

刘本振 唐淑兰 主编



常用俞穴定位图解

人民军医出版社

常用俞穴定位图解

CHANGYONG SHUXUE
DINGWEI TUJIE

主编 刘本振 唐淑兰

编者 刘本振 唐淑兰 朱莉



人民军医出版社

1992·北京

1215045

2594/53

内 容 提 要

俞穴在针灸中占有重要地位。为帮助城乡基层卫生人员正确取穴和针刺，作者以国家标准《经穴部位》为依据，结合自己的经验，将200余个常用穴位的体表定位及取穴方法详加阐述，内容简练、实用，图文并茂。还将俞穴主治及针法备注表、常用俞穴定位主治歌以及针灸歌赋列于书后，作为附录，更便于读者查阅和记忆。

读者对象：中医、针灸工作者及广大基层医务人员。

责任编辑 张建平

常 用 俞 穴 定 位 图 解

刘本振 唐淑兰 主编

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲3号)

(邮政编码：100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本：787×1092mm 1/32·印张：6.0625插页：3·字数：131千字

1992年10月第1版·1992年10月(北京)第1次印刷

印数：1~6,900·定价：4.20元

ISBN 7-80020-342-5/R·287

〔科技新书目：277—215⑥〕

前 言

为适应当前城乡基层卫生人员临床实践的需要，帮助他们正确地取穴和针刺，我们以国家标准《经穴部位》为依据，结合近年来教学及临床实践，编写了此书。本书以常用俞穴体表定位为主，主要突出特点标准。本书共选穴250个，对每一穴位的常用取法均作了介绍。其特点是内容简单、实用，图文并茂。还将俞穴主治及针刺备注、常用俞穴定位主治歌以及针灸歌赋列于书后作为附录。在编写过程中，得到了北京军区军医学校领导的大力支持，同时还得到了李宗让同志的大力协助，在此一并表示衷心谢意。但由于编者水平所限，收集材料不全，谬误之处在所难免，尚请同道不吝赐教。

编 者

1992年4月

目 录

- 一、针灸常用经穴图..... (1)
- 二、十四经循行分布图..... (1)
- 三、经穴定位法..... (3)
- 四、各经俞穴定位..... (9)
 - (一) 手太阴肺经：中府(9) 尺泽(10) 孔最(11) 列缺(11) 太渊(12) 鱼际(12) 少商(12)
 - (二) 手阳明大肠经：商阳(13) 合谷(14) 阳溪(14) 手三里(15) 曲池(15) 臂臑(15) 肩髃(16) 扶突(16) 迎香(16)
 - (三) 足阳明胃经：承泣(16) 四白(16) 地仓(17) 颊车(17) 下关(17) 头维(17) 天枢(17) 水道(17) 归来(18) 气冲(18) 髀关(20) 伏兔(21) 阴市(21) 梁丘(21) 犊鼻(22) 足三里(23) 上巨虚(23) 条口(23) 下巨虚(23) 丰隆(24) 解溪(24) 内庭(24) 厉兑(24)
 - (四) 足太阴脾经：隐白(25) 大都(25) 太白(25) 公孙(25) 商丘(25) 三阴交(27) 阴陵泉(27) 血海(27) 冲门(28) 大横(28) 大包(28)
 - (五) 手少阴心经：极泉(30) 少海(30) 灵道(30) 通里(31) 阴郄(31) 神门(31) 少府(32) 少冲(33)
 - (六) 手太阳小肠经：少泽(33) 后溪(33) 腕骨(34) 阳谷(34) 养老(34) 支正(35) 小海(36) 肩贞(36) 臑俞(36) 天宗(37) 秉风(37) 肩外俞(37) 肩中俞(37) 髃髎(37) 听宫(37)
 - (七) 足太阳膀胱经：睛明(39) 攒竹(39) 玉枕(39) 天柱

- (39) 大杼 (39) 风门 (39) 肺俞 (39) 厥阴俞 (41) 心俞 (41) 督俞 (41) 膈俞 (41) 肝俞 (41) 胆俞 (41) 脾俞 (41) 胃俞 (41) 三焦俞 (41) 肾俞 (41) 气海俞 (41) 大肠俞 (41) 关元俞 (41) 小肠俞 (41) 膀胱俞 (42) 上髎 (42) 次髎 (42) 中髎 (42) 下髎 (42) 承扶 (42) 殷门 (43) 委阳 (43) 委中 (43) 膏肓 (43) 志室 (44) 秩边 (44) 承山 (44) 飞扬 (44) 跗阳 (44) 昆仑 (44) 申脉 (44) 金门 (45) 束骨 (45) 至阴 (45)
- (八) 足少阴肾经：涌泉 (45) 太溪 (45) 照海 (46) 复溜 (47) 幽门 (47) 灵墟 (47) 俞府 (47)
- (九) 手厥阴心包经：天池 (47) 天泉 (49) 曲泽 (49) 郄门 (49) 间使 (51) 内关 (51) 大陵 (51) 劳宫 (51) 中冲 (52)
- (十) 手少阳三焦经：关冲 (52) 中渚 (52) 阳池 (53) 外关 (53) 支沟 (53) 天井 (53) 臑会 (53) 肩髃 (55) 天髎 (55) 翳风 (55) 角孙 (55) 耳门 (55) 丝竹空 (56)
- (十一) 足少阳胆经：瞳子髎 (58) 听会 (58) 率谷 (58) 完骨 (58) 阳白 (58) 风池 (58) 肩井 (58) 日月 (59) 京门 (59) 带脉 (60) 居髎 (60) 环跳 (60) 风市 (60) 阳陵泉 (60) 光明 (61) 悬钟 (62) 丘墟 (62) 足临泣 (64) 侠溪 (64) 足窍阴 (64)
- (十二) 足厥阴肝经：大敦 (65) 行间 (65) 太冲 (65) 中封 (65) 曲泉 (65) 章门 (65) 期门 (66)
- (十三) 督脉：长强 (66) 腰俞 (68) 腰阳关 (68) 命门 (68) 至阳 (69) 身柱 (70) 陶道 (70) 大椎 (70) 哑门 (70) 风府 (70) 百会 (70) 上星 (70) 神庭 (71) 素髎 (71) 人中 (71) 兑端 (71) 龈交 (72)
- (十四) 任脉：会阴 (72) 曲骨 (72) 中极 (72) 关元 (72) 气海 (72) 阴交 (72) 神阙 (74) 水分 (74) 下脘 (74)

建里 (74) 中脘 (74) 上脘 (75) 巨阙 (75) 鸠尾
(75) 中庭 (75) 膻中 (75) 华盖 (75) 天突 (76) 廉
泉 (76) 承浆 (76)

(十五) 经外奇穴: 四神聪 (76) 印堂 (76) 鱼腰 (76) 太阳
(76) 球后 (77) 鼻通 (77) 金津 (77) 玉液 (77) 牵
正 (78) 翳明 (78) 安眠 (78) 定喘 (79) 挟脊 (79)
痞根 (79) 腰眼 (79) 子宫 (79) 十宣 (80) 四缝
(80) 八邪 (81) 落枕 (81) 百虫窝 (81) 膝眼
(81) 胆囊穴 (81) 阑尾穴 (81) 八风 (81) 独阴
(82)

(十六) 分部穴位图..... (83)

五、常见病针灸治疗 (97)

- (一) 昏迷 (97)
- (二) 昏厥 (97)
- (三) 休克 (98)
- (四) 中暑 (98)
- (五) 抽搐 (98)
- (六) 急痛 (99)
- (七) 中风 (100)
- (八) 感冒 (101)
- (九) 咳嗽 (101)
- (十) 哮喘 (102)
- (十一) 头痛 (102)
- (十二) 眩晕 (102)
- (十三) 失眠 (103)
- (十四) 心悸 (103)
- (十五) 胃痛 (104)
- (十六) 呕吐 (104)
- (十七) 腹痛 (104)

(十八) 泄泻	(105)
(十九) 痢疾	(105)
(二十) 黄疸	(106)
(二十一) 腰痛	(106)
(二十二) 痹证	(107)
(二十三) 痿证	(108)
(二十四) 遗精	(108)
(二十五) 阳萎	(108)
(二十六) 遗尿	(108)
(二十七) 痛经	(109)
(二十八) 闭经	(109)
(二十九) 胎位不正	(110)
(三十) 带下	(110)
(三十一) 乳少	(110)
(三十二) 小儿惊风	(110)
(三十三) 落枕	(111)
(三十四) 牙痛	(111)
〔附录一〕 俞穴主治、针法及备注表	(112)
〔附录二〕 常用俞穴定位、主治歌	(131)
〔附录三〕 针灸歌赋	(158)

一、针灸常用经穴图

针灸常用经穴图见书后附图1~3（折页）。

二、十四经循行分布图

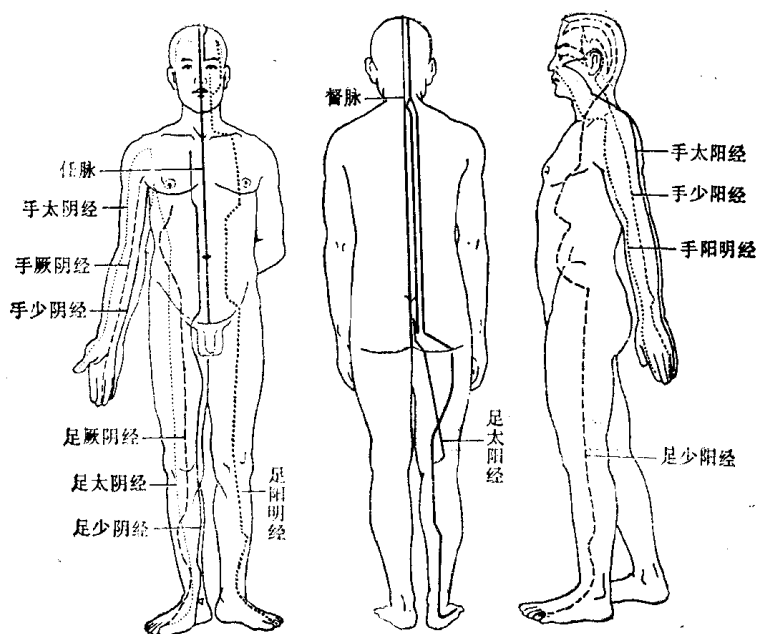


图1 十四经循行分布示意图

——手足太阳、少阴经、任脉、督脉；手足少阳、厥阴经；
手足阳明、太阴经。

三、经穴定位法

经穴定位的方法分三种：（1）体表解剖标志定位法；（2）“骨度”折量定位法；（3）指寸定位法。三者在实际应用时互相结合，即以体表解剖标志为主，折量各部位的距离分寸，并用手指来比量，从而确定经穴位置。

（一）体表解剖标志定位法

这是指以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定经穴位置的方法。体表解剖标志可分为固定的标志和活动的标志两种。

固定的标志，指各部由骨节和肌肉所形成的凸起和凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。例如，于腓骨小头前下方定阳陵泉；三角肌尖端部定臂臑；眉头定攒竹；两眉之中间定印堂；两乳头之中间定膻中等。

活动的标志，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。例如：听宫穴在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处；曲池穴在曲肘时、肘横纹外侧端凹陷处。

全身各部的**主要体表解剖标志**如下：

1. 头部

- （1）前发际正中（头部有发部位的前缘正中）；
- （2）后发际正中（头部有发部位的后缘正中）；
- （3）额角（发角）（前发际额部曲角处）；
- （4）完骨（颞骨乳突）。

2. 面部

(1) 眉间 (印堂) (两眉头之间的中点处);

(2) 瞳孔 (正坐平视, 瞳孔中央) 或目中 (目内眦至外眦连线的中点处)。

3. 颈、项部

(1) 喉结 (喉头凸起处);

(2) 第7颈椎棘突。

4. 胸部

(1) 胸骨上窝 (胸骨切迹上方凹陷处);

(2) 胸剑联合中点 (胸骨体和剑突结合部);

(3) 乳头 (乳头的中央)。

5. 腹部

(1) 脐中 (神阙) (脐窝的中央);

(2) 耻骨联合上缘 (耻骨联合上缘与前正中线的交点处);

(3) 髂前上棘 (髂骨嵴前部的上方突起处)。

6. 侧胸、侧腹部

(1) 腋窝顶点 (腋窝正中央最高点);

(2) 第11肋端 (第11肋骨游离端)。

7. 背、腰、骶部

(1) 第7颈椎棘突;

(2) 胸椎棘突1~12、腰椎棘突1~5、骶正中嵴、尾骨;

(3) 肩胛冈根部点 (肩胛骨内侧缘近脊柱侧点);

(4) 肩峰角 (肩峰外侧缘与肩胛内连续处);

(5) 髂后上棘 (髂骨嵴后部的上方突起处)。

8. 上肢

- (1) 腋前纹头（腋窝皱襞前端）；
- (2) 腋后纹头（腋窝皱襞后端）；
- (3) 肘横纹；
- (4) 肘尖（尺骨鹰嘴）；
- (5) 腕掌、背侧横纹（尺、桡二骨茎突远端连线上的横纹）。

9. 下肢

- (1) 髀枢（股骨大转子）；
- (2) 股骨内侧髁（内辅上）；
- (3) 胫骨内侧髁（内辅下）；
- (4) 臀下横纹（臀与大腿的移行部）；
- (5) 犊鼻（外膝眼）（髌韧带外侧凹陷处的中央）；
- (6) 腘横纹（腘窝处横纹）；
- (7) 内踝尖（内踝向内侧的凸起处）；
- (8) 外踝尖（外踝向外侧的凸起处）。

（二）“骨度”折量定位法

这是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，定出分寸，用于经穴定位的方法。将设定的两骨节之间的长度折量为一定的等分，每一等分为1寸，十等分为1尺，以此作为定穴的依据。

全身主要“骨度”折量寸见表1及图2。

（三）指寸定位法

这是指依据患者本人手指所规定的分寸以量取俞穴的方法。

1. 中指同身寸

以患者的中指中节桡侧两端纹头（拇中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸（图3）。

表1 “骨度”折量寸表

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	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	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	18	直寸	
	→第7颈椎棘突下(大椎)			
	前额发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	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的纵向距离
	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	用于确定胁腹部经穴的纵向距离
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰缘→后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9	直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧面下方→内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子→腓横纹	19	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离(臀沟→腓横纹, 相当14寸)
	腓横纹→外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离

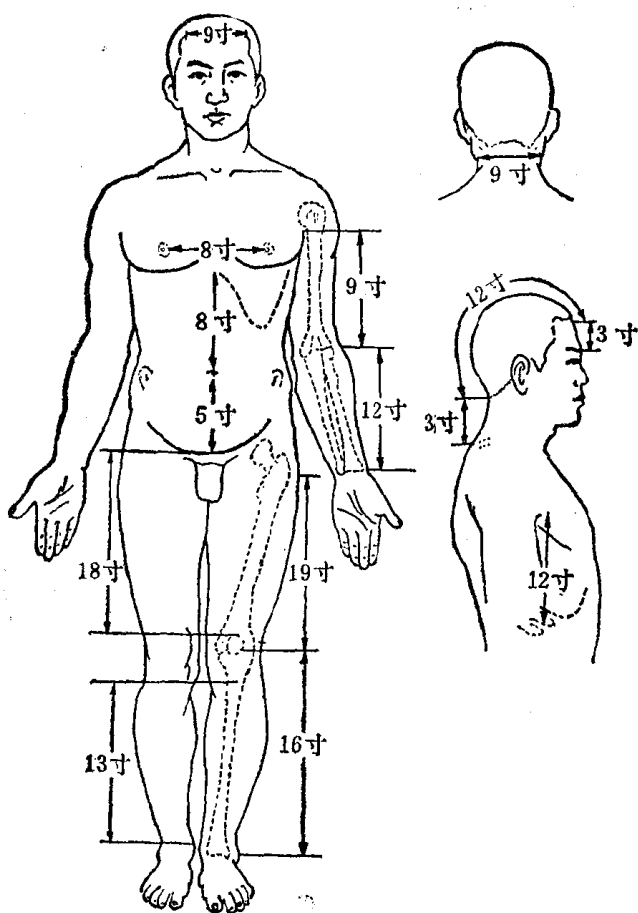


图2 常用骨度分寸示意图

2. 拇指同身寸

以患者拇指的指间关节的宽度作为1寸（图4）。

3. 横指同身寸（一夫法）

患者尺侧手四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指

的宽度作为3寸（图5）。

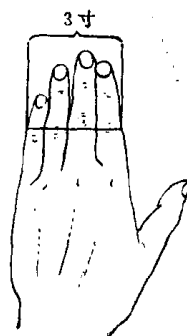


图3 中指同身寸法

图4 拇指同身寸法

图5 横指同身寸法

此法主要用于下肢部。在具体取穴时，应当在骨度折量定位法的基础上，参照被取穴对象自身的手指进行比量，并结合一些简便的活动标志取穴方法，以确定经穴的标准部位。

（四）简便取穴法

此法是临床上常用的一种简便易行的取穴法。例如列缺，以病人左右手两虎口交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的正中上方，当食指尖端下有一缺列处就是本穴。又如两耳尖直上取百会。直立两臂下垂，当中指尖端处取风市。垂肩屈指，肘端尽处取章门穴等。

四、各经俞穴定位

(一) 手太阴肺经 (图6)。

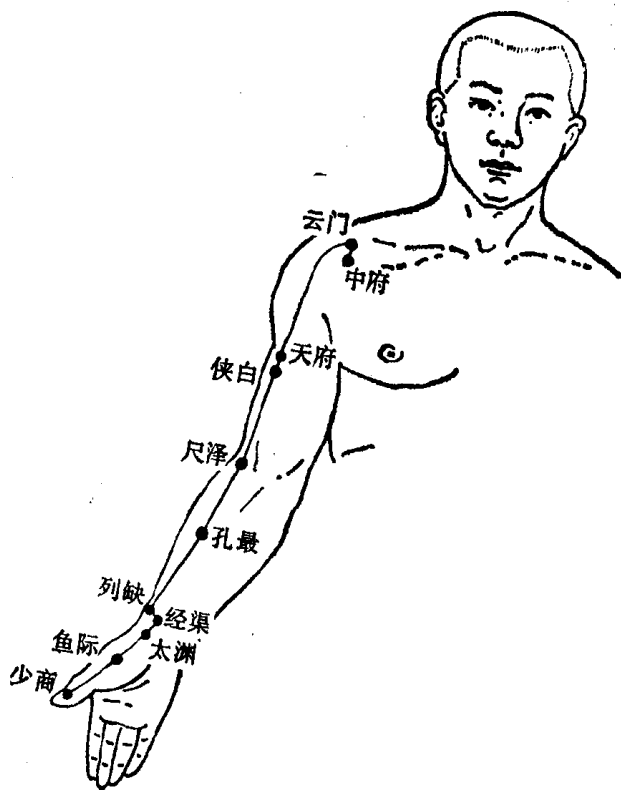


图6 手太阴肺经穴位图

1. 中府