

家庭保健百科大全



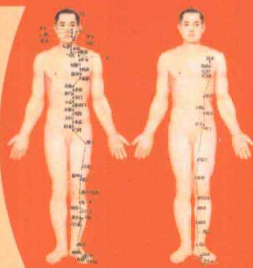
弘扬源远流长的国医精粹

探寻健康长寿的善法良方

经络穴位

速查图典

JINGLUOXUEWEI
SUCHATUDIAN



经络腧穴相当于隐藏在人体内的“大药房”，经穴养生法是我们祖先防病治病的智慧结晶。本书讲述人体十二经脉、任督二脉及经外奇穴等穴位的简便快速取穴及操作方法，逐一图解标注，一学就会，一用就灵，是一本居家必备的中医养生参考书。

谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

家庭保健百科大全



弘扬源远流长的国医精粹
探寻健康长寿的善法良方

经络穴位

速查图典

经络穴位一按一捏全身百病能防能治

谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位速查图解 / 谢文英编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 3

(家庭保健百科大全)

ISBN 978-7-5341-4345-8

I. ①经… II. ①谢… III. ①经络—穴位—按压疗法—图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 269882 号

经络穴位速查图解

谢文英 编著

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85060965

排 版 北京天马同德排版公司
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 710 × 1 000 1/16
字 数 310 000
印 张 25
版 次 2012 年 3 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4345-8
定 价 29.80 元

责任编辑 胡 水

封面设计 一品坊



前言

FOREWORD

经穴养生法疗效神奇、操作简便，历来受到广大群众的欢迎。各种常见病、慢性病，通过对经络穴位的按摩、针灸，不出门，不求医，就可以得到有效防治。

经络穴位按摩、针灸虽然效果显著，适合日常生活保健，但是对于许多人而言，常常由于找不准穴位而影响预期的疗效。鉴于此，我们精心编著《经络穴位速查图典》。本书详细介绍人体十二经脉、任督二脉及经外奇穴，逐一图解标注快速取穴法，以及常见病经穴治疗操作等。本书具有以下特点：

(1) 突出一个“全”字，收集、整理人体十二经脉、任督二脉及经外奇穴共 365 个常用穴位。

(2) 图文并茂，文字叙述简明扼要，采用图片准确描述腧穴位置，便于快速取穴。

(3) 对每一个腧穴的名称、来历均进行详细解释，便于读者了解腧穴的命名，加深记忆，有利于准确定位，快速取穴。

(4) 详细介绍每个穴位的治病保健功效，便于读者实际运用。

(5) 介绍常见病的穴位治疗，让读者能够即学即用，取得立竿见影的效果。

经穴养生保健是我们祖先防病治病智慧的结晶。有病治病，无病防病。希望本书能够帮助读者朋友轻轻松松拥有健康！

编者



目 录

CONTENTS

第一章 认识人体经穴——解密人体“密码”

人体经脉的命名	002
人体经脉的流注规律	002
理解腧穴的含义	003
腧穴的分类及主治规律	004
腧穴的标准定位	007
腧穴的常见取法	008
经络与腧穴的关系	012
六经辨证与主治	013

第二章 图解十四经穴——复杂的人体网络

第 1 节 手太阴肺经穴——调理呼吸的通气之脉	016
中府穴	018
云门穴	018



经络穴位速查图典

天府穴	019
侠白穴	020
尺泽穴	020
孔最穴	021
列缺穴	022
经渠穴	022
太渊穴	023
鱼际穴	024
少商穴	024
第2节 手阳明大肠经穴——止痛消肿的排毒之脉	026
商阳穴	028
二间穴	028
三间穴	029
合谷穴	030
阳溪穴	030
偏历穴	031
温溜穴	032
下廉穴	032
上廉穴	033
手三里穴	033
曲池穴	034
肘髎穴	035
手五里穴	036
臂臑穴	036
肩髃穴	037
巨骨穴	037
天鼎穴	038
扶突穴	038



口禾髎穴	039
迎香穴	039
第 3 节 足阳明胃经穴——消食健胃的益气之脉	040
承泣穴	042
四白穴	042
巨髎穴	043
地仓穴	043
大迎穴	043
颊车穴	044
下关穴	045
头维穴	045
人迎穴	046
水突穴	047
气舍穴	047
缺盆穴	048
气户穴	048
库房穴	048
屋翳穴	049
膺窗穴	049
乳中穴	050
乳根穴	050
不容穴	051
承满穴	051
梁门穴	052
关门穴	052
太乙穴	053
滑肉门穴	053
天枢穴	053



经络穴位速查图典

外陵穴	054
大巨穴	054
水道穴	055
归来穴	055
气冲穴	056
髀关穴	056
伏兔穴	057
阴市穴	058
梁丘穴	058
犊鼻穴	059
足三里穴	059
上巨虚穴	060
条口穴	061
下巨虚穴	061
丰隆穴	061
解溪穴	062
冲阳穴	063
陷谷穴	063
内庭穴	064
厉兑穴	064
第4节 足太阴脾经穴——化生气血的摄液之脉	066
隐白穴	068
大都穴	068
太白穴	069
公孙穴	069
商丘穴	070
三阴交穴	071
漏谷穴	071



地机穴	072
阴陵泉穴	072
血海穴	073
箕门穴	074
冲门穴	075
府舍穴	075
腹结穴	076
大横穴	076
腹哀穴	077
食窦穴	077
天溪穴	077
胸乡穴	078
周荣穴	078
大包穴	079
第 5 节 手少阴心经穴——安定神志的养心之脉	080
极泉穴	082
青灵穴	082
少海穴	083
灵道穴	083
通里穴	084
阴郄穴	085
神门穴	085
少府穴	086
少冲穴	087
第 6 节 手太阳小肠经——保护腰肩的健体之脉	088
少泽穴	090
前谷穴	090
后溪穴	091



经络穴位速查图典

腕骨穴	092
阳谷穴	092
养老穴	093
支正穴	093
小海穴	094
肩贞穴	095
臑俞穴	095
天宗穴	096
秉风穴	097
曲垣穴	097
肩外俞穴	097
肩中俞穴	098
天窗穴	098
天容穴	099
颧髎穴	099
听宫穴	100
第7节 足太阳膀胱经穴——通调水液的顺畅之脉	102
睛明穴	105
攒竹穴	106
眉冲穴	107
曲差穴	107
五处穴	108
承光穴	108
通天穴	109
络却穴	109
玉枕穴	110
天柱穴	110
大杼穴	111

风门穴	112
肺俞穴	112
厥阴俞穴	113
心俞穴	113
督俞穴	114
膈俞穴	114
肝俞穴	115
胆俞穴	116
脾俞穴	116
胃俞穴	117
三焦俞穴	117
肾俞穴	118
气海俞穴	118
大肠俞穴	119
关元俞穴	120
小肠俞穴	120
膀胱俞穴	121
中膂俞穴	121
白环俞穴	122
上髎穴	122
次髎穴	123
中髎穴	123
下髎穴	124
会阳穴	124
附分穴	124
魄户穴	125
膏肓穴	125
神堂穴	126
谿谿穴	127



经络穴位速查图典

膈关穴	127
魂门穴	127
阳纲穴	128
意舍穴	128
胃仓穴	128
育门穴	129
志室穴	130
胞育穴	130
秩边穴	131
承扶穴	131
殷门穴	132
浮郄穴	132
委阳穴	133
委中穴	133
合阳穴	134
承筋穴	134
承山穴	135
飞扬穴	136
跗阳穴	136
昆仑穴	137
仆参穴	137
申脉穴	138
金门穴	138
京骨穴	139
束骨穴	139
足通谷穴	140
至阴穴	140
第 8 节 足少阴肾经穴——滋养脏腑的养身之脉	142
涌泉穴	144

然谷穴	144
太溪穴	145
大钟穴	146
水泉穴	146
照海穴	146
复溜穴	147
交信穴	147
筑宾穴	148
阴谷穴	148
横骨穴	149
大赫穴	149
气穴穴	150
四满穴	151
中注穴	151
育俞穴	152
商曲穴	152
石关穴	153
阴都穴	153
腹通谷穴	154
幽门穴	154
步廊穴	154
神封穴	155
灵墟穴	155
神藏穴	156
彘中穴	156
俞府穴	156
第 9 节 手厥阳心包经穴——保卫心脏的护心之脉	158
天池穴	160



天泉穴	160
曲泽穴	161
郄门穴	162
间使穴	163
内关穴	163
大陵穴	164
劳宫穴	165
中冲穴	166
第 10 节 手少阳三焦经穴——保护视听的养耳之脉	168
关冲穴	170
液门穴	170
中渚穴	171
阳池穴	171
外关穴	172
支沟穴	173
会宗穴	173
三阳络穴	173
四渎穴	174
天井穴	174
清冷渊穴	175
消泺穴	176
臑会穴	176
肩髃穴	177
天髃穴	177
天牖穴	177
翳风穴	178
瘰脉穴	178
颊息穴	179

角孙穴	179
耳门穴	180
耳和髎穴	180
丝竹空穴	181
第 11 节 足少阳胆经穴——调养气血的固体之脉	182
瞳子髎穴	185
听会穴	185
上关穴	186
颌厌穴	186
悬颅穴	186
悬厘穴	187
曲鬓穴	187
率谷穴	188
天冲穴	188
浮白穴	189
头窍阴穴	189
完骨穴	189
本神穴	190
阳白穴	191
头临泣穴	191
目窗穴	192
正营穴	192
承灵穴	193
脑空穴	193
风池穴	193
肩井穴	194
渊腋穴	195
辄筋穴	196



经络穴位速查图典

日月穴	196
京门穴	197
带脉穴	197
五枢穴	198
维道穴	199
居髎穴	199
环跳穴	200
风市穴	201
中渎穴	201
膝阳关穴	202
阳陵泉穴	203
阳交穴	203
外丘穴	204
光明穴	205
阳辅穴	205
悬钟穴	206
丘墟穴	206
足临泣穴	207
地五会穴	208
侠溪穴	208
足窍阴穴	209
第 12 节 足厥阴肝经——调养情志的疏泄之脉	210
大敦穴	212
行间穴	212
太冲穴	212
中封穴	213
蠡沟穴	214
中都穴	214

膝关穴	215
曲泉穴	216
阴包穴	216
足五里穴	217
阴廉穴	217
急脉穴	218
章门穴	218
期门穴	219
第 13 节 任脉经穴——总揽诸阴的“阴脉之海”	220
会阴穴	222
曲骨穴	222
中极穴	223
关元穴	224
石门穴	225
气海穴	225
阴交穴	226
神阙穴	226
水分穴	227
下脘穴	228
建里穴	228
中脘穴	229
上脘穴	229
巨阙穴	230
鸠尾穴	231
中庭穴	231
膻中穴	231
玉堂穴	232
紫宫穴	233