

便携式

针灸穴位

记

忆

手

册

邵水金 编著



针灸

上海中医药大学出版社

便携式针灸穴位记忆手册

邵水金 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 / 沈春晖
技术编辑 / 宓国华
责任校对 / 冯佳祺
封面设计 / 王 磊
出 版 / 上海中医药大学出版社
(200032) 中国上海零陵路 530 号
发 行 / 新华书店上海发行所
印 刷 / 上海祝桥新华印刷厂
版 次 / 2000 年 7 月第 1 版
印 次 / 2000 年 7 月第 1 次印刷
开 本 / 850×1168 1/64
字 数 / 121 千字
印 张 / 4.75
印 数 / 1—5 000 册

定价: 8.60 元

前 言

本人在教学、临床和科研工作中,发现不少针灸临床工作者、针灸初学者,常因查找某些穴位的定位、主治等,而耗费较多时间。为了便于查找,易于掌握,利于记忆,本人编写了这本手册,以供广大针灸医师、中医院校师生以及针灸爱好者学习、查找和记忆。

本手册以图文对照形式,按十四经络流注次序,逐经逐穴,简明扼要地介绍了全身 361 穴。内容主要包括穴位的定位、主治、刺灸法以及记忆要点,并标明国际代号以及特定穴。

由于本人水平所限,错误、缺点在所难免,望广大读者批评指正。

上海中医药大学 邵水金

2000.2

图书在版编目(CIP)数据

便携式针灸穴位记忆手册/邵水金编著. - 上海:
上海中医药大学出版社, 2000. 7

ISBN 7 - 81010 - 503 - 5

I. 便… II. 邵… III. 针灸疗法 - 穴位 - 手册
IV. R 224. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29741 号

目 录

一、手太阴肺经经穴 / 1

1. 中府 / 1
2. 云门 / 1
3. 天府 / 3
4. 侠白 / 3
5. 尺泽 / 3
6. 孔最 / 5
7. 列缺 / 5
8. 经渠 / 5
9. 太渊 / 7
10. 鱼际 / 7
11. 少商 / 7

二、手阳明大肠经经穴 / 9



1. 商阳 / 9
2. 二间 / 11
3. 三间 / 11
4. 合谷 / 11
5. 阳溪 / 13
6. 偏历 / 13
7. 温溜 / 13
8. 下廉 / 15
9. 上廉 / 15
10. 手三里 / 15
11. 曲池 / 15
12. 肘髎 / 17
13. 手五里 / 17
14. 臂臑 / 17
15. 肩髃 / 19
16. 巨骨 / 19
17. 天鼎 / 21
18. 扶突 / 21
19. 禾髎 / 23
20. 迎香 / 23



三、足阳明胃经经穴 / 25

1. 承泣 / 25
2. 四白 / 25
3. 巨髎 / 27
4. 地仓 / 27
5. 大迎 / 29
6. 颊车 / 29
7. 下关 / 31
8. 头维 / 31
9. 人迎 / 33
10. 水突 / 33
11. 气舍 / 33
12. 缺盆 / 33
13. 气户 / 35
14. 库房 / 35
15. 屋翳 / 35
16. 膺窗 / 37
17. 乳中 / 37
18. 乳根 / 37
19. 不容 / 39



20. 承满 / 39
21. 梁门 / 39
22. 关门 / 41
23. 太乙 / 41
24. 滑肉门 / 41
25. 天枢 / 43
26. 外陵 / 43
27. 大巨 / 43
28. 水道 / 45
29. 归来 / 45
30. 气冲 / 45
31. 髀关 / 47
32. 伏兔 / 47
33. 阴市 / 47
34. 梁丘 / 47
35. 犊鼻 / 49
36. 足三里 / 49
37. 上巨虚 / 49
38. 条口 / 51
39. 下巨虚 / 51



- 40. 丰隆 / 51
- 41. 解溪 / 53
- 42. 冲阳 / 53
- 43. 陷谷 / 55
- 44. 内庭 / 55
- 45. 厉兑 / 55

四、足太阴脾经经穴 / 57

- 1. 隐白 / 57
- 2. 大都 / 57
- 3. 太白 / 59
- 4. 公孙 / 59
- 5. 商丘 / 59
- 6. 三阴交 / 61
- 7. 漏谷 / 61
- 8. 地机 / 61
- 9. 阴陵泉 / 63
- 10. 血海 / 63
- 11. 箕门 / 63
- 12. 冲门 / 65
- 13. 府舍 / 65



- 14. 腹结 / 65
- 15. 大横 / 67
- 16. 腹哀 / 67
- 17. 食窦 / 69
- 18. 天溪 / 69
- 19. 胸乡 / 69
- 20. 周荣 / 69
- 21. 大包 / 71

五、手少阴心经经穴 / 73

- 1. 极泉 / 73
- 2. 青灵 / 75
- 3. 少海 / 75
- 4. 灵道 / 77
- 5. 通里 / 77
- 6. 阴郄 / 77
- 7. 神门 / 79
- 8. 少府 / 79
- 9. 少冲 / 79

六、手太阳小肠经经穴 / 81

- 1. 少泽 / 81



- 2. 前谷 / 81
- 3. 后溪 / 83
- 4. 腕骨 / 83
- 5. 阳谷 / 83
- 6. 养老 / 85
- 7. 支正 / 85
- 8. 小海 / 85
- 9. 肩贞 / 87
- 10. 臑俞 / 87
- 11. 天宗 / 89
- 12. 乘风 / 89
- 13. 曲垣 / 89
- 14. 肩外俞 / 91
- 15. 肩中俞 / 91
- 16. 天窗 / 93
- 17. 天容 / 93
- 18. 颧髻 / 95
- 19. 听宫 / 95

七、足太阳膀胱经经穴 / 97

- 1. 睛明 / 97



2. 攒竹 / 97
3. 眉冲 / 99
4. 曲差 / 99
5. 五处 / 99
6. 承光 / 101
7. 通天 / 101
8. 络却 / 101
9. 玉枕 / 103
10. 天柱 / 103
11. 大杼 / 105
12. 风门 / 105
13. 肺俞 / 105
14. 厥阴俞 / 107
15. 心俞 / 107
16. 督俞 / 107
17. 膈俞 / 107
18. 肝俞 / 109
19. 胆俞 / 109
20. 脾俞 / 109
21. 胃俞 / 109



22. 三焦俞 / 111
23. 肾俞 / 111
24. 气海俞 / 111
25. 大肠俞 / 113
26. 关元俞 / 113
27. 小肠俞 / 115
28. 膀胱俞 / 115
29. 中膂俞 / 115
30. 白环俞 / 115
31. 上髎 / 117
32. 次髎 / 117
33. 中髎 / 117
34. 下髎 / 117
35. 会阳 / 117
36. 承扶 / 119
37. 殷门 / 119
38. 浮郤 / 121
39. 委阳 / 121
40. 委中 / 121
41. 附分 / 123



- 42. 魄户 / 123
- 43. 膏肓 / 123
- 44. 神堂 / 125
- 45. 谿禧 / 125
- 46. 膈关 / 125
- 47. 魂门 / 127
- 48. 阳纲 / 127
- 49. 意舍 / 127
- 50. 胃仓 / 127
- 51. 盲门 / 129
- 52. 志室 / 129
- 55. 胞肓 / 129
- 54. 秩边 / 129
- 55. 合阳 / 131
- 56. 承筋 / 131
- 57. 承山 / 131
- 58. 飞扬 / 133
- 59. 跗阳 / 133
- 60. 昆仑 / 135
- 61. 仆参 / 135

- 62. 申脉 / 135
- 63. 金门 / 137
- 64. 京骨 / 137
- 65. 束骨 / 139
- 66. 足通谷 / 139
- 67. 至阴 / 139

八、足少阴肾经经穴 / 141

- 1. 涌泉 / 141
- 2. 然谷 / 143
- 3. 太溪 / 143
- 4. 大钟 / 145
- 5. 水泉 / 145
- 6. 照海 / 145
- 7. 复溜 / 147
- 8. 交信 / 147
- 9. 筑宾 / 147
- 10. 阴谷 / 149
- 11. 横骨 / 151
- 12. 大赫 / 151
- 13. 气穴 / 151



- 14. 四满 / 153
- 15. 中注 / 153
- 16. 育俞 / 153
- 17. 商曲 / 155
- 18. 石关 / 155
- 19. 阴都 / 155
- 20. 腹通谷 / 155
- 21. 幽门 / 155
- 22. 步廊 / 157
- 23. 神封 / 157
- 24. 灵墟 / 157
- 25. 神藏 / 157
- 26. 彘中 / 157
- 27. 俞府 / 157

九、手厥阴心包经经穴 / 159

- 1. 天池 / 159
- 2. 天泉 / 161
- 3. 曲泽 / 161
- 4. 郄门 / 163
- 5. 间使 / 163

