

实用



针灸推拿取穴定位手册

SHIYONG ZHENJIU TUINA QUXUE DINGWEI SHOUC

 人民军医出版社

主编 周煜



实用针灸推拿取穴定位手册

SHIYONG ZHENJIU TUINA QUXUE DINGWEI SHOUCHE

主 编 周 煜

编 者 （以姓氏笔画为序）

王亚静	牙菲菲	任振山	刘 洋
刘志朋	刘晓兰	杜子京	吴敏丽
汪文革	张周平	陈永好	周 煜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

实用针灸推拿取穴定位手册/周 煜主编. — 北京: 人民军医出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5091-3773-4

I. ①实… II. ①周… III. ①针灸疗法—选穴—手册

IV. ①R224. 2—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第094909号

策划编辑: 张怡泓 文字编辑: 刘 斌 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8026

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

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 10 字数: 278千字

版、印次: 2010年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~4000

定价: 29.00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

内 容 提 要

本书介绍十四经穴和常用经外奇穴取穴的定位方法、针灸操作以及穴位功用、配伍等，是依据国家经穴标准编写的一本实用型参考书。全书按十四经穴和常用经外奇穴共分十五章。每章均按经络巡行顺序阐述腧穴位置、生理解剖、取穴法、简易取法、进针方法、深度、感觉及放射方向、操作方法、功能、主治、配穴、应用简介等。对于腧穴的主治病症，按近治、远治、特殊作用进行归纳，便于掌握。本书适合中医针灸医务工作者和基层医务人员参考阅读。

前 言

取穴定位是学习针灸推拿的基础，取穴准确也是临床针灸获得良效的前提。腧穴学是针灸专业的基础课，是一门实践性很强的课程，许多内容均要求学生死记硬背。本书是参考古今文献编写的专业、全面、易记的针灸推拿取穴定位参考书。

随着现代科技研究的不断发展，针灸知识日益丰富，穴位内容也更为翔实。本书注重实用性、易学性，在收集大量古今文献的基础上，以“准确取穴，详论方法，强调功效”为指导思想，将十四经穴和常用经外奇穴加以系统论述，按照位置、解剖、取穴法、简易取法、进针方法、深度、感觉及放射方向、操作方法、功能、主治、配穴、应用简介等详细论述每个穴位。使初学者能明确要点，快速、准确、全面地掌握腧穴相关内容。

本书可供针灸推拿专业学生学习记忆之用，更适合非针灸专业的临床基层中医工作者学习参考。

限于编者水平，难免疏漏之处，望同仁不吝指正。

周煜

2010年4月于北京

目 录

第一章 手太阴肺经 LU	1	第三章 手少阴心经 HT	20
中府Zhōngfǔ (LU1)	1	极泉Jíquán (HT1)	20
云门Yúnmén (LU2)	2	青灵Qīnglíng (HT2)	21
天府Tiānfǔ (LU3)	2	少海Shàohǎi (HT3)	21
侠白Xiábái (LU4)	3	灵道Língdào (HT4)	22
尺泽Chǐzé (LU5)	4	通里Tōnglǐ (HT5)	23
孔最Kǒngzuì (LU6)	5	阴郄Yīnxì (HT6)	24
列缺Lièquē (LU7)	6	神门Shénmén (HT7)	25
经渠Jīngqú (LU8)	7	少府Shàofǔ (HT8)	27
太渊Tàiyuān (LU9)	8	少冲Shàochōng (HT9)	28
鱼际Yújì (LU10)	8	第四章 手阳明大肠经 LI ...	29
少商Shàoshāng (LU11)	9	商阳Shāngyáng (LI1)	29
第二章 手厥阴心包经 PC ...	11	二间Èrjiān (LI2)	30
天池Tiānchí (PC1)	11	三间Sānjiān (LI3)	30
天泉Tiānquán (PC2)	12	合谷Hégǔ (LI4)	31
曲泽Qūzé (PC3)	13	阳溪Yángxī (LI5)	33
郄门Xìmén (PC4)	14	偏历Piānlì (LI6)	33
间使Jiānshǐ (PC5)	15	温溜Wēnlǐu (LI7)	34
内关Nèiguān (PC6)	16	下廉Xiàlián (LI8)	35
大陵Dàlíng (PC7)	17	上廉Shànglián (LI9)	36
劳宫Láogōng (PC8)	18	手三里Shǒusānlǐ (LI10)	36
中冲Zhōngchōng (PC9)	19	曲池Qūchí (LI11)	37

肘髻 Zhǒuliáo (LI12)	38	角孙 Jiǎosūn (SJ20)	61
手五里 Shǒuwǔlǐ (LI13)	39	耳门 Ěrmén (SJ21)	62
臂臑 Bìnào (LI14)	39	耳和髻 Ěrhéiliáo (SJ22)	63
肩髃 Jiānyú (LI15)	40	丝竹空 Sīzhúkōng (SJ23) ...	64
巨骨 Jùgǔ (LI16)	41	第六章 手太阳小肠经 SI ...	65
天鼎 Tiāndǐng (LI17)	42	少泽 Shǎozé (SI1)	65
扶突 Fútū (LI18)	43	前谷 Qiángǔ (SI2)	66
口禾髻 Kǒuhéiliáo (LI19)	44	后溪 Hòuxī (SI3)	66
迎香 Yíngxiāng (LI20)	45	腕骨 Wàngǔ (SI4)	67
第五章 手少阳三焦经 SJ ...	46	阳谷 Yángǔ (SI5)	68
关冲 Guānchōng (SJ1)	46	养老 Yǎnglǎo (SI6)	68
液门 Yèmén (SJ2)	47	支正 Zhīzhèng (SI7)	70
中渚 Zhōngzhǔ (SJ3)	47	小海 Xiǎohǎi (SI8)	70
阳池 Yángchí (SJ4)	48	肩贞 Jiānzhēn (SI9)	71
外关 Wàiguān (SJ5)	50	臑俞 Nàoshū (SI10)	72
支沟 Zhīgōu (SJ6)	51	天宗 Tiānzōng (SI11)	72
会宗 Huìzōng (SJ7)	52	乘风 Bǐngfēng (SI12)	73
三阳络 Sānyángluò (SJ8)	52	曲垣 Qūyuán (SI13)	73
四渎 Sìdú (SJ9)	53	肩外俞 Jiānwàishū (SI14) ...	74
天井 Tiānjǐng (SJ10)	54	肩中俞 Jiānzhōngshū	
清冷渊 Qīnglěngyuān (SJ11) ...	55	(SI15)	75
消泺 Xiāoluò (SJ12)	55	天窗 Tiānchuāng (SI16) ...	75
臑会 Nàohuì (SJ13)	56	天容 Tiānróng (SI17)	76
肩髻 Jiānliáo (SJ14)	57	颧髻 Quánliáo (SI18)	77
天髻 Tiānliáo (SJ15)	57	听宫 Tīnggōng (SI19)	78
天牖 Tiānyǒu (SJ16)	58	第七章 足太阴脾经 SP ...	79
髃风 Yǔfēng (SJ17)	59	隐白 Yǐnbái (SP1)	79
瘦脉 Qiūmài (SJ18)	60	大都 Dàdū (SP2)	80
颊息 Lúxī (SJ19)	60	太白 Tàibái (SP3)	80

公孙Gōngsūn (SP4)	81	阴廉Yīnlián (LR11)	104
商丘Shāngqiū (SP5)	81	急脉Jímài (LR12)	105
三阴交Sānyīnjiāo (SP6)	82	章门Zhāngmén (LR13)	105
漏谷Lòugǔ (SP7)	84	期门Qīmén (LR14)	106
地机Dìjī (SP8)	84	第九章 足少阴肾经 KI	108
阴陵泉Yīnlíngquán (SP9) ...	85	涌泉Yǒngquán (KI1)	108
血海Xuèhǎi (SP10)	85	然谷Rángǔ (KI2)	109
箕门Jīmén (SP11)	87	太溪Tàixī (KI3)	110
冲门Chōngmén (SP12)	88	大钟Dàzhōng (KI4)	111
府舍Fǔshè (SP13)	89	水泉Shuǐquán (KI5)	112
腹结Fùjié (SP14)	89	照海Zhàohǎi (KI6)	112
大横Dàhéng (SP15)	90	复溜Fùliū (KI7)	113
腹哀Fùāi (SP16)	90	交信Jiāoxìn (KI8)	114
食窦Shídòu (SP17)	91	筑宾Zhùbīn (KI9)	114
天溪Tiānxī (SP18)	92	阴谷Yīngǔ (KI10)	115
胸乡Xiōngxiāng (SP19)	92	横骨Hénggǔ (KI11)	116
周荣Zhōuróng (SP20)	93	大赫Dàhè (KI12)	117
大包Dàbāo (SP21)	93	气穴Qìxué (KI13)	118
第八章 足厥阴肝经 LR	95	四满Sìmǎn (KI14)	118
大敦Dàdūn (LR1)	95	中注Zhōngzhù (KI15)	119
行间Xíngjiān (LR2)	96	育俞Huāngshū (KI16)	120
太冲Tàichōng (LR3)	97	商曲Shāngqū (KI17)	120
中封Zhōngfēng (LR4)	98	石关Shíguān (KI18)	121
蠡沟Lígōu (LR5)	99	阴都Yīndū (KI19)	121
中都Zhōngdū (LR6)	100	腹通谷Fùtōnggǔ (KI20)	122
膝关Xīgūān (LR7)	100	幽门Yōumén (KI21)	122
曲泉Qūquán (LR8)	101	步廊Bùláng (KI22)	123
阴包Yīnbāo (LR9)	102	神封Shénfēng (KI23)	123
足五里Zúwǔlǐ (LR10)	103	灵墟Língxū (KI24)	124

神藏Shéncáng (KI25)	124	大巨Dàjù (ST27)	148
臑中Yùzhōng (KI26)	125	水道Shuǐdào (ST28)	148
俞府Shūfǔ (KI27)	125	归来Guīlái (ST29)	149
第十章 足阳明胃经 ST	127	气冲Qìchōng (ST30)	149
承泣Chéngqì (ST1)	127	髀关Bìguān (ST31)	150
四白Sìbái (ST2)	128	伏兔Fútù (ST32)	152
巨髃Jùliáo (ST3)	129	阴市Yīnshì (ST33)	152
地仓Dìcāng (ST4)	129	梁丘Liángqiū (ST34)	153
大迎Dàying (ST5)	131	犊鼻Dúbí (ST35)	154
颊车Jiáché (ST6)	131	足三里Zúsānlǐ (ST36)	155
下关Xiàguān (ST7)	133	上巨虚Shàngjùxū (ST37)	156
头维Tóuwéi (ST8)	134	条口Tiáokǒu (ST38)	158
人迎Rényíng (ST9)	135	下巨虚Xiàjùxū (ST39)	158
水突Shuǐtū (ST10)	136	丰隆Fēnglóng (ST40)	159
气舍Qìshè (ST11)	137	解溪Jiěxī (ST41)	160
缺盆Quēpén (ST12)	137	冲阳Chōngyáng (ST42)	161
气户Qìhù (ST13)	139	陷谷Xiàngǔ (ST43)	162
库房Kùfáng (ST14)	139	内庭Nèitíng (ST44)	163
屋翳Wūyì (ST15)	140	厉兑Lìduì (ST45)	163
膺窗Yīngchuāng (ST16)	141	第十一章 足少阳胆经 GB 165	
乳中Rǔzhōng (ST17)	141	瞳子髎Tóngzǐliáo (GB1)	165
乳根Rǔgēn (ST18)	142	听会Tīnghuì (GB2)	166
不容Bùróng (ST19)	143	上关Shàngguān (GB3)	167
承满Chéngmǎn (ST20)	143	颌厌Hányàn (GB4)	167
梁门Liángmén (ST21)	144	悬颅Xuánlú (GB5)	168
关门Guānmén (ST22)	145	悬厘Xuánlí (GB6)	168
太乙Tàiyǐ (ST23)	145	曲鬓Qǔbìn (GB7)	169
滑肉门Huàròumén (ST24)	146	率谷Shuàigǔ (GB8)	169
天枢Tiānshū (ST25)	146	天冲Tiānchōng (GB9)	170
外陵Wàilíng (ST26)	147	浮白Fúbái (GB10)	170

头窍阴Tóuqiàoyīn (GB11)	171
完骨Wángǔ (GB12)	171
本神Běnnshén (GB13)	172
阳白Yángbái (GB14)	172
头临泣Tóulínqì (GB15)	173
目窗Mùchuāng (GB16)	173
正营Zhèngyíng (GB17)	174
承灵Chénglíng (GB18)	174
脑空Nǎokōng (GB19)	175
风池Fēngchí (GB20)	175
肩井Jiānjǐng (GB21)	176
渊腋Yuānyè (GB22)	177
辄筋Zhéjīn (GB23)	179
日月Rìyuè (GB24)	179
京门Jīngmén (GB25)	180
带脉Dàimài (GB26)	180
五枢Wǔshū (GB27)	181
维道Wéidào (GB28)	181
居髎Jūliáo (GB29)	182
环跳Huántiào (GB30)	183
风市Fēngshì (GB31)	184
中渚Zhōngzhǔ (GB32)	185
膝阳关Xīyángguān (GB33)	185
阳陵泉Yánglíngquán (GB34)	186
阳交Yángjiāo (GB35)	187
外丘Wàiqiū (GB36)	188
光明Guāngmíng (GB37)	188
阳辅Yángfǔ (GB38)	189
悬钟Xuánzhōng (GB39)	189
丘墟Qiūxū (GB40)	191

足临泣Zúlínqì (GB41)	192
地五会Dìwǔhuì (GB42)	193
侠溪Xiáxī (GB43)	194
足窍阴Zúqiàoyīn (GB44)	194

第十二章 足太阳膀胱经 BL 196

睛明Jīngmíng (BL1)	196
攒竹Cuánzhú (BL2)	197
眉冲Méichōng (BL3)	197
曲差Qūchā (BL4)	198
五处Wǔchù (BL5)	198
承光Chéngguāng (BL6)	200
通天Tōngtiān (BL7)	200
络却Luòquè (BL8)	201
玉枕Yùzhěn (BL9)	201
天柱Tiānzhù (BL10)	202
大杼Dàzhù (BL11)	203
风门Fēngmén (BL12)	204
肺俞Fèishū (BL13)	205
厥阴俞Juéyīnshū (BL14)	206
心俞Xīnshū (BL15)	207
督俞Dūshū (BL16)	207
膈俞Gésū (BL17)	208
肝俞Gānshū (BL18)	209
胆俞Dǎnshū (BL19)	209
脾俞Píshū (BL20)	210
胃俞Wèishū (BL21)	211
三焦俞Sānjiāoshū (BL22)	211
肾俞Shènnshū (BL23)	212
气海俞Qìhǎishū (BL24)	213
大肠俞Dàchángshū (BL25)	213

关元俞 Guānyuánshū (BL26) …	214
小肠俞 Xiǎochángshū (BL27) …	215
膀胱俞 Pángguāngshū (BL28) …	216
中膂俞 Zhōnglǚshū (BL29) ……	216
白环俞 Báihuánshū (BL30) ……	217
上髂 Shàngliáo (BL31) ……	217
次髂 Cìliáo (BL32) ……	218
中髂 Zhōngliáo (BL33) ……	219
下髂 Xiàliáo (BL34) ……	219
会阳 Huìyáng (BL35) ……	220
承扶 Chéngfú (BL36) ……	220
殷门 Yīnmén (BL37) ……	221
浮郤 Fúxì (BL38) ……	222
委阳 Wēiyáng (BL39) ……	223
委中 Wēizhōng (BL40) ……	223
附分 Fùfēn (BL41) ……	224
魄户 Pòhù (BL42) ……	226
膏肓 Gāohuāng (BL43) ……	226
神堂 Shéntáng (BL44) ……	227
谿譔 Yìxǐ (BL45) ……	227
膈关 Géguān (BL46) ……	228
魂门 Húnmén (BL47) ……	228
阳纲 Yánggāng (BL48) ……	229
意舍 Yìshè (BL49) ……	229
胃仓 Wèicāng (BL50) ……	230
肓门 Huāngmén (BL51) ……	230
志室 Zhìshì (BL52) ……	231
胞肓 Bāohuāng (BL53) ……	232
秩边 Zhìbiān (BL54) ……	232
合阳 Héyáng (BL55) ……	233

承筋 Chéngjīn (BL56) ……	234
承山 Chéngshān (BL57) …	235
飞扬 Fēiyáng (BL58) ……	236
跗阳 Fūyáng (BL59) ……	237
昆仑 Kūnlún (BL60) ……	237
仆参 Púcān (BL61) ……	238
申脉 Shēnmài (BL62) ……	239
金门 Jīnmén (BL63) ……	239
京骨 Jīnggǔ (BL64) ……	239
束骨 Shùgǔ (BL65) ……	240
足通谷 Zútōnggǔ (BL66) …	241
至阴 Zhīyīn (BL67) ……	241

第十三章 任脉 RN …… 243

会阴 Huìyīn (RN1) ……	243
曲骨 Qūgǔ (RN2) ……	243
中极 Zhōngjí (RN3) ……	244
关元 Guānyuán (RN4) ……	245
石门 Shímén (RN5) ……	246
气海 Qìhǎi (RN6) ……	247
阴交 Yīnjiāo (RN7) ……	247
神阙 Shénquè (RN8) ……	248
水分 Shuǐfēn (RN9) ……	248
下脘 Xiàwǎn (RN10) ……	249
建里 Jiànlǐ (RN11) ……	249
中脘 Zhōngwǎn (RN12) …	250
上脘 Shàngwǎn (RN13) …	251
巨阙 Jùquè (RN14) ……	251
鸠尾 Jiūwěi (RN15) ……	252
中庭 Zhōngtíng (RN16) …	253
膻中 Dànzhōng (RN17) ……	254

玉堂 Yùtáng (RN18)	254	上星 Shàngxīng (DU23)	273
紫宫 Zǐgōng (RN19)	255	神庭 Shéntíng (DU24)	274
华盖 Huágài (RN20)	255	素髻 Sùjiào (DU25)	275
璇玑 Xuánjī (RN21)	256	水沟 Shuǐgōu (DU26)	275
天突 Tiāntū (RN22)	256	兑端 Duìduān (DU27)	276
廉泉 Liánquán (RN23)	257	龈交 Yínjiāo (DU28)	277
承浆 Chéngjiāng (RN24)	258	第十五章 经外穴	278
第十四章 督脉 DU	259	第一节 头颈部 EX—HN ..	278
长强 Chángqiáng (DU1)	259	四神聪 Sìshéncōng (EX—HN1)	278
腰俞 Yāoshū (DU2)	260	当阳 Dāngyáng (EX—HN2) ..	279
腰阳关 Yāoyángguān (DU3) ..	260	印堂 Yìntáng (EX—HN3)	279
命门 Mìngmén (DU4)	261	鱼腰 Yúyāo (EX—HN4)	280
悬枢 Xuánshū (DU5)	262	太阳 Tàiyáng (EX—HN5) ..	281
脊中 Jǐzhōng (DU6)	263	耳尖 Ěrjiān (EX—HN6)	281
中枢 Zhōngshū (DU7)	263	球后 Qiúhòu (EX—HN7)	282
筋缩 Jīnsuō (DU8)	264	上迎香 Shàngyíngxiāng (EX—	283
至阳 Zhìyáng (DU9)	264	HN8)	283
灵台 Língtái (DU10)	265	内迎香 Nèiyíngxiāng (EX—HN9)	284
神道 Shéndào (DU11)	265	聚泉 Jùquān (EX—HN10) ..	284
身柱 Shēnzhù (DU12)	266	海泉 Hǎiquān (EX—HN11) ..	285
陶道 Táodào (DU13)	266	金津 Jīnjīn (EX—HN12)	285
大椎 Dàzhuī (DU14)	267	玉液 Yùyè (EX—HN13)	286
哑门 Yǎmén (DU15)	268	翳明 Yǐmíng (EX—HN14) ..	286
风府 Fēngfǔ (DU16)	269	颈百劳 Jǐngbǎiláo (EX—HN15)	287
脑户 Nǎohù (DU17)	270	第二节 胸腹部 EX—CA ..	287
强间 Qiángjiān (DU18)	270	子宫 Zǐgōng (EX—CA1)	287
后项 Hòuxiàng (DU19)	271	第三节 背部 EX—B	288
百会 Bǎihuì (DU20)	271		
前项 Qiándǐng (DU21)	272		
囟会 Xìnghuì (DU22)	273		

定喘Dìngchuǎn (EX-B1)	288	八邪Bāxié (EX-UE9) ...	298
夹脊Jiǎjǐ (EX-B2)	289	四缝Sìfèng (EX-UE10) ...	299
胃脘下俞Wèiwǎnxiàshū (EX-B3)		十宣Shíxuān (EX-UE11)	300
.....	290	第五节 下肢 EX-LE ...	301
痞根Pǐgēn (EX-B4)	291	髌骨Kuāngǔ (EX-LE1) ...	301
下极俞Xiàjǐshū (EX-B5)	291	鹤顶Hèdǐng (EX-LE2) ...	302
腰宜Yāoyí (EX-B6)	292	百虫窝Bǎichóngwō (EX-LE3)	
腰眼Yāoyǎn (EX-B7)	292		302
十七椎Shíqīzhuī (EX-B8)	292	内膝眼Nèixīyǎn (EX-LE4)	
腰奇Yāoqí (EX-B9)	293		303
第四节 上肢 EX-UE	294	膝眼Xīyǎn (EX-LE5)	303
肘尖Zhǒujiān (EX-UE1)	294	胆囊Dǎnnáng (EX-LE6)	304
二白Èrbái (EX-UE2)	294	阑尾Lánwěi (EX-LE7) ...	305
中泉Zhōngquán (EX-UE3) ...	295	内踝尖Nèihuáijiān (EX-LE8)	
中魁Zhōngkuí (EX-UE4)	296		305
大骨空Dàgǔkòng (EX-UE5) ...	296	外踝尖Wàihuáijiān (EX-LE9)	
小骨空Xiǎogǔkòng (EX-UE6)	297		306
腰痛Yāotòngdiǎn (EX-UE7)		八风Bāfēng (EX-LE10) ...	306
.....	297	独阴Dúyīn (EX-LE11) ...	307
外劳宫Wàiláogōng (EX-UE8)	298	气端Qìduān (EX-LE2) ...	308

第一章 手太阴肺经 LU

中府Zhōngfǔ (LU1)

【位置】在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。(图1-1)



图1-1 云门、中府

【解剖】有胸大肌、胸小肌，内侧深层为第1肋间内外肌；上外侧有腋动脉、腋静脉；布有锁骨上神经的中间支、第1肋间神经的外侧皮支和胸神经外侧支。

【取穴法】仰卧。经过三角肌、胸大肌间三角，在外上角垂线，与第二肋间交界点上(与云门穴相对)。

【简易取法】两手叉腰立正，锁骨外侧端下缘的三角窝处是云门穴，由此窝正中垂直向下平第1肋间隙处即是本穴。

【进针方法】从腹侧向背侧直刺与胸前壁成90°。

【深度】针0.3~0.5寸，留15分钟，艾炷灸3~5壮，或温和灸5~10分钟。

【感觉及放射方向】酸胀至胸上部。

【操作方法】正坐或仰卧位，在锁骨外端内下方约1寸，距前正中线6寸处取穴。中府穴不宜向内斜刺和深刺。

【功能】清宣上焦，调理肺气。

【主治】咳嗽，气喘，胸痛，肺胀满，肩背痛，热病。

【配穴】配肺俞、孔最治疗咳嗽；配少商、商阳治疗热病；配膻中治疗胸痛。

【应用简介】临床用于肋间神经痛，肺炎，支气管炎，支气管哮喘的治疗。

云门Yúnmén (LU2)

【位置】在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。(图1-1)

【解剖】皮肤→皮下筋膜→三角肌筋膜→三角肌→胸喙锁筋膜→喙突。

【取穴法】仰卧。锁骨下缘，三角肌胸大肌间三角外上角处。

【进针方向】从腹侧向背侧与胸前壁成90°。

【深度】针0.3~0.5寸，留15分钟；艾炷灸3~5壮，或温和灸5~10分钟。

【感觉及放射方向】麻向手指。

【操作方法】仰卧或正坐位，用双手叉腰时，在锁骨外端内下方，凹陷底部取穴。不宜深刺。

【功能】疏调肺气，清热降逆。

【主治】咳嗽，气喘，胸中热痛，肩背痛，热病。

【配穴】配大杼、风门、中府、少商治疗热病；配天宗、巨骨治疗肩背痛。

【应用简介】临床用于肩背痛，颈淋巴结炎，心绞痛，肺炎，支气管炎，支气管哮喘的治疗。

天府Tiānfǔ (LU3)

【位置】在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。(图1-2)

【解剖】皮肤→皮下组织→肱肌。前层有头静脉、臂外侧神经。深层布有肱动、静脉的肌支和肌皮神经的分支。

【简易取法】肱二头肌的桡侧沟中，腋下3寸。

【深度】针0.3~0.5寸，留15分钟；禁艾炷灸，温和灸5分钟。

【操作方法】仰卧或正坐位，依标准定位取穴。

【功能】疏调肺气，镇惊止血。

【主治】咳嗽，气喘，吐血，鼻衄，喉肿，上肢内侧痛。

【配穴】配孔最、尺泽治疗吐血、衄血；配少商治疗喉肿；配太渊治疗气喘。

【应用简介】临床用于鼻出血，上臂疼痛，支气管炎，支气管哮喘，精神病的治疗。

侠白Xiábái (LU4)

【位置】在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。(图1-2)

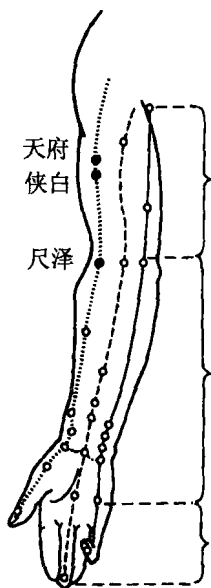


图1-2 天府、侠白、尺泽

【解剖】皮肤→皮下筋膜→臂筋膜→肱肌。在肱二头肌桡侧；有头静脉、肱动脉分支；布有臂外侧皮神经及肌神经。

【简易取法】在肱二头肌的桡侧沟中，腋前纹头下4寸。

【深度】针0.3~0.5寸，留15分钟；艾炷灸3~5壮，或温和灸10~20分钟。

【操作方法】仰卧或正坐位，依标准定位取穴。《寿世保元》：先在乳头上涂墨，令两手伸直夹染墨处取穴。此说仅供参考。

【功能】宽胸降逆，疏通脉气。

【主治】咳嗽，气喘，烦闷，上臂内侧痛。

【配穴】配天府，尺泽治疗上臂内侧痛；配中府，内关治疗胸满、气喘。

【应用简介】临床用于上臂疼痛，胃炎，支气管炎，支气管哮喘的治疗。

尺泽Chízé (LU5)

【位置】在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。(图1-3)

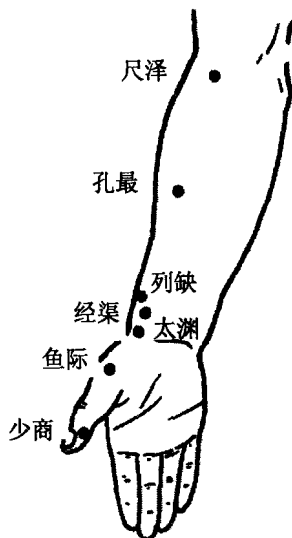


图1-3 尺泽、孔最