

针灸简易取穴法

黎文献 薛长利 黎建海 编



科学普及出版社广州分社

前 言

针灸学是祖国医学的重要组成部份，数千年来为人民的卫生保健事业作出了很大的贡献。它具有简便经济、适应症广、疗效可靠的特点，深受广大群众欢迎。

取穴正确与否是针灸产生医疗作用的一个关键，然而至今仍未有一本简明易懂地介绍简易取穴法的读物，加之人体身上穴位甚多，故临床应用时深感编写一本介绍有关简易取穴方法的读物是十分必要的，我们根据针灸临床的经验体会及收集的有关资料，拟对临床常用200多个穴位的简易取穴法进行逐个详细的介绍，对于一个穴位有多种简易取穴法的则分别予以一一介绍。这种方法具有取穴简便、准确、快速的特点，本书图文并茂，相得益彰。在介绍每一条经络简易取穴法前面，附有每条经络循行图及经络图表；此外，每一穴标注汉语拼音并根据《针灸穴名国际标准化方案》标上国际通用代号，有利于针灸学的国际交流。

附录中附有特定穴、常用针刺方法、常见病针灸治疗方法、歌诀选录等为临床针灸医生提供方便，书末附有十四经穴及常用经外奇穴的穴名笔画索引，以便查阅。

本书是广大医务人员、医学院校学生、科研人员以及针灸爱好者一本很好的参考书，尤其对初学者更是一本必备的针灸入门

读物。

在编写过程中，参阅很多有关文献，尤其是诸多当今同道的著作对我们的启示很大；此外，广州中医学院针灸系副主任张家维副主任医师在百忙中审阅了全稿，提出了宝贵的意见；广州中医学院张湘老师绘制了全部内文插图；科学普及出版社广州分社给予了大力支持，在此一并致谢。

由于编者水平所限，书中缺点及错漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

于广州中医学院针灸系

1987年4月

目 录

总 论

一、腧穴分布图

1. 头面颈部…………… (1)
2. 胸腹部…………… (2)
3. 肩背腰骶部…………… (3)
4. 上肢内侧部…………… (4)
5. 上肢外侧部…………… (4)
6. 下肢内侧部…………… (5)
7. 下肢前面部…………… (5)
8. 下肢外侧部…………… (6)
9. 下肢后面部…………… (6)

二、腧穴的意义…………… (7)

三、腧穴的分类…………… (7)

1. 经穴…………… (7)
2. 奇穴…………… (8)
3. 阿是穴…………… (8)

四、腧穴的取穴法…………… (8)

1. 骨度分寸折量法…………… (9)

2. 指寸法	(11)
3. 自然标志取穴法	(12)
4. 橡皮条(带)取穴法	(13)
5. 简易取穴法	(13)

各 论

一、手太阴肺经(代号: L)	(14)
1. 手太阴肺经循行图	(14)
2. 手太阴肺经经穴图	(16)
3. 常用穴位简易取穴法	(18)
中府(L ₁)	(18)
云门(L ₂)	(19)
尺泽(L ₅)	(20)
孔最(L ₆)	(21)
列缺(L ₇)	(22)
太渊(L ₉)	(23)
鱼际(L ₁₀)	(24)
少商(L ₁₁)	(25)
二、手阳明大肠经(代号: LI)	(26)
1. 手阳明大肠经循行图	(26)
2. 手阳明大肠经经穴图	(28)
3. 常用穴位简易取穴法	(31)
商阳(LI ₁)	(31)
二间(LI ₂)	(32)
三间(LI ₃)	(33)
合谷(LI ₄)	(33)

阳溪 (LI ₅)	(35)
偏历 (LI ₆)	(36)
下廉 (LI ₈)	(37)
手三里 (LI ₁₀)	(38)
曲池 (LI ₁₁)	(38)
臂臑 (LI ₁₄)	(39)
肩髃 (LI ₁₅)	(40)
迎香 (LI ₂₀)	(41)
三、足阳明胃经 (代号: S)	(42)
1. 足阳明胃经循行图	(42)
2. 足阳明胃经经穴图	(44)
3. 常用穴位简易取穴法	(50)
承泣 (S ₁)	(50)
四白 (S ₂)	(50)
巨髃 (S ₃)	(51)
地仓 (S ₄)	(52)
大迎 (S ₅)	(52)
颊车 (S ₆)	(53)
下关 (S ₇)	(54)
头维 (S ₈)	(55)
人迎 (S ₉)	(56)
乳根 (S ₁₈)	(57)
天枢 (S ₂₅)	(57)
归来 (S ₂₉)	(58)
髀关 (S ₃₁)	(59)
伏兔 (S ₃₂)	(60)

梁丘 (S ₃₄)	(61)
侠鼻 (S ₃₅)	(62)
足三里 (S ₃₆)	(62)
上巨虚 (S ₃₇)	(63)
丰隆 (S ₄₀)	(64)
解溪 (S ₄₁)	(65)
陷谷 (S ₄₃)	(66)
内庭 (S ₄₄)	(66)
厉兑 (S ₄₅)	(67)
四、足太阴脾经 (代号: Sp)	(68)
1. 足太阴脾经循行图	(68)
2. 足太阴脾经经穴图	(70)
3. 常用穴位简易取穴法	(74)
隐白 (Sp ₁)	(74)
公孙 (Sp ₄)	(74)
三阴交 (Sp ₆)	(75)
阴陵泉 (Sp ₉)	(76)
血海 (Sp ₁₀)	(77)
大横 (Sp ₁₅)	(78)
五、手少阴心经 (代号: H)	(79)
1. 手少阴心经循行图	(79)
2. 手少阴心经经穴图	(81)
3. 常用穴位简易取穴法	(83)
极泉 (H ₁)	(83)
少海 (H ₃)	(84)
阴郄 (H ₈)	(85)

神门(H ₇)	(86)
少府(H ₈)	(87)
少冲(H ₉)	(87)
六、手太阳小肠经(代号: SI)	(89)
1.手太阳小肠经循行图	(89)
2.手太阳小肠经经穴图	(91)
3.常用穴位简易取穴法	(94)
少泽(SI ₁)	(94)
后溪(SI ₃)	(94)
养老(SI ₆)	(95)
天宗(SI ₁₁)	(96)
乘风(SI ₁₂)	(97)
肩外俞(SI ₁₄)	(98)
肩中俞(SI ₁₅)	(99)
听官(SI ₁₉)	(99)
七、足太阳膀胱经(代号: B)	(100)
1.足太阳膀胱经循行图	(100)
2.足太阳膀胱经经穴图	(102)
3.常用穴位简易取穴法	(110)
睛明(B ₁)	(110)
攒竹(B ₂)	(111)
天柱(B ₁₀)	(111)
大杼(B ₁₁)	(112)
风门(B ₁₂)	(113)
肺俞(B ₁₃)	(114)
心俞(B ₁₅)	(115)

膈俞(B ₁₇)	(115)
肝俞(B ₁₈)	(116)
胆俞(B ₁₉)	(117)
脾俞(B ₂₀)	(117)
胃俞(B ₂₁)	(118)
肾俞(B ₂₃)	(119)
气海俞(B ₂₄)	(119)
大肠俞(B ₂₅)	(120)
关元俞(B ₂₆)	(120)
小肠俞(B ₂₇)	(121)
膀胱俞(B ₂₈)	(122)
上髎(B ₃₁)	(122)
次髎(B ₃₂)	(123)
中髎(B ₃₃)	(124)
下髎(B ₃₄)	(124)
秩边(B ₅₄)	(125)
承扶(B ₃₆)	(126)
殷门(B ₃₇)	(127)
委阳(B ₃₉)	(127)
委中(B ₄₀)	(128)
承山(B ₅₇)	(128)
飞扬(B ₅₈)	(129)
昆仑(B ₆₀)	(130)
申脉(B ₆₂)	(130)
至阴(B ₆₇)	(131)
八、足少阴肾经(代号: K)	(132)

1. 足少阴肾经循行图·····	(132)
2. 足少阴肾经经穴图·····	(134)
3. 常用穴位简易取穴法·····	(138)
涌泉(K ₁) ·····	(138)
太溪(K ₃) ·····	(139)
照海(K ₆) ·····	(139)
复溜(K ₇) ·····	(140)
阴谷(K ₁₀)·····	(141)
九、手厥阴心包经 (代号: P) ·····	(142)
1. 手厥阴心包经循行图·····	(142)
2. 手厥阴心包经经穴图·····	(144)
3. 常用穴位简易取穴法·····	(146)
天池(P ₁) ·····	(146)
天泉(P ₂) ·····	(146)
曲泽(P ₃) ·····	(147)
郄门(P ₄) ·····	(148)
间使(P ₅) ·····	(149)
内关(P ₆) ·····	(150)
大陵(P ₇) ·····	(151)
劳宫(P ₈) ·····	(151)
中冲(P ₉) ·····	(152)
十、手少阳三焦经 (代号: TE)·····	(153)
1. 手少阳三焦经循行图·····	(153)
2. 手少阳三焦经经穴图·····	(155)
3. 常用穴位简易取穴法·····	(158)
中渚(TE ₃)·····	(158)

阳池(TE ₄)	(158)
外关(TE ₅)	(159)
支沟(TE ₆)	(160)
肩髃(TE ₁₄)	(161)
翳风(TE ₁₇)	(161)
角孙(TE ₂₀)	(162)
耳门(TE ₂₁)	(163)
丝竹空(TE ₂₃)	(164)
十一、足少阳胆经(代号: G)	(164)
1. 足少阳胆经循行图	(164)
2. 足少阳胆经经穴图	(167)
3. 常用穴位简易取穴法	(173)
瞳子髎(G ₁)	(173)
听会(G ₂)	(173)
率谷(G ₈)	(174)
阳白(G ₁₄)	(175)
风池(G ₂₀)	(176)
肩井(G ₂₁)	(176)
日月(G ₂₄)	(177)
京门(G ₂₅)	(178)
带脉(G ₂₈)	(179)
环跳(G ₃₀)	(180)
风市(G ₃₁)	(181)
膝阳关(G ₃₃)	(182)
阳陵泉(G ₃₄)	(183)
光明(G ₃₇)	(184)

悬钟(G ₃₉)	(185)
侠溪(G ₄₃)	(186)
十二、足厥阴肝经(代号: Liv)	(187)
1. 足厥阴肝经循行图	(187)
2. 足厥阴肝经经穴图	(189)
3. 常用穴位简易取穴法	(192)
大敦(Liv ₁)	(192)
行间(Liv ₂)	(192)
太冲(Liv ₃)	(193)
中封(Liv ₄)	(194)
蠡沟(Liv ₅)	(195)
曲泉(Liv ₈)	(195)
章门(Liv ₁₃)	(196)
期门(Liv ₁₄)	(197)
十三、任脉(代号: CV)	(198)
1. 任脉循行图	(198)
2. 任脉经穴图	(200)
3. 常用穴位简易取穴法	(203)
会阴(CV ₁)	(203)
中极(CV ₃)	(203)
关元(CV ₄)	(204)
气海(CV ₆)	(205)
神阙(CV ₈)	(206)
水分(CV ₉)	(206)
下脘(CV ₁₀)	(207)
中脘(CV ₁₂)	(208)

上脘(CV ₁₃)	(208)
巨阙(CV ₁₄)	(209)
鸠尾(CV ₁₅)	(209)
膻中(CV ₁₇)	(210)
天突(CV ₂₂)	(211)
廉泉(CV ₂₃)	(212)
承浆(CV ₂₄)	(213)
十四、督脉(代号:GV)	(214)
1. 督脉循行图	(214)
2. 督脉经穴图	(216)
3. 常用穴位简易取穴法	(219)
长强(GV ₁)	(219)
腰阳关(GV ₃)	(219)
命门(GV ₄)	(220)
至阳(GV ₉)	(221)
大椎(GV ₁₄)	(222)
哑门(GV ₁₅)	(222)
风府(GV ₁₆)	(224)
百会(GV ₂₀)	(224)
上星(GV ₂₃)	(225)
神庭(GV ₂₄)	(226)
素髎(GV ₂₅)	(226)
水沟(GV ₂₆)	(227)
龈交(GV ₂₈)	(227)
十五、经外奇穴简易取穴法	(228)
1. 头面颈部	(228)

四神聪	(228)
球后	(229)
印堂	(230)
鱼腰	(230)
太阳	(231)
耳上	(232)
耳尖	(232)
上迎香	(233)
止喘	(233)
翳明	(234)
牵正	(234)
安眠	(235)
夹承浆	(236)
百劳	(236)
新设	(237)
金津、玉液	(237)
2. 躯干部	(238)
胃上	(238)
腹四穴	(239)
三角灸	(239)
子宫穴	(240)
定喘	(241)
气喘	(241)
癫痫	(242)
四花	(242)

痿根.....	(243)
精官.....	(243)
腰奇.....	(244)
十七椎下.....	(245)
夹脊.....	(245)
3. 四肢部.....	(247)
二白.....	(247)
腰痛穴.....	(248)
坐骨神经.....	(248)
中泉.....	(249)
八邪.....	(250)
商白.....	(250)
落枕.....	(251)
十宣.....	(251)
四缝.....	(252)
健膝.....	(252)
百虫窝.....	(253)
鹤顶.....	(254)
膝眼.....	(254)
胆囊穴.....	(255)
阑尾穴.....	(256)
遗尿穴.....	(257)
八风.....	(257)
失眠.....	(258)

附 录

一、特定穴·····	(259)
1. 五输穴·····	(259)
2. 原络穴·····	(261)
3. 俞募穴·····	(262)
4. 八脉交会穴·····	(263)
5. 郄穴·····	(264)
6. 八穴会·····	(264)
7. 六腑下合穴·····	(265)
二、针刺手法·····	(266)
1. 行气法 (表23) ·····	(266)
2. 基本补泻法 (表24) ·····	(267)
三、常见病针灸治疗·····	(268)
1. 面神经麻痹·····	(268)
2. 坐骨神经痛·····	(269)
3. 脑血管意外后遗症·····	(269)
4. 肩关节周围炎·····	(270)
5. 风湿性关节炎·····	(270)
6. 失眠·····	(271)
7. 头痛·····	(272)
8. 支气管哮喘·····	(273)
9. 感冒·····	(274)
10. 胃脘痛·····	(274)
11. 细菌性痢疾·····	(275)
12. 急性阑尾炎·····	(275)

13. 胎位不正	(276)
14. 痛经	(276)
15. 急性结膜炎	(277)
四、歌诀选录	(278)
1. 十四经穴分寸歌	(278)
2. 十二经井荣俞经原合穴歌	(283)
3. 十二原穴歌	(284)
4. 十五络穴歌	(284)
5. 十二募穴歌	(285)
6. 奇经八脉交会八穴歌	(285)
7. 十六郄穴歌	(285)
8. 八会穴歌	(286)
9. 四总穴歌	(286)
10. 孙思邈十三鬼穴歌	(286)
11. 回阳九针歌	(286)
12. 千金十穴歌	(286)
13. 马丹阳天星十二穴治杂病歌	(287)
五、十四经及奇经穴名笔画索引	(287)