

Meridians
and Acupoints

实用 经络穴位 蓝宝书

吴明霞 主编

深入浅出的经络穴位
入门指南

养生保健取穴用穴不出错
全身**409**个穴位歌诀速记
全身**409**个穴位取穴速学

图书在版编目 (CIP) 数据

实用经络穴位蓝宝书 / 吴明霞主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5335-4797-4

I. ①实… 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 (2015) 第 136087 号

书 名	实用经络穴位蓝宝书
主 编	吴明霞
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建新华印刷有限责任公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/48
印 张	6.5
图 文	312 码
版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4797-4
定 价	20.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

实用 经络穴位 蓝宝书

主 编：吴明霞

副主编：谢建谋

编 委：张霖云 洪秀娥 林银英
朱定钰 郑晓艳 万 宁
韩 凡 叶国平 王 鑫



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

如何进行穴位速查

第1章 全身穴位速记速查 / 64

二画 / 64

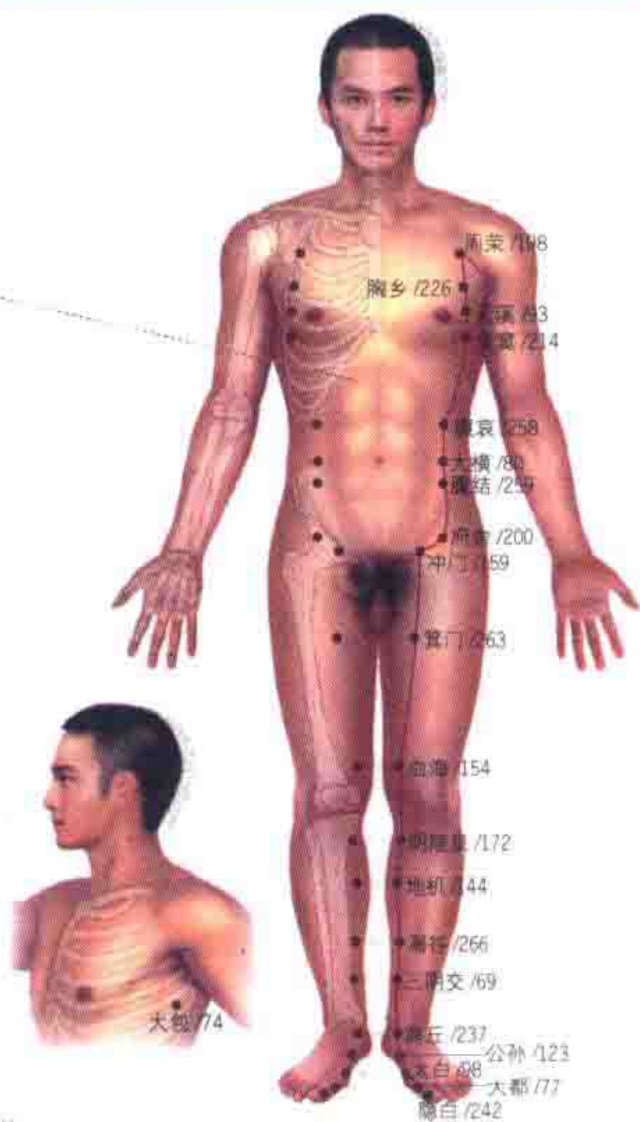
- 二白 (EX-UE2) / 64
- 二间 (LI2) / 65
- 十七椎 (EX-B8) / 65
- 十宣 (EX-UE11) / 66
- 八风 (EX-LE10) / 66
- 八邪 (EX-UE9) / 67
- 人迎 (ST9) / 67

三画 / 68

- 三阳络 (TE8) / 68
- 三阴交 (SP6) / 69
- 三间 (LI3) / 69
- 三焦俞 (BL22) / 70
- 下巨虚 (ST39) / 70
- 下关 (ST7) / 71
- 下极俞 (EX-B5) / 71
- 下腕 (CV10) / 72
- 下廉 (LI8) / 72
- 下髎 (BL34) / 73
- 大巨 (ST27) / 73
- 大包 (SP21) / 74
- 大肠俞 (BL25) / 74
- 大迎 (ST5) / 75
- 大杼 (BL11) / 76
- 大骨空 (EX-UE5) / 76
- 大钟 (KI4) / 77
- 大都 (SP2) / 77

方法一：
从目录通过穴名的笔画查找

● 足太阴脾经 (SP)



方法二：
从第2章穴位的所属经脉查找

方法三：
通过“附录3 穴名拼音索引”
查找

附录3 穴名拼音索引	
B	
八风	(EX-LE10) /66
八邪	(EX-UE9) /67
白环俞	(BL30) /136
百虫窠	(EX-LE3) /146
百会	(GV20) /146
胞宫	(BL53) /215
本神	(GB13) /130
髀关	(ST31) /271
臂臑	(LI14) /273
秉风	(SI12) /193
不容	(ST19) /97
步廊	(KI22) /176
C	
长强	(GV1) /122
承扶	(BL36) /206
承光	(BL6) /206
承浆	(CV24) /208
承筋	(BL56) /208
承灵	(GB18) /207
承满	(ST20) /209
承泣	(ST1) /207
承山	(BL57) /205
尺泽	(LU5) /127
瘦脉	(TE18) /266
冲门	(SP12) /159
冲阳	(ST42) /160
次髎	(BL32) /163
攒竹	(BL2) /274

内文阅读指南

二间

(LI2)

手阳明大肠经穴。适用于：
小指肿痛、鼻衄、牙痛、鼻中息肉。
速记歌诀
三里三间并二间，主治牙疼食物难，
兼治偏风眼目疾，针灸三穴莫教偏。
(《十四经要穴主治歌》)

▣ 准确定位

在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

▣ 取穴速学

伸臂，微握拳。手示指第2掌指关节前缘桡侧皮肤皱褶顶点，触之有凹陷处，即为本穴。

十七椎

(EX-B8)

经外奇穴。适用于：
心腰酸痛、腰腿痛、下肢瘫痪、经前
痛、痛经、月经不调、胎位不正。
速记歌诀
十七椎位腰五下，善治经闭腰腿痛，
针刺尤能治痛经。
(《常用奇穴歌》)

▣ 准确定位

在腰区，第5腰椎棘突下凹陷中。

▣ 取穴速学

正坐或俯卧位。取一线过两侧髂嵴高点绕腰腹一周，从该线与骨柱的交点向下推1个椎体棘突（即第5腰椎棘突），其下缘凹陷处，即为本穴。

穴位速记歌诀

快速取穴

穴位属经和主治

穴位标准定位

● 常见病取穴指南

+ 呼吸系统病症

病症	取穴
感冒	神阙、风门、肺俞、大椎
哮喘	肺俞、天突、膻中、孔最、定喘、丰隆
咳嗽	肺俞、列缺、太渊

+ 心血管系统病症

病症	取穴
冠心病	内关、巨阙、心俞、膈俞、合谷
高血压	百会、曲池、合谷、太冲、三阴交
原发性低血压	百会、气海、心俞、脾俞、肾俞、足三里

+ 消化系统病症

病症	取穴
胃痛	中脘、内关、公孙、足三里、梁丘
呃逆	膈俞、内关、中脘、膻中、足三里、公孙、太冲
呕吐	中脘、胃俞、内关、足三里
便秘	天枢、大肠俞、上巨虚、支沟、照海
泄泻	神阙（用灸法）、天枢、大肠俞、上巨虚、三阴交
胆道蛔虫症	胆囊穴、足三里、支沟、胆俞、阳陵泉
胆结石	胆囊穴、日月（右）、期门（右）、胆俞、阳陵泉
肠易激综合征	上巨虚、下巨虚、天枢、足三里、三阴交
胃下垂	中脘、气海、百会、胃俞、脾俞、足三里

+ 泌尿生殖系统病症

病症		取穴
遗尿、尿失禁		中极、膀胱俞、三阴交、关元、气海、肾俞
阳痿		关元、肾俞、三阴交、足三里、命门
泌尿系统 结石	上尿路结 石	肾俞、京门、天枢、气海
	下尿路结 石	肾俞、次髎、膀胱俞、中极、水道
男性不育		气海、关元、太溪、肾俞、次髎、秩边、足三里
尿潴留		关元、水分、中极、三焦俞、委阳

+ 神经精神系统病症

病症		取穴
头痛	阳明头痛 (前额及 眉棱骨疼 痛)	印堂、上星、阳白、攒竹透鱼腰、合谷、内庭
	少阳头痛 (侧头痛)	太阳、颌厌、角孙、率谷、风池、外关、足临泣
	太阳头痛 (后头痛)	天柱、风池、后溪、申脉、昆仑
	厥阴头痛 (头顶痛)	百会、通天、太冲、太溪、涌泉
	全头痛	百会、印堂、太阳、头维、阳白、合谷、风池、外关
三叉神经痛		四白、颧髎、下关、地仓、攒竹、合谷、内庭、太冲
坐骨神 经痛	足太阳经 型(腿后 部疼痛)	环跳、阳陵泉、秩边、承扶、殷门、委中、承山、昆仑
	足少阳经 型(腿侧 面疼痛)	环跳、阳陵泉、风市、中渎、膝阳关、悬钟、足临泣

(续表)

病症		取穴
神经性皮炎		风池、大椎、曲池、血海、委中、膈俞、皮损局部
面肌痉挛		攒竹、颧髎、合谷、太阳、四白
面神经炎		阳白、丝竹空、攒竹、颧髎、颊车、地仓、合谷、足三里
中风后 遗症	神志清楚	肩髃、曲池、外关、委中、三阴交、足三里、太冲
	神志不清	水沟、素髎、百会、内关、三阴交
失眠		神门、内关、印堂、百会、四神聪、合谷、三阴交、太冲

+ 运动系统病症

病症		取穴
颈椎病		颈夹脊穴、大椎、天柱、后溪、风池
落枕		阿是穴、后溪、落枕穴、天宗
肩周炎		肩髃、肩髎、肩前、肩贞、阿是穴、条口透承山
肱骨外上髁炎(网球肘)		压痛点、曲池、手三里、合谷
腰椎间盘突出症		肾俞、腰夹脊穴、委中、阿是穴
急性扭 伤	腕部	阿是穴、阳池、阳溪、阳谷、外关
	腰部	阿是穴、肾俞、委中
	踝部	阿是穴、解溪、昆仑、申脉、照海、丘墟

+ 妇产科病症

病症	取穴
痛经	关元、三阴交、地机、十七椎
月经不调	血海、地机

(续表)

病症	取穴
更年期综合征	百会、关元、肾俞、太溪、三阴交、太冲
不孕	关元、三阴交、八髎、秩边、子宫
胎位不正	至阴(用灸法)
产后乳少	膻中、少泽、足三里

+ 五官科病症

病症	取穴
耳鸣、耳聋	耳门、听宫、听会、翳风、中渚、太冲
复视	睛明、丝竹空、攒竹、四白、光明
过敏性鼻炎	迎香、印堂、风池、肺俞、列缺、合谷、足三里
急性扁桃体炎、急性咽喉炎	少商(用放血疗法)、商阳(用放血疗法)、合谷
颞下颌关节炎	阿是穴、下关、颊车、听宫、合谷

+ 其他病症

病症	取穴
小儿脑瘫	长强、大椎、身柱、风府、百会、四神聪
带状疱疹(蛇串疮)	皮损局部、夹脊穴、阳陵泉、太冲
单纯性肥胖	脾俞、胃俞、天枢、大横、中脘、下脘、足三里、上巨虚、下巨虚、三阴交、太冲
类风湿关节炎	阿是穴、大椎、身柱、神道、至阳、筋缩、脾俞、肾俞、委中、足三里、太溪
痔疮、脱肛	腰阳关、腰俞、气海俞、肾俞、昆仑、长强、百会、承山

目 录

第 1 章 健康的开关——经络穴位 / 24

经络——人体功能的调控系统 / 24

- 十二经脉 / 24
- 奇经八脉 / 26
- 经络的作用 / 26

穴位——人体精气神的开关 / 27

- 穴位的分类 / 27
- 穴位的作用 / 27
- 穴位定位法 / 29

第 2 章 经络穴位的分布 / 34

- 手太阴肺经 (LU) / 35
- 手阳明大肠经 (LI) / 36
- 足阳明胃经 (ST) / 38
- 足太阴脾经 (SP) / 40
- 手少阴心经 (HT) / 42
- 手太阳小肠经 (SI) / 44
- 足太阳膀胱经 (BL) / 46
- 足少阴肾经 (KI) / 50
- 手厥阴心包经 (PC) / 52
- 手少阳三焦经 (TE) / 54
- 足少阳胆经 (GB) / 56
- 足厥阴肝经 (LR) / 58
- 督脉 (GV) / 60
- 任脉 (CV) / 62

第3章 全身穴位速记速查 / 64

二画 /64

- 二白 (EX-UE2) / 64
- 二间 (LI2) / 65
- 十七椎 (EX-B8) / 65
- 十宣 (EX-UE11) / 66
- 八风 (EX-LE10) / 66
- 八邪 (EX-UE9) / 67
- 人迎 (ST9) / 67

三画 /68

- 三阳络 (TE8) / 68
- 三阴交 (SP6) / 69
- 三间 (LI3) / 69
- 三焦俞 (BL22) / 70
- 下巨虚 (ST39) / 70
- 下关 (ST7) / 71
- 下极俞 (EX-B5) / 71
- 下腕 (CV10) / 72
- 下廉 (LI8) / 72
- 下髎 (BL34) / 73
- 大巨 (ST27) / 73
- 大包 (SP21) / 74
- 大肠俞 (BL25) / 74
- 大迎 (ST5) / 75
- 大杼 (BL11) / 76
- 大骨空 (EX-UE5) / 76
- 大钟 (KI4) / 77
- 大都 (SP2) / 77

- 大陵 (PC7) /78
- 大椎 (GV14) /78
- 大敦 (LR1) /79
- 大赫 (KI12) /79
- 大横 (SP15) /80
- 上巨虚 (ST37) /80
- 上关 (GB3) /81
- 上迎香 (EX-HN8) /81
- 上星 (GV23) /82
- 上腕 (CV13) /82
- 上廉 (LI9) /83
- 上髎 (BL31) /83
- 口禾髎 (LI19) /84
- 小肠俞 (BL27) /84
- 小骨空 (EX-UE6) /85
- 小海 (SI8) /85
- 子宫 (EX-CA1) /86
- 飞扬 (BL58) /86

四画 /87

- 丰隆 (ST40) /87
- 天井 (TE10) /87
- 天冲 (GB9) /88
- 天池 (PC1) /88
- 天枢 (ST25) /89
- 天府 (LU3) /89
- 天宗 (SI11) /90
- 天柱 (BL10) /90
- 天泉 (PC2) /91

- 天突 (CV22) /91
- 天容 (SI17) /92
- 天鼎 (LI17) /92
- 天窗 (SI16) /93
- 天溪 (SP18) /93
- 天牖 (TE16) /94
- 天髎 (TE15) /94
- 云门 (LU2) /95
- 五处 (BL5) /95
- 五枢 (GB27) /96
- 支正 (SI7) /96
- 支沟 (TE6) /97
- 不容 (ST19) /97
- 太乙 (ST23) /98
- 太白 (SP3) /98
- 太冲 (LR3) /99
- 太阳 (EX-HN5) /99
- 太渊 (LU9) /100
- 太溪 (KI3) /100
- 巨骨 (LI16) /101
- 巨阙 (CV14) /101
- 巨髎 (ST3) /102
- 少冲 (HT9) /102
- 少府 (HT8) /103
- 少泽 (SI1) /103
- 少海 (HT3) /104
- 少商 (LU11) /104
- 日月 (GB24) /105
- 中冲 (PC9) /105
- 中极 (CV3) /106

- 中枢 (GV7) /106
- 中府 (LU1) /107
- 中注 (KI15) /107
- 中封 (LR4) /108
- 中泉 (EX-UE3) /108
- 中庭 (CV16) /109
- 中都 (LR6) /109
- 中腕 (CV12) /110
- 中渚 (TE3) /110
- 中渎 (GB32) /111
- 中魁 (EX-UE4) /111
- 中膂俞 (BL29) /112
- 中髎 (BL33) /112
- 内关 (PC6) /113
- 内迎香 (EX-HN9) /113
- 内庭 (ST44) /114
- 内踝尖 (EX-LE8) /114
- 内膝眼 (EX-LE4) /115
- 水分 (CV9) /115
- 水沟 (GV26) /116
- 水泉 (KI5) /116
- 水突 (ST10) /117
- 水道 (ST28) /117
- 手三里 (LI10) /118
- 手五里 (LI13) /118
- 气户 (ST13) /119
- 气穴 (KI13) /119
- 气冲 (ST30) /120
- 气舍 (ST11) /120
- 气海 (CV6) /121

- 气海俞 (BL24) /121
- 气端 (EX-LE12) /122
- 长强 (GV1) /122
- 仆参 (BL61) /123
- 公孙 (SP4) /123
- 风门 (BL12) /124
- 风市 (GB31) /124
- 风池 (GB20) /125
- 风府 (GV16) /125
- 心俞 (BL15) /126
- 尺泽 (LU5) /127
- 孔最 (LU6) /127

五画 /128

- 玉枕 (BL9) /128
- 玉堂 (CV18) /128
- 玉液 (EX-HN13) /129
- 正营 (GB17) /129
- 本神 (GB13) /130
- 厉兑 (ST45) /130
- 石门 (CV5) /131
- 石关 (KI18) /131
- 归来 (ST29) /132
- 目窗 (GB16) /132
- 申脉 (BL62) /133
- 四白 (ST2) /133
- 四神聪 (EX-HN1) /134
- 四渎 (TE9) /134
- 四满 (KI14) /135
- 四缝 (EX-UE10) /135

- 丘墟 (GB40) /136
- 白环俞 (BL30) /136
- 印堂 (GV29) 137
- 外丘 (GB36) /137
- 外关 (TE5) /138
- 外劳宫 (EX-UE8) /139
- 外陵 (ST26) /139
- 外踝尖 (EX-LE9) /140
- 头临泣 (GB15) /140
- 头窍阴 (GB11) /141
- 头维 (ST8) /141
- 丝竹空 (TE23) /142

六画 /143

- 地五会 (GB42) /143
- 地仓 (ST4) /143
- 地机 (SP8) /144
- 耳门 (TE21) /144
- 耳尖 (EX-HN6) /145
- 耳和髎 (TE22) /145
- 百虫窝 (EX-LE3) /146
- 百会 (GV20) /146
- 列缺 (LU7) /147
- 夹脊 (EX-B2) /147
- 至阳 (GV9) /148
- 至阴 (BL67) /148
- 光明 (GB37) 149
- 当阳 (EX-HN2) /149
- 曲池 (LI11) /150
- 曲泽 (PC3) /150

- 曲垣 (SI13) /151
- 曲骨 (CV2) /151
- 曲泉 (LR8) /152
- 曲差 (BL4) /152
- 曲鬓 (GB7) /153
- 伏兔 (ST32) /153
- 华盖 (CV20) /154
- 血海 (SP10) /154
- 囟会 (GV22) /155
- 后顶 (GV19) /155
- 后溪 (SI3) /156
- 行间 (LR2) /156
- 会阳 (BL35) /157
- 会阴 (CV1) /157
- 会宗 (TE7) /158
- 合阳 (BL55) /158
- 合谷 (LI4) /159
- 冲门 (SP12) /159
- 冲阳 (ST42) /160
- 交信 (KI8) /160
- 关门 (ST22) /161
- 关元 (CV4) /161
- 关元俞 (BL26) /162
- 关冲 (TE1) /163
- 次髎 (BL32) /163
- 阳白 (GB14) /164
- 阳交 (GB35) /164
- 阳池 (TE4) /165
- 阳谷 (SI5) /166
- 阳纲 (BL48) /166