

Written By Zhang Dengbu
Wang Jinling
Translated By Lu Yubin
Zhangwei

张登部 王金玲编著
路玉滨 张 伟 译

CHINESE-ENGLISH
ILLUSTRATION OF COMMONLY
USED METHODS OF
LOCATING THE ACUPOINTS

常用针灸取穴
汉英对照图解

山东科学技术出版社

SHANDONG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

常用针灸取穴汉英对照图解

CHINESE-ENGLISH ILLUSTRATION OF COMMONLY USED METHODS OF LOCATING THE ACUPOINTS

张登部 王金玲 编著

路玉滨 张 伟 译

Written By Zhang Dengbu Wang Jinling

Translated By Lu Yubin Zhangwei

山东科学技术出版社

SHANDONG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

常用针灸取穴汉英对照图解

张登部 王金玲 编著

*

山东科学技术出版社出版发行

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东新华印刷厂印刷

*

850mm×1168mm 1/32 开本 11 印张 4 插页 234 千字

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—6000

ISBN7-5331-1723-9

R·498 定价 88.00 元

前 言

针灸学是中国医药学的一个重要组成部分。腧穴是针灸学的重要内容。应用针刺和艾灸的方法治疗疾病,必须做到取穴准确、针刺深浅适度以及恰当地运用补泻手法,才能达到预期的效果。其中,取穴准确是重要环节。要做到取穴准确,必须熟练掌握各种取穴方法,了解腧穴所在部位的结构特点等,此书即是为达到这个目的而编绘的。

(本书以彩图为主,文字说明为辅,共分两个部分。第一部分为腧穴总论,主要介绍腧穴的基本知识;第二部分为经络腧穴各论,共介绍常用经穴和奇穴 287 个,一穴一图,并按“取穴法”、“功效与主治”、“操作”及“备注”逐项介绍,)以使读者进一步掌握该穴的结构特点。

本书内容简明扼要,图文并茂,适合于中外广大初学针灸者及临床针灸医生参考学习。由于我们水平有限,书中缺点、错误在所难免,恳切希望广大读者批评指正。

PREFACE

Acupuncture-moxibustion is an important component part of traditional Chinese medicine, and acupoint constitutes an important content of the acupuncture and moxibustion. When disease is to be treated with acupuncture and moxibustion, it is imperative to locate acupoint correctly, puncture at proper depth and apply such manipulations as reducing and reinforcing appropriately in order to achieve the expected therapeutic effects. In doing so, locating an acupoint correctly is of particular significance. To correctly locate an acupoint, one must master well various kinds of method of locating acupoints and know the structural features of the areas where the acupoints are located. This is just the purpose of the book which mainly introduces the locating method of points and the structural features of the areas.

This book, with colorful pictures and literal descriptions, consists of two parts. General Introduction to Acupoints, the first part of the book, is aimed at introduction of the basic knowledge of acupoints, while Acupoints of Meridians, the second part, introduces 287 commonly used acupoints and extra acupoints, each of which is described by a picture, locating method, actions and indications, manipulation and notes, with an aim to help readers to master the structural feature of the acupoints.

Being concise and brief with both pictures and literal explanations, this book is suitable for both learners and clinical practitioners of acupuncture and moxibustion.

目 录

腧穴总论

一、腧穴的概念、命名与分类.....	(1)
(一)腧穴的概念.....	(1)
(二)腧穴的命名.....	(1)
(三)腧穴的分类.....	(1)
二、腧穴的主治作用	(2)
(一)近治作用.....	(2)
(二)远治作用.....	(2)
(三)特殊作用.....	(3)
三、腧穴的定位法	(2)
(一)骨度分寸法.....	(3)
(二)体表标志法.....	(5)
(三)手指同身寸法.....	(5)
(四)简便取穴法.....	(6)
四、特定穴	(6)
(一)五输穴.....	(6)
(二)原穴、络穴	(6)
(三)俞穴、募穴	(6)
(四)八脉交会穴.....	(7)
(五)八会穴.....	(7)
(六)郄穴.....	(7)
(七)下合穴.....	(7)
(八)交会穴.....	(7)

经络腧穴各论

一、手太阴肺经.....	(20)
中府(22)尺泽(23)孔最(24)列缺(25)经渠(26)太渊(27)鱼际(28)少商(29)	
二、手阳明大肠经.....	(30)
商阳(32)二间(33)三间(34)合谷(35)阳溪(36)偏历(37)下廉(38)上廉(39)手	

三里(40)曲池(41)肘髎(42)臂臑(43)肩髃(44)扶突(45)迎香(46)	
三、足阳明胃经	(47)
四白(49)巨髎(50)地仓(51)颊车(52)下关(53)头维(54)人迎(55)乳根(56)不容(57)梁门(58)天枢(59)归来(60)髀关(61)伏兔(62)阴市(63)梁丘(64)犊鼻(65)足三里(66)上巨虚(67)条口(68)下巨虚(69)丰隆(70)解溪(71)内庭(72)厉兑(73)	
四、足太阴脾经	(74)
隐白(76)太白(77)公孙(78)商丘(79)三阴交(80)漏谷(81)地机(82)阴陵泉(83)血海(84)箕门(85)腹结(86)大横(87)大包(88)	
五、手少阴心经	(89)
极泉(91)少海(92)灵道(93)通里(94)阴郄(95)神门(96)少府(97)少冲(98)	
六、手太阳小肠经	(99)
少泽(101)后溪(102)腕骨(103)养老(104)支正(105)小海(106)肩贞(107)臑俞(108)天宗(109)秉风(110)曲垣(111)肩外俞(112)肩中俞(113)天窗(114)天容(115)颧髎(116)听宫(117)	
七、足太阳膀胱经	(118)
睛明(120)攒竹(121)曲差(122)通天(123)玉枕(124)天柱(125)大杼(126)风门(127)肺俞(128)厥阴俞(129)心俞(130)膈俞(131)肝俞(132)胆俞(133)脾俞(134)胃俞(135)三焦俞(136)肾俞(137)气海俞(138)大肠俞(139)关元俞(140)小肠俞(141)膀胱俞(142)次髎(143)承扶(144)殷门(145)委阳(146)委中(147)膏肓(148)神堂(149)意谿(150)膈关(151)胃仓(152)志室(153)秩边(154)合阳(155)承筋(156)承山(157)飞扬(158)跗阳(159)昆仑(160)申脉(161)束骨(162)至阴(163)	
八、足少阴肾经	(164)
涌泉(166)然谷(167)太溪(168)大钟(169)照海(170)复溜(171)交信(172)筑宾(173)阴谷(174)大赫(175)气穴(176)石关(177)幽门(178)俞府(179)	
九、手厥阴心包经	(180)
天池(182)曲泽(183)郄门(184)间使(185)内关(186)大陵(187)劳宫(188)中冲(189)	
十、手少阳三焦经	(190)
关冲(192)液门(193)中渚(194)阳池(195)外关(196)支沟(197)会宗(198)三阳络(199)天井(200)清冷渊(201)臑会(202)肩髎(203)天髎(204)天膈(205)翳风(206)颞颥(207)角孙(208)耳门(209)耳和髎(210)丝竹空(211)	
十一、足少阳胆经	(212)
瞳子髎(214)听会(215)上关(216)颌厌(217)悬颅(218)悬厘(219)曲鬓(220)率谷(221)天冲(222)完骨(223)阳白(224)头临泣(225)风池(226)肩井(227)日月(228)京门(229)带脉(230)五枢(231)维道(232)居髎(233)环跳(234)风市(235)膝阳关(236)阳陵泉(237)阳交(238)外丘(239)光明(240)阳辅(241)悬钟(242)丘墟	

(243)足临泣(244)侠溪(245)足窍阴(246)	
十二、足厥阴肝经	(247)
大敦(249)行间(250)太冲(251)中封(252)蠡沟(253)膝关(254)曲泉(255)章门(256)期门(257)	
十三、任脉	(258)
会阴(260)曲骨(261)中极(262)关元(263)石门(264)气海(265)阴交(266)神阙(267)水分(268)下脘(269)建里(270)中脘(271)上脘(272)巨阙(273)鸠尾(274)膻中(275)璇玑(276)天突(277)廉泉(278)承浆(279)	
十四、督脉	(280)
长强(282)腰俞(283)腰阳关(284)命门(285)筋缩(286)至阳(287)灵台(288)神道(289)身柱(290)陶道(291)大椎(292)哑门(293)风府(294)脑户(295)后顶(296)百会(297)前顶(298)上星(299)神庭(300)素髻(301)水沟(302)兑端(303)龈交(304)	
十五、经外穴	(305)
四神聪(305)印堂(306)鱼腰(307)太阳(308)球后(309)金津(310)玉液(311)翳明(312)颈百劳(313)子宫(314)定喘(315)夹脊(316)胃脘下俞(317)腰眼(318)十七椎(319)腰奇(320)二白(321)中泉(322)中魁(323)大骨空(324)小骨空(325)八邪(326)四缝(327)十宣(328)鹤顶(329)百虫窝(330)膝眼(331)胆囊(332)阑尾(333)八风(334)	

CONTENTS

General Introduction to Acupoints

1. Concept, nomenclature and classifications of acupoints
 - (1) Concept of acupoints
 - (2) Nomenclature of acupoints
 - (3) Classifications of acupoints
2. Therapeutic effects of acupoints
 - (1) The local and adjacent therapeutic effects
 - (2) The remote therapeutic effects
 - (3) The special therapeutic effects
3. Methods of locating acupoints
 - (1) Proportional measurements
 - (2) Anatomical landmarks
 - (3) Finger measurements
 - (4) Simple and convenient locating method
4. Special acupoints
 - (1) The Five-Shu points
 - (2) The Yuan-Primary points and the Luo-Connecting points
 - (3) The Back-Shu points and the Front-Mu points
 - (4) The confluent points of the eight extraordinary meridians
 - (5) The eight confluent points
 - (6) The Xi-Cleft points
 - (7) The lower He-Sea points
 - (8) The crossing points

Acupoints of Meridians

1. The Lung Meridian of Hand-Taiyin
Zhongfu (LU 1) Chize (LU 5) Kongzui (LU 6) Lieque (LU 7) Jingqu (LU 8) Taiyuan (LU 9) Yuji (LU 10) Shaoshang (LU 11)
2. The Large Intestine Meridian of Hand-Yangming
Shangyang (LI 1) Erjian (LI 2) Sanjian (LI 3) Hegu (LI 4) Yangxi (LI 5) Pianli (LI 6) Xialian (LI 8) Shanglian (LI 9) Shousanli (LI 10) Quchi (LI 11) Zhouliao (LI 12) Binao (LI 14) Jianyu (LI 15) Futu (LI 18) Yingxiang (LI 20)
3. The Stomach Meridian of Foot-Yangming
Sibai (ST 2) Juliao (ST 3) Dicang (ST 4) Jiache (ST 6) Xiaguan (ST 7) Touwei (ST 8) Renying (ST 9) Rugen (ST 18) Burong (ST 19) Liangmen (ST 21) Tianshu (ST 25) Guilai (ST 29) Biguan (ST 31) Futu (ST 32) Yinshi (ST 33) Liangqiu (ST 34) Dubi (ST 35) Zusanli (ST 36) Shangjuxu (ST 37) Tiaokou (ST 38) Xiajuxu (ST 39) Fenglong (ST 40) Jiexi (ST 41) Neiting (ST 44) Lidui (ST 45)
4. The Spleen Meridian of Foot-Taiyin
Yinbai (SP 1) Taibai (SP 3) Gongsun (SP 4) Shangqiu (SP 5) Sanyinjiao (SP 6) Lougu (SP 7) Dijie (SP 8) Yinlingquan (SP 9) Xuehai (SP 10) Jimen (SP 11) Fujie (SP 14) Daheng (SP 15) Dabao (SP 21)
5. The Heart Meridian of Hand-Shaoyin
Jiquan (HT 1) Shaohai (HT 3) Lingdao (HT 4) Tongli (HT 5) Yinxi (HT 6) Shenmen (HT 7) Shaofu (HT 8) Shaochong (HT 9)
6. The Small Intestine Meridian of Hand-Taiyang
Shaoze (SI 1) Houxi (SI 3) Wangu (SI 4) Yanglao (SI 6)

Zhizheng (SI 7) Xiaohai (SI 8) Jianzhen (SI 9) Naoshu (SI 10) Tianzong (SI 11) Bingfeng (SI 12) Quyuan (SI 13) Jianwaishu (SI 14) Jianzhongshu (SI 15) Tianchuang (SI 16) Tianrong (SI 17) Quanliao (SI 18) Tinggong (SI 19)

7. The Bladder Meridian of Foot-Taiyang

Jingming (BD 1) Zanzhu (BD 2) Quchai (BD 4) Tongtian (BD 7) Yuzhen (BD 9) Tianzhu (BD 10) Dazhu (BD 11) Fengmen (BD 12) Feishu (BD 13) Jueyinshu (BD 14) Xinshu (BL 15) Geshu (BL 17) Ganshu (BL 18) Danshu (BL 19) Pishu (BL 20) Weishu (BL 21) Sanjiaoshu (BL 22) Shenshu (BL 23) Qihai (BL 24) Dachangshu (BL 25) Guanyuanshu (BL 26) Xiaochangshu (BL 27) Pangguangshu (BL 28) Ciliao (BL 32) Chengfu (BL 36) Yinmen (BL 37) Weiyang (BL 39) Weizhong (BL 40) Gaohuang (BL 43) Shentang (BL 44) Yixi (BL 45) Geguan (BL 46) Weicang (BL 50) Zhishi (BL 52) Zhibian (BL 54) Heyang (BL 55) Chengjin (BL 56) Chengshan (BL 57) Feiyang (BL 58) Fuyang (BL 59) Kunlun (BL 61) Shenmai (BL 62) Shugu (BL 65) Zhiyin (BL 67)

8. The Kidney Meridian of Foot-Shaoyin

Yongquan (KI 1) Rangu (KI 2) Taixi (KI 3) Dazhong (KI 4) Zhaohai (KI 6) Fuli (KI 7) Jiaoxin (KI 8) Zhubin (KI 9) Yingu (KI 10) Dahe (KI 12) Qixue (KI 13) Shiguan (KI 18) Youmen (KI 21) Shufu (KI 27)

9. The Pericardium Meridian of Hand-Jueyin

Tianchi (PC 1) Quze (PC 3) Ximen (PC 4) Jianshi (PC 5) Neiguan (PC 6) Daling (PC 7) Laogong (PC 8) Zhongchong (PC 9)

10. The Sanjiao Meridian of Hand-Shaoyang

Guanchong (SJ 1) Yemen (SJ 2) Zhongzhu (SJ 3) Yangchi (SJ 4) Waiguan (SJ 5) Zhigou (SJ 6) Huizong (SJ 7) Sanyangluo (SJ 8) Tianjing (SJ 10) Qinglengyuan (SJ 11)

Naohui (SJ 13) Jianliao (SJ 14) Tianliao (SJ 15) Tianyou (SJ 16) Yifeng (SJ 17) Luxi (SJ 19) Jiaosun (SJ 20) Ermen (SJ 21) Erheliao (SJ 22) Sizhukong (SJ 23)

11. The Gallbladder Meridian of Foot-Shaoyang

Tongziliao (GB 1) Tinghui (GB 2) Shangguan (GB 3) Hanyan (GB 4) Xuanlu (GB 5) Xuanli (GB 6) Qubin (GB 7) Shuaigu (GB 8) Tianchong (GB 9) Wangu (GB 12) Yangbai (GB 14) Toulingqi (GB 15) Fengchi (GB 20) Jianjing (GB 21) Riyue (GB 24) Jingmen (GB 25) Daimai (GB 26) Wushu (GB 27) Weidao (GB 28) Juliao (GB 29) Huantiao (GB 30) Fengshi (GB 31) Xiyangguan (GB 33) Yanglingquan (GB 34) Yangjiao (GB 35) Waiqiu (GB 36) Guangming (GB 37) Yangfu (GB 38) Xuanzhong (GB 39) Qiuxu (GB 40) Zulinqi (GB 41) Xiashi (GB 43) Zuqiaoyin (GB 44)

12. The Liver Meridian of Foot-Jueyin

Dadui (LR 1) Xingjian (LR 2) Taichong (LR 3) Zhongfeng (LR 4) Ligou (LR 5) Xiguan (LR 7) Ququan (LR 8) Zhangmen (LR 13) Qimen (LR 14)

13. The Ren Meridian

Huiyin (RN 1) Qugu (RN 2) Zhongji (RN 3) Guanyuan (RN 4) Shimen (RN 5) Qihai (RN 6) Yinjiao (RN 7) Shenque (RN 8) Shuifen (RN 9) Xiawan (RN 10) Jianli (RN 11) Zhongwan (RN 12) Shangwan (RN 13) Juque (RN 14) Jiuwei (RN 15) Danzhong (RN 17) Xuanji (RN 21) Tiantu (RN 22) Lianquan (RN 23) Chengjiang (RN 24)

14. The Du Meridian

Changqiang (DU 1) Yaoshu (DU 2) Yaoyangguan (DU 3) Mingmen (DU 4) Jinsuo (DU 8) Zhiyang (DU 9) Lingtai (DU 10) Shendao (DU 11) Shenzhu (DU 12) Taodao (DU 13) Dazhui (DU 14) Yamen (DU 15) Fengfu (DU 16)

Naohu (DU 17) Houding (DU 19) Baihui (DU 20) Qiand-
ing (DU 21) Shangxing (DU 23) Shenting (DU 24) Suliao
(DU 25) Shuigou (DU 26) Duiduan (DU 27) Yinjiao (DU
28)

15. Extra acupoints

SishengSong (Ex-HV 1) Yintang (Ex-HV 3) Yuyao (Ex-HV
4) Taiyang (Ex-HV 5) Qiuhou (Ex-HV 7) Jinjun (Ex-HV
12) Yuye (Ex-HV 13) Yiming (Ex-HV 14) Jingbailao (Ex-
HV 15) Zigong (Ex-CA 1) Dingchuan (Ex-B 1) Jiaji (Ex-B
2) Weiwanxiashu (Ex-B 3) Yaoyan (Ex-B 7) Shiqizhui
(Ex-B 8) Yaoqi (Ex-B 9) Erbai (Ex-UE 2) Zhongquan
(Ex-UE 3) Zhongkui (Ex-UE 4) Dagukong (Ex-UE 5) Xi-
aogukong (Ex-UE 6) Baxie (Ex-UE 9) Sifeng (Ex-UE 10)
Shixuan (Ex-VE 11) Heding (Ex-LE 2) Baichongwo (Ex-LE
3) Xiyan (Ex-LE 5) Dannang (Ex-LE 6) Lanwei (Ex-LE
7) Bafeng (Ex-LE 10)

腧穴总论

一、腧穴的概念、命名与分类

(一)腧穴的概念

腧穴是脏腑经络之气输注于体表的部位,是针灸防治疾病的刺激部位。在历代文献中,腧穴有“砭灸处”、“节”、“会”、“骨孔”、“气穴”、“穴位”等不同名称。《灵枢·九针十二原》篇在论述腧穴时说:“节之交,三百六十五会……所言节者,神气之所游行出入也。”说明腧穴不是孤立于体表的点,而是与经络脏腑之气密切联系的。

(二)腧穴的命名

《千金翼方》指出:“凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意。”腧穴的名称不仅有其中医学意义,也是古代灿烂文化的一部分。掌握腧穴命名的意义,有助于熟悉腧穴的部位及治疗作用。腧穴的命名,大致分以下三类。

1. 自然类 ①以天文命名者,如日月、上星、太白等;②以地貌命名者,腧穴处似山陵丘墟者,如承山、大陵、商丘、丘墟等;似谷溪沟渠者,如合谷、后溪、水沟、经渠等;似海洋池泉者,如小海、尺泽、曲池、涌泉等;似街道市廊者,如气街、水道、风市、步廊等。

2. 物象类 ①以动物名称命名者,如鱼际、鱼腰、伏兔、犊鼻等;②以植物名称命名者,如丝竹空、攒竹等;③以建筑物名称命名者,如库房、地仓、气户等。

3. 人体类 ①以解剖部位命名者,如大椎、完骨、心俞、肺俞等;②以人体某种功能命名者,如承浆、听会、听宫、血海、气海等;③以腧穴功能作用命名者,如光明、迎香、归来、水分等;④以阴阳属性命名者,如阴陵泉、阳陵泉、三阴交、三阳络等。

(三)腧穴的分类

人体的腧穴很多,概括起来可分为经穴奇穴和阿是穴三类。

1. 经穴 即分布于十二经脉及任、督二脉上并在文献中已归属于十四经中的腧穴。经穴的特点:有一定位置和名称,有一定经属,其主治作用广泛,是腧穴的主要部分。现有经穴 361 个,绝大部分是晋代以前发现的。

2. 奇穴 又称“经外奇穴”。奇穴是指有一定穴名,又有明确的位置,但文献中尚未列入十四经的腧穴。这些腧穴对某些病证具有较好的疗效,故称奇穴。奇穴与经络系统仍有密切关系。如印堂穴与督脉;太阳穴与手少阳三焦经等。

3. 阿是穴 “阿”有痛的意思,因其按压痛处病人会“阿阿”发声,故名“阿是”。此类穴首载于唐代《千金要方》,书中以痛点取穴、快感取穴为特点。阿是穴没有固定位置,无具体名称,而是以压痛点或其他反应点作为针灸部位。阿是穴多位于病

变附近,也可在与其距离较远的部位。

二、腧穴的主治作用

腧穴的主治作用,又称腧穴的主治规律。腧穴的作用,与经络脏腑有密切关系,即“经络所通,主治所及”。

(一)近治作用

腧穴的近治作用,即人体腧穴均能治疗所在部位及邻近脏腑及体表的局部病证。包括对体表和内脏的主治,这是人体所有腧穴的主治共性。如头面部腧穴,大多能治疗局部疾患。睛明、四白位于眼区,均能治疗眼疾;听宫、听会、翳风位于耳区,均能治疗耳病等。

(二)远治作用

腧穴的远治作用,是十四经腧穴主治作用的基本规律。在十四经腧穴中,尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的腧穴,不仅能治疗局部病证,而且还可以治疗本经循行所及的远隔部位的脏腑、五官九窍等的病证,有的腧穴甚至具有影响全身的作用。例如合谷穴,不仅能治疗手腕部病证,而且能治疗颈部和头面五官病证,同时,还能治疗外感病的发热;足三里穴不仅能治疗下肢病证,而且对调整消化系统的功能,甚至对人体防卫、免疫反应方面都具有良好的作用。

(三)特殊作用

1. 双相良性调整作用 针刺某些腧穴,对机体的不同机能状况起着双相性的良性调整作用。例如心动过速时,针刺内关穴有减慢心率,使之恢复正常的作

用;反之,当心动过缓时,针刺内关穴,又有增加心率,使之恢复正常的作

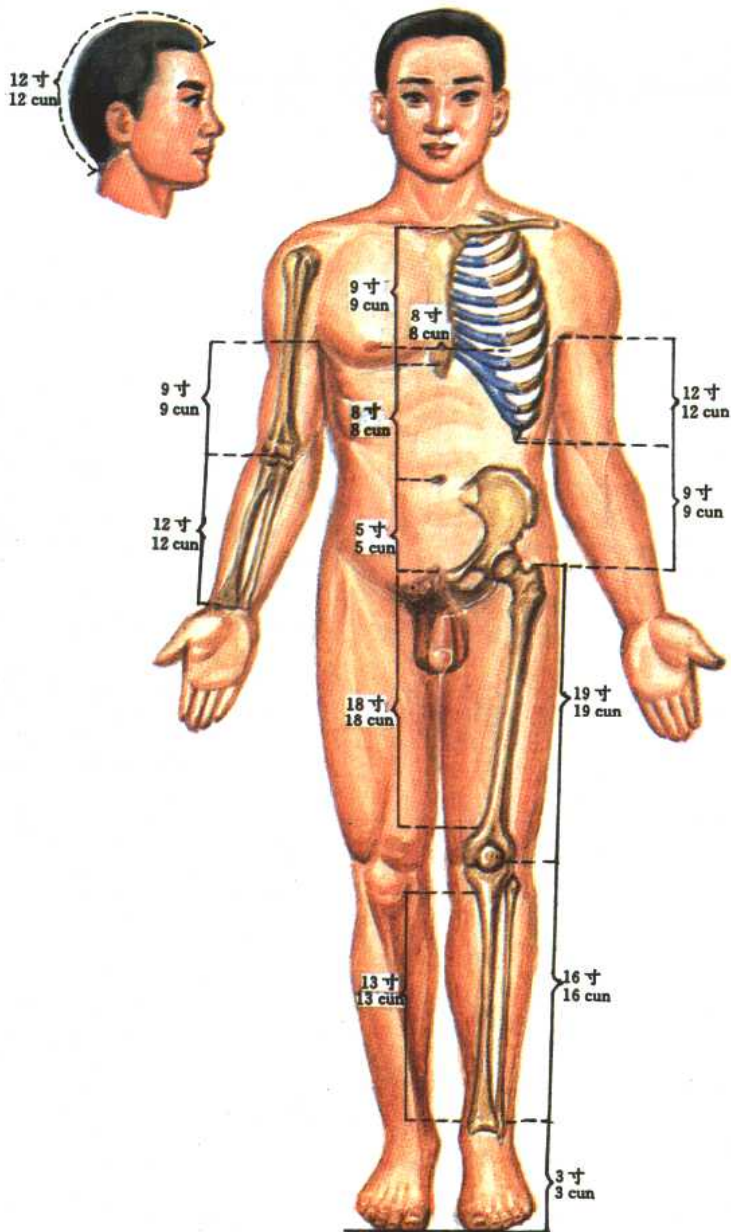
2. 相对特异性作用 科学实验证明,某些腧穴具有相对特异性作用,即某腧穴对某脏腑或体表各部病证,具有优于其他腧穴疗效的作用。如内关穴治心脏病、足三里治胃病、天枢穴治泄痢、至阴穴矫正胎位等。

三、腧穴的定位法

在临证中,治疗效果与取穴位置是否正确有着十分重要的关系。为了准确定位,必须掌握腧穴定位方法。目前,腧穴的定位方法有骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸法和简便取穴法四种。

(一)骨度分寸法

骨度分寸法,古称“骨度法”,此法是以骨节为主要标志来测量人体各部的长短,并以该尺寸按比例折算,作为定穴的标准。不论身材高矮、胖瘦,均可按照此法来测量。全身主要骨度折量寸见表1。



常用骨度分寸示意图

表 1

常用骨度分寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说 明
头 面 部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直寸	
	第7颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3	直寸	
	眉间(印堂)→后发际正中→第7颈椎棘突下(大椎)	18	直寸	
	前两额发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部位经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸 腹 部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉穴纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点→第11肋游离端(章门)	12	直寸	用于确定胁肋部经穴的纵向距离