



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌  
汉竹编著 ● 健康爱家系列



1分钟取穴，5分钟按摩，练就超常自愈能力。

# 精准取穴 不出错

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 健康爱家系列

刘乃刚 / 主编

# 精准取穴 不出错

<http://www.jsbs.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精准取穴不出错 / 刘乃刚主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8607-0

I. ①精… II. ①刘… III. ①选穴 IV. ①R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250103 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 精准取穴不出错

---

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	张 瑜 任志远 杨晓晔
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

---

出 版 发 行	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	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
印 刷	南京精艺印刷有限公司

---

开 本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	13
字 数	150 000
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷

---

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8607-0
定 价	42.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录



## 第三章 手阳明大肠经

手阳明大肠经 .....	25
商阳 LI1 .....	26
二间 LI2 .....	26
三间 LI3 .....	27
合谷 LI4 .....	27
阳溪 LI5 .....	27
偏历 LI6 .....	28
温溜 LI7 .....	28
下廉 LI8 .....	29
上廉 LI9 .....	29
手三里 LI10 .....	29
曲池 LI11 .....	30
肘髎 LI12 .....	30
手五里 LI13 .....	31
臂臑 LI14 .....	31
肩髃 LI15 .....	31
巨骨 LI16 .....	32
天鼎 LI17 .....	32
扶突 LI18 .....	33
口禾髎 LI19 .....	33
迎香 LI20 .....	33

## 第一章 常用取穴定位法

体表解剖标志定位法 .....	15
“骨度”折量定位法 .....	15
“指寸”定位法 .....	17
简便取穴法 .....	17

## 第二章 手太阴肺经

手太阴肺经 .....	19
中府 LU1 .....	20
云门 LU2 .....	20
天府 LU3 .....	21
侠白 LU4 .....	21
尺泽 LU5 .....	21
孔最 LU6 .....	22
列缺 LU7 .....	22
经渠 LU8 .....	22
太渊 LU9 .....	23
鱼际 LU10 .....	23
少商 LU11 .....	23

## 第四章 足阳明胃经

足阳明胃经 .....	35	天枢 ST25 .....	45
承泣 ST1 .....	36	外陵 ST26 .....	45
四白 ST2 .....	36	大巨 ST27 .....	45
巨髎 ST3 .....	37	水道 ST28 .....	46
地仓 ST4 .....	37	归来 ST29 .....	46
大迎 ST5 .....	37	气冲 ST30 .....	46
颊车 ST6 .....	38	髀关 ST31 .....	47
下关 ST7 .....	38	伏兔 ST32 .....	47
头维 ST8 .....	39	阴市 ST33 .....	47
人迎 ST9 .....	39	梁丘 ST34 .....	48
水突 ST10 .....	39	犊鼻 ST35 .....	48
气舍 ST11 .....	40	足三里 ST36 .....	48
缺盆 ST12 .....	40	上巨虚 ST37 .....	49
气户 ST13 .....	41	条口 ST38 .....	49
库房 ST14 .....	41	下巨虚 ST39 .....	49
屋翳 ST15 .....	41	丰隆 ST40 .....	50
膺窗 ST16 .....	42	解溪 ST41 .....	50
乳中 ST17 .....	42	冲阳 ST42 .....	50
乳根 ST18 .....	42	陷谷 ST43 .....	51
不容 ST19 .....	43	内庭 ST44 .....	51
承满 ST20 .....	43	厉兑 ST45 .....	51
梁门 ST21 .....	43		
关门 ST22 .....	44		
太乙 ST23 .....	44		
滑肉门 ST24 .....	44		

## 第五章 足太阴脾经

足太阴脾经 .....	53
隐白 SP1 .....	54
大都 SP2 .....	54
太白 SP3 .....	55



周荣 SP20 .....	61
大包 SP21 .....	61

## 第六章 手少阴心经

手少阴心经 .....	63
极泉 HT1 .....	64
青灵 HT2 .....	64
少海 HT3 .....	65
灵道 HT4 .....	65
通里 HT5 .....	66
阴郄 HT6 .....	66
神门 HT7 .....	67
少府 HT8 .....	67
少冲 HT9 .....	67

## 第七章 手太阳小肠经

手太阳小肠经 .....	69
少泽 SI1 .....	70
前谷 SI2 .....	70
后溪 SI3 .....	71
腕骨 SI4 .....	71
阳谷 SI5 .....	71
养老 SI6 .....	72
支正 SI7 .....	72
小海 SI8 .....	73
肩贞 SI9 .....	73
臑俞 SI10 .....	73

公孙 SP4 .....	55
商丘 SP5 .....	55
三阴交 SP6 .....	56
漏谷 SP7 .....	56
地机 SP8 .....	57
阴陵泉 SP9 .....	57
血海 SP10 .....	57
箕门 SP11 .....	58
冲门 SP12 .....	58
府舍 SP13 .....	59
腹结 SP14 .....	59
大横 SP15 .....	59
腹哀 SP16 .....	60
食窦 SP17 .....	60
天溪 SP18 .....	60
胸乡 SP19 .....	61

天宗 SI11	74	督俞 BL16	86
乘风 SI12	74	膈俞 BL17	86
曲垣 SI13	75	肝俞 BL18	87
肩外俞 SI14	75	胆俞 BL19	87
肩中俞 SI15	75	脾俞 BL20	87
天窗 SI16	76	胃俞 BL21	88
天容 SI17	76	三焦俞 BL22	88
颧髎 SI18	77	肾俞 BL23	89
听宫 SI19	77	气海俞 BL24	89

## 第八章 足太阳膀胱经

足太阳膀胱经	79	大肠俞 BL25	89
睛明 BL1	80	关元俞 BL26	90
攒竹 BL2	80	小肠俞 BL27	90
眉冲 BL3	81	膀胱俞 BL28	90
曲差 BL4	81	中膂俞 BL29	91
五处 BL5	81	白环俞 BL30	91
承光 BL6	82	上髎 BL31	91
通天 BL7	82	次髎 BL32	92
络却 BL8	83	中髎 BL33	92
玉枕 BL9	83	下髎 BL34	92
天柱 BL10	83	会阳 BL35	93
大杼 BL11	84	承扶 BL36	93
风门 BL12	84	殷门 BL37	93
肺俞 BL13	85	浮郤 BL38	94
厥阴俞 BL14	85	委阳 BL39	94
心俞 BL15	85	委中 BL40	94
		附分 BL41	95

魄户 BL42	95
膏肓 BL43	95
神堂 BL44	96
谿禧 BL45	96
膈关 BL46	96
魂门 BL47	97
阳纲 BL48	97
意舍 BL49	97
胃仓 BL50	98
肓门 BL51	98
志室 BL52	98
胞肓 BL53	99
秩边 BL54	99
合阳 BL55	99
承筋 BL56	100
承山 BL57	100
飞扬 BL58	100
跗阳 BL59	101
昆仑 BL60	101
仆参 BL61	101
申脉 BL62	102
金门 BL63	102
京骨 BL64	102
束骨 BL65	103
足通谷 BL66	103
至阴 BL67	103

## 第九章 足少阴肾经

足少阴肾经	105
涌泉 KI1	106
然谷 KI2	106
太溪 KI3	107
大钟 KI4	107
水泉 KI5	107
照海 KI6	108
复溜 KI7	108
交信 KI8	109
筑宾 KI9	109
阴谷 KI10	109
横骨 KI11	110
大赫 KI12	110
气穴 KI13	111
四满 KI14	111
中注 KI15	111
肓俞 KI16	112
商曲 KI17	112
石关 KI18	112
阴都 KI19	113
腹通谷 KI20	113
幽门 KI21	113
步廊 KI22	114
神封 KI23	114
灵墟 KI24	114



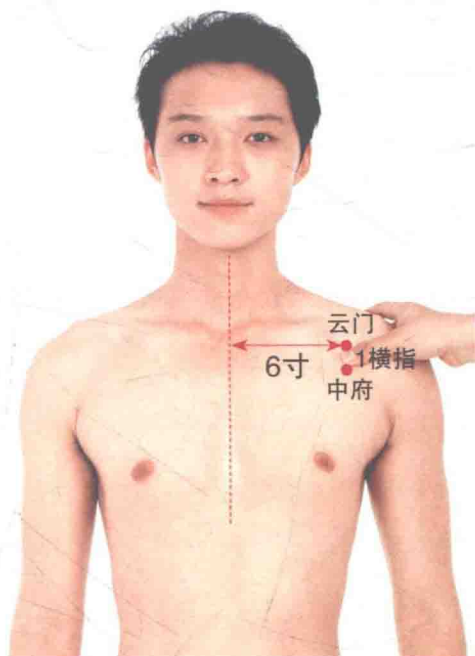
神藏 KI25	115
彘中 KI26	115
俞府 KI27	115

## 第十章 手厥阴心包经

手厥阴心包经	117
天池 PC1	118
天泉 PC2	118
曲泽 PC3	119
郄门 PC4	119
间使 PC5	119
内关 PC6	120
大陵 PC7	120
劳宫 PC8	121
中冲 PC9	121

## 第十一章 手少阳三焦经

手少阳三焦经	123
关冲 TE1	124
液门 TE2	124
中渚 TE3	125
阳池 TE4	125
外关 TE5	125
支沟 TE6	126
会宗 TE7	126
三阳络 TE8	126
四渎 TE9	127



天井 TE10	127
清冷渊 TE11	127
消泅 TE12	128
臑会 TE13	128
肩髃 TE14	128
天髃 TE15	129
天牖 TE16	129
翳风 TE17	129
瘰脉 TE18	130
颅息 TE19	130
角孙 TE20	130
耳门 TE21	131
耳和髃 TE22	131
丝竹空 TE23	131

## 第十二章 足少阳胆经

足少阳胆经 .....	133
瞳子髎 GB1 .....	134
听会 GB2 .....	134
上关 GB3 .....	135
颌厌 GB4 .....	135
悬颅 GB5 .....	135
悬厘 GB6 .....	136
曲鬓 GB7 .....	136
率谷 GB8 .....	137
天冲 GB9 .....	137
浮白 GB10 .....	137
头窍阴 GB11 .....	138
完骨 GB12 .....	138
本神 GB13 .....	139
阳白 GB14 .....	139
头临泣 GB15 .....	139
目窗 GB16 .....	140
正营 GB17 .....	140
承灵 GB18 .....	141
脑空 GB19 .....	141
风池 GB20 .....	141
肩井 GB21 .....	142
渊腋 GB22 .....	142
辄筋 GB23 .....	142
日月 GB24 .....	143



京门 GB25 .....	143
带脉 GB26 .....	143
五枢 GB27 .....	144
维道 GB28 .....	144
居髎 GB29 .....	144
环跳 GB30 .....	145
风市 GB31 .....	145
中渎 GB32 .....	145
膝阳关 GB33 .....	146
阳陵泉 GB34 .....	146
阳交 GB35 .....	146
外丘 GB36 .....	147
光明 GB37 .....	147
阳辅 GB38 .....	147
悬钟 GB39 .....	148

丘墟 GB40	148	中极 CV3	160
足临泣 GB41	148	关元 CV4	161
地五会 GB42	149	石门 CV5	161
侠溪 GB43	149	气海 CV6	161
足窍阴 GB44	149	阴交 CV7	162

### 第十三章 足厥阴肝经

足厥阴肝经	151	神阙 CV8	162
大敦 LR1	152	水分 CV9	162
行间 LR2	152	下脘 CV10	163
太冲 LR3	153	建里 CV11	163
中封 LR4	153	中脘 CV12	163
蠡沟 LR5	153	上脘 CV13	164
中都 LR6	154	巨阙 CV14	164
膝关 LR7	154	鸠尾 CV15	164
曲泉 LR8	155	中庭 CV16	165
阴包 LR9	155	膻中 CV17	165
足五里 LR10	155	玉堂 CV18	165
阴廉 LR11	156	紫宫 CV19	166
急脉 LR12	156		
章门 LR13	157		
期门 LR14	157		

### 第十四章 任脉

任脉	159
会阴 CV1	160
曲骨 CV2	160



华盖 CV20	166
璇玑 CV21	166
天突 CV22	167
廉泉 CV23	167
承浆 CV24	167

## 第十五章 督脉

督脉	169
长强 GV1	170
腰俞 GV2	170
腰阳关 GV3	171
命门 GV4	171
悬枢 GV5	171
脊中 GV6	172
中枢 GV7	172
筋缩 GV8	172
至阳 GV9	173
灵台 GV10	173
神道 GV11	173
身柱 GV12	174
陶道 GV13	174
大椎 GV14	174
哑门 GV15	175
风府 GV16	175
脑户 GV17	175
强间 GV18	176

后顶 GV19	176
百会 GV20	176
前顶 GV21	177
囟会 GV22	177
上星 GV23	177
神庭 GV24	178
素髻 GV25	178
水沟 GV26	178
兑端 GV27	179
龈交 GV28	179
印堂 GV29	179

## 第十六章 经外奇穴

经外奇穴	181
头面颈部穴	182
四神聪 EX-HN1	182
当阳 EX-HN2	182
鱼腰 EX-HN4	183
太阳 EX-HN5	183
耳尖 EX-HN6	184
球后 EX-HN7	184
上迎香 EX-HN8	185
内迎香 EX-HN9	185
聚泉 EX-HN10	185
海泉 EX-HN11	186
金津 EX-HN12	186

玉液 EX-HN13	187
翳明 EX-HN14	187
颈百劳 EX-HN15	187
<b>胸腹部穴</b>	<b>188</b>
子宫 EX-CA1	188
<b>背部穴</b>	<b>188</b>
定喘 EX-B1	188
夹脊 EX-B2	189
胃脘下俞 EX-B3	189
痞根 EX-B4	189
下极俞 EX-B5	190
腰宜 EX-B6	190
腰眼 EX-B7	191
十七椎 EX-B8	191
腰奇 EX-B9	191
<b>上肢穴</b>	<b>192</b>
肘尖 EX-UE1	192
二白 EX-UE2	192
中泉 EX-UE3	193
中魁 EX-UE4	193
大骨空 EX-UE5	193
小骨空 EX-UE6	194
腰痛点 EX-UE7	194
外劳宫 EX-UE8	195
八邪 EX-UE9	195
四缝 EX-UE10	195
十宣 EX-UE11	196

<b>下肢穴</b>	<b>196</b>
髌骨 EX-LE1	196
鹤顶 EX-LE2	197
百虫窝 EX-LE3	197
内膝眼 EX-LE4	197
胆囊 EX-LE6	198
阑尾 EX-LE7	198
内踝尖 EX-LE8	199
外踝尖 EX-LE9	199
八风 EX-LE10	200
独阴 EX-LE11	200
气端 EX-LE12	201

## 附录 十四经脉腧穴及经外奇穴索引 (按笔画) ..... 202



汉竹编著 ● 健康爱家系列

刘乃刚 / 主编

# 精准取穴 不出错

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位



# 导读

想学习经络穴位，没有专家带你入门怎么办？

取穴，找不准穴位怎么办？

按摩，没什么效果怎么办？

.....

麻雀虽小，五脏俱全，和麻雀相比，巨大的人体更是奥妙无穷。从脉搏的跳动可以探测人身体的属性，从按压各种穴位可以预防相应的疾病。经络腧穴，看似繁琐复杂，让人望而却步，实则是有规律可循的。

人体主要有 14 条经络，每条经络上都有不同数量的穴位，每个穴位掌管着人体不同的部位。经络上的穴位在人体中左右对称，只要了解其中一侧穴位，另一侧则毫无疑问。除 14 条经络外还有经外奇穴，常有特殊的主治功用。

本书详细介绍了每个穴位的功效、主治和配伍，更有巧妙的按摩方法，最重要的是教你如何快速地精准取穴，还有口诀帮你快速记忆经络上的穴位。每个穴位都有准确的骨骼定位图，帮你扫除学习经络穴位上的障碍。



# 目录



## 第三章 手阳明大肠经

手阳明大肠经 .....	25
商阳 LI1 .....	26
二间 LI2 .....	26
三间 LI3 .....	27
合谷 LI4 .....	27
阳溪 LI5 .....	27
偏历 LI6 .....	28
温溜 LI7 .....	28
下廉 LI8 .....	29
上廉 LI9 .....	29
手三里 LI10 .....	29
曲池 LI11 .....	30
肘髎 LI12 .....	30
手五里 LI13 .....	31
臂臑 LI14 .....	31
肩髃 LI15 .....	31
巨骨 LI16 .....	32
天鼎 LI17 .....	32
扶突 LI18 .....	33
口禾髎 LI19 .....	33
迎香 LI20 .....	33

## 第一章 常用取穴定位法

体表解剖标志定位法 .....	15
“骨度”折量定位法 .....	15
“指寸”定位法 .....	17
简便取穴法 .....	17

## 第二章 手太阴肺经

手太阴肺经 .....	19
中府 LU1 .....	20
云门 LU2 .....	20
天府 LU3 .....	21
侠白 LU4 .....	21
尺泽 LU5 .....	21
孔最 LU6 .....	22
列缺 LU7 .....	22
经渠 LU8 .....	22
太渊 LU9 .....	23
鱼际 LU10 .....	23
少商 LU11 .....	23