

●全方位真人图片展示经络穴位●

经络穴位图典

(第二版)

睢明河◎编著



手少阴心经

心手少阴之脉，起于心中，出属心系，下膈，络小肠。其支者，从心系上挟咽，系目系。其直者，复从心系，却上肺，下出腋下，下循膈内后廉，行太阴、心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内，出其端。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

经络穴位图典

(第二版)

睢明河◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位图典 / 睢明河编著. — 2版. — 福州: 福建科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5335-5105-6

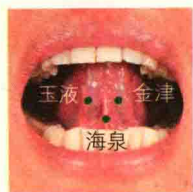
I. ①经… II. ①睢… III. ①经络-图解②穴位-图解 IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第163908号

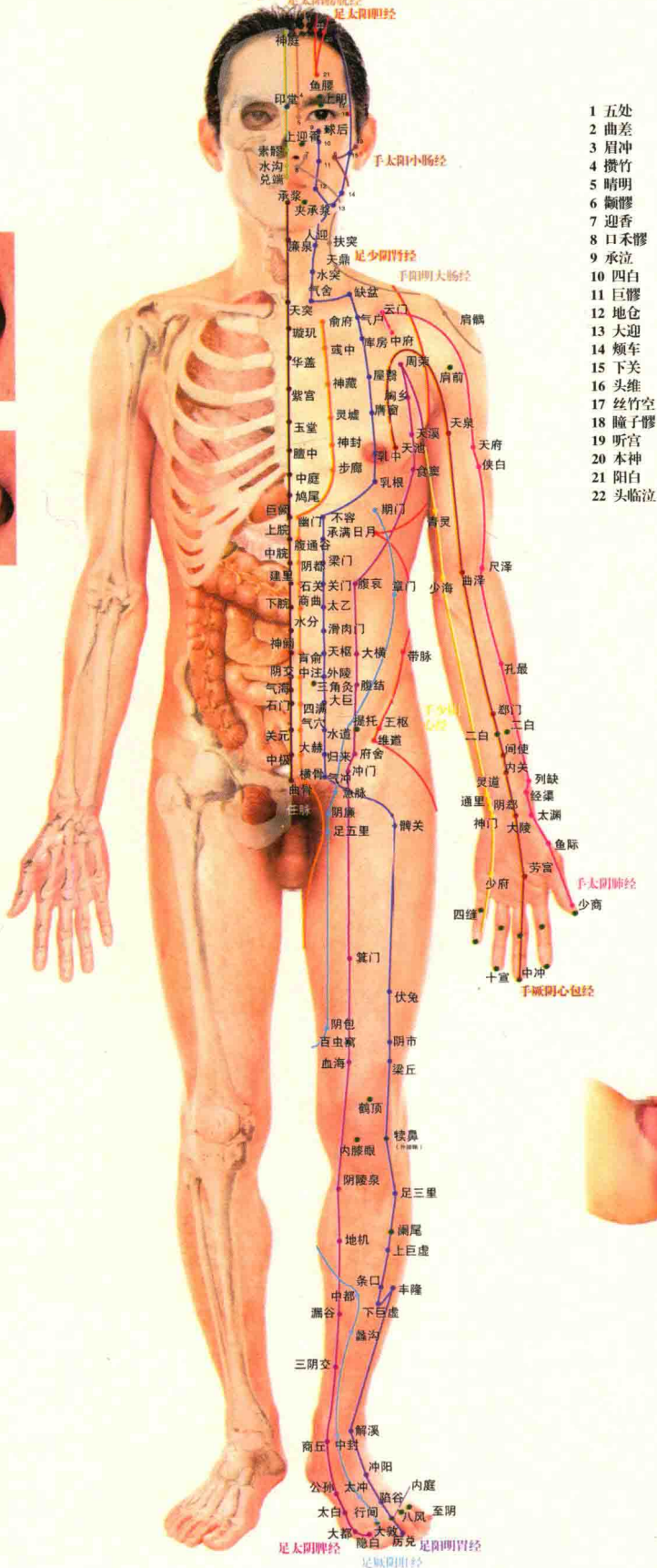
- 书 名 经络穴位图典 (第二版)
编 著 睢明河
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 17
图 文 272码
版 次 2017年1月第2版
印 次 2017年1月第4次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5105-6
定 价 36.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

足太阳膀胱经

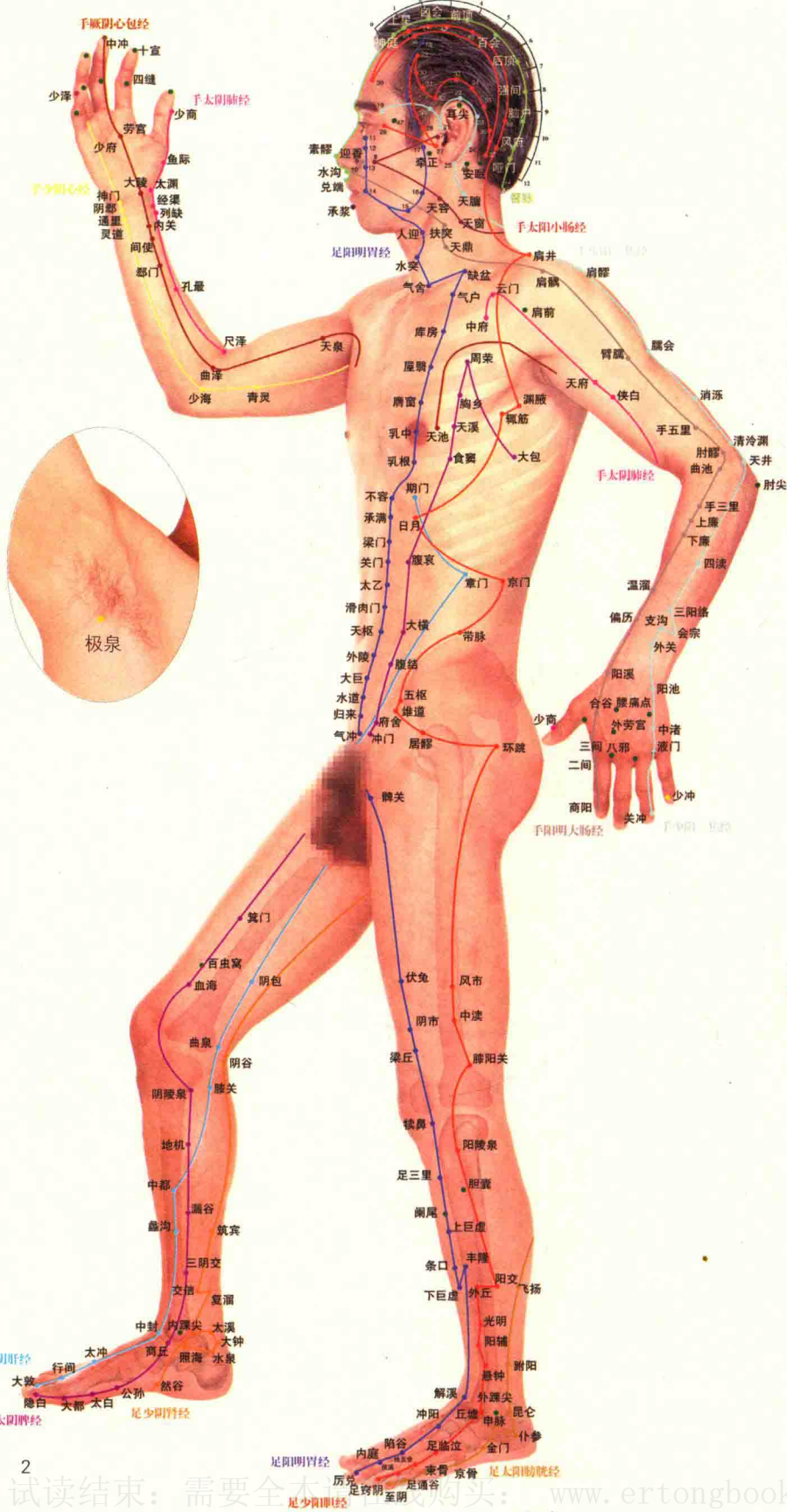


人体经络穴位挂图 (男性)



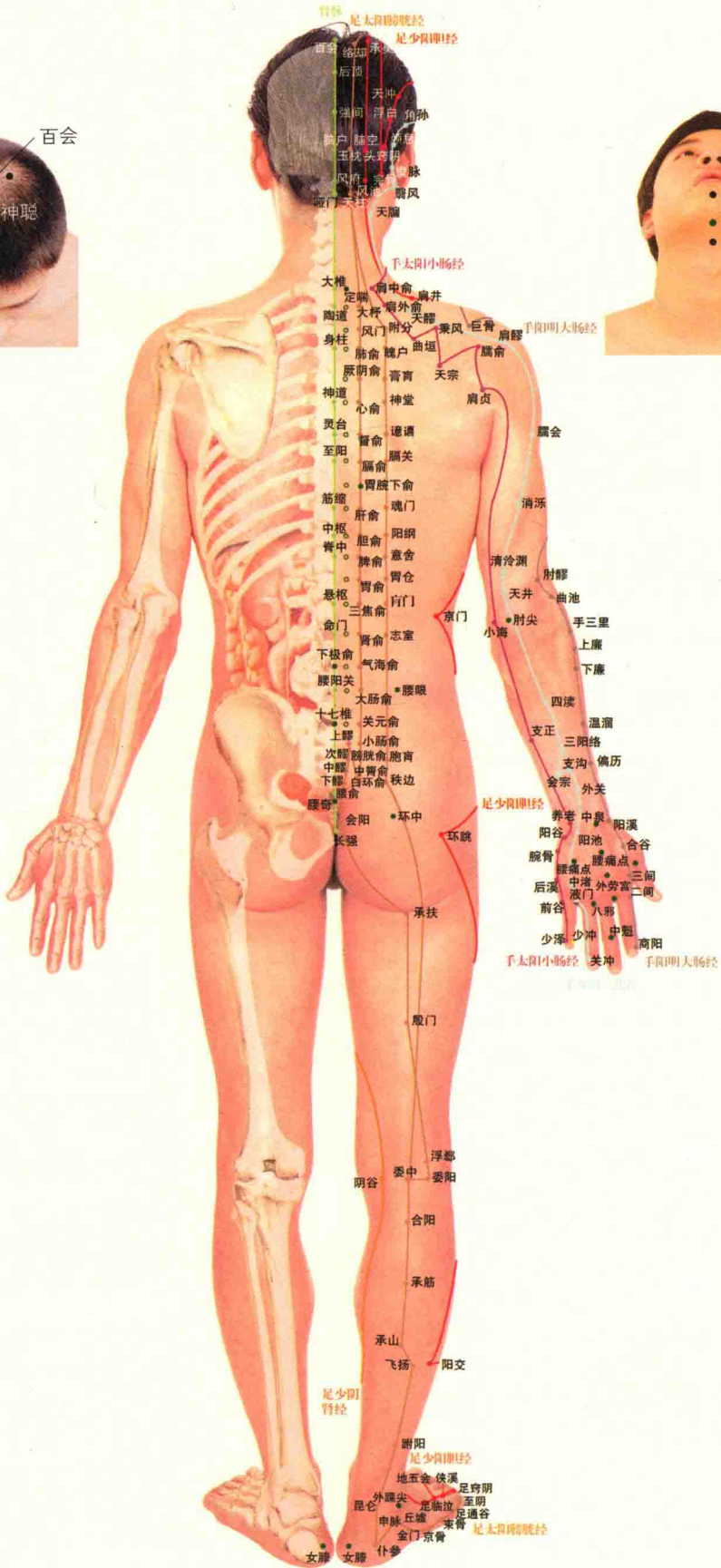
- 1 五处
- 2 曲差
- 3 眉冲
- 4 攒竹
- 5 睛明
- 6 颞髻
- 7 迎香
- 8 口禾髻
- 9 承泣
- 10 四白
- 11 巨髻
- 12 地仓
- 13 大迎
- 14 颊车
- 15 下关
- 16 头维
- 17 丝竹空
- 18 瞳子髻
- 19 听宫
- 20 本神
- 21 阳白
- 22 头临泣





- | | |
|--------|--------|
| 1 眉冲 | 25 囟风 |
| 2 曲差 | 26 瞳子髎 |
| 3 五处 | 27 听会 |
| 4 承光 | 28 上关 |
| 5 通天 | 29 颌穴 |
| 6 络却 | 32 悬颅 |
| 7 听宫 | 31 悬厘 |
| 8 颞髃 | 32 曲鬓 |
| 9 迎香 | 33 率谷 |
| 10 口禾髎 | 34 天冲 |
| 11 承泣 | 35 浮白 |
| 12 四白 | 36 头窍阴 |
| 13 巨髎 | 37 完骨 |
| 14 地仓 | 38 本神 |
| 15 大迎 | 39 阳白 |
| 16 颊车 | 40 头临泣 |
| 17 下关 | 41 目窗 |
| 18 头维 | 42 正营 |
| 19 丝竹空 | 43 承灵 |
| 20 耳和髎 | 44 脑空 |
| 21 耳门 | 45 风池 |
| 22 角孙 | 46 翳明 |
| 23 颊息 | 47 太阳 |
| 24 瘦脉 | |





如何阅读本书

★★：星级符号表示该穴被经常使用的程度，共分4级。

Zhōuliáo, LI12: 穴位的汉语拼音和国际代号。

【理解记忆】：通过对穴名的解释，理解穴位的定位和主要的功效。

【标准定位】：参照2006年发布的中华人民共和国国家标准——GB/T 12346—2006《腧穴名称与定位》中的穴位定位。

【常见取法】：权威教材和著作中本穴的取穴方法。

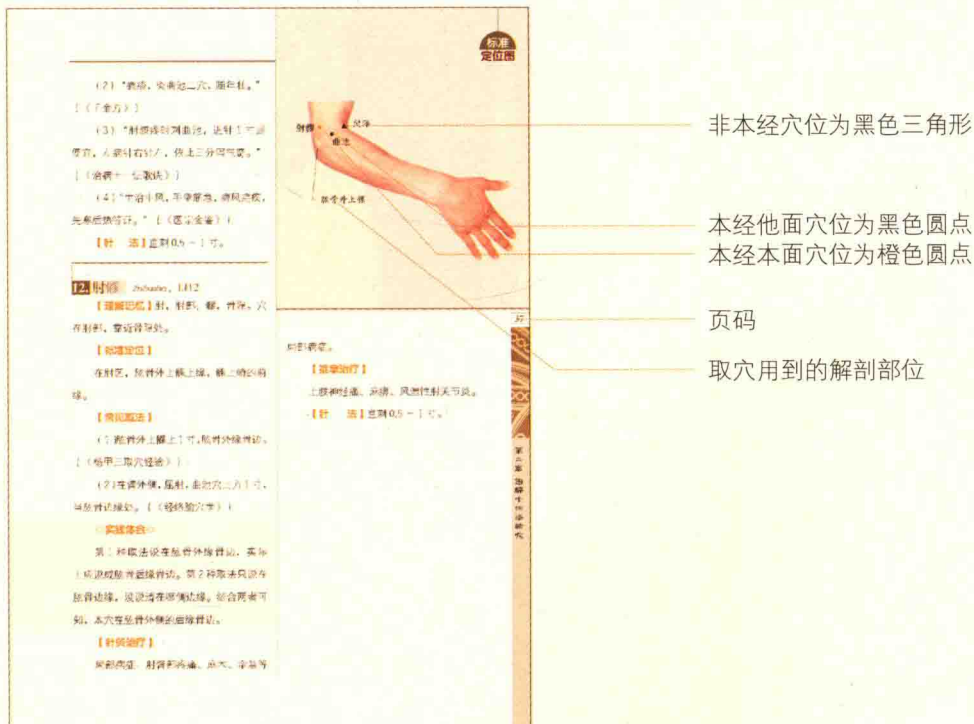
◎实践体会◎：在临床实践中怎样把握标准，快速准确定位，取得最佳的针感。

【针灸治疗】：总结穴位主治规律，归纳穴位的功效。

【推拿治疗】：本穴位应用推拿按摩能治疗的常见病症。

【传统心法】：《针灸甲乙经》《玉龙歌》《针灸大成》《类经图翼》《铜人针灸经》《医宗金鉴》《千金方》《太平圣惠方》等古代文献中关于本穴功效的记录。

【针法】：本穴的针刺方法及禁忌。



C 目录

CONTENTS

第一章

认识人体的经络与腧穴

- 一、经络与腧穴的关系 2
- 二、腧穴名称的意义 3
- 三、腧穴的标准定位和常见取法 4
 - 1. 体表标志 4
 - 2. 骨度分寸 7
 - 3. 手指比量法 11
- 四、腧穴的主治规律 12
- 五、腧穴的星级符号以及取穴的实践体会 13
 - 1. 星级符号 13
 - 2. 实践体会 13
- 六、常用名词解释 15
 - 1. 经穴 15
 - 2. 奇穴 15
 - 3. 阿是穴 15
 - 4. 特定穴 15
 - 5. 五输穴 15
 - 6. 原穴 17
 - 7. 络穴 17
 - 8. 郄穴 17
 - 9. 俞募穴 18
 - 10. 八会穴 18
 - 11. 八脉交会穴 19
 - 12. 下合穴 19
 - 13. 交会穴 20

第二章

图解十四经腧穴

- 一、手太阴肺经及其腧穴 22
 - 1. 中府★ 24
 - 2. 云门 24
 - 3. 天府 25

- 4. 侠白 25
- 5. 尺泽★★★ 25
- 6. 孔最★★ 26
- 7. 列缺★★ 26
- 8. 经渠★ 27
- 9. 太渊★★ 27
- 10. 鱼际★★ 28
- 11. 少商★★ 28

二、手阳明大肠经及其腧穴 29

- 1. 商阳★ 31
- 2. 二间★ 31
- 3. 三间 32
- 4. 合谷★★★★ 32
- 5. 阳溪★ 33
- 6. 偏历 34
- 7. 温溜 34
- 8. 下廉★ 35
- 9. 上廉 35
- 10. 手三里★★ 35
- 11. 曲池★★★★ 36
- 12. 肘髎 37
- 13. 手五里★ 38
- 14. 臂臑 38
- 15. 肩髃★★ 39
- 16. 巨骨 40
- 17. 天鼎 40
- 18. 扶突★ 41
- 19. 口禾髎 41
- 20. 迎香★★ 42

三、足阳明胃经及其腧穴 43

- 1. 承泣★★ 45

2. 四白★★	45
3. 巨髎	46
4. 地仓★	46
5. 大迎★	47
6. 颊车★★	47
7. 下关★★	48
8. 头维★	48
9. 人迎★	49
10. 水突	49
11. 气舍★	50
12. 缺盆	50
13. 气户	51
14. 库房	51
15. 屋翳★	51
16. 膺窗	52
17. 乳中	52
18. 乳根★	52
19. 不容	53
20. 承满	53
21. 梁门★	54
22. 关门	54
23. 太乙	55
24. 滑肉门	55
25. 天枢★★★	56
26. 外陵	56
27. 大巨	56
28. 水道★★	57
29. 归来★★	57
30. 气冲★	57
31. 髀关★	58
32. 伏兔★★	58
33. 阴市	59
34. 梁丘★	59
35. 犊鼻	60
36. 足三里★★★★	60
37. 上巨虚★★	61
38. 条口★	62
39. 下巨虚★	62
40. 丰隆★★★	63

41. 解溪★	64
42. 冲阳	65
43. 陷谷★	65
44. 内庭★★★	66
45. 厉兑★	66

四、足太阴脾经及其腧穴 67

1. 隐白★	69
2. 大都★	70
3. 太白★★	70
4. 公孙★★	71
5. 商丘★	72
6. 三阴交★★★★	72
7. 漏谷★★	73
8. 地机★★	73
9. 阴陵泉★★★★	74
10. 血海★★★★	74
11. 箕门	75
12. 冲门	76
13. 府舍	76
14. 腹结	77
15. 大横★	77
16. 腹哀	77
17. 食窦	78
18. 天溪	78
19. 胸乡	78
20. 周荣	79
21. 大包★	79

五、手少阴心经及其腧穴 80

1. 极泉★	82
2. 青灵	82
3. 少海★	83
4. 灵道	83
5. 通里★	84
6. 阴郄★★	84
7. 神门	84
8. 少府★	85
9. 少冲	85

六、手太阳小肠经及其腧穴 86

1. 少泽★ 88
2. 前谷 89
3. 后溪★★ 89
4. 腕骨★ 90
5. 阳谷★ 90
6. 养老★ 91
7. 支正 92
8. 小海★ 92
9. 肩贞★ 93
10. 臑俞★ 93
11. 天宗★ 94
12. 秉风★ 94
13. 曲垣 95
14. 肩外俞★ 95
15. 肩中俞 95
16. 天窗 96
17. 天容★ 96
18. 颧髎★★ 97
19. 听宫★ 97

七、足太阳膀胱经及其腧穴 98

1. 睛明★★ 100
2. 攒竹★★ 100
3. 眉冲 101
4. 曲差 101
5. 五处 102
6. 承光 102
7. 通天★ 102
8. 络却 103
9. 玉枕 103
10. 天柱★★ 103
11. 大杼★ 104
12. 风门★★ 104
13. 肺俞★★★ 105
14. 厥阴俞★ 105
15. 心俞★★★ 106
16. 督俞 106

17. 膈俞★★★★ 107
18. 肝俞★★★ 108
19. 胆俞★★ 108
20. 脾俞★★★★ 109
21. 胃俞★★★ 109
22. 三焦俞★ 110
23. 肾俞★★★★ 110
24. 气海俞 110
25. 大肠俞★★ 111
26. 关元俞 111
27. 小肠俞 112
28. 膀胱俞★★ 112
29. 中膂俞 113
30. 白环俞★ 113
31. 上髎 114
32. 次髎★★ 114
33. 中髎 115
34. 下髎 115
35. 会阳★ 116
36. 承扶★ 116
37. 殷门★ 116
38. 浮郤 117
39. 委阳★ 117
40. 委中★★★ 118
41. 附分 119
42. 魄户 119
43. 膏肓★ 119
44. 神堂 120
45. 谿谿 120
46. 膈关 120
47. 魂门 121
48. 阳纲 121
49. 意舍 121
50. 胃仓 121
51. 肓门 122
52. 志室★ 122
53. 胞肓 122
54. 秩边★★ 123
55. 合阳 124

56. 承筋	124
57. 承山★★	124
58. 飞扬★	125
59. 跗阳	126
60. 昆仑★★	126
61. 仆参	126
62. 申脉★★	127
63. 金门	127
64. 京骨	128
65. 束骨	128
66. 足通谷	129
67. 至阴★	129

八、足少阴肾经及其腧穴····· 130

1. 涌泉★★	132
2. 然谷★	132
3. 太溪★★★★	133
4. 大钟★	134
5. 水泉	134
6. 照海★★★	135
7. 复溜★★	135
8. 交信	136
9. 筑宾	136
10. 阴谷★	137
11. 横骨	138
12. 大赫★	138
13. 气穴★	138
14. 四满	139
15. 中注	139
16. 盲俞	139
17. 商曲	140
18. 石关	140
19. 阴都	140
20. 腹通谷	140
21. 幽门	141
22. 步廊	141
23. 神封	142
24. 灵墟	142
25. 神藏	142

26. 彘中	143
27. 俞府	143

九、手厥阴心包经及其腧穴····· 144

1. 天池	146
2. 天泉	146
3. 曲泽★	147
4. 郄门★	147
5. 间使★	148
6. 内关★★★★	148
7. 大陵★	149
8. 劳宫★★	149
9. 中冲★★	150

十、手少阳三焦经及其腧穴····· 151

1. 关冲★	153
2. 液门	153
3. 中渚★	154
4. 阳池★	154
5. 外关★★★★	155
6. 支沟★★	155
7. 会宗	155
8. 三阳络	156
9. 四渎	156
10. 天井★	156
11. 清冷渊	157
12. 消泺	157
13. 臑会	158
14. 肩髃★	158
15. 天髃	159
16. 天牖	159
17. 翳风★★	160
18. 瘰脉	160
19. 颊息	161
20. 角孙★	161
21. 耳门★	162
22. 耳和髃	162
23. 丝竹空★★	163

十一、足少阳胆经及其腧穴 164

1. 瞳子髎★★ 166
2. 听会★ 166
3. 上关 167
4. 颞颥 167
5. 悬颅 167
6. 悬厘 168
7. 曲鬓 168
8. 率谷★ 169
9. 天冲 169
10. 浮白 169
11. 头窍阴 170
12. 完骨★ 170
13. 本神★ 171
14. 阳白★★★ 171
15. 头临泣 172
16. 目窗 172
17. 正营 173
18. 承灵 173
19. 脑空 174
20. 风池★★★★ 174
21. 肩井★ 175
22. 渊腋 175
23. 辄筋 176
24. 日月★ 176
25. 京门★ 177
26. 带脉★ 177
27. 五枢 178
28. 维道★ 178
29. 居髎★ 178
30. 环跳★★ 179
31. 风市★★ 179
32. 中渎 180
33. 膝阳关★ 180
34. 阳陵泉★★★★ 181
35. 阳交 181
36. 外丘 181
37. 光明★★★ 182
38. 阳辅 182

39. 悬钟（绝骨）★★ 183
40. 丘墟 184
41. 足临泣★★ 184
42. 地五会 185
43. 侠溪★★ 185
44. 足窍阴 185

十二、足厥阴肝经及其腧穴 187

1. 大敦★★ 189
2. 行间★★ 189
3. 太冲★★★★ 190
4. 中封★ 191
5. 蠡沟★★ 191
6. 中都 192
7. 膝关 192
8. 曲泉★ 193
9. 阴包 193
10. 足五里 194
11. 阴廉 194
12. 急脉 195
13. 章门★ 195
14. 期门★★★★ 196

十三、督脉及其腧穴 197

1. 长强★ 199
2. 腰俞 200
3. 腰阳关★★ 200
4. 命门★★★★ 201
5. 悬枢 201
6. 脊中 202
7. 中枢 202
8. 筋缩★ 202
9. 至阳★ 203
10. 灵台★ 203
11. 神道 203
12. 身柱★ 204
13. 陶道★ 204
14. 大椎★★★★ 204
15. 哑门 205

16. 风府★	205
17. 脑户	206
18. 强间	206
19. 后顶	206
20. 百会★★★	207
21. 前顶	208
22. 囟会	208
23. 上星★	209
24. 神庭★	209
25. 素髻★	210
26. 水沟★★★	210
27. 兑端	211
28. 龈交	211
29. 印堂★★	211

十四、任脉及其腧穴212

1. 会阴★	214
2. 曲骨★★	214
3. 中极★★★	215
4. 关元★★★★	216
5. 石门	216
6. 气海★★★	217
7. 阴交	217
8. 神阙★★★	217
9. 水分★	218
10. 下脘	218
11. 建里★★	218
12. 中脘★★★	219
13. 上脘	219
14. 巨阙★	219
15. 鸠尾★	220
16. 中庭	220
17. 膻中★★★	220
18. 玉堂	221
19. 紫宫	221
20. 华盖	221
21. 璇玑	222
22. 天突★★	222
23. 廉泉★	223

24. 承浆★	223
---------	-----

第三章

图解经外奇穴

一、头颈部经外奇穴226

1. 四神聪★★	226
2. 当阳	226
3. 鱼腰★	226
4. 太阳★★★	227
5. 耳尖	227
6. 球后★★	227
7. 上迎香★	228
8. 内迎香★	228
9. 聚泉	228
10. 海泉	228
11. 金津	229
12. 玉液	229
13. 翳明★	229
14. 颈百劳	229
15. 上明	230
16. 夹承浆	230
17. 牵正	230
18. 安眠	230
19. 上廉泉	230

二、胸腹部经外奇穴231

1. 子宫	231
2. 三角灸	231
3. 提托	231

三、背部经外奇穴232

1. 定喘★	232
2. 夹脊★★	232
3. 胃脘下俞★	233
4. 痞根★	233
5. 下极俞	234
6. 腰宜	234
7. 腰眼	234
8. 十七椎★	234



9. 腰奇 235
10. 巨阙俞 235

四、上肢部经外奇穴 236

1. 肘尖 236
2. 二白★ 236
3. 中泉 237
4. 中魁 237
5. 大骨空 237
6. 小骨空 237
7. 腰痛点 237
8. 外劳宫★ 237
9. 八邪★ 237
10. 四缝★ 238
11. 十宣★ 238
12. 肩前 238
13. 手逆注 238

五、下肢部经外奇穴 239

1. 髌骨 239
2. 鹤顶★ 239
3. 百虫窝★ 239
4. 内膝眼 239
5. 膝眼★ 240
6. 胆囊★ 240
7. 阑尾★ 240
8. 内踝尖 241
9. 外踝尖 241
10. 八风★ 241
11. 独阴★ 241
12. 气端 242
13. 环中 242
14. 纠内翻 242
15. 纠外翻 242
16. 女膝 243
17. 中平 243
18. 里内庭 243

附录一 特定穴索引 244

附录二 常见病症按摩指压取穴 248

附录三 穴位名称笔画索引 254

第一章

认识人体的经络与腧穴



一、经络与腧穴的关系

人们常说的经络其实指的是人体的经络系统。人体的经络系统包括经脉与络脉，经脉包括十二经脉（又称为“正经”）、奇经八脉等；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。这一经络系统构成人体内巨大而复杂的网络。本书着重为读者讲述人体经脉中的十二正经、奇经八脉中的任督二脉及其各个腧穴。

腧穴是脏腑经络气血输注于躯体外部的特殊部位，也是疾病的反应点和针灸等治法的刺激点。腧，又作“俞”，通“输”，有输注、转输的意思；穴，原义为“土室”，引申指孔隙、空窍、凹陷处。

腧穴与经络有密切关系。腧穴归于经络，经络属于脏腑，腧穴与脏腑脉气相通。这一点在众多古籍中都有提到，《素问·调经论》

说，五脏的通路都连着经络，借此来运行人体内的气和血（五藏之道，皆出于经隧，以行血气），《灵枢·海论》说，十二经脉，在体内归属于脏腑，在体表连结着四肢（夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节）。

《千金翼方》进一步指出，腧穴是经络循行往返的部位（凡孔穴者，是经络所行往来处），如果在体表的穴位上施以针或灸，就能够“引气远入”而治疗病症（引气远入抽病也）。

此外，中医还认为脏腑病变又可从经络反映到相应的腧穴。《灵枢·九针十二原》说，五脏出了毛病，从十二原穴（原穴含义参见下文）就能看出来，十二个原穴对应十二脏腑，观察原穴的情况就能推测哪一个脏腑有疾病（五藏有疾也，应出十二原，十二原各有所出，明知其原，睹其应，而知五藏之害矣）。



二、腧穴名称的意义

每个腧穴都有它的部位和命名,因此《素问·阴阳应象大论》说,每个穴位的所在都有固定的名字(气穴所发,各有处名)。同时,古人对于腧穴的命名是十分周到的,每个名称都有一定的意义。故孙思邈《千金翼方》说,凡是穴位的名称,都不是凭空想象的,而有着深层的含义(凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意)。腧穴的命名,取义十分广泛,可谓上察天文,下观地理,中通人事,远取诸物,近取诸身。

初学者常常烦恼穴位的名称稀奇古怪,难以记忆,其实如果能理解古人为腧穴起名

的缘故,很容易就能记住腧穴的名称、位置和它的重要功效。例如:

“日月”的解释为“日,太阳;月,月亮。日为阳,指胆;月为阴,指肝”,于是读者就能牢记日月是治肝胆疾病的要穴,同时也记住了治疗肝胆疾病还是“日月”这个腧穴最重要的功效。

“玉堂”的解释为“玉,玉石;堂,殿堂”,玉有贵重之意,这里指心,由此读者能知道穴位的所在相当于心的部位,因其重要故比之为玉堂。

