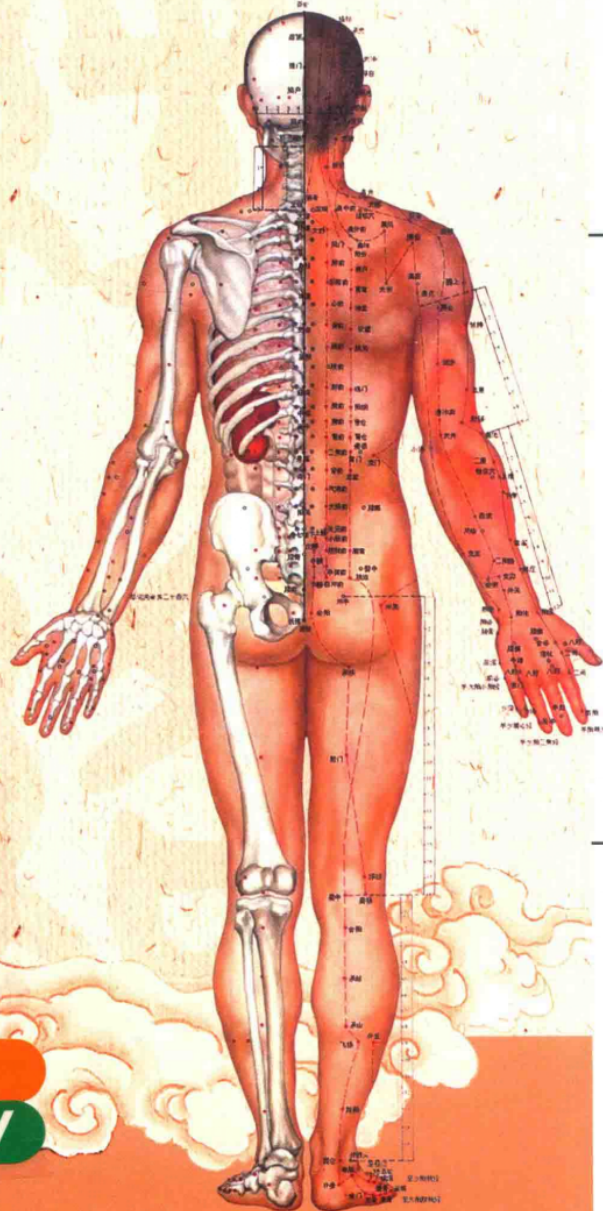
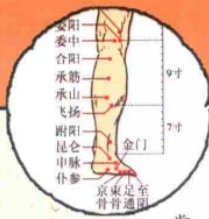




手到病除(一)

人体经络穴位快速取穴养生图解

Shoudao Bingchengchu Yi
Renti Jingluo Xuewei Kuaisu Quxue Yangsheng Tujie

常小荣 岳增辉 章薇 主编

轻松扫一扫，
穴位不难找。
手到病能除，
养生需趁早。

CSS
湖南科学技术出版社



附赠取穴视频
轻松扫一扫二维码

手到病能除(一)

人体经络穴位快速取穴养生图解

Shoudao Bingnengchu Yi
Renji Jingluo Xuewei Kuaisu Quxue Yangsheng Tujie

常小荣 岳增辉 章薇 主编

主 编：常小荣 岳增辉 章 薇
副主编：刘 密 艾 坤 王德军 刘迈兰 钟 欢
编 委：司马雄翼 蒋学余 王艳锋 曾序求 石 佳
杨 舟 谭 静 阳晶晶 张国山 易 展
阎卉芳 田浩梅 陈楚淘 余 畅 赵 钊
刘 琼 贲定严 杨
汪厚莲 马明珠 邹逸
李成文 卢享君 刘
刘 涛 曹佳男 胡小珍 刘 伟

CTS

湖南
出版

版社

图书在版编目 (C I P) 数据

手到病能除(一), 人体经络穴位快速取穴养生图解 / 常小荣, 岳增辉, 章薇主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5357-9405-5

I. ①手… II. ①常… ②岳… ③章… III. ①经络—养生(中医)—图解 ②穴位—养生(中医)—图解 IV. ①R224-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 179848 号

SHOUDAO BINGNENGCHU YI

RENTI JINGLUO XUEWEI KUAISU QUXUE YANGSHENG TUJIE

手到病能除(一)

人体经络穴位快速取穴养生图解

主 编: 常小荣 岳增辉 章 薇

责任编辑: 曹 鹞

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5357-9405-5

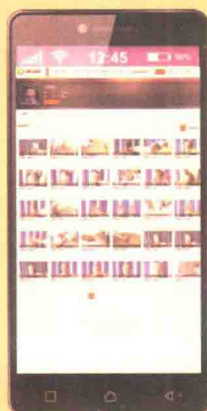
定 价: 39.80 元

(版权所有·翻印必究)



STEP 1

用手机扫描二维码



STEP 2

进入视频专辑页面



STEP 3

输入穴位名称查找观看



前言

经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今。在两千多年的医学长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

经络是人体内气血运行通路的主干和分支，包括经脉和络脉两部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出支脉连络全身各个部位的分支称为络脉。《灵枢·经脉》曰：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不可见；其常见者，足太阴过于外踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”经脉纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。当针刺、艾灸、火罐、刮痧等技术方法作用于人体表面的腧穴时，可通过激发经气，调整经络脏腑气血来起到防病治病的作用，因此，针刺、艾灸等技术的疗效基础也是经络学说。了解经络与腧穴的分布及主治作用规律，可为广大民众提供一种简、便、廉、验的防病治病方法。

《手到病能除（一）人体经络穴位快速取穴养生图解》一书作为养生保健、延年益寿、防病治病的通俗读物，也可作为广大医疗工作者的参考读物。全书共分为五部分，第一部分为穴位定位的几种常见方法，通俗地讲解了临床中精确找到穴位的方法、原则等，是寻找穴位必须掌握的基本知识，包括体表标志法、骨度分寸法、手指同身寸法、简便取穴法。第二部分为穴位配伍，主要为穴位临床应用中常用的选穴方法与配伍方法。熟知选穴方法，可灵活应用经络腧穴来达到防病治病的目的，也可进一步通过腧穴的配伍来提高临床防治疾病的疗效。选穴原则包括近部选穴、远部选穴、辨证选穴、对症选穴。配穴方法主要有按部配穴、按经配穴，另外还编写了特定穴的配伍方式，包括原络配穴、俞募配穴、



俞原配穴、合募配穴、郄会配穴、八脉交会配穴。第三部分为十四经穴，主要内容为十二正经及任、督二脉的循行路线和常用腧穴的定位方法，为了体现快速准确的取穴方法，在每个穴位下方配了相应的取穴图片，并根据标准穴位定位来分解穴位的取穴方法，做到分步取穴，解决了读者取穴难、取穴不准的难题。另外，为了符合移动互联网时代的特点，读者用手机扫一扫书中二维码进入视频专辑页面，即可观看真人的取穴视频，使取穴步骤更加直观。第四部分为经外奇穴，介绍了常用十四经外奇穴的快速定位。第五部分为常见病症快速配伍选穴表，为广大读者提供参考依据。本书内容深入浅出，图文并茂，适用性及可操作性强，适合读者自学、自用、自己解决日常遇到的健康及养生保健问题。

本书在编写过程中，经过多次交叉审稿、校稿，虽经过认真严谨的审定，仍有诸多不尽如人意之处，衷心希望读者不吝指正，以便再版时改正。

编者

2017年8月



Part I 穴位定位 /001

- 一、体表标志定位法 /001
 - (一) 固定标志 /001
 - (二) 活动标志 /001
- 二、骨度分寸定位法 /001
- 三、手指同身寸定位法 /004
 - (一) 中指同身寸 /004
 - (二) 拇指同身寸 /004
 - (三) 横指同身寸 /004
- 四、简便取穴法 /004

Part II 穴位配伍 /005

- 一、选穴原则 /005
 - (一) 近部选穴 /005
 - (二) 远部选穴 /005
 - (三) 辨证选穴 /005
 - (四) 对症选穴 /005
- 二、配穴方法 /005
 - (一) 按部配穴 /005
 - (二) 按经配穴 /005
- 三、特定穴配伍方式 /006
 - (一) 原络配穴 /006
 - (二) 俞募配穴 /006

- (三) 俞原配穴 /006
- (四) 合募配穴 /006
- (五) 郄会配穴 /007
- (六) 八脉交会配穴 /007

Part III 十四经穴位表解 /008

- 一、手太阴肺经 /008
 - (一) 穴位表解 /008
 - (二) 常用穴位快速定位 /009
- 二、手阳明大肠经 /016
 - (一) 穴位表解 /016
 - (二) 常用穴位快速定位 /020
- 三、足阳明胃经 /027
 - (一) 穴位表解 /027
 - (二) 常用穴位快速定位 /034
- 四、足太阴脾经 /044
 - (一) 穴位表解 /044
 - (二) 常用穴位快速定位 /048
- 五、手少阴心经 /053
 - (一) 穴位表解 /053
 - (二) 常用穴位快速定位 /056
- 六、手太阳小肠经 /059
 - (一) 穴位表解 /059
 - (二) 常用穴位快速定位 /063



七、足太阳膀胱经 /067

(一) 穴位表解 /067

(二) 常用穴位快速定位 /077

八、足少阴肾经 /090

(一) 穴位表解 /090

(二) 常用穴位快速定位 /095

九、手厥阴心包经 /099

(一) 穴位表解 /099

(二) 常用穴位快速定位 /100

十、手少阳三焦经 /107

(一) 穴位表解 /107

(二) 常用穴位快速定位 /112

十一、足少阳胆经 /117

(一) 穴位表解 /117

(二) 常用穴位快速定位 /125

十二、足厥阴肝经 /133

(一) 穴位表解 /133

(二) 常用穴位快速定位 /137

十三、督脉 /140

(一) 穴位表解 /140

(二) 常用穴位快速定位 /143

十四、任脉 /152

(一) 穴位表解 /152

(二) 常用穴位快速定位 /157

Part IV 经外奇穴 /163

一、头颈部 /163

(一) 穴位表解 /163

(二) 常用穴位快速定位 /166

二、胸腹部 /168

(一) 穴位表解 /168

(二) 常用穴位快速定位 /168

三、背部 /170

(一) 穴位表解 /170

(二) 常用穴位快速定位 /172

四、上肢部 /173

(一) 穴位表解 /173

(二) 常用穴位快速定位 /174

五、下肢部 /178

(一) 穴位表解 /178

(二) 常用穴位快速定位 /180

Part V 常见病症快速配伍 选穴表 /182

Part I 穴位定位

腧穴定位法，又称取穴法，是指确定腧穴位置的基本方法。确定腧穴位置，要以体表标志为主要依据，在距离标志较远的部位，则于两标志之间折合一定的比例寸，即“骨度分寸”，用此“寸”表示上下左右的距离；取穴时，用手指比量这种距离，则有“手指同身寸”的应用。以下就按体表标志、骨度分寸、手指同身寸和简便取穴四法进行介绍。

一、体表标志定位法

体表标志定位法，是以人体的各种体表标志为依据来确定穴位位置的方法，又称自然标志定位法。体表标志，主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志，可分为固定标志和活动标志两类。

（一）固定标志

固定标志定位，是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。比较明显的标志，如鼻尖取素髻，两眉中间取印堂，两乳中间取膻中，脐旁二寸取天枢，腓骨小头前下缘取阳陵泉，俯首显示最高的第7颈椎棘突下取大椎等。

（二）活动标志

活动标志定位，是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴的方法。如耳门、听宫、听会等应张口取；下关应闭口取。人体体表标志，尤其是固定标志的位置恒定不变，用这些标志定穴是准确性最高的取穴法，故此法是确定腧穴位置的主要依据。但由于全身腧穴中分布于体表标志处的仅限于部分穴位，所以此法也有一定的局限性。

二、骨度分寸定位法

骨度分寸定位法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。杨上善说：“以此为定分，立经脉，并取空穴。”分部折寸以患者本人的身材为依据。此法的记载，最早见于



《灵枢·骨度》，其所测量的人体高度为七尺五寸，其横度（两臂外展，两手平伸，以中指端为准）也是七尺五寸。取用时，将设定的骨节两端之间的长度折成为一定的等份，每一等份为一寸。不论男女老幼，肥瘦高矮，一概以此标准折量作为量取腧穴的依据。现将全身各部骨度折量寸列表、图示如下（图 1-1，表 1-1）。

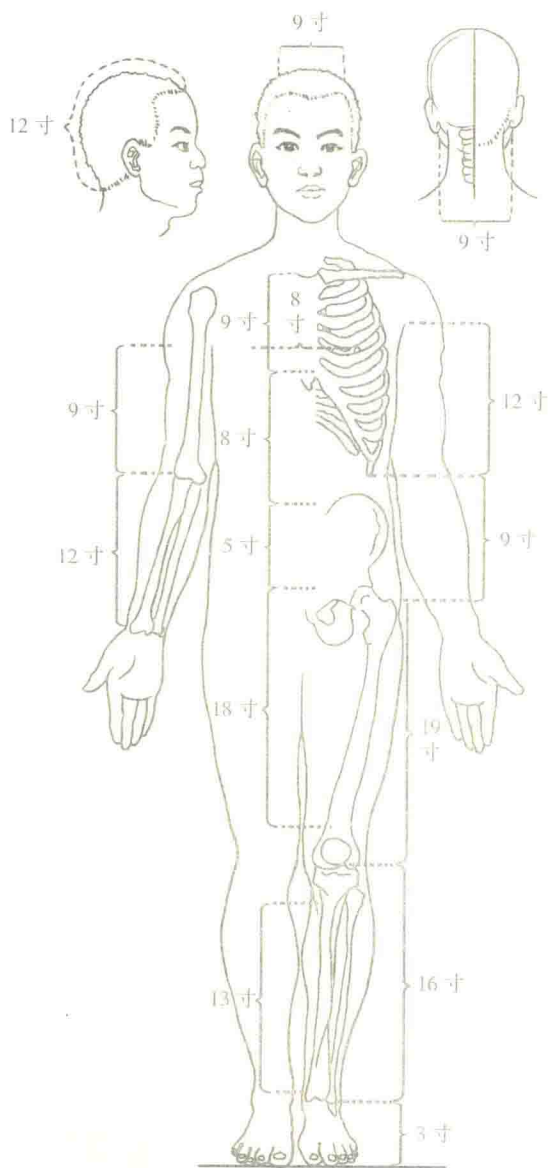


图 1-1 常用骨度分寸示意图

表 1-1 常用骨度分寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说 明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前发际不明, 从眉心至大椎穴作 18 寸, 眉心至前发际 3 寸, 大椎穴至后发际 3 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
	耳后两完骨(乳突)之间	9 寸	横寸	
胸腹部	天突至歧骨(胸剑联合中点)	9 寸	直寸	胸部与肋部取穴直寸, 一般根据肋骨计算, 每一肋骨折作 1.6 寸(天突穴至璇玑穴可作 1 寸, 璇玑穴至中庭穴, 各穴间可作 1.6 寸计算)
	歧骨至脐中	8 寸	直寸	
	脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)	5 寸	直寸	
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴横寸, 可根据两乳头间的距离折量, 女性可用锁骨中线代替
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背腰部腧穴以脊椎棘突作为定位标志。一般为两肩胛骨下角连线平第 7 胸椎棘突; 两髂嵴连线平第 4 腰椎棘突
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	
身侧部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	此处季肋指第 11 肋端下方 髂嵴指股骨大转子高点
	季肋以下至髀枢	9 寸	直寸	
上肢部	腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸	直寸	
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉	18 寸	直寸	内辅骨上廉指股骨内侧髁上缘
	内辅骨下廉至内踝尖	13 寸	直寸	内辅骨下廉指胫骨内侧髁下缘
	髀枢至膝中	19 寸	直寸	臀横纹至膝中, 可作 14 寸折量
	膝中至外踝尖	16 寸	直寸	膝中的水平线, 前平膝盖下缘,
	外踝尖至足底	3 寸	直寸	后平脛横纹, 屈膝时可平犊鼻穴



三、手指同身寸定位法

手指同身寸定位法，是指以患者本人的手指为尺寸折量标准来量取穴位的定位方法，又称“手指比量法”和“指寸法”。此法常用的有中指同身寸、拇指同身寸和横指同身寸3种。

（一）中指同身寸

中指同身寸是以患者中指屈曲时中节桡侧两端纹头之间的距离为1寸（图1-2）。这种“同身寸”法与骨度分寸相比略为偏长，临床应用时应予注意。

（二）拇指同身寸

拇指同身寸是以患者拇指指间关节之宽度为1寸（图1-3）。与中指同身寸比较，拇指同身寸标志清晰，应用方便，故是指寸法中较为常用的一种。

（三）横指同身寸

横指同身寸是当患者第2~5指并拢时中指近侧指间关节横纹水平的4指宽度为3寸（图1-4）。四横指为一夫，合三寸，故此法又称“一夫法”。横指同身寸也是指寸法中较为常用的一种。

手指同身寸定位法只能在骨度法的基础上应用，不能以指寸悉量全身各部，否则长短失度。体表标志和骨度分寸是确定腧穴位置的基本方法，手指比量，只能说是应用上法时的一种配合手法。

四、简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的腧穴定位方法。常用的简便取穴方法有：两手伸开，于虎口交叉，当食指端处取列缺；半握拳，当中指端所指处取劳宫；两手自然下垂，于中指端处取风市；垂肩屈肘于平肘尖处取章门；两耳角直上连线中点取百会等。简便取穴法通常仅作为取穴法的参考，临床应用时尽量以体表标志和骨度法为准。



图 1-2 中指同身寸



图 1-3 拇指同身寸

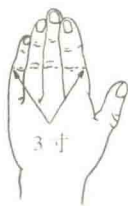


图 1-4 横指同身寸



Part II 穴位配伍

一、选穴原则

(一) 近部选穴

近部选穴是在病变局部或邻近的范围内选取相关穴位的方法，是根据腧穴所普遍共有的近治作用特点而选穴，是“腧穴所在，主治所在”治疗规律的体现。

(二) 远部选穴

远部选穴是在病变部位所属和相关的经络上，距病位较远的部位选取穴位的方法，是“经脉所过，主治所及”治疗规律的体现。

(三) 辨证选穴

辨证选穴是根据疾病的证候特点，分析病因病机而辨证选取穴位的方法。

(四) 对症选穴

对症选穴是根据疾病的特殊症状而选取穴位的原则，是腧穴特殊治疗作用及临床经验在针灸处方中的具体运用。

二、配穴方法

(一) 按部配穴

按部配穴是结合身体上腧穴分布的部位进行穴位配伍的方法，主要包括上下配穴法、前后配穴法、左右配穴法。

1. 上下配穴法 指将腰部以上或上肢腧穴和腰部以下或下肢腧穴配合应用的方法，在临床上应用较为广泛。

2. 前后配穴法 指将人体前部和后部的腧穴配合应用的方法，主要指将胸腹部和背腰部的腧穴配合应用，在《内经》中称“偶刺”。

3. 左右配穴法 指将人体左侧和右侧的腧穴配合应用的方法，本方法是基于人体十二经脉左右对称分布和部分经脉左右交叉的特点。

(二) 按经配穴

按经配穴是以经脉或经脉相互联系而进行穴位配伍的方法，主要包括本经配



穴法、表里经配穴法、同名经配穴法。

1. 本经配穴法 当某一脏腑、经脉发生病变时，即选该脏腑、经脉的腧穴配成处方。
2. 表里经配穴法 是以脏腑、经脉的阴阳表里配合关系为依据的配穴方法。
3. 同名经配穴法 是将手足同名经的腧穴相互配合的方法，是基于同名经“同气相通”的理论。

三、特定穴配伍方式

（一）原络配穴

临床上常把先病经脉的原穴和后病的相表里的经脉络穴相配合，称为原络配穴法或主客原络配穴法，是表里经配穴法的典型实例。

（二）俞募配穴

临床上常常把病变脏腑的俞穴、募穴配合运用，以发挥其协同作用，称为俞募配穴法，是前后配穴法典型的实例。

（三）俞原配穴

俞原配穴之俞，即“背俞穴”；原，即“原穴”，又称“十二原”。俞原相配是将本经脏腑所属原穴与其背俞穴相配，取其原穴与背俞穴在主治性能上的共性，以相互协同增强疗效的一种配穴法。虽两者皆可治疗脏病，但就其主治性能而言，原穴擅扶正祛邪，以调脏器之实质；俞穴偏调和阴阳，以调脏器之功能。两者相配功效显著，对各脏腑之虚实、邪气之盛衰皆有调节作用。

（四）合募配穴

合募配穴主要是指将六腑的下合穴与本经的募穴相配。因其特点皆为治疗腑病，所以合募配穴是取两者在主治上的共性，相互协调，增强疗效，以治疗六腑病证为主的一种配穴方法。下合穴在主治上偏于内腑，重在通降；募穴在主治上亦偏重内腑或阳经的病邪。因此将合募相配，更适于治疗腑病、实证、热证。下合穴位于下肢，其位在下，与脏腑有纵向联系；募穴位于胸腹部，其位在上，与脏腑有横向联系，二者相配属上下近远配穴。一升一降，升降相合，纵横协调，气机通畅，阴阳相续而腑病可除。

（五）郄会配穴

郄穴与八会穴相互配合应用于临床的方法，称为郄会配穴法。两者在治疗上都有各自的适应证，能治疗相应的疾病。郄穴多用于治疗急性病，而八会穴多用于治疗气、血、脏、腑、筋、骨、髓、脉等相关疾病，调理脏腑功能。中医理论中讲究“急则治其标，缓则治其本”的原则，应用郄会配穴可达到标本兼治的作用，以求疗效的显著。郄会配穴在治疗中以治疗急证、痛证和血证为主。

（六）八脉交会配穴

八脉交会配穴，临床上常采用上下相应的配穴法，如公孙配内关治疗胃、心、胸部病症和疟疾，后溪配申脉治内眼角、耳、项、肩胛部位病症及发热恶寒等表证，外关配足临泣治疗外眼角、耳、颊、颈、肩部病症及寒热往来证，列缺配照海治咽喉、胸膈、肺系病症和阴虚内热等。



Part III 十四经穴位表解

一、手太阴肺经

(一) 穴位表解 (表 3-1)

表 3-1 手太阴肺经腧穴定位主治表

穴 名	国标代号	定 位	主 治
中府*	LU1	在胸前壁的外上方, 云门下 1 寸, 平第 1 肋间隙, 距前正中线 6 寸	①咳嗽, 气喘, 胸满痛等肺部病症 ②肩背痛
云门	LU2	在胸前壁的外上方, 肩胛骨喙突上方, 锁骨下窝凹陷处, 距前正中线 6 寸	①咳嗽, 气喘, 胸痛 ②肩背痛
天府	LU3	在臂内侧面, 肱二头肌桡侧缘, 腋前纹头下 3 寸处	①咳嗽, 气喘, 鼻衄 ②瘰气 ③上臂痛
侠白	LU4	在臂内侧面, 肱二头肌桡侧缘, 腋前纹头下 4 寸, 或肘横纹上 5 寸处	①咳嗽, 气喘 ②干呕 ③上臂痛
尺泽*	LU5	在肘横纹中, 肱二头肌腱桡侧凹陷处	①肺疾 ②肘臂挛痛 ③急性吐泻, 中暑, 小儿惊风
孔最*	LU6	在前臂掌面桡侧, 当尺泽与太渊连线上, 腕横纹上 7 寸	①咳血, 咳嗽, 气喘, 咽喉肿痛等肺系病症 ②肘臂挛痛
列缺*	LU7	在前臂桡侧缘, 桡骨茎突上方, 腕横纹上 1.5 寸, 当肱桡肌与拇长展肌腱之间	①肺系病症 ②头项部疾患
经渠	LU8	在前臂掌面桡侧, 桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处, 腕横纹上 1 寸	①咳嗽, 气喘, 胸痛, 咽喉肿痛 ②手腕痛

续表

穴 名	国标代号	定 位	主 治
太渊*	LU9	在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处	①咳嗽，气喘 ②无脉症 ③腕臂痛
鱼际*	LU10	在手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处	①咳嗽，咳血 ②咽干，咽喉肿痛，失音 ③小儿疳积
少商*	LU11	在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）	①咽喉肿痛，鼻衄 ②高热，昏迷，癫狂

肺经经穴主治病症：咳嗽、气喘、少气不足以息、咳血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛、缺盆部和手臂内侧前缘痛、肩背部寒冷、疼痛等症。

（二）常用穴位快速定位

1. 中府

穴位名解：中，指中气，即天地之气；又指中焦、胸中与中间。府，指府库。中府，意为天地之气在胸中储积之处。

标准定位：在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。

穴位配伍：中府配肺俞治咳嗽。

快速取法：

第一步：两手叉腰立正，找到锁骨和锁骨下窝（图3-1）。

第二步：找到锁骨下窝中央的云门穴（图3-2）。



图 3-1



图 3-2