

首创双图对照——标准定位大图与快速取穴图相对照

标准取穴

速记
宝典

吴明霞 教授、博士生导师 ● 主编



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

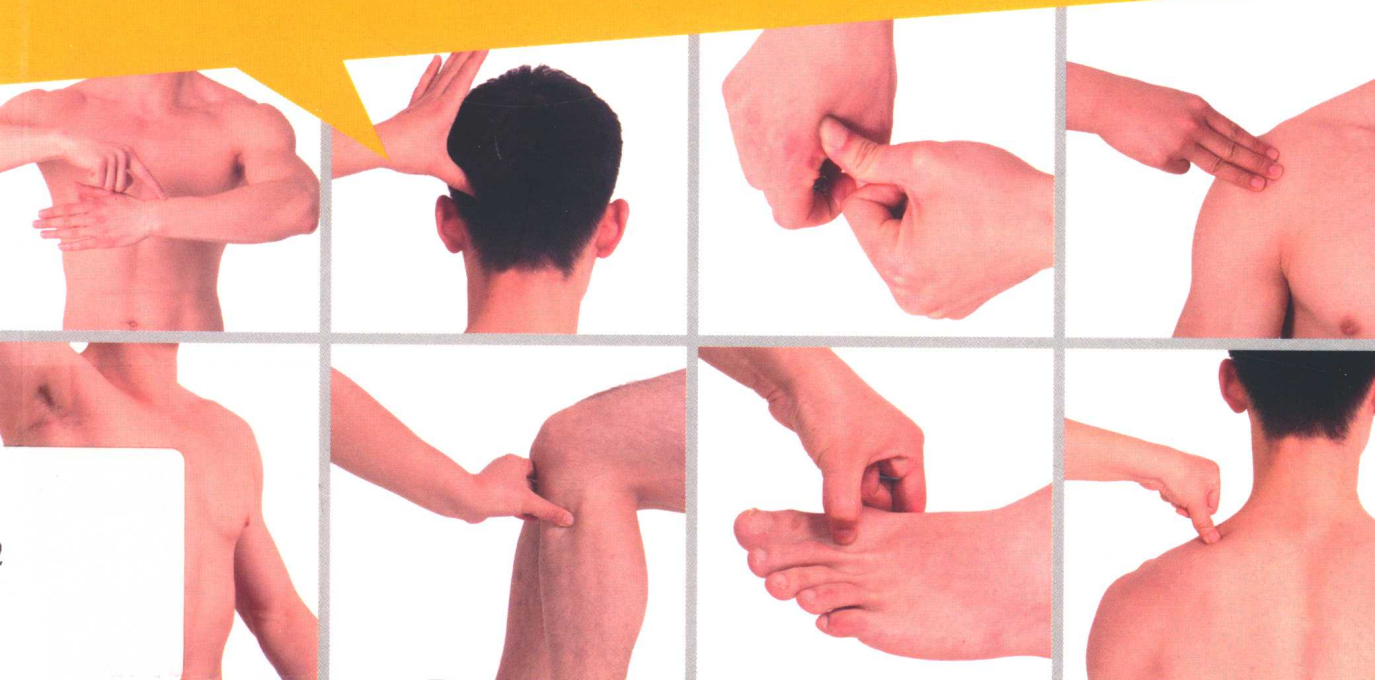
福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

BIAOZHUN QUXUE SUJI BAODIAN

3 秒钟快速取穴，双图对照
找穴更精准

400 多组穴位配伍应用妙法
揭密中医特色疗法

48 种常见健康问题三步按摩法
简单实用见效快



标准取穴

速记 宝典

首创双图对照

标准定位大图与快速取穴图相对照

主 编：吴明霞

副主编：郭 伟 万文蓉

编 委：张霖云 林丽莉 贾希瑞 陈丽华
沐 榕 林万庆 郑晓艳 叶国平
朱立建 王 鑫 李辰璨 李秀珍
张志远



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

标准取穴速记宝典 / 吴明霞主编 .—福州: 福建
科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5335-4662-5

I . ①标… II . ①吴… III . ①选穴—基本知识 IV .
① R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249670 号

书 名	标准取穴速记宝典
主 编	吴明霞
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	福建德安彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	13
图 文	208 码
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4662-5
定 价	39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

CONTENTS

穴位分部速查	4
对症经典选穴速查	7
第 1 章 专家教你找准穴位	12
第 2 章 手太阴肺经	16
第 3 章 手阳明大肠经	22
第 4 章 足阳明胃经	30
第 5 章 足太阴脾经	50
第 6 章 手少阴心经	58
第 7 章 手太阳小肠经	62
第 8 章 足太阳膀胱经	70
第 9 章 足少阴肾经	100
第 10 章 手厥阴心包经	110
第 11 章 手少阳三焦经	114
第 12 章 足少阳胆经	124
第 13 章 足厥阴肝经	142
第 14 章 督脉	148
第 15 章 任脉	158
第 16 章 经外奇穴	166
第 17 章 常见健康问题三步按摩法	181
附录 腧穴笔画索引	205

标准取穴

速记 宝典

首创双图对照

标准定位大图与快速取穴图相对照

主 编：吴明霞

副主编：郭 伟 万文蓉

编 委：张霖云 林丽莉 贾希瑞 陈丽华
沐 榕 林万庆 郑晓艳 叶国平
朱立建 王 鑫 李辰璨 李秀珍
张志远



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

标准取穴速记宝典 / 吴明霞主编. —福州: 福建
科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5335-4662-5

I . ①标… II . ①吴… III . ①选穴—基本知识 IV .
① R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249670 号

书 名	标准取穴速记宝典
主 编	吴明霞
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	福建德安彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	13
图 文	208 码
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4662-5
定 价	39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

CONTENTS

穴位分部速查	4
对症经典选穴速查	7
第 1 章 专家教你找准穴位	12
第 2 章 手太阴肺经	16
第 3 章 手阳明大肠经	22
第 4 章 足阳明胃经	30
第 5 章 足太阴脾经	50
第 6 章 手少阴心经	58
第 7 章 手太阳小肠经	62
第 8 章 足太阳膀胱经	70
第 9 章 足少阴肾经	100
第 10 章 手厥阴心包经	110
第 11 章 手少阳三焦经	114
第 12 章 足少阳胆经	124
第 13 章 足厥阴肝经	142
第 14 章 督脉	148
第 15 章 任脉	158
第 16 章 经外奇穴	166
第 17 章 常见健康问题三步按摩法	181
附录 腧穴笔画索引	205

穴位

分部速查

头颈部穴位

扶突 /29

迎香 /29

承泣 /31

四白 /31

巨髎 /31

地仓 /31

大迎 /33

颊车 /33

下关 /33

头维 /33

人迎 /33

水突 /35

气舍 /35

颞髃 /69

听宫 /69

睛明 /71

攒竹 /71

眉冲 /71

曲差 /71

五处 /73

承光 /73

通天 /73

络却 /73

玉枕 /73

天柱 /75

翳风 /121

瘈脉 /121

颅息 /123

角孙 /123

耳门 /123

丝竹空 /123

瞳子髎 /125

听会 /125

上关 /125

额厌 /125

悬颅 /127

悬厘 /127

曲鬓 /127

率谷 /127

天冲 /127

浮白 /129

头窍阴 /129

完骨 /129

本神 /129

阳白 /129

头临泣 /131

目窗 /131

脑空 /131

风池 /133

天突 /165

廉泉 /165

承浆 /165

大椎 /152

哑门 /153

风府 /153

脑户 /153

强间 /153

后顶 /153

百会 /155

前顶 /155

囟会 /155

上星 /155

神庭 /155

印堂 /157

素髎 /157

水沟 /157

四神聪 /167

当阳 /167

鱼腰 /167

太阳 /167

耳尖 /168

上迎香 /168

金津 /169

玉液 /169

翳明 /169

颈百劳 /169

牵正 /169

安眠 /169

上肢部穴位

天府 /17

侠白 /17

尺泽 /19

孔最 /19

列缺 /19

经渠 /19

太渊 /21

鱼际 /21

少商 /21

商阳 /23

二间 /23

三间 /23

合谷 /23

阳溪 /25

偏历 /25

温溜 /25

下廉 /25

上廉 /25

手三里 /27

曲池 /27

肘髎 /27

手五里 /27

臂臑 /27

极泉 /59

青灵 /59

少海 /59

灵道 /59

通里 /61

阴郄 /61

神门 /61

少府 /61

少冲 /61

少泽 /63

前谷 /63

后溪 /63

腕骨 /63

阳谷 /65

养老 /65

支正 /65

小海 /65

上肢部穴位

天泉 /111
曲泽 /111
郄门 /111
间使 /113
内关 /113
大陵 /113
劳宫 /113
中冲 /113

关冲 /115
液门 /115
中渚 /115
阳池 /115
外关 /117
支沟 /117
会宗 /117
三阳络 /117

臑会 /119
四渎 /119
天井 /119
清冷渊 /119
消冻 /119
二白 /175
中泉 /175
中魁 /175

大骨空 /176
小骨空 /176
腰痛点 /176
外劳宫 /176
八邪 /177
四缝 /177
十宣 /177

下肢部穴位

髀关 /43
伏兔 /43
阴市 /43
梁丘 /45
犊鼻 /45
足三里 /45
上巨虚 /45
条口 /47
下巨虚 /47
丰隆 /47
解溪 /47
冲阳 /49
陷谷 /49
内庭 /49
厉兑 /49
隐白 /51
大都 /51
太白 /51
公孙 /51
商丘 /53
三阴交 /53
漏谷 /53

地机 /53
阴陵泉 /53
血海 /53
箕门 /55
冲门 /55
承扶 /87
殷门 /87
浮郄 /87
委阳 /87
委中 /87
合阳 /95
承筋 /95
承山 /95
飞扬 /95
跗阳 /97
昆仑 /97
仆参 /97
申脉 /97
金门 /99
京骨 /99
束骨 /99
足通谷 /99

至阴 /99
涌泉 /101
然谷 /101
太溪 /101
大钟 /101
水泉 /101
照海 /103
复溜 /103
交信 /103
筑宾 /103
阴谷 /103
风市 /137
中渎 /137
膝阳关 /137
阳陵泉 /137
阳交 /139
外丘 /139
阳辅 /139
悬钟 /139
丘墟 /141
足临泣 /141
地五会 /141

侠溪 /141
足窍阴 /141
大敦 /143
行间 /143
太冲 /143
中封 /143
蠡沟 /145
中都 /145
膝关 /145
曲泉 /145
阴包 /145
足五里 /147
阴廉 /147
鹤顶 /179
内膝眼 /179
胆囊穴 /179
阑尾 /180
外踝尖 /180
内踝尖 /180
八风 /180
独阴 /180
气端 /180

胸腹部穴位

中府 /17
云门 /17
肩髃 /27
缺盆 /35
气户 /35

库房 /35
屋翳 /37
膺窗 /37
乳中 /37
乳根 /37

不容 /37
承满 /39
梁门 /39
关门 /39
太乙 /39

滑肉门 /39
天枢 /41
外陵 /41
大巨 /41
水道 /41

胸腹部穴位

归来 /41
气冲 /43
大横 /55
腹哀 /55
食窦 /57
天溪 /57
胸乡 /57
周荣 /57
大包 /57
横骨 /105
大赫 /105
气穴 /105
四满 /105
中注 /105

育俞 /105
商曲 /107
石关 /107
阴都 /107
腹通谷 /107
幽门 /107
步廊 /109
神封 /109
灵墟 /109
神藏 /109
彘中 /109
俞府 /109
天池 /111
渊腋 /133

辄筋 /133
日月 /133
带脉 /135
五枢 /135
章门 /147
期门 /147
曲骨 /159
中极 /159
关元 /159
石门 /160
气海 /160
阴交 /160
神阙 /160
水分 /161

下脘 /161
建里 /161
中脘 /161
上脘 /163
巨阙 /163
鸠尾 /163
中庭 /163
膻中 /164
玉堂 /164
华盖 /164
璇玑 /165

腰背部穴位

肩髃 /121
天髃 /121
肩贞 /65
臑俞 /67
天宗 /67
秉风 /67
肩外俞 /67
肩中俞 /69
大杼 /75
风门 /75
肺俞 /75
厥阴俞 /75
心俞 /77
督俞 /77

膈俞 /77
肝俞 /77
胆俞 /79
脾俞 /79
胃俞 /79
三焦俞 /79
肾俞 /81
气海俞 /81
大肠俞 /81
关元俞 /81
附分 /89
魄户 /89
膏肓 /89
神堂 /89

谿谿 /91
膈关 /91
魂门 /91
阳纲 /91
意舍 /91
胃仓 /93
肓门 /93
志室 /93
肩井 /133
京门 /135
腰阳关 /137
命门 /149
悬枢 /150
脊中 /150

中枢 /150
筋缩 /150
至阳 /150
灵台 /152
神道 /152
身柱 /152
陶道 /152
夹脊 /171
胃脘下俞 /171
痞根 /171
下极俞 /173
腰眼 /173

腰臀部穴位

小肠俞 /83
膀胱俞 /83
中膂俞 /83
白环俞 /83

上髂 /85
次髂 /85
中髂 /85
下髂 /85

胞肓 /93
秩边 /93
居髂 /135
环跳 /137

会阴 /159
长强 /149
腰俞 /149

对症 经典选穴速查

头面部健康问题	选穴	头面部健康问题	选穴
鼻出血	上星、二间、神庭、少商、昆仑	中耳炎	听宫、翳风
鼻窦炎	四白、迎香、印堂、百会、上星	口腔溃疡	劳宫、涌泉
鼻塞，流涕	印堂、迎香	感冒头痛	太阳、阳白、印堂
鼻炎	合谷、迎香、通天、印堂、上星	后头痛	天柱、风池、风府
过敏性鼻炎	大椎、迎香、印堂、风池、肺俞、上迎香	偏头痛	外关、太阳、率谷
假性近视，眼睛疲劳	行间、攒竹、睛明、太阳、光明	前额痛	印堂、神庭、阳白
近视	四白、鱼腰、攒竹、睛明、光明	头顶痛	神门、百会、太溪
视力减退	攒竹、光明	神经性头痛	十宣
眶上神经痛	攒竹、阳白	宿醉后头痛	合谷
睑腺炎	睛明、太阳、风池、二间	头痛	悬钟、本神、通天、印堂、风池、列缺、少冲、太阳、百会
结膜炎	印堂、太阳、少商、合谷	牙痛	合谷、鱼际、厉兑、听会、下关、二间、内庭、行间、太溪、涌泉、商阳、颊车
面瘫引起的闭眼困难	阳白、攒竹、太阳、睛明、四白	牙龈出血	内庭、孔最
迎风流泪	睛明、合谷、光明、太冲	咽喉炎	然谷、少商
三叉神经痛引起的眼眶痛	鱼腰、攒竹、太阳	咽痛	涌泉、天突、关冲、照海、太溪、通里、少商、合谷、太冲、少商
耳鸣，耳聋	耳门、听会、听宫、太溪、翳风	咽炎	行间、太溪、涌泉、商阳
干眼症	阳白、下关、睛明、光明	颞下颌关节炎	耳门、下关、颊车、合谷

颈肩部健康问题	选穴	肩颈部健康问题	选穴
感冒颈部疼痛	风府、天柱、风池	肩周炎	肩髃、肩贞、天宗、手三里、承山、条口
急性脑血管病后肩关节疼痛	肩髃、肩髃、肩贞	颈椎病	大椎、大杼、风府、风池、肩井、天柱、列缺、颈尖脊穴

胸背部健康问题	选穴	胸背部健康问题	选穴
背部软组织损伤	膀胱经心俞至胃俞	咳嗽痰多	丰隆、鱼际、太渊
肺炎	尺泽	咳嗽不利伴胸闷	膻中
久咳	膏肓、风门、肺俞、肾俞	慢性支气管炎	天突、膻中、肺俞
咳嗽	巨阙、肺俞、尺泽、中府、风门、天突、鱼际、太渊、四缝	支气管哮喘	鱼际、膈俞、中府、肺俞、大椎、大杼、手三里、太渊、尺泽、列缺、天突、定喘
气喘	气海、肺俞、定喘	冠心病	少府、劳宫、内关、心俞、膻中
小儿支气管炎	肺俞、少商	心悸	间使、神门、内关、劳宫、少冲
小儿咳嗽	尺泽、列缺、肺俞、天突	心绞痛	少府、阴郄、内关、膻中、少冲
呕吐	足三里、膻中、中脘	心律不齐	少府、内关
乳腺炎	天宗、少泽	胸闷	中府、中庭、膻中、内关
产后缺乳	少泽、膻中	胸痛	膻中

腰腹骶部健康问题	选穴	腰腹骶部健康问题	选穴
闭经	气海、子宫、关元	胃痛	足三里、梁丘、内关、胃俞、脾俞、巨阙、神阙、厉兑、上脘、中脘、下脘
不孕	子宫、关元、气海	胃炎	中脘、胃俞、脾俞、足三里、梁丘

腰腹骶部健康问题	选穴	腰腹骶部健康问题	选穴
产后恶露不下	关元、气海	消化不良	手三里、脾俞、内庭、公孙、足三里、上脘、下脘、中脘
妊娠呕吐	公孙、内关	腹痛	合谷、中极、梁丘
胎位不正	至阴	便秘	上巨虚、足三里、下巨虚、三焦俞、大肠俞、长强、迎香、照海、支沟
月经不调	血海、地机、隐白、复溜、三阴交、太冲	腹泻	天枢、梁丘、足三里、上巨虚、下巨虚、商阳、关元、神阙、巨阙
痛经	气海俞、关元、三阴交、气海、地机	腹胀	中脘、气海
子宫脱垂	百会	肠炎	小肠俞、上脘、天枢、梁门、水分、大肠俞、膀胱俞、手三里
阳痿	气海俞、关元、腰阳关、肾俞、膏肓、命门	水肿	水分、中极、关元阴、陵泉
老年尿失禁	命门、气海、关元	痔疮，脱肛	腰阳关、腰俞、气海俞、肾俞、昆仑、长强、承山、百会
尿少	中极、关元、神阙	胆道蛔虫症	肝俞、迎香、胆囊
尿潴留	太溪、气海、关元	胆绞痛	肝俞、右侧阳陵泉
遗尿	小肠俞、膀胱俞、肾俞、三阴交、气海、关元、中极	慢性肝炎	肝俞
膀胱炎	然谷、气海、关元、中极	急性腰扭伤	腰阳关、委中、睛明、腰痛穴、合谷、人中
肾绞痛	肾俞、涌泉、劳宫、三焦俞	腰背痛	腰阳关、委中、胃仓、大肠俞、三焦俞、昆仑、气海俞、肾俞
肾炎	复溜、大肠俞	腰骶痛	膀胱俞、大肠俞、肾俞
呃逆	膻中、中脘、膈俞、上脘、下脘、足三里、四缝、天突、公孙、内关、少泽、攒竹、少商、合谷、中庭	小儿腹泻	劳宫、长强、足三里
反酸	膻中、中庭	小儿疳积	四缝
胃寒呕吐	下脘、上脘、中脘、神阙、内关	小儿呕吐	天枢、关元、神阙、足三里
胃神经官能症	梁门、足三里	小儿厌食	脾俞、三焦俞

手足部健康问题	选穴	手足部健康问题	选穴
上肢偏瘫， 上肢肌肉萎缩	手五里、肩髃、曲池	膝关节麻木	犊鼻、内膝眼、鹤顶
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	列缺、阳溪	膝关节怕冷	内膝眼、犊鼻
上肢疼痛	肩髃、手五里、曲池	膝关节疼痛	阴陵泉、鹤顶、血海、犊鼻、疼痛点、内膝眼、梁丘、膝阳关
上肢麻痹瘫痪	支沟、曲池、手三里、肩髃	膝关节炎	膝阳关、内膝眼、犊鼻
手指麻木	外劳宫、大陵、十宣	下肢瘫痪	膝阳关、足三里、三阴交、太冲
手指肿痛	鱼际	下肢痉挛	鹤顶、内膝眼、犊鼻、太冲
腕部损伤	阳池、大陵、养老	小腿抽筋	承山、人中
腕关节疼痛	太渊、阳池	足跟痛	太溪、昆仑
腕管综合征	大陵、阳池	踝关节扭伤	健侧养老、昆仑、解溪、丘墟
肘关节痛	尺泽、曲池、肘尖	四肢冰冷	关元、神阙、大椎
髌骨软化症	鹤顶、血海、膝阳关	四肢无力	气海、关元、中极、足三里、曲池
股外侧皮神经麻痹	膝阳关、风市、中渚		

其他健康问题	选穴	其他健康问题	选穴
保健养身灸法	足三里	中暑发热	大椎、肺俞、膈俞、曲池
肥胖	水道、关元、天枢、足三里、丰隆	中暑昏迷	关冲、劳宫、人中、中冲、十宣
增肥	足三里	皮肤疾病	委中、阴陵泉
昏迷	少泽、人中、十宣	皮肤瘙痒	曲池、血海、神阙
体质虚弱	脾俞、肾俞、命门	疲劳综合征	悬钟
低血压	百会	荨麻疹	神阙、大椎、脾俞、血海、三阴交、间使、少府、曲池、膈俞

其他健康问题	选穴	其他健康问题	选穴
高血压	三阴交、曲池、太溪、太冲、百会、涌泉、丰隆、大陵、中冲、风池	神经衰弱	膏肓、阴郄、照海、支沟、十宣
眩晕	阳陵泉、天柱、大椎、风池、涌泉、百会、四神聪	失眠	上星、心俞、肾俞、百会、大陵、外劳宫、涌泉、神庭、本神、印堂、神门、内关、膈俞、照海
发热	曲池、大杼、大椎、商阳、关冲、天柱、尺泽	多梦	命门、大椎、心俞
风寒感冒	列缺、风池	嗜睡	大敦
风热感冒	风池、风府、大椎、曲池	郁证	中脘
感冒	神阙、风门、肺俞、大椎、外关、风池	小儿癫痫	行间
感冒发热	中庭、曲池、合谷	小儿风寒感冒	劳宫
容易感冒	肺俞、足三里	小儿夜啼	神阙、天枢、关元
预防感冒	鱼际	贫血	血海、足三里
预防哮喘发作	天突、膻中、肺俞、太渊	晕车，晕船	内关、神阙
中暑	大杼、大椎、曲池	自汗，盗汗	神阙

第一章 专家教你找准穴位

12



解 释

内側

靠近内腔

外側

远离内腔

前

近腹面

后

近背面

四肢的近侧（端）

距躯干较近
(近心端)

四肢的远侧(端)

距躯干较远
(远心端)

上(下)肢的
桡(外)侧

靠近拇指
(趾)侧

上(下)肢的
尺(内)侧

靠近小指
(趾)侧

● 取穴常用体表标志

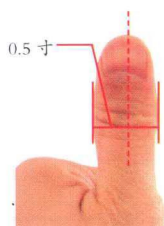
部 位	定 位	部 位	定 位
前发际正中	头部有发部位的前缘正中	腋窝正中央	腋窝的中点
后发际正中	头部有发部位的后缘正中	肘横纹	屈肘 90° 时肘窝处横纹
额角发际	前发际额部曲角处	赤白肉际	手掌、手背皮肤移行处；足底、足背皮肤移行处
眉间	两眉头之间的中点	甲根角	指甲或趾甲侧缘和甲体基底缘所形成的夹角
耳尖	在耳向前折时耳的最高点处	膻横纹	膻窝处横纹
腋前纹头	腋窝皱襞前端	外踝尖	外踝最凸起处
腋后纹头	腋窝皱襞后端	内踝尖	内踝最凸起处

● “指寸”定位法

“指寸”定位法是指以被取穴者本人的手指为标准，进行度量取穴的方法。常用的手指同身寸取穴法有 0.5 寸、1 寸、1.5 寸、2 寸、3 寸等几种。

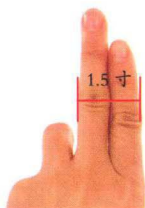
+ 0.5 寸

拇指指间关节部位横径的一半（指甲尖所对处）



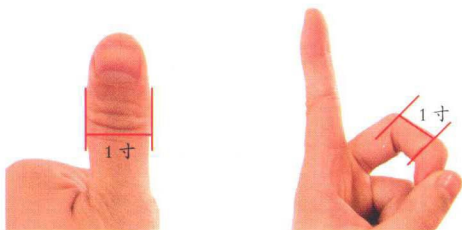
+ 1.5 寸

即 2 横指；食指、中指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准）



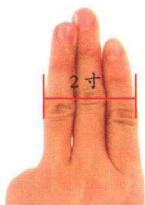
+ 1 寸

拇指指间关节部位的横径（拇指 1 横指）或中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间的宽度



+ 2 寸

即 3 横指；食指、中指、无名指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准）



+ 3 寸

即 4 横指（一夫法）食指、中指、无名指、小指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准）

