



针灸

战丽彬◎主编

取穴定位入门

古老而神秘的穴位，为你的健康长寿助力

 金盾出版社

针灸取穴定位入门

主 编

战丽彬

副主编

嵇征鸿 胡守玉

编 委

马 葳 李 萌 黄一卓

陈 静 吴美娟 白雅君

赵 慧 于 涛 施 翔

常晓慧 赵淑元 刘 瑜

朱丽颖 周 研 田 野

梁丽娜 冯召岚

金 盾 出 版 社



内容提要



本书简要介绍了腧穴、经络的基本概念和相关基础知识,详细介绍了十四经经穴和经外奇穴的类属、定位、取法、主治、刺灸法,针灸时的注意事项,以及十大特定穴的概念、内容、分布规律、临床应用等。书后还附有十四经腧穴定位一览表、部分腧穴定位对比一览表、十四经腧穴主治一览表及腧穴索引,方便读者学习时查找。其内容实用、简要、准确、全面,适合针灸从业人员、医学院校学生及针灸爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

针灸取穴定位入门/战丽彬主编. —北京:金盾出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5082-8321-0

I. ①针… II. ①战… III. ①针灸疗法②针灸疗法—穴位
IV. ①R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 075023 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.125 字数:230 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

针灸学是以中医理论为指导,研究经络、腧穴及刺灸方法,探讨运用针灸防治疾病规律的一门学科。它是中医学的重要组成部分,其内容包括经络、腧穴、针灸技术及临床治疗等部分。针灸是我国历代劳动人民及医学家在长期与疾病作斗争的过程中创造和发展起来的一门医学,其历史悠久,起源已难稽考,但从文献记载、出土文物、社会发展规律等方面探索,远在文字创造前即已萌芽。经络的研究经过大量普查,不仅肯定了循经感传的客观存在,而且从循经感传现象出现的规律、客观指标及测定方法等方面,为经络实质的探讨提供了重要的线索。同时,不少地区还开展了对刺手法的研究工作,并取得了初步的成绩。

长期的实践证明,针灸疗法具有适应证广、疗效显著、应用方便、经济安全等优点,数千年来深受广大人民的欢迎,对中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。针灸学不仅对我国人民的保健事业做出了重大贡献,而且很早就流传到国外,对其他一些国家的医疗保健事业也作出了一定的贡献。目前,全世界已有 120 多个国家和地区开展了针灸医疗、科研和教育。针灸的临床工作有了较大的进展,治疗病种不断扩大。临床实践表明,针灸对内、外、妇、儿等各科 300 多种病症的治疗有不同程度的效果,对其中的

100多种病症有较好或很好的疗效。1987年11月北京召开了世界针灸联合会成立大会暨第一届世界针灸学术大会。至此,我国独特的针灸学已成为世界医学的重要组成部分,并产生了积极广泛的影响。

由于人体的经络和穴位繁多,针灸在临床、教学及科研工作中,不利于掌握和记忆。为了满足广大中医针灸从业人员和爱好者的需要,我们编写了《针灸取穴定位入门》一书,希望读者能从中受益。

本书介绍了361个经穴,65个经外奇穴的穴位类属、定位、取法、主治、刺灸法、针灸时的注意事项,以及十大临床特定腧穴等的相关知识。本书最后还附有十四经腧穴定位一览表、部分腧穴定位对比一览表、十四经腧穴主治一览表及腧穴索引,方便读者学习时查找。

由于水平有限,不足之处在所难免,望广大读者指正。

作者

| | |
|------------------|------|
| (一)概念 | (16) |
| (二)主要内容 | (16) |
| (三)临床应用 | (19) |
| 二、体表标志法 | (19) |
| (一)概念 | (19) |
| (二)主要内容 | (20) |
| (三)临床应用 | (21) |
| 三、手指同身寸定位法 | (22) |
| (一)概念 | (22) |
| (二)主要内容 | (22) |
| (三)临床应用 | (24) |
| 四、取穴方法 | (24) |
| (一)概念 | (24) |
| (二)主要内容 | (24) |
| (三)临床应用 | (25) |
| 第三章 经络 | (26) |
| 一、经络的概念 | (26) |
| (一)经络的定义 | (26) |
| (二)经络学说 | (26) |
| 二、经络的命名 | (27) |
| (一)三阴三阳 | (27) |
| (二)经络与四肢 | (27) |
| (三)经络与脏腑 | (27) |
| 三、经络的组成 | (28) |
| (一)十二经脉 | (28) |
| (二)奇经八脉 | (33) |

| | |
|------------------------|-------------|
| (三)十二经别 | (35) |
| (四)十二经筋 | (35) |
| (五)十二皮部 | (36) |
| (六)十五络脉 | (37) |
| 四、经络的作用 | (38) |
| (一)沟通内外,网络全身 | (39) |
| (二)运行气血,协调阴阳 | (39) |
| (三)抗御病邪,反映证候 | (39) |
| (四)传导感应,调整虚实 | (39) |
| 五、经络学说的临床应用 | (40) |
| (一)辅助诊断 | (40) |
| (二)指导治疗 | (40) |
| 六、经络的根结与标本、气街与四海 | (41) |
| (一)根结 | (41) |
| (二)标本 | (43) |
| (三)根结与标本的关系 | (44) |
| (四)根结与标本理论的临床应用 | (44) |
| (五)气街 | (45) |
| (六)四海 | (46) |
| 第四章 十四经经穴 | (48) |
| 一、手太阴肺经经穴 | (48) |
| 二、手阳明大肠经经穴 | (55) |
| 三、足阳明胃经经穴 | (66) |
| 四、足太阴脾经经穴 | (87) |
| 五、手少阴心经经穴 | (97) |
| 六、手太阳小肠经经穴 | (102) |

| | |
|--------------------|-------|
| 七、足太阳膀胱经经穴 | (111) |
| 八、足少阴肾经经穴 | (139) |
| 九、手厥阴心包经经穴 | (152) |
| 十、手少阳三焦经经穴 | (157) |
| 十一、足少阳胆经经穴 | (168) |
| 十二、足厥阴肝经经穴 | (188) |
| 十三、督脉经穴 | (196) |
| 十四、任脉经穴 | (208) |
| 第五章 经外奇穴 | (219) |
| 一、头颈部经外穴 | (219) |
| 二、胸腹部经外穴 | (230) |
| 三、背腰部经外穴 | (234) |
| 四、上肢部经外穴 | (240) |
| 五、下肢部经外穴 | (245) |
| 第六章 穴位中的特定穴 | (250) |
| 一、五输穴 | (250) |
| 二、原穴 | (252) |
| 三、络穴 | (252) |
| 四、背俞穴 | (253) |
| 五、募穴 | (254) |
| 六、八会穴 | (255) |
| 七、郄穴 | (256) |
| 八、下合穴 | (257) |
| 九、八脉交会穴 | (258) |
| 十、交会穴 | (259) |
| 附录 | (260) |

| | |
|-----------------------|-------|
| 附录一 十四经腧穴定位一览表 | (260) |
| (一)手太阴肺经经穴 | (260) |
| (二)手阳明大肠经经穴 | (261) |
| (三)足阳明胃经经穴 | (263) |
| (四)足太阴脾经经穴 | (266) |
| (五)手少阴心经经穴 | (267) |
| (六)手太阳小肠经经穴 | (268) |
| (七)足太阳膀胱经经穴 | (270) |
| (八)足少阴肾经经穴 | (274) |
| (九)手厥阴心包经经穴 | (275) |
| (十)手少阳三焦经经穴 | (276) |
| (十一)足少阳胆经经穴 | (278) |
| (十二)足厥阴肝经经穴 | (282) |
| (十三)督脉经穴 | (283) |
| (十四)任脉经穴 | (284) |
| 附录二 部分腧穴定位对比一览表 | (286) |
| (一)横向对比 | (286) |
| (二)内外对比 | (292) |
| (三)分部对比 | (295) |
| (四)名称对比 | (298) |
| 附录三 十四经腧穴主治一览表 | (301) |
| (一)手太阴肺经经穴 | (301) |
| (二)手阳明大肠经经穴 | (302) |
| (三)足阳明胃经经穴 | (303) |
| (四)足太阴脾经经穴 | (306) |
| (五)手少阴心经经穴 | (307) |

- (六)手太阳小肠经经穴 (308)
- (七)足太阳膀胱经经穴 (309)
- (八)足少阴肾经经穴 (314)
- (九)手厥阴心包经经穴 (315)
- (十)手少阳三焦经经穴 (316)
- (十一)足少阳胆经经穴 (318)
- (十二)足厥阴肝经经穴 (321)
- (十三)督脉经穴 (322)
- (十四)任脉经穴 (324)
- 附录四 穴位附图 (327)
- 附录五 腧穴索引 (337)
- (338) 穴 (337)
- (339) 穴 (336)
- (340) 穴 (340)
- (341) 穴 (345)
- (342) 穴 (345)
- (343) 穴 (350)
- (344) 穴 (350)
- (345) 穴 (352)
- (346) 穴 (352)
- (347) 穴 (352)
- (348) 穴 (353)
- (349) 穴 (353)
- (350) 穴 (353)
- (351) 穴 (353)
- (352) 穴 (353)
- (353) 穴 (353)
- (354) 穴 (353)
- (355) 穴 (353)
- (356) 穴 (353)
- (357) 穴 (357)
- (358) 穴 (358)
- (359) 穴 (358)
- (360) 穴 (360)
- (361) 穴 (360)

第一章 腧穴概述

一、腧穴发展简介

我国古代人民在与疾病顽强斗争的过程中，通过长期的医疗实践，逐渐摸索出了能够解除病患和痛苦的体表刺激点，并不断寻找它们与人体内脏腑、经络和气血之间的对应关系，从而发现并总结了大量确有疗效的腧穴。

最初，人们只是本能地在病痛部位局部按摩或锤击以减轻痛苦，并无固定的部位和穴位的名称。后来，随着实践经验不断积累和认知的深化，人们对于腧穴的位置和治疗作用的认知趋于固定，进而发展到给腧穴确定位置并予以特定的名称。当越来越多的腧穴被发现后，历代医学家开始对腧穴进行整理并分类，随着经络学说的逐步形成，人们不再把腧穴看成是体表孤立的、散在的部位，而是认识到它们相互之间及与脏腑之间的特定联系，经历次考证后，分别归属各经，从而形成了腧穴学。

战国时期至中华人民共和国成立以来，腧穴学从形成到发展及成熟，主要经历了以下阶段：

战国至西汉——腧穴学形成时期。

晋代——腧穴学趋于成熟，成为针灸学科得以确立的重

要组成部分。如晋代皇甫谧所著《针灸甲乙经》记载周身经穴名 349 个,除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外,还对腧穴的排列顺序进行了整理,为腧穴学理论和针灸实践的发展作出了重要贡献。

唐代——医家在前人成就基础上,对补充腧穴、绘制腧穴图、发明取穴法和考证阿是穴等方面有所补充和发展。

宋代——在腧穴学教育方面取得了突出成就。如北宋王惟一对腧穴重新进行了考定,撰写了《铜人腧穴针灸图经》,详载了 354 个穴名。

元代——滑寿的针灸学著作《十四经发挥》问世,该书首次对奇经八脉重新进行整理规定。元代滑寿所著《十四经发挥》载经穴穴名亦为 354 个,并将全身经穴按循行顺序排列,称“十四经穴”。

明代——集前人腧穴学之大成时期。如明代杨继洲《针灸大成》载经穴名 359 个,并列举了辨证选穴的范例,充实了针灸辨证施治的内容。

清代初期——医学界出现重药轻针倾向。如清代李学川《针灸逢源》定经穴穴名 361 个,并延续至今。

中华人民共和国成立以来——针灸学术受到高度重视,得到迅速发展,腧穴学研究方面取得举世瞩目的成果。

二、腧穴的基本概念及命名

(一)腧穴的基本概念

腧穴是指人体脏腑、经络、气血输注于体表的特殊部位。

腧穴主要分布在经脉上,从属于经,通过经脉向内连属于脏腑,人体生命运动的精华之气——“神气”在腧穴这一部位游行出入,既向外出,又向内入。因此,腧穴就具备了抵御疾病(出)、反映病痛(出)、传入疾病(入)、感受刺激和传入信息(入)等功能。

当病邪侵袭人体时,人体的正气可以通过经脉、腧穴向外奋起以保护体表;当人体内部发生病变时,内在的病理状态又可通过经脉腧穴反映于体表,因此腧穴部位的变化可以用来诊断疾病。

当人体正气亏虚、肌腠空疏时,邪气也会通过体表腧穴由表入里;而在腧穴部位施以针刺、艾灸、推拿等刺激时,腧穴又能将各种刺激传入体内,从而激发人体的正气以抗御疾病,协调平衡阴阳,从而达到治疗的目的。这是腧穴之所以能够治疗疾病的基础。

1. 腧穴的含义 “腧”与“输”义通,有输注、转输的含义,像流水的输转灌注;“穴”即孔隙和聚集的意思。腧穴在《内经》中有“节”“会”“气穴”“气府”“骨空”“溪”等名称,《甲乙经》中称为“孔穴”,《太平圣惠方》中称为“穴道”,《金兰循经》中称为“经穴”。名称虽异,其实则同。

在古代,“腧”“输”“俞”三字原本相通,但现代在应用上则有所区别,各有所指。如“腧”字标明与人体形肉有关。“腧穴”代表全身各部位的穴位,是所有穴位的统称。“腧穴”则专指五输穴中的第三个穴。“俞穴”一般是指背俞穴。

2. 腧穴与阴阳五行 经脉分阴阳,其所属腧穴,亦各随其经而分阴阳二类。

腧穴又以其浅层属阳,深层属阴。《难经·七十难》中有

“春夏各致一阴，秋冬各致一阳”的刺法。

在治法上，《灵枢·根结》中有：“用针之要，在于知调阴与阳。”调和阴阳就是通过腧穴的阴阳分经和深浅，结合运用阴阳补泻手法来实现的。

腧穴中，五输穴的阴、阳五行属性最为明确。《难经》中论述了阴经和阳经的井、荥、输、经、合不同的五行属性，阴经井穴自“木”始，阳经井穴自“金”始，依次排列，并依此确立五行的生克关系，区分“母穴”“子穴”，遂创用子母补泻法。

3. 腧穴与经络、脏腑 腧穴不是孤立于体表的点，而是与体内脏腑组织器官有密切的联系，内外相应，即腧穴-经络-脏腑模式。因此，在生理情况下，腧穴是脏腑经络气血活动的门户；在病理情况下，腧穴是脏腑经络病症的反应点；在治疗情况下，腧穴是针灸施术的具体部位，刺激一定的腧穴，就可以发挥相应经络的作用，调节脏腑气血的功能，激发机体的抗病能力，以达到防治疾病的目的。

(二) 腧穴的命名

1. 腧穴的命名方法 古人在对腧穴的命名过程中，根据各个腧穴各种客观存在的特异性，用各种方法分别加以命名。

(1) 比拟法：即根据腧穴所在位置、功能作用、主治病证及施治反应等特性，用自然及人类社会等各种事物的形象特征，以及事物之间相互联系的性质和现象，进行相类似比较，依其相近似者来命名腧穴。如承山、大陵、梁丘、丘墟等穴，即是因为它们分布在人体凸出部位，故比拟为山、陵、丘、墟等；后溪、合谷、水沟、四渎等穴，则是因为它们分布在人体凹

陷部位,故比拟为溪、谷、沟、渎等。又如,少海、尺泽、曲池、曲泉、经渠、太渊等穴,是以海、泽、池、泉、渠、渊等来比拟它们气血流注的情况;气街、水道、五处、关冲、风市、步廊等穴,是以街、道、处、冲、市、廊等来比拟它们的处所或通路。

(2)象形法:即根据腧穴所在部位的突出特征,借助于事物的外在形象来命名腧穴。如鱼际、鸠尾、伏兔、犊鼻、鹤顶等穴,属于动物象形;攒竹、禾髻、丝竹空等穴,属于植物象形;天井、玉堂、内关、曲垣、天窗、气户、紫宫等穴,属于建筑物象形;大杼、地机、颊车、天鼎、悬钟、华盖等穴,属于生活用具象形。

(3)会意法:即根据腧穴的生理功能、病理变化、治疗作用及位置等特点,通过会意的方法来命名腧穴。如口唇下的承浆穴、目下的承泣穴、口旁的地仓穴、耳旁的听会穴等,属于根据腧穴生理功能和(或)位置特点的会意;如通鼻窍的迎香穴、分利水液的水分穴、健下肢的飞扬穴、明目的光明穴、祛风解表的风池穴、利舌窍的哑门穴等,则属于根据腧穴的治疗作用特点的会意。

(4)写实法:即以直接实录的方式,将腧穴所在位置、功能作用、主治特点用作腧穴的名称。如腕骨、大椎、曲骨、巨骨等穴,是直接以腧穴所在位置用作名称;关元、气海、命门、归来等穴,是直接以腧穴功能作用或主治特点用作名称。

上述4种命名方法,既可单独应用,又可合并应用。

2. 腧穴的命名依据 古人在单独或综合运用上述方法命名腧穴时,主要以中医学理论、与中医学理论密切相关的其他自然科学理论及腧穴特性为依据。

(1)中医学理论

①根据阴阳学说的命名。上肢内侧有阴郄，上肢外侧有阳溪、阳池、阳谷；下肢内侧有阴陵泉、阴包、阴谷、阴廉，下肢外侧有跗阳、委阳、膝阳关、阳辅、阳陵泉；背部有至阳、阳纲、腰阳关，腹部有阴都等。

②根据五行学说的命名。依五音命名的有少商、商阳、商丘、角孙，依五色命名的有侠白、浮白、阳白、隐白等。

③根据藏象学说的命名。依脏腑名称命名的有肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、胆俞、胃俞、膀胱俞、三焦俞、胃仓；依脏腑所藏的五神命名的有神堂、本神、神门、魂门、魄户、意舍；依脏腑化生的气血津液命名的有血海、气海、水道、承浆、金津玉液；依五脏所主的五体命名的有筋缩、申脉、滑肉门、发际；依五脏所主的五官命名的有目窗、睛明、听宫、耳门等。

④根据经络学说的命名。依经脉的循行关系命名的有三阴交、百会、阴交、阳交、合阳、会阳；依经脉的气血流注形象命名的有少海、尺泽、曲池、曲泉、经渠、太渊等。

⑤根据古代人体部位的命名。横骨、曲骨、腕骨、完骨、臂臑、大椎、腰俞等。

(2)与中医学理论密切相关的其他自然科学理论

①根据天文学的命名。如上星、日月、太乙、地仓、华盖、太白等。

②根据地理学的命名。除了前面提到依水流形象之外，还有依高出地面的山、陵、丘等命名的承山、大陵、梁丘、丘墟；依低于地面的谷、沟、渎、盆等命名的合谷、陷谷、水沟、支沟、四渎、中渎、缺盆等。

③根据气象学的命名。依六气命名的风府、温溜、热府、