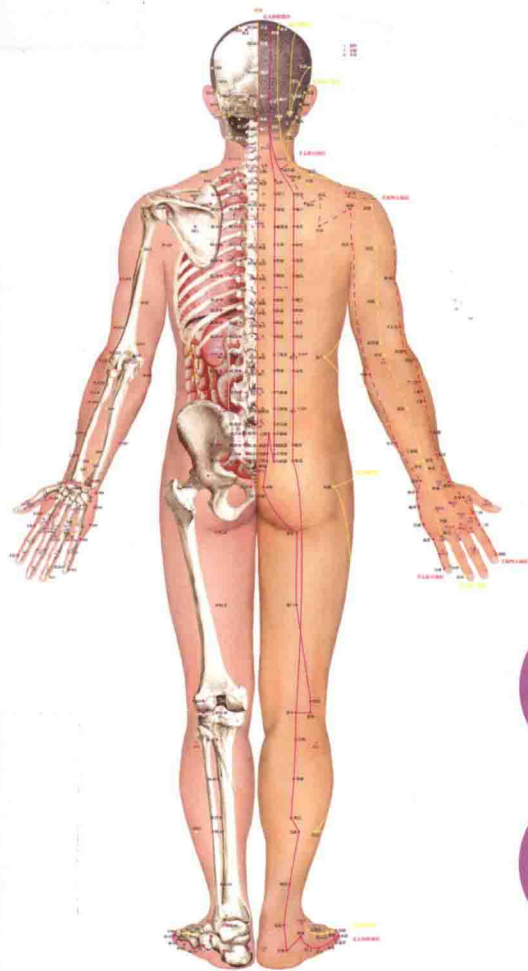


人体穴位自学入门

陈东银
李立新
◎ 主编



速查手册

金盾出版社

人体穴位自学入门速查手册

主 编

陈东银 李立新

副主编

尹 红 夏漾辉 包海燕 侯精武

编著者

杨永平 金 源 孟宪红 唐 云

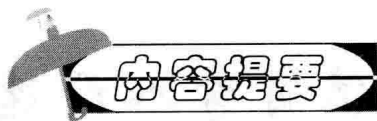
杨红军 辛 熠 周利军 夏永莲

王正惠 寸丽云 周晰溪 高 靖

王 恺 陈月英 王艳芬 杨 娟

李志娟 李 彪 杨红映

金 盾 出 版 社



本书共分为六章。第一章简要介绍了腧穴的特性和选穴原则；第二章、第三章详细介绍 361 个经穴和 59 个奇穴的穴名、别名、取法、解剖、功效、主治、刺灸法等；第四章介绍 14 个头针穴区和 89 个耳穴的定位、主治及其操作方法等。第五章、第六章介绍了 44 个症状和 114 个常见疾病对症选穴处方。本书内容丰富，通俗易懂，简便易学，图文并茂，适合基层医务工作者阅读参考，为针灸爱好者自学入门提供速查穴位方法。

图书在版编目(CIP)数据

人体穴位自学入门速查手册/陈东银,李立新主编. — 北京:金盾出版社,2015.8

ISBN 978-7-5186-0368-8

I. ①人… II. ①陈…②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 139734 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京四环科技印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:205 千字

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

针灸是中华民族几千年来与疾病抗争的智慧与结晶,是中医学宝库中的一枝奇葩。作为中医治疗疾病手段之一,针灸已广泛应用于临床各科病症。在医疗实践中,只要遵循中医理论,辨证辨病明确,治疗方法灵活,针灸都能获得很好的疗效。古老的针灸现在不但在国内广泛应用,而且在国外也受到重视。

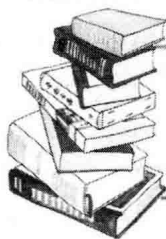
在针灸治疗方面,古往今来,诸子百家,总结了许多宝贵的经验,形成了若干基础理论,并各自撰书立说,留下了浩如烟海的书籍文献。但在临床应用时,查阅这些散在的资料有诸多不便。如何分门别类,方便查阅,一目了然,就显得非常必要。为此,我们参考了大量文献资料,结合自己的临床实践经验,就针灸穴位和选穴处方等相关内容,编辑成册,旨在为医护人员、广大读者、针灸业余爱好者自学入门,为针灸治疗疾病提供一本参考书籍。

本书共分为六章。第一章为概述,介绍了腧穴的特性和选穴原则;第二章、第三章详细介绍 361 个经穴和 59 个奇穴的穴名、别名、取法、解剖、功效、主治、刺灸法等;

第四章介绍 14 个头针穴区和 89 个耳穴的定位、主治及其操作方法等。第五章、第六章介绍了 44 个症状和 114 个常见疾病对症选穴处方。本书内容丰富,通俗易懂,简便易学,图文并茂,适合基层医务工作者阅读参考,为针灸爱好者自学入门提供速查穴位方法。

在编写本书的过程中,我们参考了部分公开发表的文献和书籍,并从中得到启迪和帮助,谨此向有关作者和同仁表示衷心感谢。由于作者学术水平局限,书中可能存在某些不足或错误,敬请医学界同仁及读者批评指正。

作 者



目 录

第一章 概 述

一、腧穴特性

- | | | | |
|--------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 普遍性 | (2) | 5. 协同性 | (3) |
| 2. 特异性 | (2) | 6. 对(拮)抗性 | (3) |
| 3. 多面性 | (2) | 7. 敏感性 | (3) |
| 4. 双向性 | (3) | | |

二、腧穴的作用

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 1. 近治作用 | (4) | 3. 特殊作用 | (5) |
| 2. 远治作用 | (4) | | |

三、选穴原则与针灸方法

- | | | | |
|---------------|------|----------------|------|
| 1. 选穴原则 | (5) | 4. 三棱针疗法 | (17) |
| 2. 针刺疗法 | (6) | 5. 梅花针疗法 | (18) |
| 3. 艾灸疗法 | (13) | 6. 皮内针疗法 | (19) |

第二章 十四经经穴

一、手太阴肺经经穴

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 中府 | (21) | 2. 云门 | (22) |
|-------------|------|-------------|------|



人体穴位自学入门速查手册

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 3. 天府 | (22) | 8. 经渠 | (26) |
| 4. 侠白 | (23) | 9. 太渊 | (26) |
| 5. 尺泽 | (23) | 10. 鱼际 | (27) |
| 6. 孔最 | (24) | 11. 少商 | (28) |
| 7. 列缺 | (25) | | |

二、手阳明大肠经经穴

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 1. 商阳 | (29) | 11. 曲池 | (35) |
| 2. 二间 | (30) | 12. 肘髎 | (36) |
| 3. 三间 | (30) | 13. 手五里 | (36) |
| 4. 合谷 | (31) | 14. 臂臑 | (37) |
| 5. 阳溪 | (32) | 15. 肩髃 | (37) |
| 6. 偏历 | (32) | 16. 巨骨 | (38) |
| 7. 温溜 | (33) | 17. 天鼎 | (38) |
| 8. 下廉 | (33) | 18. 扶突 | (39) |
| 9. 上廉 | (34) | 19. 禾髎 | (39) |
| 10. 手三里 | (34) | 20. 迎香 | (40) |

三、足阳明胃经经穴

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 1. 承泣 | (41) | 12. 缺盆 | (47) |
| 2. 四白 | (42) | 13. 气户 | (48) |
| 3. 巨髎 | (42) | 14. 库房 | (48) |
| 4. 地仓 | (43) | 15. 屋翳 | (49) |
| 5. 大迎 | (43) | 16. 膺窗 | (49) |
| 6. 颊车 | (44) | 17. 乳中 | (49) |
| 7. 下关 | (44) | 18. 乳根 | (50) |
| 8. 头维 | (45) | 19. 不容 | (50) |
| 9. 人迎 | (46) | 20. 承满 | (51) |
| 10. 水突 | (47) | 21. 梁门 | (51) |
| 11. 气舍 | (47) | 22. 关门 | (52) |



- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 23. 太乙 | (52) | 35. 犊鼻 | (57) |
| 24. 滑肉门 | (52) | 36. 足三里 | (58) |
| 25. 天枢 | (53) | 37. 上巨虚 | (59) |
| 26. 外陵 | (53) | 38. 条口 | (59) |
| 27. 大巨 | (54) | 39. 下巨虚 | (59) |
| 28. 水道 | (54) | 40. 丰隆 | (60) |
| 29. 归来 | (54) | 41. 解溪 | (60) |
| 30. 气冲 | (55) | 42. 冲阳 | (61) |
| 31. 髀关 | (55) | 43. 陷谷 | (62) |
| 32. 伏兔 | (56) | 44. 内庭 | (62) |
| 33. 阴市 | (56) | 45. 厉兑 | (63) |
| 34. 梁丘 | (57) | | |

四、足太阴脾经经穴

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 1. 隐白 | (64) | 12. 冲门 | (70) |
| 2. 大都 | (64) | 13. 府舍 | (70) |
| 3. 太白 | (65) | 14. 腹结 | (71) |
| 4. 公孙 | (65) | 15. 大横 | (71) |
| 5. 商丘 | (66) | 16. 腹哀 | (72) |
| 6. 三阴交 | (66) | 17. 食窦 | (72) |
| 7. 漏谷 | (67) | 18. 天溪 | (73) |
| 8. 地机 | (67) | 19. 胸乡 | (73) |
| 9. 阴陵泉 | (68) | 20. 周荣 | (73) |
| 10. 血海 | (68) | 21. 大包 | (74) |
| 11. 箕门 | (69) | | |

五、手少阴心经经穴

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 极泉 | (75) | 3. 少海 | (76) |
| 2. 青灵 | (75) | 4. 灵道 | (76) |



人体穴位自学入门速查手册

5. 通里 (77) 8. 少府 (78)
6. 阴郄 (77) 9. 少冲 (79)
7. 神门 (78)

六、手太阳小肠经经穴

1. 少泽 (80) 11. 天宗 (86)
2. 前谷 (81) 12. 乘风 (87)
3. 后溪 (81) 13. 曲垣 (87)
4. 腕骨 (82) 14. 肩外俞 (87)
5. 阳谷 (82) 15. 肩中俞 (88)
6. 养老 (83) 16. 天窗 (88)
7. 支正 (84) 17. 天容 (89)
8. 小海 (84) 18. 颧髎 (89)
9. 肩贞 (85) 19. 听宫 (90)
10. 臑俞 (86)

七、足太阳膀胱经经穴

1. 睛明 (91) 13. 肺俞 (98)
2. 攒竹 (92) 14. 厥阴俞 (98)
3. 眉冲 (92) 15. 心俞 (99)
4. 曲差 (93) 16. 督俞 (99)
5. 五处 (93) 17. 膈俞 (100)
6. 承光 (94) 18. 肝俞 (100)
7. 通天 (94) 19. 胆俞 (100)
8. 络却 (95) 20. 脾俞 (101)
9. 玉枕 (95) 21. 胃俞 (101)
10. 天柱 (95) 22. 三焦俞 (102)
11. 大杼 (96) 23. 肾俞 (102)
12. 风门 (97) 24. 气海俞 (102)



25. 大肠俞	(103)	47. 魂门	(113)
26. 关元俞	(103)	48. 阳纲	(113)
27. 小肠俞	(103)	49. 意舍	(113)
28. 膀胱俞	(104)	50. 胃仓	(114)
29. 中膂俞	(104)	51. 育门	(114)
30. 白环俞	(105)	52. 志室	(114)
31. 上髎	(105)	53. 胞育	(115)
32. 次髎	(105)	54. 秩边	(115)
33. 中髎	(106)	55. 合阳	(115)
34. 下髎	(106)	56. 承筋	(116)
35. 会阳	(106)	57. 承山	(116)
36. 承扶	(107)	58. 飞扬	(117)
37. 殷门	(108)	59. 跗阳	(117)
38. 浮郤	(108)	60. 昆仑	(118)
39. 委阳	(109)	61. 仆参	(118)
40. 委中	(109)	62. 申脉	(119)
41. 附分	(109)	63. 金门	(119)
42. 魄户	(111)	64. 京骨	(120)
43. 膏肓俞	(111)	65. 束骨	(120)
44. 神堂	(111)	66. 通谷	(120)
45. 谿谿	(112)	67. 至阴	(121)
46. 膈关	(112)		

八、足少阴肾经经穴

1. 涌泉	(122)	5. 水泉	(124)
2. 然谷	(122)	6. 照海	(124)
3. 太溪	(123)	7. 复溜	(124)
4. 大钟	(123)	8. 交信	(125)



人体穴位自学入门速查手册

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 9. 筑宾 | (126) | 19. 阴都 | (131) |
| 10. 阴谷 | (126) | 20. 腹通谷 | (131) |
| 11. 横骨 | (127) | 21. 幽门 | (131) |
| 12. 大赫 | (127) | 22. 步廊 | (132) |
| 13. 气穴 | (128) | 23. 神封 | (132) |
| 14. 四满 | (129) | 24. 灵墟 | (133) |
| 15. 中注 | (129) | 25. 神藏 | (133) |
| 16. 盲俞 | (129) | 26. 彘中 | (133) |
| 17. 商曲 | (130) | 27. 俞府 | (134) |
| 18. 石关 | (130) | | |

九、手厥阴心包经经穴

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 1. 天池 | (135) | 5. 间使 | (137) |
| 2. 天泉 | (135) | 6. 内关 | (137) |
| 3. 曲泽 | (136) | 7. 大陵 | (138) |
| 4. 郄门 | (136) | 8. 劳宫 | (138) |

十、手少阳三焦经经穴

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 1. 中冲 | (139) | 13. 消泺 | (145) |
| 2. 关冲 | (140) | 14. 臑会 | (145) |
| 3. 液门 | (140) | 15. 肩髃 | (146) |
| 4. 中渚 | (141) | 16. 天髃 | (146) |
| 5. 阳池 | (141) | 17. 天牖 | (147) |
| 6. 外关 | (142) | 18. 翳风 | (147) |
| 7. 支沟 | (142) | 19. 瘰脉 | (148) |
| 8. 会宗 | (143) | 20. 颅息 | (148) |
| 9. 三阳络 | (143) | 21. 角孙 | (149) |
| 10. 四渎 | (143) | 22. 耳门 | (149) |
| 11. 天井 | (144) | 23. 耳和髃 | (150) |
| 12. 清冷渊 | (144) | 24. 丝竹空 | (150) |



十一、足少阳胆经经穴

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 1. 瞳子髎 | (151) | 23. 辄筋 | (160) |
| 2. 听会 | (151) | 24. 日月 | (160) |
| 3. 上关 | (152) | 25. 京门 | (161) |
| 4. 颌厌 | (152) | 26. 带脉 | (161) |
| 5. 悬颅 | (152) | 27. 五枢 | (161) |
| 6. 悬厘 | (153) | 28. 维道 | (162) |
| 7. 曲鬓 | (153) | 29. 居髎 | (162) |
| 8. 率谷 | (154) | 30. 环跳 | (163) |
| 9. 天冲 | (154) | 31. 风市 | (163) |
| 10. 浮白 | (154) | 32. 中渎 | (164) |
| 11. 头窍阴 | (155) | 33. 膝阳关 | (164) |
| 12. 完骨 | (155) | 34. 阳陵泉 | (165) |
| 13. 本神 | (155) | 35. 阳交 | (165) |
| 14. 阳白 | (156) | 36. 外丘 | (166) |
| 15. 头临泣 | (156) | 37. 光明 | (166) |
| 16. 目窗 | (157) | 38. 阳辅 | (166) |
| 17. 正营 | (157) | 39. 悬钟 | (167) |
| 18. 承灵 | (158) | 40. 丘墟 | (167) |
| 19. 脑空 | (158) | 41. 足临泣 | (168) |
| 20. 风池 | (158) | 42. 地五会 | (168) |
| 21. 肩井 | (159) | 43. 侠溪 | (169) |
| 22. 渊腋 | (160) | 44. 足窍阴 | (169) |

十二、足厥阴肝经经穴

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 1. 大敦 | (170) | 4. 中封 | (171) |
| 2. 行间 | (170) | 5. 蠡沟 | (172) |
| 3. 太冲 | (171) | 6. 中都 | (173) |



人体穴位自学入门速查手册

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 7. 膝关 | (173) | 11. 阴廉 | (175) |
| 8. 曲泉 | (173) | 12. 急脉 | (176) |
| 9. 阴包 | (174) | 13. 章门 | (176) |
| 10. 足五里 | (175) | 14. 期门 | (177) |

十三、督脉经穴

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 1. 长强 | (178) | 15. 哑门 | (184) |
| 2. 腰俞 | (179) | 16. 脑户 | (185) |
| 3. 腰阳关 | (179) | 17. 风府 | (186) |
| 4. 命门 | (180) | 18. 强间 | (186) |
| 5. 悬枢 | (180) | 19. 后顶 | (187) |
| 6. 脊中 | (180) | 20. 百会 | (187) |
| 7. 中枢 | (181) | 21. 前顶 | (187) |
| 8. 筋缩 | (181) | 22. 囟会 | (188) |
| 9. 至阳 | (181) | 23. 上星 | (188) |
| 10. 灵台 | (182) | 24. 神庭 | (189) |
| 11. 神道 | (182) | 25. 素髻 | (189) |
| 12. 身柱 | (183) | 26. 人中 | (190) |
| 13. 陶道 | (183) | 27. 兑端 | (190) |
| 14. 大椎 | (184) | 28. 龈交 | (191) |

十四、任脉经穴

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 1. 会阴 | (191) | 8. 神阙 | (195) |
| 2. 曲骨 | (192) | 9. 水分 | (196) |
| 3. 中极 | (193) | 10. 下脘 | (196) |
| 4. 关元 | (193) | 11. 建里 | (197) |
| 5. 石门 | (194) | 12. 中脘 | (197) |
| 6. 气海 | (194) | 13. 上脘 | (197) |
| 7. 阴交 | (195) | 14. 巨阙 | (198) |



15. 鸠尾	(198)	20. 华盖	(200)
16. 中庭	(199)	21. 璇玑	(201)
17. 膻中	(199)	22. 天突	(201)
18. 玉堂	(200)	23. 廉泉	(202)
19. 紫宫	(200)	24. 承浆	(202)

第三章 经外奇穴

一、头颈部经外奇穴

1. 四神聪	(204)	8. 翳明	(207)
2. 印堂	(204)	9. 安眠	(207)
3. 鱼腰	(205)	10. 金津、玉液	(207)
4. 鼻通	(205)	11. 耳尖	(208)
5. 夹承浆	(206)	12. 上廉泉	(208)
6. 太阳	(206)	13. 新设	(208)
7. 牵正	(206)		

二、躯干部经外奇穴

1. 颈臂	(209)	11. 肘椎	(213)
2. 百劳	(209)	12. 下极俞	(213)
3. 崇骨	(210)	13. 十七椎	(214)
4. 定喘	(211)	14. 腰奇	(214)
5. 血压点	(211)	15. 腰眼	(214)
6. 巨阙俞	(211)	16. 脐中四边	(215)
7. 胃管下俞	(212)	17. 利尿穴	(215)
8. 夹脊	(212)	18. 气门	(215)
9. 接脊	(212)	19. 子宫穴	(216)
10. 痞根	(213)	20. 三角灸	(216)



三、四肢部经外奇穴

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 1. 十宣 | (216) | 14. 新建 | (222) |
| 2. 大骨空 | (217) | 15. 四强 | (222) |
| 3. 八邪 | (217) | 16. 百虫窝 | (222) |
| 4. 落枕 | (218) | 17. 鹤顶 | (223) |
| 5. 腰痛穴 | (218) | 18. 膝眼 | (223) |
| 6. 中泉 | (218) | 19. 胆囊穴 | (223) |
| 7. 虎口 | (219) | 20. 阑尾穴 | (224) |
| 8. 五虎 | (219) | 21. 陵后 | (224) |
| 9. 拳尖 | (219) | 22. 女膝 | (225) |
| 10. 四缝 | (220) | 23. 八风 | (225) |
| 11. 二白 | (220) | 24. 气端 | (225) |
| 12. 夺命 | (221) | 25. 独阴 | (226) |
| 13. 环中 | (221) | 26. 里内庭 | (226) |

第四章 头穴和耳穴

一、头 穴

1. 头穴的定位和主治··· (227) 2. 头穴针刺的操作方法··· (231)

二、耳 穴

1. 外耳
- | | | |
|---------------|---------------|-----------------------|
| (231) | 3. 常用耳穴 | (232) |
| 2. 耳针穴位 | (232) | 4. 耳穴针刺的操作方法··· (232) |

第五章 常见症状对症选穴处方

一、急性症状对症选穴处方

1. 发热
- | | | |
|-------|-------------|-------|
| (241) | 2. 昏迷 | (241) |
|-------|-------------|-------|



- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 3. 虚脱 | (241) | 13. 牙痛 | (242) |
| 4. 抽搐 | (241) | 14. 胸痛 | (242) |
| 5. 前额痛 | (241) | 15. 心绞痛 | (242) |
| 6. 偏头痛 | (241) | 16. 胁肋痛 | (242) |
| 7. 后头痛 | (241) | 17. 腹痛 | (242) |
| 8. 巅顶痛 | (241) | 18. 胃痛 | (242) |
| 9. 颅内痛 | (242) | 19. 胆绞痛 | (242) |
| 10. 眉棱骨痛 | (242) | 20. 肾绞痛 | (242) |
| 11. 耳痛 | (242) | 21. 腰痛 | (242) |
| 12. 项痛 | (242) | 22. 尿道痛 | (243) |

二、一般症状对症选穴处方

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 1. 寒战 | (243) | 12. 梅核气 | (243) |
| 2. 头晕 | (243) | 13. 胸闷 | (243) |
| 3. 失眠 | (243) | 14. 气短 | (244) |
| 4. 嗜睡 | (243) | 15. 呃逆 | (244) |
| 5. 多梦 | (243) | 16. 反酸 | (244) |
| 6. 多汗 | (243) | 17. 恶心呕吐 | (244) |
| 7. 盗汗 | (243) | 18. 心悸 | (244) |
| 8. 失声 | (243) | 19. 腹胀 | (244) |
| 9. 鼻塞 | (243) | 20. 便秘 | (244) |
| 10. 鼻出血 | (243) | 21. 尿潴留 | (244) |
| 11. 口臭 | (243) | 22. 尿频 | (244) |

第六章 常见疾病辨病选穴处方

一、消化系统辨病选穴处方

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 1. 口腔溃疡 | (245) | 2. 食管炎 | (245) |
|---------------|-------|--------------|-------|



人体穴位自学入门速查手册

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 3. 急性胃肠炎 …………… (245) | 12. 肠功能紊乱 …………… (246) |
| 4. 胃痉挛 …………… (245) | 13. 急性单纯性阑尾炎… (246) |
| 5. 慢性胃炎 …………… (245) | 14. 急性胆囊炎 …………… (246) |
| 6. 胃下垂 …………… (245) | 15. 胆道蛔虫病 …………… (246) |
| 7. 胃、十二指肠溃疡 … (246) | 16. 胆结石 …………… (246) |
| 8. 胃神经官能症 …………… (246) | 17. 慢性肝炎 …………… (246) |
| 9. 慢性肠炎 …………… (246) | 18. 急性胰腺炎 …………… (247) |
| 10. 消化不良 …………… (246) | 19. 直肠脱垂 …………… (247) |
| 11. 疝积 …………… (246) | 20. 痔出血 …………… (247) |

二、呼吸系统辨病选穴处方

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 上呼吸道感染 …………… (247) | 5. 支气管炎 …………… (247) |
| 2. 急性咽炎 …………… (247) | 6. 支气管哮喘 …………… (247) |
| 3. 慢性咽炎 …………… (247) | 7. 肺炎 …………… (247) |
| 4. 喉头痉挛 …………… (247) | |

三、心脑血管系统辨病选穴处方

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 冠心病 …………… (248) | 8. 贫血 …………… (248) |
| 2. 心肌炎 …………… (248) | 9. 脉管炎 …………… (248) |
| 3. 心脏神经官能症 …… (248) | 10. 高血压脑病 …………… (249) |
| 4. 风湿性心脏病 …………… (248) | 11. 脑血管痉挛 …………… (249) |
| 5. 肺源性心脏病 …………… (248) | 12. 脑血管栓形成 …………… (249) |
| 6. 高血压 …………… (248) | 13. 脑血管意外 |
| 7. 低血压 …………… (248) | 后遗症 …………… (249) |

四、精神神经系统辨病选穴处方

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 癫痫 …………… (250) | 4. 癔症 …………… (250) |
| 2. 精神分裂症 …………… (250) | 5. 震颤性麻痹症 …………… (251) |
| 3. 神经衰弱 …………… (250) | 6. 外伤性截瘫 …………… (251) |