

图书在版编目 (CIP) 数据

袖珍针灸取穴图解/贺振泉编绘. —广州: 广东科技出版社,
2004. 4

ISBN 7 - 5359 - 3288 - 6

I. 袖… II. 贺… III. ①经络—图解②穴位—图解
IV. R224 - 64

中国版本图书馆 (IP) 数据核字 (2003) 第 021550 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州市穗彩彩印厂

(广州市石溪富全街 18 号 邮码: 510288)

规 格: 889mm×1194mm 1/48 印张 1.75 字数 40 千

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

2005 年 5 月第 3 次印刷

印 数: 13 001 ~ 23 000 册

定 价: 10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

ISBN 7-5359-3288-6



9 787535 932884 >

ISBN 7-5359-3288-6
R·546 定价: 10.00 元

目 录

Catalogue

骨度分寸法	(1)
手太阴肺经穴	(7)
手阳明大肠经穴	(9)
足阳明胃经穴	(13)
足太阴脾经穴	(21)
手少阴心经穴	(25)
手太阳小肠经穴	(27)
足太阳膀胱经穴	(31)
足少阴肾经穴	(43)
手厥阴心包经穴	(47)
手少阳三焦经穴	(49)
足少阳胆经穴	(53)
足厥阴肝经穴	(61)
督脉穴	(65)
任脉穴	(69)
头颈部经外穴	(73)
上肢经外穴	(75)
下肢经外穴	(77)
背部经外穴	(79)

骨度分寸法

Bone-length Measurement

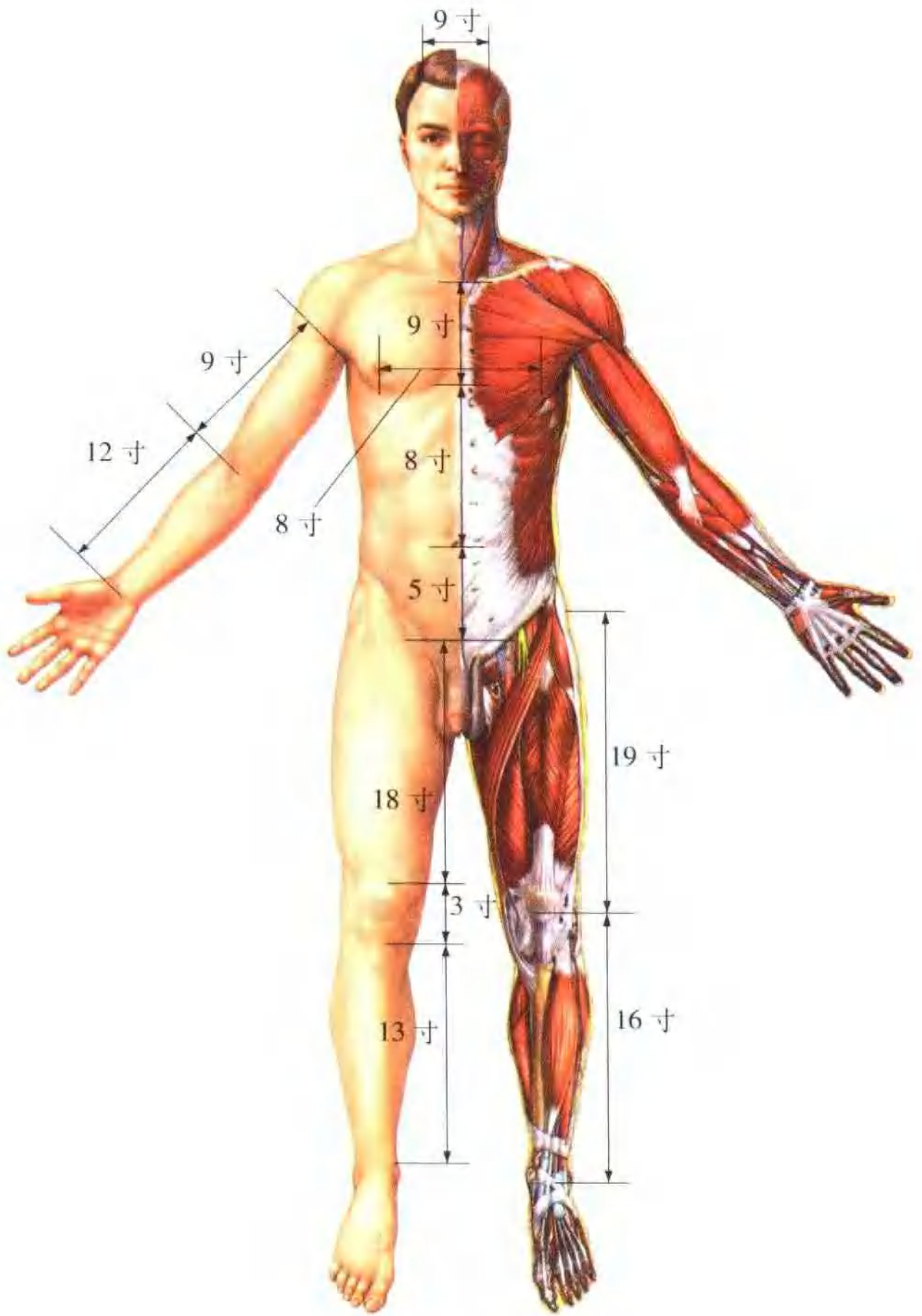


图1 骨度分寸法 (前面观)

骨度分寸法 (前面观)

部位	起止点	骨度	度量	说明
头部	前两额头角 (头维) 之间	9 寸	横寸	头前部横向
胸腹部	天突 (胸骨上窝) 至歧骨 (胸剑联合)	9 寸	直寸	1. 胸部与肋部取穴直寸, 一般根据肋骨计算, 每一肋骨折作 1 寸 6 分 2. “天突”指穴名的部位
	歧骨 (胸剑联合中点) 至脐中	8 寸		
	脐中至横骨上廉 (耻骨联合上缘)	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸, 可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
上肢部	腋前、后纹头 (腋前皱襞) 至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹 (平肘尖) 至腕掌 (背) 横纹	12 寸		
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13 寸		
	股骨大转子至腓横纹	19 寸	直寸	1. 用于足三阴经的骨度分寸 2. “膝中”的水平线: 前面相当于犊鼻穴, 后面相当于委中穴
	股骨内上髁上缘至胫骨内侧髁下	3 寸		
	腓横纹到外踝尖	16 寸		

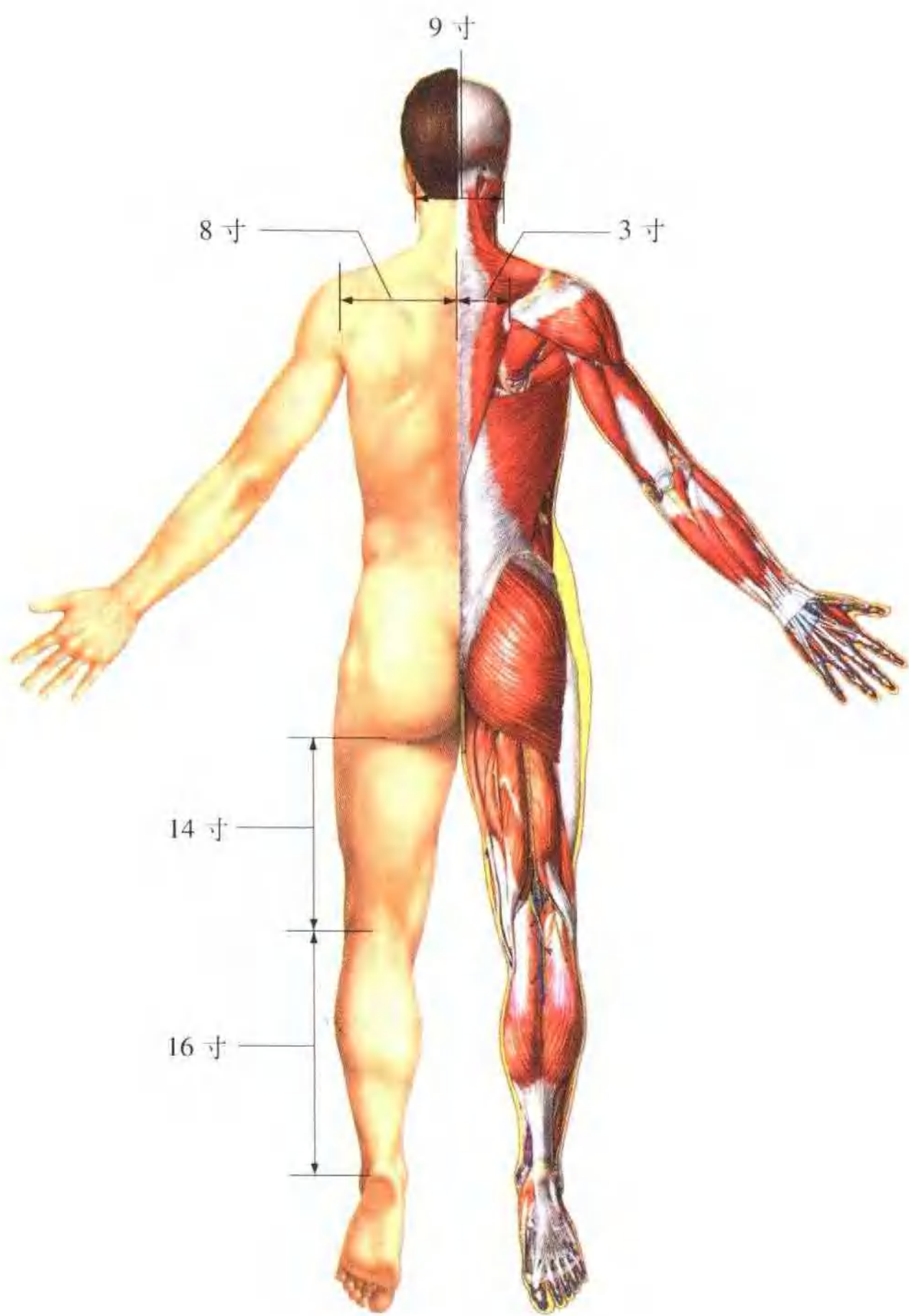


图 2 骨度分寸法 (背面观)

骨度分寸法 (背面观)

部位	起止点	骨度	度量	说明
头部	耳后两完骨 (乳突) 之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
背腰部	肩胛骨内缘至后正中线	3 寸	横寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴，肩胛骨下角相当第 7 (胸) 椎，髂嵴相当第 16 椎 (第 1 腰椎棘突)
	肩峰缘至后正中线	8 寸		
下肢	臀沟至腓横纹	14 寸		
	腓横纹至外踝尖	16 寸		

腧穴的定位方法可分为以下 4 种：

骨度分寸法：骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。但分部折寸的尺度应以患者本人的身材为依据。

体表标志法：体表标志可分为固定标志和活动标志两类。
①**固定标志：**是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝以及骨节突起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志而言。比较明显的标志，如鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；脐旁 2 寸取天枢；腓骨小头前下缘取阳陵泉。
②**活动标志：**是指利用关节、肌肉、皮肤，随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志而言。如取耳门、听宫、听会等应张口；取下关应闭口。

手指比量法：参见第 6 页。

简便取穴法：是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如列缺，以病人左右两手之虎口交叉，一手示指压在另一手腕后高骨的正中上方，当示指尖处有一小凹陷就是本穴。又如劳宫，半握拳，以中指的指尖切压在掌心的第 1 横纹上，就是本穴。

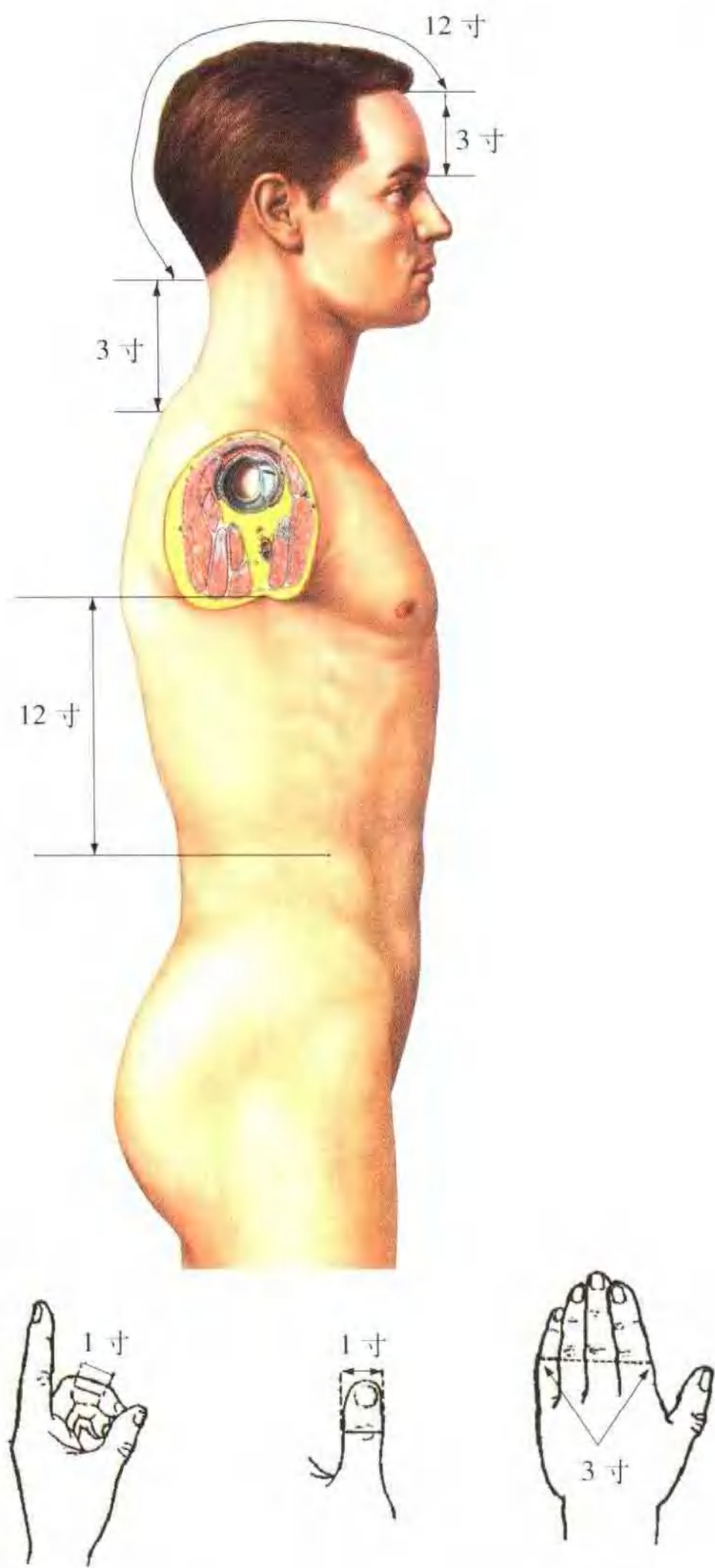


图3 骨度分寸法 (侧面观)

骨度分寸法 (侧面观)

部位	起止点	骨度	度量	说明
头 部	前发际至后发际	12寸	直寸	头部纵向
	眉间(印堂)至前发际正中	3寸	直寸	头前部纵向
	第7颈椎棘突下(大椎)至后发际正中	3寸	直寸	后项部纵向
	眉间(印堂)至第7颈椎棘突下(大椎)	18寸	直寸	头部纵向
侧胸部	腋以下至季肋	12寸	直寸	
下肢	膈横纹到外踝尖	16寸	直寸	

手指比量法

手指比量法是在分部折寸的基础上，医者用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”。因人的手指与身体其他部分有一定的比例，故临床上医者多以自己的手指比量，但都要参照患者身材的高矮情况适当增减比例。一般有下列几种：

(1) 中指同身寸 以中指末节的长度为1寸。即以患者的中指屈曲时，中节内侧两端纹头之间作为1寸。这种方法适用于四肢及脊背作横寸折算。

(2) 拇指同身寸 此法见于《千金方》，说：“中指第一节为一寸，亦有长短不定者，即取于大拇指第一节横度为一寸”。即指拇指指关节之横度作为1寸。

(3) 横指同身寸 又称“一夫法”，也就是将示、中、环、小指相并，四横指为一夫，即四横指相并，以其中指第2节为准，量取四指之横度作为3寸。此法多用于下肢、下腹部和背部的横寸。

手指比量法必须在骨度规定的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则长短失度，骨度分寸与指寸在临床应用中应该互相结合。

手太阴肺经穴

Points of Lung Meridian of Hand Taiyin, LU.

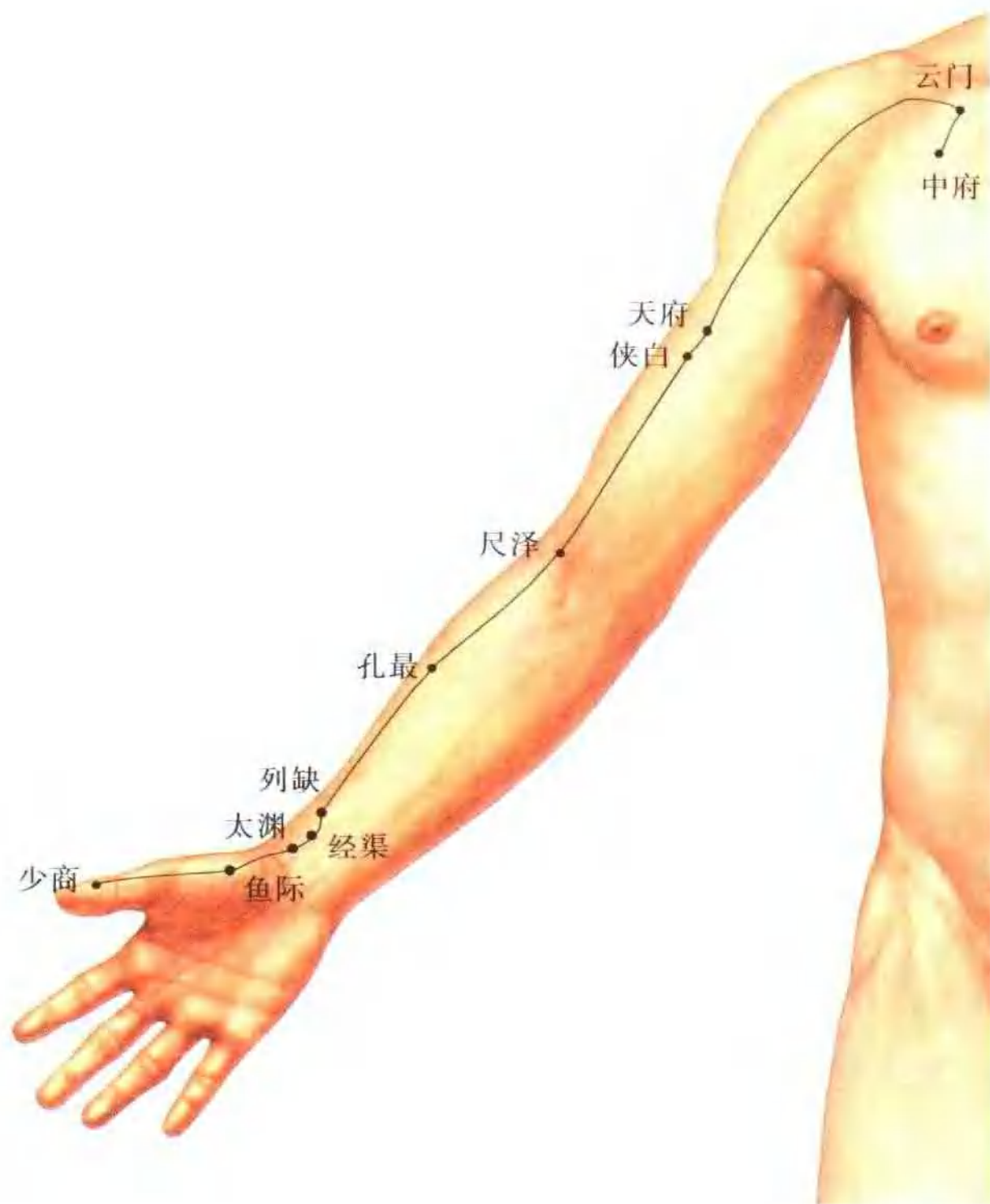


图 4 手太阴肺经穴

手太阴肺经穴

中府 (LU1): 在胸前壁的外上方, 云门下 1 寸, 平第 1 肋间隙, 距前正中线 6 寸。仰卧位, 在胸壁的外上部, 平第 1 肋间隙, 距胸骨正中线 6 寸处。

云门 (LU2): 在胸前壁的外上方, 肩胛骨喙突上方, 锁骨下窝凹陷处, 距前正中线 6 寸。正坐位, 以手叉腰, 当锁骨外端下缘出现的三角形凹陷的中点处。

天府 (LU3): 在臂内侧面, 肱二头肌桡侧缘, 腋前纹头下 3 寸处。坐位或卧位, 在腋前皱襞上端下 3 寸, 肱二头肌桡侧缘取穴。简便取法: 臂向前平举, 俯头鼻尖接触上臂侧处取穴。

侠白 (LU4): 在臂内侧面, 肱二头肌桡侧缘, 腋前纹头下 4 寸, 或肘横纹上 5 寸处。坐位或卧位, 在天府下 1 寸, 肱二头肌桡侧缘取穴。

尺泽 (LU5): 在肘横纹中, 肱二头肌腱桡侧凹陷处。手掌向上, 微屈肘, 在肘横纹上, 肱二头肌腱桡侧缘处取穴。

孔最 (LU6): 在前臂掌面桡侧, 当尺泽与太渊连线 1/3, 腕横纹上 7 寸处。伸臂仰掌, 于尺泽与太渊的连线上, 距太渊穴 7 寸处取穴。

列缺 (LU7): 在前臂桡侧缘, 桡骨茎突上方, 腕横纹上 1.5 寸处。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。两手虎口自然交叉, 一手示指按在另一手的桡骨茎突上, 当示指尖到达之凹陷处取穴。

经渠 (LU8): 在前臂掌面桡侧, 桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处, 腕横纹上 1 寸。

太渊 (LU9): 在腕掌侧横纹桡侧, 桡动脉搏动处。仰掌, 在腕横纹上, 于桡动脉桡侧凹陷处取穴。

鱼际 (LU10): 在手拇指本节 (第 1 掌指并节) 后凹陷处, 约当第 1 掌骨中点桡侧, 赤白肉际处。

少商 (LU11): 在手拇指末节桡侧, 距指甲角 0.1 寸 (指寸) 处。在拇指桡侧, 去指甲角 0.1 寸处取穴。

手阳明大肠经穴

Points of Large Intestine Meridian of
Hand Yangming, LI.

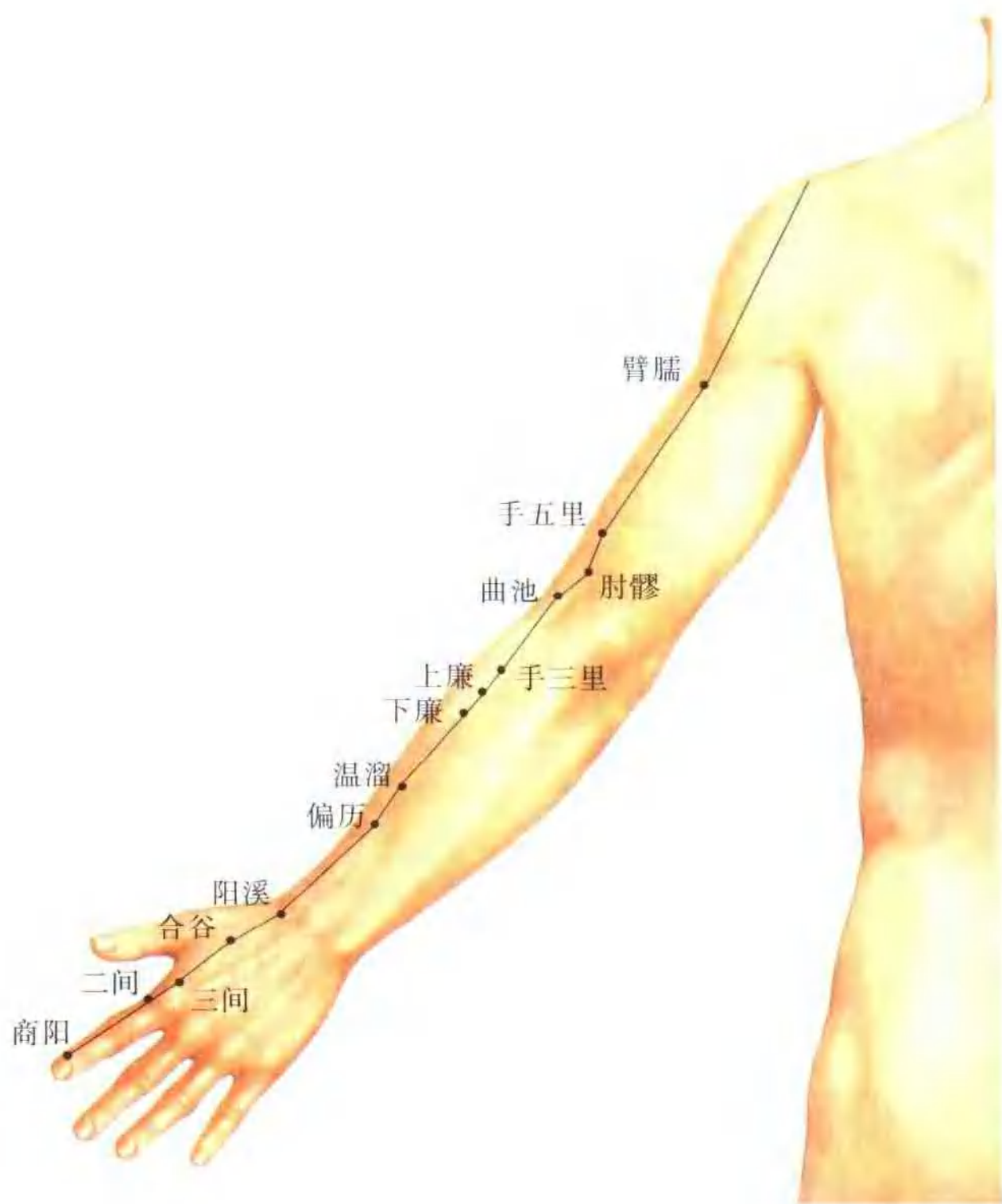


图5 手阳明大肠经穴 (一)

手阳明大肠经穴 (一)

商阳 (LI1): 在手示指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸（指寸）。在示指桡侧，去指甲角 0.1 寸处取穴。

二间 (LI2): 微握拳，在手示指本节（第 2 掌指关节）前，桡侧凹陷处。

三间 (LI3): 微握拳，在手示指本节（第 2 掌指关节）后，桡侧凹陷处。

合谷 (LI4): 在手背，第 1、2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。拇、示两指张开，以另一手的拇指关节横纹放在虎口上，当虎口与第 1、2 掌骨结合部连线的中点；拇、示指合拢，在肌肉的最高处取穴。

阳溪 (LI5): 在腕背横纹桡侧，手拇指上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

偏历 (LI6): 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上 3 寸。

温溜 (LI7): 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上 5 寸。

下廉 (LI8): 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 4 寸。侧腕屈肘，在阳溪与曲池的连线上，曲池下 4 寸处取穴。

上廉 (LI9): 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 3 寸。侧腕屈肘，在阳溪与曲池的连线上，曲池下 3 寸处取穴。

手三里 (LI10): 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 2 寸。侧腕屈肘，在阳溪与曲池的连线上，曲池下 2 寸处取穴。

曲池 (LI11): 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。屈肘成直角，当肘弯横纹尽头处。

肘髎 (LI12): 在臂外侧，屈肘，曲池上方 1 寸，当肱骨边缘处。

手五里 (LI13): 在臂外侧，当曲池与肩髃连线上，曲池上 3 寸处。

臂臑 (LI14): 在臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池上 7 寸。垂臂屈肘时，在肱骨外侧三角肌下端。

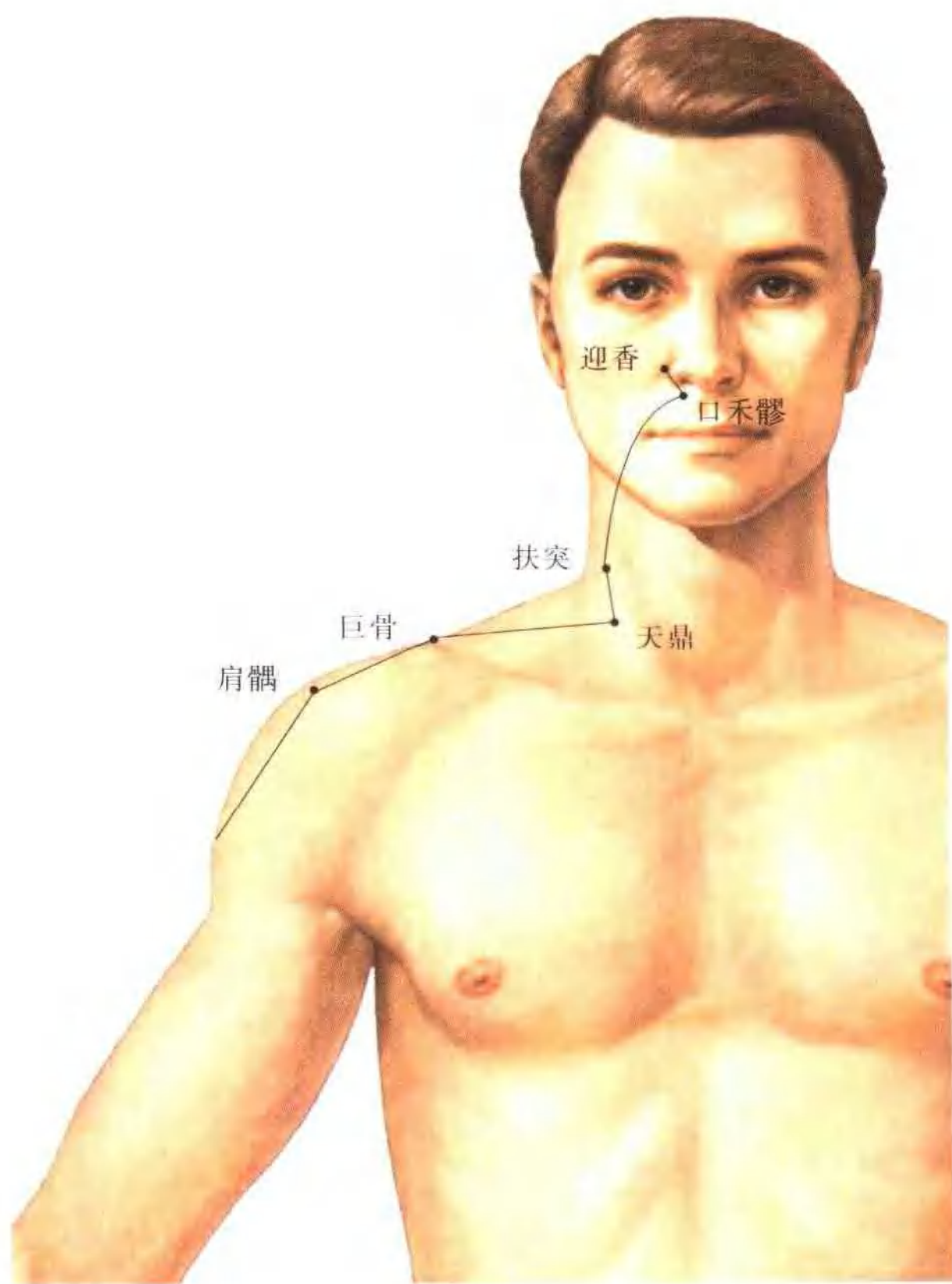


图 6 手阳明大肠经穴 (二)

手阳明大肠经穴 (二)

肩髃 (LI15): 在肩部，三角肌上，臂外展，或向前半伸时，当肩峰前下方凹陷处。①将上臂外展平举，肩关节部即可呈现出两个凹窝，前面一个凹窝中即为本穴；②垂肩，当锁骨肩峰端前缘直下约2寸，当骨缝之间，手阳明大肠经的循行线上取穴。

巨骨 (LI16): 在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。正坐垂肩，在肩端上，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处取穴。

天鼎 (LI17): 在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当喉结旁，扶突穴与缺盆连线中点。正坐，头微侧，喉结旁开3寸，约当胸锁乳突肌的胸骨头之间的扶突穴，再从扶突穴直下1寸，当胸锁乳突肌后缘处取穴。

扶突 (LI18): 在颈外侧部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。正坐，头微侧仰，先取甲状软骨与舌骨之间的廉泉穴，从廉泉向外3寸，当胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨之间取穴。

口禾髎 (LI19): 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴，鼻孔旁开0.5寸，正坐仰靠或仰卧取穴。

迎香 (LI20): 在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。在鼻翼外缘中点旁开，当鼻唇沟中取穴。

足阳明胃经穴

Points of Stomach Meridian of Foot Yangming, ST.

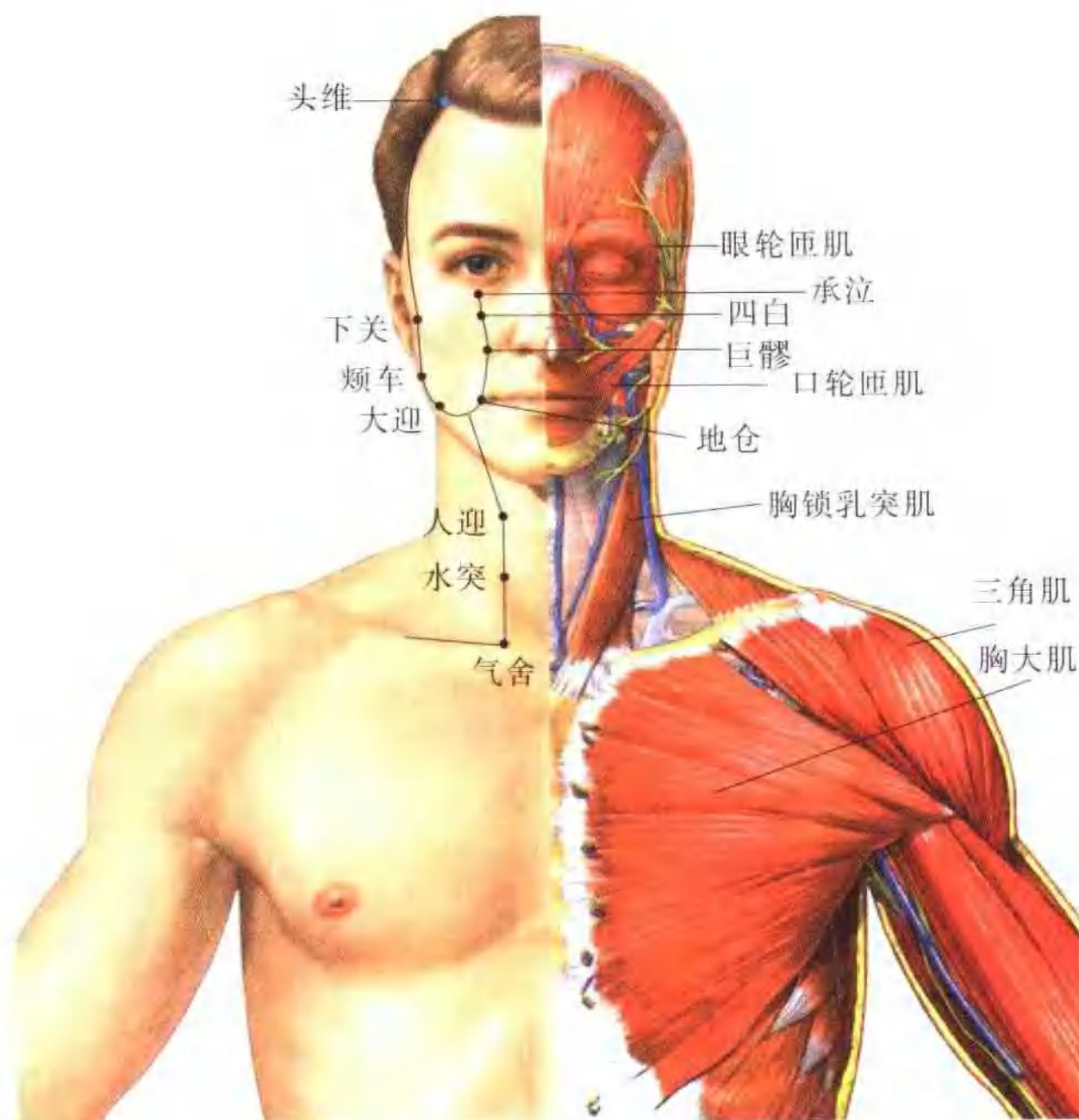


图7 足阳明胃经穴 (一)

足阳明胃经穴 (一)

承泣 (ST1): 在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。正坐位，两目正视，瞳孔之下0.7寸，当眼球与眶下缘之间取穴。

四白 (ST2): 在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。正坐位，在承泣直下3分，当眶下孔凹陷处取穴。

巨髎 (ST3): 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。正坐或仰卧，目正视，瞳孔直下，与鼻翼下缘平齐处取穴。

地仓 (ST4): 在面部，口角外侧，上直瞳孔。正坐或仰卧，眼向前平视，于瞳孔垂线与口角水平线之交界处取穴。

大迎 (ST5): 在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，当面动脉搏动处。闭口鼓腮，在下颌骨边缘现一沟形，按之有动脉搏动处取穴。

颊车 (ST6): 在面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。正坐或侧伏，开口取穴，在下颌角前上方一横指凹陷中。如上下齿用力咬紧，在隆起的咬肌高点处取穴。

下关 (ST7): 在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹隐中。正坐或侧伏，在颧弓下缘凹陷处，下颌骨髁状突稍前方，闭口取穴。

头维 (ST8): 在头侧部，在额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。当鬓发前缘直上入发际0.5寸，距神庭穴4.5寸处取穴。

人迎 (ST9): 在颈部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。正坐仰靠，与喉结相平，在胸锁乳突肌前缘，距喉结1.5寸处取穴。

水突 (ST10): 在颈部，胸锁乳突肌的前缘，当人迎与气舍连线的中点。正坐仰靠，在人迎与气舍之中间，胸锁乳突肌前缘取穴。