

针灸临床取穴图解

北京中医学院编

人民卫生出版社

书籍作者：北京中医学院編

图书出版社：人民卫生出版社

出版时间：1966-04 印刷时间：1970-03

开本：32开 页数：113页 印张：3.75

装订：平装

針灸臨床取穴圖解

作者：[北京中醫學院](#)

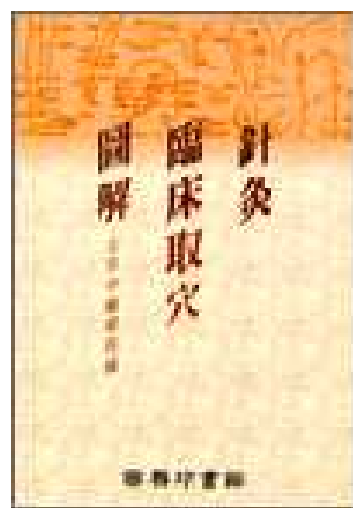
出版：

出版日期：2002/04

頁數：120

ISBN-10: 962073047X

ISBN-13: 9789620730474



《針灸臨床取穴圖解》

編者 北京中醫學院
出版社 [商務印書館\(香港\)有限公司](#)
ISBN 9789620731747
分類 [醫藥衛生](#) > [中醫學](#) > [經脈穴位](#)
價格 **HK\$38.00**



目 录

怎样取穴	1
一、手太阴肺经	6
中府(6) 尺泽(7) 孔最(8) 列缺(8) 太渊(8)	
鱼际(9) 少商(9)	
二、手阳明大肠经	10
商阳(11) 二间(11) 三间(11) 合谷(11) 阳溪(12)	
偏历(13) 手三里(13) 曲池(13) 臂臑(14) 肩髃(14) 迎香(15)	
三、足阳明胃经	16
四白(17) 地仓(17) 颊车(17) 下关(17) 头维(17)	
梁门(18) 天枢(18) 大巨(18) 水道(19) 髀关(19)	
伏兔(19) 阴市(20) 梁丘(20) 犊鼻(20) 足三里(20)	
上巨虚(21) 下巨虚(21) 丰隆(21) 解溪(21)	
陷谷(22) 内庭(22) 厉兑(22)	
四、足太阴脾经	23
隐白(23) 公孙(23) 商丘(24) 三阴交(24) 阴陵泉(24)	
血海(25) 大横(25)	
五、手少阴心经	26
少海(26) 灵道(27) 通里(27) 阴郛(28) 神门(28)	
少府(28) 少冲(28)	
六、手太阳小肠经	29
少泽(29) 后溪(30) 腕骨(30) 阳谷(30) 养老(31)	
支正(31) 小海(31) 肩贞(32) 臑俞(32) 天宗(32)	
秉风(33) 肩外俞(33) 肩中俞(33) 髃髁(33) 听宫(33)	
七、足太阳膀胱经	34

睛明(35) 攒竹(35) 大杼(35) 风门(35) 肺俞(35)	
心俞(36) 膈俞(36) 肝俞(37) 胆俞(37) 脾俞(37)	
胃俞(37) 三焦俞(37) 肾俞(37) 大肠俞(37) 关元	
俞(37) 小肠俞(37) 膀胱俞(38) 上髎、次髎、中髎	
下髎(38) 膏肓俞(38) 志室(38) 秩边(39) 承	
扶(39) 委中(39) 承山(39) 飞扬(39) 昆仑(39)	
申脉(40) 至阴(40)	
八、足少阴肾经	41
涌泉(41) 太溪(42) 大钟(42) 照海(42) 复溜(43)	
阴谷(43)	
九、手厥阴心包经	44
曲泽(45) 郄门(45) 间使(45) 内关(46) 大陵(46)	
劳宫(46) 中冲(46)	
十、手少阳三焦经	47
关冲(48) 液门(48) 中渚(48) 阳池(48) 外关(48)	
支沟(48) 天井(49) 肩髃(49) 翳风(50) 耳门(50)	
丝竹空(50)	
十一、足少阳胆经	51
瞳子髎(52) 听会(52) 阳白(52) 风池(52) 肩	
井(52) 带脉(53) 居髎(53) 环跳(54) 风市(55)	
膝阳关(55) 阳陵泉(55) 光明(56) 悬钟(56) 丘	
墟(56) 足临泣(56) 足窍阴(56)	
十二、足厥阴肝经	57
大敦(57) 行间(57) 太冲(58) 中封(58) 曲泉(58)	
期门(59)	
十三、督脉	60
长强(60) 腰俞(61) 腰阳关(61) 命门(61) 身	
柱(62) 陶道(62) 大椎(62) 哑门(62) 风府(62)	
百会(63) 上星(63) 人中(63)	
十四、任脉	64

中极(64) 关元(64) 气海(65) 神阙(65) 水分(65)
下脘(65) 中脘(65) 上脘(66) 膻中(66) 天突(66)
廉泉(66) 承浆(67)

十五、经外奇穴68

四神聪(68) 印堂(68) 鱼腰(68) 太阳(68) 金津、
玉液(68) 百劳(69) 喘息(69) 痞根(70) 腰眼(70)
华佗夹脊(70) 三角灸(70) 维宫(70) 子宫(70) 十
宣(71) 四缝(71) 八邪(71) 小骨空(71) 大骨
空(72) 落枕(72) 二白(72) 鹤顶(73) 膝眼(73)
阑尾(73) 内踝尖(73) 外踝尖(73) 八风(74)

怎样取穴

在人体上分布着几百个穴，每个穴各有一定的位置，所以叫做穴位。要想正确地取穴，首先要把位置定下来。定位置的方法，就叫定位法。定位法有分寸折量法（也叫骨度法）、指寸法、体表标志和根据特殊动作和姿势取穴等四种。

1. 分寸折量法：分寸折量取穴，并不是使用一定的度量工具，而是将人体不同的部位，规定出一定的长度或宽度，折成若干等分，简称为一寸。不论成人、儿童，或者身量高矮，都是折成同样的长度或宽度。譬如后面提到的，由肘弯横纹到腕横纹折成 12 寸，成人的胳膊长，是 12 寸；儿童的胳膊短，也是 12 寸。这个方法，多用作量取头、胸、腹、上肢、下肢等穴位的标准。现分部介绍于下：

(1) 头部

直寸——由前头发边正中到后头发边正中，折作 12 寸；由两眉头中间到前头发边，折作 3 寸；由脖子后面正中直下的一块突起椎骨（第七颈椎）下（即督脉大椎穴）到后头发边，折作 3 寸。

如果前头发边不明显的，可从两眉头中间到后头发边，折作 15 寸；后头发边不明显的，可从大椎穴到前头发边，折作 15 寸；前、后头发边都不明显的，可从大椎穴到两眉中间，折作 18 寸。

横寸——耳朵后面有一突起而圆的高骨，叫乳突；两乳突最高点之间，折作 9 寸。

凡是头部的穴位，都根据以上方法折量定位。

(2) 面部

直寸——由前头发边正中到下巴(下颌骨)正中,折作 10 寸。

横寸——两颧骨最高点之间,折作 7 寸。

凡是面部的穴位,都根据以上方法折量定位。

(3) 胸部

直寸——胸部以肋骨间隙为取穴根据。侧胸部,由腋窝横纹到十一肋,折作 12 寸。

上腹部:由心口窝上边(胸骨体下缘)到肚脐正中,折作 8 寸。

下腹部:由肚脐正中到耻骨(就是下腹部长阴毛的地方横着的一块骨头,俗名拦门骨)上缘,折作 5 寸。

横寸——两乳头之间,折作 8 寸。

凡是胸腹部的穴位,都根据以上方法折量定位。

(4) 背部

直寸——以脊椎骨间隙为取穴根据。

横寸——两手抱肘,肩胛骨向两侧张开时,由肩胛骨内缘(脊柱缘)到脊椎正中线,折作 3 寸。

(5) 上肢部

上臂:由腋窝横纹头到肘弯横纹,折作 9 寸。

前臂:由肘弯横纹到腕横纹,折作 12 寸。

内、外侧都相同。

(6) 下肢部

大腿内侧:由与耻骨上缘平齐处到股骨内上髁(就是膝关节内侧上面的高而圆的骨突起),折作 18 寸;外侧:由大转子(就是屁股侧面可以摸到有桃子大的圆骨突起)头到与膝弯横纹平齐处,折作 19 寸。

小腿内侧：由胫骨内髁（就是膝关节内侧下面的高而圆的骨突起）下到内踝尖，折作13寸；外侧：由与膝弯横纹平齐处到外踝尖，折作16寸。

（以上均见图1）

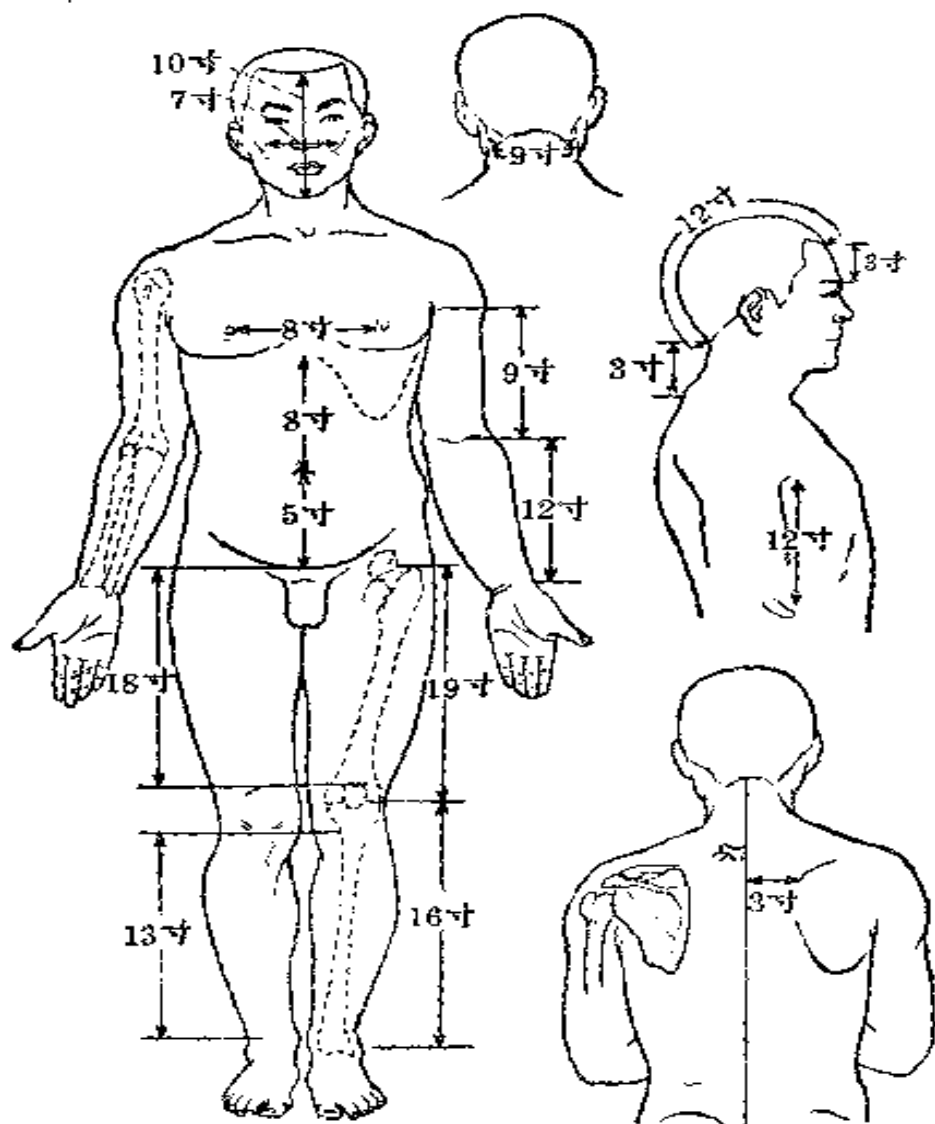


图1 分寸折量法(骨度法)

【说明】上缘，就是一块骨头或一条肌肉上方的边

对的,下方的边缘叫下缘。前方的叫前缘,后方的叫后缘;向里边的叫里缘,向外边的叫外缘。以四肢、躯体来说,一般以向手指、足趾方的为前,反过来为后;向头方的为上,向手、足方的为下;阴面的、向里边的为内,阳面的、向外边的为外。

横纹头,是人的掌内、肘部、腋部、腿弯等处,都有一条或两条皮肤皱纹;因为是横行的,所以叫横纹。横纹头就是横纹的末梢部。

2. 指寸法:这是一种以手指某一部分的宽度,作为一定的分寸,用以取穴的方法。临床常用的有:

(1) 中指同身寸:以病人的中指尖和拇指尖连接起来成为一个环状,从中指第一节与第二节侧面两端横纹头的距离折作一寸,名叫同身寸(图2)。这一方法,一般适用于四肢部取穴和背部作横量尺寸的标准。

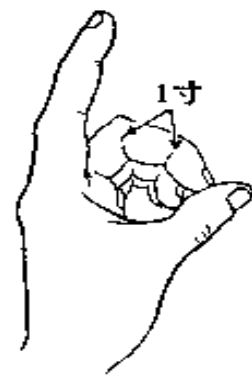


图2 中指同身寸

(2) 指量法:以病人食指中间那个指关节(即第一、二指关节)的宽度为准,作为一寸(一横指);食指、中指相并,作为二寸(二横指);食、中、无名、小指相并,作为三寸(四横指,又叫一夫法)。另外,以拇指的平齐指甲根处的宽度,也可

作为一寸(又叫拇指寸)。这些方法,也是适用于四肢取穴和背部作横量的标准(图3)。

【说明】上面提到,指寸法是以病人的手指量取自己的穴位。但为了便于应用,只要医生的手指和病人的手指差不多长短、粗细,就可以直接量取病人的穴位;如果病人的身材过于高大或矮小,或者是儿童,医生可根据比例适当增减,也可量取病人的穴位。

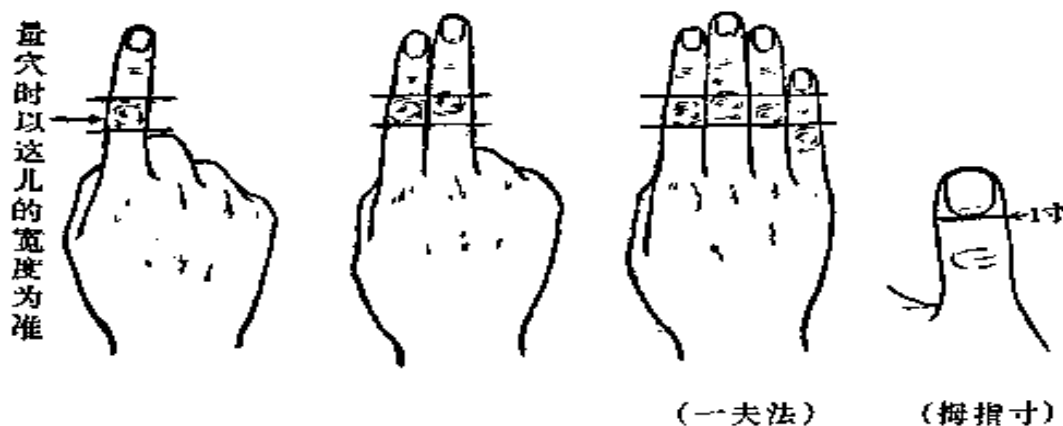


图3 指量法

再有正文中介绍的个别根据特殊动作取穴法(如取伏兔、髀关穴),虽然是以医生的手取病人的穴位,同样要注意医生的手与病人的手基本同样大小。

3. **根据人体自然标志取穴法:**这是一种根据五官、肋骨、脊椎骨、乳头等标志来取穴的。如两眉的正中间取印堂穴,两乳头的正中取膻中穴,等等。

4. **根据特殊动作、姿势取穴法:**这是一种根据肢体活动出现的肌肉皱纹、筋肉凹陷等来取穴的。如屈肘成直角,在肘关节内侧出现的横纹;在这个横纹头处取少海穴。两手虎口相交叉,一手食指押在另一手腕后高骨(桡骨茎突)的正中上,当食指尖到达的地方,取列缺穴,等等。

一、手太阴肺经

共 11 穴，外经常用 7 穴。

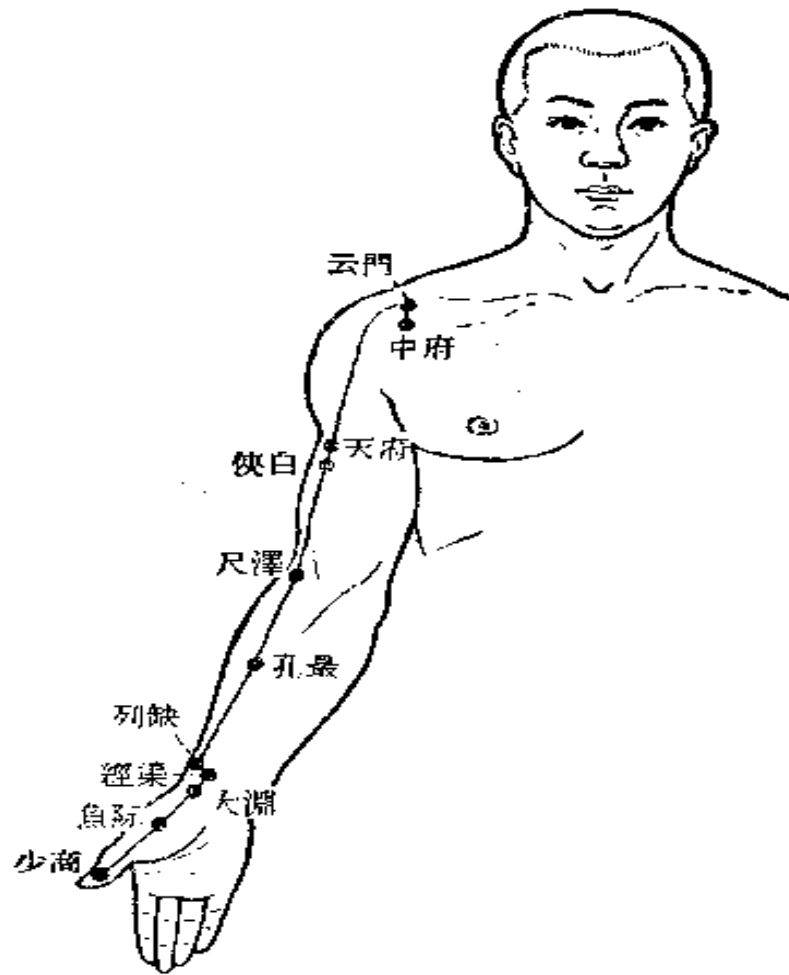


图 4 手太阴肺经穴位

中府

当用手叉腰的时候，在锁骨外端（即肩峰端）的下缘处，就出现一个三角形的凹窝（这个凹窝中心是云门穴）；由这个凹

窝正中直下约一寸(与第一、二肋间平齐),就是本穴(图5)。或者自乳头(指的是男子,以下均同)向外横开二寸(二横指也可),再直线向上摸三根肋骨(与第一、二肋间平齐),就是本穴(图6)。

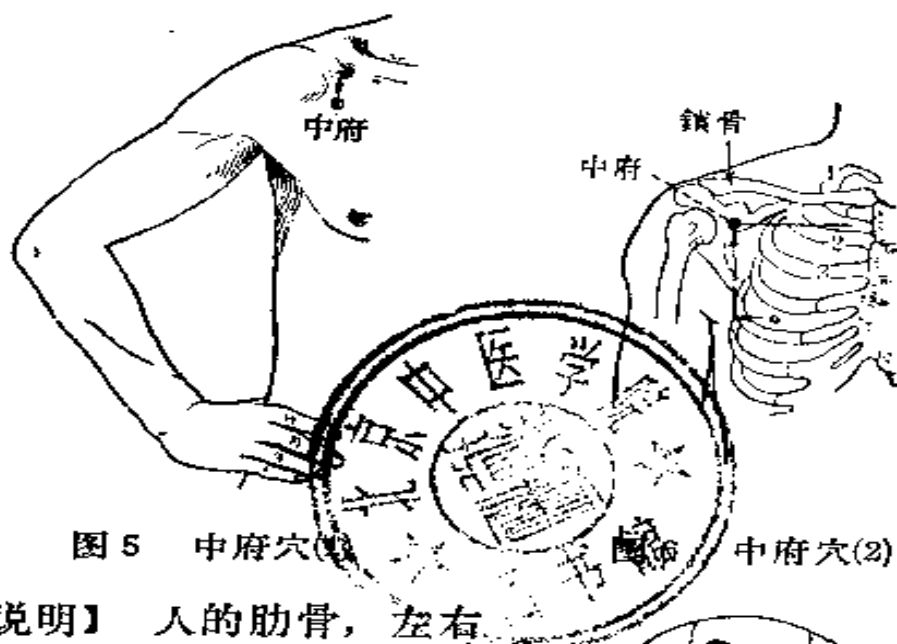


图5 中府穴(1) 中府穴(2)

【说明】 人的肋骨,左右共有十二对。脖子前下方左右两根横着弯向肩上的骨头,叫锁骨;锁骨下缘为第一肋,以下为第二肋、第三肋……。

尺泽

手掌向上,肘部稍微弯屈,在肘弯里可摸到一条大筋(肱二头肌腱),靠这条大筋的外边(桡侧),当肘弯横纹上,就是本穴(图7)。

【说明】 手掌部、手腕部

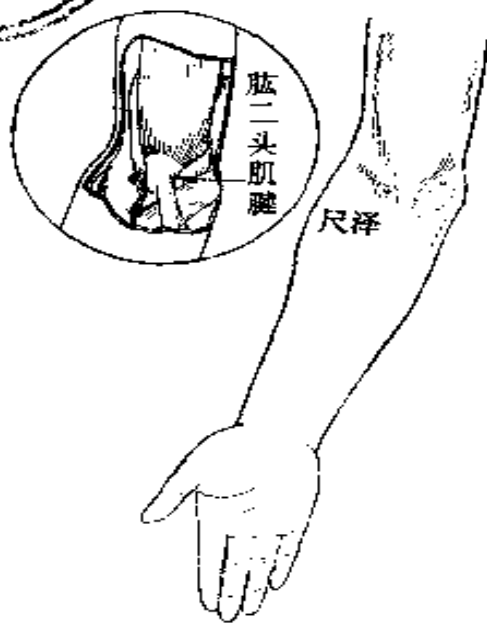


图7 尺泽穴

以及肘部,凡靠拇指那边的,称桡侧,这是因为手臂由两根骨头组成,靠拇指侧的一根骨头叫桡骨;凡靠小指那边的,称尺侧,这是因为手臂内靠小指侧的一根骨头叫尺骨。

孔最

尺泽与太渊联线上,距太渊七寸、尺泽五寸,当桡骨内缘,就是本穴(图8)。

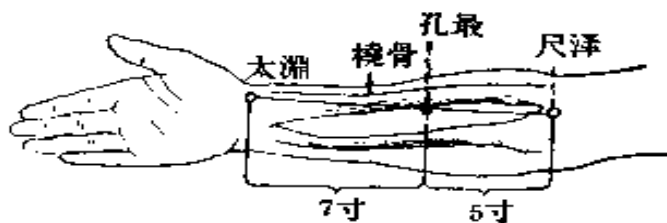


图8 孔最穴

列缺

以病人左右两手虎口相交叉,一手食指押在另一手腕后高骨(桡骨茎突)的正中上,当食指指尖到达的地方,有个小凹窝,就是本穴(当大肠经阳溪穴直上一寸五分处。图9)。

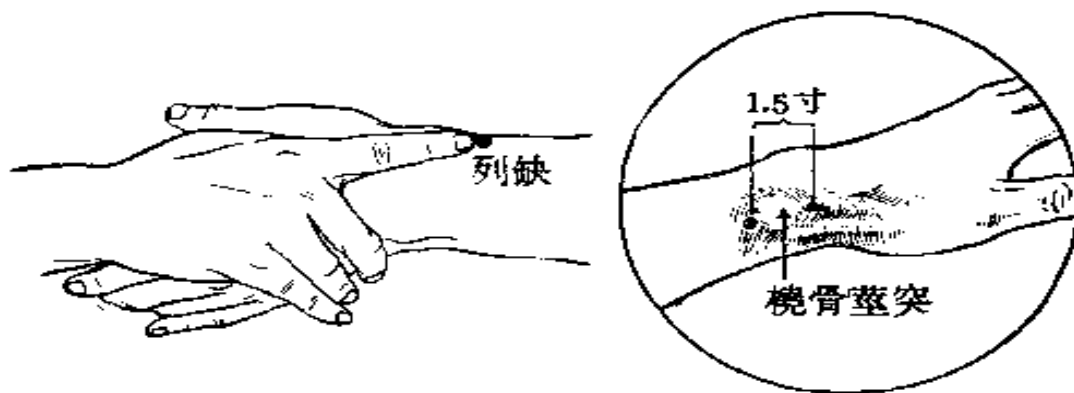


图9 列缺穴

太渊

在手掌后靠拇指那边(桡侧),可以摸到一块小圆骨(大多

角骨)；这块小圆骨的桡侧下缘，正当掌后第一横纹上(即挨手掌的那条横纹)，用手摸有脉搏跳动的地方，就是本穴(图10)。

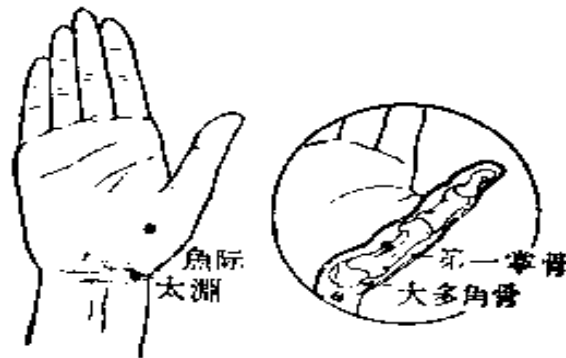


图 10 太渊、鱼际穴

鱼际

拇指掌指关节后是第一掌骨，本穴在第一掌骨(手掌面)的二分之一的地方(图 10)。

【说明】手指与手掌接连处的关节，叫掌指关节。在手掌内，从拇指直上为第一掌骨，食指直上为第二掌骨，中指直上为第三掌骨，无名指直上为第四掌骨，小指直上为第五掌骨。

少商

本穴在大拇指里侧(桡侧)，距离指甲根角一分许的地方(图 11)。



图 11 少商穴

二、手阳明大肠经

共 20 穴，介绍常用 11 穴。

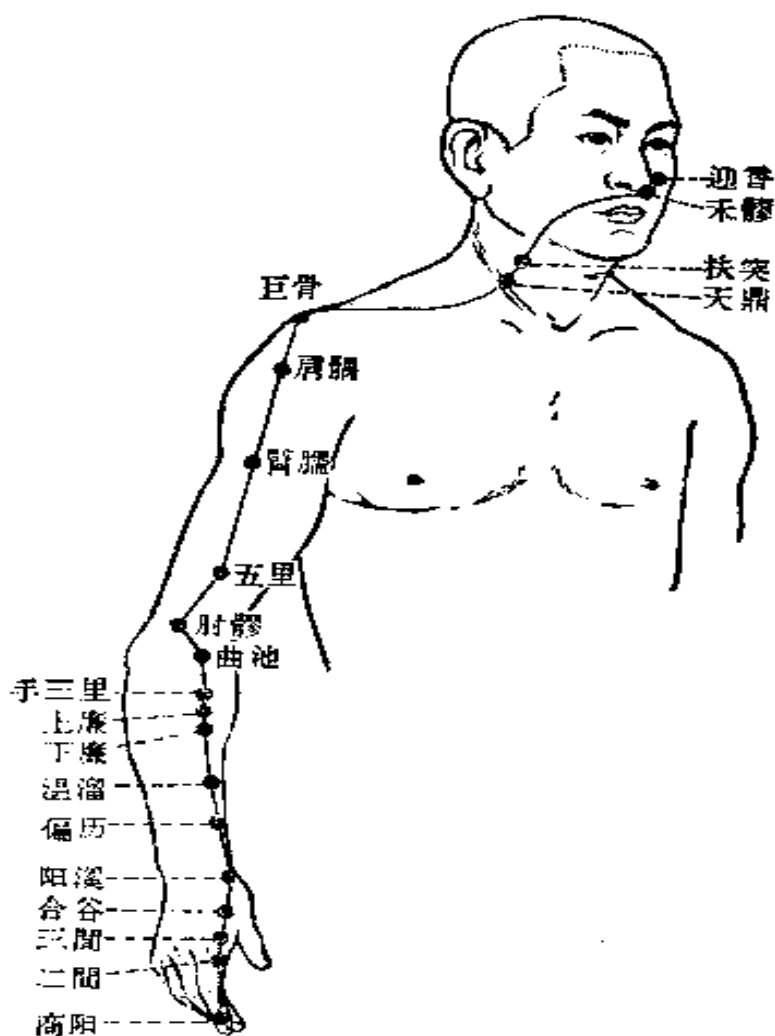


图 12 手阳明大肠经穴位

商陽

在食指靠拇指一侧(桡侧),距指甲根角一分许的地方(图 13)。

二間

在食指掌指关节的前方桡侧,正当食指第一节指骨小头的前方(图 14)。



图 13 商阳穴

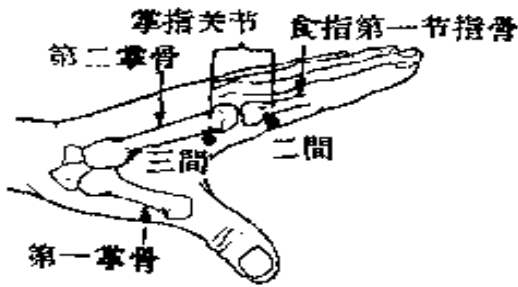


图 14 二间、三间穴

三間

在食指掌指关节的后方桡侧,正当第二掌骨小头的后方(图 14)。

合谷

有三种取穴法:

1. 拇、食两指张开,以另一手的拇指指关节横纹放在虎口上,当拇指尖到达的地方就是本穴(图 15)。

2. 拇、食两指并拢起来,就出现一条竖着的纹;同时紧靠着竖纹,有一条突起来的肌肉;当与这条竖纹头平齐,在肌肉最突起的地方,就是本穴(图 16)。

3. 拇、食二指张开,虎口与第一、二掌骨结合部(一般又

【说明】 凡是关节,是由一根骨头的一端成凹窝状和另一根骨的一端成圆形的骨头以肌腱接连在一起,才能活动。这个圆形的骨头有的叫“头”,有的叫“小头”。指骨小头就是指骨与掌骨连接处成圆形的部分。

叫两叉骨)联线的中点,就是本穴(图 17)。

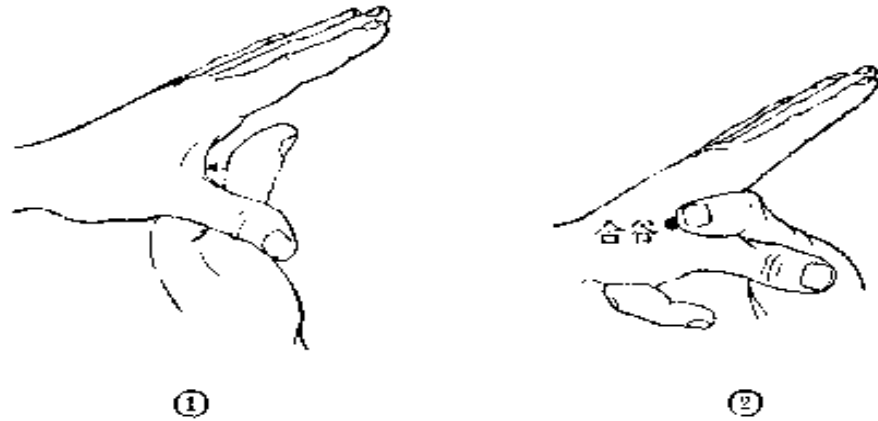


图 15 合谷穴(1)



图 16 合谷穴(2)

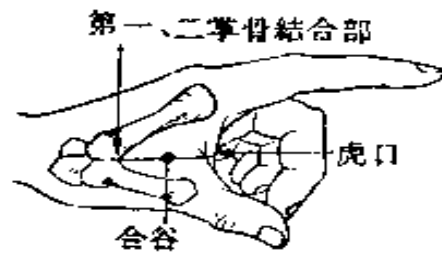


图 17 合谷穴(3)

阳溪

拇、食指叉开或拇指向上翘起时,在拇指直下的手腕部,出现两条筋(一条叫拇短伸肌腱,一条叫拇长伸肌腱)与两骨

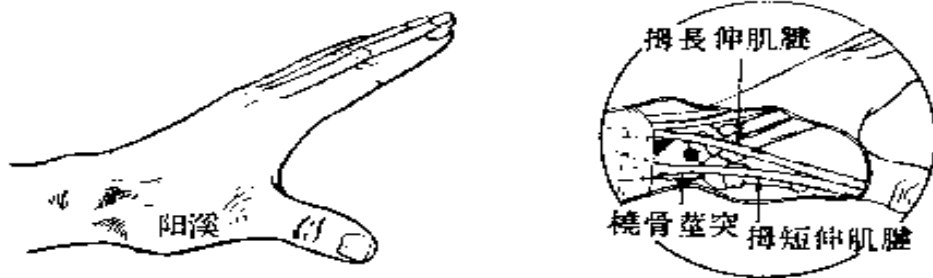


图 18 阳溪穴

(前面是腕骨部分,后面是桡骨茎突)所构成的凹窝,本穴在这个凹窝的正当中(图 18)。

偏历

本穴在阳溪直上三寸,在阳溪与曲池的联线上(图 19)。

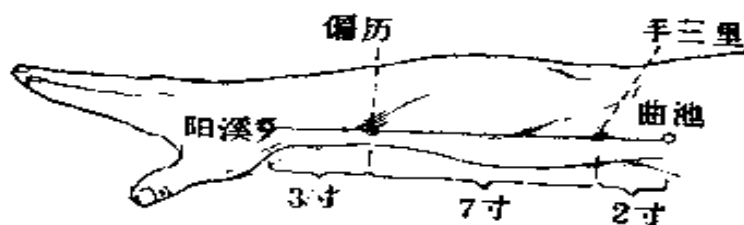


图 19 偏历、手三里穴

手三里

本穴在曲池直下二寸,紧靠桡骨的内侧(图 19)。

曲池

有三种取穴法:

1. 屈肘成直角,本穴在肘弯横纹尽头的地方(图 20)。



图 20 曲池穴(1)

2. 屈肘,当尺泽(肺经)与肘边凸起的高骨(肱骨外上髁)的中点(图 21)。

3. 微屈肘,肘弯横纹尽头与肘边凸起高骨的中点(图 22)。

【说明】 上三法,所取穴的位置是一样的。注意的是,第

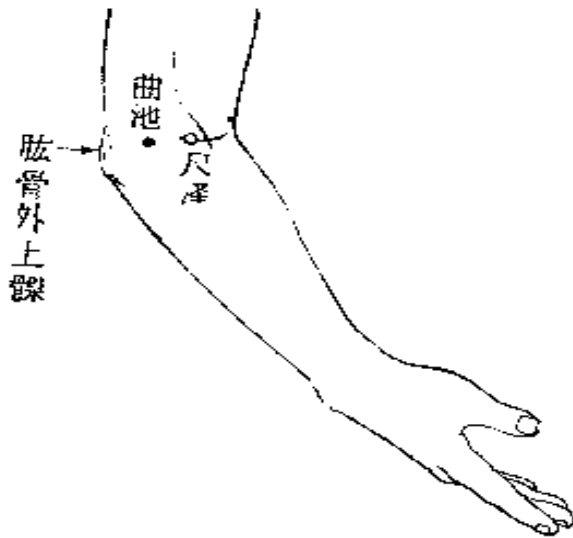


图 21 曲池穴(2)



图 22 曲池穴(3)

一法屈肘角度大，肘弯横纹出现得长一些，穴当横纹头。第二法稍屈肘，肘弯横纹出现稍短，所以穴当尺泽与高骨的中间。第三法屈肘角度最小，肘弯横纹出现得短，所以穴当横纹头与高骨的中间。后面手少阴心经的少海穴，也是同类情况。

臂臑

当胳膊用力时，在肩膀头下，有一块突出的、呈三角形的肌肉，叫三角肌。本穴在三角肌下端偏内侧处，当曲池与肩髃的联线上(图 23)。

肩髃

有二种取穴法：

1. 将胳膊平举，在肩关节(肩膀头)上就出现两个凹窝；

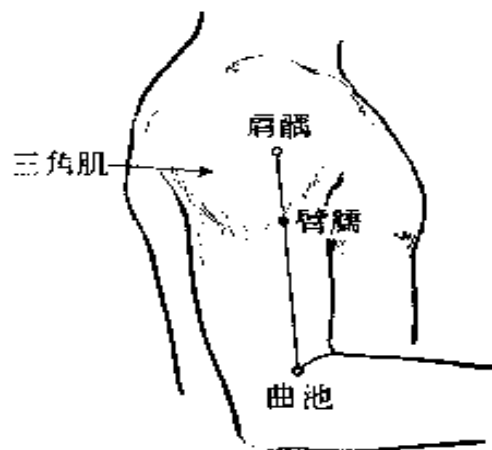


图 23 臂臑穴

本穴在前面的凹窝中，当骨缝之间（即肩峰与肱骨大结节之间）(图 24)。

2. 胳膊下垂，在肩膀头上的高突圆骨(叫锁骨肩峰端)；由高突圆骨前缘直下约二寸，当骨缝之间（即肩峰与肱骨大结节之间），就是本穴(图 25)。



图 24 肩髃穴(1)

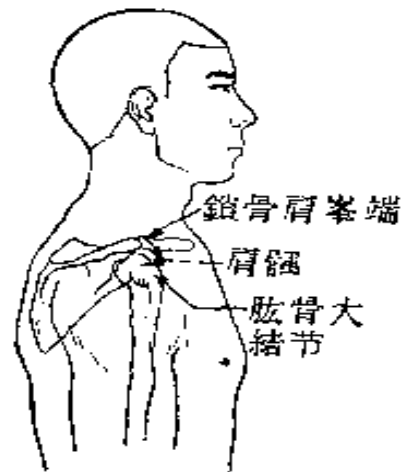


图 25 肩髃穴(2)

【说明】前面提到，脖子前下方左右两根横着弯向肩上的骨头叫锁骨。锁骨的肩上的一头，叫锁骨肩峰端；脖子前下方的一头，叫锁骨胸骨端。

肩膀头由两根骨头组成。一是锁骨肩峰端，一是后背两边上方斜向肩上的骨头(肩胛岗)的上端，叫肩峰。

胳膊肘以上叫上臂，上臂只有一根骨头叫肱骨，肱骨的上端(与肩峰结合处)叫肱骨大结节。

迎香

在鼻翼外缘中点与鼻唇沟的中间，就是本穴(图 26)。

【说明】鼻翼两傍向下，左右两边各有一道沟纹，叫鼻唇沟。



图 26 迎香穴

三、足阳明胃經

共 45 穴·介紹常用 22 穴。

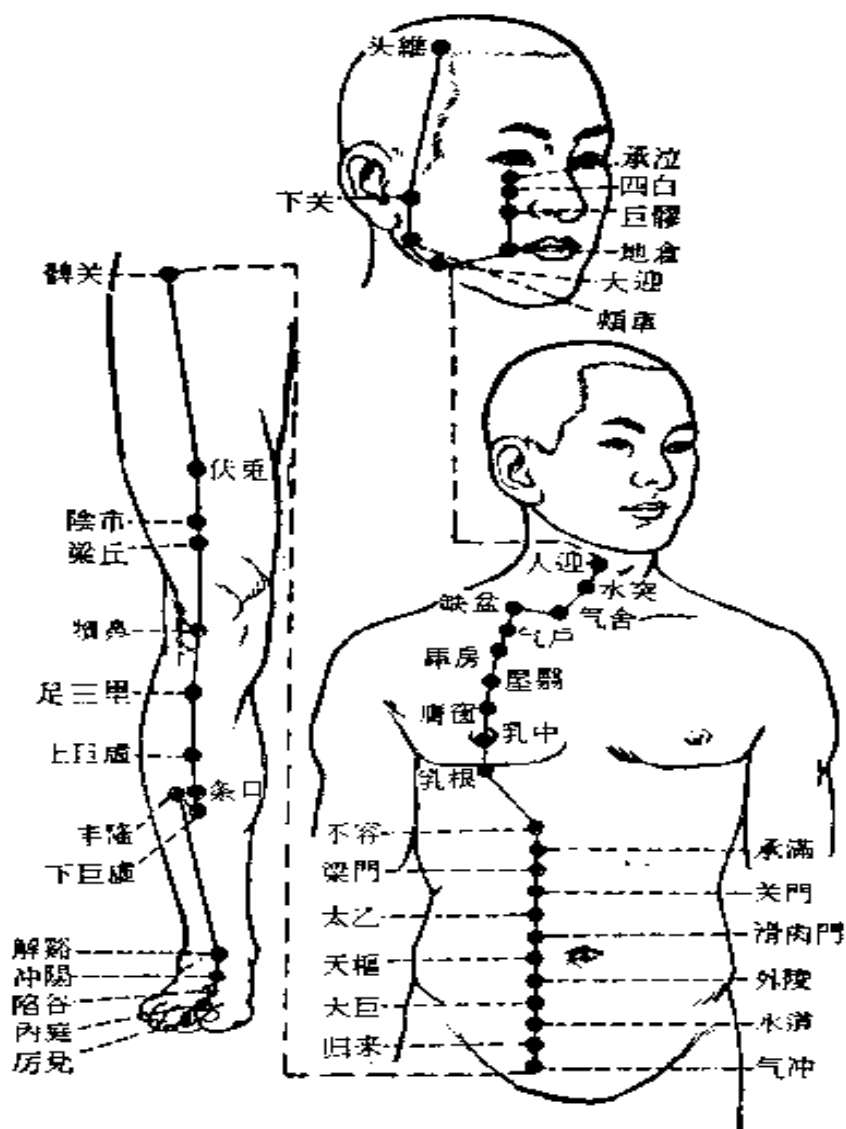


图 27 足阳明胃經穴位

四白

病人眼睛正看，从眼眶骨边上直下约三分，正对黑眼珠正中，用手指掐切有个凹窝(即眶下孔)，就是本穴(图 28)。

地仓

四白直下与嘴角平齐的地方(约距嘴角四分)，就是本穴(图28)。



图 28 四白、地仓穴

颊车

从下颌角直上约四分，在牙齿咬紧时有一块肌肉(咬肌)凸起；就在这块肌肉上面，用手指掐切有凹窝并有酸痛感觉的地方，就是本穴(图 29)。

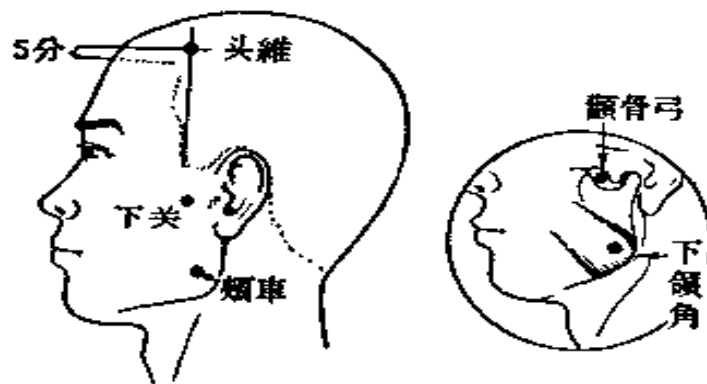


图 29 颊车、下关、头维穴

下关

闭嘴，在小耳朵(耳屏)前边约一横指，颧骨弓下的凹窝内，就是本穴(这个地方，如果张开嘴时，凹窝就鼓了起来。图 29)。

头维

从两眉头正中直上入头发边五分左右横线，与耳前鬓角

前直上线的交叉处,就是本穴(图 29)。

梁門

肚脐正中直上四寸为中脘(任脉),中脘左右外开二寸,就是本穴(图 30)。

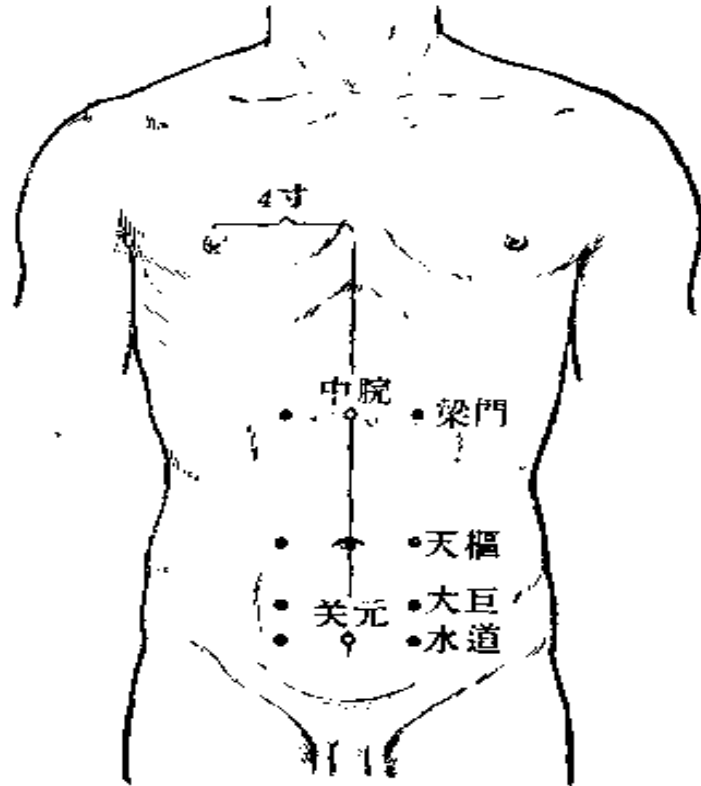


图 30 梁门、天枢、大巨、水道穴

【说明】 腹正中线到乳头直下线为四寸,梁门、天枢、大巨、水道等穴,都在这两条线的中间,即距腹正中线二寸处(或二横指)的地方。

天樞

肚脐正中左右外开二寸,就是本穴(图 30)。

大巨

肚脐正中直下二寸再左右外开二寸,就是本穴(图 30)。

水道

肚脐正中直下三寸为关元(任脉),关元左右外开二寸,就是本穴(图 30)。

髀关

在大腿根部。病人正坐屈膝垂足,医生以手掌掌后第一横纹正中按在膝盖上缘正中处,手指并拢押在大腿上,在中指尖到达处作一记号;再将掌第一横纹正中按在这个记号上,手掌平伸向前,中指尖到达处,就是本穴(图 31)。如果直立取穴,与阴茎根平齐的大腿根前面正中地方,就是本穴(图32)。

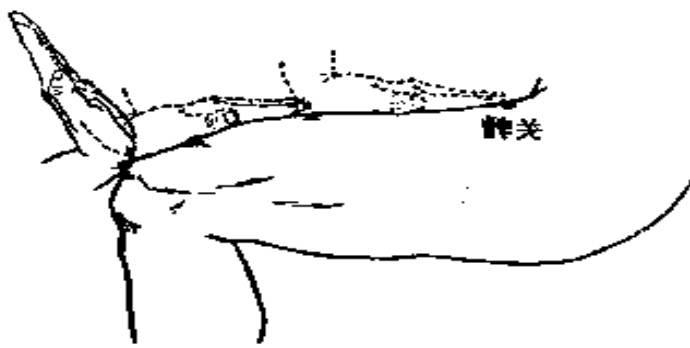


图 31 髀关穴(1)

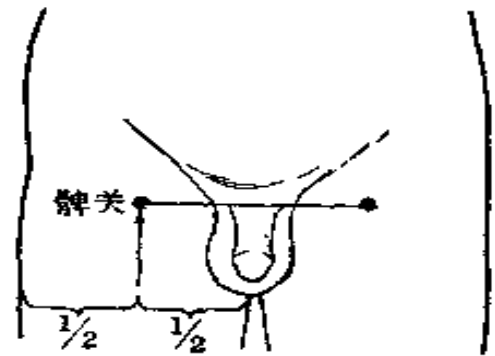


图 32 髀关穴(2)

伏兔

正坐屈膝垂足,医生以手掌后第一横纹正中按在膝盖上缘正中处,手指并拢押在大腿上,当中指尖到达的地方,就是本穴(当膝盖上缘上六寸。图 33)。

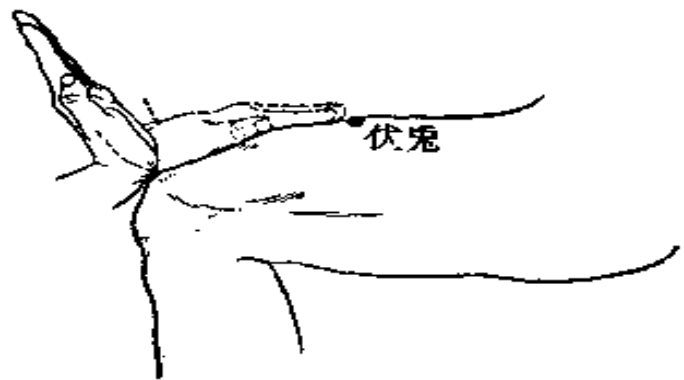


图 33 伏兔穴

阴市

正坐屈膝垂足，从膝盖外上缘直上三寸，就是本穴（图34）。

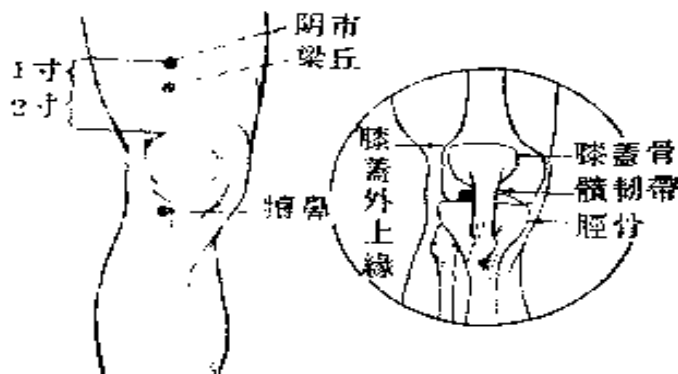


图34 阴市、梁丘、犊鼻穴

梁丘

正坐屈膝垂足，从膝盖外上缘直上二寸，就是本穴（图34）。

犊鼻

正坐屈膝垂足，本穴在膝盖下面外边那个凹窝中（一般叫外膝眼，正当膝盖骨与胫骨之间，髌韧带的外侧。图34）。

足三里

有三种取穴法：

1. 正坐屈膝垂足，由外膝眼（犊鼻穴）直下三寸（或四横指），距离胫骨约一横指尖的地方，就是本穴（图35）。
2. 正坐屈膝垂足，用手从膝盖正中往下摸到一突起高骨，叫胫骨粗隆；本穴在胫骨粗隆外下缘直下一寸的地方（图36）。
3. 如果胫骨粗隆不明显时，可由阳陵泉（胆经）下一寸处平齐，距胫骨一横指尖的地方，就是本穴（图37）。

【说明】 腿弯以上叫大腿，以下叫小腿。小腿有两根骨头，靠内侧的叫胫骨，靠外侧的叫腓骨。

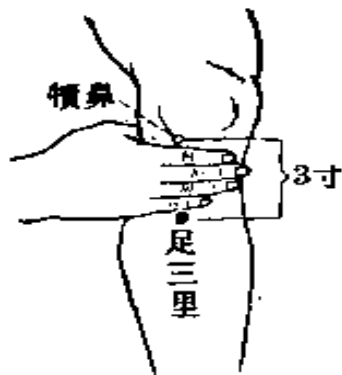


图 35 足三里穴(1)



图 36 足三里穴(2)



图 37 足三里穴(3)

上巨虚

本穴在足三里直下三寸（或四横指）的地方（图 38）。

下巨虚

本穴在上巨虚直下三寸的地方（图 38）。

丰隆

从外踝前缘（平齐外踝尖）与犊鼻（外膝眼）联线的二分之一的地方，距离胫骨约二横指处，就是本穴（图 39）。

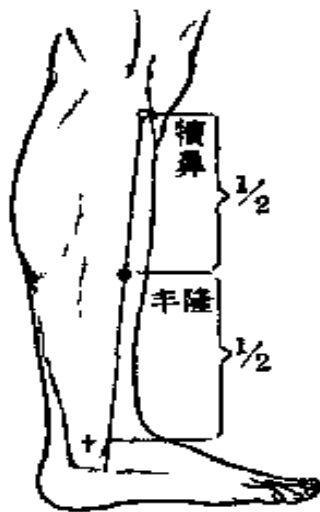


图 39 丰隆穴

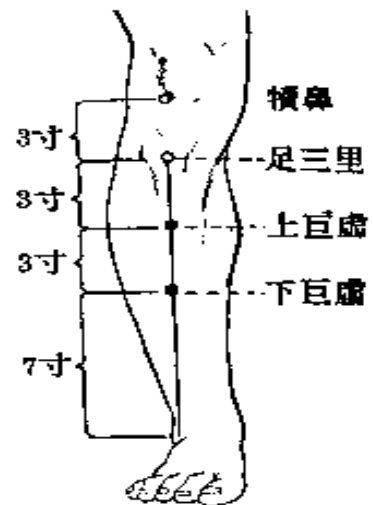


图 38 上巨虚、下巨虚穴

解溪

在脚弯前面正中的地方，当两筋（一条叫趾长伸肌腱，一条叫踇长伸肌腱）中间的凹窝中，就是本穴，与外踝尖平齐（图 40）。

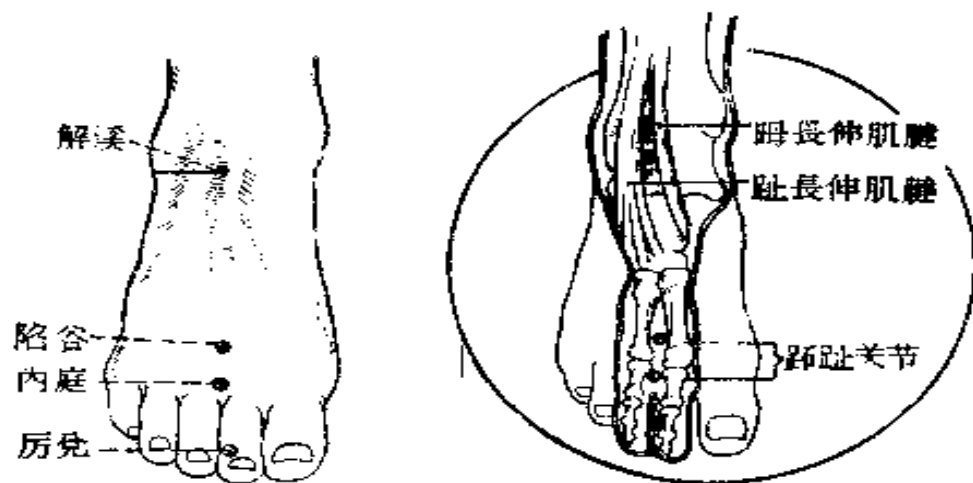


图 40 解溪、内庭、厉兑穴

陷谷

从内庭直上约一横指的地方，正当第二、三跖趾关节后，就是本穴(图 40)。

【说明】 脚趾的骨头叫趾骨。在脚掌内，拇指后为第一跖骨，二趾后为第二跖骨，三趾后为第三跖骨，四趾后为第四跖骨，小趾后为第五跖骨。脚趾与脚掌接连处的关节叫跖趾关节；顺序称：第一跖趾关节、第二跖趾关节……。

内庭

在脚第二、三趾的趾缝正中略后一些(约半横指)的地方，也就是第二、三跖趾关节前，就是本穴(图 40)。

厉兑

本穴在脚第二趾外侧(靠小趾那边)，距离趾甲根角约一分许的地方(图40)。

四、足太阴脾經

共 21 穴，介紹常用 7 穴。

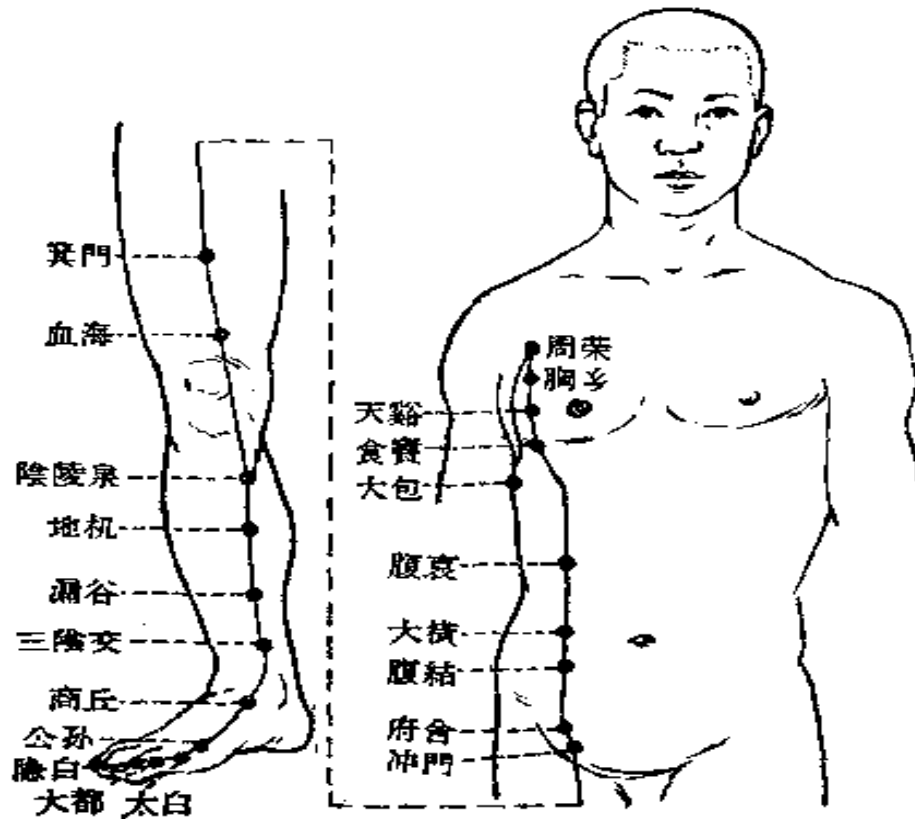


图 41 足太阴脾经穴位

隱白

在足大趾內側，距趾甲根角一分許的地方(图 42)。

公孙

在足大趾內側后方，有个最突起的关节，叫第一跖趾关节；本穴在第一跖趾关节后约一寸处(正当第一跖骨基底內側

前下方。图 42)。

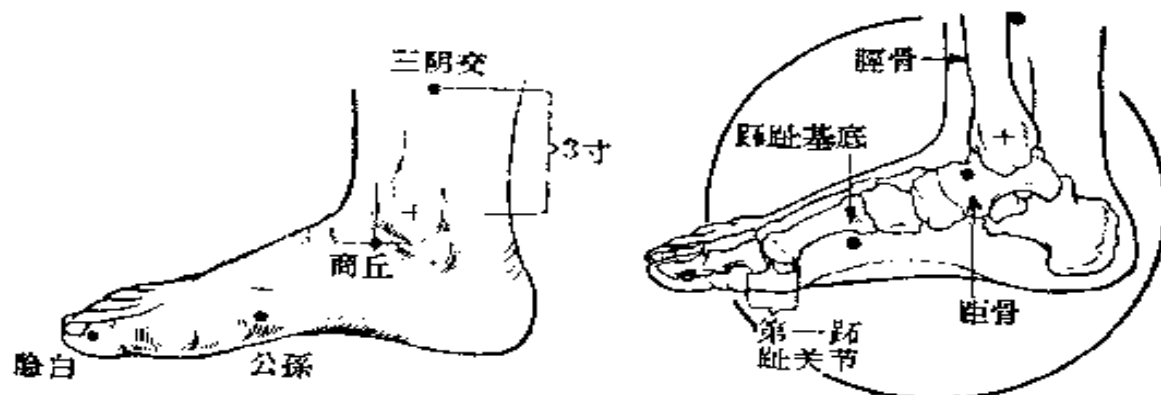


图 42 隱白、公孫、商丘、三阴交穴

商丘

在内踝前缘直线与内踝下缘横线的交点处；这地方正是两骨之间(胫骨与距骨之间。图 42)。

三阴交

从内踝尖直上三寸(或四横指)，靠腿骨(胫骨)后缘的地方(图 42、43)。



图 43 三阴交穴

骨突起，叫胫骨内侧髁；本穴在胫骨内侧髁下缘凹陷处，前面与胫骨粗隆下缘平齐(图 44)。

阴陵泉

在膝部内侧，有一高而圆的

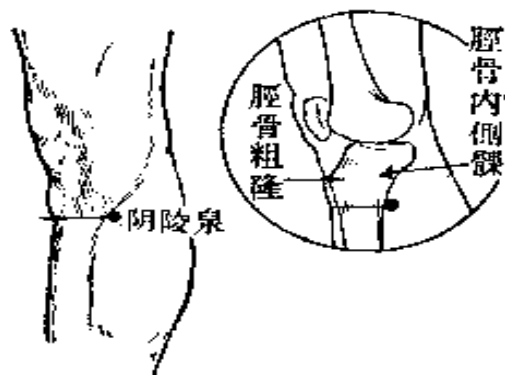


图 44 阴陵泉穴

血海

正坐屈膝垂足，本穴在股骨内上髁上二寸，当一条大肌（股内收肌）的突起中点处（图 45）；或正坐屈膝垂足，医生面对病人，用手掌按在病人膝盖上（掌心正对膝盖顶端）当拇指尖到达的地方，就是本穴（图 46）。



图 45 血海穴(1)



图 46 血海穴(2)

大横

从乳头直下，与肚脐平齐的地方，就是本穴（图 47）。

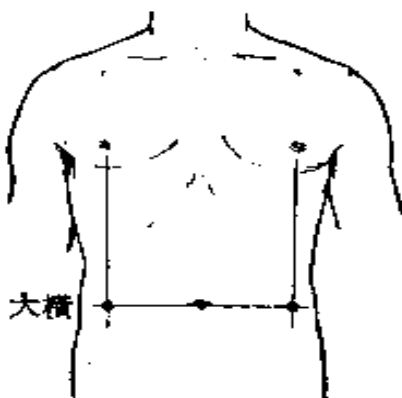


图 47 大横穴

五、手少阴心經

共9穴，介紹常用7穴。

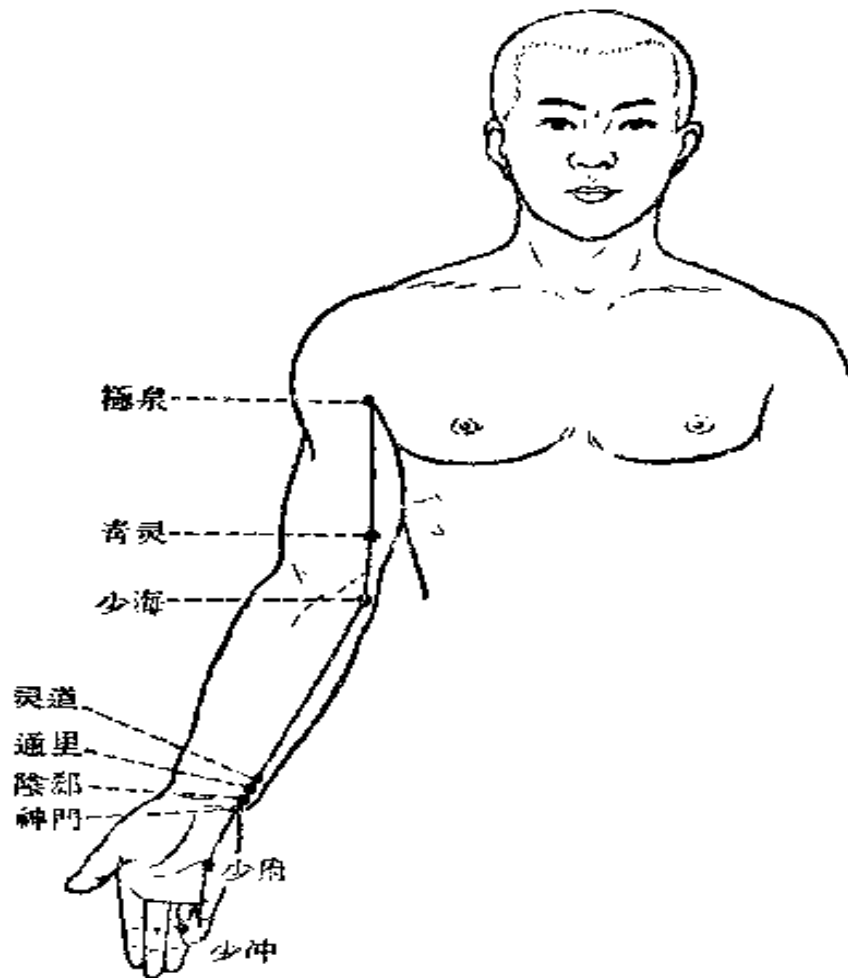


图 48 手少阴心经穴位

少海

屈肘成直角，本穴在肘关节内侧（尺侧）横纹头处（图 49）。如果微屈肘或伸臂取穴，本穴在肘关节内侧的一高骨突起（肱骨内上髁）与曲泽（心包经）的中间（图 50）。



图 49 少海穴(1)

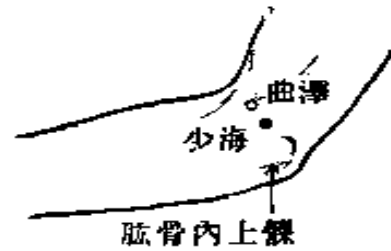


图 50 少海穴(2)

灵道

手心向上,在小指那边(尺侧)的掌后第一横上可摸到一个比蚕豆稍大一点的突出的圆骨,叫豌豆骨;由豌豆骨里边(桡侧)后缘顺着一条大筋(尺侧腕屈肌腱)里边,直下一寸五分,与尺骨小头(即从手背看,在小指那边手腕后的臂部,有一个圆的高骨)后缘平齐的地方,就是本穴(图 51)。

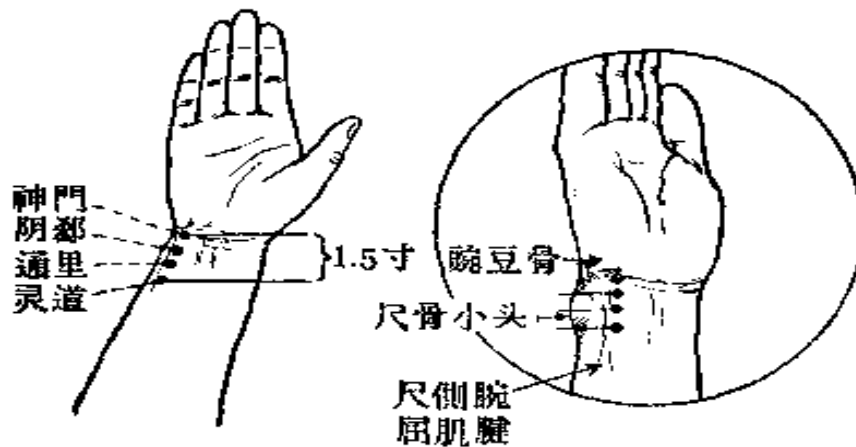


图 51 灵道、通里、阴郄、神门穴

通里

和灵道取穴一样,本穴在豌豆骨后缘桡侧直下一寸,与尺

骨小头中点平齐(图 51)。

阴郄

和灵道取穴一样，本穴在豌豆骨后缘桡侧直下五分，与尺骨小头前缘平齐(图 51)。

神門

豌豆骨后缘桡侧，当掌后第一横纹上(图 51)。

少府

半握拳，以无名指、小指的指尖，切压在掌心内的第一横纹上，在二指尖之间就是本穴，当第四、五掌骨之间(图 52)。

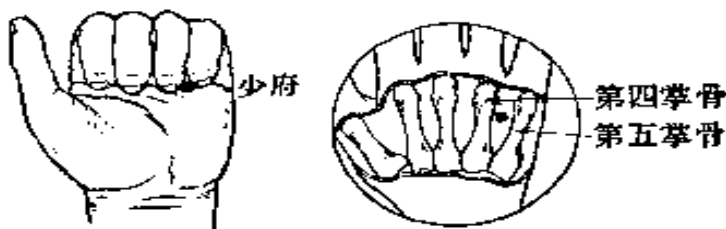


图 52 少府穴

【说明】 人的手掌内，一般有两

条大的横纹，近手掌的那条，我们称它为第一横纹；近手指的那条，我们称它为第二横纹(图 53)。

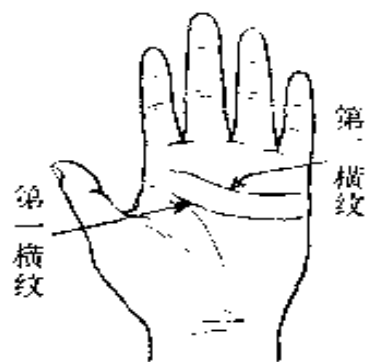


图 53 掌纹图

少冲

伸掌微屈小指，本穴在手小指靠近无名指的一侧(桡侧)，距离指甲



图 54 少冲穴

根角约一分多的地方(图 54)。

六、手太阳小腸經

共 19 穴，介紹常用 15 穴。

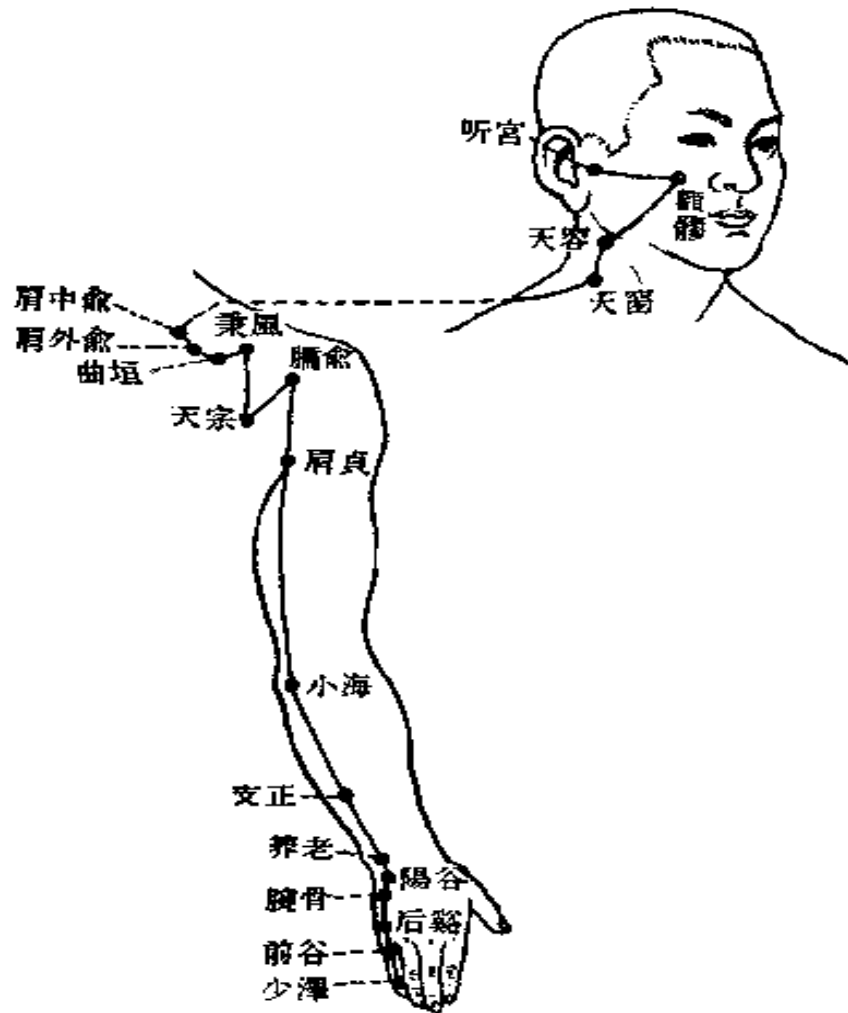


图 55 手太阳小腸經穴位

少澤

在小指外側(尺側)，距指甲根角一分許的地方(图 56)。



图 56 少泽穴

后溪

本穴在小指外侧（尺侧）第五掌指关节后。握拳时，在第五掌指关节后的手掌横纹头的地方取穴（图 57）。

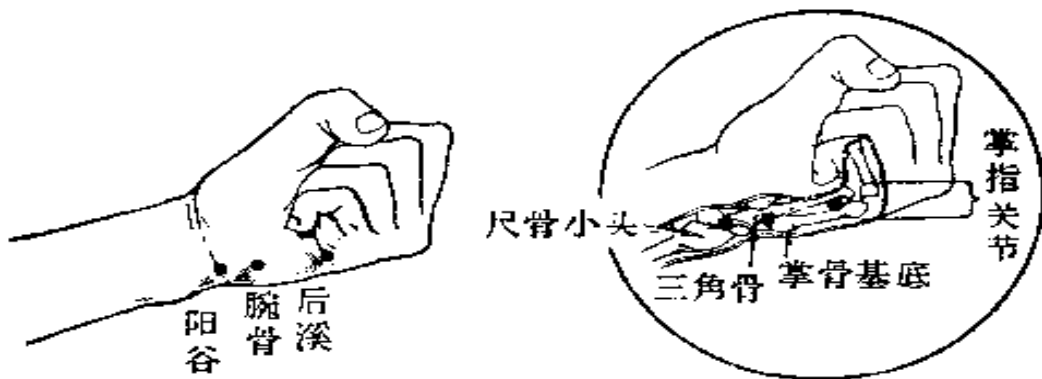


图 57 后溪、腕骨、阳谷穴

腕骨

由后溪直上至有两骨（第五掌骨基底与三角骨）结合部的凹窝中，就是本穴（图 57）。

阳谷

由腕骨直上，相隔一骨（三角骨）的凹窝处（这个凹窝，正是三角骨与尺骨小头之间），就是本穴（图 57）。

养老

有二种取穴法：

1. 屈肘，掌心向着胸部。在尺骨小头桡侧边上，当与尺骨小头最高点平齐的骨缝中，就是本穴(图 58)。

2. 掌心向下，用另一手指擦在尺骨小头最高点上；然后掌心转向胸部，由于转动的关系，另一手指即由骨上滑至骨边的骨缝中，就是本穴(图 59)。



图 58 养老穴(1)

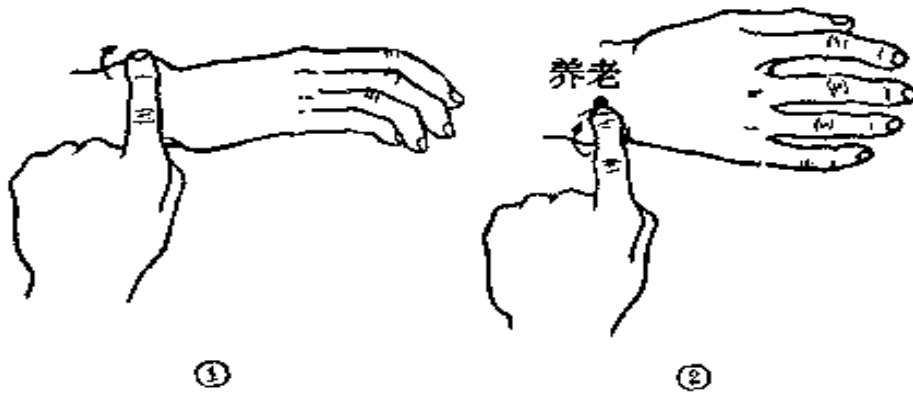


图 59 养老穴(2)

支正

手上举，本穴在阳谷上五寸，当阳谷与小海的联线上，尺骨里侧边上(图 60)。

小海

屈肘，本穴在肘关节里边，当肘尖(尺骨鹰嘴)最高点与肘部里边高骨(肱骨内上髁)最高点之间的凹窝的地方(图 61)。

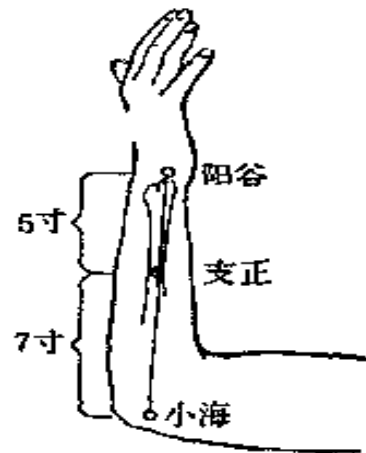


图 60 支正穴

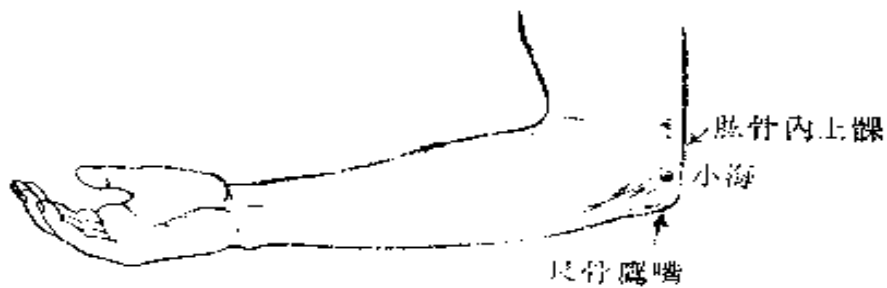


图 61 小海穴

肩贞

当垂手的时候，腋窝后面的竖纹头上一寸的地方，就是本穴(图 62)。

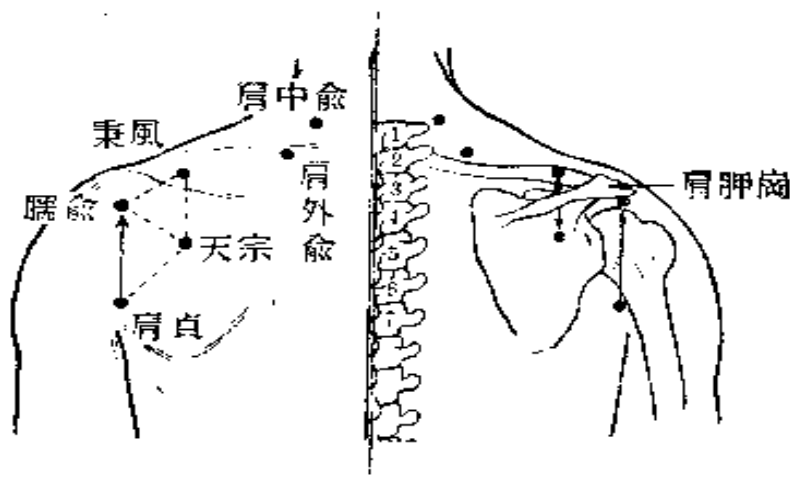


图 62 肩贞、臑俞、天宗、乘风、肩外俞、肩中俞穴

臑俞

由腋窝后面的竖纹用手往上推，一直推到肩后一块斜向肩上横着的骨头(肩胛岗)下缘，当感到往上推不动了的地方，就是本穴(图 62)。

天宗

由肩胛岗下缘中点向下一寸，当肩胛骨(即后背上方左右

两块可以活动的、象扇子样的骨头)上凹陷处(岗下窝),约与第四椎下平齐,并与肩贞、臑俞呈三角形,就是本穴(图 62)。

【说明】 椎就是脊椎,椎下就是椎棘突下。人的脊椎共有 21 节,针灸学上讲的是第一椎、第二椎,一直到第二十一椎。与现代医学对照,第一椎至第十二椎,即胸一椎至胸十二椎;第十三椎至第十七椎,即腰一椎至腰五椎;第十八椎至第二十一椎,即骶椎。

乘风

由肩胛岗上缘中点向上一寸的肩胛骨凹陷处(岗上窝),与臑俞、天宗呈三角形,就是本穴(图 62)。

肩外俞

正坐低头,由脖子后面正中,向下摸到突起最大的脊椎骨,叫第七颈椎;再往下摸一椎即第一椎(第一胸椎),在第一椎下的凹窝处(即督脉陶道穴)旁开三寸(或四横指)的地方,就是本穴(图 62)。

肩中俞

同上摸到第七颈椎下凹窝处(即大椎穴),旁开二寸(或二横指)处,就是本穴(图 62)。

颧髻

由外眼角直下,当颧骨下缘凹窝处,约与鼻翼下缘平齐,就是本穴(图 63)。

听宫

张开嘴的时候,在小耳朵(耳屏)正中前的凹窝地方,就是本穴(图 63)。

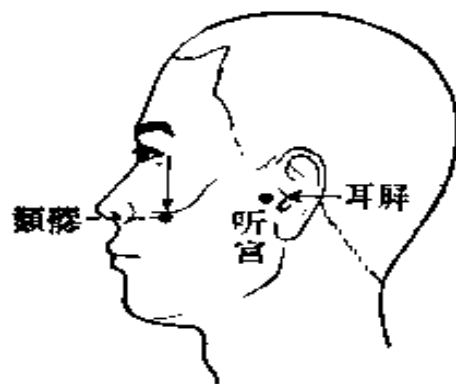


图 63 颧髻、听宫穴

七、足太阳膀胱经

共 67 穴，介绍常用 31 穴。

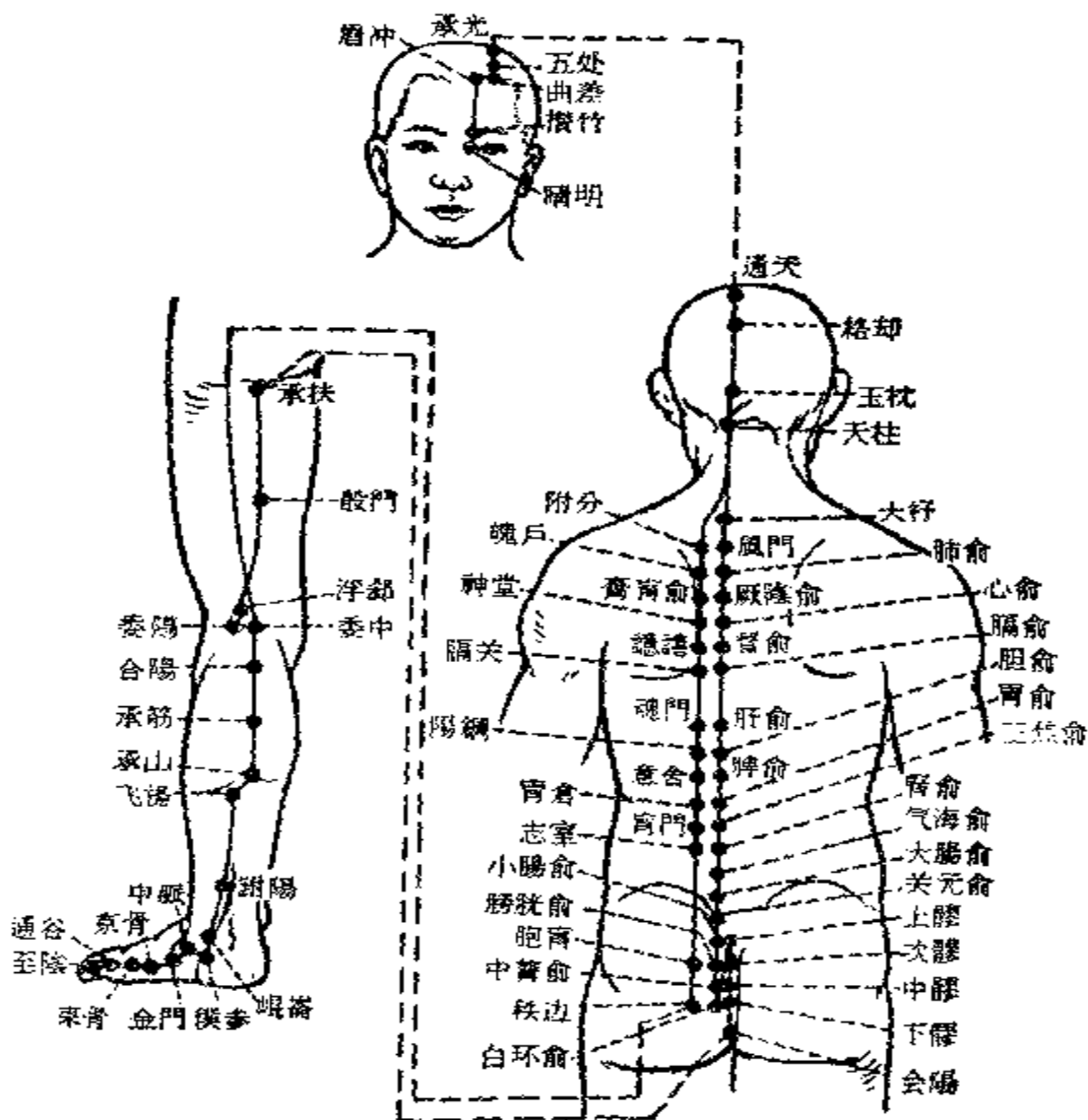


图 64 足太阳膀胱经穴位

睛明

本穴在内眼角向外一分，再向上一分的地方，靠近眼眶骨内缘(图 65)。

攒竹

本穴在眉头边缘，入眉毛约一分的地方(图 65)。



图 65 睛明、攒竹穴

大杼

正坐，从脖子后正中往下，先摸到一个突起最高的骨头，叫第七颈椎；再往下摸为第一椎(第一胸椎)，从第一椎下凹窝左右两旁向外各量一寸五分的地方，就是本穴(图 66)。

【说明】 膀胱经背部的穴位，共有两排。由脊椎正中到肩胛骨的内缘(即脊椎缘)折作三寸，第一排各穴在距离脊椎一寸五分处，第二排各穴在距离脊椎三寸处。取穴时，都是先摸到一定的脊椎，然后再左右向外量一寸五分或三寸。

由于脊椎有几十节，如取下半部的穴位，从上面顺序摸起来比较费事，可分段去摸：约与两肩胛骨下角平齐的，为第七椎下(即第七胸椎下)；与两胯骨最高点(即髂嵴)平齐的，为第十六椎(即腰四椎)椎体的中点。取穴时，可按照这个方法。如是摸第八椎，可取到第七椎，向下一椎；如是摸第十五椎，可取到第十六椎，向上一椎，等等。

取穴时，一般都用正坐或趴着(俯卧)的体位。

风门

本穴在第二椎(第二胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

肺俞

本穴在第三椎(第三胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

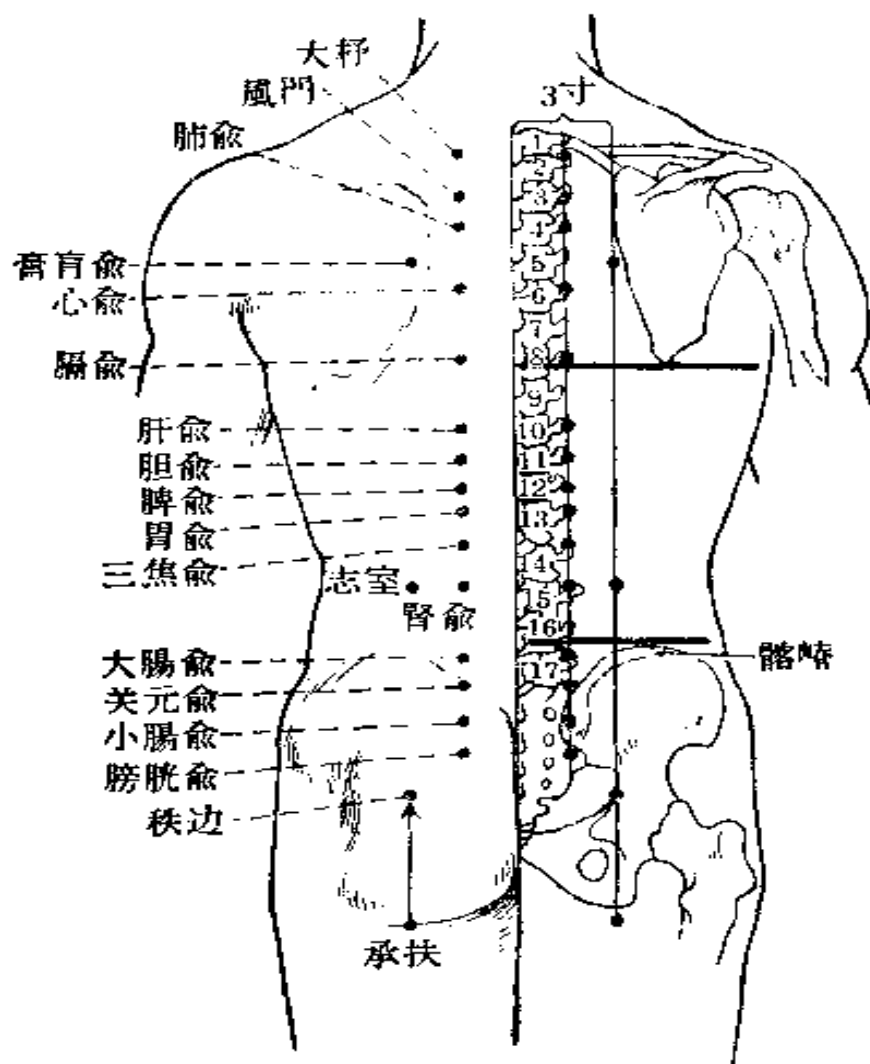


图 66 大杼、风门、肺俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、膏肓俞、志室、秩边、承扶穴

心俞

本穴在第五椎(第五胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

膈俞

本穴在第七椎(第七胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分

的地方。

肝俞

本穴在第九椎(第九胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

胆俞

本穴在第十椎(第十胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

脾俞

本穴在第十一椎(第十一胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

胃俞

本穴在第十二椎(第十二胸椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

三焦俞

本穴在第十三椎(腰一椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

肾俞

本穴在第十四椎(腰二椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

大肠俞

本穴在第十六椎(腰四椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

关元俞

本穴在第十七椎(腰五椎)下凹窝左右向外各量一寸五分的地方。

小肠俞

本穴在第十八椎(第一骶椎)下左右向外各量一寸五分的



地方。

膀胱俞

本穴在第十九椎(第二骶椎)下左右向外各量一寸五分的地方。

(以上各穴,都见图66)。

上髎 次髎 中髎 下髎

这四个穴位,在骶骨上的四个骶后孔内。取穴时,以食指指尖按在小肠俞与脊椎正中线的中间,小指按在尾骨上方有小黄豆大的圆骨突起(叫骶角)的上方,中指与无名指相等距离分开按放,各手指尖所到达的地方是:食指为上髎,中指为次髎,无名指为中髎,小指为下髎(图67)。

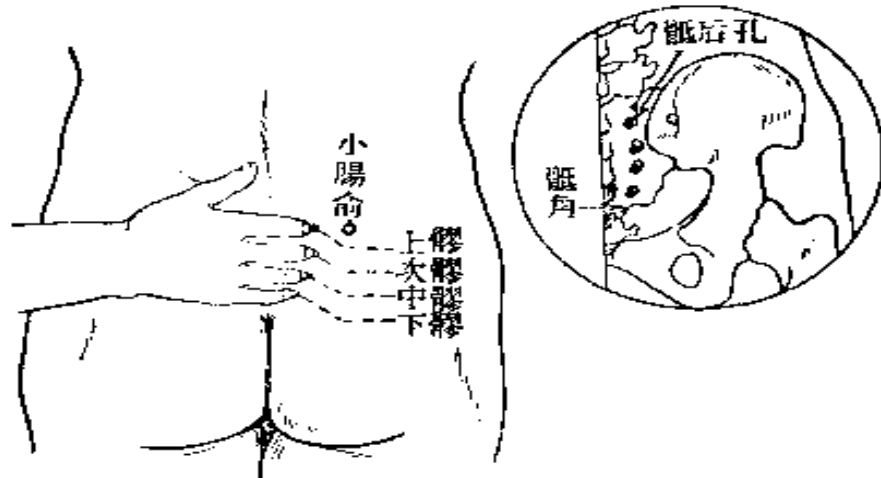


图 67 上髎、次髎、中髎、下髎穴

膏肓俞

本穴在第四椎(第四胸椎)下凹窝左右向外各量三寸的地方。

志室

本穴在第十四椎(腰二椎)下凹窝左右向外各量三寸的地

方。

秩边

本穴在第二十一椎(第四骶椎)下左右向外各量三寸的地方。

承扶

卧着取穴。本穴在屁股后与大腿形成的一道横沟纹的中央,向上直对秩边。

(以上各穴,都见图66)

委中

本穴在膝弯正中央的横纹上,左右两条大筋(一条叫股二头肌腱、一条叫半腱肌腱)的中间(图68)。

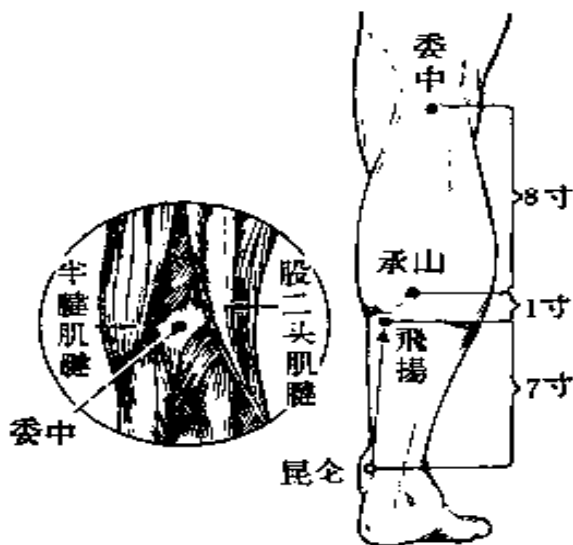


图68 委中、承山、飞扬穴

承山

站直,足尖着地,足跟提起,在小腿肚正中下,可出现一个“人”字形,在“人”字尖下,就是本穴(图69)。如果“人”字形不明显时,可从委中到脚后跟上与外踝尖平齐处联线的中间取穴(图68)。

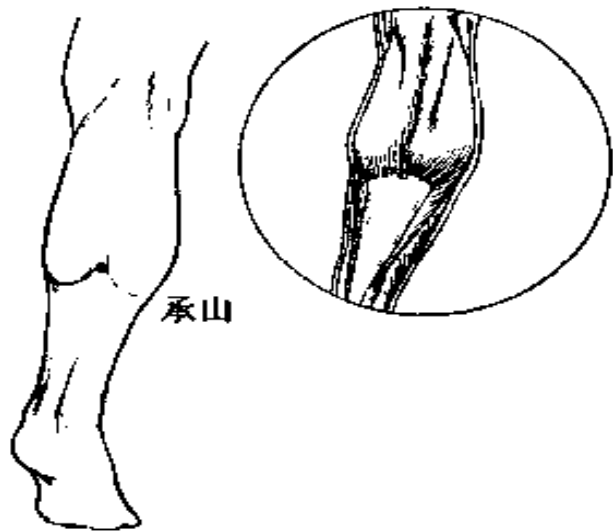


图69 承山穴

飞扬

从昆仑直上七寸,与承山下二寸平齐的地方,就是本穴(图68)。

昆仑

本穴在外踝后缘(与外

踝尖不齐)和跟腱(就是脚腕后面的那条大筋)内侧的中间(图70)。

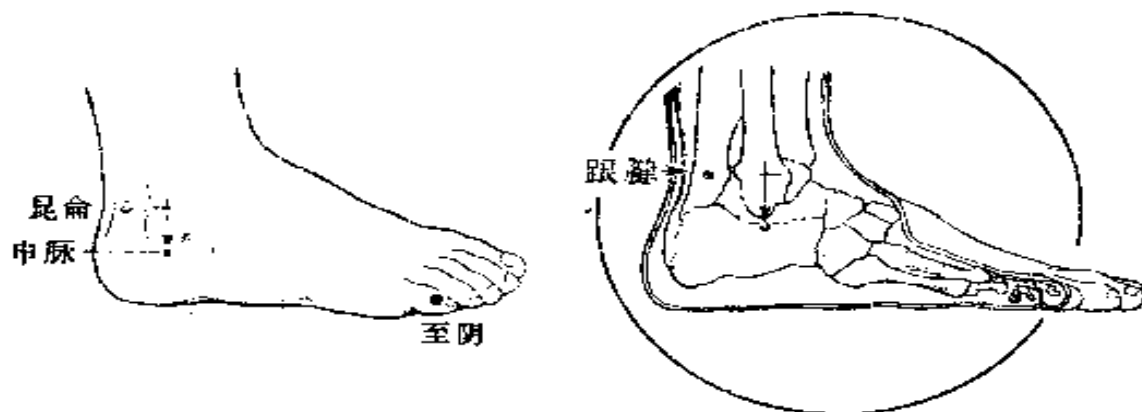


图70 昆仑、申脉、至阴穴

申脉

由外踝尖直下，距离外踝下缘五分的地方，就是本穴(图70)。

至阴

本穴在足小趾外侧，距离趾甲根角一分许的地方(图70)。

八、足少阴肾经

共 27 穴, 介绍常用 6 穴。

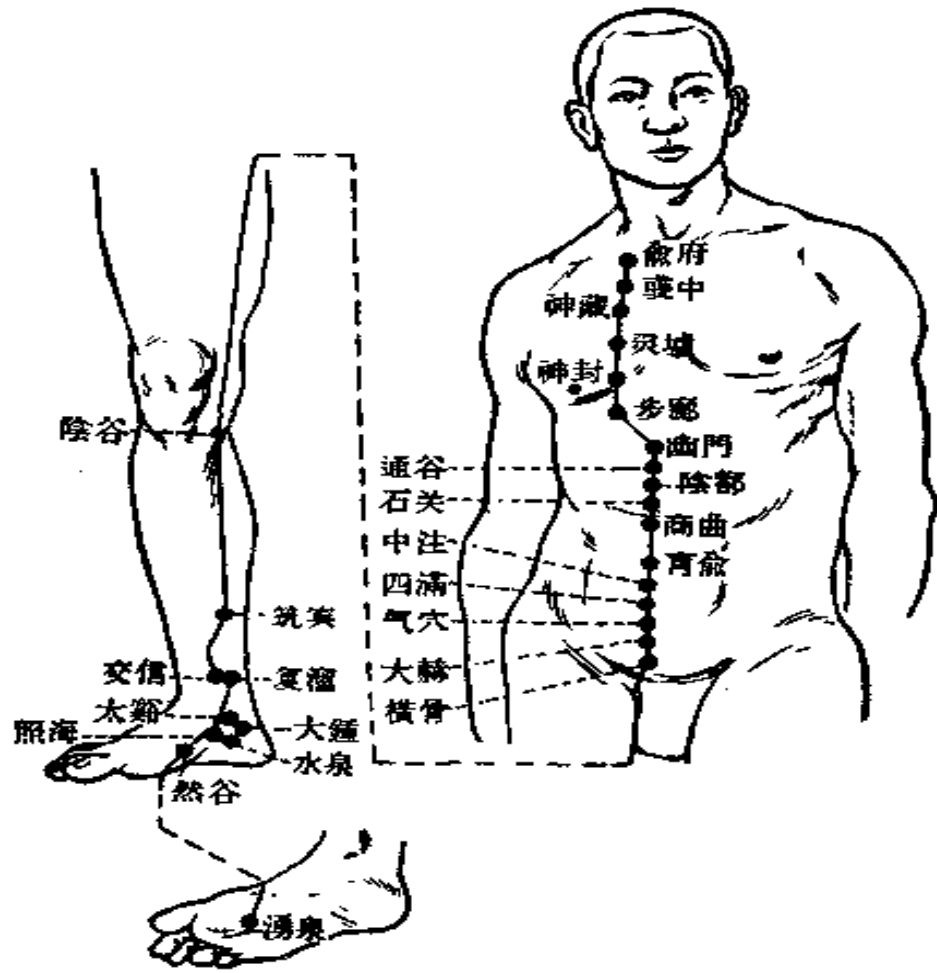


图 71 足少阴肾经穴位

涌泉

仰面躺着取穴。将五个足趾屈曲，在足掌心前面正中可

出现一个凹窝，就是本穴；约当足底（足趾除外）正中前、中三分之一的交界处，当第二、三跖趾关节后（图 72）。

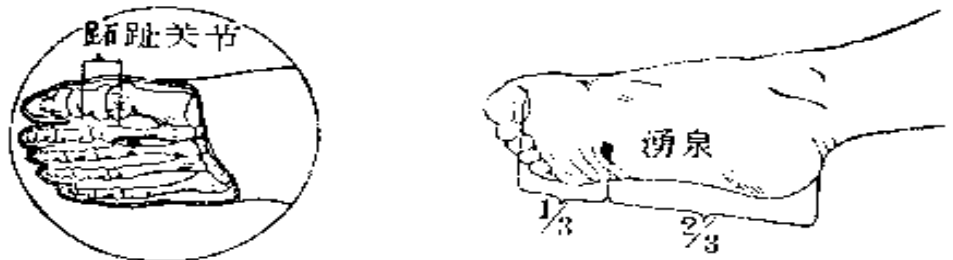


图 72 涌泉穴

太溪

内踝后缘与跟腱内侧的中间，与内踝尖平齐，就是本穴（图 73）。

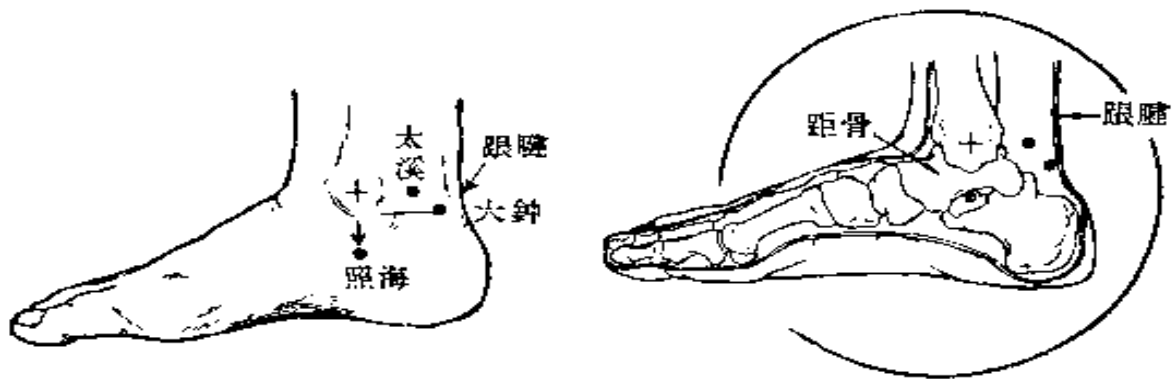


图 73 太溪、大钟、照海穴

大钟

在与内踝下缘平齐而靠跟腱的地方，就是本穴（图 73）。

照海

病人正坐，两足掌心对合，从内踝尖直下到内踝边缘下四分处（当距骨下方），就是本穴（图 74）。如果伸脚取穴，则在内踝下缘下一寸（直对内踝尖，也是距骨下方）（图 73）。

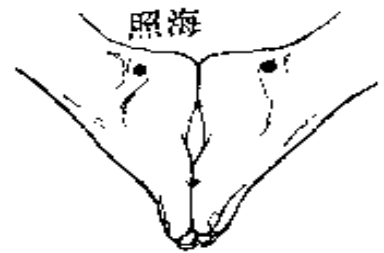


图 74 照海穴

【说明】这两种取穴法，穴位都是一个位置。两足掌心对合，内踝与足底的距离缩短，因而穴在内踝下缘下四分；伸脚取穴，内踝与足底的距离正常，所以穴在内踝下缘下一寸。

复溜

本穴在太溪直上二寸，当跟腱前缘的地方(图 75)。



图 75 复溜穴

阴谷

本穴在膝内侧。取穴时半屈膝，膝关节内侧下方的高骨突起，叫胫骨内侧髁；本穴在胫骨内侧髁后方，膝弯横纹内侧头上，当两条大筋(一条叫半膜肌腱，一条叫半腱肌腱)之间，与委中(膀胱经)同高(图 76)。



图 76 阴谷穴

九、手厥阴心包经

共 9 穴，介绍常用 7 穴。

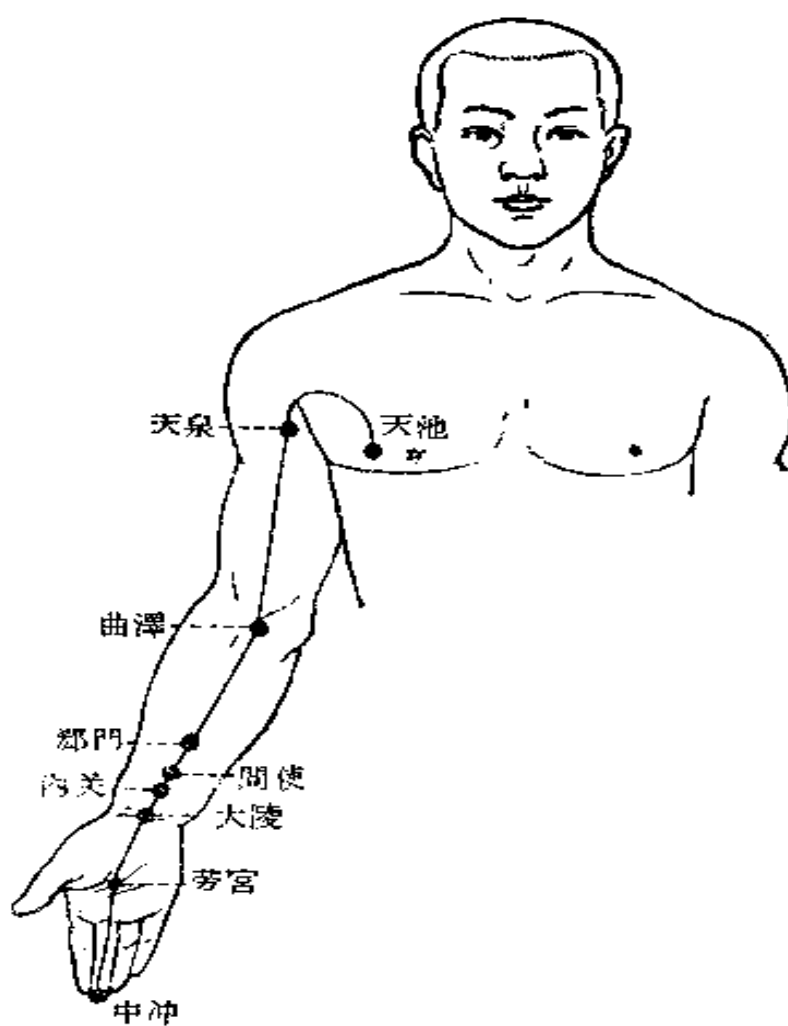


图 77 手厥阴心包经穴位

曲澤

手掌向上，肘部稍微弯屈，在肘弯里可摸到一条大筋（肱二头肌腱），靠这条大筋的里边（尺侧），当肘弯横纹上，就是本穴（图 78）。

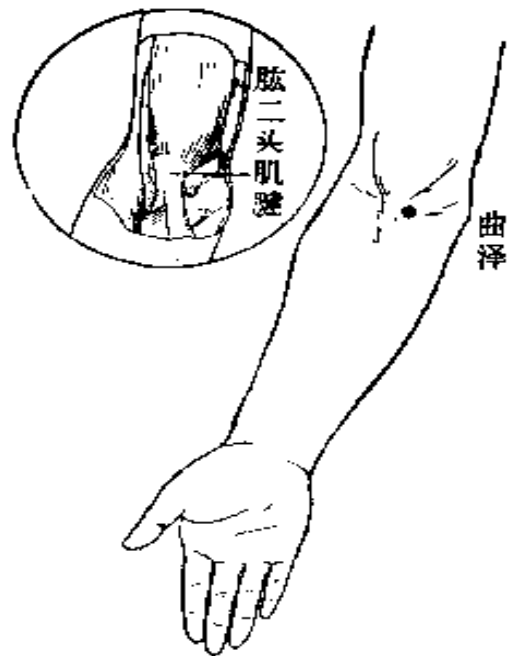


图 78 曲澤穴

郄門

手掌向上，掌后第一横纹正中（大陵）直上五寸，当两筋（一条叫掌长肌腱，一条叫桡侧腕屈肌腱）的中间，就是本穴（图 79）。

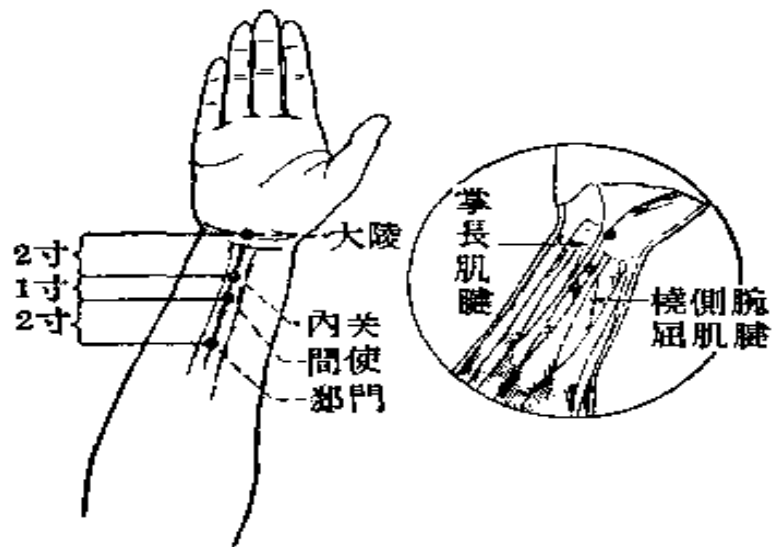


图 79 郄門、間使、內关、大陵穴

間使

和取郄門一样，本穴在掌后第一横纹正中直上三寸，当两筋中间的地方（图 79）。

内关

和取间使一样，本穴在掌后第一横纹正中直上二寸（或二横指也可），当两筋中间的地方（图 79）。

大陵

手掌向上，掌后第一横纹正中，当两筋之间，就是本穴（图 79）。

劳宫

半握拳，以中指、无名指的指尖切压在手掌心上的第一横纹上，穴在二指尖之间，当第二、三掌骨之间，就是本穴（图 80）。

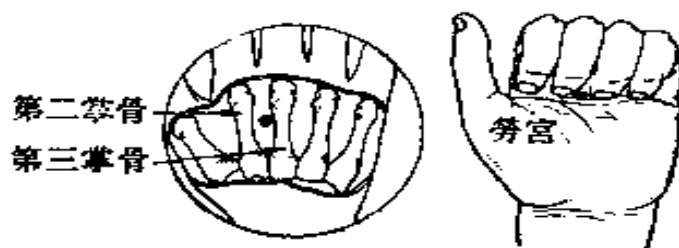


图 80 劳宫穴

中冲

本穴在中指尖的中央，距离指甲约半大米粒（横量）的地方（图 81）。



图 81 中冲穴

十、手少阳三焦經

共 23 穴, 介紹常用 11 穴。

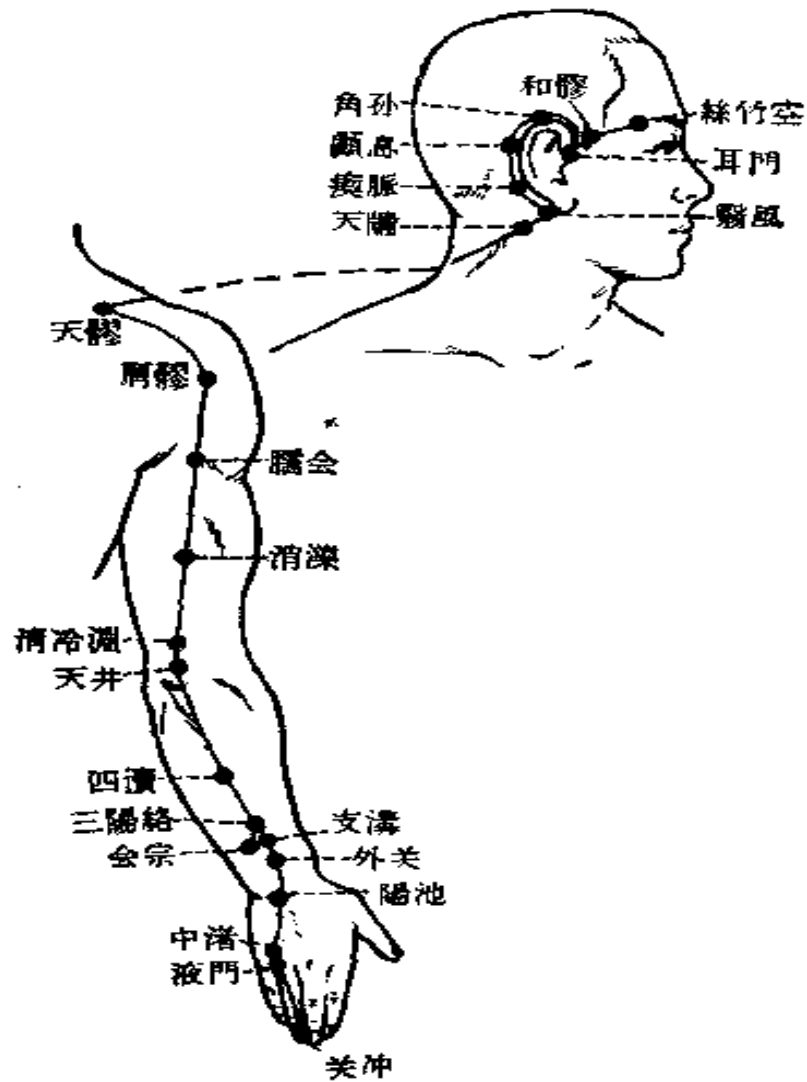


图 82 手少阳三焦经穴位

关冲

在无名指外侧(尺侧),距指甲角一分许的地方(图 83)。

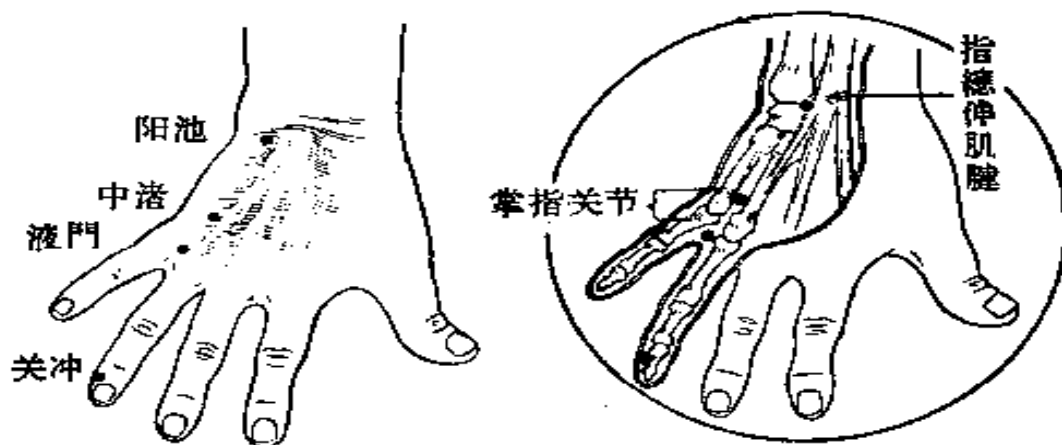


图 83 关冲、液门、中渚、阳池穴

液门

本穴在手背部,第四、五指缝间的后方,掌指关节的前方(图 83)。

中渚

本穴在液门直上一寸许,当第四、五掌指关节后方(图 83)。

阳池

本穴在腕关节背面。由无名指直上到手腕上,有个凹窝,靠腕部正中大筋(指总伸肌腱)的尺侧,就是本穴(图 83)。

外关

由腕关节背面中央直上一寸(或二横指),在两根骨头缝的当中(尺骨、桡骨之间),与内关(心包经)相对(图 84)。

支沟

外关直上一寸,在两根骨头缝当中(尺骨、桡骨之间),与

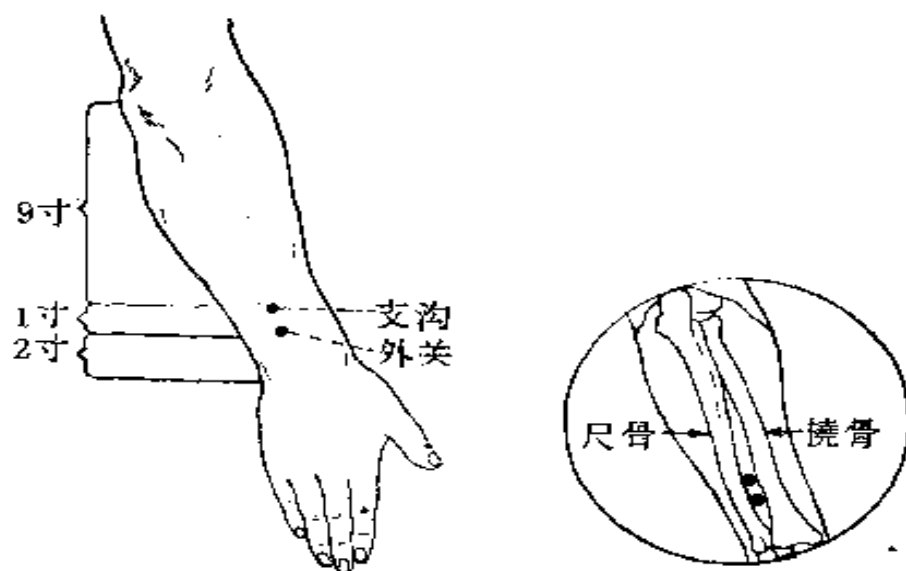


图 84 外关、支沟穴

间使(心包经)相对(图 84)。

天井

本穴在肘尖(尺骨鹰嘴)后上方一横指处;这个地方,如果屈肘的时候,则呈现一个凹窝(图 85)。

肩髃

有二种取法:

1. 将胳膊平举,在肩关节上就出现两个凹窝;前面的凹窝是肩髃(大肠经),后面的凹窝就是本穴;两穴平齐,相距一寸许(图 86)。

2. 胳膊下垂,由肩膀头上的高凸圆骨(锁骨肩峰端)后缘直下约二寸,当骨缝之间(即肩峰与肱骨大结节之间),就是本穴(图 87)。



图 85 天井穴



图 86 肩髃穴(1)



图 87 肩髃穴(2)

翳风

将耳垂往后捺，耳垂的边缘，正当耳后乳突前下方的凹窝处，就是本穴；这个凹窝，如果用手指捺压，嗓子内有发紧、发憋很不好受的感觉（图 88）。

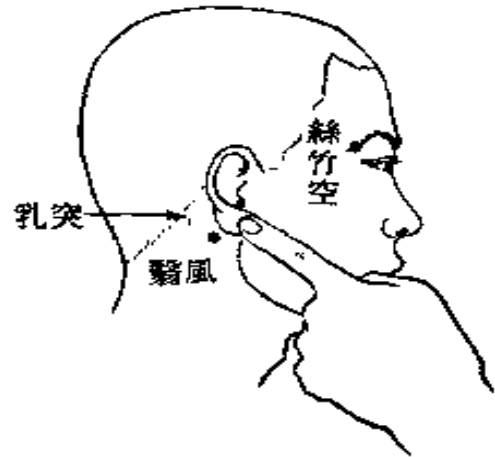


图 88 翳风、絲竹空穴

耳门

张嘴取穴。本穴在小耳朵（耳屏）上的缺口处，稍微向前，有个凹窝的地方（如果张开嘴，这个凹窝更为明显。图 89）。



图 89 耳门穴

絲竹空

本穴在眉梢略入眉毛中（图 88）。

十一、足少阳胆经

共 44 穴, 介绍常用 16 穴。

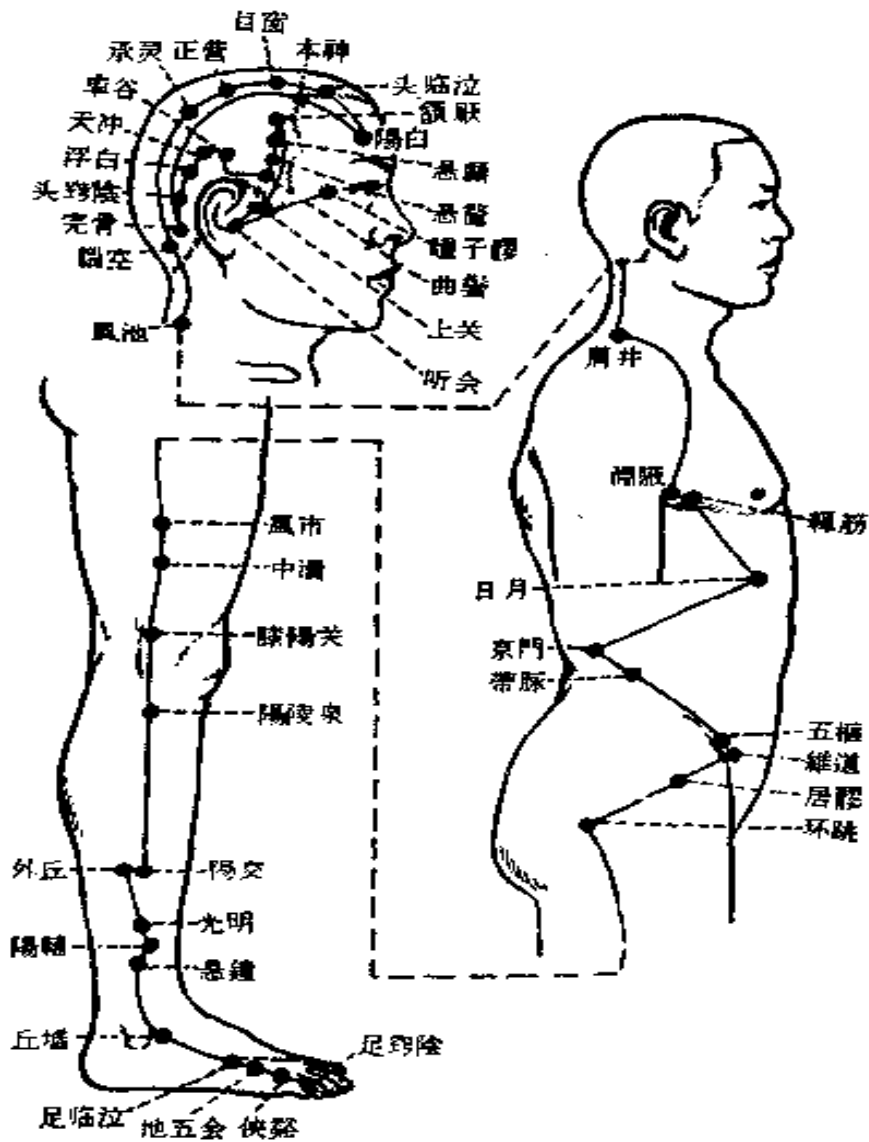


图 90 足少阳胆经穴位

瞳子膠

本穴在外眼角外五分的地方（图 91）。



图 91 瞳子膠穴

听会

在小耳朵(耳屏)前下方，与小豁口(耳屏间切迹)平齐的地方；如果张开嘴时，用手指捺压有一个凹窝，就是本穴(图 92)。



图 92 听会穴

眼珠中心(图 93)。

陽白

本穴在眉毛中央至头发边联线的下三分之一的地方；病人向前看时，直对黑

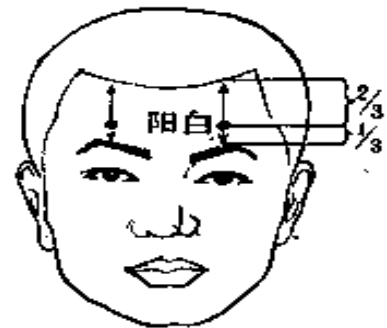


图 93 阳白穴

风池

从脖子后面正中入头发边内一寸处，与耳后乳突下缘成一联线，本

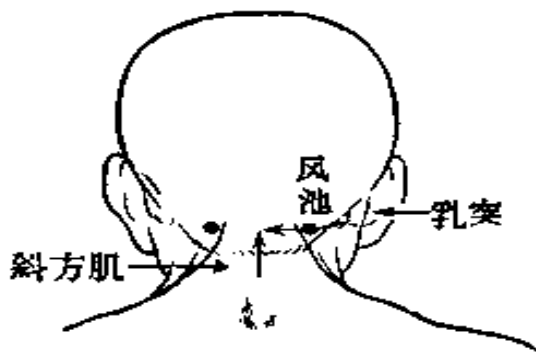


图 94 风池穴

穴在这联线的中间；正当脖子后大筋(斜方肌)两旁头发边内的凹窝中(图 94)。

肩井

有二种取穴法：

1. 从第七颈椎下到肩膀头高的骨突起(即锁骨肩峰端)联线的中点，就是本穴，向下直

对乳头(图 95)。

2. 医生以手掌后第一横纹按在病人肩胛岗的下缘，拇指

按在第七颈椎下,其余四指并拢按在肩上,食指靠在脖子上,当中指屈曲,中指尖到达的地方,就是本穴(图 96)。

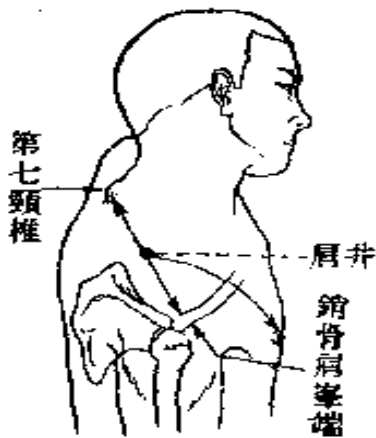


图 95 肩井穴(1)

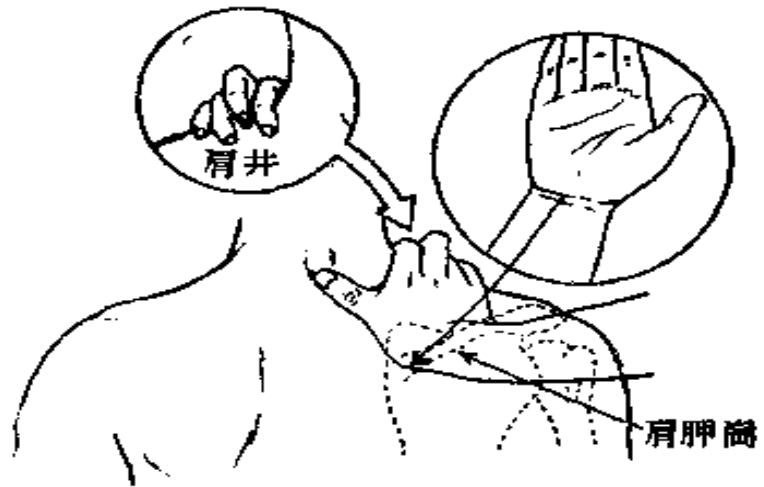


图 96 肩井穴(2)

带脉

胳膊抬起,露出腋横纹;从腋横纹正中直下线,与肚脐横线的交叉点上,就是本穴(图 97)。



图 97 带脉穴

居髎

屁股侧面胯骨(髌骨)的前上方,可摸到一凸出来的骨突起,叫髌前上棘;在胯骨的中下方,也可摸到一圆而大的骨突起,叫大转子。

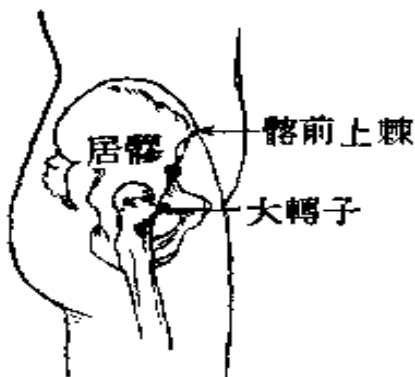


图 98 居髎穴

方(图 98)。

由髌前上棘至大转子最高点成一联线,本穴在这个联线的二分之一的地方

环跳

有三种取穴法：

1. 本穴在屁股侧面。取穴时侧身臥，伸下腿，屈上腿（成

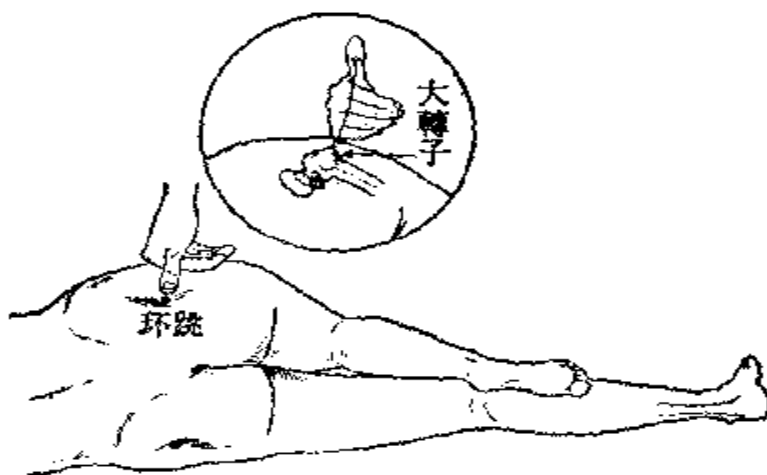


图 99 环跳穴(1)

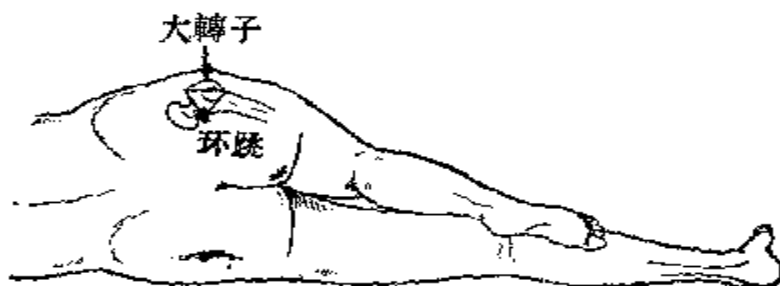


图 100 环跳穴(2)

90度)，以拇指指关节横纹，按在大转子头上，拇指指向脊椎，当拇指尖到达的地方，就是本穴(图 99)。

2. 体位同上，量好大转子的宽度，成为等边三角形，在顶角上，就是本穴(图 100)。

3. 躺着取穴，下腿伸直，当大

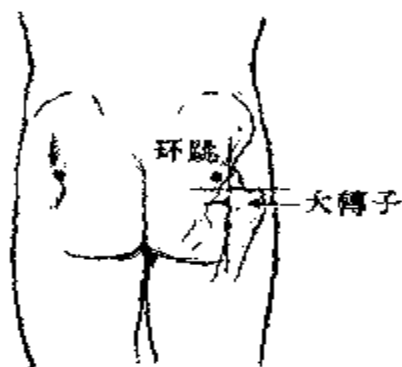


图 101 环跳穴(3)

转子前缘线与内缘线交叉点处，向脊椎方向一横指的地方，就是本穴（图 101）。

风市

本穴在大腿外侧当中，与委中上七寸平齐处；当直立时，两手自然下垂，中指尖到达的地方，就是本穴（图 102）。

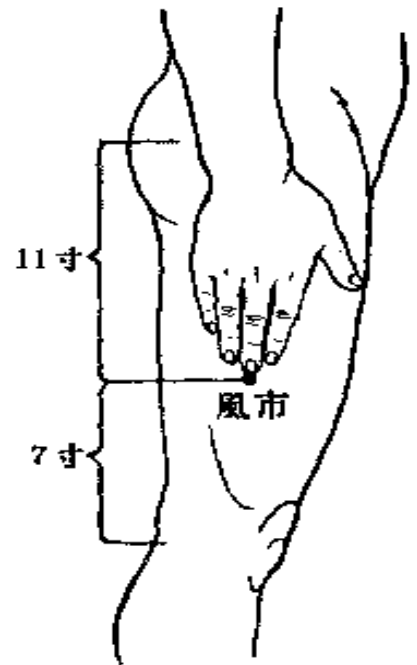


图 102 风市穴

膝阳关

从阳陵泉直上三寸，正当膝上内侧一凸起大高骨（股骨外上髁）的上方凹窝处，就是本穴（图 103）。

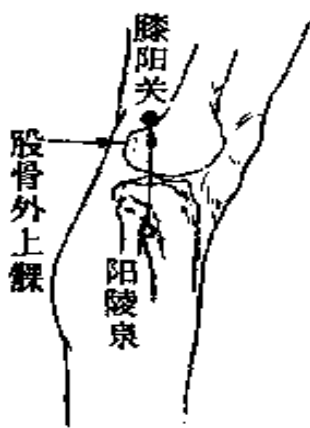


图 103 膝阳关穴

阳陵泉

正坐屈膝垂足，从膝关节外边向下能摸到一小圆的骨突起，叫腓骨小头；在腓骨小头的前面稍下一点的凹窝处，就是本穴（图 104）。

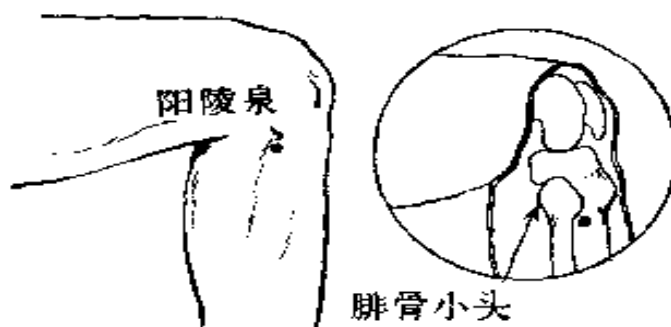


图 104 阳陵泉穴

光明

从外踝尖直上五寸，靠腓骨前缘，就是本穴(图 105)。

悬钟

从外踝尖直上三寸(或四横指)，靠腓骨后缘，就是本穴(图 105)。

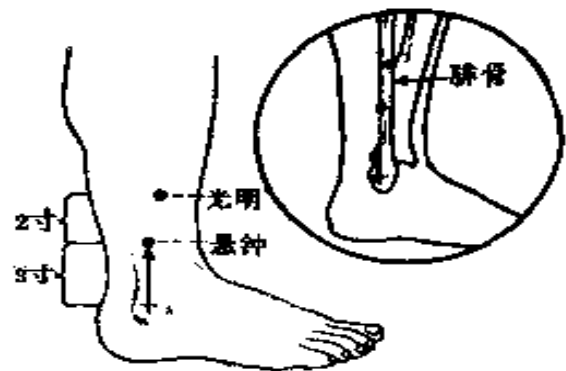


图 105 光明、悬钟穴

丘墟

本穴在外踝前缘直下线与下缘平齐横线的交叉点上，正当一个凹窝中(图 106)。

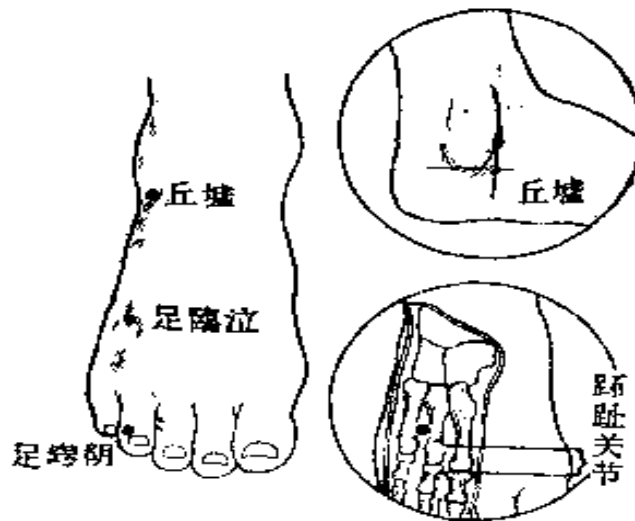


图 106 丘墟、足临泣、足窍阴穴

足临泣

本穴在第四趾、小趾的趾缝上，当第四、五跖趾关节后五分的地方(图 106)。

足窍阴

本穴在第四趾外侧(小趾那边)距离趾甲根角一分许的地方(图 106)。

十二、足厥阴肝經

共 14 穴，介紹常用 6 穴。

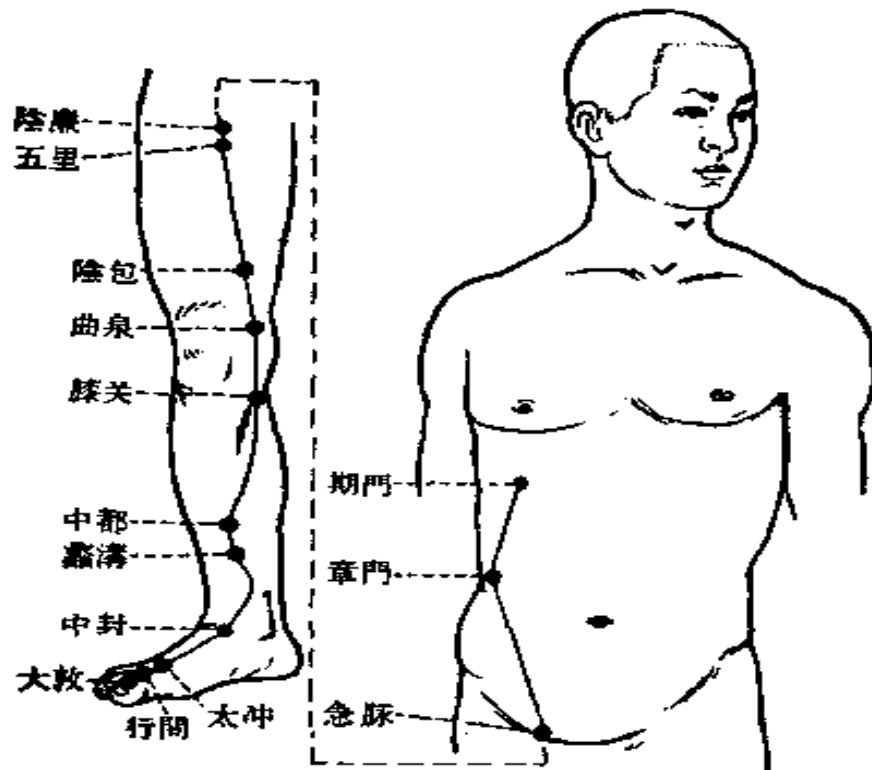


图 107 足厥阴肝经穴位

大敦

踇趾外側(小趾那边)趾背上；当由趾甲根正中至趾关节的外側趾背上，成一“田”字形，本穴就在“田”字的中点上(图 108)。

行間

在踇趾与第二趾的趾縫后约五分的地方，当第一、二跖趾

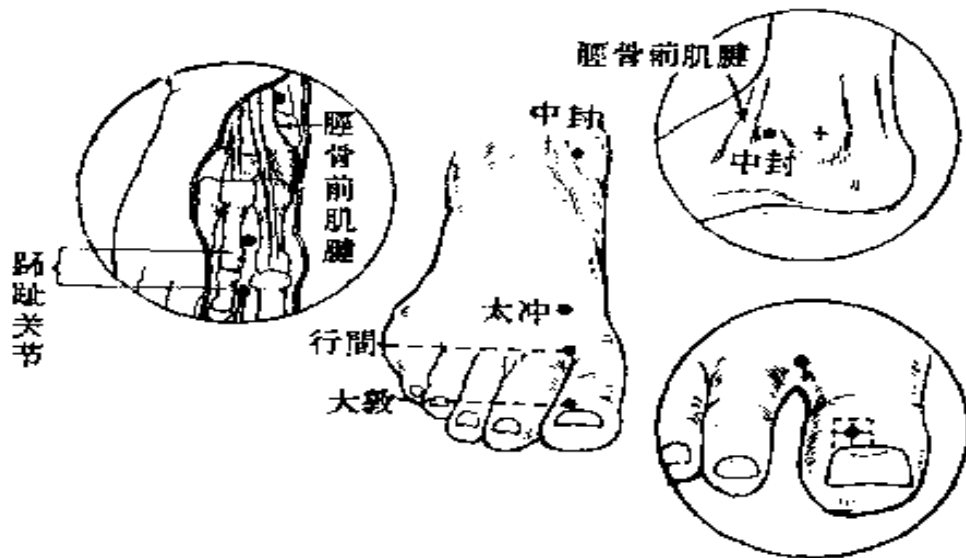


图 108 大敦、行间、太冲、中封穴

关节的前方，就是本穴(图 108)。

太冲

在行间上一寸五分处。当第一、二跖趾关节的后方，就是本穴(图 108)。

中封

与内踝尖平齐的内踝前缘处，与脚弯前面靠内踝侧一条大筋(胫骨前肌腱)的中间，就是本穴(图 108)。

曲泉

屈膝，本穴在膝内侧上的大的圆形高骨突起(股骨内上

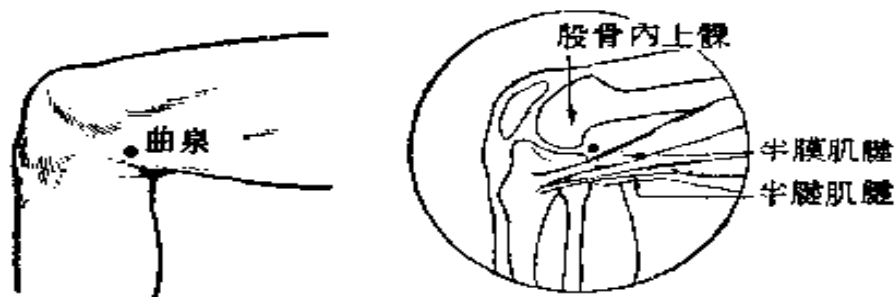


图 109 曲泉穴

髌)后方,膝弯横纹头上方,当两筋(半膜腱与半腱肌腱)的前缘地方(图 109)。

期門

从乳头直下两条肋骨的地方,当第六、七肋间;如是妇女,由于乳头下垂,可于正对乳头的第六、七肋间取穴(图 110)。

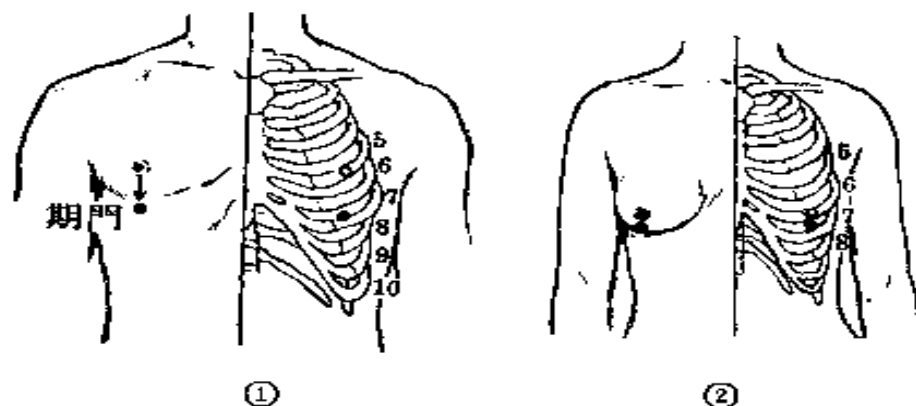


图 110 期门穴

十三、督 脉

共 28 穴，介绍常用 12 穴。

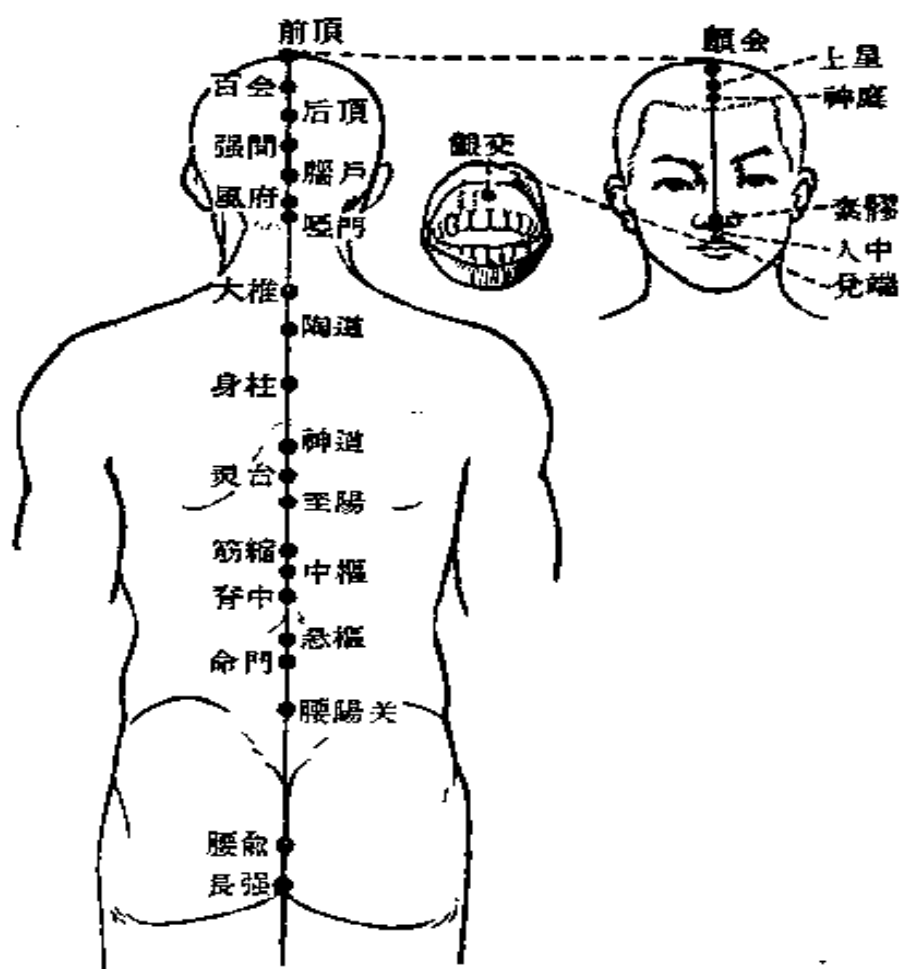


图 111 督脉穴位

长强

趴着或膝胸位(屁股撅起)取穴。本穴在尾骨尖与肛门的中间(图 112)。



图 112 长强穴

腰俞

在尾骨上方左右，可以摸到小黄豆那么大的圆骨，叫骶角，本穴在两骶角下缘平齐的中间的小凹窝中（骶骨裂孔）（图 113）。

腰阳关

正坐或趴着取穴。本穴在第十六椎（腰四椎）下凹窝中（图 113）。

【说明】督脉背部各穴，都在脊椎正中线上的脊椎下面。和膀胱经背部穴一样，也是摸脊椎取穴的。具体摸脊椎的方法，请参看35页。

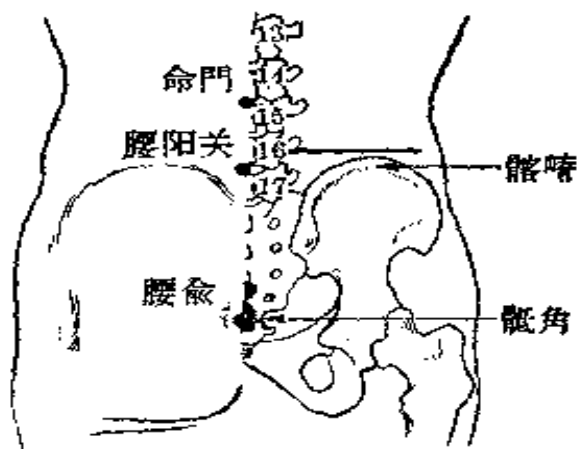


图 113 腰俞、腰阳关、命门穴

如取腰阳关，与两胯骨最高点（即髂嵴）平齐的，即第十六椎体的中点，椎下就是本穴。

命門

正坐或趴着取穴。本穴在第十四椎（腰二椎）下凹窝中（图 113）；一般与肚脐正中相对（图 114）。

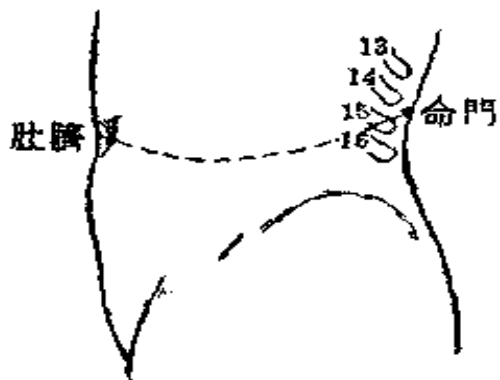


图 114 命门穴

身柱

正坐低头，本穴在第三椎(第三胸椎)下凹窝中(图 115)。

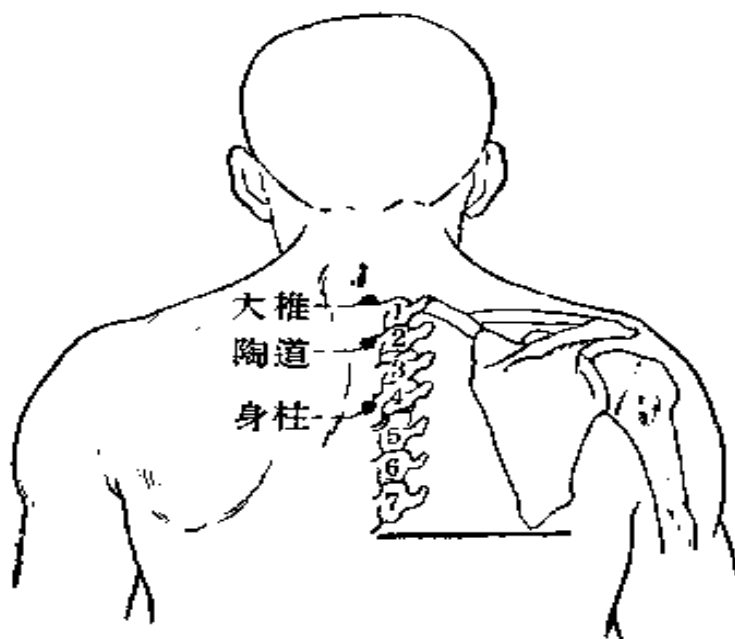


图 115 身柱、陶道、大椎穴

陶道

正坐低头，本穴在第一椎(第一胸椎)下凹窝中(图 115)。

大椎

正坐低头，本穴在第七颈椎下的凹窝中(图 115)。

哑门

正坐低头，从脖子后正中向上入头发边内五分处，就是本穴(图 116)。

风府

正坐低头，本穴在哑门上五分，当脑勺(枕骨)下的凹窝中(图 116)。



图 116 哑门、风府穴

百会

本穴在头顶上。从两眉头中间向上一横指起，直到脖子后边的头发边上的正当中的地方（图 117）。

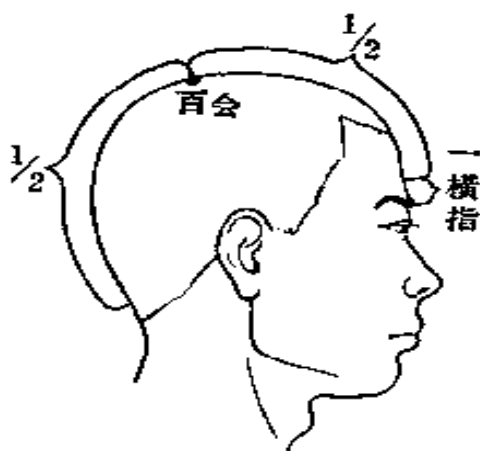


图 117 百会穴

上星

从两眉头中间向上到额上的头发边，再向上一寸（或一横指），就是本穴（图 118）。

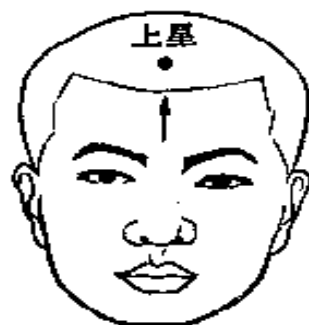


图 118 上星穴

人中

在鼻子下边与上嘴唇的中间，有一道小沟，叫人中沟；本穴在正中沟上三分之一的地方（图 119）。

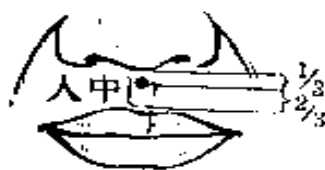


图 119 人中穴

十四、任脉

共 24 穴，介绍常用 12 穴。

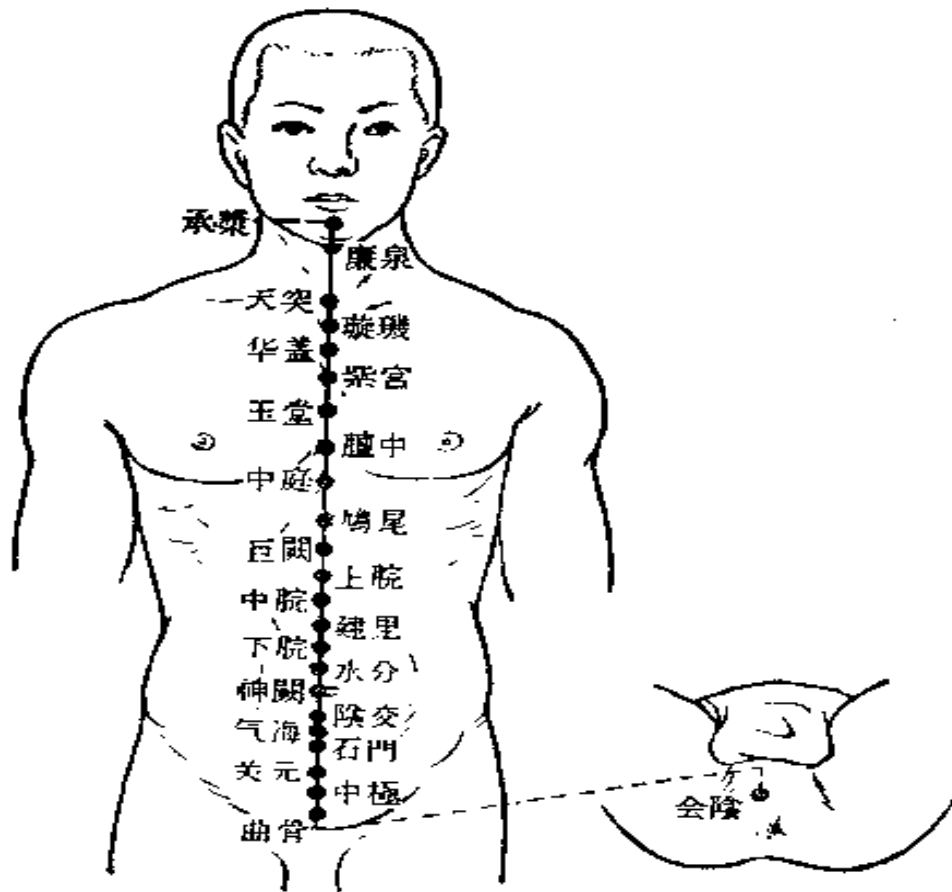


图 120 任脉穴位

中极

本穴在肚脐正中直下四寸的地方(图 121)。

关元

本穴在肚脐正中直下三寸(或四横指)的地方。

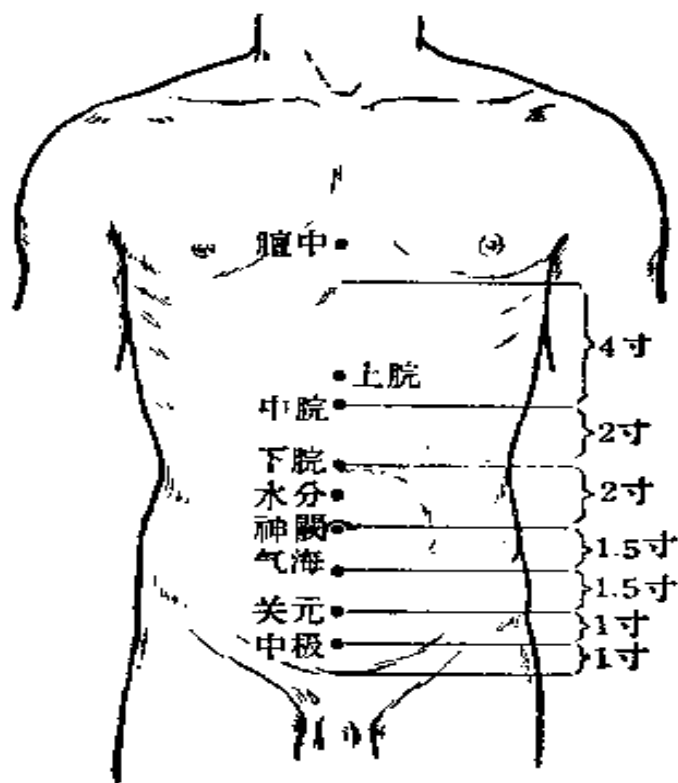


图 121 中极、关元、气海、神阙、水分、下脘、中脘、上脘、膻中穴

气海

本穴在肚脐正中直下一寸五分的地方。

神阙

本穴在肚脐正中心。

水分

本穴在肚脐正中直上一寸。

下脘

本穴在肚脐正中直上二寸的地方。

中脘

本穴在肚脐正中直上四寸的地方，恰当心口窝上边正中

(即胸骨体下端)到肚脐正中的二分之一处。

【说明】 胸骨体是胸部正中,连接左右肋骨的,那根直的骨头,朝肚子的一端,叫下端;朝咽喉的一端,叫上端。

上脘

本穴在肚脐正中直上五寸的地方。

(以上各穴,都见图 121)

膻中

本穴在胸骨正中线,两乳头之间的地方(图 121);如果是妇女,由于乳头下垂,可取胸骨正中线上与第四、五肋间平齐的地方(图 122)。

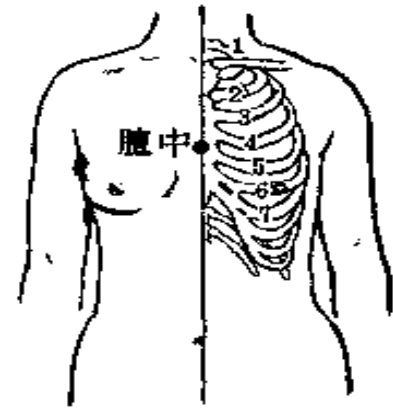


图 122 膻中穴

天突

本穴在胸骨上端凹窝正中的地方,与锁骨胸骨端上缘平齐(图 123)。



图 123 天突穴

廉泉

本穴在结喉(就是脖子前面,当咽东西时上下活动的软骨;在男子特别明显)上方。取穴时,以拇指朝下,指关节横纹放在下巴骨正中(即颏三角),当拇指尖到达的地方就是(图

124)。



图 124 廉泉穴

承浆

张口取穴,本穴在下嘴唇下正中的凹窝地方(图 125)。



图 125 承浆穴

十五、經外奇穴

介紹常用 26 穴。

〔头面部〕

四神聰

本穴在头顶上、百会(督脉)的前、后、左、右各量一寸的地方(共四穴,图 126)。



图 126 四神聰穴

印堂

本穴在两眉头的中间(共一穴,图 127)。



图 127 印堂、魚腰穴
二穴,图 128)。

魚腰

本穴在眉毛的中间,直对黑眼珠正中(左右共二穴,图 127)。

太陽

从眉梢和外眼角的中间向后约一横指的地方,就是本穴(左右共



图 128 太陽穴

金津、玉液

舌尖向上反卷,上、下门牙夹住舌头,在舌下两边的紫脉(靜脉)上,左边一穴叫金津;右边一穴叫玉液(图 129)。

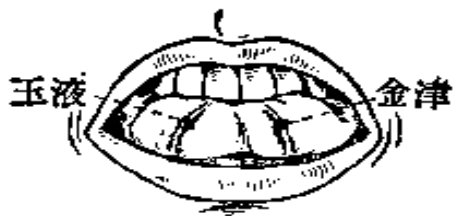


图 129 金津、玉液穴

〔頸、背腰部〕

百勞

本穴在大椎(督脉)直上二寸,再左右各量一寸的地方(左右共二穴,图 130)。

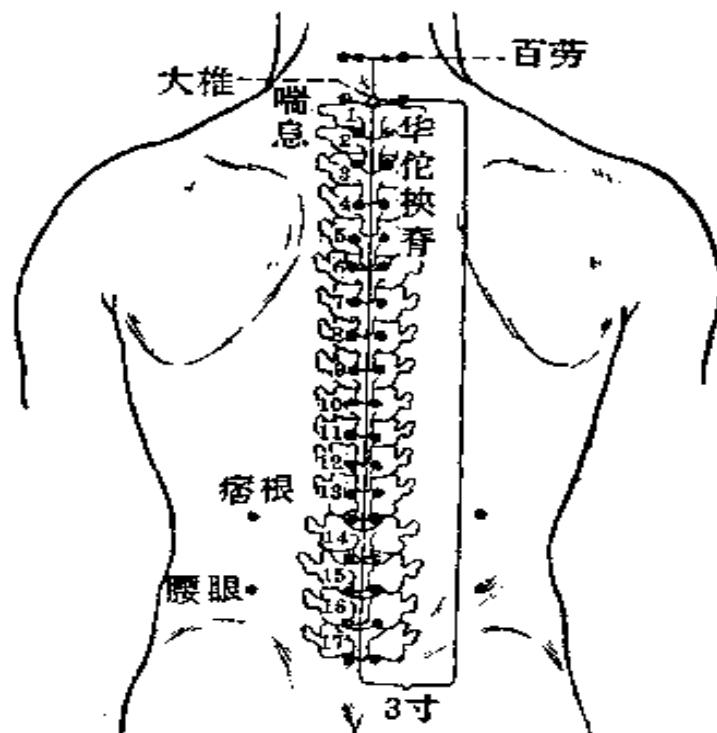


图 130 百勞、喘息、痞根、腰眼、华佗挟脊穴

喘息

本穴在大椎(督脉)左右各量一寸的地方(左右共二穴,图 130)。

痞根

本穴在第十三椎(腰一椎)下凹窝左右外量三寸半(约四横指多一点)的地方(左右共二穴,图130)。

腰眼

直立,在后腰部左右可出现两个凹窝(相当于腰三、四椎之间外量三寸半处),就是本穴(左右共二穴,图130)。

华佗挟脊

从第一椎(第一胸椎)到第十七椎(腰五椎)每脊椎下左右各外量五分的地方,就是穴位(一侧十七穴,左右共三十四穴,图130)。

〔腹部〕

三角灸

用不伸缩的细绳,量病人的两嘴角的长度,再延长这个长度的两倍,折成等边三角形,以上角放在肚脐中心,其他两角到达的地方,就是本穴(图131)。

维宫

从关元(任脉)左右横开,正当大腿根的沟纹上(腹股沟),就是本穴(左右共二穴,图131)。

子宫

从中极(任脉)左右各量三寸的地方,就是本穴(左右共二穴,图131)。

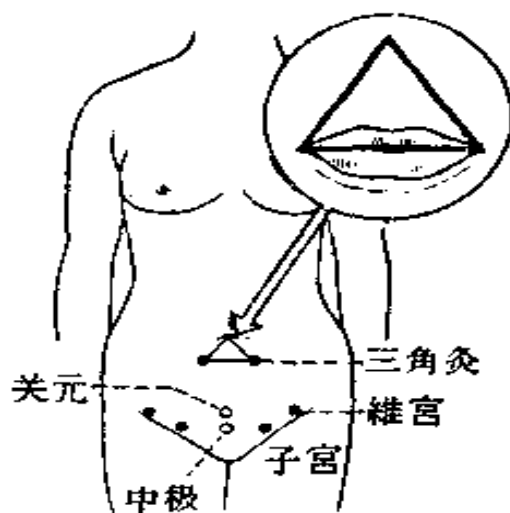


图131 三角灸、维宫、子宫穴

〔上部部〕

十宣

手掌向上，本穴在十个手指尖端正中，距离指甲一大米粒（横量）的地方（左右共十穴，图 132）。



图 132 十宣穴

四缝

手掌向上，本穴在食指、中指、无名指、小指的掌面，第一、二指关节的横纹中点的地方（一手四穴，两手共八穴，图 133）。

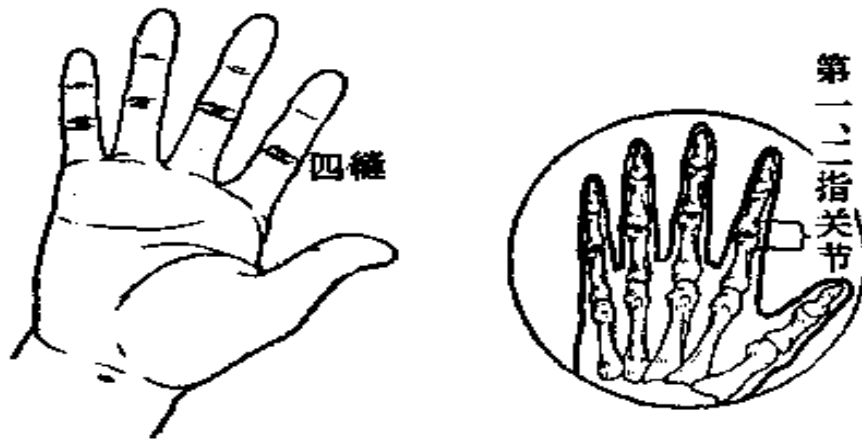


图 133 四缝穴

八邪

手背向上，本穴在第一、二，二、三，三、四，四、五掌骨小头之间（一手四穴，两手共八穴，图 134）。

小骨空

手背向上，本穴在小指背侧第一、二指关节的中点（左右

共二穴,图134)。

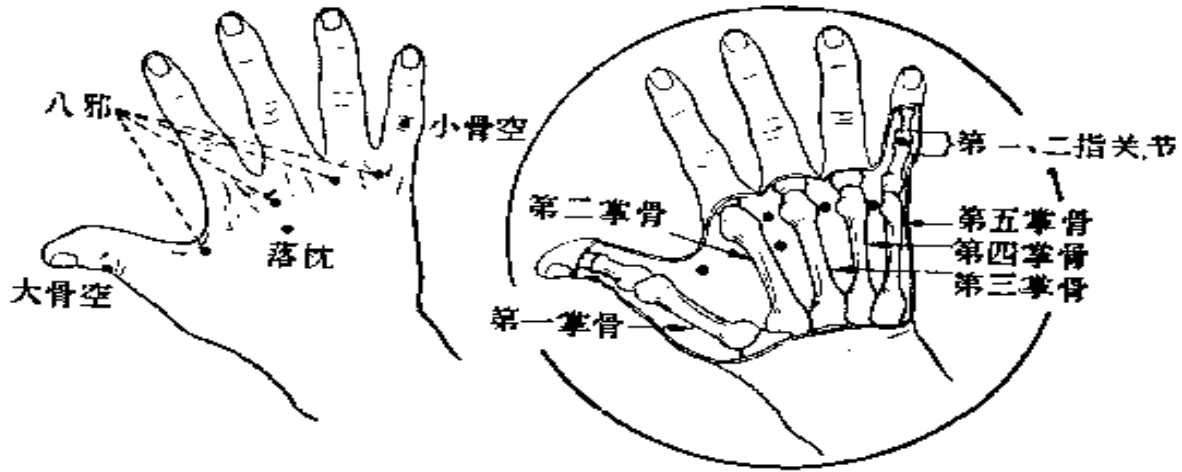


图 134 八邪、小骨空、大骨空、落枕穴

大骨空

手背向上,本穴在拇指背侧指关节的中点(左右共二穴,图134)。

落枕

手背向上,本穴在第二、三掌骨小头后凹窝中(左右共二穴,图134)。

二白

从腕横纹正中直上四寸,以靠拇指那条大筋(桡侧腕屈肌腱)为界,一穴在筋里,一穴在筋外(一侧二穴,左右共四穴,图135)。

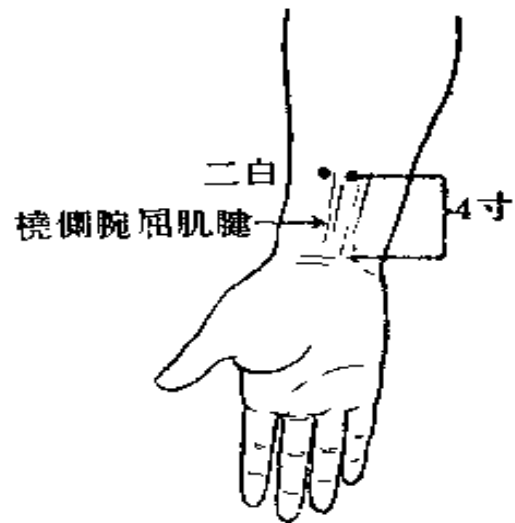


图 135 二白穴

〔下肢部〕

鶴頂

屈膝垂足，从膝盖正中向上摸到膝盖上缘的地方，就是本穴（左右共二穴，图136）。

膝眼

屈膝垂足，本穴在膝盖下左右两个凹窝中（一侧二穴，左右共四穴。外膝眼与胃经犊鼻是同一位置。图136）。

閑尾

本穴在足三里（胃经）直下二寸上下的地方，一般这个地方可有明显的压痛点，就是本穴（左右共二穴，图136）。

內踝尖（又名吕细）

本穴在內踝尖上（左右共二穴，图137）。



图 137 內踝尖穴

外踝尖

本穴在外踝尖上（左右共二穴，图138）。

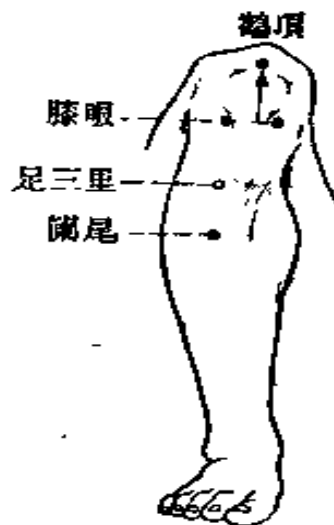


图 136 鶴頂、膝眼、閑尾穴



图 138 外踝尖穴

八风

本穴在足背五个足趾缝间的地方（一足四穴，两足共八穴。图 139）。



图 139 八风穴