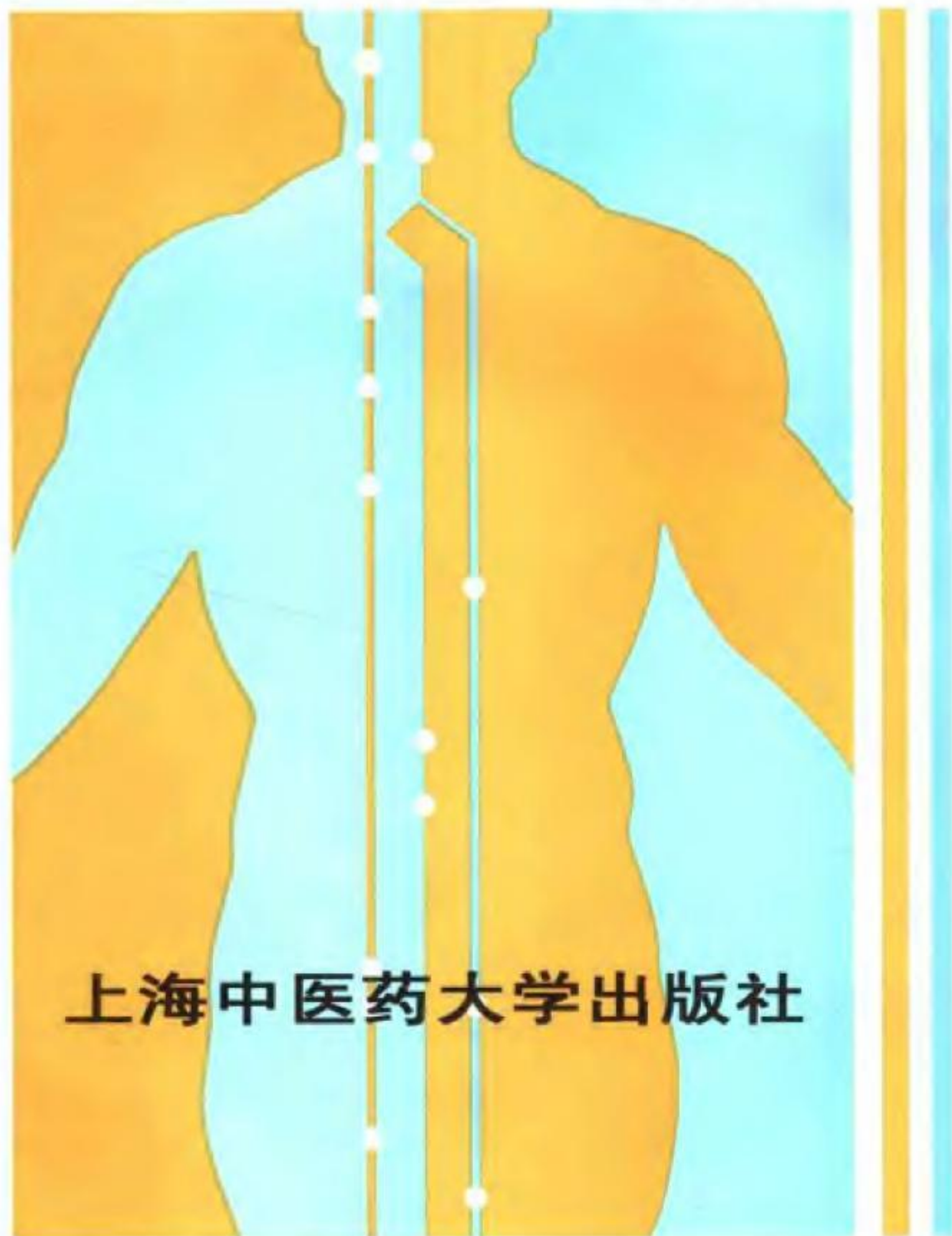


实用针灸解剖挂图

严振国 糜竞华 主编



上海中医药大学出版社

实用针灸解剖挂图

(中文版说明书)

主 编： 严振国 糜竞华
定 穴： 糜竞华 严振国
解剖设计： 严振国 糜竞华
绘 图： 李承建 张 湛
穴位审定： 黄羨明
责任编辑： 薛 珠

上海中医药大学出版社

前言

针灸学是中国医药学的一个重要组成部分。针灸治病必须通过体表的穴位来疏通经络、调和气血,从而发挥作用,因此如何准确掌握穴位位置和定穴方法是取得针灸疗效的一个重要环节。公元前3~5世纪我国古典医书《黄帝内经》中记载的穴位总数只有295个,其中单穴25个,双穴135 $\times$ 2,并阐明人体分布的经络系统,内部通向脏腑,外部联系全身穴位。到公元282年,晋代皇甫谧编写的《针灸甲乙经》一书是一部早期的针灸学专著,记载了全身穴位名称349个,其中单穴49个,双穴300 $\times$ 2。此后,历代针灸书籍记载穴位的数目续有增加,如公元1026年,宋代王惟一的《铜人腧穴针灸图经》记载354个穴名,其中单穴51个,双穴303 $\times$ 2,并铸造了我国第一座经穴铜人模型;公元1601年明代杨继洲编写的《针灸大成》,记载359个穴名,其中单穴51个,双穴308 $\times$ 2;到公元1742年,清代《医宗金鉴·刺灸心法要诀》一书记载361穴名,其中单穴52个,双穴309 $\times$ 2。各书对穴位的位置及其与经络的联系都有具体叙述。解放以来,我国政府正确贯彻执行党的中医政策,针灸在临床上得到广泛的应用,又发现了许多新穴。1971年我国发表了针刺麻醉成功的消息,有力地推动了针灸、针麻原理研究的深入开展,从此这门古老而又有新发展的针灸医学成为国际文化交流和合作的一项重要内容。

自1976年以来,作者在《经穴断面解剖学》、《经穴层次解剖学》、《经穴CT扫描图象解剖学》……等方而做过系统的研究工作,根据科研资料的总结,编著出版了一系列专著,是解剖学、针灸学与CT放射学相结合的跨学科著作,体现出中西医结合、基础与临床结合的特点。十多年来作者编著出版的针灸穴位解剖等方面的书籍有15套,计23本,并在国内外有关杂志上发表了经穴解剖科研论文38篇;在“蓝点定位法”结合针感在截肢上观察穴位的显微结构;还应用电子计算机体层扫描摄影(简称CT)等技术结合断面解剖在针灸穴位上的应用,摄有“穴位CT扫描图象断面解剖”;在体表标志与针灸定穴的关系等方面也进行了研究,其科研资料经过总结后,相继充实了一系列跨学科专著的内容。作者除了应用经穴断面解剖法、经穴层次解剖法、穴位CT扫描图象解剖、穴位组织结构和感受器观察等外,还同研究生一起对穴位形态和机能进行了综合研究,通过组化、电镜、HRP、放射自显影、穴位微量元素测定、电生理、眼电图、免疫、生化等多学科多领域的横向联系、相互交叉渗透,从大体、光镜、电镜到分子和量子生物学水平,从尸体到活体,从形态到机能,从基础到临床,在众多领域内开展了工作,取得了一些成绩。我们对经穴形态立体构筑方面也着手进行了研究,研究穴位各层次血管、神经、肌肉的立体配布,这些研究介于大体与微体之间,属于巨微解剖学的内容,在穴位研究领域亦属首创,具有广阔的前景。

《实用针灸解剖挂图》共为十二大张,采用整张彩色印刷,计:三张为全身体表穴位图,分别从前而、后而、侧面三个不同方位来显示十四经的走行和361个经穴以及48个奇穴(世界卫生组织认定)的位置;两张为头颈部穴位解剖图,浅层和深层穴位解剖各一张,每张含三幅图,前、后、侧面各一幅;三张为躯干部穴位解剖图,前、后、侧面解剖图各一张,每张含两幅图,浅层和深层穴位解剖各一幅;两张为上肢部穴位解剖图,浅层和深层穴位解剖各一张,每

张含三幅图,前、后、侧面解剖图各一幅;两张为下肢部穴位解剖图,浅层和深层穴位解剖各一张,每张含三幅图,前、后、侧面各一幅。

本挂图采用整体与局部相结合的形式,有全身经穴图三张、局部穴位解剖图九张,每个局部均以浅、深不同层次解剖结构来阐明与经穴的关系,计含二十七幅图。浅层显示肌肉部位和浅表神经的分布与穴位的关系;深层采用立体透视法,显示神经、血管、骨骼和内脏等结构层次和穴位关系,并附有一本较详细的说明书。另外,作者参加国家中医管理局领导的《经穴定位标准化方案》科研工作,是课题研究组成员,此方案得到针灸界和解剖界的公认,本挂图的穴位均以《经穴定位标准化方案》定位,准确实用。

与已出版的针灸挂图相比,本挂图的主要特点是针灸穴位与解剖层次结构紧密结合,采用立体透视的笔法,充分显示穴位与人体浅层及深层解剖结构的关系,是目前各种同类挂图中解剖层次最为丰富、穴位与解剖结构关系最为精细者,亦是大型彩印图幅最新、最多、最全者,具有较强的科学性和实用价值。

本挂图在编绘过程中,得到上海中医学院出版社的大力支持和热情帮助,我室张建华老师曾协助作者参与全身穴位、结构及说明书的校对和部分定穴工作,姜俊老师曾担任说明书的抄写等工作,陈婷立同志参加贴字与后期版面工作,在此表示衷心的感谢。

本挂图可供针灸医师临床应用,医学院校和卫校师生应用于针灸教学、函授和夜大医学生以及社会办学与自学针灸者应用与参考。

由于作者水平有限,本挂图难免存在缺点和不足之处,恳切希望专家、同道及广大读者批评指正。

上海中医学院解剖教研室主任、教授
中华大学医学部名誉教授
大阪市立大学医学部客籍研究员

严振国 于1989年10月

目 录

一、手太阴肺经(LU)经穴表(左右各11穴)	1
二、手阳明大肠经(LI)经穴表(左右各20穴)	2
三、足阳明胃经(ST)经穴表(左右各45穴)	3
四、足太阴脾经(SP)经穴表(左右各21穴)	7
五、手少阴心经(HT)经穴表(左右各9穴)	8
六、手太阳小肠经(SI)经穴表(左右各19穴)	9
七、足太阳膀胱经(BL)经穴表(左右各67穴)	10
八、足少阴肾经(KI)经穴表(左右各27穴)	15
九、手厥阴心包经(PC)经穴表(左右各9穴)	17
十、手少阳三焦经(TE)经穴表(左右各23穴)	17
十一、足少阳胆经(GB)经穴表(左右各44穴)	19
十二、足厥阴肝经(LR)经穴表(左右各14穴)	22
十三、任脉(CV)经穴表(计24穴)	23
十四、督脉(GV)经穴表(计28穴)	25
十五、经外奇穴(EX)表(计48穴)	27
〔附〕 骨度分寸表	31
作者简介	33

一、手太阴肺经(LU)经穴表(左右各11穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
中 府	LU ₁	在胸前壁之外上部,第一肋间隙外侧,距胸骨正中线上旁开6寸	正坐或仰卧,从乳头上数三肋于乳头线或锁骨中线旁开2寸处取之	咳嗽、气喘、肺胀满、胸痛、肩背痛、腹胀、呕逆、喉痹、浮肿	向外斜刺或平刺0.5~0.8寸;灸3壮
云 门	LU ₂	在锁骨外下方,胸骨正中线上旁开6寸,当肩胛骨喙突内方的凹陷处	正坐或仰卧,在中府穴上1寸,距乳头线或锁骨中线旁开2寸取之	咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛、胸中烦热	向外斜刺0.5~0.8寸;灸3壮
天 府	LU ₃	在上臂前外侧,平腋前纹头(腋前纹头)下3寸,肱二头肌桡侧缘	伸臂,仰掌,从腋横纹前缘直向尺泽穴下量3寸处取之	气喘、鼻衄、吐血、寒气、上臂内侧痛	直刺0.5寸;可灸
侠 白	LU ₄	在上臂前外侧,肱二头肌桡侧缘,尺泽穴上5寸,天府穴下1寸处	伸臂仰掌,从肘横纹(尺泽穴)上量5寸处取之	咳嗽、气短、干呕、烦满、心痛、上臂内侧痛	直刺0.5寸;灸5壮
尺 泽	LU ₅	在肘横纹上,肱二头肌腱桡侧	伸臂仰掌,在肘横纹中央,稍偏桡侧,当两筋间取之	咳嗽、气喘、咯血、潮热、咽喉肿痛、舌干、胸部胀满、吐衄、小儿惊风、肘臂挛痛、乳痈	直刺0.5~0.8寸,或点刺出血;灸5壮
孔 最	LU ₆	在前臂掌侧,太渊穴与尺泽穴连线上,当太渊穴上7寸处	伸臂仰掌,从腕横纹(太渊穴)上量7寸,直对尺泽穴处取之	咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、失音、热病无汗、头痛、肘臂挛痛、痔瘡	直刺0.5~0.8寸;灸5壮
列 缺	LU ₇	在桡骨茎突外上方,距腕横纹1寸5分处,在桡侧腕屈肌腱与拇长展肌腱之间	使患者两虎口交叉,食指按压在桡骨茎突处,当食指尽处筋骨罅陷中取之	咳嗽、气喘、咽喉痛、掌中热、半身不遂、口眼歪斜、偏正头痛、项强、惊痫、溺血、小便热、阴茎痛、牙痛	向肘部斜刺0.2~0.3寸;灸3~5壮
经 渠	LU ₈	在前臂掌侧,腕横纹上1寸,桡动脉外侧处,正当桡侧腕屈肌腱外侧	伸臂仰掌,从腕横纹(太渊穴)上量1寸,与尺泽穴相对处取穴	咳嗽、气喘、喉痹、胸部胀满、掌中热、胸背痛	直刺0.2~0.3寸;禁灸
太 渊	LU ₉	在掌后腕横纹桡侧,当桡侧腕屈肌腱与拇长展肌腱之间的凹陷处	伸臂仰掌,在经渠穴直下,当腕横纹之桡侧,按取动脉处是穴	咳嗽、气喘、咯血、衄血、烦满、胸背痛、掌中热、缺盆中痛、喉痹、腹胀、噎气、呕吐、乳痈、无脉症、手腕无力疼痛	直刺0.2~0.3寸;灸3壮
鱼 际	LU ₁₀	当第一掌骨掌侧中点赤白肉际处	仰掌,在大拇指本节(指掌关节)后骨陷中,当第一掌骨之中央,赤白肉际处取之	咳嗽、咯血、失音、喉痹、咽干、身热、乳痈、肘挛、掌心热	直刺0.5~0.8寸;可灸
少 商	LU ₁₁	在拇指桡侧,距指甲根角外上方1分处	握拳立置,拇指向上,在拇指指甲桡侧角旁1分处取之	喉痹、咳嗽、气喘、舌重、鼻衄、心下满、中风昏迷、癫、狂、中暑呕吐、热病、小儿惊风、指腕挛急	向腕平刺0.2~0.3寸,或三棱针点刺出血;可灸

二、手阳明大肠经(LI)经穴表(左右各20穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
商 阳	LI ₁	示指桡侧指甲根角的外上方1分处	俯掌,在食指之桡侧,去爪甲角约1分许处取之	咽喉肿痛、颌颌肿、下齿痛、耳聋、耳鸣、青盲、热病汗不出、昏厥、中风昏迷、喘咳、肩痛引缺盆	向上斜刺0.2~0.3寸,或点刺出血;灸3壮
二 间	LI ₂	在示指桡侧,当掌指关节前掌侧凹陷处	横肱屈指,当食指本节前(桡侧)横纹尖端赤白肉际取之	喉痹、颌肿、鼻衄、目痛、目黄、大便脓血、齿齘口干、口眼歪斜、身热、嗜睡、肩背痛振寒	直刺0.2~0.3寸;灸3壮
三 间	LI ₃	在第二掌骨桡侧,掌指关节后方凹陷处	横肱屈指,当食指本节前(桡侧)之凹陷中取之	目痛、齿痛、咽喉肿痛、手指及手背肿痛、鼻衄、唇焦口干、嗜眠、腹满、肠鸣洞泄	直刺0.3~0.5寸;灸3壮
合 谷	LI ₄	在手背第1、2掌骨之间,略近第二掌骨中点处	以手掌平置,伸开拇、食二指,在一、二掌骨间微凹陷处取之	头痛、目痛、目翳、鼻衄、耳聋、牙痛、喉痹、中风、口噤、疟疾、风疹、疥疮、堕胎	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
阳 溪	LI ₅	在腕背桡侧横纹水平线上,当拇长、短伸肌腱之间凹陷处	以手掌平置,伸开拇、食二指,使拇指上翘,当第一掌骨之后两肌腱之间陷凹处取之	头痛、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、龋齿痛、目赤、目翳、热病心烦、臂腕痛、癫、狂、痫证	直刺0.3~0.5寸;灸3壮
偏 历	LI ₆	在桡骨远端之背侧面,桡侧腕短伸肌与拇长展肌之间,阳溪穴上3寸处	横肱屈指,当交叉两手中指尽处是穴	鼻衄、目赤、耳聋、耳鸣、口眼歪斜、喉痛、瘰癧、水肿、肩肘肘腕痠痛	斜刺0.3~0.5寸;灸3壮
温 溜	LI ₇	在前臂背面桡侧,当阳溪穴与曲池穴连线上,阳溪穴上5寸处	横肱屈指,在桡骨背面,桡侧腕短伸肌与拇长展肌之间,当腕后5寸处	头痛、面肿、鼻衄、口舌肿痛、咽喉肿痛、肩背痠痛、肠鸣腹痛、癫、狂、吐舌	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
下 廉	LI ₈	在前臂背面桡侧,阳溪穴与曲池穴连线上,曲池穴下4寸处	横肱屈指,从温溜上量3寸处取之	头风、眩晕、目痛、肘臂痛、腹痛、食物不化、乳痈	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
上 廉	LI ₉	在前臂背面桡侧,阳溪穴与曲池穴连线上,曲池穴下3寸处	横肱屈指,从下廉上量1寸处取之	头痛、偏瘫、手臂肩膊痠痛麻木、腹痛肠鸣、泄泻	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
手三里	LI ₁₀	在前臂背面桡侧,阳溪穴与曲池穴连线上,曲池穴下2寸处	横肱屈指,从上廉上量1寸处取之	腹胀、吐泄、齿痛、失音、颊肿、瘰癧、偏瘫、手臂麻木、肘挛不伸、眼目诸疾	直刺0.5~0.8寸;灸5~7壮
曲 池	LI ₁₁	在肘横纹桡侧端与肱骨外上髁连线中点	屈肘拱手,在肘窝横纹端尽处取之	热病、咽喉肿痛、上肢不遂、手肘无力、月经不调、瘰癧、疥、疥、瘰癧、丹毒、腹痛、吐泻、痢疾、齿痛、目赤痛、目不明、高血压、胸中烦满、瘰癧、癫、狂、疟疾、昏惊	直刺0.8~1.2寸;灸5~10壮
肘 髁	LI ₁₂	在曲池穴斜向外上方1寸,当肱骨背侧缘处	屈肘,在曲池穴上1寸,斜向外侧,当肱骨边缘取之	肘臂痛、拘挛、麻木、嗜卧	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
手五里	LI ₁₃	在上臂桡侧,于曲池上3寸取穴	横肱屈肘,从曲池穴上量3寸	肘臂挛急、疼痛、瘰癧、咳嗽吐血、嗜卧身黄、疟疾	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
臂臑	LI ₁₄	在曲池穴与肩髃穴连线上,当三角肌下端处,曲池穴上7寸处	横肱屈肘,从曲池穴上量7寸,当三角肌尽处取之	瘰癧、颈项拘急、肩臂疼痛、目疾	直刺0.5~1寸,或斜刺0.8~1.2寸;灸3~7壮
肩髃	LI ₁₅	在三角肌上部中点,锁骨肩峰端与肱骨大结节之间	正坐,以手臂平举,当肩端两骨间宛宛中取之	肩臂疼痛、手臂挛急、肩中热、半身不遂、风热瘾疹、瘰癧诸瘰	直刺0.5~0.8寸;灸5~15壮
巨骨	LI ₁₆	位于肩上,当锁骨肩峰端与肩胛冈肩峰之间凹陷处	正坐,当锁骨肩峰端和肩胛冈形成的两叉骨间取之	肩背、手臂疼痛,不得屈伸、瘰癧、瘰气、惊痫吐血	直刺0.4~0.6寸,不可深刺,以免刺入胸腔造成气胸;灸3~7壮
天鼎	LI ₁₇	在颈外侧部,锁骨上窝之上,扶突穴之下,胸锁乳突肌后缘,平甲状软骨上切迹与胸锁关节上缘之中点处	正坐仰靠,在天突穴旁开3寸,当锁骨上扶突穴直下一寸处取之	咽喉肿痛、暴暗、气梗、瘰气、瘰癧	直刺0.3~0.5寸;灸3壮
扶突	LI ₁₈	在颈外侧部,胃经人迎穴的外侧约2横指,当胸锁乳突肌前、后缘之间,与甲状软骨喉结相平处	正坐仰靠,或仰卧,按取颈动脉,横平结喉处的人迎穴,以人迎至结喉的距离向后平量,当胸锁乳突肌前后缘间是穴	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、暴暗、瘰气、瘰癧	直刺0.5~0.8寸;灸3壮
口禾髎	LI ₁₉	在上唇上外侧,当鼻孔外缘直下,上唇上1/3与中1/3的交界点取穴	正面仰靠,或仰卧,在水沟穴两旁5分处取之	鼻疮息肉、鼻塞、鼻塞、鼻流清涕、口疳、口噤不开	直刺0.3~0.5寸;禁灸
迎香	LI ₂₀	在面部鼻唇沟内的上段,横平鼻翼中部,口禾髎穴外上方1寸处	正面仰靠,或仰卧,在鼻翼旁鼻唇沟中取之	鼻塞、不闻香臭、鼻衄、鼻渊、口眼歪斜、面痒、面浮肿、鼻息肉	直刺0.1~0.2寸,或斜刺0.3~0.5寸;不宜灸

三、足阳明胃经(ST)经穴表(左右各45穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
承泣	ST ₁	目正视,瞳孔直下,当眶下缘与眼球之间	正坐仰靠,或仰卧,正视时在瞳孔直下方,当眶下缘与下眼睑交界处取之	眼睑颤动、目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、口眼歪斜	紧靠眶下缘缓慢直刺0.3~0.7寸,不宜提插,以防刺破血管引起血肿。禁灸
四白	ST ₂	目正视,瞳孔直下,当眶下孔凹陷中	正坐仰靠,或仰卧,正视时在瞳孔直下1寸,于眼眶下骨孔处取之	目赤痛痒、目翳、眼睑颤动、迎风流泪、头面疼痛、口眼歪斜、眩晕	直刺0.2~0.3寸;不宜灸
巨髎	ST ₃	目正视,瞳孔直下,平鼻翼下缘处	正坐仰靠或仰卧,正视时在瞳孔之直下方与鼻翼下缘平齐,相当于鼻唇沟的外侧	口眼歪斜、眼睑颤动、鼻衄、齿痛、唇颊肿、目翳	直刺0.2~0.6寸;灸1~3壮
地仓	ST ₄	口角旁0.4寸	正坐或仰卧,在口角旁四分处取之	唇缓不收、眼睑颤动、口角喎斜、齿痛颊肿、流涎	直刺0.2寸,或向颊车方向平刺0.5~0.8寸;灸3~5壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
大迎	ST ₁	下颌角前下1.3寸，闭口鼓腮，当下颌骨边缘出现一沟形处	侧伏或侧卧，使闭口鼓腮，当下颌骨边缘出现一沟形处取之	牙关紧闭、口喎、颊肿、齿痛、面肿、牙关脱臼、唇吻瞬动、瘰癧、颈痛。	直刺0.2~0.3寸；灸3壮
颊车	ST ₂	下颌角前上方一横指凹陷中，咀嚼时咬肌隆起处	侧伏或侧卧，在下颌角前上骨陷中，当咬牙时有肌肉隆起处取之	口眼歪斜、颊肿、齿痛、牙关紧闭、失音、颈项强痛	直刺0.3~0.4寸，或向地仓方向斜刺0.7~0.9寸；灸3~7壮
下关	ST ₃	闭口，颧弓与下颌切迹之间的凹陷处	侧伏或正坐，闭口，于耳前颧骨下探求骨陷处，试令患者张口，穴闭处是	齿痛、面疼、耳聋、耳鸣、聤耳、牙关开合不利、口眼歪斜、眩晕	直刺0.3~0.5寸；灸3壮
头维	ST ₄	在额角发际，神庭穴旁开4.5寸	正坐或仰卧，从神庭穴旁开4.5寸处取之	眼痛、头痛、目眩、迎风流泪、眼睑瞬动、视物不明	针刺向下或向后，平刺0.5~0.8寸；不可灸
人迎	ST ₅	喉结旁开1.5寸	正坐仰面，或仰卧，靠胸锁乳突肌前缘，平结喉两旁，按取动脉应手处是穴	胸满喘息、咽喉肿痛、头痛、高血压、瘰癧、瘰癧、痰气、饮食难下	避开动脉直刺0.2~0.4寸
水突	ST ₁₀	胸锁乳突肌前缘，当人迎与气舍穴连线之中点	正坐仰面，或仰卧，在人迎与气舍之间，当胸锁乳突肌前缘取之	咳逆上气，喘息不得卧、咽喉肿痛、肩肿、呃逆、瘰癧、瘰癧	直刺0.3~0.4寸；灸3壮
气舍	ST ₁₁	人迎穴直下，在胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头之间的凹陷处	正坐或仰卧，在人迎穴直下，当锁骨的上缘与天突平齐处取之	咽喉肿痛、喘息、呃逆、瘰癧、瘰癧、颈项强痛、肩肿	直刺0.3~0.4寸；灸3~5壮
缺盆	ST ₁₂	锁骨上窝中央，前正中线旁开4寸	正坐或仰卧，在锁骨上窝中央，当天突穴旁开4寸或男子乳头直上处取之	咳嗽气喘、咽喉肿痛、缺盆中痛、瘰癧	直刺0.2~0.4寸；灸3~5壮
气户	ST ₁₃	锁骨中点下缘，前正中线（璇玑穴）旁开4寸	正坐或仰卧，当璇玑穴旁开4寸，或男子乳头直上处取之	气喘、咳嗽、胸肋胀满、吐血、呃逆、胸背、肋肋疼痛	直刺0.2~0.4寸；灸3~5壮
库房	ST ₁₄	第一肋间隙，前正中线（华盖穴）旁开4寸，位锁骨中线上	正坐或仰卧，当华盖穴旁开4寸，或男子乳头直上第一肋间处取之	咳嗽、气逆、咳唾脓血、胸肋胀满	向内斜刺0.3~0.5寸；灸3壮
屋翳	ST ₁₅	第二肋间隙，前正中线（紫宫穴）旁开4寸，位锁骨中线上	正坐或仰卧，当紫宫穴旁开4寸，或男子乳头直上第二肋间处取之	咳嗽气喘、唾脓血痰、胸肋胀满、乳痈、皮肤疼痛、瘰癧、身肿	直刺0.2~0.3寸，或向内斜刺0.5~0.8寸；灸3壮
膺窗	ST ₁₆	第三肋间隙，前正中线（玉堂穴）旁开4寸，位锁骨中线上	正坐或仰卧，当玉堂穴旁开4寸，或男子乳头直上第三肋间处取之	咳嗽、气喘、胸肋胀满、乳痈	直刺0.2~0.4寸，或向内斜刺0.5~0.8寸；灸3壮
乳中	ST ₁₇	乳头中央	正坐或仰卧，于乳头之中央取之		禁针、禁灸。只作胸腹部取穴的定位标志
乳根	ST ₁₈	第5肋间隙，乳头直下，中庭穴旁开4寸，位锁骨中线上	正坐或仰卧，当中庭穴旁开4寸或男子乳头直下，第五肋间处取之	哮喘、胸闷胸痛、乳痈、乳汁少、噎膈	斜刺0.5~0.6寸；灸3壮
不容	ST ₁₉	脐上6寸，巨阙穴旁开2寸	仰卧，在巨阙穴旁2寸，当肋弓下际取之	腹胀、呕吐、胃痛、食欲不振、喘咳、吐血、心痛、胸背肋痛	直刺0.5寸；灸5壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
承 满	ST ₂₀	脐上5寸,上脘穴旁开2寸	仰卧,在上脘穴旁2寸处取之	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、食欲不振、嗝逆、吐血、肋下坚痛	直刺0.5寸;灸5壮
梁 门	ST ₂₁	脐上4寸,中脘穴旁开2寸	仰卧,在中脘穴旁2寸处取之	胃疼、呕吐、食欲不振、大便溏	直刺0.5寸;灸3~7壮
关 门	ST ₂₂	脐上3寸,建里穴旁开2寸	仰卧,在建里穴旁2寸处取之	腹痛、腹胀、肠鸣泄泻、食欲不振、水肿、遗尿	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
太 乙	ST ₂₃	脐上2寸,下脘穴旁开2寸	仰卧,在下脘穴旁2寸处取之	癫狂、心烦不宁、胃痛、消化不良	直刺0.5~1.0寸;灸3~7壮
滑肉门	ST ₂₄	脐上1寸,水分穴旁开2寸	仰卧,在水分穴旁2寸处取之	癫狂、呕吐、胃疼	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
天 枢	ST ₂₅	脐旁2寸	仰卧,在脐之正中旁开2寸处取之	绕脐腹痛、呕吐、腹胀、肠鸣、痢疾、泄泻、便秘、肠痈、痛经、月经不调、热甚狂言、疝气、水肿	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
外 陵	ST ₂₆	脐下1寸,阴交穴旁开2寸	仰卧,在阴交穴旁2寸处取之	腹痛、疝气、月经痛、心如悬引、脐腹痛	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
大 巨	ST ₂₇	脐下2寸,石门穴旁开2寸	仰卧,在石门穴旁2寸处取之	小腹胀满、小便不利、疝气、遗精、早泄、惊悸不眠、偏枯	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
水 道	ST ₂₈	脐下3寸,关元穴旁开2寸	仰卧,在关元穴旁2寸处取之	小腹胀满、疝气、痛经、小便不利	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
归 来	ST ₂₉	脐下4寸,中极穴旁开2寸	仰卧,在中极穴旁2寸处取之	少腹疼痛、经闭、阴挺、白带、疝气、茎中痛	直刺0.5~1寸;灸5~10壮
气 冲	ST ₃₀	在耻骨结节外上方,距正中线2寸,腹股沟上部,动脉内侧处	仰卧,在曲骨穴旁2寸处	外阴肿痛、腹痛、疝气、月经不调、不孕、胎产诸疾、阳萎、阴茎中痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
髀 关	ST ₃₁	髂前上棘直下,平会阴处	仰卧,在髂前上棘与髌骨外缘的连线上,正当会阴平高处取之	髂股痿痹、足麻不仁、腰腿疼痛、筋急不得屈伸	直刺0.5~1寸;灸3壮
伏 兔	ST ₃₂	伸膝时,在髂前上棘与外膝眼的连线上,距髌骨上缘6寸	正坐,用力伸腿,从髌骨上缘上量6寸起肉处取之	腰膝疼痛、腿膝寒冷、麻木、脚气、疝气、腹胀	直刺0.5~1寸;可灸
阴 市	ST ₃₃	在髌骨外侧上缘上3寸,股直肌和股外侧肌之间	正坐垂足,从髌骨上缘上量3寸,当髌骨和伏兔的连线上取之	腿膝麻木、痠痛、屈伸不利、下肢不遂、腰痛、寒疝、腹胀腹痛	直刺0.5~1寸;可灸
梁 丘	ST ₃₄	伸膝时在髌骨外上缘上2寸,股直肌和股外侧肌之间	正坐垂足,从髌骨上缘上量2寸,当髌骨和伏兔的连线上取之	胃痛、膝肿、下肢不遂、乳痈	直刺0.5~0.8寸;可灸
犊 鼻	ST ₃₅	屈膝时,当髌骨下缘,髌韧带之外侧凹陷处	正坐垂足,在髌骨与胫骨结节之间的外方,外膝眼陷中取之	膝关节痛、脚气	稍向髌韧带内方斜刺0.5~0.8寸;灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
足三里	ST ₃₆	在犊鼻直下3寸,于胫骨前缘旁一横指,凹陷处取之	正坐垂足,从犊鼻穴下量3寸,距胫骨前缘约5分,当胫骨(胫骨前肌与胫骨前缘)之间取之	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、泄泻、便秘、痢疾、疟疾、喘咳痰多、乳痈、头暈、耳鸣、心悸、气短、癫狂、妄笑、中风、脚气、水肿、膝胫痠痛、鼻疾、产妇血晕	直刺 0.5~1寸;灸3~10壮
上巨虚	ST ₃₇	足三里穴下3寸,胫骨前肌上,当胫腓两骨之间	正坐垂足,在足三里穴下3寸,当足三里穴与下巨虚穴连线的中点	肠中切痛、痢疾、肠鸣、腹胀、便秘、泄泻、肠痈、中风痿痹、脚气	直刺 0.5~1寸;灸3~10壮
条 口	ST ₃₈	在小腿前外侧中央处,膝下8寸,上巨虚下2寸,当犊鼻至解溪穴之中点,胫腓两骨之间	正坐垂足,当犊鼻穴与解溪穴连线的中点取之	小腿冷痛、麻痹、腕腹疼痛、附肿、转筋、肩臂痛	直刺 0.5~0.9寸;灸3壮
下巨虚	ST ₃₉	在小腿前外侧之中央再下1寸处,当胫腓两骨之间,距胫骨前缘约0.5寸,在犊鼻穴下9寸,条口穴下1寸	正坐垂足,在足三里穴与解溪穴连线上,条口穴下1寸取之	小腹痛、腰背痛引睾丸、乳痈、下肢痿痹、泄泻、大便脓血	直刺 0.5~0.9寸;灸3~7壮
丰 隆	ST ₄₀	外踝上8寸,条口穴外1寸	正坐垂足,在小腿之外侧,条口穴外方1寸处取之	痰多、哮喘、咳嗽、胸疼、头痛、头暈、咽喉肿痛、大便难、癫狂、善笑、痫证、下肢痿痹、肿痛	直刺 0.5~1寸;灸3~10壮
解 溪	ST ₄₁	在足踝关节的前面,足背与小腿交界处的横纹中央,当趾长伸肌腱与踇长伸肌腱之间陷中取穴	正坐垂足,以冲阳穴直上1.5寸,踝关节前面,靠趾长伸肌腱和踇长伸肌腱陷中取之	头面浮肿、面赤、目赤、头痛、眩晕、腹胀、便秘、下肢痿痹、瘰癧、胃热、谵语、肩棱骨痛	直刺 0.4~0.6寸;灸3~5壮
冲 阳	ST ₄₂	在足背高处,当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间,足背动脉搏动处	正坐垂足,在足背最高处,解溪穴下1.5寸,动脉跳动处陷中取之	胃痛腹胀、不嗜食、口眼喎斜、面肿齿痛、足痿无力、脚背红肿、善惊狂疾	直刺 0.2~0.3寸;灸3壮
陷 谷	ST ₄₃	在足背部,第二、第三跖骨间凹陷处	正坐垂足,当第二、第三跖骨间缝中,在跖趾关节后方取之	面目浮肿、水肿、肠鸣腹痛、足背肿痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
内 庭	ST ₄₄	在第二、三趾趾缝间,当趾蹼缘的后方取穴	正坐垂足,在第二、三趾的趾缝缘后方5分处取之	齿痛、口咽、喉痹、鼻衄、腹痛、腹胀、泄泻、痢疾、足背肿痛、热痛、鼻衄	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
厉 兑	ST ₄₅	第二趾外侧,趾甲角旁约0.1寸	正坐踏足,在第二趾外侧爪甲角后1分许处取之	面肿、口咽、齿痛、鼻衄、鼻流黄涕、胸腹胀满、足胫寒冷、热病、梦魇、癫狂	向上斜刺 0.2~0.3寸;灸3壮

四、足太阴脾经 (SP) 经穴表 (左右各21穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
隐 白	SP ₁	在足趾内侧趾甲角旁约0.1寸	正坐垂足, 距拇趾内侧爪甲角约1分许处取之	腹胀、暴泄、善呕、烦心善悲、梦魇、胸痛、心痛、胸满、咳吐、喘息、慢惊风、昏厥、月经过时不止、崩漏、吐血、衄血、尿血、便血、癫狂、多梦、尸厥	斜刺0.1寸, 或用三棱针点刺出血; 灸3壮
大 都	SP ₂	在足拇趾内 侧缘, 当第一跖趾关节前下方的凹陷处	正坐拱足, 在拇趾内侧本节前赤白肉际陷中取之	腹胀、胃疼、食不化、呃逆泄泻、便秘、热病无汗、体重肢肿、厥心痛、不得卧、心烦	直刺 0.3~0.5寸; 灸3~5壮
太 白	SP ₃	在足内侧面, 当第一跖骨小头后下方的凹陷处	正坐拱足, 按取足大趾本节核骨后下方赤白肉际取之	胃痛、腹胀、肠鸣、泄泻、便秘、痔漏、脚气、体重节痛	直刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
公 孙	SP ₄	在足内侧面, 第一跖骨基底部前下缘, 第一跖趾关节后约1寸处	正坐拱足, 于足背最高点向内侧移按, 当骨边陷者中取之	胃痛、呕吐、腹痛、泄泻、痢疾	直刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
商 丘	SP ₅	在足内侧面, 内踝前下方, 即当内踝尖与舟骨结节之间的中点处	正坐垂足, 翘起大趾, 在足内踝前下方, 当内踝骨与中封穴之间取之	腹胀、泄泻、便秘、黄疸、足踝痛	直刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
三阴交	SP ₆	在小腿前内侧面下部, 当内踝尖上3寸, 胫骨内侧面后方凹陷处	正坐垂足, 在内踝中点上3寸胫骨后陷中取之	肠鸣腹胀、泄泻、月经不调、带下、阴挺、不孕、滞产、遗精、阳痿、遗尿、疝气、失眠、下肢萎痹、脚气	直刺 0.5~1寸 (孕妇禁针); 灸5~10壮
漏 谷	SP ₇	在小腿前内侧面中部, 当内踝上6寸凹陷处, 胫骨内侧面与小腿后正中线之前中三分之一交点处	正坐垂足, 在胫骨后缘三阴交穴上3寸陷中取之	腹胀、肠鸣、小便不利、遗精、下肢萎痹	直刺 0.5~0.8寸; 灸3壮
地 机	SP ₈	靠胫骨内侧, 在胫骨后缘与比目鱼肌之间, 当膝下5寸内侧面陷中, 位阴陵泉穴直下3寸, 漏谷穴上4寸处	正坐垂足, 在阴陵泉穴下3寸, 当胫骨后缘处取之	腹痛、泄泻、小便不利、水肿、月经不调、痛经、遗精	直刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
阴陵泉	SP ₉	在胫骨内侧面膝直下方陷窝中, 平齐胫骨粗隆下缘, 缝匠肌之附着部, 与阴陵泉穴相对	正坐伸腿, 在小腿内侧上部, 胫骨内缘后下缘之凹陷部取之	腹胀、泄泻、水肿、黄疸、小便不利或失禁、膝痛	直刺 0.5~1寸; 灸3壮
血 海	SP ₁₀	在大腿内侧之前下部, 股内侧肌的隆起上, 距膝盖上缘2寸	正坐垂足, 以手按于膝上, 拇指向内, 指端是穴	月经不调、崩漏、经闭、瘡疹、湿疹、丹毒	直刺 0.8~1.2寸; 灸3~5壮
箕 门	SP ₁₁	在大腿内侧, 从血海直上6寸, 当缝匠肌之外缘	正坐, 从膝盖内缘直上8寸处取之	小便不利、遗尿、腹股沟肿痛	避开动脉, 直刺 0.5~1寸; 灸5壮
冲 门	SP ₁₂	耻骨联合上缘, 曲骨穴旁开3.5寸	仰卧, 从曲骨穴旁开3.5寸, 腹股沟边缘处取之	腹痛、疝气、痔痛、崩漏、带下、胎气上冲	避开动脉, 直刺 0.5~1寸; 灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
府 舍	SP ₁₃	冲门穴外上方0.7寸,前正中线旁开4寸	仰卧,从大横穴直下4.3寸处取之	腹痛、疝气、腹满积聚、霍乱吐泄	直刺 0.5~1寸;灸3~7壮
腹 结	SP ₁₄	大横穴下1.3寸,府舍穴上3寸,前正中线旁开4寸	仰卧,从大横穴直下1.3寸处取之	绕脐腹痛、疝气、腹寒泄泻	直刺 0.8~1.2寸;灸3~7壮
大 横	SP ₁₅	脐中旁开4寸	仰卧,平脐,旁开4寸处取之	虚寒泻痢、大便秘结、小腹痛	直刺 0.8~1.2寸;灸3~7壮
腹 哀	SP ₁₆	大横穴上3寸,前正中线(建里穴)旁开4寸	仰卧,当乳头直下,大横穴上3寸,建里穴旁开4寸处取之	绕脐痛、消化不良、便秘、痢疾	直刺 0.5~1寸;灸5壮
食 窦	SP ₁₇	第五肋间隙中,前正中线旁开6寸	仰卧,上肢外展,从中庭穴旁开6寸,在第五肋间陷中取之	胸胁胀痛、噎气、翻胃、腹胀、水肿	斜刺或向外平刺 0.5~0.8寸;灸3壮
天 溪	SP ₁₈	第四肋间隙中,前正中线旁开6寸	仰卧,上肢外展,从腹中穴旁开6寸,在第四肋间陷中取之	胸胁疼痛、咳嗽、乳痈、乳汁少	斜刺或向外平刺 0.5~0.8寸;灸3壮
胸 乡	SP ₁₉	第三肋间隙中,前正中线旁开6寸	仰卧,上肢外展,从玉堂穴旁开6寸,在第三肋间陷中取之	胸胁胀痛、胸引背痛、不得卧	斜刺或向外平刺 0.5~0.8寸;灸3壮
周 荣	SP ₂₀	第二肋间隙中,前正中线旁开6寸	仰卧,上肢外展,从紫宫穴旁开6寸,在第二肋间陷中取之	胸胁胀痛、咳嗽、气喘、肋肋痛、食不下	斜刺或向外平刺 0.5~0.8寸;灸3壮
大 包	SP ₂₁	腋窝下6寸,腋中线上,第六肋间隙中	侧卧举臂,在腋窝与第11肋骨端连线的中点处取之	气喘、胸胁痛、全身诸痛、四肢无力	斜刺或向外平刺 0.5~0.8寸;灸3壮

五、手少阴心经 (HT) 经穴表 (左右各9穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
极 泉	HT ₁	腋窝中央,腋动脉内侧	侧卧举臂,从腋窝中两筋间动脉应手处取之	心痛、咽干烦渴、胁肋疼痛、瘰癧、肩臂疼痛	避开腋动脉,直刺或斜刺 0.3~0.5寸;灸3壮
青 灵	HT ₂	在上臂内侧面,少海穴直上3寸,肱二头肌内侧沟中	正坐或仰卧,从肘尖上3寸处取之	头痛振寒、目黄、胁痛、肩臂疼痛	直刺 0.5~1寸;灸5壮
少 海	HT ₃	在肘横纹尺侧端,当肱骨内上髁与曲泽穴之间	正坐或仰卧,屈肘,从肘内廉去肘端5分处取之	心痛、肘臂挛痛、瘰癧、头项痛、腋肋痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
灵 道	HT ₄	在前臂掌侧,当尺侧腕屈肌腱桡侧缘,腕横纹(神门穴)上1.5寸处	屈肘仰掌,在腕后横纹上1.5寸大筋外桡侧取之	心痛、瘰癧、暴暗、肘臂挛痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
通 里	HT ₅	在前臂掌侧,当尺侧腕屈肌腱桡侧缘,腕横纹(神门穴)上1寸处	屈肘仰掌,在腕后横纹上1寸处,当大筋之外侧取之	心悸、怔忡、暴暗、舌强不语、腕臂痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
阴 郄	HT ₆	在前臂掌侧,当尺侧腕屈肌腱桡侧缘,腕横纹(神门穴)上5分处	屈肘仰掌,在通里穴下量0.5寸大筋外侧取之	心痛、惊悸、骨蒸盗汗、吐血、衄血、暴暗	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
神 门	HT ₇	在腕掌侧横纹尺侧部,当尺侧腕屈肌腱桡侧缘凹陷处	屈肘仰掌,在掌后豌豆骨与尺骨相接处,大筋外侧,转手陷者中取之	心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、癫狂病、胸胁痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
少 府	HT ₈	在手掌第4、5掌骨之间,与劳宫穴相平	屈肘仰掌,手指屈向掌中,小指与无名指指尖之间取之,与劳宫穴横平	心悸、胸痛、小便不利、遗尿、阴痒痛、小指挛痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
少 冲	HT ₉	在小指桡侧,距指甲根角外上方1分处	俯掌,在小指内侧爪甲角旁一分许取之	心悸、心痛、胸胁痛、癫狂、热病、昏迷	浅刺0.1寸或点刺出血;灸3壮

六、手太阳小肠经 (SI) 经穴表 (左右各19穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
少 泽	SI ₁	在手小指尺侧,距指甲根角内上方1分处	俯掌,从小指端外侧去爪甲角1分许处取之	头痛、目翳、咽喉肿痛、乳痈、乳汁少、昏迷、热病	浅刺0.1寸或点刺出血;灸3壮
前 谷	SI ₂	在小指尺侧,第5掌指关节下凹陷处	令患者握拳,在小指外侧,本节前横纹端,赤白肉际取之	头痛、目痛、耳鸣、咽喉肿痛、乳少、热病	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
后 溪	SI ₃	在手尺侧缘,第5掌骨头后方,当掌横纹尽头处	令患者仰手握拳,在手小指外侧本节后,拳尖上陷中取之	头项强痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、腰背痛、癫狂病、疟疾、手指及肘臂挛痛	直刺 0.5~1.0寸;灸3~5壮
腕 骨	SI ₄	在手尺侧缘,当第5掌骨基底部与钩骨之间的凹陷处	正坐伸臂,在掌后外侧腕高骨前陷中取之	头项强痛、耳鸣、目翳、黄点、热病、疟疾、指掌腕痛。	直刺 0.3~0.5寸;灸3~7壮
阳 谷	SI ₅	在手腕尺侧缘,当尺骨头与三角骨之间的凹陷处	正坐伸臂,自腕骨直上,踝骨外侧前陷陷中取之	头痛、目眩、耳鸣、耳聋、热病、癫狂病、腕痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~7壮
养老	SI ₆	在尺骨头上,当尺骨的尺侧缘与尺侧腕伸肌腱之间凹陷处	正坐屈肘,手掌朝面,向外方旋转,在手桡骨上现有孔陷处取之	目视不明、肩背、肘臂痠痛	直刺或斜刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
支 正	SI ₇	在前臂背面尺侧,当阳谷穴至小海穴的连线上,阳谷穴上5寸	正坐伸臂,从腕骨穴后直对小海穴,上量5寸处取之	头痛、目眩、热病、癫狂、项强、肘臂痠痛	直刺或斜刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
小 海	SI ₈	在尺骨鹰嘴突与肱骨内上髁之间,当肱骨尺神经沟处	正坐屈肘,当时内侧两骨罅中,以指擦压其处有痠麻感放散至小指部,即是穴点所在处	肘臂疼痛、痲痹	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
肩 贞	SI ₉	在腋窝直下,腋后纹头直上1寸处	正坐或俯卧,将肩臂紧靠胸部,在腋后缝尖上1寸处取之	肩臂疼痛、痲痹、耳鸣	直刺 0.5~1.0寸;灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
属 俞	SI ₁₀	位于肩部的后面, 肩贞直上, 当肩胛冈下缘处	正坐俯伏或伏卧, 从肩峰突起下按, 当肩髃穴后肩贞穴直上臂下陷中取之	肩臂疼痛、痹病	直刺或斜刺 0.5~0.7寸; 灸3~7壮
天 宗	SI ₁₁	在秉风穴下, 冈下窝中, 当冈下缘至肩胛骨下角上1/3与中1/3交界处	正坐俯伏, 在肩胛骨中央, 当棘之下际, 平第五胸椎棘突处取之	肩胛疼痛、气喘、乳痈	直刺或斜刺 0.5~0.7寸; 灸3~7壮
秉 风	SI ₁₂	在冈上窝中, 天髃穴之外下方, 当曲垣穴与巨骨穴之间, 直对天宗穴	正坐俯伏, 按取肩胛冈中央的上缘, 下与天宗穴直对, 举臂有空处取之	肩胛疼痛、上肢痠麻	直刺或斜刺 0.5~0.7寸; 灸3~7壮
曲 垣	SI ₁₃	在肩胛冈上窝之内侧端, 当属俞穴与第二胸椎棘突连线的中点处	正坐, 在第二胸椎棘突与肱骨大结节之间, 当肩井穴和大髃穴的后下方, 肩胛冈上际取之	肩胛疼痛	直刺 0.3~0.5寸; 灸3~7壮
肩外俞	SI ₁₄	在背上部, 肩胛骨内侧, 当第一胸椎棘突下旁开3寸处	正坐俯头, 从陶道穴旁3寸处取之	肩背疼痛、颈项强急	斜刺 0.3~0.6寸; 灸3~7壮
肩中俞	SI ₁₅	在背上部, 肩胛骨上角之内侧, 当第七颈椎棘突下旁开2寸处	正坐俯头, 从大椎穴旁2寸处取之	咳嗽、气喘、肩背疼痛、目视不明	斜刺 0.3~0.6寸; 灸3~7壮
天 窗	SI ₁₆	在颈外侧部, 下颌角之下后方, 扶突穴直后, 胸锁乳突肌后缘处	正坐, 平喉结, 于胸锁乳突肌后缘取穴, 在扶突穴后方	耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、颈项强痛、暴暗	直刺 0.3~0.6寸; 灸3壮
天 容	SI ₁₇	在颈外侧上部, 胸锁乳突肌前, 下颌角后方凹陷处	正坐, 在耳垂下, 下颌角之后, 当胸锁乳突肌之前取之	耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、颈项肿痛	直刺 0.3~0.6寸; 灸3壮
颞 髃	SI ₁₈	颞骨下缘, 当目外眦直下处	正坐, 外眦角直下, 当颞骨下缘处取之	口眼歪斜、眼睑瞤动、齿痛、颊肿	直刺0.3~0.5寸, 斜刺或平刺0.5~1寸
听 官	SI ₁₉	在耳屏与下颌关节之间, 当耳门穴(三焦经)与听会穴(胆经)之中央	正坐或侧卧, 在耳珠前方陷中, 按压时耳内作响者是穴	耳鸣、耳聋、聾耳、齿痛、癰疽痛	张口, 直刺0.5~1寸; 灸3壮

七、足太阳膀胱经(BL)经穴表(左右各67穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
睛 明	BL ₁	在目内眦角上 0.1寸处	正坐或仰卧, 闭目, 在内眦边缘去眦角约1分许稍上方凹陷处取之	目赤肿痛、流泪、视物不明、目眩、近视、夜盲、色盲	嘱病人闭目, 左手将眼球推向外侧固定, 针沿眼眶边缘缓慢刺入0.3~0.5寸, 不宜作大幅度提插捻转; 禁灸
攒 竹	BL ₂	眉毛之内侧端, 当眶上切迹处	正坐或仰卧, 在眉端骨陷中取之	头痛、口眼歪斜、目视不明、流泪、目赤肿痛、眼睑瞤动、眉棱骨痛、眼睑下垂	治疗眼病, 可向斜刺0.3~0.5寸。治疗头痛面瘫, 可平刺透鱼腰; 禁灸

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
眉 冲	BL ₃	眉头直上, 神庭穴与曲差穴之间	正头, 从攒竹穴直上入发际五分许, 神庭穴旁取之	头痛、眩晕、鼻塞、癫痫	平刺 0.3~0.5寸; 灸3壮
曲 差	BL ₄	神庭穴旁开1.5寸, 入发际0.5寸处	正头, 从神庭穴旁开1.5寸, 入发际0.5寸处取之	头痛、鼻塞、鼻衄、目视不明	平刺 0.3~0.5寸; 灸3壮
五 处	BL ₅	上星穴旁开1.5寸, 当曲差穴后0.5寸处	正头, 入发际1寸, 上星穴旁开1.5寸处取之	头痛、目眩、癫痫	平刺 0.3~0.5寸; 灸3壮
承 光	BL ₆	在帽状腱膜中, 当五处穴后1.5寸处	正头, 在前发际后2.5寸, 督脉中线旁开1.5寸处取之	头痛、目眩、鼻塞、热病	平刺0.3~0.5寸
通 天	BL ₇	在帽状腱膜中, 当承光穴后1.5寸处	正头, 在前发际后4寸, 督脉中线旁开1.5寸处取之	头痛、眩晕、鼻塞、鼻渊、鼻衄	平刺 0.3~0.5寸; 灸3壮
络 却	BL ₈	通天穴后1.5寸	正头, 在督脉中线旁开1.5寸, 当前发际后5.5寸处取之	头晕、目视不明、耳鸣、癫狂	平刺 0.3~0.5寸; 灸3壮
玉 枕	BL ₉	脑户穴旁开1.3寸	正头, 在督脉中线旁开1.3寸, 后发际上2.5寸处取之	头项痛、目痛、鼻塞	平刺 0.3~0.5寸; 灸3壮
天 柱	BL ₁₀	在斜方肌起部, 项后发际内, 大筋外廉陷中, 哑门穴旁开1.3寸	俯头, 在哑门穴旁开1.3寸, 入发际0.5寸处取之	头痛、项强、鼻塞、癫狂病、肩背痛、热病	直刺或斜刺0.5~0.8寸, 不可向内上方深刺, 以免伤及延髓
大 杼	BL ₁₁	第一胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐俯头, 从第一胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	咳嗽、发热、项强、肩背痛	斜刺 0.5~0.8寸; 灸5壮
风 门	BL ₁₂	第二胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背, 在第二胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	咳嗽、发热、项强、肩背痛	斜刺 0.5~0.8寸; 灸5壮
肺 俞	BL ₁₃	第三胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背, 在第三胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	咳嗽、气喘、吐血、骨蒸潮热、盗汗、鼻塞	斜刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
厥阴俞	BL ₁₄	第四胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第四胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	咳嗽、心痛、胸闷、呕吐	斜刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
心 俞	BL ₁₅	第五胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第五胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	心痛、惊悸、咳嗽、吐血、失眠、健忘、盗汗、梦遗、癫痫	斜刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
督 俞	BL ₁₆	第六胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第六胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	心痛、胸闷、腹痛、寒热、气喘	斜刺 0.5~0.8寸; 灸5壮
膈 俞	BL ₁₇	第七胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第七胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	呕吐、呃逆、气喘、咳嗽、吐血、潮热、盗汗	斜刺 0.5~0.8寸; 灸5壮
肝 俞	BL ₁₈	第九胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第九胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	黄疸、胁痛、吐血、目赤、目眩、雀目、癫狂病、肩背痛	斜刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
胆 俞	BL ₁₉	第十胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第十胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	黄疸、口苦、胁痛、肺癆、潮热	斜刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
脾 俞	BL ₂₀	第十一胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	腹胀、黄疸、呕吐、泄泻、痢疾、便血、水肿、背痛	斜刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
胃 俞	BL ₂₁	第十二胸椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐曲背或俯卧, 在第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处取之	胸胁痛、胃脘痛、呕吐、腹胀、肠鸣	斜刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
三焦俞	BL ₂₂	第一腰椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐伏案或俯卧, 在第一腰椎棘突下旁开1.5寸处取之	肠鸣、腹胀、呕吐、泄泻、痢疾、水肿、腰背痠痛	直刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
肾 俞	BL ₂₃	第二腰椎棘突下, 旁开1.5寸	正坐伏案或俯卧, 在第二腰椎棘突下旁开1.5寸处取之	遗尿、遗精、阳痿、月经不调、白带、水肿、耳鸣、耳聋、腰痛	直刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
气海俞	BL ₂₄	第三腰椎棘突下, 旁开1.5寸	俯卧, 在第三腰椎棘突下旁开1.5寸处取之	肠鸣腹胀、痔漏、痛经、腰痛	直刺 0.5~0.8寸; 灸3~7壮
大肠俞	BL ₂₅	第四腰椎棘突下, 旁开1.5寸	俯卧, 在第四腰椎棘突下旁开1.5寸处取之	肠胀、泄泻、便秘、腰痛	直刺 0.8~1寸; 灸3~7壮
关元俞	BL ₂₆	第五腰椎棘突下, 旁开1.5寸	俯卧, 在第五腰椎棘突下旁开1.5寸处取之	腹胀、泄泻、小便频数或不利、遗尿、腰痛	直刺 0.8~1寸; 灸3~7壮
小肠俞	BL ₂₇	第一骶椎棘突下, 旁开1.5寸	俯卧, 从第一骶椎棘突下旁开1.5寸处取之	腹痛、泄泻、痢疾、遗尿、尿血、痔疾、遗精、白带、腰痛	直刺或斜刺 0.8~1寸; 灸3~7壮
膀胱俞	BL ₂₈	第二骶椎棘突下, 旁开1.5寸	俯卧, 从第二骶椎棘突下旁开1.5寸处取之	小便不利、遗尿、泄泻、便秘、腰脊强痛	直刺或斜刺 0.8~1寸; 灸3~7壮
中膂俞	BL ₂₉	第三骶椎棘突下, 旁开1.5寸	俯卧, 从第三骶椎棘突下旁开1.5寸处取之	泄泻、疝气、腰脊强痛	直刺或斜刺 0.8~1寸; 灸3~7壮
白环俞	BL ₃₀	第四骶椎棘突下, 旁开1.5寸	俯卧, 从第四骶椎棘突下旁开1.5寸处取之	遗尿、疝气、遗精、月经不调、白带、腰骶疼痛	直刺 0.8~1寸; 灸3~7壮
上 髎	BL ₃₁	在第一骶后孔中, 约当髂后上棘与督脉之间的中点	俯卧, 按取第一骶椎下, 左右两孔中, 与小肠俞相平处取之	大小便不利、月经不调、带下、阴挺、遗精、阳痿、腰痛	直刺 0.8~1寸; 灸7~15壮
次 髎	BL ₃₂	在第二骶后孔中, 约当髂后下棘与督脉之间的中点	俯卧, 按取第二骶椎下, 左右两孔中, 与膀胱俞相平处取之	疝气、月经不调、痛经、带下、小便不利、遗精、腰痛、下肢痿痹	直刺 0.8~1寸; 灸7~15壮
中 髎	BL ₃₃	在第三骶后孔中, 约当中膂俞与督脉之间	俯卧, 按取第三骶椎下, 左右两孔中, 与中膂俞相平处取之	便秘、泄泻、小便不利、月经不调、带下、腰痛	直刺 0.8~1寸; 灸7~15壮
下 髎	BL ₃₄	在第四骶后孔中, 约当白环俞与督脉之间	俯卧, 按取第四骶椎下, 左右两孔中, 与白环俞相平处取之	腹痛、便秘、小便不利、带下、腰痛	直刺 0.8~1寸; 灸7~15壮
会 阳	BL ₃₅	在尾骨两侧, 臀大肌起始部, 督脉旁0.5寸取穴	俯卧或跪伏, 按取尾骨, 在尾骨下端之两侧约5分处取之	泄泻、便血、痔疾、阳痿、带下	直刺 0.8~1寸; 灸7~15壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
承 扶	BL ₉₆	在臀大肌下缘, 当臀沟中点取穴	俯卧, 在臀横纹中央取之	痔疾、腰、骶、臀、股部疼痛	直刺 1~1.5 寸; 灸 3 壮
殷 门	BL ₉₇	臀沟至臀横纹之间连线上, 在大腿后侧中央, 股二头肌与半腱肌之间, 承扶穴下 6 寸处	直立或俯卧, 在承扶穴下 6 寸处取之	腰背痛、坐骨神经痛、后头痛、下肢麻痹	直刺 1~1.5 寸; 灸 3 壮
浮 郄	BL ₉₈	在股骨外上髁后方, 股二头肌内缘, 当委阳穴上一寸处	屈膝, 按取腘窝外两筋间的委阳穴, 由委阳穴上 1 寸处取之	便秘、股腘部疼痛、麻木	直刺 0.8~1 寸; 灸 3 壮
委 阳	BL ₉₉	腘横纹外端, 股二头肌内缘	屈膝, 按取腘窝外侧两筋间取之	腹满、小便不利、腰脊强痛、腿足挛痛	直刺 0.8~1 寸; 灸 3 壮
委 中	BL ₄₀	在膝关节后面, 当腘窝横纹之中点处	正坐垂足, 在腘横纹中央取之	腰痛、下肢痿痹、腹痛、吐泻、小便不利、遗尿、丹毒	直刺 0.5~1 寸, 或三棱针点刺出血; 灸 3 壮
附 分	BL ₄₁	第二胸椎棘突下, 旁开 3 寸, 肩胛冈内侧端的边缘	正坐曲背, 从第二胸椎棘突下旁开 3 寸处取之	颈项强痛、肩背拘急、肘臂麻木	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮。(附注) 膀胱经第二侧线上部俞穴, 接近胸腔内的肺, 注意不要深刺, 以免引起气胸
魄 户	BL ₄₂	第三胸椎棘突下, 旁开 3 寸, 肩胛骨的内缘	正坐曲背, 从第三胸椎棘突下旁开 3 寸处取之	咳嗽、气喘、肺癆、项强、肩背痛	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮
膏 肓	BL ₄₃	第四胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐曲背, 伸两手臂膝上, 大拇指向外, 将两肩用力前耸, 使肩胛骨张开, 从第四胸椎棘突下旁开 3 寸, 按之酸痛处取之	咳嗽、气喘、肺癆、健忘、遗精、完谷不化	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮
神 堂	BL ₄₄	第五胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐曲背, 按取第五胸椎棘突下, 再旁开 3 寸处取之	咳嗽、气喘、胸闷、脊背强痛	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮
譩 譩	BL ₄₅	第六胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐曲背, 按取第六胸椎棘突下, 再旁开 3 寸处取之	咳嗽、气喘、疟疾、热病、肩背痛	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮
膈 关	BL ₄₆	第七胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐曲背或俯卧, 按取第七胸椎棘突下, 再旁开 3 寸处取之	胸闷、暖气、呕吐、脊背强痛	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮
魂 门	BL ₄₇	第九胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐曲背或俯卧, 按取第九胸椎棘突下, 再旁开 3 寸处取之	胸胁痛、呕吐、泄泻、背痛	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 5~7 壮
阳 纲	BL ₄₈	第十胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐曲背或俯卧, 按取第十胸椎棘突下, 再旁开 3 寸处取之	肠鸣、腹痛、泄泻、黄疸、消渴	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮
意 舍	BL ₄₉	第十一胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐曲背或俯卧, 从十一胸椎棘突下旁开 3 寸处取之	腹胀、肠鸣、呕吐、泄泻	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮
胃 仓	BL ₅₀	第十二胸椎棘突下, 旁开 3 寸	正坐或俯卧, 从第十二胸椎棘突下旁开 3 寸处取之	胃脘痛、腹胀、小儿食积、水肿、背脊痛	斜刺 0.5~0.8 寸; 灸 3~7 壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
育 门	BL ₃₁	第一腰椎棘突下，旁开3寸	正坐或俯卧，从第一腰椎棘突下旁开3寸处取之	腹痛、便秘、痞块、乳疾	斜刺 0.5~0.8寸；灸3~7壮
志 室	BL ₃₂	第二腰椎棘突下，旁开3寸	正坐或俯卧，从第二腰椎棘突下旁开3寸处取之	遗精、阳萎、小便不利、水肿、腰脊强痛	斜刺 0.5~0.8寸；灸3~7壮
胞 盲	BL ₃₃	第二骶椎棘突下，旁开3寸	正坐或俯卧，从第二骶椎棘突下旁开3寸处取之	肠鸣、腹胀、便秘、癃闭、腰脊强痛	直刺 0.8~1寸；灸3~7壮
秩 边	BL ₃₄	第四骶椎棘突下（即骶管裂孔）旁开3寸	正坐或俯卧，按取骶管裂孔旁开3寸处取之	小便不利、便秘、痔疮、腰骶痛、下肢痿痹	直刺 1~1.5寸；灸3~7壮
合 阳	BL ₃₅	在腓横纹中央（委中穴）直下2寸处	伏卧或正坐垂足，从腓窝中央委中穴下2寸处取之	腰脊强痛、下肢痿痹、疝气、崩漏	直刺 0.8~1.5寸；灸3~5壮
承 筋	BL ₃₆	在腓肠肌肌腹中央，当合阳与承山连线的中点	正坐垂足或伏卧，当腓肠肌中央（合阳穴与承山穴之间）取之	小腿痛、膝痠痛、腰背拘急、痔疾、霍乱转筋	直刺 0.8~1.5寸；灸3~7壮
承 山	BL ₃₇	腓肠肌肌腹下正中，约当委中穴与昆仑穴之间	令患者直立，两手支撑在墙上，足尖抵地、足跟离地，当腓肠肌腹下出现“人”字纹处取之	痔疾、脚气、便秘、腰腿拘急、疼痛	直刺 0.7~1.2寸；灸5~10壮
飞 扬	BL ₃₈	在小腿后外侧，承山穴外下方，当昆仑穴（外踝尖与跟腱后缘连线之中点处）直上7寸	正坐垂足，从外踝后昆仑穴上量七寸，当承山穴下一寸，再旁开一寸处，与阳交穴相平	头痛、目眩、鼾衄、腰腿疼痛、痔疾	直刺 0.7~1寸；灸3~7壮
附 阳	BL ₃₉	在小腿后外侧面，外踝上3寸，或昆仑穴直上3寸处取之	正坐垂足，从足外踝后昆仑穴上量三寸处取之	头痛、腰骶疼痛、下肢痿痹、外踝肿痛	直刺 0.5~1寸；灸3~5壮
昆 仑	BL ₄₀	在足外踝之后侧凹陷中，当外踝与跟腱之中	正坐垂足，当足外踝与跟腱之间，跟骨上陷者中取之	头痛、项强、目眩、鼻衄、癫痫、难产、腰骶疼痛、脚跟肿痛	直刺 0.5~0.8寸；灸3~7壮
仆 参	BL ₄₁	外踝后下方，昆仑穴直下，当跟骨凹陷中之赤白肉际处	正坐垂足，从昆仑穴直下，当跟骨下陷中取之	下肢痿痹、足跟痛、癫痫	直刺 0.3~0.5寸；灸3~5壮
申 脉	BL ₄₂	在足外侧部，当外踝尖直下，跟骨结节突下方的凹陷外	正坐垂足，在足外踝下五分凹陷处取之	头痛、眩晕、癫痫、腰腿疼痛、目赤痛、失眠	直刺 0.3~0.5寸；灸3壮
金 门	BL ₄₃	在足外侧缘，外踝前下方，京骨与申脉之间，当骰骨外下缘处	正坐垂足，在丘墟穴下，从申脉穴前下方骰骨外侧陷者中取之	头痛、癫痫、小儿惊风、腰痛、下肢痿痹、外踝痛	直刺 0.3~0.5寸；灸3~7壮
京 骨	BL ₄₄	在足外侧缘，第五跖骨粗隆下方的凹陷处，赤白肉际	正坐垂足，在第五跖骨粗隆下，当赤白肉际陷中取之	头痛、项强、目翳、癫痫、腰痛	直刺 0.3~0.5寸；灸3~7壮
束 骨	BL ₄₅	在足外侧缘，当第五跖骨头后下方的凹陷处，赤白肉际	正坐垂足，在足小趾外侧第五跖趾关节的后方陷者中取之	头痛、项强、目眩、癫痫、腰腿痛	直刺 0.3~0.5寸；灸3~7壮
足 通 谷	BL ₄₆	在足小趾外侧，第五跖趾关节前，趾骨底的外侧缘，赤白肉际	正坐垂足，在足小趾第五跖趾关节之前陷者中，屈趾横纹头处取之	头痛、项强、目眩、鼻衄、癫痫	直刺 0.3~0.4寸；灸3~7壮
至 阴	BL ₄₇	足小趾外侧，趾甲角旁约0.1寸	正坐垂足，小趾外侧，趾甲角旁约1分处取之	头痛、目痛、鼻塞、鼻衄、胎位不正、难产	浅刺 0.1~0.2寸；胎位不正用灸法，灸3~5壮

八、足少阴肾经(KI)经穴表(左右各27穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
涌 泉	KI ₁	在足底部,对第二、第三跖骨之间,当足底(去趾)前与中三分之一的交界处	仰卧,在足掌前、中三分之一交界处。当屈足卷趾时出现凹陷处取之	头痛、头昏、失眠、目眩、咽喉肿痛、失音、便秘、小便不利、小儿惊风、癫狂、昏厥	直刺 0.5~0.8寸;灸3~7壮
然 谷	KI ₂	在足内侧面,内踝前下,当舟骨粗隆前下方的凹陷处	正坐拱足,按取舟骨粗隆前下陷者中取之	月经不调、阴挺、阴痒、白浊、遗精、阳痿、小便不利、泄泻、胸胁胀痛、咳血、小儿脐风、口禁不开、消渴、黄疸、下肢痿痹、足跗痛	直刺 0.5~0.8寸;灸3~7壮
太 溪	KI ₃	在足内踝后方,当内踝与跟腱连线之中点处	正坐垂足,在足内踝与跟腱之间取之,与昆仑穴相对	月经不调、遗精、阳痿、小便频数、便秘、消渴、咳血、气喘、咽喉肿痛、齿痛、失眠、腰痛、耳聋、耳鸣	直刺 0.5~0.8寸;灸3~7壮。
大 钟	KI ₄	在内踝后下方,跟腱前内侧凹陷中,当太溪穴下5分稍后处	正坐垂足,在跟腱内侧缘,当太溪穴下5分的后方取之	癃闭、遗尿、便秘、咳血、气喘、痴呆、足跟痛	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
水 泉	KI ₅	在足内踝后下方,在太溪穴直下方1寸,当跟骨结节之内侧前上部凹陷中取之	正坐垂足,当太溪穴直下1寸处取之	月经不调、痛经、经闭、阴挺、小便不利	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
照 海	KI ₆	在足内侧面,当内踝直下凹陷中取穴	正坐拱足,在足内踝尖下一寸处陷中取之	月经不调、带下、阴挺、小便频数、癃闭、便秘、咽喉干痛、癫痫、失眠	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
复 溜	KI ₇	在小腿内侧面的下部,内踝上2寸(即太溪上2寸),当跟腱的前缘取之	正坐垂足,从太溪穴上量2寸,当跟腱的前缘取之	水肿、腹胀、泄泻、盗汗、热病、汗不出、下肢萎痹	直刺 0.6~1寸;灸3~7壮
交 信	KI ₈	在小腿内侧面的下部,内踝上2寸,胫骨内侧缘后方	正坐垂足,从太溪穴上量2寸,当胫骨后缘与复溜穴相平处取之	月经不调、崩漏、阴挺、疝气、泄泻、便秘	直刺 0.6~1寸;灸3~7壮
筑 宾	KI ₉	在小腿前内侧面的中部,内踝上5寸,胫骨内侧缘与小腿后正中线连线之中、后1/3交点处	正坐垂足,从太溪穴上量5寸,腓肠肌内侧缘,胫骨后1寸处取之	癫狂、疝气、呕吐、小腿疼痛	直刺 0.7~1寸;灸3~7壮
阴 谷	KI ₁₀	在腘窝内侧面后份,腘横纹内侧端,两筋(半腱与半膜肌腱)之间的凹陷处,在曲泉穴后方。	正坐屈膝,在腘横纹内侧端,当两筋(半腱与半膜肌腱)之间取之	阳痿、疝气、崩漏、小便不利、膝膑疼痛	直刺 0.8~1.2寸;灸3壮
横 骨	KI ₁₁	脐下5寸,耻骨联合上缘,曲骨穴旁开0.5寸	仰卧,在脐下5寸曲骨穴旁开5分,少腹横纹上取之	少腹胀痛、小便不利、遗尿、遗精、阳痿、疝气	直刺 0.6~1寸;灸3~5壮
大 赫	KI ₁₂	脐下4寸,中极穴旁开0.5寸	仰卧,在脐下4寸中极穴旁开5分处取之	遗精、阳痿、阴挺、带下	直刺 0.6~1寸;灸3~5壮
气 穴	KI ₁₃	脐下3寸,关元穴旁开0.5寸	仰卧,在脐下3寸,关元穴旁开5分处取之	月经不调、带下、小便不利、泄泻	直刺 0.5~1寸;灸5~10壮

历代中医资料大全分享

你好，我是**逢原**，你现在看到的这本资料是我从网上收集整理的。

本人自学中医多年，耗时多年搜集珍藏了众多的中医资料，包括了目前已经出版的大多数中医书籍，以及丰富的视频教程，而这些中医资料，是博览群书，勤求古训之必备。

如果有你也喜欢中医，需要一些学习中医的资料；或者是学习中医的路上碰到了什么问题需要交流；或者碰到一些疾病的困扰，需要求助，可以通过以下方式联系我：

一、发邮件：fyzy999@qq.com

二、加我 QQ/微信：**2049346637**

三、关注微信公众平台——逢原中医，经常有中医文章更新。

四、关注我的空间：<http://user.qzone.qq.com/2049346637>

免责声明：所有资源均是网上搜集，本人收集整理这些中医资料，仅仅为了方便中医同道中人私下交流学习之用，不为营利，将不对任何资源负法律责任。所有资源请在下载后 24 小时内删除，任何涉及商业营利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！如果您觉得满意，请购买正版资源。



私人微信号：2049346637



公众平台：逢原中医

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
四 满	KI ₁₄	脐下2寸,石门穴旁开0.5寸	仰卧,在脐下2寸,石门穴旁开5分处取之	月经不调、带下、遗尿、遗精、疝气、便秘、腹痛、水肿	直刺 0.5~1寸;灸5~10壮
中 注	KI ₁₅	脐下1寸,阴交穴旁开0.5寸	仰卧,在脐下1寸,阴交穴旁开5分处取之	月经不调、腹痛、便秘、泄泻	直刺 0.5~1寸;灸5~10壮
育 俞	KI ₁₆	脐旁0.5寸,腹直肌内缘	仰卧,在脐孔中心旁开5分处取之	腹痛、腹胀、呕吐、便秘、泄泻	直刺 0.5~1寸;灸5~10壮
商 曲	KI ₁₇	脐上2寸,下脘穴旁开0.5寸	仰卧,在脐上2寸,下脘穴旁开5分处取之	腹痛、泄泻、便秘、腹中积聚	直刺 0.5~0.8寸;灸5~7壮
石 关	KI ₁₈	脐上3寸,建里穴旁开0.5寸	仰卧,在脐上3寸,建里穴旁开5分处取之	呕吐、腹痛、便秘、不孕	直刺 0.5~0.8寸;灸5~7壮
阴 都	KI ₁₉	脐上4寸,中脘穴旁开0.5寸	仰卧,在脐上4寸,中脘穴旁开5分处取之	腹胀、腹痛、便秘、不孕、胸胁痛、疟疾	直刺 0.5~0.8寸;灸3~7壮
腹通谷	KI ₂₀	脐上5寸,上脘穴旁开0.5寸	仰卧,在脐上5寸,上脘穴旁开5分处取之	腹胀、腹痛、呕吐、心痛、心悸、胸痛、暴暗	直刺 0.5寸;灸3~7壮
幽 门	KI ₂₁	脐上6寸,巨阙穴旁开0.5寸	仰卧,在脐上6寸,巨阙穴旁开5分处取之	腹痛、腹胀、呕吐、泄泻、痢疾	直刺 0.5寸;灸3~7壮
步 廊	KI ₂₂	在胸部,当第5肋间隙,中庭穴旁开2寸	仰卧,按取胸骨体下缘的中庭穴,再旁开2寸处取之	咳嗽、气喘、胸胁胀满、呕吐、不嗜食、乳痈	斜刺或平刺 0.3~0.5寸;灸3壮
神 封	KI ₂₃	在胸部,当第4肋间隙,膻中穴旁开2寸	仰卧,按取两乳头间连线膻中穴,再旁开2寸处取之	咳嗽、气喘、胸痛、呕吐、乳痈	斜刺或平刺 0.3~0.5寸;灸3壮
灵 墟	KI ₂₄	在胸部,当第3肋间隙,玉堂穴旁开2寸	仰卧,按取第3肋间隙,距前正中线旁开2寸处取之	咳嗽、气喘、胸胁胀满、呕吐、乳痈	斜刺或平刺 0.3~0.5寸;灸3壮
神 藏	KI ₂₅	在胸部,当第2肋间隙,紫宫穴旁开2寸	仰卧,按取第2肋间隙,距前正中线旁开2寸处取之	咳嗽、气喘、胸痛、烦满、呕吐、不嗜食	斜刺或平刺 0.3~0.5寸;灸3壮
或 中	KI ₂₆	在胸部,当第1肋间隙,华盖穴旁开2寸	仰卧,按取第1肋间隙,距前正中线旁开2寸处取之	咳嗽、气喘、痰壅、胸胁胀满、不嗜食	斜刺或平刺 0.3~0.5寸;灸3壮
俞 府	KI ₂₇	在胸部,当锁骨下缘,璇玑穴旁开2寸	仰卧,按取锁骨下缘凹陷处,距前正中线旁开2寸处取之	咳嗽、气喘、胸痛、呕吐、不嗜食	斜刺或平刺 0.3~0.5寸;灸3壮

九、手厥阴心包经(PC)经穴表(左右各9穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
天 池	PC ₁	在胸部,当第4肋间隙,乳头外1寸,前正中线旁5寸	正坐或侧卧,于乳头外横量一寸,当第4肋间取之	胸闷、心烦、咳嗽、痰多、气喘、胸痛、腋下肿痛、瘰癧、疟疾、乳痈	斜刺或平刺0.3~0.5寸;灸3~7壮
天 泉	PC ₂	在臂部,当腋前纹头下2寸,肱二头肌的长、短头之间	举臂,从腋前纹头下量2寸取之,与曲泽穴直对	心痛、胸胁胀满、咳嗽、胸背及上臂内侧痛	直刺 0.5~0.8寸,灸3~7壮
曲 泽	PC ₃	在肘横纹中,当肱二头肌腱的尺侧缘	仰掌屈肘,在肘横纹上,当肱二头肌腱内侧陷中取之	心痛、心悸、胃痛、呕吐、泄泻、热病、肘臂挛痛	直刺 0.8~1寸;灸3~5壮
郄 门	PC ₄	在前臂掌侧,当大陵与曲泽的连线上,腕横纹上5寸	伸前臂仰掌,在大陵穴上5寸,当前臂掌侧中央,在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间取之	心痛、心悸、呕血、咳血、疔疮、癰疽	直刺 0.5~1寸;灸3~5壮
间 使	PC ₅	在前臂掌侧面,当大陵与曲泽的连线上,腕横纹上3寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	伸前臂仰掌,在大陵穴上3寸,当前臂掌侧中央在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间取之	心痛、心悸、胃痛、呕吐、热病、疟疾、癰疽	直刺 0.5~1寸;灸3~5壮
内 关	PC ₆	在前臂掌侧,当大陵与曲泽的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	伸前臂仰掌,在大陵穴上2寸,桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间取之	心痛、心悸、胸闷、胃痛、呕吐、癰疽、热病、上肢痹痛、偏瘫、失眠、眩晕、偏头痛	直刺 0.5~1寸;灸3~5壮
大 陵	PC ₇	在腕横纹的中点处,当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	伸前臂仰掌,在腕横纹的中点处,两筋之间取之	心痛、心悸、胃痛、呕吐、癰疽、疮疡、胸胁痛	直刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
劳 宫	PC ₈	在掌心,当第2、3掌骨之间,偏于第3掌骨。握拳屈指时,中指尖所指处	屈指握拳,于中指尖端横纹上取之	心痛、呕吐、癰疽、口疮、口臭	直刺 0.3~0.5寸;灸3壮
中 冲	PC ₉	在中指末节尖端中央	在手中指尖端之中央取之	心痛、昏迷、舌强肿痛、热病、小儿夜啼、中暑、昏厥	浅刺0.1寸,或用三棱针点刺出血;灸1壮

十、手少阳三焦经(TE)经穴表(左右各23穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
关 冲	TE ₁	在环指末节尺侧,指甲角上0.1寸	俯掌,在环指外侧去爪甲角1分许取之	头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、热病、昏厥	浅刺0.1寸,或点刺出血;灸3壮
液 门	TE ₂	在手背部,掌指关节的远侧,第4、5指缝间凹陷处	俯掌握拳,在手小指与环指本节间前方取之	头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、疟疾	直刺 0.3~0.5寸;灸3壮
中 渚	TE ₃	在手背部,当掌指关节的近侧,第4、5掌骨间凹陷处	俯掌握拳,在液门上1寸,手小指与环指本节后陷中取之	头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、热痛、手指不能屈伸	直刺 0.3~0.5寸;灸3壮
阳 池	TE ₄	在腕背横纹中,当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处	伸前臂俯掌,在腕背横纹中,当指伸肌腱与小指伸肌腱之间陷中取之	目赤肿痛、耳聋、咽喉肿痛、疟疾、腕痛、消渴	直刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
外 关	TE ₅	在前臂背侧,当阳池与肘尖的连线上,腕背横纹上2寸,尺骨与桡骨之间	伸前臂俯掌,从阳池穴上2寸,尺桡两骨之间取之	热病、头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋、瘰癧、胁肋痛、上肢痹痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
支 沟	TE ₆	在前臂背侧,当阳池与肘尖的连线上,腕背横纹上3寸,尺骨与桡骨之间	伸前臂俯掌,在阳池穴上3寸,尺桡两骨之间取之	耳鸣、耳聋、暴暗、瘰癧、胁肋痛、便秘、热病	直刺0.5~1寸;灸3~5壮
会 宗	TE ₇	在前臂背侧,腕横纹上3寸,支沟尺侧旁1寸,尺骨的桡侧缘	伸前臂俯掌,支沟穴尺侧约1寸,于尺骨的桡侧缘取之	耳聋、瘰癧、上肢痹痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
三阳络	TE ₈	在前臂背侧,腕背横纹上4寸,尺骨与桡骨之间	伸前臂俯掌,在阳池穴上4寸,当尺桡两骨之间取之	耳聋、暴暗、齿痛、上肢痹痛	直刺0.5~1寸;灸7壮
四 渎	TE ₉	在前臂背侧,当阳池与肘尖的连线上,距肘尖5寸,尺骨与桡骨之间	在尺、桡两骨间,阳池穴上7寸,距肘尖5寸	耳聋、咽喉肿痛、暴暗、齿痛、上肢痹痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
天 井	TE ₁₀	在臂伸侧,屈肘时,肘尖上1寸凹陷处	屈肘举臂,在肘尖上1寸凹陷处取之	偏头痛、耳聋、瘰癧、癫痫	直刺0.5~1寸;灸3~10壮
清冷渊	TE ₁₁	在臂伸侧,屈肘,当时尖上2寸,即天井上1寸	举臂,当时尖上行2寸处陷中取之	头痛、上肢痹痛、目黄	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
消 泆	TE ₁₂	在臂伸侧,当清冷渊与臑会连线的中点处	举臂,在清冷渊与臑会二穴连线之中点处取之	头痛、齿痛、项强、肩背痛	直刺0.8~1.2寸;灸3~7壮
臑 会	TE ₁₃	在臂伸侧,当时尖与肩髃的连线上,肩髃下3寸,三角肌的后下缘	正坐,在后腋缝下1寸,直对肘尖,当三角肌后缘取之	肩臂痛、瘰癧、瘰癧、目疾、肩胛肿痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
肩 髃	TE ₁₄	在肩部,肩髃后方,当臂外展时,于肩峰后下方呈现凹陷处	举臂,于肩峰后下方呈现凹陷处,当肩髃后方取之	臂痛、肩重不能举	直刺0.5~1寸;灸3~5壮
天 髃	TE ₁₅	在肩胛部,肩井与曲垣的中间,即肩井下1寸,当肩胛骨上角处	正坐,当肩井与曲垣二穴之间取之	肩背痛、颈项强痛、胸中烦满	直刺0.5~0.8寸;灸5~7壮
天 膈	TE ₁₆	在颈侧部,当乳突的后方直下,平下颌角,胸锁乳突肌的后缘	正头,在天柱穴与天容穴间,完骨穴之下方取之	头痛、目痛、耳聋、瘰癧、项强	直刺0.5~0.8寸;灸3壮
翳 风	TE ₁₇	在耳垂后方,当乳突与下颌角之间的凹陷处	正头,在耳垂根后,距耳约5分之凹陷处取之	耳鸣、耳聋、口眼歪斜、牙关紧闭、齿痛、颊肿、瘰癧	直刺0.5~1寸;灸3~5壮
瘰 脉	TE ₁₈	在头部,耳后乳突中央,当角孙至翳风之间,沿耳轮连线的中、下1/3的交点处	正头,在耳后乳突中央,当翳风和颊息二穴间取之	头痛、耳鸣、耳聋、小儿惊风、呕吐、泄痢	平刺0.3~0.5寸;或点刺出血;灸3壮
颊 息	TE ₁₉	在头部,当角孙至翳风之间,沿耳轮连线的上、中1/3的交点处	正头,在瘰脉穴上1寸,角孙与瘰脉二穴间取之	头痛、耳鸣、耳聋、小儿惊风、呕吐涎沫	平刺0.3~0.5寸;灸3壮
角 孙	TE ₂₀	在头部,折耳郭向前,当耳尖直上入发际处	正头,耳郭向前折曲,当耳角尖上发际处取之	耳部肿痛、目赤肿痛、目翳、齿痛、唇燥、项强、头痛	平刺0.3~0.5寸;灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
耳 门	TE ₂₁	在耳屏上切迹的前方,当下颌骨髁突后缘凹陷处	正头,在耳屏上切迹的前方陷中取之	耳聋、耳鸣、聾耳、齿痛、颌颌痛、唇吻强	直刺 0.5~1寸;灸3~7壮
耳和髻	TE ₂₂	在头侧部,当鬓发后缘,平耳郭根之前方,颞浅动脉的前缘	正头,在耳门前上方,平耳郭根前,鬓发后缘,当颞浅动脉前缘取之	头痛、耳鸣、牙关紧闭、口喎	避开动脉,斜刺或平刺 0.3~0.5寸;灸3壮
丝竹空	TE ₂₃	在面部,当眉毛外侧的凹陷处	正头,在瞳子髁穴直上,在眉毛外端凹陷处取之	头痛、目赤肿痛、眼睑瞤动、齿痛、癰疽病	平刺 0.5~1寸;禁灸

十一、足少阳胆经(GB)经穴表(左右各44穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
瞳子髁	GB ₁	在面部,目外眦旁0.5寸,眶骨外侧缘凹陷处	正头,目外眦旁0.5寸,眶骨外侧缘陷中	头痛、目赤肿痛、目翳、青盲、怕光羞明、迎风流泪、远视不明、内障	向后平刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮
听 会	GB ₂	在面部,当耳屏间切迹的前方,下颌骨髁突的后缘,张口有凹陷处	正头或侧头伏案,耳屏间切迹前,下颌骨髁突的后缘,张口有孔	耳鸣、耳聋、齿痛、口喎、面痛、头痛、下颌脱臼	张口,直刺 0.5寸;灸3~5壮
上 关	GB ₃	在耳前,下关直上,当颧弓的上缘凹陷处	正头或侧头伏案,在耳前颧弓上缘,当耳门穴前方处取之	偏头痛、耳鸣、耳聋、口眼喎斜、齿痛、口喎	直刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
颧 厌	GB ₄	在头部鬓发上,当头维与曲鬓弧形连线的上1/4与下3/4交点处	正头或侧头伏案,在颧骨前发际曲角处,当头维穴下1寸,嚼物时微动处是穴	偏头痛、目眩、耳鸣、齿痛、癰病	平刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
悬 颅	GB ₅	在头部鬓发上,当头维与曲鬓弧形连线的中点处	正头或侧头伏案,当头维穴与曲鬓穴弧形连线的中点处	偏头痛、目赤肿痛、齿痛	平刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
悬 厘	GB ₆	在头部鬓发上,当头维与曲鬓弧形连线的上3/4与下1/4交点处	正头或侧头伏案,在鬓角之上际,当悬颅穴与曲鬓穴之中点取穴	偏头痛、目赤肿痛、耳鸣	平刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
曲 鬓	GB ₇	在头部,当耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线交点处	正头或侧头伏案,在角孙前约1寸处入发际取之	头痛、齿痛、牙关紧闭、暴暗	平刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
率 谷	GB ₈	在头部,当耳尖直上入发际1.5寸,与角孙相直	正头或侧头伏案,从耳上入发际1.5寸处接穴,咀嚼时随动处取之	偏头痛、眩晕、小儿急、慢惊风	平刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮
天 冲	GB ₉	在头部,当耳根后缘直上入发际2寸,率谷后0.5寸处	正头或侧头伏案,从率谷穴向后0.5寸,耳后入发际上2寸处取之	头痛、癰疾、牙龈肿痛、惊悸、瘕气	平刺 0.5~0.8寸;灸3壮
浮 白	GB ₁₀	在头部,当耳后乳突的后上方,天冲与头窍阴穴的中间	正头或侧头伏案,耳根上缘向后入发际横量1寸取之	头痛、耳鸣、耳聋、目痛、瘕气、颈项强痛	平刺 0.5~0.8寸;灸3壮
头 窍 阴	GB ₁₁	在头部,当耳后乳突的后上方,浮白与完骨穴的中间	俯头或侧头伏案,在完骨与浮白二穴中间取之	头痛、耳鸣、耳聋、耳痛、眩晕、颈项强痛、胸胁痛	平刺 0.5~0.8寸;灸3壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
完 骨	GB ₁₂	在头部,当耳后乳突的后下方凹陷处	俯头或侧头伏案,在完骨(乳突)后,入发际0.4寸处取之	头痛、颈项强痛、齿痛、口咽、疟疾、癫痫	斜刺0.5~0.8寸;灸3壮
本 神	GB ₁₃	在头部,当前额发际上0.5寸,神庭旁3寸,神庭与头维连线的内2/3与外1/3的交点处	正头,在神庭穴旁3寸,目外眦直上入发际0.5寸处取之	头痛、目眩、癫痫、小儿惊风	平刺0.5~0.8寸;灸3壮
阳 白	GB ₁₄	在前额部,当目中直上,眉毛中央上1寸	正头,于眉毛中点上1寸,与瞳孔直对,正视取之	头痛、目痛、视物模糊、眼睑跳动	平刺0.3~0.5寸;灸3壮
头 临泣	GB ₁₅	在头部,当目中直上入前额发际0.5寸,神庭与头维连线的中点处	正头,从瞳孔直上入发际0.5寸,正视取之	头痛、目眩、流泪、鼻塞、小儿惊风	平刺0.3~0.5寸;灸3壮
目 窗	GB ₁₆	在头部,当前额发际上1.5寸,头正中线旁2.25寸,头临泣与池的连线上	正头,在头临泣后1寸,当头临泣与风池穴的连线上取穴	头痛、目赤肿痛、青盲、鼻塞、癫痫、面浮肿	平刺0.3~0.5寸;灸3壮
正 营	GB ₁₇	在头部,当前额发际上2.5寸,头正中线旁2.25寸,头临泣与风池的连线上	正头,在目窗后1寸,于头临泣穴与风池穴的连线上取穴	头痛、目眩、唇吻急强、齿痛	平刺0.3~0.5寸;灸3壮
承 灵	GB ₁₈	在头部,当前额发际上4寸,头正中线旁2.25寸,头临泣与风池的连线上	正头,在正营后1.5寸,当头临泣穴与风池穴的连线上取穴	头痛、眩晕、目痛、鼻塞、鼻衄	平刺0.3~0.5寸;灸3壮
脑 空	GB ₁₉	在头部,当枕外粗隆的外侧上缘,平脑户,与风池相直,头正中线旁2.25寸	正头,在风池穴直上,与脑户穴(督脉)相平处取穴	头痛、目眩、癫痫、颈项强痛	平刺0.3~0.5寸;灸3壮
风 池	GB ₂₀	在项部,当枕骨之下,后发际上1寸,与风府相平,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处	俯头伏案,在项后,与风府穴(督脉)相平,当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中取穴	头痛、眩晕、目赤肿痛、鼻渊、鼻衄、耳鸣、颈项强痛、感冒、癫痫、中风、热病、疟疾、瘰疬	针尖微下,向鼻尖斜刺0.5~0.8寸,或平刺透风府穴;灸3~7壮
肩 井	GB ₂₁	在肩上,前直乳中,当大椎与肩峰端连线的中点上	正坐,在肩上,当大椎穴(督脉)与肩峰端连线的中点取穴	头项强痛、肩背疼痛、上肢不遂、难产、乳痈、乳汁不下、瘰疬	直刺0.5~0.6寸,深部正当肺尖,慎不可深刺;灸3~7壮
渊 腋	GB ₂₂	举臂,在侧胸部,当腋中线上,腋下3寸,第四肋间隙中	侧卧,当腋中线上,于第四肋间隙,举臂取穴	胸满、胁痛、上肢疼痛	斜刺或平刺0.5~0.8寸;禁灸
辄 筋	GB ₂₃	在侧胸部,当腋中线上,渊腋前1寸,平乳头,第四肋间隙中	在腋下3寸,在渊腋前1寸,当第四肋间隙,侧卧取穴	胸满、胁痛、气喘、呕吐、吞酸	斜刺或平刺0.5~0.8寸;灸3壮
日 月	GB ₂₄	在上腹部,当乳头直下,第七肋间隙,正中线旁4寸	从乳头下数3肋,当第七肋间隙取穴,上对期门穴取之	呕吐、吞酸、胁肋疼痛、呃逆、黄疸	斜刺或平刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
京 门	GB ₂₅	在侧腰部,当第十二肋游离端的下方	侧卧,于侧腰部,当第十二肋游离端下际取穴	小便不利、水肿、腰痛、胁痛、腹胀、泄泻	斜刺0.5寸;灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
带 脉	GB ₂₆	在侧腹部,章门下1.8寸,即当第十一肋游离端下方(章门)垂线与脐水平线的交点上	侧卧,在第十一肋游离端直下与脐相平处的交点处取穴	腹痛、经闭、月经不调、带下、疝气、腰胁痛	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
五 枢	GB ₂₇	在侧腹部,当髂前上棘的前方,横平脐下3寸处	仰卧,在腹侧髂前上棘之前0.5寸,约平脐下3寸处取穴	腰痛、疝气、带下、便秘、阴挺	直刺0.8~1寸;灸5~7壮
维 道	GB ₂₈	在侧腹部,当髂前上棘的内下方,五枢内下0.5寸	侧卧,在五枢穴内下0.5寸处取穴	腰痛、疝气、带下、阴挺	向前下方斜刺0.8~1寸;灸5~7壮
居 髎	GB ₂₉	在臀部,当髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处	侧卧,在髂前上棘与股骨大转子之最高点连线的中点处取穴	腰痛、下肢痿痹、疝气	直刺1~1.5寸;灸5~15壮
环 跳	GB ₃₀	在臀外下部,当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3与中1/3交点处	侧卧屈腿,在股骨大转子最高点与骶管裂孔的连线上,当外1/3与中1/3的交点处取穴	腰胯疼痛、半身不遂、下肢痿痹、遍身风疹、挫闪腰疼、膝踝肿痛、不能转侧	直刺1.5~2寸;灸5~15壮
风 市	GB ₃₁	在大腿外侧部的中线上,当腓横纹上7寸,或直立垂手时,中指指尖所指处	直立,两手下垂,当中指尖处取之	中风、半身不遂、下肢痿痹、麻木、遍身搔痒、脚气	直刺1~1.5寸;灸3~7壮
中 渎	GB ₃₂	在大腿外侧部,当风市下2寸,腓横纹上5寸,股外侧肌与股二头肌之间	屈膝,腓横纹上5寸,当风市穴直下2寸处取之	下肢痿痹、麻木、半身不遂	直刺1~1.5寸;灸5~7壮
膝 阳 关	GB ₃₃	在膝外侧,当阳陵泉上3寸,股骨外上髁上方的凹陷处	屈膝,阳陵泉穴直上3寸,股骨外上髁上方的凹陷处取穴	膝腿肿痛挛急、小腿麻木	直刺0.8~1寸;禁灸
阳 陵 泉	GB ₃₄	在小腿外侧,当腓骨头前下方凹陷处	正坐,屈膝垂足,在腓骨头前下方陷中取之	胁痛、口苦、呕吐、下肢痿痹、脚气、黄疸、小儿惊风	直刺或斜向下刺1~1.5寸;灸5~7壮
阳 交	GB ₃₅	在小腿外侧,当外踝尖上7寸,腓骨后缘	正坐,屈膝垂足,按外踝直上7寸,腓骨后缘取穴	胸胁胀满、下肢痿痹、癫狂、面肿、惊狂	直刺0.5~1寸;灸5~7壮
外 丘	GB ₃₆	在小腿外侧,当外踝尖上7寸,腓骨前缘,平阳交	正坐,屈膝垂足,从外踝直上7寸,与阳陵泉穴直对,在阳交穴前1寸,当腓骨前缘取穴	胸胁胀满、下肢痿痹、癫狂、颈项强痛	直刺0.5~1寸;灸5~7壮
光 明	GB ₃₇	在小腿外侧,当外踝尖上5寸,腓骨前缘	正坐,屈膝垂足,以外踝直上5寸,外丘穴下2寸处取之	目痛、夜盲、下肢痿痹、乳房胀痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
阳 辅	GB ₃₈	在小腿外侧,当外踝尖上4寸,腓骨前缘稍前方	正坐,屈膝垂足,从外踝上4寸,光明穴下1寸,微前0.3寸处取之	偏头痛、目外眦痛、瘰癧、脚气、腋下肿痛、咽喉肿痛、胸胁胀痛、下肢痿痹	直刺0.5~1寸;灸3~5壮
悬 钟	GB ₃₉	在小腿外侧,当外踝尖上3寸,腓骨前缘	正坐,屈膝垂足,外踝直上3寸,当腓骨前缘取穴	项强、胸胁胀痛、下肢痿痹、咽喉肿痛、脚气、痔疾	直刺0.5~1寸;灸3~5壮
丘 墟	GB ₄₀	在足外踝的前下方,当趾长伸肌腱的外侧凹陷处	正坐,垂足踏地,外踝前下方凹陷处取穴	胸胁胀痛、下肢痿痹、疟疾	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
足临泣	GB ₄₁	在足背外侧,当第4跖骨间隙的后方,小趾伸肌腱的外侧凹陷处	正坐,垂足踏地,在第4、5跖骨结合部的前方凹陷中取穴,穴当小趾伸肌腱的外侧	目赤肿痛、胁肋疼痛、月经不调、遗溺、乳痈、瘰癧、疟疾、足跖疼痛	直刺0.3~0.5寸;灸3壮
地五会	GB ₄₂	在足背外侧,当第4、5跖骨之间,小趾伸肌腱的内侧缘	正坐,垂足踏地,在第4、5跖骨之间,足临泣穴下0.5寸,侠溪穴上1寸处取之	头痛、目赤、耳鸣、胁痛、乳痈、内伤吐血、足背肿痛	直刺0.3~0.5寸;禁灸
侠溪	GB ₄₃	在足背外侧,当第4趾缝纹头端,跖趾关节的前方凹陷处	正坐,垂足踏地,在第4、5趾间,当趾腹缘的纹头处取穴	头痛、目眩、耳鸣、耳聋、目赤肿痛、胁肋疼痛、热病、乳痈	直刺0.3~0.5寸;灸3壮
足窍阴	GB ₄₄	在足第4趾末节外侧,距甲根角后0.1寸	正坐,垂足踏地,在第4趾外侧,距趾甲角0.1寸许取穴	头痛、目赤肿痛、耳聋、咽喉肿痛、热病、失眠、胁痛、咳逆、月经不调	浅刺0.1寸,或点刺出血;灸1~3壮

十二、足厥阴肝经(LR)经穴表(左右各14穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
大敦	LR ₁	在足趾末节背外侧,趾甲角后0.1寸	正坐,垂足踏地,在足大趾外侧,去指甲角约0.1寸许取穴	疝气、遗尿、经闭、崩漏、阴挺、癫痫	斜刺0.1~0.2寸,或点刺出血;灸1~5壮
行间	LR ₂	在足背侧,当第1趾缝趾蹼的后方	正坐,垂足踏地,在足大趾与次趾趾缝后约0.5寸处取之	头痛、目眩、目赤肿痛、青盲、口咽、胁痛、疝气、小便不利、崩漏、癫痫、月经不调、痛经、带下、中风	斜刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
太冲	LR ₃	在足背侧,当第1跖骨间隙的后方凹陷处	正坐,垂足踏地,在足第一、二跖骨结合部之前凹陷中取穴	头痛、眩晕、目赤肿痛、口咽、胁痛、遗尿、疝气、崩漏、月经不调、癫痫、呕逆、小儿惊风、下肢痿痹	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
中封	LR ₄	在足内踝前,商丘与解溪连线之间,胫骨前肌腱的内侧凹陷处	正坐,垂足踏地,当足内踝前1寸,商丘穴与解溪穴之间取之	疝气、遗精、小便不利、腹痛	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
蠡沟	LR ₅	在足小腿内侧,当足内踝尖上5寸,胫骨内侧面的中央	正坐垂足,内踝高点上5寸,胫骨内侧面的中央处取之	小便不利、遗尿、月经不调、带下、下肢痿痹	平刺0.5~0.8寸;灸1~3壮
中都	LR ₆	在足小腿内侧,当足内踝尖上7寸,胫骨内侧面的中央	正坐垂足,内踝高点上7寸,胫骨内侧面的中央,当蠡沟穴上2寸处取之	疝气、崩漏、腹痛、泄泻、恶露不尽	平刺0.5~0.8寸;灸1~3壮
膝关	LR ₇	在足小腿内侧,当胫骨内上缘的后下方,阴陵泉后1寸,腓肠肌内侧头的上部	正坐屈膝,从内膝眼下2寸,当胫骨内侧后缘,阴陵泉穴后约1寸处取之	膝部肿痛、下肢痿痹、咽喉肿痛	直刺0.8~1寸;灸3~5壮
曲泉	LR ₈	屈膝,在大腿内侧,当膝关节内侧面横纹头内端,股骨内上髁的后缘,半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处	正坐屈膝,于膝内侧腘窝横纹端取之	腹痛、小便不利、遗精、阴痒、膝痛、月经不调、痛经、带下	直刺1~1.2寸;灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
阴 包	LR ₉	在大腿内侧,当股骨内上髁上4寸,缝匠肌后缘	正坐垂足,股骨内上髁上4寸,缝匠肌后缘取穴	腹痛、遗尿、小便不利、月经不调	直刺0.8~1寸;灸3~7壮
足五里	LR ₁₀	在大腿内侧,当气冲直下3寸,大腿根部,耻骨结节下方,阴廉下1寸	仰卧伸足,曲骨穴旁开2寸,直下3寸取穴	小腹痛、小便不通、阴挺、睾丸肿痛、嗜卧、瘰癧	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮
阴 廉	LR ₁₁	在大腿内侧,当气冲直下2寸,大腿根部,耻骨结节的下方	仰卧伸足,曲骨穴旁开2寸,当气冲穴直下2寸取穴	月经不调、带下、小腹痛、股内侧痛、下肢挛急	直刺0.8~1寸;灸3~5壮
急 脉	LR ₁₂	在耻骨结节的外侧,当气冲外下方,腹股沟股动脉搏动处,前正中线旁2.5寸	仰卧,耻骨联合旁开2.5寸,当气冲穴外下方的腹股沟处	疝气、阴挺、阴茎痛、少腹痛、股内侧痛	直刺0.5~1寸;灸3~5壮
章 门	LR ₁₃	在侧腹部,当第11肋游离端的下方	侧卧,屈上腿,肘尖尽处,当第11肋端取之	腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、呕吐、神疲肢倦、身颤动、胸胁痛、黄疸、痞块、小儿疳积、腰脊痛	斜刺0.5~0.8寸;灸3~7壮
期 门	LR ₁₄	在胸部,当乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁4寸	正坐或仰卧,从乳头下数2肋,平不容穴处取之	胸胁胀痛、腹胀、呕吐、乳痈	斜刺或平刺0.5~0.8寸;灸3~5壮

十三、任脉(CV)经穴表(计24穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
会 阴	CV ₁	在会阴部。男性当阴囊根部与肛门连线的中点。女性当大阴唇后联合与肛门连线的中点	仰卧,屈膝露臀,男子于阴囊根部横纹与肛门之间取之。女子于大阴唇后联合部与肛门之间取之	小便不利、痔疾、遗精、月经不调、癫狂、昏迷	直刺0.5~1寸,孕妇慎用;灸3~5壮
曲 骨	CV ₂	在下腹部,当前正中线上,耻骨联合上缘的中点处	仰卧,于腹部中线,耻骨联合上缘凹陷处取穴	小便不利、遗尿、遗精、阳痿、月经不调、带下	直刺0.5~1寸。因内为膀胱,故应在排尿后进行针刺。灸7~15壮
中 极	CV ₃	在下腹部,当脐下4寸,前正中线上	仰卧,于脐下4寸,曲骨穴上1寸处取之	小便不利、遗尿不禁、阳痿、早泄、遗精、白浊、疝气、月经不调、崩漏带下、阴挺、不孕	直刺0.5~1寸;灸7~20壮
关 元	CV ₄	在下腹部,当脐下3寸,前正中线上	仰卧,于脐下3寸,中极穴上1寸处取之	遗尿、小便频数、尿闭、泄泻、腹痛、遗精、阳痿、疝气、月经不调、带下、不孕	直刺0.5~1寸;灸7~30壮
石 门	CV ₅	在下腹部,当脐下2寸,前正中线上	仰卧,在脐下2寸处取之	腹痛、水肿、疝气、小便不利、泄泻、经闭、带下、崩漏	直刺0.5~1寸;灸7~15壮。孕妇慎用
气 海	CV ₆	在下腹部,当脐下1.5寸,前正中线上	仰卧,在脐下1.5寸,当脐与关元穴连线之中点处取之	腹痛、泄泻、便秘、遗尿、疝气、遗精、月经不调、经闭、虚脱	直刺0.5~1寸;灸7~15壮。孕妇慎用

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
阴 交	CV ₇	在下腹部,当脐下1寸,前正中线上	仰卧,在脐下1寸,石门穴上1寸处取之	腹痛、水肿、疝气、月经不调、带下	直刺0.5~1寸;灸7~15壮。孕妇慎用
神 阙	CV ₈	在脐中央	仰卧,在脐之正中取之	腹痛、泄泻、脱肛、水肿、虚脱	禁针。灸7~50壮,填盐灸
水 分	CV ₉	在上腹部,当脐上1寸,前正中线上	仰卧,在脐上1寸取之	水肿、小便不通、腹痛、泄泻、翻胃吐食	直刺0.5~1寸。水肿者禁针。灸7~15壮
下 脘	CV ₁₀	在上腹部,当脐上2寸,前正中线上	仰卧,在脐上2寸取之	腹痛、腹胀、泄泻、呕吐、食谷不化、痞块	直刺0.5~1寸;灸5~15壮
建 里	CV ₁₁	在上腹部,当脐上3寸,前正中线上	仰卧,在脐上3寸取之	胃痛、呕吐、食欲不振、腹胀、水肿	直刺0.5~1寸;灸5~15壮
中 脘	CV ₁₂	在上腹部,当脐上4寸,前正中线上	仰卧,在脐上4寸取之	胃痛、呕吐、吞酸、腹胀、泄泻、黄疸、癫狂	直刺0.5~1寸;灸5~15壮
上 脘	CV ₁₃	在上腹部,当脐上5寸,前正中线上	仰卧,于中脘穴上行1寸取之	胃痛、呕吐、腹胀、癫痫	直刺0.5~1寸;灸7~15壮
巨 阙	CV ₁₄	在上腹部,当脐上6寸,前正中线上	仰卧,于鸠尾下1寸,当脐上6寸取之	胸痛、心悸、呕吐、吞酸、癫狂病	向下斜刺0.5~1寸;灸3~7壮
鸠 尾	CV ₁₅	在上腹部,当剑突下,脐上7寸,前正中线上	仰卧,在脐上7寸,腹中线上,两臂上举取穴	胸痛、腹胀、癫狂病	向下斜刺0.4~0.6寸;灸3~7壮
中 庭	CV ₁₆	在胸部,当前正中线上,平第5肋间,即胸剑结合部的中点	正坐或仰卧,在膻中穴下1.6寸,胸骨中线上,平第5肋间,当胸骨体下缘处	胸胁胀满、心痛、呕吐、小儿吐乳	平刺0.3~0.5寸;灸3~5壮
膻 中	CV ₁₇	在胸部,当前正中线上,平第4肋间,两乳头连线的中点	正坐或仰卧,于正胸中两乳头间取之。妇女按取第4肋间隙,于胸骨中央取之	咳嗽、气喘、胸痛、心悸、乳少、呕吐、噎膈	平刺0.3~0.5寸;灸3~5壮
玉 堂	CV ₁₈	在胸部,当前正中线上,平第3肋间	正坐或仰卧,在膻中穴上1.6寸,胸骨中线,按左右第3肋间内端之中间取穴	咳嗽、气喘、胸痛、呕吐、两乳肿痛	平刺0.3~0.5寸;灸3~5壮
紫 宫	CV ₁₉	在胸部,当前正中线上,平第2肋间	正坐或仰卧,在膻中穴上3.2寸,胸骨中线上,按左右第2肋间内端中间取穴	咳嗽、气喘、胸胁胀痛、喉痹、吐血、呕吐、饮食不下	平刺0.3~0.5寸;灸3~5壮
华 盖	CV ₂₀	在胸部,当前正中线上,位于胸骨角中点	正坐或仰卧,在膻中穴上4.8寸,胸骨中线上,胸骨角中点处取穴	咳嗽、气喘、胸胁胀痛、咽肿、喉痹	平刺0.3~0.5寸;灸3~5壮
璇 玑	CV ₂₁	在胸部,当前正中线上,天突穴下1寸	正坐或仰卧,从天突穴下1寸,约当胸骨柄中点取穴	咳嗽、气喘、胸满痛、喉痹、咽肿、胃中有积	平刺0.3~0.5寸;灸5壮
天 突	CV ₂₂	在颈部,当前正中线上,胸骨上窝中央	仰头或仰卧,在璇玑上1寸,当胸骨颈静脉切迹之上,即胸骨上窝中央取穴	咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、暴暗、瘰疬、梅核气、噎膈	先直刺0.2~0.3寸,然后沿胸骨柄后缘,气管前缘缓慢向下刺0.5~1寸;灸3~7壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
廉 泉	CV ₂₃	在颈部,当前正中线上,结喉上方,舌骨上缘凹陷处	仰头或仰卧,按取结喉上方,舌骨上缘凹陷处取穴	舌下肿痛、舌缓流涎、舌强不语、暴暗、吞咽困难	向舌根斜刺0.5~0.8寸,不留针;灸3~5壮
承 浆	CV ₂₄	在面部,当颏唇沟的正中凹陷处	正坐仰靠,于颏唇沟的正中凹陷处取穴	口喎、齿龈肿痛、流涎、暴暗、癫狂	斜刺0.3~0.5寸;灸3~5壮

十四、督脉(GV)经穴表(计28穴)

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
长 强	GV ₁	在尾骨尖端下0.5寸,当尾骨尖端与肛门连线的中点处	跪伏或胸膝位,于尾骨尖端与肛门连线之中点取穴	泄泻、便血、便秘、痔疾、脱肛、癫狂病	紧靠尾骨前面斜刺0.5~1寸,直刺易伤直肠;灸3~7壮
腰 俞	GV ₂	在骶部,当后正中线上,骶管裂孔中	俯卧或侧卧,正当骶管裂孔中取穴	月经不调、痔疾、腰脊强痛、下肢痿痹、癫痫	向上斜刺0.5~1寸;灸3~7壮
腰阳关	GV ₃	在腰部,当后正中线上,第4腰椎棘突下,平髂嵴	俯卧,于后正中线,第4腰椎棘突下凹陷中取穴,约与髂嵴相平	月经不调、遗精、阳萎、腰骶痛、下肢痿痹	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
命 门	GV ₄	在腰部,当后正中线上,第2腰椎棘突下凹陷中	俯卧,按取第14椎节之下,即第2、3腰椎棘突之间陷中取之	阳萎、遗精、带下、月经不调、泄泻、腰脊强痛	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
悬 枢	GV ₅	在腰部,当后正中线上,第1腰椎棘突下凹陷中	俯卧,按取第13椎节之下,即第1、2腰椎棘突之间陷中取之	泄泻、腹痛、腰脊强痛、完谷不化、痢疾	直刺0.5~1寸;灸3~7壮
脊 中	GV ₆	在背部,当后正中线上,第11胸椎棘突下凹陷中	俯卧,按取第11椎节之下,即第11、12胸椎棘突之间陷中取之	泄泻、黄疸、痔疾、癫痫、小儿疳积、脱肛	向上斜刺0.5~1寸;禁灸
中 枢	GV ₇	在背部,当后正中线上,第10胸椎棘突下凹陷中	俯卧,按取第10椎节之下,即第10、11胸椎棘突之间陷中取之	黄疸、呕吐、腹满、腰脊强痛	向上斜刺0.5~1寸;灸3~5壮
筋 缩	GV ₈	在背部,当后正中线上,第9胸椎棘突下凹陷中	俯卧或俯伏,按取第9椎节之下,即第9、10胸椎棘突之间陷中取之	癫痫、脊强、胃痛、黄疸、四肢不收、筋挛拘急	向上斜刺0.5~1寸;灸3~5壮
至 阳	GV ₉	在背部,当后正中线上,第7胸椎棘突下凹陷中	俯卧或俯伏,按取第7椎节之下,即第7、8胸椎棘突之间陷中取之	黄疸、胸胁胀满、咳嗽、脊强、背痛	向上斜刺0.5~1寸;灸3~5壮
灵 台	GV ₁₀	在背部,当后正中线上,第6胸椎棘突下凹陷中	伏卧或正坐,略向前俯,按取第6椎节之下,即第9、7胸椎棘突之间陷中取之	咳嗽、气喘、疔疮、脊背强痛	向上斜刺0.5~1寸;灸3~5壮
神 道	GV ₁₁	在背部,当后正中线上,第5胸椎棘突下凹陷中	伏卧或正坐略向前俯,按取第5椎节之下,即第5、5胸椎棘突之间陷中取之	心悸、失眠健忘、中风不语、癫痫、脊背强痛、咳嗽、气喘	向上斜刺0.5~1寸;灸3~5壮

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
身 柱	GV ₁₂	在背部, 当后正中线上, 第3胸椎棘突下凹陷中	正坐略俯, 按取第3椎节之下, 即第3、4胸椎棘突之间陷中取之	身热头痛、咳嗽、气喘、惊厥、癫痫、脊背强痛、疔疮发背	向上斜刺0.5~1寸; 灸5~10壮
陶 道	GV ₁₃	在背部, 当后正中线上, 第1胸椎棘突下凹陷中	正坐俯头, 按取第1椎节之下, 即第1、2胸椎棘突之间陷中取之	头痛项强、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸痛、疟疾、癫狂、脊强	向上斜刺0.5~1寸; 灸3~7壮
大 椎	GV ₁₄	在后正中线上, 第7颈椎棘突下凹陷中	正坐俯头, 当平肩中点, 即第7颈椎与第1胸椎棘突之间陷中取之	热病、疟疾、咳嗽、气喘、骨蒸盗汗、癫痫、头痛项强、风疹、中署、霍乱、呕吐、黄疸	向上斜刺0.5~1寸; 灸5~10壮
哑 门	GV ₁₅	在项部, 当后发际正中直上0.5寸, 第1颈椎下	正坐俯头, 于后正中线上, 入发际上0.5寸之凹陷中取穴	舌强不语、音哑、头重、头痛、颈项强急、脊强反折、中风、癫狂病、癰病、重舌、呕吐	向下颌方向缓慢刺入0.5~1寸, 不可向上斜刺或深刺; 禁灸
风 府	GV ₁₆	在项部, 当后发际正中直上1寸, 枕外隆凸直下, 两侧斜方肌之间凹陷中	正坐俯头, 在项后正中线上入发际1寸处取之	头痛、项强、眩晕、咽喉肿痛、失音、癫狂、中风	向下颌方向缓慢刺入0.5~1寸, 针尖不可向上, 以免刺入枕骨大孔, 误伤延髓; 禁灸
脑 户	GV ₁₇	在头部, 当头正中线上, 风府直上1.5寸, 枕外隆凸的上缘凹陷处	正坐, 从风府穴上1.5寸, 当枕骨粗隆之上缘取之	头晕、项强、失音、癫痫、舌本出血、瘰疬	平刺 0.5~0.8寸; 灸1~3壮
强 间	GV ₁₈	在头部, 当后发际正中直上4寸 (脑户上1.5寸)	正坐, 从脑户穴上1.5寸, 即后发际上4寸处取之	头痛、目眩、项强、癫狂、烦心、失眠、口喎	平刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
后 顶	GV ₁₉	在头部, 当后发际正中直上5.5寸 (脑户上3寸)	正坐, 从强间穴上1.5寸, 即后发际上5.5寸处取之	头痛、眩晕、癫狂、烦心、失眠	平刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
百 会	GV ₂₀	在头部, 当前发际正中直上5寸, 后发际正中直上7寸, 两耳尖连线的中点处	正坐, 从两耳尖直上, 当头顶之正中处取之	头痛、眩晕、中风、失语、癫狂、脱肛、阴挺、不寐	平刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
前 顶	GV ₂₁	在头部, 当前发际正中直上3.5寸 (百会前1.5寸)	正坐, 从百会穴前1.5寸, 前发际后3.5寸处取之	头痛、眩晕、鼻渊、癫痫、小儿惊风	平刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
凶 会	GV ₂₂	在头部, 当前发际正中直上2寸 (百会前3寸)	正坐, 从前发际后2寸, 百会穴前3寸处取之	头痛、眩晕、鼻渊、癫痫、嗜睡	平刺 0.5~0.8寸, 小儿禁针; 灸3~5壮
上 星	GV ₂₃	在头部, 当前发际正中直上1寸	正坐, 从前发际后1寸处取之	头痛、目痛、鼻渊、鼻衄、癫狂、疟疾、热病	平刺 0.5~0.8寸; 灸3~5壮
神 庭	GV ₂₄	在头部, 当前发际正中直上0.5寸	正坐仰靠, 于头部中线入前发际0.5寸处取穴	头痛、眩晕、失眠、鼻渊、癫痫	平刺 0.5~0.8寸; 灸5壮
素 髎	GV ₂₅	在面部, 当鼻尖的正中央	正坐, 于鼻尖端取之	鼻渊、鼻衄、喘息、昏迷、惊厥、新生儿窒息	向上斜刺0.3~0.5寸, 或点刺出血; 禁灸
水 沟 (人中)	GV ₂₆	在面部, 当人中沟的上1/3与中1/3交点处	正坐, 于人中沟的上1/3与中1/3交点处取穴	癫狂病、小儿惊风、昏迷、口眼喎斜、腰脊强痛	向上斜刺0.3~0.5寸, 或用指甲按掐; 禁灸

续表

穴名	编号	定 位	取 穴	主 治	针 灸 法
兑 端	GV ₂₇	在面部,当上唇的尖端,人中沟下端的皮肤与红唇的移行部	正坐仰靠,于人中沟下端的红唇与皮肤移行处取穴	癫狂、齿龈肿痛、口咽、鼻塞	向上斜刺 0.2~0.3寸;禁灸
龈 交	GV ₂₈	在上唇内,上唇系带与上齿龈的相接处	正坐或仰靠,提起上唇,于上唇系带与上齿龈之移行处取穴	癫狂、齿龈肿痛、鼻渊	向上斜刺 0.2~0.3寸,或点刺出血;禁灸

十五、经外奇穴(EX)表(计48穴)

(一) 头颈部奇穴((EX—HN))表(计15穴)

穴名	编 号	定 位	主 治	针 灸 法	备 考
四神聪	EX—HN ₁	在头顶上,当百会穴前后左右各1寸。共4穴	头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫	平刺 0.5~0.8寸;灸1~3壮	《太平圣惠方》
当 阳	EX—HN ₂	在头前部,当目中直上,前额发际上1寸	头痛、眩晕、目赤肿痛、感冒鼻塞	平刺 0.5~0.8寸;灸3壮	《千金方》
印 堂	EX—HN ₃	在额部,当两眉之间,位于督脉上	头痛、眩晕、鼻衄、鼻渊、小儿惊风、失眠	平刺 0.3~0.5寸;灸3~7壮	《玉龙经》
鱼 腰	EX—HN ₄	在额部,当眉毛中央,与目中相直	眉棱骨痛、眼睑眦动、眼睑下垂、目赤肿痛、目翳	平刺 0.3~0.5寸;禁灸	《针灸大成》
太 阳	EX—HN ₅	在颞部,当眉梢与目外眦之间,向后1寸的凹陷处	头痛、目疾	直刺或斜刺 0.3~0.5寸,或用三棱针点刺出血;禁灸	《太平圣惠方》
耳 尖	EX—HN ₆	在耳郭的上方,当折耳向前,耳郭上方的尖端处	目赤肿痛、目翳、偏正头痛、喉痹、以及麦粒肿	直刺 0.1~0.2寸,或用三棱针点刺出血;灸3~5壮	《针灸大成》
球 后	EX—HN ₇	在面部,当眶下缘外1/4与内3/4交界处	目疾,如视神经炎、视神经萎缩、视网膜色素变性、青光眼、早期白内障、近视	沿眶下缘从外下向内上,向视神经管方向缓慢直刺 0.5~0.8寸,不提插	《眼科针灸疗法》
上迎香	EX—HN ₈	在面部,当鼻翼软骨与鼻甲的交界处,近鼻唇沟上端处	头痛、鼻塞、鼻中息肉、暴发火眼、迎风流泪	向内上方斜刺 0.3~0.5寸;灸3~5壮	《千金方》
内迎香	EX—HN ₉	于鼻孔内,与上迎香相对处的鼻粘膜上取穴	目赤肿痛、鼻疾、喉痹、热病、中暑、眩晕	用三棱针点刺出血。有出血体质者忌用	《玉龙经》
聚 泉	EX—HN ₁₀	在口腔内,当舌背正中缝的中点处	舌强、舌缓、消渴、哮喘、咳嗽及味觉减退	直刺 0.1~0.2寸,或用三棱针点刺出血	《针灸大成》
海 泉	EX—HN ₁₁	在口腔内,当舌下系带中点处	消渴、呃逆、舌强不收	直刺 0.2~0.3寸,或点刺出血	《针灸大成》

续表

穴名	编 号	定 位	主 治	针 灸 法	备 考
金 津	EX—HN ₁₂	在口腔内,当舌下系带左侧的静脉上取穴	舌强、舌肿、口疮、喉闭、消渴、呕吐、腹泻、失语	直刺 0.2~0.3寸,或点刺出血	《千金方》
玉 液	EX—HN ₁₃	在口腔内,当舌下系带右侧的静脉上取穴	舌强、舌肿、口疮、喉闭、消渴、呕吐、腹泻、失语	直刺 0.2~0.3寸,或点刺出血	《千金方》
翳 明	EX—HN ₁₄	在项部,当翳风穴平行向后1寸	目疾,如近视、远视、雀目、青盲、早期白内障。头痛、眩晕、耳鸣、失眠、精神病	直刺 0.5~0.8寸;灸3~5壮	《中华医学杂志》1956年6月
颈百劳	EX—HN ₁₅	在项部,当大椎穴直上2寸,后正中线旁1寸	骨蒸潮热、盗汗自汗、癆瘵、咳嗽、气喘、颈项强痛	直刺 0.5~0.8寸;灸3~7壮	《资生经》

(二) 胸腹部奇穴(EX—CA)表(计1穴)

穴名	编 号	定 位	主 治	针 灸 法	备 考
子 宫	EX—CA ₁	在下腹部,当脐下4寸,中极穴旁3寸	子宫脱垂、月经不调、痛经、崩漏、不孕、疝气、腰痛	直刺0.8~1寸;灸7~15壮	《针灸大成》

(三) 背部奇穴(EX—B)表(计9穴)

穴名	编 号	定 位	主 治	针 灸 法	备 考
定 喘	EX—B ₁	在背部,当第7颈椎棘突下,旁0.5寸	哮喘、咳嗽、落枕、肩背痛、上肢疼痛不举、荨麻疹	直刺或偏向内侧,深 0.5~0.8寸;灸5~7壮	《常用新医疗法手册》
夹 脊	EX—B ₂	在背腰部,当第1胸椎至第5腰椎两侧,后正中线旁 0.5 寸;左右共 34穴	适应范围较广,其中上胸部的穴位治疗心肺、上肢疾病;下胸部的穴位治疗胃肠疾病;腰部的穴位治疗腰腿及下肢疾病	直刺0.3~0.5寸,或用梅花针叩刺;各灸7~15壮,轮番灸之	《千金翼》
胃脘下俞	EX—B ₃	在背部,当第8胸椎棘突下,旁1.5寸	胃痛、胰腺炎、胸胁痛、消渴、咳嗽、咽干	向内斜刺 0.3~0.5寸;灸7~10壮	《千金翼》
痞 根	EX—B ₄	在腰部,当第1腰椎棘突下,旁3.5寸	痞块、肝脾肿大、疝痛、腰痛、翻胃	直刺0.5~0.6寸;灸3~7壮	《医学入门》
下志室	EX—B ₅	在腰部,当第3腰椎棘突下,旁3寸	腰脊强痛、小便淋沥、阳痿、遗精	直刺0.5~0.6寸;灸5~7壮	
腰 宜	EX—B ₆	在腰部,当第4腰椎棘突下,旁3寸	妇人血崩、腰痛	直刺0.5~0.8寸;灸3~7壮	《针灸孔穴及其疗法便览》
腰 眼	EX—B ₇	在腰部,当第4腰椎棘突下,旁3.5寸	腰痛、尿频、消渴、疲劳、羸瘦、妇科疾病	直刺0.5~1寸;灸3~7壮	《针灸集成》

续表

穴名	编 号	定 位	主 治	针 灸 法	备 考
十七椎	EX-B ₂	在腰部, 当后正中线上, 第五腰椎棘突下	腰腿痛、腰痛、转胞、痛经、崩漏、遗尿	直刺 0.5~1寸; 灸7~50壮	《千金翼》
腰 奇	EX-B ₃	在骶部, 当尾骨尖端直上2寸	癫痫、头痛、失眠、便秘	向上平刺1~1.2寸	《腧穴学》全国教材

(四) 上部奇穴(EX-UE)表(计11穴)

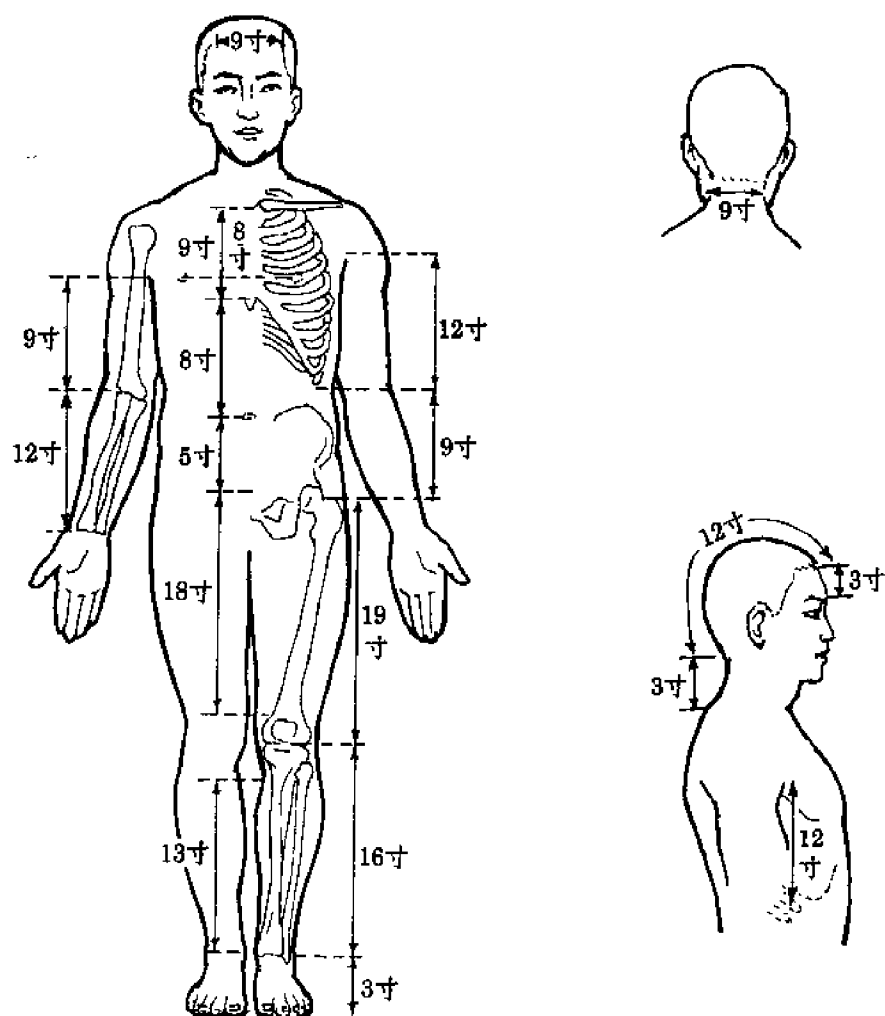
穴名	编 号	定 位	主 治	针 灸 法	备 考
肘 尖	EX-UE ₁	屈肘, 在肘后部, 当尺骨鹰嘴的尖端	瘰癧、痈疽、疔疮、肠痈、霍乱	艾炷灸7~15壮	《千金方》
二 白	EX-UE ₂	在前臂掌侧, 腕横纹上4寸, 桡侧腕屈肌腱的两侧。共两穴	痔疮、脱肛、前臂痛、胸胁痛	直刺0.5~0.8寸; 灸5~7壮	《玉龙经》
中 泉	EX-UE ₃	在腕背侧横纹中, 当指伸肌腱桡侧的凹陷处	胸胁胀满、咳嗽气喘、胃脘疼痛、心痛、吐血、目翳、掌中热、腹胀腹痛	直刺0.3~0.5寸; 灸7壮	《奇效良方》
中 魁	EX-UE ₄	在中指背侧, 近侧指间关节的中点处	噎膈、翻胃、呕吐、呃逆、牙痛、鼻出血、白癫风	灸5~7壮	《玉龙经》
大骨空	EX-UE ₅	在拇指背侧, 指间关节的中点处	目痛、目翳、白内障、吐泻、衄血	灸3~5壮	《玉龙经》
小骨空	EX-UE ₆	在小指背侧, 近侧指间关节的中点处	目赤肿痛、目翳、喉痛、指关节痛	灸3~5壮	《玉龙经》
腰痛点	EX-UE ₇	在手背部, 当第2、3掌骨及第4、5掌骨间的中点处, 第2指伸肌腱的桡侧及第4指伸肌腱的尺侧凹陷中。每侧手背共2穴	急性腰扭伤、头痛、卒死、痰壅气促、小儿急慢惊风、手背红肿疼痛	直刺0.3~0.5寸; 灸3~5壮	《经穴汇解》
外劳宫	EX-UE ₈	在手背侧, 第2、3掌骨之间, 掌指关节后0.5寸	手背红肿、手指麻木、落枕、五指不能屈伸、小儿消化不良、脐风以及颈椎综合征	直刺0.5~0.7寸; 灸3壮	《经外奇穴治疗诀》
八 邪	EX-UE ₉	在手背侧, 微握拳, 第1~5指间纹头端。左右共8穴	手背肿痛、手指麻木、头项强痛、咽喉痛、齿痛、目痛、烦热、毒蛇咬伤	向上斜刺 0.5~0.7寸, 或点刺出血; 灸5壮	《针灸大成》
四 缝	EX-UE ₁₀	在第2~5指掌侧, 近侧指间关节的中央	疳积、百日咳、肠虫症、小儿腹泻、咳嗽气喘	点刺 0.1~0.2寸, 挤出少量黄白色透明样粘液或出血	《奇效良方》
十 宣	EX-UE ₁₁	在手十指尖端, 距指甲游离缘0.1寸。左右共10穴	昏迷、晕厥、中暑、热病、小儿惊厥、咽喉肿痛、指端麻木	直刺 0.1~0.2寸, 或用三棱针点刺出血; 灸3壮	《针灸大成》

(五) 下肢部奇穴(EX-LE)表(计12穴)

穴名	编 号	定 位	主 治	针 灸 法	备 考
髌 骨	EX-LE ₁	在大腿前面下部,当髌丘两旁各1.5寸。每侧大腿共2穴	腿痛、脚肿、鹤膝风	直刺0.5~0.8寸;灸5~7壮	《针灸大成》
鹤 顶	EX-LE ₂	在膝上部,髌骨上缘的中点凹陷处	膝关节疼痛、腿足无力、鹤膝风、脚气	直刺0.5~0.8寸;灸7壮	《医学纲目》
膝 内	EX-LE ₃	在膝内侧,曲泉与内膝眼之间	膝关节痠痛、下肢无力	直刺0.5~0.8寸;灸3~5壮	
内膝眼	EX-LE ₄	屈膝,在横韧带内侧凹陷处	膝冷痛、脚气、中风	直刺0.5~0.7寸;灸5~7壮	《千金方》
膝 眼	EX-LE ₅	屈膝,在横韧带两侧,在内侧的称内膝眼,在外侧的称外膝眼(犊鼻)	膝冷痛、脚气、中风	直刺0.5~0.7寸;灸5~7壮	《千金方》
胆 囊	EX-LE ₆	在小腿外侧上部,当腓骨头前下方凹陷处(阳陵泉)直下2寸	急、慢性胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症、胆绞痛、胁痛	直刺0.8~1.2寸;灸5~7壮	《中华外科杂志》1959年8月
阑 尾	EX-LE ₇	在小腿前侧上部,当犊鼻穴下5寸,距胫骨前缘一横指处	急、慢性阑尾炎、胃肠疼痛、消化不良、下肢痿痹	直刺0.8~1.2寸;灸7壮	《上海中医药杂志》1958年11月
内踝尖	EX-LE ₈	在足内侧面内踝的凸起处	下牙痛、喉痹、足内廉转筋	直刺0.2~0.3寸;灸5~7壮	《针灸大成》
外踝尖	EX-LE ₉	在足外侧面外踝的凸起处	足外廉转筋、寒热脚气	直刺0.2~0.3寸;或用三棱针点刺出血;灸5~7壮	《针灸大成》
八 风	EX-LE ₁₀	在足背侧,第1—5趾缝纹头端。左右共8穴	脚气、脚背红肿、痹风	斜刺0.5~0.8寸;或用三棱针点刺出血;灸5壮	《千金方》
独 阴	EX-LE ₁₁	在足第二趾的跖侧,远侧趾间关节的中点处	卒心痛、胸胁痛、呕吐、吐血、死胎、胞衣不下、月经不调、疝气	直刺0.1~0.3寸;灸3~5壮	《针灸大成》
气 端	EX-LE ₁₂	在足十趾尖端,距趾甲游离缘0.1寸。左右共十穴	中风急救、足趾麻木、脚背红肿、脚疼痛	直刺0.1~0.3寸;灸3~10壮	《千金方》

〔附〕 骨度分寸表

部位	起 止 点	折量寸	度量法	说 明
头 面 部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于审定头部经穴的纵向距离,划分出1寸、1.5寸等
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直寸	用于审定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	第七颈椎棘突下(大椎)→后发际正中	3	直寸	
	眉间(印堂)→后发际正中→第七颈椎棘突下(大椎)	18	直寸	
	前额两发角(头维)之间	9	横寸	用于审定头前部经穴的横向距离,划分出4.5寸、1.5寸等
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于审定头后部经穴的横向距离,划分出4.5寸、1.3寸、1.5寸等
胸 腹 胁 部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于审定胸部任脉经穴的纵向距离,划分出1寸、1.6寸等
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直寸	用于审定上腹部经穴的纵向距离,划分出1寸、1.5寸
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于划分出1寸、1.5寸等
	两乳头之间或两缺盆之间	8	横寸	用于审定胸腹部经穴的横向距离,划分出4寸、2寸等
	腋窝顶点→第11肋游离端下方(章门)	12	直寸	用于审定胁肋部经穴的纵向距离,划分出6寸、3寸
	第11肋端→股骨大转子	9	直寸	
背 腰 部	肩胛骨内缘→后正中线	3	横寸	用于审定背腰部经穴的横向距离,划分出1.5寸、3寸等
	肩峰外侧端→后正中线	8	横寸	用于审定肩背部经穴的横向距离,划分出4寸、2寸
上 肢 部	腋前、后纹头→肘横纹(平肘尖)	9	直寸	用于审定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)→腕掌(背)侧横纹	12	直寸	用于审定前臂部经穴的纵向距离
下 肢 部	耻骨联合上→股骨内侧髁上	18	直寸	用于审定下肢内侧足三阴经经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方→内踝高点	13	直寸	
	股骨大转子→腓横纹	19	直寸	用于审定下肢外后侧足三阳经经穴的纵向距离(胫沟至腓横纹相同14寸)
	腓横纹→外踝高点	16	直寸	
	外踝高点→足底	3	直寸	用于审定外踝下部经穴的纵向距离



常用骨度分寸示意图

作者简介

严振国教授于1956年大学本科毕业。1984年任上海中医学院主任、1986年晋升教授、1982年赴日本大阪市立大学医学部研修。1982年12月被日方聘为客籍研究员、1983年5月被聘为日本解剖学会外国会员。1989年2月被聘为中华大学医学部名誉教授。严振国已编著出版著作15套计23本,发表论文数十篇,其科研成果曾多次获奖,今年又获国家级教学成果优秀奖。

主要著作介绍

- (1) 严振国主编:《经穴断面解剖图解》(上肢部分)上海科技出版社 1983年
- (2) 严振国主编:《经穴断面解剖图解》(下肢部分)上海科技出版社 1986年
- (3) 严振国主编:《折迭式经穴层次解剖图解》全套共四本:
①上肢部分 ②下肢部分 ③头颈部分 ④躯干部分
上海科技出版社 1986年
- (4) 严振国解剖设计:《针灸经穴图》中、英、日、法、德、西班牙六种文版 上海科技出版社 1980年
- (5) 严振国副主编:《正常人体解剖学》上海科技出版社 1986年
- (6) 严振国副主编:《解剖生理学》上海科技出版社 1986年
- (7) 严振国主编:《经穴断面解剖图解》(头颈胸部分)即将由上海科技出版社出版
- (8) 严振国主编:《折迭式推拿解剖图解》全套共五册:
①上肢部分 ②下肢部分 ③头颈部分 ④躯干部分 ⑤小儿推拿部分
将由上海科技出版社出版
- (9) 严振国主编:《常用穴位解剖基础》上海中医学院出版社 1990年
- (10) 严振国主编:《实用针灸解剖挂图》上海中医学院出版社 1990年
- (11) 严振国主编:《耳针穴位层次解剖图解》上海科技出版社出版
- (12) 严振国主编:《头皮针穴位层次解剖图解》上海科技出版社出版
- (13) 严振国等编:《局部解剖学》全国教材 上海科技出版社即将出版
- (14) 严振国主编:《穴位CT断面扫描图象解剖学》
①上肢分册 ②下肢分册 上海科技出版社出版
- (15) 严振国主编:《人体解剖学自学必读》上海中医学院出版社即将出版

1978年以来,严振国发表了《承泣穴的解剖研究》、《睛明穴的解剖研究》、《人迎穴的断面解剖》……等38篇科研论文,发表在国内有关杂志上。

历代中医资料大全分享

你好，我是**逢原**，你现在看到的这本资料是我从网上收集整理的。

本人自学中医多年，耗时多年搜集珍藏了众多的中医资料，包括了目前已经出版的大多数中医书籍，以及丰富的视频教程，而这些中医资料，是博览群书，勤求古训之必备。

如果有你也喜欢中医，需要一些学习中医的资料；或者是学习中医的路上碰到了什么问题需要交流；或者碰到一些疾病的困扰，需要求助，可以通过以下方式联系我：

一、发邮件：fyzy999@qq.com

二、加我 QQ/微信：**2049346637**

三、关注微信公众平台——逢原中医，经常有中医文章更新。

四、关注我的空间：<http://user.qzone.qq.com/2049346637>

免责声明：所有资源均是网上搜集，本人收集整理这些中医资料，仅仅为了方便中医同道中人私下交流学习之用，不为营利，将不对任何资源负法律责任。所有资源请在下载后 **24** 小时内删除，任何涉及商业营利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！如果您觉得满意，请购买正版资源。



私人微信号：2049346637



公众平台：逢原中医