

李丁 编著

Edited by
Dr. Li Ding



十四经穴图解

ILLUSTRATIVE PLATES
OF
14 MERIDIANS AND THEIR
POINTS IN HUMAN BODY

44
71

样 本 库

针灸穴名国际标准化361个经穴汉语拼音·英文代号对照

(针灸腧穴学大专培训教材)

十四经穴图解

—附58个经外穴

李 丁 编 著

王建华 何自强 赵 球 绘 图



中国·山西省运城针灸职业学校

中国·山西医学院

中国·山西省针灸研究所

1116900

编写说明

本书是参加全国第二届针灸针麻学术交流会、针灸图书出版物展销会的交流图书，是由山西医学院、山西运城地区和山西省针灸研究所组织编写的作为针灸职业学校和针灸大专班的腧穴学教材。对中医院校、西医院校学生，以及按摩、气功、武术界亦有一定的参考价值。

本书分上、下二篇。上篇为十四经穴总论，主要阐述了经穴的概念、形成的过程、主治功能、定位方法、特定要穴的概念和意义以及经脉、经穴的命名；下篇为十四经穴各论，重点介绍了十四经脉的准确循行路线、联系脏腑、经过器官、交会穴等。本书还以男性、女性相结合，以健美为特点，科学性第一，艺术性第二，对十四经脉图以汉字与汉语拼音相结合来标穴，别具一格的编绘方法，打破了两千多年来经脉循行图单用男性表示的传统方法，我们认为对任、督、冲、带四脉以女性图示较为适宜。

经穴部分是以1982年12月WHO(世界卫生组织)西太区在菲律宾马尼拉召开的国际性会议通过的“关于针灸穴名国际化方案”为蓝本，吸取了全国中医院校、国际针灸培训中心的针灸学教材经验；以及近几年各省、地区，全国针灸学术会议上各家的经验，在我多年针灸教学讲稿基础上，经多次征求意见，反复修改而编写的。本书采取文图并茂，以图为主，对十四经脉361个经穴进行了趣味性的介绍，特别是对130个重点经穴介绍的较为详细，指出穴名的来源、取穴定位方法、主治、针刺深度、针感、临床应用，使经穴与临床紧密相结合。由于重点穴突出，排版新颖，每条经后都进行了小结，又有分部归纳，同样也适用于自学。本书具有易懂、易记、易用的特点。

最后附经外穴58个，其中31穴是根据1984年5月28—31日WHO(世界卫生组织)西太区在日本东京召开的国际性会议所通过的“关于经外穴名标准化方案”为蓝本整理的。余27个是根据国内临床上较常用的经外穴而补充的。

特别值得提出的是，在本书编写过程中，得到运城地区魏守刚副专员、原运城市阎克惠市长、山西医学院余国器教授、中医研究院针灸研究所王德深副研究员、中国针灸学会副主任兼中国北京国际针灸培训中心副主任程莘农教授、北京中医学院针灸系主任杨甲三教授和耿恩广讲师、山西省中医研究所副所长师怀堂副主任医师、山西省运城地区人民医院中医周鼎新副主任医师、运城九针培训中心九针门诊部周秋芳医师、山西医学院第一附属医院解珍珍主治医师和山西业余中医药大学张青丽同志的热情支持。另外，除了我们绘制插图外，还选用了全国统编教材《针灸学讲义》中的部分插图，经穴分部小结吸取了杨甲三教授的取穴经验。在此向他们表示衷心的感谢。

本书系十四经穴试用教材，为国内外第一次用汉字和汉语拼音相结合标穴，第一次用男性、女性相结合绘制经络图，第一次用不同字体混合排版重点标穴的方法编绘。但是由于编者水平有限，错误、缺点在所难免，希望老前辈、同道者给予批评、指正，以便今后修订提高。

编者

一九八四年五月 于

中国·山西医学院医学系

绪 言

众所周知，针灸学是我国医学中的重要学科之一，它起源于中国，已有几千年的悠久历史，是我国较早发明的一门医学科学，对我国的医疗保健事业做出了不可磨灭的贡献。

据有关史料记载，我国的针灸医学很早就传到了国外。约在公元六世纪，针灸传入朝鲜；同一时期的吴人知聪携带《明堂图》、《针灸甲乙经》等书东渡，把针灸医学介绍到日本；公元十七世纪末叶，针灸医学又传到欧洲。这些对我国和世界各国的医学文化交流，起了积极的促进作用。

近二十年来，随着我国医学的发展，国际间医学交流日益频繁，针灸学术水平日新月异的提高，越来越多的国家在学习、研究、应用针灸技术，据统计，我国已为世界八十多个国家培养了八百余名针灸医生。他们全是有一定造诣的西医医生，不少是医学博士或临床各科的主任、和基础医学的教授、专家等……。随着针灸学校、针灸学院、针灸大学、针灸国际学院、针灸研究机构相继在国内外建立，针灸队伍也越来越壮大，对针灸医学研究的范围也越来越广，研究的深度也越来越深，世界上针灸书刊杂志也越来越多，国际间的针灸学术交流也越来越频繁和活跃。1965年至1983年间，先后在日本、法国、美国、斯里兰卡、保加利亚等国家已开过八次世界针灸大会，而地区性的针灸学术会议几乎连年不断……。事实上，针灸正在成为世界许多国家的医学组成部分。

然而，在当前国际间针灸学术交流当中，国际上出版的针灸书刊却代号繁多，穴名译音也很混乱，错误百出，仅十四经361个经穴中就有1/3是译错的，英、美、法、德等国家拟定的音译穴方面的错误亦很多，如：髌髌不分，育盲不辨，阙阙不清，或或等同，乘风穴译成乘风穴等……。因此全世界必须有一套国际通用的一体化的拼音穴名，乃是当务之急。

为了解决针灸穴名国际标准化问题，1980年世界卫生组织西太区办事处曾派出热心于此工作的安瑞中岛医师为临时顾问，考察中国关于针灸穴名国际化的研究情况，并与中国针灸学会负责人广泛交换了意见。1982年12月世界卫生组织西太区在马尼拉召开了国际性经穴国际化的会议，通过了以汉语拼音作为针灸经穴国际化方案，消除当前国际间在经穴名称方面译音的混乱现象。

本书根据针灸经穴名国际化方案，对十四经361个经穴进行了整理，对其中130个重点经穴（代号·）进行了较为详细的介绍。

关于经外穴是根据1984年5月（世界卫生组织）西太区在日本东京召开的国际性会议所通过的《国际化31个经外穴》为依据整理的，同时又补充国内较常用经外穴27穴，总共58穴进行了介绍。

关于穴名代号：穴名代号是由经脉名的缩写和穴位序号组成的，附于汉语拼音穴名之后，以便于对汉语拼音穴名进行推广和应用。

汉语拼音已成为经穴的国际标准，国外要学习它；国内要阅读国外针灸书刊，也同样要很好的学习它、应用它，以便更好的促进国际间针灸学术的交流，加速世界针灸医学的发展，为人类的保健事业做出更大的贡献。

附十四经穴名代号：

1. 肺经穴	L	1—11
2. 大肠经穴	LI	1—20
3. 胃经穴	S	1—45
4. 脾经穴	Sp	1—21
5. 心经穴	H	1—9
6. 小肠经穴	SI	1—19
7. 膀胱经穴	B	1—67
8. 肾经穴	K	1—27
9. 心包经穴	P	1—9
10. 三焦经穴	SJ(TF)	1—23
11. 胆经穴	G	1—44
12. 肝经穴	Liv	1—14
14. 督脉穴	DM(GV)	1—28
13. 任脉穴	RM(CV)	1—24

关于“经脉”与“穴位”名称之英文译法：经脉仍沿用 Meridian，穴位译为 Point(s)
The Code Names of the 14 Meridians:

1. Lung Meridian	L	1—11
2. Large Intestine Meridian	LI	1—20
3. Stomach Meridian	S	1—45
4. Spleen Meridian	S	1—21
5. Heart Meridian	H	1—9
6. Small Intestine Meridian	SI	1—19
7. Urinary Bladder Meridian	B	1—67
8. Kidney Meridian	K	1—27
9. Pericardium Meridian	P	1—9
10. Sanjiao Meridian (Triple Energizer Meridian)	SJ (TE)	1—23
11. Gall Bladder Meridian	G	1—44
12. Liver Meridian	Liv	1—14
13. Dumai (Governor Vessel Meridian)	DM (GV)	1—28
14. Renmai (Conception Vessel Meridian)	RM (CV)	1—24

目 录

绪言

上篇 十四经穴总论

一、经穴的概念·····	(1)	(三) 十五络穴·····	(17)
二、经穴的形成过程·····	(1)	(四) 俞募穴·····	(19)
三、经穴的主治功能·····	(2)	(五) 八会穴·····	(21)
四、经穴的定位法·····	(2)	(六) 八脉交会穴·····	(22)
(一) 体表解剖标志定位法·····	(2)	(七) 十六郄穴·····	(23)
(二) 分寸定位法·····	(3)	(八) 下合穴·····	(25)
五、十四经穴主治异同概要·····	(5)	(九) 交会穴·····	(26)
六、特定要穴的概念和意义·····	(15)	七、经脉、经穴的命名·····	(29)
(一) 五输穴·····	(15)	(一) 经脉的命名·····	(29)
(二) 十二原穴·····	(16)	(二) 经穴的命名·····	(30)

下篇 十四经穴各论

第一章 手三阴经·····	(32)	• 列缺 L ₇ ·····	(37)
第一节 手太阴肺经 (L) ·····	(22)	经渠 L ₈ ·····	(38)
一、经脉·····	(32)	太渊 L ₉ ·····	(38)
二、经穴·····	(34)	鱼际 L ₁₀ ·····	(38)
(一) 国际化标准经穴汉语拼音、		• 少商 L ₁₁ ·····	(39)
英文代号对照·····	(34)	三、小结·····	(39)
(二) 肺经十一穴, 其中重点		第二节 手少阴心经 (H) ·····	(41)
五穴分述·····	(34)	一、经脉·····	(41)
• 中府 L ₁ ·····	(35)	二、经穴·····	(43)
云门 L ₂ ·····	(36)	(一) 国际化标准经穴汉语拼音、	
天府 L ₃ ·····	(36)	英文代号对照·····	(43)
侠白 L ₄ ·····	(36)	(二) 心经九穴, 其中重点三	
• 尺泽 L ₅ ·····	(36)	穴分述·····	(43)
• 孔最 L ₆ ·····	(37)	极泉 H ₁ ·····	(43)

• 青灵	H ₂	(44)
少海	H ₃	(44)
灵道	H ₄	(45)
通里	H ₅	(45)
阴郄	H ₆	(45)
• 神门	H ₇	(45)
少府	H ₈	(46)
• 少冲	H ₉	(46)

三、小结 (46)

第三节 手厥阴心包经 (P) (48)

一、经脉 (48)

二、经穴 (51)

(一) 国际标准化经穴汉语拼音、
英文代号对照 (51)

(二) 心包经九穴, 其中重点
五穴分述 (51)

天池	P ₁	(51)
天泉	P ₂	(51)
• 曲泽	P ₃	(52)
• 郄门	P ₄	(53)
间使	P ₅	(53)
• 内关	P ₆	(54)
• 大陵	P ₇	(54)
劳宫	P ₈	(55)
• 中冲	P ₉	(55)

三、小结 (56)

第四节 手三阴经经穴取穴分部小结 (57)

第二章 手三阳经 (60)

第一节 手阳明大肠经 (LI) (60)

一、经脉 (60)

二、经穴 (63)

(一) 国际标准化经穴汉语拼音、
英文代号对照 (63)

(二) 大肠经二十穴, 其中重
点七穴分述 (63)

• 商阳	LI ₁	(63)
二间	LI ₂	(64)
三间	LI ₃	(64)
• 合谷	LI ₄	(64)
阳溪	LI ₅	(66)
偏历	LI ₆	(66)
温溜	LI ₇	(66)
下廉	LI ₈	(66)
上廉	LI ₉	(67)
• 手三里	LI ₁₀	(67)
• 曲池	LI ₁₁	(67)
肘髎	LI ₁₂	(68)
手五里	LI ₁₃	(68)
• 臂臑	LI ₁₄	(69)
• 肩髃	LI ₁₅	(69)
巨骨	LI ₁₆	(70)
天鼎	LI ₁₇	(70)
扶突	LI ₁₈	(70)
口禾髎	LI ₁₉	(70)
• 迎香	LI ₂₀	(71)

三、小结 (71)

第二节 手太阳小肠经 (SI) (73)

一、经脉 (73)

二、经穴 (76)

(一) 国际标准化经穴汉语拼音、
英文代号对照 (76)

(二) 小肠经十九穴, 其中重
点八穴分述 (77)

• 少泽	SI ₁	(77)
前谷	SI ₂	(78)
• 后溪	SI ₃	(78)
腕骨	SI ₄	(78)
阳谷	SI ₅	(78)
• 养老	SI ₆	(78)
支正	SI ₇	(79)
• 小海	SI ₈	(80)
• 肩贞	SI ₉	(80)

• 膻俞	SI ₁₀	(81)	角孙	SJ ₂₀	(97)
天宗	SI ₁₁	(81)	• 耳门	SJ ₂₁	(97)
秉风	SI ₁₂	(81)	耳和窞	SJ ₂₂	(98)
曲垣	SI ₁₃	(81)	丝竹空	SJ ₂₃	(98)
肩外俞	SI ₁₄	(82)	三、小结	(98)
肩中俞	SI ₁₅	(82)	第四节 手三阳经经穴取穴分部小			
天窗	SI ₁₆	(82)	结	(101)
天容	SI ₁₇	(82)	第三章 足三阳经	(105)
• 颞髃	SI ₁₈	(82)	第一节 足阳明胃经 (S)	(105)
• 听官	SI ₁₉	(83)	一、经脉	(105)
三、小结	(84)	二、经穴	(109)
第三节 手少阳三焦经 (SJ) 或 (TE)			(86)	(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照	(109)
一、经脉	(86)	(二) 胃经四十五穴, 其中重点 十七穴分述	(109)
一、经穴	(86)	• 承泣	S ₁	(110)
(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照	(89)	• 四白	S ₂	(111)
(二) 三焦经二十三穴, 其中 重点十穴分述	(89)	巨窞	S ₃	(111)
• 关冲	SJ ₁	(90)	• 地仓	S ₄	(111)
液门	SJ ₂	(90)	大迎	S ₅	(112)
• 中渚	SJ ₃	(90)	• 颊车	S ₆	(112)
• 阳池	SJ ₄	(91)	• 下关	S ₇	(113)
• 外关	SJ ₅	(92)	• 头维	S ₈	(113)
• 支沟	SJ ₆	(92)	• 人迎	S ₉	(114)
会宗	SJ ₇	(93)	水突	S ₁₀	(115)
三阳络	SJ ₈	(94)	气舍	S ₁₁	(115)
四渎	SJ ₉	(94)	缺盆	S ₁₂	(115)
• 天井	SJ ₁₀	(94)	气户	S ₁₃	(116)
清冷渊	SJ ₁₁	(94)	库房	S ₁₄	(116)
消泺	SJ ₁₂	(95)	屋翳	S ₁₅	(116)
• 膻会	SJ ₁₃	(95)	膺窗	S ₁₆	(116)
• 肩髃	SJ ₁₄	(95)	乳中	S ₁₇	(116)
天髃	SJ ₁₅	(96)	乳根	S ₁₈	(116)
天膺	SJ ₁₆	(96)	不容	S ₁₉	(117)
• 翳风	SJ ₁₇	(96)	承满	S ₂₀	(117)
瘰脉	SJ ₁₈	(97)				
颊息	SJ ₁₉	(97)				

• 梁门	S _{2.1}	(118)	五处	B ₆	(137)
关门	S _{2.2}	(117)	承光	B ₆	(137)
太乙	S _{2.3}	(117)	通天	B ₇	(137)
滑肉门	S _{2.4}	(117)	络却	B ₈	(138)
• 天枢	S _{2.5}	(119)	玉枕	B ₉	(138)
外陵	S _{2.6}	(118)	• 天柱	B ₁₀	(138)
大巨	S _{2.7}	(118)	• 大杼	B ₁₁	(139)
水道	S _{2.8}	(118)	• 风门	B ₁₂	(139)
• 归来	S _{2.9}	(118)	• 肺俞	B ₁₃	(140)
气冲	S _{3.0}	(120)	厥阴俞	B ₁₄	(144)
髀关	S _{3.1}	(120)	• 心俞	B ₁₅	(140)
伏兔	S _{3.2}	(120)	督俞	B ₁₆	(144)
阴市	S _{3.3}	(120)	• 膈俞	B ₁₇	(140)
• 梁丘	S _{3.4}	(120)	• 肝俞	B ₁₈	(141)
• 犊鼻	S _{3.5}	(121)	• 胆俞	B ₁₉	(141)
• 足三里	S _{3.6}	(121)	• 脾俞	B ₂₀	(141)
• 上巨虚	S _{3.7}	(122)	• 胃俞	B ₂₁	(142)
条口	S _{3.8}	(123)	• 三焦俞	B ₂₂	(144)
下巨虚	S _{3.9}	(123)	• 肾俞	B ₂₃	(143)
• 丰隆	S _{4.0}	(123)	气海俞	B ₂₄	(145)
• 解溪	S _{4.1}	(124)	• 大肠俞	B ₂₅	(143)
冲阳	S _{4.2}	(124)	关元俞	B ₂₆	(145)
陷谷	S _{4.3}	(124)	小肠俞	B ₂₇	(145)
• 内庭	S _{4.4}	(125)	膀胱俞	B ₂₈	(144)
厉兑	S _{4.5}	(125)	中膂俞	B ₂₉	(145)
三、小结		(125)	白环俞	B ₃₀	(145)
				上窈	B ₃₁	(145)
第二节 足太阳膀胱经 (B)		(130)	次窈	B ₃₂	(145)
一、经脉		(130)	中窈	B ₃₃	(145)
二、经穴		(132)	下窈	B ₃₄	(145)
(一) 国际标准化经穴汉语拼音、				会阳	B ₃₅	(146)
英文代号对照		(134)	• 承扶	B ₃₆	(146)
(二) 膀胱经六十七穴, 其中				• 殷门	B ₃₇	(146)
重点二十四穴分述		(135)	浮郤	B ₃₈	(147)
• 睛明	B ₁	(135)	委阳	B ₃₉	(148)
• 攒竹	B ₂	(136)	• 委中	B ₄₀	(148)
眉冲	B ₃	(137)	附分	B ₄₁	(148)
曲差	B ₄	(137)	魄户	B ₄₂	(149)

膏肓	B ₄₃ …… (149)	悬颅	G ₅ …… (166)
神堂	B ₄₄ …… (149)	悬厘	G ₆ …… (166)
臆腧	B ₄₅ …… (149)	曲鬓	G ₇ …… (166)
膈关	B ₄₆ …… (149)	* 率谷	G ₈ …… (167)
魂门	B ₄₇ …… (149)	天冲	G ₉ …… (167)
阳纲	B ₄₈ …… (149)	浮白	G ₁₀ …… (167)
意舍	B ₄₉ …… (149)	头窍阴	G ₁₁ …… (167)
胃仓	B ₅₀ …… (149)	完骨	G ₁₂ …… (168)
育门	B ₅₁ …… (149)	本神	G ₁₃ …… (168)
* 志室	B ₅₂ …… (149)	* 阳白	G ₁₄ …… (168)
胞肓	B ₅₃ …… (150)	头临泣	G ₁₅ …… (168)
* 秩边	B ₅₄ …… (150)	目窗	G ₁₆ …… (168)
合阳	B ₅₅ …… (151)	正营	G ₁₇ …… (168)
承筋	B ₅₆ …… (151)	承灵	G ₁₈ …… (169)
* 承山	B ₅₇ …… (151)	脑空	G ₁₉ …… (169)
飞扬	B ₅₈ …… (151)	* 风池	G ₂₀ …… (169)
附阳	B ₅₉ …… (152)	* 肩井	G ₂₁ …… (170)
* 昆仑	B ₆₀ …… (152)	渊液	G ₂₂ …… (171)
仆参	B ₆₁ …… (152)	辄筋	G ₂₃ …… (171)
* 申脉	B ₆₂ …… (153)	* 日月	G ₂₄ …… (171)
金门	B ₆₃ …… (153)	京门	G ₂₅ …… (171)
京骨	B ₆₄ …… (153)	带脉	G ₂₆ …… (171)
束骨	B ₆₅ …… (153)	五枢	G ₂₇ …… (172)
足通谷	B ₆₆ …… (154)	维道	G ₂₈ …… (172)
* 至阴	B ₆₇ …… (154)	* 居翳	G ₂₉ …… (172)
三、小结 …… (154)		* 环跳	G ₃₀ …… (173)
第三节 足少阳胆经 (G) …… (160)		* 风市	G ₃₁ …… (174)
一、经脉 …… (160)		中渚	G ₃₂ …… (174)
二、经穴 …… (164)		膝阳关	G ₃₃ …… (175)
(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照 …… (164)		* 阳陵泉	G ₃₄ …… (175)
(二) 胆经四十四穴, 其中重 点十三穴分述 …… (165)		阳交	G ₃₅ …… (176)
瞳子翳 G ₁ …… (166)		外丘	G ₃₆ …… (176)
* 听会 G ₂ …… (166)		* 光明	G ₃₇ …… (176)
上关(客主人) G ₃ …… (166)		阳辅	G ₃₈ …… (176)
颞颥 G ₄ …… (166)		* 悬钟(绝骨) G ₃₉ …… (177)	
		丘墟	G ₄₀ …… (178)
		* 足临泣	G ₄₁ …… (178)
		地五会	G ₄₂ …… (178)

侠溪	G ₄₃	·····	(179)
足窍阴	G ₄₄	·····	(179)
三、小结		·····	(179)
第四节 足三阳经经穴取穴分部小			
结		·····	(183)
第四章 足三阴经		·····	(184)
第一节 足太阴脾经 (Sp) ····· (184)			
一、经脉		·····	(184)
二、经穴		·····	(187)
(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照		·····	(187)
(二) 脾经二十一穴, 其中重 点穴分述		·····	(187)
• 隐白	Sp ₁	·····	(187)
大都	Sp ₂	·····	(188)
太白	Sp ₃	·····	(188)
• 公孙	Sp ₄	·····	(188)
商丘	Sp ₅	·····	(189)
• 三阴交	Sp ₆	·····	(189)
漏谷	Sp ₇	·····	(190)
地机	Sp ₈	·····	(190)
• 阴陵泉	Sp ₉	·····	(190)
• 血海	Sp ₁₀	·····	(190)
箕门	Sp ₁₁	·····	(191)
冲门	Sp ₁₂	·····	(192)
府舍	Sp ₁₃	·····	(192)
腹结	Sp ₁₄	·····	(192)
• 大横	Sp ₁₅	·····	(192)
腹哀	Sp ₁₆	·····	(192)
食窦	Sp ₁₇	·····	(193)
天溪	Sp ₁₈	·····	(193)
胸乡	Sp ₁₉	·····	(193)
周荣	Sp ₂₀	·····	(193)
大包	Sp ₂₁	·····	(193)
三、小结		·····	(193)

第二节 足少阴肾经 (K) ····· (196)	
一、经脉	····· (196)
二、经穴	····· (198)
(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照	····· (199)
(二) 肾经二十七穴, 其中重点 五穴分述	····· (199)
• 涌泉	K ₁ ····· (199)
然谷	K ₂ ····· (200)
• 太溪	K ₃ ····· (201)
大钟	K ₄ ····· (200)
水泉	K ₅ ····· (200)
• 照海	K ₆ ····· (201)
• 复溜	K ₇ ····· (202)
交信	K ₈ ····· (202)
筑宾	K ₉ ····· (202)
• 阴谷	K ₁₀ ····· (203)
横骨	K ₁₁ ····· (204)
大赫	K ₁₂ ····· (204)
气穴	K ₁₃ ····· (204)
四满	K ₁₄ ····· (204)
中注	K ₁₅ ····· (204)
肓俞	K ₁₆ ····· (204)
商曲	K ₁₇ ····· (204)
石关	K ₁₈ ····· (204)
阴都	K ₁₉ ····· (204)
腹通谷	K ₂₀ ····· (205)
幽门	K ₂₁ ····· (205)
步廊	K ₂₂ ····· (205)
神封	K ₂₃ ····· (205)
灵墟	K ₂₄ ····· (206)
神藏	K ₂₅ ····· (206)
彘中	K ₂₆ ····· (206)
俞府	K ₂₇ ····· (206)
三、小结	····· (206)

第三节 足厥阴肝经 (Liv) ····· (209)	
------------------------------------	--

一、经脉	·····	(209)	中枢	DM ₇	·····	(227)
二、经穴	·····	(212)	筋缩	DM ₈	·····	(227)
(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照	·····	(212)	• 至阳	DM ₉	·····	(228)
(二) 肝经十四穴, 其中重点			灵台	DM ₁₀	·····	(227)
六穴分述	·····	(212)	神道	DM ₁₁	·····	(227)
• 大敦 Liv ₁	·····	(212)	• 身柱	DM ₁₂	·····	(228)
• 行间 Liv ₂	·····	(213)	陶道	DM ₁₃	·····	(227)
• 太冲 Liv ₃	·····	(213)	• 大椎	DM ₁₄	·····	(229)
中封 Liv ₄	·····	(214)	• 哑门	DM ₁₅	·····	(230)
蠡沟 Liv ₅	·····	(214)	• 风府	DM ₁₆	·····	(231)
中都 Liv ₆	·····	(214)	脑户	DM ₁₇	·····	(232)
膝关 Liv ₇	·····	(214)	强间	DM ₁₈	·····	(232)
• 曲泉 Liv ₈	·····	(215)	后顶	DM ₁₉	·····	(232)
阴包 Liv ₉	·····	(215)	• 百会	DM ₂₀	·····	(233)
足五里 Liv ₁₀	·····	(216)	前顶	DM ₂₁	·····	(232)
阴廉 Liv ₁₁	·····	(216)	凶会	DM ₂₂	·····	(232)
急脉 Liv ₁₂	·····	(216)	• 上星	DM ₂₃	·····	(233)
• 章门 Liv ₁₃	·····	(216)	神庭	DM ₂₄	·····	(233)
• 期门 Liv ₁₄	·····	(217)	素脊	DM ₂₅	·····	(234)
三、小结	·····	(217)	• 水沟(人中)DM ₂₆	·····	(234)	
第四节 足三阴经经穴取穴分部小结	(219)		兑端	DM ₂₇	·····	(235)
第五章 督、任二脉	·····	(221)	龈交	DM ₂₈	·····	(235)
第一节 督脉 (DM) 或 (GV)	·····	(221)	三、小结	·····	(235)	
一、经脉	·····	(221)	第二节 任脉 (RM) 或 (CV)	·····	(238)	
二、经穴	·····	(224)	一、经脉	·····	(238)	
(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照	·····	(224)	二、经穴	·····	(240)	
(二) 督脉二十八穴, 其中重 点十一穴分述	·····	(225)	(一) 国际标准化经穴汉语拼音、 英文代号对照	·····	(241)	
• 长强 DM ₁	·····	(225)	(二) 任脉二十四穴, 其中重 点十穴分述	·····	(241)	
腰俞 DM ₂	·····	(227)	• 会阴 RM ₁	·····	(241)	
• 腰阳关 DM ₃	·····	(225)	曲骨 RM ₂	·····	(242)	
• 命门 DM ₄	·····	(226)	• 中极 RM ₃	·····	(243)	
悬枢 DM ₅	·····	(228)	• 关元 RM ₄	·····	(243)	
脊中 DM ₆	·····	(228)	石门 RM ₅	·····	(242)	
			• 气海 RM ₆	·····	(244)	
			阴交 RM ₇	·····	(242)	

* 神阙	RM ₈	(245)
水分	RM ₉	(245)
下脘	RM ₁₀	(245)
建里	RM ₁₁	(245)
* 中脘	RM ₁₂	(246)
上脘	RM ₁₃	(246)
巨阙	RM ₁₄	(246)
鸠尾	RM ₁₅	(247)
中庭	RM ₁₆	(247)
* 膻中	RM ₁₇	(247)
玉堂	RM ₁₈	(247)
紫宫	RM ₁₉	(248)
华盖	RM ₂₀	(248)
璇玑	RM ₂₁	(248)
* 天突	RM ₂₂	(248)
* 廉泉	RM ₂₃	(249)
* 承浆	RM ₂₄	(249)

三、小结 (249)

第六章 躯干部取穴规律 (252)

附 经外穴 [Ex] (253)

“*”为国际标准化经外穴共31个

一、头颈部 (HN) (253)

* 四神聪	Ex—HN ₁	(254)
* 印堂	Ex—HN ₂	(254)
* 鱼腰	Ex—HN ₃	(255)
* 太阳	Ex—HN ₄	(255)
* 内迎香	Ex—HN ₅	(256)
* 金津	Ex—HN ₆	(256)
* 玉液	Ex—HN ₇	(256)
* 聚泉	Ex—HN ₈	(257)
* 海泉	Ex—HN ₉	(258)
* 耳尖	Ex—HN ₁₀	(258)
球后	Ex—HN ₁₁	(259)
鼻通	Ex—HN ₁₂	(259)
上明	Ex—HN ₁₃	(259)

夹承浆	Ex—HN ₁₄	(259)
颊里	Ex—HN ₁₅	(259)
翳明	Ex—HN ₁₆	(259)
安眠	Ex—HN ₁₇	(259)
牵正	Ex—HN ₁₈	(260)
百劳	Ex—HN ₁₉	(260)
颈臂	Ex—HN ₂₀	(260)

二、胸腹部 (CA) (261)

* 子宫	Ex—CA ₁	(261)
胃上	Ex—CA ₂	(261)
脐中四边	Ex—CA ₃	(262)
三角灸	Ex—CA ₄	(262)
提托	Ex—CA ₅	(262)

三、背部 (B) (262)

* 夹脊	Ex—B ₁	(262)
* 痞根	Ex—B ₂	(263)
* 腰眼	Ex—B ₃	(264)
* 十七椎	Ex—B ₄	(264)
* 腰奇	Ex—B ₅	(264)
定喘	Ex—B ₆	(265)
结核穴	Ex—B ₇	(265)
胃管下俞	Ex—B ₈	(265)

四、上肢 (UE) (265)

* 肘尖	Ex—UE ₁	(265)
* 二白	Ex—UE ₂	(266)
* 中泉	Ex—UE ₃	(266)
* 中魁	Ex—UE ₄	(267)
* 大骨空	Ex—UE ₅	(267)
* 小骨空	Ex—UE ₆	(268)
* 八邪	Ex—UE ₇	(268)
* 四缝	Ex—UE ₈	(268)
* 十宣	Ex—UE ₉	(269)
肩前	Ex—UE ₁₀	(269)
臂中	Ex—UE ₁₁	(269)
腰痛穴	Ex—UE ₁₂	(269)

落枕	Ex—UE ₁₃	(269)	* 独阴	Ex—LE ₆	(271)
五、下肢	(LE)	(269)	里内庭	Ex—LE ₇	(271)
* 鹤顶	Ex—LE ₁	(270)	阑尾穴	Ex—LE ₈	(272)
* 膝眼	Ex—LE ₂	(270)	胆囊穴	Ex—LE ₉	(272)
* 内踝尖	Ex—LE ₃	(271)	环中	Ex—LE ₁₀	(272)
* 外踝尖	Ex—LE ₄	(271)	四强	Ex—LE ₁₁	(272)
* 八风	Ex—LE ₅	(270)	百虫窝	Ex—LE ₁₂	(272)

上篇 十四经穴总论

一、经穴的概念

所谓经穴，就是指十二经脉和任脉、督脉上的穴位总称，又称十四经穴或十四经腧穴。

十四经穴，在腧穴学中是主体，它是指经络气血输注于体表十四经脉循行线上的针灸刺激点。因为这些穴位都位于经脉循行线上，所以都对本经脉有共同主治作用，所以归纳在十四经中，称为“经穴”。经穴的发展，最早的医籍是《内经》。共收载有经穴160个。以后《针灸甲乙经》及《明堂孔穴》对经穴作了整理，关于经穴定位、取法、针灸法等作了较全面的记载，共记载经穴349个。后来历代书籍都总结了当时的经验，不断地把新发现的与经脉有关的输穴，归于十四经中去，使经穴得以发展。现代公认十四经穴的数目是：单穴52个，双穴309个。从穴的名称上讲，总穴数为361穴，从穴位的总数讲是679个。

本书除讨论位于十四经脉上的三百六十一个穴位外，附58个经外穴。所谓经外穴，是泛指十四经穴名以外的穴位，包括传统的经外奇穴和近些年来出现的新穴。这些有一定的穴名，又有明确的位置，有的甚至也在十四经脉循行线上，但尚未列入十四经脉系统内的穴位都称经外穴，如头部的太阳穴、印堂穴和腰部的腰眼穴等。

二、经穴的形成过程

早在石器时代，我们的祖先在从事生产劳动的同时，还要与自然环境作斗争，与疾病作斗争。当时没有什么医药可谈。当人体某处有了病痛，很自然地就会用手去揉按或捶击，从而使病痛得到缓解。有时候偶然的情况下被火灼伤，或被乱石、荆棘所刺伤，结果使身体某部的病痛得到减轻和消失。这种有限的偶然的现像重复出现了多次，经过了漫长的历史长河，使人们的感性认识逐渐提高到理性认识，从无意识地受到刺激减轻病痛到有意地去刺激，如灼烤、捶击某些部位从而亦使病痛得到治疗，这样就产生了穴位的概念。这时既没有规定的部位，也没有所谓的穴名，只是“以痛为腧”——这是最早的穴位概念。“以痛为腧”是指体表某一部位的敏感压痛点，当压到这些敏感点时，病人常常不自主地叫喊一声“啊”，故称“阿（啊）”是穴。

石器时代用来治疗病痛的针具是“砭石”（砭bian）。又叫石针。后来又应用骨针，竹针等都是通过刺破皮肉或放血等治疗疾病。如刺破脓疱，排脓或刺激痛点达到治疗目的等。到了青铜时代和铁器时代，大约公元前十一世纪至八世纪，才有了金属制成的针，这样刺激的部位比较集中，由面到小的点，针刺的深度也能深能浅，操作也比石针灵活，针刺的强度也可以调节和掌握，这样就出现了针刺感应酸、麻、胀、重等感觉，古人称之为“得气”，针刺的点就被称为“气穴”。由于得气的出现，并且可上下传导，如同有隧道一样，故又把穴位称做为“穴道”或称“输穴”。这对经络概念的形成起了很大作用。

随着实践经验的积累，历代医家对穴位治疗作用的认识也不断扩大，不断加深，同时又不断发现新的穴位。从“以痛为腧”的局部取穴逐渐发展到根据穴位的主治作用来选穴，特别是认识到肘膝关节以下穴位具有治疗范围广，感传出现机会多的作用，以及穴位不仅能治疗局部的病痛，而且还能治疗远端的有关病痛。如《灵枢·终始篇》说：“病在上者下取之，病在下者高取之；病在头者取之足，病在腰者取之膈。”为什么上病可以下取，下病可以上取，头病可以取足，腰痛可以取膈呢？想必其中一定存在着内在联系途径。即涉及到与脏腑、组织器官的联系。历代医学家通过对穴位的治疗作用的分析、归类，发现治疗作用大同小异的穴位，往往成行地分布在一定的部位上，特别是四肢肘膝关节以下的穴位更为突出。因此受到历代医家重视，把主治大体相同的，有一定内在联系的穴连起来形成了经脉，经脉上的穴位叫做经穴。而把经穴中一些具有特殊治疗作用的穴位，命名为特定要穴，详见后述。

通过以上医疗实践的总结，可以把人体内从体表肢节到内在的脏腑都看成是由经络系统联络而形成一个统一的有机整体。

根据经络理论，经络是人体气血运行的通道，经穴是分布在各条经脉上的针灸刺激点，也就是人体脏腑经络之气聚积和出入的部位。经穴与脏腑经络有密切的关系，当脏腑机能发生变化时，可通过经脉反映到体表经穴上；同样，外部刺激因素也可以通过经穴而影响脏腑的功能活动。即当机体发生病变时，针灸经穴可以传导反应，调整机体各组织器官的平衡，增强抗病能力，扶正祛邪，从而达到防病、治病的目的。因此对经穴系统地介绍和研究，对提高针灸临床实践有很重要的意义。

三、经穴的主治功能

如果我们仔细分析全身经穴时，就会发现每个经穴具有三个方面的主治功能，即：局部治疗功能，邻近治疗功能，远端和全身治疗功能。例如：合谷可治局部手腕肿痛、手麻等，也可治邻近上肢瘫痪等病，还可治远端疾病，如身痛、头痛以及全身性发热疾病。足三里可治局部膝关节附近疼痛，可治邻近下肢疼痛，还可治远端胃肠疾患和全身性衰弱。百会可治头痛、头晕，可治邻近的鼻塞，同时还可治远端疾病，如脱肛、子宫脱垂，以及全身性虚脱症。每个穴位的局部和邻近治疗作用，是以输穴所在的部位作为基础的，远端和全身性治疗作用，是以经脉作为基础的。输穴这三方面的功能，是临床上选穴配方的依据。

四、经穴的定位法

每个经穴有一定的位置。经穴定位是否正确，直接影响临床效果。要给经穴正确定位，就要借助一些方法来测量，才能达到目的。常用的方法有如下几种。

（一）、体表解剖标志定位法

人体的骨骼、肌肉、肢体在体表上形成了一些特定的突起和凹陷，经穴的分布与这些自然标志有密切关系，可利用和借助这些标志对经穴定位。

1. 固定标志：在人体体表固定存在的一些标志，可用来直接定穴。例如眉头定攒竹，眉尾定丝竹空，人中沟中定水沟，手腕拇短伸肌腱与拇长伸肌腱间凹陷处定阳溪，外踝前下

凹陷中定丘墟等。

2. 活动标志：是指人体某部位活动特定的姿式才出现的标志，亦可用来定穴，例如上臂外展呈平举，肩部会出现二个凹窝，前面一个定肩髃，后面一个定肩髃。在面部颧弓下方，张口时有突起，闭口时有凹陷处定下关等。

3. 借助标志：是指借用邻近的一些标志帮助定穴。例如两肩峰连线中点定大椎，两肩胛岗最高点连线中点定身柱，两肩胛下角连线中点定至阳，两肋弓下缘连线中点定命门，两髂嵴连线中点定腰阳关，两乳连线中点定膻中等都是用此方法。

(二)、分寸定位法

人体大部分穴位分布在肌肉丰满无特殊标志的地方，都要用尺寸来测量，骨度分寸是将人体各部分规定为一定的分寸，即分成若干等分，每一等分作为一寸，以此作为定穴的基础。不论男、女、老、幼、高、矮、胖、瘦都一律适用（见图1—1、1—2）。

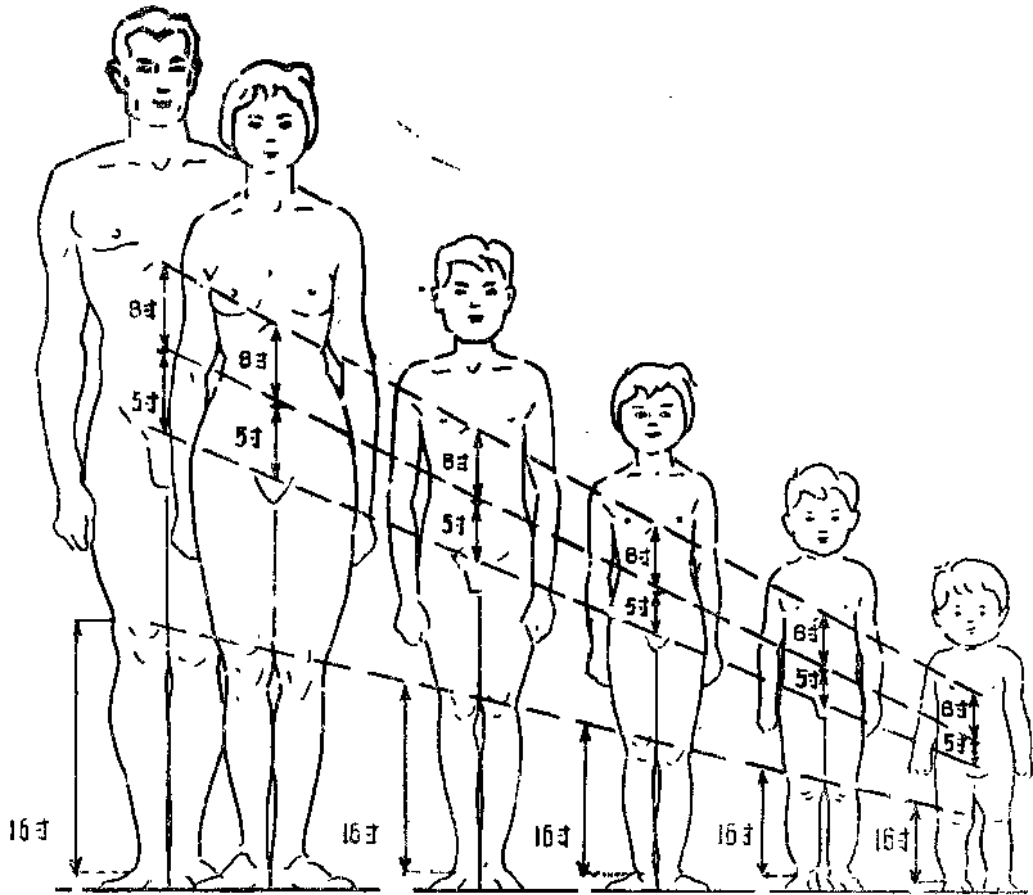


图1—1 同身寸概念与分寸定位示意图

头部	直寸	前发际——后发际	12寸
		前发际——两眉间	3寸
		后发际——大椎	3寸