

孟河医派马氏流派学术传人 / 武建设 中医名家施维智先生真传弟子 / 石晶明 联合推荐

一眼就能找准才会铭记于心

全身穴位 一找就准

查炜 / 主编

英国兰中医学院客座教授
中国推拿网特邀编委

扫描二维码 看视频学取穴

附赠
超清人体
十四经络
穴位图



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰汉作
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

全身穴位 一找就准

查 炜 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

全身穴位一找就准 / 查炜主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.9

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5158-0

I. ①全… II. ①查… III. ①穴位—图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178491 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

全身穴位一找就准

主 编	查 炜
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	徐金凤 刘秀红 尤竞爽
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	787mm × 1092mm 1/32
印 张	4
插 页	4
字 数	100千字
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5158-0
定 价	19.90元 (附赠: 超清人体十四经络穴位图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



第一章

》》》 最有效的取穴法

体表固定标志定位	8
手指同身寸	9
简便取穴法	9

第二章

》》》 手太阴肺经

中府 云门 天府 侠白 尺泽	10-11
孔最 列缺 经渠 太渊 鱼际 少商	12-13

第三章

》》》 手阳明大肠经

商阳 二间 三间 合谷 阳溪	14-15
偏历 温溜 下廉 上廉 手三里 曲池 肘髎	16-17
手五里 臂臑 肩髃 巨骨 天鼎 扶突 口禾髎 迎香	18-19

第四章

》》》 足阳明胃经

承泣 四白 巨髎 地仓 大迎 颊车 下关 头维	20-21
人迎 水突 气舍 缺盆 气户 库房 屋翳	22-23

膺窗 乳中 乳根 不容 承满 梁门 关门	24-25
太乙 滑肉门 天枢 外陵 大巨 水道 归来 气冲	26-27
髀关 伏兔 阴市 梁丘 犊鼻 足三里 上巨虚 条口 下巨虚 丰隆	28-29
解溪 冲阳 陷谷 内庭 厉兑	30-31

第五章

足太阴脾经

隐白 大都 太白 公孙 商丘	32-33
三阴交 漏谷 地机 阴陵泉 血海 箕门 冲门 府舍 腹结	34-35
大横 腹哀 食窦 天溪 胸乡 周荣 大包	36-37

第六章

手少阴心经

极泉 青灵 少海	38-39
灵道 通里 阴郄 神门 少府 少冲	40-41

第七章

手太阳小肠经

少泽 前谷 后溪 腕骨 阳谷 养老	42-43
支正 小海 肩贞 臑俞 天宗 秉风 曲垣 肩外俞 肩中俞	44-45
天窗 天容 颧髻 听宫	46-47

第八章

足太阳膀胱经

睛明 攒竹 眉冲 曲差 五处 承光 通天 络却 玉枕 天柱	48-49
大杼 风门 肺俞 厥阴俞 心俞 督俞 膈俞	50-51
肝俞 胆俞 脾俞 胃俞 三焦俞 肾俞 气海俞 大肠俞	52-53
关元俞 小肠俞 膀胱俞 中膂俞 白环俞 八髎 会阳	54-55
承扶 殷门 浮郄 委阳 委中	56-57
附分 魄户 膏肓 神堂 谿譔 膈关	58-59
魂门 阳纲 意舍 胃仓 盲门 志室 胞肓 秩边	60-61
合阳 承筋 承山 飞扬 跗阳 昆仑	62-63
仆参 申脉 金门 京骨 束骨 足通谷 至阴	64-65

第九章

足少阴肾经

涌泉 然谷 太溪 大钟 水泉 照海 复溜 交信 筑宾 阴谷	66-67
横骨 大赫 气穴 四满 中注 盲俞 商曲	68-69
石关 阴都 腹通谷 幽门 步廊 神封	70-71
灵墟 神藏 彘中 俞府	72

第十章

手厥阴心包经

天池 天泉 曲泽	73
郄门 间使 内关 大陵 劳宫 中冲	74-75

第十一章

》》》 手少阳三焦经

关冲 液门 中渚 阳池	76-77
外关 支沟 会宗 三阳络 四渎 天井	78-79
清冷渊 消冻 臑会 肩髃 天髃	80-81
天牖 翳风 瘰脉 颊息 角孙 耳门 耳和髃 丝竹空	82-83

第十二章

》》》 足少阳胆经

瞳子髃 听会 上关 颌厌 悬颅 悬厘 曲鬓 率谷	84-85
天冲 浮白 头窍阴 完骨 本神 阳白	86-87
头临泣 目窗 正营 承灵 脑空 风池	88-89
肩井 渊腋 辄筋 日月 京门 带脉	90-91
五枢 维道 居髃 环跳 风市 中渎 膝阳关 阳陵泉 阳交 外丘	92-93
光明 阳辅 悬钟 丘墟 足临泣 地五会 侠溪 足窍阴	94-95

第十三章

》》》 足厥阴肝经

大敦 行间 太冲 中封 蠡沟 中都 膝关 曲泉	96-97
阴包 足五里 阴廉 急脉 章门 期门	98-99

第十四章

任脉

会阴 曲骨 中极 关元 石门 气海 阴交 神阙	100-101
水分 下脘 建里 中脘 上脘 巨阙 鸠尾 中庭	102-103
膻中 玉堂 紫宫 华盖 璇玑 天突 廉泉 承浆	104-105

第十五章

督脉

长强 腰俞 腰阳关 命门 悬枢 脊中	106-107
中枢 筋缩 至阳 灵台 神道 身柱 陶道 大椎	108-109
哑门 风府 脑户 强间 后顶 百会 前顶	110-111
囱会 上星 神庭 素髻 水沟 兑端 龈交	112-113

第十六章

经外奇穴

四神聪 当阳 鱼腰 印堂 太阳 耳尖 球后 上迎香	114-115
内迎香 聚泉 海泉 金津 玉液 翳明	116-117
颈百劳 定喘 夹脊 胃脘下俞 痞根 下极俞 腰宜 腰眼 十七椎 腰奇	118-119
二白 子宫 肘尖	120-121
中泉 中魁 大骨空 小骨空 腰痛点 外劳宫 八邪	122-123
四缝 十宣 独阴 胆囊	124-125
髌骨 鹤顶 百虫窝 内膝眼 外膝眼 阑尾 外踝尖 内踝尖 八风 气端	126-127

汉竹●健康爱家系列

全身穴位 一找就准

查 炜 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

前言

穴位那么多，连名称都记不住，该如何找准位置呢？

感冒、头痛、牙痛、发热等症状，按揉哪些穴位可以缓解呢？

手心的劳宫穴，脚心的涌泉穴，这样的穴位如何找得又快又准，按摩它们有什么作用呢？

……

别着急，所有你关心的问题，你想到问题，本书都会给出答案。

本书介绍的经络穴位涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，真人、骨骼、肌肉，三图合一，一张图教你找准穴位。本书教你用巧妙的方法快速取穴，好记更好用。而且，本书将穴位的取穴方法和主治功效融合在一起，让你在找准穴位的同时又能了解到穴位的作用。

除此之外，本书还有超清人体十四经络穴位图作为附赠，性价比高！你还可用手机扫描二维码，观看取穴视频，学习更多实用的取穴妙招。



肺经部分穴位



胃经部分穴位



膀胱经部分穴位



任脉部分穴位



第一章

》》》 最有效的取穴法

体表固定标志定位	8
手指同身寸	9
简便取穴法	9

第二章

》》》 手太阴肺经

中府 云门 天府 侠白 尺泽	10-11
孔最 列缺 经渠 太渊 鱼际 少商	12-13

第三章

》》》 手阳明大肠经

商阳 二间 三间 合谷 阳溪	14-15
偏历 温溜 下廉 上廉 手三里 曲池 肘髎	16-17
手五里 臂臑 肩髃 巨骨 天鼎 扶突 口禾髎 迎香	18-19

第四章

》》》 足阳明胃经

承泣 四白 巨髎 地仓 大迎 颊车 下关 头维	20-21
人迎 水突 气舍 缺盆 气户 库房 屋翳	22-23

膺窗 乳中 乳根 不容 承满 梁门 关门	24-25
太乙 滑肉门 天枢 外陵 大巨 水道 归来 气冲	26-27
髀关 伏兔 阴市 梁丘 犊鼻 足三里 上巨虚 条口 下巨虚 丰隆	28-29
解溪 冲阳 陷谷 内庭 厉兑	30-31

第五章

》》》 足太阴脾经

隐白 大都 太白 公孙 商丘	32-33
三阴交 漏谷 地机 阴陵泉 血海 箕门 冲门 府舍 腹结	34-35
大横 腹哀 食窦 天溪 胸乡 周荣 大包	36-37

第六章

》》》 手少阴心经

极泉 青灵 少海	38-39
灵道 通里 阴郄 神门 少府 少冲	40-41

第七章

》》》 手太阳小肠经

少泽 前谷 后溪 腕骨 阳谷 养老	42-43
支正 小海 肩贞 臑俞 天宗 秉风 曲垣 肩外俞 肩中俞	44-45
天窗 天容 颧髻 听宫	46-47

第八章

足太阳膀胱经

睛明 攒竹 眉冲 曲差 五处 承光 通天 络却 玉枕 天柱	48-49
大杼 风门 肺俞 厥阴俞 心俞 督俞 膈俞	50-51
肝俞 胆俞 脾俞 胃俞 三焦俞 肾俞 气海俞 大肠俞	52-53
关元俞 小肠俞 膀胱俞 中膂俞 白环俞 八髎 会阳	54-55
承扶 殷门 浮郄 委阳 委中	56-57
附分 魄户 膏肓 神堂 谿譔 膈关	58-59
魂门 阳纲 意舍 胃仓 盲门 志室 胞肓 秩边	60-61
合阳 承筋 承山 飞扬 跗阳 昆仑	62-63
仆参 申脉 金门 京骨 束骨 足通谷 至阴	64-65

第九章

足少阴肾经

涌泉 然谷 太溪 大钟 水泉 照海 复溜 交信 筑宾 阴谷	66-67
横骨 大赫 气穴 四满 中注 盲俞 商曲	68-69
石关 阴都 腹通谷 幽门 步廊 神封	70-71
灵墟 神藏 彘中 俞府	72

第十章

手厥阴心包经

天池 天泉 曲泽	73
郄门 间使 内关 大陵 劳宫 中冲	74-75

第十一章

》》》 手少阳三焦经

关冲 液门 中渚 阳池	76-77
外关 支沟 会宗 三阳络 四渎 天井	78-79
清冷渊 消冻 臑会 肩髃 天髃	80-81
天牖 翳风 瘰脉 颊息 角孙 耳门 耳和髃 丝竹空	82-83

第十二章

》》》 足少阳胆经

瞳子髃 听会 上关 颌厌 悬颅 悬厘 曲鬓 率谷	84-85
天冲 浮白 头窍阴 完骨 本神 阳白	86-87
头临泣 目窗 正营 承灵 脑空 风池	88-89
肩井 渊腋 辄筋 日月 京门 带脉	90-91
五枢 维道 居髃 环跳 风市 中渎 膝阳关 阳陵泉 阳交 外丘	92-93
光明 阳辅 悬钟 丘墟 足临泣 地五会 侠溪 足窍阴	94-95

第十三章

》》》 足厥阴肝经

大敦 行间 太冲 中封 蠡沟 中都 膝关 曲泉	96-97
阴包 足五里 阴廉 急脉 章门 期门	98-99

第十四章

任脉

会阴 曲骨 中极 关元 石门 气海 阴交 神阙	100-101
水分 下脘 建里 中脘 上脘 巨阙 鸠尾 中庭	102-103
膻中 玉堂 紫宫 华盖 璇玑 天突 廉泉 承浆	104-105

第十五章

督脉

长强 腰俞 腰阳关 命门 悬枢 脊中	106-107
中枢 筋缩 至阳 灵台 神道 身柱 陶道 大椎	108-109
哑门 风府 脑户 强间 后顶 百会 前顶	110-111
囟会 上星 神庭 素髻 水沟 兑端 龈交	112-113

第十六章

经外奇穴

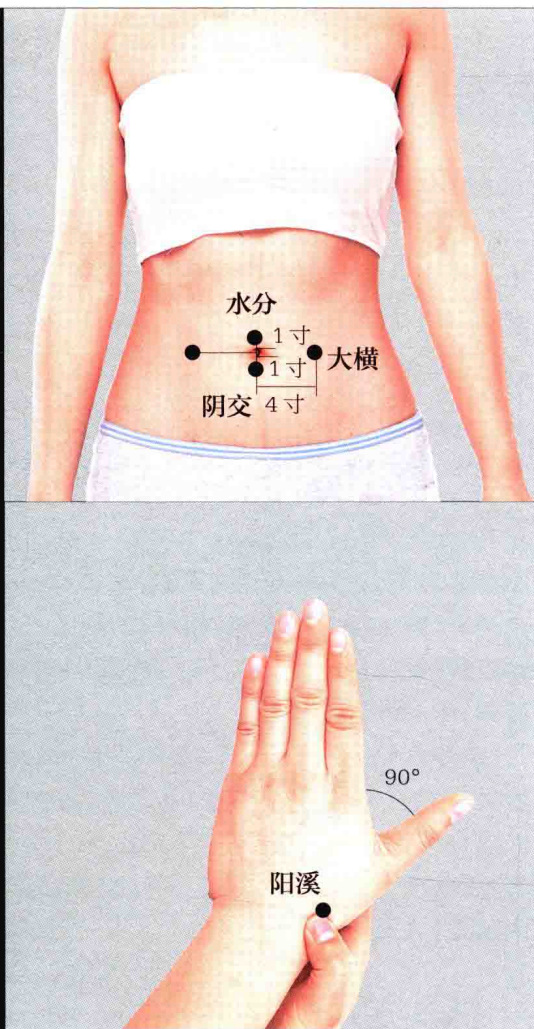
四神聪 当阳 鱼腰 印堂 太阳 耳尖 球后 上迎香	114-115
内迎香 聚泉 海泉 金津 玉液 翳明	116-117
颈百劳 定喘 夹脊 胃脘下俞 痞根 下极俞 腰宜 腰眼 十七椎 腰奇	118-119
二白 子宫 肘尖	120-121
中泉 中魁 大骨空 小骨空 腰痛点 外劳宫 八邪	122-123
四缝 十宣 独阴 胆囊	124-125
髌骨 鹤顶 百虫窝 内膝眼 外膝眼 阑尾 外踝尖 内踝尖 八风 气端	126-127

第一章 最有效的取穴法

只有取穴准确，才能进行有效按摩，也才能达到防病治病的良好效果。下面介绍几种常见易学的取穴方法，不仅方便易行，而且准确度高。以此为依据，可以让你轻松找准穴位。

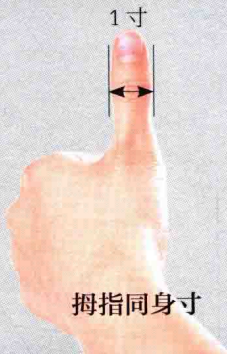
体表固定标志定位

这是根据人体体表标志而定取穴位的方法。人体体表标志，可分为固定标志和活动标志两种。固定标志，是指不受人体活动影响而固定不移的标志，比如五官轮廓、指(趾)甲等。比如，以肚脐为标志，其上1寸是水分，其下1寸是阴交，左右旁开4寸是大横。活动标志，是指利用关节、肌肉、皮肤等随意活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴的标志。如让手掌五指在同一平面，拇指与其余四指成 90° ，拇指根部两个肌腱间的凹陷就是阳溪。



手指同身寸

这是以手指尺寸为标准来测量取穴的一种方法，其依据在于以本人的手指关节长度作为度量单位，每个人的身高比例同手指关节成正比。用手指关节测量穴位不但简便易行，且有一定的准确性，适用于不同身高的人。中指同身寸是以自己中指指节桡侧两端横纹之间的距离为1寸。拇指同身寸是以自己拇指第1关节的宽度为1寸。横指同身寸是将自己的食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节关节横纹为标准，四指的宽度为3寸。



简便取穴法

这是一种简单易行的常用取穴方法，虽然不适用于所有的穴位，但是操作方便，容易记忆。例如，风市，自然立正，垂臂于大腿外侧，中指端所指之处即是。劳宫，半握拳，中指指尖压在掌心的第1横纹处即是。合谷，一只手轻握拳，另一只手握于拳外，大拇指指腹垂直下压即是。

