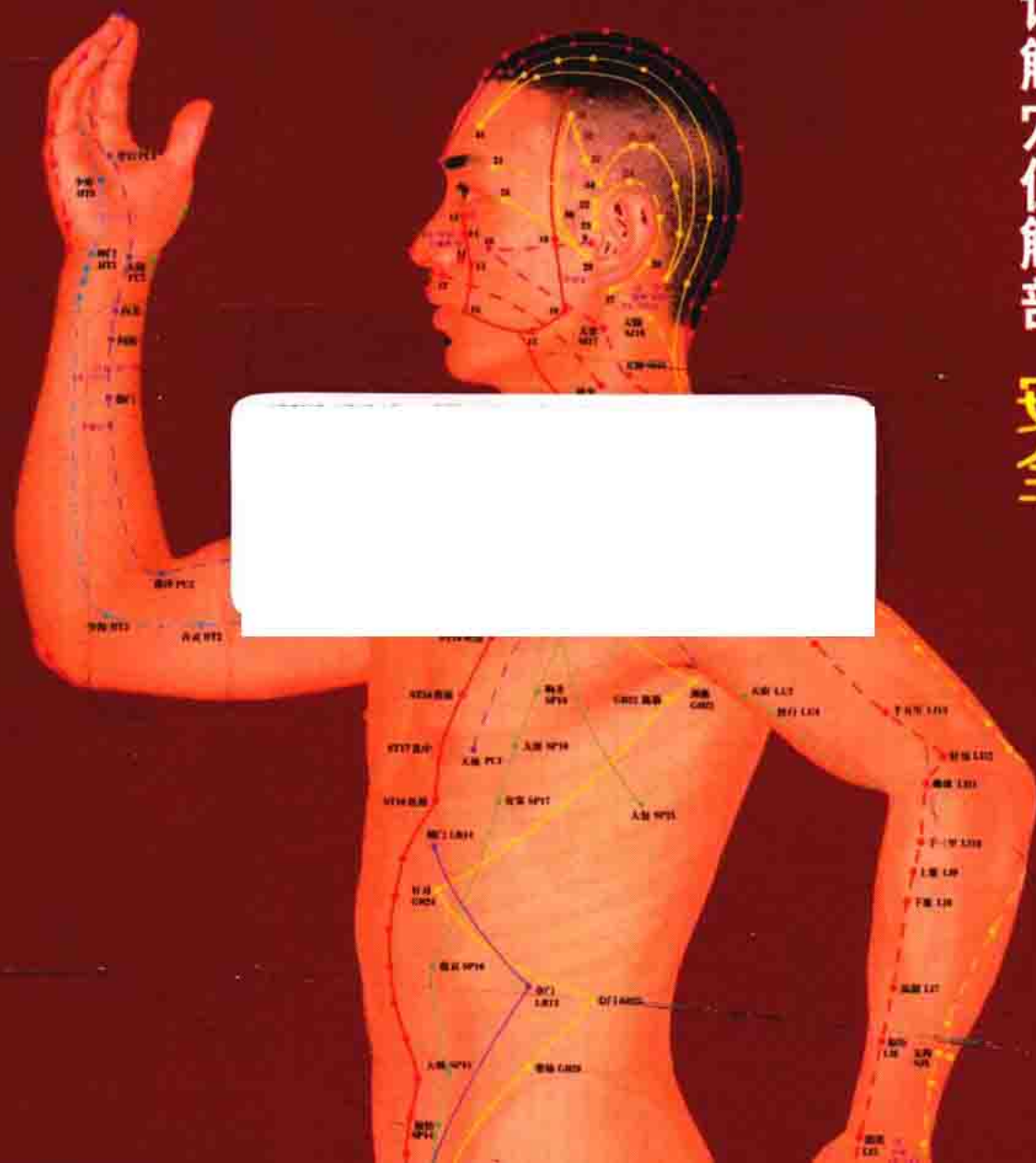


# 精准找穴 速查手册

真人彩图版

李瑞◎主编

◎ 分部位找穴  
◎ 快速  
◎ 详解穴位解剖  
◎ 安全



# 精准找穴 速查手册

真人彩图版

李瑞 主编



北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精准找穴速查手册 (真人彩图版) / 李瑞主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5304-6764-0

I. ①精… II. ①李… III. ①穴位—手册 IV. ①R224-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187048号

## 精准找穴速查手册 (真人彩图版)

---

主 编: 李 瑞

策划编辑: 赵 晶 耿雪岩

责任编辑: 夏 乐

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

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 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: zhongyibook@163.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/64

字 数: 280千

印 张: 7.25

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6764-0/R·1636

---

定 价: 30.00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。

# 前 言

腧穴学是针灸学的基础知识，同时也是临床操作中必不可少的内容，准确地选取穴位对于临床治疗来说具有至关重要的意义。

本书的主编李瑞教授有着近 30 年的教学、临床经验。为解决初学者在学习时普遍遇到的困难和疑点，提高临床水平，加强针灸取穴能力，李瑞教授牵头组织人员编写了本书，力图将腧穴学知识与临床实践相结合，学以致用，以期提高针灸临床水平。同时，按部位排列不同经脉的经穴及奇穴，对于临床辨证取穴具有重要的指导意义。

本书具有以下三个特点：

**将腧穴按照部位分类：**以往腧穴学教材及参考书多按照经络对穴位进行讲述，其条理相对清晰，但不便于学习和记忆，也不利于应用于临床实践。因此，本书打破既往思维定势，按照腧穴所在部位对穴位进行重新分类、排序，使穴位的选取更为直观，更加贴近于临床实际，便于临床按照部位对穴位进行选取；同时，通过相邻穴位间的相互参考，使取穴更为精准，达到“取五穴用一穴而必端”的目的。

**增加大量奇穴：**奇穴是经穴的补充，对于某些疾病有特殊的治疗效果。本书立足于提高读者的临床水平，因此加入了大量对某类病证有特效的奇穴，不仅能拓展读者的思维和知识面，也对提高临床治疗水平有立竿见影的效果。

**增加医案文献：**本书在部分腧穴，特别是奇穴的后面，增加了中医古籍及文献的记载，使读者能够了解到关于穴位更多的知识，并通过阅读前人治验，更好地把握穴位的临床运用，达到提高临床疗效的目的。

本书在编写时始终以提高临床操作水平为核心理念，其在结构上做出的调整和内容上的创新也均围绕着临床实际运用展开，是一部实用性很强的书籍，适用于中医、针灸爱好者，中医院校中医、针灸专业学生，以及针灸临床医生。

编 者

# 目 录

## 总论 取穴定位法

- 一、体表解剖标志定位法 / 2
- 二、骨度折量定位法 / 6
- 三、指寸定位法 / 10

## 各论 分部位腧穴定位速查

### 一、头面部 / 12

#### (一) 前头部 / 12

- |         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 发际 / 14 | 目明 / 14  | 督脉 / 14  |
| 目飞 / 14 | 神庭 / 16  | 眉冲 / 16  |
| 曲差 / 16 | 头临泣 / 18 | 本神 / 18  |
| 头维 / 18 | 上星 / 20  | 五处 / 20  |
| 当阳 / 20 | 伴星 / 20  | 卤中 / 22  |
| 目窗 / 22 | 卤会 / 22  | 承光 / 24  |
| 正营 / 24 | 前顶 / 24  | 四神聪 / 24 |
| 通天 / 26 | 承灵 / 26  | 百会 / 26  |
| 络却 / 28 |          |          |

## (二) 后头部 / 30

翹血 / 32	哑门 / 32	天柱 / 32
明堂 / 34	风府 / 34	风池 / 36
脑户 / 36	玉枕 / 36	脑空 / 38
大门 / 38	强间 / 38	后顶 / 40
灸疮 / 40		

## (三) 鬓发部 / 42

插花 / 42	头缝 / 42	颌厌 / 44
悬颅 / 44	悬厘 / 44	曲鬓 / 46

## (四) 耳郭部 / 48

角孙 / 50	率谷 / 50	天冲 / 50
耳和髎 / 52	浮白 / 52	颞息 / 52
头窍阴 / 54	瘰脉 / 54	完骨 / 54
翳风 / 54	耳尖 / 56	安眠 / 56
翳明 / 56		

## (五) 前额、眼、眉部 / 58

额中 / 60	阳白 / 60	光明 / 60
印堂 / 62	攒竹 / 62	鱼腰 / 62
丝竹空 / 64	颞颥 / 64	太阳 / 64
睛明 / 64	内睛明 / 66	瞳子髎 / 66
承泣 / 68	球后 / 68	四白 / 68

## (六) 鼻部 / 70

鼻交 / 70	上迎香 / 72	素髎 / 72
内迎香 / 72	迎香 / 72	巨髎 / 74
颧髎 / 74	鼻柱 / 74	

## (七) 口唇部 / 76

水沟 / 76	口禾髎 / 78	兑端 / 78
地仓 / 78	承浆 / 78	夹承浆 / 80

## （八）口腔、舌部 / 82

悬命 / 82	龈交 / 82	玉液 / 84
海泉 / 84	金津 / 84	唇里 / 86
颊里 / 86	聚泉 / 86	

## （九）耳前部 / 88

耳门 / 90	听宫 / 90	听会 / 90
牵正 / 92	上关 / 92	下关 / 92

## （十）下颌部 / 94

大迎 / 94	颊车 / 94
---------	---------

## 二、颈项部 / 96

### （一）颈部 / 96

上廉泉 / 98	廉泉 / 98	人迎 / 98
天容 / 100	天牖 / 100	扶突 / 100
天窗 / 102	水突 / 102	天鼎 / 102
气舍 / 102	天突 / 104	缺盆 / 104

### （二）项部 / 106

崇骨 / 106	顶椎 / 108	颈夹脊 / 108
颈百劳 / 108	六颈椎旁 / 108	血压点 / 110

## 三、躯干部 / 112

### （一）胸部 / 112

璇玑 / 114	俞府 / 114	气户 / 114
云门 / 114	华盖 / 116	或中 / 116
库房 / 116	中府 / 118	紫宫 / 118
神藏 / 118	屋翳 / 120	周荣 / 120
玉堂 / 120	灵墟 / 120	膺窗 / 122



胸乡 / 122  
乳中 / 124  
中庭 / 126  
食窦 / 128  
日月 / 130

臑中 / 122  
天池 / 124  
步廊 / 126  
命关 / 128

神封 / 124  
天溪 / 126  
乳根 / 128  
期门 / 130

## (二) 上腹部 / 132

水分 / 132  
商曲 / 134  
建里 / 136  
关门 / 138  
阴都 / 140  
提胃 / 142  
承满 / 144  
不容 / 146

滑肉门 / 134  
太乙 / 136  
石关 / 138  
腹哀 / 140  
梁门 / 142  
上脘 / 144  
巨阙 / 146  
鸠尾 / 148

下脘 / 134  
胃上 / 136  
食关 / 138  
中脘 / 140  
食仓 / 142  
腹通谷 / 144  
幽门 / 146  
鸠尾骨 / 148

## (三) 下腹部 / 150

神阙 / 150  
通便 / 152  
中注 / 154  
气海 / 156  
大巨 / 160  
关元 / 160  
气门 / 164  
中极 / 166  
子宫 / 168  
曲骨 / 170  
冲门 / 172

育俞 / 152  
大横 / 154  
外陵 / 156  
石门 / 158  
绝孕 / 160  
气穴 / 162  
提托 / 164  
太赫 / 166  
府舍 / 168  
横骨 / 170  
维胞 / 172

天枢 / 152  
阴交 / 154  
腹结 / 156  
四满 / 158  
利尿穴 / 160  
水道 / 162  
五枢 / 164  
归来 / 166  
维道 / 168  
气冲 / 170

## (四) 背部 / 174

大椎 / 176  
肩井 / 178

定喘 / 176  
陶道 / 178

肩中俞 / 176  
夹脊 / 178

大杼 / 180	肩外俞 / 180	天髎 / 180
秉风 / 182	风门 / 182	附分 / 182
曲垣 / 184	灸癆 / 184	身柱 / 184
肺俞 / 186	魄户 / 186	巨阙俞 / 186
厥阴俞 / 188	膏肓 / 188	天宗 / 188
神道 / 190	心俞 / 190	神堂 / 190
灵台 / 192	督俞 / 192	谿禧 / 192
至阳 / 192	大便难 / 194	膈俞 / 194
膈关 / 194	八椎下 / 196	胰募 / 196
胃脘下俞 / 196	筋缩 / 198	肝俞 / 198
魂门 / 198	中枢 / 200	枢边 / 200
胆俞 / 200	浊浴 / 202	阳纲 / 202
脊中 / 202	脾俞 / 204	意舍 / 204
接脊 / 204	胃募 / 206	胃俞 / 206
胃仓 / 206		

### (五) 腰骶部 / 208

悬枢 / 210	三焦俞 / 210	育门 / 210
痞根 / 212	血愁 / 212	命门 / 212
肾俞 / 212	志室 / 214	下极俞 / 214
肘椎 / 214	气海俞 / 216	积聚痞块 / 216
腰阳关 / 218	大肠俞 / 218	腰宜 / 218
腰眼 / 220	腰目 / 220	十七椎 / 220
关元俞 / 220	中空 / 222	上髎 / 222
小肠俞 / 222	腰根 / 224	小儿疳痢 / 224
鳩杞 / 224	次髎 / 224	膀胱俞 / 226
胞肓 / 226	腰奇 / 226	下椎 / 228
中髎 / 228	中膂俞 / 228	腰俞 / 228
下髎 / 230	白环俞 / 230	秩边 / 230
玉田 / 232	会阳 / 232	长强 / 232
会阴 / 234		

## (六) 胁肋部 / 236

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 极泉 / 238 | 腋下 / 238 | 胁堂 / 238 |
| 渊腋 / 238 | 辄筋 / 240 | 大包 / 240 |
| 章门 / 240 | 京门 / 242 | 带脉 / 242 |

## 四、上肢部 / 244

### (一) 肩部、上臂部 / 244

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 肩髃 / 246  | 肩柱骨 / 246 | 巨骨 / 246  |
| 后腋 / 248  | 肩贞 / 248  | 臑俞 / 248  |
| 肩髃 / 250  | 肩前 / 250  | 腋灵 / 250  |
| 天泉 / 252  | 天府 / 252  | 侠白 / 252  |
| 青灵 / 252  | 夺命 / 254  | 臂臑 / 254  |
| 臑会 / 254  | 消泺 / 256  | 手五里 / 256 |
| 清冷渊 / 256 | 肘髃 / 258  | 天井 / 258  |

### (二) 肘关节部 / 260

- |          |             |          |
|----------|-------------|----------|
| 尺泽 / 262 | 曲泽 / 262    | 少海 / 262 |
| 肘俞 / 264 | 肘尖(小) / 264 | 小海 / 264 |
| 曲池 / 266 | 斗肘 / 266    | 肘尖 / 266 |

### (三) 前臂部 / 268

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 阴郄 / 270  | 经渠 / 270  | 通里 / 270  |
| 养老 / 272  | 外关 / 272  | 列缺 / 274  |
| 灵道 / 274  | 内关 / 274  | 间使 / 276  |
| 瘰癧穴 / 276 | 臂间 / 276  | 偏历 / 278  |
| 支沟 / 278  | 会宗 / 278  | 三阳络 / 280 |
| 温溜 / 280  | 支正 / 280  | 二白 / 282  |
| 郄门 / 282  | 手逆注 / 282 | 孔最 / 284  |
| 泽下 / 284  | 四渎 / 286  | 上廉 / 286  |
| 下廉 / 286  | 手三里 / 288 | 上牙痛 / 288 |

#### (四) 腕部 / 290

太渊 / 290

大陵 / 292

神门 / 292

阳谷 / 292

阳溪 / 294

中泉 / 294

阳池 / 294

#### (五) 掌骨部 / 296

鱼际 / 296

劳宫 / 298

少府 / 298

注夏 / 298

合谷 / 300

腕骨 / 300

腰痛点 / 302

外劳宫 / 302

#### (六) 掌指关节部 / 304

二间 / 306

液门 / 306

前谷 / 306

三间 / 308

中渚 / 308

后溪 / 308

拳尖 / 310

五虎 / 310

小指节 / 310

八邪 / 312

虎口 / 312

大都 / 312

上都 / 312

中都 / 314

下都 / 314

中平(手) / 314

#### (七) 指间关节部 / 316

大骨空 / 316

中魁 / 318

小骨空 / 318

中指节 / 318

小指中节 / 318

灸癜风 / 320

四缝 / 320

六缝 / 320

#### (八) 指端部 / 322

少商 / 324

商阳 / 324

少冲 / 324

中商 / 326

小指爪纹 / 326

老商 / 326

关冲 / 326

少泽 / 328

大指头 / 328

中冲 / 328

十宣 / 330

### 五、下肢部 / 332

#### (一) 髌部、大腿部 / 332

关仪 / 334

梁丘 / 334

阴市 / 334

阑门 / 336	血海 / 336	百虫窝 / 336
鹤顶 / 338	髓膏 / 338	髌骨 / 338
鹤顶上 / 338	阴包 / 340	伏兔 / 340
关兔 / 340	中渎 / 342	风市 / 342
头风 / 342	浮郄 / 344	殷门 / 344
承扶 / 344	环跳 / 344	箕门 / 346
髀关 / 346	居髃 / 346	足五里 / 348
阴廉 / 348	急脉 / 348	

## (二) 膝关节部 / 350

阴谷 / 352	膝关 / 352	曲泉 / 352
膝外 / 354	膝阳关 / 354	成骨 / 354
膝下 / 356	内膝眼 / 356	膝眼 / 356
犊鼻 / 358	阳陵泉 / 358	陵后 / 358
阴陵泉 / 358	委中 / 360	委阳 / 360

## (三) 小腿内侧 / 362

欲断产 / 364	少阳维 / 364	肝炎 / 364
复溜 / 364	交信 / 366	三阴交 / 366
内踝上 / 366	承命 / 368	蠡沟 / 368
筑宾 / 368	漏谷 / 370	中都 / 370
太阴 / 370	地机 / 372	

## (四) 小腿外侧 / 374

胆囊 / 376	合阳 / 376	足三里 / 376
阑尾 / 378	中平(足) / 378	承筋 / 378
上巨虚 / 380	条口 / 380	丰隆 / 380
承山 / 382	飞扬 / 382	跗阳 / 382
下巨虚 / 384	阳交 / 384	外丘 / 384
光明 / 386	阳辅 / 386	外踝上 / 386
悬钟 / 388	脑清 / 388	

## （五）踝部 / 390

- |           |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| 内踝尖 / 392 | 外踝尖 / 392  | 太溪 / 392  |
| 昆仑 / 394  | 足太阴 / 394  | 足太阳 / 394 |
| 太阴跷 / 396 | 照海 / 396   | 申脉 / 396  |
| 漏阴 / 398  | 踝下 / 398   | 商丘 / 398  |
| 丘墟 / 400  | 内踝前下 / 400 | 阳跷 / 400  |
| 中封 / 402  | 曲尺 / 402   | 解溪 / 402  |
| 泉生足 / 404 | 女膝 / 404   | 足踵 / 404  |
| 大钟 / 406  | 仆参 / 406   | 水泉 / 406  |

## （六）足背、足掌部 / 408

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 金门 / 410  | 京骨 / 410  | 然谷 / 410  |
| 公孙 / 410  | 阴阳 / 412  | 冲阳 / 412  |
| 足厥阴 / 414 | 足阳明 / 414 | 足少阳 / 414 |
| 通理 / 414  | 涌泉 / 416  | 足心 / 416  |
| 里内庭 / 416 | 节纹 / 418  | 独阴 / 418  |

## （七）跖趾关节部 / 420

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 大都 / 422  | 行间 / 422  | 内庭 / 422  |
| 侠溪 / 424  | 足通谷 / 424 | 太白 / 424  |
| 太冲 / 426  | 陷谷 / 426  | 地五会 / 426 |
| 足临泣 / 428 | 束骨 / 428  | 八风 / 430  |

## （八）足趾部 / 432

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 隐白 / 432 | 至阴 / 434 | 气端 / 434  |
| 大敦 / 436 | 厉兑 / 436 | 足窍阴 / 436 |

汉语拼音索引 / 438

# 总论

## 取穴定位法

# 一、体表解剖标志定位法

体表解剖标志定位法（表 1-1）是指以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法。体表解剖标志，可分为固定标志和活动标志。固定标志是指各部由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷，如五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。活动标志是指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。

表 1-1 常用取穴体表解剖参照标志

	体表标志	部位	图示代码
头面部	前发际正中	前头部有发际的前缘，两侧额角的中点	A1
	后发际正中	后头部有发际的后缘的中点	B1
	额角	又称发角，前发际额部两侧曲角处	A2
	完骨	耳郭后下方的颞骨乳突	B2
	眉间	两眉头之间的中点处，为奇穴印堂所在处	A3
	瞳孔或目中	正坐，目正视，瞳孔中点或目内眦与外眦连线的中点	A4
颈项部	喉结	位于颈前部，喉头凸起处	A5
	大椎	后项部最隆起的棘突，随头部活动而移动，为第 7 颈椎棘突	B3
胸腹部	胸骨上窝	胸骨切迹上方凹陷处	A6
	胸骨角	胸上部突起之骨，相当于第 2 肋间隙	A7
	胸剑联合	胸骨体与剑突结合部	A8
	乳头	乳头凸起之中央，即乳中穴	A9
	脐中	即神阙穴，脐窝的中央	A10
	耻骨联合上缘	下腹部耻骨联合上缘，毛际中	A11
	髂前上棘	侧腹部，髂骨嵴前部的上方突起处	A12
肋肋部	腋窝顶点	腋窝正中央最高点，动脉搏动处	A13
	季肋	即第 11 肋端，位于侧腹下部，第 11 浮肋游离端	A14



续表

	体表标志	部位	图示代码
背腰骶部	第3胸椎棘突	与两侧肩胛冈连线相平	B4
	第7胸椎棘突	与两侧肩胛骨下角连线相平	B5
	第4腰椎棘突	与两侧髂嵴高点连线相平	B6
	棘突	胸椎棘突 1~12、腰椎棘突 1~5、骶正中嵴、尾骨	
	肩胛冈根部点	肩胛骨内侧缘近脊柱侧点	B7
	肩峰角	肩峰外侧缘与肩胛内连续处	B8
	髂后上棘	髂骨嵴后部的上方突起处	B9
上肢	腋前纹头	腋窝皱襞前端	A15
	腋后纹头	腋窝皱襞后端, 上臂内收时纹头末端	B10
	肘横纹	肘关节掌侧面横纹	A16
	肘尖	尺骨鹰嘴	B11
	腕掌、背侧横纹	尺、桡骨茎突远端连线上的横纹	B12
	桡骨茎突	桡骨远侧端桡侧隆起之骨	A17
	肱骨内上髁	肘关节内侧高骨	A18
	肱骨外上髁	肘关节外侧高骨	A19
	掌指关节	掌骨与指骨结合部, 共有5个	A20
下肢	髌枢	股骨大转子	A21
	臀下横纹	臀与大腿后侧的移行部	B13
	内辅上	股骨内侧髁	A22
	内辅下	胫骨内侧髁	A23
	犊鼻	即外膝眼穴, 髌韧带外侧凹陷处的中央	A24
	脘横纹	脘窝处横纹	B14
	内踝尖	内踝的最高点处	B15
	外踝尖	外踝的最高点处	B16
	腓骨小头	腓骨近心端隆起之骨, 胫骨外侧	A25
	胫骨粗隆	膝下胫骨隆起处	A26
	舟骨粗隆	内踝前下方凸起之骨	B17