

郭妍 张伟

速查

畅销书
超值版
彩图版

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

速查

郭妍张伟

徐 菁 赵瑞利

刘福水
芦娟

胡 马
波 田
李忠龙



中国科学技术出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病特效穴位速查 / 郭长青, 郭妍, 张伟主编. ——北京: 中国科学技术出版社, 2018.1

(中医速查宝典系列)

ISBN 978-7-5046-7636-8

I . ①常… II . ①郭… ②郭… ③张… III . ①常见病—穴位疗法
IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 196291 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	马思志
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	60 千字
印 张	2.5
版、印次	2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	0001 — 5000
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7636-8/R• 2064
定 价	19.80 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)

内容提要

本书为《中医速查宝典系列》丛书之一，由北京中医药大学针灸推拿学院、中国中医科学院资深专家、教授联袂精心编写而成。本书选取了临床上对某些疾病有特殊治疗作用或有特效的穴位，重点描述了特效穴的标准定位、刺灸法、功用和主治，并配以精美的插图，以方便读者准确地选取穴位。本书可供中医院校师生、针灸临床工作者、外国留学生及针灸爱好者阅读参考。

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”。

编者的话

针灸治疗以腧穴为根本，各种治疗措施均通过腧穴发挥作用，因此，腧穴学在针灸学中具有重要地位。特效穴又是腧穴学的重中之重，是腧穴中对某些疾病有特殊治疗作用或有特效的穴位。特效穴位包括腧穴学中的特定穴以及一些经外奇穴。本书主要介绍特定穴。特定穴是指十四经中具有特殊治疗作用，并有特定称号的腧穴，包括五输穴、原穴、络穴、背俞穴、募穴、八脉交会穴、八会穴、郄穴、下合穴等，可用歌诀“五输原络背俞募，八脉八会郄下合”来记忆。特定穴历来在针灸临床中都是最常用的一部分腧穴，而且具有较其他穴位更为特异和有效的治疗作用，熟悉和掌握特效穴的内容是学习和应用针灸疗法的必要基础，也是针灸临床取得良好治疗效果的必要基础。

本书主要介绍特效穴的标准定位，并配以精美的插图，读者可按图准确选取腧穴，便于特效穴的临床取穴和临床应用。期望本书的出版，能够对特效穴的临床应用起到促进作用。

目 录

第一章 特效穴定位方法

一、指寸法	001	二、骨度折量定位法	002
-------	-----	-----------	-----

第二章 五输穴

一、手太阴肺经

LU 11- 少商	004
LU 10- 鱼际	004
LU 9- 太渊	006
LU 8- 经渠	006
LU 5- 尺泽	006

二、手阳明大肠经

LI 1- 商阳	008
LI 2- 二间	008
LI 3- 三间	008
LI 5- 阳溪	010
LI 11- 曲池	010

三、足阳明胃经

ST 45- 厉兑	012
ST 44- 内庭	012
ST 43- 陷谷	013
ST 41- 解溪	014
ST 36- 足三里	014

四、足太阴脾经

SP 1- 隐白	016
SP 2- 大都	016
SP 3- 太白	016
SP 5- 商丘	018
SP 9- 阴陵泉	018

五、手少阴心经

HT 9- 少冲	020
HT 8- 少府	020
HT 7- 神门	022
HT 4- 灵道	022
HT 3- 少海	022

六、手太阳小肠经

SI 1- 少泽	024
SI 2- 前谷	024
SI 3- 后溪	026
SI 5- 阳谷	028
SI 8- 小海	028

七、足太阳膀胱经

BL 67- 至阴	030
-----------	-----

BL 66- 足通谷	030
BL 65- 束骨	030
BL 60- 昆仑	032
BL 40- 委中	032

八、足少阴肾经

KI 1- 涌泉	034
KI 2- 然谷	034
KI 3- 太溪	036
KI 7- 复溜	038
KI 10- 阴谷	038

九、手厥阴心包经

PC 9- 中冲	040
PC 8- 劳宫	040
PC 7- 大陵	042
PC 5- 间使	042
PC 3- 曲泽	042

十、手少阳三焦经

TE 1- 关冲	044
TE 2- 液门	044
TE 3- 中渚	044
TE 6- 支沟	046
TE 10- 天井	046

十一、足少阳胆经

GB 44- 足窍阴	048
GB 43- 侠溪	048
GB 41- 足临泣	050
GB 38- 阳辅	052
GB 34- 阳陵泉	052

十二、足厥阴肝经

LR 1- 大敦	054
LR 2- 行间	054
LR 3- 太冲	056
LR 4- 中封	058
LR 8- 曲泉	058

第三章 原 穴

LU 9- 太渊	060
HT 7- 神门	060
PC 7- 大陵	062
LI 4- 合谷	064
SI 4- 腕骨	064
TE 4- 阳池	064

SP 3- 太白	066
KI 3- 太溪	066
LR 3- 太冲	068
ST 42- 冲阳	068
BL 64- 京骨	070
GB 40- 丘墟	070

第四章 络 穴

LU 7- 列缺	072		HT 5- 通里	072
----------	-----	--	----------	-----

PC 6- 内关	074	ST 40- 丰隆	080
LI 6- 偏历	076	BL 58- 飞扬	080
SI 7- 支正	076	GB 37- 光明	080
TE 5- 外关	076	CV 15- 鸠尾	082
LR 5- 蠡沟	078	SP 21- 大包	082
SP 4- 公孙	078	GV 1- 长强	084
KI 4- 大钟	078		

第五章 背俞穴

BL 13- 肺俞	086	BL 21- 胃俞	090
BL 14- 厥阴俞	086	BL 22- 三焦俞	092
BL 15- 心俞	088	BL 23- 肾俞	094
BL 18- 肝俞	088	BL 25- 大肠俞	094
BL 19- 胆俞	090	BL 27- 小肠俞	096
BL 20- 脾俞	090	BL 28- 膀胱俞	096

第六章 募 穴

LU 1- 中府	098	CV 12- 中脘	104
CV 14- 巨阙	098	GB 24- 日月	104
CV 17- 膻中	100	ST 25- 天枢	104
LR 14- 期门	100	CV 3- 中极	106
LR 13- 章门	102	CV 5- 石门	106
GB 25- 京门	102	CV 4- 关元	108

第七章 八脉交会穴

SI 3- 后溪	110	LU 7- 列缺	112
TE 5- 外关	110	PC 6- 内关	112

SP 4- 公孙	114	GB 41- 足临泣	116
KI 6- 照海	114	BL 62- 申脉	116

第八章 八会穴

CV 12- 中脘	118	BL 17- 膈俞	122
LR 13- 章门	118	LU 9- 太渊	124
CV 17- 膻中	120	GB 34- 阳陵泉	124
BL 11- 大杼	122	GB 39- 悬钟	126

第九章 郄 穴

LI 7- 温溜	128	SP 8- 地机	134
SI 6- 养老	128	ST 34- 梁丘	136
TE 7- 会宗	130	BL 63- 金门	138
LU 6- 孔最	132	GB 36- 外丘	138
PC 4- 郄门	132	BL 59- 跗阳	140
HT 6- 阴郄	132	GB 35- 阳交	140
KI 5- 水泉	134	KI 8- 交信	142
LR 6- 中都	134	KI 9- 筑宾	142

第十章 下合穴

ST 36- 足三里	144	GB 34- 阳陵泉	146
ST 37- 上巨虚	144	BL 40- 委中	148
ST 39- 下巨虚	146	BL 39- 委阳	148

索引	150
----------	-----

第一章 特效穴定位方法

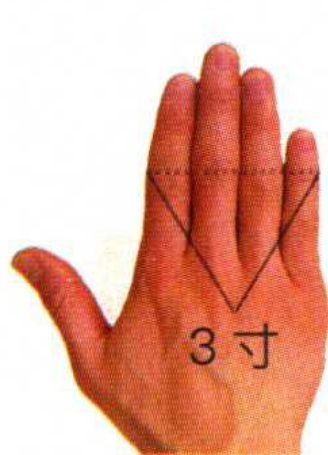
一、指寸法

指寸法，是用手指局部的长度代表身体局部的长度而选取穴位的方法，又称“手指比量法”或“同身寸法”。

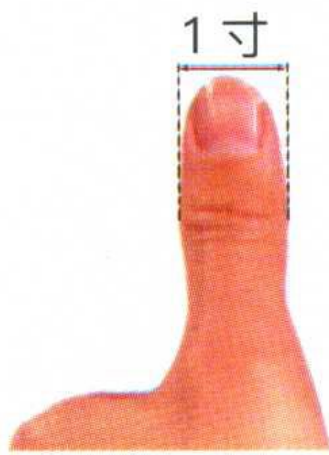
1. 横指同身寸法 又称“一夫法”。将食、中、无名、小指相并拢，以中指中节横纹处为准，量取四横指之宽度，定为3寸。此法多用于腹、背部及下肢部取穴。

2. 拇指同身寸法 将拇指伸直，横置于所取部位的上下，以拇指的指间关节的宽度为1寸，来量取穴位。

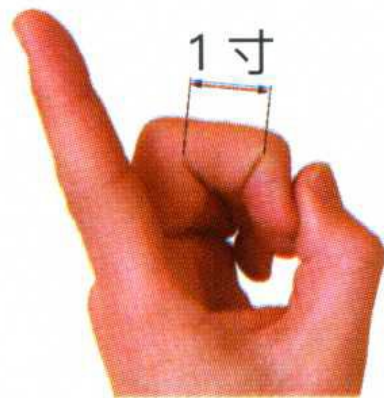
3. 中指同身寸法 将患者的中指屈曲，以中指指端抵在拇指指腹，形成一环状，将食指伸直，显露出中指的桡侧面，取其中节两端横纹头之间的长度，即为同身之一寸。这种方法较适用于四肢及脊背横量取穴。



一夫法



拇指同身寸法



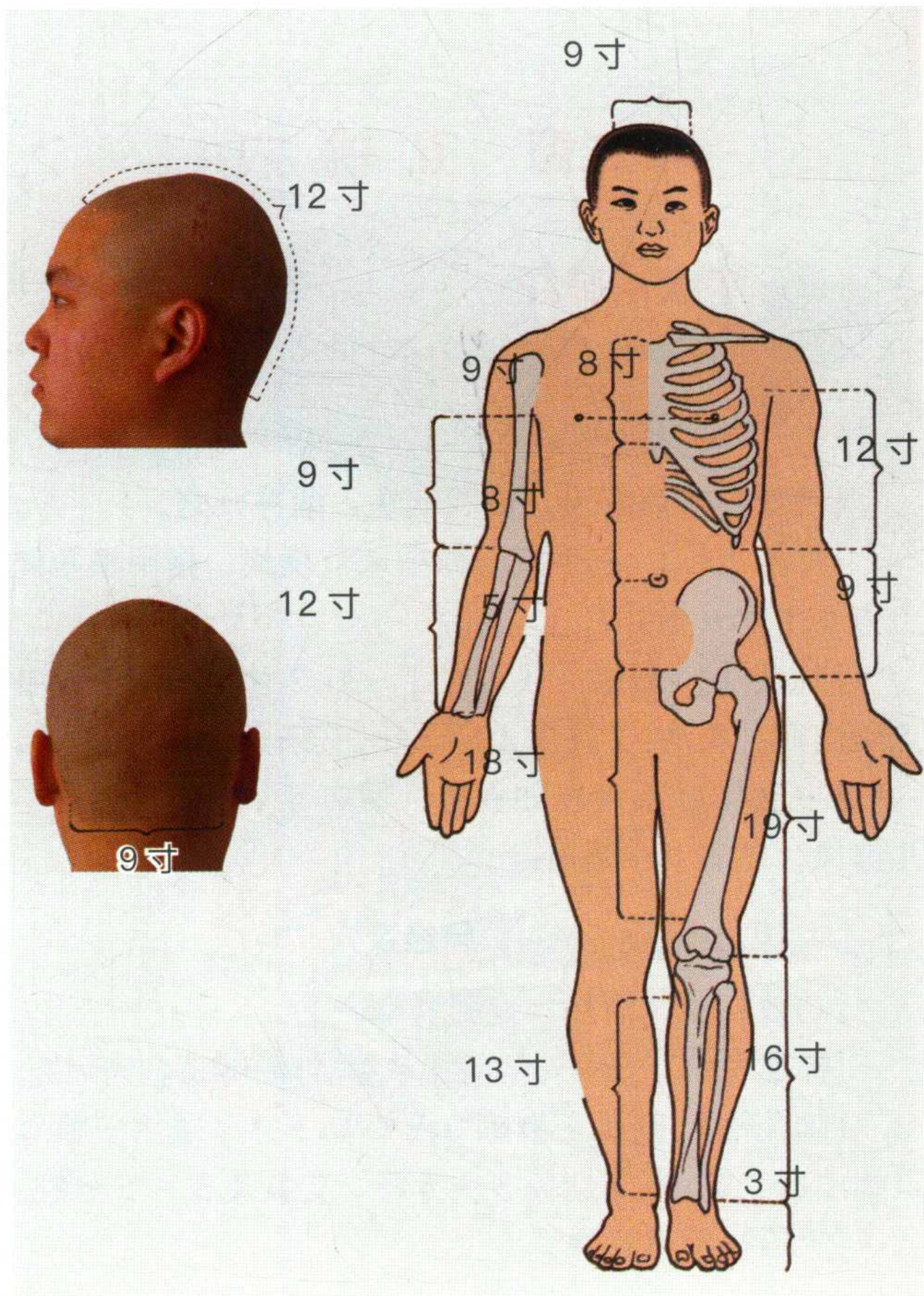
中指同身寸法

二、骨度折量定位法

现代常用骨度折量定位法是根据《灵枢·骨度》，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来的，详见下表。

常用骨度表

部 位	起止点	折量分寸
头 部	前发际正中至后发际正中	12 寸
	前额两发角之间	9 寸
	耳后两乳突之间	9 寸
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑联合中点（歧骨）	9 寸
	歧骨至脐中	8 寸
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5 寸
	两乳头之间	8 寸
身侧部	腋窝顶点至第 11 肋游离端（章门）	12 寸
	季肋以下至股骨大转子（髀枢）	9 寸
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹	9 寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18 寸
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13 寸
	股骨大转子至腓横纹	19 寸
	腓横纹至外踝尖	16 寸
	外踝尖至足底	3 寸



第二章 五 输 穴

一、手太阴肺经

(Points of Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU)

LU 11 少 商 Shàoshāng 肺经井穴

【功效】清热解表，通利咽喉，醒神开窍。

【标准定位】在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。

【刺灸法】刺法：浅刺0.1～0.2寸；或用三棱针点刺出血。灸法：艾炷灸1～3壮，艾条灸5～10分钟。

【主治】肺系疾患如喉痹，咽痛等；中风昏迷，小儿惊风，热病，中暑呕吐。

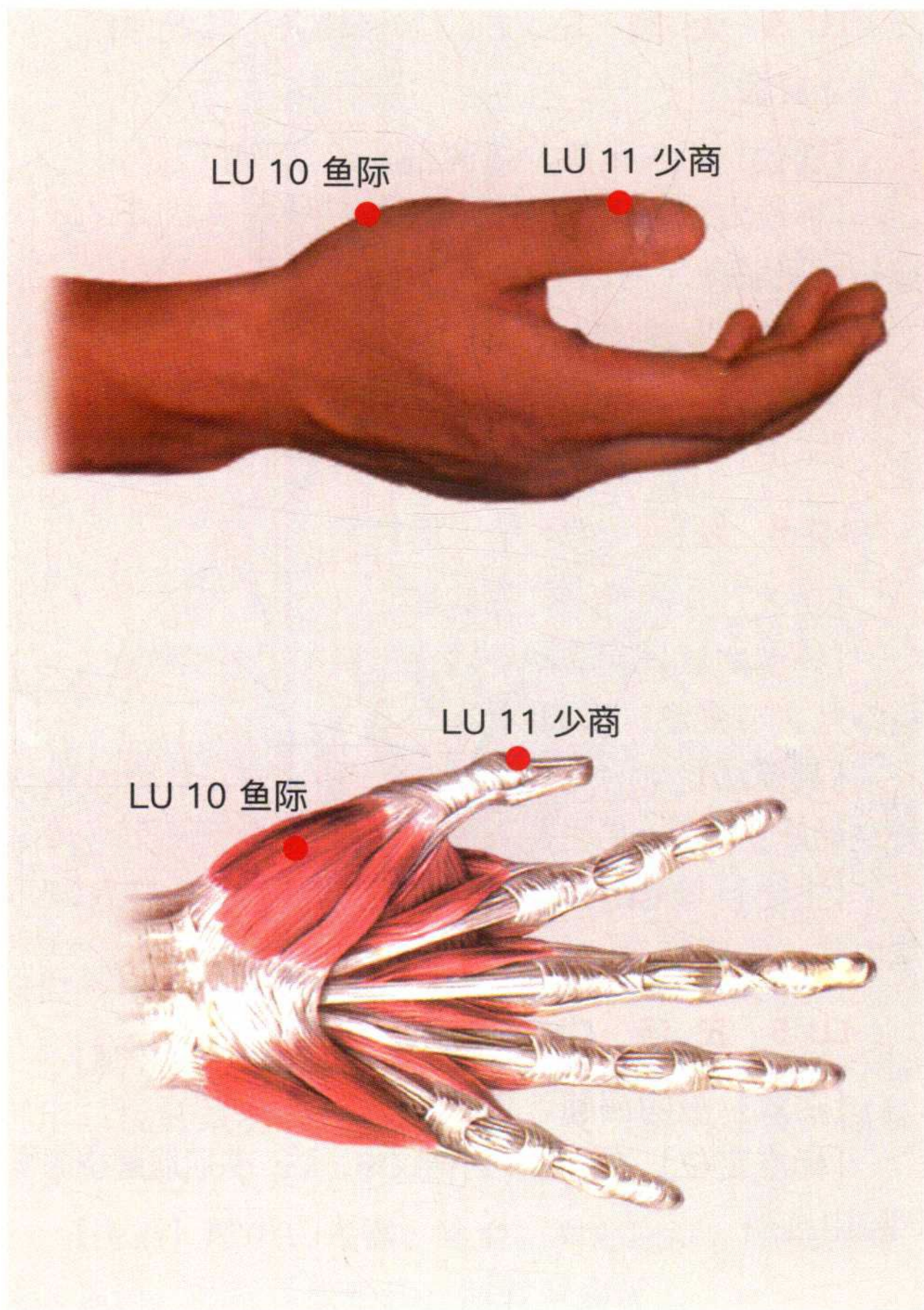
LU 10 鱼 际 Yújì 肺经荥穴

【功效】疏风清热，宣肺利咽。

【标准定位】在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。

【刺灸法】刺法：直刺0.3～0.5寸；或用三棱针点刺出血。灸法：艾炷灸3～5壮，艾条灸3～5分钟。

【主治】咽喉肿痛。



LU 9 太渊 Tàiyuān 肺经输穴，肺经原穴，八会穴之脉会

【功效】止咳化痰，通调血脉，健脾益气。

【标准定位】在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌肌腱尺侧凹陷中。

【刺灸法】刺法：直刺0.2～0.3寸。针刺时应避开桡动脉。灸法：艾炷灸1～3壮，艾条灸5～10分钟。

【主治】咳嗽，哮喘，胸满，心悸，无脉症等。

LU 8 经渠 Jīngqú 肺经经穴

【功效】宣肺平喘，开胸顺气。

【标准定位】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间。

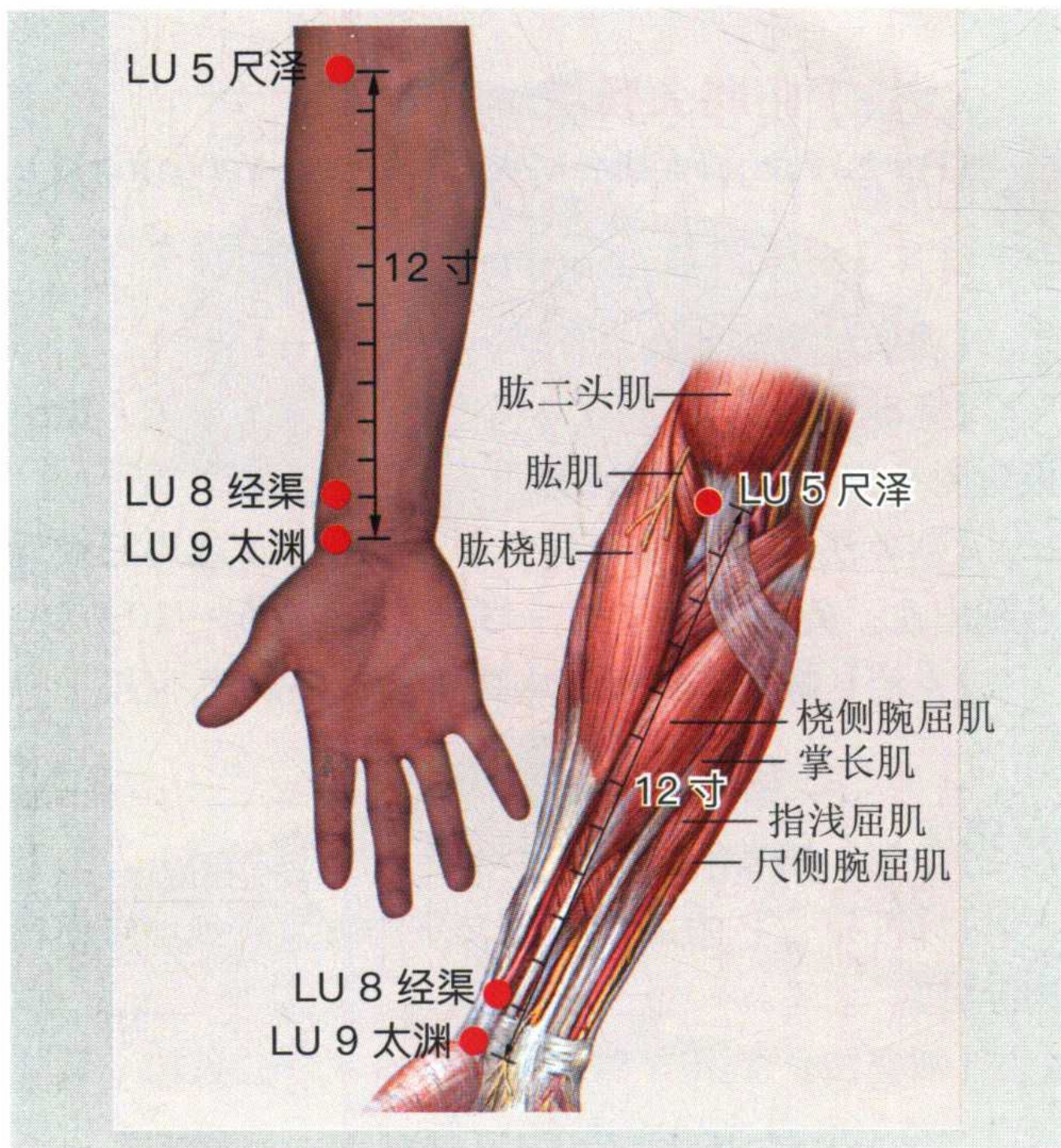
【刺灸法】刺法：直刺0.1～0.3寸，针刺时应避开桡动脉。灸法：艾炷灸3～5壮，艾条灸5～10分钟。

【主治】咳嗽，气喘，喉痹，胸部胀满，胸背痛，掌中热，无脉症等。

LU 5 尺泽 Chǐzé 肺经合穴

【功效】滋阴润肺，止咳降逆。

【标准定位】在肘区，肘横纹中，肱二头肌肌腱桡侧缘凹陷中。



【刺灸法】 刺法：直刺0.5～1.0寸。用于急性吐泻，可用三棱针或粗毫针点刺出血。灸法：艾炷灸或温针灸5～7壮，艾条灸5～10分钟。

【主治】 咳嗽，气喘，咯血，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，绞肠痧，肘臂挛痛等。

二、手阳明大肠经

(Points of large Intestine Meridian of Hand-Yangming, LI)

LI 1 商阳 Shāngyáng 大肠经井穴

【功效】清热解表，开窍苏厥。

【标准定位】在手指，示（食）指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。

【刺灸法】刺法：直刺0.1～0.2寸；或用三棱针点刺出血。灸法：艾炷灸1～3壮，艾条灸5～10分钟。

【主治】喉痹，晕厥，中风昏迷，热病汗不出。

LI 2 二间 Èrjiān 大肠经荥穴

【功效】解表清热，通利咽喉。

【标准定位】在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

【刺灸法】刺法：直刺0.2～0.4寸。灸法：艾炷灸3～5壮，艾条灸5～10分钟。

【主治】咽喉肿痛，牙痛，三叉神经痛等。

LI 3 三间 Sānjiān 大肠经输穴

【功效】清泄热邪，止痛利咽。

【标准定位】在手指，第2掌指关节桡侧近端凹陷中。