

新编经穴解剖图

严振国 编著

上海医科大学出版社



新 编 经 穴 解 剖 图

主 编：严振国
编著与定穴：糜竞华 严振国
解剖设计：严振国 糜竞华
绘 图：薛 琳
责任编辑：贺 琦
封面设计：杨 磊

上海医科大学出版社

附8幅插图

目 录

关于经穴定位的依据和方法·····	1
一、手太阴肺经(LU)经穴表(左右各 11 穴)·····	5
二、手阳明大肠经(LI)经穴表(左右各 20 穴)·····	7
三、足阳明胃经(ST)经穴表(左右各 45 穴)·····	10
四、足太阴脾经(SP)经穴表(左右各 21 穴)·····	16
五、手少阴心经(HT)经穴表(左右各 9 穴)·····	19
六、手太阳小肠经(SI)经穴表(左右各 19 穴)·····	21
七、足太阳膀胱经(BL)经穴表(左右各 67 穴)·····	24
八、足少阴肾经(KI)经穴表(左右各 27 穴)·····	32
九、手厥阴心包经(PC)经穴表(左右各 9 穴)·····	36
十、手少阳三焦经(SJ)经穴表(左右各 23 穴)·····	38
十一、足少阳胆经(GB)经穴表(左右各 44 穴)·····	41
十二、足厥阴肝经(LR)经穴表(左右各 14 穴)·····	46
十三、督脉(DU)经穴表(计 28 穴)·····	48
十四、任脉(RN)经穴表(计 24 穴)·····	52
十五、经外奇穴(EX)表(计 48 穴)·····	55

关于经穴定位的依据和方法

一、经穴定位的依据

根据中医典籍和历代针灸学专著,如《黄帝内经》、《脉经》、《针灸甲乙经》和《铜人腧穴针灸图经》等文献,结合近年我国出版的高等医药院校和国际针灸培训班用的教材和专著,通过分析、讨论,注重临床实际和现代研究成果,对十四经穴及部分经外奇穴进行标准化定位。

确定经穴标准部位,是以中医学基础理论和经络学说以及审定穴位的准则为指导的。中医学对人体部位与方位的描述与现代解剖学不完全相同。将上肢的掌心一侧即屈侧称为“内侧”,是手三阴经穴所分布的部位;将手背一侧即伸侧称为“外侧”,是手三阳经穴所分布的部位。将下肢向正中侧线的一侧称为“内侧”,是足三阴经穴分布的部位;将下肢背正中侧线的一侧称为“外侧”,下肢的后部称为“后侧”,是足三阳经穴分布的部位。

手足部掌面与背面皮肤的移行处称“赤白肉际”;掌指关节或跖趾关节都称“本节”,以关节两端的圆形突起(包括关节囊所覆盖处)为准,区分为“本节前”和“本节后”。即以远端为“前”、近端为“后”。上肢的前后方位则以拇指侧即桡侧为“前”,小指侧即尺侧为“后”。

头面躯干部的前后正中侧线分别为任脉穴和督脉穴的分布部位,是审定分布于其两侧的三阴经穴或三阳经穴的基础。

二、经穴定位的方法

经穴定位的方法分3种:①体表解剖标志定位法;②“骨度”折量定位法;③指寸定位法。三者应用时互相结合,即以体表解剖标志为主,折量各部位的距离分寸,并用手指来比量,从而确定经穴位置。分述如下:

1. 体表解剖标志定位法

这是指以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定经穴位置的方法。体表解剖标志,可分为固定的标志和活动的标志两种。

固定的标志:指各部由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指(趾)甲、乳头、脐窝等。例如,于腓骨头前下方定阳陵泉;三角肌尖端部定臂臑;眉头定攒竹;两眉之中间定印堂;两乳头之中间定膻中等。

活动的标志:指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。例如,听宫,在耳屏与下颌关节之间,微张口呈凹陷处;曲池,在屈肘时,肘横纹外侧端凹陷处。

全身各部的体表解剖标志如下:

头部

(1) 前发际正中(头部有发部位的前缘正中);

- (2) 后发际正中(头部有发部位的后缘正中);
- (3) 额角(发角)(前发际额部曲角处);
- (4) 完骨(颞骨乳突)。

面部

- (1) 眉间(印堂)(两眉头之间的中点处);
- (2) 瞳孔(正坐平视,瞳孔中央)或目中(目内眦至外眦连线的中点处)。

颈、项部

- (1) 喉结(喉头凸起处);
- (2) 第七颈椎棘突。

胸部

- (1) 胸骨上窝(胸骨切迹上方凹陷处);
- (2) 胸剑联合中点(胸骨体和剑突结合部);
- (3) 乳头(乳头的中央)。

腹部

- (1) 脐中(神阙)(脐窝的中央);
- (2) 耻骨联合上缘(耻骨联合上缘与前正中线的交点处);
- (3) 髂前上棘(髂骨嵴前部的上方突起处)。

侧胸、侧腹部

- (1) 腋窝顶点(腋窝正中央最高点);
- (2) 第十一肋端(第十一肋骨游离端)。

背、腰、骶部

- (1) 第七颈椎棘突;
- (2) 胸椎棘突第一~十二、腰椎棘突第一~五、骶正中嵴、尾骨;
- (3) 肩胛冈根部点(肩胛骨内侧缘近脊柱侧点);
- (4) 肩峰角(肩峰外侧缘与肩胛冈连续处);
- (5) 髂后上棘(髂骨嵴后部的上方突起处)。

上肢

- (1) 腋前纹头(腋窝皱襞前端);
- (2) 腋后纹头(腋窝皱襞后端);
- (3) 肘横纹;
- (4) 肘尖(尺骨鹰嘴);
- (5) 腕掌、背侧横纹(尺、桡二骨茎突远端连线上的横纹)。

下肢

- (1) 髌枢(股骨大转子);
- (2) 股骨内侧髁(内辅上);
- (3) 胫骨内侧髁(内辅下);
- (4) 臀下横纹(臀与大腿的移行部);
- (5) 髌鼻(外膝眼)(髌韧带外侧凹陷处的中央);
- (6) 腘横纹(腘窝处横纹);
- (7) 内踝尖(内踝向内侧的凸起处);
- (8) 外踝尖(外踝向外侧的凸起处)。

2. “骨度”折量定位法

这是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度,定出分寸,用于经穴定位的方法。即以《灵枢·骨度》规定的人体各部的分寸为基础,并结合历代学者创用的折量分寸(将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等分,每一等分为1寸,十等分为1尺),作为定穴的依据。全身主要“骨度”折量寸见下表和图。

3. 指寸定位法

这是指依据患者本人手指所规定的分寸以量取腧穴的方法。

中指同身寸:以患者的中指中节桡侧两端纹头(拇中指屈曲成环形)之间的距离作为1寸。

拇指同身寸:以患者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

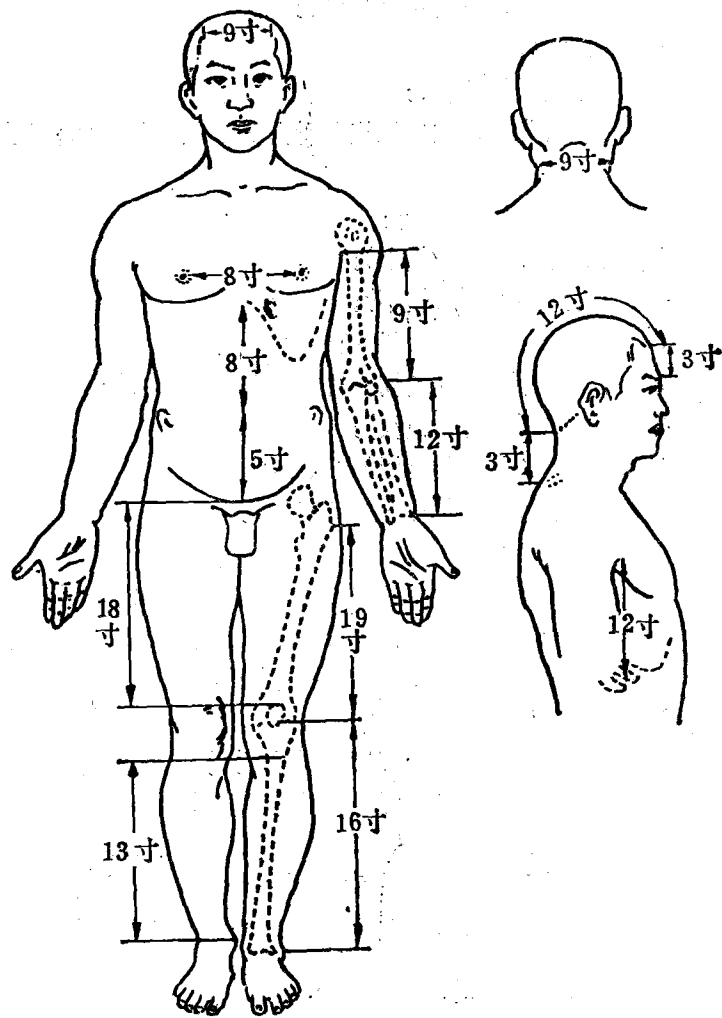
横指同身寸(一夫法):患者尺侧手四指并拢,以其中指中节横纹为准,其四指的宽度作为3寸。

此法主要用于下肢部。在具体取穴时,应当在骨度折量定位法的基础上,参照被取穴对象自身的手指进行比量,并结合一些简便的活动标志取穴方法,以确定经穴的标准部位。

注:关于经穴定位的依据和方法是根据中华人民共和国国家标准规定的《经穴部位》,由国家技术监督局1990年6月7日发布,1991年1月1日执行。

“骨度”折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直寸	用于确定前发际及其头部经穴的纵向距离
	第七颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3	直寸	
	眉间(印堂)→后发际正中→第七颈椎棘突下(大椎)	18	直寸	
	前额两发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点→第十一肋游离端(章门)	12	直寸	用于确定胁肋部经穴的纵向距离
背腰部	肩胛骨内缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰缘→后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9	直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧踝下方→内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子→腓横纹	19	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离(臀沟→腓横纹,相当14寸)
	腓横纹→外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离



常用骨度分寸示意图

一、手太阴肺经(LU)经穴表(左右各11穴)

Shǒutàiyīn Fèijīngxué

Points of Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU.

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
中 府 Zhōngfǔ	(LU1)	在胸前壁的外上方,云门下1寸,平第一肋间隙,距前正中线6寸	正坐或仰卧,从乳头上数三肋于乳头线或锁骨中线旁开2寸处取之	支气管炎,肺炎,哮喘,肺结核	向外斜刺或平刺0.5~0.8寸,灸3壮
云 门 Yúnmén	(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	正坐或仰卧,在中府穴上1寸,距乳头线或锁骨中线旁开2寸取之	咳嗽,胸痛,胸闷,哮喘,肩关节周围炎	向外斜刺0.5~0.8寸;灸3壮
天 府 Tiānfǔ	(LU3)	在臂内侧面,肱二头肌桡侧缘,腋前纹头下3寸处	伸臂、仰掌,从腋横纹前端直向尺泽穴下量3寸处取之	支气管炎,哮喘,鼻出血,上臂内侧痛	直刺0.5寸;可灸
侠 白 Xiáobái	(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	伸臂仰掌,从肘横纹(尺泽穴)上量5寸处取之	支气管炎,哮喘,鼻出血,上臂内侧痛	直刺0.5寸;灸5壮
尺 泽 Chǐzé	(LU5)	在肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷处	伸臂、仰掌,在肘横纹中央,稍偏桡侧,当两筋间取之	肺炎,支气管炎,胸膜炎,咽喉肿痛,肘臂肿痛,丹毒	直刺0.5~0.8寸,或点刺出血;灸5壮
孔 最 Kǒngzuì	(LU6)	在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上7寸	伸臂、仰掌,从腕侧横纹(太渊穴)上量7寸,直对尺泽穴处取之	咳嗽,哮喘,肺炎,扁桃体炎	直刺0.5~0.8寸;灸5壮
列 缺 Lièquē	(LU7)	在前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸,当桡侧腕伸肌腱与拇长展肌腱之间	使患者两虎口交叉,食指按压在桡骨茎突处,当食指尽处筋骨罅陷中取之	荨麻疹,面神经麻痹,颈项强痛,腕关节周围软组织疾患	向肘部斜刺0.2~0.3寸;灸3~5壮

续表

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
经 渠 Jīngqú	(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	伸臂、仰掌, 从腕横纹(太渊穴)上量1寸, 与尺泽穴相对处取之	支气管炎, 胸痛, 哮喘	直刺0.2~0.3寸; 禁灸
太 渊 Tàiyuān	(LU9)	在腕掌侧横纹桡侧, 桡动脉搏动处	伸臂、仰掌, 在经渠穴直下, 当腕横纹之桡侧, 按取动脉处是穴	支气管炎, 百日咳, 流行性感冒, 哮喘, 肺结核, 胸痛, 桡腕关节及周围软组织疾患	直刺0.2~0.3寸; 灸3壮
鱼 际 Yújì	(LU10)	在手指指本节(第一掌指关节)后凹陷处, 约当第一掌骨中点桡侧, 赤白肉际处	仰掌, 在大拇指本节(指掌关节)后骨陷中, 当第一掌骨之中央, 赤白肉际处取之	咽喉痛, 扁桃体炎, 哮喘, 咯血, 发热, 小儿疳积	直刺0.5~0.8寸; 可灸
少 商 Shàoshāng	(LU11)	在手指末节桡侧, 距指甲角0.1寸(指寸)	握拳立置, 拇指向上, 在拇指指甲桡侧角旁1分处取之	扁桃体炎, 腮腺炎, 感冒, 咳嗽, 肺炎, 中风昏厥, 咯血, 发热, 小儿消化不良, 精神分裂症	向腕平刺0.2~0.3寸, 或三棱针点刺出血; 可灸

二、手阳明大肠经(LI)经穴表(左右各20穴)

Shǒuyángmíng Dàchángjīng xué

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

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
商 阳 Shāngyáng	(LI1)	在手食指末节桡侧,距指甲角0.1寸(指寸)	俯掌,在食指之桡侧,去爪甲角约1分许处取之	中风昏迷,高热,牙痛,咽喉痛,耳聋	向上斜刺0.2~0.3寸,或点刺出血;灸3壮
二 间 Èrjiān	(LI2)	微握拳,在手食指本节(第二掌指关节)前,桡侧凹陷处	横肱屈指,当食指本节前(桡侧)横纹尖端赤白肉际取之	牙痛,咽痛,鼻出血,面神经麻痹,三叉神经痛	直刺0.2~0.3寸;灸3壮
三 间 Sānjiān	(LI3)	微握拳,在手食指本节(第二掌指关节)后,桡侧凹陷处	横肱屈指,当食指本节后(桡侧)之凹陷中取之	牙痛,咽喉痛,三叉神经痛,眼痛,手背红肿	直刺0.3~0.5寸;灸3壮
合 谷 Hégǔ	(LI4)	在手背,第一、二掌骨间,当第二掌骨桡侧的中点处	以手掌平置,伸开拇、食二指,在一、二掌骨间微凹陷处取之	感冒,五官科疾病,面神经麻痹,偏瘫,神经衰弱,各种疼痛	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
阳 溪 Yángxī	(LI5)	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	以手掌平置,伸开拇、食二指,使拇指上翘,当第一掌骨之后两肌腱之间凹陷处取之	腕关节及周围软组织疾病,头痛,眼痛,耳鸣,耳聋,牙痛,小儿消化不良	直刺0.3~0.5寸;灸3壮
偏 历 Piānlì	(LI6)	屈肘,在前臂背面桡侧,当阳溪穴与曲池穴连线上,腕横纹上3寸	横肱屈肘,当交叉两手中指尽处是穴	鼻出血,面神经麻痹,扁桃腺炎,前臂神经痛	斜刺0.3~0.5寸;灸3壮
温 溜 Wēnliū	(LI7)	屈肘,在前臂背面桡侧,当阳溪穴与曲池穴连线上,腕横纹上5寸	横肱屈肘,在桡骨背面,桡侧腕短伸肌与拇长展肌之间,当腕后5寸处取之	口腔炎,腮腺炎,舌炎,面神经麻痹,咽喉痛	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮

续表

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
下 廉 Xiàlián	(LI8)	在前臂背面桡侧,当阳溪穴与曲池穴连线上,肘横纹下4寸	横肱屈肘,从温溜上量3寸处取之	头痛,眼痛,眩晕,腹痛,乳腺炎,肘臂痛	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
上 廉 Shànglián	(LI9)	在前臂背面桡侧,当阳溪穴与曲池穴连线上,肘横纹下3寸	横肱屈肘,从下廉上量1寸处取之	偏瘫,扭伤,手足麻木	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
手 三 里 Shǒusānlǐ	(LI10)	在前臂背面桡侧,当阳溪穴与曲池穴连线上,肘横纹下2寸	横肱屈肘,从上廉上量1寸处取之	肩臂痛,上肢麻痹,溃疡病,腹痛,腹泻,消化不良	直刺0.5~0.8寸;灸5~7壮
曲 池 Qū chí	(LI11)	在肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点	屈肘拱手,在肘窝横纹端尽处取之	上肢关节痛,偏瘫,高血压,高热,麻疹,贫血,过敏性疾病,甲状腺肿大,皮肤病	直刺0.8~1.2寸;灸5~10壮
肘 髎 Zhǒuliáo	(LI12)	在臂外侧,屈肘,曲池穴上方1寸,当肱骨边缘处	屈肘,在曲池穴上1寸,斜向外侧,当肱骨边缘取之	肘臂痛,肱骨外上髁炎	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
手 五 里 Shǒuwǔlǐ	(LI13)	在臂外侧,当曲池穴与肩髃穴连线上,曲池穴上3寸处	横肱屈肘,从曲池穴上量3寸是穴	咯血,肺炎,腹膜炎,颈淋巴结结核,肘臂痛	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
臂 臑 Bìnao	(LI14)	在臂外侧,三角肌止点处,当曲池穴与肩髃穴连线上,曲池穴上7寸	横肱屈肘,从曲池穴上量7寸,当三角肌尽处取之	肩臂痛,上肢瘫痪,眼病	直刺0.5~1寸,或斜刺0.8~1.2寸;灸3~7壮
肩 髃 Jiānyú	(LI15)	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	正坐,以手臂平举,当肩端两骨间凹陷中取之	偏瘫,高血压,肩关节痛,肩关节周围炎,多汗症	直刺0.5~0.8寸;灸5~15壮
巨 骨 Jùgǔ	(LI16)	在肩上部,当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处	正坐,当锁骨肩峰端和肩胛冈形成的两叉骨间取之	肩关节及肩部软组织疾病,吐血,颈淋巴结结核	直刺0.4~0.6寸,不可深刺,以免刺入胸腔造成气胸;灸3~7壮

续表

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
天 鼎 Tiāndǐng	(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	正坐仰靠,在天突穴旁开3寸,当锁骨上扶突穴直下1寸处取之	扁桃体炎,喉头炎,颈淋巴结核,舌骨肌麻痹症	直刺0.3~0.5寸,灸3壮
扶 突 Fútū	(LI18)	在颈外侧部,喉结旁,当胸锁乳突肌的前、后缘之间	正坐仰靠,或仰卧,按取颈动脉,横平喉结处的人迎穴,以人迎至喉结的距离向后平量,当胸锁乳突肌前后缘间是穴	声音嘶哑,咽喉肿痛,吞咽困难	直刺0.5~0.8寸,灸3壮
口 禾 髎 Kǒuhéliáo	(LI19)	在上唇部,鼻孔外缘直下,平水沟穴	正面仰靠,或仰卧,在水沟穴两旁5分处取之	鼻炎,鼻出血,面神经麻痹	直刺0.3~0.5寸,禁灸
迎 香 Yíngxiāng	(LI20)	在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中	正面仰靠,或仰卧,在鼻翼旁鼻唇沟中取之	鼻炎,鼻旁窦炎,面神经麻痹,胆道蛔虫症	直刺0.1~0.2寸,或斜刺0.3~0.5寸,不宜灸

三、足阳明胃经(ST)经穴表(左右各45穴)

Zúyángmíng Wèijīng xué

Points of Stomach Meridian of Foot-Yangming, ST.

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
承 泣 Chéngqì	(ST1)	在面部,瞳孔直下,当眼球与眶下缘之间	正坐仰靠,或仰卧,正视时在瞳孔直下方,当眶下缘与下眼睑交界处取之	急慢性结膜炎,近视,色盲,青光眼,视神经炎,视神经萎缩,白内障,角膜炎,视网膜色素变性	紧靠眶下缘缓慢直刺0.3~0.7寸,不宜提插,以防刺破血管引起血肿;禁灸
四 白 Sìbái	(ST2)	在面部,瞳孔直下,当眶下孔凹陷处	正坐仰靠,或仰卧,正视时在瞳孔直下1寸,于眼窝下骨孔处取之	面神经麻痹及痉挛,三叉神经痛,角膜炎,近视,鼻旁窦炎,胆道蛔虫症	直刺0.2~0.3寸;不宜灸
巨 髎 Jùliáo	(ST3)	在面部,瞳孔直下,平鼻翼下缘处,当鼻唇沟外侧	正坐仰靠,或仰卧,正视时在瞳孔之直下方与鼻翼下缘平齐,相当于鼻唇沟的外侧是穴	鼻炎,三叉神经痛,面神经麻痹	直刺0.2~0.6寸;灸1~3壮
地 仓 Dìcāng	(ST4)	在面部,口角外侧,上直瞳孔	正坐或仰卧,在口角旁4分处取之	面神经麻痹,三叉神经痛	直刺0.2寸,或向颊车方向平刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
大 迎 Dàiyíng	(ST5)	在下颌角前方,咬肌附着部的前缘,当面动脉搏动处	侧伏或侧卧,使闭口鼓腮,当下颌骨边缘出现一沟形处取之	腮腺炎,牙关紧闭,牙痛,面神经麻痹	直刺0.2~0.3寸;灸3壮
颊 车 Jiá chē	(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	侧伏或侧卧,在下颌角前上骨陷中,咬牙时有肌肉隆起处取之	牙痛,腮腺炎,下颌关节炎,咬肌痉挛,面神经麻痹	直刺0.3~0.4寸,或向地仓方向斜刺0.7~0.9寸;灸3~7壮
下 关 Xiàguān	(ST7)	在面部耳前方,当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	侧伏或正坐,闭口,于耳前颧骨下探求骨陷处,试令患者张口,穴闭处取之	牙痛,下颌关节炎,咬肌痉挛,面神经麻痹,三叉神经痛,中耳炎	直刺0.3~0.5寸;灸3壮

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
头 维 Tóuwéi	(ST3)	在头侧部,当额角发际上0.5寸,头正中线旁4.5寸	正坐或仰卧,从神庭穴旁开4.5寸处取之	头痛,偏头痛,精神分裂症,面神经麻痹	针刺向下或向后,平刺0.5~0.8寸,不可灸
人 迎 Rényíng	(ST9)	在颈部,喉结旁,当胸锁乳突肌的前缘,颈总动脉搏动处	正坐仰面,或仰卧,靠胸锁乳突肌前缘,平喉结两旁,按取动脉应手处是穴	高血压,哮喘,甲状腺肿,咽喉肿痛,发音困难	避开动脉直刺0.2~0.4寸,禁灸
水 突 Shuǐtū	(ST10)	在颈部,胸锁乳突肌的前缘,当人迎穴与气舍穴连线的中点	正坐仰面,或仰卧,在人迎与气舍之间,当胸锁乳突肌前缘取之	咽喉痛,声带疾病,甲状腺肿,哮喘	直刺0.3~0.4寸,灸3壮
气 舍 Qìshě	(ST11)	在颈部,当锁骨内侧端的上缘,胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间	正坐或仰卧,在人迎穴直下,当锁骨的上缘与天突平齐处取之	咽喉痛,甲状腺肿,哮喘	直刺0.3~0.4寸,灸3~5壮
缺 盆 Quēpén	(ST12)	在锁骨上窝中央,距前正中线4寸	正坐或仰卧,在锁骨上窝中央,当天突穴旁开4寸或男子乳头直上处取之	哮喘,呃逆,颈淋巴结结核,肋间神经痛	直刺0.2~0.4寸,灸3~5壮
气 户 Qìhù	(ST13)	在胸部,当锁骨中点下缘,距前正中线4寸	正坐或仰卧,当璇玑穴旁开4寸,或男子乳头直上处取之	支气管炎,哮喘,呃逆,肋间神经痛	直刺0.2~0.4寸,灸3~5壮
库 房 Kùfáng	(ST14)	在胸部,当第一肋间隙,距前正中线4寸	正坐或仰卧,当华盖穴旁开4寸,或男子乳头直上第一肋间处取之	支气管炎,肋间神经痛	向内斜刺0.3~0.5寸,灸3壮
屋 翳 Wūyì	(ST15)	在胸部,当第二肋间隙,距前正中线4寸	正坐或仰卧,当紫宫穴旁开4寸,或男子乳头直上第二肋间处取之	支气管炎,乳腺炎,肋间神经痛	直刺0.2~0.3寸,或向内斜刺0.5~0.8寸,灸3壮
膺 窗 Yīngchuāng	(ST16)	在胸部,当第三肋间隙,距前正中线4寸	正坐或仰卧,当玉堂穴旁开4寸,或男子乳头直上第三肋间处取之	支气管炎,乳腺炎,哮喘,肋间神经痛,肠鸣腹泻	直刺0.2~0.4寸,或向内斜刺0.5~0.8寸,灸3壮

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
乳 中 Rǔzhōng	(ST17)	在胸部,当第四肋间隙,乳头中央,距前正中线4寸	正坐或仰卧,于乳头之中央取之		禁针、禁灸,只作胸腹部取穴的定位标志
乳 根 Rǔgēn	(ST18)	在胸部,当乳头直下,乳房根部,第5肋间隙,距前正中线4寸	正坐或仰卧,当中庭穴旁开4寸或男子乳头直下,第五肋间处取之	乳汁过少,乳腺炎,支气管炎	斜刺0.5~0.6寸;灸3壮
不 容 Bùróng	(ST19)	在上腹部,当脐中上6寸,距前正中线2寸	仰卧,在巨阙穴旁2寸,当肋弓下际取之	胃痛,呕吐,胃扩张,肋间神经痛	直刺0.5寸;灸5壮
承 满 Chéngmǎn	(ST20)	在上腹部,当脐中上5寸,距前正中线2寸	仰卧,在上脘穴之旁2寸处取之	胃痛,急、慢性胃炎,消化不良	直刺0.5寸;灸5壮
梁 门 Liángmén	(ST21)	在上腹部,当脐中上4寸,距前正中线2寸	仰卧,在中脘穴旁2寸处取之	胃痛,溃疡病,胃炎,胃神经官能症	直刺0.5寸;灸3~7壮
关 门 Guānmén	(ST22)	在上腹部,当脐中上3寸,距前正中线2寸	仰卧,在建里穴旁2寸处取之	腹胀,食欲不振,肠鸣腹泻,水肿	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
太 乙 Tàiyī	(ST23)	在上腹部,当脐中上2寸,距前正中线2寸	仰卧,在下脘穴旁2寸处取之	胃痛,脚气,遗尿,精神分裂症	直刺0.5~1.0寸;灸3~7壮
滑 肉 门 Huáròumén	(ST24)	在上腹部,当脐中上1寸,距前正中线2寸	仰卧,在水分穴旁2寸处取之	胃肠炎,精神分裂症	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
天 枢 Tiānshū	(ST25)	在腹中部,距脐中2寸	仰卧,在脐之正中旁开2寸处取之	肠炎,菌痢,肠麻痹,腹膜炎,肠道蛔虫症,子宫内膜炎,便秘,腹痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
外 陵 Wàilíng	(ST25)	在下腹部,当脐中下1寸,距前正中线2寸	仰卧,在阴交穴旁2寸处取之	腹痛,疝气,痛经	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
大 巨 Dàjù	(ST27)	在下腹部,当脐中下2寸,距前正中线2寸	仰卧,在石门穴旁2寸处取之	腹痛,肠梗阻,尿潴留,膀胱炎,遗精	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
水 道 Shuǐdào	(ST28)	在下腹部,当脐中下3寸,距前正中线2寸	仰卧,在关元穴旁2寸处取之	肾炎,膀胱炎,尿潴留,腹水,睾丸炎	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
归 来 Guīlái	(ST29)	在下腹部,当脐中下4寸,距前正中线2寸	仰卧,在中极穴旁2寸处取之	月经不调,子宫附件炎,子宫内膜炎,睾丸炎	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
气 冲 Qìchōng	(ST30)	在腹股沟稍上方,当脐中下5寸,距前正中线2寸	仰卧,在曲骨穴旁2寸处取之	男女生殖器疾患,疝气	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
髀 关 Bìguān	(ST31)	在大腿前面,当髂前上棘与髌底外侧端的连线上,屈股时,平会阴、居缝匠肌外侧凹陷处	仰卧,在髂前上棘与髌骨外缘的连线上,正当会阴平高处取之	下肢麻痹,瘫痪,腹股沟淋巴结炎,膝关节炎	直刺0.5~1寸;灸3壮
伏 兔 Fútù	(ST32)	在大腿前面,当髂前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底上6寸	正坐,用力伸腿,从髌骨上缘上量6寸处取之	下肢瘫痪、麻痹,膝关节炎,荨麻疹	直刺0.5~1寸;可灸
阴 市 Yīnshì	(ST33)	在大腿前面,当髂前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底上3寸	正坐垂足,从髌骨上量3寸,当髌鼻穴和伏兔穴的连线上取之	膝关节炎,下肢瘫痪	直刺0.5~1寸;可灸
梁 丘 Liángqiū	(ST34)	屈膝,在大腿前面,当髂前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底上2寸	正坐垂足,从髌骨上量2寸,当髌鼻穴和伏兔穴的连线上取之	胃炎,胃痛,腹泻,乳腺炎,膝关节及周围软组织疾病	直刺0.5~0.8寸;可灸

穴 名	编 号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
犊 鼻 Dúbí	(ST35)	屈膝,在膝部、髌骨与韧带带外侧凹陷中	正坐垂足,在髌骨与胫骨结节之间的外方,外膝眼陷中取之	膝关节及周围软组织疾病	稍向韧带带内方斜刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
足 三 里 Zúsānlǐ	(ST36)	在小腿前外侧,当犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指(中指)	正坐垂足,从犊鼻穴下量3寸,距胫骨前缘约5分,当筋骨(胫骨前肌与胫骨前缘)之间取之	急、慢性胃炎,溃疡病,急、慢性肠炎,急、慢性胰腺炎,小儿消化不良,偏瘫,休克,虚弱,贫血,高血压,过敏性疾病,黄疸,癫痫,神经衰弱	直刺0.5~1寸;灸3~10壮
上 巨 虚 Shàngjǔxū	(ST37)	在小腿前外侧,当犊鼻下6寸,距胫骨前缘一横指(中指)	正坐垂足,在足三里穴下3寸,当足三里穴与下巨虚穴连线的中点取之	腹痛,腹胀,腹泻,阑尾炎,肠炎,菌痢,胃炎,偏瘫,脚气	直刺0.5~1寸;灸3~10壮
条 口 Tiáokǒu	(ST38)	在小腿前外侧,当犊鼻下8寸,距胫骨前缘一横指(中指)	正坐垂足,当犊鼻穴与解溪穴连线的中点取之	膝关节炎,下肢瘫痪,胃痛,肠炎	直刺0.5~0.9寸;灸3壮
下 巨 虚 Xiàjǔxū	(ST39)	在小腿前外侧,当犊鼻下9寸,距胫骨前缘一横指(中指)	正坐垂足,在足三里穴与解溪穴连线上,条口穴下1寸取之	急、慢性肠炎,急、慢性肝炎,下肢瘫痪	直刺0.5~0.9寸;灸3~7壮
丰 隆 Fēnglóng	(ST40)	在小腿前外侧,当外踝尖上8寸,条口外,距胫骨前缘两横指(中指)	正坐垂足,在小腿之外侧,条口穴外方1寸处取之	咳嗽,痰多,头痛,眩晕,脚气,下肢肿,经闭,血崩	直刺0.5~1寸;灸3~10壮
解 溪 Jiěxī	(ST41)	在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中,当踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间	正坐垂足,以冲阳穴直上1.5寸,踝关节前面,靠趾长伸肌腱和踇长伸肌腱陷中取之	头痛,肾炎,肠炎,癫痫,踝关节周围软组织疾病,足下垂	直刺0.4~0.6寸;灸3~5壮
冲 阳 Chōngyáng	(ST42)	在足背最高处,当踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间,足背动脉搏动处	正坐垂足,在足背最高处,解溪穴下1.5寸,动脉跳动处陷中取之	头痛,面瘫,牙痛,足背痛,疟疾,精神病,热病	直刺0.2~0.3寸;灸3壮
陷 谷 Xiàngǔ	(ST43)	在足背,当第二、三跖骨结合部前方凹陷处	正坐垂足,当第二、三跖骨骨间缝中,在跖趾关节后方取之	面浮肿,结膜炎,水肿,瘰病	直刺0.3~0.5寸;灸3~5壮