



针灸按摩 取穴定位图典

主编：秦 涛 韩珊珊

上海科学技术文献出版社

主编 秦涛 韩珊珊

针
灸
按
摩
取
穴
定
位
图
典



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸按摩取穴定位图典 / 秦涛, 韩珊珊主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5439-5350-5

I . ①针… II . ①秦…②韩… III . ①穴位—图谱
IV . ① R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 036875 号

责任编辑: 何 蓉 熊 倩

封面设计: 周 标

针灸按摩取穴定位图典

主编 秦 涛 韩珊珊

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
常熟市人民印刷厂印刷

*

开本 660×990 1/16 印张 11.75 字数 173 000

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5350-5

定价: 25.00 元

<http://www.sstlp.com>

编委会成员

薛永阁 于 帆 鹿 萌 刘莹莹

南美玉 刘 晶 于佳欣 刘红梅

于福莲 王勇强 曹烈英 于国锋

万海杰

前 言

随着生活压力的不断加大,现代人的健康观念也越来越强,因此,除了专业的中医从业人员外,更多的业余爱好者开始探究腧穴中的健康之道。

针灸、按摩、拔罐、刮痧等都是中医疗法的主要内容,虽然这些操作手法看似简单,却可以通过对人体经络穴位的施术达到防未病、治已疾的目的。因此,只有准确把握经穴的定位,才能将其保健、治疗的作用发挥到极致。

本书的编著宗旨,就是让大家可以自行准确地了解和掌握人体中的经穴位置、选穴方法、施术手法及治疗功能等知识。书中共收录了18条经络,400余个经穴、奇穴,同时附有百余幅彩图,让读者可以参照本书,达到快速并准确把握穴位定位的目的。还可以配合其他中医疗法书籍使用,以提高保健和诊治的疗效。

希望本书中的方法,能够为各类读者朋友开辟一条健康大道。同时,编者知识有限,在编著过程中难免有失误之处,望明哲之士给予批评指正。

编者

2012年3月

目 录

前言/1

第一章 人体经络与腧穴

总述

腧穴的养生之道/001

腧穴的常见取法/002

体表标志法/002

骨度分寸法/003

手指同身法/003

第二章 十二经腧穴

手太阴肺经及其腧穴/005

中府 Zhōng fǔ (LU1)/005

云门 Yún mén (LU2)/005

天府 Tiān fǔ (LU3)/007

侠白 Xiá bái (LU4)/007

尺泽 Chǐ zé (LU5)/007

孔最 Kǒng zuì (LU6)/007

列缺 Liè quē (LU7)/008

经渠 Jīng qú (LU8)/008

太渊 Tài yuān (LU9)/008

鱼际 Yú jì (LU10)/009

少商 Shào shāng

(LU11)/009

手阳明大肠经及其腧穴/009

商阳 Shāng yáng (LI1)/009

二间 Èr jiān (LI2)/011

三间 Sān jiān (LI3)/011

合谷 Hé gǔ (LI4)/011

阳溪 Yáng xī (LI5)/012

偏历 Piān lì (LI6)/012

温溜 Wēn liū (LI7)/012

下廉 Xià lián (LI8)/013

上廉 Shàng lián (LI9)/013

手三里 Shǒu sān lǐ

(LI10)/013

曲池 Qū chí (LI11)/014

肘髎 Zhǒu liáo (LI12)/014

手五里 Shǒu wǔ lǐ

(LI13)/014

臂臑 Bì nǎo (LI14)/015

肩髃 Jiān yú (LI15)/015

巨骨 Jù gǔ (LI16)/015

天鼎 Tiān dǐng (LI17)/016

扶突 Fú tū (LI18)/016

口禾髎 Kǒu hé liáo

(LI19)/016

迎香 Yíng xiāng

(LI20)/016

足阳明胃经及其腧穴/017

承泣 Chéng qì (ST1)/017

四白 Sì bái (ST2)/017

巨髎 Jù liáo (ST3)/017

地仓 Dì cāng (ST4)/019

大迎 Dà yíng (ST5)/019

颊车 Jiá chē (ST6)/019

下关 Xià guān (ST7)/020

头维 Tóu wéi (ST8)/020

人迎 Rén yíng (ST9)/020

水突 Shuǐ tū (ST10)/020

气舍 Qì shě (ST11)/021

缺盆 Quē pén (ST12)/021

气户 Qì hù (ST13)/021

库房 Kù fáng (ST14)/021

屋翳 Wū yì (ST15)/022

膺窗 Yīng chuāng

(ST16)/022

乳中 Rǔ zhōng (ST17)/022

乳根 Rǔ gēn (ST18)/022

不容 Bù róng (ST19)/023

承满 Chéng mǎn

(ST20)/023

梁门 Liáng mén

(ST21)/023

关门 Guān mén

(ST22)/023

太乙 Tài yǐ (ST23)/023

滑肉门 Huá ròu mén

(ST24)/024

天枢 Tiān shū (ST25)/024

外陵 Wài líng (ST26)/024

大巨 Dà jù (ST27)/024

水道 Shuǐ dào (ST28)/025

归来 Guī lái (ST29)/025

气冲 Qì chōng (ST30)/025

髀关 Bì guān (ST31)/026

伏兔 Fú tù (ST32)/026

阴市 Yīn shì (ST33)/026

梁丘 Liáng qiū (ST34)/026

犊鼻 Dú bí (ST35)/027

足三里 Zú sān lǐ

(ST36)/027

上巨虚 Shàng jù xū

(ST37)/027

条口 Tiáo kǒu (ST38)/027

下巨虚 Xià jù xū

(ST39)/028

丰隆 Fēng lóng (ST40)/028

解溪 Jiě xī (ST41)/028

冲阳 Chōng yáng

(ST42)/029

陷谷 Xiàn gǔ (ST43)/029

内庭 Nèi tíng (ST44)/029

厉兑 Lì duì (ST45)/029

足太阴脾经及其腧穴/030

隐白 Yǐn bái (SP1)/030

大都 Dà dū (SP2)/030

太白 Tài bái (SP3)/030

公孙 Gōng sūn (SP4)/033

商丘 Shāng qiū (SP5)/033

- 三阴交 Sān yīn jiāo
(SP6) /033
- 漏谷 Lòu gǔ (SP7) /034
- 地机 Dì jī (SP8) /034
- 阴陵泉 Yīn líng quán
(SP9) /034
- 血海 Xuè hǎi (SP10) /035
- 箕门 Jī mén (SP11) /035
- 冲门 Chōng mén
(SP12) /035
- 府舍 Fǔ shě (SP13) /035
- 腹结 Fù jié (SP14) /036
- 大横 Dà héng (SP15) /036
- 腹哀 Fù āi (SP16) /036
- 食窦 Shí dòu (SP17) /036
- 天溪 Tiān xī (SP18) /037
- 胸乡 Xiōng xiāng
(SP19) /037
- 周荣 Zhōu róng (SP20) /037
- 大包 Dà bāo (SP21) /037
- 手少阴心经及其腧穴 /038**
- 极泉 Jí quán (HT1) /038
- 青灵 Qīng líng (HT2) /038
- 少海 Shào hǎi (HT3) /038
- 灵道 Líng dào (HT4) /041
- 通里 Tōng lǐ (HT5) /041
- 阴郄 Yīn xì (HT6) /041
- 神门 Shén mén (HT7) /042
- 少府 Shào fǔ (HT8) /042
- 少冲 Shào chōng
(HT9) /042
- 手太阳小肠经及其腧穴 /043**
- 少泽 Shào zé (SI1) /043
- 前谷 Qián gǔ (SI2) /043
- 后溪 Hòu xī (SI3) /043
- 腕骨 Wàn gǔ (SI4) /045
- 阳谷 Yáng gǔ (SI5) /045
- 养老 Yǎng lǎo (SI6) /045
- 支正 Zhī zhèng (SI7) /046
- 小海 Xiǎo hǎi (SI8) /046
- 肩贞 Jiān zhēn (SI9) /046
- 臑俞 Nào shū (SI10) /047
- 天宗 Tiān zōng (SI11) /047
- 乘风 Bǐng fēng (SI12) /047
- 曲垣 Qū yuán (SI13) /047
- 肩外俞 Jiān wài shū
(SI14) /048
- 肩中俞 Jiān zhōng shū
(SI15) /048
- 天窗 Tiān chuāng
(SI16) /048
- 天容 Tiān róng (SI17) /049
- 颞髃 Qián liáo (SI18) /049
- 听宫 Tīng gōng (SI19) /049
- 足太阳膀胱经及其腧穴 /049**
- 睛明 Jīng míng (BL1) /049
- 攒竹 Cuán zhú (BL2) /052
- 眉冲 Méi chōng (BL3) /052
- 曲差 Qū chā (BL4) /052
- 五处 Wǔ chù (BL5) /053
- 承光 Chéng guāng
(BL6) /053

通天 Tōng tiān (BL7) /053

络却 Luò què (BL8) /053

玉枕 Yù zhěn (BL9) /054

天柱 Tiān zhù (BL10) /054

大杼 Dà zhù (BL11) /054

风门 Fēng mén (BL12) /055

肺俞 Fèi shū (BL13) /055

厥阴俞 Jué yīn shū

(BL14) /055

心俞 Xīn shū (BL15) /056

督俞 Dū shū (BL16) /056

膈俞 Gé shū (BL17) /056

肝俞 Gān shū (BL18) /056

胆俞 Dǎn shū (BL19) /057

脾俞 Pǐ shū (BL20) /057

胃俞 Wèi shū (BL21) /057

三焦俞 Sān jiāo shū

(BL22) /058

肾俞 Shèn shū (BL23) /058

气海俞 Qì hǎi shū

(BL24) /058

大肠俞 Dà cháng shū

(BL25) /059

关元俞 Guān yuán shū

(BL26) /059

小肠俞 Xiǎo cháng shū

(BL27) /059

膀胱俞 Páng guāng shū

(BL28) /059

中膂俞 Zhōng lǚ shū

(BL29) /060

白环俞 Bái huán shū

(BL30) /060

上髎 Shàng liáo

(BL31) /060

次髎 Cì liáo (BL32) /061

中髎 Zhōng liáo

(BL33) /061

下髎 Xià liáo (BL34) /061

会阳 Huì yáng (BL35) /061

承扶 Chéng fú (BL36) /062

殷门 Yīn mén (BL37) /062

浮郄 Fú xì (BL38) /062

委阳 Wěi yáng (BL39) /062

委中 Wěi zhōng

(BL40) /063

附分 Fù fēn (BL41) /063

魄户 Pò hù (BL42) /063

膏肓 Gāo huāng

(BL43) /064

神堂 Shén táng

(BL44) /064

谿谿 Yì xǐ (BL45) /064

膈关 Gé guān (BL46) /065

魂门 Hún mén (BL47) /065

阳纲 Yáng gāng

(BL48) /065

意舍 Yì shè (BL49) /065

胃仓 Wèi cāng (BL50) /066

肓门 Huāng mén

(BL51) /066

志室 Zhì shì (BL52) /066

- 胞育 Bāo huāng
(BL53)/066
- 秩边 Zhì biān (BL54)/067
- 合阳 Hé yáng (BL55)/067
- 承筋 Chéng jīn (BL56)/067
- 承山 Chéng shān
(BL57)/068
- 飞扬 Fēi yáng (BL58)/068
- 跗阳 fū yáng (BL59)/068
- 昆仑 Kūn lún (BL60)/069
- 仆参 Pú cān (BL61)/069
- 申脉 Shēn mài (BL62)/069
- 金门 Jīn mén (BL63)/069
- 京骨 Jīng gǔ (BL64)/070
- 束骨 Shù gǔ (BL65)/070
- 足通谷 Zú tōng gǔ
(BL66)/070
- 至阴 Zhì yīn (BL67)/071
- 足少阴肾经及其腧穴/071**
- 涌泉 Yǒng quán (KI1)/071
- 然谷 Rán gǔ (KI2)/071
- 太溪 Tài xī (KI3)/074
- 大钟 Dà zhōng (KI4)/074
- 水泉 Shuǐ quán (KI5)/074
- 照海 Zhào hǎi (KI6)/075
- 复溜 Fù liū (KI7)/075
- 交信 Jiāo xìn (KI8)/075
- 筑宾 Zhù bīn (KI9)/076
- 阴谷 Yīn gǔ (KI10)/076
- 横骨 Héng gǔ (KI11)/076
- 大赫 Dà hè (KI12)/077
- 气穴 Qì xué (KI13)/077
- 四满 Sì mǎn (KI14)/077
- 中注 Zhōng zhù (KI15)/078
- 育俞 Huāng shū
(KI16)/078
- 商曲 Shāng qū (KI17)/078
- 石关 Shí guān (KI18)/078
- 阴都 Yīn dū (KI19)/079
- 腹通谷 Fù tōng gǔ
(KI20)/079
- 幽门 Yōu mén (KI21)/079
- 步廊 Bù láng (KI22)/080
- 神封 Shén fēng (KI23)/080
- 灵墟 Líng xū (KI24)/080
- 神藏 Shén cáng
(KI25)/080
- 彘中 Zhì zhōng (KI26)/081
- 俞府 Shū fǔ (KI27)/081
- 手厥阴心包经及其腧穴/081**
- 天池 Tiān chí (PC1)/081
- 天泉 Tiān quán (PC2)/081
- 曲泽 Qū zé (PC3)/083
- 郄门 Xì mén (PC4)/083
- 间使 Jiān shǐ (PC5)/083
- 内关 Nèi guān (PC6)/084
- 大陵 Dà líng (PC7)/084
- 劳宫 Láo gōng (PC8)/084
- 中冲 Zhōng chōng
(PC9)/085
- 手少阳三焦经及其腧穴/085**
- 关冲 Guān chōng

(SJ1)/085

液门 Yè mén (SJ2)/085

中渚 Zhōng zhǔ (SJ3)/088

阳池 Yáng chí (SJ4)/088

外关 Wài guān (SJ5)/088

支沟 Zhī gōu (SJ6)/089

会宗 Huì zōng (SJ7)/089

三阳络 Sān yáng luò

(SJ8)/089

四渎 Sì dú (SJ9)/090

天井 Tiān jǐng (SJ10)/090

清冷渊 Qīng lěng yuān

(SJ11)/090

消泅 Xiāo luò (SJ12)/090

臑会 Nào huì (SJ13)/091

肩髃 Jiān liáo (SJ14)/091

天髃 Tiān liáo (SJ15)/091

天牖 Tiān yǒu (SJ16)/092

翳风 Yì fēng (SJ17)/092

瘰脉 Chì mài (SJ18)/092

颊息 Lú xī (SJ19)/092

角孙 Jiǎo sūn (SJ20)/093

耳门 Ěr mén (SJ21)/093

耳和髃 Ěr hé liáo

(SJ22)/093

丝竹空 Sī zhú kōng

(SJ23)/094

足少阳胆经及其腧穴/094

瞳子髃 Tóng zǐ liáo

(GB1)/094

听会 Tīng huì (GB2)/094

上关 Shàng guān

(GB3)/097

颌厌 Hàn yàn (GB4)/097

悬颅 Xuán lú (GB5)/097

悬厘 Xuán lí (GB6)/097

曲鬓 Qū bìn (GB7)/098

率谷 Shuài gǔ (GB8)/098

天冲 Tiān chōng

(GB9)/098

浮白 Fú bái (GB10)/099

头窍阴 Tóu qiào yīn

(GB11)/099

完骨 Wán gǔ (GB12)/099

本神 Běn shén(GB13)/100

阳白 Yáng bái(GB14)/100

头临泣 Tóu lín qì(GB15)/100

目窗 Mù chuāng(GB16)/100

正营 Zhèng yíng(GB17)/101

承灵 Chéng líng(GB18)/101

脑空 Nǎo kōng(GB19)/101

风池 Fēng chí (GB20)/102

肩井 Jiān jǐng(GB21)/102

渊腋 Yuān yè (GB22)/102

辄筋 Zhé jīn (GB23)/103

日月 Rì yuè (GB24)/103

京门 Jīng mén (GB25)/103

带脉 Dài mài (GB26)/103

五枢 Wǔ shū (GB27)/104

维道 Wéi dào (GB28)/104

居髃 Jū liáo (GB29)/104

环跳 Huán tiào (GB30)/105

- 风市 Fēng shì (GB31)/105
 中渚 Zhōng zhú (GB32)/105
 膝阳关 Xī yáng guān
 (GB33)/106
 阳陵泉 Yáng líng quán
 (GB34)/106
 阳交 Yáng jiāo
 (GB35)/106
 外丘 Wài qiū (GB36)/107
 光明 Guāng míng
 (GB37)/107
 阳辅 Yáng fǔ (GB38)/107
 悬钟 Xuán zhōng
 (GB39)/107
 丘墟 Qiū xū (GB40)/108
 足临泣 Zú lín qì
 (GB41)/108
 地五会 Dì wǔ huì
 (GB42)/108
 侠溪 Xiá xī (GB43)/109
 足窍阴 Zú qiào yīn
 (GB44)/109
足厥阴肝经及其腧穴/109
 大敦 Dà dūn (LR1)/109
 行间 Xíng jiān (LR2)/112
 太冲 Tài chōng
 (LR3)/112
 中封 Zhōng fēng
 (LR4)/112
 蠡沟 Lí gōu (LR5)/113
 中都 Zhōng dū (LR6)/113
 膝关 Xī guān (LR7)/113
 曲泉 Qū quán (LR8)/114
 阴包 Yīn bāo (LR9)/114
 足五里 Zú wǔ lǐ
 (LR10)/114
 阴廉 Yīn lián (LR11)/115
 急脉 Jí mài (LR12)/115
 章门 Zhāng mén
 (LR13)/115
 期门 Qī mén (LR14)/116
- 第三章 奇经腧穴**
督脉及其腧穴/117
 长强 Cháng qiáng
 (DU1)/117
 腰俞 Yāo shū (DU2)/117
 腰阳关 Yāo yáng guān
 (DU3)/120
 命门 Mìng mén (DU4)/120
 悬枢 Xuán shū (DU5)/120
 脊中 Jǐ zhōng (DU6)/120
 中枢 Zhōng shū (DU7)/121
 筋缩 Jīn suō (DU8)/121
 至阳 Zhì yáng (DU9)/121
 灵台 Líng tái (DU10)/121
 神道 Shén dào (DU11)/122
 身柱 Shēn zhù (DU12)/122
 陶道 Táo dào (DU13)/122
 大椎 Dà zhuī (DU14)/122
 哑门 Yǎ mén (DU15)/123
 风府 Fēng fǔ (DU16)/123

脑户 Nǎo hù (DU17) /123

强间 Qiáng jiān (DU18) /124

后顶 Hòu dǐng (DU19) /124

百会 Bǎi huì (DU20) /124

前顶 Qián dǐng (DU21) /125

囟会 Xìn huì (DU22) /125

上星 Shàng xīng

(DU23) /125

神庭 Shén tíng

(DU24) /125

素髻 Sù liáo (DU25) /126

水沟 Shuǐ gōu

(DU26) /126

兑端 Duì duān

(DU27) /126

龈交 Yín jiāo (DU28) /127

任脉及其腧穴 /127

会阴 Huì yīn (RN1) /127

曲骨 Qū gǔ (RN2) /127

中极 Zhōng jí (RN3) /129

关元 Guān yuán (RN4) /129

石门 Shí mén (RN5) /129

气海 Qì hǎi (RN6) /130

阴交 Yīn jiāo (RN7) /130

神阙 Shén què (RN8) /130

水分 Shuǐ fēn (RN9) /131

下脘 Xià wǎn (RN10) /131

建里 Jiàn lǐ (RN11) /131

中脘 Zhōng wǎn

(RN12) /131

上脘 Shàng wǎn

(RN13) /132

巨阙 Jù què (RN14) /132

鸠尾 Jiū wěi (RN15) /132

中庭 Zhōng tíng

(RN16) /133

膻中 Dàn zhōng

(RN17) /133

玉堂 Yù táng (RN18) /133

紫宫 Zǐ gōng (RN19) /134

华盖 Huá gài (RN20) /134

璇玑 Xuán jī (RN21) /134

天突 Tiān tū (RN22) /134

廉泉 Lián quán

(RN23) /135

承浆 Chéng jiāng

(RN24) /135

第四章 经外奇穴

头颈部奇穴 /136

四神聪 Sì shén cōng

(EX - HN1) /136

当阳 Dāng yáng

(EX - HN2) /136

印堂 Yìn táng (EX -

HN3) /136

鱼腰 Yú yāo (EX -

HN4) /139

太阳 Tài yáng (EX -

HN5) /139

耳尖 Ěr jiān (EX -

HN6) /139

- 球后 Qiú hòu (EX -
HN7) /139
- 上迎香 Shàng yíng xiāng
(EX - HN8) /140
- 内迎香 Nèi yíng xiāng
(EX - HN9) /140
- 聚泉 Jù quán (EX -
HN10) /140
- 海泉 Hǎi quán (EX -
HN11) /140
- 金津 Jīn jīn (EX -
HN12) /141
- 玉液 Yù yè (EX -
HN13) /141
- 翳明 Yì míng (EX -
HN14) /141
- 颈百劳 Jǐng bǎi láo (EX -
HN15) /141
- 牵正 Qiān zhèng (EX -
HN16) /142
- 夹承浆 Jiá chéng jiāng
(EX - HN17) /142
- 上廉泉 Shàng Lián quán
(EX - HN21) /142
- 安眠 Ān mián (EX -
HN22) /142
- 新设 Xīn shè (EX -
HN24) /143
- 颈臂 Jǐng bì (EX -
HN26) /143
- 颊里 Jiá lǐ (EX -
HN29) /143
- 血压点 Xuè yā diǎn (EX -
HN32) /143
- 胸腹部奇穴 /144**
- 子宫 Zǐ gōng (EX -
CA1) /144
- 三角灸 Sān jiǎo jiǔ (EX -
CA2) /144
- 胃上 Wèi shàng (EX -
CA4) /144
- 利尿 Lì niào (EX -
CA6) /144
- 脐中四边 Qí zhōng Sì biān
(EX - CA7) /146
- 气门 Qì mén (EX -
CA8) /146
- 提托 Tí tuō (EX -
CA9) /146
- 背部奇穴 /146**
- 定喘 Dìng chuǎn
(EX - B1) /146
- 夹脊 Jiá jǐ (EX - B2) /148
- 胃脘下俞 Wèi wǎn xià shū
(EX - B3) /148
- 痞根 Pǐ gēn (EX - B4) /148
- 下极俞 Xià jí shū (EX -
B5) /149
- 腰宜 Yāo yí (EX - B6) /149
- 腰眼 Yāo yǎn (EX -
B7) /149
- 十七椎 Shí qī zhuī (EX -

B8)/149

腰奇 Yāo qí (EX - B9)/150

结核 Jié hé (EX - B10)/150

接脊 Jiē jǐ (EX - B12)/150

上部部奇穴/150

肘尖 Zhǒu jiān (EX -

UE1)/150

二白 Èr bái (EX -

UE2)/151

中泉 Zhōng quán (EX -

UE3)/151

中魁 Zhōng kuí (EX -

UE4)/151

大骨空 Dà gǔ kōng (EX -

UE5)/151

小骨空 Xiǎo gǔ kōng (EX -

UE6)/152

腰痛点 Yāo tòng diǎn (EX -

UE7)/152

外劳宫 Wài láo gōng (EX -

UE8)/152

八邪 Bā xié (EX -

UE9)/152

四缝 Sì fèng (EX -

UE10)/154

十宣 Shí xuān (EX -

UE11)/154

虎口 Hǔ kǒu (EX -

UE12)/154

五虎 Wǔ hǔ (EX -

UE13)/154

拳尖 Quán jiān (EX -

UE14)/155

手逆注 shǒu nì zhù (EX -

UE15)/155

扭伤 Niǔ shāng (EX -

UE16)/155

肩前 Jiān qián (EX -

UE19)/155

夺命 Duó mìng (EX -

UE20)/156

臑上 Nào shàng (EX -

UE21)/156

下部部奇穴/156

髌骨 kuān gǔ (EX -

LE1)/156

鹤顶 Hè dǐng (EX -

LE2)/156

百虫窝 Bǎi chóng wō

(EX - LE3)/158

膝眼 Xī yǎn (EX -

LE5)/158

胆囊 Dǎn náng

(EX - LE6)/158

阑尾 Lán wěi (EX -

LE7)/159

内踝尖 Nèi huái jiān

(EX - LE8)/159

外踝尖 Wài huái jiān

(EX - LE9)/159

八风 Bā fēng (EX -

LE10)/159

独阴 Dú yīn (EX -

LE11) /160

气端 Qì duān (EX -

LE12) /160

失眠 Shī mián (EX -

LE16) /160

里内庭 Lǐ nèi tíng (EX -

LE21) /160

附录

常见病指压取穴 /161

腧穴索引(按拼音) /165

第一章 人体经络与腧穴总述



腧穴的养生之道

穴位,也被称为腧穴,它们寄附在各个经络之上,相当于各经络中的要塞衔接点,我国古代经络学说认为,在人的肌体上,从头到脚,五寸就为一大穴,五分则为一小穴,加在一起,人的身体上一共有 400 多个穴位,包括十四条经络上的 361 个穴位和经外奇穴,在这其中,有 108 个穴位如果遭受到外力的击打或者点击就会有明显的反应。而在这 108 个敏感穴位中,有 36 个大穴被历代武家称为“死穴”,意思就是,这 36 个穴位在遭受到点击或击打之后,如果不及时救治,则会有性命之忧。

那么,中医学说中的穴位到底是什么呢?有的人说,穴位就是皮肤上的“良导点”;而有的人则说,穴位就是用最弱的电流对体表肌肉进行刺激,让肌肉可以产生最大收缩效果的地方;也有的人认为,所有的穴位都可能与神经有着联系;还有人发现,穴位与血管、淋巴管的关系非常密切,而且穴位所在部位的皮肤温度会比其他地方要高一些。对于穴位,可谓是众说纷纭,至今未见一个明确的答案。

然而,无论如何,经络穴位养生的目的只有一个,那就是疏通经络,让淤塞的经络可以重新正常的运行起来。如果说“经”是主干,“络”是分支,那么“穴”就是其中的缝隙,“位”就是部位。