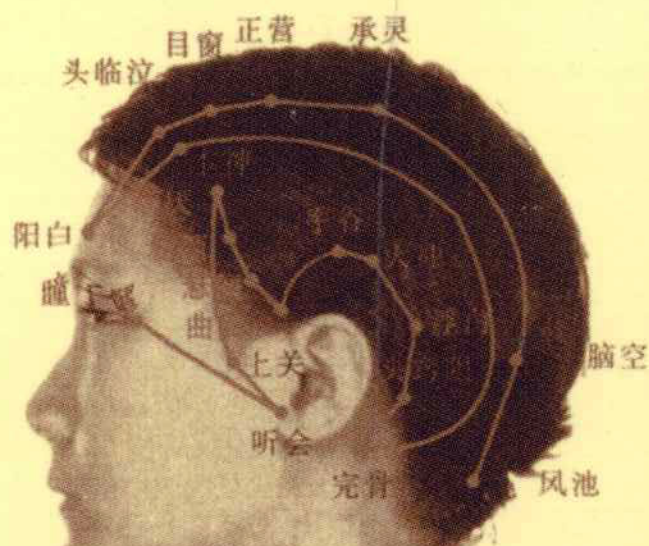


张亚玲 王文德 主编

袖珍针灸



山西出版集团
山西科学技术出版社

袖珍针灸

主编 张亚玲 王文德

山西出版集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

袖珍针灸 / 张亚玲 王文德主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3426 - 4

I. 袖… II. ①张… ②王… III. 针灸疗法—基本知识
IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110841 号

袖珍针灸

主 编: 张亚玲 王文德

出版发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社

社 址: 太原建设南路 21 号(邮编: 030012)

印 刷: 山西科林印刷有限公司

E - mail : zhanglp072@sohu.com

开 本: 850 × 1168 1/64

字 数: 180 千字

印 张: 5.75

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月太原第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 3426 - 4

定 价: 16.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



出版前言

本书以国家标准为依据,采用仿真人实体,标定腧穴位置,共收录十四经穴、常用奇穴等 400 多个穴位,具有生动、真实、简要、准确的特点,图文互参,并对一些穴位介绍了迅速简便取穴方法,附录中辑选了常见病症选穴、《针灸问对》(明·汪机)、穴位笔画索引,方便实用,易于学习掌握,从而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能够准确、快速地掌握腧穴定位。

本书在编辑中,得到了李玲、王静萍、曹玉霞、张新国、李冰、刘东升、金建斌等同志大量帮助和支持,并提出很好的建议,在此一并表示谢意。

- 仿真人体表定位
- 实用的快速取穴
- 附常见病症选穴
- 附《针灸问对》明·汪机
- 附穴位笔画索引



目 录

◎常用腧穴定位法	1
1.骨度折量定位法	1
2.解剖标志定位法	5
3.手指同身寸取穴法	9
4.简便取穴法	11

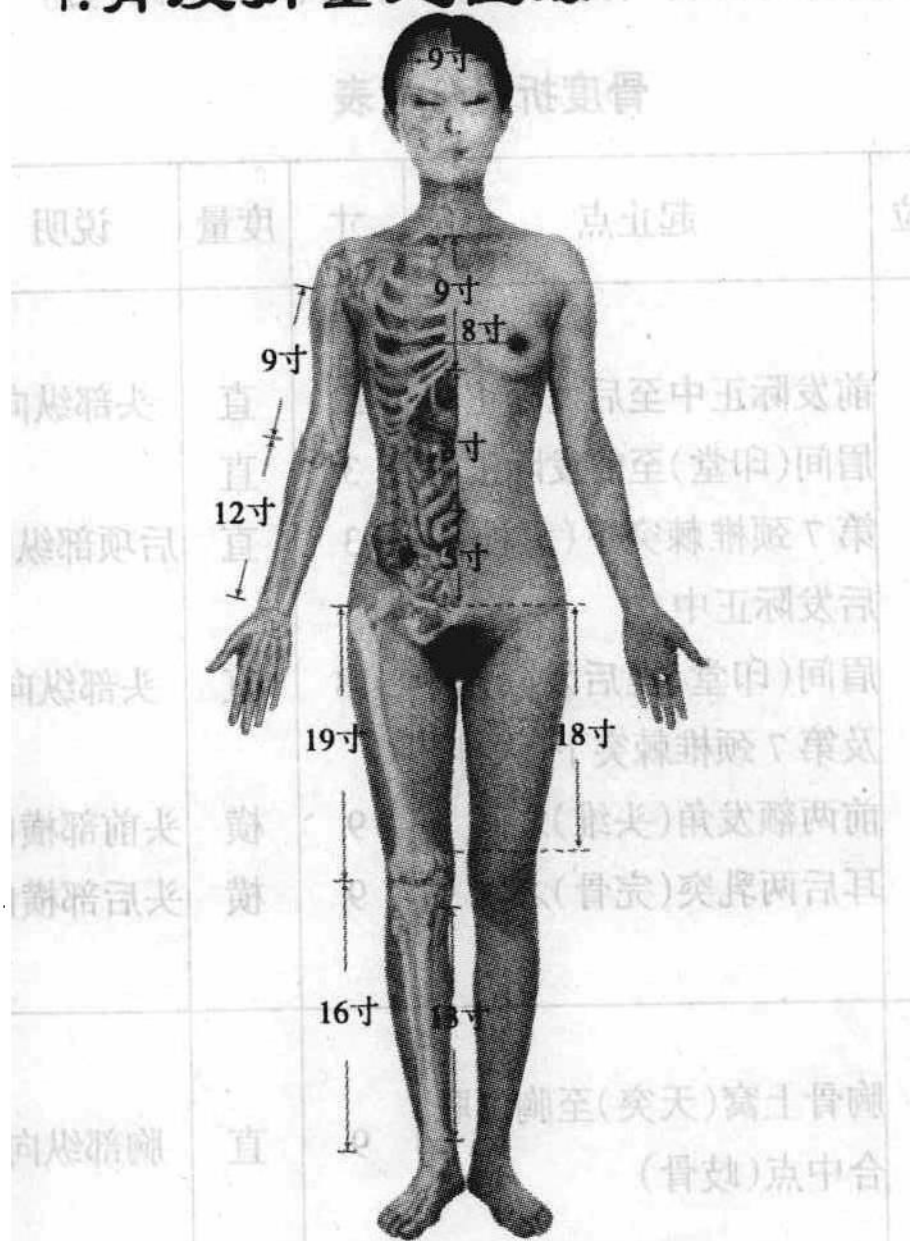
◎十四经穴	12
1.手太阴肺经腧穴(LU)	12
2.手阳明大肠经腧穴(LI)	17
3.足阳明胃经腧穴(ST)	27
4.足太阴脾经腧穴(SP)	45
5.手少阴心经腧穴(HT)	55
6.手太阳小肠经腧穴(SI)	60
7.足太阳膀胱经腧穴(BL)	69

8.足少阴肾经腧穴(KI)	98
9.手厥阴心包经腧穴(PC)	108
10.手少阳三焦经腧穴(SJ)	112
11.足少阳胆经腧穴(GB)	121
12.足厥阴肝经腧穴(LR)	139
13.督脉腧穴(DU)	146
14.任脉腧穴(RN)	159
 ◎ 常用奇穴	 168
1.头颈部奇穴(EX-HN)	168
2.胸腹部奇穴(EX-CA)	175
3.背部奇穴(EX-B)	178
4.上肢奇穴(EX-UE)	182
5.下肢奇穴(EX-LE)	188
 ◎ 附录	 194
1.常见病症选穴	194
2.针灸问对 明 汪机	203
3.穴位笔画索引	350



◎常见腧穴定位法

1. 骨度折量定位法



◎常见腧穴定位法◎

图 1 骨度折量法(正面)

骨度折量法,古称“骨度法”,即以骨节为主要标志测量周身各部位的大小、长短,并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。现将全身各部骨度折量寸列表、列图以说明。骨度折量分寸表、列图以说明。

骨度折量分寸表

◎常见腧穴定位法◎

部位	起止点	寸	度量	说明
头 面	前发际正中至后发际正中	12	直	头部纵向
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直	
	第7颈椎棘突下(大椎)至 后发际正中	3	直	后项部纵向
	眉间(印堂)至后发际正中 及第7颈椎棘突下(大椎)	18	直	头部纵向
	前两额发角(头维)之间	9	横	头前部横向
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横	头后部横向
胸 腹	胸骨上窝(天突)至胸剑联 合中点(歧骨)	9	直	胸部纵向



部位	起止点	寸	度量	说明
胸 腹	胸剑联合中心(歧骨)至脐中	8	直	上腹部纵向
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直	下腹部纵向
	两乳之间	8	横	胸部横向
肋 肋	腋窝顶点至第11肋游离端下方(章门)	12	直	肋肋部纵向
背 腰	肩甲骨内缘至后正中 中线	3	横	背腰部横向
	肩峰缘至后正中 中线	8	横	肩背部横向
上 肢	腋前、后纹头至肘横 纹(平时尖)	9	直	臂部纵向
	肘横纹(平时尖)至 腕掌(背)侧横纹	12	直	臂部纵向

部位	起止点	寸	度量	说明
下肢	耻骨联合上缘至股骨内上髌上缘	18	直	下肢内侧纵向
	胫骨内侧髌下方至内踝尖	13	直	下肢内侧纵向
	股骨大转子至腓横纹	19	直	下肢外后侧纵向
	腓横纹至外踝尖	16	直	下肢外后侧纵向
	臀沟至腓横纹	14	直	下肢后侧纵向
	内踝尖至足底	3	直	足部内侧纵向



2. 解剖标志定位法

解剖标志，主要是分布于全身体表的骨性标志和阳性标志，可分为固定标志和活动标志两类。

固定标志

固定标志定位，是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志取穴的方法。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；俯首显示最高的第7颈椎棘突下取大椎等。在两骨分歧处，如锁骨肩峰端与肩胛冈分歧处取巨骨；胸骨下端与肋软骨分歧处取中庭等。此外，肩胛冈平第3胸椎棘突；肩胛骨下角平等7胸椎棘突，髂嵴平第4腰椎棘突，这些可作背腰部穴取穴标志。

◎ 常见腧穴定位法 ◎

◎ 常见腧穴定位法 ◎

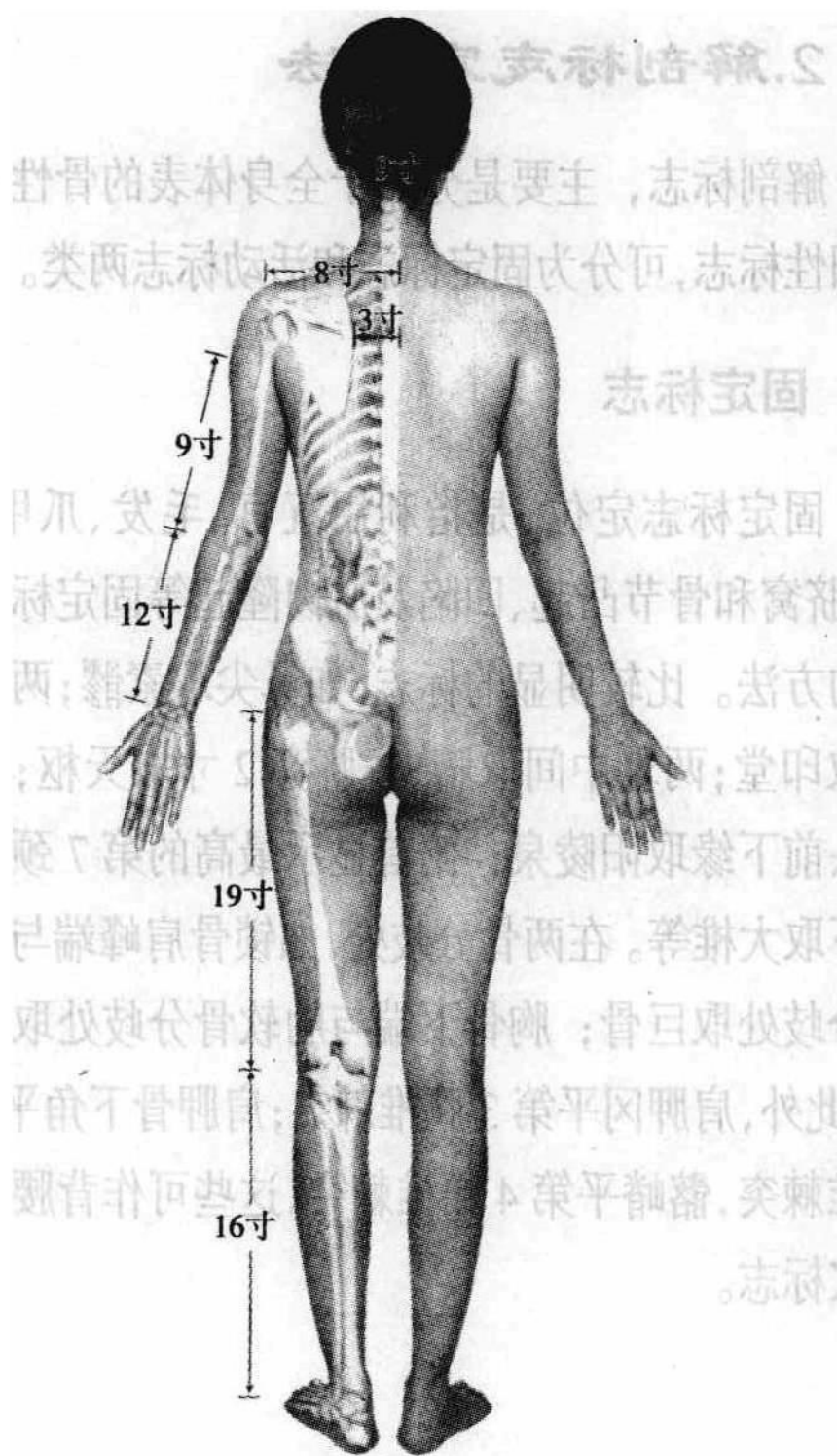


图2 骨度折量法(背面)



◎ 常见腧穴定位法 ◎

图 3 骨度折量法(侧面)

活动标志

活动标志定位,是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等所活动标志来取穴的方法。如耳门、听宫、听会等穴张口取;下关穴闭合取。又如,曲池宜屈肘于横纹头处取;外展上臂时肩峰前下方的凹陷中取肩髃;取阳溪穴时应将拇指跷起,当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取穴;取养老穴时,应时,掌心向胸,当尺骨小头侧骨缝中取穴。



3. 手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法是指以操作对象本人的手指为标准度量取穴的方法，是腧穴定位方法中常见方法之一。但实际应用时，一般用操作者的手指来测量患者的同身寸，因此，操作者在使用手指同身寸法时需根据操作对象的身体高矮作适当调整。

◎ 常见腧穴定位法 ◎

拇指同身寸

拇指同身寸以操作对象拇指间关节部位的横径为1寸。此法常用于四肢部位。

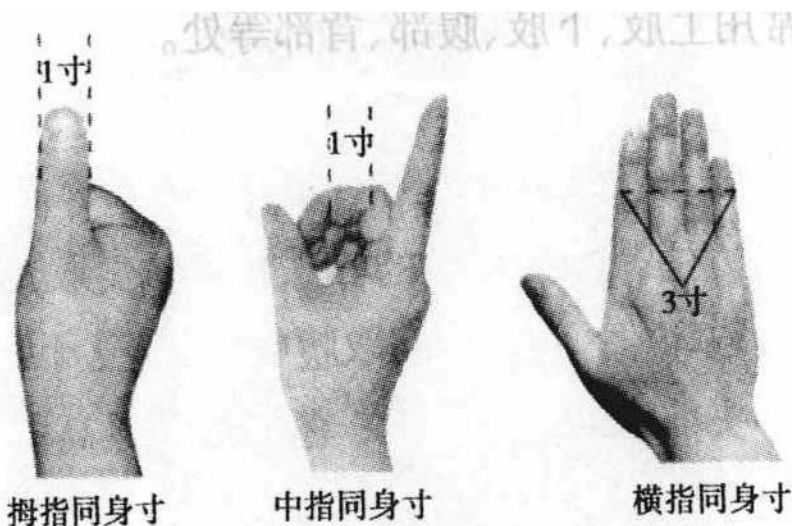


图4 手指同身寸

中指同身寸

中指同身寸以操作对象的中指尖与拇指尖相对连成一环,在中指中节桡侧面,近侧指横纹头与远侧指横纹头之间的间距,为中指同身寸1寸。此法可用于腰背部和四肢等部位。

横指同身寸

横指同身寸又称一夫法。指的是操作对象食指、中指、无名指、小指伸直、并拢,以中指近侧指间关节掌面的横纹为基准的4指总宽设。一夫指作为3寸。此法常用上肢、下肢、腹部、背部等处。