



CHAODA ZHENREN TUJIE

超大真人图解

零难度 经络穴位 大图册



图文详解 腧穴定位及功用
囊括 经外奇穴、耳穴

吴明霞◎主编

医学博士、教授、博士生导师



附赠 ● 十二时辰养生法、百病选穴指南
● 人体十二经穴挂图



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

CHAODA ZHENREN TUJIE

超大真人图解

零难度 经络穴位 大图册

主 编：吴明霞

副主编：张霖云 朱定钰

编 委：林 旺 林倩琳 万 宁 李明静

叶国平 王逸龙 李 钰 沈俊宏

康维莲 朱春源



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

零难度经络穴位大图册 / 吴明霞主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5335-5157-5

I. ①零… II. ①吴… III. ①经络-图集②穴位-图
集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第267608号

书 名	零难度经络穴位大图册
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	福建地质印刷厂
开 本	889毫米×1194毫米 1/16
印 张	4
图 文	64码
版 次	2017年1月第1版
印 次	2017年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5157-5
定 价	22.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

十二时辰养生法

中医认为人周身之气与大自然之气是相通的，人体经络与自然之气也是相通，故中医养生强调“天人合一”。人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都有不同的经脉当令。如果能够顺应这种经气流注经脉的变化，采用不同的方法养生，就可以达到较好的效果。

1. 寅时（3:00~5:00）

手太阴肺经当令，应养肺经。这个时间是人从静变为动的开始，是转化的过程，需要有一个深度的睡眠。

2. 卯时（5:00~7:00）

手阳明大肠经当令，应养大肠经。气血输注于大肠，大肠进入兴奋状态，将要排泄污浊之物。此时可喝杯温水后排便。

3. 辰时（7:00~9:00）

足阳明胃经当令，应养胃经。气血输注于胃，胃酸分泌旺盛。此时应吃一顿丰盛、营养均衡的早餐。

4. 巳时（9:00~11:00）

足太阴脾经当令，应养脾经。气血输注于脾，脾主运化。此时消化吸收功能最好，早上吃的食物在这个时候开始运化。

5. 午时（11:00~13:00）

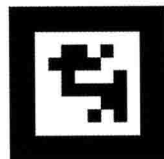
手少阴心经当令，应养心经。气血输注于心，心主神明。此时宜午睡半个小时以养神明。

6. 未时（13:00~15:00）

手太阳小肠经当令，应养小肠经。气血输注于小肠，小肠主受盛和化物。此时多喝水、饮茶，有利于小肠排毒降火。

7. 申时（15:00~17:00）

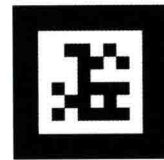
足太阳膀胱经当令，应养膀胱经。气血输注于膀胱，膀胱贮藏尿液和津液。此时宜适当运动，多喝水，及时排尿，尿液可以把代谢废物带出体外。



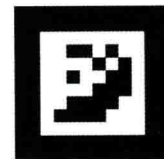
肺经循行



大肠经循行



胃经循行



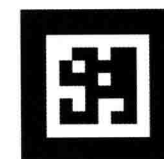
脾经循行



心经循行



小肠经循行



膀胱经循行

8. 酉时（17:00~19:00）

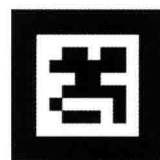
足少阴肾经当令，应养肾经。气血输注于肾，肾为先天之本，是养元气的好时机。此时不宜进行过度的运动，可以按揉肾经。



肾经循行

9. 戌时（19:00~21:00）

手厥阴心包经当令，应养心包经。气血输注于心包，心包为心之城墙，可以保护心脏，此时可以按揉心包经，轻揉膻中。心包经又主喜乐，此时可适当进行些娱乐活动，放松心情、释放压力。



心包经循行

10. 亥时（21:00~23:00）

手少阳三焦经当令，应养三焦经。气血输注于三焦，三焦通百脉。此时应睡觉，不宜再饮食，让百脉得以休养，有益于身心健康。



三焦经循行

11. 子时（23:00~次日1:00）

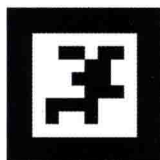
足少阳胆经当令，应养胆经。血气输注于胆，分泌并储存胆汁。人在子时前入睡，有助于胆的代谢。



胆经循行

12. 丑时（1:00~3:00）

足厥阴肝经当令，应养肝经。血气输注于肝，“肝藏血”“人卧则血归于肝”。此时为肝代谢最旺盛的时间，好的睡眠有助于肝的代谢。



肝经循行

百病选穴指南

头面部 健康问题	选穴	头面部 健康问题	选穴
鼻出血	上星、二间、神庭、少商、昆仑	中耳炎	听宫、翳风
鼻窦炎	四白、迎香、印堂、百会、上星	口腔溃疡	劳宫、涌泉
鼻塞、流涕	印堂、迎香	感冒头痛	太阳、阳白、印堂
鼻炎	合谷、迎香、通天、印堂、上星、神庭	后头痛	天柱、风池、风府
过敏性鼻炎	大椎、迎香、印堂、风池、肺俞、上迎香、神庭	偏头痛	外关、太阳、率谷
假性近视、 眼睛疲劳	行间、攒竹、睛明、太阳、光明	前额痛	印堂、神庭、阳白、头维
近视	四白、鱼腰、攒竹、睛明、光明	头顶痛	神门、百会、太溪、四神聪
视力减退	攒竹、光明	神经性头痛	十宣
眶上神经痛	攒竹、阳白	宿醉后头痛	合谷
睑腺炎 (麦粒肿)	睛明、太阳、风池、二间	头痛	悬钟、本神、通天、印堂、风池、少冲、太阳、百会、四神聪
结膜炎	印堂、太阳、少商、合谷	牙痛	合谷、鱼际、列缺、听会、下关、二间、内庭、行间、太溪、涌泉、商阳、颊车
面瘫引起的 闭眼困难	阳白、攒竹、太阳、睛明、四白	牙龈出血	内庭、孔最
迎风流泪	睛明、合谷、光明、太冲	咽喉炎	然谷、少商、曲池
三叉神经痛 引起的眼眶痛	鱼腰、攒竹、太阳、丝竹空	咽痛	涌泉、天突、关冲、照海、太溪、通里、合谷、太冲、少商
耳鸣、耳聋	耳门、听会、听宫、太溪、翳风、足临泣	咽炎	行间、太溪、涌泉、商阳
干眼症	阳白、下关、睛明、光明	颞下颌 关节炎	耳门、下关、颊车、合谷

颈肩部 健康问题	选穴	颈肩部 健康问题	选穴
感冒颈部 疼痛	风府、天柱、风池	肩周炎	肩髃、肩贞、天宗、手三里、承山、条口
急性脑血管 病后肩关节 疼痛	肩髃、肩髃、肩贞	颈椎病	大椎、大杼、风府、风池、肩井、天柱、列缺、完骨

胸背部 健康问题	选穴	胸背部 健康问题	选穴
背部软组织损伤	膀胱经心俞至胃俞	咳嗽痰多	丰隆、鱼际、太渊
肺炎	尺泽	咳痰不利伴胸闷	膻中
久咳	膏肓、风门、肺俞、肾俞	慢性支气管炎	天突、膻中、肺俞
咳嗽	巨阙、肺俞、尺泽、中府、风门、天突、鱼际、太渊、四缝	支气管哮喘	鱼际、膈俞、中府、肺俞、大椎、大杼、手三里、太渊、尺泽、列缺、天突、定喘
气喘	气海、肺俞、定喘	冠心病	少府、劳宫、内关、心俞、膻中
小儿支气管炎	肺俞、少商	心悸	间使、神门、内关、劳宫、少冲
小儿咳嗽	尺泽、列缺、肺俞、天突	心绞痛	少府、阴郄、内关、膻中、少冲
呕吐	足三里、膻中、中脘	心律不齐	少府、内关
乳腺炎	天宗、少泽	胸闷	中府、中庭、膻中、内关
产后缺乳	少泽、膻中	胸痛	膻中

腰腹骶部 健康问题	选穴	腰腹骶部 健康问题	选穴
闭经	气海、子宫、关元	胃痛	足三里、梁丘、内关、胃俞、脾俞、巨阙、神阙、厉兑、上脘、中脘、下脘
不孕	子宫、关元、气海	胃炎	中脘、胃俞、脾俞、足三里、梁丘
产后恶露不下	关元、气海	消化不良	手三里、脾俞、内庭、公孙、足三里、上脘、下脘、中脘
妊娠呕吐	公孙、内关、足三里	腹痛	合谷、中极、梁丘
胎位不正	至阴	便秘	上巨虚、足三里、下巨虚、三焦俞、大肠俞、长强、迎香、照海、支沟
月经不调	血海、地机、隐白、复溜、三阴交、太冲	腹泻	天枢、梁丘、足三里、上巨虚、下巨虚、商阳、关元、神阙、巨阙
痛经	气海俞、关元、三阴交、气海、地机	腹胀	中脘、气海
子宫脱垂	百会	肠炎	小肠俞、上脘、天枢、梁门、水分、大肠俞、膀胱俞、手三里

续表

腰腹骶部健康问题	选穴	腰腹骶部健康问题	选穴
阳痿	气海俞、关元、腰阳关、肾俞、膏肓、命门	痔疮、脱肛	腰阳关、腰俞、气海俞、肾俞、昆仑、长强、承山、百会
老年尿失禁	命门、气海、关元	胆道蛔虫症	肝俞、迎香、胆囊
尿少	中极、关元、神阙	胆绞痛	肝俞、右侧阳陵泉、胆囊
尿潴留	太溪、气海、关元	慢性肝炎	肝俞
遗尿	小肠俞、膀胱俞、肾俞、三阴交、气海、关元、中极	急性腰扭伤	腰阳关、委中、腰痛点、合谷、人中
膀胱炎	然谷、气海、关元、中极	腰背痛	腰阳关、委中、大肠俞、三焦俞、昆仑、气海俞、肾俞
肾绞痛	肾俞、涌泉、劳宫、三焦俞	腰骶痛	膀胱俞、大肠俞、肾俞
肾炎	复溜、大肠俞	小儿腹泻	劳宫、长强、足三里
呃逆	膻中、中脘、膈俞、上脘、下脘、足三里、四缝、天突、公孙、内关、少泽、攒竹、少商、合谷、中庭	小儿疳积	四缝
反酸	膻中、中庭	小儿呕吐	天枢、关元、神阙、足三里
胃寒呕吐	下脘、上脘、中脘、神阙、内关	小儿厌食	脾俞、三焦俞
胃神经官能症	梁门、足三里		

手足部健康问题	选穴	手足部健康问题	选穴
上肢偏瘫、上肢肌肉萎缩	手五里、肩髃、曲池、臂臑、手三里、外关、合谷	膝关节麻木	犊鼻、内膝眼、鹤顶
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	列缺、阳溪	膝关节怕冷	内膝眼、犊鼻
上肢疼痛	肩髃、手五里、曲池	膝关节疼痛	阴陵泉、鹤顶、血海、犊鼻、疼痛点、内膝眼、梁丘、膝阳关、阳陵泉
上肢麻痹、瘫痪	支沟、曲池、手三里、肩髃	膝关节炎	膝阳关、内膝眼、犊鼻
手指麻木	外劳宫、大陵、十宣	下肢瘫痪	膝阳关、足三里、三阴交、太冲
手指肿痛	鱼际	下肢痉挛	鹤顶、内膝眼、犊鼻、太冲

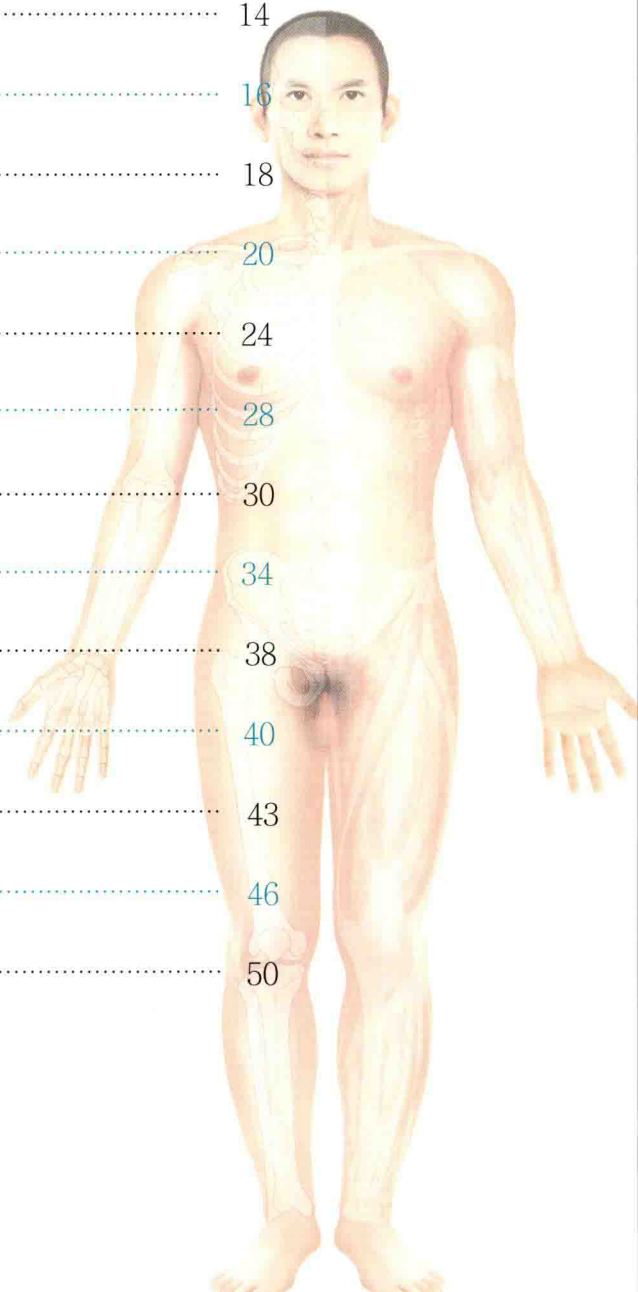
手足部健康问题	选穴	手足部健康问题	选穴
腕部损伤	阳池、大陵、养老	小腿抽筋	承山、人中
腕关节疼痛	太渊、阳池	足跟痛	太溪、昆仑
腕管综合征	大陵、阳池	踝关节扭伤	健侧养老、昆仑、解溪、丘墟
肘关节痛	尺泽、曲池、肘尖	四肢冰冷	关元、神阙、大椎
髌骨软化	鹤顶、血海、膝阳关	四肢无力	气海、关元、中极、足三里、曲池
股外侧皮神经麻痹	膝阳关、风市、中渚		

其他健康问题	选穴	其他健康问题	选穴
虚劳	足三里	中暑昏迷	关冲、劳宫、人中、中冲、十宣
肥胖	水道、关元、天枢、足三里、丰隆	皮肤疾病	委中、阴陵泉
水肿	水分、中极、关元、阴陵泉	皮肤瘙痒	曲池、血海、神阙
昏迷	少泽、人中、十宣	疲劳综合征	悬钟
体质虚弱	脾俞、肾俞、命门	荨麻疹	神阙、大椎、脾俞、血海、三阴交、少府、曲池、膈俞、太冲、足三里
低血压	百会	神经衰弱	膏肓、阴郄、照海、支沟、十宣
高血压	三阴交、曲池、太溪、太冲、百会、涌泉、丰隆、大陵、中冲、风池	失眠	上星、心俞、肾俞、百会、大陵、涌泉、神庭、本神、印堂、神门、内关、膈俞、照海、太溪
眩晕	阳陵泉、天柱、大椎、风池、涌泉、百会、四神聪	多梦	命门、大椎、心俞、脾俞
发热	曲池、大杼、大椎、商阳、关冲、天柱、尺泽	嗜睡	大敦
风寒感冒	列缺、风池	郁证	中脘、太冲
风热感冒	风池、风府、大椎、曲池	小儿癫痫	行间
感冒	神阙、风门、肺俞、大椎、外关、风池	小儿风寒感冒	劳宫
感冒发热	中庭、曲池、合谷	小儿夜啼	神阙、天枢、关元
容易感冒	肺俞、足三里	贫血	血海、足三里
中暑	大杼、大椎、曲池	晕车、晕船	内关、神阙
中暑发热	大椎、肺俞、膈俞、曲池	自汗、盗汗	神阙、合谷、复溜

C 目录

CONTENTS

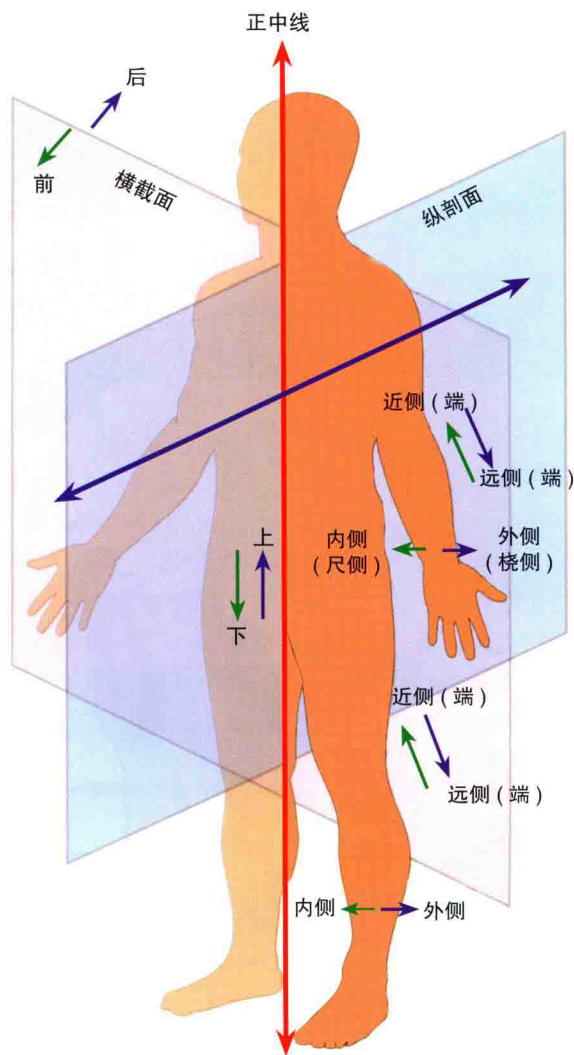
如何找准穴位	1
手太阴肺经 (LU)	6
手阳明大肠经 (LI)	8
足阳明胃经 (ST)	10
足太阴脾经 (SP)	14
手少阴心经 (HT)	16
手太阳小肠经 (SI)	18
足太阳膀胱经 (BL)	20
足少阴肾经 (KI)	24
手厥阴心包经 (PC)	28
手少阳三焦经 (TE)	30
足少阳胆经 (GB)	34
足厥阴肝经 (LR)	38
督脉 (GV)	40
任脉 (CV)	43
经外奇穴 (EX)	46
耳穴	50



如何找准穴位

●相关术语解释●

要知道穴位所在的位置，首先要了解描述穴位所用到的相关方位术语。而在描述人体结构或穴位位置时均以人体标准解剖学姿势为标准体位进行描述，即身体直立，两眼向前方平视，两足并拢，足尖朝前，上肢下垂于躯干两侧，掌心向前。



术语	解释	术语	解释
内侧	靠近内腔（正中面）	外侧	远离内腔（正中面）
前	近腹面	后	近背面
四肢的近侧（端）	距躯干较近（近心端）	四肢的远侧（端）	距躯干较远（远心端）
上肢的桡（外）侧	靠近拇指侧	上肢的尺（内）侧	靠近小指侧

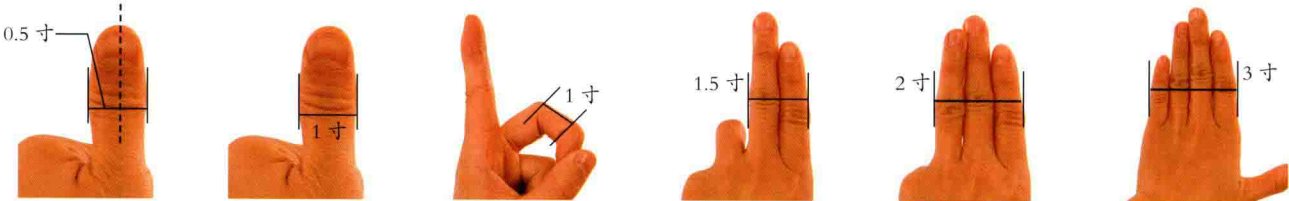
●取穴常用体表标志●

部位	定位	部位	定位
前发际正中	头部有发部位的前缘正中	腋窝正中央	腋窝的中点
后发际正中	头部有发部位的后缘正中	肘横纹	屈肘 90° 时肘窝处横纹
额角发际	前发际额部曲角处	赤白肉际	手掌、手背皮肤移行处；足底、足背皮肤移行处
眉间	两眉头之间的中点	甲根角	指甲或趾甲侧缘和甲体基底缘所形成的夹角
耳尖	在耳向前折时耳的最高点处	腘横纹	腘窝处横纹
腋前纹头	腋窝皱襞前端	外踝尖	外踝最凸起处
腋后纹头	腋窝皱襞后端	内踝尖	内踝最凸起处

●“指寸”定位法●

“指寸”定位法是指以被取穴者本人的手指为标准，进行度量取穴的方法。常用的手指同身寸取穴法有 0.5 寸、1 寸、1.5 寸、2 寸、3 寸等。

指寸	说明
0.5 寸	拇指指间关节部位横径的一半（指甲尖所对处）
1 寸	拇指指间关节部位的横径（拇指一横指）或中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间的宽度
1.5 寸	即两横指；示指、中指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准）
2 寸	即三横指；示指、中指、环指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准）
3 寸	即四横指（一夫法）；示指、中指、环指、小指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准）



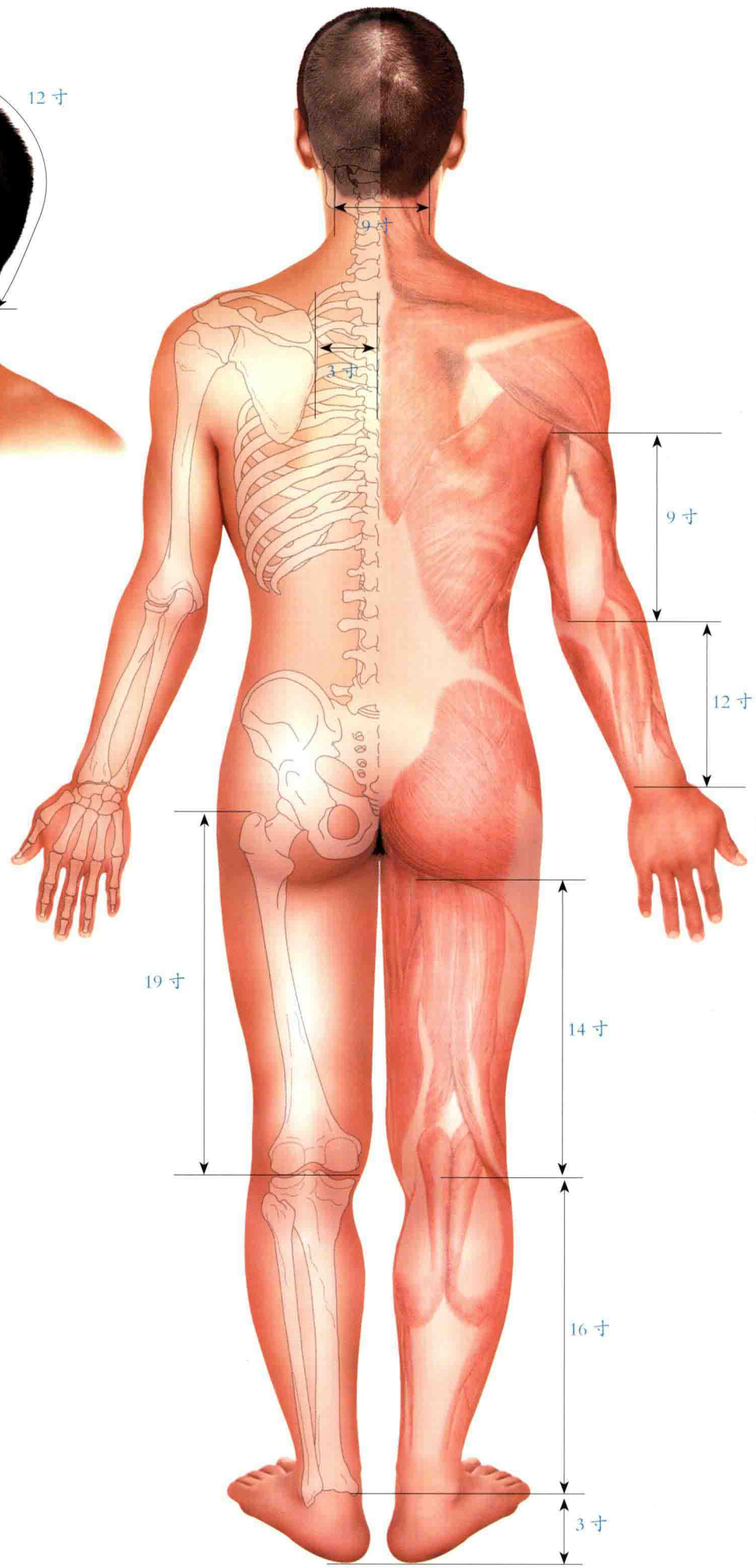
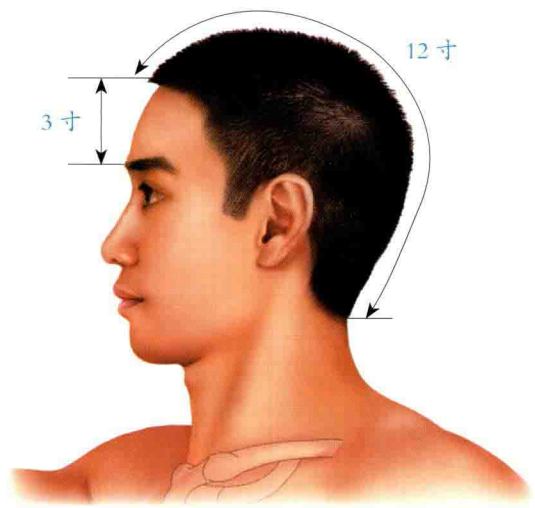
●骨度折量取穴法●

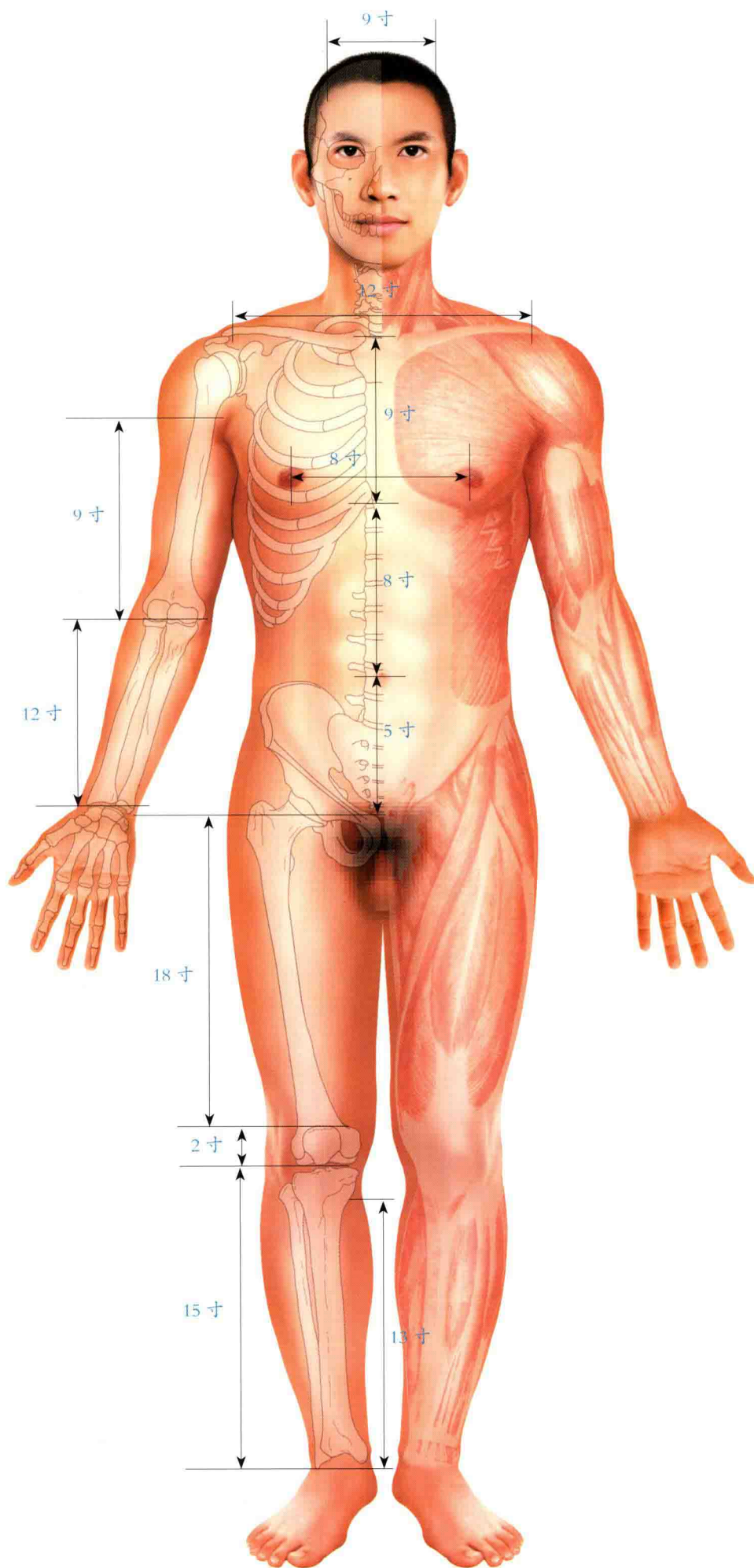
骨度折量取穴法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志，测量周身各部位的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。

部位	起止点	折量分寸	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）→前发际正中	3	用于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	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝（天突）→剑胸结合中点（歧骨）	9	用于确定胸部任脉腧穴的纵向距离
	剑胸结合中点（歧骨）→脐中	8	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘（曲骨）	5	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	用于确定胸部腧穴的横向距离
	两乳头之间	8	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘→后正中线	3	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）→腕掌（背）侧远端横纹	12	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌底→髌尖	2	
	髌尖（膝中）→内踝尖 15 寸 （胫骨内侧髁下方阴陵泉→内踝尖为 13 寸）	15	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子→腓横纹（平髌尖）	19	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟→腓横纹	14	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹（平髌尖）→外踝尖	16	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖→足底	3	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离



如何找准穴位

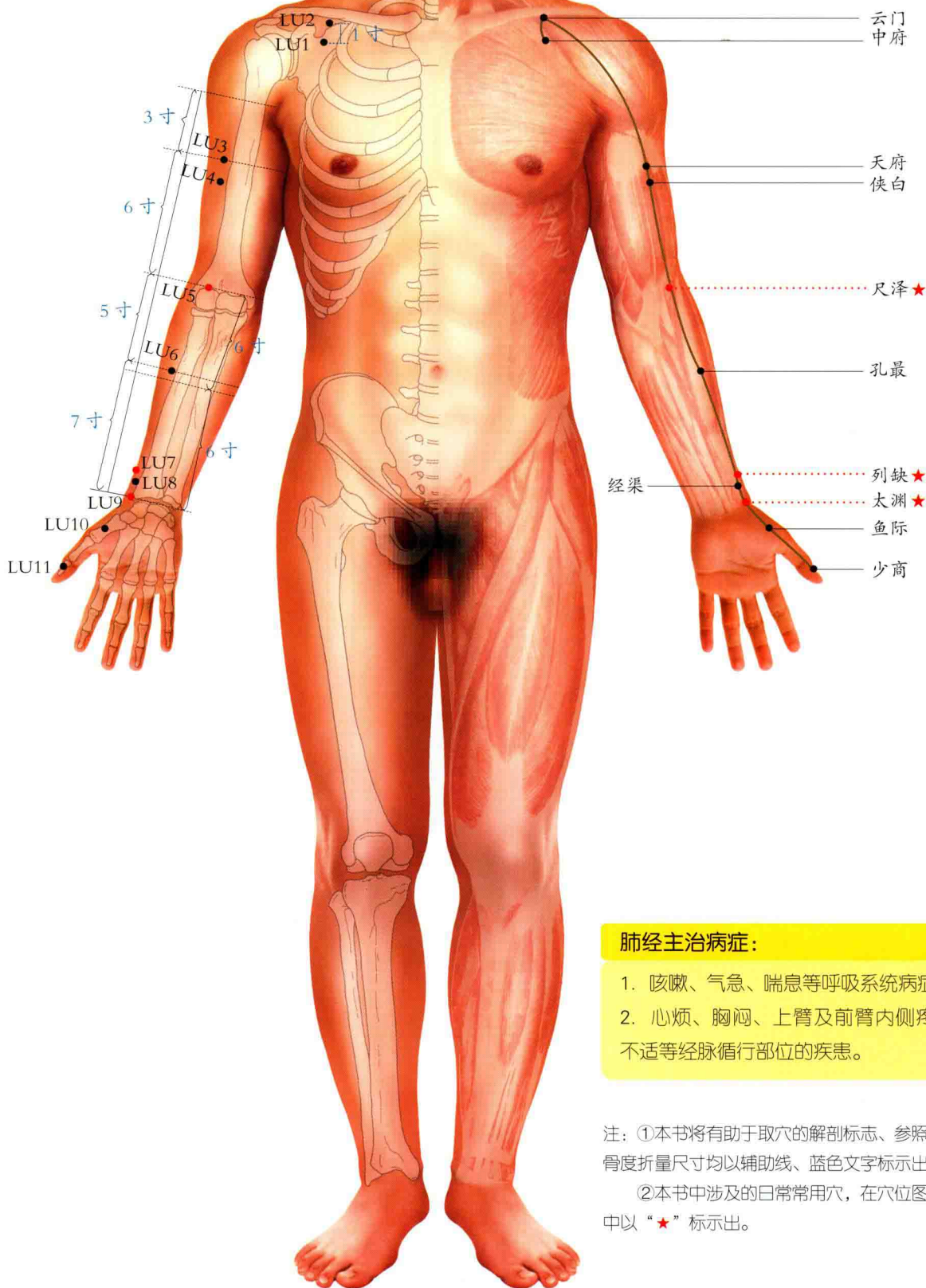






手太阴肺经

(LU)



肺经主治病症：

1. 咳嗽、气急、喘息等呼吸系统病症。
2. 心烦、胸闷、上臂及前臂内侧疼痛不适等经脉循行部位的疾患。

注：①本书将有助于取穴的解剖标志、参照穴点、骨度折量尺寸均以辅助线、蓝色文字标示出。

②本书中涉及的日常常用穴，在穴位图及表格中以“★”标示出。

穴位	定位	主治
中府 (LU1)	在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸 取穴小窍门：中府即在云门下1寸	咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛、手臂麻木
云门 (LU2)	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	咳嗽、气喘、胸痛、肩痛
天府 (LU3)	在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处 取穴小窍门：肱二头肌外侧沟平腋前纹头处至尺泽 (LU5) 连线的上1/3与下2/3的交界处	鼻出血、咳嗽、气喘、肩及上肢内侧疼痛
侠白 (LU4)	在臂前区，腋前纹头下4寸处，肱二头肌桡侧缘处	咳嗽、气喘、上肢内侧痛
尺泽★ (LU5)	在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中	咳嗽、气喘，咯血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，急性腹痛、腹泻，肘臂痛
孔最 (LU6)	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽 (LU5) 与太渊 (LU9) 连线上 取穴小窍门：尺泽 (LU5) 下5寸，即尺泽 (LU5) 与太渊 (LU9) 连线的中点上1寸	咯血、鼻出血、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、热病（一切外感引起的热性病，如传染病、中暑等）无汗、痔血、肘臂痛
列缺★ (LU7)	在前臂，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	外感头痛、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口渴（口歪）、齿痛、颈部僵硬
经渠 (LU8)	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 取穴小窍门：太渊 (LU9) 上1寸，约当腕掌侧近端横纹中	咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛
太渊★ (LU9)	在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中 取穴小窍门：在腕掌侧远端横纹桡侧，桡动脉搏动处	感冒、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸痛、无脉症、腕臂痛
鱼际 (LU10)	在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处	咳嗽、哮喘、咯血、咽喉肿痛、失音、发热
少商 (LU11)	在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）	咽喉肿痛、发热、咳嗽、失音、鼻出血、昏迷、癫狂（指以情绪改变为主要症状的一类疾病）、指肿、麻木