



绿色印刷产品

循行、取穴、主治，速记全搞定

一分钟记住一个穴位

经络穴位速记手册

真人全彩版

中医教授 主任医师
段学忠 主编



化学工业出版社

经络穴位 速记手册

段学忠 主编

真人
全彩版



化学工业出版社

• 北京 •



编写人员名单

主 编：段学忠

副 主 编：周昀亮 张秀平

编写人员：段学忠 周昀亮 张秀平 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪 汤 伟 蒋雯茜 唐 彬 周 民 彭 媛 陆 铭 夏晓燕
兰文辉 赵清刚 王振华 韦 娜 丁伯寅 胡兴涛 王 涵 刘 瑜

摄 影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰 何宪云 陶 勇 曹 荣
模 特：魏熙铭 孔令媛 龙 蔚 赵 府 刘文娟

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位速记手册(真人全彩版)/段学忠主编. —北京:化学工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-122-18636-2

I. ①经… II. ①段… III. ①经络—手册 ②穴位—手册 IV. ①
R224.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第240851号

责任编辑：高霞 杨骏翼 文字编辑：赵爱萍 责任校对：陈静
装帧设计：逗号张文化创意

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

787mmx1092mm 1/32 印张 6 字数 180 千字

2014 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80 元

版权所有 违者必究

前言

要想学好针灸、推拿，了解和掌握经络、穴位知识是基础。初学者面对人体常用的14条经络和400余个穴位，常感到手足无措，不知从何学起。为了帮助大家更快、更准确地掌握经络、穴位知识，我们编写了《经络穴位速记手册（真人全彩版）》。

本手册分为三个部分，第一部分系统介绍了经络和穴位的相关知识，第二、第三部分详细介绍了全身361个经穴和53个经外奇穴，包括每个穴位的定位、取穴、针灸的方法和主治病症，并用真人图片来标示穴位，清晰准确、形象直观。本书最突出的特点是，在介绍每条经络和一些重点穴位时，配备了朗朗上口、易学易记的歌诀。这些歌诀是历代医学家经过千百年的临床实践和教学经验归纳而成的，文字简练，便于诵读，一旦记熟可长期不忘。

（1）循行歌。让你快速记住每条经脉的起止部位、循行路线，以及所联系的脏腑。

（2）主治病症歌。让你对每条经脉及重要穴位所主治病症了然于胸，随学随用。

（3）腧穴速记歌。让你花很少的时间，就可以记住每条经脉都包括哪些穴位。

（4）腧穴分寸歌。让你用最短的时间，熟悉全身穴位所在的部位，掌握快速取穴的方法。

本书具有内容全面、图文互参、查找方便、帮助记忆等特点，适合中医院医师、中医院学生和中医爱好者学习使用。

了解经络系统和腧穴 13

经络系统	14	腧穴	20
十二经脉	15	腧穴的作用	20
十二经脉的分布规律	16	腧穴的主治规律	22
十二经脉的走向、流注和衔接	18	取穴定位方法	23
十二经别	19	骨度折量定位法	23
十五络脉	19	体表解剖标志定位法	26
奇经八脉	19	指寸定位法	27
		简便取穴法	28

十二经脉及腧穴 29

手太阴肺经	30		
循行	30	天府	32
主治病症	30	侠白	33
速记歌诀	31	尺泽	33
中府	32	孔最	33
云门	32	列缺	34
经渠	34		
太渊	34		
鱼际	35		
少商	35		
手阳明大肠经	36		
循行	36	偏历	39
主治病症	36	温溜	40
速记歌诀	37	下廉	40
商阳	38	上廉	40
二间	38	手三里	40
三间	38	曲池	41
合谷	39	肘髎	41
阳溪	39	手五里	41
		臂臑	42
		肩髃	42
		巨骨	42
		天鼎	42
		扶突	43
		口禾髎	43
		迎香	43

足阳明胃经44

循行	45	库房	50	气冲	54
主治病症	45	屋翳	50	髀关	55
速记歌诀	45	膺窗	50	伏兔	55
承泣	47	乳中	51	阴市	55
四白	47	乳根	51	梁丘	56
巨髎	47	不容	51	犊鼻	56
地仓	47	承满	51	足三里	56
大迎	48	梁门	52	上巨虚	57
颊车	48	关门	52	条口	57
下关	48	太乙	52	下巨虚	57
头维	48	滑肉门	52	丰隆	58
人迎	49	天枢	53	解溪	58
水突	49	外陵	53	冲阳	58
气舍	49	大巨	53	陷谷	59
缺盆	49	水道	54	内庭	59
气户	50	归来	54	厉兑	59

足太阴脾经60

循行	60	三阴交	63	腹结	65
主治病症	60	漏谷	64	大横	66
速记歌诀	61	地机	64	腹哀	66
隐白	62	阴陵泉	64	食窦	66
大都	62	血海	64	天溪	66
太白	62	箕门	65	胸乡	67
公孙	63	冲门	65	周荣	67
商丘	63	府舍	65	大包	67

手少阴心经 68

循行	68	青灵	70	阴郄	72
主治病症	68	少海	71	神门	73
速记歌诀	69	灵道	71	少府	73
极泉	70	通里	72	少冲	73

手太阳小肠经 74

循行	74	养老	77	肩外俞	80
主治病症	74	支正	78	肩中俞	80
速记歌诀	75	小海	78	天窗	80
少泽	76	肩贞	78	天容	81
前谷	76	臑俞	79	颧髎	81
后溪	76	天宗	79	听宫	81
腕骨	77	秉风	79		
阳谷	77	曲垣	79		

足太阳膀胱经 82

循行	83	大杼	87	气海俞	91
主治病症	83	风门	88	大肠俞	92
速记歌诀	83	肺俞	88	关元俞	92
睛明	85	厥阴俞	88	小肠俞	92
攒竹	85	心俞	89	膀胱俞	93
眉冲	85	督俞	89	中膂俞	93
曲差	86	膈俞	89	白环俞	93
五处	86	肝俞	89	上髎	94
承光	86	胆俞	90	次髎	94
通天	86	脾俞	90	中髎	94
络却	87	胃俞	90	下髎	95
玉枕	87	三焦俞	91	会阳	95
天柱	87	肾俞	91	承扶	95

殷门	95	阳纲	98	跗阳	101
浮郤	96	意舍	99	昆仑	102
委阳	96	胃仓	99	仆参	102
委中	96	肓门	99	申脉	102
附分	97	志室	99	金门	102
魄户	97	胞肓	100	京骨	103
膏肓	97	秩边	100	束骨	103
神堂	97	合阳	100	足通谷	103
谿谿	98	承筋	100	至阴	103
膈关	98	承山	101		
魂门	98	飞扬	101		

足少阴肾经

循行	104	交信	108	石关	111
主治病症	104	筑宾	108	阴都	111
速记歌诀	105	阴谷	109	腹通谷	111
涌泉	106	横骨	109	幽门	111
然谷	106	大赫	109	步廊	112
太溪	106	气穴	109	神封	112
大钟	107	四满	110	灵墟	112
水泉	107	中注	110	神藏	113
照海	107	肓俞	110	或中	113
复溜	108	商曲	110	俞府	113

手厥阴心包经

循行	114	天泉	116	内关	118
主治病症	114	曲泽	117	大陵	119
速记歌诀	115	郄门	117	劳宫	119
天池	116	间使	118	中冲	119



手少阳三焦经 120

循行	120	会宗	124	天牖	127
主治病症	120	三阳络	125	翳风	128
速记歌诀	121	四渎	125	瘰脉	128
关冲	122	天井	125	颊息	128
液门	122	清冷渊	126	角孙	128
中渚	123	消泺	126	耳门	129
阳池	123	臑会	126	耳和髎	129
外关	124	肩髃	127	丝竹空	129
支沟	124	天髎	127		

足少阳胆经 130

循行	131	阳白	136	环跳	141
主治病症	131	头临泣	137	风市	142
速记歌诀	131	目窗	137	中渎	142
瞳子髎	133	正营	137	膝阳关	142
听会	133	承灵	138	阳陵泉	142
上关	133	脑空	138	阳交	143
颌厌	134	风池	138	外丘	143
悬颅	134	肩井	139	光明	143
悬厘	134	渊腋	139	阳辅	143
曲鬓	135	辄筋	139	悬钟	144
率谷	135	日月	140	丘墟	144
天冲	135	京门	140	足临泣	144
浮白	135	带脉	140	地五会	145
头窍阴	136	五枢	141	侠溪	145
完骨	136	维道	141	足窍阴	145
本神	136	居髎	141		

足厥阴肝经 146

循行	147	中封	150	足五里	152
主治病症	147	蠡沟	150	阴廉	152
速记歌诀	147	中都	150	急脉	152
大敦	149	膝关	151	章门	153
行间	149	曲泉	151	期门	153
太冲	149	阴包	151		

督脉 154

循行	154	至阳	158	百会	161
主治病症	154	灵台	158	前顶	161
速记歌诀	155	神道	158	囟会	161
长强	156	身柱	159	上星	162
腰俞	156	陶道	159	神庭	162
腰阳关	156	大椎	159	素髎	162
命门	157	哑门	159	水沟	163
悬枢	157	风府	160	兑端	163
脊中	157	脑户	160	龈交	163
中枢	157	强间	160		
筋缩	158	后顶	160		

任脉 164

循行	164	阴交	168	中庭	171
主治病症	164	神阙	168	膻中	171
速记歌诀	165	水分	168	玉堂	171
会阴	166	下脘	169	紫宫	172
曲骨	166	建里	169	华盖	172
中极	166	中脘	169	璇玑	172
关元	167	上脘	170	天突	173
石门	167	巨阙	170	廉泉	173
气海	167	鸠尾	170	承浆	173



经外奇穴 174

头颈部奇穴 175

四神聪	175	球后	177	玉液	179
当阳	175	上迎香	177	牵正	180
印堂	175	夹承浆	178	翳明	180
鱼腰	176	内迎香	178	安眠	180
上明	176	聚泉	178	颈百劳	180
太阳	176	海泉	179		
耳尖	177	金津	179		

胸腹部奇穴 181

子宫	181
三角灸	181

背部奇穴 182

定喘	182	痞根	183	十七椎	184
夹脊	182	下极俞	183	腰奇	184
胃脘下俞	183	腰眼	184		

上肢部奇穴 185

肩前	185	中魁	186	外劳宫	187
肘尖	185	大骨空	186	八邪	188
二白	185	小骨空	187	四缝	188
中泉	186	腰痛点	187	十宣	188

下肢部奇穴 189

环中	189	膝眼	190	外踝尖	191
髌骨	189	胆囊	190	八风	192
鹤顶	189	阑尾	191	独阴	192
百虫窝	190	内踝尖	191	气端	192



经络穴位 速记手册

段学忠 主编

真人
全彩版



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：段学忠

副 主 编：周昀亮 张秀平

编写人员：段学忠 周昀亮 张秀平 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪 汤 伟 蒋雯茜 唐 彬 周 民 彭 媛 陆 铭 夏晓燕
兰文辉 赵清刚 王振华 韦 娜 丁伯寅 胡兴涛 王 涵 刘 瑜

摄 影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰 何宪云 陶 勇 曹 荣
模 特：魏熙铭 孔令媛 龙 蔚 赵 府 刘文娟

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位速记手册(真人全彩版)/段学忠主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-122-18636-2

I. ①经… II. ①段… III. ①经络—手册 ②穴位—手册 IV. ①
R224.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第240851号

责任编辑：高霞 杨骏翼 文字编辑：赵爱萍 责任校对：陈静
装帧设计：逗号张文化创意

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

787mmx1092mm 1/32 印张 6 字数 180 千字

2014 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80 元

版权所有 违者必究

前言

要想学好针灸、推拿，了解和掌握经络、穴位知识是基础。初学者面对人体常用的14条经络和400余个穴位，常感到手足无措，不知从何学起。为了帮助大家更快、更准确地掌握经络、穴位知识，我们编写了《经络穴位速记手册（真人全彩版）》。

本手册分为三个部分，第一部分系统介绍了经络和穴位的相关知识，第二、第三部分详细介绍了全身361个经穴和53个经外奇穴，包括每个穴位的定位、取穴、针灸的方法和主治病症，并用真人图片来标示穴位，清晰准确、形象直观。本书最突出的特点是，在介绍每条经络和一些重点穴位时，配备了朗朗上口、易学易记的歌诀。这些歌诀是历代医学家经过千百年的临床实践和教学经验归纳而成的，文字简练，便于诵读，一旦记熟可长期不忘。

（1）循行歌。让你快速记住每条经脉的起止部位、循行路线，以及所联系的脏腑。

（2）主治病症歌。让你对每条经脉及重要穴位所主治病症了然于胸，随学随用。

（3）腧穴速记歌。让你花很少的时间，就可以记住每条经脉都包括哪些穴位。

（4）腧穴分寸歌。让你用最短的时间，熟悉全身穴位所在的部位，掌握快速取穴的方法。

本书具有内容全面、图文互参、查找方便、帮助记忆等特点，适合中医院医师、中医院学生和中医爱好者学习使用。



了解经络系统和腧穴 13

经络系统	14	腧穴	20
十二经脉	15	腧穴的作用	20
十二经脉的分布规律	16	腧穴的主治规律	22
十二经脉的走向、流注和衔接	18	取穴定位方法	23
十二经别	19	骨度折量定位法	23
十五络脉	19	体表解剖标志定位法	26
奇经八脉	19	指寸定位法	27
		简便取穴法	28

十二经脉及腧穴 29

手太阴肺经	30	手阳明大肠经	36
循行	30	循行	36
主治病症	30	主治病症	36
速记歌诀	31	速记歌诀	37
中府	32	商阳	38
云门	32	二间	38
天府	32	三间	38
侠白	33	合谷	39
尺泽	33	阳溪	39
孔最	33	偏历	39
列缺	34	温溜	40
经渠	34	下廉	40
太渊	34	上廉	40
鱼际	35	手三里	40
少商	35	曲池	41
		肘髎	41
		手五里	41
		臂臑	42
		肩髃	42
		巨骨	42
		天鼎	42
		扶突	43
		口禾髎	43
		迎香	43