



国家级名老中医、中央保健会诊专家
中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员
中国中医科学院博士生导师

吴中朝 主编

经络穴位 精解图册

完整收录所有穴位，每穴图解按摩、艾灸、刮痧、拔罐



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

附赠

标准经络穴位挂图

经络穴位 精解图册

吴中朝/主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位精解图册 / 吴中朝主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5184-0888-7

I. ①经… II. ①吴… 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(2016)第063459号

责任编辑 : 高惠京

责任终审 : 张乃柬

封面设计 : 利昂娜

策划编辑 : 龙志丹

版式设计 : 利昂娜

责任监印 : 马金路

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编 : 100740)

印刷 : 北京博海升彩色印刷有限公司

经销 : 各地新华书店

版次 : 2016年6月第1版第1次印刷

开本 : 889×1194 1/16 印张 : 11

字数 : 200千字

书号 : ISBN 978-7-5184-0888-7 定价 : 39.80元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网 址 : <http://www.chlip.com.cn>

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160077S2X101ZBW

❀ 目 录 ❀

穴位名笔画速查表.....	6
本书使用说明.....	10
体表固定标志定位	10
手指同身寸	10
简便取穴法	11
骨度折量定位法	12
第一章 手太阴肺经经穴.....	14
第二章 手阳明大肠经经穴.....	20
第三章 足阳明胃经经穴.....	28
第四章 足太阴脾经经穴.....	44
第五章 手少阴心经经穴.....	52
第六章 手太阳小肠经经穴.....	58
第七章 足太阳膀胱经经穴.....	66
第八章 足少阴肾经经穴.....	90
第九章 手厥阴心包经经穴.....	100
第十章 手少阳三焦经经穴.....	106



第十一章 足少阳胆经经穴.....116

第十二章 足厥阴肝经经穴.....132

第十三章 任脉穴.....138

第十四章 督脉穴.....148

第十五章 经外奇穴.....160

头颈部奇穴.....160

胸腹部、背部奇穴.....164

上肢奇穴.....168

下肢奇穴.....172

经络穴位 精解图册

吴中朝/主编

 中国轻工业出版社





❀ 前言 ❀

你能准确地找到身上的穴位吗？

上班盯着电脑久了，肩颈僵硬酸痛；生理期小腹绞痛、四肢冰凉；雾霾天咳嗽气喘、咽喉肿痛；更年期烦躁心悸、失眠多梦；“三高”控制不好、病情反复……这时候，电视上、微信上，各种养生栏目里讲过的“特效穴位”开始在脑海里闪来闪去，可是，该按哪个穴？

足三里具体在哪儿？该怎么刺激？按摩还是艾灸？

骨骼、肌肉、皮肤暗藏许多取穴要点，你都清楚吗？

以前取穴，从来都是“大概”“差不多”，你想知道更好用的取穴方法吗？

膻中在两个乳头连线的中点，关元在肚脐下3寸处……其实取穴也是有很多技巧和方法的。本书就在真人实体图上套配骨骼图，并用标尺和图注标明穴位的位置，还有每个穴位的真人取穴示意图。图文对照的方式将为你解决取穴过程中的所有问题，成为你按摩、艾灸、拔罐等养生保健的好帮手。

经络穴位是人体中蕴藏的天然灵药，按摩一下穴位，人体的气血就能更加通畅和充足，人体自身的免疫力和自愈能力就能得到提高，好多病症都能得到治疗和缓解。所以，我们要好好地利用经络穴位，让身体更加健康。

❀ 目 录 ❀

穴位名笔画速查表.....	6
本书使用说明.....	10
体表固定标志定位	10
手指同身寸	10
简便取穴法	11
骨度折量定位法	12
第一章 手太阴肺经经穴.....	14
第二章 手阳明大肠经经穴.....	20
第三章 足阳明胃经经穴.....	28
第四章 足太阴脾经经穴.....	44
第五章 手少阴心经经穴.....	52
第六章 手太阳小肠经经穴.....	58
第七章 足太阳膀胱经经穴.....	66
第八章 足少阴肾经经穴.....	90
第九章 手厥阴心包经经穴.....	100
第十章 手少阳三焦经经穴.....	106



第十一章 足少阳胆经经穴.....116

第十二章 足厥阴肝经经穴.....132

第十三章 任脉穴.....138

第十四章 督脉穴.....148

第十五章 经外奇穴.....160

头颈部奇穴.....160

胸腹部、背部奇穴.....164

上肢奇穴.....168

下肢奇穴.....172



穴位名笔画速查表

二画

二白 /168
二间 /22
十七椎 /167
十宣 /171
人迎 /32
八风 /175
八邪 /171

三画

三阳络 /110
三阴交 /47
三间 /22
三焦俞 /75
下巨虚 /41
下关 /32
下极俞 /166
下脘 /143
下廉 /24
下髎 /79
大巨 /38
大包 /51
大肠俞 /76
大迎 /31
大杼 /71
大骨空 /169
大钟 /93
大都 /46
大陵 /104
大椎 /154
大敦 /134
大赫 /95
大横 /50
上巨虚 /41
上关 /118

上迎香 /161
上星 /157
上脘 /144
上廉 /24
上髎 /78
小肠俞 /76
小骨空 /170
小海 /62
口禾髎 /27
子宫 /164
飞扬 /87

四画

丰隆 /42
天井 /111
天冲 /120
天池 /102
天枢 /37
天府 /16
天宗 /63
天柱 /71
天泉 /102
天突 /147
天容 /65
天鼎 /26
天窗 /65
天溪 /51
天牖 /113
天髎 /112
云门 /16
五处 /69
五枢 /126
支正 /62
支沟 /109
不容 /35

太乙 /37
太白 /46
太冲 /134
太阳 /161
太渊 /19
太溪 /92
巨骨 /26
巨阙 /144
巨髎 /30
少冲 /57
少府 /57
少泽 /60
少海 /55
少商 /19
日月 /125
中冲 /105
中极 /140
中脘 /152
中府 /16
中注 /96
中封 /135
中泉 /169
中庭 /145
中都 /135
中脘 /143
中渚 /108
中渎 /128
中魁 /169
中膻俞 /77
中髎 /78
内关 /104
内迎香 /162
内庭 /43
内踝尖 /174
内膝眼 /173

水分 /142
水沟 /158
水泉 /93
水突 /33
水道 /38
手三里 /24
手五里 /25
气户 /33
气穴 /95
气冲 /39
气舍 /33
气海 /41
气海俞 /75
气端 /175
长强 /150
仆参 /88
公孙 /47
风门 /71
风市 /128
风池 /124
风府 /155
心俞 /72
尺泽 /17
孔最 /17

五画

玉枕 /70
玉堂 /145
玉液 /163
正营 /123
本神 /122
厉兑 /43
石门 /141
石关 /97
归来 /38

目窗 /123
申脉 /88
四白 /30
四神聪 /160
四渎 /110
四满 /95
四缝 /171
丘墟 /130
白环俞 /77
印堂 /159
外丘 /129
外关 /109
外劳宫 /170
外陵 /37
外踝尖 /174
头临泣 /122
头窍阴 /121
头维 /32
丝竹空 /115

六画

地五会 /131
地仓 /31
地机 /48
耳门 /115
耳尖 /161
耳和 /115
百虫窝 /173
百会 /156
列缺 /18
夹脊 /165
至阳 /152
至阴 /89
光明 /129
当阳 /160

曲池 /25
曲泽 /103
曲垣 /64
曲骨 /140
曲泉 /136
曲差 /69
曲鬓 /120
伏兔 /39
华盖 /146
血海 /48
囟会 /157
后顶 /156
后溪 /60
行间 /134
会阳 /79
会阴 /140
会宗 /110
合阳 /86
合谷 /23
冲门 /49
冲阳 /42
交信 /94
次髎 /78
关门 /36
关元 /141
关元俞 /76
关冲 /108
阳白 /122
阳交 /129
阳池 /109
阳谷 /61
阳纲 /83
阳陵泉 /129
阳辅 /130
阳溪 /23

阴包 /136
阴市 /40
阴交 /142
阴谷 /94
阴郄 /56
阴都 /97
阴陵泉 /48
阴廉 /137

七画

扶突 /27
志室 /85
劳宫 /105
极泉 /54
束骨 /89
步廊 /98
足三里 /41
足五里 /136
足临泣 /131
足窍阴 /131
足通谷 /89
听会 /118
听宫 /65
身柱 /153
肝俞 /73
肘尖 /168
肘髎 /25
角孙 /114
鸠尾 /144
条口 /41
迎香 /27
库房 /34
盲门 /84
盲俞 /96
间使 /103
兑端 /159
完骨 /121

灵台 /153
灵道 /55
灵墟 /98
附分 /81

八画

环跳 /127
青灵 /54
肾俞 /75
昆仑 /87
委中 /81
委阳 /80
秉风 /63
侠白 /17
侠溪 /131
金门 /88
金津 /163
命门 /151
郄门 /103
乳中 /35
乳根 /35
肺俞 /72
周荣 /51
鱼际 /19
鱼腰 /160
京门 /126
京骨 /89
府舍 /49
定喘 /164
肩井 /124
肩中俞 /64
肩外俞 /64
肩贞 /62
肩髃 /26
肩髎 /112
建里 /143
居髎 /127

承山 /86
承光 /69
承扶 /79
承灵 /123
承泣 /30
承浆 /147
承筋 /86
承满 /36
经渠 /18

九画

带脉 /126
哑门 /154
胃仓 /84
胃俞 /74
胃脘下俞 /165
幽门 /97
复溜 /93
俞府 /99
食窦 /50
胆俞 /74
胆囊 /173
胞肓 /85
独阴 /175
急脉 /137
养老 /61
前谷 /60
前顶 /156
神门 /56
神封 /98
神庭 /157
神堂 /82
神道 /153
神阙 /142
神藏 /99
屋翳 /34
眉冲 /68

络却 /70

十画

素髻 /158

彘中 /99

缺盆 /33

秩边 /85

殷门 /80

胸乡 /51

脑户 /155

脑空 /124

脊中 /151

消冻 /111

海泉 /162

浮白 /121

浮郄 /80

涌泉 /92

陶道 /154

陷谷 /43

通天 /70

通里 /55

十一画

球后 /161

辄筋 /125

颅息 /114

悬枢 /151

悬厘 /119

悬钟 /130

悬颅 /119

偏历 /23

章门 /137

商丘 /47

商曲 /96

商阳 /22

率谷 /120

清冷渊 /111

渊腋 /125

液门 /108

梁门 /36

梁丘 /40

隐白 /46

颈百劳 /163

维道 /127

十二画

期门 /137

厥阴俞 /72

颊车 /31

紫宫 /146

跗阳 /87

犊鼻 /40

筑宾 /94

筋缩 /152

脾俞 /74

腕骨 /61

然谷 /92

痞根 /166

阑尾 /174

温溜 /23

滑肉门 /37

强间 /55

十三画

魂门 /83

督俞 /73

睛明 /68

照海 /93

颌厌 /119

腰阳关 /150

腰奇 /167

腰宜 /166

腰俞 /150

腰眼 /167

腰痛点 /170

腹哀 /50

腹结 /49

腹通谷 /97

解溪 /42

廉泉 /147

意舍 /84

十四画及以上

聚泉 /162

龈交 /159

箕门 /49

魄户 /81

膈关 /83

膈俞 /73

膀胱俞 /77

膏肓 /82

瘰脉 /113

漏谷 /47

璇玑 /146

横骨 /95

膝关 /135

膝阳关 /128

鹤顶 /172

谿谿 /82

翳风 /113

翳明 /163

瞳子髎 /118

髀关 /39

臑中 /145

膺窗 /34

臂臑 /25

臑会 /112

臑俞 /63

攒竹 /68

髌骨 /172

蠡沟 /135

颧髎 /65

本书使用说明

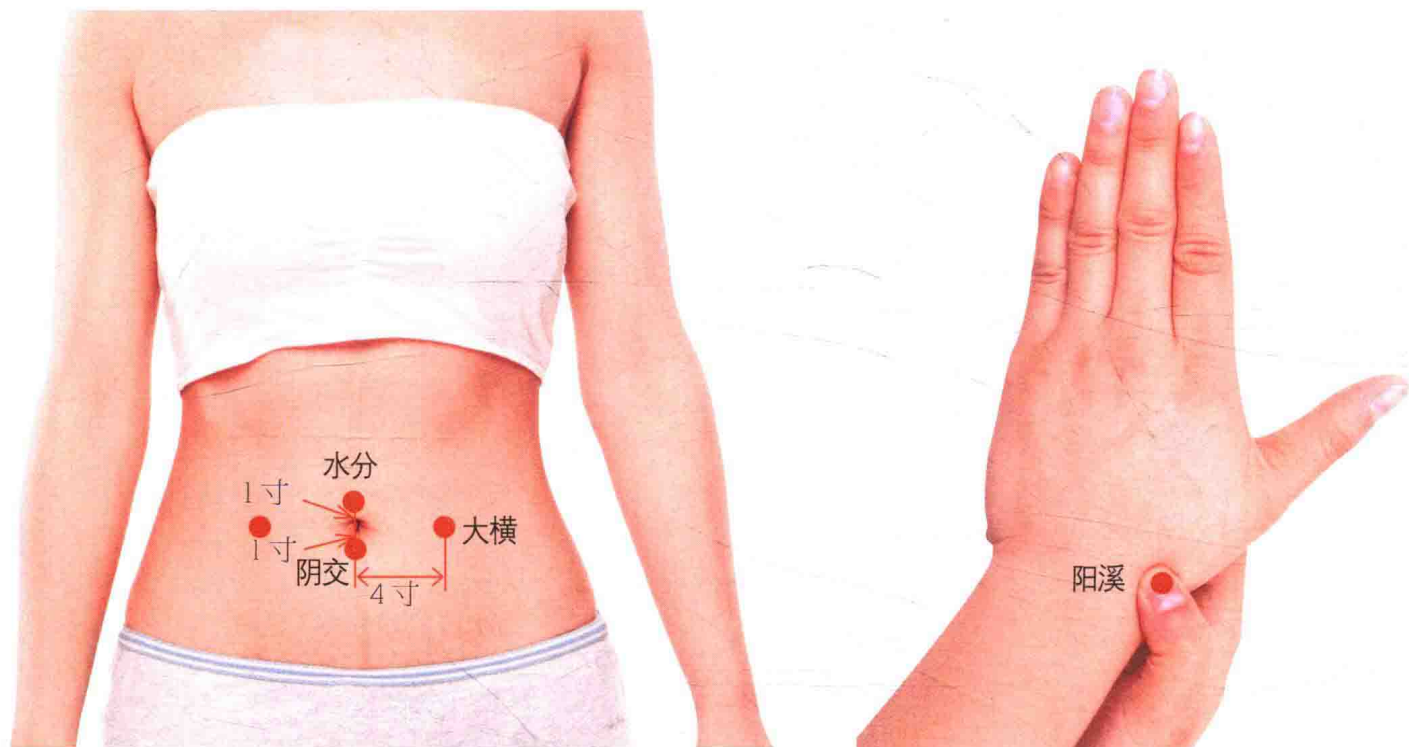
取穴只有准确，才能进行精准按摩，也才能达到防病治病的良好效果。下面介绍几种常见易学的取穴方法，不仅方便操作，而且准确度高。以此为依据，可以让您轻松找准穴位。

体表固定标志定位

这是根据人体体表标志而定取穴位的方法。人体体表标志可分为固定标志和活动标志两种。

“固定标志”，是指不受人体活动影响而固定不移的标志，比如五官轮廓、指（趾）甲等。以肚脐为标志，脐上1寸是水分，脐下1寸是阴交，左右旁开4寸是大横。

“活动标志”，是指利用关节、肌肉、皮肤等随意活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴的标志。如让手掌五指在同一平面，手拇指向上翘起时，手背拇指根部两个肌腱间的凹陷就是阳溪。



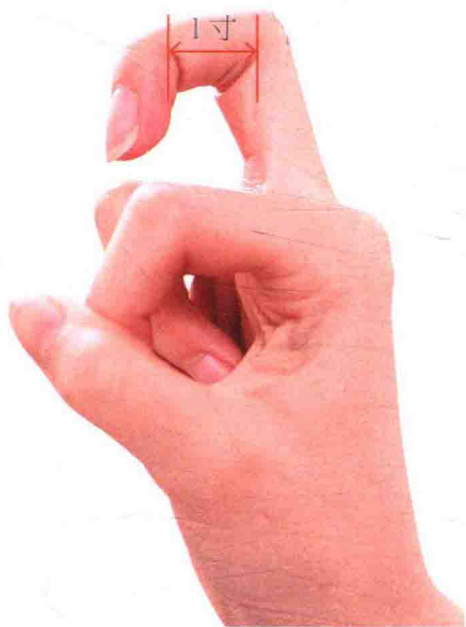
手指同身寸

这是以手指尺寸为标准来测量取穴的一种方法，其依据在于以本人的手指关节长度作为度量单位，每个人的身高比例同手指关节成正比。用手指关节测量穴位不但简便易行，且有一定的准确性，适用于不同身高的人。

中指同身寸：以自己中指指节桡侧两端横纹之间的距离为1寸（见下图①）。

拇指同身寸：以自己拇指第一关节的宽度为1寸（见下图②）。

横指同身寸：将自己的食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节关节横纹为标准，四指的宽度为3寸（见下图③）。



图①



图②



图③

简便取穴法

这是一种简单易行的常用取穴方法，虽然不适用于所有的穴位，但是操作方便，容易记忆。例如：风市，自然立正，垂臂于大腿外侧，中指端所指之处即是（见下图④）。

劳宫，半握拳，中指指尖压在掌心的第一横纹处即是（见下图⑤）。

合谷，一手轻握拳，另一手握于拳外，大拇指指腹垂直下压即是（见下图⑥）。



图④



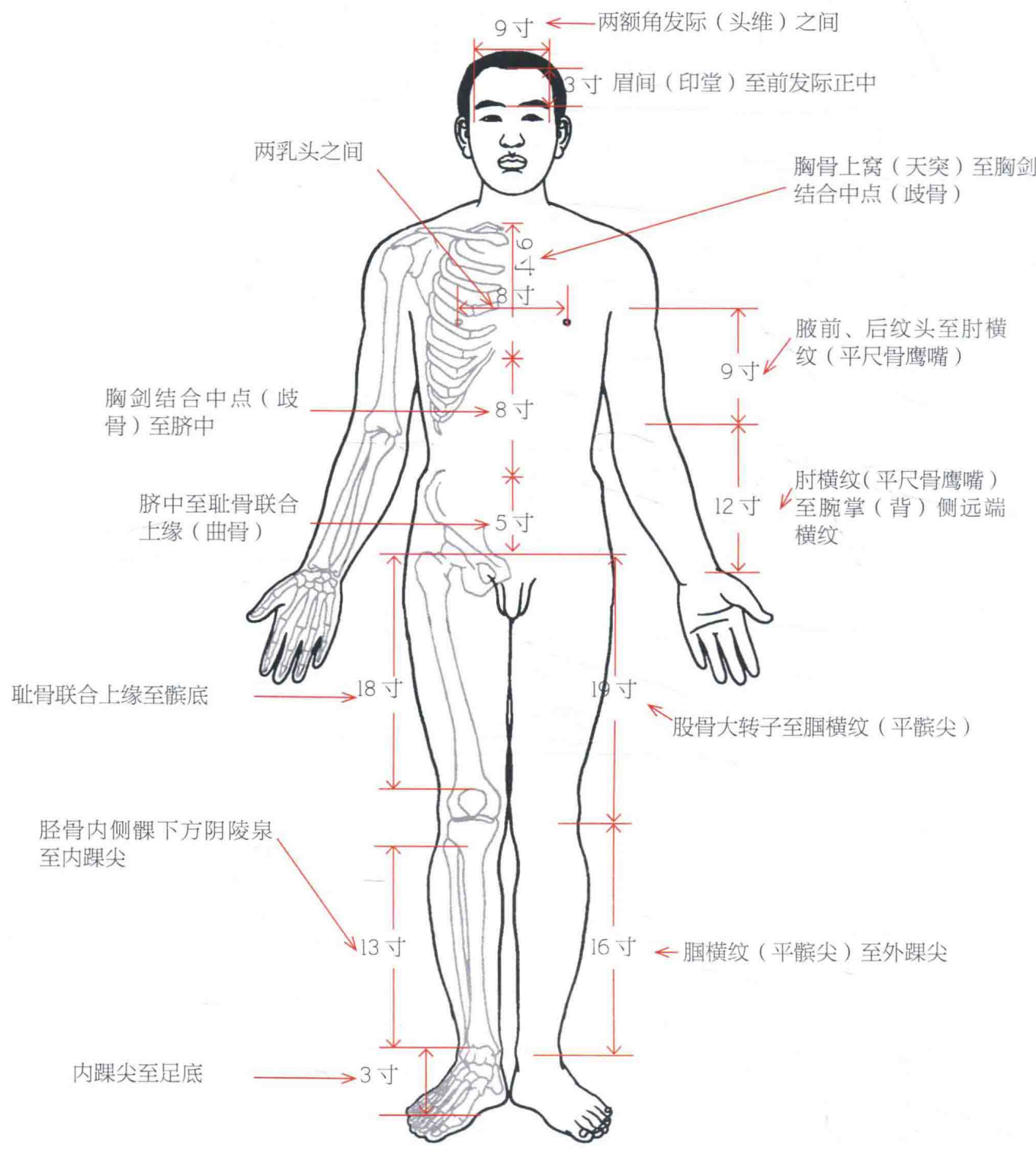
图⑤



图⑥

骨度折量定位法

骨度折量定位，是指将全身各部以骨节为主要标志，规定其长短，并依其比例折算作为定穴的标准。此种方法，不论男女、老少、高矮、胖瘦都适用，从而解决了在不同人身上定穴的难题。



常用骨度分寸示意图(正面)