

人体穴位 一看就会

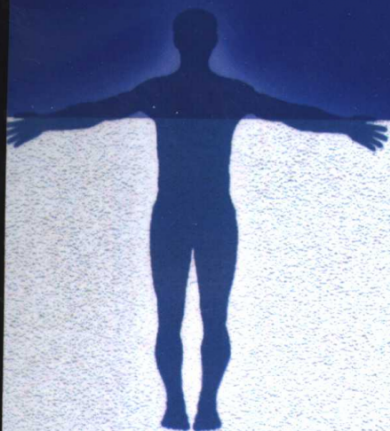


图解人体穴位 辨认捷径

TUJIERENTIXUEWEI
BIANRENJIEJING

邵水金 严振国 编著

上海中医药大学出版社



责任编辑 樊玉琦
技术编辑 徐国民
责任校对 许海琼
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

ISBN 7-81010-676-7



9 787810 106764 >

ISBN 7-81010-676-7
R·641 定价 9.00元

图解人体穴位 辨认捷径

邵水金 严振国 编著
严 蔚 绘图

上海中医药大学出版社

责任编辑 樊玉琦
技术编辑 徐国民
责任校对 许海琼
封面设计 王 磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

图解人体穴位辨认捷径/邵水金,严振国编著. —上海:上海中医药大学出版社,2002

ISBN 7-81010-676-7

I. 图... II. ①邵...②严... III. 穴位—图解
IV. R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069172 号

图解人体穴位辨认捷径 邵水金 严振国 编著

上海中医药大学出版社出版发行(零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 787 mm×960 mm 1/32 印张 4.125 字数 76 千字 印数 1—5 100 册

版次 2002 年 10 月第 1 版

印次 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-676-7/R·641

定价 9.00 元

前 言

人体一共有 361 个经穴和 48 个常用奇穴。针灸、推拿及刮痧、点穴等都是通过刺激穴位而发挥其治疗作用。因此,熟练地掌握穴位的定位,至关重要。一个合格的临床医生必须通过多年学习和反复实践才能掌握定位方法。为了满足广大针灸、推拿爱好者的需要,使之能在短期内准确辨认穴位,了解其功能特点,便于自我保健和家庭自疗,我们结合多年的教学经验,并通过摸索和研究,编著了《图解人体穴位辨认捷径》。

本书精选了 100 个常用的人体穴位,根据穴位功效分为 18 类进行介绍,便于读者熟记、应用。本书用最通俗的语言表述穴位的位置,每个穴位均配有穴位图解,便于准确辨认。书后附录有“全身各部穴位总图”及“穴名拼音索引”,便于快速检索。

用手指按压刺激人体穴位,达到治疗疾病的方法,称之为“指压法”。临床许多疾病均适用本法,且有“指到病除”的效果。指压法的基本手法有打法、揉法和切法。打法是用手指指腹按压穴位的一种方法,用力较重,以患者感到酸麻胀痛为宜,一般每穴 3 分钟左右;揉法是用手指指

腹在穴位上作环形揉按的一种方法，用力较轻，每揉按 1 圈为 1 次，一般每分钟 50~60 次，每穴 3 分钟左右；切法是用拇指指甲切按穴位的一种方法，用力轻缓，以患者能耐受为度，一般每穴 3 分钟左右。由于指压法易于操作，且有“简、便、廉、验”等特点，尤其适用于广大读者进行家庭自疗。

本书插图中○为本图介绍的穴位，●为前面图中已出现过的穴位，△为尚未出现、而后面图中将要介绍的穴位。

本书旨在将穴位知识介绍给广大读者，由于其中穴位的定位用一句通俗易懂、简单明了的话，配合示意图加以说明，这种“一句话定位”解说人体穴位的方法是我们的首次尝试，难免有不足之处，望广大读者指正。

编 者

2002 年 8 月

目 录

一、解表穴	1
1. 风府	1
2. 风池	2
3. 太阳	3
4. 大椎	4
5. 风门	5
二、清热穴	6
1. 小海	7
2. 曲泽	8
3. 尺泽	9
4. 鱼际	10
5. 阳陵泉	11
6. 太冲	12
7. 曲池	13
8. 合谷	14
9. 内庭	15
10. 外关	16
11. 支沟	17

12. 耳尖	18
13. 八邪	19
14. 八风	20
三、理气穴	21
1. 膻中	21
2. 期门	22
3. 日月	23
4. 章门	24
5. 肝俞	25
四、理血穴	26
1. 太渊	26
2. 膈俞	27
3. 次髎	28
4. 血海	29
5. 三阴交	30
6. 隐白	31
五、调肠穴	32
1. 天枢	32
2. 大肠俞	33
六、安神穴	34
1. 神门	34
2. 内关	35
3. 心俞	36

七、止痛穴	37
1. 印堂	38
2. 下关	39
3. 颊车	40
4. 落枕穴	41
5. 肩井	42
6. 天宗	43
7. 腰痛点	44
8. 委中	45
9. 承山	46
10. 梁丘	47
11. 胆囊穴	48
12. 阑尾穴	49
13. 中极	50
八、急救穴	51
1. 人中	51
2. 十宣	52
3. 劳宫	53
4. 涌泉	54
九、明目穴	55
1. 睛明	55
2. 攒竹	56
3. 丝竹空	57

4. 瞳子髎	58
十、通鼻穴	59
1. 迎香	59
2. 素髎	60
十一、聪耳穴	61
1. 耳门	61
2. 听宫	62
3. 听会	63
十二、利口穴	64
1. 翳风	64
2. 地仓	65
3. 承浆	66
4. 廉泉	67
十三、利咽穴	68
1. 人迎	68
2. 扶突	69
十四、止咳化痰穴	70
1. 列缺	70
2. 肺俞	71
3. 中府	72
4. 丰隆	73
5. 解溪	74
十五、消食导滞穴	75

1. 中脘	75
2. 胃俞	76
十六、通利关节穴	77
1. 夹脊穴	78
2. 肩髃	79
3. 肩髃	80
4. 肩前	81
5. 肩贞	82
6. 条口	83
7. 阳溪	84
8. 阳池	85
9. 鹤顶	86
10. 膝眼	87
11. 丘墟	88
12. 昆仑	89
十七、偏瘫康复穴	90
1. 环跳	90
2. 承扶	91
3. 风市	92
4. 伏兔	93
5. 悬钟	94
十八、强壮保健穴	95
1. 百会	95

2. 神阙	96
3. 气海	97
4. 关元	98
5. 命门	99
6. 肾俞	100
7. 太溪	101
8. 脾俞	102
9. 足三里	103
附录一 全身各部穴位总图	104
附录二 穴名拼音索引	117

一、解 表 穴

解表穴是指具有疏散外邪、解除表证作用的穴位，用于治疗感冒所引起的恶寒发热、头痛身痛、鼻塞流涕、咳嗽等症。常用的解表穴有：风府、风池、太阳、大椎、风门。

1. 风府

【定位】 在颈后部，自头发边缘正中向上，用拇指比一横指处取穴(图1)。

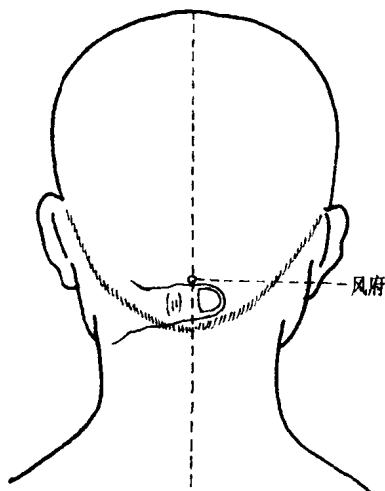


图1

2. 风池

【定位】 在颈后部，与风府穴相平，自风府向左右两侧，用食指、中指并拢比二横指凹陷处取穴(图2)。

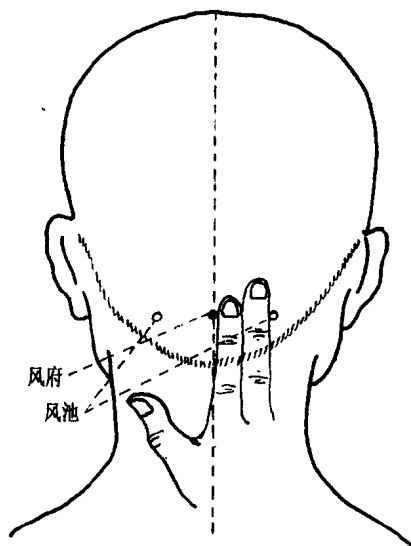


图2

3. 太阳

【定位】 在颞部，自眉梢与外眼角连线的中点向外侧，用拇指比一横指凹陷处取穴(图3)。

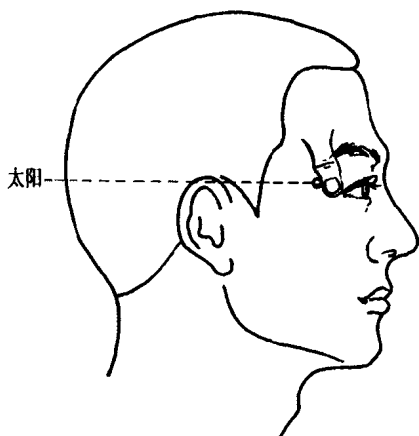


图3

4. 大椎

【定位】 正坐低头，颈后部隆起最高处且能屈伸转动的为第7颈椎棘突，在其下方凹陷处取穴(图4)。

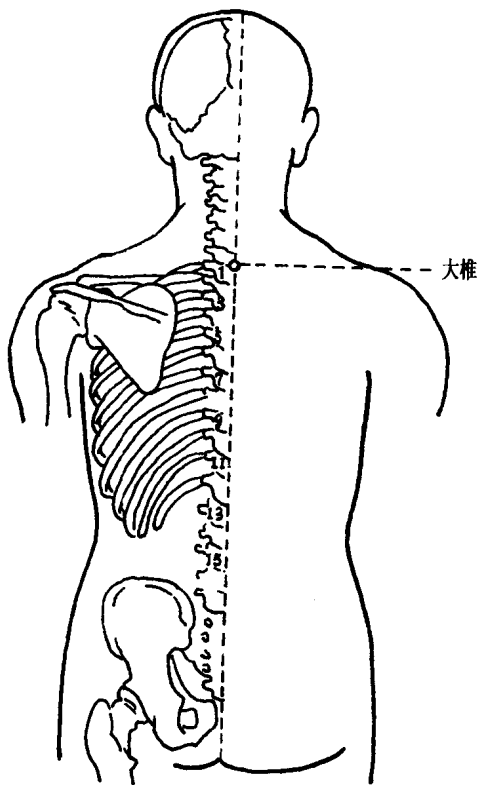


图4

5. 风门

【定位】 在背部，于第2胸椎棘突下（即大椎穴下2个棘突），自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴（图5）。

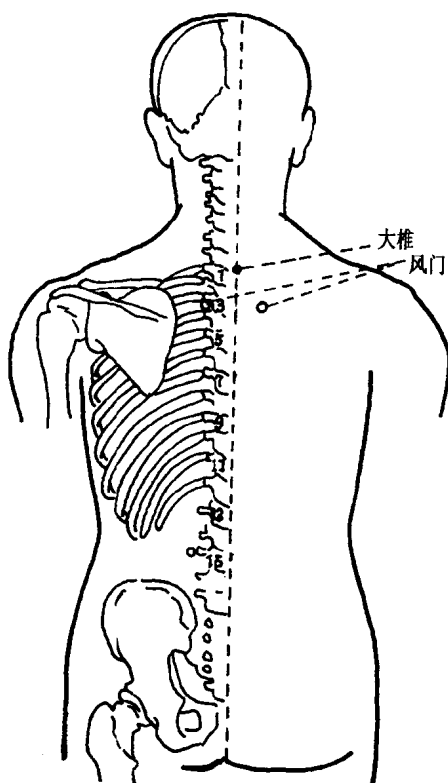


图5