

经络穴位 速记图卡

JINGLUO XUEWEI SUJI TUKA

主 编 © 郭长青 刘乃刚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

经络穴位速记图卡

JINGLUO XUEWEI SUJI TUKA



主 编	郭长青	刘乃刚	
编 者	胡 波	陈幼楠	郭 妍
	卢 婧	张慧方	韩森宁
	杨淑娟	金晓飞	刘福水
	钟鼎文	肖 红	吴玉玲
	段莲花	梁楚西	陶 琳
	车 睿	费 飞	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位速记图卡/郭长青, 刘乃刚主编. --北京: 人民军医出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5091-5135-8

I. ①经… II. ①郭…②刘… III. ①经络-图解②穴位-图解
IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198258 号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 李 昆 原素敏 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 石 虹

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) 51927260

策划编辑电话: (010) 51927300-8020

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787 mm × 1092 mm 1/64

印张: 2 字数: 32 千字

版、印次: 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-5000

定价: 29.00 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

前言

针灸学是我国传统医学的重要组成部分。针灸治疗具有简便、实用、疗效显著的特点，通过适宜的刺激穴位作用，调整人体气血及自身的愈病潜能而消除病痛，因此是一种自然、绿色的疗法。

针灸治疗以经络穴位为根本，各种针法、选穴等均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，直接关系到疗效的优劣。《太平圣惠方》指出：“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用，这对规范穴位定位起到了积极的推动作用。但是，其制作成本昂贵，不易普及。穴位图谱正可以替代其作用，且以直观、轻便、便于查阅的特点成为定位选穴的重要辅助手段。

唐代药王孙思邈曾说：“欲指取其穴，非图莫可”，就是说要想准确地选取穴位，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的产物，使读者不仅能准确指取穴位的体表位置，更可以掌握穴位表面与深层毗邻的解剖关系，对全面了解经络穴位结构，准确选取经络穴位有很好的指导作用。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。

郭长青

北京中医药大学

2011年6月

目 录

一、穴位定位方法	1
二、手太阴肺经经穴	13
中府 14 云门 14 天府 14 夹白 14	
尺泽 14 孔最 16 列缺 16 经渠 16	
太渊 16 鱼际 16 少商 16	
三、手阳明大肠经经穴	17
商阳 18 二间 18 三间 18 合谷 18	
阳溪 18 偏历 18 温溜 18 下廉 20	
上廉 20 手三里 20 曲池 20 肘髎 20	
手五里 20 臂臑 20 肩髃 22 巨骨 22	
天鼎 22 扶突 22 口禾髎 22 迎香 22	
四、足阳明胃经经穴	23
承泣 24 四白 24 巨髎 24 地仓 24	
大迎 24 颊车 24 下关 24 头维 24	
人迎 26 水突 26 气舍 26 缺盆 26	
气户 26 库房 26 屋翳 26 膺窗 26	
乳中 28 乳根 28 不容 28 承满 28	
梁门 28 关门 28 太乙 28 滑肉门 28	
天枢 30 外陵 30 大巨 30 水道 30	
归来 30 气冲 30 髀关 32 伏兔 32	
阴市 32 梁丘 32 犊鼻 32 足三里 32	
上巨虚 32 条口 34 下巨虚 34 丰隆 34	
解溪 34 冲阳 34 陷谷 34 内庭 34	
厉兑 34	
五、足太阴脾经经穴	35
隐白 36 大都 36 太白 36 公孙 36	

商丘 36	三阴交 36	漏谷 36	地机 36
阴陵泉 38	血海 38	箕门 38	冲门 38
府舍 38	腹结 38	大横 38	腹哀 40
食窦 40	天溪 40	胸乡 40	周荣 40
大包 40			

六、手少阴心经经穴 41

极泉 42	青灵 42	少海 42	灵道 42
通里 42	阴郄 42	神门 42	少府 42
少冲 42			

七、手太阳小肠经经穴 43

少泽 44	前谷 44	后溪 44	腕骨 44
阳谷 44	养老 44	支正 46	小海 46
肩贞 46	臑俞 46	天宗 46	秉风 46
曲垣 46	肩外俞 46	肩中俞 46	天窗 48
天容 48	颧髎 48	听宫 48	

八、足太阳膀胱经经穴 49

睛明 50	攒竹 50	眉冲 50	曲差 50
五处 50	承光 50	通天 50	络却 50
玉枕 52	天柱 52	大杼 52	风门 52
肺俞 52	厥阴俞 52	心俞 52	督俞 54
膈俞 54	肝俞 54	胆俞 54	脾俞 54
胃俞 54	三焦俞 54	肾俞 56	气海俞 56
大肠俞 56	关元俞 56	小肠俞 56	膀胱俞 56
中膂俞 58	白环俞 58	上髎 58	次髎 58
中髎 58	下髎 58	会阳 58	承扶 60
殷门 60	浮郄 60	委阳 60	委中 60
附分 62	魄户 62	膏肓 62	神堂 62
意谿 62	膈关 62	魂门 62	阳纲 64

意舍	64	胃仓	64	育门	64	志室	64
胞育	64	秩边	64	合阳	66	承筋	66
承山	66	飞扬	66	跗阳	66	昆仑	66
仆参	68	仆参	68	金门	68	京骨	68
束骨	68	足通谷	68	至阴	68		

九、足少阴肾经经穴 69

涌泉	70	然谷	70	太溪	70	大钟	70
水泉	70	照海	72	复溜	72	交信	72
筑宾	72	阴谷	72	横骨	74	大赫	74
气穴	74	四满	74	中注	74	育俞	74
商曲	76	石关	76	阴都	76	腹通谷	76
幽门	76	步廊	78	神封	78	灵墟	78
神藏	78	或中	78	俞府	78		

十、手厥阴心包经经穴 79

天池	80	天泉	80	曲泽	80	郄门	80
间使	80	内关	80	大陵	80	劳宫	80
中冲	80						

十一、手少阳三焦经经穴 81

关冲	82	液门	82	中渚	82	阳池	82
外关	82	支沟	82	会宗	82	三阳络	82
四渎	84	天井	84	清冷渊	84	消泺	84
臑会	84	肩髃	84	天髃	84	天膈	86
翳风	86	瘰脉	86	颊息	86	角孙	86
耳门	86	耳和髃	86	丝竹空	86		

十二、足少阳胆经经穴 87

瞳子髃	88	听会	88	上关	88	颌厌	88
悬颅	88	悬厘	88	曲鬓	88	率谷	90
天冲	90	浮白	90	头窍阴	90	完骨	90

本神	90	阳白	90	头临泣	92	目窗	92
正营	92	承灵	92	脑空	92	风池	92
肩井	92	渊腋	94	辄筋	94	日月	94
京门	94	带脉	94	五枢	94	维道	94
居髎	96	环跳	96	风市	96	中渎	96
膝阳关	96	阳陵泉	96	阳交	98	外丘	98
光明	98	阳辅	98	悬钟	98	丘墟	100
足临泣	100	地五会	100	侠溪	100	足窍阴	100

十三、足厥阴肝经经穴 101

大敦	102	行间	102	太冲	102	中封	102
蠡沟	102	中都	102	膝关	102	曲泉	102
阴包	104	足五里	104	阴廉	104	急脉	104
章门	104	期门	104				

十四、督脉经穴 105

长强	106	腰俞	106	腰阳关	106	命门	106
悬枢	106	脊中	106	中枢	106	筋缩	108
至阳	108	灵台	108	神道	108	身柱	108
陶道	108	大椎	108	哑门	110	风府	110
脑户	110	强间	110	后顶	110	百会	110
前顶	110	囟会	112	上星	112	神庭	112
素髎	112	水沟	112	兑端	112	龈交	112

十五、任脉经穴 113

会阴	114	曲骨	114	中极	114	关元	114
石门	114	气海	114	阴交	114	神阙	116
水分	116	下脘	116	建里	116	中脘	116
上脘	116	巨阙	116	鸠尾	116	中庭	116
膻中	118	玉堂	118	紫宫	118	华盖	118
璇玑	118	天突	118	廉泉	118	承浆	118

一、穴位定位方法

常用的定位法，有骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简易取穴法四种。

（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，并依次作为定穴标准的方法。此法最早见于《灵枢·骨度》。现代常用骨度分寸是根据《灵枢·骨度》，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来的。（表1，图1，图2）

表 1 常用骨度分寸表

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	用于确定前后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
胸 腹 肋 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
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背 腰 部	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

(续表)

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
上肢部	腋前、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	
	髌尖(膝中)至内踝尖(胫骨内侧面下方阴陵泉至内踝尖为13寸)	15	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	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

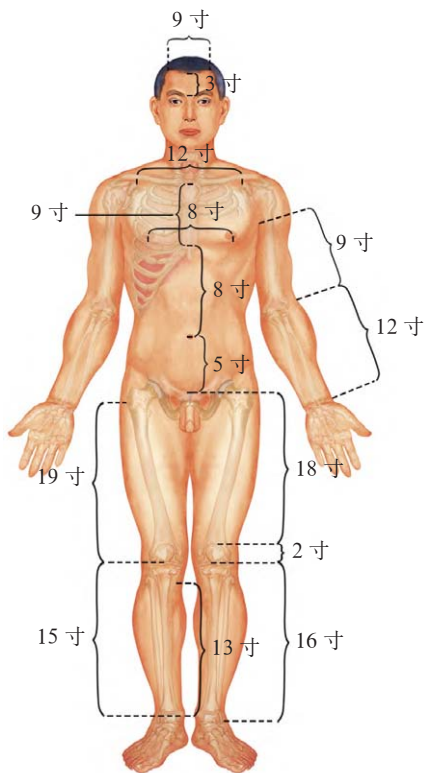


图 1 骨度分寸 - 正面

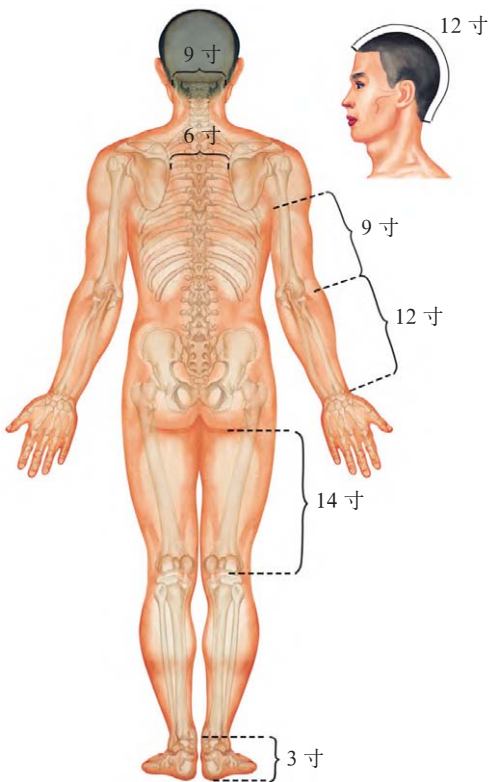


图2 骨度分寸 - 背面

（二）体表标志法

依据人体表面所具的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。

1. 固定标志法 固定标识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、脐窝及骨骼突起的凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴的标志。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、股骨内上髁、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、第一跖骨小头、第五跖骨粗隆、跖趾关节隆起部等。

2. 活动标志法 活动标志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、听会等，当张口时出现凹陷处取之；下关当闭口时凹陷处取之。又如曲池必屈肘于横纹头取之；取阳溪

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。

3. 常用解剖标志的体表定位

第2肋：平胸骨角水平；锁骨下可触及的肋骨即第2肋。

第4肋间隙：男性乳头平第4肋间隙。

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。

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。

第3胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。

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。

第12胸椎棘突：直立，两手下垂时，横平两肩胛骨下角与两髂棘最高点连线的中点。

第4腰椎棘突：两髂棘最高点连线与后正中线的交点。

骶管裂孔：取尾骨上方左右的骶角，与两骶角平齐的后正中线上。