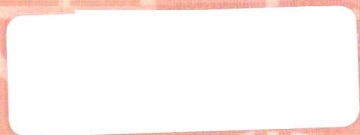


ZHENJIU QUXUE DINGWEI SUCHA

针灸取穴定位 速查

战丽彬 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

针灸取穴定位速查

主 编

战丽彬

副主编

嵇征鸿 胡守玉

编著者

施 翔	常晓慧	梁丽娜	冯召岚
吴美娟	赵淑元	刘 瑜	朱丽颖
马 葳	李 萌	黄一卓	陈 静
周 研	田 野	白雅君	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了腧穴的基本概念和相关的基础知识,详细介绍了十四经经穴和经外奇穴的定位、取法、主治、刺灸法、针灸时的注意事项,以及十大特定穴的概念、内容、分布规律、临床应用。书后附有十四经经穴分寸歌、穴位拼音索引,方便读者学习时查找。

本书具有实用、简要、准确、全面等特点,适合针灸从业人员、医学院校学生及针灸爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

针灸取穴定位速查/战丽彬主编.--北京:金盾出版社,2011.5

ISBN 978-7-5082-6727-2

I. ①针… II. ①战… III. ①针灸疗法—选穴—基本知识 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 238008 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:12.125 字数:195 千字

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



针灸学是以中医理论为指导,研究经络、腧穴及刺灸方法,探讨运用针灸防治疾病规律的一门临床学科。它是中医学的重要组成部分,其内容包括经络、腧穴、针灸技术及临床治疗等部分。长期实践证明,针灸疗法具有适应证广、疗效显著、应用方便、经济安全等优点,数千年来深受广大患者的欢迎,对中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。几千年来,针灸医学不仅对中华民族的繁衍生息作出了巨大贡献,而且很早就流传到国外,对其他一些国家的医疗保健事业也作出了一定贡献。1987年11月,在世界卫生组织的支持下,北京召开了世界针灸联合会的成立大会暨第一届世界针灸学术大会。至此,我国独特的针灸医学已成为世界医学的重要组成部分,并产生了积极广泛的影响。目前,世界上已有140多个国家和地区正在应用和研究针灸治疗各种疾病,全世界已有数十万针灸从业人员。针灸医学作为中医药国际化的先锋,对世界医学的发展正产生着深远而广泛的影响。

针灸的生命力在于临床疗效,但在实际工作中,

由于人体的经络和穴位繁多,不利于掌握和记忆,为了满足广大中医针灸从业人员和针灸爱好者的需要,我们编写了这本《针灸取穴定位速查》。本书介绍了 361 个经穴,65 个经外奇穴的穴位定位、取法、主治、刺灸法,以及十大临床特定腧穴等相关知识。在编排形式上,本书对经穴进行了系统化的归类整理,并配以穴位示意图,在科学性的基础上,使其更加简要、清晰,便于读者理解、掌握和记忆。在本书最后还附有穴位拼音索引,以方便读者学习时查找。

本书可供广大针灸从业人员、中医院校学生及针灸爱好者学习、参考。由于水平有限,不足之处在所难免,望广大读者指正。

战丽彬

目 录

一、腧穴概述	(1)
(一) 腧穴的基本概念	(1)
1. 腧穴的含义 ...	(2)
2. 腧穴与阴阳五行	(2)
3. 腧穴与经络、脏腑	(3)
(二) 腧穴的命名	(3)
1. 腧穴的命名方法	(3)
2. 腧穴的命名依据	(5)
(三) 腧穴的发展	(7)
(四) 腧穴的分类	(8)
1. 经穴	(9)
2. 经外穴	(9)
3. 阿是穴	(10)
4. 微针穴	(10)
(五) 腧穴的治疗作用	(11)
1. 近治作用 ...	(11)
2. 远治作用 ...	(11)
3. 特殊作用 ...	(12)
(六) 腧穴的主治规律	(13)
1. 分经主治规律	(13)
2. 分部主治规律	(16)
二、腧穴的定位方法	(17)
(一) 体表解剖标志定位法	(17)



1. 固定标志 … (17)
2. 活动标志 … (17)
- (二)“骨度”折量定位法 …… (20)
- (三)“指寸”定位法 …… (26)
1. 中指同身寸法(26)
3. 横指同身寸法(27)
2. 拇指同身寸法(26)
- (四)简易取穴法 …… (27)
- 三、十四经穴 …… (28)
- (一)手太阴肺经经穴 …… (28)
1. 中府 …… (28)
7. 列缺 …… (34)
2. 云门 …… (31)
8. 经渠 …… (37)
3. 天府 …… (31)
9. 太渊 …… (37)
4. 侠白 …… (32)
10. 鱼际 …… (38)
5. 尺泽 …… (32)
11. 少商 …… (39)
6. 孔最 …… (34)
- (二)手阳明大肠经经穴 …… (40)
1. 商阳 …… (40)
10. 手三里 …… (49)
2. 二间 …… (42)
11. 曲池 …… (49)
3. 三间 …… (43)
12. 肘髎 …… (51)
4. 合谷 …… (44)
13. 手五里 …… (51)
5. 阳溪 …… (46)
14. 臂臑 …… (51)
6. 偏历 …… (46)
15. 肩髃 …… (53)
7. 温溜 …… (47)
16. 巨骨 …… (54)
8. 下廉 …… (47)
17. 天鼎 …… (55)
9. 上廉 …… (49)
18. 扶突 …… (56)



19. 口禾髎…… (57)	20. 迎香…… (58)
(三) 足阳明胃经经穴 …… (58)	
1. 承泣 …… (58)	23. 太乙…… (76)
2. 四白 …… (62)	24. 滑肉门…… (76)
3. 巨髎 …… (63)	25. 天枢…… (77)
4. 地仓 …… (63)	26. 外陵…… (77)
5. 大迎 …… (64)	27. 大巨…… (78)
6. 颊车 …… (65)	28. 水道…… (78)
7. 下关 …… (66)	29. 归来…… (79)
8. 头维 …… (66)	30. 气冲…… (79)
9. 人迎 …… (67)	31. 髀关…… (80)
10. 水突…… (67)	32. 伏兔…… (80)
11. 气舍…… (68)	33. 阴市…… (82)
12. 缺盆…… (69)	34. 梁丘…… (82)
13. 气户…… (69)	35. 犊鼻…… (83)
14. 库房…… (71)	36. 足三里…… (83)
15. 屋翳…… (71)	37. 上巨虚…… (86)
16. 膺窗…… (72)	38. 条口…… (88)
17. 乳中…… (72)	39. 下巨虚…… (89)
18. 乳根…… (73)	40. 丰隆…… (89)
19. 不容…… (73)	41. 解溪…… (90)
20. 承满…… (74)	42. 冲阳…… (90)
21. 梁门…… (74)	43. 陷谷…… (91)
22. 关门…… (76)	44. 内庭…… (92)



45. 厉兑…………… (92)

(四)足太阴脾经经穴…………… (93)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 隐白…………… (93) | 12. 冲门…………… (103) |
| 2. 大都…………… (96) | 13. 府舍…………… (103) |
| 3. 太白…………… (97) | 14. 腹结…………… (105) |
| 4. 公孙…………… (97) | 15. 大横…………… (105) |
| 5. 商丘…………… (98) | 16. 腹哀…………… (105) |
| 6. 三阴交…………… (98) | 17. 食窦…………… (106) |
| 7. 漏谷…………… (99) | 18. 天溪…………… (107) |
| 8. 地机…………… (100) | 19. 胸乡…………… (107) |
| 9. 阴陵泉…………… (100) | 20. 周荣…………… (108) |
| 10. 血海…………… (101) | 21. 大包…………… (108) |
| 11. 箕门…………… (101) | |

(五)手少阴心经经穴…………… (109)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 极泉…………… (109) | 6. 阴郄…………… (114) |
| 2. 青灵…………… (111) | 7. 神门…………… (114) |
| 3. 少海…………… (111) | 8. 少府…………… (115) |
| 4. 灵道…………… (112) | 9. 少冲…………… (116) |
| 5. 通里…………… (112) | |

(六)手太阳小肠经经穴…………… (116)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 少泽…………… (118) | 5. 阳谷…………… (120) |
| 2. 前谷…………… (119) | 6. 养老…………… (121) |
| 3. 后溪…………… (119) | 7. 支正…………… (122) |
| 4. 腕骨…………… (120) | 8. 小海…………… (123) |



9. 肩贞····· (123)	15. 肩中俞 ··· (127)
10. 臑俞 ····· (125)	16. 天窗 ····· (127)
11. 天宗 ····· (125)	17. 天容 ····· (128)
12. 秉风 ····· (126)	18. 颧髎 ····· (130)
13. 曲垣 ····· (126)	19. 听宫 ····· (130)
14. 肩外俞 ··· (127)	
(七)足太阳膀胱经经穴····· (132)	
1. 睛明····· (132)	18. 肝俞 ····· (145)
2. 攒竹····· (135)	19. 胆俞 ····· (145)
3. 眉冲····· (136)	20. 脾俞 ····· (146)
4. 曲差····· (136)	21. 胃俞 ····· (146)
5. 五处····· (137)	22. 三焦俞 ··· (147)
6. 承光····· (137)	23. 肾俞 ····· (147)
7. 通天····· (138)	24. 气海俞 ··· (148)
8. 络却····· (138)	25. 大肠俞 ··· (148)
9. 玉枕····· (139)	26. 关元俞 ··· (149)
10. 天柱 ····· (139)	27. 小肠俞 ··· (149)
11. 大杼 ····· (140)	28. 膀胱俞 ··· (150)
12. 风门 ····· (140)	29. 中膂俞 ··· (150)
13. 肺俞 ····· (142)	30. 白环俞 ··· (150)
14. 厥阴俞 ··· (143)	31. 上髎 ····· (151)
15. 心俞 ····· (143)	32. 次髎 ····· (151)
16. 督俞 ····· (144)	33. 中髎 ····· (152)
17. 膈俞 ····· (144)	34. 下髎 ····· (153)



- | | |
|------------------|------------------|
| 35. 会阳 …… (153) | 52. 志室 …… (163) |
| 36. 承扶 …… (154) | 53. 胞育 …… (163) |
| 37. 殷门 …… (154) | 54. 秩边 …… (164) |
| 38. 浮郤 …… (154) | 55. 合阳 …… (164) |
| 39. 委阳 …… (155) | 56. 承筋 …… (165) |
| 40. 委中 …… (156) | 57. 承山 …… (166) |
| 41. 附分 …… (156) | 58. 飞扬 …… (166) |
| 42. 魄户 …… (157) | 59. 跗阳 …… (167) |
| 43. 膏肓俞 …… (157) | 60. 昆仑 …… (167) |
| 44. 神堂 …… (159) | 61. 仆参 …… (168) |
| 45. 諛諛 …… (159) | 62. 申脉 …… (168) |
| 46. 膈关 …… (160) | 63. 金门 …… (169) |
| 47. 魂门 …… (160) | 64. 京骨 …… (169) |
| 48. 阳纲 …… (161) | 65. 束骨 …… (170) |
| 49. 意舍 …… (161) | 66. 足通谷 …… (170) |
| 50. 胃仓 …… (162) | 67. 至阴 …… (171) |
| 51. 肓门 …… (162) | |

(八) 足少阴肾经经穴 …… (171)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 涌泉 …… (174) | 7. 复溜 …… (177) |
| 2. 然谷 …… (175) | 8. 交信 …… (178) |
| 3. 太溪 …… (175) | 9. 筑宾 …… (180) |
| 4. 大钟 …… (176) | 10. 阴谷 …… (180) |
| 5. 水泉 …… (176) | 11. 横骨 …… (181) |
| 6. 照海 …… (177) | 12. 大赫 …… (183) |



13. 气穴 …… (183)	21. 幽门 …… (187)
14. 四满 …… (184)	22. 步廊 …… (187)
15. 中注 …… (184)	23. 神封 …… (188)
16. 肓俞 …… (185)	24. 灵墟 …… (189)
17. 商曲 …… (185)	25. 神藏 …… (189)
18. 石关 …… (185)	26. 彘中 …… (190)
19. 阴都 …… (186)	27. 俞府 …… (190)
20. 腹通谷 …… (186)	
(九) 手厥阴心包经经穴 …… (191)	
1. 天池 …… (191)	6. 内关 …… (196)
2. 天泉 …… (193)	7. 大陵 …… (197)
3. 曲泽 …… (194)	8. 劳宫 …… (198)
4. 郄门 …… (195)	9. 中冲 …… (199)
5. 间使 …… (195)	
(十) 手少阳三焦经经穴 …… (199)	
1. 关冲 …… (199)	10. 天井 …… (206)
2. 液门 …… (202)	11. 清冷渊 …… (208)
3. 中渚 …… (202)	12. 消泺 …… (208)
4. 阳池 …… (203)	13. 臑会 …… (208)
5. 外关 …… (203)	14. 肩髃 …… (209)
6. 支沟 …… (205)	15. 天髃 …… (209)
7. 会宗 …… (205)	16. 天牖 …… (211)
8. 三阳络 …… (206)	17. 翳风 …… (212)
9. 四渎 …… (206)	18. 瘰脉 …… (214)



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 19. 颅息 …… (214) | 22. 耳和髎 … (215) |
| 20. 角孙 …… (215) | 23. 丝竹空 … (216) |
| 21. 耳门 …… (215) | |

(十一) 足少阳胆经经穴 …… (216)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 瞳子髎 …… (219) | 21. 肩井 …… (230) |
| 2. 听会 …… (220) | 22. 渊腋 …… (230) |
| 3. 上关 …… (220) | 23. 辄筋 …… (233) |
| 4. 颌厌 …… (221) | 24. 日月 …… (233) |
| 5. 悬颅 …… (221) | 25. 京门 …… (234) |
| 6. 悬厘 …… (222) | 26. 带脉 …… (235) |
| 7. 曲鬓 …… (222) | 27. 五枢 …… (236) |
| 8. 率谷 …… (223) | 28. 维道 …… (237) |
| 9. 天冲 …… (223) | 29. 居髎 …… (237) |
| 10. 浮白 …… (224) | 30. 环跳 …… (238) |
| 11. 头窍阴 … (224) | 31. 风市 …… (239) |
| 12. 完骨 …… (225) | 32. 中渎 …… (240) |
| 13. 本神 …… (225) | 33. 膝阳关 … (241) |
| 14. 阳白 …… (226) | 34. 阳陵泉 … (241) |
| 15. 头临泣 … (227) | 35. 阳交 …… (242) |
| 16. 目窗 …… (227) | 36. 外丘 …… (243) |
| 17. 正营 …… (228) | 37. 光明 …… (243) |
| 18. 承灵 …… (228) | 38. 阳辅 …… (244) |
| 19. 脑空 …… (228) | 39. 悬钟 …… (244) |
| 20. 风池 …… (229) | 40. 丘墟 …… (245) |



41. 足临泣 … (246)	43. 侠溪 …… (247)
42. 地五会 … (246)	44. 足窍阴 … (247)
(十二) 足厥阴肝经经穴 …… (248)	
1. 大敦 …… (250)	8. 曲泉 …… (254)
2. 行间 …… (251)	9. 阴包 …… (255)
3. 太冲 …… (251)	10. 足五里 … (255)
4. 中封 …… (252)	11. 阴廉 …… (256)
5. 蠡沟 …… (252)	12. 急脉 …… (257)
6. 中都 …… (253)	13. 章门 …… (257)
7. 膝关 …… (254)	14. 期门 …… (258)
(十三) 督脉经穴 …… (260)	
1. 长强 …… (260)	14. 大椎 …… (269)
2. 腰俞 …… (260)	15. 哑门 …… (270)
3. 腰阳关 …… (264)	16. 风府 …… (271)
4. 命门 …… (264)	17. 脑户 …… (272)
5. 悬枢 …… (265)	18. 强间 …… (272)
6. 脊中 …… (266)	19. 后顶 …… (273)
7. 中枢 …… (266)	20. 百会 …… (273)
8. 筋缩 …… (267)	21. 前顶 …… (274)
9. 至阳 …… (267)	22. 囟会 …… (274)
10. 灵台 …… (268)	23. 上星 …… (275)
11. 神道 …… (268)	24. 神庭 …… (275)
12. 身柱 …… (269)	25. 素髻 …… (276)
13. 陶道 …… (269)	26. 水沟 …… (276)



- | | |
|---------------------|-----------------|
| 27. 兑端 …… (276) | 28. 龈交 …… (277) |
| (十四)任脉经穴…………… (278) | |
| 1. 会阴…………… (278) | 13. 上脘 …… (286) |
| 2. 曲骨…………… (280) | 14. 巨阙 …… (287) |
| 3. 中极…………… (280) | 15. 鸠尾 …… (287) |
| 4. 关元…………… (282) | 16. 中庭 …… (288) |
| 5. 石门…………… (282) | 17. 膻中 …… (288) |
| 6. 气海…………… (283) | 18. 玉堂 …… (289) |
| 7. 阴交…………… (283) | 19. 紫宫 …… (290) |
| 8. 神阙…………… (284) | 20. 华盖 …… (290) |
| 9. 水分…………… (284) | 21. 璇玑 …… (291) |
| 10. 下脘 …… (285) | 22. 天突 …… (291) |
| 11. 建里 …… (285) | 23. 廉泉 …… (292) |
| 12. 中脘 …… (286) | 24. 承浆 …… (293) |

四、经外奇穴 …… (294)

- | | |
|----------------------|------------------|
| (一)头颈部经外穴…………… (294) | |
| 1. 四神聪…………… (294) | 9. 翳明…………… (299) |
| 2. 当阳…………… (295) | 10. 内迎香 …… (299) |
| 3. 印堂…………… (295) | 11. 聚泉 …… (300) |
| 4. 鱼腰…………… (296) | 12. 海泉 …… (301) |
| 5. 球后…………… (296) | 13. 金津 …… (301) |
| 6. 上迎香…………… (297) | 14. 玉液 …… (302) |
| 7. 太阳…………… (297) | 15. 颊里 …… (303) |
| 8. 耳尖…………… (299) | 16. 牵正 …… (303) |



17. 夹承浆 … (304)	21. 颈臂 …… (308)
18. 安眠 …… (305)	22. 颈百劳 … (309)
19. 上廉泉 … (306)	23. 崇骨 …… (309)
20. 新设 …… (307)	
(二) 胸腹部经外穴 …… (310)	
1. 胃上 …… (310)	5. 利尿 …… (313)
2. 提托 …… (311)	6. 气门 …… (314)
3. 三角灸 …… (312)	7. 子宫 …… (315)
4. 脐中四边 … (312)	8. 维胞 …… (316)
(三) 背部经外穴 …… (317)	
1. 血压点 …… (317)	7. 腰眼 …… (321)
2. 定喘 …… (317)	8. 十七椎 …… (321)
3. 夹脊 …… (319)	9. 腰奇 …… (322)
4. 胃下俞 …… (319)	10. 巨阙俞 … (322)
5. 痞根 …… (320)	11. 接脊 …… (323)
6. 下极俞 …… (320)	12. 腰宜 …… (324)
(四) 上肢部经外穴 …… (325)	
1. 肘尖 …… (325)	7. 腰痛点 …… (328)
2. 二白 …… (325)	8. 外劳宫 …… (329)
3. 中泉 …… (326)	9. 八邪 …… (329)
4. 中魁 …… (327)	10. 四缝 …… (330)
5. 大骨空 …… (327)	11. 十宣 …… (331)
6. 小骨空 …… (328)	
(五) 下肢部经外穴 …… (332)	



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 髌骨····· (332) | 7. 外踝尖····· (336) |
| 2. 鹤顶····· (333) | 8. 内踝尖····· (336) |
| 3. 膝眼····· (333) | 9. 八风····· (337) |
| 4. 阑尾····· (334) | 10. 气端····· (338) |
| 5. 百虫窝····· (334) | 11. 独阴····· (338) |
| 6. 胆囊····· (335) | |

五、特定穴····· (340)

- | |
|----------------------|
| (一) 五输穴····· (340) |
| (二) 原穴····· (342) |
| (三) 络穴····· (343) |
| (四) 郄穴····· (344) |
| (五) 六腑下合穴····· (345) |
| (六) 俞穴····· (345) |
| (七) 募穴····· (346) |
| (八) 八会穴····· (348) |
| (九) 八脉交会穴····· (349) |
| (十) 交会穴····· (350) |

附录····· (351)

- | |
|-------------------------|
| (一) 十四经经穴分寸歌····· (351) |
| (二) 腧穴索引····· (361) |

