

人体经络穴位 标准大图册

吴中朝 主编

图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位标准大图册/吴中朝主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5019-9788-6

I. ①人… II. ①吴… III. ①经络—图解②穴位—图解
IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第113564号

责任编辑:龙志丹 张 弘 责任终审:李 洁 责任监印:马金路
版式设计:童 童 封面设计:童 童

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号,邮编:100038)

印 刷:北京画中画印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2014年8月第1版第1次印刷

开 本:889×1194 1/8 印张:7

字 数:100千字

书 号:ISBN 978-7-5019-9788-6 定价:29.90元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140483S2X101ZBW

作者简介

吴中朝

国家级名老中医

中央保健会诊专家

中国中医科学院针灸医院主任医师

中国中医科学院教授、博士研究生导师

中国中医科学院养生保健专业委员会委员

吴教授从事中医针灸临床、教学、科研近40年，其参与制定的“腧穴定位国际标准”曾获中医科学院科研进步一等奖，主编的《经络穴位标准图册》《3秒钟精准取穴图解》《吴中朝100个对症穴位方》等图书深受读者欢迎。

吴教授主要研究针灸知识，因此对穴位定位以及取穴方法研究透彻，取穴老道，是腧穴定位方面的权威专家。他将专业的定位方法简单化，教更多读者用快速取穴方法取穴，不仅精准，更方便实用。他还参与了北京卫视《养生堂》节目录制，在节目中深入浅出地讲述了杏仁、茯苓、人参等生活中常见中药的功效与妙用，受到广大读者喜爱。

目录

常用骨度折量定位法.....	4
第一章 手太阴肺经.....	5
第二章 手阳明大肠经.....	8
第三章 足阳明胃经.....	11
第四章 足太阴脾经.....	15
第五章 手少阴心经.....	18
第六章 手太阳小肠经.....	21
第七章 足太阳膀胱经.....	24
第八章 足少阴肾经.....	30
第九章 手厥阴心包经.....	34
第十章 手少阳三焦经.....	37
第十一章 足少阳胆经.....	40
第十二章 足厥阴肝经.....	44
第十三章 任脉.....	47
第十四章 督脉.....	50
附录.....	54
经外奇穴速查.....	54
52 种常见病症特效穴位速查.....	56

人体经络穴位 标准大图册

吴中朝 主编

作者简介

吴中朝

国家级名老中医

中央保健会诊专家

中国中医科学院针灸医院主任医师

中国中医科学院教授、博士研究生导师

中国中医科学院养生保健专业委员会委员

吴教授从事中医针灸临床、教学、科研近40年，其参与制定的“腧穴定位国际标准”曾获中医科学院科研进步一等奖，主编的《经络穴位标准图册》《3秒钟精准取穴图解》《吴中朝100个对症穴位方》等图书深受读者欢迎。

吴教授主要研究针灸知识，因此对穴位定位以及取穴方法研究透彻，取穴老道，是腧穴定位方面的权威专家。他将专业的定位方法简单化，教更多读者用快速取穴方法取穴，不仅精准，更方便实用。他还参与了北京卫视《养生堂》节目录制，在节目中深入浅出地讲述了杏仁、茯苓、人参等生活中常见中药的功效与妙用，受到广大读者喜爱。

目录

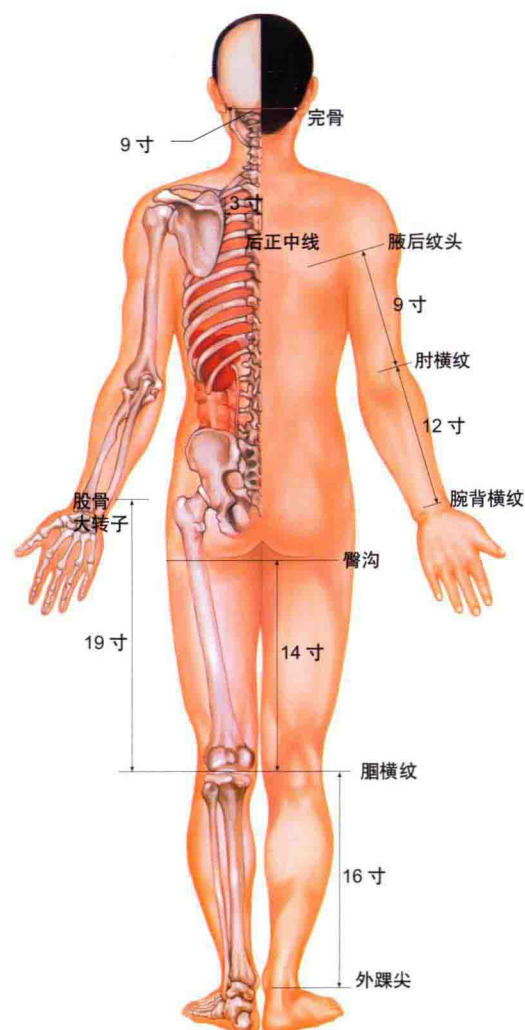
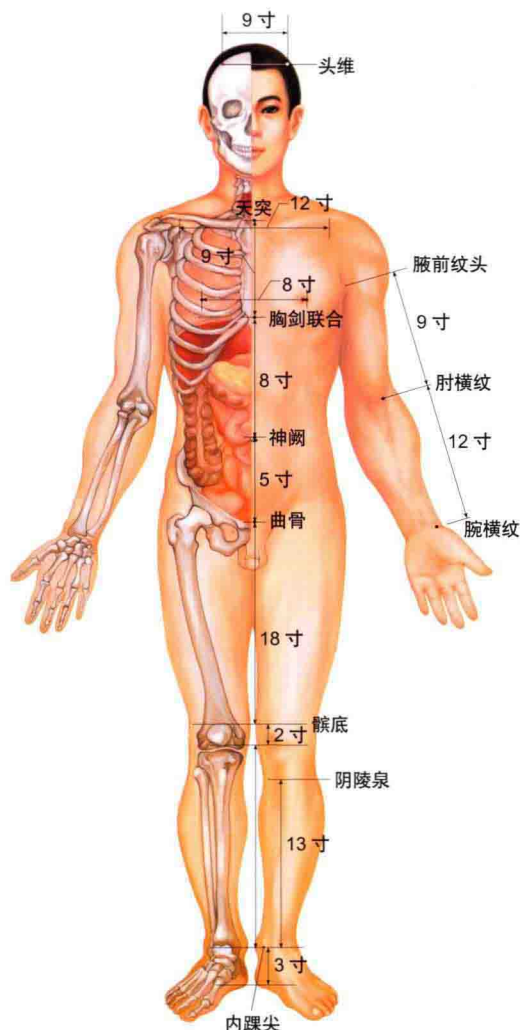
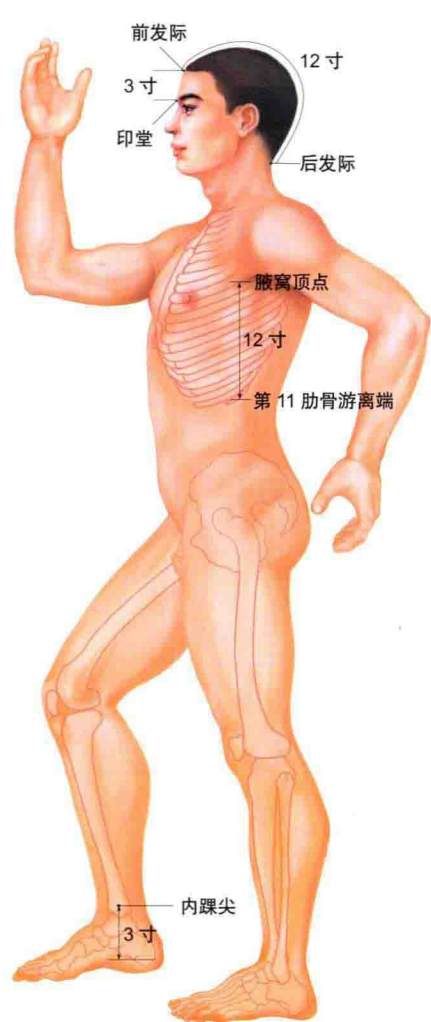


常用骨度折量定位法.....	4
第一章 手太阴肺经.....	5
第二章 手阳明大肠经.....	8
第三章 足阳明胃经.....	11
第四章 足太阴脾经.....	15
第五章 手少阴心经.....	18
第六章 手太阳小肠经.....	21
第七章 足太阳膀胱经.....	24
第八章 足少阴肾经.....	30
第九章 手厥阴心包经.....	34
第十章 手少阳三焦经.....	37
第十一章 足少阳胆经.....	40
第十二章 足厥阴肝经.....	44
第十三章 任脉.....	47
第十四章 督脉.....	50
附录.....	54
经外奇穴速查.....	54
52 种常见病症特效穴位速查.....	56

常用骨度折量定位法

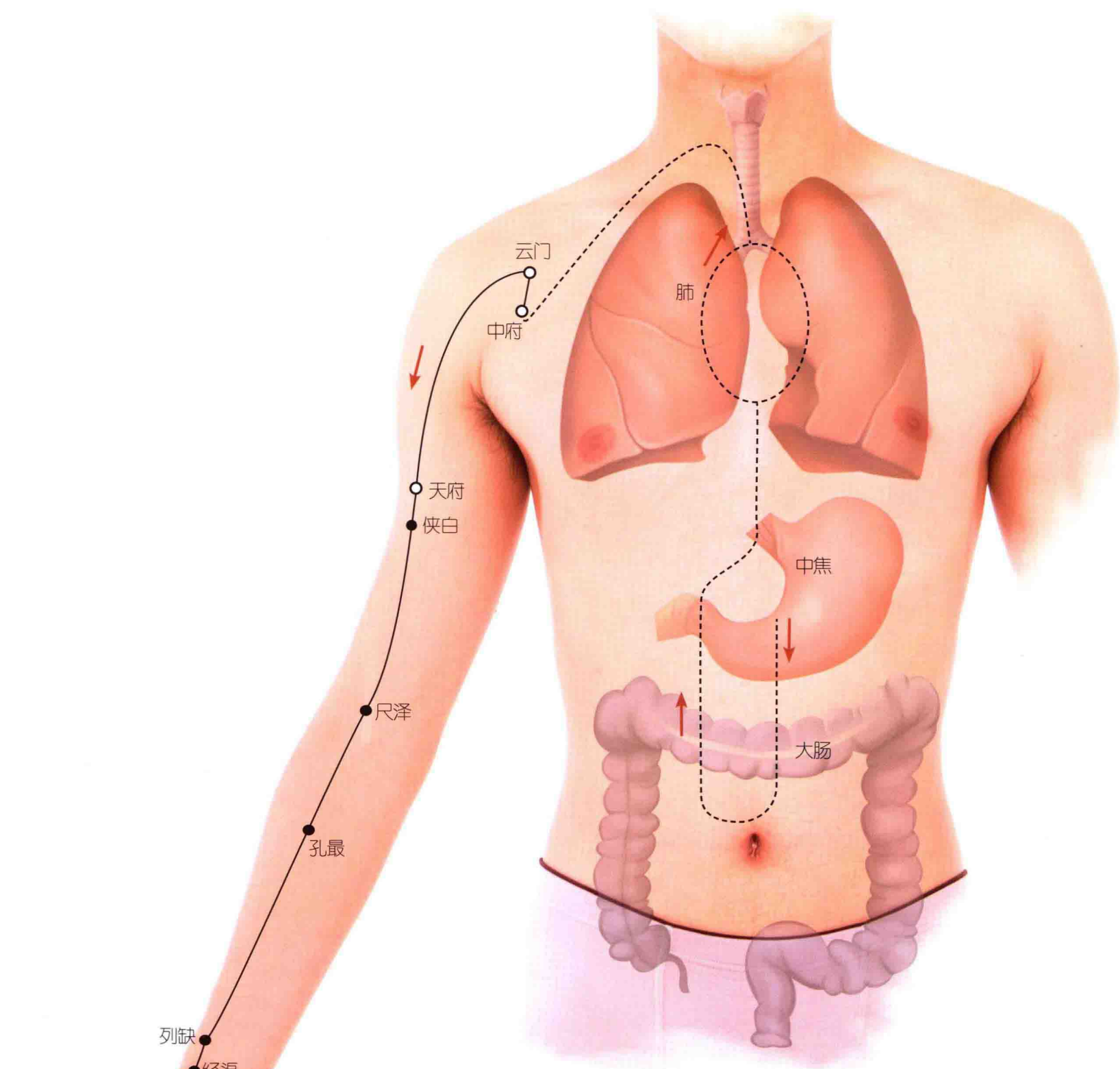
骨度折量定位是指将全身各部以骨节为主要标志，规定其长短，并依其比例折算作为定穴的标准。此种方法，不论男女、老少、高矮、胖瘦都适用，从而解决了在不同人身上定穴的难题。

部位	起止点	骨度(寸)	度量
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸
	前两额头角(头维)之间	9	横寸
	耳后两乳突(完骨)间	9	横寸
胸腹部	胸骨上窝(天突)至胸剑联合(歧骨)	9	直寸
	胸剑联合中点(歧骨)至脐中(神阙)	8	直寸
	脐中(神阙)至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸
	两乳头之间	8	横寸
	腋窝顶点至第 11 肋骨游离端	12	直寸
背腰部	肩胛骨内缘(近脊柱侧)至后正中线	3	横寸
上部	腋前纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸
下部	耻骨联合上缘(曲骨)至骶底	18	直寸
	胫骨内侧髁下方(阴陵泉)至内踝尖	13	直寸
	股骨大转子至腓横纹	19	直寸
	臀沟至腓横纹	14	直寸
	腓横纹至外踝尖	16	直寸
	内踝尖至足底	3	直寸



第一章 手太阴肺经

手太阴肺经是十二经脉循行的起始经脉，经脉的循行与肺脏相连，并向下与大肠相联络。所以，肺与大肠是相表里的脏腑。肺脏在五脏六腑中位置最高，呈现圆锥形，其叶下垂，很像战国时期马车的伞盖，因此有“五脏六腑之华盖”之称。



中府 LU1

主治：肺炎、哮喘、胸痛、肺结核、支气管扩张。

位置：在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。

快速取穴：正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方有一凹陷，该处再向下1横指即是。

云门 LU2

主治：咳嗽、气喘、胸痛、肩痛、肩关节内侧痛等。

位置：在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸。

快速取穴：双手叉腰，锁骨外侧端下方的三角形凹陷处即是。

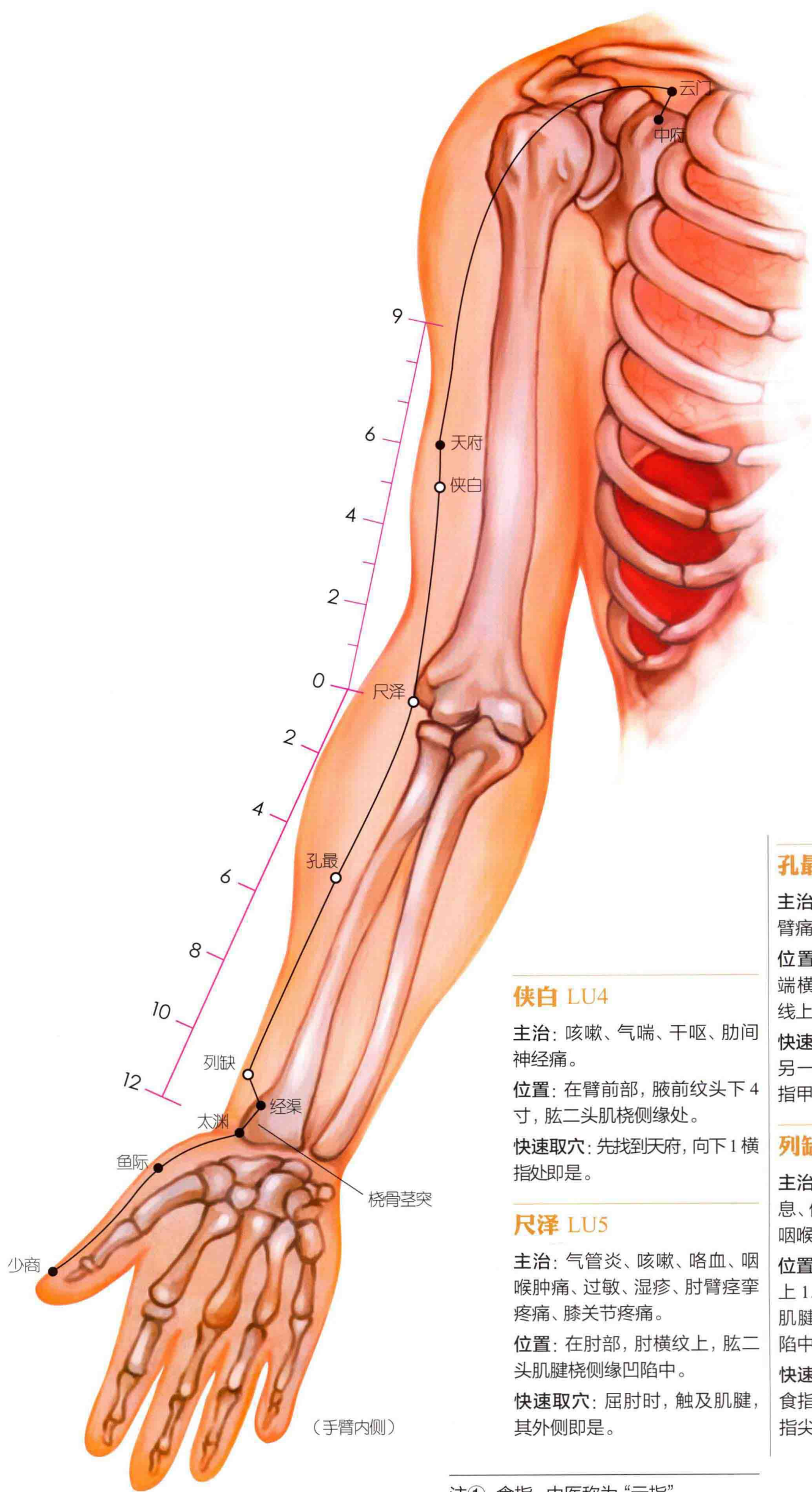
天府 LU3

主治：咳嗽、气喘、鼻塞、上臂内侧疼痛等。

位置：在臂前部，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。

快速取穴：臂向前平举，俯头。鼻尖接触上臂内侧处即是。

注：真人图上内脏表示经络循行经过的内脏，虚线表示本经无穴通路，实线表示本经有穴通路。经络的循行分布与该经络的主治有内在联系。（图中○标注的穴位为本页文字介绍的穴位，●标注的穴位文字在其他页。）



孔最 LU6

主治：咯血、鼻出血、咽痛、肘臂痛。

位置：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上。

快速取穴：手臂向前，仰掌向上，另一手握住前臂中段处，拇指指甲垂直下压。

列缺 LU7

主治：咳嗽、气喘、少气不足以息、偏头痛、正头痛、颈项僵硬、咽喉痛。

位置：在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。

快速取穴：两手虎口相交，一手食指^①压另一手桡骨茎突上，食指尖到之凹陷处。

侠白 LU4

主治：咳嗽、气喘、干呕、肋间神经痛。

位置：在臂前部，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

快速取穴：先找到天府，向下1横指处即是。

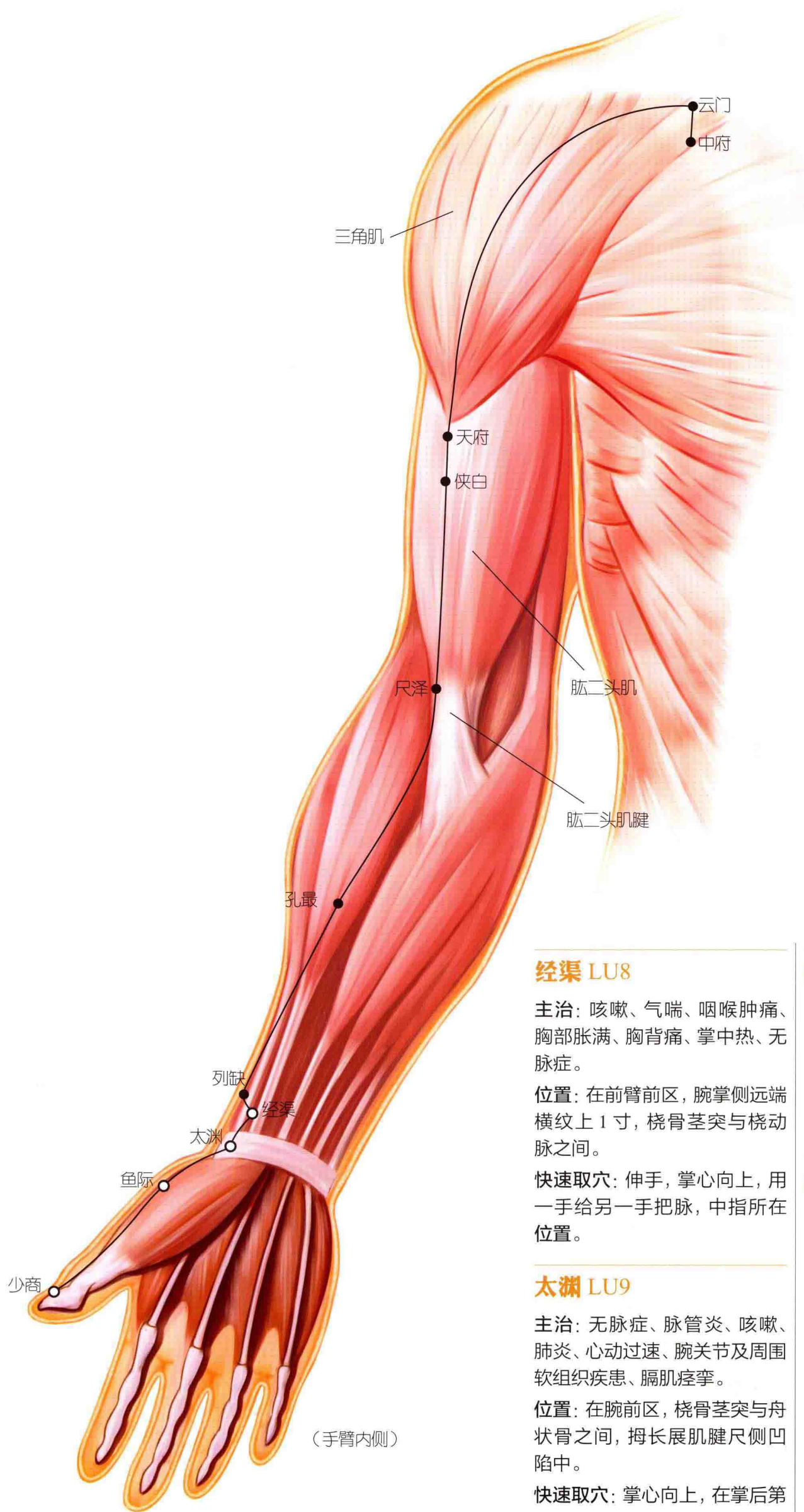
尺泽 LU5

主治：气管炎、咳嗽、咯血、咽喉肿痛、过敏、湿疹、肘臂痉挛疼痛、膝关节疼痛。

位置：在肘部，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

快速取穴：屈肘时，触及肌腱，其外侧即是。

注①：食指，中医称为“示指”。



经渠 LU8

主治: 咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸部胀满、胸背痛、掌中热、无脉症。

位置: 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。

快速取穴: 伸手，掌心向上，用一手给另一手把脉，中指所在位置。

太渊 LU9

主治: 无脉症、脉管炎、咳嗽、肺炎、心动过速、腕关节及周围软组织疾患、膈肌痉挛。

位置: 在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

快速取穴: 掌心向上，在掌后第1横纹上，可摸到脉搏跳动处。

鱼际 LU10

主治: 咽喉肿痛。

位置: 在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。

快速取穴: 拇指桡侧根部和手腕横纹连线的中点即是。

少商 LU11

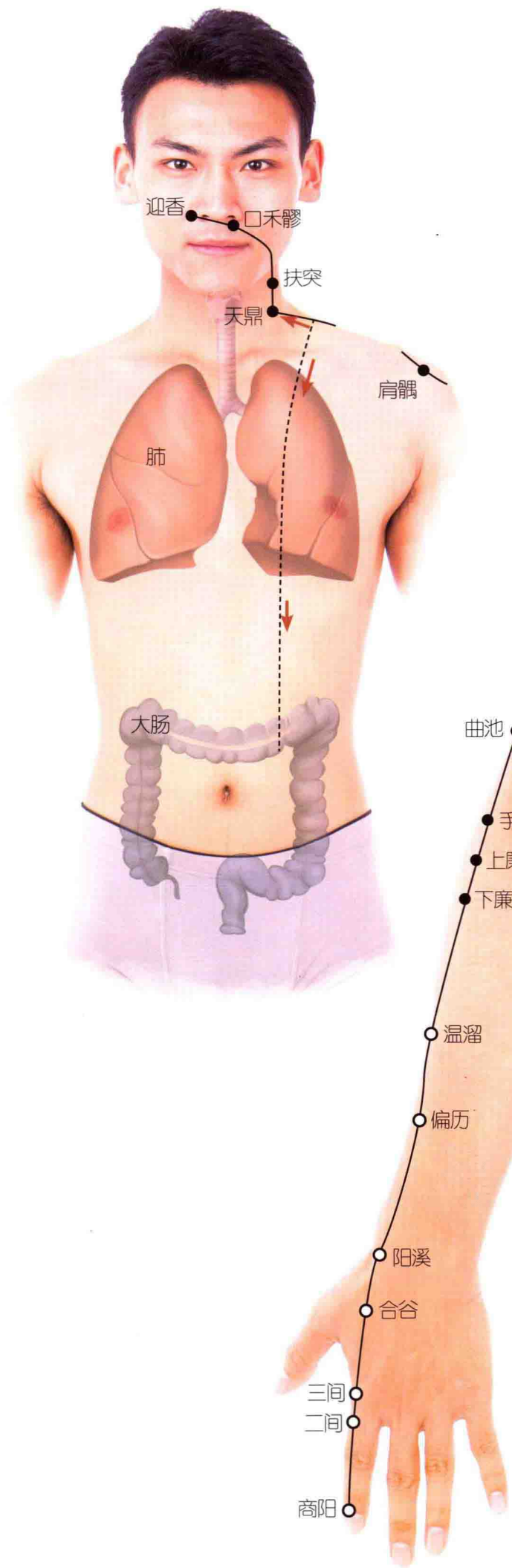
主治: 咽喉肿痛、中风昏迷、小儿惊风、热病、中暑呕吐。

位置: 在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸(指寸)。

快速取穴: 用一手食指、拇指轻握另一手拇指指腹，被握住的拇指伸直，另一手拇指弯曲掐按伸直的拇指甲角边缘处。

第二章 手阳明大肠经

手阳明大肠经在食指与手太阴肺经衔接，联系的脏腑器官有口、下齿、鼻，属大肠，络肺，在鼻旁与足阳明胃经相接。大肠经对淋巴系统有自然保护功能，经常刺激可增强人体免疫力，防止淋巴结核病的生成，因此它可说是人体淋巴系统的保护神。



巨骨

合谷 LI4

主治：热病无汗、头痛目眩、鼻塞、鼻渊、耳聋、耳鸣、目赤肿痛、牙痛、龋肿、咽喉肿痛、口疮、口眼喎斜、腹痛、便秘、糖尿病、老年痴呆、痛风、类风湿性关节炎。

位置：在手背，第2掌骨桡侧的中点处。

快速取穴：食指、拇指并拢，肌肉最高点。

阳溪 LI5

主治：目赤肿痛、热病心烦、类风湿性关节炎。

位置：在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中。

快速取穴：手拇指向上翘起时，手腕处与拇指相对应的凹陷处。

偏历 LI6

主治：耳聋、耳鸣、鼻出血、肠鸣腹痛。

位置：在前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：两手虎口垂直交叉，中指端落于前臂背面处有一凹陷。

温溜 LI7

主治：寒热头痛、面赤面肿、口舌痛。

位置：在前臂，腕横纹上5寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：侧腕屈肘，阳溪与曲池连线中点的前1横指处。

商阳 LI1

主治：咽喉肿痛、昏厥、中风昏迷、热病汗不出。

位置：在手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。

快速取穴：食指末节指甲根角，靠拇指侧的位置。

二间 LI2

主治：咽喉肿痛。

位置：在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

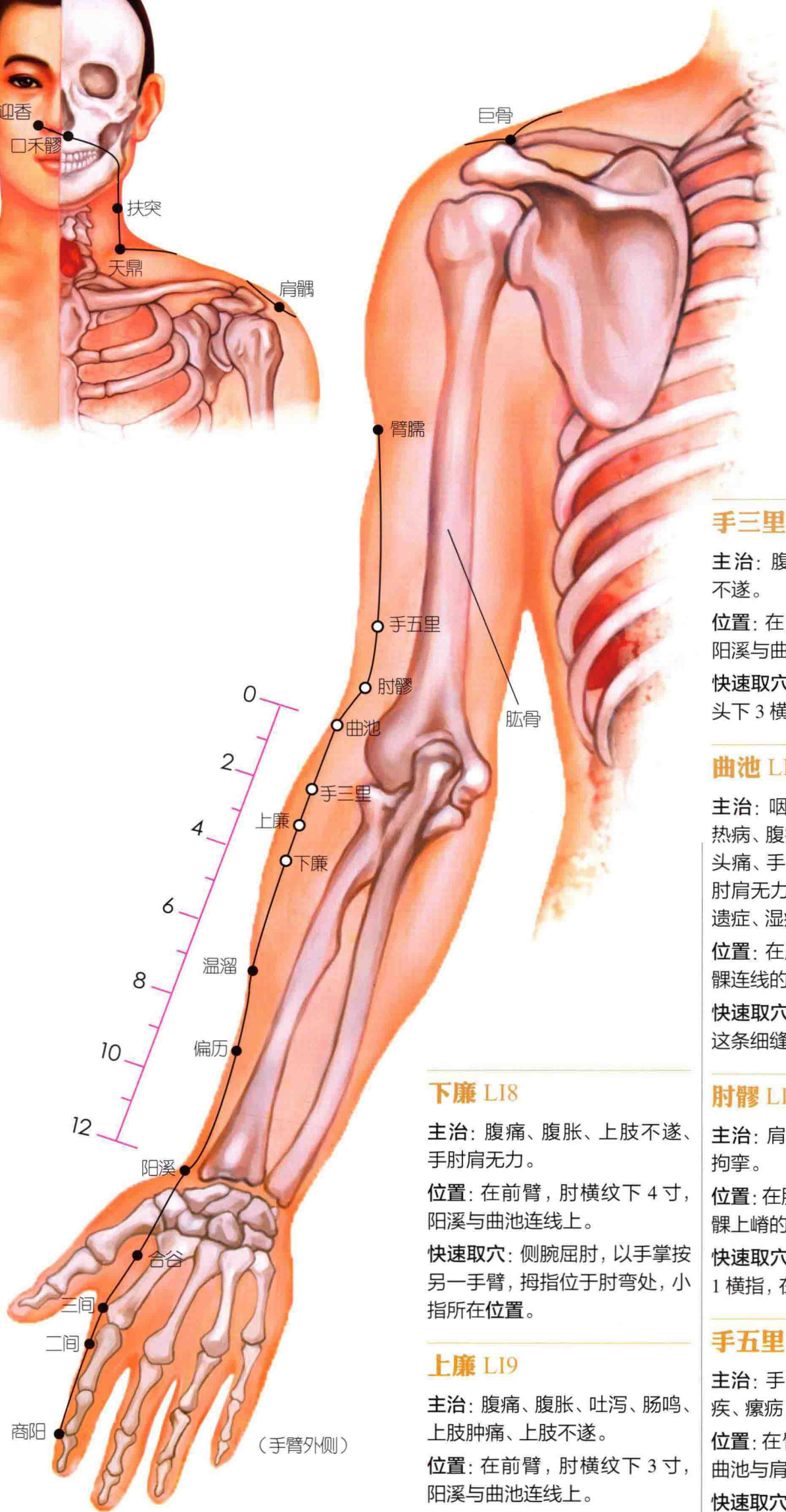
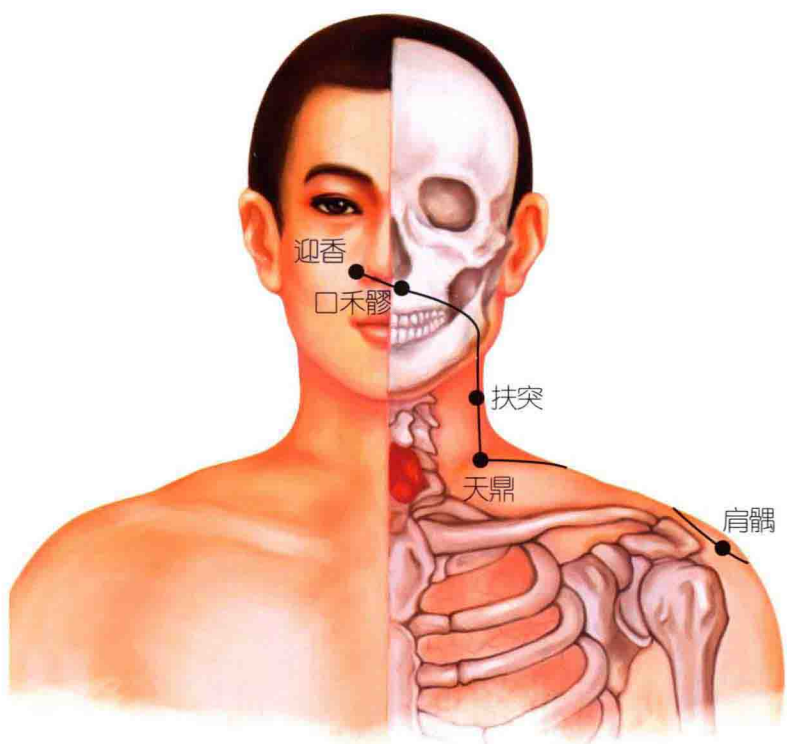
快速取穴：弯曲食指，食指第3节前缘，靠拇指侧，触之有凹陷。

三间 LI3

主治：咽喉肿痛、身热胸闷。

位置：在手背，第2掌指关节桡侧近端凹陷中。

快速取穴：弯曲食指，食指第3节后缘，靠拇指侧，触之有凹陷。



手三里 LI10

主治：腹痛、手臂肿痛、上肢不遂。

位置：在前臂，肘横纹下 2 寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：曲肘取穴，在肘横纹头下 3 横指处。

曲池 LI11

主治：咽喉肿痛、咳嗽、气喘、热病、腹痛、吐泻、痢疾、便秘、头痛、手臂肿痛、上肢不遂、手肘肩无力、糖尿病、脑血管病后遗症、湿疹。

位置：在肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。

快速取穴：把胳膊弯曲，肘横纹这条细缝靠近肘尖的部位。

下廉 LI8

主治：腹痛、腹胀、上肢不遂、手肘肩无力。

位置：在前臂，肘横纹下 4 寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：侧腕屈肘，以手掌按另一手臂，拇指位于肘弯处，小指所在位置。

上廉 LI9

主治：腹痛、腹胀、吐泻、肠鸣、上肢肿痛、上肢不遂。

位置：在前臂，肘横纹下 3 寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：下廉向上 2 横指处。

肘髎 LI12

主治：肩臂肘疼痛、上肢麻木、拘挛。

位置：在肘区，肱骨外上髁上缘，髁上嵴的前缘。

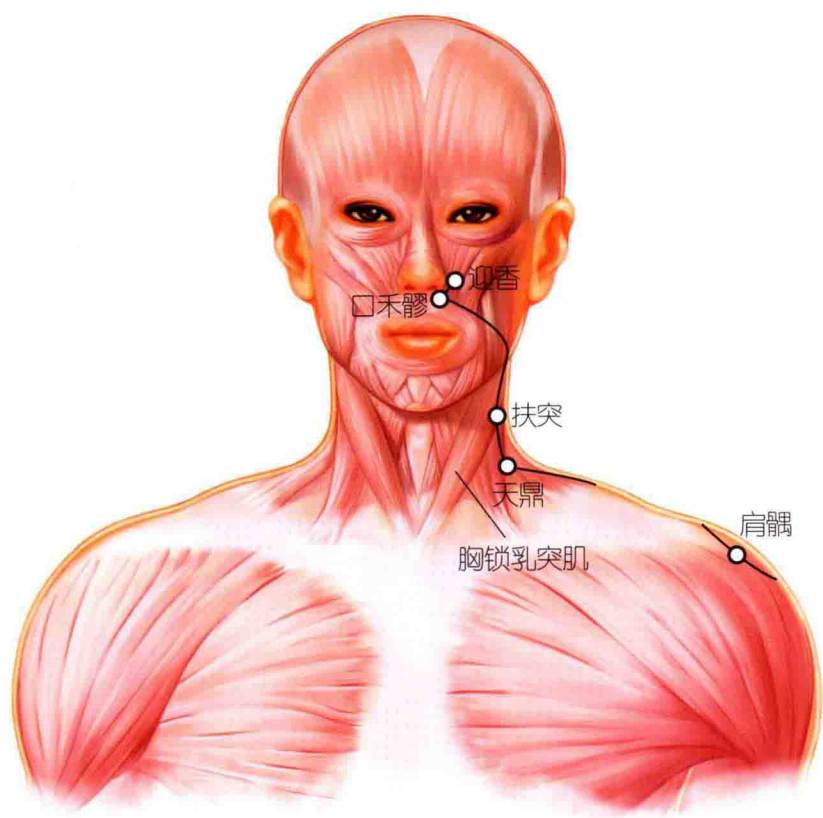
快速取穴：屈肘，曲池向外斜上 1 横指，在肱三头肌腱外缘。

手五里 LI13

主治：手臂肿痛、上肢不遂、疟疾、瘰疬。

位置：在臂部，肘横纹上 3 寸，曲池与肩髃连线上。

快速取穴：手臂外侧，曲池上 4 横指处。



巨骨 LI16

主治：肩臂痛、手臂挛急、半身不遂。

位置：在肩胛区，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中。

快速取穴：沿着锁骨向外摸至肩峰端，再找背部肩胛冈，两者之间凹陷处。

天鼎 LI17

主治：咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰疬、癭瘤、梅核气。

位置：在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘。

快速取穴：扶突与锁骨上窝中央连线中点处。

扶突 LI18

主治：咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰疬、癭瘤、梅核气、呃逆。

位置：在胸锁乳突肌区，横平喉结，胸锁乳突肌的前、后缘中间。

快速取穴：拇指弯曲，其余4指并拢，手心向内，小指放喉结旁，食指所在处。

口禾髎 LI19

主治：鼻塞流涕、鼻出血、口喎。

位置：在面部，横平人中沟上1/3与下2/3交点，鼻孔外缘直下。

快速取穴：鼻孔外缘直下，平鼻唇沟上1/3处。

迎香 LI20

主治：鼻塞不闻香臭、鼻出血、鼻渊、胆道蛔虫、感冒、咳嗽、慢性鼻炎。

位置：在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

快速取穴：鼻孔旁边凹陷处。

臂臑 LI14

主治：瘰疬、手臂肿痛、上肢不遂、肩周炎。

位置：在臂部，曲池上7寸，三角肌前缘处。

快速取穴：屈肘紧握拳，使三角肌隆起，三角肌下端偏内侧，按压有酸胀感处。

肩髃 LI15

主治：肩臂痛、手臂挛急、肩痛、上肢不遂、颈椎病。

位置：在肩峰前下方，肩峰与肱骨大结节之间凹陷处。

快速取穴：正坐，屈肘抬臂与肩同高，另一手中指按压肩尖下，肩前呈现的凹陷处。

(手臂外侧)

第三章 足阳明胃经

足阳明胃经在鼻旁与手阳明大肠经衔接，联系的脏腑器官有鼻、目、上齿、口唇、喉咙和乳房，属胃，络脾，在足大趾与足太阴脾经相接。胃是气血生成的地方，而气血是人体最基本的保障，所以，胃经是人体的后天之本，想健康长寿，想通体康泰，就不要忘了打通胃经，让它时时保持通畅旺盛。



巨髎 ST3

主治：口眼喎斜、眼睑跳动、鼻出血。

位置：在面部，横平鼻翼下缘，瞳孔直下。

快速取穴：直视前方，沿瞳孔直下垂直线向下，与鼻翼下缘水平线交点凹陷处。

地仓 ST4

主治：口角喎斜、流涎、眼睑跳动。

位置：在面部，口角旁开0.4寸（指寸）。

快速取穴：轻闭口，举两手，用食指指甲垂直下压唇角外侧两旁。

大迎 ST5

主治：口角喎斜、失音。

位置：在面部，下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动处。

快速取穴：正坐，闭口鼓气，下颌角前下方有一凹陷，下端按之有搏动感处。

颊车 ST6

主治：口眼喎斜、牙关紧闭、齿痛。

位置：在面部，下颌角前上方1横指（中指）。

快速取穴：使劲咬牙，面部会有一块地方凸出来一个包，那是咬肌，咬肌上有个窝儿即是。

下关 ST7

主治：口眼喎斜、面痛、慢性咽炎。

位置：在面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷处。

快速取穴：沿着颊车往上，到耳朵前边，用手摸有一个凹陷，一张嘴这个凹陷里面就有一个包被顶出来，这个包即是。

承泣 ST1

主治：目赤肿痛、迎风流泪、口眼喎斜。

位置：在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下。

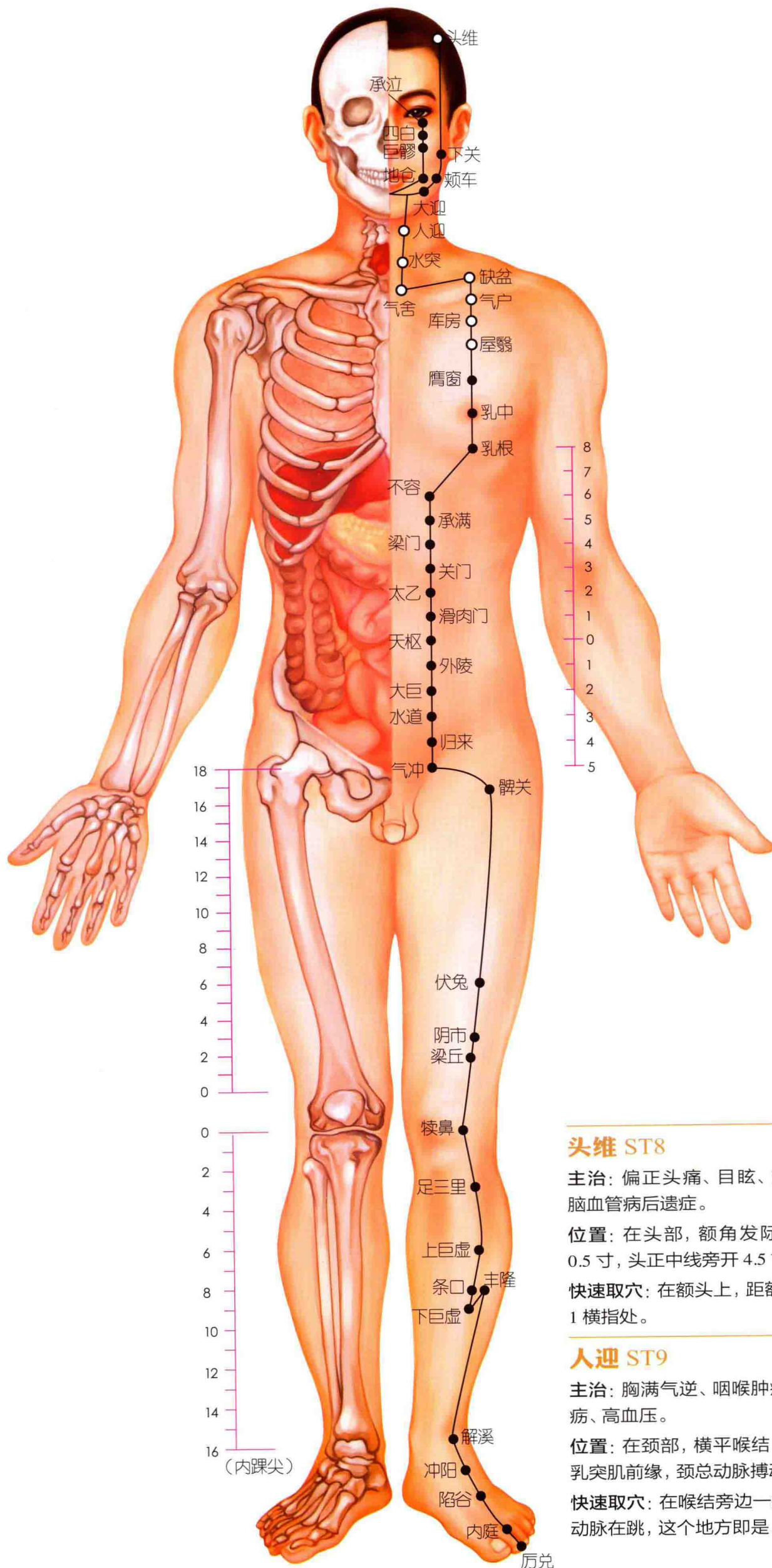
快速取穴：食指、中指伸直并拢，中指贴于鼻侧，食指指尖位于下眼眶边缘处。

四白 ST2

主治：目赤痛痒、迎风流泪、眼睑跳动、口眼喎斜。

位置：在面部，眶下孔凹陷处。

快速取穴：食指、中指伸直并拢，中指指腹贴两侧鼻翼，食指指尖所按处。



水突 ST10

主治：呼吸喘鸣、咽喉肿痛。

位置：在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌的前缘。

快速取穴：人迎、气舍连线中点。

气舍 ST11

主治：呼吸喘鸣、咽喉肿痛。

位置：在胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨内侧端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷处。

快速取穴：人迎直下，锁骨上缘处。

缺盆 ST12

主治：呼吸喘鸣、咽喉肿痛。

位置：在颈外侧区，锁骨上大窝，锁骨上缘凹陷中，前正中线旁开4寸。

快速取穴：正坐，乳中线直上锁骨上方有一凹陷，凹陷中点处。

气户 ST13

主治：呼吸喘鸣、咽喉肿痛。

位置：在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开4寸。

快速取穴：正坐依靠，乳中线与锁骨下缘相交的凹陷处。

库房 ST14

主治：胸满气逆、呼吸喘鸣、胸肋胀痛、咳嗽喘息。

位置：在胸部，第1肋间隙，前正中线旁开4寸。

快速取穴：正坐，从乳头垂直向上推3个肋间隙，按压有酸胀感处。

屋翳 ST15

主治：胸满气逆、呼吸喘鸣、胸肋胀痛、咳嗽喘息。

位置：在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开4寸。

快速取穴：正坐，从乳头垂直向上推2个肋间隙，按压有酸胀感处。

头维 ST8

主治：偏正头痛、目眩、贫血、脑血管病后遗症。

位置：在头部，额角发际直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸处。

快速取穴：在额头上，距额角1横指处。

人迎 ST9

主治：胸满气逆、咽喉肿痛、癭病、高血压。

位置：在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。

快速取穴：在喉结旁边一摸，有动脉在跳，这个地方即是。