

凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著
健康爱家系列

中国中央保健会诊专家 中国中医科学院针灸医院主任医师 吴中朝 主编

超大真人版

经络穴位

标准图册

附赠
按摩祛百病
口袋书
穴位祛百病
在线下载

●云门

●肩井

●肩髃

●巨骨

●臑会

●消冻

●清冷渊

●肘尖

凤凰网 中医 独家推荐
zhongyi.ifeng.com

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位标准图册 / 吴中朝主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-0331-2

I. ①经… II. ①吴… 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 (2012) 第 278409 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

经络穴位标准图册

主 编 吴中朝
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 徐金凤 邓子娟 钱婷婷 段亚珍
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 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16
印 张 10
字 数 100千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0331-2
定 价 39.80元 (附赠按摩祛百病口袋书)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

R224.4
2013/

含附件

阅 览

汉竹 ● 健康爱家系列



经络穴位 标准图册



吴中朝 主编 汉竹 编著



短信发送 885986 至 **15811008811**，
在线下载穴位祛百病视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



前言

“密密麻麻的经络，斑斑点点的穴位，怎么找到，怎么找准？”

“什么病适合艾灸？什么病适合拔罐？”

“什么情况适合刮痧？怎么按摩？按摩多长时间才有效？”

“按摩、艾灸每天都要做吗？”

.....

别着急，所有您关心的问题，您想到的问题，本书都会给出答案。

本书是深受中老年人信赖的吴中朝老师集 30 年腧穴定位经验编写的。本书详解了上百种常见病的穴位疗法。他对每种穴位的多种治疗手段，什么情况下用哪种手段都做了全方位的说明。比如，如果您是肺气不足或寒饮伏肺患者，那么用艾灸最好；如果您是胸痛、胸中烦闷患者，那么就适宜用拔罐。如果您是热证表现者或呃逆患者，那么不妨采用刮痧的办法。这些精彩实用的内容充满全书，定能给您以实用性的指导，为您和家人的健康保驾护航。

与其他穴位书明显不同的是，本书开本大，字号大，图片大，骨骼图配真人图，并在真人图上做标尺和图示，这样您不戴老花镜，也能看清楚。简洁清晰的页面也给人最大的视觉享受。对广大电脑工作者来说，无疑也是非常有益的。所以，本书不仅是您健康的护卫者，也是您贴心的朋友。祝愿广大读者朋友身体康健，喜来乐来！

目录

穴位笔画索引·····	6
超简单的快速取穴法·····	10
第一章 手太阴肺经经穴 ·····	12
第二章 手阳明大肠经经穴 ·····	18
第三章 足阳明胃经经穴 ·····	26
第四章 足太阴脾经经穴 ·····	40
第五章 手少阴心经经穴 ·····	48
第六章 手太阳小肠经经穴 ·····	54
第七章 足太阳膀胱经经穴 ·····	62
第八章 足少阴肾经经穴 ·····	82
第九章 手厥阴心包经经穴 ·····	92

第十章 手少阳三焦经经穴	98
第十一章 足少阳胆经经穴	106
第十二章 足厥阴肝经经穴	120
第十三章 督脉穴	126
第十四章 任脉穴	136
第十五章 经外奇穴	144
附录	157
手部反射区	157
耳部反射区	158
足部反射区及常用穴位	159



穴位笔画索引

二画

二白 / 151
二间 / 20
人迎 / 30
八风 / 155
八邪 / 153
十七椎 / 150
十宣 / 153

三画

三阳络 / 102
三阴交 / 43
三间 / 20
三焦俞 / 69
上巨虚 / 38
上关 / 108
上迎香 / 145
上星 / 134
上腕 / 141
上廉 / 22
上髎 / 71
下巨虚 / 38
下关 / 29
下极俞 / 149
下腕 / 140
下廉 / 21
下髎 / 72
口禾髎 / 25
大包 / 47
大巨 / 34
大肠俞 / 70
大迎 / 29
大杼 / 66
大钟 / 84
大骨空 / 152

大都 / 42
大陵 / 97
大敦 / 122
大椎 / 131
大赫 / 87
大横 / 46
子宫 / 150
小肠俞 / 70
小骨空 / 152
小海 / 58
飞扬 / 78

四画

不容 / 32
中冲 / 97
中极 / 138
中府 / 14
中枢 / 129
中注 / 88
中封 / 123
中庭 / 141
中泉 / 151
中都 / 123
中渚 / 116
中渎 / 100
中腕 / 140
中魁 / 152
中膺俞 / 71
中髎 / 72
丰隆 / 38
云门 / 15
五处 / 65
五枢 / 115
仆参 / 80

公孙 / 42
内关 / 96
内迎香 / 146
内庭 / 39
内膝眼 / 154
内踝尖 / 155
天井 / 102
天冲 / 110
天池 / 94
天宗 / 59
天府 / 15
天枢 / 34
天柱 / 66
天泉 / 94
天突 / 143
天容 / 61
天窗 / 60
天鼎 / 24
天溪 / 47
天牖 / 104
天髎 / 103
太乙 / 34
太白 / 42
太冲 / 122
太阳 / 145
太渊 / 16
太溪 / 84
孔最 / 16
少冲 / 53
少府 / 53
少泽 / 56
少海 / 51
少商 / 17
尺泽 / 15

心俞 / 68
手三里 / 22
手五里 / 23
支正 / 57
支沟 / 101
日月 / 114
气户 / 31
气穴 / 87
气冲 / 35
气舍 / 30
气海 / 139
气海俞 / 70
气端 / 155
水分 / 140
水沟 / 135
水泉 / 85
水突 / 30
水道 / 35
长强 / 128
风门 / 67
风市 / 116
风池 / 112
风府 / 132
巨骨 / 24
巨阙 / 141
巨髎 / 28

五画

丘墟 / 118
丝竹空 / 105
厉兑 / 39
四白 / 28
四神聪 / 144
四渎 / 102
四满 / 88
四缝 / 153

外丘 / 117
外关 / 101
外劳宫 / 153
外陵 / 34
外踝尖 / 155
头临泣 / 111
头窍阴 / 110
归来 / 35
本神 / 111
正营 / 112
玉枕 / 66
玉堂 / 142
玉液 / 147
申脉 / 80
白环俞 / 71
目窗 / 111
石门 / 139
石关 / 88
头维 / 29
印堂 / 135

六画

交信 / 86
伏兔 / 36
会阳 / 72
会阴 / 138
会宗 / 102
光明 / 118
关门 / 33
关元 / 138
关元俞 / 70
关冲 / 100
冲门 / 45
冲阳 / 39
列缺 / 16
华盖 / 142

合阳 / 78
合谷 / 21
后顶 / 133
后溪 / 56
囟会 / 134
地五会 / 119
地仓 / 28
地机 / 44
夹脊 / 148
当阳 / 144
曲池 / 22
曲泽 / 95
曲垣 / 60
曲差 / 65
曲泉 / 124
曲骨 / 138
曲鬓 / 109
次髎 / 72
百会 / 133
百虫窝 / 154
耳门 / 105
耳尖 / 145
耳和髎 / 105
至阳 / 130
至阴 / 81
血海 / 45
行间 / 122
阳白 / 111
阳交 / 117
阳池 / 100
阳纲 / 76
阳谷 / 57
阳陵泉 / 116
阳辅 / 118
阳溪 / 21
阴包 / 124

阴市 / 36
阴交 / 140
阴谷 / 87
阴郄 / 52
阴都 / 89
阴陵泉 / 44
阴廉 / 124

七画

兑端 / 135
劳宫 / 97
听会 / 108
听宫 / 61
完骨 / 111
库房 / 31
志室 / 77
扶突 / 24
束骨 / 81
条口 / 38
极泉 / 50
步廊 / 90
灵台 / 130
灵道 / 51
灵墟 / 90
盲门 / 77
盲俞 / 88
肘尖 / 151
肘髎 / 23
肝俞 / 68
角孙 / 105
足三里 / 37
足五里 / 124
足临泣 / 118
足窍阴 / 119
足通谷 / 81
身柱 / 130
迎香 / 25

间使 / 96
附分 / 74
鸠尾 / 141

八画

乳中 / 32
乳根 / 32
京门 / 114
京骨 / 81
侠白 / 15
侠溪 / 119
周荣 / 47
命门 / 128
委中 / 74
委阳 / 74
定喘 / 148
居髎 / 115
府舍 / 45
建里 / 140
承山 / 78
承光 / 65
承扶 / 73
承灵 / 112
承泣 / 28
承浆 / 143
承筋 / 78
承满 / 32
昆仑 / 79
环跳 / 115
乘风 / 60
经渠 / 16
肩中俞 / 60
肩井 / 113
肩外俞 / 60
肩贞 / 58
肩髃 / 24
肩髎 / 103

肺俞 / 67
肾俞 / 69
郄门 / 95
金门 / 81
金津 / 147
青灵 / 50
鱼际 / 17
鱼腰 / 145

九画

俞府 / 91
养老 / 57
前谷 / 56
前顶 / 133
哑门 / 132
复溜 / 86
屋翳 / 31
带脉 / 114
幽门 / 90
急脉 / 125
独阴 / 156
眉冲 / 64
神门 / 53
神封 / 90
神庭 / 134
神堂 / 75
神道 / 130
神阙 / 140
神藏 / 91
络却 / 66
胃仓 / 77
胃俞 / 69
胃脘下俞 / 148
胆俞 / 69
胆囊 / 156
胞育 / 77
食窦 / 47

十画

浮白 / 110
浮郤 / 74
海泉 / 146
消冻 / 102
涌泉 / 84
秩边 / 77
素髻 / 135
缺盆 / 30
胸乡 / 47
脊中 / 129
脑户 / 132
脑空 / 112
通天 / 65
通里 / 52
陶道 / 131
陷谷 / 39
彘中 / 91
殷门 / 73

十一画

偏历 / 21
商丘 / 43
商曲 / 88
商阳 / 20
悬枢 / 128
悬厘 / 109
悬钟 / 118
悬颅 / 109
梁门 / 33
梁丘 / 37
液门 / 100
清冷渊 / 102
渊腋 / 113
率谷 / 109
球后 / 145
章门 / 125

维道 / 115
辄筋 / 113
隐白 / 42
颅息 / 105
颈百劳 / 148

十二画

厥阴俞 / 68
强间 / 133
期门 / 125
温溜 / 21
滑肉门 / 34
然谷 / 84
犊鼻 / 37
痞根 / 149
筋缩 / 129
筑宾 / 86
紫宫 / 142
脾俞 / 69
腕骨 / 57
跗阳 / 79
阑尾 / 154
颊车 / 29

十三画

廉泉 / 143
意舍 / 76
照海 / 85
睛明 / 64
督俞 / 68
腰阳关 / 128
腰奇 / 150
腰宜 / 149
腰俞 / 128
腰眼 / 150
腰痛点 / 152
腹哀 / 46

腹结 / 46
腹通谷 / 89
解溪 / 38
颌厌 / 109
魂门 / 76

十四画以上

漏谷 / 43
瘦脉 / 104
箕门 / 45
聚泉 / 146
膀胱俞 / 70
膈关 / 76
膈俞 / 68
膏肓 / 75
魄户 / 75
龈交 / 135
横骨 / 87
璇玑 / 143
膝关 / 124
膝阳关 / 116
鹤顶 / 154
谿喜 / 76
瞳子髻 / 108
翳风 / 104
翳明 / 147
膺窗 / 32
膻中 / 142
臂臑 / 23
髀关 / 36
臑会 / 103
臑俞 / 59
攒竹 / 64
髁骨 / 154
蠡沟 / 123
颧髻 / 61

超简单的快速取穴法

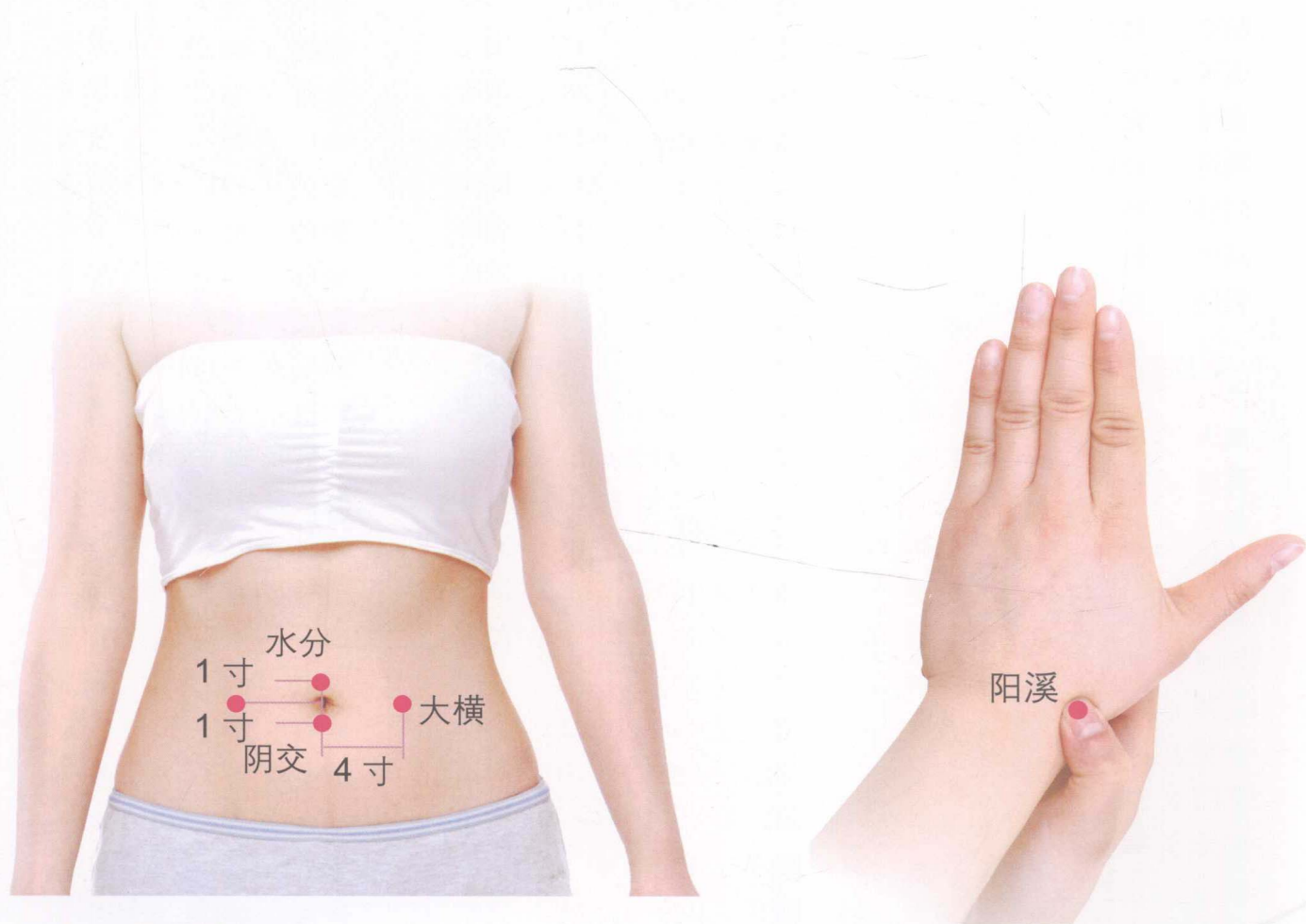
取穴只有准确，才能进行精准按摩，也才能达到防病治病的良好效果。下面介绍几种常见易学的取穴方法，不仅方便易行，而且准确度高。以此为依据，可以让您轻松找准穴位。

1. 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。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。



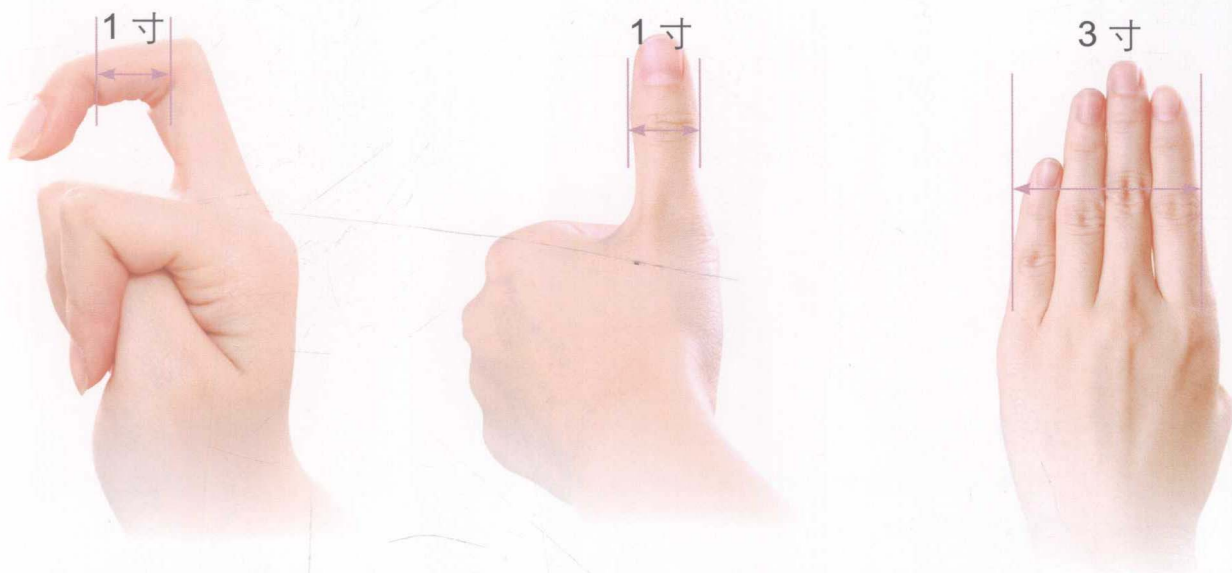
2. 手指同身寸

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：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：以自己拇指第一关节的宽度为1寸。

横指同身寸：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。



3. 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一横纹处即是。

合谷，一手轻握拳，另一手握于拳外，大拇指指腹垂直下压即是。



第一章 手太阴肺经经穴

手太阴肺经是十二经脉循行的起始经脉，经脉的循行与肺脏相连，并向下与大肠相联络。所以，肺与大肠是相表里的脏腑。肺脏在五脏六腑中位置最高，呈圆锥形，其叶下垂，很像战国时期马车的伞盖，因此有“五脏六腑之华盖”之称。

经穴歌诀

手太阴肺十一穴，
中府云门天府诀，
侠白尺泽孔最存，
列缺经渠太渊涉，
鱼际拇指白肉际，
抵指少商如韭叶。

肺经上潜伏的疾病

肺经和肺、大肠、喉咙等器官联系密切，肺经畅通，也就保证了这些相关器官的功能。当肺经异常不通时，人的身体会出现以下疾病。

经络症：沿肺经所过部位有肿痛、麻木、发冷、酸胀等异常感觉，一般出现在锁骨上窝、上臂、前臂内侧上缘，也就是拇指方向。

脏腑症：肺脏本身异常会出现咳嗽气喘、气短、胸部胀痛等症状。又因肺与口鼻相通，所以也会出现鼻塞、感冒、流涕、伤风怕冷等症状。

情志病：肺经经气异常易导致情绪异常。肺气虚时，会产生伤心、自卑、心理压力等情绪；肺气过盛时，则会产生自负、狂妄等情绪。

皮肤病：肺经与皮肤关系密切，肺经经气异常可导致皮肤改变，如过敏性皮肤病、色斑、无光泽等。

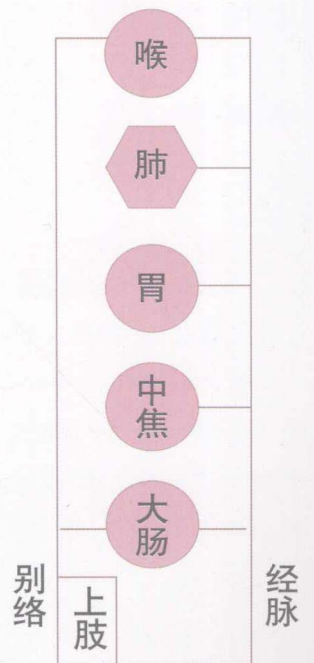
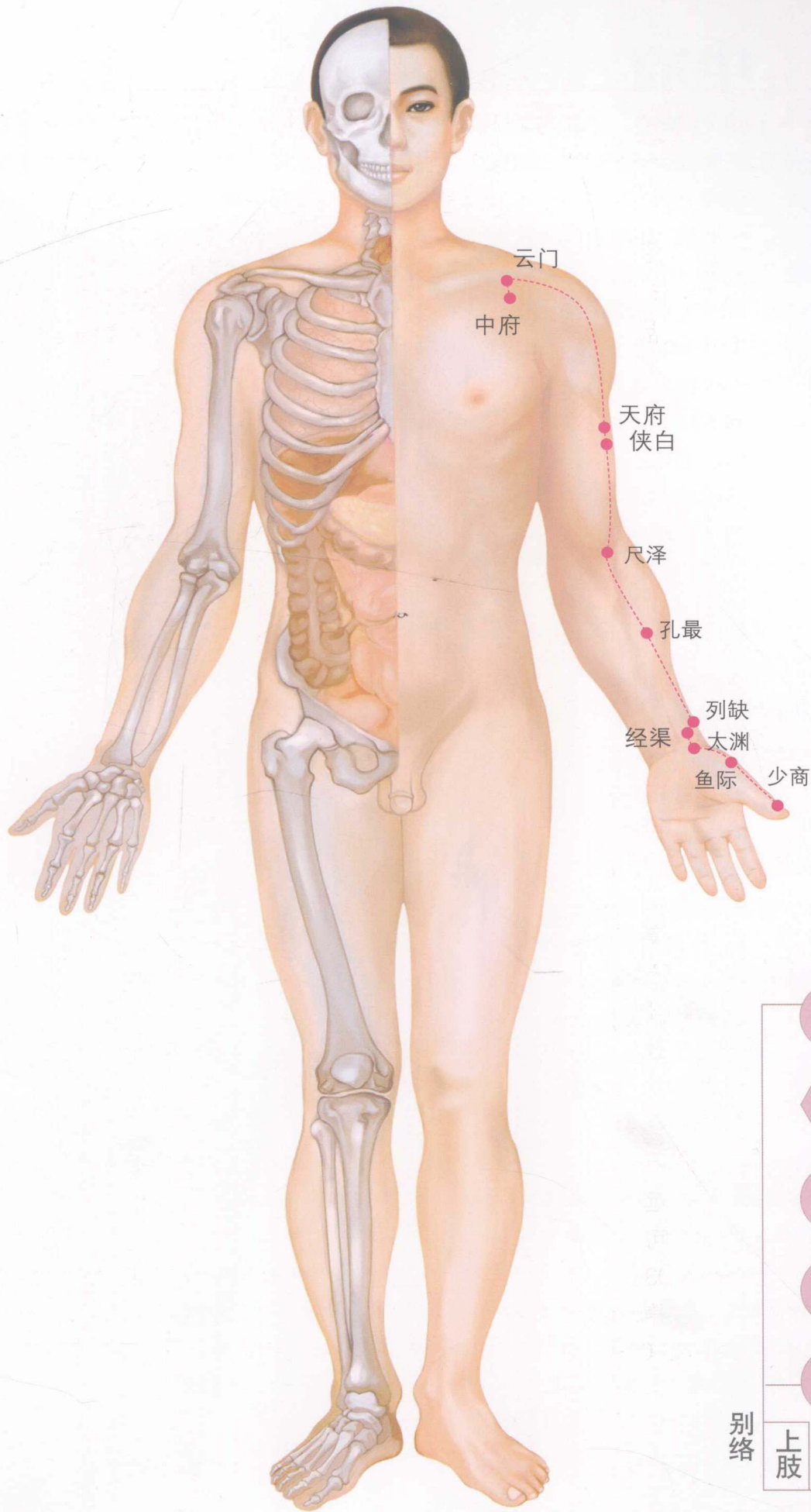
保养肺经的最佳时间

肺经位于上肢内侧，平常看电视、等车等空闲时间都可以用手掌拍一拍该经所循行的位置，不过力度一定要轻。因为人的肺气永远都不会多，只会变少，因此轻度拍打是补气，而用力过重的话，就会“泻”气。每次轻轻拍打1~3分钟即可。

《黄帝内经》中说，寅时(03:00~05:00)经脉气血循行流注至肺经，肺有病的人经常会在此时醒来，这是气血不足的表现。保养肺经此时按摩最好，但此时正是早上睡眠的时间。因此，可在同名经，也就是足太阴脾经当令的时段(09:00~11:00)，对肺经和脾经进行按摩。

保养禁忌

拍打该经循行部位时，不可用力过度。尽量不要选择在寅时拍打或按摩，以免影响睡眠质量，造成精力下降。



LU 肺经

中府 LU1

【主治】肺炎、哮喘、胸痛、肺结核、支气管扩张。

【位置】在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方有一凹陷，该处再向下1横指即是。

【配伍】哮喘：中府配内关、膻中、定喘；咳嗽：中府配肺俞、孔最。

【一穴多用】①按摩：用大拇指按揉中府

200次，每天坚持，能够防治上述疾病。

②艾灸：体虚中气不足的患者，用艾条温和灸5~20分钟，长期坚持。

③拔罐：肺热引起的鼻炎患者，用火罐留罐5~10分钟，隔天1次。

④刮痧：体质偏热的患者，从上向下刮拭3~5分钟，隔天1次，能泻热。

LI 大肠经

ST 胃经

SP 脾经

HT 心经

SI 小肠经

BL 膀胱经

KI 肾经

PC 心包经

TE 三焦经

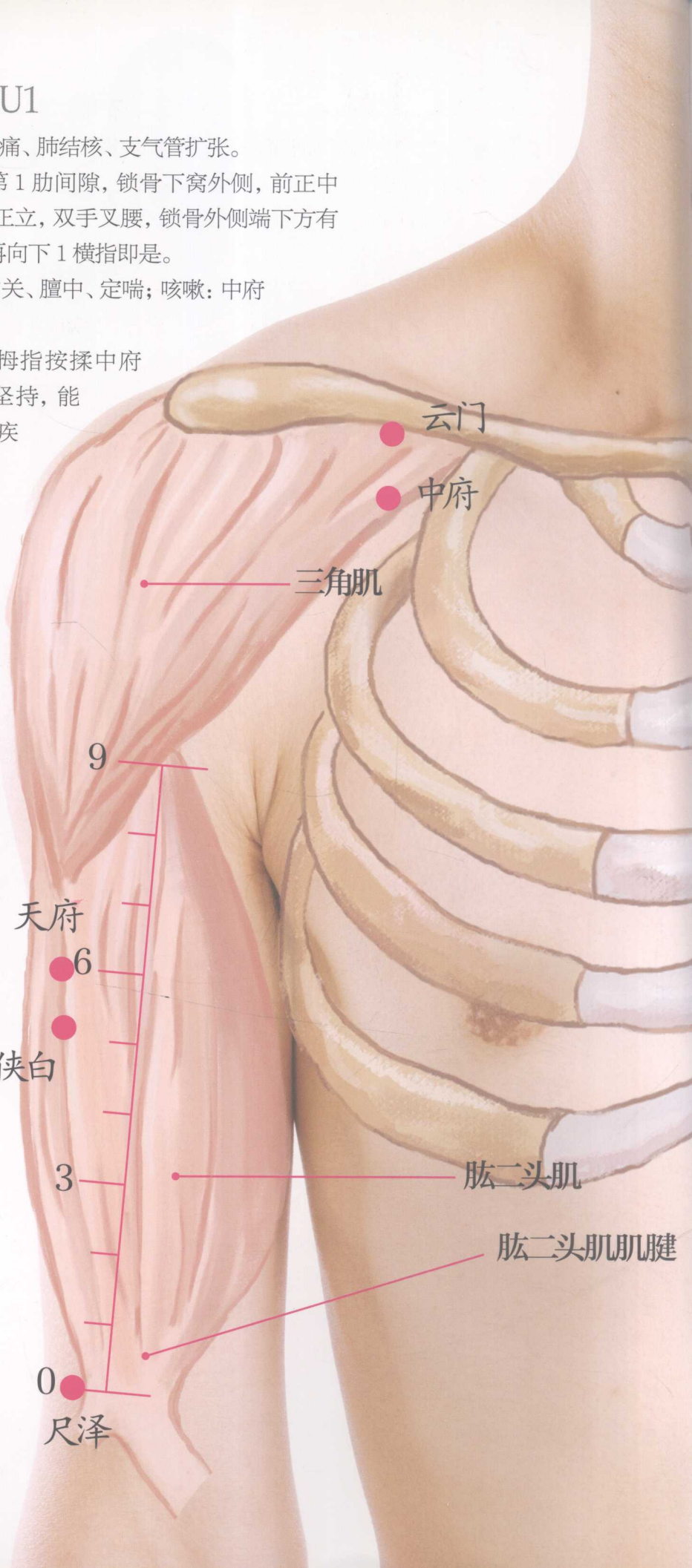
GB 胆经

LR 肝经

GV 督脉穴

CV 任脉穴

EX 经外奇穴



云门 LU2

【主治】咳嗽、气喘、胸痛、肩痛、肩关节内侧痛等。

【位置】在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸。双手叉腰，锁骨外侧端下方的三角形凹陷处即是。

【配伍】哮喘：云门配内关、膻中、定喘；咳嗽：云门配肺俞、孔最。

【一穴多用】①按摩：用大拇指或中指按揉云门200次，能防治肺部疾患。②艾灸：肺气不足，或寒饮伏肺的患者，用艾条温和灸5~20分钟，长期坚持。③拔罐：胸痛、胸中烦闷患者，用火罐留罐5~10分钟，隔天1次。④刮痧：有热证表现者，或呃逆患者，从上向下刮拭3~5分钟，以出痧为度。

天府 LU3

【主治】咳嗽、气喘、鼻塞、上臂内侧疼痛等。

【位置】在臂前部，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。臂向前平举，俯头。鼻尖接触上臂内侧处即是。

【配伍】肩背部疼痛或肩周炎：天府配天宗、肩髃。

【一穴多用】①按摩：用大拇指或中指按揉天府200次，能防治肺部疾患。②艾灸：因受风着凉引起上臂疼痛的患者，用艾条温和灸5~20分钟，每天1次。③拔罐：上臂疼痛，或肩周炎患者，用火罐留罐5~10分钟，隔天1次。④刮痧：经常鼻出血患者，从上向下刮拭3~5分钟，以出痧为度。

侠白 LU4

【主治】咳嗽、气喘、干呕、肋间神经痛。

【位置】在臂前部，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。先找到天府，向下1横指处即是。

【配伍】哮喘：侠白配肺俞、尺泽、孔最、丰隆。

【一穴多用】①按摩：用大拇指或中指按揉侠白200次，能预防上述疾病。②艾灸：肺气不足哮喘的患者，用艾条温和灸5~20分钟，每天1次。③刺血：用三棱针在侠白点刺放血1~2ml，隔日1次，能治疗花斑癣。④刮痧：肺部有热的患者，从上向下刮拭3~5分钟，隔天1次，能清泻肺热。

尺泽 LU5

【主治】气管炎、咳嗽、咯血、咽喉肿痛、过敏、湿疹、肘臂痉挛疼痛、膝关节疼痛。

【位置】在肘部，肘横纹上，肱二头肌肌腱桡侧缘凹陷中。屈肘时，触及肌腱，其外侧即是。

【配伍】肘痛不举：尺泽配曲池、合谷。

【一穴多用】①按摩：用大拇指按揉或弹拨尺泽，能防治上述疾病。②艾灸：肘痛、上肢痹痛，用艾条温和灸5~20分钟，每天1次。③刺血：咽喉肿痛、咳嗽，可在尺泽用三棱针点刺放血1~2ml。④刮痧：从上向下刮拭3~5分钟，隔天1次，可用于治疗咳嗽、胸满、心烦、呕吐及小儿惊风。