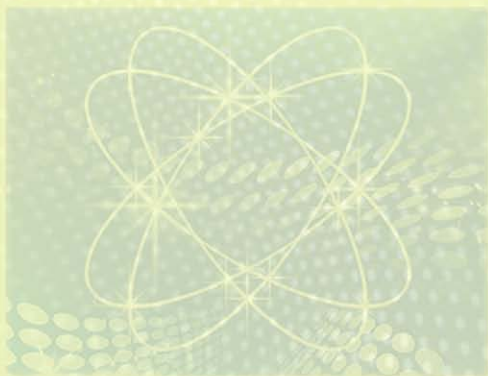


实测十四经脉穴位挂图 使用说明书

主 编 郝金凯



人民军医出版社

实测十四经脉穴位挂图

SHICE SHISI JINGMAI XUEWEI GUATU

使用说明书

主 编 郝金凯
副主编 刘景鸿 刘茜蓓 刘明铭
编 者 (以姓氏笔画为序)
刘明铭 刘茜蓓 刘景鸿
郝小毓 郝金凯 郝铁明



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

实测十四经脉穴位挂图/郝金凯主编. —北京: 人民军医出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5091-6991-9

I. ①实… II. ①郝… III. ①经络—图集②穴位—图集 IV. R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 247945 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 莫婷婷 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927271

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4.5 字数: 125 千字

版、印次: 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

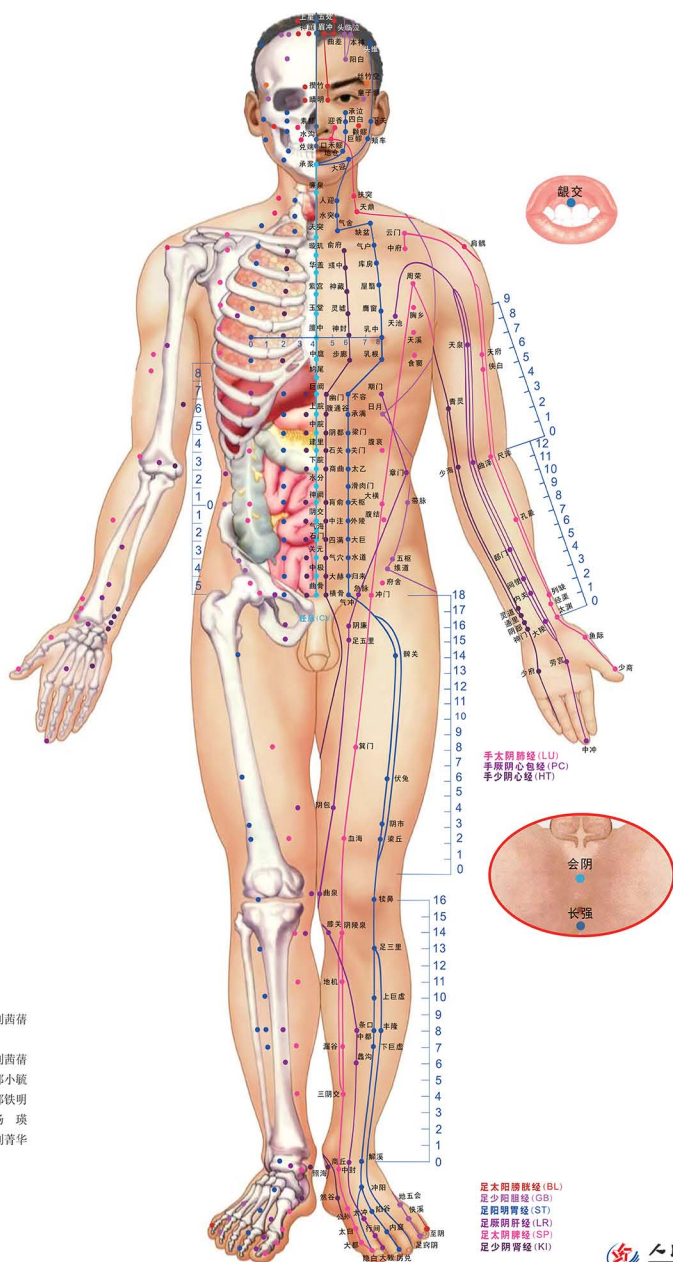
印数: 0001—4000

定价: 29.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

实测十四经脉穴位挂图



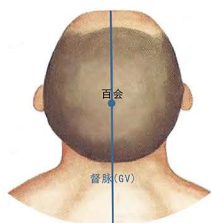
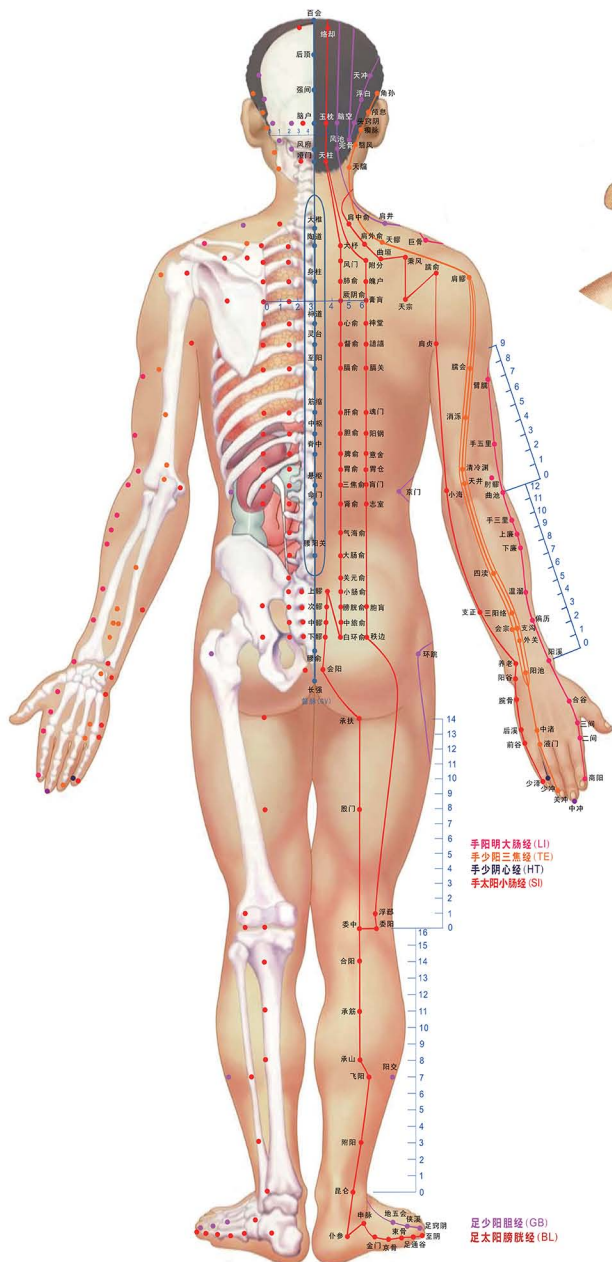
主 编	郝金凯	
副 主 编	刘景鸿	刘茜蒨
	刘明铭	
编 者	刘明铭	刘茜蒨
	刘景鸿	郝小璇
	郝金凯	郝铁明
经络绘图	刘景鸿	杨 璞
人体绘图	王 钰	刘菁华

- 足太阳膀胱经 (BL)
- 足少阳胆经 (GB)
- 足阳明胃经 (ST)
- 足厥阴肝经 (LR)
- 足太阴脾经 (SP)
- 足少阴肾经 (KI)

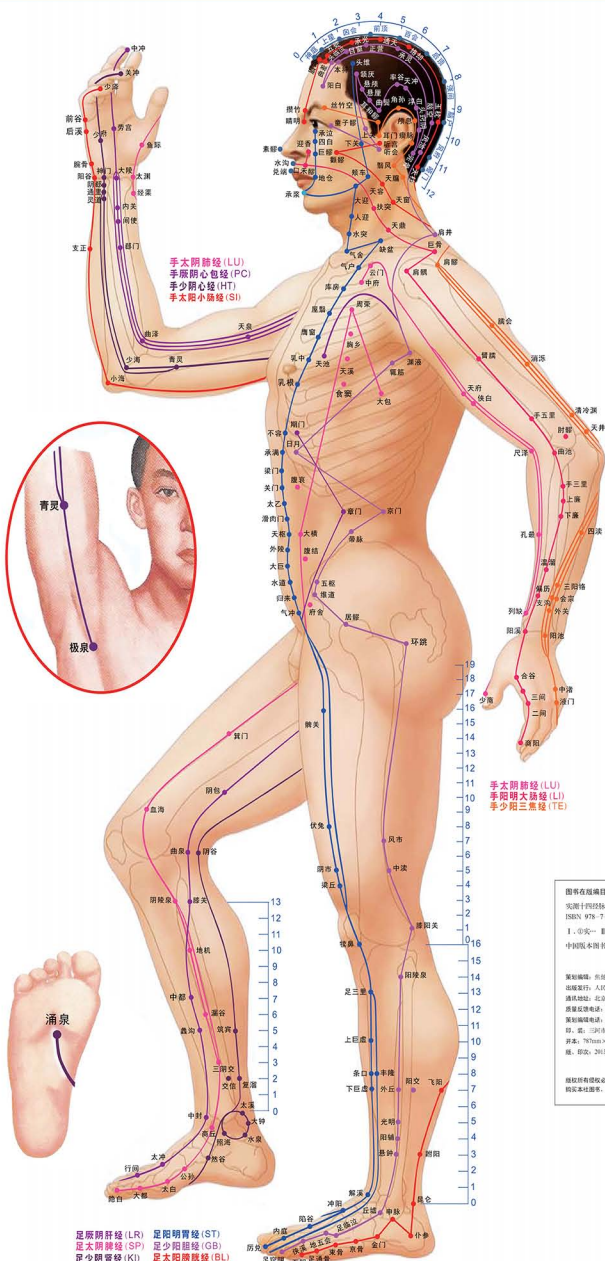


人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

实测十四经脉穴位挂图



实测十四经脉穴位挂图



图书在版编目 (CIP) 数据
实测十四经脉穴位挂图 / 编委会主编. — 北京: 人民军医出版社, 2013.11
ISBN 978-7-309-09991-9
1. ①中—Ⅱ. ①编—Ⅲ. ①经络—图—穴位—图集 Ⅳ. ①R224.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247945 号

策划编辑: 孙晓燕 文字编辑: 张明华 责任编辑: 王三东
出版发行: 人民军医出版社 地址: 北京 100036 电话: 010-85801696
通信地址: 北京市 100005 信箱 981 分箱 邮编: 100005
邮购部电话: 010-85801720 010-85801721
编辑部电话: 010-85801721 网址: www.jmmj.com.cn
印数: 3000 册 印刷: 1/2 印张: 3
开本: 787mm × 1092mm 1/2 印张: 3
印数: 6000 — 8000

解放军总医院出版
院址: 北京 100036 电话: 010-85801696



定价: 29.50 元

内 容 提 要

实测经脉穴位是指用实测的方法测出体表经脉线并在实测经脉线上厘定腧穴。本挂图绘制精准，具体收录的穴位包括：实测经脉线主线经穴 352 穴、支线经穴 2 穴，实测经脉线外 7 穴，共计经穴 361 穴。本挂图另附具体使用说明，内容包括实测经脉线的走行、标准经穴定位方法及每一具体穴位的主治范围和具体针灸法。内容翔实、实用，适合中医业界专业人士及中医药爱好者阅读参考。

前 言

本图根据中国科学院生物物理研究所祝总骧教授 1973 年至 1980 年创立的三种生理及生物物理经络测定法，测定所绘制。手三阴经由徐瑞民、祝总骧、郝金凯、李明生于 1988 年完成测定工作；手阳明大肠经由中国人民解放军 309 医院，中国科学院生物物理研究所祝总骧等于 1973 年完成测定工作；手少阳三焦经由 Fraser. R、许贺之、李明生、祝总骧、徐瑞民于 1998 年完成测定工作；足阳明胃经由谢君国，徐瑞民、于书庄、黄时富、祝总骧等于 1982 年完成测定工作；足太阴脾经由北京市科学技术情报研究所黄爱辰等于 1987 年完成测定工作。

在以祝总骧教授为首的几十位专家参与下，经过 30 余年艰苦工作，通过 1000 余例人（黄、白、黑种人群），测定 1mm 宽实测经脉线，终身不变，并与《黄帝内经》文献相吻合。例如足阳明胃经小腿至足循行的一段。1026 年王惟一著《铜人腧穴针灸图经》将此段经脉线，从下巨虚折向丰隆然后向下行至足，乃是一条线，从此近千年来至今，所有针灸图，包括教科书，均为一条线。然而《灵枢·经脉》篇：“下膝髌中，下循胫外廉，下足入中指内间，其支者，下膝三寸而别，下入中指外间；

其支着，别跗上，入大指间，出其端。”是由三条线组成。1982年，谢君国等所测结果与《黄帝内经》完全一致。由此本图恢复了《黄帝内经》的历史原貌。本图详细说明请查阅郝金凯主编的《实测经络针灸学概要》，人民卫生出版社，2009年出版。

延安大学附属医院
陕西省实验经络针灸研究所 郝金凯
2010年7月21日 于延安

目 录

一、手太阴肺经	1
二、手阳明大肠经	5
三、足阳明胃经	11
四、足太阴脾经	23
五、手少阴心经	28
六、手太阳小肠经	31
七、足太阳膀胱经	36
八、足少阴肾经	52
九、手厥阴心包经	59
十、手少阳三焦经	62
十一、足少阳胆经	68
十二、足厥阴肝经	80
十三、督脉	84
十四、任脉	91
附录 A 实测经脉线	98
附录 B 实测经脉针灸疗法	107
附录 C 标准经穴定位法	112
附录 D 十四经体表实测经脉线循行定位	115

实测十四经脉穴位挂图

一、手太阴肺经

(Lung Meridian of Hand Taiyin, LU)



使用说明书

经穴名	定经取穴	主治与针灸法
中府* (LU1)	位于胸前壁的外上方,测肺经实测经脉线胸壁段,沿肩胛骨喙突高点向下测一纵线(1mm宽)平第1肋间隙画一平线(1mm宽——下同),2线交点是穴。左右计2穴。 〔《标准》定位〕在前胸部,横平第1肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开6寸。	〔主治〕咳嗽,气喘,胸前胀满,胸痛,肩背痛,肋间神经痛,肺炎,支气管炎,支气管哮喘。 〔针灸法〕针0.3~0.5寸,针感局部酸胀,不宜向内斜刺深刺,防止伤及肺脏;温和灸5~10分钟。
云门* (LU2)	位于胸前壁的外上方,测沿肩胛骨喙突向下之实测经脉线(纵线),在肩胛骨喙突上方所画横线,纵横线2线相交之点,锁骨下窝凹陷处是穴。“举臂取之”,即指前臂平举前伸时,胸大肌与三角肌形成的凹陷。)左右计2穴。 〔《标准》定位〕在前胸部,锁骨下窝凹陷中,肩胛骨喙突内缘,前正中线旁开6寸。	〔主治〕咳嗽,气喘,胸中烦满,胸痛,肩背痛,颈淋巴结炎,心绞痛,肺炎,支气管炎,支气管哮喘。 〔针灸法〕针0.3~0.5寸,局部酸麻感,不宜深刺;温和灸5~10分钟。

2 实测十四经脉穴位挂图

(续 表)

经穴名	定经取穴	主治与针灸法
天府* (LU3)	位于臂屈侧面,沿肱二头肌桡侧缘测出实测经脉线(纵线),腋前皱襞下 3 寸处画一横线,纵横 2 线相交之点是穴。左右计 2 穴。 [《标准》定位]在臂前外侧,腋前纹头下 3 寸,肱二头肌桡侧缘处。	[主治]气喘,鼻衄,上臂内侧痛,支气管炎,支气管哮喘,精神病。 [针灸法]针 0.3~0.5 寸,麻酸至肘;禁艾炷灸,温和灸 5 分钟。
侠白* (LU4)	位于臂屈侧面,测天府与尺泽连线之实测经脉线(纵线),在腋前皱襞下 4 寸处画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 [《标准》定位]在臂前外侧,腋前纹头下 4 寸,肱二头肌桡侧缘处。	[主治]咳嗽,胸闷烦满,上臂内侧痛,胃炎,支气管炎,支气管哮喘。 [针灸法]针 0.3~0.5 寸,麻酸至肘;温和灸 10~20 分钟。
尺泽* (LU5)	测肱二头肌腱桡侧实测经脉线(纵线)在肘横纹相交之点是穴。左右计 2 穴。 [《标准》定位]在肘前侧,肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。	[主治]咳嗽,咳血,潮热,气喘,咽喉肿痛,胸部胀满,小儿惊风,肘臂挛痛,乳痈,感冒,咽炎,喉炎,扁桃体炎,支气管炎,急性胃肠炎,腰扭伤,中风后遗症,百日咳。 [针灸法]针 0.3~0.5 寸,针感麻酸至腕;温和灸 5~10 分钟。
孔最* (LU6)	位于前臂掌面桡侧缘,测尺泽与太渊连线之实测经脉线(纵线),在腕横纹上 7 寸画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 [《标准》定位]在前臂前外侧,腕掌侧横纹上 7 寸,尺泽(LU5)与太渊(LU9)连线上。	[主治]咳嗽,胸痛,气喘,咳血,咽喉肿痛,肘臂挛痛,感冒头痛,咽炎,支气管哮喘,肺结核,鼻衄。 [针灸法]针 0.5~1.0 寸,针感麻酸至腕。温和灸 5~10 分钟。

(续 表)

经穴名	定经取穴	主治与针灸法
列缺* (LU7)	位于前臂桡侧缘,测尺泽与太渊连线之实测经脉线(纵线),在腕横纹上 1.5 寸画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在前臂桡侧,腕掌侧横纹上 1.5 寸,拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间,拇长展肌腱沟的凹陷中。	〔主治〕偏、正头痛,项强,咳嗽,气喘,咽喉肿痛,口眼喎斜,齿痛,手腕疼痛无力,鼻衄,支气管炎,遗尿,尿潴留。 〔针灸法〕针 0.3~0.5 寸,针感麻酸至拇指指;温和灸 5~10 分钟。
经渠* (LU8)	位于前臂掌面桡侧缘,测尺泽与太渊连线之实测经脉线(纵线),在腕横纹上 1 寸画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在前臂前外侧,腕掌侧横纹上 1 寸,桡骨茎突与桡动脉之间。	〔主治〕气喘,发热,胸痛,咽喉肿痛,手腕痛,支气管炎,支气管哮喘,肺炎。 〔针灸法〕避开桡动脉,针 0.1~0.3 寸,针感麻酸至拇指指;温和灸 5~10 分钟。
太渊* (LU9)	位于腕屈侧桡侧缘,测肺经实测经脉线(纵线),在腕横纹相交之点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在腕前外侧,桡骨茎突与手舟骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中。	〔主治〕咳嗽,气喘,咳血,咽喉肿痛,胸痛,心悸,腕臂疼痛,扁桃体炎,肺炎,肋间神经痛,心动过速。 〔针灸法〕避开桡动脉,针 0.2~0.3 寸,针感麻酸至拇指指;温和灸 5~10 分钟。
鱼际* (LU10)	位于手掌大鱼际桡侧缘,测太渊至少商实测经脉线(纵线),在第一掌中点画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在手掌,第 1 掌桡侧中点,赤白肉际处。	〔主治〕咳嗽,咳血,咽喉肿痛,失声,发热,掌中热,感冒,扁桃体炎,支气管哮喘,自汗,盗汗,鼻衄,乳腺炎,疔疾。 〔针灸法〕针 0.3~0.5 寸,针麻酸至拇指指;温和灸 5~10 分钟。

4 实测十四经脉穴位挂图

(续 表)

经穴名	定经取穴	主治与针灸法
少商** (LU11)	位于手拇指指甲基底部桡侧缘,测拇指桡侧爪甲 0.1 寸实测经脉线(纵线),在拇指甲基底部画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右手计 2 穴。 [《标准》定位]在手指,拇指末节桡侧,指甲根角侧上方 0.1 寸(指寸),沿指甲桡侧画一垂线与指甲基底缘水平线交点处。	[主治]流行性腮腺炎,猩红热,急性扁桃体炎。咽喉痛,发热,咳嗽,失声,鼻衄,昏迷,癫狂,指肿,麻木。 [针灸法]针 0.1 寸或点刺出血;温和灸 5~10 分钟。

* 审订黄龙祥,译者岗卫娟、李素云、黄幼民、谭源生.《世界卫生组织标准针灸经穴定位(西太平洋地区)》人民卫生出版社,2010 年

* * 重点经穴

二、手阳明大肠经

(Large Intestine Meridian of Hand Yangming, LI)



使用说明

经穴名	定经取穴	主治与针灸法
商阳* (LI1)	位于示指指甲基底桡侧缘,测示指桡侧爪甲 0.1 寸之实测经脉线(纵线),在示指甲基底部画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在手指,示指末节桡侧,指甲根角侧上方 0.1 寸(指寸),沿指甲桡侧面画一垂线与指甲基底缘水平线交点处。	〔主治〕牙痛,咽炎,喉炎,扁桃体炎,腮腺炎,昏迷,热病汗不出。 〔针灸法〕针 0.1 寸,针感局部酸痛,或点刺出血;温和灸 5~7 分钟。
二间* (LI2)	位于手示指第 2 掌指关节前桡侧。测商阳与阳溪连线之实测经脉线(纵线),在第 2 掌指关节前画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在手指,第 2 掌指关节桡侧远端赤白肉际凹陷处。	〔主治〕牙痛,咽炎,喉炎,扁桃体炎,衄血,麦粒肿,肩周炎,目昏,热病。 〔针灸法〕针 0.2~0.3 寸,针感麻酸至指尖;温和灸 5~10 分钟。
三间* (LI3)	位于手示指第 2 掌指关节桡侧缘,测商阳与阳溪连线之实测经脉线(纵线),在第 2 掌指关节后画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在手背,第 2 掌指关节桡侧近端凹陷中。	〔主治〕急性结膜炎,青光眼,牙痛,炎咽,喉炎,扁桃体炎,肠炎,腹泻,肩周炎,手掌肿痛。 〔针灸法〕针 0.3~0.5 寸,针感麻酸至指尖;温和灸 5~10 分钟。

6 实测十四经脉穴位挂图

(续 表)

经穴名	定经取穴	主治与针灸法
合谷* (LI4)	位于手背,第2掌骨桡侧缘,测商阳与阳溪连线之实测经脉线(纵线),在第2掌骨中点画一横线,纵横2线交点是穴。左右计2穴。 〔《标准》定位〕在手背,第2掌骨桡侧的中点处。	〔主治〕感冒,头痛,咽炎,扁桃体炎,鼻炎,牙痛,耳聋,耳鸣,三叉神经痛,面肌痉挛,面神经麻痹,神经官能症,癔症,癫痫,精神病,中风偏瘫,腰扭伤,落枕,腕关节痛,呃逆,闭经,催产,小儿惊厥,疔腮,多汗,痢疾,便秘。 〔针灸法〕针0.3~0.5寸,针感麻酸至指;温和灸5~10分钟。
阳溪* (LI5)	位于腕背横纹桡侧,测拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间实测经脉线(纵线),纵线与腕背横纹交点是穴。左右计2穴。 〔《标准》定位〕在腕后外侧,腕背侧横纹桡侧,桡骨茎突远端,解剖学“鼻咽窝”凹陷中。	〔主治〕腕关节炎,腱鞘炎,咽炎,扁桃体炎,鼻炎,耳聋,耳鸣,面神经麻痹,结膜炎,角膜炎,癫痫,精神病,头痛,牙痛。 〔针灸法〕针0.3~0.5寸,针感麻酸至指;温和灸5~10分钟。
偏历* (LI6)	位于前臂伸侧桡侧缘,测阳溪与曲池连线之实测经脉线(纵线),在腕横纹上3寸画一横线,纵横2线交点是穴。左右计2穴。 〔《标准》定位〕在前臂后外侧,腕背侧横纹上3寸,阳溪(LI5)与曲池(LI11)连线上。	〔主治〕手臂酸痛,咽炎,扁桃体炎,衄血,耳聋,耳鸣,结膜炎,水肿。 〔针灸法〕针0.3~0.5寸,针感麻酸至腕;温和灸5~10分钟。

(续 表)

经穴名	定经取穴	主治与针灸法
温溜* (LI7)	位于前臂伸侧桡侧缘,测阳溪与曲池连线之实测经脉线(纵线),在腕横纹上 5 寸画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在前臂后外侧,腕背侧横纹上 5 寸,阳溪(LI5)与曲池(LI11)连线上。	〔主治〕头痛,痤疮,面部疔肿,咽炎,口疮,衄血,肠炎,腹痛,肘臂酸痛,癫,狂,吐舌。 〔针灸法〕针 0.3~0.5 寸,针感麻酸至腕;温和灸 5~10 分钟。
下廉* (LI8)	位于前臂伸侧桡侧缘,测阳溪与曲池连线之实测经脉线(纵线),在肘横纹下 4 寸画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在前臂后外侧,肘横纹下 4 寸,阳溪(LI5)与曲池(LI11)连线上。	〔主治〕网球肘炎,肘关节炎,中风偏瘫,腰扭伤,腹痛,肠鸣。 〔针灸法〕针 0.3~0.5 寸,针感麻酸至腕;温和灸 5~10 分钟。
上廉* (LI9)	位于前臂伸侧桡侧缘,测阳溪与曲池连线之实测经脉线(纵线),在肘横纹下 3 寸画一横线,纵横 2 线交点是穴。左右计 2 穴。 〔《标准》定位〕在前臂后外侧,肘横纹下 3 寸,曲池(LI11)与阳溪(LI5)连线上。	〔主治〕肩周炎,网球肘炎,中风偏瘫,手臂麻木,肠鸣,腹痛。 〔针灸法〕针 0.3~0.8 寸,针感麻酸至腕;温和灸 5~10 分钟。