

衣食住行养身养心

随手查系列

实用新知一查就会

找穴取穴 学经络

让您轻松找穴取穴学经络，一人掌握，全家受益

时素华 编著



快速取穴

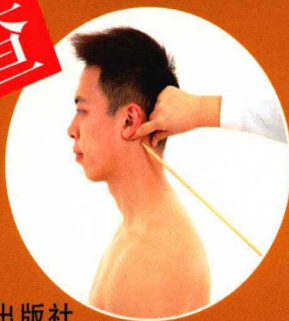
清晰明了的图文说明
功能主治一目了然
标准定位清晰准确
快速取穴技巧帮您一找就准
常见疗法助您告别疾病困扰
最佳配伍双管齐下保健康
从穴位、经络直至全身
全面帮助您轻松学会找穴取穴
一人学会对症取穴通经络
为全家人的健康保驾护航

三百多个常见穴位

针灸按摩全靠它

居家必备养生宝典

随手查



上海科学普及出版社

找穴取穴 学经络

ZHAOXUE QUXUE XUEJINGLUO
SUSHOUCHA

随手查

时素华·编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

找穴取穴学经络随手查 / 时素华编著. -- 上海 :
上海科学普及出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5427-6266-5

I. ①找… II. ①时… III. ①穴位—图解 IV.

①R242

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第235221号

责任编辑 张 帆

找穴取穴学经络随手查

时素华 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京鑫富华彩色印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/32 印张 10 字数 140千字

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6266-5 定价: 24.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135

第一章

手太阴肺经

- | | | | |
|---|----|----|----|
| 2 | 中府 | 8 | 列缺 |
| 3 | 云门 | 9 | 经渠 |
| 4 | 天府 | 9 | 太渊 |
| 5 | 侠白 | 10 | 鱼际 |
| 6 | 尺泽 | 10 | 少商 |
| 7 | 孔最 | | |

第二章

手阳明大肠经

- | | | | |
|----|----|----|-----|
| 12 | 商阳 | 18 | 温溜 |
| 13 | 二间 | 19 | 下廉 |
| 14 | 三间 | 20 | 上廉 |
| 15 | 合谷 | 21 | 手三里 |
| 16 | 阳溪 | 22 | 曲池 |
| 17 | 偏历 | 22 | 肘髁 |

目录



23 手五里

23 臂臑

24 肩髃

24 巨骨

25 天鼎

25 扶突

26 口禾髎

26 迎香

第三章

足阳明胃经



28 承泣

29 四白

30 巨髎

31 地仓

32 大迎

33 颊车

34 下关

35 头维

36 人迎

37 水突

38 气舍

39 缺盆

40 气户

41 库房

41 屋翳

42 膺窗

42 乳中

43 乳根

43 不容

44 承满

44 梁门

45 关门

45 太乙

46 滑肉门

46 天枢

47 外陵

- | | | | |
|----|-----|----|-----|
| 47 | 大巨 | 52 | 上巨虚 |
| 48 | 水道 | 53 | 条口 |
| 48 | 归来 | 53 | 下巨虚 |
| 49 | 气冲 | 54 | 丰隆 |
| 49 | 脾关 | 54 | 解溪 |
| 50 | 伏兔 | 55 | 冲阳 |
| 50 | 阴市 | 55 | 陷谷 |
| 51 | 梁丘 | 56 | 内庭 |
| 51 | 犊鼻 | 56 | 厉兑 |
| 52 | 足三里 | | |

第四章

足太阴脾经

- | | | | |
|----|-----|----|-----|
| 58 | 隐白 | 64 | 漏谷 |
| 59 | 大都 | 65 | 地机 |
| 60 | 太白 | 66 | 阴陵泉 |
| 61 | 公孙 | 67 | 血海 |
| 62 | 商丘 | 68 | 箕门 |
| 63 | 三阴交 | 69 | 冲门 |



70 府舍
71 腹结
71 大横
72 腹哀
72 食窦

73 天溪
73 胸乡
74 周荣
74 大包

第五章

手少阴心经

76 极泉
77 青灵
78 少海
79 灵道
80 通里

81 阴郄
82 神门
83 少府
84 少冲



第六章

手太阳小肠经

86 少泽
87 前谷
88 后溪

89 腕骨
90 阳谷
91 养老



92 支正
93 小海
94 肩贞
95 臑俞
96 天宗
97 秉风
97 曲垣

98 肩外俞
98 肩中俞
99 天窗
99 天容
100 颧髻
100 听宫

第七章

足太阳膀胱经



102 睛明
103 攒竹
104 眉冲
105 曲差
106 五处
107 承光
108 通天
109 络却
110 玉枕

111 天柱
112 大杼
113 风门
114 肺俞
115 厥阴俞
116 心俞
117 督俞
118 膈俞
119 肝俞

120	胆俞	130	浮郤
121	脾俞	130	委阳
121	胃俞	131	委中
122	三焦俞	131	附分
122	肾俞	132	魄户
123	气海俞	132	膏肓
123	大肠俞	133	神堂
124	关元俞	133	谿谿
124	小肠俞	134	膈关
125	膀胱俞	134	魂门
125	中膂俞	135	阳纲
126	白环俞	135	意舍
126	上髎	136	胃仓
127	次髎	136	肓门
127	中髎	137	志室
128	下髎	137	胞肓
128	会阳	138	秩边
129	承扶	138	合阳
129	殷门	139	承筋

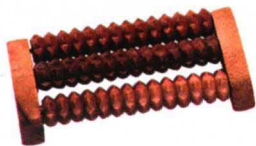
139 承山
140 飞扬
140 跗阳
141 昆仑
141 仆参
142 申脉

第八章

足少阴肾经

146 涌泉
147 然谷
148 太溪
149 大钟
150 水泉
151 照海
152 复溜
153 交信
154 筑宾
155 阴谷

142 金门
143 京骨
143 束骨
144 足通谷
144 至阴



156 横骨
157 大赫
157 气穴
158 四满
158 中注
159 盲俞
159 商曲
160 石关
160 阴都
161 腹通谷

161 幽门

162 步廊

162 神封

163 灵墟

163 神藏

164 彘中

164 俞府

第九章

手厥阴心包经



166 天池

167 天泉

168 曲泽

169 郄门

170 间使

171 内关

171 大陵

172 劳宫

172 中冲

第十章

手少阳三焦经

174 关冲

175 液门

176 中渚

177 阳池

177 外关

178 支沟

178 会宗

179 三阳络

179 四渎
180 天井
180 清冷渊
181 消泆
181 臑会
182 肩髃
182 天髃
183 天牖

183 翳风
184 瘰脉
184 颊息
185 角孙
185 耳门
186 耳和髃
186 丝竹空

第十一章

足少阳胆经



188 瞳子髃
189 听会
190 上关
191 颌厌
192 悬颅
193 悬厘
194 曲鬓
195 率谷
196 天冲

197 浮白
198 头窍阴
199 完骨
200 本神
201 阳白
202 头临泣
202 目窗
203 正营
203 承灵

- | | | | |
|-----|----|-----|-----|
| 204 | 脑空 | 210 | 中渎 |
| 204 | 风池 | 211 | 膝阳关 |
| 205 | 肩井 | 211 | 阳陵泉 |
| 205 | 渊腋 | 212 | 阳交 |
| 206 | 辄筋 | 212 | 外丘 |
| 206 | 日月 | 213 | 光明 |
| 207 | 京门 | 213 | 阳辅 |
| 207 | 带脉 | 214 | 悬钟 |
| 208 | 五枢 | 214 | 丘墟 |
| 208 | 维道 | 215 | 足临泣 |
| 209 | 居髎 | 215 | 地五会 |
| 209 | 环跳 | 216 | 侠溪 |
| 210 | 风市 | 216 | 足窍阴 |

第十二章

足厥阴肝经

- | | | | |
|-----|----|-----|----|
| 218 | 大敦 | 221 | 中封 |
| 219 | 行间 | 222 | 蠡沟 |
| 220 | 太冲 | 222 | 中都 |



223 膝关
223 曲泉
224 阴包
224 足五里

225 阴廉
225 急脉
226 章门
226 期门

第十三章

督脉

228 长强
229 腰俞
230 腰阳关
231 命门
232 悬枢
233 脊中
234 中枢
235 筋缩
236 至阳
237 灵台
238 神道
239 身柱

240 陶道
241 大椎
241 哑门
242 风府
242 脑户
243 强间
243 后顶
244 百会
244 前顶
245 囟会
245 上星
246 神庭



246 素膠

247 水沟

247 兑端

248 龈交

248 印堂

第十四章

任脉



250 会阴

251 曲骨

252 中极

253 关元

254 石门

255 气海

256 阴交

257 神阙

258 水分

259 下脘

260 建里

261 中脘

262 上脘

263 巨阙

264 鸠尾

264 中庭

265 膻中

265 玉堂

266 紫宫

266 华盖

267 璇玑

267 天突

268 廉泉

268 承浆

经外奇穴

- | | | | |
|-----|-----|-----|------|
| 270 | 四神聪 | 282 | 胃脘下俞 |
| 271 | 当阳 | 282 | 痞根 |
| 272 | 鱼腰 | 283 | 下极俞 |
| 273 | 太阳 | 283 | 腰眼 |
| 274 | 耳尖 | 284 | 十七椎 |
| 275 | 球后 | 284 | 腰奇 |
| 276 | 上迎香 | 285 | 肘尖 |
| 277 | 内迎香 | 285 | 二白 |
| 277 | 聚泉 | 286 | 中泉 |
| 278 | 海泉 | 286 | 中魁 |
| 278 | 金津 | 287 | 大骨空 |
| 279 | 玉液 | 287 | 小骨空 |
| 279 | 翳明 | 288 | 腰痛点 |
| 280 | 颈百劳 | 288 | 外劳宫 |
| 280 | 子宫 | 289 | 八邪 |
| 281 | 定喘 | 289 | 四缝 |
| 281 | 夹脊 | 290 | 十宣 |

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 290 | 髌骨 | 298 | 上廉泉 |
| 291 | 鹤顶 | 298 | 三角灸 |
| 291 | 百虫窝 | 299 | 胃上 |
| 292 | 内膝眼 | 299 | 利尿 |
| 292 | 胆囊 | 300 | 巨阙俞 |
| 293 | 阑尾 | 300 | 血压点 |
| 293 | 内踝尖 | 301 | 肩前 |
| 294 | 外踝尖 | 301 | 手逆注 |
| 294 | 八风 | 302 | 环中 |
| 295 | 独阴 | 302 | 纠内翻 |
| 295 | 气端 | 303 | 纠外翻 |
| 296 | 上明 | 303 | 女膝 |
| 296 | 夹承浆 | 304 | 中平 |
| 297 | 牵正 | 304 | 里内庭 |
| 297 | 安眠 | | |

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。