

崔晓丽·编著

JIATING ANMIO ZHAOXUE DINGWEI
SUCHA TULU

找家 穴庭 定按 位摩



速查 图录



YZLI0890121939



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

崔晓丽·编著

JIATING ANMIO ZHAOXUE DINGWEI
SUCHA TULU

找家 穴庭 定按 位摩



速查 图录



YZLI0890121939



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

文轩中盘
WEN XUAN ZHONG PAN
中盘图书

JIATING ANMO ZHAOXUE JIE DINGWEI
SUCHA TULU

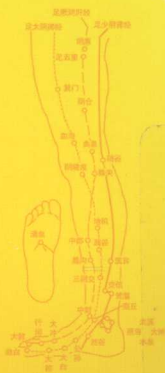
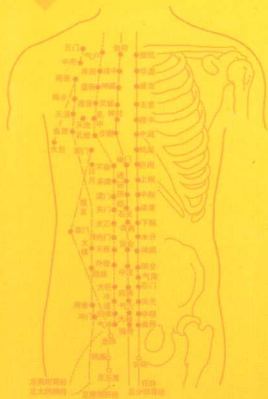
家庭按摩 找穴定位

速查图录

14 条经络

400 多个穴位

从十二正经到经外奇穴
穴位讲解一步到位
示范图片一目了然
穴位配伍科学实用



上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5375-5014-7



9 787537 550147 >

定价：19.80元

瑞雅
书业
ruiyabook

为和谐社会
奉献智慧生活

家庭按摩 找穴定位

速查图录

崔晓丽 编著



YZLI0890121939

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩找穴定位速查图录/崔晓丽编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5375-5014-7

I. ①家… II. ①崔… III. ①按摩疗法(中医) —图录
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217243号

出版发行/河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/白世维

责任编辑/韩 翊

装帧设计/车 芹 雨 林

美术编辑/潘光玲 阮 成

印 刷/北京博艺印刷包装有限公司

开 本/787×1092 1/32

印 张/9

字 数/225千字

版 次/2011年12月第1版

印 次/2011年12月第1次印刷

定 价/19.80 元

Part 1

认识腧穴

关于腧穴·····	24	腧穴速查的方法·····	26
腧穴的神奇功效·····	25	如何按摩腧穴·····	28

Part 2

头、面、颈部腧穴定位

扶突·····	30	角孙·····	50	囟会·····	70
天鼎·····	31	耳门·····	51	上星·····	70
口禾髎·····	31	耳和髎·····	51	哑门·····	70
迎香·····	32	丝竹空·····	52	前项·····	71
承泣·····	33	阳白·····	53	印堂·····	71
四白·····	33	瞳子髎·····	53	风府·····	72
地仓·····	34	颌厌·····	54	兑端·····	72
天容·····	34	听会·····	55	龈交·····	72
颊车·····	35	上关·····	55	神庭·····	73
天窗·····	35	悬颅·····	56	水沟·····	73
大迎·····	36	悬厘·····	56	四神聪·····	74
下关·····	36	曲鬓·····	57	当阳·····	74
头维·····	37	天冲·····	57	鱼腰·····	75
人迎·····	38	率谷·····	58	太阳·····	75
巨髎·····	38	浮白·····	59	耳尖·····	76
水突·····	39	头窍阴·····	59	上迎香·····	76
气舍·····	39	本神·····	60	球后·····	77
颧髎·····	40	头临泣·····	61	内迎香·····	77
听宫·····	40	目窗·····	61	聚泉·····	77
睛明·····	41	完骨·····	62	海泉·····	78
攒竹·····	42	正营·····	62	金津·····	78
眉冲·····	43	承灵·····	63	玉液·····	78
曲差·····	43	脑空·····	63	翳明·····	79
五处·····	43	风池·····	64	颈百劳·····	79
通天·····	44	天突·····	65	牵正·····	80
天柱·····	45	廉泉·····	65	安眠·····	80
络却·····	45	承浆·····	66	定喘·····	81
承光·····	46	后顶·····	66	上明·····	81
玉枕·····	46	大椎·····	67	夹承浆·····	81
天牖·····	47	脑户·····	68	上廉泉·····	82
翳风·····	48	强间·····	68	血压点·····	82
瘐脉·····	49	素髎·····	68		
颅息·····	49	百会·····	69		



上部部腧穴定位

天 府	84	青 灵	102	液 门	117
侠 白	84	灵 道	102	外 关	118
尺 泽	85	少 海	103	支 沟	118
孔 最	85	通 里	104	三 阳 络	119
列 缺	86	阴 郄	105	四 渎	119
经 渠	86	神 门	105	天 井	119
太 渊	87	少 府	106	会 宗	120
鱼 际	88	少 冲	107	清 冷 渊	120
少 商	89	前 谷	107	消 冻	121
商 阳	89	少 泽	108	臑 会	121
二 间	90	后 溪	109	中 渚	122
三 间	91	腕 骨	109	阳 池	122
合 谷	92	阳 谷	110	肘 尖	122
阳 溪	93	养 老	111	二 白	123
偏 历	93	支 正	111	中 泉	123
温 溜	94	小 海	112	中 魁	123
下 廉	95	天 泉	112	大 骨 空	124
上 廉	96	曲 泽	112	小 骨 空	124
手 三里	96	郄 门	113	腰 痛 点	124
曲 池	97	间 使	113	外 劳 宫	125
肘 髎	98	内 关	114	八 邪	125
手 五 里	98	大 陵	115	四 缝	125
臂 臑	99	劳 宫	116	十 宣	126
巨 骨	100	中 冲	117	肩 前	126
极 泉	101	关 冲	117	手 逆 注	126



臀、下部部腧穴定位

小 肠 俞	128	居 髎	137	上 巨 虚	148
膀 胱 俞	129	环 跳	138	条 口	149
上 髎	130	会 阴	139	下 巨 虚	150
中 膂 俞	130	长 强	140	丰 隆	151
白 环 俞	131	腰 俞	141	解 溪	152
次 髎	132	髀 关	142	冲 阳	153
中 髎	133	伏 兔	143	陷 谷	153
下 髎	134	阴 市	144	内 庭	154
会 阳	135	梁 丘	145	厉 兑	155
胞 育	136	犊 鼻	146	隐 白	156
秩 边	136	足 三 里	147	大 都	156

太白	157	至阴	174	太冲	186
公孙	158	涌泉	175	中封	186
商丘	159	然谷	175	蠡沟	187
三阴交	160	太溪	176	中都	187
漏谷	161	大钟	176	膝关	187
地机	162	水泉	177	曲泉	188
阴陵泉	163	照海	177	阴包	188
血海	164	复溜	178	足五里	188
箕门	165	交信	178	阴廉	189
冲门	165	筑宾	179	急脉	189
承扶	166	阴谷	179	髌骨	189
殷门	166	风市	180	鹤顶	190
浮郤	167	中渎	180	百虫窝	190
委阳	167	膝阳关	181	膝眼	190
委中	168	阳陵泉	181	胆囊	191
合阳	168	阳交	182	阑尾	191
承筋	169	外丘	182	内踝尖	191
承山	169	光明	183	外踝尖	192
飞扬	170	阳辅	183	八风	192
跗阳	170	悬钟	183	独阴	192
昆仑	171	丘墟	184	气端	193
仆参	171	足临泣	184	纠内翻	193
申脉	172	地五会	184	纠外翻	193
金门	172	侠溪	185	女膝	194
京骨	173	足窍阴	185	中平	194
束骨	173	大敦	185	里内庭	194
足通谷	174	行间	186		



Parts

胸、腹部腧穴定位

中府	196	梁门	202	大横	212
云门	197	关门	203	腹哀	213
肩髃	197	太乙	204	食窦	214
缺盆	198	滑肉门	204	天溪	214
气户	199	天枢	205	胸乡	215
库房	199	外陵	206	周荣	215
屋翳	200	大巨	207	大包	216
膺窗	200	水道	207	横骨	216
乳中	201	归来	208	大赫	217
乳根	201	气冲	209	气穴	218
不容	201	府舍	210	四满	219
承满	202	腹结	211	中注	220

盲俞	221	日月	231	建里	238
商曲	222	带脉	231	中脘	238
石关	223	五枢	232	上脘	238
阴都	224	维道	232	巨阙	239
腹通谷	225	章门	233	鸠尾	239
幽门	226	期门	233	中庭	239
步廊	226	曲骨	234	膻中	240
神封	227	中极	234	玉堂	240
灵墟	227	关元	235	紫宫	240
神藏	228	石门	235	华盖	241
或中	228	气海	236	璇玑	241
俞府	229	阴交	236	子宫	241
天池	229	神阙	237	三角灸	242
渊腋	230	水分	237	胃上	242
辄筋	230	下脘	237	利尿	242



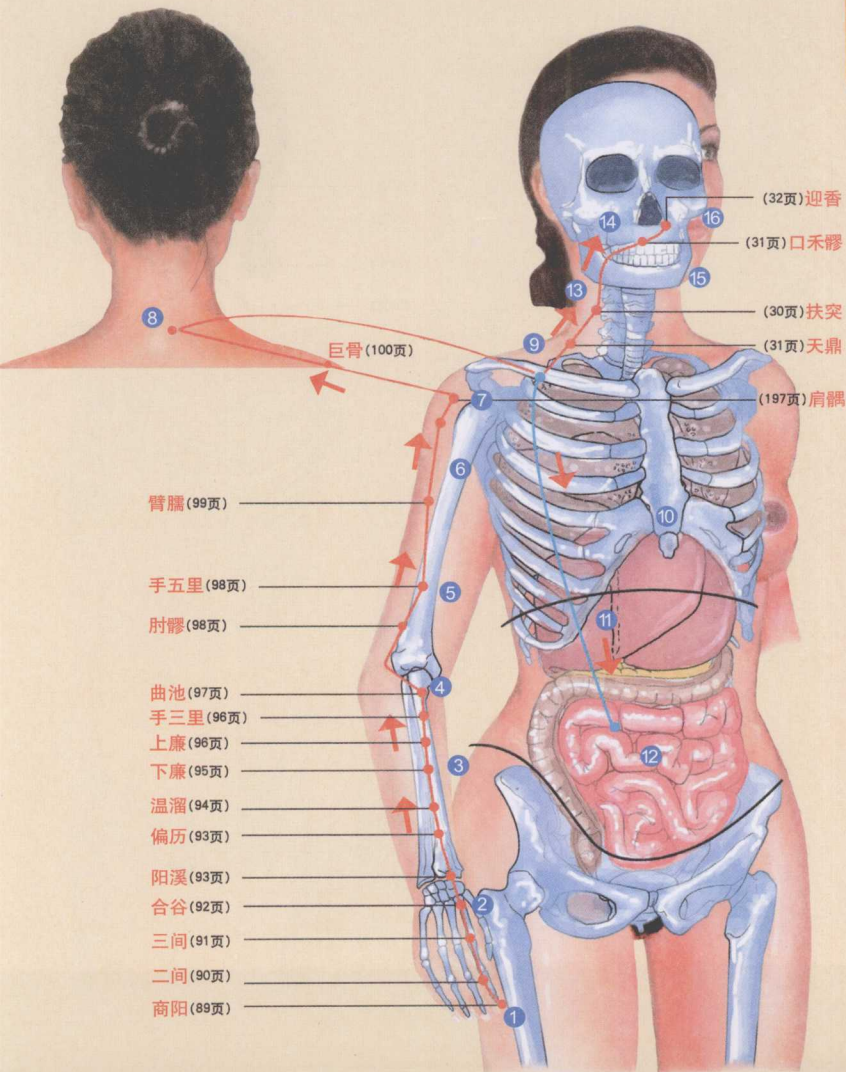
Part 6

腰、背、肩部腧穴定位

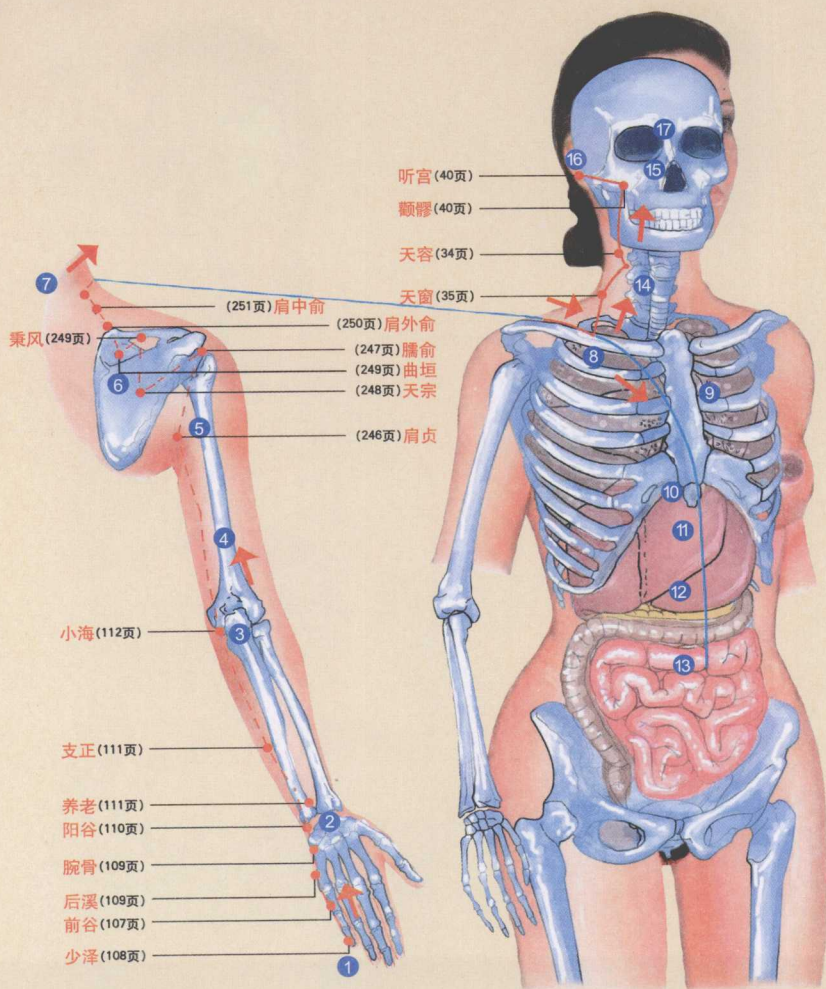
肩髃	244	三焦俞	260	命门	269
天髃	245	肾俞	261	悬枢	270
肩贞	246	气海俞	261	脊中	270
臑俞	247	大肠俞	262	中枢	270
天宗	248	关元俞	262	筋缩	271
秉风	249	附分	263	至阳	271
曲垣	249	魄户	263	灵台	271
肩外俞	250	膏肓	264	神道	272
肩中俞	251	神堂	264	身柱	272
大杼	252	億禧	265	陶道	272
风门	253	膈关	265	夹脊	273
肺俞	254	魂门	266	胃脘下俞	273
厥阴俞	255	阳纲	266	痞根	273
心俞	256	意舍	267	下极俞	274
督俞	257	胃仓	267	腰眼	274
膈俞	258	盲门	268	十七椎	274
肝俞	258	志室	268	腰奇	275
胆俞	259	肩井	268	巨阙俞	275
脾俞	259	京门	269	环中	275
胃俞	260	腰阳关	269		

附录1 常见疾病选穴指南	276
附录2 拼音索引	280
附录3 笔画索引	284

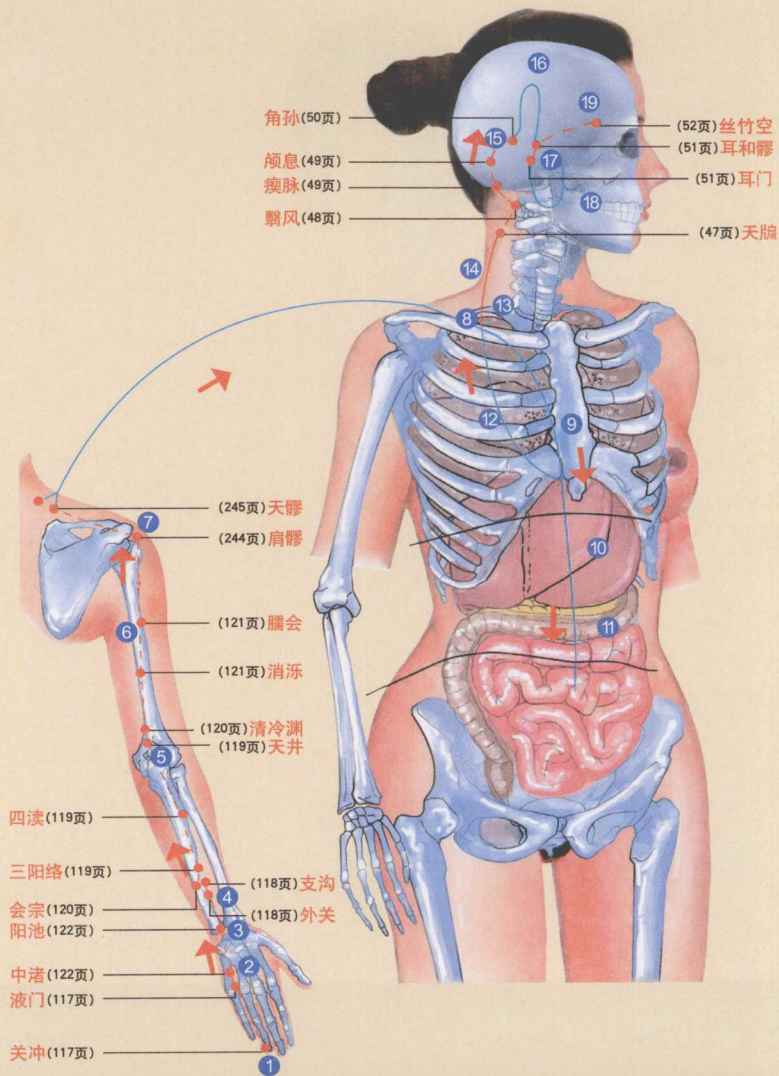
手阳明大肠经



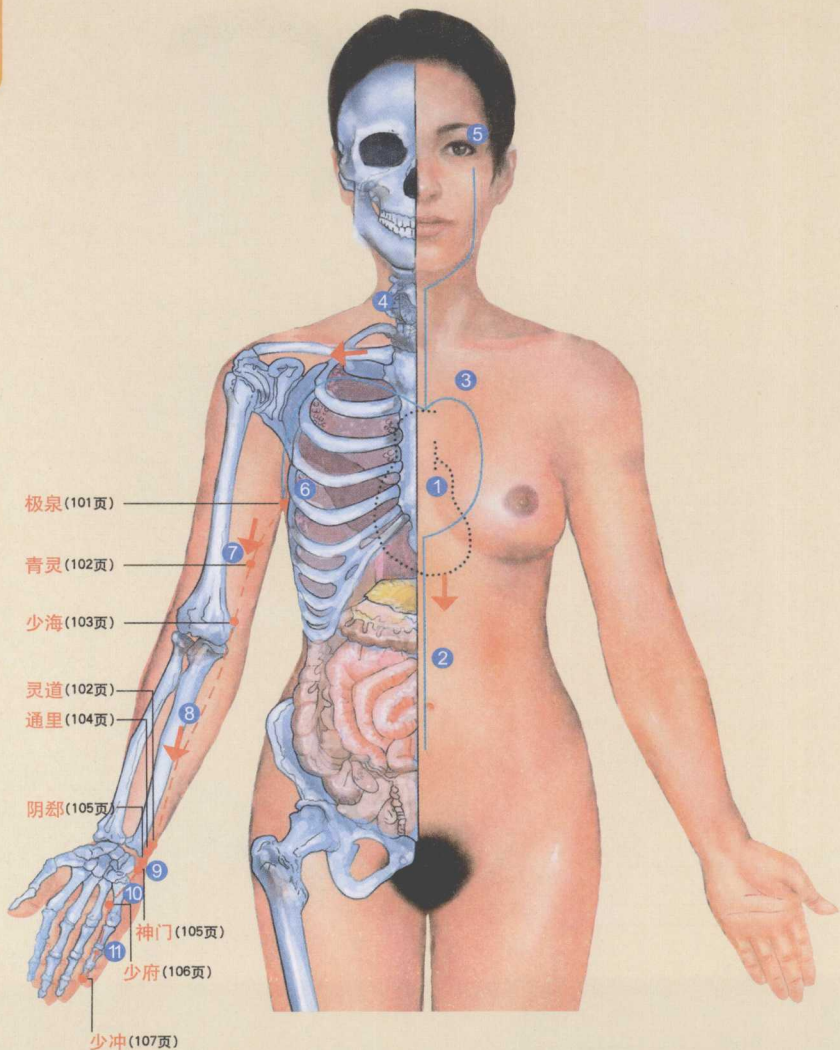
手太阳小肠经



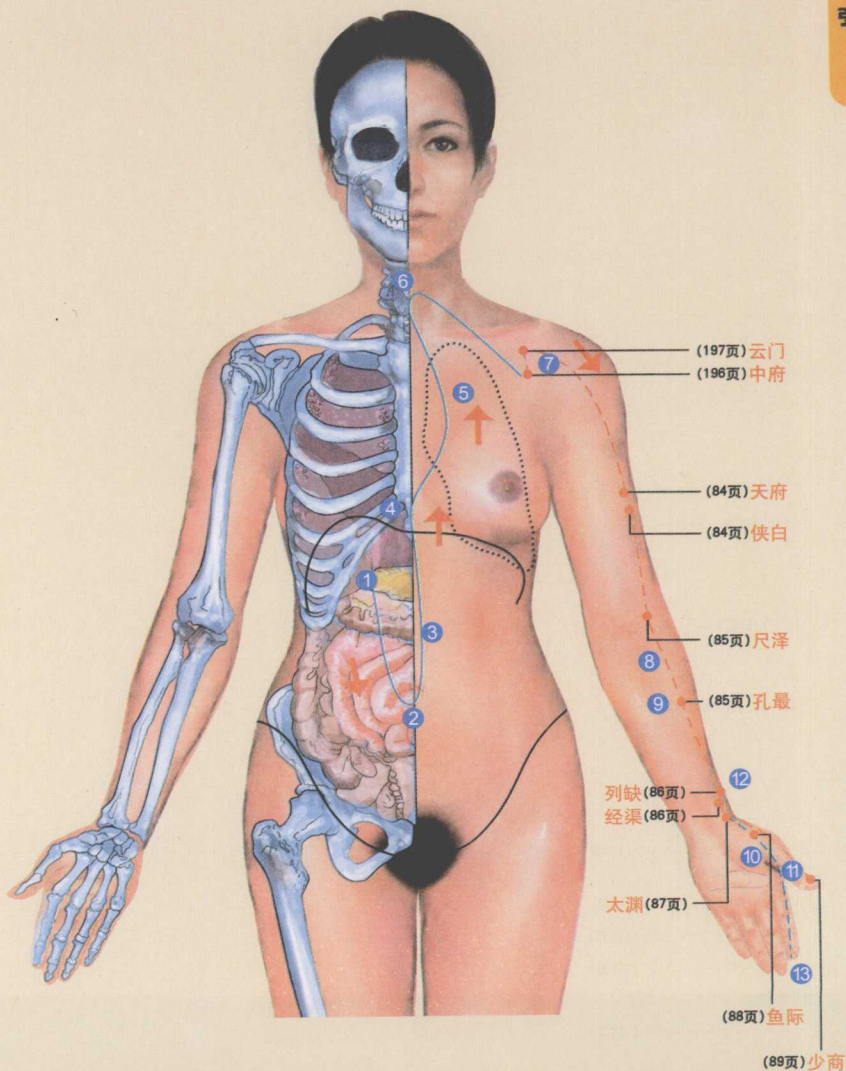
手少阳三焦经



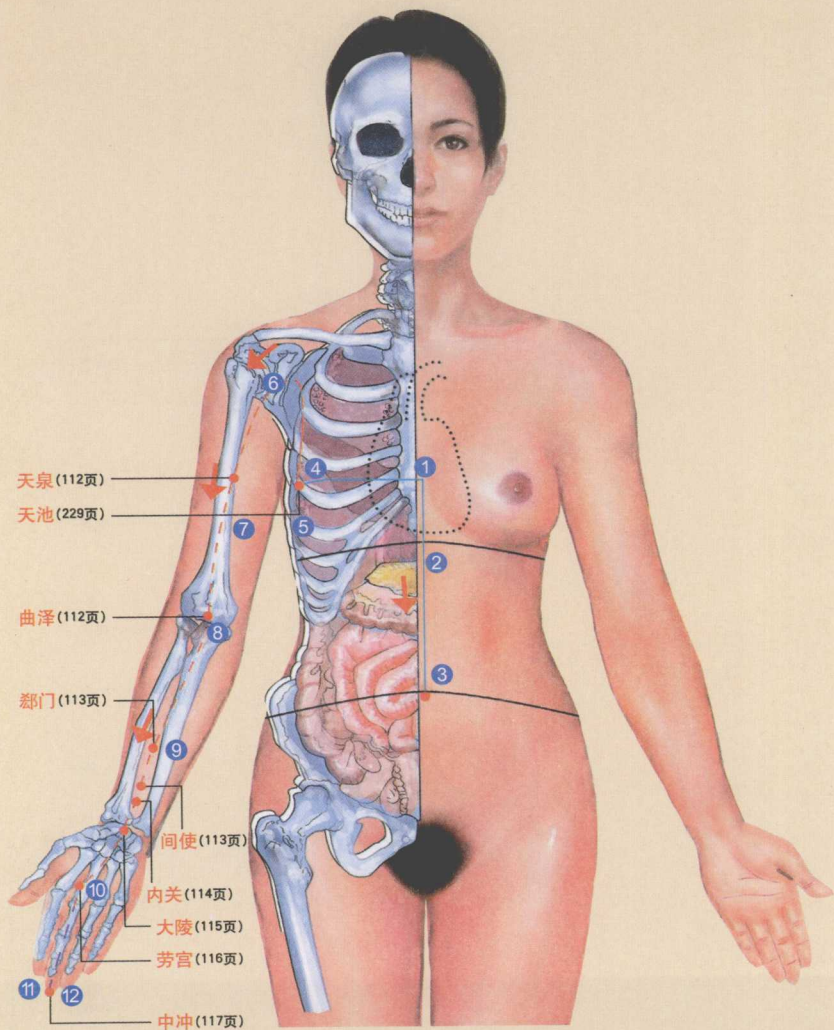
手少阴心经



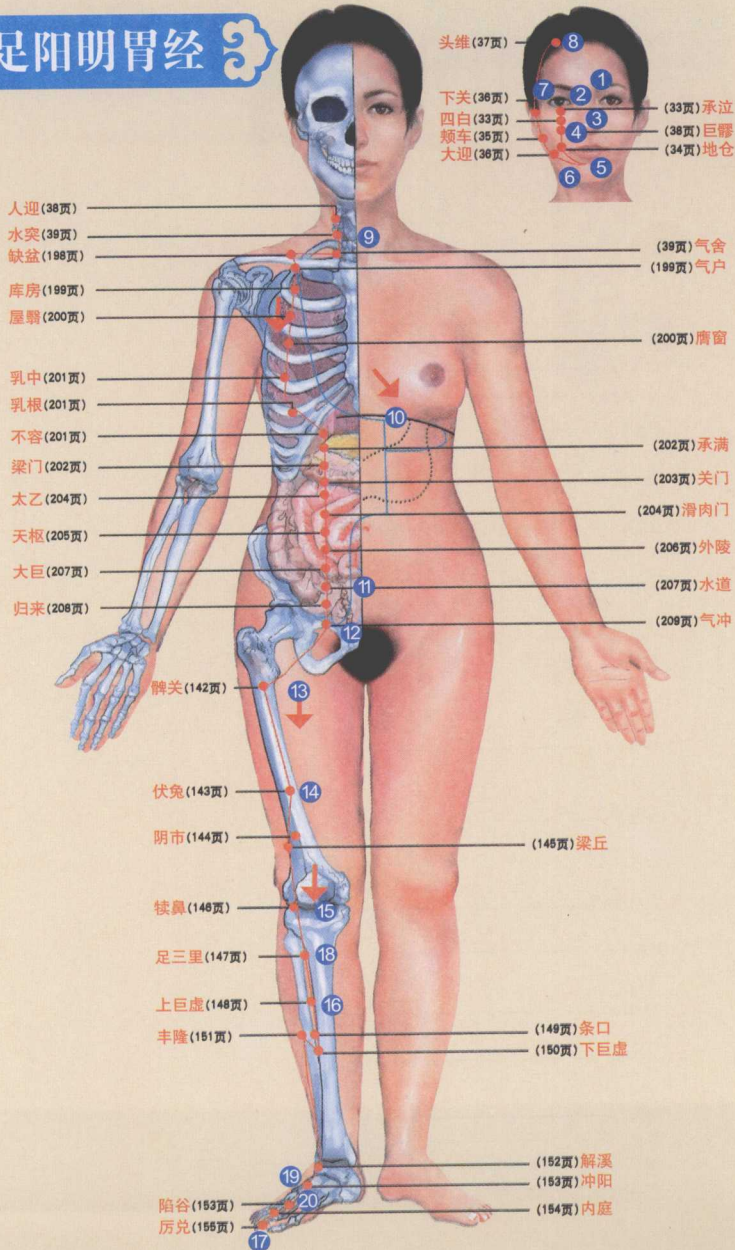
手太阴肺经



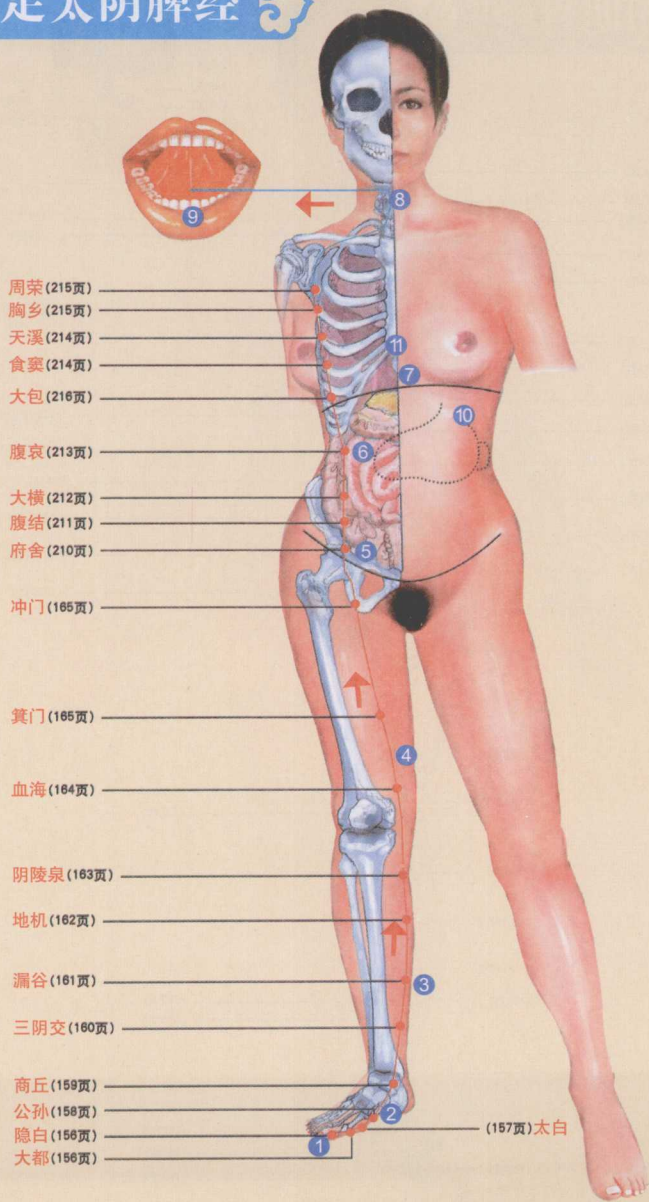
手厥阴心包经



足阳明胃经



足太阴脾经



周荣 (215页)

胸乡 (215页)

天溪 (214页)

食窦 (214页)

大包 (216页)

腹哀 (213页)

大横 (212页)

腹结 (211页)

府舍 (210页)

冲门 (165页)

箕门 (165页)

血海 (164页)

阴陵泉 (163页)

地机 (162页)

漏谷 (161页)

三阴交 (160页)

商丘 (159页)

公孙 (158页)

隐白 (156页)

大都 (156页)

(157页) 太白