

人体经络穴位 速学图册

郭长青 主编

RENTI JINGLUO XUEWEI
SUXUE TUCE

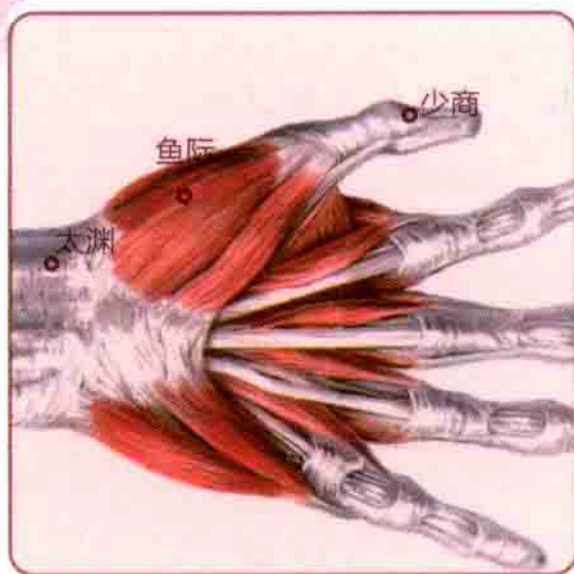
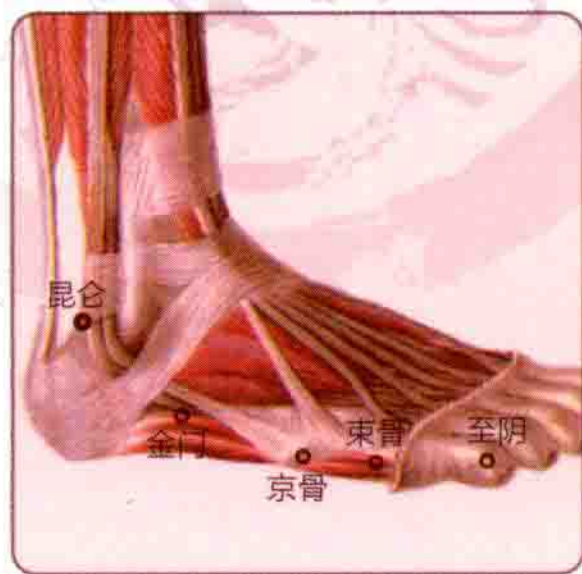
配有准确的经穴定位图 ✓

对重要穴位绘有立体解剖图 ✓

附取穴歌诀 ✓

便于携带，随时查阅 ✓

利于速查熟记 ✓



化学工业出版社

郭长青 主编

人体经络穴位 速学图册



化学工业出版社

· 北京 ·

腧穴学是针灸推拿学的基础，而取穴法则是腧穴学的关键，决定着临床疗效。本书作者为针灸专业资深教授、医师，根据针灸教学与临床的切实需要，编写绘制本书，不但配有准确的经穴定位图，且对重要穴位绘制了立体解剖图，并附取穴歌诀，便于随身携带，随时查阅，达到速查、熟记的目的。本书可供针灸专业学生参考使用，对关注中医保健的大众读者也有指导作用。

图书在版编目（CIP）数据

人体经络穴位速学图册 / 郭长青主编. —北京：化学工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-122-24177-1

I. ①人… II. ①郭… 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（2015）第118345号

责任编辑：李少华

装帧设计：关 飞

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm×1194mm 1/64 印张4 字数154千字

2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 郭长青

副 主 编 胡 波 刘乃刚

编写人员（按姓氏笔画排序）

卢 婧 刘乃刚 芮 娜

陈幼楠 金 燕 胡 波

郭 妍 郭长青 徐秋玲

编写说明

腧穴学是针灸推拿学的基础，而取穴法则为腧穴学的关键，决定着临床疗效。腧穴定位多是抽象的语言描述，缺少形象化，不利于读者真正掌握。本书作者为针灸专业资深教授、医师，根据针灸教学与临床的切实需要，编写绘制本书，不但配有准确的经穴定位图，且对重要穴位绘制了立体解剖图，并附取穴歌诀，便于随身携带，随时查阅，达到速查、熟记的目的。

本书以经络穴位的最新国际标准为依据，采用真人体表与手绘解剖图对照方式标示人体408个腧穴，其中包括全部十四经经穴362个，常用且疗效肯定的、已经国际标准审定的经外奇穴46个，具有生动、真实、简明、准确的特点，图文互参，方便实用，易于学习掌握，从而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能够准确、快速地掌握腧穴定位。

由于时间所限，难免出现疏漏之处，还请广大读者和专家提出宝贵意见！

编者

2015年4月

目 录

第一章	腧穴的定位	001
一、	骨度分寸法	001
二、	手指比量法	001
第二章	手太阴肺经经穴	006
	经络循行	006
	经穴速记歌诀	006
	快速取穴	008
第三章	手阳明大肠经经穴	014
	经络循行	014
	经穴速记歌诀	014
	快速取穴	016
第四章	足阳明胃经经穴	026
	经络循行	026
	经穴速记歌诀	027
	快速取穴	030

第五章	足太阴脾经经穴	050
	经络循行	050
	经穴速记歌诀	050
	快速取穴	052
第六章	手少阴心经经穴	062
	经络循行	062
	经穴速记歌诀	062
	快速取穴	064
第七章	手太阳小肠经经穴	070
	经络循行	070
	经穴速记歌诀	070
	快速取穴	072
第八章	足太阳膀胱经经穴	082
	经络循行	082
	经穴速记歌诀	082
	快速取穴	088
第九章	足少阴肾经经穴	117
	经络循行	117

经穴速记歌诀	117
快速取穴	120

第十章 手厥阴心包经经穴	132
经络循行	132
经穴速记歌诀	132
快速取穴	134

第十一章 手少阳三焦经经穴	140
经络循行	140
经穴速记歌诀	140
快速取穴	142

第十二章 足少阳胆经经穴	154
经络循行	154
经穴速记歌诀	154
快速取穴	158

第十三章 足厥阴肝经经穴	180
经络循行	180
经穴速记歌诀	180
快速取穴	184

第十四章	督脉经穴	192
	经络循行	192
	经穴速记歌诀	192
	快速取穴	196
第十五章	任脉经穴	210
	经络循行	210
	经穴速记歌诀	210
	快速取穴	212
第十六章	经外奇穴	224
○第一节	头颈部奇穴	224
○第二节	胸腹部奇穴	230
○第三节	背部奇穴	230
○第四节	上肢部奇穴	234
○第五节	下肢部奇穴	238
索引		243

第一章 腧穴的定位

一、骨度分寸法

骨度分寸法，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。

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”。

（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。

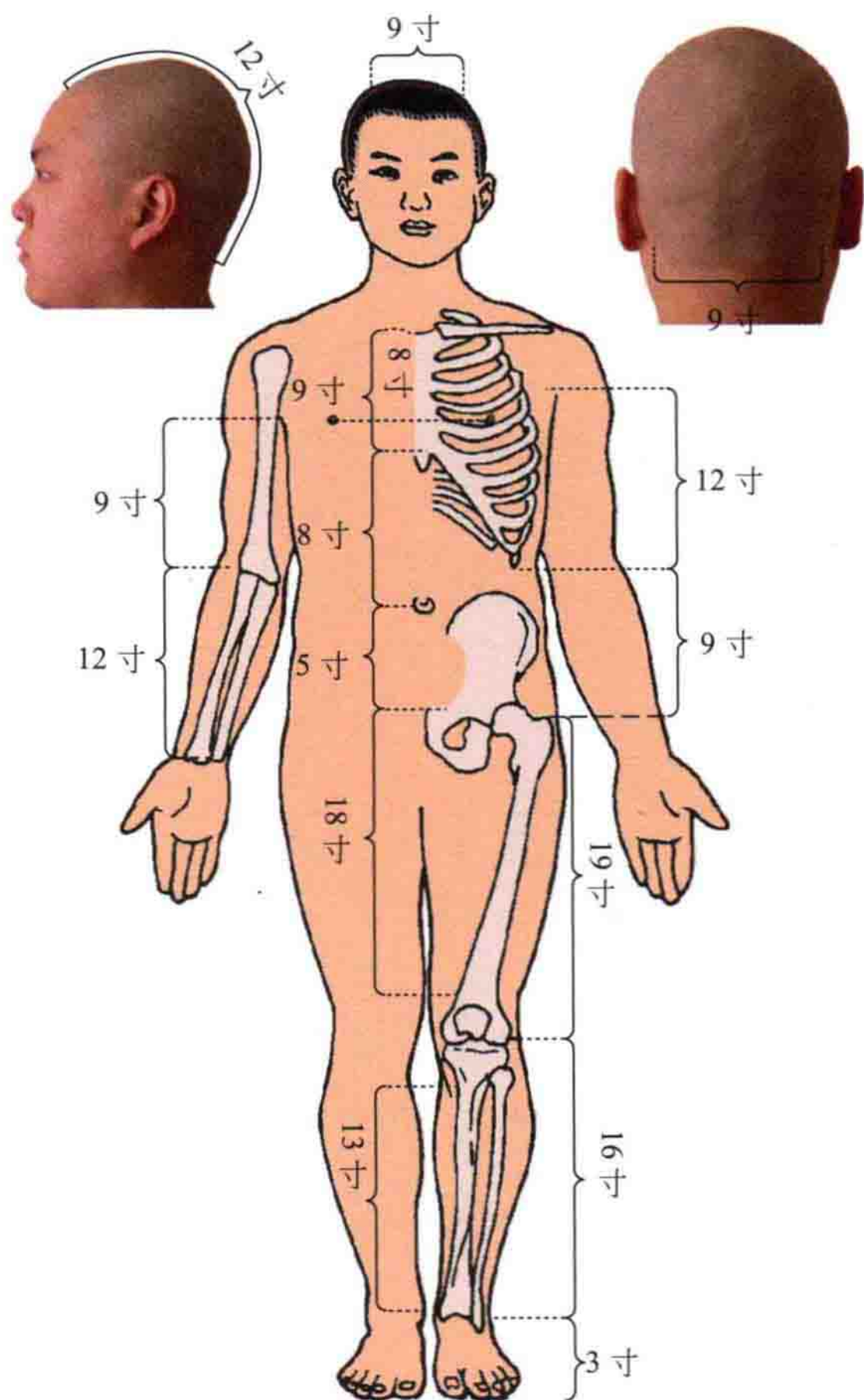
（2）拇指同身寸法 将拇指伸直，横置于所取部位之上下，依拇指指间关节的横向长度为1寸，来量取穴位。

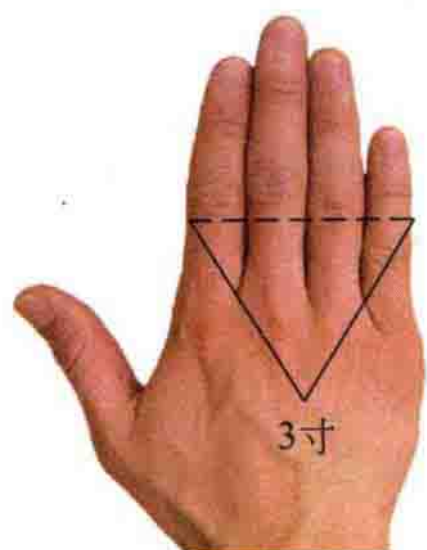
（3）中指同身寸法 将患者的中指屈曲，以中指指端抵在拇指指腹，形成一环状，将食指伸直，显露出中指的桡侧面，取其中节上下两横纹头之间的长度，即为同身之1寸。这种方法较适用于四肢及脊背横量取穴。

常用骨度表

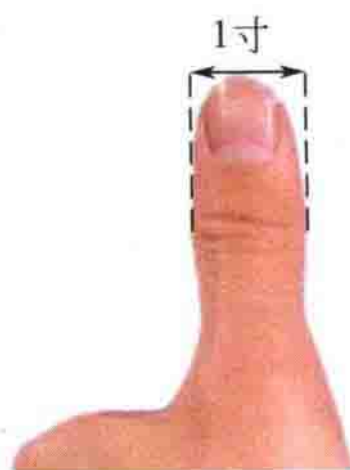
部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）至前发际正中	3	直寸	确定前或后发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9	横寸	确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑结合中点（歧骨）	9	直寸	确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑结合中点（歧骨）至脐中	8	直寸	确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸	确定胸部腧穴的横向距离
	两乳头之间	8	横寸	确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸	确定背腰部腧穴的横向距离

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
上部	腋前、后纹头至肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸	确定上部腋穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）至腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸	确定前上部腋穴的纵向距离
下部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸	确定大腿部腋穴的纵向距离
	髌底至髌尖	2	直寸	
	髌尖（膝中）至内踝尖（胫骨内侧面下方阴陵泉至内踝尖为13寸）	15	直寸	确定小腿内侧面腋穴的纵向距离
	股骨大转子至腘横纹（平髌尖）	19	直寸	确定大腿部前外侧腋穴的纵向距离
	臀沟至腘横纹	14	直寸	确定大腿后部腋穴的纵向距离
	腘横纹（平髌尖）至外踝尖	16	直寸	确定小腿外侧部腋穴的纵向距离
	内踝尖至足底	3	直寸	确定足内侧面腋穴的纵向距离

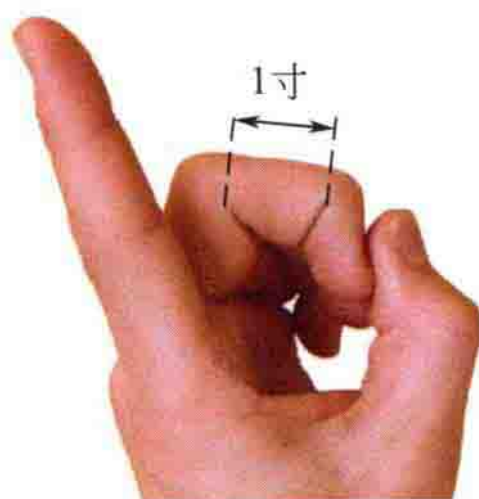




一夫法



拇指同身寸



中指同身寸

第二章

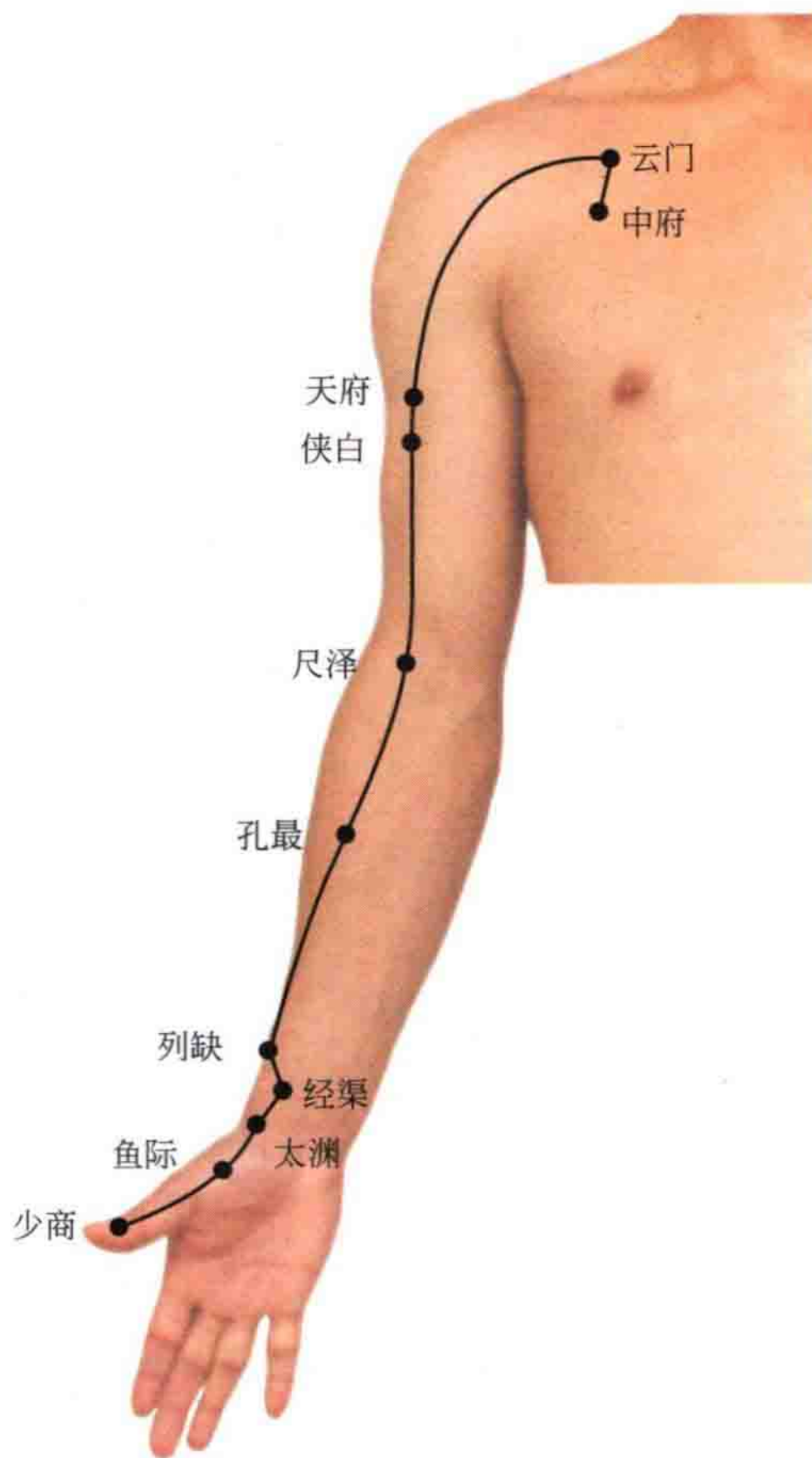
手太阴肺经经穴

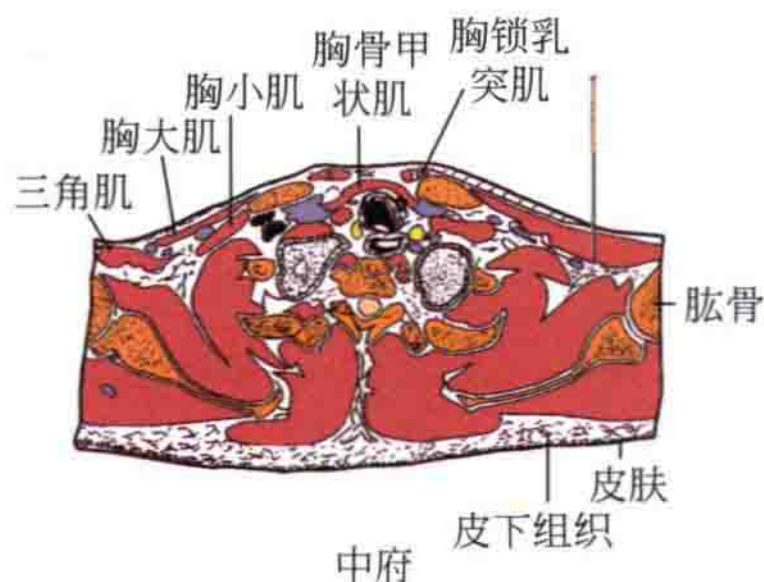
经络循行

肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺。从肺系，横出腋下，下循臑（上臂部）内行少阴、心主之前，下肘中，循臂内上骨（桡骨）下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者：从腕后，直出次指内廉，出其端。

经穴速记歌诀

LU十一是肺经，起于中府少商停，胸肺疾患咳嗽喘，咯血发热咽喉痛，中府云门下一寸，云门锁骨下窝寻，二穴相差隔一肋，距胸中线六寸平，天府腋下三寸取，侠白府下一寸擒，尺泽肘中肌腱处，孔最腕上七寸凭，列缺交叉食指尽，经渠一寸突脉中，太渊纹上动脉动，鱼际大鱼骨边中，少商指甲根外角，去指甲角芄叶明。





1. 中府 (LU1):

肺之募穴。在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。正坐位，以手叉腰，先取锁骨外端下方凹陷处的云门穴，当云门穴直下约1寸，与第1肋间隙平齐处是穴。

或仰卧位，自乳头（指男子）向外2寸处，再直线向上摸取肋骨，第一肋间隙处取穴。主治咳嗽，气喘，咳吐脓血，胸膈胀满。

2. 云门 (LU2): 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。正坐位，用手叉腰，当锁骨外端下缘出现的三角凹窝的中点处。主治咳嗽、气喘、胸痛、肩痛。

3. 天府 (LU3): 在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。坐位，臂向前平举，俯头，鼻尖接触上臂侧处是穴；坐位，微屈肘，肱二头肌外侧缘，肘横纹上6寸处是穴。主治咳嗽，气喘。

4. 侠白 (LU4): 在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。坐位或仰卧位取穴，肱二头肌外侧缘，腋前纹头下4寸。主治呼吸系统疾病，咳嗽，气喘，烦满；以及上臂内侧神经痛。