

全视频 人体穴位使用

一本通

李志刚 / 主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会针法灸法分会常务理事



扫一扫，直接观看
“大椎穴”理疗视频

【内容提要】

完整解析人体近200个穴位，按照十二经脉、任督二脉和经外奇穴分类。每个穴位都配有真人取穴图和骨骼定位图，找穴简便又准确。

提供一穴多用的理疗方法——按摩、拔罐、艾灸、刮痧，简单明了，按需选择。





全视频

人体穴位使用 一本通

北京中医药大学针灸推拿学院教授

李志刚 主编



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

全视频人体穴位使用一本通 / 李志刚主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4767-7

I . ①全… II . ①李… III . ①穴位 - 基本知识 IV .

① R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 072642 号

书 名 全视频人体穴位使用一本通
主 编 李志刚
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 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 16
图 文 256 码
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4767-7
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

第一章	手太阴肺经穴.....	006
	主治心、胸、肺及上肢疾患	
第二章	手阳明大肠经穴.....	014
	主治头面五官、胃肠及上肢疾患	
第三章	足阳明胃经穴.....	028
	常用于日常保健，主治胃肠、头面五官和神经精神疾患	
第四章	足太阴脾经穴.....	054
	主治消化系统、妇科疾病及腰腿痛	
第五章	手少阴心经穴.....	068
	主治心胸部及上肢疾患	
第六章	手太阳小肠经穴.....	076
	主治头面五官、精神疾患及腕臂痛、腰背痛	
第七章	足太阳膀胱经穴.....	088
	常用于日常保健，主治头面五官、神经精神疾患及腰、背、下肢痹痛	
第八章	足少阴肾经穴.....	124
	主治泌尿生殖、神经精神疾患及咽喉、腰腿痛	

第九章	手厥阴心包经穴	140
	主治心胸疾患及前臂、肘部疼痛	
第十章	手少阳三焦经穴	148
	主治头面五官疾患及手指屈伸不利和肘臂痛	
第十一章	足少阳胆经穴	162
	主治头面五官疾患、肝胆病，以及颈项、胸胁、下肢疼痛	
第十二章	足厥阴肝经穴	188
	可用于改善不良情绪，主治神经系统及男科、妇科疾病	
第十三章	督脉穴	198
	常用于强身健体，主治神经精神疾患，以及流行性疾病，头项、背、腰疼痛	
第十四章	任脉穴	216
	常用于日常保健，主治泌尿生殖系统和经脉循行所过部位的内脏疾患	
第十五章	经外奇穴	230
	对特定的疾患有特殊疗效	
附录1	简便取穴法	250
附录2	腧穴笔画索引	253



全视频

人体穴位使用 一本通

北京中医药大学针灸推拿学院教授

李志刚 主编



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

全视频人体穴位使用一本通 / 李志刚主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4767-7

I . ①全… II . ①李… III . ①穴位 - 基本知识 IV .
① R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 072642 号

书 名	全视频人体穴位使用一本通
主 编	李志刚
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	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4767-7
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

随着时代的进步，失眠、肩颈酸痛、心悸等亚健康状态逐渐出现，加之现代人饮食疏于节制，容易造成体质阴阳失调。因此近年来，兴起一股绿色自然养生热，流传至今的中医理论及先人的颐养之道，如太极拳养生、配合四季节气饮食、经络穴位自然理疗等，皆成为众人研究与奉行的养生原则。

在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗可以缓解相应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这句话，也找不准相应的穴位。至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已，它们在养生中的重要作用一般人知之甚少，甚至觉得刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用疗法十分神秘。对于怎么运用一个穴位去缓解疼痛、保健养生、预防疾病，甚至治愈疾病，老百姓更是“虽不能至，心向往之”。

本书便是为解决广大养生爱好者无法准确找到穴位的困扰而编。内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，详细列出了人体三百多个穴位的不同功效，图文并茂地阐述了每个穴位的位置、如何对症治病，并列出了每种穴位的多种中医特色疗法、多种穴位的配合使用疗效，以及全方位地说明了按摩、艾灸、刮痧、拔罐这些特色疗法的使用方法。为了让大家更精确地定位穴位，更给每个穴位配上了清晰的真人展示图，而且为方便大家快速找到穴位所在页码，本书配有穴位的笔画索引，让您阅读使用起来更方便。本书内容充实、精彩实用，是您和家人不得不看的养生真经。本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常用穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、理疗方法皆配以精美图说和浅显易懂的文字，使读者一目了然，是家庭必备的自疗养生书。

目录

第一章	手太阴肺经穴	006
	主治心、胸、肺及上肢疾患	
第二章	手阳明大肠经穴	014
	主治头面五官、胃肠及上肢疾患	
第三章	足阳明胃经穴	028
	常用于日常保健，主治胃肠、头面五官和神经精神疾患	
第四章	足太阴脾经穴	054
	主治消化系统、妇科疾患及腰腿痛	
第五章	手少阴心经穴	068
	主治心胸部及上肢疾患	
第六章	手太阳小肠经穴	076
	主治头面五官、精神疾患及腕臂痛、腰背痛	
第七章	足太阳膀胱经穴	088
	常用于日常保健，主治头面五官、神经精神疾患及腰、背、下肢痹痛	
第八章	足少阴肾经穴	124
	主治泌尿生殖、神经精神疾患及咽喉、腰腿痛	

第九章	手厥阴心包经穴	140
	主治心胸疾患及前臂、肘部疼痛	
第十章	手少阳三焦经穴	148
	主治头面五官疾患及手指屈伸不利和肘臂痛	
第十一章	足少阳胆经穴	162
	主治头面五官疾患、肝胆病，以及颈项、胸胁、下肢疼痛	
第十二章	足厥阴肝经穴	188
	可用于改善不良情绪，主治神经系统及男科、妇科疾病	
第十三章	督脉穴	198
	常用于强身健体，主治神经精神疾患，以及流行性疾病，头项、背、腰疼痛	
第十四章	任脉穴	216
	常用于日常保健，主治泌尿生殖系统和经脉循行所过部位的内脏疾患	
第十五章	经外奇穴	230
	对特定的疾患有特殊疗效	
附录1	简便取穴法	250
附录2	腧穴笔画索引	253

第一章

手太阴肺经穴

主治心、胸、肺及上肢疾患

手太阴肺经起于中腕部，向下联络大肠，返回沿着胃下口到胃上口，穿过膈肌，入属肺，从气管、喉咙横行出于胸壁外上方，出腋下，沿上肢内侧前缘下行，过肘窝，入寸口上鱼际，直出拇指桡侧端少商穴，其分支从前臂列缺穴处分出，沿掌背侧走向食指桡侧尖端，经气在商阳穴与手阳明大肠经相接。

太渊
鱼际
少商
斜

孔最
列缺
经渠
腕

侠白
尺泽
肘纹
抓

中府
云门
天府
臂

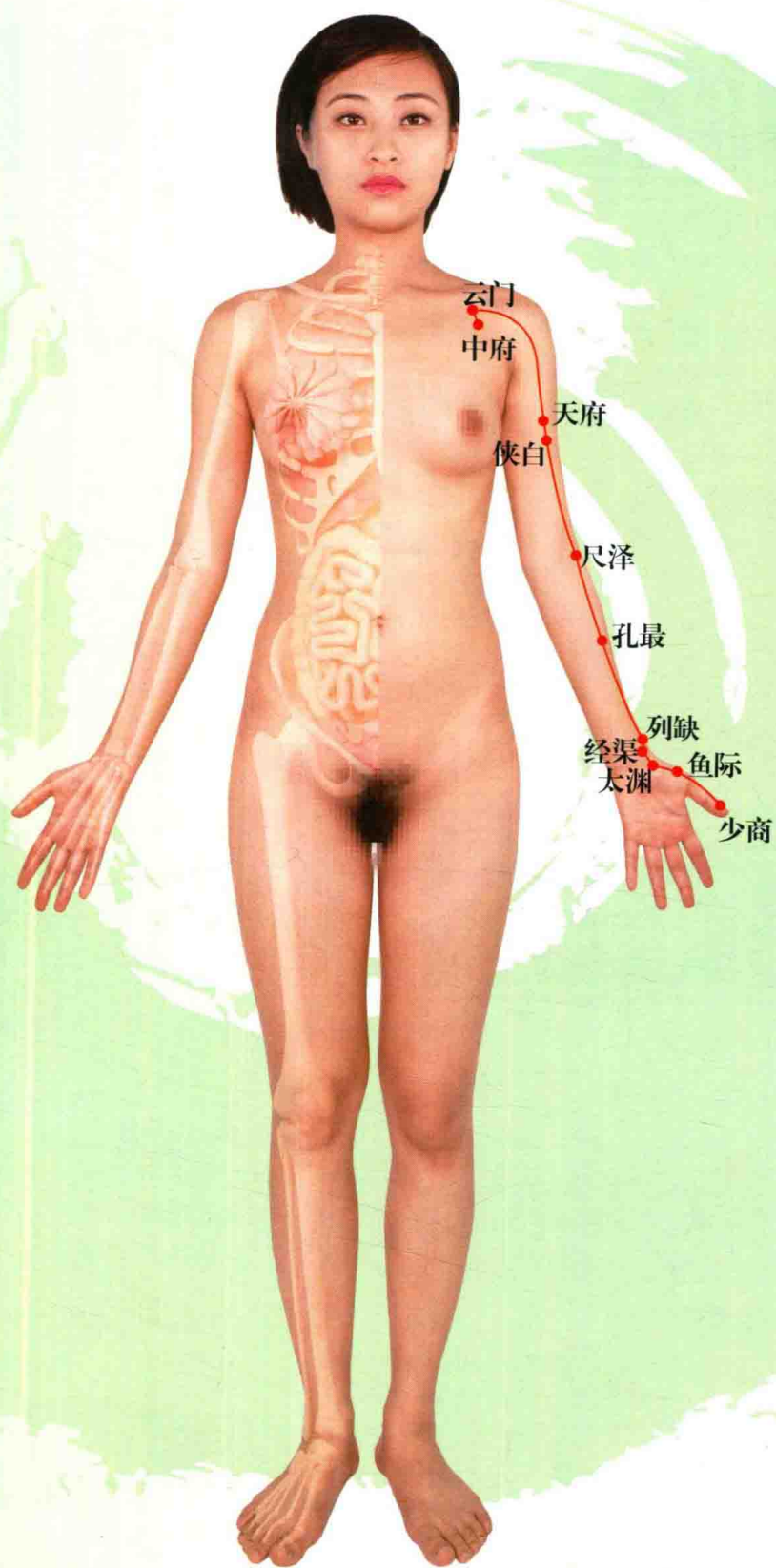
经穴歌诀

肺经异常的表现

当肺经发生病变不通畅时，肺经经过部位会有肿痛、麻木、发冷、酸胀等异常感觉。肺脏本身异常会有咳嗽、气喘、鼻塞、流涕、胸部胀痛等症状。肺经经气异常还易导致情绪异常，如伤心、自卑、自负、狂妄等。肺经经气异常亦可导致皮肤病变，如过敏、色斑等。

肺经的保养方法

《黄帝内经》中说手太阴肺经在寅时循行，即凌晨3:00~5:00循行，这个时候是日夜交替之时，也是气血整装待发的时刻。一般肺经异常的人经常会在在这个时段醒来，这是肺气不足、气血亏虚的表现。肺病患者也通常会在寅时咳嗽、气喘加重。平常可以用手掌拍打该经循行部位，力度稍轻，每次轻轻拍打1~3分钟即可。但要注意，尽量不要选择在寅时拍打肺经，以免影响睡眠质量。



中府

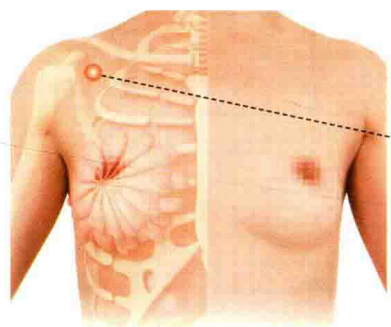
诸类肺病按
中府



【功效主治】清泻肺热，止咳平喘。主治咳嗽、气喘、胸部胀满、肺炎、哮喘等。

【配伍治病】中府配复溜、合谷，主治肺热咳嗽。

【穴位理疗】●按摩：用拇指指腹揉按中府穴100次，每天坚持，能够改善肺炎、胸痛、肺结核、哮喘。●艾灸：用艾条温和灸中府穴10分钟，1天1次，可改善咳嗽。



←精准取穴→

在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。



云门

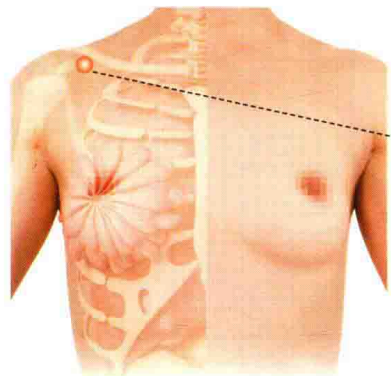
清肺理气泻
烦热



【功效主治】清肺理气，泻四肢热。主治咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛、胸中烦痛等。

【配伍治病】云门配天宗、巨骨，可治疗肩背痛。

【穴位理疗】●按摩：用拇指按揉云门穴100~200次，1天1次，可改善肺部疾病。●艾灸：用艾条温和灸云门穴5~10分钟，1天1次，可防治肺部疾患。



←精准取穴→

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。



天府

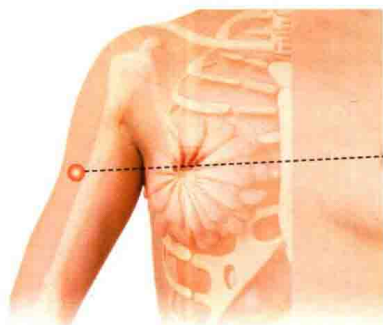
平喘安神调
肺气



【功效主治】调理肺气，安神定志。主治气喘、支气管炎、鼻出血、臂痛等。

【配伍治病】天府配少商，则可治疗咽喉肿痛。

【穴位理疗】●按摩：用拇指揉按天府穴100~200次，每天坚持，可防治肺部疾患。●艾灸：用艾条温和灸天府穴5~10分钟，1天1次，可缓解因受风着凉引起的上臂疼痛。



←精准取穴→

在臂内侧面，肱二头肌挠侧缘，腋前纹头下3寸处。



侠白

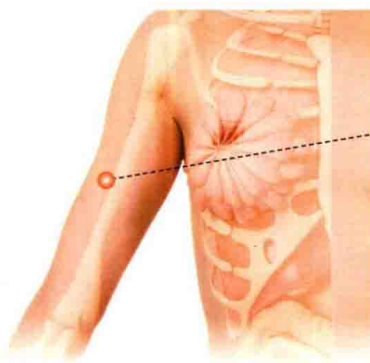
宽胸和胃宣
肺气



【功效主治】宣肺理气，宽胸和胃。主治咳嗽、气喘、干呕、烦满、上臂内侧痛等。

【配伍治病】侠白配郄门、间使，主治正中神经痛。

【穴位理疗】●按摩：揉按侠白穴100~200次，1天1次，能防治咳嗽、气喘、干呕等。●艾灸：用艾条温和灸侠白穴5~10分钟，1天1次，可缓解因肺气不足引起的咳嗽。



←精准取穴→

在臂内侧面，肱二头肌挠侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。



尺泽

清肺化痰平
咳喘



【功效主治】清肺热，平咳喘。主治咳嗽、气喘、心烦、咯血、过敏、肘关节疼痛。

【配伍治病】尺泽配中府、肺俞，可治疗咳嗽。尺泽配曲泽，能防治手臂挛痛。尺泽配膻中、膈俞，则能治疗急慢性乳腺炎。



←精准取穴→
在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。



【穴位理疗】



按摩

拇指弹拨尺泽穴100~200次，每天坚持，防治咳嗽、咯血、过敏、肘关节疼痛等。



艾灸

用艾条温和灸尺泽穴5~10分钟，1天1次，可缓解肘痛、上肢痹痛。



拔罐

取小型气管一个，吸附在尺泽穴上，留罐10分钟，隔天1次，可改善肺热咳嗽。



刮痧

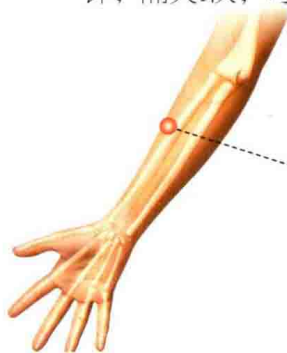
从上向下刮拭尺泽穴3~5分钟，隔天1次，可缓解咳喘、心烦、呕吐等。

孔最

清热润肺治
咯血



- 【功效主治】清热止血，润肺理气。主治肺部疾病、前臂酸痛、头痛等。
- 【配伍治病】孔最配肺俞、尺泽，可治咳嗽、气喘。
- 【穴位理疗】●按摩：用拇指指腹按压孔最穴1~3分钟，每天坚持，可防治肺部疾病。●刮痧：用刮痧板的边缘在孔最穴上刮拭3分钟，隔天1次，可防治肺部疾病。



←精准取穴→

在前臂掌面桡侧，
尺泽与太渊连线上，
腕横纹上7寸。

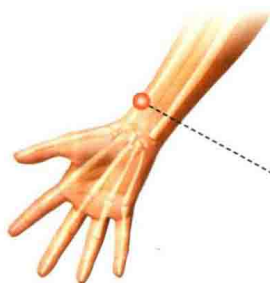


列缺

头项疾病找
列缺



- 【功效主治】止咳平喘，通经活络。主治肺部疾病、头痛、颈痛、咽痛、桡骨茎突腱鞘炎。
- 【配伍治病】列缺配合谷、地仓，治面神经炎。
- 【穴位理疗】●按摩：用拇指指腹揉按或弹拨列缺穴100~200次，1天1次，能清泻肺热。●艾灸：用艾条温和灸列缺穴5~10分钟，1天1次，可改善桡骨茎突腱鞘炎。



←精准取穴→

在桡骨茎突上方，
腕横纹上1.5寸，当
肱桡肌与拇长展肌
腱之间。



经渠

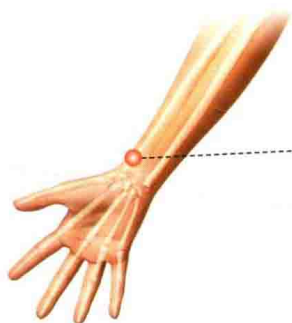
宣肺利咽平喘



【功效主治】宣肺利咽，降逆平喘。主治咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛等。

【配伍治病】经渠配太渊、尺泽，可治咳嗽、气喘。

【穴位理疗】●按摩：弹拨经渠穴100~200次，每天坚持，能防治肺部疾患，如气喘、咳嗽。●艾灸：用艾条温和灸经渠穴5~10分钟，1天1次，可缓解前臂冷痛。



←精准取穴→

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。



太渊

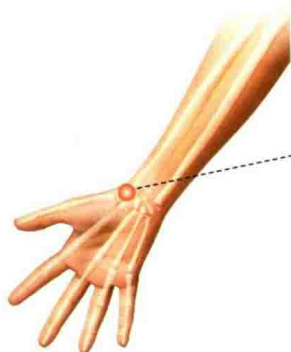
定喘止咳一把手



【功效主治】止咳化痰，通调血脉。主治咯血、胸闷、手掌冷痛麻木等。

【配伍治病】太渊配尺泽、鱼际、肺俞，可治咳嗽。

【穴位理疗】●按摩：按压太渊穴片刻，然后松开，反复5~10次，每天坚持，可改善手掌冷痛麻木。●艾灸：温和灸太渊穴5~10分钟，1天1次，可缓解咯血、胸闷。



←精准取穴→

在腕掌侧横纹桡
侧，桡动脉搏动处。

