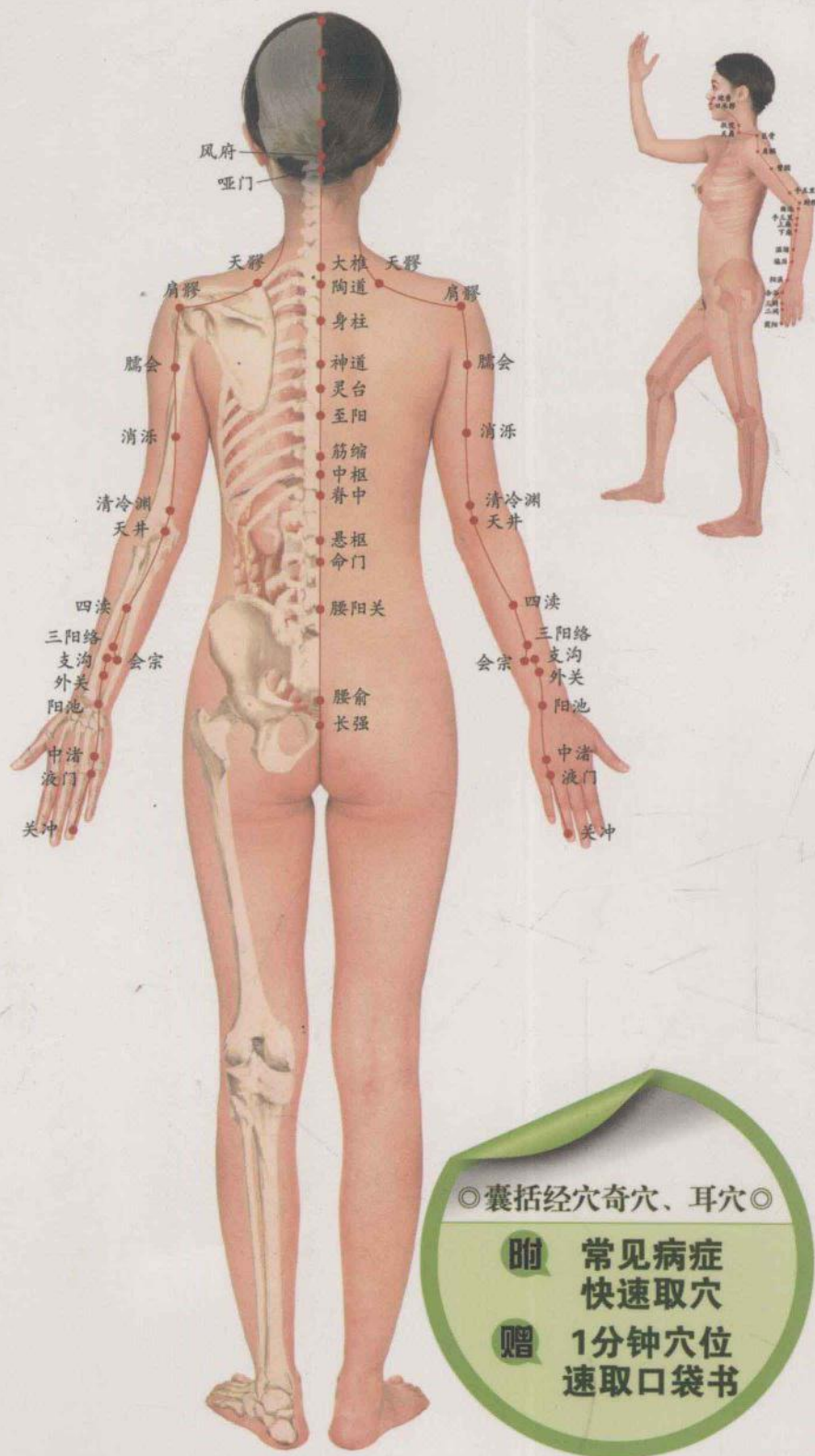


女性 性 经 络 穴 位

◆ 家庭必备，
随手速查的保健指南 ◆



◎囊括经穴奇穴、耳穴◎

附 常见病症
快速取穴

赠 1分钟穴位
速取口袋书

使用图册

● 吴明霞 主编 ●
教授、博士生导师



女性经络穴位

使用图册

编委会名单

主 编：吴明霞

副主编：庄 璇

编 委：张霖云 林银英 朱定钰 陈宋平铖 郑晓燕 邱晓虎



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

女性经络穴位使用图册 / 吴明霞主编 . — 福州 :
福建科学技术出版社 , 2013.10
ISBN 978-7-5335-4272-6

I . ①女… II . ①吴… III . ①女性 - 经络 - 图集②女
性 - 穴位 - 图集 IV . ① R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076854 号

书 名 女性经络穴位使用图册
主 编 吴明霞
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 3.5
图 文 56 码
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4272-6
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

C 目录

ontents

● 常用腧穴定位法 / 4

1. 骨度分寸定位法 / 5
2. 手指同身寸取穴法 / 7
3. 体表解剖标志定位法 / 7

● 手太阴肺经腧穴 / 8

手阳明大肠经腧穴 / 10

足阳明胃经腧穴 / 12

足太阴脾经腧穴 / 16

手少阴心经腧穴 / 18

手太阳小肠经腧穴 / 20

足太阳膀胱经腧穴 / 22

足少阴肾经腧穴 / 28

手厥阴心包经腧穴 / 30

手少阳三焦经腧穴 / 32

足少阳胆经腧穴 / 34

足厥阴肝经腧穴 / 38

督脉腧穴 / 40

任脉腧穴 / 44

● 常用奇穴 / 46

1. 头颈部奇穴 / 47
2. 胸腹部奇穴 / 47
3. 下肢奇穴 / 47
4. 上肢奇穴 / 49
5. 背部奇穴 / 49

● 耳穴 / 50

● 附录 常见病症快速取穴 / 55



女性经络穴位

使用图册

编委会名单

主 编：吴明霞

副主编：庄 璇

编 委：张霖云 林银英 朱定钰 陈宋平铖 郑晓燕 邱晓虎



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

试读结束 需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

女性经络穴位使用图册 / 吴明霞主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5335-4272-6

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性-经络-图集②女
性-穴位-图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076854 号

书 名 女性经络穴位使用图册
主 编 吴明霞
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 3.5
图 文 56 码
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4272-6
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

C 目录 ontents

● 常用腧穴定位法 / 4

1. 骨度分寸定位法 / 5
2. 手指同身寸取穴法 / 7
3. 体表解剖标志定位法 / 7

● 手太阴肺经腧穴 / 8

手阳明大肠经腧穴 / 10

足阳明胃经腧穴 / 12

足太阴脾经腧穴 / 16

手少阴心经腧穴 / 18

手太阳小肠经腧穴 / 20

足太阳膀胱经腧穴 / 22

足少阴肾经腧穴 / 28

手厥阴心包经腧穴 / 30

手少阳三焦经腧穴 / 32

足少阳胆经腧穴 / 34

足厥阴肝经腧穴 / 38

督脉腧穴 / 40

任脉腧穴 / 44

● 常用奇穴 / 46

1. 头颈部奇穴 / 47
2. 胸腹部奇穴 / 47
3. 下肢奇穴 / 47
4. 上肢奇穴 / 49
5. 背部奇穴 / 49

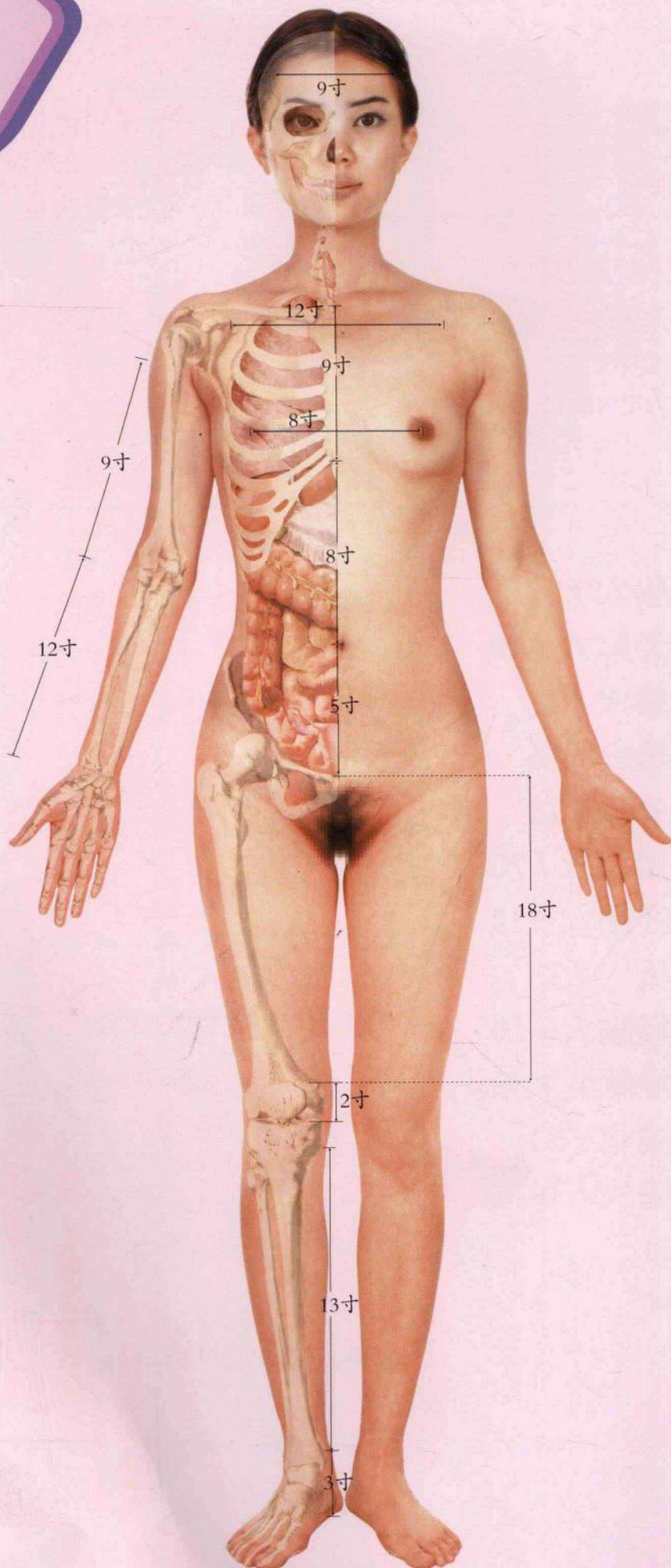
● 耳穴 / 50

● 附录 常见病症快速取穴 / 55

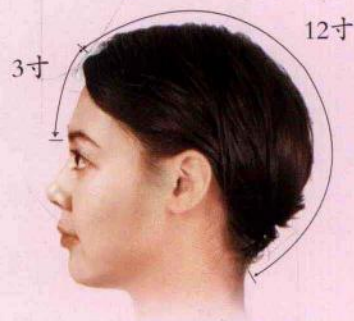
常用腧穴定位法

女性经络穴位使用图册

4



骨度分寸定位法 (正面)



骨度分寸定位法 (侧面)

1. 骨度分寸定位法

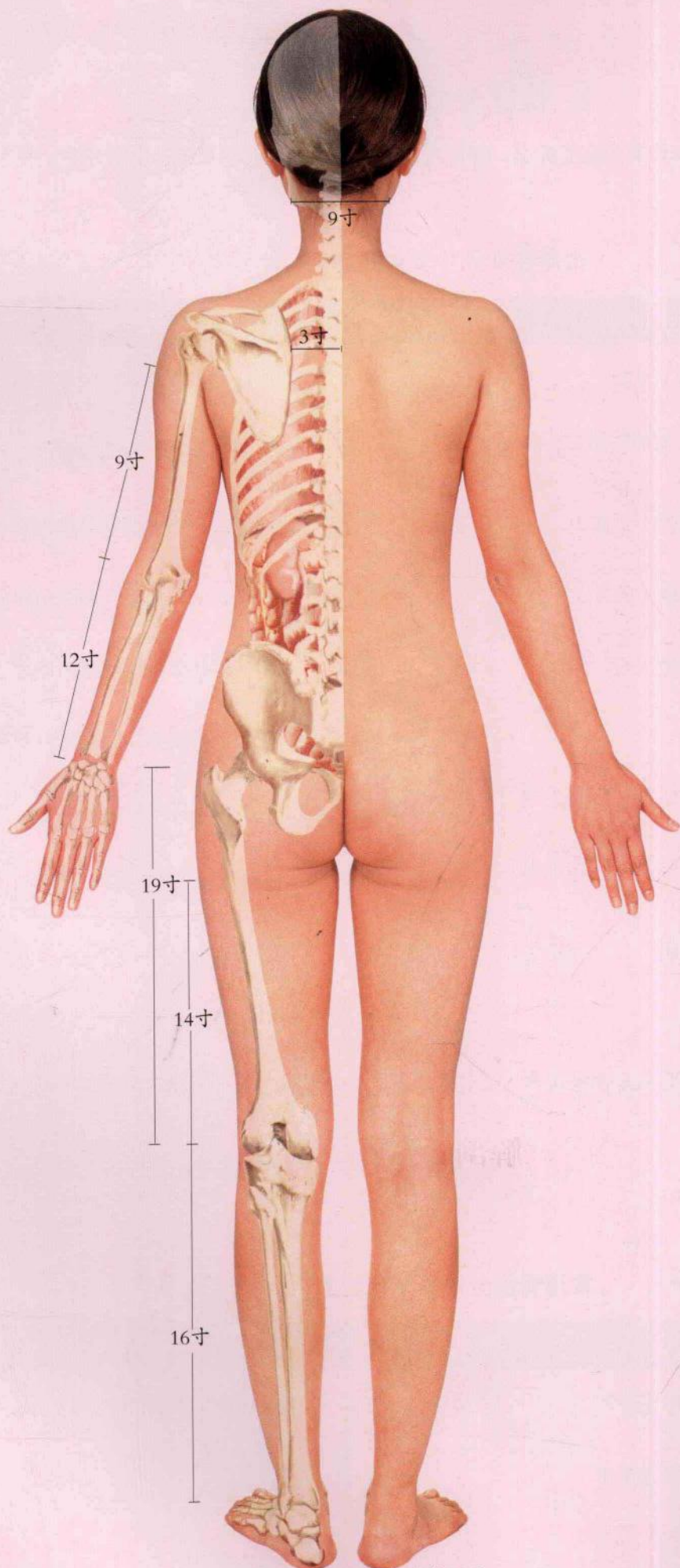
骨度分寸定位法是以体表骨节为主要标志,测量人体不同部位的长度和宽度,定出分寸,作为腧穴定位的方法。

常用骨度分寸表(正面)

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	两额角发际(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝(天突)至剑胸结合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	剑胸结合中点(歧骨)至脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸	用于确定胸部腧穴的横向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌底至髌尖	2	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髌下方阴陵泉至内踝尖为13寸	13	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖至足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离

常用骨度分寸表(侧面)

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸	用于确定前或后发际及其头部腧穴的纵向距离



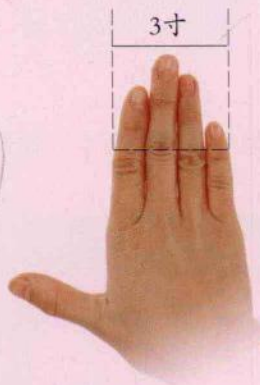
骨度分寸定位法 (背面)



中指同身寸



拇指同身寸



横指同身寸

常用骨度分寸表（背面）

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）至腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	股骨大转子至腓横纹（平髌尖）	19	直寸	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟至腓横纹	14	直寸	用于确定大腿部后部腧穴的纵向距离
	腓横纹（平髌尖）至外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离

2. 手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法，简称指寸法，是指依据被取穴者本人手指所规定的分寸以量取腧穴的方法。此法主要用于下肢部。在具体取穴时，医者应当在骨度折量定位法的基础上，参照被取穴者自身的手指进行比量，并结合一些简便的活动标志取穴方法，以确定腧穴的标准定位。常用的指寸法有中指同身寸法、拇指同身寸法和横指同身寸法3种。

（1）中指同身寸法：以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头（拇指、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。

（2）拇指同身寸法：以被取穴者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

（3）横指同身寸法：又名“一夫法”，是将被取穴者的食指、中指、无名指和小指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为3寸。

3. 体表解剖标志定位法

体表解剖标志定位法是以人体表面具有特征的解剖标志为依据，来确定腧穴位置的方法。体表解剖标志可分为固定标志和活动标志2种。

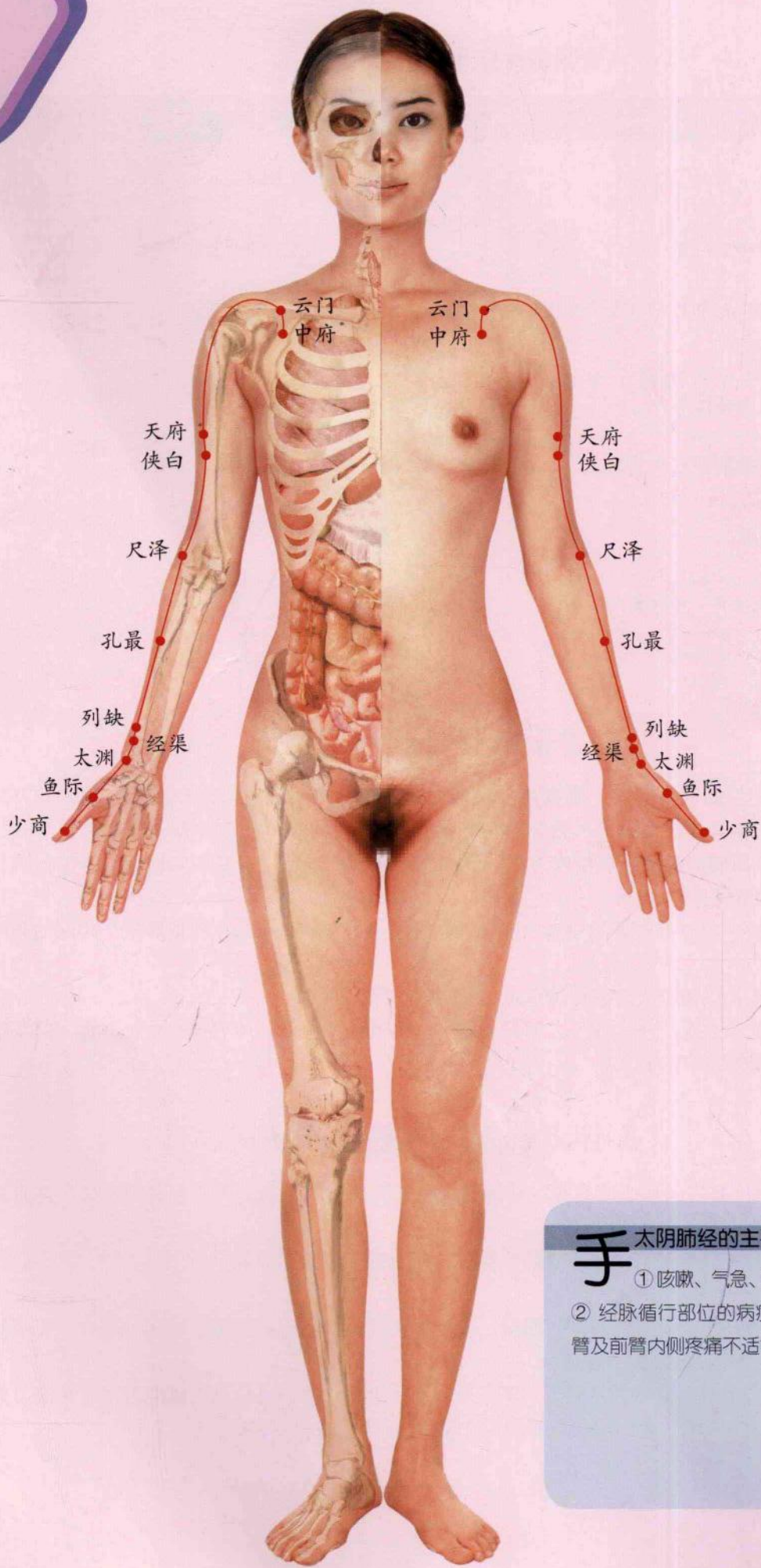
（1）固定标志：指由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。例如，于腓骨头前下方定阳陵泉。

（2）活动标志：指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。例如，微张口，于耳屏正中前缘凹陷处取听宫。

以上3种腧穴定位法在应用时需相互配合，即主要采用体表解剖标志定位法、骨度分寸定位法，而对少量难以完全采用上述2种方法定位的腧穴，则应配合使用手指同身寸取穴法。

手太阴肺经 腧穴

女性经络穴位使用图册



肺经

- 大肠经
- 胃经
- 脾经
- 心经
- 小肠经
- 膀胱经
- 肾经
- 心包经
- 三焦经
- 胆经
- 肝经
- 督脉
- 任脉

手 太阴肺经的主要防治病症：

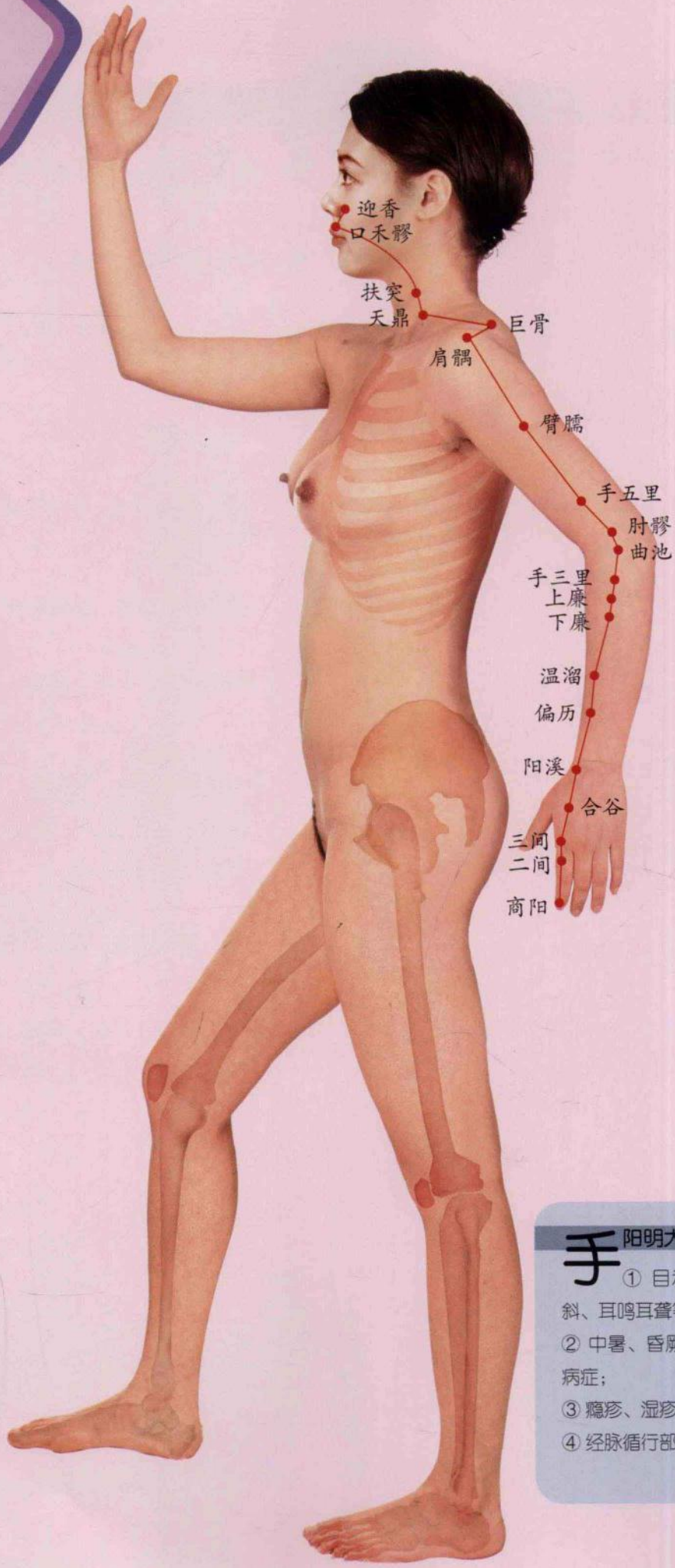
- ① 咳嗽、气急、喘息等呼吸系统疾病；
- ② 经脉循行部位的病症，如心烦、胸闷、上臂及前臂内侧疼痛不适等。

穴位	定位	主治
中府	在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸	咳嗽，气喘，胸痛，肩周炎，背痛
云门	在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸	咳嗽，气喘，胸痛，肩周炎，背痛
天府	在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处	咳嗽，气喘，鼻出血，上臂痛
侠白	在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处	咳嗽，气喘，干呕，上臂痛
尺泽	在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中	咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛，肘臂挛痛，急性吐泻，中暑，小儿惊风
孔最	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上	咳嗽，咯血，气喘，咽喉肿痛，肘臂挛痛
列缺	在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，头痛，齿痛，项强，口眼歪斜
经渠	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间	咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，手腕痛
太渊	在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中	咳嗽，气喘，无脉症，腕臂痛
鱼际	在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处	咳嗽，咯血，咽干，咽喉肿痛，失音，小儿疳积
少商	在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸	咽喉肿痛，鼻出血，高热，昏迷，癫狂（精神分裂症）

手阳明 大肠经 腧穴

女性经络穴位使用图册

- 肺经
- 大肠经**
- 胃经
- 脾经
- 心经
- 小肠经
- 膀胱经
- 肾经
- 心包经
- 三焦经
- 胆经
- 肝经
- 督脉
- 任脉

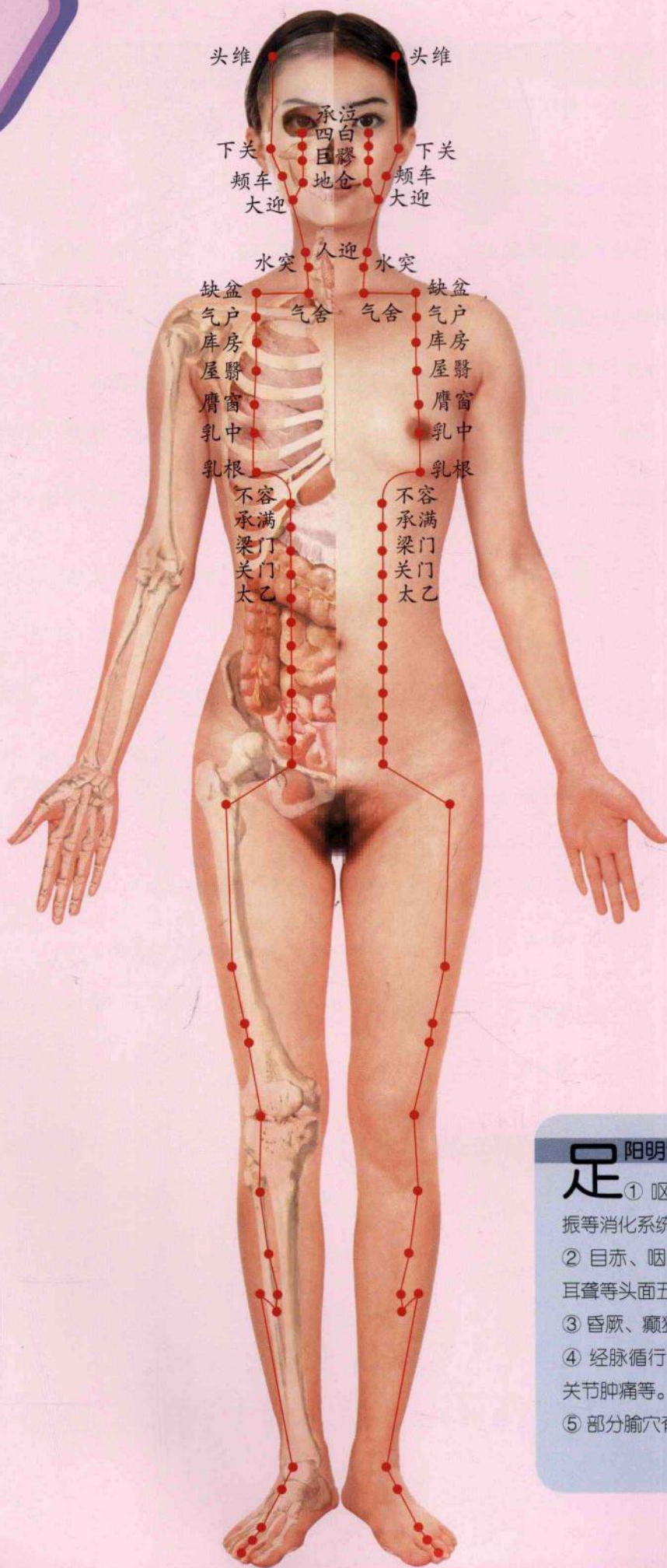


手 阳明大肠经的主要防治病症：

- ① 目赤、咽喉肿痛、齿痛、口眼歪斜、耳鸣耳聋等头面五官病症；
- ② 中暑、昏厥等热病，腹痛腹泻等消化系统病症；
- ③ 瘾疹、湿疹等皮肤病；
- ④ 经脉循行部位的病症，如上臂部疼痛等。

穴位	定位	主治
商阳	在手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸	齿痛，咽喉肿痛，昏迷，热病，急症
二间	在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处	鼻出血，齿痛，热病
三间	在手背，第2掌指关节桡侧近端凹陷处	齿痛，咽喉肿痛，腹胀，肠鸣，嗜睡
合谷	在手背，第2掌骨桡侧的中点处	头痛，目赤肿痛，齿痛，鼻出血，口眼歪斜，耳聋，发热，恶寒，经闭，滞产
阳溪	在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中。	头痛，目赤肿痛，耳聋，手腕痛
偏历	在前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上	耳鸣，耳聋，目赤，鼻出血，喉痛，手臂酸痛，水肿
温溜	在前臂，腕背侧远端横纹上5寸，阳溪与曲池连线上	肠鸣，腹痛，头痛，面肿，咽喉肿痛，肩周炎，背酸痛
下廉	在前臂，肘横纹下4寸，阳溪与曲池连线上	肘臂痛，头痛，眩晕，目痛，腹胀，腹痛
上廉	在前臂，肘横纹下3寸，阳溪与曲池连线上	肘臂痛，半身不遂，手臂麻木，头痛，肠鸣，腹痛
手三里	在前臂，肘横纹下2寸，阳溪与曲池连线上	手臂无力，上肢不遂，腹痛，腹泻，齿痛，颊肿
曲池	在肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处	手臂痹痛，上肢不遂，热病，高血压，癫狂（精神分裂症），腹痛，吐泻，咽喉肿痛，齿痛，目赤肿痛，荨麻疹，湿疹，颈淋巴结结核（炎）
肘髁	在肘区，肱骨外上髁上缘，髁上嵴的前缘	肘臂痛，麻木，挛急
手五里	在臂部，肘横纹上3寸处，曲池与肩髃连线上。	肘臂疼痛挛急，颈淋巴结结核（炎）
臂臑	在臂部，曲池上7寸，三角肌前缘处	肩周炎，颈项拘挛，颈淋巴结结核（炎），目疾
肩髃	在三角肌区，肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中。	肩周炎，上肢不遂，荨麻疹
巨骨	在肩胛区，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中	肩周炎，颈淋巴结结核（炎），甲状腺肿大
天鼎	在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘	急性咽喉炎，气哽，咽喉肿痛，颈淋巴结结核（炎），甲状腺肿大
扶突	在胸锁乳突肌区，横平喉结，胸锁乳突肌前、后缘中间	咽喉肿痛，急性咽喉炎，颈淋巴结结核（炎），甲状腺肿大，咳嗽，气喘，颈部手术针麻用穴
口禾髎	在面部，横平人中沟上1/3与下2/3交点，鼻孔外缘直下	口歪，鼻塞不通，鼻出血
迎香	在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中	鼻塞，鼻出血，口歪，胆道蛔虫症

足阳明胃经 腧穴



- 肺经
- 大肠经
- 胃经**
- 脾经
- 心经
- 小肠经
- 膀胱经
- 肾经
- 心包经
- 三焦经
- 胆经
- 肝经
- 督脉
- 任脉

足阳明胃经的主要防治病症：

- ① 呕吐、腹胀、腹痛、水肿、食欲不振等消化系统病症；
- ② 目赤、咽喉肿痛、齿痛、口角歪斜、耳鸣耳聋等头面五官病症；
- ③ 昏厥、癫狂、中风等精神神经系统病症；
- ④ 经脉循行部位的病症，如咳嗽、气喘、膝关节肿痛等。
- ⑤ 部分腧穴有强壮作用。

穴位	定位	主治
承泣	在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下	眼睑跳动，迎风流泪，夜盲，近视，口眼歪斜，面肌痉挛
四白	在面部，眶下孔处	目赤痛痒，眼睑跳动，白内障，口眼歪斜，三叉神经痛，面肌痉挛，头痛，眩晕
巨髎	在面部，横平鼻翼下缘，瞳孔直下	口眼歪斜，鼻出血，齿痛，唇颊肿
地仓	在面部，口角旁开0.4寸	口眼歪斜，流涎，三叉神经痛
大迎	在面部，下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动处	口眼歪斜，唇颊肿，齿痛
颊车	在面部，下颌角前上方一横指（中指）	口眼歪斜，齿痛，牙关不利，唇颊肿
下关	在面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中	牙关不利，三叉神经痛，齿痛，口眼歪斜，耳聋，耳鸣，聾耳
头维	在头部，额角发际直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸	头痛，目眩，目痛
人迎	在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处	甲状腺肿大，颈淋巴结结核（炎），咽喉肿痛，气喘，高血压
水突	在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌前缘	咽喉肿痛，咳嗽，气喘，偏头痛
气舍	在胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷中	咽喉肿痛，甲状腺肿瘤，颈淋巴结结核（炎），气喘，呃逆，颈项强
缺盆	在颈外侧区，锁骨上大窝，锁骨上缘凹陷中，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，咽喉肿痛，颈淋巴结结核（炎）
气户	在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，呃逆，肺气肿，胸痛
库房	在胸部，第1肋间隙，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，咳唾脓血，胸胁胀痛
屋翳	在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，咳唾脓血，胸胁胀痛，乳房肿痛，乳腺疾病
膺窗	在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开4寸	咳嗽，气喘，胸胁胀痛，乳房肿痛
乳中	在胸部，乳头中央	本穴不针不灸，只作胸腹部腧穴的定位标志
乳根	在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开4寸	乳房肿痛，乳房肿块（良性），乳汁少，咳嗽，气喘，呃逆，胸痛
不容	在上腹部，脐中上6寸，前正中线旁开2寸	呕吐，胃痛，纳少，腹胀
承满	在上腹部，脐中上5寸，前正中线旁开2寸	胃痛，吐血，纳少
梁门	在上腹部，脐中上4寸，前正中线旁开2寸	纳少，胃痛，呕吐
关门	在上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开2寸	腹胀，腹痛，肠鸣，腹泻
太乙	在上腹部，脐中上2寸，前正中线旁开2寸	胃病，心烦，癫狂（精神分裂症）