

极简取穴速查图解

超值 实用 简单 方便

王颖 任路 主编 赠送足部、手部、耳部反射区内容



辽宁科学技术出版社

极简取穴速查图解

王颖任路主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

主 编 王 颖 任 路
副主编 张 敏 洪全宇 戴俭宇
 王 列 田 辉 刘旭来
编 委 张 虹 刘立克 刘美思
 林 玉 王 楠 刘 实

图书在版编目 (CIP) 数据

极简取穴速查图解 / 王颖, 任路主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5381-7301-7

I. ①极… II. ①王… ②任… III. ①选穴-图解 IV. ①R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 277672 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 105mm × 195mm

印 张: 3.25

字 数: 100 千字

出版时间: 2012 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 陈 刚

封面设计: 刘 枫

版式设计: 袁 舒

责任校对: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-7301-7

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23280336 23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: cyclonechen@126.com

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7301

前 言

针灸、推拿疗法简单实用、疗效确定，准确、快速地取穴是这些疗法的基础。在对针灸、推拿从业人员的调查过程中了解到，针灸、推拿不仅在各大医院有设置，而且也是各种小型医疗场所、美容院、健康会所的主要经营项目，还能作为许多出国留学人员在国外的生存技术。学习针灸、推拿的人首先要了解经络和腧穴的部位、作用等，而人体常用的 14 条经络和 300 余个腧穴对于初学者来说要想快速掌握是很难的。为使广大从业人员更快、更准确地学习经络、腧穴知识，我们编写了《极简取穴速查图解》。

本书系统介绍了腧穴定位法，重点介绍了人体十二经腧穴，督脉、任脉腧穴，经外奇穴的定位、取法、主治等。每个腧穴的名称都用汉语拼音进行了标注。同时，还介绍了常用的足部、手部、耳部反射区的定位和主治等。附录介绍了常见病症选穴指南和穴位笔画索引。本书配有腧穴定位图片，清晰明了，便于查找和记忆。适用于学习针灸、推拿的学生及针灸、推拿的初学者和爱好者。

编 者

2012 年 1 月

目 录

一、腧穴定位法 / 1

二、十二经腧穴 / 6

- (一) 手太阴肺经 / 6
- (二) 手阳明大肠经 / 10
- (三) 足阳明胃经 / 17
- (四) 足太阴脾经 / 27
- (五) 手少阴心经 / 33
- (六) 手太阳小肠经 / 36
- (七) 足太阳膀胱经 / 41
- (八) 足少阴肾经 / 60
- (九) 手厥阴心包经 / 68
- (十) 手少阳三焦经 / 71
- (十一) 足少阳胆经 / 77
- (十二) 足厥阴肝经 / 89

三、督脉、任脉腧穴 / 95

- (一) 督脉 / 95
- (二) 任脉 / 103

四、经外奇穴 / 110

- (一) 头颈部奇穴 / 110
- (二) 背部奇穴 / 115
- (三) 胸腹部奇穴 / 118
- (四) 上肢奇穴 / 120
- (五) 下肢奇穴 / 123

五、足部、手部、耳部反射区 / 125

附录一 常见病症选穴指南 / 144

附录二 穴位笔画索引 / 146

一、腧穴定位法

在临床上，针灸的治疗效果与取穴是否准确有着密切的关系，所以必须掌握好定位方法，才能准确取穴。常用定位方法有以下四种。

1. 骨度分寸法

骨度分寸法是以骨节为主要标志测量全身各部的长短，定出分寸用于腧穴定位的方法。现在使用的骨度分寸法是在此基础上修改、补充而来，不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按这一标准在其自身测量。常用的骨度分寸法见表1。

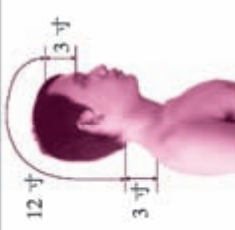

2. 体表标志法

体表标志有固定标志和活动标志两种：

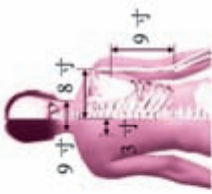
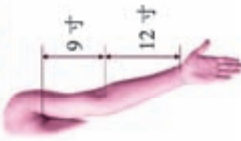
(1) **固定标志** 是指用五官、发际、指(趾)甲、乳头、肚脐以及骨节的隆起和凹陷、肌肉的突起等，作为取穴的标志。如鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；肚脐取神阙；腓骨小头前下缘取阳陵泉；眉头定攒竹等，这些标志不以人体活动而改变。

(2) **活动标志** 是将关节、肌肉、肌腱、皮肤，随着活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等，作为取穴标志。如取耳门、听宫、听会，要张口取穴；下关闭口取穴；取阳溪应将拇指跷起，在拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取穴等。这些标志随人体活动而变化，故称活动标志。

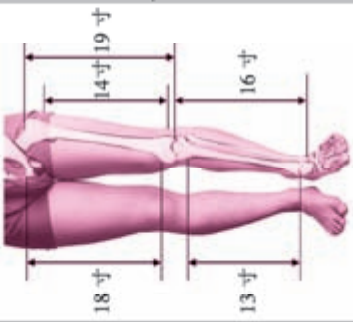
表 1 常用骨度分寸表

分部	部位起止点	常用骨度	说明
	前发际至后发际	12寸	前后发际不显著者，以眉心至第7颈椎棘突下作18寸，眉心至前发际为3寸，第7颈椎棘突下至后发际为3寸
	胸剑联合至脐中 脐中至耻骨联合上缘 两乳头之间	8寸 5寸 8寸	男性两乳头之间为8寸，乳头约平第4肋间隙 女性以两锁骨中线之间宽度为8寸 胸骨角约平第2肋间隙

续表

分部	部位起止点	常用骨度	说明
	第1胸椎至第4颈椎 两肩胛骨脊柱缘之间	21椎 6寸	肩胛骨下角约平第7胸椎 髂嵴约平第4腰椎棘突
	腋前皱襞至肘横纹 肘横纹至腕横纹	9寸 12寸	

续表

分部	部位起止点	常用骨度	说明
	耻骨联合上缘至股骨内髁上缘 胫骨内髁下缘至内踝高点	18寸 13寸	限于足三阴经
	股骨大转子至腓横纹 臀横纹至腓横纹 腓横纹至外踝高点	19寸 14寸 16寸	限于足三阳经

3. 指寸定位法

指寸定位法是以患者本人手指为标准，量取腧穴的定位方法。临床常用有以下三种：



拇指同身寸

中指同身寸

横指同身寸

(1) 拇指同身寸 以患者拇指指关节的宽度作为 1 寸。

(2) 中指同身寸 以患者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离作为 1 寸。

(3) 横指同身寸 又称一夫法，当患者将食指、中指、无名指和小指并拢时，以中指中节横纹为准，四指的宽度定为 3 寸。

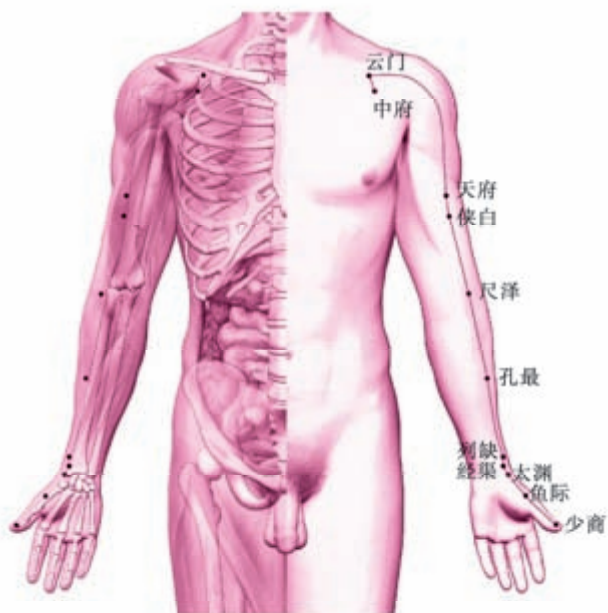
4. 简便取穴法

简便取穴法是临床中一种简便易行的方法，如直立两臂自然下垂，中指端大腿上取风市；两手虎口交叉，食指自然平直尽端取列缺等。

二、十二经腧穴

(一) 手太阴肺经 (LU.)

○ 手太阴肺经 (LU) ○



手太阴肺经

1. 中府 (LU₁) Zhōngfǔ, 肺募穴

[定位] 在胸前壁外侧部，云门穴下1寸，平第1肋间隙处，距前正中线6寸。

[取法] 仰卧位，自乳头（指男子）向外2寸处，再直线向上隔3根肋骨的第1肋间处是穴。

[主治] 咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩背痛。

2. 云门 (LU₂) Yúnmén

[定位] 在胸前壁外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

[取法] 正坐位，以手叉腰，在锁骨肩峰端下方出现凹陷的中央处取穴。

[主治] 咳嗽，气喘，胸痛，肩背痛，胸中烦痛。

3. 天府 (LU₃) Tiānfǔ

[定位] 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

[主治] 鼻衄，气喘，瘰疬，臂痛。

4. 侠白 (LU₄) Xiábái

[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。

[主治] 咳嗽，气喘，干呕，烦满，臌痛。

5. 尺泽 (LU₅) Chǐzé, 合穴

[定位] 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

[主治] 咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，肘臂挛痛。

6. 孔最 (LU₆) Kǒngzuì, 郄穴

[定位] 在前臂掌面桡侧, 当尺泽与太渊连线上, 腕横纹上7寸处。

[主治] 咳血, 咳嗽, 气喘, 咽喉肿痛, 肘臂挛痛, 痔疾。

7. 列缺 (LU₇) Lièquē, 络穴; 八脉交会穴, 通任脉; 四总穴, “头项循列缺”

[定位] 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。

[取法] 令病人左右两手虎口交叉, 一手食指压在另一手的桡骨茎突上, 当食指尖到达之凹陷处取穴。

注意: 本穴位于一纵行沟槽之中, 当肺经与大肠经两经循行路线连线中间, 切勿误取在手阳明大肠经线上。

[主治] 伤风, 头痛, 项强, 咳嗽, 气喘, 咽喉肿痛, 口眼喎斜, 齿痛。

8. 经渠 (LU₈) Jīngqú, 经穴

[定位] 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。

[取法] 手掌平放, 掌心向上, 桡动脉搏动处, 亦即医者按脉时中指所按之处是穴。

[主治] 咳嗽, 气喘, 胸痛, 咽喉肿痛, 手腕痛。

9. 太渊 (LU₉) Tàiyuān, 输穴; 原穴; 八会穴之脉会

[定位] 在腕掌侧横纹桡侧, 桡动脉搏动处。

[取法] 掌心向上，在腕横纹桡侧摸到桡动脉，桡动脉尺侧即是穴。

[主治] 咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。

10. 鱼际 (LU₁₀) Yújì, 荥穴

[定位] 在手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

[取法] 在第1掌骨中点桡侧凹陷处取穴，并非大鱼际中央突起。

[主治] 咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。

11. 少商 (LU₁₁) Shàoshāng, 井穴

[定位] 在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

[取法] 指甲根部桡侧，距离指甲角大约一个韭菜叶宽是穴（其余手指上除中冲外皆如此取法）。

[主治] 咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。

(二) 手阳明大肠经 (LI.)

○ 手阳明大肠经 (二) ○



手阳明大肠经 (1)

1. 商阳 (LI₁) Shāngyáng, 井穴

[定位] 在食指末节桡侧, 距指甲角 0.1 寸。

[取法] 食指伸直, 先确定桡侧指甲角, 旁开 0.1 寸处取穴。

[主治] 耳聋, 齿痛, 咽喉肿痛, 颌肿, 青盲, 手指麻木, 热病, 昏迷。

2. 二间 (LI₂) Èrjiān, 荥穴

[定位] 微握拳, 当食指本节 (第 2 掌指关节) 前, 桡侧凹陷中赤白肉际处。

[取法] 自然弯曲食指, 挨拇指侧摸到第 2 掌指关节, 向指尖摸到关节尽头处取穴。

[主治] 目昏, 鼻衄, 齿痛, 口喎, 咽喉肿痛, 热病。

3. 三间 (LI₃) Sānjiān, 输穴

[定位] 微握拳, 在食指本节 (第 2 掌指关节) 后, 桡侧凹陷处。

[取法] 自然弯曲食指, 挨拇指侧摸到第 2 掌指关节, 向掌根摸到关节尽头处取穴。

[主治] 咽喉肿痛, 牙痛, 腹胀, 眼痛。

4. 合谷 (LI₄) Héngǔ, 原穴; 四总穴, “面口合谷收”

[定位] 在手背, 第 1、第 2 掌骨间, 当第 2 掌骨桡侧的中点处。

[取法] 拇指、食指两指张开, 以另一手拇指的指关节横纹放在虎口上, 自然落下, 拇指尖端处即为合谷穴。

注意: ①本穴在第 2 掌骨中点桡侧缘凹陷处, 不要取到腕横纹与掌指关节间中点。②不要紧贴第 2 掌骨桡侧缘进针, 以食指尖按出凹

陷，于凹陷中央取穴。③本穴偏于桡骨侧，不要在第1、第2掌骨间中点取穴。

[主治] 头痛，目赤肿痛，鼻衄，齿痛，牙关紧闭，口眼喎斜，耳聋，疔腮，咽喉肿痛，热病，无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。

5. 阳溪 (LI₅) Yángxī, 经穴

[定位] 在腕背横纹桡侧，手拇指向上跷时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

[取法] 手拇指向上跷时，拇指背向下快到腕横纹处形成鼻烟窝，当此窝中央是穴，恰当腕背横纹上。

[主治] 头痛，手腕痛，目赤肿痛，耳聋，耳鸣，齿痛，咽喉肿痛。

6. 偏历 (LI₆) Piānlì, 络穴

[定位] 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸处。

[取法] 先找到阳溪穴，再找到肘横纹外侧的曲池穴。此穴位于阳溪与曲池连线下1/4折点。

[主治] 目赤，耳鸣，鼻衄，喉痛，手臂酸痛，水肿。

7. 温溜 (LI₇) Wēnliū, 郄穴

[定位] 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上5寸处。

[取法] 如上法，此穴位于阳溪与曲池连线中点下1寸处。

[主治] 头痛，面肿，咽喉肿痛，疔疮，肩背酸痛，肠鸣腹痛。