

随·身·查·系·列

详细解读人体十二大经络流通，
全面、多方位收录人体300多个穴位，
用图片形式详细指出
常用穴位在人体的标准定位
及快速取穴方法。

按摩取穴定位

王福编著

让你一找就准、
一学就会、
一用就灵。

随身查



化学工业出版社

随身查系列

按摩取穴定位

随身查

王福◎编著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

按摩取穴定位随身查 / 王福编著. —北京: 化学工业出版社, 2012.2

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-12881-2

I. 按… II. 王… III. 循经取穴-穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第243117号

责任编辑: 梁虹 贾维娜 肖志明 杨骏翼

责任校对: 宋夏

装帧设计: 瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京瑞禾印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 5 字数 140千字

2012年2月第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

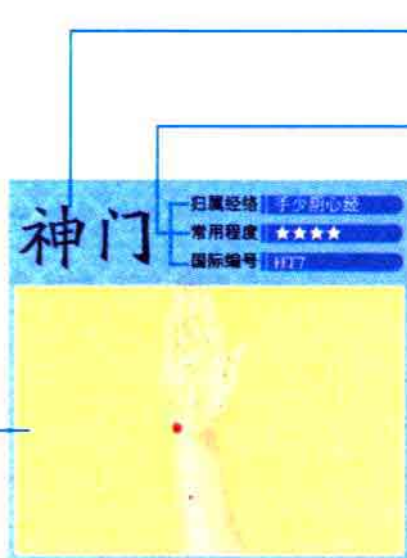
定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

本书使用说明

◎用图片形式标注了本穴的标准定位，让读者找穴取穴一目了然。

◎用实际操作图为读者标注如何快速找到穴位。



◎穴位名称。

◎让具体穴位的归属经络以及国际编号、常用程度一目了然。

痛，惊悸，心烦，胸痛；神经衰弱，癲狂，痫症，痴呆；高血压病；产后失血；扁桃体炎；食欲不振；腕关节痛。



快速取穴

- 1 仰掌，在腕骨后缘，尺侧腕屈肌腱的桡侧，在掌后第1横纹上，按压有酸痛感（如图）。
- 2 仰掌，在豌豆骨的桡侧，掌后第1横纹上，按压有麻感。

经穴疗法

灸法：艾炷灸或温针灸1—3壮，艾条灸5—15分钟。

推拿：点按法，揉法，掐法。

常用穴位配伍

- 1 配内关、心俞，适用于心痛。
- 2 配内关、三阴交，适用于健忘、失眠。

备注

输穴、原穴。

穴名释义

神，心神。神明：门，门户。心藏神，心气出入之门户，故名。

标准取穴

在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

功效适用

宁心安神，通经活络。适用于失眠健忘，心

82

◎细说此穴位的常见功效及适用病症。

◎解读穴位在人体的标准位置。

◎对穴位名称进行诠释，让读者对穴位有更深入的了解。

◎本穴操作的一些注意事项以及本穴的一些其他特点。

◎列举了一些本穴常用的配穴及适用病症。

◎讲述本穴经常用到的一些按摩或者针灸疗法。

◎让读者用最快速、最简便的方法找到穴位的所在位置。

83

目 录



第一章 手太阴肺经

中府·····	2	鱼际·····	10
尺泽·····	4	少商·····	11
孔最·····	6	云门·····	11
列缺·····	7	天府·····	12
经渠·····	8	侠白·····	12
太渊·····	9		

第二章 手阳明大肠经

商阳·····	14	迎香·····	16
---------	----	---------	----

合谷·····	18	肩髃·····	27
手三里·····	20	巨骨·····	28
二间·····	22	天鼎·····	28
三间·····	22	扶突·····	28
阳溪·····	23	温溜·····	28
偏历·····	23	下廉·····	28
手五里·····	24	上廉·····	28
曲池·····	26	肘髃·····	28
臂臑·····	27	口禾髃·····	28

第三章 足阳明胃经

承泣·····	30	水突·····	40
四白·····	31	气舍·····	40
巨髃·····	32	缺盆·····	41
地仓·····	32	屋翳·····	41
颊车·····	33	乳根·····	42
大迎·····	34	梁门·····	43
头维·····	36	关门·····	44
下关·····	38	滑肉门·····	45
人迎·····	39	天枢·····	46

外陵·····	48	解溪·····	61
水道·····	49	陷谷·····	61
归来·····	50	内庭·····	61
气冲·····	51	厉兑·····	61
伏兔·····	52	气户·····	61
髀关·····	53	库房·····	62
阴市·····	54	膺窗·····	62
梁丘·····	55	乳中·····	62
犊鼻·····	56	不容·····	62
足三里·····	58	承满·····	62
上巨虚·····	60	太乙·····	62
条口·····	61	大巨·····	62
下巨虚·····	61	冲阳·····	62
丰隆·····	61		

第四章 足太阴脾经

隐白·····	64	商丘·····	68
大都·····	65	三阴交·····	70
太白·····	66	漏谷·····	72
公孙·····	67	地机·····	73

阴陵泉·····	74	胸乡·····	80
血海·····	75	周荣·····	80
府舍·····	76	大包·····	80
腹结·····	77	箕门·····	80
大横·····	78	冲门·····	80
腹哀·····	80	食窦·····	80
天溪·····	80		

第五章 手少阴心经

神门·····	82	少府·····	87
极泉·····	84	青灵·····	87
少海·····	85	灵道·····	88
通里·····	86	少冲·····	88
阴郄·····	86		

第六章 手太阳小肠经

少泽·····	90	阳谷·····	95
后溪·····	92	养老·····	96
腕骨·····	94	支正·····	97

小海·····	98	天容·····	102
肩贞·····	99	颧髎·····	102
臑俞·····	100	听宫·····	102
天宗·····	101	前谷·····	102
秉风·····	101	曲垣·····	102
肩外俞·····	102	天窗·····	102
肩中俞·····	102		

第七章 足太阳膀胱经

睛明·····	104	心俞·····	118
攒竹·····	106	督俞·····	119
承光·····	108	膈俞·····	120
通天·····	109	肝俞·····	122
玉枕·····	110	胆俞·····	123
天柱·····	111	脾俞·····	124
大杼·····	112	胃俞·····	126
风门·····	114	三焦俞·····	128
肺俞·····	116	肾俞·····	129
厥阴俞·····	117	气海俞·····	130

大肠俞·····	131	志室·····	146
关元俞·····	132	秩边·····	147
小肠俞·····	133	合阳·····	147
膀胱俞·····	134	承筋·····	148
白环俞·····	135	承山·····	148
次髎·····	136	飞扬·····	148
中髎·····	136	跗阳·····	148
下髎·····	137	昆仑·····	148
会阳·····	137	仆参·····	148
承扶·····	138	申脉·····	148
殷门·····	139	足通谷·····	148
委中·····	140	至阴·····	149
委阳·····	141	眉冲·····	149
魄户·····	141	曲差·····	149
神堂·····	142	五处·····	149
膏肓·····	144	络却·····	149
膈关·····	144	中膂俞·····	149
魂门·····	145	上髎·····	149
阳纲·····	145	浮郤·····	149
意舍·····	146	谿谿·····	150



附分·····	150	金门·····	150
胃仓·····	150	京骨·····	150
肓门·····	150	束骨·····	150
胞育·····	150		

第八章 足少阴肾经

涌泉·····	152	商曲·····	168
太溪·····	154	石关·····	169
照海·····	156	阴都·····	170
大钟·····	158	腹通谷·····	171
然谷·····	159	幽门·····	172
复溜·····	160	神封·····	172
交信·····	161	灵墟·····	172
筑宾·····	162	神藏·····	172
阴谷·····	163	或中·····	172
大赫·····	164	俞府·····	172
气穴·····	165	水泉·····	172
四满·····	165	横骨·····	172
中注·····	166	步廊·····	172
肓俞·····	167		

第九章 手厥阴心包经

曲泽·····	174	中冲·····	181
间使·····	175	天池·····	181
内关·····	176	天泉·····	182
劳宫·····	178	郄门·····	182
大陵·····	180		

第十章 手少阳三焦经

关冲·····	184	天牖·····	196
液门·····	186	丝竹空·····	197
中渚·····	187	翳风·····	198
外关·····	188	瘰脉·····	200
阳池·····	190	颞息·····	200
支沟·····	191	角孙·····	200
会宗·····	192	耳门·····	200
天井·····	193	耳和髎·····	200
清冷渊·····	194	三阳络·····	200
臑会·····	195	四渎·····	200
肩髃·····	195	消泺·····	200
天髎·····	196		

第十一章 足少阳胆经

瞳子髎·····	202	承灵·····	224
本神·····	204	脑空·····	225
风池·····	206	肩井·····	226
阳陵泉·····	208	渊腋·····	228
听会·····	210	辄筋·····	228
颌厌·····	211	日月·····	229
上关·····	212	京门·····	230
悬颅·····	214	带脉·····	231
悬厘·····	215	五枢·····	232
曲鬓·····	215	维道·····	233
率谷·····	216	居髎·····	233
天冲·····	217	环跳·····	234
浮白·····	217	风市·····	235
头窍阴·····	218	中渚·····	236
完骨·····	219	膝阳关·····	236
阳白·····	220	阳交·····	237
头临泣·····	221	外丘·····	237
目窗·····	222	光明·····	238
正营·····	223	阳辅·····	238

悬钟·····	238	地五会·····	238
丘墟·····	238	侠溪·····	238
足临泣·····	238	足窍阴·····	238

第十二章 足厥阴肝经

大敦·····	240	期门·····	248
行间·····	241	中都·····	250
太冲·····	242	膝关·····	250
中封·····	244	阴包·····	251
蠡沟·····	245	足五里·····	251
曲泉·····	246	阴廉·····	252
章门·····	247	急脉·····	252

第十三章 督脉

神庭·····	254	腰俞·····	261
水沟·····	256	腰阳关·····	262
百会·····	258	悬枢·····	262
大椎·····	260	命门·····	263
长强·····	261	脊中·····	264

中枢·····	264	脑户·····	269
筋缩·····	265	强间·····	270
至阳·····	265	后顶·····	270
灵台·····	266	前顶·····	270
神道·····	266	囟会·····	270
身柱·····	267	上星·····	270
陶道·····	267	素髎·····	270
哑门·····	268	兑端·····	270
风府·····	268	龈交·····	270

第十四章 任脉

会阴·····	272	下脘·····	279
曲骨·····	272	建里·····	280
中极·····	273	中脘·····	280
关元·····	274	上脘·····	281
石门·····	275	巨阙·····	281
气海·····	275	膻中·····	282
阴交·····	276	鸠尾·····	284
神阙·····	277	中庭·····	285
水分·····	278	玉堂·····	285

紫宫·····	285	天突·····	285
华盖·····	285	廉泉·····	285
璇玑·····	285	承浆·····	285

附录A 经外奇穴

四神聪·····	286	子宫·····	287
当阳·····	286	定喘·····	287
印堂·····	286	夹脊·····	288
鱼腰·····	286	胃脘下俞·····	288
太阳·····	286	痞根·····	288
耳尖·····	286	下极俞·····	288
球后·····	286	腰宜·····	288
上迎香·····	286	腰眼·····	288
内迎香·····	286	十七椎·····	288
聚泉·····	287	腰奇·····	288
海泉·····	287	肘尖·····	288
金津·····	287	二白·····	289
玉液·····	287	中泉·····	289
翳明·····	287	中魁·····	289
颈百劳·····	287	大骨空·····	289



小骨空·····	289	上明·····	291
腰痛点·····	289	夹承浆·····	291
外劳宫·····	289	牵正·····	292
八邪·····	289	安眠·····	292
四缝·····	290	上廉泉·····	292
十宣·····	290	三角灸·····	292
髌骨·····	290	胃上·····	292
鹤顶·····	290	利尿·····	292
百虫窝·····	290	巨阙俞·····	292
内膝眼·····	290	血压点·····	292
膝眼·····	290	肩前·····	293
胆囊·····	290	手逆注·····	293
阑尾·····	291	环中·····	293
内踝尖·····	291	纠内翻·····	293
外踝尖·····	291	纠外翻·····	293
八风·····	291	女膝·····	293
独阴·····	291	中平·····	293
气端·····	291	里内庭·····	293

附录B 穴位名称汉语拼音索引