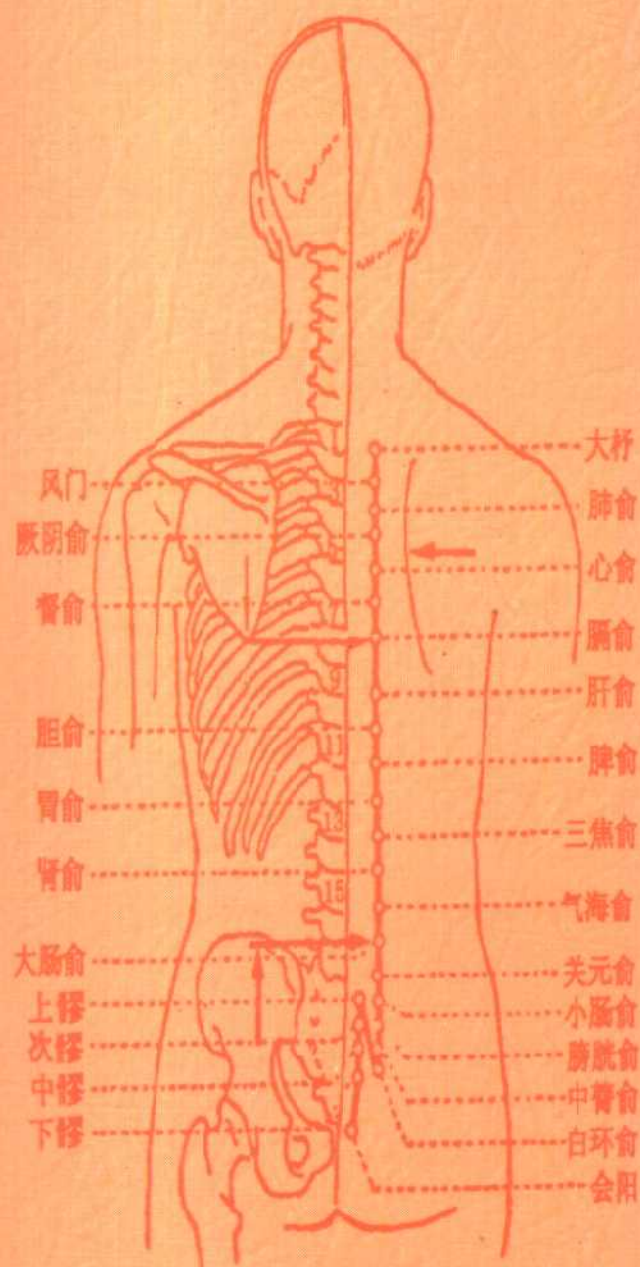


针灸经络穴位速记手册

黑白 杨丹红 编著

上海科学技术文献出版社



针灸经络穴位速记手册

黑白 杨丹红 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸经络穴位速记手册/黑白编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002. 2

ISBN 7-5439-1938-9

I. 针... II. 黑... III. ①针灸疗法—经络—手册
②针灸疗法—穴法—手册 IV. R224-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第 096665 号

责任编辑: 辛 吉

封面设计: 徐 利

针灸经络穴位速记手册

黑 白 杨丹红 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/64 印张6.625 字数169 000

2002年2月第1版 2005年1月第5次印刷

印数: 20401—25400

ISBN 7-5439-1938-9/R • 503

定价: 12.00元

前 言

本手册共分三篇。上篇为经络,较详细地介绍人体十四经的循行分布情况,包括经文、译文以及经络循行示意图,便于掌握记忆。中篇为腧穴,简明扼要地介绍了 361 个十四经穴、60 个常用经外奇穴、头针刺激区和耳穴,说明了穴位的定位、主治、刺灸法、记忆要点以及穴位示意图,并标明国际代号、特定穴以及 100 个常用穴位的指压法等。下篇为特定穴,并用表格列出了常用特定穴的名称,便于查找记忆。

本手册的特点是图文并茂,注重实用性和科学性,内容全面而又重点突出,编排版面设计合理,使读者易于记忆,易于掌握,易于查找。特别是用 * 标明了指压法的穴位,指导家庭自疗,便于操作,具有简、便、廉、验等特点。

指压法又称指压疗法、指针疗法,是用手指按压人体穴位来刺激经络脏腑,达到治疗疾病的一种方法。临床许多常见病、多发病均适用

此法,且有“指到病除”的疗效。指压法的基本手法有扞法、揉法和切法。扞法是用手指指腹按压穴位的一种手法,用力较重,以患者感到酸麻胀痛为宜,一般每穴3分钟左右;揉法是用手指末端在穴位上作环形揉按的一种方法,用力较轻,每揉按一圈为1次,一般每分钟50~60次,每穴3分钟左右;切法是用拇指指甲切按穴位的一种方法,用力轻缓,以患者能耐受为度,一般每穴3分钟左右。

本手册可供广大针灸医师、中医院校师生、针灸爱好者以及家庭自疗使用。由于本人水平所限,书中难免存在疏漏之处,望广大同仁指正。

编 者

2001.6

目 录

上篇 经 络

一、手三阴	(2)
(一) 手太阴肺经	(2)
1. 经文	(2)
2. 译文	(2)
(二) 手少阴心经	(4)
1. 经文	(4)
2. 译文	(4)
(三) 手厥阴心包经	(6)
1. 经文	(6)
2. 译文	(6)
二、手三阳	(8)
(一) 手阳明大肠经	(8)
1. 经文	(8)
2. 译文	(8)
(二) 手太阳小肠经	(10)
1. 经文	(10)
2. 译文	(10)

(三) 手少阳三焦经	(12)
1. 经文	(12)
2. 译文	(12)
三、足三阳.....	(14)
(一) 足阳明胃经	(14)
1. 经文	(14)
2. 译文	(14)
(二) 足太阳膀胱经	(17)
1. 经文	(17)
2. 译文	(17)
(三) 足少阳胆经	(19)
1. 经文	(19)
2. 译文	(19)
四、足三阴.....	(22)
(一) 足太阴脾经	(22)
1. 经文	(22)
2. 译文	(22)
(二) 足少阴肾经	(24)
1. 经文	(24)
2. 译文	(24)
(三) 足厥阴肝经	(26)
1. 经文	(26)

2. 译文	(26)
五、任脉和督脉	(28)
(一) 任脉	(28)
1. 经文	(28)
2. 译文	(28)
(二) 督脉	(30)
1. 经文	(30)
2. 译文	(30)

中篇 腧 穴

一、手三阴经穴	(32)
(一) 手太阴肺经经穴	(32)
1. 中府*	(32)
2. 云门	(32)
3. 天府	(34)
4. 侠白	(34)
5. 尺泽*	(34)
6. 孔最	(36)
7. 列缺*	(36)
8. 经渠	(36)
9. 太渊	(38)
10. 鱼际	(38)

11. 少商*	(38)
(二) 手少阴心经经穴	(40)
1. 极泉	(40)
2. 青灵	(42)
3. 少海	(42)
4. 灵道	(44)
5. 通里	(44)
6. 阴郄	(44)
7. 神门*	(46)
8. 少府	(46)
9. 少冲	(46)
(三) 手厥阴心包经经穴	(48)
1. 天池	(48)
2. 天泉	(50)
3. 曲泽	(50)
4. 郄门	(52)
5. 间使	(52)
6. 内关*	(52)
7. 大陵	(52)
8. 劳宫	(54)
9. 中冲*	(54)
二、手三阳经穴	(56)

(一) 手阳明大肠经经穴	(56)
1. 商阳*	(56)
2. 二间	(58)
3. 三间	(58)
4. 合谷*	(58)
5. 阳溪	(60)
6. 偏历	(60)
7. 温溜	(60)
8. 下廉	(62)
9. 上廉	(62)
10. 手三里	(62)
11. 曲池*	(62)
12. 肘髎	(64)
13. 手五里	(64)
14. 臂臑	(64)
15. 肩髃*	(66)
16. 巨骨	(66)
17. 天鼎	(68)
18. 扶突	(68)
19. 禾髎	(70)
20. 迎香*	(70)
(二) 手太阳小肠经经穴	(72)

1. 少泽 *	(72)
2. 前谷	(72)
3. 后溪 *	(74)
4. 腕骨	(74)
5. 阳谷	(74)
6. 养老	(76)
7. 支正	(76)
8. 小海	(76)
9. 肩贞	(78)
10. 臑俞 *	(78)
11. 天宗 *	(80)
12. 秉风	(80)
13. 曲垣	(80)
14. 肩外俞	(82)
15. 肩中俞	(82)
16. 天窗	(84)
17. 天容	(84)
18. 颧髎	(86)
19. 听宫 *	(86)
(三) 手少阳三焦经经穴	(88)
1. 关冲 *	(88)
2. 液门	(90)

3. 中渚	(90)
4. 阳池	(90)
5. 外关	(92)
6. 支沟*	(92)
7. 会宗	(92)
8. 三阳络	(94)
9. 四渎	(94)
10. 天井	(96)
11. 清冷渊	(96)
12. 消泺	(98)
13. 臑会	(98)
14. 肩髃*	(98)
15. 天髃	(100)
16. 天牖	(100)
17. 翳风*	(102)
18. 瘰脉	(102)
19. 颊息	(102)
20. 角孙	(102)
21. 耳门	(104)
22. 和髃	(104)
23. 丝竹空*	(104)
三、足三阳经穴	(106)

(一) 足阳明胃经经穴	(106)
1. 承泣	(106)
2. 四白*	(106)
3. 巨髃	(108)
4. 地仓*	(108)
5. 大迎*	(110)
6. 颊车*	(110)
7. 下关*	(112)
8. 头维*	(112)
9. 人迎	(114)
10. 水突	(114)
11. 气舍	(114)
12. 缺盆	(114)
13. 气户	(116)
14. 库房	(116)
15. 屋翳	(116)
16. 膺窗	(118)
17. 乳中*	(118)
18. 乳根	(118)
19. 不容	(120)
20. 承满	(120)
21. 梁门*	(120)

22. 关门	(122)
23. 太乙	(122)
24. 滑肉门	(122)
25. 天枢*	(124)
26. 外陵	(124)
27. 大巨	(124)
28. 水道	(126)
29. 归来*	(126)
30. 气冲	(126)
31. 髀关	(128)
32. 伏兔	(128)
33. 阴市	(128)
34. 梁丘*	(128)
35. 犊鼻	(130)
36. 足三里*	(130)
37. 上巨虚	(130)
38. 条口	(132)
39. 下巨虚	(132)
40. 丰隆	(132)
41. 解溪	(134)
42. 冲阳	(134)
43. 陷谷	(136)

44. 内庭	(136)
45. 厉兑	(136)
(二) 足太阳膀胱经经穴	(138)
1. 睛明	(138)
2. 攒竹*	(138)
3. 眉冲	(140)
4. 曲差	(140)
5. 五处	(140)
6. 承光	(142)
7. 通天	(142)
8. 络却	(142)
9. 玉枕	(144)
10. 天柱*	(144)
11. 大杼	(146)
12. 风门*	(146)
13. 肺俞*	(146)
14. 厥阴俞	(148)
15. 心俞*	(148)
16. 督俞	(148)
17. 膈俞	(148)
18. 肝俞*	(150)
19. 胆俞	(150)

20. 脾俞*	(150)
21. 胃俞	(150)
22. 三焦俞	(152)
23. 肾俞*	(152)
24. 气海俞	(152)
25. 大肠俞	(154)
26. 关元俞	(154)
27. 小肠俞	(156)
28. 膀胱俞	(156)
29. 中膂俞	(156)
30. 白环俞	(156)
31. 上髎	(158)
32. 次髎	(158)
33. 中髎*	(158)
34. 下髎	(158)
35. 会阳	(158)
36. 承扶	(160)
37. 殷门	(160)
38. 浮郤	(162)
39. 委阳	(162)
40. 委中*	(162)
41. 附分	(164)

42. 魄户	(164)
43. 膏肓	(164)
44. 神堂	(166)
45. 谿谿	(166)
46. 膈关	(166)
47. 魂门	(168)
48. 阳纲	(168)
49. 意舍	(168)
50. 胃仓	(168)
51. 育门	(170)
52. 志室*	(170)
53. 胞育	(170)
54. 秩边	(170)
55. 合阳	(172)
56. 承筋	(172)
57. 承山*	(172)
58. 飞扬	(174)
59. 跗阳	(174)
60. 昆仑*	(176)
61. 仆参	(176)
62. 申脉	(176)
63. 金门	(178)