



扫二维码，
跟权威专家学习人体的
大药库——经络穴位

**（真人版）详解十四条经络穴位和经外奇穴的精确定位、功效主治、配伍治病
提供一穴多用的按摩、艾灸、拔罐、刮痧
四种中医理疗方法**



北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

重慶出版集團  重慶出版社



会说话的 经络穴位 标准图典

李志刚



图书在版编目(CIP)数据

会说话的经络穴位标准图典/李志刚主编. —重庆:重庆出版社,
2015. 2
ISBN 978-7-229-09314-3

I. ①会… II. ①李… III. ①经络—图解 ②穴位—图解
IV. ①R224. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第002294号

会说话的经络穴位标准图典

HUI SHUOHUA DE JINGLUO XUEWEI BIAOZHUN TUDIAN

李志刚 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈渝生

策划编辑: 江娜

责任校对: 李小君

装帧设计: 深圳市金版文化发展有限公司·闵智玺

重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 19 字数: 288千

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09314-3

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录 | CONTENTS |



简便取穴法，教您轻松找到穴位..... 010

第一章 手太阴肺经——养肺气、泻肺热、止咳喘

中府	014	尺泽	018	太渊	022
云门	015	孔最	019	鱼际	022
天府	016	列缺	020	少商	023
侠白	017	经渠	021		

第二章 手阳明大肠经——泻肺热、排肠毒

商阳	026	下廉	032	肩髃	039
二间	026	上廉	033	巨骨	040
三间	027	手三里	034	天鼎	041
合谷	028	曲池	035	口禾髎	042
阳溪	029	肘髎	036	迎香	042
偏历	030	手五里	037	扶突	043
温溜	031	臂臑	038		

第三章 足阳明胃经——调肠胃、养后天

承泣	046	地仓	047	下关	050
四白	046	大迎	048	头维	051
巨髎	047	颊车	049	人迎	051

水突	052	关门	062	梁丘	072
气舍	053	太乙	063	犊鼻	073
缺盆	054	滑肉门	064	足三里	074
气户	054	天枢	065	上巨虚	075
库房	055	外陵	066	条口	076
屋翳	056	大巨	067	下巨虚	077
膺窗	057	水道	068	丰隆	078
乳中	057	归来	068	解溪	079
乳根	058	气冲	069	冲阳	080
不容	059	髀关	069	陷谷	080
承满	060	伏兔	070	内庭	081
梁门	061	阴市	071	厉兑	081

第四章 足太阴脾经——健脾胃、调肠道、调经血

隐白	084	地机	089	大横	094
大都	084	阴陵泉	090	腹哀	095
太白	085	血海	091	食窦	095
公孙	085	箕门	092	天溪	096
商丘	086	冲门	093	胸乡	096
三阴交	087	府舍	093	周荣	097
漏谷	088	腹结	094	大包	097

第五章 手少阴心经——泻心火、安心神、镇心痛

极泉	100	灵道	103	神门	106
青灵	101	通里	104	少府	107
少海	102	阴郄	105	少冲	107

第六章 手太阳小肠经——泻小肠之热，调五官疾病

后溪	110	小海	116	肩中俞	123
少泽	111	肩贞	117	天窗	124
前谷	111	臑俞	118	天容	125
腕骨	112	天宗	119	颧髻	126
阳谷	113	秉风	120	听宫	127
养老	114	曲垣	121		
支正	115	肩外俞	122		

第七章 足太阳膀胱经——藏津液、司气化、主汗、排尿

睛明	130	脾俞	146	魄户	161
攒竹	130	胃俞	147	膏肓俞	162
眉冲	131	三焦俞	148	神堂	163
曲差	131	肾俞	149	谿竈	164
五处	132	气海俞	150	膈关	165
承光	133	大肠俞	151	魂门	166
通天	134	关元俞	152	阳纲	167
络却	135	小肠俞	152	意舍	168
玉枕	136	膀胱俞	153	胃仓	169
天柱	136	中膂俞	153	肓门	170
大杼	137	白环俞	154	志室	171
风门	138	八髎	154	胞肓	172
肺俞	139	会阳	155	秩边	172
厥阴俞	140	承扶	155	合阳	173
心俞	141	殷门	156	承筋	173
督俞	142	浮郤	157	承山	174
膈俞	143	委阳	158	飞扬	174
肝俞	144	委中	159	跗阳	175
胆俞	145	附分	160	昆仑	175

仆参	176	京骨	178	至阴	179
申脉	176	束骨	178		
金门	177	足通谷	179		

第八章 足少阴肾经——滋阴降火，醒脑安神

涌泉	182	阴谷	189	阴都	193
然谷	182	横骨	189	腹通谷	194
太溪	183	大赫	190	幽门	194
大钟	183	气穴	190	步廊	195
水泉	184	四满	191	神封	195
照海	185	中注	191	灵墟	196
复溜	186	育俞	192	神藏	196
交信	187	商曲	192	彘中	197
筑宾	188	石关	193	俞府	197

第九章 手厥阴心包经——宽胸理气，清肺止咳

天池	200	郄门	203	大陵	204
天泉	201	间使	203	劳宫	205
曲泽	202	内关	204	中冲	205

第十章 手少阳三焦经——三焦通，则内外左右上下皆通

关冲	208	外关	210	四渎	212
液门	208	支沟	211	天井	213
中渚	209	会宗	211	清冷渊	213
阳池	209	三阳络	212	消泺	214

髀会	214	翳风	216	耳门	218
肩髃	215	瘛脉	217	耳和髃	219
天髃	215	颊息	217	丝竹空	219
天牖	216	角孙	218		

第十一章 足少阳胆经——常敲胆经，排解积虑，一身轻松

瞳子髃	222	目窗	229	风市	237
听会	222	正营	230	中渚	237
上关	223	承灵	230	膝阳关	238
颌厌	223	脑空	231	阳陵泉	238
悬颅	224	风池	231	阳交	239
悬厘	224	肩井	232	外丘	239
曲鬓	225	渊腋	232	光明	240
率谷	225	辄筋	233	阳辅	240
天冲	226	日月	233	悬钟	241
浮白	226	京门	234	丘墟	241
头窍阴	227	带脉	234	足临泣	242
完骨	227	五枢	235	地五会	242
本神	228	维道	235	侠溪	243
阳白	228	居髃	236	足窍阴	243
头临泣	229	环跳	236		

第十二章 足厥阴肝经——泻肝火、解肝郁、养肝血

大敦	246	中都	250	阴廉	253
行间	246	膝关	251	急脉	253
太冲	247	曲泉	251	章门	254
中封	248	阴包	252	期门	255
蠡沟	249	足五里	252		

第十三章 督脉——为“阳脉之海”，补养肾气

长强	258	神道	264	前顶	269
腰俞	259	身柱	265	囟会	270
腰阳关	260	陶道	265	上星	270
命门	261	大椎	266	神庭	271
悬枢	261	哑门	266	素髎	271
脊中	262	风府	267	人中	272
中枢	262	脑户	267	兑端	272
筋缩	263	强间	268	印堂	273
至阳	263	后顶	268		
灵台	264	百会	269		

第十四章 任脉——为“阴脉之海”，主胞胎

曲骨	276	下脘	282	玉堂	288
中极	276	建里	282	紫宫	289
关元	277	中脘	283	华盖	289
石门	278	上脘	284	璇玑	290
气海	279	巨阙	285	天突	290
阴交	280	鸠尾	286	廉泉	291
神阙	281	膻中	287	承浆	291
水分	281	中庭	288		

第十五章 经外奇穴

太阳	294	定喘	298	十宣	301
四神聪	295	夹脊	299	腰痛点	302
鱼腰	296	胃脘下俞	299	肘尖	302
上迎香	297	腰眼	300	外劳宫	303
翳明	297	腰奇	300	百虫窝	304
颈百劳	298	四缝	301	内膝眼	304

会说话的 经络穴位 标准图典

李志刚/主编

图书在版编目(CIP)数据

会说话的经络穴位标准图典/李志刚主编. —重庆:重庆出版社,
2015. 2
ISBN 978-7-229-09314-3

I. ①会… II. ①李… III. ①经络—图解 ②穴位—图解
IV. ①R224. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第002294号

会说话的经络穴位标准图典

HUI SHUOHUA DE JINGLUO XUEWEI BIAOZHUN TUDIAN

李志刚 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈渝生

策划编辑: 江 娜

责任校对: 李小君

装帧设计: 深圳市金版文化发展有限公司·闵智玺



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 19 字数: 288千

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09314-3

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

前言

中医在保养、调养、颐养生命方面，以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷、按摩穴位等多种方法，以期达到健康、长寿的目的，这也是中医“治未病”的高度体现。随着现代化程度的日益加深，生活节奏的不断加快，人们所面临的健康问题也日益严峻。在众多的中医方法里面，经穴疗法便是其他疗法所无法取代的一种方法，它以其经济、简便、安全、适用的特征为广大健康爱好者所接受。

在中医穴位理论中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗则可以缓解相对应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这四句话，也找不准相应的穴位；至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已，它们在中医中的重要作用一般人却知之甚少，以至刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用手法被蒙上了一层神秘的面纱。而怎么运用一个穴位去缓解疼痛，预防疾病，甚至治愈疾病，对于老百姓来说也只能是“虽不能至，心向往之”的事。

本书便是为解决广大健康爱好者经常为无法准确定位穴位这一问题而编写，内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，详细列出了人体300多个穴位的不同功效，并把这些穴位按照我们熟知的部位来展示说明，详细地分析了每个穴位的位置，如何对症治病，并列出了每种穴位的多种治疗手段，多种穴位的配合使用疗效，以及全方位地说明了按摩、艾灸、刮痧、拔罐的使用方法。为了让大家更精确地定位穴位，本书更给每个穴位配上了清晰的真人展示图，同时，运用二维码技术将相应视频文件插入本书中，只需手机或平板电脑扫描一下二维码，对应的穴位以及相关治疗手法的真人视频便出现在手机或平板电脑上，以保证普通人一学就会，一用就灵，是让广大普通群众一生受益的健康指南。本系列图书还包括《会说话的特效穴位标准图典》和《会说话的儿童经络穴位标准图典》。

目录 | CONTENTS |



简便取穴法，教您轻松找到穴位..... 010

第一章 手太阴肺经——养肺气、泻肺热、止咳喘

中府.....014	尺泽.....018	太渊.....022
云门.....015	孔最.....019	鱼际.....022
天府.....016	列缺.....020	少商.....023
侠白.....017	经渠.....021	

第二章 手阳明大肠经——泻肺热、排肠毒

商阳.....026	下廉.....032	肩髃.....039
二间.....026	上廉.....033	巨骨.....040
三间.....027	手三里.....034	天鼎.....041
合谷.....028	曲池.....035	口禾髎.....042
阳溪.....029	肘髎.....036	迎香.....042
偏历.....030	手五里.....037	扶突.....043
温溜.....031	臂臑.....038	

第三章 足阳明胃经——调肠胃、养后天

承泣.....046	地仓.....047	下关.....050
四白.....046	大迎.....048	头维.....051
巨髎.....047	颊车.....049	人迎.....051

水突	052	关门	062	梁丘	072
气舍	053	太乙	063	犊鼻	073
缺盆	054	滑肉门	064	足三里	074
气户	054	天枢	065	上巨虚	075
库房	055	外陵	066	条口	076
屋翳	056	大巨	067	下巨虚	077
膺窗	057	水道	068	丰隆	078
乳中	057	归来	068	解溪	079
乳根	058	气冲	069	冲阳	080
不容	059	脾关	069	陷谷	080
承满	060	伏兔	070	内庭	081
梁门	061	阴市	071	厉兑	081

第四章 足太阴脾经——健脾胃、调肠道、调经血

隐白	084	地机	089	大横	094
大都	084	阴陵泉	090	腹哀	095
太白	085	血海	091	食窦	095
公孙	085	箕门	092	天溪	096
商丘	086	冲门	093	胸乡	096
三阴交	087	府舍	093	周荣	097
漏谷	088	腹结	094	大包	097

第五章 手少阴心经——泻心火、安心神、镇心痛

极泉	100	灵道	103	神门	106
青灵	101	通里	104	少府	107
少海	102	阴郄	105	少冲	107

第六章 手太阳小肠经——泻小肠之热，调五官疾病

后溪	110	小海	116	肩中俞	123
少泽	111	肩贞	117	天窗	124
前谷	111	臑俞	118	天容	125
腕骨	112	天宗	119	颧髎	126
阳谷	113	秉风	120	听宫	127
养老	114	曲垣	121		
支正	115	肩外俞	122		

第七章 足太阳膀胱经——藏津液、司气化、主汗、排尿

睛明	130	脾俞	146	魄户	161
攒竹	130	胃俞	147	膏肓俞	162
眉冲	131	三焦俞	148	神堂	163
曲差	131	肾俞	149	谿谿	164
五处	132	气海俞	150	膈关	165
承光	133	大肠俞	151	魂门	166
通天	134	关元俞	152	阳纲	167
络却	135	小肠俞	152	意舍	168
玉枕	136	膀胱俞	153	胃仓	169
天柱	136	中膂俞	153	肓门	170
大杼	137	白环俞	154	志室	171
风门	138	八髎	154	胞肓	172
肺俞	139	会阳	155	秩边	172
厥阴俞	140	承扶	155	合阳	173
心俞	141	殷门	156	承筋	173
督俞	142	浮郄	157	承山	174
膈俞	143	委阳	158	飞扬	174
肝俞	144	委中	159	跗阳	175
胆俞	145	附分	160	昆仑	175

仆参	176	京骨	178	至阴	179
申脉	176	束骨	178		
金门	177	足通谷	179		

第八章 足少阴肾经——滋阴降火，醒脑安神

涌泉	182	阴谷	189	阴都	193
然谷	182	横骨	189	腹通谷	194
太溪	183	大赫	190	幽门	194
大钟	183	气穴	190	步廊	195
水泉	184	四满	191	神封	195
照海	185	中注	191	灵墟	196
复溜	186	育俞	192	神藏	196
交信	187	商曲	192	彘中	197
筑宾	188	石关	193	俞府	197

第九章 手厥阴心包经——宽胸理气，清肺止咳

天池	200	郄门	203	大陵	204
天泉	201	间使	203	劳宫	205
曲泽	202	内关	204	中冲	205

第十章 手少阳三焦经——三焦通，则内外左右上下皆通

关冲	208	外关	210	四渎	212
液门	208	支沟	211	天井	213
中渚	209	会宗	211	清冷渊	213
阳池	209	三阳络	212	消泺	214

髀会	214	翳风	216	耳门	218
肩髃	215	瘰脉	217	耳和髃	219
天髃	215	颊息	217	丝竹空	219
天牖	216	角孙	218		

第十一章 足少阳胆经——常敲胆经，排解积虑，一身轻松

瞳子髃	222	目窗	229	风市	237
听会	222	正营	230	中渚	237
上关	223	承灵	230	膝阳关	238
颌厌	223	脑空	231	阳陵泉	238
悬颅	224	风池	231	阳交	239
悬厘	224	肩井	232	外丘	239
曲鬓	225	渊腋	232	光明	240
率谷	225	辄筋	233	阳辅	240
天冲	226	日月	233	悬钟	241
浮白	226	京门	234	丘墟	241
头窍阴	227	带脉	234	足临泣	242
完骨	227	五枢	235	地五会	242
本神	228	维道	235	侠溪	243
阳白	228	居髃	236	足窍阴	243
头临泣	229	环跳	236		

第十二章 足厥阴肝经——泻肝火、解肝郁、养肝血

大敦	246	中都	250	阴廉	253
行间	246	膝关	251	急脉	253
太冲	247	曲泉	251	章门	254
中封	248	阴包	252	期门	255
蠡沟	249	足五里	252		