

健康图解



RENTI JINGLUO XUEWEI QUANTUJIE

人体 经络穴位 全图解

时素华◎编著

专家审定
权威版

随书附赠
《全彩标准人体经络
穴位挂图》

通经络、识穴位、护健康、治百病
经络运行气血，穴位调节气血，可调养身心



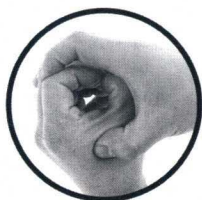
海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康图解

RENTI JINGLUO XUEWEI
QUANTUJIE

人体 经络穴位 全图解

时素华◎编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

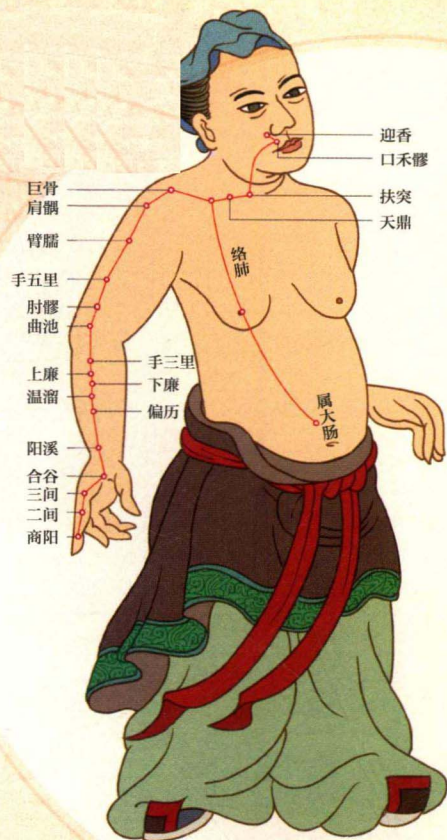
人体经络穴位全图解 / 时素华编著 . — 福州 : 福建科学技术出版社 , 2014. 10
ISBN 978-7-5335-4602-1

I . ①人… II . ①时… III . ①经络 - 图解②穴位 - 图解 IV . ① R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 194164 号

书 名 人体经络穴位全图解
编 著 时素华
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 3.5
插 页 1
图 文 56 码
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4602-1
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



穴位拼音速查	4
超简单的快速取穴法	7
手太阴肺经经穴	12
手阳明大肠经经穴	14
足阳明胃经经穴	16
足太阴脾经经穴	20
手少阴心经经穴	23
手太阳小肠经经穴	25
足太阳膀胱经经穴	27
足少阴肾经经穴	32
手厥阴心包经经穴	34
手少阳三焦经经穴	36
足少阳胆经经穴	38
足厥阴肝经经穴	42
督脉经穴	45
任脉经穴	48
经外奇穴	50
附录 常见病选穴指南	55

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能代替医生的诊疗与处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议应及时去医院进行必要的诊断与治疗。

目录

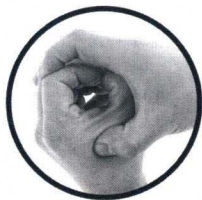
CONTENTS

健康图解

RENTI JINGLUO XUEWEI
QUANTUJIE

人体 经络穴位 全图解

时素华◎编著

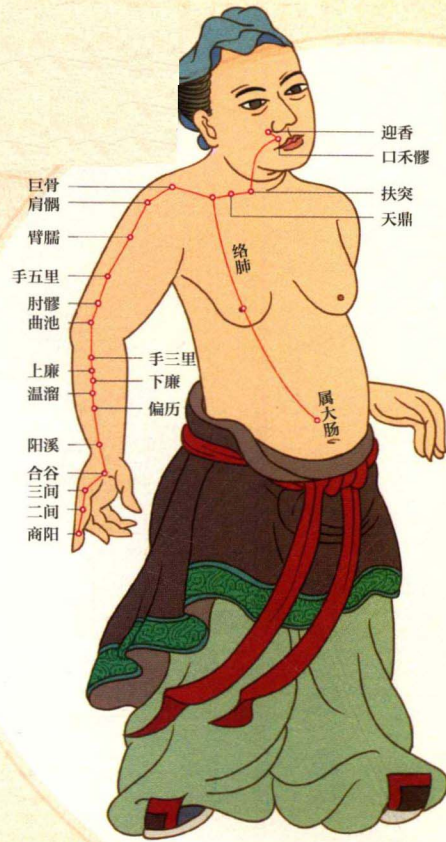


海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

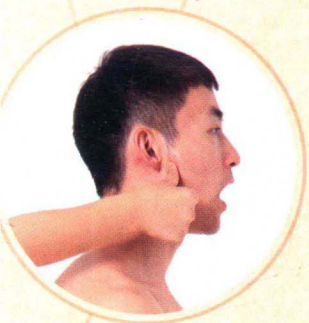


穴位拼音速查	4
超简单的快速取穴法	7
手太阴肺经经穴	12
手阳明大肠经经穴	14
足阳明胃经经穴	16
足太阴脾经经穴	20
手少阴心经经穴	23
手太阳小肠经经穴	25
足太阳膀胱经经穴	27
足少阴肾经经穴	32
手厥阴心包经经穴	34
手少阳三焦经经穴	36
足少阳胆经经穴	38
足厥阴肝经经穴	42
督脉经穴	45
任脉经穴	48
经外奇穴	50
附录 常见病选穴指南	55

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能代替医生的诊疗与处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议应及时去医院进行必要的诊断与治疗。

目录 CONTENTS



穴位拼音速查

A	安眠/52	C	冲阳/19	D	督俞/29	F	腹结/22	H	盲门/31
	八风/54		次髎/30		犊鼻/19		腹通谷/33		盲俞/33
	八邪/54		攒竹/29		独阴/54		肝俞/29		会阳/30
	白环俞/30		大包/22		兑端/47		膏肓/30		会阴/49
	百虫窝/54		大肠俞/30		耳和髎/37		膈关/31		会宗/37
	百会/47		大都/22		耳尖/52		膈俞/29		魂门/31
	胞肓/31		大敦/44		耳门/37		公孙/22		箕门/22
	本神/40		大骨空/54		二白/53		关冲/37		急脉/44
	髀关/19		大赫/33		二间/15		关门/18		极泉/24
	臂臑/15		大横/22		飞扬/31		关元/49		脊中/46
	秉风/26		大巨/19		肺俞/29		关元俞/30		颊车/18
	步廊/33		大陵/35		丰隆/19		光明/41		夹承浆/52
B	不容/18	D	大迎/18	E	风池/40	G	归来/19	J	夹脊/52
	长强/46		大钟/33		风府/46		海泉/52		间使/35
	承扶/30		大杼/29		风门/29		颌厌/40		肩井/40
	承光/29		大椎/46		风市/41		合谷/15		肩髃/37
	承浆/49		带脉/41		跗阳/31		合阳/31		肩前/53
	承筋/31		胆囊/54		伏兔/19		鹤顶/54		肩外俞/26
	承灵/40		胆俞/29		扶突/15		横骨/33		肩髃/15
	承满/18		膻中/49		浮白/40		后顶/47		肩贞/26
	承泣/18		当阳/52		浮郄/30		后溪/26		肩中俞/26
	承山/31		地仓/18		府舍/22		华盖/49		建里/49
	尺泽/13		地机/22		附分/30		滑肉门/18		交信/33
	瘦脉/37		地五会/41		复溜/33		环跳/41		角孙/37
C	冲门/22	D	定喘/52	E	腹哀/22	F	环中/54	H	解溪/19

J	金津/52	L	梁丘/19	Q	气海/49	S	三阳络/37	S	十宣/54
	金门/31		列缺/13		气海俞/30		三阴交/22		石关/33
	筋缩/46		灵道/24		气户/18		商丘/22		石门/49
	京骨/31		灵台/46		气舍/18		商曲/33		食窦/22
	京门/41		灵墟/33		气穴/33		商阳/15		手逆注/53
	睛明/29		漏谷/22		牵正/52		上关/40		手三里/15
	经渠/13		颞息/37		前顶/47		上巨虚/19		手五里/15
	颈百劳/52		络却/29		前谷/26		上廉/15		俞府/33
	纠内翻/54		眉冲/29		强间/47		上廉泉/52		束骨/31
	鸠尾/49		命门/46		青灵/24		上髎/30		率谷/40
K	居髎/41	M	目窗/40	Q	清冷渊/37	S	上明/52	S	水道/19
	巨骨/15		脑户/47		丘墟/41		上腕/49		水分/49
	巨髎/18		脑空/40		球后/52		上星/47		水沟/47
	巨阙/49		臑会/37		曲鬓/40		上迎香/52		水泉/33
	巨阙俞/53		臑俞/26		曲差/29		少冲/24		水突/18
	聚泉/52		内关/35		曲池/15		少府/24		丝竹空/37
	厥阴俞/29		内踝尖/54		曲骨/49		少海/24		四白/18
	孔最/13		内庭/19		曲泉/44		少商/13		四渎/37
	口禾髎/15		内膝眼/54		曲垣/26		少泽/26		四缝/54
	库房/18		内迎香/52		曲泽/35		申脉/31		四满/33
L	髋骨/54	N	女膝/54	R	颧髎/26	T	身柱/46	T	四神聪/52
	昆仑/31		膀胱俞/30		缺盆/18		神藏/33		素髎/47
	阑尾/54		脾俞/29		然谷/33		神道/46		太白/22
	劳宫/35		痞根/53		人迎/18		神封/33		太冲/44
	蠡沟/44		偏历/15		日月/41		神门/24		太溪/33
	里内庭/54		魄户/30		乳根/18		神阙/49		太阳/52
	厉兑/19		仆参/31		乳中/18		神堂/30		太乙/18
	利尿/53		期门/44		三间/15		神庭/47		太渊/13
	廉泉/49		气冲/19		三焦俞/29		肾俞/29		陶道/46
	梁门/18		气端/54		三角灸/53		十七椎/53		天池/35

T	天冲/40	W	维道/41	X	悬厘/40	Y	阴交/49	Z	中冲/35
	天窗/26		委阳/30		悬颅/40		阴廉/44		中都/44
	天鼎/15		委中/30		悬枢/46		阴陵泉/22		中渚/41
	天府/13		胃仓/31		悬钟/41		阴市/19		中封/44
	天井/37		胃上/53		璇玑/49		阴郄/24		中府/13
	天髎/37		胃俞/29		血海/22		殷门/30		中极/49
	天泉/35		胃脘下俞/53		血压点/52		腧交/47		中魁/54
	天容/26		温溜/15		哑门/46		隐白/22		中髎/30
	天枢/18		屋翳/18		阳白/40		印堂/47		中膺俞/30
	天突/49		五处/29		阳池/37		膺窗/18		中平/54
	天溪/22	五枢/41	阳辅/41	迎香/15	中泉/53				
	天牖/37	膝关/44	阳纲/31	涌泉/33	中樞/46				
	天柱/29	膝阳关/41	阳谷/26	幽门/33	中庭/49				
	天宗/26	郄门/35	阳交/41	鱼际/13	中腕/49				
	条口/19	侠白/13	阳陵泉/41	鱼腰/52	中渚/37				
	听宫/26	侠溪/41	阳溪/15	玉堂/49	中注/33				
	听会/40	下关/18	养老/26	玉液/52	周荣/22				
	通里/24	下极俞/53	腰奇/53	玉枕/29	肘尖/53				
	通天/29	下巨虚/19	腰俞/46	彘中/33	肘髎/15				
	W	瞳子髎/40	X	下廉/15	Y	腰痛点/54	Z	渊腋/40	筑宾/33
头临泣/40		下髎/30		腰眼/53		云门/13		子宫/53	
头窍阴/40		下腕/49		腰阳关/46		章门/44		紫宫/49	
头维/18		陷谷/19		腰宜/53		照海/33		足临泣/41	
外关/37		消泺/37		液门/37		辄筋/40		足窍阴/41	
外踝尖/54		小肠俞/30		翳风/37		正营/40		足三里/19	
外劳宫/54		小骨空/54		翳明/52		支沟/37		足通谷/31	
外陵/19		小海/26		意舍/31		支正/26		足五里/44	
外丘/41		心俞/29		谿禧/30		秩边/31			
外膝眼/19		囟会/47		阴包/44		志室/31			
完骨/40	行间/44	阴都/33	至阳/46						
腕骨/26	胸乡/22	阴谷/33	至阴/31						

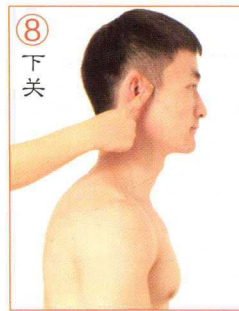
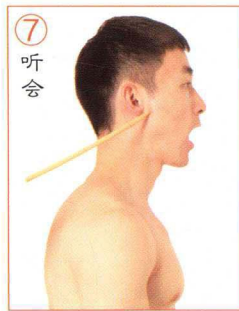
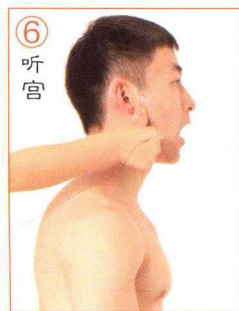
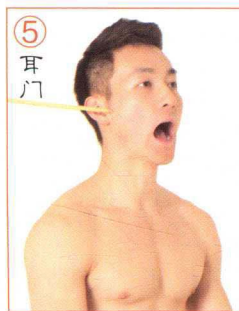
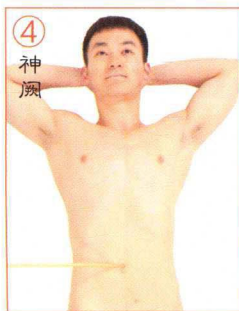
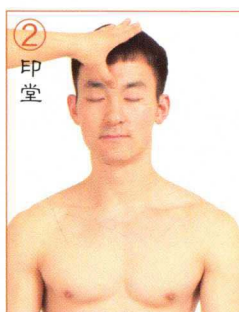
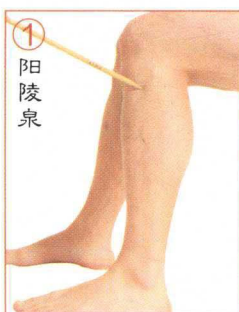
超简单的快速取穴法

体表解剖标志定位法

这是以解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法。体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

◎**固定标志**：人体中由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。比如，腓骨小头前下方凹陷处取阳陵泉（图①）；两眉头的中间取印堂（图②）；两乳头连线中点取膻中（图③）；脐中央取神阙（图④）等。

◎**活动标志**：人体各部分的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等体表标志。比如，张口时分别在耳屏上切迹、耳屏正中、耳屏间切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中取耳门（图⑤）、听宫（图⑥）、听会（图⑦）；闭口时在颧弓下缘中央与下颌切迹之间的凹陷中取下关（图⑧）；拇指外展、后伸时，在拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间的凹陷中取阳溪（图⑨）等。



常用定穴解剖标志的体表定位

应用体表解剖标志定位法，首先需要了解常用定穴解剖标志的体表定位法。

头部

- ① 前发际正中：头部有发部位的前缘正中。（图⑩）
- ② 后发际正中：头部有发部位的后缘正中。（图⑪）
- ③ 额角发际：前发际额部曲角处。（图⑩）

- ④ 眉间：两眉头之间的中点。（图⑩）
- ⑤ 耳尖：当耳向前折时耳郭的最高点处。（图⑪）

胸肋部

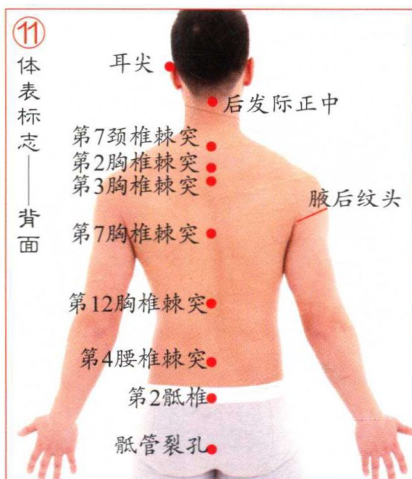
- ⑥ 第2肋：平胸骨角水平，或锁骨下可触及的肋骨即是。（图⑩）
- ⑦ 第4肋间：男性乳头平第4肋间隙。（图⑩）

颈背腰骶部

- ⑧ 第7颈椎棘突：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者即是。（图⑪）
- ⑨ 第2胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩的胛骨上角连线与后正中线的交点。（图⑪）
- ⑩ 第3胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。（图⑪）
- ⑪ 第7胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。（图⑪）
- ⑫ 第12胸椎棘突：直立，两手下垂时，横平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点。（图⑪）
- ⑬ 第4腰椎棘突：两髂嵴最高点连线与后正中线的交点。（图⑪）
- ⑭ 第2骶椎：两髂后上棘连线与后正中线的交点。（图⑪）
- ⑮ 骶管裂孔：取尾骨上方左右的骶角，位于与两骶角平齐的后正中线上。（图⑪）

四肢部

- ⑬ 腋前纹头：直立，两手下垂时，腋前皱襞的顶端。（图⑩）
- ⑭ 腋后纹头：直立，两手下垂时，腋后皱襞的顶端。（图⑪）
- ⑮ 腋窝正中央：上肢内面与胸壁相连处的凹陷处，腋窝的中点。（图⑫）
- ⑯ 肘横纹：屈肘90度时肘窝处横纹或与肱骨内上髁、外上髁连线相平。（图⑫）
- ⑰ 腕掌侧远端横纹：位于手臂掌侧，与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。（图⑫）
- ⑱ 腕背侧远端横纹：位于手臂背侧，与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。（图⑫）
- ⑲ 腘横纹：腘窝处横纹。（图⑫）
- ⑳ 外踝尖：外踝最凸点。（图⑫）
- ㉑ 内踝尖：内踝最凸点。（图⑫）
- ㉒ 赤白肉际：手掌、手背皮肤移行处；足底、足背皮肤移行处。
- ㉓ 甲根角：指甲或趾甲侧缘和甲体基底缘所形成的夹角。



“指寸”定位法

“指寸”定位法又名手指同身寸取穴法，是指依据被取穴者本人手指所规定的分寸以量取腧穴的方法。此法主要用于下肢部。在具体取穴时，应当在“骨度”折量定位法的基础上，参照被取穴者自身的手指进行比量，并结合体表解剖标志定位法，以确定腧穴的标准定位。

🌀 中指同身寸

以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头（拇指、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。（图⑬）

🌀 拇指同身寸

以被取穴者拇指指间关节的宽度作为1寸。（图⑭）

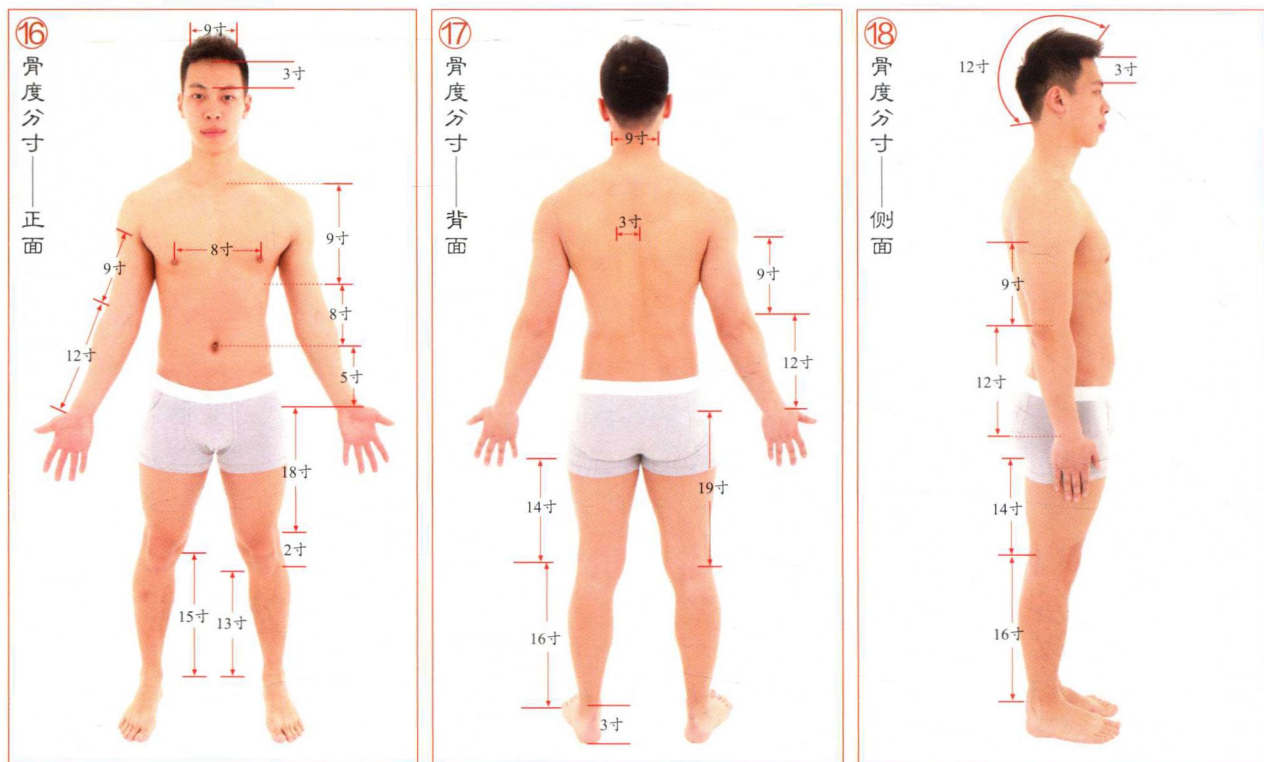
🌀 横指同身寸（一夫法）

被取穴者四指并拢，以其中指中节（近端）横纹为准，其四指的宽度作为3寸。（图⑮）



“骨度”折量定位法

“骨度”折量定位法，又称“骨度分寸定位法”，是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，定出分寸，作为腧穴定位的方法。一般将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等份，每一等份为1寸，以此作为定穴的依据。（图⑯~图⑱）



全身主要骨度折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）→前发际正中	3	直寸	用于确定前发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部 肋部	胸骨上窝（天突）→剑胸结合中点（歧骨）	9	直寸	用于确定任脉胸部腧穴的纵向距离
	剑胸结合中点（歧骨）→脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹（平肘尖）	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹（平肘尖）→腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离

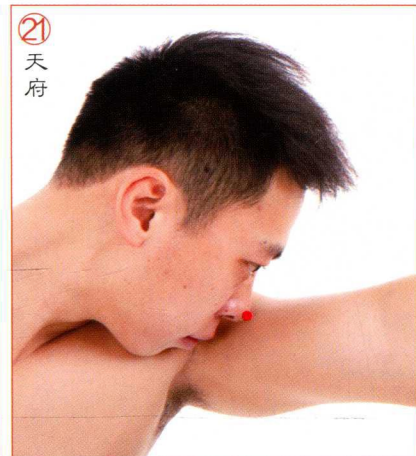
部位	起止点	折量寸	度量法	说明
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌底→髌尖	2	直寸	
	髌尖(膝中)→内踝尖	15	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方阴陵泉→内踝尖	13	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子→腓横纹(平髌尖)	19	直寸	用于确定大腿前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟→腓横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹(平髌尖)→外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖→足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离

简便取穴法

简便取穴法是临床上一种简单易行的取穴方法。

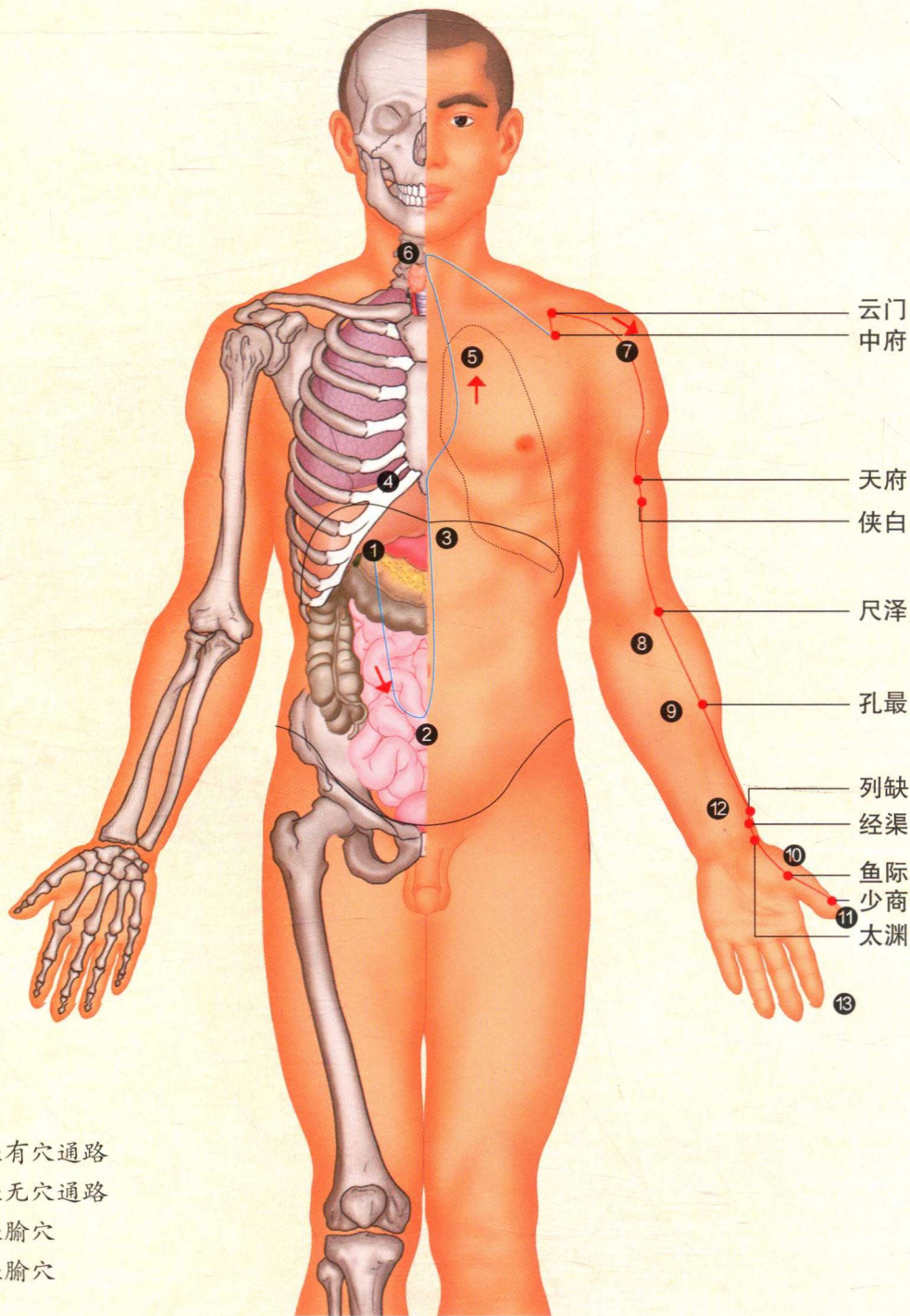
例如，取血海穴时，被取穴者应该正坐屈膝，取穴者面对被取穴者，掌心对准膝盖中央，手掌按在被取穴者的膝盖上，拇指指尖所指处即为本穴（图⑲）；取风市穴时，被取穴者应该直立，两手下垂时，中指指尖所指处即为本穴（图⑳）；取天府穴时，被取穴者应该正坐，前臂向前平举，掌心朝内，俯头，鼻尖正对上臂内侧处即为本穴（图㉑）。

简便取穴法是一种方便、快捷的取穴方法，但相较于上述三种取穴方法而言，其定位不如它们精确，只是一种辅助取穴法。当然，生活中的一般保健操作，对腧穴定位的精准度要求不是特别高，可以采用此法。



手太阴肺经穴

Lung Meridian of Hand - Taiyin



- 图例：
- 本经有穴通路
 - 本经无穴通路
 - 本经腧穴
 - 他经腧穴

循行路线

手太阴肺经起始于中焦（见①），向下联络于大肠（见②），回绕过来沿着胃上口（见③），穿过膈肌（见④），进入肺脏（见⑤）。从肺系上行至气管、喉咙部（见⑥），横行出于腋下，沿上臂内侧下行（见⑦），行于手少阴心经、手厥阴心包经的前面，向下经过肘窝（见⑧），沿前臂内侧前缘（见⑨），进入寸口——桡动脉搏动处，经过大鱼际（见⑩），出于拇指的桡（内）侧端（少商）（见⑪）。

手腕后方的支脉：从列缺处分出（见⑫），沿着手腕背侧走向食指的桡（内）侧端（商阳），与手阳明大肠经相接（见⑬）。

本经主治

呼吸系统的疾病：急性慢性支气管炎、气喘、咳嗽、胸痛、咯血等。

五官疾病：咽炎、鼻炎、鼻出血等。

经脉所过部位的疾病：掌心热、上肢前外侧缘疼痛等。

穴位	位置	主治病症
中府	在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸	咳嗽；胸痛；肩背痛
云门	在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸	咳嗽，气喘；胸痛；肩关节内侧痛
天府	在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处	咳嗽，气喘；鼻出血；上臂内侧痛
侠白	在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处	咳嗽，气喘；烦满，干呕；上臂内侧痛
尺泽	在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中	咳嗽；咽喉肿痛；小儿惊风；吐泻；肘臂挛痛
孔最	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上	咯血，咳嗽，气喘；咽喉肿痛；热病汗不出；痔疮出血；肘臂疼痛
列缺	在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中	咳嗽，气喘；咽喉痛；口眼歪斜；头痛，牙痛；高血压；遗精；手腕无力
经渠	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间	咳嗽，胸痛；膈肌痉挛；手腕痛
太渊	在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中	咳嗽，气喘，咯血；咽喉肿痛；手腕痛
鱼际	在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处	咳嗽，咯血；咽喉肿痛；发热；乳痈
少商	在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）	咽喉肿痛；咳嗽，鼻出血；高热，昏迷，癫狂；指端麻木

养生专家告诉你

使用列缺需要注意什么

列缺使用广泛，作用强大，但是因为其下有很重要的肌腱通过，如果使用不当，一旦造成损伤，必然得不偿失。所以，我们在使用时还是应当多加小心。

◎在这个穴位按摩时，手法可以稍重，方向要向上，使得气感向着头颈部传导。

◎在此穴位进行刮痧时，一定不要强求出痧，以避免损伤深层的肌腱。