

中医疗法



天然之道

科技文献
科学养生

19.9元

手到病自消全集3

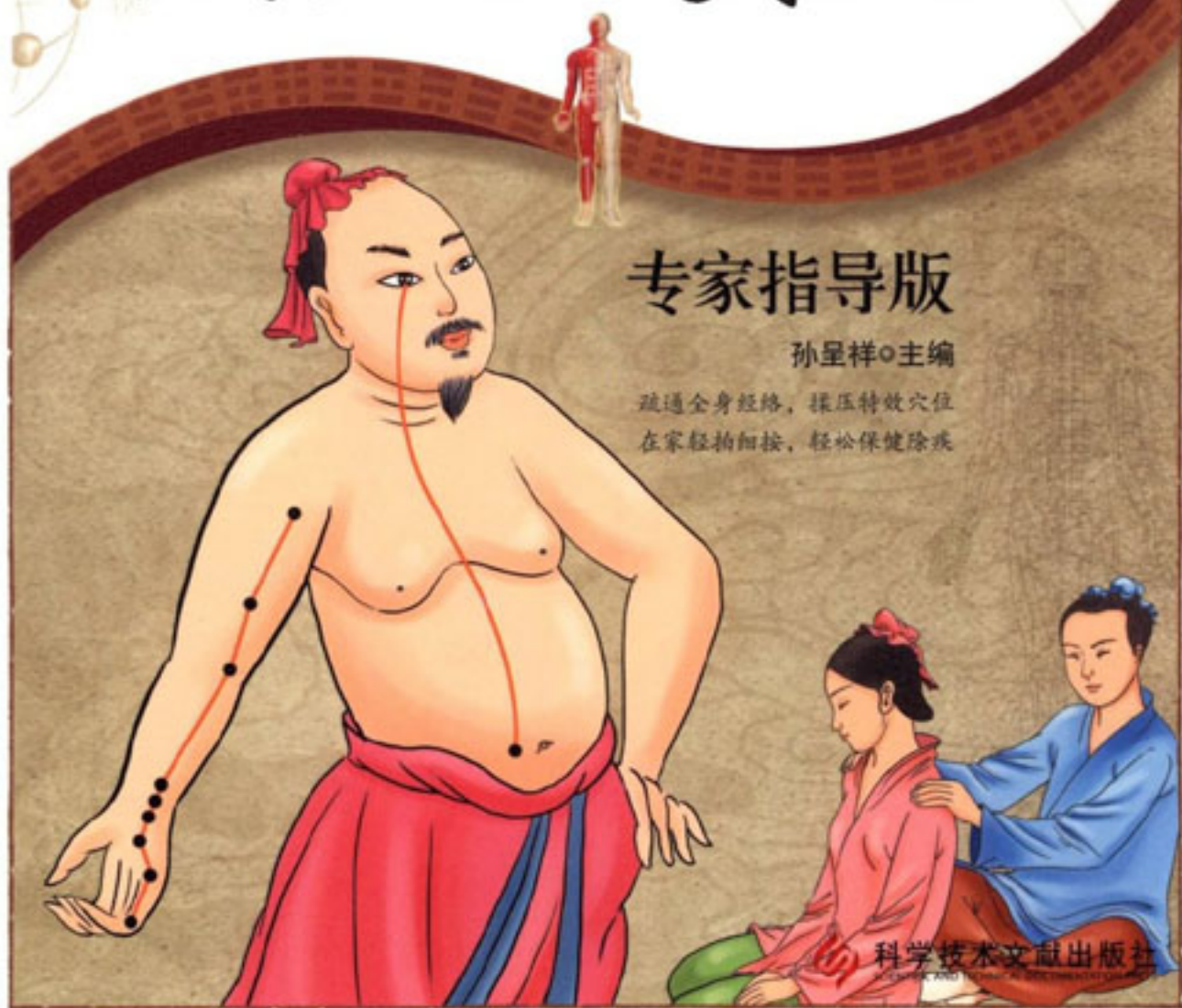
拍打经络 指压穴位

祛
百
病

专家指导版

孙呈祥◎主编

疏通全身经络，揉压特效穴位
在家轻拍细按，轻松保健除疾



科学技术文献出版社

手到病自消全集3

拍打经络 指压穴位

祛百病

孙呈祥◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

手到病自消全集3, 拍打经络、指压穴位祛百病 /
孙呈祥主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5023-7348-1

I. ①手… II. ①孙… III. ①中医治疗法—基本知识
②经络—按摩疗法(中医)—基本知识③穴位按压疗法—
基本知识 IV. ①R242 ②R244.1 ③R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122499号

手到病自消全集3 拍打经络 指压穴位祛百病

孙呈祥 主编



策划编辑: 张灸萍 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 张叫噪

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7348-1

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

人体经络是养生治病的最佳途径。从头到脚的养生穴位，蕴含着代代相传的保健祛病妙法。当你头晕目眩的时候，就会情不自禁地用手去按揉太阳穴；当你牙痛难忍的时候，会用手去按脸颊部；当你走路困乏的时候，会用手按揉脚部，这些不经意的小动作，就是身体在运用穴位养生治病。所以，这本书所介绍的指压法就是最通俗、最简单、最实用，同时又是最有效的按摩法。穴位恰似随身携带的药囊，人体的每一个穴位如一味中药，特效穴位如同祛病保健的特效药方，而这种常见的非药物绿色保健法，越来越被现代人当做祛病健身的法宝。

寻水要寻源，治病要治本。有效借用我们身体的经络穴位，只要我们了解了其中的根源，看懂了身体的信号，在相应的部位上进行有效的施治，便能轻松除疾病，健康到天天！

你是否会因经络理论的高深、按摩手法的繁复、找准穴位的困难，而无从下手。如何借助穴位疏通经络来防病治病，如何记得住、按得准，有效地通过穴位来实施保健及治病的作用呢？如果你还为这些问题而困惑，快来看看这本书吧，本书专家有多年的行医经验，手把手传授你最简单、最直接、最有效的找穴法，让你快速找准穴位，又灵活地使用好穴位。本书精选了人体12条正经和奇经八脉上的150多个特效穴位，从最基本的穴位手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告诉你如何进行按摩才能达到防病祛疾、保健养生的目的，解除潜藏在人们身体里的警报，在危急时应急、疼痛时止痛。图文并茂、轻松活泼的形式，更有利于你的阅读与学习，让你及你身边的人成为健康的主人。

同时，全书精选现代人保健必知强身特效穴，助你从头到脚全身健康；不

可不知的养颜减肥排毒特效穴，由内而外滋养，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；终止颈肩腰腿疼痛特效穴，具有缓解疼痛的功效；祛病特效穴位，可缓解病痛不适；消除隐疾特效穴，悉心呵护女性最担心的乳腺系统和生殖系统，为自己筑起健康防线。

活到天年的健康秘密，就藏在你自己的身体里，安全有效的经络穴位按摩法，不论何时何地，都可以简单应用。只要养好了经络，养生祛病就不再是难题！掌握了经络养生的学问，掌握了一用就灵的穴位保健法，省钱省力又省心，养生祛病如此简单。现在就拍一拍、揉一揉吧！



目录

第一章▶

1

经络、穴位不可不知的养生奇效

- ◎经络、穴位是人体的随身御医 / 2
- ◎神秘的经络 / 2
- ◎经络的作用 / 4
- ◎神奇的穴位 / 5
- ◎拍打经络法 / 11
- ◎指压穴位法 / 11

第二章▶

13

每天拍打十四经，养生很轻松

- ◎手太阴肺经 / 14
- ◎手厥阴心包经 / 16
- ◎手少阴心经 / 18
- ◎手阳明大肠经 / 20
- ◎手少阳三焦经 / 22
- ◎手太阳小肠经 / 24
- ◎足阳明胃经 / 26
- ◎足少阳胆经 / 28
- ◎足太阳膀胱经 / 30
- ◎足太阴脾经 / 32
- ◎足厥阴肝经 / 34
- ◎足少阴肾经 / 36
- ◎任脉 / 38
- ◎督脉 / 40

五脏六腑的特性与养生功效 / 42

第三章▶

43

养生必知的调养五脏特效穴

- ◎心俞穴 关爱心脏的健康 / 44
- ◎神门穴 治“心”之要穴 / 45
- ◎太冲穴 治疗肝病的首选穴位 / 46
- ◎肝俞穴 改善心情，保护肝脏 / 47
- ◎大敦穴 护理肝经和肝脏有奇功 / 48
- ◎行间穴 肝火旺时选行间 / 49
- ◎蠡沟穴 同时保健肝胆二经的穴位 / 50
- ◎期门穴 治肝、排毒要穴 / 51
- ◎太渊穴 肺经大补穴、补气最强穴 / 52
- ◎肺俞穴 养肺散热之要穴 / 53
- ◎魄户穴 拒绝干燥，保健肺部 / 54
- ◎公孙穴 补脾、安神之要穴 / 55
- ◎脾俞穴 脾脏散热除湿之要穴 / 56
- ◎章门穴 细心关照脾脏的穴位 / 57
- ◎太白穴 保护脾脏，祛除脾虚 / 58
- ◎志室穴 保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴 / 59
- ◎涌泉穴 强肾第一要穴 / 60
- ◎太溪穴 提供肾动力，为补肾要穴 / 61
- ◎飞扬穴 按一按，同时保健肾与膀胱 / 62

第四章▶

63

现代人保健必知的强身特效穴

- ◎神庭穴 保健大脑显身手 / 64

- ◎下关穴 面部的保健要穴 / 65
- ◎腕骨穴 皮肤发黄腕骨求 / 66
- ◎阳白穴 保护眼睛的穴位 / 67
- ◎头临泣穴 畅通鼻窍的特效穴 / 68
- ◎听宫穴 耳朵聪灵听力好 / 69
- ◎肩髃穴 肩部保健必选的穴位 / 70
- ◎肩髃穴 肩部不舒服的好帮手 / 71
- ◎阳池穴 手的小暖炉 / 72
- ◎条口穴 小腿诸疾条口除 / 73
- ◎解溪穴 保护踝关节的卫士 / 74
- ◎足窍阴穴 脚上的五官科大夫 / 75
- ◎足三里穴 抗衰老特效穴位 / 76
- ◎命门穴 保护生命，促进生生不息的穴位 / 77
- ◎心俞穴 宽胸安神之特效穴位 / 78
- ◎间使穴 使抑郁心情变开朗 / 79
- ◎少海穴 随身携带的“心理医生” / 80
- ◎支沟穴 气行便通一身轻 / 81
- ◎丰隆穴 祛全身有形、无形之痰 / 82
- ◎关元穴 调节内分泌、强身治病要穴 / 83
- ◎膈俞穴 活血行血，补血养血 / 84
- ◎气海穴 调经助阳，对抗虚劳之特效穴位 / 85
- ◎手三里穴 通经活络，缓解疼痛 / 86
- ◎天枢穴 理肠消疾特效穴 / 87
- ◎日月穴 保护胆囊，预防胆结石 / 88
- ◎胆俞穴 保护胆囊，祛除口苦 / 89
- ◎丘墟穴 忠诚于胆囊的穴位 / 90
- ◎膀胱俞穴 调理小便的保健穴 / 91
- ◎承扶穴 利尿保健奇穴 / 92
- ◎委阳穴 祛湿利水的主要穴位 / 93

- ◎上巨虚穴 呵护大肠，远离便秘 / 94
- ◎养老穴 晚年健康靠养老 / 95
- ◎三阴交穴 女人不可不知的特效穴位 / 96
- ◎足临泣穴 呵护女性的脚上穴位 / 97
- ◎悬钟穴 让宝宝聪明的穴位 / 98

第五章 ▶ 99

一用就灵的紧急救治特效穴

- ◎人中穴 中暑、昏厥的急救要穴 / 100
- ◎合谷穴 易找好用的紧急救治要穴 / 101
- ◎曲池穴 止痒、降压一按就灵 / 102
- ◎内关穴 疑难杂症应急要穴 / 103
- ◎十宣穴 紧急救治经外奇穴 / 104
- ◎百会穴 紧急救治高血压危象 / 105
- ◎尺泽穴 润肺止泻应急要穴 / 106
- ◎少商穴 泄肺热的急救要穴 / 107
- ◎中冲穴 苏厥、开窍、清心第一穴 / 108
- ◎神阙穴 人体要穴，生命根蒂 / 109
- ◎少冲穴 中风昏迷急救穴位 / 110

第六章 ▶ 111

好学易做的缓解不适特效穴

- ◎率谷穴 偏头痛的克星 / 112
- ◎风池穴 抵挡风邪的头部卫士 / 113
- ◎太阳穴 “经外奇穴”，头部“死穴” / 114
- ◎中渚穴 耳鸣、头痛一扫空 / 115
- ◎头维穴 头晕、头痛都找它 / 116

- ◎关冲穴 热病中暑，急掐关冲 / 117
- ◎迎香穴 治疗鼻炎的第一要穴 / 118
- ◎内庭穴 牙痛的克星 / 119
- ◎耳门穴 缓解牙痛之苦 / 120
- ◎承浆穴 牙龈肿痛、流口水时找承浆 / 121
- ◎地仓穴 口水太多，找地仓帮忙 / 122
- ◎劳宫穴 泄热治口疮 / 123
- ◎大陵穴 祛除心热口臭 / 124
- ◎鱼际穴 轻松赶走声音嘶哑 / 125
- ◎商阳穴 治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝” / 126
- ◎廉泉穴 声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功 / 127
- ◎照海穴 补肾又滋养，治疗咽疾要穴 / 128
- ◎攒竹穴 制止呃逆，立竿见影 / 129
- ◎复溜穴 汗多可止汗，汗少可发汗 / 130
- ◎极泉穴 向狐臭说“bye bye” / 131
- ◎大包穴 大包能解岔气 / 132
- ◎通里穴 中风失语的灵丹妙药 / 133
- ◎侠溪穴 火气大了取侠溪 / 134
- ◎膻中穴 疏理胸中闷气 / 135
- ◎阳陵泉穴 抽筋痛苦一点便消 / 136

第七章 ▶

137

颈肩腰腿止痛特效穴

- ◎列缺穴 头颈疾病的克星 / 138
- ◎天柱穴 常按天柱，无落枕之忧 / 139
- ◎大椎穴 头疾、颈椎病治疗的首选要穴 / 140

- ◎肩井穴 治疗头、肩疼痛之胆经要穴 / 141
- ◎天宗穴 对付肩部问题的第一穴 / 142
- ◎肩贞穴 肩周炎患者的福音 / 143
- ◎阳溪穴 腕臂疼痛找阳溪 / 144
- ◎承山穴 治疗腰腿疼痛之要穴 / 145
- ◎后溪穴 缓解急性腰痛立竿见影 / 146
- ◎委中穴 腰背止痛委中求 / 147
- ◎肾俞穴 滋阴壮阳、治疗腰背痛之要穴 / 148
- ◎腰阳关穴 保健腰腿立奇功 / 149
- ◎环跳穴 腰腿疼痛轻松解决 / 150
- ◎血海穴 引血归经之腿部要穴 / 151
- ◎犊鼻穴 治疗膝关节病的特效穴 / 152

第八章 ▶

153

不可不知的排毒减肥美容特效穴

- ◎颊车穴 面部美容之奇效穴位 / 154
- ◎四白穴 美白、养眼特效穴位 / 155
- ◎印堂穴 好找易用的美容穴位 / 156
- ◎大迎穴 面部美容要穴 / 157
- ◎颧髎穴 祛除“红脸”有奇效 / 158
- ◎翳风穴 面部减脂的特效穴 / 159
- ◎瞳子髎穴 擦亮“心灵的窗户” / 160
- ◎睛明穴 眼睛输送气血的第一要穴 / 161
- ◎听会穴 解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位 / 162
- ◎盲俞穴 消脂散热第一穴 / 163
- ◎京门穴 消除肥胖的美体穴 / 164
- ◎大巨穴 美胸特效穴位 / 165

◎中脘穴 治疗消化系统疾病的第一要穴
/ 166

◎阴陵泉穴 润肠通便，有助减肥 / 167

◎大肠俞穴 保持肠道卫生的“清道夫”
/ 168

第九章▶

169

一学就会的祛病特效穴

◎承泣穴 眼科疾病的专家 / 170

◎云门穴 治咳嗽咳痰，它最灵 / 171

◎孔最穴 治咯血、痔疮最有效 / 172

◎天突穴 哮喘患者可找它 / 173

◎中府穴 哮喘、胸痛的克星 / 174

◎少府穴 心胸有病少府泄 / 175

◎曲泽穴 心痛心悸它来救 / 176

◎天池穴 胸闷心痛常按能消 / 177

◎郄门穴 急性心疾用力掐 / 178

◎梁门穴 胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解
危难 / 179

◎梁丘穴 急性胃病的救命良药 / 180

◎地机穴 掐地机可止急性腹泻 / 181

◎偏历穴 偏历利水，治疗腹胀、水肿
/ 182

◎中极穴 排尿异常不着急 / 183

◎秩边穴 解除痔疮带给你的烦恼 / 184

◎外关穴 热病的首选穴 / 185

◎风门穴 治疗一切外风所致的疾病 / 186

◎丝竹空穴 癫痫患者常按丝竹空 / 187

◎风市穴 治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛
风大穴 / 188

◎伏兔穴 治疗下肢疾病的常用穴 / 189

◎申脉穴 矫正外八字步态的穴位 / 190

第十章▶

191

超有效消除隐疾特效穴

◎至阴穴 预防和纠正胎位不正 / 192

◎少泽穴 解决哺乳期妈妈的烦恼 / 193

◎隐白穴 经期量多，隐白最有效 / 194

◎归来穴 治疗妇科病的闺中密友 / 195

◎带脉穴 解妇人忧愁的穴位 / 196

◎次髎穴 驱走妇科疾病，认真呵护女性
/ 197

◎子宫穴 全面治疗妇科病的经外要穴
/ 198

◎昆仑穴 可对抗多重疼痛的膀胱“经”
穴 / 199

附录：从头到脚指压、拍打保健法 / 200

◎面部保健 / 200

◎耳部保健 / 202

◎眼睛保健 / 204

◎女性乳房保健 / 206

◎腰部保健 / 208

◎腿部保健 / 210

◎膝关节保健 / 212

◎踝关节保健 / 214



经络、 穴位不可不知的 养生奇效

第一章



|| 经络、穴位是人体的随身御医 ||

经络，这个中国古人发现的神秘现象，长久地吸引着当代的人们。那么什么是经络呢？下面，我们将地球比成人体来说明这个问题。大家都知道，地球上有经线和纬线，起到网织地球的作用。相应地，人体上有纵行的经脉和走行其间起到联络经脉作用的络脉，经脉与络脉相互交织，网络人体，共同构成了人体的经络系统。人体上的穴位就如同地球上的河流、湖泊。地球上的河流、湖泊，星罗棋布，滋养着山川树木，由于河流、湖泊的滋润，地球上的生命才能欣欣向荣，人类才能居住在有着美好生活环境的地球上。同样地，人体的穴位分布于人体上的各个部位，其间运行的是气血津液，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等作用，穴位里的气血津液充足，人的生命才能欣欣向荣。

经络、穴位是人体的“随身御医”。人不可能一辈子不感冒、不生病。头痛、发热是疾病中常见的症状。有些小的不舒服是医疗检查设备检查不出来的，去医院检查却算不上是疾病，但是确实存在身体的不舒服。那么对于这些“小打小闹”似的疾病，只要我们掌握了经络、穴位，就能随时随地解决它。利用经络、穴位解决日常一些疾病的问题，不但效果显著，而且实施起来方便、快捷，往往具有手到病除的效果，因而称它为人体的“随身御医”一点都不为过。经络系统是一个复杂的系统，下面我们将带你一一揭开它们的神秘面纱！

|| 神秘的经络 ||

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部位的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

● 什么是经络

“经”，即“径”，意思是“纵线”，有路径的意思，简单地说，就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分别称为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。经络系统的主要内容有：十二经脉、

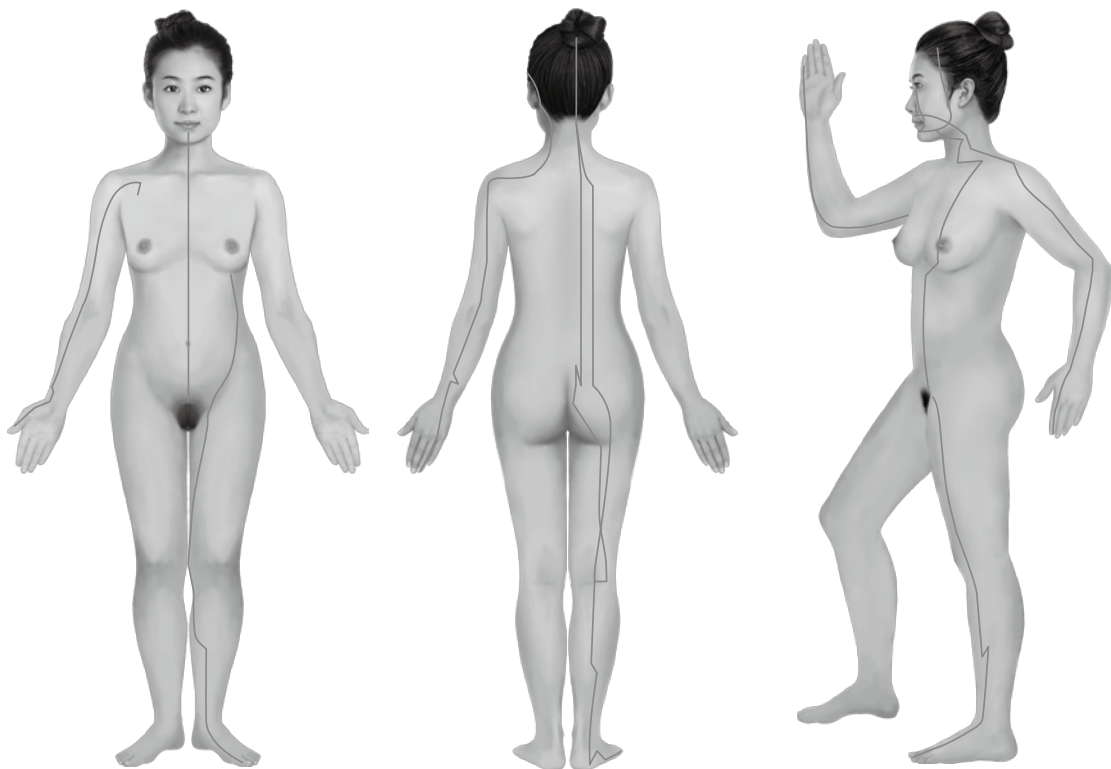
十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。

● 经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。

※ 十二经脉

十二经脉是指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，故又称为“正经”。十二经脉分为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经，其名称分别为手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。



经脉图示

其中六条阴经连接六脏，六条阳经连接六腑，并分别与各自相表里的脏或腑相互联系。阴经分布在身体内侧或腹面，阳经分布在身体外侧或背面。十二经脉将气血津液等营养物质周流全身，使人体各组织器官、四肢百骸不断地得到营养供应，从而维持身体各种功能活动正常进行。

※ 奇经八脉

奇经八脉是指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共8条。这8条经“别道奇行”，但不隶属于十二脏腑，也无相表里的经脉络属，奇经八脉中的任脉和督脉，都有固定的穴位，与十二经脉一起合称为“十四经”，是经络系统的主要部分。

※ 十五络脉

十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉。十二正经的络脉从本经发出，走向相表里的经脉，即阴经的络脉走向阳经，阳经的络脉走向阴经。脾之大络散布胸胁，任脉的络脉散布腹部，督脉的络脉联络足太阳经。

※ 十二经别

十二经别是十二正经离、合、入、出的别行部分，是正经深入体腔的分支。十二经别汇合成六组，称为“六合”。

※ 十二经筋

十二经筋是十二经脉的“经气”输布于筋肉骨节的体系，是附属于十二经脉的筋肉系统。

经筋的作用是约束骨骼，屈伸关节，维持人体正常运动功能。

※ 十二皮部

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位。十二皮部的分布区域是以十二经脉在体表的分布范围而划分的，是居于人体最外层的卫外屏障。

|| 经络的作用 ||

经络起着联系脏腑、沟通内外，运行气血、营养全身，抗御病邪、保卫机体的作用。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持协调和统一，完成正常的生理活动，是依靠经络“内属于脏腑，外络于支节”的作用实现的，即经络将人体联系成了一个整体。经络还能将气血供应到各个脏腑组织器官，各个功能部位才能共同维持一个健康的人体。当致病物质入侵人体时，先是侵犯皮毛，进而是孙络，然后是络脉、经脉，最后为五脏，这些致病源要经过道道关口才能进入人体内部，经络就是通过这种方式发挥保护人体作用的。

|| 神奇的穴位 ||

腧穴是人们在长期的医疗实践中被发现的治病部位，是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，又称为穴位。

● 穴位是如何形成和发展的

腧穴的形成和发展共分为3个阶段。

※ 第一阶段

远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，在病痛局部砭刺、叩击、按摩、火灸，发现可减轻或消除病痛，这就是中医理论说的“以痛为腧”。这种“以痛为腧”所认识的腧穴，是认识腧穴的第一阶段，即无定位，又无定名阶段。

※ 第二阶段

其后当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些腧穴有确定的位置和主治的病症，并给予位置的描述和命名，这是腧穴发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

※ 第三阶段

随着对经络以及腧穴主治作用认识的不断深化，古代医家对腧穴的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明腧穴不是体表孤立的点，而是与经络脏腑相通的。通过不断总结、分析归纳，逐步将腧穴分别归属各经。这是腧穴发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。

《黄帝内经》论及穴名约160个，并有腧穴归经的记载。晋代《针灸甲乙经》记载全身经穴名349个，除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外，并对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用做出了重要贡献。北宋王惟一为腧穴重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了354个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。元代滑寿所著《十四经发挥》记载



经穴亦为354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称“十四经穴”。明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴359个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。

清代李学川的《针灸逢源》定经穴361个，并沿用至今。2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴（GV29）归入督脉，使经穴数目增加到362个。

● 穴位是如何分类的

人体的腧穴很多，腧穴之间有联系，不是彼此孤立的。其作用是多方面的，不是单一的。将具有共性的腧穴加以系统分类，大体上腧穴分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

※ 十四经穴

常叫做“经穴”，指分布在十二经脉和任、督两脉上的腧穴。它们具有主治本经病症的共同作用，是腧穴中的最主要部分。

※ 奇穴

指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴。因此也叫做“经外奇穴”。奇穴的分布比较分散，对某些病症有一定的特异性治疗作用，如太阳穴治头痛，阑尾穴治阑尾炎等。

※ 阿是穴

俗称“压痛点”，古代叫做“以痛为腧”。它既无具体名称，也没有固定位置，而是以压痛点或阳性反应点作为腧穴的，阿是穴实际上是尚未命名的腧穴，是经穴产生的基础。



● 怎样对穴位进行定位

腧穴的定位方法，可分为以下几种：

※ 骨度分寸法

骨度分寸法是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为

5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸；外踝尖至足底为3寸。

※ 体表标志法

体表标志法就是以人体体表的各解剖标志为依据而取穴的方法。

- (1) 头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。
- (2) 背部以脊椎棘突和肩胛骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第2腰椎；第7颈椎棘突下取大椎。
- (3) 胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。
- (4) 四肢以关节、骨髁（踝）为标志。如阳陵泉在腓骨小头前下方等。

※ 手指比量法

以患者自己手指的宽度作为标准来对自己测量并取穴的方法。因为人的手指与身体其他部分有一定的比例，故临床上用患者的手指比量取穴。一般规定食、中、无名和小指伸直并拢时，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度为3寸；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为2寸；食、中两指第二指节的总宽度为1.5寸；大拇指的宽度为1寸；以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离为1寸。



※ 简便取穴法

临床上常用一种简便易行的取穴方法，如头顶正中线与两耳尖连线交叉处取“百会”，两手虎口交叉，食指端处取“列缺”，垂手中指端取“风市”等。

※ 利用特殊姿势定位

有时需患者处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉在屈膝时膝内侧的横纹端取之。

※ 利用按压感觉找穴位

如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后酸麻沉胀的感觉。如果位置不对，按压的疼痛难以忍受。

● 穴位中的特定穴

特定穴是十四经穴中具有特殊治疗作用，并以特定称号归类的腧穴。这些腧穴根据其不同的分布特点、含义和治疗作用，分为在四肢肘、膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴；在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴；在四肢躯干的八会穴以及全身经脉的交会穴，一共十大类。

特定穴在十四经穴中不仅在数量上占有相当比例，而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

※ 五输穴

五输穴是十二经脉分布于四肢肘、膝关节以下的五个腧穴，每条经各有5个穴位属于五输穴，故人体两侧各有五输穴60个。按井、荥、输、经、合的顺序，从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端；“荥”穴多位于掌指或跖趾关节之前；“输”穴多位于掌指、跖趾关节之后；“经”穴多位于腕踝关节以上；“合”穴多位于肘膝关节附近。

五输穴在临床上的应用非常广泛，是远部选穴的主要穴位。

(1) 五输穴不仅有经脉归属，而且具有自身的五行属性，按照“阴井木”、“阳井金”的规律进行配属。

(2) 按五输穴主病特点选用：《灵枢·顺气一日分为四时》云：“病在脏者，取之井；病变于色者，取之荥；病时间时甚者，取之输；病变于音者，取之经；经满而血者，病在胃及以饮食不节得病者，取之合。”其后《难经·六十八难》补充：“井主心下满，荥主身热，输主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”近代临床的应用情况，井穴多用于急救，如点刺十二井穴可抢救昏迷；荥穴主要用于治疗热证，如胃火牙痛选胃经的荥穴内庭可清泻胃火。

(3) 按五行生克关系选用：《难经·六十九难》提出“虚者补其母，实者泻其子”的观点，将五输穴配属五行，然后按“生我者为母，我生者为子”的原则，虚证用母穴，实证用子穴。这一取穴法亦称为子母补泻取穴法。在具体运用时，分本经子母补泻和他经子母补泻两种方法。例如，肺经的实证应“泻其

