



爱生活享健康丛书

简单易学

百病取穴



一点通

主编◎吴明霞

◎153种常见病症选穴指南……

◎409个全身穴位定位速取……

◎409个全身穴位功效速查……

◎14条经脉循行概貌图解……



肩贞
腋后纹头

正坐垂肩，上臂内收。从腋后纹头向上量1横指，按压有酸胀感处，即为本穴。

正坐举
下量1
处，即为本穴。



腋筋
腋筋



清冷渊

坐位屈肘，在臂外侧，当清冷渊与膻会连线的中点处。

·消 冻·

正坐举臂。从腋横纹水平沿腋中线直下量4横指，按压有酸胀感处，即为本穴。

·渊
腋·



腋中线

渊腋



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

For the People's Health and the People's Wealth

爱生活享健康丛书

百病取穴



主 编	吴明霞	
编 委	吴仁定	戴海霞
	严晓春	张霖云
	林银英	朱定钰
	谢晓焜	巫阳生
	郑晓艳	陈宋平铨



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

HEILIAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百病取穴一点通 / 吴明霞主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2014.3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4469-0

I . ①百… II . ①吴… III . ①选穴 - 基本知识

IV . ① R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001012 号

- | | |
|------|---------------------------|
| 书 名 | 百病取穴一点通
爱生活享健康丛书 |
| 主 编 | 吴明霞 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 288 码 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4469-0 |
| 定 价 | 19.90 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

爱生活享健康丛书

百病取穴



主 编 吴明霞
编 委 吴仁定 戴海霞
严晓春 张霖云
林银英 朱定钰
谢晓焜 巫阳生
郑晓艳 陈宋平铨



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

HEILIAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百病取穴一点通 / 吴明霞主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2014.3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4469-0

I. ①百… II. ①吴… III. ①选穴 - 基本知识

IV. ① R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001012 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 百病取穴一点通
爱生活享健康丛书 |
| 主 编 | 吴明霞 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 288 码 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4469-0 |
| 定 价 | 19.90 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

百病选穴指南

头面部 健康问题

选 穴

鼻出血	上星，二间，神庭，少商，昆仑
鼻窦炎	四白，迎香，印堂，百会，上星
鼻塞，流涕	印堂，迎香
鼻炎	合谷，迎香，通天，印堂，上星
过敏性鼻炎	大椎，迎香，印堂，风池，肺俞，上迎香
假性近视， 眼睛疲劳	行间，攒竹，睛明，太阳，光明
近视	四白，鱼腰，攒竹，睛明，光明
视力减退	攒竹，光明
眶上神经痛	攒竹，阳白
睑腺炎	睛明，太阳，风池，二间
结膜炎	印堂，太阳，少商，合谷
面瘫引起的 闭眼困难	阳白，攒竹，太阳，睛明，四白
迎风流泪	睛明，合谷，光明，太冲
三叉神经痛引 起的眼眶痛	鱼腰，攒竹，太阳

头面部 健康问题

选 穴

耳鸣，耳聋	耳门，听会，听宫，太溪，翳风
干眼症	阳白，下关，睛明，光明
中耳炎	听宫，翳风
口腔溃疡	劳宫，涌泉
感冒头痛	太阳，阳白，印堂
后头痛	天柱，风池，风府
偏头痛	外关，太阳，率谷
前额痛	印堂，神庭，阳白
头顶痛	神门，百会，太溪
神经性头痛	十宣
宿醉后头痛	合谷
头痛	悬钟，本神，通天，印堂，风池，列缺，少冲，太阳，百会
牙痛	合谷，鱼际，厉兑，听会，下关，二间，内庭，行间，太溪，涌泉，商阳，颊车
牙龈出血	内庭，孔最
咽喉炎	然谷，少商
咽痛	涌泉，天突，关冲，照海，太溪，通里，少商，合谷，太冲，少商

头面部 健康问题

选 穴

咽炎	行间，太溪，涌泉，商阳
颞下颌关节炎	耳门，下关，颊车，合谷

颈肩部 健康问题

选 穴

感冒颈部疼痛	风府，天柱，风池
急性脑血管病 后肩关节疼痛	肩髃，肩髃，肩贞
肩周炎	肩髃，肩贞，天宗，手三里，承山，条口
颈椎病	大椎，大杼，风府，风池，肩井，天柱， 列缺，颈尖脊穴

胸背部 健康问题

选 穴

背部软组织 损伤	膀胱经心俞至胃俞
肺炎	尺泽
久咳	膏肓，风门，肺俞，肾俞

胸背部 健康问题

选 穴

咳嗽	巨阙，肺俞，尺泽，中府，风门，天突，鱼际，太渊，四缝
咳嗽痰多	丰隆，鱼际，太渊
咳痰不利伴 胸闷	膻中
慢性支气管炎	天突，膻中，肺俞
支气管哮喘	鱼际，膈俞，中府，肺俞，大椎，大杼，手三里，太渊，尺泽，列缺，天突，定喘
气喘	气海，肺俞，定喘
小儿支气管炎	肺俞，少商
小儿咳嗽	尺泽，列缺，肺俞，天突
呕吐	足三里，膻中，中脘
乳腺炎	天宗，少泽
产后缺乳	少泽，膻中
冠心病	少府，劳宫，内关，心俞，膻中
心悸	间使，神门，内关，劳宫，少冲
心绞痛	少府，阴郄，内关，膻中，少冲
心律不齐	少府，内关
胸闷	中府，中庭，膻中，内关
胸痛	膻中

腰腹骶部
健康问题

选 穴

闭经	气海，子宫，关元
不孕	子宫，关元，气海
产后恶露不下	关元，气海
妊娠呕吐	公孙，内关
胎位不正	至阴
月经不调	血海，地机，隐白，复溜，三阴交，太冲
痛经	气海俞，关元，三阴交，气海，地机
子宫脱垂	百会
阳痿	气海俞，关元，腰阳关，肾俞，膏肓，命门
老年尿失禁	命门，气海，关元
尿少	中极，关元，神阙
尿潴留	太溪，气海，关元
遗尿	小肠俞，膀胱俞，肾俞，三阴交，气海，关元，中极
膀胱炎	然谷，气海，关元，中极
肾绞痛	肾俞，涌泉，劳宫，三焦俞
肾炎	复溜，大肠俞

腰腹骶部
健康问题

选 穴

呃逆	膻中，中脘，膈俞，上脘，下脘，足三里，四缝，天突，公孙，内关，少泽，攒竹，少商，合谷，中庭
反酸	膻中，中庭
胃寒呕吐	下脘，上脘，中脘，神阙，内关
胃神经官能症	梁门，足三里
胃痛	足三里，梁丘，内关，胃俞，脾俞，巨阙，神阙，厉兑，上脘，中脘，下脘
胃炎	中脘，胃俞，脾俞，足三里，梁丘
消化不良	手三里，脾俞，内庭，公孙，足三里，上脘，下脘，中脘
腹痛	合谷，中极，梁丘
便秘	上巨虚，足三里，下巨虚，三焦俞，大肠俞，长强，迎香，照海，支沟
腹泻	天枢，梁丘，足三里，上巨虚，下巨虚，商阳，关元，神阙，巨阙
腹胀	中脘，气海
肠炎	小肠俞，上脘，天枢，梁门，水分，大肠俞，膀胱俞，手三里
水肿	水分，中极，关元，阴陵泉

腰腹骶部
健康问题

选 穴

痔疮，脱肛	腰阳关，腰俞，气海俞，肾俞，昆仑，长强，承山，百会
胆道蛔虫症	肝俞，迎香，胆囊
胆绞痛	肝俞，右侧阳陵泉
慢性肝炎	肝俞
急性腰扭伤	腰阳关，委中，睛明，腰痛点，合谷，人中
腰背痛	腰阳关，委中，胃仓，大肠俞，三焦俞，昆仑，气海俞，肾俞
腰骶痛	膀胱俞，大肠俞，肾俞
小儿腹泻	劳宫，长强，足三里
小儿疳积	四缝
小儿呕吐	天枢，关元，神阙，足三里
小儿厌食	脾俞，三焦俞

手足部 健康问题

选 穴

上肢偏瘫，上肢肌肉萎缩	手五里，肩髃，曲池
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	列缺，阳溪
上肢疼痛	肩髃，手五里，曲池
上肢麻痹瘫痪	支沟，曲池，手三里，肩髃
手指麻木	外劳宫，大陵，十宣
手指肿痛	鱼际
腕部损伤	阳池，大陵，养老
腕关节疼痛	太渊，阳池
腕管综合征	大陵，阳池
肘关节痛	尺泽，曲池，肘尖
髌骨软化症	鹤顶，血海，膝阳关
股外侧皮神经麻痹	膝阳关，风市，中渚
膝关节麻木	犊鼻，内膝眼，鹤顶
膝关节怕冷	内膝眼，犊鼻
膝关节疼痛	阴陵泉，鹤顶，血海，犊鼻，疼痛点，内膝眼，梁丘，膝阳关

手足部 健康问题

选 穴

膝关节炎	膝阳关，内膝眼，犊鼻
下肢瘫痪	膝阳关，足三里，三阴交，太冲
下肢痉挛	鹤顶，内膝眼，犊鼻，太冲
小腿抽筋	承山，人中
足跟痛	太溪，昆仑
踝关节扭伤	健侧养老，昆仑，解溪，丘墟
四肢冰冷	关元，神阙，大椎
四肢无力	气海，关元，中极，足三里，曲池

其他 健康问题

选 穴

保健养身灸法	足三里
肥胖	水道，关元，天枢，足三里，丰隆
增肥	足三里
昏迷	少泽，人中，十宣
体质虚弱	脾俞，肾俞，命门
低血压	百会

其他
健康问题

选 穴

高血压	三阴交，曲池，太溪，太冲，百会，涌泉，丰隆，大陵，中冲，风池
眩晕	阳陵泉，天柱，大椎，风池，涌泉，百会，四神聪
发热	曲池，大杼，大椎，商阳，关冲，天柱，尺泽
风寒感冒	列缺，风池
风热感冒	风池，风府，大椎，曲池
感冒	神阙，风门，肺俞，大椎，外关，风池
感冒发热	中庭，曲池，合谷
容易感冒	肺俞，足三里
预防感冒	鱼际
预防哮喘发作	天突，膻中，肺俞，太渊
中暑	大杼，大椎，曲池
中暑发热	大椎，肺俞，膈俞，曲池
中暑昏迷	关冲，劳宫，人中，中冲，十宣
皮肤疾病	委中，阴陵泉
皮肤瘙痒	曲池，血海，神阙
疲劳综合征	悬钟

其他
健康问题

选 穴

荨麻疹	神阙，大椎，脾俞，血海，三阴交， 间使，少府，曲池，膈俞
神经衰弱	膏肓，阴郄，照海，支沟，十宣
失眠	上星，心俞，肾俞，百会，大陵， 外劳宫，涌泉，神庭，本神，印堂， 神门，内关，膈俞，照海
多梦	命门，大椎，心俞
嗜睡	大敦
郁证	中脘
小儿癫痫	行间
小儿风寒感冒	劳宫
小儿夜啼	神阙，天枢，关元
贫血	血海，足三里
晕车，晕船	内关，神阙
自汗，盗汗	神阙

目 录

CONTENTS

如何找准穴位	15
手太阴肺经 (LU)	22
手阳明大肠经 (LI)	31
足阳明胃经 (ST)	46
足太阴脾经 (SP)	76
手少阴心经 (HT)	91
手太阳小肠经 (SI)	99
足太阳膀胱经 (BL)	113
足少阴肾经 (KI)	155
手厥阴心包经 (PC)	173
手少阳三焦经 (TE)	181
足少阳胆经 (GB)	197
足厥阴肝经 (LR)	226
督脉 (GV)	237
任脉 (CV)	257
经外奇穴 (EX)	273