

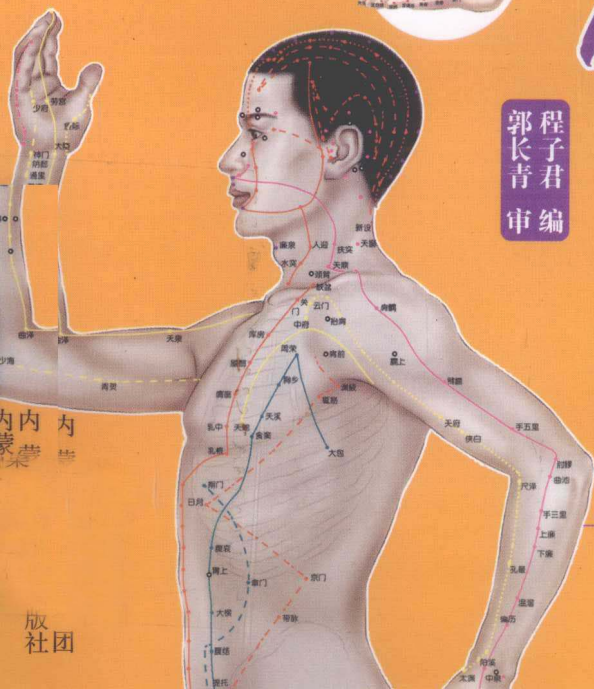
# 人体穴位

## 取穴图解

RENTI XUWEI QUXUE TUIJIE

程子君 编  
郭长青 审

图解经脉腧穴、经外奇穴  
精述穴位主治、注意事项  
以图释文，知准确取穴之法  
以穴养生，得自然健康之身



内蒙  
蒙  
蒙

版社团

人体穴位取穴图解

RENTI XUEWEI QUXUE TUIE

程子君  
郭长青  
审编

郭长青 审

内蒙古出版社

内蒙古科技



## 图书在版编目(CIP)数据

人体穴位取穴图解 / 程子君编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978—7—5380—2030—4

I. ①人… II. ①程… III. ①选穴—图解 IV.

①R224. 2—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 042697 号

出版发行: 内蒙古出版集团

内蒙古科学技术出版社

地址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

网址: [www.nm-kj.com](http://www.nm-kj.com)

邮编: 024000

电话: (0476)8224848 8224547

出版人: 额敦桑布

组织策划: 巴图

责任编辑: 高晓丽

封面设计: 永胜

印刷: 赤峰金源彩色印刷有限责任公司

字数: 80 千

开本: 787×1092 1/32

印张: 4.5

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

# 目 录

## 一、手太阴肺经穴

|            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 1.中府 ..... | 001 | 7.列缺 .....  | 003 |
| 2.云门 ..... | 001 | 8.经渠 .....  | 003 |
| 3.天府 ..... | 002 | 9.太渊 .....  | 004 |
| 4.侠白 ..... | 002 | 10.鱼际 ..... | 004 |
| 5.尺泽 ..... | 002 | 11.少商 ..... | 005 |
| 6.孔最 ..... | 003 |             |     |

## 二、手阳明大肠经穴

|            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 1.商阳 ..... | 005 | 9.上廉 .....   | 008 |
| 2.二间 ..... | 006 | 10.手三里 ..... | 008 |
| 3.三间 ..... | 006 | 11.曲池 .....  | 008 |
| 4.合谷 ..... | 006 | 12.肘髎 .....  | 009 |
| 5.阳溪 ..... | 007 | 13.手五里 ..... | 009 |
| 6.偏历 ..... | 007 | 14.臂臑 .....  | 009 |
| 7.温溜 ..... | 007 | 15.肩髃 .....  | 009 |
| 8.下廉 ..... | 007 | 16.巨骨 .....  | 010 |

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 17.天鼎 ..... | 010 | 19.口禾髎 ..... | 011 |
| 18.扶突 ..... | 010 | 20.迎香 .....  | 011 |

### 三、足阳明胃经穴

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 1.承泣 .....  | 012 | 20.承满 .....  | 016 |
| 2.四白 .....  | 012 | 21.梁门 .....  | 017 |
| 3.巨髎 .....  | 012 | 22.关门 .....  | 017 |
| 4.地仓 .....  | 012 | 23.太乙 .....  | 017 |
| 5.大迎 .....  | 012 | 24.滑肉门 ..... | 017 |
| 6.颊车 .....  | 013 | 25.天枢 .....  | 017 |
| 7.下关 .....  | 013 | 26.外陵 .....  | 018 |
| 8.头维 .....  | 013 | 27.大巨 .....  | 018 |
| 9.人迎 .....  | 014 | 28.水道 .....  | 018 |
| 10.水突 ..... | 014 | 29.归来 .....  | 018 |
| 11.气舍 ..... | 014 | 30.气冲 .....  | 019 |
| 12.缺盆 ..... | 014 | 31.髀关 .....  | 019 |
| 13.气户 ..... | 015 | 32.伏兔 .....  | 019 |
| 14.库房 ..... | 015 | 33.阴市 .....  | 019 |
| 15.屋翳 ..... | 015 | 34.梁丘 .....  | 019 |
| 16.膺窗 ..... | 016 | 35.犊鼻 .....  | 019 |
| 17.乳中 ..... | 016 | 36.足三里 ..... | 020 |
| 18.乳根 ..... | 016 | 37.上巨虚 ..... | 020 |
| 19.不容 ..... | 016 | 38.条口 .....  | 020 |

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 39.下巨虚 ..... | 020 | 43.陷谷 ..... | 022 |
| 40.丰隆 .....  | 021 | 44.内庭 ..... | 022 |
| 41.解溪 .....  | 021 | 45.厉兑 ..... | 022 |
| 42.冲阳 .....  | 021 |             |     |

#### 四、足太阴脾经穴

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1.隐白 .....  | 023 | 12.冲门 ..... | 026 |
| 2.大都 .....  | 023 | 13.府舍 ..... | 026 |
| 3.太白 .....  | 023 | 14.腹结 ..... | 026 |
| 4.公孙 .....  | 023 | 15.大横 ..... | 026 |
| 5.商丘 .....  | 024 | 16.腹哀 ..... | 027 |
| 6.三阴交 ..... | 024 | 17.食窦 ..... | 027 |
| 7.漏谷 .....  | 024 | 18.天溪 ..... | 027 |
| 8.地机 .....  | 025 | 19.胸乡 ..... | 028 |
| 9.阴陵泉 ..... | 025 | 20.周荣 ..... | 028 |
| 10.血海 ..... | 025 | 21.大包 ..... | 028 |
| 11.箕门 ..... | 026 |             |     |

#### 五、手少阴心经穴

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 1.极泉 ..... | 029 | 6.阴郄 ..... | 031 |
| 2.青灵 ..... | 030 | 7.神门 ..... | 031 |
| 3.少海 ..... | 030 | 8.少府 ..... | 032 |
| 4.灵道 ..... | 030 | 9.少冲 ..... | 032 |
| 5.通里 ..... | 030 |            |     |

## 六、手太阳小肠经穴

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 1.少泽 .....  | 033 | 11.天宗 .....  | 035 |
| 2.前谷 .....  | 033 | 12.乘风 .....  | 036 |
| 3.后溪 .....  | 033 | 13.曲垣 .....  | 036 |
| 4.腕骨 .....  | 033 | 14.肩外俞 ..... | 036 |
| 5.阳谷 .....  | 034 | 15.肩中俞 ..... | 036 |
| 6.养老 .....  | 034 | 16.天窗 .....  | 037 |
| 7.支正 .....  | 034 | 17.天容 .....  | 037 |
| 8.小海 .....  | 035 | 18.颧髎 .....  | 037 |
| 9.肩贞 .....  | 035 | 19.听宫 .....  | 037 |
| 10.臑俞 ..... | 035 |              |     |

## 七、足太阳膀胱经穴

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 1.睛明 .....  | 038 | 11.大杼 .....  | 041 |
| 2.攒竹 .....  | 038 | 12.风门 .....  | 041 |
| 3.眉冲 .....  | 038 | 13.肺俞 .....  | 041 |
| 4.曲差 .....  | 038 | 14.厥阴俞 ..... | 041 |
| 5.五处 .....  | 039 | 15.心俞 .....  | 041 |
| 6.承光 .....  | 039 | 16.督俞 .....  | 041 |
| 7.通天 .....  | 039 | 17.膈俞 .....  | 042 |
| 8.络却 .....  | 040 | 18.肝俞 .....  | 042 |
| 9.玉枕 .....  | 040 | 19.胆俞 .....  | 042 |
| 10.天柱 ..... | 040 | 20.脾俞 .....  | 042 |

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 21.胃俞 .....  | 042 | 45.意禧 .....  | 048 |
| 22.三焦俞 ..... | 043 | 46.膈关 .....  | 048 |
| 23.肾俞 .....  | 043 | 47.魂门 .....  | 048 |
| 24.气海俞 ..... | 043 | 48.阳纲 .....  | 048 |
| 25.大肠俞 ..... | 043 | 49.意舍 .....  | 048 |
| 26.关元俞 ..... | 044 | 50.胃仓 .....  | 048 |
| 27.小肠俞 ..... | 044 | 51.育门 .....  | 049 |
| 28.膀胱俞 ..... | 044 | 52.志室 .....  | 049 |
| 29.中膂俞 ..... | 044 | 53.胞育 .....  | 049 |
| 30.白环俞 ..... | 044 | 54.秩边 .....  | 049 |
| 31.上髎 .....  | 045 | 55.合阳 .....  | 049 |
| 32.次髎 .....  | 045 | 56.承筋 .....  | 050 |
| 33.中髎 .....  | 045 | 57.承山 .....  | 050 |
| 34.下髎 .....  | 045 | 58.飞扬 .....  | 050 |
| 35.会阳 .....  | 046 | 59.跗阳 .....  | 050 |
| 36.承扶 .....  | 046 | 60.昆仑 .....  | 050 |
| 37.殷门 .....  | 046 | 61.仆参 .....  | 051 |
| 38.浮郄 .....  | 046 | 62.申脉 .....  | 051 |
| 39.委阳 .....  | 046 | 63.金门 .....  | 051 |
| 40.委中 .....  | 046 | 64.京骨 .....  | 051 |
| 41.附分 .....  | 047 | 65.束骨 .....  | 051 |
| 42.魄户 .....  | 047 | 66.足通谷 ..... | 051 |
| 43.膏肓 .....  | 047 | 67.至阴 .....  | 052 |
| 44.神堂 .....  | 048 |              |     |

## 八、足少阴肾经穴

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 1.涌泉 .....  | 052 | 15.中注 .....  | 057 |
| 2.然谷 .....  | 053 | 16.育俞 .....  | 057 |
| 3.太溪 .....  | 053 | 17.商曲 .....  | 057 |
| 4.大钟 .....  | 053 | 18.石关 .....  | 057 |
| 5.水泉 .....  | 054 | 19.阴都 .....  | 057 |
| 6.照海 .....  | 054 | 20.腹通谷 ..... | 057 |
| 7.复溜 .....  | 054 | 21.幽门 .....  | 058 |
| 8.交信 .....  | 054 | 22.步廊 .....  | 058 |
| 9.筑宾 .....  | 055 | 23.神封 .....  | 058 |
| 10.阴谷 ..... | 055 | 24.灵墟 .....  | 058 |
| 11.横骨 ..... | 056 | 25.神藏 .....  | 059 |
| 12.大赫 ..... | 056 | 26.彘中 .....  | 059 |
| 13.气穴 ..... | 056 | 27.俞府 .....  | 059 |
| 14.四满 ..... | 056 |              |     |

## 九、手厥阴心包经穴

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 1.天池 ..... | 060 | 6.内关 ..... | 062 |
| 2.天泉 ..... | 060 | 7.大陵 ..... | 062 |
| 3.曲泽 ..... | 061 | 8.劳宫 ..... | 062 |
| 4.郄门 ..... | 061 | 9.中冲 ..... | 062 |
| 5.间使 ..... | 061 |            |     |

## 十、手少阳三焦经穴

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1.关冲 .....   | 063 | 13.臑会 .....  | 066 |
| 2.液门 .....   | 063 | 14.肩髃 .....  | 066 |
| 3.中渚 .....   | 064 | 15.天髎 .....  | 067 |
| 4.阳池 .....   | 064 | 16.天牖 .....  | 067 |
| 5.外关 .....   | 064 | 17.翳风 .....  | 067 |
| 6.支沟 .....   | 064 | 18.瘰脉 .....  | 067 |
| 7.会宗 .....   | 064 | 19.颊息 .....  | 067 |
| 8.三阳络 .....  | 065 | 20.角孙 .....  | 068 |
| 9.四渎 .....   | 065 | 21.耳门 .....  | 068 |
| 10.天井 .....  | 065 | 22.耳和髎 ..... | 068 |
| 11.清冷渊 ..... | 066 | 23.丝竹空 ..... | 069 |
| 12.消泺 .....  | 066 |              |     |

## 十一、足少阳胆经穴

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 1.瞳子髎 ..... | 069 | 9.天冲 .....   | 071 |
| 2.听会 .....  | 070 | 10.浮白 .....  | 071 |
| 3.上关 .....  | 070 | 11.头窍阴 ..... | 072 |
| 4.颌厌 .....  | 070 | 12.完骨 .....  | 072 |
| 5.悬颅 .....  | 070 | 13.本神 .....  | 072 |
| 6.悬厘 .....  | 070 | 14.阳白 .....  | 072 |
| 7.曲鬓 .....  | 071 | 15.头临泣 ..... | 072 |
| 8.率谷 .....  | 071 | 16.目窗 .....  | 073 |

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 17.正营 ..... | 073 | 31.风市 .....  | 077 |
| 18.承灵 ..... | 073 | 32.中渚 .....  | 077 |
| 19.脑空 ..... | 073 | 33.膝阳关 ..... | 078 |
| 20.风池 ..... | 073 | 34.阳陵泉 ..... | 078 |
| 21.肩井 ..... | 074 | 35.阳交 .....  | 078 |
| 22.渊腋 ..... | 075 | 36.外丘 .....  | 078 |
| 23.辄筋 ..... | 075 | 37.光明 .....  | 078 |
| 24.日月 ..... | 075 | 38.阳辅 .....  | 078 |
| 25.京门 ..... | 075 | 39.悬钟 .....  | 079 |
| 26.带脉 ..... | 076 | 40.丘墟 .....  | 079 |
| 27.五枢 ..... | 076 | 41.足临泣 ..... | 079 |
| 28.维道 ..... | 076 | 42.地五会 ..... | 079 |
| 29.居髎 ..... | 076 | 43.侠溪 .....  | 080 |
| 30.环跳 ..... | 076 | 44.足窍阴 ..... | 080 |

## 十二、足厥阴肝经穴

|            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 1.大敦 ..... | 081 | 8.曲泉 .....   | 083 |
| 2.行间 ..... | 081 | 9.阴包 .....   | 083 |
| 3.太冲 ..... | 081 | 10.足五里 ..... | 084 |
| 4.中封 ..... | 082 | 11.阴廉 .....  | 084 |
| 5.蠡沟 ..... | 082 | 12.急脉 .....  | 084 |
| 6.中都 ..... | 082 | 13.章门 .....  | 084 |
| 7.膝关 ..... | 083 | 14.期门 .....  | 085 |

### 十三、督脉经穴

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1.长强 .....  | 086 | 15.哑门 ..... | 089 |
| 2.腰俞 .....  | 086 | 16.风府 ..... | 089 |
| 3.腰阳关 ..... | 086 | 17.脑户 ..... | 090 |
| 4.命门 .....  | 086 | 18.强间 ..... | 090 |
| 5.悬枢 .....  | 087 | 19.后顶 ..... | 090 |
| 6.脊中 .....  | 087 | 20.百会 ..... | 090 |
| 7.中枢 .....  | 087 | 21.前顶 ..... | 091 |
| 8.筋缩 .....  | 087 | 22.囟会 ..... | 091 |
| 9.至阳 .....  | 087 | 23.上星 ..... | 091 |
| 10.灵台 ..... | 088 | 24.神庭 ..... | 092 |
| 11.神道 ..... | 088 | 25.素髻 ..... | 092 |
| 12.身柱 ..... | 088 | 26.兑端 ..... | 092 |
| 13.陶道 ..... | 089 | 27.龈交 ..... | 093 |
| 14.大椎 ..... | 089 |             |     |

### 十四、任脉经穴

|            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 1.会阴 ..... | 094 | 6.气海 .....  | 096 |
| 2.曲骨 ..... | 094 | 7.阴交 .....  | 096 |
| 3.中极 ..... | 095 | 8.神阙 .....  | 096 |
| 4.关元 ..... | 095 | 9.水分 .....  | 097 |
| 5.石门 ..... | 095 | 10.下脘 ..... | 097 |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 11.建里 ..... | 097 | 18.玉堂 ..... | 099 |
| 12.中脘 ..... | 097 | 19.紫宫 ..... | 099 |
| 13.上脘 ..... | 097 | 20.华盖 ..... | 099 |
| 14.巨阙 ..... | 097 | 21.璇玑 ..... | 099 |
| 15.鸠尾 ..... | 098 | 22.天突 ..... | 099 |
| 16.中庭 ..... | 098 | 23.廉泉 ..... | 100 |
| 17.膻中 ..... | 098 | 24.承浆 ..... | 100 |

## 十五、经外奇穴

|             |     |               |     |
|-------------|-----|---------------|-----|
| 1.印堂 .....  | 101 | 15.牵正 .....   | 105 |
| 2.鱼腰 .....  | 101 | 16.夹承浆 .....  | 105 |
| 3.上明 .....  | 101 | 17.上廉泉 .....  | 105 |
| 4.耳尖 .....  | 101 | 18.子宫 .....   | 106 |
| 5.太阳 .....  | 101 | 19.定喘 .....   | 106 |
| 6.球后 .....  | 102 | 20.颈百劳 .....  | 107 |
| 7.上迎香 ..... | 102 | 21.夹脊 .....   | 107 |
| 8.聚泉 .....  | 102 | 22.巨阙俞 .....  | 107 |
| 9.内迎香 ..... | 103 | 23.胃脘下俞 ..... | 108 |
| 10.金津 ..... | 103 | 24.痞根 .....   | 108 |
| 11.海泉 ..... | 103 | 25.下极俞 .....  | 108 |
| 12.玉液 ..... | 104 | 26.腰眼 .....   | 109 |
| 13.翳明 ..... | 104 | 27.四缝 .....   | 109 |
| 14.安眠 ..... | 105 | 28.十宣 .....   | 109 |

|                    |     |              |     |
|--------------------|-----|--------------|-----|
| 29.大骨空 .....       | 110 | 38.里内庭 ..... | 113 |
| 30.八邪 .....        | 110 | 39.外踝尖 ..... | 114 |
| 31.腰痛点 .....       | 110 | 40.内踝尖 ..... | 114 |
| 32.小骨空 .....       | 111 | 41.鹤顶 .....  | 115 |
| 33.二白 .....        | 111 | 42.膝眼 .....  | 115 |
| 34.外劳宫 .....       | 112 | 43.阑尾 .....  | 115 |
| 35.独阴 .....        | 112 | 44.百虫窝 ..... | 115 |
| 36.气端 .....        | 113 | 45.胆囊 .....  | 116 |
| 37.八风 .....        | 113 |              |     |
| 附录一 常用取穴方法 .....   | 117 |              |     |
| 附录二 常见病取穴及经络 ..... | 120 |              |     |
| 附录三 穴位索引 .....     | 124 |              |     |

## 一、手太阴肺经穴

手太阴肺经穴有 11 对,左右两侧共 22 穴。起于中府,止于少商。

### 1. 中府

**取穴:**在胸外侧部第 1 肋间处,胸正中线旁开 6 寸,云门直下 1 寸,是肺的募穴,手、足太阴经交会穴。

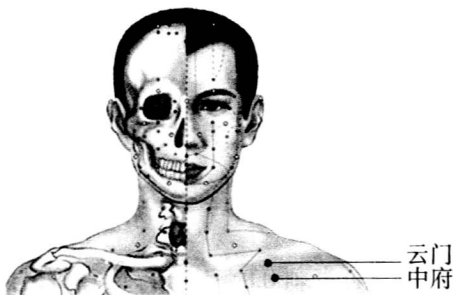
**主治:**咳嗽,气喘,胸痛,肩背痛。

**注意事项:**不可深刺,可向外斜刺或平刺 0.5 ~ 0.8 寸。

### 2. 云门

**定位:**在胸外侧部,肩胛骨喙突上方,锁骨下窝凹陷处,距前正中线 6 寸。

**主治:**咳嗽,气喘,胸痛,胸中烦痛,肩背痛。



**注意事项:**不可深刺,可向外斜刺 0.5 ~ 0.8 寸。  
宜灸。

### 3. 天府

**定位:**在臂内侧面,肱二头肌桡侧缘,肱二头肌外侧沟中,腋前纹头下 3 寸处。

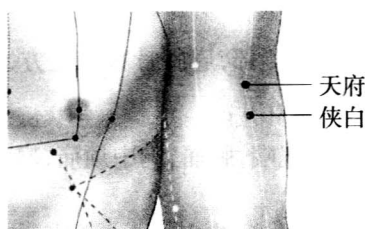
**主治:**气喘,鼻出血,臂痛。

**注意事项:**不可深刺,可直刺 0.5 ~ 1 寸。

### 4. 侠白

**定位:**在臂内侧面,肱二头肌桡侧缘,肱二头肌外侧沟中,腋前纹头下 4 寸,或肘横纹上 5 寸处。

**主治:**咳嗽,气喘,上臂痛。



### 5. 尺泽

**定位:**在肘横纹中,肱二头肌腱外方桡侧凹陷处。

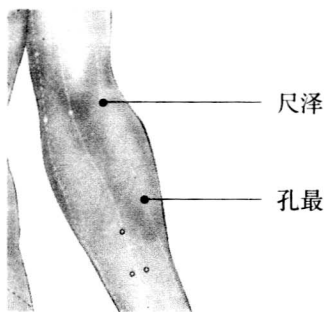
**主治:**咳嗽,气喘,咳血,潮热,胸部胀满,咽喉肿痛,吐泻,肘臂挛痛。

**注意事项:**可直刺 0.8 ~ 1.2 寸,或点刺出血。

## 6. 孔最

**定位:**在前臂掌面桡侧外缘,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上7寸处。

**主治:**咳嗽,气喘,咳血,咽喉肿痛,痔血,肘臂挛病。



## 7. 列缺

**定位:**在前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸,于肱桡肌与拇长展肌腱之间,是八脉交会穴之一,通于任脉。

**简便取穴:**两手虎口自然交叉,一手食指按在另一手桡骨茎突上,指尖下凹陷处取穴。

**主治:**伤风,头痛,项强,咳嗽,气喘,咽喉肿痛,口眼歪斜,牙痛。

## 8. 经渠

**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。