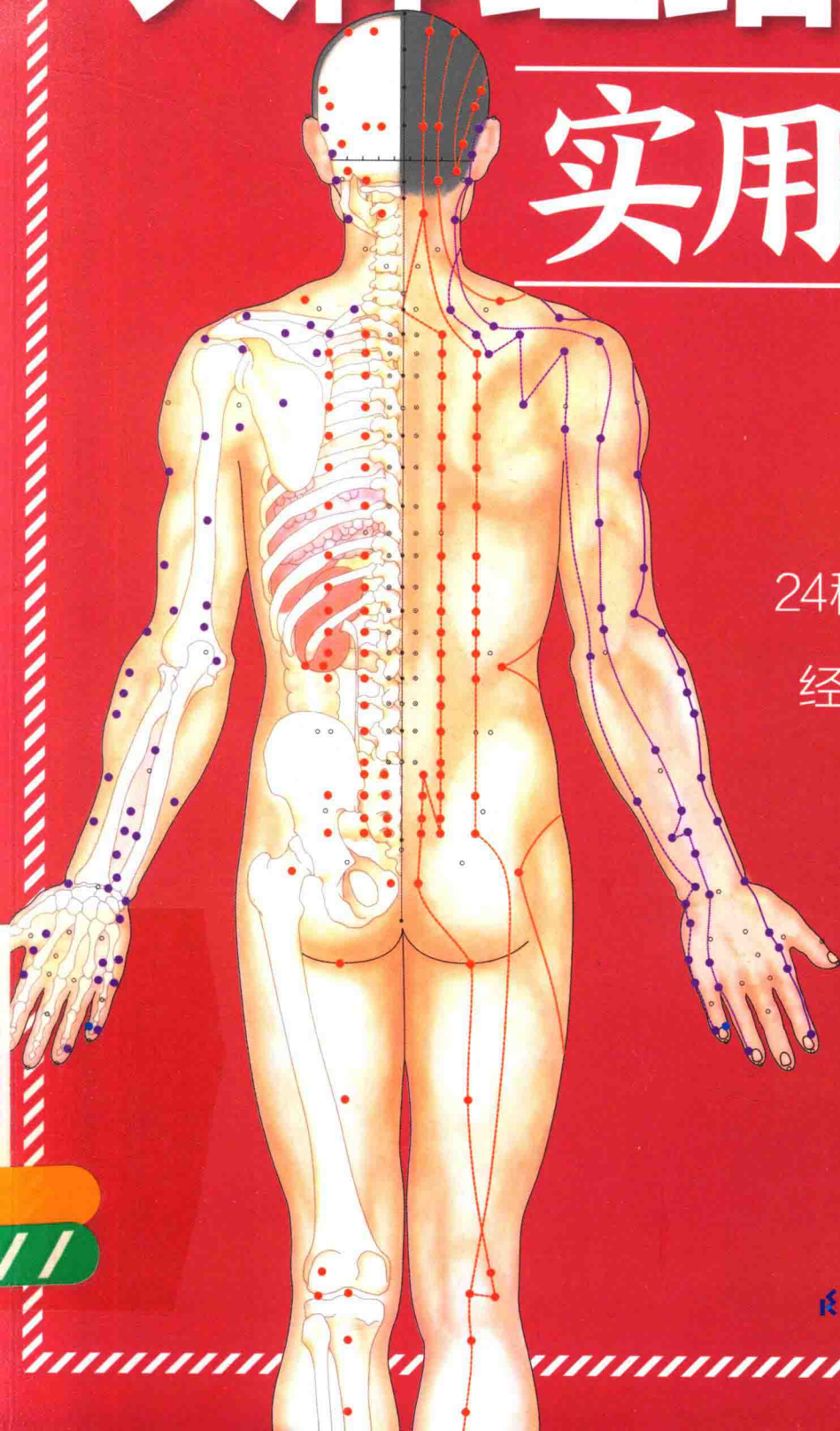


CCTV《健康之路》、BTV《养生堂》主讲嘉宾 程海英 | 北京中医医院副主任医师 辛海 主编

人体经络穴位 实用手册



408个特效穴位
24种家庭常见病疗法

经络一通, 百病立消
守护全家健康

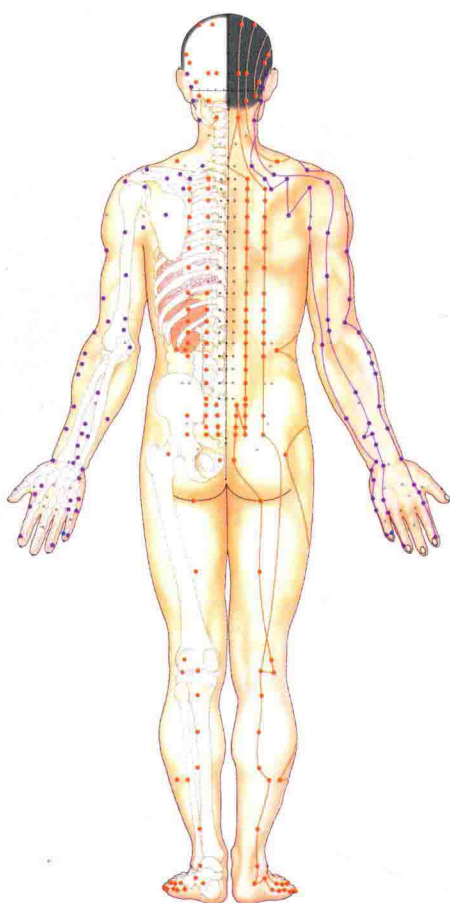


江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

CCTV《健康之路》、BTV《养生堂》主讲嘉宾 程海英 | 北京中医医院副主任医师 辛海 主编

人体经络穴位

实用手册



图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位实用手册 / 程海英, 辛海主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1
(含章新实用·大字版系列)
ISBN 978-7-5537-4336-3

I. ①人… II. ①程… ②辛… III. ①经络-手册②穴位-手册 IV. ①R224.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067045 号

人体经络穴位实用手册

主 编	程海英	辛 海
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社	
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009	
出版社网址	http://www.pspress.cn	
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司	
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司	
开 本	889mm × 1194mm 1/16	
印 张	3.5	
字 数	84千字	
版 次	2016年1月第1版	
印 次	2016年1月第1次印刷	
标准书号	ISBN 978-7-5537-4336-3	
定 价	19.80元	

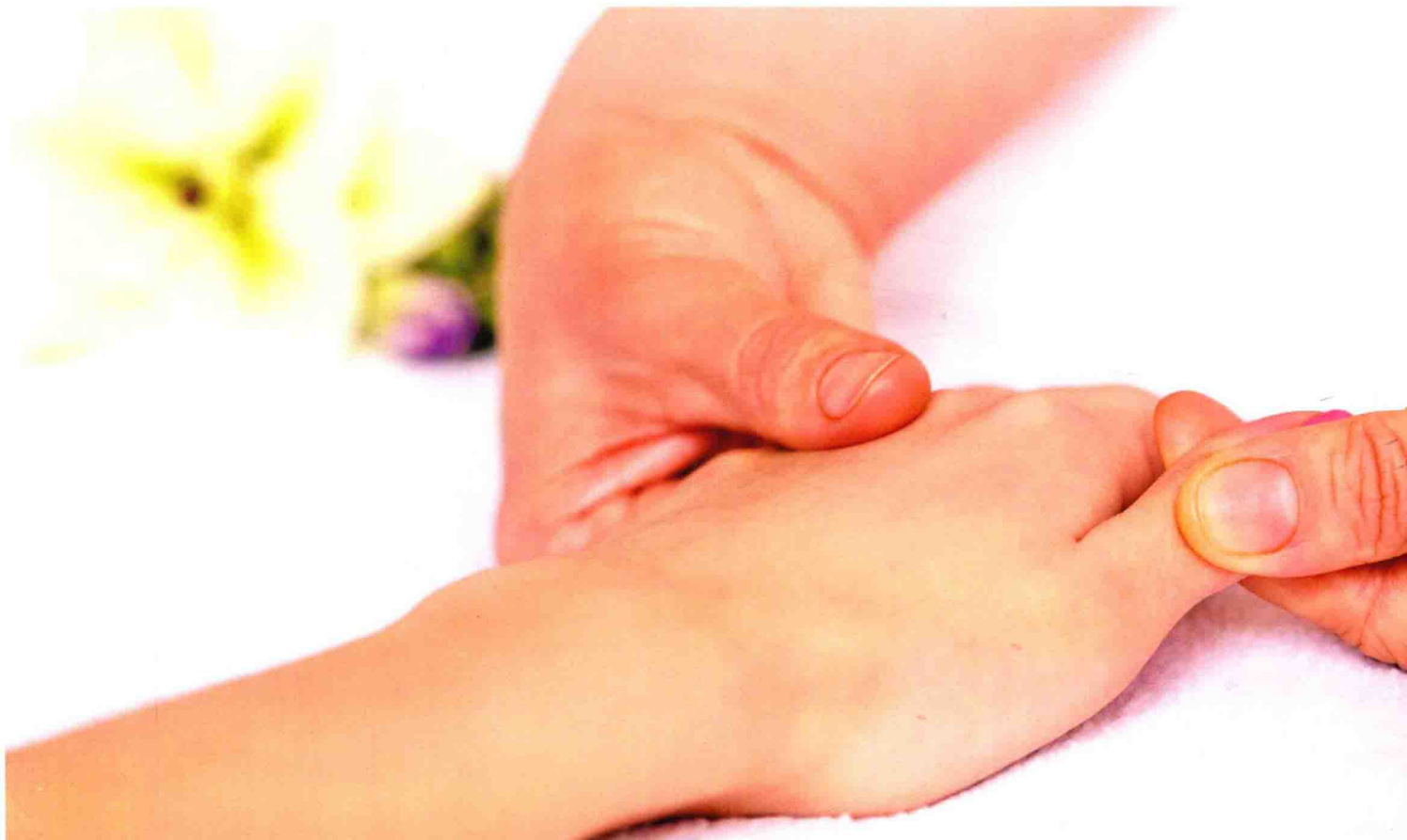
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

3 序言

常见病症快速取穴

- 6 手太阴肺经
- 8 手阳明大肠经
- 10 足阳明胃经
- 14 足太阴脾经
- 16 手少阴心经
- 18 手太阳小肠经
- 20 足太阳膀胱经
- 24 足少阴肾经
- 26 手厥阴心包经
- 28 手少阳三焦经
- 30 足少阳胆经
- 34 足厥阴肝经
- 36 督脉
- 38 任脉
- 40 经外奇穴

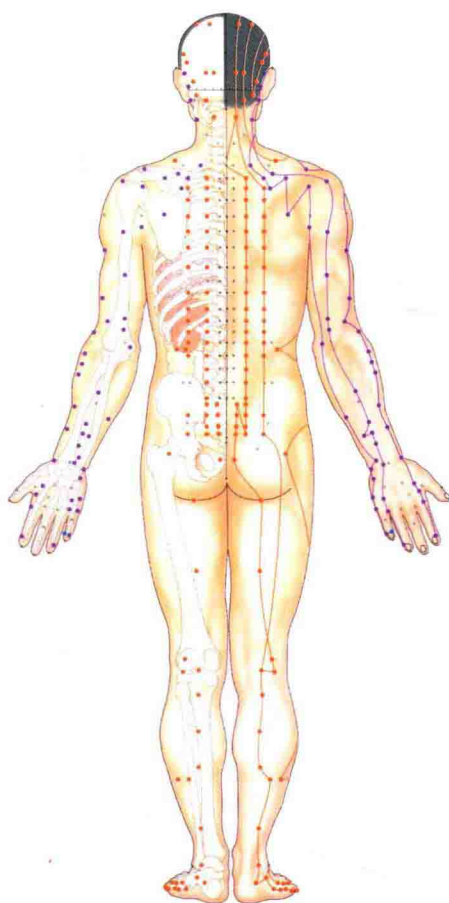
- 44 头痛
- 44 白内障
- 45 耳鸣
- 45 过敏性鼻炎
- 46 牙龈炎
- 46 感冒
- 47 慢性支气管炎
- 47 哮喘
- 48 颈椎病
- 48 肩周炎
- 49 关节炎
- 49 胃下垂
- 50 慢性胃炎
- 50 慢性腹泻
- 51 便秘
- 51 痔疮
- 52 高血压
- 52 糖尿病
- 53 尿潴留
- 53 失眠
- 54 坐骨神经痛
- 54 急性腰扭伤
- 55 半身不遂
- 55 足跟痛



CCTV《健康之路》、BTV《养生堂》主讲嘉宾 程海英 | 北京中医医院副主任医师 辛海 主编

人体经络穴位

实用手册



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位实用手册 / 程海英, 辛海主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(含章新实用·大字版系列)

ISBN 978-7-5537-4336-3

I. ①人… II. ①程… ②辛… III. ①经络-手册②穴位-手册 IV. ①R224.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067045 号

人体经络穴位实用手册

主 编	程海英	辛 海
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	889mm × 1194mm	1/16
印 张	3.5	
字 数	84千字	
版 次	2016年1月第1版	
印 次	2016年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4336-3
定 价	19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

了解人体的经络穴位

人体经络，即是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经络也反映着脏腑变化，兼顾着疾病传导的通道，因而是中医诊断病症、治病祛疾的重要内容。

纵观历史，中国的历代医学著作都极为重视人体经络。《灵枢·本藏》中即有经络“行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节”的记述，《黄帝内经》中更有着“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通”的论断。

人体经络系统包括统属脏腑的十二经脉，奇经八脉，以及十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。

十二经脉包括手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经。十二经脉与相应的脏腑络属，主要负责沟通内外、运行气血以及各种营养物质的输送，也被称为“正经”。全身气血由脾胃运化的水谷精微所化生，运行起始于手太阴肺经，再依次流注手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，最后再回到手太阴肺经，如此首尾相贯，往复循环。

奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。它们分布部位与十二经脉纵横交互在一起，统率、联络着其他经络，同时也对经络中的气血盛衰起到调节作用。其中，位于人体前正中线的任脉、后正中线的督脉各有相应的腧穴，因此又常常与十二正经合称为“十四经”。

本书围绕人体经络的基础知识与穴位疗法加以说明、介绍，涉及不同经络的循行路线、归属脏腑、穴位分布、精确定位、取穴窍门、主治病症等知识；针对日常生活中的常见疾病添加了实用、有效的经络穴位调理方法，以备随时查找、参考。现就本书的内容特征及要点具体说明如下：

1. 权威性。本书由国内知名专家认真审定，力求图文精准、权威、专业，值得信赖。

2. 完整性。书中共收录人体经络 14 条、穴位 408 个，其中包括“十四经”上的穴位 361 个、经外奇穴 47 个，资料完整、翔实。

3. 图文呈现。使用标准专业经络线路图，准确、清晰、直观，大字版设计能兼顾到中老年人，使其阅读更舒适、顺畅。

4. 实用性。精心筛选 24 种常见病症的经络穴位调理方法，随手查阅，守护全家健康。

希望广大读者能通过阅读本书了解人体经络知识，以及一些家庭常见病症的实用经络穴位调理方法。

【从经络穴位说起】

人体经络，即是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经脉中的“经”，原意指“纵丝”，有“纵行路径”“主线”之意，是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线；络脉中的“络”，有“网络”“联络”之意，是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支。

人体经络系统包括统属脏腑的十二经脉，奇经八脉，以及十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。

潜藏在人体深处的穴位星罗棋布，目前已被发现的有 1000 多个，是人体气血运行路线上的特殊点位。中国历代医家都对其有过详细的记载，并留下了寻找它们的方法与规律。

【取穴方法之“标志参照法”】

固定标志：人体体表遍布着众多固定参照点，五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐、骨骼关节、肌肉隆起或凹陷等都可作为循经定穴的固定标志。如两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；俯首时颈背交界处显示最高的第 7 颈椎棘突下取大椎等。

活动标志：人体部分骨骼关节、肌肉、皮肤在肢体活动时会显现出空隙、凹陷、褶皱等变化，也可作为循经定穴的活动标志参照。如张口时耳屏前凹陷处取听宫；屈肘时横纹头处取曲池；拇指翘起时，拇长、短伸肌腱之间的凹陷处取阳溪等。

【取穴方法之“骨度分寸法”】

中国古代将人体的骨节作为测量身体各部大小、长短的重要参照，根据这些尺寸按

比例折算来作为循经定穴的标准，即骨度分寸法。

【取穴方法之“同身寸法”】

同身寸法，即以自身手指作为标准度量辅助取穴的方法，可在骨度分寸法的基础上运用。

中指中节桡侧两端横纹头之间的距离宽 1 寸，1.5 ~ 2cm。

手拇指横宽：大拇指末节横宽 1 寸，1.5 ~ 2cm。

二指尺寸法：并拢的食指和中指指幅横宽 1.5 寸，2 ~ 3cm。

三指尺寸法：并拢的食指、中指和无名指指幅横宽 2 寸，约 6cm。

四指尺寸法：并拢的食指到小指指幅横宽 3 寸，约 7cm。

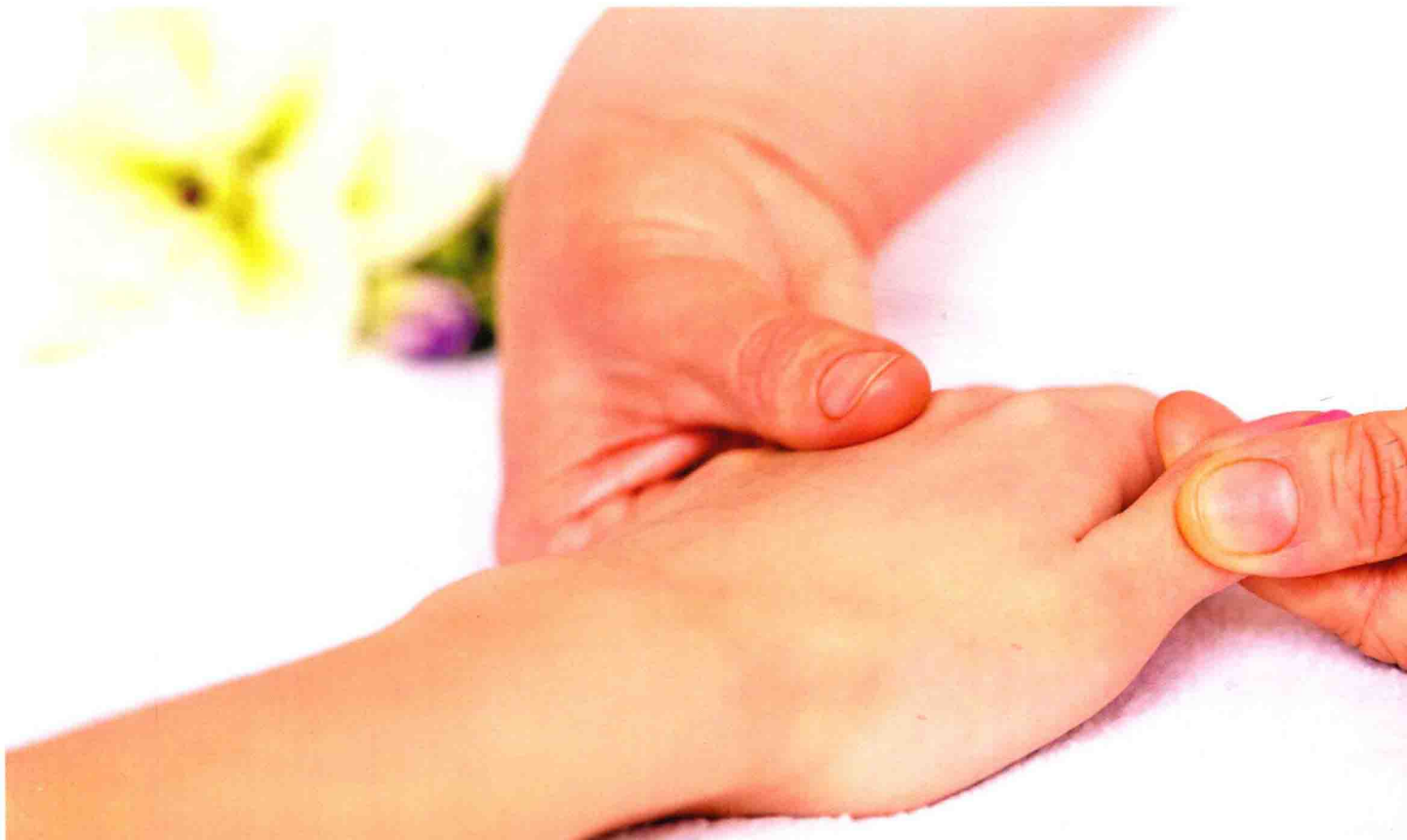
3 序言

常见病症快速取穴

- 6 手太阴肺经
- 8 手阳明大肠经
- 10 足阳明胃经
- 14 足太阴脾经
- 16 手少阴心经
- 18 手太阳小肠经
- 20 足太阳膀胱经
- 24 足少阴肾经
- 26 手厥阴心包经
- 28 手少阳三焦经
- 30 足少阳胆经
- 34 足厥阴肝经
- 36 督脉
- 38 任脉
- 40 经外奇穴

- 44 头痛
- 44 白内障
- 45 耳鸣
- 45 过敏性鼻炎
- 46 牙龈炎
- 46 感冒
- 47 慢性支气管炎
- 47 哮喘
- 48 颈椎病
- 48 肩周炎
- 49 关节炎
- 49 胃下垂
- 50 慢性胃炎
- 50 慢性腹泻
- 51 便秘
- 51 痔疮
- 52 高血压
- 52 糖尿病

- 53 尿潴留
- 53 失眠
- 54 坐骨神经痛
- 54 急性腰扭伤
- 55 半身不遂
- 55 足跟痛



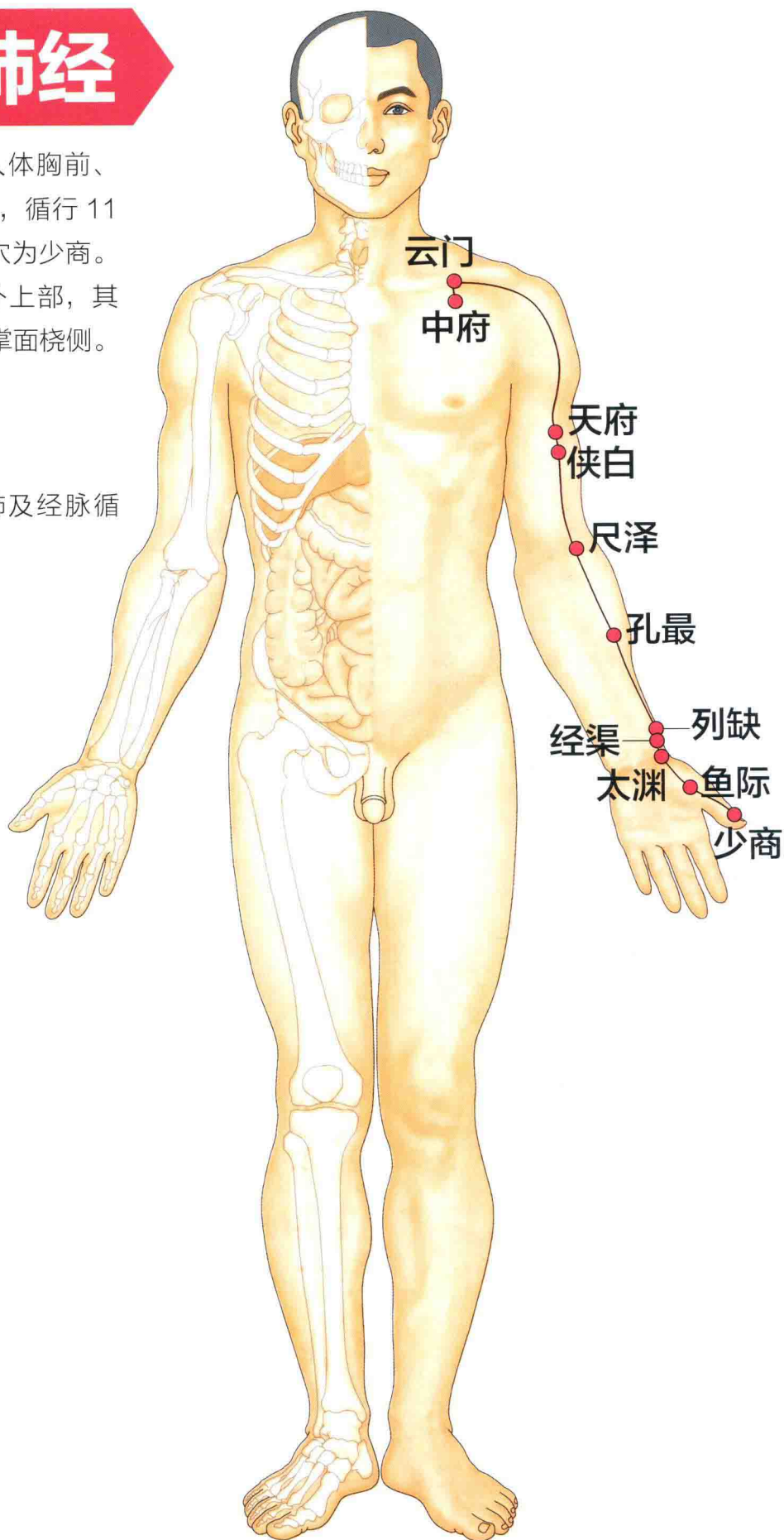
手太阴肺经

手太阴肺经分布于人体胸前、上肢内侧前缘及拇指桡侧，循行 11 个穴位，首穴为中府，末穴为少商。其中有 2 个穴位在胸前外上部，其余 9 个穴位则分布在上肢掌面桡侧。

穴位数量：11 个

归属脏腑：肺

主治病症：咽喉、胸、肺及经脉循行部位的其他病症。



穴位	定位	主治
中府	胸前壁的外上方、云门穴下 1 寸、前正中线旁开 6 寸，平第 1 肋间隙处。	胸肺胀满、咳喘、支气管炎、胸痛、肩背疼痛。
云门	在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线 6 寸。	咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛。
天府	在手臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下 3 寸处。	肩膀和上臂内侧疼痛、咳嗽、气喘、鼻出血。
侠白	在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下 4 寸处，或肘横纹上 5 寸处。	心痛、上臂内侧疼痛、咳嗽、气喘。
尺泽	位于手臂肘横纹中，肱二头肌肌腱桡侧的凹陷处。	咳嗽、气喘、支气管炎、潮热、咽喉肿痛、肘臂肿痛。
孔最	前臂掌面桡侧，在尺泽与太渊的连线上，腕横纹上 7 寸处。	咯血、鼻出血、咳嗽、气喘、热病、咽喉肿痛、肘臂挛痛。
列缺	在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，肱桡肌与拇长展肌腱之间。	头痛、项强、咳嗽气喘、咽喉肿痛、口眼歪斜、牙痛。
经渠	在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上 1 寸。	咳嗽气喘、胸痛、喉痹、手腕痛。
太渊	位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。	感冒、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、腕臂疼痛、胸痛。
鱼际	第一掌指关节后凹陷处，约在第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。	咳嗽、咽喉肿痛、咽炎、发热。
少商	位于手拇指末节的桡侧，距指甲角 0.1 寸处，也称“鬼信穴”。	咳嗽、发热、咽喉肿痛、肺炎、昏迷、手指挛痛。



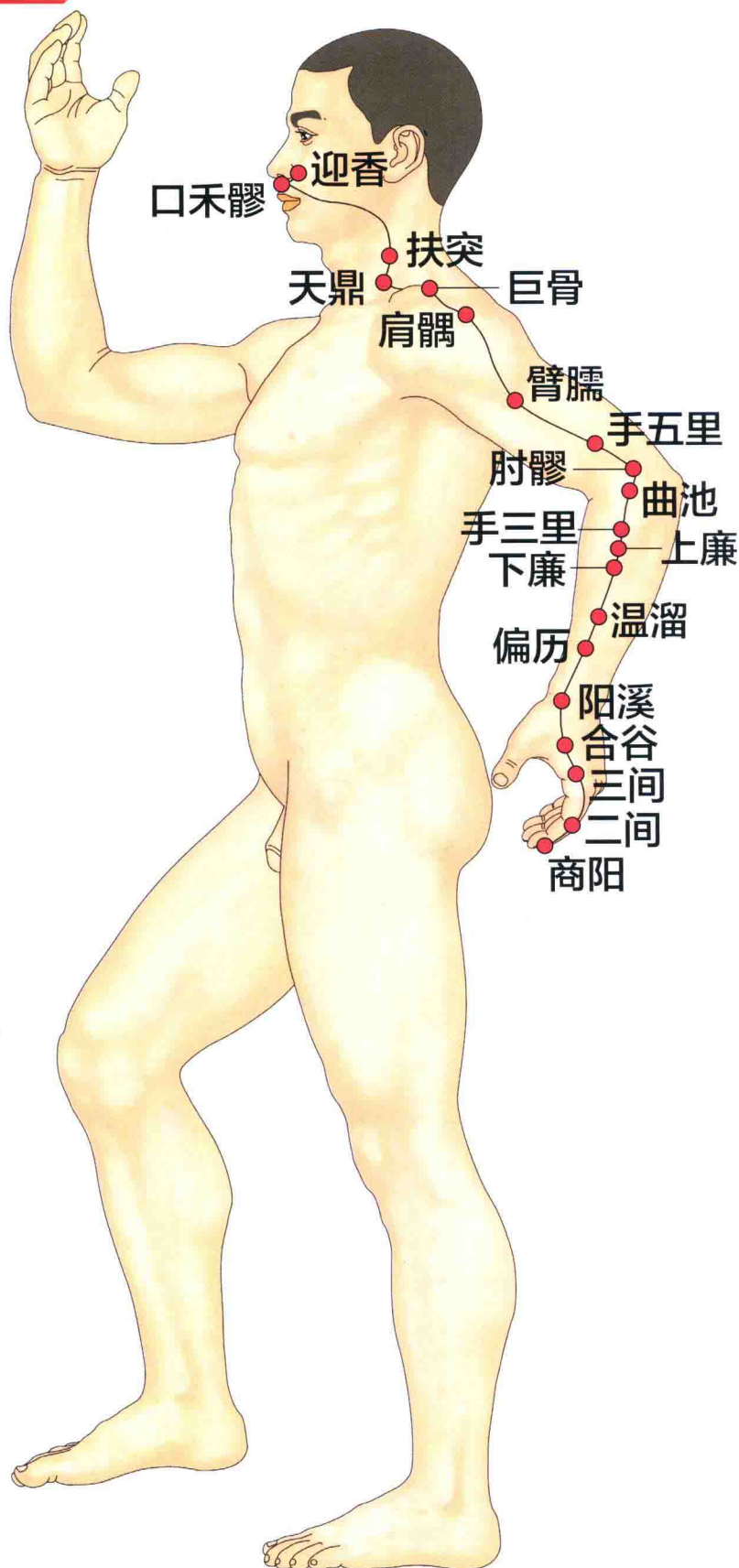
手阳明大肠经

手阳明大肠经分布于人体食指、上肢外侧前缘、肩、颈、颊、鼻侧，循行 20 个穴位，首穴为商阳，末穴为迎香。有 6 个穴位在肩、颈和面部，其余 14 个穴位则分布在手部及上肢背面的桡侧。

穴位数量：20 个

归属脏腑：大肠

主治病症：面、咽喉病症，热病、神志病及经脉循行部位的其他病症。



穴位	定位	主治
商阳	位于手食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。	咽喉肿痛、咽炎、热病牙痛、中风昏迷、手指麻木。
二间	微握拳，在食指本节（第 2 掌指关节）前，桡侧凹陷处。	咽喉肿痛、牙痛口歪、目痛、热病。
三间	微握拳时，食指本节后桡侧的凹陷处即是三间穴，在第二掌骨小头上方处。	目痛、牙痛、咽喉肿痛、手背肿痛。
合谷	手背处，第一、二掌骨间，在第二掌骨桡侧的中点处。	头痛、牙痛、鼻出血、腹痛、上肢疼痛、便秘、热病无汗。
阳溪	腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，在拇长伸肌腱和拇短伸肌腱间的凹陷中。	头痛、牙痛、咽喉肿痛、目赤肿痛、手腕疼痛。
偏历	曲肘，在前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，腕横纹上 3 寸。	手臂疼痛、肩膀酸痛、水肿、目赤、耳鸣、鼻出血、喉痛。
温溜	屈肘，在前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，腕横纹上 5 寸。	头痛面肿、口舌肿痛、咽喉肿痛、肠鸣腹痛、肩背酸痛。
下廉	前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，肘横纹下 4 寸。	头痛、眩晕、肘臂疼痛、腹胀、腹痛。
上廉	在前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，肘横纹下 3 寸。	头痛、肩臂酸痛、手臂麻木、半身不遂、腹痛肠鸣。
手三里	在前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，肘横纹下 2 寸。	牙痛、颊肿、腹痛腹泻、手臂麻木、肘挛不伸、上肢不遂。
曲池	肘横纹外侧端，屈肘时，在尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。	热病、头痛、牙痛、咽喉肿痛、肩肘关节疼痛、腹痛、月经不调。
肘髎	在臂外侧，屈肘，曲池上方 1 寸，肱骨边缘处。	肘臂疼痛、麻木、挛急。
手五里	在臂外侧，曲池与肩髃连线上，曲池上 3 寸。	肘臂挛痛、瘰疬。
臂臑	在曲池与肩髃连线上，曲池上 7 寸。自然垂臂时在臂外侧，三角肌止点处。	肩臂疼痛、颈项拘急、瘰疬、各种目疾。
肩髃	在肩部三角肌上，手臂外展或向前平伸时，肩峰前下方的凹陷处。	肩胛关节炎、手臂无力、肩痛不举。
巨骨	巨骨穴在肩上部，在锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。	肩背手臂疼痛，不得屈伸、瘰疬、痿气。
天鼎	在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，喉结旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。	痿气、咽喉肿痛、暴暗、咳嗽气喘、瘰疬。
扶突	在颈外侧部，喉结旁，位于胸锁乳突肌的前、后缘之间。	咳嗽气喘、咽喉肿痛、痿气、瘰疬、暴暗。
口禾髎	在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴（人中穴）。	鼻塞、鼻出血、口歪、口噤。
迎香	位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中，鼻翼旁开约 1 厘米皱纹处。	鼻塞、鼻出血、牙痛、感冒、面部神经麻痹或痉挛。

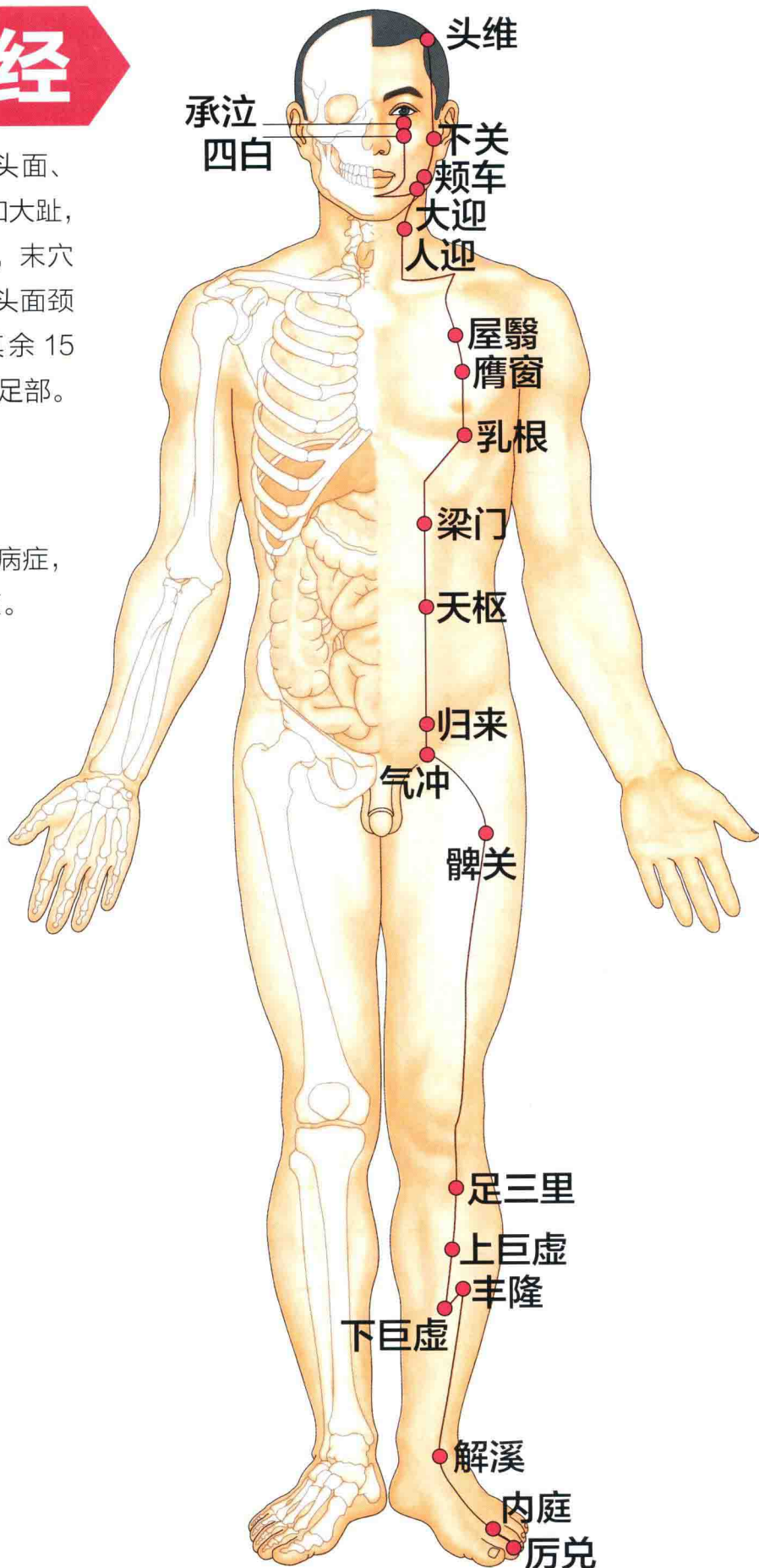
足阳明胃经

足阳明胃经分布于人体头面、胸腹、下肢外侧前缘及第二趾和大趾，循行 45 个穴位，首穴为承泣，末穴为厉兑。其中有 12 个穴位在头面颈部，18 个穴位在胸腹部，其余 15 个穴位则分布在下肢前外侧和足部。

穴位数量：45 个

归属脏腑：胃

主治病症：胃肠、头面、五官病症，神志病及经脉循行部位的病症。



穴位	定位	主治
承泣	位于面部瞳孔直下，眼球与眼眶下缘之间。	流泪、近视、眼睛疲劳、面肌痉挛、目赤肿痛。
四白	目正视，四白穴位于面部瞳孔直下，在眶下孔的凹陷处，颧骨上方凹陷中。	近视、目赤肿痛、目翳、面肌痉挛、头痛。
巨髎	在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。	口歪、牙痛、鼻出血、唇颊肿、眼睑跳动。
地仓	在面部，口角外侧，上直瞳孔。	口歪、流涎、齿痛、颊肿。
大迎	在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，位于面动脉搏动处。	口歪、口噤、牙痛、颊肿。
颊车	在面颊部，下颌角前上方约 1 横指，咀嚼时咬肌隆起之最高处。	牙痛、口噤不语、口歪、颊肿。
下关	在面部耳前方，位于颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。	耳鸣、耳聋、聾耳、牙痛、口歪、面肿痛。
头维	在头侧部，位于额角发际上 0.5 寸，头正中线旁 4.5 寸。	头痛、目眩、眼痛、迎风流泪、眼睑跳动。
人迎	位于颈部结喉旁，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。	头痛、眩晕、咽喉肿痛、气喘、胸满喘息。
水突	在颈部，胸锁乳突肌的前缘，人迎与气舍连线的中点。	咳嗽、哮喘、咽喉肿痛、瘰疬、瘰癧。
气舍	在颈部，锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。	咳嗽、气喘、呃逆、咽喉肿痛、瘰疬、瘰癧、颈项强痛。
缺盆	在锁骨上窝中央，距前正中线 4 寸。	咳嗽、哮喘、缺盆中痛、咽喉肿痛、瘰疬、颈痛。
气户	在胸部，锁骨中点下缘，距前正中线 4 寸。	咳嗽哮喘、呃逆、胸胁胀满、疼痛。
库房	在胸部，第 1 肋间隙，距前正中线 4 寸。	咳嗽哮喘、咳唾脓血、胸胁胀痛。
屋翳	在胸部，第 2 肋间隙，距前正中线 4 寸。	咳嗽、哮喘、咳唾脓血、胸胁胀痛、乳痛。
膺窗	在胸部，第 3 肋间隙，距前正中线 4 寸。	咳嗽、气喘、胸胁胀痛、乳痛。
乳中	在胸部，位于第 4 肋间隙，乳头中央，距前正中线 4 寸。	此穴不针不灸，只作胸腹部穴位的定位标志。
乳根	在胸部，乳头直下，乳房根部，位于第 5 肋间隙，距前正中线 4 寸。	咳嗽、哮喘、胸闷、胸痛、乳痛、乳汁少。

穴位	定位	主治
不容	在上腹部，脐中上 6 寸，距前正中线 2 寸。	胃痛、呕吐、腹胀、食欲不佳。
承满	在上腹部，脐中上 5 寸，距前正中线 2 寸。	胃痛、腹胀、食欲不佳、吐血。
梁门	在上腹部，脐中上 4 寸，距前正中线 2 寸。	胃痛、呕吐、腹胀肠鸣、泄泻、食欲不佳。
关门	在上腹部，脐中上 3 寸，距前正中线 2 寸。	腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、水肿。
太乙	在上腹部，脐中上 2 寸，距前正中线 2 寸。	癫狂、心烦、胃痛。
滑肉门	位于上腹部，脐中上 1 寸，距前正中线 2 寸处。	慢性胃肠病、呕吐。
天枢	位于腹中部，脐中旁开 2 寸处。	泄泻、痢疾、腹胀、腹痛、便秘、肠鸣、月经不调。
外陵	在下腹部，脐中下 1 寸，距前正中线 2 寸。	腹痛、痛经、疝气。
大巨	在下腹部，脐中下 2 寸，距前正中线 2 寸。	小腹胀痛、小便不利、疝气、遗精、早泄。
水道	在下腹部，脐中下 3 寸，距前正中线 2 寸。	小腹胀满、疝气、小便不利、水肿、痛经、不孕。
归来	在下腹部，脐中下 4 寸，距前正中线 2 寸。	腹痛、疝气、月经不调、闭经、白带、阴挺。
气冲	在腹股沟稍上方，脐中下 5 寸，距前正中线 2 寸。	腹痛、肠鸣、疝气、阳痿、阴肿、月经不调、不孕。
髀关	在大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处。	腹痛、腰痛膝冷。
伏兔	在大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌骨上 6 寸。	腰膝冷痛、下肢麻痹、脚气、疝气。
阴市	在大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌骨上 3 寸。	腰膝痠痹、屈伸不利、腹胀、腹痛、疝气。
梁丘	屈膝，在大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 2 寸。	急性胃痛、乳痛、膝肿痛、下肢不遂。
犊鼻	在膝部，屈膝时髌骨与髌韧带外侧凹陷中。	下肢麻痹、膝肿痛、屈伸不利。
足三里	小腿前外侧，在犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指处。	呕吐、腹胀、腹痛、胃痛、消化不良、腹泻、便秘、失眠、膝痛。

穴位	定位	主治
上巨虚	在小腿前外侧，犊鼻下 6 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。	肠中切痛、肠痛、泄泻、痢疾、便秘、下肢痿痹、脚气。
条口	在小腿前外侧，犊鼻下 8 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。	下肢痿痹、跗肿、转筋、肩臂痛。
下巨虚	在小腿前外侧，犊鼻下 9 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。	小腹痛、腰脊痛引睾丸、泄泻、痢疾、乳痛、下肢痿痹。
丰隆	小腿前外侧，外踝尖上 8 寸，条口外，距胫骨前缘二横指处。	痰多、头痛、眩晕、咳嗽、哮喘、下肢痿痹。
解溪	足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，在拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间。	头痛、眩晕、牙痛、腹胀、便秘、脚踝肿痛。
冲阳	在足背最高处，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。	胃痛、腹胀、癫狂病、口歪面肿、牙痛、足背肿痛、足痿无力。
陷谷	在足背，第 2、第 3 跖骨结合部前方凹陷处。	目赤肿痛、面浮身肿、肠鸣腹痛、腹胀、足背肿痛、足痿无力。
内庭	位于足背，在第二、第三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。	热病、腹痛、咽喉肿痛、牙痛、腹胀、便秘、足背肿痛。
厉兑	位于足部第二趾末节外侧，距趾甲角 0.1 寸处。	咽喉肿痛、热病、牙痛、鼻出血、腹胀、足冷、足背肿痛。

