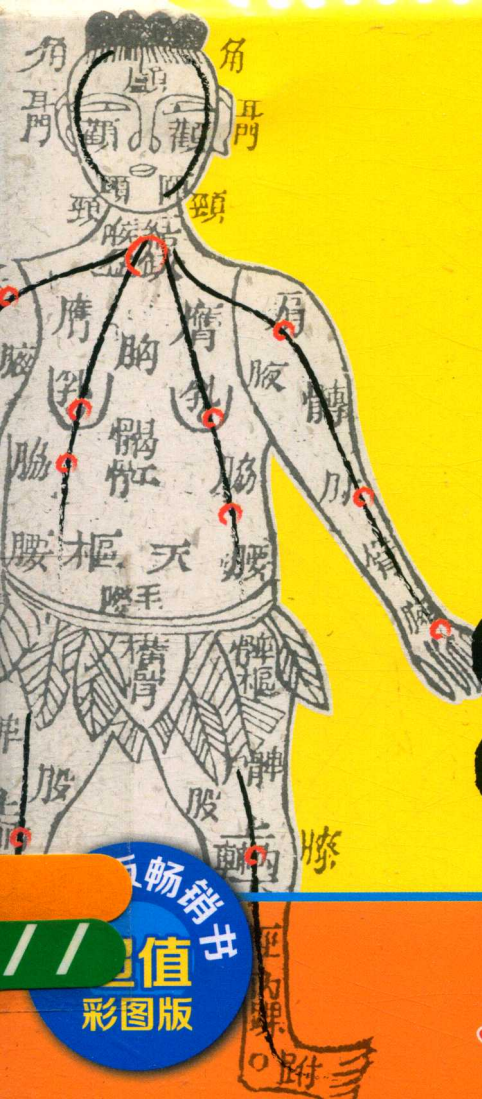


腧穴定位

主编 / 吴中朝

曹振明

速查



女
指
循
反

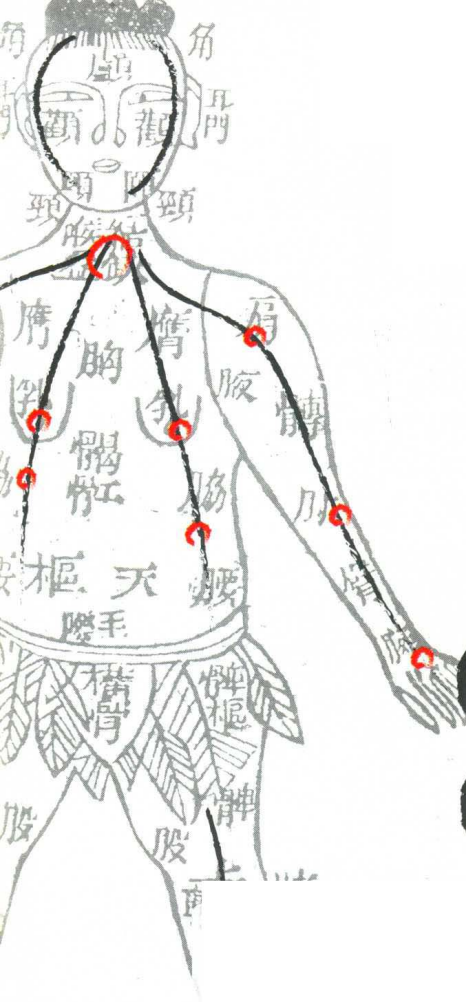
超值
彩图版

中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

腧穴定位

编著 吴中朝 曹振明

速查



学技术出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

腧穴定位速查 / 吴中朝, 曹振明编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2018.1

(中医速查宝典系列)

ISBN 978-7-5046-7680-1

I. ①腧… II. ①吴… ②曹… III. ①俞穴 (五腧) —基本知识
IV. ① R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 237037 号

| | |
|------|---------|
| 策划编辑 | 焦健姿 王久红 |
| 责任编辑 | 黄维佳 |
| 装帧设计 | 华图文轩 |
| 责任校对 | 龚利霞 |
| 责任印制 | 马宇晨 |

| | |
|------|-----------------------------|
| 出 版 | 中国科学技术出版社 |
| 发 行 | 科学普及出版社发行部 |
| 地 址 | 北京市海淀区中关村南大街 16 号 |
| 邮 编 | 100081 |
| 发行电话 | 010-62103130 |
| 传 真 | 010-62179148 |
| 网 址 | http: //www.cspbooks.com.cn |

| | |
|------|-------------------------------|
| 开 本 | 880mm×1230mm 1/64 |
| 字 数 | 190 千字 |
| 印 张 | 6.5 |
| 版、印次 | 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 |
| 印 数 | 0001 — 8000 |
| 印刷公司 | 北京威远印刷有限公司 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5046-7680-1/R·2118 |
| 定 价 | 29.80 元 |

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

腧穴学是针灸学的基础，而腧穴定位则是腧穴学的关键，它直接决定着临床疗效。单纯用抽象的语言描述腧穴定位，缺乏形象化，不利于学习掌握。本书以国家标准为依据，采用彩色图片标定腧穴位置，共收录经穴、奇穴等 400 多个穴位，具有形象、真实、简要、准确的特点，配有 160 余幅彩图，图文互参，并记载了一些穴位的简便定位方法，方便实用，易于学习掌握，从而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能够准确、快速地掌握腧穴定位。

本书涉及中医、针灸基础知识，形式新颖，图文互补，内容实用。读者在学习、实践中，在休闲之余翻阅本书，定能有所收益。

编者注：腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位，俞穴是人体脏腑之气输注于背腰部的腧穴，“腧”“俞”其义皆通“输”，取音“shū”。

目 录

第一章 腧穴定位法

| | | | |
|---------|-----|---------|-----|
| 一、骨度分寸法 | 001 | 三、简便取穴法 | 004 |
| 二、解剖标志法 | 003 | 四、手指同身寸 | 004 |

第二章 十二经腧穴

| | | | |
|-----------------|------------|------------------|------------|
| 一、手太阴肺经穴 | 006 | LU 10- 鱼际 | 016 |
| LU 1- 中府 | 006 | LU 11- 少商 | 016 |
| LU 2- 云门 | 008 | 二、手阳明大肠经穴 | 018 |
| LU 3- 天府 | 008 | LI 1- 商阳 | 018 |
| LU 4- 侠白 | 008 | LI 2- 二间 | 018 |
| LU 5- 尺泽 | 010 | LI 3- 三间 | 020 |
| LU 6- 孔最 | 010 | LI 4- 合谷 | 020 |
| LU 7- 列缺 | 012 | LI 5- 阳溪 | 022 |
| LU 8- 经渠 | 012 | LI 6- 偏历 | 024 |
| LU 9- 太渊 | 014 | | |

| | | | |
|-----------------|------------|------------|-----|
| LI 7- 温溜 | 024 | ST 7- 下关 | 042 |
| LI 8- 下廉 | 024 | ST 8- 头维 | 042 |
| LI 9- 上廉 | 026 | ST 9- 人迎 | 042 |
| LI 10- 手三里 | 026 | ST 10- 水突 | 044 |
| LI 11- 曲池 | 028 | ST 11- 气舍 | 044 |
| LI 12- 肘髎 | 028 | ST 12- 缺盆 | 046 |
| LI 13- 手五里 | 028 | ST 13- 气户 | 046 |
| LI 14- 臂臑 | 030 | ST 14- 库房 | 046 |
| LI 15- 肩髃 | 030 | ST 15- 屋翳 | 046 |
| LI 16- 巨骨 | 032 | ST 16- 膺窗 | 048 |
| LI 17- 天鼎 | 032 | ST 17- 乳中 | 048 |
| LI 18- 扶突 | 032 | ST 18- 乳根 | 048 |
| LI 19- 口禾髎 | 034 | ST 19- 不容 | 050 |
| LI 20- 迎香 | 034 | ST 20- 承满 | 050 |
| 三、足阳明胃经穴 | 036 | ST 21- 梁门 | 050 |
| ST 1- 承泣 | 036 | ST 22- 关门 | 050 |
| ST 2- 四白 | 036 | ST 23- 太乙 | 052 |
| ST 3- 巨髎 | 038 | ST 24- 滑肉门 | 052 |
| ST 4- 地仓 | 038 | ST 25- 天枢 | 052 |
| ST 5- 大迎 | 040 | ST 26- 外陵 | 052 |
| ST 6- 颊车 | 040 | ST 27- 大巨 | 054 |
| | | ST 28- 水道 | 054 |

| | | | |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| ST 29- 归来 | 054 | SP 4- 公孙 | 072 |
| ST 30- 气冲 | 054 | SP 5- 商丘 | 074 |
| ST 31- 髀关 | 056 | SP 6- 三阴交 | 074 |
| ST 32- 伏兔 | 056 | SP 7- 漏谷 | 076 |
| ST 33- 阴市 | 056 | SP 8- 地机 | 076 |
| ST 34- 梁丘 | 058 | SP 9- 阴陵泉 | 076 |
| ST 35- 犊鼻 | 060 | SP 10- 血海 | 078 |
| ST 36- 足三里 | 060 | SP 11- 箕门 | 078 |
| ST 37- 上巨虚 | 062 | SP 12- 冲门 | 078 |
| ST 38- 条口 | 062 | SP 13- 府舍 | 080 |
| ST 39- 下巨虚 | 062 | SP 14- 腹结 | 082 |
| ST 40- 丰隆 | 064 | SP 15- 大横 | 082 |
| ST 41- 解溪 | 066 | SP 16- 腹哀 | 082 |
| ST 42- 冲阳 | 066 | SP 17- 食窦 | 082 |
| ST 43- 陷谷 | 066 | SP 18- 天溪 | 084 |
| ST 44- 内庭 | 068 | SP 19- 胸乡 | 084 |
| ST 45- 厉兑 | 068 | SP 20- 周荣 | 086 |
| | | SP 21- 大包 | 086 |
| 四、足太阴脾经穴 | 070 | | |
| SP 1- 隐白 | 070 | 五、手少阴心经穴 | 088 |
| SP 2- 大都 | 072 | HT 1- 极泉 | 088 |
| SP 3- 太白 | 072 | HT 2- 青灵 | 088 |

| | | | |
|------------------|------------|------------------|------------|
| HT 3- 少海 | 088 | SI 14- 肩外俞 | 106 |
| HT 4- 灵道 | 090 | SI 15- 肩中俞 | 106 |
| HT 5- 通里 | 090 | SI 16- 天窗 | 108 |
| HT 6- 阴郄 | 090 | SI 17- 天容 | 108 |
| HT 7- 神门 | 092 | SI 18- 颛髎 | 108 |
| HT 8- 少府 | 092 | SI 19- 听宫 | 108 |
| HT 9- 少冲 | 094 | | |
| 六、手太阳小肠经穴 | 096 | 七、足太阳膀胱经穴 | 110 |
| SI 1- 少泽 | 096 | BL 1- 睛明 | 110 |
| SI 2- 前谷 | 096 | BL 2- 攒竹 | 112 |
| SI 3- 后溪 | 098 | BL 3- 眉冲 | 112 |
| SI 4- 腕骨 | 098 | BL 4- 曲差 | 112 |
| SI 5- 阳谷 | 100 | BL 5- 五处 | 112 |
| SI 6- 养老 | 100 | BL 6- 承光 | 114 |
| SI 7- 支正 | 102 | BL 7- 通天 | 114 |
| SI 8- 小海 | 102 | BL 8- 络却 | 114 |
| SI 9- 肩贞 | 104 | BL 9- 玉枕 | 116 |
| SI 10- 臑俞 | 104 | BL 10- 天柱 | 116 |
| SI 11 天宗 | 104 | BL 11- 大杼 | 116 |
| SI 12- 秉风 | 106 | BL 12- 风门 | 118 |
| SI 13- 曲垣 | 106 | BL 13- 肺俞 | 118 |
| | | BL 14- 厥阴俞 | 118 |

腧穴定位速查

| | | | |
|------------|-----|-----------|-----|
| BL 15- 心俞 | 120 | BL 37- 殷门 | 134 |
| BL 16- 督俞 | 120 | BL 38- 浮郄 | 134 |
| BL 17- 膈俞 | 120 | BL 39- 委阳 | 134 |
| BL 18- 肝俞 | 122 | BL 40 委中 | 136 |
| BL 19- 胆俞 | 122 | BL 41- 附分 | 138 |
| BL 20- 脾俞 | 122 | BL 42- 魄户 | 138 |
| BL 21- 胃俞 | 124 | BL 43- 膏肓 | 138 |
| BL 22- 三焦俞 | 124 | BL 44- 神堂 | 138 |
| BL 23- 肾俞 | 124 | BL 45- 谿禧 | 140 |
| BL 24- 气海俞 | 126 | BL 46- 膈关 | 140 |
| BL 25- 大肠俞 | 126 | BL 47- 魂门 | 140 |
| BL 26- 关元俞 | 126 | BL 48- 阳纲 | 140 |
| BL 27- 小肠俞 | 128 | BL 49- 意舍 | 142 |
| BL 28- 膀胱俞 | 128 | BL 50- 胃仓 | 142 |
| BL 29- 中膂俞 | 128 | BL 51- 肓门 | 142 |
| BL 30- 白环俞 | 130 | BL 52- 志室 | 142 |
| BL 31- 上髎 | 130 | BL 53- 胞肓 | 144 |
| BL 32- 次髎 | 130 | BL 54- 秩边 | 144 |
| BL 33- 中髎 | 132 | BL 55- 合阳 | 146 |
| BL 34- 下髎 | 132 | BL 56- 承筋 | 146 |
| BL 35- 会阳 | 132 | BL 57- 承山 | 146 |
| BL 36- 承扶 | 134 | BL 58- 飞扬 | 148 |

| | | | |
|-----------------|------------|------------------|------------|
| BL 59- 跗阳 | 150 | KI 12- 大赫 | 164 |
| BL 60- 昆仑 | 150 | KI 13- 气穴 | 164 |
| BL 61- 仆参 | 150 | KI 14- 四满 | 166 |
| BL 62- 申脉 | 152 | KI 15- 中注 | 166 |
| BL 63- 金门 | 152 | KI 16- 肓俞 | 166 |
| BL 64- 京骨 | 152 | KI 17- 商曲 | 168 |
| BL 65- 束骨 | 154 | KI 18- 石关 | 168 |
| BL 66- 足通谷 | 154 | KI 19- 阴都 | 168 |
| BL 67- 至阴 | 154 | KI 20- 腹通谷 | 170 |
| 八、足少阴肾经穴 | 156 | KI 21- 幽门 | 170 |
| KI 1- 涌泉 | 156 | KI 22- 步廊 | 170 |
| KI 2- 然谷 | 158 | KI 23- 神封 | 170 |
| KI 3- 太溪 | 158 | KI 24- 灵墟 | 172 |
| KI 4- 大钟 | 158 | KI 25- 神藏 | 172 |
| KI 5- 水泉 | 160 | KI 26- 彘中 | 172 |
| KI 6- 照海 | 160 | KI 27- 俞府 | 172 |
| KI 7- 复溜 | 160 | 九、手厥阴心包经穴 | 174 |
| KI 8- 交信 | 162 | PC 1- 天池 | 174 |
| KI 9- 筑宾 | 162 | PC 2- 天泉 | 174 |
| KI 10- 阴谷 | 162 | PC 3- 曲泽 | 176 |
| KI 11- 横骨 | 164 | PC 4- 郄门 | 178 |

| | | | |
|------------------|------------|------------------|------------|
| PC 5- 间使 | 178 | SJ 16- 天牖 | 194 |
| PC 6- 内关 | 178 | SJ 17- 翳风 | 194 |
| PC 7- 大陵 | 180 | SJ 18- 瘛脉 | 194 |
| PC 8- 劳宫 | 180 | SJ 19- 颞息 | 196 |
| PC 9- 中冲 | 180 | SJ 20- 角孙 | 196 |
| 十、手少阳三焦经穴 | 182 | SJ 21- 耳门 | 196 |
| SJ 1- 关冲 | 182 | SJ 22- 耳和髎 | 198 |
| SJ 2- 液门 | 182 | SJ 23- 丝竹空 | 198 |
| SJ 3- 中渚 | 184 | 十一、足少阳胆经穴 | 200 |
| SJ 4- 阳池 | 184 | GB 1- 瞳子髎 | 200 |
| SJ 5- 外关 | 184 | GB 2- 听会 | 200 |
| SJ 6- 支沟 | 186 | GB 3- 上关 | 202 |
| SJ 7- 会宗 | 186 | GB 4- 颌厌 | 202 |
| SJ 8- 三阳络 | 186 | GB 5- 悬颅 | 202 |
| SJ 9- 四渎 | 188 | GB 6- 悬厘 | 204 |
| SJ 10- 天井 | 188 | GB 7- 曲鬓 | 204 |
| SJ 11- 清冷渊 | 188 | GB 8- 率谷 | 204 |
| SJ 12- 消冻 | 190 | GB 9- 天冲 | 206 |
| SJ 13- 臑会 | 190 | GB 10- 浮白 | 206 |
| SJ 14- 肩髎 | 190 | GB 11- 头窍阴 | 206 |
| SJ 15- 天髎 | 192 | GB 12- 完骨 | 208 |

| | | | |
|------------|-----|------------------|------------|
| GB 13- 本神 | 210 | GB 35- 阳交 | 230 |
| GB 14- 阳白 | 210 | GB 36- 外丘 | 230 |
| GB 15- 头临泣 | 210 | GB 37- 光明 | 230 |
| GB 16- 目窗 | 212 | GB 38- 阳辅 | 232 |
| GB 17- 正营 | 212 | GB 39- 悬钟 | 232 |
| GB 18- 承灵 | 212 | GB 40- 丘墟 | 234 |
| GB 19- 脑空 | 214 | GB 41- 足临泣 | 234 |
| GB 20- 风池 | 214 | GB 42- 地五会 | 234 |
| GB 21- 肩井 | 216 | GB 43- 侠溪 | 236 |
| GB 22- 渊腋 | 218 | GB 44- 足窍阴 | 236 |
| GB 23- 辄筋 | 218 | | |
| GB 24- 日月 | 218 | 十二、足厥阴肝经穴 | 238 |
| GB 25- 京门 | 220 | LR 1- 大敦 | 238 |
| GB 26- 带脉 | 220 | LR 2- 行间 | 238 |
| GB 27- 五枢 | 222 | LR 3- 太冲 | 240 |
| GB 28- 维道 | 222 | LR 4- 中封 | 240 |
| GB 29- 居髎 | 224 | LR 5- 蠡沟 | 242 |
| GB 30- 环跳 | 224 | LR 6- 中都 | 242 |
| GB 31- 风市 | 226 | LR 7- 膝关 | 242 |
| GB 32- 中渎 | 226 | LR 8- 曲泉 | 244 |
| GB 33- 膝阳关 | 226 | LR 9- 阴包 | 244 |
| GB 34- 阳陵泉 | 228 | LR 10- 足五里 | 244 |

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| LR 11- 阴廉 | 246 | LR 13- 章门 | 248 |
| LR 12- 急脉 | 246 | LR 14- 期门 | 248 |

第三章 奇经腧穴

一、督脉穴 251

| | |
|-----------|-----|
| DU 1- 长强 | 252 |
| DU 2- 腰俞 | 254 |
| DU 3- 腰阳关 | 254 |
| DU 4- 命门 | 254 |
| DU 5- 悬枢 | 256 |
| DU 6- 脊中 | 256 |
| DU 7- 中枢 | 256 |
| DU 8- 筋缩 | 258 |
| DU 9- 至阳 | 258 |
| DU 10- 灵台 | 258 |
| DU 11- 神道 | 260 |
| DU 12- 身柱 | 260 |
| DU 13- 陶道 | 260 |
| DU 14- 大椎 | 262 |
| DU 15- 哑门 | 264 |
| DU 16- 风府 | 264 |

| | |
|-----------|-----|
| DU 17- 脑户 | 266 |
| DU 18- 强间 | 266 |
| DU 19- 后顶 | 266 |
| DU 20- 百会 | 268 |
| DU 21- 前顶 | 268 |
| DU 22- 凶会 | 268 |
| DU 23- 上星 | 270 |
| DU 24- 神庭 | 270 |
| DU 25- 素髻 | 270 |
| DU 26- 水沟 | 272 |
| DU 27- 兑端 | 272 |
| DU 28- 龈交 | 274 |

二、任脉穴 276

| | |
|----------|-----|
| RN 1- 会阴 | 276 |
| RN 2- 曲骨 | 278 |
| RN 3- 中极 | 278 |

| | | | |
|-----------|-----|----------------|------------|
| RN 4- 关元 | 280 | RN 19- 紫宫 | 290 |
| RN 5- 石门 | 280 | RN 20- 华盖 | 292 |
| RN 6- 气海 | 282 | RN 21- 璇玑 | 292 |
| RN 7- 阴交 | 282 | RN 22- 天突 | 292 |
| RN 8- 神阙 | 282 | RN 23- 廉泉 | 294 |
| RN 9- 水分 | 284 | RN 24- 承浆 | 294 |
| RN 10- 下脘 | 284 | 三、冲脉经穴 | 296 |
| RN 11- 建里 | 284 | 四、带脉经穴 | 296 |
| RN 12- 中脘 | 286 | 五、阳跷脉经穴 | 297 |
| RN 13- 上脘 | 286 | 六、阴跷脉经穴 | 297 |
| RN 14- 巨阙 | 288 | 七、阳维脉经穴 | 298 |
| RN 15- 鸠尾 | 288 | 八、阴维脉经穴 | 298 |
| RN 16- 中庭 | 288 | | |
| RN 17- 膻中 | 290 | | |
| RN 18- 玉堂 | 290 | | |

第四章 经外奇穴

| | | | |
|---------------|------------|----------|-----|
| 一、头颈部穴 | 302 | HN 4- 鱼腰 | 304 |
| HN 1- 四神聪 | 302 | HN 5- 太阳 | 306 |
| HN 2- 当阳 | 304 | HN 6- 耳尖 | 306 |
| HN 3- 印堂 | 304 | HN 7- 球后 | 308 |

| | |
|------------|-----|
| HN 8- 上迎香 | 308 |
| HN 9- 内迎香 | 310 |
| HN 10- 聚泉 | 312 |
| HN 11- 海泉 | 314 |
| HN 12- 金津 | 314 |
| HN 13- 玉液 | 314 |
| HN 14- 翳明 | 316 |
| HN 15- 颈百劳 | 318 |

二、胸腹部穴 320

| | |
|----------|-----|
| CA 1- 子宫 | 320 |
|----------|-----|

三、背部穴 322

| | |
|-----------|-----|
| B 1- 定喘 | 322 |
| B 2- 夹脊 | 324 |
| B 3- 胃脘下俞 | 324 |
| B 4- 痞根 | 324 |
| B 5- 下极俞 | 326 |
| B 6- 腰宜 | 326 |
| B 7- 腰眼 | 326 |
| B 8- 十七椎 | 328 |
| B 9- 腰奇 | 328 |

四、上肢部穴 330

| | |
|-----------|-----|
| UE 1- 肘尖 | 330 |
| UE 2- 二白 | 332 |
| UE 3- 中泉 | 334 |
| UE 4- 中魁 | 334 |
| UE 5- 大骨空 | 334 |
| UE 6- 小骨空 | 334 |
| UE 7- 腰痛点 | 336 |
| UE 8- 外劳宫 | 336 |
| UE 9- 八邪 | 336 |
| UE 10- 四缝 | 338 |
| UE 11- 十宣 | 338 |

五、下肢部穴 340

| | |
|-----------|-----|
| LE 1- 髌骨 | 340 |
| LE 2- 鹤顶 | 340 |
| LE 3- 百虫窝 | 340 |
| LE 4- 内膝眼 | 342 |
| LE 5- 膝眼 | 342 |
| LE 6- 胆囊 | 344 |
| LE 7- 阑尾 | 346 |

| | | | |
|-------------------|-----|-----------|-----|
| LE 8- 内踝尖 | 348 | LE 11- 独阴 | 354 |
| LE 9- 外踝尖 | 350 | LE 12- 气端 | 356 |
| LE 10- 八风 | 352 | | |
| 附录 A 常见病指压取穴····· | 358 | | |
| 附录 B 经脉循行歌····· | 364 | | |
| 附录 C 经脉分寸歌····· | 372 | | |
| 附录 D 特定穴····· | 384 | | |

第一章 腧穴定位法

腧穴，又称穴位，是人体脏腑经络之气输注出入的特殊部位，既是疾病的反应点，又是针灸临床的刺激点。正确取穴与针灸的疗效关系很大。现代临床常用的腧穴定位与取穴方法有以下几种。

一、骨度分寸法

将人体的各个部位分别规定其折算长度作为量取腧穴的标准（表 1-1 及图 1-1）。

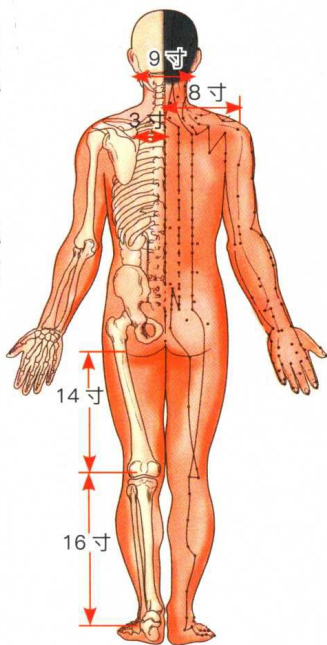
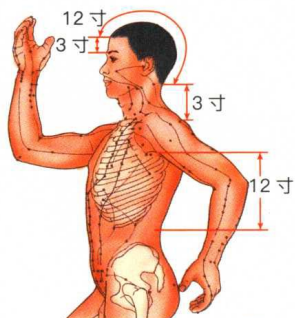


图 1-1 骨度分寸