

上海中医学院出版社





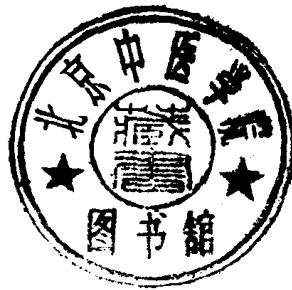
常用穴位解剖基础

(针灸必读)

严振国 主编

编写小组

- 组长：严振国 (上海中医学院)
组员：尚景舜 (黑龙江中医学院)
彭承义 (贵阳中医学院)
林光琪 (广西中医学院)
聂绪发 (湖北中医学院)
张学祥 (山东中医学院)
张作涛 (贵阳中医学院)
张建华 (上海中医学院)
糜竞华 (上海中医学院附属龙华医院)



上海中医学院出版社

1196103

常用穴位解剖基础(针灸必读)

严振国 主编

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11.5 字数 280,000

1990 年 3 月第 1 版 1990 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—12,000 本

ISBN 7-81010-092-0/K·91

定价: 3.80 元

前 言

《常用穴位解剖基础——针灸必读》是一本解剖学与针灸学相结合的跨学科著作，体现出中西医结合、临床医疗与基础医学相结合的特点。本书主要内容有十四经脉循行径路和穴位名称，上肢应用解剖和上肢36个常用穴位断面解剖，下肢应用解剖和下肢38个常用穴位断面解剖，头部应用解剖和头部26个常用穴位断面解剖，颈部应用解剖和颈部6个常用穴位断面解剖，躯干部应用解剖及躯干部36个常用穴位断面解剖，应慎重进针的穴位概述以及15个应慎重进针穴位的断面解剖等，共计157个穴位。本书中穴位解剖图文资料主要参考由我主编的几本《经穴断面解剖图解》和《经穴层次解剖图解》等专著。常用穴位均以图文密切配合的形式，较细致地描述其形态结构特点，并阐明每一结构的神经支配及其中枢节段分布，对某些邻近重要器官的穴位均标明其安全针刺的深度、方向及角度，以免临床上盲目针刺而发生意外。

本书具体分工：彭承义副教授编写各局部的应用解剖及四肢部经脉循行路线；林光琪副教授、聂绪发、张学祥、张作涛等讲师编写全身常用穴位断面解剖；尚景舜副教授、张学祥讲师编写应慎重进针的穴位解剖；严振国教授编写绪论和常用穴位断面解剖，并提供编绘穴位断面解剖的全部图稿和科研文字资料。张建华讲师及糜竞华副主任医师编写十四经脉循行径路和穴位名称、腧穴定位方法，并增补部分常用穴位断面解剖，改写了应用解剖体表标志的中医术语，并协助主编完成统一编排整理、审修校对引线注字、版面安排等工作。本书绘图工作由张湛、张兆丰同志承担。

本书在编写过程中，得到上海中医学院出版社和解剖学教研室同志们的热情帮助，在此表示衷心的感谢。

本书可供针灸医师临床应用、医学院校和卫校师生应用于针灸教学、函授和夜大医学生以及社会办学和自学针灸者应用与参考。

我受卫生部委托，于今年2月到7月在本院举办经穴解剖高级师资培训班，上述作者是该班部分优秀学员。由于学习任务繁重，故参加编写时间非常短促，因此本书难免存在缺点和不足之处，敬请诸位同道和广大读者批评指正。

上海中医学院教授 严振国
解剖教研室主任

于1988年12月

目 录

前言	1
绪论	1
第一章 十四经脉循行径路和穴位名称	4
第一节 手三阴经和手三阳经循行径路和穴位名称	4
一、手三阴经循行径路和穴位名称	4
(一) 手太阴肺经循行径路和穴位名称	4
(二) 手少阴心经循行径路和穴位名称	4
(三) 手厥阴心包经循行径路和穴位名称	5
二、手三阳经循行径路和穴位名称	5
(一) 手阳明大肠经循行径路和穴位名称	5
(二) 手太阳小肠经循行径路和穴位名称	6
(三) 手少阳三焦经循行径路和穴位名称	7
第二节 足三阴经和足三阳经循行径路和穴位名称	8
一、足三阴经循行径路和穴位名称	8
(一) 足太阴脾经循行径路和穴位名称	8
(二) 足少阴肾经循行径路和穴位名称	9
(三) 足厥阴肝经循行径路和穴位名称	9
二、足三阳经循行径路和穴位名称	10
(一) 足阳明胃经循行径路和穴位名称	10
(二) 足太阳膀胱经循行径路和穴位名称	11
(三) 足少阳胆经循行径路和穴位名称	13
第三节 任脉和督脉循行径路和穴位名称	14
一、任脉循行径路和穴位名称	14
二、督脉循行径路和穴位名称	14
附: 腧穴定位方法	14
第二章 上肢	18
第一节 上肢应用解剖	18
一、肩部	18
(一) 腋腔	18
(二) 三角肌区	19
二、臂部	20
(一) 臂前区和肘窝	20
(二) 臂后区	20

三、前臂.....	22
(一) 前臂前区	22
(二) 前臂后区	24
四、腕和手.....	25
(一) 腕前及手前区	25
(二) 腕背及手背区	26
第二节 上肢常用穴位断面解剖.....	26
一、巨骨.....	26
二、臑俞.....	27
三、肩前.....	27
四、极泉.....	28
五、肩髃.....	29
六、肩贞.....	30
七、肩髃.....	30
八、臂臑.....	31
九、肘髃.....	31
十、天井.....	32
十一、曲池.....	33
十二、尺泽.....	33
十三、少海.....	34
十四、郄门.....	35
十五、温溜.....	35
十六、间使.....	36
十七、支沟.....	37
十八、内关.....	38
十九、外关.....	38
二十、列缺.....	39
二十一、灵道.....	40
二十二、阳溪.....	40
二十三、阳池.....	41
二十四、太渊.....	42
二十五、大陵.....	42
二十六、神门.....	43
二十七、合谷.....	43
二十八、劳宫.....	44
二十九、外劳宫.....	46
三十、中渚.....	46
三十一、后溪.....	46
三十二、四缝.....	47

三十三、八邪	47
三十四、少商	47
三十五、少泽	48
三十六、十宣	48
第三章 下肢	49
第一节 下肢应用解剖	49
一、股部及臀	49
(一) 股前区和股内侧区	49
(二) 臀部	50
(三) 股后部及腘窝	53
二、小腿及足	54
(一) 小腿前面、外侧面及足背	54
(二) 小腿后部及足底	55
第二节 下肢常用穴位断面解剖	55
一、居髎	55
二、环跳	56
三、阴廉	57
四、承扶	58
五、殷门	59
六、风市	59
七、伏兔	61
八、血海	62
九、梁丘	62
十、曲泉	62
十一、犊鼻	64
十二、委中	65
十三、阴陵泉	65
十四、阳陵泉	66
十五、足三里	67
十六、胆囊穴	68
十七、阑尾穴	69
十八、上巨虚	69
十九、丰隆	70
二十、承山	71
二十一、蠡沟	72
二十二、筑宾	72
二十三、三阴交	73
二十四、复溜	73

二十五、悬钟	74
二十六、太溪	75
二十七、商丘	76
二十八、解溪	77
二十九、昆仑	78
三十、丘墟	78
三十一、足临泣	78
三十二、公孙	79
三十三、太冲	80
三十四、涌泉	81
三十五、束骨	81
三十六、内庭	82
三十七、至阴	83
三十八、隐白	83

第四章 头部 84

第一节 头部应用解剖 84

一、颅部	84
(一) 颅顶	84
(二) 颞区	85
二、面部	85
(一) 前部及外侧部	85
(二) 眶区	89

第二节 头部常用穴位断面解剖 90

一、百会	90
二、上星	91
三、头维	91
四、颊车	91
五、印堂	93
六、阳白	93
七、攒竹	93
八、鱼腰	94
九、丝竹空	94
十、球后	95
十一、瞳子髎	95
十二、颧髎	96
十三、迎香	97
十四、上迎香	97
十五、素髎	98

十六、禾髎	99
十七、翳风	100
十八、水沟	100
十九、地仓	101
二十、承浆	101
二十一、挟承浆	102
二十二、太阳	102
二十三、下关	103
二十四、听会	103
二十五、耳门	104
二十六、听宫	105
第五章 颈部	107
第一节 颈部应用解剖	107
一、颈前部	107
(一)颈前部浅层结构	107
(二)颈前区	107
(三)胸锁乳突肌区	108
二、颈外侧区和颈根部	109
(一)颈外侧区	109
(二)颈根部	109
第二节 颈部常用穴位断面解剖	110
一、廉泉	110
二、扶突	110
三、翳明	111
四、天牖	113
五、天容	113
六、天柱	114
第六章 躯干	116
第一节 躯干部应用解剖	116
一、脊柱区	116
(一)脊柱区软组织	116
(二)脊柱	118
二、胸部	119
(一)胸壁	119
(二)胸腔内脏体表投影	120
三、腹部	123
(一)腹前外侧壁	124

(二)腹部重要脏器的位置和毗邻·····	124
----------------------	-----

第二节 躯干部常用穴位断面解剖·····	125
-----------------------------	------------

一、中府·····	125
二、璇玑·····	127
三、膻中·····	128
四、大椎·····	128
五、陶道·····	129
六、中脘·····	129
七、命门·····	129
八、腰阳关·····	130
九、气海·····	131
十、关元·····	131
十一、中极·····	132
十二、曲骨·····	133
十三、长强·····	133
十四、期门·····	134
十五、章门·····	134
十六、天枢·····	135
十七、归来·····	136
十八、子宫穴·····	136
十九、气冲·····	137
二十、定喘·····	138
二十一、风门·····	138
二十二、肺俞·····	138
二十三、膈俞·····	140
二十四、曲垣·····	140
二十五、天宗·····	140
二十六、肝俞·····	141
二十七、胆俞·····	142
二十八、脾俞·····	143
二十九、胃俞·····	143
三十、肾俞·····	144
三十一、大肠俞·····	144
三十二、小肠俞·····	145
三十三、膀胱俞·····	146
三十四、上髎·····	146
三十五、次髎·····	146
三十六、秩边·····	147

第七章 慎重进针的穴位	149
第一节 慎重进针穴位概述	149
第二节 慎重进针穴位的断面解剖	149
一、睛明.....	149
二、承泣.....	152
三、四白.....	153
四、人迎.....	155
五、颈臂.....	155
六、缺盆.....	157
七、肩井.....	157
八、天突.....	158
九、风池.....	160
十、风府.....	161
十一、哑门.....	162
十二、乳根.....	163
十三、日月.....	165
十四、心俞.....	167
十五、育门.....	168

绪 论

一、针灸学简史

针灸学是中国医药学的一个重要组成部分。应用针刺和艾灸的方法治病,既要做到取穴准确,又要根据病情和穴位的特点,恰当地运用针刺方法。针灸治病必须通过体表的穴位来疏通经络,调和气血,从而发挥作用,因此如何准确掌握穴位位置和定穴方法是取得针灸疗效的一个重要环节。公元前5~3世纪我国古典医书《黄帝内经》中记载的穴位总数只有295个,其中单穴25个,双穴135 $\times$ 2,并阐明人体分布的经络系统,内部通向脏腑,外部联系全身穴位;到公元282年,晋代皇甫谧编写的《针灸甲乙经》一书是一部早期的针灸学专著,记载了全身穴位名称349个,其中单穴49个,双穴300 $\times$ 2;此后,历代针灸书籍记载穴位的数目续有增加,如公元1026年宋代王惟一的《铜人腧穴针灸图经》记载354个穴名,其中单穴51个,双穴303 $\times$ 2,并铸造了我国第一座经穴铜人模型;公元1601年明代杨继洲编写的《针灸大成》,记载359个穴名,其中单穴51个,双穴308 $\times$ 2;到公元1742年,清代《医宗金鉴·刺灸心法要诀》一书记载361穴名,其中单穴52个,双穴309 $\times$ 2。各书对穴位的位置及其与经络的联系都有具体叙述。解放以来,我国政府正确贯彻执行党的中医政策,针灸在临床上得到广泛的应用,又发现了许多新穴。1971年我国发表了针刺麻醉成功的消息,有力地推动了针灸、针麻原理研究的深入开展,从此这门古老而又有新发展的针灸医学成为国际文化交流和合作的一项重要内容。

二、经穴解剖概况和本书的特色

近代对针灸的研究,多数是从穴位入手,而穴位的形态学基础首先会引起人们的注意。不同的穴位都有不同的解剖结构,以不同的深度、方向、角度针刺穴位所涉及的解剖结构又必各有差异。如何从临床实际出发,对全身穴位进行解剖观察,并加以具体描绘和解说,是很有必要的。

近30年来,国内外学者对穴位形态结构的研究曾做过不少工作,也有过一定数量的文字记载,但所进行的穴位解剖,大多是采用层次解剖法。用层次解剖法研究穴位的解剖结构,穴位结构常因观察时翻动而移位,故不能更正确地反映针刺的自然解剖层次和结构位置,更不能图解表达从皮肤到针尖的针刺途径。鉴于上述情况,我室的研究工作是按骨度分寸折量法及针灸临床常用的取穴法,先在尸体上标经定穴,经零下30 $^{\circ}\text{C}$ ~50 $^{\circ}\text{C}$ 冰冻后再通过穴位作多种断面,以反映在各种角度、深度、范围进针时所涉及的解剖层次结构。

通过对穴位断面解剖的观察分析,在不破坏断面层次结构的情况下,辨明解剖结构及针刺的关系,以及用层次解剖的方法来研究穴位层次结构,经过整理后我室编绘成的几本《经穴断面解剖图解》和《经穴层次解剖图解》,为编写本书的主要资料依据,本书共收载常用穴位142个,应慎重进针穴位15个,共157个穴名,以断面形式表示,并以图文配合的方式,较细致地描述其形态结构特点,并阐明每一结构的神经支配及其中枢节段分布,对某些邻近重要器官而应慎重进针的穴位,均标明其安全针刺的深度、方向及角度,以避免临床上盲目针刺而发生意外。

三、经穴解剖著作书目和科研动态

党的十一届三中全会以来,我国科技卫生、教育事业得到了迅速的发展,在穴位解剖方面的专著和论文也相继出版或发表,给编写本书提供了资料。近十年来出版的穴位解剖专业主要参考书籍如下:(1)《经穴断面解剖图解》(上肢部分),严振国主编,上海科技出版社1983年;(2)《经穴断面解剖图解》(下肢部分),严振国主编,上海科技出版社1986年;(3)《经穴断面解剖图解》(头颈胸部),严振国主编,上海科技出版社1989年;(4)《针灸经穴图》吴绍德、李鼎定穴、严振国解剖设计,上海科技出版社,有中、英、日、法、德、西班牙6种文版,1980年;(5)《折迭式经穴层次解剖图解》(上肢分册),严振国主编,上海科技出版社1986年;(6)《折迭式经穴层次解剖图解》(下肢分册),严振国主编,上海科技出版社,1986年;(7)《折迭式经穴层次解剖图解》(头颈分册),严振国主编,上海科技出版社,1986年;(8)《折迭式经穴层次解剖图解》(躯干分册),严振国主编,上海科技出版社,1986年;(9)《穴位CT断面解剖图解》(上肢部分),严振国主编,上海科技出版社即将出版;(10)《穴位CT断面解剖图解》(下肢部分),严振国主编,上海科技出版社即将出版;(11)《正常人体解剖学》全国教材,邱树华主编,韩玉清、严振国副主编,上海科技出版社,1986年;(12)《解剖生理学》全国教材,邱树华主编,韩玉清、严振国副主编,上海科技出版社,1986年;(13)《针灸解剖学图谱》浙江医科大学、浙江中医学院编,浙江人民出版社,1978年;(14)《针灸穴位解剖图谱》,山东医科大学、山东中医学院编,山东科技出版社,1979年;(15)《应用解剖与穴位层次结构》严振国编,中医学院讲义;(16)《外伤科实用解剖学》,严振国编,中医学院讲义;(17)《尸体解剖实习指导——结合穴位》严振国编,中医学院讲义。另外严振国发表《承泣穴的解剖学研究》、《睛明穴的解剖研究》、《人迎穴的断面解剖研究》等穴位解剖科研论文数十篇以及国内外有关的其他论文。上海中医学院已初步建立了经穴断面解剖陈列室,并受卫生部委托已于1987年上半年开办全国高等中医院校《经穴解剖学》师资进修班,为期半年,这对推广经穴解剖学有积极的意义。本书的出版,是办班成果之一。兄弟院校之间进行校间经验交流,对促进相互学习和业务提高是非常有益的。

上海中医学院解剖教研室前几年应用“蓝点定位法”结合针感在截肢上观察穴位的显微结构;还应用电子计算机体层扫描摄影(简称CT)等技术结合断面解剖在针灸穴位上的应用,摄有“穴位CT断面解剖图象”;对体表标志与针灸定穴的关系等方面也进行了研究,其科研资料经过总结后,相继出版了几本专著,是解剖学、针灸学与CT放射学相结合的跨学科著作。通过科研已经开设具有中医特色的跨学科的新型课程5门:《经穴断面解剖学》、《经穴层次解剖学》、《经穴CT扫描图象解剖学》、《中医伤外科实用解剖学》、《中枢神经系统解剖学(结合针刺穴位)》,与其他学院合作开设《学科新进展讲座》。全国各中医院校科研工作也欣欣向荣地发展,如在中枢神经解剖学方面,北京中医学院等做了大量的工作,取得了丰富的成果;广州中医学院在经络穴位方面,黑龙江、山东、浙江、湖南、湖北、南京、天津等中医学院在穴位解剖方面;贵阳中医学院在中医解剖发展史方面;上海中医学院在古今解剖名词对照等方面均取得了一定的成绩。其他兄弟院校在中医解剖学方面也做了许多科研和教学工作。根据目前的工作和今后发展的方向,大体可分为以下几方面的工作,在教学方面除进一步改革系统解剖学、局部解剖学课程外,进一步提高现在已经能够开设的具有中医特色新型学科的质量,并通过科研再开设一些新型学科或讲座。在科研方面发展趋势为:(1)穴位形态和机能综合研究方面:除应用经穴层次解剖法、经穴断面解剖法、穴位CT扫描图象解剖、穴位组织结构和感受器观察等外,还通过组化、电镜、HRP、放射自显影、微量元素测定、电生

理、眼电图、免疫、生化等多学科多领域横向联系、相互交叉渗透，从大体、光镜、电镜到分子和量子生物学水平，从尸体到活体，从形态到机能，从基础到临床的综合研究方面将取得更大的成绩。(2) 经穴形态立体构筑方面的研究：研究穴位各层次血管、神经、肌肉的立体配布。(3) 中医临床实用解剖方面的研究：结合推拿、针灸、伤科、中医外科、痔科、中医五官科等各门学科，应用上述各种手段，结合常见病种来研究各科所需解剖知识，使解剖学为中医各科服务，形成突出中医特色的各类解剖学。(4) 中医解剖文献整理和同身寸体调等方面。随着教学和科研工作逐步深入，中西医结合解剖学将会取得更大的成就。

第一章 十四经脉循行径路和穴位名称

第一节 手三阴经和手三阳经循行径路和穴位名称

一、手三阴经循行径路和穴位名称

(一)手太阴肺经循行径路和穴位名称(图1-1)

1. 手太阴肺经循行径路

起始于中焦，向下联络大肠，回向上行走至贲门部，穿过膈肌，属于肺。从“肺系”横出腋下，沿臂内侧（解剖位时为前外侧），走行在手少阴、手厥阴经之前，到肘关节前方肱二头肌腱外侧，下行于前臂内侧（解剖位时为桡侧）骨边缘，进入桡腕关节桡动脉搏动处，走向鱼际部，循拇指桡侧到指端。

一支脉，从桡腕关节后方桡骨茎突的上方分出，走向手背，沿食指桡侧到指端。

2. 手太阴肺经的穴位名称

中府、云门、天府、少商、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

(二)手少阴心经循行径路和穴位名称(图1-1)

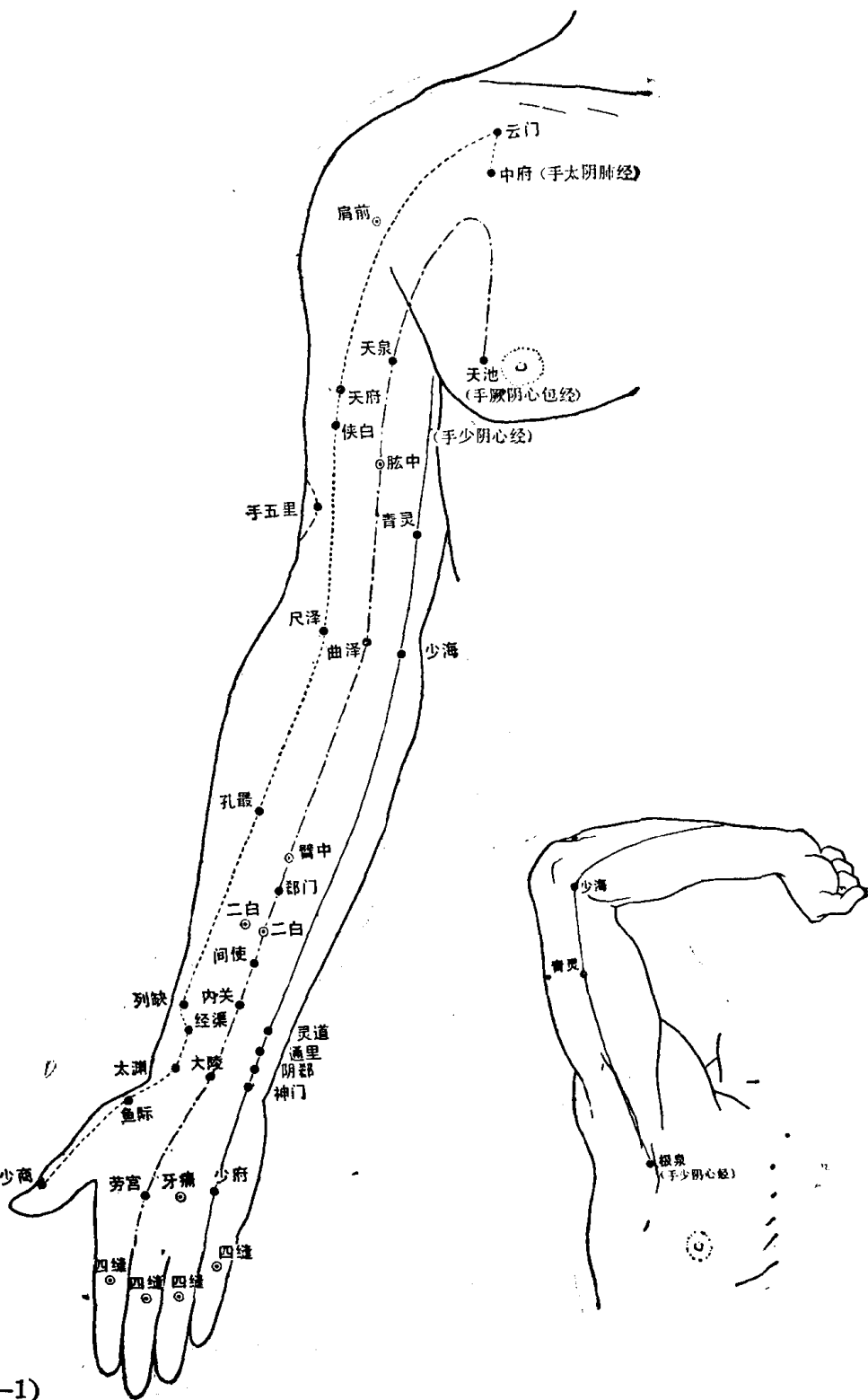


图1-1 上肢前面手三阴经穴位

1. 手少阴心经循行径路

从心中起始，属心系，穿过膈肌，联络小肠。

它的分支从心系分出，沿食管的两侧上行，联系目系。外行的主干，从心系出，入肺，向下出腋下，循臂内侧，走行于手太阴、手厥阴经之后方，经肘关节内侧缘到前臂的尺侧缘，抵达豌豆骨处进入掌中，沿小指的桡侧到该指的指端。

2. 手少阴心经的穴位名称

极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

(三)手厥阴心包经循行径路和穴位名称(图1-1)

1. 手厥阴心包经循行径路

起始于胸中，出来归属于心包络，通过膈肌，历经胸部、上腹和下腹，络于三焦。

外行的分支：沿胸内出胁部，在腋下3寸处向上走行到腋下，沿臂内侧走行于手太阴经和手少阴经之间，下行至肘窝肱二头肌腱的内侧，行于前臂桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，进入掌中，沿中指桡侧到指端。

分支从掌中分出，循无名指到其末端。

2. 手厥阴心包经的穴位名称

天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。

二、手三阳经循行径路和穴位名称

(一)手阳明大肠经循行径路和穴位名称(图1-2、3)

1. 手阳明大肠经循行径路

起始于示指桡侧端，沿示指的桡侧缘上行，走行于第一、二掌骨之间，进入拇长伸肌腱和拇短伸肌腱之间，沿前臂的桡侧上行，经肘关节的外侧，臂外侧前部，上肩，循肩峰前面，向后到第七颈椎棘突下，再向前下，走行到锁骨上窝，络肺，穿过膈肌，归属于大肠。

它的分支：从锁骨上窝上行颈旁，贯穿面颊进入下齿中，出来挟口旁，左右经脉交会于人中，左边的交叉到右边，右边的交叉到左边，夹鼻孔旁。

2. 手阳明大肠经的穴位名称

商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、禾髎、迎香。

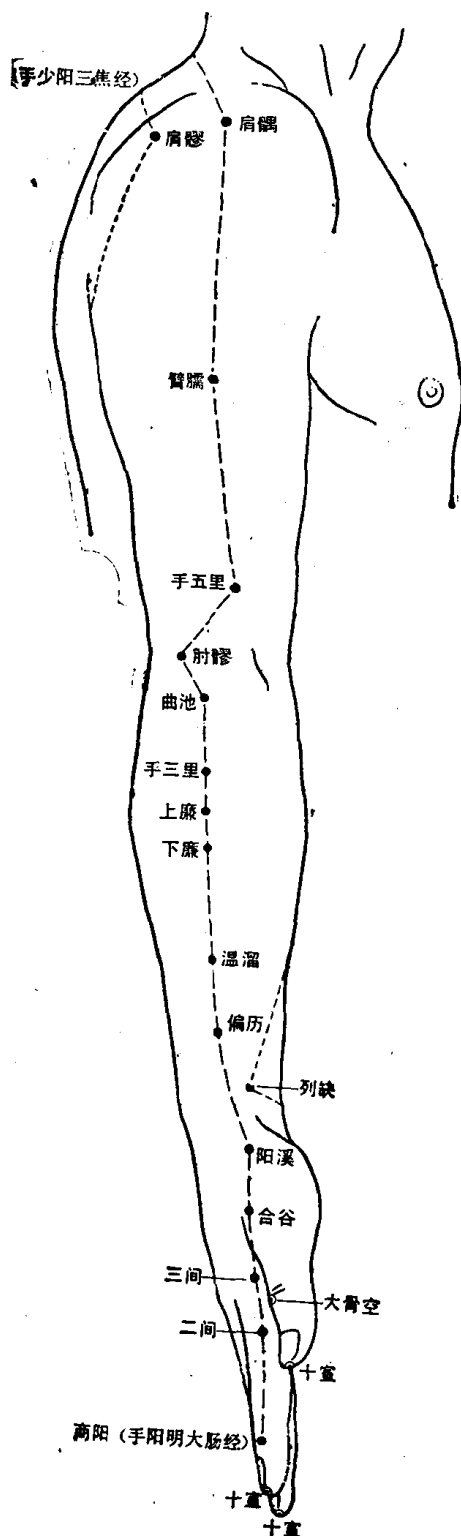


图1-2 上肢外侧大肠经穴位

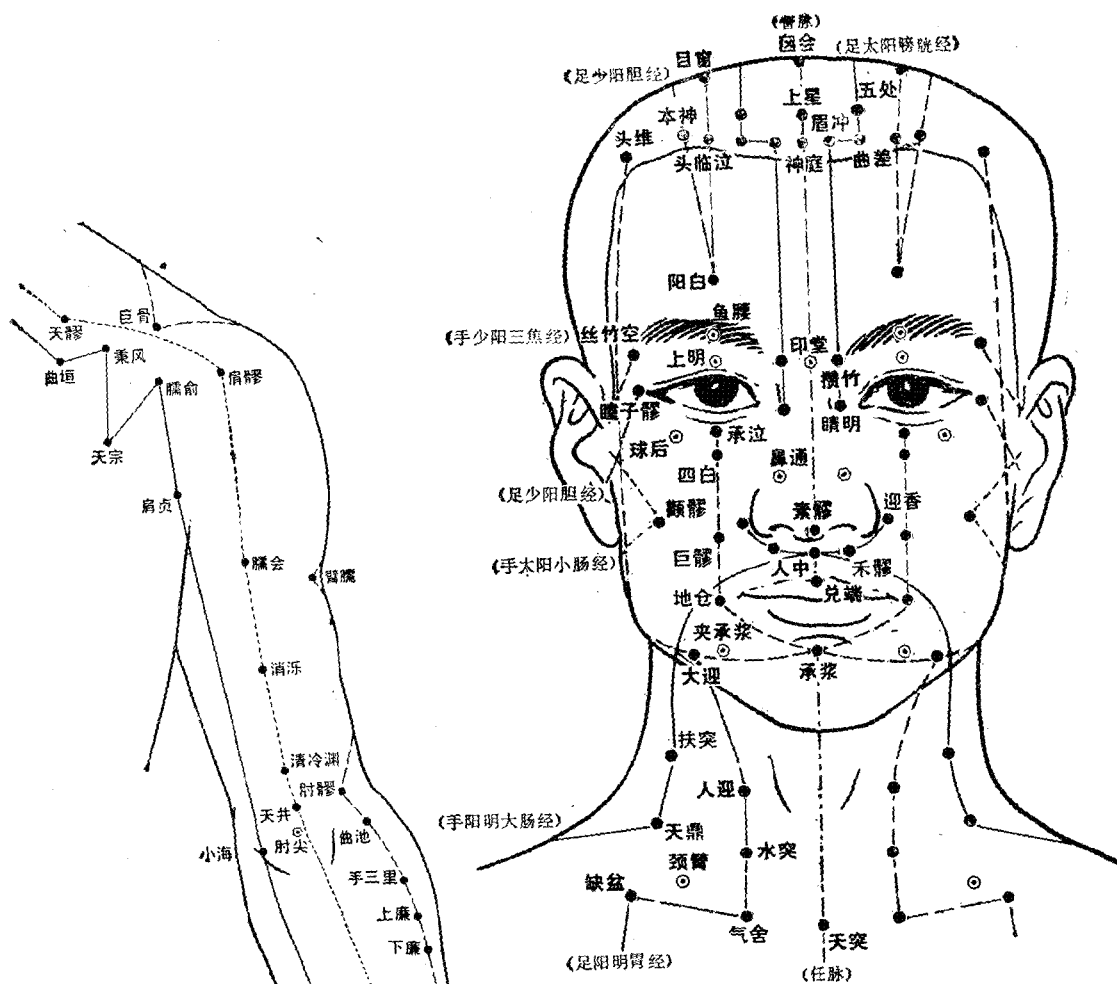


图1-3 头颈前面手、足三阳经、任、督脉穴位

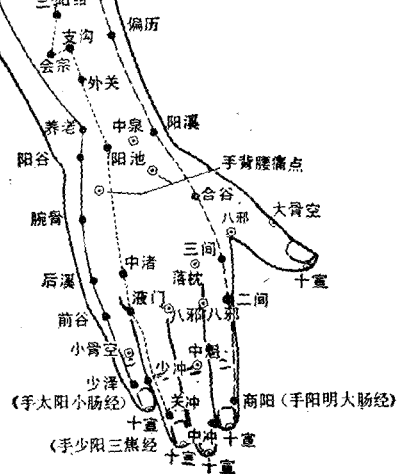


图1-4 上肢背面手三阳经穴位