

自疗有方

131<sup>个</sup>

常用经穴

易学速查，边学边用告别疼痛  
准确定位，轻松理疗百病不侵



跟着视频  
学理疗

臧俊岐◎主编

# 经络穴位 轻图典



Jingluo Xuewei Qing Tudian

找“穴”不出错，  
久按成“良医”！

详细描述人体重要经穴，包括其定位、主治、操作方法等，便于掌握，以“穴”养生，防病祛病。

根据不同的功效作用，记住经络穴位

自疗有方

# 经络穴位 轻图典

臧俊岐◎主编

## 图书在版编目（CIP）数据

经络穴位轻图典/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2018. 4  
(自疗有方)  
ISBN 978-7-5388-9516-2

I. ①经… II. ①臧… III. ①经络—图解②穴位—图解 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第015774号

## 经络穴位轻图典

JINGLUO XUEWEI QING TUDIAN

---

主 编 臧俊岐  
责任编辑 梁祥崇  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: www.lkcbs.cn  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 685 mm×920 mm 1/16  
印 张 13  
字 数 120千字  
版 次 2018年4月第1版  
印 次 2018年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-9516-2  
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

经络，意指周身气血运行的通道。每一经络都与脏腑相关联，人体通过这些经络把内外各组织器官联系起来，构成一个整体。

在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体的四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗就可以缓解相应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这句话，也找不准相应的穴位；至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已。它们在养生中的重要作用一般人知之甚少，以致刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用理疗手法，也在人们的眼前蒙上了一层神秘的面纱。

本书便是针对广大养生爱好者经常为无法准确定位取穴，不知如何对症选穴的问题而编写的。本书内容包括经络穴位简介、临床特效穴位介绍和常见病症的配穴治疗方法。本书详细阐述了人体常用穴位的不同功效和对症治病方法，并列出了每种穴位的多种治疗手段。

为了让大家更精确地定位取穴及操作，每个穴位均配有清晰的真人展示图，以保证普通人一学就会，让普通人可以自己动手保健养生。





## 第 1 章

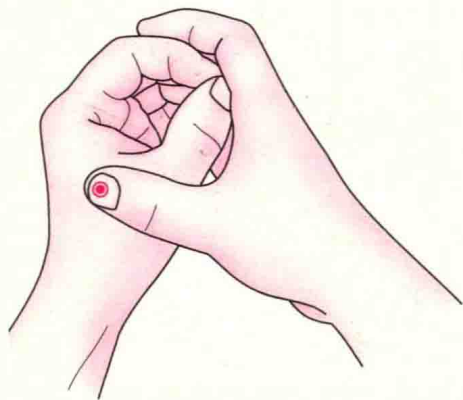
## 人体健康密码——穴位

- 002 简述经络穴位演变史
- 003 找穴自有窍门——图解4种简便取穴妙法
- 005 补泻得宜——穴位理疗有依据
- 007 配穴有方法，疗效更出众
- 008 十二正经五腧穴——井、荥、输、经、合

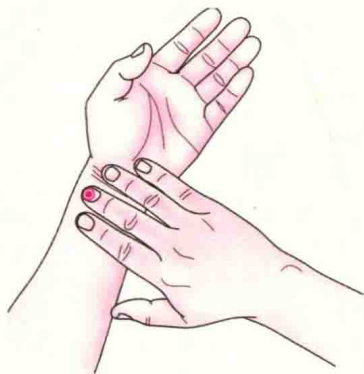
## 第 2 章

“穴”有所用——  
图解临床特效穴

- 010 **手太阴肺经穴**
- 011 中府——清肺化痰平咳喘
- 012 尺泽——清肺泻热补肾脏
- 013 孔最——气血畅通除痔疮
- 014 列缺——头项疾病寻列缺
- 015 太渊——通调血脉补肺虚
- 016 鱼际——清泻肺热治手痛
- 016 少商——泻火开窍定神志



- 017 **手阳明大肠经穴**
- 018 合谷——头面疾患合谷收
- 019 阳溪——清热泻火通经络
- 020 手三里——调理肠胃消肿痛
- 021 曲池——清热活络降血压
- 022 臂臑——肩臂疼痛揉臂臑
- 023 肩髃——通经活络利肩臂
- 024 迎香——鼻子健康嗅觉好
- 025 **足阳明胃经穴**
- 026 四白——明目护眼又养颜
- 027 颊车——祛除胃火治牙痛
- 028 承泣——散风清热治眼疾
- 028 地仓——健脾益胃止流涎
- 029 下关——治疗耳疾疗效好
- 029 头维——头痛如裹找头维
- 030 天枢——腹泻便秘双向调
- 031 归来——男科妇科皆可调
- 032 梁丘——理气和胃通经络
- 033 犊鼻——膝腿病变寻犊鼻
- 034 足三里——常按胜吃老母鸡
- 035 上巨虚——肠胃健康不生疾
- 036 丰隆——祛痰化湿降血脂
- 037 解溪——健脾和胃安神志
- 038 内庭——清火解毒治牙痛
- 039 **足太阴脾经穴**
- 040 隐白——健脾回阳止崩漏
- 040 公孙——调和肝脾促消化
- 041 商丘——肠胃足踝皆可疗
- 042 三阴交——善治妇科功效多
- 043 地机——揉揉按按降血糖
- 044 阴陵泉——调节脾肾利水湿
- 045 血海——调经统血治膝痛
- 046 大包——体倦乏力找大包
- 047 **手少阴心经穴**
- 048 极泉——平复心律调气血
- 049 少海——去除心火定神志
- 050 通里——清热安神治失语
- 051 神门——宁心安神治失眠
- 052 少冲——醒神开窍解疲劳



- 053 **手太阳小肠经穴**
- 054 少泽——益气通乳治热证
- 055 后溪——舒筋活络疗效好
- 056 小海——清热护龈疗臂痛
- 057 天宗——颈肩病症寻天宗
- 058 肩中俞——宽胸理气利颈肩
- 059 颧髎——美容养颜疗面痛
- 060 听宫——耳部疾患取听宫
- 061 **足太阳膀胱经穴**
- 062 睛明——眼睛干涩揉睛明
- 062 攒竹——保护视力解疲劳
- 063 大杼——强健筋骨护颈椎
- 064 风门——善祛风邪治表证
- 065 肺俞——调理肺气防肺疾
- 066 心俞——养心安神补气血
- 067 膈俞——活血化瘀补气血
- 068 肝俞——疏肝利胆功效佳
- 069 胆俞——善治胆病威力强
- 070 脾俞——益气健脾消化好
- 071 胃俞——肠胃疾患找胃俞
- 072 三焦俞——通调三焦利水湿
- 073 肾俞——强肾护肾有奇功
- 074 大肠俞——调理肠腑治早泄
- 075 膀胱俞——通调小便治遗尿
- 075 八髎——保养肾脏利腰腿
- 076 委中——舒筋活络治腰背
- 077 志室——保养肾脏利腰腿
- 078 承山——小腿抽筋常用它
- 079 昆仑——舒筋通络疗足痛
- 080 申脉——补益阳气祛身寒
- 080 至阴——矫正胎位有奇功
- 081 **足少阴肾经穴**
- 082 涌泉——养生防病万金油
- 083 太溪——壮阳益肾利腰腿
- 084 照海——滋阴益肾调三焦
- 085 复溜——调节肾经消水肿
- 086 大赫——益肾固精增情趣
- 086 肓俞——润肠通便止腹痛
- 087 **手厥阴心包经穴**





- |     |                |     |               |
|-----|----------------|-----|---------------|
| 088 | 曲泽——强化血管护心脑    | 100 | 角孙——头面火热角孙泻   |
| 089 | 间使——宽胸解郁治热病    | 101 | <b>足少阳胆经穴</b> |
| 090 | 内关——保健心脏治胃病    | 102 | 听会——五官疾患不用愁   |
| 091 | 大陵——安神定志护手腕    | 103 | 阳白——视力疲劳揉阳白   |
| 092 | 劳宫——清热安神解疲劳    | 104 | 风池——提神醒脑护颈椎   |
| 092 | 中冲——散热降温疗心疾    | 105 | 肩井——舒筋活络疗肩痛   |
| 093 | <b>手少阳三焦经穴</b> | 106 | 日月——疏肝利胆养肠胃   |
| 094 | 阳池——手足暖炉阳池穴    | 107 | 带脉——调经止带祛湿邪   |
| 095 | 外关——清火泻热益上肢    | 108 | 环跳——强健腰膝祛风湿   |
| 096 | 支沟——治疗便秘一身轻    | 109 | 风市——祛风化湿通经络   |
| 097 | 肩髃——肩臂疼痛找肩髃    | 110 | 膝阳关——呵护膝盖止疼痛  |
| 098 | 关冲——开窍醒神除烦躁    | 111 | 阳陵泉——疏肝利胆健膝踝  |
| 098 | 翳风——头面健康不生病    | 112 | 悬钟——告别踝关节肿痛   |
| 099 | 耳门——耳疾烦恼一扫光    | 113 | <b>足厥阴肝经穴</b> |
| 099 | 丝竹空——祛风明目止头痛   | 114 | 行间——疏肝泻火治热病   |



- 115 太冲——祛除肝火消怒气
- 116 章门——五脏疾患脾为先
- 117 期门——养肝排毒功效佳
- 118 曲泉——通经止带润肌肤
- 118 阴包——调经止痛畅气机
- 119 任脉穴
- 120 中极——利水通淋调经带
- 121 关元——培元固本疗虚损
- 122 气海——益气助阳保健康
- 123 水分——通调水道消水肿
- 124 中脘——善治腑病胃为先
- 125 膻中——宽胸理气护心胸
- 126 神阙——回阳救逆止腹痛
- 126 建里——健脾和胃疗效佳
- 127 廉泉——利喉舒舌治咽炎
- 127 承浆——生津敛液活经络
- 128 天突——通利气道止咳喘
- 129 督脉穴
- 130 长强——脱肛腹泻不用愁
- 131 腰阳关——强健腰膝调阳气
- 132 命门——调理生殖温补法
- 133 至阳——利胆退黄治脊强
- 134 身柱——宁神镇咳治脊强
- 135 大椎——振奋阳气疗热病
- 136 哑门——失语项强皆能疗
- 136 风府——通关开窍祛风邪
- 137 神庭——宁神醒脑长智慧
- 137 人中——小小人中急救强
- 138 百会——醒脑开窍和阴阳

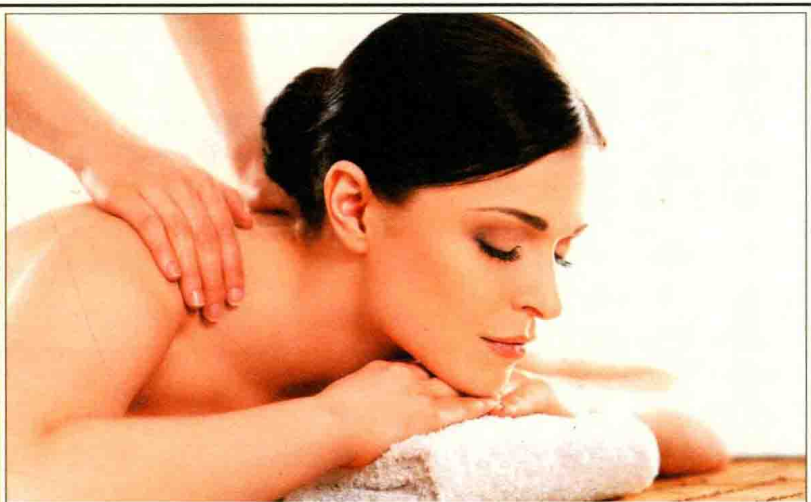


## 第 3 章

## 对症通“穴”保健康

- |     |                |     |               |
|-----|----------------|-----|---------------|
| 140 | 感冒——辨证施治祛表邪    | 180 | 崩漏——下血不止辨缓急   |
| 142 | 头痛——胀痛闷痛肢困重    | 182 | 子宫脱垂——小腹坠胀腰酸痛 |
| 144 | 咳嗽——咽痒咽痛咳痰出    | 184 | 乳腺增生——乳房肿块伴疼痛 |
| 146 | 肺炎——高热寒战兼胸痛    | 186 | 产后缺乳——气血亏虚乳汁少 |
| 148 | 哮喘——清肺化痰平咳喘    | 188 | 不孕症——生理正常难受孕  |
| 150 | 呕吐——反胃恶心血压低    | 190 | 前列腺炎——尿频尿急尿疼痛 |
| 152 | 胃痛——胃脘心窝痛难忍    | 192 | 膀胱炎——小便灼痛尿频急  |
| 154 | 腹胀——排除胀气消化好    | 194 | 阳痿——肾阳亏虚勃起难   |
| 156 | 便秘——排便减少腹胀满    | 196 | 早泄——肾气不固精亏耗   |
| 158 | 腹泻——排便清稀次数多    | 198 | 遗精——摄精止遗要固涩   |
| 160 | 鼻炎——鼻塞流涕嗅觉差    |     |               |
| 162 | 肩周炎——上肢难举肩疼痛   |     |               |
| 164 | 坐骨神经痛——腰臀疼痛连下肢 |     |               |
| 166 | 高血压——面赤身热兼头痛   |     |               |
| 168 | 高脂血症——高危疾病病因魁  |     |               |
| 170 | 糖尿病——三多一少脏腑伤   |     |               |
| 172 | 月经不调——冲任失调经紊乱  |     |               |
| 174 | 痛经——气血失和行经痛    |     |               |
| 176 | 闭经——功能失调经不来    |     |               |
| 178 | 带下病——湿热气血常为因   |     |               |





# 人体健康密码 ——穴位

## 第 1 章

《黄帝内经》曰：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”经络是上天赐予我们的神秘宝藏，而经络上那密密麻麻的穴位则是打开健康之门的“金钥匙”。但是那“深藏不露”的穴位，我们应该怎样找到，怎样找准，怎样操作才合适呢？



## 简述经络穴位演变史

作为人体组织结构的重要组成部分，经络腧穴形成了遍布人体的网状有机结构。

穴位是中国文化和中医学特有的名词，学名腧穴，指人体脏腑经络气血输注于体表的特定部位。经络以穴位为据点，穴位则以经络为通道。

“腧”与“输”通，或从简做“俞”。“穴”是空隙的意思。“输通”是双向的，从内通向外，反映病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。从这个意义上说，腧穴又是疾病的反应点和治疗的刺激点。

远在几千年前，我们的祖先就已经使用砭石来砥刺放血，割刺脓疡；或用其热熨、按摩、叩击体表；或在体表某一部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。久而久之，我们的祖先逐渐意识到人体的某些特殊部位具有治疗疾病的作用，这就是穴位发现的最初过程。著名医典《黄帝内经》中记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存的针灸专科开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一进行了论述。至宋代，王惟一重新厘定穴位，撰著《铜人

腧穴针灸图经》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，端刻之精确，令人叹服。可见，很早以前，我国古代医学家就知道依据腧穴治病，并在长期实践过程中形成了腧穴学的完整理论体系。

人体周身约有52个单穴，309个双穴、50个经外奇穴，共约720个穴位。绝大多数穴位所在的位置都是在骨骼的间隙或凹陷里，而且一般处于骨骼间隙的两端和中间，如果不在骨骼的间隙或凹陷里，那么穴位下面必定有较大或较多的血管或体液经过，如手部和腹部。为什么会这样呢？因为血液或体液流通时，容易滞留在这些位置上，从而也就形成了“穴位”这种特殊的现象。所以我们也经常可以读到这样的描述：穴位在骨之间或凹槽处等。

## 找穴自有窍门——图解 4 种简便取穴妙法

穴位是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，是疾病的反应点，也是治疗的刺激点。如今，经穴疗法早已融入了人们的生活当中，取穴的正确与否，直接影响理疗的效果，掌握正确的方法是准确取穴的关键。

### 手指同身寸度量法

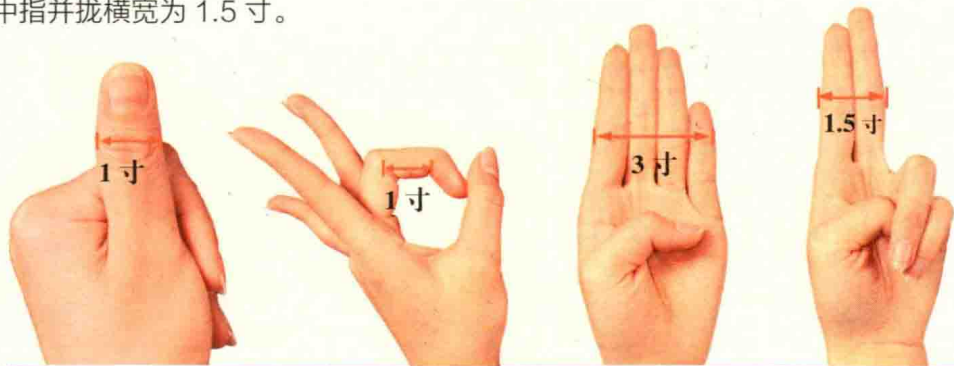
利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，这是临床上最常用的取穴找穴方法。

“同身寸”中的“寸”并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上长短是不同的：较高的人的“1寸”比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”只适用于同一个人身上，不能用自己的手指去测量别人身上的穴位，这样做是找不准穴位的。

拇指同身寸：大拇指横宽为 1 寸。

中指同身寸：中指中节屈曲，手指内侧两端横纹头之间的距离为 1 寸。

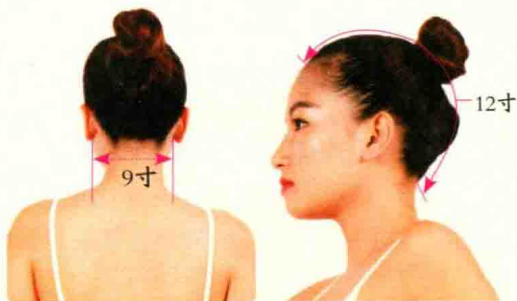
横指同身寸：又叫“一夫法”，食指、中指、无名指和小指四指并拢，以中指中节横纹处为准，食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽为 3 寸；另外，食指与中指并拢横宽为 1.5 寸。



常用同身寸示意图

## 骨度分寸定位法

该法始见于《灵枢·骨度》。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准的一种方法。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；耳后两乳突（完骨）之间为9寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。



## 体表标志定位法

**固定标志：**常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等，如神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

**动作标志：**需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



## 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压、捏一捏、摸一摸，如果有痛、硬结、痒等感觉，或与周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。





## 补泻得宜——穴位理疗有依据

补，即补人体正气之不足；泻，即泻邪气之有余。补泻是指在中医理论指导下，医者运用一定的手法，促进某一脏腑功能或抑制某一脏腑功能的疗法。理疗手法有讲究，应随症区分补泻。

“虚实”在中医用语中使用得非常频繁，中医虚实，是指人体抵抗力的强弱和病邪的盛衰，也就是机体内正气与病邪之间斗争的表现。身体虚了当然要适当地“进补”，不少人认为“实”比“虚”好，其实不然，虚指人体的正气不足，抵抗力减弱；实指致病的邪气盛和邪正斗争剧烈。因此，“虚”与“实”都不好，要遵循“虚者补之，实者泻之”的基本法则来确定穴位补泻。

### 按摩补泻

(1) 顺经络循行的方向进行的按摩属于补法，逆经络循行的方向进行的按摩属于泻法。

(2) 根据按摩的力度可分为重手法和轻手法。重手法，用力相对较大，属于泻法；轻手法，用力相对较小，属于补法；用力适中则属于平补

平泻法。

(3) 根据血液流动的方向，按血液从心脏流入流出来判别。按摩方向同心脏流出血液方向相反为补法；按摩方向同心脏流出血液方向相同为泻法。

(4) 根据手法的旋转方向。顺时针按摩为补法；逆时针按摩为泻法；顺时针方向和逆时针方向按摩同时进行则属于平补平泻法。

### 刮痧补泻

#### 刮痧补法

刮痧补法是运板按压力小、速度慢、每一板的刺激时间较长，辅具有补益及强壮功能的穴、区、带，能使人体正气得以鼓舞，使低下的功能恢复旺盛的一种方法，临床常用于年老、久病、体虚或形体瘦弱之虚证及对疼痛特别敏感的患者。



## 刮痧泻法

刮痧泻法是运板压力大、板速快、每一板的刺激时间短，能疏泄病邪，使亢进的功能恢复正常的运板法，临床常用于年轻体壮、新病体实、急病等患者。当出现某种功能异常或亢进之征候，如肌肉痉挛、抽搐、神经过敏、疼痛、热证、实证等，以泻法运板刮之，可使之缓解，恢复正常功能。

## 刮痧平补平泻法

刮痧平补平泻法是补和泻手法结合，按压力适中，速度不快不慢，刮拭时间也介于补法和泻法之间的一种通调经络气血的刮痧运板法，是刮痧临证时最常用的运板法，适用于虚实兼见证的治疗和正常人的保健。

## 艾灸补泻

### 艾灸施术手法

艾灸补法主要选用的是艾条雀啄灸、温和灸，以及回旋灸。其主要作用是促进人体生理功能，解除过度抑制，引起正常兴奋。

艾灸泻法则采用的是直接灸、灯火灸这些刺激性较强的方法，使患者产生强烈的温热刺激，使邪气得泻。

### 施灸材料

选择偏重于补的药物进行隔物灸或敷灸就能起到补的作用。如附子饼隔物灸多用于补虚助阳，治厥逆、阳痿、遗精；隔姜灸，可温经散寒；丁香敷灸，可温中降逆、温肾助阳而治虚寒腹泻、阳痿、阴冷；五倍子敷灸，可固精敛汗而治遗精、遗尿、自汗、盗汗；隔胡椒灸，可温中散寒而治心腹冷痛；等等。

选用偏重于泻的药物进行隔物灸或敷灸就能起到泻的作用。如甘遂敷灸，多用于逐水泻水；隔蒜灸，可解毒、消肿、杀虫而治痈、疽、疔、肿、癰疮；斑蝥敷灸，可攻毒蚀疮、破血散结而治痈疽、咽喉肿痛、瘰疬；毛茛敷灸，可利湿消肿止痛而治鹤膝风、恶疮痈疽、胃痛；威灵仙敷灸，可祛风除湿、通经止痛而治风湿痹痛；板蓝根敷灸，可清热解毒而治腮腺炎；薄荷敷灸，可疏散风热而治流感等。

