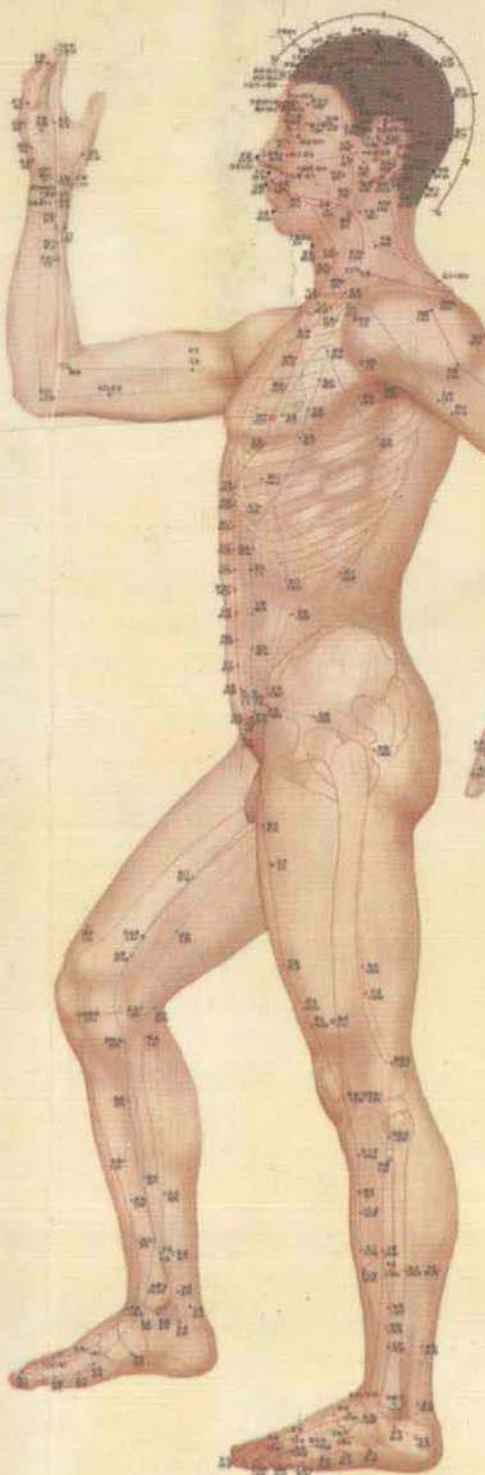
● **图文并茂**，穴位位置清楚易找
| 患者自疗之友

● 条理清晰，内容精炼实用便携
| 学生考试**临床常备**

审定 杨金生
主编 王莹莹 陈滢如 田浩

经络穴位

速记图解



中

出版社

经络穴位

速记图解

主 编 王莹莹 陈滢如 田 浩
编 委 (按姓氏笔画排序)
王 亮 刘海华 杨 莉
吴 远 屈建峰
审 定 杨金生

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书对十四经腧穴及常用经外奇穴的标准定位、简易取穴、解剖层次、功用、主治病症、特效配伍和刺灸法等几个方面进行了详细阐述，并配以精美清晰的图释，以使读者在有限的篇幅内对针灸腧穴有全面的理解。本书内容详实严谨深入，同时又具有携带方便、检索快捷、图文并茂、一目了然的优点。既可作为针灸临床、教学、科研的专业工具书，亦适用于针灸爱好者学习使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位速记图解 / 王莹莹, 陈滢如, 田浩主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5067-5937-3

I. ①经… II. ①王… ②陈… ③田… III. ①经络—图解 ②穴位—图解 IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第018114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 × 1092mm¹ /₃₂

印张 10⁵/₈

字数 181千字

版次 2013年2月第1版

印次 2013年2月第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5937-3

定价 28.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前 言

腧穴是气血输注于体表的重要部位，亦是体内病理变化在体表的反应部位，同时也是针灸疗法的施术部位。掌握腧穴的各方面特性是学习实践针灸疗法的重要基础。本书在高等中医院校新世纪教材的基础上，参照国家标准《腧穴名称与定位》的内容，对十四经腧穴及常用经外奇穴的标准定位、简易取穴、解剖层次、功用、主治病症、特效配伍和刺灸法等几个方面进行了详细阐述，并配以精美清晰的图释，以使读者在有限的篇幅内对针灸腧穴有全面的理解。

本书力争做到内容详实、严谨、深入，同时又具有携带方便、检索快捷、图文并茂、一目了然等口袋书优点，既可作为针灸临床、教学、科研的专业工具书，亦适于针灸爱好者学习使用。

本书图谱腧穴以红色表示阳经、蓝色表示阴经、粉红色表示对照穴、黑色表示奇穴；以★表示常用穴位；根据国家标准《腧穴名称与定位》将经外奇穴外膝眼定为犊鼻穴；印堂穴由经外奇穴归至督脉。

由于编者水平有限，错误在所难免，望广大读者批评
指正。

编 者

2012年11月

目 录

第一章 十二经脉

第一节 手太阴肺经腧穴

中府	1
云门	2
天府	3
侠白	3
尺泽	4
孔最	6
列缺	7
经渠	7
太渊	8
鱼际	9
少商	10

第二节 手阳明大肠经腧穴

商阳	11
----	----

二间	12
三间	12
合谷	13
阳溪	14
偏历	16
温溜	16
下廉	17
上廉	18
手三里	18
曲池	19
肘髎	20
手五里	21
臂臑	21
肩髃	22
巨骨	23
天鼎	24
扶突	25
口禾髎	25
迎香	26

第三节 足阳明胃经腧穴

承泣	28
四白	28
巨髎	29
地仓	30
大迎	31
颊车	32
下关	33
头维	33
人迎	34
水突	35
气舍	35
缺盆	36
气户	37
库房	38
屋翳	39
膺窗	39
乳中	40
乳根	40
不容	41
承满	42
梁门	43
关门	43
太乙	44
滑肉门	45
天枢	45

外陵	46
大巨	47
水道	48
归来	48
气冲	49
髀关	50
伏兔	51
阴市	52
梁丘	52
犊鼻	53
足三里	54
上巨虚	55
条口	56
下巨虚	57
丰隆	58
解溪	59
冲阳	60
陷谷	61
内庭	61
厉兑	62

第四节 足太阴脾经腧穴

隐白	63
大都	64
太白	64
公孙	65

商丘	66
三阴交	66
漏谷	68
地机	68
阴陵泉	69
血海	70
箕门	71
冲门	71
府舍	72
腹结	73
大横	73
腹哀	74
食窦	75
天溪	75
胸乡	76
周荣	76
大包	77

第五节 手少阴心经腧穴

极泉	78
青灵	79
少海	80
灵道	81
通里	82
阴郄	82

神门	83
少府	84
少冲	85

第六节 手太阳小肠经腧穴

少泽	87
前谷	87
后溪	88
腕骨	89
阳谷	90
养老	91
支正	92
小海	93
肩贞	94
臑俞	95
天宗	96
秉风	96
曲垣	97
肩外俞	98
肩中俞	98
天窗	100
天容	100
颧髻	101
听宫	102

第七节 足太阳膀胱经腧穴

睛明·····	102	关元俞·····	122
攒竹·····	104	小肠俞·····	123
眉冲·····	104	膀胱俞·····	124
曲差·····	105	中膂俞·····	125
五处·····	106	白环俞·····	125
承光·····	107	上髎·····	126
通天·····	107	次髎·····	127
络却·····	108	中髎·····	127
玉枕·····	108	下髎·····	128
天柱·····	109	会阳·····	129
大杼·····	111	承扶·····	130
风门·····	111	殷门·····	130
肺俞·····	112	浮郄·····	131
厥阴俞·····	113	委阳·····	132
心俞·····	114	委中·····	133
督俞·····	115	附分·····	134
膈俞·····	115	魄户·····	134
肝俞·····	116	膏肓·····	135
胆俞·····	117	神堂·····	136
脾俞·····	118	譙譙·····	136
胃俞·····	118	膈关·····	137
三焦俞·····	119	魂门·····	138
肾俞·····	120	阳纲·····	138
气海俞·····	121	意舍·····	139
大肠俞·····	122	胃仓·····	140
		肓门·····	140
		志室·····	141
		胞肓·····	142

秩边·····	142	横骨·····	161
合阳·····	143	大赫·····	163
承筋·····	144	气穴·····	163
承山·····	144	四满·····	164
飞扬·····	145	中注·····	165
跗阳·····	146	肓俞·····	165
昆仑·····	147	商曲·····	166
仆参·····	148	石关·····	167
申脉·····	148	阴都·····	167
金门·····	149	腹通谷·····	168
京骨·····	150	幽门·····	169
束骨·····	150	步廊·····	169
足通谷·····	151	神封·····	170
至阴·····	152	灵墟·····	170

第八节 足少阴肾经腧穴

涌泉·····	153
然谷·····	154
太溪·····	155
大钟·····	156
水泉·····	157
照海·····	157
复溜·····	159
交信·····	159
筑宾·····	160
阴谷·····	161

神藏·····	171
彘中·····	172
俞府·····	172

第九节 手厥阴心包经

天池·····	174
天泉·····	174
曲泽·····	175
郄门·····	176
间使·····	177
内关·····	178
大陵·····	178

劳宫·····	179
中冲·····	180

第十节

手少阳三焦经

关冲·····	181
液门·····	182
中渚·····	182
阳池·····	183
外关·····	184
支沟·····	185
会宗·····	186
三阳络·····	186
四渎·····	187
天井·····	187
清冷渊·····	188
消泆·····	189
臑会·····	189
肩髃·····	190
天髃·····	191
天牖·····	191
翳风·····	192
瘰脉·····	193
颊息·····	194
角孙·····	194
耳门·····	195
耳和髃·····	195

丝竹空·····	196
----------	-----

第十一节

足少阳胆经

瞳子髃·····	196
听会·····	197
上关·····	198
颞颥·····	199
悬颅·····	199
悬厘·····	200
曲鬓·····	201
率谷·····	201
天冲·····	202
浮白·····	202
头窍阴·····	203
完骨·····	204
本神·····	204
阳白·····	205
头临泣·····	206
目窗·····	206
正营·····	207
承灵·····	208
脑空·····	208
风池·····	209
肩井·····	210
渊腋·····	212
辄筋·····	212

日月.....	213	足窍阴.....	230
京门.....	214		
带脉.....	215	第十二节	
五枢.....	216	足厥阴肝经腧穴	
维道.....	217		
居髎.....	218	大敦.....	231
环跳.....	219	行间.....	232
风市.....	220	太冲.....	232
中渎.....	221	中封.....	233
膝阳关.....	221	蠡沟.....	235
阳陵泉.....	222	中都.....	235
阳交.....	223	膝关.....	236
外丘.....	223	曲泉.....	236
光明.....	224	阴包.....	237
阳辅.....	225	足五里.....	238
悬钟.....	226	阴廉.....	238
丘墟.....	227	急脉.....	239
足临泣.....	228	章门.....	240
地五会.....	228	期门.....	241
侠溪.....	229		

第二章 奇经八脉

第一节 督脉腧穴

长强.....	242	腰阳关.....	244
腰俞.....	243	命门.....	245
		悬枢.....	245
		脊中.....	246
		中枢.....	246

筋缩·····	247	曲骨·····	262
至阳·····	247	中极·····	263
灵台·····	248	关元·····	264
神道·····	248	石门·····	265
身柱·····	249	气海·····	265
陶道·····	250	阴交·····	266
大椎·····	250	神阙·····	267
哑门·····	251	水分·····	267
风府·····	252	下脘·····	268
脑户·····	252	建里·····	268
强间·····	253	中脘·····	269
后顶·····	253	上脘·····	270
百会·····	254	巨阙·····	270
前顶·····	255	鸠尾·····	271
囟会·····	255	中庭·····	272
上星·····	256	膻中·····	272
神庭·····	257	玉堂·····	273
素髎·····	258	紫宫·····	273
水沟·····	258	华盖·····	274
兑端·····	259	璇玑·····	274
龈交·····	259	天突·····	275
印堂·····	260	廉泉·····	276
		承浆·····	277

第二节 任脉腧穴

会阴·····	261
---------	-----

第三章 常用奇穴

四神聪·····	278	八邪·····	294
鱼腰·····	279	四缝·····	295
太阳·····	280	十宣·····	296
耳尖·····	281	鹤顶·····	297
球后·····	282	百虫窝·····	298
上迎香·····	282	内膝眼·····	299
内迎香·····	283	胆囊穴·····	299
聚泉·····	284	阑尾·····	300
海泉·····	284	内踝尖·····	301
金津·····	285	外踝尖·····	302
玉液·····	286	八风·····	303
翳明·····	286	独阴·····	304
颈百劳·····	287		
定喘·····	288	附录一 特定穴表及歌诀	
夹脊·····	289	·····	305
肘尖·····	290	附录二 常用分寸表·····	314
二白·····	291	附录三 十二经脉循行走向	
中泉·····	291	与交接规律图···	317
中魁·····	293	穴位索引·····	318
腰痛点·····	293	参考文献·····	324
外劳宫·····	294		

第一章 十二经脉

第一节 手太阴肺经腧穴

共 11 穴，左右 22 穴。



图1-1

中府 (LU1)*

【标准定位】 正坐或仰卧，在胸部，横平第 1 肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开 6 寸。(图 1-1)

【简易取穴】 双手叉腰时，在锁骨外端（即肩峰端）下缘处出现一个三角形的凹窝，凹窝正中直下约 1 寸。

【解剖层次】 肌肉：胸大肌，胸小肌。

神经：浅层布有锁骨上神经中间支，第1肋间神经外侧皮支。深层有胸前神经内侧支和外侧支。

血管：头静脉，胸肩峰动、静脉。

【功用】宣肺清热，补气健脾。

【特异性】肺募穴，手、足太阴交会穴。

【主治病症】①咳嗽，气喘。②胸痛，胸中烦满。③咽喉痛。④呕吐。⑤浮肿。

【特效配伍】(1)配少冲，治胸痛。

(2)配大椎，治咳嗽。

【刺灸法】向外斜刺0.5~0.8寸；可灸，可直接灸3壮，艾条灸5~10分钟。

云门 (LU2)

【标准定位】正坐或仰卧，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。(图1-1)

【简易取穴】当手叉腰时在锁骨外端下缘出现一个三角形的凹陷，其中心即是云门。

【解剖层次】肌肉：三角肌，锁胸筋膜，喙锁韧带。

神经：浅层有锁骨上神经中、后支，第1肋间神经外侧皮支；深层有胸内、外侧神经分支。

血管：头静脉，胸肩峰动、静脉。

【功用】止咳平喘，通络降逆。

【主治病症】①咳嗽，气喘。②胸痛，胁痛。③肩关节内侧痛。

【特效配伍】(1)配肺俞，治咳嗽，气喘。

(2) 配中府、隐白、期门、肺俞、魂门、大陵，治胸痛，胁痛。

(3) 配肺俞、膏肓、尺泽，治肺癆咳嗽。

【刺灸法】 向外斜刺 0.5 ~ 0.8 寸；可灸，直接灸 3 壮，艾条灸 5 ~ 10 分钟。

【注意事项】 不可向内侧深刺，以免伤及肺脏。

天府 (LU3)

【标准定位】 正坐，上臂自然下垂。在臂前区，腋前纹头下 3 寸，肱二头肌桡侧缘处。(图 1-1)

【简易取穴】 臂向前平举，俯头鼻尖接触上臂内侧面处是穴。

【解剖层次】 肌肉：肱二头肌长头，肱肌。

神经：浅层有臂外侧皮神经；深层有肌皮神经分支。

血管：头静脉，肱动、静脉的肌支。

【功用】 止咳平喘，泻热理气。

【主治病症】 ①咳嗽，气喘，鼻中出血。②瘵气。③肩及上臂内侧痛。

【特效配伍】 配合谷，治鼻中出血。

【刺灸法】 直刺 0.5 ~ 1.0 寸；可灸，可直接灸 3 壮，艾条灸 5 ~ 10 分钟。

侠白 (LU4)

【标准定位】 正坐，上臂自然下垂。在臂前区，腋前纹头下 4 寸，肱二头肌桡侧缘处。(图 1-1)