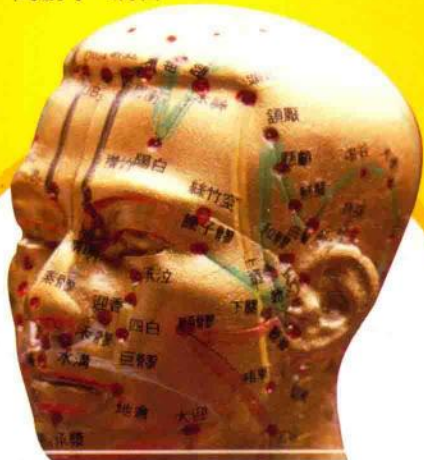


经络穴位

速记

徐 蕾 高鹏宇 编著



速记 简单口诀轻松记，不重复不混淆。

准确 手把手教学，定位准，随时随地按摩治疗。

详解 详细解惑，条理清晰，一分钟对症点穴。



中国医药科技出版社

经络穴位

速记

徐 蕾 高鹏宇 编著



中国医药科技出版社

内容提要

本书主要介绍了人体十二经脉、奇经八脉、耳穴和头皮穴位的循行走向,400多个腧穴的定位、主治、刺灸法。每条经络都介绍了经络循行的原文、译文,还配有记忆歌诀,每个腧穴的名称都用汉语拼音进行了标注,方便读者记忆使用。

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位速记 / 徐蕾, 高鹏宇编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7270 - 9

I. ①经… II. ①徐… ②高… III. ①经络 - 基本知识
②穴位 - 基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 013088 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm¹/₃₂

印张 6

字数 140 千字

版次 2015 年 9 月第 1 版

印次 2015 年 9 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7270 - 9

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

经络、穴位源于远古，历经两千多年的实践、完善，服务至今。对于非医学专业者来说，它们一直都是神秘而奇妙的存在，想要了解，却因为数量庞大而放弃，想要使用，却担心自己无法准确定位而使疗效大打折扣。其实，想要了解、使用经络穴位，比想象中要简单很多。

鉴于经络、穴位具有运行气血、平衡阴阳、濡养筋骨、滑利关节、联络脏腑和表里上下等重要功能，所以历代医家一直对其生理功能和病理状态有着深入而细致的研究，以此为理论基础的针灸学也应运而生。长久以来，针灸疗法因其广泛的适应证，简便易行的操作方法，经济低廉的医疗费用以及极少副作用，受到多数患者的认可，并已被更多国家所接受。

由于穴位遍布全身，合理选穴和精准定位是其运用关键，它直接决定着临床疗效的优劣，所以为了广大针灸学习者更好地利用针灸经络穴位治疗疾病，提高施针者的临床技术，本书以最新国家腧穴定位标准为依据，结合人体穴位图标定腧穴位置，形象直观地收录了十四经穴、奇穴、耳穴等 400 多个穴位，论述了腧穴的标准定

位、功用、属性、主治和刺灸法，准确、易懂；经脉循行部分以《灵枢·经脉》篇作为蓝本，文字精准考究，并加以现代文注解，简明、通俗。值得注意的是，书中在每个穴位下标注记忆要点，通过联想、交互、形象命名等方法对腧穴进行解析，并配以歌诀，帮助读者快速、精准地保存对腧穴的长久记忆。

本书根据经络穴位基本知识结合编者在学习、医疗方面的点滴经验总结而成，适用于中医、中西医结合等临床专业的学生、医师和热爱研究经络穴位以及对针灸疗法具有学习意愿的人士作为辅助学习之用，也便于传统医疗方法的传承与推广。

针灸是一门经验医学，需要长期的临床实践经验作为积累，希望广大读者在本书的帮助下，能够熟练掌握经络穴位，灵活运用所学知识，为自己的健康做贡献。

编者

2015年7月

目录

第一章 十二经脉	1
一、手太阴肺经	1
二、手阳明大肠经	6
三、足阳明胃经	15
四、足太阴脾经	31
五、手少阴心经	40
六、手太阳小肠经	44
七、足太阳膀胱经	52
八、足少阴肾经	76
九、手厥阴心包经	88
十、手少阳三焦经	93
十一、足少阳胆经	102
十二、足厥阴肝经	121
第二章 奇经八脉	128
一、督脉	128
二、任脉	139
第三章 经外奇穴	150

一、头颈部穴	150
二、胸腹部穴	153
三、背部穴	153
四、上肢穴	154
五、下肢穴	157
第四章 特定穴	159
一、五输穴	159
二、原穴、络穴	161
三、郄穴	163
四、背俞穴、募穴	164
五、下合穴	166
六、八会穴	166
七、八脉交会穴	167
第五章 耳部诸穴	169
一、耳轮部	170
二、耳舟部	171
三、对耳轮部	172
四、三角窝部	174
五、耳屏部	174
六、对耳屏部	175
七、耳甲部	177
八、耳垂部	179
九、耳背部	180
十、耳根部	181
附录 穴位索引	182

一、手太阴肺经

(一) 经脉循行

1. 经文

肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺。从肺系，横出腋下，下循臑内，行少阴、心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。

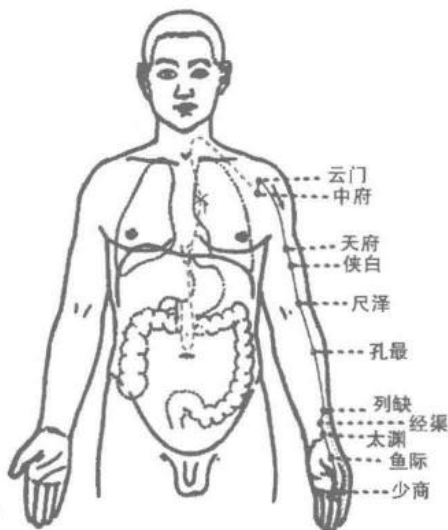
其支者，从腕后，直出次指内廉，出其端。

2. 译文

手太阴肺经起于中焦，属肺、络大肠，联系胃与肺系；从肺系出，侧胸上部横出，沿上臂内侧前缘下行，经寸口，沿鱼际边缘，止于拇指桡侧端。

支脉由手腕后方分出，止于食指内侧端。

3. 循行图



寅时3-5

4. 膻穴记忆歌诀 (11 穴)

中府乳上三肋间，上行寸六云门安，云在璇玑旁六寸，
天府腋三动脉求，侠白肘上五寸主，尺泽肘中约纹是，
孔最腕侧七寸处，列缺腕上一寸半，经渠寸口陷中取，
太渊掌后横纹头，鱼际节后散脉里，少商大指内侧端。

(二) 主治概要

(1) 主治特点：肺、喉疾病，胸部疾病。

(2) 主病：咳嗽、气喘、咳血、咽痛、外感、头痛、项强、肩背痛以及本经循行部位的疼痛等。

(3) 经脉主病歌诀：咳喘咳血咽喉痛，胸痛外感肺经病。

(三) 穴位速记

1. 中府 Zhōng Fǔ

〔定位〕在胸前壁外上方，平第一肋间隙处，距前正中线 6 寸。

〔属性〕肺之募穴，手、足太阴经交会穴。

〔主治〕咳嗽，气喘，胸闷，胸痛。肩背痛。

〔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。

说明：各膻穴的〔刺灸法〕部分，除了禁针之处和某些特殊情况之外，皆使用常规针法并可灸，故不一一赘述。

〔记忆要点〕中，中间，在此特指三焦中的中焦之气。府，按照建筑形象命名法，指府库，表示聚集之处。

中府穴为肺经第一个膻穴，而手太阴肺经起始于中焦，也就是中焦之气所聚集的地方，故称为中府。

2. 云门 Yún Mén

〔定位〕在胸前壁外上方，肩胛骨喙突内缘，锁骨下窝凹陷处，距前正中线 6 寸。

〔主治〕咳嗽，气喘，胸痛，胸中烦闷。肩背痛。

[刺灸法] 向外斜刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免伤及肺脏。

[记忆要点] 云，云雾，此处指天地之气，象征肺脏中的脉络。门，门户。

本穴位于肺脏的上方，肺脏司呼吸，为天地之气出入人体的门户，而天端之处常有云气之象，故称此处为云门。

3. 天府 Tiān Fǔ

[定位] 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

[主治] 咳嗽，气喘，鼻衄。上臂痛。瘰疬。

[刺灸法] 直刺0.5~1寸。

[记忆要点] 天，天空，此处指人体的上部。府，按照建筑形象命名法，表示聚集之处。

本穴位于上臂的上端，也是肺气所聚集的地方，故称天府。天府又为高深之意，喻为有收藏天气的职责和为高深富庶之处，故其位置与男子乳头高下相当。

4. 侠白 Xiá Bái

[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。

[主治] 咳嗽，气喘。上臂痛。干呕。

[刺灸法] 直刺0.5~1寸。

[记忆要点] 侠，通“挟”，保护的意思。白，白色，指肺的主色。

本穴解剖位置在肺的两侧，在双臂下垂时，腧穴局部恰好挟于肺之两侧，有保护肺脏的意思，且其位于上臂之白肉际处，故称侠白。

5. 尺泽 Chǐ Zé

[定位] 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

[属性] 手太阴肺经之合穴。

[主治] 咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛。肘臂挛痛。小儿惊风，吐泻。

[刺灸法] 直刺0.8~1.2寸；或点刺出血。

[记忆要点] 尺，尺寸，也可理解为尸与乙（曲肘之形象）合字，指前臂部。泽，水流形象命名法，指沼泽，浅水低凹处。

本穴位于肘横纹中，人体的肘部在屈肘时形成一条凹陷，犹如大自然中的沼泽之处，故称尺泽。

6. 孔最 Kǒng Zuì

[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。

[属性] 手太阴肺经之郄穴。

[主治] 咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛。肘臂挛痛。痔疾。

[刺灸法] 直刺0.5~1寸。

[记忆要点] 孔，孔穴。最，旺盛。

本穴是手太阴肺经的郄穴，郄穴为气血深聚之处，为经脉中经气最旺之处，故称为孔最。

7. 列缺 Liè Qūe

[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。简便取穴法：患者两手虎口相交，一手指压在另一手的桡骨茎突上，当食指尖端到达的凹陷中即为穴。

[属性] 手太阴肺经之络穴；八脉交会穴通于任脉。

[主治] 咳嗽，气喘，咽喉肿痛。伤风，头痛，项强，口眼歪斜，齿痛。

[刺灸法] 向上斜刺0.3~0.5寸。

[记忆要点] 列，分裂。缺，破裂。

本穴是手太阴肺经的络穴，由此分别走入手阳明经，而其局部又在肱桡肌腱与拇长展肌腱之间，如同一条裂隙，故称列缺。另外，列缺，古代又指闪电，闪电的形状，好像裂隙，故有此名。

8. 经渠 Jīng Qú

[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。

[属性] 手太阴肺经之经穴。

[主治] 咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛。手腕痛。

[刺灸法] 避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸。

[记忆要点] 经，经过。渠，水流形象命名法，指沟渠。

本穴为经气流通的通道，像大自然中水流经的沟渠一般，故称经渠。

9. 太渊 Tàì Yuān

[定位] 在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

[属性] 手太阴肺经之原穴、输穴，八会穴之脉会。

[主治] 咳嗽，气喘，咯血，胸痛，咽喉肿痛。手腕痛。无脉症。

[刺灸法] 避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸，不可伤及桡动脉、桡静脉。禁用直接灸，以免损伤桡动脉、桡静脉。

[记忆要点] 太，极大。渊，水流形象命名法，指深涧。

本穴解剖结构为桡动脉，动脉中血液流动犹如水从山之顶部流入渊之底部，形势汹涌如瀑，故名太渊。中医切脉之处即在此，故为脉会，治疗无脉之症。

10. 鱼际 Yú Jì

[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。

[属性] 手太阴肺经之荥穴。

[主治] 咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音。发热。小儿疳积。

[刺灸法] 直刺0.5~0.8寸。治疗小儿疳积时用割治法。

[记忆要点] 鱼，动植物命名法，此处指拇掌肌肉隆起的形状如鱼腹。际，边缘。

本穴解剖位置在拇短展肌与拇指对掌肌处，为肌群隆起部之边

缘，由于肌群隆起处远端尖近端圆润形似鱼，故称鱼际。

11. 少商 Shào Shāng

〔定位〕在手拇指末节桡侧，距指甲根角0.1寸。

〔属性〕手太阴肺经之井穴。

〔主治〕咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄。发热，昏迷。癫狂。

〔刺灸法〕浅刺0.1寸；或点刺出血。

〔记忆要点〕少，小。商，五行学说命名法，为五音（宫、商、角、徵、羽）之一，肺音为商。

本穴为手太阴肺经的井穴，也就是最后一个穴位，此处脉气初出，其气不充十分细小，故名少商。

二、手阳明大肠经

（一）经脉循行

1. 经文

大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠。

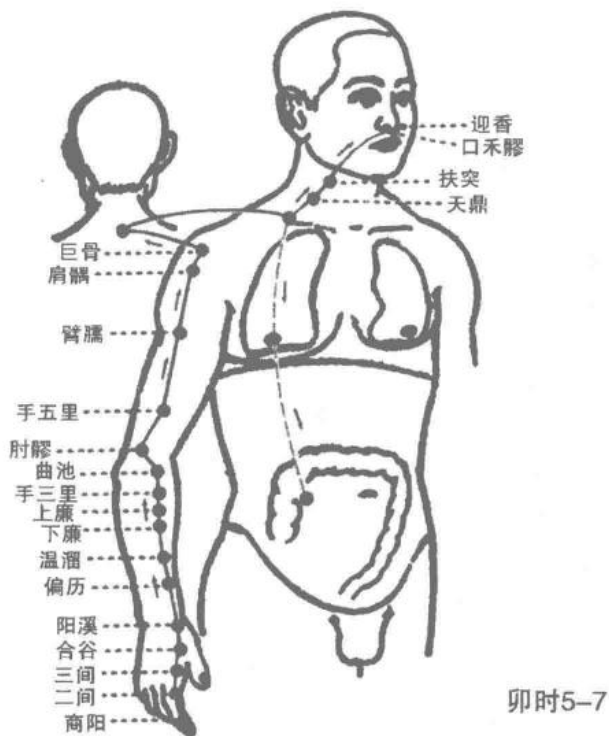
其支者：从缺盆上颈，贯颊，入下齿中；还出夹口，交人中，左之右，右之左，上夹鼻孔。

2. 译文

手阳明大肠经起于食指桡侧端，循行于上肢外侧前缘，上走肩端，沿肩峰前缘向上出于颈椎，再向下入缺盆络肺，过膈属大肠。

缺盆支脉经颈过颊入下齿，回绕上唇过人中沟，止于对侧鼻旁。

3. 循行图



4. 腧穴记忆歌诀 (20 穴)

商阳食指内侧边，二间寻来本节前，三间节后陷中取，
 合谷虎口歧骨间，阳溪腕上筋间是，偏历交叉中指端，
 温溜腕后去五寸，池前四寸下廉寻，池前三寸上廉中，
 池前二寸三里逢，曲池曲肘纹头尽，肘髎大骨外廉近，
 若问五里何处寻，肘上三寸向里行，臂臑肘上七寸量，
 肩髃肩端举臂取，巨骨肩尖端上行，天鼎扶下一寸真，
 扶突人迎后寸五，禾髎水沟旁五分，迎香禾髎上一寸
 (鼻翼中点外迎香)，大肠经穴是分明。

（二）主治概要

（1）主治特点：头面五官疾病，热病，肠胃疾病，神志病。

（2）主病：腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾、咽喉痛、齿痛、鼻塞或鼻衄，以及本经循行部位的疼痛等。

（3）经脉主病歌诀：腹痛肠鸣秘泻痢，咽肿齿痛鼻衄，本经循行部疼痛，热肿寒痛症亦治。

（三）穴位速记

1. 商阳 Shāng Yáng

〔定位〕在食指末节桡侧，距指甲根角0.1寸。

〔属性〕手阳明大肠经之井穴。

〔主治〕咽喉肿痛，齿痛，耳聋。食指端麻木。热病昏迷。

〔刺灸法〕浅刺0.1寸；或点刺出血。

〔记忆要点〕商，五行学说命名法，为五音（宫、商、角、徵、羽）之一。阳，阴之对。

本穴位于肺经少商穴的外侧，本经属于阳经，而肺音为商，大肠经和肺经相表里，故大肠经也为商，故称商阳。

2. 二间 Èr Jiān

〔定位〕微握拳，在手食指本节（第二掌指关节）远端，桡侧凹陷处。

〔属性〕手阳明大肠经之荣穴。

〔主治〕齿痛，咽喉肿痛，目赤痛。食指关节肿痛。热病。

〔刺灸法〕直刺0.2~0.3寸。

〔记忆要点〕二，第二。间，间隙。

本穴是手阳明大肠经的第二个腧穴，且其位置在指骨第二、三两节间隙凹陷处，故称二间。

3. 三间 Sān Jiān

〔定位〕微握拳，在手食指本节（第二掌指关节）近端，桡侧

凹陷处。

〔属性〕手阳明大肠经之输穴。

〔主治〕目痛，齿痛，咽喉肿痛。腹胀，肠鸣。手背及手指红肿疼痛。身热。嗜睡。

〔刺灸法〕直刺0.3~0.5寸。

〔记忆要点〕三，第三。间，间隙。

本穴是手阳明大肠经的第三个腧穴，且其位置在指骨第二、三两节间隙凹陷处，故称三间。

4. 合谷 Hé Gǔ

〔定位〕在手背，第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

简便取穴法：以一手的拇指指间关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。

〔属性〕手阳明大肠经之原穴。

〔主治〕头面一切疾患，如外感头疼，身疼，头晕，目赤肿痛，鼻衄，下齿痛，牙关紧闭，耳聋，疔腮，面肿，面瘫，面肌抽搐，咽肿失音等。恶寒，发热，热病无汗，汗出不止。痛经，经闭，滞产。半身不遂，指挛臂痛，小儿惊风，狂躁。疔疮，瘾疹。各种疼痛及精神紧张等。

〔刺灸法〕直刺0.5~1寸。针刺时手呈半握拳状。孕妇不宜针。

〔记忆要点〕合，合拢。谷，山谷形象命名法，指山谷。

本穴位于在拇指、食指合拢之处，此处肌肉隆起，古代称之为“肉之大会”，形如大自然中的山谷，故称合谷。

5. 阳溪 Yáng Xī

〔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。

〔属性〕手阳明大肠经之经穴。

〔主治〕前头痛，目赤肿痛，齿痛。手腕无力。

[刺灸法] 直刺0.5~0.8寸。

[记忆要点] 阳，阴之对。溪，水流形象命名法，指小溪，是山洼流水之沟。

本穴位于拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间，是筋骨之间的凹陷处，又为筋膜之连接处，即古之所谓“肉之小会”，类似大自然中的山间小溪，且手背属阳，故称为阳溪。

6. 偏历 Piān Lì

[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3寸。

[属性] 手阳明大肠经之络穴。

[主治] 龋齿，耳聋，面瘫。腹部胀满。手臂酸痛。水肿。

[刺灸法] 直刺或斜刺0.5~0.8寸。火针淬刺，可治疗扁平疣。

[记忆要点] 偏，倾斜。历，行走。

本穴位于前臂，手阳明大肠经从此处别走络于手太阴肺经，经历手臂，故称为偏历。

7. 温溜 Wēn Liū

[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。

[属性] 手阳明大肠经之郄穴。

[主治] 急性腹痛，肠鸣。面瘫，面肿，咽喉肿痛。肩背酸痛。疔疮。

[刺灸法] 直刺0.5~1寸。

[记忆要点] 温，温暖。溜，流通。

本穴有温经发汗、疏风散寒的功效，指袖手取暖留止之处，故称为温溜。

8. 下廉 Xià Lián

[定位] 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴的连线上，