

人体经络

使用图册

全彩真人版

——中国家庭首选经络保健养生指南

主编 蓝晓步 / 刘娅玲 / 纪剑峰

- ▶ 22张高像素标准经穴全彩真人图
- ▶ 专色描绘经络线，制作精良，真实准确
- ▶ 多角度展示每条经穴，详述穴位定位、主治及功效
- ▶ 穴位含繁体字、拼音，附索引查询更便捷
- ▶ 家庭必备，随手翻阅，助您调理家人的健康

特别赠送
耳穴图

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



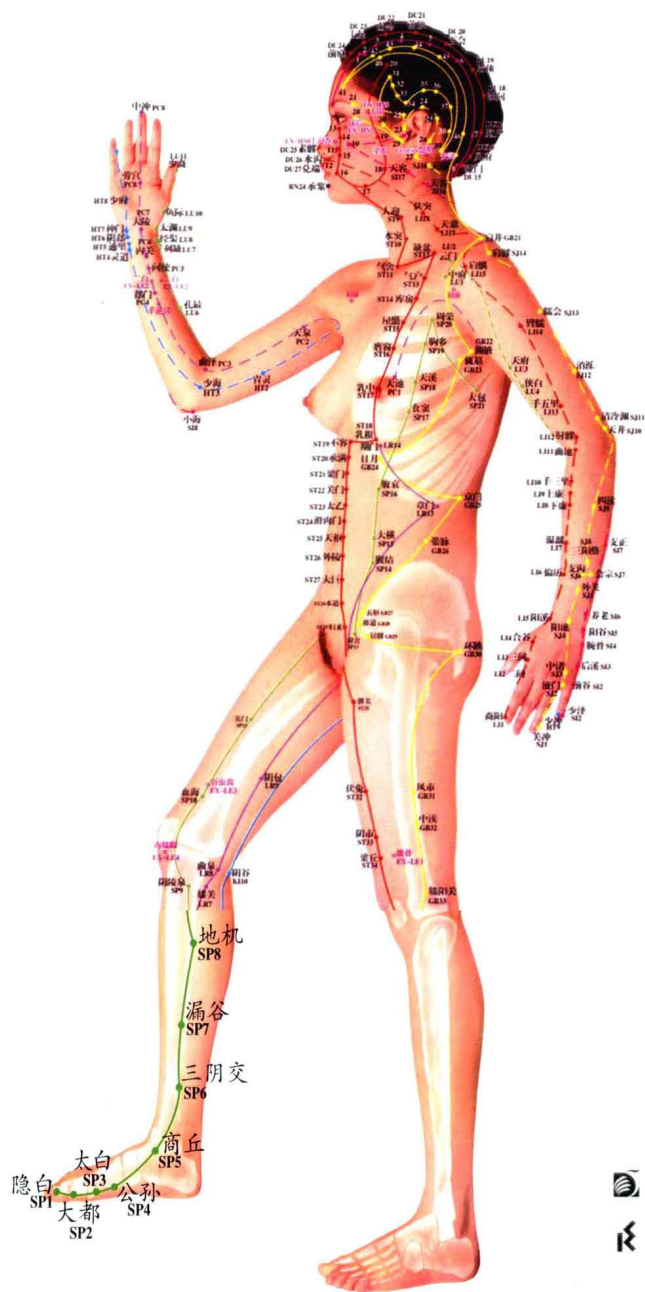
人体经络

使用图册

全彩真人版

主编 蓝晓步 / 刘娅玲 / 纪剑峰

——中国家庭首选经络保健养生指南



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体经络使用图册:全彩真人版/蓝晓步等主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 10重印
(中国传统医学挂图系列)
ISBN 978-7-5345-7864-9

I. ①人… II. ①蓝… III. ①经络—图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 022410 号

人体经络使用图册(全彩真人版)

主 编	蓝晓步 刘娅玲 纪剑峰等
责任编辑	杜 辛 刘玉锋
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A座,邮编:210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A座,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京紫藤制版印务中心
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	889 mm×1194 mm 1/16
印 张	4.5
字 数	100 000
版 次	2011年3月第1版
印 次	2011年10月第3次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-7864-9
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

➡ 经络简介和取穴方法	01
➡ 第一节 手太阴肺经穴	03
➡ 第二节 足太阴脾经穴	05
➡ 第三节 手厥阴心包经穴	09
➡ 第四节 足厥阴肝经穴	11
➡ 第五节 手少阴心经穴	15
➡ 第六节 足少阴肾经穴	17
➡ 第七节 手太阳小肠经穴	21
➡ 第八节 足太阳膀胱经穴	24
➡ 第九节 手阳明大肠经穴	31
➡ 第十节 足阳明胃经穴	34
➡ 第十一节 手少阳三焦经穴	40
➡ 第十二节 足少阳胆经穴	43
➡ 第十三节 任脉经穴	49
➡ 第十四节 督脉经穴	53
➡ 第十五节 经外奇穴——头颈部穴位	57
➡ 第十六节 经外奇穴——胸腹背部穴位	60
➡ 第十七节 经外奇穴——上肢部穴位	63
➡ 第十八节 经外奇穴——下肢部穴位	65
➡ 索 引	67

经络简介和取穴方法

经络简介

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说，它是中医学理论体系的重要组成部分。经络学说是古代医家在长期的医疗实践中发现和发展起来的，两千多年来一直指导着中医各科的诊断、治疗和应用，与针灸、推拿关系更为密切。

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑和体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸、推拿等都以经络理论为依据。所以《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义，而为历代医家所重视。

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其中十二经脉均以手、足阴阳命名分类，每经各联系一个脏或腑，并以脏腑相配形成六对表里络属关系，概括地说，其手部的三条阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）从胸部沿上肢内侧走向手部，与手部的三条阳经相交接。手三条阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）则从手部沿上肢外侧走向头部，和足三条阳经相交接。足三条阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）则从头部沿头和躯干的前、侧、后及腿部的内侧走向足部，与足三条阴经相交接。足三条阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）则从腿部的内侧走向腹胸，再次和手三阴经相交接。其具体的流注顺序是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经，然后再从肝经流注到肺经，如此往复，循环无端。

奇经八脉是指任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉八条与人体奇恒之腑联系紧密，但无表里属络相配关系的经脉，其主要有助加强十二经脉的功能，蓄积和调节人体气血的作用。但这八条经脉，除任、督脉外，其余均依附于十二经脉有关经脉，本身并无单独的穴位。

十二经脉和奇经八脉中的任、督二脉，通常总称为十四正经，共计有经穴 361 个，本书收录的经外奇穴共有 75 个，其国际标准收录 48 个，其余常用奇穴 27 个。

取穴方法

穴位又叫腧穴，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。腧与“输”通，有转输的含义，穴即孔隙的意思。穴位与经络密切相连，人体的穴位归属于各经络，而经络又隶属于一定的脏腑，这样就形成了穴位-经络-脏腑相互联系不可分割的关系。针灸、推拿在应用中的效果与取穴位置是否准确有着密切的关系。为了定准穴位，必须掌握一定的定位方法。

（一）骨度分寸定位法

中医经典书籍《灵枢·骨度》篇记述了人体各部的骨骼尺寸。后人补充修改，被用作定取穴位的折算长

度,不论男女、老少、高矮、胖瘦均可按这一标准测量。常用的骨度分寸以图表说明如下。

“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	用于确定前或后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	
	前额发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头面部经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头面部经穴的横向距离
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位的纵向距离
	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 11 肋游离端(章门)	12	直寸	用于确定胁腹部经穴的纵向距离
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
	胫骨内侧髁下方→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

临床常按取穴部位骨度的全长,用手指划分为若干等份,称作“指测等份定位方法”。如取间使穴,可将腕横纹至肘横纹的 12 寸划分为两个等份,再将靠近腕的一等份又划分为两个等份,这样,腕上 3 寸的间使穴便可迅速而准确地定位。

(二) 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”。人体自然标志有两种,一种是不受人体活动影响而固定不移的标志,如五官、指(趾)甲、乳头、肚脐等,称作“固定标志”;另一种是需要采取相应的动作才会出现的标志,包括皮肤的皱褶、肌肉部的凹陷、肌腱的显露以及某些关节间隙等,称作“活动标志”。自然标志定位法是临床常用的取穴方法,如两乳中间取膻中,握拳在掌后横纹头取后溪等。

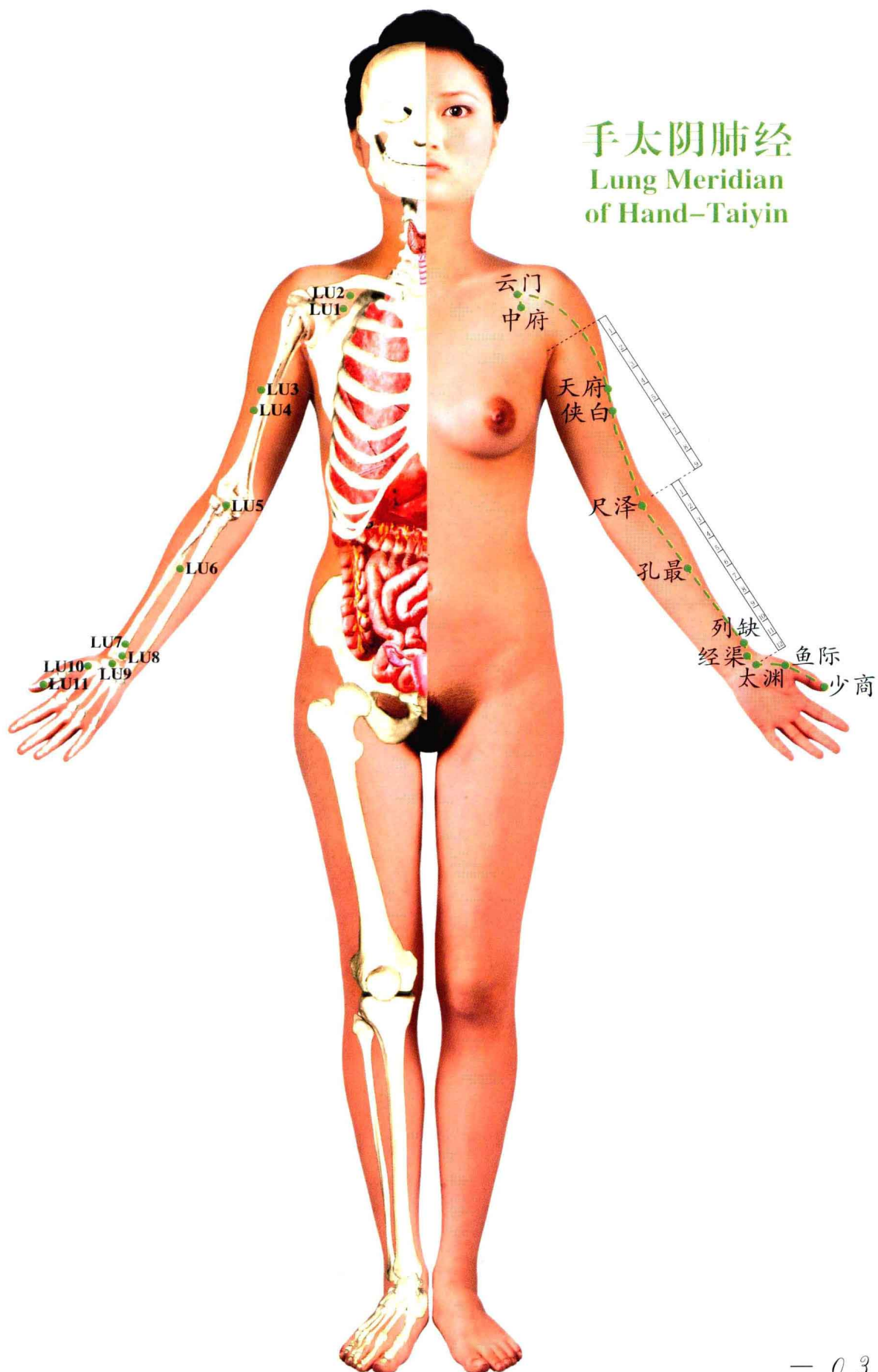
(三) 手指同身寸取穴法

以患者的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”。因个人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例,所以可用患者本人的手指来测量定穴:医者或根据病人高矮胖瘦做出伸缩,也可用自己的手指来测量穴位。本法种类很多,各有一定的适应范围。常用以下三种,包括:① 中指同身寸:是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为 1 寸,可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸;② 拇指同身寸:是以患者拇指指关节的横度作为 1 寸,亦适用于四肢部长的直寸取穴;③ 横指同身寸:又名“一夫法”,是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准,四指横量作为 3 寸。

(四) 简便取穴法

简便取穴法是临床一种简便易行的方法。如直立垂手中指端取风市穴;两手虎口自然平直交叉,在食指端到达处取列缺穴等。

第一节 手太阴肺经穴



手太阴肺经简介

手太阴肺经一侧 11 穴(左右两侧共 22 穴)。其中 9 穴分布于上肢掌面桡侧,2 穴在前胸上部,首穴中府,末穴少商。

手太阴肺经主治以下病症

主治呼吸系统病症及本经脉所经过部位的病症。

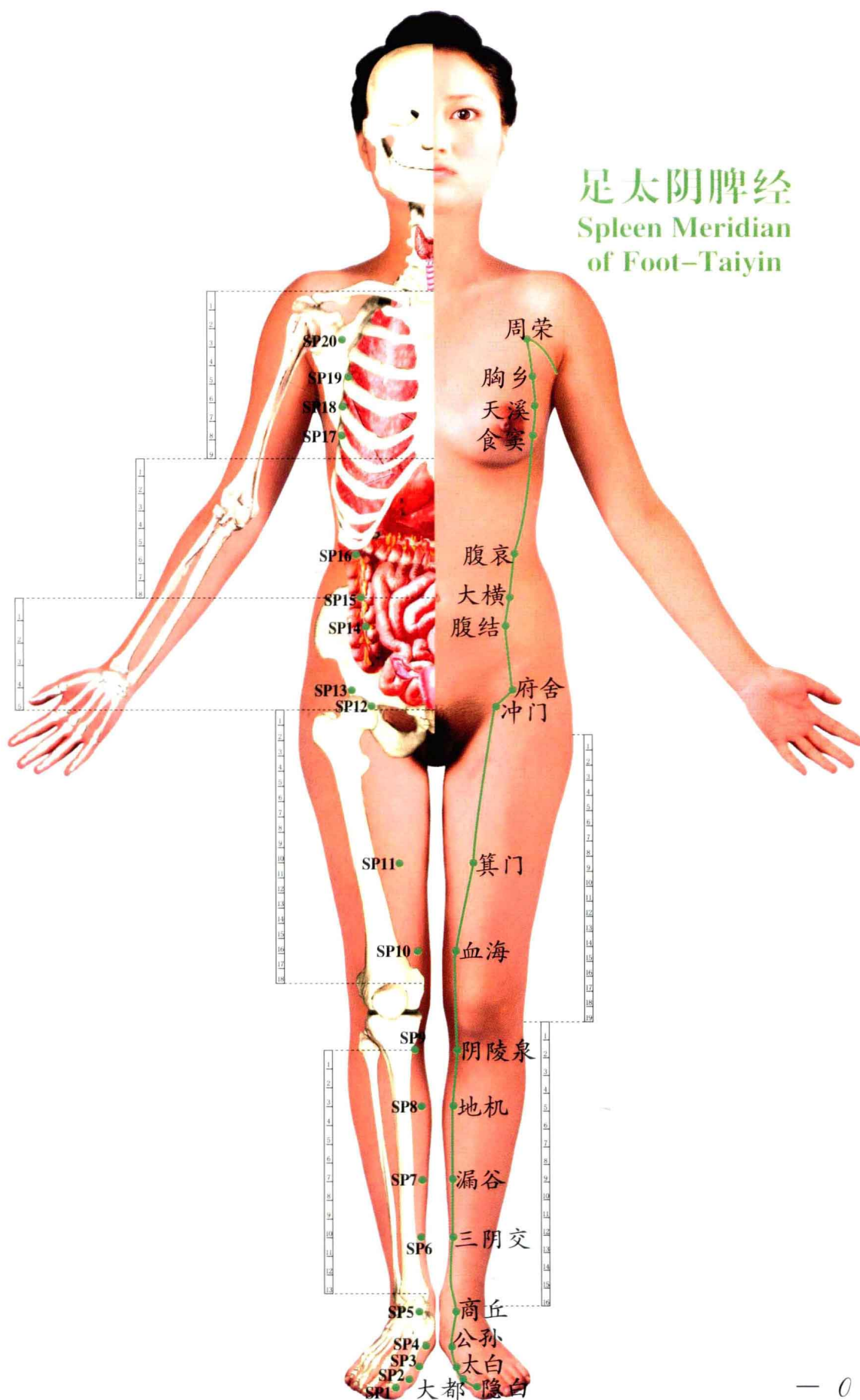
手太阴肺经上的重要穴位

中府|云门|天府|侠白|尺泽|孔最|列缺|经渠|太渊|鱼际|少商

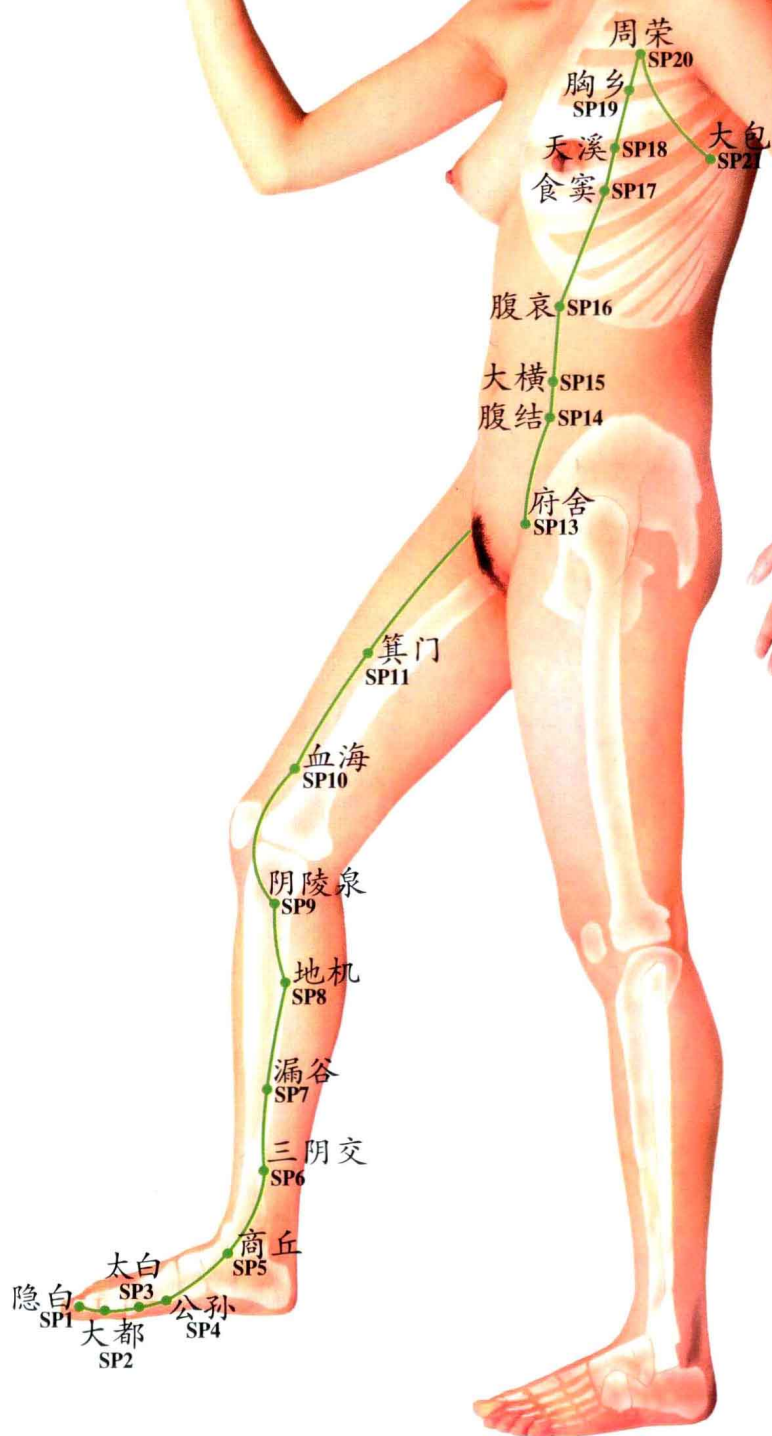
名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
中府,中府 Zhōngfǔ LU 1	在胸外侧部,云门下 1 寸,平第 1 肋间隙处,距前正中线 6 寸	咳嗽,气喘,胸胁胀满,胸痛,肩背痛	向外斜刺或平刺 0.5~0.8 寸,不可向内深刺,以免伤及肺脏;可灸
云门,雲門 Yúnmén LU 2	在胸外侧部,肩胛骨喙突上方,锁骨下窝凹陷处,距前正中线 6 寸	咳嗽,气喘,胸痛,肩背痛,胸中烦痛	向外斜刺 0.5~0.8 寸;可灸
天府,天府 Tiānfǔ LU 3	在臂内侧面,肱二头肌桡侧缘,腋前纹头下 3 寸处	气喘,鼻衄,瘰气,臂痛	直刺 0.3~0.5 寸;可灸
侠白,俠白 Xiábái LU 4	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	咳嗽,气喘,干呕,烦满,膈痛	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
尺泽,尺澤 Chǐzé LU 5	在肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷处	咳嗽,气喘,咯血,潮热,胸部胀满,咽喉肿痛,小儿惊风,吐泻,肘臂挛痛	直刺 0.8~1.2 寸,或点刺出血;可灸
孔最,孔最 Kǒngzuì LU 6	在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上 7 寸处	咳嗽,气喘,咯血,咽喉肿痛,肘臂挛病,痔疾	直刺 0.5~1 寸;可灸
列缺,列缺 Lièquē LU 7	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	伤风,头痛,项强,咳嗽,气喘,咽喉肿痛,口眼歪斜,齿痛	向上斜刺 0.3~0.5 寸;可灸
经渠,經渠 Jīngqú LU 8	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	咳嗽,气喘,胸痛,咽喉肿痛,手腕痛	避开桡动脉,直刺 0.3~0.5 寸;禁灸
太渊,太淵 Tàiyuān LU 9	在腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处	咳嗽,气喘,咯血,胸痛,咽喉肿痛,腕臂痛,无脉症	避开桡动脉,直刺 0.3~0.5 寸;禁灸
鱼际,魚際 Yújì LU 10	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	咳嗽,咯血,咽喉肿痛,失音,发热	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
少商,少商 Shàoshāng LU 11	在拇指末节桡侧,距指甲角 0.1 寸	咽喉肿痛,咳嗽,鼻衄,发热,昏迷,癫狂	浅刺 0.1 寸,或点刺出血;可灸

第二节 足太阴脾经穴

足太阴脾经
Spleen Meridian
of Foot-Taiyin



足太阴脾经 Spleen Meridian of Foot-Taiyin



足太阴脾经简介

足太阴脾经一侧 21 穴(左右两侧共 42 穴),其中 11 穴分布于下肢内侧面的前部,10 穴分布于侧胸腹部。首穴隐白,末穴大包。

足太阴脾经主治以下病症

主治脾、胃等消化系统病症,泌尿生殖系统病症以及本经脉所经过部位之病症。

足太阴脾经上的重要穴位

隐白|大都|太白|公孙|商丘|三阴交|漏谷|地机|阴陵泉|血海|箕门|冲门|府舍|腹结|大横|腹哀|食窦|天溪|胸乡|周荣|大包

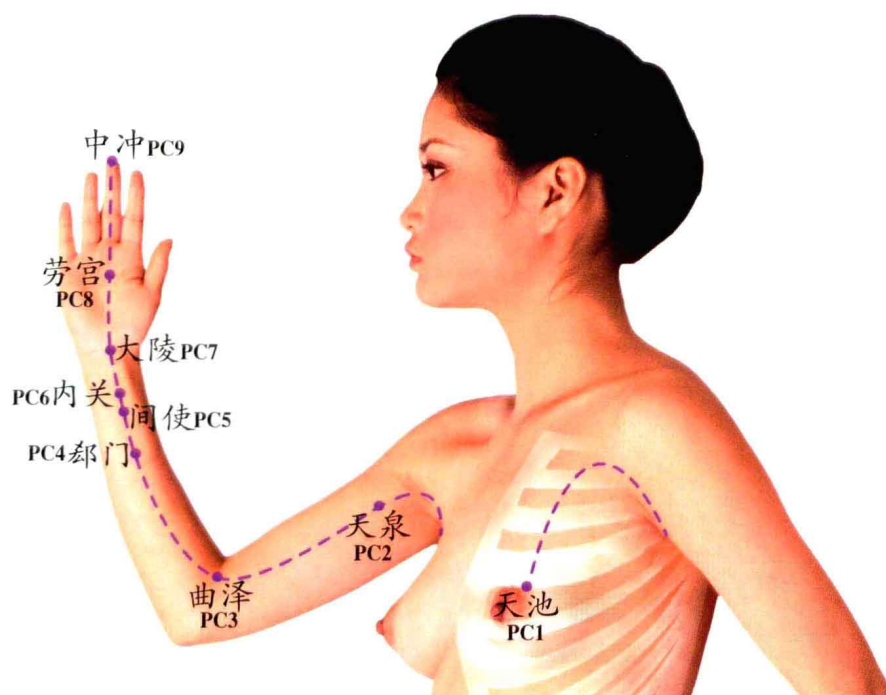
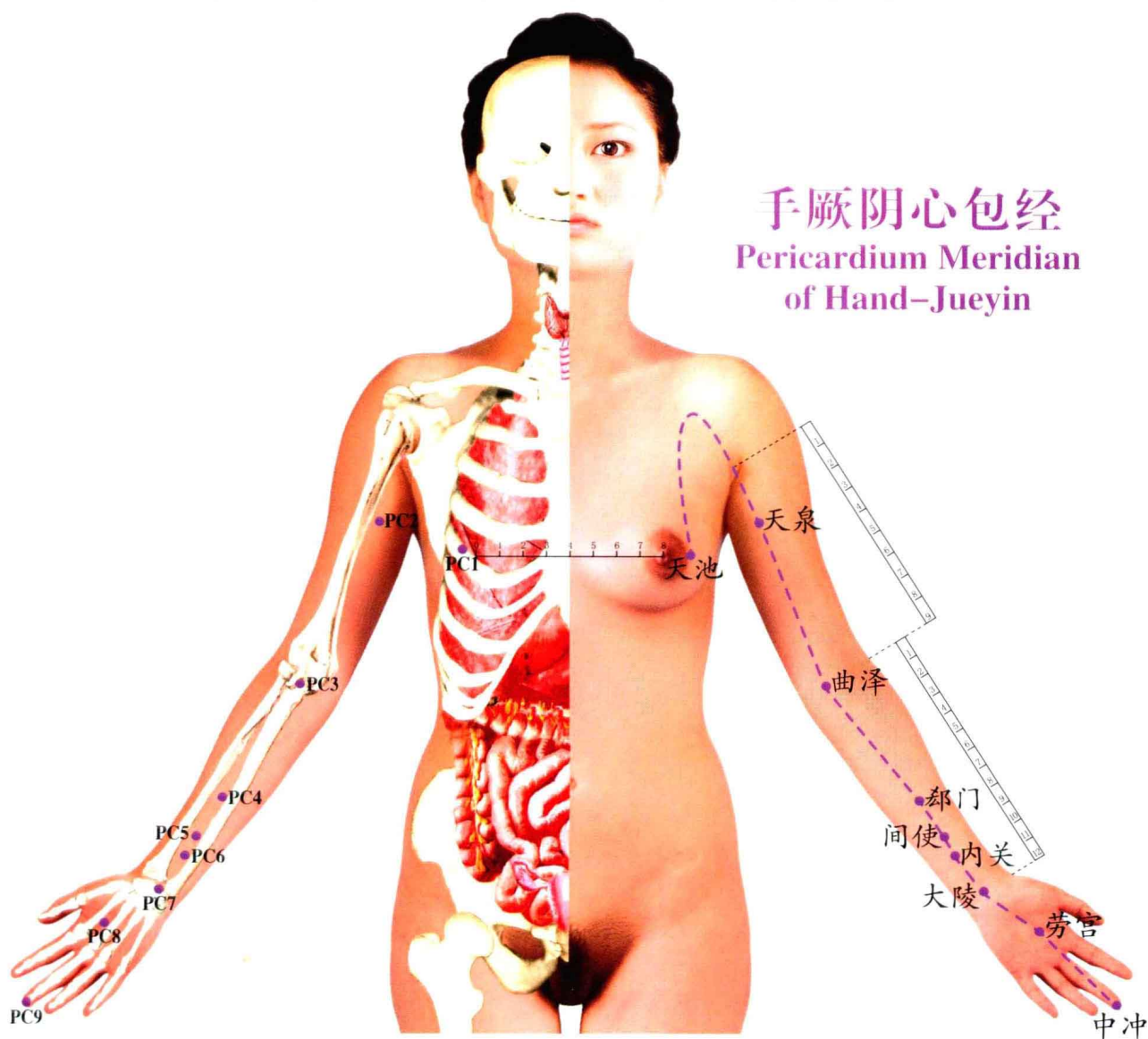
名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
隐白,隱白 Yǐnbái SP 1	在足大趾末节内侧,距趾甲角 0.1 寸	腹胀,便血,尿血,月经过多,崩漏,癫狂,多梦,惊风	浅刺 0.1 寸;可灸
大都,大都 Dàdū SP 2	在足内侧缘,当足大趾本节(第 1 跖趾关节)前下方赤白肉际凹陷处	腹胀,胃痛,呕吐,泄泻,便秘,热病	直刺 0.3~0.5 寸;可灸
太白,太白 Tàibái SP 3	在足内侧缘,当足大趾本节(第 1 跖骨关节)后下方赤白肉际凹陷处	胃痛,腹胀,肠鸣,泄泻,便秘,痔漏,脚气,体重节痛	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
公孙,公孫 Gōngsūn SP 4	在足内侧缘,当第 1 跖骨基底部的前下方	胃痛,呕吐,腹痛,泄泻,痢疾	直刺 0.6~1.2 寸;可灸
商丘,商丘 Shāngqiū SP 5	在足内踝前下方凹陷中,当舟骨结节与内踝尖连线的中点处	腹胀,泄泻,便秘,黄疸,足踝痛	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
三阴交,三陰交 Sānyīnjiāo SP 6	在小腿内侧,当足内踝尖上 3 寸,胫骨内侧缘后方	肠鸣腹胀,泄泻,月经不调,带下,阴挺,不孕,滞产,遗精,阳痿,遗尿,疝气,失眠,下肢痿痹,脚气	直刺 1~1.5 寸;可灸;孕妇禁针
漏谷,漏谷 Lòugǔ SP 7	在小腿内侧,当内踝尖与阴陵泉的连线上,距内踝尖 6 寸,胫骨内侧缘后方	腹胀,肠鸣,小便不利,遗精,下肢痿痹	直刺 1~1.5 寸;可灸
地机,地機 Dìjī SP 8	在小腿内侧,当内踝尖与阴陵泉的连线上,阴陵泉下 3 寸	腹痛,泄泻,小便不利,水肿,月经不调,痛经,遗精	直刺 1~1.5 寸;可灸
阴陵泉,陰陵泉 Yīnlíngquán SP 9	在小腿内侧,当胫骨内侧面髌后下方凹陷处	腹胀,泄泻,水肿,黄疸,小便不利或失禁,膝痛	直刺 1~2 寸;可灸

续 表

名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
血海, 血海 Xuèhǎi SP 10	屈膝, 在大腿内侧, 髌底内侧端上 2 寸, 当股四头肌内侧头的隆起处	月经不调, 崩漏, 经闭, 瘾疹, 湿疹, 丹毒	直刺 1~1.5 寸; 可灸
箕门, 箕門 Jīmén SP 11	在大腿内侧, 当血海与冲门连线上, 血海上 6 寸	小便不利, 遗尿, 腹股沟肿痛	避开动脉, 直刺 0.5~1 寸; 可灸
冲门, 冲門 Chōngmén SP 12	在腹股沟外侧, 距耻骨联合上缘中点 3.5 寸, 当髂外动脉搏动处的外侧	腹痛, 疝气, 崩漏, 带下	避开动脉, 直刺 0.5~1 寸; 可灸
府舍, 府舍 Fǔshě SP 13	在下腹部, 当脐中下 4 寸, 冲门上方 0.7 寸, 距前正中线 4 寸	腹痛, 疝气, 积聚	直刺 1~1.5 寸; 可灸
腹结, 腹結 Fùjié SP 14	在下腹部, 大横下 1.3 寸, 距前正中线 4 寸	腹痛, 泄泻, 疝气	直刺 1~2 寸; 可灸
大横, 大横 Dàhéng SP 15	在腹中部, 距脐中 4 寸	泄泻, 便秘, 腹痛	直刺 1~2 寸; 可灸
腹哀, 腹哀 Fùāi SP 16	在上腹部, 当脐中上 3 寸, 距前正中线 4 寸	消化不良, 腹痛, 便秘, 痢疾	直刺 1~1.5 寸; 可灸
食窦, 食竇 Shídòu SP 17	在胸外侧部, 当第 5 肋间隙, 距前正中线 6 寸	胸胁胀痛, 嗝气, 反胃, 腹胀, 水肿	斜刺或向外平刺 0.5~0.8 寸; 可灸
天溪, 天谿 Tiānxī SP 18	在胸外侧部, 当第 4 肋间隙, 距前正中线 6 寸	胸胁疼痛, 咳嗽, 乳痛, 乳汁少	斜刺或向外平刺 0.5~0.8 寸; 可灸
胸乡, 胸鄉 Xiōngxiāng SP 19	在胸外侧部, 当第 3 肋间隙, 距前正中线 6 寸	胸胁胀痛	斜刺或向外平刺 0.5~0.8 寸; 可灸
周荣, 周榮 Zhōuróng SP 20	在胸外侧部, 当第 2 肋间隙, 距前正中线 6 寸	咳嗽, 气逆, 胸胁胀满	斜刺或向外平刺 0.5~0.8 寸; 可灸
大包, 大包 Dàbāo SP 21	在侧胸部, 腋中线上, 当第 6 肋间隙处	气喘, 胸胁痛, 全身疼痛, 四肢无力	斜刺或向后平刺 0.5~0.8 寸; 可灸

第三节 手厥阴心包经穴

手厥阴心包经 Pericardium Meridian of Hand-Jueyin



1 手厥阴心包经简介

手厥阴心包经一侧 9 穴(左右两侧共 18 穴)。其中 8 穴分布于上肢掌面的正中线上,1 穴在前胸上部。首穴天池,末穴中冲。

2 手厥阴心包经主治以下病症

主治胸、心等循环系统病症、神经精神系统病症以及本经脉所经过部位之病症。

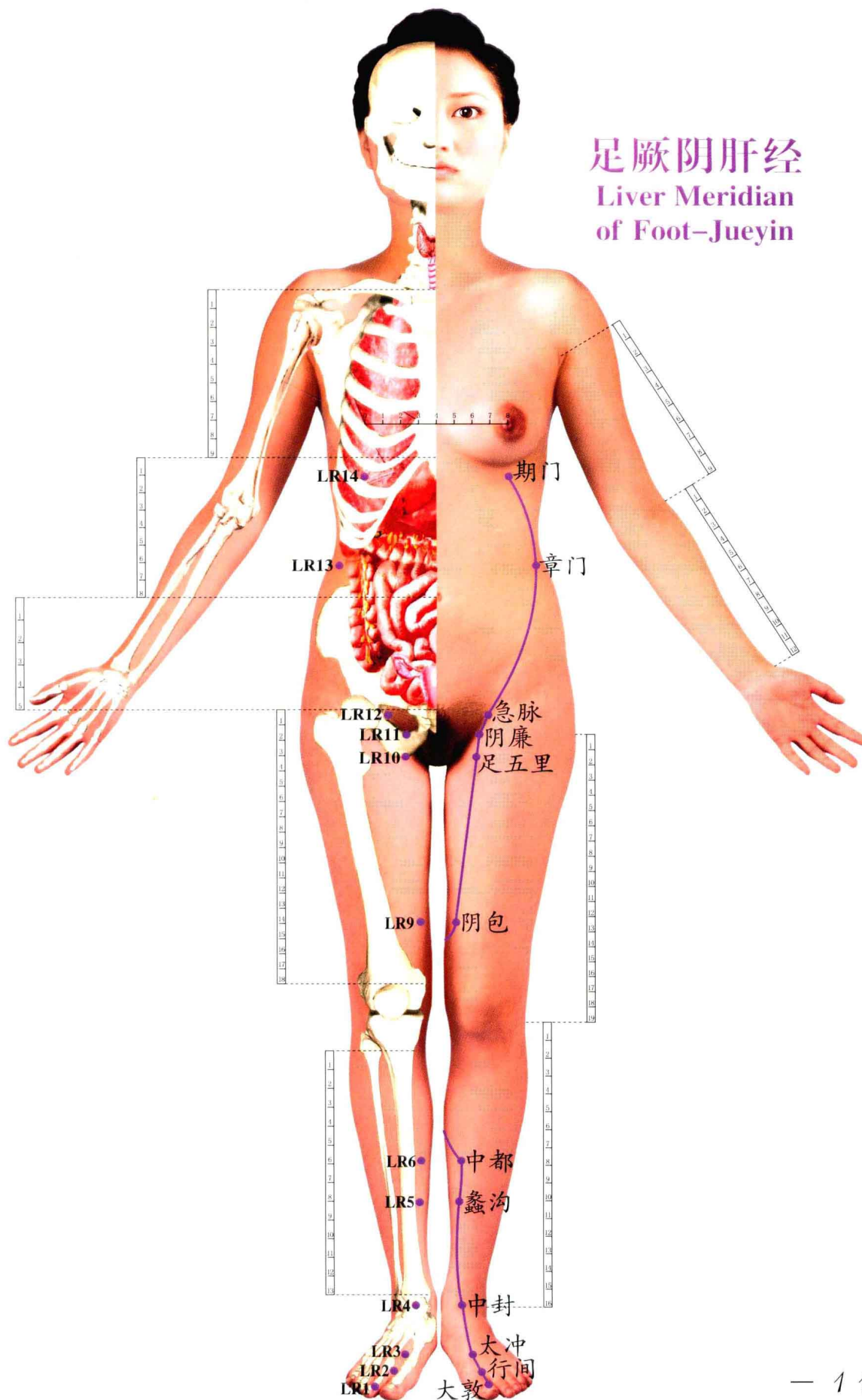
3 手厥阴心包经上的重要穴位

天池|天泉|曲泽|郄门|间使|内关|大陵|劳宫|中冲

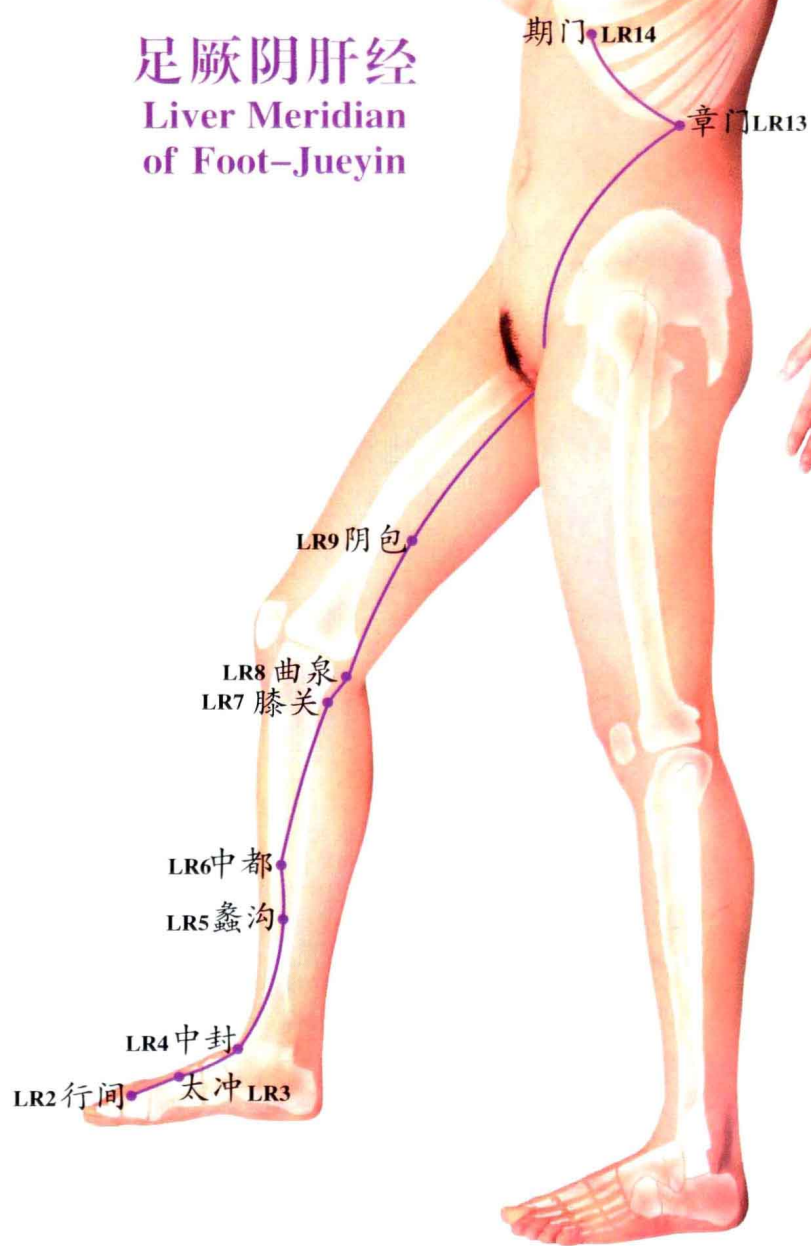
名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
天池,天池 Tiānchí PC 1	在胸部,当第 4 肋间隙,乳头外 1 寸,前正中线旁开 5 寸	胸闷,心烦,咳嗽,痰多,气喘,胸痛,腋下肿痛,瘰癧,疟疾,乳痛	斜刺或平刺 0.5~0.8 寸;可灸。本穴正当胸腔,内容心、肺,不宜深刺
天泉,天泉 Tiānquán PC 2	在臂内侧,当腋前纹头下 2 寸,肱二头肌的长、短头之间	心痛,胸胁胀满,咳嗽,胸背及上臂内侧痛	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
曲泽,曲澤 Qūzé PC 3	在肘横纹中,当肱二头肌腱的尺侧缘	心痛,善惊,心悸,胃疼,呕吐,转筋,热病,烦躁,肘臂痛,上肢颤动,咳嗽	直刺 0.8~1 寸;或者用三棱针刺血;可灸
郄门,郄門 Xìmén PC 4	在前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上 5 寸	心痛,心悸,胸痛,心烦,咳血,呕血,衄血,疔疮,癫疾	直刺 0.5~1 寸;可灸
间使,間使 Jiānshǐ PC 5	在前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上 3 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	心痛,心悸,胃痛,呕吐,热病,烦躁,疟疾,癫狂,痫证,腋肿,肘挛,臂痛	直刺 0.5~1 寸;可灸
内关,內關 Nèiguān PC 6	在前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上 2 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	心痛,心悸,胸痛,胃痛,呕吐,呃逆,失眠,癫狂,痫证,郁证,眩晕,中风,偏瘫,哮喘,偏头痛,热病,产后血晕,肘臂挛痛	直刺 0.5~1 寸;可灸
大陵,大陵 Dàilíng PC 7	在腕掌横纹的中点处,当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	心痛,心悸,胃痛,呕吐,惊悸,癫狂,痫证,胸胁痛,腕关节疼痛,喜笑悲恐	直刺 0.3~0.5 寸;可灸
劳宫,勞宮 Láogōng PC 8	在手掌心,当第 2、3 掌骨之间偏于第 3 掌骨,握拳屈指的中指尖处	中风昏迷,中暑,心痛,癫狂,痫证,口疮,口臭,鹅掌风	直刺 0.3~0.5 寸;可灸
中冲,中冲 Zhōngchōng PC 9	在手中指末节尖端中央	中风昏迷,舌强不语,中暑,昏厥,小儿惊风,热病,舌下肿痛	浅刺 0.1 寸;或用三棱针点刺出血;可灸

第四节 足厥阴肝经穴

足厥阴肝经 Liver Meridian of Foot-Jueyin



足厥阴肝经 Liver Meridian of Foot-Jueyin



足厥阴肝经简介

足厥阴肝经一侧 14 穴(左右两侧共 28 穴),其中 12 穴分布于下肢内侧,其余 2 穴排列于腹部及胸部。首穴大敦,末穴期门。

足厥阴肝经主治以下病症

主治泌尿生殖系统、神经系统、肝胆病症、眼病及本经脉所经过部位之病症。

足厥阴肝经上的重要穴位

大敦|行间|太冲|中封|蠡沟|中都|膝关|曲泉|阴包|足五里|阴廉|急脉|章门|期门

名称及代码	定 位	主 治	刺 灸 法
大敦,大敦 Dàdūn LR 1	在足大趾末节外侧,距趾甲角 0.1 寸	疝气,阴缩,阴中痛,月经不调,血崩,尿血,癃闭,遗尿,淋疾,癫狂,痫证,少腹痛	斜刺 0.1~0.2 寸,或用三棱针点刺出血;可灸
行间,行間 Xíngjiān LR 2	在足背侧,当第 1、2 趾间,趾蹼缘的后方赤白肉际处	月经过多,闭经,痛经,白带,阴中痛,遗尿,淋疾,疝气,胸胁满痛,呃逆,咳嗽,洞泻,头痛,眩晕,目赤痛,青盲,中风,癫痫,癰疽,失眠,口喎,膝肿,下肢内侧痛,足跗肿痛	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
太冲,太冲 Tàichōng LR 3	在足背侧,当第 1 跖骨间隙的后方凹陷处	头痛,眩晕,疝气,月经不调,癃闭,遗尿,小儿惊风,癫狂,痫证,胁痛,腹胀,黄疸,呕逆,咽痛咽干,目赤肿痛,膝股内侧痛,足跗肿,下肢痿痹	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
中封,中封 Zhōngfēng LR 4	在足背侧,当足内踝前,商丘与解溪连线之间,胫骨前肌腱的内侧凹陷处	疝气,阴茎痛,遗精,小便不利,黄疸,胸腹胀满,腰痛,足冷,内踝肿痛	直刺 0.5~0.8 寸;可灸
蠡沟,蠡溝 Lígōu LR 5	在小腿内侧,当足内踝尖上 5 寸,胫骨内侧面的中央	月经不调,赤白带下,阴挺,阴痒,疝气,小便不利,睾丸肿痛,小腹痛,腰背拘急不可俯仰,胫部酸痛	平刺 0.5~0.8 寸;可灸
中都,中都 Zhōngdū LR 6	在小腿内侧,当足内踝尖上 7 寸,胫骨内侧面的中央	胁痛,腹胀,泄泻,疝气,小腹痛,崩漏,恶露不尽	平刺 0.5~0.8 寸;可灸