



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹 ● 健康爱家系列

会宗

4指

腕背横纹



3 秒钟

精准取穴图解

【300余张真人演示照片】
【老中医手把手教你找穴】

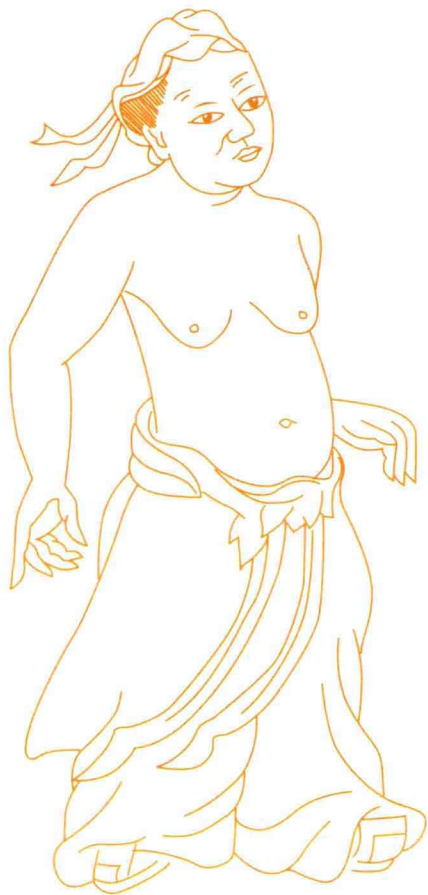
中央保健会诊专家

吴中朝 主编

汉竹 编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



3 秒钟 精准取穴 图解

吴中翰 主编 洪敏 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

3秒钟精准取穴图解 / 吴中朝主编；汉竹编著. —北京：电子工业出版社，2011.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-121-13065-6

I . ① 3… II . ①吴… ②汉… III . ①穴位—图解 IV . ① R224-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 038781 号



汉竹图书
精彩阅读，在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

责任编辑：樊岚岚 文字编辑：刘 舫

特约编辑：陈 皓

印 刷：北京国彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮箱：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：10 字数：240 千字

印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换，若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

经络与腧穴是中医治疗法的基础部分，快速精准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。本书共收录十四经所属腧穴三百六十一个、经外奇穴四十八个，对每个穴位的精确定位、快速取法、功效、主治、按摩及针灸操作等要领都进行了介绍，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，本书都能对您的工作和生活提供指导。

目录

常见病选穴速查表	6
手指比量取穴法	8
简易取穴法	8
骨度分寸定位取穴法	9
上篇 十四经及其所属腧穴	10
【一】手太阴肺经	11
【二】手阳明大肠经	18
【三】足阳明胃经	29
【四】足太阴脾经	53
【五】手少阴心经	65
【六】手太阳小肠经	71
【七】足太阳膀胱经	82
【八】足少阴肾经	117
【九】手厥阴心包经	132
【十】手少阳三焦经	138
【十一】足少阳胆经	151
【十二】足厥阴肝经	174
【十三】任脉	182
【十四】督脉	195



附录：十四经腧穴及经外奇穴笔画数索引 …… 235

下篇 经外奇穴 …… 210

【一】头面部穴 …… 211

【二】颈胸腹部穴 …… 218

【三】背部穴 …… 219

【四】上肢穴 …… 223

【五】下肢穴 …… 229

常见病选穴速查表

中老年常见病

糖尿病	三阴交	【56页】
	地机	【57页】
	章门	【181页】
高血压	内关	【135页】
	行间	【175页】
心脏病	神门	【69页】
	太溪	【119页】
	内关	【135页】
中风	合谷	【20页】
	足三里	【47页】
	中冲	【137页】
	风市	【167页】
	风府	【203页】
半身不遂	手三里	【23页】
	曲池	【24页】
	足三里	【47页】
	委中	【102页】
	申脉	【113页】
	风市	【167页】
	阳陵泉	【168页】
更年期综合征	三阴交	【56页】
	肩井	【162页】
	膻中	【191页】
胆囊炎、胆结石	肩井	【162页】
	日月	【163页】
	阳陵泉	【168页】
	太冲	【176页】

内科疾病

感冒	大椎	【202页】
	风府	【203页】
外感发热	合谷	【20页】
	曲池	【24页】
	风池	【161页】
	大椎	【202页】
	十宣	【228页】
咳嗽、气管炎	孔最	【14页】
	尺泽	【14页】
	缺盆	【35页】
	涌泉	【118页】
	膻中	【191页】
晕车呕吐	公孙	【55页】
	内关	【135页】
	膻中	【191页】
脾胃虚弱	足三里	【47页】
	太白	【55页】
	三阴交	【56页】
腹泻、便秘	天枢	【42页】
	关元俞	【95页】
	长强	【196页】
急性胃肠炎	足三里	【47页】
	肝俞	【91页】
	关元俞	【95页】
	中脘	【188页】
顽固性胃肠炎	足三里	【47页】
	胃俞	【93页】
	中脘	【188页】

内科疾病

胃脘痛	足三里	【47页】
	内关	【135页】
	中脘	【188页】
	至阳	【200页】
低血压	涌泉	【118页】
	内关	【135页】
	百会	【205页】
贫血	足三里	【47页】
	三阴交	【56页】
	血海	【58页】
	膈俞 脾俞	【91页】 【92页】
心烦、心悸	内关	【135页】
	中冲	【137页】
	至阳	【200页】
偏头痛	关冲	【139页】
	率谷	【155页】
	太阳	【213页】
眩晕	风池	【161页】
	风市	【167页】
	风府	【203页】
头痛	风池	【161页】
	太冲	【176页】
	印堂	【212页】
	太阳	【213页】
情志抑郁	肩井	【162页】
	日月	【163页】
	期门	【181页】

外科疾病

落枕	列缺	【15页】
	后溪	【73页】
	外关	【141页】
	肩井	【162页】
颈椎病	列缺	【15页】
	后溪	【73页】
	外关	【141页】
	风池	【161页】
	肩井 大椎	【162页】 【202页】
肩周炎	手三里	【23页】
	肩髃	【26页】
	天宗	【77页】
	肩井	【162页】
胸胁痛	缺盆	【35页】
	足临泣	【172页】
	期门	【181页】
	膻中	【191页】
腰腿痛	肾俞	【94页】
	委中	【102页】
	至阴	【116页】
膝关节肿痛	梁丘	【46页】
	血海	【58页】
	委中	【102页】
	鹤顶	【229页】
	膝眼	【231页】
腿抽筋	承筋	【110页】
	承山	【111页】
	阳陵泉	【168页】

外科疾病

痔疮	孔最	【14页】
	承山	【111页】
	长强	【196页】
脱肛	合谷	【20页】
	百会	【205页】
三叉神经痛	合谷	【20页】
	外关	【141页】
	翳风	【147页】
坐骨神经痛	天宗	【77页】
	委中	【102页】
	环跳	【166页】
	阳陵泉	【168页】

皮肤科疾病

荨麻疹	足三里	【47页】
	血海	【58页】
	风池	【161页】
	风市	【167页】
白癜风	曲池	【24页】
	阳陵泉	【168页】
湿疹	合谷	【20页】
	曲池	【24页】
	足三里	【47页】
痤疮	合谷	【20页】
	曲池	【24页】
	大椎	【202页】

五官科疾病

牙痛	合谷	【20页】
	颊车	【32页】
	下关	【33页】
过敏性鼻炎	上迎香	【214页】
咽喉肿痛	少商	【17页】
	合谷	【20页】
	缺盆	【35页】
慢性咽炎	少商	【17页】
	缺盆	【35页】
	太溪	【119页】
视力模糊	承泣	【30页】
	睛明	【83页】
	丝竹空	【150页】
	瞳子髎	【152页】
	鱼腰	【212页】
面瘫	合谷	【20页】
	四白	【30页】
	下关	【33页】
	阳白	【158页】
	太阳	【213页】
	上迎香	【214页】
口腔溃疡	合谷	【20页】
	天枢	【42页】
	外劳宫	【227页】
耳鸣、耳聋	合谷	【20页】
	关冲	【139页】

妇科疾病

月经不调	合谷	【20页】
	天枢	【42页】
	三阴交	【56页】
	血海	【58页】
闭经	足三里	【47页】
	三阴交	【56页】
	关元	【184页】
	气海	【185页】
白带过多	三阴交	【56页】
	足临泣	【172页】
乳房胀痛	肩井	【162页】
	阳陵泉	【168页】
	期门	【181页】
乳汁不足	乳根	【38页】
	少泽	【72页】
	膻中	【191页】
崩漏	隐白	【54页】
	血海	【58页】
	大敦	【175页】
盆腔炎	足三里	【47页】
	三阴交	【56页】
	肾俞	【94页】
子宫肌瘤	关元	【184页】
	中极	【184页】
	气海	【185页】
痛经	三阴交	【56页】
	关元俞	【95页】

男科疾病

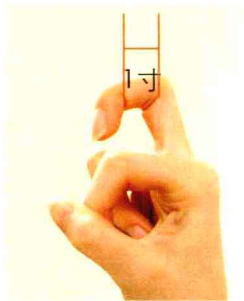
阳痿	气冲	【44页】
	三阴交	【56页】
	肾俞	【94页】
肾虚失眠	神门	【69页】
	太溪	【119页】
	照海	【120页】
	内关	【135页】
	大陵	【136页】
前列腺炎	三阴交	【56页】
	关元俞	【95页】
夜尿症	关元俞	【95页】
	膀胱俞	【96页】
	中极	【184页】

儿科疾病

小儿惊风	内关	【135页】
	中冲	【137页】
	素髎	【208页】
小儿脊柱侧弯	天宗	【77页】
	风池	【161页】
小儿咳嗽	足三里	【47页】
	脾俞	【92页】
	膻中	【191页】
小儿发热	足三里	【47页】
	脾俞	【92页】
	风池	【161页】

手指比量取穴法

依据自己的手指尺寸折量来取腧穴。



中指同身寸，以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间距离长度为1寸。



大拇指同身寸，以自己大拇指指关节的横向宽度为1寸。



横指同身寸，将自己的食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，4指的宽度为3寸。

简易取穴法

简易取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴法，虽然不适用所有的穴位，但是操作方便，容易记忆。示例如下。

风市穴：立正，大腿外侧中指端所指处。

列缺穴：两手虎口自然平直相交，食指尖端所指处即是。

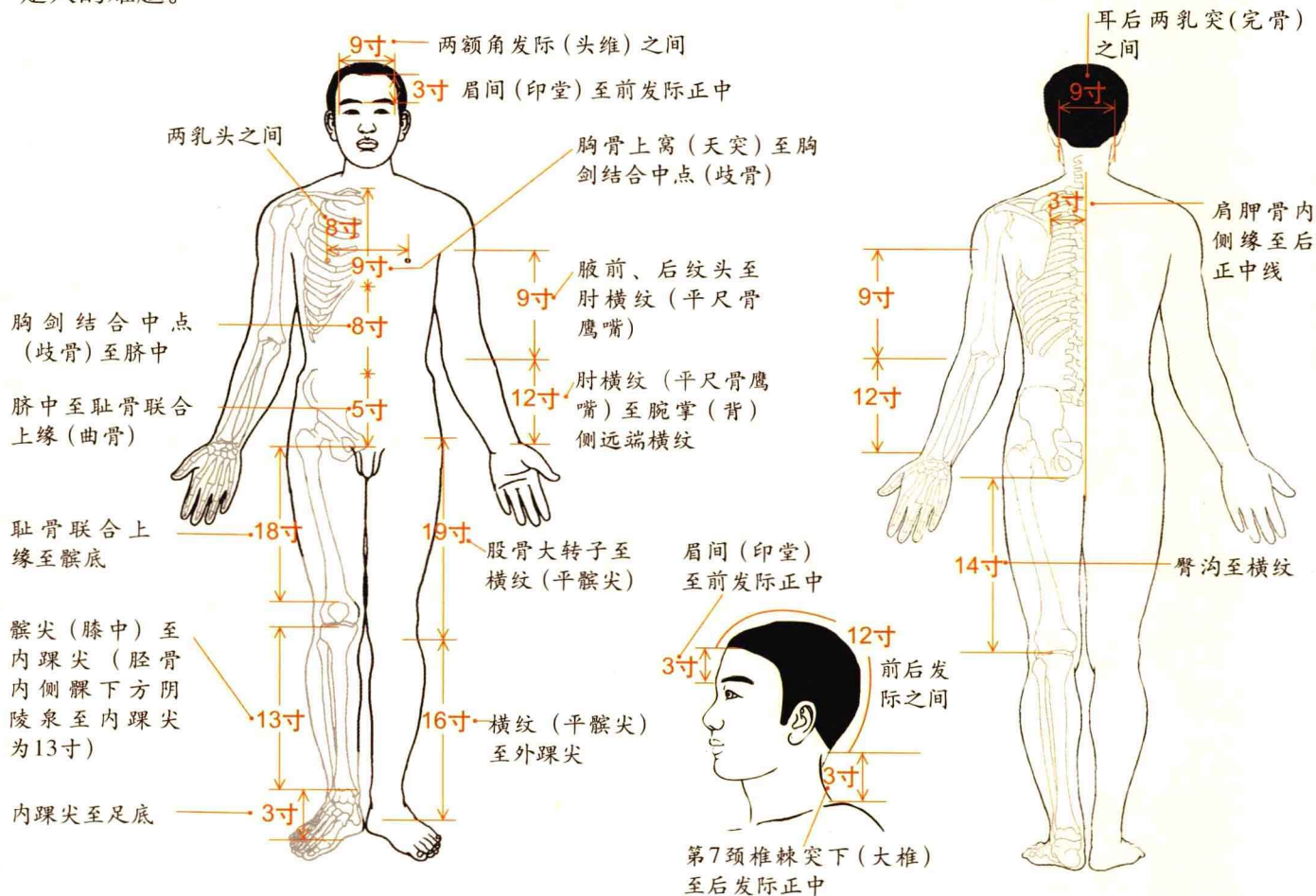
劳宫穴：半握拳，中指指尖压在掌心的第一横纹处即是。

百会穴：两耳尖直上连线的中点即是。



骨度分寸定位取穴法

骨度分寸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。按照此种方法，不论男女、老少、高矮、肥瘦，折量的分寸都是一样的，很好地解决了在不同人身上定穴的难题。



十四经及其所属腧穴

上篇



(一) 手太阴肺经

手太阴肺经，起于中焦，向下联络大肠，回绕过来向上穿过横膈膜，从肺与气管、喉咙相联系的部位横行出来，向下沿上臂内侧，下行到肘中，沿前臂内侧边缘，经过鱼际，并沿着鱼际的边缘，出大拇指的内侧端。

【主治病候】喉、胸、肺病以及经脉循行部位的其他病症，如咳嗽、气喘、咳血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛及手臂内侧前缘痛、肩背疼痛等。

手太阴肺经穴歌诀

手太阴肺十一穴，

中府云门天府诀，

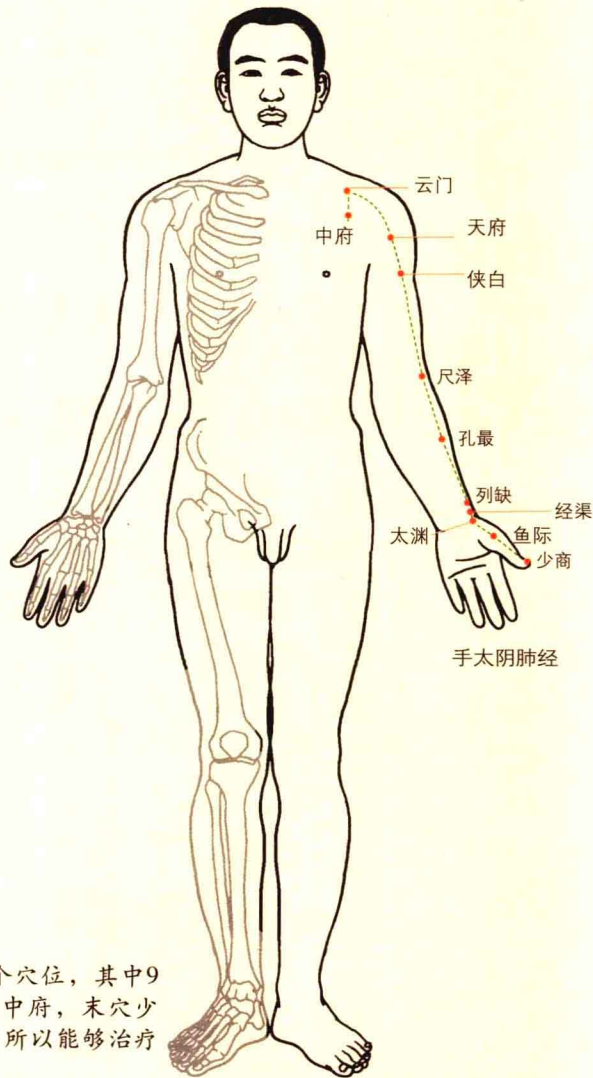
侠白尺泽孔最存，

列缺经渠太渊涉，

鱼际少商如韭叶，

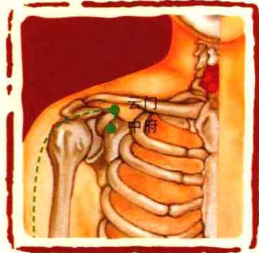
左右二十二孔穴。

手太阴肺经一侧11个穴位，左右共22个穴位，其中9个分布于上肢，2个在前胸上部。首穴中府，末穴少商。联系的脏腑有胃、肺、咽、大肠，所以能够治疗这些脏器和器官所在部位的疾病。





精准定位：在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。



精准定位：在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸。

中府

Zhōngfǔ LU11

【功效】止咳平喘，清泻肺热，通经活络。

【主治】肺炎，哮喘，胸痛，肺结核，支气管扩张。

【按摩法】点按法、指推法、擦法、揉法。

【刺法】向外斜刺0.5~0.8寸，局部酸胀，可向前胸放射。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸10~15分钟。

【备注】针尖不可向内斜刺，以免误入胸腔，刺伤肺脏。

云门

Yúnmén LU21

【功效】止咳平喘，清肺理气，泻四肢热。

【主治】咳嗽，气喘，胸痛，肩痛，肩关节内侧痛。

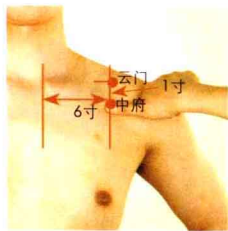
【按摩法】点按法、指推法、擦法、揉法。

【刺法】向外斜刺0.5~1.0寸，局部酸胀，向前胸及腋下放射。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸10~15分钟。

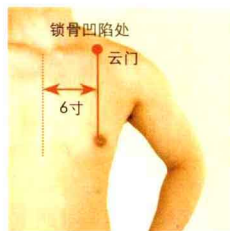
3秒钟取穴

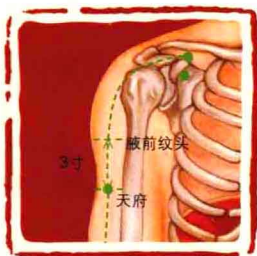
正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方有一凹陷，该处再向下1横指即是。



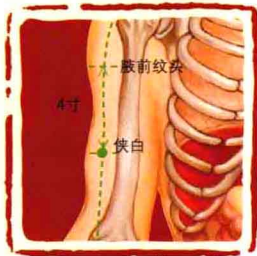
3秒钟取穴

正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方的三角形凹陷处即是。





精准定位：在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。



精准定位：在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

天府

Tiānfǔ [LU3]

【功效】调理肺气，安神定志，通经活络。

【主治】咳嗽，气喘，鼻塞，上臂内侧疼痛。

【按摩法】点按法、指推法、擦法、揉法。

【刺法】直刺0.5~1.0寸，局部酸胀，可向前臂部或肘部放射。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸10~15分钟。

【备注】天，为上部；府，处所。肺为人身诸气之府，居天位，故名。

3秒钟取穴

臂向前平举，俯头。鼻尖接触上臂内侧处即是。



侠白

Xiábái [LU4]

【功效】止咳平喘，宣肺理气，宽胸和胃。

【主治】咳嗽，气喘，胸闷，干呕，上臂内侧神经痛。

【按摩法】点按法、揉法、拿法、推法。

【刺法】直刺0.5~1.0寸，局部酸胀，可向前臂部放射。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸10~15分钟。

【备注】侠，通“挟”；白，白肉。以穴当肘内白肉之旁，挟于赤白肉筋分间，故名。

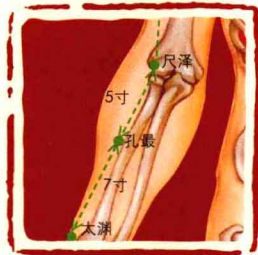
3秒钟取穴

先找到天府穴，向下1横指处即是。





精准定位：在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。



精准定位：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽穴（LU5）与太渊穴（LU9）连线上。

尺泽

Chìzè [LU5]

【功效】清热和胃，通络止痛，止咳平喘。

【主治】咳嗽，气喘，咳血，胸部胀满，热病，咽喉肿痛，呕吐，泄泻。

【按摩法】点按法、揉法、拿法。

【刺法】直刺0.5~1.0寸，局部酸胀，针感向前臂或手部放射。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

孔最

Kǒngzùi [LU6]

【功效】清热止血，润肺理气，平喘利咽。

【主治】咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂痛，痔疮。

【按摩法】点按法、揉法、拿法、推法。

【刺法】直刺0.5~0.8寸，局部酸胀，可向前臂部放射。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

【备注】孔，孔隙；最，极。穴为手太阴肺经郄穴，经气深聚，故名。

3秒钟取穴

先找到孔最穴（见本页），向上7横指处即是。



3秒钟取穴

手臂向前，仰掌向上，于腕横纹处定太渊穴，向上量取7寸，另一手握住手臂处，大拇指指甲垂直下压即是。





精准定位：在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。



精准定位：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间。

列缺

Lieque [LU7]

【功效】止咳平喘，通经活络，利水通淋。

【主治】咳嗽，气喘，少气不足以息，偏、正头痛，颈项僵硬，落枕，颈椎病，咽喉痛。

【按摩法】点按法、揉法、掐法、推法。

【刺法】向上斜刺0.2~0.3寸，局部酸胀、沉重，可向肘、肩部放射。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

3秒钟取穴

两手虎口相交，一手食指压另一手桡骨茎突上，食指指尖到达处即是。



经渠

Jingqu [LU8]

【功效】宣肺利咽，降逆平喘，通经活络。

【主治】咳嗽，气喘，咽喉肿痛，胸部胀满，胸背痛，掌心发热，无脉症。

【按摩法】点按法、揉法。

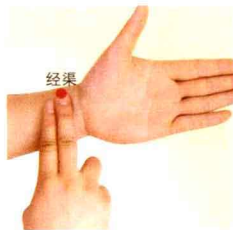
【刺法】直刺0.1~0.3寸，局部酸胀。

【灸法】艾条灸5~10分钟。

【备注】针刺时应避开桡动脉进针。

3秒钟取穴

伸手，掌心向上，用一手给另一手把脉，中指指端所在位置即是。





精准定位：在腕前区，
桡骨茎突与舟状骨之
间，拇长展肌腱尺侧凹
陷中。



精准定位：在手外侧，
第1掌骨桡侧中点赤白
肉际处。

Taiyuan
LU9
太渊

【功效】止咳化痰，通调血脉，
通经活络。

【主治】无脉症，脉管炎，肺炎，
心动过速，膈肌痉挛。

【按摩法】点按法、揉法。

【刺法】直刺0.2~0.3寸，局部
酸胀。针刺时应避开桡动脉
进针。

【灸法】艾条灸5~10分钟。

【备注】太，盛大；渊，水深处。
意指穴当寸口动脉，血气
旺盛。

Yujie
LU10
鱼际

【功效】清热利咽，止咳平喘，
通经活络。

【主治】咳嗽，咳血，发热，咽
喉肿痛，失音。

【按摩法】点按法、拿法。

【刺法】直刺0.3~0.5寸，局部
麻胀。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸
5~10分钟。

【备注】鱼，鱼腹；际，边缘。
穴位于掌后白肉隆起的边缘，
故名。

3秒钟取穴

掌心向上，腕横纹外
侧摸到桡动脉，其外
侧即是。



3秒钟取穴

一手轻握另一手手
背，弯曲大拇指，指
尖垂直下按第一掌骨
中点肉际处即是。

