



闪亮中医

全真图解 入门捷钥

ZHENJIU XUEWEI SUJI

李瑞 / 主编

针灸穴位速记

口袋书

KOU DAI SHU

随时随地学中医

北京科学出版社

针灸穴位速记

ZHENJIU XUEWEI SUJI

李瑞 / 主编

口袋书

KOU DAI SHU

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸穴位速记口袋书/李瑞主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2012.8重印

(随时随地学中医)

ISBN 978-7-5304-5279-0

I. ①针… II. ①李… III. ①针灸疗法—穴位—普及读物 IV. ①R224.4-39

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第128321号

针灸穴位速记口袋书

作 者: 李 瑞

责任编辑: 侍 伟 马光宇

责任校对: 黄立辉

责任印制: 杨 亮

封面设计: 红十月

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/48

字 数: 100千

印 张: 4

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2012年8月第2次印刷

ISBN 978-7-5304-5279-0/R·1368

定 价: 25.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

● 内容摘要 ●

Abstract

腧穴学是针灸学的基础，而腧穴定位则是腧穴学的关键，直接决定着临床疗效。但是腧穴定位如果只用抽象的语言描述，很难准确掌握。本书以国家标准为依据，采用实体彩色照片标定腧穴位置，形象直观地收录了经穴、奇穴、耳穴等400多个穴位，分别论述了腧穴的标准定位、功用、特定穴、主治、刺灸法等内容，具有实用、简要、准确的特点，图文互参，从而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能够了解穴性，较好地临床应用。

● 作者简介 ●

Brief introduction to the author

李瑞，博士、副教授。1986年毕业于天津中医学院针灸系。此后一直在北京中医药大学针灸学院从事中医、针灸的教学、临床及科研工作。对中医针灸的经典理论及腧穴有较深入的研究。主编中医针灸



专著30余部，撰写学术论文40余篇，主持及参加各级科研课题10余项，曾获北京市高等教育教学成果二等奖，中医药学会三等奖，北京中医药大学教学一等奖、科技进步一等奖。

● 目 录 ●

Catalogue

骨度折量寸·····(1)

经 穴

手太阴肺经穴·····(5)

手阳明大肠经穴·····(10)

足阳明胃经穴·····(19)

足太阴脾经穴·····(36)

手少阴心经穴·····(45)

手太阳小肠经穴·····(49)

足太阳膀胱经穴·····(58)

足少阴肾经穴·····(84)

手厥阴心包经穴·····(94)

手少阳三焦经穴·····(99)

足少阳胆经穴·····(108)

足厥阴肝经穴·····(130)

任脉穴·····(138)

督脉穴·····(147)

经外奇穴

头颈部穴·····(158)

胸腹部穴·····(165)

背部穴·····(166)

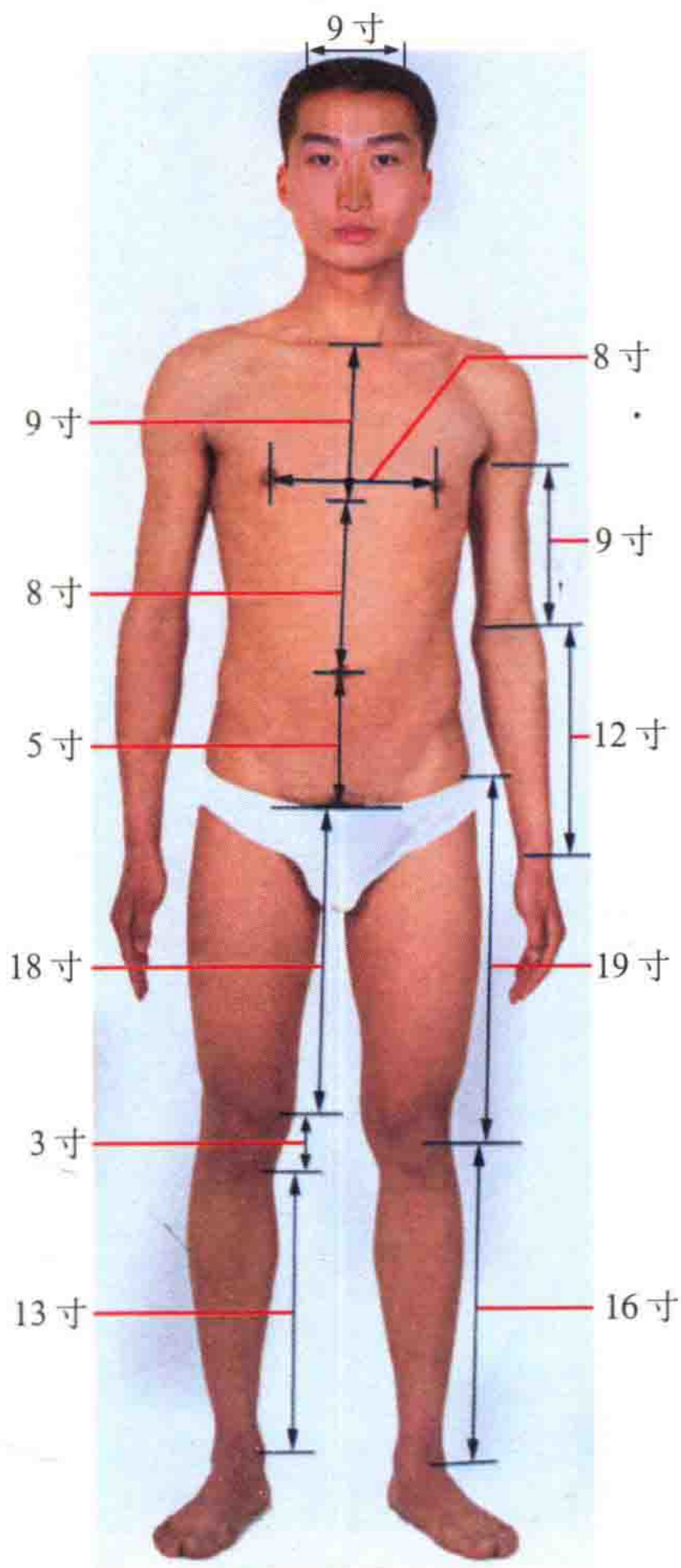
上肢穴·····(171)

下肢穴·····(176)

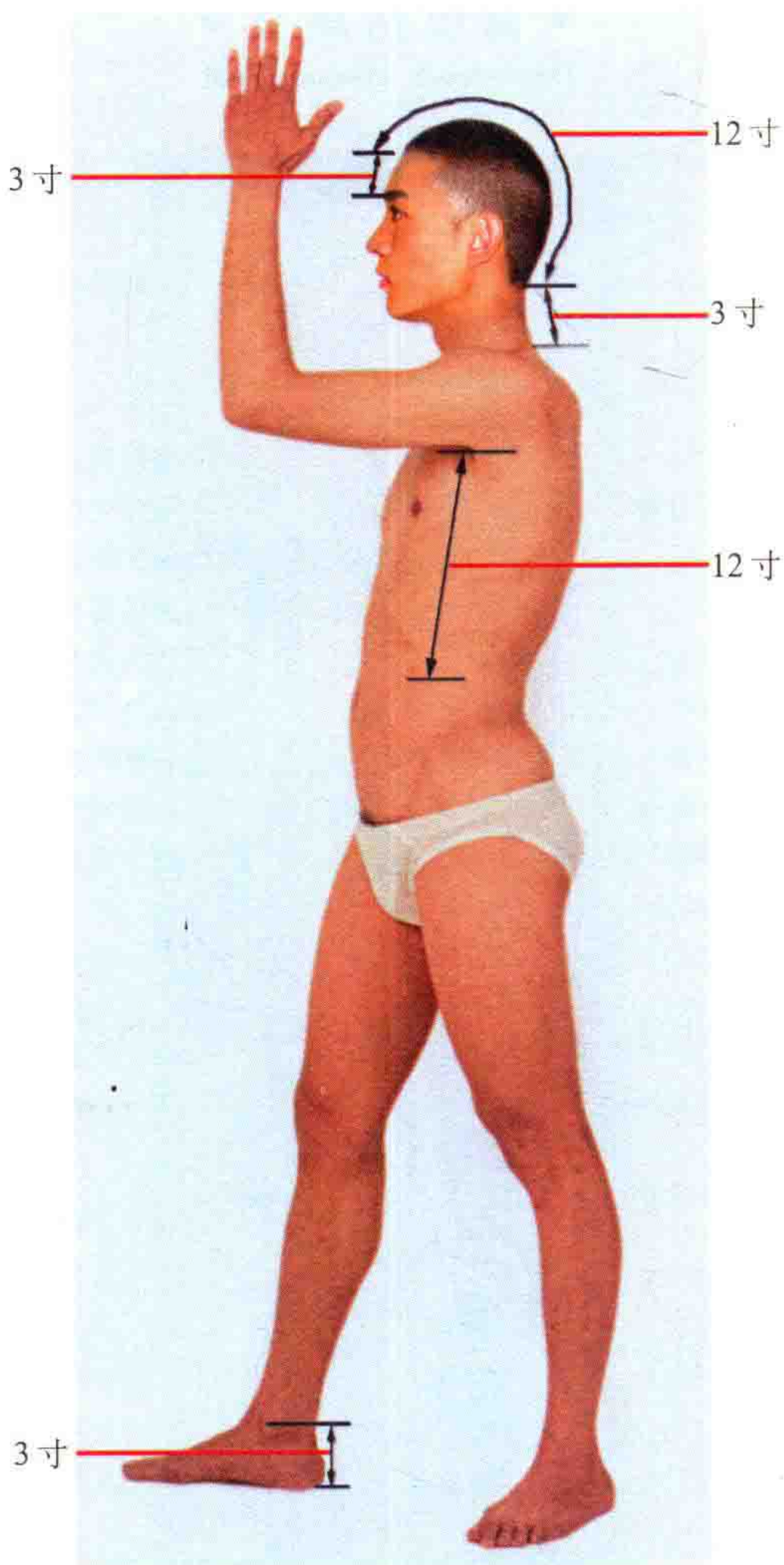
耳 穴

● 骨度折量寸 ●

Bone-length Measurement



骨度折量寸 (正面)



骨度折量寸（侧面）



骨度折量寸（背面）

骨度折量分寸表

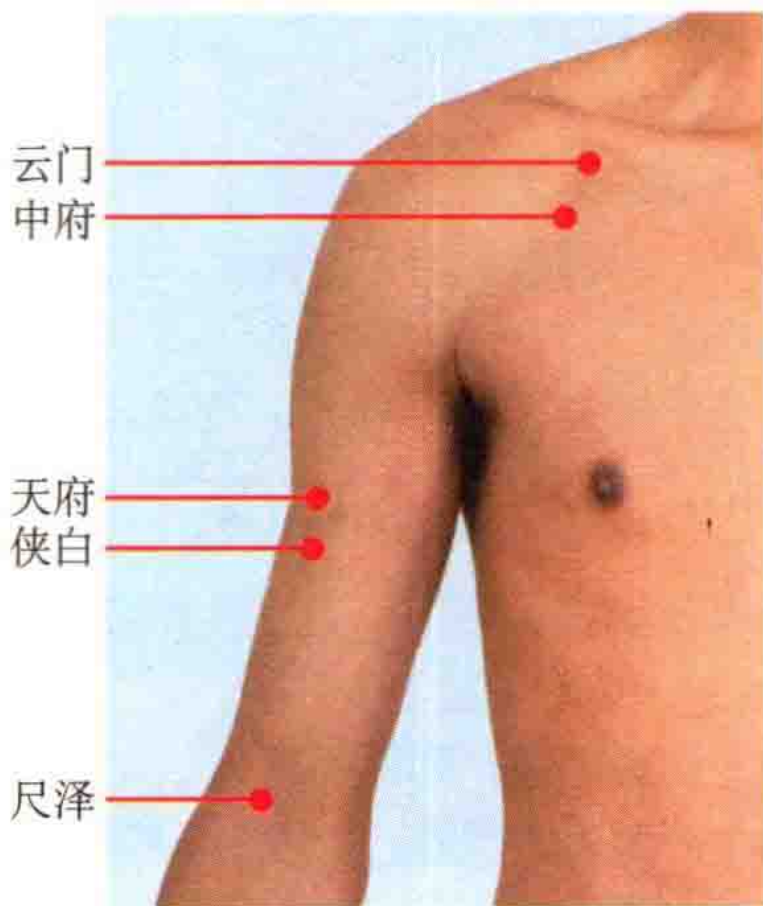
部位	起止点	寸	度量	说明
头面	前发际正中→后发际正中	12	直	头部纵向
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直	
	第7颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3	直	后项部纵向
	眉间(印堂)→第7颈椎棘突下(大椎)	18	直	头部纵向
	前额两发角(头维)之间	9	横	头前部横向
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横	头后部横向
胸腹肋	胸骨上窝(天突)→胸剑联合(歧骨)	9	直	胸部纵向
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直	上腹部纵向
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直	下腹部纵向
	两乳头之间	8	横	胸腹部横向
	腋窝顶点→第11肋游离端(章门)	12	直	肋肋部纵向
背腰	肩胛骨内缘→后正中线	3	横	背腰部横向
	肩峰缘→后正中线	8	横	肩背部横向
上肢	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9	直	臂部纵向
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)横纹	12	直	前臂部纵向
下肢	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直	下肢内侧纵向
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13	直	
	股骨大转子→腓横纹	19	直	下肢外后纵向
	腓横纹→外踝尖	16	直	
	臀沟→腓横纹	14	直	下肢后纵向
	内踝尖→足底	3	直	足部内侧纵向

经 穴

Meridian Points, EX.

● 手太阴肺经穴 ●

Points of Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU.



手太阴肺经穴 (一)

中府 Zhongfu(LU1)

【标准定位】在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。

【特定穴】募穴；手足太阴之会

【主治】1.咳嗽，气喘，胸痛。2.呕逆，腹胀，浮肿。3.肩背痛。

【刺灸法】向外斜刺0.5~0.8寸；可灸。

云门 Yunmen(LU2)

【标准定位】在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突

上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

【主治】1.肩痛臂不举。2.胸胁彻背痛，烦满。
3.喉痹，咳逆，哮喘。

【刺灸法】向外斜刺0.5~0.8寸；可灸。

天府 Tianfu(LU3)

【标准定位】在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

【功用】清热散风，宣肺凉血。

【主治】1.肩臂部疼痛。2.哮喘。3.鼻衄，精神病，眼病。

【刺灸法】直刺0.3~0.5寸；可灸。

侠白 Xiabai(LU4)

【标准定位】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。

【功用】疏通经脉，调理肺气。

【主治】1.胸痛，气短。2.咳逆，烦闷。

【刺灸法】直刺0.3~0.5寸；可灸。

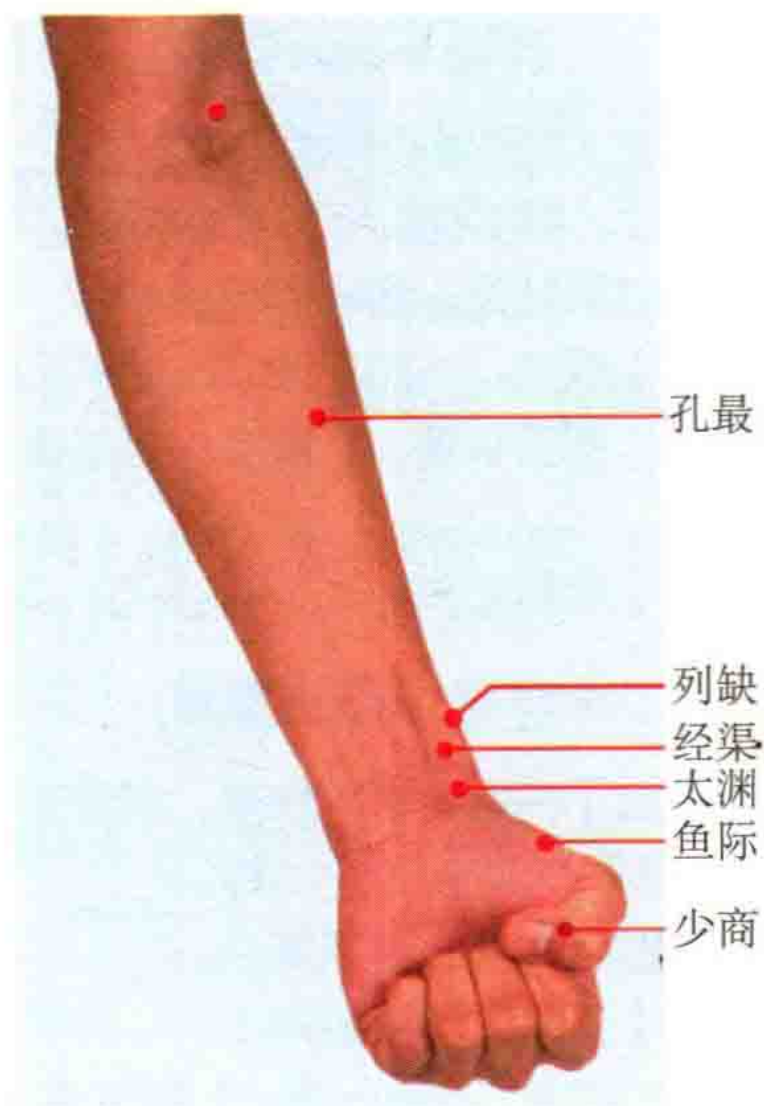
尺泽 Chize(LU5)

【标准定位】在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

【特定穴】五输穴之合水穴

【主治】1.咳嗽，哮喘，咯血，鼻衄，胸胁胀满。2.肘臂挛痛，风痹，手臂不得举。3.小儿惊风。4.遗尿，经闭。5.急性吐泻，无脉证。

【刺灸法】直刺0.5~0.8寸；或点刺出血。可灸。



手太阴肺经穴（二）

孔最 Kongzui (LU6)

【标准定位】在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸。

【功用】清热解表，润肺止血。

【特定穴】郄穴

【主治】1.咯血，咳喘，咽肿，失音。2.热病汗不出，头痛。3.肘臂挛痛。4.痔疮出血。

【刺灸法】直刺0.5~0.8寸；可灸。

列缺 Lieque (LU7)

【标准定位】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。

【功用】宣肺祛风，通利咽喉。

【特定穴】络穴；八脉交会穴，通于任脉

【主治】1.偏正头痛。2.溺血，阴茎痛。3.咽痛，咳喘。

【刺灸法】向肘部斜刺0.2~0.3寸；可灸。

经渠 Jingqu (LU8)

【标准定位】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。

【功用】宣肺利咽，理气降逆。

【特定穴】五输穴之经金穴

【主治】1.咳喘，胸部胀满。2.胃脘痛，呕吐。

【刺灸法】直刺0.2~0.3寸；禁灸。

太渊 Taiyuan (LU9)

【标准定位】在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

【功用】调肺理气，活血通脉。

【特定穴】五输穴之输土穴；原穴；八会穴之脉会

【主治】1.无脉证。2.呃逆。3.咳嗽痰多。

【刺灸法】直刺0.2~0.3寸；可灸。

鱼际 Yuji (LU10)

【标准定位】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。

【功用】清热利咽，解表宣肺。

【特定穴】五输穴之荥火穴

【主治】1. 咽喉疼痛。2. 哮喘。

【刺灸法】直刺0.5~0.8寸；可灸。

少商 Shaoshang(LU11)

【标准定位】在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）。

【功用】清热利咽，镇惊开窍，回阳救逆。

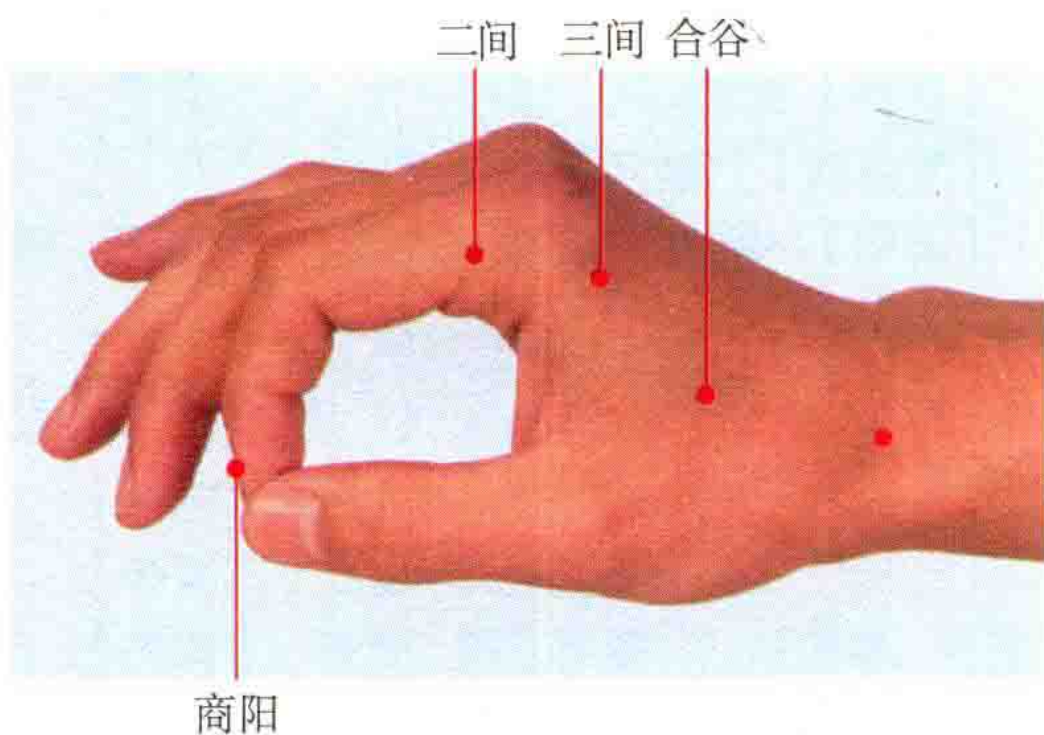
【特定穴】五输穴之井木穴

【主治】1. 咽喉肿痛。2. 卒中暴仆。3. 癫狂，瘵病，惊风。

【刺灸法】向腕平刺0.2~0.3寸，或三棱针点刺出血；可灸。

● 手阳明大肠经穴 ●

Points of Large Intestine Meridian
of Hand-Yangming, LI.



手阳明大肠经穴（一）

商阳 Shangyang (LI1)

【标准定位】在手示指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）。

【功用】清肺利咽，开窍苏厥。

【特定穴】五输穴之井金穴

【主治】1. 中风，热病昏厥，无汗，喘满。2. 耳聋。3. 咽喉痛。

【刺灸法】向上斜刺0.2~0.3寸，或点刺出血；可灸。

二间 Erjian(LI2)

【标准定位】微握拳，在手示指本节（第2掌指关节）前，桡侧凹陷处。

【功用】清热消肿，通经利咽。

【特定穴】五输穴之荥水穴

【主治】1.喉痹，颌肿。2.目黄，齿痛，齟衄。

【刺灸法】直刺0.2~0.3寸；可灸。

三间 Sanjian(LI3)

【标准定位】微握拳，在手示指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处。

【功用】泄热止痛。

【特定穴】五输穴之输木穴

【主治】1.目急痛，下齿痛，咽喉肿痛。2.肩痛，手指手背肿痛。

【刺灸法】直刺0.3~0.5寸；可灸。

合谷 Hegu(LI4)

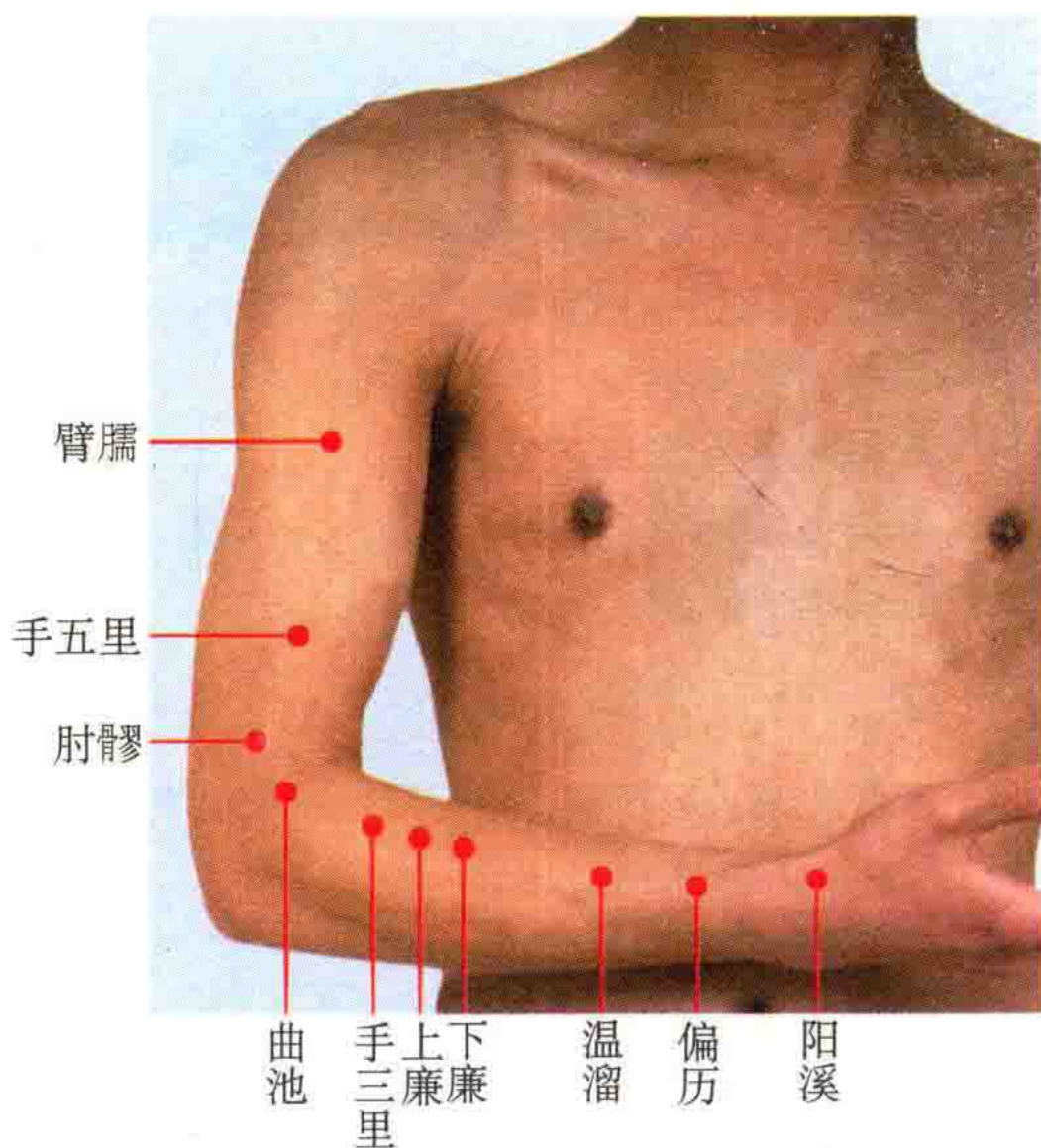
【标准定位】在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

【功用】清热解表，通调气血。

【特定穴】原穴

【主治】1.口眼歪斜，牙痛，头痛，下颌关节痛，目赤肿痛，鼻塞。2.痛经，经闭，滞产。3.胃痛，腹痛，便秘，肠炎，痢疾。4.瘾疹，荨麻疹，疔疮。5.中风，指挛，臂痛，小儿惊风，狂躁。6.疟疾，发热恶寒，热病。

【刺灸法】直刺0.5~0.8寸；可灸。



手阳明大肠经穴（二）

阳溪 Yangxi (LI5)

【标准定位】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。

【功用】清热利咽，明目安神，舒筋活络。

【特定穴】五输穴之经火穴

【主治】1.头痛，耳鸣耳聋，目赤，咽喉肿痛。
2.手腕痛。3.癫狂，痫证。

【刺灸法】直刺0.3~0.5寸；可灸。