

全图解

家庭保健按摩师必备手册

# 经络穴位

## 速查手册

人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先防治疾病的智慧总结。在这个世界上，很多病不要全靠吃药治疗，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。每天只需三分钟，拥有健康真轻松！

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵  
一家一人会 省下医疗费

易磊 陈永超 主编



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

全图解

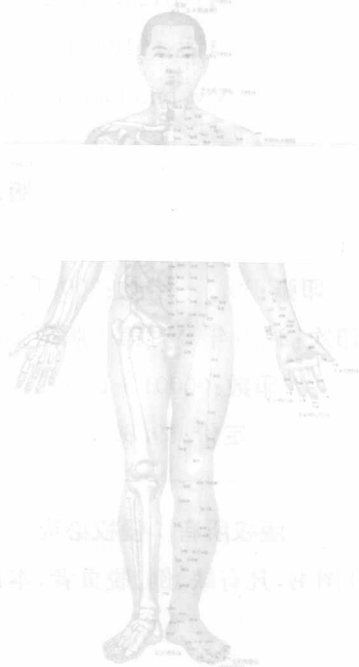
家庭保健按摩师必备手册

# 经络穴位

## 速查手册

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵  
一家一人会 省下医疗费

易磊 陈永超 编著



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

经络穴位速查手册/易 磊,陈永超编著. —北京:  
人民军医出版社,2010.8

ISBN 978-7-5091-3872-4

I. 经… II. ①易… ②陈… III. ①经络—手册 ②  
穴位—手册 IV. ①R224.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 109067 号

---

**策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王国防 责任审读:黄栩兵**

**出版人:齐学进**

**出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店**

**通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036**

**质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283**

**邮购电话:(010)51927252**

**策划编辑电话:(010)51927288**

**网址:www.pmp.com.cn**

---

**印装:北京兆成印刷有限责任公司**

**开本:710mm×1010mm 1/16**

**印张:30 字数:300千字**

**版、印次:2010年8月第1版第1次印刷**

**印数:00001~10000**

**定价:39.80元**

---

**版权所有 侵权必究**

**购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换**

## 内容提要

编者以《黄帝内经》经络养生的原则为指导，以十二经脉、任脉、督脉、经外奇穴为切入点，循气血运行，将行之有效的穴位一一归纳总结，详细介绍了每一穴位的名解、定位、主治、配伍、刺灸等，并另辟蹊径有针对性地介绍了对常见病的治疗、急救以及保健等作用。本书图文并茂，是不可多得的家庭保健实用手册，是养生爱好者及医校学生的良师益友，也是医生难得的参考书。



## 经穴，贮藏在人体内部的“大药房”

中医独特的治疗、保健作用在于润物细无声中，让气血得以通畅、和顺，《黄帝内经·素问》中就有“气血不顺百病生”的记载。而穴位就位于能量流动的通路上，穴道疗法就是通过针刺、按摩等给穴道以刺激，使气血的流动顺畅，进而达到治病的效果。

穴位选得对，全家节省医疗费。利用按摩、刮痧、拔罐、针刺、温灸等穴道疗法有一个基本的前提，即知道这些穴位的确切位置。这本《经络穴位速查手册》，在注重科学性、权威性的基础上，突出了一个“全”字，几乎收集、整理了人体十二经脉、任脉、督脉的全部穴位，以及50余个具有特效的经外奇穴，共计近500个穴位。不仅穴位数量齐全，而且对穴位的介绍也力求一个“全”字，每个穴位都从名解、定位、主治、配伍、针灸法等多个方面做了详细说明，近乎是贮藏在身体内部的“大药房”。

由于穴位繁多，为了便于基层医务人员参考和读者查用，本书还突出了另一个词：速查。不仅每条经脉相应穴位都严格按照从首穴到末穴的顺序编排，而且还针对十二经脉、任脉、督脉，在篇章插页上提纲挈领地配注了速记歌诀。再配合附录“腧穴音序索引”、“腧穴功效索引”，即使不懂经穴的读者，也能在本书的精心编排与引导下真正实现“速查”，以便“顺藤摸瓜”，找到自己需要的穴位。

事实上，从细节出发，本书不仅针对每个穴位都有相应的配图和说明，同时，就穴位的名称也做了再三斟酌与推敲，无论是



# 序 PROEM

疾病还是穴位的命名介绍，都尽可能从实用出发，从各种别名中选取日常生活中最为普遍的说法；不仅为穴位介绍与配图提供了空间，而且更大范围地为基层读者的临床实践，提供了工具书般权威、科学的参照。

无病，经络按摩帮您防患于未然；有病，经穴刺激助您强身添寿。在穴位选取上，编者力求全面但绝不滥竽充数，做到选取的每一个穴位都能紧贴广大读者的生活实践，切实满足人们在某一方面的具体需求。而且，在介绍穴位的基础上，对最为常见的疾患、不适症，从疾病篇、两性篇、保健篇等角度进行了细致的归类，每种病症在进行“病解”的同时，还做了针灸方法、按摩方法的双重介绍，双管齐下或者根据自身健康状况择要从之，就能消除疾患、恢复健康。

健康天天在流逝，疾病却不等闲人。为此，本书特别设置了“急救篇”，以胆道结石、阑尾脓肿、急性阑尾炎、胆道蛔虫症、急性胆囊炎、急性胰腺炎等几种常见的“急腹症”为切入点，为有一定穴道疗法基础的读者及中医医学工作者提供参照。

一看就懂，一学就会，一用就灵，只要能找对穴位，对症用穴，就能手到病自除，重拾健康。

编者

2010年5月

# 目录

## CONTENTS

### 第 1 章 腧穴不可不识

- 2 腧穴的含义与命名
- 3 腧穴主治与规律
- 6 “同身寸”取穴
- 9 经脉的命名原则
- 10 经脉的流注次序
- 11 六经辨证与主治
- 13 四种刺络急救法

### 第 2 章 手太阴肺经 (11穴)

- 18 中府穴
- 18 云门穴
- 19 天府穴
- 20 侠白穴
- 20 尺泽穴
- 21 孔最穴
- 22 列缺穴
- 22 经渠穴
- 23 太渊穴
- 24 鱼际穴
- 24 少商穴

### 第 3 章 手阳明大肠经 (20穴)

- 28 商阳穴
- 28 二间穴
- 29 三间穴
- 30 合谷穴
- 30 阳溪穴
- 31 偏历穴

- 32 温溜穴
- 32 下廉穴
- 33 上廉穴
- 34 手三里穴
- 34 曲池穴
- 35 肘髎穴
- 36 手五里穴

- 36 臂臑穴
- 37 肩髃穴
- 38 巨骨穴
- 38 天鼎穴
- 39 扶突穴
- 40 口禾髎穴
- 40 迎香穴



## 第 4 章 足阳明胃经 (45穴)

- 44 承泣穴
- 44 四白穴
- 45 巨髎穴
- 46 地仓穴
- 46 大迎穴
- 47 颊车穴
- 48 下关穴
- 48 头维穴
- 49 人迎穴
- 50 水突穴
- 50 气舍穴
- 51 缺盆穴
- 52 气户穴
- 52 库房穴
- 53 屋翳穴
- 54 膺窗穴
- 54 乳中穴

- 55 乳根穴
- 56 不容穴
- 56 承满穴
- 57 梁门穴
- 58 关门穴
- 58 太乙穴
- 59 滑肉门穴
- 60 天枢穴
- 60 外陵穴
- 61 大巨穴
- 62 水道穴
- 62 归来穴
- 63 气冲穴
- 64 髀关穴
- 64 伏兔穴
- 65 阴市穴
- 66 梁丘穴





- |         |        |
|---------|--------|
| 66 犊鼻穴  | 70 解溪穴 |
| 67 足三里穴 | 71 冲阳穴 |
| 68 上巨虚穴 | 72 陷谷穴 |
| 68 条口穴  | 72 内庭穴 |
| 69 下巨虚穴 | 73 厉兑穴 |
| 70 丰隆穴  |        |

## 第 5 章 足太阴脾经 (21穴)

- |         |        |
|---------|--------|
| 76 隐白穴  | 86 食窦穴 |
| 76 大都穴  | 87 天溪穴 |
| 77 太白穴  | 88 胸乡穴 |
| 78 公孙穴  | 88 周荣穴 |
| 78 商丘穴  | 89 大包穴 |
| 79 三阴交穴 |        |
| 80 漏谷穴  |        |
| 80 地机穴  |        |
| 81 阴陵泉穴 |        |
| 82 血海穴  |        |
| 82 箕门穴  |        |
| 83 冲门穴  |        |
| 84 府舍穴  |        |
| 84 腹结穴  |        |
| 85 大横穴  |        |
| 86 腹哀穴  |        |

## 第 6 章 手少阴心经 (9穴)

- |        |        |
|--------|--------|
| 92 极泉穴 | 95 阴郄穴 |
| 92 青灵穴 | 96 神门穴 |
| 93 少海穴 | 96 少府穴 |
| 94 灵道穴 | 97 少冲穴 |
| 94 通里穴 |        |



## 第7章 手太阳小肠经 (19穴)

- |         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 100 少泽穴 | 104 小海穴  | 109 肩中俞穴 |
| 100 前谷穴 | 105 肩贞穴  | 110 天窗穴  |
| 101 后溪穴 | 106 臑俞穴  | 111 天容穴  |
| 102 腕骨穴 | 106 天宗穴  | 112 颧髎穴  |
| 102 阳谷穴 | 107 乘风穴  | 113 听宫穴  |
| 103 养老穴 | 108 曲垣穴  |          |
| 104 支正穴 | 108 肩外俞穴 |          |



## 第8章 足太阳膀胱经 (67穴)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 116 睛明穴  | 125 心俞穴  | 134 中膂俞穴 |
| 116 攒竹穴  | 126 督俞穴  | 135 白环俞穴 |
| 117 眉冲穴  | 126 膈俞穴  | 136 上髎穴  |
| 118 曲差穴  | 127 肝俞穴  | 136 次髎穴  |
| 118 五处穴  | 128 胆俞穴  | 137 中髎穴  |
| 119 承光穴  | 128 脾俞穴  | 138 下髎穴  |
| 120 通天穴  | 129 胃俞穴  | 138 会阳穴  |
| 120 络却穴  | 130 三焦俞穴 | 139 承扶穴  |
| 121 玉枕穴  | 130 肾俞穴  | 140 殷门穴  |
| 122 天柱穴  | 131 气海俞穴 | 140 浮郄穴  |
| 122 大杼穴  | 132 大肠俞穴 | 141 委阳穴  |
| 123 风门穴  | 132 关元俞穴 | 142 委中穴  |
| 124 肺俞穴  | 133 小肠俞穴 | 142 附分穴  |
| 124 厥阴俞穴 | 134 膀胱俞穴 | 143 魄户穴  |



- |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 144 | 膏肓穴 | 152 | 承筋穴  |
| 144 | 神堂穴 | 153 | 承山穴  |
| 145 | 谿谿穴 | 154 | 飞扬穴  |
| 146 | 膈关穴 | 154 | 跗阳穴  |
| 146 | 魂门穴 | 155 | 昆仑穴  |
| 147 | 阳纲穴 | 156 | 仆参穴  |
| 148 | 意舍穴 | 156 | 申脉穴  |
| 148 | 胃仓穴 | 157 | 金门穴  |
| 149 | 盲门穴 | 158 | 京骨穴  |
| 150 | 志室穴 | 159 | 束骨穴  |
| 150 | 胞肓穴 | 160 | 足通谷穴 |
| 151 | 秩边穴 | 161 | 至阴穴  |
| 152 | 合阳穴 |     |      |

## 第 9 章

### 足少阴肾经 (27穴)

- |     |     |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 164 | 涌泉穴 | 170 | 阴谷穴 | 176 | 阴都穴  |
| 164 | 然谷穴 | 170 | 横骨穴 | 176 | 腹通谷穴 |
| 165 | 太溪穴 | 171 | 大赫穴 | 177 | 幽门穴  |
| 166 | 大钟穴 | 172 | 气穴  | 178 | 步廊穴  |
| 166 | 水泉穴 | 172 | 四满穴 | 178 | 神封穴  |
| 167 | 照海穴 | 173 | 中注穴 | 179 | 灵墟穴  |
| 168 | 复溜穴 | 174 | 育俞穴 | 180 | 神藏穴  |
| 168 | 交信穴 | 174 | 商曲穴 | 180 | 或中穴  |
| 169 | 筑宾穴 | 175 | 石关穴 | 181 | 俞府穴  |

## 第10章 手厥阴心包经 (9穴)

- |         |         |
|---------|---------|
| 184 天池穴 | 187 内关穴 |
| 184 天泉穴 | 188 大陵穴 |
| 185 曲泽穴 | 188 劳宫穴 |
| 186 郄门穴 | 189 中冲穴 |
| 186 间使穴 |         |

## 第11章 手少阳三焦经 (23穴)

- |          |          |
|----------|----------|
| 192 关冲穴  | 203 瘰脉穴  |
| 192 液门穴  | 204 颊息穴  |
| 193 中渚穴  | 204 角孙穴  |
| 194 阳池穴  | 205 耳门穴  |
| 194 外关穴  | 206 禾髎穴  |
| 195 支沟穴  | 206 丝竹空穴 |
| 196 会宗穴  |          |
| 196 三阳络穴 |          |
| 197 四渎穴  |          |
| 198 天井穴  |          |
| 198 清冷渊穴 |          |
| 199 消泅穴  |          |
| 200 臑会穴  |          |
| 200 肩髃穴  |          |
| 201 天髎穴  |          |
| 202 天牖穴  |          |
| 202 翳风穴  |          |

## 第12章 足少阳胆经 (44穴)

- |          |          |
|----------|----------|
| 210 瞳子髎穴 | 215 天冲穴  |
| 210 听会穴  | 216 浮白穴  |
| 211 上关穴  | 216 头窍阴穴 |
| 212 颌厌穴  | 217 完骨穴  |
| 212 悬颅穴  | 218 本神穴  |
| 213 悬厘穴  | 218 阳白穴  |
| 214 曲鬓穴  | 219 头临泣穴 |
| 214 率谷穴  | 220 目窗穴  |





- |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 220 | 正营穴 | 230 | 风市穴  |
| 221 | 承灵穴 | 230 | 中渚穴  |
| 222 | 脑空穴 | 231 | 膝阳关穴 |
| 222 | 风池穴 | 232 | 阳陵泉穴 |
| 223 | 肩井穴 | 232 | 阳交穴  |
| 224 | 渊腋穴 | 233 | 外丘穴  |
| 224 | 辄筋穴 | 234 | 光明穴  |
| 225 | 日月穴 | 234 | 阳辅穴  |
| 226 | 京门穴 | 235 | 悬钟穴  |
| 226 | 带脉穴 | 236 | 丘墟穴  |
| 227 | 五枢穴 | 236 | 足临泣穴 |
| 228 | 维道穴 | 237 | 地五会穴 |
| 228 | 居髎穴 | 238 | 侠溪穴  |
| 229 | 环跳穴 | 238 | 足窍阴穴 |

## 第13章

### 足厥阴肝经 (14穴)

- |     |      |     |     |
|-----|------|-----|-----|
| 242 | 大敦穴  | 248 | 阴廉穴 |
| 242 | 行间穴  | 249 | 急脉穴 |
| 243 | 太冲穴  | 250 | 章门穴 |
| 244 | 中封穴  | 250 | 期门穴 |
| 244 | 蠡沟穴  |     |     |
| 245 | 中都穴  |     |     |
| 246 | 膝关穴  |     |     |
| 246 | 曲泉穴  | 254 | 会阴穴 |
| 247 | 阴包穴  | 254 | 曲骨穴 |
| 248 | 足五里穴 | 256 | 中极穴 |

## 第14章

### 任脉经穴 (24穴)

- |     |     |
|-----|-----|
| 256 | 关元穴 |
| 258 | 石门穴 |
| 258 | 气海穴 |



- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 260 阴交穴 | 264 上腕穴 | 268 紫宫穴 |
| 260 神阙穴 | 264 巨阙穴 | 268 华盖穴 |
| 261 水分穴 | 265 鸠尾穴 | 269 璇玑穴 |
| 262 下腕穴 | 266 中庭穴 | 270 天突穴 |
| 262 建里穴 | 266 膻中穴 | 270 廉泉穴 |
| 263 中腕穴 | 267 玉堂穴 | 271 承浆穴 |

## 第15章 督脉经穴 (28穴)

- |          |         |
|----------|---------|
| 274 长强穴  | 288 后顶穴 |
| 274 腰俞穴  | 288 百会穴 |
| 275 腰阳关穴 | 290 前顶穴 |
| 276 命门穴  | 290 囟会穴 |
| 277 悬枢穴  | 291 上星穴 |
| 278 脊中穴  | 292 神庭穴 |
| 278 中枢穴  | 292 素髎穴 |
| 279 筋缩穴  | 293 水沟穴 |
| 280 至阳穴  | 294 兑端穴 |
| 280 灵台穴  | 294 龈交穴 |
| 281 神道穴  |         |
| 282 身柱穴  |         |
| 282 陶道穴  |         |
| 284 大椎穴  |         |
| 284 哑门穴  |         |
| 286 风府穴  |         |
| 286 脑户穴  |         |
| 287 强间穴  |         |

## 第16章 经外奇穴 (52穴)

- |         |         |
|---------|---------|
| 296 印堂穴 | 300 耳尖穴 |
| 297 鱼腰穴 | 301 球后穴 |
| 298 太阳穴 | 302 牵正穴 |
| 299 安眠穴 | 303 聚泉穴 |



- |     |     |     |      |     |       |
|-----|-----|-----|------|-----|-------|
| 304 | 海泉穴 | 319 | 四缝穴  | 334 | 上廉泉穴  |
| 305 | 翳明穴 | 320 | 十宣穴  | 335 | 巨阙俞穴  |
| 306 | 子宫穴 | 321 | 髌骨穴  | 336 | 下极俞穴  |
| 307 | 定喘穴 | 322 | 鹤顶穴  | 337 | 十七椎穴  |
| 308 | 夹脊穴 | 323 | 膝眼穴  | 338 | 大骨空穴  |
| 309 | 痞根穴 | 324 | 胆囊穴  | 339 | 小骨空穴  |
| 310 | 腰宜穴 | 325 | 阑尾穴  | 340 | 腰痛点穴  |
| 311 | 腰眼穴 | 326 | 八风穴  | 341 | 外劳宫穴  |
| 312 | 腰奇穴 | 327 | 气端穴  | 342 | 百虫窝穴  |
| 313 | 肘尖穴 | 328 | 独阴穴  | 343 | 内踝尖穴  |
| 314 | 二白穴 | 329 | 四神聪穴 | 344 | 外踝尖穴  |
| 315 | 中泉穴 | 330 | 侠承浆穴 | 345 | 里内庭穴  |
| 316 | 中魁穴 | 331 | 上迎香穴 | 346 | 胃脘下俞穴 |
| 317 | 虎口穴 | 332 | 内迎香穴 | 347 | 金津玉液穴 |
| 318 | 八邪穴 | 333 | 颈百劳穴 |     |       |



## 第17章 治疗篇

- |     |     |     |    |     |       |
|-----|-----|-----|----|-----|-------|
| 350 | 感冒  | 372 | 胁痛 | 392 | 眩晕    |
| 352 | 便秘  | 374 | 腹痛 | 394 | 水肿    |
| 354 | 高血压 | 376 | 痹证 | 396 | 抽搐    |
| 356 | 糖尿病 | 378 | 昏迷 | 398 | 颈椎病   |
| 358 | 腰痛  | 380 | 咳嗽 | 400 | 肩周炎   |
| 360 | 呃逆  | 382 | 耳鸣 | 402 | 四肢逆冷  |
| 362 | 呕吐  | 384 | 便血 | 404 | 小便闭塞  |
| 366 | 腹泻  | 386 | 哮喘 | 406 | 坐骨神经痛 |
| 368 | 胃痛  | 388 | 心悸 |     |       |
| 370 | 胸痛  | 390 | 失眠 |     |       |



## 第18章 两性篇

- |        |          |
|--------|----------|
| 410 遗尿 | 418 闭经   |
| 412 遗精 | 420 早泄   |
| 414 阳痿 | 422 不孕症  |
| 416 痛经 | 424 月经失调 |



## 第19章 急救篇

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 428 胆道结石  | 436 急性胆囊炎 |
| 430 阑尾脓肿  | 438 急性胰腺炎 |
| 432 急性阑尾炎 | 440 急性肠梗阻 |
| 434 胆道蛔虫症 |           |

## 第20章 保健篇

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 444 脱发 | 447 提臀 | 450 困顿 |
| 444 白发 | 447 忧郁 | 450 近视 |
| 445 雀斑 | 448 疲劳 | 451 牙痛 |
| 445 皱纹 | 448 焦躁 | 451 宿醉 |
| 446 赘肉 | 449 慵懒 | 452 出汗 |
| 446 丰胸 | 449 醒脑 | 452 鼻塞 |

附录一：经络音序索引

附录二：腧穴功效索引





# 第 1 章

## 腧穴不可不识

腧穴，又称孔穴，“腧”通“输”，或从简作“俞”。“穴”是空隙的意思。腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位，它的“输通”是双向的，即从内通向外，根据腧穴出现的压痛、酸楚、麻木、结节、肿胀、变色、丘疹、凹陷等病痛反应，可以通晓内在脏腑气血的病理变化，从而防治疾病；而从外通向内，则可以通过针灸、推拿等刺激相应腧穴，达到疏通经络、调节脏腑气血的作用，从而治疗疾病。事实上，腧穴不仅能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的局部病证，还能治疗本经循行所及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证。此外，某些腧穴还可专治某一类疾病，如至阴穴可矫正胎位，治疗胎位不正。