

穴位内经

——你不可不知的穴位秘密和应用

黄晓卿

主编

叶祥光

绘图

头维

步廊

KI22

LU2

云门

定

怎样定穴更标准
穴下结构是什么

取

怎样取穴更准确

用

怎样用穴更安全有效



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

穴位内经

——你不可不知的穴位秘密和应用



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP
福建科学技术出版社

主 编 / 黄晓卿

副主编 / 王 玮

编 委 / 叶祥光

叶笑然

绘 图 / 叶祥光

陈 玄

韩 静

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位内经 : 你不可不知的穴位秘密和应用 / 黄晓卿
主编. —福州 : 福建科学技术出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5335-5158-2

I. ①穴… II. ①黄… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第269691号

书 名 穴位内经——你不可不知的穴位秘密和应用
主 编 黄晓卿
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 21.5
图 文 334码
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5158-2
定 价 45.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

FORWARD

穴位作为人体自身可以利用的医疗保健资源，因其非药物性的治疗特点，被当下许多人用于治疗 and 保健。

可是，您知道如何安全而有效地用好穴位这个身体大药库吗？

穴位的体表位置在古代书籍中介绍得相当简略。古时穴位图中的人体模型大多穿着衣服，许多穴位被衣服遮盖或仅显示撩开衣服后的大体位置，因此定位不够准确。

如今，穴位的体表定位图则展示得更为清晰明确，并且还在图上标出了穴位下的骨骼结构。这样的进步，



使得我们对穴位的理解较古人更加深入。

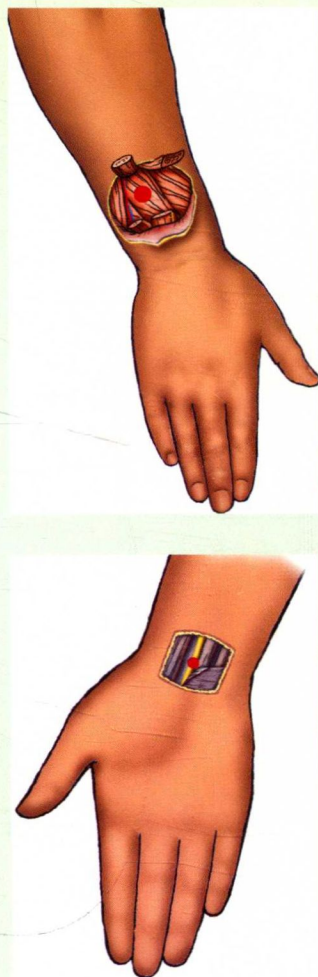
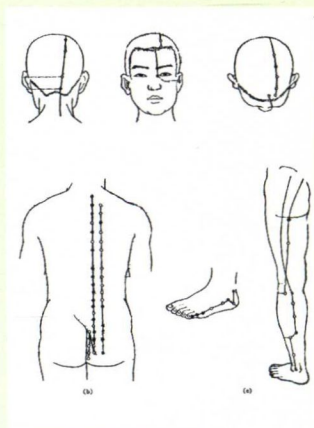
尽管如此，有位经常自己做穴位保健的朋友还是抱怨道：“按照许多书籍的指引，可以找到穴位，但是仍然有疑惑。有些穴位按压下去，碰到的是凹凸不平的骨头，该怎么按压，怎么针刺？”还有一位细心的母亲，想给5岁的孩子揉按腹部穴位增强孩子的胃肠功能。但是，作为不具备解剖知识的母亲，她自然犹豫了，因为担心穴位下有什么身体组织会被她按压坏，她不愿意盲目地使用穴位，毕竟孩子还很小。

显然，对穴位的认识，仅限于体表的定位已经不能满足现代人的需求。

事实上，穴位下的结构纷繁复杂，不仅有骨骼，还有肌肉、血管和内脏。细分起来，穴位下的骨骼也是种类繁多的，更不用说肌肉和内脏了。

其实在临床上，许多经验丰富的针灸医生、推拿医生，在操作穴位前，心里已经勾勒出一幅层次分明的穴位下结构图了。一位优秀的针灸医生告诉作者，他会根据病情需要，按照中医书上经典的穴位位置，稍微偏离一点扎针。他告诉他的学生，虽然“偏离”，但仍然是穴位的定位区，可以防止针刺到穴位下的神经产生剧烈的疼痛。当然，这样高超的操作技术，不是普通养生爱好者所能掌握的，但是，对这方面知识的了解，无论对专业人士还是养生爱好者都具有重要的实践参考意义。

本书不仅用简便易记的口诀呈现穴位功效，还通过图文结合的方式，言简意赅、准确清晰地说明了穴位的具体定位和穴位下的解剖结构，书中有些图片通过技术处理使穴下结构富有动态感。本书的另一特点是根据穴下结构特点对穴位进行分类。其中一类肌肉型穴位，它是一种穴位总数最多的穴位，穴位下主要是肌肉，可以比较放心地安全地操作（实施治疗和保





健技法和手法)；而如果是神经型的穴位，你就需要谨慎地操作了。

这本书的内容，其实是将传统的、各自分离的穴位学、针灸治疗学和解剖学的相关知识进行整合，是一本既通俗易懂又颇具专业水准的穴位保健书。

在穴位保健中，我们不需要，也不可能掌握全部的穴位及其使用技巧。但是，如果我们不知道所选择的穴位的体表定位以及穴位下的结构，我们运用这个穴位时，就如同蒙着眼睛走进一座房子，对房子构造一无所知，遇墙不知掉头，遇阶梯不知抬脚。结果是撞伤人，房遭损坏。这是务必要注意的。

本书适合针灸穴位保健爱好者，也适合中医学院毕业后从事针灸、推拿按摩的人阅读，希望本书对大家能有帮助。

编者

2016年6月

目
录

CONTENTS

第一章

你不可不知的穴位

General Introduction to
Acupoints

穴位的前世今生 /1

穴位的发现 /1

穴位的种类 /2

穴位的国际化 /2

近现代对穴位的新认识 /5

穴位看得见、摸得到 /7

骨度分寸定位法 /7

手指同身寸定位法 /9

体表固定标志定位法 /9

体表活动标志定位法 /9

穴位下的秘密——穴下结构概要 /10

肌肉型穴位 /10

骨缝型穴位 /10

神经型穴位 /11

肌腱型穴位 /11

混合型穴位 /12

第二章

揭秘头颈部常用穴位

The Points of
Head and Neck

百会穴——头部诸病百会求 /13

四神聪穴——头痛神衰四神聪 /16

阳白穴——面瘫阳白求 /19

印堂穴——头痛失眠可登印堂 /22

攒竹穴——日日用眼须揉攒竹 /25

丝竹空穴——面瘫目疾竹空求 /28

睛明穴——目疾取睛明 /30

瞳子髎穴——眼疾请来瞳子髎 /33

太阳穴——头痛太阳攻 /36

球后穴——视觉异常可寻球后 /39

承泣穴——目疾视弱承泣求 /41

四白穴——眼疾面痛四白求 /44

下关穴——牙痛面瘫下关通 /47

- 迎香穴——鼻塞迎香开 /50
 颧髎穴——面瘫牙痛寻颧髎 /53
 人中穴(水沟穴)——昏厥人中主 /56
 地仓穴——口歪眼斜地仓从 /59

- 翳风穴——面瘫牙痛翳风疏 /62
 颊车穴——面歪牙疼颊车依 /65
 风池穴——头颈肩痛风池求 /68

第三章

揭秘胸腹部常用穴位

The Points of
Thorax and Abdomen

- 天突穴——咽喉肿痛天突求 /71
 膻中穴——膻中善调周身气 /74
 期门穴——活血疏肝期门求 /77
 中脘穴——胃肠病痛刺中脘 /80

- 建里穴——腹胀泻痢建里求 /83
 神阙穴——虚寒可灸神阙 /85
 天枢穴——天枢止泻效甚奇 /88
 气海穴——气海一穴暖全身 /91
 关元穴——强健用灸必关元 /94
 水道穴——尿症妇病水道求 /97
 中极穴——尿频尿急中极求 /100
 归来穴——下腹痛患寻归来 /103
 曲骨穴——通水调经寻曲骨 /106

第四章

揭秘背部常用穴位

The Points of
Back

- 天柱穴——落枕眩晕天柱支 /109
 大椎穴——颈背头痛大椎求 /112
 夹脊穴——背脊酸痛可招夹脊 /115
 风门穴——风门挡风寒 /118
 肺俞穴——咳嗽感冒肺俞宜 /121
 心俞穴——心脏不适可求心俞 /124

- 膈俞穴——咳嗽气喘可求膈俞 /127
 肝俞穴——肝炎胆痛肝俞佳 /130
 胆俞穴——胆囊胆道胆俞求 /133
 脾俞穴——背痛血症脾俞寻 /136
 胃俞穴——胃脘胀痛胃俞求 /139
 肾俞穴——生殖排尿肾俞寻 /142
 命门穴——男女性疾命门求 /145
 大肠俞穴——腹泻便秘寻大肠 /148
 膀胱俞穴——膀胱俞解排尿难 /151
 腰阳关穴——腰痛肢冷腰阳关 /154
 次髎穴——小便不利招次髎 /157

第五章

揭秘上部常用穴位

The Points of
Upper Limbs

- 肩髃穴——肩痛背痛肩髃求 /160
- 肩髃穴——臂麻肩痛寻肩髃 /163
- 曲池穴——屈肘取曲池，可降血压高 /166
- 曲泽穴——臂痛胃疾曲泽求 /169
- 尺泽穴——咳嗽咽痛尺泽求 /172
- 孔最穴——肘痛咳嗽孔最求 /175
- 郄门穴——心胸疾患可寻郄门 /178
- 支沟穴——耳鸣肋痛求支沟 /181
- 外关穴——落枕斜颈外关医 /184
- 内关穴——晕车晕船内关求 /187

- 列缺穴——感冒初起速压列缺 /190
- 阴郄穴——养血安神阴郄针 /193
- 神门穴——痛经失眠寻神门 /196
- 大陵穴——腕痛胃痛大陵求 /199
- 太渊穴——腕臂指疼太渊求 /202
- 养老穴——老年健康常求养老 /205
- 后溪穴——肘肩酸痛后溪求 /208
- 合谷穴——面口合谷收 /211
- 劳宫穴——平抑心情劳宫求 /214
- 鱼际穴——音哑热咳鱼际求 /217
- 少商穴——咽痛少商宣 /220
- 八邪穴——八邪指缝间，上火咽痛求 /223
- 中冲穴——晕厥中冲可醒脑 /226

第六章

揭秘下部常用穴位

The Points of
Lower Limbs

- 秩边穴——腰痛腿痹秩边求 /229
- 环跳穴——腿痛肢瘫环跳求 /232
- 风市穴——腿膝寒痛风市灵 /235
- 伏兔穴——双腿痹痛伏兔灵 /238
- 血海穴——理血调经下血海 /241
- 犊鼻穴——膝痛肢瘫刺犊鼻 /244
- 委中穴——腰背委中求 /247

- 委阳穴——膝痛腰痛委阳取 /250
- 阳陵泉穴——肢瘫膝冷阳陵泉 /253
- 阴陵泉穴——尿遗尿滞阴陵泉 /256
- 合阳穴——腰痛腿痛可求合阳 /259
- 足三里穴——肚腹三里留 /262
- 上巨虚穴——调理胃肠上巨虚 /265
- 地机穴——下肢病患寻地机 /268
- 丰隆穴——痰咳丰隆寻 /271
- 承山穴——小腿肌痉承山求 /274
- 漏谷穴——下肢胃肠漏谷灵 /277
- 光明穴——疏肝明目寻光明 /280
- 悬钟穴——落枕悬钟求 /283

- 蠡沟穴——阴部有疾蠡沟求 /286
- 三阴交穴——妇科有疾三阴交 /289
- 复溜穴——水腹肿胀觅复溜 /292
- 昆仑穴——足痛腰骶昆仑愈 /295
- 太溪穴——滋肾壮骨太溪求 /298
- 申脉穴——脚踝腰背需申脉 /301
- 照海穴——照海利咽润嗓 /303
- 中封穴——郁闷胁痛中封舒 /306
- 太冲穴——疏怒解郁太冲求 /308
- 八风穴——蛇咬足趾八风求 /311
- 涌泉穴——养生保健暖涌泉 /313
- 足临泣穴——肝气郁结临泣通 /316
- 公孙穴——和胃安肠寻公孙 /319
- 侠溪穴——消降内热侠溪求 /322
- 行间穴——舒肝理气行间刺 /324
- 内庭穴——胃火清食欲降，内庭功
万丈 /326
- 大敦穴——清脑醒神大敦功 /328

附录 1

穴名笔画索引

The stroke Index of Acupoints

附录 2

穴名拼音索引

The Phonetic Index of Acupoints

第一章

你不可不知的穴位

General Introduction to
Acupoints第一章
你不可不知的穴位

■ 穴位的前世今生

■ 穴位的发现

身体表面分布的穴位多达数百个，穴位是中国人对人体认识中最具有独创性的一个“健康遗产”。在古代，中国人的先辈们就认识到了穴位，并利用穴位来治病保健。那么，古人是如何认识体表的穴位呢？据记载，两千多年以前，我们祖先就在生活中发现，体表有一些特殊的感受点，按压或用锐利的器具刺压这些点，身体会产生特别的反应，还可以治疗一些身体不适。例如，经过很多次的实践，他们发现戳刺或按压下肢小腿的一个点，可以缓解腹痛，人们给这个点起名为“足三里”。一首脍炙人口的针灸歌诀《四总穴歌》是这样的：

肚腹三里留，腰背委中求，
头项寻列缺，面口合谷收。

其中的第一句“肚腹三里留”，就是上述的足三里穴关于治疗腹部疾患的经验口头流传和文字的记载。



感觉腹痛难忍，抱腹辗转。



用石块的尖端刺压自己下肢足三里，片刻腹痛缓解。

《四总穴歌》的第二句中的“委中”、第三句中的“列缺”和第四句中的“合谷”都是穴位名称，足三里穴在下肢，委中穴也在下肢。列缺穴在上肢，合谷穴也在上肢。

第二句“腰背委中求”，意思是说委中这个穴位最适合治疗腰背痛或腰背的疾患。第三句“头项寻列缺”的意思是列缺这个穴位最适合治疗头部和项背部的疾患。同样，“面口合谷收”说的是面部和嘴部的疾患，一定要用合谷穴。

本书将在有关章节说明足三里穴、委中穴、列缺穴和合谷穴究竟在哪里，穴位的下面有什么秘密（结构）。

穴位的种类

我们知道，对一门专业知识认识的加深，最重要的标志是对所认识的知识的归类和细化。对穴位的认识也是如此。古人是如何归类细化穴位的呢？

自从认识到身体表面的穴位后，人们在不断的生活实践中，对穴位有了更加细化的分类。首先，是按照经脉来归类穴位。

以经脉来归类穴位，大部分穴位被归类在各自的经脉线上。按照经脉的路线，经脉分为手三阴经、足三阴经、足三阳经和手三阳经，加上任脉和督脉，一共有十四条经脉。因此，大部分穴位都有各自的经脉归属。

其次，还有些穴位不归属任何经脉，称为经外奇穴。

经外奇穴是那些位置不在十四经脉的路线上的穴位。有的经外奇穴以单个形式存在，如头部的印堂穴和四神聪穴。还有的经外奇穴是一组穴，如手部的十宣穴和足部的八风穴。古人对经外奇穴的认识晚于十四经脉的穴位。有些经外奇穴被后人归到了十四经穴中。

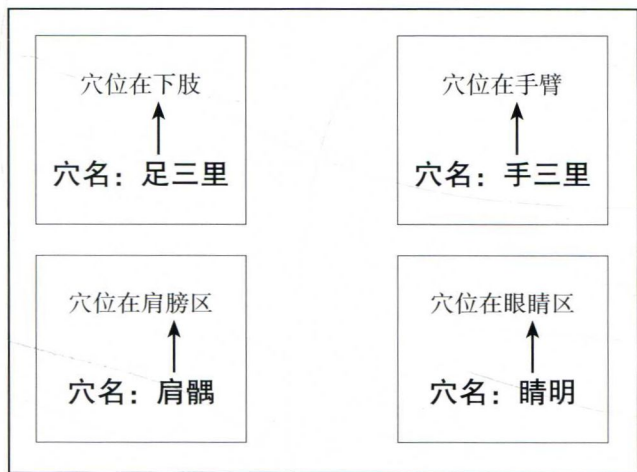
再次，在穴位的认识发展中，还有“阿是穴”这一类。相传在古时有一中医为病人治病，但一直不得其法。有一次无意中按到病者某处，病者的痛症得到舒缓。于是在该处周围摸索，病人呼喊“啊……是这里，是这里了”，医生就对这一点加以针灸，果然使病情转好。阿是穴的名字就是以病人回应医生的按压摸索发出的声音命名的。

阿是穴位置一般随病而定，没有固定的位置和特定的穴位名。阿是穴的取穴方法是以痛为穴，因此有“有痛便是穴”“以痛为腧”的说法。

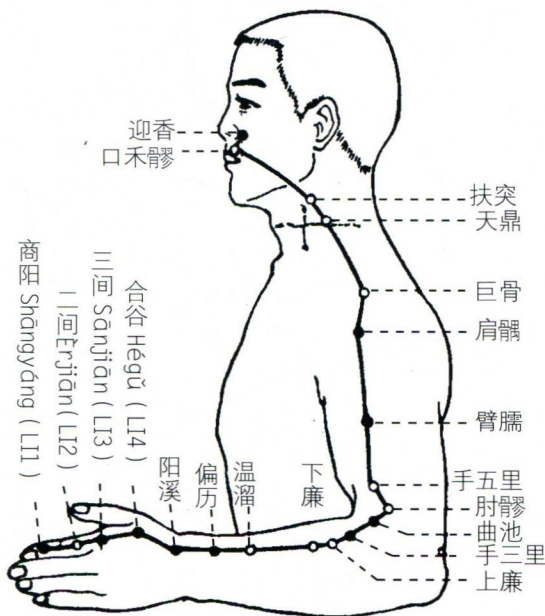
穴位的国际化

穴位的名称有一些是可以看出穴位的位置的，例如，足三里穴，这个名称一看就可以根据“足”字而知道穴位的位置在下肢。针刺疗法传到外国后，外国人先学着中国人的读音来称呼穴位。但是穴位的中国名字音译成外国名字后，失去了原有穴位名的含义或意境。而且，外国人要记忆中国穴位名的拼音非常困难。

因此，就有了穴位国际名。现在穴位的国际命名让穴位有了两套名字。除了用穴位名的拼音外，更广为接受的就是以经脉名称加穴位编号而成的穴位国际标准名。例如，合谷穴，归属大肠经，拼音国际名是“Hégǔ”，国际标准名是大肠经的英文“Large intestine”的缩写“LI”加编号“4”即“LI4”。用一个通式来表示穴位的国际标准名是这样的：经脉的英文名缩写 + 穴位在该经脉的编号。

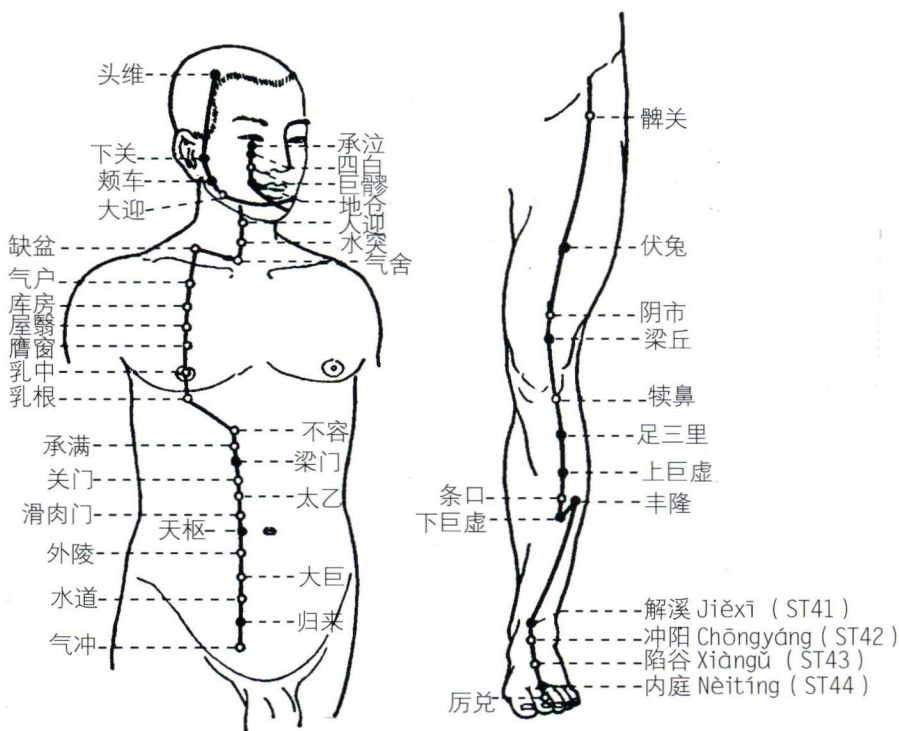


穴位的中文名包含的穴位位置信息



大肠经穴位中文名和英文名示意图

大肠的英文名为“large Intestine”，其缩写为“LI”。大肠经穴位编号从商阳穴开始。



胃经穴位中文名和英文名示意图

胃的英文名为“stomach”，其缩写为“ST”。胃经的穴位编号从头部开始足部结束。

那么，经外奇穴的国际标准名是如何制定的呢？经外奇穴是按照穴位的身体部位来做第一级的确定的。身体部位分为头颈部、胸腹部、背部、上肢部和下肢部。经外奇穴的国际标准名的通式是“EX+ 身体部位的英文缩写 + 该部位的经外奇穴编号”。

各个部位的经外奇穴的英文表达如下：

头颈部	EX-HN
胸腹部	EX-CA
背部	EX-B
上肢部	EX-UE
下肢部	EX-LE

例如头部的经外奇穴四神聪穴的国际标准名是 EX-HN1，背部的经外奇穴夹脊穴的国际标准名是 EX-B2，上肢部的经外奇穴十宣穴的国际标准名是 EX-UE11。

读者如果与国外人士交流穴位，用国际标准名会让外国人更容易理解。因此本书所介绍的穴位，都既标注了穴位的拼音名也标注了穴位的国际标准名。

近现代对穴位的新认识

穴位的运用已经向国际传播，不仅如此，世界医学科技的发展，也增进了对穴位的认识。下面要说说现代的科学对穴位产生的新认识。

西方的现代医学对人体结构的认识已经从整体结构发展到各个组织器官、细胞和分子等微观结构。例如现代对心脏的认识，开始是认识到整个心脏的形状，再逐渐认识到心脏的内部结构有四个腔室，进一步又认识到心脏的各个腔室之间有瓣膜结构。人们不满足于对心脏的这些不断加深的认识，到了当代，用更先进的设备，认识到心脏的传导系统包括窦房结等，还认识到心肌细胞内的肌质网结构等。这样的认识，仍在继续发展。在这个过程中，心脏疾病的治疗水平也获得很大提高，无数人的生命得以挽救。

与此同时，医生们也在尝试弄清穴位的结构。但是目前，现代医学尚未真正弄清穴位的结构。

然而，穴位在治疗中所体现的显著效用，一直令医学家们充满好奇，并坚持不懈地对之进行科学研究。

现代医学对穴位的探索究竟产生了哪些新认识？

（1）穴位电学研究。

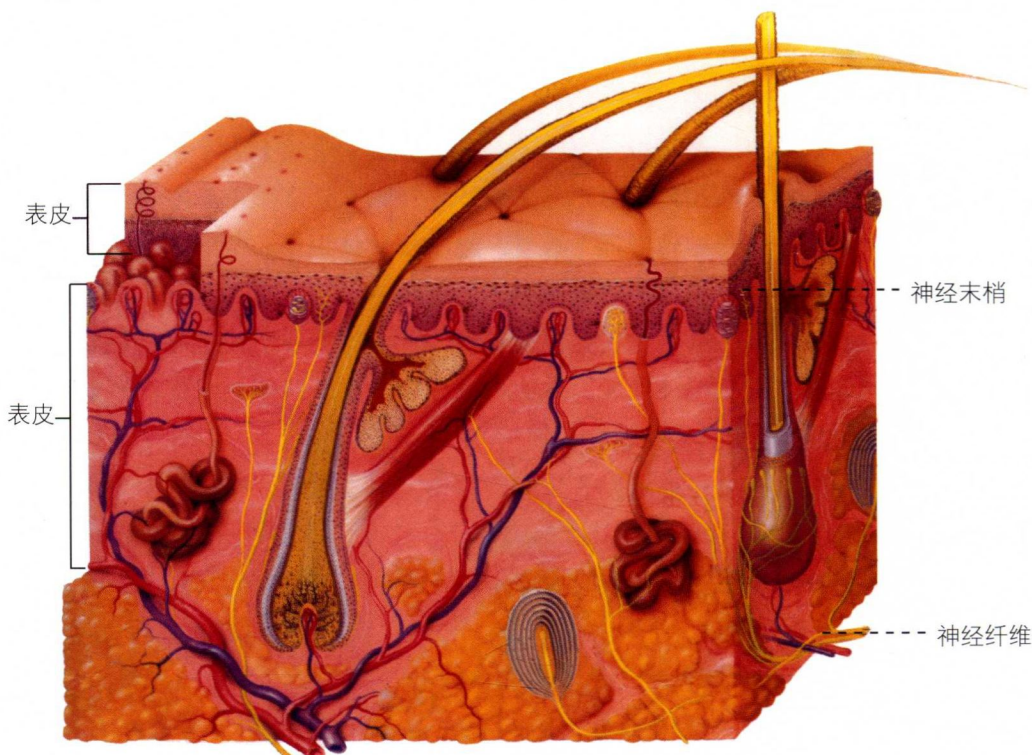
20世纪50年代，有人用12伏直流电通过人体皮肤，发现皮肤上存在某些导电量特别高的点，称之为“良导点”，皮肤上的许多穴位点比非穴位点往往更多地呈现“良导点”的物理特性。此后不久，又有人发现，皮肤“良导点”的电阻抗只有它周围皮肤电阻抗的一半。这些似乎说明，穴位在皮肤层有低电阻抗、高电导的属性。这个发现曾经掀起了穴位电学研究的热潮。

后来，学者们进一步研究发现，其实皮肤表面的穴位点的低电阻抗、高电导的属性，受到人体饮食、睡眠、运动、心理状态及气温、湿度等外界环境改变的影响。因此，用低电阻抗、高电导的指标来确定穴位的位置是非常困难的。如果需要用低电阻抗、高电导来确定穴位，需要非常严格的条件控制，一般条件下难以做到。

（2）穴位解剖结构研究。

近代科学家发现，有些穴位下的神经结构特别密集，这个神经结构叫感觉神经，它有很多细细的分支，这些分支像树根的根须一样散开。

每一个“根须”的末端，都会被所受到的刺激所激发。感觉神经末梢的密集区，感觉就更加敏锐。皮肤的感觉神经末梢可以接受针刺、按压和艾灸的刺激，并把



皮肤感觉神经结构示意图
神经末梢如根须状分布于皮下结构中。

刺激转化成神经信号。由神经纤维把刺激信号向神经干集中，然后传向高级的神经部位，例如向脊髓和脑部发送。

当穴位接受按摩或针刺时，一般有特别的感觉，许多人形容这些感觉是酸、麻、胀、痛感，产生的这些感觉与穴位下神经末梢结构分不开。神经末梢比较丰富的穴位，被按压或被针刺时，感觉比较强烈。而那些神经末梢稀少的穴位，按压或针刺它时，感觉就不十分明显。

有研究者将局部麻醉药注射到穴位区，麻药的作用会使得神经暂时失去传导刺激信号的作用。在局部麻醉的有效时间内，再针刺这个穴位，就不产生酸麻胀痛感。

这项研究证明穴位下的神经结构与穴位的作用有密切关系，并且能够说明，了解穴位的解剖结构能够帮助我们更好地运用穴位。

后文对于每个穴位的介绍中，都会告诉读者穴位下的解剖结构及安全有效的针灸、按摩操作方法。

■ 穴位看得见、摸得到

穴位的准确定位，需要按照一定的尺寸。但是，由于每个人高矮胖瘦的不同，如果以绝对的长度单位来量取穴位，就很容易发生位置偏移。那该如何取得准确的穴位呢？古人因此发明了一种非常科学而简便的办法，这个办法就是“同身寸”法。

什么叫“同身寸”法呢？顾名思义，同身寸法就是以自身的骨干、手指或身体的某些部位的实际长度或宽度，按比例等分，一个等分的长度为“1寸”，称同身寸。

以下几种常用的穴位定位方法。

骨度分寸定位法

以自身骨骼的长度为标志，将骨干按照相应比例折算尺寸作为定穴标准的方法。常用的骨度分寸见下表。

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12寸	直寸	如前后发际不明,从眉心量至大椎穴作18寸,眉心至前发际3寸,大椎穴至后发际3寸
胸部	两乳头之间	8寸	横寸	胸腹部取穴的横寸,可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
腹部	剑胸结合中点至脐中	8寸	直寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直寸	
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕远端横纹	12寸		
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髌下缘至内踝尖	13寸	直寸	
	股骨大转子至膝中	19寸	直寸	前面的“膝中”相当于犊鼻穴,后面相当于委中穴。
	腓横纹至外踝尖	16寸	直寸	
	内踝尖至足底	3寸	直寸	