

K
UAI SU QUXUE CAI

快速取穴

彩色图解

主编 吴明霞

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



快速取穴

彩色图解

主 编 吴明霞

副主编 彭彩然

编 委 洪昆达 万 甜 陈丽华 徐 欣
王瑞琦 万 宁 兰益霞

图书在版编目 (CIP) 数据

快速取穴彩色图解 / 吴明霞主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5335-3333-5

I . 快… II . 吴… III . 选穴 - 图解 IV . R224.2 - 64

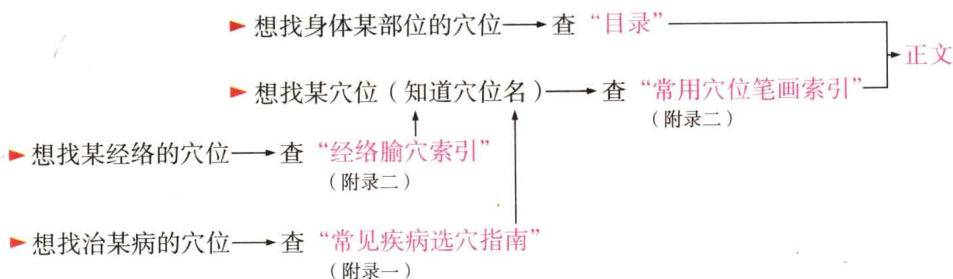
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038647 号

- 书 名 快速取穴彩色图解
主 编 吴明霞
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 890毫米 × 1240毫米 1/32
印 张 9
插 页 1
字 数 203千字
版 次 2009年8月第1版
印 次 2009年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3333-5
定 价 20.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

本书使用指南

查找穴位的检索路径



正文使用方法

穴位名

包括穴位中文名、拼音、国际代号


定位

包括穴位所属经络、腧穴名称与定位（国家标准）有关穴位定位说明

快速取穴法

本书特色内容。介绍简便、快速、准确的取穴方法

取穴图解

本书特色内容。图解快速取穴法（即为穴位所在）

穴位功效

包括穴位的功用、主治、操作方法


备注

包括穴位特定穴分类、针刺注意事项及穴位名称与定位相关的解释

合 谷 Hegu (LI4)

【定位】属手阳明大肠经 在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处

【快速取穴法】伸臂，拇、示两指张开，以另一手的拇指指间横纹正对虎口指蹼缘上，屈指，拇指尖所指之处，按压有明显酸胀感，即为本穴。



【功用】镇静止痛，通经活络，清热解表

【主治】①感冒、头痛、咽炎、扁桃体炎；②鼻炎、牙痛、耳聋、耳鸣；③三叉神经痛，面肌痉挛，面神经麻痹，感病、癫痫，脑血管病后遗症，小儿惊厥；④腰扭伤，落枕，腕关节痛；⑤痛经、闭经，催产；⑥脑肌痉挛

【操作】①刺法：直刺0.5-1.0寸，局部有酸胀感，可放射至肘、肩、面部；或透劳宫或后溪时，出现手掌酸麻并向指端放射；②灸法：艾炷灸或温针灸5-9壮，艾条灸10-20分钟；③按摩：点按法、揉法、拿法，摩法。

【备注】“合”，会合；肉之大会为“谷”穴当拇、示两指会合处，故名。本穴为手阳明大肠经原穴，针刺时指尖不宜偏向腕侧，以免刺破手背静脉网和掌深动脉而引起出血；提插幅度不宜过大，以免伤及血管引起血肿。孕妇禁针。

125

○ 前 言

俗语说，“学医不知经络，开口动手便错。”经络穴位是中医独有的特色，而快速、准确地取穴是开展穴位治疗的前提。前人曾总结出“辨证精、取穴准、手法明、善妙用、病适应、贵于恒”的“针灸六要”。其实，这“六要”对于任何穴位疗法都是适用的。掌握常用穴位的取穴是中医学习、应用的重要基础。

然而，目前大多数的取穴书，主要是介绍各穴位的位置所在，对于如何快速、准确地找到穴位，大都语焉不详。这就如同回答问路者时，就只简单地回答在某某地方。如果问路者对该区域不熟悉的话，这样的回答等于没有回答。而本书的最大特点是突出取穴“取”的过程，即既告诉读者穴位在什么地方，也告诉读者如何准确地找到穴位。这如同既回答了问路者“在什么地方”，也回答了“如何到达那个地方”，相信这对于广大读者更有指导意义。

本书所介绍 372 个腧穴，均是临床上常用的穴位；所介绍的取穴方法，均是笔者经过 20 多年临床实践证实准确可靠的简易取穴方法。为了便于读者查找，穴位先按部位再按各穴位所属十二经流注顺序编排。为了真实还原取穴过程，使读者可以“依样画葫芦”地找到穴位，书中所介绍的取穴方法，均以解剖标志为定位起点，充分利用骨度折量法、手指同身寸法等简易丈量法，个别穴位酌情使用带子、弹性皮筋等辅助工具，介绍了取穴

者在取穴过程中看到的人体形态特征、指下的触觉以及找到穴位后被取穴者的感觉,有利于读者一一对照,保证了取穴的简便、准确、快速。同时每一取穴步骤均配有真实彩照,形象直观。

由于本书的编写方法国内少见,作为笔者多年临床带教教学方法改革的探索和总结,希望借着本书的出版,既有利于推广穴位的快速取穴方法,也可吸引有关同道共同探讨、深入研究。

编者

2009年5月

目 录

第一章 取穴诀窍

第一节 寻找穴位的原则 1

第二节 取穴定位法 2

一、骨度折量法 / 2

三、手指同身寸 / 7

二、解剖标志法 / 6

四、简便取穴法 / 8

第二章 常用穴位快速取穴法

第一节 头颈部穴位 10

扶突 Futu(LI18) / 10

眉冲 Meichong(BL3) / 21

迎香 Yingxiang(LI20) / 10

曲差 Qucha(BL4) / 22

承泣 Chengqi(ST1) / 11

五处 Wuchu(BL5) / 22

四白 Sibai(ST2) / 12

承光 Chengguang(BL6) / 23

巨髎 Juliao(ST3) / 12

通天 Tongtian(BL7) / 24

地仓 Dicang(ST4) / 13

络却 Luoque(BL8) / 24

大迎 Daying(ST5) / 14

玉枕 Yuzhen(BL9) / 25

颊车 Jiache(ST6) / 14

天柱 Tianzhu(BL10) / 26

下关 Xiaguan(ST7) / 15

翳风 Yifeng(SJ17) / 26

头维 Touwei(ST8) / 16

瘰脉 Chimai(SJ18) / 27

人迎 Renying(ST9) / 17

颊息 Luxi(SJ19) / 27

水突 Shuitu(ST10) / 17

角孙 Jiaosun(SJ20) / 28

气舍 Qishe(ST11) / 18

耳门 Ermen(SJ21) / 29

颧髎 Quanliao(SI18) / 19

丝竹空 Sizhukong(SJ23) / 29

听宫 Tinggong(SI19) / 19

瞳子髎 Tongziliao(GB1) / 30

睛明 Jingming(BL1) / 20

听会 Tinghui(GB2) / 30

攒竹 Cuanzhu(BL2) / 20

上关 Shangguan(GB3) / 31

- 颌厌 Hanyan(GB4) / 32
 悬颅 Xuanlu(GB5) / 32
 悬厘 Xuanli(GB6) / 33
 曲鬓 Qubin(GB7) / 34
 率谷 Shuaigu(GB8) / 34
 天冲 Tianchong(GB9) / 35
 浮白 Fubai(GB10) / 35
 头窍阴 Touqiaoyin(GB11) / 36
 完骨 Wangu(GB12) / 37
 本神 Benshen(GB13) / 37
 阳白 Yangbai(GB14) / 38
 头临泣 Toulinqi(GB15) / 39
 目窗 Muchuang(GB16) / 39
 脑空 Naokong(GB19) / 40
 风池 Fengchi(GB20) / 40
 天突 Tiantu(RN22) / 41
 廉泉 Lianquan(RN23) / 42
 承浆 Chengjiang(RN24) / 43
 大椎 Dazhui(DU14) / 43
 哑门 Yamen(DU15) / 44
 风府 Fengfu(DU16) / 44
 脑户 Naohu(DU17) / 45
 强间 Qiangjian(DU18) / 46
 后顶 Houding(DU19) / 46
 百会 Baihui(DU20) / 47
 前顶 Qianding(DU21) / 48
 凶会 Xinhui(DU22) / 48
 上星 Shangxing(DU23) / 49
 神庭 Shenting(DU24) / 49
 素髻 Suliao(DU25) / 50
 水沟 Shuigou(DU26) / 50
 四神聪 Sishencong(EX-HN1) / 51
 当阳 Dangyang(EX-HN2) / 51
 印堂 Yintang(EX-HN3) / 52
 鱼腰 Yuyao(EX-HN4) / 52
 太阳 Taiyang(EX-HN5) / 53
 耳尖 Erjian(EX-HN6) / 53
 上迎香 Shangyingxiang(EX-HN8) / 54
 金津 Jinjin(EX-HN12) / 54
 玉液 Yuye(EX-HN13) / 55
 翳明 Yiming(EX-HN14) / 55
 颈百劳 Jingbailao(EX-HN15) / 56
 牵正 Qianzheng(EX-HN16) / 56
 安眠 Anmian(EX-HN22) / 57

第二节 上肢部穴位 58

- 天府 Tianfu(LU3) / 58
 侠白 Xiabai(LU4) / 58
 尺泽 Chize(LU5) / 59
 孔最 Kongzui(LU6) / 60
 列缺 Lieque(LU7) / 60
 经渠 Jinqiu(LU8) / 61
 太渊 Taiyuan(LU9) / 62
 鱼际 Yuji(LU10) / 63
 少商 Shaoshang(LU11) / 63
 商阳 Shangyang(LI1) / 64
 二间 Erjian(LI2) / 65
 三间 Sanjian(LI3) / 65
 合谷 Hegu(LI4) / 66
 阳溪 Yangxi(LI5) / 67

- 偏历 Pianli(LI6) / 68
温溜 Wenliu(LI7) / 68
下廉 Xialian(LI8) / 69
上廉 Shanglian(LI9) / 70
手三里 Shousanli(LI10) / 70
曲池 Quchi(LI11) / 71
肘髎 Zhouliao(LI12) / 72
手五里 Shouwuli(LI13) / 72
臂臑 Binao(LI14) / 73
极泉 Jiquan(HT1) / 74
青灵 Qingling(HT2) / 74
少海 Shaohai(HT3) / 75
灵道 Lingdao(HT4) / 76
通里 Tongli(HT5) / 76
阴郄 Yinxi(HT6) / 77
神门 Shenmen(HT7) / 78
少府 Shaofu(HT8) / 79
少冲 Shaochong(HT9) / 79
少泽 Shaoze(SI1) / 80
前谷 Qiangu(SI2) / 81
后溪 Houxi(SI3) / 81
腕骨 Wangu(SI4) / 82
阳谷 Yanggu(SI5) / 83
养老 Yanglao(SI6) / 83
支正 Zhizheng(SI7) / 84
小海 Xiaohai(SI8) / 85
天泉 Tianquan(PC2) / 85
曲泽 Quze(PC3) / 86
郄门 Ximen(PC4) / 87
间使 Jianshi(PC5) / 88
内关 Neiguan(PC6) / 88
大陵 Daling(PC7) / 89
劳宫 Laogong(PC8) / 90
中冲 Zhongchong(PC9) / 91
关冲 Guanchong(SJ1) / 91
液门 Yemen(SJ2) / 92
中渚 Zhongzhu(SJ3) / 93
阳池 Yangchi(SJ4) / 93
外关 Waiguan(SJ5) / 94
支沟 Zhigou(SJ6) / 95
会宗 Huizong(SJ7) / 96
三阳络 Sanyangluo(SJ8) / 97
臑会 Naohui(SJ13) / 97
二白 Erbai(EX-UE2) / 98
大骨空 Dagukong(EX-UE5) / 99
小骨空 Xiaogukong(EX-UE6) / 99
腰痛点 Yaotongdian(EX-UE7) / 100
外劳宫 Wailaogong(EX-UE8) / 101
八邪 Baxie(EX-UE9) / 101
四缝 Sifeng(EX-UE10) / 102
十宣 Shixuan(EX-UE11) / 102

第三节 下肢部位 103

- 髌关 Biguan(ST31) / 103
伏兔 Futu(ST32) / 103
阴市 Yinshi(ST33) / 104
梁丘 Liangqiu(ST34) / 105
犊鼻 Dubi(ST35) / 105
足三里 Zusanli(ST36) / 106

- 上巨虚 Shangjuxu(ST37) / 107
 条口 Tiaokou(ST38) / 108
 下巨虚 Xiajuxu(ST39) / 109
 丰隆 Fenglong(ST40) / 109
 解溪 Jiexi(ST41) / 110
 冲阳 Chongyang(ST42) / 111
 陷谷 Xiangu(ST43) / 112
 内庭 Neiting(ST44) / 112
 厉兑 Lidui(ST45) / 113
 隐白 Yinbai(SP1) / 113
 大都 Dadu(SP2) / 114
 太白 Taibai(SP3) / 115
 公孙 Gongsun(SP4) / 115
 商丘 Shangqiu(SP5) / 116
 三阴交 Sanyinjiao(SP6) / 117
 漏谷 Lougu(SP7) / 118
 地机 Dijì(SP8) / 118
 阴陵泉 Yinlingquan(SP9) / 119
 血海 Xuehai(SP10) / 120
 箕门 Jimen(SP11) / 120
 冲门 Chongmen(SP12) / 121
 承扶 Chengfu(BL36) / 122
 殷门 Yinmen(BL37) / 122
 浮郄 Fuxi(BL38) / 123
 委阳 Weiyang(BL39) / 124
 委中 Weizhong(BL40) / 124
 合阳 Heyang(BL55) / 125
 承筋 Chengjin(BL56) / 126
 承山 Chengshan(BL57) / 127
 飞扬 Feiyang(BL58) / 127
 跗阳 Fuyang(BL59) / 128
 昆仑 Kunlun(BL60) / 129
 仆参 Pucan(BL61) / 129
 申脉 Shenmai(BL62) / 130
 金门 Jinmen(BL63) / 130
 京骨 Jinggu(BL64) / 131
 束骨 Shugu(BL65) / 132
 足通谷 Zutonggu(BL66) / 132
 至阴 Zhiyin(BL67) / 133
 涌泉 Yongquan(KI1) / 133
 然谷 Rangu(KI2) / 134
 太溪 Taixi(KI3) / 135
 大钟 Dazhong(KI4) / 135
 水泉 Shuiquan(KI5) / 136
 照海 Zhaohai(KI6) / 137
 复溜 Fulu(KI7) / 137
 交信 Jiaoxin(KI8) / 138
 筑宾 Zhubin(KI9) / 139
 阴谷 Yingu(KI10) / 139
 风市 Fengshi(GB31) / 140
 中渎 Zhongdu(GB32) / 141
 膝阳关 Xiyangguan(GB33) / 141
 阳陵泉 Yanlingquan(GB34) / 142
 阳交 Yangjiao(GB35) / 143
 外丘 Waiqiu(GB36) / 143
 阳辅 Yangfu(GB38) / 144
 悬钟 Xuanzhong(GB39) / 145
 丘墟 Qiuxu(GB40) / 145
 足临泣 Zulinqi(GB41) / 146
 地五会 Diwuhui(GB42) / 147
 侠溪 Xiaxi(GB43) / 147
 足窍阴 Zuqiaoyin(GB44) / 148

- 大敦 Dadun(LR1) / 149
行间 Xingjian(LR2) / 149
太冲 Taichong(LR3) / 150
中封 Zhongfeng(LR4) / 151
蠡沟 Ligou(LR5) / 151
膝关 Xiguan(LR7) / 152
曲泉 Ququan(LR8) / 153
足五里 Zuwuli(LR10) / 154
阴廉 Yinlian(LR11) / 154
鹤顶 Heding(EX-LE2) / 155
膝眼 Xiyan(EX-LE5) / 155
胆囊 Dannang(EX-LE6) / 156
阑尾 Lanwei(EX-LE7) / 156
内踝尖 Neihuaijian(EX-LE8) / 157
八风 Bafeng(EX-LE10) / 157
独阴 Duyin(EX-LE11) / 158
气端 Qiduan(EX-LE12) / 158

第四节 胸腹部穴位 159

- 中府 Zhongfu(LU1) / 159
云门 Yunmen(LU2) / 159
肩髃 Jianyu(LI15) / 160
缺盆 Quepen(ST12) / 161
气户 Qihu(ST13) / 161
库房 Kufang(ST14) / 162
屋翳 Wuyi(ST15) / 162
膺窗 Yingchuang(ST16) / 163
乳中 Ruzhong(ST17) / 164
乳根 Rugen(ST18) / 164
不容 Burong(ST19) / 164
承满 Chengman(ST20) / 165
梁门 Liangmen(ST21) / 166
关门 Guanmen(ST22) / 166
太乙 Taiyi(ST23) / 167
滑肉门 Huaroumen(ST24) / 167
天枢 Tianshu(ST25) / 168
外陵 Wailing(ST26) / 169
大巨 Daju(ST27) / 169
水道 Shuidao(ST28) / 170
归来 Guilai(ST29) / 170
气冲 Qichong(ST30) / 171
大横 Daheng(SP15) / 171
腹哀 Fuai(SP16) / 172
食窦 Shidou(SP17) / 173
天溪 Tianxi(SP18) / 173
胸乡 Xiongxiang(SP19) / 174
周荣 Zhourong(SP20) / 174
大包 Dabao(SP21) / 175
横骨 Henggu(KI11) / 175
大赫 Dahe(KI12) / 176
气穴 Qixue(KI13) / 177
四满 Siman(KI14) / 177
中注 Zhongzhu(KI15) / 178
盲俞 Huangshu(KI16) / 178
商曲 Shangqu(KI17) / 179
石关 Shiguan(KI18) / 179
阴都 Yindu(KI19) / 180
腹通谷 Futonggu(KI20) / 181
幽门 Youmen(KI21) / 181

步廊 Bulang(KI22) / 182
 神封 Shenfeng(KI23) / 182
 灵墟 Lingxu(KI24) / 183
 神藏 Shencang(KI25) / 184
 彘中 Yuzhong(KI26) / 184
 俞府 Shufu(KI27) / 185
 天池 Tianchi(PC1) / 185
 渊腋 Yuanye(GB22) / 186
 辄筋 Zhejin(GB23) / 186
 日月 Riyue(GB24) / 187
 带脉 Daimai(GB26) / 188
 五枢 Wushu(GB27) / 188
 章门 Zhangmen(LR13) / 189
 期门 Qimen(LR14) / 189
 曲骨 Qugu(RN2) / 190
 中极 Zhongji(RN3) / 191
 关元 Guanyuan(RN4) / 191
 石门 Shimen(RN5) / 192

气海 Qihai(RN6) / 192
 阴交 Yinjiao(RN7) / 193
 神阙 Shenque(RN8) / 194
 水分 Shuifen(RN9) / 194
 下脘 Xiawan(RN10) / 194
 建里 Jianli(RN11) / 195
 中脘 Zhongwan(RN12) / 195
 上脘 Shangwan(RN13) / 196
 巨阙 Juque(RN14) / 197
 鸠尾 Jiuwei(RN15) / 197
 中庭 Zhongting(RN16) / 198
 膻中 Tanzhong(RN17) / 199
 玉堂 Yutang(RN18) / 199
 华盖 Huagai(RN20) / 200
 璇玑 Xuanji(RN21) / 200
 子宫 Zigong(EX-CA1) / 201
 三角灸 Sanjiaojiu / 201

第五节 腰背部穴位 202

肩髃 Jianliao(SJ14) / 202
 天髃 Tianliao(SJ15) / 202
 肩贞 Jianzhen(SI9) / 203
 臑髃 Naoshu(SI10) / 204
 天宗 Tianzong(SI11) / 204
 秉风 Bingfeng(SI12) / 205
 肩外髃 Jianwaishu(SI14) / 206
 肩中髃 Jianzhongshu(SI15) / 206
 大杼 Dazhu(BL11) / 207
 风门 Fengmen(BL12) / 208
 肺髃 Feishu(BL13) / 209

厥阴髃 Jueyinshu(BL14) / 209
 心髃 Xinshu(BL15) / 210
 督髃 Dushu(BL16) / 211
 膈髃 Geshu(BL17) / 212
 肝髃 Ganshu(BL18) / 212
 胆髃 Danshu(BL19) / 213
 脾髃 Pishu(BL20) / 214
 胃髃 Weishu(BL21) / 215
 三焦髃 Sanjiaoshu(BL22) / 216
 肾髃 Shenshu(BL23) / 216
 气海髃 Qihaishu(BL24) / 217

大肠俞 Dachangshu(BL25) / 218	腰阳关 Yaoyangguan(DU3) / 229
关元俞 Guanyuanshu(BL26) / 218	命门 Minmen(DU4) / 229
附分 Fufen(BL41) / 219	悬枢 Xuanshu(DU5) / 230
魄户 Pohu(BL42) / 220	脊中 Jizhong(DU6) / 231
膏肓 Gaohuang(BL43) / 221	中枢 Zhongshu(DU7) / 231
神堂 Shengtang(BL44) / 221	筋缩 Jinsuo(DU8) / 232
諛諛 Yixi(BL45) / 222	至阳 Zhiyang(DU9) / 232
膈关 Geguan(BL46) / 223	灵台 Lingtai(DU10) / 233
魂门 Hunmen(BL47) / 223	神道 Shendao(DU11) / 233
阳纲 Yanggang(BL48) / 224	身柱 Shenzhu(DU12) / 234
意舍 Yishe(BL49) / 225	陶道 Taodao(DU13) / 235
胃仓 Weicang(BL50) / 225	夹脊 Jiaji(EX-B2) / 235
盲门 Huangmen(BL51) / 226	胃脘下俞 Weiwanshu(EX-B3) / 236
志室 Zhishi(BL52) / 227	痞根 Pigen(EX-B4) / 237
肩井 Jianjing(GB21) / 227	下极俞 Xiajishu(EX-B5) / 237
京门 Jingmen(GB25) / 228	腰眼 Yaoyan(EX-B7) / 238

第六节 臀部穴位 239

小肠俞 Xiaochangshu(BL27) / 239	胞肓 Baohuang(BL53) / 243
膀胱俞 Panguangshu(BL28) / 239	秩边 Zhibian(BL54) / 244
中膂俞 Zhonglushu(BL29) / 240	居髎 Juliao(GB29) / 245
白环俞 Baihuanshu(BL30) / 241	环跳 Huantiao(GB30) / 245
上髎 Shangliao(BL31) / 241	会阴 Huiyin(RN1) / 246
次髎 Ciliao(BL32) / 242	长强 Changqiang(DU1) / 247
中髎 Zhongliao(BL33) / 242	腰俞 Yaoshu(DU2) / 247
下髎 Xialiao(BL34) / 243	

附录一 常见疾病选穴指南 248

附录二 穴位索引 253

经络腧穴索引 / 253	常用穴位笔画索引 / 261
--------------	----------------

第一章 取穴诀窍

第一节 寻找穴位的原则

1. 了解穴位集中的部位

穴位的分布是有一定规律的，预先了解穴位集中的位置，实际找起来就简单了。常见穴位集中的部位有：①能摸到脉搏的地方，如喉结两侧、腭窝等处，用手触摸能感到脉搏跳动处有人迎、委中。②肌肉与肌肉之间、肌肉与骨骼之间、骨骼与骨骼之间，如肌肉与骨骼之间的三阴交，肌肉与肌肉之间的天柱。③肌肉或骨骼凹陷处的正中间。④脊柱两侧。⑤椎骨与椎骨之间，如大椎。⑥神经或血管离皮肤近的地方，如眼睛下面的四白。⑦骨头突出的地方，如内踝骨高点的太溪。⑧关节附近，如肘关节附近有曲池。

2. 注意找到穴位时的表现

穴位是经络的敏感点和功能点，因此，当找到穴位时，可感觉和周边有所不同，主要有：①当手指触压到穴位时会感觉特别柔软，仿佛里面有个凹洞。②顺着手指，注力到穴位点，会产生轻微酸麻的反应，感觉较敏锐的人甚至会觉得指压处有轻微的温热。

3. 注意身体异常时穴位的反应

当身体异常时，脏腑、络络就会有所反映，其中穴位的表现尤为明显。常见的异常反应有：①用手指一压，会有痛感（压痛）。②用指触摸有硬块（硬结）。③稍一刺激，皮肤便会刺痒（感觉敏感）。④出现黑痔、斑（色素沉着）。⑤和周围的皮肤存在温度差（温度变化）。是否出现这些反应，是该处是

否为穴位所在的重要标志。

4. 掌握用手指找穴位的方法

找穴位,用手指是最好的工具,通常采用触、捏、按3种方法。

(1) 触法:用手指抚摸皮肤表面,有紧张感、刺痛感、麻胀感的位置就是穴位。

(2) 捏法:用拇指和示指轻轻捏起皮肤,有痛感或麻胀感的位置就是穴位。

(3) 按法:用拇指、示指和中指的指腹垂直按压皮肤。发硬、有压痛和紧张感的位置就是穴位。

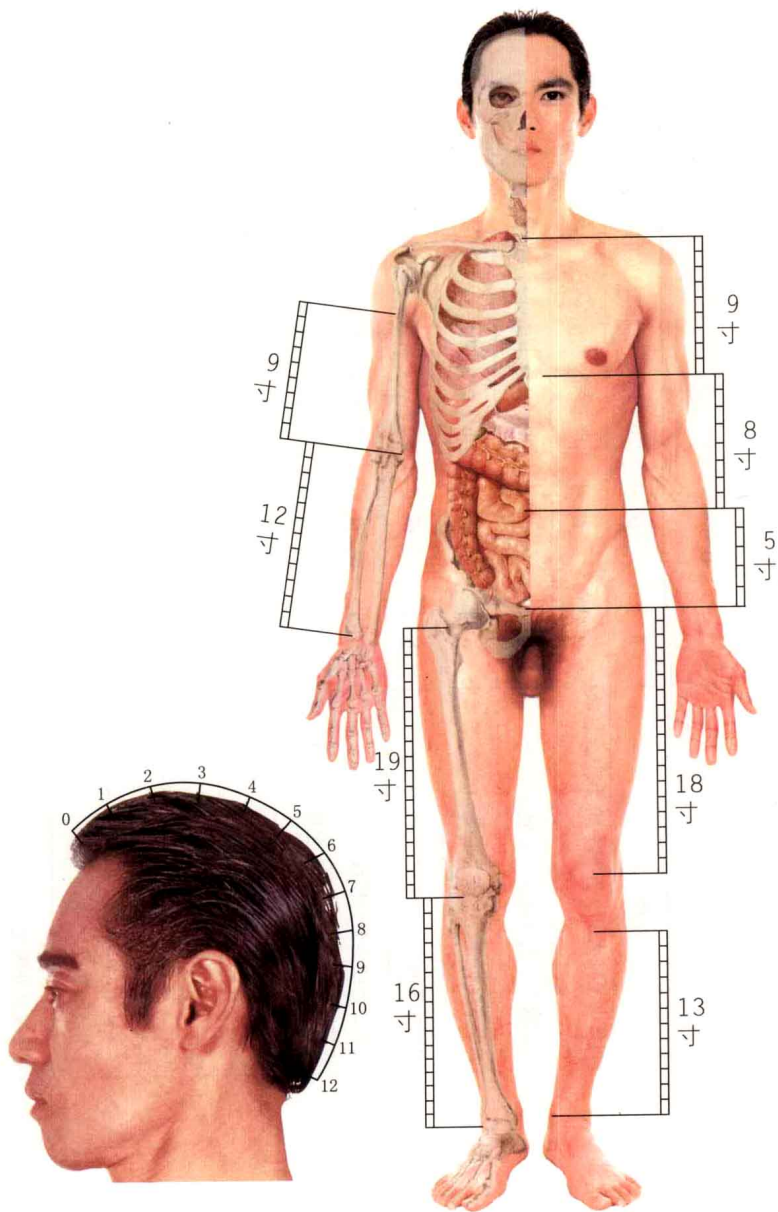
5. 巧用手指及辅助工具

人体各个部位的大小因人而异,差别很大,故作为一个大致的标准,一般是采用手指的宽度或用其他工具辅助测量。解说穴位位置时也不说“离某处几厘米”,而是“离某处几寸”。这里所说的“寸”,与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的,是用被取穴者的手指作尺子测量的,称为“同身寸”。使用同身寸定位法,不论是大人还是小孩,都能准确地找到穴位。其次,为了更准确地确定某些穴位的位置,还可以用辅助工具,如用带子来找与脐同高的穴位。

第二节 取穴定位法

一、骨度折量法

骨度折量法,古称“骨度法”,即以骨节为主要标志测量周身各部位的大小、长短,并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。



骨度折量法(正面)

部位	起止点	折量度	说明
头面	前两额发角(头维)之间	9寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	胸骨上窝(天突)至胸剑联合中点(歧骨)	9寸	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
胸腹	胸剑联合中点(歧骨)至脐中	8寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
上肢	腋前、后纹头至肘横纹(平肘尖)	9寸	用于确定上臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
	耻骨联合上缘至骶底	18寸	用于确定大腿内侧足三阴经经穴的纵向距离
下肢	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13寸	用于确定小腿内侧足三阴经经穴的纵向距离
	胫骨大转子至腓横纹	19寸	用于确定大腿外侧足三阳经经穴的纵向距离
	臀沟至腓横纹	14寸	用于确定大腿后部腓穴的纵向距离
	腓横纹至外踝尖	16寸	用于确定小腿外侧足三阳经经穴的纵向距离