

ZHENJIU JINGLUO QUXUE TUJIE SUISHENDU

主编

王升旭 黄 泳

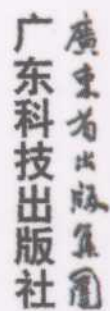
编者

陈俊琦 赵博欣

何文卓 杨继生

绘图

贺振泉



针灸经络取穴图解随身读

主编：

王升旭

黄泳

编者：

陈俊琦

赵博欣

绘图：

贺振泉

何文卓

杨继生

广东省出版集团
广东科技出版社

● 广州 ●

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸经络取穴图解随身读 / 王升旭, 黄泳主编. — 广州: 广东科技出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5359-4270-8

I. 针… II. ①王…②黄… III. ①针灸疗法-经络-图解②针灸疗法-穴位-图解 IV. R224-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第160027号

责任编辑: New2k.com

封面设计: 沧浪鱼

责任校对: 罗美玲

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利大厦1栋 邮码: 510507)

规 格: 889mm×1194mm 1/48 印张2.75 字数60千

版 次: 2007年8月第1版

2007年8月第1次印刷

印 数: 1~10 000册

定 价: 13.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

腧穴的定位方法·····	1
手太阴肺经穴·····	6
手阳明大肠经穴·····	9
足阳明胃经穴·····	15
足太阴脾经穴·····	29
手少阴心经穴·····	36
手太阳小肠经穴·····	39
足太阳膀胱经穴·····	45
足少阴肾经穴·····	66
手厥阴心包经穴·····	73
手少阳三焦经穴·····	76
足少阳胆经穴·····	83
足厥阴肝经穴·····	97
督脉腧穴·····	102
任脉腧穴·····	110
经外奇穴·····	117

腧穴的定位方法

一、骨度折量定位法

骨度折量定位法，是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，用于腧穴定位的方法，又称“骨度分寸定位法”。取用时，将设定的骨节两端之间的长度折为一定等份，每一等份为1寸，不论男女老少、高矮胖瘦，均可按这一标准在其自身测量(见图1~图3，表1~表3)。

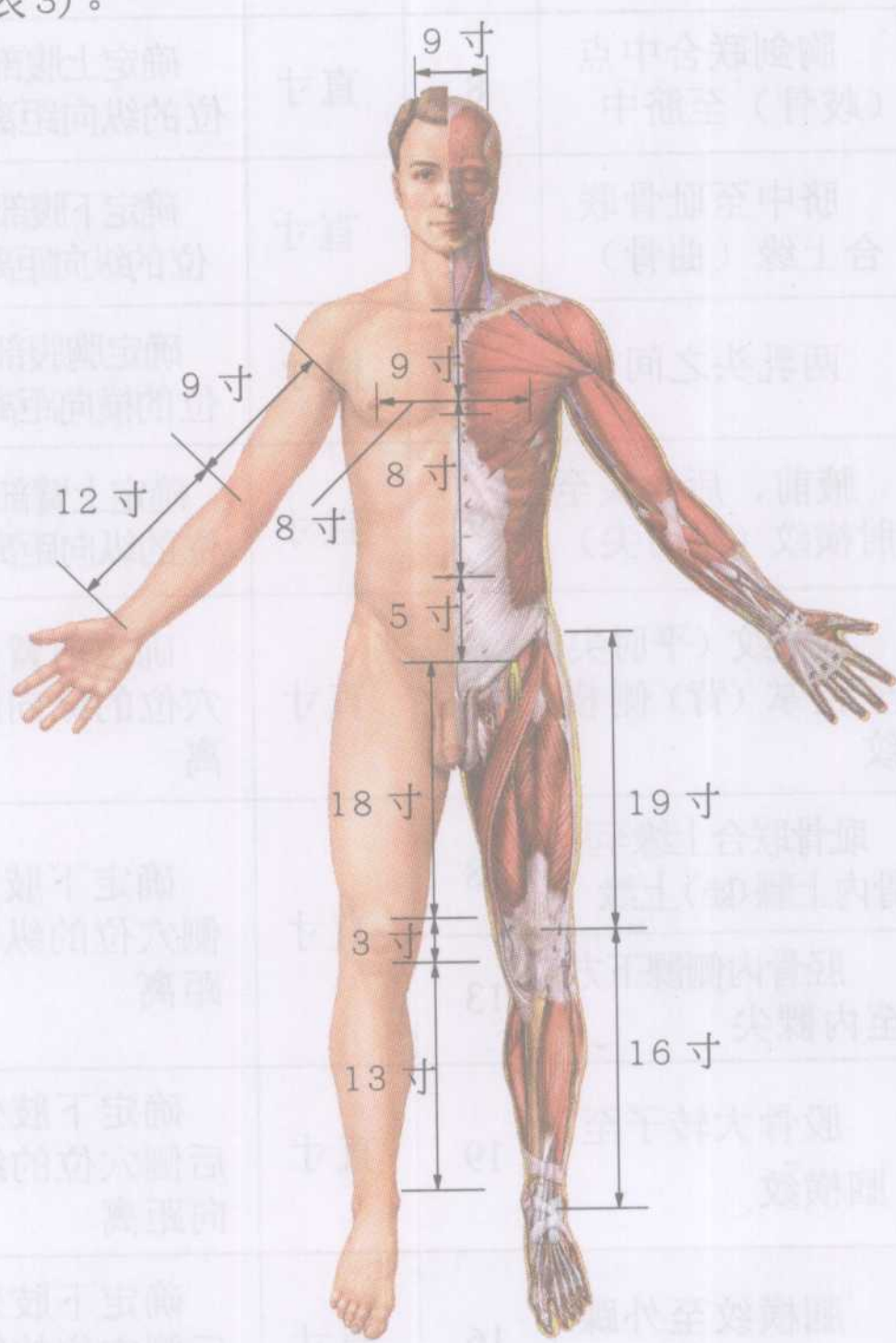


图1 骨度折量定位法(正面观)

表1 常用骨度折量定位法（正面观）

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	眉间（印堂）至前发际正中	3	直寸	确定前发际及其头部穴位的纵向距离
	前额两发角（头维）之间	9	横寸	确定头前穴位的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑联合中点（歧骨）	9	直寸	确定胸部任脉穴位的纵向距离
	胸剑联合中点（歧骨）至脐中	8	直寸	确定上腹部穴位的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	确定下腹部穴位的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	确定胸腹部穴位的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹（平肘尖）	9	直寸	确定上臂部穴位的纵向距离
	肘横纹（平肘尖）至腕掌（背）侧横纹	12	直寸	确定前臂部穴位的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁（kē）上缘	18	直寸	确定下肢内侧穴位的纵向距离
	胫骨内侧髁下方至内髁尖	13		
	股骨大转子至腓横纹	19	直寸	确定下肢外后侧穴位的纵向距离
	腓横纹至外踝尖	16	直寸	确定下肢外后侧穴位的纵向距离



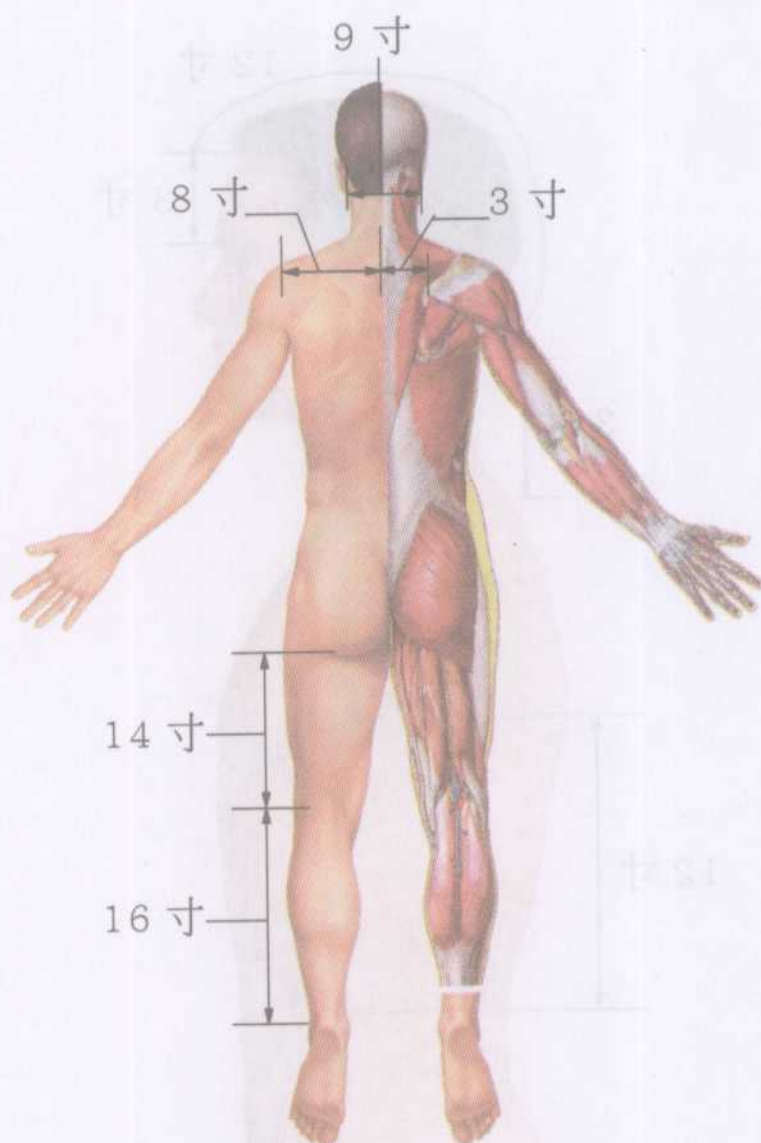


图2 骨度折量定位法(背面观)

表2 常用骨度折量定位法(背面观)

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	第7颈椎棘突下(大椎)至 后发际正中	3	直寸	确定后发际及 其头部穴位的纵 向距离
	耳后两乳突(完 骨)之间	9	横寸	确定头后部穴 位的横向距离
背腰部	肩胛骨内缘(近 脊柱侧点)至后 正中线	3	横寸	确定背腰部穴 位的横向距离
	肩峰缘至后正 中线	8	横寸	确定肩背部穴 位的横向距离
下肢部	臀间至腓横纹	14	直寸	确定下肢后侧 穴位的距离

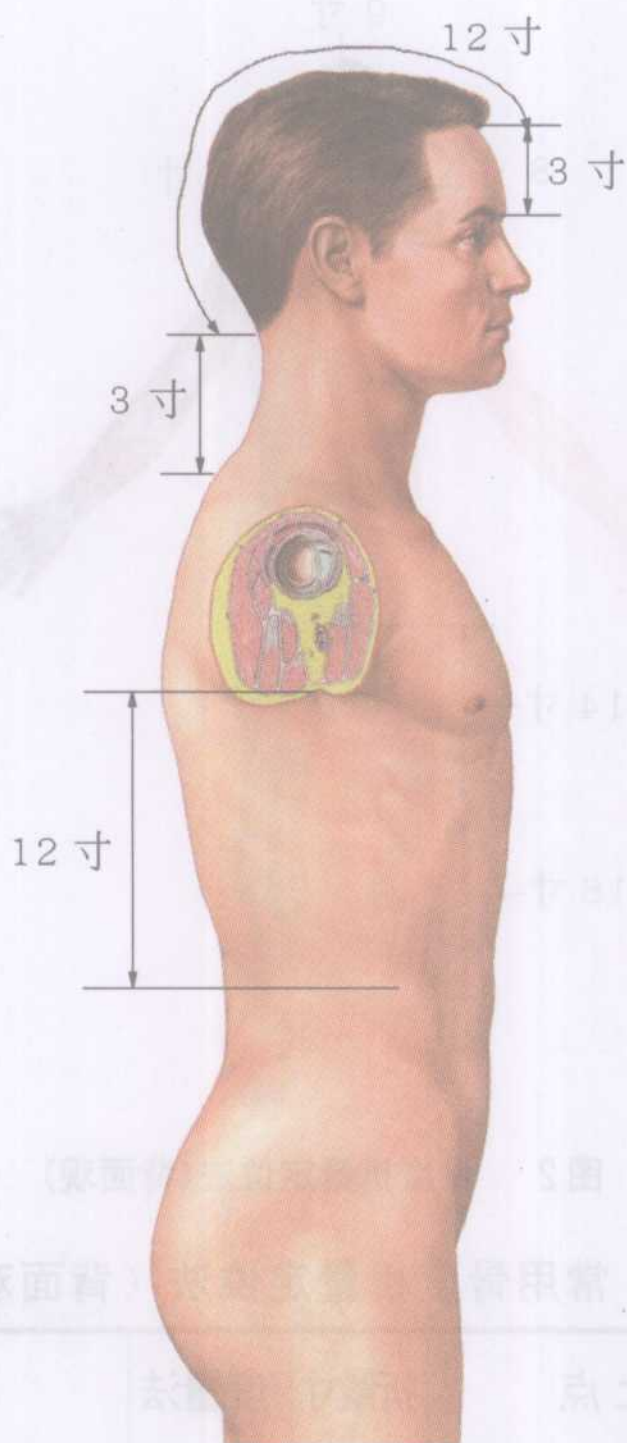


图3 骨度折量定位法(侧面观)

表3 常用骨度折量定位法(侧面观)

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	确定头部穴位的纵向距离
	眉间(印堂)至后发际正中第7颈椎突下(大椎)	18	直寸	确定头部穴位的纵向距离
腹肋部	腋窝顶点至第11肋游离端(章门)	12	直寸	用于确定肋肋部穴位的纵向距离



二、体表解剖标志定位法

体表解剖标志定位法，是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，俗称自然标志定位法，可分为固定的标志和活动的标志2种：

(1) 固定的标志。指各部位由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指(趾)甲、乳头、肚脐等，如两眼直视时，瞳孔直上，眉毛中间处为鱼腰穴。

(2) 活动的标志。指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤等随着身体部位活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。如患者咬牙时，在其面颊部有一绷紧隆起的肌肉最高点，按之放松处即为颊车穴。

三、指寸定位法

指寸定位法，是指依据患者本人手指所规定的分寸采量来取穴的定位方法，又称“手指同身寸取穴法”，常用有以下3种(见图4)：

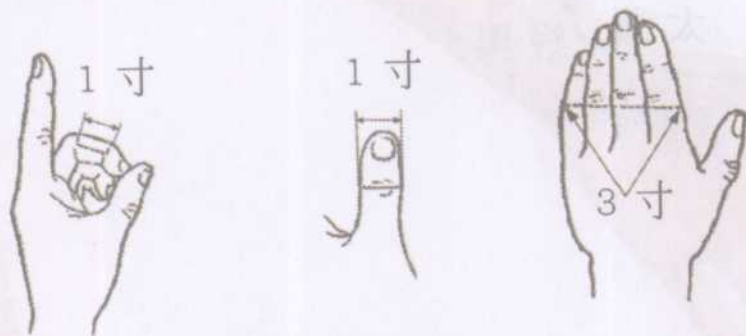


图4 指寸定位法

(1) 中指同身寸。以患者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。

(2) 拇指同身寸。以患者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

(3) 横指同身寸。又叫“一夫指法”，令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度作为3寸。

四、简便取穴法

本法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法，如垂肩曲肘取章门，两耳角直上连线中点取百会。

手太阴肺经穴

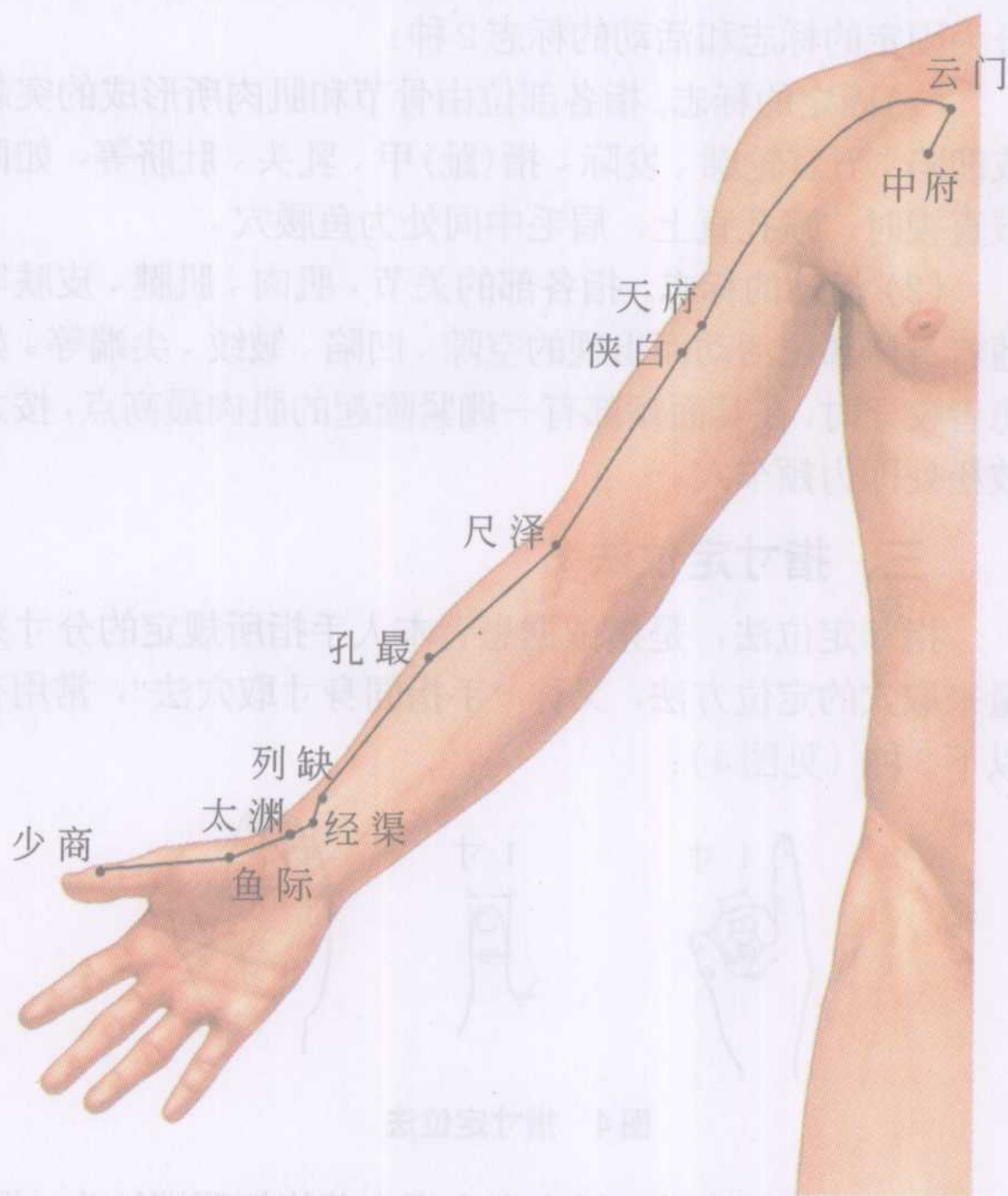


图5 手太阴肺经穴

中府★ (LU1)

〔定位〕 在胸前壁的外上方，云门穴下1寸，平第1肋间隙，距正中线6寸。

〔简便取穴〕 以第1肋间隙作一水平线，再从前正中线开始用一夫指法往外量取6寸处作一垂线，两线相交处。

〔主治〕 咳嗽、气喘、胸中胀痛、胸痛、肩背痛。

注：标有“★”符号的穴位为常用穴，后同。



云门 (LU2)

〔定位〕在胸前壁的外上方，肩胛骨喙(huì)突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

〔简便取穴〕中府穴直上1寸处。

〔主治〕咳嗽、气喘、胸痛、肩关节内侧痛。

天府 (LU3)

〔定位〕在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前横纹头下3寸处。

〔简便取穴〕上肢掌侧向内，伸直上举与肩平，头部向上臂靠拢，鼻尖触及处。

〔主治〕气喘、癭(yīng)气、鼻衄(nù)、上臂内侧疼痛。

侠白 (LU4)

〔定位〕在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前横纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

〔简便取穴〕天府穴向下1寸。

〔主治〕咳嗽、气喘、干呕、烦满、上臂内侧痛。

尺泽★ (LU5)

〔定位〕肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

〔简便取穴〕掌心向上，以肘横纹作一水平线，以肱二头肌腱桡侧作一垂线，两线相交处。

〔主治〕咳嗽、气喘、咯血、潮热、咽喉肿痛、胸部胀满、小儿惊风、吐泻、肘臂挛痛。

孔最★ (LU6)

〔定位〕在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

〔简便取穴〕上臂伸直，尺泽穴与太渊穴(腕横纹上桡动脉处)连线中点上1寸处。

〔主治〕咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疾。

列缺* (LU7)

〔定位〕在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

〔简便取穴〕两手掌拇指和其余四指自然分开，于两虎口处垂直相交，一手食指向另一手上臂自然落下处。

〔主治〕咳嗽、气喘、咽喉痛、半身不遂、口眼喎(wāi)斜、偏头痛、颈强痛、牙痛。

经渠 (LU8)

〔定位〕在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间的凹陷处，腕横纹上1寸处。

〔简便取穴〕掌心向上时腕横纹上1寸，桡骨茎突尺侧缘凹陷处。

〔主治〕咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛。

太渊* (LU9)

〔定位〕在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

〔简便取穴〕腕横纹上桡动脉处。

〔主治〕咳嗽、气喘、咳血、胸痛、咽喉肿痛、无脉证、手腕痛。

鱼际* (LU10)

〔定位〕在手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

〔简便取穴〕拇指伸直，以赤白肉交接处为一垂线，再以第1掌骨中点与第1掌骨垂直作一水平线，两线相交处。

〔主治〕咳嗽、咳血、发热、咽喉肿痛、失音、乳痈、掌中热。

少商* (LU11)

〔定位〕在拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）处。

〔简便取穴〕拇指指甲角桡侧旁开1分（1寸分为10分）处。

〔主治〕咽喉肿痛、中风昏迷、中暑呕吐、小儿惊风、癫狂、咳嗽、鼻衄。



手阳明大肠经穴

一、手阳明大肠经穴(1)



图6 手阳明大肠经穴(1)

商阳★ (LI1)

[定位] 在手食指末端桡侧，距指甲角0.1寸处。

[简便取穴] 食指桡侧指甲角旁开1分处。

[主治] 咽喉肿痛、耳鸣耳聋、中风昏迷、热病无汗、下齿痛、青盲。

二间 (LI2)

[定位] 微握拳，在手食指本节前（第2掌指关节），桡侧凹陷处。

[简便取穴] 食指自然弯曲，找到其掌指关节后，在近拇指侧向指尖摸到此关节结束的地方，颜色深浅变化交界处。

[主治] 齿痛、咽喉肿痛、口眼喎斜、目痛、热病。

三间★ (LI3)

[定位] 微握拳，在手食指本节后（第2掌指关节），桡侧凹陷处。

[简便取穴] 食指自然弯曲，找到其掌指关节后，在近拇指侧向掌根方向摸到关节结束的地方，颜色深浅变化交界处。

[主治] 咽喉肿痛、齿痛、身热、腹胀肠鸣。

合谷★ (LI4)

[定位] 在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

[简便取穴] 拇指食指并拢，当第1、第2掌骨间背侧肌肉最高部的中央处。

[主治] 头痛、齿痛、目赤肿痛、咽喉肿痛、失音、口眼喎斜、半身不遂、疔（zhà）腮、疔（dīng）疮、经闭、腹痛、牙关紧闭、小儿惊风、鼻衄、耳鸣耳聋、发热恶寒、无汗、多汗、瘾（yǐn）疹、疟疾。

阳溪★ (LI5)

[定位] 在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱和拇长伸肌腱之间的凹陷中。

[简便取穴] 手拇指向上翘起，拇指背侧的腕横纹上，



两条肌腱之间的凹陷处。

[主治] 头痛、耳鸣耳聋、咽喉肿痛、腕臂痛、齿痛。

偏历 (LI6)

[定位] 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池穴连线上，腕横纹上3寸处。

[简便取穴] 屈肘，阳溪穴与曲池穴（90°曲肘时，肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点处）连线上，阳溪穴上用一夫法往上量取3寸处。

[主治] 耳鸣耳聋、目赤、鼻衄、喉痛、手臂酸痛。

温溜 (LI7)

[定位] 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，腕横纹上5寸处。

[简便取穴] 如上法取阳溪和曲池的连线后，偏历穴上量取2寸处。

[主治] 头痛、面肿、咽喉肿痛、肩背酸痛、疔疮、吐舌、肠鸣腹痛。

下廉 (LI8)

[定位] 在前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下4寸处。

[简便取穴] 如上法取阳溪和曲池的连线后，曲池穴向下量取4寸处。

[主治] 头痛、眩晕、肘臂痛、半身不遂、腹痛、腹胀、目痛。

上廉 (LI9)

[定位] 在前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下3寸处。

[简便取穴] 如上法取阳溪和曲池的连线，下廉穴向上量取1寸处。

[主治] 头痛、半身不遂、肩臂酸痛麻木、腹痛、肠鸣、腹泻。

手三里* (LI10)

[定位] 在前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下2寸处。

[简便取穴] 如上法取阳溪和曲池的连线，上廉穴循此线向上量取1寸处。

[主治] 肘臂疼痛、上肢瘫痪麻木、腹痛、腹泻、腹胀、齿痛、失音。

曲池* (LI11)

[定位] 在肘横纹外侧端，屈肘时当尺泽与肱骨外上髁连线中点处。

[简便取穴] 90°曲肘时，肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点处。

[主治] 热病、半身不遂、风疹、手臂肿痛无力、咽喉肿痛、齿痛、目赤痛、腹痛吐泻、痢疾、高血压、瘰（luǒ）疔（lì）、癫狂。

肘髎 (liáo) (LI12)

[定位] 在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，当肱骨边缘处。

[简便取穴] 屈肘，曲池上1寸，近肱骨外侧边缘处。

[主治] 肘臂部酸痛、麻木、挛急和嗜卧。

手五里 (LI13)

[定位] 在臂外侧，当曲池与肩髃（yú）连线上，曲池穴上3寸处。

[简便取穴] 在手臂外侧，曲池穴与肩髃穴（手臂向外平举时，肩峰下前面的凹陷处）连线上，曲池穴向上量取3寸处。

[主治] 肘臂疼痛挛急、瘰疬。

臂臑* (nào) (LI14)

[定位] 在臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池穴上7寸处。

[简便取穴] 如上法取曲池和肩髃连线后，此线与三角肌下缘止点交界处。

[主治] 瘰疬、肩背疼痛、目疾、颈项拘挛。



二、手阳明大肠经穴(2)

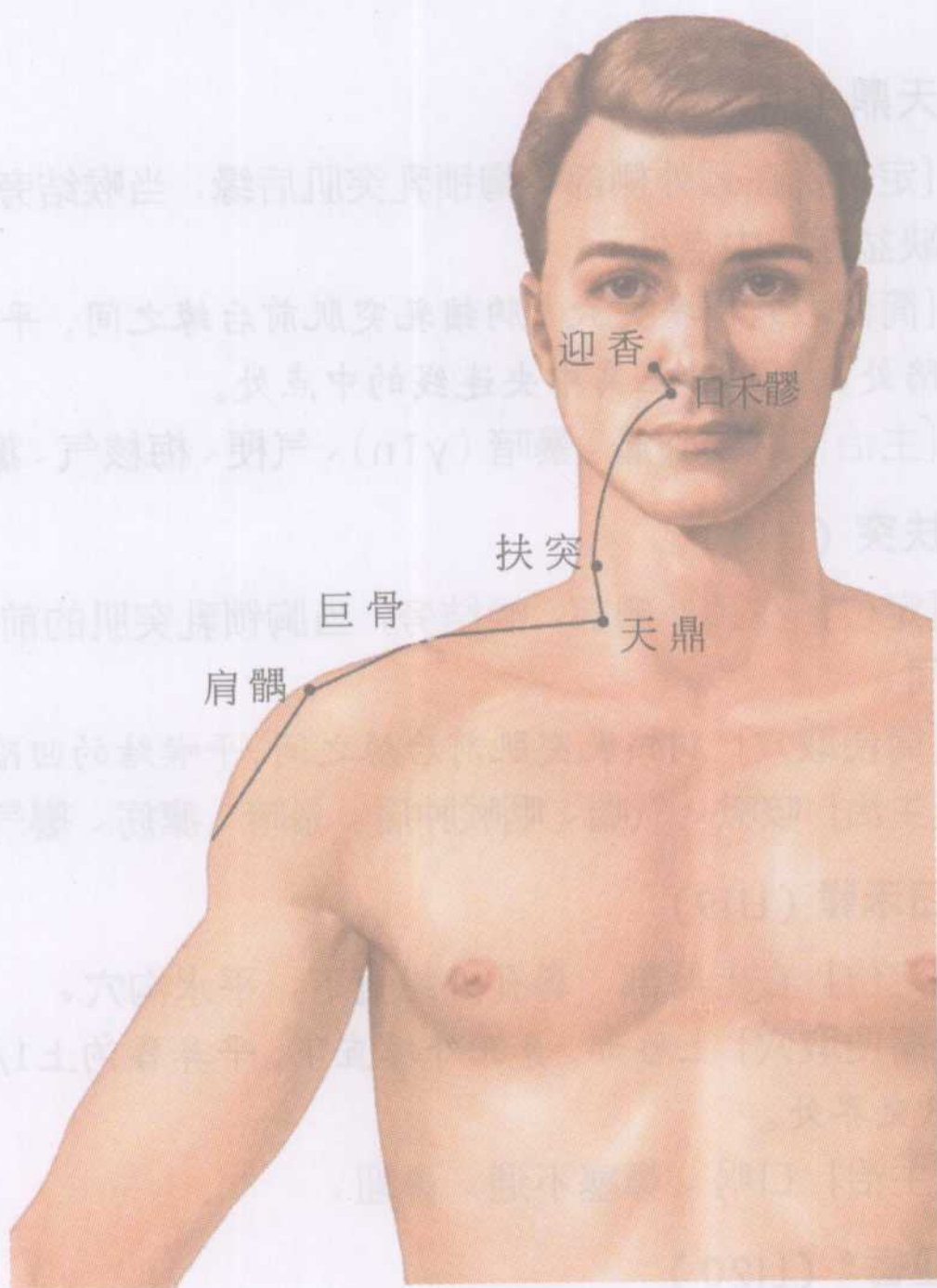


图7 手阳明大肠经穴(2)

肩髃 ★ (LI15)

[定位] 在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。

[简便取穴] 手臂向外平举时，肩峰下前面的凹陷处。

[主治] 肩臂疼痛、半身不遂、手臂挛急、瘾疹、瘰癧。