

# 中华武医穴位治病图解



张耀忠 傅士高 编著



# 中华武医穴位治病图解

张耀忠 傅志强 编著

团结出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中华武医穴位治病图解/张耀忠,傅志强编著.-北京:  
团结出版社,2000.8

ISBN 7-80130-393-8

I.中… II.①张… ②傅… III.穴位疗法-图解  
IV.R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29938 号

---

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话(010)6513.3603(发行部)6524.4792(编辑部)]

<http://www.tuanjiebs.com>

E-mail:unitypub@263.net.

经销:全国新华书店

印刷:北京印刷二厂

---

开本:850×1168 毫米

印张:10.625

字数:150 千字

印数:5000

版次:2000 年 8 月 第 1 版

印次:2000 年 8 月(北京)第 1 次印刷

---

书号:ISBN7-80130-393-8/R·7

定价:16.00 元(平)

(如有印装差错,请与本社联系)

# 序言



立禅图

心无所住,湛然见性。体用如如,廓然无圣。

随时随处,逍遥于庄子无何有之乡。

不识不知,游戏于如来大寂灭之海。

## 序 言

自从改革开放以来,20余年间,我国各个城市的园林中,乡村的山麓水畔,每日清晨或黄昏都有数以几十万计的男女老幼从事各种有益的传统武术健身运动,如太极拳、形意拳、八卦掌、少林拳、八段锦、五禽戏、易筋经……。这些健身活动非常有效地促进了广大人民的身心健康,达到祛病延年,强身健体的目的。

此外,随着我国改革开放事业的深入发展,中华武术健身运动也早已传遍世界,世界各国人民日益增强了对中华传统体育文化的了解,国际友人越来越多地参与到这些活动中来。

我们知道,中华武术,中华传统体育文化与西方体育存在不少区别。我们的体育具有深厚丰富的文化内涵,它不仅是强健肌肉,夺取锦标的手段,更重要的是,它是一种内外兼修的体育文化,既能强身健体,又能使人在精神上达到平和、和谐的境界;既能祛除各种疾病(如胃溃疡、关节炎、失眠、高血压



……),又能防身自卫。通过正确的、科学的锻炼中华武术,人们一般都能在短时间内达到与大自然和谐的境界,人体的身心状态趋于平衡、稳定。

同样,我们也知道,中华武术健身运动与人体穴位具有密切关系。要正确、科学和有效地从事这些活动,就应该对人体穴位有所了解。然而,中华医学典籍浩如烟海,文字深奥,一般读者翻检查阅,实在不便。为了方便广大读者,我们将常见的人体穴位共360个分别按笔画和汉语拼音索引排列,编为手册,检索极为便捷。每个穴位均附有部位图,可谓一目了然;每个条目又分别列有穴位名称释义、部位说明、功能和主治病症。即使读者没有关于穴位的基础知识,也能在短时间内熟记许多常用穴位,收到事半功倍之效。

本书的出版得到团结出版社唐立馨主任的大力支持、帮助,在此谨致真诚谢意。书中错误、不当之处在所难免,还望读者专家指正、批评。

张耀忠 傅志强

2000年元月于北京

## 取穴方法

中医及气功在临床上常用的取穴方法有三种，即：一、骨度分寸取穴法；二、手指取寸法；三、解剖标志取穴法。本书采用第二种方法，即手指取寸法。手指取寸法以接受治疗者本人手指的长度或宽度为度量标准。具体方法有：

(1) 中指取寸法：把中指第二节的长度规定为一寸。

(2) 拇指取寸法：把拇指第一节的宽度规定为一寸。

(3) 二指取寸法：把食指、中指的宽度规定为1.5寸。

(4) 四指取寸法：把食指、中指、无名指、小四指的宽度规定为3寸。



# 目 录

目 录



|            |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|---|---|
| 穴位释义汉语拼音索引 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 0 0 1      | 画 | 画 | 画 | 画 | 画 |
| 0 1 3      |   |   |   |   |   |
| 0 1 9      |   |   |   |   |   |
| 0 0 1      |   |   |   |   |   |
| 0 0 6      |   |   |   |   |   |
| 0 2 4      |   |   |   |   |   |
| 0 7 0      |   |   |   |   |   |
| 0 8 5      |   |   |   |   |   |



|   |   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 七 | 八 | 九 | 十 | 十一 | 十二 | 十三 | 十四 |
| 画 | 画 | 画 | 画 | 画  | 画  | 画  | 画  |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 8  | 9  | 0  | 1  |
| 5 | 2 | 4 | 9 | 1  | 2  | 1  | 0  |



十五画

十七画

十八画

十九画

二十二

二十三

附  
录

一传统养生常用穴位介绍

2  
1  
6

2  
2  
1

2  
2  
6

2  
2  
9

2  
3  
1

2  
3  
3

2  
3  
7

参考书目

|   |                    |       |
|---|--------------------|-------|
| 九 | 武医健身格言、谚语          | 3     |
| 八 | 「禁针穴歌」等武医歌诀        | 3 0 9 |
| 七 | 常见病治疗参考选穴          | 2 9 9 |
| 六 | 任脉、督脉、十二正经、经外奇穴穴位表 | 2 8 4 |
| 五 | 「头面部」等十二穴位图        | 2 7 2 |
| 四 | 武术点穴术用三十六穴穴位解      | 2 6 6 |
| 三 | 武医常用马丹阳等十二穴位解      | 2 6 2 |
| 二 | 武术健身常用穴位介绍         | 2 4 7 |

# 穴位释义汉语拼音索引

(穴位名称、本书中页码)

## B

|              |          |           |
|--------------|----------|-----------|
| bā fēng      | bǎi huì  | bīng fēng |
| 八 风 3        | 百 会 88   | 秉 风 137   |
| bā liáo      | bì guān  | bù róng   |
| 八 髎 4        | 髀 关 223  | 不 容 34    |
| bā xié       | bì náo   | bù láng   |
| 八 邪 3        | 臂 臑 224  | 步 廊 118   |
| bái huán shù | biǎn táo |           |
| 白 环 俞 81     | 扁 桃 166  |           |

## C

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| cháng qiáng | chéng mǎn  | chōng mén  |
| 长 强 61      | 承 满 153    | 冲 门 103    |
| chéng fú    | chéng qì   | chōng yáng |
| 承 扶 151     | 承 泣 152    | 冲 阳 103    |
| chén guāng  | chéng shān | cì liáo    |
| 承 光 150     | 承 山 150    | 次 髎 104    |
| chéng jīn   | chǐ zé     | cuán zhú   |
| 承 筋 152     | 尺 泽 67     | 攒 竹 230    |
| chéng líng  |            |            |
| 承 灵 152     |            |            |



D

|              |          |            |
|--------------|----------|------------|
| dà bāo       | dà yíng  | dì cāng    |
| 大 包 11       | 大 迎 12   | 地 仓 86     |
| dà cháng shù | dà zhōng | dì jī      |
| 大 肠 俞 18     | 大 钟 13   | 地 机 86     |
| dà dū        | dā zhù   | dì wǔ huì  |
| 大 都 14       | 大 杼 13   | 地 五 会 87   |
| dà dūn       | dà zhūi  | dīng chuǎn |
| 大 敦 16       | 大 椎 15   | 定 喘 144    |
| dà hè        | dài mài  | dú bí      |
| 大 赫 17       | 带 脉 155  | 挟 鼻 196    |
| dà héng      | dān tián | dū shù     |
| 大 横 17       | 丹 田 250  | 督 俞 202    |
| dà líng      | dǎn shù  |            |
| 大 陵 14       | 胆 俞 159  |            |

E

|         |        |
|---------|--------|
| èr jiān | ěr mén |
| 二 间 2   | 耳 门 87 |

F

|          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| fèi shù  | fēng chí | fēng mén  |
| 肺 俞 141  | 风 池 64   | 风 门 62    |
| fēi yáng | fēng fǔ  | fēng lóng |
| 飞 扬 23   | 风 府 64   | 丰 隆 35    |

|          |        |         |
|----------|--------|---------|
| fēng shì | fù jié | fú tū   |
| 风市 63    | 腹结 207 | 扶突 118  |
| fù āi    | fù liú | fú xì   |
| 腹哀 207   | 复溜 158 | 浮郤 176  |
| fú bái   | fǔ shè | fū yáng |
| 浮白 176   | 府舍 144 | 跗阳 195  |
| fù fēn   | fú tù  |         |
| 附分 130   | 伏兔 95  |         |

G

|             |            |               |
|-------------|------------|---------------|
| gān shù     | gé shù     | guān yuán     |
| 肝俞 123      | 膈俞 213     | 关元 105        |
| gāo gǔ      | gōng sūn   | guān yuán shù |
| 高骨 175      | 公孙 59      | 关元俞 107       |
| gāohuāngshù | guān chōng | guāng míng    |
| 膏肓俞 214     | 关冲 106     | 光明 91         |
| gé guān     | guān mén   | guī lái       |
| 膈关 212      | 关门 104     | 归来 74         |

H

|         |         |          |
|---------|---------|----------|
| hé gǔ   | hé yáng | hòu dǐng |
| 合谷 102  | 合阳 101  | 后顶 98    |
| hé liáo | héng gǔ | hòu xī   |
| 禾髎 80   | 横骨 218  | 后溪 99    |



|             |           |          |
|-------------|-----------|----------|
| huá gài     | huǎng mén | huì yīn  |
| 华盖 95       | 育门 126    | 会阴 100   |
| huá ròu mén | huāng shù | huì zōng |
| 滑肉门 199     | 育俞 127    | 会宗 101   |
| huán tiào   | huì yáng  | hún mén  |
| 环跳 133      | 会阳 99     | 魂门 202   |

J

|           |                |           |
|-----------|----------------|-----------|
| jī mén    | jiān wài shù   | jīng mén  |
| 箕门 211    | 肩外俞 148        | 京门 143    |
| jí quán   | jiān yú        | jīng míng |
| 极泉 106    | 肩髃 146         | 睛明 203    |
| jǐ zhōng  | jiān zhēn      | jīng qú   |
| 脊中 173    | 肩贞 146         | 经渠 149    |
| jiá chē   | jiān zhōng shù | jiū wěi   |
| 颊车 194    | 肩中俞 147        | 鸠尾 123    |
| jiān jǐng | jiǎo sūn       | jù gǔ     |
| 肩井 145    | 角孙 124         | 巨骨 39     |
| jiàn lǐ   | jiě xī         | jù liáo   |
| 建里 149    | 解溪 208         | 巨髎 40     |
| jiān liáo | jīn mén        | jū liáo   |
| 肩髎 147    | 金门 140         | 居髎 148    |
| jiàn shǐ  | jīn suō        | jù quē    |
| 间使 128    | 筋缩 196         | 巨阙 40     |

jué gǔ                  juē yīn shù  
绝 骨   168      厥 阴 俞   193

K

kǒng zuì                  kù fáng                  kūn lún  
孔 最   66      库 房   128      昆 仑   135

L

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| láo gōng  | liáng mén | líng tái  |
| 劳 官   117 | 梁 门   189 | 灵 台   129 |
| lì duì    | liáng qiū | líng xū   |
| 厉 兑   72  | 梁 丘   190 | 灵 墟   130 |
| lí gōu    | liè quē   | lòu gǔ    |
| 蠡 沟   232 | 列 缺   88  | 漏 谷   215 |
| lián quán | líng dào  | luò què   |
| 廉 泉   209 | 灵 道   129 | 络 却   167 |

M

|             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|
| mǎ dān yáng | mìng mén  | mù chuāng |
| 马 丹 阳   258 | 命 门   139 | 目 窗   74  |
| méi chōng   |           |           |
| 眉 冲   167   |           |           |

N

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| nǎo hù    | nào huì   | nǎo kōng  |
| 脑 户   174 | 膻 会   227 | 脑 空   174 |



|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| nào shù | nèi guān | nèi tíng |
| 脑俞 227  | 内关 51    | 内庭 52    |

P

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| páng guāng shù | piān lì | pú cān |
| 膀胱俞 213        | 偏历 185  | 仆参 53  |
| pí shù         | pò hù   |        |
| 脾俞 197         | 魄户 212  |        |

Q

|                |                |           |
|----------------|----------------|-----------|
| qì chōng       | qián gǔ        | qū chí    |
| 气冲 55          | 前谷 160         | 曲池 91     |
| qì hǎi         | qīng lěng yuān | qū gǔ     |
| 气海 57          | 清冷渊 188        | 曲骨 94     |
| qì hǎi shù     | qīng líng      | qū quán   |
| 气海俞 58         | 青灵 134         | 曲泉 93     |
| qì hù          | qiáng jiān     | qū yuán   |
| 气户 54          | 强间 200         | 曲垣 92     |
| qí jīng bā mài | qiú hòu        | qū zé     |
| 奇经八脉 237       | 球后 182         | 曲泽 92     |
| qì shè         | qū bìn         | quán liáo |
| 气舍 56          | 曲鬓 94          | 颧髎 234    |
| qì xué         | qū chā         | quē pén   |
| 气穴 55          | 曲差 93          | 缺盆 172    |
| qián dǐng      |                |           |
| 前顶 160         |                |           |