



# 图表式 速查速记手册

速查速记手册

主 审 朱文增  
主 编 郭元福 李少红 王星博

山东科学技术出版社

# 图表式腧穴速查速记手册

主审 朱文增

主编 邬光福 李少红 王星博

图书在版编目 (CIP) 数据

图表式腧穴速查速记手册/邬光福,李少红,王星  
博主编. —济南:山东科学技术出版社,2018. 11

ISBN 978-7-5331-9466-6

I. ①图… II. ①邬… ②李… ③王… III. ①俞  
穴(五腧)—手册 IV. ①R224. 2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 058566 号

责任编辑:马 祥

装帧设计:孙非羽

---

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出 版 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www. lkj. com. cn

电子邮件:sdkj@sdpress. com. cn

发 行 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印 刷 者:济南华东彩印有限公司

地址:商河县富民路中段

邮编:251600 电话:(0531)84868168

---

开本:787mm × 1092mm 1/32

印张:7

字数:134 千

印数:1 ~ 4000

版次:2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

## 编写说明

熟记每一个腧穴的具体定位是每一位中医学子或临床一线医生必须掌握的最基本的技能。但对于大部分初学者,尤其是非专攻针灸推拿学的人而言,要记住几百个穴位实属难事。市场上常见的腧穴歌诀和图谱虽各有千秋,但还是缺少从各个角度对腧穴进行分类分析、总结、加强记忆的特色图书。为此,我们特推出本书,以期能够帮到每一位读者。

本书腧穴定位均采用《腧穴名称与定位》(GB/T12346-2006),全书分为七章:第一章介绍腧穴定位的基本知识,包括常用的骨度分寸、体表标志、取穴体位、基准穴、腧穴流注顺序等内容;第二章按照十四经络循行的顺序列表说明每一条经络的具体腧穴定位、主治、刺法及注意事项;第三章按照不同解剖位置对经外奇穴和十四经腧穴的具体定位进行分类介绍;第四章以歌诀为引,按照特定穴方式分类介绍每一类腧穴的具体定位;第五章按照特殊连线、赤白肉际、指/趾蹠缘、身体中心、筋肉之间、动脉相关、易混穴等分类方法协助记忆相关腧穴定位;第六章按照腧穴名称的汉字检索方式,分别介绍同名穴和含某一汉字的腧穴;附录部分精选简单易记的腧穴歌诀,为临床与备考者必背。书中★标出临床常用的80个穴位,可供初学者及规培医生参考学习。

本书的特色就是以表格的形式从各个角度、全方

位、分层次地介绍每个腧穴的具体定位,先总后分,横向对比,纵向分析,以不同的分类方法由浅入深地协助读者牢记每一个腧穴定位。最后的腧穴歌诀也是按照由短到长、由易到难的方式编排,符合大部分读者的读书习惯和记忆规律。

本书适用于想自学针灸推拿的中医爱好者、确有专长者、中医院校师生以及临床医务工作者。本书短小精悍,是迫切需要牢记腧穴定位的备考人员的必备参考书。

由于编者水平有限,不足之处在所难免,恳请读者在使用过程中批评指正。

编者

2018年10月

# 目 录

第一章 腧穴定位之基本知识 .....	1
一、常用骨度分寸表 .....	1
二、常用方位与体表标志 .....	3
三、常用取穴体位 .....	5
四、基准穴(22 穴) .....	6
五、十四经腧穴 .....	8
第二章 腧穴定位之按经定位 .....	15
一、任脉(24 穴) .....	15
二、督脉(29 穴) .....	21
三、手太阴肺经(11 穴) .....	28
四、手阳明大肠经(20 穴) .....	32
五、足阳明胃经(45 穴) .....	37
六、足太阴脾经(21 穴) .....	47
七、手少阴心经(9 穴) .....	53
八、手太阳小肠经(19 穴) .....	56
九、足太阳膀胱经(67 穴) .....	61
十、足少阴肾经(27 穴) .....	75
十一、手厥阴心包经(9 穴) .....	81
十二、手少阳三焦经(23 穴) .....	85
十三、足少阳胆经(44 穴) .....	90
十四、足厥阴肝经(14 穴) .....	100

第三章 腧穴定位之分部位取穴 .....	104
一、经外奇穴分部定位 .....	104
二、十四经分部定位 .....	111
第四章 腧穴定位之特定穴 .....	142
一、五输穴、原络穴、郄穴、募穴、下合穴 .....	142
二、五输穴 .....	143
三、十二经原穴 .....	147
四、十五络穴 .....	148
五、十六郄穴 .....	150
六、十二募穴 .....	151
七、八会穴 .....	152
八、八脉交会穴 .....	153
九、下合穴 .....	154
第五章 腧穴定位之特殊分类 .....	155
一、特殊连线 .....	155
二、赤白肉际 .....	157
三、指/趾蹠缘 .....	158
四、身体中心 .....	158
五、筋肉之间 .....	160
六、与动脉相关 .....	162
七、易混穴 .....	163
第六章 腧穴定位之按汉字名称检索 .....	165
一、同名穴 .....	165
二、含某字腧穴归类 .....	168

---

附录 常用歌赋 .....	204
一、十二经气血多少歌 .....	204
二、井荣输原经合歌 .....	204
三、十五络穴歌 .....	205
四、四总穴歌 .....	205
五、回阳九针歌 .....	205
六、八会穴歌 .....	205
七、八脉交会八穴歌 .....	205
八、八脉八穴歌 .....	206
九、孙思邈十三鬼穴歌 .....	207
十、天星十二穴并治杂病歌 .....	207
十一、经穴分寸歌 .....	209
十二、标幽赋 .....	214

# 第一章 腧穴定位之基本知识

## 一、常用骨度分寸表

头颈部	前发际正中→后发际正中	12 寸	直寸
	眉间(印堂)→前发际正中	3 寸	直寸
	后发际正中→大椎穴	3 寸	直寸
	两额角发际(头维)之间	9 寸	横寸
	耳后两乳突(完骨)之间	9 寸	横寸
胸腹肋肋部	胸骨上窝(天突)→剑胸结合中点(歧骨)	9 寸	直寸
	剑胸结合中点(歧骨)→脐中	8 寸	直寸
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5 寸	直寸
	腋下→季肋(左右侧肋弓最低点)	12 寸	直寸
	季肋→髌枢(股骨大转子)	9 寸	直寸
	两乳头之间/两锁骨中线之间/两腹直肌之间	8 寸	横寸
	耻骨(横骨)长度	8 寸	横寸
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12 寸	横寸
背部	肩胛骨内侧缘→后正中线	3 寸	横寸
	大椎下→尾骶	21 椎	

(续表)

上肢	腋前纹头→肘横纹(腋后纹头→尺骨鹰嘴)		9寸	直寸
	肘横纹→腕掌横纹(尺骨鹰嘴→腕背横纹)		12寸	直寸
下肢部	耻骨联合上缘→髌底		18寸	直寸
	髌底→髌尖		2寸	直寸
	髌尖→内踝尖(膝中→平内踝尖)		15寸	直寸
	胫骨内侧髁下(阴陵泉)→内踝尖		13寸	直寸
	股骨大转子→腓横纹(平髌尖)		19寸	直寸
	臀横纹(臀沟)→腓横纹		14寸	直寸
	腓横纹(平髌尖)→外踝尖		16寸	直寸
	内踝尖→足底		3寸	直寸
同身寸	横指同身寸 (一夫法)	被取穴者手四指并拢,以其中指中节横纹为准,其四指的宽度作为3寸;多用于腹背下肢		
	拇指同身寸	以被取穴者拇指的指间关节的宽度作为1寸		
	中指同身寸	以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头(拇指、中指屈曲成环形)之间的距离作为1寸		

## 二、常用方位与体表标志

方位	内侧与外侧	近于正中面者为内,远于正中面者为外。 在描述前臂时,相同的概念用“尺侧”“桡侧”表示
	上与下	分别指靠近身体的上端与下端
	前与后	距身体腹面近者为前,距身体背面近者为后
	近、远侧[端]	距四肢根部近者为近侧[端],距四肢根部远者为远侧[端]
活动标志	耳门、听宫、听会:张口时耳屏前缘出现的凹陷处取穴	
	下关:闭口时出现的凹陷处取穴	
	曲池:屈肘时横纹头取穴	
	阳溪:拇指翘起时,拇长、拇短伸肌腱之间的凹陷处取穴	
	肩髃、肩髃:上臂外展至水平位时,肩峰与肱骨粗隆间凹陷处取穴	
	养老:正坐屈肘,掌心向胸,尺骨小头桡侧骨缝中取穴	
其他标志	列缺:两手伸开,于虎口交叉,当食指端处取穴	
	劳宫:半握拳,当中指端所指处取穴	
	风市:两手自然下垂,于中指端处取穴	
	章门:垂肩屈肘于平肘尖处取穴	
	百会:两耳尖直上连线中点取穴	

(续表)

常用解剖标志名词	前、后发际正中	头部有发部位的前缘、后缘正中
	额角发际	前发际额部曲角处
	眉间	两眉头之间的中点
	耳尖	在耳向前折时耳的最高点处
	腋前、后纹头	腋窝皱襞前端、后端
	腋窝正中央	腋窝的中点
	肘横纹	屈肘 90°时肘窝处横纹
	赤白肉际	手掌、手背皮肤移行处;足底、足背皮肤移行处
	甲根角	指甲或趾甲侧缘和甲体基底缘所形成的夹角
	肘横纹	与肱骨内上髁、外上髁连线相平
	腘横纹	腘窝处横纹
	内、外踝尖	内踝、外踝最凸起处
	腕掌侧远端横纹	与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平
	腕背侧远端横纹	与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平
骶管裂孔	取尾骨上方左右的骶角,与两骶角平齐的后正中线上/横平臀横纹(臀沟)深部	
第2肋	与胸骨角水平;锁骨下可触及的肋骨即第2肋	
第4肋间隙	男性乳头平第4肋间隙	

(续表)

第 7 颈椎棘突	俯首,颈后隆起的最高点,且能随头的旋转而转动者
第 2 胸椎棘突	直立,两手下垂时,两肩胛骨上角连线与后正中中线交点处
第 3 胸椎棘突	直立,两手下垂时,两肩胛冈内侧端连线与后正中中线交点处
第 7 胸椎棘突	直立,两手下垂时,两肩胛骨下角连线与后正中中线交点处
第 12 胸椎棘突	直立,两手下垂时,横平两肩胛下角与两髂嵴最高点连线的中点处
第 2 腰椎棘突	直立,两手下垂时,横平第 12 肋骨游离端
第 4 腰椎棘突	两髂嵴最高点连线与后正中线的交点处
第 2 骶椎	两髂后上棘连线与后正中线的交点

## 三、常用取穴体位

标准解剖学体位	身体直立,两眼平视前方,两足并拢,足尖向前,上肢下垂于躯干两侧,掌心向前
前头、面部及前颈部	常取仰卧位或仰靠坐位
侧头、侧面及侧颈部	常取侧卧位或侧伏位,或正坐位
后头、颈项及上背部	常取俯伏位,或俯卧位
后背中下部	常取俯卧位或俯伏位
腰骶部	常取俯卧位
胸部及上腹部	常取仰卧位或仰靠位
下腹部	常取仰卧位

(续表)

侧胸、胁部及胯部	常取侧卧位
肩部	常取侧卧位或正坐垂肩位,或臂外展位
腰、髋、肩胛及上肢外侧穴	常取侧卧位或横肱俯伏坐位,或两手按膝部平坐位
上肢内侧、手掌面穴	常取伸臂仰掌位,或仰掌位,或仰卧位
大肠经前臂穴	常取横肱屈肘位,或侧掌位
三焦经前臂、手背穴	常取俯掌位
下肢内侧、前侧穴	常取正坐屈膝位,或仰卧位
下肢外侧穴	常取正坐屈膝位,或侧卧位
臀部外侧穴	常取侧卧位
大腿后侧穴	常取俯卧位
小腿后侧及足跟部穴	常取俯卧位或正坐垂足位
足部穴	常取仰卧位或正坐垂足位

#### 四、基准穴(22穴)

尺泽	在肘区,肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中
太渊	在腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中
阳溪	在腕区,腕背侧远端横纹桡侧,桡骨茎突远端,解剖学“鼻烟窝”凹陷中
曲池	在肘区,尺泽与肱骨外上髁连线的中点处
肩髃	在三角肌区,肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中

(续表)

头维	在头部,额角发际直上0.5寸,头正中线旁开4.5寸
气冲	在腹股沟区,耻骨联合上缘,前正中线旁开2寸,动脉搏动处
梁丘	在股前区,髌底上2寸,股外侧肌与股直肌肌腱之间
阴陵泉	在小腿内侧,胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中
冲门	在腹股沟区,腹股沟斜纹中,髂外动脉搏动处的外侧
昆仑	在踝区,外踝尖与跟腱之间的凹陷中
犊鼻	在膝前区,髌韧带外侧凹陷中
解溪	在踝区,踝关节前面中央凹陷中,当跖长伸肌腱与趾长伸肌腱之间
太溪	在踝区,内踝尖与跟腱之间的凹陷中
翳风	在颈部,耳垂后方,乳突下端前方凹陷中
角孙	在头部,耳尖正对发际处
曲鬓	在头部,耳前鬓角发际后缘与耳尖水平线的交点处
天冲	在头部,耳根后缘直上,入发际2寸
完骨	在头部,耳后乳突的后下方凹陷中
风池	在颈后区,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中
百会	在头部,前发际正中直上5寸
肘尖	在肘后区,尺骨鹰嘴的尖端

## 五、十四经腧穴

任脉：会阴→曲骨→中极→关元→石门→气海→阴交→神阙→水分→下脘→建里→中脘→上脘→巨阙→鸠尾→中庭→膻中→玉堂→紫宫→华盖→璇玑→天突→廉泉→承浆(24穴)

督脉：长强→腰俞→腰阳关→命门→悬枢→脊中→中枢→筋缩→至阳→灵台→神道→身柱→陶道→大椎→哑门→风府→脑户→强间→后顶→百会→前顶→囟会→上星→神庭→素髻→水沟→兑端→龈交→印堂(29穴)

肺经：中府→云门→天府→侠白→尺泽→孔最→列缺→经渠→太渊→鱼际→少商(11穴)

大肠经：商阳→二间→三间→合谷→阳溪→偏历→温溜→下廉→上廉→手三里→曲池→肘髎→手五里→臂臑→肩髃→巨骨→天鼎→扶突→口禾髎→迎香(20穴)

胃经：承泣→四白→巨髎→地仓→大迎→颊车→下关→头维→人迎→水突→气舍→缺盆→气户→库房→屋翳→膺窗→乳中→乳根→不容→承满→梁门→关门→太乙→滑肉门→天枢→外陵→大巨→水道→归来→气冲→髀关→伏兔→阴市→梁丘→犊鼻→足三里→上巨虚→条口→下巨虚→丰隆→解溪→冲阳→陷谷→内庭→厉兑(45穴)

脾经：隐白→大都→太白→公孙→商丘→三阴交→漏谷→地机→阴陵泉→血海→箕门→冲门→府舍→腹结→大横→腹哀→食窦→天溪→胸

乡→周荣→大包(21穴)

心经:极泉→青灵→少海→灵道→通里→阴郄→神门→少府→少冲(9穴)

小肠经:少泽→前谷→后溪→腕骨→阳谷→养老→支正→小海→肩贞→臑俞→天宗→乘风→曲垣→肩外俞→肩中俞→天窗→天容→颧髎→听宫(19穴)

膀胱经:睛明→攒竹→眉冲→曲差→五处→承光→通天→络却→玉枕→天柱→大杼→风门→肺俞→厥阴俞→心俞→督俞→膈俞→肝俞→胆俞→脾俞→胃俞→三焦俞→肾俞→气海俞→大肠俞→关元俞→小肠俞→膀胱俞→中膂俞→白环俞→上髎→次髎→中髎→下髎→会阳→承扶→殷门→浮郄→委阳→委中→附分→魄户→膏肓→神堂→意谿→膈关→魂门→阳纲→意舍→胃仓→肓门→志室→胞肓→秩边→合阳→承筋→承山→飞扬→跗阳→昆仑→仆参→申脉→金门→束骨→足通谷→至阴(67穴)

肾经:涌泉→然谷→太溪→大钟→水泉→照海→复溜→交信→筑宾→阴谷→横骨→大赫→气穴→四满→中注→肓俞→商曲→石关→阴都→腹通谷→幽门→步廊→神封→灵墟→神藏→彘中→俞府(27穴)

心包经:天池→天泉→曲泽→郄门→间使→内关→大陵→劳宫→中冲(9穴)

三焦经:关冲→液门→中渚→阳池→外关→支沟→会宗→三阳络→四渎→天井→清冷渊→消泺→