

国家“十一五”重点图书

A National Key Book of the Eleventh Five-Year Publishing Project

(汉英对照)

CHINESE-ENGLISH

现代中医诊疗图谱

Modern Diagnostic and Therapeutic Atlas in Traditional Chinese Medicine

针灸腧穴标准取穴 彩色图谱

Color Atlas of Standardized Acupoint Location

主编 邵水金

Chief Editor Shao Shuijin

副主编 张黎声 李玉虎 朱政 裴明

Assistant Chief Editors Zhang Lisheng Li Yuhu

Zhu zheng Pei Ming

主译 单宝枝

Chief Translator Shan Baozhi

主审 严振国

Chief Reviewer Yan Zhenguo



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

国家“十一五”重点图书

A National Key Book of the Eleventh Five-Year Publishing Project

(汉英对照)现代中医诊疗图谱

(Chinese-English) Modern Diagnostic and Therapeutic Atlas in
Traditional Chinese Medicine

针灸腧穴标准取穴彩色图谱

Color Atlas of Standardized Acupoint Location

主 编 邵水金

Chief Editor Shao Shuijin

副主编 张黎声 李玉虎 朱 政 裴 明

Assistant Chief Editors Zhang Lisheng Li Yuhu Zhu zheng
Pei Ming

编 委 严国豪 张玉文 董 艳 郭春霞 姜 俊 叶启晓
牟芳芳 项一雅子 刘延祥 高 伟 胡琳娜

Section Editors Yan

Guo Chunxia

Kouichi Masal

Dong Yan

lou Fangfang

lei Hu Linna

主 译 单宝枝

Chief Translator Shan Baozhi

主 审 严振国

Chief Reviewer Yan Zhenguo

上海中医药大学出版社

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PRESS

责任编辑 李 欣

技术编辑 徐国民

封面设计 王 磊

出版人 华卫国

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸腧穴标准取穴彩色图谱: 汉英对照 / 邵水金主编. — 上海: 上海中医药大学出版社, 2009. 11
(现代中医诊疗图谱)

ISBN 978-7-81121-156-6

I. 针… II. 邵… III. 针灸疗法—选穴—图谱 IV.
R24.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189164 号

针灸腧穴标准取穴彩色图谱

主编 邵水金

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海市印刷七厂有限公司印刷

开本 787 mm×1092 mm 1/16

印张 15.5

字数 211 千字

版次 2009 年 11 月第 1 版

印次 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81121-156-6/R. 144

定价 108.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

前 言

腧穴是指人体脏腑经络气血输注于体表的部位,针灸、推拿、刮痧、拔罐及其他一些外治法都是通过刺激腧穴而发挥其治疗作用,腧穴的取穴准确与否直接关系到临床治病的疗效,因此熟练地掌握腧穴的定位对每位针灸医师来说,是至关重要的。为了满足广大中医针灸爱好者以及英语学习者的需要,我们编写了这本《针灸腧穴标准取穴彩色图谱》。

本书包括总论和各论两部分。总论,简要介绍了腧穴的分类、定位方法、取穴体位、主治规律和特定穴的临床应用。各论,按人体部位分为头面部、颈项部、胸腹部、背腰部、上肢部和下肢部六大部分取穴,简明扼要地介绍了全身361个经穴和世界卫生组织规定的48个标准经外穴。穴位的内容主要包括取穴、记忆要点、穴位彩图和穴位示意图,并标明国际代号。

为了准确、真实表达腧穴的位置,本书采用实体标定穴位,然后拍摄数码照片;同时为了说明腧穴与邻近组织结构的关系,书中还配有线条图相参照,突出腧穴与骨、肌肉、肌腱的位置关系。本书在编排方法上,一改按经络循行次序的传统方法,采用按人体部位进行分部取穴,这样有利于发现邻近腧穴相互之间的差别与联系,做到真正掌握腧穴的位置,真正找准腧穴。

本书的特点是汉英对照、图文并茂、去繁就简、内容全面、重点突出,同时根据穴位的分布位置,编写了“记忆要点”,这样便于学习、掌握和记忆,是学习和记忆腧穴的必备之书。

本书可供广大针灸医师、中医院校师生、针灸爱好者、出国人员、国外针灸医生以及外国留学生使用。由于本人水平所限,书中不足之处,敬请广大同道指正。

上海中医药大学

邵水金

2009 年 10 月

Foreword

Acupoints refer to the specific sites through which the qi and blood of zang-fu organs and meridians is transported to the body surface. It is by stimulating acupoints that such external therapies like acupuncture, massage, scraping, cupping and so on can attain their therapeutic results. The localization of acupoints directly influence efficacy of treatment in clinic. So it is essential for an acupuncturist to grasp the localization of acupoints proficiently. We compiled this book, *Color Atlas of Standardized Acupoint Location*, for the needs of many acupuncture fans and TCM English-learners.

This atlas includes general introduction and specific discussions. General introduction briefs the classification, methods for location, posture for location, curative laws of acupoints as well as clinical practice of the specific points. Specific discussions introduces the location of acupoints of the head and face, neck and nape, chest and abdomen, back and loins, the upper limbs and lower limbs briefing 361 meridian points of the whole body and 48 standard extra points set by World Health Organization (WHO). The contents of acupoints mainly include localization, mnemonic points, color pictures, illustrations and international code

name of acupoints.

In order to show the location of acupoints accurately and actually, the acupoint-labeling in the living was adopted and the digital pictures were taken in the atlas. Illustrations are matched to explain the relationship between the acupoints and adjacent structures and the relationship between the acupoints and bones, muscles, and tendons is emphasized. The location of acupoints is carried out according to the human body parts instead of conventional methods based on the flowing order of meridians and thus helpful in finding the differentiation and relationship between adjacent acupoints. The above method makes sure a good grasp of the accurate location of acupoints.

The book is characterized by Chinese-English version, text with rich illustrations, concise and all-round contents, and easy-to-focuses as well as mnemonic points compiled according to the distribution of acupoints and thus it is helpful in learning, grasping and memory. So it is an essential book for studying and memorizing acupoints.

The book can serve as a sound reference book for acupuncturists, faculty and students of TCM universities, acupuncture fans, going-abroad individuals, overseas acupuncturists and international students. For the possible inappropriate expressions, any suggestions from the readers are welcome for the future improvement.

Shanghai University of TCM

Shao Shuijin

Oct. 2009

目 录

Contents

总 论

- 一、腧穴的分类/002
- 二、腧穴的定位方法/004
- 三、腧穴的取穴体位/014
- 四、腧穴的主治规律/020
- 五、特定穴的临床应用/029

各 论

一、头面部取穴 048

(一) 面部 048

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 1. 睛明(膀胱经)/048 | 2. 攒竹(膀胱经)/048 | 3. 印堂(经外穴)/048 |
| 4. 鱼腰(经外穴)/048 | 5. 阳白(胆经)/049 | 6. 球后(经外穴)/049 |
| 7. 承泣(胃经)/049 | 8. 丝竹空(三焦经)/049 | 9. 瞳子髎(胆经)/049 |
| 10. 太阳(经外穴)/049 | 11. 四白(胃经)/052 | 12. 巨髎(胃经)/052 |
| 13. 地仓(胃经)/052 | 14. 素髎(督脉)/054 | 15. 迎香(大肠经)/054 |
| 16. 上迎香(经外穴)/054 | 17. 内迎香(经外穴)/054 | 18. 水沟(督脉)/055 |
| 19. 禾髎(大肠经)/055 | 20. 兑端(督脉)/056 | 21. 承浆(任脉)/056 |
| 22. 龈交(督脉)/056 | 23. 聚泉(经外穴)/057 | 24. 海泉(经外穴)/058 |
| 25. 金津(经外穴)/058 | 26. 玉液(经外穴)/058 | 27. 颧髎(小肠经)/059 |
| 28. 大迎(胃经)/059 | 29. 颊车(胃经)/059 | 30. 下关(胃经)/060 |
| 31. 上关(胆经)/060 | 32. 耳门(三焦经)/061 | 33. 听宫(小肠经)/061 |
| 34. 听会(胆经)/062 | 35. 耳尖(经外穴)/062 | 36. 角孙(三焦经)/062 |
| 37. 翳风(三焦经)/063 | 38. 瘃脉(三焦经)/063 | 39. 颊息(三焦经)/064 |
| 40. 和髎(三焦经)/064 | | |

General Introduction

- Chapter 1 The Classification of Acupoints/002
- Chapter 2 Methods for Locating Acupoints/004
- Chapter 3 Postures of Locating Acupoints/014
- Chapter 4 Main Curative Law of Acupoints/020
- Chapter 5 Application of Specific Acupoints/029

Specific Discussions

- Chapter 1 Acupoints on the Head and Face 048
 - I Acupoints on the face 048
 - 1. Jingming(BL 1)/048 2. Cuanzhu(BL 2)/048 3. Yintang(EX - HN 3)/048
 - 4. Yuyao(EX - HN 4)/048 5. Yangbai(GB 14)/049 6. Qiuhou(EX - HN 7)/049
 - 7. Chengqi(ST 1)/049 8. Sizhukong(TE 23)/049 9. Tongziliao(GB 1)/049
 - 10. Taiyang(EX - HN 5)/049 11. Sibai(ST 2)/052 12. Juliao(ST 3)/052
 - 13. Dicang(ST 4)/052 14. Suliao(GV 25)/054 15. Yingxiang(LI 20)/054
 - 16. Shangyingxiang(EX - HN 8)/054 17. Neiyangxiang(EX - HN 9)/055
 - 18. Shuigou(GV 26)/055 19. Heliao(LI 19)/055 20. Duiduan(GV 27)/056
 - 21. Chengjiang(CV 24)/056 22. Yinjiao(GV 28)/057 23. Juquan(EX - HN 10)/058
 - 24. Haiquan(EX - HN 11)/058 25. Jinjin(EX - HN 12)/058 26. Yuye(EX - HN 13)/058
 - 27. Quanliao(SI 18)/059 28. Daying(ST 5)/059 29. Jiache(ST 6)/060
 - 30. Xiaguan(ST 7)/060 31. Shangguan(GB 3)/060 32. Ermen(TE 21)/061
 - 33. Tinggong(SI 19)/062 34. Tinghui(GB 2)/062 35. Erjian(EX - HN 6)/062
 - 36. Jiaosun(TE 20)/063 37. Yifeng(TE 17)/063 38. Chimai(TE 18)/063
 - 39. Luxi(TE 19)/064 40. Heliao(TE 22)/064

(二) 颅部 065

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 囟会(督脉)/065 | 2. 前顶(督脉)/065 | 3. 百会(督脉)/066 |
| 4. 四神聪(经外穴)/066 | 5. 后顶(督脉)/067 | 6. 强间(督脉)/067 |
| 7. 脑户(督脉)/067 | 8. 神庭(督脉)/068 | 9. 头维(胃经)/068 |
| 10. 眉冲(膀胱经)/068 | 11. 曲差(膀胱经)/068 | 12. 头临泣(胆经)/068 |
| 13. 本神(胆经)/068 | 14. 上星(督脉)/070 | 15. 五处(膀胱经)/070 |
| 16. 当阳(经外穴)/071 | 17. 承光(膀胱经)/071 | 18. 通天(膀胱经)/072 |
| 19. 络却(膀胱经)/072 | 20. 玉枕(膀胱经)/073 | 21. 目窗(胆经)/074 |
| 22. 正营(胆经)/074 | 23. 承灵(胆经)/074 | 24. 脑空(胆经)/074 |
| 25. 额厌(胆经)/076 | 26. 悬颅(胆经)/076 | 27. 悬厘(胆经)/077 |
| 28. 曲鬓(胆经)/077 | 29. 率谷(胆经)/078 | 30. 天冲(胆经)/078 |
| 31. 浮白(胆经)/079 | 32. 头窍阴(胆经)/079 | 33. 完骨(胆经)/080 |

二、颈项部取穴 081

(一) 颈部 081

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 廉泉(任脉)/081 | 2. 天突(任脉)/081 | 3. 气舍(胃经)/081 |
| 4. 缺盆(胃经)/082 | 5. 水突(胃经)/082 | 6. 人迎(胃经)/083 |
| 7. 扶突(大肠经)/083 | 8. 天窗(小肠经)/083 | 9. 天鼎(大肠经)/084 |
| 10. 天容(小肠经)/085 | 11. 天牖(三焦经)/085 | 12. 天柱(膀胱经)/085 |

(二) 项部 087

- | | | |
|-----------------|----------------|---------------|
| 1. 哑门(督脉)/087 | 2. 风府(督脉)/087 | 3. 风池(胆经)/088 |
| 4. 颈百劳(经外穴)/088 | 5. 翳明(经外穴)/088 | |

三、胸腹部取穴 089

(一) 胸部 089

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 璇玑(任脉)/089 | 2. 华盖(任脉)/090 | 3. 紫宫(任脉)/090 |
| 4. 玉堂(任脉)/090 | 5. 膻中(任脉)/090 | 6. 中庭(任脉)/091 |
| 7. 俞府(肾经)/091 | 8. 彘中(肾经)/092 | 9. 神藏(肾经)/092 |

II Acupoints on the head	065
1. Xinhui (GV 22)/065	
2. Qianding (GV 21)/065	
3. Baihui (GV 20)/066	
4. Sishencong (EX - HN 1)/066	
5. Houding (GV 19)/067	
6. Qiangjian (GV 18)/067	
7. Naohu (GV 17)/067	
8. Shenting (GV 24)/068	
9. Touwei (ST 8)/068	
10. Meichong (BL 3)/068	
11. Qucha (BL 4)/068	
12. Toulinqi (GB 15)/068	
13. Benshen (GB 13)/069	
14. Shangxing (GV 23)/070	
15. Wuchu (BL 5)/070	
16. Dangyang (EX - HN 2)/071	
17. Chengguang (BL 6)/072	
18. Tongtian (BL 7)/072	
19. Luoque (BL 8)/072	
20. Yuzhen (BL 9)/073	
21. Muchuang (GB 16)/074	
22. Zhengying (GB 17)/074	
23. Chengling (GB 18)/074	
24. Naokong (GB 19)/074	
25. Hanyan (GB 4)/076	
26. Xuanlu (GB 5)/076	
27. Xuanli (GB 6)/077	
28. Qubin (GB 7)/077	
29. Shuaigu (GB 8)/078	
30. Tianchong (GB 9)/078	
31. Fubai (GB 10)/079	
32. Touqiaoyin (GB 11)/079	
33. Wangu (GB 12)/080	

Chapter 2 Acupoints on the Neck and Nape 081

I Acupoints on the neck	081
1. Lianquan (CV 23)/081	
2. Tiantu (CV 22)/081	
3. Qishe (ST 11)/081	
4. Quepen (ST 12)/082	
5. Shuitu (ST 10)/082	
6. Renying (ST 9)/083	
7. Futu (LI 18)/083	
8. Tianchuang (SI 16)/083	
9. Tianding (LI 17)/084	
10. Tianrong (SI 17)/085	
11. Tianyou (TE 16)/085	
12. Tianzhu (BL 10)/085	
II Acupoints on the nape	087
1. Yamen (GV 15)/087	
2. Fengfu (GV 16)/087	
3. Fengchi (GB 20)/088	
4. Jingbailao (EX - HN 15)/088	
5. Yiming (EX - HN 14)/088	

Chapter 3 Acupoints on the Chest and Abdomen 089

I Acupoints on the chest	089
1. Xuanji (CV 21)/090	
2. Huagai (CV 20)/090	
3. Zigong (CV 19)/090	
4. Yutang (CV 18)/090	
5. Danzhong (CV 17)/091	
6. Zhongting (CV 16)/091	
7. Shufu (KI 27)/091	
8. Yuzhong (KI 26)/092	
9. Shencang (KI 25)/092	

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 10. 灵墟(肾经)/092 | 11. 神封(肾经)/092 | 12. 步廊(肾经)/092 |
| 13. 气户(胃经)/093 | 14. 库房(胃经)/093 | 15. 屋翳(胃经)/094 |
| 16. 膺窗(胃经)/094 | 17. 乳中(胃经)/094 | 18. 乳根(胃经)/094 |
| 19. 期门(肝经)/095 | 20. 日月(胆经)/095 | 21. 云门(肺经)/096 |
| 22. 中府(肺经)/096 | 23. 周荣(脾经)/096 | 24. 胸乡(脾经)/097 |
| 25. 天溪(脾经)/097 | 26. 食窦(脾经)/097 | 27. 天池(心包经)/098 |
| 28. 渊腋(胆经)/098 | 29. 辄筋(胆经)/098 | 30. 大包(脾经)/098 |

(二) 腹部 100

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 1. 鸠尾(任脉)/100 | 2. 巨阙(任脉)/100 | 3. 上脘(任脉)/101 |
| 4. 中脘(任脉)/101 | 5. 建里(任脉)/101 | 6. 下脘(任脉)/101 |
| 7. 水分(任脉)/101 | 8. 神阙(任脉)/102 | 9. 阴交(任脉)/102 |
| 10. 气海(任脉)/102 | 11. 石门(任脉)/102 | 12. 关元(任脉)/102 |
| 13. 中极(任脉)/103 | 14. 曲骨(任脉)/103 | 15. 幽门(肾经)/104 |
| 16. 腹通谷(肾经)/104 | 17. 阴都(肾经)/104 | 18. 石关(肾经)/104 |
| 19. 商曲(肾经)/104 | 20. 育俞(肾经)/106 | 21. 中注(肾经)/106 |
| 22. 四满(肾经)/106 | 23. 气穴(肾经)/106 | 24. 大赫(肾经)/108 |
| 25. 横骨(肾经)/108 | 26. 不容(胃经)/108 | 27. 承满(胃经)/109 |
| 28. 梁门(胃经)/110 | 29. 关门(胃经)/110 | 30. 太乙(胃经)/110 |
| 31. 滑肉门(胃经)/110 | 32. 天枢(胃经)/111 | 33. 外陵(胃经)/111 |
| 34. 大巨(胃经)/112 | 35. 水道(胃经)/112 | 36. 归来(胃经)/112 |
| 37. 气冲(胃经)/112 | 38. 腹哀(脾经)/113 | 39. 大横(脾经)/113 |
| 40. 腹结(脾经)/114 | 41. 府舍(脾经)/114 | 42. 冲门(脾经)/114 |
| 43. 章门(肝经)/115 | 44. 京门(胆经)/115 | 45. 带脉(胆经)/115 |
| 46. 五枢(胆经)/116 | 47. 维道(胆经)/117 | 48. 子宫(经外穴)/117 |
| 49. 会阴(任脉)/118 | 50. 长强(督脉)/119 | |

四、背腰部取穴 120

(一) 背部 120

10. Lingxu(KI 24)/092 11. Shenfeng(KI 23)/092 12. Bulang(KI 22)/093
13. Qihu(ST 13)/093 14. Kufang(ST 14)/093 15. Wuyi(ST 15)/094
16. Yingchuang(ST 16)/094 17. Ruzhong(ST 17)/094 18. Rugen(ST 18)/094
19. Qimen(LR 14)/095 20. Riyue(GB 24)/095 21. Yunmen(LU 2)/096
22. Zhongfu(LU 1)/096 23. Zhourong(SP 20)/097 24. Xiongxiang(SP 19)/097
25. Tianxi(SP 18)/097 26. Shidou(SP 16)/097 27. Tianchi(PC 1)/098
28. Yuanye(GB 22)/098 29. Zhejin(GB 23)/098 30. Dabao(SP 21)/098

II Acupoints on the abdomen 100

1. Jiuwei(CV 15)/100 2. Juque(CV 14)/100 3. Shangwan(CV 13)/101
4. Zhongwan(CV 12)/101 5. Jianli(CV 11)/101 6. Xiawan(CV 10)/101
7. Shuifen(CV 9)/101 8. Shenque(CV 8)/102 9. Yinjiao(CV 7)/102
10. Qihai(CV 6)/102 11. Shimen(CV 5)/102 12. Guanyuan(CV 4)/103
13. Zhongji(CV 3)/103 14. Qugu(CV 2)/103 15. Youmen(KI 21)/104
16. Futonggu(KI 20)/104 17. Yindu(KI 19)/104 18. Shiguan(KI 18)/104
19. Shangqu(KI 17)/104 20. Huangshu(KI 16)/106 21. Zhongzhu(KI 15)/106
22. Siman(KI 14)/106 23. Qixue(KI 13)/106 24. Dahe(KI 12)/108
25. Henggu(KI 11)/108 26. Burong(ST 19)/109 27. Chengman(ST 20)/110
28. Liangmen(ST 21)/110 29. Guanmen(ST 22)/110 30. Taiyi(ST 23)/110
31. Huaroumen(ST 24)/110 32. Tianshu(ST 25)/111 33. Wailing(ST 26)/112
34. Daju(ST 27)/112 35. Shuidao(ST 28)/112 36. Guilai(ST 29)/112
37. Qichong(ST 30)/112 38. Fu'ai(SP 16)/113 39. Daheng(SP 15)/114
40. Fujie(SP 14)/114 41. Fushe(SP 13)/114 42. Chongmen(SP 12)/114
43. Zhangmen(LR 13)/115 44. Jingmen(GB 25)/115 45. Daimai(GB 26)/115
46. Wushu(GB 27)/117 47. Weidao(GB 28)/117 48. Zigong(EX-CA 1)/117
49. Huiyin(CV 1)/118 50. Changqiang(GV 1)/119

Chapter 4 Acupoints on the Back and Loin 120

I Acupoints on the back 120

- | | | |
|-------------------|-----------------|------------------|
| 1. 大椎(督脉)/120 | 2. 陶道(督脉)/120 | 3. 身柱(督脉)/120 |
| 4. 神道(督脉)/120 | 5. 灵台(督脉)/121 | 6. 至阳(督脉)/121 |
| 7. 筋缩(督脉)/122 | 8. 中枢(督脉)/122 | 9. 脊中(督脉)/122 |
| 10. 定喘(经外穴)/123 | 11. 夹脊(经外穴)/123 | 12. 大杼(膀胱经)/124 |
| 13. 风门(膀胱经)/125 | 14. 肺俞(膀胱经)/125 | 15. 厥阴俞(膀胱经)/125 |
| 16. 心俞(膀胱经)/125 | 17. 督俞(膀胱经)/125 | 18. 膈俞(膀胱经)/127 |
| 19. 胃脘下俞(经外穴)/127 | 20. 肝俞(膀胱经)/127 | 21. 胆俞(膀胱经)/127 |
| 22. 脾俞(膀胱经)/127 | 23. 胃俞(膀胱经)/127 | 24. 肩中俞(小肠经)/129 |
| 25. 肩外俞(小肠经)/129 | 26. 附分(膀胱经)/129 | 27. 魄户(膀胱经)/129 |
| 28. 膏肓(膀胱经)/129 | 29. 神堂(膀胱经)/131 | 30. 谿谿(膀胱经)/131 |
| 31. 膈关(膀胱经)/131 | 32. 魂门(膀胱经)/131 | 33. 阳纲(膀胱经)/131 |
| 34. 意舍(膀胱经)/131 | 35. 胃仓(膀胱经)/131 | |

(二) 腰部 133

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 1. 悬枢(督脉)/133 | 2. 命门(督脉)/133 | 3. 下极俞(经外穴)/133 |
| 4. 腰阳关(督脉)/133 | 5. 十七椎(经外穴)/134 | 6. 腰俞(督脉)/135 |
| 7. 腰奇(经外穴)/135 | 8. 三焦俞(膀胱经)/135 | 9. 肾俞(膀胱经)/136 |
| 10. 气海俞(膀胱经)/137 | 11. 大肠俞(膀胱经)/137 | 12. 关元俞(膀胱经)/137 |
| 13. 小肠俞(膀胱经)/137 | 14. 膀胱俞(膀胱经)/137 | 15. 中膂俞(膀胱经)/137 |
| 16. 白环俞(膀胱经)/137 | 17. 上髎(膀胱经)/138 | 18. 次髎(膀胱经)/139 |
| 19. 中髎(膀胱经)/140 | 20. 下髎(膀胱经)/140 | 21. 会阳(膀胱经)/140 |
| 22. 育门(膀胱经)/140 | 23. 志室(膀胱经)/140 | 24. 腰宜(经外穴)/141 |
| 25. 胞肓(膀胱经)/141 | 26. 秩边(膀胱经)/142 | 27. 痞根(经外穴)/142 |
| 28. 腰眼(经外穴)/142 | | |

五、上肢部取穴 143

(一) 肩胛部 143

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 肩井(胆经)/143 | 2. 曲垣(小肠经)/143 | 3. 天髎(三焦经)/145 |
| 4. 巨骨(大肠经)/145 | 5. 天宗(小肠经)/145 | 6. 秉风(小肠经)/145 |

1. Dazhui (GV 14)/120	2. Taodao (GV 13)/120	3. Shenzhu (GV 12)/120
4. Shendao (GV 11)/121	5. Lingtai (GV 10)/121	6. Zhiyang (GV 9)/122
7. Jinsuo (GV 8)/122	8. Zhongshu (GV 7)/122	9. Jizhong (GV 6)/122
10. Dingchuan (EX - B 1)/123	11. Jiaji (EX - B 2)/123	12. Dazhu (BL 11)/125
13. Fengmen (BL 12)/125	14. Feishu (BL 13)/125	15. Jueyinshu (BL 14)/125
16. Xinshu (BL 15)/125	17. Dushu (BL 16)/125	18. Geshu (BL 17)/127
19. Weiwaxiashu (EX - B 3)/127	20. Ganshu (BL 18)/127	21. Danshu (BL 19)/127
22. Pishu (BL 20)/127	23. Weishu (BL 21)/127	24. Jianzhongshu (SI 15)/129
25. Jianwaishu (SI 14)/129	26. Fufen (BL 41)/129	27. Puhu (BL 42)/129
28. Gaohuang (BL 43)/129	29. Shentang (BL 44)/131	30. Yixi (BL 45)/131
31. Geguan (BL 46)/131	32. Hunmen (BL 47)/131	33. Yanggang (BL 48)/131
34. Yishe (BL 49)/131	35. Weicang (BL 50)/131	

II Acupoints on the loin 133

1. Xuanshu (GV 5)/133	2. Mingmen (GV 4)/133	3. Xiajishu (EX - B 5)/133
4. Yaoyangguan (GV 3)/133	5. Shiqizhui (EX - B 8)/134	6. Yaoshu (GV 2)/135
7. Yaoqi (EX - B 9)/135	8. Sanjiaoshu (BL 22)/136	9. Shenshu (BL 23)/136
10. Qihai (BL 24)/137	11. Dachangshu (BL 25)/137	12. Guanyuanshu (BL 26)/137
13. Xiaochangshu (BL 27)/137	14. Pangguangshu (BL 28)/137	
15. Zhonglüshu (BL 29)/137	16. Baihuanshu (BL 30)/137	17. Shangliao (BL 31)/139
18. Ciliao (BL 32)/139	19. Zhongliao (BL 33)/140	20. Xialiao (BL 34)/140
21. Huiyang (BL 35)/140	22. Huangmen (BL 51)/140	23. Zhishi (BL 52)/141
24. Yaoyi (EX - B 6)/141	25. Baohuang (BL 53)/142	
26. Zhibian (BL 54)/142	27. Pigen (EX - B 4)/142	28. Yaoyan (EX - B 7)/142

Chapter 5 Acupoints on the Upper Limbs 143

I Acupoints on the scapular region 143

1. Jianjing (GB 21)/143	2. Quyuan (SI 13)/144	3. Tianliao (TE 15)/145
4. Jugu (LI 16)/145	5. Tianzong (SI 11)/145	6. Bingfeng (SI 12)/145

7. 肩贞(小肠经)/146	8. 臑俞(小肠经)/146	
(二) 肩部		147
1. 肩髃(大肠经)/147	2. 肩髃(三焦经)/147	
(三) 臂部		148
1. 天府(肺经)/148	2. 侠白(肺经)/149	3. 天泉(心包经)/149
4. 极泉(心经)/150	5. 青灵(心经)/151	6. 清冷渊(三焦经)/151
7. 天井(三焦经)/151	8. 臑会(三焦经)/151	9. 消泺(三焦经)/152
10. 肘髃(大肠经)/153	11. 手五里(大肠经)/153	12. 臂臑(大肠经)/153
(四) 肘部		155
1. 曲池(大肠经)/155	2. 尺泽(肺经)/155	3. 曲泽(心包经)/155
4. 少海(心经)/155	5. 小海(小肠经)/155	6. 肘尖(经外穴)/156
(五) 前臂部		157
1. 孔最(肺经)/157	2. 列缺(肺经)/157	3. 经渠(肺经)/158
4. 郄门(心包经)/159	5. 二白(经外穴)/159	6. 间使(心包经)/159
7. 内关(心包经)/160	8. 灵道(心经)/161	9. 通里(心经)/161
10. 阴郄(心经)/161	11. 手三里(大肠经)/163	12. 上廉(大肠经)/163
13. 下廉(大肠经)/163	14. 温溜(大肠经)/163	15. 偏历(大肠经)/163
16. 四渎(三焦经)/165	17. 三阳络(三焦经)/165	18. 会宗(三焦经)/165
19. 支沟(三焦经)/165	20. 外关(三焦经)/166	21. 支正(小肠经)/167
22. 养老(小肠经)/167		
(六) 腕部		169
1. 太渊(肺经)/169	2. 大陵(心包经)/169	3. 神门(心经)/169
4. 阳溪(大肠经)/169	5. 阳池(三焦经)/170	6. 中泉(经外穴)/170
7. 阳谷(小肠经)/171		
(七) 手部		172
1. 鱼际(肺经)/172	2. 少商(肺经)/172	3. 劳宫(心包经)/173
4. 少府(心经)/174	5. 中冲(心包经)/174	6. 四缝(经外穴)/174
7. 十宣(经外穴)/174	8. 商阳(大肠经)/175	9. 关冲(三焦经)/175