

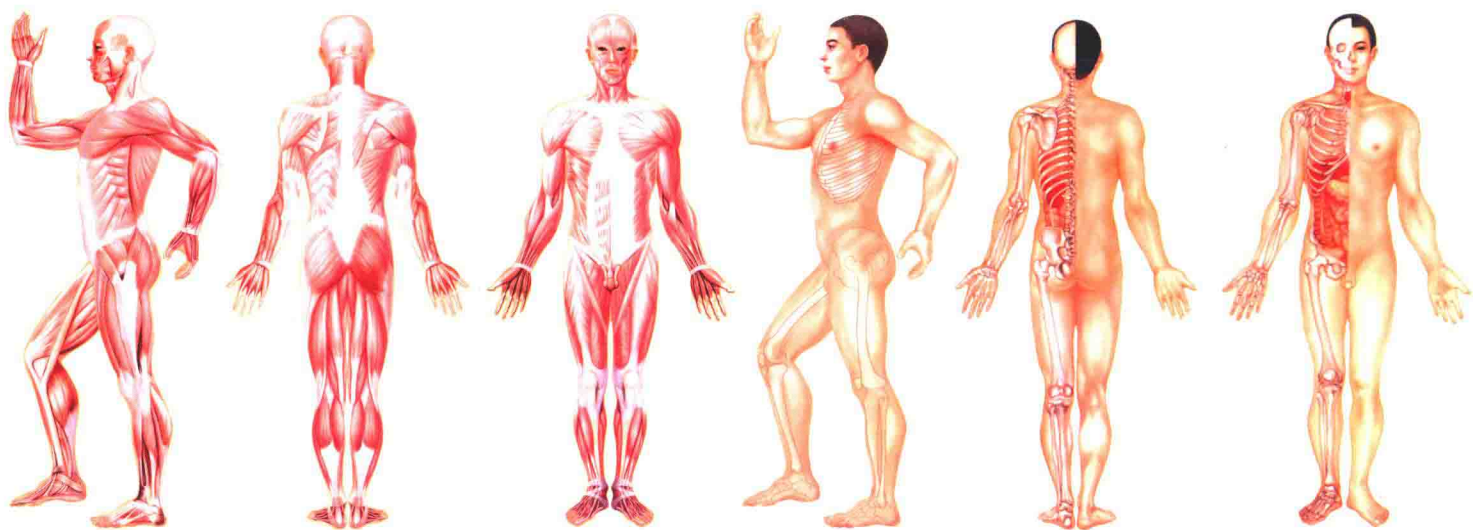
凤凰出版传媒集团
江苏凤凰科学技术出版社
汉竹编著 ● 健康爱家系列

大字版 **大**彩图 找穴从此不吃力

Practical Atlas of Meridians and Acupoints

经络穴位 实用图谱

国家级名老中医 / 中央保健会诊专家 吴中朝 / 主编



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

经络穴位 实用图谱

吴中朝 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位实用图谱 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3293-0

I. ①经… II. ①吴… III. ①经络—图谱②穴位—图谱 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 117563 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年荣获
中国民营书业实力品牌



2010 年荣获
生活图书出版商年度大奖

经络穴位实用图谱

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	冀丽菲 段亚珍 刘宏侠
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	南京精艺印刷有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/16
印 张	17
字 数	100 千字
插 页	4
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3293-0
定 价	78.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

穴位拼音索引····· 10

第一章 经络穴位就像我们的随身御医 / 15

经络穴位是人体的金矿·····	16
经络是人体的活地图·····	16
穴位是健康的关键点·····	16
最简单、最有效的经络穴位使用方法·····	17
按摩·····	17
艾灸·····	18
刮痧·····	19
拔罐·····	20
针灸·····	21
怎样才能正确地找到穴位·····	22
骨度分寸定位法·····	22
体表标志定位法·····	24
手指比量定位法·····	25
简易取穴定位法·····	25

第二章

手太阴肺经经穴 / 26

中府 LU1 ·····	28
云门 LU2 ·····	28
天府 LU3 ·····	28
侠白 LU4 ·····	28
尺泽 LU5 ·····	30
孔最 LU6 ·····	30
列缺 LU7 ·····	30
经渠 LU8 ·····	30
太渊 LU9 ·····	32
鱼际 LU10·····	32
少商 LU11·····	32

第三章

手阳明大肠经经穴 / 34

商阳 LI1 ·····	36
二间 LI2 ·····	36
三间 LI3 ·····	36
合谷 LI4 ·····	36
阳溪 LI5 ·····	38
偏历 LI6 ·····	38
温溜 LI7 ·····	38
下廉 LI8 ·····	38
上廉 LI9 ·····	40
手三里 LI10 ·····	40
曲池 LI11 ·····	40
肘髎 LI12 ·····	40
手五里 LI13 ·····	42
臂臑 LI14 ·····	42
肩髃 LI15 ·····	42
巨骨 LI16 ·····	42
天鼎 LI17 ·····	44
扶突 LI18 ·····	44
口禾髎 LI19 ·····	44
迎香 LI20 ·····	44



第四章

足阳明胃经经穴 / 46

承泣 ST1	48
四白 ST2	48
巨髎 ST3	48
地仓 ST4	48
大迎 ST5	50
颊车 ST6	50
下关 ST7	50
头维 ST8	50
人迎 ST9	52
水突 ST10	52
气舍 ST11	52
缺盆 ST12	52
气户 ST13	54
库房 ST14	54
屋翳 ST15	54
膺窗 ST16	54
乳中 ST17	56
乳根 ST18	56
不容 ST19	56
承满 ST20	56
梁门 ST21	58
关门 ST22	58
太乙 ST23	58
滑肉门 ST24	58
天枢 ST25	60
外陵 ST26	60
大巨 ST27	60
水道 ST28	60
归来 ST29	62
气冲 ST30	62
髀关 ST31	62
伏兔 ST32	62
阴市 ST33	64
梁丘 ST34	64
犊鼻 ST35	64
足三里 ST36	64
上巨虚 ST37	66
条口 ST38	66

下巨虚 ST39	66
丰隆 ST40	66
解溪 ST41	68
冲阳 ST42	68
陷谷 ST43	68
内庭 ST44	70
厉兑 ST45	70

第五章

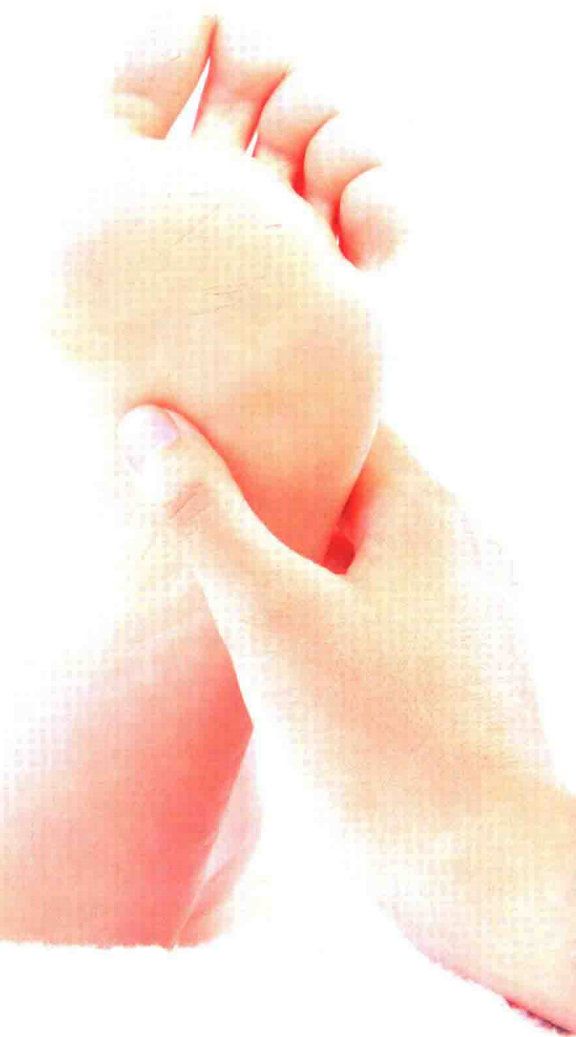
足太阴脾经经穴 / 72

隐白 SP1	74
大都 SP2	74
太白 SP3	74
公孙 SP4	74
商丘 SP5	76
三阴交 SP6	76
漏谷 SP7	76
地机 SP8	76
阴陵泉 SP9	78
血海 SP10	78
箕门 SP11	78
冲门 SP12	80
府舍 SP13	80
腹结 SP14	80
大横 SP15	80
腹哀 SP16	82
食窦 SP17	82
天溪 SP18	82
胸乡 SP19	82
周荣 SP20	84
大包 SP21	84

第六章

手少阴心经经穴 / 86

极泉 HT1	88
青灵 HT2	88
少海 HT3	88
灵道 HT4	90
通里 HT5	90
阴郄 HT6	90



神门 HT7	90
少府 HT8	92
少冲 HT9	92

第七章

手太阳小肠经经穴 / 94

少泽 SI1	96
前谷 SI2	96
后溪 SI3	96
腕骨 SI4	96
阳谷 SI5	98
养老 SI6	98
支正 SI7	98
小海 SI8	98
肩贞 SI9	100
臑俞 SI10	100
天宗 SI11	100
秉风 SI12	100
曲垣 SI13	102
肩外俞 SI14	102
肩中俞 SI15	102
天窗 SI16	102
天容 SI17	104
颞髃 SI18	104
听宫 SI19	104

第八章

足太阳膀胱经经穴 / 106

睛明 BL1	108
攒竹 BL2	108
眉冲 BL3	108
曲差 BL4	108
五处 BL5	110
承光 BL6	110
通天 BL7	110
络却 BL8	110
玉枕 BL9	112
天柱 BL10	112
大杼 BL11	112
风门 BL12	112

肺俞 BL13	114
厥阴俞 BL14	114
心俞 BL15	114
督俞 BL16	114
膈俞 BL17	116
肝俞 BL18	116
胆俞 BL19	116
脾俞 BL20	116
胃俞 BL21	118
三焦俞 BL22	118
肾俞 BL23	118
气海俞 BL24	118
大肠俞 BL25	120
关元俞 BL26	120
小肠俞 BL27	120
膀胱俞 BL28	120
中膂俞 BL29	122
白环俞 BL30	122
上髂 BL31	122
次髂 BL32	122
中髂 BL33	124
下髂 BL34	124
会阳 BL35	124
承扶 BL36	124
殷门 BL37	126
浮郤 BL38	126
委阳 BL39	126
委中 BL40	126
附分 BL41	128
魄户 BL42	128
膏肓 BL43	128
神堂 BL44	128
億喜 BL45	130
膈关 BL46	130
魂门 BL47	130
阳纲 BL48	130
意舍 BL49	132
胃仓 BL50	132
盲门 BL51	132
志室 BL52	132
胞育 BL53	134

秩边 BL54	134
合阳 BL55	134
承筋 BL56	134
承山 BL57	136
飞扬 BL58	136
跗阳 BL59	136
昆仑 BL60	136
仆参 BL61	138
申脉 BL62	138
金门 BL63	138
京骨 BL64	140
束骨 BL65	140
足通骨 BL66	140
至阴 BL67	140

第九章

足少阴肾经经穴 / 142

涌泉 KI1	144
然谷 KI2	144
太溪 KI3	144
大钟 KI4	144
水泉 KI5	146
照海 KI6	146
复溜 KI7	146
交信 KI8	146
筑宾 KI9	148
阴谷 KI10	148
横骨 KI11	148
大赫 KI12	148
气穴 KI13	150
四满 KI14	150
中注 KI15	150
盲俞 KI16	150
商曲 KI17	152
石关 KI18	152
阴都 KI19	152
腹通谷 KI20	152
幽门 KI21	154
步廊 KI22	154
神封 KI23	154



灵墟 KI24	154
神藏 KI25	156
彘中 KI26	156
俞府 KI27	156

第十章

手厥阴心包经经穴 / 158

天池 PC1	160
天泉 PC2	160
曲泽 PC3	160
郄门 PC4	160
间使 PC5	160
内关 PC6	162
大陵 PC7	162
劳宫 PC8	162
中冲 PC9	162

第十一章

手少阳三焦经经穴 / 164

关冲 TE1	166
液门 TE2	166
中渚 TE3	166
阳池 TE4	166
外关 TE5	168
支沟 TE6	168
会宗 TE7	168
三阳络 TE8	168
四渎 TE9	170
天井 TE10	170
清冷渊 TE11	170
消泅 TE12	170
臑会 TE13	172
肩髃 TE14	172
天髃 TE15	172
天牖 TE16	172
翳风 TE17	174
瘰脉 TE18	174
颊息 TE19	174
角孙 TE20	174
耳门 TE21	176

耳和髎 TE22	176
丝竹空 TE23	176

第十二章

足少阳胆经经穴 / 178

瞳子髎 GB1	180
听会 GB2	180
上关 GB3	180
颌厌 GB4	180
悬颅 GB5	182
悬厘 GB6	182
曲鬓 GB7	182
率谷 GB8	182
天冲 GB9	184
浮白 GB10	184
头窍阴 GB11	184
完骨 GB12	184
本神 GB13	186
阳白 GB14	186
头临泣 GB15	186
目窗 GB16	186
正营 GB17	188
承灵 GB18	188
脑空 GB19	188
风池 GB20	188
肩井 GB21	190
渊腋 GB22	190
辄筋 GB23	190
日月 GB24	190
京门 GB25	192
带脉 GB26	192
五枢 GB27	192
维道 GB28	192
居髎 GB29	194
环跳 GB30	194
风市 GB31	194
中渎 GB32	194
膝阳关 GB33	196
阳陵泉 GB34	196
阳交 GB35	196

外丘 GB36	196
光明 GB37	198
阳辅 GB38	198
悬钟 GB39	198
丘墟 GB40	198
足临泣 GB41	200
地五会 GB42	200
侠溪 GB43	200
足窍阴 GB44	200

第十三章

足厥阴肝经经穴 / 202

大敦 LR1	204
行间 LR2	204
太冲 LR3	204
中封 LR4	204
蠡沟 LR5	206
中都 LR6	206
膝关 LR7	206
曲泉 LR8	206
阴包 LR9	208
足五里 LR10	208
阴廉 LR11	208
急脉 LR12	208
章门 LR13	210
期门 LR14	210

第十四章

任脉穴 / 212

会阴 CV1	214
曲骨 CV2	214
中极 CV3	214
关元 CV4	214
石门 CV5	216
气海 CV6	216
阴交 CV7	216
神阙 CV8	216
水分 CV9	218
下脘 CV10	218
建里 CV11	218

中脘 CV12	218
上脘 CV13	220
巨阙 CV14	220
鸠尾 CV15	220
中庭 CV16	220
膻中 CV17	222
玉堂 CV18	222
紫宫 CV19	222
华盖 CV20	222
璇玑 CV21	224
天突 CV22	224
廉泉 CV23	224
承浆 CV24	224

第十五章

督脉穴 / 226

长强 GV1	228
腰俞 GV2	228
腰阳关 GV3	228
命门 GV4	228
悬枢 GV5	230
脊中 GV6	230
中枢 GV7	230
筋缩 GV8	230
至阳 GV9	232
灵台 GV10	232
神道 GV11	232
身柱 GV12	232
陶道 GV13	234
大椎 GV14	234
哑门 GV15	234
风府 GV16	234
脑户 GV17	236
强间 GV18	236
后顶 GV19	236
百会 GV20	236
前顶 GV21	238
囟会 GV22	238
上星 GV23	238
神庭 GV24	238

素髻 GV25	240
水沟 GV26	240
兑端 GV27	240
龈交 GV28	240
印堂 GV29	240

第十六章

经外奇穴 / 242

头颈部奇穴	242
四神聪 EX-HN1	242
当阳 EX-HN2	242
鱼腰 EX-HN4	242
太阳 EX-HN5	242
耳尖 EX-HN6	244
球后 EX-HN7	244
上迎香 EX-HN8	244
内迎香 EX-HN9	246
聚泉 EX-HN10	246
海泉 EX-HN11	246
金津 EX-HN12	246
玉液 EX-HN13	246
翳明 EX-HN14	248
颈百劳 EX-HN15	248
定喘 EX-B1	248
胸腹部、背部奇穴	250
子宫 EX-CA1	250
夹脊 EX-B2	250
胃脘下俞 EX-B3	250
痞根 EX-B4	252
下极俞 EX-B5	252
腰宜 EX-B6	252
腰眼 EX-B7	254
十七椎 EX-B8	254
腰奇 EX-B9	254
上肢奇穴	256
肘尖 EX-UE1	256
二白 EX-UE2	256
中泉 EX-UE3	256
中魁 EX-UE4	256

大骨空 EX-UE5	258
小骨空 EX-UE6	258
腰痛点 EX-UE7	258
外劳宫 EX-UE8	258
八邪 EX-UE9	260
四缝 EX-UE10	260
十宣 EX-UE11	260
下肢奇穴	262
髌骨 EX-LE1	262
鹤顶 EX-LE2	262
百虫窝 EX-LE3	262
内膝眼 EX-LE4	262
胆囊 EX-LE6	264
阑尾 EX-LE7	264
内踝尖 EX-LE8	264
外踝尖 EX-LE9	264
八风 EX-LE10	266
独阴 EX-LE11	266
气端 EX-LE12	266

附录 / 268

手部反射区速查图	268
耳部反射区速查图	269
足部反射区速查图	270



穴位拼音索引

B

臂臑(bì nàò)·····	42
不容·····	56
脾关·····	62
秉风·····	100
白环俞·····	122
胞育·····	134
步廊·····	154
本神·····	186
百会·····	236
八邪·····	260
百虫窝·····	262
八风·····	266

C

尺泽·····	30
承泣·····	48
承满·····	56
冲阳·····	68
冲门·····	80
攒竹·····	108
承光·····	110
次髎·····	122
承扶·····	124
承筋·····	134
承山·····	136
瘰脉·····	174
承灵·····	188
承浆·····	224
长强·····	228

D

地仓·····	48
大迎·····	50
大巨·····	60

挟鼻·····	64
大都·····	74
地机·····	76
大横·····	80
大包·····	84
大杼·····	112
督俞·····	114
胆俞·····	116
大肠俞·····	120
大钟·····	144
大赫·····	148
大陵·····	162
带脉·····	192
地五会·····	200
大敦·····	204
膻中(dàn zhōng)·····	222
大椎·····	234
兑端·····	240
当阳·····	242
定喘·····	248
大骨空·····	258
胆囊·····	264
独阴·····	266

E

二间·····	36
耳门·····	176
耳和髎(ěr hé liáo)·····	176
耳尖·····	244
二白·····	256

F

扶突·····	44
伏兔·····	62
丰隆·····	66
府舍·····	80

腹结·····	80
腹哀·····	82
风门·····	112
肺俞·····	114
浮郄·····	126
附分·····	128
飞扬·····	136
跗阳·····	136
复溜·····	146
腹通谷·····	152
浮白·····	184
风池·····	188
风市·····	194
风府·····	234

G

关门·····	58
归来·····	62
公孙·····	74
膈俞·····	116
肝俞·····	116
关元俞·····	120
膏肓·····	128
膈关·····	130
关冲·····	166
光明·····	198
关元·····	214

H

合谷·····	36
滑肉门·····	58
后溪·····	96
会阳·····	124
魂门·····	130
盲门·····	132
合阳·····	134

横骨	148
盲俞	150
会宗	168
颌厌	180
环跳	194
行间	204
会阴	214
华盖	222
后顶	236
海泉	246
鹤顶	262

J

经渠	30
肩髃	42
巨骨	42
巨髃	48
颊车	50
解溪	68
箕门	78
极泉	88
肩贞	100
肩外俞	102
肩中俞	102
睛明	108
厥阴俞	114
金门	138
京骨	140
交信	146
间使	160
肩髃	172
角孙	174
肩井	190
京门	192
居髃	194
急脉	208
建里	218
巨阙	220
鸠尾	220
脊中	230

筋缩	230
聚泉	246
金津	246
颈百劳	248
夹脊	250

K

孔最	30
口禾髃	44
库房	54
昆仑	136
腕骨	262

L

列缺	30
梁门	58
梁丘	64
厉兑	70
漏谷	76
灵道	90
络却	110
灵墟	154
劳宫	162
颊息	174
蠡沟	206
廉泉	224
灵台	232
阑尾	264

M

眉冲	108
目窗	186
命门	228

N

内庭	70
臑俞	100
内关	162
臑会	172
脑空	188
脑户	236
内迎香	246
内膝眼	262
内踝尖	264

P

偏历	38
脾俞	116
膀胱俞	120
魄户	128
仆参	138
痞根	252

Q

曲池	40
气舍	52
缺盆	52
气户	54
气冲	62
青灵	88
前谷	96
曲垣	102
髃髃	104
曲差	108
气海俞	118
气穴	150
曲泽	160
清冷渊	170
曲髃	182
丘墟	198
曲泉	206
期门	210

曲骨	214
气海	216
强间	236
前顶	238
球后	244
气端	266

R

人迎	52
乳中	56
乳根	56
然谷	144
日月	190

S

少商	32
商阳	36
三间	36
上廉	40
手三里	40
手五里	42
四白	48
水突	52
水道	60
上巨虚	66
商丘	76
三阴交	76
食窦	82
少海	88
神门	90
少府	92
少冲	92
少泽	96
三焦俞	118
肾俞	118
上髎	122
神堂	128
申脉	138
束骨	140

水泉	146
四满	150
商曲	152
石关	152
神封	154
神藏	156
俞府	156
三阳络	168
四渎	170
丝竹空	176
上关	180
率谷	182
石门	216
神阙	216
水分	218
上腕	220
神道	232
身柱	232
上星	238
神庭	238
素髎	240
水沟	240
四神聪	242
上迎香	244
十七椎	254
四缝	260
十宣	260

T

天府	28
太渊	32
天鼎	44
头维	50
太乙	58
天枢	60
条口	66
太白	74
天溪	82
通里	90
天宗	100

天窗	102
天容	104
听宫	104
通天	110
天柱	112
太溪	144
天池	160
天泉	160
天井	170
天膠	172
天牖	172
瞳子膠	180
听会	180
天冲	184
头窍阴	184
头临泣	186
太冲	204
天突	224
陶道	234
太阳	242

W

温溜	38
屋翳	54
外陵	60
腕骨	96
五处	110
胃俞	118
委阳	126
委中	126
胃仓	132
外关	168
完骨	184
五枢	192
维道	192
外丘	196
胃脘下俞	250
外劳宫	258
外踝尖	264

X

侠白	28
下廉	38
下关	50
外陵	60
下巨虚	66
陷谷	68
血海	78
胸乡	82
小海	98
心俞	114
小肠俞	120
下髎	124
郄门	160
消冻	170
悬颅	182
悬厘	182
膝阳关	196
悬钟	198
侠溪	200
膝关	206
下皖	218
璇玑	224
悬枢	230
凶会	238
下极俞	252
小骨空	258

Y

云门	28
鱼际	32
阳溪	38
迎香	44
膺窗	54
阴市	64
隐白	74
阴陵泉	78
阴郄	90
阳谷	98

养老	98
玉枕	112
殷门	126
谿谿	130
阳纲	130
意舍	132
涌泉	144
阴谷	148
阴都	152
幽门	154
彘中	156
液门	166
阳池	166
翳风	174
阳白	186
渊腋	190
阳陵泉	196
阳交	196
阳辅	198
阴包	208
阴廉	208
阴交	216
玉堂	222
腰俞	228
腰阳关	228
哑门	234
龈交	240
印堂	240
鱼腰	242
玉液	246
翳明	248
腰宜	252
腰眼	254
腰奇	254
腰痛点	256

Z

中府	28
肘髎	40
足三里	64
周荣	84
支正	98
中膺俞	122
中髎	124
志室	132
秩边	134
足通骨	140
至阴	140
照海	146
筑宾	148
中注	150
中冲	162
中渚	166
支沟	168
正营	188
辄筋	190
中渎	194
足临泣	200
足窍阴	200
中封	204
中都	206
足五里	208
章门	210
中极	214
中皖	218
中庭	220
紫宫	222
中樞	230
至阳	232
子宫	250
肘尖	256
中泉	256
中魁	256

R224.4
20151

阅 览

汉竹 ● 健康爱家系列

经络穴位 实用图谱

吴中朝 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

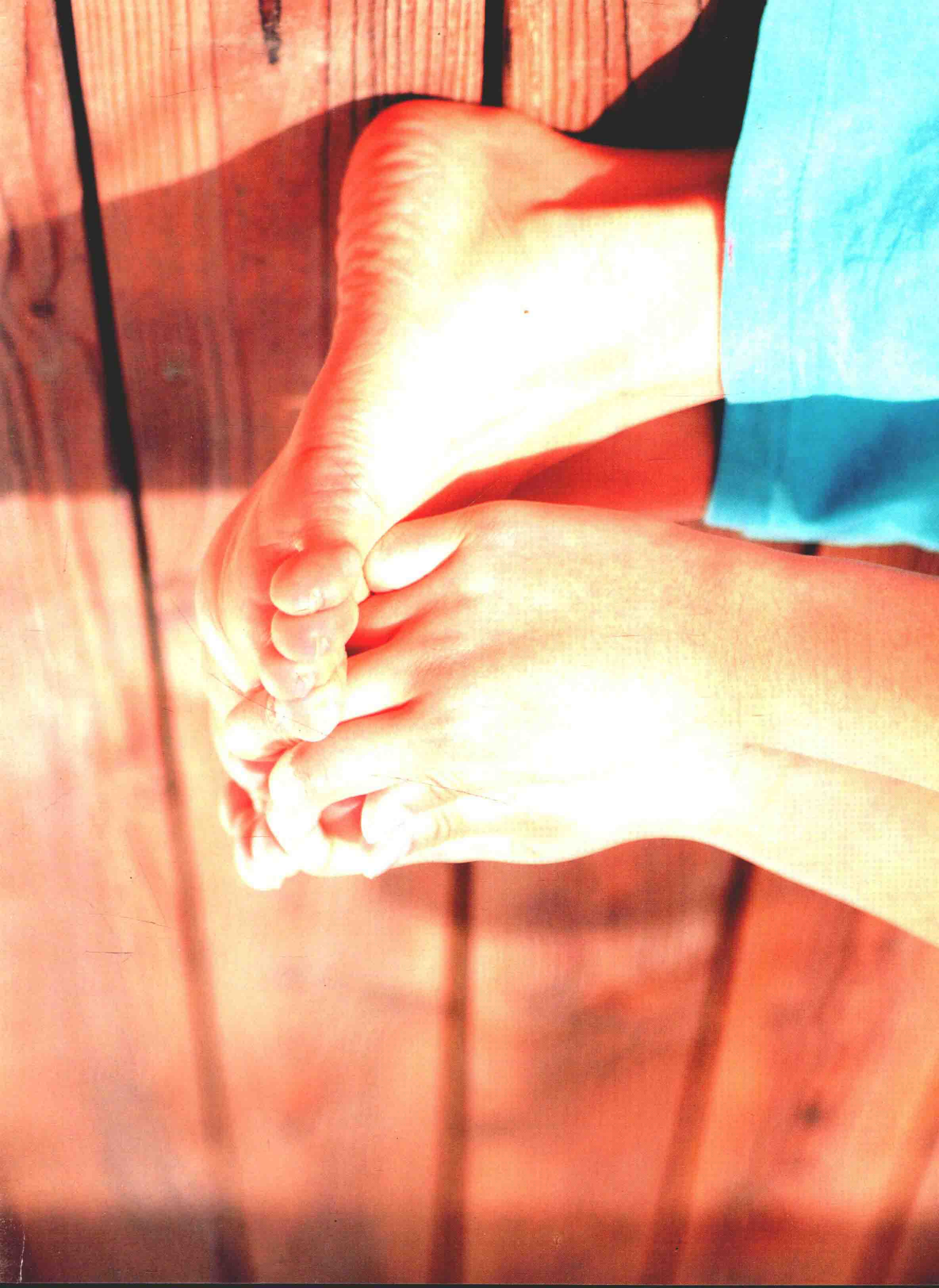
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

“胫骨”“趾骨”“胸锁乳突肌”“肱二头肌”……这些词是不是让你一头雾水，阻碍着你找准穴位？

按摩、保健、刮痧、艾灸、针刺、刺血，不知道该选用哪一种方法比较好？

字太小，看着太吃力？

图太小，看得不够直观？也不够清楚？

……

对于这些常见问题，此书都予以了解决。“胫骨”“趾骨”“胸锁乳突肌”“肱二头肌”等等，这些你不知道或者是了解甚少的肌肉、骨骼都明确地做出了标记，让你所有的疑问都得到解答，并且每穴配 3 张找穴图，结合起来看，怎么找都不会找错。不仅如此，为了提高找穴的准确性，穴位图上还附有尺寸丈量法，这样一来，即便是对穴位不太了解的人也能轻松找穴。

穴位全，堪称是一本穴位大全集。从医 30 多年的吴中朝老先生根据多年临床经验，列出了每个穴位的主治疾病，什么情况下用什么方法都有介绍，使本书内容全面而实用。可以说，这是一本实实在在的经络穴位养生保健书。

吴中朝老先生明确告诉我们：若是治疗急性腰扭伤，就适合用按摩的方法；若是防治耳鸣耳聋，则适合用艾灸、刮痧的方法；若是前臂疼痛，可用拔罐来调理。同时还介绍了相关的针刺方法。

图片精美、内容全面的同时，还有字号大、间距大的优势，这使得您看起来一目了然，不戴老花镜，也能轻松看清楚。



目录

穴位拼音索引····· 10

第一章 经络穴位就像我们的随身御医 / 15

经络穴位是人体的金矿·····	16
经络是人体的活地图·····	16
穴位是健康的关键点·····	16
最简单、最有效的经络穴位使用方法·····	17
按摩·····	17
艾灸·····	18
刮痧·····	19
拔罐·····	20
针灸·····	21
怎样才能正确地找到穴位·····	22
骨度分寸定位法·····	22
体表标志定位法·····	24
手指比量定位法·····	25
简易取穴定位法·····	25

第二章

手太阴肺经经穴 / 26

中府 LU1 ·····	28
云门 LU2 ·····	28
天府 LU3 ·····	28
侠白 LU4 ·····	28
尺泽 LU5 ·····	30
孔最 LU6 ·····	30
列缺 LU7 ·····	30
经渠 LU8 ·····	30
太渊 LU9 ·····	32
鱼际 LU10·····	32
少商 LU11·····	32

第三章

手阳明大肠经经穴 / 34

商阳 LI1 ·····	36
二间 LI2 ·····	36
三间 LI3 ·····	36
合谷 LI4 ·····	36
阳溪 LI5 ·····	38
偏历 LI6 ·····	38
温溜 LI7 ·····	38
下廉 LI8 ·····	38
上廉 LI9 ·····	40
手三里 LI10 ·····	40
曲池 LI11 ·····	40
肘髎 LI12 ·····	40
手五里 LI13 ·····	42
臂臑 LI14 ·····	42
肩髃 LI15 ·····	42
巨骨 LI16 ·····	42
天鼎 LI17 ·····	44
扶突 LI18 ·····	44
口禾髎 LI19 ·····	44
迎香 LI20 ·····	44

