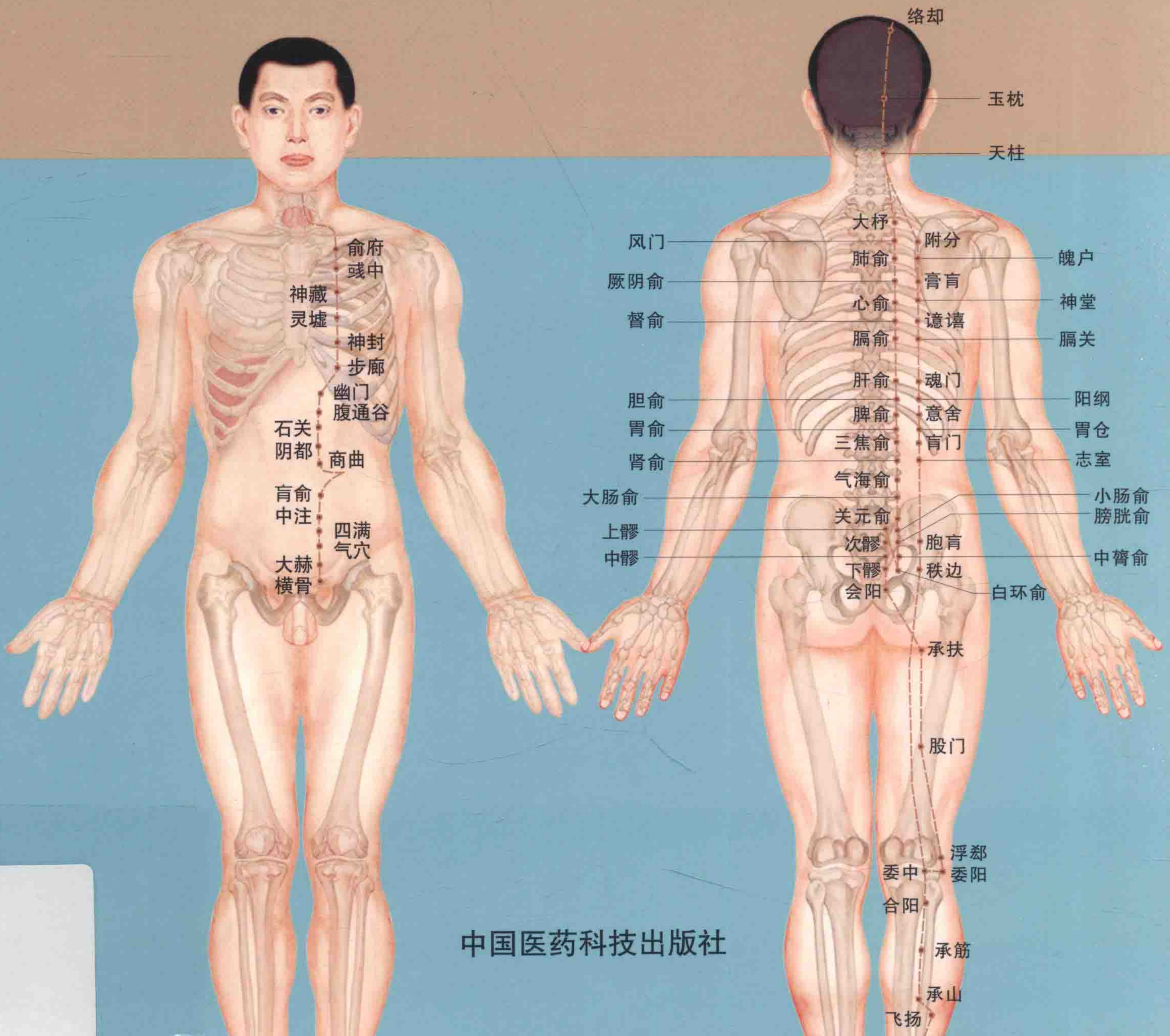


北京中医药大学教授 郭长青/主编

超大字
超清晰

人体经络穴位 使用大图册



中国医药科技出版社



人体经络穴位 使用大图册

主 编 郭长青

中国医药科技出版社

内容提要

本书收纳十四经所属腧穴 361 个，对每一个穴位的穴名来源、精准定位、功能、主治、自我保健都做了详细的介绍。同时，为了让读者能准确地找到穴位，不仅介绍了快速简便的取穴技巧，还在文字旁配上相应的图示，图文并茂，无论是专业基础的大中专院校师生还是零起点的中医爱好者都能从中受益。

为适应广大的中老年朋友对经络穴位的学习要求，本书采用解剖图和真人图对应的形式，方便读者一一对照，并采用大开本、大字号、大图片，让您摘掉老花眼镜也能一目了然，轻松阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位使用大图册 / 郭长青主编. -- 北京: 中国医药科技出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5067-8603-4

I. ①人… II. ①郭… III. ①经络-图解②穴位-图解 IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第176680号

人体经络穴位使用大图册

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 889 × 1194mm ¹/₁₆

印张 13

字数 198 千字

版次 2016 年 9 月第 1 版

印次 2016 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8603-4

定价 39.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

穴位那么多，连名称都记不住，该如何找准位置呢？感冒、头痛、牙痛、发热等症状，按揉哪些穴位可以缓解呢？头顶的百会穴、脚心的劳宫穴，这样的穴位如何找得又快又准，按摩它们有什么作用呢？

……所有你关心的问题，本书都有答案。

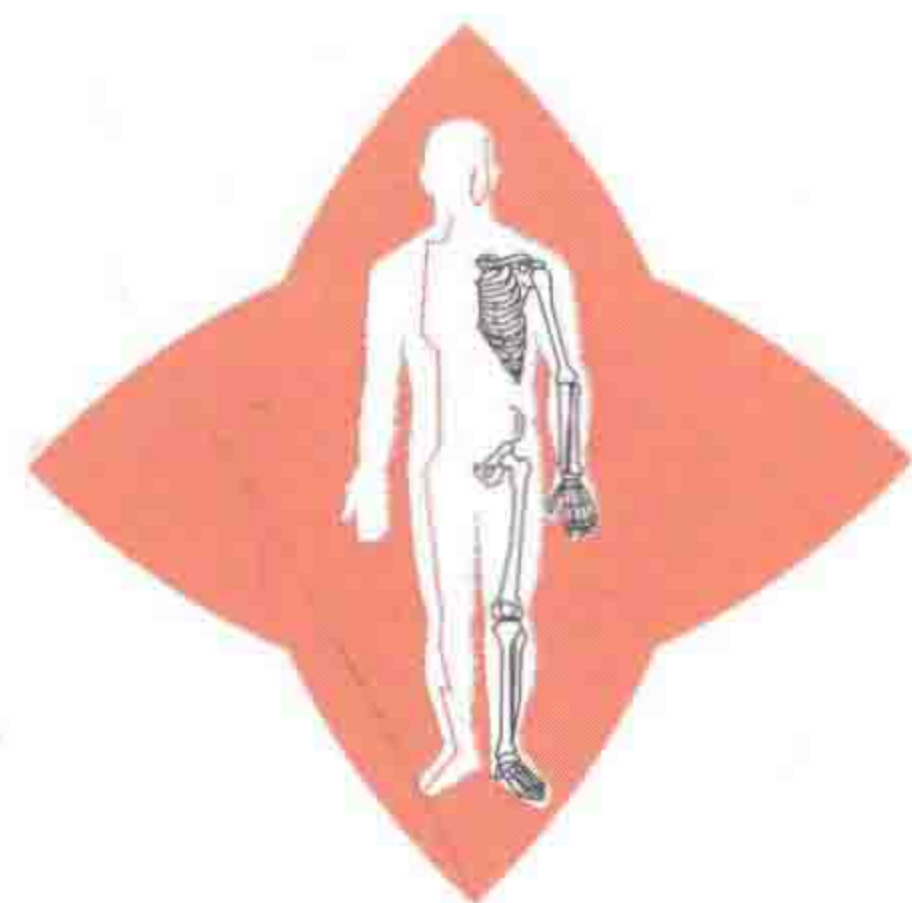
北京中医药大学针推学院知名教授郭长青老师积累几十年的临床和教学经验编写成此书。本书用简单明确的语言描述人体经络的各种保健作用，倡导通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段，让读者能发现蕴藏在自己身体里的“医疗系统”，把自己培养成半个医生。

本书收纳十四经所属腧穴 361 个，对每一个穴位的穴名来源、精准定位、功能、主治、自我保健都做了详细的介绍。同时，为了让读者能准确地找到穴位，不仅介绍了快速简便的取穴技巧，还在文字旁配上相应的图示，图文并茂，无论是有专业基础的大中专院校师生还是零起点的中医爱好者都能从中受益。

为适应广大的中老年朋友对经络穴位的学习要求，本书采用解剖图和真人图对应的形式，方便读者一一对照，并采用大开本、大字号、大图片，让您摘掉老花眼镜也能一目了然，轻松阅读。

编者

2016年6月



人体经络穴位使用大图册

目录

第一章 腧穴的定位.....	1
第二章 手太阴肺经.....	5
第三章 手阳明大肠经.....	12
第四章 足阳明胃经.....	23
第五章 足太阴脾经.....	45
第六章 手少阴心经.....	58
第七章 手太阳小肠经.....	65
第八章 足太阳膀胱经.....	76
第九章 足少阴肾经.....	107
第十章 手厥阴心包经.....	121
第十一章 手少阳三焦经.....	128
第十二章 足少阳胆经.....	141
第十三章 足厥阴肝经.....	162
第十四章 督脉.....	172
第十五章 任脉.....	186
穴位笔画索引.....	199

1

第一章 腧穴的定位

常用的定位法，有骨度分寸法，体表标志法，手指比量法和简易取穴法。

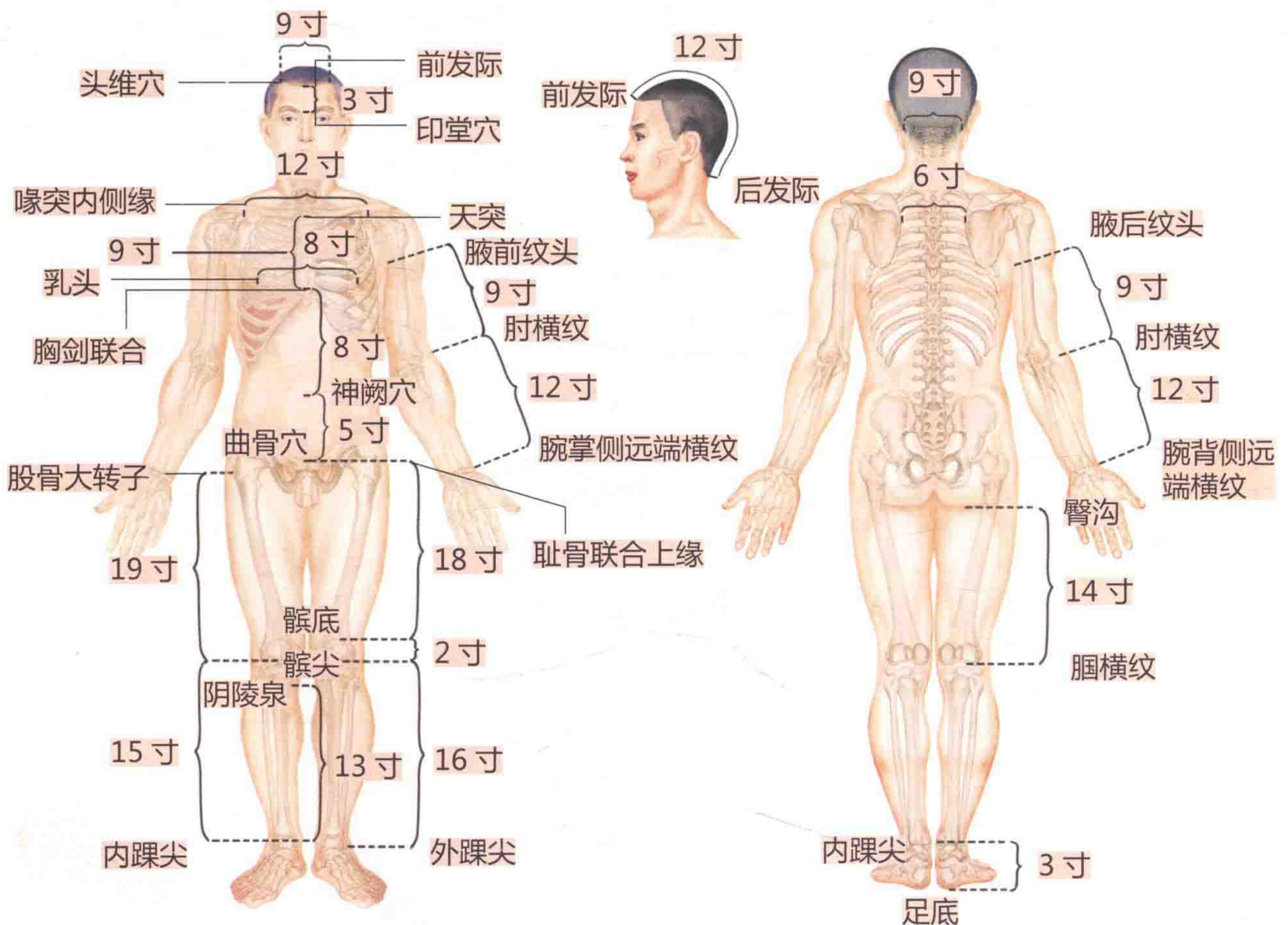
一、骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以体表骨节为主要标志折量周身各部的长度和宽度，定出分寸，作为定穴标准的方法。按照这种方法，不论男女、老幼、高矮、胖瘦，折量的分寸都是一样的，从而很好地解决了在不同人身上定穴取穴的难题。

常用骨度表

部位	起止点	折量分寸	度量法	作用
头部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）至前发际正中	3	直寸	确定前或后发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9	横寸	确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）至胸剑结合中点（歧骨）	9	直寸	确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑结合中点（歧骨）至脐中（神阙）	8	直寸	确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸	确定胸部腧穴的横向距离
	两乳头之间	8	横寸	确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘（近脊柱侧）至后正中线	3	横寸	确定背腰部腧穴的横向距离

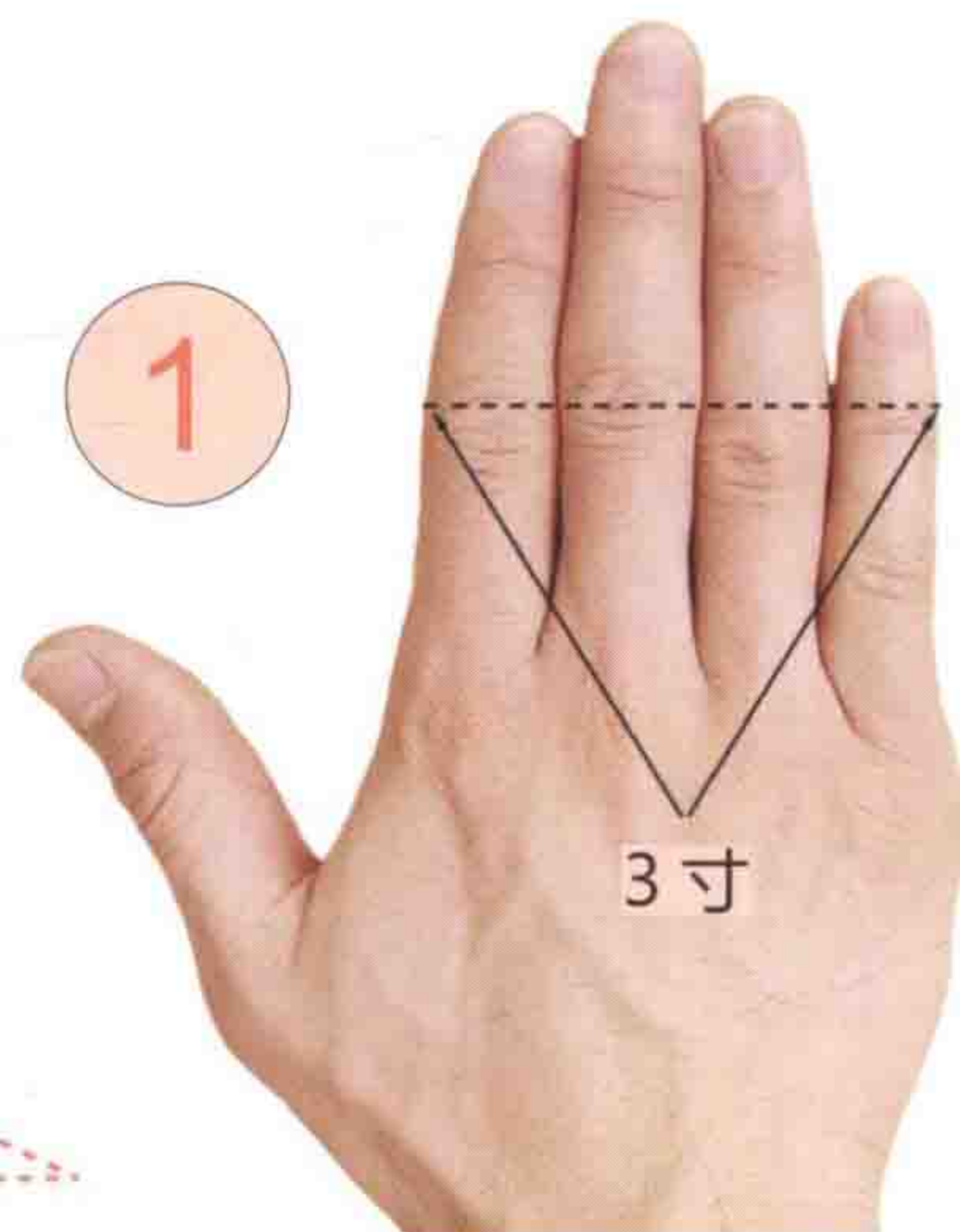
部位	起止点	折量分寸	度量法	作用
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸	确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸	确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸	确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌底至髌尖	2	直寸	
	髌尖(膝中)至内踝尖	15	直寸	确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方(阴陵泉)至内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子至脘横纹(平髌尖)	19	直寸	确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟至脘横纹	14	直寸	确定大腿后部腧穴的纵向距离
	脘横纹(平髌尖)至外踝尖	16	直寸	确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖至足底	3	直寸	确定足内侧腧穴的纵向距离



二、手指比量法

手指比量法，是一种简易的取穴方法，即按照患者本人手指的长度和宽度为标准来取穴。故这种方法也称“同身寸法”。由于选取的手指不同，节段亦不同，可分为以下几类：

1. 横指同身寸法，又称“一夫法”：将食、中、无名、小指相并拢，以中指中节横纹处为准，量取四横指之横向长度，定为3寸。此法多用于腹、背部及下肢部的取穴。



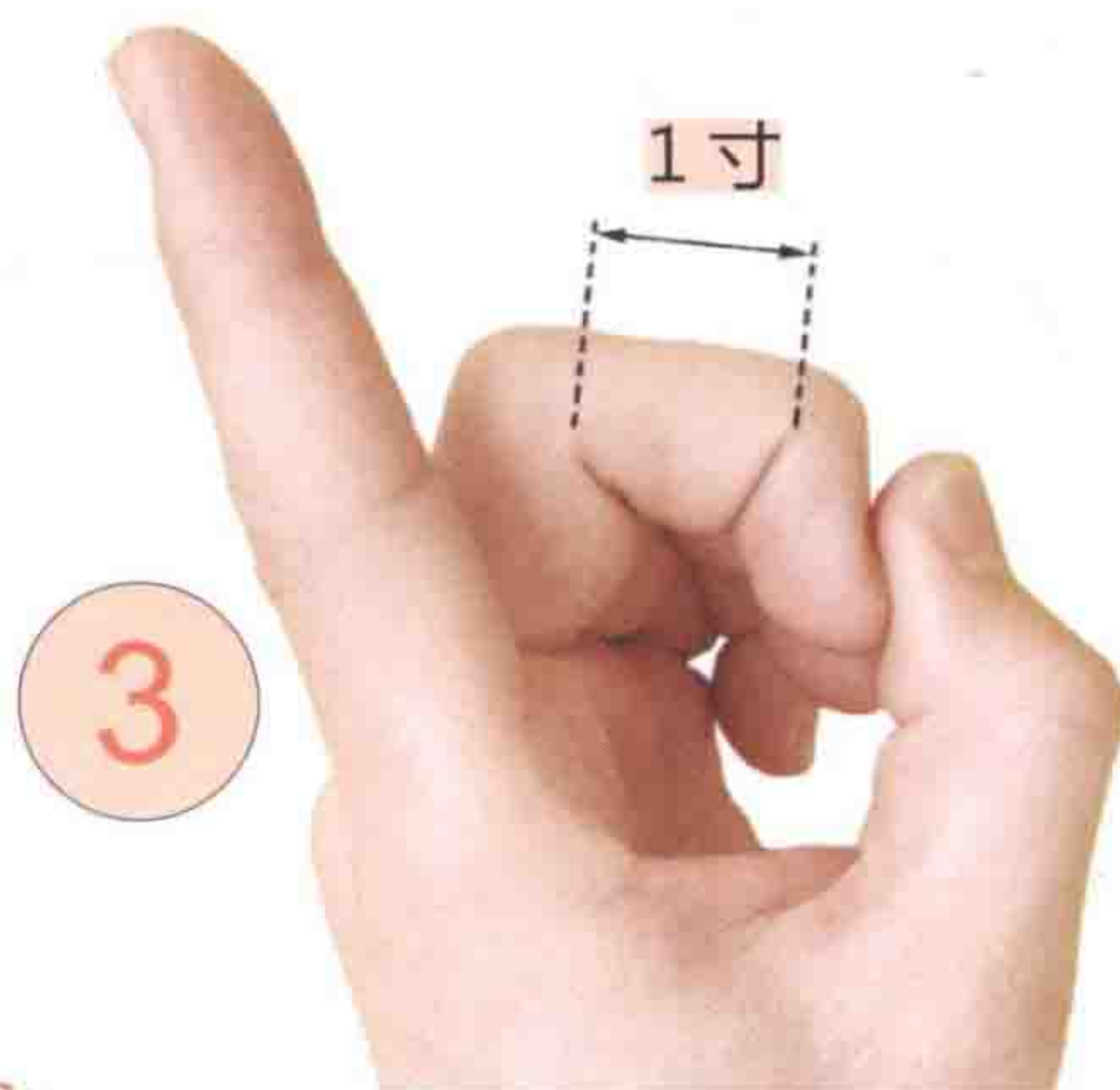
横指同身寸法

2. 拇指同身寸法：将拇指伸直，横置于所取部位之上下，依拇指指间关节的横向长度为1寸，来量取穴位。



拇指同身寸法

3. 中指同身寸法：将患者的中指屈曲，以中指指端抵在拇指指腹，形成一环状，将食指伸直，显露出中指的桡侧面，取其中节上下两横纹头之间的长度，即为同身之1寸。这种方法较适用于四肢及脊背横量取穴。



中指同身寸法

三、简易取穴法

简易取穴法，是总结历代医家在临床实践中所积累经验而形成的简便易行的量取穴位的方法。如列缺，可以病人左右两手之虎口交叉，一手食指压在另一手腕后高骨之正中上方，当食指尖到达处的小凹陷处即为本穴。又如劳宫，半握掌，以中指的指尖切压在掌心的第一节横纹上，就是本穴。再如风市，患者两手臂自然下垂，于股外侧中指尖到达处就是本穴。又如垂肩屈肘，肘尖到达躯干侧面的位置即是章门穴。这些取穴方法虽不十分精确，但由于腧穴并非针尖大的范围，所以完全可以寻找到有较强的感应处，因此是实用的。



2

第二章 手太阴肺经

经脉循行

手太阴肺经：起始于中焦胃部，向下联络大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺与气管、喉咙相连处横出腋下向下沿着上臂内侧，下向肘中，再沿前臂内侧桡骨边缘，经大鱼际部，沿其边缘，出大拇指的内侧末端。

它的支脉：从腕后（列缺）走向食指内（桡）侧，出其末端，接手阳明大肠经。

主治病候

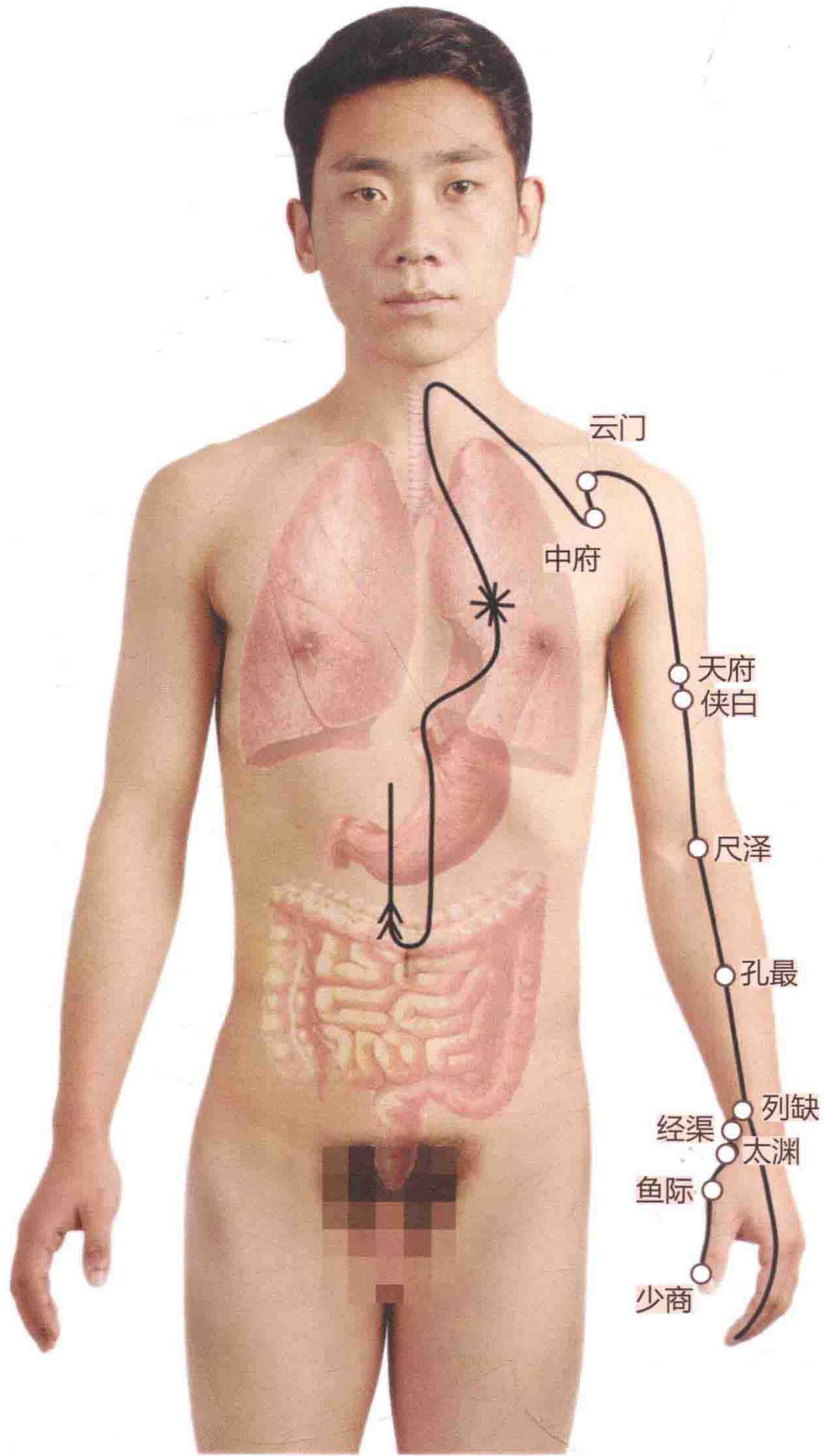
主治咽喉、胸、肺部疾病，以及经脉循行位置的病症。如咳嗽，气喘，咳血，伤风，胸部胀满，咽喉肿痛，手臂内侧前缘痛，肩背部寒冷疼痛等。

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，
 鱼际少商如韭叶。（左右共二十二穴）

手太阴肺经图

- 中府 Zhōngfǔ
- 云门 Yúnmén
- 天府 Tiānfǔ
- 侠白 Xiábái
- 尺泽 Chǐzé
- 孔最 Kǒngzuì
- 列缺 Lièquē
- 经渠 Jīngqú
- 太渊 Tàiyuān
- 鱼际 Yújì
- 少商 Shàoshāng



中府 Zhōngfǔ (肺募穴)

【穴名来源】中，中间，指中焦；府，处所。手太阴肺经起于中焦。穴当中焦脾胃之气聚汇肺经的处所。

【精准定位】在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。

【功能】止咳平喘，清肺泻热，补气健脾。

【主治】咳嗽，气喘，胸痛，肩臂痛，支气管炎。

【自我保健】指压按摩：拇指指腹按揉中府，先顺时针揉，再逆时针揉，每次1~3分钟。灸法：艾条灸10~20分钟。

云门 Yúnmén

【穴名来源】云，云雾的云，指肺之气；门，门户。穴在胸廓上部，如肺气出入的门户。

【精准定位】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。

【功能】肃肺理气，泻四肢热。

【主治】咳嗽，气喘，胸痛，肩痛。

【自我保健】指压按摩：拇指指腹按揉云门，先顺时针揉，再逆时针揉，每天坚持，每次1~3分钟。灸法：艾条灸5~15分钟。

天府 Tiānfǔ

【穴名来源】天，天空，指上而言；府，处所。穴在臂之上部，是肺气聚集处。

【精准定位】在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。

【功能】疏调肺气，镇惊止血。

【主治】咳嗽，气喘，健忘，煤气中毒。鼻出血，吐血，肩臂疼痛。

【自我保健】指压按摩：经常用拇指指腹按揉，每次1~3分钟。灸法：艾条灸5~10分钟。

侠白 Xiábái

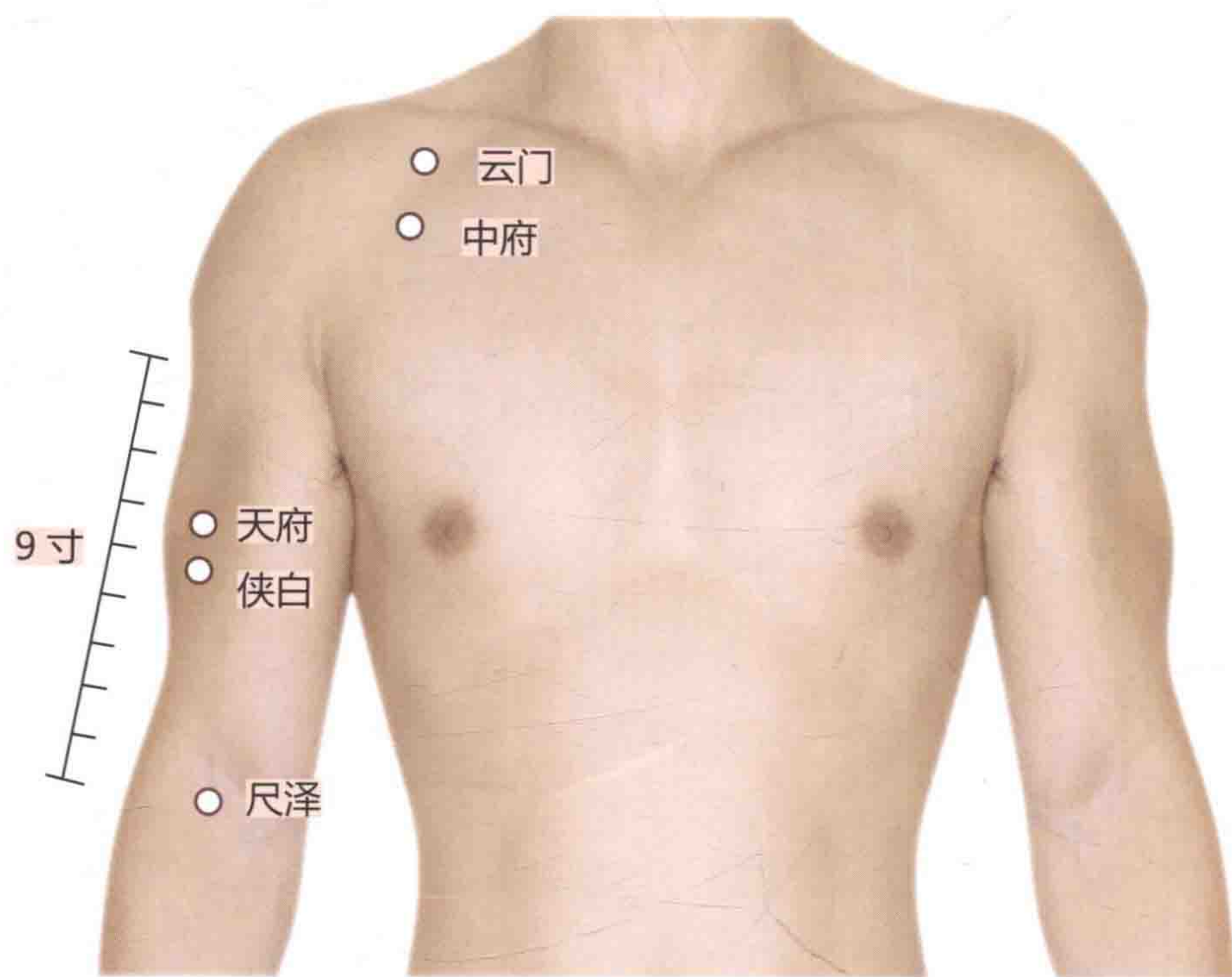
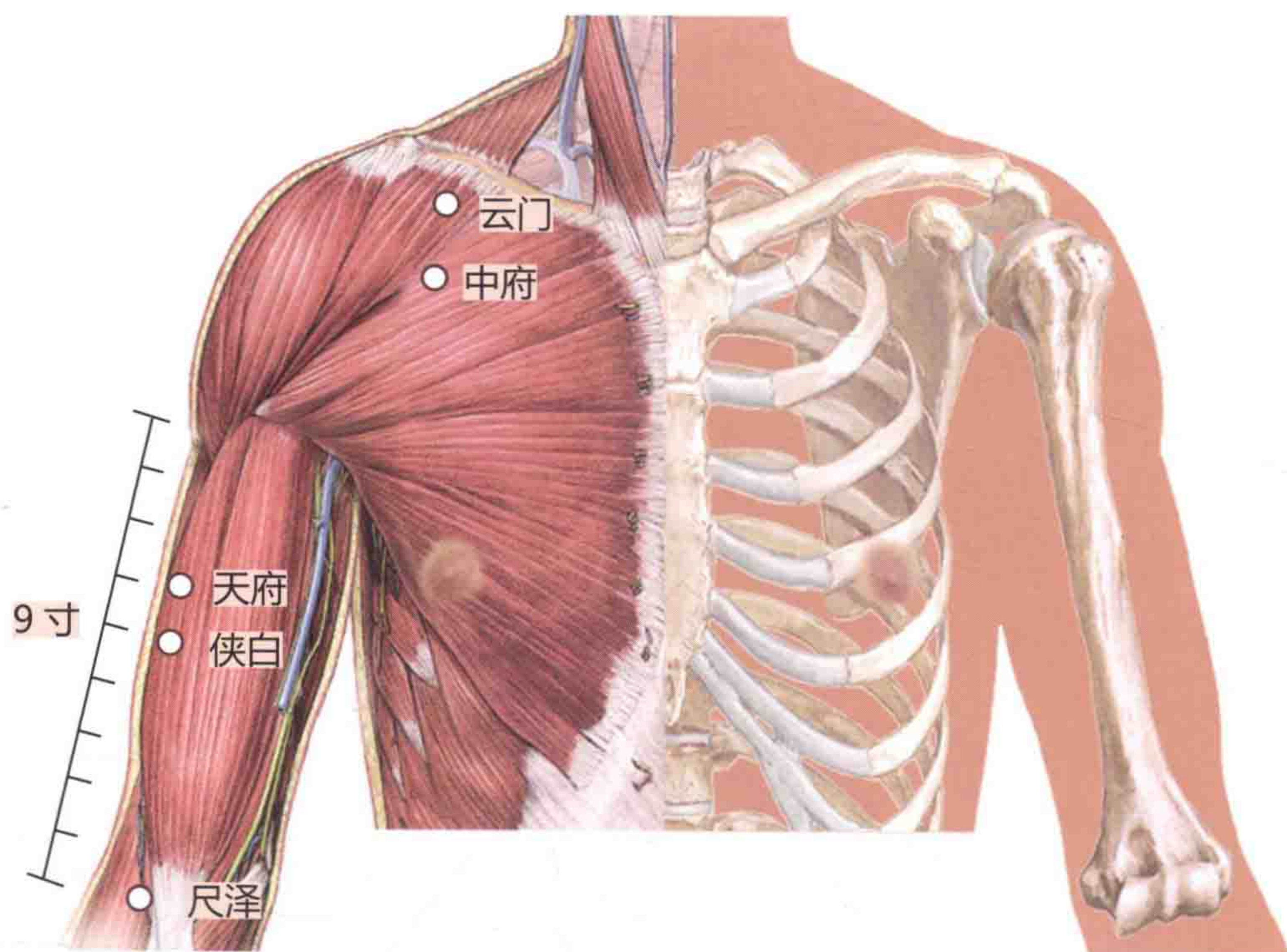
【穴名来源】侠，通“夹”；白，白色。白色属肺。两臂下垂，本穴夹于肺之两旁。

【精准定位】在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

【功能】宣肺理气，宽胸和胃。

【主治】咳嗽，气喘，胸闷。上臂内侧神经痛。

【自我保健】指压按摩：经常用拇指指腹按揉，每次1~3分钟。灸法：艾条灸5~10分钟。



尺泽 Chǐzé (合穴)

【穴名来源】尺，尺寸的尺，长度单位，10寸为一尺，也指尺肤部，即肘关节内侧及前臂上部；泽，沼泽。穴在尺肤部肘窝陷中，脉气流注于此，如水注沼泽。

【精准定位】在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

【功能】滋阴润肺，止咳降逆。

【主治】咳嗽，气喘，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，肘臂痉挛疼痛。

【自我保健】指压按摩：用拇指指腹按揉或用拇指弹拨尺泽处，每次1~3分钟。

灸法：艾条灸5~10分钟。

孔最 Kǒngzuì (郄穴)

【穴名来源】孔，孔隙；最，甚、极。意指本穴孔隙最深。

【精准定位】前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上。

【功能】清热解毒，降逆止血。

【主治】咳嗽，气喘，咯血，失音，咽喉肿痛，痔疮。

【自我保健】指压按摩：经常用拇指指腹按压，每次1~3分钟。灸法：艾条灸10~20分钟。

列缺 Lièquē (络穴、八脉交会穴通任脉)

【穴名来源】列，排列，缺，凹陷，古代称闪电和天际裂缝为列缺。手太阴脉从这里别走手阳明脉。本穴位于桡骨茎突上方凹陷处，如天际之裂缝。

【精准定位】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。

【功能】祛风散邪，通调任脉。

【主治】咳嗽，气喘，偏头痛，颈椎病，咽喉痛，手腕无力。

【自我保健】指压按摩：经常用拇指或食指指腹按压，每次1~3分钟。灸法：艾条灸5~10分钟。

经渠 Jīngqú (经穴)

【穴名来源】经，经过；渠，沟渠。经气流注于此，如水经过沟渠。

【精准定位】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间。

【功能】宣肺平喘，开胸顺气。

【主治】咳嗽，气喘，咽喉疼痛，胸背痛，手腕痛，气管炎。

【自我保健】指压按摩：拇指与食指并拢，用指腹按揉，每次3~5分钟。灸法：艾条灸5~10分钟。因靠近桡动脉，不宜瘢痕灸。

太渊 Tàiyuān (原穴、脉会穴)

【穴名来源】太，甚大，有旺盛的意思；渊，深潭。穴位局部脉气旺盛如深渊。

【精准定位】腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

【功能】止咳化痰，通调血脉，健脾益气。

【主治】咳嗽，气喘，咽喉疼痛，失音，胸闷，心痛。头痛，牙痛，口眼歪斜，手腕疼痛无力，呕吐，遗尿，糖尿病。

【自我保健】指压按摩：用拇指指甲尖掐按太渊，每次1~3分钟。灸法：艾条灸5~10分钟，因靠近桡动脉，不宜瘢痕灸。

鱼际 Yújì (荥穴)

【穴名来源】鱼，鱼腹；际，边际。掌中鱼际肌隆起似鱼腹，该穴位于鱼际肌的边际。鱼际现用作解剖学名词。

【精准定位】在手外侧，第一掌骨桡侧中点赤白肉际处。

【功能】疏风清热，宣肺利咽。

【主治】咳血，扁桃体炎，头痛，乳腺炎，手指痛，心悸，小儿单纯性消化不良。

【自我保健】指压按摩：用另一只手的拇指或食指按压鱼际，感觉酸痛最佳，平时也可以经常用两手互搓。灸法：艾条灸3~5分钟。

少商 Shàoshāng (井穴)

【穴名来源】少，幼小，有少量的意思；商，五音之一，属金。肺属金，在五音为商。此系肺经井穴，为本经经气出生之处。

【精准定位】在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。

【功能】清热解表，通利咽喉，醒神开窍。

