

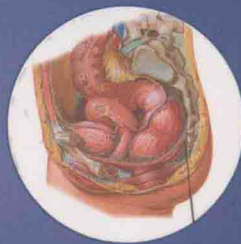
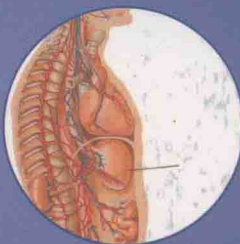


赠光盘

陈以国 王 颖◎主编

腧穴平面解剖与 针刺通路图解

ATLAS OF ACUPOINT ANATOMY
AND ACUPUNCTURE PASSAGE



- 专家解析穴位
- 解剖针刺通路
- 诠释角度深度



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

腧穴平面解剖与 针刺通路图解 (赠光盘)

陈以国 王 颖 主编



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图文编辑 刘立克 刘美思 林 玉 张 宏 刘 实 张婉春
苏 涵 秦国鹏 王 阳 李 洋 周 伟 黄丽莉
王 欣 李晓华 张献文 张 野 武志国 韩莲玉

图书在版编目 (CIP) 数据

腧穴平面解剖与针刺通路图解 / 陈以国, 王颖主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5381-9408-1

I. ①腧… II. ①陈… ②王… III. ①俞穴 (五腧) —人体解剖学—图谱 ②俞穴 (五腧) —刺法—图谱 IV. ① R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 199878 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 250 千字

出版时间: 2016 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5381-9408-1

定 价: 68.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

编 委 会

主 编	陈以国	王 颖		
副主编	戴俭宇	荆 秦	王 列	马 原
	张晓露	王琪格		
编 委	陈以国	王 颖	戴俭宇	荆 秦
	王 列	马 原	张晓露	李 迪
	刘昱甫	卜祥伟	姜 辛	许亚涵
	杨恩达	张政烨	关圣涛	胡晓龙
	霍虹颖	年宏权	张 敏	洪全宇
	邢晓燕	姜艳荣	张 凡	魏肖禹
	蒋 宏	宁彩凤	李瑞根	



前 言

针灸在世界范围的认知度日益增加，以其非药物、无毒副作用、疗效卓著受到不仅是广大患者，也有很多亚健康状态人们的欢迎。

针灸疗法发源于远古，其理论起源于《黄帝内经》，其后传承有序，逐步充实、完善，形成现在独树一帜的针灸疗法。

但囿于时代限制，古时的人体解剖自《黄帝内经》阶段基本处于停滞状态，因此临床上针刺透皮后所触及的组织、器官大都以猜测为主，所以尽量浅刺，以减少危险的发生概率。

得益于现代的冶炼技术，各种规格的针灸针制作得很精细，可以既长且韧，几无断针之虞。又人体解剖学几乎发展到极致，人体各个部位的局部解剖也已经非常明确，为避免针灸意外的发生奠定了坚实的基础。

近年来针刺穴位局部解剖书籍也出版不少，但大多为非针灸专业人士所著，穴位的定位、针刺角度以及个别穴位需要特殊的体位，均有很多不尽如人意之处。尤其是每个穴位针对不同的疾病，有多个方向、多种深度的刺法，完全得不到体现。

据此，我们编写这部《腧穴平面解剖与针刺通路图解》，不同于以往的针灸教材，每个穴位几乎只有一个针刺角度和深度，根据临床治疗疾病的不同，一个穴位的不同方向、不同深度发挥的疗效亦有很大的差异。对于穴位解剖基本一致、针刺通路层次也基本相同的穴位，我们取一两个作为代表，对大多数穴位尽可能地把各个方向和深度的解剖都以图解的方式展现出来，使针灸医生和爱好者能一目了然，知道每个穴位的解剖结构，从而掌握正确的进针深度和角度，发挥每个穴位应有的作用。

由于我们不是解剖学专业人士，很多图都是参考解剖图谱绘成，书后附有参考文献，对相关作者在此一并致谢。书中图谱难免错讹，望读者不吝指正。

编著者



目 录

第一章 手太阴肺经	001	第三章 足阳明胃经	015
经络循行与主治	001	经络循行与主治	015
穴位	002	穴位	017
1. 中府	002	1. 承泣	017
2. 云门	002	2. 四白	017
3. 天府	003	3. 地仓	018
4. 尺泽	003	4. 颊车	019
5. 孔最	004	5. 下关	020
6. 列缺	005	6. 头维	021
7. 太渊	005	7. 人迎	021
8. 鱼际	006	8. 缺盆	022
9. 少商	006	9. 膺窗	022
第二章 手阳明大肠经	007	10. 乳根	023
经络循行与主治	007	11. 梁门	023
穴位	008	12. 天枢	024
1. 二间	008	13. 水道	024
2. 合谷	008	14. 气冲	025
3. 阳溪	009	15. 髀关	025
4. 偏历	010	16. 伏兔	026
5. 上廉	010	17. 梁丘	027
6. 曲池	011	18. 犊鼻	027
7. 臂臑	011	19. 足三里	028
8. 肩髃	012	20. 上巨虚	028
9. 巨骨	013	21. 丰隆	029
10. 扶突	013	22. 解溪	030
11. 迎香	014	23. 冲阳	030
		24. 内庭	031



第四章 足太阴脾经032

经络循行与主治032

穴位034

1. 隐白034
2. 大都034
3. 太白035
4. 公孙036
5. 商丘036
6. 三阴交037
7. 漏谷038
8. 阴陵泉039
9. 血海039
10. 大横040

第五章 手少阴心经041

经络循行与主治041

穴位042

1. 极泉042
2. 少海042
3. 通里043
4. 神门044

第六章 手太阳小肠经045

经络循行与主治045

穴位046

1. 少泽046
2. 后溪046
3. 腕骨047
4. 养老048
5. 小海049
6. 臑俞049
7. 天宗050
8. 曲垣050
9. 天容051
10. 颧髻051

11. 听宫052

第七章 足太阳膀胱经053

经络循行与主治053

穴位055

1. 睛明055
2. 攒竹056
3. 通天057
4. 络却057
5. 玉枕058
6. 天柱058
7. 风门059
8. 肺俞059
9. 心俞060
10. 膈俞060
11. 肝俞061
12. 脾俞061
13. 肾俞062
14. 大肠俞062
15. 膀胱俞063
16. 次髎063
17. 承扶064
18. 殷门064
19. 委阳065
20. 委中065
21. 膏肓066
22. 魂门066
23. 志室067
24. 秩边067
25. 承筋068
26. 承山069
27. 飞扬069
28. 跗阳070
29. 昆仑070
30. 仆参071
31. 申脉072



32. 京骨	072
33. 至阴	073

第八章 足少阴肾经074

经络循行与主治	074
---------------	-----

穴位	076
----------	-----

1. 涌泉	076
2. 然谷	077
3. 太溪	077
4. 大钟	078
5. 水泉	078
6. 照海	079
7. 复溜	079
8. 阴谷	080
9. 大赫	080
10. 石关	081
11. 神封	081

第九章 手厥阴心包经082

经络循行与主治	082
---------------	-----

穴位	083
----------	-----

1. 天泉	083
2. 曲泽	083
3. 内关	084
4. 大陵	085

第十章 手少阳三焦经086

经络循行与主治	086
---------------	-----

穴位	088
----------	-----

1. 液门	088
2. 外关	089
3. 支沟	090
4. 肩髃	090
5. 天牖	091
6. 翳风	091
7. 耳门	092

第十一章 足少阳胆经093

经络循行与主治	093
---------------	-----

穴位	095
----------	-----

1. 瞳子髎	095
2. 听会	096
3. 上关	097
4. 颌厌	098
5. 完骨	098
6. 阳白	099
7. 头临泣	099
8. 脑空	100
9. 风池	101
10. 肩井	102
11. 日月	102
12. 带脉	103
13. 五枢	103
14. 居髎	104
15. 环跳	104
16. 风市	105
17. 膝阳关	105
18. 阳陵泉	106
19. 外丘	106
20. 光明	107
21. 悬钟	107
22. 丘墟	108
23. 足临泣	108
24. 侠溪	109

第十二章 足厥阴肝经110

经络循行与主治	110
---------------	-----

穴位	112
----------	-----

1. 太冲	112
2. 中封	112
3. 蠡沟	113
4. 膝关	113



5. 章门	114
6. 期门	114

第十三章 督脉

经络循行与主治	115
---------------	-----

穴位	116
----------	-----

1. 长强	116
2. 腰俞	117
3. 腰阳关	118
4. 命门	119
5. 筋缩	120
6. 至阳	121
7. 身柱	121
8. 大椎	122
9. 哑门	123
10. 脑户	123
11. 百会	124
12. 囟会	124
13. 上星	125
14. 神庭	125
15. 素髻	126
16. 水沟	126

第十四章 任脉

经络循行与主治	127
---------------	-----

穴位	128
----------	-----

1. 会阴	128
2. 曲骨	129
3. 中极	130
4. 关元	131
5. 气海	132
6. 水分	132
7. 建里	133

8. 中脘	133
9. 鸠尾	134
10. 膻中	135
11. 紫宫	136
12. 璇玑	136
13. 天突	137
14. 廉泉	137
15. 承浆	138

第十五章 经外奇穴

1. 四神聪	141
2. 印堂	141
3. 鱼腰	142
4. 太阳	142
5. 球后	143
6. 上迎香（鼻通）	143
7. 夹承浆	144
8. 翳明	144
9. 牵正	145
10. 安眠	145
11. 颈百劳	146
12. 子宫	146
13. 定喘	147
14. 夹脊	147
15. 腰眼	148
16. 十七椎	148
17. 肩前	149
18. 外劳宫	149
19. 八邪	150
20. 八风	150

参考文献



第一章 手太阴肺经

经络循行与主治

经络循行

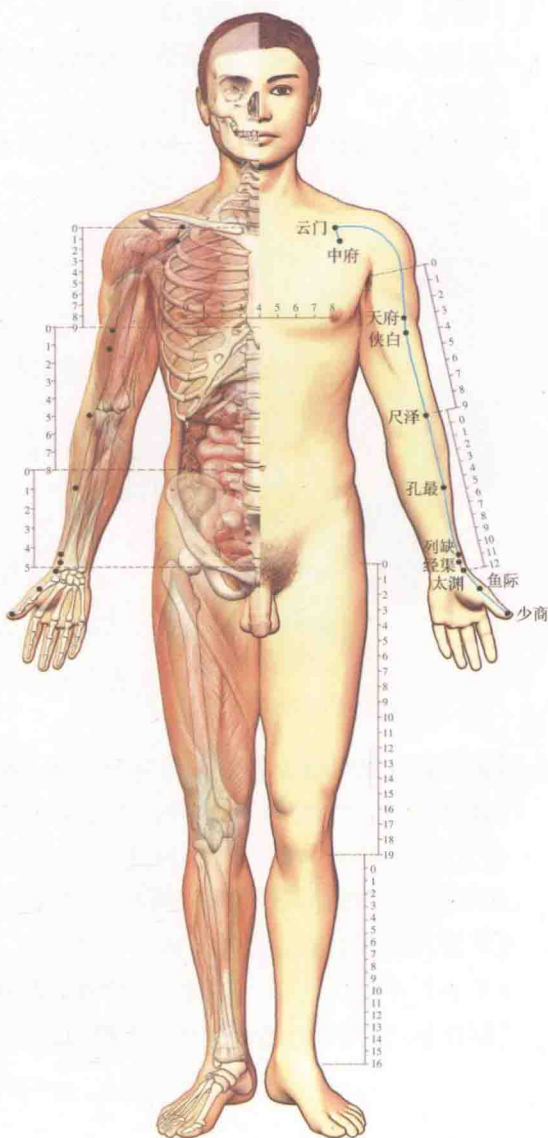
原文：肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺，从肺系横出腋下，下循膺内，行少阴、心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后直出次指内廉，出其端。（出自《灵枢·经脉》）

语译：起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃的上口，通过横膈，属于肺脏，从“肺系”（肺与喉咙相联系的部位）横行出来（中府），向下沿上臂内侧，行于手少阴经和手厥阴经的前面，下行到肘窝中，沿着前臂内侧前缘，进入寸口，经过鱼际，沿着鱼际的边缘，出拇指内侧端（少商）。

手腕后方的支脉：从列缺处分出，一直走向食指内侧端（商阳），与手阳明大肠经相接。

主要病候 咳嗽、气喘、少气不足以息、咳血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛、缺盆部和手臂内侧前缘痛、肩背部寒冷、疼痛等症。

主治概要 本经腧穴主治头面、喉、胸、肺病和经脉循行部位的其他病证。



手太阴肺经循行



穴 位

1. 中府 Zhōngfǔ (LU 1) 肺募穴

【定位】 在胸外侧部，云门下1寸，平第1肋间隙处，距前正中线6寸。

【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→胸大肌→胸小肌→肱二头肌短头和喙肱肌。

(2) 穴区神经、血管：浅层有头静脉经过和锁骨上神经中间支、第1肋间神经外侧皮支分布；深层有胸前神经内侧支和外侧支、胸肩峰动脉和胸外侧动脉分布。

【功效】 宣肺理气，宽胸止痛。

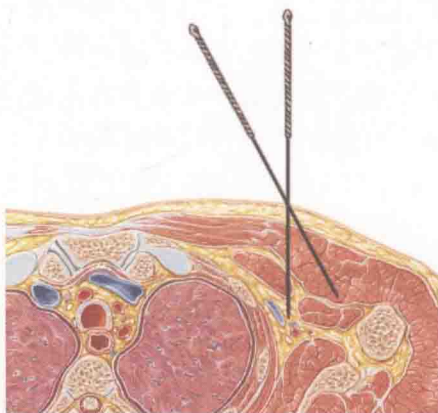
【主治】 咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩背痛。

【操作】 (1) 直刺0.3~0.5寸。

(2) 向外斜刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，防止伤及肺脏。



中府穴解剖图



中府穴针刺示意图（横断面）

2. 云门 Yúnmén (LU 2)

【定位】 在胸外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

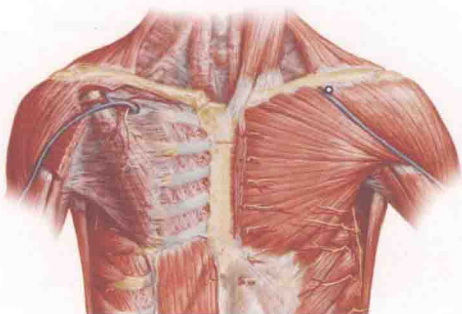
【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→三角肌→喙锁韧带。

(2) 穴区神经、血管：浅层有锁骨上神经中间支、第1肋间神经外侧皮质分布；深层有腋神经肌支和胸肩峰动脉分布。

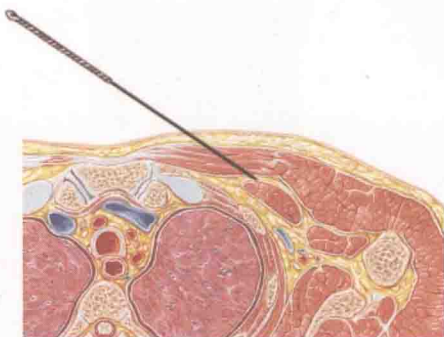
【功效】 通利肩臂，宣肺止咳。

【主治】 咳嗽，气喘，胸痛，肩背痛，胸中烦痛。

【操作】 向外斜刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免引起气胸。



云门穴解剖图



云门穴针刺示意图（横断面）

3. 天府 Tiānfǔ (LU 3)

【定位】 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸。

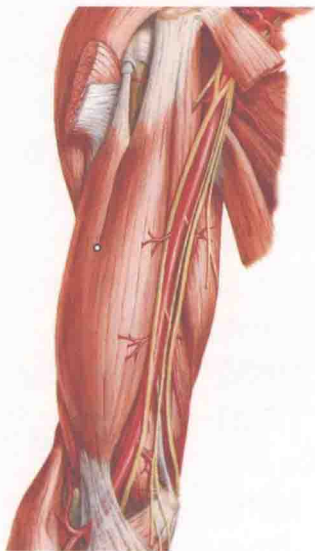
【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→肱二头肌长头→肱肌。

(2) 穴区神经、血管：浅层有头静脉经过和臂外侧皮神经分布；深层有肌皮神经肌和肱动脉分布。

【功效】 清热止血，凉血活络。

【主治】 气喘，癰气，臂痛。

【操作】 直刺0.5~1.0寸。



天府穴解剖图

4. 尺泽 Chǐzé (LU 5) 合穴

【定位】 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→肱桡肌→肱肌。

(2) 穴区神经、血管：浅层有前臂外侧皮神经分布；深层有桡神经干经过，并有桡神经深支、肌皮神经肌支和桡侧副动脉前支（桡深动脉分支）分布。

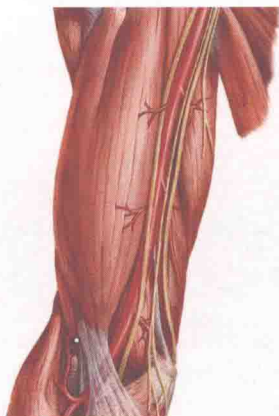
【功效】 泻肺平喘，滋阴润肺。

【主治】 咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，肘臂挛痛。

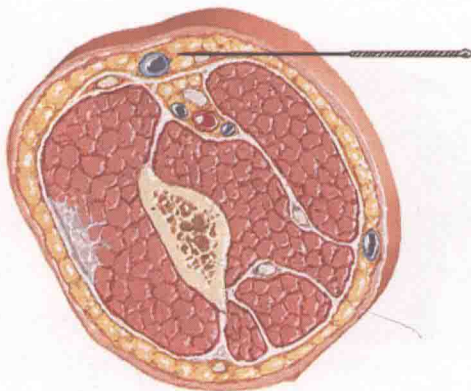
【配伍】 配太渊、经渠治咳嗽、气喘；配孔最治咳血、潮热；配曲池治肘臂挛痛。

【操作】 (1) 直刺0.5~0.8寸，或点刺出血。

(2) 斜刺透曲泽0.5~0.8寸。



尺泽穴解剖图



尺泽穴针刺示意图（横断面）

5. 孔最 Kǒngzuì (LU 6) 郄穴

【定位】 在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→肱桡肌→桡侧腕屈肌→旋前圆肌→拇长屈肌。

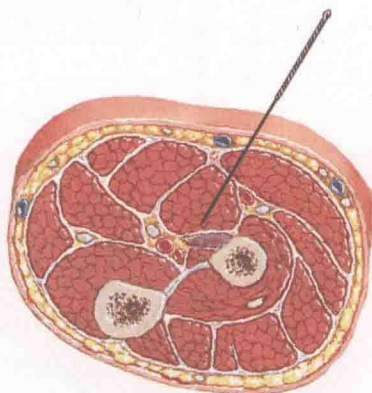
(2) 穴区神经、血管：浅层有头静脉经过和前臂外侧皮神经、桡神经浅支分布；深层有桡神经浅支和桡动脉经过，并有正中神经肌支、桡动脉深支和桡侧返动脉分布。

【功效】 宣肺止咳，凉血止血。

【主治】 咳血，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，肘臂挛病，痔疾。

【操作】 (1) 直刺0.5~1.0寸。

(2) 向上或向下斜刺1.0~2.0寸。



孔最穴针刺示意图（横断面）



孔最穴解剖图



孔最穴针刺示意图





6. 列缺 Lièquē (LU 7) 络穴；八脉交会穴，通任脉；四总穴，“头项循列缺”

【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。

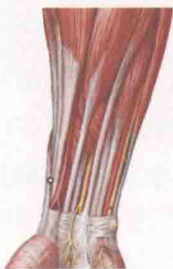
【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→拇长展肌腱→肱桡肌腱→旋前方肌。

(2) 穴区神经、血管：浅层有前臂外侧皮神经和桡神经浅支分布；深层有桡神经深支、正中神经肌支和桡动脉分布。

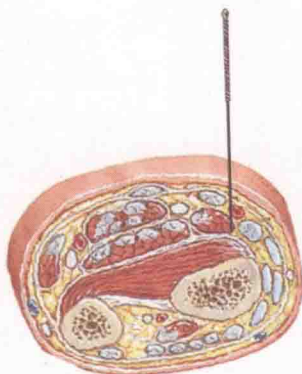
【功效】 疏风散寒，宣肺止咳，通调任脉。

【主治】 伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼喎斜，齿痛。

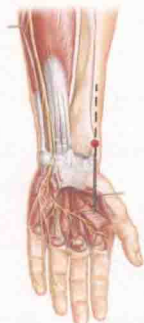
【操作】 向上斜刺0.3~0.8寸。



列缺穴解剖图



列缺穴针刺示意图（横断面）



列缺穴针刺示意图

7. 太渊 Tàiyuān (LU 9) 输穴；原穴；八会穴之脉会

【定位】 在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→桡侧腕屈肌腱和拇长展肌腱。

(2) 穴区神经、血管：浅层有前臂外侧皮神经分布；深层有桡动、静脉干经过，有正中神经肌支和骨间后神经（桡神经分支）分布。

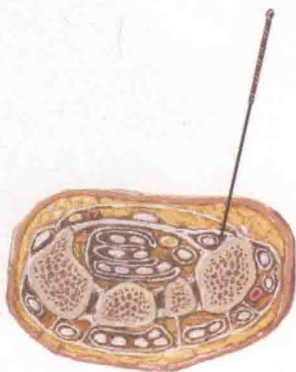
【功效】 止咳化痰，益肺平喘。

【主治】 咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。

【操作】 避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸。



太渊穴解剖图



太渊穴针刺示意图（横断面）

8. 鱼际 Yújì (LU 10) 荥穴

【定位】 在拇指本节（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。

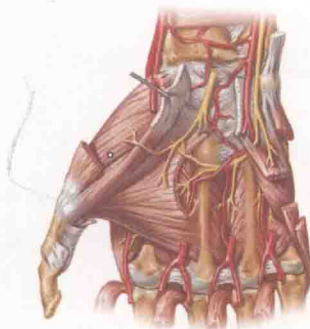
【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→拇短展肌→拇对掌肌→拇短屈肌。

(2) 穴区神经、血管：浅层有正中神经皮支和前臂外侧皮神经分布，深层有正中神经肌支、尺神经肌支分布。

【功效】 清泄肺热，凉血止血。

【主治】 咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。

【操作】 直刺0.5~0.8寸。



鱼际穴解剖图

9. 少商 Shàoshāng (LU 11) 井穴

【定位】 在拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

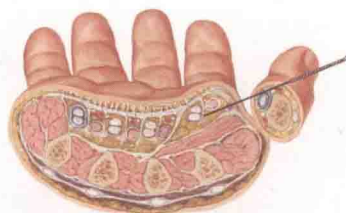
【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织。

(2) 穴区神经、血管：有桡神经浅支、指掌侧固有神经支背支（正中神经分支）分布。

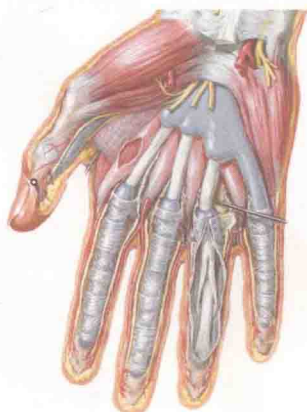
【功效】 泄热开窍，清热利咽。

【主治】 咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。

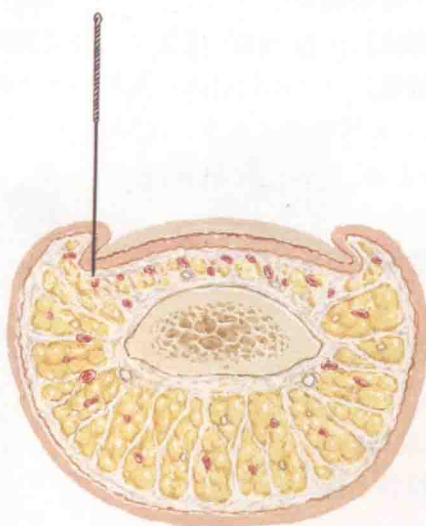
【操作】 直刺0.1寸，或三棱针点刺出血。



鱼际穴针刺示意图（横断面）



少商穴解剖图



少商穴针刺示意图（横断面）



第二章 手阳明大肠经

经络循行与主治

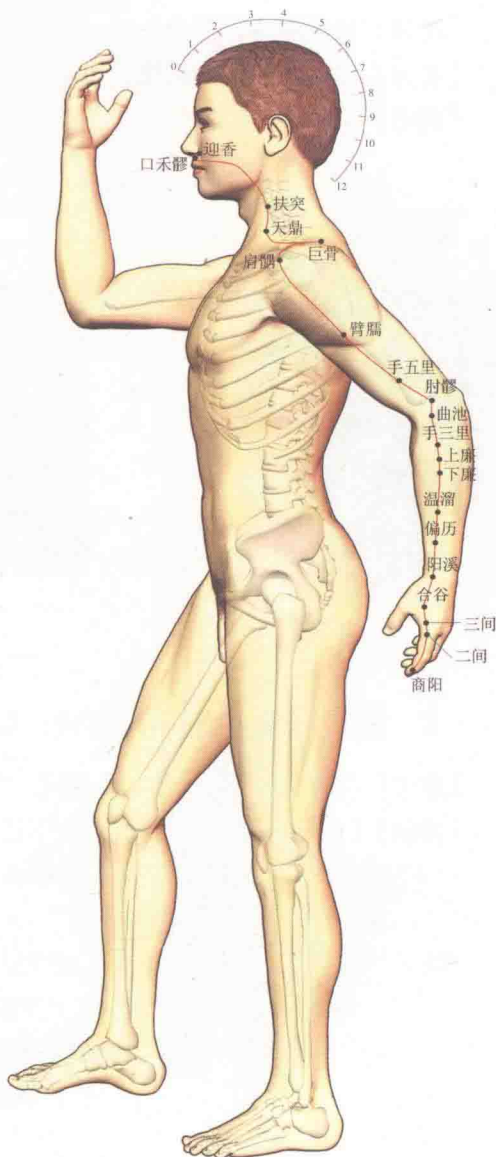
经络循行

原文：大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠；其支者，从缺盆上颈，贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。

语译：起于食指末端（商阳），沿着食指内（桡）侧向上通过第1、第2掌骨之间（合谷），向上进入两筋（拇长伸肌腱与拇短伸肌腱）之间的凹陷处，沿前臂上缘至肘部外侧，再沿上臂外侧前缘，上进肩端（肩髃），沿肩峰前缘，向上出于颈椎“手足三阳经聚会处”（大指，属督脉），再向下进入缺盆（锁骨上窝部），联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

主要病候 腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾、咽喉肿痛、齿痛、鼻流清涕或出血和本经循行部位疼痛、热肿或寒冷等症。

主治概要 本经腧穴主治头面、五官、咽喉、热病和经脉循行部位的其他病证。



手阳明大肠经循行



穴 位

1. 二间 Èrjiān (LI 2) 荥穴

【定位】 微握拳，当手食指本节（第2掌指关节）前桡侧凹陷中赤白肉际。

【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→指背腱膜。

(2) 穴区神经、血管：有指背神经（桡神经浅支的分支）、指掌侧固有神经和指背动脉分布。

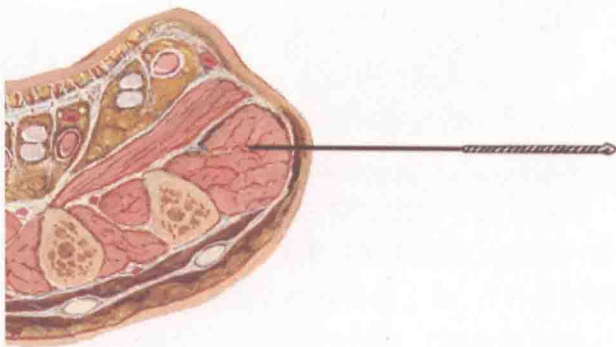
【功效】 疏风清热，消肿止痛。

【主治】 目昏，鼻衄，齿痛，口喎，咽喉肿痛，热病。

【刺法】 直刺0.2~0.3寸。



二间穴解剖图



二间穴针刺示意图（横断面）

2. 合谷 Hégu (LI 4) 原穴；四总穴，“面口合谷收”

【定位】 在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

【解剖】 (1) 针刺层次：皮肤→皮下组织→第1掌骨间背侧肌→拇收肌。

(2) 穴区神经、血管，浅层有桡神经浅支、手背静脉网和掌背动脉分布；深层有尺神经深支和食指桡侧动脉分布。

【功效】 疏风清热，消肿止痛，理气活血，益气回阳。

【主治】 头痛，目赤肿痛，鼻衄，齿痛，牙关紧闭，口眼喎斜，耳聋，疟腮，咽喉肿痛，热病无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。

【操作】 (1) 直刺0.5~1.0寸，孕妇禁针。

(2) 针刺透后溪1.0~1.5寸。