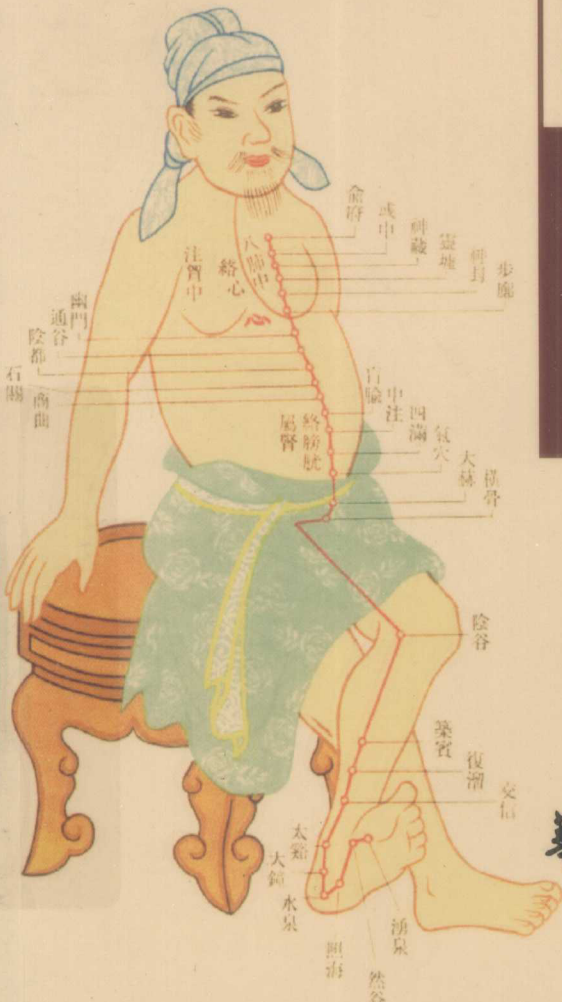


# 經絡穴位圖典

主編 ◇ 刘月芝 刘建青



華夏出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

经络穴位图典/刘月芝,刘建青主编. - 北京:华夏出版社,2010.1  
ISBN 978-7-5080-5568-8

I. ①经… II. ①刘… 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(2009)第 220205 号

**出 版:** 华夏出版社  
(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028 电话:64663331)  
**经 销:** 新华书店  
**印 刷:** 北京人卫印刷厂  
**装 订:** 三河市万龙印装有限公司  
**版 次:** 2010 年 1 月北京第 1 版  
2010 年 3 月北京第 1 次印刷  
**开 本:** 787×1092 1/16 开  
**印 张:** 13  
**字 数:** 316 千字  
**定 价:** 29.90 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

## 编写人员名单

**主 编：**刘月芝 刘建青

**副主编：**杨凤珍 赵 玲

**编 写：**（按姓氏笔划）

刘月芝 刘建青 杨凤珍 赵 玲 李恒伟

刘文杰 陈美贞 刘 平 仇华泉 冯春雷

王宁元 刘丽娟 王立荣 刘兴民 孙文墅

李学菊 韩咏海 杨 军 冯国爱 苗 裕

**绘 图：**官宝喜

**图片处理：**郭 艳

## 本书的特点

1. 用图、表和简单的文字，描述全身的经络和穴位。
2. 每一个穴位都讲到了，这是在第三部分中按经络的分布进行讲解的。
3. 对于常用的穴位，又作了进一步的详解。这是在第四至第八部分中，按部位分布讲解的。
4. 除了按经络分布进行讲解穴位，还按部位分布讲解穴位，方便循经取穴和局部取穴。
5. 以图示介绍穴位，穴位图准确、细致，对穴位局部的“外观”和“内景”都进行了图示。
6. “取穴前的准备”介绍了取穴的体位和常用方法。
7. 对耳穴部分按国家标准进行了介绍。

# 目 录

第一部分 取穴前的准备 .....	1
取穴的标准体位 .....	2
骨度分寸取穴法 .....	3
解剖标志取穴法 .....	4
手指同身寸取穴法 .....	5
第二部分 人体的经络系统 .....	7
人体经络系统的组成 .....	8
手太阴肺经的循行和分布 .....	9
手厥阴心包经的循行和分布 .....	10
手少阴心经的循行和分布 .....	11
手阳明大肠经的循行和分布 .....	12
手少阳三焦经的循行和分布 .....	13
手太阳小肠经的循行和分布 .....	14
足太阴脾经的循行和分布 .....	15
足厥阴肝经的循行和分布 .....	16
足少阴肾经的循行和分布 .....	17
足阳明胃经的循行和分布 .....	18
足少阳胆经的循行和分布 .....	19
足太阳膀胱经的循行和分布 .....	20
任脉的循行和分布 .....	21
督脉的循行和分布 .....	22
冲脉的循行和分布 .....	23
带脉的循行和分布 .....	24
阴跷脉、阳跷脉的循行和分布 .....	25
阴维脉、阳维脉的循行和分布 .....	26

第三部分 人体的穴位.....	27
手太阴肺经穴.....	28
手阳明大肠经穴.....	30
足阳明胃经穴.....	32
足太阴脾经穴.....	36
手少阴心经穴.....	38
手太阳小肠经穴.....	40
足太阳膀胱经穴.....	42
足少阴肾经穴.....	46
手厥阴心包经穴.....	48
手少阳三焦经穴.....	49
足少阳胆经穴.....	51
足厥阴肝经穴.....	54
任脉穴.....	56
督脉穴.....	58
经外奇穴.....	61
第四部分 头面颈项部常用穴位.....	65
头面颈项部经络穴位.....	66
头维 (ST8).....	67
百会 (DU20).....	68
上星 (DU23).....	69
天柱 (BL3).....	70
风池 (GB20).....	71
哑门 (DU15).....	72
风府 (DU16).....	72
翳风 (SJ17).....	73
角孙 (SJ20).....	74
耳尖 (EX-HN6).....	75
迎香 (LI20).....	76
四白 (ST2).....	77
地仓 (ST4).....	77
下关 (ST7).....	78
颊车 (ST6).....	78
颧髎 (SI18).....	79
听宫 (SI19).....	80
睛明 (BL1).....	81

攒竹 (BL2) .....	81
丝竹空 (SJ23) .....	82
阳白 (GB14) .....	83
水沟 (DU26) .....	84
印堂 (EX-HN3) .....	85
太阳 (EX-HN5) .....	86
金津、玉液 (EX-HN12,13) .....	87
扶突 (LI18) .....	88
第五部分 胸腹部常用穴位 .....	89
胸腹部经络穴位 .....	90
腋肋侧腹部经络穴位 .....	91
中府 (LU1) .....	92
乳根 (ST18) .....	93
梁门 (ST21) .....	94
天枢 (ST25) .....	94
水道 (ST28) .....	94
大横 (SP15) .....	96
大包 (SP21) .....	97
天池 (PC1) .....	98
日月 (GB24) .....	99
期门 (LR14) .....	99
带脉 (GB26) .....	100
章门 (LR13) .....	101
中极 (RN3) .....	102
关元 (RN4) .....	102
气海 (RN6) .....	102
神阙 (RN8) .....	103
下脘 (RN10) .....	103
中脘 (RN12) .....	103
膻中 (RN17) .....	105
天突 (RN22) .....	106
子宫 (EX-CA1) .....	107
第六部分 肩背腰尻部常用穴位 .....	109
肩背腰尻部经络和穴位 .....	110
人体脊柱与相关穴位 .....	111

天宗 (SI11) .....	112
大椎 (DU14) .....	113
大杼 (BL11) .....	114
风门 (BL12) .....	114
肺俞 (BL13) .....	114
厥阴俞 (BL14) .....	114
心俞 (BL15) .....	115
膈俞 (BL17) .....	115
肝俞 (BL18) .....	115
胆俞 (BL19) .....	115
脾俞 (BL20) .....	116
胃俞 (BL21) .....	116
三焦俞 (BL22) .....	116
肾俞 (BL23) .....	116
大肠俞 (BL25) .....	117
小肠俞 (BL27) .....	117
膀胱俞 (BL28) .....	117
次髎 (BL32) .....	117
膏肓 (BL43) .....	119
志室 (BL52) .....	120
肩井 (GB21) .....	121
长强 (DU1) .....	122
定喘 (EX-B1) .....	123
夹脊 (EX-B2) .....	123
第七部分 上部常用穴位 .....	125
上部经络和穴位 .....	126
尺泽 (LU5) .....	127
孔最 (LU6) .....	127
列缺 (LU7) .....	127
太渊 (LU9) .....	127
鱼际 (LU10) .....	128
少商 (LU11) .....	128
商阳 (LI1) .....	129
合谷 (LI4) .....	129
阳溪 (LI5) .....	130
偏历 (LI6) .....	130



手三里 (LI10) .....	131
曲池 (LI11) .....	131
臂臑 (LI14) .....	132
肩髃 (LI15) .....	132
极泉 (HT1) .....	133
少海 (HT3) .....	134
通里 (HT5) .....	134
阴郛 (HT6) .....	134
神门 (HT7) .....	134
少府 (HT8) .....	135
少冲 (HT9) .....	136
少泽 (SI1) .....	136
后溪 (SI3) .....	137
腕骨 (SI4) .....	137
养老 (SI6) .....	138
支正 (SI7) .....	138
曲泽 (PC3) .....	139
间使 (PC5) .....	139
内关 (PC6) .....	139
大陵 (PC7) .....	140
劳宫 (PC8) .....	141
中冲 (PC9) .....	141
关冲 (SJ1) .....	142
中渚 (SJ3) .....	142
阳池 (SJ4) .....	142
外关 (SJ5) .....	143
支沟 (SJ6) .....	143
肩髃 (SJ14) .....	144
八邪 (EX-UE9) .....	145
四缝 (EX-UE10) .....	146
十宣 (EX-UE11) .....	147
第八部分 下肢部常用穴位 .....	149
下肢部经络穴位 .....	150
梁丘 (ST34) .....	152
犊鼻 (ST35) .....	153
足三里 (ST36) .....	153

上巨虚 (ST37) .....	153
条口 (ST38) .....	153
下巨虚 (ST39) .....	154
丰隆 (ST40) .....	154
解溪 (ST41) .....	155
陷谷 (ST43) .....	155
内庭 (ST44) .....	155
厉兑 (ST45) .....	156
隐白 (SP1) .....	157
太白 (SP3) .....	157
公孙 (SP4) .....	157
三阴交 (SP6) .....	158
地机 (SP8) .....	158
阴陵泉 (SP9) .....	158
血海 (SP10) .....	160
承扶 (BL36) .....	161
委阳 (BL39) .....	161
委中 (BL40) .....	161
秩边 (BL54) .....	162
承山 (BL57) .....	163
飞扬 (BL58) .....	163
昆仑 (BL60) .....	164
申脉 (BL62) .....	164
至阴 (BL67) .....	164
涌泉 (KI1) .....	165
太溪 (KI3) .....	166
照海 (KI6) .....	166
复溜 (KI7) .....	167
筑宾 (KI9) .....	167
阴谷 (KI10) .....	168
环跳 (GB30) .....	169
阳陵泉 (GB34) .....	170
光明 (GB37) .....	170
悬钟 (GB39) .....	170
丘墟 (GB40) .....	171
足临泣 (GB41) .....	171
大敦 (LR1) .....	172

行间 (LR2) .....	172
太冲 (LR3) .....	172
蠡沟 (LR5) .....	174
曲泉 (LR8) .....	175
鹤顶 (EX-LE2) .....	176
膝眼 (EX-LE5) .....	176
胆囊 (EX-LE6) .....	176
阑尾 (EX-LE7) .....	176
八风 (EX-LE10) .....	177
第九部分 耳部穴位 .....	179
耳郭表面解剖 .....	180
耳穴的分布规律 .....	181
耳穴的分区 .....	182
耳穴的定位 .....	183
耳穴名称、部位及主治 .....	184
常用穴位索引 .....	189



第一部分  
取穴前的准备

## 取穴的标准体位

中医学对于人体穴位位置的描述，是以人自然直立，两手自然下垂，掌心向内的体位而定的。如下图：

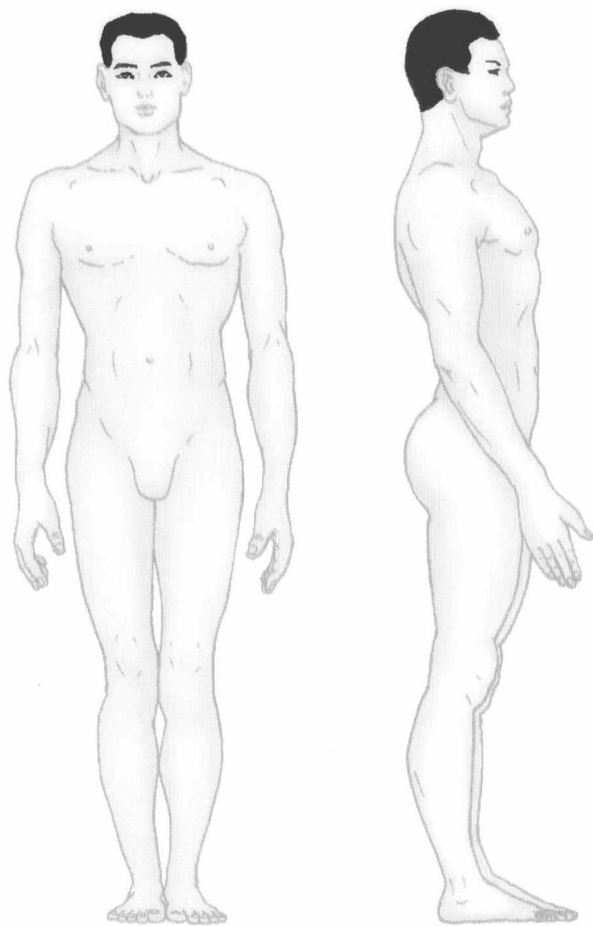


图1 标准体位图

## 骨度分寸取穴法

骨度分寸取穴法是以骨节为主要标志，设定尺寸，用以确定穴位位置的方法，不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按同一标准测量。

常用的横寸有：两额角发际间：9寸；耳后两乳突（完骨）间：9寸；两乳头间：8寸；两肩胛骨内缘间：6寸；肩峰缘至后正中线：8寸。

常用的直寸有：前后发际之间：12寸；眉间（印堂）至前发际正中：3寸；第7颈椎棘突下（大椎）至后发际正中：3寸；胸骨上窝至胸剑联合：9寸；胸剑联合至脐中：8寸；脐中至耻骨联合上缘：5寸；腋前皱襞至肘横纹：9寸；肘横纹至腕横纹：12寸；股骨大转子至髌骨下缘：19寸；臂横纹至腘横纹：14寸；髌骨下缘至外踝尖：16寸；耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘：18寸；胫骨内侧髁下方至内踝尖：13寸。

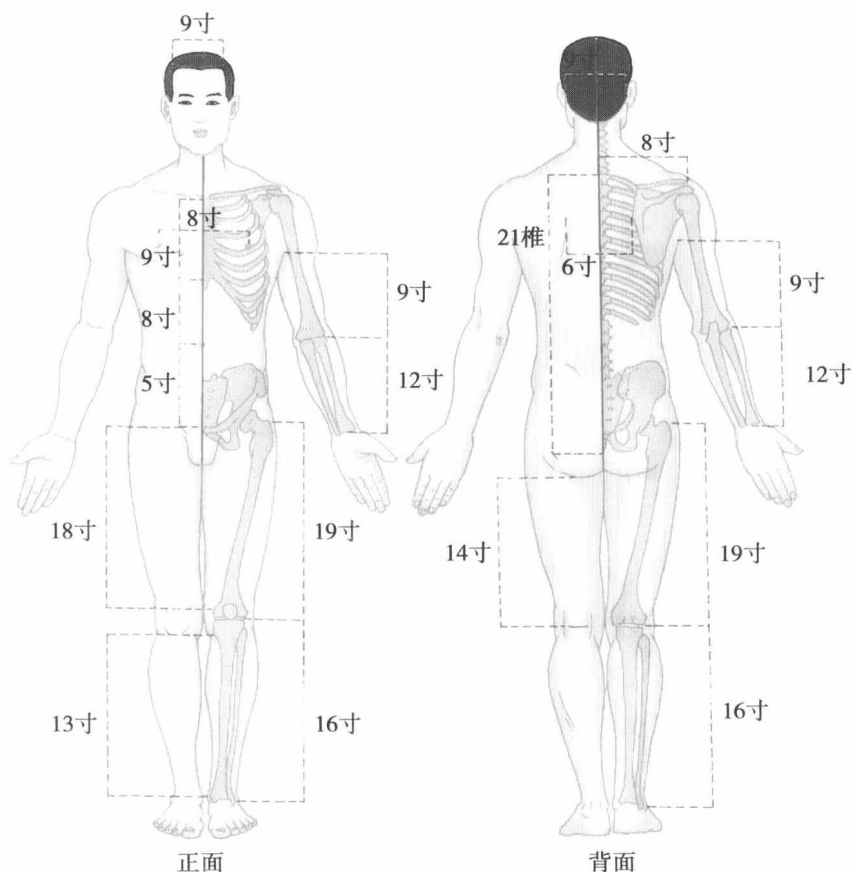


图2 骨度分寸图（1）

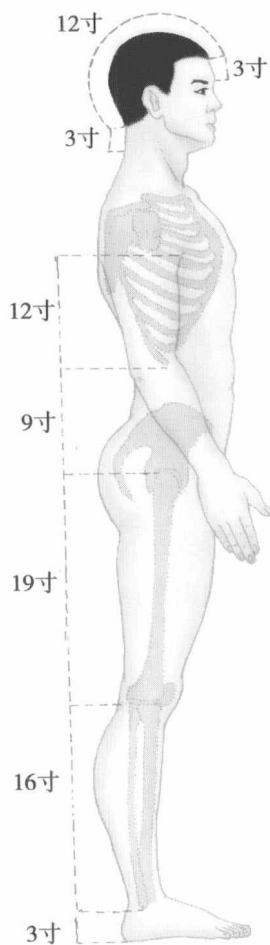


图2 骨度分寸图(2)

## 解剖标志取穴法

解剖标志取穴法是以人体表面具有特征的解剖标志为依据确定穴位位置。人体的解剖标志有固定标志和活动标志两种。

固定标志：以人体表面固定的标记作为取穴标准，如“眉梢”为标记取“丝竹空”穴，“鼻尖”为标记取“素髻”穴，“肚脐”为标记取“神阙”穴。

活动标志：以人体在做某个动作时出现的隆起、凹陷、皱纹等作为取穴标志。例如：取听会、耳门等穴需要做“张口”动作。

## 手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法是以患者的手指为比量标准取穴的方法，简称“指寸法”。常用的指寸法有：（1）中指同身寸；（2）拇指同身寸；（3）横指同身寸。如图：

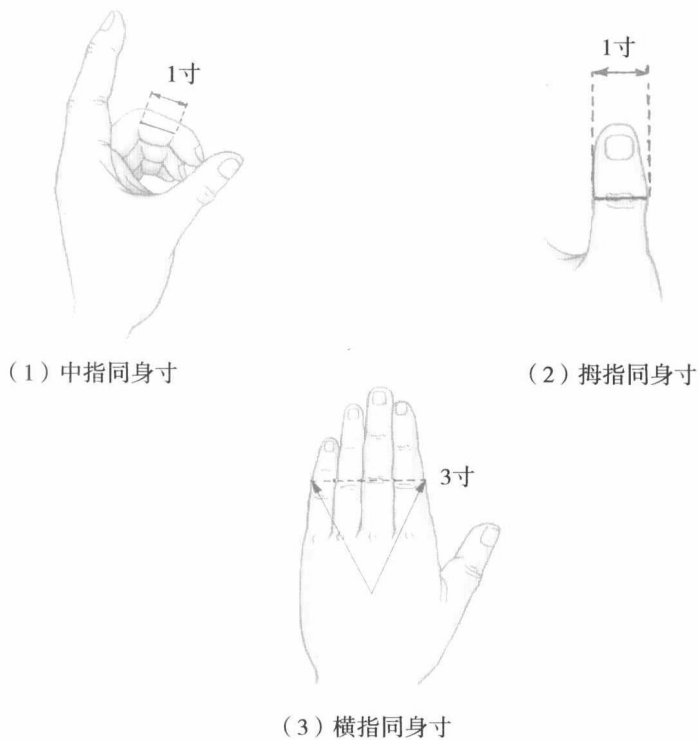


图3 手指同身寸取穴法



