

# 取穴按摩 速查图典

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

崔晓丽 ● 编著

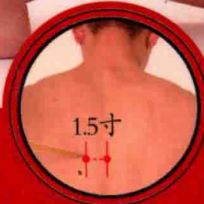
中华中医药学会会员  
中国针灸学会会员  
北京京城岐黄国医馆馆长

附 赠

全彩人体  
经络穴位  
挂图



定位



穴位速取



特效按摩

海量真人取穴图片，找穴又快又准

图文详解经络循行、穴位分布、主治

。穴位按摩全图解，保健祛病立竿见影

。穴位定位、功用、配伍、禁忌一网打尽

中医专家编写

倾囊相授

到精通

就够

穴，快速

为您的健

# 取穴按摩

## 速查图典

责任编辑：林 栩 图文编辑：曹伏雨  
封面设计：刘 丽 图文统筹：杨 娟 邱丽丽 史颖超  
责任校对：林峰光 图文编创：李 澜 潘光玲

上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5335-4492-8

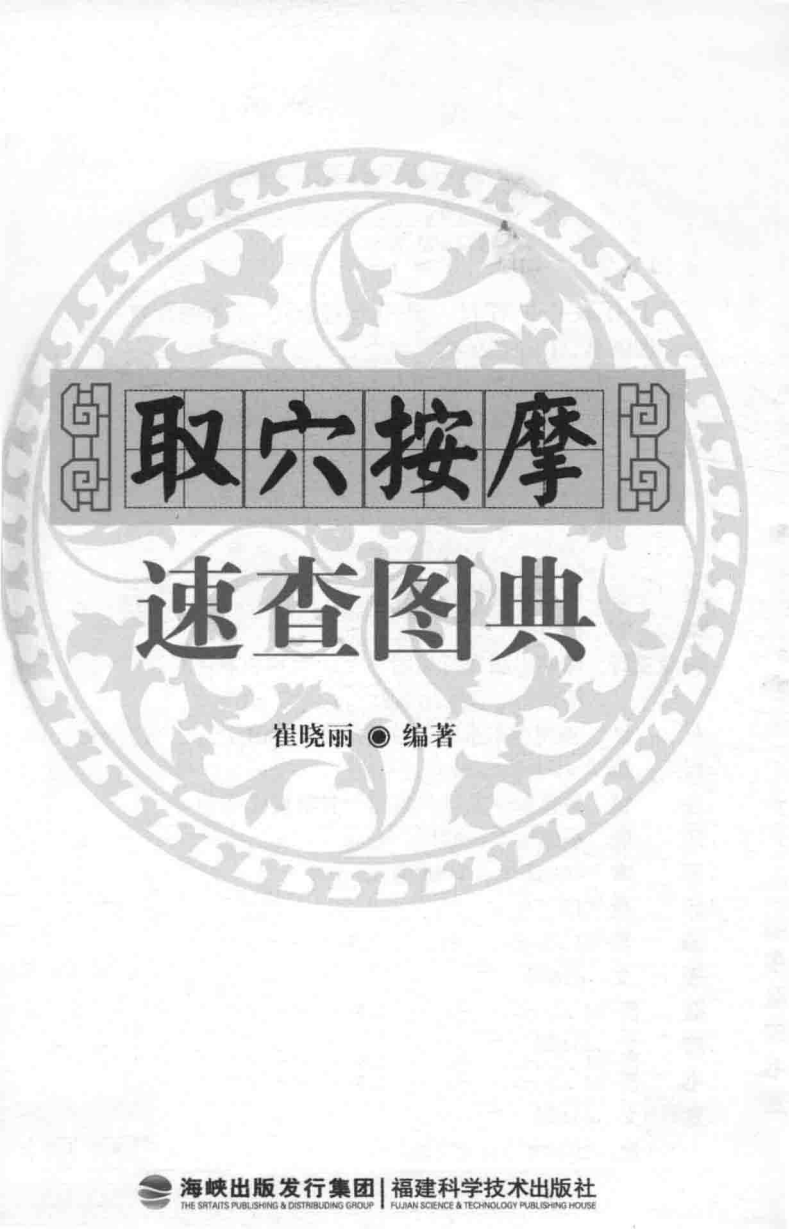


9 787533 544928 >

定价：32.00元

全国新华书店、书城，当当网、  
亚马逊、京东商城、苏宁易购有售  
天猫商城：<http://fjkjcbbs.tmall.com>  
微博：<http://weibo.com/fjstp>





# 取穴按摩

## 速查图典

崔晓丽 ● 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

取穴按摩速查图典 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-5335-4492-8

I. ①取… II. ①崔… III. ①循经取穴 - 穴位按压疗法 - 图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第025079号

|      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 取穴按摩速查图典               |
| 编 著  | 崔晓丽                    |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>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  | 福建地质印刷厂                |
| 开 本  | 700毫米 × 1000毫米 1/32    |
| 印 张  | 13                     |
| 插 页  | 1                      |
| 图 文  | 416码                   |
| 版 次  | 2014年5月第1版             |
| 印 次  | 2014年5月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-4492-8 |
| 定 价  | 32.00元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目录

CONTENTS

## 第一章

### 了解腧穴的定位及常用取穴法

什么是体表标志取穴法 / 20

固定标志 / 20

活动标志 / 20

常用定穴体表标志 / 20

什么是手指同身寸取穴法 / 22

中指同身寸法 / 22

拇指同身寸法 / 22

横指同身寸法 / 22

什么是骨度折量取穴法 / 23

骨度分寸——正面 25

骨度分寸——背面 26

骨度分寸——侧面 27

什么是简便取穴法 / 28

取穴时应注意什么 / 29

注意利用取穴参照 / 29

采取适当的姿势取穴 / 29



|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 水突 / 68 | 关门 / 77  | 梁丘 / 86  |
| 气舍 / 69 | 太乙 / 78  | 犊鼻 / 87  |
| 缺盆 / 69 | 滑肉门 / 78 | 足三里 / 88 |
| 气户 / 70 | 天枢 / 79  | 上巨虚 / 89 |
| 库房 / 71 | 外陵 / 80  | 条口 / 90  |
| 屋翳 / 72 | 大巨 / 81  | 下巨虚 / 91 |
| 膺窗 / 73 | 水道 / 81  | 丰隆 / 91  |
| 乳中 / 74 | 归来 / 82  | 解溪 / 92  |
| 乳根 / 75 | 气冲 / 82  | 冲阳 / 92  |
| 不容 / 76 | 髀关 / 83  | 陷谷 / 93  |
| 承满 / 76 | 伏兔 / 84  | 内庭 / 94  |
| 梁门 / 77 | 阴市 / 85  | 厉兑 / 95  |

## 第五章

### 足太阴脾经

|           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 隐白 / 97   | 地机 / 104  | 大横 / 111 |
| 大都 / 98   | 阴陵泉 / 105 | 腹哀 / 112 |
| 太白 / 99   | 血海 / 106  | 食窦 / 113 |
| 公孙 / 100  | 箕门 / 107  | 天溪 / 113 |
| 商丘 / 101  | 冲门 / 108  | 胸乡 / 114 |
| 三阴交 / 102 | 府舍 / 109  | 周荣 / 115 |
| 漏谷 / 103  | 腹结 / 110  | 大包 / 116 |

## 第六章

### 手少阴心经

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 极泉 / 118 | 灵道 / 120 | 神门 / 123 |
| 青灵 / 118 | 通里 / 121 | 少府 / 124 |
| 少海 / 119 | 阴郄 / 122 | 少冲 / 125 |

## 第七章

### 手太阳小肠经

|          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 少泽 / 127 | 小海 / 134 | 肩外俞 / 140 |
| 前谷 / 128 | 肩贞 / 135 | 肩中俞 / 141 |
| 后溪 / 129 | 臑俞 / 136 | 天窗 / 142  |
| 腕骨 / 130 | 天宗 / 137 | 天容 / 143  |
| 阳谷 / 131 | 秉风 / 138 | 颧髻 / 144  |
| 养老 / 132 | 曲垣 / 139 | 听宫 / 145  |
| 支正 / 133 |          |           |

## 第八章

### 足太阳膀胱经

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 睛明 / 147 | 五处 / 151 | 玉枕 / 154 |
| 攒竹 / 148 | 承光 / 151 | 天柱 / 155 |
| 眉冲 / 149 | 通天 / 152 | 大杼 / 156 |
| 曲差 / 150 | 络却 / 153 | 风门 / 157 |

|           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 肺俞 / 158  | 次髎 / 176 | 胃仓 / 191  |
| 厥阴俞 / 159 | 中髎 / 177 | 盲门 / 192  |
| 心俞 / 160  | 下髎 / 177 | 志室 / 193  |
| 督俞 / 161  | 会阳 / 178 | 胞育 / 194  |
| 膈俞 / 162  | 承扶 / 179 | 秩边 / 195  |
| 肝俞 / 163  | 殷门 / 180 | 合阳 / 196  |
| 胆俞 / 164  | 浮郤 / 180 | 承筋 / 196  |
| 脾俞 / 165  | 委阳 / 181 | 承山 / 197  |
| 胃俞 / 166  | 委中 / 182 | 飞扬 / 198  |
| 三焦俞 / 167 | 附分 / 183 | 跗阳 / 199  |
| 肾俞 / 168  | 魄户 / 184 | 昆仑 / 199  |
| 气海俞 / 169 | 膏肓 / 185 | 仆参 / 200  |
| 大肠俞 / 170 | 神堂 / 186 | 申脉 / 201  |
| 关元俞 / 171 | 意谿 / 187 | 金门 / 202  |
| 小肠俞 / 172 | 膈关 / 188 | 京骨 / 203  |
| 膀胱俞 / 173 | 魂门 / 189 | 束骨 / 204  |
| 中膂俞 / 174 | 阳纲 / 189 | 足通谷 / 205 |
| 白环俞 / 174 | 意舍 / 190 | 至阴 / 206  |
| 上髎 / 175  |          |           |



## 第九章

### 足少阴肾经

|          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 涌泉 / 208 | 阴谷 / 217 | 阴都 / 226  |
| 然谷 / 209 | 横骨 / 218 | 腹通谷 / 226 |
| 太溪 / 210 | 大赫 / 219 | 幽门 / 227  |
| 大钟 / 211 | 气穴 / 220 | 步廊 / 228  |
| 水泉 / 212 | 四满 / 221 | 神封 / 229  |
| 照海 / 213 | 中注 / 222 | 灵墟 / 230  |
| 复溜 / 214 | 育俞 / 223 | 神藏 / 231  |
| 交信 / 215 | 商曲 / 224 | 臑中 / 232  |
| 筑宾 / 216 | 石关 / 225 | 俞府 / 233  |

## 第十章

### 手厥阴心包经

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 天池 / 235 | 郄门 / 238 | 大陵 / 241 |
| 天泉 / 236 | 间使 / 239 | 劳宫 / 241 |
| 曲泽 / 237 | 内关 / 240 | 中冲 / 242 |

## 第十一章

### 手少阳三焦经

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 关冲 / 244 | 中渚 / 246 | 外关 / 248 |
| 液门 / 245 | 阳池 / 247 | 支沟 / 249 |

- |           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 会宗 / 250  | 臑会 / 256 | 颊息 / 261  |
| 三阳络 / 251 | 肩髃 / 257 | 角孙 / 262  |
| 四渎 / 252  | 天髃 / 258 | 耳门 / 263  |
| 天井 / 253  | 天牖 / 258 | 耳和髃 / 263 |
| 清冷渊 / 254 | 翳风 / 259 | 丝竹空 / 264 |
| 消泅 / 255  | 瘰脉 / 260 |           |

## 第十二章

### 足少阳胆经

- |           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 瞳子髃 / 266 | 目窗 / 281 | 风市 / 296  |
| 听会 / 267  | 正营 / 282 | 中渚 / 296  |
| 上关 / 268  | 承灵 / 283 | 膝阳关 / 297 |
| 颌厌 / 269  | 脑空 / 284 | 阳陵泉 / 298 |
| 悬颅 / 270  | 风池 / 285 | 阳交 / 299  |
| 悬厘 / 271  | 肩井 / 286 | 外丘 / 300  |
| 曲鬓 / 272  | 渊腋 / 287 | 光明 / 301  |
| 率谷 / 273  | 辄筋 / 288 | 阳辅 / 302  |
| 天冲 / 274  | 日月 / 289 | 悬钟 / 303  |
| 浮白 / 275  | 京门 / 290 | 丘墟 / 304  |
| 头窍阴 / 276 | 带脉 / 291 | 足临泣 / 305 |
| 完骨 / 277  | 五枢 / 292 | 地五会 / 306 |
| 本神 / 278  | 维道 / 293 | 侠溪 / 307  |
| 阳白 / 279  | 居髃 / 294 | 足窍阴 / 308 |
| 头临泣 / 280 | 环跳 / 295 |           |

# 第十三章

## 足厥阴肝经

|          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| 大敦 / 310 | 中都 / 314  | 阴廉 / 319 |
| 行间 / 311 | 膝关 / 315  | 急脉 / 320 |
| 太冲 / 312 | 曲泉 / 316  | 章门 / 321 |
| 中封 / 312 | 阴包 / 317  | 期门 / 322 |
| 蠡沟 / 313 | 足五里 / 318 |          |

# 第十四章

## 督脉

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 长强 / 324  | 大椎 / 334 | 囟会 / 341 |
| 腰俞 / 325  | 哑门 / 335 | 上星 / 342 |
| 腰阳关 / 326 | 风府 / 336 | 神庭 / 342 |
| 命门 / 327  | 脑户 / 337 | 素髎 / 343 |
| 悬枢 / 328  | 强间 / 338 | 水沟 / 344 |
| 脊中 / 328  | 后顶 / 339 | 兑端 / 345 |
| 中枢 / 329  | 百会 / 340 | 龈交 / 345 |
| 筋缩 / 329  | 前顶 / 341 | 印堂 / 346 |
| 至阳 / 330  |          |          |
| 灵台 / 330  |          |          |
| 神道 / 331  |          |          |
| 身柱 / 332  |          |          |
| 陶道 / 333  |          |          |



## 第十五章

### 任脉

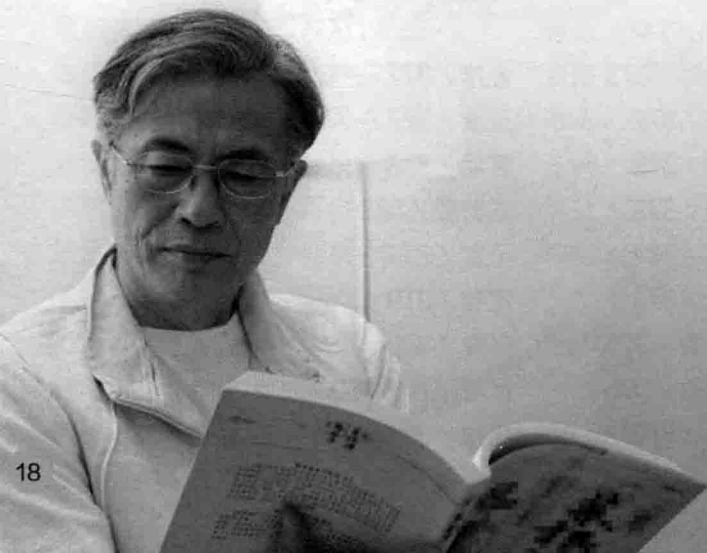
|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 会阴 / 348 | 水分 / 356 | 膻中 / 364 |
| 曲骨 / 349 | 下脘 / 357 | 玉堂 / 365 |
| 中极 / 350 | 建里 / 358 | 紫宫 / 366 |
| 关元 / 351 | 中脘 / 359 | 华盖 / 366 |
| 石门 / 352 | 上脘 / 360 | 璇玑 / 367 |
| 气海 / 353 | 巨阙 / 361 | 天突 / 368 |
| 阴交 / 354 | 鸠尾 / 362 | 廉泉 / 369 |
| 神阙 / 355 | 中庭 / 363 | 承浆 / 370 |

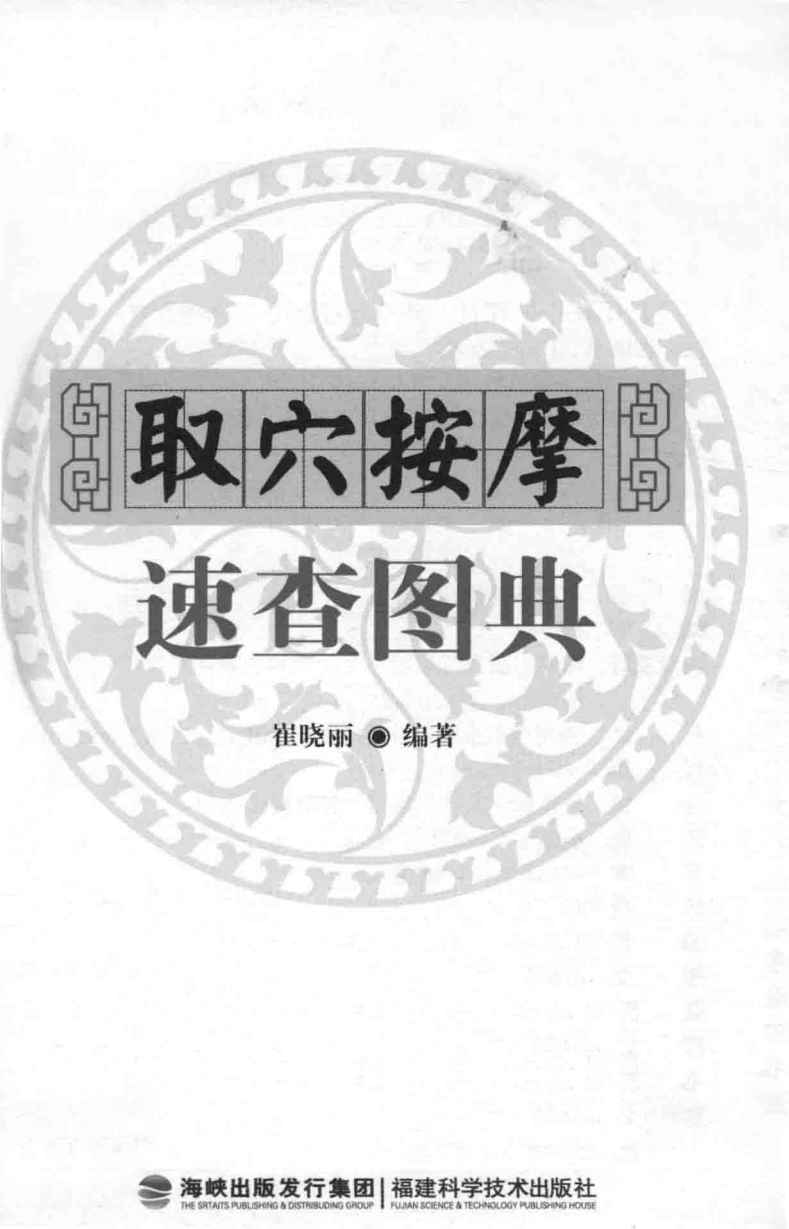
## 第十六章

### 经外奇穴

|           |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| 四神聪 / 372 | 金津 / 377   | 腰眼 / 382  |
| 当阳 / 372  | 玉液 / 377   | 十七椎 / 382 |
| 鱼腰 / 373  | 翳明 / 378   | 腰奇 / 383  |
| 太阳 / 373  | 颈百劳 / 378  | 肘尖 / 383  |
| 耳尖 / 374  | 子宫 / 379   | 二白 / 384  |
| 球后 / 374  | 定喘 / 379   | 中泉 / 384  |
| 上迎香 / 375 | 夹脊 / 380   | 中魁 / 385  |
| 内迎香 / 375 | 胃脘下俞 / 380 | 大骨空 / 385 |
| 聚泉 / 376  | 痞根 / 381   | 小骨空 / 386 |
| 海泉 / 376  | 下极俞 / 381  | 腰痛点 / 386 |

|           |                   |           |
|-----------|-------------------|-----------|
| 外劳宫 / 387 | 八风 / 393          | 巨阙俞 / 399 |
| 八邪 / 387  | 独阴 / 394          | 血压点 / 399 |
| 四缝 / 388  | 气端 / 394          | 肩前 / 400  |
| 十宣 / 388  | 上明 / 395          | 手逆注 / 400 |
| 髌骨 / 389  | 夹承浆 / 395         | 环中 / 401  |
| 鹤顶 / 389  | 牵正 / 396          | 纠内翻 / 401 |
| 百虫窝 / 390 | 安眠 / 396          | 纠外翻 / 402 |
| 内膝眼 / 390 | 上廉泉 / 397         | 女膝 / 402  |
| 外膝眼 / 391 | 三角灸 / 397         | 中平 / 403  |
| 胆囊 / 391  | 胃上 / 398          | 里内庭 / 403 |
| 阑尾 / 392  | 利尿 / 398          |           |
| 内踝尖 / 392 | 附录1: 穴名拼音索引 / 404 |           |
| 外踝尖 / 393 | 附录2: 穴性分类速查 / 410 |           |





# 取穴按摩

## 速查图典

崔晓丽 ● 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

取穴按摩速查图典 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5335-4492-8

I. ①取… II. ①崔… III. ①循经取穴 - 穴位按压疗法 - 图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第025079号

|      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 取穴按摩速查图典               |
| 编 著  | 崔晓丽                    |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>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  | 福建地质印刷厂                |
| 开 本  | 700毫米 × 1000毫米 1/32    |
| 印 张  | 13                     |
| 插 页  | 1                      |
| 图 文  | 416码                   |
| 版 次  | 2014年5月第1版             |
| 印 次  | 2014年5月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-4492-8 |
| 定 价  | 32.00元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 常见病用穴指南

| 疾病归类     | 疾病名称               | 取穴                                                  |
|----------|--------------------|-----------------------------------------------------|
| 心血管系统疾病  | 高血压病               | 百会、曲池、合谷、太冲、三阴交                                     |
|          | 冠心病                | 内关、巨阙、心俞、膈俞                                         |
|          | 原发性低血压             | 百会、气海、心俞、脾俞、肾俞、足三里                                  |
| 泌尿生殖系统疾病 | 尿潴留                | 关元、肾俞、脾俞、三焦俞、委阳                                     |
|          | 遗尿                 | 中极、膀胱俞、三阴交                                          |
|          | 泌尿道结石              | ①上尿路结石：肾俞、三焦俞、京门、委阳、天枢、气海<br>②下尿路结石：肾俞、次髎、膀胱俞、中极、水道 |
|          | 肾绞痛                | 天枢、肾俞、太溪、太冲、三阴交、阳陵泉、足三里                             |
|          | 尿失禁                | 中极、膀胱俞、肾俞、三阴交                                       |
|          | 阳痿                 | 关元、中极、肾俞、三阴交、命门                                     |
|          | 早泄                 | 关元、气海、三阴交、肾俞                                        |
|          | 男性不育（精子缺乏、精子活动力低下） | 气海、关元、三阴交、肾俞、次髎、秩边、足三里                              |
| 消化系统疾病   | 胃下垂                | 中脘、气海、百会、胃俞、脾俞、足三里、胃脘下俞穴                            |

| 疾病归类       | 疾病名称   | 取穴                                                                                          |
|------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 消化系统<br>疾病 | 呕吐     | 中脘、胃俞、内关、足三里、公孙                                                                             |
|            | 呃逆     | 膈俞、内关、中脘、天突、膻中、足三里、公孙                                                                       |
|            | 胃痛     | 中脘、内关、公孙、足三里、梁丘                                                                             |
|            | 腹泻     | 神阙(隔盐灸)、天枢、大肠俞、上巨虚、三阴交                                                                      |
|            | 胆道蛔虫症  | 足三里、支沟、阳陵泉                                                                                  |
|            | 胆绞痛    | 中脘、日月、胆俞、阳陵泉、胆囊穴                                                                            |
|            | 胆结石    | 期门(右)、胆俞、阳陵泉                                                                                |
|            | 肠易激综合征 | 阴陵泉、天枢、气海、气冲、足三里、三阴交                                                                        |
| 呼吸系统<br>疾病 | 便秘     | 天枢、大肠俞、上巨虚、支沟、照海                                                                            |
|            | 哮喘     | 肺俞、中府、天突、膻中、孔最、定喘、丰隆                                                                        |
| 运动系统<br>疾病 | 咳嗽     | 肺俞、中府、列缺、太渊                                                                                 |
|            | 急性扭挫伤  | ①颈部：大椎、天柱、风池、后溪<br>②肩部：肩髃、肩髃、臑俞、肩贞<br>③肘部：曲池、小海、天井、少海、腕部、阳池、阳溪、阳谷、外关、大陵<br>④腰部：肾俞、腰阳关、腰眼、委中 |