

穴位

解剖学

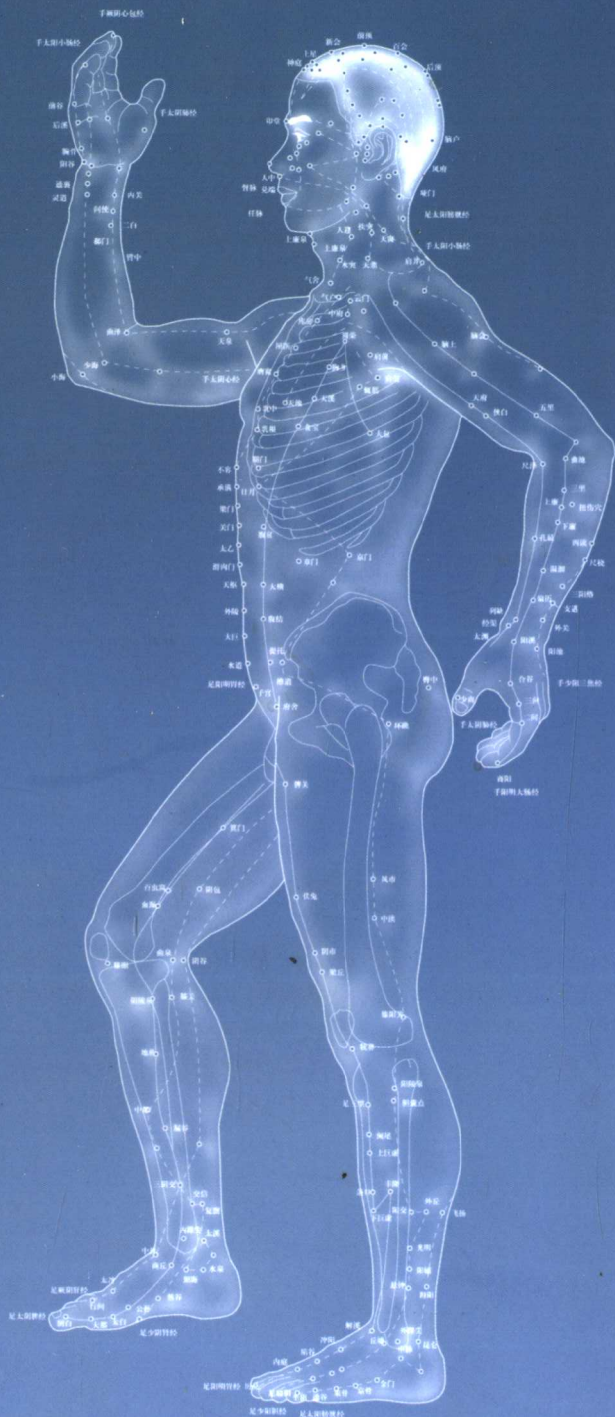
主编

邵浩清



北京科学技术出版社

CONCERNING THE ANATOMY OF THE ACUPUNCTURE POINTS



穴位解剖学

主编 邵浩清

编者 邵浩清 朱汉清 周雅萍

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位解剖学 / 郅浩清主编. — 北京:
北京科学技术出版社, 2005.7
ISBN 7-5304-3155-2

I. 穴… II. 郅… III. 穴位—人体解剖学 IV. R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 055380 号

穴位解剖学

主 编: 郅浩清
责任编辑: 邬扬清
责任校对: 黄立辉
封面设计: 上元时代
内文制作: 贾 晖
版式设计: 贾 晖
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66161951(总编室)
0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)
电子信箱: postmaster@bjkpress.com
网 址: www.bjkpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 北京星月印刷厂
开 本: 889mm × 1194mm 1/32
字 数: 72 千
印 张: 2.75
版 次: 2005 年 7 月第 1 版
印 次: 2005 年 7 月第 1 次印刷
印 数: 1-5000
ISBN 7-5304-3155-2/R · 806

定 价: 18.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

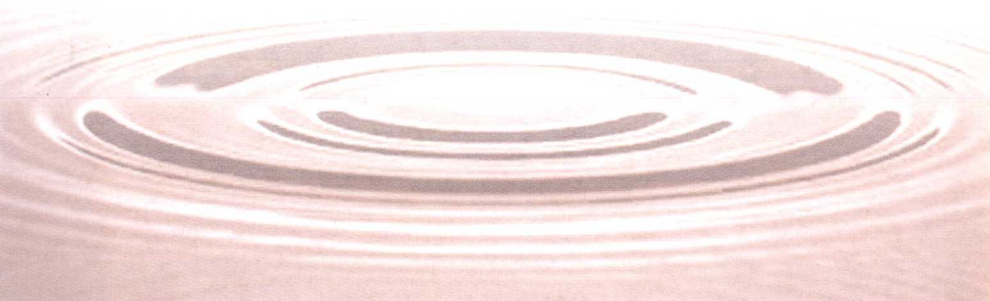
前言

《穴位解剖学》是针灸学与解剖学相结合的一门边缘学科，也是针灸爱好者走向临床的桥梁。本书通过对机体腧穴的定位、穴位特性以及针刺穴位时针体所通过的层次结构的展示，使施针者能进一步理解和掌握腧穴的定位和临床效用，提高针对性，减少盲目性、不安全性，从而达到拓展针灸疗法的目的。

本书共分三部分：①穴位的定位与解剖学的关系；②穴位的穴性与解剖学；③重要以及常见穴位的断面层次结构等等。

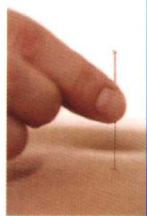
由于本人水平有限及时间关系，书中难免有不足之处，诚望指正、赐教。

编者
2005年5月





目 录



第一章 穴位定位与解剖学 /1

第一节 身体各部重要的体表标志 /2

- 一、头颈部/2
- 二、项背部/3
- 三、胸腹部/4
- 四、腰骶部/5
- 五、上肢部/5
- 六、下肢部/7

第二节 肘、膝以下腧穴的定位 /8

第二章 穴位穴性与解剖学 /11

第三章 经穴的进针层次 /15

- 一、头面部(包括颅部和面部) /16
- 二、颈部/19
- 三、项背腰部(包括脊柱区和外侧区) /33
- 四、骶臀部/41
- 五、胸腹部/45
- 六、上肢部/57
- 七、下肢部/68

第一章

穴位定位与解剖学



针灸疗法是指用针刺或艾灸身体的一定部位达到治愈疾病的一种治疗方法,这里的“一定部位”也就是人们通常所说的“穴位”。由于穴位是指身体的一定部位,所以穴位的定位也必须基于一定的原则。古人在长期医疗实践过程中,逐渐摸索出一些定位规则,其中包括体表标志法、骨度分寸法以及同身寸法等等、特别是体表标志法,是整个穴位定位原则的基础。所以要想能够准确地定出穴位,必须首先熟悉身体各个部位的结构,特别是“形诸于外”的体表标志,比如:胸骨角、肩胛冈等一类的骨性标志;胸锁乳突肌、斜方肌等一类肌性标志等等。

第一节 身体各部重要的体表标志

一、头颈部

1. 喉结 两侧甲状软骨板前缘愈着并向前突出,在人体前正中线上形成明显的骨性突起,成年男性特别明显。喉结是颈部穴位定位的最重要依据。

2. 胸锁乳突肌 是指位于颈部两侧,起于胸骨柄前面和锁骨内侧端,肌束斜向后上,止于颞骨乳突的肌肉;头转向对侧时,在颈部可明显看到胸锁乳突肌自后上斜向前下的长条状肌性隆起。

3. 舌骨 呈“U”形,位于颈前部正中,甲状软骨的上方,头平视时,平下颌骨下缘,介于舌与喉之间,由舌骨上下肌群固定。临床“上廉泉”及“廉泉”分别位于舌骨的上下缘。

4. 枕外隆凸 为头后正中中线上的骨性隆起,是枕骨在颅外的结构。

5. 乳突 为耳廓后方的骨性突起,属于颞骨。

6. 颞弓 位于耳前方的骨性弓,是由颞骨的颞突和颞骨的颞突连接而成。

7. 眶上缘、眶下缘 为眶口上、下的骨性边界。

8. 眶上孔 位于眼眶上缘的内侧,有时孔不完整,又称眶上切迹。

9. 眉弓 为眶上缘上方的横行隆起。

10. 前后发际 是头部诸穴骨度分寸定位的依据。

11. 下颌骨 分为一体两支。下颌体位于中央，呈马蹄形，其上缘形成牙槽，下颌体外侧面左右各有一孔，为颏孔；下颌支由下颌体后端向上伸出的长方形骨板，其上缘有两个突起，后突即为下颌头，位于耳廓前方，与颞骨的下颌窝形成下颌关节，下颌头在张口、闭口运动时可移动；两个突起之间的凹陷为下颌切迹；下颌体和下颌支会合处形成下颌角；下颌角外面的粗糙隆起为咬肌粗隆。

12. 眶下孔 位于眼眶下缘中点的下方，正当“四白”穴。

13. 茎乳孔 茎突和乳突之间的孔，是面神经出颅的部位。相当于“翳风”穴。

14. 颞肌 在颞弓上方的颞窝内，起于颞窝，止于下颌骨的冠突。

15. 咬肌 起于颞弓，止于下颌骨的咬肌粗隆。

二、项背部

1. 第7颈椎棘突 棘突是每块椎骨椎弓向后伸出的单一突起，多数棘突皮肤下能摸到；通常第7颈椎棘突最长（又称隆椎），位于颈胸交接处，该棘突是临床计数椎骨的标志，也是裁定督脉经诸穴的基准点和膀胱经第1、第2侧线必不可少的定位参照。由于个体差异，第7颈椎棘突往往不是我们通常讲的最隆起处（即曲颈时，颈部最隆起骨点）。因为有许多人最隆起高点往往不止1个，有的有2个甚至3个，在这种情况下，要通过屈颈配合摇头或侧屈颈才能把第7颈椎和第1胸椎等分别开来。（注意：胸椎连接胸廓，几乎是不活动的，这一点最重要。）

2. 肩胛骨 位于背部，皮下可以摸到肩胛冈、肩峰和肩胛骨的上、下角。肩胛冈是肩胛骨后面一条由内下走向外上的骨嵴，它的外侧端游离膨大，形成肩峰。肩胛冈内侧端平第3胸椎棘突，上角对第2肋，下角对第7肋或平第7肋间隙。肩胛冈和肩峰是肩部穴位定位的主要依据；肩胛骨脊柱缘即肩胛骨内侧缘是膀胱经第2侧线所在的位置，肩胛下角则是膀胱经定位的辅助点。



3. 髂嵴 髂骨的上缘游离增厚,形成髂嵴,其最高点连线约平第4腰椎棘突,是督脉经和膀胱经第1、第2侧线腰部穴位定位的主要依据,其最高点约平第4腰椎棘突;髂后上棘,为髂嵴的后端,瘦人为一骨性突起,皮下脂肪较多者则为一皮肤凹陷,此棘平对第2骶椎棘突。

4. 背纵沟 为背部正中纵行的浅沟,在沟底可触及各椎骨的棘突。头俯下时,平肩处可摸到显著突起的第7颈椎棘突。脊柱下端可摸到尾骨尖和骶管裂孔。

5. 斜方肌 此肌自项部正中线及胸椎棘突向肩峰伸展呈三角形的轮廓,一般不明显,运动时略可辨认。

6. 背阔肌 为覆盖腰部及胸部下份的阔肌,运动时可辨认其轮廓。

三、胸腹部

1. 胸骨角 是胸骨柄与胸骨体连结处的隆起,相当于第2肋。据此,我们才能摸清楚其他各肋以及肋间隙,所以胸骨角是任脉经以及脾经、肾经等胸部穴位定位的最重要的依据。当然男性乳头也是穴位定位的辅助点(相当于第4肋间隙)。

2. 颈静脉切迹 胸骨柄上缘正中凹陷,此处正当“天突”穴。

3. 浮肋 即第11、12肋,因其前端游离,故谓之,在摸寻浮肋时,最好取侧位。

4. 肋弓 第8~10对肋骨的前端依次连到上一对肋软骨上,从而在腹前区形成弓形结构。

5. 锁骨 属于上肢带骨。位于胸廓前上部两侧,呈“S”形,全长均可摸到,锁骨的内侧端膨大,突出于胸骨颈静脉切迹的两侧,连于胸骨柄的锁骨切迹,外侧端连于肩胛骨肩峰端,锁骨上方的凹陷即中医所谓的“缺盆”。

6. 剑突 在胸骨体的下方,两侧肋弓夹角形成的三角形凹陷处,由于多数人的剑突是一薄骨片,所以摸寻剑突时,力量要适当。

7. 胸大肌 为胸前壁上部的肌性隆起,呈扇形,宽而厚,起于锁骨的内侧半、胸骨和第1~6肋软骨,各部肌束集结向外上,止于

肱骨大结节嵴。

8. 喙突 在锁骨中、外1/3交界处的下方一横指处，向后深按即能触及，是肩胛骨的一部分。

9. 耻骨联合上缘 在两侧腹股沟内侧端之间的骨性横嵴，由两侧耻骨联合而成。

10. 髂前上棘 髂骨上缘肥厚髂嵴的前端突起。

11. 脐环 位于腹部正中线上的一个皮肤凹陷，为残留脐带愈合的瘢痕。是腹部骨度分寸基准点。

12. 腹直肌 位于腹前壁正中两侧，被3~4条横沟分成多个肌腹，这些横沟即腱划，肌收缩时在脐以上可见到。该肌外缘呈半月形的弧线，自第9肋软骨开始，下延至耻骨，称为半月线，此线与右侧肋弓相交处，相当于胆囊底的体表投影点，临床常以此部位作为胆囊炎的压痛点。

13. 耻骨结节 为耻骨联合外上方的骨性隆起。

14. 腹股沟 为腹部与股前部分界的沟。

15. 腹外斜肌 在腹外侧，以肌齿起于下数肋，其轮廓较为清楚。

四、腰骶部

1. 骶管裂孔 骶骨的骶管向下的开口，此处正当“腰俞”穴。

2. 骶后孔、骶角 骶骨后面的四对孔，内有神经血管通过，临床上颇有奇效的“八髎”穴，就定在骶后孔处，所以要想定准此穴，必须摸到骶后孔。骶管裂孔两侧的突起叫骶角。

3. 髂后上棘 髂骨上缘肥厚髂嵴的后端突起。

五、上部

1. 肱骨大结节 为肱骨上端外侧的膨大，在肩峰的下方，为三角肌所覆盖。

2. 肱骨小结节 在肱骨大结节的前内、肩胛骨喙突的稍外方。

3. 结节间沟 为肱骨大结节和小结节之间的浅沟，内有肱二头肌肌腱通过。

4. 肱骨内、外上髁 在肱骨下端的内外侧，肘关节两侧的稍上方，内上髁突起较明显。

5. 桡神经沟 位于肱骨骨干，是一条由“后内上”走向“前外下”的浅沟，内有桡神经通过。

6. 尺神经沟 位于肱骨内上髁的后下方，内有尺神经通过。

7. 尺骨鹰嘴 尺骨上端鹰嘴样突起，在肘后方极易摸到。

8. 桡骨头 在肱骨外上髁下方，伸肘时在肘后方容易摸到。

9. 桡骨茎突 位于腕桡侧，为桡骨下端外侧份的骨性隆起。

10. 尺骨茎突 位于腕尺侧，在尺骨头后内侧，前臂旋前时，可在尺骨头下方摸到。正常情况下，尺骨茎突比桡骨茎突高。

11. 豌豆骨 位于腕前尺侧的皮下。

12. 三角肌 从前、外、后侧三方面包绕肱骨的上端，形成肩部圆隆状的外形。

13. 肱二头肌 起于喙突和孟上结节，止于桡骨粗隆；在上臂前面，其内、外侧各有一纵行的浅沟，内侧沟较明显；肱二头肌下部肌腱可在肘窝处摸到。

14. 腕掌侧的肌腱 握拳屈腕时，在腕掌侧可见到3条肌腱，位于中间者即掌长肌腱，位于桡侧者为桡侧腕屈肌腱，位于尺侧者为尺侧腕屈肌腱，肌腱止于豌豆骨。

15. 腕背侧的肌腱 拇指伸直、外展时，在腕背桡侧可看到3条肌腱，自桡侧向尺侧依次为拇长展肌腱、拇短伸肌腱和拇长伸肌腱；拇短伸肌腱和拇长伸肌腱之间的凹陷又称“鼻烟壶”，正当“阳溪”穴处；在拇长伸肌腱的尺侧为指伸肌腱。

16. 腋前、后襞 上肢下垂时，在腋窝前、后面见到的皮肤皱襞。

17. 肘窝横纹 屈肘时，出现于肘窝处的横纹。

18. 腕掌侧横纹 屈腕时，在腕掌侧出现2~3条横行的皮肤皱纹，分别称近侧横纹、中间横纹（不甚恒定）和远侧横纹。

六、下肢部

1. 臀横纹、髌韧带、腓横纹、踝横纹等 是下肢经穴骨度分寸

的基准线。

2. 髌骨 是身体中最大的籽骨，在膝关节前面的皮下。

3. 坐骨结节 为坐骨最低点，取坐位时与凳子相接触，在皮下易摸到。

4. 股骨大转子 为股骨颈与体交界处向上外侧的方形隆起，构成髋部最外侧的骨性边界。

5. 股骨内、外侧髁和胫骨内、外侧髁等 都在膝关节两侧皮下。

6. 髌韧带 为髌骨下方的纵行粗索，由股四头肌肌腱包裹髌骨而得名。

7. 胫骨粗隆 为胫骨内、外侧髁间前下方的骨性隆起，是股四头肌肌腱附着处，向下续于胫骨前缘。

8. 胫骨内侧面 位于皮下，向下可延至内踝。

9. 腓骨头 腓骨上端的突起，位于胫骨外侧髁的后外方，位置稍高于胫骨粗隆。

10. 外踝 为腓骨下端一窄长的隆起，皮下易摸到，比内踝低。

11. 内踝 为胫骨下端内侧面的隆凸，在皮下易摸到。

12. 臀大肌 形成臀部圆隆的外形。

13. 股四头肌 形成大腿前面的肌性隆起，肌腱经膝关节前面包绕髌骨的前面和两侧缘，向下延伸为髌韧带，止于胫骨粗隆，为临床上膝跳反射叩击部位。

14. 半腱肌腱、半膜肌腱 附于胫骨上端的内侧，构成腘窝的上内界。

15. 股二头肌腱 为一粗索，附着于腓骨头，构成腘窝的上外界。

16. 腓肠肌两个头 腓肠肌腹形成小腿后面的肌性隆起，俗称“小腿肚”。其内、外两个头构成腘窝的下内、下外界。

17. 跟腱 在踝关节后方，呈粗索状，是小腿三头肌肌腱向下止于跟骨结节的结构。

18. 臀股沟 又称臀沟，介于臀部与大腿后面之间。

19. 腘窝横纹 在腘窝呈横行的皱纹。



第二节 肘、膝以下腧穴的定位

1. 肘部

- (1) 尺泽：屈肘、肱二头肌腱之桡侧缘。
- (2) 曲泽：屈肘、肱二头肌腱之尺侧缘。
- (3) 小海：尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间。
- (4) 少海：屈肘、肘横纹之尺侧陷中。
- (5) 天井：屈肘、鹰嘴窝中。
- (6) 曲池：尺泽与外上髁之连线中点。

2. 腕部

- (1) 太渊：桡动脉之桡侧陷中，腕横纹上。
- (2) 大陵：腕横纹上，桡侧腕屈肌与掌长肌之间。
- (3) 神门：仰掌，尺侧腕屈肌之桡侧缘。
- (4) 阳谷：豌豆骨与尺骨茎突之间取之。
- (5) 阳溪：翘指，拇长、拇短伸肌腱之间。
- (6) 阳池：背伸，指总伸肌腱之尺侧。

3. 膝部

- (1) 阴陵泉：在胫骨内侧髁下缘凹陷处。
- (2) 犊鼻：屈膝、髌骨下方，髌韧带外侧凹陷中取之。
- (3) 委阳：腠横纹外侧端，股二头肌腱内缘取之。
- (4) 委中：腠横纹之中点，于股二头肌与半腱肌之间取之。
- (5) 阴谷：当腠窝内侧，与委中相平，在半腱、半膜肌之间取之。
- (6) 阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷中取之。
- (7) 膝关：阴陵泉后1寸，屈膝取之。

4. 踝部

- (1) 商丘：内踝前下方陷中，当舟骨结节与内踝高点连线中点

取之。

(2) 解溪：平齐外踝高点，在踝横纹中，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

(3) 昆仑：跟腱与外踝之间取之。

(4) 太溪：跟腱与内踝之间取之。

(5) 丘墟：在外踝前下缘，当趾长伸肌腱的外侧陷中。

(6) 中封：当内踝前方，在商丘与解溪之间取之。



第二章

穴位穴性与解剖学



从形态学角度，对某些穴位的功效做初步地探究，以期从现代医学角度证明古人穴位的科学性，并作某些方面的拓展研究。

1. 金津、玉液

位于舌系带两侧根部，舌下阜所在。顾名思义，古人选此二穴，刺之“生津增液”，治疗口干舌燥、声音嘶哑等。究其缘由，此二穴所处舌下阜正当下颌下腺、舌下腺之开口，而下颌下腺、舌下腺为口腔大唾液腺，总统口腔唾液的分泌，刺之当然起到“生津增液”之目的。

2. 攒竹

位于眉毛内侧端，因“状如雏竹”而得名。古人多用此穴治疗眉棱骨痛，眉棱骨痛实际上是三叉神经第1支眼神经的问题，而攒竹正好位于眼神经出眶之眶上切迹处，刺之当然能解除其痛苦(严重者还可以通过斯穴的“封闭疗法”即采取神经阻断剂，阻滞其痛觉传导)，有报道说：该穴的不同针刺方向，疗效差异很大，比如：采用透穴刺法，攒竹透刺鱼腰，能治疗面瘫。这一点主要是透穴刺法直接调整眼轮匝肌，达到恢复其功能的目的；还有从攒竹穴透刺睛明治疗诸眼疾，临床也多有奇效报道。

3. 人迎

位居颈内、外动脉交叉处，平喉结。古书多“禁针灸”，从形态学角度看很科学。因为颈内、外动脉交叉处有一重要结构即颈动脉窦，它是机体的压力感受器，当血压升高时，通过刺激颈动脉窦，反射性地使心脏跳动减慢，外周血管舒张，从而降低血压；反之，当血压太低时，又反射性地使心脏跳动增强，外周血管紧张，升高血压。由此，若在此穴施行针刺极有可能引起血压异常波动，危及生命，其此一；其二，在颈动脉的深层，伴随动脉的有迷走神经，迷走神经属内脏神经的副交感部分，其功能是总管内脏诸器官的功能，欲刺中之，更有不测后果；其三，迷走神经后面还有交感干，同迷走神经一