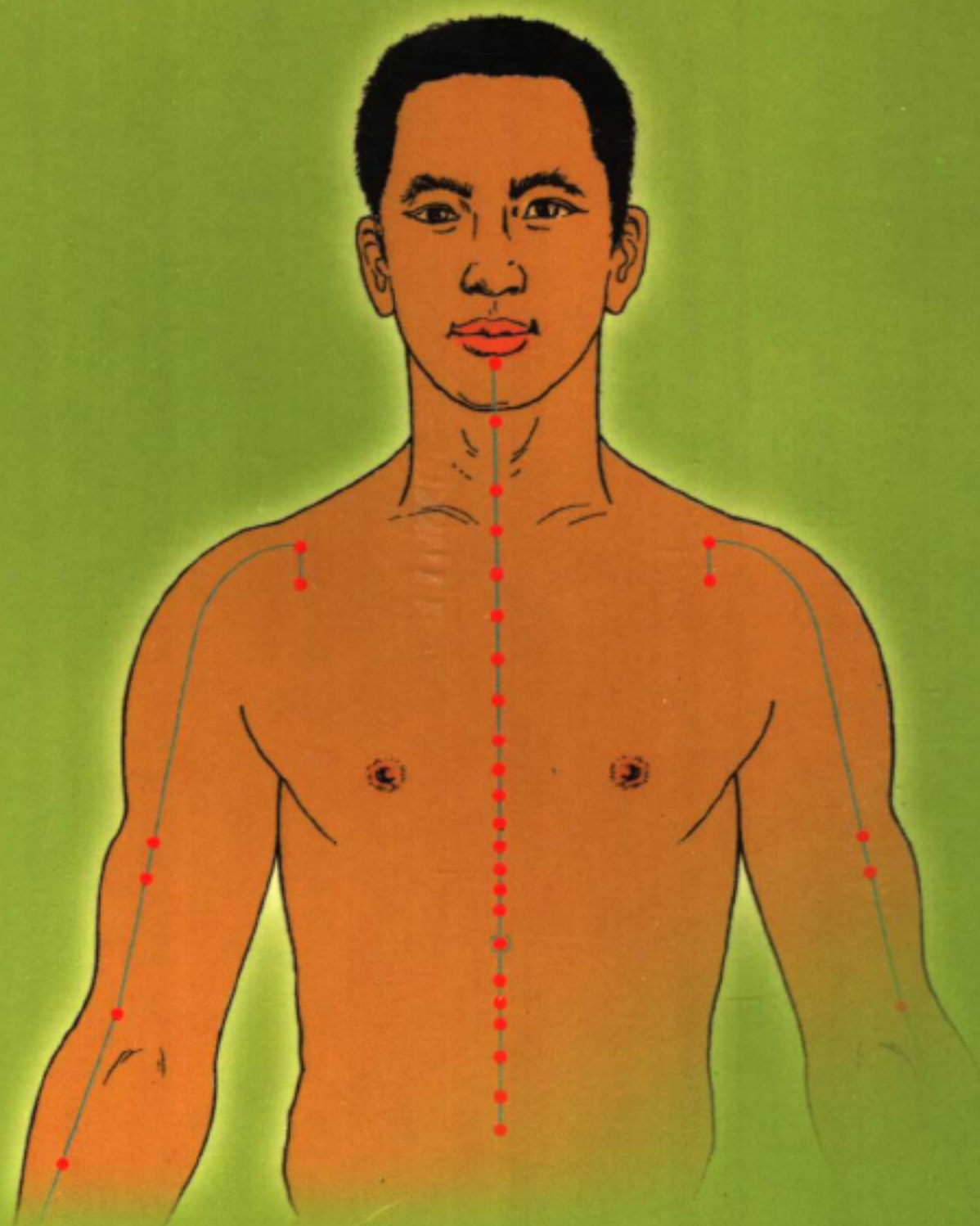


PRACTICAL
DIAGRAM
OF
POINTS
OF
MERIDIANS



实用经穴图解

■ 编著 王卫东 于敏华 王卫民
■ 审订 纪青山



SHIYONG JINGXUE TUJIE

责任编辑：韩 捷

封面设计：杨玉中

ISBN 7-5384-2519-5



9 787538 425192 >

定价：10.00 元

实用经穴图解

PRACTICAL DIAGRAM OF POINTS OF MERIDIANS

编著 王卫东 于敏华 王卫民
审订 纪青山

吉林科学技术出版社

实用经穴图解

王卫东 于敏华 王卫民 编著

责任编辑：韩 捷 封面设计：杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 5.25 印张 90 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价：10.00 元

ISBN 7-5384-2519-5/R·665

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



前言

《实用经穴图解》(简称《图解》)是依据国家标准 GB12346-90《经穴部位》,参考有关文献资料编绘而成的。《图解》按十四经脉循行顺序绘制,提供穴位 361 个(其中十二经穴 309 个,任脉 24 个,督脉 28 个)。附有十四经脉循行图表和歌诀。为便于国际交流,《图解》的一些标题以中、英文标出,穴位名称用标准汉语拼音和英文缩写及序号;《图解》图文各半,以文解图。层次分明形象直观,便于学习思考和记忆,简明实用。读者可直接地、简捷地了解 and 掌握人体经穴的定位、穴位功能、主治疾病等项内容。按《图解》所示,根据自己需要,对某些穴位进行点压按摩、揉搓推拿等,以达治疗和健身养生的目的。

《图解》可作为教材,适用于大中小学校(院)教学;更适于针灸推拿工作者和其他医务人员临床参考,也可以作为体育、武术工作者、气功爱好者、广大青少年强身健体和中老年养生保健、自我诊治疾病的辅导材料。

限于编者水平,《图解》肯定会有缺点疏漏,恳切希望广大读者批评指正。

编者

2003 年 10 月



十四经脉循行及穴位名称	1
十二经脉的循行走向与交接	1
十四经脉流注歌	2
十四经脉流注表	2
①手太阴肺经穴	3
②手阳明大肠经穴	6
③足阳明胃经穴	10
④足太阴脾经穴	18
⑤手少阴心经穴	23
⑥手太阳小肠经穴	26
⑦足太阳膀胱经穴	30
⑧足少阴肾经穴	42
⑨手厥阴心包经穴	48
⑩手少阴三焦经穴	51
⑪足少阴胆经穴	56
⑫足厥阴肝经穴	64
⑬督脉穴	68
⑭任脉穴	74

十四经脉循行及六位名称

经脉名称	起止穴位
①手太阴肺经(11 穴)	中府(LU1)→少商(LU11)
②手阳明大肠经(20 穴)	商阳(LI1)→迎香(LI20)
③足阳明胃经(45 穴)	承泣(ST1)→厉兑(ST45)
④足太阴脾经(21 穴)	隐白(SP1)→大包(SP21)
⑤手少阴心经(9 穴)	极泉(HT1)→少冲(HT9)
⑥手太阳小肠经(19 穴)	少泽(SI1)→听宫(SI19)
⑦足太阳膀胱经(67 穴)	睛明(BL1)→至阴(BL67)
⑧足少阴肾经(27 穴)	涌泉(KI1)→俞府(KI27)
⑨手厥阴心包经(9 穴)	天池(PC1)→中冲(PC9)
⑩手少阳三焦经(23 穴)	关冲(SJ1)→丝竹空(SJ23)
⑪足少阳胆经(44 穴)	瞳子髎(GB1)→足窍阴(GB44)
⑫足厥阴肝经(14 穴)	大敦(LR1)→期门(LR14)
⑬督脉(28 穴)	长强(DU1)→龈交(DU28)
⑭任脉(24 穴)	会阴(RN1)→承浆(RN24)
计 361 穴	

十二经脉的循行走向与交接

1. 十二经脉的循行走向

手三阴经从胸走手，
手三阳经从手走头，
足三阳经从头走足，
足三阴经从足走腹(胸)。

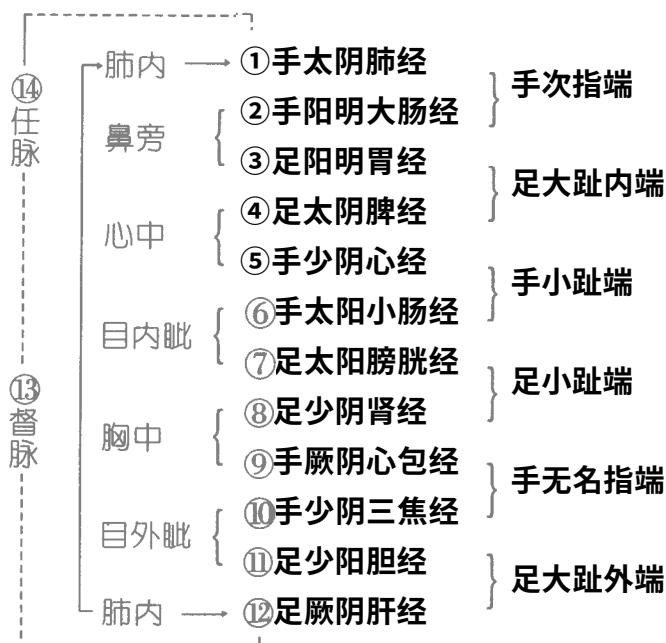
2. 十二经脉的交接

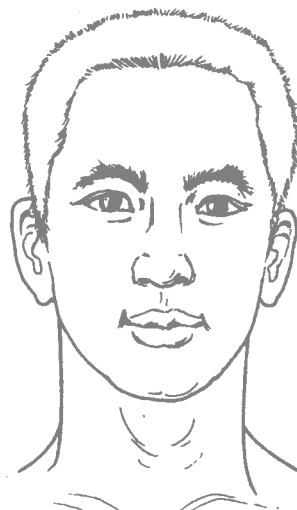
- ①阴经与阳经多在四肢部衔接。
- ②阳经与阳经（指同名经）在头面部相接。
- ③阴经与阴经（即手足三阴经）在胸部交接。

十四经脉流注歌

十四经脉肺为先，中焦始行大指端，
 次指交于大肠脉，上面鼻旁胃经连，
 分支交出大趾内，脾经上腹过膈关，
 注心交心出腋下，小指之端小肠牵，
 循臂上肩达目锐，支交膀胱内眦边，
 头项膂股行身后，小趾之下肾经衔，
 阴股过股胸中至，心包经起臂中穿，
 支交四指三焦脉，上交胆经锐眦尖，
 头胁股胫行身侧，大趾三毛交于肝，
 其中注肺上喉咙，入颡出额过于巅，
 督脉循脊会阴过，任脉注肺气血还。

十四经脉流注表

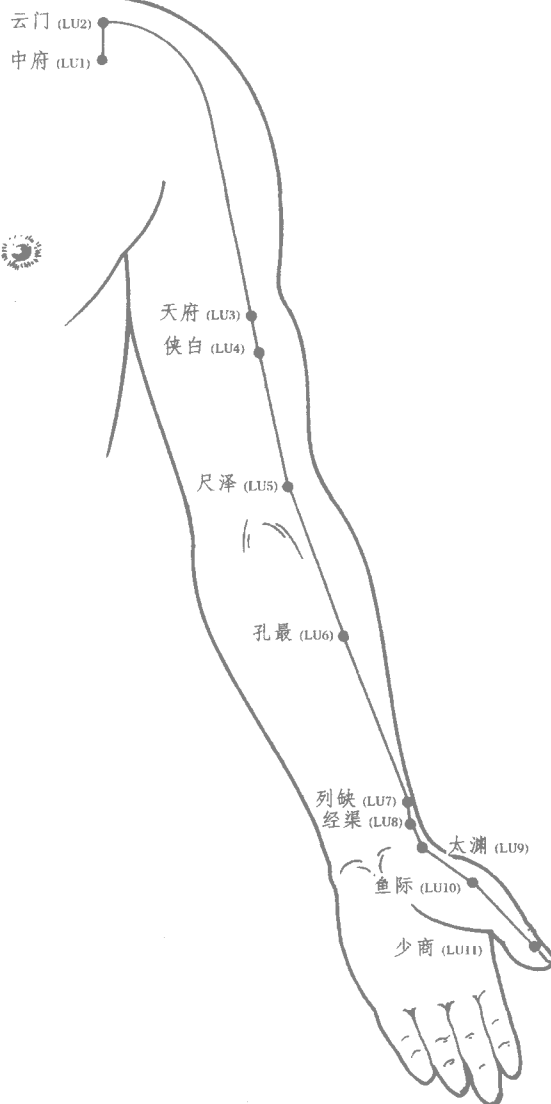




①手太阴肺经穴

Shǒutàiyīn Fèijīngxué

Points of Lung Meridian of Hand – Taiyin, Lu



中府 Zhōngfǔ(LU1)

定位 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。

功能 肃降肺气，和胃利水。

主治 咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩背痛。

云门 Yúnmén(LU2)

定位 在胸前臂的外上方 肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线 6 寸。

功能 肃降肺气。

主治 咳嗽，气喘，胸痛 肩痛。

天府 Tiānfǔ(LU3)

定位 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下 3 寸处。

功能 宣散肺邪，清肺凉血。

主治 气喘，鼻衄，瘰气，臃痛。

侠白 Xiábái(LU4)

定位 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。

功能 宣散肺气，理气宽胸。

主治 咳嗽，气喘，干呕，烦满，臃痛。

尺泽 Chǐzé(LU5)

定位 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

功能 肃降肺气，滋阴润肺。

主治 咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛。

孔最 Kǒngzuì(LU6)

定位 在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上 7 寸。

功能 肃降肺气，凉血止血。

主治 咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂挛痛，痔疾。

列缺 Lièquē(LU7)

定位 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。当肱桡肌与拇长展肌

腱之间。

功能 宣肺散邪，通调任脉。

主治 伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼斜，齿痛。

经渠 Jīngqú(LU8)

定位 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。

功能 止咳宁嗽，顺气平喘。

主治 咳嗽。气喘。胸痛，咽喉肿痛，手腕痛。

太渊 Tàiyuān(LU9)

定位 在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

功能 止咳化痰，扶正祛邪。

主治 咳嗽，气喘。咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。

鱼际 Yújì(LU10)

定位 在手拇指本节（第 1 掌指关节）后凹陷处，约当第 1 掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

功能 清肺心热，利咽凉血。

主治 咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。

少商 Shàoshāng(LU11)

定位 在手拇指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸（指寸）。

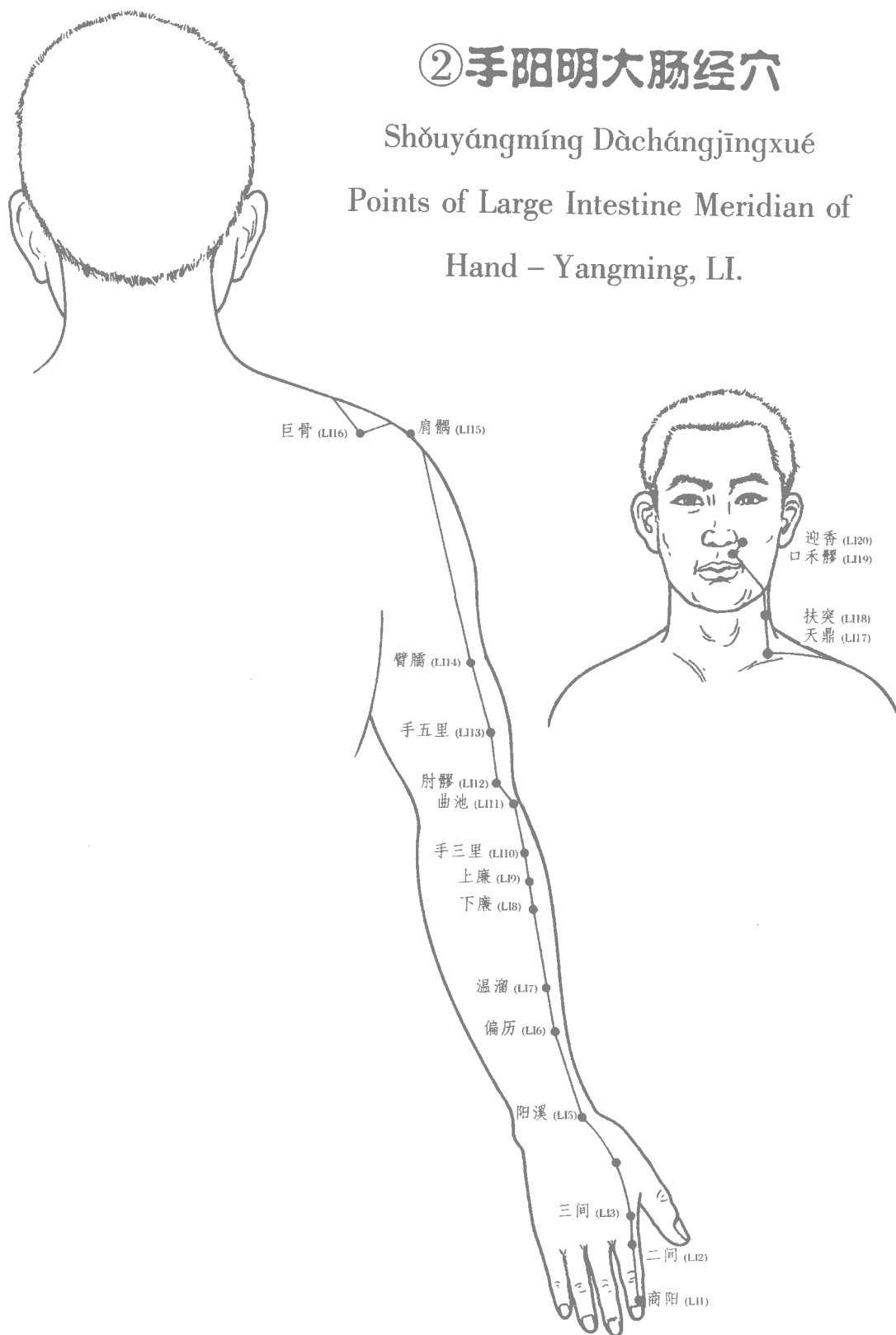
功能 泄热开窍，回阳救急，利咽镇痉。

主治 咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。

②手阳明大肠经穴

Shǒuyángmíng Dàchángjīngxué

Points of Large Intestine Meridian of
Hand – Yangming, LI.



商阳 Shāngyáng(LI1)

定位 在手食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸(指寸)。

功能 泄热消肿，开窍醒神。

主治 耳聋，齿痛，咽喉肿痛，颌肿 青盲，手指麻木，热病，昏迷。

二间 Èrjiān(LI2)

定位 微握拳，在手食指本节（第 2 掌指关节）前，桡侧凹陷处。

功能 清热消肿。

主治 目昏，鼻衄，齿痛，口疳，咽喉肿痛，热病。

三间 Sānjiān(LI3)

定位 微握拳，在手食指本节（第 2 掌指关节）后，桡侧凹陷处。

功能 泄热消肿，消满止泄。

主治 目痛，齿痛，咽喉肿痛，身热，腹满，肠鸣。

合谷 Héǔ(LI4)

定位 在手背，第 1、2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。

功能 清热解表，明目聪耳。

主治 头痛，目赤肿痛，鼻衄，齿痛，牙关紧闭，口眼歪斜，耳聋，疟疾，咽喉肿痛，热病无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。

阳溪 Yángxī(LI5)

定位 在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时 当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

功能 清热安神，明目利咽。

主治 头痛，目赤肿痛，耳聋，耳鸣，齿痛 咽喉肿痛，手腕痛。

偏历 Piānlì(LI6)

定位 屈肘，在前臂背面桡侧， 当阳溪与曲池连线上，腕横纹上 3 寸。

功能 明目聪耳。

主治 目赤，耳鸣，鼻衄，喉痛 手臂酸痛，水肿。

温溜 Wēnliū(LI7)

定位 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上 5 寸。

功能 清热消肿，安神通腑。

主治 头痛，面肿，喉肿痛，疔疮，肩背酸痛，肠鸣腹痛。

下廉 Xiàlián(LI8)

定位 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 4 寸。

功能 理气通腑。

主治 头痛、眩晕，目痛 肘臂痛，腹胀，腹痛。

上廉 Shànglián(LI9)

定位 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 3 寸。

功能 理气通腑。

主治 头痛，肩膊酸痛，半身不遂，手臂麻木，肠鸣腹痛。

手三里 Shǒusānlǐ(LI10)

定位 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 2 寸。

功能 清热明目，理气通腑。

主治 齿痛颊肿，上肢不遂，腹痛，腹泻。

曲池 Qūchí(LI11)

定位 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

功能 散风止痒，清热消肿。

主治 咽喉肿痛，齿痛，目赤痛，瘰癧，瘾疹，热病，上肢不遂，手臂肿痛，腹痛吐泻
高血压，癫狂。

肘髎 Zhǒuliáo(LI12)

定位 在臂外侧，屈肘，曲池上方 1 寸，当骨边缘处。

功能 疏通经络。

主治 肘臂部酸痛，麻木，挛急。

手五里 Shǒuwǔlǐ(LI13)

定位 在臂外侧，当曲池与肩髃连线上，曲池上 3 寸处。

功能 宁嗽止血，化痰消肿。

主治 肘臂挛痛，瘰癧。

臂臑 Bìnào(LI14)

定位 在臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池上 7 寸。

功能 理气消痰，清热明目。

主治 肩臂痛，颈项拘挛，瘰癧，目疾。

肩髃 Jiānyú(LI15)

定位 在肩部，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。

功能 散风清热，消痰止痒。

主治 肩臂挛痛不遂，瘾疹，瘰癧。

巨骨 Jùgǔ(LI16)

定位 在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

功能 理气消痰，镇惊宁神。

主治 肩臂挛痛不遂，瘰癧，瘰气。

天鼎 Tiāndǐng(LI17)

定位 在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当结喉旁，扶突穴与缺盆连线中点。

功能 清热消肿，理气化痰。

主治 暴瘡气梗，咽喉肿痛，瘰癧，瘰气。

扶突 Fútū(LI18)

定位 在颈外侧部，结喉旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。

功能 平喘宁嗽，理气化痰。

主治 咳嗽，气喘，咽喉肿痛，暴瘡，瘰癧，瘰气。

口禾髎 Kǒuhéliáo(LI19)

定位 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。

功能 清肺利鼻。

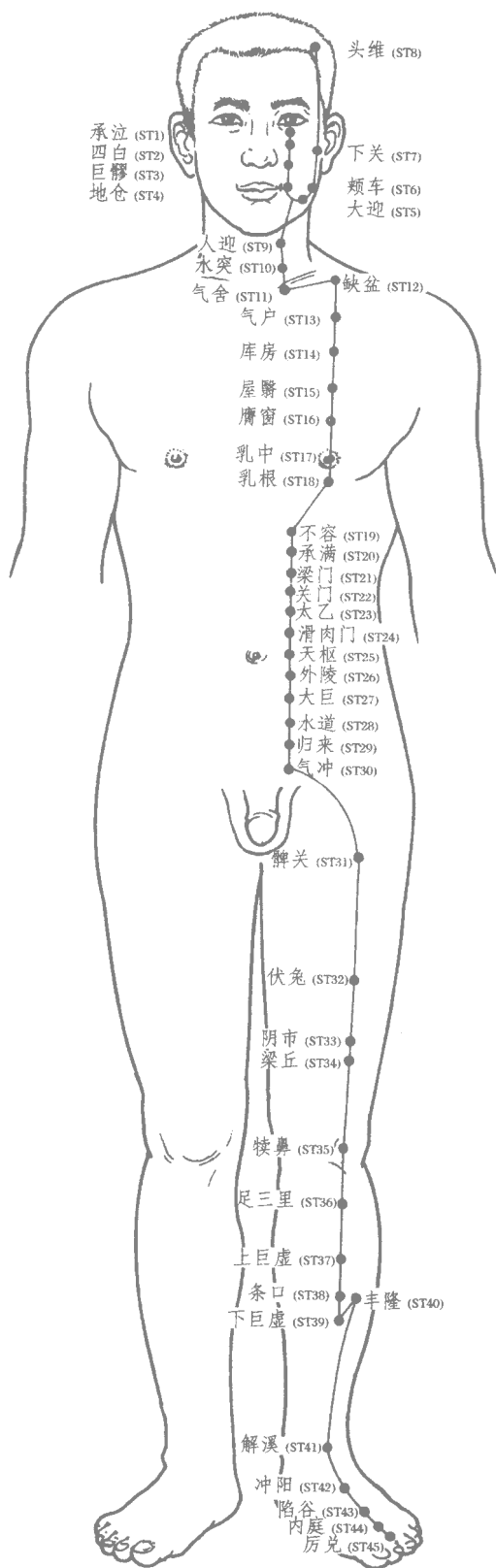
主治 鼻塞，鼽衄，口疳，口噤。

迎香 Yíngxiāng(LI20)

定位 在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。

功能 散风清热，通利鼻窍。

主治 鼻塞、鼻衄，口疳，面痒，胆道蛔虫症。



③足阳明胃经穴

Zúyángmíng Wèijīngxué

Points of Stomach Meridian of

Foot – Yangming, ST.

承泣 Chéngqì(ST1)

定位 在面部，瞳孔直下，当眼球和眶下缘之间。

功能 散风清热，明目止泪。

主治 目赤肿痛，流泪，夜盲，眼睑瞤动，口眼喎斜。

四白 Sìbái(ST2)

定位 在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

功能 散风明目，舒筋活络。

主治 目赤痛痒，目翳，眼睑瞤动，口眼喎斜，头痛眩晕。

巨髎 Jùliáo(ST3)

定位 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。

功能 熄风明目，舒筋活络。

主治 口眼喎斜，眼睑瞤动，鼻衄，齿痛，唇颊肿。

地仓 Dìcāng(ST4)

定位 在面部，口角外侧，上直瞳孔。

功能 散风止痛，舒筋活络。

主治 口㖞，流涎，眼睑瞤动。

大迎 Dàying(ST5)

定位 在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，当面动脉搏动处。

功能 熄风止痛，消肿活络。

主治 口㖞，口噤，颊肿，齿痛。

颊车 Jiáche(ST6)

定位 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。

功能 散风清热，开关通络。

主治 口㖞，齿痛，颊肿，口噤不语。

下关 Xiàguān(ST7)

定位 在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。