

实用针灸、推拿、气功 经络穴位挂图图释

金宏柱 编著

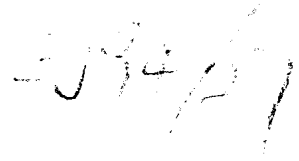
224.4
417

江苏科学技术出版社

实用针灸、推拿、气功 经络穴位挂图图释

金宏柱 编著

江苏科学技术出版社



内容简介

本挂图以人体模拟图示针灸、推拿、气功实用经络、穴位(部位)，并附说明一册。

挂图以正、背、侧三种姿势顺序排列，图象逼真、生动，穴位(部位)准确、全面。说明具体，分别概括人体取穴骨度分寸，针灸经穴定位、功用，进针深度；推拿常用手法，操作分部程序，小儿推拿取穴、方法、次数；以及气功特点，特殊穴位，大、小周天循环要领等。

本挂图可供针灸、推拿、气功专业人员在临床、教学和科研工作中参考，也可供广大初学者对照学习。

前 言

针灸、推拿疗法，是中医两种临床实用的治疗方法，其疗效显著，深受广大群众的欢迎。而“气功”一说，虽是近代命名，但其防治疾病、强身健体的作用也早为人知。

随着医学科学的发展，中医学界对这几种适应范围广、副作用少的防治方法的研究，已越来越重视。为了培养更多的针灸、推拿、气功专业人才，在全国范围内开展了不同层次的教学工作。鉴此，编者从实用的角度出发，编制了这套挂图。将针灸、推拿、气功共用的十四经穴和特殊穴位以及推拿的操作分部用图的形式表现出来。

本挂图在编选、绘制中，参考了有关图册、书籍，并受到许多同志的支持和协助，在此一并致谢！

由于编者水平有限，经验不多，因此本挂图难免有不足之处，敬请广大同道提出宝贵意见，以期不断充实、完善。

编 者

一九九一年二月

目 录

概述.....	1
取穴方法.....	2
针灸部分.....	6
一、经络简介.....	6
二、十四经穴位.....	8
(一) 手太阴肺经.....	8
(二) 手阳明大肠经.....	10
(三) 足阳明胃经.....	14
(四) 足太阴脾经.....	24
(五) 手少阴心经.....	28
(六) 手太阳小肠经.....	30
(七) 足太阳膀胱经.....	34
(八) 足少阴肾经.....	47
(九) 手厥阴心包经.....	53
(十) 手少阳三焦经.....	55
(十一) 足少阳胆经.....	60
(十二) 足厥阴肝经.....	69
(十三) 任脉.....	72
(十四) 督脉.....	77
推拿部分.....	83
一、手法简介.....	83
二、分部操作程序.....	87

(一) 头面部	88
(二) 颈背部	88
(三) 胸腹部	89
(四) 肩及上肢部	90
(五) 腰及下肢部	90
三、小儿推拿穴位	91
(一) 头面部穴位	91
(二) 胸腹部穴位	96
(三) 腰背部穴位	100
(四) 上肢部穴位	104
(五) 下肢部穴位	119
气功部分	124
一、气功简介	124
二、气功特殊穴位	126
三、大、小周天循环	128
(一) 周天功的姿势	
(二) 周天功的呼吸和意念	
(三) 周天功循环	

概 述

针灸、推拿是分别运用针刺、艾灸和手法来防治疾病的两种中医临床方法。

气功古称“坐禅”、“术数”等，是一种目的在于增强人体用精神驾驭形体能力，增进人的固有机能，激发调动人体的潜在力量，以使生命更加充满活力的锻炼形式。气功融入中医学后，与中医其他疗法相结合，进而逐渐形成了“养生摄身”的防治特色。

由此看来，针灸、推拿、气功都是祖国医学的重要组成部分。可以说，它们也都是我国历代劳动人民及医学家在长期与疾病作斗争中创造和发展起来的最早的医学。它们在临床实践中，具有适应证广，疗效明显，操作方便，无药害，副作用等优点，因此数千年来一直深受我国广大劳动人民的欢迎，并对中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。也就是由于这些优点，在社会发展科学进步的今天，针灸、推拿、气功这几种非药物疗法，更受到世界范围内各界的重视和瞩目。

针灸、推拿、气功既然都概属于中医学，所以，它们都是以中医理论为指导的，这其中尤与经络学说关系密切，而在具体的应用中都是以十四经穴位为基础。不同的是，针灸除恪遵经穴外，尚有经外奇穴（在挂图中，不另罗列）；推拿在经穴基础上又有分部及小儿穴位的特殊性；气功则更增加一些特殊作用的穴位。为了区别，挂图中将以不同图例，颜色分别表示。

取 穴 方 法

穴位又叫腧穴，是人体脏腑经络之气输注于体表的部位。腧与“输”通，有转输的含义，穴即孔隙的意思。穴位与经络密切相连，人体的穴位分别归属于各经络，而经络又隶属于一定的脏腑，这样就形成了穴位—经络—脏腑的相互联系不可分割的关系。针灸、推拿、气功在应用中的效果与取穴位置是否正确有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握定位方法。

1. 骨度分寸定位法

中医经典书籍《内经·灵枢·骨度》篇记述了人体各部的骨骼尺寸。以后所载的尺寸经后人补充修改，被用作定取穴位的折算长度，不论男女、老少、高矮、胖瘦均可按这一标准测量。常用的骨度分寸以图表说明如下。

常 用 骨 度 分 寸 表

分 部	部 位 起 止 点	常用骨度	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
	耳后两完骨(乳突)之间	9寸	横寸	用于量头部的横寸
胸腹部	天突至歧骨(胸剑联合)	9寸	直寸	1. 胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分
	歧骨至脐中	8寸		

续表

分 部	部 位 起 止 点	常用骨度	度量法	说 明
胸腹部	脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）	5 寸	直寸	2.“天突”指穴名的部位
	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
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴，肩胛骨下角相当第七（胸）椎，髂嵴相当第16椎（第4腰椎棘突）
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头（腋前皱襞）至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
侧胸部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	“季肋”指11肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9 寸	直寸	“髀枢”指股骨大转子
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉（股骨内髁上缘）	18 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	内辅骨下廉（胫骨内髁下缘）至内踝高点	13 寸		

续表

分 部	部 位 起 止 点	常用骨度	度量法	说 明
下 肢 部	髌枢至膝中	19寸	直 寸	1. 用于足三阳经的骨度分寸 2. “膝中”的水平线：前面相当于犊鼻穴，后面相当于委中穴
	臀横纹至膝中	14寸		
	膝中至外踝高点	16寸		
	外踝高点至足底	3寸		

临床常按取穴部位骨度的全长，用手指划分为若干等分，称作“指测等分定位法”。如取间使穴，可将腕横纹至肘横纹的十二寸划分为两个等分，再将近腕的一等分又划分为两个等分，这样，腕上三寸的间使穴便可迅速而准确地定位。

2. 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”，人体自然标志有两种，一种是不受人体活动影响而固定不移的标志，如五官、指(趾)甲、乳头、肚脐等，称作“固定标志”；一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志，包括皮肤的皱襞，肌肉部的凹陷，肌腱的显露以及某些关节间隙等，称作“活动标志”。自然标志定位法是临床常用的取穴方法，如两乳中间取膻中，握拳在掌后横纹头取后溪等。

3. 手指同身寸取穴法

以患者的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”。因各人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，所以可用患者本人的手指来测量定穴，医者或根据病人高矮胖瘦作出伸缩，也可用自己的手指来测定穴位。本

法种类很多，各有一定的适应范围。

4. 中指同身寸

是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为一寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

5. 拇指同身寸

是以患者拇指指关节的横度作为一寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。

6. 横指同身寸

又名“一夫法”，是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四肢横量作为3寸。

7. 简便取穴法

简便取穴法是临床一种简便易行的方法。如垂手中指端取风市，两手虎口自然平直交叉，在食指端到达处取列缺等。

针 灸 部 分

一、经 络 简 介

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说。它是中医学理论体系的重要组成部分。经络学说是古代医家在长期的医疗实践中产生和发展起来的，二千多年来一直指导着中医各科的诊断、治疗和应用，其与针灸、推拿、气功关系更为密切。

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸、推拿、气功等，无不以经络理论为依据。所以《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义，而为历代医家所重视。

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经

脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其中十二经脉均以手、足阴阳命名分类，每经各联系一个脏或腑，并以脏腑相配形成六对表里络属关系，概括地说，其手部的三条阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）从胸部沿上肢内侧走向手部，和手部的三条阳经相交接。手三条阳经（手阳明大肠经，手少阳三焦经，手太阳小肠经）则从手部沿上肢外侧走向头部，和足三条阳经相交接。足三条阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）则从头部沿头和躯干的前、侧、后及腿部的内侧走向足部，与足三条阴经相交接。足三条阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）则从腿部的内侧走向腹胸，再次和手三阴经相交接。具体的流注次序是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经，然后再从肝经流注到肺经，如此往复，循环无端。

奇经八脉是指任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉八条与人体奇恒之腑联系紧密，但无表里属络相配关系的经脉，其主要有助加强十二经脉的功能，蓄积和调节人体气血的作用。但这八条经脉，除任、督脉外，其余均依附于十二经脉有关经脉，本身并无单独的穴位。

这样，十二经脉合奇经八脉中的任、督脉，常总称为十四正经，计有经穴361个。

三、十四经穴

(一)手太阴肺经

中 府

【定位】 前正中线旁开6寸，平第一肋间隙处。

【主治】 咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩痛。

【操作】 向外斜刺或平刺0.5~0.8寸。不可向内侧深刺，以免伤及肺脏。

云 门

【定位】 前正中线旁开6寸，锁骨下缘。

【主治】 咳嗽、气喘、胸中烦满热痛，肩臂痛。

【操作】 向外斜刺或平刺0.5~0.8寸。不可向内侧深刺，以免伤及肺脏。

天 府

【定位】 腋前皱襞上端向外的水平线下3寸，肱二头肌外缘。

【主治】 气喘，鼻衄，瘰气，上臂内侧痛。

【操作】 直刺0.5~1寸。

侠 白

【定位】 天府穴下1寸，肘横纹上5寸。

【主治】 咳嗽，气短，干呕，烦满，上臂内侧痛。

【操作】 直刺0.5~1寸。

尺 泽

【定位】 肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘。

【主治】 咳嗽，咳血，潮热，气喘，乳痛。

【操作】 直刺0.8~1.2寸。

孔 最

【定位】 在尺泽穴与太渊穴的连线上，腕横纹上7寸处。

【主治】 咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，痔疾。

【操作】 直刺0.5~1寸。

列 缺

【定位】 桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。简便取穴法：两手虎口交叉，一手食指按在桡骨茎突上，指尖下凹陷中是穴。

【主治】 头痛，项强，咳嗽，咽喉肿痛，口眼喎斜，齿痛，手腕无力。

【操作】 向上斜刺0.3~0.5寸。

经 渠

【定位】 桡骨茎突内缘，腕横纹上1寸。

【主治】 咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，手腕痛。

【操作】 避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸。

太 渊

【定位】 掌后腕横纹桡侧端，桡动脉桡侧凹陷中。

【主治】咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，腕臂痛。

【操作】避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸。

鱼 际

【定位】第一掌骨中点，赤白肉际。

【主治】咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。

【操作】直刺0.5~0.8寸。

少 商

【定位】拇指桡侧指甲角傍约0.1寸。

【主治】咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。

【操作】浅刺0.1寸，或点刺出血。

（二）手 阳 明 大 肠 经

商 阳

【定位】食指桡侧指甲角旁约0.1寸。

【主治】耳聋，齿痛，咽喉肿痛，颌肿，青盲，手指麻木，热病汗不出，昏迷。

【操作】浅刺0.1寸，或点刺出血。

二 间

【定位】握拳，当食指桡侧掌指关节前凹陷中。

【主治】目昏，鼻衄，齿痛，口喎，咽喉肿痛，热病。

【操作】直刺0.2~0.3寸。

三 间

【定位】握拳，当第二掌骨小头桡侧后凹陷中。

【主治】 齿痛，目痛，咽喉肿痛，身热，胸满肠鸣。

【操作】 直刺0.5~0.8寸。

合 谷

【定位】 手背，第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处。

简便取穴法：以一手的拇指指骨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。

【主治】 头痛，目赤肿痛，齿痛，耳聋，面肿，咽喉肿痛，口眼喎斜，热病无汗，疟疾。

【操作】 直刺0.5~1寸。

阳 溪

【定位】 腕背横纹桡侧端，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

【主治】 头痛，目赤肿痛，耳聋，耳鸣，齿痛，咽喉肿痛，手腕痛。

【操作】 直刺0.5~0.8寸。

偏 历

【定位】 在阳溪穴与曲池穴的连线上，阳溪穴上3寸处。

【主治】 目赤肿痛，耳鸣，鼻衄，喉痛，手臂痠痛。

【操作】 直刺或斜刺0.5~0.8寸

温 溜

【定位】 在阳溪穴与曲池穴的连线上，阳溪穴上5寸处。

【主治】 头痛，面肿，口舌、咽喉肿痛，肩背痠痛，肠