

成人经络 + 儿童经络 + 足反射区
近 560 个穴位及反射区标准速查一本全

人体经络穴位 家用大图册

——会说话的取穴书

刘立安 赵克勤 主编

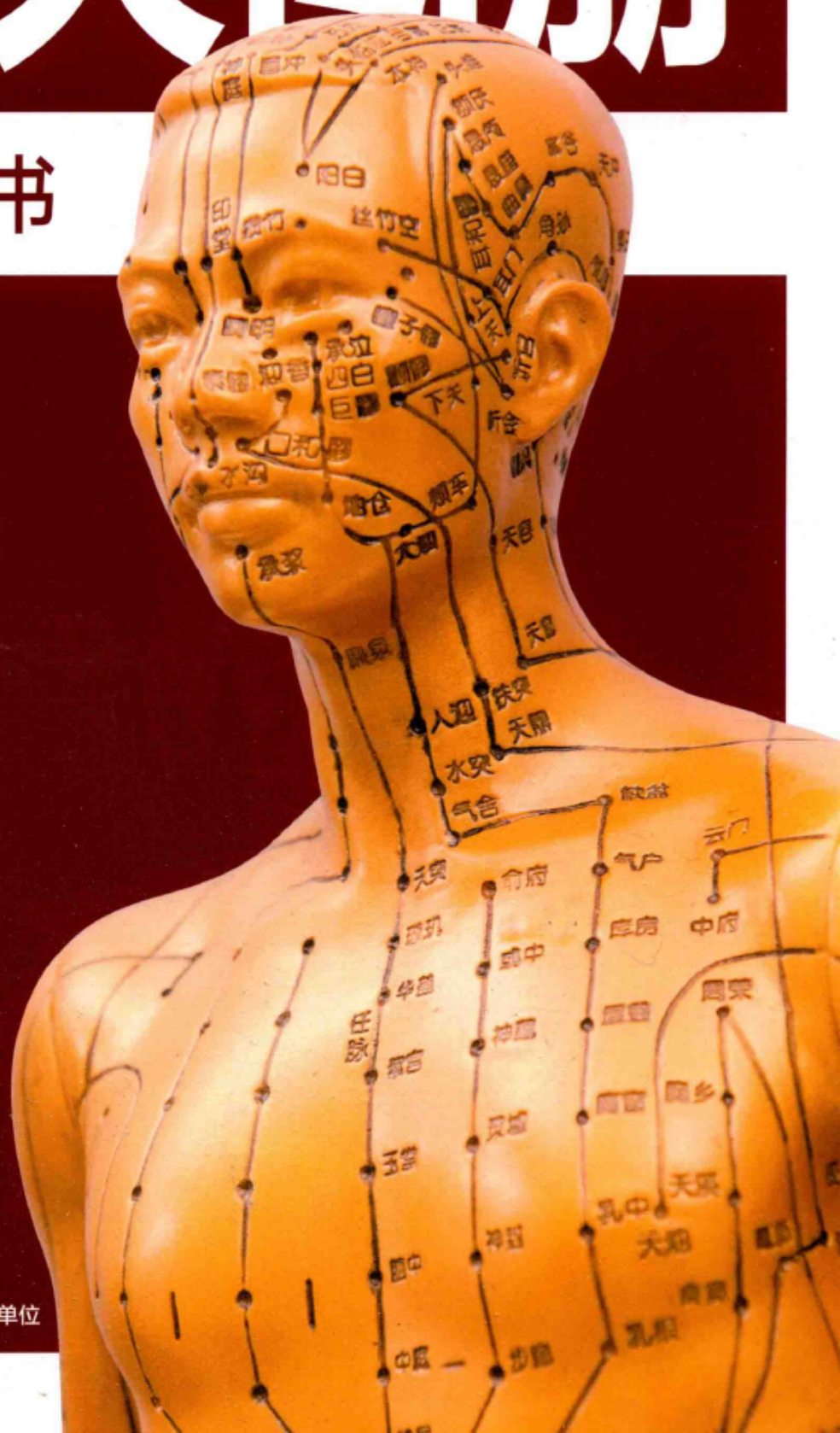


二维码视频全程指导



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



成人经络 + 儿童经络 + 足反射区
近 560 个穴位及反射区标准速查一本全

人体经络穴位 家用大图册

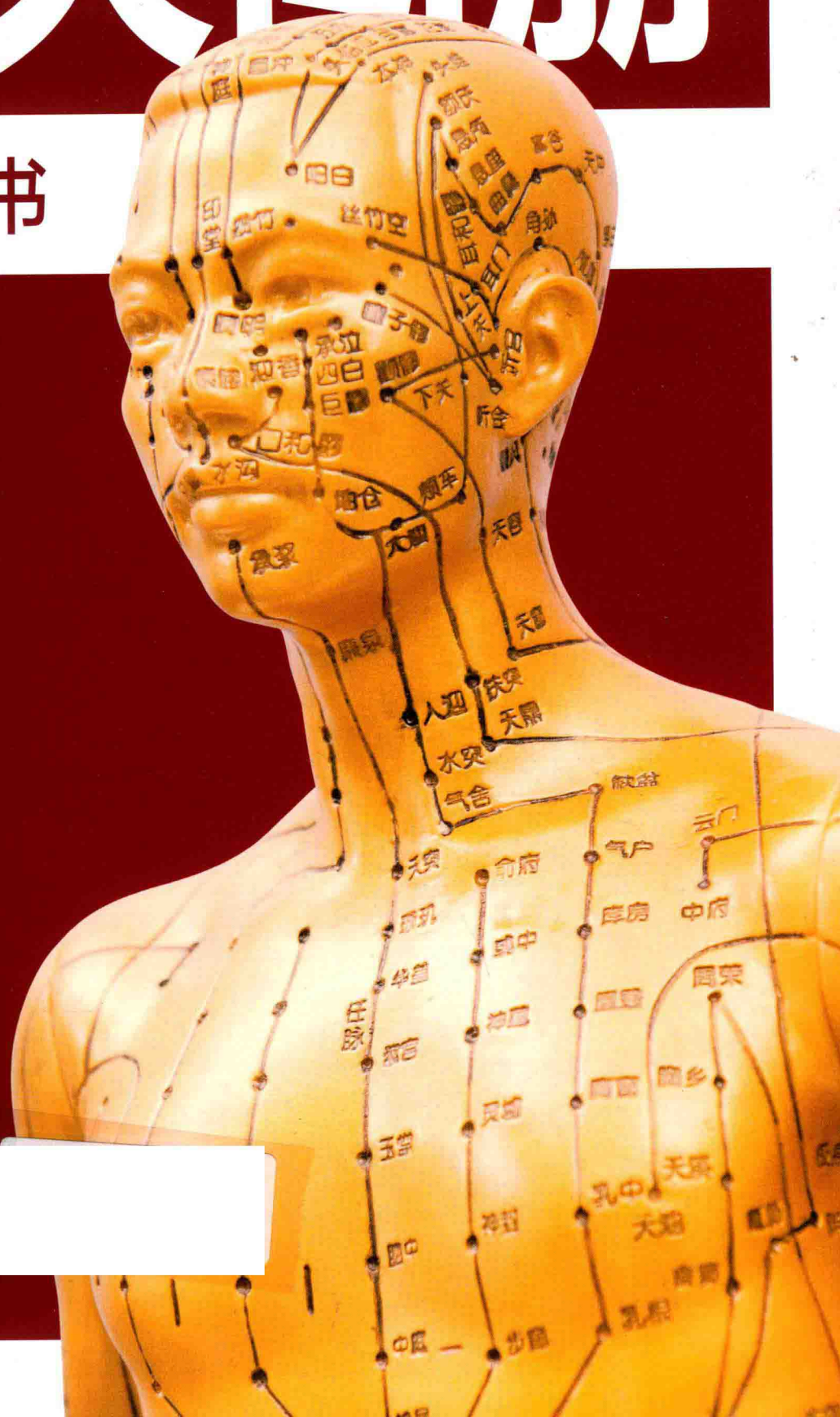
——会说话的取穴书

刘立安 赵克勤 主编



二维码视频全程指导

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位家用大图册 / 刘立安, 赵克勤主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5184-1449-9

I. ①人… II. ①刘… ②赵… III. ①经络—图集 ②穴位—图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第139340号

责任编辑: 付佳 王芙洁

策划编辑: 付佳 王芙洁

版式设计: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任终审: 张乃束

责任校对: 晋洁

封面设计: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年12月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/8 印张: 10

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5184-1449-9 定价: 39.90元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

160821S2X101ZBW

目录 contents

常用奇穴 Top5	3
常用五输穴 Top10	3
成人保健特效穴	3
儿童保健特效穴	3
专家讲堂：取穴必知入门技法概述	4

第一章 成人经络穴位速查

第一节 手太阴肺经	5
第二节 手阳明大肠经	8
第三节 足阳明胃经	12
第四节 足太阴脾经	18
第五节 手少阴心经	22
第六节 手太阳小肠经	24
第七节 足太阳膀胱经	27
第八节 足少阴肾经	36
第九节 手厥阴心包经	40
第十节 手少阳三焦经	42
第十一节 足少阳胆经	46
第十二节 足厥阴肝经	52
第十三节 任脉	55
第十四节 督脉	58
第十五节 经外奇穴	62

第二章 儿童常用穴位速查

第一节 头面颈部穴位	66
第二节 胸腹部穴位	68
第三节 项背部穴位	70
第四节 上肢部穴位	72
第五节 下肢部穴位	76

第三章 足常用反射区速查

第一节 足底反射区	77
第二节 足侧反射区	79
第三节 足背反射区	80

成人经络 + 儿童经络 + 足反射区
近 560 个穴位及反射区标准速查一本全

人体经络穴位 家用大图册

——会说话的取穴书

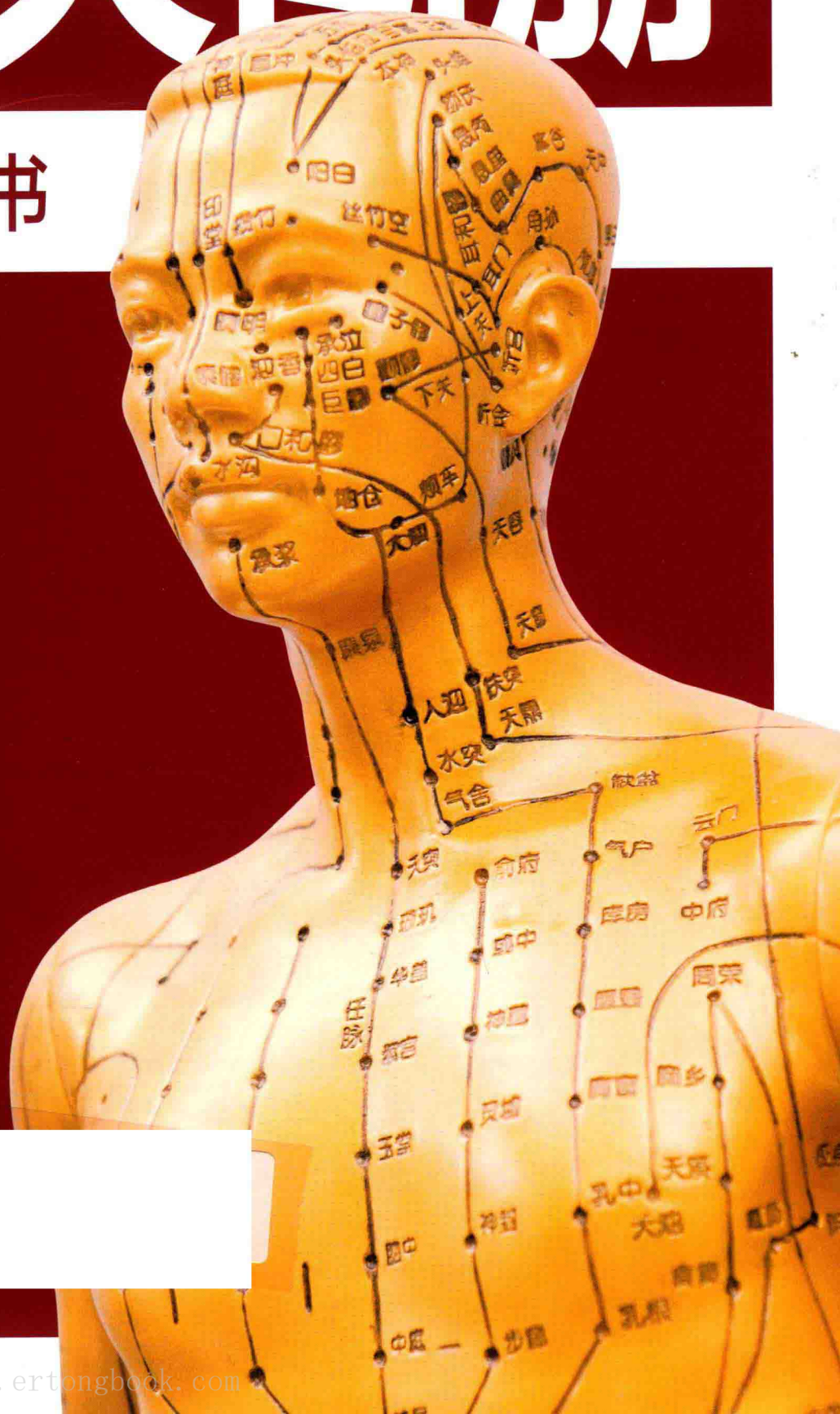
刘立安 赵克勤 主编



二维码视频全程指导

 中国轻工业出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



目 录 contents

常用奇穴 Top5	3
常用五输穴 Top10	3
成人保健特效穴	3
儿童保健特效穴	3
专家讲堂：取穴必知入门技法概述	4

第一章 成人经络穴位速查

第一节 手太阴肺经	5
第二节 手阳明大肠经	8
第三节 足阳明胃经	12
第四节 足太阴脾经	18
第五节 手少阴心经	22
第六节 手太阳小肠经	24
第七节 足太阳膀胱经	27
第八节 足少阴肾经	36
第九节 手厥阴心包经	40
第十节 手少阳三焦经	42
第十一节 足少阳胆经	46
第十二节 足厥阴肝经	52
第十三节 任脉	55
第十四节 督脉	58
第十五节 经外奇穴	62

第二章 儿童常用穴位速查

第一节 头面颈部穴位	66
第二节 胸腹部穴位	68
第三节 项背部穴位	70
第四节 上肢部穴位	72
第五节 下肢部穴位	76

第三章 足常用反射区速查

第一节 足底反射区	77
第二节 足侧反射区	79
第三节 足背反射区	80

常用奇穴 Top5

常用五输穴^① Top10

印堂——失眠，鼻炎（p62）	鱼际——急性咽喉炎，哮喘（p6）	后溪——颈椎病，腰痛（p25）
太阳——偏头疼（p62）	商阳——咽喉肿痛（p9）	委中——各种腰痛（p32）
夹脊——各种脏腑疾患（p63）	三间——胃脘痛（p9）	太溪——各种肾虚证（p37）
腰痛点——急性腰扭伤（p64）	足三里——各种胃肠病，养生保健要穴（p16）	涌泉——各种肾虚证（p37）
落枕——落枕（p64）	隐白——功能性子宫出血，小儿夜啼（p19）	太冲——各种肝郁证（p53）

成人保健特效穴

鼻炎：迎香（p10）、天柱（p28）、肺腧（p29）、印堂（p62）
便秘：天枢（p15）、上巨虚（p16）、大肠腧（p30）、气海（p56）
耳鸣耳聋：听宫（p26）、耳门（p45）、听会（p47）、地五会（p50）
呃逆：乳中（p14）、攒竹（p28）、内关（p41）、膻中（p57）、中魁（p64）
高血压：人迎（p14）、足三里（p16）、风池（p48）、太冲（p53）、大椎（p60）、百会（p60）
颈椎病：后溪（p25）、腕骨（p25）、天柱（p28）、昆仑（p34）、束骨（p35）、肩井（p49）、大椎（p60）
肩周炎：肩髃（p10）、条口（p16）、后溪（p25）、天宗（p26）、中渚（p43）、肩髃（p44）
落枕：列缺（p6）、后溪（p25）、养老（p25）、天柱（p28）、束骨（p35）、外关（p43）、肩井（p49）、悬钟（p50）、落枕（p64）
美容：足三里（p16）、攒竹（p28）、太冲（p53）、膻中（p57）
面瘫：合谷（p9）、四白（p13）、地仓（p13）、颊车（p13）、颧髎（p26）、翳风（p45）、丝竹空（p45）、阳白（p48）、太阳（p62）
乳腺增生：乳根（p14）、足三里（p16）、天宗（p26）、天池（p41）、肩井（p49）、太冲（p53）、膻中（p57）
失眠：神门（p23）、天柱（p28）、太溪（p37）、内关（p41）、风市（p50）、安眠（p63）
痛经：归来（p15）、三阴交（p19）、地机（p19）、至阴（p35）、关元（p56）、神阙（p56）、十七椎（p63）
头痛：合谷（p9）、头维（p13）、天柱（p28）、太溪（p37）、风池（p48）、太冲（p53）、大椎（p60）、太阳（p62）
胃痛：太渊（p6）、足三里（p16）、公孙（p19）、内关（p41）、中脘（p56）、至阳（p59）、灵台（p59）
哮喘：太渊（p6）、鱼际（p6）、肺腧（p29）、肾腧（p30）、内关（p41）、膻中（p57）、天突（p57）
心绞痛：太渊（p6）、神门（p23）、心腧（p29）、内关（p41）、膻中（p57）、至阳（p59）
腰痛：手三里（p10）、后溪（p25）、委中（p32）、秩边（p33）、腰阳关（p59）、腰痛点（p64）
牙痛：合谷（p9）、阳溪（p9）、臂臑（p10）、内庭（p17）、翳风（p45）
咽痛：孔最（p6）、鱼际（p6）、少商（p6）、商阳（p9）、合谷（p9）、照海（p37）、关冲（p43）、中渚（p43）、天突（p57）

儿童保健特效穴

便秘（实秘）：捏脊（p70）、推下七节骨（p71）、清胃经（p72）、清大肠（p72）、运内八卦（p73）
便秘（虚秘）：捏脊（p70）、补脾经（p72）、清大肠（p72）、揉外劳宫（p74）、按揉足三里（p76）
盗汗：摩腹（p68）、捏脊（p70）、点按肾腧（p70）、补脾经（p72）、清心经（p72）
发热：开天门（p66）、推坎宫（p66）、揉太阳（p66）、推天柱骨（p70）、捏脊（p70）、退六腑（p74）
腹泻：揉天枢（p68）、捏脊（p70）、点按脾腧（p70）、补脾经（p72）、揉板门（p72）、点按足三里（p76）
腹痛：摩腹（p68）、拿肚角（p68）、捏脊（p70）、点按胃腧（p70）、补脾经（p72）、揉一窝风（p75）
感冒：开天门（p66）、推坎宫（p66）、揉太阳（p66）、揉耳后高骨（p70）、推天柱骨（p70）
近视、弱视：开天门（p66）、推坎宫（p66）、揉太阳（p66）、补肾经（p72）
咳嗽：推揉膻中（p68）、点按肺腧（p70）、清肺经（p72）、运内八卦（p73）
磨牙：揉中脘（p68）、摩腹（p68）、捏脊（p70）、补脾经（p72）
呕吐：推天柱骨（p70）、点按胃腧（p70）、补脾经（p72）、揉板门（p72）、按揉足三里（p76）
哮喘：推揉膻中（p68）、捏脊（p70）、点按肺腧（p70）、补脾经（p72）、清肺经（p72）
新生儿黄疸：捏脊（p70）、点按肝腧（p70）、清补脾经（p72）、清肝经（p72）
厌食：摩腹（p68）、捏脊（p70）、点按脾腧（p70）、点按胃腧（p70）、补脾经（p72）、推四横纹（p72）、运内八卦（p73）
夜啼：摩腹（p68）、捏脊（p70）、推下七节骨（p71）、补脾经（p72）、清肝经（p72）、捣揉小天心（p73）
遗尿：按揉百会（p66）、点按脾腧（p70）、点按肾腧（p70）、补脾经（p72）、清心经（p72）、补肾经（p72）
益智增高：捏脊（p70）、补脾经（p72）、补肾经（p72）

提示：儿童疾病很多原因比较复杂，首先要全面检查，及早做出正确诊断。按摩适合症状较轻的孩子，症状重的需及时去医院诊断治疗，以免延误病情。

注释：①五输穴是常用要穴，中医特定称谓，指十二经脉在肘膝关节以下称为井、荥、输、经、合的5个腧穴，合称“五输穴”。

专家讲堂：取穴必知入门技法概述

取穴中，最常用“寸”这个概念，中医的“寸”不是数学上的固定长度，会根据每个人高矮胖瘦而变化，每个人都有自己独特的“寸”。这里我们介绍 2 种最简单易学、最常用的取穴方法。

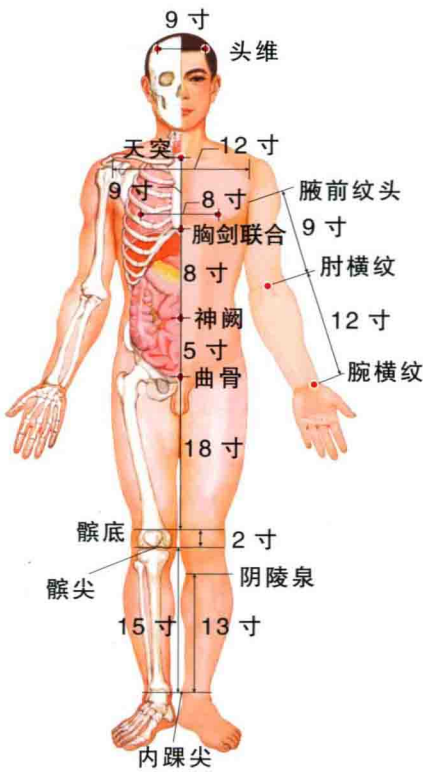
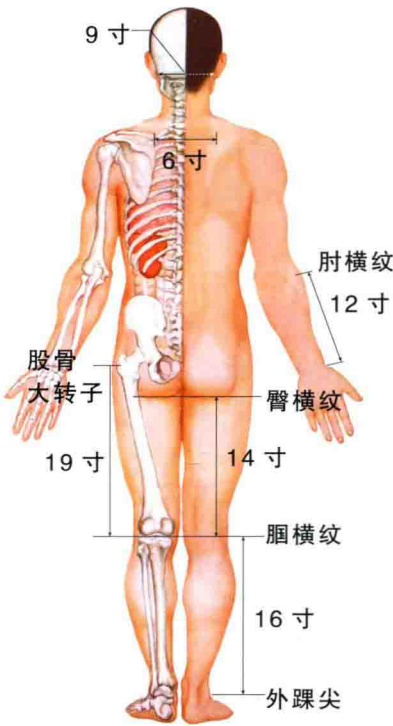
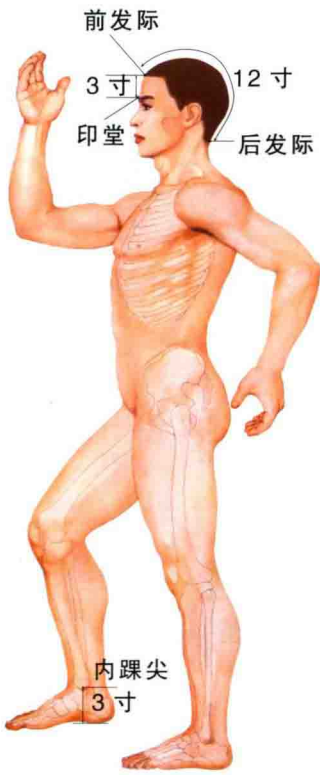


基础按摩手法视频
扫这里

骨度分寸法

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标准的方法，以全身各部位的骨节为主要标志，规定其长短，并依其尺寸按比例折算作为定位的标准，古称“骨度法”。

需注意的是，人体的各个部位折算长度是不同的，取用时，将设定的骨节两端之间的长度折成一定的等份，每一等份为 1 寸。如把头部正面两额角发际（头维）之间作 9 寸，腋横纹至肘横纹也作 9 寸，两者长度却不同，具体长度根据被取穴者本人情况而定。



手指同身寸法

以被取穴者本人的手指所规定的尺寸作为测量标准来找穴位的一种方法，因为每个人的身高与手指关节长度是成正比的。注意，必须在骨度规定的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则长短失度。骨度分寸与指寸在临床应用中应该互相结合。

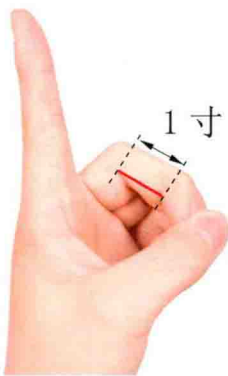
拇指同身寸

即拇指指间第一关节的宽度为 1 寸。



中指同身寸

即中指屈曲时，中节桡侧横纹两端纹头之间的距离作为 1 寸。这种方法常用于四肢及脊背作横寸折算。

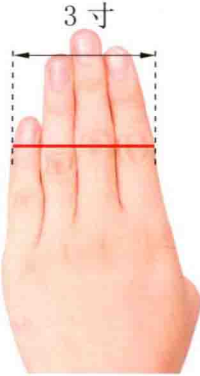
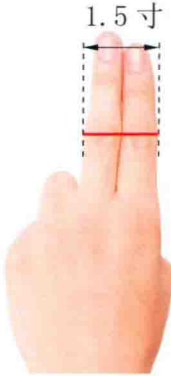


横指同身寸

1.5 寸：食指和中指并拢，以中指第二节横纹处为准，2 指宽度为 1.5 寸。

2 寸：食指、中指、无名指并拢，以中指第一节横纹处为准，3 指宽度为 2 寸。

3 寸：食指、中指、无名指、小指并拢，以中指第二节横纹处为准，4 指宽度为 3 寸，又称“一夫法”。



注：本书取穴所说的“1 横指”，未经特别说明，均指拇指横指。

第一章 成人经络穴位速查

第一节 手太阴肺经

起于胸部外上侧的中府穴，沿上臂的内侧，行于手少阴心经和手厥阴心包经的前面，向下到肘弯中，沿着前臂的内侧，到腕后桡骨茎突内侧，从腕后(寸口)到大鱼际，沿着大鱼际边缘下行，止于大拇指桡侧末端的少商穴。

共 11 穴。

本经腧穴主治胸、肝、咽喉等肺系疾患及经脉循行部位的其他病证^①等。

当肺经受损时，可能出现的症状

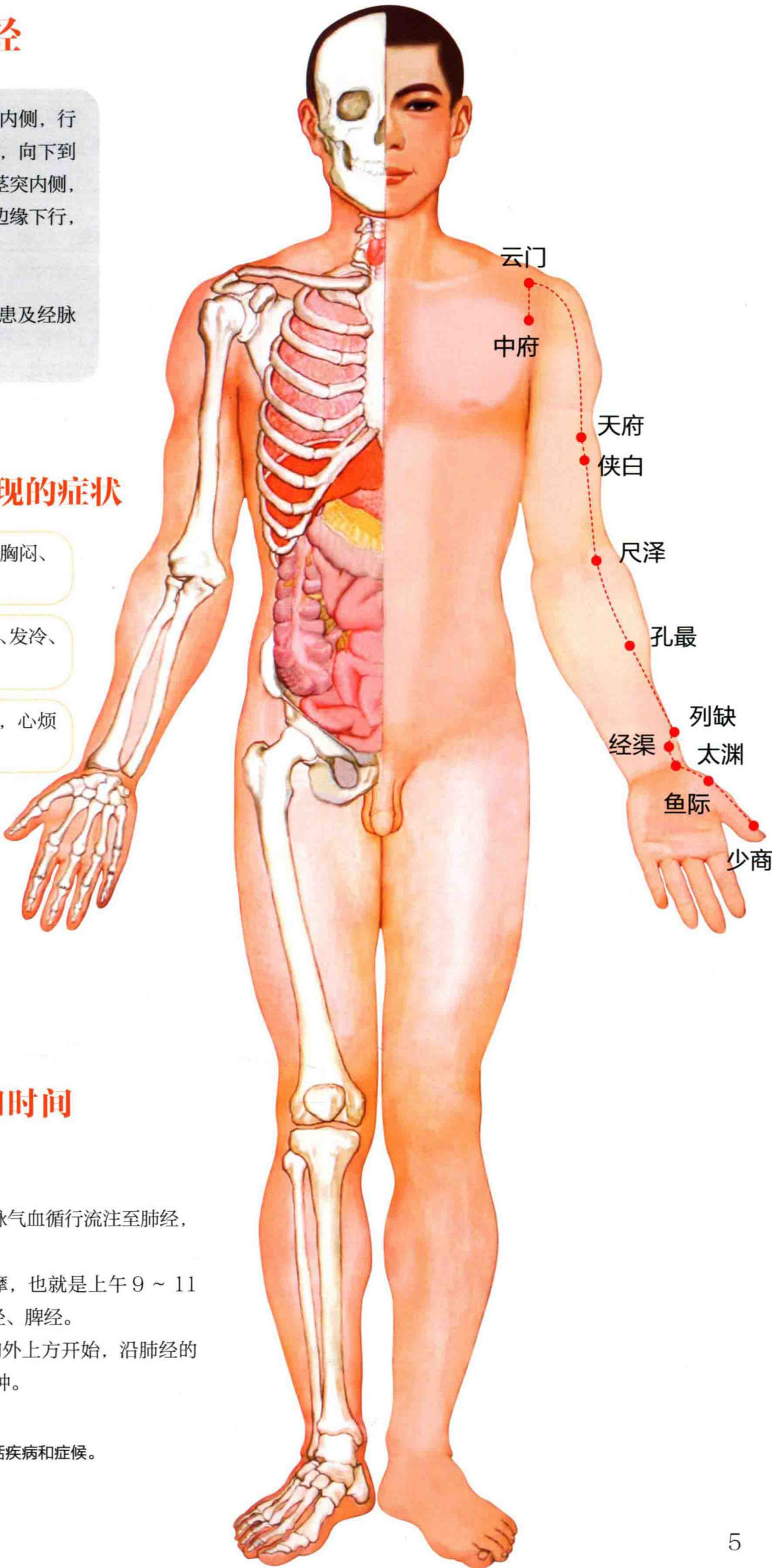
脏腑	鼻塞、感冒、流涕、伤风怕冷、胸闷、咳嗽、气喘、气短
四肢	沿肺经循行路线出现麻木、疼痛、发冷、酸胀等异常感觉
其他	皮肤长斑、无光泽，情绪波动，心烦不安

速记歌诀
(左右共 22 穴)
手太阴肺十一穴，
中府云门天府列。
侠白尺泽孔最存，
列缺经渠太渊涉。
鱼际少商如韭叶，
左右二十二孔穴。

保养此经的最佳方法 and 时间

- 当令时间：**寅时，即凌晨 3 ~ 5 点。
- 如何有效保养肺经：**
1. 深度睡眠：《黄帝内经》载，寅时经脉气血循行流注至肺经，建议深度睡眠保养。
 2. 经络按摩：可以在同名经上取穴按摩，也就是上午 9 ~ 11 点脾经（足太阴脾经）当令时，按摩肺经、脾经。
 3. 经络拍打：用手掌或手握空拳，从胸外上方开始，沿肺经的循环路线从上往下拍打，每次 1 ~ 3 分钟。

注释：①中医学专业术语，含义大于病症，包括疾病和症候。



腧穴速取

中府

【主治】咳嗽，气喘，胸部胀痛，肩背痛等。

【定位】在胸部，平第一肋间隙处，正中线旁开6寸，左右各1穴。

【简易取穴】两手叉腰立正，锁骨外侧端下方有一明显三角窝，该处垂直向下1横指处。

【临床应用】①治外感、内伤咳嗽：配天突、肺腧。②治肩痛：配肩髃。

云门

【主治】咳嗽，气喘，胸痛，肩背痛等。

【定位】在胸部，锁骨下窝凹陷处，肩胛骨喙突上方，前正中线旁开6寸，左右各1穴。

【简易取穴】两手叉腰立正，锁骨外侧端下方三角窝正中处。

【临床应用】治肩痛不能举：配秉风。

天府

【主治】气喘，咳嗽，胸闷，上臂内侧痛等。

【定位】在上臂内侧面，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处，左右各1穴。

【简易取穴】臂向前平举，俯头，鼻尖接触上臂内侧处。

【临床应用】①治咽喉肿痛：配侠白、尺泽。②治鼻出血：配合谷。

侠白

【主治】咽痛，气短气喘，上臂痛等。

【定位】在上臂内侧面，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处，左右各1穴。

【简易取穴】天府穴向下1横指处。

【临床应用】治咽喉肿痛：配尺泽、天府。

尺泽

【主治】咳嗽，咽痛，肘臂痛，吐泻等。

【定位】在肘部横纹上，肱二头肌腱的桡侧缘凹陷中，左右各1穴。

【简易取穴】手掌朝上微屈肘，用一手食指沿肘横纹从外侧向内侧触摸，在肘弯正中可摸到一粗腱，粗腱外侧凹陷处。

【临床应用】①常按尺泽可缓解肘关节及周围软组织疼痛。②治急性咽喉肿痛：独取尺泽，用三棱针点刺出血。

孔最

【主治】咳嗽，气喘，咯血，咽痛，肘臂痛等。

【定位】在小臂内侧，尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上方7寸，左右各1穴。

【简易取穴】伸臂仰掌，尺泽与太渊连线的中点处向上量1横指，桡骨内侧缘处。

【临床应用】戒烟人士可经常按揉孔最，能改善心肺功能。

列缺

【主治】头痛，咳嗽，咽痛，口眼歪斜，颈项僵硬等。

【定位】在小臂内侧，腕横纹上1.5寸，腕横纹桡侧端，桡骨茎突上方，左右各1穴。

【简易取穴】两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，食指尖下凹陷处，触摸时可感有一裂隙。

【临床应用】常按列缺可辅治小便过多、咽喉不适。

经渠

【主治】咳嗽，气喘，胸闷气短，咽痛等。

【定位】在小臂内侧，腕横纹上1寸，桡动脉桡侧凹陷中，左右各1穴。

【简易取穴】伸臂立掌，从腕横纹上1横指，桡骨茎突的高点向内侧推至骨边处，可感觉其与桡动脉之间有一凹陷即是。

【临床应用】①按揉此穴可缓解手腕疼痛。②治咳嗽：配天府。

太渊

【主治】咳嗽，肺炎，心动过速，胃痛等。

【定位】在掌后腕横纹桡侧，桡动脉搏动处，左右各1穴。

【简易取穴】掌面腕横纹桡侧可触摸到桡动脉，从其感觉到搏动处稍往桡侧移动至凹陷处。

【临床应用】常按揉太渊可预防心肺疾病。

鱼际

【主治】咳嗽，咽喉肿痛，失音等。

【定位】在拇指下方，第一掌骨桡侧中点赤白肉际处，左右各1穴。

【简易取穴】掌心朝上，第一掌指关节后第一掌骨中点赤白肉际处。

【临床应用】治急性咽喉炎及哮喘等症：可掐揉该穴。

少商

【主治】咽喉肿痛，咳嗽，中暑呕吐，发热等。

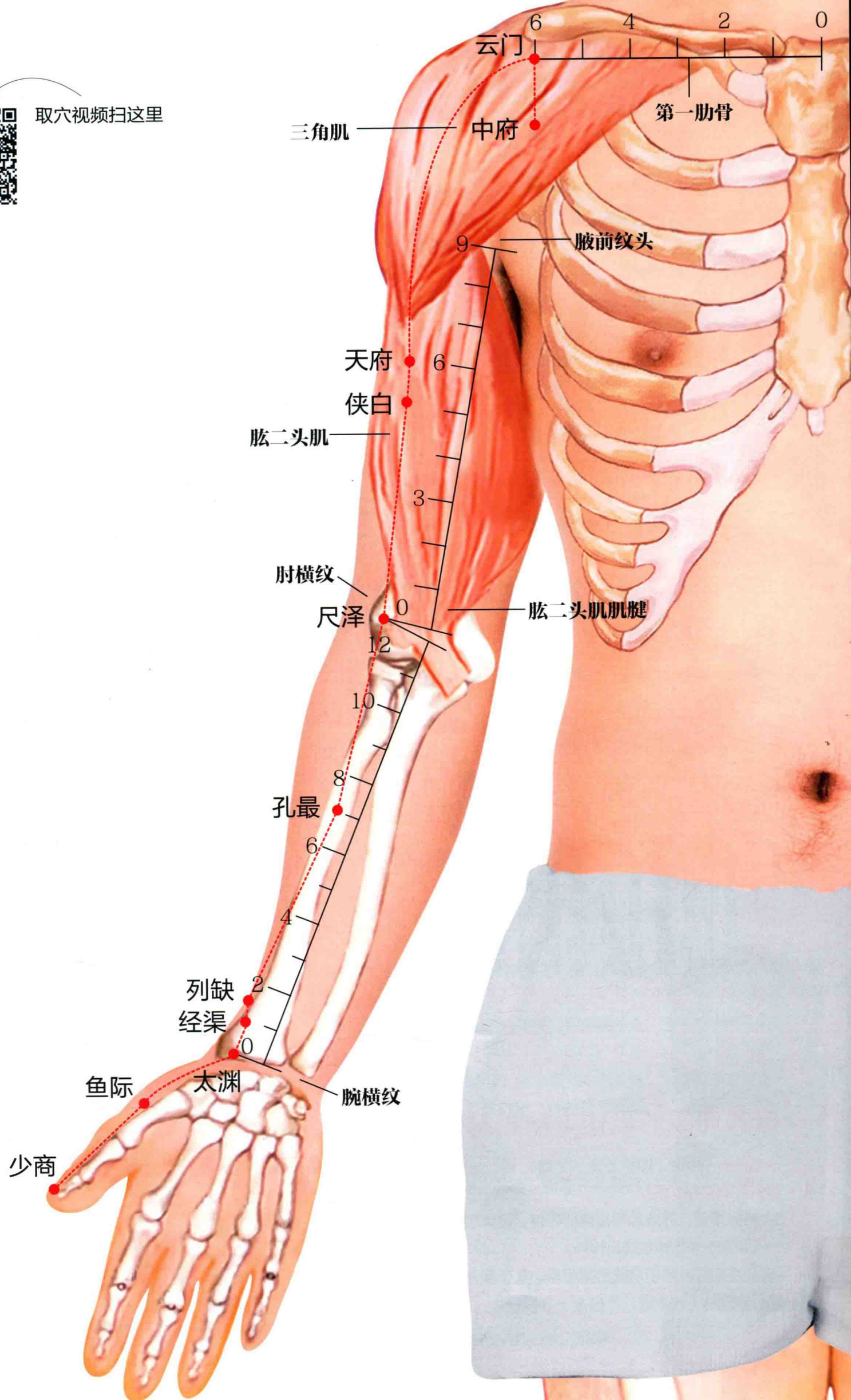
【定位】在拇指桡侧，距指甲角0.1寸处，左右手各1穴。

【简易取穴】伸指俯掌，拇指外侧，由指甲外侧缘和下缘各做一垂线，两垂线交点处。

【临床应用】治感冒引起的咽喉肿痛：可在此处用三棱针点刺放血。



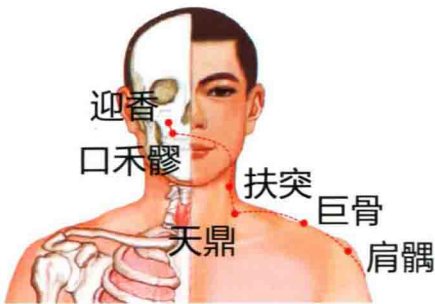
取穴视频扫这里



第二节 手阳明大肠经

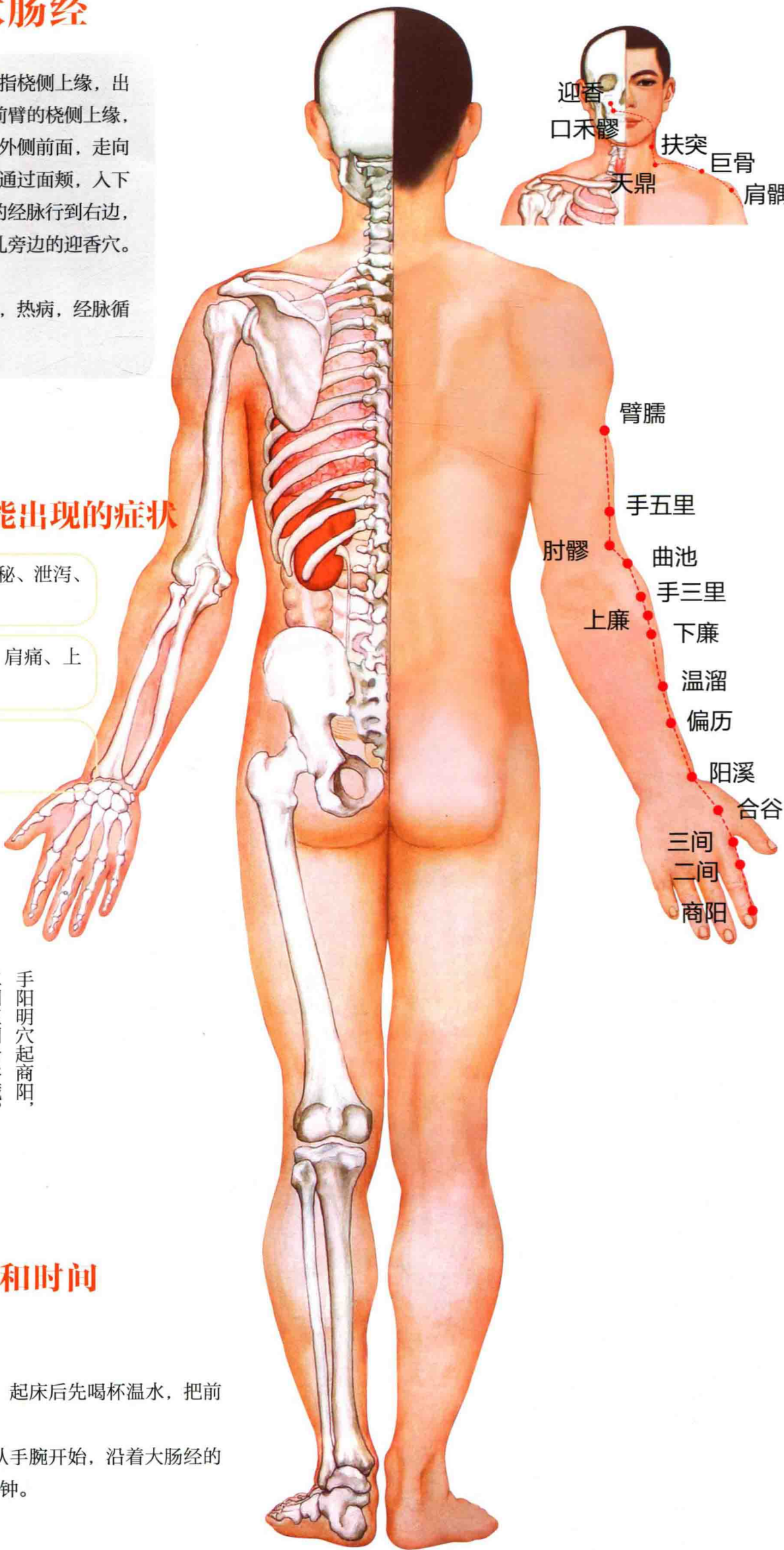
起于食指末端桡侧商阳穴，沿着食指桡侧上缘，出合谷两骨之间，上入两筋之中，沿前臂的桡侧上缘，进入肘弯的桡侧外面，再沿上臂的外侧前面，走向肩关节的前上方，再向上到颈部，通过面颊，入下牙床中，再回转来挟着嘴唇，左边的经脉行到右边，右边的经脉行到左边，止于对侧鼻孔旁边的迎香穴。共 20 穴。

本经腧穴主治头面、五官、咽喉病，热病，经脉循行部位的其他病证等。



当大肠经受损时，可能出现的症状

脏腑	鼻塞、咳嗽、肠鸣腹痛、便秘、泄泻、支气管哮喘
经络	牙痛、咽喉肿痛、鼻出血、肩痛、上肢疼痛
其他	恶寒、出冷汗、体热



速记歌诀

(左右共 40 穴)
手阳明穴起商阳，
二间三间合谷藏。
阳溪偏历温溜长，
下廉上廉手三里。
曲池肘髎迎五里，
臂臑肩髃巨骨起。
天鼎扶突接禾髎，
终以迎香二十止。

保养此经的最佳方法和时间

当令时间：卯时，即早上 5 ~ 7 点。

如何有效保养大肠经：

1. 清晨排便：养成卯时排便的习惯，起床后先喝杯温水，把前一天积攒下来的废物排出体外。
2. 经络拍打：用手掌或手握空拳，从手腕开始，沿着大肠经的循行路线从下往上敲，每次 1 ~ 3 分钟。

腧穴速取

商阳

【主治】咽喉肿痛，牙痛，耳聋，手指麻木等。

【定位】在食指末节桡侧，指甲根角外侧0.1寸，左右各1穴。

【简易取穴】伸指俯掌，食指外侧（靠拇指的一侧），由指甲外侧缘和下缘各做一垂线，两垂线交点处。

【临床应用】治咽喉肿痛：可在此处用三棱针点刺放血。

二间

【主治】咽喉肿痛，牙痛，手指肿痛等。

【定位】在食指掌指关节桡侧远端凹陷处，左右各1穴。

【简易取穴】微握拳，食指掌指关节远端，桡侧皮肤皱褶顶点，触之有凹陷处。

【临床应用】治嗜睡：配三间。

三间

【主治】咽喉肿痛，牙痛，腹痛等。

【定位】在食指掌指关节桡侧近端凹陷处，左右各1穴。

【简易取穴】微握拳，沿第二掌骨桡侧向前推，至食指掌指关节近端凹陷处。

【临床应用】治腹痛：掐揉此穴。

合谷

【主治】头面一切疾患，如面瘫、头痛、牙痛、恶寒、发热等。

【定位】在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处，左右各1穴。

【简易取穴】食指、拇指并拢，肌肉最高点。

【临床应用】①经常按压合谷可以缓解牙龈炎症。②治便秘：配照海、大敦。

使用禁忌：孕妇不宜使用此穴。

阳溪

【主治】手腕痛，腱鞘炎，头疼牙痛等。

【定位】在腕背横纹桡侧，拇指上跷，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷，左右各1穴。

【简易取穴】手拇指向上跷起时，手腕处与拇指相对应的凹陷处。

【临床应用】①经常按压阳溪可以有效缓解手腕部疼痛。②治头痛、牙痛：配合谷。

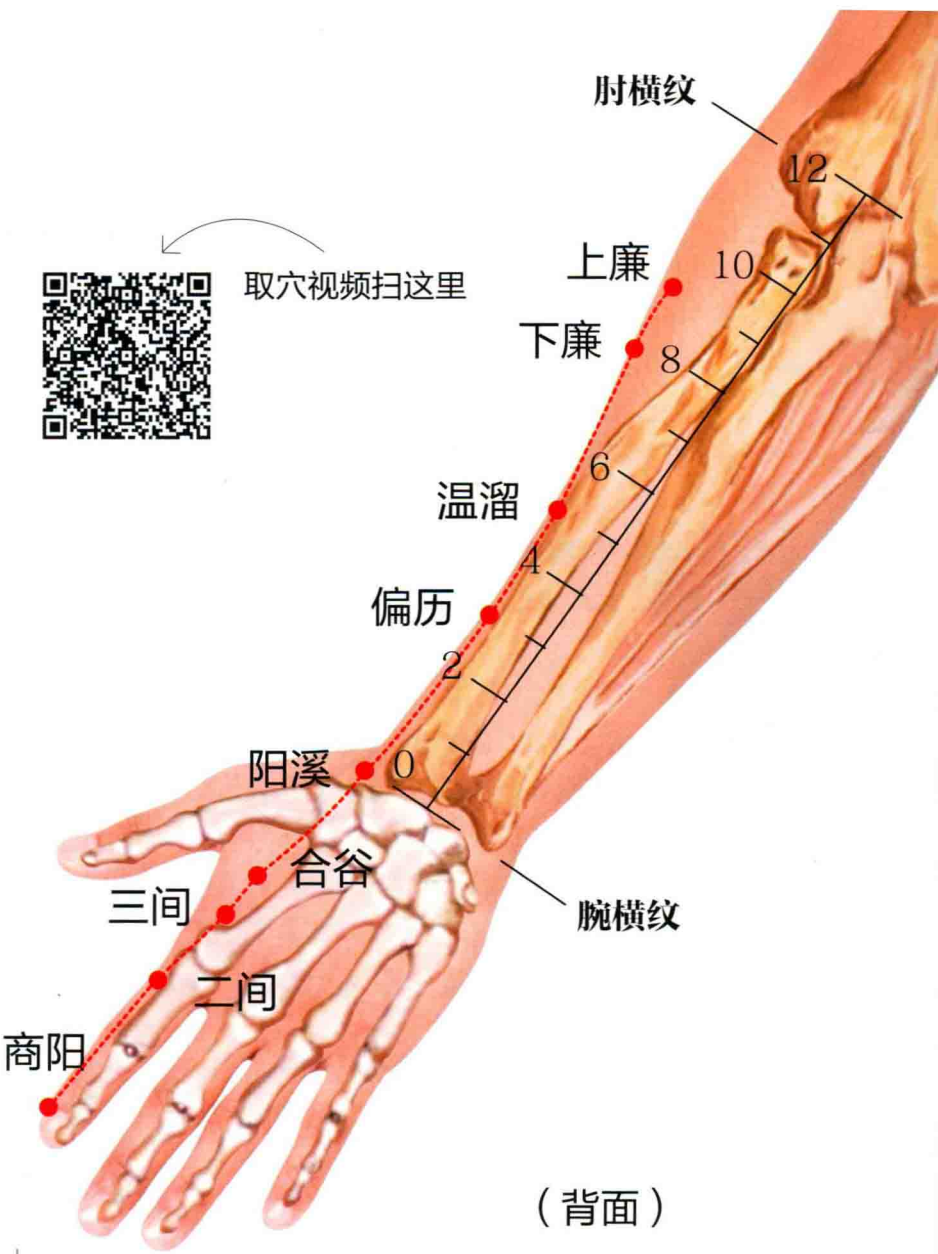
偏历

【主治】手臂酸痛，耳聋耳鸣等。

【定位】在前臂，屈肘，在阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸，左右各1穴。

【简易取穴】两手虎口垂直交叉，中指端落于前臂背面，指端下一凹陷处。

【临床应用】治耳鸣、耳聋：配翳风、听会。



温溜

【主治】肠鸣，腹痛，头痛，面肿，鼻出血，肩背酸痛等。

【定位】在前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，腕横纹上5寸，左右各1穴。

【简易取穴】侧腕屈肘，阳溪与曲池连线中点向下（远端）1横指处。

【临床应用】治鼻出血：用拇指压迫温溜，有利于止鼻血。

下廉

【主治】肩肘痛，头晕，头痛，腹痛等。

【定位】在前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，肘横纹下4寸，左右各1穴。

【简易取穴】侧腕屈肘，阳溪与曲池连线上，上1/3与下2/3交点处。

【临床应用】治网球肘：将食指与中指并拢，以指腹垂直按压此穴，左右臂各1~3分钟，疼痛就会减轻。

上廉

【主治】肩臂疼痛，腹痛，腹胀，头痛等。

【定位】在前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，肘横纹下3寸，左右各1穴。

【简易取穴】侧腕屈肘，阳溪与曲池连线上，下廉向上（近端）1横指处。

【临床应用】治臂痛：配曲池、肩髃。

手三里

【主治】腰痛，肩臂痛，调理肠胃等。

【定位】在前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸，左右各1穴。

【简易取穴】侧腕屈肘，阳溪与曲池连线上，肘横纹头下3横指处。

【临床应用】①减肥瘦身：常按手三里，可以调理肠胃，有抑制食欲的功效，达到减肥的效果。②治急性腰扭伤：点按此穴。

曲池

【主治】咽喉肿痛，牙痛，腹痛吐泻，便秘等。

【定位】在肘横纹外侧端，屈肘，尺泽与肱骨外上髁连线中点，左右各1穴。

【简易取穴】侧腕屈肘90度，肘关节外侧，肘横纹头与肱骨外上髁连线的中点处。

【临床应用】①治高血压：配足三里。②治腹痛吐泻：配委中。

肘髎

【主治】肘臂酸痛、麻木、挛急、嗜睡等。

【定位】在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，当肱骨边缘处，左右各1穴。

【简易取穴】从曲池向外上方轻推，至肱骨外上髁上缘凹陷处。

【临床应用】①治肱骨外上髁炎：配曲池、手三里。②预防肩周炎：每天早晚用拇指指腹按揉肘髎，每次1~3分钟，长期坚持，对上肢、肩颈部有良好的保养作用。

手五里

【主治】肘臂挛急、疼痛，淋巴结肿大等。

【定位】在臂外侧，当曲池与肩髃连线上，肘横纹上3寸，左右各1穴。

【简易取穴】手臂外侧，曲池与肩髃连线上，曲池上4横指处。

【临床应用】预防肩周炎：用食指按压按摩，每次3~5分钟，可有效预防肩周炎。

臂臑

【主治】肩臂疼痛，眼病，颈淋巴结肿大等。

【定位】在臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池上7寸，左右各1穴。

【简易取穴】屈肘紧握拳，使三角肌隆起，三角肌下端偏内侧处，按压有疼痛感。

【临床应用】①瘦手臂：按臂臑同时向上提捏肌肉。②治眼疾：按揉此穴，可辅治弱视、近视、斜视、花眼等。

肩髃

【主治】肩周炎，颈椎疼痛等。

【定位】在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处，左右各1穴。

【简易取穴】将上臂外展至水平位，肩关节上出现两个明显的凹陷，前凹陷处。

【临床应用】①平时多按此穴可预防肩周炎。②治肩周炎：配肩前、肩贞。

巨骨

【主治】肩背疼痛，肩周炎等。

【定位】在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处，左右各1穴。

【简易取穴】沿着锁骨向外摸至肩峰端，再找到背部肩胛冈，两者之间凹陷处。

【临床应用】治肩痛：配肩髃、肩髃。

天鼎

【主治】咽喉肿痛，甲状腺肿大，扁桃体炎等。

【定位】在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当喉结旁，扶突下1寸，左右各1穴。

【简易取穴】正坐位，头微侧，扶突与锁骨上窝中央连线中点处。

【临床应用】①治扁桃体红肿疼痛：用力按压天鼎50次，可缓解扁桃体红肿造成的疼痛。②治咽喉肿痛：用中指指腹按摩天鼎，每次1~3分钟。

使用禁忌：不宜重按。

扶突

【主治】咳嗽，气喘，咽喉肿痛等。

【定位】在颈外侧部，结喉旁约3寸，当胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头之间，左右各1穴。

【简易取穴】正坐位，头微侧，平喉结的胸锁乳突肌肌腹中点处。

【临床应用】治咽喉肿痛：配合谷。

使用禁忌：不宜重按。

口禾髎

【主治】鼻炎，鼻息肉，口眼歪斜等。

【定位】在上唇部，当鼻孔外缘直下，平水沟，左右各1穴。

【简易取穴】鼻孔外缘直下，平鼻唇沟上1/3处。

【临床应用】缓解过敏性鼻炎、鼻前庭炎、慢性鼻炎：用食指指腹按压口禾髎，每次5~10分钟，以有酸痛感为宜。

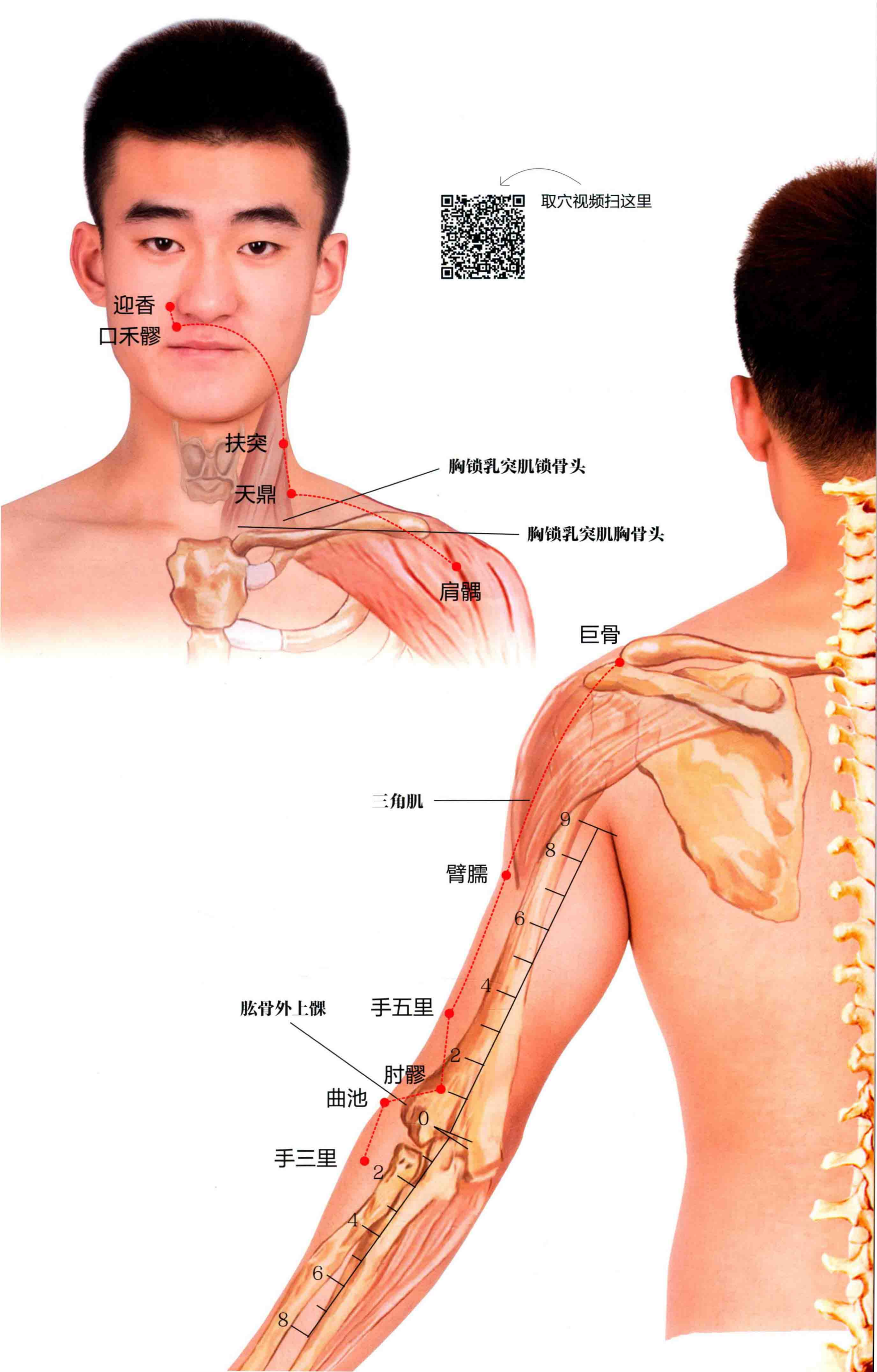
迎香

【主治】鼻塞，鼻息肉，口眼歪斜，感冒等。

【定位】在面部，鼻翼外缘中点，当鼻唇沟中，左右各1穴。

【简易取穴】正坐位或仰卧位，用手指沿鼻唇沟向上推，至鼻翼中点旁的凹陷处。

【临床应用】①预防感冒：经常揉搓迎香穴可以促进鼻周血液循环，以达到预防感冒的目的。②治鼻炎：伤风引起的流鼻涕、鼻塞，或过敏性鼻炎，按摩迎香至发热，能立即缓解症状。



取穴视频扫这里

迎香
口禾髎

扶突

天鼎

胸锁乳突肌锁骨头

胸锁乳突肌胸骨头

肩髃

巨骨

三角肌

臂臑

肱骨外上髁

手五里

肘髎

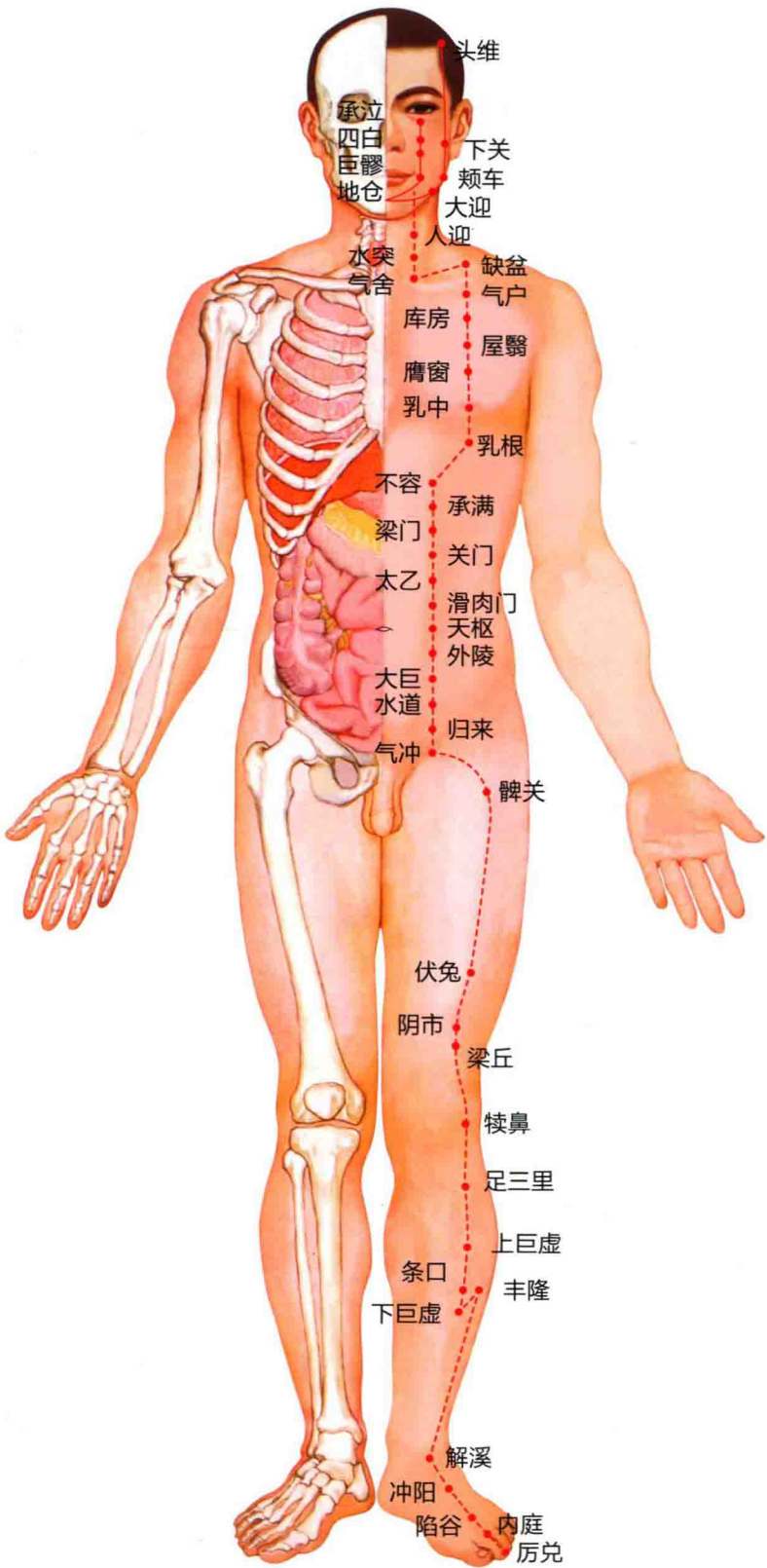
曲池

手三里

第三节 足阳明胃经

起于眶上缘的承泣穴，向下沿鼻外侧，进入上牙床中，回转出来夹口旁，环绕口唇，沿下颌出面动脉部，再沿下颌角，上耳前，经颧弓上止于额角头维穴。从大迎前向下，沿喉咙旁，进入锁骨上窝部，从锁骨上窝向下，经乳中，向下夹脐两旁，进入腹股沟动脉部。再下行经髋关节前，到股四头肌隆起处，下向膝髌中，沿胫骨外侧，下行足背，进入中趾内侧趾缝，止于第二足趾外侧末端的厉兑穴。共 45 穴。

本经腧穴主治胃肠病、头面五官病、神志病、热病及经脉循行部位的其他病证等。



当胃经受损时，可能出现的症状

脏腑	胃纳功能下降、胃痛胃胀、肠鸣腹胀、 呕吐吞酸
经络	牙痛、下肢关节痛、下肢无力、头痛
其他	打嗝、唇干裂、忧郁

速记歌诀

(左右共 90 穴)

三足阳明是胃经，起于头面向下循。
承泣眼眶边缘下，四白穴在眶下孔。
巨髎鼻旁直瞳子，地仓吻旁四分零。
大迎颌前寸三陷，颊车耳下曲颊临。
下关耳前打动脉，头维四五旁神庭。
人迎结喉旁寸五，水突迎下大筋凭。
直下气舍平天突，缺盆锁骨陷凹寻。
气户锁下一肋上，相去中行四寸平。
库房屋翳膺窗接，都隔一肋乳中停。
乳根乳下一肋处，胸部诸穴君须明。
不容巨阙旁二寸，其下承满与梁门。
关门太乙滑肉门，天枢脐旁二寸平。
外陵大巨水道穴，归来气冲曲骨邻。
诸穴相隔皆一寸，俱距中行二寸行。
髀关膝下平会阴，伏兔膝上六寸中。
阴市膝上方三寸，梁丘膝上二寸呈。
犊鼻下陷是犊鼻，膝下三寸三里迎。
膝下六寸上巨虚，膝下八寸条口行。
再下一寸足下廉，踝上八寸丰隆盈。
解溪跗上系鞋处，冲阳跗上五寸明。
陷谷庭后二寸取，次趾外侧是内庭。
厉兑次趾外甲角，四十五穴须记清。

保养此经的最佳方法和时间

当令时间：辰时，即早上 7 ~ 9 点。

如何有效保养胃经：

1. 吃早餐：辰时吃早餐能够补充人体需要的营养物质，保证脾胃的正常运转。
2. 按揉胃经：饭后 1 小时可以按揉胃经的主要穴位，调节肠胃，改善肠胃不适。

腧穴速取

承泣

【主治】目赤肿痛，迎风流泪，目疾等。
【定位】在面部，目正视，瞳孔直下，眼球与眼眶下缘之间，左右各1穴。
【简易取穴】正坐位或仰卧位，目正视，瞳孔正下方，眼球与眶下缘之间的眶骨边缘处。
【临床应用】①治目赤肿痛：配风池、睛明。②治迎风流泪：配太冲、攒竹、鱼腰。

使用禁忌：针刺时不宜提插捻转，禁灸。

四白

【主治】目赤痒痛，口眼歪斜，目疾等。
【定位】在面部，目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处，左右各1穴。
【简易取穴】正坐位或仰卧位，目正视，瞳孔直下，沿眼眶骨向下约半横指，可触及一凹陷，按之酸胀处。
【临床应用】防治近视：早、中、晚按揉四白穴各1分钟，可缓解眼部肌肉疲劳和面部痉挛。

使用禁忌：针刺时不易提插捻转，禁灸。

巨髎

【主治】口眼喎斜，鼻出血，面部肿痛等。
【定位】在面部，目正视，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，左右各1穴。
【简易取穴】目正视，瞳孔垂线与鼻翼下缘水平线相交处。
【临床应用】①治牙痛：配合谷。②治口歪：配地仓、颊车。

地仓

【主治】口角歪斜，流涎，面部肿痛等。
【定位】在面部，口角旁开0.4寸处，上直对瞳孔，左右各1穴。
【简易取穴】目正视，瞳孔垂线与口角水平线相交处。
【临床应用】①治口眼喎斜、流涎：配颊车。②治小孩流口水：按摩地仓穴，力度适中，每次3~5分钟，一天3次。

大迎

【主治】口角歪斜，面部肿痛等。
【定位】在下颌角前下方约1.3寸，咬肌附着部前缘，当面动脉搏动处，左右各1穴。
【简易取穴】闭口鼓腮，在下颌角前下方，可见一凹沟，此凹陷下，按之有动脉搏动处。
【临床应用】治面部肿痛：配颊车、合谷、内庭。

颊车

【主治】牙痛，下颌关节炎，口角歪斜，颊肿等。
【定位】在面部，下颌角前上方约1横指，左右各1穴。
【简易取穴】下颌角前方，上下牙咬紧时局部有一肌肉隆起，按之凹陷处。
【临床应用】治牙痛：配合谷。

下关

【主治】耳聋，耳鸣，牙痛，颞颌关节炎等。
【定位】在耳屏前，下颌骨髁状突前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中，左右各1穴。
【简易取穴】耳前方，颧骨与下颌之间的凹陷，张口顶指处。
【临床应用】①治牙痛：配大迎、翳风、完骨。②耳鸣耳聋：配阳溪、关冲、液门、阳关。

头维

【主治】偏头痛，迎风流泪，目眩等。
【定位】在头侧部当额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸，左右各1穴。
【简易取穴】从额角发际上约半横指处。
【临床应用】治女性经前头痛：三棱针点刺头维放血3~5滴，血变即止。

