

針灸臨床取穴圖解

北京中醫學院 編

人民衛生出版社

一九六六年·北京

内 容 提 要

本书介绍了一百九十六个常用穴位的取穴方法。特点是：以体表定位为主，并且尽量介绍简便取穴法；有文有图，文图互为参照；而每图又着重绘出穴位的特定标志，便于理解穴位的确切位置。主要供公社中西医生临床参考，也可供半农半医学习针灸课时选择参考。

針灸临床取穴图解

开本：787×1092/32 印张：2⁸/16 字数：50千字

北京中医学院 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

·北京崇文区骡子胡同十五号·

北 京 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

统一书号：14048·3162

1966年4月第1版—第1次印刷

定 价：0.18元

印数：1—289,000

写在前面

当前，全国各地医务人员，特别是农村人民公社中西医生、半农半医学员、生产大队医生，都在积极学习针灸，为帮助大家解决正确取穴的问题，我们编写了本书。

本书编写的原则是：

一、为便于临床实用，不全面介绍十四经穴和经外奇穴；共选择常用经穴一百七十个，经外奇穴二十六个，共一百九十六个。

二、取穴方法，以体表定位为主。除个别穴位外，对于解剖部位以及血管、神经分布等，均不讲述。并且尽量介绍一些简便取穴方法。

三、书中各穴，不作文献考据；基本是根据我们临床习用而定位的。

四、一穴有几种取法的，就介绍几种取法，以供选择应用。

五、本书有文有图，文图互为参照。而每图特别着重绘出穴位的特定标志，便于理解穴位的确切位置。

本书是由我院杨甲三医生编写的。由于编写水平有限，时间也较仓促，不免有不当的地方，希读者提出宝贵意见，帮助我们再版时修订、改进。

北京中医学院

一九六六年一月

目 录

怎样取穴	1
一、手太阴肺經	6
中府(6) 尺泽(7) 孔最(8) 列缺(8) 太渊(8)	
鱼际(9) 少商(9)	
二、手阳明大腸經	10
商阳(11) 二间(11) 三间(11) 合谷(11) 阳溪(12)	
偏历(13) 手三里(13) 曲池(13) 臂臑(14) 肩髃(14) 迎香(15)	
三、足阳明胃經	16
四白(17) 地仓(17) 颊车(17) 下关(17) 头维(17)	
梁门(18) 天枢(18) 大巨(18) 水道(19) 髀关(19)	
伏兔(19) 阴市(20) 梁丘(20) 犊鼻(20) 足三里(20)	
上巨虚(21) 下巨虚(21) 丰隆(21) 解溪(21)	
陷谷(22) 内庭(22) 厉兑(22)	
四、足太阴脾經	23
隐白(23) 公孙(23) 商丘(24) 三阴交(24) 阴陵泉(24)	
血海(25) 大横(25)	
五、手少阴心經	26
少海(26) 灵道(27) 通里(27) 阴郄(28) 神门(28)	
少府(28) 少冲(28)	
六、手太阳小腸經	29
少泽(29) 后溪(30) 腕骨(30) 阳谷(30) 养老(31)	
支正(31) 小海(31) 肩贞(32) 臑俞(32) 天宗(32)	
乘风(33) 肩外俞(33) 肩中俞(33) 髃髻(33) 听宫(33)	
七、足太阳膀胱經	34

睛明(35) 攒竹(35) 大杼(35) 风门(35) 肺俞(35)
心俞(36) 膈俞(36) 肝俞(37) 胆俞(37) 脾俞(37)
胃俞(37) 三焦俞(37) 肾俞(37) 大肠俞(37) 关元
俞(37) 小肠俞(37) 膀胱俞(38) 上髎、次髎、中髎
下髎(38) 膏肓俞(38) 志室(38) 秩边(39) 承
扶(39) 委中(39) 承山(39) 飞扬(39) 昆仑(39)
申脉(40) 至阴(40)

八、足少阴肾经 41

涌泉(41) 太溪(42) 大钟(42) 照海(42) 复溜(43)
阴谷(43)

九、手厥阴心包经 44

曲泽(45) 郄门(45) 间使(45) 内关(46) 大陵(46)
劳宫(46) 中冲(46)

十、手少阳三焦经 47

关冲(48) 液门(48) 中渚(48) 阳池(48) 外关(48)
支沟(48) 天井(49) 肩髃(49) 翳风(50) 耳门(50)
丝竹空(50)

十一、足少阳胆经 51

瞳子髎(52) 听会(52) 阳白(52) 风池(52) 肩
井(52) 带脉(53) 居髎(53) 环跳(54) 风市(55)
膝阳关(55) 阳陵泉(55) 光明(56) 悬钟(56) 丘
墟(56) 足临泣(56) 足窍阴(56)

十二、足厥阴肝经 57

大敦(57) 行间(57) 太冲(58) 中封(58) 曲泉(58)
期门(59)

十三、督脉 60

长强(60) 腰俞(61) 腰阳关(61) 命门(61) 身
柱(62) 陶道(62) 大椎(62) 哑门(62) 风府(62)
百会(63) 上星(63) 人中(63)

十四、任脉 64

中极(64) 关元(64) 气海(65) 神阙(65) 水分(65)
下脘(65) 中脘(65) 上脘(66) 臑中(66) 天突(66)
廉泉(66) 承浆(67)

十五、經外奇穴68

四神聪(68) 印堂(68) 鱼腰(68) 太阳(68) 金津、
玉液(68) 百劳(69) 喘息(69) 痞根(70) 腰眼(70)
华佗挟脊(70) 三角灸(70) 维宫(70) 子宫(70) 十
宣(71) 四缝(71) 八邪(71) 小骨空(71) 大骨
空(72) 落枕(72) 二白(72) 鹤顶(73) 膝眼(73)
阑尾(73) 内踝尖(73) 外踝尖(73) 八风(74)

怎样取穴

在人体上分布着几百个穴，每个穴各有一定的位置，所以叫做穴位。要想正确地取穴，首先要把位置定下来。定位的方法，就叫定位法。定位法有分寸折量法（也叫骨度法）、指寸法、体表标志和根据特殊动作和姿势取穴等四种。

1. 分寸折量法：分寸折量取穴，并不是使用一定的度量工具，而是将人体不同的部位，规定出一定的长度或宽度，折成若干等分，简称为一寸。不论成人、儿童，或者身量高矮，都是折成同样的长度或宽度。譬如后面提到的，由肘弯横纹到腕横纹折成 12 寸，成人的胳膊长，是 12 寸；儿童的胳膊短，也是 12 寸。这个方法，多用作量取头、胸、腹、上肢、下肢等穴位的标准。现分部介绍于下：

(1) 头部

直寸——由前头发边正中到后头发边正中，折作 12 寸；由两眉头中间到前头发边，折作 3 寸；由脖子后面正中直下的一块突起椎骨（第七颈椎）下（即督脉大椎穴）到后头发边，折作 3 寸。

如果前头发边不明显的，可从两眉头中间到后头发边，折作 15 寸；后头发边不明显的，可从大椎穴到前头发边，折作 15 寸；前、后头发边都不明显的，可从大椎穴到两眉中间，折作 18 寸。

横寸——耳朵后面有一突起而圆的高骨，叫乳突；两乳突最高点之间，折作 9 寸。

凡是头部的穴位，都根据以上方法折量定位。

(2) 面部

直寸——由前头发边正中到下巴(下颌骨)正中,折作10寸。

横寸——两颧骨最高点之间,折作7寸。

凡是面部的穴位,都根据以上方法折量定位。

(3) 胸部

直寸——胸部以肋骨间隙为取穴根据。侧胸部,由腋窝横纹到十一肋,折作12寸。

上腹部:由心口窝上边(胸骨体下缘)到肚脐正中,折作8寸。

下腹部:由肚脐正中到耻骨(就是下腹部长阴毛的地方横着的一块骨头,俗名拦门骨)上缘,折作5寸。

横寸——两乳头之间,折作8寸。

凡是胸腹部的穴位,都根据以上方法折量定位。

(4) 背部

直寸——以脊椎骨间隙为取穴根据。

横寸——两手抱肘,肩胛骨向两侧张开时,由肩胛骨内缘(脊柱缘)到脊椎正中线,折作3寸。

(5) 上部

上臂:由腋窝横纹头到肘弯横纹,折作9寸。

前臂:由肘弯横纹到腕横纹,折作12寸。

内、外侧都相同。

(6) 下部

大腿内侧:由与耻骨上缘平齐处到股骨内上髁(就是膝关节内侧上面的高而圆的骨突起),折作18寸;外侧:由大转子(就是屁股侧面可以摸到有桃子大的圆骨突起)头到与膝弯横纹平齐处,折作19寸。

小腿内侧：由胫骨内髁（就是膝关节内侧下面的高而圆的骨突起）下到内踝尖，折作 13 寸；外侧：由与膝弯横纹平齐处到外踝尖，折作 16 寸。

（以上均见图 1）

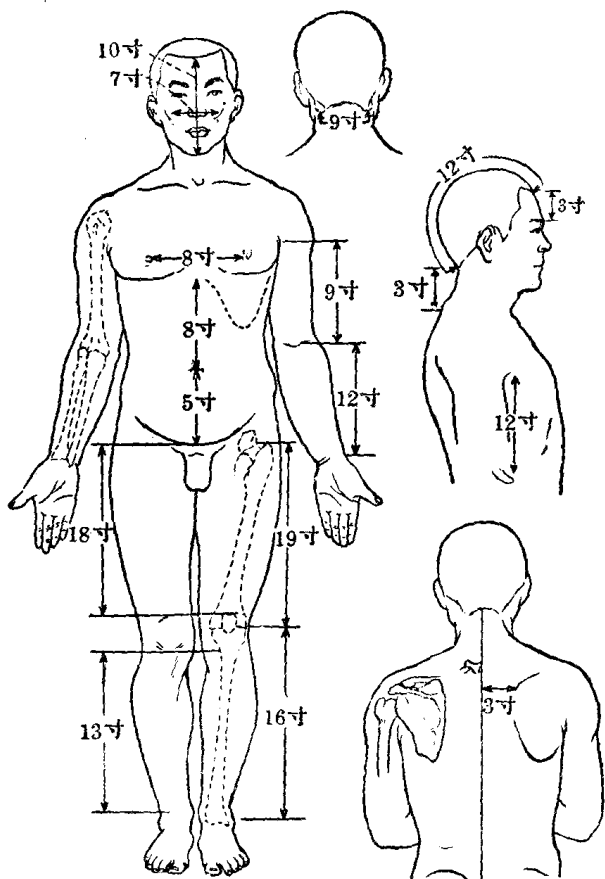


图 1 分寸折量法(骨度法)

【说明】 上缘，就是一块骨头或一条肌肉上方的边

对的,下方的边缘叫下缘。前方的叫前缘,后方的叫后缘;向里边的叫里缘,向外边的叫外缘。以四肢、躯体来说,一般以向手指、足趾方的为前,反过来为后;向头方的为上,向手、足方的为下;阴面的、向里边的为内,阳面的、向外边的为外。

横纹头,是人的掌内、肘部、腋部、腿弯等处,都有一条或两条皮肤皱纹;因为是横行的,所以叫横纹。横纹头就是横纹的末梢部。

2. 指寸法:这是一种以手指某一部分的宽度,作为一定的分寸,用以取穴的方法。临床常用的有:

(1) 中指同身寸:以病人的中指尖和拇指尖连接起来成为一个环状,从中指第一节与第二节侧面两端横纹头的距离折作一寸,名叫同身寸(图2)。这一方法,一般适用于四肢部取穴和背部作横量尺寸的标准。

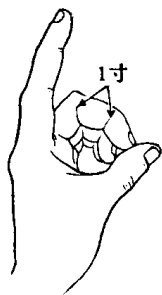


图2 中指同身寸

(2) 指量法:以病人食指中间那个指关节(即第一、二指关节)的宽度为准,作为一寸(一横指);食指、中指相并,作为二寸(二横指);食、中、无名、小指相并,作为三寸(四横指,又叫一夫法)。另外,以拇指的平齐指甲根处的宽度,也可

作为一寸(又叫拇指寸)。这些方法,也是适用于四肢取穴和背部作横量的标准(图3)。

【说明】上面提到,指寸法是以病人的手指量取自己的穴位。但为了便于应用,只要医生的手指和病人的手指差不多长短、粗细,就可以直接量取病人的穴位;如果病人的身材过于高大或矮小,或者是儿童,医生可根据比例适当增减,也可量取病人的穴位。

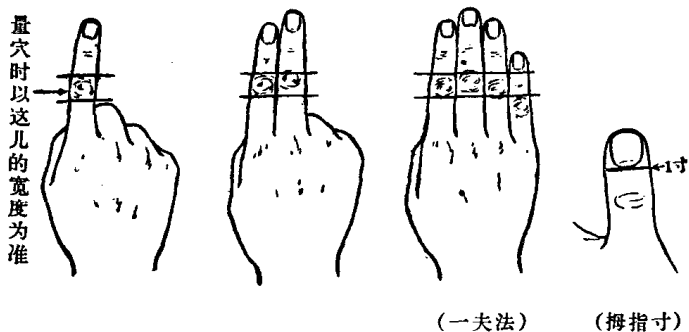


图3 指量法

再有正文中介绍的个别根据特殊动作取穴法(如取伏兔、髀关穴),虽然是以医生的手取病人的穴位,同样要注意医生的手与病人的手基本同样大小。

3. **根据人体自然标志取穴法:** 这是一种根据五官、肋骨、脊椎骨、乳头等标志来取穴的。如两眉的正中间取印堂穴,两乳头的正中取膻中穴,等等。

4. **根据特殊动作、姿势取穴法:** 这是一种根据肢体活动出现的肌肉皱纹、筋肉凹陷等来取穴的。如屈肘成直角,在肘关节内侧出现的横纹;在这个横纹头处取少海穴。两手虎口相交叉,一手食指押在另一手腕后高骨(桡骨茎突)的正中上,当食指尖到达的地方,取列缺穴,等等。

一、手太阴肺經

共 11 穴，介紹常用 7 穴。

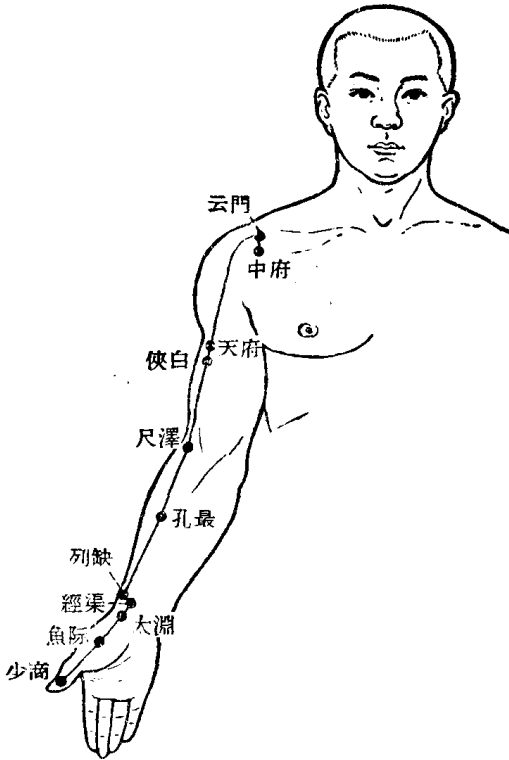


图 4 手太阴肺经穴位

中府

当用手叉腰的时候，在锁骨外端（即肩峰端）的下缘处，就出现一个三角形的凹窝（这个凹窝中心是云门穴）；由这个凹

窝正中直下约一寸(与第一、二肋间平齐),就是本穴(图5)。或者自乳头(指的是男子,以下均同)向外横开二寸(二横指也可),再直线向上摸三根肋骨(与第一、二肋间平齐),就是本穴(图6)。

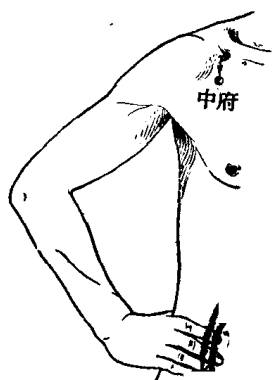


图5 中府穴(1)

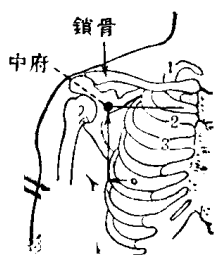


图6 中府穴(2)

【说明】 人的肋骨,左右共有十二对。脖子前下方左右两根横着弯向肩上的骨头,叫锁骨;锁骨下缘为第一肋,以下为第二肋、第三肋……。

尺泽

手掌向上,肘部稍微弯屈,在肘弯里可摸到一条大筋(肱二头肌腱),靠这条大筋的外边(桡侧),当肘弯横纹上,就是本穴(图7)。

【说明】 手掌部、手腕部

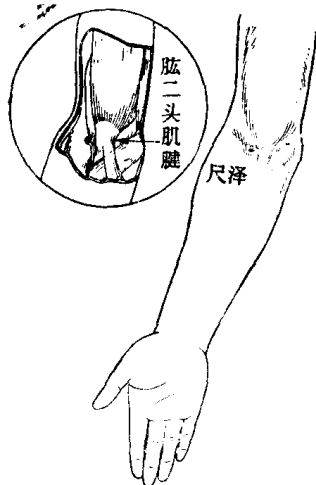


图7 尺泽穴

以及肘部，凡靠拇指那边的，称橈侧，这是因为手臂由两根骨头组成，靠拇指侧的一根骨头叫橈骨；凡靠小指那边的，称尺侧，这是因为手臂内靠小指侧的一根骨头叫尺骨。

孔最

尺泽与太渊联线上，距太渊七寸、尺泽五寸，当橈骨内缘，就是本穴(图8)。

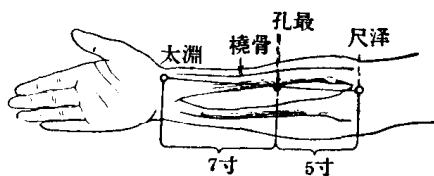


图8 孔最穴

列缺

以病人左右两手虎口相交叉，一手食指押在另一手腕后高骨(橈骨茎突)的正中上，当食指指尖到达的地方，有个小凹窝，就是本穴(当大肠经阳溪穴直上一寸五分处。图9)。

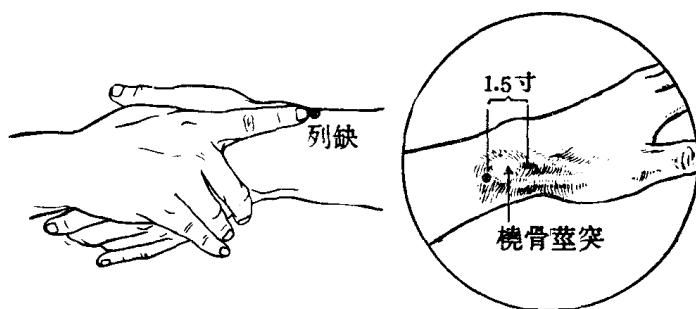


图9 列缺穴

太渊

在手掌后靠拇指那边(橈侧)，可以摸到一块小圆骨(大多

角骨); 这块小圆骨的桡侧下缘, 正当掌后第一横纹上(即挨手掌的那条横纹), 用手摸有脉搏跳动的地方, 就是本穴(图10)。

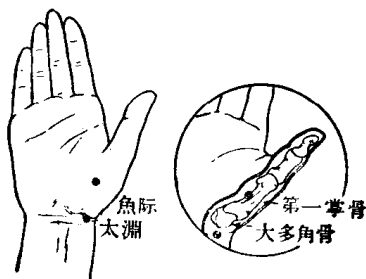


图 10 太渊、鱼际穴

鱼际

拇指掌指关节后是第一掌骨; 本穴在第一掌骨(手掌面)的二分之一的地方(图10)。

【说明】 手指与手掌接连处的关节, 叫掌指关节。在手掌内, 从拇指直上为第一掌骨, 食指直上为第二掌骨, 中指直上为第三掌骨, 无名指直上为第四掌骨, 小指直上为第五掌骨。

少商

本穴在大拇指里侧(桡侧), 距离指甲根角一分许的地方(图11)。



图 11 少商穴

二、手阳明大肠经

共 20 穴，介绍常用 11 穴。

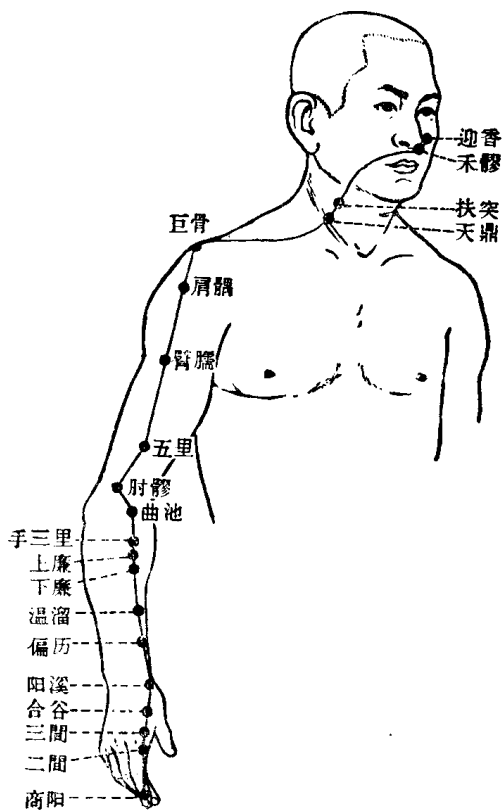


图 12 手阳明大肠经穴位

商陽

在食指靠拇指一侧(桡侧),距指甲根角一分许的地方(图 13)。

二間

在食指掌指关节的前方桡侧,正当食指第一节指骨小头的前方(图 14)。



图 13 商阳穴

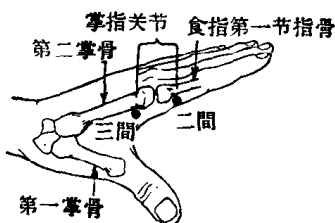


图 14 二间、三间穴

三間

在食指掌指关节的后方桡侧,正当第二掌骨小头的后方(图 14)。

合谷

有三种取穴法:

1. 拇、食两指张开,以另一手的拇指指关节横纹放在虎口上,当拇指尖到达的地方就是本穴(图 15)。

2. 拇、食两指并拢起来,就出现一条竖着的纹;同时紧靠着竖纹,有一条突起来的肌肉;当与这条竖纹头平齐,在肌肉最突起的地方,就是本穴(图 16)。

3. 拇、食二指张开,虎口与第一、二掌骨结合部(一般又

【说明】 凡是关节,是由一根骨头的一端成凹窝状和另一根骨头的一端成圆形的骨头以肌腱接连在一起,才能活动。这个圆形的骨头有的叫“头”,有的叫“小头”。指骨小头就是指骨与掌骨连接处成圆形的部分。