



针灸经络穴位图解

〔王颖编著〕

经络循行原文

真人实体标穴

国际标准经穴奇穴

穴位定位刺法主治



辽宁科学技术出版社



王颖
编著

针灸经络穴位图解



辽宁科学技术出版社



本书编委会：王 颖 苏 涵 李 南 刘立克
樊 旭 于本性 田 辉 董 刚

图书在版编目（CIP）数据

针灸经络穴位图解/王颖编著.—沈阳：辽宁科学技术出版社，
2007.6

ISBN 978-7-5381-4909-8

I.针… II.王… 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（2007）第036576号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）

印刷者：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：110mm × 185mm

印 张：2.5

字 数：80千字

印 数：1~5000

出版时间：2007年6月第1版

印刷时间：2007年6月第1次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：刘 枫

版式设计：于 浪

责任校对：周 文

定 价：15.00 元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail:dlgzs@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>



前言

针灸疗法简单实用、疗效确定，已被认为是目前自然疗法中效果相对明显和副作用较少的方法之一。在对针灸从业人员的调查过程中了解到，针灸、按摩不仅在各大医院有设置，而且也是各种小型医疗场所、美容院、娱乐场所的主要经营项目，还能作为许多出国留学人员在国外的生存技术。学习针灸的人首先要了解经络和腧穴的部位、作用等，而人体常用的14条经络和300余个腧穴对于初学者来说，要想快速掌握是很难的。为使广大针灸专业读者更快、更准确地学习经络、腧穴知识，我们编写了《针灸经络穴位图解》。

该书主要介绍了针灸常用的人体14条经脉的走行、300余个腧穴的定位、功能主治、刺法操作等。每条经络都附有英文名称，介绍了经络循行原文和主治概要，对个别腧穴的名称用汉语拼音进行了标注，每条经络都配有2~3幅真人实体的穴位图。经络原文可以背诵，这样就能按经典的描述掌握经络循行。书后附有经络总图和人体骨度分寸图。全书内容简单明了，穴位清晰、准确。适用于针灸学生、初学者和针灸爱好者。

编著者

2007年2月





目 录

一、手太阴肺经穴	1
二、手阳明大肠经穴	4
三、足阳明胃经穴	8
四、足太阴脾经穴	16
五、手少阴心经穴	20
六、手太阳小肠经穴	22
七、足太阳膀胱经穴	26
八、足少阴肾经穴	36
九、手厥阴心包经穴	40
十、手少阳三焦经穴	42
十一、足少阳胆经穴	45
十二、足厥阴肝经穴	52
十三、督脉	55
十四、任脉	60
十五、经外奇穴	64
附：人体经络与骨度分寸总图	74

一、手太阴肺经穴

(Lung Meridian of Hand-Taiyin)



经络循行:肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口（胃的上口），上膈属肺，从肺系（肺与喉咙相联系的部分）横出腋下，下循臑内（上臂内侧），行少阴（手少阴心经）、心主（手厥阴经）之前，下肘中，循臂内上骨下廉（前臂内侧前缘），入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后（列缺处）直出次指内廉，出其端。

主治概要:主治头面、喉、胸、肺部疾患，如咳嗽、气喘、咯血、伤风、咽喉肿痛、肩背部疼痛等疾病。

中府（LU₁）在胸外侧部，云门下1寸，平第一肋间隙处，距前正中线6寸。偏于治疗肺脏病症。

〔刺灸法〕向外斜刺或平刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免伤及肺脏。

，**云门**（LU₂）在胸外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

〔刺灸法〕向外斜刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免引起气胸，可灸。

天府（LU₃）在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。专治鼻出血。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。

侠白（LU₄ xiá bái）在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。

尺泽（LU₅）在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。清泻肺热，治疗咳嗽、气喘等。

〔刺灸法〕直刺0.8~1.2寸，或三棱针点刺出血。

孔最（LU₆）在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。配鱼际治疗咳血。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。

列缺（LU₇）八脉交会穴，通任脉。在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。注意取穴时勿按“简便取穴法”将本穴误定位在手阳明经上。“头项循列缺”，治疗伤风、头痛、咳嗽、气喘等症。

〔刺灸法〕向上斜刺0.3~1寸，针感为麻刺感上传。

经渠（LU₈）在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。

〔刺灸法〕避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸。

太渊（LU₉）输穴，原穴，八会穴之脉会。在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。治疗咳嗽、气喘、咽喉肿痛。配人迎治无脉症。

〔刺灸法〕避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸。

鱼际（LU₁₀）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。

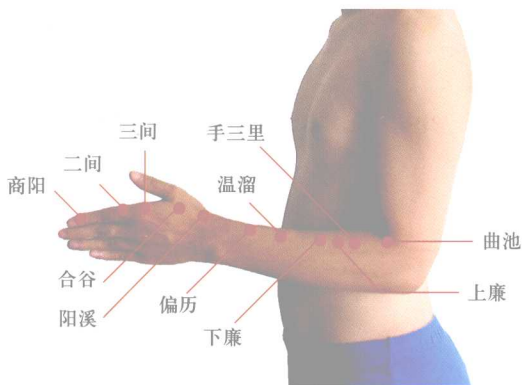
〔刺灸法〕直刺0.5~0.8寸，或三棱针点刺出血。

少商（LU₁₁）在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。治疗咽喉肿痛、发热、昏迷。

〔刺灸法〕浅刺0.1寸，或点刺出血。

二、手阳明大肠经穴

(Large Intestine Meridian of Hand—Yangming)



经络循行：大肠手阳明之脉，起于大指次指（食指）之端，循指上廉，出合谷两骨（第一、第二掌骨）之间，上入两筋（拇长伸肌腱、拇短伸肌腱）之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外（上臂外侧）前廉，上肩，出髃骨（肩峰部）之前廉，上出于柱骨之会上（颈椎部大椎穴），下入缺盆，络肺，下膈，属大肠；其支者，从缺盆上颈，贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。

主治概要：主治头面、喉、胸、肺病和经脉循行部位的其他病症。

商阳（LI₁）在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

〔刺灸法〕浅刺0.1寸，或点刺出血。

二间（LI₂）微握拳，当手食指本节（第2掌指关

节)前, 桡侧凹陷中赤白肉际。

〔刺灸法〕直刺0.2~0.3寸。

三间(LI₃) 微握拳, 在手食指本节(第2掌指关节)后, 桡侧凹陷处。

〔刺灸法〕直刺0.3~0.5寸。

合谷(LI₄) 原穴; 四总穴, “面口合谷收”, 与太冲构成“四关穴”, 运行全身气血。在手背, 第1、2掌骨间, 当第2掌骨桡侧的中点处。治疗头痛、目赤肿痛、鼻出血、齿痛、牙关紧闭、口眼喎斜、耳聋、疔腮、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、经闭、滞产。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。孕妇不宜针。

阳溪(LI₅) 在腕背横纹桡侧, 手拇指向上翘起时, 当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

〔刺灸法〕直刺0.5~0.8寸。

偏历(LI₆) 屈肘, 在前臂背面桡侧, 当阳溪与曲池连线上, 腕横纹上3寸处。

〔刺灸法〕直刺或斜刺0.5~0.8寸。

温溜(LI₇) 屈肘, 在前臂背面桡侧, 当阳溪与曲池连线上, 腕横纹上5寸处。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。

下廉(LI₈) 在前臂背面桡侧, 当阳溪与曲池连线上, 肘横纹下4寸处。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。

上廉(LI₉) 在前臂背面桡侧, 当阳溪与曲池连线上, 肘横纹下3寸处。穴下布有前臂背侧皮神经与桡神经深支, 治疗颈椎病所致手臂麻木尤效。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。

手三里(LI₁₀) 在前臂背面桡侧, 当阳溪与曲池连线上, 肘横纹下2寸处。

〔刺灸法〕直刺0.8~1.2寸。

曲池 (LI₁₁) 屈肘成直角，在肘横纹外侧纹头与肱骨外上髁连线中点。治疗咽喉肿痛、瘰疬、瘾疹、高血压等。

[刺灸法] 直刺1~1.5寸。

肘髎 (LI₁₂ zhǒu liáo) 在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，当肱骨前缘处。

[刺灸法] 直刺0.5~1寸。

手五里 (LI₁₃) 在臂外侧，当曲池与肩髃连线上，曲池上3寸处。

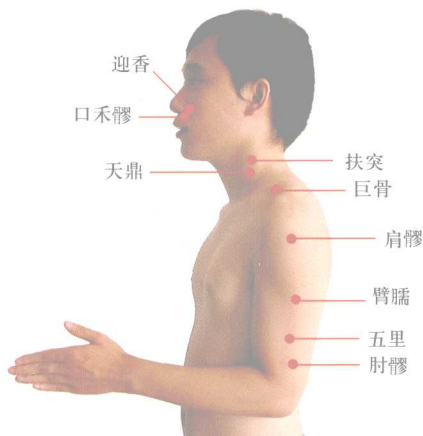
[刺灸法] 直刺0.5~1寸。

臂臑 (LI₁₄ bì nǎo) 在臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池上7寸处。

[刺灸法] 直刺或向上斜刺0.8~1.5寸。

肩髃 (LI₁₅ jiān yú) 手阳明经、阳蹻脉交会穴。在肩部，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，当肩峰前下凹陷处。

[刺灸法] 直刺或向下斜刺0.8~1.5寸。



巨骨（LI₁₆）在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

〔刺灸法〕向外斜刺0.5～1寸。

天鼎（LI₁₇）在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当喉结旁，扶突与缺盆连线中点。

〔刺灸法〕直刺0.5～0.8寸。

扶突（LI₁₈）在颈外侧部，喉结旁，当胸锁乳突肌前、后缘之间。

〔刺灸法〕直刺0.5～0.8寸。

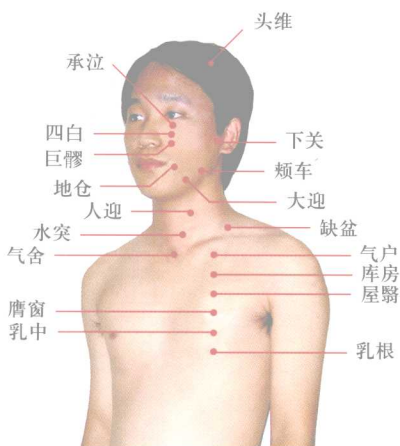
口禾髎（LI₁₉）在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。

〔刺灸法〕直刺或斜刺0.3～0.5寸。

迎香（LI₂₀）手、足阳明经交会穴。在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。治疗鼻塞、口喎、面痛、胆道蛔虫症。

〔刺灸法〕向内上斜刺或平刺0.3～0.5寸，不宜灸。

三、足阳明胃经穴 (Stomach Meridian of Foot- Yangming)



经络循行：胃足阳明之脉，起于鼻，交颊（鼻根）中，旁约（会合）太阳（足太阳）之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口环唇，下交承浆，却循颐（下颌部）后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅（前额骨部）；其支者，从大迎前下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈，属胃，络脾；其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街（气冲部，当股动脉搏动处）中；其支者，起于胃口，循腹里，下至气街中而合，以下髀关，抵伏兔，下入膝腘中，下循胫外廉，下足跗（足背），入中指内间；其支者，下廉三寸而别（分出），下入中指外间；其支者，别跗上，入大指间，出其端。

主治概要：主治胃肠病和头面、目、鼻、口齿病和

神志病，以及经脉循行部位的其他病症。

承泣（ST₁）足阳明经、阳跷、任脉交会穴。在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

〔刺灸法〕患者闭目，以押手拇指向上轻推眼球，紧靠眶缘缓慢向上斜刺0.5~1.5寸，不提插，不捻转，不留针，出针时按压针孔1~2分钟，以防刺破血管引起血肿。

四白（ST₂）在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

〔刺灸法〕向上斜刺0.3~0.5寸，不可深刺；或向其他穴位透刺。治疗目赤痛痒、目翳、眼睑跳动，口喎。

巨髎（ST₃）足阳明胃经、阳跷脉交会穴。在面部，端坐正视，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。

〔刺灸法〕斜刺或直刺0.3~0.5寸，直刺2寸治疗上牙痛、三叉神经痛。

地仓（ST₄）手足阳明经、阳跷脉交会穴。在面部，口角外侧4分，上直对瞳孔。

〔刺灸法〕斜刺或平刺0.5~0.8寸。

大迎（ST₅）在下颌角前方，咬肌附着部前缘，当面动脉搏动处。

〔刺灸法〕避开动脉，斜刺或平刺0.3~0.5寸。

颊车（ST₆）在面颊部，下颌角前上方约1横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之中央凹陷处。

〔刺灸法〕其下有面神经，直刺0.3~0.5寸，平刺0.5~1寸。

下关（ST₇）足阳明、足少阳经交会穴。在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中，闭口取穴。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。

头维（ST₈）足阳明、足少阳经与阳维脉交会穴。在头侧部，当额角入发际0.5寸，头正中线旁4.5寸。

[刺灸法] 平刺0.5~1寸，不可灸。

人迎（ST₉）足阳明、足少阳经交会穴。在颈部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。治疗咽喉肿痛、气喘、瘰疬、瘿气、高血压。

[刺灸法] 避开颈总动脉，直刺0.3~0.8寸，不可灸。

[附注] 穴下有甲状腺上动脉；当颈内、外动脉分歧处，有颈前浅静脉，外为颈内静脉；布有颈皮神经，面神经颈支，深层颈动脉球，最深层为交感神经干，外侧有舌下神经降支及迷走神经。

水突（ST₁₀）在颈部，胸锁乳突肌的前缘，当人迎与气舍连线的中点。

[刺灸法] 直刺0.3~0.8寸。

气舍（ST₁₁）在颈部，当锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。

[刺灸法] 直刺0.3~0.5寸，深部为颈总动脉。

[附注] 本经气舍至乳根诸穴，深部有大动脉及肺脏、心脏等重要脏器，不可深刺。

缺盆（ST₁₂）在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。

[刺灸法] 直刺或斜刺0.3~0.5寸。

气户（ST₁₃）在胸部，当锁骨中点下缘，距前正中线4寸。

[刺灸法] 斜刺或平刺0.5~0.8寸。

库房（ST₁₄）在胸部，当第1肋间隙，距前正中线4寸。

[刺灸法] 斜刺或平刺0.5~0.8寸。

屋翳（ST₁₅ wū yì）在胸部，当第2肋间隙，距前正中线4寸。

[刺灸法] 斜刺或平刺0.5~0.8寸。

膺窗（ST₁₆）在胸部，当第3肋间隙，距前正中线4寸。

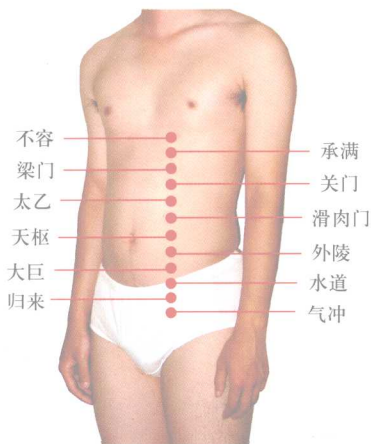
[刺灸法] 斜刺或平刺0.5~0.8寸。

乳中 (ST₁₇) 在胸部，男性平卧当第4肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸。

[附注] 本穴不针不灸，只作胸腹部腧穴的定位标志。

乳根 (ST₁₈) 在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。治疗乳痛、乳汁少、咳嗽、呃逆、胸痛。

[刺灸法] 斜刺或平刺0.5~0.8寸。



不容 (ST₁₉) 在上腹部，当脐中上6寸，距前正中线2寸。

[刺灸法] 直刺0.5~0.8寸。

承满 (ST₂₀) 在上腹部，当脐中上5寸，距前正中线2寸。

[刺灸法] 直刺0.8~1寸。

梁门 (ST₂₁) 在上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。治疗胃痛、呕吐、食欲不振、腹胀、泄泻。

[刺灸法] 直刺0.8~1.2寸。

关门 (ST₂₂) 在上腹部, 当脐中上 3 寸, 距前正中线 2 寸。

[刺灸法] 直刺 0.8 ~ 1.2 寸。

太乙 (ST₂₃) 在上腹部, 当脐中上 2 寸, 距前正中线 2 寸。

[刺灸法] 直刺 0.8 ~ 1.2 寸。

滑肉门 (ST₂₄) 在上腹部, 当脐中上 1 寸, 距前正中线 2 寸。

[刺灸法] 直刺 0.8 ~ 1.2 寸。

天枢 (ST₂₅) 大肠募穴。在腹中部, 平脐中, 距脐中 2 寸。治疗腹胀肠鸣、绕脐痛、便秘、泄泻、痢疾、肥胖症。

[刺灸法] 直刺 ~ 1.5 寸。

外陵 (ST₂₆) 在下腹部, 当脐中下 1 寸, 距前正中线 2 寸。

[刺灸法] 直刺 1 ~ 1.5 寸。

大巨 (ST₂₇) 在下腹部, 当脐中下 2 寸, 距前正中线 2 寸。

[刺灸法] 直刺 1 ~ 1.5 寸。

水道 (ST₂₈) 在下腹部, 当脐中下 3 寸, 距前正中线 2 寸。

[刺灸法] 直刺 1 ~ 1.5 寸。

归来 (ST₂₉) 在下腹部, 当脐中下 4 寸, 距前正中线 2 寸。

[刺灸法] 直刺 1 ~ 1.5 寸。

气冲 (ST₃₀) 在腹股沟稍上方, 当脐中下 5 寸, 距前正中线 2 寸。治疗疝气、月经不调、不孕、阳痿、阴肿。

[刺灸法] 直刺 0.5 ~ 1 寸。

髀关 (ST₃₁) 在大腿前面, 当髌前上棘与髌底外侧