



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 健康爱家系列

全身穴位一本通，精准按摩百病消

取穴+按摩



NLIC2970862902

白衣书

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士
刘乃刚 / 主编

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

取穴+按摩口袋书 / 刘乃刚主编. —南京: 江苏科学技术出版社,
2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0424-1

I. ①取… II. ①刘… III. ①选穴—图解②穴位按压疗法—图解
IV. ①R224.2-64 ②R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 290199 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

取穴+按摩口袋书

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	邓子娟 段亚珍 钱婷婷
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/64
印 张	7
字 数	150千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0424-1
定 价	32.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 健康爱家系列

取穴 + 按摩



NLIC2970862902

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



作者简介

刘乃刚

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士

多年从事针灸腧穴研究、针刀基础和临床研究工作，对人体穴位定位、配穴祛病等居家保健疗法有很深入的研究，主编针灸穴位类著作 20 余部，如《最新国际标准针灸穴位挂图》《准确找穴按摩速查》《手耳头足脊柱定位 + 按摩》等，非常畅销且受读者欢迎。

在医学专业上，参加国家级和省部级科研课题 2 项，获得中华中医药学会学术著作一等奖、中国科协第八届博士生年会优秀论文、中华中医药学会全国优秀博士生论文评选优秀论文、北京中医药大学图书奖等各级各类奖项 7 项。拥有国家专利 1 项。

前言

面对书架上种类繁多、大小与厚薄不一的取穴按摩类书籍，你是否面临这样的困惑：买宽大厚重的按摩书，内容全面、图片清晰，但不方便携带；买小开本的，总觉得讲解不详细，不精确，图片太小，不实用……按摩是一个长期的养生与治疗过程，随时随地都可进行，但也需要一本简单、便捷、实用的取穴按摩实用宝典。《取穴+按摩口袋书》便是这样一本取穴按摩实用指南，它开本小，携带方便，一页一穴，内容讲解全面，随时可以参阅按摩。

该书囊括了人体 14 条经络 409 个穴位，并对每个穴位进行了精准定位。采用一穴配两图，即骨骼定位图和真人取穴图，让你既能在人体骨骼图上找到精准的穴位位置，又能在真人实体图上快速找到该穴并进行按摩，既严谨又简单，轻松解决了取穴难这一问题。其“快速取穴”法为非专业人士取穴提供了便捷，简单易行。若你担心无法准确按摩的话，本书也在“特效疗法”中为你搭配了按摩图，并详细介绍了按摩的方法、技巧及疗效等，真正做到让你按得放心、用得舒心。

本书的每个穴位除以上内容外，还有主治病症、针刺要点及配伍等说明，内容全面、详细，不仅适合针灸专业人员使用，还适合普通大众居家使用。一穴三图，让你三秒变身按摩达人；一书多用，取穴、按摩、针灸全知道，让你一找就准，一看就会，一用就灵，全面发挥身体最优抵抗力，真正达到常看久按百病消。

目录

第一章

常用取穴定位法 / 10

体表解剖标志定位法 / 12

手指同身寸定位法 / 12

简便取穴法 / 13

骨度折量定位法 / 14

第二章

手太阴肺经经穴 / 18

中府 LU1 / 20

云门 LU2 / 21

天府 LU3 / 21

侠白 LU4 / 22

尺泽 LU5 / 23

孔最 LU6 / 24

列缺 LU7 / 25

经渠 LU8 / 26

太渊 LU9 / 27

鱼际 LU10 / 28

少商 LU11 / 29

第三章

手阳明大肠经经穴 / 30

商阳 LI1 / 32

二间 LI2 / 33

三间 LI3 / 34

合谷 LI4 / 35

阳溪 LI5 / 36

偏历 LI6 / 37

温溜 LI7 / 38

下廉 LI8 / 38

上廉 LI9 / 39

手三里 LI10 / 39

曲池 LI11 / 40

肘髎 LI12 / 41

手五里 LI13 / 42

臂臑 LI14 / 43

肩髃 LI15 / 44

巨骨 LI16 / 45

天鼎 LI17 / 46

扶突 LI18 / 47

口禾髎 LI19 / 48

迎香 LI20 / 49

第四章

足阳明胃经经穴 / 50

承泣 ST1 / 52

四白 ST2 / 53

巨髎 ST3 / 54

地仓 ST4 / 55

大迎 ST5 / 56

颊车 ST6 / 57

下关 ST7 / 58

头维 ST8 / 59

人迎 ST9 / 60

水突 ST10 / 61

气舍 ST11 / 62

缺盆 ST12 / 62

气户 ST13 / 63

库房 ST14 / 63

屋翳 ST15 / 64

膺窗 ST16 / 64

乳中 ST17 / 65

乳根 ST18 / 66

不容 ST19 / 67

承满 ST20 / 67

梁门 ST21 / 68

关门 ST22 / 68

太乙 ST23 / 69

滑肉门 ST24 / 69

天枢 ST25 / 70

外陵 ST26 / 71

大巨 ST27 / 72

水道 ST28 / 72

归来 ST29 / 73

气冲 ST30 / 74

髀关 ST31 / 75

伏兔 ST32 / 76

阴市 ST33 / 77

梁丘 ST34 / 78

犊鼻 ST35 / 79

足三里 ST36 / 80
上巨虚 ST37 / 81
条口 ST38 / 82
下巨虚 ST39 / 83
丰隆 ST40 / 84
解溪 ST41 / 85
冲阳 ST42 / 86
陷谷 ST43 / 87
内庭 ST44 / 88
厉兑 ST45 / 89

第五章

足太阴脾经经穴 / 90

隐白 SP1 / 92
大都 SP2 / 93
太白 SP3 / 94
公孙 SP4 / 95
商丘 SP5 / 96
三阴交 SP6 / 97
漏谷 SP7 / 98
地机 SP8 / 99
阴陵泉 SP9 / 100
血海 SP10 / 101
箕门 SP11 / 102
冲门 SP12 / 103
府舍 SP13 / 104
腹结 SP14 / 104

大横 SP15 / 105
腹哀 SP16 / 106
食窦 SP17 / 107
天溪 SP18 / 108
胸乡 SP19 / 109
周荣 SP20 / 110
大包 SP21 / 111

第六章

手少阴心经经穴 / 112

极泉 HT1 / 114
青灵 HT2 / 115
少海 HT3 / 116
灵道 HT4 / 117
通里 HT5 / 118
阴郄 HT6 / 118
神门 HT7 / 119
少府 HT8 / 120
少冲 HT9 / 121

第七章

手太阳小肠经经穴 / 122

少泽 SI1 / 124
前谷 SI2 / 125
后溪 SI3 / 126
腕骨 SI4 / 127
阳谷 SI5 / 128
养老 SI6 / 129

支正 SI7 / 130
小海 SI8 / 131
肩贞 SI9 / 132
臑俞 SI10 / 133
天宗 SI11 / 134
秉风 SI12 / 135
曲垣 SI13 / 136
肩外俞 SI14 / 137
肩中俞 SI15 / 138
天窗 SI16 / 139
天容 SI17 / 140
颞髃 SI18 / 140
听宫 SI19 / 141

第八章

足太阳膀胱经经穴 / 142

睛明 BL1 / 144
攒竹 BL2 / 145
眉冲 BL3 / 146
曲差 BL4 / 147
五处 BL5 / 148
承光 BL6 / 149
通天 BL7 / 150
络却 BL8 / 151
玉枕 BL9 / 152
天柱 BL10 / 153
大杼 BL11 / 154

风门 BL12 / 155
 肺俞 BL13 / 156
 厥阴俞 BL14 / 157
 心俞 BL15 / 158
 督俞 BL16 / 159
 膈俞 BL17 / 160
 肝俞 BL18 / 161
 胆俞 BL19 / 162
 脾俞 BL20 / 163
 胃俞 BL21 / 164
 三焦俞 BL22 / 165
 肾俞 BL23 / 166
 气海俞 BL24 / 167
 大肠俞 BL25 / 168
 关元俞 BL26 / 169
 小肠俞 BL27 / 170
 膀胱俞 BL28 / 171
 中膂俞 BL29 / 172
 白环俞 BL30 / 173
 上髎 BL31 / 174
 次髎 BL32 / 175
 中髎 BL33 / 176
 下髎 BL34 / 177
 会阳 BL35 / 178
 承扶 BL36 / 179
 殷门 BL37 / 180

浮郤 BL38 / 181
 委阳 BL39 / 182
 委中 BL40 / 183
 附分 BL41 / 184
 魄户 BL42 / 185
 膏肓 BL43 / 186
 神堂 BL44 / 187
 谿谿 BL45 / 188
 膈关 BL46 / 189
 魂门 BL47 / 190
 阳纲 BL48 / 191
 意舍 BL49 / 192
 胃仓 BL50 / 193
 肓门 BL51 / 194
 志室 BL52 / 195
 胞肓 BL53 / 196
 秩边 BL54 / 197
 合阳 BL55 / 198
 承筋 BL56 / 199
 承山 BL57 / 200
 飞扬 BL58 / 201
 跗阳 BL59 / 202
 昆仑 BL60 / 203
 仆参 BL61 / 204
 申脉 BL62 / 205
 金门 BL63 / 206

京骨 BL64 / 207
 束骨 BL65 / 208
 足通谷 BL66 / 208
 至阴 BL67 / 209

第九章

足少阴肾经经穴 / 210

涌泉 KI1 / 212
 然谷 KI2 / 213
 太溪 KI3 / 214
 大钟 KI4 / 215
 水泉 KI5 / 216
 照海 KI6 / 217
 复溜 KI7 / 218
 交信 KI8 / 218
 筑宾 KI9 / 219
 阴谷 KI10 / 220
 横骨 KI11 / 221
 大赫 KI12 / 222
 气穴 KI13 / 223
 四满 KI14 / 224
 中注 KI15 / 225
 肓俞 KI16 / 226
 商曲 KI17 / 227
 石关 KI18 / 228
 阴都 KI19 / 229
 腹通谷 KI20 / 230

幽门 KI21 / 231
步廊 KI22 / 232
神封 KI23 / 233
灵墟 KI24 / 234
神藏 KI25 / 235
彘中 KI26 / 236
俞府 KI27 / 237

第十章

手厥阴心包经经穴 / 238

天池 PC1 / 240
天泉 PC2 / 241
曲泽 PC3 / 242
郄门 PC4 / 243
间使 PC5 / 244
内关 PC6 / 245
大陵 PC7 / 246
劳宫 PC8 / 247
中冲 PC9 / 247

第十一章

手少阳三焦经经穴 / 248

关冲 TE1 / 250
液门 TE2 / 251
中渚 TE3 / 252
阳池 TE4 / 253
外关 TE5 / 254
支沟 TE6 / 255

会宗 TE7 / 256
三阳络 TE8 / 257
四渎 TE9 / 258
天井 TE10 / 259
清冷渊 TE11 / 260
消冻 TE12 / 261
臑会 TE13 / 262
肩髃 TE14 / 262
天髃 TE15 / 263
天牖 TE16 / 264
翳风 TE17 / 265
瘰脉 TE18 / 266
颊息 TE19 / 267
角孙 TE20 / 268
耳门 TE21 / 269
耳和髃 TE22 / 270
丝竹空 TE23 / 271

第十二章

足少阳胆经经穴 / 272

瞳子髃 GB1 / 274
听会 GB2 / 275
上关 GB3 / 276
颌厌 GB4 / 277
悬颅 GB5 / 278
悬厘 GB6 / 279
曲鬓 GB7 / 279

率谷 GB8 / 280
天冲 GB9 / 281
浮白 GB10 / 282
头窍阴 GB11 / 283
完骨 GB12 / 284
本神 GB13 / 285
阳白 GB14 / 286
头临泣 GB15 / 287
目窗 GB16 / 288
正营 GB17 / 289
承灵 GB18 / 290
脑空 GB19 / 291
风池 GB20 / 292
肩井 GB21 / 293
渊腋 GB22 / 294
辄筋 GB23 / 295
日月 GB24 / 296
京门 GB25 / 297
带脉 GB26 / 298
五枢 GB27 / 299
维道 GB28 / 299
居髃 GB29 / 300
环跳 GB30 / 301
风市 GB31 / 302
中渎 GB32 / 303
膝阳关 GB33 / 304

阳陵泉 GB34 / 305

阳交 GB35 / 306

外丘 GB36 / 307

光明 GB37 / 308

阳辅 GB38 / 309

悬钟 GB39 / 310

丘墟 GB40 / 311

足临泣 GB41 / 312

地五会 GB42 / 313

侠溪 GB43 / 314

足窍阴 GB44 / 315

第十三章

足厥阴肝经经穴 / 316

大敦 LR1 / 318

行间 LR2 / 319

太冲 LR3 / 320

中封 LR4 / 321

蠡沟 LR5 / 322

中都 LR6 / 323

膝关 LR7 / 324

曲泉 LR8 / 325

阴包 LR9 / 326

足五里 LR10 / 327

阴廉 LR11 / 328

急脉 LR12 / 329

章门 LR13 / 330

期门 LR14 / 331

第十四章

督脉穴 / 332

长强 GV1 / 334

腰俞 GV2 / 335

腰阳关 GV3 / 336

命门 GV4 / 337

悬枢 GV5 / 338

脊中 GV6 / 339

中枢 GV7 / 339

筋缩 GV8 / 340

至阳 GV9 / 341

灵台 GV10 / 342

神道 GV11 / 343

身柱 GV12 / 344

陶道 GV13 / 345

大椎 GV14 / 346

哑门 GV15 / 347

风府 GV16 / 348

脑户 GV17 / 349

强间 GV18 / 350

后顶 GV19 / 351

百会 GV20 / 352

前顶 GV21 / 353

囟会 GV22 / 354

上星 GV23 / 355

神庭 GV24 / 356

素髻 GV25 / 357

水沟 GV26 / 358

兑端 GV27 / 359

龈交 GV28 / 360

印堂 GV29 / 361

第十五章

任脉穴 / 362

会阴 CV1 / 364

曲骨 CV2 / 365

中极 CV3 / 366

关元 CV4 / 367

石门 CV5 / 368

气海 CV6 / 369

阴交 CV7 / 370

神阙 CV8 / 371

水分 CV9 / 372

下脘 CV10 / 373

建里 CV11 / 374

中脘 CV12 / 375

上脘 CV13 / 376

巨阙 CV14 / 377

鸠尾 CV15 / 378

中庭 CV16 / 379

膻中 CV17 / 380

玉堂 CV18 / 381

紫宫 CV19 / 382

华盖 CV20 / 383

璇玑 CV21 / 384

天突 CV22 / 385

廉泉 CV23 / 386

承浆 CV24 / 387

第十六章

经外奇穴 / 388

头颈部奇穴 / 390

四神聪 EX-HN1 / 390

当阳 EX-HN2 / 391

鱼腰 EX-HN4 / 392

太阳 EX-HN5 / 393

耳尖 EX-HN6 / 394

球后 EX-HN7 / 395

上迎香 EX-HN8 / 396

内迎香 EX-HN9 / 397

聚泉 EX-HN10 / 398

海泉 EX-HN11 / 399

金津 EX-HN12 / 400

玉液 EX-HN13 / 401

翳明 EX-HN14 / 402

颈百劳 EX-HN15 / 403

胸腹部奇穴 / 404

子宫 EX-CA1 / 404

背部奇穴 / 405

定喘 EX-B1 / 405

夹脊 EX-B2 / 406

胃脘下俞 EX-B3 / 407

痞根 EX-B4 / 408

下极俞 EX-B5 / 409

腰宜 EX-B6 / 410

腰眼 EX-B7 / 411

十七椎 EX-B8 / 412

腰奇 EX-B9 / 412

上肢奇穴 / 413

肘尖 EX-UE1 / 413

二白 EX-UE2 / 414

中泉 EX-UE3 / 415

中魁 EX-UE4 / 416

大骨空 EX-UE5 / 417

小骨空 EX-UE6 / 418

腰痛点 EX-UE7 / 419

外劳宫 EX-UE8 / 420

八邪 EX-UE9 / 421

四缝 EX-UE10 / 422

十宣 EX-UE11 / 423

下肢奇穴 / 424

髌骨 EX-LE1 / 424

鹤顶 EX-LE2 / 425

百虫窝 EX-LE3 / 426

内膝眼 EX-LE4 / 427

外膝眼 EX-LE5 / 428

胆囊 EX-LE6 / 429

阑尾 EX-LE7 / 430

内踝尖 EX-LE8 / 431

外踝尖 EX-LE9 / 432

八风 EX-LE10 / 433

独阴 EX-LE11 / 434

气端 EX-LE12 / 435

附录 / 436

手部反射区速查图 / 436

耳部反射区速查图 / 438

足部反射区速查及常用穴位速查图 / 440

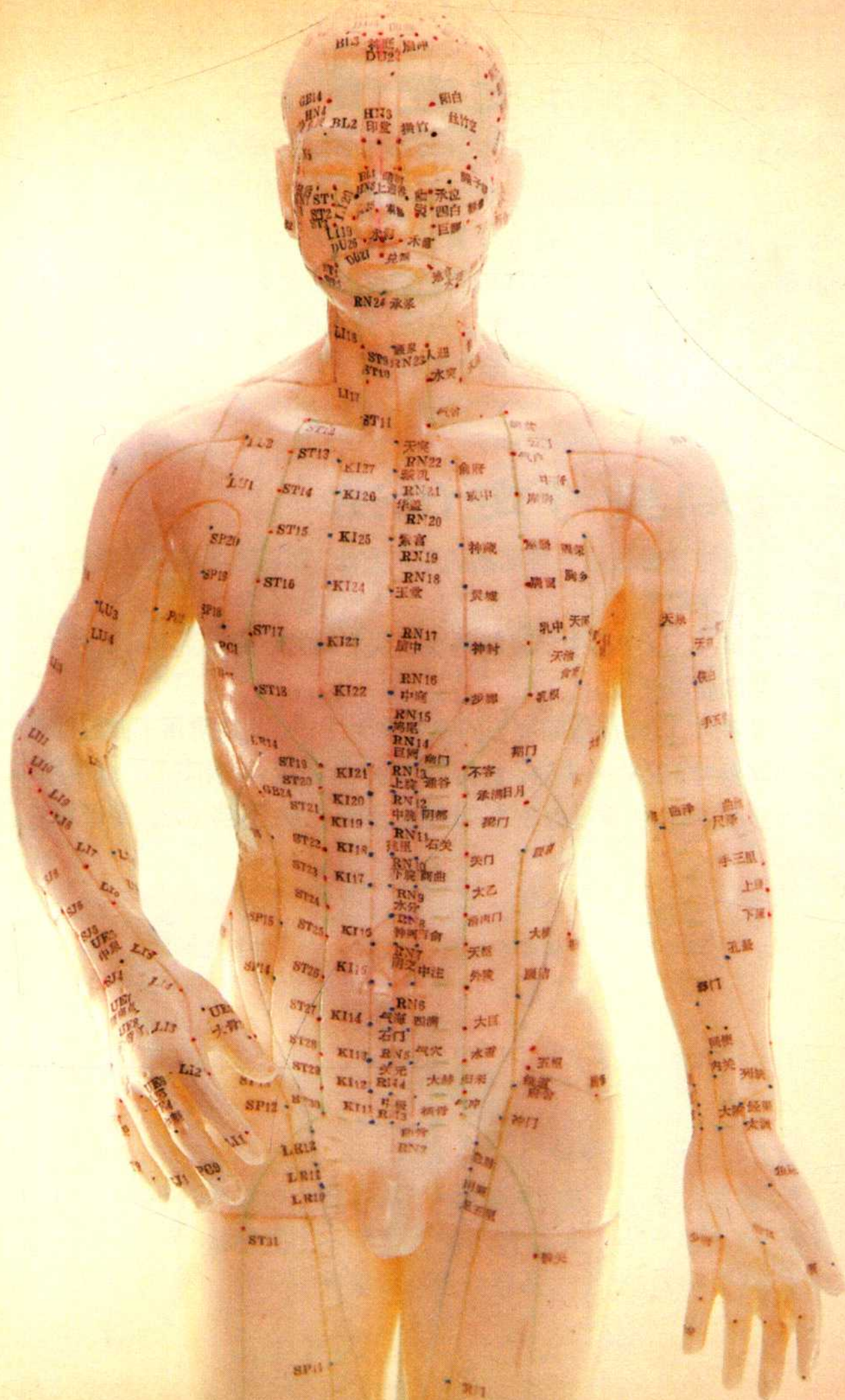
穴位笔画索引 / 442



第一章 常用取穴定位法



穴位是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，是疾病的反应点，也是治疗疾病的刺激点。正确取穴对疾病的治疗至关重要，本章将重点介绍现代临床中常用的几种腧穴定位与取穴方法。



体表解剖标志定位法

体表解剖标志定位法以解剖学的各种体表标志为依据来确定穴位，可分为固定标志和活动标志两种。固定标志是骨骼、肌肉所形成的凸起、凹陷，五官，发际，爪甲（指、趾尖），乳头，肚脐等，如两眉间取印堂，两乳头间取膻中，腓骨头前下方取阳陵泉。活动标志是关节、肌腱、肌肉在活动过程中出现的隆起、凹陷、皱纹、尖端，如屈肘时在肘横纹外侧端凹陷处取曲池，张口时在耳屏前的凹陷处取听宫。

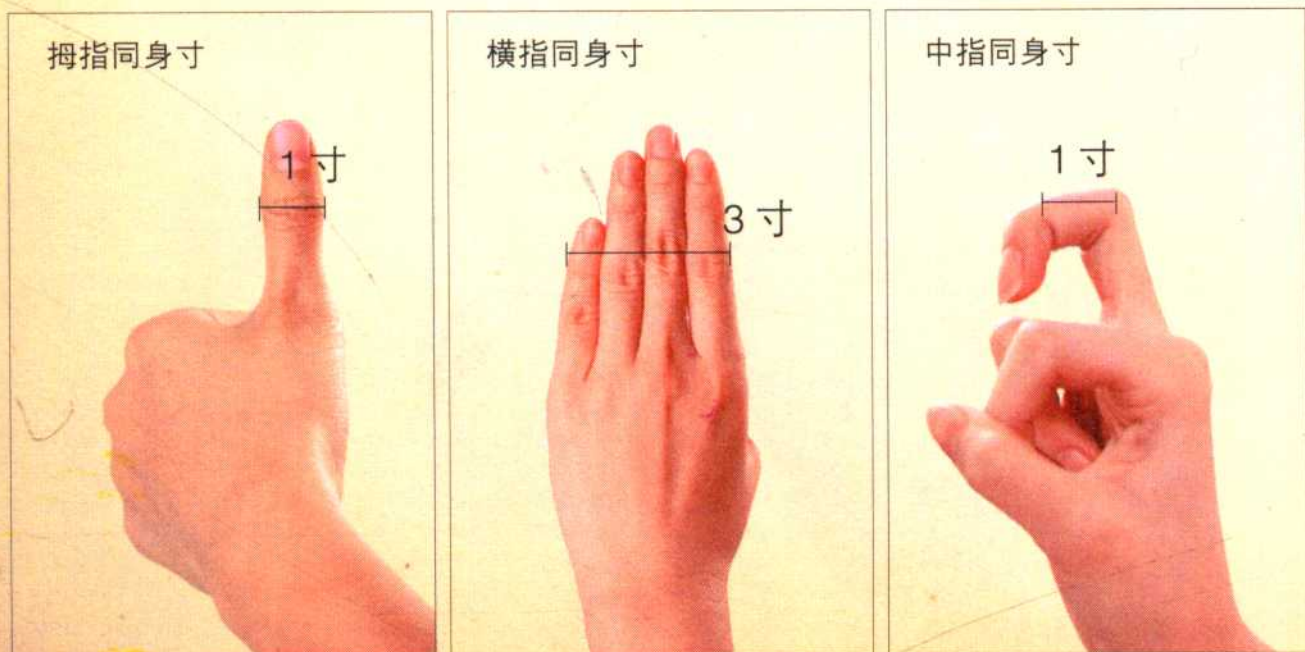
手指同身寸定位法

手指同身寸定位法是一种简易的取穴方法，即以患者本人手指的长度和宽度为标准来取穴。

中指同身寸，以中指中节桡侧两端纹头之间的距离为1寸。此法可用于腰背部和四肢等部位。

拇指同身寸，以拇指指间关节的宽度作为1寸。此法常用于四肢部位。

横指同身寸，又称一夫法，食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹为标准，四指的宽度为3寸。此法常用于上肢、下肢、腹部、背部等处。



简便取穴法

简便取穴法是临床常用的一种简单易行的取穴法，虽然不适用于所有的穴位，但是操作方便，容易记忆。



风市，直立垂手，手掌并拢伸直，中指尖处即是。



列缺，两手虎口相交，一手食指压在另一手桡骨茎突上，食指尖到达处即是。



百会，两耳尖与头正中线相交处，按压有凹陷处即是。



劳宫，半握拳，中指指尖压在掌心的第一横纹处即是。



合谷，一手轻握拳，另一手握拳外，拇指指腹垂直下压处即是。



血海，屈膝 90° ，手掌伏于膝盖上，拇指与其他四指成 45° ，拇指尖处即是。

骨度折量定位法

骨度折量定位是指：将全身各部以骨节为主要标志，规定其长短，并依其比例折算作为定穴的标准。此种方法，不论男女、老少、高矮、胖瘦都适用，从而解决了在不同人身上定穴的难题。

部位	起止点	骨度(寸)	度量
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸
	前两额头角(头维)之间	9	横寸
	耳后两乳突间	9	横寸
胸腹部 胁部	胸骨上窝(天突)至胸剑联合(歧骨)	9	直寸
	胸剑联合中点(歧骨)至脐中(神阙)	8	直寸
	脐中(神阙)至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸
	两乳头之间	8	横寸
	腋窝顶点至第11肋骨游离端	12	直寸
背腰部	肩胛骨内缘(近脊柱侧)至后正中线	3	横寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸
	胫骨内侧髁下方(阴陵泉)至内踝尖	13	直寸
	股骨大转子至脘横纹	19	直寸
	臀沟至脘横纹	14	直寸
	脘横纹到外踝尖	16	直寸
	内踝尖至足底	3	直寸

