

主编 邵水金

针灸穴位



速成手册

上海科学技术文献出版社

主编 邵水金

针灸穴位

速成手册

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸穴位速成手册/邵水金主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5439-4305-6

I. ①针… II. ①邵… III. ①针灸疗法

-穴位-手册 IV. ①R224.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第055697号

责任编辑: 何 蓉 夏罗敏

封面设计: 俞 琤

针灸穴位速成手册

主编 邵水金

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/64 印张5.375 字数144 000

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-4305-6

定价: 12.00元

<http://www.sstlp.com>

主 编：邵水金

副主编：邵英明 戴菊英

王 红 曹 华

编 委：刘延祥 单宝枝

朱 晶 高 伟

胡琳娜 柳鑫生

单金枝 项一雅子

前 言

本人在教学、临床和科研工作中,深感掌握腧穴的重要性以及记忆腧穴的定位、主治和刺灸法的艰辛。为了便于学习、易于掌握、利于记忆,我们编写了《针灸穴位速成手册》。

本书共分上、下两篇。上篇为十四经穴,简明扼要地介绍了全身 361 个经穴。下篇为经外奇穴,分部介绍了 60 个常用奇穴。穴位的内容主要包括定位、主治、刺灸法、记忆要点以及穴位示意图,并标明国际标准化代码、所属的特定穴以及 100 个常用穴位的指压法等。

本手册图文并茂,注重实用性和科学性,内容全面而又重点突出,版面编排设计合理,使读者易于查找。特别是用“*”标明了指压法的穴位,指导家庭自疗,便于操作,具有简、便、廉、验等特点。

指压法又称指压疗法、指针疗法,是用手指

按压人体穴位来刺激经络脏腑,达到防治疾病的一种方法。临床许多常见病、多发病均适用此法,且有“指到病除”的疗效。指压法的基本手法有扞法、揉法和切法。扞法是用手指指腹按压穴位的一种手法,用力较重,以患者感到酸麻胀痛为宜,一般每穴 3 分钟左右;揉法是用手指末端在穴位上作环形揉按的一种方法,用力较轻,每揉按一圈为 1 次,一般每分钟 50~60 次,每穴 3 分钟左右;切法是用拇指指甲切按穴位的一种方法,用力轻缓,以患者能耐受为度,一般每穴 3 分钟左右。

本手册可供广大针灸医师、中医院校师生、针灸爱好者学习参考或家庭自疗使用。由于本人水平所限,书中难免存在疏漏之处,望广大同仁指正。

上海中医药大学

邵水金

2009. 12

目 录

上篇 十四经穴

一、手三阴经穴·····	2
（一）手太阴肺经经穴·····	2
1. 中府*·····	2
2. 云门·····	2
3. 天府·····	4
4. 侠白·····	4
5. 尺泽*·····	4
6. 孔最·····	6
7. 列缺*·····	6
8. 经渠·····	6
9. 太渊·····	8
10. 鱼际·····	8
11. 少商*·····	8
（二）手少阴心经经穴·····	10

1. 极泉	10
2. 青灵	12
3. 少海	12
4. 灵道	14
5. 通里	14
6. 阴郄	14
7. 神门*	16
8. 少府	16
9. 少冲	16
(三) 手厥阴心包经经穴	18
1. 天池	18
2. 天泉	20
3. 曲泽	20
4. 郄门	22
5. 间使	22
6. 内关*	22
7. 大陵	22
8. 劳宫	24
9. 中冲*	24
二、手三阳经穴	26
(一) 手阳明大肠经经穴	26

1. 商阳*	26
2. 二间	28
3. 三间	28
4. 合谷*	28
5. 阳溪	30
6. 偏历	30
7. 温溜	30
8. 下廉	32
9. 上廉	32
10. 手三里	32
11. 曲池*	32
12. 肘髁	34
13. 手五里	34
14. 臂臑	34
15. 肩髃*	36
16. 巨骨	36
17. 天鼎	38
18. 扶突	38
19. 禾髎	40
20. 迎香*	40
(二) 手太阳小肠经经穴	42

1. 少泽 [*]	42
2. 前谷	42
3. 后溪 [*]	44
4. 腕骨	44
5. 阳谷	44
6. 养老	46
7. 支正	46
8. 小海	46
9. 肩贞	48
10. 臑俞 [*]	48
11. 天宗 [*]	50
12. 秉风	50
13. 曲垣	50
14. 肩外俞	52
15. 肩中俞	52
16. 天窗	54
17. 天容	54
18. 颧髎	56
19. 听宫 [*]	56
(三) 手少阳三焦经经穴	58
1. 关冲 [*]	58

2. 液门	60
3. 中渚	60
4. 阳池	60
5. 外关	62
6. 支沟*	62
7. 会宗	62
8. 三阳络	64
9. 四渎	64
10. 天井	66
11. 清冷渊	66
12. 消泆	68
13. 臑会	68
14. 肩髃*	68
15. 天髃	70
16. 天牖	70
17. 翳风*	72
18. 瘰脉	72
19. 颊息	72
20. 角孙	72
21. 耳门	74
22. 和髃	74

23. 丝竹空*	74
三、足三阳经穴	76
（一）足阳明胃经经穴	76
1. 承泣	76
2. 四白*	76
3. 巨髃	78
4. 地仓*	78
5. 大迎*	80
6. 颊车*	80
7. 下关*	82
8. 头维*	82
9. 人迎	84
10. 水突	84
11. 气舍	84
12. 缺盆	84
13. 气户	86
14. 库房	86
15. 屋翳	86
16. 膺窗	88
17. 乳中*	88
18. 乳根	88

19. 不容	90
20. 承满	90
21. 梁门 [*]	90
22. 关门	92
23. 太乙	92
24. 滑肉门	92
25. 天枢 [*]	94
26. 外陵	94
27. 大巨	94
28. 水道	96
29. 归来 [*]	96
30. 气冲	96
31. 髀关	98
32. 伏兔	98
33. 阴市	98
34. 梁丘 [*]	98
35. 犊鼻	100
36. 足三里 [*]	100
37. 上巨虚	100
38. 条口	102
39. 下巨虚	102

40. 丰隆	102
41. 解溪	104
42. 冲阳	104
43. 陷谷	106
44. 内庭	106
45. 厉兑	106
(二) 足太阳膀胱经经穴	108
1. 睛明	108
2. 攒竹*	108
3. 眉冲	110
4. 曲差	110
5. 五处	110
6. 承光	112
7. 通天	112
8. 络却	112
9. 玉枕	114
10. 天柱*	114
11. 大杼	116
12. 风门*	116
13. 肺俞*	116
14. 厥阴俞	118

15. 心俞*	118
16. 督俞	118
17. 膈俞	118
18. 肝俞*	120
19. 胆俞	120
20. 脾俞*	120
21. 胃俞	120
22. 三焦俞	122
23. 肾俞*	122
24. 气海俞	122
25. 大肠俞	124
26. 关元俞	124
27. 小肠俞	126
28. 膀胱俞	126
29. 中膂俞	126
30. 白环俞	126
31. 上髎	128
32. 次髎	128
33. 中髎*	128
34. 下髎	128
35. 会阳	128

36. 承扶	130
37. 殷门	130
38. 浮郤	132
39. 委阳	132
40. 委中 [*]	132
41. 附分	134
42. 魄户	134
43. 膏肓	134
44. 神堂	136
45. 谿谿	136
46. 膈关	136
47. 魂门	138
48. 阳纲	138
49. 意舍	138
50. 胃仓	138
51. 育门	140
52. 志室 [*]	140
53. 胞肓	140
54. 秩边	140
55. 合阳	142
56. 承筋	142

57. 承山 [*]	142
58. 飞扬	144
59. 跗阳	144
60. 昆仑 [*]	146
61. 仆参	146
62. 申脉	146
63. 金门	148
64. 京骨	148
65. 束骨	150
66. 足通谷	150
67. 至阴 [*]	150
(三) 足少阳胆经经穴	152
1. 瞳子髎 [*]	152
2. 听会	154
3. 上关	154
4. 颌厌	156
5. 悬颅	156
6. 悬厘	156
7. 曲鬓	156
8. 率谷	156
9. 天冲	158