

人体穴位 速查图典

- 内含20张全彩人体全身经络穴位挂图
- 图文详解十四经脉循行
- 海量真人示范图片，找穴取穴又快又准

崔晓丽◎编著

北京京城岐黄国医馆馆长

中国针灸学会会员

中华中医药学会会员

赠送
超长DVD

家亲授 简单实用



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



人体穴位 速查图典

崔晓丽◎编著

图书在版编目(CIP)数据

人体穴位速查图典 / 崔晓丽编著. -- 福州 : 福建科学技术出版社, 2012.12 (2013.6重印)

ISBN 978-7-5335-4141-5

I. ①人… II. ①崔… III. ①穴位—图谱
IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第245147号

- 书 名 人体穴位速查图典
编 著 崔晓丽
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 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 19
字 数 330千字
版 次 2012年12月第1版
印 次 2013年6月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4141-5
定 价 39.80元 (附赠DVD光盘1张)

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)



目 录



常见病用穴指南.....	18
--------------	----

第一章

认识经络腧穴

经络——联系脏腑，调节机体循环的通道.....	24
经络的发现与研究.....	24
• 发现经络.....	24
• 什么是经络.....	26
• 现代医学对经络的认识.....	26
经络的作用.....	26
• 联络脏腑，沟通肢窍.....	26
• 运行气血，濡养全身.....	26
• 抗御外邪，保卫机体.....	26
经络系统的组成.....	27
• 什么是十二正经.....	28
• 什么是奇经八脉.....	30
• 什么是十二经别.....	32
• 什么是十五络脉.....	32
• 什么是十二经筋.....	33
• 什么是十二皮部.....	33

经络是调节脏腑的中枢“处理器”	34	腧穴的保健疗疾作用.....	42
• 人体就是一个“小朝廷”	34	• 强身健体.....	42
• 经络系统内应五脏六腑.....	34	• 近治作用.....	43
经络是阴阳五行的缩影	35	• 远治作用.....	43
• 经络中的阴阳.....	35	• 反映病痛.....	44
• 经络中的五行.....	36	• 双向调节作用.....	44
经络循行规律.....	37	• 特殊作用.....	44
• 经络的走向、交接规律.....	37	腧穴的命名.....	44
• 经络的表里关系.....	37	• 根据所在部位命名.....	44
• 经络的流注次序.....	38	• 根据治疗作用命名.....	44
腧穴——调节气血和脏腑功能的灵丹妙药	39	• 利用天体命名.....	44
什么是腧穴.....	39	• 利用地貌命名.....	45
腧穴的分类.....	39	• 借助建筑物命名.....	45
• 常用的腧穴.....	39	• 参照动植物命名.....	45
• 特定穴.....	41	• 结合中医理论命名.....	45
		认识腧穴的穴性.....	45

第二章

经络养生

疾病的发生与经络的关系.....	50	常用经络养生方法.....	54
疾病的“先知”——经络.....	50	针灸.....	54
养生之道在于通经络、养气血.....	50	按摩.....	54
调理经络，可“内病外治”	51	刮痧.....	55
什么是“内病外治”	51	拔罐.....	55
如何利用经络治“内病”	51	• 留罐法.....	55
调理经络可治“未病”	52	• 闪罐法.....	55
什么是“未病”	52	穴位贴敷.....	56
命要活得长，全靠经络养.....	52	艾灸.....	56
经络是美容的“法宝”	53	• 艾条灸.....	56
如何利用经络美容护肤.....	53	• 艾炷灸.....	56
经络通畅是驻颜的保障.....	53	四季经络养生	57
		春季.....	57

夏季.....	57	运动可通经络、调气血.....	58
秋季.....	57	气功依托经络实现强身祛病.....	59
冬季.....	57	经络是气功的“硬件”基础.....	59
运动是通经活络的重要手段.....	58	修习气功的关键在于识别腧穴与经络	
缺乏运动有损健康.....	58	循行.....	59

第三章

怎样找准穴位

认识穴位才能找到穴位.....	62	什么是手指同身寸取穴法.....	64
穴位有哪些特征.....	62	• 中指同身寸法.....	64
• 了解穴位集中的部位.....	62	• 拇指同身寸法.....	64
• 注意找到穴位时的表现.....	62	• 横指同身寸法.....	64
• 注意身体异常时穴位的反应.....	62	什么是骨度折量取穴法.....	65
善用手指及辅助工具给穴位定位.....	62	• 骨度分寸——正面.....	66
了解腧穴的定位及常用取穴法....	63	• 骨度分寸——背面.....	67
什么是体表标志取穴法.....	63	• 骨度分寸——侧面.....	68
• 固定标志.....	63	什么是简便取穴法.....	69
• 活动标志.....	63	取穴时应注意什么.....	69
• 常用定穴体表标志.....	63	• 注意利用取穴参照.....	69
		• 采取适当的姿势取穴.....	69



- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 手太阴肺经..... 72 | 足阳明胃经..... 90 | 阴市..... 107 |
| 中府..... 73 | 承泣..... 91 | 梁丘..... 107 |
| 云门..... 73 | 四白..... 91 | 犊鼻..... 108 |
| 天府..... 74 | 巨髃..... 92 | 足三里..... 108 |
| 侠白..... 74 | 地仓..... 92 | 上巨虚..... 109 |
| 尺泽..... 75 | 大迎..... 93 | 条口..... 109 |
| 孔最..... 75 | 颊车..... 93 | 下巨虚..... 110 |
| 列缺..... 76 | 下关..... 94 | 丰隆..... 110 |
| 经渠..... 76 | 头维..... 94 | 解溪..... 111 |
| 太渊..... 77 | 人迎..... 95 | 冲阳..... 111 |
| 鱼际..... 77 | 水突..... 95 | 陷谷..... 112 |
| 少商..... 78 | 气舍..... 96 | 内庭..... 112 |
| 手阳明大肠经..... 79 | 缺盆..... 96 | 厉兑..... 113 |
| 商阳..... 80 | 气户..... 97 | 足太阴脾经..... 114 |
| 二间..... 80 | 库房..... 97 | 隐白..... 115 |
| 三间..... 81 | 屋翳..... 98 | 大都..... 115 |
| 合谷..... 81 | 膺窗..... 98 | 太白..... 116 |
| 阳溪..... 82 | 乳中..... 99 | 公孙..... 116 |
| 偏历..... 82 | 乳根..... 99 | 商丘..... 117 |
| 温溜..... 83 | 不容..... 100 | 三阴交..... 117 |
| 下廉..... 83 | 承满..... 100 | 漏谷..... 118 |
| 上廉..... 84 | 梁门..... 101 | 地机..... 118 |
| 手三里..... 84 | 关门..... 101 | 阴陵泉..... 119 |
| 曲池..... 85 | 太乙..... 102 | 血海..... 119 |
| 肘髃..... 85 | 滑肉门..... 102 | 箕门..... 120 |
| 手五里..... 86 | 天枢..... 103 | 冲门..... 120 |
| 臂臑..... 86 | 外陵..... 103 | 府舍..... 121 |
| 肩髃..... 87 | 大巨..... 104 | 腹结..... 121 |
| 巨骨..... 87 | 水道..... 104 | 大横..... 122 |
| 天鼎..... 88 | 归来..... 105 | 腹哀..... 122 |
| 扶突..... 88 | 气冲..... 105 | 食窦..... 123 |
| 口禾髃..... 89 | 髀关..... 106 | 天溪..... 123 |
| 迎香..... 89 | 伏兔..... 106 | 胸乡..... 124 |



周荣.....	124
大包.....	125
手少阴心经.....	126
极泉.....	127
青灵.....	127
少海.....	128
灵道.....	128
通里.....	129
阴郄.....	129
神门.....	130
少府.....	130
少冲.....	131
手太阳小肠经.....	132
少泽.....	133
前谷.....	133
后溪.....	134
腕骨.....	134
阳谷.....	135
养老.....	135
支正.....	136
小海.....	136
肩贞.....	137
臑俞.....	137
天宗.....	138

乘风.....	138
曲垣.....	139
肩外俞.....	139
肩中俞.....	140
天窗.....	140
天容.....	141
颞髃.....	141
听宫.....	142
足太阳膀胱经.....	143
睛明.....	144
攒竹.....	144
眉冲.....	145
曲差.....	145
五处.....	146
承光.....	146
通天.....	147
络却.....	147
玉枕.....	148
天柱.....	148
大杼.....	149
风门.....	149
肺俞.....	150
厥阴俞.....	150
心俞.....	151
督俞.....	151

膈俞.....	152
肝俞.....	152
胆俞.....	153
脾俞.....	153
胃俞.....	154
三焦俞.....	154
肾俞.....	155
气海俞.....	155
大肠俞.....	156
关元俞.....	156
小肠俞.....	157
膀胱俞.....	157
中膂俞.....	158
白环俞.....	158
上髎.....	159
次髎.....	159
中髎.....	160
下髎.....	160
会阳.....	161
承扶.....	161
殷门.....	162
浮郄.....	162
委阳.....	163
委中.....	163
附分.....	164
魄户.....	164
膏肓.....	165
神堂.....	165
谿谿.....	166
膈关.....	166
魂门.....	167
阳纲.....	167
意舍.....	168
胃仓.....	168
肓门.....	169
志室.....	169

胞育.....	170	腹通谷.....	188	天牖.....	207
秩边.....	170	幽门.....	189	翳风.....	208
合阳.....	171	步廊.....	189	瘛脉.....	208
承筋.....	171	神封.....	190	颊息.....	209
承山.....	172	灵墟.....	190	角孙.....	209
飞扬.....	172	神藏.....	191	耳门.....	210
跗阳.....	173	或中.....	191	耳和髆.....	210
昆仑.....	173	俞府.....	192	丝竹空.....	211
仆参.....	174	手厥阴心包经.....	193	足少阳胆经.....	212
申脉.....	174	天池.....	194	瞳子髆.....	213
金门.....	175	天泉.....	194	听会.....	213
京骨.....	175	曲泽.....	195	上关.....	214
束骨.....	176	郄门.....	195	颌厌.....	214
足通谷.....	176	间使.....	196	悬颅.....	215
至阴.....	177	内关.....	196	悬厘.....	215
足少阴肾经.....	178	大陵.....	197	曲鬓.....	216
涌泉.....	179	劳宫.....	197	率谷.....	216
然谷.....	179	中冲.....	198	天冲.....	217
太溪.....	180	手少阳三焦经.....	199		
大钟.....	180	关冲.....	200		
水泉.....	181	液门.....	200		
照海.....	181	中渚.....	201		
复溜.....	182	阳池.....	201		
交信.....	182	外关.....	202		
筑宾.....	183	支沟.....	202		
阴谷.....	183	会宗.....	203		
横骨.....	184	三阳络.....	203		
大赫.....	184	四渎.....	204		
气穴.....	185	天井.....	204		
四满.....	185	清冷渊.....	205		
中注.....	186	消泅.....	205		
肓俞.....	186	臑会.....	206		
商曲.....	187	肩髃.....	206		
石关.....	187	天髎.....	207		
阴都.....	188				



浮白.....	217	足厥阴肝经.....	235	百会.....	253
头窍阴.....	218	大敦.....	236	前顶.....	254
完骨.....	218	行间.....	236	凶会.....	254
本神.....	219	太冲.....	237	上星.....	255
阳白.....	219	中封.....	237	神庭.....	255
头临泣.....	220	蠡沟.....	238	素髻.....	256
目窗.....	220	中都.....	238	水沟.....	256
正营.....	221	膝关.....	239	兑端.....	257
承灵.....	221	曲泉.....	239	龈交.....	257
脑空.....	222	阴包.....	240	印堂.....	258
风池.....	222	足五里.....	240	任脉.....	259
肩井.....	223	阴廉.....	241	会阴.....	260
渊腋.....	223	急脉.....	241	曲骨.....	260
辄筋.....	224	章门.....	242	中极.....	261
日月.....	224	期门.....	242	关元.....	261
京门.....	225	督脉.....	243	石门.....	262
带脉.....	225	长强.....	244	气海.....	262
五枢.....	226	腰俞.....	244	阴交.....	263
维道.....	226	腰阳关.....	245	神阙.....	263
居髎.....	227	命门.....	245	水分.....	264
环跳.....	227	悬枢.....	246	下脘.....	264
风市.....	228	脊中.....	246	建里.....	265
中渎.....	228	中枢.....	247	中脘.....	265
膝阳关.....	229	筋缩.....	247	上脘.....	266
阳陵泉.....	229	至阳.....	248	巨阙.....	266
阳交.....	230	灵台.....	248	鸠尾.....	267
外丘.....	230	神道.....	249	中庭.....	267
光明.....	231	身柱.....	249	膻中.....	268
阳辅.....	231	陶道.....	250	玉堂.....	268
悬钟.....	232	大椎.....	250	紫宫.....	269
丘墟.....	232	哑门.....	251	华盖.....	269
足临泣.....	233	风府.....	251	璇玑.....	270
地五会.....	233	脑户.....	252	天突.....	270
侠溪.....	234	强间.....	252	廉泉.....	271
足窍阴.....	234	后顶.....	253	承浆.....	271

经外奇穴.....	272	十七椎.....	279	八风.....	286
四神聪.....	272	腰奇.....	279	独阴.....	286
当阳.....	272	肘尖.....	279	气端.....	287
鱼腰.....	272	二白.....	280	上明.....	287
太阳.....	273	中泉.....	280	夹承浆.....	287
耳尖.....	273	中魁.....	280	牵正.....	288
球后.....	273	大骨空.....	281	安眠.....	288
上迎香.....	274	小骨空.....	281	上廉泉.....	288
内迎香.....	274	腰痛点.....	281	三角灸.....	289
聚泉.....	274	外劳宫.....	282	胃上.....	289
海泉.....	275	八邪.....	282	利尿.....	289
金津.....	275	四缝.....	282	巨阙俞.....	290
玉液.....	275	十宣.....	283	血压点.....	290
翳明.....	276	髌骨.....	283	肩前.....	290
颈百劳.....	276	鹤顶.....	283	手逆注.....	291
子宫.....	276	百虫窝.....	284	环中.....	291
定喘.....	277	内膝眼.....	284	纠内翻.....	291
夹脊.....	277	外膝眼.....	284	纠外翻.....	292
胃脘下俞.....	277	胆囊.....	285	女膝.....	292
痞根.....	278	阑尾.....	285	中平.....	292
下极俞.....	278	内踝尖.....	285	里内庭.....	293
腰眼.....	278	外踝尖.....	286		

附录1 穴名拼音索引..... 294

附录2 特定穴索引..... 298

附录3 穴性分类速查..... 300

特 别 说 明

中医取穴所常用的“手指同身寸法”，一般情况下都必须用患者自己的手指，这样在测量、取穴的过程中才符合比例、相对准确。本书为了追求更加精准的操作，故绝大部分取穴操作都由医师完成而非患者自己操作；但因人体存在高矮胖瘦的个体差异，故医师的手指与患者的体型在比例上并非完全吻合。如果遇到不统一的情况，请读者以“标准定位”栏目中文字所描述的距离为准。另外，由于针刺法具有一定的危险性，不适宜居家使用，故本书中未介绍穴位针刺法的相关知识。



中医经典 保命长生



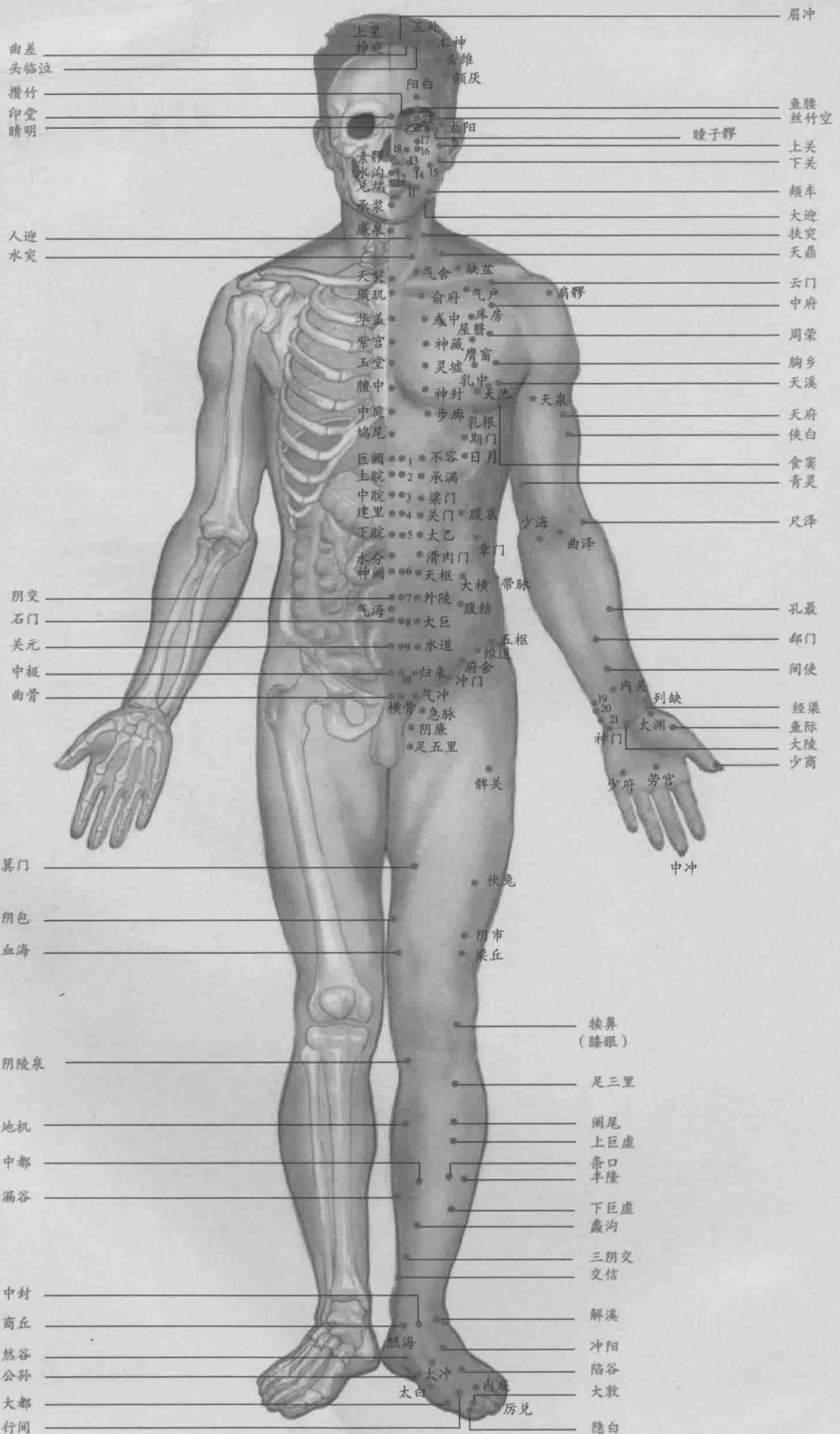
中医经典 保命长生



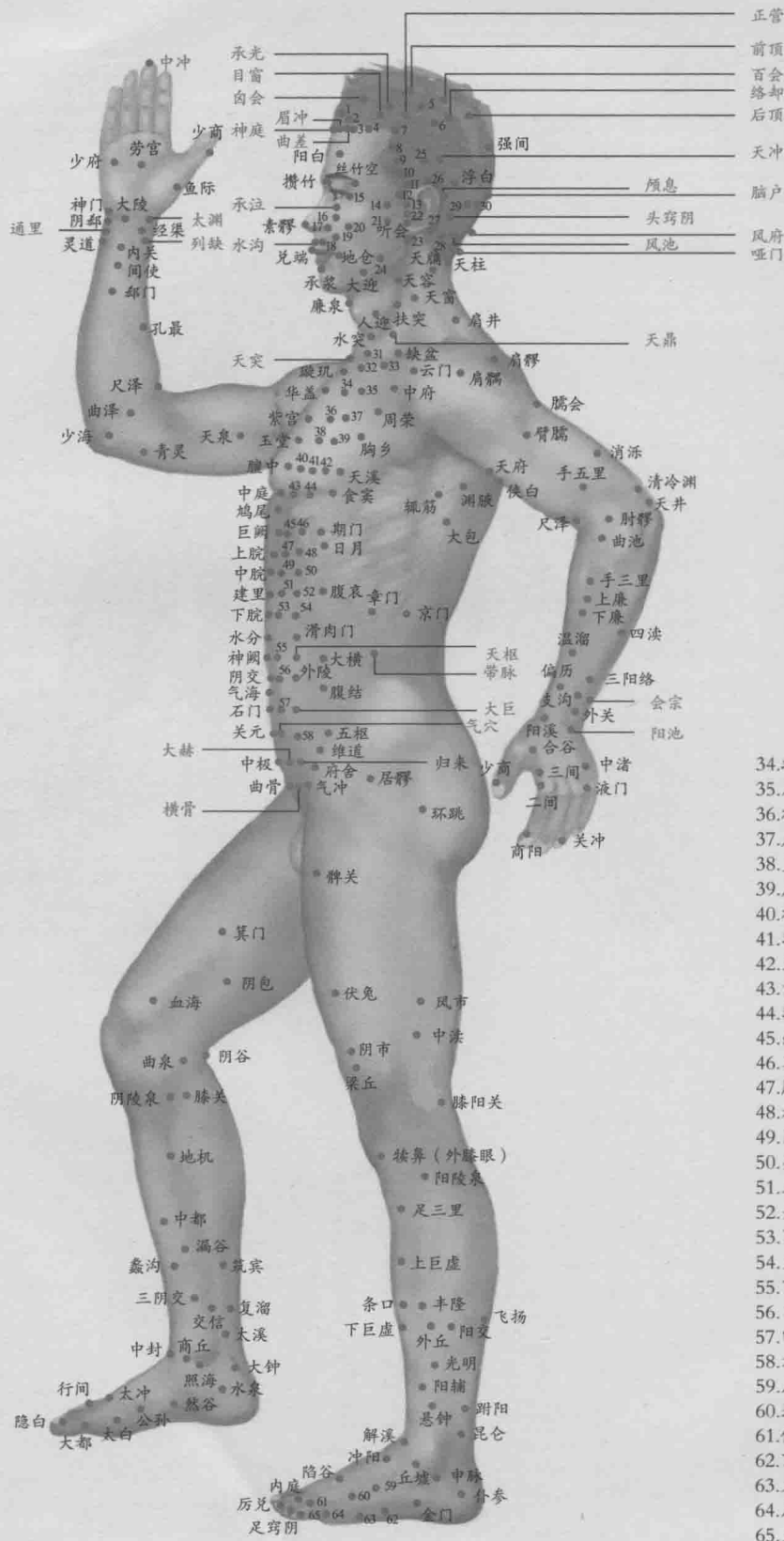
人体穴位 速查图典

崔晓丽◎编著

人体正面全身穴位挂图



人体侧面全身穴位挂图



- 1.上星
- 2.五处
- 3.头临泣
- 4.本神
- 5.通天
- 6.承灵
- 7.头维
- 8.颌厌
- 9.悬颅
- 10.悬厘
- 11.曲鬓
- 12.耳和髎
- 13.耳门
- 14.上关
- 15.瞳子髎
- 16.四白
- 17.迎香
- 18.口禾髎
- 19.巨髎
- 20.颧髎
- 21.下关
- 22.听宫
- 23.翳风
- 24.颊车
- 25.率谷
- 26.角孙
- 27.颊脉
- 28.完骨
- 29.脑空
- 30.玉枕
- 31.气舍
- 32.俞府
- 33.气户

- 34.彘中
- 35.库房
- 36.神藏
- 37.屋翳
- 38.灵墟
- 39.膺窗
- 40.神封
- 42.天池
- 43.步廊
- 44.乳根
- 45.幽门
- 46.不容
- 47.腹通谷
- 48.承满
- 49.阴都
- 50.梁门
- 51.石关
- 52.关门
- 53.商曲
- 54.太乙
- 55.肓俞
- 56.中注
- 57.四满
- 58.水道
- 59.足临泣
- 60.地五会
- 61.侠溪
- 62.京骨
- 63.束骨
- 64.足通谷
- 65.至阴