

快速取穴

超简单

王静 ⊙ 主编



化学工业出版社

超简单快速 取穴

王静 主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编 王 静

编写人员 王 静 王晓彩 仇春英 张腾方 张 帆 吴晓静 朱叶琳

吴 卫 刘文娟

摄 影 戴 玄 姜舒文

模 特 魏熙铭 孔令媛

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单快速取穴 / 王静主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-122-11919-3

I. 超… II. 王… III. 选穴—基本知识 IV. R224.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第144838号

责任编辑: 杨骏翼

责任校对: 顾淑云

装帧设计: 逗号张文化创意

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mmx1194mm 1/48 印张3 字数100千字

2012年3月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 10.00 元

版权所有 违者必究

目录

腧穴定位法	4
手太阴肺经	9
手阳明大肠经	13
足阳明胃经	19
足太阴脾经	32
手少阴心经	39
手太阳小肠经	42
足太阳膀胱经	48
足少阴肾经	68
手厥阴心包经	77
手少阳三焦经	81
足少阳胆经	88
足厥阴肝经	102
督脉	108
任脉	118
经外奇穴	118
头颈部奇穴	128
胸腹部奇穴	133
背部奇穴	134
上肢部奇穴	137
下肢部奇穴	141

腧穴定位法

手指同身寸定位取穴法

手指同身寸定位法，又称指寸法，是以被取穴者的手指为标准进行测量定位（本书为演示需要，有时未用被取穴者手指示意，在实际操作中需注意避免）。常用的手指同身寸有以下3种：

1 中指同身寸

被取穴者拇指、中指屈曲成环形时中指中节桡侧两端皱纹头之间的距离作为1寸。

2 拇指同身寸

以被取穴者拇指的指间关节（拇指皱纹处）的宽度作为1寸。

3 横指同身寸

将自己的食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准画条横线，其四指的宽度作为3寸。四指相并曰“一夫”，故此法又称“一夫法”。有时为更简便快速取穴，也将食指、中指、无名指并拢，以中指中节横纹为标准作横线，三指宽度为2寸，也作“3横指”；若以食指、中指并拢，而为1.5寸，也作“2横指”。

但需要指出的是，手指同身寸的取穴方法虽简单，却并不十分准确，只能用于按摩、刮痧、拔罐等对穴位要求不十分精确的操作中，而最好不要用于针灸取穴。



中指同身寸



拇指同身寸



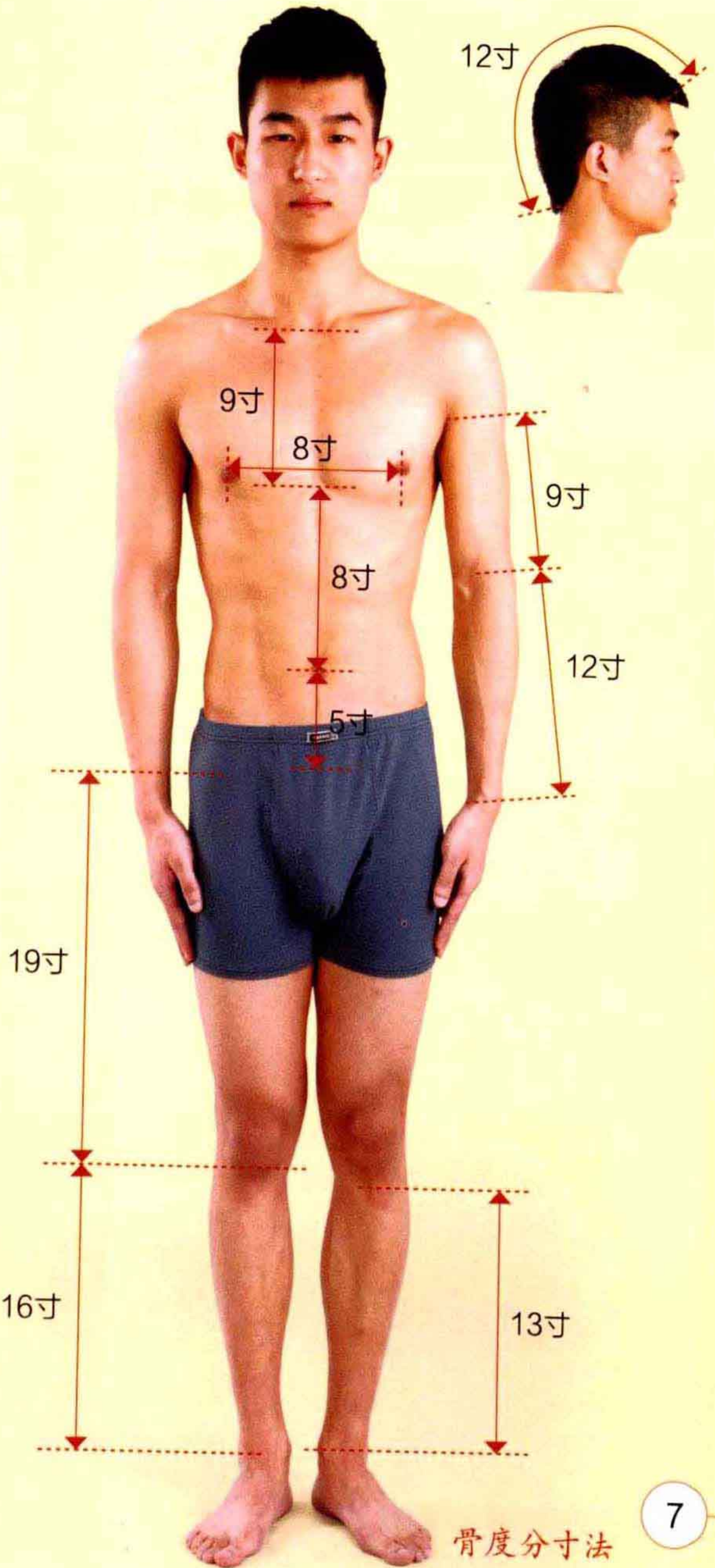
横指同身寸

骨度分寸法

骨度分寸法也叫“骨度法”，以骨节为主要标志，把人体不同部位的长度和宽度划分若干等分，以此折算量取相应区域穴位。

骨度分寸表

部位	起止	折量分寸	注意
头部	前发际正中至后发际正中	12寸	若发际线不明显，可以眉心至大椎穴作18寸，则眉心至前发际3寸，大椎穴至后发际3寸
	耳后两乳突之间	9寸	用于度量头部的横寸
胸腹部	天突至胸剑结合中点	9寸	胸部直寸一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分，其中天突穴至璇玑穴作1寸算
	胸剑结合中点至脐中	8寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	
	两乳头之间	8寸	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折量，女性可用锁骨中线代替两乳头之间的横寸
背腰部	大椎以下至尾骶	21椎	背部可根据脊椎取穴，肩胛骨下角相当于第7(胸)椎
	两肩胛骨脊柱缘之间	6寸	
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹	9寸	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下缘至内踝高点	13寸	
	股骨大转子至膝中	19寸	
	臀横纹至膝中	14寸	
	膝中至外踝高点	16寸	
	外踝高点至足底	3寸	





手太阴肺经



云门

中府

天府

侠白

尺泽

孔最

列缺

经渠

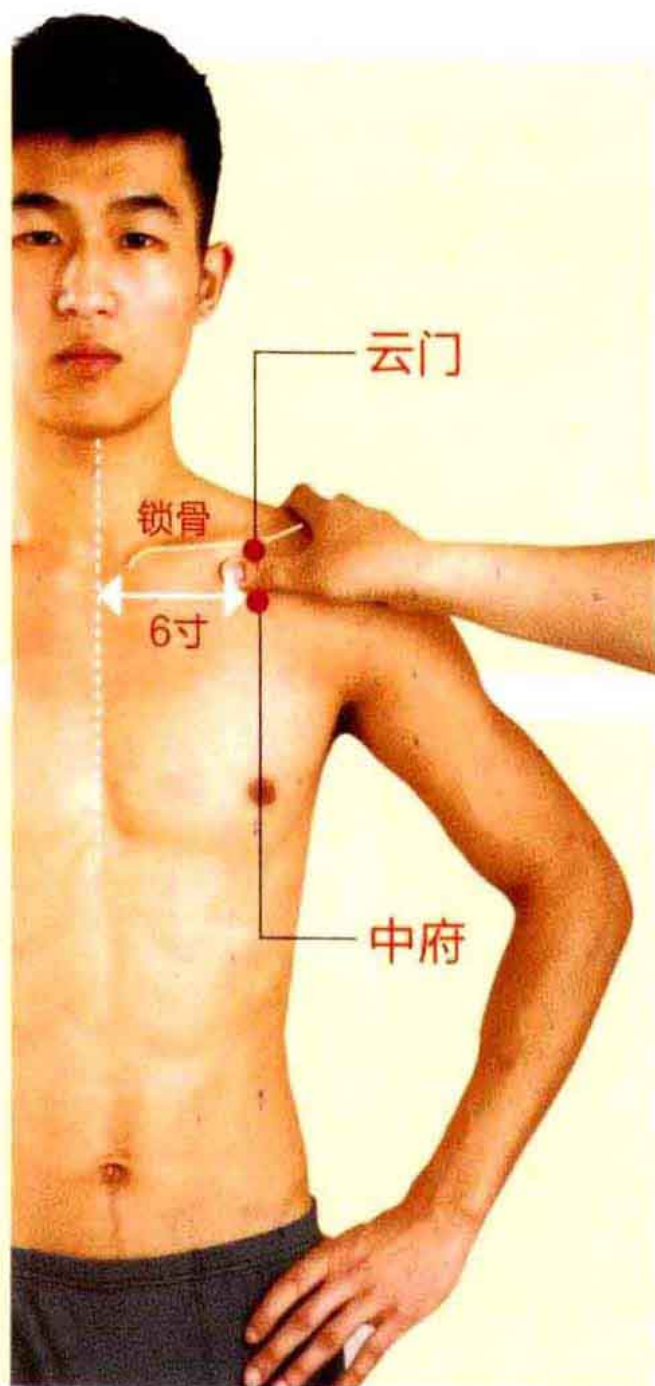
太渊

鱼际

少商

中府 Zhongfu

胸外侧部，云门下1寸，平第一肋间隙处，距身体前正中线6寸。



云门 Yunmen

胸外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

天府 Tianfu

位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头（即腋窝皱襞前端）下3寸处。



侠白 Xiabai

位于臂内侧面，
肱二头肌桡侧缘，腋
前纹头下4寸，或肘
横纹上5寸处。

手臂向前上伸
直，低头，鼻尖接触
到的上臂内侧部位即
为侠白穴。

肱二头肌

侠白



尺泽 Chize

位于肘横纹中，
肱二头肌腱桡侧凹陷
处。

尺泽



孔最 Kongzui

位于前臂掌面桡
侧，在尺泽与太渊连
线上，腕横纹上7寸处。

用大拇指从尺泽
与太渊连线的中点向
上量一横指处。

孔最

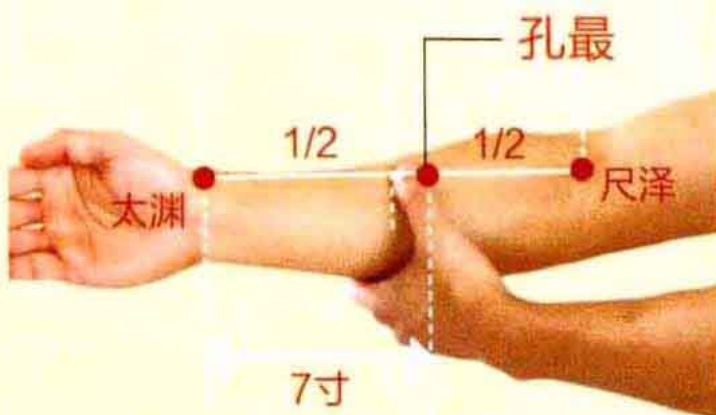
太渊

1/2

1/2

尺泽

7寸



列缺 Lieque

位于前臂桡侧缘，
桡骨茎突上方，腕横纹
上1.5寸处。肱桡肌与
拇长展肌肌腱之间。

两手虎口相交，食
指尖端接触的凹陷处。

列缺



经渠 Jingqu

位于前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。



太渊 Taiyuan

位于腕掌侧横纹桡侧，能触摸到桡动脉搏动处。



鱼际 Yuji

位于手拇指（第一掌指关节）后凹陷处，当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。



少商 Shaoshang

位于手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）处。



手阳明大肠经



迎香

口禾髎

扶突

天鼎

巨骨

肩髃

臂臑

手五里

肘髎

曲池

手三里

上廉

下廉

温溜

偏历

阳溪

合谷

三间

二间

商阳

商阳 Shangyang

位于手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。



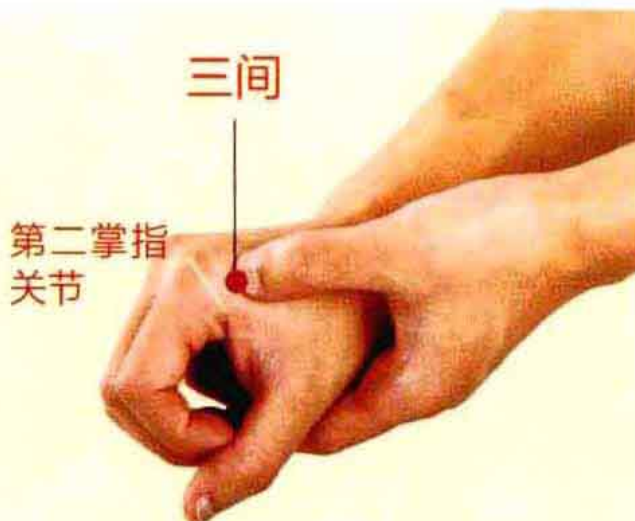
二间 Erjian

微握拳，在手食指本节（第二掌指关节）前，桡侧凹陷处。



三间 Sanjian

微握拳，在手食指本节（第二掌指关节）后，桡侧凹陷处。



合谷 Hegu

位于手背，第一、第二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

两手交握，一手拇指指间横纹压在虎口上，屈指，拇指尖正对之处。



阳溪 Yangxi

位于腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。



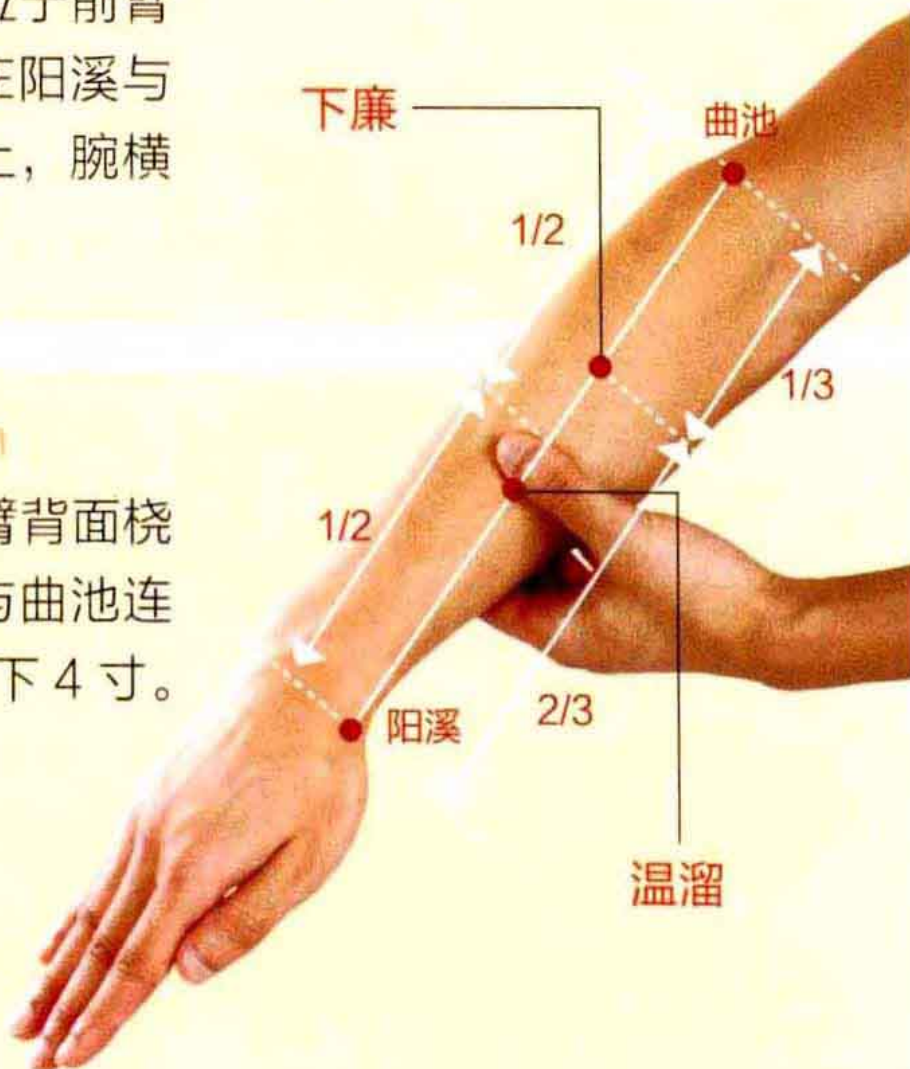
偏历 Bianli

屈肘，位于前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸。



温溜 Wenliu

屈肘，位于前臂背面桡侧，在阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸。



下廉 Xialian

位于前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，肘横纹下4寸。

上廉 Shanglian

位于前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，肘横纹下3寸。



手三里 Shousanli

位于前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。



曲池 Quchi

位于肘横纹外侧端。屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上踝连线中点。

