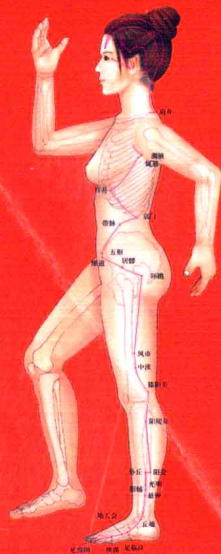


15张多角度经络图，
全面、直观、精确了解人体经穴位置
增加手部反射区和耳部穴位，
丰富重点穴位的调病原理



权威专家团队审定

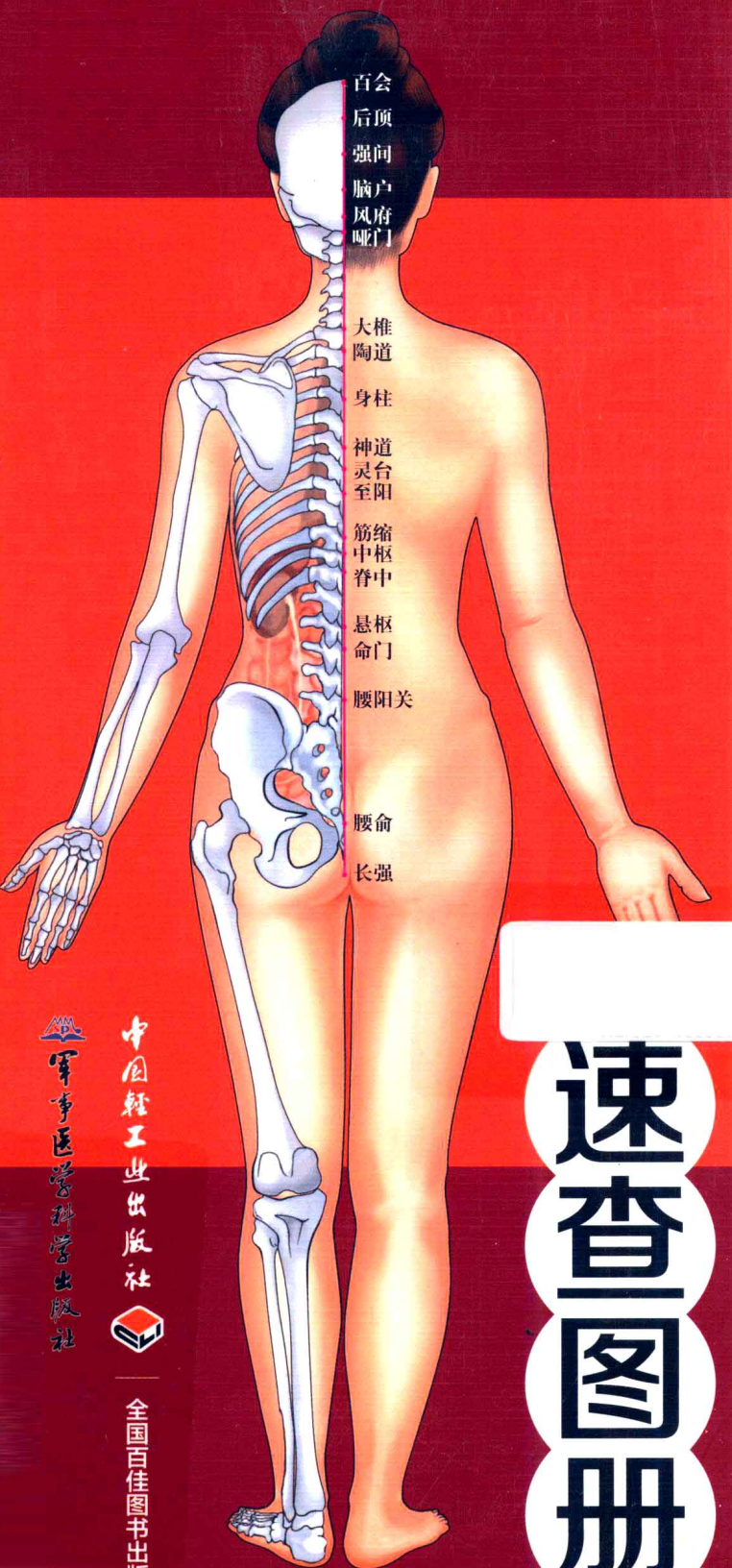
北京中医药大学针灸推拿学院教授
中国针灸学会副秘书长
刘清国 主编

附赠

百种常见病快速取穴
常用特效穴快速取穴

人体经络穴位

速查图册



军事医学科学出版社

中国轻工业出版社



全国百佳图书出版单位

北京中医药大学针灸推拿学院教授
中国针灸学会副秘书长
刘清国 主编

人体经络穴位

速

图册

中国轻工业出版社



军事医学科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位速查图册/刘清国主编. —北京: 军事医学科学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5163-0222-4

I. ①人… II. ①刘… III. ①经络—图集 ②穴位—图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第084980号

责任编辑: 韩 墨 王巧丽

策划编辑: 韩 墨 王巧丽 责任终审: 张乃柬 封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

军事医学科学出版社 (北京海淀区太平路27号, 邮编: 100850)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年6月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 3.5

字 数: 50千字

书 号: ISBN 978-7-5163-0222-4 定价: 19.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130018S2X101ZBW

目录

CONTENTS

手太阴肺经·····	4
手阳明大肠经·····	6
足阳明胃经·····	8
足太阴脾经·····	12
手少阴心经·····	14
手太阳小肠经·····	16
足太阳膀胱经·····	18
足少阴肾经·····	22
手厥阴心包经·····	24
手少阳三焦经·····	26
足少阳胆经·····	28
足厥阴肝经·····	32
督脉·····	34
任脉·····	36
经外奇穴·····	38
耳穴·····	43
手部反射区·····	48
常见病对症取穴·····	53
常用特效穴快速取穴·····	55

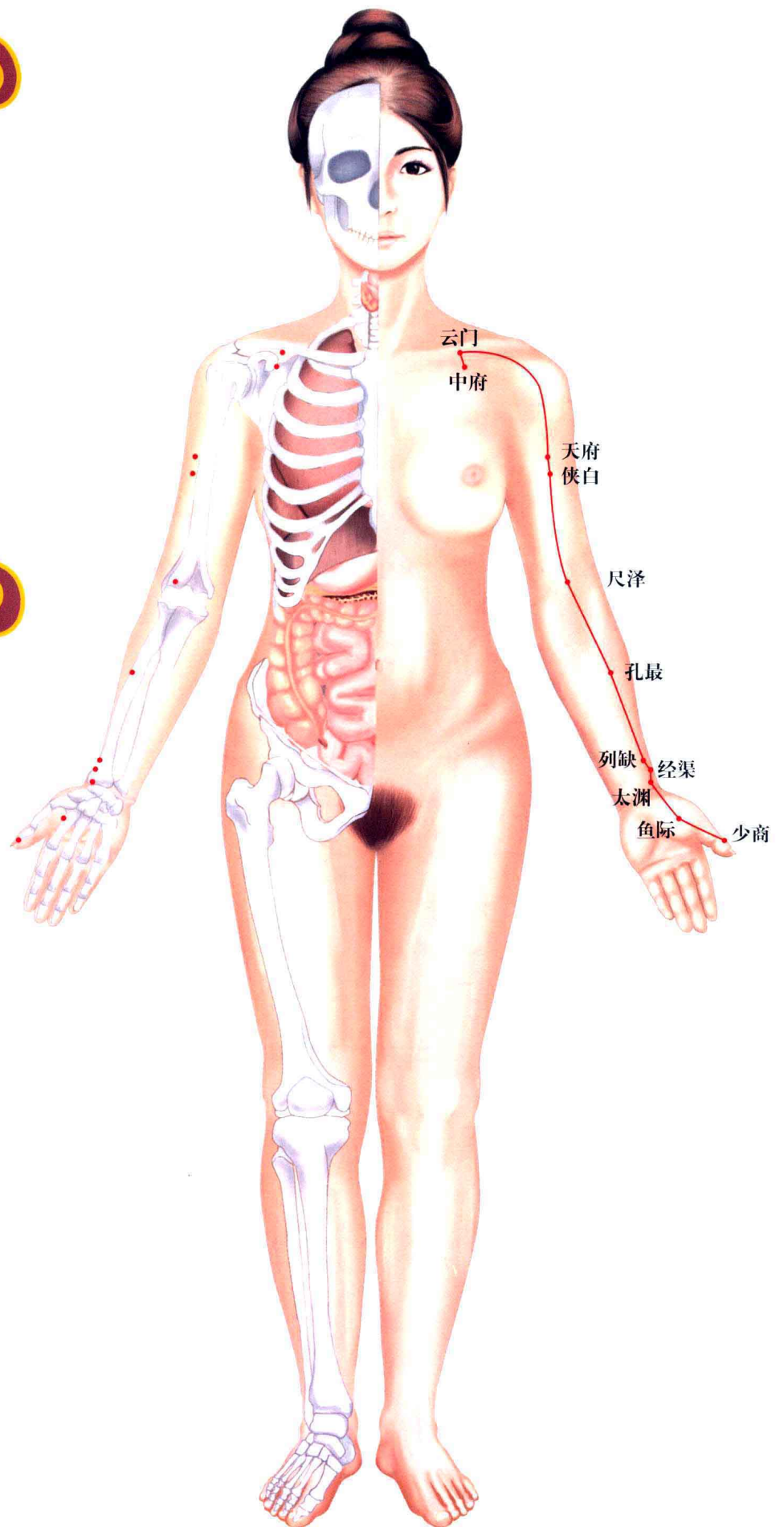
说明：

同身寸：书中穴位以被按摩者本人的手指作为标准度量取穴。被按摩者本人拇指中节的宽度为1寸；食指、中指、无名指中节侧面横纹之间的宽度为2寸；食指、中指、无名指、小指并起来，其中间宽度为3寸。

外侧与内侧：近正中面者为内侧，远正中面者为外侧。

尺侧与桡侧：描述上肢时，大拇指一侧为桡侧，小拇指一侧为尺侧。

手太阴肺经



穴位	科学定位	功效主治
中府	胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸	咳嗽，气喘，胸痛，胸部胀满，肩臂痛，支气管炎
云门	胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸	咳嗽，气喘，胸痛，胸中烦满，肩臂痛
天府	臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处	气喘，上臂内侧痛，鼻出血
侠白	臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处	咳嗽，胸闷气短，上臂内侧痛
尺泽	肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，肺炎，支气管炎，过敏
孔最	前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上	头痛，咳血，咳嗽，咽喉肿痛，肘臂痛
列缺	前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中	健忘，惊悸，三叉神经痛，神经性头痛，鼻炎，感冒，中风后遗症
经渠	前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间	咳嗽，咽喉肿痛，手腕痛，气管炎，支气管炎
太渊	腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中	咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，心悸
鱼际	手外侧，第1掌骨桡侧中点，赤白肉交际处	头痛，眩晕，咽喉肿痛，咳嗽，腹痛，支气管炎，肺炎，扁桃体炎，咽炎
少商	手指，拇指末节桡侧，甲根角上方0.1寸	呃逆，晕厥，瘧症，流行性感冒，腮腺炎，扁桃体炎，小儿惊风，小儿慢性肠炎，支气管炎，肺炎



经络循行

侧胸部→上肢内侧前缘→拇指端，属肺络大肠，系胃、喉。

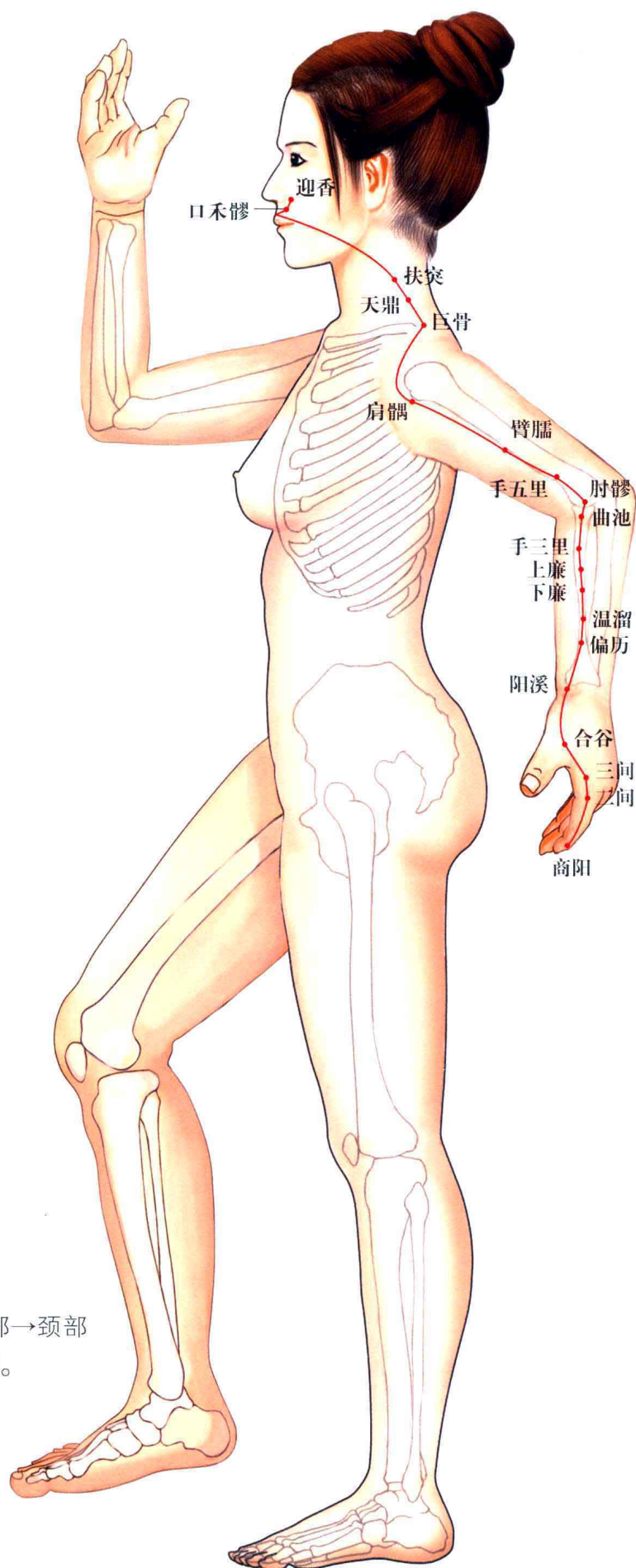


疾病主治

 呼吸道病症：咳嗽，气喘，咳血，胸部满痛，咽喉肿痛。

-  神志病：晕厥，瘧症。
-  经脉循行处不适：肩臂痛，手腕痛。
-  其他：鼻出血，心悸。

手阳明大肠经



经络循行

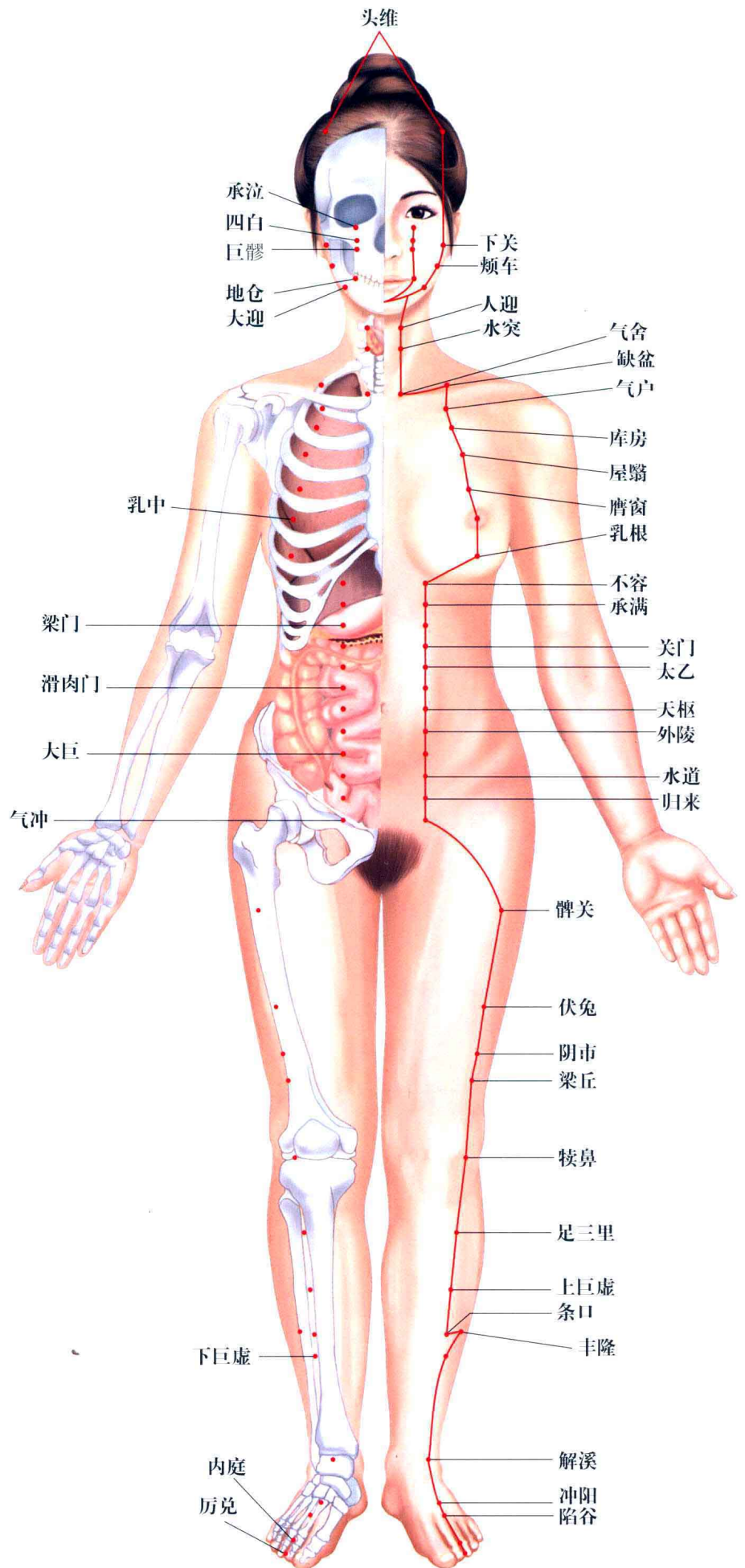
食指端→上肢外侧前缘→肩部→颈部
→面颊→下牙→鼻旁，属大肠络肺。

穴位	科学定位	功效主治
商阳	手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸	中风昏迷，耳鸣，咽喉肿痛，牙痛
二间	手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处	目痛，鼻出血，牙痛，咽喉肿痛
三间	手背，第2掌指关节桡侧近端凹陷中	牙痛，眼睑痒痛，三叉神经痛，手背红肿，扁桃体炎
合谷	手背，第2掌骨桡侧的中点处	高血压，头痛，腹泻，扁桃体炎，鼻炎
阳溪	腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中	头痛，耳鸣，手腕痛，扁桃体炎，结膜炎
偏历	前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池的连线上	耳鸣，耳聋，鼻出血，咽喉肿痛，水肿
温溜	前臂，腕背侧远端横纹上5寸，阳溪与曲池的连线上	头痛，咽喉肿痛，肠鸣，腹痛，肘臂痛
下廉	前臂，肘横纹下4寸，阳溪与曲池连线上	腹痛，头痛，眩晕，目痛，肘关节炎
上廉	前臂，肘横纹下3寸，阳溪与曲池连线上	手臂麻木，肩臂痛，上肢不遂，肠鸣，腹痛
手三里	前臂，肘横纹下2寸，阳溪与曲池连线上	牙痛，颊肿，上肢不遂，肩背疼痛，腹泻
曲池	肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处	肠炎，皮肤过敏，结膜炎，荨麻疹，湿疹
肘髁	肘区，肱骨外上髁上缘，髁上嵴的前缘	肘臂痛，肩周炎
手五里	臂部，肘横纹上3寸，曲池与肩髃连线上	肘臂痛，甲状腺肿
臂臑	臂部，曲池上7寸，三角肌前缘处	肩臂痛，肩周炎，甲状腺肿
肩髃	三角肌区，肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中	肩臂痛，偏瘫，高血压
巨骨	肩胛区，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中	肩臂痛，甲状腺肿
天鼎	颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘	咽喉肿痛，癔症性失语，神经性呃逆
扶突	胸锁乳突肌区，横平喉结，胸锁乳突肌前、后缘中间	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，吞咽困难，颈淋巴结结核
口禾髎	面部，横平人中沟上1/3与下2/3交点，鼻孔外缘直下	鼻塞，鼻出血，面神经炎
迎香	面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中	鼻塞，鼻出血，面神经炎，鼻窦炎

疾病主治

- 
头面五官病症：目痛，鼻出血，牙痛，咽喉肿痛，耳鸣，耳聋，头痛。
- 
肠胃道病症：腹痛，肠鸣，腹泻。
- 
经脉循行处不适：肩臂痛，上肢不遂。
- 
其他：甲状腺肿，颈淋巴结结核。

足阳明胃经



穴位	科学定位	功效主治
承泣	面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下	目赤肿痛，流泪，夜盲，口眼歪斜
四白	面部，眶下孔处	目赤痛痒，口眼歪斜，面痛，白内障
巨髎	面部，横平鼻翼下缘，瞳孔直下	口眼歪斜，鼻出血，牙痛，面痛
地仓	面部，口角旁开0.4寸	口眼歪斜，流涎
大迎	面部，下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动处	口眼歪斜，面肿，牙痛，面痛
颊车	面部，下颌角前上方一横指（中指）	口眼歪斜，牙痛，面肿，腮腺炎
下关	面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中	耳聋，耳鸣，牙痛，口眼歪斜，面痛，牙关开合不利
头维	头部，额角发际直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸	头痛，目眩，目痛，流泪
人迎	颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处	咽喉肿痛，喘息，头痛，眩晕
水突	颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌前缘	喘息，咳嗽，咽喉肿痛，甲状腺肿
气舍	胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷中	咽喉肿痛，颈项强痛，喘息，呃逆，甲状腺肿
缺盆	颈外侧区，锁骨上大窝，锁骨上缘凹陷中，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，肋间神经痛
气户	胸部，锁骨下缘，前正中线旁开4寸	气喘，咳嗽，呃逆，胸部胀满，胸痛
库房	胸部，第1肋间隙，前正中线旁开4寸	咳嗽，胸胁胀痛
屋翳	胸部，第2肋间隙，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，胸胁胀痛，乳腺炎
膺窗	胸部，第3肋间隙，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，胸胁胀痛，乳腺炎
乳中	胸部，乳头中央	（主要用作取穴标志，不用于按摩治疗）
乳根	胸部，第5肋间隙，前正中线旁开4寸	哮喘，气喘，胸痛，乳腺炎，乳汁少

续 表

穴位	科学定位	功效主治
不容	上腹部，脐中上6寸，前正中线旁开2寸	呕吐，胃痛，腹胀，食欲不振
承满	上腹部，脐中上5寸，前正中线旁开2寸	呕吐，胃痛，腹胀，食欲不振
梁门	上腹部，脐中上4寸，前正中线旁开2寸	呕吐，胃痛，腹胀，食欲不振，腹泻
关门	上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开2寸	腹胀，腹痛，肠鸣，腹泻，水肿
太乙	上腹部，脐中上2寸，前正中线旁开2寸	胃痛，心烦，癫狂等神志疾患，消化不良
滑肉门	上腹部，脐中上1寸，前正中线旁开2寸	胃痛，呕吐，癫狂
天枢	腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸	便秘，腹泻，肠鸣，腹痛，虚弱，中暑，呕吐，月经不调，不孕症，男性生殖器疾病
外陵	下腹部，脐中下1寸，前正中线旁开2寸	腹痛，痛经，疝气
大巨	下腹部，脐中下2寸，前正中线旁开2寸	少腹胀满，小便不利，遗精，早泄，疝气
水道	下腹部，脐中下3寸，前正中线旁开2寸	小腹胀满，小便不利，水肿，痛经，不孕症
归来	下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开2寸	腹痛，痛经，月经不调，白带过多
气冲	腹股沟区，耻骨联合上缘，前正中线旁开2寸，动脉搏动处	腹痛，肠鸣，外阴肿痛，阳痿，月经不调
髀关	股前区，股直肌近端、缝匠肌与阔筋膜张肌3条肌肉之间凹陷中	下肢麻木、疼痛、屈伸不利
伏兔	股前区，髌底上6寸，髌前上棘与髌底外侧端的连线上	腰腿痛，膝冷，下肢麻木
阴市	股前区，髌底上3寸，股直肌肌腱外侧缘	下肢麻木、屈伸不利，腹胀，腹痛
梁丘	股前区，髌底上2寸，股外侧肌与股直肌肌腱之间	下肢不遂，胃痛，乳腺炎
犊鼻	膝前区，髌韧带外侧凹陷中	膝关节痛

续 表

穴位	科学定位	功效主治
足三里	小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上	虚弱，消化系统疾病，乳腺炎，癫狂等神志病，贫血
上巨虚	小腿外侧，犊鼻下6寸，犊鼻与解溪连线上	腹痛，腹胀，腹泻，便秘，下肢麻木
条口	小腿外侧，犊鼻下8寸，犊鼻与解溪连线上	下肢麻木，小腿冷痛，肩痛
下巨虚	小腿外侧，犊鼻下9寸，犊鼻与解溪连线上	腹泻，少腹痛，腰膝酸痛
丰隆	小腿外侧，外踝尖上8寸，胫骨前肌的外缘	眩晕，咳喘，便秘，下肢麻木，癫狂
解溪	踝区，踝关节前面中央凹陷中，踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间	下肢麻木，头痛，腹胀，便秘，癫狂
冲阳	足背，第2跖骨基底部与中间楔状骨关节处，可触及足背动脉	上牙痛，口眼歪斜，胃痛，腹胀，足背红肿
陷谷	足背，第2、3跖骨间，第2跖趾关节近端凹陷中	面肿，身肿，腹痛，足背肿痛，足部无力
内庭	足背，第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处	牙痛，咽喉肿痛，面痛，胃痛
厉兑	足趾，第2趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸	牙痛，咽喉肿痛，多梦，癫狂等神志病

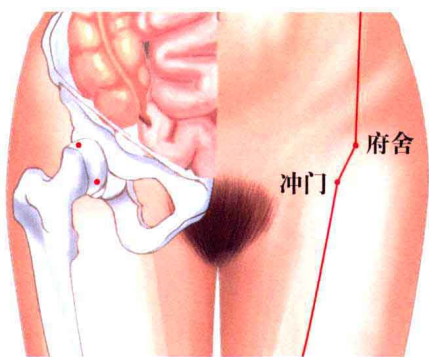
经络循行

眼睛下方→面颊→颈前部→胸部→腹部→下肢外侧前缘→第2趾端，属胃络脾。

疾病主治

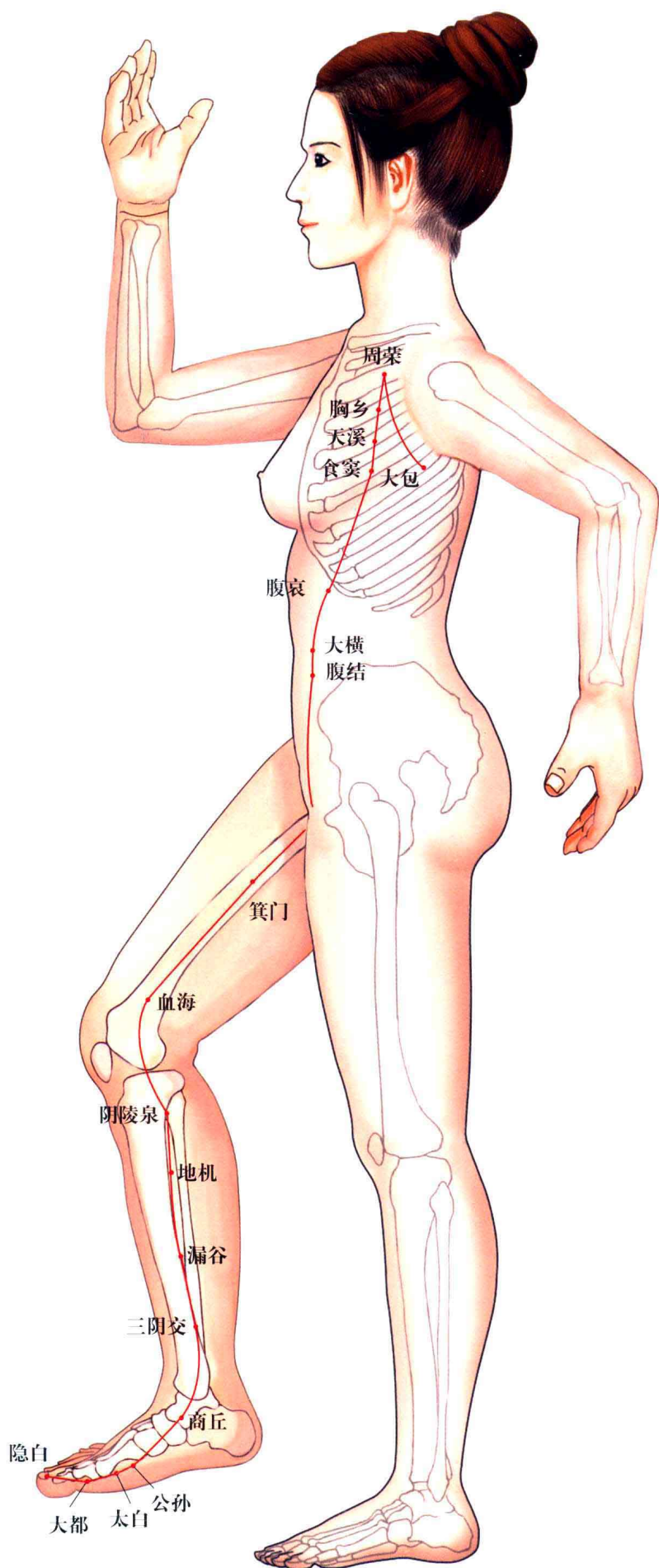
- 头面五官病症：目赤肿痛，流泪，夜盲，口眼歪斜，鼻出血，耳聋，耳鸣，咽喉肿痛，牙痛，面痛，头痛，眩晕。
- 呼吸道病症：咳嗽，气喘，胸部胀满。
- 肠胃道病症：呃逆，胃痛，呕吐，腹胀，腹痛，腹泻，便秘。
- 泌尿生殖系统疾病：月经不调，痛经，遗精，早泄，小便不利。
- 神志病：癫狂，多梦。
- 经脉循行不适：颈项强痛，胸胁痛，乳腺炎，小腹胀满，下肢麻木、疼痛。
- 其他：水肿。

足太阴脾经



经络循行

脚趾内侧→下肢内侧中线至前缘→腹部→胸部，属脾络胃，系心、舌。

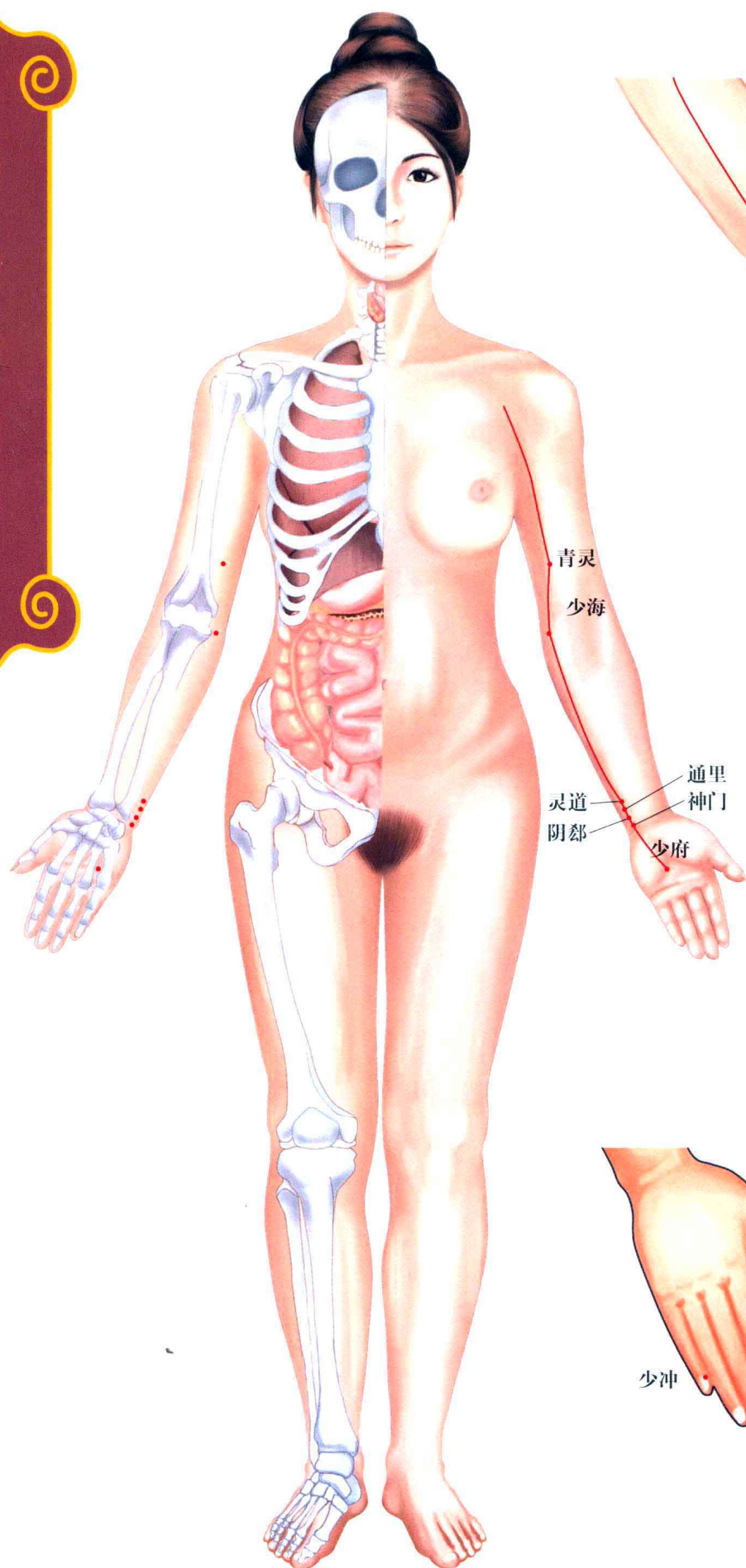


穴位	科学定位	功效主治
隐白	足趾，跖趾末节内侧，趾甲根角侧后方0.1寸	月经过多，便血，多梦，癫狂
大都	足趾，第1跖趾关节远端赤白肉际凹陷中	腹胀，胃痛，便秘，高热无汗
太白	跖区，第1跖趾关节近端赤白肉际凹陷中	胃痛，腹胀，便秘，呕吐，腹泻，身重
公孙	跖区，第1跖骨底的前下缘赤白肉际处	胃痛，呕吐，腹痛，腹泻，胸闷
商丘	踝区，内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线中点凹陷处	便秘，腹泻，足踝痛，痔疮
三阴交	小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际	腹痛，腹胀，遗尿，尿频，失眠，妇科疾病，男科疾病
漏谷	小腿内侧，内踝尖上6寸，胫骨内侧缘后际	腹胀，肠鸣，下肢麻木
地机	小腿内侧，阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际	腹痛，腹泻，排尿困难，月经不调，遗精
阴陵泉	小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中	腹泻，水肿，黄疸，痛经，膝关节痛
血海	股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处	月经不调，大腿内侧痛，风疹，湿疹，丹毒
箕门	股前区，髌底内侧端与冲门的连线上1/3与下2/3交点，长收肌和缝匠肌交角的动脉搏动处	排尿困难，遗尿，腹股沟肿痛，下肢麻木
冲门	腹股沟区，腹股沟斜纹中，髂外动脉搏动处的外侧	腹痛，月经过多，白带过多，排尿困难，疝气
府舍	下腹部，脐中下4.3寸，前正中线旁开4寸	小腹痛，疝气
腹结	下腹部，脐中下1.3寸，前正中线旁开4寸	脐周痛，腹胀，腹泻，便秘，疝气
大横	腹部，脐中旁开4寸	腹痛，腹胀，腹泻，便秘，痢疾
腹哀	上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开4寸	腹痛，消化不良，便秘，腹泻，痢疾
食窦	胸部，第5肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛，腹胀，反胃
天溪	胸部，第4肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛，咳嗽，气逆，乳汁少，乳腺炎
胸乡	胸部，第3肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛
周荣	胸部，第2肋间隙，前正中线旁开6寸	胸胁胀痛，咳嗽，气逆
大包	胸外侧区，第6肋间隙，腋中线上	胸胁肿痛，气喘，全身疼痛，四肢无力

疾病主治

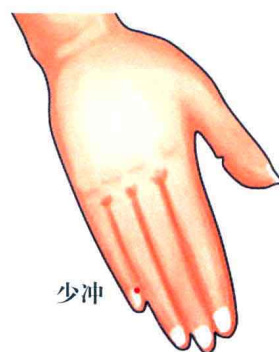
- ❖ 肠胃道疾病：腹痛，胃痛，吐泻，便秘，痔疮。
- ❖ 泌尿生殖系统疾病：月经不调，白带过多，排尿困难，遗尿。
- ❖ 神志病：癫狂、多梦。
- ❖ 呼吸道病症：咳嗽，气逆。
- ❖ 皮肤病症：风疹，湿疹，丹毒。
- ❖ 经脉循行处不适：足踝痛，下肢麻木，胸胁胀痛。

手少阴心经



青灵
少海

通里
神门
灵道
阴郄
少府



穴位	科学定位	功效主治
极泉	腋区，腋窝中央，腋动脉搏动处	心痛，心悸，胁肋痛，肘臂痛，咽干
青灵	臂前区，肘横纹上3寸，肱二头肌的内侧沟中	心痛，胁肋痛，肩臂痛
少海	肘前区，横平肘横纹，肱骨内上髁前缘	心痛，手臂疼痛、麻木，手颤，上肢不能上举
灵道	前臂前区，腕掌侧远端横纹上1.5寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘	心痛，心悸，腕臂痛
通里	前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘	心悸、头晕，咽喉肿痛，腕臂痛，心律失常
阴郄	前臂前区，腕掌侧远端横纹上0.5寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘	惊悸，咳血，盗汗
神门	腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘	惊悸，健忘，失眠，癫狂病，痴呆等心与神志病证；高血压；胸胁痛
少府	手掌，横平第5掌指关节近端，第4、第5掌骨之间	心悸，手掌多汗，遗尿，排尿困难，阴部瘙痒，心律失常
少冲	手指，小指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）	心悸，胸胁痛，晕厥，癫狂、神昏等神志病证



经络循行

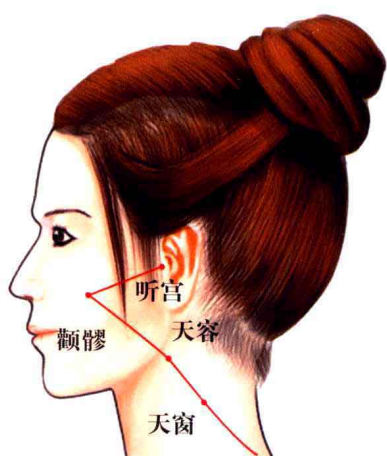
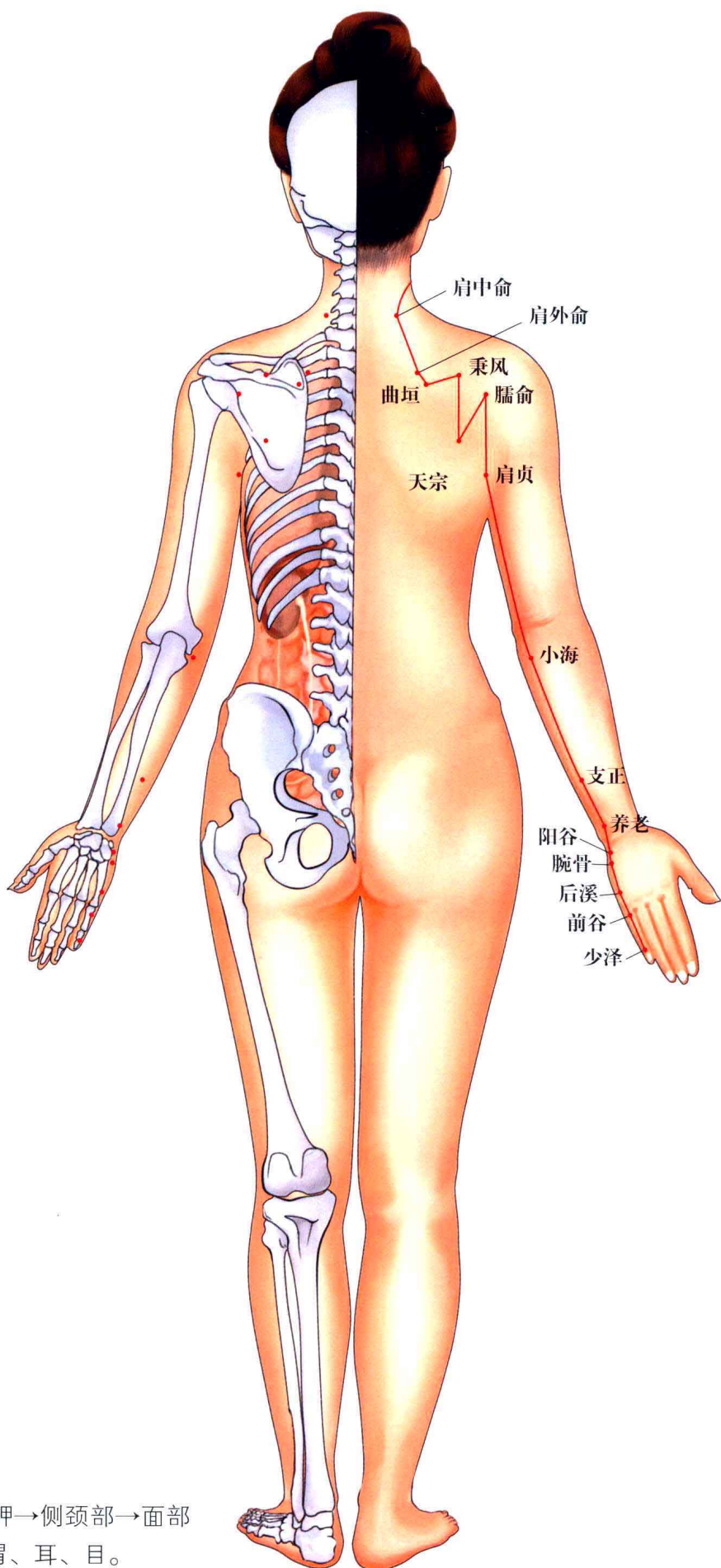
腋下→上肢内侧后缘→小指端，属心络小肠，系咽、目。



疾病主治

- ❖ 心胸病症：心痛，心悸，胸胁痛。
- ❖ 神志病：失眠，健忘，晕厥，癫狂，痴呆。
- ❖ 经脉循行处不适：肩臂痛，肘臂痛，手掌多汗。
- ❖ 其他：咽干，排尿困难。

手太阳小肠经



经络循行

小指端→上肢外侧后缘→肩胛→侧颈部→面部
→眼睛→耳前，属小肠络心，系胃、耳、目。