图说家庭健康自助系列

专家亲授·高清摄录

赠送超长DVD

找穴取穴一学就会

图解找穴取穴速学速查

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得『红医』真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典









崔晓丽◎编著

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

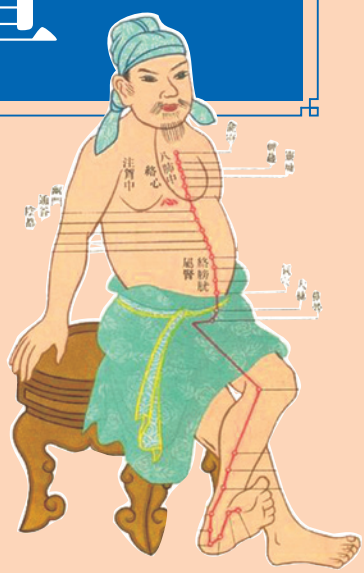
Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love……

图说家庭健康自助系列

图解找穴取穴速学速查

TU JIE ZHAO XUE QU XUE SU XUE SU CHA

崔晓丽／编著



中国轻工业出版社

第一章 了解穴位

什么是穴位.....008
如何找穴取穴.....009
穴位对人体有哪些作用.....013

第二章 任脉

承浆.....016
廉泉.....016
天突.....017
璇玑.....017
华盖.....018
紫宫.....018
玉堂.....019
膻中.....019
中庭.....020
鸠尾.....020
巨阙.....021
上脘.....021
中脘.....022
建里.....022
下脘.....023
水分.....023
神阙.....024
阴交.....024
气海.....025
石门.....025
关元.....026
中极.....026
曲骨.....027
会阴.....027

第三章 督脉

龈交.....029
兑端.....029
素髎.....029
印堂.....030
水沟.....030
神庭.....031
上星.....031
囟会.....032
前顶.....032
百会.....033
后顶.....033
强间.....034
脑户.....034
风府.....035
哑门.....035
大椎.....036
陶道.....036
身柱.....037
神道.....037
灵台.....038
至阳.....038
筋缩.....039
中枢.....039
脊中.....040
悬枢.....040
命门.....041
腰阳关.....041
腰俞.....042
长强.....042

第四章 手阳明大肠经

迎香.....044
口禾髎.....044
扶突.....045
天鼎.....045
巨骨.....046
肩髃.....046
臂臑.....047
手五里.....047
肘髎.....048
曲池.....048
手三里.....049
上廉.....049
下廉.....050
温溜.....050
偏历.....051
阳溪.....051
合谷.....052
三间.....052
二间.....053
商阳.....053

第五章 手太阳小肠经

天窗.....055
曲垣.....055
前谷.....055
听宫.....056
颧髎.....056
天容.....057
肩中俞.....057
肩外俞.....058
秉风.....058
天宗.....059
臑俞.....059
肩贞.....060
小海.....060
支正.....061
养老.....061
阳谷.....062
腕骨.....062
后溪.....063
少泽.....063

第六章 手少阳三焦经

消泺.....065
四渎.....065
三阳络.....065
丝竹空.....066
耳和髎.....066
耳门.....067
角孙.....067
颅息.....068
瘈脉.....068
翳风.....069
天牖.....069
天髎.....070
肩髎.....070
臑会.....071
清冷渊.....071
天井.....072
会宗.....072
支沟.....073
外关.....073
阳池.....074
中渚.....074
液门.....075
关冲.....075

第七章 手少阴心经

少冲.....077
灵道.....077
青灵.....077
少府.....078
神门.....078
阴郄.....079
通里.....079
少海.....080
极泉.....080

第八章 手太阴肺经

侠白.....082
天府.....082
云门.....082
少商.....083
鱼际.....083
太渊.....084
经渠.....084
列缺.....085
孔最.....085
尺泽.....086
中府.....086

第九章 手厥阴心包经

郄门.....088
天泉.....088
天池.....088
中冲.....089
劳宫.....089
大陵.....090
内关.....090
间使.....091
曲泽.....091

第十章 足阳明胃经

冲阳.....093
大巨.....093
太乙.....093
承满.....094
不容.....094
乳中.....094
膺窗.....095
库房.....095
气户.....095
厉兑.....096
内庭.....096
陷谷.....097
解溪.....097
丰隆.....098
下巨虚.....098
条口.....099
上巨虚.....099
足三里.....100
犊鼻.....100
梁丘.....101
阴市.....101
髀关.....102
伏兔.....102
气冲.....103
归来.....103
水道.....104
外陵.....104
天枢.....105
滑肉门.....105
关门.....106
梁门.....106
乳根.....107
屋翳.....107
缺盆.....108
气舍.....108
水突.....109
人迎.....109
头维.....110
下关.....110
颊车.....111
大迎.....111
地仓.....112
巨髎.....112
四白.....113
承泣.....113



第十一章 足太阴脾经

食窦.....115
冲门.....115
箕门.....115
大包.....116
周荣.....116
胸乡.....117
天溪.....117
腹哀.....118
大横.....118
腹结.....119
府舍.....119
血海.....120
阴陵泉.....120
地机.....121
漏谷.....121
三阴交.....122
商丘.....122
公孙.....123
太白.....123
大都.....124
隐白.....124

第十二章 足太阳膀胱经

束骨.....126
京骨.....126
金门.....126
胞肓.....127
肓门.....127
胃仓.....127
附分.....128
谚语.....128
浮郄.....128
上髎.....129
中膂俞.....129
络却.....129
五处.....130
曲差.....130
眉冲.....130
至阴.....131
足通谷.....131
申脉.....132
仆参.....132
昆仑.....133
跗阳.....133
飞扬.....134
承山.....134
承筋.....135
合阳.....135
秩边.....136
志室.....136
意舍.....137
阳纲.....137
魂门.....138
膈关.....138
神堂.....139
膏肓.....139
魄户.....140
委阳.....140
委中.....141
殷门.....141
承扶.....142
会阳.....142
下髎.....143
中髎.....143
次髎.....144
白环俞.....144
膀胱俞.....145
小肠俞.....145
关元俞.....146
大肠俞.....146
气海俞.....147
肾俞.....147
三焦俞.....148
胃俞.....148
脾俞.....149
胆俞.....149
肝俞.....150
膈俞.....150
督俞.....151
心俞.....151
厥阴俞.....152
肺俞.....152
风门.....153

大杼.....153
天柱.....154
玉枕.....154
通天.....155
承光.....155
攒竹.....156
睛明.....156

第十三章 足少阴肾经

步廊.....158
横骨.....158
水泉.....158
俞府.....159
彧中.....159
神藏.....160
灵墟.....160
神封.....161
幽门.....161
腹通谷.....162
阴都.....162
石关.....163
商曲.....163
肓俞.....164
中注.....164
四满.....165
气穴.....165
大赫.....166
阴谷.....166
筑宾.....167
交信.....167
复溜.....168
照海.....168
大钟.....169
太溪.....169
然谷.....170
涌泉.....170

第十四章 足少阳胆经

足窍阴.....172
侠溪.....172
地五会.....173
足临泣.....173
丘墟.....174
悬钟.....174
阳辅.....175
光明.....175
外丘.....176
阳交.....176
阳陵泉.....177
膝阳关.....177
中渎.....178
风市.....178
环跳.....179
居髎.....179
维道.....180
五枢.....180
带脉.....181
京门.....181
日月.....182
辄筋.....182
渊腋.....183
肩井.....183
风池.....184
脑空.....184
承灵.....185
正营.....185
目窗.....186
头临泣.....186
阳白.....187
本神.....187
完骨.....188
头窍阴.....188
浮白.....189
天冲.....189
率谷.....190
曲鬓.....190
悬厘.....191
悬颅.....191
颔厌.....192
上关.....192
听会.....193
瞳子髎.....193

第十五章 足厥阴肝经

急脉.....195
阴廉.....195
足五里.....195
阴包.....196
膝关.....196
中都.....196
期门.....197
章门.....197
曲泉.....198
蠡沟.....198
中封.....199
太冲.....199
行间.....200
大敦.....200

第十六章 经外奇穴

里内庭.....202
中平.....202
女膝.....202
纠外翻.....202
纠内翻.....203
环中.....203
手逆注.....203
肩前.....203
血压点.....204
巨阙俞.....204
利尿.....204
胃上.....204
三角灸.....205
上廉泉.....205
安眠.....205
牵正.....205
夹承浆.....206
上明.....206
气端.....206
独阴.....206
八风.....207
外踝尖.....207
内踝尖.....207
阑尾.....207
胆囊.....208
膝眼.....208
内膝眼.....208
百虫窝.....208
鹤顶.....209
髋骨.....209
十宣.....209
四缝.....209
八邪.....210
外劳宫.....210
腰痛点.....210
小骨空.....210
大骨空.....211
中魁.....211
中泉.....211
二白.....211
肘尖.....212
腰奇.....212
十七椎.....212
腰眼.....212
下极俞.....213
痞根.....213
胃脘下俞.....213
夹脊.....213
定喘.....214
子宫.....214
颈百劳.....214
翳明.....214
玉液.....215
金津.....215
海泉.....215
聚泉.....215
内迎香.....216
上迎香.....216
球后.....216
耳尖.....216
太阳.....217
鱼腰.....217
当阳.....217
四神聪.....217

附录 穴位名称索引.....218

第一章 了解穴位

『腧』本作『输』，即转输、输注之意；『穴』即孔洞、空窍、凹陷、空隙之意。故『腧穴』表示经气所居之处。腧穴既可以反映病症用于诊断，又可以接受刺激治疗疾病。另外，腧穴理论是针灸、推拿及中医外治疗法的基础。

什么是穴位

穴位名称的由来

腧穴，古称“气穴”“气府”“孔穴”等，除“以痛为腧”的阿是穴外，均有名称。古人对腧穴命名时所涉及的知识十分广泛，可谓上察天文，下观地理，中通人事，远取诸物，近取诸身。归纳起来腧穴命名的依据及方法大致分为以下几种：

自然类

◎以日月星辰来命名，如日月、太白等。
◎用山、陵、丘、墟来命名，如承山等。
◎用海、泽、池、泉等来命名，如少海等。

物象类

◎以动物名称来命名，如鱼际、伏兔等。
◎以植物名称来命名，如攒竹、口禾髎等。
◎以建筑物名称来命名，如天井、内关等。
◎以生活用具之类来命名，如悬钟等。

人体类

◎以人体解剖部位来命名，如腕骨等。
◎以人体生理功能来命名，如承泣、关元等。
◎以治疗作用来命名，如归来、交信等。

穴位的分类

人体的腧穴很多，大致可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。

十四经穴

凡归属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴，都称为十四经穴。这些腧穴分布在十四经循行路线上，不仅具有主治本经病症的作用，而且能反映相关经脉及所属脏腑的病证。

经外奇穴

凡未归属于十四经脉，具有固定名称、位置和主治的腧穴，称为经外奇穴，简称奇穴。这类腧穴的主治范围比较单一，多数只对某一病症有特殊疗效。

阿是穴

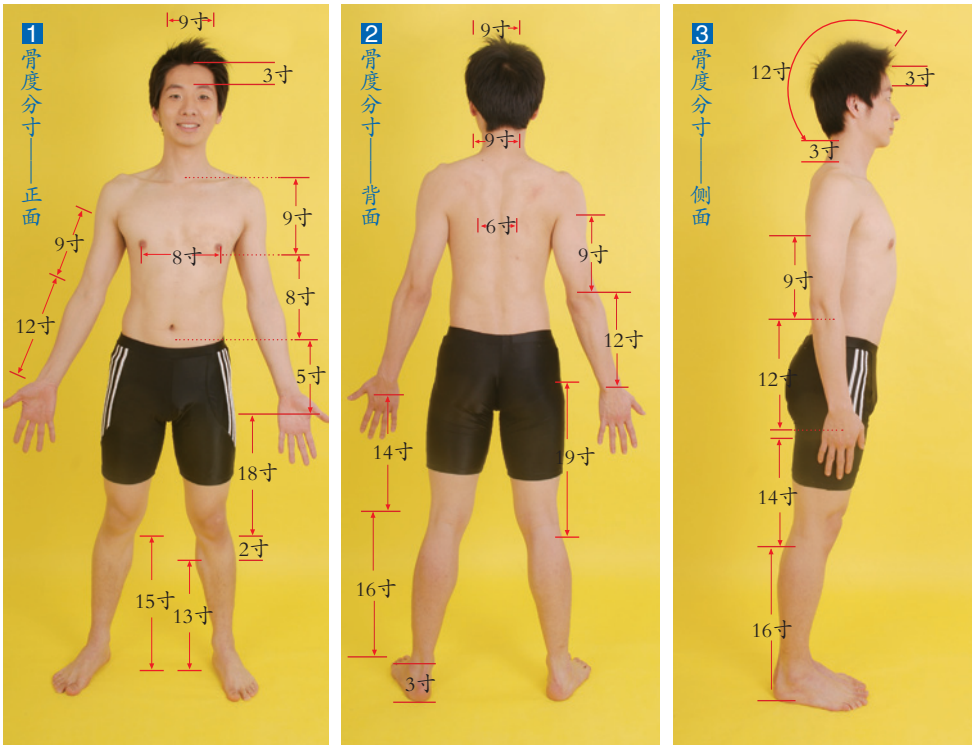
凡既无具体名称、固定部位也无固定主治，而是以病痛局部或反应点作为腧穴的穴位均称为阿是穴，又称天应穴、不定穴。临床多用于痛证及某些脏腑病症。阿是穴无一定数目。

穴位与脏腑经络密切相关

腧穴归于经络，经络属于脏腑，腧穴与脏腑脉气相通。脏腑的生理状况及病理变化可通过经络反映在相应的腧穴上，在体表的腧穴处施以针刺或艾灸则能够“引气远入”而治疗脏腑、经络的病症。由此可见，腧穴——脏腑——经络三者之间内外相应，不可分割。

如何找穴取穴

关于腧穴的定位，历代医家都非常重视。因为临床取穴是否准确，与针灸、推拿等外治法的疗效直接相关。同时，经过历代医家和大量临床实践都积累了许多宝贵的经验，主要方法有骨度分寸法、手指同身寸法、体态标志法以及一些简便的取穴法。



骨度分寸法

骨度分寸取穴法，古称“骨度法”，是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，并依其比例折算出分寸，作为腧穴定位的方法。即以《灵枢·骨度》规定的人体各部位的分寸为基础，并结合历代学者创用的折量分寸(将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等份，每1等份为1寸，每10等份为1尺)，作为定穴的依据。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。全身主要骨度折量寸参见下页表。

骨度折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直寸	用于确定前发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹胁部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉腧穴的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)→腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌尖（膝中）→内踝尖（胫骨内侧髁下方阴陵泉→内踝尖为13寸；髌尖→髌底为2寸）	15	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子→腘横纹（平髌尖）	19	直寸	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟→腘横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腘横纹（平髌尖）→外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖→足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离

手指同身寸法

手指同身寸取穴法又叫指寸定位法，是指依据被取穴者本人手指的分寸以量取腧穴的方法。临床上分为以下三种：

中指同身寸法

以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头(拇指、中指屈曲成环形)之间的距离作为1寸。这种“同身寸法”与骨度分寸相比偏长，只适用于小腿部和下腹部（图④）。



拇指同身寸法

被取穴者将大拇指竖起，以拇指的指间关节宽度作为1寸（图⑤）。



横指同身寸法

被取穴者四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度约为3寸。此法常用于四肢部及腹部取穴（图⑥）。



体表标志法

体表标志取穴法是以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法。体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

固定标志

固定标志是指人体中由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。如腓骨小头前下凹陷处取阳陵泉；第2骶后孔中取下髎；腓肠肌肌腹下尖角凹陷处取承山；两眉之间取印堂；两乳头连线中点取膻中；脐中央取神阙。

活动标志

活动标志是指人体各部分的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等体表标志。例如张口取耳门、听宫、听会；闭口取下关；外展拇指，在拇长、短伸肌腱之间取阳溪等。

常用定穴体表标志

应用体表解剖标志定位法需要首先确定常用的体表定穴标志。如果传统体表标准术语有完全对应的解剖学术语，则直接采用，不再进行定义。

头部

1.**前发际正中：**头部有发部位的前缘正中（下页图⑦）。

2.**后发际正中：**头部有发部位的后缘正中。

3.**额角发际：**位于前发际额部曲角处（下页图⑦）。

4.**眉间：** 位于两眉头之间的中点的位置（下页图⑦）。

5.**耳尖：**当耳向前折时耳的最高点处。

胸胁部

6.**第2肋：**平胸骨角或锁骨下可触及的肋骨即第2肋（下页图⑦）。

7.**第4肋间：**男子乳头平第4肋间。

颈背腰骶部

8.第7颈椎棘突：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突（图⑧）。

9.第2胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点。

10.第3胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。

11.第7胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。

12.第12胸椎棘突：直立，两手下垂时，平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点。

13.第4腰椎棘突：两髂嵴最高点连线与后正中线的交点。

14.第2骶椎：两髂后上棘连线与后正中线的交点。

15.骶管裂孔：取尾骨上方左右的骶角，与两骶角平齐的后正中线上。

上肢部

16.肘横纹：屈肘90度时肘窝处横纹或与肱骨内上髁、外上髁连线相平（图⑨）。

17.赤白肉际：手掌、手背皮肤移行处；足底、足背皮肤移行处。

下肢部

18.腘横纹：腘窝处横纹。

19.外踝尖：外踝最凸点（图⑨）。

20.内踝尖：内踝最凸点（图⑨）。

简便取穴法

简便取穴法是临床上一种简单易行的取穴方法。例如取血海时，被取穴者正坐屈膝，取穴者面对被取穴者，用手掌按在被取穴者的膝盖上，拇指尖指处即为本穴（图⑩）；取风市穴时，被取穴者直立，两手下垂时，中指尖指处即为本穴（图⑪）；如天府穴，被取穴者正坐，前臂向前伸展，鼻尖正对的地方即为本穴（图⑫）。此方法是一种辅助取穴方法。













穴位对人体有哪些作用

诊断疾病

穴位具有反映病症、协助诊断的作用。《灵枢·邪客》指出：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两膑。”可知，腧穴在病理状态下具有反映病症的特点，如胆囊病的患者，常在阳陵泉、胆囊穴等处出现压痛；如胃肠疾患者常在足三里、地机等穴出现压痛感，有时并可在第5至第8胸椎附近出现结节或软性异物。

预防疾病

腧穴具有接受刺激、预防疾病的作用。《素问·五脏生成论》指出：“人有大谷十二分，小溪五十四名，少十二腧，此皆卫气所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”这表明腧穴不仅是气血输注的部位，也是邪气留止的处所，还是针灸防治疾病的刺激点。通过针刺、艾灸、拔罐等方法对腧穴的刺激可以疏通经络、调整气血，使其阴阳平衡、脏腑和谐，从而达到扶正祛邪的目的。

近治作用

腧穴的近治作用是所有腧穴的共同特点。也就是说，所有的腧穴都能治疗所在部位及邻近部位的病症，包括深层及邻近组织、器官的病症。例如，眼区的睛明、承泣、四白、球后各穴均能治疗眼病；耳区的听宫、听会、耳门诸穴均能治疗耳病；头顶部的百会、四神聪等穴均可治疗头顶疼痛以及头晕、神志昏迷等症。

远治作用

远治作用指腧穴具有治疗本经循行远隔部位病症的作用，有的腧穴还可以治疗全身病症。这一作用在四肢、肘、膝以下的穴位尤为显著。此所谓“腧穴所在，主治所在。”例如，合谷穴不仅能治疗手、上肢的病症，尤善治疗头面部的病症，还可治疗外感发热等症；足三里不但能治疗下肢疾患，还是治疗消化系统疾病。

整体治疗作用

针灸或按摩某些穴位，可对某方面病症起到整体性的调治作用，进而调治全身疾病。例如，心动过快者，针灸、按摩内关可减慢心率；心动过缓者，针灸按摩内关可加快心率。

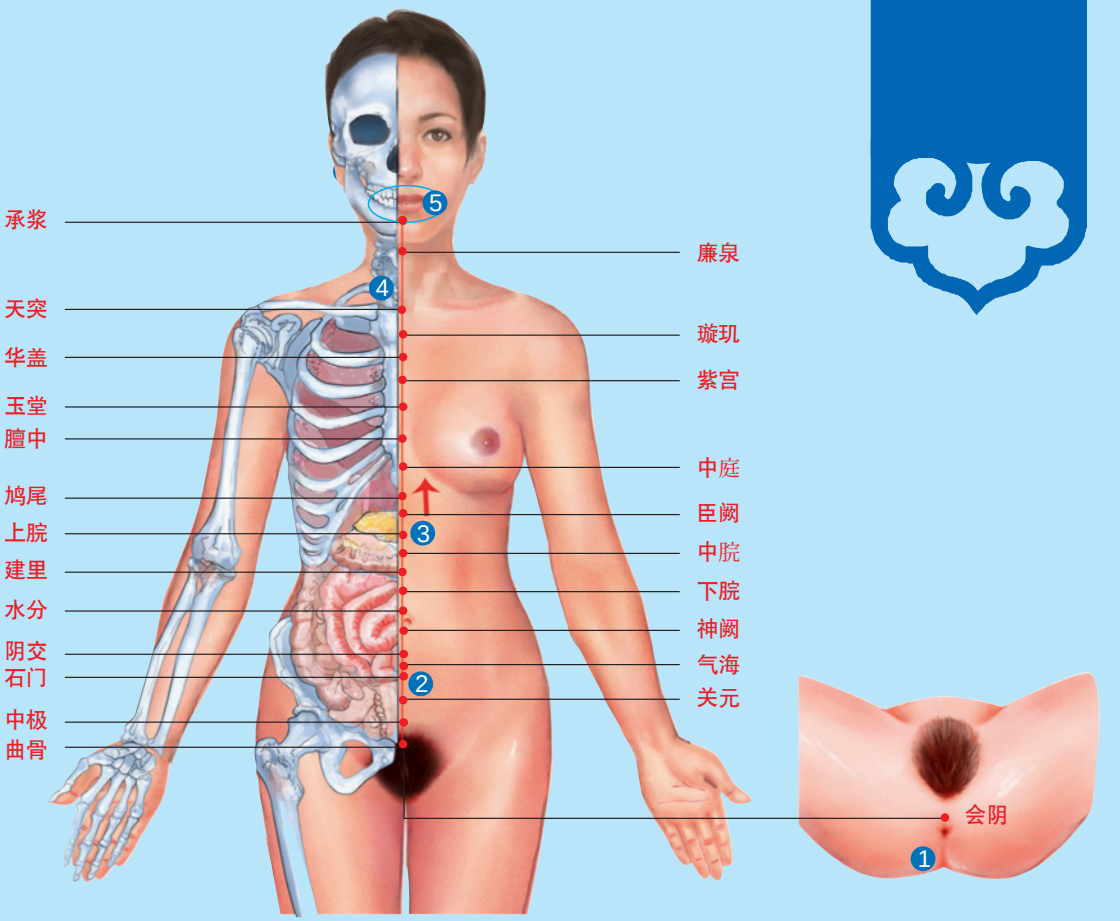
养生保健

历代医家都有关于应用腧穴强身防病的论述，体现了扶正、固本、未病先防的养生思想。近年来利用针灸腧穴养生保健更是得到了较为广泛的应用。例如，针刺足三里能提高机体的免疫功能，以预防感冒、流脑；针灸丰隆可以预防脑卒中；按摩眼周诸穴可消除眼肌疲劳等。

常用养生保健穴位速查表

经属	穴名	养生保健
手太阴	列缺	落枕、偏头痛
手阳明	合谷	流行性腮腺炎、感冒、头面疾病
	迎香	落枕、偏头痛
足阳明	足三里	感冒、脑卒中，保健长寿
	丰隆	高血压，预防脑卒中
足太阴	血海	痛经、皮肤病
手少阴	神门	痴呆症、失眠
手太阳	后溪	颈椎病、腰椎病
	听宫	耳聋、耳鸣
足太阳	睛明	高血压、颈椎病
	天柱	颈椎酸痛、目眩、头痛
	膏肓	可强身健骨
足少阴	太溪	耳鸣、腰痛
	涌泉	静脉曲张
手厥阴	内关	高血压、心脏病，增加机体抵抗能力
手少阳	角孙	疲劳
足少阳	风池	感冒、高血压、近视眼
	风市	脑卒中
任脉	神阙	衰老、延年益寿
	气海	养生保健、延年益寿
	关元	养生保健、延年益寿
督脉	身柱	婴幼儿消化不良，为小儿保健要穴
	大椎	流感、流脑、疟疾
	印堂	失眠、高血压
	百会	健脑，预防痴呆，增强记忆
奇穴	太阳	健脑，增强记忆

第二章 任脉

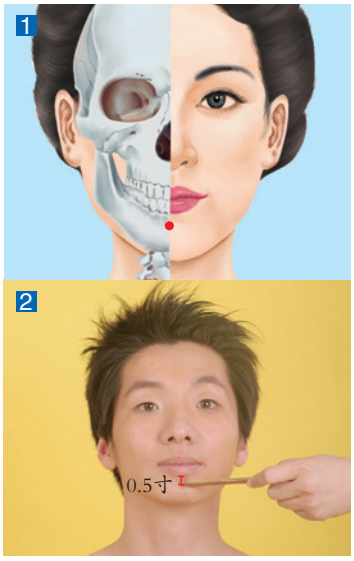


循行路线 任脉起于小腹内，下出于会阴部（见①），向上行于阴毛部，沿着腹部正中线上行，经过曲骨、关元、鸠尾等穴（见②、③），到达咽喉部（天突）（见④），到达下唇内，左右分行，环绕口唇（见⑤），再分别通过鼻翼两旁，进入眼眶下，交于足阳明经。

分支：由胞中分出，与冲脉相并，上行于脊柱，循行于背部。

chéng jiāng

承浆



穴名由来 承，承接；浆，涎液。口中之涎液流出，承接于此处。

科学定位 在面部，颏唇沟的正中凹陷处（图①）。

快速取穴法 1.正坐位，在面部，颏唇沟的正中凹陷处，按压有痛感。

2.正坐位或仰卧位，在面部口唇下0.5寸处，按压有痛感（图②）。

主要作用 祛风通络，疏调任督。主治口眼㖞斜，唇紧，面肿，脑血管疾病后遗症；齿痛，齿衄，齿肿，流涎，口舌生疮，暴喑不言；消渴嗜饮，小便不禁；癫痫。

经穴养疗法 **刺法**：斜刺0.3～0.5寸。

推拿：揉法、掐法。

穴位配伍调身祛病 1.配委中，主治出血不止。

2.配风府，主治头项强痛、牙痛。

3.配四缝，主治小儿厌食症。

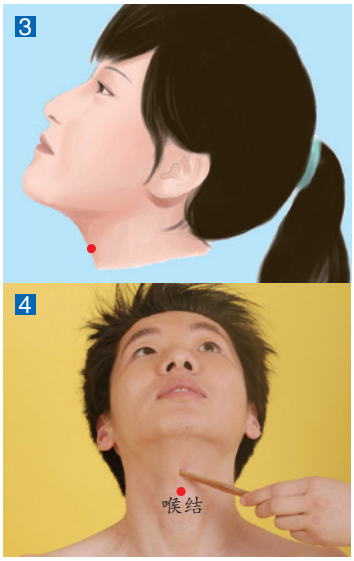
4.配大椎、委中、次髎，主治痛经。

《特别注意》 1.针刺时，局部有酸胀感，可传至口唇。

2.一般不灸。

lián quán

廉泉



穴名由来 廉，清；泉，水泉。穴在结喉上，舌下腺体所出之津液犹如清泉。

科学定位 在颈部，前正中线上，结喉上方，舌骨上缘凹陷处（图③）。

快速取穴法 1.正坐仰靠，在颈部，前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处（图④）。

2.正坐仰靠，在颈部，前正中线上，喉结与下颌之间。

主要作用 清热化痰，开窍利喉。主治舌下肿痛，舌根急缩，舌纵涎出，舌强，脑卒中失语；舌干口燥，口舌生疮；暴喑，喉痹；聋哑；咳嗽，哮喘；消渴。

经穴养疗法 **刺法**：向舌根斜刺0.5～0.8寸，不留针或浅部留针。

灸法：艾炷灸3～7壮，艾条灸5～15分钟。

穴位配伍调身祛病 1.配金津、玉液、天突、少商，主治舌强不语、舌下肿痛。

2.配膻中、天突、丰隆、内关，主治梅核气。

《特别注意》 1.阴维脉、任脉之会。

2.针刺时，局部有酸胀感。

3.不宜深刺。