

POCKET CARDS
FOR
QUICK ACUPOINTS
LOCATING

李
瑞
编

袖珍
针灸快速取穴图卡

北京科学技术出版社





北京科学技术出版社

● 李瑞 编

● 袖珍针灸快速取穴图卡

Pocket Cards for Quick Acupoints Locating

图书在版编目(CIP)数据

袖珍针灸快速取穴图卡/李瑞编. —北京: 北京科学技术出版社, 2003.1

ISBN 7-5304-2705-9

I. 袖… II. 李… III. 针灸疗法—选穴—图解 IV. R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 084463 号

袖珍针灸快速取穴图卡

作 者: 李 瑞

责任编辑: 马光宇

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 李 辉

版式设计: 樊润琴

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 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市彩色印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/48

印 张: 2

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-2705-9/R · 631

定 价: 15.00 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。

● 内容摘要 ●

About the cards

腧穴学是针灸学的基础，而取穴法则是腧穴学的关键，直接决定着临床疗效。但以往腧穴定位多是抽象的语言描述，缺少形象化，不利于真正掌握。本书以国家标准为依据，采用实体彩色照片标定腧穴位置，共收录经穴、奇穴、耳穴等400多个穴位，具有生动、真实、简要、准确的特点，图文互参，并对一些穴位又记载简便取穴方法，方便实用，易于学习掌握，从而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能够准确、快速地掌握腧穴定位。

● 作者简介 ●

Brief introduction to the author

李瑞 博士、副教授。
1963年12月出生，天津人。
1986年毕业于天津中医学院针灸系，此后一直在北京中医药大学针灸学院从事中医、针灸的教学、临床及科研工作。主编中医针灸专著10余部，参加编写10余部，撰写学术论文40余篇，主持及参加各级科研课题10余项，曾获北京中医药大学科技进步三等奖。





● 目 录 ●

Catalogue

骨度折量寸····· (1)

经 穴

手太阴肺经穴····· (5)

手阳明大肠经穴····· (7)

足阳明胃经穴····· (12)

足太阴脾经穴····· (19)

手少阴心经穴····· (24)

手太阳小肠经穴····· (26)

足太阳膀胱经穴····· (30)

足少阴肾经穴····· (41)

手厥阴心包经穴····· (45)

手少阳三焦经穴····· (48)

足少阳胆经穴····· (52)

足厥阴肝经穴····· (63)

任脉穴····· (67)

督脉穴····· (70)

经外奇穴

头颈部穴····· (75)

胸腹部穴····· (79)

背部穴····· (80)

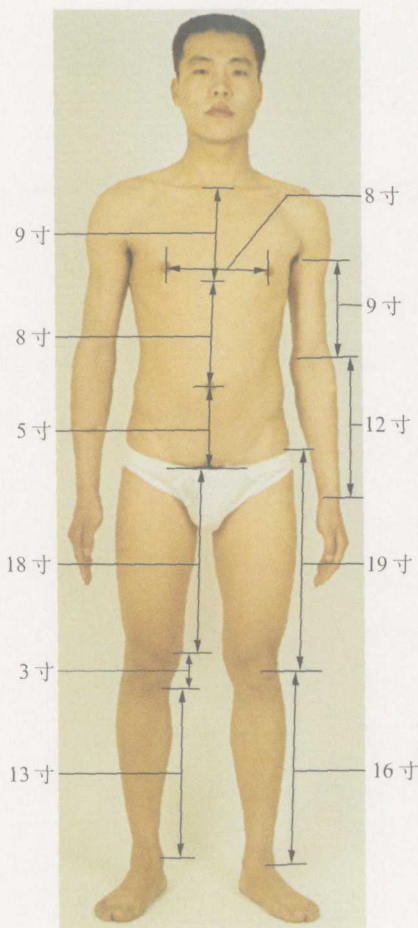
上肢穴····· (82)

下肢穴····· (84)

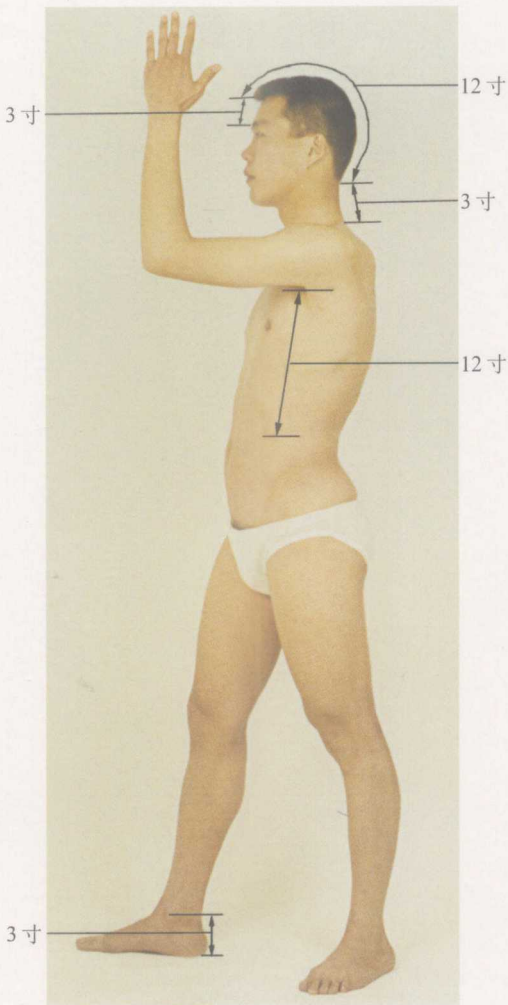
耳 穴

● 骨度折量寸 ●

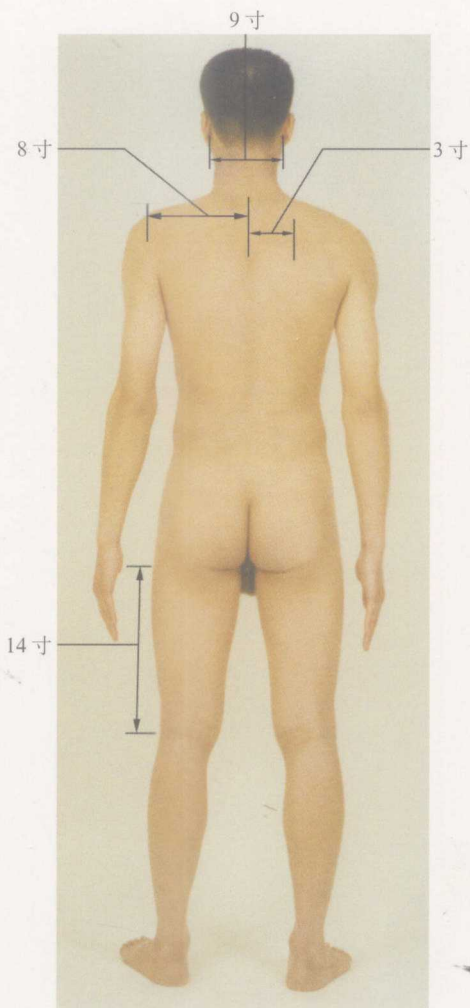
Bone-length Measurement



骨度折量寸（正面）



骨度折量寸（侧面）



骨度折量寸（背面）

骨度折量分寸表

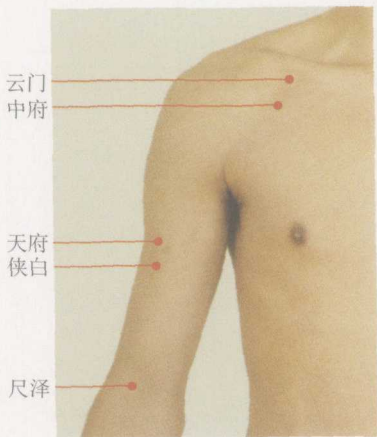
部位	起 止 点	寸	度量	说 明
头 面	前发际正中→后发际正中	12	直	头部纵向
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直	
	第7颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3	直	后项部纵向
	眉间(印堂)→第7颈椎棘突下(大椎)	18	直	头部纵向
	前两额发角(头维)之间	9	横	头前部横向
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横	头后部横向
胸 腹 胁 肋	胸骨上窝(天突)→胸剑联合(歧骨)	9	直	胸部纵向
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直	上腹部纵向
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直	下腹部纵向
	两乳头之间	8	横	胸腹部横向
	腋窝顶点→第11肋游离端(章门)	12	直	胁肋部纵向
背 腰	肩胛骨内缘→后正中线	3	横	背腰部横向
	肩峰缘→后正中线	8	横	肩背部横向
上 肢	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9	直	臂部纵向
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)横纹	12	直	前臂部纵向
下 肢	耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘	18	直	下肢内侧纵向
	胫骨内侧髁下方→内踝尖	13	直	
	股骨大转子→腓横纹	19	直	下肢外后纵向
	腓横纹→外踝尖	16	直	
	臀沟→腓横纹	14	直	下肢后纵向
	内踝尖→足底	3	直	足部内侧纵向

经 穴

Meridian Points, EX.

● 手太阴肺经穴 ●

Points of Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU.



手太阴肺经穴（一）

中府(LU1) 在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。简便取穴：手叉腰，先取锁骨外端(肩峰端)下方凹陷处的云门穴，云门外下1寸。

云门(LU2) 在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。简便取穴：正坐位，手叉腰，锁骨外端下缘出现的三角形凹陷处即是。

天府(LU3) 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。简便取穴：坐位，臂向前平举，俯头鼻尖接触上臂内侧面处是穴。

侠白(LU4) 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。简便取穴：先于乳头上涂墨，令两手伸直夹之，乳头所指处是穴。

尺泽(LU5) 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。



手太阴肺经穴（二）

孔最(LU6) 在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上7寸。简便取穴:伸臂仰掌,尺泽与太渊连线中点上1寸,桡骨内侧缘处。

列缺(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。简便取穴:两手虎口交叉,一手示指压在另一手的桡骨茎突上,当示指指尖端到达的凹陷处是穴。

经渠(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。简便取穴:诊脉时中指之处。

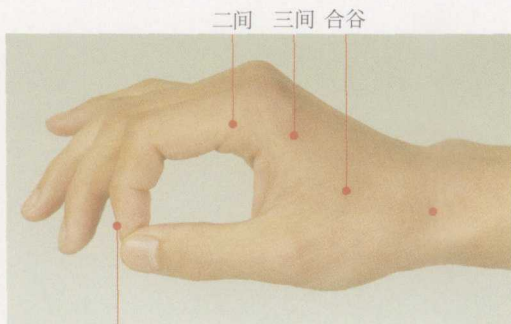
太渊(LU9) 在腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处。

鱼际(LU10) 在手拇指本节(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。

少商(LU11) 在手拇指末节桡侧,距指甲角0.1寸(指寸)。

● 手阳明大肠经穴 ●

Points of Large Intestine Meridian
of Hand-Yangming, LI.



商阳

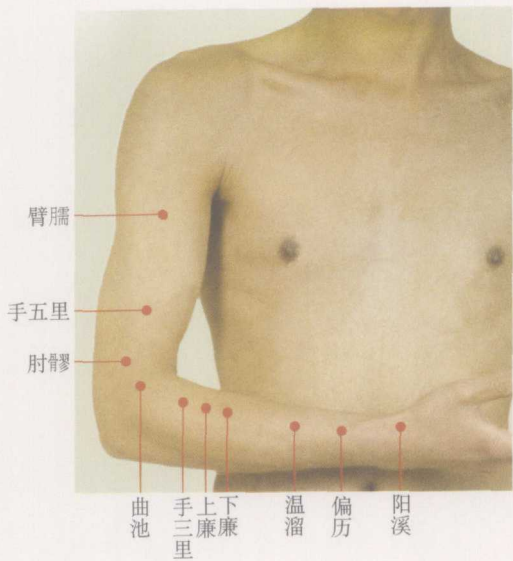
手阳明大肠经穴（一）

商阳(LI1) 在手示指末节桡侧，距指甲根角 0.1 寸（指寸）。

二间(LI2) 微握拳，在手示指本节（第 2 掌指关节）前，桡侧凹陷处。

三间(LI3) 微握拳，在手示指本节（第 2 掌指关节）后，桡侧凹陷处。

合谷(LI4) 在手背，第 1、2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。简便取穴：拇示两指张开，以另一手的拇指指间横纹放在虎口上，当拇指尖所指之处是穴；又：拇示二指并拢，当第 1、2 掌骨间背侧肌肉最高部的中央是穴；又：位于手背第 1、2 掌骨之间，约平第 2 掌骨桡侧的中点；又：拇示两指张开，当虎口与第 1、2 掌骨结合部连线的中点。



手阳明大肠经穴（二）

阳溪(LI5) 在腕背横纹桡侧,手拇指向上翘起时,当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。简便取穴:拇指上翘,当两筋之间的最凹陷处。

偏历(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。简便取穴:阳溪与曲池之间的下四分之一处。

温溜(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。简便取穴:阳溪直上5寸凹陷处。

下廉(LI8) 在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下4寸。简便取穴:阳溪与曲池之间的上三分之一处。

上廉(LI9) 在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下3寸。简便取穴:阳溪与曲池之间的上四分之一处。

手三里(LI10) 在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下2寸。

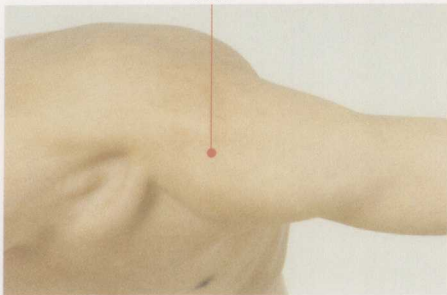
曲池(LI11) 在肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽与肱骨外上髁连线中点。简便取穴:屈肘成直角,当肘弯横纹尽头处。

肘髁(LI12) 在臂外侧,屈肘,曲池上方1寸,当肱骨边缘处。

手五里(LI13) 在臂外侧,当曲池与肩髃连线上,曲池上3寸处。简便取穴:曲池上3寸,动脉应手处。

臂臑(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。简便取穴:伸两手向前,令臂着头,对鼻所着处是穴。

肩髃



手阳明大肠经穴（三）

肩髃(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。简便取穴：垂肩，锁骨肩峰端前缘直下约2寸，当骨缝之间。

巨骨



手阳明大肠经穴（四）

巨骨(LI16) 在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

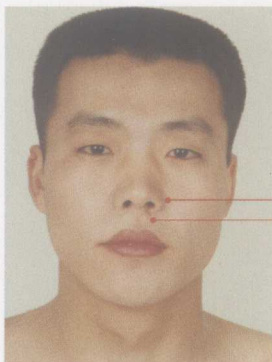


扶突
天鼎

手阳明大肠经穴（五）

天鼎(LI17) 在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当结喉旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。

扶突(LI18) 在颈外侧部，结喉旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。



迎香
口禾髎

手阳明大肠经穴（六）

口禾髎(LI19) 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。

迎香(LI20) 在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。

● 足阳明胃经穴 ●

Points of Stomach Meridian of Foot-Yangming, ST.



足阳明胃经穴 (一)

承泣(ST1) 在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

四白(ST2) 在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

巨髎(ST3) 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。

地仓(ST4) 在面部，口角外侧，上直瞳孔。简便取穴：口角旁0.4寸。