



凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

快取穴 巧按摩

不只是教你**取穴**，更是让你**取准穴**；
不只是让你会**按摩**，更是让你**治对病**。

中日友好医院医学博士、主治医生
刘乃刚 / 主编

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列

快取穴 巧按摩

刘乃刚 / 主编

汉 竹 / 编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

快取穴 巧按摩 / 刘乃刚主编. -- 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2016.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-5401-7

I. ①快… II. ①刘… III. ①穴位按压疗法—基本知识
IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225009 号



中国健康生活图书实力品牌

快取穴 巧按摩

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	耿晓琴 李交交 段亚珍 徐 艳
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 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
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	70千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5401-7
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

常用取穴定位法 /12

体表解剖标志定位法	12
手指同身寸定位法	12
简便取穴法	13
骨度折量定位法	14

各种按摩手法 /16

按摩轻重分补泻 /17

按摩的禁忌 /17

第一章

60 种常见病特效按摩 /19

感冒	20
头晕	20
头痛	21
咳嗽	21
肺炎	22
牙痛	22
耳鸣	23
胸闷	23
失眠	24
心悸	24
肺气肿	25
哮喘	25
慢性咽炎	26
慢性支气管炎	26
过敏性鼻炎	27

慢性鼻炎	27
抑郁症	28
神经衰弱	28
面部神经麻痹	29
三叉神经痛	29
坐骨神经痛	30
皮肤瘙痒症	30
湿疹	31
痤疮	31
荨麻疹	32
黄褐斑	32
糖尿病	33
低血压	33
高血压	34
高脂血症	34
冠心病	35
肥胖症	35
慢性胆囊炎	36
卒中后遗症	36
白内障	37
颈椎病	37
肩周炎	38
腰椎间盘突出症	38
类风湿性关节炎	39
急性腰扭伤	39
腰肌劳损	40
小腿抽筋	40
足跟痛	41
慢性胃炎	41
胃下垂	42
十二指肠溃疡	42
打嗝	43
恶心呕吐	43
腹泻	44
肠鸣、腹胀	44

便秘	45
痔疮	45
阳痿	46
早泄	46
前列腺疾病	47
遗精	47
乳腺增生	48
月经不调	48
痛经	49
更年期综合征	49

第二章

手太阴肺经经穴 /50

中府 LU1 ^①	50
云门 LU2	50
天府 LU3	51
侠白 LU4	51
尺泽 LU5	52
孔最 LU6	52
列缺 LU7	52
经渠 LU8	53
太渊 LU9	53
鱼际 LU10	54
少商 LU11	54

第三章

手阳明大肠经经穴 /55

商阳 LI1	55
二间 LI2	56
三间 LI3	56
合谷 LI4	56
阳溪 LI5	57

注①：LU1 为中府穴的国际代码。本书穴位后的字母和数字为那个穴位的国际代码。

偏历 LI6	57
温溜 LI7	58
下廉 LI8	58
上廉 LI9	58
手三里 LI10	59
曲池 LI11	59
肘髎 LI12	60
手五里 LI13	60
臂臑 LI14	60
肩髃 LI15	61
巨骨 LI16	61
天鼎 LI17	62
扶突 LI18	62
口禾髎 LI19	63
迎香 LI20	63

第四章

足阳明胃经经穴 /64

承泣 ST1	64
四白 ST2	64
巨髎 ST3	65
地仓 ST4	65
大迎 ST5	66
颊车 ST6	66
下关 ST7	66
头维 ST8	67
人迎 ST9	67
水突 ST10	68
气舍 ST11	68
缺盆 ST12	68
气户 ST13	69
库房 ST14	69
屋翳 ST15	70
膺窗 ST16	70
乳中 ST17	70

乳根 ST18	71
不容 ST19	71
承满 ST20	72
梁门 ST21	72
关门 ST22	72
太乙 ST23	73
滑肉门 ST24	73
天枢 ST25	74
外陵 ST26	74
大巨 ST27	74
水道 ST28	75
归来 ST29	75
气冲 ST30	76
髀关 ST31	76
伏兔 ST32	76
阴市 ST33	77
梁丘 ST34	77
犊鼻 ST35	78
足三里 ST36	78
上巨虚 ST37	78
条口 ST38	79
下巨虚 ST39	79
丰隆 ST40	80
解溪 ST41	80
冲阳 ST42	80
陷谷 ST43	81
内庭 ST44	81
厉兑 ST45	81

第五章

足太阴脾经经穴 /82

隐白 SP1	82
大都 SP2	82
太白 SP3	83
公孙 SP4	83

商丘 SP5	84
三阴交 SP6	84
漏谷 SP7	84
地机 SP8	85
阴陵泉 SP9	85
血海 SP10	86
箕门 SP11	86
冲门 SP12	86
府舍 SP13	87
腹结 SP14	87
大横 SP15	88
腹哀 SP16	88
食窦 SP17	88
天溪 SP18	89
胸乡 SP19	89
周荣 SP20	90
大包 SP21	90

第六章

手少阴心经经穴 /91

极泉 HT1	91
青灵 HT2	92
少海 HT3	92
灵道 HT4	92
通里 HT5	93
阴郄 HT6	93
神门 HT7	94
少府 HT8	94
少冲 HT9	94

第七章

手太阳小肠经经穴 /95

少泽 SI1	95
前谷 SI2	96

后溪 SI3	96	督俞 BL16.....	109
腕骨 SI4	96	膈俞 BL17.....	110
阳谷 SI5	97	肝俞 BL18.....	110
养老 SI6	97	胆俞 BL19.....	110
支正 SI7	98	脾俞 BL20.....	111
小海 SI8	98	胃俞 BL21.....	111
肩贞 SI9	98	三焦俞 BL22.....	112
臑俞 SI10	99	肾俞 BL23.....	112
天宗 SI11	99	气海俞 BL24.....	112
秉风 SI12	100	大肠俞 BL25.....	113
曲垣 SI13	100	关元俞 BL26.....	113
肩外俞 SI14	100	小肠俞 BL27.....	114
肩中俞 SI15	101	膀胱俞 BL28.....	114
天窗 SI16	101	中膂俞 BL29.....	114
天容 SI17	102	白环俞 BL30.....	115
颞髃 SI18	102	上髎 BL31.....	115
听宫 SI19	102	次髎 BL32.....	116

第八章

足太阳膀胱经经穴 /103

睛明 BL1	103	中髎 BL33.....	116
攒竹 BL2	104	下髎 BL34.....	116
眉冲 BL3	104	会阳 BL35.....	117
曲差 BL4	104	承扶 BL36.....	117
五处 BL5	105	殷门 BL37.....	118
承光 BL6	105	浮郤 BL38.....	118
通天 BL7	106	委阳 BL39.....	118
络却 BL8	106	委中 BL40.....	119
玉枕 BL9	106	附分 BL41.....	119
天柱 BL10.....	107	魄户 BL42.....	120
大杼 BL11.....	107	膏肓 BL43.....	120
风门 BL12.....	108	神堂 BL44.....	120
肺俞 BL13.....	108	谿谿 BL45.....	121
厥阴俞 BL14.....	108	膈关 BL46.....	121
心俞 BL15.....	109	魂门 BL47.....	122
		阳纲 BL48.....	122
		意舍 BL49.....	122
		胃仓 BL50.....	123
		肓门 BL51.....	123

志室 BL52.....124

胞育 BL53.....124

秩边 BL54.....124

合阳 BL55.....125

承筋 BL56.....125

承山 BL57.....126

飞扬 BL58.....126

跗阳 BL59.....126

昆仑 BL60.....127

仆参 BL61.....127

申脉 BL62.....128

金门 BL63.....128

京骨 BL64.....128

束骨 BL65.....129

足通谷 BL66.....129

至阴 BL67.....129

第九章

足少阴肾经经穴/130

涌泉 KI1130

然谷 KI2130

太溪 KI3131

大钟 KI4131

水泉 KI5132

照海 KI6132

复溜 KI7132

交信 KI8133

筑宾 KI9133

阴谷 KI10.....134

横骨 KI11134

大赫 KI12.....134

气穴 KI13.....135

四满 KI14.....135

中注 KI15.....136

育俞 KI16.....136

商曲 KI17136

石关 KI18137

阴都 KI19137

腹通谷 KI20138

幽门 KI21138

步廊 KI22138

神封 KI23139

灵墟 KI24139

神藏 KI25140

或中 KI26140

俞府 KI27140

第十章

手厥阴心包经经穴 /141

天池 PC1.....141

天泉 PC2.....142

曲泽 PC3.....142

郄门 PC4.....142

间使 PC5.....143

内关 PC6.....143

大陵 PC7.....144

劳宫 PC8.....144

中冲 PC9.....144

第十一章

手少阳三焦经经穴 /145

关冲 TE1145

液门 TE2146

中渚 TE3146

阳池 TE4146

外关 TE5147

支沟 TE6147

会宗 TE7148

三阳络 TE8148

四渎 TE9	148
天井 TE10	149
清冷渊 TE11	149
消冻 TE12	150
臑会 TE13	150
肩髃 TE14	150
天髃 TE15	151
天牖 TE16	151
翳风 TE17	152
瘈脉 TE18	152
颊息 TE19	152
角孙 TE20	153
耳门 TE21	153
耳和髃 TE22	154
丝竹空 TE23	154

第十二章

足少阳胆经经穴/155

瞳子髃 GB1	155
听会 GB2	156
上关 GB3	156
颌厌 GB4	156
悬颅 GB5	157
悬厘 GB6	157
曲鬓 GB7	158
率谷 GB8	158
天冲 GB9	158
浮白 GB10	159
头窍阴 GB11	159
完骨 GB12	160
本神 GB13	160
阳白 GB14	160
头临泣 GB15	161
目窗 GB16	161
正营 GB17	162

承灵 GB18	162
脑空 GB19	162
风池 GB20	163
肩井 GB21	163
渊腋 GB22	164
辄筋 GB23	164
日月 GB24	164
京门 GB25	165
带脉 GB26	165
五枢 GB27	166
维道 GB28	166
居髃 GB29	166
环跳 GB30	167
风市 GB31	167
中渎 GB32	168
膝阳关 GB33	168
阳陵泉 GB34	168
阳交 GB35	169
外丘 GB36	169
光明 GB37	170
阳辅 GB38	170
悬钟 GB39	170
丘墟 GB40	171
足临泣 GB41	171
地五会 GB42	172
侠溪 GB43	172
足窍阴 GB44	172

第十三章

足厥阴肝经经穴/173

大敦 LR1	173
行间 LR2	174
太冲 LR3	174
中封 LR4	174
蠡沟 LR5	175

中都 LR6.....	175
膝关 LR7.....	176
曲泉 LR8.....	176
阴包 LR9.....	176
足五里 LR10.....	177
阴廉 LR11.....	177
急脉 LR12.....	178
章门 LR13.....	178
期门 LR14.....	178

第十四章

督脉穴 /179

长强 GV1	179
腰俞 GV2	180
腰阳关 GV3.....	180
命门 GV4	180
悬枢 GV5	181
脊中 GV6	181
中枢 GV7	182
筋缩 GV8	182
至阳 GV9	182
灵台 GV10.....	183
神道 GV11	183
身柱 GV12	184
陶道 GV13	184
大椎 GV14	184
哑门 GV15	185
风府 GV16	185
脑户 GV17	186
强间 GV18	186
后项 GV19	186
百会 GV20	187
前项 GV21	187

囟会 GV22	188
上星 GV23	188
神庭 GV24	188
素髎 GV25	189
水沟 GV26	189
兑端 GV27	190
龈交 GV28	190
印堂 GV29	190

第十五章

任脉穴 /191

会阴 CV1.....	191
曲骨 CV2.....	192
中极 CV3.....	192
关元 CV4.....	192
石门 CV5.....	193
气海 CV6.....	193
阴交 CV7.....	194
神阙 CV8.....	194
水分 CV9.....	194
下脘 CV10.....	195
建里 CV11.....	195
中脘 CV12.....	196
上脘 CV13.....	196
巨阙 CV14.....	196
鸠尾 CV15.....	197
中庭 CV16.....	197
膻中 CV17.....	198
玉堂 CV18.....	198
紫宫 CV19.....	198
华盖 CV20.....	199
璇玑 CV21.....	199
天突 CV22.....	200

廉泉 CV23.....200
承浆 CV24.....200

第十六章

经外奇穴 /201

头颈部奇穴201
四神聪 EX-HN1201
当阳 EX-HN2.....201
鱼腰 EX-HN4.....202
太阳 EX-HN5.....202
耳尖 EX-HN6.....202
球后 EX-HN7.....203
上迎香 EX-HN8.....203
内迎香 EX-HN9.....203
聚泉 EX-HN10.....204
海泉 EX-HN11.....204
金津 EX-HN12.....204
玉液 EX-HN13.....205
翳明 EX-HN14.....205
颈百劳 EX-HN15.....205
胸腹部奇穴206
子宫 EX-CA1206
背部奇穴.....206
定喘 EX-B1.....206
夹脊 EX-B2.....206
胃脘下俞 EX-B3.....207
痞根 EX-B4.....207
下极俞 EX-B5.....207
腰宜 EX-B6.....208
腰眼 EX-B7.....208
十七椎 EX-B8.....208
腰奇 EX-B9.....209

上肢奇穴.....209
肘尖 EX-UE1209
二白 EX-UE2209
中泉 EX-UE3.....210
中魁 EX-UE4.....210
大骨空 EX-UE5210
小骨空 EX-UE6211
腰痛点 EX-UE7211
外劳宫 EX-UE8211
八邪 EX-UE9.....212
四缝 EX-UE10212
十宣 EX-UE11212
下肢奇穴.....213
髌骨 EX-LE1213
鹤顶 EX-LE2.....213
百虫窝 EX-LE3.....213
内膝眼 EX-LE4.....214
外膝眼 EX-LE5.....214
胆囊 EX-LE6.....214
阑尾 EX-LE7.....215
内踝尖 EX-LE8.....215
外踝尖 EX-LE9.....215
八风 EX-LE10.....216
独阴 EX-LE11.....216
气端 EX-LE12.....216

附录

穴位拼音速查 /217

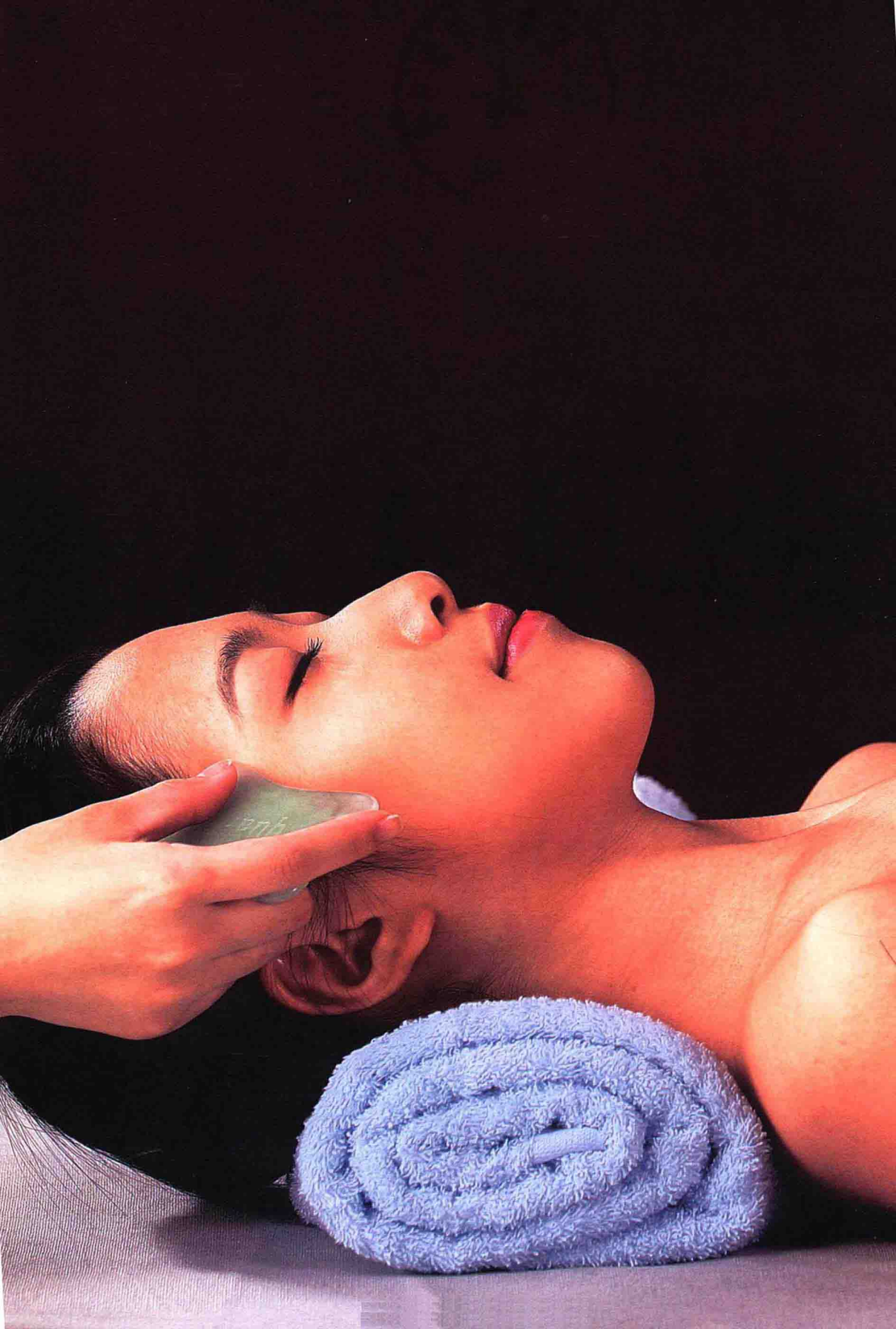
汉竹 ● 健康爱家系列

快取穴 巧按摩

刘乃刚 / 主编

汉 竹 / 编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

如果我告诉您，您的胃俞在下背部，第12胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸，您知道这是哪里吗？我想大概绝大部分对医学和穴位不了解的人都不知道。

但如果我先给您出示3幅清晰的图片，再告诉您，胃俞这样找：从肚脐画一条水平线与脊柱相交的椎体处，再往下数2个椎体，上缘旁开2横指处即是，我想大家都会找到吧。

如果我说跗阳穴在小腿后外侧，昆仑直上3寸，腓骨与跟腱之间，您可能听得一头雾水。但是给您出示3幅清晰的图片，并告诉您“跗阳穴在外脚踝向上4横指，按压有酸胀感处即是”，您能找到吗？当我再告诉您，用手指刮按跗阳穴3分钟左右，对治疗外踝肿痛、脚麻痹有明显的疗效，想必您就会有一种豁然开朗的感觉了。

我们人体一共有14条经络、409个穴位。如果用一种专业的方式一一讲解，那么您也许会说“我有事儿没事儿的时候，头疼脑热、腰酸背痛的时候，想给自己按两下，得学习多长时间才能做到啊？！”。

基于此，我们帮您学习，然后用深入浅出的方式，直接把结果告诉您——头疼了可以按一按百会穴、太阳穴等，感冒了可以按一按风池穴、迎香穴等；两耳尖与头正中线相交处，按压有凹陷处就是百会穴，迎香穴在鼻翼两侧外缘中点的位置……这样会不会简单很多了呢？

当然了，如果您觉得除了简单的，还想看些专业的，那也没有问题，书中的“穴位精准定位”就可以满足您的需求。

总之，这是一本简单的书，就如同它的名字一样。方便、实用、准确、有效，是本书的宗旨和理念，希望这本书能够给您带去健康和平安。

目录

常用取穴定位法 /12

体表解剖标志定位法	12
手指同身寸定位法	12
简便取穴法	13
骨度折量定位法	14

各种按摩手法 /16

按摩轻重分补泻 /17

按摩的禁忌 /17

第一章

60 种常见病特效按摩 /19

感冒	20
头晕	20
头痛	21
咳嗽	21
肺炎	22
牙痛	22
耳鸣	23
胸闷	23
失眠	24
心悸	24
肺气肿	25
哮喘	25
慢性咽炎	26
慢性支气管炎	26
过敏性鼻炎	27

慢性鼻炎	27
抑郁症	28
神经衰弱	28
面部神经麻痹	29
三叉神经痛	29
坐骨神经痛	30
皮肤瘙痒症	30
湿疹	31
痤疮	31
荨麻疹	32
黄褐斑	32
糖尿病	33
低血压	33
高血压	34
高脂血症	34
冠心病	35
肥胖症	35
慢性胆囊炎	36
卒中后遗症	36
白内障	37
颈椎病	37
肩周炎	38
腰椎间盘突出症	38
类风湿性关节炎	39
急性腰扭伤	39
腰肌劳损	40
小腿抽筋	40
足跟痛	41
慢性胃炎	41
胃下垂	42
十二指肠溃疡	42
打嗝	43
恶心呕吐	43
腹泻	44
肠鸣、腹胀	44

便秘	45
痔疮	45
阳痿	46
早泄	46
前列腺疾病	47
遗精	47
乳腺增生	48
月经不调	48
痛经	49
更年期综合征	49

第二章

手太阴肺经经穴 /50

中府 LU1 ^①	50
云门 LU2	50
天府 LU3	51
侠白 LU4	51
尺泽 LU5	52
孔最 LU6	52
列缺 LU7	52
经渠 LU8	53
太渊 LU9	53
鱼际 LU10	54
少商 LU11	54

第三章

手阳明大肠经经穴 /55

商阳 LI1	55
二间 LI2	56
三间 LI3	56
合谷 LI4	56
阳溪 LI5	57

注①：LU1 为中府穴的国际代码。本书穴位后的字母和数字为那个穴位的国际代码。

偏历 LI6	57
温溜 LI7	58
下廉 LI8	58
上廉 LI9	58
手三里 LI10	59
曲池 LI11	59
肘髎 LI12	60
手五里 LI13	60
臂臑 LI14	60
肩髃 LI15	61
巨骨 LI16	61
天鼎 LI17	62
扶突 LI18	62
口禾髎 LI19	63
迎香 LI20	63

第四章

足阳明胃经经穴 /64

承泣 ST1	64
四白 ST2	64
巨髎 ST3	65
地仓 ST4	65
大迎 ST5	66
颊车 ST6	66
下关 ST7	66
头维 ST8	67
人迎 ST9	67
水突 ST10	68
气舍 ST11	68
缺盆 ST12	68
气户 ST13	69
库房 ST14	69
屋翳 ST15	70
膺窗 ST16	70
乳中 ST17	70

乳根 ST18.....71

不容 ST19.....71

承满 ST20.....72

梁门 ST21.....72

关门 ST22.....72

太乙 ST23.....73

滑肉门 ST24.....73

天枢 ST25.....74

外陵 ST26.....74

大巨 ST27.....74

水道 ST28.....75

归来 ST29.....75

气冲 ST30.....76

髀关 ST31.....76

伏兔 ST32.....76

阴市 ST33.....77

梁丘 ST34.....77

犊鼻 ST35.....78

足三里 ST36.....78

上巨虚 ST37.....78

条口 ST38.....79

下巨虚 ST39.....79

丰隆 ST40.....80

解溪 ST41.....80

冲阳 ST42.....80

陷谷 ST43.....81

内庭 ST44.....81

厉兑 ST45.....81

第五章

足太阴脾经经穴 /82

隐白 SP1.....82

大都 SP2.....82

太白 SP3.....83

公孙 SP4.....83

商丘 SP5.....84

三阴交 SP6.....84

漏谷 SP7.....84

地机 SP8.....85

阴陵泉 SP9.....85

血海 SP10.....86

箕门 SP11.....86

冲门 SP12.....86

府舍 SP13.....87

腹结 SP14.....87

大横 SP15.....88

腹哀 SP16.....88

食窦 SP17.....88

天溪 SP18.....89

胸乡 SP19.....89

周荣 SP20.....90

大包 SP21.....90

第六章

手少阴心经经穴 /91

极泉 HT1.....91

青灵 HT2.....92

少海 HT3.....92

灵道 HT4.....92

通里 HT5.....93

阴郄 HT6.....93

神门 HT7.....94

少府 HT8.....94

少冲 HT9.....94

第七章

手太阳小肠经经穴 /95

少泽 SI1.....95

前谷 SI2.....96