

针灸临床取穴图解

北京中医学院编

人民卫生出版社

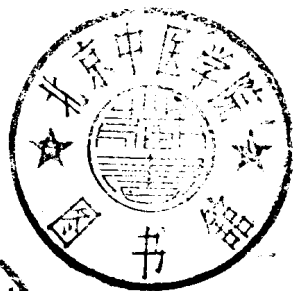
样 本 库

毛 主 席 语 录

救死扶伤，实行革命的人道主义

白求恩同志毫不利己专门利人的精神，表现在他对工作的极端的负责任，对同志对人民的极端的热忱。每个共产党员都要学习他。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。



1050181

1033714

(1)

再 版 说 明

经过三年多的无产阶级文化大革命的战斗洗礼，医疗卫生工作在伟大领袖毛主席关于“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的光辉指示下，在“九大”精神的鼓舞下，呈现了一片大好的革命形势，广大农村实行了“合作医疗制”，大批“赤脚医生”应用简便有效的疗法为贫下中农服务。这是毛主席的无产阶级革命路线在医疗卫生工作上的又一伟大胜利。

在这样一个新的形势下，为帮助农村基层卫生人员在学习针灸中解决正确取穴问题，以及掌握针灸疗法的基本知识，我们对本书作了修订，重新出版。

本书在取穴方面的编写原则是：

一、为便于临床实用，不全面介绍十四经穴和经外奇穴；共选择常用经穴一百七十二个，经外奇穴二十六个，共一百九十八个。

二、取穴方法，以体表定位为主。除个别穴位外，对于解剖部位以及血管、神经分布等，均不讲述。并且尽量介绍一些简便取穴方法。

三、书中各穴，不作文献考据；基本是根据我们临床习用而定位的。

四、一穴有几种取法的，就介绍几种取法，以供选择应用。

五、本书有文有图，文图互为参照。而每图特别着重绘出穴位的特定标志，便于理解穴位的确切位置。

本书在其他方面的编写原则是：只简要介绍一些针灸的基本知识和简要治疗问题，以作临床上的参考。

本书由于编写水平有限，时间也较仓促，不免有不当的地方，希读者提出宝贵意见，帮助我们再版时修订、改进。

北京中医学院

一九六九年九月

目 录

怎样取穴·····	1
一、手太阴肺经·····	7
中府(7) 尺泽(8) 孔最(9) 列缺(9) 太渊(10)	
鱼际(10) 少商(11)	
二、手阳明大肠经·····	12
商阳(12) 二间(13) 三间(13) 合谷(13) 阳溪(14)	
偏历(15) 手三里(15) 曲池(15) 臂臑(17) 肩髃(17) 迎香(18)	
三、足阳明胃经·····	19
四白(20) 地仓(20) 颊车(20) 下关(21) 头维(21)	
梁门(22) 天枢(22) 大巨(22) 水道(22) 髀关(22)	
伏兔(23) 阴市(24) 梁丘(24) 犊鼻(24) 足三里(24)	
上巨虚(25) 下巨虚(26) 丰隆(26) 解溪(26)	
陷谷(26) 内庭(27) 厉兑(27)	
四、足太阴脾经·····	28
隐白(28) 公孙(29) 商丘(29) 三阴交(29) 阴陵泉(30)	
血海(30) 大横(31)	
五、手少阴心经·····	32
少海(32) 灵道(33) 通里(33) 阴郛(33) 神门(34)	
少府(34) 少冲(35)	
六、手太阳小肠经·····	36
少泽(36) 后溪(37) 腕骨(37) 阳谷(37) 养老(38)	
支正(38) 小海(39) 肩贞(39) 臑俞(40) 天宗(40)	
秉风(40) 肩外俞(40) 肩中俞(41) 髃髎(41) 听宫(41)	

- 七、足太阳膀胱经.....42
 睛明(43) 攒竹(43) 大杼(43) 风门(44) 肺俞(45)
 心俞(45) 膈俞(45) 肝俞(45) 胆俞(45) 脾俞(46)
 胃俞(46) 三焦俞(46) 肾俞(46) 大肠俞(46) 关元
 俞(47) 小肠俞(47) 膀胱俞(47) 上髎、次髎、中髎
 下髎(47) 膏肓俞(48) 志室(48) 秩边(48) 承
 扶(48) 殷门(49) 委中(49) 承山(49) 飞扬(50)
 昆仑(50) 申脉(50) 至阴(51)
- 八、足少阴肾经.....52
 涌泉(52) 然谷(53) 太溪(53) 大钟(54) 照海(54)
 复溜(54) 阴谷(54)
- 九、手厥阴心包经.....56
 曲泽(56) 郄门(57) 间使(58) 内关(58) 大陵(58)
 劳宫(58) 中冲(59)
- 十、手少阳三焦经.....60
 关冲(61) 液门(61) 中渚(61) 阳池(61) 外关(62)
 支沟(62) 天井(63) 肩髃(63) 翳风(63) 耳门(64)
 丝竹空(64)
- 十一、足少阳胆经.....65
 瞳子髎(66) 听会(66) 阳白(66) 风池(66) 肩
 井(67) 带脉(67) 居髎(68) 环跳(68) 风市(69)
 膝阳关(69) 阳陵泉(70) 光明(70) 悬钟(70) 丘
 墟(71) 足临泣(71) 足窍阴(71)
- 十二、足厥阴肝经.....72
 大敦(72) 行间(73) 太冲(73) 中封(73) 曲泉(74)
 期门(74)
- 十三、督脉.....75
 长强(75) 腰俞(76) 腰阳关(76) 命门(76) 身
 柱(77) 陶道(78) 大椎(78) 哑门(78) 风府(78)
 百会(78) 上星(79) 人中(79)

十四、任脉	80
中极(80) 关元(81) 气海(81) 神阙(82) 水分(82)	
下脘(82) 中脘(82) 上脘(82) 膻中(82) 天突(83)	
廉泉(83) 承浆(84)	
十五、经外奇穴	85
四神聪(85) 印堂(85) 鱼腰(85) 太阳(85) 金津、	
玉液(86) 百劳(86) 喘息(86) 痞根(86) 腰眼(87)	
华佗挟脊(87) 三角灸(88) 维宫(88) 子宫(88) 十	
宣(88) 四缝(89) 八邪(89) 小骨空(89) 大骨	
空(90) 落枕(90) 二白(90) 鹤顶(91) 膝眼(91)	
阑尾(92) 内踝尖(92) 外踝尖(92) 八风(92)	
附一：针灸法	94
附二：拔罐疗法	102
附三：梅花针	105
附四：常见疾病及症状的治疗	107

毛主席语录

我们能够学会我们原来不懂的东西。我们不但善于破坏一个旧世界，我们还将善于建设一个新世界。

《在中国共产党第七届中央委员会第二次全体会议上的报告》

怎样取穴

针灸疗法是我国劳动人民几千年来与疾病作斗争的经验总结。它具有治疗广泛、疗效显著、简便易行等优点，深受广大工农兵欢迎。

我们在学习针灸疗法的时候，必须带着深厚的无产阶级感情，努力学习；必须遵照伟大领袖毛主席“实践、认识、再实践、再认识”的教导，用战无不胜的毛泽东思想统帅医疗实践，全心全意地为人民服务。不为名，不为利，无限忠于毛主席。不迷信资产阶级“权威”，敢想敢干，在为工农兵服务的过程中，“不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。”

学习针灸，怎样正确取穴，是一个很重要的问题。

在人体上分布着几百个穴，每个穴各有一定的位置，所以叫做穴位。要想正确地取穴，首先要把位置定下来。定位的方法，就叫定位法。定位法有分寸折量法（也叫骨度

法)、指寸法、体表标志和根据特殊动作和姿势取穴等四种。

(一) **分寸折量法** 分寸折量取穴,并不是使用一定的度量工具,而是将人体不同的部位,规定出一定的长度或宽度,折成若干等分,简称为一寸。不论成人、儿童,或者身身高矮,都是折成同样的长度或宽度。譬如后面提到的,由肘弯横纹到腕横纹折成 12 寸,成人的胳膊长,是 12 寸;儿童的胳膊短,也是 12 寸。这个方法,多用作量取头、胸、腹、上肢、下肢等穴位的标准。现分部介绍于下:

1. 头部:

直寸——由前头发边正中到后头发边正中,折作 12 寸;由两眉头中间到前头发边,折作 3 寸;由脖子后面正中直下的一块突起椎骨(第七颈椎)下(即督脉大椎穴)到后头发边,折作 3 寸。

如果前头发边不明显的,可从两眉头中间到后头发边,折作 15 寸;后头发边不明显的,可从大椎穴到前头发边,折作 15 寸;前、后头发边都不明显的,可从大椎穴到两眉中间,折作 18 寸。

横寸——耳朵后面有一突起而圆的高骨,叫乳突;两乳突最高点之间,折作 9 寸。

凡是头部的穴位,都根据以上方法折量定位。

2. 面部:

直寸——由前头发边正中到下巴(下颌骨)正中,折作 10 寸。

横寸——两颧骨最高点之间,折作 7 寸。

凡是面部的穴位,都根据以上方法折量定位。

3. 胸部:

直寸——胸部以肋骨间隙为取穴根据。侧胸部,由腋窝

横纹到十一肋，折作 12 寸。

上腹部：由心口窝上边(胸骨体下缘)到肚脐正中，折作 8 寸。

下腹部：由肚脐正中到耻骨（就是下腹部长阴毛的地方横着的一块骨头，俗名拦门骨）上缘，折作 5 寸。

横寸——两乳头之间，折作 8 寸。

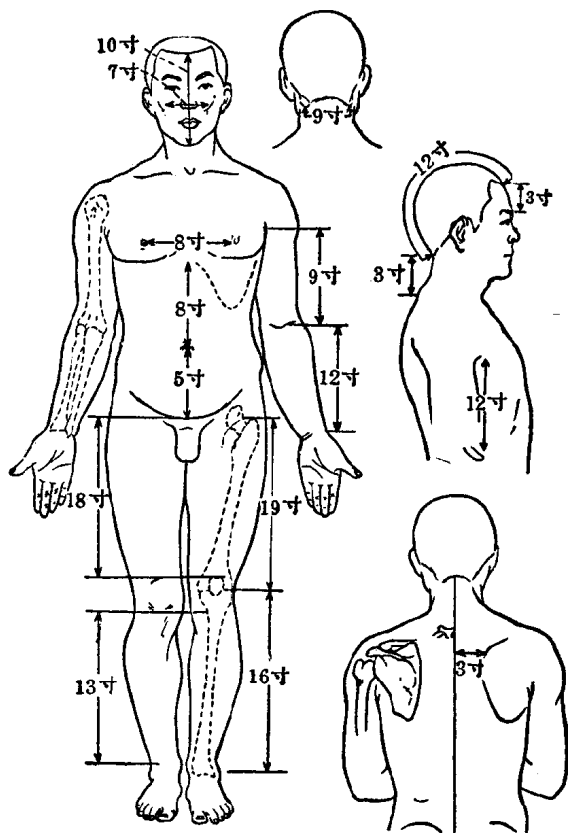


图 1 分寸折量法(骨度法)

凡是胸腹部的穴位，都根据以上方法折量定位。

4. 背部：

直寸——以脊椎骨间隙为取穴根据。

横寸——两手抱肘，肩胛骨向两侧张开时，由肩胛骨内缘(脊柱缘)到脊椎正中线，折作3寸。

5. 上肢部：

上臂：由腋窝横纹头到肘弯横纹，折作9寸。

前臂：由肘弯横纹到腕横纹，折作12寸。

内、外侧都相同。

6. 下肢部：

大腿内侧：由与耻骨上缘平齐处到股骨内上髁(就是膝关节内侧上面的高而圆的骨突起)，折作18寸；外侧：由大转子(就是屁股侧面可以摸到有桃子大的圆骨突起)头到与膝弯横纹平齐处，折作19寸。

小腿内侧：由胫骨内髁(就是膝关节内侧下面的高而圆的骨突起)下到内踝尖，折作13寸；外侧：由与膝弯横纹平齐处到外踝尖，折作16寸。

(以上均见图1)

【说明】上缘，就是一块骨头或一条肌肉上方的边缘；相对的，下方的边缘叫下缘。前方的叫前缘，后方的叫后缘；向里边的叫里缘，向外边的叫外缘。以四肢、躯体来说，一般以向手指、足趾方的为前，反过来为后；向头方的为上，向手、足方的为下；阴面的、向里边的为内，阳面的、向外边的为外。

横纹头，是人的掌内、肘部、腋部、腿弯等处，都有一条或两条皮肤皱纹；因为是横行的，所以叫横纹。横纹头就是横纹的末梢部。

(二) 指寸法 这是一种以手指某一部分的宽度,作为一定的分寸,用以取穴的方法。临床常用的有:

1. 中指同身寸: 以病人的中指尖和拇指尖连接起来成为一个环状,从中指第一节与第二节侧面两端横纹头的距离折作一寸,名叫同身寸(图2)。这一方法,一般适用于四肢部取穴和背部作横量尺寸的标准。

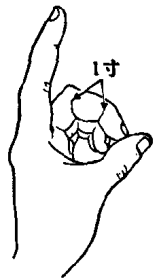


图2 中指同身寸

2. 指量法: 以病人食指中间那个指关节(即第一、二指关节)的宽度为准,作为一寸(一横指);食指、中指相并,作为二寸(二横指);食、中、无名、小指相并,作为三寸(四横指,又叫一夫法)。另外,以拇指的平齐指甲根处的宽度,也可作为一寸(又叫拇指寸)。这些方法,也是适用于四肢取穴和背部作横量的标准(图3)。

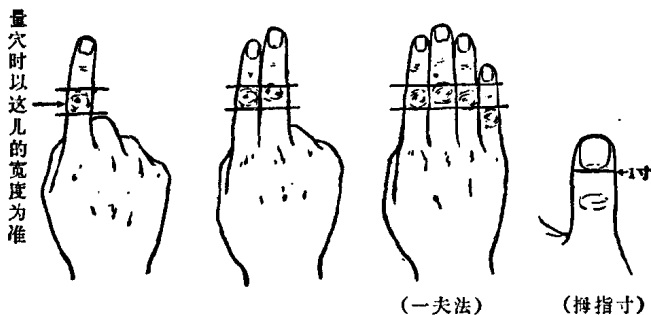


图3 指量法

【说明】 上面提到,指寸法是以病人的手指量取自己的穴位。但为了便于应用,只要医生的手指和病人的手指差不多长短、粗细,就可以直接量取病人的穴位;如果病人的身

材过于高大或矮小，或者是儿童，医生可根据比例适当增减，也可量取病人的穴位。

再有正文中介绍的个别根据特殊动作取穴法（如取伏兔、髀关穴），虽然是以医生的手取病人的穴位，同样要注意医生的手与病人的手基本同样大小。

（三）根据人体自然标志取穴法 这是一种根据五官、肋骨、脊椎骨、乳头等标志来取穴的。如两眉的正中间取印堂穴，两乳头的正中取膻中穴，等等。

（四）根据特殊动作、姿势取穴法 这是一种根据肢体活动出现的肌肉皱纹、筋肉凹陷等来取穴的。如屈肘成直角，在肘关节内侧出现的横纹；在这个横纹头处取少海穴。两手虎口相交叉，一手食指押在另一手腕后高骨（桡骨茎突）的正中上，当食指指尖到达的地方，取列缺穴，等等。

一、手太阴肺经

共 11 穴，介绍常用 7 穴。

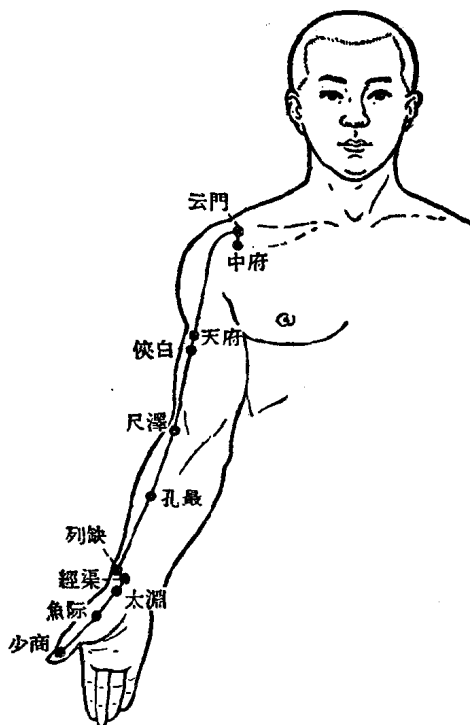


图 4 手太阴肺经穴位

中府

【取穴】 当用手叉腰的时候，在锁骨外端(即肩峰端)的下缘处，就出现一个三角形的凹窝(这个凹窝中心是云门穴)；由这个凹窝正中直下约一寸(与第一、二肋间平齐)，

就是本穴(图5)。或者自乳头(指的是男子,以下均同)向外横开二寸(二横指也可),再直线向上摸三根肋骨(与第一、二肋间平齐),就是本穴(图6)。



图5 中府穴(1)

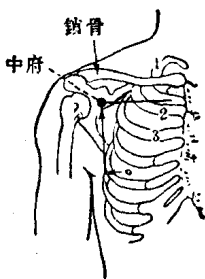


图6 中府穴(2)

【说明】 人的肋骨,左右共有十二对。脖子前下方左右两根横着弯向肩上的骨头,叫锁骨;锁骨下缘为第一肋,以下为第二肋、第三肋……。

【主治】 咳嗽,气喘,胸痛,肩背痛。

【针法】 向胸廓外侧直刺3~5分。

尺泽

【取穴】 手掌向上,肘部稍微弯屈,在肘弯里可摸到一条大筋(肱二头肌腱),靠这条大筋的外边(桡侧),当肘弯横纹上,就是本穴(图7)。

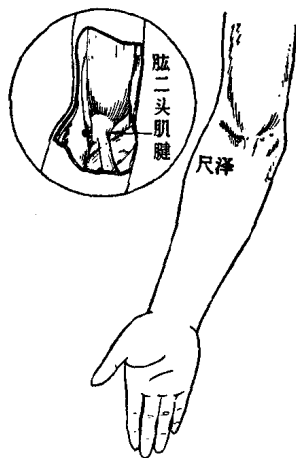


图7 尺泽穴

【说明】 手掌部、手腕部以及肘部，凡靠拇指那边的，称桡侧，这是因为手臂由两根骨头组成，靠拇指侧的一根骨头叫桡骨；凡靠小指那边的，称尺侧，这是因为手臂内靠小指侧的一根骨头叫尺骨。

【主治】 咳嗽，咽喉痛，肘臂痛，发烧。

【针法】 直刺5分~1寸。

孔最

【取穴】 尺泽与太渊联线上，距太渊七寸、尺泽五寸，当桡骨内缘，就是本穴(图8)。

【主治】 咯血，咳嗽，咽喉痛，肘臂冷痛。

【针法】 直刺5分~1.3寸。

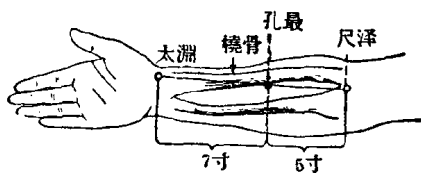


图8 孔最穴

列缺

【取穴】 以病人左右两手虎口相交叉，一手食指押在另

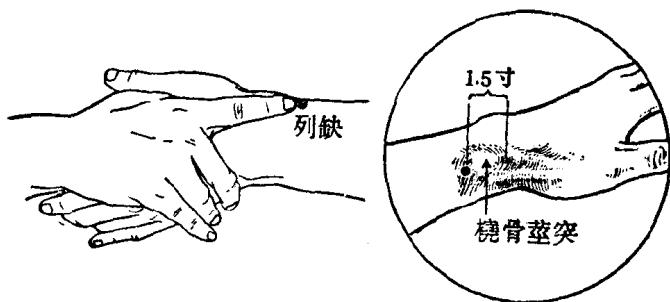


图9 列缺穴

一手腕后高骨(桡骨茎突)的正中上,当食指尖到达的地方,有个小凹窝,就是本穴(当大肠经阳溪穴直上一寸五分处。图9)。

【主治】 头痛,咳嗽,咽喉肿痛,口眼歪斜。

【针法】 向肘部斜刺5分~1寸。

太渊

【取穴】 在手掌后靠拇指那边(桡侧),可以摸到一块小圆骨(大多角骨);这块小圆骨的桡侧下缘,正当掌后第一横纹上(即挨手掌的那条横纹),用手摸有脉搏跳动的地方,就是本穴(图10)。

【主治】 无脉症,气喘,咳嗽,咽喉肿痛,胸痛。

【针法】 直刺2~3分。

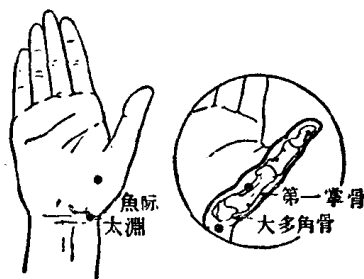


图10 太渊、鱼际穴

鱼际

【取穴】 拇指掌指关节后是第一掌骨;本穴在第一掌骨(手掌面)的二分之一的地方(图10)。

【说明】 手指与手掌接连处的关节,叫掌指关节。在手掌内,从拇指直上为第一掌骨,食指直上为第二掌骨,中指直上为第三掌骨,无名指直上为第四掌骨,小指直上为第五掌骨。