

常用穴位层次解剖与 针刺要点

邱树华 编著

人民卫生出版社

常用穴位层次解剖 与针刺要点

邱树华 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常用穴位层次解剖与针刺要点/邱树华编著. -北京:
人民卫生出版社, 1996

ISBN 7-117-02611-1

I. 常… II. 邱… III. ①穴位-解剖-图谱②穴位-针刺
疗法 N.R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 22032 号

常用穴位层次解剖 与针刺要点

邱树华 编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米16开本 9 $\frac{1}{2}$ 印张 14插页 213千字
1997年3月第1版 1997年3月第1版第1次印刷
印数:00 001—3 000

ISBN 7-117-02611-1/R·2612 定价:35.00元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

针刺疗法是祖国医学宝库中的主要组成部分，几千年来，为保护我国人民的身体健康发挥了重要作用。

建国后，针刺疗法不仅在我国得到飞速的发展，而且已传播到世界上许多国家，受到各国人民的欢迎。

初学针刺疗法的人，应当先掌握穴位下的解剖结构，熟悉可能刺中的重要神经血管或脏器，这样，施针时可以心中有数、运用自如，并可避免事故。

本书选取了 152 个施针时有一定危险性的穴位，先汇举穴位位置的文献材料并讨论其表面解剖学定位，再阐述穴位的层次解剖并从解剖学角度说明施针时应当注意之点。主要目的在于为初学者奠定解剖学基础，以防施针时发生不良后果。

本书附图中的彩色解剖底图经授权全部取自郭光文、王序两教授主编的《人体解剖彩色图谱》，特此致以深深的谢意。

书中肯定会有不当或错误之处，热望得到指正。来信请寄到北京市北三环东路北京中医药大学邱树华收，邮编为 100029。

目 录

一、督脉穴	(1)	三、手太阴肺经穴	(27)
(一) 长强穴	(1)	(一) 中府穴	(27)
(二) 命门穴	(2)	(二) 云门穴	(28)
(三) 悬枢穴	(3)	(三) 经渠穴	(29)
(四) 脊中穴	(4)	(四) 太渊穴	(30)
(五) 中枢穴	(4)		
(六) 筋缩穴	(5)	四、手阳明大肠经穴	(31)
(七) 至阳穴	(6)	(一) 天鼎穴	(31)
(八) 灵台穴	(7)	(二) 扶突穴	(32)
(九) 神道穴	(7)		
(十) 身柱穴	(8)	五、足阳明胃经穴	(34)
(十一) 陶道穴	(9)	(一) 承泣穴	(34)
(十二) 大椎穴	(10)	(二) 大迎穴	(35)
(十三) 哑门穴	(11)	(三) 下关穴	(35)
(十四) 风府穴	(12)	(四) 人迎穴	(37)
		(五) 水突穴	(38)
二、任脉穴	(13)	(六) 气舍穴	(39)
(一) 会阴穴	(13)	(七) 缺盆穴	(40)
(二) 曲骨穴	(14)	(八) 气户穴	(41)
(三) 中极穴	(15)	(九) 库房穴	(42)
(四) 关元穴	(16)	(十) 屋翳穴	(43)
(五) 石门穴	(16)	(十一) 膺窗穴	(43)
(六) 气海穴	(17)	(十二) 乳根穴	(44)
(七) 阴交穴	(18)	(十三) 不容穴	(45)
(八) 神阙穴	(19)	(十四) 承满穴	(47)
(九) 水分穴	(19)	(十五) 梁门穴	(48)
(十) 下脘穴	(20)	(十六) 关门穴	(49)
(十一) 建里穴	(21)	(十七) 太乙穴	(49)
(十二) 中脘穴	(22)	(十八) 滑肉门穴	(50)
(十三) 上脘穴	(23)	(十九) 天枢穴	(51)
(十四) 巨阙穴	(24)	(二十) 外陵穴	(52)
(十五) 鸠尾穴	(25)	(二十一) 大巨穴	(53)
(十六) 天突穴	(25)	(二十二) 水道穴	(54)
		(二十三) 归来穴	(55)

(二十四) 气冲穴·····	(56)	(十四) 三焦俞穴·····	(85)
六、足太阴脾经穴 ·····	(58)	(十五) 肾俞穴·····	(86)
(一) 商丘穴·····	(58)	(十六) 上髎穴·····	(87)
(二) 冲门穴·····	(59)	(十七) 次髎穴·····	(88)
(三) 府舍穴·····	(60)	(十八) 中髎穴·····	(89)
(四) 腹结穴·····	(61)	(十九) 下髎穴·····	(90)
(五) 大横穴·····	(62)	(二十) 会阳穴·····	(90)
(六) 腹哀穴·····	(63)	(二十一) 委中穴·····	(91)
(七) 食窦穴·····	(64)	(二十二) 附分穴·····	(92)
(八) 天溪穴·····	(65)	(二十三) 魄户穴·····	(93)
(九) 胸乡穴·····	(66)	(二十四) 膏肓穴·····	(94)
(十) 周荣穴·····	(67)	(二十五) 神堂穴·····	(95)
(十一) 大包穴·····	(67)	(二十六) 谿谿穴·····	(96)
七、手少阴心经穴 ·····	(69)	(二十七) 膈关穴·····	(97)
(一) 极泉穴·····	(69)	(二十八) 魂门穴·····	(98)
(二) 青灵穴·····	(69)	(二十九) 阳纲穴·····	(99)
八、手太阳小肠经穴 ·····	(71)	(三十) 意舍穴·····	(100)
(一) 小海穴·····	(71)	(三十一) 胃仓穴·····	(101)
(二) 肩外俞穴·····	(71)	(三十二) 肓门穴·····	(102)
(三) 听宫穴·····	(72)	(三十三) 志室穴·····	(103)
九、足太阳膀胱经穴 ·····	(74)	十、足少阴肾经穴 ·····	(104)
(一) 睛明穴·····	(74)	(一) 横骨穴·····	(104)
(二) 天柱穴·····	(74)	(二) 大赫穴·····	(105)
(三) 大杼穴·····	(75)	(三) 气穴穴·····	(106)
(四) 风门穴·····	(76)	(四) 四满穴·····	(107)
(五) 肺俞穴·····	(77)	(五) 中注穴·····	(108)
(六) 厥阴俞穴·····	(78)	(六) 肓俞穴·····	(109)
(七) 心俞穴·····	(79)	(七) 商曲穴·····	(109)
(八) 督俞穴·····	(80)	(八) 石关穴·····	(110)
(九) 膈俞穴·····	(81)	(九) 阴都穴·····	(111)
(十) 肝俞穴·····	(81)	(十) 腹通谷穴·····	(112)
(十一) 胆俞穴·····	(82)	(十一) 幽门穴·····	(113)
(十二) 脾俞穴·····	(83)	(十二) 步廊穴·····	(114)
(十三) 胃俞穴·····	(84)	(十三) 神封穴·····	(115)
		(十四) 灵墟穴·····	(116)
		(十五) 神藏穴·····	(117)
		(十六) 彘中穴·····	(118)
		(十七) 俞府穴·····	(119)

十一、手厥阴心包经穴 ····· (121)	十三 足厥阴肝经穴 ····· (136)
(一) 天池穴····· (121)	(一) 中封穴····· (136)
(二) 曲泽穴····· (122)	(二) 章门穴····· (137)
(三) 间使穴····· (123)	(三) 期门穴····· (137)
(四) 内关穴····· (123)	
(五) 大陵穴····· (124)	十四、经外穴 ····· (139)
十二、足少阳胆经穴 ····· (126)	(一) 上廉泉穴····· (139)
(一) 风池穴····· (126)	(二) 球后穴····· (139)
(二) 肩井穴····· (127)	(三) 颈百劳穴····· (139)
(三) 渊腋穴····· (128)	(四) 定喘穴····· (140)
(四) 辄筋穴····· (128)	(五) 华佗夹脊穴····· (140)
(五) 日月穴····· (129)	(六) 胃脘下俞穴····· (140)
(六) 京门穴····· (131)	(七) 痞根穴····· (141)
(七) 带脉穴····· (131)	(八) 子宫穴····· (141)
(八) 五枢穴····· (132)	穴位层次解剖图 ····· (142)
(九) 维道穴····· (133)	参考文献 ····· (143)
(十) 环跳穴····· (134)	

一、督脉穴

Dūmàixué

(一) 长强穴

长强 Chángqiáng (DU1) 属督脉第1穴，又名橛骨、尾翠骨、穷骨、龟尾、骨骶、龙虎、气之阴郄和尾闾等，是治疗肛门疾患的常用穴，主治痔疾、脱肛、肛裂、便血、便秘等。此外，也用于治疗癫、狂、痫证。此穴邻近肛肠，针刺不当，可引起感染（图1、2、3、4、5、8、9）。

1. 长强穴的位置汇考与表面解剖学定位

《难经集注》（丁德用注，第85页）：“在脊骶。”

《针灸甲乙经》（第41页）：“在脊骶端。”

《黄帝内经素问》（王冰注，第285页）：“在脊骶端。”

《备急千金要方》（第511页）：“在脊骶端。”

《千金翼方》（第310页）：“在脊骶端。”

《外台秘要》（第1113页）：“在脊骶端。”

《铜人腧穴图经》（第27页）：“在脊骶端。”

《校注十四经发挥》（第70页）：“在脊骶端。”

《针灸大成》（第219页）：“脊骶骨端计三分，伏地取之。”

《类经图翼》（第191页）：“在脊骶骨端，伏地取之。”

《针灸大全》（第36页）：“二十一椎名腰俞，下去更有长强穴。”

《医宗金鉴》（刺灸心法要诀，第202页）：“循行尾闾间。”

《中国针灸学》（承淡安著，第176页）：“在骶骨尖端之下际。”

《新针灸学》（第119页）：“尾骨端五分处。”

总括以上，关于长强穴的定位，有3说：

- (1) 在脊骶端；
- (2) 在骶骨尖端之下际；
- (3) 在尾骨端5分处。

从针灸图谱标明的长强穴位置，可知：①古书中的“脊骶端”显然指尾骨尖而言；②长强穴距尾骨尖有一定的距离。

中国国家标准《经穴部位》中规定长强穴“在尾骨端下，当尾骨端与肛门连线的中点处”。亦即在尾骨尖与肛门之间的凹陷处。

2. 长强穴的层次解剖与针刺时应注意点

在长强穴区，从浅入深，依次是皮肤、浅筋膜（皮下组织）、肛尾韧带和盆膈。针刺到肛尾韧带时稍有阻挡感。此穴区由浅入深无大的神经和血管，只布有肛神经、肛动静脉和阴部内动静脉等的一些小支。

针刺时特别应注意的是勿使针尖刺入直肠腔内。

直肠下段顺应尾骨尖形成凸向前方的会阴曲，该曲最凸点距肛门3~5cm。针刺应在尾骨与直肠之间进入。因尾骨的方向为由后上指向前下，所以针刺入肛尾韧带后不可再继续直刺深入，应顺着尾骨向后上刺入。否则可刺入直肠腔内并带出细菌而使直肠后间隙内结缔组织发生感染。此间隙向上直接与腹部腹膜后间隙相通。因此，如果直肠后间隙感染，可能蔓延到腹膜后间隙。程莘农主编的《中国针灸学》说在长强穴可针刺0.5~1寸。

（二）命门穴

命门 Míngmén (DU4) 又名属累、竹杖，为督脉的腧穴，主治阳痿、遗精、带下、月经不调、泄泻和腰痛等。命门穴接近脊髓，针刺不当，也能引起不良后果（图1、6、7、8、9、16、32）。

1. 命门穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》（第40页）：“在十四椎节下间。”

《黄帝内经素问》（王冰注，第285页）：“在第十四椎节下间，伏而取之。”

《备急千金要方》（第511页）：“在第十四椎下节间。”

《千金翼方》（第309页）：“在第十四椎下节间。”

《外台秘要》（第1113页）：“在第十四椎节下间。”

《铜人腧穴图经》（第27页）：“在第十四椎节下间。”

《校注十四经发挥》（第70页）：“在第十四椎节下间。”

《针灸大成》（第220页）：“十四椎下，伏而取之。”

《类经图翼》（第192页）：“在十四椎节下间，伏而取之。”

《针灸大全》（第36页）：“十四命门穴。”

《医宗金鉴》（刺灸心法要诀，第202页）：“十四椎下。”

《中国针灸学》（承淡安著，第178页）：“在第二第三腰椎棘状突起间。”

《新针灸学》（第118页）：“第十四椎之下。”

总括以上，关于命门穴的位置，有二说：

（1）在14椎下；

（2）在第2、第3腰椎棘状突起间。

从针灸图谱可知，“第十四椎”乃第2腰椎，因而两说一致。

中国国家标准《经穴部位》中规定命门穴“在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。”此定位准确明了。

2. 命门穴的层次解剖与针刺时应注意点

在命门穴区，由浅入深，依次为皮肤、浅筋膜（皮下组织）、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。如果针不偏，再深刺穿黄韧带后即经过硬膜外腔刺穿硬脊膜和蛛网膜达蛛网膜下腔。

此穴区无大的血管和神经，只分布着腰动、静脉和腰神经的小分支。

脊髓在蛛网膜下腔内。其下端在成人一般平齐第1腰椎下缘，有时平第2腰椎上部。新生儿平齐第3腰椎，随小儿之生长，脊髓相对上升。10多岁的儿童，其脊髓下端未能上升到第1腰椎下缘。因此，在儿童针刺命门穴，绝不宜深刺至硬脊膜以内，以防损

伤脊髓。

脊髓质地非常柔软，针尖稍一点刺，必将造成组织损伤而出血，从而引起感觉甚至运动障碍。总之，针刺命门穴时，必须考虑脊髓下端的水平，以勿损伤为准。

（三）悬枢穴

悬枢 Xuánshū (DU5) 属于督脉，主治腰脊强痛、泄泻和完谷不化等。此穴位于脊髓下端水平，如果针刺不当，也可损伤脊髓（图 1、8、9、16、31、32）。

1. 悬枢穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》（第 40 页）：“在第十三椎节下间。”

《黄帝内经素问》（王冰注，第 285 页）：“在第十三椎节下间，伏而取之。”

《备急千金要方》（第 511 页）：“在第十三椎下节间。”

《千金翼方》（第 309 页）：“在第十三椎下节间。”

《外台秘要》（第 1113 页）：“在第十三椎节下间。”

《铜人腧穴图经》（第 27 页）：“在第十三椎节下间。”

《校注十四经发挥》（第 70 页）：“在第十三椎节下间。”

《针灸大成》（第 220 页）：“十三椎下，伏而取之。”

《类经图翼》（第 192 页）：“在十三椎下间，伏而取之。”

《针灸大全》（第 36 页）：“十三椎下号悬枢。”

《医宗金鉴》（刺灸心法要诀，第 202 页）：“十三椎下。”

《中国针灸学》（承淡安著，第 178 页）：“在第一第二腰椎棘状突起间。”

《新针灸学》（第 118 页）：“第十三椎之下。”

总括以上，关于悬枢穴的位置，有 2 说：

（1）在十三椎下；

（2）在第 1、第 2 腰椎棘状突起之间。

“十三椎”即第 1 腰椎，因此 2 说是一致的。

中国国家标准《经穴部位》中规定悬枢穴“在腰部，当后正中线上，第 1 腰椎棘突下凹陷中。”

2. 悬枢穴的层次解剖与针刺时应注意点

在悬枢穴区，由浅入深，依次为皮肤、浅筋膜（皮下组织）、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。如果再向深方，有硬膜外腔→硬脊膜→蛛网膜达蛛网膜下腔。蛛网膜下腔内有脊髓。

在悬枢穴区，分布有腰动、静脉和腰神经的分支。

脊髓下端在成人平齐第 1 腰椎下缘或第 2 腰椎上部。刺针如进入蛛网膜下腔，有可能损伤脊髓之下端。

脊髓下端称为脊髓圆锥，该处被损伤，可能引起部分下肢肌的瘫痪和感觉障碍，甚至发生尿便失禁等。所以，在悬枢穴针刺，只允许抵至硬脊膜，不可再深进。按程莘农主编的《中国针灸学》，在此穴处，可直刺 0.5~1 寸。

(四) 脊中穴

脊中 Jǐzhōng (DU6) 又名神宗、脊俞和脊柱，属于督脉。针刺脊中穴可治疗胃脘痛、腹泻、黄疸、腰痛等。脊中穴也邻近脊髓，针刺不当，也可引起不良后果（图 1、8、9、16、32）。

1. 脊中穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》（第 40 页）：“在第十一椎节下间。”

《黄帝内经素问》（王冰注，第 285 页）：“在第十一椎节下间，俯而取之。”

《备急千金要方》（第 511 页）：“在第十一椎下节间。”

《千金翼方》（第 309 页）：“在第十一椎下节间。”

《外台秘要》（第 1113 页）：“在第十一椎节下间。”

《铜人腧穴图经》（第 27 页）：“在第十一椎节下间。”

《校注十四经发挥》（第 70 页）：“在第十一椎节下间。”

《针灸大成》（第 220 页）：“十一椎下，俯而取之。”

《类经图翼》（第 192 页）：“在十一椎节下间，俯而取之。”

《医宗金鉴》（刺灸心法要诀，第 202 页）：“十一椎下。”

《中国针灸学》（承淡安著，第 178 页）：“在第十一第十二胸椎棘状突起间。”

《新针灸学》（第 118 页）：“第十一椎之下。”

总括以上，关于脊中穴的位置，有 2 说：

(1) 在第 11 椎之下；

(2) 在第 11、第 12 胸椎棘状突起间。

“第十一椎”即第 11 胸椎，两说法一致。

中国国家标准《经穴部位》规定脊中穴“在背部，当后正中线上，第 11 胸椎棘突下凹陷中”。

2. 脊中穴的层次解剖与针刺时应注意点

在脊中穴区，从浅入深，依次为皮肤、浅筋膜（皮下组织）、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。如再向深方，为硬膜外腔→硬脊膜→蛛网膜→蛛网膜下腔。该腔内有脊髓。

在脊中穴如同在其他督脉穴一样，也无大的血管和神经，只有肋间后动、静脉后支及胸神经后支的分支。

胸椎棘突非前后水平方向，而是伸向后下，互相呈叠瓦状。第 11 胸椎的棘突也是向后下倾斜的。因此，在脊中穴进针，如向前直刺，一过棘上韧带，必被棘突骨面阻住不能再进，所以，刺针应顺着棘突之方向在其下向前上刺入方可深进。

如果刺针抵达蛛网膜下腔，极易损伤脊髓引起截瘫及尿便失禁等。故在脊中穴进针，只宜抵达硬脊膜，不可再深进。程莘农主编的《中国针灸学》说此穴宜刺 0.5~1 寸。

(五) 中枢穴

中枢 Zhōngshū (DU7) 属于督脉，主治胃脘痛、腰痛、脊强等。此穴与许多督脉穴一样，也邻近脊髓，针刺不当，可引起不良后果（图 1、8、9、16、32）。

1. 中枢穴的位置汇考与表面解剖学定位

《黄帝内经素问》(王冰注,第284页):“在第十椎节下间,俯而取之。”

《类经图翼》(第192页):“第十椎节下间,俯而取之。”

《医宗金鉴》(刺灸心法要诀,第202页):“十椎下。”

《中国针灸学》(承淡安著,第179页):“在第十第十一胸椎棘状突起间。”

《新针灸学》(第117页):“第十椎之下。”

以上关于中枢穴的位置,有两种说法:

(1) 在第10椎下;

(2) 在第10、第11胸椎棘状突起之间。

“第十椎”即第10胸椎,两种说法一致。

中国国家标准《经穴部位》规定中枢穴“在背部,当后正中线上,第10胸椎棘突下凹陷中”。

2. 中枢穴的层次解剖与针刺时应注意点

在中枢穴区,从浅入深,依次为皮肤、浅筋膜(皮下组织)、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。如果再向深方,即可经过硬膜外腔、硬脊膜和蛛网膜而达蛛网膜下腔,腔内有脊髓。

在此穴处,也分布着肋间后动、静脉后支和胸神经后支的分支。

由于胸椎棘突向后下倾斜而呈叠瓦状,在此穴处进针如同在脊中穴一样,必须向前上方刺入,才能进至胸椎棘突之间。

如果刺针抵达蛛网膜下腔,也极易损伤脊髓,故刺针抵达硬脊膜为安全,不应穿通该膜。程莘农主编的《中国针灸学》谓此穴宜刺入0.5~1寸。

(六) 筋缩穴

筋缩 Jīnsuō (DU8) 属于督脉,主治痫证、脊强、胃痛等。该穴也邻近脊髓,针刺不当,有不良后果(图1、8、9)。

1. 筋缩穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》(第40页):“在第九椎节下间。”

《黄帝内经素问》(王冰注,第284页):“在第九椎节下间,俯而取之。”

《备急千金要方》(第511页):“在第九椎下节间。”

《千金翼方》(第309页):“在第九椎下节间。”

《外台秘要》(第1113页):“在第九椎节下间。”

《铜人腧穴图经》(第27页):“在第九椎间下节。”

《校注十四经发挥》(第70页):“在第九椎节下间。”

《针灸大成》(第220页):“九椎下,俯而取之。”

《类经图翼》(第192页):“在九椎节下间,俯而取之。”

《针灸大全》(第36页):“筋缩九柱……。”

《医宗金鉴》(刺灸心法要诀,第202页):“九椎下。”

《中国针灸学》(承淡安著,第179页):“在第九第十胸椎棘突间。”

《新针灸学》(第117页):“第九椎之下。”

总括以上,关于筋缩穴的位置,有两说:

- (1) 在第 9 椎下；
- (2) 在第 9、第 10 胸椎棘突间。

“第 9 椎”即第 9 胸椎。两说一致。

中国国家标准《经穴部位》中规定筋缩穴“在背部，当后正中线上，第 9 胸椎棘突下凹陷中”。

2. 筋缩穴的层次解剖与针刺时应注意点

在筋缩穴处进针，其层次与脊中穴和中枢穴相同，由浅入深，依次为皮肤、浅筋膜（皮下组织）、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。再深进也是经过硬膜外腔穿通硬脊膜和蛛网膜抵达蛛网膜下腔，腔内有脊髓。

此穴区也分布有肋间后动、静脉后支及胸神经后支的分支。

针刺方向也应顺着棘突的方向向前上方刺入。

刺针到达蛛网膜下腔也极易损伤脊髓。故针刺时不宜超过硬脊膜。此穴应刺入 0.5~1 寸（程莘农主编《中国针灸学》）。

（七）至阳穴

至阳 Zhiyáng (DU9) 属督脉，主治黄疸、身热、咳喘、胸背痛等。至阳穴也邻近脊髓，针刺不当，也有不良后果（图 1、8、9、16、30）。

1. 至阳穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》（第 40 页）：“在第七椎节下间。”

《黄帝内经素问》（王冰注，第 284 页）：“在第七椎节下间，俯而取之。”

《备急千金要方》（第 511 页）：“在第七椎下节间。”

《千金翼方》（第 309 页）：“在第七椎下节间。”

《外台秘要》（第 1113 页）：“在第七椎节下间。”

《铜人腧穴图经》（第 27 页）：“在第七椎节下间。”

《校注十四经发挥》（第 70 页）：“在第七椎节下间。”

《针灸大成》（第 220 页）：“七椎下，俯而取之。”

《类经图翼》（第 193 页）：“在七椎节下间，俯而取之。”

《针灸大全》（第 36 页）：“至阳七椎……。”

《医宗金鉴》（刺灸心法要诀，第 202 页）：“七椎下。”

《中国针灸学》（承淡安著，第 179 页）：“在第七第八胸椎棘突间。”

《新针灸学》（第 117 页）：“第七椎之下陷中。”

总括以上，关于至阳穴的位置，有两说：

- (1) 在第 7 椎下；
- (2) 在第 7、第 8 胸椎棘突间。

“第七椎”即第 7 胸椎，两说一致。

中国国家标准《经穴部位》规定至阳穴“在背部，当后正中线上，第 7 胸椎棘突下凹陷中”。

2. 至阳穴的层次解剖与针刺时应注意点

在至阳穴区，其解剖层次与脊中等穴的相同，由浅入深，依次为皮肤、浅筋膜（皮

下组织)、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。如再向深方,也是经过硬膜外腔、硬脊膜和蛛网膜达蛛网膜下腔,腔内有脊髓。

此穴处分布有助间后动、静脉后支和胸神经后支的分支。

针刺方向也应顺着胸椎棘突向前上方刺入。如刺抵蛛网膜下腔,也极易损伤脊髓,故针刺不宜通过硬脊膜。此穴宜刺入 0.5~1 寸(程莘农主编《中国针灸学》)。

(八) 灵台穴

灵台 Língtái (DU10) 属督脉,用于治疗疔疮、痈疽、肿毒等效果甚佳。灵台如同脊中等穴,也邻近脊髓,针刺不当,也有不良后果(图 1、8、9、16)。

1. 灵台穴的位置汇考与表面解剖学定位

《黄帝内经素问》(王冰注,第 284 页):“在第六椎节下间,俯而取之。”

《铜人腧穴图经》(第 27 页):“在第六椎下间。”

《校注十四经发挥》(第 70 页):“在第六椎下间。”

《针灸大成》(第 220 页):“六椎下,俯而取之。”

《类经图翼》(第 193 页):“在六椎节下间,俯而取之。”

《针灸大全》(第 36 页):“灵台第六柱下数。”

《医宗金鉴》(刺灸心法要诀,第 202 页):“六椎下。”

《中国针灸学》(承淡安著,第 179 页):“在第六第七胸椎棘突间。”

《新针灸学》(第 116 页):“第六椎之下。”

总括以上,关于灵台穴的位置,有两说:

(1) 在第 6 椎下;

(2) 在第 6、第 7 胸椎棘突间。

“第六椎”即第 6 胸椎,两说一致。

中国国家标准《经穴部位》中规定灵台穴“在背部,当后正中线上,第 6 胸椎棘突下凹陷中”。

2. 灵台穴的层次解剖与针刺时应注意点

在灵台穴区,其解剖层次与脊中等穴相同,从浅入深,依次为皮肤、浅筋膜(皮下组织)、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。如再向深方,即进入椎管,通过硬膜外腔、硬脊膜和蛛网膜而抵达蛛网膜下腔。脊髓悬在蛛网膜下腔内。

灵台穴处分布有助间后动、静脉后支及胸神经后支的分支。

针刺方向也应顺着棘突向前上方。

刺针如抵达蛛网膜下腔极易损伤脊髓,故针刺不宜透过硬脊膜。程莘农主编的《中国针灸学》谓此穴宜刺入 0.5~1 寸。

(九) 神道穴

神道 Shéndào (DU11) 属督脉,用于治疗健忘、惊悸、脊背强痛、咳嗽、心痛等。此穴也邻近脊髓,针刺不当,也有不良后果(图 1、8、9、16)。

1. 神道穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》(第 40 页):“在第五椎节下间。”

《黄帝内经素问》(王冰注,第284页):“在第五椎节下间。”

《备急千金要方》(第511页):“在第五椎下节间,俯而取之。”

《千金翼方》(第309页):“在第五椎下节间。”

《外台秘要》(第1113页):“在第五椎节下间。”

《铜人腧穴图经》(第27页):“在第五椎节下间。”

《校注十四经发挥》(第70页):“在第五椎节下间。”

《针灸大成》(第220页):“五椎下,俯而取之。”

《类经图翼》(第193页):“在五椎节下间,俯而取之。”

《针灸大全》(第36页):“四柱无穴神道五。”

《医宗金鉴》(刺灸心法要诀,第202页):“五椎下。”

《中国针灸学》(承淡安著,第180页):“在第五第六胸椎棘状突起间。”

《新针灸学》(第116页):“第五椎之下。”

总括以上,关于神道穴的位置,也有两说:

(1) 在第5椎下;

(2) 在第5、第6胸椎棘突之间。

“第五椎”即第5胸椎,两说是一致的。

中国国家标准《经穴部位》规定神道穴“在背部,当后正中线上,第5胸椎棘突下凹陷中”。

2. 神道穴的层次解剖与针刺时应注意点

神道穴的解剖层次与前述脊中等穴相同,从浅入深,依次为皮肤、浅筋膜(皮下组织)、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。再向深进,即入椎管内。经过硬膜外腔、硬脊膜和蛛网膜抵达蛛网膜下腔,该腔内有脊髓。

神道穴区分布有助间后动、静脉后支及胸神经后支的分支。

针刺方向也应顺着棘突向前上进入。针入蛛网膜下腔也极易损伤脊髓,故针刺神道穴不宜超过硬脊膜。《中国针灸学》(程莘农主编)谓此穴宜刺入0.5~1寸。

(十) 身柱穴

身柱 Shēnzhù (DU12) 属督脉,用于治疗咳嗽、气喘、腰脊强痛,以及疔疮、痢证等。此穴也邻近脊髓,针刺不当也可产生不良后果(图1、8、9、16)。

1. 身柱穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》(第40页):“在第三椎节下间。”

《黄帝内经素问》(王冰注,第284页):“在第三椎节下间,俯而取之。”

《备急千金要方》(第511页):“在第三椎下节间。”

《外台秘要》(第1113页):“在第三椎节下间。”

《铜人腧穴图经》(第27页):“在第三椎节下间。”

《校注十四经发挥》(第70页):“在第三椎节下间。”

《针灸大成》(第220页):“三椎下,俯而取之。”

《类经图翼》(第193页):“在三椎节下间,俯而取之。”

《针灸大全》(第36页):“第二陶道三身柱。”

《医宗金鉴》(刺灸心法要诀,第202页):“三椎下。”

《中国针灸学》(承淡安著,第180页):“在第三第四胸椎棘状突起间。”

《新针灸学》(第115页):“第三椎之下陷中。”

总括以上,关于身柱穴的位置,有两说:

(1) 在第3椎下;

(2) 在第3、第4胸椎棘状突起间。

“第三椎”即第3胸椎,两说一致。

中国国家标准《经穴部位》规定身柱穴“在背部,当后正中线上,第3胸椎棘突下凹陷中”。

2. 身柱穴的层次解剖与针刺时应注意点

在身柱穴区,从浅入深,依次为皮肤、浅筋膜(皮下组织)、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。如果再向深层,经硬膜外腔、硬脊膜和蛛网膜达蛛网膜下腔,该腔内有脊髓。

身柱穴区分布有助间后动、静脉后支和胸神经后支的分支。

针刺身柱穴时,也需沿棘突方向向前上方刺进。为不损伤脊髓,针刺勿超硬脊膜。程莘农主编的《中国针灸学》说此穴宜刺入0.5~1寸。

(十一) 陶道穴

陶道 Táodào (DU13) 属督脉,主治脊强、头痛、疟疾、热病等。陶道穴与脊中等穴相同,也邻近脊髓,故也是有危险性的穴位(图1、8、9、16)。

1. 陶道穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》(第40页):“在大椎节下间。”

《黄帝内经素问》(王冰注,第284页):“在项大椎节下间……俯而取之。”

《备急千金要方》(第511页):“在大椎下节间。”

《千金翼方》(第309页):“在大椎下节间。”

《外台秘要》(第1113页):“在项大椎节下间。”

《铜人腧穴图经》(第27页):“在项大椎节下间。”

《校注十四经发挥》(第70页):“在大椎节下间陷中。”

《针灸大成》(第220页):“一椎下,俯而取之。”

《类经图翼》(第193页):“在大椎节下间,俯而取之。”

《针灸大全》(第36页):“第二陶道三身柱。”

《医宗金鉴》(刺灸心法要诀,第202页):“一椎下。”

《中国针灸学》(承淡安著,第180页):“在第一第二胸椎棘状突起间。”

《新针灸学》(第115页):“第一椎之下陷中。”

以上诸书,关于陶道穴的位置,总括有4说:

(1) 在大椎节下;

(2) 在1椎下;

(3) 第2陶道;

(4) 在第1、第2胸椎棘突间。

前述的神道穴在第5椎下,身柱穴在第3椎下,中间隔1个椎,诸书一致无分歧。而

从经穴图谱看，陶道穴至身柱穴的距离与身柱穴至神道穴的距离相同，陶道穴与身柱穴也应隔1个椎，因此可推断陶道穴在第1胸椎下属正确。

中国国家标准《经穴部位》规定陶道穴“在背部，当后正中线上，第1胸椎棘突下凹陷中”。

2. 陶道穴的层次解剖与针刺时应注意点

在陶道穴区，从浅入深，依次为皮肤、浅筋膜（皮下组织）、棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。再向深层，经硬膜外腔、硬脊膜和蛛网膜达悬有脊髓的蛛网膜下腔。

陶道穴区分布着肋间后动、静脉后支及胸神经后支的分支。

针刺陶道穴也需循胸椎棘突的方向向前上方刺入。为不损伤脊髓，针尖勿超过硬脊膜。《中国针灸学》（程莘农主编）谓此穴宜刺入0.5~1寸。

（十二）大椎穴

大椎 Dàzhuī (DU14) 又名百劳，属督脉，是治疗感冒、发热、咳嗽、气喘等的穴位。此穴也邻近脊髓，针刺不当也引起脊髓损伤危象（图1、8、9、10、16）。

1. 大椎穴的位置汇考与表面解剖学定位

《针灸甲乙经》（第40页）：“在第一椎上陷者中。”

《黄帝内经素问》（王冰注，第284页）：“在第一椎上陷中。”

《千金翼方》（第309页）：“在第一椎上陷中。”

《外台秘要》（第1113页）：“在第一椎上陷者中。”

《铜人腧穴图经》（第27页）：“在第一椎上陷中。”

《校注十四经发挥》（第70页）：“在第一椎上陷中。”

《针灸大成》（第220页）：“一椎上，陷者宛宛中。”

《类经图翼》（第194页）：“在第一椎上陷者中。”

《针灸大全》（第36页）：“平肩大椎大骨下。”

《医宗金鉴》（刺灸心法要诀，第202页）：“一椎之上。”

《中国针灸学》（承淡安著，第181页）：“在第七颈椎与第一胸椎棘状突起间。”

《新针灸学》（第115页）：“第一椎之上，陷者。”

总括以上各书，关于大椎穴的位置，大多谓在1椎之上。“一椎”乃第1胸椎，自然在第7颈椎之下。

中国国家标准《经穴部位》规定大椎穴“在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中”。这一定位非常简洁和准确。低头时，在项背交界处的最高骨突，能随头左右旋转者，即第7颈椎棘突。

2. 大椎穴的层次解剖与针刺时应注意点

在大椎穴区，从浅入深，首先是皮肤和浅筋膜（皮下组织），依次为棘上韧带、棘间韧带和黄韧带。

在大椎穴区，主要布有第8颈神经后支的分支以及伴行的动、静脉小支。

穿过黄韧带即入椎管内，再向内为硬脊膜、蛛网膜。如果刺针通过蛛网膜有可能刺中脊髓。因此，从解剖学角度，针刺时不宜刺破硬脊膜，以免损伤脊髓。《新针灸学》提出针4分深。进针方向需循棘突之方向。