

快速

取穴

边学边用

方美善 隋东明◎编著

内关

赠送
标准人体
经穴挂图

看图学取穴
轻松解决新手取穴不准的难题
全身409处穴位
一穴两图解，穴位自己取



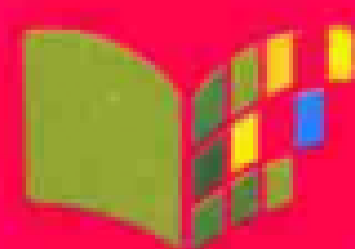
编辑短信 **8080** 发送至 10086

和悦读 **同步发行**

 吉林科学技术出版社

经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，是中医学的重要组成部分，是中医外治疗法的重要理论依据和操作手法的基础。穴位是人体经络线上有特殊功效的点，中医可以通过针灸、推拿、点按、艾灸、刮痧等手段来刺激相应的经络穴位，以达到治疗疾病的目的。

本书以快速简便的取穴方法为核心，内容以图片为主要展现形式，使读者能简单明了地找到所要使用的穴位，并用简练的语言讲解该穴的主要功效和主治疾病，为读者答疑解惑，使没有医学基础的新手都能掌握其中的奥妙，为家人的身体健康筑起一道坚不可摧的城墙。

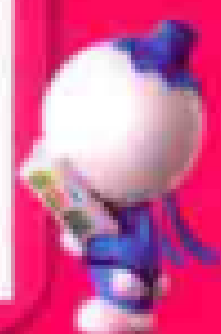


china
med

要看书来扫我

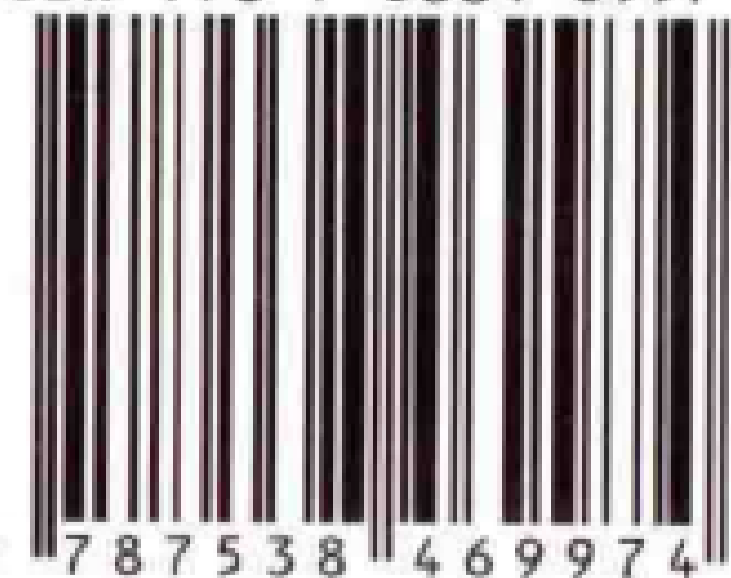


35
年
新
版



上架建议◎大众健康

ISBN 978-7-5384-6997-4



9 787538 469974 >

定价：29.90元

快速

取穴

边学边用

方美善 隋东明◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

快速取穴边学边用 / 方美善, 隋东明编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5384-6997-4

I. ①快… II. ①方… ②隋… III. ①选穴 IV. ①R224. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200897号

快速取穴边学边用

主 编 方美善 隋东明
副 主 编 赵文波 伏 鑫
编 委 齐 山 王长宏 刘明晖 薛均来 刘 花 陈家俊 王 锋
刘平夫 许敬春 徐亚文 谭志新 滕瑛钰 刘奇峰 刘菲菲
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 林立森
摄影模特 王方明 董月珉
封面设计 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 11.75
印 数 1-8000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6997-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目 录

第一章

腧穴基础知识

经络与腧穴 / 16

腧穴的定位法 / 18

第二章

手太阴肺经

中 府 LU1 / 24

云 门 LU2 / 24

天 府 LU3 / 24

侠 白 LU4 / 25

尺 泽 LU5 / 25

孔 最 LU6 / 25

列 缺 LU6 / 26

经 渠 LU8 / 26

太 渊 LU9 / 26

鱼 际 LU10 / 27

少 商 LU11 / 27

上 廉 LI9 / 32

手三里 LI10 / 33

曲 池 LI11 / 33

肘 髎 LI12 / 33

手五里 LI13 / 34

臂 臑 LI14 / 34

肩 髃 LI15 / 34

巨 骨 LI16 / 35

天 鼎 LI17 / 35

扶 突 LI18 / 35

口 禾 LI19 / 36

迎 香 LI20 / 36

第三章

手阳明大肠经

商 阳 LI1 / 30

二 间 LI2 / 30

三 间 LI3 / 30

合 谷 LI4 / 31

阳 溪 LI5 / 31

偏 历 LI6 / 31

温 溜 LI7 / 32

下 廉 LI8 / 32



第四章 足阳明胃经

- 承泣 ST1 / 38
- 四白 ST2 / 38
- 巨髎 ST3 / 38
- 地仓 ST4 / 39
- 大迎 ST5 / 39
- 颊车 ST6 / 39
- 下关 ST7 / 40
- 头维 ST8 / 40
- 人迎 ST9 / 40
- 水突 ST10 / 41
- 气舍 ST11 / 41
- 缺盆 ST12 / 41
- 气户 ST13 / 42
- 库房 ST14 / 42
- 屋翳 ST15 / 42
- 膺窗 ST16 / 43
- 乳中 ST17 / 43
- 乳根 ST18 / 43
- 不容 ST19 / 44
- 承满 ST20 / 44
- 梁门 ST21 / 44
- 关门 ST22 / 45
- 太乙 ST23 / 45
- 滑肉门 ST24 / 45
- 天枢 ST25 / 46
- 外陵 ST26 / 46
- 大巨 ST27 / 46
- 水道 ST28 / 47
- 归来 ST29 / 47

- 气冲 ST30 / 47
- 髀关 ST31 / 48
- 伏兔 ST32 / 48
- 阴市 ST33 / 48
- 梁丘 ST34 / 49
- 犊鼻 ST35 / 49
- 足三里 ST36 / 49
- 上巨虚 ST37 / 50
- 条口 ST38 / 50
- 下巨虚 ST39 / 50
- 丰隆 ST40 / 51
- 解溪 ST41 / 51
- 冲阳 ST42 / 51
- 陷谷 ST43 / 52
- 内庭 ST44 / 52
- 厉兑 ST45 / 52

第五章 足太阴脾经

- 隐白 SP1 / 54
- 大都 SP2 / 54
- 太白 SP3 / 54
- 公孙 SP4 / 55
- 商丘 SP5 / 55
- 三阴交 SP6 / 55
- 漏谷 SP7 / 56
- 地机 SP8 / 56
- 阴陵泉 SP9 / 56
- 血海 SP10 / 57
- 箕门 SP11 / 57
- 冲门 SP12 / 57

府 舍	SP13 / 58
腹 结	SP14 / 58
大 横	SP15 / 58
腹 哀	SP16 / 59
食 窈	SP17 / 59
天 溪	SP18 / 59
胸 乡	SP19 / 60
周 荣	SP20 / 60
大 包	SP21 / 60

第六章

手少阴心经

极 泉	HT1 / 62
青 灵	HT2 / 62
少 海	HT3 / 62
灵 道	HT4 / 63
通 里	HT5 / 63

阴 郄	HT6 / 63
神 门	HT7 / 64
少 府	HT8 / 64
少 冲	HT9 / 64

第七章

手太阳小肠经

少 泽	SI1 / 66
前 谷	SI2 / 66
后 溪	SI3 / 66
腕 骨	SI4 / 67
阳 谷	SI5 / 67
养 老	SI6 / 67
支 正	SI7 / 68
小 海	SI8 / 68
肩 贞	SI9 / 68
臑 俞	SI10 / 69



天宗	SI11	/ 69
乘风	SI12	/ 69
曲垣	SI13	/ 70
肩外俞	SI14	/ 70
肩中俞	SI15	/ 70
天窗	SI16	/ 71
天容	SI17	/ 71
颧髻	SI18	/ 71
听宫	SI19	/ 72

第八章

足太阳膀胱经

睛明	BL1	/ 74
攒竹	BL2	/ 74
眉冲	BL3	/ 74
曲差	BL4	/ 75



五处	BL5	/ 75
承光	BL6	/ 75
通天	BL7	/ 76
络却	BL8	/ 76
玉枕	BL9	/ 76
天柱	BL10	/ 77
大杼	BL11	/ 77
风门	BL12	/ 77
肺俞	BL13	/ 78
厥阴俞	BL14	/ 78
心俞	BL15	/ 78
督俞	BL16	/ 79
膈俞	BL17	/ 79
肝俞	BL18	/ 79
胆俞	BL19	/ 80
脾俞	BL20	/ 80
胃俞	BL21	/ 80
三焦俞	BL22	/ 81
肾俞	BL23	/ 81
气海俞	BL24	/ 81
大肠俞	BL25	/ 82
关元俞	BL26	/ 82
小肠俞	BL27	/ 82
膀胱俞	BL28	/ 83
中膂俞	BL29	/ 83
白环俞	BL30	/ 83
上髻	BL31	/ 84
次髻	BL32	/ 84
中髻	BL33	/ 84
下髻	BL34	/ 85

会 阳 BL35 / 85
 承 扶 BL36 / 85
 殷 门 BL37 / 86
 浮 郤 BL38 / 86
 委 阳 BL39 / 86
 委 中 BL40 / 87
 附 分 BL41 / 87
 魄 户 BL42 / 87
 膏 肓 BL43 / 88
 神 堂 BL44 / 88
 臆 嘻 BL45 / 88
 膈 关 BL46 / 89
 魂 门 BL47 / 89
 阳 纲 BL48 / 89
 意 舍 BL49 / 90
 胃 仓 BL50 / 90
 肓 门 BL51 / 90
 志 室 BL52 / 91
 胞 肓 BL53 / 91
 秩 边 BL54 / 91
 合 阳 BL55 / 92
 承 筋 BL56 / 92
 承 山 BL57 / 92
 飞 扬 BL58 / 93
 跗 阳 BL59 / 93
 昆 仑 BL60 / 93
 仆 参 BL61 / 94
 申 脉 BL62 / 94
 金 门 BL63 / 94
 京 骨 BL64 / 95

束 骨 BL65 / 95
 足通谷 BL66 / 95
 至 阴 BL67 / 96

第九章

足少阴肾经

涌 泉 KI11 / 98
 然 谷 KI12 / 98
 太 溪 KI13 / 98
 大 钟 KI14 / 99
 水 泉 KI15 / 99
 照 海 KI16 / 99
 复 溜 KI17 / 100
 交 信 KI18 / 100
 筑 宾 KI19 / 100
 阴 谷 KI10 / 101
 横 骨 KI11 / 101
 大 赫 KI12 / 101
 气 穴 KI13 / 102
 四 满 KI14 / 102
 中 注 KI15 / 102
 肓 俞 KI16 / 103
 商 曲 KI17 / 103
 石 关 KI18 / 103
 阴 都 KI19 / 104
 腹通谷 KI20 / 104
 幽 门 KI21 / 104
 步 廊 KI22 / 105
 神 封 KI23 / 105
 灵 墟 KI24 / 105
 神 藏 KI25 / 106

彘 中 KI26 / 106
俞 府 KI27 / 106

第十章 手厥阴心包经

天 池 PC1 / 108
天 泉 PC2 / 108
曲 泽 PC3 / 108
郄 门 PC4 / 109
间 使 PC5 / 109
内 关 PC6 / 109
大 陵 PC7 / 110
劳 宫 PC8 / 110
中 冲 PC9 / 110

第十一章 手少阳三焦经

关 冲 SJ1 / 112
液 门 SJ2 / 112
中 渚 SJ3 / 112
阳 池 SJ4 / 113
外 关 SJ5 / 113
支 沟 SJ6 / 113
会 宗 SJ7 / 114
三阳络 SJ8 / 114
四 渎 SJ9 / 114
天 井 SJ10 / 115
清冷渊 SJ11 / 115
消 泆 SJ12 / 115
臑 会 SJ13 / 116
肩 髃 SJ14 / 116
天 髃 SJ15 / 116

天 牖 SJ16 / 117
翳 风 SJ17 / 117
瘛 脉 SJ18 / 117
颅 息 SJ19 / 118
角 孙 SJ20 / 118
耳 门 SJ21 / 118
耳 和 SJ22 / 119
丝竹空 SJ23 / 119

第十二章 足少阳胆经

瞳 子 GB1 / 122
听 会 GB2 / 122
上 关 GB3 / 122
颌 厌 GB4 / 123
悬 颅 GB5 / 123
悬 厘 GB6 / 123
曲 鬓 GB7 / 124
率 谷 GB8 / 124
天 冲 GB9 / 124
浮 白 GB10 / 125
头窍阴 GB11 / 125
完 骨 GB12 / 125
本 神 GB13 / 126
阳 白 GB14 / 126
头临泣 GB15 / 126
目 窗 GB16 / 127
正 营 GB17 / 127
承 灵 GB18 / 127
脑 空 GB19 / 128
风 池 GB20 / 128

肩井 GB21 / 128
 渊腋 GB22 / 129
 辄筋 GB23 / 129
 日月 GB24 / 129
 京门 GB25 / 130
 带脉 GB26 / 130
 五枢 GB27 / 130
 维道 GB28 / 131
 居髎 GB29 / 131
 环跳 GB30 / 131
 风市 GB31 / 132
 中渎 GB32 / 132
 膝阳关 GB33 / 132
 阳陵泉 GB34 / 133
 阳交 GB35 / 133
 外丘 GB36 / 133
 光明 GB37 / 134
 阳辅 GB38 / 134

悬钟 GB39 / 134
 丘墟 GB40 / 135
 足临泣 GB41 / 135
 地五会 GB42 / 135
 侠溪 GB43 / 136
 足窍阴 GB44 / 136

第十三章

足厥阴肝经

大敦 LR1 / 138
 行间 LR2 / 138
 太冲 LR3 / 138
 中封 LR4 / 139
 蠡沟 LR5 / 139
 中都 LR6 / 139
 膝关 LR7 / 140
 曲泉 LR8 / 140
 阴包 LR9 / 140
 足五里 LR10 / 141
 阴廉 LR11 / 141
 急脉 LR12 / 141
 章门 LR13 / 142
 期门 LR14 / 142

第十四章

督脉

长强 DU1 / 144
 腰俞 DU2 / 144
 腰阳关 DU3 / 144
 命门 DU4 / 145
 悬枢 DU5 / 145
 脊中 DU6 / 145



中 枢 DU7 / 146
 筋 缩 DU8 / 146
 至 阳 DU9 / 146
 灵 台 DU10 / 147
 神 道 DU11 / 147
 身 柱 DU12 / 147
 陶 道 DU13 / 148
 大 椎 DU14 / 148
 哑 门 DU15 / 148
 风 府 DU16 / 149
 脑 户 DU17 / 149
 强 间 DU18 / 149
 后 顶 DU19 / 150
 百 会 DU20 / 150
 前 顶 DU21 / 150
 凶 会 DU22 / 151
 上 星 DU23 / 151
 神 庭 DU24 / 151
 素 髻 DU25 / 152

水 沟 DU26 / 152
 兑 端 DU27 / 152
 龈 交 DU28 / 153

第十五章

任脉

会 阴 RN1 / 156
 曲 骨 RN2 / 156
 中 极 RN3 / 156
 关 元 RN4 / 157
 石 门 RN5 / 157
 气 海 RN6 / 157
 阴 交 RN7 / 158
 神 阙 RN8 / 158
 水 分 RN9 / 158
 下 脘 RN10 / 159
 建 里 RN11 / 159
 中 脘 RN12 / 159
 上 脘 RN13 / 160
 巨 阙 RN14 / 160
 鸠 尾 RN15 / 160
 中 庭 RN16 / 161
 膻 中 RN17 / 161
 玉 堂 RN18 / 161
 紫 宫 RN19 / 162
 华 盖 RN20 / 162
 璇 玑 RN21 / 162
 天 突 RN22 / 163
 廉 泉 RN23 / 163
 承 浆 RN24 / 163



经外奇穴

• 头面部奇穴

- 四神聪 EX-HN1 / 166
- 当阳 EX-HN2 / 166
- 印堂 EX-HN3 / 167
- 鱼腰 EX-HN4 / 167
- 太阳 EX-HN5 / 167
- 耳尖 EX-HN6 / 168
- 球后 EX-HN7 / 168
- 上迎香 EX-HN8 / 168
- 内迎香 EX-HN9 / 169
- 聚泉 EX-HN10 / 169
- 海泉 EX-HN11 / 169
- 金津 EX-HN12 / 170
- 玉液 EX-HN13 / 170
- 翳明 EX-HN14 / 170
- 颈百劳 EX-HN15 / 171

• 胸腹部奇穴

- 子宫 EX-CA1 / 171

• 背部奇穴

- 定喘 EX-B1 / 172
- 夹脊 EX-B2 / 172
- 胃脘下俞 EX-B3 / 173
- 痞根 EX-B4 / 173
- 下极俞 EX-B5 / 173
- 腰宜 EX-B6 / 174
- 腰眼 EX-B7 / 174
- 十七椎 EX-B8 / 174

- 腰奇 EX-B9 / 175

• 上肢奇穴

- 肘尖 EX-UE1 / 175
- 二白 EX-UE2 / 176
- 中泉 EX-UE3 / 176
- 中魁 EX-UE4 / 176
- 大骨空 EX-UE5 / 177
- 小骨空 EX-UE6 / 177
- 腰痛点 EX-UE7 / 177
- 外劳宫 EX-UE8 / 178
- 八邪 EX-UE9 / 178
- 四缝 EX-UE10 / 178
- 十宣 EX-UE11 / 179

• 下肢奇穴

- 髌骨 EX-LE1 / 179
- 鹤顶 EX-LE2 / 180
- 百虫窝 EX-LE3 / 180
- 内膝眼 EX-LE4 / 180
- 外膝眼 EX-LE5 / 181
- 胆囊 EX-LE6 / 181
- 阑尾 EX-LE7 / 181
- 内踝尖 EX-LE8 / 182
- 外踝尖 EX-LE9 / 182
- 八风 EX-LE10 / 182
- 独阴 EX-LE11 / 183
- 气端 EX-LE12 / 183

- 附录 / 184

快速

取穴

边学边用

方美善 隋东明◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

快速取穴边学边用 / 方美善, 隋东明编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5384-6997-4

I. ①快… II. ①方… ②隋… III. ①选穴 IV. ①R224.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200897号

快速取穴边学边用

主 编 方美善 隋东明
副 主 编 赵文波 伏 鑫
编 委 齐 山 王长宏 刘明晖 薛均来 刘 花 陈家俊 王 锋
刘平夫 许敬春 徐亚文 谭志新 滕瑛钰 刘奇峰 刘菲菲
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 林立森
摄影模特 王方明 董月珉
封面设计 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 11.75
印 数 1-8000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6997-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言



传世瑰宝

——放在家中的保健医师

中医，流传于千百年来的中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。最近，在众多的中医技法当中，有一种外治疗法格外引人关注。中医的外治疗法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著，操作方便，经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医学外治疗法为主，包括：按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法，作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效的治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、经济花费少、无不良反应的特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论，注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，并且更加通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，均有详细地讲述，列举了这些中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法，这些方法都极其简单，每一步都配有图片展示，使没有任何医学基础的人都能学会如何使用。

由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，他们需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法都是祖国医学的神圣瑰宝，所以本套图书，可以帮助我们修身齐家，延年益寿，何乐而不为呢。

但是任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时更要强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。