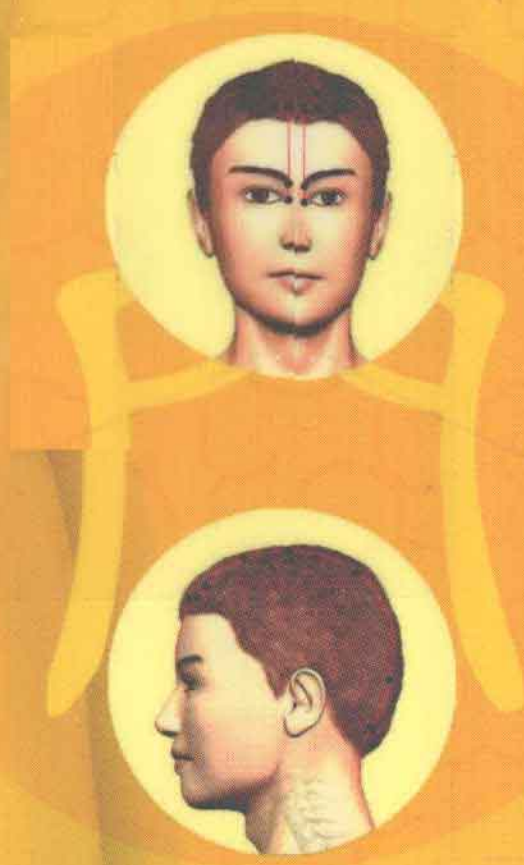
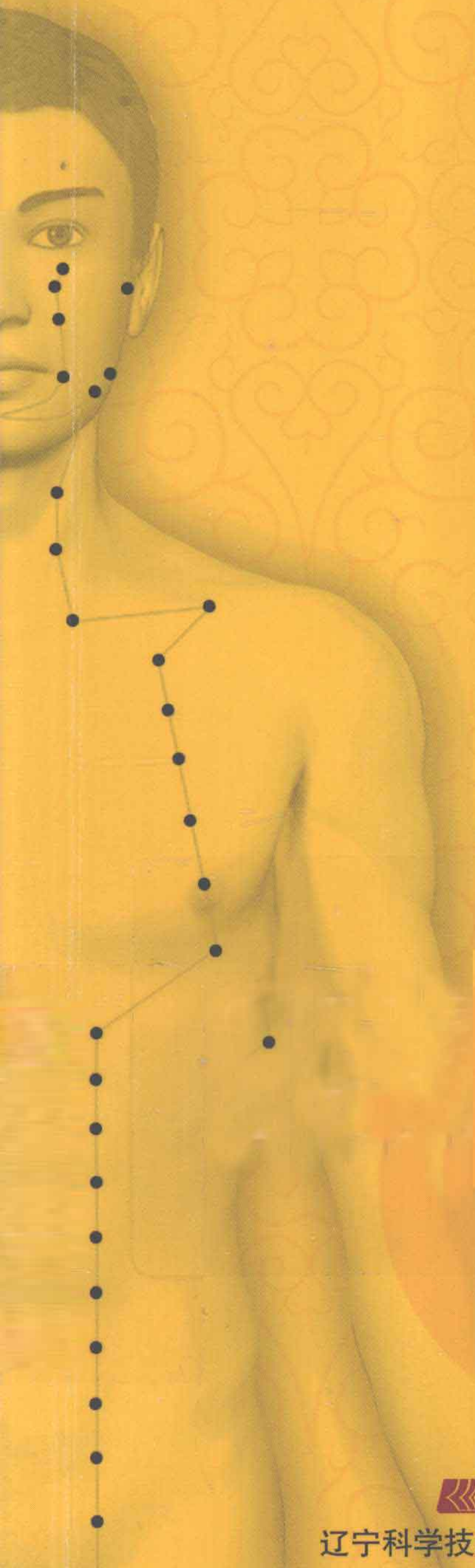


# 极简取穴速查图解

超值 实用 简单 方便

王颖任路 主编 赠送足部、手部、耳部反射区内容



辽宁科学技术出版社

# 极简取穴速查图解

王 颖 任 路 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

主 编 王 颖 任 路  
副主编 张 敏 洪全宇 戴俭宇  
王 列 田 辉 刘旭来  
编 委 张 虹 刘立克 刘美思  
林 玉 王 楠 刘 实

### 图书在版编目 (CIP) 数据

极简取穴速查图解 / 王颖, 任路主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5381-7301-7

I. ①极… II. ①王… ②任… III. ①选穴-图解 IV. ①R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 277672 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 105mm × 195mm

印 张: 3.25

字 数: 100 千字

出版时间: 2012 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 陈 刚

封面设计: 刘 枫

版式设计: 袁 舒

责任校对: 尹 昭

---

书 号: ISBN 978-7-5381-7301-7

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23280336 23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: cyclonechen@126.com

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7301

# 前 言

针灸、推拿疗法简单实用、疗效确定，准确、快速地取穴是这些疗法的基础。在对针灸、推拿从业人员的调查过程中了解到，针灸、推拿不仅在各大医院有设置，而且也是各种小型医疗场所、美容院、健康会所的主要经营项目，还能作为许多出国留学人员在国外的生存技术。学习针灸、推拿的人首先要了解经络和腧穴的部位、作用等，而人体常用的 14 条经络和 300 余个腧穴对于初学者来说要想快速掌握是很难的。为使广大从业人员更快、更准确地学习经络、腧穴知识，我们编写了《极简取穴速查图解》。

本书系统介绍了腧穴定位法，重点介绍了人体十二经腧穴，督脉、任脉腧穴，经外奇穴的定位、取法、主治等。每个腧穴的名称都用汉语拼音进行了标注。同时，还介绍了常用的足部、手部、耳部反射区的定位和主治等。附录介绍了常见病症选穴指南和穴位笔画索引。本书配有腧穴定位图片，清晰明了，便于查找和记忆。适用于学习针灸、推拿的学生及针灸、推拿的初学者和爱好者。

编 者

2012 年 1 月

# 目 录

## 一、腧穴定位法 / 1

## 二、十二经腧穴 / 6

- (一) 手太阴肺经 / 6
- (二) 手阳明大肠经 / 10
- (三) 足阳明胃经 / 17
- (四) 足太阴脾经 / 27
- (五) 手少阴心经 / 33
- (六) 手太阳小肠经 / 36
- (七) 足太阳膀胱经 / 41
- (八) 足少阴肾经 / 60
- (九) 手厥阴心包经 / 68
- (十) 手少阳三焦经 / 71
- (十一) 足少阳胆经 / 77
- (十二) 足厥阴肝经 / 89

## 三、督脉、任脉腧穴 / 95

- (一) 督脉 / 95
- (二) 任脉 / 103

## 四、经外奇穴 / 110

- (一) 头颈部奇穴 / 110
- (二) 背部奇穴 / 115
- (三) 胸腹部奇穴 / 118
- (四) 上肢奇穴 / 120
- (五) 下肢奇穴 / 123

## 五、足部、手部、耳部反射区 / 125

### 附录一 常见病症选穴指南 / 144

### 附录二 穴位笔画索引 / 146



# 一、腧穴定位法

在临床上，针灸的治疗效果与取穴是否准确有着密切的关系，所以必须掌握好定位方法，才能准确取穴。常用定位方法有以下四种。

## 1. 骨度分寸法

骨度分寸法是以骨节为主要标志测量全身各部的长短，定出分寸用于腧穴定位的方法。现在使用的骨度分寸法是在此基础上修改、补充而来，不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按这一标准在其自身测量。常用的骨度分寸法见表1。

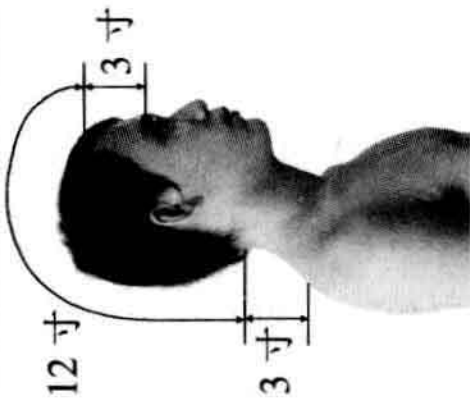
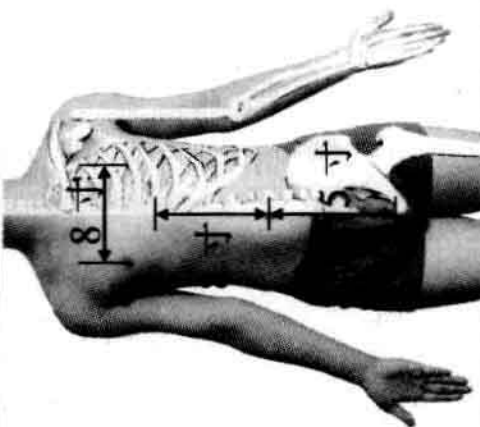
## 2. 体表标志法

体表标志有固定标志和活动标志两种：

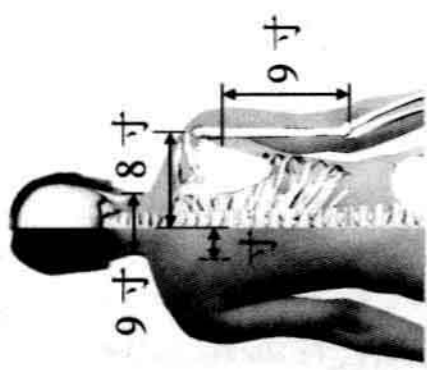
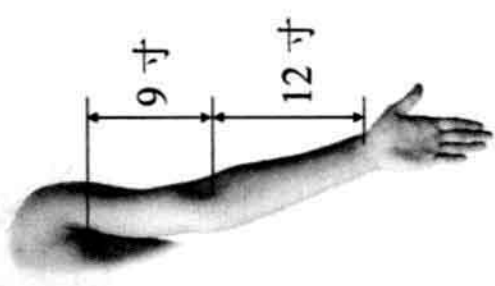
(1) **固定标志** 是指用五官、发际、指(趾)甲、乳头、肚脐以及骨节的隆起和凹陷、肌肉的突起等，作为取穴的标志。如鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；肚脐取神阙；腓骨小头前下缘取阳陵泉；眉头定攒竹等，这些标志不以人体活动而改变。

(2) **活动标志** 是将关节、肌肉、肌腱、皮肤，随着活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等，作为取穴标志。如取耳门、听宫、听会，要张口取穴；下关闭口取穴；取阳溪应将拇指跷起，在拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取穴等。这些标志随人体活动而变化，故称活动标志。

表 1 常用骨度分寸表

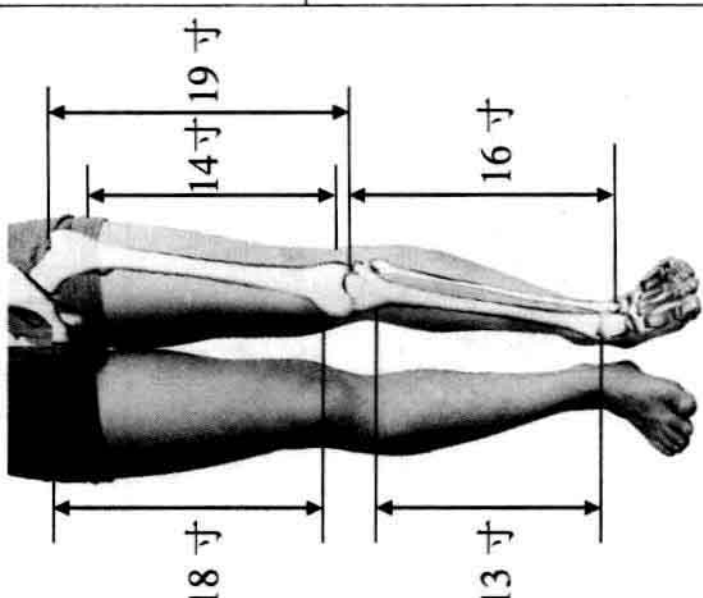
| 分部                                                                                   | 部位起止点                         | 常用骨度              | 说明                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
|   | 前发际至后发际                       | 12 寸              | 前后发际不明显者，以眉心至第 7 颈椎棘突下作 18 寸，眉心至前发际为 3 寸，第 7 颈椎棘突下至后发际为 3 寸   |
|  | 胸剑联合至脐中<br>脐中至耻骨联合上缘<br>两乳头之间 | 8 寸<br>5 寸<br>8 寸 | 男性两乳头之间为 8 寸，乳头约平第 4 肋间隙<br>女性以两锁骨中线之间宽度为 8 寸<br>胸骨角约平第 2 肋间隙 |

续表

| 分部                                                                                   | 部位起止点                  | 常用骨度      | 说明                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|---------------------------|
|   | 第1胸椎至第4骶椎<br>两肩胛骨脊柱缘之间 | 21椎<br>6寸 | 肩胛骨下角约平第7胸椎<br>髂嵴约平第4腰椎棘突 |
|  | 腋前皱襞至肘横纹<br>肘横纹至腕横纹    | 9寸<br>12寸 |                           |

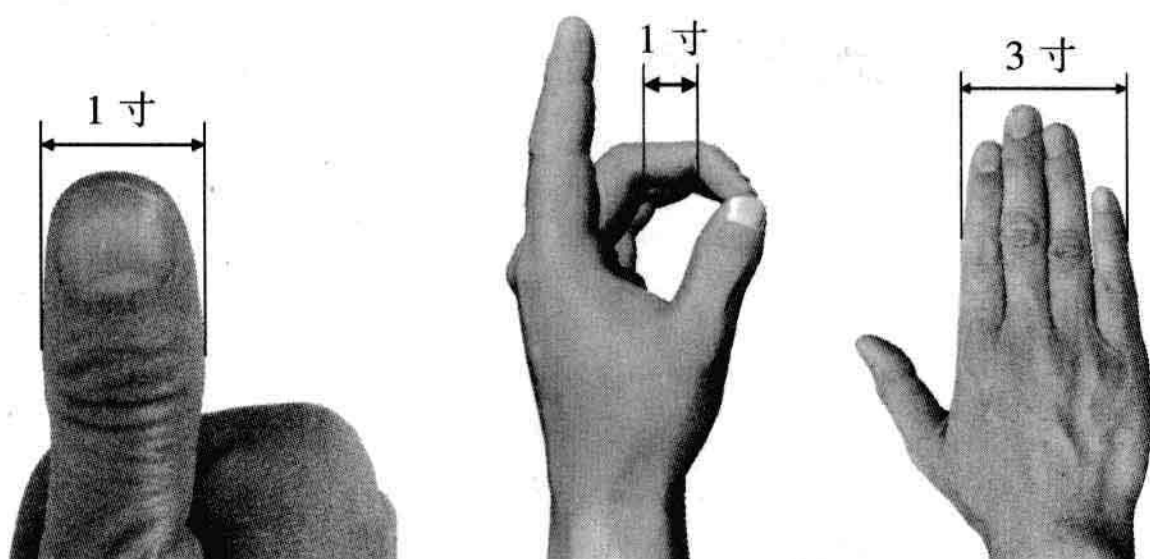


续表

| 分部                                                                                   | 部位起止点         | 常用骨度 | 说明     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|--------|
|  | 耻骨联合上缘至股骨内髌上缘 | 18 寸 | 限于足三阴经 |
|                                                                                      | 胫骨内髌下缘至内踝高点   | 13 寸 |        |
|                                                                                      | 股骨大转子至腓横纹     | 19 寸 | 限于足三阳经 |
|                                                                                      | 臀横纹至腓横纹       | 14 寸 |        |
|                                                                                      | 腓横纹至外踝高点      | 16 寸 |        |

### 3. 指寸定位法

指寸定位法是以患者本人手指为标准，量取腧穴的定位方法。临床常用有以下三种：



拇指同身寸

中指同身寸

横指同身寸

(1) **拇指同身寸** 以患者拇指指关节的宽度作为 1 寸。

(2) **中指同身寸** 以患者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离作为 1 寸。

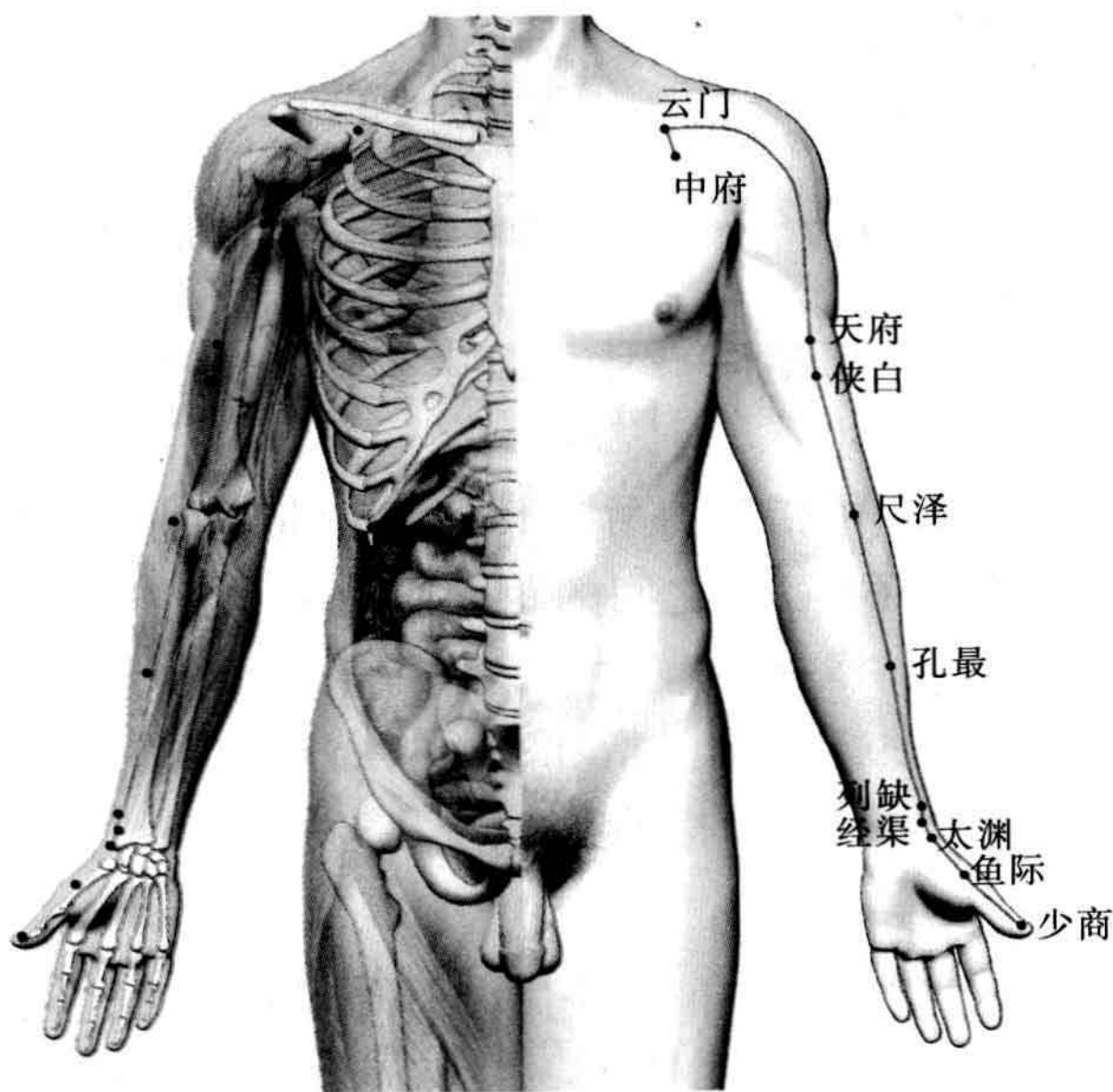
(3) **横指同身寸** 又称一夫法，当患者将食指、中指、无名指和小指并拢时，以中指中节横纹为准，四指的宽度定为 3 寸。

### 4. 简便取穴法

简便取穴法是临床中一种简便易行的方法，如直立两臂自然下垂，中指端大腿上取风市；两手虎口交叉，食指自然平直尽端取列缺等。

## 二、十二经腧穴

### (一) 手太阴肺经 (LU.)



手太阴肺经

# 1. 中府 (LU<sub>1</sub>) Zhōngfǔ, 肺募穴

〔定位〕在胸前壁外侧部，云门穴下1寸，平第1肋间隙处，距前正中线6寸。

〔取法〕仰卧位，自乳头（指男子）向外2寸处，再直线向上隔3根肋骨的第1肋间处是穴。

〔主治〕咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩背痛。

# 2. 云门 (LU<sub>2</sub>) Yúnmén

〔定位〕在胸前壁外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

〔取法〕正坐位，以手叉腰，在锁骨肩峰端下方出现凹陷的中央处取穴。

〔主治〕咳嗽，气喘，胸痛，肩背痛，胸中烦痛。

# 3. 天府 (LU<sub>3</sub>) Tiānfǔ

〔定位〕在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

〔主治〕鼻衄，气喘，瘰气，臂痛。

# 4. 侠白 (LU<sub>4</sub>) Xiábái

〔定位〕在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

〔主治〕咳嗽，气喘，干呕，烦满，臌痛。

# 5. 尺泽 (LU<sub>5</sub>) Chǐzé, 合穴

〔定位〕在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

〔主治〕咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，肘臂挛痛。

## 6. 孔最 (LU<sub>6</sub>) Kǒngzuì, 郄穴

〔定位〕在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

〔主治〕咳血，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，肘臂挛痛，痔疾。

## 7. 列缺 (LU<sub>7</sub>) Lièquē, 络穴；八脉交会穴，通任脉；四总穴，“头项循列缺”

〔定位〕在前臂桡侧缘，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。

〔取法〕令病人左右两手虎口交叉，一手食指压在另一手的桡骨茎突上，当食指尖到达之凹陷处取穴。

注意：本穴位于一纵行沟槽之中，当肺经与大肠经两经循行路线连线中间，切勿误取在手阳明大肠经线上。

〔主治〕伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼喎斜，齿痛。

## 8. 经渠 (LU<sub>8</sub>) Jīngqú, 经穴

〔定位〕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。

〔取法〕手掌平放，掌心向上，桡动脉搏动处，亦即医者按脉时中指所按之处是穴。

〔主治〕咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，手腕痛。

## 9. 太渊 (LU<sub>9</sub>) Tàiyuān, 输穴；原穴；八会穴之脉会

〔定位〕在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。



[取法] 掌心向上，在腕横纹桡侧摸到桡动脉，桡动脉尺侧即是穴。

[主治] 咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。

## 10. 鱼际 (LU<sub>10</sub>) Yújì, 荥穴

[定位] 在手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

[取法] 在第1掌骨中点桡侧凹陷处取穴，并非大鱼际中央突起。

[主治] 咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。

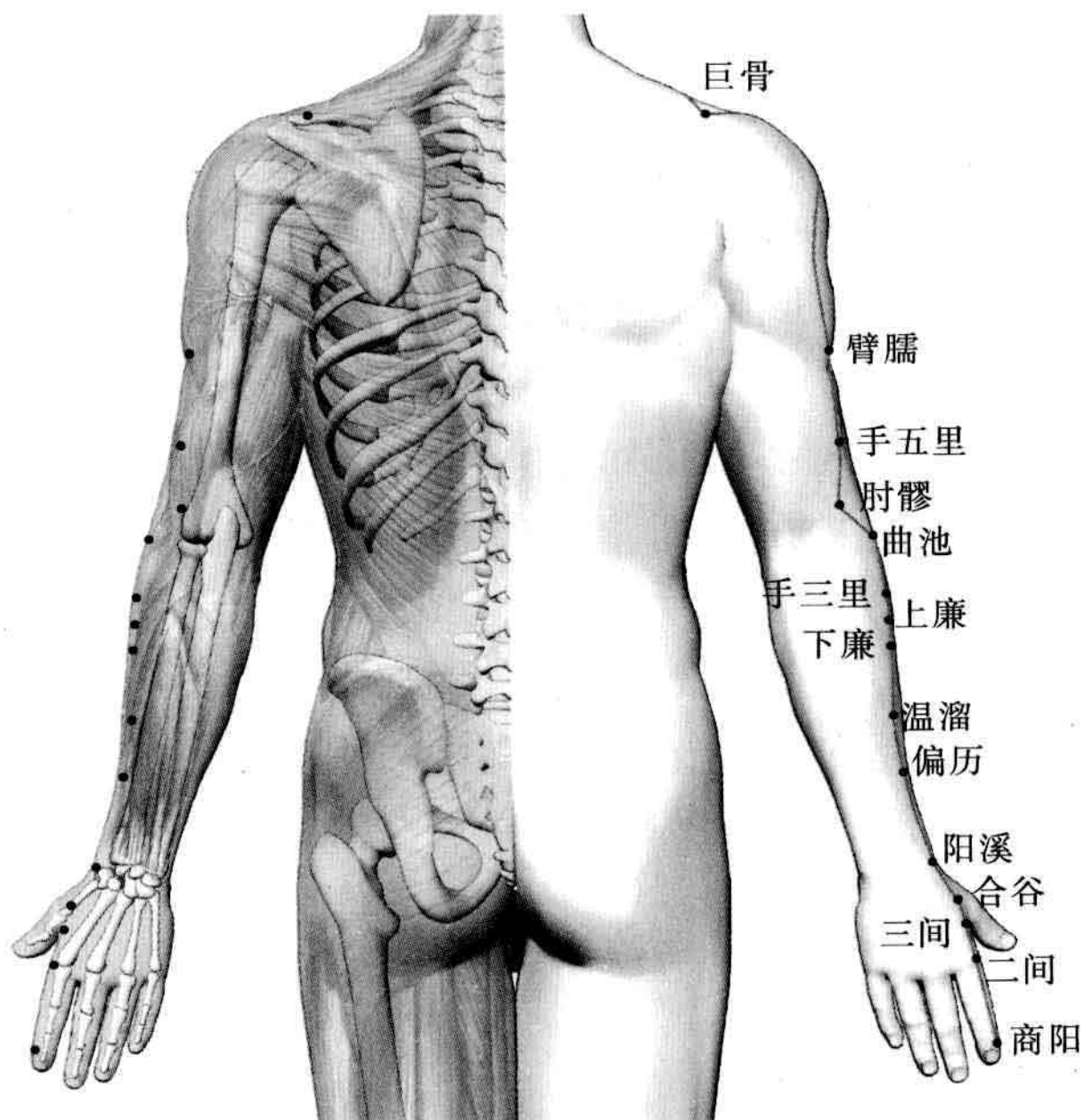
## 11. 少商 (LU<sub>11</sub>) Shàoshāng, 井穴

[定位] 在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

[取法] 指甲根部桡侧，距离指甲角大约一个韭菜叶宽是穴（其余手指上除中冲外皆如此取法）。

[主治] 咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。

## (二) 手阳明大肠经 (LI.)



手阳明大肠经 (1)



# 1. 商阳 (LI<sub>1</sub>) Shāngyáng, 井穴

〔定位〕在食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。

〔取法〕食指伸直，先确定桡侧指甲角，旁开 0.1 寸处取穴。

〔主治〕耳聋，齿痛，咽喉肿痛，颌肿，青盲，手指麻木，热病，昏迷。

# 2. 二间 (LI<sub>2</sub>) Èrjiān, 荥穴

〔定位〕微握拳，当食指本节（第 2 掌指关节）前，桡侧凹陷中赤白肉际处。

〔取法〕自然弯曲食指，挨拇指侧摸到第 2 掌指关节，向指尖摸到关节尽头处取穴。

〔主治〕目昏，鼻衄，齿痛，口喎，咽喉肿痛，热病。

# 3. 三间 (LI<sub>3</sub>) Sānjiān, 输穴

〔定位〕微握拳，在食指本节（第 2 掌指关节）后，桡侧凹陷处。

〔取法〕自然弯曲食指，挨拇指侧摸到第 2 掌指关节，向掌根摸到关节尽头处取穴。

〔主治〕咽喉肿痛，牙痛，腹胀，眼痛。

# 4. 合谷 (LI<sub>4</sub>) Héngǔ, 原穴；四总穴，“面口合谷收”

〔定位〕在手背，第 1、第 2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。

〔取法〕拇指、食指两指张开，以另一手拇指的指关节横纹放在虎口上，自然落下，拇指尖处即为合谷穴。

注意：①本穴在第 2 掌骨中点桡侧缘凹陷处，不要取到腕横纹与掌指关节间中点。②不要紧贴第 2 掌骨桡侧缘进针，以食指尖按出凹

陷，于凹陷中央取穴。③本穴偏于桡骨侧，不要在第1、第2掌骨间中点取穴。

[主治] 头痛，目赤肿痛，鼻衄，齿痛，牙关紧闭，口眼喎斜，耳聋，疔腮，咽喉肿痛，热病，无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。

## 5. 阳溪 (LI<sub>5</sub>) Yángxī, 经穴

[定位] 在腕背横纹桡侧，手拇指向上跷时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

[取法] 手拇指向上跷时，拇指背向下快到腕横纹处形成鼻烟窝，当此窝中央是穴，恰当腕背横纹上。

[主治] 头痛，手腕痛，目赤肿痛，耳聋，耳鸣，齿痛，咽喉肿痛。

## 6. 偏历 (LI<sub>6</sub>) Piānlì, 络穴

[定位] 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸处。

[取法] 先找到阳溪穴，再找到肘横纹外侧的曲池穴。此穴位于阳溪与曲池连线下1/4折点。

[主治] 目赤，耳鸣，鼻衄，喉痛，手臂酸痛，水肿。

## 7. 温溜 (LI<sub>7</sub>) Wēnliū, 郄穴

[定位] 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上5寸处。

[取法] 如上法，此穴位于阳溪与曲池连线中点下1寸处。

[主治] 头痛，面肿，咽喉肿痛，疔疮，肩背酸痛，肠鸣腹痛。