

杨 甲 三 取 穴 经 验

北京中医学院针灸教研组

1021040

目 录

前言	(1)
骨度分寸图示	(2)
手太阴肺经取穴法	(3)
手少阴心经取穴法	(5)
手厥阴心包经取穴法	(7)
手三阴经分部取穴小结	(8)
手阳明大肠经取穴法	(13)
手太阳小肠经取穴法	(15)
手少阳三焦经取穴法	(17)
手三阳经分部取穴小结	(19)
足阳明胃经取穴法	(25)
足太阳膀胱经取穴法	(29)
足少阳胆经取穴法	(34)
足三阳经分部取穴小结	(38)
足太阴脾经取穴法	(41)
足少阴肾经取穴法	(45)
足厥阴肝经取穴法	(49)
足三阴经分部取穴小结	(51)
督脉取穴法	(54)
任脉取穴法	(57)
躯干部取穴法	(60)

前 言

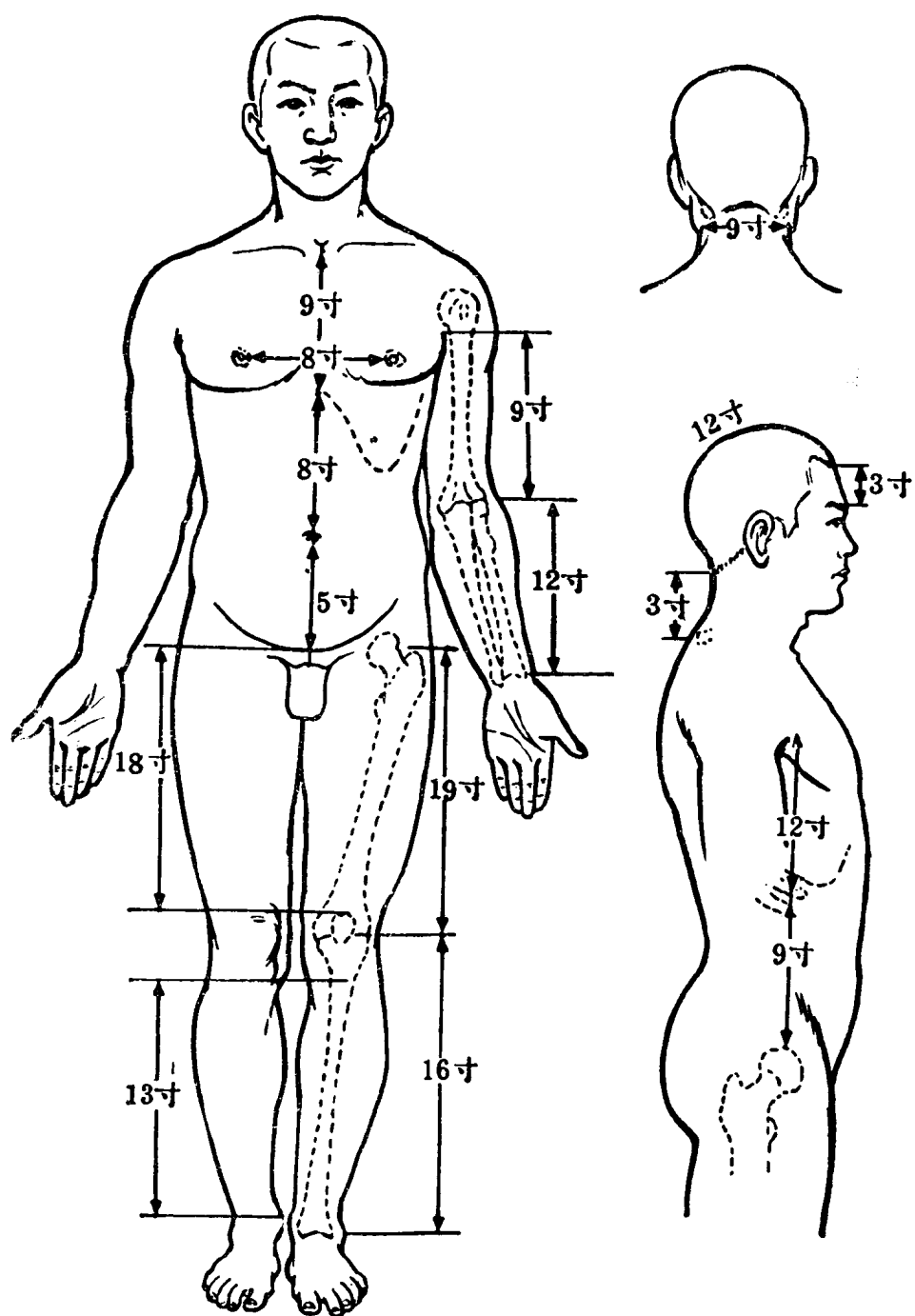
针灸治病具有两千多年的历史。

“取穴”，是针灸疗法的重要一环。准确地取穴对提高针灸治疗的效果，起着相当重要的作用。因而，学好针灸必须打好取穴的基本功。

我院针灸科主任，杨甲三副教授，在几十年的针灸临床和教学实践中，认真研究古今针灸书籍，不断总结，摸索出一些取穴规律。

本书是电影“杨甲三取穴经验”的解说词，作为针灸课的补充教材。

杨甲三取穴经验的特点是：尽量采用体表的自然标志，将相邻的穴位，分经分部、对比、定位，浅显易懂，容易掌握，很适合临床和教学的需要。



骨度分寸图示

手三阴经取穴法

一、手太阴肺经

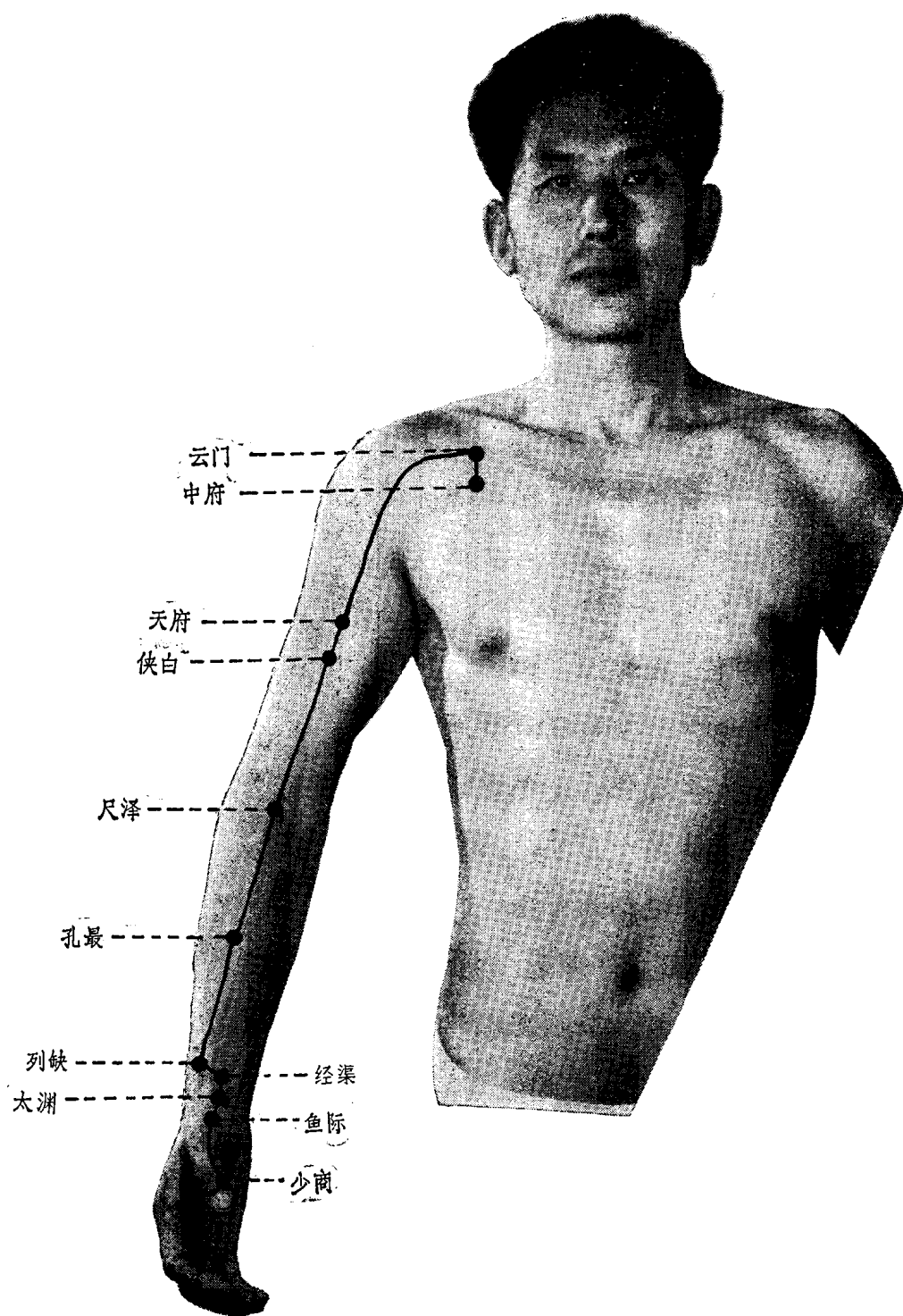


图1 手太阴肺经

云门穴和中府穴：

云门穴与锁骨胸骨头下缘平齐，旁开锁骨中点二横指的凹陷处。其下一寸是中府穴。

(见图2)

由腋前纹头到肘横纹是9寸。

天府穴：在腋下3寸。

侠白穴：在腋下4寸。

这两个穴都在肱二头肌的桡侧沟中。

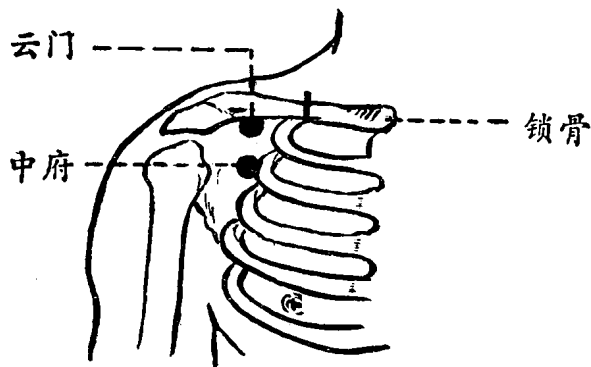


图2 云门穴、中府穴

尺泽穴：在肱二头肌腱的桡侧，肘横纹上。

肘横纹到掌后第一横纹是12寸。

孔最穴：掌后第一横纹上7寸，在桡骨尺侧边。

列缺穴：桡骨茎突的起点。

经渠穴：在桡骨茎突的高点掌面骨边。

太渊穴：在大多角骨的桡侧，掌后第一横纹上。

鱼际穴：在掌指关节后方，掌面骨边。

少商穴：在拇指桡侧爪甲角的根部。

本经要点：骨边，筋边，沟中、取穴。

骨边：是指桡骨尺侧边取孔最穴。桡骨茎突高点掌面骨边取经渠穴。

筋边：是指肱二头肌腱的桡侧、肘横纹上取尺泽穴。

沟中：是指肱二头肌的桡侧沟中取天府穴和侠白穴。

二、手少阴心经



图 3 手少阴心经

极泉穴：在腋窝正中，动脉跳动处。

青灵穴：肱骨内上髁上3寸，肱二头肌的尺侧沟中。

少海穴：屈肘纹头尽处。

灵道穴、通里穴、和阴郄穴：

将尺骨小头三等分，
平根是灵道穴，平
中是通里穴，平头是
阴郄穴（见图4）

神门穴：豌豆骨的桡侧，掌后
第一横纹上。神门、
阴郄、通里、灵道，
这四个穴都在尺侧腕
屈肌腱的桡侧边。

少府穴：平四、五掌指关节
后、四、五掌骨之
间。

少冲穴：小指桡侧爪甲角的根部。

本经要点：沟中，纹头，筋边。

沟中：青灵穴在肱二头肌的尺侧沟中、肱骨内上髁上3寸。

纹头：屈肘横纹的尺侧纹头取少海穴。

筋边：是指尺侧腕屈肌腱的桡侧边取神门、阴郄、通里、灵道四个穴。每个穴相距五分。

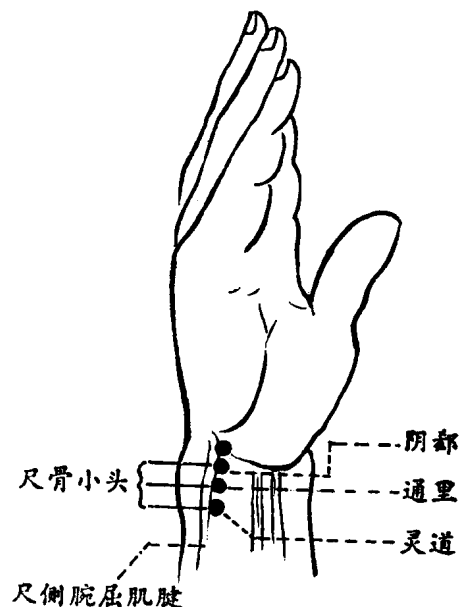


图4 尺骨小头等分取穴法

三、手厥阴心包经

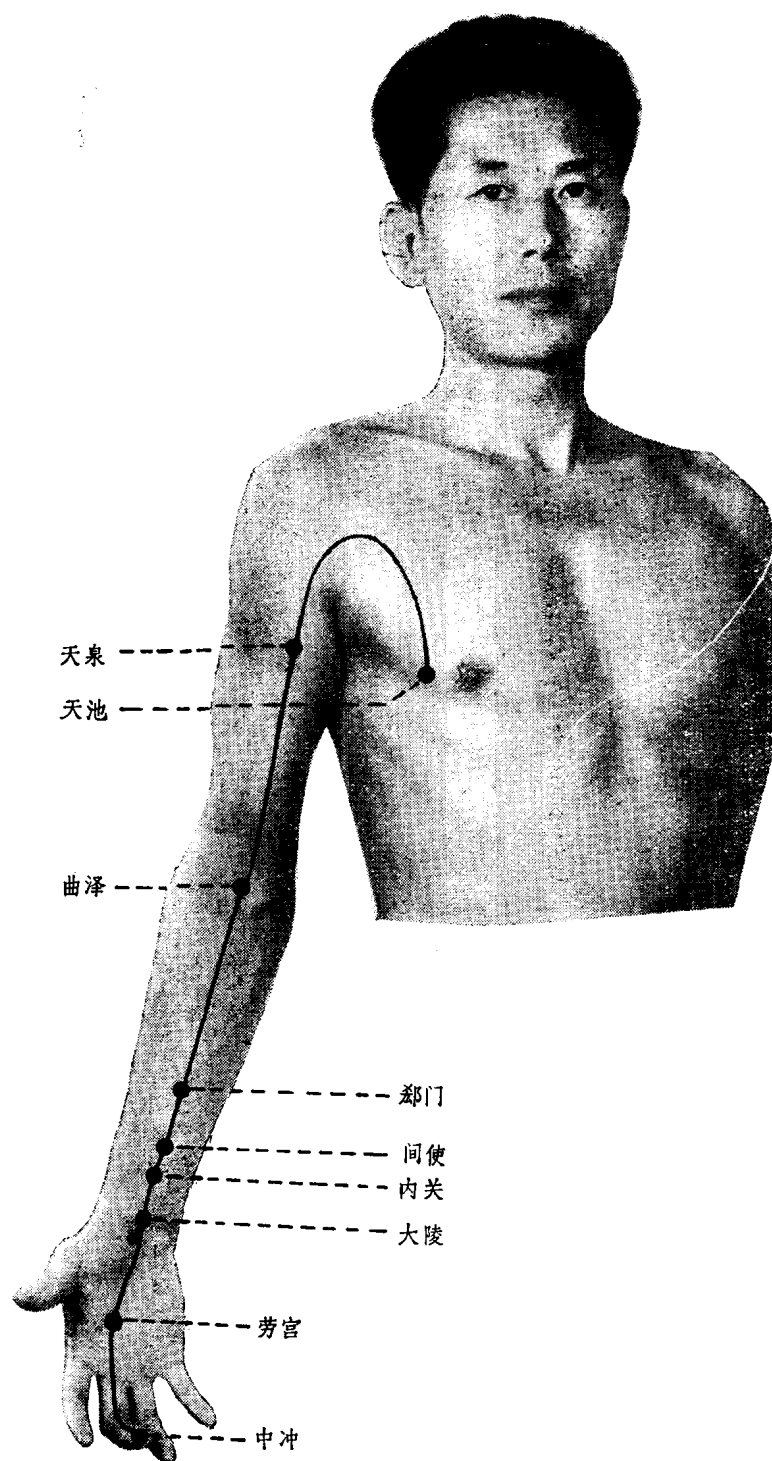


图5 手厥阴心包经

天池穴：乳外旁一寸。

天泉穴：腋前纹头下2寸，肱二头肌肌腹中。

曲泽穴：肱二头肌腱的尺侧，肘横纹上。

肘横纹到掌后第一横纹是12寸。

掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间有4个穴位。

郄门穴：掌后第一横纹上5寸。

间使穴：掌后第一横纹上3寸。

内关穴：掌后第一横纹上2寸。

大陵穴：掌后第一横纹上。

劳宫穴：二、三掌指关节后，第三掌骨桡侧边。

中冲穴：中指尖端。

本经要点：肌中、筋边，筋间取穴。

肌中：是指肱二头肌肌腹中间取天泉穴。

筋边：是指肱二头肌腱的尺侧，肘横纹上取曲泽穴。

筋间：是指掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱

之间取郄门、间使、内关、大陵四穴。

手三阴经分部小结

1. 指尖部：指尖、爪甲角根取。

中冲穴：在中指尖端。

少商穴、少冲穴：在爪甲角的根部。少商穴在拇指桡侧爪甲角根部。

少冲穴在小指桡侧爪甲角的根部。（见图6）

2. 掌指关节部：掌指关节后方取。

鱼际穴：第一掌指关节后方、第一掌骨内侧边。

劳宫穴：第二、三掌指关节后方、第三掌骨桡侧边。

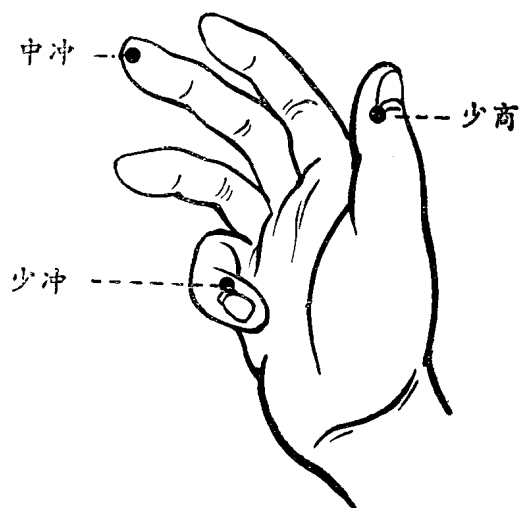
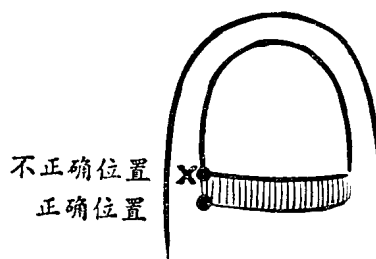


图6. 指尖爪甲角根取



爪甲角根部取穴

图7 爪甲角根部取穴

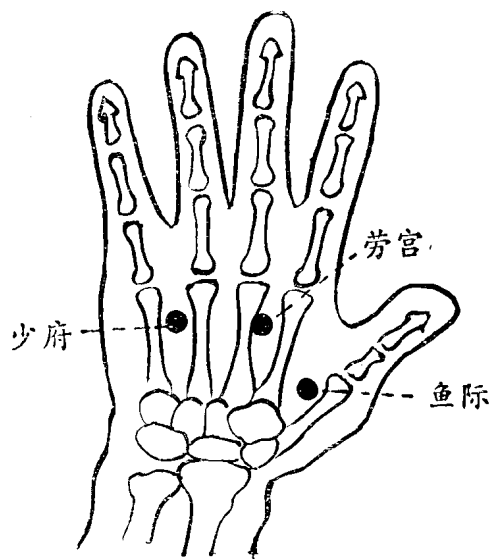


图8 掌指关节后方取

少府穴：第四、五掌指关节后方，四、五掌骨之间取穴

3. 腕部：两骨、两筋、一横纹。

两骨：是指大多角骨和豌豆骨。

两筋：是指掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱。

横纹：是指掌后第一横纹。

大多角骨的桡侧下缘有太渊穴。

豌豆骨的桡侧有神门穴。

两筋之间有大陵穴。

这三个穴都在掌后第一横纹上。（见图9）

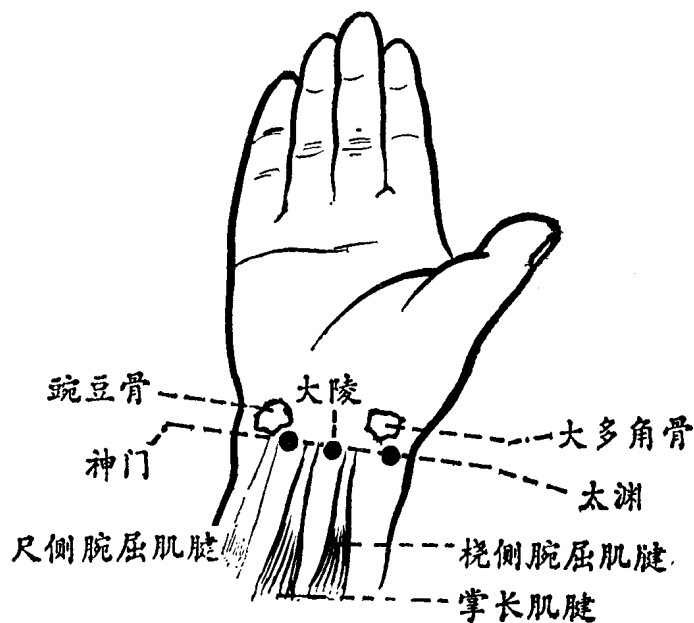


图9 两骨两筋一横纹

4. 前臂部：骨边、筋边，筋间取穴。

骨边：是指桡骨边和桡骨茎突边。

经渠穴：在桡骨茎突最高点的掌面骨边。

孔最穴：在掌后第一横纹上七寸，桡骨的尺侧边。（见图10）

筋边：是指神门、阴郄、通里、灵道四个穴都在尺侧腕屈肌腱的桡侧边。

筋间：大陵、内关、间使、郄门四个穴都在掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间。

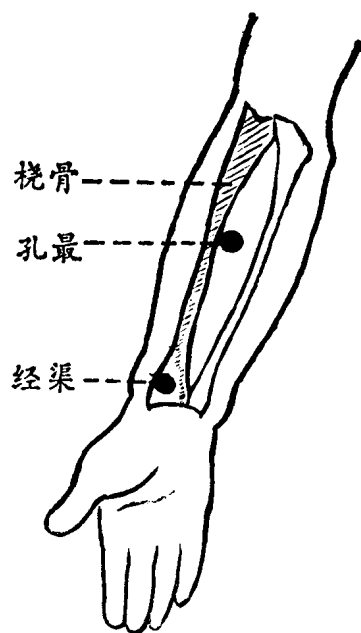


图10 骨边图示

(见图11)

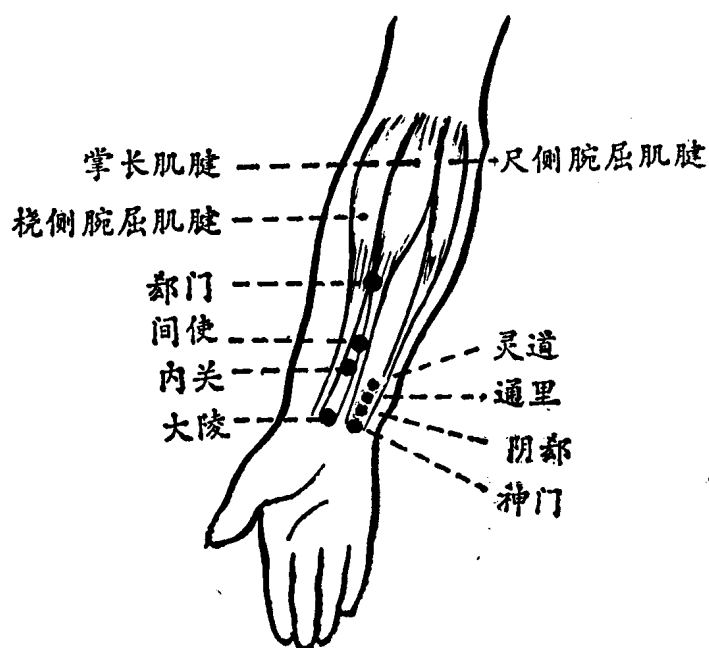


图11 筋边筋间图示

5. 肘关节部：横纹、纹头、筋两边。

尺泽穴，曲泽穴都在肘横纹上。

尺泽穴在肱二头肌腱的桡侧边，

曲泽穴在肱二头肌腱的尺侧边。（见图12）

少海穴：屈肘时，肘横纹的尺侧纹头处。（见图13）

6. 上臂部；一肌两条沟中取。

一肌：是指肱二头肌。

两条沟：是指肱二头肌有两条沟。桡侧沟和尺侧沟。

天泉穴：在肱二头肌中间，腋前纹头下二寸。

天府穴、侠白穴都在肱二头肌的桡侧沟中，天府穴在腋前纹头下三寸侠白穴在腋前纹头下四寸。

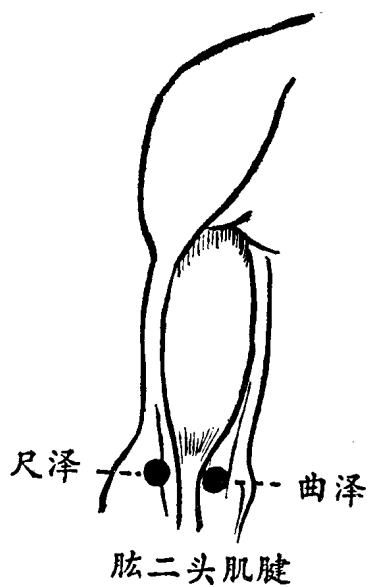


图12 筋两边图示

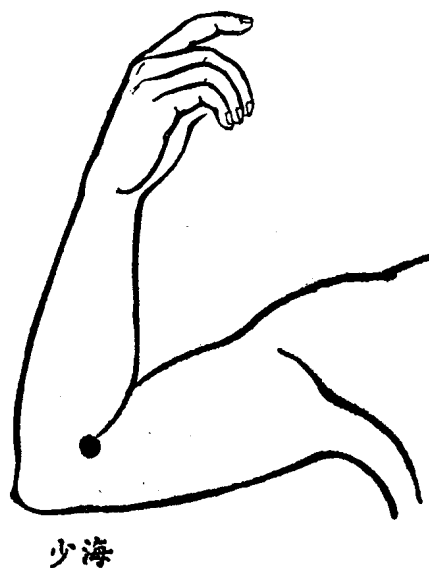


图13 纹头图示

青灵穴：肱骨内上髁上3寸，肱二头肌的尺侧沟中。（见图14）

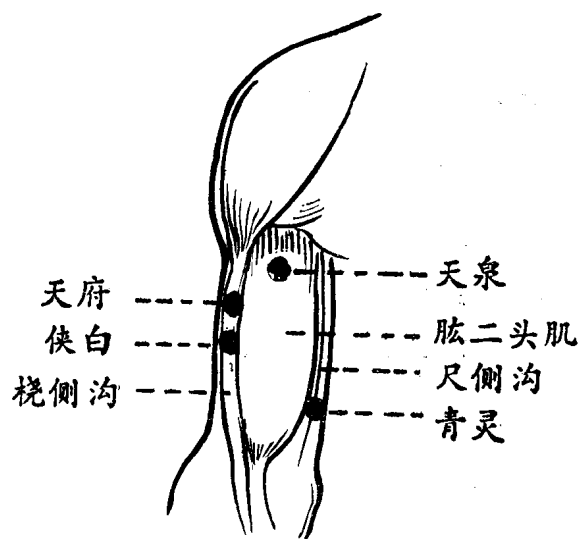


图14 一肌两条沟

手三阳经取穴法

一、手阳明大肠经（见图15）

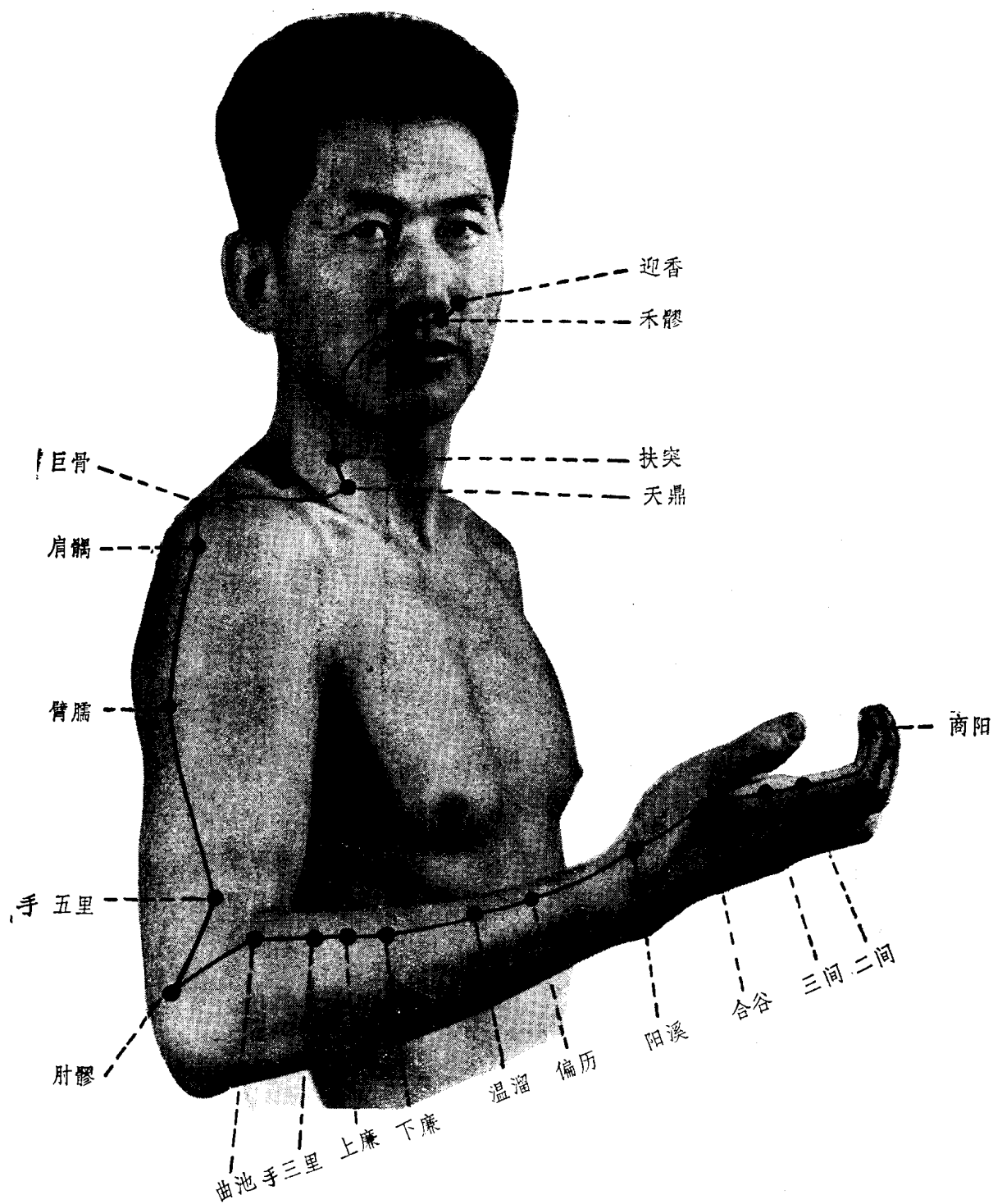


图15 手阳明大肠经

商阳穴：食指桡侧爪甲角的根部。

二间穴、三间穴，分别在第二掌指关节桡侧的前后。

合谷穴：第一、二掌骨相交处和虎口之间。

阳溪穴：在腕上桡侧两筋间（即拇长伸肌腱和拇短伸肌腱之间陷中。）屈肘，掌心向胸。

曲池穴：屈肘纹头尽处。桡骨内侧。

由曲池穴到阳溪穴作一尺算。（屈肘后，肘横纹到腕关节阳溪穴的长度缩短了）

手三里穴：曲池下2寸。桡骨内侧。

上廉穴：曲池下3寸，桡骨内侧。

下廉穴：曲池下4寸，桡骨外侧。

偏历穴：阳溪上3寸，桡骨外侧。

温溜穴：阳溪上5寸。桡骨外侧。

肘髎穴：肱骨外上髁上一寸，肱骨外缘骨边。

手五里穴：肱骨外上髁上三寸，肱骨内缘骨边。

臂臑穴：三角肌前下缘与肱骨的交点处。

肩髃穴：肩峰前缘直下骨下凹陷处。

巨骨穴：锁骨肩峰与肩胛岗结合部的凹陷中。

天鼎穴：扶突穴下一寸。胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头汇合处。

扶突穴：平甲状软骨（即结喉），胸锁乳突肌的中间。

禾髎穴：在人中穴旁五分，对鼻翼内侧缘。

迎香穴：鼻翼外侧中点，鼻唇沟中。

本经要点：骨两边。

屈肘侧置体位，曲池，手三里，上廉在桡骨内侧，下廉，温溜，偏历在桡骨外侧。肘髎在肱骨外侧，手五里，臂臑在肱骨内侧。

二、手太阳小肠经

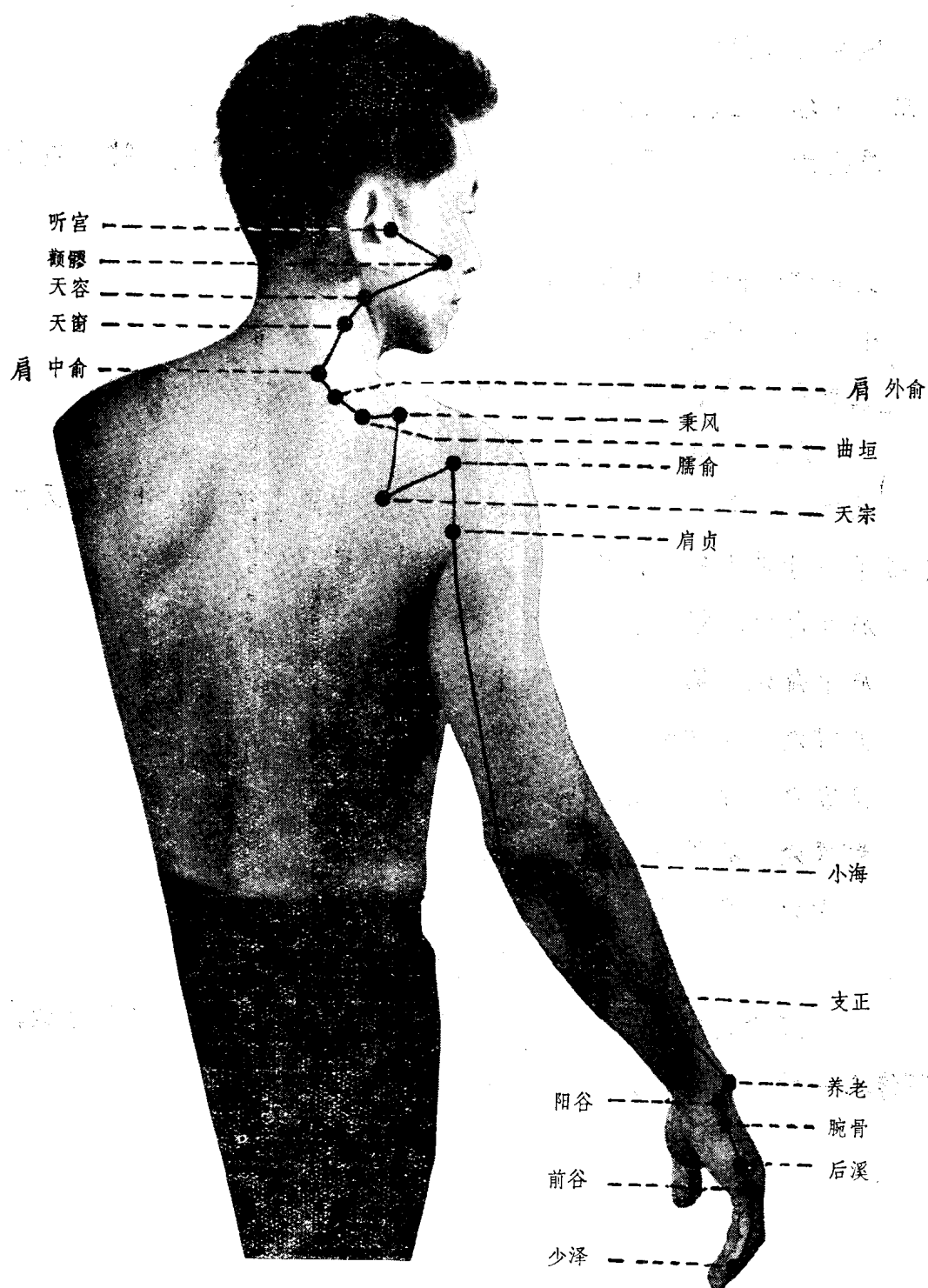


图16 手太阳小肠经