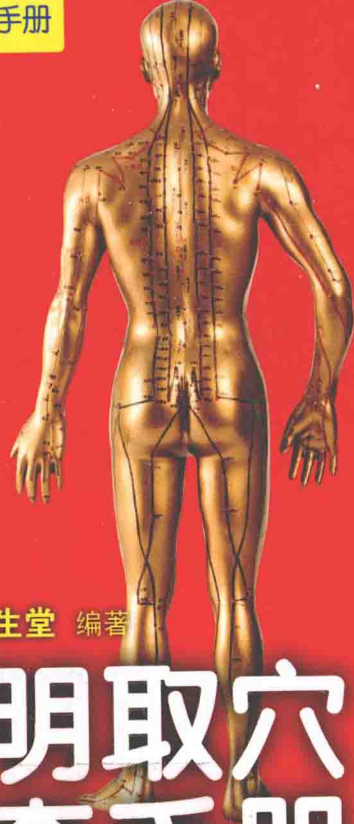




便携手册



老中医养生堂 编著

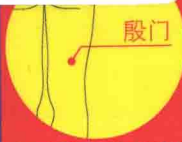
简明取穴 速查手册



合谷



清冷渊



殷门



太冲



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

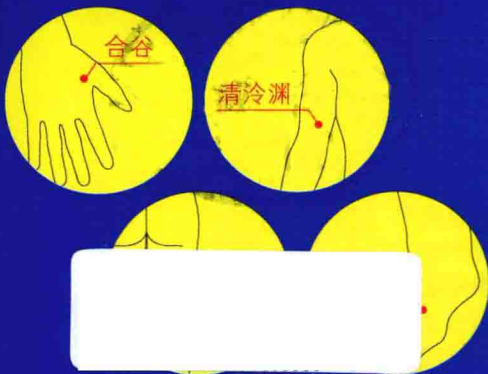
福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



便携手册

简明取穴 速查手册

老中医养生堂 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

简明取穴速查手册 / 老中医养生堂编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5335-4459-1

I. ①简… II. ①简… III. ①选穴-手册 IV.
① R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 307092 号

| | |
|------|---------------------------|
| 书 名 | 简明取穴速查手册 |
| 编 著 | 老中医养生堂 |
| 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 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5 |
| 图 文 | 160 码 |
| 版 次 | 2014 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4459-1 |
| 定 价 | 15.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

Contents

| | |
|----------|-----|
| 手太阴肺经经穴 | 4 |
| 手阳明大肠经经穴 | 8 |
| 足阳明胃经经穴 | 16 |
| 足太阴脾经经穴 | 32 |
| 手少阴心经经穴 | 40 |
| 手太阳小肠经经穴 | 44 |
| 足太阳膀胱经经穴 | 50 |
| 足少阴肾经经穴 | 72 |
| 手厥阴心包经经穴 | 80 |
| 手少阳三焦经经穴 | 84 |
| 足少阳胆经经穴 | 92 |
| 足厥阴肝经经穴 | 106 |

督脉穴 112

任脉穴 120

常用奇穴 126

● 头颈部奇穴 127

● 胸腹部奇穴 133

● 下肢奇穴 133

● 上肢奇穴 137

● 背部奇穴 141

常用取穴定位法 144

● 骨度分寸定位法 144

● 同身寸定位法 147

● 体表解剖标志定位法 147

附录一 耳穴 148

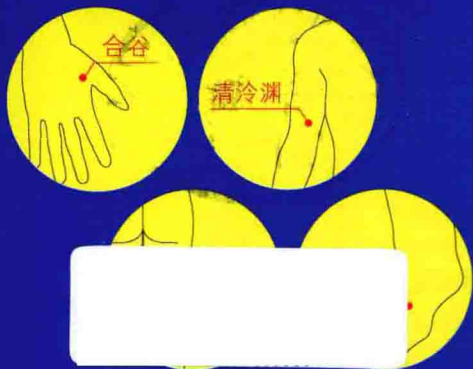
附录二 常见病症选穴指南 155



便携手册

简明取穴 速查手册

老中医养生堂 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

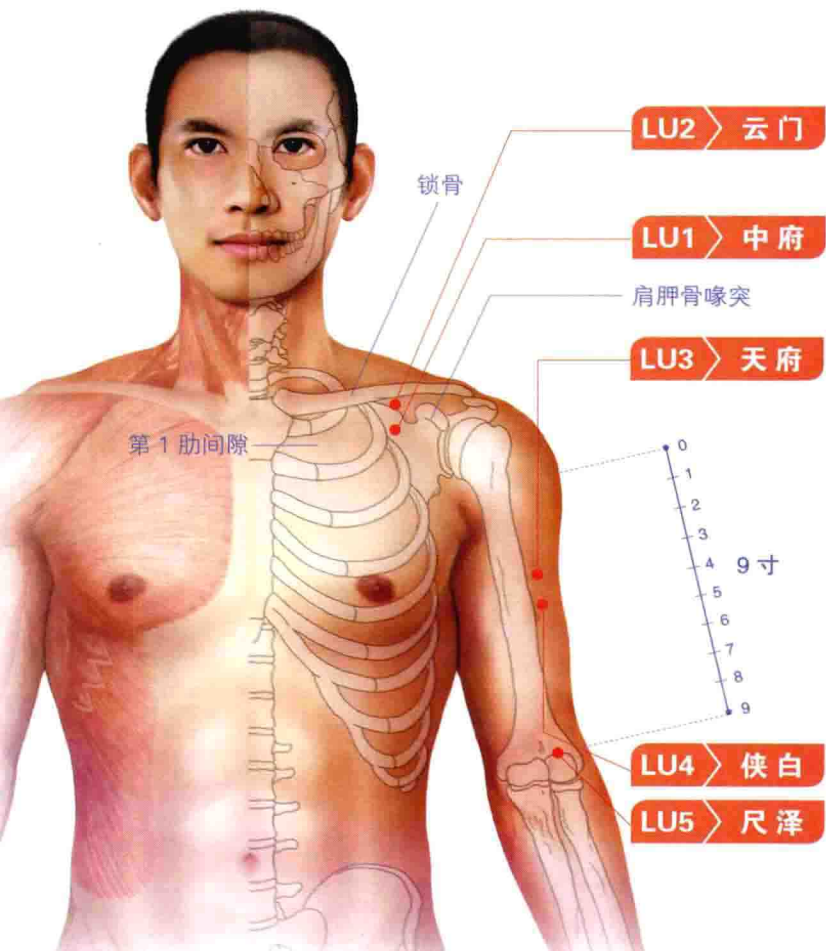
目录

Contents

- | | |
|----------|-----|
| 手太阴肺经经穴 | 4 |
| 手阳明大肠经经穴 | 8 |
| 足阳明胃经经穴 | 16 |
| 足太阴脾经经穴 | 32 |
| 手少阴心经经穴 | 40 |
| 手太阳小肠经经穴 | 44 |
| 足太阳膀胱经经穴 | 50 |
| 足少阴肾经经穴 | 72 |
| 手厥阴心包经经穴 | 80 |
| 手少阳三焦经经穴 | 84 |
| 足少阳胆经经穴 | 92 |
| 足厥阴肝经经穴 | 106 |

| | |
|--------------|-----|
| 督脉穴 | 112 |
| 任脉穴 | 120 |
| 常用奇穴 | 126 |
| ● 头颈部奇穴 | 127 |
| ● 胸腹部奇穴 | 133 |
| ● 下肢奇穴 | 133 |
| ● 上肢奇穴 | 137 |
| ● 背部奇穴 | 141 |
| 常用取穴定位法 | 144 |
| ● 骨度分寸定位法 | 144 |
| ● 同身寸定位法 | 147 |
| ● 体表解剖标志定位法 | 147 |
| 附录一 耳穴 | 148 |
| 附录二 常见病症选穴指南 | 155 |

手太阴肺经经穴



手太阴肺经一侧 11 个穴位，左右共 22 个穴位。从胸部上外侧的中府开始，经前臂的桡侧、手掌桡侧到拇指桡侧的少商为止。具有调整呼吸器官和心脏等的功能，能治疗潮热、心悸、气短、口干、手臂麻木、掌中热等。

中府 (LU1)

- 【**主治**】咳嗽，气喘，胸痛，肩周炎，背痛。
- 【**定位**】在胸部，横平第 1 肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开 6 寸。
- 【**快速取穴**】双手叉腰，锁骨外侧端下方可见一凹陷处，从凹陷处向下量 1 横指即是。

云门 (LU2)

- 【**主治**】咳嗽，气喘，胸痛，肩周炎，背痛。
- 【**定位**】在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开 6 寸。
- 【**快速取穴**】双手叉腰，锁骨外端下方可见一三角形凹陷处即是。

天府 (LU3)

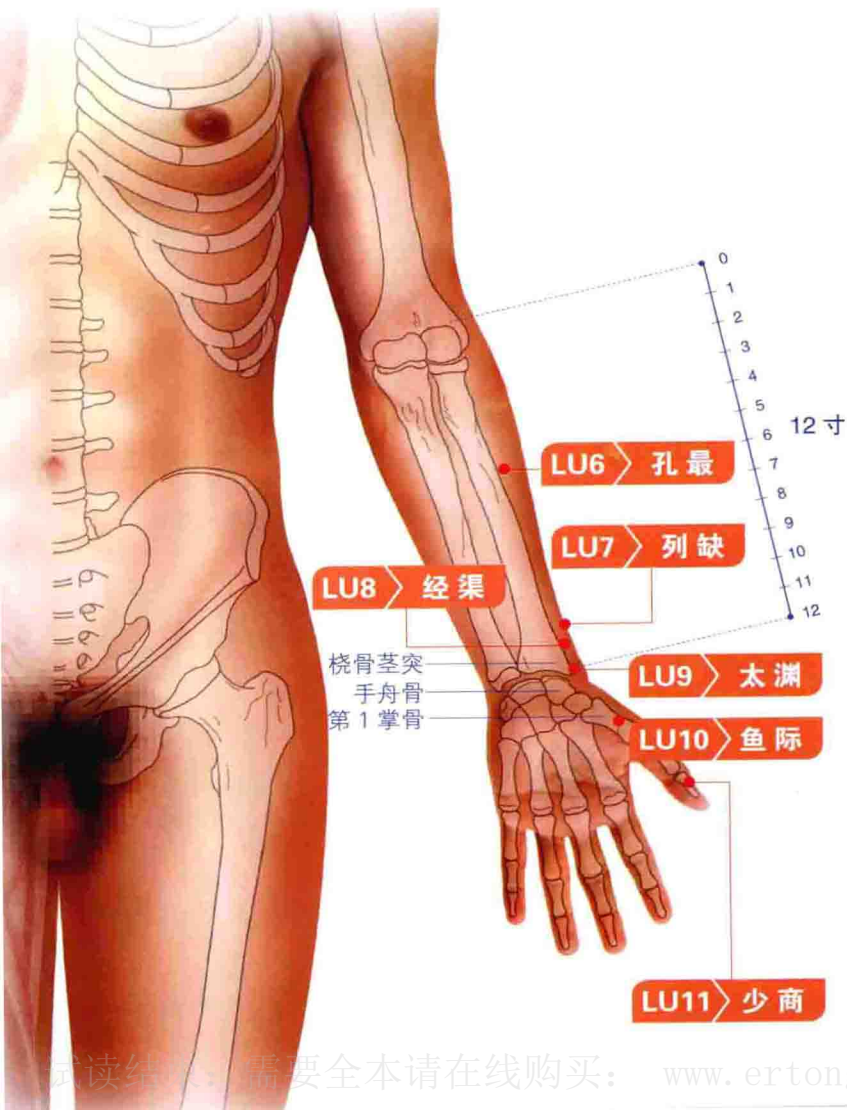
- 【**主治**】咳嗽，气喘，鼻出血，上臂痛。
- 【**定位**】在臂前区，腋前纹头下 3 寸，肱二头肌桡侧缘处。
- 【**快速取穴**】坐位，臂向前平举。俯头，鼻尖接触上臂内侧处即是。

侠白 (LU4)

- 【**主治**】咳嗽，气喘，干呕，上臂痛。
- 【**定位**】在臂前区，腋前纹头下 4 寸，肱二头肌桡侧缘处。
- 【**快速取穴**】两手合掌向前伸直，双臂夹住乳房，乳头所指的手臂内侧处。

尺泽 (LU5)

- 【**主治**】咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛，肘臂挛痛，急性吐泻，中暑，小儿惊风。
- 【**定位**】在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。
- 【**快速取穴**】手掌向上，肘稍弯曲。用食指沿肘横纹在肘弯正中可摸到一条粗大的筋腱，筋腱的外边的凹陷中即是。



孔最 (LU6)

- 【主治】咳嗽，咯血，气喘，咽喉肿痛，肘臂挛痛。
 【定位】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上。
 【快速取穴】伸臂侧掌。从尺泽与太渊连线的中点处向上量拇指1横指，桡骨内侧缘处即是。

列缺 (LU7)

- 【主治】咳嗽，气喘，咽喉肿痛，头痛，齿痛，项强，口眼歪斜。
 【定位】在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。
 【快速取穴】两手虎口相交，一手食指压在另一手的桡骨茎突上，食指尖端到达的凹陷处即是。

经渠 (LU8)

- 【主治】咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，手腕痛。
 【定位】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间。
 【快速取穴】伸臂侧掌。从腕横纹上1横指桡骨茎突的高点向内侧推至骨边，与桡动脉之间有一凹陷处即是。

太渊 (LU9)

- 【主治】咳嗽，气喘，无脉症，腕臂痛。
 【定位】在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。
 【快速取穴】伸臂侧掌。在腕横纹桡侧轻触桡动脉，从感觉到搏动处稍往桡侧移动至凹陷处即是。

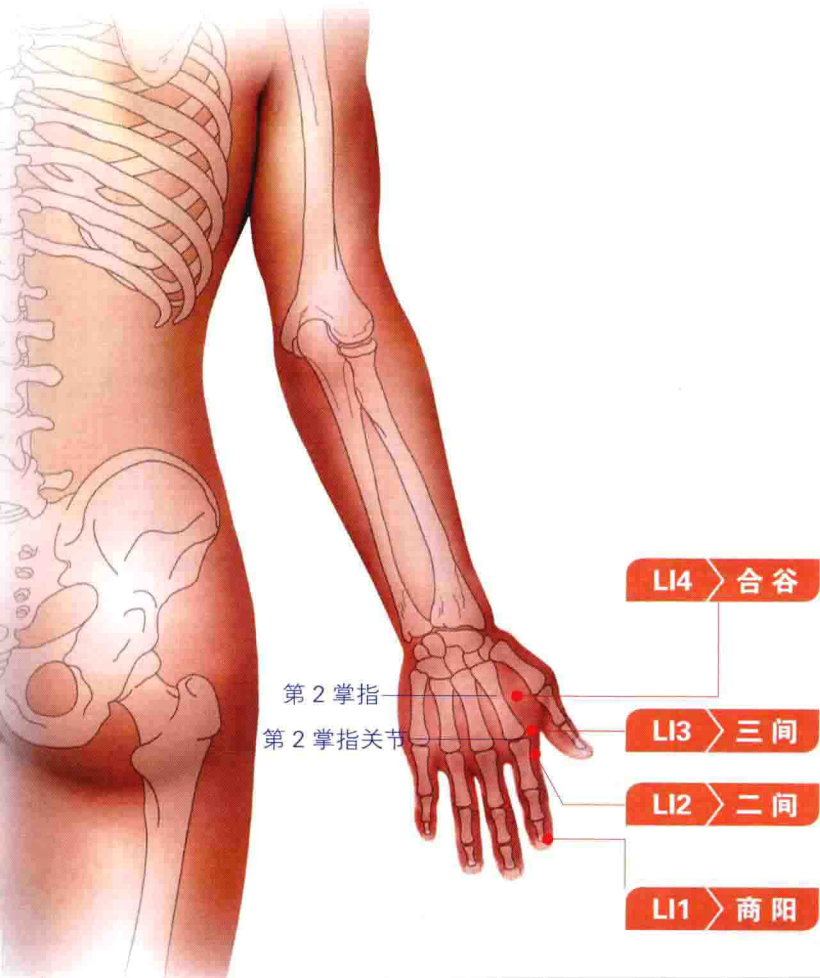
鱼际 (LU10)

- 【主治】咳嗽，咯血，咽干，咽喉肿痛，失音，小儿疳积。
 【定位】在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。
 【快速取穴】仰掌，在第1掌指关节后，第1掌骨中点，掌后白肉隆起(大鱼际肌)的边缘(赤白肉际处)即是。

少商 (LU11)

- 【主治】咽喉肿痛，鼻出血，高热，昏迷。
 【定位】在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸。
 【快速取穴】拇指伸直，指甲角外侧边缘处即是。

手阳明大肠经经穴



手阳明大肠经一侧 20 个穴位，左右共 40 个穴位。从食指末端桡侧的商阳开始，经手臂、肩部、锁骨下凹陷、侧颈部到鼻翼旁的迎香为止。具有调整鼻、咽、牙齿、大肠等的功能，可用于治疗鼻塞、咽喉痛、口干、颈部或肩部的肌肉痛、牙痛等。

商阳 (LI1)

- 【主治】 齿痛，咽喉肿痛，昏迷，热病，急症。
 【定位】 在手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。
 【快速取穴】 食指末节指甲根角，靠拇指侧的位置。

二间 (LI2)

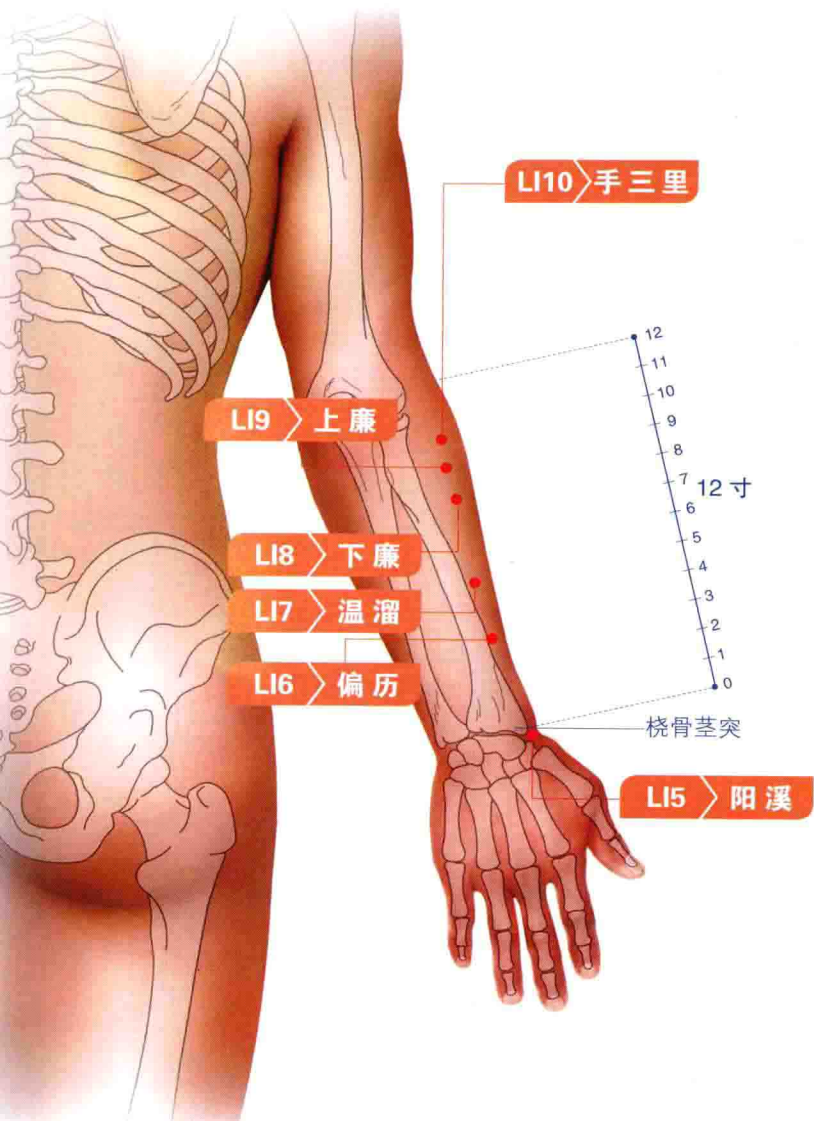
- 【主治】 鼻出血，齿痛，热病。
 【定位】 在手指，第 2 掌指关节桡侧远端赤白肉际处。
 【快速取穴】 微握拳。手食指第 2 掌指关节前缘桡侧皮肤皱褶顶点即是。

三间 (LI3)

- 【主治】 齿痛，咽喉肿痛，腹胀，肠鸣，嗜睡。
 【定位】 在手背，第 2 掌指关节桡侧近端凹陷处。
 【快速取穴】 微握拳。食指桡侧之赤白肉际上，食指掌指关节后缘的凹陷处即是。

合谷 (LI4)

- 【主治】 在手背，第 2 掌骨桡侧的中点处。
 【定位】 头痛，目赤肿痛，齿痛，鼻出血，口眼歪斜，耳聋，发热，恶寒，经闭，滞产。
 【快速取穴】 拇、食两指张开。以另一手的拇指指间横纹正对虎口指蹼缘上，屈指，拇指尖所指之处即是。



阳溪 (LI5)

- 【主治】** 头痛，目赤肿痛，耳聋，手腕痛。
- 【定位】** 在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中。
- 【快速取穴】** 拇指向上翘，可见腕横纹前鼓起来两条筋，即拇长伸肌腱和拇短伸肌腱，两筋与腕骨、桡骨茎突所形成的凹陷处即是。

偏历 (LI6)

- 【主治】** 耳鸣，耳聋，目赤，鼻出血，喉痛，手臂酸痛，水肿。
- 【定位】** 在前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上。
- 【快速取穴】** 两手虎口垂直交叉。当中指端落于前臂背面，所指处即是。

温溜 (LI7)

- 【主治】** 肠鸣，腹痛，头痛，面肿，咽喉肿痛，肩周炎，背酸痛。
- 【定位】** 在前臂，腕背侧远端横纹上5寸，阳溪与曲池连线上。
- 【快速取穴】** 从阳溪与曲池连线的中点处向下量拇指1横指处即是。

下廉 (LI8)

- 【主治】** 肘臂痛，头痛，眩晕，目痛，腹胀，腹痛。
- 【定位】** 在前臂，肘横纹下4寸，阳溪与曲池连线上。
- 【快速取穴】** 阳溪与曲池的连线上，上1/3与下2/3交界处即是。

上廉 (LI9)

- 【主治】** 肘臂痛，半身不遂，手臂麻木，头痛，肠鸣，腹痛。
- 【定位】** 在前臂，肘横纹下3寸，阳溪与曲池连线上。
- 【快速取穴】** 从肘横纹沿阳溪与曲池的连线向下量4横指处即是。

手三里 (LI10)

- 【主治】** 手臂无力，上肢不遂，腹痛，腹泻，齿痛，颊肿。
- 【定位】** 在前臂，肘横纹下2寸，阳溪与曲池连线上。
- 【快速取穴】** 曲池沿阳溪与曲池的连线向下量3横指处即是。

