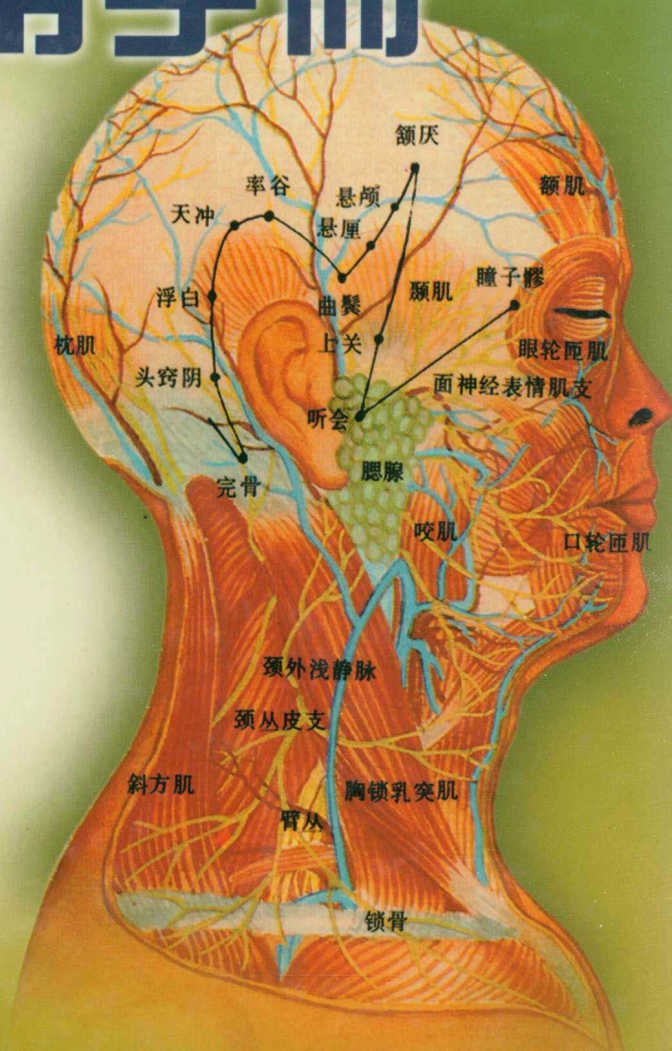
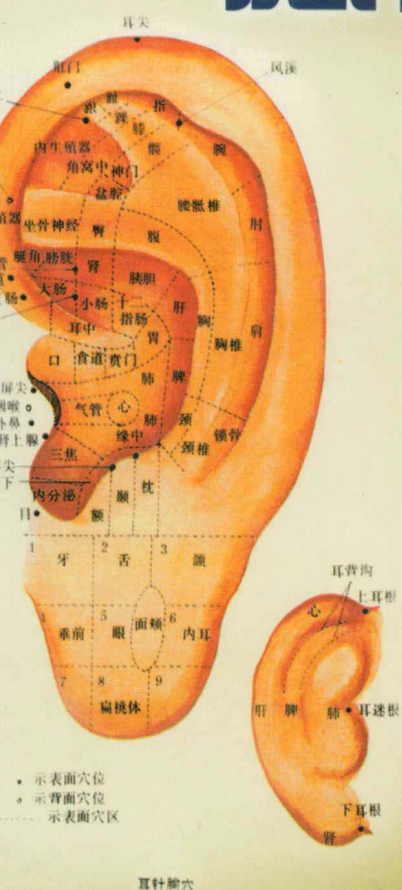


針灸穴位解剖 應用手冊



姚大衛 | 羅知彬 | 鄭達人 | 李維英 | 彭錦文 | 梁秉中



八方文化企業公司
GLOBAL PUBLISHING CO. INC.

針灸穴位解剖 應用手冊

姚大衛 | 羅知彬 | 鄭達人 | 李維英 | 彭錦文 | 梁秉中



八方文化企業公司
GLOBAL PUBLISHING CO. INC.

八方文化企業公司

Global Publishing Co. Inc.

針灸穴位解剖應用手冊

主 編 姚大衛 羅知彬 鄭達人
李維英 彭錦文 梁秉中

出 版 者 八方文化企業公司
Global Publishing Co. Inc.
1060 Main Street, River Edge,
NJ 07661, USA

印 刷 FUISLAND OFFSET PRINTING
(S) PTE LTD

初 版 2001年10月

國際書號 ISBN 1-879771-42-X

版權所有 ©2001 Global Publishing Co. Inc.

致謝



本書在籌備時，得譚嘉慧女士與王銳達先生
鼎力協忙，謹此致謝。

作者

前言



中國針灸，源遠流長，見於文字記載，已有兩千多年歷史，是中國醫藥寶庫的主要組成部分。“穴位”又稱“腧穴”、“氣穴”、“孔穴”或“骨孔”，是針灸施術的主要部位，各有一定的位置和名稱。由於分佈部位不同，主治作用也隨之而異。因此，準確地確定穴位的位置，熟悉穴位的解剖，根據病情和穴位的主治作用，恰當地運用針刺方法，才能取得針灸療效。為此，我們編寫這本《針灸穴位解剖應用手冊》，以提供一本內容翔實，攜帶方便，易學易用的參考書。

本書在內容和編寫形式上力求不同於一般的講義、教科書和簡單的手冊。為了能從縱的方面(按經取穴)，又能從橫的方面(按部位)互相比較，本書對穴位的描述，以人體分為四大部分(上肢、頭頸、下肢、軀幹)為基礎，每一部分按經脈穴位順序作系統闡述，不拘泥於僅介紹常用穴。根據我國現存最早的針灸經穴專著《針灸甲乙經》記述，人體全身共有349個穴名。本書參考現代針灸學記載，共介紹經穴361個穴名，其中十二經脈為一穴名雙穴，309個(左、右共618穴)；任督二脈為一穴名一穴，52個。經外穴(奇穴或新穴)46穴名。其穴位數多寡不一，少則一穴名僅一個穴，多則一穴名達34個穴。對每一穴位的位置和解剖，我們在尸體標本上作了驗證；按臨床常用進針最大深度和方向，較細緻地觀察和描述了穴位各層次的結構，及其各層次在常規進針的穴道中與神經、血管的毗鄰關係；對鄰近重要器官或結構亦作了說明，以避免盲目進行的手法和透穴針刺而發生意外。書中附有插圖和照片共

88幅(其中實物拍片有37幅)。圖文互參，對掌握穴位的位置和解剖，頗有助益。關於穴位的主治作用，保持參考書記載，因而中西古今病名並存，書中所列，僅供參考。

限於水平，本書缺點錯誤在所難免，尚冀讀者予以指正，不勝感謝。

(附一) 怎樣取穴

穴位的定位方法：在歷代針灸著作中，均有記載。現代臨床常用取穴方法有體表標誌、骨度分寸和中指同身寸等。

一 體表標誌取穴

利用人體體表的各種自然標誌。

- 1 **依據骨突作為標誌：**一般來說，穴位多在骨旁凹陷處，或兩骨相接之間，因此依據人體各部分骨突可作為標記。例如第七頸椎棘突下取大椎穴，內踝直下方取照海穴等等。
- 2 **依據皮膚皺褶作為標記：**例如肘掌側橫紋橈側端定尺澤、尺側端定少海、脛橫紋中點定委中等等。
- 3 **依據肌肉與肌腱作標誌：**例如內關穴在前臂掌側面，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間，腕橫紋上二寸。
- 4 **依據耳、鼻、口、毛、(指)趾甲、乳頭、臍窩等作為標誌：**
例如耳屏前方為聽宮穴，鼻孔外側為迎香穴，臍窩中為神闕穴，拇指甲內角取少商穴，兩乳頭的正中取膻中穴，兩眉的正中取印堂穴等等。

以上體表標記，在人體活動或某種姿勢時出現或更明顯，這種活動標誌，亦常為取穴依據。例如垂手，以掌心貼腿，中指尖處為風市等等。

二 骨度分寸取穴法

“骨度”原是古人用骨節作為標記測量身體各部的長度，後人就用這種度數作為取穴的折量標準。由於這是自身折量，所以不論男女、老少、高矮、胖瘦，均比例地伸縮。例如規定肘橫紋至腕橫紋為12寸(即按12等分折算)，不受個體差異影響。此法適用於四肢(腕或踝關節以上)，以及頭面軀幹部。現將常用骨度分寸說明如下：

1 頭頸部

①直寸：前髮際至後髮際折作12寸。如前後髮際不明，則從眉心(相當印堂穴)至第七頸椎棘突下(相當大椎穴)為18寸，其中至前髮際3寸，大椎至後髮際3寸。

②橫寸：兩側乳頭之間折作9寸，前額兩側髮角(頭維穴)之間亦作9寸。一般應以乳突之間距為準，前後相互參考。

注意頭部上下前後定穴用直寸，左右定穴用橫寸，不可混淆，因為兩種“寸”並不等長。

2 胸腹前部

①直寸：胸骨上緣(天突穴)至胸骨與劍突連接處(中庭穴)折作9寸，胸劍連接處至臍中折作8寸(總劍突長者，從劍突下算7寸)，臍中至恥骨聯合上緣折作5寸。

注意胸部與季肋部(脅肋部)取穴用直寸，一般以肋骨計算每一肋折作1.6寸。

②橫寸：兩側鎖骨中線之間折作8寸。

3 胸腹側部

①直寸：腋窩中點至11肋端為12寸，11肋端至股骨大轉子為9寸。

②背部橫寸用患者中指同身寸折量。

4 腰背部

①直寸：以頸椎棘突為依據，大椎穴至骶骨裂孔上緣為21椎(註：古代作3尺(30寸)計算，近代在臨床均採用數椎骨法)。兩肩胛骨內側角相當第3(胸)椎，兩肩胛骨下角相當第7(胸)椎，第12肋端相當第14椎(第2腰椎棘突)，兩髂脊最高點相當第16椎(第4腰椎棘突)。

②橫寸：兩肩胛骨內側緣之間距折作6寸。兩肩峰外緣至後正中綫之間折作8寸。

5 上肢

直寸： 腋前皺襞至肘橫紋(平尺骨鷹嘴)折作9寸，肘橫紋至腕掌(背)橫紋折作12寸。

6 下肢

- ① 折量足三陰經直寸：恥骨聯合上緣至髌骨上緣(平股骨內上髁上緣)折作18寸，脛骨內側髁下緣至內踝尖折作13寸。
- ② 折量足三陽經直寸：股骨大轉子至臑橫紋折作19寸，臑橫紋(膝中或臑中)至外踝尖折作16寸，臀橫紋至臑窩中折作14寸。

三 手指同身寸取穴法

以患者的手指為標準，進行穴位定位測量，即謂“同身寸”，可避免個體間誤差。但實際操作時，醫生常用自己的手指，根據患者的情況作適當調整來量取。此法一般用於3寸以內短距離的穴位定位，常用以下三種。

- 1 中指同身寸：以患者中指中節屈曲時，側面兩端橫紋頭的距離折作一寸，適用於四肢直寸取穴和背部橫寸取穴。
- 2 拇指同身寸：以患者拇指指關節橫度為1寸，適用於四肢的直寸取穴。
- 3 橫指同身寸：以患者食指、中指、無名指、小指四指並攏，以中指中節橫紋處為水平位，定四指的寬度為3寸，亦稱“一夫法”，適用於下肢直寸取穴。

註：關於“骨度”與長度單位(尺、寸、分，以及厘米等)的關係，由於中國不同朝代，長度單位(尺)有變遷。經學者們考證，“骨度”所用的尺制，以周朝尺制可能性較大，折合現代長度單位：

周朝1尺 = 19.91厘米(公分)
= 0.5973市尺

此外，爲了準確取穴，還需注意以下事項：

- 1 **穴位特点：**一般穴位所在之處，以手指按壓有或酸或脹或麻等敏感反應。“阿是穴”更是以這種敏感點來定取，即所謂“以痛爲腧”(穴)。當然經穴或奇穴(新穴)，均有確定的位置，不必依據敏感點來定取，但如果出現敏感反應部位，恰是經穴，或奇穴所在地，或針刺準確中穴時，出現所謂“得氣”(即出現酸、脹、麻或觸電樣的感覺)，則針灸效果都較好。所以取穴時，對成人無感覺障礙的患者，可以先在預定的穴位之處，以手指按壓，試探感覺如何，有助於穴位的確定。例如按壓小海穴時，可麻到小指；重按風池穴，本側或對側鼻腔可感覺發酸等等。
- 2 **經穴之間相互參照：**所謂“取五穴用一穴而必端，取三經用一經而可正”。說明取穴時，要注意經穴之間相互參照，可以更準確定位。例如：肘關節部有6穴，分別屬於手三陰經和手三陽經。掌側面：以肘橫紋及肱二頭肌腱作取穴的主要標誌。在肘橫紋上，肱二頭肌腱的橈側取尺澤(手太陰肺經)，尺側取曲澤(手厥陰心包經)；屈肘時，肘橫紋的尺側端取少海(手少陰心經)，肘橫紋的橈側端取曲池(手陽明大腸經)。背側面：尺骨鷹咀上1寸取天井(手少陽三焦經)，尺骨鷹咀與肱骨內上髁之間取小海(手太陽小腸經)。
- 3 **其他：**
 - ① 取穴後必須暫時固定體位或姿勢，不要隨便變動。因爲許多穴位的定位，大多要採用相應的體位或姿勢。例如：取環跳穴(足少陽膽經)，一般採用側臥屈大腿伸小腿的體位；取背腰部穴位，如陶道穴、身柱穴(督脈)一般採用俯臥位姿勢，然後按各椎棘突順序取之。若定位後病人坐起，則原來所定取的位置都會隨之移動，不能保證取穴準確。

② 上述體表標誌，骨度分寸，以及手指同身寸等取穴法，須根據具體情況適當選用。某些穴位可同時用幾種方法相互驗證，特別在發現差異時。骨度分寸，一般祇能適用於各個局部，不能相互混淆。

(附二) 古今體表解剖學常用術語對照

我國文化歷史悠久，早在兩千多年前，《黃帝內經》中已有人體形態記載。“靈樞、骨度篇”中有關表面解剖名詞，作為針灸取穴的體表定位標誌，一直沿用至今。現將常用術語，簡介如下，括號內為現代解剖學名詞。

一 上肢

巨骨(鎖骨)、髃骨(肩峰)、兩叉骨(肩胛崗與鎖骨外側端合稱)，臑(臂前部隆起的肱二頭肌，也有稱上臂為臑)，臑外(臂橈側)，臑內(臂尺側)，寸口(腕外側橈動脈搏動處)，高骨(橈骨莖突)，銳骨(尺骨莖突，也有認為豌豆骨為銳骨)，赤白肉際(手掌和手背皮膚分界線，或足底與足背皮膚分界線)。

二 下肢

曲骨(恥骨聯合處)，橫骨(恥骨上支)，伏兔(大腿前部隆起的股四頭肌)，髀陽(大腿外側)，股陰(大腿內側)，魚腹(大腿內收肌群)，內輔骨(股骨內側髁，也有認為包括脛骨內側髁)，內輔上廉(股骨內上髁)，內輔下廉(脛骨內側髁)，外輔骨(股骨外側髁，也有認為包括脛骨外側髁和腓骨小頭)，外輔上廉(股骨外上髁)，外輔下廉(脛骨外側髁)，脰(脛骨)，脰骨(是脛骨、腓骨合稱)，腓(小腿後部隆起的小腿三頭肌)，跗(踝關節)，然骨(內踝前下方的舟骨粗隆)，核骨(第一跖趾關節內側的隆起)，京骨(第五跖骨粗隆)。

三 頭頸部

眉棱骨(眉弓), 闕中(兩眉之間, 又稱印堂), 明堂(外鼻), 頰(鼻根), 王宮(鼻背), 顴(眼眶下部)、顴(顴弓最前方的突起), 完骨(乳突), 巨分(鼻唇溝), 頤(口角的外下方), 玉枕骨(上項線), 目胞(眼瞼), 目綱(瞼緣), 大眦(內眦), 銳眦(外眦), 蔽(耳屏), 耳缺(耳屏上切跡), 頰車骨(下頷骨), 曲頰(下頷角), 缺盆(鎖骨上窩)。

四 軀幹

頸骨, 莖骨, 脖項骨, 項頸骨, 天柱骨(頸椎), 旋臺骨(寰椎、樞椎總稱, 也有把第四、五、六頸椎合稱旋臺骨), 蒙魴骨(寰椎), 主動骨(樞椎), 連環骨(第三頸椎), 玉柱骨(第四頸椎, 也有將第四、五、六頸椎合稱玉柱骨), 托柱骨(第五頸椎), 神柱骨(第六頸椎), 項樽骨(第七頸椎又稱大椎骨), 伏骨或復骨(上部頸椎總稱, 因其棘突不易摸到而得名), 膂骨脊骨、中胎骨或脊梁骨(胸、腰椎、骶骨、尾骨合稱), 腰骨或髀(腰椎), 頤骨(椎骨), 大動骨(胸、腰椎統稱), 寬骨(第七胸椎), 焦(椎骨棘突統稱), 杼骨(第一胸椎棘突), 尻(腰以下骶尾骨部位, 骶尾骨又稱尻骨), 方骨(骶骨, 又稱八髖骨), 八髖(骶骨後面, 骶正中嵴兩旁骶骨後孔總稱), 尾蛆骨、尾秋骨、陰尾骨、概骨或尾間(尾椎統稱), 腰髀(髂後上棘), 膂, 膂, 膂, 膂魴, 膂肉或脊肉(指脊柱兩側的肌肉, 如骶棘肌等)。此外, 古代解剖椎骨計數從第一胸椎開始, 至骶管裂孔上緣共計21節, 上12節即胸椎; 第13-17節即腰椎; 第18-21節即骶椎長合的骶骨, 應由5塊骶椎合成, 按21節計算, 祇指1-4骶椎, 故以骶骨裂孔上緣為界。

針灸穴位解剖應用手冊



前言	vii
附一 怎樣取穴	
附二 古今體表解剖學常用術語對照及主要參考書目	
一 上肢	1
二 頭頸	53
三 下肢	109
四 軀幹	171
主要參考書目	241
作者簡介	243

一 上肢

Hand Meridians

上肢



(一) 概述

(二) 手太陰肺經穴

天府(LU3) 俠白(LU4) 尺澤(LU5) 孔最(LU6) 列缺(LU7)
經渠(LU8) 太淵(LU9) 魚際(LU10) 少商(LU11)

(三) 手少陰心經穴

極泉(HT1) 青靈(HT2) 少海(HT3) 靈道(HT4) 通里(HT5)
陰郄(HT6) 神門(HT7) 少府(HT8) 少衝(HT9)

(四) 手厥陰心包經穴

天泉(PC2) 曲澤(PC3) 郄門(PC4) 間使(PC5) 內關(PC6)
大陵(PC7) 勞宮(PC8) 中衝(PC9)

(五) 手陽明大腸經穴

商陽(LI1) 二間(LI2) 三間(LI3) 合谷(LI4)
陽溪(LI5) 偏歷(LI6) 溫溜(LI7) 下廉(LI8)
上廉(LI9) 手三里(LI10) 曲池(LI11) 肘髎(LI12)
手五里(LI13) 臂臑(LI14) 肩髃(LI15)



(六) 手太陽小腸經穴

少澤(SI1)	前谷(SI2)	後溪(SI3)	腕骨(SI4)	陽谷(SI5)
養老(SI6)	支正(SI7)	小海(SI8)	肩貞(SI9)	臑俞(SI10)

(七) 手少陽三焦經穴

關衝(SJ1)	液門(SJ2)	中渚(SJ3)	陽池(SJ4)	外關(SJ5)
支溝(SJ6)	會宗(SJ7)	三陽絡(SJ8)	四瀆(SJ9)	天井(SJ10)
清冷淵(SJ11)	消灤(SJ12)	臑會(SJ13)	肩髃(SJ14)	

(八) 經外穴(新穴)

肘尖(EX-UE1)	二白(EX-UE2)	中泉(EX-UE3)
中魁(EX-UE4)	大骨空(EX-UE5)	小骨空(EX-UE6)
腰痛點(EX-UE7)	外勞宮(EX-UE8)	八邪(EX-UE9)
四縫(EX-UE10)	十宣(EX-UE11)	