



★ 最新国家标准 ★

# 针灸穴位使用详解

主编 睢明河 刘温丽

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

# 最新国家标准针灸穴位 使用详解

睢明河 刘温丽 主编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最新国家标准针灸穴位使用详解/睢明河, 刘温丽主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1615 - 9

I. ①最… II. ①睢… ②刘… III. ①针灸疗法 - 穴位 - 图解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209680 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京市荣海印刷厂印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 880 × 1230 1/16 印张 11 字数 314 千字  
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1615 - 9

\*

定价 55.00 元  
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720  
购书热线 010 64065415 010 64065413  
书店网址 csln.net/qksd/  
官方微博 http://e.weibo.com/cptcm



# 《最新国家标准针灸穴位使用详解》

## 编 委 会

主 编 睢明河 刘温丽

副主编 张春艳 王文霞

编 委 (以姓氏笔画为序)

王文霞 刘温丽 张春艳 吴聪英

程莉莉 曾永欣 睢明河



**睢明河 教授 主任医师 硕士研究生导师**

北京中医药大学针灸推拿专业学士；中国中医科学院针灸推拿专业硕士；北京中医药大学针灸推拿专业博士。现就职于北京中医药大学针灸推拿学院，从事教学、科研、临床工作。

2005年获北京中医药大学针灸推拿学院多媒体教学比赛一等奖，2009年获北京中医药大学针灸治疗学课程优秀主讲教师，2010年获北京中医药大学“育人标兵”荣誉称号。

主编各种专业书籍十余部，副主编及参编各种书籍二十余部。主持国家中医药管理局及北京中医药大学课题5项，参加国家自然科学基金、教育部、国家中医药管理局和北京中医药大学课题二十余项。以第一作者发表专业论文十余

篇。2012年应全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材（第九版）《针灸学》《经络腧穴学》主编邀请，为两书绘制经络穴位图，获得针灸界同行认可。



# 编写说明

## 一、本书特点

1. 全书正文共有 136 张清晰的彩色图片，每张图都是针对特定的内容，精心设计、量身定做的，力求看图即能定穴。

2. 本书最重要的内容就是腧穴的定位，对此作了详细而有创新的论述，对大多穴位的定位除在“国标定位”中阐述外，还在“其他定位”中精选了针灸类书籍的不同定位法或不同描述，并在“详解”的“取穴指南”中加以详细比较和点评，使读者对每个穴位的定位能有更加切实而正确的理解。

3. “详解”的“主治归纳”对穴位的主治病证不是简单罗列，而是进行了系统、科学的归类，使读者不仅知其然（治什么），还知其所以然（为什么能治）。以曲池的“主治归纳”为例说明：

(1) 部位主治：肘劳。

(2) 经络主治：手臂痹痛、上肢不遂等上肢病证；咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛等五官科热性病证。

(3) 脏腑主治：腹痛等肠胃病证。

(4) 穴性主治：吐泻等肠胃病证（本经合穴，“合主逆气而泄”）。

(5) 其他主治：热病；高血压；癫狂；瘾疹、湿疹、瘰疬等皮肤、外科疾患。

4. 在书的最后还附加了最新国家标准耳穴图、头针穴线图，以确保读者能一书在手，穴穴在手。不管何种针法，都能得心应手。

## 二、关于“最新国家标准”

最新国家标准针灸穴位是指中华人民共和国国家标准 GB/T 12346—2006《腧穴名称与定位》（简称《新标准》）。与以往相比，《新标准》主要作了如下调整：

1. 将三焦经、督脉、任脉三条经脉的英文代码分别由“SJ”、“DU”、“RN”改为“TE”、“GV”、“CV”。

### 2. 穴位的调整

(1) 风市：在股部，直立垂手，掌心贴于大腿时，中指尖所指的凹陷中，髌胫束后缘。

以前的定位是：在大腿外侧部的中线上，当腓横纹上 7 寸。或直立垂手时，中指尖处。

(2) 中渎：在股部，腓横纹上 7 寸，髌胫束后缘。

以前的定位是：在大腿外侧，当风市下 2 寸，或腓横纹上 5 寸，股外侧肌与股二头肌之间。

注：在古代文献中，中渎穴是在“膝上五寸”，并没有说在腓横纹上 5 寸。“膝”和“腓横纹”是不同概念，在古代文献中，“膝”一般是指髌底（髌骨上缘），而腓横纹大约和髌尖相平，髌尖至髌底为 2 寸，所以“膝上五寸”实际上是腓横纹上 7 寸。《新标准》把它改正过来是一个很大的进步。但关于风市定位的修改中并没有明确说在腓横纹上 9 寸，这是因为在古代的主要文献中只有“直立垂手，中指尖处”这样的记录。根据目前已有的测量结果，如果以腓横纹至股骨大转子最高点为 19 寸，垂手



中指尖处至腓横纹的骨度寸平均约为9寸。

(3) 箕门：在股前区，髌底内侧端与冲门的连线上1/3与下2/3交点，长收肌与缝匠肌交角的动脉搏动处（相当于血海上10寸或髌底内侧端上12寸）。

以前的定位是：在大腿内侧，当血海与冲门连线上，血海上6寸。

注：在古代主要的针灸文献中，关于箕门穴的定位都是“鱼腹上越筋间，阴股内动脉应手”。而这个部位就是《新标准》中的“长收肌与缝匠肌交角的动脉搏动处”，约在髌底内侧端与冲门的连线上上1/3与下2/3交点处，也就是相当于血海上10寸，而不是以前的6寸。

(4) 阴包：在髌底上4寸，股薄肌与缝匠肌之间。

以前的定位是：在大腿内侧，当股骨内上髁上4寸，股内肌与缝匠肌之间。

注：在古代主要的针灸文献中，关于阴包穴的定位都是“膝上4寸，股内廉两筋间”。这里的“膝上”一般是指髌底（髌骨上缘）上，而不是“股骨内上髁上”。

(5) 删去了经外奇穴中的“膝眼”条，因为已经有了内膝眼穴和犊鼻（外膝眼）。

(6) 印堂：由经外奇穴归至督脉，穴位代码为CV29。

(7) 清冷渊：穴名改为清冷渊（Qīnglíngyuān）。

注：根据《新标准》作者的相关著作解释，按古代文献，清冷渊和清灵二穴都是由清冷渊一穴错误演变而来的。

(8) 地仓：只以口角旁开0.4寸取穴。

以前的定位是：在面部，口角外侧，上直瞳孔。

注：人的口裂大小有别，口角旁开0.4寸不一定能“上直瞳孔”。

(9) 丝竹空：眉梢凹陷中，瞳子髁直上。

以前的定位是“眉梢凹陷处”，没有直对瞳子髁。

注：眉梢的位置个体差异较大，用“瞳子髁直上”作为参考，有助于本穴的准确定位。

(10) 漏谷：在小腿内侧，内踝尖上6寸，胫骨内侧缘后际。

以前的定位是：在小腿内侧，当内踝尖与阴陵泉的连线上，距内踝尖6寸，胫骨内侧缘后方（不在胫骨内侧缘后际）。

(11) 地机：在小腿内侧，阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际。

以前的定位是：在小腿内侧，当内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下3寸（不在胫骨内侧缘后际）。

注：在古代主要的针灸文献中，关于漏谷、地机的定位都是在“骨下陷中”，也就是在胫骨后缘。

(12) 急脉：在腹股沟区，横平耻骨联合上缘，前正中线旁开2.5寸。

以前的定位是：在腹股沟区，当气冲外下方腹股沟股动脉搏动处（或横平耻骨联合下缘），前正中线旁开2.5寸。

(13) 交信：在小腿内侧，内踝尖上2寸，胫骨内侧缘后际凹陷中（在胫骨后缘）。

以前的定位是：约当复溜穴前0.5寸（在胫骨后缘与复溜穴之间）。

(14) 胆囊：腓骨小头直下2寸。

以往的定位是：在阳陵泉直下2寸。

3. 下肢骨度分寸的修改：把髌尖与腓横纹视为同一水平，髌尖至髌底规定为 2 寸，又规定髌尖至内踝尖为 15 寸。

(1) 足阳明胃经及足三阴经在大腿部的腧穴如涉及骨度分寸，必须按“髌底至耻骨联合上缘为 18 寸”定取，若足阳明胃经大腿部的腧穴按“腓横纹至股骨大转子高点为 19 寸”定取，必须明白腓横纹至髌底是 2 寸。足少阳胆经在大腿部的腧穴按“腓横纹至股骨大转子高点为 19 寸”定取。足太阳膀胱经大腿部的腧穴按“腓横纹至臀横纹为 14 寸”定取。

(2) 足三阴经在小腿部的腧穴必须按“胫骨内侧髁下缘至内踝尖为 13 寸”或“髌尖至内踝尖为 15 寸”来定取。

(3) 足三阳经在小腿部的腧穴必须按“腓横纹（髌尖）至外踝尖为 16 寸”来定取。

睢明河 刘温丽  
于北京中医药大学针灸推拿学院  
2013 年 8 月



# 目 录

<b>第一部分 针灸取穴基础</b> .....	1
一、腧穴的定义、分类和命名 .....	1
二、腧穴定位的原则、体位和表述 .....	2
三、腧穴定位的方法 .....	2
四、腧穴的主治归纳 .....	6
五、特定穴 .....	7
<b>第二部分 十四经穴</b> .....	12
一、手太阴肺经穴 .....	12
二、手阳明大肠经穴 .....	17
三、足阳明胃经穴 .....	25
四、足太阴脾经穴 .....	40
五、手少阴心经穴 .....	48
六、手太阳小肠经穴 .....	52
七、足太阳膀胱经穴 .....	59
八、足少阴肾经穴 .....	81
九、手厥阴心包经穴 .....	91
十、手少阳三焦经穴 .....	95
十一、足少阳胆经穴 .....	104
十二、足厥阴肝经穴 .....	121
十三、督脉穴 .....	127
十四、任脉穴 .....	137
<b>第三部分 常用奇穴</b> .....	144
一、头颈部穴 .....	144
二、胸腹部穴 .....	148
三、背部穴 .....	148
四、上肢穴 .....	151
五、下肢穴 .....	154
<b>附 1 穴位索引</b> .....	158
<b>附 2 最新国家标准耳穴图</b> .....	161
<b>附 3 最新国家标准头针穴线图</b> .....	162



# 第一部分 针灸取穴基础

## 一、腧穴的定义、分类和命名

**1. 腧穴的定义** 腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，也是疾病的反应点和针灸等治疗方法的刺激点。腧，又作“俞”，通“输”，有输注、转输的意思；穴，原义为“土室”，引申为孔隙、空窍、凹陷处。腧穴在《内经》中又有“节”、“会”、“气穴”、“气府”、“骨空”等名称；《针灸甲乙经》称“孔穴”，《太平圣惠方》称“穴道”，《铜人腧穴针灸图经》通称“腧穴”，《神灸经纶》则称为“穴位”。

腧穴与经络有密切关系。腧穴归于经络，经络联系脏腑，故腧穴与脏腑脉气相通。《素问·调经论》：“五脏之道，皆出于经隧，以行血气。”《灵枢·海论》：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”明确指出脏腑、经络、腧穴之间的关系。《千金翼方》进一步指出：“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也。”说明如果在体表的穴位上施以针或灸，就能够“引气远入”而治疗疾病。脏腑病变又可从经络反映到相应的腧穴。《灵枢·九针十二原》说：“五脏有疾也，应出十二原，十二原各有所出，明知其原，睹其应，而知五脏之害矣。”

**2. 腧穴的分类** 人体的腧穴总体上可归纳为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

(1) 经穴 凡归属于十二经脉和任、督脉的腧穴，亦即归属于十四经的穴位，总称“经穴”。

经穴均有具体的穴名和固定的位置，分布在十四经循行路线上，有明确的针灸主治证。《内经》多处提到“三百六十五穴”之数，但实际其载有穴名者约有 160 穴；明代《针灸大成》载有 359 穴；至清代《针灸逢源》，经穴总数才达 361。在 2006 年发布的中华人民共和国国家标准 GB/T 12346—2006《腧穴名称与定位》中，印堂穴由经外奇穴归至督脉，使得经穴总数成为 362 个。穴位有单穴和双穴之分，任、督脉位于正中，是一名一穴；十二经脉左右对称分布，是一名双穴。

(2) 奇穴 是指既有一定的名称，又有明确的位置，但尚未归入十四经系统的腧穴。

这类腧穴的主治范围比较单纯，多数对某些病证有特殊疗效，因而未归入十四经系统，故又称“经外奇穴”。历代文献有关奇穴的记载很多，如《备急千金要方》载有奇穴 187 个之多，均散见于各类病证的治疗中。当时没有“奇穴”这一称法，只因其取穴法不同于经穴，近人都把它算成奇穴。奇穴的分布较为分散，有的在十四经循行路线上；有的虽不在十四经循行路线上，但却与经络系统有着密切联系；有的奇穴并不是指一个穴位，而是多个穴位的组合，如十宣、八邪、八风、华佗夹脊等。

(3) 阿是穴 是指既无固定名称，亦无固定位置，而是以压痛点或病变部位或其他反应点等作为针灸施术部位的一类腧穴，又称“天应穴”、“不定穴”、“压痛点”等。

阿是穴多在病变附近，也可在与其距离较远处。因其没有固定的部位，故《扁鹊神应针灸玉龙经》称“不定穴”，《医学纲目》称“天应穴”。其名虽异，意义则同。这种取穴法，出自《内经》所说“以痛为输”。

临床上对于压痛取穴，凡符合经穴或奇穴位置者，应称之为经穴或奇穴名，都不符合者才可称“阿是穴”，用此名以补充经穴、奇穴的不足。

**3. 腧穴的命名** 腧穴的名称都有一定的意义。故孙思邈《千金翼方》说：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”古人对腧穴的命名，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，结合腧穴的分布特点、作用、主治等内容赋予一定的名称。了解腧穴命名的含义，有助于熟



悉、记忆腧穴的部位和治疗作用。兹将腧穴命名规律择要分类说明如下：

(1) 根据所在部位命名 即根据腧穴所在的人体解剖部位而命名，如腕旁的腕骨、乳下的乳根、面部颧骨下的颧髎等。

(2) 根据治疗作用命名 即根据腧穴对某种病证的特殊治疗作用命名，如治目疾的睛明、光明，治水肿的水分、水道，治口眼歪斜的牵正等。

(3) 利用天体地貌命名 即根据自然界的天体名称如日、月、星、辰等和地貌名称如山、陵、丘、墟、溪、谷、沟、泽、池、泉、海、渚等，结合腧穴所在部位的形态或气血流注的状况而命名，如日月、上星、太乙、承山、大陵、商丘、丘墟、太溪、合谷、水沟、曲泽、涌泉、小海、四渚等。

(4) 参照动植物命名 即根据动植物的名称，以形容腧穴所在部位的形态而命名，如伏兔、鱼际、犊鼻、鹤顶、攒竹等。

(5) 借助建筑物命名 即根据建筑物名称来形容某些腧穴所在部位的形态而命名，如天井、印堂、巨阙、脑户、屋翳、膺窗、库房、地仓、梁门等。

(6) 结合中医学理论命名 即根据腧穴部位或治疗作用，结合阴阳、脏腑、经络、气血等中医学理论命名，如阴陵泉、阳陵泉、心俞、三阴交、三阳络、百会、气海、血海、神堂、魄户等。

## 二、腧穴定位的原则、体位和表述

**1. 腧穴定位的原则** 腧穴的定位首先应以最近的体表解剖标志为依据；其次是本部位的骨度分寸；再次是指寸法或简便取穴法。要避免用一个部位的骨度分寸或解剖标志来定取另一个部位的腧穴。

**2. 腧穴定位的体位** 所谓腧穴定位的体位是指描述一个穴位的位置时，所采用的体位。腧穴定位的标准体位一般采用正常人体解剖姿势，即：身体直立，两眼向前平视，双下肢靠拢，足尖朝前，双上肢自然下垂于躯干两侧，手掌朝前。

传统腧穴定位所规定的人体体位与此不完全相同，如将上肢掌心一侧也就是屈侧称为“内侧”，将上肢手背一侧也就是伸侧称为“外侧”。

**3. 腧穴定位的表述** 腧穴定位尽量采用明确的纵横两坐标法，即两线相交定一点，新标准《腧穴名称与定位》是先确定纵坐标上的距离，再定横坐标上的距离。其中有关解剖名词采用1998年由解剖名词联合委员会制定的最新版《国际标准解剖名词》中的相关术语。

## 三、腧穴定位的方法

腧穴定位法，又称取穴法，是指确定腧穴位置的基本方法。确定腧穴位置，要以体表标志为主要依据，在距离标志较远的部位，则于两标志之间折合一定的比例寸，称“骨度分寸”，用此“寸”表示上下左右的距离；取穴时，用手指比量这种距离，则有手指“同身寸”的应用。

常用的腧穴定位方法有体表解剖标志定位法、骨度分寸定位法、手指同身寸定位法和简便定位法4种：

**1. 体表解剖标志定位法** 体表解剖标志定位法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。人体体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

(1) 固定标志 有骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。如鼻尖取素髎、两眉中间取印堂、两乳中间取膻中、脐旁2寸取天枢、腓骨小头前下方凹陷取阳陵泉等。几个取穴时常用固定标志在体表的确定方法如下（图1-1）：

①第2肋：平胸骨角；或锁骨下触及的肋骨即是第2肋。



悉、记忆腧穴的部位和治疗作用。兹将腧穴命名规律择要分类说明如下：

(1) 根据所在部位命名 即根据腧穴所在的人体解剖部位而命名，如腕旁的腕骨、乳下的乳根、面部颧骨下的颧髎等。

(2) 根据治疗作用命名 即根据腧穴对某种病证的特殊治疗作用命名，如治目疾的睛明、光明，治水肿的水分、水道，治口眼歪斜的牵正等。

(3) 利用天体地貌命名 即根据自然界的天体名称如日、月、星、辰等和地貌名称如山、陵、丘、墟、溪、谷、沟、泽、池、泉、海、渎等，结合腧穴所在部位的形态或气血流注的状况而命名，如日月、上星、太乙、承山、大陵、商丘、丘墟、太溪、合谷、水沟、曲泽、涌泉、小海、四渎等。

(4) 参照动植物命名 即根据动植物的名称，以形容腧穴所在部位的形象而命名，如伏兔、鱼际、犊鼻、鹤顶、攒竹等。

(5) 借助建筑物命名 即根据建筑物名称来形容某些腧穴所在部位的形态而命名，如天井、印堂、巨阙、脑户、屋翳、膺窗、库房、地仓、梁门等。

(6) 结合中医学理论命名 即根据腧穴部位或治疗作用，结合阴阳、脏腑、经络、气血等中医学理论命名，如阴陵泉、阳陵泉、心俞、三阴交、三阳络、百会、气海、血海、神堂、魄户等。

## 二、腧穴定位的原则、体位和表述

**1. 腧穴定位的原则** 腧穴的定位首先应以最近的体表解剖标志为依据；其次是本部位的骨度分寸；再次是指寸法或简便取穴法。要避免用一个部位的骨度分寸或解剖标志来定取另一个部位的腧穴。

**2. 腧穴定位的体位** 所谓腧穴定位的体位是指描述一个穴位的位置时，所采用的体位。腧穴定位的标准体位一般采用正常人体解剖姿势，即：身体直立，两眼向前平视，双下肢靠拢，足尖朝前，双上肢自然下垂于躯干两侧，手掌朝前。

传统腧穴定位所规定的人体体位与此不完全相同，如将上肢掌心一侧也就是屈侧称为“内侧”，将上肢手背一侧也就是伸侧称为“外侧”。

**3. 腧穴定位的表述** 腧穴定位尽量采用明确的纵横两坐标法，即两线相交定一点，新标准《腧穴名称与定位》是先确定纵坐标上的距离，再定横坐标上的距离。其中有关解剖名词采用1998年由解剖名词联合委员会制定的最新版《国际标准解剖名词》中的相关术语。

## 三、腧穴定位的方法

腧穴定位法，又称取穴法，是指确定腧穴位置的基本方法。确定腧穴位置，要以体表标志为主要依据，在距离标志较远的部位，则于两标志之间折合一定的比例寸，称“骨度分寸”，用此“寸”表示上下左右的距离；取穴时，用手指比量这种距离，则有手指“同身寸”的应用。

常用的腧穴定位方法有体表解剖标志定位法、骨度分寸定位法、手指同身寸定位法和简便定位法4种：

**1. 体表解剖标志定位法** 体表解剖标志定位法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。人体体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

(1) 固定标志 有骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。如鼻尖取素髎、两眉中间取印堂、两乳中间取膻中、脐旁2寸取天枢、腓骨小头前下方凹陷取阳陵泉等。几个取穴时常用固定标志在体表的确定方法如下（图1-1）：

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。
- ④第7胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。
- ⑤第4腰椎棘突：两髂嵴最高点连线与后正中线交点。

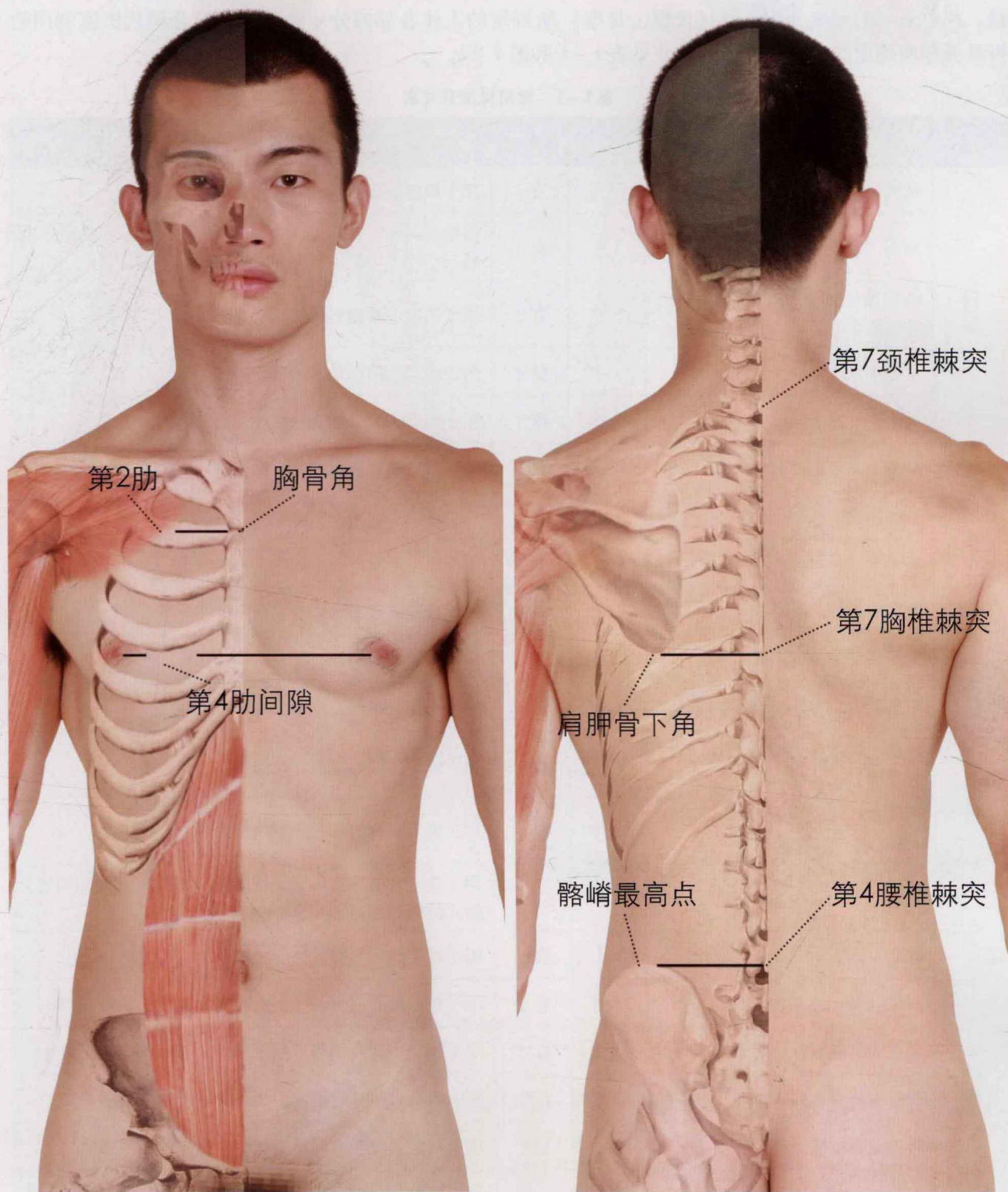


图 1-1 常用固定标志的体表确定方法

(2) 活动标志 是指各部的关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等，是在活动姿



势下才会出现的标志,可以借助这些标志来确定腧穴的位置。如耳门、听宫、听会等应张口取,下关应闭口取;又如,外展上臂时肩峰前下方的凹陷中取肩髃。

**2. 骨度分寸定位法** 骨度分寸定位法是指主要以骨节为标志,将两骨节之间的长度折量为一定的分寸,用以确定腧穴位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦,均可按一定的骨度分寸在其自身测量。现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础,结合历代医家创用的折量分寸而确定的。常用的骨度分寸见表1-1和图1-2。

表1-1 常用骨度分寸表

分部	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	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间(印堂)至前发际正中	3寸	直寸	当前发际不明时,用于确定前发际(眉心至后发际为15寸)
	第7颈椎棘突下(大椎)至后发际正中	3寸	直寸	用于确定项部腧穴的纵向距离
	两额角发际之间	9寸	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突之间	9寸	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝至剑胸结合中点	9寸	直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	剑胸结合中点至脐中	8寸	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两乳头之间	8寸	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12寸	横寸	用于确定胸部锁骨下腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9寸	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12寸	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18寸	直寸	用于确定大腿内侧部(足三阴经)及前部(足阳明经)腧穴的纵向距离
	髌底至髌尖	2寸	直寸	用于对比髌底与腓横纹的关系
	髌尖(膝中)至内踝尖	15寸	直寸	用于确定小腿内侧部(足三阴经)腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13寸	直寸	用于确定小腿内侧部(足三阴经)腧穴的纵向距离
	股骨大转子至腓横纹(平髌尖)	19寸	直寸	用于确定大腿外侧部(足少阳经)腧穴的纵向距离
	臀沟至腓横纹	14寸	直寸	用于确定大腿后部(足太阳经)腧穴的纵向距离
	腓横纹(平髌尖)至外踝尖	16寸	直寸	用于确定小腿前、外、后侧部(足三阳经)腧穴的纵向距离
	内踝尖至足底	3寸	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离



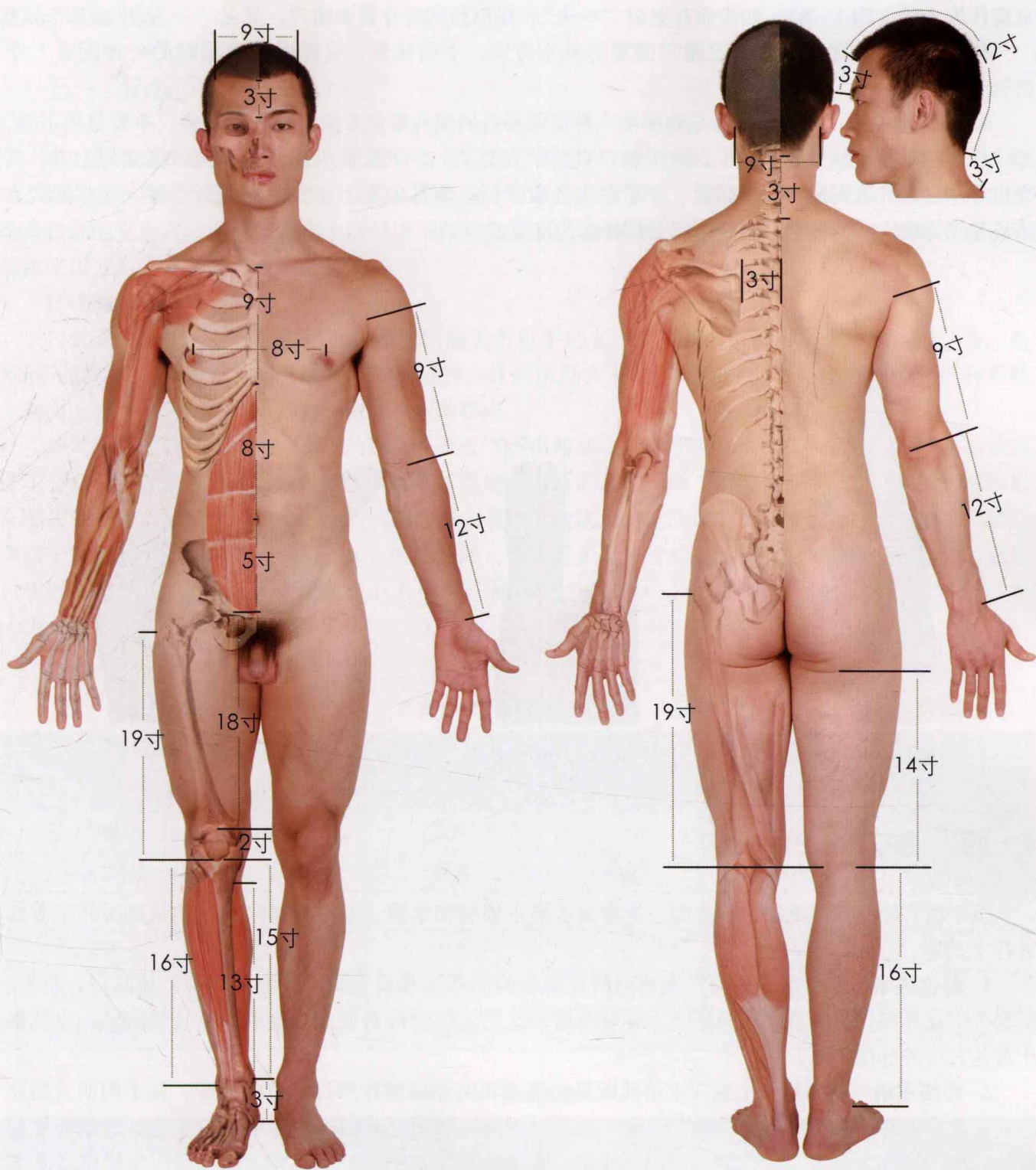


图 1-2 常用骨度分寸示意图

**3. 手指同身寸定位法** 手指同身寸定位法是指依据患者本人手指为尺寸折量标准来量取腧穴的定位方法，又指“指寸法”。常用的手指同身寸有以下3种。

(1) 中指同身寸 是以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸（图1-3）。这种同身寸法与骨度分寸相比偏长，只可用于小腿部和下腹部的直量，不适合普遍使用。

(2) 拇指同身寸 以患者拇指的指间关节的宽度作为1寸（图1-4）。

(3) 横指同身寸 令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的



宽度作为3寸（图1-5）。四指相并名曰“一夫”；用横指同身寸量取腧穴，又名“一夫法”。

体表标志和骨度分寸是确定腧穴位置的基本方法，手指比量，只能说是应用时的一种配合“手法”。

**4. 简便定位法** 简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺；垂肩屈肘，于平肘尖处取章门；两耳尖直上连线中点取百会等。这些取穴方法只是作为取穴法的参考，同样要以骨度标志为准。

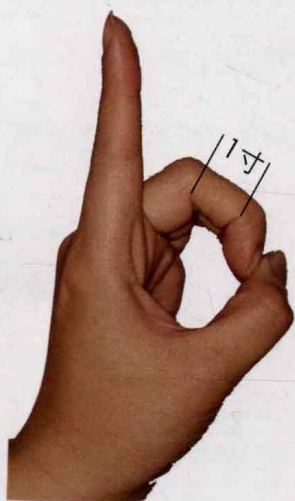


图1-3 中指同身寸

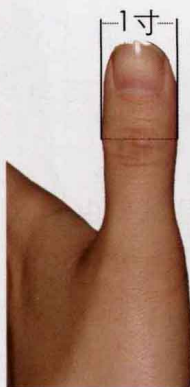


图1-4 拇指同身寸

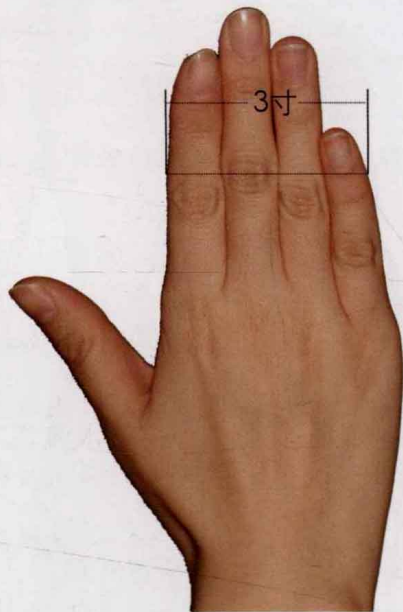


图1-5 横指同身寸

## 四、腧穴的主治归纳

每个腧穴都有较广泛的主治范围，为使读者易于理解和掌握，本书将腧穴的主治从以下几个方面进行了归纳。

**1. 部位主治** 就是指一个腧穴主治它所在部位的局部或邻近组织、器官的病证。如耳门、听宫、听会等穴在耳部，它们所主治的耳鸣、耳聋就属于这些穴位的局部或邻近组织、器官的病证，也就属于这些穴位的部位主治。

**2. 经络主治** 就是指一个腧穴主治其所属经络或相关经络循行所过部位的病证。如手阳明大肠经温溜穴在前臂部，它所主治的“肩背酸痛”就是它所归经所过的病证（手阳明“上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上”）；它所主治的“头痛、咽喉肿痛”等病证就是它相关经脉足阳明胃经（手阳明与足阳明在面部相交接）循行所过的病证（足阳明“出大迎，循颊车，至额颅。其支者，下人迎，循喉咙”）。这些病证也就属于温溜穴的经络主治。

**3. 脏腑主治** 就是指一个腧穴主治它所在经脉属络的脏腑或联系的其他脏腑的病证。如太溪穴所在经脉为足少阴肾经，足少阴肾经“属肾，络膀胱”。太溪穴所主治的耳鸣、耳聋、遗精、阳痿是本经所属脏腑肾的病证；小便频数是本经所络脏腑膀胱的病证。咳嗽、气喘、咯血、胸痛是本经联系的脏腑肺（足少阴“入肺”）的病证。所有这些病证都属于太溪穴的“脏腑主治”。

**4. 穴性主治** 就是指一个腧穴主治与它的特性相关的病证，这里的特性主要是指特定穴。如心俞是心的背俞穴，它所主治的“心痛、心悸”就属于穴性主治。

**5. 其他主治** 就是指一个腧穴的主治不易用以上几条理解、归纳的病证。如承光穴治疗“热病”，



就属于其他主治。

## 五、特定穴

十四经中具有特殊性能和治疗作用并有特定称号的腧穴，称为特定穴。包括在四肢的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴；在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴；在四肢躯干的八会穴以及全身经脉的交会穴。这些腧穴在十四经中不仅在数量上占有相当的比例，而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

### 1. 五输穴

(1) 定义 五输穴是十二经脉分布于肘膝关节以下的五个重要腧穴，即井、荣、输、经、合。各经的五输穴从四肢末端起向肘膝方向依次排列，并以水流大小的不同名称命名，比喻各经脉气自四肢末端向上，像水流一样由小到大、由浅入深的特点。

井穴多位于手足末端，喻作水的源头，是经气所出的部位，即“所出为井”。荣穴多位于掌指或跖趾关节之前，喻作水流尚微，萦迂未成大流，是经气流行的部位，即“所溜为荣”。输穴多位于掌指或跖趾关节之后，喻作水流由小而大，由浅注深，是经气渐盛，由此注彼的部位，即“所注为输”。经穴多位于腕踝关节以上，喻作水流变大，畅通无阻，是经气正盛运行经过的部位，即“所行为经”。合穴位于肘膝关节附近，喻作江河水流汇入湖海，是经气由此深入，进而会合于脏腑的部位，即“所入为合”。

(2) 内容 (表1-2、表1-3)

表1-2 阴经五输穴表

经脉	五输穴				
	井(木)	荣(火)	输(土)	经(金)	合(水)
手太阴肺经	少商	鱼际	太渊	经渠	尺泽
手厥阴心包经	中冲	劳宫	大陵	间使	曲泽
手少阴心经	少冲	少府	神门	灵道	少海
足太阴脾经	隐白	大都	太白	商丘	阴陵泉
足厥阴肝经	大敦	行间	太冲	中封	曲泉
足少阴肾经	涌泉	然谷	太溪	复溜	阴谷

表1-3 阳经五输穴表

经脉	五输穴				
	井(金)	荣(水)	输(木)	经(火)	合(土)
手阳明大肠经	商阳	二间	三间	阳溪	曲池
手少阳三焦经	关冲	液门	中渚	支沟	天井
手太阳小肠经	少泽	前谷	后溪	阳谷	小海
足阳明胃经	厉兑	内庭	陷谷	解溪	足三里
足少阳胆经	足窍阴	侠溪	足临泣	阳辅	阳陵泉
足太阳膀胱经	至阴	足通谷	束骨	昆仑	委中

(3) 临床应用 主要是按五输主病应用：五输穴各有所主病证。《难经·六十七难》说：“井主心