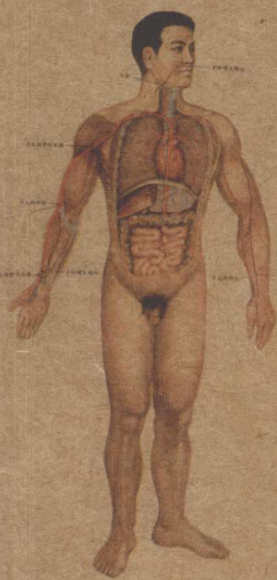


◎ 全方位真人图片展示经络穴位



经络在人身：手，三阴三阳；足，三阴三阳，凡十有二，而云十四者，并任、督二脉言也。任、督二脉何以并言？任脉直行于腹，督脉直行于背，为腹背中行诸穴所系也。

夫医之治病，犹人之治水，水行于天地，犹血气行于人身也，沟渠亩浚，河湫川渎，皆其流注交际之处，或壅焉，或塞焉，或溢焉，皆足以害治而成病……医之治病，一迎一随，一补一泻，一汗一下，一宣一导，凡所以取其和平者，亦若是耳，而可置经络于不讲乎？

——滑伯仁《十四经发挥》



经络 穴位 图典

◎ 主编/睢明河 马文珠



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

◎ 全方位真人图片展示经络穴位

夫 医道所兴，其来久矣。上古神农始尝草木而知百药。黄帝咨访岐伯、伯高、少俞之徒，内考五脏六腑，外综经络血气色候，参之天地，验之人物，本性命，穷神极变，而针道生焉。

——皇甫谧《针灸甲乙经》

责任编辑/黄肖林
装帧设计/陈培亮
责任校对/俞白帆 宋晓颖

上架建议：中医/保健

ISBN 978-7-5335-3334-2



9 787533 533342 >

定价：28.00 元

经络 定位 图典

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位图典 / 睢明河, 马文珠主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5335-3334-2

I. 经… II. ①睢… ②马… III. ①经络 - 图解②穴位 - 图解
IV. R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038648 号

书 名	经络穴位图典
主 编	睢明河 马文珠
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	17.5
插 页	1
字 数	418 千字
版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 次	2009 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3334-2
定 价	28.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

如何阅读本书

★★：星级符号表示该穴被经常使用的程度，共分4级。

Shìdòu, SP17: 穴位的汉语拼音和国际代号。

【理解记忆】：通过解释穴名的意思，理解穴位的定位和主要的功效。

【标准定位】：2006年发布的中华人民共和国国家标准——GB/T12346—2006《腧穴名称与部位》中的穴位定位。

【常见取法】：本穴位权威教材和著作的取穴方法。

◎**实践体会**◎：在临床实践中怎样把握标准，快速准确定位，取得最佳的针感。

【针灸治疗】：总结穴位主治规律，归纳穴位的功效。

【推拿治疗】：本穴位推拿按摩有效果的常见病症。

【传统心法】：《针灸甲乙经》《玉龙歌》《针灸大成》《类经图翼》《铜人针灸经》《医宗金鉴》《千金方》《太平圣惠方》等古代文献关于本穴功效的记录。

【针法】：本穴的针刺方法及禁忌。

足太阳脾经及其输穴

17. 食窦 Shìdòu, SP17

【理解记忆】 食，食物；窦，孔窍。穴在乳头外下方。深部有输乳管的孔窍，本穴能促进食物营养的吸收，为补益之孔穴。

【标准定位】 在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开6寸。

◎实践体会◎

在胸骨上部略呈高起的部位叫胸骨角，与胸骨角相平的肋骨为第2肋骨，其下为第2肋间隙，再向下3个肋间隙即为第5肋间隙；男性也可以乳头所在的肋间隙为第4肋间隙，再向下数1肋为第5肋间隙。乳头距前正中线的4寸，再旁开2寸即为6寸。横平内侧的乳根、步廊、中庭，4穴略呈一弧形分布，其弧度与第5肋间隙弧度相应。

【针灸治疗】

局部病症：胸胁胀痛。
脏腑病症：泄气、反胃、腹胀等胃气失降性病症；水肿（脾不运化水湿）。

【推拿治疗】 心脏疾病引起的胸膈、肋间神经痛、心悸。

【针法】 斜刺或平刺0.5-0.8寸。本经食窦至大包诸穴，深部为肺脏，不可深刺。

18. 天溪 Tiānxī, SP18

【理解记忆】 天，天空，指上天而言；溪，沟溪。穴当肋间如沟溪处。

【标准定位】 在胸部，第4肋间隙，前正中线旁开6寸。

◎实践体会◎

乳头距前正中线的4寸，乳头再向外旁开2寸即为6寸，还在第4肋间隙。横平内侧的乳中、神封、臑中，4穴略呈一弧形分布，其弧度与第4肋间隙弧度相应。

【针灸治疗】

局部病症：胸胁疼痛、咳嗽、乳痛（急性乳腺炎）、乳汁少。

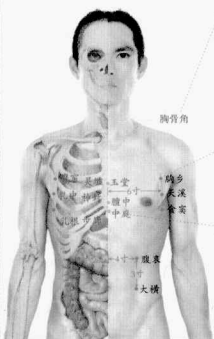
【推拿治疗】 乳房发育不良，母乳不畅，气短。

【针法】 斜刺或向外平刺0.5-0.8寸。

19. 胸乡 Xiōngxiāng, SP19

【理解记忆】 胸，胸部；乡，指部位。穴在胸部，能治胸部疾患。

【标准定位】 在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开6寸。



SP17-SP19 食窦，天溪，胸乡

本页穴位所属经络

取穴用到的解剖部位

页码

本经穴位为红色

非本经穴位为浅绿色

本页穴位的穴名、国际代号



目 录

一、认识人体的经络与腧穴

经络与腧穴的关系	3
腧穴名称的理解记忆	3
腧穴的标准定位和常见取法	4
腧穴的主治规律	12
腧穴的星级符号以及取穴的实践体会	12
常用名词解释	13

二、图解十四经腧穴

(一) 手太阴肺经及其腧穴	21
中府★	23
云门	23
天府	23
侠白	24
尺泽★★★	24
孔最★★	25
列缺★★	25
经渠★	26
太渊★★	26
鱼际★★	27
少商★★	27

(二) 手阳明大肠经及其腧穴	29
商阳★	31
二间★	31
三间	32
合谷★★★★	32
阳溪★	33
偏历	34
温溜	35
下廉★	35
上廉	35
手三里★★	35
曲池★★★	36
肘髎	37
手五里★	38
臂臑	38
肩髃★★	39
巨骨	40
天鼎	40
扶突★	41
口禾髎	41
迎香★★	42



(三) 足阳明胃经及其腧穴	43
承泣★★	45
四白★★	45
巨髎	46
地仓★	46
大迎★	47
颊车★★	48
下关★★	48
头维★	49
人迎★	50
水突	50
气舍★	51
缺盆	51
气户	52
库房	52
屋翳★	53
膺窗	53
乳中	53
乳根★	54
不容	54
承满	55
梁门★	55
关门	55
太乙	56
滑肉门	56
天枢★★★	57
外陵	57
大巨	57
水道★★	58
归来★★	58
气冲★	58
髀关★	59
伏兔★★	59
阴市	60

梁丘★	61
挟鼻	61
足三里★★★★	61
上巨虚★★	62
条口★	63
下巨虚★	63
丰隆★★★	64
解溪★	65
冲阳	66
陷谷★	67
内庭★★★	67
厉兑★	67
(四) 足太阴脾经及其腧穴	69
隐白★	71
大都★	72
太白★★	72
公孙★★	73
商丘★	73
三阴交★★★★	74
漏谷★★	74
地机★★	75
阴陵泉★★★	76
血海★★★	77
箕门	77
冲门	78
府舍	78
腹结	79
大横★	80
腹哀	80
食窦	81
天溪	81
胸乡	81
周荣	82



大包★	82
(五) 手少阴心经及其腧穴	84
极泉★	86
青灵	86
少海★	87
灵道	87
通里★	88
阴郄★★	88
神门	89
少府★	89
少冲	89
(六) 手太阳小肠经及其腧穴	91
少泽★	93
前谷	93
后溪★★	94
腕骨★	95
阳谷★	95
养老★	96
支正	96
小海★	97
肩贞★	98
臑俞★	98
天宗★	98
乘风★	99
曲垣	99
肩外俞★	100
肩中俞	100
天窗	101
天容★	101
颧髎★★	102
听官★	102

(七) 足太阳膀胱经及其腧穴	104
睛明★★	106
攒竹★★	106
眉冲	107
曲差	107
五处	108
承光	108
通天★	108
络却	109
玉枕	109
天柱★★	109
大杼★	110
风门★★	111
肺俞★★★	111
厥阴俞★	112
心俞★★★	112
督俞	113
膈俞★★★★	113
肝俞★★★★	114
胆俞★★	114
脾俞★★★★	115
胃俞★★★	115
三焦俞★	116
肾俞★★★★	116
气海俞	116
大肠俞★★	117
关元俞	117
小肠俞	118
膀胱俞★★	118
中膂俞	118
白环俞★	119
上髎	120
次髎★★	120
中髎	121



下髻	122
会阳★	122
承扶★	122
殷门★	122
浮郤	123
委阳★	123
委中★★★★	124
附分	124
魄户	125
膏肓★	125
神堂	126
谿谿	126
膈关	126
魂门	126
阳纲	126
意舍	127
胃仓	127
肓门	128
志室★	128
胞肓	129
秩边★★	129
合阳	129
承筋	130
承山★★	130
飞扬★	131
跗阳	131
昆仑★★	132
仆参	132
申脉★★	132
金门	133
京骨	134
束骨	134
足通谷	135
至阴★	135

(八) 足少阴肾经及其腧穴

涌泉★★	138
然谷★	138
太溪★★★★	139
大钟★	140
水泉	140
照海★★★★	141
复溜★★	141
交信	142
筑宾	142
阴谷★	143
横骨	144
大赫★	144
气穴★	144
四满	145
中注	145
肓俞	145
商曲	146
石关	146
阴都	146
腹通谷	146
幽门	147
步廊	147
神封	148
灵墟	148
神藏	149
或中	149
俞府	149

(九) 手厥阴心包经及其腧穴 ...

天池	152
天泉	152
曲泽★	152
郄门★	153



间使★	153
内关★★★★	154
大陵★	154
劳官★★	155
中冲★★	156
(十) 手少阳三焦经及其腧穴 --- 157	
关冲★	159
液门	159
中渚★	160
阳池★	160
外关★★★★	160
支沟★★	161
会宗	161
三阳络	162
四渎	162
天井★	162
清冷渊	163
消泺	163
臑会	164
肩髃★	164
天髃	165
天膈	166
翳风★★	166
瘈脉	166
颊息	167
角孙★	167
耳门★	168
耳和髃	168
丝竹空★★	169
(十一) 足少阳胆经及其腧穴 --- 170	
瞳子髃★★	172
听会★	172

上关	173
颌厌	173
悬颅	173
悬厘	174
曲鬓	174
率谷★	175
天冲	175
浮白	175
头窍阴	176
完骨★	176
本神★	177
阳白★★	178
头临泣	178
目窗	179
正营	179
承灵	180
脑空	180
风池★★★	181
肩井★	182
渊腋	182
辄筋	183
日月★	183
京门★	184
带脉★	184
五枢	185
维道★	185
居髃★	185
环跳★★	186
风市★★	186
中渎	187
膝阳关★	188
阳陵泉★★★★	189
阳交	189
外丘	189



光明★★	190	至阳★	210
阳辅	190	灵台★	211
悬钟★★	190	神道	211
丘墟	191	身柱★	211
足临泣★★	192	陶道★	212
地五会	193	大椎★★★	212
侠溪★★	193	哑门(阳维会)	213
足窍阴	193	风府★	214
(十二) 足厥阴肝经及其腧穴	195	脑户(足太阳会)	215
大敦★★	197	强间	215
行间★★★	197	后顶	216
太冲★★★★	198	百会★★★★	216
中封★	199	前顶	217
蠡沟★★	199	囟会	218
中都	200	上星★	218
膝关	200	神庭★	219
曲泉★	200	素髻★	219
阴包	201	水沟★★★★	220
足五里	202	兑端	220
阴廉	202	龈交	220
急脉	203	印堂★★	221
章门★	203	(十四) 任脉及其腧穴	222
期门★★★	204	会阴★	224
(十三) 督脉及其腧穴	205	曲骨★★	224
长强★	207	中极★★★★	224
腰俞	208	关元★★★★★	225
腰阳关★★	208	石门	226
命门★★★★	208	气海★★★★	226
悬枢	209	阴交	227
脊中	209	神阙★★★★	227
中枢	210	水分★	227
筋缩★	210	下脘	227
		建里★★	228

中腕★★★	228
上腕	228
巨阙★	229
鸠尾★	229
中庭	229
膻中★★★	230
玉堂	231
紫宫	231
华盖	231
璇玑	231
天突★★	232
廉泉★	232
承浆★	233

三、图解经外奇穴

(一) 头颈部经外奇穴	237
四神聪★★	237
当阳	237
鱼腰★	237
太阳★★★	238
耳尖	238
球后★★	238
上迎香★	239
内迎香	239
聚泉	239
海泉	239
金津	240
玉液	240
翳明★	240
颈百劳	241
上明	241
夹承浆	241
牵正	242

安眠	242
上廉泉	242
(二) 胸腹部经外奇穴	243
子宫	243
三角灸	243
提托	243
(三) 背部经外奇穴	244
定喘★	244
夹脊★★	244
胃腕下俞★	245
痞根★	245
下极俞	246
腰宜	246
腰眼	246
十七椎★	247
腰奇	247
巨阙俞	247
(四) 上肢部经外奇穴	248
肘尖	248
二白★	248
中泉	248
中魁	249
大骨空	249
小骨空	249
腰痛点	249
外劳宫★	249
八邪★	249
四缝★	249
十宣★	250
肩前	250
手逆注	251





(五) 下腿部经外奇穴	252
髌骨	252
鹤顶★	252
百虫窝★	252
内膝眼	252
膝眼★	253
胆囊★	253
阑尾★	253
内踝尖	253
外踝尖	254
八风★	254
独阴★	254

气端	255
环中	255
纠内翻	255
纠外翻	256
女膝	256
中平	256
里内庭	256

附一 特定穴索引	257
附二 常见病症按摩指压取穴	260
附三 穴位名称笔画索引	264

经络穴位图典

一、认识人体的经络与腧穴





经络与腧穴的关系

人们常说的经络其实指的是人体的经络系统。人体的经络系统包括经脉与络脉，经脉包括十二经脉、奇经八脉等；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。这一经络系统构成人体内巨大而复杂的网络。本书着重为读者讲述人体经脉中的十二正经、奇经八脉中的任督二脉及其各个腧穴。

腧穴是脏腑经络气血输注于躯体外部的特殊部位，也是疾病的反应点和针灸等治法的刺激点。腧，又作“俞”，通“输”，有输注、转输的意思；穴，原意为“土室”，引申指孔隙、空窍、凹陷处。

腧穴与经络有密切关系。腧穴归于经络，经络属于脏腑，腧穴与脏腑脉气相通。这一点在众多古籍中都有提到，《素问·调经论》说，五脏的通路都连着经络，借此来运行人体内的

气和血（五藏之道，皆出于经隧，以行血气），《灵枢·海论》说，十二经脉，在体内归属于脏腑，在体表连结着四肢（夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节）。

《千金翼方》进一步指出，腧穴是经络循行往返的部位（凡孔穴者，是经络所行往来处），如果在体表的穴位上施以针或灸，就能够“引气远入”而治疗病症（引气远入抽病也）。

此外，中医还认为脏腑病变又可从经络反应到相应的腧穴。《灵枢·九针十二原》说，五脏出了毛病，从十二原穴（原穴含义参见下文）就能看出来，十二个原穴对应十二脏腑，观察原穴的情况就能推测哪一个脏腑有疾病（五藏有疾也，应出十二原，十二原各有所出，明知其原，睹其应，而知五藏之害矣）。

腧穴名称的理解记忆

腧穴都有它的部位和命名，因此《素问·阴阳应象大论》说，每个穴位的所在都有固定的名字（气穴所发，各有处名）。同时，古人对于腧穴的命名是十分周到的，每个名称都有一定的意义。故孙思邈《千金翼方》说，凡是穴位的名称，都不是凭空想象的，而有着深层的含义（凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意）。腧穴的命名，取义十分广泛，可谓上察天文，下观地理，中通人事，远取诸物，近取诸身。

初学者常常烦恼穴位的名称稀奇古怪，难以记忆，其实如果能理解古人为腧穴起名的缘

由，很容易就能记住腧穴的名称、位置和它的重要功效。例如：

“日月”的解释为“日，太阳；月，月亮。日为阳，指胆；月为阴，指肝”，于是读者就能牢记日月是治肝胆疾病的要穴，同时也记住了治疗肝胆疾病还是“日月”这个腧穴最重要的功效。

“玉堂”的解释为“玉，玉石；堂，殿堂”，玉有贵重之意，这里指心，由此读者能知道穴位的所在相当于心的部位，因其重要故比之为玉堂。

腧穴的标准定位和常见取法

腧穴标准定位，指的是2006年发布的中华人民共和国国家标准——GB/T12346-2006《腧穴名称与部位》中，对各个穴位位置较为权威的描述。在穴位的标准定位中，有的定位仅仅是明确了穴位的解剖位置，有的则涵括了该穴位的取穴方法，因此，本书对于标准定位中已有清楚叙述的、简单的取穴方法的穴位，就不再详细讲解其常见取法。

常见取法一般指的是确定腧穴位置的基本方法。读者依照常见取法来操作，基本上能够确定腧穴位置。本书中所列的常见取法，主要是引用目前适用的医学院教材和较权威的参考书的取法。

针灸腧穴学中，常见的取法需要用到体表标志、骨度分寸和手指比量这3个概念。

1. 体表标志

体表标志，主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志，可分为固定标志和活动标志两类，分述如下：

固定标志

固定标志定位，是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。比较明显的标志，如鼻尖取素髻，两眉中间取印堂，两乳中间取膻中，脐旁2寸取天枢，腓骨小头前下缘取阳陵泉等。常用解剖标志的体表定位方法如下：

(1) 第2肋：平胸骨角，或锁骨下触及的肋骨即是第2肋。

(2) 第4肋间隙：男性乳头平第4肋间隙。

(3) 第7颈椎棘突：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突。

