

陈飞松
中国中医科学院研究员
主任医师、国家级保健专家
世界针灸学会联合会
考试委员会副秘书长

主编

温玉波
中医针灸专家
贵州省兴仁县中医院院长
中医世家第四代传人
北京亚健康防治协会常务理事

快速取穴

速查轻图典

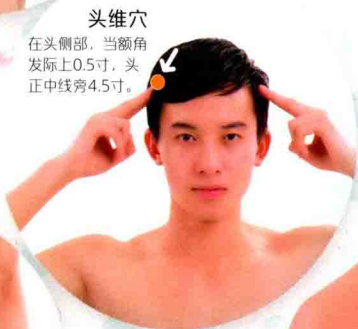
小穴位大功效，用对得健康
人体412个特效穴位全图解
找穴不出错，久用成良医

健康养生堂编委会 编著



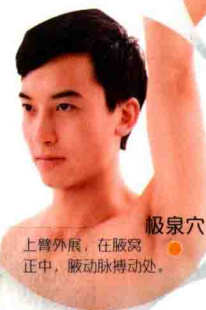
在颈部，喉结旁，
当胸锁乳突肌的前
缘，颈总动脉搏
动处。

人迎穴



头维穴

在头侧部，当额角
发际上0.5寸，头
正中线旁4.5寸。



极泉穴

上臂外展，在腋窝
正中，腋动脉搏动处。



听宫穴

在面部，耳屏前，
下颌骨髁状突的后方，
张口时呈凹陷处。

内容权威
知识丰富
方法实用
操作简单

快速取穴 速查轻图典

陈飞松 温玉波 主编
健康养生堂编委会 编著

小穴位大功效，用对得健康
人体412个特效穴位全图解
找穴不出错，久用成良医

图书在版编目 (CIP) 数据

快速取穴速查轻图典 / 陈飞松, 温玉波主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2286-3

I. ①快… II. ①陈… ②温… III. ①选穴-图解
IV. ①R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 272143 号

快速取穴速查轻图典

主 编	陈飞松 温玉波
编 著	健康养生堂编委会
责任编辑	樊明 葛昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	190千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2286-3
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松** 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸** 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛** 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠** 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏** 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷** 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松** 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红** 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍** 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东** 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵** 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠** 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青** 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲** 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴** 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波** 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏** 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣** 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂** 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军** 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明** 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏** 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏** 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬** 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平** 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红** 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏** 贵州省兴仁县中医院住院医师

小穴位，大健康，快速取用，守护健康

经络穴位是我们身上的大药田。我们身上的穴位效用多多，可养生、可保健，还能治病。穴位是气血流动的关键点，通过刺激经络、穴位，可以激发精气，达到调和气血、旺盛代谢、通利经络、增进健康的目的。按摩穴位是我们在日常生活中驱赶身体疲劳，走出亚健康状态的最安全、最有效的“特效药”，是调理百余种常见病的最佳辅助疗法。

经络与穴位的知识是中医疗法的基础部分。快速精准取穴是开展穴位治疗与保健的第一步，穴位灵不灵，全靠会不会用。如何找穴？如何用对？《快速取穴速查轻图典》介绍了大量快速准确取穴的技巧，并配有非常详细、清晰的真人取穴图片，可以让您在三秒钟内轻松准确地找到穴位。全书共收录人体十二经络的数百个特效穴位，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，便于读者快速查找、使用。此外，书中介绍的每个穴位还配有准确的骨骼定位图，方便您一一对照，达到取穴不出错、一用就上手的目的。

《快速取穴速查轻图典》简单、实用、安全、有效，百试百灵，所提供的取穴方法经过多重验证，确保对您的健康没有损害。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。当你有个小病小痛的时候，只要拿起本书随手查一查，选对穴位，用对方法，就能缓解症状，轻松祛百病，养生不求人。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书按照人体十四经络和经外奇穴的顺序，详细讲解了人体常用穴位的快速取穴方法。每个穴位都配有真人彩图演示，让读者能够更方便、更快捷的学习和记忆。本书穴位定位依据权威教材编制而成，集科学性、实用性于一体。此外，本书还介绍了穴位主治病症，以及常见配伍疗法，便于读者在日常生活中灵活运用。

穴位名称

标题栏内穴位名称一目了然，便于读者快速了解。

穴位知识

介绍了一些关于穴位的基础知识，包括名字来源、作用功效等，通俗易懂，更方便识记。

真人演示

用真人拍图生动地展示了取穴方法和技巧，便于读者按图找穴。

中府 云门 天府

中府穴为肺之募穴，肺经气血直接灌注之处，能反映出肺的各种情况。云门穴是手太阴肺经所发，位于胸膺部，是肺气出入的门户。天府穴是肺经的气血借助鼻外通天气之处，巧妙天府穴能调的过敏性鼻炎。

侠白 尺泽

此二穴是相刺取穴位置不同得名的，俱与“尖”通，自肘部。取穴时，两手下垂，尖于腕部之旁，侠白穴因此得名。尺泽穴则位于肘部，肘臂总称“尺”，泽代肘低的处。

中府 云门



取穴位置
中府：在胸前壁锁骨上窝，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。
云门：在胸前壁锁骨上窝，距前正中线上方，距前正中线6寸。

主治
中府：①咳嗽、气喘。②胸膈满、痰喘、咯血、咯血、咯血。
云门：①咳嗽、气喘。②痰喘、咯血、咯血。

天府

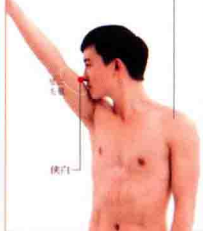


取穴位置
在手臂内侧面，屈二头肌肘部，横纹头下3寸处。

主治
①血热和上臂内疼痛。②咳嗽、气喘、鼻出血。

配伍治疗
①肺病：在治法。

侠白

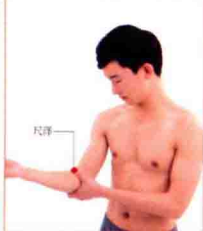


取穴位置
在臂内侧面，屈二头肌肘部，横纹头下4寸处，或肘横纹上5寸处。

主治
①心痛。②上臂内疼痛。③咳嗽、气喘、咯血、咯血、咯血。

配伍治疗
①肺病：在治法、咯血。

尺泽



取穴位置
在肘横纹中，屈二头肌腱肘部外侧。

主治
①急性腹痛吐泻。②肘臂挛痛。③小儿惊风、咽喉肿痛、咳嗽、气喘、咯血、咯血、咯血。

配伍治疗
①肺病：在治法、咯血。
②肺病：在治法、咯血。
③肺病：在治法、咯血。

取穴定位

每个穴位都有精准的取穴定位。

主治病症

介绍穴位主治的常见病症，便于对症治疗。

配伍治疗

掌握穴位配伍知识，疾病防治效果加倍。

腧穴定位法

手指同身寸法

手指同身寸定位法，又叫“指寸法”，就是用被取穴者的手指为标准单位进行穴位的测量定位。常用的手指同身寸有以下3种：

1. 中指同身寸

将被取穴者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离当作1寸。

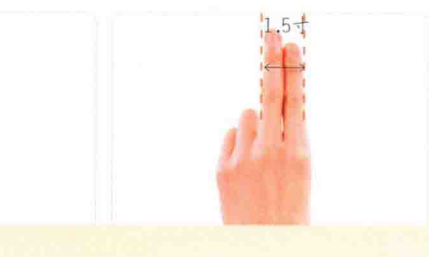
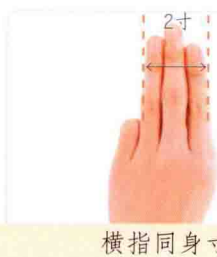
2. 拇指同身寸

将被取穴者拇指关节的宽度（拇指横纹处）当作1寸。

3. 横指同身寸

将被取穴者的食指、中指、无名指、小指并拢时，以中指中节横纹为准，其四指的宽度当作3寸。此法又叫“一夫法”。

有时为了更便捷取穴，也以食指、中指、无名指并拢，按中指关节横纹为准，定三指宽度为2寸（即“3横指”）；或以食指、中指并拢，定为1.5寸（即“2横指”）。



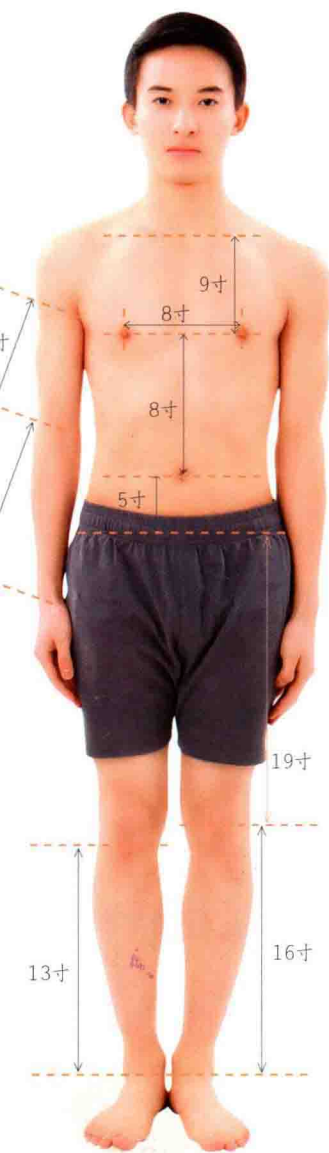
横指同身寸

需要注意的是，虽然手指同身寸法取穴简单，但并不十分准确，因此只适合于按摩、刮痧、拔罐等对穴位要求并不准确的操作中。此法最好不要用于针灸理疗。

骨度分寸法

骨度分寸法，也叫“骨度法”，是以骨节为主要标志，测量人身体各部位的长短、大小，按比例折算尺寸，以确定穴位。

骨度分寸表



部位	起止	折算分寸	补充说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12寸	若前发际不明，从眉心至大椎穴作18寸，眉心至前发际作3寸，大椎穴至后发际作3寸
	前额两发角之间	9寸	
	耳后两完骨（乳突）之间	9寸	用于测量头部的横寸
胸腹部	天突至歧骨（胸剑联合）	9寸	胸腹部取穴一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分，其中天突穴至璇玑穴按1寸算，璇玑穴至中庭穴间各穴作1.6寸算
	歧骨至脐中	8寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	
	两乳头之间	8寸	胸腹部取穴横寸可根据两乳头之间的距离折算，女性可用锁骨中线代替
背腰部	大椎以下之尾骶	21椎	背腰部俞穴以脊椎棘突标志为定位依据
上肢部	两肩胛脊柱之间	6寸	
	腋前、后纹至肘横纹	9寸	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
下肢部	肘横纹至腕横纹	12寸	
	耻骨联合上缘之股骨内上髁上缘	18寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下缘至内髁高点	13寸	
	股骨大转子至膝中	19寸	
	臀横纹至膝中	14寸	用于足三阳经的骨度分寸
	膝中至外踝高点	16寸	
	外踝高点至足底	3寸	

CHAPTER 1

手太阴肺经

中府	12	列缺	14
云门	12	经渠	15
天府	12	太渊	15
侠白	13	鱼际	16
尺泽	13	少商	16
孔最	14		

CHAPTER 2

手阳明大肠经

商阳	18	曲池	22
二间	18	肘髎	23
三间	19	手五里	23
合谷	19	臂臑	24
阳溪	20	肩髃	24
偏历	20	巨骨	25
温溜	21	天鼎	25
下廉	21	扶突	26
上廉	21	口禾髎	26
手三里	22	迎香	26

CHAPTER 3

足阳明胃经

承泣	28	水突	32
四白	28	气舍	33
巨髎	29	缺盆	33
地仓	29	气户	34
大迎	30	库房	34
颊车	30	屋翳	35
下关	31	膺窗	35
头维	31	乳中	36
人迎	32	乳根	36

不容	37	阴市	44
承满	37	梁丘	44
梁门	38	犊鼻	45
关门	38	足三里	45
太乙	39	上巨虚	46
滑肉门	39	条口	46
天枢	40	下巨虚	47
外陵	40	丰隆	47
大巨	41	解溪	48
水道	41	冲阳	48
归来	42	陷谷	49
气冲	42	内庭	49
髀关	43	厉兑	50
伏兔	43		

CHAPTER 4

足太阴脾经

隐白	52	冲门	57
大都	52	府舍	57
太白	53	腹结	58
公孙	53	大横	58
商丘	54	腹哀	59
三阴交	54	食窦	59
漏谷	55	天溪	60
地机	55	胸乡	60
阴陵泉	56	周荣	61
血海	56	大包	61
箕门	57		

CHAPTER 5

手少阴心经

极泉	64	少海	65
青灵	64	灵道	65

目录

通里	66	少府	67
阴郄	66	少冲	68
神门	67		

CHAPTER 6

手太阳小肠经

少泽	70	天宗	74
前谷	70	秉风	74
后溪	70	曲垣	75
腕骨	71	肩外俞	75
阳谷	71	肩中俞	76
养老	72	天窗	76
支正	72	天容	76
小海	73	颧髻	77
肩贞	73	听宫	77
臑俞	74		

CHAPTER 7

足太阳膀胱经

睛明	80	心俞	87
攒竹	80	督俞	87
眉冲	81	膈俞	88
曲差	81	肝俞	88
五处	82	胆俞	89
承光	82	脾俞	89
通天	83	胃俞	90
络却	83	三焦俞	90
玉枕	84	肾俞	91
天柱	84	气海俞	91
大杼	85	大肠俞	92
风门	85	关元俞	92
肺俞	86	小肠俞	92
阙阴俞	86	膀胱俞	93

中膂俞	93	意舍	101
白环俞	93	胃仓	102
上髻	94	盲门	102
次髻	94	志室	103
中髻	94	胞肓	103
下髻	94	秩边	104
会阳	95	合阳	104
承扶	95	承筋	105
殷门	95	承山	105
浮郄	96	飞扬	106
委阳	96	跗阳	106
委中	97	昆仑	107
附分	97	仆参	107
魄户	98	申脉	108
膏肓	98	金门	108
神堂	99	京骨	109
意禧	99	束骨	109
膈关	100	足通谷	110
魂门	100	至阴	110
阳纲	101		

CHAPTER 8

足少阴肾经

涌泉	112	大赫	117
然谷	112	气穴	118
太溪	113	四满	118
大钟	113	中注	119
水泉	114	肓俞	119
照海	114	商曲	120
复溜	115	石关	120
交信	115	阴都	121
筑宾	116	腹通谷	121
阴谷	116	幽门	121
横骨	117	步廊	122

神封	122	彘中	124
灵墟	123	俞府	124
神藏	123		

CHAPTER 9

手厥阴心包经

天池	126	内关	128
天泉	126	大陵	129
曲泽	127	劳宫	129
郄门	127	中冲	130
间使	128		

CHAPTER 10

手少阳三焦经

关冲	132	臑会	137
液门	132	肩髃	138
中渚	133	天髃	138
阳池	133	天牖	139
外关	134	翳风	139
支沟	134	瘰脉	140
会宗	134	颅息	140
三阳络	135	角孙	141
四渎	135	耳门	141
天井	136	耳和髃	142
清冷渊	136	丝竹空	142
消泺	137		

CHAPTER 11

足少阳胆经

瞳子髃	144	悬颅	146
听会	144	悬厘	146
上关	145	曲鬓	146
颌厌	145	率谷	147

天冲	147	五枢	156
浮白	148	维道	156
头窍阴	148	居髃	156
完骨	149	环跳	157
本神	149	风市	157
阳白	150	中渎	158
头临泣	150	膝阳关	158
目窗	151	阳陵泉	158
正营	151	阳交	159
承灵	151	外丘	159
脑空	152	光明	160
风池	152	阳辅	160
肩井	153	悬钟	161
渊腋	153	丘墟	161
辄筋	154	足临泣	162
日月	154	地五会	162
京门	155	侠溪	163
带脉	155	足窍阴	163

CHAPTER 12

足厥阴肝经

大敦	166	曲泉	169
行间	166	阴包	170
太冲	167	足五里	170
中封	167	阴廉	171
蠡沟	168	急脉	171
中都	168	章门	172
膝关	169	期门	172

CHAPTER 13

督脉

长强	174	腰阳关	175
腰俞	174	命门	175

目录

悬枢	176	脑户	181
脊中	176	强间	182
中枢	177	后顶	182
筋缩	177	百会	183
至阳	178	前顶	183
灵台	178	囟会	184
神道	179	上星	184
身柱	179	神庭	185
陶道	180	素髻	185
大椎	180	水沟	185
哑门	181	兑端	186
风府	181	龈交	186

CHAPTER 14

任脉

会阴	188	上脘	194
曲骨	188	巨阙	194
中极	189	鸠尾	194
关元	189	中庭	195
石门	190	膻中	195
气海	190	玉堂	195
阴交	191	紫宫	196
神阙	191	华盖	196
水分	192	璇玑	197
下脘	192	天突	197
建里	193	廉泉	198
中脘	193	承浆	198

CHAPTER 15

经外奇穴

四神聪	200	鱼腰	201
当阳	200	上明	201
印堂	201	太阳	202

耳尖	202	二白	213
球后	203	中泉	213
上迎香	203	中魁	214
内迎香	204	大骨空	214
夹承浆	204	小骨空	215
聚泉	205	腰痛点	215
海泉	205	外劳宫	216
金津	206	八邪	216
玉液	206	四缝	217
翳明	206	十宣	217
颈百劳	207	髌骨	218
子宫	207	鹤顶	218
定喘	208	百虫窝	219
夹脊	208	内膝眼	219
胃脘下俞	208	膝眼	220
痞根	209	胆囊	220
下极俞	209	阑尾	221
腰宜	210	内踝尖	221
腰眼	210	外踝尖	222
十七椎	211	八风	222
腰奇	211	独阴	223
肩前	212	气端	223
肘尖	212		



尺泽穴



二间穴



曲池穴



合谷穴

快速取穴 速查轻图典

陈飞松 温玉波 主编
健康养生堂编委会 编著

小穴位大功效，用对得健康
人体412个特效穴位全图解
找穴不出错，久用成良医

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松** 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸** 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛** 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠** 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏** 国家体育总局研究所康复中心研究员
- 于雅婷** 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松** 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红** 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍** 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东** 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵** 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠** 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青** 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲** 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴** 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波** 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏** 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣** 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂** 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军** 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明** 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏** 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏** 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬** 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平** 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红** 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏** 贵州省兴仁县中医院住院医师

小穴位，大健康，快速取用，守护健康

经络穴位是我们身上的大药田。我们身上的穴位效用多多，可养生、可保健，还能治病。穴位是气血流动的关键点，通过刺激经络、穴位，可以激发精气，达到调和气血、旺盛代谢、通利经络、增进健康的目的。按摩穴位是我们在日常生活中驱赶身体疲劳，走出亚健康状态的最安全、最有效的“特效药”，是调理百余种常见病的最佳辅助疗法。

经络与穴位的知识是中医疗法的基础部分。快速精准取穴是开展穴位治疗与保健的第一步，穴位灵不灵，全靠会不会用。如何找穴？如何用对？《快速取穴速查轻图典》介绍了大量快速准确取穴的技巧，并配有非常详细、清晰的真人取穴图片，可以让您在三秒钟内轻松准确地找到穴位。全书共收录人体十二经络的数百个特效穴位，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，便于读者快速查找、使用。此外，书中介绍的每个穴位还配有准确的骨骼定位图，方便您一一对照，达到取穴不出错、一用就上手的目的。

《快速取穴速查轻图典》简单、实用、安全、有效，百试百灵，所提供的取穴方法经过多重验证，确保对您的健康没有损害。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。当你有个小病小痛的时候，只要拿起本书随手查一查，选对穴位，用对方法，就能缓解症状，轻松祛百病，养生不求人。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书按照人体十四经络和经外奇穴的顺序，详细讲解了人体常用穴位的快速取穴方法。每个穴位都配有真人彩图演示，让读者能够更方便、更快捷的学习和记忆。本书穴位定位依据权威教材编制而成，集科学性、实用性于一体。此外，本书还介绍了穴位主治病症，以及常见配伍疗法，便于读者在日常生活中灵活运用。

穴位名称

标题栏内穴位名称一目了然，便于读者快速了解。

穴位知识

介绍了一些关于穴位的基础知识，包括名字来源、作用功效等，通俗易懂，更方便识记。

真人演示

用真人拍图生动地展示了取穴方法和技巧，便于读者按图找穴。

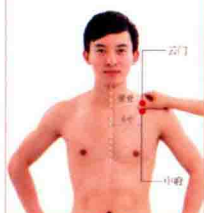
中府 云门 天府

中府穴为肺之募穴，肺经气血直接输注之处，能反映肺脏的各种病证。云门穴是手太阴肺经所发，位于胸前部，是肺气出入的门户。天府穴是肺经的“气血聚集外通天气之处，巧按天府穴能调治过敏性鼻炎。

侠白 尺泽

此二穴是肺经取穴里不同命名的，侠与“夹”通，白肺脉，故穴时，两手下垂，夹于腋窝之旁，侠白穴因此得名。尺泽穴则位于肘部，前臂总称“尺”，泽代肺脉之处。

中府 云门



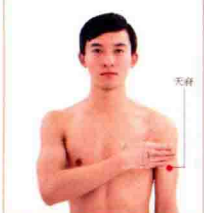
取穴位置
中府 在胸前臂的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。
云门 在胸前臂的外上方，距锁骨头上方，距前正中线6寸。

主治
中府 咳嗽、气喘、支气管炎、胸痛、哮喘、胃痛。
云门 咳嗽、气喘、支气管炎、哮喘。

配伍治病
① 胃痛：配内关。

12 快速取穴速查轻图典

天府



取穴位置
在手臂内侧，距二头肌肌腱，腋窝肘下3寸处。

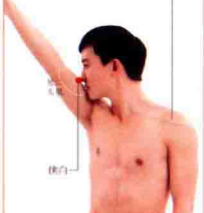
主治
① 鱼腥和上臂内侧疼痛。② 咳嗽、气喘、鼻出血。

配伍治病
① 胃痛：配内关。

主治病症

介绍穴位主治的常见病症，便于对症治疗。

侠白



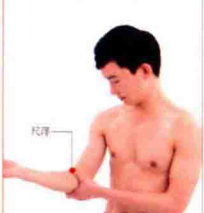
取穴位置
在臂内侧，距二头肌肌腱，腋窝肘头下4寸处，或肘横纹上5寸处。

主治
① 心痛。② 上臂内侧疼痛。③ 咽喉、气喘。④ 肘挛、肢麻。

配伍治病
① 胃痛：配内关、中脘。

13 快速取穴速查轻图典

尺泽



取穴位置
在肘横纹中，屈二头肌腱桡侧凹陷处。

主治
① 急性性腹痛吐泻。② 肘臂疼痛。③ 小儿惊风、咽喉肿痛、咳嗽、气喘、咳血、泄热、胸膈闷满。

配伍治病
① 胃痛：配内关、中脘。
② 咳嗽：配孔最。
③ 肘臂疼痛：配内关。

13 快速取穴速查轻图典

取穴定位

每个穴位都有精准的取穴定位。

配伍治病

掌握穴位配伍知识，疾病防治效果加倍。

腧穴定位法

手指同身寸法

手指同身寸定位法，又叫“指寸法”，就是用被取穴者的手指为标准单位进行穴位的测量定位。常用的手指同身寸有以下3种：

1. 中指同身寸

将被取穴者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离当作1寸。

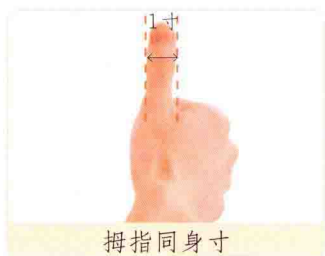
2. 拇指同身寸

将被取穴者拇指关节的宽度（拇指横纹处）当作1寸。

3. 横指同身寸

将被取穴者的食指、中指、无名指、小指并拢时，以中指中节横纹为准，其四指的宽度当作3寸。此法又叫“一夫法”。

有时为了更便捷取穴，也以食指、中指、无名指并拢，按中指关节横纹为准，定三指宽度为2寸（即“3横指”）；或以食指、中指并拢，定为1.5寸（即“2横指”）。



需要注意的是，虽然手指同身寸法取穴简单，但并不十分准确，因此只适合于按摩、刮痧、拔罐等对穴位要求并不准确的操作中。此法最好不要用于针灸治疗。