

特效

经穴对症治疗

图解



(第2版)

幸小玲 周新 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

特效

经穴对症治疗

图解 (第2版)

幸小玲 周 新 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书分为两篇,上篇主要介绍腧穴定位法及 100 余个常用腧穴的定位、操作及适应证;下篇主要介绍了 39 种常见病症的特效治疗腧穴。全书采用真人拍摄图片标示腧穴,为了让读者更直观地掌握腧穴,特制作了真人腧穴定位、操作演示 VCD。同时,书末附有临床要穴歌诀,易记易诵,朗朗上口。本书简明扼要、通俗易懂、图文并茂,注重实用性和科学性。本书可供临床中医师、中医院校学生及中医爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

特效经穴对症治疗图解/幸小玲等编著. —2 版. —西安:西安交通大学出版社,2013.8
ISBN 978-7-5605-5426-6

I. ①特… II. ①幸… III. ①经穴-按摩疗法(中医)-图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 161944 号

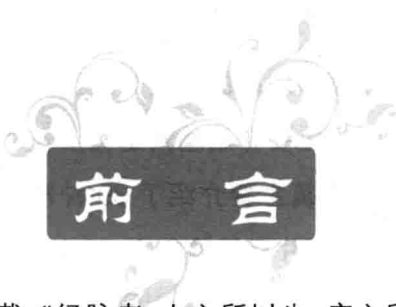
书 名	特效经穴对症治疗图解(第 2 版)
编 著	幸小玲 周 新
责任编辑	郭泉泉 李 晶

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtpress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	陕西丰源印务有限公司

开 本	890mm×1240mm A5	印 张	6.625	字 数	186 千字
版 次	2013 年 8 月第 2 版				2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5605-5426-6/R·302				
定 价	31.80 元(随书赠送 VCD 光盘)				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

《黄帝内经》载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，并有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，故针灸“欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会，令可传于后世”。腧穴，俗称“穴位”，是人体脏腑经络之气输注在体表的部位，是疾病的反应点，也是针灸、推拿和其他一些中医传统疗法施术的部位。

经络系统对人体的生命活动具有十分重要的作用。归纳起来，主要有以下几个方面：一是沟通表里上下，联络脏腑器官；二是通行全身气血，濡养脏腑组织；三是感应传导作用；四是调节功能平衡。

人体某条经络出现疾病，往往通过某个腧穴的异常表现反应出来，这种异常可以表现为局部的疼痛、麻胀、条索状异物及压痛点等形式。使用针灸、推拿、气功等治疗方法，在相关腧穴上施以一定的刺激量，即可激发和增强经络的自动调节和控制功能，纠正气血阴阳的失调状态，从而调节整个经络系统的生理功能，这便是使用腧穴治病的原理。

正是因为如此，临床治疗及日常保健中准确了解腧穴、合理配穴施治尤为重要。换句话说，掌握腧穴是进行针灸治疗、推拿治疗及使用腧穴自我保健的第一步。腧穴就好像药物一样，只有掌握好，才能有的放矢地发挥它的奇特作用。为了让读者轻松掌握最常用的腧穴，

为自己和他人的健康服务，我们组织了临床一线专家精选了百余个在日常防病治病中使用频率较高的腧穴介绍给大家。

本书分为两篇，上篇主要介绍腧穴定位法及 100 余个常用腧穴的定位、操作及适应证；下篇主要介绍了 39 种常见病症的特效治疗腧穴。全书采用真人拍摄图片标示腧穴，为了让读者更直观地掌握腧穴，特制作了真人腧穴定位、操作演示 VCD。同时，书末附有临床要穴歌诀，易记易诵，朗朗上口。本书简明扼要、通俗易懂、图文并茂，注重实用性和科学性。本书可供临床中医师、中医院校学生及中医爱好者学习参考。

希望本书对大家保持健康有一定帮助。疏漏及不足之处，恳请指正。

编者

目录

Contents

上篇 经络百穴图解

第一章 腧穴定位法

一、骨度分寸法 /002

二、指寸法 /008

1. 横指同身寸法 /008

2. 拇指同身寸法 /009

3. 中指同身寸法 /009

三、体表标志法 /010

1. 固定标志 /010

2. 活动标志 /010

四、简易取穴法 /011

第二章 常用腧穴

一、手太阴肺经腧穴 /012

1. 尺泽(LU 5) /012

2. 孔最(LU 6) /013

3. 列缺(LU 7) /013

4. 经渠(LU 8) /014

5. 太渊(LU 9) /014

6. 鱼际(LU 10) /015

7. 少商(LU 11) /015

二、手阳明大肠经腧穴 /016

1. 商阳(LI 1) /016

2. 合谷(LI 4) /017

3. 阳溪(LI 5) /018

4. 偏历(LI 6) /018

5. 温溜(LI 7) /019

7. 曲池(LI 11) /021

9. 迎香(LI 20) /022

三、足阳明胃经腧穴 /022

1. 承泣(ST 1) /022

3. 颊车(ST 6) /023

5. 头维(ST 8) /024

7. 天枢(ST 25) /026

9. 梁丘(ST 34) /027

11. 足三里(ST 36) /028

13. 下巨虚(ST 39) /029

15. 解溪(ST 41) /030

6. 手三里(LI 10) /020

8. 肩髃(LI 15) /021

2. 地仓(ST 4) /023

4. 下关(ST 7) /024

6. 梁门(ST 21) /025

8. 伏兔(ST 32) /026

10. 犊鼻(ST 35) /028

12. 上巨虚(ST 37) /029

14. 丰隆(ST 40) /030

16. 内庭(ST 44) /031

四、足太阴脾经腧穴 /031

1. 三阴交(SP 6) /032

3. 阴陵泉(SP 9) /033

2. 地机(SP 8) /033

4. 血海(SP 10) /034

五、手少阴心经腧穴 /035

1. 少海(HT 3) /035

3. 阴郄(HT 6) /036

2. 通里(HT 5) /035

4. 神门(HT 7) /036

六、手太阳小肠经腧穴 /037

1. 少泽(SI 1) /037

3. 养老(SI 6) /038

5. 肩贞(SI 9) /039

7. 听宫(SI 19) /040

2. 后溪(SI 3) /038

4. 支正(SI 7) /039

6. 天宗(SI 11) /040

七、足太阳膀胱经腧穴 /041

1. 睛明(BL 1) /041

3. 通天(BL 7) /042

5. 大杼(BL 11) /043

2. 攒竹(BL 2) /042

4. 天柱(BL 10) /043

6. 承扶(BL 36) /044

7. 殷门(BL 37) /044

8. 委中(BL 40) /045

9. 承山(BL 57) /046

10. 昆仑(BL 60) /046

11. 至阴(BL 67) /047

八、足少阴肾经腧穴 /048

1. 涌泉(KI 1) /048

2. 太溪(KI 3) /048

3. 照海(KI 6) /049

4. 复溜(KI 7) /050

九、手厥阴心包经腧穴 /050

1. 曲泽(PC 3) /050

2. 内关(PC 6) /051

3. 大陵(PC 7) /051

4. 劳宫(PC 8) /052

十、手少阳三焦经腧穴 /053

1. 液门(TE 2) /053

2. 中渚(TE 3) /053

3. 外关(TE 5) /054

4. 支沟(TE 6) /054

5. 翳风(TE 17) /055

6. 角孙(TE 20) /055

7. 耳门(TE 21) /056

8. 丝竹空(TE 23) /056

十一、足少阳胆经腧穴 /057

1. 听会(GB 2) /057

2. 肩井(GB 21) /058

3. 环跳(GB 30) /058

4. 风市(GB 31) /059

5. 膝阳关(GB 33) /060

6. 阳陵泉(GB 34) /060

7. 光明(GB 37) /061

8. 悬钟(GB 39) /061

9. 丘墟(GB 40) /062

10. 侠溪(GB 43) /062

十二、足厥阴肝经腧穴 /063

1. 太冲(LR 3) /063

2. 曲泉(LR 8) /064

3. 章门(LR 13) /065

十三、督脉腧穴 /065

1. 至阳(GV 9) /065

2. 大椎(GV 14) /066

3. 哑门(GV 15) /067

4. 百会(GV 20) /067

5. 上星(GV 23) /068

6. 水沟(GV 26) /068

十四、任脉腧穴 /069

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 中极(CV 3) /069 | 2. 关元(CV 4) /069 |
| 3. 气海(CV 6) /070 | 4. 水分(CV 9) /070 |
| 5. 中脘(CV 12) /071 | 6. 膻中(CV 17) /071 |
| 7. 天突(CV 22) /072 | 8. 廉泉(CV 23) /072 |

十五、经外奇穴 /073

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 印堂(EX-HN3) /073 | 2. 太阳(EX-HN5) /074 |
| 3. 胆囊穴(EX-LE6) /074 | 4. 阑尾穴(EX-LE7) /075 |

下篇 对症治疗图解

第三章 痛证治疗要穴图解

一、头痛 /078

- | | |
|------------|------------|
| 1. 列缺 /078 | 2. 曲池 /079 |
|------------|------------|

二、胃痛 /080

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 中脘 /080 | 2. 足三里 /081 |
|------------|-------------|

三、手臂疼痛 /082

- | | |
|------------|------------|
| 1. 曲池 /082 | 2. 养老 /083 |
|------------|------------|

四、牙痛 /083

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 1. 合谷 /084 | 2. 下关 /084 | 3. 手三里 /085 |
|------------|------------|-------------|

五、喉咙痛 /086

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 太渊 /086 | 2. 孔最 /087 | 3. 合谷 /087 |
|------------|------------|------------|

六、肩膀酸痛 /088

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 曲池 /089 | 2. 天柱 /089 | 3. 肩井 /090 |
|------------|------------|------------|

七、手指发麻 /091

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 手三里 /091 | 2. 曲池 /092 |
|-------------|------------|

八、肩周炎 /092

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 天宗 /093 | 2. 肩井 /093 | 3. 后溪 /093 |
|------------|------------|------------|

九、背痛 /095

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 少海 /095 | 2. 委中 /096 | 3. 养老 /096 |
|------------|------------|------------|

十、腰痛 /098

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 委中 /098 | 2. 印堂 /099 | 3. 昆仑 /099 |
|------------|------------|------------|

十一、膝盖疼痛 /100

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 曲池 /101 | 2. 委中 /101 | 3. 承山 /102 |
|------------|------------|------------|

十二、小腿肚抽筋 /103

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 1. 承山 /103 | 2. 阳陵泉 /104 | 3. 孔最 /105 |
|------------|-------------|------------|

十三、落枕 /105

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 列缺 /106 | 2. 后溪 /106 | 3. 大椎 /107 |
|------------|------------|------------|

十四、坐骨神经痛 /108

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 1. 阳陵泉 /108 | 2. 殷门 /109 | 3. 委中 /110 |
|-------------|------------|------------|

第四章 常见病症治疗要穴图解

一、感冒 /111

- | | |
|------------|------------|
| 1. 合谷 /111 | 2. 孔最 /112 |
| 3. 迎香 /112 | 4. 鱼际 /113 |

二、哮喘 /114

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 孔最 /115 | 2. 太渊 /115 | 3. 丰隆 /115 |
|------------|------------|------------|

三、咳嗽、痰多 /117

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 太渊 /117 | 2. 孔最 /117 |
| 3. 尺泽 /118 | 4. 三阴交 /118 |

四、多汗 /120

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 涌泉 /120 | 2. 太渊 /121 | 3. 通里 /121 |
|------------|------------|------------|

五、鼻塞、流鼻涕 /122

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 1. 迎香 /122 | 2. 合谷 /123 | 3. 足三里 /124 |
|------------|------------|-------------|

六、过敏性鼻炎 /125

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 合谷 /125 | 2. 印堂 /126 | 3. 外关 /126 |
|------------|------------|------------|

七、耳鸣 /127

- | | |
|------------|------------|
| 1. 听会 /128 | 2. 百会 /128 |
| 3. 翳风 /129 | 4. 下关 /129 |

八、嘴唇干裂 /131

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 1. 合谷 /131 | 2. 足三里 /132 | 3. 颊车 /133 |
|------------|-------------|------------|

九、湿疹 /134

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 合谷 /134 | 2. 血海 /135 | 3. 风市 /136 |
|------------|------------|------------|

十、腹泻 /137

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 水分 /137 | 2. 中脘 /138 |
| 3. 三阴交 /139 | 4. 足三里 /139 |

第五章 慢性病治疗要穴图解

一、高血压 /141

- | | |
|------------|------------|
| 1. 合谷 /141 | 2. 阳溪 /142 |
| 3. 少海 /143 | 4. 百会 /143 |

二、低血压 /144

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 神门 /145 | 2. 大陵 /145 |
| 3. 中渚 /146 | 4. 阴陵泉 /146 |

三、胃下垂 /148

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 足三里 /148 | 2. 中脘 /149 |
| 3. 三阴交 /149 | 4. 百会 /150 |

四、胃溃疡 /151

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 1. 中脘 /151 | 2. 梁丘 /152 | 3. 三阴交 /152 |
|------------|------------|-------------|

五、老花眼 /154

- | | |
|------------|------------|
| 1. 太阳 /154 | 2. 攒竹 /155 |
| 3. 光明 /155 | 4. 太冲 /156 |

第六章 女性问题治疗要穴图解

一、手足冰凉 /158

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 涌泉 /158 | 2. 照海 /159 |
| 3. 内关 /159 | 4. 气海 /160 |
| 5. 三阴交 /160 | |

二、便秘 /162

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 支沟 /162 | 2. 天枢 /163 |
| 3. 合谷 /163 | 4. 足三里 /164 |

三、痛经 /165

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 三阴交 /165 | 2. 血海 /166 |
| 3. 关元 /167 | 4. 照海 /167 |

四、痤疮 /168

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 合谷 /168 | 2. 曲池 /169 |
| 3. 三阴交 /170 | 4. 足三里 /171 |

五、苗条小腿 /172

- | | |
|------------|------------|
| 1. 委中 /172 | 2. 昆仑 /173 |
| 3. 太溪 /173 | 4. 涌泉 /174 |

六、电眼美女 /175

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 睛明 /175 | 2. 攒竹 /176 |
| 3. 丝竹空 /176 | 4. 太阳 /177 |

七、更年期综合征 /178

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 三阴交 /178 | 2. 涌泉 /179 |
| 3. 内关 /179 | 4. 神门 /180 |

5. 太冲 /180

6. 听宫 /181

第七章 其他病症治疗要穴图解

一、晕车、晕机 /183

1. 合谷 /183

2. 内关 /184

3. 中渚 /185

4. 太冲 /185

二、全身疲劳 /186

1. 承山 /186

2. 劳宫 /187

3. 三阴交 /187

4. 涌泉 /188

三、眼睛疲劳 /189

1. 合谷 /190

2. 太阳 /191

3. 睛明 /191

4. 攒竹 /192

5. 太冲 /192

附：临床要穴歌诀 /194

足三里穴歌诀

内庭穴歌诀

曲池穴歌诀

合谷穴歌诀

委中穴歌诀

承山穴歌诀

太冲穴歌诀

昆仑穴歌诀

环跳穴歌诀

阳陵泉穴歌诀

通里穴歌诀

列缺穴歌诀

四总穴歌诀

回阳九针歌诀

上篇

SHANGPIAN

经 络 百 穴 图 解



第一章 腧穴定位法

腧穴定位正确与否，直接影响着治疗效果。临床上，常用的腧穴定位法可分为骨度分寸法、指寸法、体表标志法、简易取穴法四种。

一、骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以体表骨节为主要标志折量周身各部的长度和宽度，定出分寸，并以此作为定穴标准的方法。此法最早见于《黄帝内经·灵枢·骨度》。现代常用的骨度分寸法是根据《黄帝内经·灵枢·骨度》的记载，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来，依此比例以体表骨节为主要标志折合全身各部的长度和宽度。常用的人体正面（图1）、背面（图2）、侧面（图3）骨度分寸见下表。

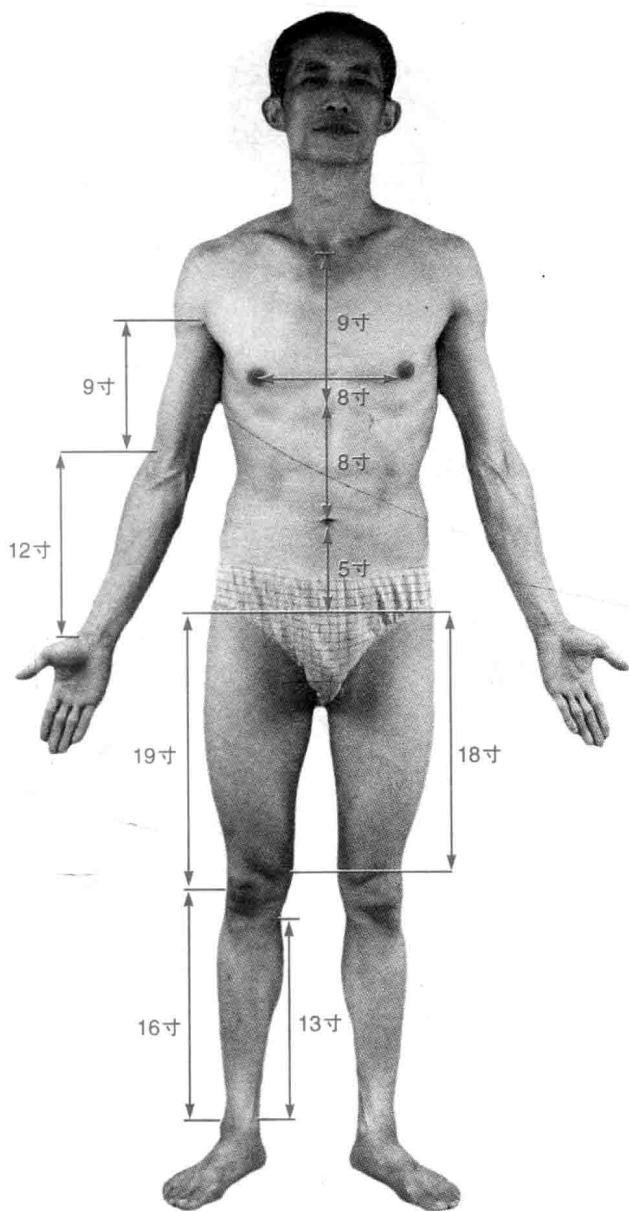


图1 骨度分寸(正面)

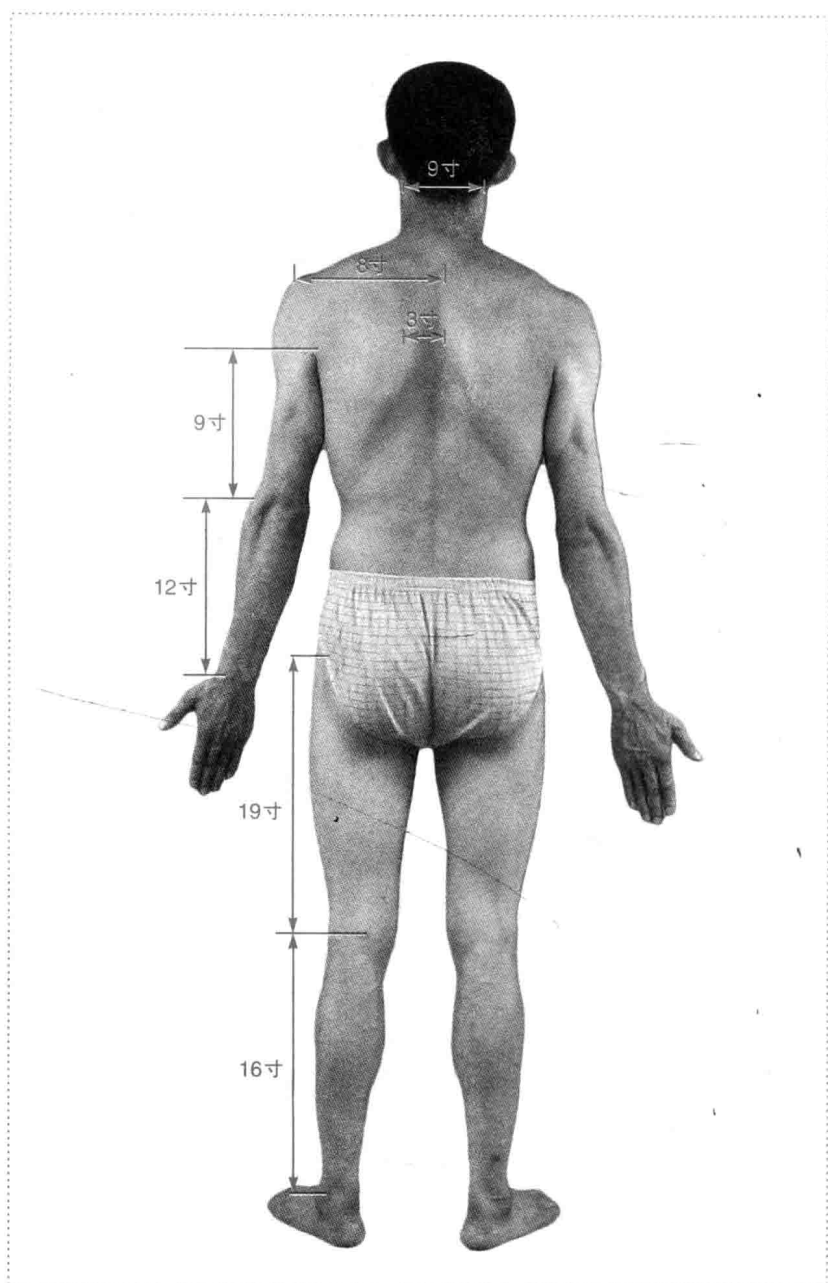


图2 骨度分寸(背面)