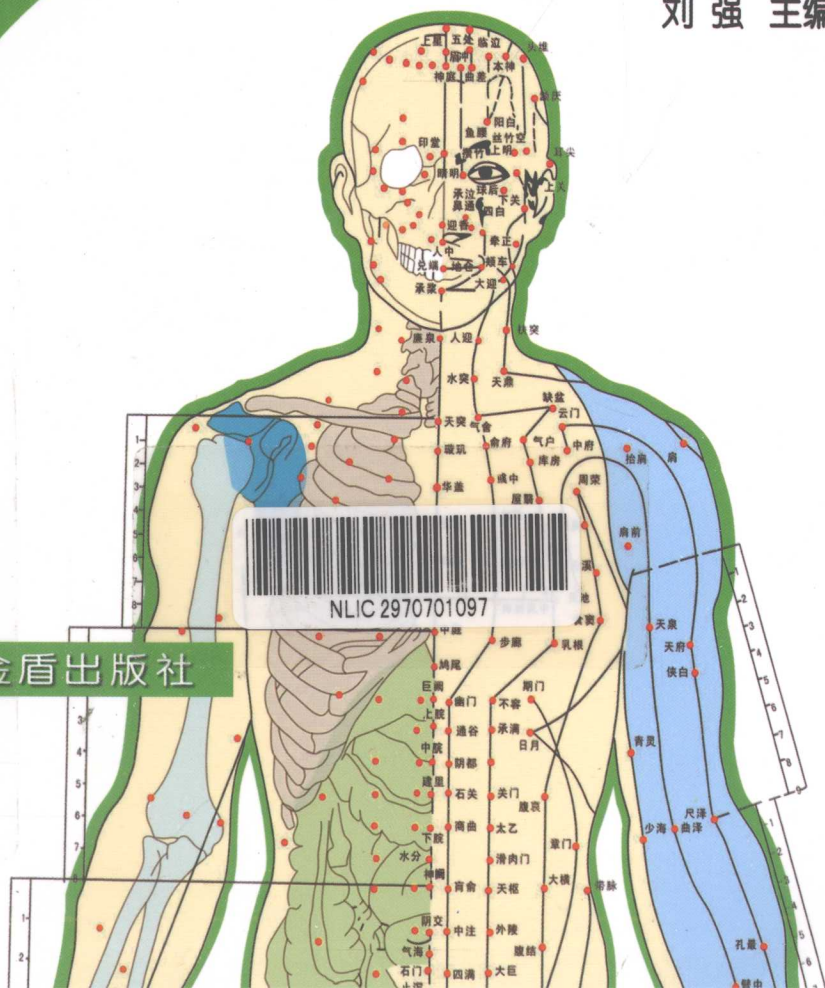


人体穴位 速查手册

刘强 主编



金盾出版社

人体穴位速查手册

主 编

刘 强

编著者

刘 强 邹 震

王学军 周 庆



NLIC 2970701097

金 盾 出 版 社

内容提要

本书简要介绍了腧穴的定位方法,并分别从穴名、出处、别名出处、穴名释义、定位、解剖、归经、类属、取穴方法、功效、主治、刺灸方法、配伍应用、临床应用等方面详细介绍了十四经穴 361 个穴位,以及常用经外奇穴 76 个穴位,为了查找方便均配以穴位示意图。其内容通俗易懂,方法简便易学,特别适合初学针灸者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

人体穴位速查手册/刘强主编.--北京:金盾出版社,2011.3

ISBN 978-7-5082-6682-4

I. ①人… II. ①刘… III. ①穴位—手册 IV. ①R224.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210176 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:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14.25 字数:355 千字

2011 年 3 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

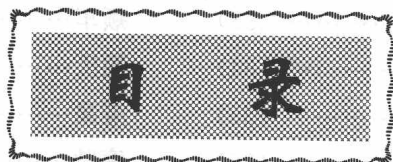
针灸学是中医学重要的组成部分,内容丰富,源远流长,其中人体穴位是中医治疗的重要部位,对疾病的治疗起到决定性作用。因此,熟悉和了解穴位的内容,迅速查找穴位位置是十分重要的。

为便于从事针灸的医务工作者和针灸爱好者查阅,我们选择人体十四经经穴 361 个及常用经外奇穴 76 个,分别按穴名、出处、别名出处、穴名释义、定位、解剖、归经、类属、取穴方法、功效、主治、刺灸方法、配伍应用、临床应用等方面编写了《人体穴位速查手册》一书。为使读者在学习能够迅速掌握不同的针灸穴位知识,同时为便于读者在学习查找穴位,编写此书时我们打破人体十四经经穴排列方法,而以人体解剖部位进行分类排列,如头面颈部穴、胸腹部穴、背腰部穴、臂部穴、手部穴、腿部穴、足部穴,以及经外奇穴。并配以各部位穴位示意图,书后附有十四经经穴索引和以汉语拼音排列为序的穴位名索引。书中穴位名称和内容均参照目前全国及国

际统一标准，经反复订正而成。使读者一书在手，如同辞典在握，便于查找。本书内容通俗易懂，方法简便易学，特别适合广大针灸工作者和针灸爱好者阅读参考。

限于我们的条件和水平，本书的编写如有不当之处，欢迎广大同仁及读者不吝指教。

作者



一、腧穴的定位

- (一)骨度分寸定位法..... (1)
- (二)解剖标志定位法..... (3)
- (三)手指同身寸取穴法..... (5)
- (四)简便取穴法 (6)

二、人体常用经穴

- (一)头面颈部穴 (7)
 - 人迎 (7)
 - 大迎 (8)
 - 下关..... (10)
 - 上关..... (11)
 - 上星..... (12)
 - 口禾髎..... (13)
 - 天冲 (13)
 - 天柱..... (14)
 - 天容..... (15)
 - 天窗..... (16)
 - 天鼎..... (17)
 - 天牖..... (18)
 - 五处..... (19)
 - 气舍..... (20)
 - 风池..... (21)
 - 风府..... (23)
 - 水沟..... (24)
 - 水突..... (25)
 - 巨髎..... (26)
 - 玉枕..... (27)
 - 本神..... (28)
 - 正营..... (29)
 - 四白..... (30)
 - 目窗..... (31)

- | | |
|---------------|---------------|
| 头维····· (32) | 率谷····· (54) |
| 头临泣····· (33) | 颊车····· (55) |
| 头窍阴····· (34) | 颌厌····· (56) |
| 丝竹空····· (35) | 廉泉····· (57) |
| 地仓····· (35) | 瘛脉····· (58) |
| 耳门····· (36) | 颧髎····· (59) |
| 耳和髎····· (37) | 素髎····· (59) |
| 百会····· (38) | 阳白····· (60) |
| 囟会····· (39) | 兑端····· (62) |
| 曲差····· (40) | 承泣····· (63) |
| 曲鬓····· (41) | 承浆····· (64) |
| 扶突····· (42) | 神庭····· (65) |
| 听会····· (43) | 睛明····· (66) |
| 听官····· (44) | 龈交····· (67) |
| 角孙····· (45) | 瞳子髎····· (68) |
| 迎香····· (46) | 攒竹····· (69) |
| 承光····· (47) | 后顶····· (70) |
| 承灵····· (47) | 完骨····· (70) |
| 前顶····· (48) | 哑门····· (72) |
| 眉冲····· (49) | 络却····· (73) |
| 缺盆····· (50) | 脑户····· (74) |
| 通天····· (51) | 脑空····· (75) |
| 悬厘····· (51) | 浮白····· (75) |
| 悬颅····· (52) | 强间····· (76) |
| 颅息····· (53) | 翳风····· (77) |

(二)胸腹部穴		(78)	
天突.....	(78)	石关	(105)
大巨.....	(79)	玉堂	(106)
大赫.....	(81)	四满	(107)
大横.....	(82)	归来	(108)
上腕.....	(83)	外陵	(109)
下腕.....	(84)	曲骨	(110)
天溪.....	(85)	华盖	(111)
天池.....	(86)	关门	(112)
天枢.....	(87)	关元	(113)
太乙.....	(88)	冲门	(114)
巨阙.....	(89)	阴交	(115)
云门.....	(90)	阴都	(116)
不容.....	(91)	步廊	(117)
中注.....	(92)	鸠尾	(118)
中府.....	(93)	库房	(119)
中极.....	(94)	灵墟	(120)
中腕.....	(96)	育俞	(121)
中庭.....	(97)	乳中	(122)
气穴.....	(98)	乳根	(122)
气户.....	(99)	承满	(123)
气冲	(100)	建里	(124)
气海	(101)	幽门	(125)
水分	(102)	俞府	(126)
水道	(103)	神阙	(127)
石门	(104)	神封	(128)

神藏	(129)	日月	(143)
屋翳	(130)	周荣	(144)
彘中	(131)	京门	(145)
梁门	(131)	府舍	(146)
商曲	(132)	带脉	(147)
期门	(133)	食窦	(148)
紫宫	(134)	胸乡	(149)
滑肉门	(135)	辄筋	(150)
腹通谷	(136)	章门	(151)
横骨	(137)	渊腋	(152)
璇玑	(138)	维道	(153)
膻中	(138)	腹哀	(154)
膺窗	(139)	腹结	(154)
大包	(140)	极泉	(155)
五枢	(141)	会阴	(156)
(三)背腰部穴	(158)		
大椎	(158)	中枢	(168)
大杼	(160)	中膂俞	(169)
大肠俞	(161)	气海俞	(170)
三焦俞	(162)	风门	(171)
下髎	(163)	长强	(172)
上髎	(164)	心俞	(173)
小肠俞	(165)	白环俞	(174)
天宗	(166)	至阳	(175)
天髎	(167)	曲垣	(176)
中髎	(168)	会阳	(177)

目 录

关元俞	(178)	神道	(196)
次髎	(178)	脊中	(197)
阳纲	(179)	秩边	(198)
志室	(180)	陶道	(199)
肝俞	(181)	悬枢	(200)
灵台	(182)	厥阴俞	(200)
附分	(183)	筋缩	(201)
身柱	(184)	脾俞	(202)
育门	(185)	魂门	(203)
肾俞	(186)	督俞	(204)
肺俞	(187)	腰俞	(205)
命门	(188)	腰阳关	(206)
肩井	(189)	意舍	(207)
肩中俞	(190)	膈俞	(208)
肩外俞	(191)	膈关	(209)
胃仓	(192)	膀胱俞	(210)
胃俞	(193)	魄户	(211)
胆俞	(193)	膏肓	(211)
胞肓	(194)	谿谿	(212)
神堂	(195)		
(四)臂部穴	(214)		
大陵	(214)	内关	(219)
天府	(216)	尺泽	(220)
天泉	(216)	孔最	(221)
太渊	(217)	曲泽	(222)
少海	(218)	阴郄	(223)

灵道	(224)	支沟	(244)
间使	(225)	手三里	(245)
青灵	(226)	手五里	(246)
侠白	(227)	外关	(247)
郄门	(228)	四渎	(248)
经渠	(229)	曲池	(249)
神门	(230)	会宗	(250)
通里	(231)	肘髎	(251)
中冲	(231)	乘风	(252)
少府	(232)	肩贞	(252)
少商	(233)	肩髃	(253)
劳宫	(234)	肩髎	(254)
鱼际	(235)	养老	(255)
列缺	(236)	消泆	(256)
三阳络	(237)	偏历	(257)
下廉	(238)	清冷渊	(258)
上廉	(240)	温溜	(258)
小海	(241)	臂臑	(259)
天井	(242)	臑会	(260)
巨骨	(243)	臑俞	(261)
支正	(243)		
(五)手部穴	(262)		
二间	(262)	少泽	(266)
三间	(263)	合谷	(267)
中渚	(264)	后溪	(269)
少冲	(265)	关冲	(270)

目 录

阳池	(271)	商阳	(274)
阳谷	(272)	液门	(275)
阳溪	(272)	腕骨	(276)
前谷	(273)		
(六)腿部穴.....	(277)		
三阴交	(277)	光明	(299)
中封	(278)	阳交	(300)
中都	(280)	阳辅	(301)
地机	(281)	阳陵泉	(302)
曲泉	(282)	居髎	(303)
血海	(283)	悬钟	(304)
交信	(284)	膝阳关	(305)
阴包	(285)	合阳	(305)
阴谷	(286)	飞扬	(306)
阴陵泉	(287)	环跳	(308)
复溜	(288)	委阳	(309)
商丘	(289)	委中	(310)
筑宾	(290)	承山	(311)
箕门	(291)	承扶	(312)
漏谷	(292)	承筋	(313)
膝关	(293)	殷门	(313)
蠡沟	(294)	浮郄	(314)
中渎	(295)	跗阳	(315)
风市	(295)	丰隆	(316)
外丘	(297)	伏兔	(318)
丘墟	(298)	下巨虚	(319)

人体穴位速查手册

- | | | | |
|-------------|-------|-----------|-------|
| 上巨虚 | (320) | 急脉 | (326) |
| 阴市 | (321) | 梁丘 | (326) |
| 阴廉 | (322) | 犊鼻 | (327) |
| 足三里 | (323) | 解溪 | (328) |
| 足五里 | (324) | 髀关 | (329) |
| 条口 | (325) | | |
| (七)足部穴..... | (330) | | |
| 大都 | (330) | 冲阳 | (345) |
| 大钟 | (331) | 足临泣 | (346) |
| 太白 | (332) | 足窍阴 | (347) |
| 太溪 | (333) | 侠溪 | (348) |
| 公孙 | (334) | 陷谷 | (349) |
| 水泉 | (335) | 仆参 | (350) |
| 隐白 | (336) | 申脉 | (351) |
| 然谷 | (337) | 至阴 | (352) |
| 照海 | (338) | 束骨 | (353) |
| 大敦 | (339) | 足通谷 | (354) |
| 太冲 | (340) | 昆仑 | (354) |
| 内庭 | (341) | 金门 | (355) |
| 厉兑 | (342) | 京骨 | (356) |
| 地五会 | (343) | 涌泉 | (357) |
| 行间 | (344) | | |

三、人体经外奇穴

- | | | | |
|----------------|-------|-----------|-------|
| (一)头颈面部奇穴..... | (359) | | |
| 上迎香 | (359) | 内睛明 | (360) |

印堂	(361)	翳明	(369)
当阳	(362)	上廉泉	(370)
耳尖	(363)	内迎香	(371)
夹承浆	(363)	四神聪	(372)
鱼腰	(364)	玉液	(373)
球后	(365)	金津	(374)
太阳	(366)	海泉	(375)
安眠	(367)	新设	(375)
牵正	(368)	聚泉	(377)
颈臂	(369)		
(二)胸腹部奇穴	(378)		
子宫	(378)	胃上	(382)
三角灸	(378)	脐中四边	(382)
气门	(380)	维胞	(383)
利尿	(381)	提托	(384)
(三)背腰部奇穴	(385)		
颈百劳	(385)	胃腕下俞	(391)
十七椎	(387)	崇骨	(392)
下极俞	(387)	痞根	(393)
巨阙俞	(388)	腰奇	(394)
夹脊	(389)	腰眼	(394)
肘椎	(390)	环中	(395)
定喘	(391)		
(四)上肢部奇穴	(396)		
一扇门	(396)	二白	(398)
二扇门	(397)	十宣	(399)

八邪	(400)	四缝	(406)
大骨空	(401)	夺命	(406)
小骨空	(402)	肘尖	(407)
中泉	(402)	虎口	(408)
中魁	(403)	肩前	(409)
手逆注	(404)	拳尖	(409)
外劳宫	(405)	腰痛点	(410)
(五) 下肢部奇穴	(411)		
八风	(411)	阑尾	(418)
气端	(412)	膝眼	(418)
女膝	(413)	鹤顶	(419)
外踝尖	(414)	髌骨	(420)
陵后	(414)	内踝尖	(421)
胆囊	(415)	百虫窝	(422)
内膝眼	(416)	里内庭	(422)
四强	(417)	独阴	(423)
十四经穴索引	(425)		
穴名索引	(432)		

一、腧穴的定位

腧穴是人体脏腑经络之气输注出入的特殊部位,既是疾病的反应点,又是针灸治疗的刺激点。在临床上,腧穴定位的准确与否,可以直接影响治疗效果。常用的定位方法,可分为骨度分寸定位法、解剖标志定位法、手指同身寸取穴法和简易取穴法4种。

(一)骨度分寸定位法

骨度分寸法,古称“骨度法”,是以体表骨节为主要标志,用以测量全身各部位的长度和宽度,定出分寸用于腧穴定位的方法。将人体各部按照比例分别规定为一定的折算长度,作为量取腧穴的标准,这种假定的长度叫“骨度”。骨度的单位是寸,这里的寸就是等份。例如,肘横纹到腕横纹为12寸,是将这段距离划分为12个等份。不论任何年龄、体形、男女、老幼都可以按照这种标准测量。此法是腧穴定位法的基本方法,见表和图1。

临床应用时,按取穴部位骨度全长,用手指划分为若干等份,每一等份为1寸,称作“指测等份定位法”。根据骨度的长度和取穴的需要,采用二分法、三分法和五分法等。例如,取间使穴,可用二分法将肘横纹至腕横纹的12寸分为2个6寸,再将近腕的6寸分为2个3寸,这样腕上3寸的间使穴便可迅速而准确的定位;腋前皱襞至肘横纹是9寸,取天府穴时可用三分法定位;肚脐至横骨是5寸,取石门、关元、中极等穴时,可用五分法定位等。

人体穴位速查手册

常用骨度分寸表

部位起止点	折量寸	度量法	说 明
头面部			
前发际正中至后发际正中	12寸	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
眉间(印堂)至前发际正中	3寸	直寸	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
第七颈椎棘突下(大椎)至后发际正中	3寸	直寸	
眉间(印堂)至后发际正中至第七颈椎棘突下(大椎)	18寸		
前两额发角(头维)之间	9寸	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
耳后两乳突(完骨)之间	9寸	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部			
胸骨上窝(天突)至胸剑联合中点(歧骨)	9寸	直寸	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
胸剑联合中点(歧骨)至脐中	8寸	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
脐中至耻骨联合曲骨上缘	5寸	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
两乳头之间	8寸	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
腋窝顶点至第十一肋游离端(章门)	12寸	直寸	用于确定肋胸部经穴的纵向距离
背腰部			
肩胛骨内缘(近脊柱侧点)至后正中线	3寸	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
肩峰缘至后正中线	8寸	横寸	用于确定背部经穴的横向距离