

中医·必备·口袋·书

# 图解针灸快速 取穴 口袋书

TUJIEZHENJIU  
KU AISU  
QUXUEKOU DAISHU

彩  
图  
版

李 瑞 主编

“中医必备口袋书”涉及中医、针灸、中药、方剂等学科的基础知识，形式新颖，图文互补，内容实用。

读者在学习、在实践中，在休闲之余，从口袋中取出小书，翻翻读读，定能有所收益。

北京科学技术出版社

中医必备口袋书

图解针灸快速

取穴

TUJIEZHENJIU  
KU AISU  
QUXUEKOU DAISHU

口袋书

彩  
图  
版

● 主编 李 瑞  
参编 王 娜  
肖昌云

北京科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解针灸快速取穴口袋书 / 李瑞主编. — 北京: 北京科学技术出版社, 2006.3

ISBN 7-5304-3282-6

I. 图 … II. 李… III. 针灸疗法—选穴—图解

IV. R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 147270 号

## 图解针灸快速取穴口袋书

---

主 编: 李 瑞

责任编辑: 马光宇

责任印制: 韩美子

封面设计: 蒋宏工作室

版式设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/48

印 张: 2

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1-7000

ISBN 7-5304-3282-6/R · 856

---

定 价: 12.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



## ● 内容摘要 ●

### About

腧穴学是针灸学的基础，而取穴法则腧穴学的关键，直接决定着临床疗效。但以往腧穴定位多是抽象的语言描述，缺少形象化，不利于真正掌握。本书以国家标准为依据，采用实体彩色照片标定腧穴位置，共收录经穴、奇穴、耳穴等400多个穴位，具有生动、真实、简要、准确的特点，图文互参，并对一些穴位又记载简便取穴方法，方便实用，易于学习掌握，从而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能够准确、快速地掌握腧穴定位。

## ● 作者简介 ●

### Brief introduction to the author

李瑞，北京中医药大学博士、副教授。1963年12月生，天津人。1986年毕业于天津中医学院针灸系。此后一直在北京中医药大学针灸学院从事中医、针灸的教学、临床及科研工作。主编中医针灸专



著20余部，参加编写10余部，撰写学术论文60余篇，主持及参加各级科研课题10余项，曾获北京市高等教育教学成果二等奖、中医药学会三等奖，北京中医药大学教学一等奖、科技进步一等奖。



## ● 目 录 ●

### Catalogue

|            |       |
|------------|-------|
| 骨度折量寸····· | ( 1 ) |
|------------|-------|

## 经 穴

|              |       |
|--------------|-------|
| 手太阴肺经穴·····  | ( 5 ) |
| 手阳明大肠经穴····· | ( 7 ) |
| 足阳明胃经穴·····  | (12)  |
| 足太阴脾经穴·····  | (19)  |
| 手少阴心经穴·····  | (24)  |
| 手太阳小肠经穴····· | (26)  |
| 足太阳膀胱经穴····· | (30)  |
| 足少阴肾经穴·····  | (41)  |
| 手厥阴心包经穴····· | (45)  |
| 手少阳三焦经穴····· | (48)  |
| 足少阳胆经穴·····  | (52)  |
| 足厥阴肝经穴·····  | (63)  |
| 任脉穴·····     | (67)  |
| 督脉穴·····     | (70)  |

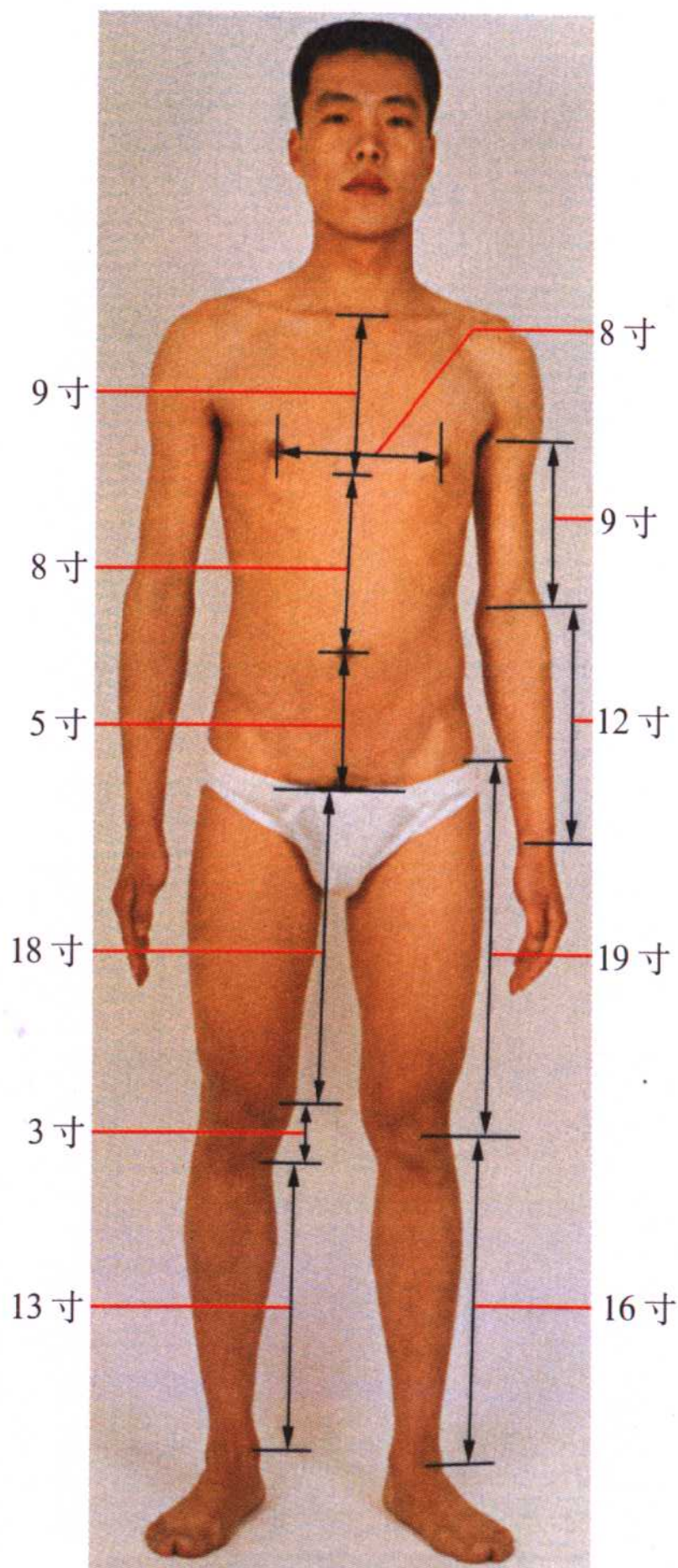
## 经外奇穴

|           |      |
|-----------|------|
| 头颈部穴····· | (75) |
| 胸腹部穴····· | (79) |
| 背部穴·····  | (80) |
| 上肢穴·····  | (82) |
| 下肢穴·····  | (84) |

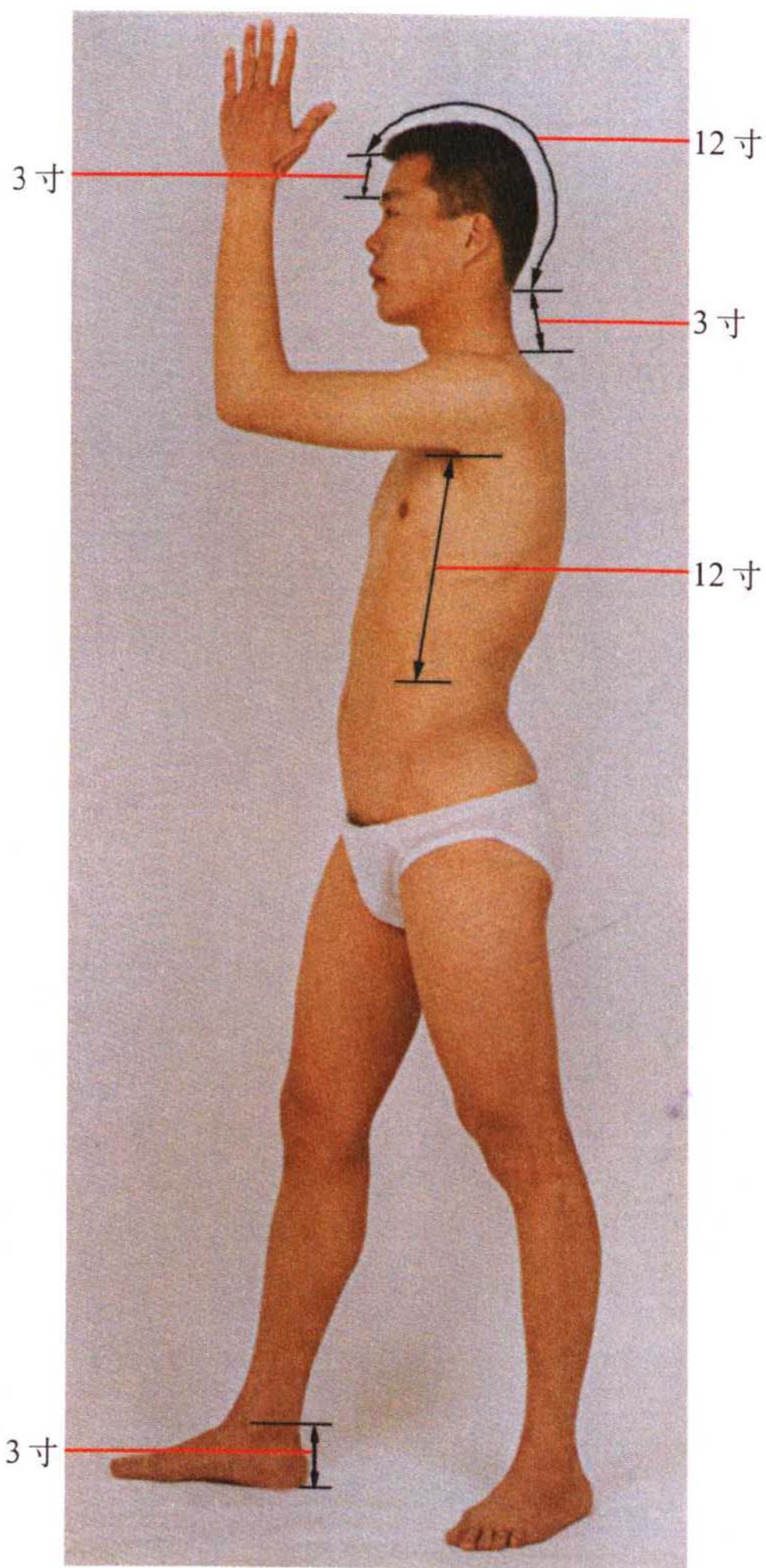
## 耳 穴

# ● 骨度折量寸 ●

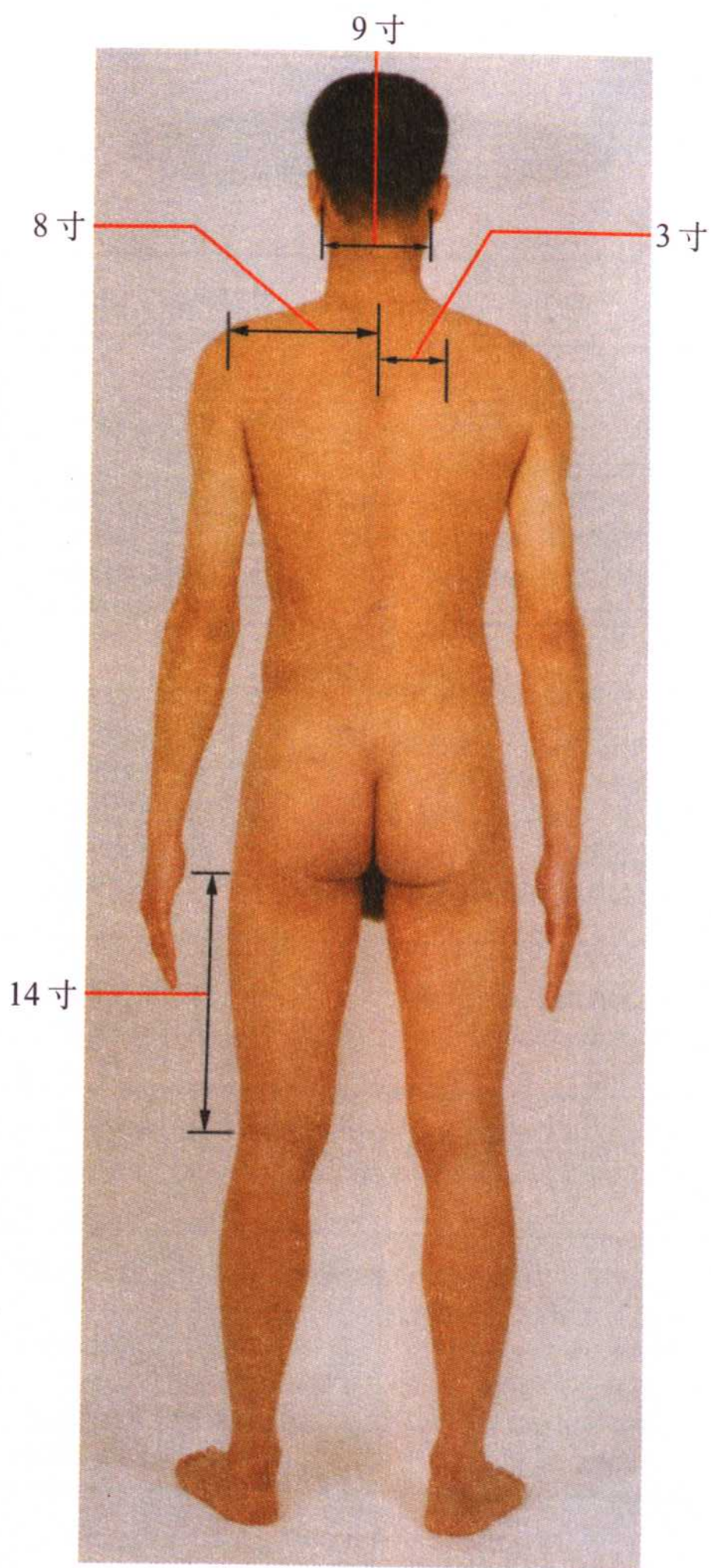
Bone-length Measurement



骨度折量寸（正面）



骨度折量寸（侧面）



骨度折量寸 (背面)

# 骨度折量分寸表

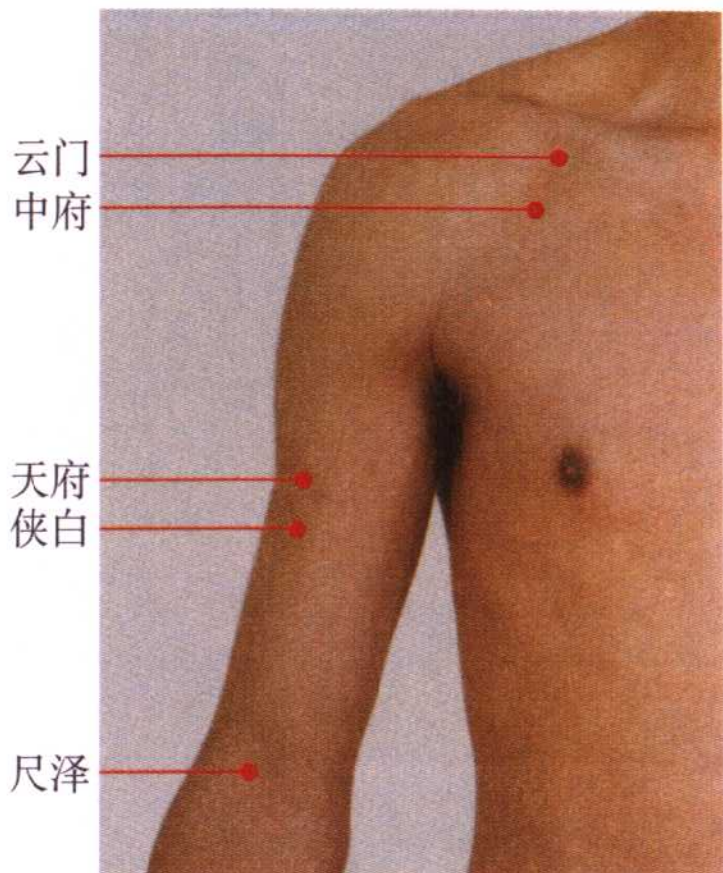
| 部位               | 起 止 点              | 寸  | 度量 | 说 明    |
|------------------|--------------------|----|----|--------|
| 头<br>面           | 前发际正中→后发际正中        | 12 | 直  | 头部纵向   |
|                  | 眉间(印堂)→前发际正中       | 3  | 直  | 直      |
|                  | 第7颈椎棘突下(大椎)→后发际正中  | 3  | 直  | 后项部纵向  |
|                  | 眉间(印堂)→第7颈椎棘突下(大椎) | 18 | 直  | 头部纵向   |
|                  | 前两额发角(头维)之间        | 9  | 横  | 头前部横向  |
|                  | 耳后两乳突(完骨)之间        | 9  | 横  | 头后部横向  |
| 胸<br>腹<br>肋<br>肋 | 胸骨上窝(天突)→胸剑联合(歧骨)  | 9  | 直  | 胸部纵向   |
|                  | 胸剑联合中点(歧骨)→脐中      | 8  | 直  | 上腹部纵向  |
|                  | 脐中→耻骨联合上缘(曲骨)      | 5  | 直  | 下腹部纵向  |
|                  | 两乳头之间              | 8  | 横  | 胸腹部横向  |
|                  | 腋窝顶点→第11肋游离端(章门)   | 12 | 直  | 肋部纵向   |
| 背<br>腰           | 肩胛骨内缘→后正中线         | 3  | 横  | 背腰部横向  |
|                  | 肩峰缘→后正中线           | 8  | 横  | 肩背部横向  |
| 上<br>肢           | 腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)    | 9  | 直  | 臂部纵向   |
|                  | 肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)横纹   | 12 | 直  | 前臂部纵向  |
| 下<br>肢           | 耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘     | 18 | 直  | 下肢内侧纵向 |
|                  | 胫骨内侧髁下方→内踝尖        | 13 | 直  | 直      |
|                  | 股骨大转子→腓横纹          | 19 | 直  | 下肢外后纵向 |
|                  | 腓横纹→外踝尖            | 16 | 直  | 直      |
|                  | 臀沟→腓横纹             | 14 | 直  | 下肢后纵向  |
|                  | 内踝尖→足底             | 3  | 直  | 足部内侧纵向 |

# 经 穴

Meridian Points, EX.

## ● 手太阴肺经穴 ●

Points of Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU.



手太阴肺经穴 (一)

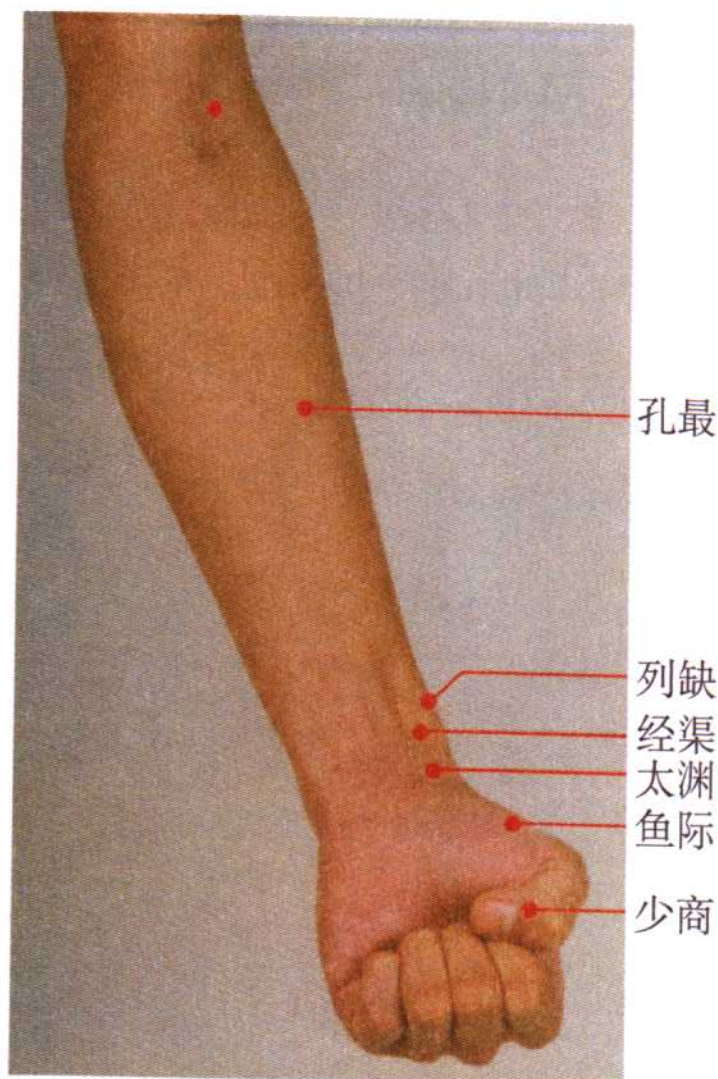
**中府(LU1)** 在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。简便取穴：手叉腰，先取锁骨外端(肩峰端)下方凹陷处的云门穴，云门外下1寸。

**云门(LU2)** 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。简便取穴：正坐位，手叉腰，锁骨外端下缘出现的三角形凹陷处即是。

**天府(LU3)** 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。简便取穴：坐位，臂向前平举，俯头鼻尖接触上臂内侧处是穴。

**侠白(LU4)** 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。简便取穴：先于乳头上涂墨，令两手伸直夹之，乳头所指处是穴。

**尺泽(LU5)** 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。



## 手太阴肺经穴（二）

**孔最(LU6)** 在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上7寸。简便取穴:伸臂仰掌,尺泽与太渊连线中点上1寸,桡骨内侧缘处。

**列缺(LU7)** 在前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。简便取穴:两手虎口交叉,一手示指压在另一手的桡骨茎突上,当示指指尖端到达的凹陷处是穴。

**经渠(LU8)** 在前臂掌面桡侧,桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处,腕横纹上1寸。简便取穴:诊脉时中指之处。

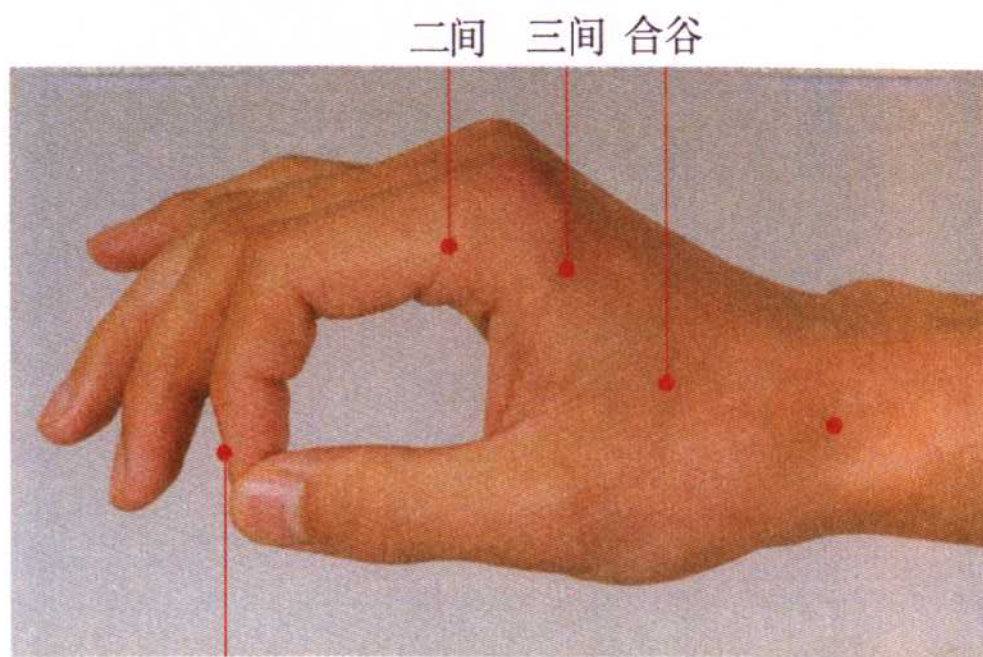
**太渊(LU9)** 在腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处。

**鱼际(LU10)** 在手拇指本节(第1掌指关节)后凹陷处,约当第1掌骨中点桡侧,赤白肉际处。

**少商(LU11)** 在手拇指末节桡侧,距指甲角0.1寸(指寸)。

## ● 手阳明大肠经穴 ●

Points of Large Intestine Meridian  
of Hand-Yangming, LI.



商阳

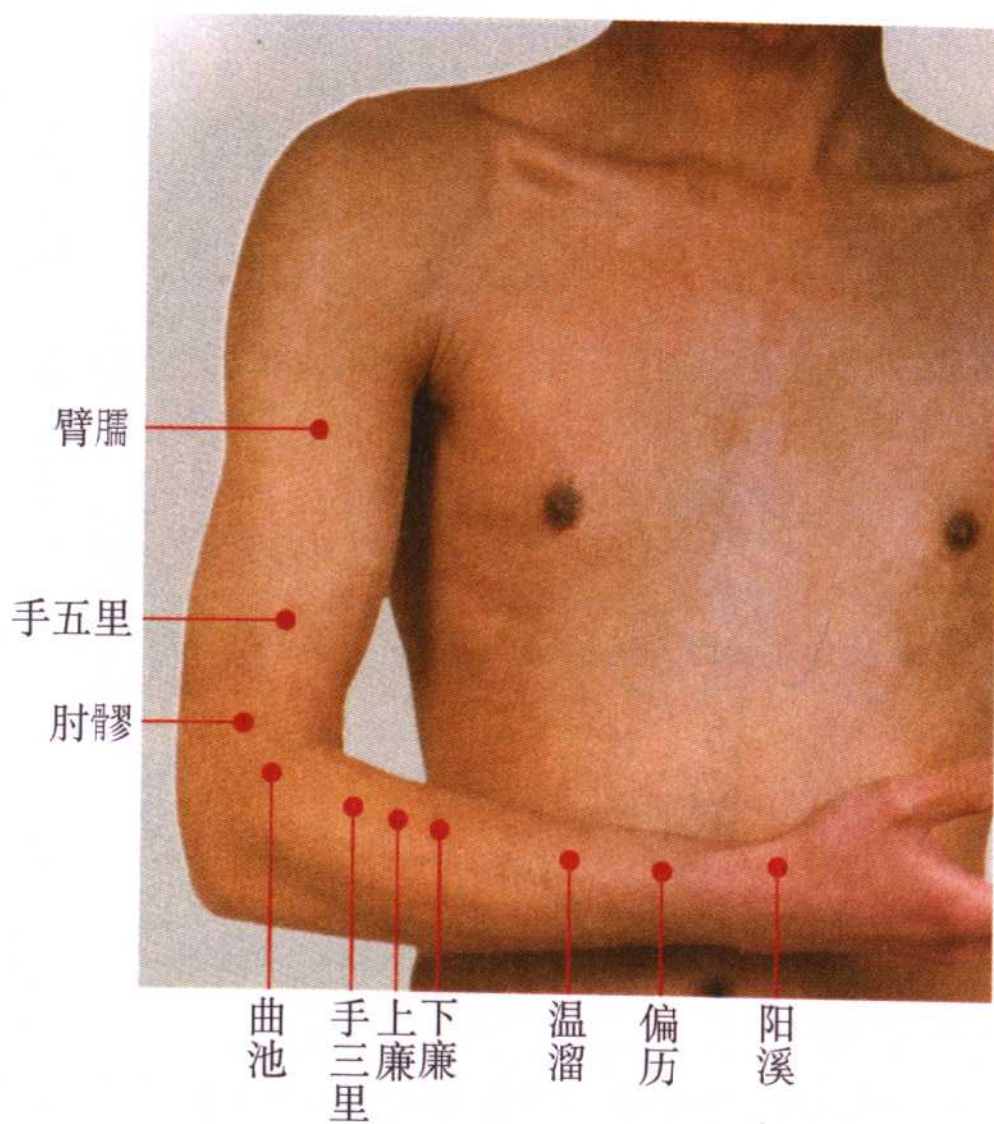
### 手阳明大肠经穴（一）

**商阳(LI1)** 在手示指末节桡侧，距指甲根角0.1寸（指寸）。

**二间(LI2)** 微握拳，在手示指本节（第2掌指关节）前，桡侧凹陷处。

**三间(LI3)** 微握拳，在手示指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处。

**合谷(LI4)** 在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。简便取穴：拇示两指张开，以另一手的拇指指间横纹放在虎口上，当拇指尖所指之处是穴；又：拇示二指并拢，当第1、2掌骨间背侧肌肉最高部的中央是穴；又：位于手背第1、2掌骨之间，约平第2掌骨桡侧的中点；又：拇示两指张开，当虎口与第1、2掌骨结合部连线的中点。



手阳明大肠经穴 (二)

**阳溪(LI5)** 在腕背横纹桡侧,手拇指向上翘起时,当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。简便取穴:拇指上翘,当两筋之间的最凹陷处。

**偏历(LI6)** 屈肘,在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,腕横纹上3寸。简便取穴:阳溪与曲池之间的下四分之一处。

**温溜(LI7)** 屈肘,在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,腕横纹上5寸。简便取穴:阳溪直上5寸凹陷处。

**下廉(LI8)** 在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下4寸。简便取穴:阳溪与曲池之间的上三分之一处。

**上廉(LI9)** 在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下3寸。简便取穴:阳溪与曲池之间的上四分之一处。

**手三里(LI10)** 在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下2寸。

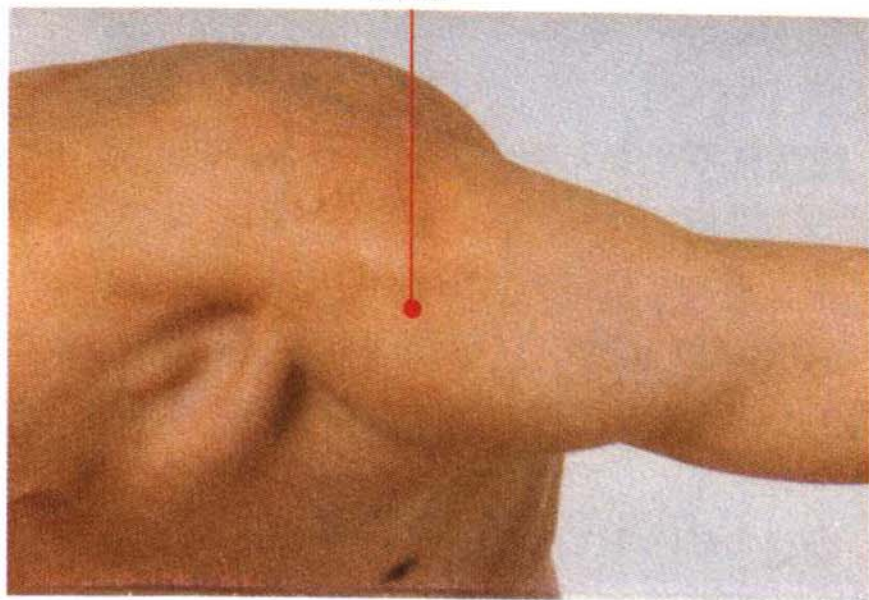
**曲池(LI11)** 在肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽与肱骨外上髁连线中点。简便取穴:屈肘成直角,当肘弯横纹尽头处。

**肘髁(LI12)** 在臂外侧,屈肘,曲池上方1寸,当肱骨边缘处。

**手五里(LI13)** 在臂外侧,当曲池与肩髃连线上,曲池上3寸处。简便取穴:曲池上3寸,动脉应手处。

**臂臑(LI14)** 在臂外侧,三角肌止点处,当曲池与肩髃连线上,曲池上7寸。简便取穴:伸两手向前,令臂着头,对鼻所着处是穴。

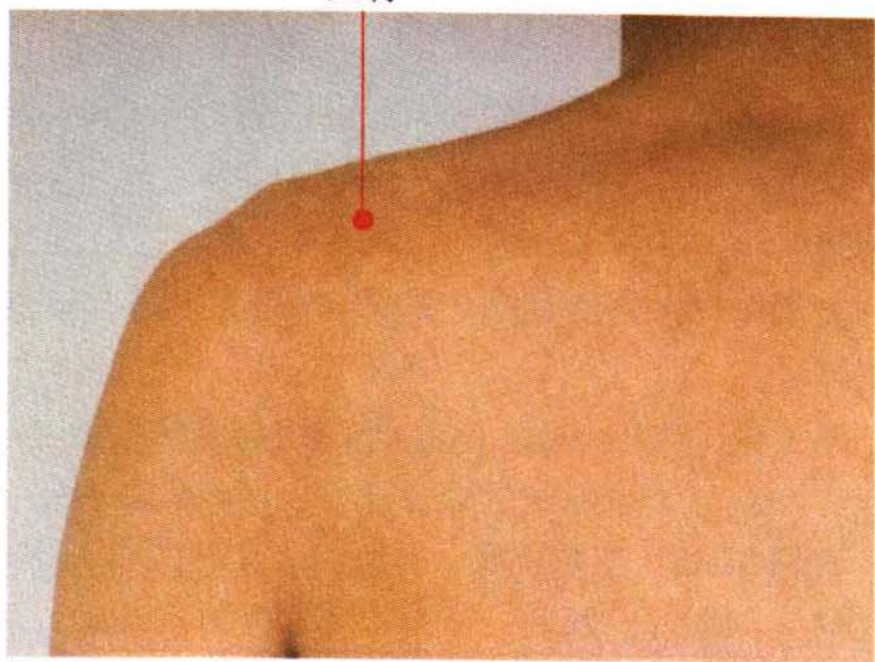
肩髃



### 手阳明大肠经穴（三）

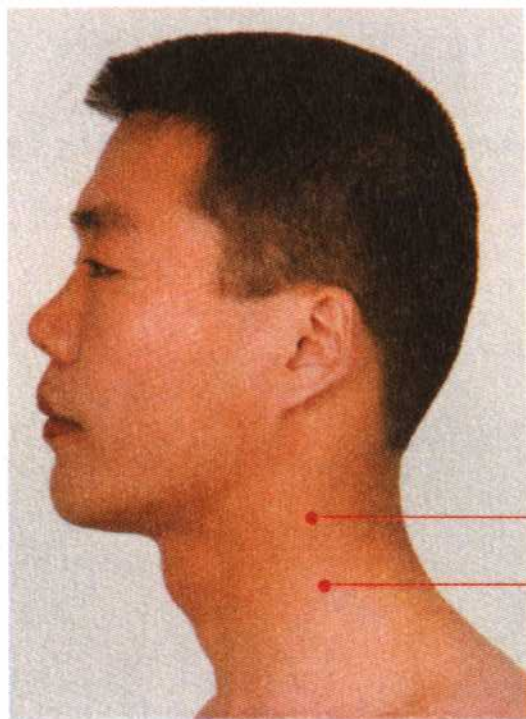
**肩髃(LI15)** 在肩部，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。简便取穴：垂肩，锁骨肩峰端前缘直下约2寸，当骨缝之间。

巨骨



### 手阳明大肠经穴（四）

**巨骨(LI16)** 在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。



### 手阳明大肠经穴（五）

**天鼎(LI17)** 在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当结喉旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。

**扶突(LI18)** 在颈外侧部，结喉旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。



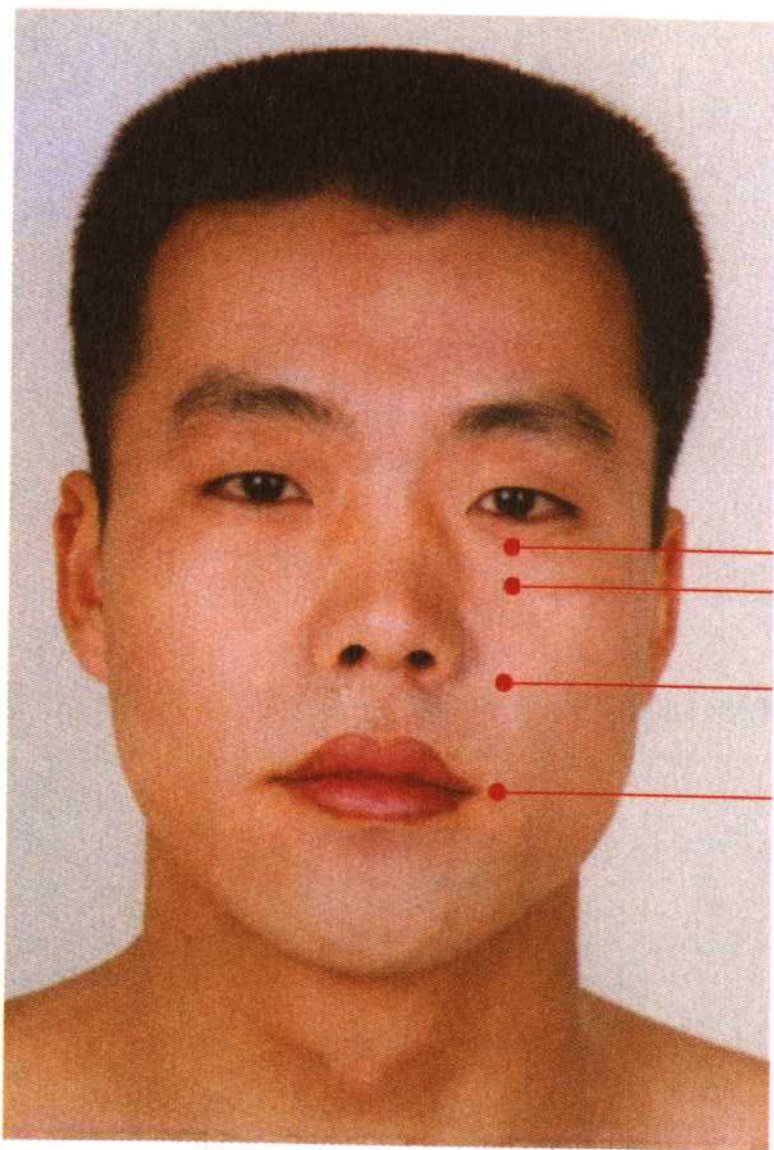
### 手阳明大肠经穴（六）

**口禾髎(LI19)** 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。

**迎香(LI20)** 在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。

## ● 足阳明胃经穴 ●

Points of Stomach Meridian of Foot-Yangming, ST.



承泣  
四白

巨髎

地仓

足阳明胃经穴（一）

**承泣(ST1)** 在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

**四白(ST2)** 在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

**巨髎(ST3)** 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。

**地仓(ST4)** 在面部，口角外侧，上直瞳孔。简便取穴：口角旁0.4寸。