

快速取穴：正坐闭眼，手指置于内
侧眼角稍上方，按压有一凹陷处。

快速取穴：仰靠，在前正中线上，
喉结上方，舌骨上缘凹陷处。

快速取穴：仰卧，
由喉结直下可摸到
一凹窝，中央处。

附赠

视频二维码



(经典穴位的快速取穴 + 按摩)

超强信息容量，且同步视频讲解，
想要穴位祛病的你不容错过！

主治 + 取穴 + 按摩 + 刮痧 + 拔罐 + 艾灸 + 配伍

经络穴位 用法全书

刘乃刚 / 主编



汉竹编著 • 健康爱家系列

经络穴位

刘乃刚 主编

用法全书



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位用法全书 / 刘乃刚主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.11 (2017.6重印)

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-7255-4

I. ①经… II. ①刘… III. ①经络—图解②穴位—图解 IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 226820 号



中国健康生活图书实力品牌

经络穴位用法全书

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	朱振妮 刘丽丽
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
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
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	889 mm × 1 194 mm 1/16
印 张	11
字 数	100 000
版 次	2016年11月第1版
印 次	2017年6月第2次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7255-4
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言

商阳和哪个穴位搭配在一起可以治疗中暑呢？
按摩、刮痧、艾灸、拔罐，该选用哪一种方法比较好？
字太小，看起来特别累怎么办？
图太小，穴位多，穴位找不准怎么办？
.....

对于这些常见问题，本书都予以解决。商阳配少商、中冲可以治疗中暑。每个穴位按摩、刮痧、艾灸、拔罐所主治的病症本书都做了详细的介绍。并且本书字大、图清晰精美，让你一读就懂，轻松看清楚！

从医多年的刘乃刚博士根据多年临床经验，列出了每个穴位的主治疾病，什么情况下用什么方法都有介绍。例如，治疗急性腰扭伤就适合用按摩的方法；若是防治耳鸣耳聋，则适合用艾灸、刮痧的方法；若是前臂疼痛则可用拔罐的方法来调理。

本书中收录了人体十二正经、任督二脉上的全部穴位，以及其他经外奇穴，共 409 穴，并对每个穴位的具体位置进行了说明，列出了每个穴位的主治疾病，内容全面而实用。

目录

第一章 经络穴位， 我们的随身御医 /12

经络穴位的组成 /12

经络联系脏腑，

主导气血运行 /12

通经络，抵外邪 /12

急性病用穴？慢性病用穴？

——穴位性质有门道 /13

零基础学取穴 /16

第二章 手太阴肺经 /18

中府 /20

云门 /20

天府 /20

侠白 /20

尺泽 /20

孔最 /22

列缺 /22

经渠 /22

太渊 /22

鱼际 /22

少商 /22

第三章 手阳明大肠经 /24

商阳 /26

二间 /26

三间 /26

合谷 /26

阳溪 /26

偏历 /26

温溜 /26

下廉 /26

上廉 /28

手三里 /28

曲池 /28

肘髎(liáo) /28

手五里 /28

臂臑(nào) /28

肩髃(yú) /28

巨骨 /28

天鼎 /30

扶突 /30

口禾髎 /30

迎香 /30

第四章 足阳明胃经 /32

承泣 /34

四白 /34

巨髎 /34

地仓 /34

大迎 /34

颊车 /34

下关 /34

头维 /34

人迎 /36

水突 /36

气舍 /36

缺盆 /36

气户 /36

库房 /36

屋翳(yì) /36

膺(yīng)窗 /36

乳中 /38

乳根 /38

不容 /38

承满 /38

梁门 /38

关门 /38

太乙 /38

滑肉门 /38

天枢 /40

外陵 /40

大巨 /40

水道 /40

归来 /40

气冲 /40

髀(bì)关 /40

伏兔 /40

阴市 /42

梁丘 /42

犊(dú)鼻 /42

足三里 /42

上巨虚 /42

条口 /42

下巨虚 /42

丰隆 /42

解溪 /44

冲阳 /44

陷谷 /44

内庭 /44

厉兑 /44

第五章 足太阴脾经 /46

隐白 /48

大都 /48

太白 /48

公孙 /48

商丘 /50

三阴交 /50

漏谷 /50

地机 /50

阴陵泉 /50

血海 /50

箕(jī)门 /50

冲门 /52

府舍 /52

腹结 /52

大横 /52

腹哀 /54

食窦 /54

天溪 /54

胸乡 /54

周荣 /54

大包 /54

第六章 手少阴心经 /56

极泉 /58

青灵 /58

少海 /58

灵道 /60

通里 /60

阴郄(xì) /60

神门 /60

少府 /60

少冲 /60

第七章 手太阳小肠经 /62

少泽 /64

前谷 /64

后溪 /64

腕骨 /64

阳谷 /64

养老 /64

支正 /64

小海 /64

肩贞 /66

臑俞 /66

天宗 /66

秉风 /66

曲垣(yuán) /66

肩外俞 /66

肩中俞 /66

天窗 /68

天容 /68

颧(quán)髎 /68

听宫 /68

第八章 足太阳膀胱经 /70

睛明 /72

攒竹 /72

眉冲 /72

曲差 /72

五处 /72

承光 /72

通天 /72

络却 /72

玉枕 /74

天柱 /74

大杼(zhù) /74

风门 /74

肺俞 /74

厥阴俞 /74

心俞 /74

督俞 /74

膈俞 /76

肝俞 /76

胆俞 /76

脾俞 /76

胃俞 /76

三焦俞 /76

肾俞 /76

气海俞 /76

大肠俞 /78

关元俞 /78

小肠俞 /78

膀胱俞 /78

中膂(lǚ)俞 /78

白环俞 /78

上髎 /78

次髎 /78

中髎 /80

下髎 /80

会阳 /80

承扶 /80

殷门 /80

浮郄 /80

委阳 /80

委中 /80

附分 /82

魄户 /82

膏肓(huāng) /82

神堂 /82

谿谿(yì xī) /82

膈关 /82

魂门 /82

阳纲 /82

意舍 /84

胃仓 /84

盲门 /84

志室 /84

胞肓 /84

秩边 /84

合阳 /86

承筋 /86

承山 /86

飞扬 /86

跗(fū)阳 /86

昆仑 /86

仆参(pú cān) /88

申脉 /88

金门 /88

京骨 /88

束骨 /88

足通谷 /88

至阴 /88

第九章 足少阴肾经 /90

涌泉 /92

然谷 /92

太溪 /92

大钟 /92

水泉 /92

照海 /92

复溜 /94

交信 /94

筑宾 /94

阴谷 /94

横骨 /96

大赫 /96
气穴 /96
四满 /96
中注 /96
盲俞 /96
商曲 /98
石关 /98
阴都 /98
腹通谷 /98
幽门 /100
步廊 /100
神封 /100
灵墟 /100
神藏 /100
彘(yù)中 /100
俞府 /100

第十章 手厥阴心包经 /102

天池 /104
天泉 /104
曲泽 /104
郄门 /104
间使 /104
内关 /106
大陵 /106
劳宫 /106
中冲 /106

第十一章 手少阳三焦经 /108

关冲 /110
液门 /110
中渚 /110
阳池 /110
外关 /110
支沟 /110
会宗 /110
三阳络 /110

四渎 /112
天井 /112
清冷渊 /112
消泆(luò) /112
臑会 /112
肩髃 /112
天髃 /112
天牖(yǒu) /112
翳风 /114
瘰(chì)脉 /114
颅息 /114
角孙 /114
耳门 /114
耳和髃 /114
丝竹空 /114

第十二章 足少阳胆经 /116

瞳子髃 /118
听会 /118
上关 /118
颌厌(hàn yàn) /118
悬颅 /118
悬厘 /118
曲鬓 /118
率谷 /118
天冲 /120
浮白 /120
头窍阴 /120
完骨 /120
本神 /120
阳白 /120
头临泣 /120
目窗 /120
正营 /122
承灵 /122
脑空 /122
风池 /122
肩井 /122
渊腋 /122

辄(zhé)筋 /122
日月 /122
京门 /124
带脉 /124
五枢 /124
维道 /124
居髃 /124
环跳 /124
风市 /124
中渎 /124
膝阳关 /126
阳陵泉 /126
阳交 /126
外丘 /126
光明 /128
阳辅 /128
悬钟 /128
丘墟 /128
足临泣 /130
地五会 /130
侠溪 /130
足窍阴 /130

第十三章 足厥阴肝经 /132

大敦 /134
行间 /134
太冲 /134
中封 /134
蠡(lí)沟 /134
中都 /134
膝关 /134
曲泉 /134
阴包 /136
足五里 /136
阴廉 /136
急脉 /136
章门 /136
期门 /136

第十四章 任脉 /138

会阴 /140
曲骨 /140
中极 /140
关元 /140
石门 /140
气海 /140
阴交 /140
神阙 /140
水分 /142
下脘 /142
建里 /142
中脘 /142
上脘 /142
巨阙 /142
鸠尾 /142
中庭 /142
膻(dàn)中 /144
玉堂 /144
紫宫 /144
华盖 /144
璇玑 /144
天突 /144
廉泉 /144
承浆 /144

第十五章 督脉 /146

长强 /148
腰俞 /148
腰阳关 /148
命门 /148
悬枢 /148
脊中 /148
中枢 /148
筋缩 /148
至阳 /150
灵台 /150
神道 /150

身柱 /150
陶道 /150
大椎 /150
哑门 /150
风府 /150
脑户 /152
强间 /152
后顶 /152
百会 /152
前顶 /152
囟(xìn)会 /154
上星 /154
神庭 /154
素髻 /154
水沟 /154
兑端 /154
龈交 /154
印堂 /154

第十六章 经外奇穴 /156

四神聪 /156
当阳 /156
鱼腰 /156
球后 /156
上迎香 /156
太阳 /158
耳尖 /158
内迎香 /158
聚泉 /158
海泉 /158
金津 /158
玉液 /158
翳明 /160
颈百劳 /160
定喘 /160
子宫 /160
夹脊 /160
胃脘下俞 /160
痞根 /162

下极俞 /162
腰宜 /162
腰眼 /162
十七椎 /162
腰奇 /162
肘尖 /164
二白 /164
中泉 /164
中魁 /164
大骨空 /166
小骨空 /166
腰痛点 /166
外劳宫 /166
八邪 /166
四缝 /166
十宣 /166
髌骨 /168
鹤顶 /168
百虫窝 /168
内膝眼 /168
胆囊 /170
阑尾 /170
内踝尖 /170
外踝尖 /170
八风 /172
独阴 /172
气端 /172

附录 九种体质及其对应的
经络穴位使用方法 /174

穴位拼音索引

B

八风 /172
八邪 /166
白环俞 /78
百虫窝 /168
百会 /152
胞肓 /84
本神 /120
髀(bì)关 /40
臂臑(nào) /28
秉风 /66
不容 /38
步廊 /100

C

承扶 /80
承光 /72
承浆 /144
承筋 /86
承灵 /122
承满 /38
承泣 /34
承山 /86
瘕(chì)脉 /114
尺泽 /20
冲门 /52
冲阳 /44
次髎 /78
攒竹 /72
长强 /148

D

大包 /54
大肠俞 /78
大都 /48
大敦 /134
大骨空 /166

大赫 /96
大横 /52
大巨 /40
大陵 /106
大迎 /34
大钟 /92
大杼 /74
大椎 /150
带脉 /124
膻(dàn)中 /144
胆囊 /170
胆俞 /76
当阳 /156
地仓 /34
地机 /50
地五会 /130
定喘 /160
督俞 /74
独阴 /172
犊(dú)鼻 /42
兑端 /154

E

耳和髎 /114
耳尖 /158
耳门 /114
二白 /164
二间 /26

F

飞扬 /86
肺俞 /74
丰隆 /42
风池 /122
风府 /150
风门 /74
风市 /124

跗阳 /86
伏兔 /40
扶突 /30
浮白 /120
浮郄 /80
府舍 /52
附分 /82
复溜 /94
腹哀 /54
腹结 /52
腹通谷 /98

G

肝俞 /76
膏肓(huāng) /82
膈关 /82
膈俞 /76
公孙 /48
关冲 /110
关门 /38
关元 /140
关元俞 /78
光明 /128
归来 /40

H

海泉 /158
颌厌(hàn yàn) /118
合谷 /26
合阳 /86
鹤顶 /168
横骨 /96
后顶 /152
后溪 /64
华盖 /144
滑肉门 /38
环跳 /124

盲门 /84
盲俞 96
会阳 /80
会阴 /140
会宗 /110
魂门 /82

J

箕(jī)门 /50
极泉 /58
急脉 /136
脊中 /148
夹脊 /160
颊车 /34
间使 /104
肩井 /122
肩髃 /112
肩外俞 /66
肩髃(yú) /28
肩贞 /66
肩中俞 /66
建里 /142
交信 /94
角孙 /114
解溪 /44
金津 /158
金门 /88
筋缩 /148
京骨 /88
京门 /124
经渠 /22
睛明 /72
颈百劳 /160
鸠尾 /142
居髃 /124
巨骨 /28
巨髃 /34
巨阙 /142
聚泉 /158

厥阴俞 /74

K

孔最 /22
口禾髃 /30
库房 /36
髌骨 /168
昆仑 /86

L

阑尾 /170
劳宫 /106
蠡(lǐ)沟 /134
厉兑 /44
廉泉 /144
梁门 /38
梁丘 /42
列缺 /22
灵道 /60
灵台 /150
灵墟 /100
漏谷 /50
颊息 /114
络却 /72

M

眉冲 /72
命门 /148
目窗 /120

N

脑户 /152
膻会 /112
脑空 /122
膻俞 /66
内关 /106
内踝尖 /170
内庭 /44
内膝眼 /168
内迎香 /158

P

膀胱俞 /78
脾俞 /76
痞根 /162
偏历 /26
魄户 /82
仆参 /88

Q

期门 /136
气冲 /40
气端 /172
气海 /140
气海俞 /76
气户 /36
气舍 /36
气穴 /96
前顶 /152
前谷 /64
强间 /152
青灵 /58
清冷渊 /112
丘墟 /128
球后 /156
曲鬓 /118
曲差 /72
曲池 /28
曲骨 /140
曲泉 /134
曲垣 /66
曲泽 /104
颧(quán)髃 /68
缺盆 /36

R

然谷 /92
人迎 /36
日月 /122
乳根 /38
乳中 /38

S

三间 /26
三焦俞 /76
三阳络 /110
三阴交 /50
商丘 /50
商曲 /98
商阳 /26
上关 /118
上巨虚 /42
上廉 /28
上髎 /78
上脘 /142
上星 /154
上迎香 /156
少冲 /60
少府 /60
少海 /58
少商 /22
少泽 /64
申脉 /88
身柱 /150
神藏 /100
神道 /150
神封 /100
神门 /60
神阙 /140
神堂 /82
神庭 /154
肾俞 /76
十七椎 /162
十宣 /166
石关 /98
石门 /140
食窦 /54
手三里 /28
手五里 /28
俞府 /100
束骨 /88

率谷 /118
水道 /40
水分 /142
水沟 /154
水泉 /92
水突 /36
丝竹空 /114
四白 /34
四渎 /112
四缝 /166
四满 /96
四神聪 /156
素髎 /154

T

太白 /48
太冲 /134
太溪 /92
太阳 /158
太乙 /38
太渊 /22
陶道 /150
天池 /104
天冲 /120
天窗 /68
天鼎 /30
天府 /20
天井 /112
天髎 /112
天泉 /104
天容 /68
天枢 /40
天突 /144
天溪 /54
天牖(yǒu) /112
天柱 /74
天宗 /66
条口 /42
听官 /68

听会 /118
通里 /60
通天 /72
瞳子髎 /118
头临泣 /120
头窍阴 /120
头维 /34

W

外关 /110
外踝尖 /170
外劳宫 /166
外陵 /40
外丘 /126
完骨 /120
腕骨 /64
维道 /124
委阳 /80
委中 /80
胃仓 /84
胃脘下俞 /160
胃俞 /76
温溜 /26
屋翳(yì) /36
五处 /72
五枢 /124

X

膝关 /134
膝阳关 /126
侠白 /20
侠溪 /130
下关 /34
下极俞 /162
下巨虚 /42
下廉 /26
下髎 /80
下脘 /142
行间 /134
陷谷 /44

郄门 /104
消泆 (luò) /112
小肠俞 /78
小骨空 /166
小海 /64
心俞 /74
凶 (xìn) 会 /154
胸乡 /54
悬厘 /118
悬颅 /118
悬枢 /148
悬钟 /128
璇玑 /144
血海 /50

Y

哑门 /150
阳白 /120
阳池 /110
阳辅 /128
阳纲 /82
阳谷 /64
阳交 /126
阳陵泉 /126
阳溪 /26
养老 /64
腰奇 /162
腰痛点 /166
腰眼 /162
腰阳关 /148
腰宜 /162
腰俞 /148
液门 /110
谿谿 /82
意舍 /84
翳风 /114
翳明 /160
阴包 /136
阴都 /98

阴谷 /94
阴交 /140
阴廉 /136
阴陵泉 /50
阴郄 /60
阴市 /42
殷门 /80
颞交 /154
隐白 /48
印堂 /154
膺 (yīng) 窗 /36
迎香 /30
涌泉 /92
幽门 /100
鱼际 /22
鱼腰 /156
玉堂 /144
玉液 /158
玉枕 /74
彘 (yù) 中 /100
渊腋 /122
云门 /20

Z

章门 /136
照海 /92
辄 (zhé) 筋 /122
正营 /122
支沟 /110
支正 /64
至阳 /150
至阴 /88
志室 /84
秩边 /84
中冲 /106
中都 /134
中渚 /124
中封 /134
中府 /20

中极 /140
中魁 /164
中髎 /80
中膂俞 /78
中泉 /164
中枢 /148
中庭 /142
中脘 /142
中渚 /110
中注 /96
周荣 /54
肘尖 /164
肘髎 (liáo) /28
筑宾 /94
子宫 /160
紫宫 /144
足临泣 /130
足窍阴 /130
足三里 /42
足通谷 /88
足五里 /136

汉竹编著 • 健康爱家系列

经络穴位

刘乃刚 主编

用法全书

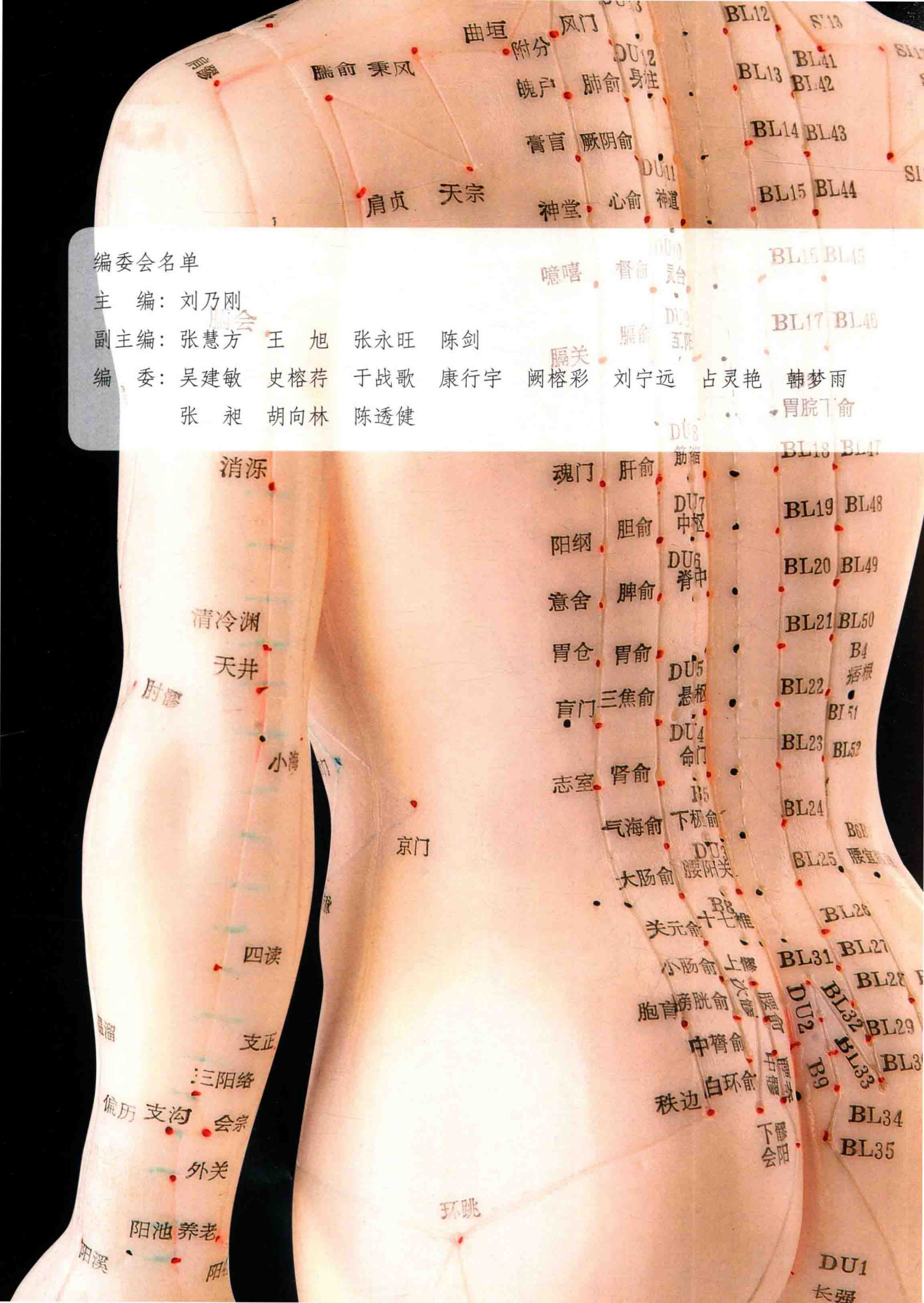
江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

编委会名单

主 编：刘乃刚

副主编：张慧方 王 旭 张永旺 陈剑

编 委：吴建敏 史榕苻 于战歌 康行宇 阙榕彩 刘宁远 占灵艳 韩梦雨
张 昶 胡向林 陈透健



前言

商阳和哪个穴位搭配在一起可以治疗中暑呢？

按摩、刮痧、艾灸、拔罐，该选用哪一种方法比较好？

字太小，看起来特别累怎么办？

图太小，穴位多，穴位找不准怎么办？

.....

对于这些常见问题，本书都予以解决。商阳配少商、中冲可以治疗中暑。每个穴位按摩、刮痧、艾灸、拔罐所主治的病症本书都做了详细的介绍。并且本书字大、图清晰精美，让你一读就懂，轻松看清楚！

从医多年的刘乃刚博士根据多年临床经验，列出了每个穴位的主治疾病，什么情况下用什么方法都有介绍。例如，治疗急性腰扭伤就适合用按摩的方法；若是防治耳鸣耳聋，则适合用艾灸、刮痧的方法；若是前臂疼痛则可用拔罐的方法来调理。

本书中收录了人体十二正经、任督二脉上的全部穴位，以及其他经外奇穴，共 409 穴，并对每个穴位的具体位置进行了说明，列出了每个穴位的主治疾病，内容全面而实用。

目录

第一章 经络穴位， 我们的随身御医 /12

经络穴位的组成 /12

经络联系脏腑，

主导气血运行 /12

通经络，抵外邪 /12

急性病用穴？慢性病用穴？

——穴位性质有门道 /13

零基础学取穴 /16

第二章 手太阴肺经 /18

中府 /20

云门 /20

天府 /20

侠白 /20

尺泽 /20

孔最 /22

列缺 /22

经渠 /22

太渊 /22

鱼际 /22

少商 /22

第三章 手阳明大肠经 /24

商阳 /26

二间 /26

三间 /26

合谷 /26

阳溪 /26

偏历 /26

温溜 /26

下廉 /26

上廉 /28

手三里 /28

曲池 /28

肘髎(liáo) /28

手五里 /28

臂臑(nào) /28

肩髃(yú) /28

巨骨 /28

天鼎 /30

扶突 /30

口禾髎 /30

迎香 /30

第四章 足阳明胃经 /32

承泣 /34

四白 /34

巨髎 /34

地仓 /34

大迎 /34

颊车 /34

下关 /34

头维 /34

人迎 /36

水突 /36

气舍 /36

缺盆 /36

气户 /36

库房 /36

屋翳(yì) /36

膺(yīng)窗 /36

乳中 /38

乳根 /38

不容 /38

承满 /38

梁门 /38

关门 /38

太乙 /38

滑肉门 /38

天枢 /40

外陵 /40

大巨 /40

水道 /40

归来 /40

气冲 /40

髀(bì)关 /40

伏兔 /40

阴市 /42

梁丘 /42

犊(dú)鼻 /42

足三里 /42

上巨虚 /42

条口 /42

下巨虚 /42

丰隆 /42

解溪 /44

冲阳 /44

陷谷 /44

内庭 /44

厉兑 /44

第五章 足太阴脾经 /46

隐白 /48

大都 /48

太白 /48

公孙 /48

商丘 /50

三阴交 /50

漏谷 /50

地机 /50

阴陵泉 /50

血海 /50

箕(jī)门 /50

冲门 /52

府舍 /52

腹结 /52

大横 /52

腹哀 /54

食窦 /54

天溪 /54

胸乡 /54

周荣 /54

大包 /54

第六章 手少阴心经 /56

极泉 /58

青灵 /58

少海 /58

灵道 /60

通里 /60

阴郄(xì) /60

神门 /60

少府 /60

少冲 /60

第七章 手太阳小肠经 /62

少泽 /64

前谷 /64

后溪 /64

腕骨 /64

阳谷 /64

养老 /64

支正 /64

小海 /64

肩贞 /66

臑俞 /66

天宗 /66

秉风 /66

曲垣(yuán) /66

肩外俞 /66

肩中俞 /66

天窗 /68

天容 /68

颧(quán)髎 /68

听宫 /68

第八章 足太阳膀胱经 /70

睛明 /72

攒竹 /72

眉冲 /72

曲差 /72

五处 /72

承光 /72

通天 /72

络却 /72

玉枕 /74

天柱 /74

大杼(zhù) /74

风门 /74

肺俞 /74

厥阴俞 /74

心俞 /74

督俞 /74

膈俞 /76

肝俞 /76

胆俞 /76

脾俞 /76

胃俞 /76

三焦俞 /76

肾俞 /76

气海俞 /76

大肠俞 /78

关元俞 /78

小肠俞 /78

膀胱俞 /78

中膂(lǚ)俞 /78

白环俞 /78

上髎 /78

次髎 /78

中髎 /80

下髎 /80

会阳 /80

承扶 /80

殷门 /80

浮郄 /80

委阳 /80

委中 /80

附分 /82

魄户 /82

膏肓(huāng) /82

神堂 /82

谿譔(yì xǐ) /82

膈关 /82

魂门 /82

阳纲 /82

意舍 /84

胃仓 /84

盲门 /84

志室 /84

胞肓 /84

秩边 /84

合阳 /86

承筋 /86

承山 /86

飞扬 /86

跗(fū)阳 /86

昆仑 /86

仆参(pú cān) /88

申脉 /88

金门 /88

京骨 /88

束骨 /88

足通谷 /88

至阴 /88

第九章 足少阴肾经 /90

涌泉 /92

然谷 /92

太溪 /92

大钟 /92

水泉 /92

照海 /92

复溜 /94

交信 /94

筑宾 /94

阴谷 /94

横骨 /96