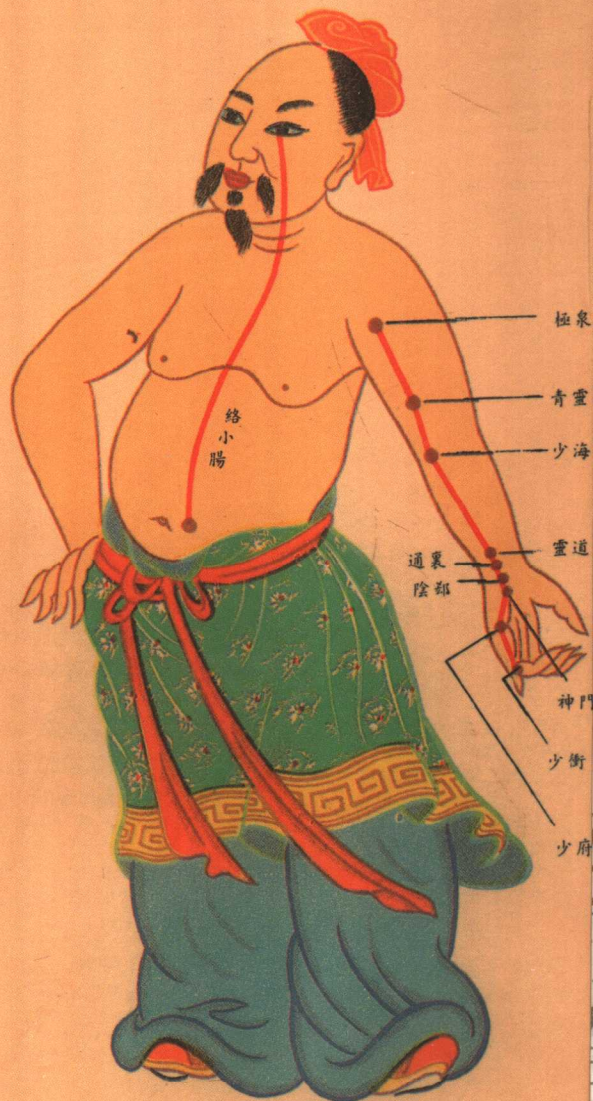
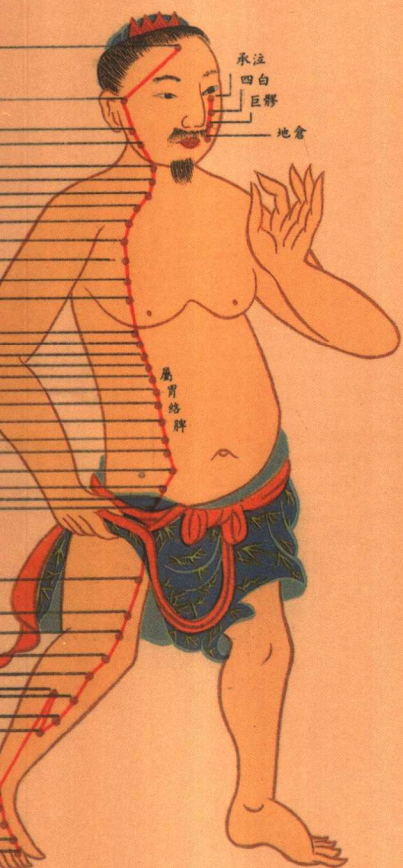


取穴

图解

主编 / 黄泳



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

取穴 图解

主 编 / 黄 泳

编写人员 (按姓氏汉语拼音字母排序)

常 佳 陈俊琦 方南海 鞠小伟
廖韩波 刘炯峰 彭树林 苏 波
王宝凯 翁茂鉴 曾宜干 朱传武

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

取穴图解 / 黄泳主编. —福州: 福建科学技术出版社,
2007. 4
ISBN 978-7-5335-2911-6

I. 取… II. 黄… III. 选穴 - 图解
IV. R224. 2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 1548513 号

书 名 取穴图解
主 编 黄泳
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销 各地新华书店
排 版 视觉 21 设计工作室
印 刷 辑美彩印 (厦门) 有限公司
开 本 890 毫米 × 1240 毫米 1/32
印 张 8
字 数 210 千字
版 次 2007 年 4 月第 1 版
印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1 - 6000
书 号 ISBN 978-7-5335-2911-6
定 价 28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

为什么要编写一本关于寻找穴位的手册呢？因为穴位的定位是穴位疗法（针灸、推拿等等）的基本功。只有娴熟地掌握了穴位的定位，临床操作才能游刃有余。

为什么要编写一本相对通俗的穴位定位手册呢？因为对穴位疗法感兴趣的人群中，有相当大的一部分人，没有经过系统的医学训练，缺乏必要的医学知识培训，对专业术语望而生畏。但是，这部分人群对穴位疗法又相当热爱和执着。为此，我们编写了《取穴图解》。本书图文并茂地介绍了361个经穴、39个常用奇穴的名称、归经、定位、取法、功效、主治、针灸操作；同时，也介绍了耳穴、手穴、足部反射区等全息穴位疗法系统中的有关穴位，包括名称、定位、主治等等。旨在面向广大穴位疗法爱好者，立足从非专业角度进行讲解，摒弃深奥晦涩的术语，采用直观、通俗的描述方法，手把手地教会读者如何取穴。

单纯的文字讲解，不足以清楚地介绍取穴的过程。我们还特意配上人体照片，并将其穿插于该书之中。我们的做法是，先暴露穴位的所在部位，然后按步骤展示取穴过程，最后将穴位所在处进行标注。每个步骤都用真人照片进行展示，且配合相应的文字加以说明，让读者一看就懂、一学就会。

编者

2006年8月

目 录

取穴概述

一、穴位的分类 / 1

1. 经穴 / 1
2. 奇穴 / 1
3. 阿是穴 / 1

二、穴位的治疗作用 / 2

1. 近治作用 / 2
2. 远治作用 / 2
3. 特殊作用 / 2

三、特定穴 / 3

1. 五输穴 / 3
2. 原穴、络穴 / 3
3. 背俞穴、募穴 / 3
4. 八会穴 / 4
5. 郄穴 / 4
6. 下合穴 / 4
7. 八脉交会穴 / 4
8. 交会穴 / 4

四、穴位的定位方法 / 5

1. 骨度分寸定位法 / 5
2. 解剖标志定位法 / 5
3. 手指同身寸取穴法 / 7
4. 简便取穴法 / 7

五、全息穴位疗法简介 / 8

取穴各论

一、十四经脉及其所属腧穴 / 9

(一) 手太阴肺经 / 9

1. 经脉循行 / 10
2. 所属穴位 / 10

(二) 手阳明大肠经 / 16

1. 经脉循行 / 16
2. 所属穴位 / 17

(三) 足阳明胃经 / 28

1. 经脉循行 / 28
2. 所属穴位 / 29

(四) 足太阴脾经 / 46

1. 经脉循行 / 46
2. 所属穴位 / 46

(五) 手少阴心经 / 58

1. 经脉循行 / 58
2. 所属穴位 / 59

(六) 手太阳小肠经 / 64

1. 经脉循行 / 64
2. 所属穴位 / 65

(七) 足太阳膀胱经 / 75

1. 经脉循行 / 76
2. 所属穴位 / 76

(八) 足少阴肾经 / 99

1. 经脉循行 / 99
2. 所属穴位 / 101

(九) 手厥阴心包经 / 111

1. 经脉循行 / 112
2. 所属穴位 / 112

(十) 手少阳三焦经 / 117

1. 经脉循行 / 117
2. 所属穴位 / 118

(十一) 足少阳胆经 / 127

1. 经脉循行 / 127
2. 所属穴位 / 129

(十二) 足厥阴肝经 / 146

1. 经脉循行 / 146
2. 所属穴位 / 148

(十三) 督脉 / 153

1. 经脉循行 / 153
2. 所属穴位 / 154

(十四) 任脉 / 165

1. 经脉循行 / 166
2. 所属穴位 / 166

二、奇穴 / 177

(一) 头颈部穴 / 177

(二) 胸腹部穴 / 182

(三) 背部穴 / 183

(四) 上部穴 / 186

(五) 下部穴 / 191

三、耳穴 / 195

(一) 耳郭表面解剖 / 195

(二) 耳轮穴位 / 196

(三) 耳舟穴位 / 199

(四) 对耳轮穴位 / 200

(五) 三角窝穴位 / 203

(六) 耳屏穴位 / 204

(七) 对耳屏穴位 / 206

(八) 耳甲穴位 / 208

(九) 耳垂穴位 / 212

(十) 耳背穴位 / 213

(十一) 耳根穴位 / 215

四、手、足部反射区 / 216

(一) 手部反射区 / 216

1. 手背侧反射区 / 216

2. 手掌侧反射区 / 219

(二) 足部反射区 / 221

1. 感觉器官相关反射区 / 221

2. 呼吸系统相关反射区 / 223

3. 淋巴系统相关反射区 / 225

4. 泌尿系统相关反射区 / 227

5. 内分泌系统相关反射区 / 228

6. 神经系统相关反射区 / 230

7. 生殖系统相关反射区 / 232

8. 消化系统相关反射区 / 234

9. 血液循环系统相关反射区 / 239

10. 运动系统相关反射区 / 240

取穴概述

腧穴，俗称“穴位”，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”与“输”义通，有转输、输注的含义；“穴”即孔隙的意思。

一、穴位的分类

人体的穴位很多，大体上可分为经穴、经外奇穴和阿是穴3类。

1. 经穴

凡归属于十二经脉与任、督二脉的穴位，称为“十四经穴”，简称“经穴”。这些穴位有确定的名称、确定的位置和明确的经脉归属，即定名、定位和定经。经穴共有361个，是穴位的主要部分。

2. 奇穴

不属于十四经穴的一些穴位，因其有奇效，故称“奇穴”。又因其在十四经以外，故又称为“经外奇穴”。奇穴有确定的穴名、确定的位置，但没有经脉归属，即定名、定位，但不定经。

3. 阿是穴

不属于十四经穴、经外奇穴的一些压痛点、敏感点或阳性反应点（如有结节和皮下条索状物）等，称为“阿是穴”。“阿是”有“痛”的意思，因按压痛处，病人会“啊”的一声，故名为“阿是”。

二、穴位的治疗作用

通过针刺、艾灸等方法刺激穴位，可以疏通经络、调节气血、平衡阴阳，从而达到扶正祛邪的目的。在治疗上，穴位的作用主要有以下3个方面。

1. 近治作用

这是一切穴位(包括十四经穴、奇穴、阿是穴)主治作用的共同特点。这些穴位均能治疗该穴所在部位及邻近部位、组织、器官的病症。如眼区的睛明、承泣、四白、球后各穴，均能治眼病；耳区的听宫、听会、翳风、耳门诸穴，均能治疗耳病；胃部的中脘、建里、梁门诸穴，均能治疗胃病等。

2. 远治作用

这是十四经穴位主治作用的基本规律。在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的穴位，不仅能治局部病症，而且能治本经循行所涉及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病症，有的甚至具有影响全身的作用。如合谷穴，不仅能治上肢病症，而且能治颈部和头面部病症，同时还能治外感病的发热；足三里穴不但能治疗下肢病症，而且对人体消化系统的功能，甚至对人体免疫系统、神经系统和内分泌系统等方面的功能都具有调节作用。

3. 特殊作用

某些穴位还具备特殊的治疗作用，比如对机体的双向良性调节作用。泄泻时，针刺天枢能止泻；便秘时，针刺天枢又能通便。心动过速时，针刺内关能减慢心率；心动过缓时，针刺内关又可使之恢复正常。针刺足三里可使高血压患者血压降低，又可使休克患者血压升高。此外，某些穴还有相对特异的治疗作用，如大椎退热，至阴矫正胎位等。

三、特定穴

有一部分穴位被称为“特定穴”，它们除具有经穴的共同主治特点外，还有其特殊的性能和治疗作用，故又有特别的称号。特定穴的分类和特点分述如下。

1.五输穴

五输穴为十二经脉在四肢肘、膝关节以下的5个重要穴位。十二经脉共有五输穴60个。

五输穴分别称为：井、荣、输、经、合。古人把经气的运行比喻为水流从小到大、从浅到深。“井”为源头，经气所出之处；“荣”为涓涓泉水，经气小且浅；“输”为小溪流，经气逐渐从小到大、由浅入深；“经”为江河，经气较大、较深；“合”为百川汇合入海，经气充盛，在此汇入脏腑。阴经五输穴的五行属性为井属木，荣属火，输属土，经属金，合属水；阳经五输穴的五行属性为井属金，荣属水，输属木，经属火，合属土。

2.原穴、络穴

原穴是脏腑的原气输注、经过和留止的部位。原穴与三焦有密切的关系，三焦是原气的别使，导源肾间动气而输布于全身，调和内外，宣导上下，关系着人的脏腑气化功能，而原穴就是其留止之处，所以说“五脏六腑之有病者，皆取其原也”。十二经各有一原穴，均分布在四肢腕、踝关节附近。

络穴是络脉由经脉别出部位的穴位，为表里两经联络之处。十四经脉各有一络穴，加上脾之大络共十五络穴。十二经脉的络穴均位于四肢肘、膝关节以下部位，任、督二脉的络穴和脾之大络分别位于躯干的前、后和侧面。

3.背俞穴、募穴

背俞穴是脏腑经气输注于背腰部之处，又称“俞穴”。募穴是脏腑经气汇聚于胸腹部之处。

4. 八会穴

八会穴是指脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓等精气所汇集的8个穴位，分布于躯干部和四肢部。

5. 郄穴

郄穴是经脉经气深聚的部位。十二经脉及阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉各有1个郄穴，共有16个郄穴，称为“十六郄”。

6. 下合穴

下合穴是六腑之气下合于足三阳经的6个穴位，又称“六腑下合穴”。足三阳经的下合穴即五输穴中的合穴。手三阳经除了上肢五输穴中的合穴外，在下肢另有下合穴。

7. 八脉交会穴

十二经脉与奇经八脉相通的8个穴位。

8. 交会穴

2条或2条以上的经脉在循行过程中相互交会，在会合部位的穴位称交会穴，多分布于躯干部。

四、穴位的定位方法

针灸临床中，治疗效果与取穴是否准确有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握好定位方法，常用的方法有以下4种。

1. 骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是以骨节为主要标志，测量人体不同部位的长度作为量取穴位标准的方法。骨度分寸法有横寸和直寸之分。常用的横寸有：两额角发际之间9寸，耳后两乳突(完骨)之间9寸，两乳头之间8寸，两肩胛骨内缘之间6寸(肩胛骨内缘至后正中线3寸)，肩峰缘至后正中线8寸。常用的直寸有：前后发际之间12寸，眉间(印堂)至前发际正中3寸，第7颈椎棘突下(大椎)至后发际正中3寸，胸骨上窝至胸剑联合9寸，胸剑联合至脐中8寸，脐中至耻骨联合上缘5寸，腋前皱襞至肘横纹9寸，肘横纹至腕横纹12寸，股骨大转子至髌骨下缘19寸，臀横纹至腘横纹14寸，髌骨下缘至外踝尖16寸，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。特定部位的骨度分寸只能作为该部取穴的定位方法(图1-1)。

2. 解剖标志定位法

解剖标志定位法是以人体表面具有特征的解剖标志为依据来确定穴位位置的方法。人体的解剖标志有固定标志和活动标志两种。

固定标志：以人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志。如眉梢处有丝竹空穴、鼻尖是素髎穴、肚脐中央是神阙穴等。

活动标志：以人体某个动作出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志。如取听会要张口取穴，取环跳要侧卧屈股取穴等。

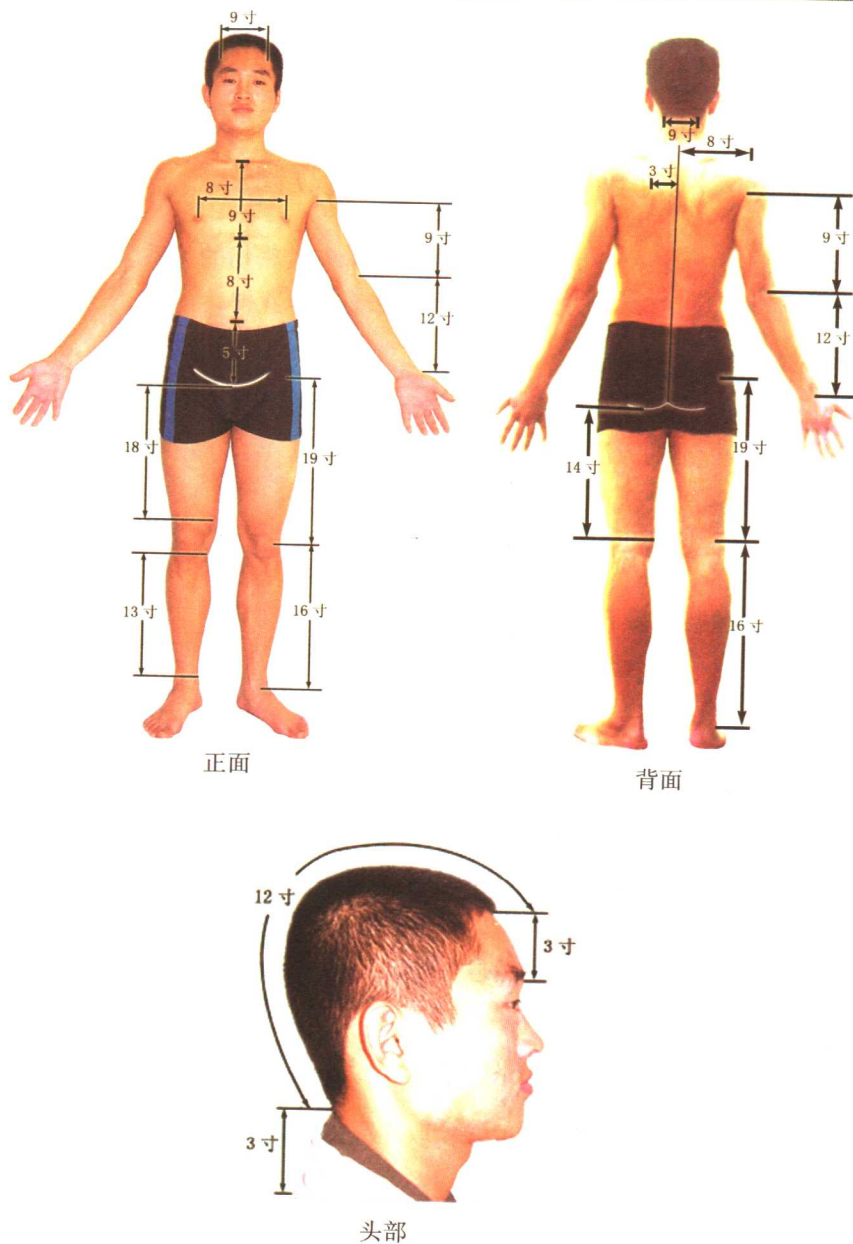


图 1-1 骨度分寸定位法

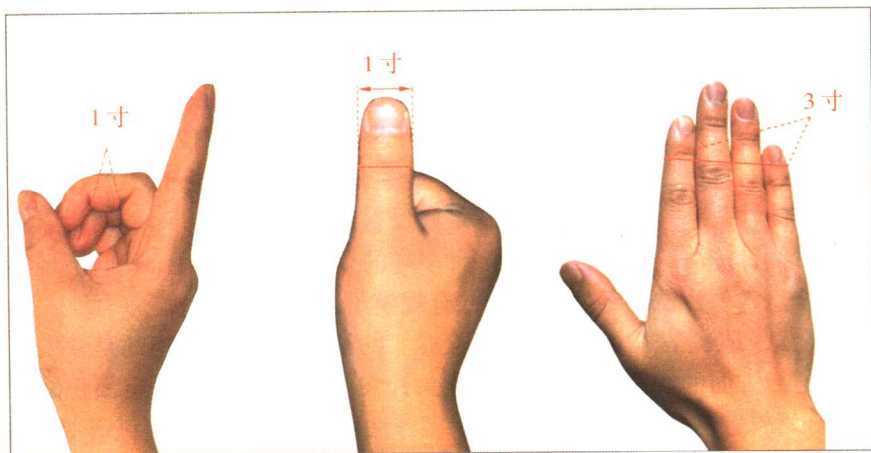
3.手指同身寸取穴法

以患者本人手指的长度或宽度为标准来取穴的方法称为“手指同身寸取穴法”，简称“指寸法”。常用的指寸法有中指同身寸、拇指同身寸和横指同身寸3种。

中指同身寸法：是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的距离作为1寸。可用于四肢部的直寸取穴和背部的横寸取穴。

拇指同身寸法：是以患者拇指指骨间关节的横向宽度作为1寸。适用于四肢部的直寸取穴。

横指同身寸法：又名“一夫法”，将示指、中指、环指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横向宽度作为3寸。用于四肢部的直寸取穴。（图1-2）



中指同身寸

拇指同身寸

横指同身寸

图1-2 手指同身寸取穴法

4.简便取穴法

简便取穴法是临床一种简便易行的方法，常作为一种辅助方法使用。如立正姿势，垂手，于中指端处取风市；两手虎口自然平直交叉，在示指末端到达处取列缺等。

五、全息穴位疗法简介

全息穴位疗法是全息生物学的一个范畴。全息生物学是山东大学张颖清教授创立的新生物观理论。张教授指出,生物体相对独立的部分各对应位点在全息胚上排布的结果,使全息胚都各自成为整体的缩影。此理论已广泛应用于动物学、植物学、农学、古生物学、医学领域中。

全息穴位疗法,是指在一个相对狭小的局部取穴治疗,以调理全身、治疗全身疾病的一种方法。这里所谓的“狭小局部”,并不是任意一个狭小局部,而是符合全息生物学理念的“全息胚胎缩影”。这些特殊的“狭小局部”,是全身的一个缩影。全息穴位疗法是对祖国医学,尤其是针灸学、经络学说的重大补充和发展。全息穴位配合传统经络穴位治疗,可以相得益彰,疗效更佳。近来,涌现出不少有效的全息穴位疗法,比如头针、耳针、面针、眼针、鼻针、人中针、口针、舌针、唇针、颈针、脊针、腹针、手针、手象针、足针、足底反射区疗法、足象针、腕踝针、第二掌骨侧针疗法等。从上述这些多种多样的全息穴位疗法中,我们不难看出,全息穴位疗法已经发展得非常有规模了。

全息穴位疗法中的“穴位”不全是“点”的概念,有些指的是一条有一定走行方向的线段,如国际标准化头针穴位;有些则是指一定面积的区域,如耳针疗法中的耳穴、足部反射区疗法中的足部各个反射区等等。临床运用时,或在某一特定区域内寻找敏感点、压痛点,或在某一特定线段上进行划分,划分出来的不同线段有着各自对应的全身主治范围。

本书除了十四经穴、奇穴之外,还向读者介绍较为常用、易于掌握的耳针疗法中的耳穴、手针疗法中的手穴、足部反射区疗法中的足部反射区。这些疗法除了针灸临床常规的运用之外,还广泛地运用于保健、康复、理疗,甚至消除疲劳、缓解紧张的足底按摩等方面。相对而言,这些全息穴位(穴区)更加为社会广泛运用、更加易于学习和掌握,而且,临床已经证明其有着确实的疗效。

取穴各论

一、十四经脉及其所属腧穴

(一) 手太阴肺经

Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU.

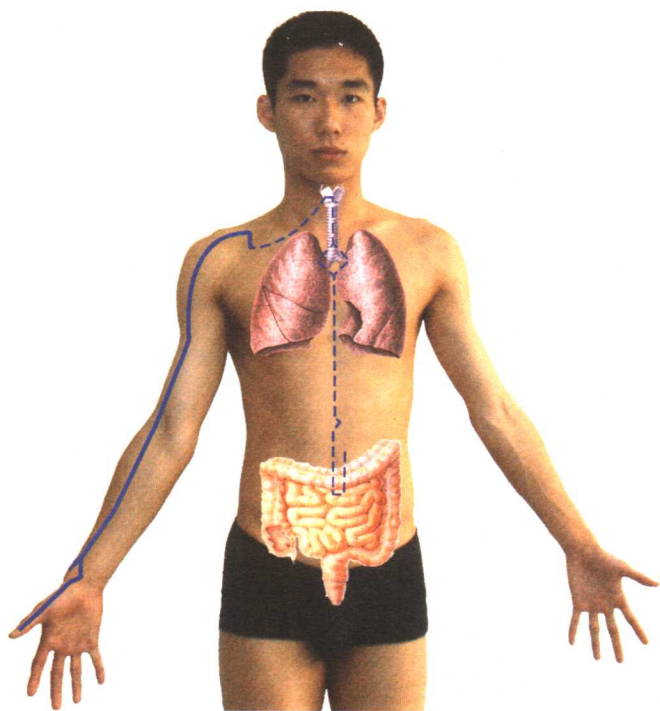


图 2-1 手太阴肺经经脉循行示意图