

百会  
后顶  
强间  
脑户  
风府  
哑门  
天牖  
大椎  
陶道  
身柱  
神道  
灵台  
至阳  
筋缩  
中枢  
脊中  
悬枢  
命门  
腰阳关

角孙  
颊息  
瘦脉  
翳风  
天牖

天髎

新编

396个穴位采用真人版人体图演示描绘

# 人体穴位 使用手册

## 396种人体穴位全书

李志刚 主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
北京国医堂特需门诊专家、主任医师  
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

臑会

消泺

清冷渊

天井

四渎



【按揉太阳】

◎ 缓解疲劳止头痛



【按压合谷】

◎ 调经止痛理肠道



【点按关元】

◎ 补肾助阳治肾亏



【拍按太溪】

◎ 滋阴降火治消渴



扫一扫，直接观看  
“大椎穴”理疗视频

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

新 编

# 人体穴位 使用手册

396种人体穴位全书

李志刚 主编

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

新编人体穴位使用手册: 396种人体穴位全书/李志刚主编. ——乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5372-6124-1

I. ①新… II. ①李… III. ①穴位疗法-手册 IV. ①R245. 9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048916号

## 新编人体穴位使用手册: 396种人体穴位全书

XINBIAN RENTI XUEWEI SHIYONG SHOUCHE:396ZHONG RENTI XUEWEI QUANSHU

出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜

责任编辑 郝 亮

版式设计 谢丹丹

封面设计 伍 丽

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 [Http://www.xjpsp.com](http://www.xjpsp.com)

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 720毫米×1016毫米 16开

印 张 14

字 数 200千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 前言

养生指保养、调养、颐养生命，即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷、按摩穴位等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。养生，是中医“治未病”的高度体现；随着现代化程度的日益加深，生活节奏的不断加快，人们所面临的健康问题也日益严峻，养生也显得日益重要。在众多的养生方法里面，经穴疗法便是其他疗法所无法取代的一种，它以其经济、简便、安全、适用的特征为广大养生爱好者所接受。

在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗都可以缓解相对应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这句话，也找不准相应的穴位；至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已，它们在养生中的重要作用一般人知之甚少，以致刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用手法，也在人们的眼前蒙上了一层神秘的面纱。而怎么运用一个穴位

去缓解疼痛，保健养生，预防疾病，甚至治愈疾病，对于老百姓来说更是“虽不能至，心向往之”的事。

本书便是针对广大养生爱好者经常为无法准确定位穴位所困扰这一问题而编，内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，详细列出了人体396个穴位的不同功效，详细地分析了每个穴位的位置，如何对症下药，并列出了每种穴位的多种治疗手段，多种穴位的配合使用疗效，以及全方位地说明了按摩、艾灸、刮痧、拔罐的使用方法。为了让大家更精确地定位穴位，更给每个穴位配上了清晰的真人展示图，而且为方便大家快速找到穴位，本书配有各个穴位的笔画索引，让您操作起来更简单。本书内容充实，精彩实用，是您和家人不得不看的养生真经。

# 目录

- |      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 第1章  | 经络穴位疗法基础课..... | 001 |
| 第2章  | 手太阴肺经.....     | 013 |
| 第3章  | 手阳明大肠经.....    | 021 |
| 第4章  | 足阳明胃经.....     | 033 |
| 第5章  | 足太阴脾经.....     | 055 |
| 第6章  | 手少阴心经.....     | 067 |
| 第7章  | 手太阳小肠经.....    | 073 |
| 第8章  | 足太阳膀胱经.....    | 085 |
| 第9章  | 足少阴肾经.....     | 115 |
| 第10章 | 手厥阴心包经.....    | 129 |
| 第11章 | 手少阳三焦经.....    | 135 |
| 第12章 | 足少阳胆经.....     | 147 |
| 第13章 | 足厥阴肝经.....     | 167 |
| 第14章 | 督脉.....        | 173 |
| 第15章 | 任脉.....        | 187 |
| 第16章 | 经外奇穴.....      | 199 |

# 十四经脉俞穴及经外奇穴 笔画索引

## 二画

- |          |     |          |     |           |     |
|----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
| 二白 ..... | 209 | 八风 ..... | 213 | 十七椎 ..... | 207 |
| 二间 ..... | 022 | 八邪 ..... | 208 | 十宣 .....  | 208 |
| 人迎 ..... | 038 | 八髎 ..... | 101 |           |     |

## 三画

- |           |     |           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| 三阳络 ..... | 141 | 下巨虚 ..... | 051 | 大钟 .....  | 118 |
| 三阴交 ..... | 058 | 下关 .....  | 037 | 大赫 .....  | 123 |
| 三间 .....  | 023 | 下腕 .....  | 192 | 大陵 .....  | 133 |
| 三焦俞 ..... | 095 | 下极俞 ..... | 206 | 大敦 .....  | 168 |
| 上廉 .....  | 026 | 口禾髎 ..... | 032 | 大椎 .....  | 180 |
| 上巨虚 ..... | 050 | 大迎 .....  | 036 | 大都 .....  | 056 |
| 上关 .....  | 149 | 大巨 .....  | 045 | 子宫 .....  | 205 |
| 上星 .....  | 185 | 大横 .....  | 064 | 小海 .....  | 077 |
| 上腕 .....  | 194 | 大包 .....  | 066 | 小肠俞 ..... | 099 |
| 上迎香 ..... | 203 | 大杼 .....  | 090 | 飞扬 .....  | 111 |
| 下廉 .....  | 026 | 大肠俞 ..... | 098 |           |     |

## 四画

- |           |     |          |     |           |     |
|-----------|-----|----------|-----|-----------|-----|
| 不容 .....  | 042 | 中枢 ..... | 177 | 五枢 .....  | 160 |
| 中渎 .....  | 163 | 中极 ..... | 188 | 仆参 .....  | 112 |
| 中府 .....  | 014 | 中腕 ..... | 193 | 公孙 .....  | 057 |
| 中膻俞 ..... | 100 | 中庭 ..... | 195 | 内关 .....  | 133 |
| 中注 .....  | 124 | 中泉 ..... | 209 | 内庭 .....  | 054 |
| 中冲 .....  | 134 | 中魁 ..... | 210 | 内膝眼 ..... | 212 |
| 中渚 .....  | 137 | 丰隆 ..... | 052 | 内踝尖 ..... | 213 |
| 中封 .....  | 169 | 云门 ..... | 015 | 天府 .....  | 016 |
| 中都 .....  | 169 | 五处 ..... | 087 | 天鼎 .....  | 031 |

天枢 .....	044	太冲 .....	168	气穴 .....	123
天溪 .....	065	孔最 .....	018	气海 .....	190
天宗 .....	080	少商 .....	020	气端 .....	214
天窗 .....	083	少海 .....	069	水突 .....	038
天容 .....	083	少府 .....	072	水道 .....	045
天柱 .....	089	少冲 .....	072	水泉 .....	118
天池 .....	130	少泽 .....	074	人中 .....	186
天泉 .....	130	尺泽 .....	017	水分 .....	192
天井 .....	141	心俞 .....	092	长强 .....	174
天膠 .....	143	手三里 .....	028	风门 .....	090
天牖 .....	144	手五里 .....	029	风池 .....	155
天冲 .....	151	支沟 .....	139	风市 .....	162
天突 .....	198	支正 .....	077	风府 .....	181
太渊 .....	019	日月 .....	158	巨骨 .....	030
太溪 .....	117	气舍 .....	038	巨膠 .....	035
太阳 .....	200	气户 .....	039	巨阙 .....	194
太乙 .....	043	气冲 .....	046		
太白 .....	057	气海俞 .....	097		

## 五画

丘墟 .....	165	外丘 .....	164	玉枕 .....	089
丝竹空 .....	146	外踝尖 .....	213	玉堂 .....	195
厉兑 .....	054	外劳宫 .....	210	申脉 .....	113
四白 .....	034	外膝眼 .....	212	白环俞 .....	100
四满 .....	124	头维 .....	037	目窗 .....	153
四渎 .....	141	头窍阴 .....	152	石关 .....	125
四神聪 .....	202	头临泣 .....	153	石门 .....	190
四缝 .....	208	归来 .....	046	印堂 .....	201
外陵 .....	044	本神 .....	152		
外关 .....	138	正营 .....	154		

## 六画

交信 .....	121	会阳 .....	101	光明 .....	164
伏兔 .....	047	会宗 .....	140	关门 .....	043



关元俞.....	098	曲池.....	027	阳谷.....	076
关元.....	189	曲垣.....	081	阳纲.....	106
关冲.....	136	曲差.....	087	阳池.....	137
冲阳.....	053	曲泽.....	131	阳白.....	153
冲门.....	062	曲髻.....	150	阳陵泉.....	162
列缺.....	018	曲泉.....	170	阳交.....	163
华盖.....	197	曲骨.....	188	阳辅.....	164
合谷.....	024	百会.....	183	阴市.....	048
合阳.....	109	百虫窝.....	211	阴陵泉.....	060
后溪.....	075	耳和髎.....	146	阴郄.....	070
后顶.....	184	耳门.....	146	阴谷.....	122
囟会.....	185	耳尖.....	204	阴都.....	126
地仓.....	035	至阴.....	114	阴包.....	170
地机.....	059	至阳.....	178	阴廉.....	171
地五会.....	166	血海.....	061	阴交.....	191
夹脊.....	205	行间.....	168		
当阳.....	203	阳溪.....	024		

## 七画

兑端.....	186	步廊.....	127	足五里.....	171
劳宫.....	134	灵道.....	069	足通谷.....	114
听宫.....	084	灵墟.....	127	足临泣.....	165
听会.....	148	灵台.....	178	足窍阴.....	166
完骨.....	152	育门.....	107	身柱.....	179
库房.....	039	育俞.....	125	迎香.....	032
志室.....	108	肘髎.....	028	间使.....	132
扶突.....	031	肘尖.....	209	附分.....	104
束骨.....	114	肝俞.....	093	鸠尾.....	195
条口.....	051	角孙.....	145		
极泉.....	068	足三里.....	049		

## 八画

乳中.....	041	京门.....	158	周荣.....	066
乳根.....	041	侠白.....	016	命门.....	176
京骨.....	113	侠溪.....	166	委阳.....	103

委中 .....	103	承山 .....	110	肩中俞 .....	082
定喘 .....	206	承灵 .....	154	肩髃 .....	143
居髃 .....	161	承浆 .....	198	肩井 .....	156
府舍 .....	063	昆仑 .....	112	肺俞 .....	091
建里 .....	194	环跳 .....	161	肾俞 .....	096
承泣 .....	034	乘风 .....	081	郄门 .....	132
承满 .....	042	经渠 .....	019	金门 .....	113
承光 .....	088	肩髃 .....	030	青灵 .....	068
承扶 .....	102	肩贞 .....	078	鱼际 .....	020
承筋 .....	110	肩外俞 .....	082	鱼腰 .....	203

## 九画

俞府 .....	128	急脉 .....	171	神阙 .....	191
养老 .....	076	独阴 .....	214	络却 .....	088
前谷 .....	074	眉冲 .....	087	胃俞 .....	095
前顶 .....	184	神门 .....	071	胃仓 .....	107
哑门 .....	181	神堂 .....	105	胃脘下俞 .....	205
复溜 .....	120	神封 .....	127	胆俞 .....	094
屋翳 .....	040	神藏 .....	128	胆囊 .....	214
带脉 .....	159	神道 .....	179	胞肓 .....	108
幽门 .....	126	神庭 .....	185	食窦 .....	065

## 十画

浮郄 .....	104	缺盆 .....	039	通里 .....	070
浮白 .....	151	胸乡 .....	066	陶道 .....	180
消冻 .....	142	脊中 .....	177	陷谷 .....	053
涌泉 .....	116	脑户 .....	182	彘中 .....	128
秩边 .....	109	脑空 .....	155	殷门 .....	102
素髃 .....	186	通天 .....	088		

## 十一画

偏历 .....	025	商曲 .....	125	悬枢 .....	177
商丘 .....	059	商阳 .....	022	悬厘 .....	150

悬钟 .....	165	清冷渊 .....	142	维道 .....	160
悬颅 .....	150	渊腋 .....	157	辄筋 .....	157
梁门 .....	042	率谷 .....	151	隐白 .....	056
梁丘 .....	048	球后 .....	202	颊息 .....	145
液门 .....	136	章门 .....	172	颈百劳 .....	204

## 十二画

厥阴俞 .....	091	犊鼻 .....	050	腕骨 .....	075
强间 .....	182	痞根 .....	206	跗阳 .....	111
期门 .....	172	筋缩 .....	178	阑尾 .....	211
温溜 .....	025	筑宾 .....	121	颊车 .....	036
滑肉门 .....	043	紫宫 .....	197		
然谷 .....	116	脾俞 .....	094		

## 十三画

廉泉 .....	198	腰奇 .....	207	腹通谷 .....	126
意舍 .....	107	腰俞 .....	174	解溪 .....	052
照海 .....	119	腰眼 .....	207	颌厌 .....	149
睛明 .....	086	腰痛点 .....	210	魂门 .....	106
督俞 .....	092	腹哀 .....	065		
腰阳关 .....	175	腹结 .....	063		

## 十四画以上

漏谷 .....	059	璇玑 .....	197	攒竹 .....	086
瘦脉 .....	145	膝关 .....	170	蠡沟 .....	169
箕门 .....	062	膝阳关 .....	163	膻中 .....	196
膀胱俞 .....	099	鹤顶 .....	212	臂臑 .....	029
膈关 .....	106	谿谿 .....	105	膺窗 .....	040
膈俞 .....	093	瞳子髎 .....	148	脾关 .....	047
膏肓俞 .....	105	翳风 .....	144	臑俞 .....	079
魄户 .....	104	翳明 .....	204	臑会 .....	142
横骨 .....	122	髌骨 .....	211	颧髎 .....	084

# 第1章

# 经络穴位疗法基础课

人体的经络像是生命的大河，河中流淌着的水——经气和血，在人的身体中川流不息地运行着。经络“内连五脏六腑，外连筋骨皮毛”，纵横交错地令人体形成了一个有机的整体，人体当中的气血精微全都于经络当中运行，所有的脏腑和器官都通过它相互联系。平时我们一定要保持这些河流的通畅，只有这样才能保证机体的健康。



## 简便取穴法，教您轻松找到穴位

在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已融入了人们的生活当中。不过使用经络穴位是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年，如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行穴位疗法之前，一定要先了解穴位、找准穴位。

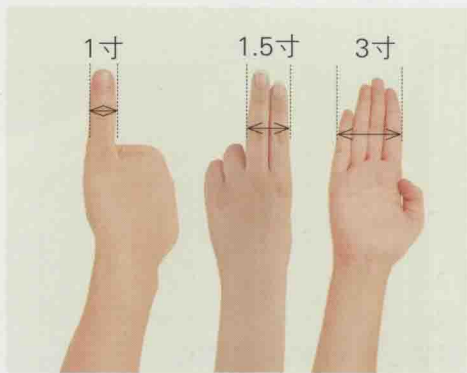
### ◎ 依据手指尺寸定位取穴

手指同身寸定位法，是指依据患者本人手指为尺寸折量标准来量取穴位的定位方法，又称“指寸法”。由于每个人手指粗细不等，寸的长度也不一样。

1寸：大拇指横宽。

1.5寸：食指和中指二指指幅横宽。

3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。



### ◎ 依据体表标志取穴

体表解剖标志定位法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定俞穴位置的方法，又称自然标志定位法。

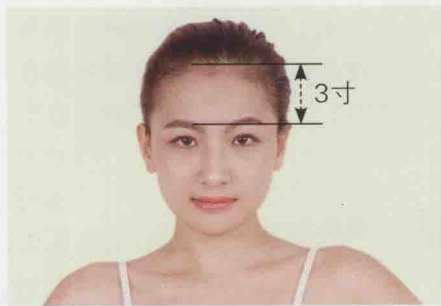
固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、脚踝等。如膻中穴位于两乳头中间。

动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



## ◎ 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3直寸。

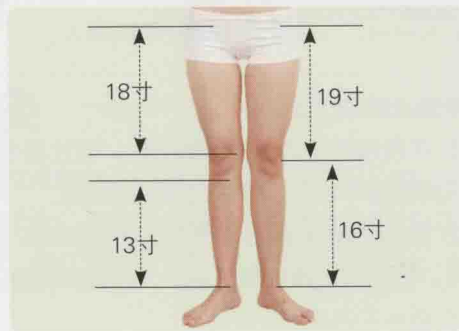
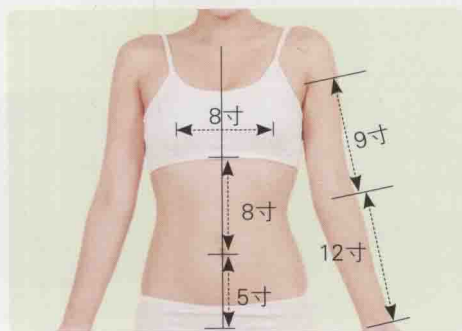
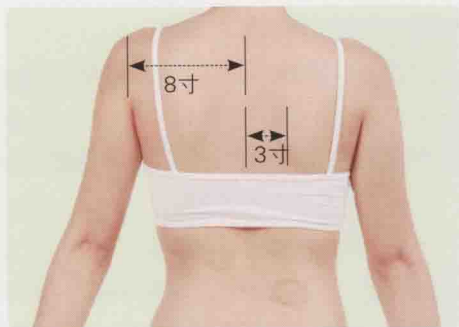


## ◎ 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

## ◎ 依据人体骨度定位取穴

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取穴位的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧面下缘至内踝尖为13寸。



# 中医穴位基础理疗方法

中医穴位理疗是以中医理论为基础，经络理论为指导的外治法。主要通过刺激人体一定的部位（俞穴），以起到疏通经络、调节脏腑、行气活血，达到扶正祛邪、治疗疾病的目的。它有一套完善的治疗方法，主要包括推拿按摩疗法、艾灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法等。

## 按摩

经络按摩方法有文字记载的大约有110余种，流传至今，变化颇多。根据其在实际临床应用当中所属流派的不同，共分为三十几种。临床常用的手法一般被分为以下六大类：挤压类手法、振动类手法、摆动类手法、摩擦类手法、叩击类手法、复合类手法。现选取常用的几种手法一一介绍。

◎ **压法** 以肢体部位（指、掌、肘）在施术部位压而抑之的方法被称为压法。压法具有疏通经络、活血止痛、镇惊安神、祛风散寒、舒展筋骨的作用，经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的按摩。

### ● 压法的动作要领

- ① 力量由轻到重，切忌用暴力猛然下压。
- ② 定位准确，压力深透。
- ③ 深压而抑之，缓慢移动，提则轻缓，一起一伏。



◎ **掐法** 掐法指的是以拇指指甲在一定的部位或穴位上用力按压的一种手法。掐法适用于面部及四肢部位的穴位，是一种强刺激的手法，具有开窍解痉的功效。比如掐人中穴，可以解救中暑及晕厥病人。

### ● 掐法的动作要领

- ① 在使用掐法进行按摩的时候，要注意令拇指微屈，以拇指指甲着力于体表穴位进行掐压。
- ② 掐压的时候要垂直用力，不能扣动，以免掐破皮肤。掐后常继续用揉法施治，以缓和刺激。
- ③ 掐法不适合长时间使用。



◎ **按法** 用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位的按摩方法，称为按法。按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。指按法适用于全身各部位穴位；掌根按法常用于腰背及下肢部位穴位；肘按法压力最大，多用于腰背臀部和腿部穴位。

#### ● 按法的动作要领

- ① 手腕微屈，着力部位要紧贴体表，不能移动。
- ② 按压的方向要垂直向下。按法操作时要紧贴体表并着力于一定的部位或穴位，做一掀一压的动作，不可移动。
- ③ 用力要由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到肌体组织的深部，忌用暴力。
- ④ 在按法结束时，不宜突然放松，应当慢慢减轻按压的力量。



◎ **揉法** 揉法指的是用指、掌、肘部吸附于肌体表面某些部位或穴位，或在反射区上做柔和缓慢的回旋转动或摆动，并带动皮下组织一起揉动的一类按摩手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、祛风散寒、舒筋通络、活血化瘀、消肿止痛、缓解肌肉痉挛、改善肌肉营养、强身健体等作用。

#### ● 揉法的动作要领

- ① 在使用揉法进行按摩的时候，手掌、腕部及前臂要自然放松，着力部位要吸附于操作部位，做缓慢柔和和深透的回旋揉动，不得在皮肤表面进行摩擦与滑动。
- ② 压力要轻柔，以轻而不浮、重而不滞为原则，动作灵活连续而又有节律性地带动皮下深层组织。
- ③ 揉动要圆滑，着力部位及力的转换点要自然过渡且均匀一致。



## 艾 灸

在我们保健养生的过程中，总有一些部位是药物达不到，针也不能启及的地方，那么人们就要寻求另外的方法，比如采用艾灸疗法。艾灸疗法是运用艾绒在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，以起到温通气血、扶正祛邪，达到防治疾病的一种治法。



◎ **艾条温和灸** 施灸者手持有点燃的艾条，对准施灸部位，在距皮肤3厘米左右的高度进行固定熏灸，使施灸部位温热而不灼痛，一般每处需灸5分钟左右。进行温和灸时，在距离上要由远渐近，以患者自觉能够承受为度，而当对小儿施行温和灸时，则应以小儿不会因疼痛而哭叫为度。



◎ **艾炷隔姜灸** 取厚约0.3厘米的生姜一片，在中心处用针刺数孔，上置艾炷放在穴位上施灸，病人感觉灼热不可忍受时，可用镊子将姜片向上提起，衬一些纸片或干棉花，放下再灸，或用镊子将姜片提举稍离皮肤，灼热感缓解后重新放下再灸，直到局部皮肤潮红为止。



◎ **艾炷直接灸** 即把艾炷直接放在皮肤上施灸，以达到防治疾病的目的。这是灸法中最基本、最主要且常用的一种灸法。古代医家均以此法为主，现代临床上也常用。施灸时多用中、小艾炷。可在施灸穴位的皮肤上涂少许石蜡油或其他油剂，使艾炷易于固定，然后将艾炷直接放在穴位上，用火点燃尖端。



## 拔罐

“拔火罐”是中国民间流传很久的一种独特的治病方法，古称“角法”，是以杯罐为工具，借热力排去其中的空气产生负压，使吸着于皮肤，造成瘀血现象，以达到治疗疾病目的的一种方法。

◎ **常规拔罐疗法** 用于病变范围比较广泛的疾病。可按病变部位的解剖形态等情况，酌量吸拔数个乃至十几个罐子。如某一肌束劳损时可按肌束的位置成行排列吸拔多个火罐，称为“排罐法”。治疗某些内脏或器官的瘀血时，可按脏器的解剖部位的范围在相应的体表部位纵横并列吸拔几个罐子。

