



腧穴

SHUXUE FENBU DINGWEI TUIJIE

分部定位图解

● 主 编 刘建桥 路力为

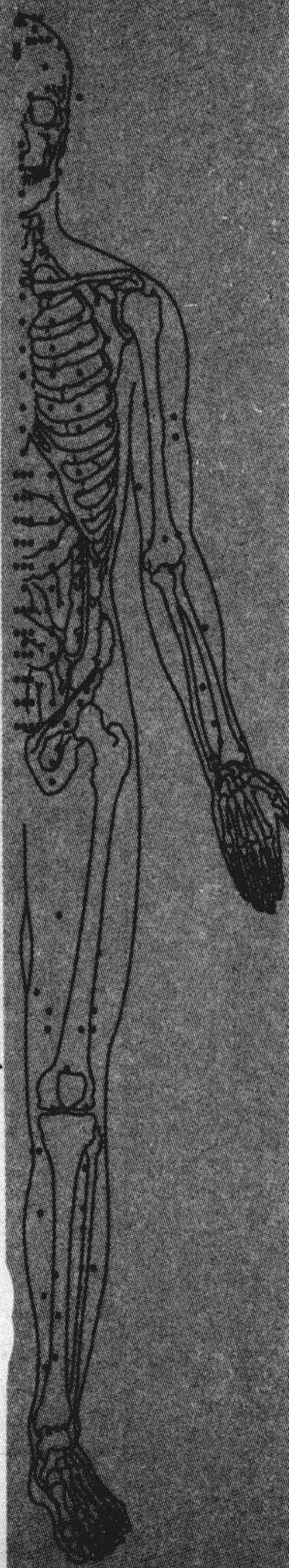
中医初学者和普通读者对穴位的归经并不熟悉，但对穴位所在位置略知。针对目前这种情况，本书特别按照腧穴所属部位，将穴位分为头颈部、上部、下部、胸部、腹部、腰背部、臀部穴位，再按照各穴所属十二经流注顺序进行编排，方便读者查阅学习。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

腧穴分部定位图解



主编

刘建桥

路力为

副主编

苏维霞

汤宇

编者

刘建桥

孔敬

路力为

苏维霞

安骄娜

张洁

张林

肖建欣

汤宇

绘图

王钰

刘菁华

SHUXUE FENBU DINGWEI TUIJIE



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

腧穴分部定位图解 / 刘建桥, 路力为主编. — 北京:
人民军医出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5091-4987-4

I. ①腧… II. ①刘… ②路… III. ①俞穴 (五腧) —
图解 IV. ①R224.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第128288号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张 强 责任审读: 陈晓平

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/36

印张: 7.5 字数: 120千字

版、印次: 2011年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书按照腧穴所在部位及各穴所属十二经流注顺序编排，详细介绍了 361 个经穴及 47 个经外奇穴的取穴方法，并配以图片，指示穴位所在点。书后附穴位主治要点、十四经经络循行图和常用穴位索引，便于读者查询。本书图文并茂，易查易记，可供中医师、中医院校学生及中医爱好者学习参考。

前 言

腧穴学是针灸学的基础。腧穴的准确定位对按摩和针灸的疗效都有很大影响，是临床治疗疾病的关键。

中医初学者和普通读者对穴位的归经并不熟悉，但对穴位所在位置略知。针对目前这种情况，本书特别按照腧穴所属部位，将穴位分为头颈部、上肢部、下肢部、胸腹部、腰背部、臀部穴位，再按照各穴所属十二经流注顺序进行编排。对于一些交界处的穴位，比如气舍和缺盆，分别归属为头颈部和胸腹部，之所以如此分类，主要参照了 2006 年颁布的国家标准《腧穴名称与定位》的穴位描述法。

本书收录了经穴、奇穴 400 余个，在编写中尽量使图文结合，所有穴位均有相应的图片指示，使读者能够一目了然。书后附穴位主治要点、十四经络循行图及经外奇穴、常用穴位索引，便于读者查阅。适合对经络感兴趣的读者参考学习。

编 者

2011 年 4 月

目 录

第 1 章 腧穴定位

一、体表解剖标志定位法	1
二、骨度折量定位法	1
三、指寸定位法	5
四、简便取穴法	6

第 2 章 头颈部穴位

LI17 天鼎 / 7	ST8 头维 / 12
LI18 扶突 / 8	ST9 人迎 / 12
LI19 口禾髎 / 8	ST10 水突 / 13
LI20 迎香 / 9	ST11 气舍 / 13
ST1 承泣 / 9	SI16 天窗 / 14
ST2 四白 / 9	SI17 天容 / 15
ST3 巨髎 / 10	SI18 颧髎 / 15
ST4 地仓 / 10	SI19 听宫 / 16
ST5 大迎 / 11	BL1 睛明 / 16
ST6 颊车 / 11	BL2 攒竹 / 17
ST7 下关 / 12	BL3 眉冲 / 18

● 腧穴分部定位 图解

BL4 曲差 / 18

BL5 五处 / 18

BL6 承光 / 19

BL7 通天 / 19

BL8 络却 / 19

BL9 玉枕 / 20

BL10 天柱 / 21

SJ16 天牖 / 21

SJ17 翳风 / 22

SJ18 瘰脉 / 22

SJ19 颊息 / 23

SJ20 角孙 / 23

SJ21 耳门 / 23

SJ22 耳和髎 / 23

SJ23 丝竹空 / 24

GB1 瞳子髎 / 24

GB2 听会 / 25

GB3 上关 / 25

GB4 颌厌 / 26

GB5 悬颅 / 26

GB6 悬厘 / 27

GB7 曲鬓 / 27

GB8 率谷 / 27

GB9 天冲 / 27

GB10 浮白 / 28

GB11 头窍阴 / 28

GB12 完骨 / 29

GB13 本神 / 29

GB14 阳白 / 29

GB15 头临泣 / 30

GB16 目窗 / 30

GB17 正营 / 31

GB18 承灵 / 31

GB19 脑空 / 31

GB20 风池 / 32

RN22 天突 / 33

RN23 廉泉 / 33

RN24 承浆 / 34

DU15 哑门 / 35

DU16 风府 / 35

DU17 脑户 / 36

DU18 强间 / 36

DU19 后顶 / 37

DU20 百会 / 37

DU21 前顶 / 38

DU22 囟会 / 38

DU23 上星 / 39

DU24 神庭 / 39

DU25 素髻 / 40	EX-HN7 球后 / 45
DU26 水沟 / 40	EX-HN8 上迎香 / 46
DU27 兑端 / 41	EX-HN9 内迎香 / 47
DU28 龈交 / 42	EX-HN10 聚泉 / 47
EX-HN1 四神聪 / 43	EX-HN11 海泉 / 48
EX-HN2 当阳 / 43	EX-HN12 金津 / 48
EX-HN3 印堂 / 43	EX-HN13 玉液 / 48
EX-HN4 鱼腰 / 44	EX-HN14 翳明 / 49
EX-HN5 太阳 / 44	EX-HN15 颈百劳 / 50
EX-HN6 耳尖 / 45	

第 3 章 上部部穴位

LU3 天府 / 51	LI4 合谷 / 57
LU4 侠白 / 51	LI5 阳溪 / 58
LU5 尺泽 / 52	LI6 偏历 / 59
LU6 孔最 / 52	LI7 温溜 / 59
LU7 列缺 / 53	LI8 下廉 / 60
LU8 经渠 / 54	LI9 上廉 / 60
LU9 太渊 / 55	LI10 手三里 / 61
LU10 鱼际 / 55	LI11 曲池 / 62
LU11 少商 / 55	LI12 肘髎 / 62
LI1 商阳 / 56	LI13 手五里 / 63
LI2 二间 / 57	LI14 臂臑 / 63
LI3 三间 / 57	LI15 肩髃 / 64

◎ 腧穴分部定位 图解

LI16 巨骨 / 64

HT1 极泉 / 65

HT2 青灵 / 66

HT3 少海 / 67

HT4 灵道 / 67

HT5 通里 / 67

HT6 阴郄 / 68

HT7 神门 / 68

HT8 少府 / 68

HT9 少冲 / 69

SI1 少泽 / 69

SI2 前谷 / 70

SI3 后溪 / 70

SI4 腕骨 / 71

SI5 阳谷 / 71

SI6 养老 / 72

SI7 支正 / 73

SI8 小海 / 74

PC2 天泉 / 74

PC3 曲泽 / 75

PC4 郄门 / 75

PC5 间使 / 76

PC6 内关 / 77

PC7 大陵 / 78

PC8 劳宫 / 79

PC9 中冲 / 79

SJ1 关冲 / 80

SJ2 液门 / 81

SJ3 中渚 / 81

SJ4 阳池 / 81

SJ5 外关 / 82

SJ6 支沟 / 83

SJ7 会宗 / 83

SJ8 三阳络 / 84

SJ9 四渎 / 84

SJ10 天井 / 85

SJ11 清冷渊 / 86

SJ12 消泺 / 86

SJ13 臑会 / 86

SJ14 肩髃 / 87

EX-UE1 肘尖 / 87

EX-UE2 二白 / 88

EX-UE3 中泉 / 88

EX-UE4 中魁 / 89

EX-UE5 大骨空 / 89

EX-UE6 小骨空 / 90

EX-UE7 腰痛点 / 90

EX-UE8 外劳宫 / 91

EX-UE9 八邪 / 91

EX-UE10 四缝 / 92

EX-UE11 十宣 / 92

第 4 章 下肢部穴位

ST31 髀关 / 93

ST32 伏兔 / 94

ST33 阴市 / 94

ST34 梁丘 / 94

ST35 犊鼻 / 94

ST36 足三里 / 95

ST37 上巨虚 / 96

ST38 条口 / 96

ST39 下巨虚 / 97

ST40 丰隆 / 97

ST41 解溪 / 97

ST42 冲阳 / 98

ST43 陷谷 / 98

ST44 内庭 / 99

ST45 厉兑 / 99

SP1 隐白 / 99

SP2 大都 / 100

SP3 太白 / 100

SP4 公孙 / 101

SP5 商丘 / 101

SP6 三阴交 / 101

SP7 漏谷 / 102

SP8 地机 / 102

SP9 阴陵泉 / 103

SP10 血海 / 103

SP11 箕门 / 104

BL36 承扶 / 105

BL37 殷门 / 105

BL38 浮郤 / 106

BL39 委阳 / 106

BL40 委中 / 107

BL55 合阳 / 107

BL56 承筋 / 107

BL57 承山 / 108

BL58 飞扬 / 109

BL59 跗阳 / 110

BL60 昆仑 / 110

BL61 仆参 / 110

BL62 申脉 / 111

BL63 金门 / 111

◎ 腧穴分部定位 图解

BL64 京骨 / 111

BL65 束骨 / 111

BL66 足通谷 / 112

BL67 至阴 / 112

KI1 涌泉 / 112

KI2 然谷 / 113

KI3 太溪 / 114

KI4 大钟 / 114

KI5 水泉 / 115

KI6 照海 / 115

KI7 复溜 / 116

KI8 交信 / 116

KI9 筑宾 / 117

KI10 阴谷 / 117

GB31 风市 / 118

GB32 中渎 / 118

GB33 膝阳关 / 119

GB34 阳陵泉 / 119

GB35 阳交 / 120

GB36 外丘 / 120

GB37 光明 / 120

GB38 阳辅 / 121

GB39 悬钟 / 121

GB40 丘墟 / 121

GB41 足临泣 / 122

GB42 地五会 / 122

GB43 侠溪 / 123

GB44 足窍阴 / 123

LR1 大敦 / 123

LR2 行间 / 124

LR3 太冲 / 125

LR4 中封 / 125

LR5 蠡沟 / 125

LR6 中都 / 126

LR7 膝关 / 126

LR8 曲泉 / 127

LR9 阴包 / 128

LR10 足五里 / 128

LR11 阴廉 / 129

LR12 急脉 / 129

EX-LE1 髌骨 / 129

EX-LE2 鹤顶 / 130

EX-LE3 百虫窝 / 130

EX-LE4 内膝眼 / 131

EX-LE5 膝眼 / 131

EX-LE6 胆囊 / 131

EX-LE7 阑尾 / 132

EX-LE8 内踝尖 / 132

EX-LE9 外踝尖 / 132

EX-LE10 八风 / 133

EX-LE11 独阴 / 134

EX-LE12 气端 / 134

第 5 章 胸腹部穴位

LU1 中府 / 135

LU2 云门 / 135

ST12 缺盆 / 136

ST13 气户 / 136

ST14 库房 / 137

ST15 屋翳 / 137

ST16 膺窗 / 137

ST17 乳中 / 138

ST18 乳根 / 138

ST19 不容 / 138

ST20 承满 / 139

ST21 梁门 / 139

ST22 关门 / 140

ST23 太乙 / 140

ST24 滑肉门 / 140

ST25 天枢 / 140

ST26 外陵 / 141

ST27 大巨 / 141

ST28 水道 / 141

ST29 归来 / 142

ST30 气冲 / 142

SP12 冲门 / 142

SP13 府舍 / 143

SP14 腹结 / 143

SP15 大横 / 143

SP16 腹哀 / 144

SP17 食窦 / 144

SP18 天溪 / 145

SP19 胸乡 / 145

SP20 周荣 / 146

SP21 大包 / 146

KI11 横骨 / 146

KI12 大赫 / 147

KI13 气穴 / 147

KI14 四满 / 148

KI15 中注 / 148

KI16 育俞 / 148

KI17 商曲 / 148

KI18 石关 / 149

KI19 阴都 / 149

◎ 膻穴分部定位 图解

KI20 腹通谷 / 150

KI21 幽门 / 150

KI22 步廊 / 150

KI23 神封 / 150

KI24 灵墟 / 151

KI25 神藏 / 151

KI26 彘中 / 152

KI27 俞府 / 152

PC1 天池 / 152

GB22 渊腋 / 152

GB23 辄筋 / 153

GB24 日月 / 153

GB25 京门 / 154

GB26 带脉 / 155

GB27 五枢 / 155

GB28 维道 / 155

GB29 居髎 / 156

LR13 章门 / 156

LR14 期门 / 157

RN2 曲骨 / 157

RN3 中极 / 158

RN4 关元 / 158

RN5 石门 / 159

RN6 气海 / 160

RN7 阴交 / 160

RN8 神阙 / 161

RN9 水分 / 161

RN10 下脘 / 161

RN11 建里 / 162

RN12 中脘 / 162

RN13 上脘 / 163

RN14 巨阙 / 163

RN15 鸠尾 / 163

RN16 中庭 / 163

RN17 膻中 / 164

RN18 玉堂 / 164

RN19 紫宫 / 165

RN20 华盖 / 165

RN21 璇玑 / 166

EX-CA1 子宫 / 166

第 6 章 腰背部穴位

SI9 肩贞 / 167

SI10 臑俞 / 167

SI11 天宗 / 168

SI12 秉风 / 168

SI13 曲垣 / 169	BL46 膈关 / 177
SI14 肩外俞 / 169	BL47 魂门 / 177
SI15 肩中俞 / 169	BL48 阳纲 / 177
BL11 大杼 / 169	BL49 意舍 / 178
BL12 风门 / 170	BL50 胃仓 / 178
BL13 肺俞 / 170	BL51 育门 / 178
BL14 厥阴俞 / 171	BL52 志室 / 179
BL15 心俞 / 171	SJ15 天髻 / 179
BL16 督俞 / 171	GB21 肩井 / 179
BL17 膈俞 / 171	DU3 腰阳关 / 180
BL18 肝俞 / 172	DU4 命门 / 181
BL19 胆俞 / 172	DU5 悬枢 / 181
BL20 脾俞 / 173	DU6 脊中 / 181
BL21 胃俞 / 173	DU7 中枢 / 182
BL22 三焦俞 / 173	DU8 筋缩 / 182
BL23 肾俞 / 173	DU9 至阳 / 183
BL24 气海俞 / 174	DU10 灵台 / 183
BL25 大肠俞 / 174	DU11 神道 / 183
BL26 关元俞 / 175	DU12 身柱 / 184
BL41 附分 / 175	DU13 陶道 / 184
BL42 魄户 / 175	DU14 大椎 / 185
BL43 膏肓 / 176	EX-B1 定喘 / 185
BL44 神堂 / 176	EX-B2 夹脊 / 186
BL45 谿谿 / 176	EX-B3 胃脘下俞 / 187

EX-B4 痞根 / 187

EX-B5 下极俞 / 188

EX-B6 腰眼 / 188

EX-B7 十七椎 / 188

第 7 章 臀部穴位

BL27 小肠俞 / 189

BL28 膀胱俞 / 189

BL29 中膂俞 / 190

BL30 白环俞 / 190

BL31 上髎 / 190

BL32 次髎 / 191

BL33 中髎 / 191

BL34 下髎 / 192

BL35 会阳 / 192

BL53 胞育 / 192

BL54 秩边 / 192

GB30 环跳 / 193

RN1 会阴 / 194

DU1 长强 / 194

DU2 腰俞 / 195

EX-B8 腰奇 / 195

附录 A 穴位主治要点 197

附录 B 十四经经络循行图及经外奇穴 201

附录 C 常用穴位索引 220

第1章 腧穴定位

腧穴常用的定位方法，有4种。

一、体表解剖标志定位法

体表解剖定位法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，是临床常用的取穴方法，分固定标志和活动标志两种。

1. 固定标志 指各部位由骨节和肌肉所形成的突起、凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐等。如两乳中间取膻中。

2. 活动标志 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，即需要采取相应的活动姿势才会出现的标志，如握拳后在掌后纹头取后溪；屈肘时在肘横纹外侧端凹陷处取曲池等。

二、骨度折量定位法

骨度折量定位法是以体表骨节为主要标志，折量全身各部的长度和宽度，定出分寸用于腧穴定位的方法。常用的骨度分寸见表

● 腧穴分部定位 图解

1-1、图 1-1。

表 1-1 常用骨度分寸表

部 位	起止点	折 量 寸	度 量 法	说 明
头 面 部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间（印堂）至前发际正中	3	直寸	
	第 7 颈椎棘突下（大椎）至后发际正中	3	直寸	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	前两额发角（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 胁 部	胸骨上窝（天突）至胸剑联合中点（歧骨）	9	直寸	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
	胸剑联合中点（歧骨）至脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘（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