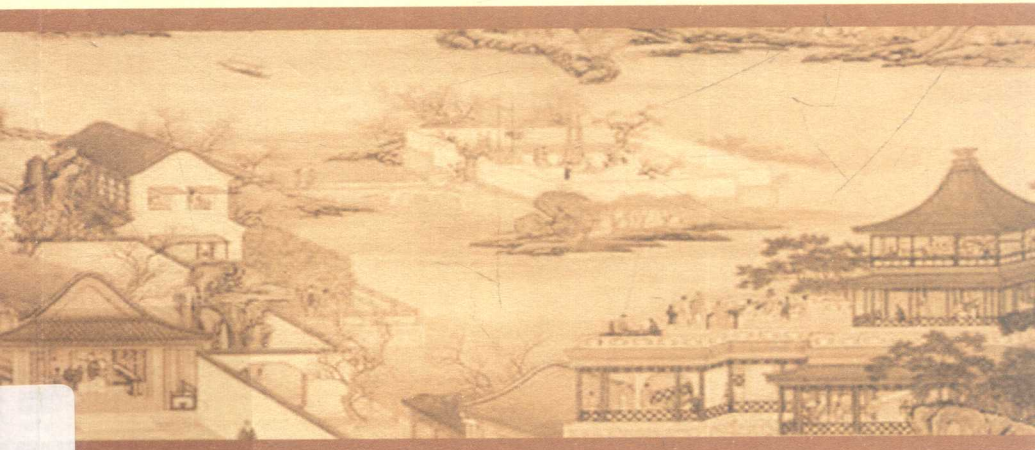


# 实用临床取穴

李磊 编著

SHI YONG LIN CHUANG QU XUE

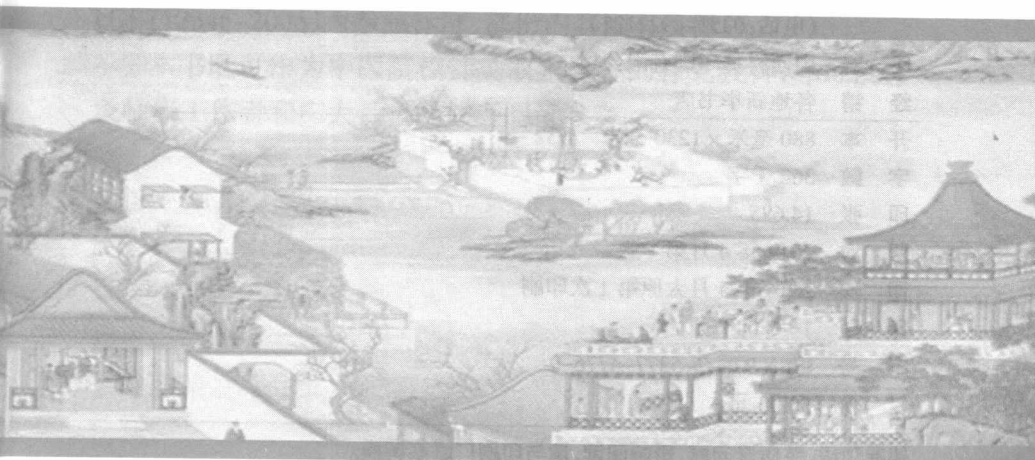


山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

# 实用临床取穴

李磊 编著

SHI YONG LIN CHUANG QU XUE



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

实用临床取穴 / 李磊编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5377-4776-9

I. ①实… II. ①李… 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 050164 号

## 实用临床取穴

---

编 著 李 磊

绘 图 灰 若 晓 宏

---

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(电话:0351-4922121)

印 刷 山西科林印刷有限公司

经 销 各地新华书店

---

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数 362 千字

印 张 14.625

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月太原第 1 次印刷

印 数 1—3 000 册

书 号 ISBN 978-7-5377-4776-9

定 价 50.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 内容介绍

### *Contents of the paper*

本书是针灸临床取穴的专门著作,分上、下两编,上编介绍循经取穴,下编介绍分部取穴,全面系统地论述了 362 个经穴和 52 个常用经外奇穴的具体定位。文字简明,阐释精确,图文并茂,切合临床实用。特别是下编分部取穴部份,详细叙述了身体各部的穴位分布和取穴要点,弥补了以往针灸教材和针灸取穴专著中仅仅只是介绍循经取穴的缺陷。

书中所述穴位的名称和定位系以国家质量监督检验检疫总局和国家标准化管理委员会 2006 年 9 月 18 日发布、2006 年 12 月 1 日开始实施的《中华人民共和国国家标准·腧穴名称与定位》(GBT12346-2006)为参照标准,部份内容则有所修订。

本书既可作为中医院校针灸取穴课程的补充教材,亦可供针灸临床工作者和广大针灸爱好者阅读参考。

## 前 言

### *Foreword*

在针灸临床上,灵活应用穴位是获得疗效的必要保证。病证确诊后,首先必须选择相应的穴位,确定穴位的所在位置,然后才能在穴位上施行各种操作。根据病情选择适当穴位并准确在人体上确定相应位置理所当然地构成了针灸施治的重要内容。

因此,临床取穴应该包括两个方面,一是根据病情选取适当的穴位,一是对所选穴位准确地予以定位。

选择穴位主要是根据穴位的主治,穴位主治来源于历代医家的临床经验,于是成为针灸临床选穴的主要参考和依据。然而不同穴位的主治各不相同,众多穴位的不同主治却给学习者带来了相当大的困难。逐个的死记硬背并不是值得推荐的学习方式,能够执简驭繁、举一反三才能达到最佳的应用效果。对穴位的主治进行适当的分析归纳,无疑会有助于临床的选择和应用。

目前书肆中的针灸取穴著作(包括各种教材)都只是叙述循经取穴。循经取穴固然有助于把握同一经脉中诸多穴位的共性和特性,但却对人体各部的穴位分布以及邻近穴位之间的彼此关联缺少全面和细致的认识。实际上,十四经穴本身仅仅只不过是根据经脉循行部位和经络病候加以归类的类穴。循经取穴的思路主要是着眼于根据病情选择穴位而并非注重于所选穴位的具体定位,这样,就人体穴位的体表定位来说,与循经取穴截然不同的分

部取穴明显具有更重要的实用价值。按人体的不同分部把全身穴位分成若干个不同局部,通过仔细辨别和分析局部的穴位分布特点,便可以很方便地从各个局部不同穴位的不同定位中准确确定所选穴位的位置。

本书以《实用临床取穴》为名,主要以临床实用为目的,叙述了414个经穴和经外奇穴的主治要点和具体取穴。全书分上、下两编,上编叙述循经取穴,下编叙述分部取穴。书中所述穴位的名称和定位系以国家质量监督检验检疫总局和国家标准化管理委员会2006年9月18日发布、2006年12月1日开始实施的《中华人民共和国国家标准·腧穴名称与定位》(GBT12346-2006)为参照标准,部份内容则有所修订。由于因病选穴包罗甚广,在本书上编中只归纳和介绍了各穴位的主治要点、各经脉所属穴位的一般主治规律和一些重要穴位的特殊治疗作用,至于其他方面的选穴内容,读者仍当参阅有关针灸专著。

本书可以作为针灸临床取穴的实用参考书。

李 磊

二〇一二年六月

于香港大学中医药学院

# 说明

## *Shuoming*

1.本书以临床实用为目的,叙述了362个经穴和52个经外奇穴的具体取穴。

2.本书分上、下两编,上编叙述循经取穴,下编叙述分部取穴。

3.本书中的穴位名称和定位系以国家质量监督检验检疫总局和国家标准化管理委员会2006年9月18日发布、2006年12月1日开始实施的《中华人民共和国国家标准·腧穴名称与定位》(GBT12346-2006)为参照标准。

4.本书中部份穴位的定位系参考国家技术监督局1990年6月7日发布、1991年1月1日开始实施的《中华人民共和国国家标准·经穴部位》(GB12346-90)和世界卫生组织西太平洋地区办公室2009年颁布的《世界卫生组织标准针灸经穴定位》(WHO Standard Acupuncture Point Locations in the Western Pacific Region)以及历代中医典籍加以修订。

5.本书对穴位定位的叙述均以简明、准确,便于临床实际取穴为基本原则。

6.本书采用的标准人体体位为传统的针灸穴位定位体位:身体直立,两眼平视前方,两足并拢,足尖向前,上肢自然下垂于躯干两侧,掌心向内。与现代解剖学的人体解剖学标准姿势略有不同。

7.本书中的穴位定位均按照面、线、点的次序进行表述。例如,

督脉命门穴：“在腰部，后正中线上，第2腰椎棘突下方的凹陷处。”手太阴肺经孔最穴：“在前臂掌面桡侧，尺泽(LU5)与太渊(LU9)连线上，太渊(LU9)上7寸。”

8. 本书中的穴位定位主要采用体表解剖标志定位法、“骨度”折量定位法和指寸定位法。

9. 体表解剖标志分固定标志和活动标志两种。固定标志指由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指(趾)甲、乳头、脐窝等，活动标志指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。

10. “骨度”折量定位法是以《灵枢·骨度》中叙述的人体各部分寸作为基本标准，折量后用于穴位定位。全身主要“骨度”折量寸如下：

前发际正中→后发际正中	12寸
眉间(印堂)→前发际正中	3寸
第7颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3寸
两额角发际(头维)之间	9寸
耳后两乳突(完骨)之间	9寸
胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9寸
胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8寸
脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5寸
两肩胛骨喙突内侧缘之间	12寸
两乳头之间	8寸
肩胛骨内侧缘→后正中线	3寸
腋前、后纹头→肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9寸
肘横纹(平尺骨鹰嘴)→腕掌(背)侧远端横纹	12寸
耻骨联合上缘→髌底	18寸
髌底→髌尖	2寸



髌尖(膝中)→内踝尖	15寸
胫骨内侧髁下缘→内踝尖	13寸
股骨大转子→腓横纹(平髌尖)	19寸
臀股沟→腓横纹	14寸
腓横纹(平髌尖)→外踝尖	16寸
内踝尖→足底	3寸

11. 指寸定位法是把被定位者手指的固定分寸作为取穴的度量标准,主要用于下肢部。有中指同身寸、拇指同身寸和横指同身寸三种。

中指同身寸:被定位者的拇、中指屈曲成环形,以中指中节桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。

拇指同身寸:以被定位者拇指指间关节的宽度作为1寸。

横指同身寸:即“一夫法”。被定位者食指、中指、无名指、小指并拢,以中指中节横纹处四指的宽度作为3寸。

12. 本书中亦介绍了一些穴位的简便取穴方法,附于各相应穴位的定位之后。

13. 本书的插图采用通用的圆点符号描记穴位。需要指出的是,穴位并不能只看作是圆点形的空间结构,有些穴位可以是圆点状,有些则是其他形状;穴位所在的部位不同,穴位本身的形状结构也就有所不同。本书插图所描记的穴位圆点只是穴位所在的大致位置,读者在参照取穴时宜有所斟酌,灵活应用。

14. 本书的重点是叙述循经取穴和分部取穴,但由于循经取穴是根据病情选择穴位,本书上编中也简要叙述了各穴位的主治、刺灸法以及局部解剖等内容,并归纳和介绍了各经脉所属穴位的一般主治规律和重要穴位的特殊治疗作用,以作为临床取穴时的参考。至于有关穴位主治和局部解剖的详细内容,读者仍当参阅其他针灸专著。

# 目 录

## Contents

1

目  
录

### 上编 循经取穴

- |                   |      |
|-------------------|------|
| 第一章 督脉 .....      | (3)  |
| 一、循行 .....        | (3)  |
| 二、病候 .....        | (4)  |
| 三、本经穴位(29穴) ..... | (5)  |
| 四、取穴要点 .....      | (14) |
| 五、主治要点 .....      | (15) |
| 第二章 任脉 .....      | (16) |
| 一、循行 .....        | (16) |
| 二、病候 .....        | (17) |
| 三、本经穴位(24穴) ..... | (17) |
| 四、取穴要点 .....      | (26) |
| 五、主治要点 .....      | (27) |
| 第三章 手太阴肺经 .....   | (28) |
| 一、循行 .....        | (28) |
| 二、病候 .....        | (28) |
| 三、本经穴位(11穴) ..... | (29) |
| 四、取穴要点 .....      | (34) |

五、主治要点 .....	(34)
第四章 手阳明大肠经 .....	(36)
一、循行 .....	(36)
二、病候 .....	(37)
三、本经穴位(20穴) .....	(37)
四、取穴要点 .....	(45)
五、主治要点 .....	(46)
第五章 足阳明胃经 .....	(47)
一、循行 .....	(47)
二、病候 .....	(48)
三、本经穴位(45穴) .....	(49)
四、取穴要点 .....	(64)
五、主治要点 .....	(66)
第六章 足太阴脾经 .....	(67)
一、循行 .....	(67)
二、病候 .....	(67)
三、本经穴位(21穴) .....	(68)
四、取穴要点 .....	(78)
五、主治要点 .....	(79)
第七章 手少阴心经 .....	(80)
一、循行 .....	(80)
二、病候 .....	(80)
三、本经穴位(9穴) .....	(81)
四、取穴要点 .....	(84)
五、主治要点 .....	(85)
第八章 手太阳小肠经 .....	(86)
一、循行 .....	(86)

二、病候 .....	(87)
三、本经穴位(19穴) .....	(87)
四、取穴要点 .....	(94)
五、主治要点 .....	(96)
第九章 足太阳膀胱经 .....	(97)
一、循行 .....	(97)
二、病候 .....	(98)
三、本经穴位(67穴) .....	(98)
四、取穴要点 .....	(122)
五、主治要点 .....	(124)
第十章 足少阴肾经 .....	(126)
一、循行 .....	(126)
二、病候 .....	(126)
三、本经穴位(27穴) .....	(127)
四、取穴要点 .....	(137)
五、主治要点 .....	(138)
第十一章 手厥阴心包经 .....	(139)
一、循行 .....	(139)
二、病候 .....	(139)
三、本经穴位(9穴) .....	(140)
四、取穴要点 .....	(144)
五、主治要点 .....	(144)
第十二章 手少阳三焦经 .....	(145)
一、循行 .....	(145)
二、病候 .....	(146)
三、本经穴位(23穴) .....	(146)
四、取穴要点 .....	(154)

五、主治要点 .....	(156)
第十三章 足少阳胆经 .....	(157)
一、循行 .....	(157)
二、病候 .....	(158)
三、本经穴位(44穴) .....	(159)
四、取穴要点 .....	(176)
五、主治要点 .....	(178)
第十四章 足厥阴肝经 .....	(179)
一、循行 .....	(179)
二、病候 .....	(180)
三、本经穴位(14穴) .....	(180)
四、取穴要点 .....	(186)
五、主治要点 .....	(186)
第十五章 经外奇穴(52穴) .....	(187)
一、头颈部穴(16穴) .....	(187)
二、躯干部穴(11穴) .....	(195)
三、上肢部穴(13穴) .....	(199)
四、下肢部穴(12穴) .....	(205)
五、取穴要点 .....	(210)
六、主治要点 .....	(212)
下编 分部取穴	
第一章 头颈部(92穴) .....	(217)
一、额部(8穴) .....	(217)
二、眉部(3穴) .....	(219)
三、眼部(4穴) .....	(220)
四、眶下部(1穴) .....	(221)

五、鼻部(5穴) .....	(222)
六、口部(10穴) .....	(223)
七、颞部(8穴) .....	(226)
八、颧骨及颧弓部(3穴) .....	(228)
九、面颊部(3穴) .....	(229)
十、耳部(10穴) .....	(230)
十一、头顶部(15穴) .....	(233)
十二、枕部(3穴) .....	(236)
十三、乳突部(4穴) .....	(237)
十四、项部(4穴) .....	(238)
十五、颈部(11穴) .....	(240)
第二章 胸腹部(82穴) .....	(244)
一、胸部(27穴) .....	(244)
二、胁部(3穴) .....	(250)
三、上腹部(19穴) .....	(251)
四、脐部(4穴) .....	(255)
五、下腹部(24穴) .....	(256)
六、侧腹部(3穴) .....	(261)
七、会阴部(2穴) .....	(262)
第三章 背腰部(61穴) .....	(263)
一、背部(36穴) .....	(263)
二、腰骶部(25穴) .....	(271)
第四章 上肢部(84穴) .....	(277)
一、肩胛部(12穴) .....	(277)
二、上臂部(10穴) .....	(280)
三、肘关节部(7穴) .....	(283)
四、前臂部(23穴) .....	(285)



五、腕关节部(7穴) .....	(291)
六、手部(25穴) .....	(293)
第五章 下肢部(95穴) .....	(300)
一、臀部(5穴) .....	(300)
二、大腿部(16穴) .....	(301)
三、膝关节部(11穴) .....	(306)
四、小腿部(25穴) .....	(309)
五、踝关节部(12穴) .....	(315)
六、足部(26穴) .....	(318)
附录	
《中华人民共和国国家标准·经穴部位》(1990) .....	(327)
《中华人民共和国国家标准·腧穴名称与定位》 (2006) .....	(368)
穴位索引 .....	(427)
主要参考书目 .....	(444)

上  
编

循  
经  
取  
穴



