

总主编 何清湖 肖子曾

中医熟记

走进

中医大门的金钥匙
系列丛书

100个穴位

主编 郭春秀

走进中医大门的金钥匙系列丛书

中医熟记 100 个穴位

主 编：郭春秀

副主编：王德军 谢宇霞

编 委：（按姓氏笔画排列）

王德军 文 琼 郭春秀

谢宇霞

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医熟记 100 个穴位/何清湖, 肖子曾总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 9

(走进中医大门的金钥匙系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3957 - 3

I. ①中… II. ①何… ②肖… III. ①穴位—基本知识
IV. ①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 140371 号

中医熟记 100 个穴位

主 编 郭春秀

出版发行 山西科学技术出版社

社 址 太原市建设南路 15 号

编辑部电话 0351 - 4922073

发行部电话 0351 - 4922121

电子信箱 cbszzc 2643@sina. com

印 刷 太原彩亿印业有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/64

字 数 104 千字

印 张 2. 9375

版 次 2011 年 9 月第 1 版

印 次 2011 年 9 月太原第 1 次印刷

印 数

书 号

定 价

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

当人们的生活变得富庶，不必再为生活奔波的时候，人们便开始追求更高的生活质量。大家更关心的是如何才能不生病，生了病如何才能轻松解决，而不必面对医院长长的队伍感叹看病难，不必面对堆积如山的药物感叹其苦涩难以下咽，不必面对一瓶接一瓶的点滴感叹时间过得太慢，不必担心吃了这么多的药物是否对身体有副作用……其实对抗疾病的力量大部分不是来自于医生和药物，而是来自于你自己，通过激发和提高自身的生理机能和抗病能力，增强体质和对抗疾病的能力。刺激遍布全身的穴位就是激发你身体能量的最简便有效的方式。《中医熟记 100 个穴位》教你认识人体常用的穴位，本书除了简要地介绍了穴位的功能、分布、定位方法和常用的操作方法，让您对穴位有一个整体的认识外，主要介绍了人们在生活、常见疾病过程中常用到的 100 个实用穴位的具体定位、功效、主治病症、主要应用、具体操作及注意事项，让你学会用最简单有效的方法来激发自身的能力，使你成为自己的医生，以达到强

身健体，养生祛病的目的。本书是一本中医科普性读物，内容科学实用、通俗易懂，文中配有大量的插图，简洁明了，是一本实用性很强的参考书，适用于广大中医爱好者和“崇尚绿色”养生、治病的人群。

编者

《走进中医大门的金钥匙系列丛书》总序

5000年的中华文明、文化、土壤孕育产生了伟大的中医，中医的形成、发展和实践，回报给中华民族以健康、繁衍和昌盛。中医是我国独特的一门医学科学，其中蕴含着东方文化的思维方式、价值观念，它既有其独特的理论体系、思维方法，又有其独特的实践体系、诊疗方法。中医应该说具有科学性、技术性、经验性、文化性、民族性等多种属性，强调继承与创新并重。作为具有中华民族文化元素很重的一门医学，由于其理论的独特性和实践的有效性，使其具有强大的生命力，但也遇到迅速发展的西医学的挑战、渗透，时或有人发出“废医存药”、“废止中医”、“告别中医”的声音，但中医的赞誉声音更大！当今对于人类健康事业，没有一种医学是万能的，各种医学都有为人类健康服务的优势和不足，中医学需要不断地发展，更需要传承与传播。作为一名中医学者、中医教育工作者，我一直在思考，怎么根据不同人群、不同的受众，采取一定的传播方式、

方法，推广大家感兴趣、应该该掌握的一些中医内容。

《走进中医大门的金钥匙系列丛书》旨在针对具有中等文化以上而又热爱中医、想学中医的人，编写一套较为系统的中医药文化、理论和技能的书籍，包括《中医熟记 100 句名言》、《中医熟记 100 个汤头》、《中医熟记 100 个穴位》、《中医熟记 28 种脉象》、《中医熟记 100 种食疗》、《中医熟记 100 种中药》、《中医熟记 50 种症象》、《中医熟记 50 种证型》、《中医熟记 50 种治法》、《中医熟记 100 个药对》共 10 本。学好中医，熟记甚至背诵一些经典名言、基本理论、基本方法是必须做的基本功课，而反复临床实践更是学好中医的必经之路。中医既可防病治病，又可养生保健，希望此套丛书的编纂出版能有利于中医药文化的传播，有利于人们的健康。

衷心感谢各位专家、学者能在临床、教学、科研之余，参与该丛书的编纂工作！由于时间仓促，本人水平有限，丛书中或有瑕疵，恳望专家、学者批评、指正，以待再版进一步修订和完善！

湖南中医药大学教授、博士生导师、何清湖

目 录

第一章 教你认识穴位

- (一) 穴位的功能 1
- (二) 穴位的分类 2
- (三) 穴位的定位 3
- (四) 穴位的常用操作方法 4

第二章 常用穴位

- (一) 手太阴肺经穴位（尺泽、孔最、列缺、鱼际、少商） 11
- (二) 手阳明大肠经穴位（商阳、合谷、阳溪、手三里、曲池、肩髃、迎香） 19
- (三) 足阳明胃经穴位（四白、地仓、颊车、下关、头维、天枢、梁丘、足三里、上巨虚、丰隆、内庭） 28
- (四) 足太阴脾经穴位（三阴交、地机、阴陵泉、血海） 41
- (五) 手少阴心经穴位（极泉、神门） 46
- (六) 手太阳小肠经穴位（少泽、后溪、肩贞、天宗、听宫） 49
- (七) 足太阳膀胱经穴位（睛明、攒竹、肺俞、心

- 俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、肾俞、次髎、委中、承山、昆仑、申脉、至阴) ... 56
- (八) 足少阴肾经穴位 (涌泉、太溪、照海、复溜) 79
- (九) 手厥阴心包经穴位 (曲泽、内关、劳宫、中冲) 86
- (十) 手少阳三焦经穴位 (外关、支沟、肩髃、翳风、耳门) 91
- (十一) 足少阳胆经穴位 (率谷、风池、肩井、环跳、阳陵泉、悬钟) 97
- (十二) 足厥阴肝经穴位 (行间、太冲) 108
- (十三) 督脉穴位 (腰阳关、命门、至阳、大椎、风府、百会、素髎、水沟) 112
- (十四) 任脉穴位 (中极、关元、气海、神阙、中脘、膻中、天突) 127
- (十五) 经外奇穴 (四神聪、印堂、鱼腰、太阳、安眠、定喘、桥弓、夹脊、腰痛点、落枕、四缝) 140
- (十六) 耳穴 (耳尖、眼、耳背沟) 155

附录:

- 一、中医全身骨度折量寸列表、图 160
- 二、中医十四经穴位分寸歌 163
- 三、中医十四经穴位全图 170

第一章 教你认识穴位

（一）穴位的功能

穴位又称腧穴，是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，也是脉气所发的孔道，因此刺激穴位可以疏通经络，使人体经络通畅，气血流畅。因为穴位可以通过经络联系脏腑，是疾病的反应点，因此可以通过穴位的变化反应病证，协助诊断。同时穴位是针灸推拿等治疗手法的刺激点，在相应的穴位上通过各种治疗手段和方法刺激穴位，可以通过调理经络，调理相应脏腑的功能，以达到防治疾病的目的。穴位有三方面的防治疾病的作用：

1. 近治作用 穴位可以治疗其所在局部的部位、组织、器官的疾病。即“腧穴所在，主治所在”。如眼周围睛明穴、四白穴、瞳子髎等穴位可以治疗眼部病变。肩部的肩贞、肩髃等穴可以治疗肩部病变。

2. 远治作用 穴位还能治疗远离穴位的脏腑、组织、器官的疾病。即“经络所过，主治所及”。因为穴位的刺激和治疗作用，中医称之为“得气”，可以沿经络传递至其所至的部位，起到治疗作用，这种现象称之为“行气”。如“面口合谷收”，手上的合谷穴可以治

疗牙痛；“头项寻列缺”，手腕部的列缺穴可以治疗脖子痛；“肚腹三里留”，腿上的足三里可以治疗胃痛；“腰背委中求”，腘窝的委中穴可以治疗腰背部的疼痛等等。

3. 特殊作用 某些穴位具有双向的良性调节作用及治疗作用的相对特异性。双向良性调节作用如足三里既能增强胃蠕动又能减缓胃蠕动，内关穴既能降低心率又能加快心率，天枢穴既能止泻又能通便等等。治疗特异性如至阴穴可以矫正胎位，四缝穴可以治疗小儿疳积等等。

（二）穴位的分类

人体的穴位大体可以分为四大类：第一类是经穴（又称十四经穴），此类穴位归属于十二经脉和任脉、督脉。第二类是经外奇穴（简称奇穴），此类穴位在十四经穴以外，有固定的名称和位置，并且具有奇特疗效。第三类是阿是穴（又称不定穴、天应穴），是以疼痛局部或与疾病相关的压痛（敏感）点作为腧穴。因按压此部位时，患者会不自主的发出“啊”的声音，故取名“阿是穴”。此类穴位没有固定的名称和位置。第四类是耳穴，顾名思义此类穴位分布于耳郭上。

(三) 穴位的定位

人体穴位的定位方法分为体表解剖标志定位法、骨度折量定位法和手指同身寸法三种。

1. 体表解剖标志定位法：是以体表的各種明显标志为依据来确定穴位的位置的方法。体表标志分为固定标志（如鼻尖为素髻穴、两乳头间连线的中点为膻中穴等）和活动标志（耳前张口凹陷中即为耳门、听宫、听会穴，闭口凹陷中则为下关穴）。

2. 骨度折量定位法：是以体表骨节为主要标志，设定尺寸，用以确定腧穴位置的方法。在此范围内取穴时，将设定的骨节两端之间的长度折成为一定的等分，每一等分为1寸，不论男女老幼，肥瘦高矮，一概以此标准折量作为量取穴位的依据。如前发际至后发际设定为12寸，腕横纹至肘横纹设定为12寸等等。（具体全身各部骨度折量寸列表、图见附录一）。

3. 手指同身寸法：以患者自身手指的某些部位折成一定的分寸用以比量穴位位置的方法。分为中指同身一寸法（中指拇指屈曲，以中指指端抵在拇指指腹，形成环状，其余手指伸直，中指中节内侧上下两横纹头之间的距离为1寸，见图1-1）、拇指同身一寸法（拇指指关节横纹两端之间的距离为1寸，见图1-2）、横指同身三寸法（又称一夫法，以第2~5指并拢，以中指

中节横纹为准取四指的横向距离为 3 寸，见图 1-3)。



图 1-1 中指同
身寸



图 1-2 拇指同
身寸

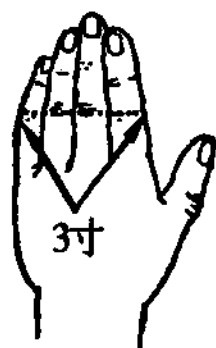


图 1-3 横指同身寸
(一夫法)

临床取穴时以体表解剖标志定位法、骨度折量定位法为主，以手指同身寸法为辅助方法，结合运用，做到既准确又方便。

(四) 穴位的常用操作方法

穴位常用的操作方法有针刺、艾灸、拔罐、推拿。

1. 针刺法：

(1) 毫针刺法

毫针刺法是采用毫针针刺人体的穴位，并施以不同的针刺手法，以疏通经络、调节气血，达到防病治病的目的。首先要根据穴位的不同结合患者的体型选取不同的毫针规格。75% 酒精消毒手、针具和穴位，根据施针部位和针具的不同可采用不同的进针手法：单手进针法主要适用于短针进针（见图 1-4）；指切进针法适用于

短针在肌肉丰厚处进针（见图1-5）；夹持进针法适用

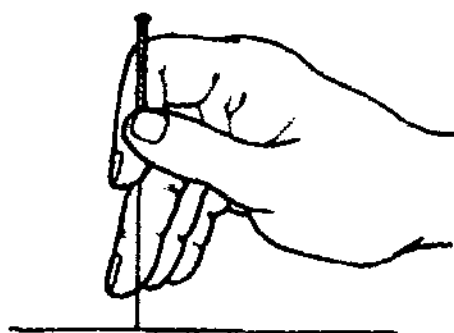


图1-4

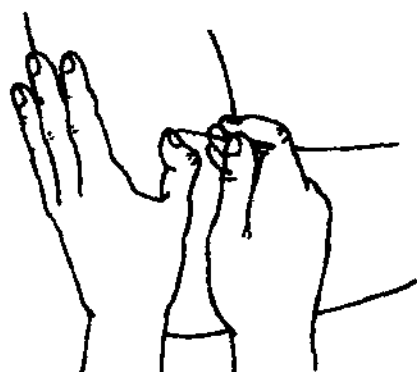


图1-5

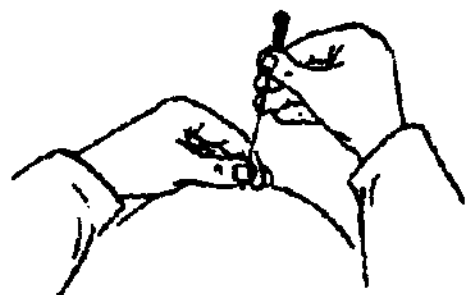


图1-6



图1-7

于长针进针及初学者（见图1-6）；舒张进针法适用于肌肉松弛部位（见图1-7）；提捏进针法适用于肌肉浅薄处及透刺穴位时（见图1-8）。进针时按针身与皮肤所形成的角度不同可分为直刺、斜刺和平刺的不同。进针后根据

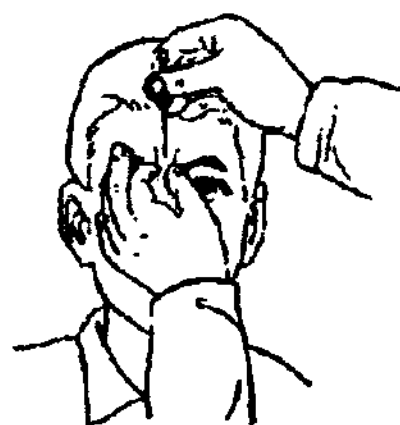


图1-8

病情采用不同的提插捻转等行针手法以使之得气、行气，进行补泻治疗。得气后，留针20~30分钟，具体

留针时间应根据针刺者的情况而定。留针过程中作间歇性行针，以增强、巩固疗效，也可连接电针选择不同的波形进行刺激治疗。治疗结束后取针，出针后应注意按压穴位，防止出血。所有针取出后一定要清点针数以防遗漏。

（2）三棱针刺法

三棱针刺法是用三棱针针刺人体穴位，放出少量血液，以活血化瘀、消肿止痛、疏通经络、开窍泄热，达到治疗疾病的目的。此法只适用于实证、热证、瘀血证，注意虚证及有出血倾向者不宜使用。常用的操作方法有点刺法、散刺法、刺络法和挑刺法。

点刺法：先在针刺穴位上下向针刺处推按，使血液积聚于针刺部位，75%酒精消毒，左手拇指、食指、中指捏紧被刺部位，右手持三棱针，针尖露出3~5毫米，对准部位，迅速刺入退出。挤压针孔出血数滴，血色改变后，用消毒棉球压迫止血。此法具有清热解毒，消肿止痛的作用，多用于四肢末端，耳尖或扭伤局部压痛点等，如少商穴、印堂穴、耳尖等。（见图1-9）

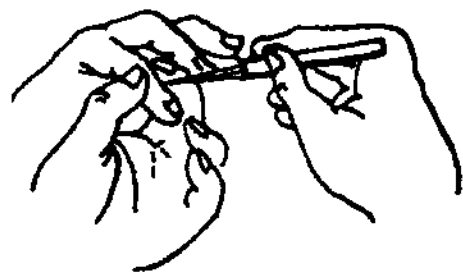


图 1-9

刺络法：先用橡皮管结扎在针刺部位的近心端，消

毒，对准针刺部位的静脉，刺入静脉后立即出针，使其流出少量血液，出血停止后，用消毒棉球按压。此法具有清热解毒、去瘀生新的功能，可治疗中暑、食物中毒、瘀血等病，多用于委中穴、曲泽穴等穴。（见图 1-10）

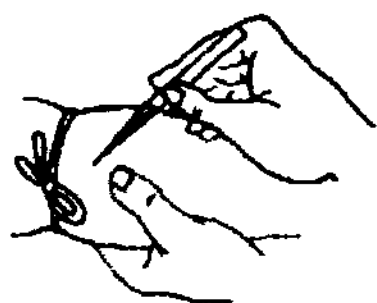


图 1-10

2. 艾灸法

灸法是用艾绒或其他药物在穴位上进行温熨、烧灼，以温通经络、祛除寒湿、扶正祛邪，达到防治疾病的目的。临床多用艾绒为原料制作艾炷或艾条进行治疗，称为艾炷灸和艾条灸。

(1) 艾炷灸

在使用艾炷灸时，根据艾炷是否直接置于皮肤穴位上燃烧的不同，又分为直接灸和间接灸两法。直接灸（见图 1-11）艾炷直接在

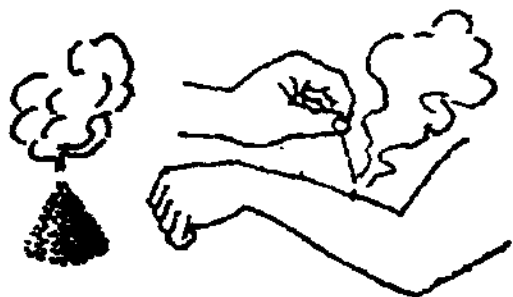


图 1-11

穴位上施灸的一种方法，根据是否留瘢痕分为无瘢痕灸和瘢痕灸。无瘢痕灸是当艾炷燃烧到 $3/5$ 或有轻微疼痛时即取掉，再换一壮，一般灸 3~9 壮，以局部皮肤充血、红晕为度。瘢痕灸用黄豆或麦粒大小的艾炷直接在皮肤上施灸，每壮艾炷必须燃尽后去除，继续灸 5~9

壮，此种灸法较为疼痛，且灸后应注意保持卫生，保持干燥，避免感染。间接灸是在艾炷与皮肤之间放置间隔物施灸，如隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔附子饼灸等。

(2) 艾条灸

以温和灸（见图 1-12）为主。将艾条的一端点燃，对准腧穴部位，距离皮肤 2~3 厘米，进行熏烤，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，每穴灸 10~15 分钟，至皮肤红晕为度。如遇局部

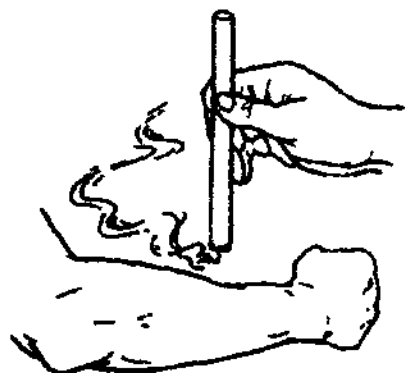


图 1-12

知觉减退的患者及小儿时，施灸者可将食、中两指置于施灸部位两侧，这样可以通过施灸者的手指来测知患者局部受热程度，以便随时调节施灸距离，掌握施灸时间，防止烫伤。另还有雀啄灸、回旋灸。

临床还有一种针刺与艾灸结合使用的方法叫温针灸，即在针刺得气的毫针针柄上捏上艾绒或一段艾条，针灸并用，达到治疗效果。此法适用于既需要针刺留针，又需施灸的疾病。但在施治过程中，须注意防止艾火脱落烧伤皮肤或衣物，并嘱患者不要移动体位，可在施灸的下方垫一纸片，以防艾火掉落烫伤皮肤。

3. 拔罐法

拔火罐（见图 1-13）是我国传统的中医疗法，其操作简单、方便易行，可以作为老百姓重要的家庭日常