

图解
针灸穴位
速查手册

第2版

睢明河 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

委中 委阳

合阳

承筋

承山

飞扬

阳交

章门

京门

带脉

廉泉

1寸

颈百病

2寸

椎

翳风

翳明

安眠

天膻

天容

扶突

天窗

人迎

天鼎

喉结

水突

环状软骨

缺盆

气舍

图解针灸穴位速查手册

主 编 睢明河
副主编 许安萍 徐 敏
编 委 (按姓氏笔画为序)
 刘温丽 许安萍
 吴聪英 徐 敏
 程莉莉 曾永欣
 睢明河

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解针灸穴位速查手册 / 睢明河主编. —2 版. —北京:

中国中医药出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5132-4819-8

I. ①图… II. ①睢… III. ①针灸疗法—选穴—图解

IV. ①R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050485 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405750

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张 3.25 字数 62 千字

2019 年 6 月第 2 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4819-8

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

再版说明

——以最快的速度查穴定位

作为一名针灸专业的毕业生，大学期间颇下了些死工夫背诵经脉循行、十四经穴定位歌诀等等；从事编辑工作二十余年，做了各类针灸学相关书籍，虽不能说对穴位眼熟能详，总算略知一二。

伏案审读之际，经常有同事突然发问，“某穴是哪条经的”、“某穴在什么部位”……特定穴、常用穴尚能脱口而出，大部分时候都是执笔四顾心茫然；而且，从编辑的职业习惯出发，一定要取出教材，查找目录、索引，给出准确的答案，费时费力。

家人朋友生病，出于信任、偏爱，勇于以身试针。心中惴惴之余，总不免查看针灸挂图和定位说明，胸有成竹后方敢下针。

与北京中医药大学针灸推拿学院睢明河副教授合作《最新国家标准针灸穴位挂图》，历时一年，几经修改，即

将付梓之际，灵感忽现——出版一本能够真正方便、快速、准确查找针灸穴位的图册——应该不仅是我、我的同事，更是大众所需要的。

根据多年的教学经验，有了制作挂图的基础，唯教授迅速交出答卷：《图解针灸穴位速查手册》。

本手册分为穴位图、穴位定位、穴名索引三部分。根据穴名的汉语拼音，在穴名索引中查找到穴位，再依据所标示的穴位图页码和定位页码查找相关图片和文字描述，并且在目录后增加两页穴位分部导航，使各部穴位图所在页码一目了然，真正做到以最快的速度查穴定位。

应读者要求，本次重印特增加最新国家标准耳穴图、国际标准头穴线图附在书后。

本书出版以来，获得读者的广泛好评，算得是为针灸的普及做了一点实在而有用的事。

包艳燕

2019年3月

编写说明

一、穴位图

1. 本书采用分部图示，与按经图示相比大大减少了图片数量，缩小了篇幅，降低了成本。而且在同一页尽量使图片紧凑，用较小的篇幅尽可能清楚地显示腧穴的位置，以方便读者使用。

2. 根据不同部位取穴的需要，在有些部位添加了肌肉、骨骼等具有重要取穴意义的标志。如：

(1) 添加了腹直肌，作为足太阴脾经及足阳明胃经腹部取穴的重要标志。

(2) 上肢增加了肱二头肌和前臂屈肌，是定取上肢手三阴经腧穴的重要标志。

(3) 下肢小腿前面增加了肌肉，尤其是胫骨前肌对于定取足阳明胃经小腿前面的穴位具有重要意义。

(4) 上肢的上臂后面加的是肌肉，而前臂的后面加的是尺桡骨，这是因为上臂后面的穴位定位与肌肉有关，而前臂后面的穴位定位与尺桡骨有关。

(5) 下肢小腿后面增加了肌肉，这对定取足太阳膀胱经的合阳、承筋、承山等穴具有重要标志作用。

二、穴位定位所做的修改

本书图片中的穴位定位主要基于中华人民共和国 GB/T12346—2006《腧穴名称与定位》标准（以下简称《新标准》）标示各腧穴的位置。与以往统编教材的腧穴定位相比，主要做了如下调整：

1. 印堂穴由经外奇穴归至督脉，穴位代码为 CV29。

2. 清冷渊的穴名改为清泠渊。

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。故把清冷渊又改成了清泠渊。

3. 修改了地仓的定位 只以口角旁开 0.4 寸取穴。1990 年的标准是：在面部，口角外侧，上直瞳孔。

注：人口裂大小有个体差异，口角旁开 0.4 寸不一定能“上直瞳孔”。

4. 修改了风市和中渎二穴的定位 风市：在股部，直立垂手，掌心贴于大腿时，中指指尖所指的凹陷中，髂胫束后缘。中渎：在股部，腘横纹上 7 寸，髂胫束后缘。以前的定位是：风市：在大腿外侧部的中线上，当腘横纹上 7 寸。或直立垂手时，中指指尖处。中渎：在大腿外侧，当风市下 2 寸，或腘横纹上 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”，“膝上”的“膝”一般是指髌底（髌骨上缘），而腘横纹大约

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说在腓横纹上 9 寸，这是因为在古代的主要文献中，并没有“膝上七寸”的记载，只有“直立垂手，中指指尖处”这样的记录。但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分寸平均约为 9 寸。

5. 修改了箕门穴的定位 髌底内侧端与冲门连线的上 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这样记载的：“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 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。

6. 修改了阴包穴的定位 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这样记载的：“膝上四寸，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”。

7. 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）。

8. 修改了漏谷、地机的定位 漏谷：在小腿内侧，内踝尖上 6 寸，胫骨内侧缘后际；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：漏谷：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）。地机：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”，也就是在胫骨内侧缘后际。

9. 修改了急脉穴的定位 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。

10. 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：复溜穴前 0.5 寸（在胫骨后缘与复溜穴之间）。

11. 胆囊 腓骨小头直下 2 寸。以前的定位是：在阴陵泉直下 2 寸。

12. 下肢骨度分寸的修改 把髌尖与胫横纹视为同一水平，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。若是阳明胃经大腿部的腧穴按“腘横纹至股骨大转子高点为 19 寸”定取，必须明白腘横纹至髌底是 2 寸。足少阳胆经在大腿部的腧穴按“腘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“腘横纹至臀横纹为 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“腘横纹（髌尖）至外踝尖为 16 寸”来定取。

三、关于穴位定位的文字部分

文字内容完全来自于中华人民共和国 GB/T12346—2006《腧穴名称与定位》，未做任何改动。

四、增加了牵正、安眠、夹承浆、肩前 4 个奇穴

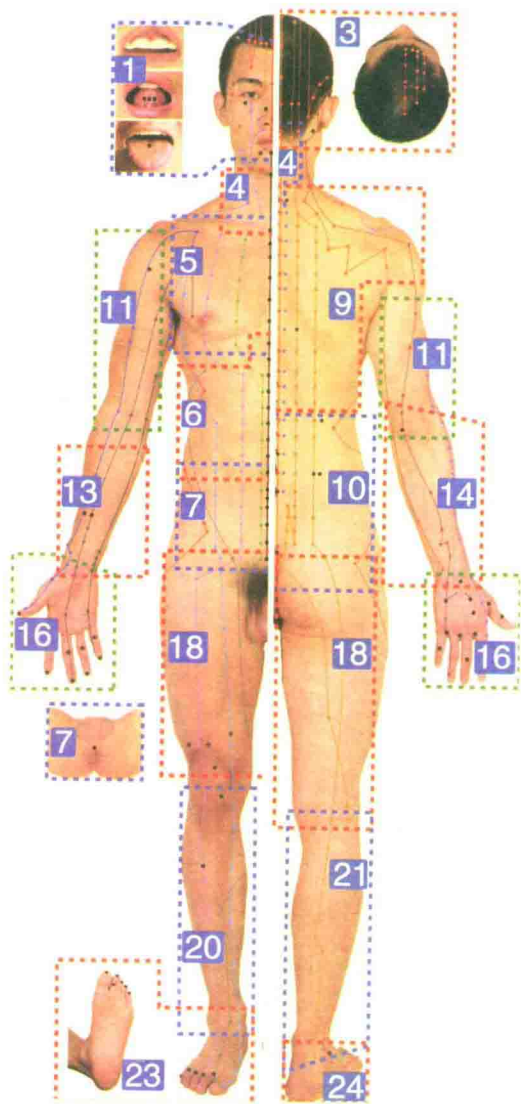
《新标准》的奇穴中没有收录这些穴位，但考虑到临床较为常用，故在本书的图片和文字部分都增加了这 4 个穴位。

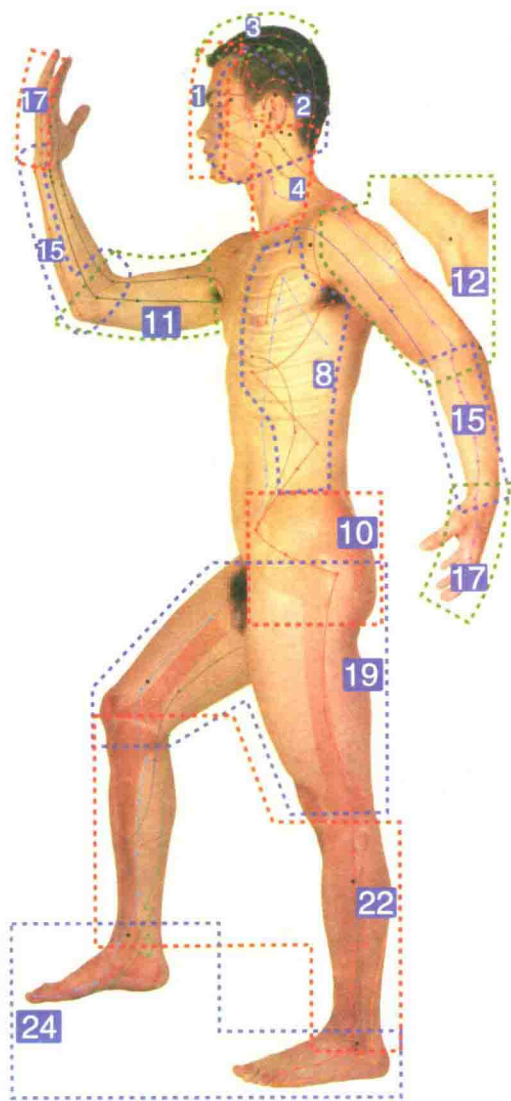
睢明河

于北京中医药大学针灸推拿学院

2019 年 2 月

穴位分部导航（正、背）





穴位分部导航（侧）

目 录

第一部分 穴位图 1

- 图 1 头面前部穴位 1
- 图 2 头面侧部穴位 2
- 图 3 头顶、头后部穴位 3
- 图 4 颈项部穴位 4
- 图 5 前胸部穴位 5
- 图 6 上腹部穴位 6
- 图 7 下腹部、会阴部穴位 7
- 图 8 胸腹侧部穴位 8
- 图 9 肩背部穴位 9
- 图 10 腰骶部穴位 10
- 图 11 上臂前、后面穴位 11
- 图 12 上臂外侧、腋窝部穴位 12
- 图 13 前臂前面穴位 13
- 图 14 前臂后面穴位 14

图 15	前臂尺、桡侧穴位	15
图 16	手掌、手背部穴位	16
图 17	手尺、桡侧穴位	17
图 18	大腿前、后面穴位	18
图 19	大腿内、外侧穴位	19
图 20	小腿前面穴位	20
图 21	小腿后面穴位	21
图 22	小腿内、外侧穴位	22
图 23	足背、足底穴位	23
图 24	足内、外侧穴位	24

第二部分 穴位定位 25

一、手太阴肺经穴位	25
二、手阳明大肠经穴位	26
三、足阳明胃经穴位	28
四、足太阴脾经穴位	32
五、手少阴心经穴位	35
六、手太阳小肠经穴位	36
七、足太阳膀胱经穴位	38
八、足少阴肾经穴位	44
九、手厥阴心包经穴位	46
十、手少阳三焦经穴位	47
十一、足少阳胆经穴位	50
十二、足厥阴肝经穴位	54

十三、督脉穴位	56
十四、任脉穴位	58
十五、经外奇穴	60

第三部分 穴位索引

A	67	M	74
B	67	N	74
C	68	P	75
D	68	Q	75
E	69	R	76
F	70	S	77
G	70	T	79
H	71	W	80
J	72	X	81
K	73	Y	82
L	73	Z	83
附图 1 最新国家标准耳穴图	86		
附图 2 国际标准头穴线图	87		

第一部分 穴位图

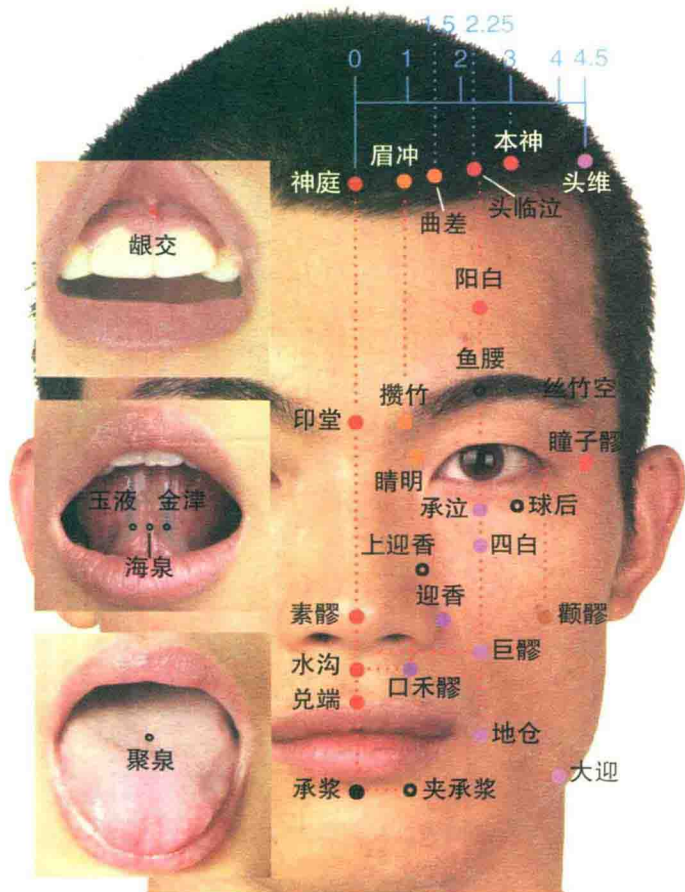


图 1 头面前部穴位

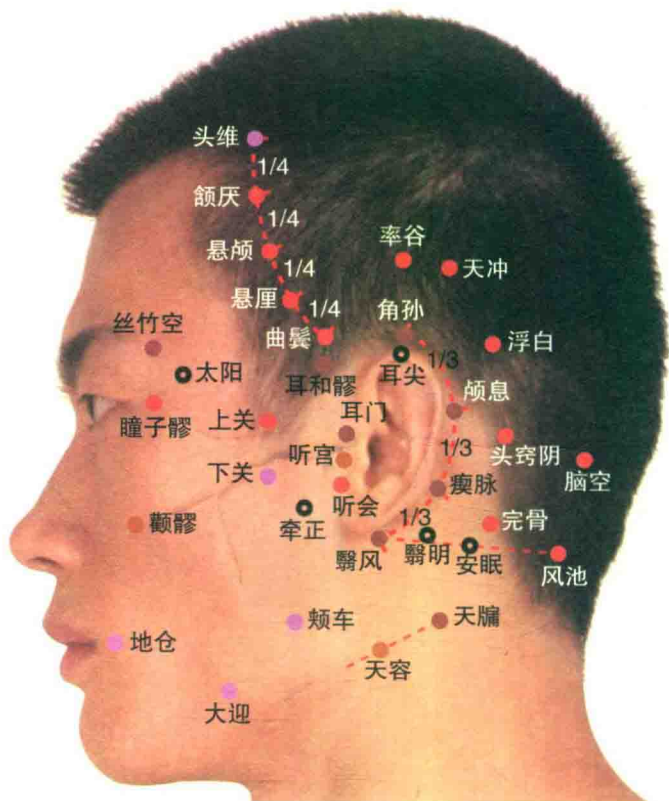


图2 头面侧部穴位