

经络穴位

挂图解说

Chart of Meridians
and Points Illustration

第二版 2nd edition

主编 靳士英 金完成

Author Jin Shiyang Jin Wancheng

译 靳朴

Translator Jin Pu

绘图 张彤云

Drawer Zhang Tongyun

人民卫生出版社

People's Medical Publishing House



经络穴位挂图解说

Chart of Meridians and Points Illustration

(第 二 版)

(2nd edition)

主编 靳士英 金完成

Author Jin Shiyong Jin Wancheng

译 靳 朴

Translator Jin Pu

绘图 张彤云

Drawer Zhang Tongyun

人民卫生出版社

People's Medical Publishing House

经络穴位挂图解说

主 编：靳士英 金完成

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail : pmph@pmph.com

印 刷：三河市潮河印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/16 印张：8.75

字 数：300 千字

版 次：1996 年 4 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 版第 7 次印刷

印 数：67 001—97 015

标准书号：ISBN 7-117-03754-7/R·3755

定 价：每套(挂图 4 幅 解说 1 册)48.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编 绘 说 明

一、本挂图是普及型的经络穴位挂图，是为广大医务人员提供开展针灸、推拿等中医外治法教学与临床防病治病的工具书，也可供学习气功、武术的人员参考。

二、本挂图是贯彻国家标准之作。1990年国家技术监督局颁布了中华人民共和国国家标准 GB12346—90《经穴部位》，要求于1991年实施；1992年又颁布了中华人民共和国国家标准 GB/T13734—92《耳穴名称与部位》，要求于1993年实施；另外，1991年WHO公布了《国际标准针灸穴名》，它们的推广普及、贯彻落实有利于穴位名称、符号、部位的规范统一和内外交流。因此本图的体穴、耳穴和头针的穴线悉按标准要求厘定并论述。

三、本挂图一套共四张，收载八种针法所用穴位。三张为正侧背经络穴位图，绘有十四经络及其所属经穴361名；经外穴77名，其中48名为国家标准所载，29名为临床常用属标准外多收者。另一张除载有头针穴线14条(WHO《国际标准头针穴线名》)，还载有焦氏头针刺激区14；面针24穴；鼻针23穴；耳针91穴；手针18穴；足针36穴；腕踝针6区、12个进针点。图表一般均按穴名、代号、部位与取穴法、主治病证、针灸法、备注等五项解说。

四、本挂图所采用的体表解剖标志和骨度折量寸法均根据国家标准规定，分述如下：

(一) 体表解剖标志

【头部】

1. 前发际正中 头部有发部位的前缘正中；
2. 后发际正中 头部有发部位的后缘正中；
3. 额角(发角) 前发际额部曲角处；
4. 完骨 颞骨乳突。

【面部】

1. 眉间(印堂) 两眉头间的中点；
2. 瞳孔(目中)正坐平视，当瞳孔中央；或目内眦与目外眦的连线的中点。

【颈项部】

1. 喉结 喉头凸起处；
2. 第7颈椎棘突。

【胸部】

1. 胸骨上窝 胸骨切迹上方凹陷处；
2. 胸剑联合中点 胸骨体和剑突结合部；
3. 乳头 乳头的中央。

【腹部】

1. 脐中(神阙) 脐窝中央；
2. 耻骨联合上缘中点 耻骨联合上缘与前正中线交点处；
3. 髂前上棘 髂骨嵴前部的上方突起处。

【侧胸、侧腹部】

1. 腋窝顶点 腋窝正中最高点；
2. 第11肋端 第11肋骨游离端。

【背、腰、骶部】

1. 第7颈椎棘突；
2. 第1~12胸椎棘突、第1~5腰椎棘突，骶正中嵴、尾骨；
3. 肩胛冈根部点 肩胛骨内侧缘近脊柱侧点；
4. 肩峰角 肩峰外侧缘与肩胛内连续处；
5. 髂后上棘 髂骨嵴后部的上方突起处。

【上肢】

1. 腋前纹头 腋窝皱襞前端；
2. 腋后纹头 腋窝皱襞后端；
3. 肘横纹；
4. 肘尖 尺骨鹰嘴；
5. 腕掌、背侧横纹 尺桡二骨茎突远端的横纹。

【下肢】

1. 髌枢 股骨大转子；
2. 股骨内侧髁 内辅上；
3. 胫骨内侧髁 内辅下；
4. 臀下横纹 臀与大腿的移行部；
5. 髌鼻、外膝眼 髌韧带外侧凹陷处的中央；
6. 腓横纹 腓窝处横纹；
7. 内踝尖 内踝向内侧的凸起处；
8. 外踝尖 外踝向外侧的凸起处。

(二) 骨度折量寸

指两体表标志之间的长度或宽度，长度称“直寸”，宽度称“横寸”，以表示两点之间的一定等份，每一等份为1寸，10等份为1尺，作为定穴位的依据，全身主要骨度折量如下：

【头面部】

1. 前发际正中—→后发际正中为12直寸，用于确定头部穴位的纵向距离；
2. 眉间(印堂)—→前发际正中为3直寸，用于确定前或后发际及头部穴位的纵向距离；
3. 第7颈椎棘突下(大椎)—→后发际正中为3寸；
4. 眉间(印堂)—→后发际正中—→第7颈椎棘突下为18直寸；
5. 前额两发角(头维)之间为9横寸，用于确定头前部穴位的横向距离；
6. 耳后两乳突(完骨)之间为9横寸，用于确定头后部穴位的横向距离。

【胸、腹、胁部】

1. 胸骨上窝(天突)—→胸剑联合中点(歧骨)为9直寸，用于确定胸部任脉穴位的纵向距离；
2. 胸剑联合中点(歧骨)—→脐中为8直寸，用于确定上腹部穴位的纵向距离；
3. 脐中—→耻骨联合处上缘中点(曲骨)为5直寸，用于确定下腹部穴位的纵向距离；
4. 两乳头之间为8横寸，用于确定胸腹胁穴位的横向距离；
5. 腋窝顶点—→第11肋骨游离端(章门)为12直寸，用于确定肋胁部穴位的纵向距离。

【背、腰部】

1. 肩胛骨内缘—→后正中线为3横寸，用于确定背腰部穴位的横向距离；
2. 肩峰缘—→后正中线为8横寸，用于确定背部穴位的距离。

【上肢】

1. 腋前、后纹头—→肘横纹(平肘尖)为9直寸，用于确定上臂部穴位的纵向距离；
2. 肘横纹(平肘尖)—→腕掌或背侧横纹为12直寸，用于确定前臂穴位的纵向距离。

【下肢】

1. 耻骨联合上缘——→股骨内上髁上缘为 18 直寸，用于确定下肢内侧足三阴经穴位的纵向距离；
2. 胫骨内侧髁下方——→内踝尖为 13 直寸，用于确定小腿内侧穴位的纵向距离；
3. 股骨大转子——→腓横纹为 19 直寸，用于确定下肢外后侧足三阳经穴位的纵向距离；
4. 腓横纹——→外踝尖为 16 直寸，用于确定小腿外侧三阳经穴位的纵向距离。

下面按十四经经穴、经外穴、头针穴线、耳针穴位、鼻针穴位、手针穴位、足针穴位、腕踝针进针点顺序加以表解。

本图编绘与解说撰著得到第一军医大学分校、广州军区广州总医院、广州美术学院的支持，在此特致谢意。由于水平有限，不足之处敬请读者与同道不吝指正。

靳士英 金完成

1999 年 9 月 9 日于羊城

Preface

1. This chart of meridian and point is a popular edition for acupuncture, moxibustion, massage, and for both schooling and treatment, and is also a reference for Qigong and Chinese gong fu.

2. This chart follows the national standard of China. The National Technique Supervise Bureau issued the National Standard of GB 12346-90, "The Location of Point" of the People's Republic of China in 1990, which was carried out in 1991. GB/T13734—92, "The Nomenclature and Location of Auricular Points", was carried out in 1993. On the other hand, "The International Standard Acupuncture Point Names" was pressed by WHO in 1991. The standardization above is easier for experience exchanging over the world. So, in this chart, the points and 8 needling method of 14 Meridian Points, Extra points, Auricular points and Scalp points will follow the standards.

3. Four figures were provided in this Chart. The No.1, 2, 3 figure are the front, side and back views of the body with 361 points of the 14 meridians and the 77 extra points. 48 points of the Extras follow the National Standard, the other 29 points were popular in clinic but out of the standard. The No.4 figure was marked with the 14 scalp points, which follows the international standard. It also marked with the 14 Jiao's stimulating zones of scalp acupuncture, 24 face acupuncture points, 23 nose acupuncture points and 91 otopuncture points, 18 hand points and 36 foot points, 6 zones of wrist and ankle with 12 points of needling. The tables will be on 5 parts of name, code, location, indication, and needling method.

4. The anatomical landmarks and bone-length measure follow the national standard.

(1) anatomical landmark

【Head】

- a. Qian fa ji zheng zhong: the midpoint of the front hairline
- b. Hou fa ji zheng zhong: the midpoint of the back hairline
- c. Fa jiao: the corner of the front hairline
- d. Wan gu: mastoid of temporal bone

【Face】

- a. Mei jian (Yin tang): the midpoint of the line between the brow
- b. Pupil (Mu zhong): the center of the pupil

【Neck】

- a. Hou jie: the process of Adam's apple
- b. the spinous process of C7

【Thorax】

- a. suprasternal fossa: the depression superior to the sternal notch
- b. midpoint of the xiphoid-sternal junction
- c. nipple: the center of the nipple

【Abdomen】

- a. Qi zhong (Shen que): the center of the umbilicus
- b. the midpoint of the upper border of pubic symphysis
- c. anterior superior iliac

【Lateral regions of the thorax and abdomen】

- a. the tip of the axillary fossa
- b. the free end of 11th rib

【Back, Lumbus and Sacrum】

- a. the spinous process of C₇
- b. the spinous process of T₁₋₁₂, and of L₁₋₅, median sacral crest and coccyx.
- c. the root point of scapula: the point of the median border of the scapular near the vertebra
- d. acromial angle
- e. posterior superior iliac spine

【Upper limbs】

- a. the anterior axillary fold
- b. the posterior axillary fold
- c. elbow crease
- d. elbow tip: olecranon
- e. palmar and dorsal wrist crease

【Lower limbs】

- a. Bishu: pertrochantery
- b. Neifushang: interior epicondyle of femur.
- c. Neifuxia: entonemial condyle
- d. inferior gulteal crease
- e. Dubi (Waixiyan): the center of the depression lateral to patellar ligament
- f. popliteal crease
- g. Neihuaijian: the tip of interior malleolus
- h. Waihuaijian: the tip of lateral malleolus

(2) Bone-length Measurement-cun, body inch

Bone length is used to express the length or width between two landmarks of the body. "Zhi cun" expresses the vertical distance, "Heng cun" expresses transverse distance. Every equal length between two landmarks means one cun. Ten cun equal to one chi. The main bone-length measurement of the body are as following:

【Head and Face region】

- a. from the anterior to the posterior hairline, on the midline: 12 zhi cun, to express the vertical distance of the points on head
- b. from Meijian (Yin tang) to anterior hairline, on the midline: 3 zhi cun, to express the vertical distance of the points on head
- c. from the Dazhui point below the spinous process of C₇ to the posterior hairline: 3 cun
- d. from Meijian (Yintang) to midpoint of the posterior hairline, further to the point below the spinous process of C₇: 18 Zhi cun
- e. between the corner of the anterior headline (Touwei): 9 heng cun, to express the across distance between the points on forehead
- f. between two mastoid process, Wan gu, 9 hen cun, to express the across distance of posterior head

【Thorax, Abdomen, Hypochondrium】

- a. from Tiantu, suprasternal fossa to Qigu, midpoint of the xiphoid-sternal junction: 9 zhi cun, to

express the distance between points in chest of Du mai (Conception Vessel)

b. from Qigu, the midpoint of the xiphoid-sternal junction to Qizhong, umbilicus, 8zhi cun, to express the vertical distance points upper abdomen

c. between Qizhong and Quigu, the midpoint of the upper border of the symphysis, 5 zhi cun, to express the vertical distance between the points in lower abdomen

d. between the two nipples: 8 heng cun, express the across distance between the points in chest, abdomen and hypochondrium

e. between the tip of the axillary fossa and the free end of 11th rib, Qugu, 12 zhi cun, to express the vertical distance between points in hypochondrium

【Back and Lumbus】

a. between the median border of the scapular and the posterior midline, 3 hen cun, to express the transverse distance between points in lumbodorsal region

b. between the median border of the acromion to posterior midline: 8 hen cun, to express the transverse distance on lumbodorsal region

【Upper Limbs】

a. between the ends of axillary crease and elbow crease (elbow tip lever) 9 zhi cun, to express the vertical distance of the points on upper arms between the points on upper arm

b. between elbow crease and wrist crease, 12 zhi cun, to express the vertical distance between the points on forearm

【Lower Limbs】

a. between the upper border of symphysis and the upper border of the internal epicondyle of femur: 18 zhi cun, to express the vertical distance between the points of the three foot yin meridians

b. between the points below the entonemial condyle and the tips of the interior malleolus, 13 zhi cun to express the vertical distance between the points in media aspect of the leg

c. between the petrochantery and inferior gluteal crease, 19 zhi cun, to express the vertical distance between the points of the 3 Yang Meridians at lateral inferior aspect of lower limbs

d. from inferior gluteal crease to the tips of the lateral malleolus, 16 zhi cun, to express the vertical distance between the points of the three foot yang meridians on the lateral aspect of the legs

The illustration will be parted into: Points of 14 Meridians, Extra Points, Scalp, Otopuncture Points, Nose Acupuncture Points, Hand Acupuncture Points, Foot Acupuncture Points and Needling Insertion Points of Wrist and Ankle Acupuncture.

Thanks to the 1st Medical University of Army, The General Hospital of Guangzhou Military Region, Guangzhou Arts College.

Jin Shiyang Jin Wancheng

9, 9, 1999

目 录

一、十四经经穴表解

表 1	手太阴肺经	1
表 2	手阳明大肠经	2
表 3	足阳明胃经	4
表 4	足太阴脾经	8
表 5	手少阴心经	10
表 6	手太阳小肠经	11
表 7	足太阳膀胱经	13
表 8	足少阴肾经	19
表 9	手厥阴心包经	21
表 10	手少阳三焦经	22
表 11	足少阳胆经	25
表 12	足厥阴肝经	29
表 13	督脉	30
表 14	任脉	33

二、经外穴表解

表 15	经外穴(头颈部穴)	36
表 16	经外穴(胸腹背部穴)	38
表 17	经外穴(上肢穴)	40
表 18	经外穴(下肢穴)	41

三、微 刺 系 统

表 19	头针穴线(国际标准针灸穴名)	43
表 20	头针刺激区(焦顺发)	45
表 21	耳针穴位(耳郭正面)	46
表 22	耳针穴位(耳郭背面)	53
表 23	面针穴位	54
表 24	鼻针穴位	55
表 25	手针穴位	56
表 26	足针穴位	57
表 27	腕踝针进针点	59

I The Points of Fourteen Meridians

Table 1	Points of Lung Meridian of Hand-Taiyin	60
Table 2	Points of Large Intestine Meridian of Hand-Yangming	61
Table 3	Points of Stomach Meridian of Foot-Yangming	64

Table 4	Points of Spleen Meridian of Foot-Taiyin	68
Table 5	Points of Heart Meridian of Hand-Shaoyin	71
Table 6	Points of Small Intestine Meridian of Hand-Taiyang	72
Table 7	Points of Bladder Meridian of Foot-Taiyang	74
Table 8	Points of Kidney Meridian of Foot-Shaoyin	80
Table 9	Points of Pericardium Meridian of Hand-Jueyin	83
Table 10	Points of Triple Energizer Meridian of Hand-Shaoyang (San Jiao Meridian)	84
Table 11	Points of Gallbladder Meridian of Foot-Shaoyang	87
Table 12	Points of Liver Meridian of Foot-Jueyin	92
Table 13	Points of Governor Vessel (Du Meridian)	94
Table 14	Points of Conception Vessel (Ren Meridian)	97

II Extra Points

Table 15	Extra Points of Head and Neck	100
Table 16	Extra Points of Chest, Abdomen and Back	102
Table 17	Points of Upper Extremities	104
Table 18	Points of Lower Extremities	106

III Micropuncture System

Table 19	Scalp Points	108
Table 20	Stimulating Zones of Scalp Acupuncture (Jiao's)	109
Table 21	Points of Auricular Acupuncture	111
Table 22	Auricular Acupuncture Points at the Back of Auricle	118
Table 23	Face Acupuncture Points	119
Table 24	Nose Acupuncture Points	121
Table 25	Hand Acupuncture Points	122
Table 26	Foot Acupuncture Points	124
Table 27	Needling Insertion points of Wrist and Ankle Acupuncture	126

一、十四经经穴表解

表 1 手太阴肺经(手太陰肺經)

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
中府 Zhōngfǔ	LU1	在胸前壁外上方,云门下1寸,平第1肋间隙,距前正中中线6寸	咽喉肿痛,咳嗽,胸痛,哮喘,胸膜炎,肺结核,肋间神经痛	斜或平刺0.5~0.8寸;可灸;禁直刺	肺之募穴
云门 雲門 Yúnmén	LU2	在胸前壁外上方,肩胛喙突上方,锁骨下窝凹陷处,距前正中中线6寸	咳嗽,哮喘,肋痛,肺炎,肺结核,心绞痛,肋间神经痛,肩周炎	斜或平刺0.5~0.8寸;可灸	
天府 Tiānfǔ	LU3	在上臂内侧面,肱二头肌桡侧缘,腋前纹头下3寸处	咳嗽,哮喘,鼻出血,发热,气管炎,高血压病,精神病,眼病,白癜风	直刺0.5~0.8寸;可灸	
侠白 俠白 Xiábái	LU4	在上臂内侧面,肱二头肌桡侧缘,腋前纹头下4寸,或肘横纹上5寸	咳嗽,哮喘,心绞痛,心动过速,慢性胃炎,肩周炎,上臂内侧痛	直刺0.5~0.8寸;可灸	
尺泽 尺澤 Chǐzé	LU5	在肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷处	感冒,咽喉肿痛,咳嗽,哮喘,咯血,胸膜炎,肘关节劳损,胃肠炎,尿频	直刺0.5~0.8寸;可灸	肺经合穴
孔最 Kǒngzuì	LU6	在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上7寸	外感发热,咽喉肿痛,咳嗽,哮喘,失语症,桡侧伸腕肌腱炎	直刺0.5~0.8寸;可灸	肺经郄穴
列缺 Lièquē	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	头面痛,偏头痛,三叉神经痛,面神经炎,鼻炎,咽喉肿痛,荨麻疹,支气管炎,肩臂痛,中风后遗症	向近端斜刺0.5~0.8寸;可灸	肺经络穴,八脉交会穴
经渠 經渠 Jīngqú	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	咽喉肿痛,咳嗽,哮喘,胸背痛,食管痉挛,膈肌痉挛,桡神经痛或麻痹	向近端斜刺0.3~0.5寸,直刺0.3寸;不灸	肺经经穴
太渊 太淵 Tàiyuān	LU9	在腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动桡侧凹陷处	咳嗽,咳血,胸满,百日咳,肺炎,肋间神经痛	直刺0.2~0.3寸;避开桡动脉	肺经输(原)穴;八会穴(脉会)

续表

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
鱼际 魚際 Yújì	LU10	在拇指本节(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	感冒,咳喘,咽痛,咳血,失音;肺炎,乳腺炎,神经官能症	直刺0.5~0.8寸;可灸	肺经荣穴
少商 Shàoshāng	LU11	在拇指末节桡侧,距指甲角0.1寸(指寸)	咽喉肿痛,惊风,中暑,中风,瘧病,精神病,休克,虚脱,鼻出血	向近端平刺0.2~0.3寸;三棱针点刺出血	肺经井穴; 气功意守穴位

表2 手阳明大肠经(手陽明大腸經)

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
商阳 商陽 Shāngyáng	LI1	在食指末节桡侧,距指甲角0.1寸(指寸)	咽喉肿痛,口腔炎,腮腺炎,牙痛,耳聋耳鸣,高热神昏,休克,中风,虚脱	直刺0.1寸或点刺出血;可灸	大肠经井穴
二间 二間 Èrjiān	LI2	微握拳,在食指本节(第2指掌关节)前,桡侧凹陷处	咽喉肿痛,牙龈炎,面神经炎,三叉神经痛	直刺0.2~0.3寸;可灸	大肠经荣穴
三间 三間 Sānjiān	LI3	微握拳,在食指本节,桡侧凹陷处	感冒,结合膜炎,扁桃腺炎,腮腺炎,胃肠炎,面神经炎,三叉神经痛,失语症,手背肿痛	直刺0.3~0.5寸;可灸	大肠经输穴
合谷 Hégǔ	LI4	在手背,第1、2掌骨间,当第2掌骨桡侧中点处	外感发热,结合膜炎,角膜炎,鼻炎,鼻窦炎,鼻出血,牙周炎,龋齿,口腔炎,扁桃腺炎,咽喉炎,面神经炎,三叉神经痛,月经痛,皮肤病,神经精神病,失语证,小儿惊风	直刺0.5~1寸;可灸;孕妇不宜针,有催产作用	大肠经原穴; 气功自我按摩穴位
阳溪 陽谿 Yángxī	LI5	在腕背横纹桡侧,拇指上翘时,当拇指短、长伸肌之间凹陷处	头痛,眼病,牙痛,耳聋耳鸣,咽喉肿痛,面神经炎,腕关节炎与腱鞘炎,癩痢,瘧病,精神病	直刺0.3~0.5寸;可灸	大肠经经穴
偏历 偏歷 Piānlì	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	面神经炎,面肌痉挛,耳聋耳鸣,咽喉肿痛,肩臂风湿痛,水肿	直刺0.3~0.5寸;可灸	大肠经络穴

续表

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
温溜 温溜 Wēnlū	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	颜面疔肿,面神经炎,腮腺炎,口腔炎,舌炎,咽喉肿痛,前臂神经痛,肠炎	直刺0.5~1寸; 可灸	大肠经郄穴
下廉 Xiàlián	LI8	在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下4寸	咳嗽,哮喘,支气管炎,胸膜炎,乳腺炎,肠炎,膀胱炎,肘臂痛	直刺0.5~0.8寸; 可灸	
上廉 Shànglián	LI9	在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下3寸	肠鸣腹痛,中风后遗症,肩周炎,肩臂风湿痛,肠炎,膀胱炎,肘臂痛	直刺0.5~0.8寸; 可灸	
手三里 Shǒusānlǐ	LI10	在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下2寸	齿痛颊肿,高血压病,中风后遗症,感冒,面神经炎,肘关节炎及劳损,乳腺炎,肠炎	直刺0.5~0.8寸; 可灸	
曲池 Qūchí	LI11	在肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽与肱骨外上髁连线的中点	高血压病,中风后遗症,颜面疔肿,眼耳鼻喉炎症,颌下淋巴结炎,臂丛神经痛,肩周炎,肱骨外上髁炎,肘关节炎,皮肤病,过敏	直刺0.5~1.5寸; 可灸	大肠经合穴
肘髎 Zhǒuliáo	LI12	在臂外侧,曲肘,曲池上方1寸,当肱骨边缘处	中风后遗症,肩周炎,肘关节炎,肱骨外上髁炎	直刺0.5~1寸; 可灸	
手五里 Shǒuwǔlǐ	LI13	在臂外侧,当曲池与肩髃连线上,曲池上3寸处	肩周炎,肘关节炎,颈淋巴结结核,甲状腺肿大,咳嗽,屈光不正,视神经炎	直刺0.5~1寸; 可灸	
臂臑 Bìnao	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	结合膜炎,角膜炎,屈光不正,色弱,肩周炎,甲状腺功能亢进	直刺0.5~1寸; 可灸	
肩髃 Jiānyú	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	肩周炎,肘关节炎,偏瘫,颈椎病,荨麻疹,风湿性关节炎	直刺0.8~1.5寸; 可透刺;可灸	
巨骨 Jùgǔ	LI16	在肩上部,当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处	肩周炎,颈淋巴结结核,荨麻疹,风湿性关节炎,颈肩痛	直刺0.4~0.6寸; 可灸	

续表

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
天鼎 Tiāndǐng	LI17	在颈外侧部,胸锁乳突肌后缘,当喉结旁,扶突与缺盆连线中点	咽喉肿痛,瘰病,神经性呃逆,颈淋巴结核,失语	直刺 0.3~0.5 寸;可灸	
扶突 Fútū	LI18	在颈外侧部,结喉旁,当胸锁乳突肌前、后缘之间	高血压病,三叉神经痛,瘰病,神经衰弱,肩臂痛,皮肤病,偏瘫	直刺 0.5~0.8 寸;可灸	
口禾髎 Kǒuhéliáo	LI19	在上唇部,鼻孔外缘直下,平水沟穴	鼻炎,鼻出血,面神经炎,瘰病,虚脱	直或斜刺 0.2~0.3 寸;可灸	
迎香 Yíngxiāng	LI20	左鼻唇沟中,当鼻翼外缘中点旁	感冒鼻塞,鼻炎,鼻出血,鼻息肉,鼻甲肥大,鼻窦炎,面神炎	直或斜刺 0.2~0.3 寸;不可灸	气功自我按摩穴位

表 3 足阳明胃经(足陽明胃經)

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
承泣 Chéngqì	ST1	在面部,两眼平视,当眼球与眶下缘之间	屈光不正,夜盲,青光眼,色弱,色盲,结合膜炎,角膜炎,视神经炎,视神经萎缩,泪囊炎,眶下神经痛	直刺 0.3~0.5, 不宜提插;禁灸	
四白 Sìbái	ST2	在面部,瞳孔直下,当眶下孔凹陷处	眼病,三叉神经痛,眼睑痉挛,面神经炎,副鼻窦炎	直刺 0.2~0.5 寸;禁灸	
巨髎 Jùliáo	ST3	在面部,瞳孔直下,平鼻翼下缘处,当鼻唇沟外侧	眼病,鼻病,牙痛,三叉神经痛,面神经炎,上颌窦炎	直刺 0.2~0.5 寸;可灸	
地仓 地倉 Dìcāng	ST4	在面部,口角外侧,上直瞳孔	小儿流涎,面肌痉挛,三叉神经痛,小儿惊痫	直刺 0.2 寸,平刺 0.5~1 寸;可灸	
大迎 Dàiyíng	ST5	在下颌角前方,咬肌附着部的前缘,当面动脉搏动处	面神经炎,面肌痉挛,三叉神经痛,腮腺炎,牙周炎,颈淋巴结结核	直刺 0.2~0.3 寸,或透刺;可灸;针刺避开血管	
颊车 頰車 Jiáchē	ST6	左颊部,下颌角前上方约 1 横指,当咀嚼时咬肌隆起,按之凹陷处	面神经炎,面肌痉挛,三叉神经痛,偏瘫,瘰病,扁桃体炎,牙髓炎,口腔炎,腮腺炎,下颌关节炎	直刺 0.3~0.4 寸,可透刺;可灸	

续表

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
下关 下關 Xiàguān	ST7	在面部耳前,当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	下牙痛,三叉神经痛,下颌关节紊乱症,面神经炎,面肌痉挛,神经性耳聋、耳鸣,中耳炎	直刺 0.3~0.5 寸,或深刺 1~1.5 寸;可灸	
头维 頭維 Tóuwéi	ST8	在头侧面,当额角发际上 0.5 寸,头正中线旁开 4.5 寸	偏头痛,三叉神经痛,眩晕症,眼病,面神经炎,面肌痉挛	平刺 0.5~1.0 寸;禁灸	
人迎 Rényíng	ST9	在颈部,喉结旁,当胸锁乳突肌前缘,颈总动脉搏动处	高血压病,咽炎,扁桃体炎,甲状腺肿,哮喘,发音困难,偏瘫	直刺 0.3~0.5 寸;针刺时避开血管;禁灸	
水突 Shuǐtū	ST10	在颈部,胸锁乳突肌前缘,当人迎与气舍连线的中点	扁桃体炎,咽喉炎,甲状腺肿,哮喘,百日咳	直刺 0.3~0.5 寸;可灸	
气舍 氣舍 Qìshě	ST11	在颈部,当锁骨内侧端的上缘,胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间	咽喉肿痛,喘咳,头项强痛	直刺或横刺 0.3~0.5 寸	
缺盆 Quēpén	ST12	在锁骨上窝中央,距前正中线 4 寸	咽喉肿痛,喘咳,肋间神经痛,胸膜炎	直刺 0.3~0.5 寸;可灸	
气户 氣戶 Qìhù	ST13	在胸部,当锁骨中点下缘,距前正中线 4 寸	喘咳,呼吸困难,呃逆,胸背痛	斜刺 0.5~0.8 寸;可灸	
库房 庫房 Kūfáng	ST14	在胸部,当第 1 肋间,距正中线 4 寸	喘咳,胸肋胀痛	斜刺 0.5~0.8 寸;可灸	
屋翳 Wūyì	ST15	在胸部,当第 2 肋间,距前正中线 4 寸	喘咳,胸肋胀痛,乳腺炎	斜刺 0.5~0.8 寸;可灸	
膺窗 Yīngchuāng	ST16	在胸部,当第 3 肋间,距前正中线 4 寸	咳喘,胸肋痛,乳腺炎,肠鸣腹泻,心律不齐、心动过速	斜刺 0.5~0.8 寸;可灸	
乳中 Rǔzhōng	ST17	在胸部,当第 4 肋间,乳头中央,距前正中线 4 寸	为胸部取穴标志	禁刺灸	
乳根 Rǔgēn	ST18	在胸部,当乳头直下,乳房根部,第 5 肋间隙,距前正中线 4 寸	乳汁不足,乳腺炎,胸肋痛	斜刺 0.5~0.8 寸;可灸	

续表

穴名	代号	部位与取穴法	主治病证	针灸法	备注
不容 Bùróng	ST19	在上腹部,当脐中上6寸,距前正中线2寸	食欲不振,胃痛,腹胀,呕吐,胸胁背痛	直刺0.5~0.8寸;可灸	
承满 承滿 chéngmǎn	ST20	在上腹部,当脐中上5寸,距前正中线2寸	胃痛,呕吐,肠鸣,腹胀,食欲不振,咳喘,胁下痛	直或斜刺1.0~1.5寸;可灸	
梁门 梁門 Liángmén	ST21	在腹部,当脐中上4寸,距前正中线2寸	胃痛,呕吐,腹胀,溏泻,溃疡病,胃神经官能症	直刺1.0~1.5寸;可灸	
关门 關門 Guānmén	ST22	在上腹部,当脐中上3寸,距前正中线2寸	食欲不振,腹痛,腹胀,肠鸣,腹泻,水肿	直刺1.0~1.5寸;可灸	
太乙 Tàiyì	ST23	在上腹部,当脐中上2寸,距前正中线2寸	消化不良,胃痛,心烦不宁,精神病,肠疝	直刺1.0~1.5寸;可灸	
滑肉门 滑肉門 Huáròumén	ST24	在上腹部,当脐中上1寸,距前正中线2寸	胃痛,呕吐,精神病	直刺1.0~1.5寸;可灸	
天枢 天樞 Tiānshū	ST25	在腹中部,当脐中旁开2寸	腹胀,腹痛,泄泻,便秘,痢疾,消化不良,阑尾炎,肠炎,肠麻痹,月经不调,痛经	直刺1.0~1.5寸;可灸	大肠募穴
外陵 Wàilíng	ST26	在下腹部,当脐中下1寸,距前正中线2寸	腹胀,腹痛,月经不调,痛经	直刺1.0~1.5寸;可灸	
大巨 Dàjù	ST27	在下腹部,当脐中下2寸,距前正中线2寸	小腹胀满,小便不利,遗精,早泄,失眠,疝气	直刺1.0~1.5寸;可灸	
水道 Shuǐdào	ST28	在下腹部,当脐中下3寸,距前正中线2寸	小腹胀满,肾炎水肿,尿路感染,尿潴留,痛经,月经不调,不孕症,难产,白带过多,腹中积聚	直刺1.0~1.5寸;可灸;孕妇禁针	左称胞门,右称子户
归来 歸來 Guīlái	ST29	在下腹部,当脐中下4寸,距前正中线2寸	小腹疼痛,月经不调,白带,子宫脱垂,茎中痛,遗精,睾丸炎	直刺1.0~1.5寸;可灸	
气冲 氣衝 Qìchōng	ST30	在腹股沟稍上方,当脐中下5寸,曲骨旁开2寸	小腹痛,疝气;外阴肿痛,茎中痛,阳痿;月经不调,不孕症,胎产诸疾	直刺1.0~1.5寸;可灸	