

看 图 就 能 找 准 穴

超简单
取穴
不出错

附赠
常见病选
穴速查表



取穴不用找

超简单

取穴

不出错



图书在版编目(CIP)数据

超简单取穴不出错 / 刘乃刚主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012. 10

(汉竹健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0090-8

I. ①超… II. ①刘… III. ①穴位—图解 IV. ①R224-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218507 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

超简单取穴不出错

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋
特邀编辑	邓子娟 徐金凤 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	12	
字 数	70千字	
版 次	2012年10月第1版	
印 次	2012年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-0090-8
定 价	29.80元 (附赠常见病选穴速查表)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 健康爱家系列



超简单 取穴不出错

刘乃刚 主编 汉竹 编著

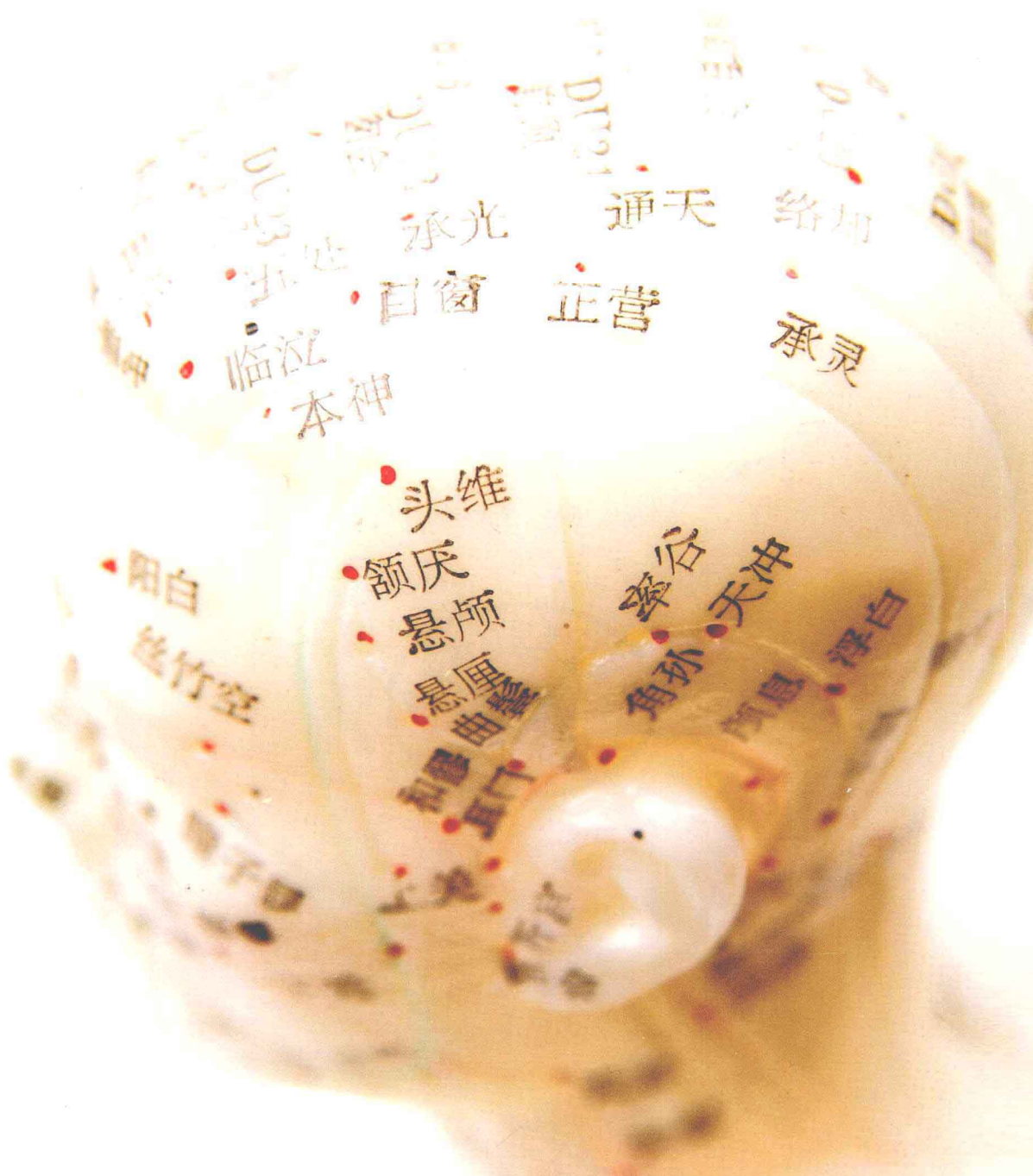


汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



五处
临泣
本神

承光
百窗

通天
正营

络却
承灵

头维

颌厌
悬颅

角孙
天冲

阳白
丝竹空

悬曲
耳门

耳门
浮白

前言



经络与腧穴是中医疗法的基础部分，快速精准地取穴是开展穴位治疗的前提。然而，目前大多数图书对如何快速、准确地取穴都语焉不详。与其他取穴图书不同的是，本书介绍了简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让您在三秒钟内轻松准确地找到穴位。本书共收录十四经脉所属腧穴 361 个、经外奇穴 48 个，对每个穴位的精确定位、快速取法、功效、主治、按摩方法等要领都进行了详细的介绍，以便您查阅和使用。本书中介绍的每个穴位，不仅配有准确的骨骼定位图，还附有真人演示图，方便您一一对照，达到易学易用的目的。无论您是有专业基础的医学工作者，还是中医爱好者，相信本书对每个穴位的精细讲解，都会使您受益匪浅。

目录

第一章 常用取穴定位法

体表解剖标志定位法	16
骨度折量定位法	16
手指同身寸定位法	18
简便取穴法	19

第二章 手太阴肺经

中府 Zhōngfǔ [LU1]	22
云门 Yúnmén [LU2]	22
天府 Tiānfǔ [LU3]	22
侠白 Xiábái [LU4]	23
尺泽 Chǐzé [LU5]	23
孔最 Kǒngzuì [LU6]	23
列缺 Lièquē [LU7]	24
经渠 Jīngqú [LU8]	24
太渊 Tàiyuān [LU9]	24
鱼际 Yújì [LU10]	25
少商 Shàoshāng [LU11]	25

第三章 手阳明大肠经

商阳 Shāngyáng [LI1]	28
二间 Èrjiān [LI2]	28
三间 Sānjiān [LI3]	28
合谷 Hégu [LI4]	29
阳溪 Yángxī [LI5]	29
偏历 Piānlì [LI6]	29
温溜 Wēnliū [LI7]	30
下廉 Xiàlián [LI8]	30
上廉 Shànglián [LI9]	30
手三里 Shǒusānlǐ [LI10]	31
曲池 Qūchí [LI11]	31
肘髎 Zhǒuliáo [LI12]	31
手五里 Shǒuwǔlǐ [LI13]	32
臂臑 Bìnào [LI14]	32
肩髃 Jiānyú [LI15]	32
巨骨 Jùgǔ [LI16]	33
天鼎 Tiāndǐng [LI17]	33
扶突 Fútū [LI18]	33
口禾髎 Kǒuhéliáo [LI19]	34
迎香 Yíngxiāng [LI20]	34

第四章 足阳明胃经

承泣 Chéngqì [ST1].....	36
四白 Sìbái [ST2].....	36
巨髎 Jùliáo [ST3].....	36
地仓 Dìcāng [ST4].....	37
大迎 Dàiyíng [ST5].....	37
颊车 Jiáchē [ST6].....	37
下关 Xiàguān [ST7].....	38
头维 Tóuwéi [ST8].....	38
人迎 Rényíng [ST9].....	38
水突 Shuǐtū [ST10].....	39
气舍 Qìshè [ST11].....	39
缺盆 Quēpén [ST12].....	39
气户 Qìhù [ST13].....	40
库房 Kùfáng [ST14].....	40
屋翳 Wūyì [ST15].....	40
膺窗 Yīngchuāng [ST16].....	41
乳中 Rǔzhōng [ST17].....	41
乳根 Rǔgēn [ST18].....	41
不容 Bùróng [ST19].....	42
承满 Chéngmǎn [ST20].....	42
梁门 Liángmén [ST21].....	42
关门 Guānmén [ST22].....	43

太乙 Tàiyǐ [ST23].....	43
滑肉门 Huáròumén [ST24].....	43
天枢 Tiānshū [ST25].....	44
外陵 Wàilíng [ST26].....	44
大巨 Dàjù [ST27].....	44
水道 Shuǐdào [ST28].....	45
归来 Guīlái [ST29].....	45
气冲 Qìchōng [ST30].....	45
髀关 Bìguān [ST31].....	46
伏兔 Fútù [ST32].....	46
阴市 Yīnshì [ST33].....	46
梁丘 Liángqiū [ST34].....	47
犊鼻 Dúbí [ST35].....	47
足三里 Zúsānlǐ [ST36].....	47
上巨虚 Shàngjùxū [ST37].....	48
条口 Tiáokǒu [ST38].....	48
下巨虚 Xiàjùxū [ST39].....	48
丰隆 Fēnglóng [ST40].....	49
解溪 Jiěxī [ST41].....	49
冲阳 Chōngyáng [ST42].....	49
陷谷 Xiàngǔ [ST43].....	50
内庭 Nèitíng [ST44].....	50
厉兑 Lìduì [ST45].....	50

第五章 足太阴脾经

隐白 Yǐnbái [SP1].....	52
大都 Dàdū [SP2].....	52
太白 Tàibái [SP3].....	52
公孙 Gōngsūn [SP4].....	53
商丘 Shāngqiū [SP5].....	53
三阴交 Sānyīnjiāo [SP6].....	53
漏谷 Lòugǔ [SP7].....	54
地机 Dìjī [SP8].....	54
阴陵泉 Yīnlíngquán [SP9].....	54
血海 Xuèhǎi [SP10].....	55
箕门 Jīmén [SP11].....	55
冲门 Chōngmén [SP12].....	55
府舍 Fǔshè [SP13].....	56
腹结 Fùjié [SP14].....	56
大横 Dàhéng [SP15].....	56
腹哀 Fùāi [SP16].....	57
食窦 Shídòu [SP17].....	57
天溪 Tiānxī [SP18].....	57
胸乡 Xiōngxiāng [SP19].....	58
周荣 Zhōuróng [SP20].....	58
大包 Dàbāo [SP21].....	58

第六章 手少阴心经

极泉 Jíquán [HT1].....	60
青灵 Qīnglíng [HT2].....	60
少海 Shàohǎi [HT3].....	60
灵道 Língdào [HT4].....	61
通里 Tōnglǐ [HT5].....	61
阴郄 Yīnxì [HT6].....	62
神门 Shénmén [HT7].....	62
少府 Shàofǔ [HT8].....	63
少冲 Shàochōng [HT9].....	63

第七章 手太阳小肠经

少泽 Shàozé [SI1].....	66
前谷 Qiángǔ [SI2].....	66
后溪 Hòuxī [SI3].....	66
腕骨 Wàngǔ [SI4].....	67
阳谷 Yángǔ [SI5].....	67
养老 Yǎnglǎo [SI6].....	67
支正 Zhīzhèng [SI7].....	68
小海 Xiǎohǎi [SI8].....	68
肩贞 Jiānzhen [SI9].....	68
臑俞 Nàoshù [SI10].....	69

天宗 Tiānzōng [SI11].....	69
乘风 Bǐngfēng [SI12].....	69
曲垣 Qūyuán [SI13].....	70
肩外俞 Jiānwàishù [SI14].....	70
肩中俞 Jiānzhōngshù [SI15].....	70
天窗 Tiānchuāng [SI16].....	71
天容 Tiānróng [SI17].....	71
颧髎 Quánliáo [SI18].....	72
听宫 Tīnggōng [SI19].....	72

第八章 足太阳膀胱经

睛明 Jīngmíng [BL1].....	74
攒竹 Cuánzhú [BL2].....	74
眉冲 Méichōng [BL3].....	74
曲差 Qūchāi [BL4].....	75
五处 Wǔchù [BL5].....	75
承光 Chéngguāng [BL6].....	75
通天 Tōngtiān [BL7].....	76
络却 Luòquè [BL8].....	76
玉枕 Yùzhěn [BL9].....	76
天柱 Tiānzhù [BL10].....	77
大杼 Dàzhù [BL11].....	77

风门 Fēngmén [BL12].....	77
肺俞 Fèishù [BL13].....	78
厥阴俞 Juéyīnshù [BL14].....	78
心俞 Xīnshù [BL15].....	78
督俞 Dūshù [BL16].....	79
膈俞 Géshù [BL17].....	79
肝俞 Gānshù [BL18].....	79
胆俞 Dǎnshù [BL19].....	80
脾俞 Píshù [BL20].....	80
胃俞 Wèishù [BL21].....	80
三焦俞 Sānjiāoshù [BL22].....	81
肾俞 Shènnshù [BL23].....	81
气海俞 Qìhǎishù [BL24].....	81
大肠俞 Dàchángshù [BL25].....	82
关元俞 Guānyuánshù [BL26].....	82
小肠俞 Xiǎochángshù [BL27].....	82
膀胱俞 Pángguāngshù [BL28].....	83
中膂俞 Zhōnglǚshù [BL29].....	83
白环俞 Báihuánshù [BL30].....	83
上髎 Shàngliáo [BL31].....	84
次髎 Cìliáo [BL32].....	84
中髎 Zhōngliáo [BL33].....	84
下髎 Xiàliáo [BL34].....	85

会阳 Huìyáng [BL35]	85
承扶 Chéngfú [BL36]	85
殷门 Yīnmén [BL37]	86
浮郤 Fúxì [BL38]	86
委阳 Wēiyáng [BL39]	86
委中 Wēizhōng [BL40]	87
附分 Fùfēn [BL41]	87
魄户 Pòhù [BL42]	87
膏肓 Gāohuāng [BL43]	88
神堂 Shéntáng [BL44]	88
谿谿 Yìxī [BL45]	88
膈关 Géguān [BL46]	89
魂门 Húnmén [BL47]	89
阳纲 Yánggāng [BL48]	89
意舍 Yìshè [BL49]	90
胃仓 Wèicāng [BL50]	90
盲门 Huāngmén [BL51]	90
志室 Zhìshì [BL52]	91
胞肓 Bāohuāng [BL53]	91
秩边 Zhìbiān [BL54]	91
合阳 Héyáng [BL55]	92
承筋 Chéngjīn [BL56]	92
承山 Chéngshān [BL57]	92
飞扬 Fēiyáng [BL58]	93
跗阳 Fūyáng [BL59]	93
昆仑 Kūnlún [BL60]	93

仆参 Púcān [BL61]	94
申脉 Shēnmài [BL62]	94
金门 Jīnmén [BL63]	94
京骨 Jīngǔ [BL64]	95
束骨 Shùgǔ [BL65]	95
足通谷 Zútōngǔ [BL66]	96
至阴 Zhìyīn [BL67]	96

第九章 足少阴肾经

涌泉 Yǒngquán [KI1]	98
然谷 Rángǔ [KI2]	98
太溪 Tàixī [KI3]	98
大钟 Dàzhōng [KI4]	99
水泉 Shuǐquán [KI5]	99
照海 Zhàohǎi [KI6]	99
复溜 Fùliū [KI7]	100
交信 Jiāoxìn [KI8]	100
筑宾 Zhùbīn [KI9]	100
阴谷 Yīngǔ [KI10]	101
横骨 Héngǔ [KI11]	101
大赫 Dàhè [KI12]	101
气穴 Qìxué [KI13]	102
四满 Sìmǎn [KI14]	102
中注 Zhōngzhù [KI15]	102
肓俞 Huāngshù [KI16]	103

商曲 Shāngqū [K117].....	103
石关 Shíguān [K118].....	103
阴都 Yīndū [K119].....	104
腹通谷 Fùtōnggǔ [K120].....	104
幽门 Yōumén [K121].....	104
步廊 Bùláng [K122].....	105
神封 Shénfēng [K123]	105
灵墟 Língxū [K124]	105
神藏 Shéncáng [K125]	106
彘中 Yùzhōng [K126].....	106
俞府 Shùfù [K127].....	106

第十章 手厥阴心包经

天池 Tiānchí [PC1].....	108
天泉 Tiānquán [PC2].....	108
曲泽 Qūzé [PC3].....	108
郄门 Xìmén [PC4].....	109
间使 Jiānshǐ [PC5].....	109
内关 Nèiguān [PC6]	110
大陵 Dàlíng [PC7].....	110
劳宫 Láogōng [PC8].....	111
中冲 Zhōngchōng [PC9].....	111

第十一章 手少阳三焦经

关冲 Guānchōng [TE1]	114
液门 Yèmén [TE2]	114
中渚 Zhōngzhǔ [TE3]	114
阳池 Yángchí [TE4]	115
外关 Wàiguān [TE5]	115
支沟 Zhīgōu [TE6].....	115
会宗 Huìzōng [TE7]	116
三阳络 Sānyángluò [TE8].....	116
四渎 Sìdú [TE9].....	116
天井 Tiānjǐng [TE10].....	117
清冷渊 Qīnglíngyuān [TE11]	117
消泺 Xiāoluò [TE12].....	117
臑会 Nàohuì [TE13]	118
肩髃 Jiānyú [TE14].....	118
天髃 Tiānyú [TE15]	118
天牖 Tiānyǒu [TE16].....	119
翳风 Yìfēng [TE17].....	119
瘰脉 Lè mài [TE18].....	119
颊息 Júxī [TE19].....	120
角孙 Jiǎosūn [TE20]	120
耳门 Ěr mén [TE21].....	120
耳和髃 Ěrhéiyú [TE22].....	121
丝竹空 Sīzhúkōng [TE23].....	121

第十二章 足少阳胆经

瞳子髎 Tóngzǐliáo [GB1].....	124
听会 Tīnghuì [GB2].....	124
上关 Shàngguān [GB3].....	124
颌厌 Hányàn [GB4].....	125
悬颅 Xuánlú [GB5].....	125
悬厘 Xuánlí [GB6].....	125
曲鬓 Qūbìn [GB7].....	126
率谷 Shuàigǔ [GB8].....	126
天冲 Tiānchōng [GB9].....	126
浮白 Fúbái [GB10].....	127
头窍阴 Tóuqiàoyīn [GB11].....	127
完骨 Wángǔ [GB12].....	127
本神 Běns hén [GB13].....	128
阳白 Yángbái [GB14].....	128
头临泣 Tóulínqì [GB15].....	128
目窗 Mùchuāng [GB16].....	129
正营 Zhèngyíng [GB17].....	129
承灵 Chénglíng [GB18].....	129
脑空 Nǎokōng [GB19].....	130
风池 Fēngchí [GB20].....	130
肩井 Jiānjǐng [GB21].....	130
渊腋 Yuānyè [GB22].....	131

辄筋 Zhéjīn [GB23].....	131
日月 Rìyuè [GB24].....	131
京门 Jīngmén [GB25].....	132
带脉 Dàimài [GB26].....	132
五枢 Wǔshū [GB27].....	132
维道 Wéidào [GB28].....	133
居髎 Jūliáo [GB29].....	133
环跳 Huántiào [GB30].....	133
风市 Fēngshì [GB31].....	134
中渎 Zhōngdú [GB32].....	134
膝阳关 Xīyángguān [GB33].....	134
阳陵泉 Yánglíngquán [GB34].....	135
阳交 Yángjiāo [GB35].....	135
外丘 Wàiqiū [GB36].....	135
光明 Guāngmíng [GB37].....	136
阳辅 Yángfǔ [GB38].....	136
悬钟 Xuánzhōng [GB39].....	136
丘墟 Qiūxū [GB40].....	137
足临泣 Zúlínqì [GB41].....	137
地五会 Dìwǔhuì [GB42].....	137
侠溪 Xiáxī [GB43].....	138
足窍阴 Zúqiàoyīn [GB44].....	138

第十三章 足厥阴肝经

大敦 Dàdūn [LR1].....	140
行间 Xíngjiān [LR2]	140
太冲 Tàichōng [LR3]	140
中封 Zhōngfēng [LR4]	141
蠡沟 Lígōu [LR5]	141
中都 Zhōngdū [LR6]	141
膝关 Xīgūān [LR7].....	142
曲泉 Qūquán [LR8]	142
阴包 Yīnbāo [LR9].....	142
足五里 Zúwǔlǐ [LR10]	143
阴廉 Yīnlián [LR11].....	143
急脉 Jímài [LR12].....	143
章门 Zhāngmén [LR13].....	144
期门 Qīmén [LR14].....	144

第十四章 任脉

会阴 Huìyīn [CV1].....	146
曲骨 Qūgǔ [CV2].....	146
中极 Zhōngjí [CV3].....	146
关元 Guānyuán [CV4]	147
石门 Shímén [CV5].....	147

气海 Qìhǎi [CV6]	147
阴交 Yīnjiāo [CV7].....	148
神阙 Shénquè [CV8].....	148
水分 Shuǐfēn [CV9]	148
下脘 Xiàwǎn [CV10].....	149
建里 Jiànlǐ [CV11].....	149
中脘 Zhōngwǎn [CV12].....	149
上脘 Shàngwǎn [CV13]	150
巨阙 Jùquè [CV14]	150
鸠尾 Jiūwěi [CV15].....	150
中庭 Zhōngtíng [CV16]	151
膻中 Dànzhōng [CV17]	151
玉堂 Yùtáng [CV18]	151
紫宫 Zǐgōng [CV19].....	152
华盖 Huágài [CV20]	152
璇玑 Xuánjī [CV21].....	152
天突 Tiāntū [CV22].....	153
廉泉 Liánquán [CV23]	153
承浆 Chéngjiāng [CV24].....	153

第十五章 督脉

长强 Chángqiáng [GV1].....	156
腰俞 Yāoshù [GV2].....	156

腰阳关 Yāoyángguān [GV3].....	156
命门 Mìngmén [GV4]	157
悬枢 Xuánshū [GV5].....	157
脊中 Jǐzhōng [GV6].....	157
中枢 Zhōngshū [GV7]	158
筋缩 Jīnsuō [GV8].....	158
至阳 Zhìyáng [GV9]	158
灵台 Língtái [GV10]	159
神道 Shéndào [GV11]	159
身柱 Shēnzhù [GV12]	159
陶道 Táodào [GV13]	160
大椎 Dàzhuī [GV14]	160
哑门 Yǎmén [GV15].....	160
风府 Fēngfǔ [GV16].....	161
脑户 Nǎohù [GV17].....	161
强间 Qiángjiān [GV18]	161
后顶 Hòudǐng [GV19]	162
百会 Bǎihuì [GV20].....	162
前顶 Qiándǐng [GV21]	162
囟会 Xīnhuì [GV22]	163
上星 Shàngxīng [GV23]	163
神庭 Shéntíng [GV24]	163
素髎 Sùliáo [GV25]	164
水沟 Shuǐgōu [GV26].....	164
兑端 Duìduān [GV27]	165
龈交 Yínjiāo [GV28].....	165

第十六章 经外奇穴

头面颈部穴

四神聪 Sìshéncōng [EX-HN1]....	168
当阳 Dāngyáng [EX-HN2].....	168
印堂 Yìntáng [EX-HN3].....	169
鱼腰 Yúyāo [EX-HN4]	169
太阳 Tàiyáng [EX-HN5]	169
耳尖 Ěrjiān [EX-HN6].....	170
球后 Qiúhòu [EX-HN7]	170
上迎香 Shàngyíngxiāng [EX-HN8]	170
内迎香 Nèiyíngxiāng [EX-HN9] ...	171
聚泉 Jùquán [EX-HN10]	171
海泉 Hǎiquán [EX-HN11].....	171
金津 Jīnjīn [EX-HN12].....	172
玉液 Yùyè [EX-HN13]	172
翳明 Yìmíng [EX-HN14]	172
颈百劳 Jǐngbǎiláo [EX-HN15]....	173

胸腹部穴

子宫 Zǐgōng [EX-CA1].....	173
-------------------------	-----

背部穴

定喘 Dìngchuǎn [EX-B1]	174
夹脊 Jiáji [EX-B2]	174
胃脘下俞 Wèiwǎnxiàshù [EX-B3]..	175
痞根 Pǐgēn [EX-B4].....	175

下极俞 Xiàjíshù [EX-B5].....	175
腰宜 Yāoyí [EX-B6].....	176
腰眼 Yāoyǎn [EX-B7].....	176
十七椎 Shíqīzhuī [EX-B8].....	176
腰奇 Yāoqí [EX-B9].....	177

上肢穴

肘尖 Zhǒujiān [EX-UE1].....	177
二白 Èrbái [EX-UE2].....	178
中泉 Zhōngquán [EX-UE3].....	178
中魁 Zhōngkuí [EX-UE4].....	178
大骨空 Dàgǔkōng [EX-UE5].....	179
小骨空 Xiǎogǔkōng [EX-UE6]....	179
腰痛点 Yāotòngdiǎn [EX-UE7]..	179
外劳宫 Wàiláogōng [EX-UE8]....	180
八邪 Bāxié [EX-UE9].....	180
四缝 Sìfèng [EX-UE10].....	180
十宣 Shíxuān [EX-UE11].....	181

下肢穴

髌骨 Kuāngǔ [EX-LE1].....	181
鹤顶 Hèdǐng [EX-LE2].....	181
百虫窝 Bǎichóngwō [EX-LE3]....	182
内膝眼 Nèixīyǎn [EX-LE4].....	182
膝眼 Xīyǎn [EX-LE5].....	182
胆囊 Dǎnnáng [EX-LE6].....	183
阑尾 Lánwěi [EX-LE7].....	183

内踝尖 Nèihuáijiān [EX-LE8].....	183
外踝尖 Wàihuáijiān [EX-LE9].....	184
八风 Bāfēng [EX-LE10].....	184
独阴 Dúyīn [EX-LE11].....	185
气端 Qìduān [EX-LE12].....	185

附录 十四经脉腧穴及经外奇穴索引 (按笔画) 186



DU23 五处
DU22 承光
DU21 通天
DU20 容却
DU19 后顶
DU18 间强

BL6
BL7
BL8
AN1
四神眼百公
GN2
GN1
GN0

GB18
GL17
GB16

承光
通天
容却
后顶
间强