

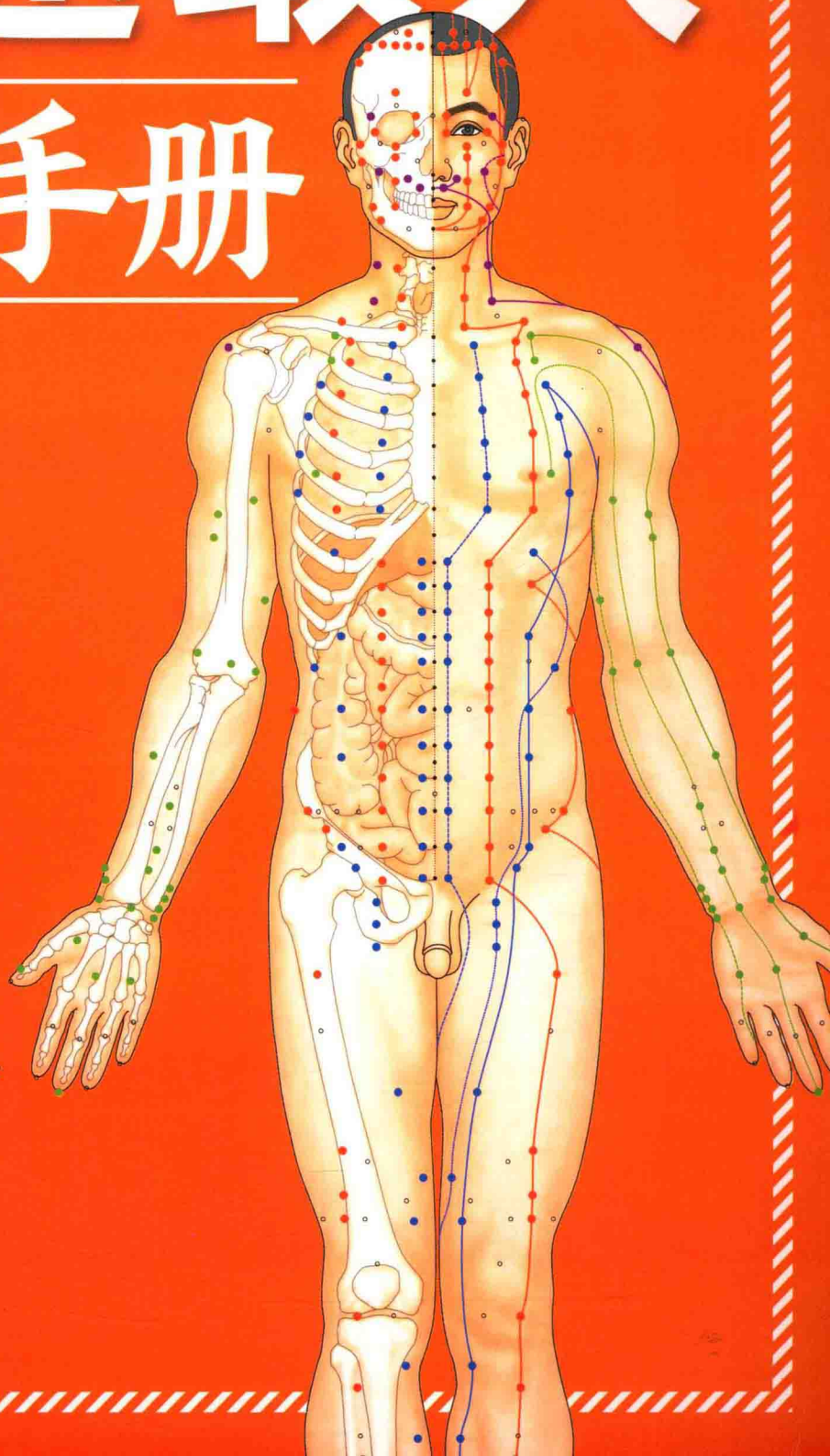
国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 | 国家举重队队医 郑书敏 主编

快速取穴 速查手册



14 条人体经络
412 个特效穴位

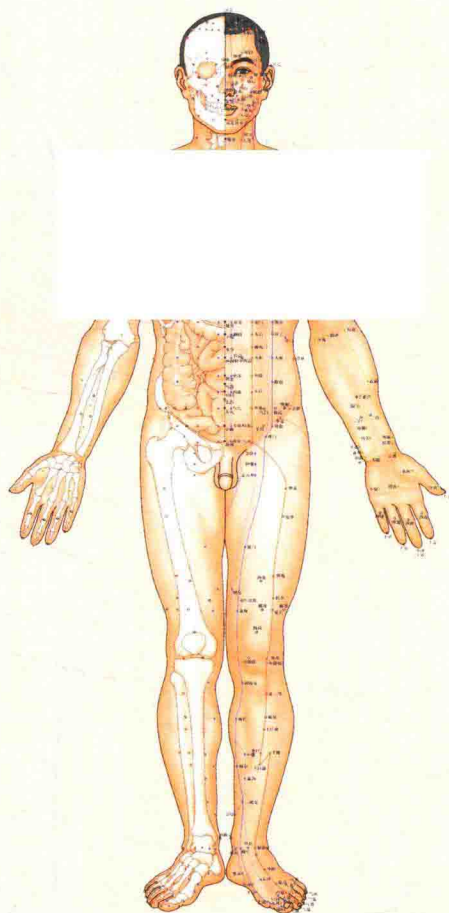
中医穴位 家庭自疗
简单安全更健康



国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 | 国家举重队队医 郑书敏 主编

快速取穴

速查手册



图书在版编目 (CIP) 数据

快速取穴速查手册 / 赵鹏, 郑书敏主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1
(含章新实用·大字版系列)
ISBN 978-7-5537-4338-7

I. ①快… II. ①赵… ②郑… III. ①选穴-手册
IV. ① R224.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067047 号

快速取穴速查手册

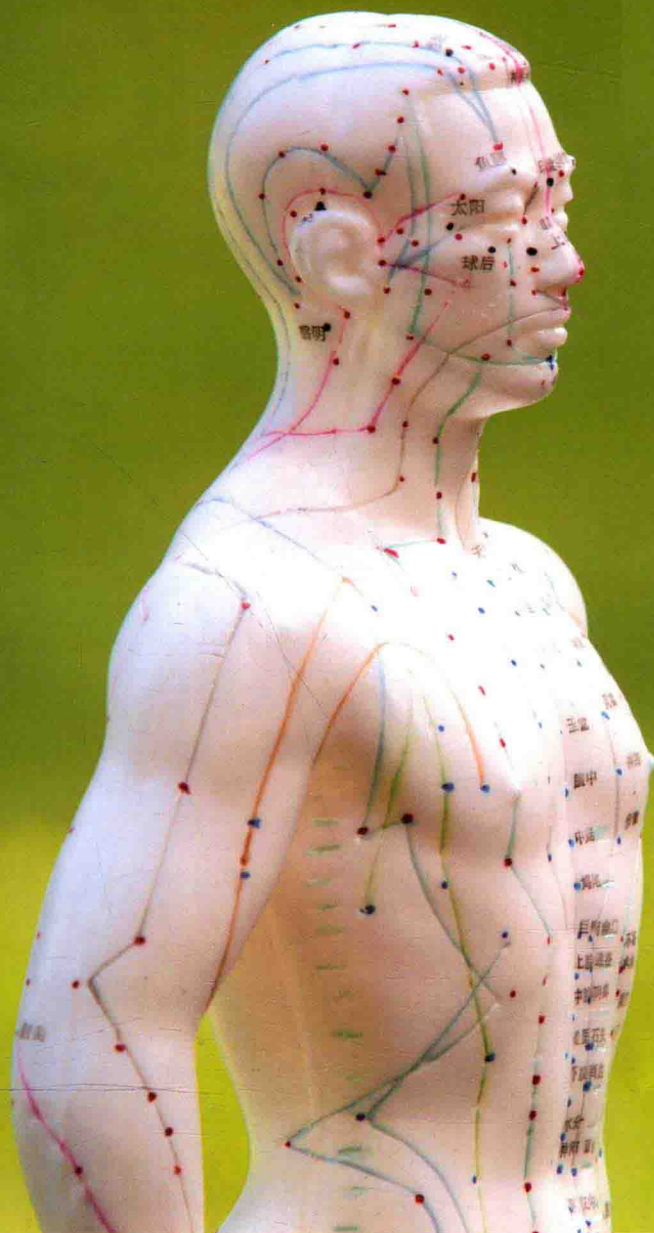
主 编	赵 鹏	郑书敏
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	889mm × 1194mm	1/16
印 张	3.5	
字 数	84千字	
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 978-7-5537-4338-7
定 价	19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



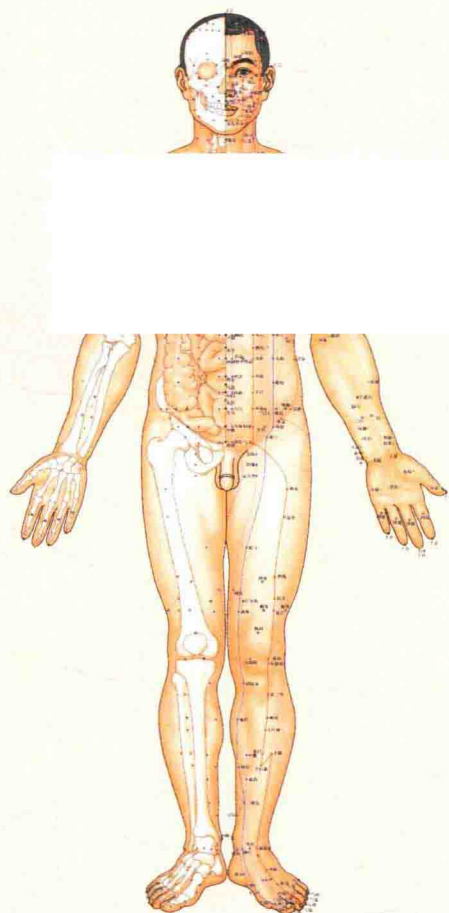
3 序言

- | | | | |
|----|--------|----|----------|
| 8 | 手太阴肺经 | 33 | 手厥阴心包经 |
| 9 | 手阳明大肠经 | 34 | 手少阳三焦经 |
| 11 | 足阳明胃经 | 36 | 足少阳胆经 |
| 16 | 足太阴脾经 | 41 | 足厥阴肝经 |
| 19 | 手少阴心经 | 43 | 督脉 |
| 20 | 手太阳小肠经 | 46 | 任脉 |
| 22 | 足太阳膀胱经 | 49 | 经外奇穴 |
| 30 | 足少阴肾经 | 55 | 常见病症对症取穴 |

国家体育总局科研所康复中心研究员 赵鹏 | 国家举重队队医 郑书敏 主编

快速取穴

速查手册



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

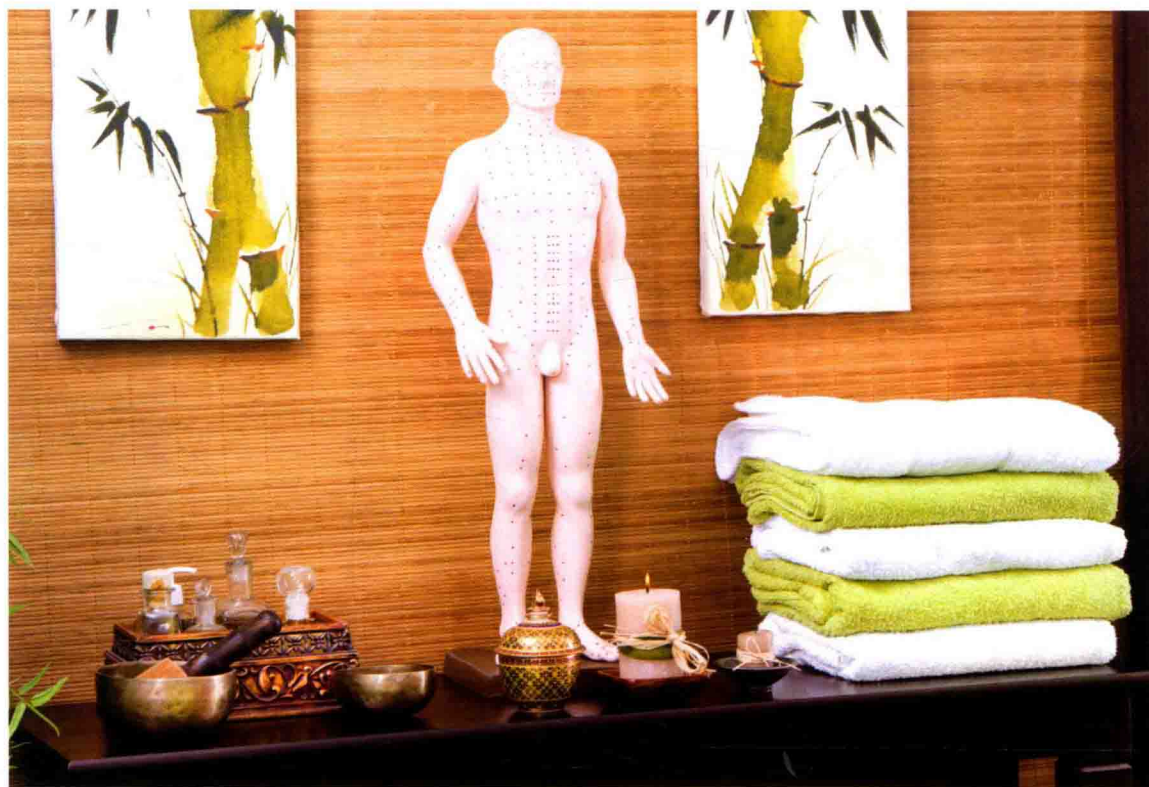
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

小穴位 大健康

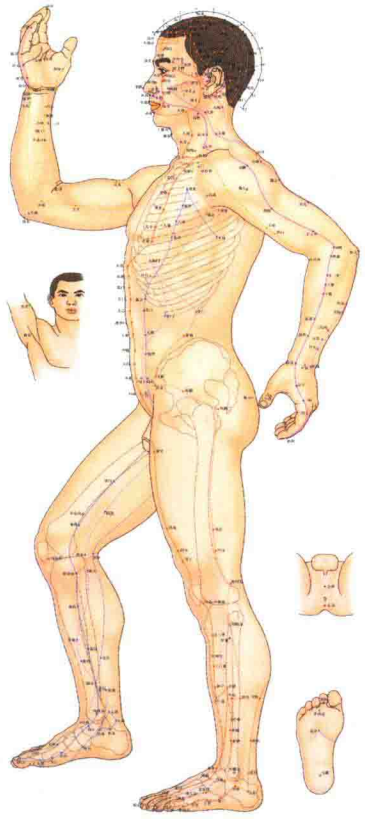
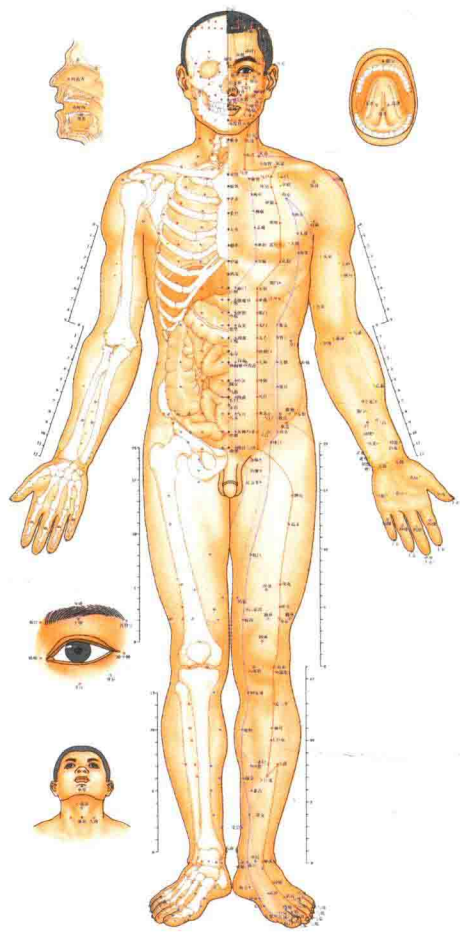
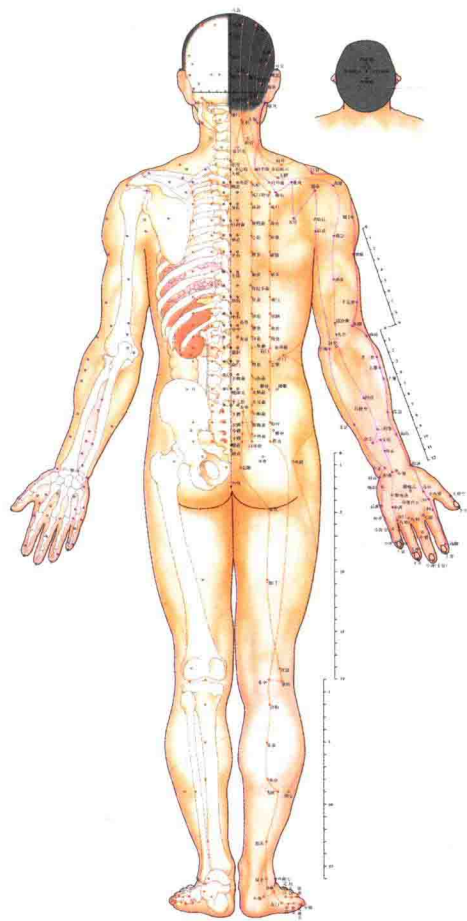
经络和穴位是人的大药田，人的穴位功效很多，不仅可养生、保健，而且能治病疗疾。经络是人体气血输注的通道，穴位是气血流动的关键点，通过刺激经络、穴位，可以激发精气，达到调和气血、促进代谢、增进健康、提高抵抗力的作用。

快速精准取穴是进行穴位治疗疾病和保健养生的第一步。本书介绍了多种快速准确取穴的技巧，可以让您 3 秒钟轻松准确地找到穴位。书中介绍的穴位涵盖了 12 经脉、任督二脉以及常用经外奇穴，共收录 412 个穴位，内容全面，弥补了市面上很多图书取穴不足的缺点；对每个穴位的科学定位、快速取法、主治疾病都进行了详细的介绍，便于读者快速使用；每个穴位配有全彩真人演示图片，方便对照，达到取穴不出错，一用就上手的目的。本书采用大开本以及大字号的版式设计，让老年人也能轻松阅读；明确的标示以及通俗易懂的取穴方法，让任何人都能轻而易举地找准穴位。

按摩穴位是我们在日常生活中驱赶身体疲劳，走出亚健康状态的最安全、最有效的方法之一，也是调理百余种常见病的最佳辅助疗法之一。本书内容简单、实用、安全、有效，书中提供的取穴方法科学精准，使人轻松上手，快速取穴。几分钟的按摩，即可使人缓解病痛亦或保养身体，乐享健康。



人体常见经络穴位



图例

- 足少阳胆经
- - - 足太阳膀胱经
- 足阳明胃经
- 手少阳三焦经
- - - 手太阳小肠经
- 手阳明大肠经
- 手厥阴心包经
- - - 手少阴心经
- 手太阴肺经
- 足厥阴肝经
- - - 足少阴肾经
- 足太阴脾经

常用取穴法

中医常用的取穴方法有体表标志法、手指同身寸法、骨度分寸法三种。

► 体表标志法

体表标志法是以人体解剖学的各种体表标志为依据确定穴位位置的方法，可分为固定标志和活动标志两类。

固定标志：固定标志是指不受人体活动影响而固定不动的标志，即五官、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝和骨骼、肌肉所形成的凸起或凹陷等部位。如两眉之间取印堂穴；鼻尖取素髎穴，脐中取神阙穴；两乳头连线中点定膻中穴；肩胛冈平第3胸椎棘突等。

活动标志：活动标志是指需要采取相应的活动姿势才会出现的标志，即关节、肌肉、皮肤随活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等。如屈肘，在肘横纹外侧端凹陷处取曲池穴；张口取听宫穴、听会穴、耳门穴，闭口时取下关穴；取阳溪穴时应将拇指翘起，在拇指长、短伸肌腱之间的凹陷中取得等。

► 手指同身寸法

手指同身寸定位法，又叫“指寸法”，就是用被取穴者的手指为标准单位进行穴位的测量定位。常用的手指同身寸有以下三种。

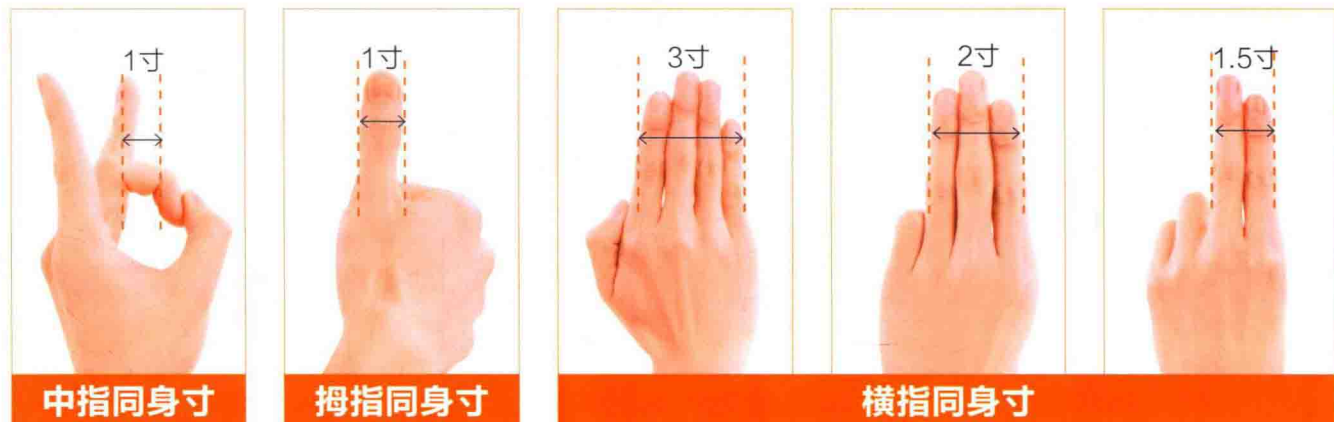
中指同身寸：将被取穴者中指弯曲，中节桡侧两端纹头之间的距离当作1寸。

拇指同身寸：将被取穴者拇指关节的宽度（拇指横纹处）当作1寸。

横指同身寸：将被取穴者的食指、中指、无名指、小指并拢时，以中指中节横纹为准，其四指的宽度当作3寸。此法又叫“一夫法”。

有时为了更便捷取穴，也以食指、中指、无名指并拢，按中指关节横纹为准，定三指宽度为2寸（即“3横指”）；或以食指、中指并拢，定为1.5寸（即“2横指”）。

需要注意的是，虽然手指同身寸法取穴简单，但并不十分准确，因此只适用于按摩、刮痧、拔罐等对穴位要求并不十分精确的操作中。此法最好不要用于针灸理疗。

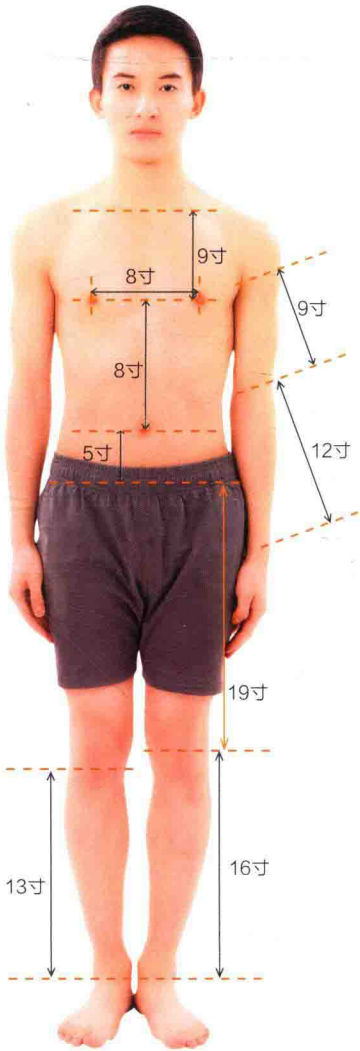


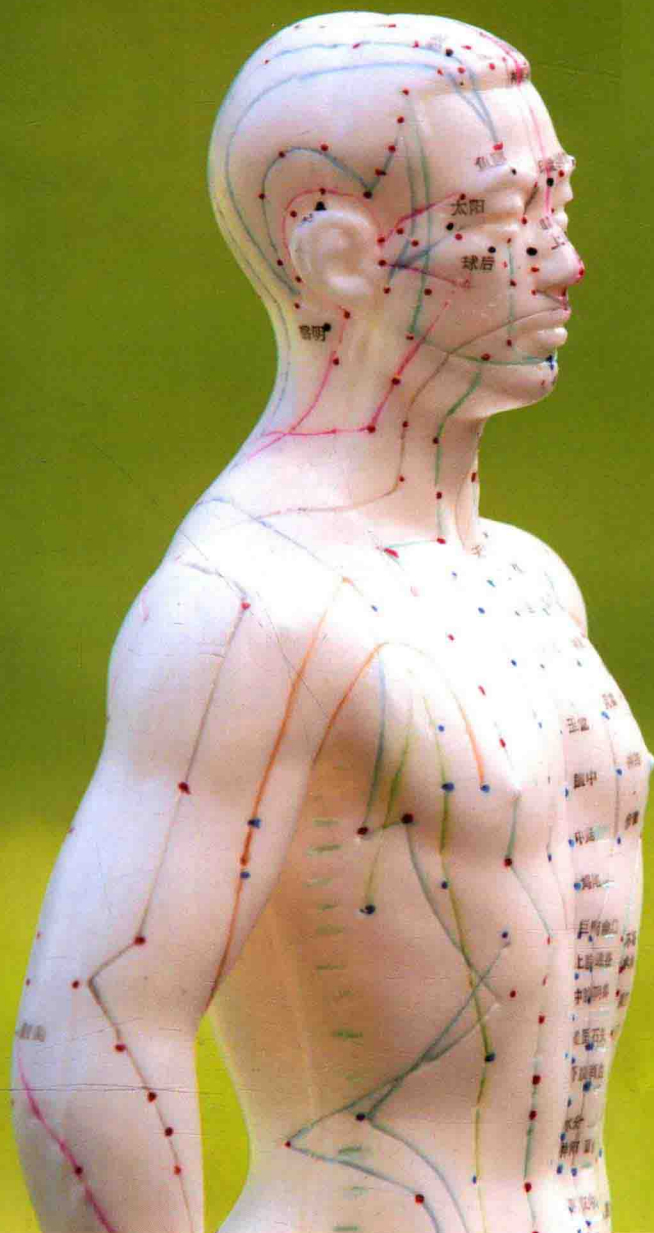
► 骨度分寸法

骨度分寸法，也叫“骨度法”，是以骨节为主要标志，测量人身体各部位的长短、大小，按比例折算尺寸，以确定穴位。

骨度分寸表

部位	起止	折算分寸	补充说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12 寸	若前发际不明，从眉心至大椎穴作 18 寸，眉心至前发际 3 寸，大椎穴至后发际 3 寸
	前额两发角之间	9 寸	用于测量头部的横寸
	耳后两完骨（乳突）之间	9 寸	
胸腹部	天突至岐骨（胸剑联合）	9 寸	胸腹部取穴一般根据肋骨计算，每一肋骨折作 1 寸 6 分，其中天突穴至璇玑穴按 1 寸算，璇玑穴至中庭穴间各穴作 1.6 寸算
	岐骨至脐中	8 寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	
	两乳头之间	8 寸	胸腹部取穴横寸可根据两乳头之间的距离折算，女性可用锁骨中线代替
背腰部	两肩胛脊柱之间	6 寸	背腰部俞穴以脊椎棘突标志为定位
上肢部	腋前、后纹至肘横纹	9 寸	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸	
下肢部	耻骨联合上缘之股骨内上髁上缘	18 寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下缘至内踝高点	13 寸	
	股骨大转子至膝中	19 寸	用于足三阳经的骨度分寸
	臀横纹至膝中	14 寸	
	膝中至外踝高点	16 寸	
	外踝高点至足底	3 寸	





3 序言

8	手太阴肺经	33	手厥阴心包经
9	手阳明大肠经	34	手少阳三焦经
11	足阳明胃经	36	足少阳胆经
16	足太阴脾经	41	足厥阴肝经
19	手少阴心经	43	督脉
20	手太阳小肠经	46	任脉
22	足太阳膀胱经	49	经外奇穴
30	足少阴肾经	55	常见病症对症取穴

手太阴肺经

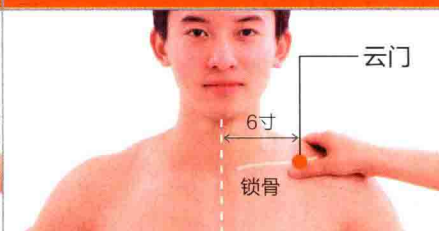
中府穴



精确取穴：在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。

主治疾病：①咳嗽、气喘。②胸烦满、胸痛。③肩背痛。

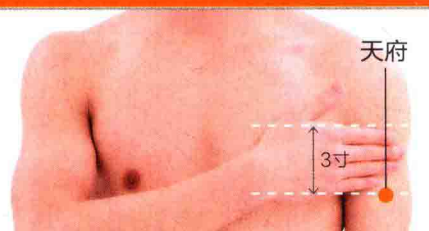
云门穴



精确取穴：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。

主治疾病：①咳嗽、气喘。②胸痛、肩背痛。

天府穴



精确取穴：在手臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

主治疾病：①肩膀和上臂内侧疼痛。②咳嗽、气喘、鼻出血。

侠白穴



精确取穴：在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸处，或肘横纹上5寸处。

主治疾病：①心痛。②上臂内侧疼痛。③咳嗽、气喘。④干呕、烦满。

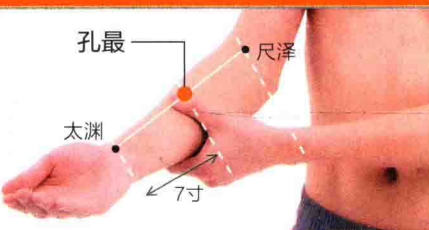
尺泽穴



精确取穴：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

主治疾病：①急性腹痛吐泻。②肘臂挛痛。③小儿惊风、咽喉肿痛、咳嗽、潮热、胸部胀满。

孔最穴



精确取穴：在前臂掌面桡侧，尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上7寸处。

主治疾病：①咳血、鼻衄、咳嗽、咽喉肿痛、热病无汗。②痔血。③肘臂挛痛。

列缺穴



精确取穴：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

主治疾病：①偏头痛、项强。②咳嗽气喘、咽喉肿痛、牙痛。

经渠穴



精确取穴：在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。

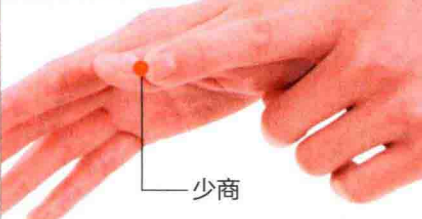
主治疾病：①咳嗽气喘、胸痛、喉痹。②手腕痛。

太渊穴

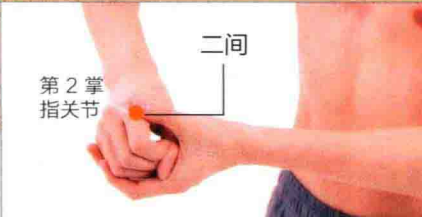


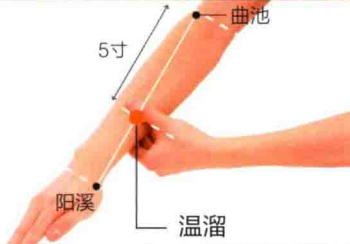
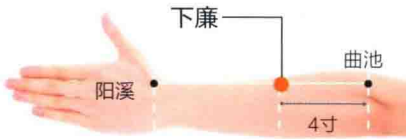
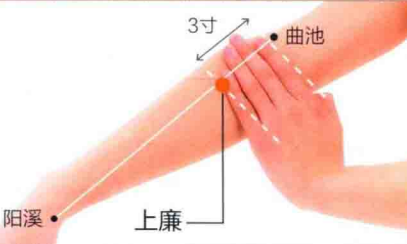
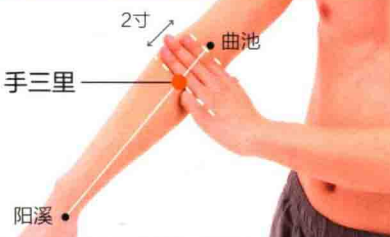
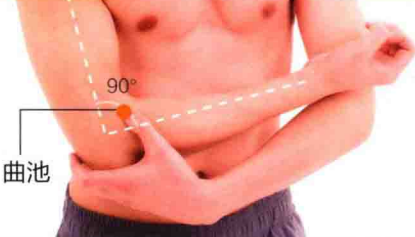
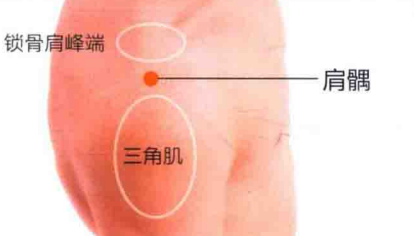
精确取穴：在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

主治疾病：①咳嗽气喘、咳血、咽喉肿痛、胸痛。②无脉症。

鱼际穴	少商穴	手太阴肺经起始于腹部，与胃、肺和大肠紧密相联，肺经穴位主治喉、胸、肺和经脉循行部位的其他病症。如，中府穴治咳嗽、胸痛；尺泽穴治热证、吐泻；孔最穴治咳血、痔血等急症；列缺穴治头痛、口歪、牙痛；太渊穴治无脉症；鱼际穴治喉痹咽干；少商穴开窍醒神，治咽喉肿痛、发热、昏迷。
 鱼际 第1掌骨	 少商	
精确取穴：在手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。 主治疾病：① 喉痹、咽干、失音、发热。② 咳嗽气喘、咳血。	精确取穴：在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。 主治疾病：① 咽喉肿痛、失音、发热、咳嗽、鼻衄。② 昏迷、癫狂。	

手阳明大肠经

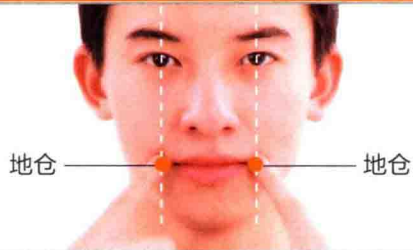
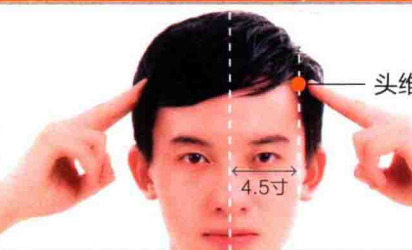
商阳穴	二间穴	三间穴
 商阳	 二间 第2掌指关节	 三间 第2掌指关节
精确取穴：在食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。 主治疾病：① 咽喉肿痛、热病。② 牙痛、耳聋。③ 手指麻木。	精确取穴：微握拳，在食指本节（第2掌指关节）前，桡侧凹陷处。 主治疾病：① 咽喉肿痛、牙痛、口歪、目痛。② 热病。	精确取穴：微握拳，在食指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处。 主治疾病：① 目痛、牙痛、咽喉肿痛。② 手指肿痛。③ 腹胀。
合谷穴	阳溪穴	偏历穴
 合谷	 拇短伸肌腱 拇长伸肌腱 阳溪	 偏历
精确取穴：在手背，第1、第2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。 主治疾病：① 腹痛、目赤肿痛、咽喉肿痛。② 上肢不遂。③ 痛经、乳腺炎。	精确取穴：在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，拇长、短伸肌腱之间凹陷中。 主治疾病：① 头痛、目赤、牙痛、咽喉肿痛、耳鸣。② 手腕痛。	精确取穴：曲肘，在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，腕横纹上3寸。 主治疾病：① 手臂疼痛、肩膀酸痛、水肿。② 目赤、耳鸣。

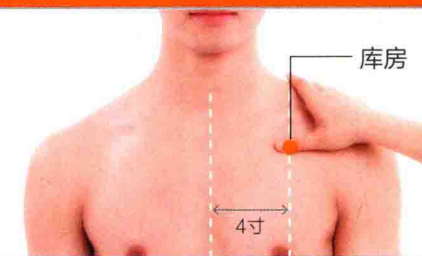
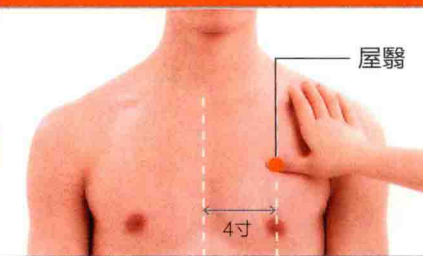
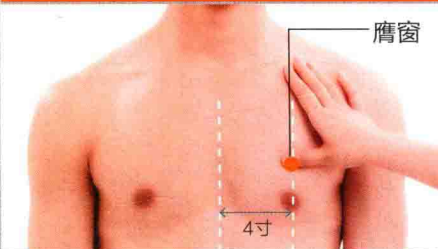
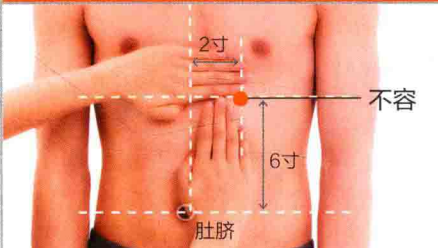
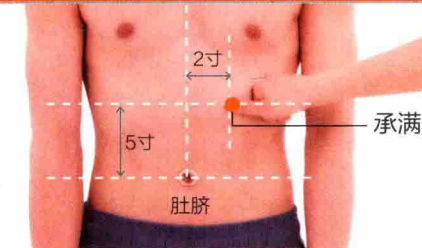
温溜穴	下廉穴	上廉穴
		
精确取穴：屈肘，在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，腕横纹上5寸。	精确取穴：在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，肘横纹下4寸。	精确取穴：在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，肘横纹下3寸。
主治疾病：① 头痛面肿、口舌肿痛、咽喉肿痛。② 肠鸣腹痛。③ 肩背酸痛。	主治疾病：① 头痛眩晕、目痛。② 腹痛、腹胀。③ 肘臂痛。	主治疾病：① 头痛、肩臂酸痛、手臂麻木、半身不遂。② 腹痛肠鸣。
手三里穴	曲池穴	肘髎穴
		
精确取穴：在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，肘横纹下2寸。	精确取穴：在肘横纹外侧端，屈肘，尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。	精确取穴：在臂外侧，屈肘，曲池穴上方1寸，肱骨边缘处。
主治疾病：① 牙痛、颊肿、腹痛腹泻。② 手臂麻痛、肘挛不伸、上肢不遂。	主治疾病：① 热病、咽喉肿痛、牙痛、头痛眩晕、癫狂。② 手臂肿痛、上肢不遂、瘰疬、瘾疹。③ 腹痛、吐泻。	主治疾病：肘臂疼痛、麻木、挛急。
手五里穴	臂臑穴	肩髃穴
		
精确取穴：在臂外侧，曲池穴与肩髃穴连线上，曲池穴上3寸。	精确取穴：在曲池穴与肩髃穴连线上，曲池穴上7寸。自然垂臂时，臂外侧三角肌止点处。	精确取穴：在肩部三角肌，上臂外展，或向前平伸时，肩峰前下方凹陷处。
主治疾病：肘臂挛痛、瘰疬。	主治疾病：① 肩臂疼痛、颈项拘急、瘰疬。② 各种目疾。	主治疾病：① 肩臂酸麻疼痛、上肢不遂、瘰疬。② 瘾疹。

巨骨穴	天鼎穴	扶突穴
精确取穴： 在肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。	精确取穴： 在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当喉结旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。	精确取穴： 在颈外侧部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。
主治疾病： ① 肩背、手背疼痛，不得屈伸。② 瘰癧、瘰气。	主治疾病： ① 瘰气、咽喉肿痛、暴暗。② 咳嗽、气喘、瘰癧。	主治疾病： ① 咳嗽气喘。② 咽喉肿痛、瘰气、瘰癧、暴暗。
口禾髎穴	迎香穴	手阳明大肠经与人的肺和大肠有密切关系，所以疏通此经气血可以预防和治疗呼吸系统和消化系统的疾病。中医认为，气血的循行在十二时辰里面各有旺衰，大肠经对应卯时，也就是说早上5~7时按摩大肠经最好，习惯早起的朋友不妨多按按大肠经以及相关穴位，如合谷穴、曲池穴、手三里穴、迎香穴等。
精确取穴： 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴（人中穴）。	精确取穴： 在鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。	
主治疾病： ① 鼻塞、鼻出血。② 口歪、口噤。	主治疾病： ① 鼻塞、鼻出血、口歪、面痛。② 胆道蛔虫症。	

足阳明胃经

承泣穴	四白穴	巨髎穴
精确取穴： 在面部，瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。	精确取穴： 在面部，目正视，瞳孔直下，眶下孔凹陷处。	精确取穴： 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。
主治疾病： ① 目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、眼睑跳动。② 口眼歪斜。	主治疾病： ① 目赤痛痒、目翳、眼睑跳动。② 口眼歪斜。③ 头痛、眩晕。	主治疾病： ① 口歪、牙痛、鼻出血、唇颊肿。② 眼睑跳动。

地仓穴	大迎穴	颊车穴
		
精确取穴： 在面部，口角外侧，上直瞳孔。	精确取穴： 在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，面动脉搏动处。	精确取穴： 在面颊部，下颌角前上方约1横指，咀嚼时咬肌隆起的最高处。
主治疾病： 口歪、流涎、齿痛、颊肿。	主治疾病： ① 口歪、口噤。② 牙痛、颊肿。	主治疾病： ① 牙痛、口噤不语。② 口歪、颊肿。
下关穴	头维穴	人迎穴
		
精确取穴： 在面部耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。	精确取穴： 在头侧部，额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。	精确取穴： 在颈部，喉结旁，胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。
主治疾病： ① 耳鸣、耳聋、聤耳。② 牙痛、口歪、面肿痛。	主治疾病： ① 眼痛、迎风流泪、眼睑跳动。② 头痛、目眩。	主治疾病： ① 咽喉肿痛、瘰疬、瘰气、胸满喘息。② 头痛、眩晕。
水突穴	气舍穴	缺盆穴
		
精确取穴： 在颈部，胸锁乳突肌的前缘，人迎穴与气舍穴连线的中点。	精确取穴： 在颈部，锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。	精确取穴： 在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。
主治疾病： ① 咳嗽、哮喘。② 咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬。	主治疾病： ① 咳嗽、气喘、呃逆。② 咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬、颈项强痛。	主治疾病： ① 咳嗽、哮喘。② 缺盆中痛、咽喉肿痛、瘰疬、颈痛。

气户穴	库房穴	屋翳穴
		
精确取穴： 在胸部，锁骨中点下缘，距前正中线4寸。	精确取穴： 在胸部，第1肋间隙，距前正中线4寸。	精确取穴： 在胸部，第2肋间隙，距前正中线4寸。
主治疾病： ①咳嗽哮喘、呃逆。 ②胸肋胀满、疼痛。	主治疾病： ①咳嗽哮喘、咳唾脓血。②胸肋胀痛。	主治疾病： ①咳嗽、哮喘、咳唾脓血。②胸肋胀痛、乳痈。
膺窗穴	乳中穴	乳根穴
		
精确取穴： 在胸部，当第3肋间隙，距前正中线4寸。	精确取穴： 在胸部，当第4肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸。	精确取穴： 在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。
主治疾病： ①咳嗽、气喘。②胸肋胀痛、乳痈。	说明： 此穴不针不灸，只作胸腹部穴位的定位标志。	主治疾病： ①咳嗽、哮喘、胸闷、胸痛。②乳痈、乳汁少。
不容穴	承满穴	梁门穴
		
精确取穴： 在上腹部，脐中上6寸，距前正中线2寸。	精确取穴： 在上腹部，脐中上5寸，距前正中线2寸。	精确取穴： 在上腹部，脐中上4寸，距前正中线2寸。
主治疾病： ①胃痛、呕吐、腹胀。 ②食欲不佳。	主治疾病： ①胃痛、腹胀、食欲不佳。②吐血。	主治疾病： ①胃痛、呕吐、腹胀肠鸣、泄泻。②食欲不佳。