

收载 370 多个穴位

配有 600 多张图片

全方位

图解穴位的取穴过程

实用

快速取穴

彩色图解

主编◎吴明霞

全行业优秀畅销品种

找穴位，**手指**是最好的工具，
通常采用**触**、**捏**、**按**3种方法。

随 赠

超值
全真人体
穴位挂图

QUXUE CAISE TUJIE



周荣

实用 快速取穴 彩色图解

主编 © 吴明霞



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

实用快速取穴彩色图解 / 吴明霞主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5335-4904-6

I. ①实… II. ①吴… III. ①选穴-图解 IV.
①R224.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第274383号

书 名	实用快速取穴彩色图解
主 编	吴明霞
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	14.5
插 页	1
图 文	232码
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4904-6
定 价	32.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

如何阅读/8

常见病症特效穴位速查表/10

第一章 | 取穴诀窍



第一节 寻找穴位的规则

了解穴位集中的部位/14

注意找到穴位时的表现/14

注意身体异常时穴位的反应/14

掌握用手指找穴位的方法/14

巧用手指及辅助工具/15

第二节 取穴定位法

骨度折量法/16

解剖标志法/19

手指同身寸法/21

简便取穴法/22

第三节 取穴的体位及方位术语

取穴的体位/23

方位术语/23



第二章 | 常用穴位快速取穴法



第一节 头颈部穴位

- 扶突/26
- 迎香/26
- 承泣/27
- 四白/27
- 巨髎/28
- 地仓/28
- 大迎/29
- 颊车/29
- 下关/30
- 头维/30
- 人迎/31
- 水突/31
- 气舍/32
- 颧髎/32
- 听宫/33
- 睛明/33
- 攒竹/34
- 眉冲/34
- 曲差/35
- 五处/35
- 承光/36
- 通天/36
- 络却/37
- 玉枕/37
- 天柱/38
- 翳风/38
- 瘰疬/39
- 颊息/39
- 角孙/40
- 耳门/40
- 丝竹空/41
- 瞳子髎/41
- 听会/42
- 上关/42
- 颌厌/43
- 悬颅/43
- 悬厘/44
- 曲鬓/44
- 率谷/45
- 天冲/45
- 浮白/46
- 头窍阴/46
- 完骨/47
- 本神/47
- 阳白/48
- 头临泣/48
- 目窗/49
- 脑空/49
- 风池/50
- 天突/51
- 廉泉/51
- 承浆/52
- 大椎/52
- 哑门/53
- 风府/53
- 脑户/54
- 强间/54
- 后顶/55
- 百会/55
- 前顶/56
- 囟会/56
- 上星/57
- 神庭/57
- 素髎/58
- 水沟/58
- 印堂/59
- 四神聪/59
- 当阳/60
- 鱼腰/60
- 太阳/61
- 耳尖/61
- 上迎香/62
- 金津/玉液/62
- 翳明/63
- 颈百劳/63
- 牵正/64
- 安眠/64
- 夹承浆/65
- 血压点/65



第二节 上部部穴位

- 天府/66
- 尺泽/67
- 列缺/68
- 太渊/69
- 侠白/66
- 孔最/67
- 经渠/68
- 鱼际/69



- 少商/70
- 商阳/70
- 二间/71
- 三间/71
- 合谷/72
- 阳溪/73
- 偏历/73
- 温溜/74
- 下廉/74
- 上廉/75
- 手三里/75
- 曲池/76
- 肘髎/76
- 手五里/77
- 臂臑/77
- 极泉/78
- 青灵/78
- 少海/79
- 灵道/79
- 通里/80
- 阴郄/80
- 神门/81
- 少府/81
- 少冲/82
- 少泽/82
- 前谷/83
- 后溪/83
- 腕骨/84
- 阳谷/84
- 养老/85
- 支正/85
- 小海/86
- 天泉/86
- 曲泽/87
- 郄门/87
- 间使/88
- 内关/88
- 大陵/89
- 劳宫/90
- 中冲/90
- 关冲/91
- 液门/91
- 中渚/92
- 阳池/92
- 外关/93
- 支沟/93
- 会宗/94
- 三阳络/94
- 天井/95
- 臑会/95
- 二白/96
- 大骨空/96
- 小骨空/97
- 腰痛点/97
- 外劳宫/98
- 八邪/98
- 四缝/99
- 十宣/99

第三节 下肢部穴位

- 髀关/100
- 伏兔/100
- 阴市/101
- 梁丘/101
- 犊鼻/102
- 上巨虚/102
- 足三里/103
- 条口/104
- 下巨虚/104
- 丰隆/105
- 解溪/105
- 冲阳/106
- 陷谷/106
- 内庭/107
- 厉兑/107
- 隐白/108
- 大都/108
- 太白/109
- 公孙/109
- 商丘/110
- 三阴交/110
- 漏谷/111
- 地机/111
- 阴陵泉/112
- 血海/112
- 箕门/113
- 冲门/113
- 承扶/114
- 殷门/114
- 浮郄/115
- 委阳/115
- 委中/116
- 合阳/116
- 承筋/117
- 承山/117
- 飞扬/118
- 跗阳/118
- 昆仑/119
- 仆参/119
- 申脉/120
- 金门/120
- 京骨/121
- 束骨/121
- 足通谷/122
- 至阴/122
- 涌泉/123
- 然谷/123
- 太溪/124
- 大钟/124
- 水泉/125
- 照海/125
- 复溜/126
- 交信/126
- 筑宾/127
- 阴谷/127
- 风市/128

- 中渎/128
- 膝阳关/129
- 阳陵泉/129
- 阳交/130
- 外丘/130
- 阳辅/131
- 悬钟/131
- 丘墟/132

- 足临泣/132
- 地五会/133
- 侠溪/133
- 足窍阴/134
- 大敦/134
- 行间/135
- 太冲/135
- 中封/136

- 蠡沟/136
- 膝关/137
- 曲泉/137
- 足五里/138
- 阴廉/138
- 鹤顶/139
- 胆囊/139
- 阑尾/140



- 内踝尖/140
- 八风/141
- 独阴/141
- 气端/141

第四节 胸腹部穴位

- 中府/142
- 云门/142
- 肩髃/143
- 缺盆/143
- 气户/144
- 库房/144
- 屋翳/145
- 膺窗/145
- 乳中/146
- 乳根/146
- 不容/147
- 承满/147

- 梁门/148
- 关门/148
- 太乙/149
- 滑肉门/149
- 天枢/150
- 外陵/150
- 大巨/151
- 水道/151
- 归来/152
- 气冲/152
- 大横/153
- 腹哀/153
- 食窦/154
- 天溪/154
- 胸乡/155
- 周荣/155
- 大包/156
- 横骨/156
- 大赫/157
- 气穴/157
- 四满/158

- 中注/158
- 盲俞/159
- 商曲/159
- 石关/160
- 阴都/160
- 腹通谷/161
- 幽门/161
- 步廊/162
- 神封/162
- 灵墟/163
- 神藏/163
- 或中/164
- 俞府/164
- 天池/165
- 渊腋/165
- 辄筋/166
- 日月/166
- 带脉/167
- 五枢/167
- 章门/168
- 期门/168

- 曲骨/169
- 中极/169
- 关元/170
- 石门/171
- 气海/171
- 阴交/172
- 神阙/172
- 水分/173
- 下脘/173
- 建里/174
- 中脘/174
- 上脘/175
- 巨阙/175
- 鸠尾/176
- 中庭/176
- 膻中/177
- 玉堂/178
- 华盖/178
- 璇玑/179
- 子宫/179
- 三角灸/179



第五节 腰背部穴位

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| · 肩髃/180 | · 肝俞/187 | · 魂门/195 | |
| · 天髃/180 | · 胆俞/188 | · 阳纲/196 | |
| · 肩贞/181 | · 脾俞/188 | · 意舍/196 | |
| · 臑俞/181 | · 胃俞/189 | · 胃仓/197 | |
| · 天宗/182 | · 三焦俞/189 | · 育门/197 | |
| · 秉风/182 | · 肾俞/190 | · 志室/198 | |
| · 肩外俞/183 | · 气海俞/190 | · 肩井/198 | · 灵台/203 |
| · 肩中俞/183 | · 大肠俞/191 | · 京门/199 | · 神道/203 |
| · 大杼/184 | · 关元俞/192 | · 腰阳关/199 | · 身柱/204 |
| · 风门/184 | · 附分/192 | · 命门/200 | · 陶道/204 |
| · 肺俞/185 | · 魄户/193 | · 悬枢/200 | · 夹脊/205 |
| · 厥阴俞/185 | · 膏肓/193 | · 脊中/201 | · 胃脘下俞/206 |
| · 心俞/186 | · 神堂/194 | · 中枢/201 | · 痞根/206 |
| · 督俞/186 | · 谿譔/194 | · 筋缩/202 | · 下极俞/207 |
| · 膈俞/187 | · 膈关/195 | · 至阳/202 | · 腰眼/207 |



第六节 臀部穴位

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| · 小肠俞/208 | · 上髃/210 | · 居髃/212 |
| · 膀胱俞/208 | · 次髃/211 | · 环跳/213 |
| · 中膂俞/209 | · 中髃/211 | · 会阴/213 |
| · 白环俞/209 | · 下髃/211 | · 长强/214 |
| · 胞肓/210 | · 秩边/212 | · 腰俞/214 |



附录一 特定穴速查表/216

附录二 穴名索引/220

前言

俗语说，“学医不知经络，开口动手便错。”经络穴位是中医独有的特色，而快速、准确地取穴是开展穴位治疗的前提，因此，前人将“辨证精、取穴准、手法明、善妙用、病适应、贵于恒”列为“针灸六要”。其实，这“六要”对于任何穴位疗法均是适用的。掌握常用穴位的取穴是中医学习、应用的重要基础。

然而，目前大多数的取穴书，主要是介绍各穴位的位置所在，对于如何快速、准确地确定穴位所在，都语焉不详。这就如同碰上问路者问路时，就只简单地回答在某个地方。如果问路者对该区域不熟悉的话，这样的回答等于没有回答。本书介绍了370多个穴位的快速取穴方法。穴位按部位划分，同一部位按各穴位所属十二经流注顺序编排。所介绍的取穴方法，以解剖标志为定位起点，综合利用骨度折量法、手指同身寸法，个别穴位酌情使用带子、弹性皮筋等辅助工具，介绍了如何简单、准确、快速地确定穴位的位置，同时，每一取穴步骤均配有真实彩照，形象直观。这如同既回答了问路者“在什么地方”，也回答了“如何到达那个地方”，并附赠了地图，相信对于广大读者更有指导意义。

编者

2015年11月

如何阅读/8

常见病症特效穴位速查表/10

第一章 | 取穴诀窍



第一节 寻找穴位的规则

了解穴位集中的部位/14

注意找到穴位时的表现/14

注意身体异常时穴位的反应/14

掌握用手指找穴位的方法/14

巧用手指及辅助工具/15

第二节 取穴定位法

骨度折量法/16

解剖标志法/19

手指同身寸法/21

简便取穴法/22

第三节 取穴的体位及方位术语

取穴的体位/23

方位术语/23





第一节 头颈部穴位

- 扶突/26
- 迎香/26
- 承泣/27
- 四白/27
- 巨髎/28
- 地仓/28
- 大迎/29
- 颊车/29
- 下关/30
- 头维/30
- 人迎/31
- 水突/31
- 气舍/32
- 颧髎/32
- 听宫/33
- 睛明/33
- 攒竹/34
- 眉冲/34
- 曲差/35
- 五处/35
- 承光/36
- 通天/36
- 络却/37
- 玉枕/37
- 天柱/38
- 翳风/38
- 瘰脉/39
- 颊息/39
- 角孙/40
- 耳门/40
- 丝竹空/41
- 瞳子髎/41
- 听会/42
- 上关/42
- 颌厌/43
- 悬颅/43
- 悬厘/44
- 曲鬓/44
- 率谷/45
- 天冲/45
- 浮白/46
- 头窍阴/46
- 完骨/47
- 本神/47
- 阳白/48
- 头临泣/48
- 目窗/49
- 脑空/49
- 风池/50
- 天突/51
- 廉泉/51
- 承浆/52
- 大椎/52
- 哑门/53
- 风府/53
- 脑户/54
- 强间/54
- 后顶/55
- 百会/55
- 前顶/56
- 囟会/56
- 上星/57
- 神庭/57
- 素髎/58
- 水沟/58
- 印堂/59
- 四神聪/59
- 当阳/60
- 鱼腰/60
- 太阳/61
- 耳尖/61
- 上迎香/62
- 金津/玉液/62
- 翳明/63
- 颈百劳/63
- 牵正/64
- 安眠/64
- 夹承浆/65
- 血压点/65



第二节 上部部穴位

- 天府/66
- 尺泽/67
- 列缺/68
- 太渊/69
- 侠白/66
- 孔最/67
- 经渠/68
- 鱼际/69



- 少商/70
- 商阳/70
- 二间/71
- 三间/71
- 合谷/72
- 阳溪/73
- 偏历/73
- 温溜/74
- 下廉/74
- 上廉/75
- 手三里/75
- 曲池/76
- 肘髎/76
- 手五里/77
- 臂臑/77
- 极泉/78
- 青灵/78
- 少海/79
- 灵道/79
- 通里/80
- 阴郄/80
- 神门/81
- 少府/81
- 少冲/82
- 少泽/82
- 前谷/83
- 后溪/83
- 腕骨/84
- 阳谷/84
- 养老/85
- 支正/85
- 小海/86
- 天泉/86
- 曲泽/87
- 郄门/87
- 间使/88
- 内关/88
- 大陵/89
- 劳宫/90
- 中冲/90
- 关冲/91
- 液门/91
- 中渚/92
- 阳池/92
- 外关/93
- 支沟/93
- 会宗/94
- 三阳络/94
- 天井/95
- 臑会/95
- 二白/96
- 大骨空/96
- 小骨空/97
- 腰痛点/97
- 外劳宫/98
- 八邪/98
- 四缝/99
- 十宣/99

第三节 下肢部穴位

- 髀关/100
- 伏兔/100
- 阴市/101
- 梁丘/101
- 犊鼻/102
- 上巨虚/102
- 足三里/103
- 条口/104
- 下巨虚/104
- 丰隆/105
- 解溪/105
- 冲阳/106
- 陷谷/106
- 内庭/107
- 厉兑/107
- 隐白/108
- 大都/108
- 太白/109
- 公孙/109
- 商丘/110
- 三阴交/110
- 漏谷/111
- 地机/111
- 阴陵泉/112
- 血海/112
- 箕门/113
- 冲门/113
- 承扶/114
- 殷门/114
- 浮郄/115
- 委阳/115
- 委中/116
- 合阳/116
- 承筋/117
- 承山/117
- 飞扬/118
- 跗阳/118
- 昆仑/119
- 仆参/119
- 申脉/120
- 金门/120
- 京骨/121
- 束骨/121
- 足通谷/122
- 至阴/122
- 涌泉/123
- 然谷/123
- 太溪/124
- 大钟/124
- 水泉/125
- 照海/125
- 复溜/126
- 交信/126
- 筑宾/127
- 阴谷/127
- 风市/128

- 中渚/128
- 膝阳关/129
- 阳陵泉/129
- 阳交/130
- 外丘/130
- 阳辅/131
- 悬钟/131
- 丘墟/132

- 足临泣/132
- 地五会/133
- 侠溪/133
- 足窍阴/134
- 大敦/134
- 行间/135
- 太冲/135
- 中封/136

- 蠡沟/136
- 膝关/137
- 曲泉/137
- 足五里/138
- 阴廉/138
- 鹤顶/139
- 胆囊/139
- 阑尾/140



- 内踝尖/140
- 八风/141
- 独阴/141
- 气端/141

第四节 胸腹部穴位

- 中府/142
- 云门/142
- 肩髃/143
- 缺盆/143
- 气户/144
- 库房/144
- 屋翳/145
- 膺窗/145
- 乳中/146
- 乳根/146
- 不容/147
- 承满/147

- 梁门/148
- 关门/148
- 太乙/149
- 滑肉门/149
- 天枢/150
- 外陵/150
- 大巨/151
- 水道/151
- 归来/152
- 气冲/152
- 大横/153
- 腹哀/153
- 食窦/154
- 天溪/154
- 胸乡/155
- 周荣/155
- 大包/156
- 横骨/156
- 大赫/157
- 气穴/157
- 四满/158

- 中注/158
- 盲俞/159
- 商曲/159
- 石关/160
- 阴都/160
- 腹通谷/161
- 幽门/161
- 步廊/162
- 神封/162
- 灵墟/163
- 神藏/163
- 或中/164
- 俞府/164
- 天池/165
- 渊腋/165
- 辄筋/166
- 日月/166
- 带脉/167
- 五枢/167
- 章门/168
- 期门/168

- 曲骨/169
- 中极/169
- 关元/170
- 石门/171
- 气海/171
- 阴交/172
- 神阙/172
- 水分/173
- 下脘/173
- 建里/174
- 中脘/174
- 上脘/175
- 巨阙/175
- 鸠尾/176
- 中庭/176
- 膻中/177
- 玉堂/178
- 华盖/178
- 璇玑/179
- 子宫/179
- 三角灸/179



第五节 腰背部穴位

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| · 肩髃/180 | · 肝俞/187 | · 魂门/195 |
| · 天髃/180 | · 胆俞/188 | · 阳纲/196 |
| · 肩贞/181 | · 脾俞/188 | · 意舍/196 |
| · 臑俞/181 | · 胃俞/189 | · 胃仓/197 |
| · 天宗/182 | · 三焦俞/189 | · 肓门/197 |
| · 秉风/182 | · 肾俞/190 | · 志室/198 |
| · 肩外俞/183 | · 气海俞/190 | · 肩井/198 |
| · 肩中俞/183 | · 大肠俞/191 | · 京门/199 |
| · 大杼/184 | · 关元俞/192 | · 腰阳关/199 |
| · 风门/184 | · 附分/192 | · 命门/200 |
| · 肺俞/185 | · 魄户/193 | · 悬枢/200 |
| · 厥阴俞/185 | · 膏肓/193 | · 脊中/201 |
| · 心俞/186 | · 神堂/194 | · 中枢/201 |
| · 督俞/186 | · 谿譔/194 | · 筋缩/202 |
| · 膈俞/187 | · 膈关/195 | · 至阳/202 |
| | | · 灵台/203 |
| | | · 神道/203 |
| | | · 身柱/204 |
| | | · 陶道/204 |
| | | · 夹脊/205 |
| | | · 胃脘下俞/206 |
| | | · 痞根/206 |
| | | · 下极俞/207 |
| | | · 腰眼/207 |



第六节 臀部穴位

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| · 小肠俞/208 | · 上髃/210 | · 居髃/212 |
| · 膀胱俞/208 | · 次髃/211 | · 环跳/213 |
| · 中膂俞/209 | · 中髃/211 | · 会阴/213 |
| · 白环俞/209 | · 下髃/211 | · 长强/214 |
| · 胞肓/210 | · 秩边/212 | · 腰俞/214 |



附录一 特定穴速查表/216

附录二 穴名索引/220

HOW TO READ

如何阅读

穴名解释

该穴名称的理解性记忆。

经络名


该穴所属的经络名称。

穴位名

该穴的标准中文名称。

快速取穴图解

本书特色内容，分步图解该穴的快速取穴法。

( 即为该穴所在)

快速取穴方法

本书特色内容，介绍该穴简便、快速、准确的取穴方法

快速取穴

会宗

HUIZONG (TE7)

会，会合；宗，集聚。此穴为本经郄穴，是经气会聚之处，故名。



标准定位

在前臂背侧，当肘背横纹上3寸，尺沟尺侧，尺骨的桡侧缘。

功效主治

清利三焦，安神定志，疏通经络。坚持针灸此穴，对耳聋、耳鸣有一定的疗效；经常按摩此穴能调理癫痫；在此穴拔罐还可改善上肢肌肉痛等。

穴位应用

1 耳鸣：用艾条温和灸会宗、听官穴各5分钟，以局部温热为度，每日1次。2 癫痫：按揉会宗、百会穴各3分钟，以局部酸胀为度，每日2次。

快速取穴

坐位。抬臂俯掌，从腕背横纹向上4横指，在尺骨的桡侧（拇指侧）缘，按压有酸胀感处即为此穴。

快速取穴

三阳络

SANYANGLUO (TE8)

手部三条阳经在此穴相联络，故名。



标准定位

在前臂背侧，腕背横纹上4寸，尺骨与桡骨之间。

功效主治

舒筋通络，开窍镇痛。针灸此穴对突发性耳聋、失音、颞颌关节痛有调理作用；在此穴刮痧可缓解腰扭伤、手臂疼痛等；在此穴拔罐还可改善感冒发热、脑血管病后遗症等。

穴位应用

1 突发性耳聋：艾条温和灸三阳络、听官、外关穴各5分钟，以局部温热为度，每日1次。2 手臂疼痛：用刮痧板点刮三阳络穴，以局部发红或出痧为度，每日1次。

快速取穴

坐位。抬臂俯掌，从掌背横纹中点处直上4横指即支沟，再从支沟直上1横指，在前臂两骨头之间可触及一凹陷，按压有酸胀感处即为此穴。

穴名拼音及代码

该穴名称的拼音大写及国际标准代码。

天井

天，天空，喻上为天；井，水井。穴在上肢鹰嘴窝，其陷如井，故名。

TIANJING (SJ10)



标准定位

在上臂外侧，屈肘时，肘尖直上1寸凹陷处。

功效主治

行气散结，安神通络。经常在此穴针灸或刮痧，可治疗眼睑炎、咽喉肿痛、支气管炎、偏头痛、癫痫、甲状腺肿大等；坚持按摩此穴还可缓解肩肌痉挛、恶心、肘部疼痛等。

穴位应用

1. **偏头痛**：用艾条温和灸天井、太阳穴各5分钟，以局部温热为度。每日1次。2. **肩肌痉挛**：按揉天井穴5分钟，以局部酸胀为度。每日2次。

屈肘，找到肘尖，在肘尖上1横指凹陷处即为此穴。

头部部

上肢部

下肢部

胸腹部

腰背部

臀部

部位名

突出该穴所属的身体部位名称。

臑会

臑，指上臂；会，会合。以穴居臂臑和臑俞两穴之间，故名。

NAOHUI (TE13)



标准定位

在臂外侧，当肘尖与肩部的连线上，肘下3寸，三角肌的后下缘。

功效主治

化痰散结，通络止痛。长期按摩此穴可改善甲状腺功能亢进、眼部疾病等；肩臂疼痛、腋下痲时，艾灸此穴可明显缓解疼痛；在此穴拔罐还可改善肩周炎疼痛。

穴位应用

1. **眼部疾病**：按揉臑会、睛明穴各3分钟，以局部酸胀为度。每日1次。2. **肩臂痲**：用气罐抽吸臑会、肩髃、肩髃穴，留罐5分钟。隔2日1次。

坐位。抬臂屈肘，稍用力，可见上臂外侧上端有一三角形肌肉（即三角肌），该肌肉后下缘与肱骨的交点处（与腋后横纹头平齐），按压有酸胀感，即为此穴。

标准定位

该穴的国家标准定位。

功效主治

该穴的主要功效和主治病症。

穴位应用

例举2~3种该穴主治病症的穴位应用方法。