



手到病自除系列

涵盖人体十二经脉、
任督二脉以及经外奇穴
200多张常用穴位真人定位图
教您准确找穴位
科学详细的功效主治
简单实用的针灸方法

针灸穴位

速查手册

学习针灸穴位，这一本就足够！

李志刚 编著

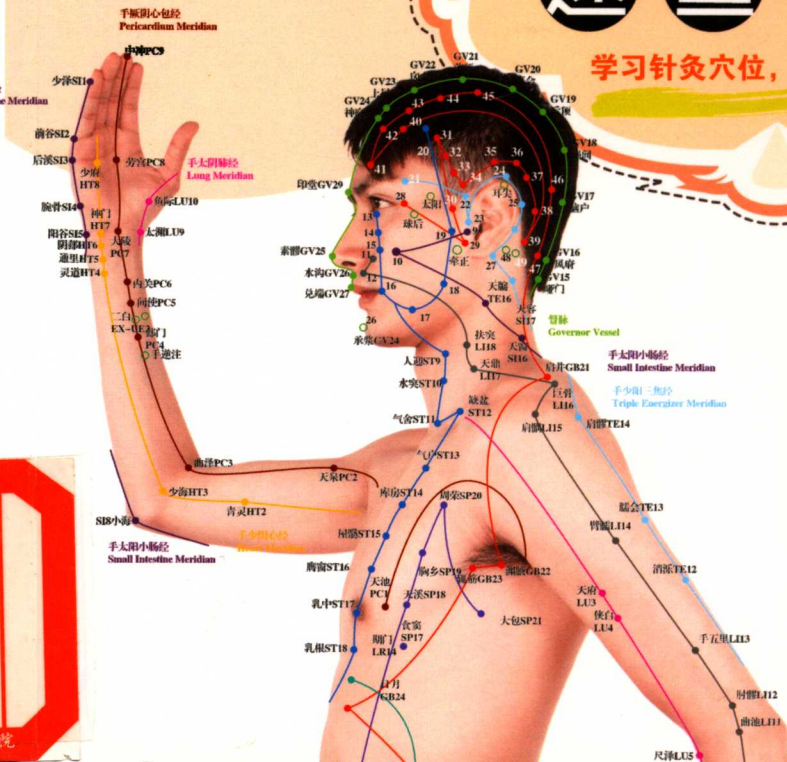
北京中医药大学博士生导师
国医堂主任医师

学习针灸穴位，看这就足够
功效、主治详细明了
配伍治病，一看就知道

最贴心的
健康小百科



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



R22/156

手到病自除系列

针灸穴位

速查手册

ZHENJIU XUEWEI SUCHA SHOUCHE

李志刚◎编著

北京中医药大学博士生导师

国医堂主任医师

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸穴位速查手册 / 李志刚编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(手到病自除系列)
ISBN 978-7-5337-6506-4

I. ①针… II. ①李… III. ①针灸疗法-穴位-手册
IV. ①R244.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267814号

针灸穴位速查手册

李志刚 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 杨洋
特约编辑: 江娜 装帧设计: 吴展新
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印 制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82460000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6506-4

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究



Preface 前言

针灸疗法从产生到成熟经历了漫长的时间，针灸起源的时间可以追溯到我国原始社会，如古籍中记载伏羲氏“尝味百草而制九针”“黄帝咨访歧伯……针道生焉”等。“砭石”是针的前身，最早人们发现用砭石按压某些部位有治愈疾病的作用，渐渐地砭石演变成了针刺。而人们在用火的过程中，逐渐认识到温热具有较好r治疗效果，通过长期的实践，逐渐形成了针灸的治疗方法。

穴位是人们在长期的医疗实践中发现的治病部位。远古时代，当人体的某一部位和脏器发生疾病时，若在病痛局部进行叩击、按压、针刺、火灸，发现可以明显减轻或消除病痛。这种“以痛点为穴”，既无定位，又无命名的时期，是认识穴位的最初阶段。慢慢地，当人们积累了较多经验后，医家渐渐对穴位进行了归类 and 命名，并与经络相联系，从而对经络穴位的认识开始走向成熟。

现有记载的人体穴位共有361个，但是临床常用的穴位仅约200个。在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，

“面口合谷收”，这四句话分别对应了人体四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗都可以缓解相应部位的疼痛。

本书内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴中200多个常用穴位，详细列出了这些穴位的取穴方法、功效主治、针灸方法、配伍治病。为了让大家更精确地定位穴位，更给每个穴位配上了清晰的真人展示图，以保证普通人一学就会，一用就灵，是广大针灸爱好者一生受益的养生真经。

李志刚

目录

第一章	手太阴肺经.....	001
第二章	手阳明大肠经.....	006
第三章	足阳明胃经.....	014
第四章	足太阴脾经.....	026
第五章	手少阴心经.....	034
第六章	手太阳小肠经.....	040
第七章	足太阳膀胱经.....	048
第八章	足少阴肾经.....	066
第九章	手厥阴心包经.....	074
第十章	手少阳三焦经.....	080
第十一章	足少阳胆经.....	086
第十二章	足厥阴肝经.....	098
第十三章	督脉.....	104
第十四章	任脉.....	114
第十五章	经外奇穴.....	124
附录	简便取穴方法.....	133

穴位笔画索引

二画

二间 / 008
 八髎 / 061
 十七椎 / 132
三画
 三阴交 / 030
 三焦俞 / 057
 上关 / 089
 上迎香 / 128
 上脘 / 120
 下关 / 017
 口禾髎 / 013
 大包 / 033
 大肠俞 / 059
 大杼 / 052
 大钟 / 069
 大都 / 028
 大陵 / 078
 大敦 / 100

大椎 / 110
 大赫 / 072
 子宫 / 131
 小肠俞 / 060
 小海 / 045

四画

中冲 / 079
 中极 / 116
 中府 / 002
 中封 / 101
 中庭 / 121
 中渚 / 083
 中脘 / 120
 丰隆 / 023
 云门 / 002
 公孙 / 029
 内关 / 078
 内庭 / 025
 天池 / 076

天府 / 003
 天枢 / 019
 天泉 / 076
 天突 / 122
 天溪 / 033
 太白 / 029
 太冲 / 101
 太阳 / 126
 太渊 / 005
 太溪 / 069
 孔最 / 004
 少冲 / 039
 少府 / 039
 少泽 / 042
 少海 / 036
 尺泽 / 003
 心俞 / 054
 手三里 / 010
 支正 / 044

气穴 / 072

气海 / 118

气海俞 / 058

水分 / 119

水泉 / 070

水沟 / 113

水道 / 020

长强 / 106

风门 / 053

风市 / 095

风池 / 093

风府 / 111

五画

厉兑 / 025

四白 / 016

四神聪 / 127

外关 / 084

外陵 / 019

头临泣 / 092

头窍阴 / 090

归来 / 020

本神 / 091

目窗 / 092

石门 / 117

头维 / 018

印堂 / 126

六画

伏兔 / 021

会阳 / 061

关元 / 117

关元俞 / 059

关冲 / 082

冲阳 / 024

列缺 / 004

华盖 / 122

合谷 / 009

后顶 / 112

后溪 / 043

地机 / 031

夹脊 / 130

曲池 / 011

曲泽 / 077

曲垣 / 046

曲泉 / 102

曲骨 / 116

百会 / 112

百虫窝 / 132

耳门 / 085

耳尖 / 129

至阳 / 109

至阴 / 065

血海 / 032

行间 / 100

阳白 / 091

阳池 / 083

阳谷 / 043

阳陵泉 / 096

阳溪 / 009

阴市 / 021

阴谷 / 071

阴郄 / 038
 阴陵泉 / 032

七画

劳宫 / 079
 听会 / 088
 听宫 / 047
 完骨 / 090
 志室 / 064
 灵台 / 109
 灵道 / 037
 盲俞 / 073
 肘髎 / 011



肝俞 / 056
 足三里 / 023
 足临泣 / 096
 足窍阴 / 097
 身柱 / 110
 迎香 / 013
 间使 / 077

八画

侠溪 / 097
 命门 / 107
 委中 / 063
 委阳 / 062
 建里 / 119
 承山 / 064
 承光 / 051
 承扶 / 062
 承泣 / 016
 承浆 / 123
 昆仑 / 065
 环跳 / 094

肩中俞 / 046
 肩井 / 093
 肩贞 / 045
 肩髃 / 012
 肩髎 / 084
 肺俞 / 053
 肾俞 / 058
 青灵 / 036
 鱼际 / 005
 鱼腰 / 128

九画

养老 / 044
 前谷 / 042
 哑门 / 111
 复溜 / 071
 带脉 / 094
 幽门 / 073
 眉冲 / 051
 神门 / 038
 神庭 / 113

神堂 / 063

神阙 / 118

络却 / 052

胃俞 / 057

胃脘下俞 / 131

十画

涌泉 / 068

脊中 / 108

通里 / 037

十一画

偏历 / 010

商丘 / 030

商阳 / 008

悬枢 / 108

梁门 / 018

梁丘 / 022

液门 / 082

率谷 / 089

球后 / 127

章门 / 103

隐白 / 028

颈百劳 / 129

十二画

厥阴俞 / 054

期门 / 103

然谷 / 068

犊鼻 / 022

脾俞 / 056

颊车 / 017

十三画

廉泉 / 123

照海 / 070

睛明 / 050

督俞 / 055

腰阳关 / 107

腰俞 / 106

解溪 / 024

十四画以上

漏谷 / 031

膀胱俞 / 060

膈俞 / 055

膝阳关 / 095

瞳子髎 / 088

翳风 / 085

翳明 / 130

膻中 / 121

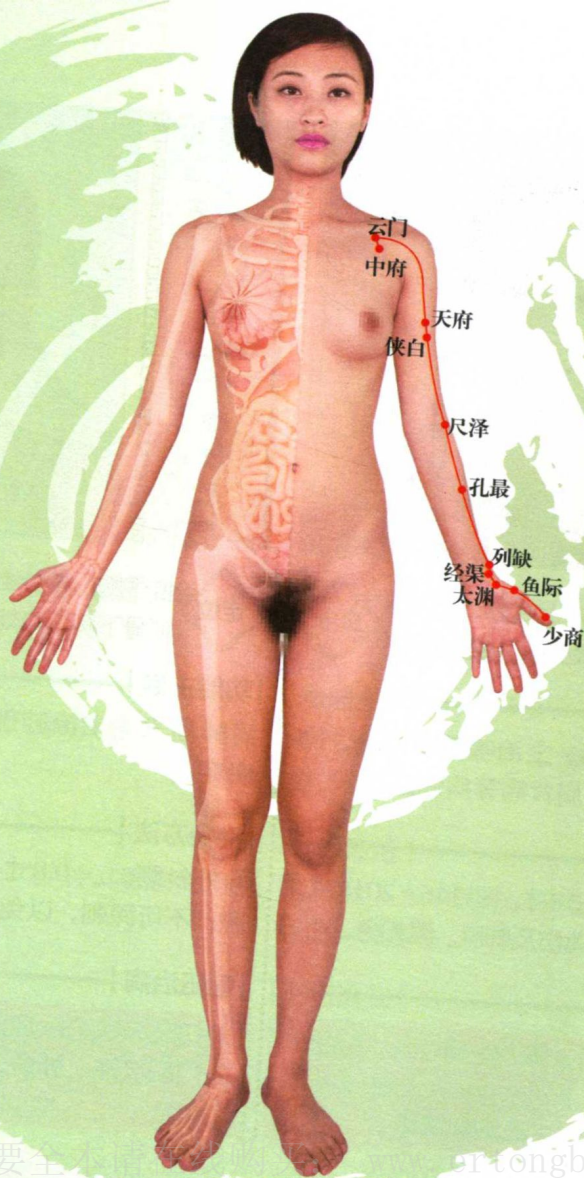
臂臑 / 012

攒竹 / 050

蠡沟 / 102

颧髎 / 047





中府

清泻肺热



定位

位于胸前壁的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。

功能主治

清泻肺热，止咳平喘。主治咳嗽、气喘、胸部胀满、心胸疼痛、肩背痛等病症。

针灸方法

向外斜刺或平刺0.5~0.8寸，留针15~20分钟。注意：不可深刺，以免伤及肺脏。温和灸。

配伍治病

中府配肺俞、云门、天府、华盖，主治外感咳嗽、哮喘。

中府配复溜、合谷，主治肺热咳嗽。

云门

清肺理气



定位

位于胸前壁外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

功能主治

清肺理气。主治肺部疾患、热证、呃逆等病症。

针灸方法

向外斜刺0.5~0.8寸，留针15~20分钟。注意：不可深刺，以免伤及肺脏。温和灸。

配伍治病

云门配天宗、巨骨，可治疗肩背痛。

云门配尺泽、肺俞，可治疗支气管炎。

天府

平喘安神



定位

位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

功能主治

平喘安神。主治肺部疾患、上臂疼痛等。

针灸方法

直刺0.5~1寸，留针15~20分钟。悬起灸。

配伍治病

天府配合谷、上星、孔最、尺泽，可治疗吐血、鼻出血。

天府配少商，可治疗咽喉肿痛。

尺泽

清肺平喘



定位

位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

功能主治

清肺热，平喘咳。主治气管炎、咳嗽、哮喘、心烦等。

针灸方法

直刺0.8~1.2寸，留针15~20分钟，或点刺出血。悬起灸。

配伍治病

尺泽配中府、肺俞，可治疗咳嗽。

尺泽配膻中、膈俞，能治疗急、慢性乳腺炎。

孔最

清热止血



定位

位于前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕掌侧远端横纹上7寸处。

功能主治

清热止血，润肺理气。主治肺部疾病、前臂酸痛、头痛等。

针灸方法

直刺0.5~1寸，留针15~20分钟。温和灸。

配伍治病

孔最配肺俞、尺泽，可治咳嗽、气喘。
孔最配鱼际，可治咯血。

列缺

止咳平喘



定位

位于前臂桡侧缘，腕掌侧远端横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

功能主治

止咳平喘，通经活络。主治肺部疾病、头痛、颈痛、咽痛等。

针灸方法

向上斜刺0.5~0.8寸，留针15~20分钟。温和灸。

配伍治病

列缺配阳溪、偏历，主治手腕腱鞘炎。
列缺配合谷、地仓、颊车，可治疗颜面部神经炎症。

太渊

止咳化痰



定位

位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

功能主治

止咳化痰，通调血脉。主治咯血、胸闷、手掌冷痛麻木等。

针灸方法

避开桡动脉，直刺0.3~0.5寸。温和灸或雀啄灸。

配伍治病

太渊配尺泽、肺俞，可治咳嗽、咯血。
太渊配肺俞、尺泽、中府，可治气管炎、咳嗽。

鱼际

泻热止咳



定位

位于手拇指本节（第一掌指关节）后凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

功能主治

泻热开窍，利咽镇痉。主治咳嗽、咽痛、咯血、身热等。

针灸方法

直刺0.5~0.8寸，留针15~20分钟。小儿疳积可用割治法。温和灸。

配伍治病

鱼际配孔最、尺泽，可治咳嗽、咯血。
鱼际配少商，可治咽喉肿痛。

第二章 手阳明大肠经

手阳明大肠经起于食指桡侧端（商阳穴），经过手背行于上肢伸侧前缘，上肩，至肩关节前缘，向后与督脉在大椎穴处相会，再向前下行入锁骨上窝（缺盆），进入胸腔络肺，通过膈肌下行，入属大肠。其分支从锁骨上窝上行，经颈部至面颊，入下齿中，回出夹口两旁，左右交叉于人中，至对侧鼻翼旁，经气于迎香穴处与足阳明胃经相接。

大肠经上潜伏的疾病

在大肠经发生病变时，经络不畅通，会导致食指、手背、上肢及后肩等循行部位有疼痛和酸、胀、麻木等不适感。大肠本身有病变时，可出现肠鸣腹痛、便秘、大便失禁、脱肛等病症。大肠经经气异常还会导致五官病变，如眼睛干涩、发黄，鼻出血，咽喉肿痛等，严重者还会出现眩晕、上肢无力等。

大肠经循行时间及保养

《黄帝内经》中说手阳明大肠经是在卯时循行，即我们现在所说的凌晨5:00~7:00，此时保养大肠经最好。清晨起床后最好养成排便的习惯，可以先喝杯温开水，再去排出体内废物毒素。日常生活中可用刮痧、敲打、按摩等方法对大肠经循行路线进行刺激，以清除毒素，预防暗疮、便秘等，如每天拍打1次，每次以12分钟为宜，可双手交替进行。



迎香
口禾髎

扶突
天鼎
巨骨

肩髃
臂臑

手五里
肘髎

曲池
手三里

上廉
下廉

温溜
偏历

阳溪
合谷

三间
二间

商阳