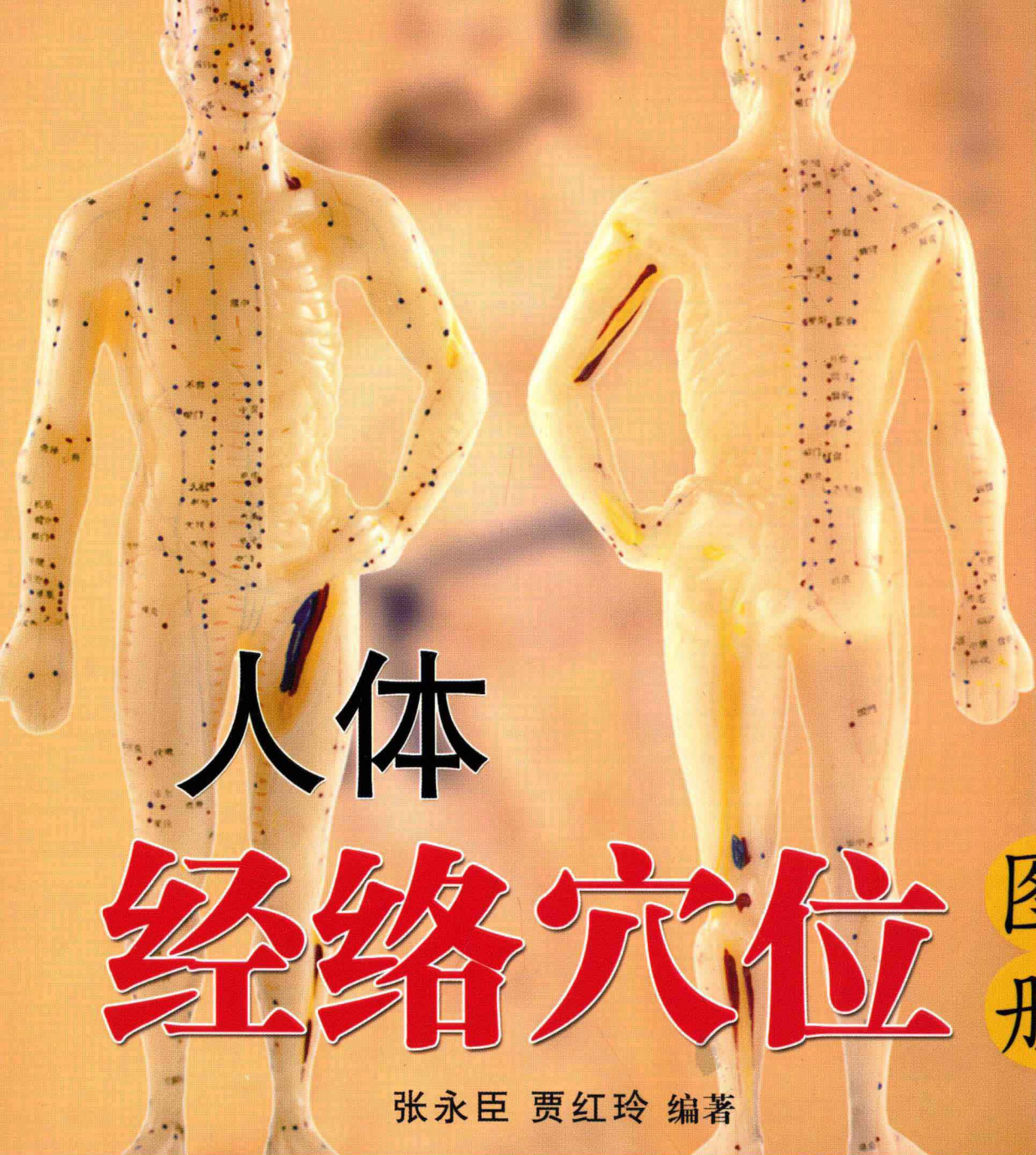




经脉者，所以能
决死生、处百病、
调虚实，不可不通

RENTI
JINGLUO
XUEWEI
TUJIE

经脉者，所以行血气
而营阴阳，濡筋骨，
利关节者也



人体 经络穴位

图
册

张永臣 贾红玲 编著

图解人体 **14** 条经络、**407** 个穴位

精选 **100** 种常见疾病处方

中医专家手把手教你

认看不见的经络 取难取准的穴位

做自己的家庭医生



科学出版社

人体经络穴位 图册

张永臣 贾红玲/编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书紧扣老百姓工作和生活的实际应用,简单明了地介绍十四经穴、常用经外奇穴的取穴方法、穴位位置、功能主治和操作方法,并配以真人图示展现。本图册的特点是语言简洁、通俗易懂、层次分明、编排新颖、图文并茂,使读者易学、易记、易用。

图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位图册/张永臣,贾红玲编著. —北京:科学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-03-038262-7

I. ①人… II. ①张… ②贾… III. ①经络—图集②穴位—图集
IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第179127号

责任编辑:潘志坚 朱 灵 黄金花 / 封面设计:殷 靓
责任印制:刘 学

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

上海锦佳印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

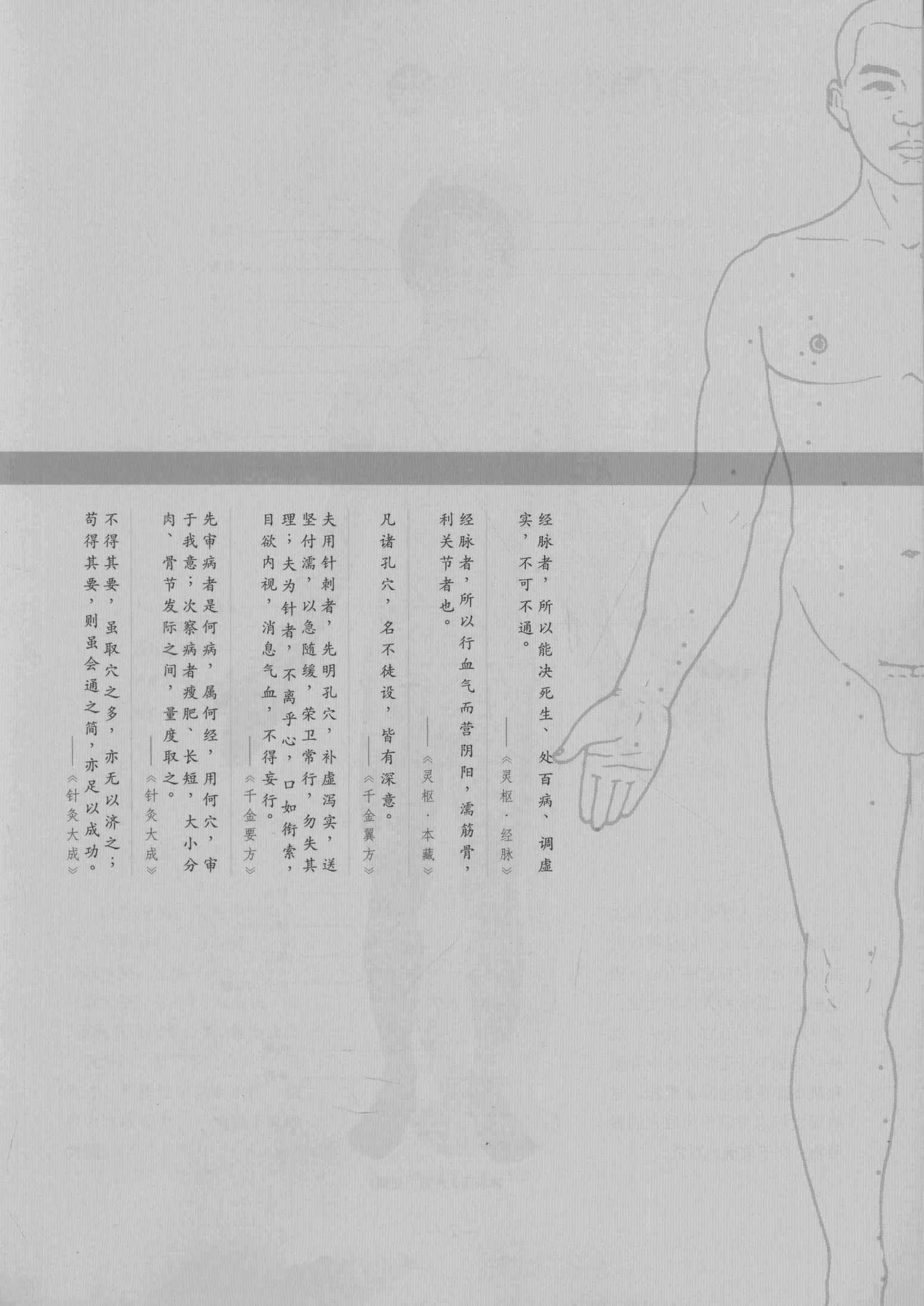
2013年8月第 一 版 开本:889×1194 1/16

2013年8月第一次印刷 印张:3 3/4

字数:86 000

定价:20.00元

体表标志取穴法·····	2
骨度分寸定位法·····	4
手指同身寸取穴法·····	6
手太阴肺经·····	8
手阳明大肠经·····	10
足阳明胃经·····	12
足太阴脾经·····	16
手少阴心经·····	18
手太阳小肠经·····	20
足太阳膀胱经·····	22
足少阴肾经·····	28
手厥阴心包经·····	30
手少阳三焦经·····	32
足少阳胆经·····	34
足厥阴肝经·····	38
督脉·····	40
任脉·····	42
头颈部奇穴·····	46
胸腹部奇穴·····	48
背腰部奇穴·····	48
四肢部奇穴·····	52
常见病处方·····	54



经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通。

——《灵枢·经脉》

经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。

——《灵枢·本藏》

凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。

——《千金翼方》

夫用针刺者，先明孔穴，补虚泻实，送坚付濡，以急随缓，荣卫常行，勿失其理；夫为针者，不离乎心，口如衔索，目欲内视，消息气血，不得妄行。

——《千金要方》

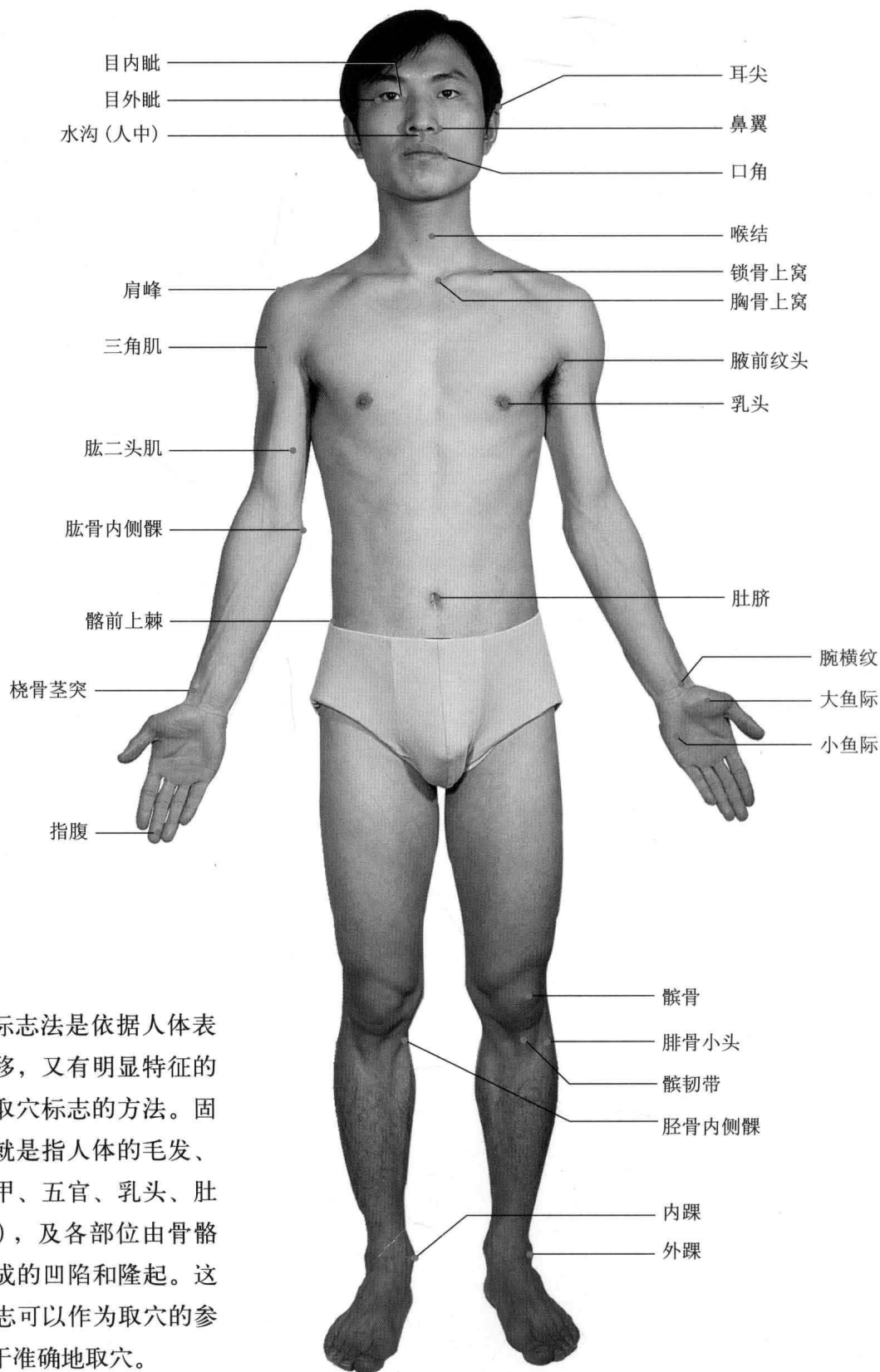
先审病者是何病，属何经，用何穴，审于我意；次察病者瘦肥、长短，大小分肉、骨节发际之间，量度取之。

——《针灸大成》

不得其要，虽取穴之多，亦无以济之；苟得其要，则虽会通之简，亦足以成功。

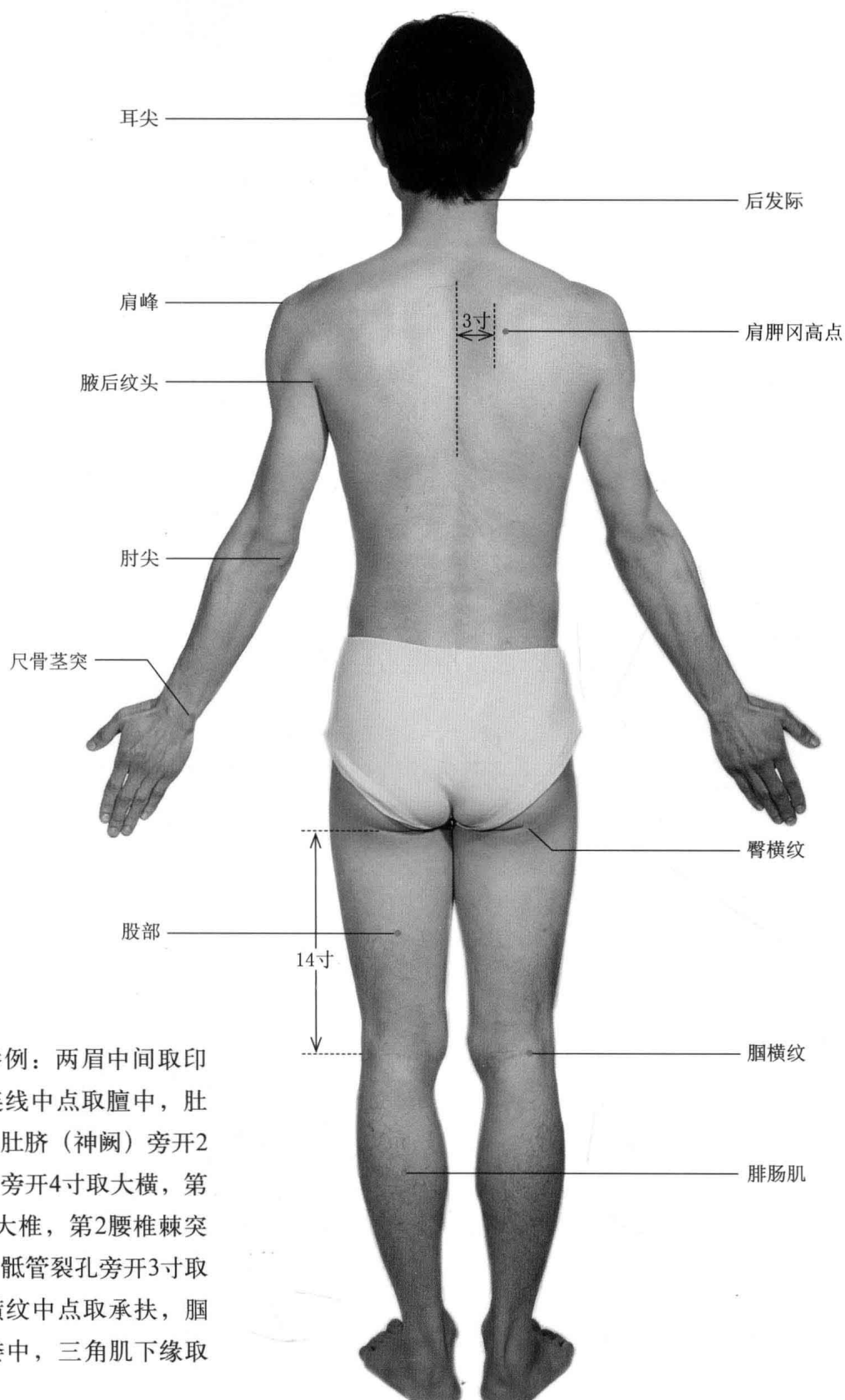
——《针灸大成》

体表标志取穴法



体表固定标志（正面）

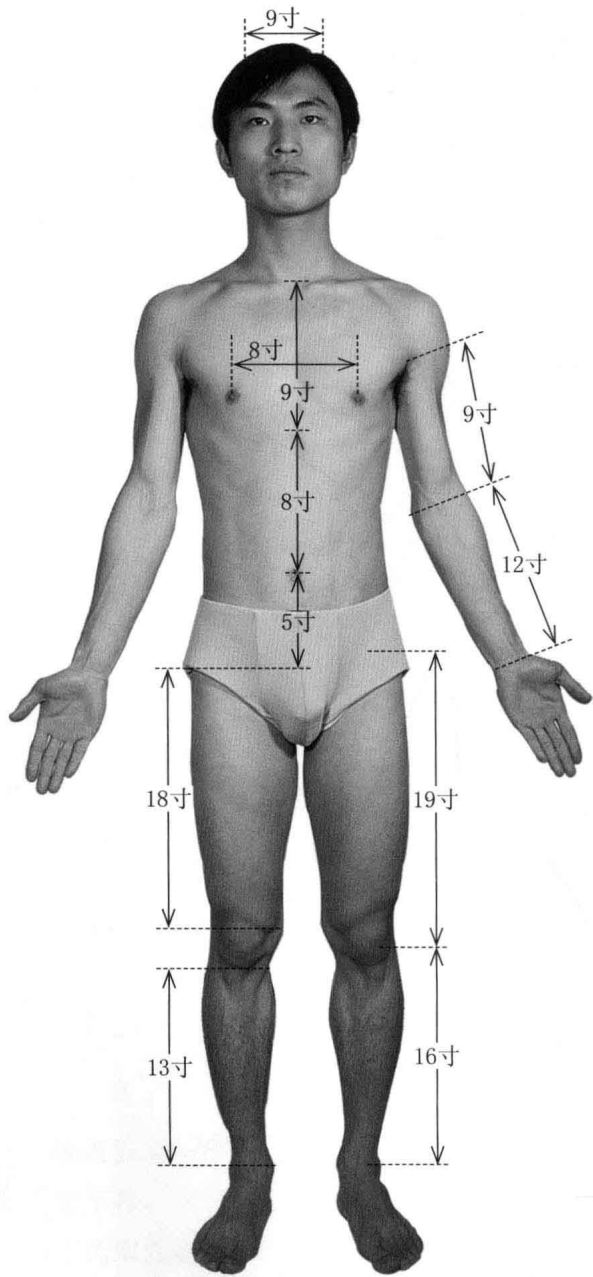
体表标志法是依据人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志的方法。固定标志，就是指人体的毛发、指（趾）甲、五官、乳头、肚脐（神阙），及各部位由骨骼和肌肉形成的凹陷和隆起。这些固定标志可以作为取穴的参照物，利于准确地取穴。



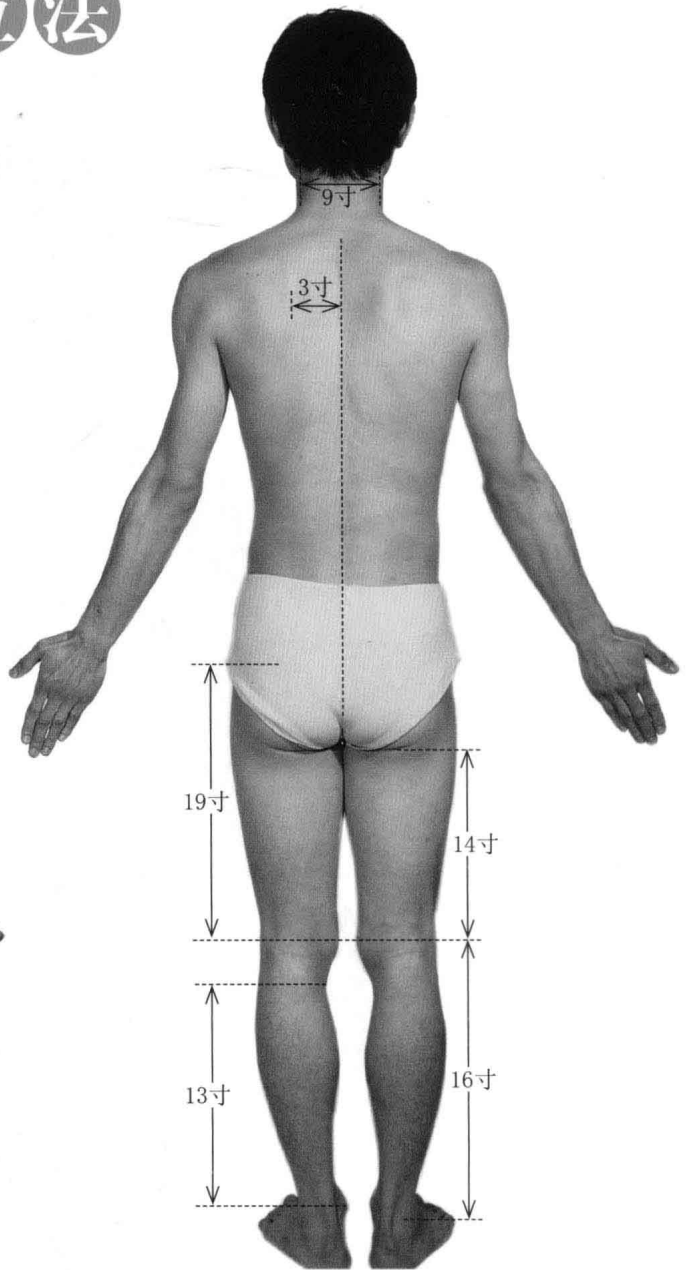
取穴举例：两眉中间取印堂，两乳连线中点取膻中，肚脐取神阙，肚脐（神阙）旁开2寸取天枢、旁开4寸取大横，第7颈椎下取大椎，第2腰椎棘突下取命门，骶管裂孔旁开3寸取秩边，臀横纹中点取承扶，腘窝中点取委中，三角肌下缘取臂臑。

体表固定标志（背面）

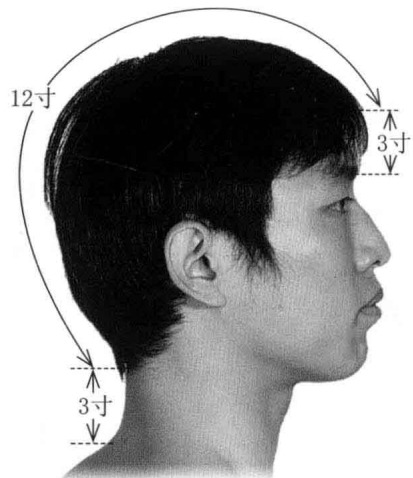
骨度分寸定位法



骨度分寸 (正面)



骨度分寸 (背面)

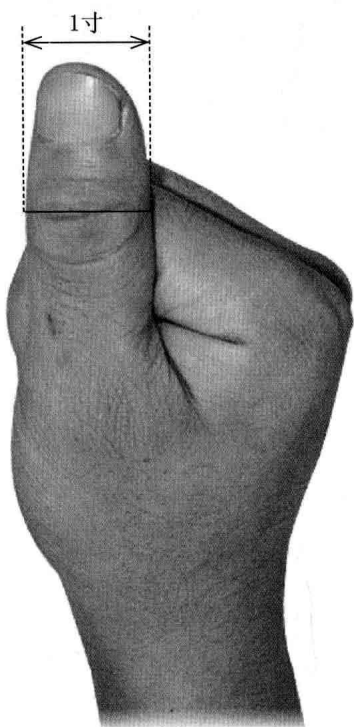


骨度分寸 (头部正中线)

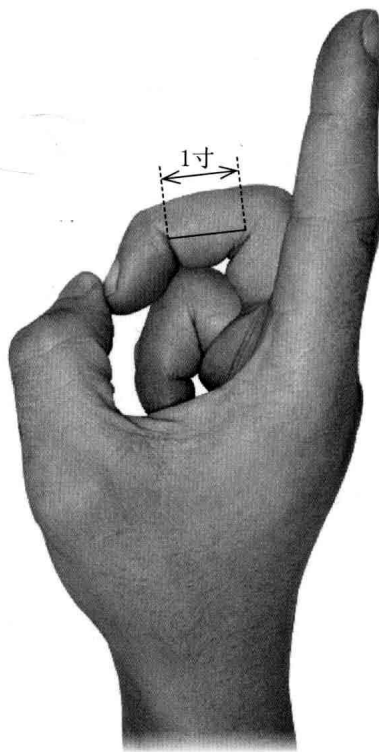
骨度分寸定位法是以骨节为主要标志，测量周身各部的长短，按比例折算成等份，每一等份为一寸，用以确定腧穴位置的一种取穴方法，又称“骨度分寸法”。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，其骨度分寸均是一样的。

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	头部腧穴的纵向取穴
	两眉间至前发际正中	3寸	直寸	前额腧穴的纵向取穴
	第7颈椎棘突下（大椎）至后发际	3寸	直寸	项部腧穴纵向取穴
	两眉间至第7颈椎棘突下（大椎）	18寸	直寸	项部腧穴纵向取穴
	前额两鬓角之间	9寸	横寸	头前部腧穴的横向取穴
	耳后两乳突（完骨）之间	9寸	横寸	项部腧穴的横向取穴
胸腹部	胸骨上切迹（天突）至胸剑联合中点	9寸	直寸	胸部腧穴的纵向取穴（多以肋间隙为标志）
	胸剑联合中点至肚脐	8寸	直寸	上腹部腧穴纵向取穴
	肚脐至耻骨联合中点上缘	5寸	直寸	下腹部腧穴纵向取穴
	两乳头之间	8寸	横寸	胸部腧穴的横向取穴
	腋窝顶端至第11肋游离端	12寸	直寸	肋部腧穴纵向取穴
	第11肋端至股骨大转子	9寸	直寸	侧腹部腧穴纵向取穴
背腰部	肩胛骨内缘至后正中线	3寸	横寸	背腰部腧穴横向取穴（纵向取穴以椎体为标志）
上肢	肩峰缘至后正线	8寸	横寸	肩背部腧穴横向取穴
	腋前、后纹头至肘横纹	9寸	直寸	上臂部的腧穴纵向取穴
	肘横纹至腕掌或背侧横纹	12寸	直寸	前臂部的腧穴纵向取穴
下肢	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	直寸	足三阴经腧穴纵向取穴
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13寸	直寸	足三阴经腧穴纵向取穴
	股骨大转子至膕横纹	19寸	直寸	足三阳经腧穴纵向取穴
	膕横纹至外踝尖	16寸	直寸	足三阳经腧穴纵向取穴
	臀横纹至膕横纹	14寸	直寸	足太阳经股部取穴
	内踝尖至足底	3寸	直寸	足三阴经足内侧纵向取穴

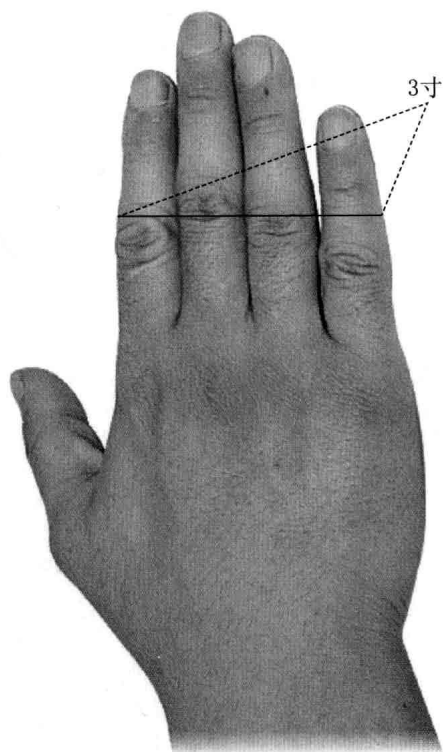
手指同身寸取穴法



拇指同身寸法



中指同身寸法



横指同身寸法

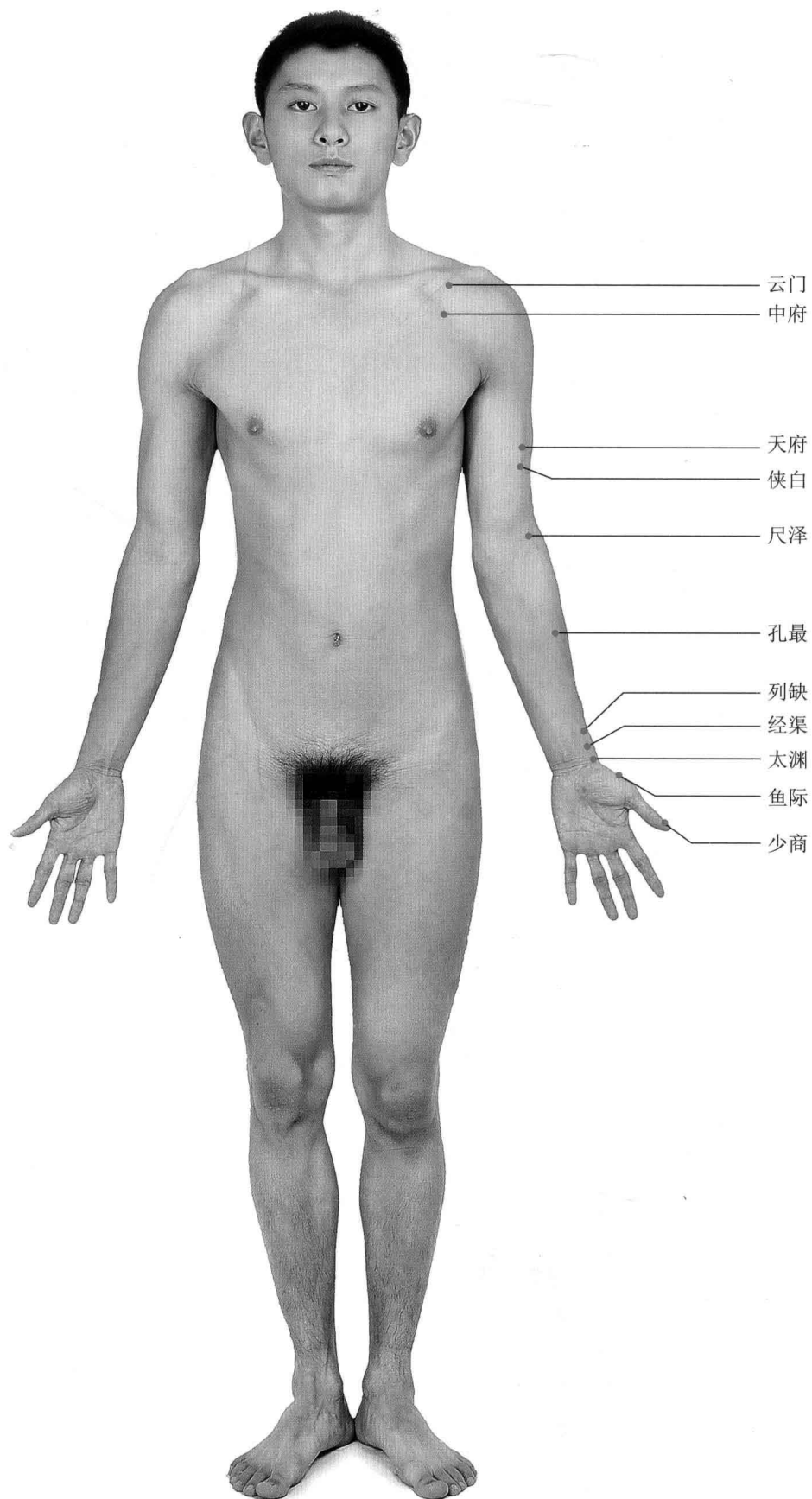
手指同身寸取穴法是在分部折寸的基础上，医者依据被取穴者的手指所规定的分寸来取穴的一种方法。临床上医者多以自己的手指比量，但要参照患者身材的高矮情况适当增减，常用的有以下3种。

中指同身寸法：拇指、中指屈曲成环形，以中指中节桡侧的两纹头之间的距离作为1寸的取穴方法。此法主要适应于1寸间隔的取穴，即四肢直寸。

拇指同身寸法：拇指伸直，以拇指指关节的横度为1寸来折量取穴的方法。此法主要适应于1寸间隔的取穴，即四肢直寸。

横指同身寸法：又称“一夫法”，将除拇指外的其余四指并拢，以中指中节横纹为准，量取四指的横度为3寸，并用折量取穴的方法。此法常用于下肢、腹部及背部横寸的折量。

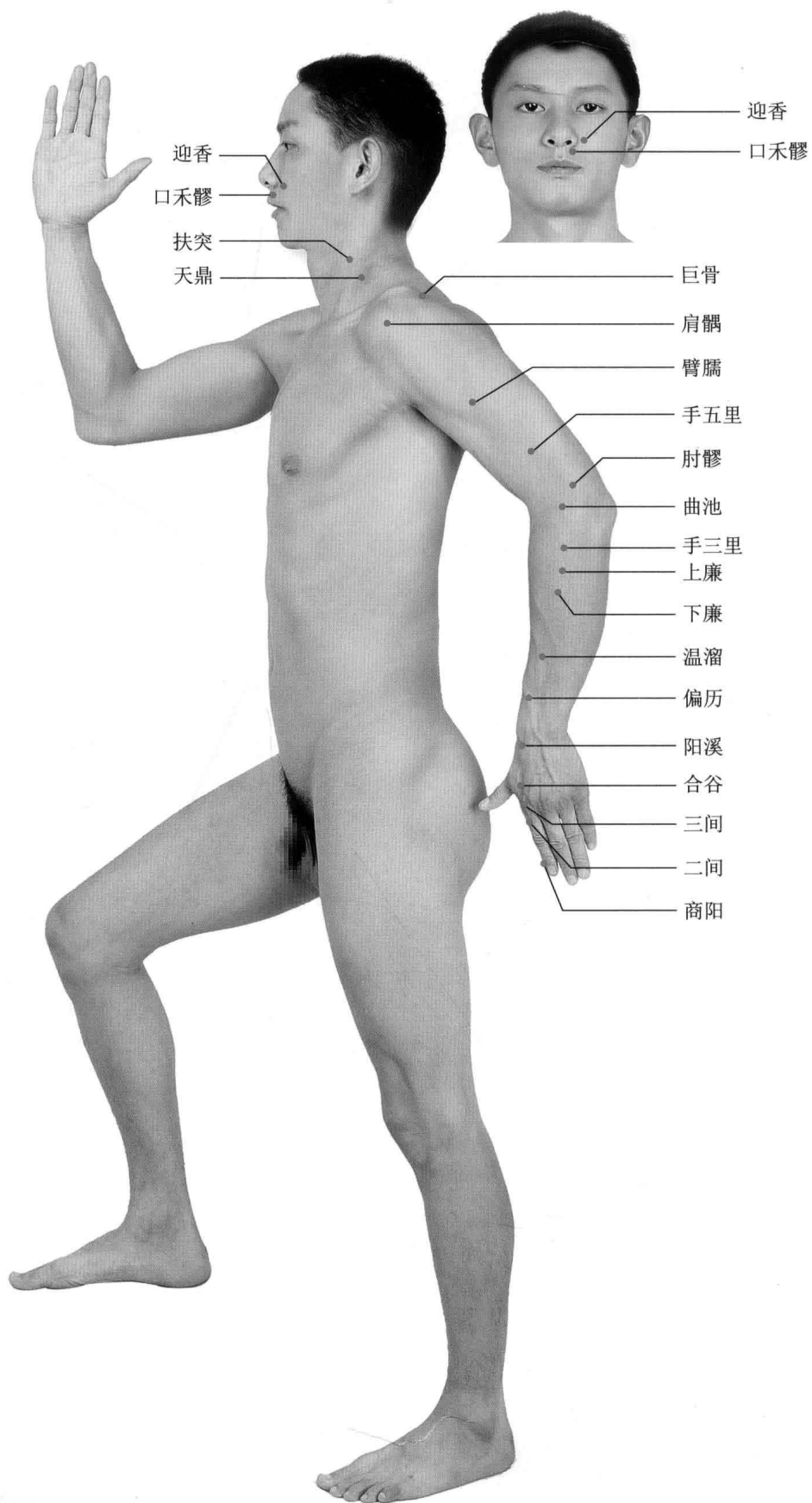
手太阴肺经



手太阴肺经

穴 位	定 位	主 治	操 作
中府	在胸前壁的外上方，平第1肋间隙，距前正中线6寸	咳嗽，哮喘，痰多，胸痛，胸闷	艾灸、拔罐、药物贴敷
云门	在胸前壁的外上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸	咳嗽，哮喘，胸痛，胸闷，痰多	艾灸、拔罐
天府	在上臂内侧面，腋前纹头下3寸	哮喘，鼻塞，流涕，鼻出血，上臂内侧疼痛	针刺、艾灸、拔罐
侠白	在上臂内侧面，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸	上臂内侧疼痛	针刺、艾灸、拔罐
尺泽	在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处	发热，咳嗽，哮喘，咽喉肿痛，肘臂挛痛	针刺、艾灸、拔罐、点刺放血
孔最	在前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸	咳嗽，哮喘，鼻出血，痰中带血，胸痛，咽喉肿痛	针刺、艾灸
列缺	桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸	咳嗽，哮喘，咽喉肿痛，咽炎，落枕，颈椎病	针刺、艾灸
经渠	桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸	手腕痛	针刺
太渊	在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处	咳嗽，哮喘，胸痛，咽喉肿痛，无脉症	针刺
鱼际	第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处	咳嗽，哮喘，咽喉肿痛，失音，发热，咳则尿出	针刺、艾灸
少商	在手指指甲角桡侧0.1寸	咽喉肿痛，发热，晕厥，手指麻木、疼痛	针刺、艾灸、点刺放血

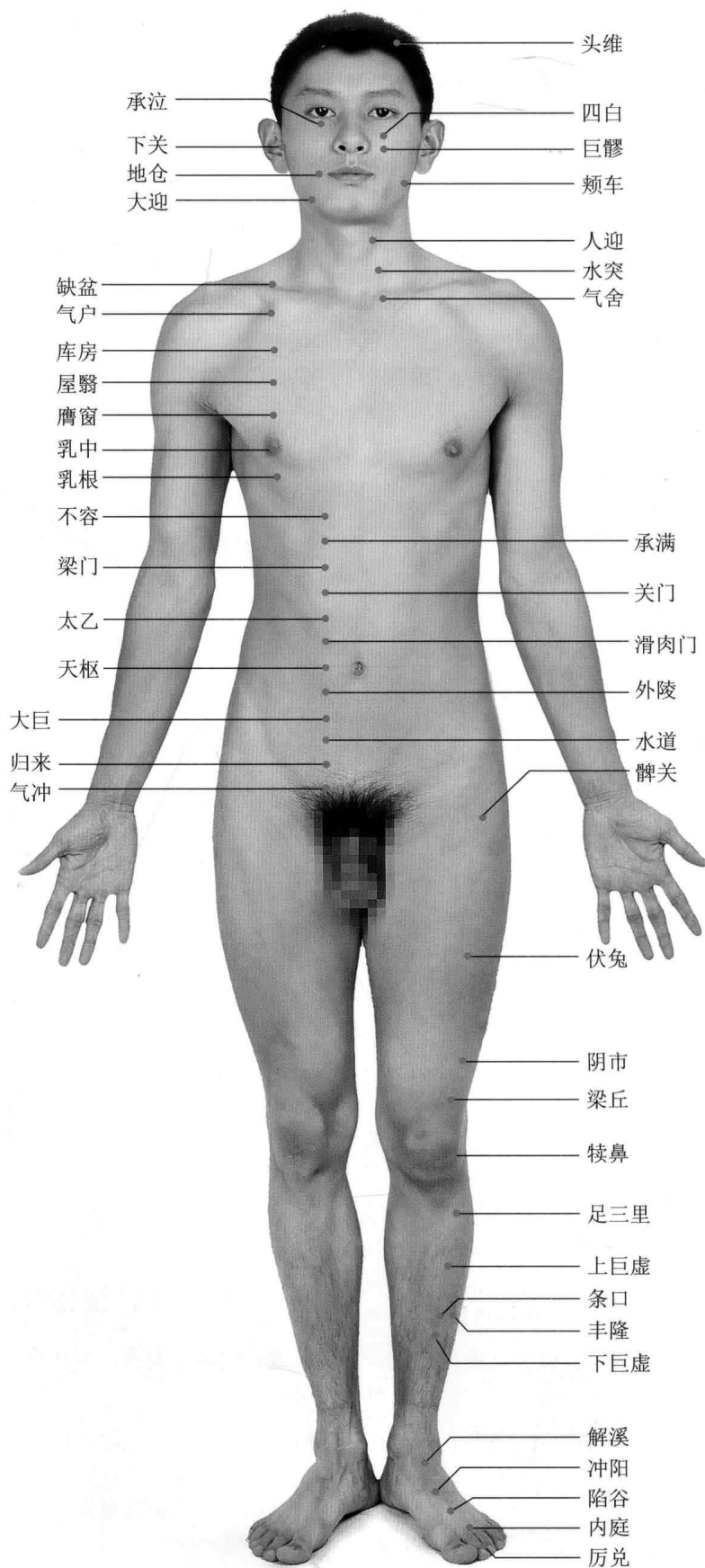
手阳明大肠经



手阳明大肠经

穴 位	定 位	主 治	操 作
商阳	食指指甲角桡侧0.1寸	咽喉肿痛, 牙龈肿痛, 晕厥, 手指(尖)麻木、变形	针刺、艾灸、点刺放血
二间	微握拳, 在第2掌指关节前, 桡侧凹陷处	鼻塞, 鼻出血, 咽喉肿痛, 热病	针刺、艾灸
三间	微握拳, 第2掌指关节后, 桡侧凹陷处	牙龈肿痛, 咽喉肿痛, 手指及手背红肿, 颈椎病, 落枕	针刺、艾灸
合谷	第1、2掌骨间, 第2掌骨桡侧的中点	面瘫, 鼻塞、流涕, 下牙齿痛, 汗证, 痢疾, 便秘, 泄泻, 闭经, 郁证, 甲状腺功能亢进或减退, 口角痉挛	针刺、艾灸、掐揉
阳溪	在腕背横纹桡侧, 手拇指向上翘起时, 两筋之间的凹陷中	手腕痛, 腕部屈伸无力, 大拇指、食指伸展无力	针刺、艾灸
偏历	屈肘, 在前臂背面桡侧, 阳溪与曲池连线上, 腕横纹上3寸	目赤, 耳鸣, 耳聋, 鼻出血, 咽喉痛, 水肿, 前列腺增生症, 腹部、腰部术后致小便不利, 尿道口痛	针刺、艾灸
温溜	屈肘, 在前臂背面桡侧, 阳溪与曲池连线上, 腕横纹上5寸	肘臂酸痛, 肠鸣, 腹痛, 老年便秘, 泄泻, 痢疾	针刺、艾灸、按揉
下廉	在前臂背面桡侧, 阳溪与曲池连线上, 肘横纹下4寸	腹痛, 肠鸣, 泄泻, 肘臂痛	针刺、艾灸
上廉	在前臂背面桡侧, 阳溪与曲池连线上, 肘横纹下3寸	上肢疼痛、麻木、乏力, 肩臂酸痛, 肠鸣, 腹痛	针刺、艾灸
手三里	在前臂背面桡侧, 阳溪与曲池连线上, 肘横纹下2寸	上肢疼痛、麻木、乏力, 肩背疼痛, 腹泄, 腰扭伤, 网球肘	针刺、艾灸、按揉
曲池	在肘横纹外侧端, 屈肘, 尺泽与肱骨外上髁连线中点	热病, 咽喉肿痛, 目赤肿痛, 荨麻疹, 上肢疼痛、麻木、乏力, 高血压, 高血脂症	针刺、艾灸、按揉
肘髎	在臂外侧, 屈肘, 曲池上方1寸, 肱骨边缘处	肘臂酸痛、麻木、挛急	针刺、艾灸
手五里	在臂外侧, 曲池与肩髃连线上, 曲池上3寸处	肘臂挛痛、酸痛	针刺、艾灸
臂臑	在臂外侧, 三角肌下缘止点处	肩臂酸痛, 肩臂不举	针刺、艾灸、拔罐
肩髃	在肩部, 三角肌上, 臂外展或向前平伸时, 肩峰前下方凹陷处	肩臂疼痛, 上肢疼痛、麻木、乏力, 荨麻疹	针刺、艾灸、拔罐
巨骨	在肩上部, 锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处	肩臂疼痛, 肩臂不举	针刺、艾灸
天鼎	在颈外侧部, 胸锁乳突肌后缘, 结喉旁, 扶突穴与缺盆连线中点	失音, 咽喉肿痛, 甲状腺功能亢进或减退	针刺、艾灸
扶突	在颈外侧部, 结喉旁, 胸锁乳突肌的前、后缘之间	咳嗽, 咽喉肿痛, 哑, 失音, 甲状腺功能亢进或减退, 甲状腺肿大	针刺、艾灸、拔罐
口禾髎	在上唇部, 鼻孔外缘直下, 平水沟穴	鼻塞, 流涕, 鼻出血, 口角歪斜, 口噤不开	针刺
迎香	鼻翼外缘中点旁, 鼻唇沟中	鼻塞, 流涕, 鼻出血, 口角歪斜, 面肌痉挛, 面肿, 不闻香臭	针刺、艾灸、按揉

足阳明胃经



足阳明胃经

穴 位	定 位	主 治	操 作
承泣	瞳孔直下，眼球与眶下缘之间	目赤肿痛，流泪，夜盲，眼肌痉挛，目闭不全	针刺、禁灸
四白	瞳孔直下，眶下孔凹陷处	目赤痛痒，目翳，视物昏花，眼肌痉挛，目闭不全，面痛，雀斑	针刺、按揉
巨髎	瞳孔直下，平鼻翼下缘处	口角歪斜，面肌痉挛，鼻出血，齿痛，面痛	针刺、艾灸
地仓	瞳孔直下，平口角外侧	口角歪斜，流涎，口角痉挛	针刺、艾灸、按揉
大迎	在下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动处	口角歪斜，口噤不开，腮腺炎	针刺、艾灸
颊车	咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处	口角歪斜，齿痛，腮腺炎，口噤不开，牙龈肿痛	针刺、艾灸、按揉，拔罐
下关	耳前方，颧弓下缘中央与下颌切迹所形成的凹陷中	耳聋，耳鸣，齿痛，口角歪斜，面痛，面肌痉挛，牙关开合不利，颞颌关节炎	针刺、艾灸
头维	额角入发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸	头痛，目眩，目痛，流泪，目闭不全	针刺、点刺放血
人迎	平结喉，胸锁乳突肌的内侧，避开颈总动脉	咽喉肿痛，咽炎，喘息，眩晕，甲状腺疾病，脑梗死，闭经，高血压	针刺、禁灸
水突	人迎与气舍连线的中点	咽喉肿痛	针刺、艾灸
气舍	胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间	喘息	针刺、艾灸
缺盆	锁骨上窝中，距前正中线4寸	缺盆中痛	艾灸
气户	锁骨中点下缘，距前正中线4寸	胸部胀满	针刺、艾灸
库房	第1肋间隙，距前正中线4寸	胸胁胀满	针刺、艾灸
屋翳	第2肋间隙，距前正中线4寸	胸胁胀痛	针刺、艾灸
膺窗	第3肋间隙，距前正中线4寸	胸胁胀痛，乳腺炎	针刺、艾灸
乳中	乳头中央，距前正中线4寸	仅作为取穴标志	禁针、禁灸