

# 實用針灸取穴手冊



江苏

5.0

版社

R245.0

11

3

BT61/05

# 实用针灸取穴手册

南京中医学院针灸教研室 编

江苏科学技术出版社



B179414

## 实用针灸取穴手册

南京中医学院针灸教研室编

---

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：盐城市印刷厂

---

开本787×1092毫米 1/32 印张6.125 字数133,000

1984年4月第1版 1984年4月第1次印刷

印数1—43,000册

---

书号 14196·155 定价 0.70 元

· 责任编辑 王义烈

---

## 前 言

腧穴,又有“穴位”、“气穴”、“孔穴”、“骨孔”等名称,是针灸施术的主要部位。《素问·阴阳应象大论》说:“气穴所发,各有处、名。”指出了人体的腧穴,各有一定的部位和名称。由于腧穴的分布部位不同,主治作用也随而异。因此在临床上能否准确地取用腧穴,是针灸治疗取得疗效的重要关键。所以说,学习针灸的第一步,是掌握取穴方法。而取穴之法,大多散见于历代针灸医学文献中,很少有专书记述。我室历年来通过教学和医疗实践,对取穴方法积累了一些经验。兹根据古今主要针灸学著作及有关资料,并在我室(组)1961年编写的《针灸点穴手册》基础上,予以进一步充实、修订,编成本书。

本书在介绍取穴的方法上,重点介绍人体体表标志直接取穴,或按人体的体表标志分段折算尺寸取穴(即“骨度分寸取穴法”),这两种方法准确、简便,又易于掌握。在系统叙述十四经穴的取穴后,并在分经取穴的基础上,另列专章论述分部取穴,以期前后联系,互相对照;至于常用奇穴则又在十四经穴的基础上进行取穴。书中附有插画160余幅,图文互参,对掌握和熟悉腧穴的位置颇有助益。此外,在各经分经取穴之后附有经穴分寸歌,便于学习者诵读。书末在附篇中又列有十四经穴歌、古代体表部位名词解释及穴名索引等。全书做到了简明、实用,可供医疗、教学及科研参考,对自学针灸者,在学习取穴时,亦不失为一本实用的参考书。

限于水平,疏漏之处,在所难免。尚冀读者,予以指正。

南京中医学院针灸教研室

一九八二年八月

# 目 录

## 第一章 怎样学习针灸取穴

- 一、诵读背熟经穴歌诀..... 1
- 二、全面了解重点掌握..... 1
- 三、反复练习前后联系..... 2

## 第二章 腧穴的定位和取法

- 一、腧穴的定位方法..... 3
- 二、取穴的注意事项..... 8

## 第三章 分经取穴

- 一、手太阴肺经..... 11
- 二、手阳明大肠经..... 15
- 三、足阳明胃经..... 22
- 四、足太阴脾经..... 34
- 五、手少阴心经..... 41
- 六、手太阳小肠经..... 45
- 七、足太阳膀胱经..... 52
- 八、足少阴肾经..... 65
- 九、手厥阴心包经..... 73
- 十、手少阳三焦经..... 78
- 十一、足少阳胆经..... 85

|          |     |
|----------|-----|
| 十二、足厥阴肝经 | 99  |
| 十三、督脉    | 106 |
| 十四、任脉    | 113 |

#### 第四章 分部取穴

|       |     |
|-------|-----|
| 一、头颈部 | 120 |
| 二、肩胛部 | 129 |
| 三、背腰部 | 130 |
| 四、胸腹部 | 133 |
| 五、上肢部 | 138 |
| 六、下肢部 | 144 |

#### 第五章 奇穴

|       |     |
|-------|-----|
| 一、头颈部 | 152 |
| 二、背腰部 | 154 |
| 三、胸腹部 | 157 |
| 四、上肢部 | 158 |
| 五、下肢部 | 161 |

#### 附篇

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、十四经穴歌      | 164 |
| 二、古代体表部位名词解释 | 168 |
| 三、穴名索引       | 181 |

#### 主要参考书目

# 第一章 怎样学习针灸取穴

学会取穴法是学习针灸学的重要基础之一。唯有熟练地掌握腧穴的定位、取法及其功用主治，临床上才能运用自如，所以必须练好取穴这基本功。现就怎样学习针灸取穴，陈述如下。

## 一、诵读背熟经穴歌诀

学习取穴之前，一般要求学者先将经穴分寸歌或十四经穴歌读熟，在取穴时就能得心应手。

经穴分寸歌（见第三章内），既有穴名和经属名称，又有部位分寸，是学习取穴的必要读物，它对加强记忆、巩固所学内容，有较大作用。故以诵读背熟为好。十四经穴歌（见书末附篇）仅有穴名和经属名称，比经穴分寸歌简捷，易读易记，也是学习时所常读的一种歌诀。一般来说，两者选背、掌握一种。

## 二、全面了解重点掌握

对十四经穴，应首先按经取穴，逐一学习定位取穴方法，以求对经穴的循行分布有个全面了解。但为了便于临床应用，则应重点掌握常用腧穴，对其定位取穴、主治作用及操作要点等均须熟练掌握。本书共列重点腧穴（十四经穴）154个

(其中包括每经的起止穴和常用穴),在第三章表格内用黑体字标示。对一般初学者,重点掌握这些腧穴,更能收到执简驭繁、提纲挈领的效果。

### 三、反复练习前后联系

学习取穴,不能只满足于理论上的了解,或仅能熟读、背诵经穴分寸歌。更重要的是应当反复练习。对初学者除了对照挂图或人体经穴模型进行学习外,还应在自身和他人人体上进行取穴练习。对所取腧穴可用笔在皮肤上一一标志清楚,也可将有关的体表标志及各经的交叉交会之处标明。为了度量骨度分寸,除采用手指比划目测外,还可采用松紧带分寸测量尺,以提高腧穴定位的准确性。对易错易讹的穴位,更应注意反复练习正确取穴。

学习过程中,还要注意前后联系温故知新。即既需从纵的方面按经取穴,又要从横的方面分部取穴。如在手足六阳经取穴之后,可以系统复习头部腧穴的分布;手三阴、手三阳经取穴之后,则可系统复习上肢部的腧穴等等。为了分部复习的需要,还可拟定一些分部取穴练习题,如耳廓、肩胛部周围分布有哪些经脉和腧穴?四肢的肘、膝、腕、踝关节部分布有哪些腧穴等。通过这样前后联系、反复练习,就能达到融会贯通、熟练掌握的目的。



## 第二章 腧穴的定位和取法

### 一、腧穴的定位方法

腧穴的定位方法，在历代针灸文献著作中早有记载。现代临床常用的腧穴定位与取穴方法有骨度分寸、体表标志和中指同身寸等。兹分述于下。

#### (一) 骨度分寸取穴法

这种腧穴定位法，始见于《灵枢·骨度》篇。“骨度”原是指古人用骨节作为主要标志来测量全身各部的长度。后世就用这种度数(分寸)作为各部取穴的折量标准。其方法是，将人体的各个部位分别规定其一定的折算长度，作为量取腧穴的标准。由于它是自身折量，所以不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按此标准折量。这就是说，每一个人骨度分寸的具体长度应随人体的长短肥瘦而按比例地伸缩。如规定肘横纹至腕横纹为12寸，则无论男女、老少，均按12等分折算来定位取穴。

骨度分寸法，适用于四肢腕、踝关节以上及头面躯干部，距离体表标志较远的腧穴的定位。现将常用的骨度分寸说明如下(图1)：

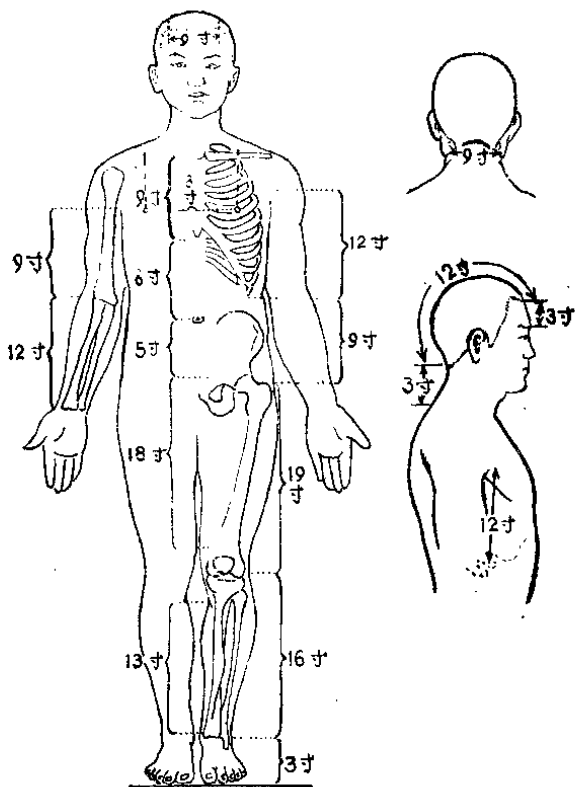


图 1 常用骨度分寸示意图

### 1、头部

直寸：前发际至后发际折作12寸。如前后发际不明，从眉心量至大椎（第七颈椎棘突下）作18寸。眉心至前发际3寸。大椎至后发际3寸。

横寸：两乳突（完骨）之间折作9寸。又，两前额发角（头维）之间亦折作9寸。一般应以乳突后方作准，前后互参。

附注：上下前后定穴用直寸，左右定穴用横寸，不可混淆，因为两种“寸”并不等长。

### 2、胸腹部

直寸：胸骨上缘（天突）至胸剑联合（歧骨）折作9寸。胸剑联合至脐中折作8寸（剑突长者即从剑突下起算作7寸）。脐中至耻骨联合上缘（横骨上廉）折作5寸。

横寸：两侧锁骨中线（两乳头）之间折作8寸。

附注：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、侧胸腹部

直寸：腋窝以下至11肋端（季肋）12寸。11肋端至股骨大转子（髀枢）9寸。

### 4、背腰部

直寸：以脊椎棘突作准。第七颈椎棘突下（大椎）至尾骶为21椎。两肩胛骨内侧角相当第3（胸）椎。两肩胛下角相当第7（胸）椎。第12肋端相当第14椎（第2腰椎棘突）。两髂嵴相当第16椎（第4腰椎棘突）。

横寸：两肩胛骨内侧缘之间折作6寸。

### 5、上部

直寸：腋前皱襞至肘横纹折作9寸。肘横纹至腕横纹折作12寸。

附注：上肢部的分寸对手三阴、手三阳经的腧穴均适用。

## 6、下肢部

折量足三阴经直寸：耻骨联合上缘（横骨上廉）至股骨内上髁（内辅骨上廉）折作18寸。胫骨内侧髁（内辅骨下廉）至内踝高点折作13寸。内踝高点至足底折作3寸。

折量足三阳经直寸：股骨大转子（髀枢）至髌骨下（膝中）折作19寸。髌骨下（膝中）至外踝高点折作16寸。外踝高点至足底折作3寸。髌横纹至腘窝中（相当于膝中）折作14寸。

附注：股骨内上髁和胫骨内侧髁古代均称为“内辅骨”。内辅骨上下廉之间，就是指由股骨内上髁上缘至胫骨内侧髁下缘，按《灵枢·骨度》篇载其长度为3.5寸。但因无临床意义故多从略。

内踝较外踝位置为高，故下肢阴经、阳经折量长度不同。骨度分寸亦不可混淆。

## （二）体表标志取穴法

是利用人体体表的各自然标志来定取腧穴。方法简便易行，定位比较准确。凡临近体表标志的腧穴，均可选用此法。如《针方六集》所说：“诸穴有眉发、筋骨、约纹、陷下、肉际者，即取之，不必度也。”

临床常用的体表标志有以下两类：

1、固定标志：指不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、毛发、爪甲、脐窝以及各种骨性和肌性标志。如两眉之间取印堂，脐窝中央取神阙，十一肋端取章门，外膝眼中取膝髌，尾闾骨端取长强等。

2、动作标志：指必须采取相应的动作姿势才能出现的标

志。包括肌肉的凹陷，肌腱的显露，皮肤的皱纹等。如虎口交叉食指尽端取列缺，握拳于掌后横纹头取后溪，张口于耳屏前方凹陷处取听宫，垂手中指尽端取风市等。

为了准确定位取穴，必须熟悉全身常用的体表标志。兹分部介绍于下：

1、头部：眼眶、瞳孔、眶下孔、颧弓、下颌骨关节突、下颌角、颞骨、乳突、枕外粗隆、鼻翼、鼻唇沟、颊唇沟、耳屏。

2、颈部：结喉、舌骨、胸锁乳突肌、锁骨上窝(缺盆)、胸骨上窝、第七颈椎棘突。

3、胸腹部：胸骨剑突、肋骨(1~10肋)、肋弓、季肋(11、12肋)、乳头、脐眼(肚脐)、腹直肌白线、耻骨联合、髂前上棘、腹股沟。

4、肩背部：脊椎棘突(胸1~12、腰1~5)、肩胛骨(岗上窝、岗下窝、肩峰、肩胛内缘)。

5、臀部：骶骨(骶椎1~5)、尾骨、髂后上棘、坐骨结节、股骨大转子(髀枢)、髂嵴。

6、上肢：肩峰、三角肌、肱二头肌(臑肉)、腋前皱襞、尺骨鹰嘴(肘尖)、桡骨茎突、肱骨内上髁、掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱(臂内两筋)、拇长、短伸肌腱(腕上两筋)、三角骨、尺骨茎突、肘横纹、腕横纹。

7、下肢：臀横纹、缝匠肌(股内大筋)、腓窝、半膜肌、半腱肌、腓肠肌、股骨内、外上髁、髌骨、髌韧带、腓骨小头、胫骨粗隆、胫骨内侧面、胫骨前嵴、内、外踝、跟腱、舟骨、踝横纹、趾长伸肌腱、拇长伸肌腱、胫骨前肌腱、第五跖骨粗隆。

### (三) 手指同身寸取穴法

是以患者的手指为标准，进行测量定穴的方法。强调患

者自身手指测量,即所谓“同身寸”,可以避免各个人之间因体形长短肥瘦不一所带来的误差。但实际操作上,医生也常用自己的手指,根据对方的长短肥瘦作出适当的调整来量取患者的腧穴。



图 2

四肢部的直寸取穴(图 3)。

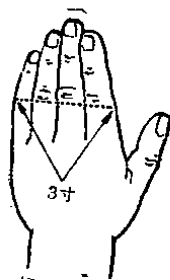


图 4

此法一般用于 3 寸以内短距离的腧穴定位。临床常用的有以下三种:

1、中指同身寸:以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为 1 寸,适用于四肢部直寸取穴和背部横寸取穴(图 2)。

2、拇指同身寸:以患者拇指指关节的横度作为 1 寸,亦适用于



图 3

3、横指同身寸:又名“一夫法”,见于《千金方》。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水平位,定四指的宽度为 3 寸,多适用于下肢直寸取穴(图 4)。

## 二、取穴的注意事项

为了准确地定位取穴,必须注意以下几点。

### (一) 明确特点

关于腧穴的位置特点,《千金方》指出,腧穴多当“肌肉文

理、节解缝会宛陷之中；及以手按之，病者快然。”这就是说，腧穴大多位于肌肉、骨节所构成的凹陷部，因此肌肉、骨节就可以成为腧穴定位的主要体表标志。此外，还可以用手指按压，寻找有无敏感点作为定位取穴的参考。阿是穴更是以这种寻找敏感点方式来定取，所谓“以痛为腧”。经穴及奇穴，有确定的位置，一般多不必依据敏感点来定取，但如果出现敏感反应的部位恰当经穴或奇穴之所在，则它的针灸效果一般多较好。所以取穴时，对成人无感觉障碍者也可以先在预定的穴位之处，用手指按压，若被按压的局部有酸麻胀痛等敏感反应，则亦有助于腧穴的准确定位。

## （二）固定体位

许多腧穴的定位，大多要采取相应的体位。如取足少阳胆经环跳穴，一般应采取侧卧屈大腿伸小腿的体位。同时必须在取穴时，被取者的体位不可随意更动。否则会影响取穴的准确性。如取背腰部穴位时，被取者采取俯卧位姿势，取穴后应暂时固定，不要随意变动。如其坐起，则原来所定取的位置多会随之移动。所以不论临床还是教学取穴，均应注意固定体位，以保证取穴准确。

## （三）经穴互参

《标幽赋》有谓：“取五穴用一穴而必端，取三经用一经而可正。”说明取穴时，为了确定某经的循行与某穴的定位，还要注意经穴之间相互参照。如取手三阴经穴时，可先取手太阴肺经和手少阴心经，然后再于两经之间取手厥阴心包经。再如肩胛部分布有四条经脉十二个腧穴，取穴时既要明确分经，又要注意相互参照，才能全面掌握准确取穴。所以本书于分经取穴

后,接着论述了分部取穴,正是为了加强邻近经穴之间的对照联系,从而使腧穴的定位更加准确。

此外,从取穴的准确性来看,三种取穴方法中,体表标志和骨度分寸定位比较恒定、明确;手指同身寸应用较便利,但差异性较大。取穴时,须根据具体情况适当选用。某些腧穴可同时用几种方法相互验证。当发生差异时,则应以体表标志和骨度分寸作为基准。若能参合指压局部所出现的敏感反应,就更有利于腧穴的准确定位。至于骨度分寸,一般只能适用于各个局部,故须注意不能相互混淆。



## 第三章 分经取穴

### 一、手太阴肺经

#### 〔经脉循行及其腧穴分布〕

1. 起于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃上口，通过横膈，属于肺脏。从“肺系”（肺与喉咙相联系的部分）横行出中府，上行云门，向下沿上臂内侧，行于手少阴和手厥阴经的前面，经天府、侠白下行至肘内肱二头肌腱的桡侧尺泽，再沿着前臂的内侧，过孔最、列缺、经渠，到腕后桡骨茎突的内侧缘，进入寸口部的太渊，上至鱼际，沿着鱼际的边缘，出于拇

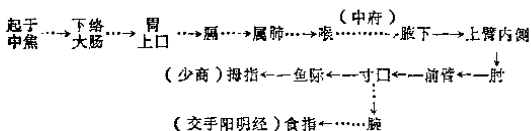
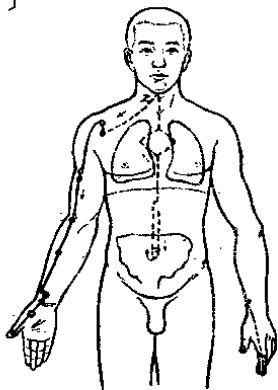


图5 手太阴肺经循行示意图

注：• 为重点腧穴 ○ 为一般腧穴 → 本经有穴通路 …… 本经无穴通路(下同)