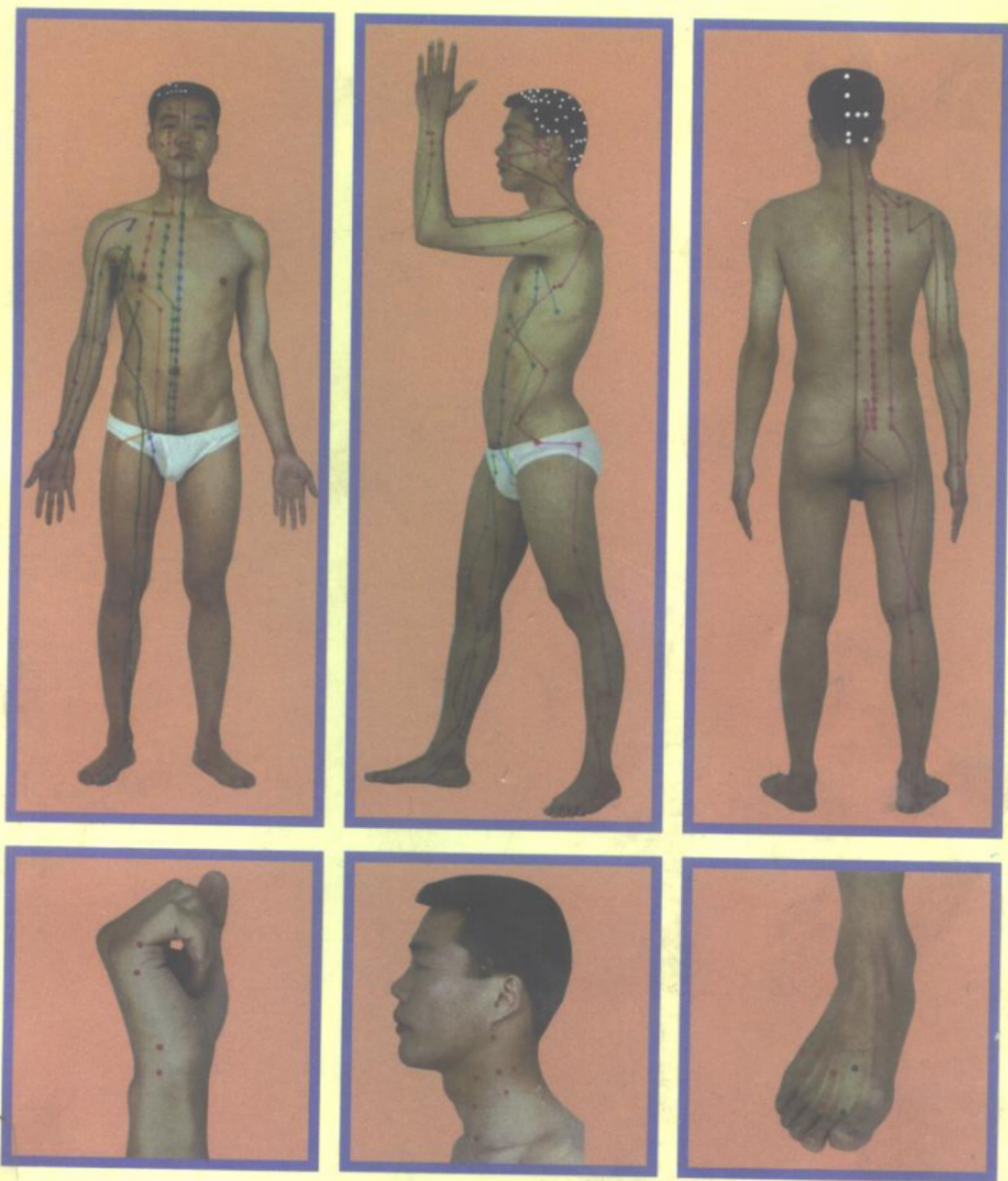


主编：李瑞



针灸腧穴彩色图谱

ZHEN JU SHU XUE CAI SE TU PU

中国中医药出版社

106257

针灸腧穴彩色图谱

主	编	李 瑞				
编	委	(以姓氏笔画为序)				
		王燕平	包艳燕	李 玮	李 瑞	
		李佳星	张文兵	黄卫东	章 波	
		程 凯	程爱晶	钱 璟		
绘	图	祁宜耕				

C0199580



中国中医药出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸腧穴彩色图谱/李瑞主编.-北京:中国中医药出版社,1996

ISBN 7-80089-562-9

I. 针… II. 李… III. 针灸疗法-穴位-彩色原图-图谱

N. R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 12121 号

内 容 提 要

腧穴是针灸学的重要内容。本图谱以中华人民共和国国家标准《经穴部位》为依据,收录经穴 361 个,经外奇穴 48 个。采用实体摄影照片加以标定穴位的方法,使腧穴部位表现得生动、准确,体表标志清楚。同时为说明腧穴的内部结构,又用线条图表示腧穴与相关骨骼、肌肉、肌腱、关节、血管的关系,且附有文字解释,包括标准定位、局部层次解剖、主治、刺灸法等内容,并于每经的开始附有腧穴取法歌诀,内容包括国家标准经穴代号、经脉穴数、经脉腧穴主治病症以及每经腧穴的定位歌诀,便于记忆和背诵,以加深对腧穴定位的理解。并将腧穴分经、分部进行整理、归纳,阐明易于混淆腧穴之间的异同,一目了然,易于掌握,可收事半功倍之效。本图谱以准确、简要、实用、精美为宗旨,图文并茂,适应于中医院校师生、针灸临床医生、科研工作人员以及针灸爱好者学习和参考使用。是一部学习和研究针灸腧穴取法的必备参考书。

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话:64151553 邮编:100027)

印刷者:煤炭工业出版社印刷厂印刷

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092 毫米 16 开

字 数:355 千字

印 张:14

版 次:1996 年 12 月第 1 版

印 次:1997 年 3 月第 1 次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN7-80089-562-9/R·562

定 价:88.00 元

前 言

针灸学是祖国传统医学中的一颗璀璨的明珠，它是以中医理论为基础，运用针刺和艾灸防治疾病的一门临床学科，其内容包括经络、腧穴、刺灸以及临床治疗四个部分。针灸做为中医学中的重要组成部分，以其见效快、疗效高、使用方便、易于掌握的特点，广为历代医家及人民重视和接受。史料证明，在旧石器时代，就出现了砭石治病的萌芽，以用作切开痈肿，排脓或放血。到了新石器时代，已经有用于医疗的砭石。由此可见，针灸的起源极早，在当时已经孕育了针刺的雏形，后经历代医家的不断补充和完善，不仅使针灸的理论体系得到了发展，而且在针灸临床治疗方面也积累了丰富的经验，出现了许多针灸专著，使针灸得到极大的发展，针灸作为一种独特的外治自然疗法，屹立在世界医学之林，即使在现代医学高度发展的今天，亦占有一席之地。尤其是近数十年来，随着国际医学交流的日益频繁，中医开始走向世界，而针灸以其独特的优势首先被世界各国人民所接受，学习针灸者日益增多。为了适应国际形势的需要，也为了针灸更易于学习和掌握，国家技术监督局特于1990年6月7日发布，1991年1月1日实施中华人民共和国国家标准《经穴部位》，从而开创了针灸腧穴国际化的历史先河，使各国学生都能学习到标准一致的腧穴部位。本图谱就是在《经穴部位》国家标准的基础上，根据本人多年的课堂教学体会以及临床和科研需要而编写出版的，适应于中医院校师生、针灸临床医生、科研工作人员以及针灸爱好者学习和参考使用。

为了使十四经穴和经外奇穴的部位表现的生动、准确，本书采用在实体照片上标定腧穴位置的方法。同时为说明腧穴与邻近组织的关系，特绘线条图以表明腧穴与相应骨骼、肌肉、肌腱、血管的位置联系，并附有文字解释。在每经的开始有腧穴取法歌诀，便于记忆和背诵。并将腧穴分经、分部进行整理、归纳、分析，阐明相近腧穴之间的异同，以加深对腧穴定位的理解。

本书立求准确、简明、实用，但时间仓促，水平有限，难免有不当及错误之处，尚望同仁批评指正。

另外，本书在编写的过程中，参阅了大量书籍文献资料（重要参考书目载于附录），同时得到许多同道的大力帮助，在此一并致谢。

编 者

于北京中医药大学针推系

1996年3月

编写说明

1. 本图谱是以中华人民共和国国家标准《经穴部位》为依据绘制编写的,所有腧穴定位皆以《经穴部位》为标准。

2. 本图谱分为上、中、下三篇。上篇为十四经穴,按十四经循行顺序排列,逐经定穴,共361穴。中篇为经外奇穴,载有常用经外奇穴48个。下篇为经穴部位总结,将腧穴分经、分部进行整理、归纳。

3. 每经的开始都有经脉循行示意照片,阴经腧穴以兰色表示,阳经则以红色表示,奇穴则以黑色表示。并附有为方便读者学习而编写的腧穴取穴方法歌诀。歌诀包括经脉的标准英文代号、经脉穴数、起止穴名、经脉主治范围以及各穴的取法,便于记忆和背诵。

4. 每穴都有相应的照片显示腧穴部位,并用线条图说明该穴与骨骼、肌肉、肌腱、血管、关节的关系,表明腧穴的确切位置,便于寻取。并有相应的文字解释,包括标准定位、局部层次解剖、主治和刺灸法四部分内容。主治部分力求简明扼要,切合临床应用,用①、②……的顺序说明腧穴主治的不同病症,层次分明。

5. 经外奇穴按头颈、胸腹、背、上肢、下肢等部位排序。

6. 经穴部位总结则按头部、面颊部、颈部、胸腹部、背腰部、胁肋部、上肢部、下肢部八部分进行分部阐述。在每一部位中,将位置近似且易混淆的各经腧穴归纳、整理。并对各经的不同特点进行比较分析。

7. 书末附有穴名索引及主要参考书目。

8. 全身各部的主要体表解剖标志以《经穴部位》为主,又增加了一些我们在临床和教学中取穴常用的体表标志做为参考。

目 录

经穴定位方法	1
1. 体表解剖标志定位法	1
附：常用取穴体表解剖参照标志	1
2. 骨度折量定位法	2
附：常用骨度折量分寸表	3
3. 指寸定位法	6
上篇 十四经穴标准定位	11
手太阴肺经穴	12
手阳明大肠经穴	20
足阳明胃经穴	31
足太阴脾经穴	47
手少阴心经穴	55
手太阳小肠经穴	59
足太阳膀胱经穴	69
足少阴肾经穴	88
手厥阴心包经穴	100
手少阳三焦经穴	105
足少阳胆经穴	116
足厥阴肝经穴	135
督脉穴	142
任脉穴	153
中篇 经外奇穴标准定位	163
头颈部穴	164
胸腹部穴	172
背部穴	173
上肢穴	177
下肢穴	184
下篇 经穴部位总结	191
1. 头部	192
2. 面颊部	196
3. 颈部	197
4. 胸腹部	198
5. 背腰部	201
6. 胁肋部	203

7. 上部	203
8. 下部	207
附录	212
穴名索引	212
主要参考书目	216

经穴定位方法

1. 体表解剖标志定位法

这是指以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定经穴位置的方法。体表解剖标志，可分为固定标志和活动标志。

固定标志是指各部由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。

活动标志是指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。

附：常用取穴体表解剖参照标志

头面部

1. 前发际正中：前头部有发际的前缘，两侧额角的中点。
2. 后发际正中：后头部有发际的后缘。
3. 额角：又称发角，前发际额部两侧曲角处。
4. 完骨：位于耳廓后下方的颞骨乳突。
5. 眉间：印堂奇穴，两眉头之间的中点处。
6. 瞳孔或目中：正坐，目正视，瞳孔中点或目内眦与外眦的中点。

颈项部

1. 喉结：位于颈前部，喉头凸起处。
2. 大椎：后项部最隆起的棘突，随头部活动而移者，即第七颈椎棘突。

胸腹部

1. 胸骨上窝：胸骨切迹上方凹陷处。
2. 胸骨角：胸上部突起之骨，相当于第二肋间隙。
3. 胸剑联合：胸骨体与剑突结合部。
4. 乳头：乳头凸起之中央。
5. 脐中：即神阙穴，脐窝的中央。
6. 耻骨联合上缘：下腹部耻骨联合与前正中线的交点处。
7. 髂前上棘：侧腹部，髂骨嵴前部的上方突起处。

肋肋部

1. 腋窝顶点：腋窝正中央最高点，动脉搏动处。
2. 第十一肋端：侧腹下部，第十一浮肋游离端。

背腰骶部

1. 第三胸椎棘突：与两侧肩胛冈连线相平。

2. 第七胸椎棘突：与两侧肩胛骨下角相平。
3. 第四腰椎棘突：与两侧髂嵴高点连线相平。
4. 胸椎棘突 1~12、腰椎棘突 1~5、骶正中嵴、尾骨。
5. 肩胛冈根部点：肩胛骨内侧缘近脊柱侧点。
6. 肩峰角：肩峰外侧缘与肩胛内连续处。
7. 髂后上棘：髂骨嵴后部的上方突起处。

上肢

1. 腋前纹头：腋窝皱襞前端。
2. 腋后纹头：腋窝皱襞后端。
3. 肘横纹：肘关节掌侧面横纹。
4. 肘尖：尺骨鹰嘴。
5. 腕掌、背侧横纹：尺桡二骨茎突远端连线上的横纹。
6. 桡骨茎突：桡骨远侧端桡侧隆起之骨。
7. 掌指关节：掌骨与指骨结合部。

下肢

1. 髌枢：股骨大转子。
2. 臀下横纹：臀与大腿的移行部。
3. 内辅上：股骨内侧髁。
4. 内辅下：胫骨内侧髁。
5. 犊鼻：即外膝眼穴，髌韧带外侧凹陷处的中央。
6. 腘横纹：腘窝处横纹。
7. 内踝尖：内踝的最高点处。
8. 外踝尖：外踝的最高点处。
9. 腓骨小头：腓骨近心端隆起之骨，胫骨外侧。
10. 胫骨粗隆：膝下胫骨隆起处。
11. 胫骨内侧髁：内侧膝下，胫骨近心端粗大处。
12. 舟骨粗隆：内踝前下方凸起之骨。

2. 骨度折量定位法

这是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，定出分寸，用于经穴定位的方法，即以《灵枢·骨度》规定的人体各部的分寸为基础，并结合历代医家的临床实践，经过修改补充而来的。取用时，将设定的骨节两端之间的长度折成一定的等分，每一等分为 1 寸，十个等分为 1 尺，不论男女老幼，肥瘦高矮，一概以此标准折量作为量取腧穴的依据。

附：常用骨度折量分寸表

部位	起 止 点	折量寸	度量法	说 明
头 面 部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间（印堂）前发际正中	3	直寸	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	第七颈椎棘突下（大椎）→后发际正中	3	直寸	
	眉间（印堂）→后发际正中→第七颈椎棘突下（大椎）	18	直寸	
	前两额发角（头维）之间	9	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸 腹 肋 部	胸骨上窝（天突）→胸剑联合中点（歧骨）	9	直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑联合中点（歧骨）→脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点→第11肋游离端（章门）	12	直寸	用于确定胁肋部经穴的纵向距离
背 腰 部	肩胛骨内缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰缘→后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
上 肢 部	腋前、后纹头→肘横纹（平肘尖）	9	直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹（平肘尖）→腕掌（背）侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下 肢 部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子→腓横纹	19	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离。（臀沟→腓横纹，相当14寸）
	腓横纹→外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离

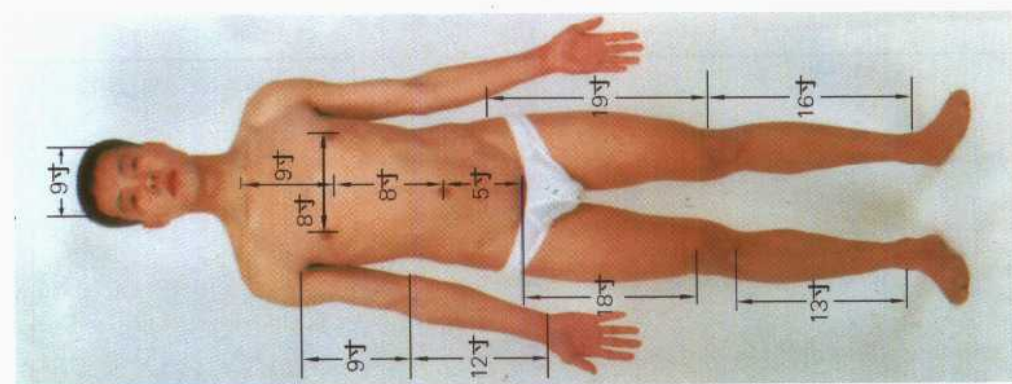


图 1 骨度折量寸 (正面)

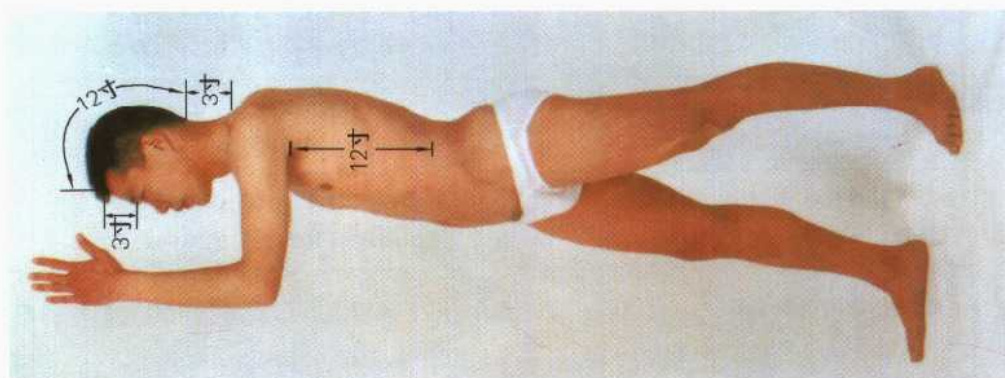


图 2 骨度折量寸 (侧面)

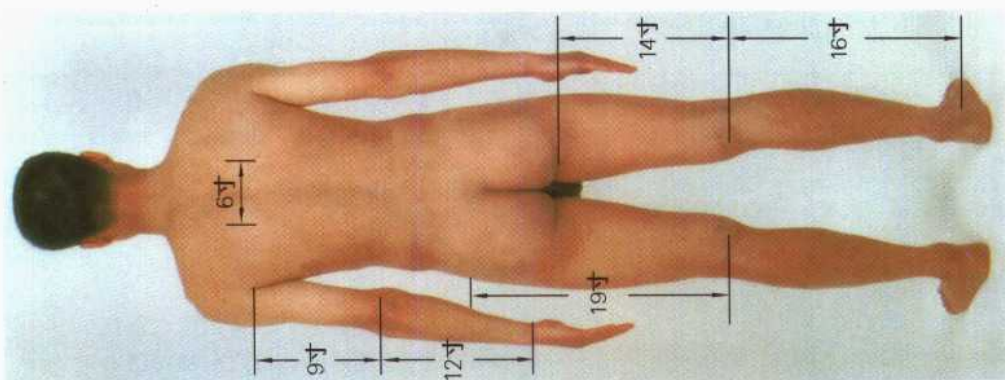


图 3 骨度折量寸 (背面)

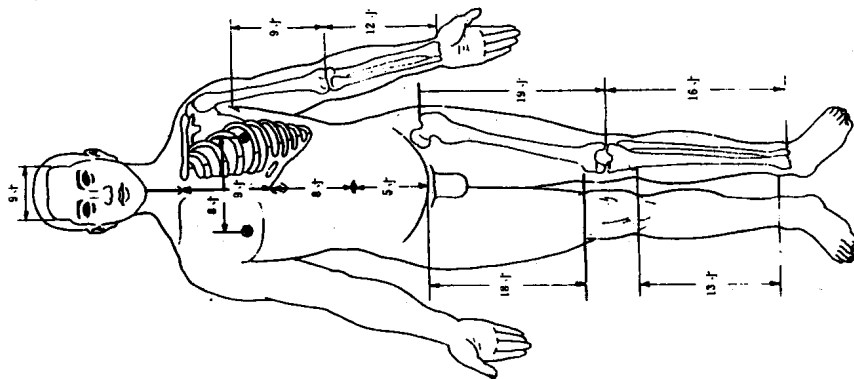


图 4 骨度折量寸 (正面)

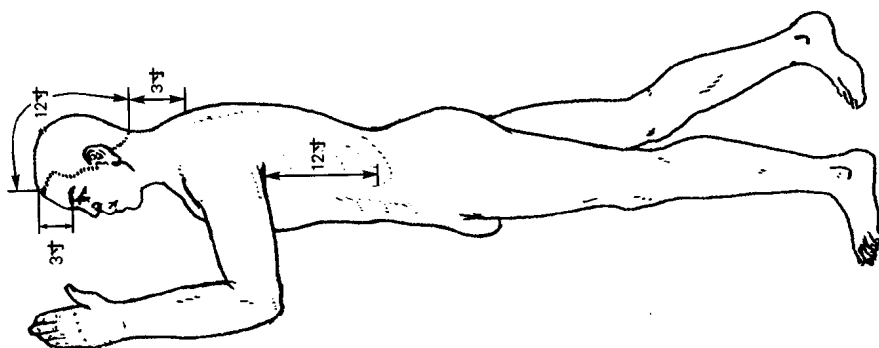


图 5 骨度折量寸 (侧面)

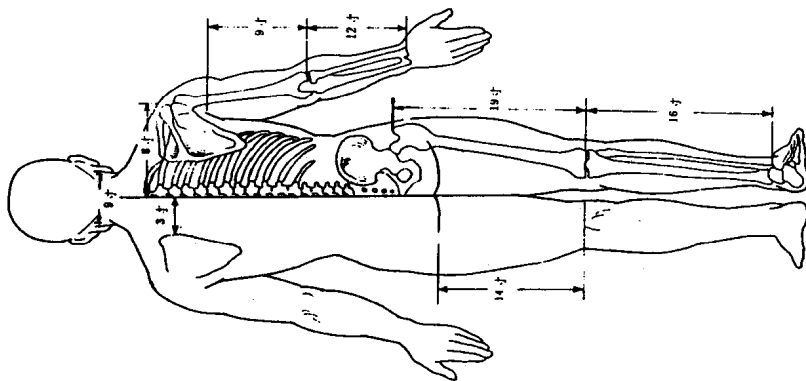


图 6 骨度折量寸 (背面)

3. 指寸定位法

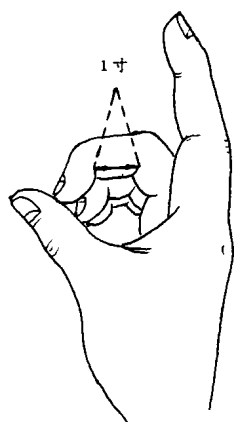
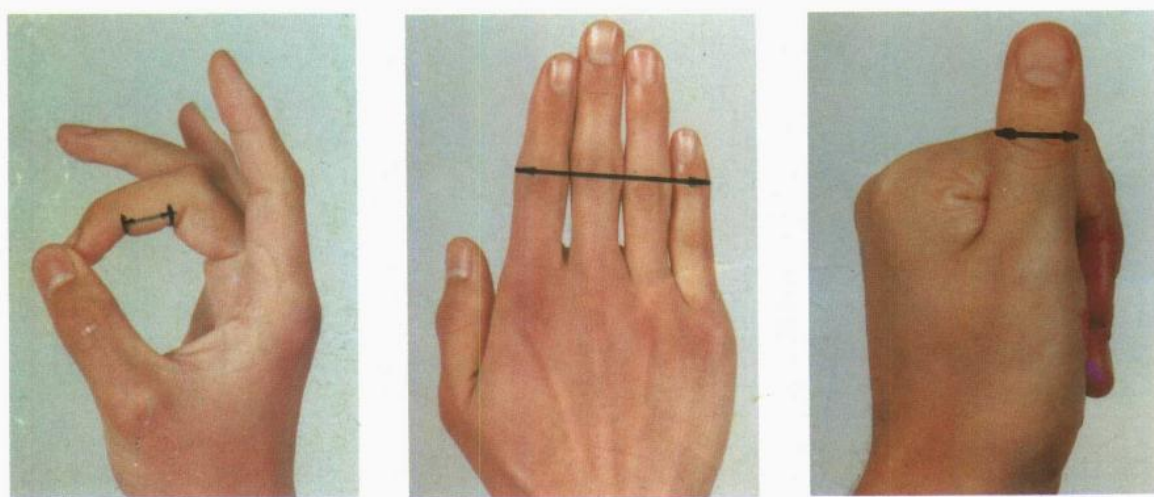
这是指依据患者本人手指所规定的分寸以量取腧穴的方法。

中指同身寸：以患者的中指中节桡侧两端纹头（拇中指屈曲成环形）之间的距离作为一寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

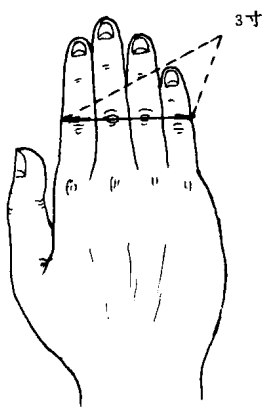
拇指同身寸：以患者拇指的指间关节的宽度作为一寸，亦适用于四肢部的直寸。

横指同身寸（一夫法）：患者手四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为三寸。此法主要用于下肢部。

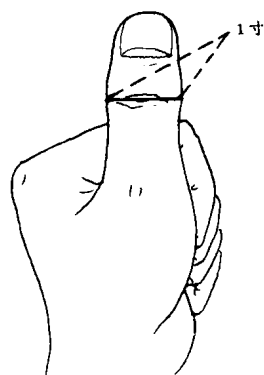
在具体取穴时，应当在骨度折量定位法的基础上，参照被取穴对象自身的手指进行比量，并结合一些简便的活动标志取穴方法，以确定经穴的标准位置。



中指同身寸



横指同身寸



拇指同身寸

图 7

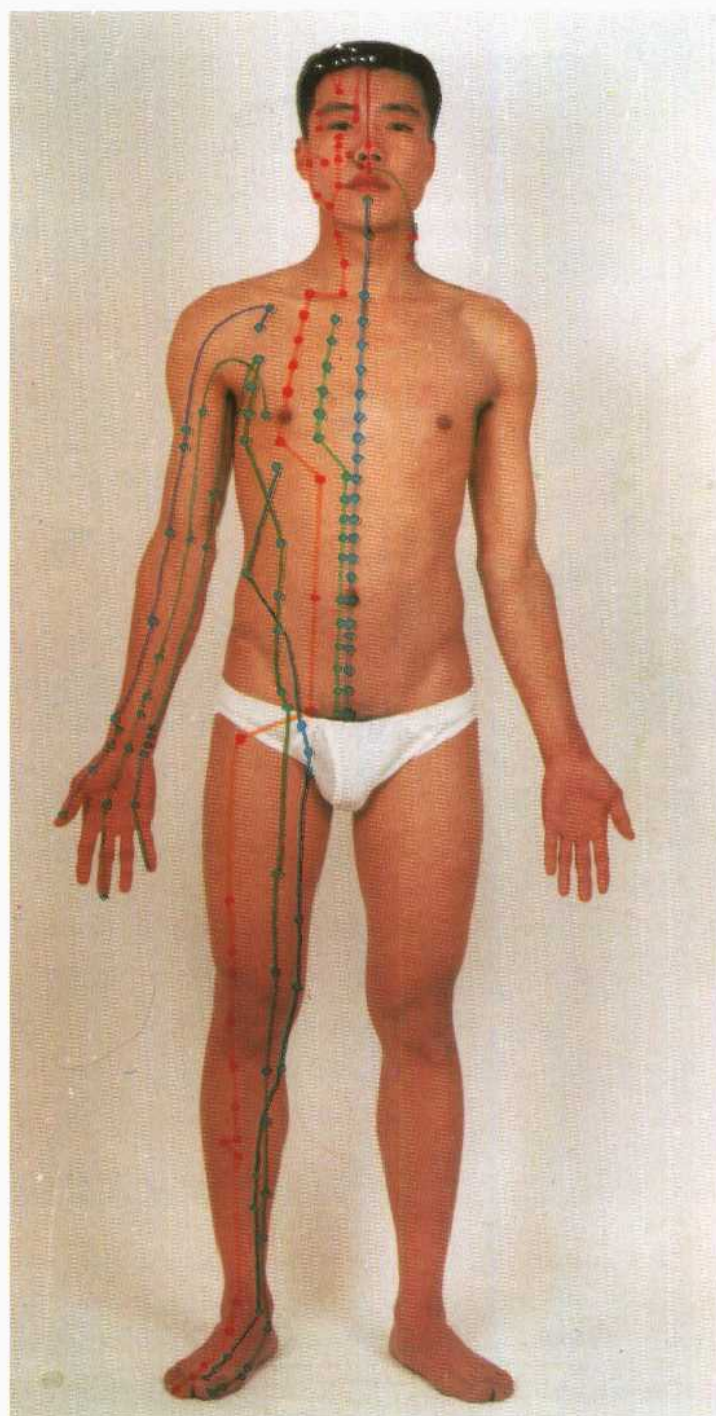


图 8 经穴图（正面）

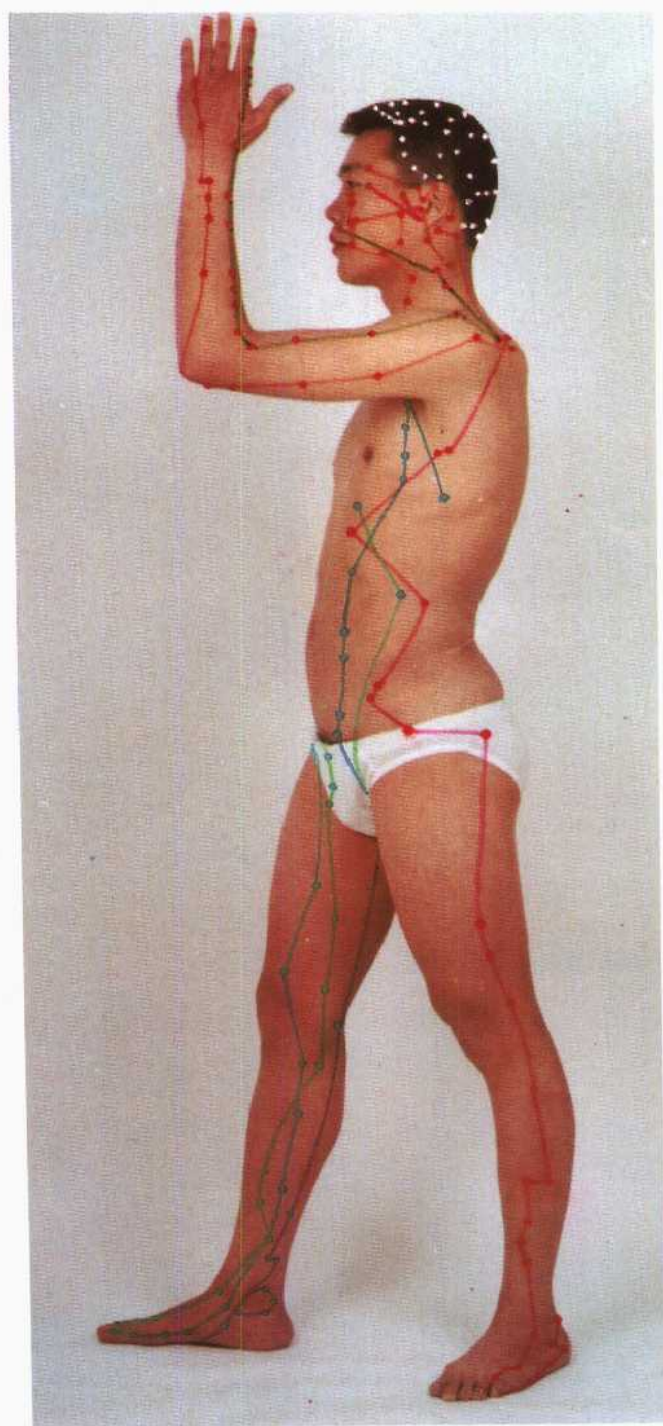


图9 经穴图（侧面）

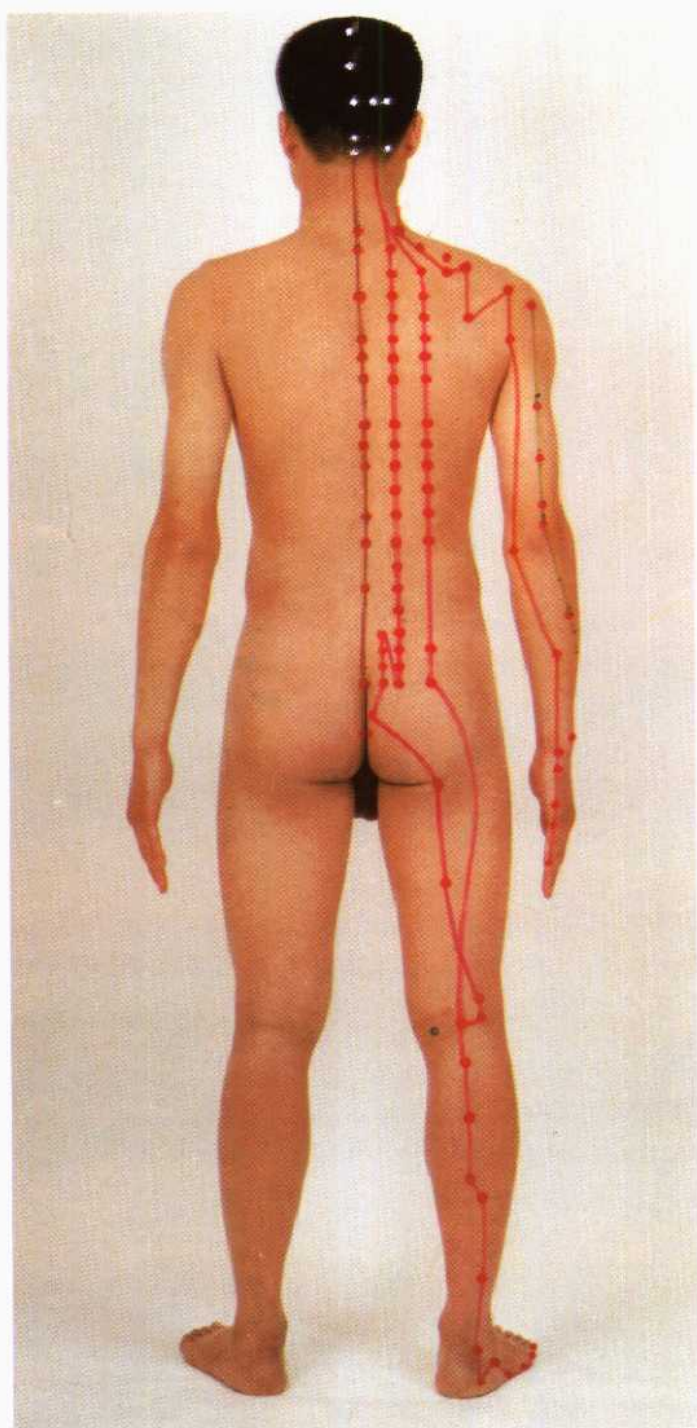


图 10 经穴图（背面）

