

特效穴位

速查手册

刘乃刚 郭长青 张慧方◎主编

大陵

让你3秒钟找准穴位

200个特效穴位，一穴两图解

31种常见病取穴，30种保健取穴

祛病、保健，一用就好的家庭疗法

按我！按我！

郄门

曲泽

少海

The background of the cover features two human figures, one on the left and one on the right, shown from the waist up. They are covered in a dense network of red and black dots representing acupuncture points, with thin lines connecting them to form meridians. The figures are positioned behind a central pink rectangular area that contains the title.

特效穴位 速查手册

刘乃刚 郭长青 张慧方◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

特效穴位速查手册 / 刘乃刚, 郭长青, 张慧方主编

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5578-0941-6

I. ①特… II. ①刘… ②郭… ③张… III. ①穴位疗法—手册 IV. ①R245. 9-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第138596号

特效穴位速查手册

TEXIAO XUEWEI SUCHA SHOUCHE

主 编	刘乃刚	郭长青	张慧方						
副 主 编	刘婉宁	王 旭	李 辉						
编 委	张永旺	史榕苻	吴建敏	于战歌	陈 剑	康行宇	李守国	马本绪	
	张 昶	胡向林	陈秀健	董亚威	李守然	温 进	张 鄂	李 茜	
出 版 人	李 梁								
责任编辑	隋云平	张延明							
特约编辑	林立森								
摄影模特	王方明	董月珉							
封面设计	长春创意广告图文制作有限责任公司								
开 本	710mm×1000mm 1/16								
字 数	200千字								
印 张	14								
印 数	1-6000册								
版 次	2017年1月第1版								
印 次	2017年1月第1次印刷								

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037565

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0941-6

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目 录

第一部分

神奇的穴位与取穴基础

- 第一节 熟悉又陌生的中医穴位.....08
- 第二节 取穴保健，在精不在多.....09
- 第三节 你要知道的取穴定寸法.....11

第二部分

十四经络及经外奇穴精选穴

中府	018	肩髃	035	梁丘	052
云门	019	迎香	036	犊鼻	053
尺泽	020	承泣	037	足三里	054
孔最	021	四白	038	上巨虚	055
列缺	022	地仓	039	条口	056
经渠	023	颊车	040	下巨虚	057
太渊	024	下关	041	丰隆	058
鱼际	025	头维	042	解溪	059
少商	026	人迎	043	内庭	060
商阳	027	缺盆	044	厉兑	061
合谷	028	乳中	045	隐白	062
阳溪	029	乳根	046	太白	063
偏历	030	梁门	047	公孙	064
温溜	031	天枢	048	三阴交	065
手三里	032	归来	049	地机	066
曲池	033	气冲	050	阴陵泉	067
臂臑	034	伏兔	051	血海	068

箕门	069	肝俞	099	郄门	129
冲门	070	胆俞	100	间使	130
大横	071	脾俞	101	内关	131
大包	072	胃俞	102	大陵	132
极泉	073	三焦俞	103	劳宫	133
少海	074	肾俞	104	中渚	134
通里	075	大肠俞	105	外关	135
阴郄	076	小肠俞	106	支沟	136
神门	077	膀胱俞	107	臑会	137
少冲	078	八髎	108	肩髃	138
少泽	079	委阳	109	翳风	139
后溪	080	委中	110	瘰脉	140
腕骨	081	膏肓	111	颊息	141
养老	082	秩边	112	角孙	142
小海	083	合阳	113	耳门	143
肩贞	084	承山	114	耳和髎	144
臑俞	085	昆仑	115	丝竹空	145
天宗	086	申脉	116	瞳子髎	146
颧髎	087	至阴	117	听会	147
听宫	088	涌泉	118	曲鬓	148
睛明	089	然谷	119	率谷	149
攒竹	090	太溪	120	完骨	150
玉枕	091	照海	121	阳白	151
天柱	092	复溜	122	风池	152
大杼	093	交信	123	肩井	153
风门	094	阴谷	124	日月	154
肺俞	095	肓俞	125	带脉	155
厥阴俞	096	臑中	126	环跳	156
心俞	097	俞府	127	风市	157
膈俞	098	曲泽	128	阳陵泉	158

光明	159	中脘	179	鱼腰	199
悬钟	160	上脘	180	太阳	200
丘墟	161	巨阙	181	耳尖	201
侠溪	162	膻中	182	上迎香	202
足窍阴	163	天突	183	子宫	203
大敦	164	廉泉	184	定喘	204
行间	165	承浆	185	夹脊	205
太冲	166	长强	186	十七椎	206
中封	167	腰阳关	187	肘尖	207
蠡沟	168	命门	188	二白	208
曲泉	169	至阳	189	腰痛点	209
章门	170	身柱	190	外劳宫	210
期门	171	大椎	191	四缝	211
会阴	172	风府	192	十宣	212
中极	173	百会	193	鹤顶	213
关元	174	上星	194	百虫窝	214
气海	175	神庭	195	胆囊	215
神阙	176	水沟	196	阑尾	216
水分	177	印堂	197	独阴	217
下脘	178	四神聪	198		

附录

常见病症取穴操作速查表	218
生活保健取穴操作速查表	221

The background of the cover features two human figures, one on the left and one on the right, shown from the waist up. They are facing each other, with their arms slightly raised. Their skin is a light pinkish-tan color. Overlaid on their bodies are numerous small black dots, which represent acupuncture points. These points are connected by thin, colored lines (red, blue, green, yellow) that trace the paths of the meridians. The figures are positioned behind a central pink rectangular area that contains the title text. Above and below this pink area are horizontal bands with a repeating geometric pattern in a light pink color.

特效穴位 速查手册

刘乃刚 郭长青 张慧方◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

特效穴位速查手册 / 刘乃刚, 郭长青, 张慧方主编

— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5578-0941-6

I. ①特… II. ①刘… ②郭… ③张… III. ①穴位疗法—手册 IV. ①R245. 9-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第138596号

特效穴位速查手册

TEXIAO XUEWEI SUCHA SHOUCHE

主 编	刘乃刚	郭长青	张慧方						
副 主 编	刘婉宁	王 旭	李 辉						
编 委	张永旺	史榕苻	吴建敏	于战歌	陈 剑	康行宇	李守国	马本绪	
	张 昶	胡向林	陈秀健	董亚威	李守然	温 进	张 鄂	李 茜	
出 版 人	李 梁								
责任编辑	隋云平	张延明							
特约编辑	林立森								
摄影模特	王方明	董月珉							
封面设计	长春创意广告图文制作有限责任公司								
开 本	710mm×1000mm 1/16								
字 数	200千字								
印 张	14								
印 数	1-6000册								
版 次	2017年1月第1版								
印 次	2017年1月第1次印刷								

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037565

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0941-6

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目 录

第一部分

神奇的穴位与取穴基础

- 第一节 熟悉又陌生的中医穴位.....08
- 第二节 取穴保健，在精不在多.....09
- 第三节 你要知道的取穴定寸法.....11

第二部分

十四经络及经外奇穴精选穴

中府	018	肩髃	035	梁丘	052
云门	019	迎香	036	犊鼻	053
尺泽	020	承泣	037	足三里	054
孔最	021	四白	038	上巨虚	055
列缺	022	地仓	039	条口	056
经渠	023	颊车	040	下巨虚	057
太渊	024	下关	041	丰隆	058
鱼际	025	头维	042	解溪	059
少商	026	人迎	043	内庭	060
商阳	027	缺盆	044	厉兑	061
合谷	028	乳中	045	隐白	062
阳溪	029	乳根	046	太白	063
偏历	030	梁门	047	公孙	064
温溜	031	天枢	048	三阴交	065
手三里	032	归来	049	地机	066
曲池	033	气冲	050	阴陵泉	067
臂臑	034	伏兔	051	血海	068

箕门	069	肝俞	099	郄门	129
冲门	070	胆俞	100	间使	130
大横	071	脾俞	101	内关	131
大包	072	胃俞	102	大陵	132
极泉	073	三焦俞	103	劳宫	133
少海	074	肾俞	104	中渚	134
通里	075	大肠俞	105	外关	135
阴郄	076	小肠俞	106	支沟	136
神门	077	膀胱俞	107	臑会	137
少冲	078	八髎	108	肩髃	138
少泽	079	委阳	109	翳风	139
后溪	080	委中	110	瘰脉	140
腕骨	081	膏肓	111	颊息	141
养老	082	秩边	112	角孙	142
小海	083	合阳	113	耳门	143
肩贞	084	承山	114	耳和髎	144
臑俞	085	昆仑	115	丝竹空	145
天宗	086	申脉	116	瞳子髎	146
颧髎	087	至阴	117	听会	147
听宫	088	涌泉	118	曲鬓	148
睛明	089	然谷	119	率谷	149
攒竹	090	太溪	120	完骨	150
玉枕	091	照海	121	阳白	151
天柱	092	复溜	122	风池	152
大杼	093	交信	123	肩井	153
风门	094	阴谷	124	日月	154
肺俞	095	盲俞	125	带脉	155
厥阴俞	096	郛中	126	环跳	156
心俞	097	俞府	127	风市	157
膈俞	098	曲泽	128	阳陵泉	158

光明	159	中脘	179	鱼腰	199
悬钟	160	上脘	180	太阳	200
丘墟	161	巨阙	181	耳尖	201
侠溪	162	膻中	182	上迎香	202
足窍阴	163	天突	183	子宫	203
大敦	164	廉泉	184	定喘	204
行间	165	承浆	185	夹脊	205
太冲	166	长强	186	十七椎	206
中封	167	腰阳关	187	肘尖	207
蠡沟	168	命门	188	二白	208
曲泉	169	至阳	189	腰痛点	209
章门	170	身柱	190	外劳宫	210
期门	171	大椎	191	四缝	211
会阴	172	风府	192	十宣	212
中极	173	百会	193	鹤顶	213
关元	174	上星	194	百虫窝	214
气海	175	神庭	195	胆囊	215
神阙	176	水沟	196	阑尾	216
水分	177	印堂	197	独阴	217
下脘	178	四神聪	198		

附 录

常见病症取穴操作速查表	218
生活保健取穴操作速查表	221



第一部分

神奇的穴位与取穴基础



穴位疗法在我国具有悠久的历史，先民们在与疾病斗争的过程中，不断地总结经验，并将其升华为系统的穴位治疗理论，用于指导穴位临床治疗，取得了良好的治疗效果。穴位疗法是采用适宜的刺激作用于穴位，通过调整人体气血以及自身的愈病潜能达到治疗目的，是一种自然、绿色疗法，且具有简便、实用、有效的特点。



熟悉又陌生的中医穴位

在日常生活中，常会遇到这样的情形：当一个人突然昏厥，在慌乱中，有人大喊：“快按人中！”果然，经过点按人中和其他处理，病人很快苏醒了。这是偶然的巧合，还是有什么高明法术？其实，这便是点穴，一种中医常用的治疗方法。

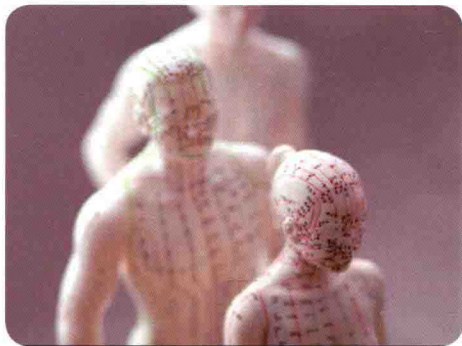
相传，远在新石器时代，就已经有人使用砭石来砭刺放血，割刺脓疡；或用热敷、按摩、叩击体表，或在体表某一部位用火烤、烧等方法来减轻和消除伤痛。这样，时间一久，人们便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗人体疾病的作用。后来有人便命名了这些具有医疗作用的特殊部位，这就是我们现在所称的“穴位”。

纵观穴位治病的发展史，大体可分为三个阶段。

第一阶段：即远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，在病痛局部砭刺、叩击、按摩、针刺、火灸，发现可减轻或消除病痛。这就是中医理论说的“以痛为输”。这种“以痛为输”所认识的穴位，是认识穴位的第一阶段，即无定位，又无定名阶段。

第二阶段是在第一阶段后，当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些穴位有确定的位置和主治的病证，并给予位置的描述和命名，这是穴位发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

第三阶段即是第二阶段后，随着对经络以及穴位主治作用认识的不断深化，古代医家对穴位的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明穴位不是体表孤立的点，而是与经络脏腑相通的。通过不断总结、分析归纳，逐步将穴位分别归属各经。这是穴位发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。



人身的穴位布满全身，数目很多，难以计数，穴位从古至今有许多别称。如《素问·气穴论》称“气穴”，《素问·气府论》称“气府”，《素问·骨空论》称“骨空”。《内经》其他篇章中亦称“节”“络”“腧”“俞”“谷”“谿”“会”“经俞”“络俞”“奇俞”等。《针灸甲乙经》称“孔穴”，《圣惠方》称“穴道”，近代

俗称之“穴位”等等。民间又叫“穴道”“穴眼”等。《内经》论及穴名约160个，并有穴位归经的记载。晋代皇甫谧所著《针灸甲乙经》记载同身经穴名349个，除论述了穴位的定位、主治、配伍、操作要领外，并对穴位的排列顺序进行了整理，为穴位学理论和临床应用作出了重要贡献。北宋王惟一对穴位重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了354个穴位，并铸造铜人两具，铜人外刻经络穴位，内置脏腑。元代滑伯仁所著《十四经发挥》记载经穴亦为354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称“十四经穴”。明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴359个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。清代李学川的《针灸逢源》定经穴361个，并沿用至今。2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴归入督脉，使经穴数目增加到362个。

穴位的发现，丰富了人类的医疗手段，解除了人们的痛苦。在几千年的穴位应用实践中，我们的医学先驱们发现并不断总结了众多行之有效或立竿见影的特效穴位，总结和普及这些对某些疾病有良好治疗效果的特效穴位，对穴位科学的普及和推广有重要的现实意义。

第二节

取穴保健，在精不在多

穴位保健在我国已有几千年的历史，我们的祖先以卓越的聪明才智，将针灸穴位用作增强体质、预防疾病、延年益寿的保健手段，极大地提高了国人的身体素质，同时也积累了丰富的临床资料和应用经验，尤其是在穴位保健灸法方面，认为灸法温补作用更强，且操作简单，易于推广。

唐孙思邈在《千金要方》中记载：“凡宦游吴蜀，体上常须两三处灸之，勿令疮暂差，则瘴疠温疟毒气不能着人也”，另外“常灸膏肓穴，能令人阳气康盛”。明确提出了艾灸的保健防病作用。宋代《扁鹊心书》对保健灸法更是推崇备至，指出“人于无病时，常灸关元、气海、命关、中脘，更服保元丹、保命延寿丹，虽未得长生，

亦可保全百余年寿矣”。同时提出“保命之法，灼艾第一，丹药第二，附子第三。人至三十，可三年一灸脐下三百壮；五十，可二年一灸脐下三百壮；六十可一年一灸脐下三百壮，令人长生不老”。并附有歌诀曰：“一年辛苦惟三百，灸取关元功力多，健体轻身无病患，彭祖寿算更如何。”

受我国医学影响，周边许多国家也倡导穴位保健，这其中最突出的代表就是日本。尤其是足三里保健灸法在日本颇为盛行，日本民谚语中有“勿与不灸足三里之人做旅伴”“旅行灸三里，健步行如飞”的说法。

相传在日本德川幕府时代，江户有一老寿星，名字叫万兵卫，当时就有174岁，其妻173岁，其子153岁，其孙105岁，一家三代皆过百岁，且个个精神矍铄，健步如飞。据《云锦随笔》记载：江户的永代桥建成时，邀万兵卫进行“初渡”（当时习惯每一座新桥建成时，都要邀请年龄最高的长者第一个踏桥渡河，称为初渡。），在举行初渡仪式时，当时日本的统治者德川将军问万兵卫有何长寿之术。万兵卫答道：“这事不难，我家祖传每月月初八天连续灸三里穴，始终不渝，仅此而已。”德川将军听了，非常感佩。三里长寿之灸因此而日益盛行。同时将“三里灸”列入政府健民政策，由政府出面组织推广，提倡全民施灸，长幼无异，妇孺皆然。在庆长二年颁发的文告中有：“春秋施灸，以防疾患。人固应勤于所业，然有所患则业废身蔽，不可不知，妇孺亦然。”说明了三里灸在日本受到了极大的重视，也佐证了足三里保健灸法的确切疗效。

我国近代医家对保健灸法也很重视。承淡安所著的《针灸杂志》中记载有仙传寿灸法：以涌泉穴每月初一起灸到初七止，每日卯时灸到辰时。每逢艾灸时，艾团小如莲子大，如痛则除之。姜片用与不用，随人自便，均至知痛则止而已。每逢初一日，每足灸26壮，初二日灸7壮，初三至初七日均同初二日之法行之。

从穴位保健的发展历史中不难发现，大多数穴位保健方法均不选多穴位，甚至只选择一个穴位。这样做，第一是为了操作简单，容易记忆，有利于方法的普及推广，第二是选择的穴位多具有全身的调理保健作用，坚持长期应用，保健作用更佳。

你要知道的取穴定寸法

针灸治疗保健过程，是通过四诊收集疾病症状表现，经过归纳、分析，然后制定出治疗法则，最后选穴施以补泻治疗。其中循经取穴是治疗的关键，直接影响到治疗的效果。因此，准确地选取穴位，也就是穴位的定位，从古至今一直为历代医家所重视。

早在《内经》时代就已经提出了度量人体的各种方法。如形度、骨度、脉度等等。这些度量法，是选取穴位进行针刺治疗时的粗略度量法，但不可忽视。发展至今天，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四种。

骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其比例折算成尺寸作为定穴标准的方法。此法最早见于《灵枢·骨度》。现代常用骨度分寸是根据《灵枢·骨度》，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来的。

常用骨度表

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加3寸；大椎至后发际加3寸；眉心至大椎为18寸
	前额两发角之间	9寸	横寸	
	两耳后高骨（乳横寸突）之间	9寸		