

RENTI XUEWEI DONGTAI TUDIAN

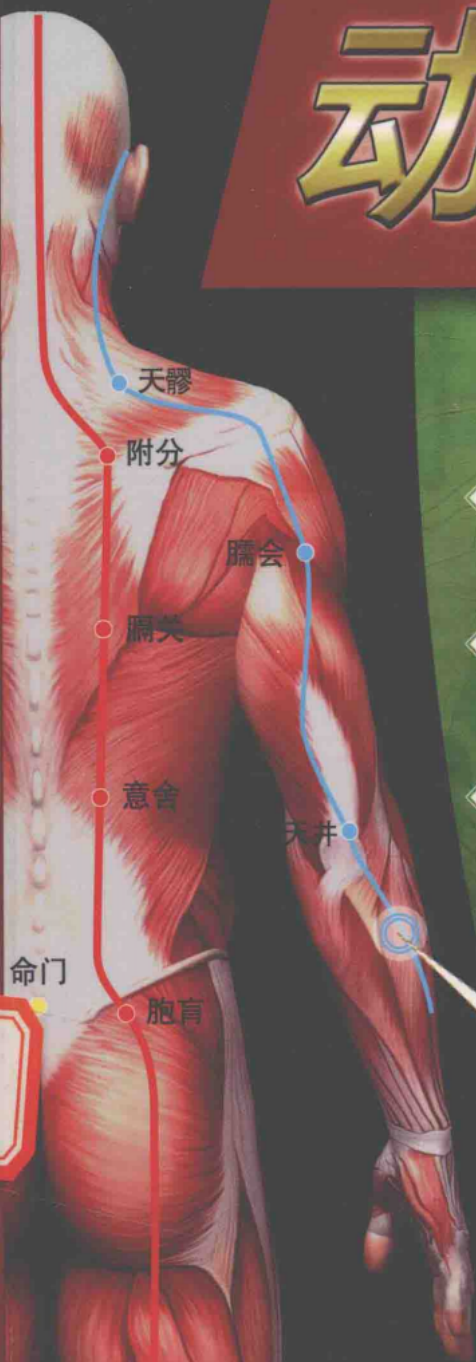
人体穴位



动态图典

编著◎崔晓丽

- ◆ **AR技术 动态** 展示人体经络循行和取穴，让穴位“**动**”起来
- ◆ 近**1000**张全彩真人穴位取穴图和按摩图，取穴按摩**一书尽览**
- ◆ 全身**400**多个穴位全面解析，让您成为穴位应用**达人**，攻克小毛病



手少阳三焦经
(TE)



扫一扫
识别码

穴位“**动**”起来



责任编辑：林 栩

装帧设计：黄 丹

责任校对：林锦春

人体穴位

RENTI XUEWEI

动态图典

DONGTAI TUDIAN



标准穴位

穴位速取

穴位按摩

关注微信公众号

“健康乐读汇”

健康资讯带回家



扫二维码，浏览更多图书。

网址：

<http://www.fjstp.com/>

微博：

<http://weibo.com/fjstp>

微信公众号：fjstp1979



上架建议：中医/大众

ISBN 978-7-5335-4978-7



9 787533 549787 >

定价：39.80元

RENTI UEWEL
DONGTAI TUDIAN

人体穴位

动态图典

编著◎崔晓丽

AR技术支持:

陈超	石茂林	李嘉敏	刘璐
曾奕	开妍	杜伟浩	葛蓉
黄国航	郑景全	刘晶	



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人体穴位动态图典 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5335-4978-7

I. ①人… II. ①崔… III. ①穴位疗法—图解 IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062683 号

书 名	人体穴位动态图典
编 著	崔晓丽
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	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	17.5
图 文	280 码
版 次	2016 年 8 月第 1 版
印 次	2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4978-7
定 价	39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

如何让穴位“动”起来

方法一



扫描二维码，
关注“健康乐读汇”公众微信号，
即可获取穴位动态图。

方法二



轻松一扫，玩转 3D 穴位

扫描微信公众号并关注→输入
“取穴图解”→长按二维码识
别→下载客户端→扫描书中识
别码，即可观看 3D 经络图或
AR 技术展示的取穴视频

如何快速地使用本书

- ◎知道穴名→附录 1 “穴名拼音索引”→找到该穴
- ◎知道经脉→第二章“经络循行和穴位分布速查”
- ◎知道穴位所在部位→目录各章的穴位分部位速查
- ◎想要调理身体未病先防，按按揉揉去百病→“常见病用穴指南”和附录 2 “穴性分类速查”

精彩页面预览

第二章

经络循行和穴位分布速查

手阳明大肠经 (LI)

循行:

手阳明大肠经起于食指末端的商阳穴,沿手臂外侧经过肩头,止于脸部鼻子旁的迎香穴。本经一侧 20 穴,左右两侧共 40 穴。

主治:

本经腧穴常用于呼吸系统疾病、消化系统疾病、五官科疾病、皮肤病,以及本经所经过部位的疾患。



经络腧穴分布图

尺泽

肃降肺气, 滋阴润肺
常用程度 ★

(LUS)

【穴名释义】“尺”,指前臂部,与“寸”指腕部是相对应的。因手腕至肘部为一尺,故手腕臂称“尺”;“泽”,为沼泽,是水聚集的地方。寓意肺气流注于此,如水注沼泽。

【养生功效】尺泽可缓解手臂酸痛、发热、咽喉痛、剧烈咳嗽、气喘、胸闷胸痛、风湿、肩周炎等疾病,还可消除手臂的脂肪,瘦手臂。

【常用疗法】①灸法:隔姜灸 3~5 壮或温和灸 10~20 分钟。②按摩法:弯曲拇指,用指腹按压,每次左右各揉按 1~3 分钟。

【穴位配伍】①配肺俞,多用于咳嗽、气喘。

②配少商,用以改善咽喉肿痛。

【特别说明】①为合穴。②不宜用瘢痕灸,以免影响关节屈伸。



1 标准定位
在肘区,肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

2 穴位速取
肘窝,屈肘时,在肘横纹上,肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

3 按摩法
握曲拇指,用指腹按压,每次左右各揉按 1~3 分钟。

穴位使用频率

孔最

清热止血, 润肺理气
常用程度 ★★

(LU6)

【穴名释义】“孔”,指孔穴。“最”,极之意。孔最,即通窍之极,为肺经气血深聚处,是理穴通窍最常用的穴位,故名。

【养生功效】针之可以宣通肺气,有止血、止汗之功。孔最穴有调理肺气的功效,常用于改善肺部疾病。对慢性支气管炎、气喘、咳嗽等肺部疾病有突出疗效,尤其是突然咳嗽不止时,按压此穴可以缓解症状。另外也可缓解手腕疼痛无力、肘臂疼痛等症。

【常用疗法】①灸法:艾炷灸或温针灸 3~5 壮,或艾条灸 10~20 分钟。②按摩法:用食指指腹揉按,每次左右手各揉按 1~3 分钟。

【穴位配伍】①配鱼际、肺俞,适用于咯血。②配肺俞、风门,适用于咳嗽、气喘。③配少商,适用于咽喉肿痛。

【特别说明】为郄穴。



1 标准定位
在前臂掌侧桡侧,尺泽与太渊连线上,腕横纹上 7 寸处。

2 穴位速取
伸臂侧掌,在尺泽与太渊连线的中点向上 1 寸处取穴。

3 按摩法
用食指指腹揉按,每次左右手各揉按 1~3 分钟。

穴位定位和速取

穴位按摩方法

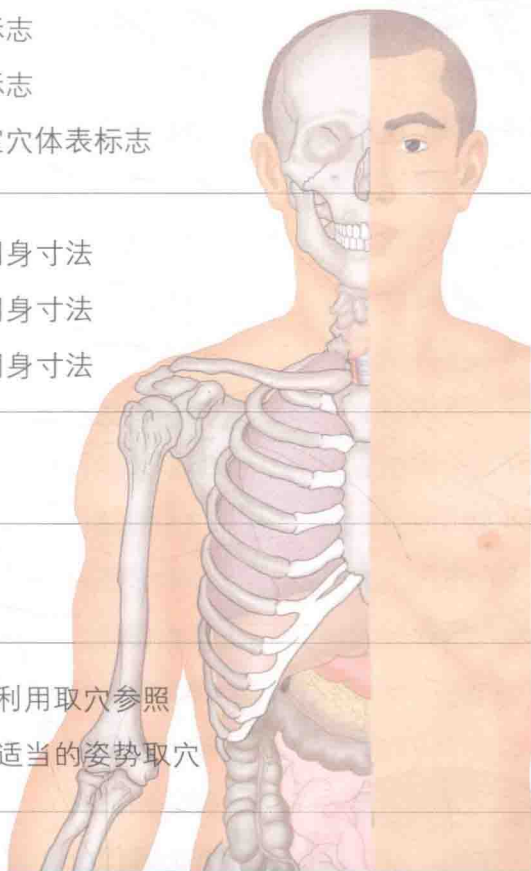
穴位功效、配伍应用、使用注意

目录 MULU

①— 常见病用穴指南

第一章 穴位定位及常用取穴法

- ⑥— 什么是体表标志取穴法
 - 6 / 固定标志
 - 6 / 活动标志
 - 6 / 常用定穴体表标志
- ⑧— 什么是手指同身寸取穴法
 - 8 / 中指同身寸法
 - 8 / 拇指同身寸法
 - 8 / 横指同身寸法
- ⑨— 什么是骨度折量取穴法
- ⑬— 什么是简便取穴法
- ⑭— 取穴时应注意什么
 - 14 / 注意利用取穴参照
 - 14 / 采取适当的姿势取穴

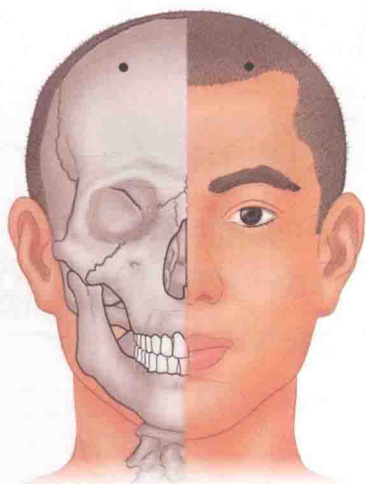


第二章 经络循行和穴位分布速查

- | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| ①⑥— 手太阴肺经 (LU) | ②⑧— 手太阳小肠经 (SI) | ④⑩— 足少阳胆经 (GB) |
| ①⑧— 手阳明大肠经 (LI) | ③⑩— 足太阳膀胱经 (BL) | ④④— 足厥阴肝经 (LR) |
| ②⑩— 足阳明胃经 (ST) | ③④— 足少阴肾经 (KI) | ④⑥— 督脉 (GV) |
| ②④— 足太阴脾经 (SP) | ③⑥— 手厥阴心包经 (PC) | ④⑧— 任脉 (CV) |
| ②⑥— 手少阴心经 (HT) | ③⑧— 手少阳三焦经 (TE) | |

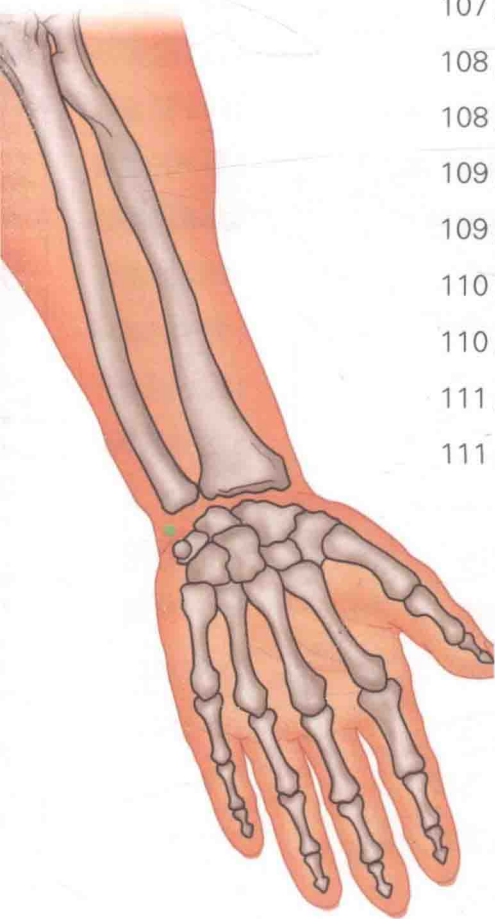
第三章 头颈肩部穴位

52 / 肩髃	59 / 天窗	73 / 悬厘	87 / 水沟
52 / 巨骨	60 / 天容	74 / 曲鬓	87 / 兑端
53 / 天鼎	60 / 颧髎	74 / 率谷	88 / 龈交
53 / 扶突	61 / 听宫	75 / 天冲	88 / 印堂
53 / 口禾髎	61 / 睛明	75 / 浮白	89 / 天突
54 / 迎香	62 / 攒竹	76 / 头窍阴	89 / 廉泉
54 / 承泣	62 / 眉冲	76 / 完骨	90 / 承浆
54 / 四白	63 / 曲差	77 / 本神	90 / 四神聪
55 / 巨髎	63 / 五处	77 / 阳白	91 / 当阳
55 / 地仓	64 / 承光	78 / 头临泣	91 / 鱼腰
56 / 大迎	64 / 通天	78 / 目窗	91 / 太阳
56 / 颊车	65 / 络却	79 / 正营	92 / 耳尖
57 / 下关	65 / 玉枕	79 / 承灵	92 / 球后
57 / 头维	66 / 天柱	80 / 脑空	92 / 上迎香
58 / 人迎	66 / 肩髎	80 / 风池	93 / 内迎香
58 / 水突	67 / 天牖	81 / 肩井	93 / 聚泉
59 / 气舍	67 / 翳风	81 / 大椎	93 / 海泉
	68 / 瘰脉	82 / 哑门	94 / 金津
	68 / 颊息	82 / 风府	94 / 玉液
	69 / 角孙	83 / 脑户	94 / 翳明
	69 / 耳门	83 / 强间	95 / 颈百劳
	70 / 耳和髎	84 / 后顶	95 / 上明
	70 / 丝竹空	84 / 百会	95 / 夹承浆
	71 / 瞳子髎	85 / 前顶	96 / 牵正
	71 / 听会	85 / 囟会	96 / 安眠
	72 / 上关	85 / 上星	96 / 上廉泉
	72 / 颌厌	86 / 神庭	
	73 / 悬颅	86 / 素髎	



第四章 上肢部穴位

98 / 天府	102 / 商阳	112 / 阴郄	123 / 中渚
98 / 侠白	103 / 二间	112 / 神门	123 / 阳池
99 / 尺泽	103 / 三间	113 / 少府	124 / 外关
99 / 孔最	104 / 合谷	113 / 少冲	124 / 支沟
100 / 列缺	104 / 阳溪	114 / 少泽	125 / 会宗
100 / 经渠	105 / 偏历	114 / 前谷	125 / 三阳络
101 / 太渊	105 / 温溜	115 / 后溪	126 / 四渎
101 / 鱼际	106 / 下廉	115 / 腕骨	126 / 天井
102 / 少商	106 / 上廉	116 / 阳谷	127 / 清冷渊
	107 / 手三里	116 / 养老	127 / 消泅
	107 / 曲池	117 / 支正	128 / 臑会
	108 / 肘髎	117 / 小海	128 / 肘尖
	108 / 手五里	118 / 天泉	129 / 二白
	109 / 臂臑	118 / 曲泽	129 / 中泉
	109 / 极泉	119 / 郄门	129 / 中魁
	110 / 青灵	119 / 间使	130 / 大骨空
	110 / 少海	120 / 内关	130 / 小骨空
	111 / 灵道	120 / 大陵	130 / 腰痛点
	111 / 通里	121 / 劳宫	131 / 外劳宫
		121 / 中冲	131 / 八邪
		122 / 关冲	131 / 四缝
		122 / 液门	132 / 十宣
			132 / 手逆注



第五章 下肢部穴位

134 / 髀关	143 / 三阴交	154 / 京骨	168 / 大敦
134 / 伏兔	144 / 漏谷	154 / 束骨	168 / 行间
135 / 阴市	144 / 地机	155 / 足通谷	169 / 太冲
135 / 梁丘	145 / 阴陵泉	155 / 至阴	169 / 中封
136 / 犊鼻	145 / 血海	156 / 涌泉	170 / 蠡沟
136 / 足三里	146 / 箕门	156 / 然谷	170 / 中都
137 / 上巨虚	146 / 冲门	157 / 太溪	171 / 膝关
137 / 条口	147 / 府舍	157 / 大钟	171 / 曲泉
138 / 下巨虚	147 / 殷门	158 / 水泉	172 / 阴包
138 / 丰隆	148 / 浮郄	158 / 照海	172 / 足五里
138 / 解溪	148 / 委阳	159 / 复溜	173 / 阴廉
139 / 冲阳	149 / 委中	159 / 交信	173 / 髌骨
139 / 陷谷	149 / 合阳	160 / 筑宾	174 / 鹤顶
140 / 内庭	150 / 承筋	160 / 阴谷	174 / 百虫窝
140 / 厉兑	150 / 承山	161 / 风市	174 / 内膝眼
141 / 隐白	151 / 飞扬	161 / 中渎	175 / 外膝眼
141 / 大都	151 / 跗阳	162 / 膝阳关	175 / 胆囊
142 / 太白	152 / 昆仑	162 / 阳陵泉	175 / 阑尾
142 / 公孙	152 / 仆参	163 / 阳交	176 / 外踝尖
143 / 商丘	153 / 申脉	163 / 外丘	176 / 八风
	153 / 金門	164 / 光明	176 / 独阴
		164 / 阳辅	177 / 气端
		165 / 悬钟	177 / 纠内翻
		165 / 丘墟	177 / 纠外翻
		166 / 足临泣	178 / 女膝
		166 / 地五会	178 / 中平
		167 / 侠溪	178 / 里内庭
		167 / 足窍阴	



第六章 胸腹部穴位

180 / 中府	189 / 气冲	199 / 步廊	209 / 石门
180 / 云门	189 / 腹结	199 / 神封	209 / 气海
181 / 缺盆	190 / 大横	200 / 灵墟	210 / 阴交
181 / 气户	190 / 腹哀	200 / 神藏	210 / 神阙
182 / 库房	191 / 食窦	201 / 或中	211 / 水分
182 / 屋翳	191 / 天溪	201 / 俞府	211 / 下脘
183 / 膺窗	192 / 胸乡	202 / 天池	212 / 建里
183 / 乳中	192 / 周荣	202 / 渊腋	212 / 中脘
184 / 乳根	193 / 大包	203 / 辄筋	213 / 上脘
184 / 不容	193 / 横骨	203 / 日月	213 / 巨阙
185 / 承满	194 / 大赫	204 / 京门	214 / 鸠尾
185 / 梁门	194 / 气穴	204 / 带脉	214 / 中庭
185 / 关门	195 / 四满	205 / 五枢	215 / 臑中
186 / 太乙	195 / 中注	205 / 维道	215 / 玉堂
186 / 滑肉门	196 / 育俞	206 / 急脉	216 / 紫宫
187 / 天枢	196 / 商曲	206 / 章门	216 / 华盖
187 / 外陵	197 / 石关	207 / 期门	216 / 璇玑
188 / 大巨	197 / 阴都	207 / 曲骨	217 / 子宫
188 / 水道	198 / 腹通谷	208 / 中极	217 / 三角灸
188 / 归来	198 / 幽门	208 / 关元	217 / 胃上
			218 / 利尿



第七章 腰背臀部穴位

220 / 肩贞	229 / 肾俞	239 / 膈关	248 / 筋缩
220 / 臑俞	230 / 气海俞	239 / 魂门	248 / 至阳
221 / 天宗	230 / 大肠俞	240 / 阳纲	248 / 灵台
221 / 乘风	231 / 关元俞	240 / 意舍	249 / 神道
222 / 曲垣	231 / 小肠俞	241 / 胃仓	249 / 身柱
222 / 肩外俞	232 / 膀胱俞	242 / 育门	250 / 陶道
223 / 肩中俞	232 / 中膂俞	242 / 志室	250 / 会阴
223 / 大杼	233 / 白环俞	242 / 胞肓	251 / 定喘
224 / 风门	233 / 上髎	243 / 秩边	251 / 夹脊
224 / 肺俞	234 / 次髎	243 / 天髎	251 / 胃脘下俞
225 / 厥阴俞	234 / 中髎	244 / 居髎	252 / 痞根
225 / 心俞	235 / 下髎	244 / 环跳	252 / 下极俞
226 / 督俞	235 / 会阳	245 / 长强	252 / 腰眼
226 / 膈俞	236 / 承扶	245 / 腰俞	253 / 十七椎
227 / 肝俞	236 / 附分	246 / 腰阳关	253 / 腰奇
227 / 胆俞	237 / 魄户	246 / 命门	254 / 巨阙俞
228 / 脾俞	237 / 膏肓	247 / 悬枢	254 / 环中
228 / 胃俞	238 / 神堂	247 / 脊中	
229 / 三焦俞	238 / 谿止	247 / 中枢	

附录

- 256 — 附录1 穴名拼音索引
- 261 — 附录2 穴性分类速查
- 265 — 附录3 全身经络穴位挂图

常见病用穴指南

疾病归类	疾病名称	取穴
心血管系统疾病	高血压病	百会、曲池、合谷、太冲、三阴交
	冠心病	内关、巨阙、心俞、膈俞
	原发性低血压	百会、气海、心俞、脾俞、肾俞、足三里
泌尿生殖系统疾病	尿潴留	关元、肾俞、脾俞、三焦俞、委阳
	遗尿	中极、膀胱俞、三阴交
	泌尿道结石	①上尿路结石：肾俞、三焦俞、京门、委阳、天枢、气海 ②下尿路结石：肾俞、次髎、膀胱俞、中极、水道
	肾绞痛	天枢、肾俞、太溪、太冲、三阴交、阳陵泉、足三里
	尿失禁	中极、膀胱俞、肾俞、三阴交
	阳痿	关元、中极、肾俞、三阴交、命门
	早泄	关元、气海、三阴交、肾俞
	男性不育(精子缺乏、精子活动力低下)	气海、关元、三阴交、肾俞、次髎、秩边、足三里
消化系统疾病	胃下垂	中脘、气海、百会、胃俞、脾俞、足三里、胃脘下俞穴
	呕吐	中脘、胃俞、内关、足三里、公孙
	呃逆	膈俞、内关、中脘、天突、膻中、足三里、公孙
	胃痛	中脘、内关、公孙、足三里、梁丘
	腹泻	神阙(隔盐灸)、天枢、大肠俞、上巨虚、三阴交
	胆道蛔虫症	足三里、支沟、阳陵泉
	胆绞痛	中脘、日月、胆俞、阳陵泉、胆囊穴
	胆石症	期门(右)、胆俞、阳陵泉
	肠易激综合征	阴陵泉、天枢、气海、气冲、足三里、三阴交
	便秘	天枢、大肠俞、上巨虚、支沟、照海

疾病归类	疾病名称	取穴
呼吸系统疾病	哮喘	肺俞、中府、天突、膻中、孔最、定喘、丰隆
	咳嗽	肺俞、中府、列缺、太渊
运动系统疾病	急性扭挫伤	①颈部：大椎、天柱、风池、后溪 ②肩部：肩髃、肩髃、臑俞、肩贞 ③肘部：曲池、小海、天井、少海、腕部、阳池、阳溪、阳谷、外关、大陵 ④腰部：肾俞、腰阳关、腰眼、委中
	急性扭挫伤	⑤髋部：环跳、秩边、居髃、承扶 ⑥膝部：膝眼、鹤顶、梁丘、阳陵泉、膝阳关 ⑦踝部：解溪、昆仑、申脉、照海、丘墟
	落枕	大椎、阿是穴、后溪、悬钟、落枕穴
	颈椎病	大椎、天柱、后溪、颈夹脊穴
	腰椎间盘突出症	肾俞、腰夹脊穴、委中、腰阳关
	腰痛	委中、肾俞、大肠俞、腰阳关、阿是穴
	第3腰椎横突综合征	阿是穴
	肩周炎	肩髃、肩前、肩贞、阿是穴、阳陵泉
	肱骨外上髁炎	阿是穴、曲池、肘髃、手三里、手五里
	膝骨性关节炎	内膝眼、外膝眼、血海、梁丘、足三里
	类风湿关节炎	大椎、身柱、神道、至阳、筋缩、脾俞、肾俞、委中、足三里、太溪
神经精神系统疾病	头痛	①阳明头痛：印堂、上星、阳白、攒竹、鱼腰、丝竹空、合谷、内庭 ②少阳头痛：太阳、丝竹空、角孙、率谷、风池、外关、足临泣 ③太阳头痛：天柱、风池、后溪、申脉、昆仑 ④厥阴头痛：百会、通天、太冲、行间、太溪、涌泉 ⑤偏正头痛：印堂、太阳、头维、阳白、合谷、内庭、外关、足临泣 ⑥全头痛：百会、印堂、太阳、头维、阳白、合谷、风池、外关
	紧张性头痛	风池、风府、太阳、率谷、上星、百会、阿是穴

疾病归类	疾病名称	取穴
神经精神系统疾病	癫痫	水沟、长强、筋缩、鸠尾、丰隆、阳陵泉
	急性 脑血管意外	①神志清楚：内关、极泉、尺泽、委中、三阴交、足三里 ②神志不清：水沟、素髌、百会、内关
	三叉神经痛	四白、下关、地仓、攒竹、合谷、内庭、太冲
	面肌痉挛	翳风、攒竹、颧髎、合谷、太阳
	面神经麻痹	阳白、四白、颧髎、颊车、地仓、翳风、合谷
	坐骨神经痛	环跳、阳陵泉、秩边、承扶、殷门、委中、承山、昆仑、风市、膝阳关、阳辅、悬钟、足临泣
	失眠	神门、内关、百会、安眠
	癔病	神门、大陵、内关、期门、心俞、合谷、太冲
	心脏神经症	印堂、内关、神门、三阴交
	神经性皮炎	风池、大椎、曲池、委中、膈俞、皮损局部
	精神分裂症	大椎、风府、陶道
五官科 疾病	斜视	风池、合谷、太冲、太溪
	弱视	球后、睛明、丝竹空
	复视	睛明、四白、攒竹、太阳、合谷、中渚、太冲、足三里
	耳聋	耳门、听宫、听会、翳风、中渚、侠溪
	耳鸣	耳门、听宫、听会、翳风、中渚、侠溪
	鼻窦炎	印堂、迎香、列缺、合谷、风池
	过敏性鼻炎	风池、迎香、肺俞、太渊
	慢性咽炎	天突、合谷、曲池
	急性扁桃体炎和 急性咽炎	少商、合谷
	颞下颌关节 功能紊乱 综合征	下关、颊车、听宫、合谷

疾病归类	疾病名称	取穴
妇产科 疾病	更年期综合征	百会、关元、肾俞、太溪、三阴交
	经前期紧张综合征	神门、百会、膻中、太冲、三阴交
	痛经	关元、三阴交、地机
	不孕	关元、大赫、三阴交、次髎、秩边
	胎位不正	至阴、太溪、三阴交
	产后缺乳	膻中、乳根、少泽、足三里
	无痛分娩	内关、三阴交、足三里、阳陵泉、列缺、足临泣
儿科疾病	儿童近视	睛明、承泣、四白、太阳、风池
	小儿假性近视	睛明、四白、太阳、瞳子髎、外关
	小儿脑瘫	大椎、身柱、风府、四神聪、悬钟、阳陵泉

第一章

穴位定位及常用 取穴法