

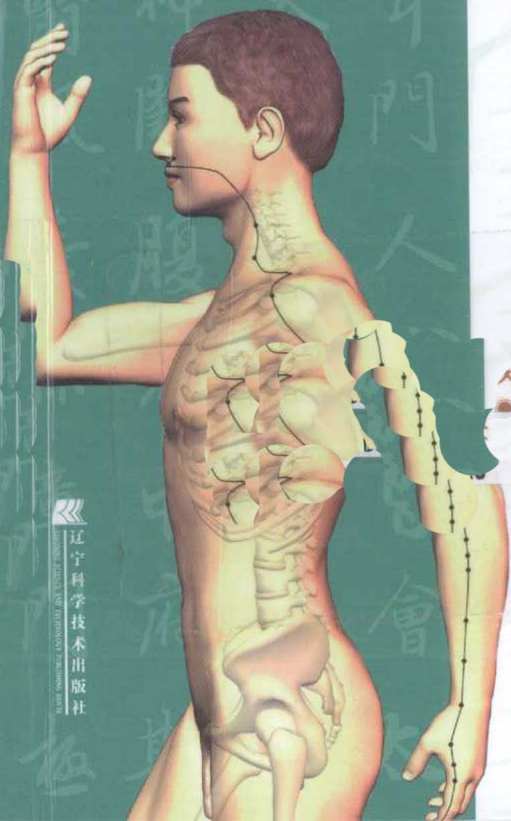
王颖  
编著

# 经络穴位

## 速记

● 经络循行原文 ● 经络腧穴歌诀

找记忆



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

# 经络穴位速记

王 颖 编著

辽宁科学技术出版社  
·沈阳·

本书编委会：王颖 张敏 刘立克 刘实 林玉  
张宏 张雯 李强 苏涵 张也

### 图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位速记 / 王颖编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5381-7258-4

I. ①经… II. ①王… III. ①经络—基本知识  
②穴位—基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 252728 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：辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：107mm × 175mm

印张：9

字数：120 千字

印数：1~5000

出版时间：2012 年 4 月第 1 版

印刷时间：2012 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化/达达

版式设计：袁舒

责任校对：尹昭

---

书号：ISBN 978-7-5381-7258-4

定价：18.00 元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7258

# 前 言

针灸、按摩疗法简单实用、疗效确定，已被认为是目前自然疗法中效果相对明显和副作用较少的方法之一。学习针灸、按摩的人首先要了解经络和腧穴的部位、作用等，而人体常用的14条经络和300余个腧穴对于初学者来说，具有知识点多、记忆困难等特点，要想快速掌握是很难的。为使广大读者更快、更准确地学习经络、腧穴知识，我们编写了《经络穴位速记》。

该书简要介绍了腧穴的定位方法，重点介绍了腧穴、特定穴和古代针灸歌赋精选。第一至第十五章介绍了人体常用的14条经脉的走行、300余个经穴和50余个奇穴的定位、主治、配伍、刺灸法等。每条经络都介绍了经络循行原文、主治概要、经穴穴名歌、经穴定位尺寸歌等。每条经络都配有多幅形象逼真的穴位图。第十六章介绍了特定穴，包括五输穴、原穴、络穴、俞穴、募穴、八会穴、郄穴等。第十七章介绍了古代针灸歌赋精选，包括四总穴歌、标幽赋、玉龙赋、百症赋等。本书内容实用，穴位清晰、准确。适用于针灸学生、初学者和针灸爱好者。

编著者

2012年2月

# 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 概述 腧穴的定位方法 .....    | 1   |
| 第一章 手太阴肺经 .....     | 6   |
| 第二章 手阳明大肠经 .....    | 14  |
| 第三章 足阳明胃经 .....     | 25  |
| 第四章 足太阴脾经 .....     | 48  |
| 第五章 手少阴心经 .....     | 60  |
| 第六章 手太阳小肠经 .....    | 66  |
| 第七章 足太阳膀胱经 .....    | 76  |
| 第八章 足少阴肾经 .....     | 105 |
| 第九章 手厥阴心包经 .....    | 120 |
| 第十章 手少阳三焦经 .....    | 127 |
| 第十一章 足少阳胆经 .....    | 140 |
| 第十二章 足厥阴肝经 .....    | 164 |
| 第十三章 督脉 .....       | 174 |
| 第十四章 任脉 .....       | 190 |
| 第十五章 经外奇穴 .....     | 205 |
| 第十六章 特定穴 .....      | 229 |
| 第十七章 古代针灸歌赋精选 ..... | 239 |
| 附录 穴位笔画索引 .....     | 275 |

## 概述 腧穴的定位方法

在临床上，针灸的治疗效果与取穴是否准确有着密切的关系，所以必须掌握好定位方法，才能准确取穴。常用定位方法有以下四种：

### （一）骨度分寸法

骨度分寸法，是以骨节为主要标志测量全身各部的长短，定出分寸用于腧穴定位的方法。最早见于《灵枢·骨度》，现在使用的骨度分寸法是在此基础上修改、补充而来，不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按这一标准在其自身测量。常用的骨度分寸法如下（图1）。

#### 1. 头面部

直寸：前发际正中至后发际正中折作12寸。从眉心至第7颈椎棘突下（大椎）折作18寸。眉心至前发际正中折作3寸。第7颈椎棘突下（大椎）至后发际正中折作3寸。

横寸：两乳突（完骨）之间折作9寸。两前额发角（头维）之间折作9寸。

说明：直寸用于确定头部经穴的纵向距离，

横寸用于确定头部经穴的横向距离。

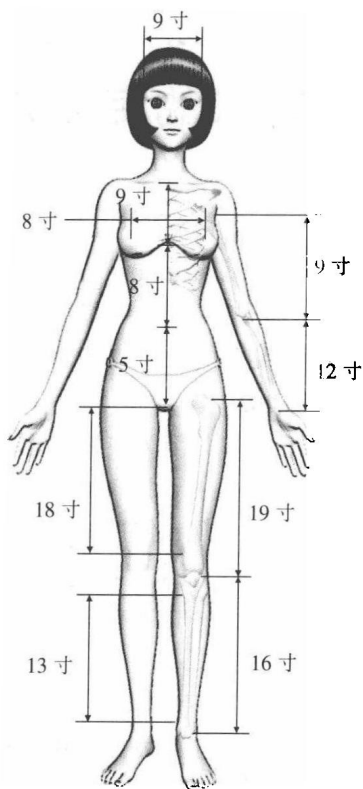


图 1

## 2. 胸腹部

直寸：胸骨上缘（天突）至胸剑联合中点（歧骨）折作 9 寸。胸剑联合中点（歧骨）至脐中折作 8 寸。脐中至耻骨联合上缘（曲骨）折作

5寸。腋窝顶点至11肋游离端（季肋）折作12寸。

11肋游离端至股骨大转子（髀枢）折作9寸。

横寸：两侧锁骨中线（两乳头）之间折作8寸。

说明：胸部与肋部取穴用直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1.6寸。

### 3. 背腰部

直寸：第7颈椎棘突下（大椎）至尾骶为21椎。

横寸：肩胛骨内侧缘至后正中线之间折作3寸。肩峰缘至后正中线之间折作8寸。

说明：背腰部腧穴以脊柱棘突作为定位的标志。

### 4. 上肢部

直寸：腋前、后纹头至肘横纹折作9寸。肘横纹至腕横纹折作12寸。

说明：适用手三阴、三阳经的腧穴定位。

### 5. 下肢部

(1) 耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘折作18寸。胫骨内侧髁下方至内踝尖折作13寸。内踝尖至足底折作3寸。适用于折量足三阴经下肢部经穴的纵向距离。

(2) 股骨大转子至膕横纹折作19寸。臀横纹至膕横纹折作14寸。膕横纹至外踝高点折作16寸。外踝高点至足底折作3寸。适用于折量足三阳经下肢部经穴的纵向距离。



## (二) 体表标志法

体表标志有固定标志和活动标志两种：

**1. 固定标志** 是指用五官、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐以及骨节的隆起和凹陷、肌肉的突起等作为取穴的标志。如鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；肚脐取神阙；腓骨小头前下凹陷处取阳陵泉；眉头定攒竹等，这些标志不以人体活动而改变。

**2. 活动标志** 是将关节、肌肉、肌腱、皮肤，随着活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志。如取耳门、听宫、听会，要张口取穴；下关闭口取穴；取阳溪穴应将拇指跷起，在拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取穴等。这些标志随人体活动而变化，故称活动标志。

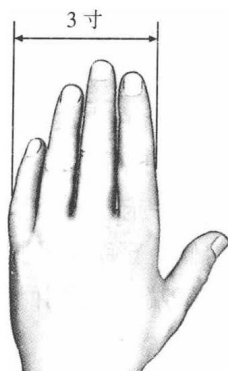
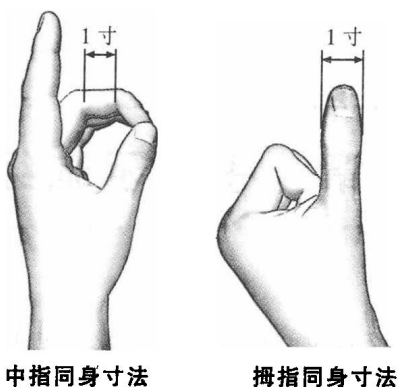
## (三) 指寸定位法

指寸定位法是以患者本人手指为标准量取腧穴的定位方法。常用以下3种方法（图2）。

**1. 中指同身寸** 以患者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离作为1寸。

**2. 拇指同身寸** 以患者拇指指关节的宽度作为1寸。

**3. 横指同身寸** 又称一夫法，当患者将食指、中指、无名指和小指并拢时，以中指中节横纹为准，四指的宽度定为3寸。



横指同身寸法

图 2

#### (四) 简便取穴法

简便取穴法是临床中一种简便易行的方法，如直立两臂自然下垂，中指端大腿上取风市；两手虎口交叉，食指自然平直尽端取列缺等。

## 第一章 手太阴肺经

**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，下循臑内，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》，下同。）

手太阴肺经起于中府，止于少商，循行于胸部上方，沿上臂内侧，至手掌及拇指的内侧（图1-1）。主治咳嗽、气喘、咽喉肿痛等头面、胸部病症。

### 手太阴肺经穴穴名歌 （《医学入门》）

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，  
侠白尺泽孔最存，列缺经渠太渊涉，  
鱼际少商如韭叶。（左右二十二穴）

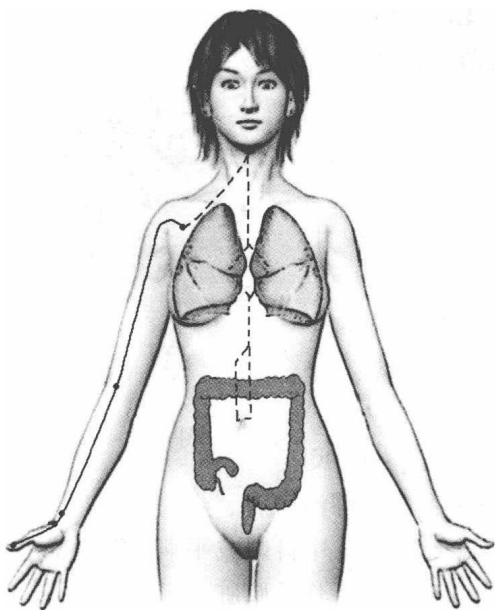


图 1-1

肺经穴定位尺寸歌  
(《医宗金鉴·刺灸心法要诀》)

太阴中府三肋间，上行云门寸六许，  
云在任玃旁六寸，大肠巨骨下二骨，  
天府腋三动脉求，侠白肘上五寸主，  
尺泽肘中约纹是，孔最腕上七寸拟，  
列缺腕上一寸半，经渠寸口陷中取，  
太渊掌后横纹头，鱼际节后散脉里，  
少商大指端内侧，鼻衄刺之立时止。

1. LU<sub>1</sub> 中府  
Zhōngfǔ, 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（图1-2）。

【主治】咳嗽、气喘、肺胀满、胸痛、肩背痛。

【配伍】配尺泽治咳嗽；配肩髃治肩痛。

【刺灸法】向外斜刺或平刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免伤及肺脏。

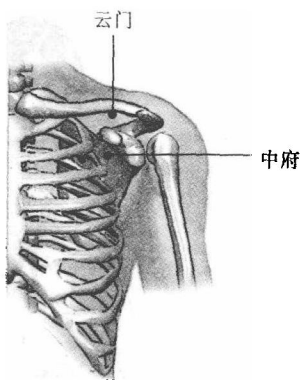


图1-2

2. LU<sub>2</sub> 云门 Yúnmén

【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（图1-2）。

【主治】咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛、胸中烦痛。

【配伍】配肺俞治咳喘。

【刺灸法】向外斜刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免引起气胸；可灸。

### 3. LU<sub>3</sub> 天府 Tiānfǔ

【定位】在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处（图1-3）。

【主治】鼻出血、气喘、瘰疬、臂痛。

【配伍】配曲池治疗臂痛。

【刺灸法】直刺0.5~1.0寸。



图1-3

### 4. LU<sub>4</sub> 侠白 Xiábái

【定位】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（图1-4）。

【主治】咳嗽、气喘、干呕、烦满、臌痛。

【配伍】配曲池、肩髃治肩臂痛。

【刺灸法】直刺0.5~1.0寸。

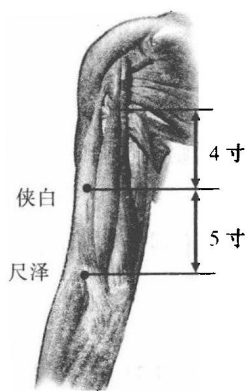


图1-4

### 5. LU<sub>5</sub> 尺泽 Chǐzé, 合穴

【定位】在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷

处(图1-4)。

【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。

【刺灸法】直刺0.8~1.2寸；或三棱针点刺出血。

## 6. LU<sub>6</sub> 孔最 Kǒngzuì, 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(图1-5)。

【主治】咳血、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疾。

【配伍】配肺俞、尺泽治咳嗽、气喘；配鱼际治咳血。

【刺灸法】直刺0.5~1.0寸。

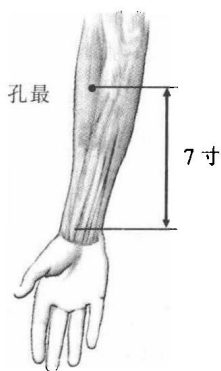


图1-5

## 7. LU<sub>7</sub> 列缺 Lièquē, 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(图1-6)。

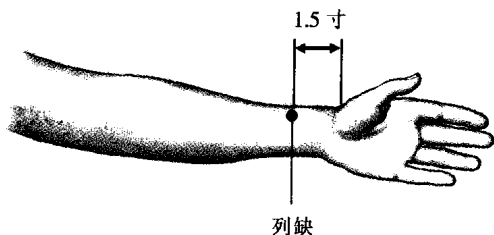


图 1-6

【主治】 伤风、头痛、项强、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口眼喎斜、齿痛。

【配伍】 配合谷治伤风、头痛、项强；配天容治咽喉肿痛；配肺俞治咳嗽、气喘。

【刺灸法】 向上斜刺 0.3~1.0 寸，针感为麻刺感上传。

【附注】 取穴时勿按“简便取穴法”将本穴误定位在手阳明经上。

### 8. LU<sub>8</sub> 经渠 Jīngqú, 经穴

【定位】 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（图 1-7）。

【主治】 咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛。

【配伍】 配肺俞、尺泽治咳嗽。

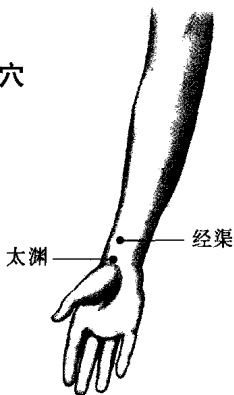


图 1-7



【刺灸法】避开桡动脉，直刺 0.3~0.5 寸。

9. LU<sub>9</sub> 太渊 Tàiyuān, 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(图 1-7)。

【主治】咳嗽、气喘、咳血、胸痛、咽喉肿痛、腕臂痛、无脉症。

【配伍】配尺泽、鱼际、肺俞治咳嗽、咳血、胸痛; 配人迎治无脉症。

【刺灸法】避开桡动脉，直刺 0.3~0.5 寸。

10. LU<sub>10</sub> 鱼际 Yújì, 荥穴

【定位】在手拇指本节(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(图 1-8)。

【主治】咳嗽、咳血、咽喉肿痛、失音、发热。

【配伍】配孔最、尺泽治咳嗽、咳血; 配少商治咽喉肿痛。

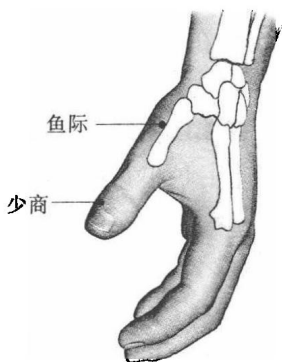


图 1-8