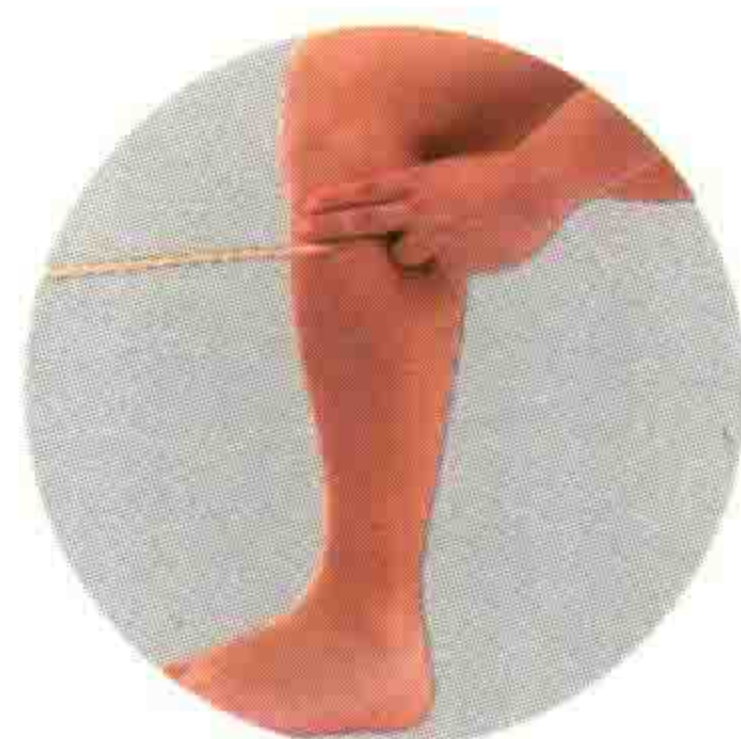


取穴超简单 保健不求人

人体经络是个“大药库”。经常按摩穴位，尽量用人体“大药库”里自己的“药”，其功效甚至胜过吃中药。



大字大图版

找穴取穴

时素华

编著

全真图解

ZHAOXUE QUXUE
QUANZHEN TUJIE

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



找穴取穴

大字大图版



时素华 编著

全真图解

ZHAOXUE QUXUE
QUANZHEN TUJIE

SPM 南方出版传媒

东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

找穴取穴全真图解：大字大图版 / 时素华编著. —广州：
广东科技出版社，2016. 8

(养生大图典)

ISBN 978-7-5359-6551-6

I. ①找… II. ①时… III. ①穴位—图解 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第165764号

找穴取穴全真图解：大字大图版

Zhaoxue Quxue Quanzhen Tujie Dazi Datuban

责任编辑：严旻 丁嘉凌

封面设计：瑞雅书业·付世林

责任校对：罗美玲

责任印制：吴华莲

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：瑞雅书业·王玲

印 刷：北京市梨园彩印厂

(北京市通州区梨园镇大马庄村 邮政编码：101121)

规 格：889mm × 1 194mm 1/16 印张4.5 字数112.5千

版 次：2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



Contents

第一章

手太阴肺经

中府	2
云门	2
天府	2
侠白	2
尺泽	3
孔最	3
列缺	3
经渠	3
太渊	4
鱼际	4
少商	4

第二章

手阳明大肠经

商阳	6
二间	6
三间	6
合谷	6
阳溪	7
偏历	7
温溜	7
下廉	7
上廉	8
手三里	8
曲池	8
肘髎	8
手五里	8
臂臑	8
肩髃	8
巨骨	8

天鼎	8
扶突	8
口禾髎	8
迎香	8

第三章

足阳明胃经

承泣	10
四白	10
巨髎	10
地仓	10
大迎	11
颊车	11
下关	11
头维	11
人迎	12
水突	12
气舍	12
缺盆	12
气户	12
库房	12
屋翳	12
膺窗	12
乳中	12
乳根	12
不容	12
承满	12
梁门	12
关门	13
太乙	13
滑肉门	13
天枢	13
外陵	13

大巨	13
水道	13
归来	13
气冲	13
髀关	13
伏兔	13
阴市	13
梁丘	14
犊鼻	14
足三里	14
上巨虚	14
条口	14
下巨虚	14
丰隆	14
解溪	14
冲阳	14
陷谷	14
内庭	14
厉兑	14

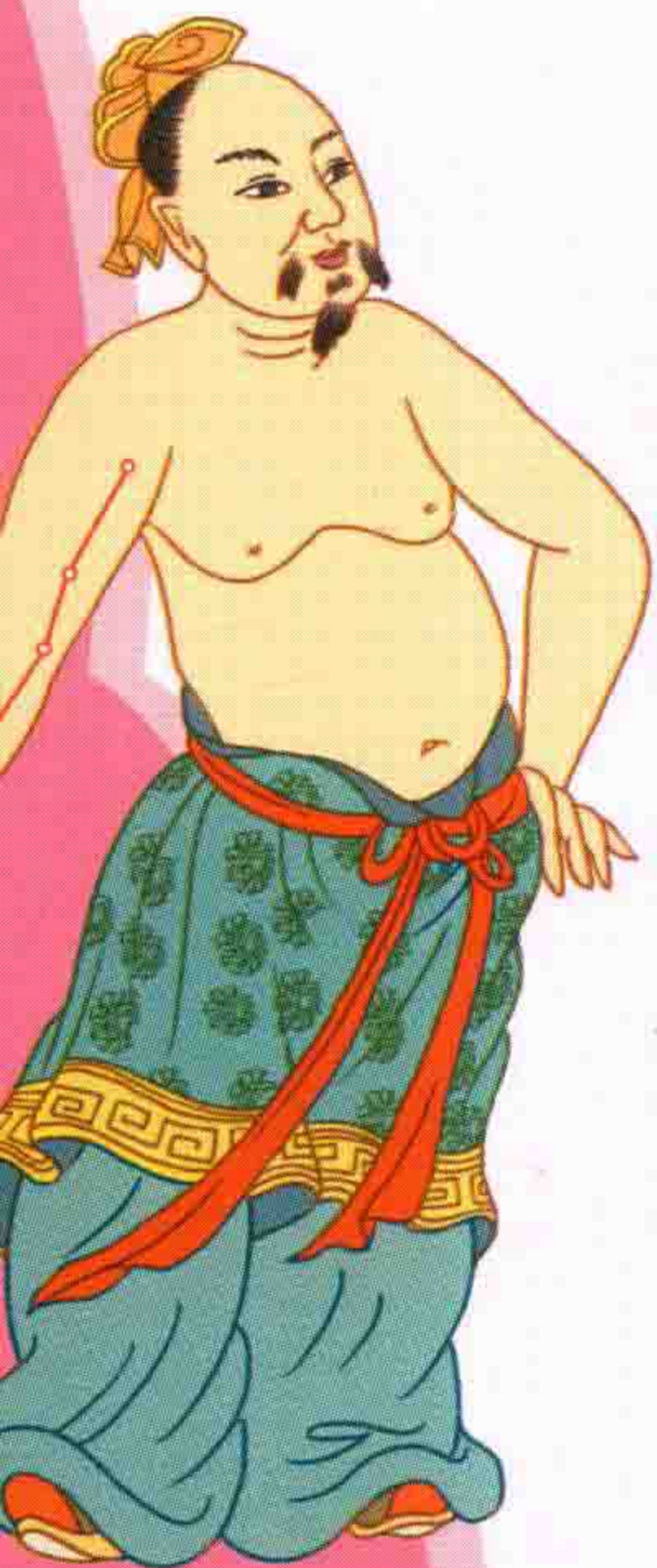
第四章

足太阴脾经

隐白	16
大都	16
太白	16
公孙	16
商丘	17
三阴交	17
漏谷	17
地机	17
阴陵泉	18
血海	18
箕门	18

目录





冲门	18
府舍	18
腹结	18
大横	18
腹哀	18
食窦	18
天溪	18
胸乡	18
周荣	18
大包	18

第五章 手少阴心经

极泉	20
青灵	20
少海	20
灵道	21
通里	21
阴郄	21
神门	22
少府	22
少冲	22

第六章 手太阳小肠经

少泽	24
前谷	24
后溪	24
腕骨	24
阳谷	25
养老	25
支正	25
小海	25
肩贞	26
臑俞	26

天宗	26
秉风	26
曲垣	26
肩外俞	26
肩中俞	26
天窗	26
天容	26
颧髎	26
听宫	26

第七章 足太阳膀胱经

睛明	28
攒竹	28
眉冲	28
曲差	28
五处	29
承光	29
通天	29
络却	29
玉枕	30
天柱	30
大杼	30
风门	30
肺俞	30
厥阴俞	30
心俞	30
督俞	30
膈俞	30
肝俞	30
胆俞	30
脾俞	31
胃俞	31
三焦俞	31
肾俞	31
气海俞	31
大肠俞	31

关元俞	31
小肠俞	31
膀胱俞	31
中膂俞	31
白环俞	31
上髎	31
次髎	31
中髎	31
下髎	31
会阳	31
承扶	32
殷门	32
浮郄	32
委阳	32
委中	32
附分	32
魄户	32
膏肓	32
神堂	32
谿谿	32
膈关	32
魂门	32
阳纲	32
意舍	32
胃仓	32
肓门	32
志室	33
胞肓	33
秩边	33
合阳	33



承筋	33
承山	33
飞扬	33
跗阳	33
昆仑	33
仆参	33
申脉	33
金门	33
京骨	33
束骨	33
足通谷	33
至阴	33

第八章 足少阴肾经

涌泉	35
然谷	35
太溪	35
大钟	35
水泉	36
照海	36
复溜	36
交信	36
筑宾	37
阴谷	37
横骨	37
大赫	37
气穴	38
四满	38
中注	38
肓俞	38
商曲	38
石关	38
阴都	38
腹通谷	38
幽门	38

步廊	38
神封	38
灵墟	38
神藏	38
彘中	38
俞府	38

第九章 手厥阴心包经

天池	40
天泉	40
曲泽	40
郄门	41
间使	41
内关	41
大陵	42
劳宫	42
中冲	42

第十章 手少阳三焦经

关冲	44
液门	44
中渚	44
阳池	44
外关	45
支沟	45
会宗	45
三阳络	45
四渎	46
天井	46
清冷渊	46
消泅	46
臑会	46
肩髃	46

天髃	46
天牖	46
翳风	46
瘛脉	46
颅息	46
角孙	46
耳门	46
耳和髃	46
丝竹空	46

第十一章 足少阳胆经

瞳子髃	48
听会	48
上关	48
颌厌	48
悬颅	49
悬厘	49
曲鬓	49
率谷	49
天冲	50
浮白	50
头窍阴	50
完骨	50
本神	51
阳白	51
头临泣	51
目窗	51
正营	51
承灵	51
脑空	51
风池	51
肩井	51
渊腋	51
辄筋	51
日月	51





京门	51
带脉	51
五枢	51
维道	51
居髎	52
环跳	52
风市	52
中渎	52
膝阳关	52
阳陵泉	52
阳交	52
外丘	52
光明	52
阳辅	52
悬钟	52
丘墟	52
足临泣	52
地五会	52
侠溪	52
足窍阴	52

第十二章 足厥阴肝经

大敦	54
行间	54
太冲	54
中封	54
蠡沟	55
中都	55
膝关	55
曲泉	55
阴包	55
足五里	55
阴廉	55
急脉	55
章门	55
期门	55

第十三章 督脉

长强	57
腰俞	57
腰阳关	57
命门	57
悬枢	58
脊中	58
中枢	58
筋缩	59
至阳	59
灵台	59
神道	59
身柱	59
陶道	59
大椎	59
哑门	59
风府	59
脑户	59
强间	59
后顶	60
百会	60
前顶	60
囟会	60
上星	60
神庭	60
素髎	60
水沟	60
兑端	60
龈交	60
印堂	60

第十四章 任脉

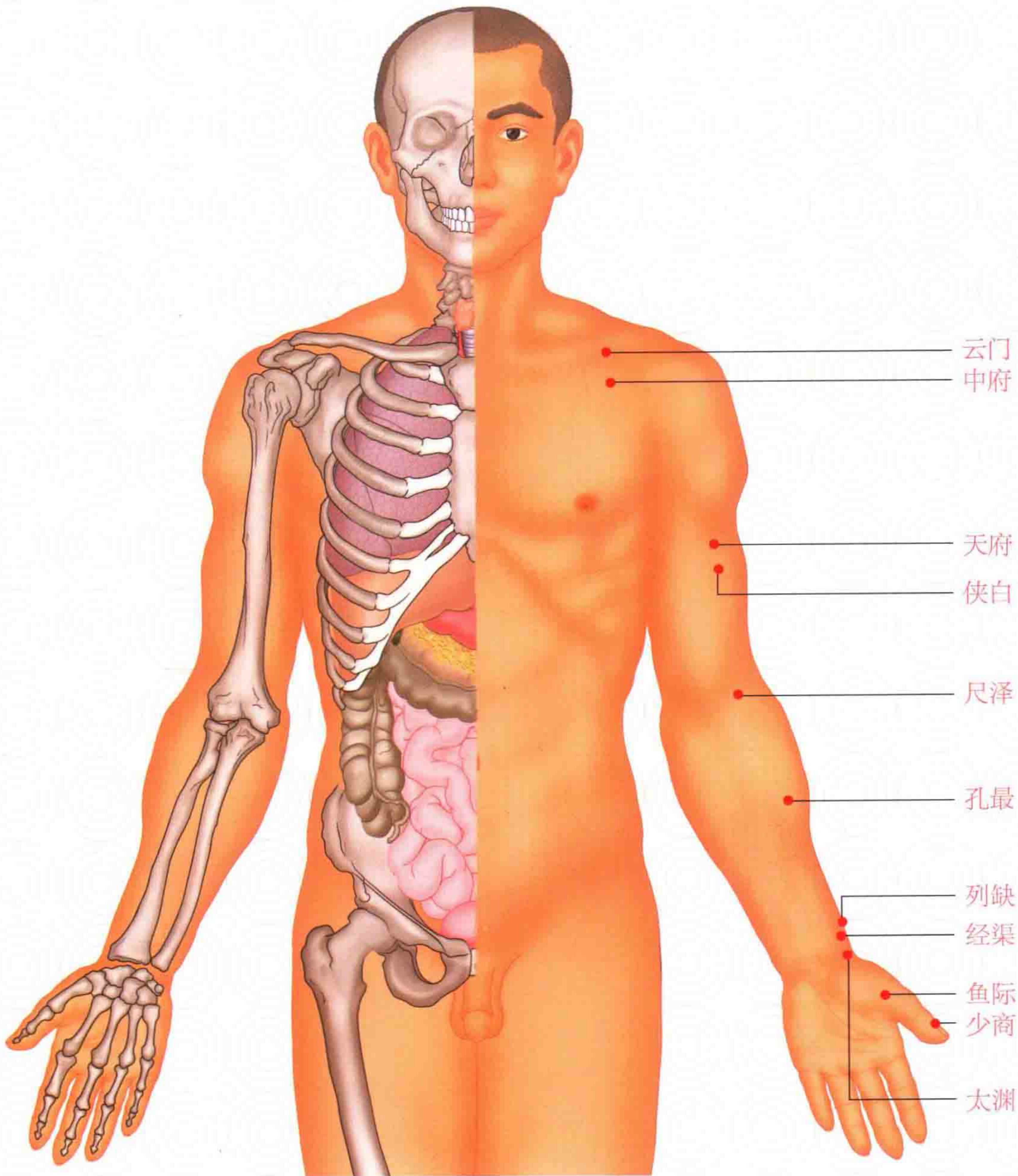
会阴	62
曲骨	62
中极	62
关元	62
石门	62
气海	62
阴交	62
神阙	62
水分	62
下脘	62
建里	62
中脘	62
上脘	63
巨阙	63
鸠尾	63
中庭	63
膻中	63
玉堂	63
紫宫	63
华盖	63
璇玑	63
天突	63
廉泉	63
承浆	63

第十五章 经外奇穴

编者告知

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生的治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您接受必要的医药治疗。

手太阴肺经



经络主治

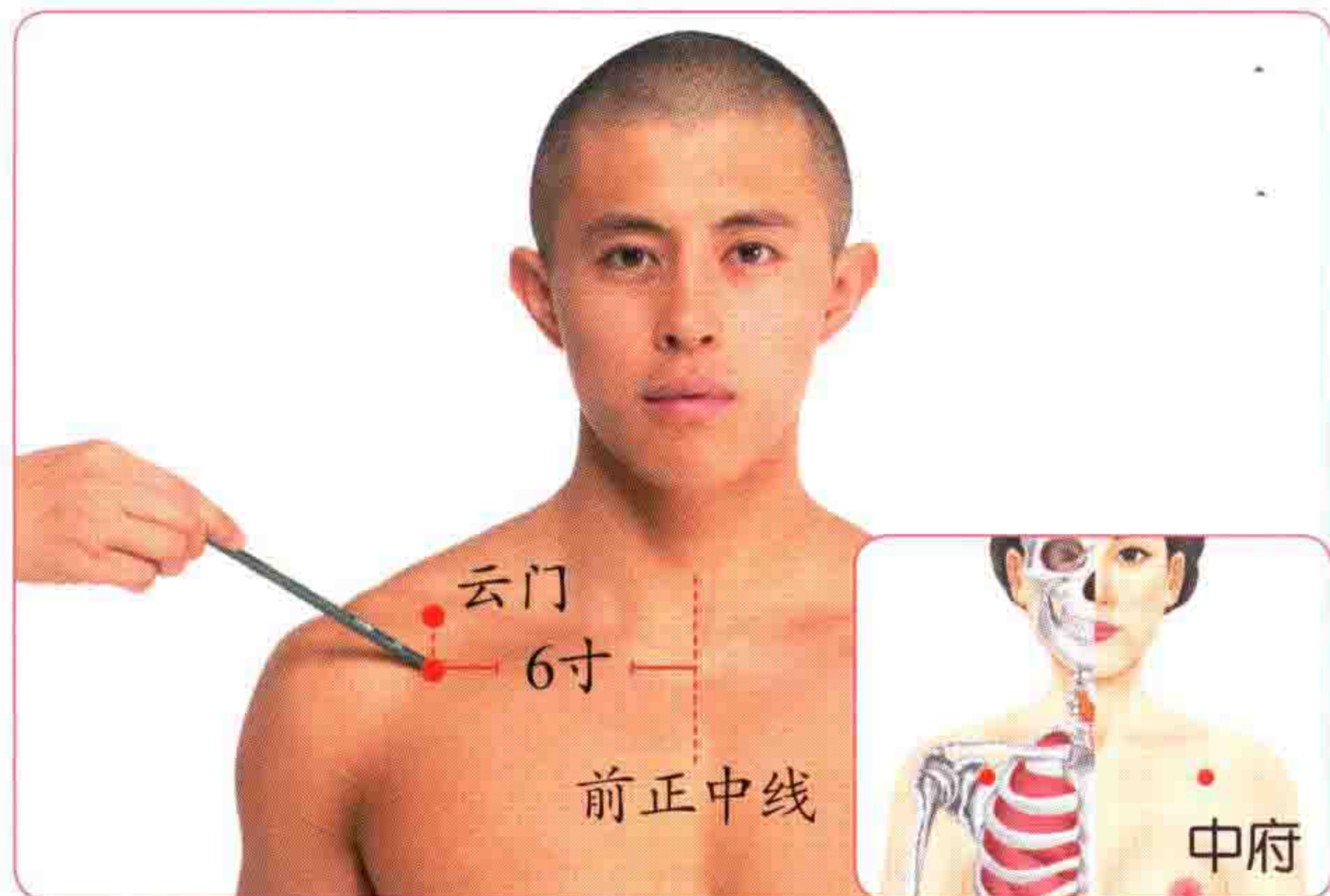
呼吸系统疾病：慢性支气管炎、气喘、咳嗽、胸痛、咯血等。

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。

中府

肃降肺气
和胃利水



标准定位 在胸前壁外上方，云门下1寸，平第1肋间隙处，前正中线旁开6寸。

取穴技巧 取正坐位，先取锁骨外端下方凹陷处的云门，在云门直下约1寸，平第1肋间隙，前正中线旁开6寸处，按压时会产生一定的酸胀感。

经穴疗法 按摩：以拇指指腹点揉。

云门

肃降肺气
活络筋骨



标准定位 在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

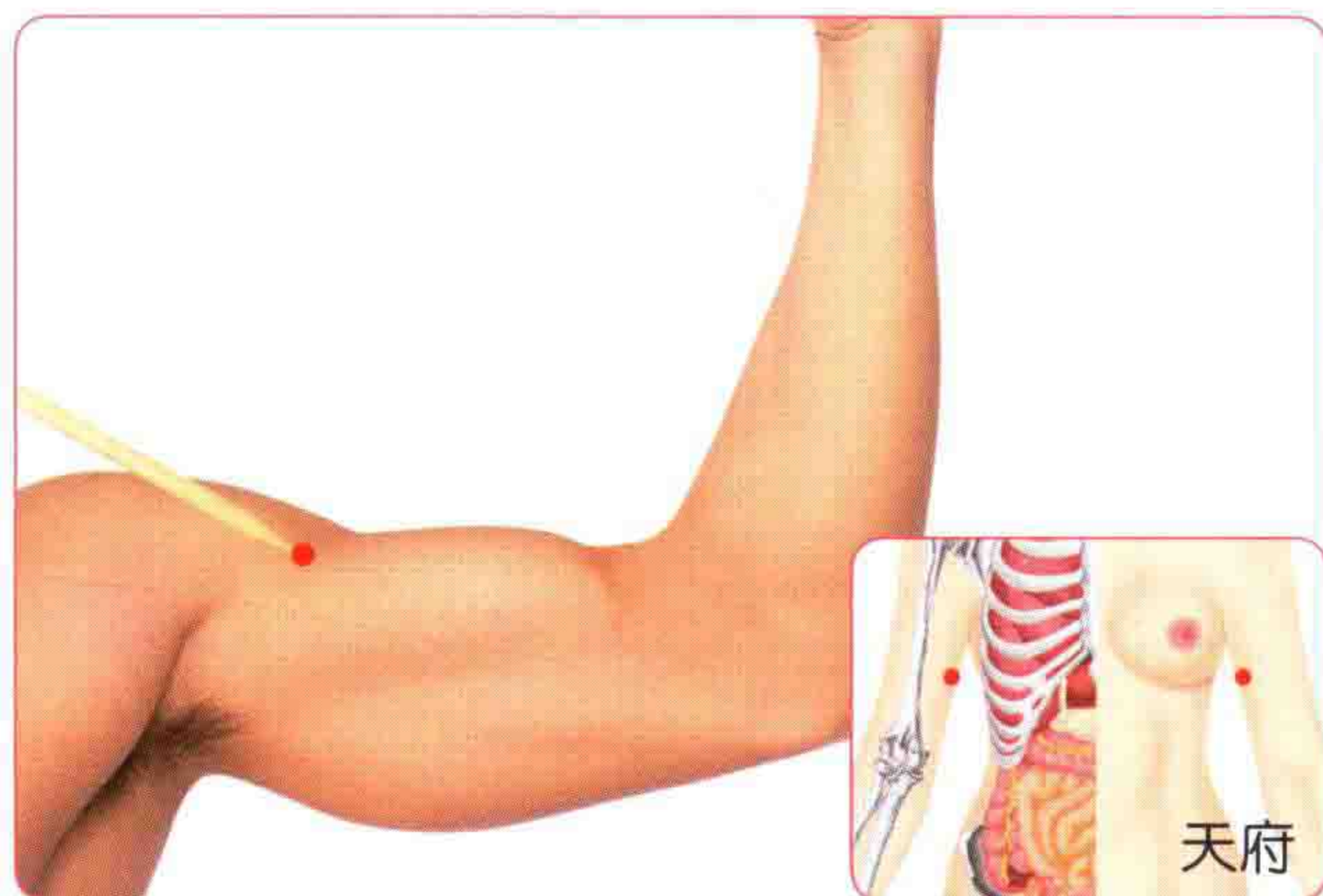
取穴技巧 1. 在胸前壁的外上方，锁骨下缘，距前正中线6寸，按压有酸胀感。
2. 正坐位，以手叉腰。锁骨外端下方出现的三角形凹陷处，即为本穴。

经穴疗法 灸法：艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。

按摩：用手指指腹或指节向下按压。

天府

通宣肺气
清热凉血



标准定位 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处，即为本穴。

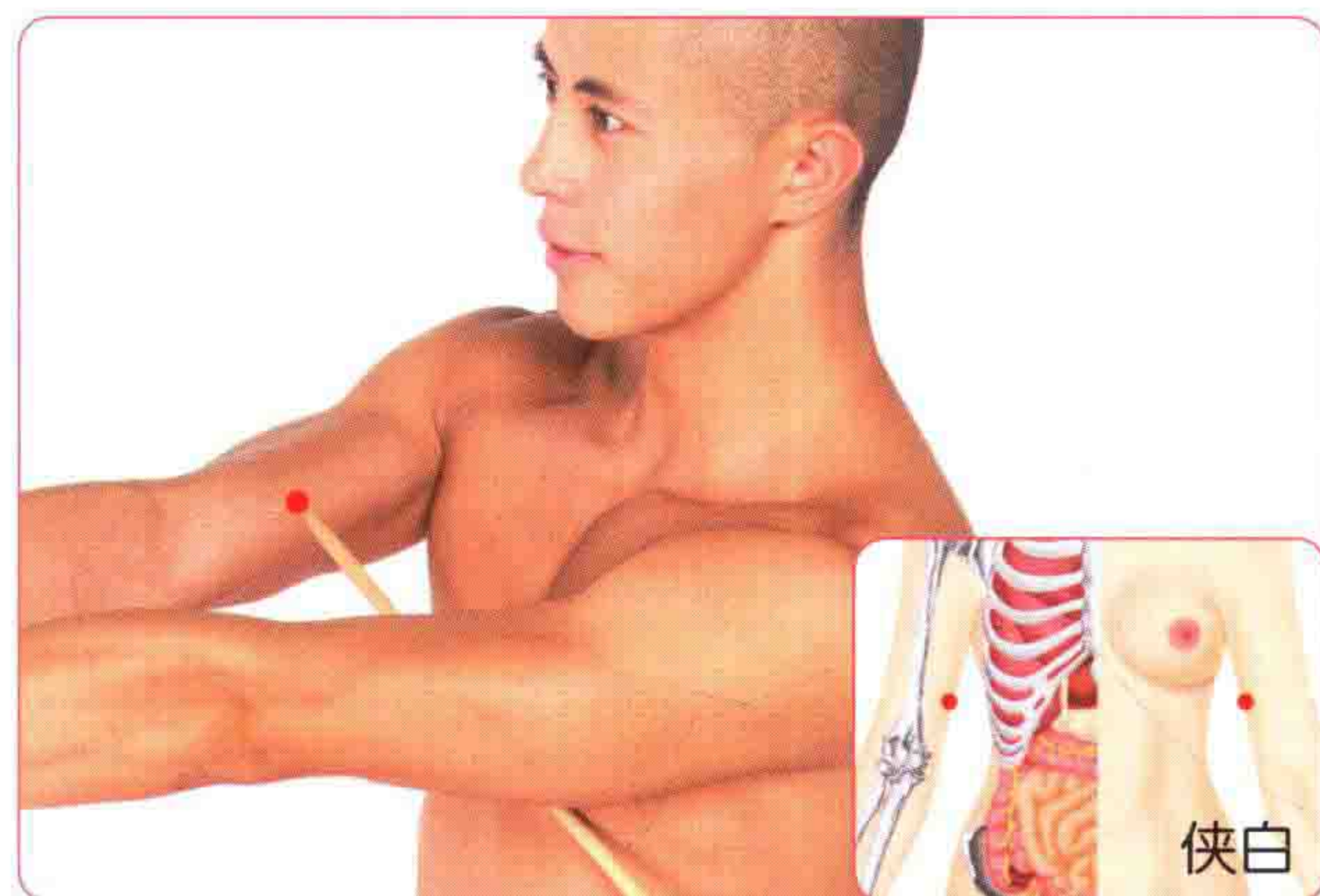
取穴技巧 取坐位，微屈肘，肱二头肌外侧缘，肘横纹上6寸处。

经穴疗法 灸法：艾炷灸3~5壮，艾条灸5~15分钟。

按摩：以拇指指腹垂直点按或点揉。

侠白

清肺理气
宽胸理胃



标准定位 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸或肘横纹上5寸处。

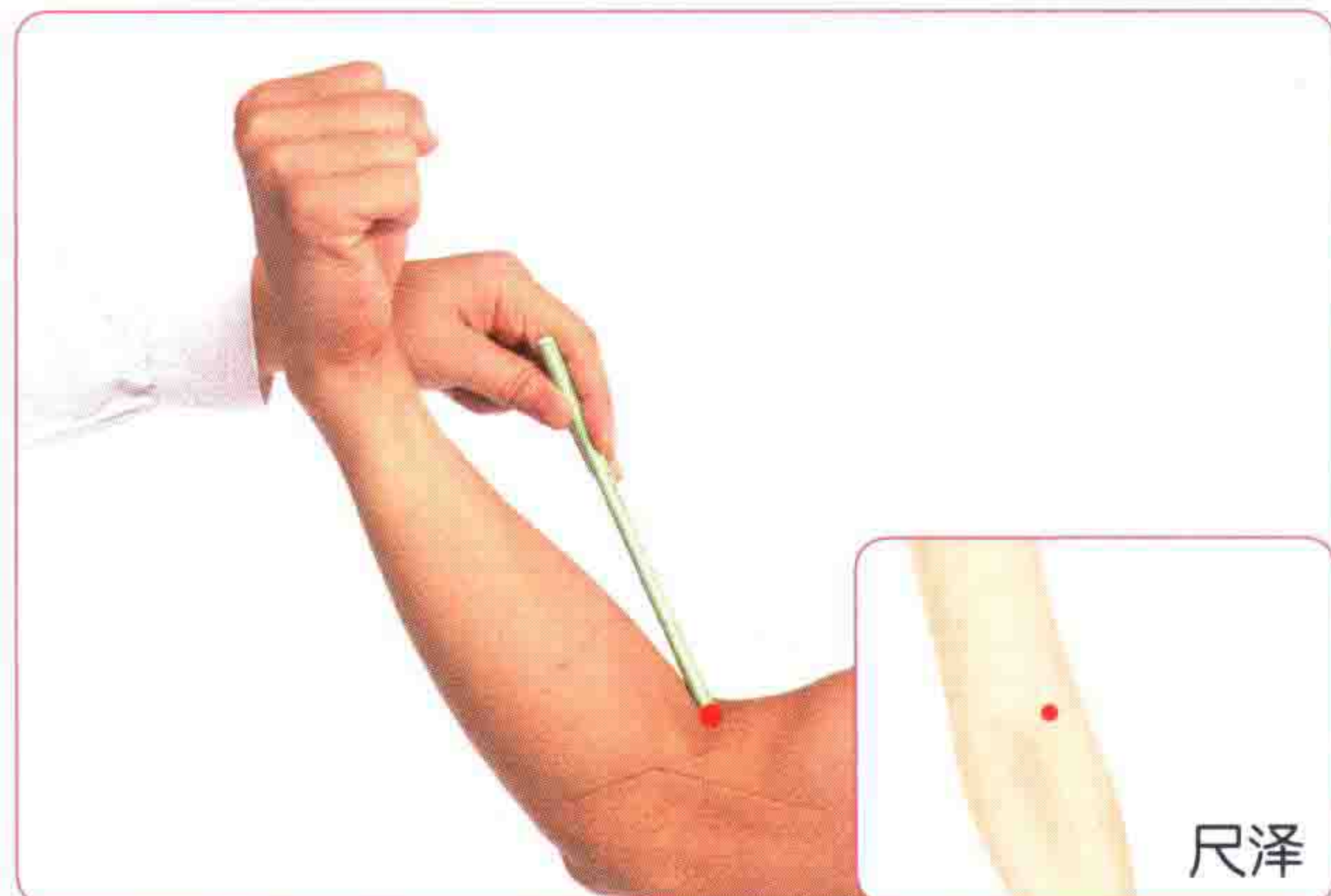
取穴技巧 正坐位，两手合掌并向前伸直，夹住乳房，此时乳头所指向的手臂内侧处即为本穴。

经穴疗法 灸法：艾条灸5~10分钟。

按摩：用大拇指对穴位进行按压。

尺泽

肃降肺气
滋阴润肺



标准定位 在肘区的肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘的凹陷处即是。

取穴技巧 伸臂，微屈肘，在肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

经穴疗法 灸法：隔姜灸 5 ~ 7 壮，温和灸 10 ~ 20 分钟。

按摩：弯曲拇指，用指腹按压，每次左右手各揉按 1 ~ 3 分钟。

列缺

补肺益肾
宣肺疏风



标准定位 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，肱桡肌与拇长展肌腱之间。

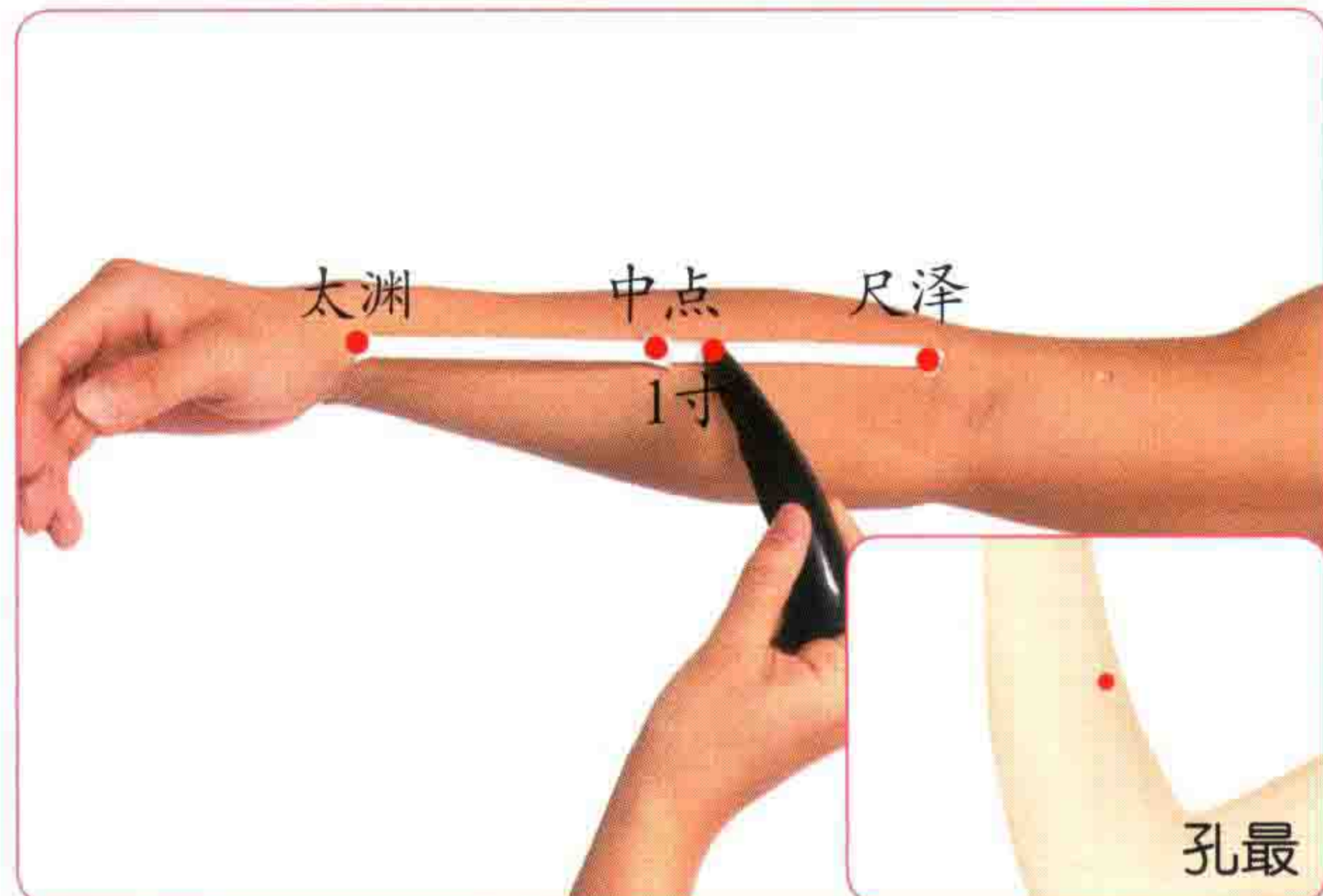
取穴技巧 以被取穴者左右两手虎口交叉，一手食指压在另一手的桡骨茎突上，在食指指尖到达处即是。

经穴疗法 灸法：艾炷灸 3 ~ 5 壮，艾条灸 5 ~ 10 分钟。

按摩：食指指腹揉按，左右手各揉按 1 ~ 3 分钟。

孔最

调理肺气
凉血止血



标准定位 在前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上 7 寸处。

取穴技巧 伸臂侧掌，在尺泽与太渊连线的中点上 1 寸处取穴。

经穴疗法 灸法：艾炷灸 5 ~ 7 壮，艾条灸 10 ~ 20 分钟。

按摩：用食指指腹揉按，每次左右手各揉按 1 ~ 3 分钟。

经渠

宣肺利咽
降逆平喘



标准定位 在前臂掌面桡侧缘，桡骨茎突与桡动脉搏之间的凹陷处，腕横纹上 1 寸。

取穴技巧 从腕横纹上 1 横指桡骨茎突的高点向内推至骨边，与桡动脉间的凹陷处。

经穴疗法 刺法：向上斜刺 0.3 ~ 0.5 寸。

灸法：艾炷灸或温针灸 3 ~ 5 壮，艾条灸 5 ~ 10 分钟。

太渊

化痰止咳
顺气平喘

标准定位 腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

取穴技巧 坐位，伸臂侧掌，在腕横纹桡侧轻触桡动脉，从感觉到搏动处稍往桡侧移动，至凹陷处。

经穴疗法 刺法：直刺0.2~0.3寸。
灸法：艾炷灸或温针灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

推拿：点按法、揉法、拿法。



太渊

鱼际

清肺泄热
止咳平喘

标准定位 手拇指本节后凹陷处，约在第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

取穴技巧 仰掌，在第1掌指关节后，第1掌骨中点，掌后白肉（大鱼际肌）隆起的边缘，赤白肉际处。

经穴疗法 刺法：直刺0.5~0.8寸。

灸法：艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

推拿：点按法、揉法、拿法。



第1掌骨

鱼际

少商

清热利咽
醒脑开窍

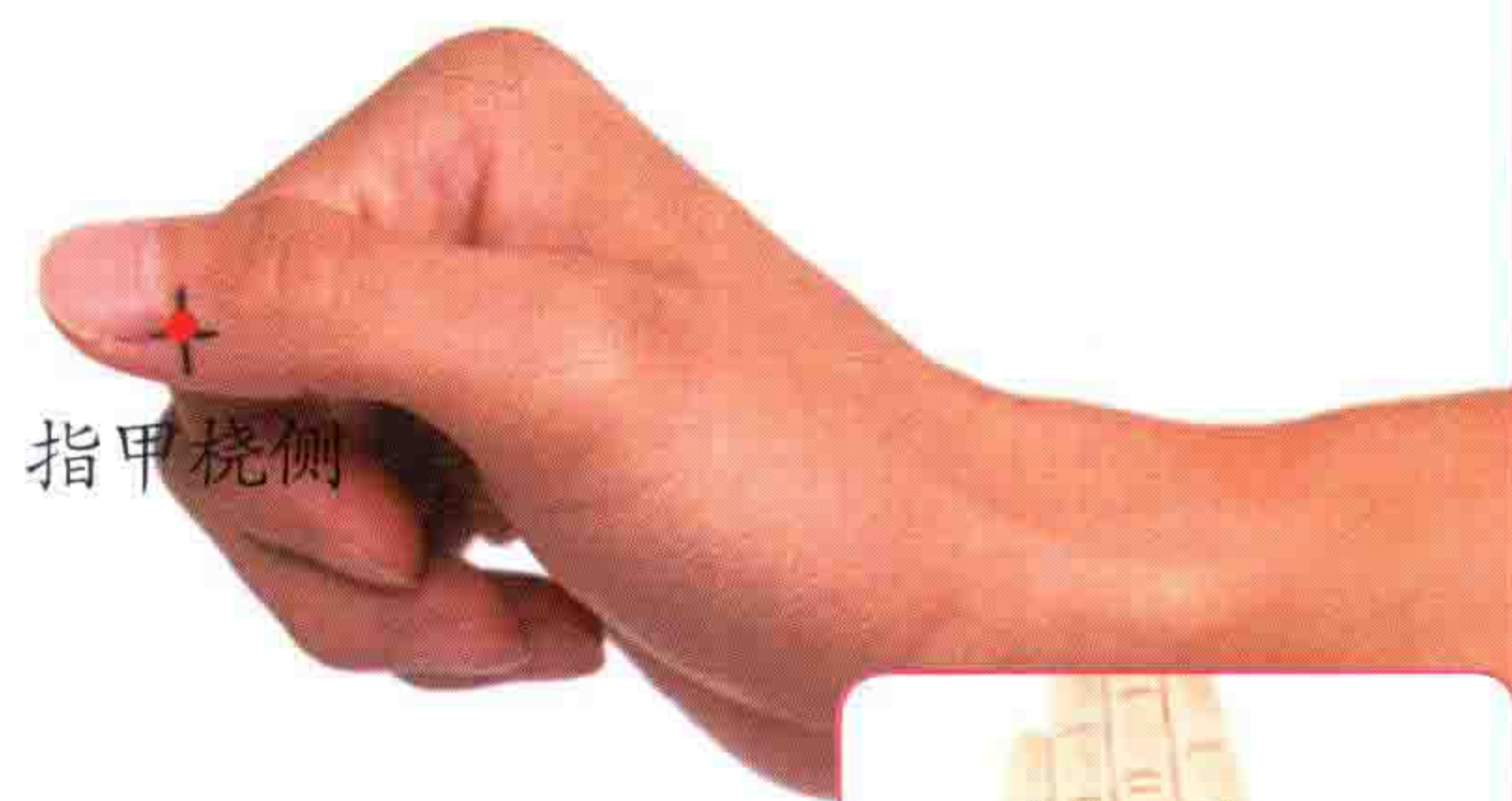
标准定位 在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

取穴技巧 手拇指末节桡侧，沿指甲桡侧面画一直线与指甲基底缘水平线交点处，按压后会产生疼痛感。

经穴疗法 刺法：浅刺0.1~0.2寸或用三棱针点刺挤压放血5~10滴。

灸法：艾条灸5~10分钟。

推拿：点按法、掐法。

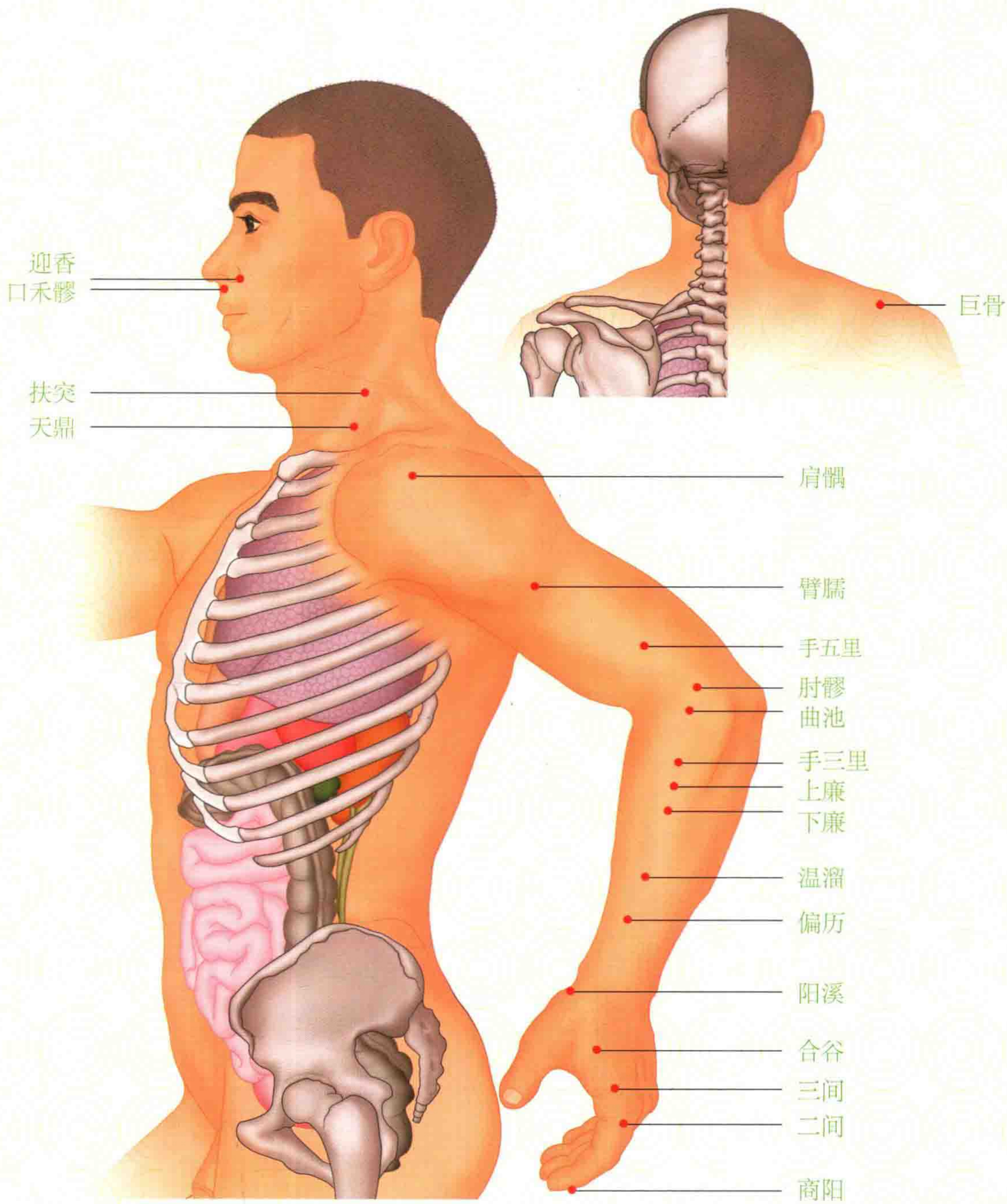


指甲桡侧



少商

手阳明大肠经



经络主治

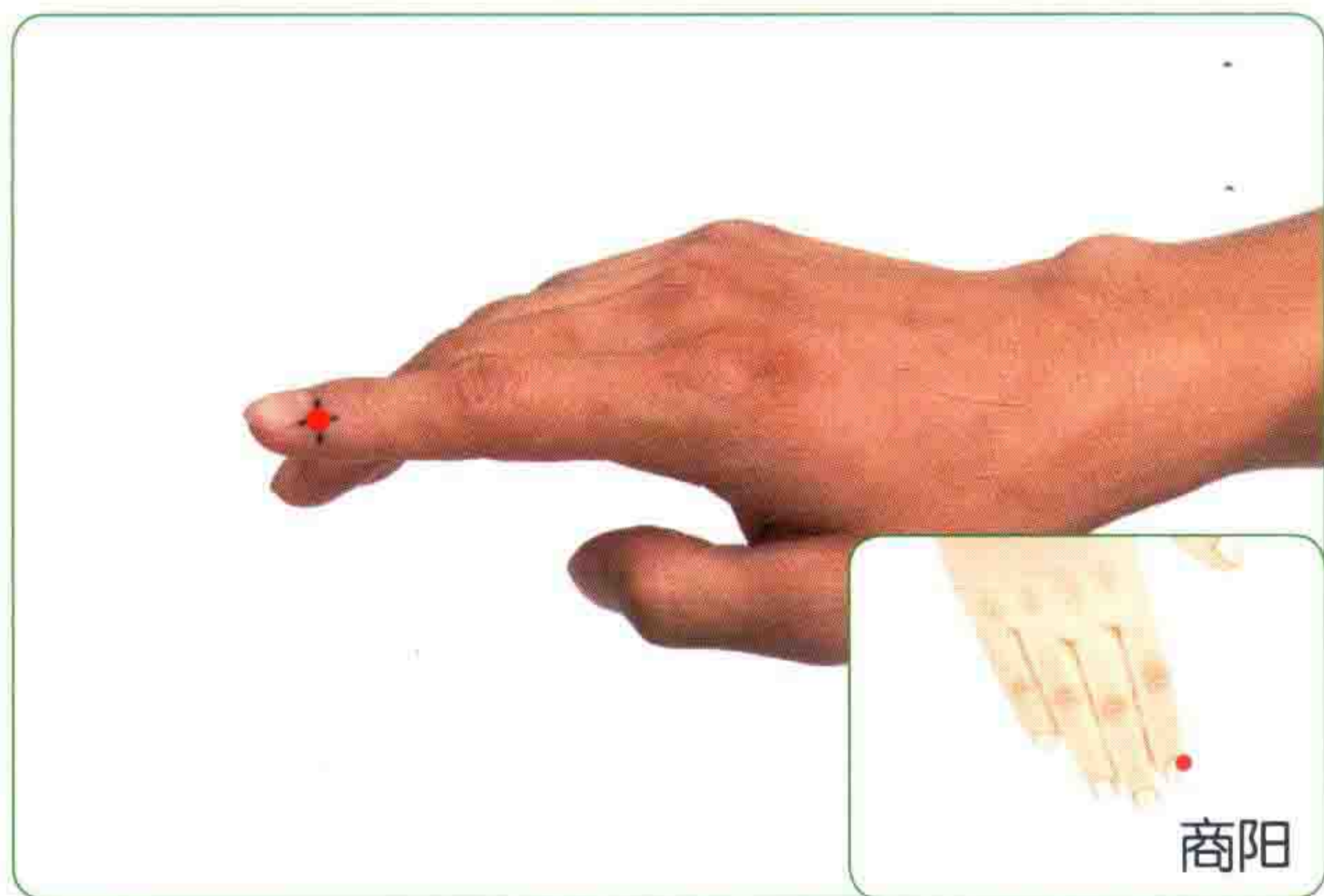
上呼吸道感染：感冒发热、咳嗽、头痛等。

头面五官疾病：面部痉挛、面瘫、耳鸣、耳聋、鼻窦炎等。

经脉所过部位的疾病：腹痛、肠鸣、泄泻、便秘等。

商阳

清热解表
理气平喘



标准定位 在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

取穴技巧 伸指伏掌，食指指甲底部与桡侧缘两引线的交点处，距指甲角0.1寸处。

经穴疗法 灸法：米粒灸1~3壮或艾条灸5~10分钟。

按摩：此穴在指尖，按压不易，可用棒状物直接刺激。

二间

通咽利喉
清热解表



标准定位 微握拳，在手食指本节（第2掌指关节）前，桡侧凹陷处。

取穴技巧 伸臂，微握拳，食指第2掌指关节前缘桡侧皮肤皱褶顶点，触之有凹陷处，按压有胀痛感。

经穴疗法 灸法：米粒灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

按摩：拇指指腹向下按压，每次1~3分钟。

三间

清热止痛
通咽利喉



标准定位 微握拳，在手食指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处。

取穴技巧 坐位，微握拳，在手食指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处，按压有痛感。

经穴疗法 灸法：米粒灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

按摩：以拇指指腹向下按压此穴，每次1~3分钟。

合谷

止痛镇静
通经活络



标准定位 在手背，第1、2掌骨间，位于第2掌骨桡侧的中点处。

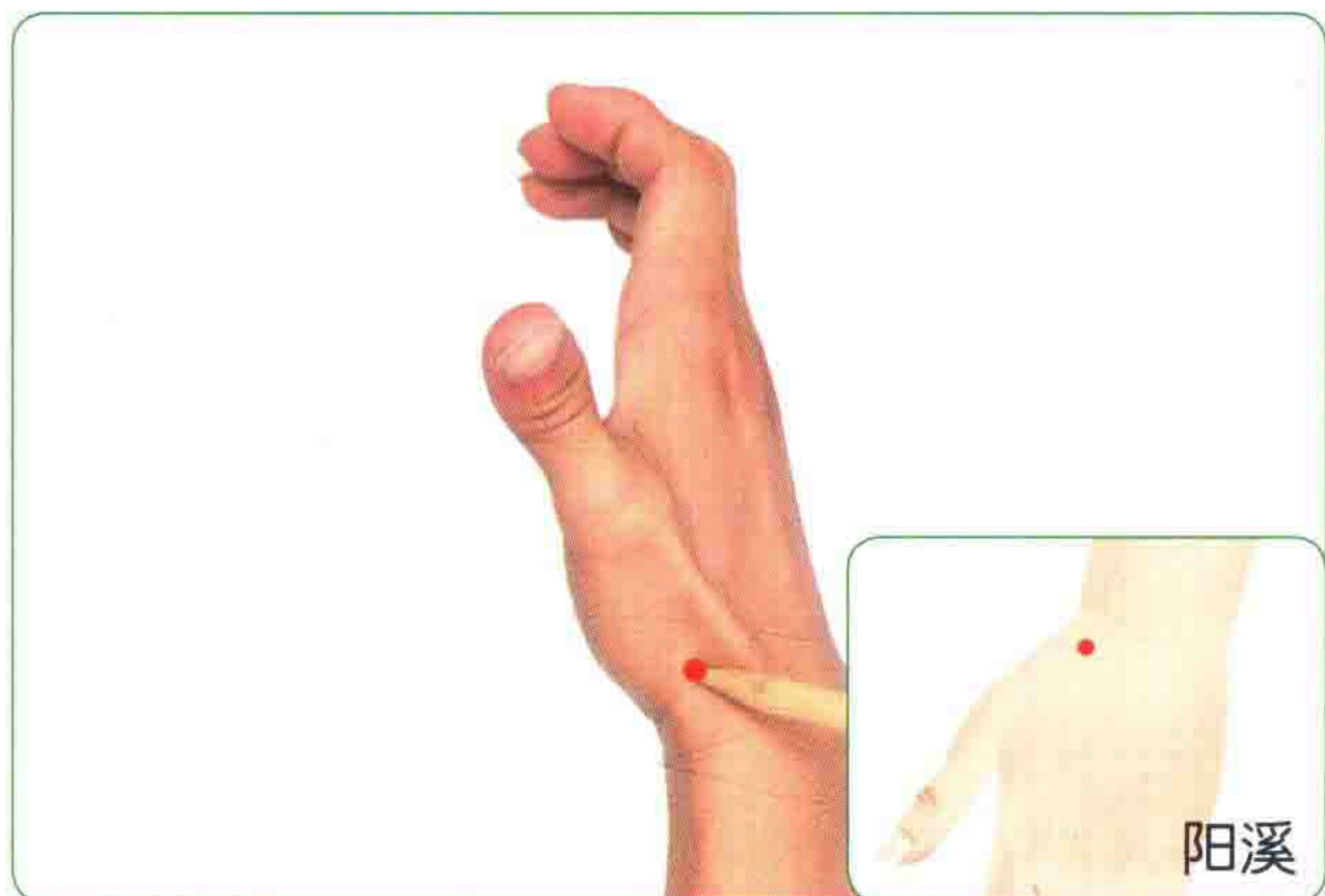
取穴技巧 在手背，第2掌骨桡侧的中点处，按压有酸胀感。

经穴疗法 灸法：米粒灸8~9壮或艾条灸10~20分钟。

按摩：以拇指向下用力按压4~5次，并做圈状按摩。

阳溪

舒筋活络
清热散风



标准定位 在腕背横纹桡侧，手拇指翘起时，在拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷处。

取穴技巧 在手腕背侧，当手拇指伸直上翘时，在拇短伸肌腱和拇长伸肌腱之间的凹陷处。

经穴疗法 灸法：米粒灸 3 ~ 5 壮或艾条灸 10 ~ 20 分钟。

按摩：以手指指腹或指节向下按压，并做圈状按摩。

偏历

清热利尿
舒筋活血



标准定位 在前臂背面桡侧，腕远端横纹上 3 寸，阳溪与曲池连线上。

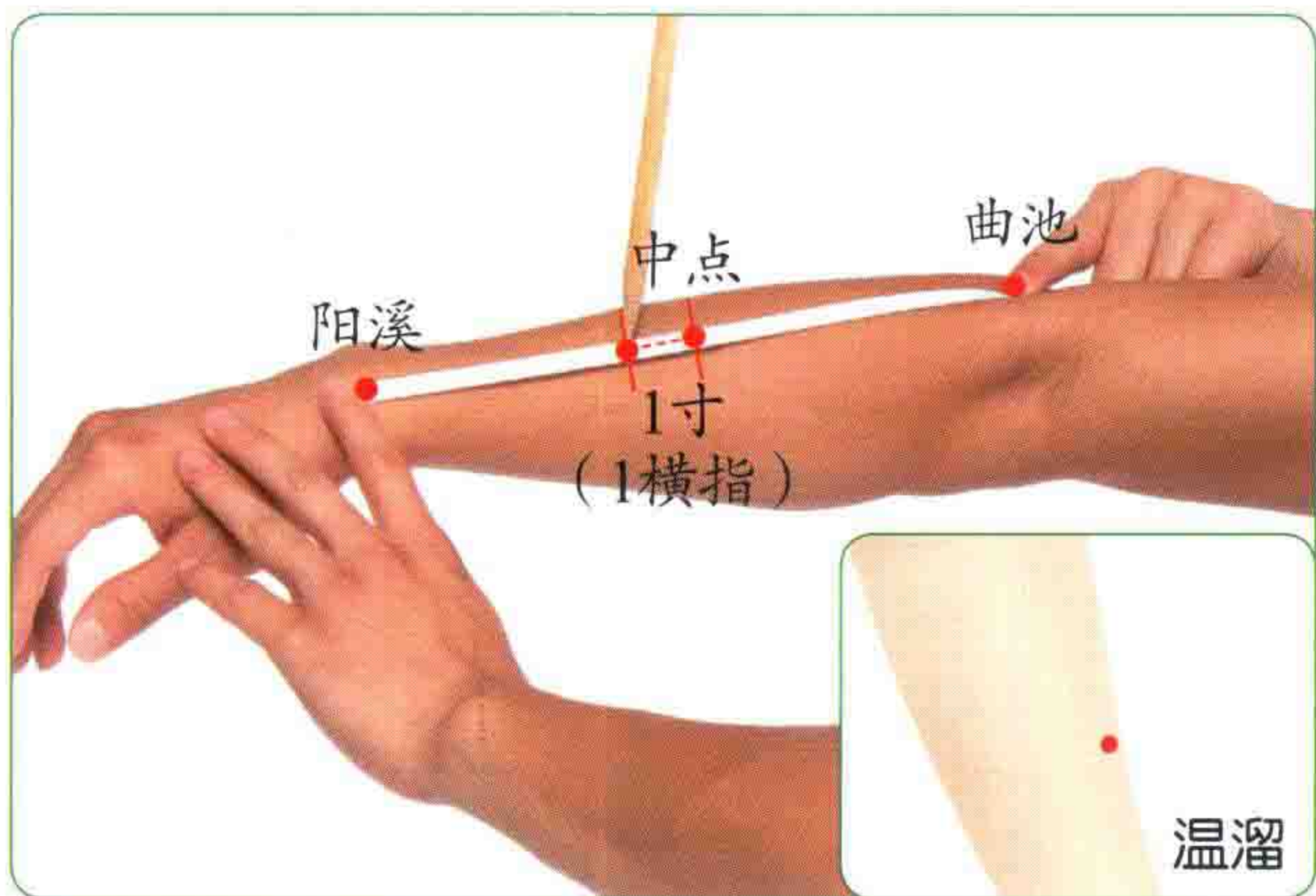
取穴技巧 前臂侧立位，先取阳溪再向上量 4 横指（即 3 寸）处，桡骨外侧位置。

经穴疗法 灸法：艾炷灸或温针灸 3 ~ 5 壮，艾条灸 5 ~ 10 分钟。

按摩：以手指指腹或指节向下按压，并做圈状按摩。

温溜

调理肠胃
清热解毒



标准定位 在前臂，腕背侧远端横纹上 5 寸，阳溪与曲池连线上。

取穴技巧 伸臂，先确定阳溪与曲池的位置，再从阳溪与曲池连线的中点处向下量 1 横指处。

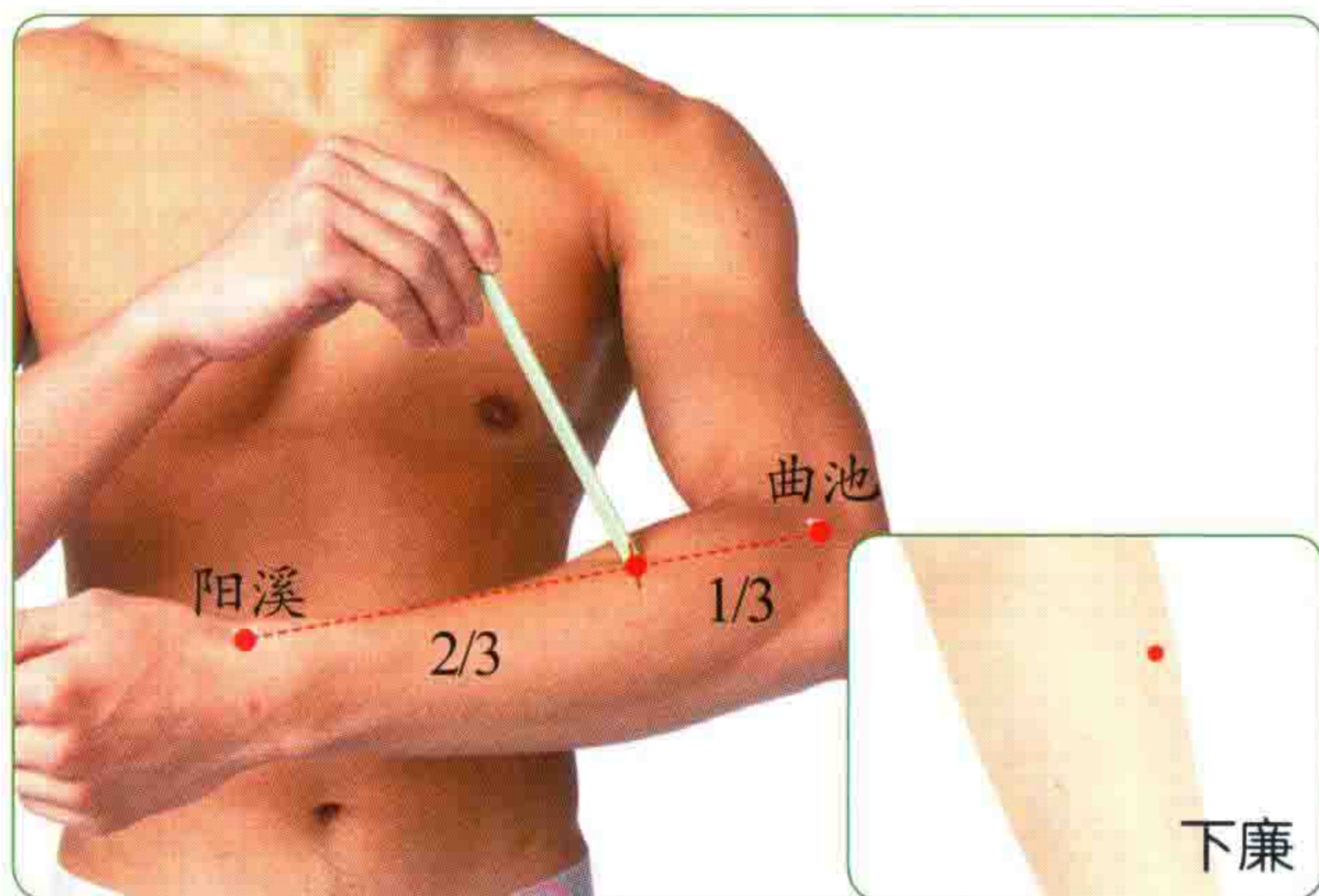
经穴疗法 灸法：艾炷灸 3 ~ 5 壮或艾条灸 5 ~ 10 分钟。

刺法：直刺 0.5 ~ 1.0 寸。

推拿：点按法、揉法、拿法、推法。

下廉

调理肠胃



标准定位 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下 4 寸。

取穴技巧 在阳溪与曲池连线下 2/3 与上 1/3 的交点处。

经穴疗法 灸法：艾炷灸或温针灸 3 ~ 5 壮，艾条灸 5 ~ 10 分钟。

按摩：食指与中指并拢，用指腹垂直按压穴位，分别按压左右臂，每次 1 ~ 3 分钟。



上廉

标准定位 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下3寸。



手三里

标准定位 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。



曲池

标准定位 在肘横纹外侧端，屈肘，即尺泽与肱骨外上髁连线的中点。



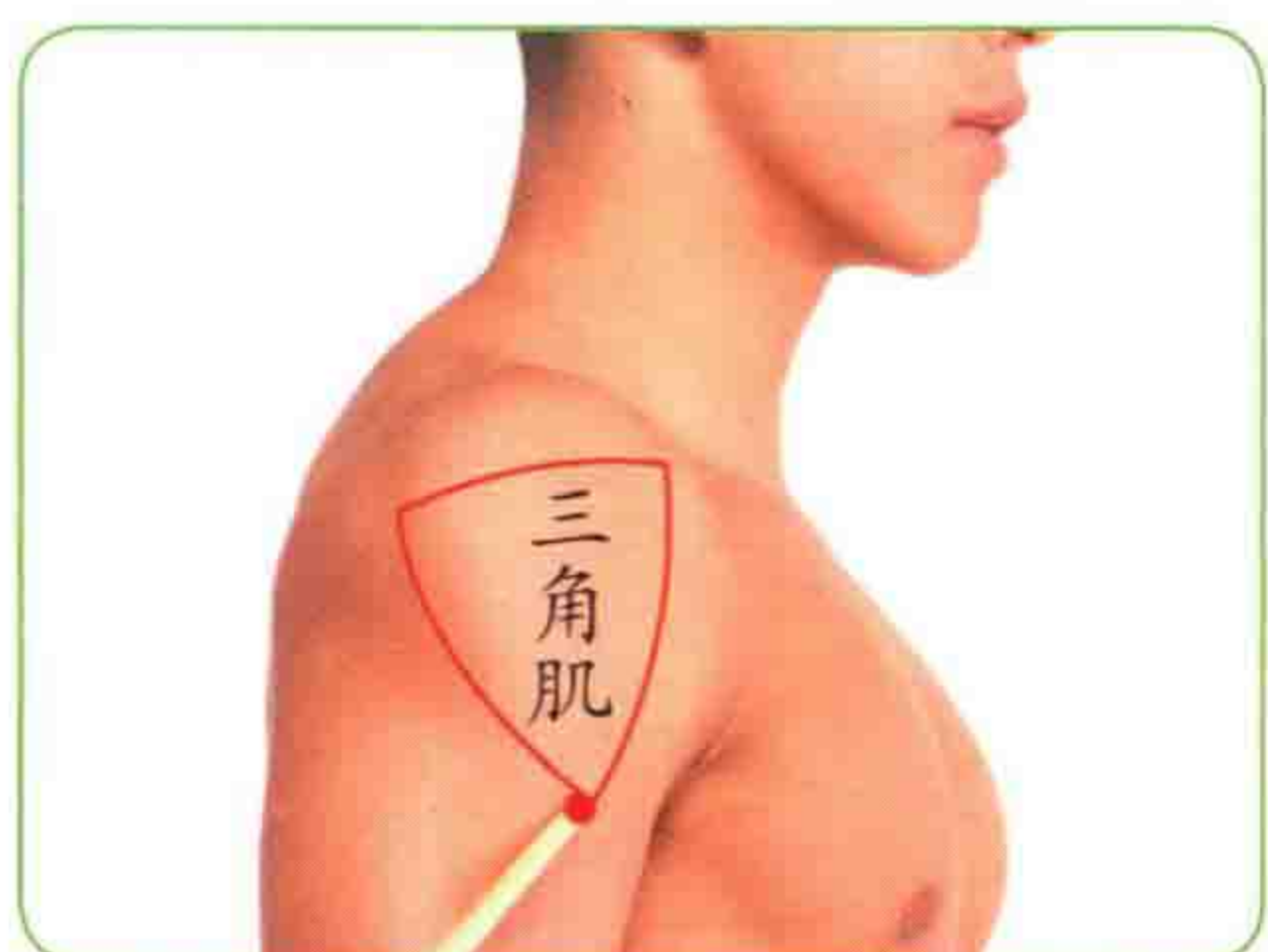
肘髎

标准定位 在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，肱骨边缘处。



手五里

标准定位 臂部，曲池与肩髃连线上，曲池上3寸。



臂臑

标准定位 在臂部，曲池与肩髃连线上，曲池上7寸，自然垂臂时，三角肌止点处。



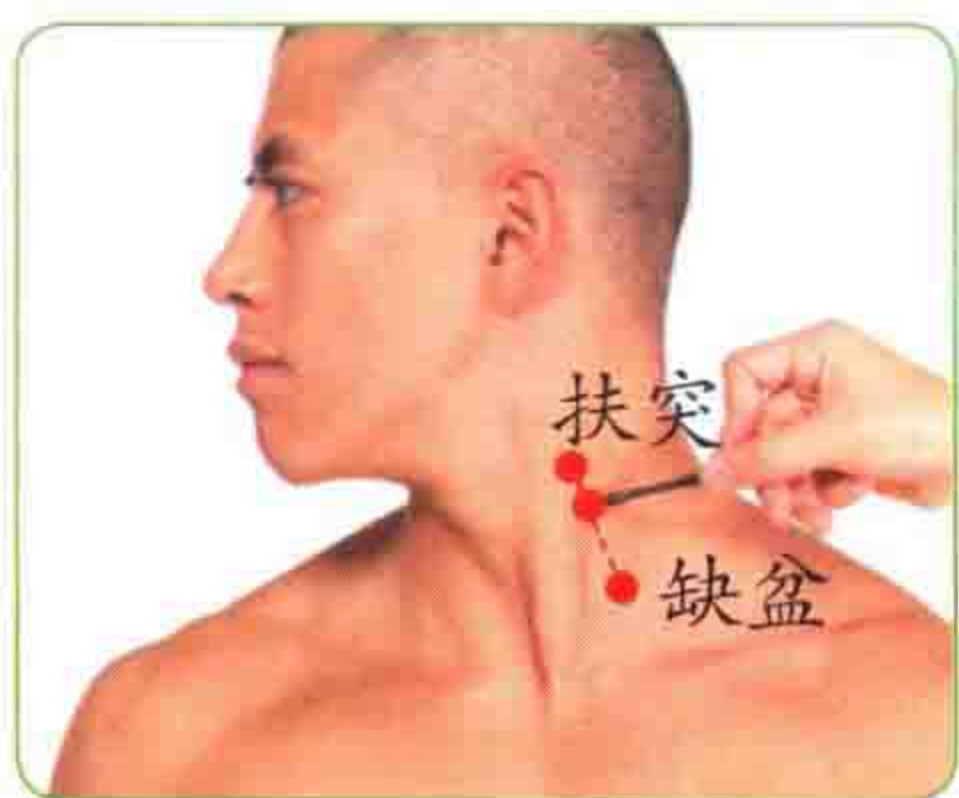
肩髃

标准定位 在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，肩峰前下方凹陷处。



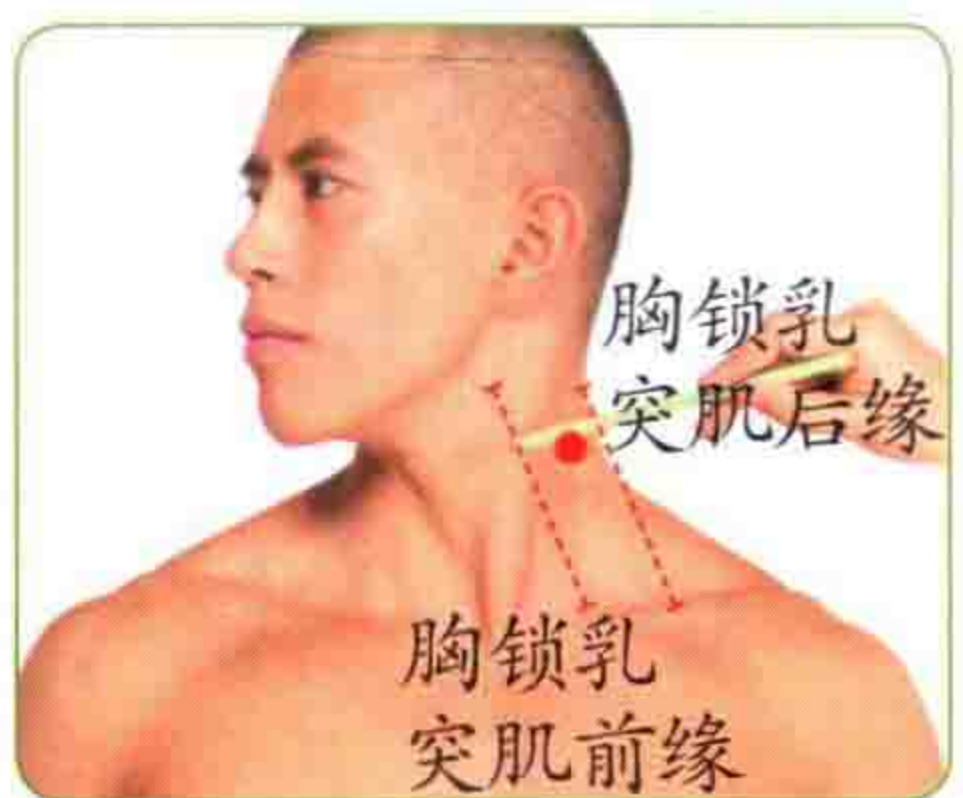
巨骨

标准定位 在肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间的凹陷处。



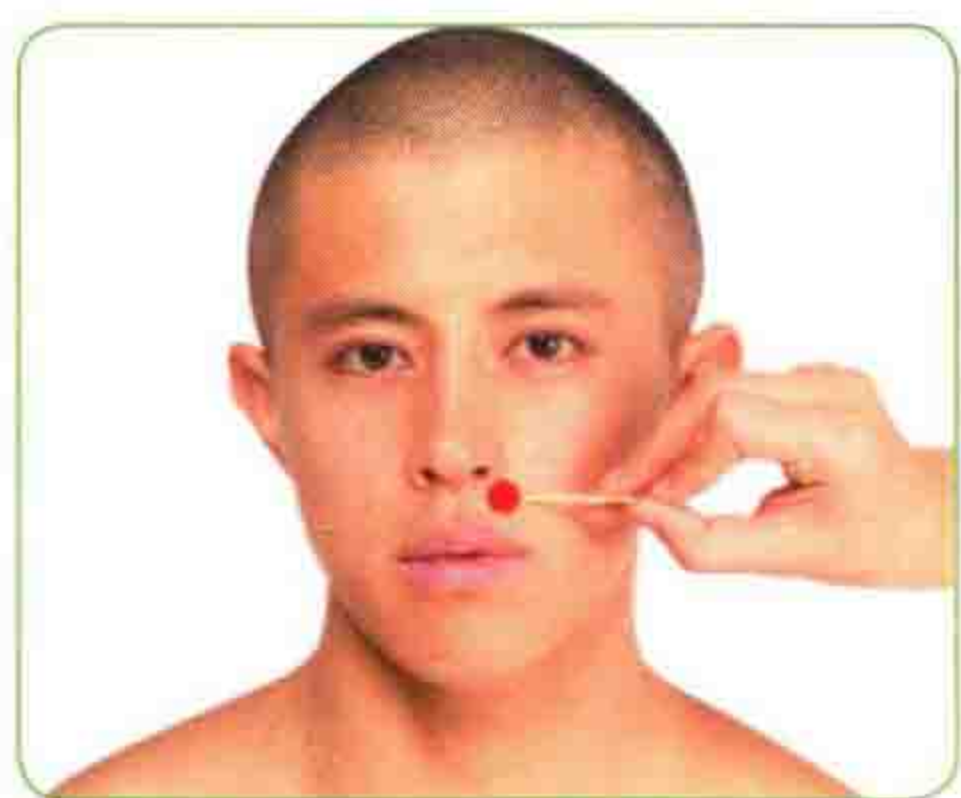
天鼎

标准定位 颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，在喉结旁，扶突穴与缺盆穴连线的中点。



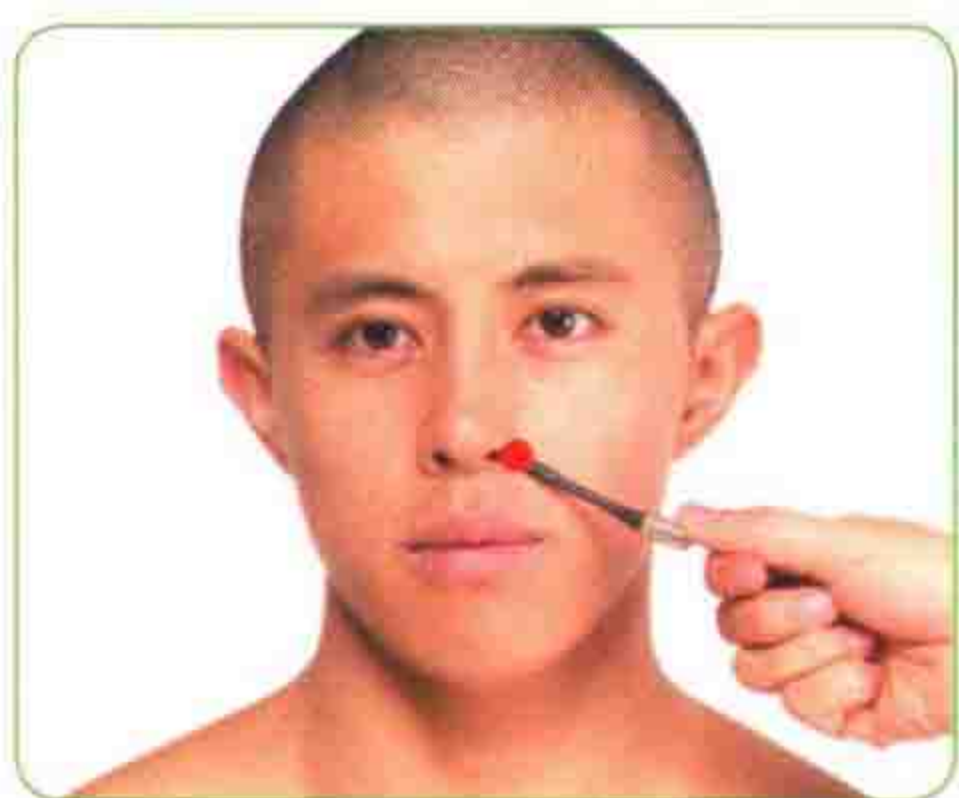
扶突

标准定位 在颈外侧部，喉结旁，胸锁乳突肌的前、后缘之间。



口禾髎

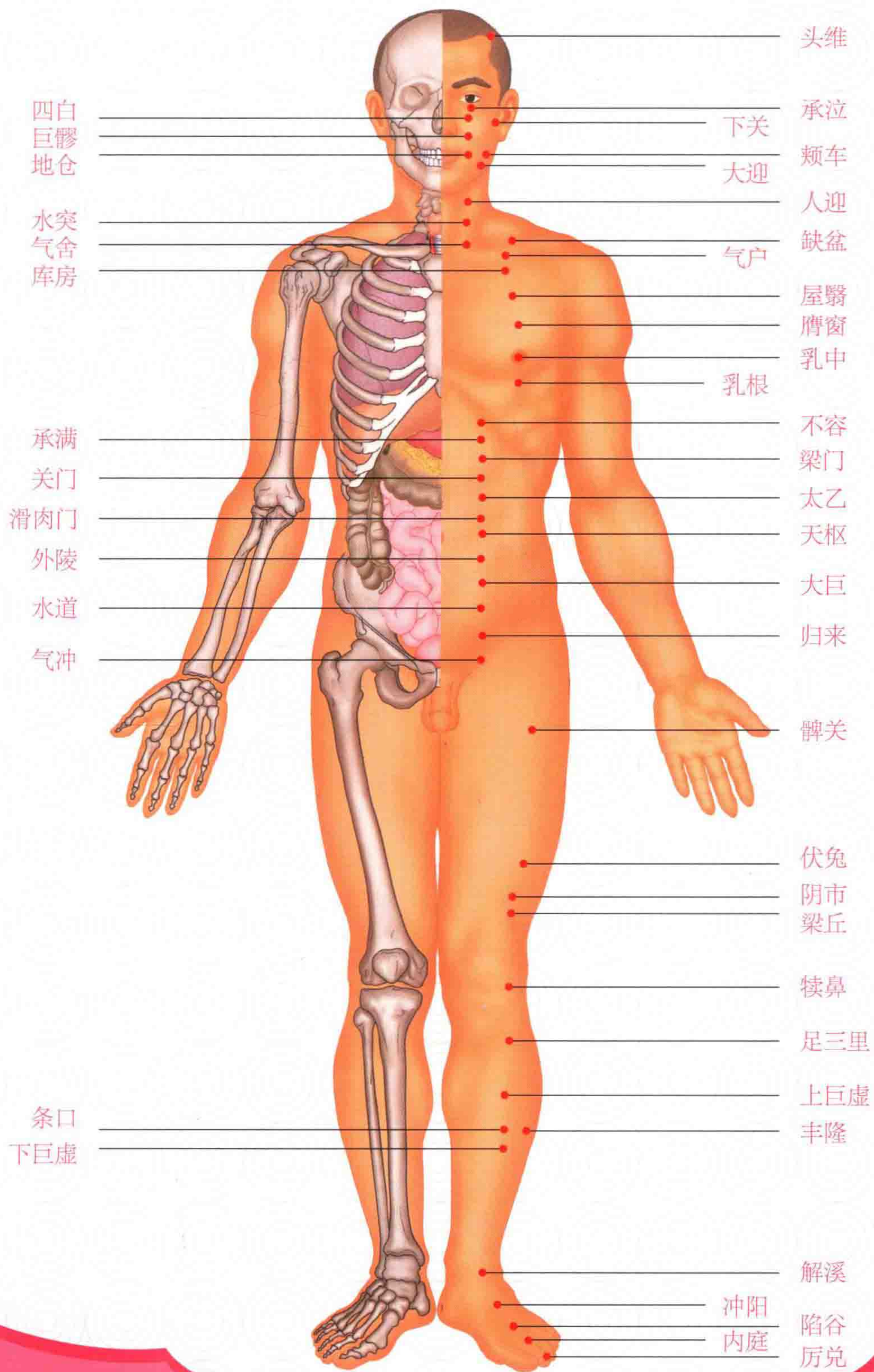
标准定位 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴，平人中沟上1/3与下2/3交点处。



迎香

标准定位 在面部，在鼻翼的外缘中点旁，鼻唇沟中。

足阳明胃经



经络主治

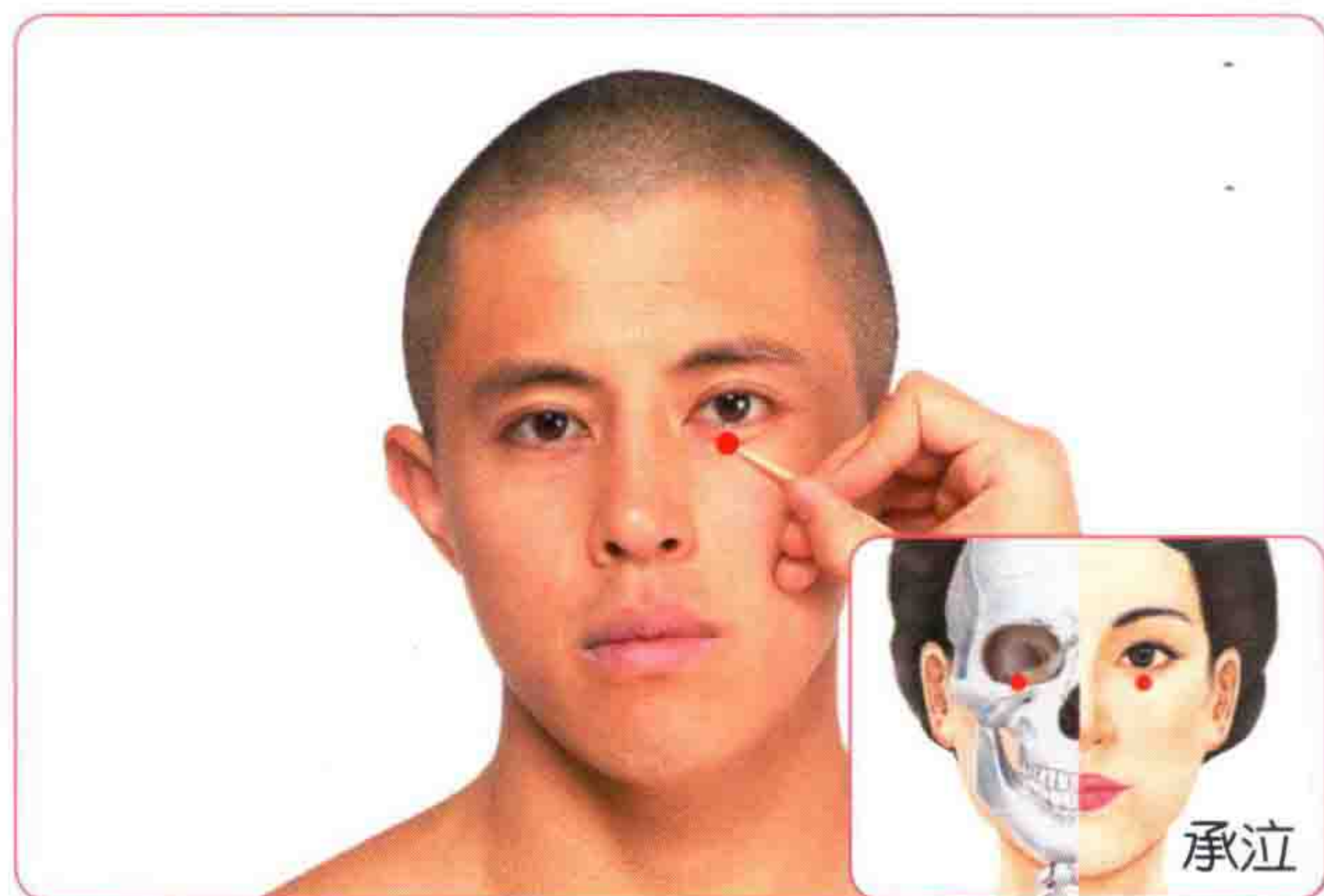
胃肠疾病：胃下垂、胃肠神经症、热病等。

头面五官疾病：头痛、牙痛、面神经麻痹、腮腺炎、眼疾等。

经脉所过部位的疾病：胸痛、膝关节痛、下肢萎痹、偏瘫等。

承泣

疏风清热
明目止痛



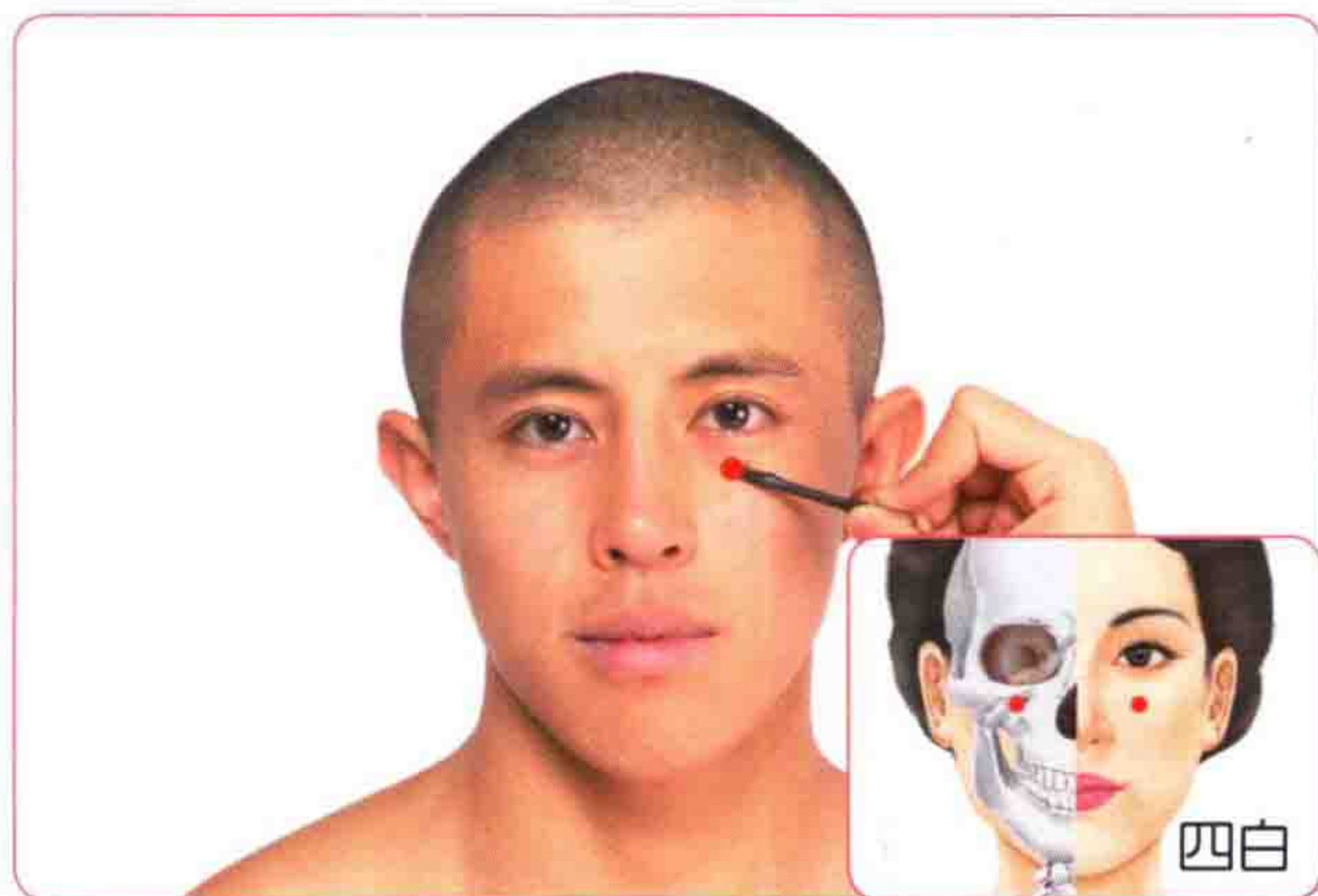
标准定位 在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下。

取穴技巧 正坐位，直视前方，在面部，瞳孔正下方，在眼球与眶下缘之间，即为本穴。

经穴疗法 **按摩**：以手指指腹向下按压，并做圈状按摩。

四白

散风明目
通经活络



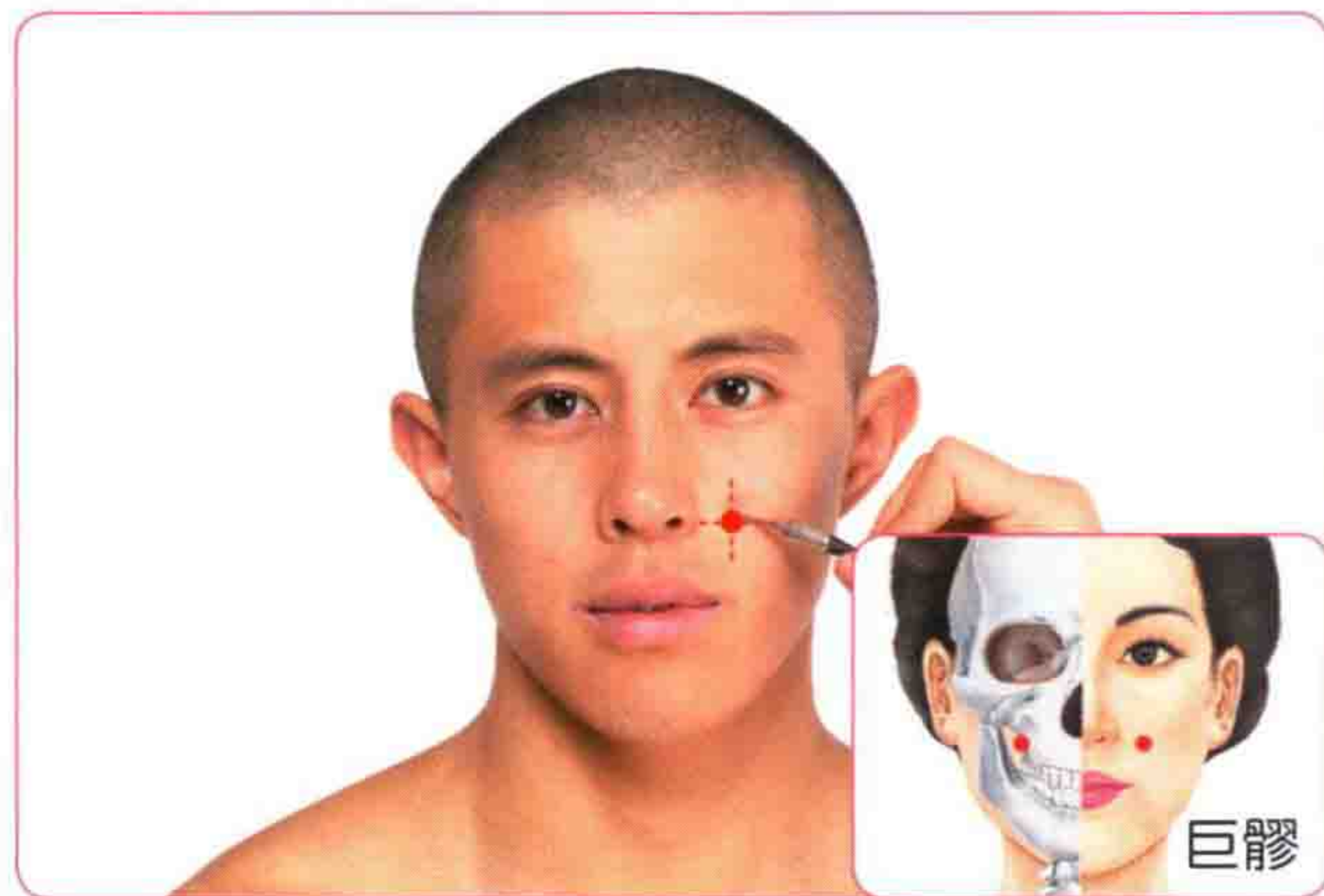
标准定位 在面部，瞳孔直下，眶下孔处。

取穴技巧 正坐位或仰卧位，在面部，直视前方，瞳孔直下，沿眼眶向下约半横指，可触及一凹陷，按之会产生酸胀感。

经穴疗法 **按摩**：双手食指指端置于双侧四白穴处，同时沿顺、逆时针方向各点揉8~12次。

巨髎

清热镇痛
明目散风



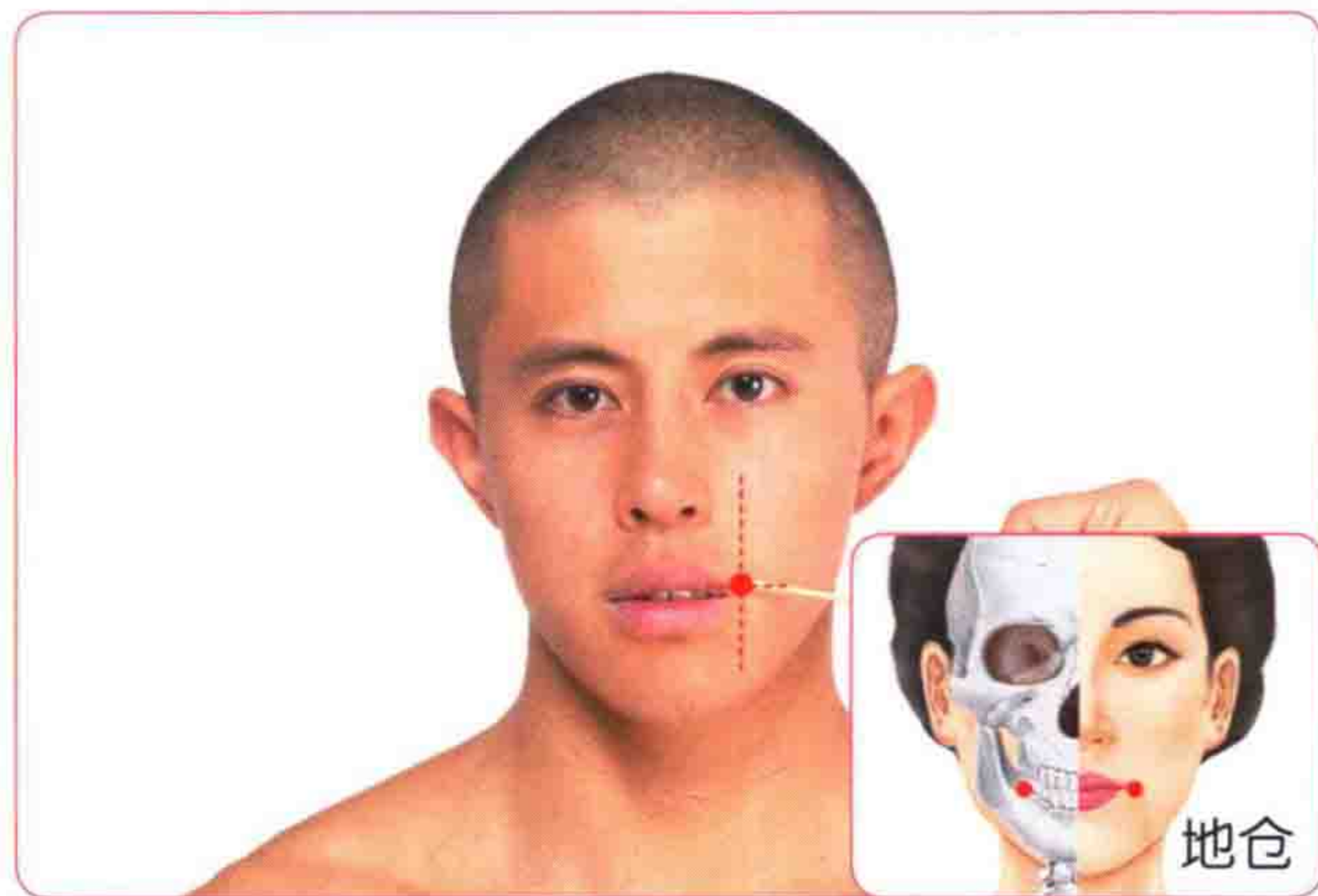
标准定位 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。

取穴技巧 正坐位或仰卧位，直视前方，沿瞳孔直下垂直线向下轻推，至与鼻翼下缘水平线的交点处，按之会产生明显的酸胀感。

经穴疗法 **灸法**：艾条灸5~10分钟。
按摩：以手指指腹向下按压，并做圈状按摩，按压时朝颧骨方向施力。

地仓

舒筋活络
止痛祛风



标准定位 在面部，口角外侧上直对瞳孔。

取穴技巧 正坐位，直视前方，沿瞳孔直下垂直线向下轻推，至与口角水平线的交点处，按之有酸胀感。

经穴疗法 **灸法**：艾条灸5~10分钟。
按摩：以手指指腹向下按压，并做圈状按摩。