



KUAI SU QUXUE SUISHENCHA

快速取穴 随身查

主 编 郭长青 刘乃刚

介绍了十四经脉

362个穴位的定位

均采用真人模特体表定位和
解剖定位相结合的方式介绍。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

快速取穴隨身查

KUAI SU QUXUE SUISHENCH A

主 编 郭长青 刘乃刚

编 委 (以姓氏笔画为序)

车 睿 卢 婧 张慧方

陈幼楠 胡 波 费 飞

郭 妍 陶 琳 梁楚西



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

快速取穴随身查/郭长青, 刘乃刚主编. —北京: 人民军医出版社,
2013.10

ISBN 978-7-5091-6935-3

I. ①快... II. ①郭...②刘... III. ①选穴—图解 IV.
①R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第220683号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 刘兰秋 陈 鹏 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927300-8020
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司
开本: 889mm×1194mm 1/64
印张: 1.75 字数: 35千字
版、印次: 2013年10月第1版第1次印刷
印数: 00001-10000
定价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书按照最新国家标准穴位定位，采用图文对照的方式介绍了十四经脉的 362 个穴位（最新国家标准中将印堂穴归入督脉）的定位，对每个穴位均采用真人模特体表定位和解剖定位相结合的方式介绍，读者可按图文介绍准确选取穴位，便于取穴应用。书中图片制作精美，穴位定位经权威专家审定，标注准确。可供中医院校学生及中医针灸爱好者学习经络穴位参考使用。

前言



针灸学是中医学的重要组成部分，针灸治疗具有简便、实用、有效的特点，针灸治疗通过适宜的刺激作用于穴位，调整人体气血以及自身的愈病潜能达到治疗目的，是一种自然、绿色疗法。

针灸治疗以经络穴位为根本，各种治疗措施均是通过经络穴位发挥作用，因此，掌握经络穴位是应用针灸疗法的基础。能不能准确选取穴位，直接关系到针灸治疗效果的优劣。《太平圣惠方》有云：“穴点以差讹，则治病全然纰缪。”因此历代针灸医家均十分重视对穴位位置的选取。在我国的北宋天圣年间，为了规范针灸取穴，曾经制作了三具铜人，并在铜人身上标注标准的经络穴位以供针灸教学和考试之用，对于规范穴位定位起到了积极的作用。但是其制作成本昂贵，难以普及。而穴位图谱正可以替代其作用，穴位图谱以直观、轻便、便于查阅的特点成为学习穴位很好的工具。

唐代药王孙思邈曾说：“欲指取其穴，非图莫可”，就是说要想准确的选取穴位，必须有针灸图谱才行。

随着现代医学的发展，人们已经能够绘制出精确的人体解剖图。本书正是将经络穴位的体表定位与解剖学图谱相结合，使读者不仅能准确指取穴位的体表位置，更可以掌握穴位局部的解剖，对经络穴位结构有全面的了解，便于经络穴位的应用。我们希望本书的出版，能对针灸疗法的普及和应用起到促进作用。

编 者

2013年08月

- 一、 穴位定位方法 /1
 - (一) 骨度分寸法 /1
 - (二) 体表标志法 /5
 - (三) 手指比量法 /8
 - (四) 简易取穴法 /9
- 二、 手太阴肺经经穴 /10
- 三、 手阳明大肠经经穴 /12
- 四、 足阳明胃经经穴 /16
- 五、 足太阴脾经经穴 /26
- 六、 手少阴心经经穴 /32
- 七、 手太阳小肠经经穴 /34
- 八、 足太阳膀胱经经穴 /38
- 九、 足少阴肾经经穴 /56
- 十、 手厥阴心包经经穴 /62
- 十一、 手少阳三焦经经穴 /64
- 十二、 足少阳胆经经穴 /70
- 十三、 足厥阴肝经经穴 /80
- 十四、 督脉经穴 /84
- 十五、 任脉经穴 /90
- 索引 /96

一、穴位定位方法

常用穴位定位法，有骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简易取穴法 4 种。

(一) 骨度分寸法

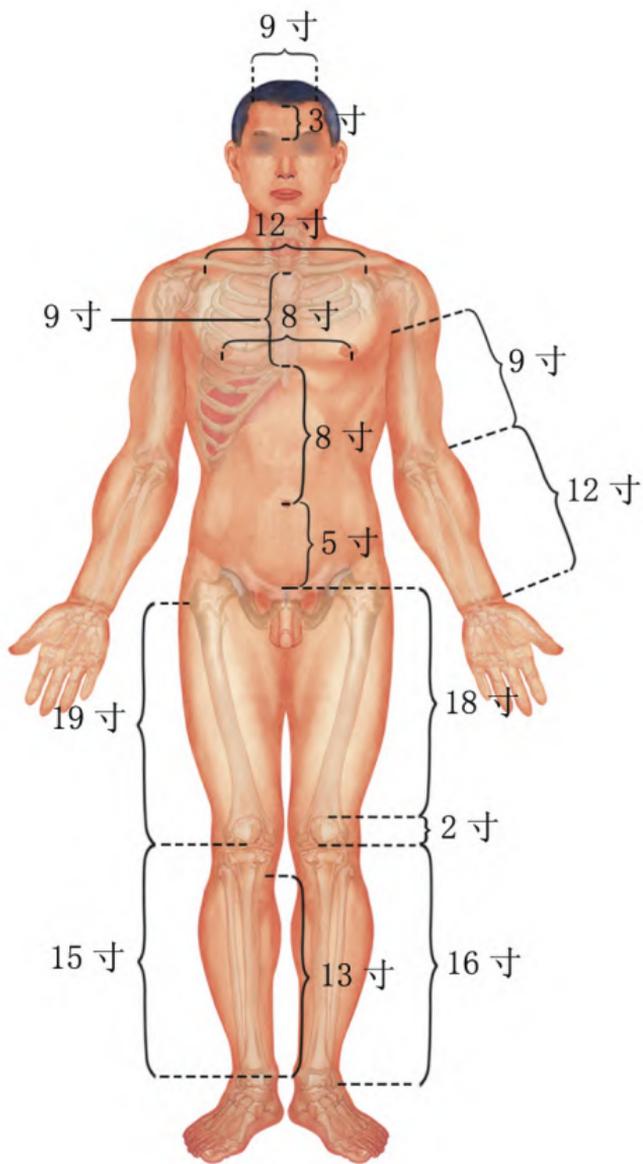
骨度分寸法，古称“骨度法”，即以体表骨节为主要标志折量周身各部的长度和宽度，定出分寸，并依此作为定穴标准的方法。此法最早见于《灵枢·骨度》。现代常用骨度分寸法是以《灵枢·骨度》为依据，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来的。现将全身各部骨度折量分寸列表、图如下。

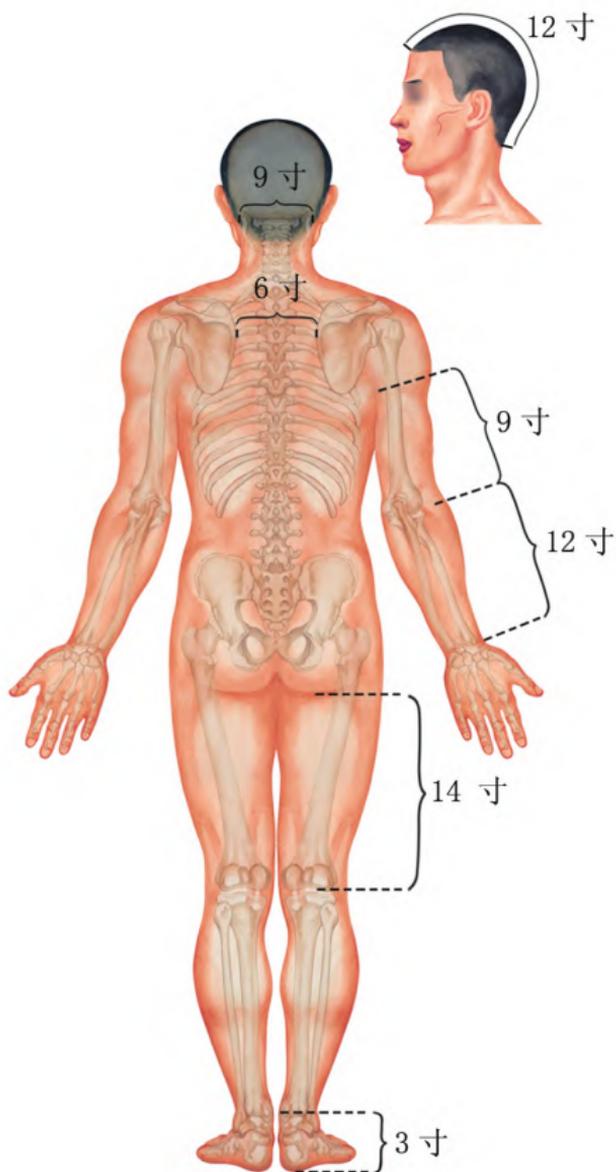
常用骨度表

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间至前发际正中	3	直寸	用于确定前发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
胸腹部	胸骨上窝至胸剑结合中点	9	直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑结合中点至脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸	用于确定胸部腧穴的横向距离
胸部	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前纹、腋后纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌底至髌尖	2	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	髌尖(膝中)至内踝尖(胫骨内侧踝下方阴陵泉穴至内踝尖为13寸)	15	直寸	
	股骨大转子至腓横纹(平髌尖)	19	直寸	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟至腓横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹(平髌尖)至外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
内踝尖至足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离	

一、穴位定位方法





(二) 体表标志法

依据人体体表所具特征的部位作为标志，用来选取穴位的方法，称为体表标志法。此法起源古远，最初定名的腧穴大多依此而选取。可分为固定标志和活动标志两类。

【固定标志法】

该法是以人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志的方法。如依据人的五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝以及骨骼的突起凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴的标志而言。因此，这些穴位标志都是相对固定的。现将体表主要的固定标志分部位归纳列举如下。

1. **头面部** 前后发际、鼻根、鼻尖、鼻孔、鼻翼、眉心、眉头、眉尾、内外眼角、瞳孔、额、额角、颧、颧弓、颞、腮、口角、鼻唇沟、下颌骨、下颌角、乳突、枕外隆凸、耳屏、耳轮、对耳轮等。

2. **颈项部** 喉结、舌骨、胸锁乳突肌、斜方肌、锁骨、锁骨上窝、颈椎棘突等。

3. **胸腹部** 胸骨剑突、肋骨、肋间隙、乳头、脐窝、腹正中线、耻骨联合、耻骨、腹股沟等。

4. **背腰部** 肩胛骨、脊椎棘突等。

5. **臀部** 骶骨、尾骨、髂后上棘、髂嵴、股骨大转子、

臀横纹等。

6. **上部** 肩峰、三角肌、肱二头肌、肱骨、腋前纹头、腋后纹头、肱骨内上髁、尺骨鹰嘴、掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱、拇长伸肌腱与拇短伸肌腱、桡骨、桡骨茎突、尺骨、尺骨茎突、腕横纹、豌豆骨、指掌关节部、指甲等。

7. **下部** 股骨、股骨内侧髁、长收肌、缝匠肌、股四头肌、胫骨、胫骨内侧髁、髌骨、腓横纹、腓骨、腓骨小头、腓肠肌、足外踝、跟腱、跟骨、舟骨粗隆、第1跖骨小头、第5跖骨粗隆、跖趾关节隆起部等。

【活动标志法】

该法是依据人体某局部活动后出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志的方法。它是通过肌肉筋腱的伸缩，关节的屈伸旋转及活动后皮肤皱起的纹理等形成的标志。如耳门、听宫、听会穴等当张口时出现凹陷处取之；下关穴当闭口时凹陷处取之。又如曲池穴必屈肘于横纹头取之；取阳溪穴时，将拇指翘起，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取之。因这些标志都是在活动状态下作为取穴定位标志的，故称活动标志。

【体表解剖标志定位法】

1. **第2肋** 平胸骨角水平；锁骨下可触及的肋骨

即第2肋。

2. 第4肋间隙 男性乳头平第4肋间隙。

3. 第7颈椎棘突 颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突。

4. 第2胸椎棘突 直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点处。

5. 第3胸椎棘突 直立，两手下垂时，两肩胛骨内侧端连线与后正中线的交点处。

6. 第7胸椎棘突 直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点处。

7. 第12胸椎棘突 直立，两手下垂时，横平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点处。

8. 第4腰椎棘突 两髂嵴最高点连线与后正中线的交点处。

9. 骶管裂孔 取尾骨上方左右骶角，与两骶角平齐的后正中线上。

10. 肘横纹 与肱骨内上髁、外上髁连线相平。

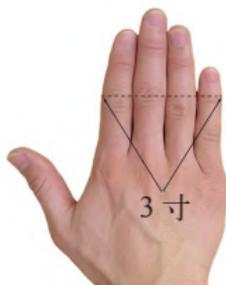
11. 腕掌侧远端横纹 与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

12. 腕背侧远端横纹 与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

(三) 手指比量法

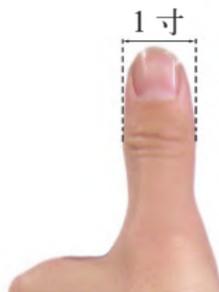
手指比量法，是用手指局部的长度代表身体局部长度而选取穴位的方法，又称“指寸法”或“同身寸法”。由于生长相关律的缘故，人类机体的各个局部间是相互关联而生长发育的。因此人的手指与身体其他部位在生长发育过程中，在大小、长度上有相对的比例。这样选定同一人体的某手指一部分来作长度单位，量取本身其他部位的长度是合理可行的。根据选取的手指不同、节段的不同，可分为以下几类。

1. **横指同身寸法**，又称“一夫法” 将示、中、环指、小指相并拢，以中指中节横纹处为准，量取四横指之横向长度，定为3寸。此法多用于腹、背部及下肢部的取穴。



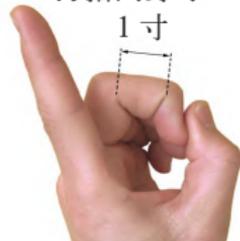
一夫法

2. **拇指同身寸法** 将拇指伸直，横置于所取部位之上下，依拇指指间关节的横向长度为1寸，来量取穴位。



拇指同身寸

3. **中指同身寸法** 将患者的中指屈曲，以中指指端抵在拇指指腹，



中指同身寸

形成一环状，将示指伸直，显露出中指的桡侧面，取其中节上下两横纹头之间的长度，即为同身之1寸。这种方法较适用于四肢及脊背横量取穴。

手指比量法在应用时较为便利，但取穴的准确性稍差。因此，该法必须在骨度分寸规定的基础上加以运用，不可以指寸法悉量全身各部，否则会导致长短失度。因此，手指比量法必须结合骨度分寸法运用，而作为骨度分寸法的补充。

（四）简易取穴法

简易取穴法，是总结历代医家在临床实践中所积累经验而形成的简便易行的量取穴位的方法。这种方法多用于较为主要的腧穴取法上。如列缺穴，可以左右两手虎口交叉，一手示指压在另一手腕后高骨之正中上方，当示指尖到达的小凹陷处即为本穴。又如劳宫穴，半握拳屈指时，中指指尖到达处，就是本穴。再如风市穴，患者两手臂自然下垂，于股外侧中指指尖到达处就是本穴。又如垂肩屈肘，肘尖到达躯干侧面的位置即是章门穴；两耳角直上连线中点取百会穴等。这些取穴方法虽不十分精确，但由于腧穴并非针尖大的范围，所以完全可以寻找到较强的感应点，因此是实用的。

二、手太阴肺经经穴

中府(zhōngfǔ, LU 1) 在胸部,横平第1肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开6寸。

云门(yúnmén, LU 2) 在胸部,锁骨下窝凹陷中,肩胛骨喙突上方,前正中线旁开6寸。

天府(tiānfǔ, LU 3) 在臂前区,腋前纹头下3寸,肱二头肌桡侧缘处。

侠白(xiábai, LU 4) 在臂前区,腋前纹头下4寸,肱二头肌桡侧缘处。

尺泽(chǐzé, LU 5) 在肘区,肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

孔最(kǒngzuì, LU 6) 在前臂前区,腕掌侧远端横纹上7寸,尺泽与太渊连线上。

列缺(lièquē, LU 7) 在前臂,腕掌侧远端横纹上1.5寸,拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间,拇长展肌腱沟的凹陷中。

经渠(jīngqú, LU 8) 在前臂前区,腕掌侧远端横纹上1寸,桡骨茎突与桡动脉之间。

太渊(tàiyuān, LU 9) 在腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中。

鱼际(yújì, LU 10) 在手外侧,第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。

少商(shàoshāng, LU 11) 在手指,拇指末节桡侧,指甲根角侧上方0.1寸(指寸)。