

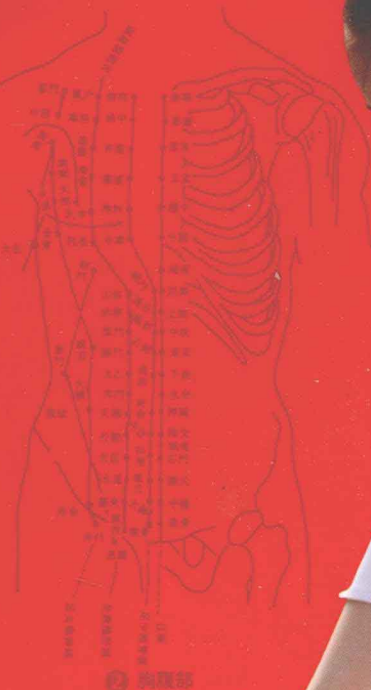
YOUYUECAISHUKU  
优阅采书库

一学就会找准穴，居家按摩轻松学

- 专家亲自上阵，实操快速取穴的方法
- 海量的精美图片，真实展现穴位在体表的分布
- 翔实的穴位解析，帮助你了解每个穴位的养生作用
- 身边的居家保健图典，让你轻松享受健康生活



时素华◎编著



② 胸腹部



中国纺织出版社

# 找准穴、取对穴按摩必学图典

彩图超值版

## 图书在版编目(CIP)数据

找准穴、取对穴按摩必学图典 / 时素华编著.

— 北京:中国纺织出版社, 2011.1

(优阅彩书库)

ISBN 978-7-5064-7166-4

I. ①找… II. ①时… III. ①经络—按摩疗法(中医)

—图解②穴位按压疗法—图解 IV. ①R244.1-64

②R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第247581号

---

策划编辑: 尚雅 张天佐 责任编辑: 张天佐  
责任印制: 刘强 装帧设计: 车芹 刘金华  
美术编辑: 成馨

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

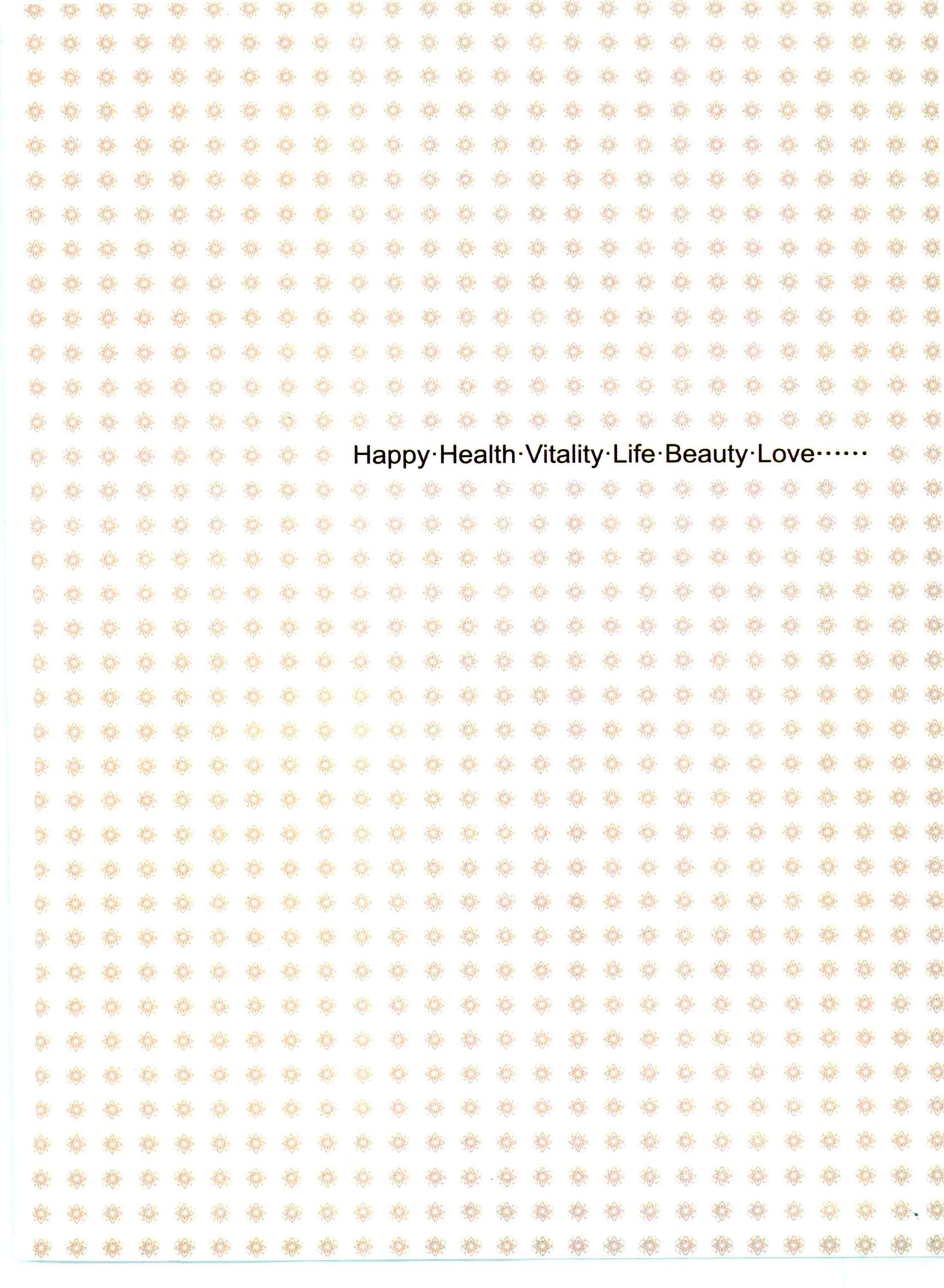
2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18.75

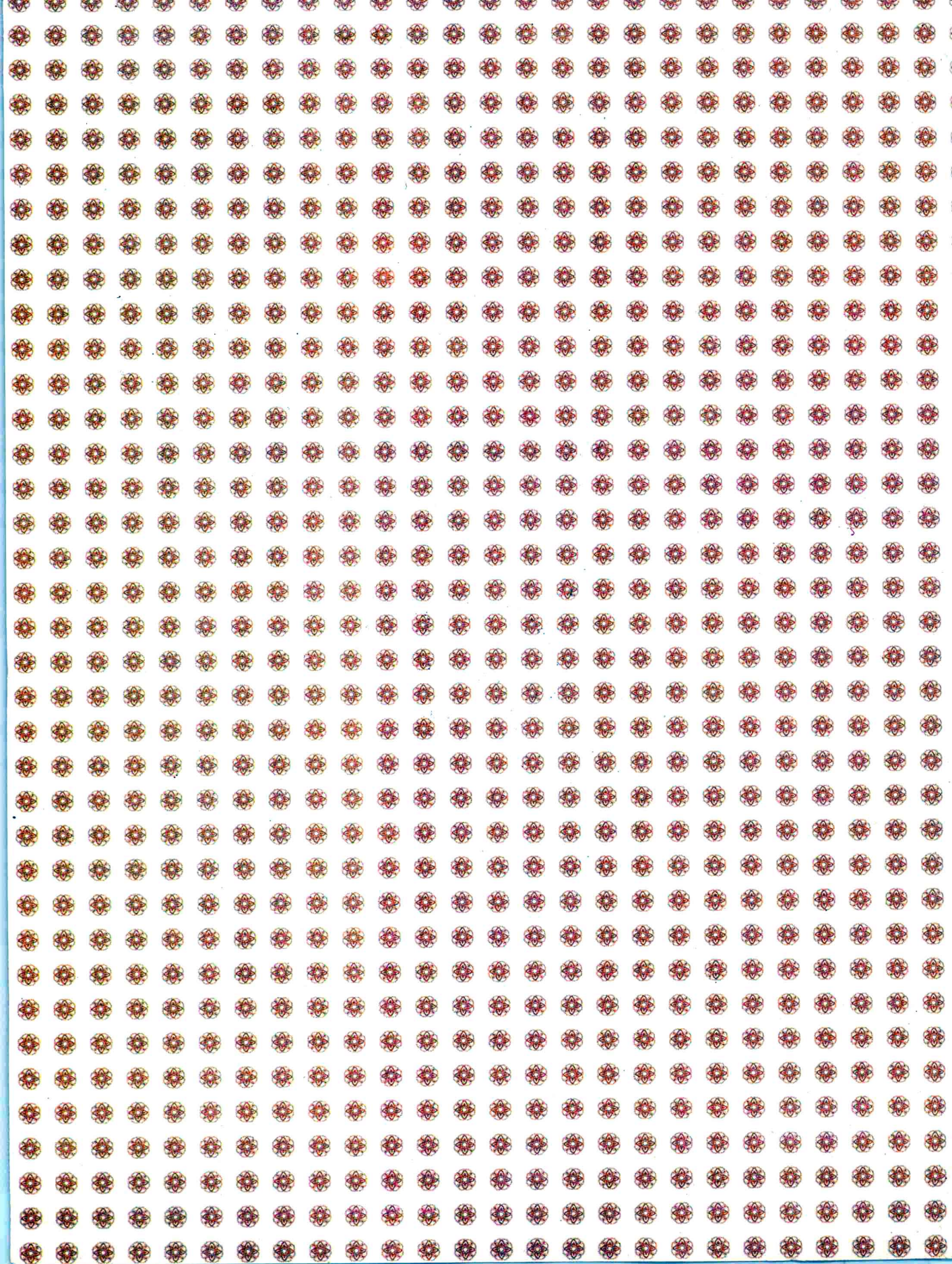
字数: 350千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love·····



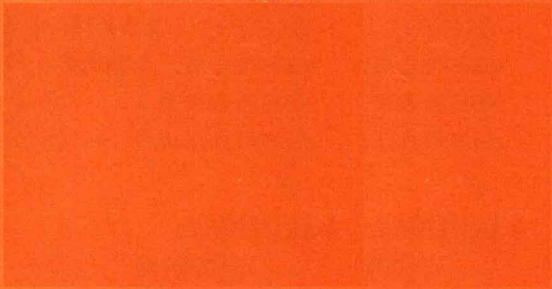


YOUYUECAISHUKU  
优阅采书库

# 找准穴 取对穴

## 按摩必学图典

时素华◎编著



 中国纺织出版社

# 目录

|                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 人体正面全身穴位挂图 ..... | 12 | 人体正面全身经络挂图 ..... | 15 |
| 人体背面全身穴位挂图 ..... | 13 | 人体背面全身经络挂图 ..... | 16 |
| 人体侧面全身穴位挂图 ..... | 14 | 人体侧面全身经络挂图 ..... | 17 |



## 第一章 经络、腧穴及其养生作用

### 认识经络

#### ——沟通人体上下内外的通道.....20

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 经络的发现及其与现代医学的关系 .....      | 20 |
| 经络的发现 .....                | 20 |
| 经络的概念 .....                | 22 |
| 现代医学对经络的解读 .....           | 22 |
| 经络的作用 .....                | 22 |
| 联系脏腑，沟通内外 .....            | 22 |
| 运行气血，营养全身 .....            | 22 |
| 抗御病邪，保卫机体 .....            | 22 |
| 经络的组成 .....                | 23 |
| 认识十二正经 .....               | 24 |
| 认识奇经八脉 .....               | 26 |
| 认识十二经别 .....               | 27 |
| 认识十五络脉 .....               | 27 |
| 认识十二经筋 .....               | 28 |
| 认识十二皮部 .....               | 28 |
| 经络是阴阳五行的缩影 .....           | 29 |
| 经络腧穴中蕴藏的阴阳 .....           | 29 |
| 经络与五行 .....                | 30 |
| 经络的走向、交接规律、表里关系及流注次序 ..... | 31 |
| 经络的走向、交接规律 .....           | 31 |
| 经络的表里关系 .....              | 31 |
| 经络的流注次序 .....              | 32 |

### 认识腧穴

#### ——调节阴阳、强身健体的神奇灵药 33

|             |    |
|-------------|----|
| 腧穴的概念 ..... | 33 |
| 腧穴的分类 ..... | 33 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 常用的腧穴 .....     | 33 |
| 特定穴 .....       | 34 |
| 腧穴的养生健体作用 ..... | 36 |
| 预防疾病 .....      | 36 |
| 近处作用 .....      | 36 |
| 远端作用 .....      | 37 |
| 反映病痛 .....      | 37 |
| 双向调节作用 .....    | 37 |
| 特殊作用 .....      | 37 |
| 腧穴的命名 .....     | 38 |
| 根据所在部位命名 .....  | 38 |
| 根据辅疗作用命名 .....  | 38 |
| 利用天体命名 .....    | 38 |
| 利用地貌命名 .....    | 38 |
| 借助建筑物命名 .....   | 38 |
| 参照动植物命名 .....   | 38 |
| 结合中医理论命名 .....  | 38 |
| 腧穴的穴性 .....     | 39 |

### 经络养生

#### ——养生应以调理经穴为本.....41

|                 |    |
|-----------------|----|
| 经络养生的原理 .....   | 41 |
| 常用的经络养生方法 ..... | 41 |
| 针灸 .....        | 41 |
| 推拿按摩 .....      | 42 |
| 刮痧 .....        | 42 |
| 拔罐 .....        | 42 |
| 穴位贴敷 .....      | 43 |
| 四季经络养生 .....    | 43 |



## 第二章 腧穴的定位方法

### 寻找穴位的原则 .....46

|                    |    |
|--------------------|----|
| 如何准确找到穴位 .....     | 46 |
| 了解穴位集中的部位 .....    | 46 |
| 注意找到穴位时的表现 .....   | 46 |
| 注意身体异常时穴位的反应 ..... | 46 |
| 巧用手指及辅助工具 .....    | 46 |

### 腧穴的标准定位和常见取穴法 .....47

|                |    |
|----------------|----|
| 体表标志取穴法 .....  | 47 |
| 固定标志 .....     | 47 |
| 活动标志 .....     | 47 |
| 常用定穴体表标志 ..... | 47 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 手指同身寸取穴法 .....        | 48 |
| 中指同身寸法 .....          | 48 |
| 拇指同身寸法 .....          | 48 |
| 横指同身寸法 .....          | 48 |
| 骨度分寸取穴法 .....         | 49 |
| 骨度分寸——正面 .....        | 50 |
| 骨度分寸——背面 .....        | 51 |
| 骨度分寸——侧面 .....        | 52 |
| 简便取穴法 .....           | 53 |
| 取穴时的注意事项 .....        | 53 |
| 取百穴而用一穴，取二经而用一经 ..... | 53 |
| 采取适当的姿势取穴 .....       | 53 |



## 第三章 找穴取穴定位速查

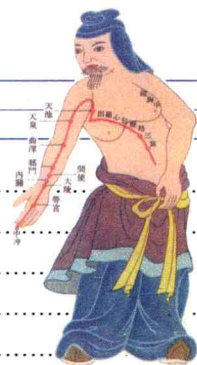
### 手太阴肺经 .....56

|          |    |
|----------|----|
| 中府 ..... | 57 |
| 云门 ..... | 57 |
| 天府 ..... | 58 |
| 侠白 ..... | 58 |
| 尺泽 ..... | 59 |
| 孔最 ..... | 59 |
| 列缺 ..... | 60 |
| 经渠 ..... | 60 |
| 太渊 ..... | 61 |
| 鱼际 ..... | 61 |
| 少商 ..... | 62 |

### 手阳明大肠经 .....63

|          |    |
|----------|----|
| 商阳 ..... | 64 |
| 二间 ..... | 64 |
| 三间 ..... | 65 |
| 合谷 ..... | 65 |
| 阳溪 ..... | 66 |
| 偏历 ..... | 66 |
| 温溜 ..... | 67 |

|           |    |
|-----------|----|
| 下廉 .....  | 67 |
| 上廉 .....  | 68 |
| 手三里 ..... | 68 |
| 曲池 .....  | 69 |
| 肘髎 .....  | 69 |
| 手五里 ..... | 70 |
| 臂臑 .....  | 70 |
| 肩髃 .....  | 71 |
| 巨骨 .....  | 71 |
| 天鼎 .....  | 72 |
| 扶突 .....  | 72 |
| 口禾髎 ..... | 73 |
| 迎香 .....  | 73 |



### 足阳明胃经 .....74

|          |    |
|----------|----|
| 承泣 ..... | 75 |
| 四白 ..... | 75 |
| 巨髎 ..... | 76 |
| 地仓 ..... | 76 |
| 大迎 ..... | 77 |
| 颊车 ..... | 77 |

|     |    |
|-----|----|
| 下关  | 78 |
| 头维  | 78 |
| 人迎  | 79 |
| 水突  | 79 |
| 气舍  | 80 |
| 缺盆  | 80 |
| 气户  | 81 |
| 库房  | 81 |
| 屋翳  | 82 |
| 膺窗  | 82 |
| 乳中  | 83 |
| 乳根  | 83 |
| 不容  | 84 |
| 承满  | 84 |
| 梁门  | 85 |
| 关门  | 85 |
| 太乙  | 86 |
| 滑肉门 | 86 |
| 天枢  | 87 |
| 外陵  | 87 |
| 大巨  | 88 |
| 水道  | 88 |
| 归来  | 89 |
| 气冲  | 89 |
| 髀关  | 90 |
| 伏兔  | 90 |
| 阴市  | 91 |
| 梁丘  | 91 |
| 犊鼻  | 92 |
| 足三里 | 92 |
| 上巨虚 | 93 |
| 条口  | 93 |
| 下巨虚 | 94 |
| 丰隆  | 94 |
| 解溪  | 95 |
| 冲阳  | 95 |
| 陷谷  | 96 |
| 内庭  | 96 |
| 厉兑  | 97 |



## 足太阴脾经 .....98

|     |     |
|-----|-----|
| 隐白  | 99  |
| 大都  | 99  |
| 太白  | 100 |
| 公孙  | 100 |
| 商丘  | 101 |
| 三阴交 | 101 |
| 漏谷  | 102 |
| 地机  | 102 |
| 阴陵泉 | 103 |
| 血海  | 103 |
| 箕门  | 104 |
| 冲门  | 104 |
| 府舍  | 105 |
| 腹结  | 105 |
| 大横  | 106 |
| 腹哀  | 106 |
| 食窦  | 107 |
| 天溪  | 107 |
| 胸乡  | 108 |
| 周荣  | 108 |
| 大包  | 109 |

## 手少阴心经 ..... 110

|    |     |
|----|-----|
| 极泉 | 111 |
| 青灵 | 111 |
| 少海 | 112 |
| 灵道 | 112 |
| 通里 | 113 |
| 阴郄 | 113 |
| 神门 | 114 |
| 少府 | 114 |
| 少冲 | 115 |

## 手太阳小肠经 ..... 116

|    |     |
|----|-----|
| 少泽 | 117 |
| 前谷 | 117 |
| 后溪 | 118 |
| 腕骨 | 118 |
| 阳谷 | 119 |

|     |     |
|-----|-----|
| 养老  | 119 |
| 支正  | 120 |
| 小海  | 120 |
| 肩贞  | 121 |
| 臑俞  | 121 |
| 天宗  | 122 |
| 秉风  | 122 |
| 曲垣  | 123 |
| 肩外俞 | 123 |
| 肩中俞 | 124 |
| 天窗  | 124 |
| 天容  | 125 |
| 颞髃  | 125 |
| 听宫  | 126 |

### 足太阳膀胱经 127

|     |     |
|-----|-----|
| 睛明  | 128 |
| 攒竹  | 128 |
| 眉冲  | 129 |
| 曲差  | 129 |
| 五处  | 130 |
| 承光  | 130 |
| 通天  | 131 |
| 络却  | 131 |
| 玉枕  | 132 |
| 天柱  | 132 |
| 大杼  | 133 |
| 风门  | 133 |
| 肺俞  | 134 |
| 厥阴俞 | 134 |
| 心俞  | 135 |
| 督俞  | 135 |
| 膈俞  | 136 |
| 肝俞  | 136 |
| 胆俞  | 137 |
| 脾俞  | 137 |
| 胃俞  | 138 |
| 三焦俞 | 138 |
| 肾俞  | 139 |
| 气海俞 | 139 |

|     |     |
|-----|-----|
| 大肠俞 | 140 |
| 关元俞 | 140 |
| 小肠俞 | 141 |
| 膀胱俞 | 141 |
| 中膂俞 | 142 |
| 白环俞 | 142 |
| 上髎  | 143 |
| 次髎  | 143 |
| 中髎  | 144 |
| 下髎  | 144 |
| 会阳  | 145 |
| 承扶  | 145 |
| 殷门  | 146 |
| 浮郤  | 146 |
| 委阳  | 147 |
| 委中  | 147 |
| 附分  | 148 |
| 魄户  | 148 |
| 膏肓  | 149 |
| 神堂  | 149 |
| 谿譔  | 150 |
| 膈关  | 150 |
| 魂门  | 151 |
| 阳纲  | 151 |
| 意舍  | 152 |
| 胃仓  | 152 |
| 肓门  | 153 |
| 志室  | 153 |
| 胞肓  | 154 |
| 秩边  | 154 |
| 合阳  | 155 |
| 承筋  | 155 |
| 承山  | 156 |
| 飞扬  | 156 |
| 跗阳  | 157 |
| 昆仑  | 157 |
| 仆参  | 158 |
| 申脉  | 158 |
| 金门  | 159 |
| 京骨  | 159 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 束骨 .....  | 160 |
| 足通谷 ..... | 160 |
| 至阴 .....  | 161 |

|          |     |
|----------|-----|
| 大陵 ..... | 181 |
| 劳宫 ..... | 181 |
| 中冲 ..... | 182 |

## 足少阴肾经 ..... 162

|           |     |
|-----------|-----|
| 涌泉 .....  | 163 |
| 然谷 .....  | 163 |
| 太溪 .....  | 164 |
| 大钟 .....  | 164 |
| 水泉 .....  | 165 |
| 照海 .....  | 165 |
| 复溜 .....  | 166 |
| 交信 .....  | 166 |
| 筑宾 .....  | 167 |
| 阴谷 .....  | 167 |
| 横骨 .....  | 168 |
| 大赫 .....  | 168 |
| 气穴 .....  | 169 |
| 四满 .....  | 169 |
| 中注 .....  | 170 |
| 肓俞 .....  | 170 |
| 商曲 .....  | 171 |
| 石关 .....  | 171 |
| 阴都 .....  | 172 |
| 腹通谷 ..... | 172 |
| 幽门 .....  | 173 |
| 步廊 .....  | 173 |
| 神封 .....  | 174 |
| 灵墟 .....  | 174 |
| 神藏 .....  | 175 |
| 彘中 .....  | 175 |
| 俞府 .....  | 176 |

## 手厥阴心包经 ..... 177

|          |     |
|----------|-----|
| 天池 ..... | 178 |
| 天泉 ..... | 178 |
| 曲泽 ..... | 179 |
| 郄门 ..... | 179 |
| 间使 ..... | 180 |
| 内关 ..... | 180 |

## 手少阳三焦经 ..... 183

|           |     |
|-----------|-----|
| 关冲 .....  | 184 |
| 液门 .....  | 184 |
| 中渚 .....  | 185 |
| 阳池 .....  | 185 |
| 外关 .....  | 186 |
| 支沟 .....  | 186 |
| 会宗 .....  | 187 |
| 三阳络 ..... | 187 |
| 四渎 .....  | 188 |
| 天井 .....  | 188 |
| 清冷渊 ..... | 189 |
| 消泺 .....  | 189 |
| 臑会 .....  | 190 |
| 肩髃 .....  | 190 |
| 天髃 .....  | 191 |
| 天牖 .....  | 191 |
| 翳风 .....  | 192 |
| 瘰脉 .....  | 192 |
| 颊息 .....  | 193 |
| 角孙 .....  | 193 |
| 耳门 .....  | 194 |
| 耳和髃 ..... | 194 |
| 丝竹空 ..... | 195 |

## 足少阳胆经 ..... 196

|           |     |
|-----------|-----|
| 瞳子髃 ..... | 197 |
| 听会 .....  | 197 |
| 上关 .....  | 198 |
| 颌厌 .....  | 198 |
| 悬颅 .....  | 199 |
| 悬厘 .....  | 199 |
| 曲鬓 .....  | 200 |
| 率谷 .....  | 200 |
| 天冲 .....  | 201 |
| 浮白 .....  | 201 |

|     |     |
|-----|-----|
| 头窍阴 | 202 |
| 完骨  | 202 |
| 本神  | 203 |
| 阳白  | 203 |
| 头临泣 | 204 |
| 目窗  | 204 |
| 正营  | 205 |
| 承灵  | 205 |
| 脑空  | 206 |
| 风池  | 206 |
| 肩井  | 207 |
| 渊腋  | 207 |
| 辄筋  | 208 |
| 日月  | 208 |
| 京门  | 209 |
| 带脉  | 209 |
| 五枢  | 210 |
| 维道  | 210 |
| 居髃  | 211 |
| 环跳  | 211 |
| 风市  | 212 |
| 中渎  | 212 |
| 膝阳关 | 213 |
| 阳陵泉 | 213 |
| 阳交  | 214 |
| 外丘  | 214 |
| 光明  | 215 |
| 阳辅  | 215 |
| 悬钟  | 216 |
| 丘墟  | 216 |
| 足临泣 | 217 |
| 地五会 | 217 |
| 侠溪  | 218 |
| 足窍阴 | 218 |

### 足厥阴肝经 219

|    |     |
|----|-----|
| 大敦 | 220 |
| 行间 | 220 |
| 太冲 | 221 |
| 中封 | 221 |

|     |     |
|-----|-----|
| 蠡沟  | 222 |
| 中都  | 222 |
| 膝关  | 223 |
| 曲泉  | 223 |
| 阴包  | 224 |
| 足五里 | 224 |
| 阴廉  | 225 |
| 急脉  | 225 |
| 章门  | 226 |
| 期门  | 226 |

### 督脉 227

|     |     |
|-----|-----|
| 长强  | 228 |
| 腰俞  | 228 |
| 腰阳关 | 229 |
| 命门  | 229 |
| 悬枢  | 230 |
| 脊中  | 230 |
| 中枢  | 231 |
| 筋缩  | 231 |
| 至阳  | 232 |
| 灵台  | 232 |
| 神道  | 233 |
| 身柱  | 233 |
| 陶道  | 234 |
| 大椎  | 234 |
| 哑门  | 235 |
| 风府  | 235 |
| 脑户  | 236 |
| 强间  | 236 |
| 后顶  | 237 |
| 百会  | 237 |
| 前顶  | 238 |
| 囟会  | 238 |
| 上星  | 239 |
| 神庭  | 239 |
| 素髎  | 240 |
| 水沟  | 240 |
| 兑端  | 241 |
| 龈交  | 241 |

印堂 ..... 242

❁ 任脉 ..... 243

会阴 ..... 244

曲骨 ..... 244

中极 ..... 245

关元 ..... 245

石门 ..... 246

气海 ..... 246

阴交 ..... 247

神阙 ..... 247

水分 ..... 248

下脘 ..... 248

建里 ..... 249

中脘 ..... 249

上脘 ..... 250

巨阙 ..... 250

鸠尾 ..... 251

中庭 ..... 251

膻中 ..... 252

玉堂 ..... 252

紫宫 ..... 253

华盖 ..... 253

璇玑 ..... 254

天突 ..... 254

廉泉 ..... 255

承浆 ..... 255

❁ 经外奇穴 ..... 256

四神聪 ..... 256

当阳 ..... 256

鱼腰 ..... 256

太阳 ..... 257

耳尖 ..... 257

球后 ..... 257

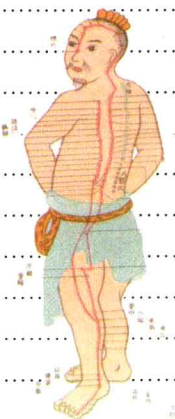
上迎香 ..... 258

内迎香 ..... 258

聚泉 ..... 258

海泉 ..... 259

金津 ..... 259



玉液 ..... 259

翳明 ..... 260

颈百劳 ..... 260

子宫 ..... 260

定喘 ..... 261

夹脊 ..... 261

胃脘下俞 ..... 261

痞根 ..... 262

下极俞 ..... 262

腰眼 ..... 262

十七椎 ..... 263

腰奇 ..... 263

肘尖 ..... 263

二白 ..... 264

中泉 ..... 264

中魁 ..... 264

大骨空 ..... 265

小骨空 ..... 265

腰痛点 ..... 265

外劳宫 ..... 266

八邪 ..... 266

四缝 ..... 266

十宣 ..... 267

髌骨 ..... 267

鹤顶 ..... 267

百虫窝 ..... 268

内膝眼 ..... 268

外膝眼 ..... 268

胆囊 ..... 269

阑尾 ..... 269

内踝尖 ..... 269

外踝尖 ..... 270

八风 ..... 270

独阴 ..... 270

气端 ..... 271

上明 ..... 271

夹承浆 ..... 271

牵正 ..... 272

安眠 ..... 272

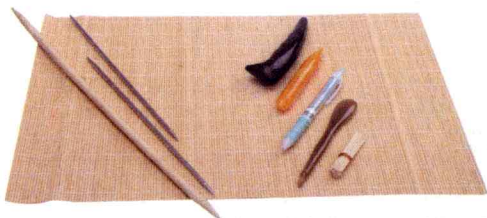
上廉泉 ..... 272

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 三角灸 ..... | 273 | 环中 .....  | 275 |
| 胃上 .....  | 273 | 纠内翻 ..... | 275 |
| 利尿 .....  | 273 | 纠外翻 ..... | 276 |
| 巨阙俞 ..... | 274 | 女膝 .....  | 276 |
| 血压点 ..... | 274 | 中平 .....  | 276 |
| 肩前 .....  | 274 | 里内庭 ..... | 277 |
| 手逆注 ..... | 275 |           |     |

## 第四章 经穴与身体保健的密切关系

|                           |     |                          |     |
|---------------------------|-----|--------------------------|-----|
| <b>脏腑配属经络</b> .....       | 280 | <b>经络和气功“一体双生”</b> ..... | 284 |
| 人体就是一个“小朝廷” .....         | 280 | 气功促进经络，经络指导气功 .....      | 284 |
| 人体是一个复杂的有机整体 .....        | 280 | 气功疏通经络，祛病养生 .....        | 284 |
| <b>身体病于内，经络治于外</b> .....  | 281 | <b>运动经络强身健体</b> .....    | 285 |
| 经络与“内病外治” .....           | 281 | 经络失于运动是疾病的根源 .....       | 285 |
| 经络是沟通内外的中介 .....          | 281 | 运动是一种天然的经络锻炼 .....       | 285 |
| <b>经络可以治未病</b> .....      | 282 | <b>认识经络与针灸的关系</b> .....  | 286 |
| 上工治未病 .....               | 282 | 针刺经穴预防疾病 .....           | 286 |
| “治未病”重在调理经络 .....         | 282 | 艾灸保健益寿延年 .....           | 286 |
| <b>认识经络与改善疾病的关系</b> ..... | 283 | <b>认识经络与美容的关系</b> .....  | 287 |
| 经络是身体健康的“透视镜” .....       | 283 | 经络与皮肤美容 .....            | 287 |
| 养生之道在于通经络，调气血 .....       | 283 | 经络与面部美容 .....            | 287 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>附录1 常见疾病选穴指南</b> ..... | 288 |
| <b>附录2 特定穴索引</b> .....    | 291 |
| <b>附录3 穴性分类速查</b> .....   | 293 |
| <b>附录4 穴名拼音索引</b> .....   | 296 |



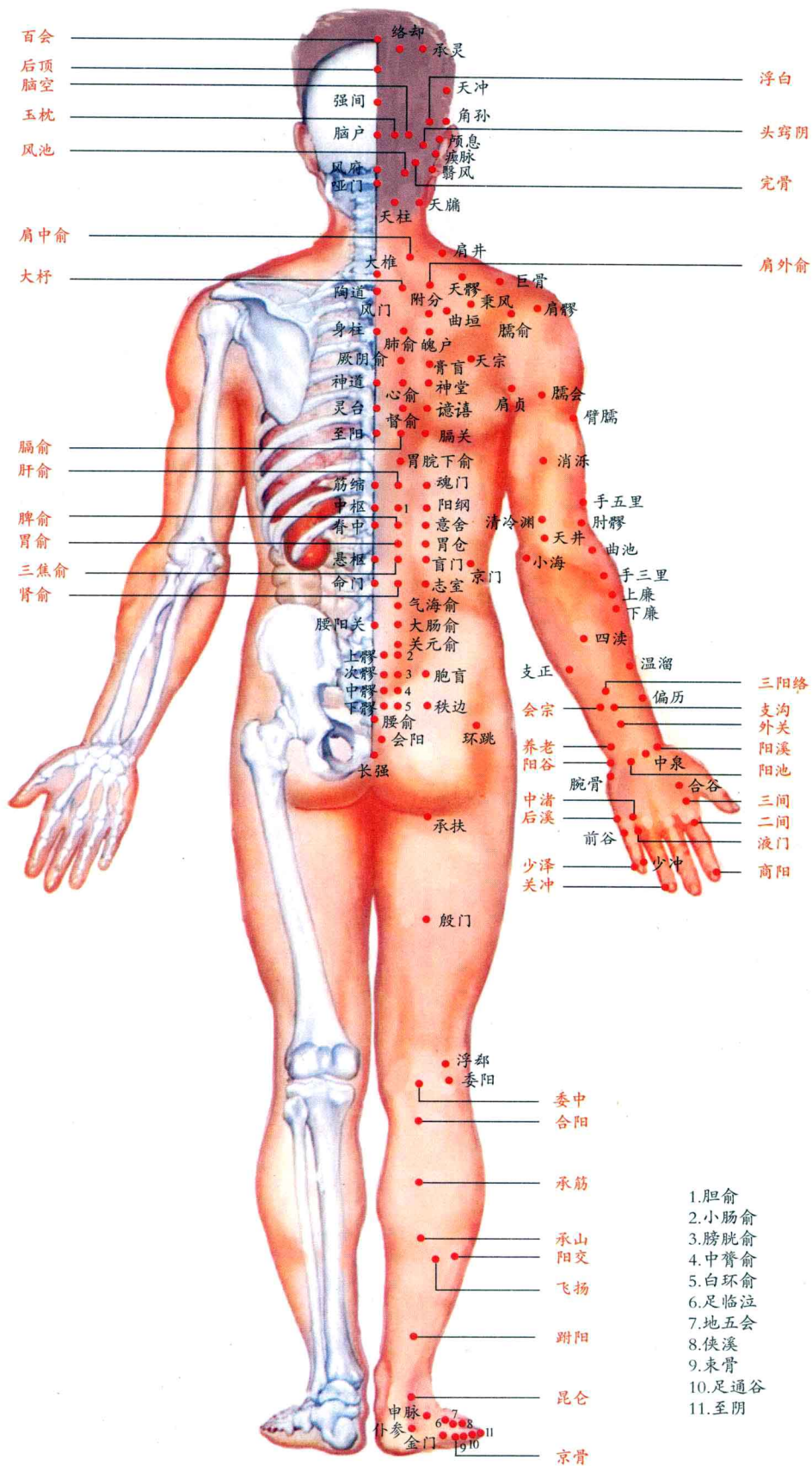
### ★特别说明：

中医取穴常用的“手指同身寸法”，一般情况下都必须用患者自己的手指，这样在测量、取穴的过程中才符合比例、相对准确。本书为了追求更加精准的操作，故绝大部分取穴操作都由医师完成而非患者自己操作；但因人体存在高矮胖瘦的个体差异，故医师的手指与患者的体型在比例上并非完全吻合，所以部分内容会出现2横指外0.5寸表示2寸、食指1横指外0.5寸表示1寸、4横指表示3寸、拇指横寸表示1寸。如果遇到不统一的情况，请读者以“标准定位”栏目中文字所描述的距离为准。另外，本书仅为读者提供找穴取穴的基础知识，如果要实际操作（尤其是进行针刺），请在医生指导下进行，以确保安全。

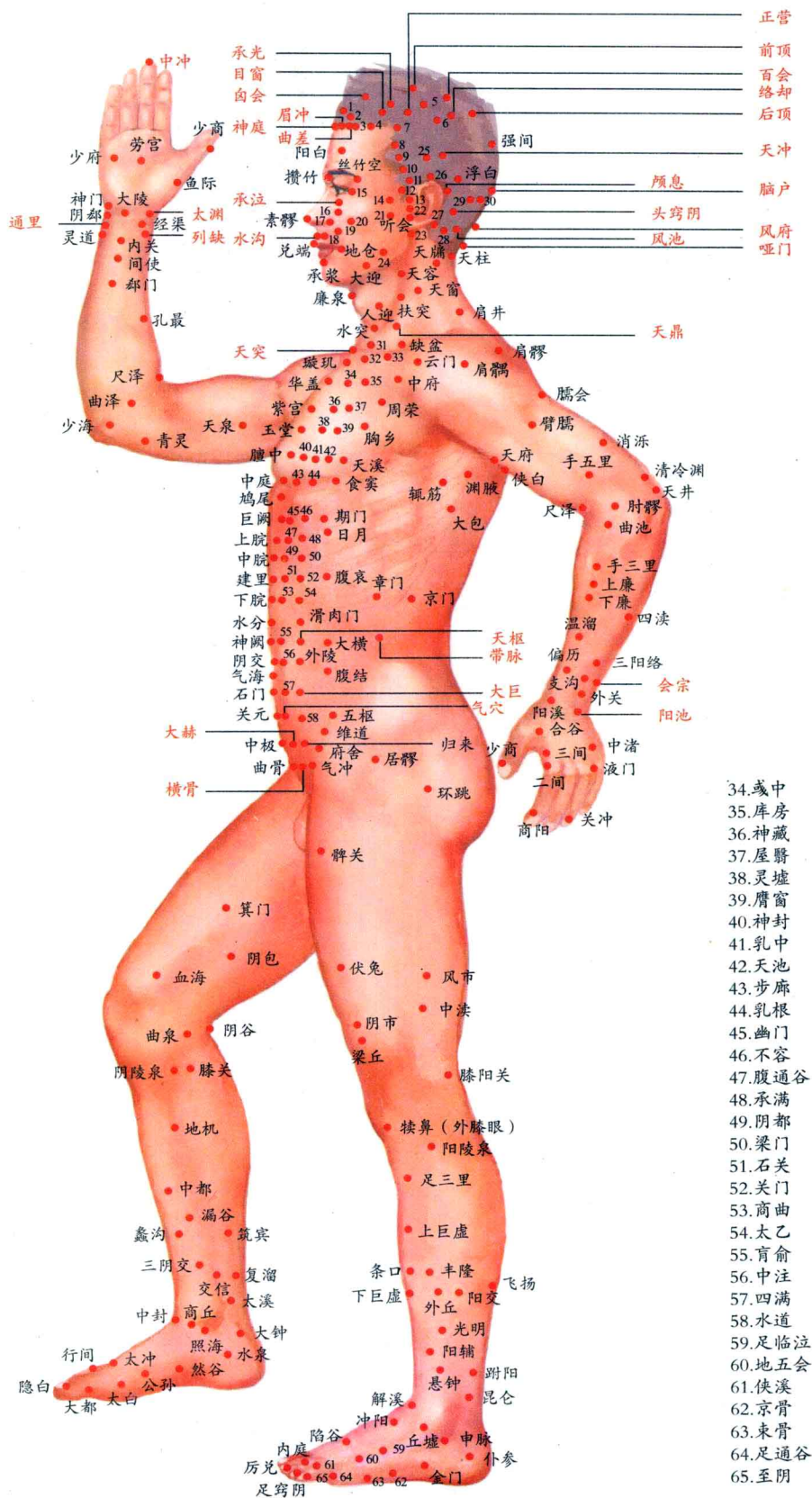
1. 幽门
2. 腹通谷
3. 阴郁
4. 石关
5. 商曲
6. 育俞
7. 中注
8. 四满
9. 气穴
10. 大赫
11. 地仓
12. 口禾髎
13. 迎香
14. 巨髎
15. 颧髎
16. 四白
17. 承泣
18. 上迎香
19. 灵道
20. 通里
21. 阴郄
22. 上明



# 人体背面全身穴位挂图



- 1.上星
- 2.五处
- 3.头临泣
- 4.本神
- 5.通天
- 6.承灵
- 7.头维
- 8.颌厌
- 9.悬颅
- 10.悬厘
- 11.曲鬓
- 12.耳门
- 13.耳和
- 14.上关
- 15.瞳子
- 16.四白
- 17.迎香
- 18.口禾
- 19.巨髎
- 20.颧髎
- 21.下关
- 22.听宫
- 23.翳风
- 24.颊车
- 25.率谷
- 26.角孙
- 27.瘈脉
- 28.完骨
- 29.脑空
- 30.玉枕
- 31.气舍
- 32.俞府
- 33.气户



34. 彘中  
35. 库房  
36. 神藏  
37. 屋翳  
38. 灵墟  
39. 膺窗  
40. 神封  
41. 乳中  
42. 天池  
43. 步廊  
44. 乳根  
45. 幽门  
46. 不容  
47. 腹通谷  
48. 承满  
49. 阴都  
50. 梁门  
51. 石关  
52. 关门  
53. 商曲  
54. 太乙  
55. 肓俞  
56. 中注  
57. 四满  
58. 水道  
59. 足临泣  
60. 地会  
61. 侠溪  
62. 京骨  
63. 束骨  
64. 足通谷  
65. 至阴

# 人体正面全身经络挂图

