

国医绝学一日通系列丛书

01

# 按摩取穴定位速查

GUO YI JUE XUE YI RI TONG XI LIIE CONG SHU

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

一学就会，一用就灵，无师自通

中国工商出版社

**责任编辑** 袁 泉  
**装帧设计** 刘金华 旭 晖

**图书在版编目 (CIP) 数据**

按摩取穴定位速查/《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10  
(国医绝学一日通系列丛书)  
ISBN 978-7-80215-355-4

I. 按… II. 国… III. 按摩疗法 (中医) —循经取穴—基本知识 IV. R224.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178918号

**书名/** 按摩取穴定位速查  
**编者/** 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

---

**出版·发行/** 中国工商出版社  
**经销/** 新华书店  
**印刷/** 北京天顺鸿彩印有限公司  
**开本/** 787毫米×1092毫米 1/32 **印张/** 60 **字数/** 1000千字  
**版本/** 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷  
**印数/** 01—5000

---

**社址/** 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)  
**电话/** (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/** zggscbs@263.net  
**出版声明/** 版权所有, 侵权必究

---

**书号:** ISBN 978-7-80215-355-4/R·9  
**定价:** 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

167

国医绝学一日通系列丛书 01

# 按摩取穴定位速查

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

中国工商出版社



# 目录

## 第一章 中医常用取穴方法详解

第一节 认识神奇的人体经络及穴位.....	5
第二节 一学就会的简易取穴手法.....	6
第三节 必须掌握的骨度分寸定位法.....	9

## 第二章 中医常用按摩手法大全

按法.....	13	搓法.....	15
抖法.....	13	叩法.....	15
推法.....	13	擦法.....	16
拿法.....	13	滚法.....	16
揉法.....	14	拨法.....	16
捏脊法.....	14	掐法.....	16
摇法.....	14	点法.....	17
啄法.....	14	理法.....	17
振法.....	15	弹法.....	17
拍捶法.....	15	摩法.....	17



第一节 手阳明大肠经及所属腧穴定位图谱.....	19
第二节 手太阳小肠经及所属腧穴定位图谱.....	24
第三节 手太阴肺经及所属腧穴定位图谱.....	28
第四节 手厥阴心包经及所属腧穴定位图谱.....	32
第五节 手少阴心经及所属腧穴定位图谱.....	36
第六节 手少阳三焦经及所属腧穴定位图谱.....	39
第七节 足厥阴肝经及所属腧穴定位图谱.....	44
第八节 足少阳胆经及所属腧穴定位图谱.....	48
第九节 足太阳膀胱经及所属腧穴定位图谱.....	56
第十节 足少阴肾经及所属腧穴定位图谱.....	67
第十一节 足太阴脾经及所属腧穴定位图谱.....	72
第十二节 足阳明胃经及所属腧穴定位图谱.....	77
第十三节 任脉及所属腧穴定位图谱.....	86
第十四节 督脉及所属腧穴定位图谱.....	91



## 第一章

# 中医常用取穴方法详解

认识经络和穴位是人体按摩的基础，也是中医学的重要组成部分。在日常生活中，我们多了解一些中医常用取穴方法和人体骨节定位知识，对于自己和家人的健康都有所裨益。



## 第一节

认识神奇的人体  
经络及穴位

## 何谓经络

中医认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，简单说就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”可见脉按大小、深浅的差异可以分别称为经脉、络脉和孙脉。

## 了解穴位

中医将穴位称为腧穴，意思就是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”与“输”意思相同，有传输、输注的意思；“穴”是孔隙的意思，腧穴俗称为穴位。人体的穴位既是疾病的反映点，也是实行按摩的部位。穴位分别归属于各个经脉，经脉又归属于一定的脏腑，所以说腧穴、经脉和脏腑之间存在着不可分割的联系。穴位之所以能起到治疗疾病的作用，是因为人体的穴位能抵御疾病，反映病痛，感受刺激。当人体正值气亏虚时，邪气就会通过穴位由表入里，传入机体内部，出现疾病；而当对穴位加以刺激时，穴位又能将各种刺激传入人体内部，激发人体正气，以抵御疾病，调节阴阳，达到治愈疾病的目的。这也就是穴位能治疗各种疾病的基本原理。

# 一学就会的简易 取穴手法



人体有361个经穴，另外有众多的经外奇穴。要想选好经穴，首先应了解穴位的特性和位置，只有掌握正确的位置，才能达到治疗的目的。

## 根据人体体表标志取穴

有些穴位是以人体上的部位而定的，可直接寻找到人体体表标志而取穴位。一般地，由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及毛发、指甲、乳头、肚脐等自然可见性的标志，就可以确定穴位位置。例如，印堂在两眉中间；鱼腰在头额部，眼睛正上方，眉毛中线处；膻中在两乳中间；大包在侧胸部，腋正中线上，第六肋间隙处；神阙在腹中部脐中央；大椎在俯首时第七颈椎棘突下；攒竹在眉头处；阳陵泉在腓骨小头前下方凹陷中；三阴交在足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方；神阙在脐中，旁开2寸为天枢。

一根据骨节突起的标志取穴，进行按摩



## 根据活动的标志取穴

在活动姿势下才会出现的标志，指各部位的关节、肌肉、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，根据这些标志



可以确定穴位的位置。如在耳屏与下颌关节之间，要微张口，在呈凹陷处取听宫；将拇指翘起，在拇长和短伸肌腱之间的凹陷处才能取到阳溪；颌角前上方约1横指处，当咬肌隆起、按之凹陷处即为颊车；两臂自然下垂而立，股外侧中指尖到达处就是风市；手半握拳，以中指的指尖切压在掌心的第二横纹上取劳宫。

## 根据手指尺寸定位取穴

以被按摩者本人的手指作为标准度量取穴，称为“同身寸”，分为拇指同身寸、中指同身寸、目横寸、三指横寸、四指横寸。

◎**拇指同身寸** 被按摩者本人的拇指中节的宽度为1寸（图①），适用于四肢部取穴。

◎**中指同身寸** 被按摩者本人的中指中节两侧横纹头的距离为1寸（图②），此法可用于腰背或四肢等部位。

◎**目横寸** 被按摩者本人的目内眦角至目外眦角的距离为1寸。

◎**三指横寸** 被按摩者本人的中指、食指、无名指并起来，其中间宽度为2寸（图③）。

◎**四指横寸** 被按摩者本人的食指、中指、无名指、小指并起来，其中间宽度为3寸（图④），又称“一夫指”。



① 拇指横寸



② 中指同身寸



③ 三指横寸



④ 四指横寸

## 取穴注意事项

- ◎取穴后按压，如果被按摩者感觉局部酸、麻、胀、痛，并且疼痛得到缓解或疲劳得以消除，就证明找到了正确的穴位。
- ◎除了人体正中央的穴位外，其他穴位都是左右各一个，但由于每个人的体形、体格并非完全一样，所以人与人的穴位也不是完全一样的。当你按压穴位时，如果身体的左半部有病症，那么你身体左边的穴位在按压的刺激下会呈现反应，而此时，右边穴位是没有反应的。因此，左右穴位不是完全对称的。
- ◎不要认为穴位只是一个很小的点，其实穴位是一个较小的区域范围。

### 中医师专业提醒

#### <自我按摩时的常用姿势>

自我按摩时要根据穴位所在部位的不同，采用相应方便、易行、简单的按摩姿势。如坐在椅子上、坐在床上、跪坐在地板上、仰卧平躺在床上等。一般头面部、颈部、胸腹部、上肢、下肢的穴位比较容易按摩，分别根据需要用双手手指指腹或指尖按摩即可。但是腰背部的穴位操作起来较难。下面介绍几种腰背部的按摩姿势：

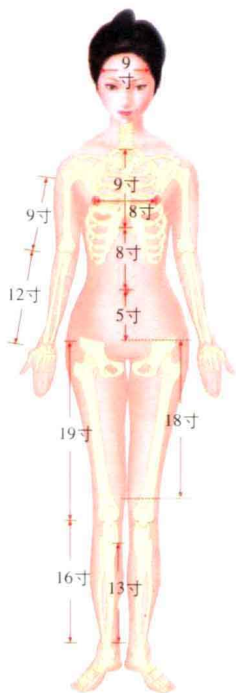
- ◎取跪坐位，头颈尽量后仰，双手握拳，用拳头上突出的关节按压腰背部穴位。
- ◎取跪坐位，腰部挺直，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，用拇指指腹按揉腰部穴位。
- ◎仰卧或坐在有椅背的椅子上，双手握拳，用拳头上突出的关节对准腰背部穴位，利用自身的体重向下施压。
- ◎利用小道具按摩腰背部穴位，如浴刷、热水袋、按摩棒、梳子等。

第三  
节

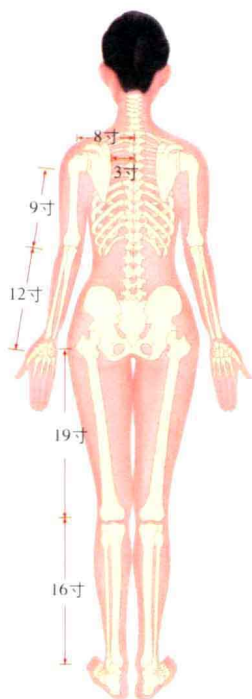
# 必须掌握的骨度分寸定位法



以人体的骨节作为标志测量全身各个部分的大小、长短，并依其尺寸折合成比例作为定穴的标准，也称为“骨度分寸”法。



←骨度折量法（正面）



←骨度折量法（背面）

人体全身骨度分寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	前发际到后发际	12寸	直	用于确定头部经穴的纵向距离
	前额两发角之间	9寸	横	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突之间	9寸	横	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	天突到歧骨 (胸剑联合)	9寸	直	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
	歧骨到脐中	8寸	直	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中到横骨上廉 (耻骨联合上缘)	5寸	直	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8寸	横	用于确定胸腹部经穴的横向距离
背腰部	大椎以下至尾骶	21椎	直	用于确定背腰部经穴的横向距离
身侧部	腋以下至季肋	12寸	直	用于确定身侧部经穴的纵向距离
	季肋以下至髀枢	9寸	直	
上肢部	腋前纹头(腋前皱襞) 至肘横纹	9寸	直	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹至腕横纹	12寸	直	用于确定前臂部经穴的纵向距离

下 肢 部	横骨上廉至内辅骨上廉	18寸	直	用于确定下肢内侧足三阴经经穴的纵向距离
	内辅骨下廉至内踝尖	13寸	直	
	髌枢到膝中	19寸	直	用于确定下肢外后侧足三阳经经穴的纵向距离（髌沟之胫横纹，相当于14寸）
	膝中到外踝尖	16寸	直	用于确定下肢外后侧足三阳经经穴的纵向距离

## 中医师专业提醒 <了解人体骨骼组织方面的知识>

要想准确地找出穴位，我们就需要了解一些人体骨骼组织方面的知识。因为，当我们对人体骨骼有一定的掌握时，就能够知道骨骼存在于身体的哪一部位，这对于取穴非常有利。

人体共有206块骨骼，分为颅骨、躯干和四肢3个大部分。它们分布在全身各部位，支撑着身体，保护内部器官，同时由肌肉协助进行各种活动。在人体骨骼中最重要的是脊椎骨。脊椎骨是由颈部至臀部贯穿身体中央的骨骼，由上而下，依次是颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。脊椎骨上有可从外部触摸得到的凸骨，这可以说是取穴的重要依据。

除此之外，并不是所有的骨骼都需要从最上面颈椎的凸骨开始数起的。

我们可以利用其他的一些方法找出骨骼的位置。如腰的左右两边有极为突出对称的髌骨，当站立低头时，脖子后面露出一块骨，就是第七颈椎骨；左右两边肩胛骨的下端连线，就是第七胸椎骨和第八胸椎骨间的突起处等。

## 第二章

# 中医常用按摩手法大全

日常按摩手法有许多种，主要包括按法、推法、拿法、摩法、揉法等。这些手法简单易学，操作安全实用，对预防和治疗各种疾病具有良好的效果。



**操作** 用手指指腹或手掌掌面着力于治疗部位或穴位上，逐渐用力下按，按而留之，不捻动。临床上常分为指腹按、屈指按、屈肘按、双掌重叠按。

**功效** 疏松肌筋，消除肌肉紧张，温中散寒，调和气血，抑制神经亢进，缓解神经性疼痛等。



**操作** 用单手或双手握住肢体远端，如腕、踝等，做连续上下，左右的小幅度摆动，临床上常用于手腕、上肢、下肢，其力量作用于肌肉、关节及韧带。

**功效** 舒展筋骨，滑利关节，消除疲劳，增强人体机能等。



**操作** 用手指指腹、手掌或拳面着力于人体一定部位或穴位上，用力向一定方向推动。临床上常分为平推法、直推法、旋推法、分推法、一指禅推法等。

**功效** 疏通经络，行气消淤，放松皮肤，调节神经等。



**操作** 用拇指和食指、中指，或用拇指和其余四指的指腹，相对用力紧捏患部或穴位，并提起，一松一紧地拿按，本法适用于颈项、肩部、四肢等部位。

**功效** 祛风散寒，舒筋通络，开窍止痛，缓解疲劳等。



揉法



↑ 双掌揉肩

**操作** 用手指指腹、手掌鱼际部或手掌掌面吸附于身体体表部位或穴位上，轻柔缓和地回旋揉动。临床上常分为指揉法、鱼际揉法、掌揉法。

**功效** 宽胸理气，活血化淤，消肿止痛，缓解疲劳等。

捏脊法



↑ 捏脊法

**操作** 用双手拇指桡侧面顶住脊柱两侧皮肤，用食指、中指按压，且必须与拇指同时用力，逐渐捻动向前移。

**功效** 疏通气血，通达经络，祛除邪气等。

摇法



↑ 摇肩法

**操作** 以关节为轴心，摇动肢体并使之做顺势回旋运动，双轴和多轴关节都可以进行，如腕关节摇动、肩关节摇动等。摇动时应依关节病情适度摇转，因势利导，适可而止。

**功效** 松解粘连，滑利关节，增加肢体活动能力。

啄法



↑ 啄法

**操作** 将手指自然屈曲呈爪状或聚拢呈梅花状，用腕部力量上下屈伸摆动带动指端着力，垂直于按摩部位，呈鸡啄米状的手法。

**功效** 安神醒脑，疏通气血，活血化淤，开胸顺气、解痉止痛等。



**操作** 用单手指腹或手掌掌面紧贴身体某一部位或穴位上，做持续震颤的一种手法，也可双手重叠进行。临床上常分为指振法、掌振法、电振法三种。

**功效** 通行腹气，调理胃肠功能，调节神经，放松肌肉等。



**操作** 五指并拢，掌指关节微屈，用虚掌拍打；或者五指并拢，用手掌尺侧（靠近小手指那侧）拍打身体某一部位的方法，称为拍法；用空心拳或拳侧面捶击身体某部位的方法，称为捶法。

**功效** 行气活血，疏通气血，祛风散寒，缓解局部酸胀等。



**操作** 用双手的掌面或掌侧挟住一定部位，相对用力做快速搓揉动作，同时做上下往返移动，其作用力可达肌肉、肌腱、筋膜、骨骼、关节囊、韧带等处。

**功效** 调和气血，舒通经络，通利关节，消除疲劳等。



**操作** 用拳背、掌根、掌侧小鱼际、指尖或桑枝棒叩击体表，也称为“击打法”。临床上常分为拳击法、小鱼际击法、指尖击法等。

**功效** 舒筋通络，调和气血，缓解疲劳等。

