

图解

经络穴位

图解+记忆+实用+方便

院校师生、按摩美容师必备手册

贾红玲 张永臣 编著

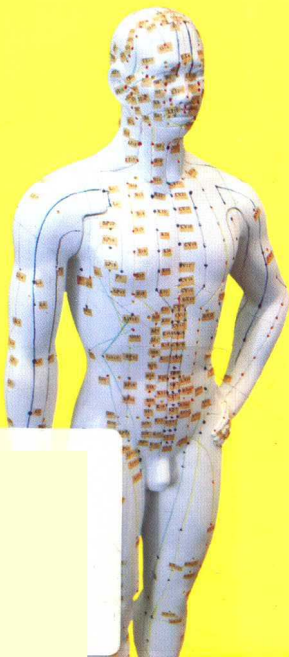
速记图册

★图解 真人穴位图+线条图，穴位标定清晰、准确

★记忆 100多个穴位分级标识，学生可侧重视记

★实用 院校师生、按摩美容师必备手册

★方便 携带方便，随时查阅



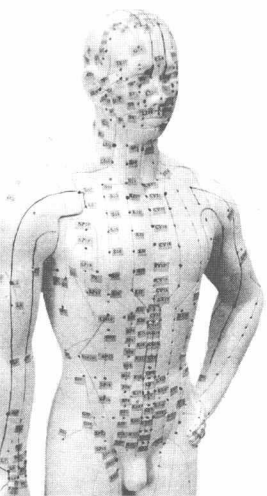
图解

图解+记忆+实用+方便
院校师生、按摩美容师必备手册

贾红玲 张永臣 编著

经络穴位

速记图册



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位速记图册/贾红玲,张永臣编著. —北京:人民军医出版社,2015.5

ISBN 978-7-5091-8357-1

I. ①经… II. ①贾…②张… 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 077734 号

策划编辑:王灵芳 文字编辑:孙欣萍 责任审读:李 昆

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8751

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:6 字数:172千字

版、印次:2015年5月第1版第1次印刷

印数:0001—5000

定价:16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主编简介

贾红玲,女,江苏省丰县人,医学博士、教授、硕士研究生导师,现任山东中医药大学第二附属医院针灸科主任,山东省名中医药专家,国家和山东省优秀中医临床人才,有突出贡献的中青年专家,山东针灸学会常务理事兼临床专业委员会副主任委员。先后师从山东中医药大学单秋华、田思胜、国培、刘玉檀和北京中医药大学赵吉平等老师,潜心研读中医经典,结合现代医学知识,擅长运用针灸、脐疗、放血结合中药外用治疗脊柱疾病、内科疾病和妇科、儿科疾病,应用“疾刺疾出针法”“龙虎交战针法”治疗各种痛证。研制外用药膏“仙蓉温齐”,参与国家 973 计划课题 1 项,主持省中医药管理局课题 2 项,主持省自然科学基金课题 2 项,主编《人体特效穴位使用手册》《脐疗防治百病一本通》《针灸刺血疗法便览》《人体特效穴位丛书》等著作 18 部,点校古医籍《冯氏锦囊秘诀》,在国内外学术期刊上发表学术论文 60 余篇。

张永臣,男,江苏省丰县人,医学博士、教授、博士研究生导师,山东中医药大学针灸推拿学院教授,针灸推拿学重点学科建设办公室主任、经络腧穴教研室主任,现任山东针灸学会常务理事兼副秘书长委员。师从刘玉檀、吴富东、单秋华、田思胜等老师,从事临床、教学、科研和预防、保健工作近 30 年,对针灸学的经典理论有深入的研究。擅长运用针灸、脐疗法结合中药外用治疗脊柱疾病、神经内科疾病和男子性功能障碍。主编《艾灸防治百病一本通》《拔罐疗法防治百病一本通》等著作 20 部,点校古医籍《针灸便用图考》《经络全书》《沈氏尊生书》等 9 部,发表中英文学术论文 80 余篇。

内 容 提 要

本书简单明了地介绍了十二经脉、奇经八脉的循行和病候,以及十四经穴和常用经外奇穴的取穴方法、功能主治和操作方法,其特点是方便携带、语言简洁、通俗易懂、层次分明、编排新颖、图文并茂,并有歌诀,使读者易学、易记、易用。本书尤其适合高等中医院校在校大学生学习和技能训练使用,同时适合实习医师、临床各科医师、按摩师、美容师随身携带使用,也适用于执业医师考试复习使用,并可作为中医、针灸爱好者及家庭自疗者的自学参考书。

前 言

为便于在校大学生、实习医师、临床医师和广大中医爱好者学习经络、腧穴，我们编写了这本便捷、实用的小手册，内容主要包括十二正经、奇经八脉的循行、病候，经穴和常用经外奇穴的定位、功能主治、针灸操作方法等，并配以朗朗上口的歌诀和直观的插图，以便于读者学习、背诵和查找。

经络、腧穴为针灸学的基础内容，必须学好它、记牢它，并能熟练应用它，刚开始学习时往往有经络循行抽象、腧穴繁多、记忆和背诵困难等方面的问题，在人体上画线（经）、点穴不准确等难点，我们在 20 余年针灸的学习、临床、教学和科研工作中，总结出了学习和运用经络、腧穴的点滴经验，主要有六点。

一、必须熟读乃至背诵《灵枢·经脉》中十二经脉的循行和病候原文，这是基本功，因为经络为针灸学的核心。

二、在经络循行方面要掌握好体表标志，记住经络的起始、出、别、入、合、并、挟、行、贯、却、属、络、循、上、下、过、交、横、斜、还的部位。还要记住一些重要部位的经脉循行，如与“目”有关的经脉，足太阳膀胱经起于目内眦，手太阳小肠经至目内眦、目外眦，手少阳三焦经至目外眦，足阳明胃经循行于目下，其经别系目系，足少阳胆经起于目外眦，手少阴心经系目系，足厥阴肝经连目系，任脉至目下。再如在腹部循行正中线的为任脉，正中线旁开 0.5 寸为肾经，2 寸为胃经，4 寸为脾经，带脉绕脐一周；胸部循行正中线的为任脉，正中线旁开 2 寸为肾经，4 寸为胃经，6 寸为脾经。

三、在穴位的定位方面要掌握好体表标志和骨度分寸，熟练触摸各部位的骨节，准确说出各骨节的古今名称，并综合运用骨度分寸，总结出每条经的取穴要点，可以遵照金元医家窦汉卿《标幽赋》“取三穴用一穴而必端，取五经用一经而可证”的原则。人体主要的体表标志有头面、颈项部的发际、眼、眼内外眦、眉毛、耳、耳屏、耳垂、鼻、口、口角、下颌角、舌、颧弓、人中沟、鼻唇沟、乳突、喉结、胸锁乳突肌及其起止点、分叉处等，胸

腹部的胸骨上窝、锁骨上窝、剑突、乳头、肋间隙、肚脐、髂前上棘、耻骨联合上缘等，背腰部的大椎、椎体棘突、肩胛冈、冈上窝、冈下窝、肩胛下角、髂后上嵴、骶管裂孔等，上肢部的掌横纹、小鱼际、大鱼际、腕横纹、掌指关节、指甲根或指甲角、掌长肌腱、桡侧腕屈肌腱、尺侧腕屈肌腱、拇长伸肌腱、拇短伸肌腱、肘横纹、肱骨内外侧髁、肱二头肌、三角肌、腋前纹头、腋后纹头等，下肢部的股骨大转子、缝匠肌、股骨内侧髁、髌骨、髌韧带、腓骨小头、胫骨内侧髁、半腱肌、半膜肌、胫骨前缘、内外踝、趾甲角、臀横纹、腘横纹、腓肠肌、跟腱等。

还要记住一些重要器官周围的穴位，如“目”（眼睛）周围的穴位有膀胱经的睛明、攒竹，三焦经的丝竹空，胃经的四白，胆经的瞳子髎、阳白，经外奇穴有印堂、鱼腰、太阳、球后。再如“耳”，耳前有耳门、听宫、听会，耳上有角孙，耳后有颅息、瘈脉、完骨、翳风。

四、掌握好每条经的主治共同点以及特定穴的定位、功能主治，特定穴（五输穴、原穴、络穴、俞穴、募穴、郄穴、八会穴、八脉交会穴、下合穴、交会穴）为临床的常用穴位。

五、掌握常用的针刺、艾灸、按摩方法和重点穴位、危险穴位的刺灸注意事项。

六、常见取穴方法有四种，即骨度分寸法、体表标志法、同身寸法和简便取穴法，为方便快速取穴，本书列举了一些简便取穴法，但临床实际中要综合应用这四种取穴方法。

根据临床应用的程度，将穴位分为三级，★★★标志者很常用，★★者常用，★者较少用，无标记者极少用（或仅作为取穴标志）。

在编写过程中参考了诸多古今文献，张春晓、张兴镇帮助处理部分图片，谨致谢忱！由于编著者水平有限，错误、不当之处敬请读者指正。

贾红玲 张永臣

山东中医药大学

2015年2月13日

目录

第一章 四种取穴方法/1

- | | | | |
|---------------|---|---------------|---|
| 一、体表标志法 | 1 | 三、手指比量法 | 5 |
| 二、骨度分寸法 | 1 | 四、简便取穴法 | 7 |

第二章 十二经脉的循行、病候和穴位/8

- | | | | |
|----------------|----|---------------|----|
| 一、手太阴肺经 | 8 | 11. 曲池 | 18 |
| 1. 中府 | 10 | 12. 肘髃 | 18 |
| 2. 云门 | 10 | 13. 手五里 | 18 |
| 3. 天府 | 10 | 14. 臂臑 | 18 |
| 4. 侠白 | 11 | 15. 肩髃 | 18 |
| 5. 尺泽 | 11 | 16. 巨骨 | 19 |
| 6. 孔最 | 11 | 17. 天鼎 | 19 |
| 7. 列缺 | 11 | 18. 扶突 | 19 |
| 8. 经渠 | 12 | 19. 口禾髃 | 19 |
| 9. 太渊 | 12 | 20. 迎香 | 20 |
| 10. 鱼际 | 12 | 三、足阳明胃经 | 20 |
| 11. 少商 | 12 | 1. 承泣 | 23 |
| 二、手阳明大肠经 | 13 | 2. 四白 | 24 |
| 1. 商阳 | 15 | 3. 巨髃 | 24 |
| 2. 二间 | 15 | 4. 地仓 | 24 |
| 3. 三间 | 16 | 5. 头维 | 24 |
| 4. 合谷 | 16 | 6. 大迎 | 24 |
| 5. 阳溪 | 16 | 7. 颊车 | 25 |
| 6. 偏历 | 17 | 8. 下关 | 25 |
| 7. 温溜 | 17 | 9. 人迎 | 25 |
| 8. 下廉 | 17 | 10. 水突 | 25 |
| 9. 上廉 | 17 | 11. 气舍 | 26 |
| 10. 手三里 | 17 | 12. 缺盆 | 26 |

13. 气户	26
14. 库房	26
15. 屋翳	26
16. 膺窗	27
17. 乳中	27
18. 乳根	27
19. 不容	27
20. 承满	27
21. 梁门	27
22. 关门	28
23. 太乙	28
24. 滑肉门	28
25. 天枢	28
26. 外陵	28
27. 大巨	29
28. 水道	29
29. 归来	29
30. 气冲	29
31. 髀关	29
32. 伏兔	30
33. 阴市	30
34. 梁丘	30
35. 犊鼻	30
36. 足三里	31
37. 上巨虚	31
38. 条口	31
39. 下巨虚	31
40. 丰隆	32
41. 解溪	32
42. 冲阳	32
43. 陷谷	32
44. 内庭	33

45. 厉兑	33
四、足太阴脾经	33
1. 隐白	36
2. 大都	36
3. 太白	36
4. 公孙	36
5. 商丘	37
6. 三阴交	37
7. 漏谷	37
8. 地机	37
9. 阴陵泉	37
10. 血海	38
11. 箕门	38
12. 冲门	38
13. 府舍	38
14. 腹结	39
15. 大横	39
16. 腹哀	39
17. 食窦	39
18. 天溪	39
19. 胸乡	40
20. 周荣	40
21. 大包	40
五、手少阴心经	40
1. 极泉	42
2. 青灵	43
3. 少海	43
4. 灵道	43
5. 通里	43
6. 阴郄	44
7. 神门	44
8. 少府	44

9. 少冲	44	11. 大杼	58
六、手太阳小肠经	45	12. 风门	58
1. 少泽	47	13. 肺俞	59
2. 前谷	47	14. 厥阴俞	59
3. 后溪	48	15. 心俞	59
4. 腕骨	48	16. 督俞	60
5. 阳谷	48	17. 膈俞	60
6. 养老	48	18. 肝俞	60
7. 支正	49	19. 胆俞	60
8. 小海	49	20. 脾俞	61
9. 肩贞	49	21. 胃俞	61
10. 臑俞	49	22. 三焦俞	61
11. 天宗	50	23. 肾俞	62
12. 秉风	50	24. 气海俞	62
13. 曲垣	50	25. 大肠俞	62
14. 肩外俞	51	26. 关元俞	63
15. 肩中俞	51	27. 小肠俞	63
16. 天窗	51	28. 膀胱俞	63
17. 天容	51	29. 中膂俞	64
18. 颧髻	52	30. 白环俞	64
19. 听宫	52	31. 上髎	64
七、足太阳膀胱经	52	32. 次髎	65
1. 睛明	56	33. 中髎	65
2. 攒竹	56	34. 下髎	65
3. 眉冲	56	35. 会阳	66
4. 曲差	57	36. 附分	66
5. 五处	57	37. 魄户	66
6. 承光	57	38. 膏肓	66
7. 通天	57	39. 神堂	66
8. 络却	57	40. 谿谿	67
9. 玉枕	58	41. 膈关	67
10. 天柱	58	42. 魂门	67



43. 阳纲	67	7. 复溜	77
44. 意舍	67	8. 交信	77
45. 胃仓	68	9. 筑宾	78
46. 育门	68	10. 阴谷	78
47. 志室	68	11. 横骨	78
48. 胞育	68	12. 大赫	78
49. 秩边	69	13. 气穴	78
50. 承扶	69	14. 四满	79
51. 殷门	69	15. 中注	79
52. 浮郄	69	16. 育俞	79
53. 委阳	70	17. 商曲	79
54. 委中	70	18. 石关	79
55. 合阳	70	19. 阴都	80
56. 承筋	70	20. 腹通谷	80
57. 承山	70	21. 幽门	80
58. 飞扬	71	22. 步廊	80
59. 跗阳	71	23. 神封	80
60. 昆仑	71	24. 灵墟	80
61. 仆参	72	25. 神藏	81
62. 申脉	72	26. 彘中	81
63. 金门	72	27. 俞府	81
64. 京骨	72	九、手厥阴心包经	81
65. 束骨	72	1. 天池	83
66. 足通谷	73	2. 天泉	83
67. 至阴	73	3. 曲泽	84
八、足少阴肾经	73	4. 郄门	84
1. 涌泉	76	5. 间使	84
2. 然谷	76	6. 内关	84
3. 太溪	76	7. 大陵	85
4. 大钟	76	8. 劳宫	85
5. 水泉	77	9. 中冲	85
6. 照海	77	十、手少阳三焦经	86



1. 关冲	88	9. 天冲	98
2. 液门	88	10. 浮白	98
3. 中渚	88	11. 头窍阴	98
4. 阳池	89	12. 完骨	99
5. 外关	89	13. 本神	99
6. 支沟	89	14. 阳白	99
7. 会宗	89	15. 头临泣	99
8. 三阳络	89	16. 目窗	100
9. 四渎	90	17. 正营	100
10. 天井	90	18. 承灵	100
11. 清冷渊	90	19. 脑空	100
12. 消泺	90	20. 风池	100
13. 臑会	90	21. 肩井	101
14. 肩髃	91	22. 渊腋	101
15. 天髃	91	23. 辄筋	101
16. 天牖	91	24. 日月	101
17. 翳风	91	25. 京门	102
18. 瘰脉	91	26. 带脉	102
19. 颅息	92	27. 五枢	102
20. 角孙	92	28. 维道	102
21. 耳门	92	29. 居髃	103
22. 耳和髃	92	30. 环跳	103
23. 丝竹空	92	31. 风市	103
十一、足少阳胆经	93	32. 中渎	103
1. 瞳子髃	96	33. 膝阳关	104
2. 听会	96	34. 阳陵泉	104
3. 上关	97	35. 阳交	104
4. 颌厌	97	36. 外丘	104
5. 悬颅	97	37. 光明	105
6. 悬厘	97	38. 阳辅	105
7. 曲鬓	98	39. 悬钟	105
8. 率谷	98	40. 丘墟	105

41. 足临泣	106	6. 中都	110
42. 地五会	106	7. 膝关	110
43. 侠溪	106	8. 曲泉	110
44. 足窍阴	106	9. 阴包	111
十二、足厥阴肝经	107	10. 足五里	111
1. 大敦	109	11. 阴廉	111
2. 行间	109	12. 急脉	111
3. 太冲	109	13. 章门	111
4. 中封	110	14. 期门	112
5. 蠡沟	110		

第三章 奇经八脉的循行、病候和穴位/113

一、督脉	113	20. 百会	120
1. 长强	115	21. 前顶	121
2. 腰俞	115	22. 囟会	121
3. 腰阳关	116	23. 上星	121
4. 命门	116	24. 神庭	121
5. 悬枢	117	25. 印堂	121
6. 脊中	117	26. 素髎	122
7. 中枢	117	27. 水沟	122
8. 筋缩	117	28. 兑端	122
9. 至阳	117	29. 龈交	122
10. 灵台	118	二、任脉	123
11. 神道	118	1. 会阴	125
12. 身柱	119	2. 曲骨	125
13. 陶道	119	3. 中极	126
14. 大椎	119	4. 关元	126
15. 哑门	119	5. 石门	126
16. 风府	120	6. 气海	126
17. 脑户	120	7. 阴交	126
18. 强间	120	8. 神阙	127
19. 后顶	120	9. 水分	127

10. 下腕	127	21. 璇玑	129
11. 建里	127	22. 天突	129
12. 中腕	127	23. 廉泉	130
13. 上腕	128	24. 承浆	130
14. 巨阙	128	三、冲脉	130
15. 鸠尾	128	四、带脉	132
16. 中庭	128	五、阳跷脉	133
17. 膻中	128	六、阴跷脉	134
18. 玉堂	129	七、阳维脉	135
19. 紫宫	129	八、阴维脉	137
20. 华盖	129		

第四章 常用的经外奇穴/139

一、头颈部穴	139	三、背部穴	143
1. 四神聪	139	1. 定喘	143
2. 鱼腰	139	2. 夹脊	143
3. 上明	139	3. 胃腕下俞(胰俞)	144
4. 球后	140	4. 痞根	144
5. 上迎香	140	5. 腰眼	144
6. 夹承浆	140	6. 十七椎	145
7. 太阳	140	7. 腰奇	145
8. 耳尖	140	8. 精宫	145
9. 牵正	141	9. 督臑	145
10. 翳明	141	四、上肢穴	146
11. 安眠	141	1. 肩前	146
12. 金津, 玉液	141	2. 肘尖	146
二、胸腹部穴	142	3. 二白	146
1. 胃上	142	4. 中魁	147
2. 子宫	142	5. 腰痛点	147
3. 三角灸	142	6. 外劳宫	147
4. 利尿	143	7. 八邪	148
5. 提托	143	8. 四缝	148

9. 十宣	148	6. 阑尾	150
五、下肢穴	149	7. 内踝尖	150
1. 环中	149	8. 外踝尖	151
2. 百虫窝	149	9. 八风	151
3. 鹤顶	149	10. 独阴	151
4. 膝眼	149	11. 气端	152
5. 胆囊	150		

附录 A 十二经脉循行示意图/153

附录 B 经络、特定穴歌诀/157

附录 C 常用腧穴速查/163

附录 D 腧穴索引/173



第一章 四种取穴方法

一、体表标志法

(一) 固定标志

固定标志是指人体的毛发、指(趾)甲、五官、乳头、肚脐(神阙)及各部位由骨骼和肌肉形成的凹陷和隆起。如在两眉中间取印堂,眉梢取丝竹空,鼻尖取素髻,颞唇沟取承浆,耳垂后、乳突前取翳风,喉结旁开1.5寸取人迎,胸骨上窝取天突,两乳中点取膻中,肚脐取神阙,肚脐(神阙)旁开2寸取天枢、4寸取大横,第7颈椎棘突下取大椎,第2腰椎棘突下取命门,骶管裂孔取腰俞,腓横纹中点取委中,内踝与跟腱之间取太溪,外踝与跟腱之间取昆仑,中指尖端取中冲等。

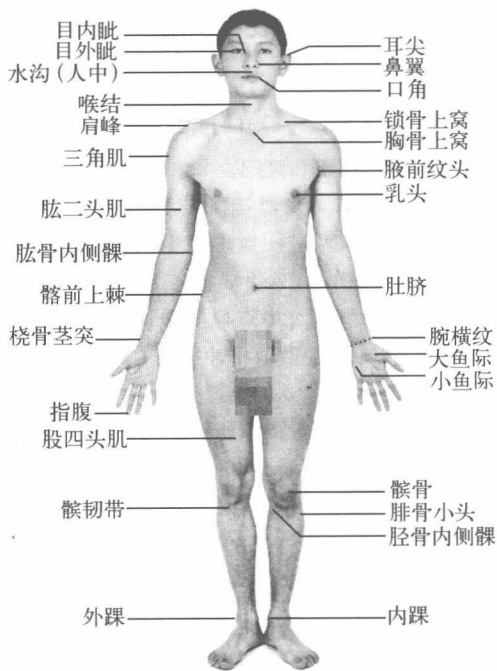
此外,两肩胛冈的连线平第3胸椎棘突,肩胛下角平第7胸椎棘突,两侧髂嵴最高点连线通过第4、5腰椎棘突之间的缝隙,肚脐一般平第2腰椎棘突,以此作为计数腰背部椎体的标志,取腰背部的穴位。体表固定标志图见下页。

(二) 活动标志

活动标志是指关节、肌肉、皮肤随活动而出现的凹陷、突起或皱纹。如取听宫应张口;咬牙时,咬肌隆起处取颊车;拇指翘起,拇长、短伸肌腱之间的凹陷处取阳溪;上臂外展,当肩峰与肱骨粗隆之间出现两个凹陷,前者为肩髃,后者为肩髃;侧卧位,健侧腿在下,伸健腿,屈患腿,在骶管裂孔和股骨大转子连线外1/3分点处取环跳、内1/3分点处取环中;屈足,在足背侧,当足内踝前,商丘与解溪连线之间,胫骨前肌腱的内侧凹陷处取中封等。

二、骨度分寸法

骨度分寸法是以骨节为主要标志,测量周身各部的长短,按比例折算成等份,每一等份为一寸,用以确定腧穴位置的一种取穴方法。



体表固定标志 (正面)

