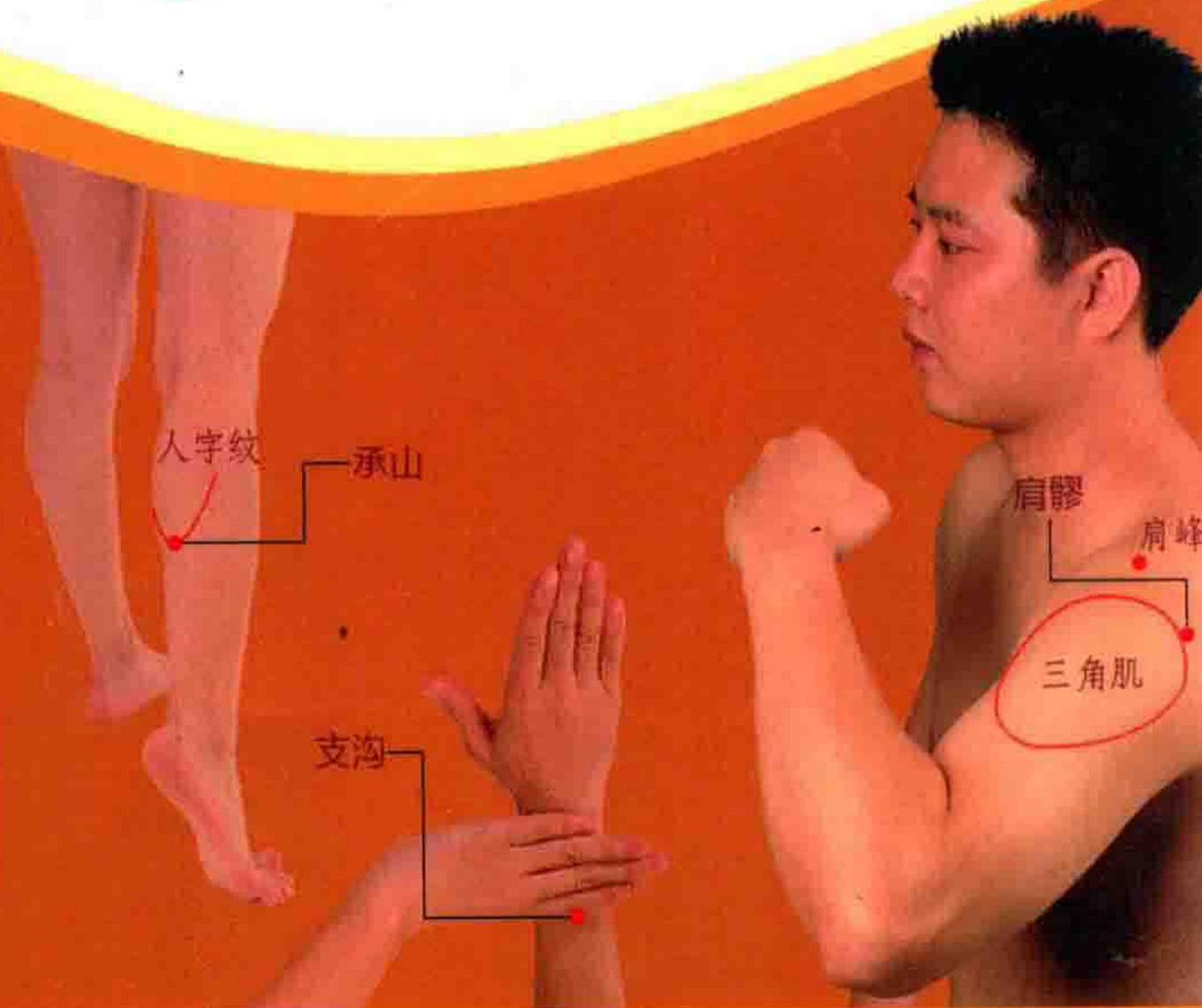


取穴

吴明霞 教授 \ 主编

快易通



全身穴位3分钟速取 **160余种**病症对症取穴速查
经验穴与耳穴图文全解析



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

目 录

找穴取穴的方法 ····· 9	对耳轮穴位 ····· 147
相关术语解释 ····· 10	三角窝穴位 ····· 148
骨度折量取穴法 ··· 10	耳屏穴位 ····· 148
“指寸”定位法 ··· 14	对耳屏穴位 ····· 149
手太阴肺经 ····· 15	耳甲穴位 ····· 149
手阳明大肠经 ····· 19	耳垂穴位 ····· 150
足阳明胃经 ····· 25	耳背穴位 ····· 150
足太阴脾经 ····· 37	耳根穴位 ····· 150
手少阴心经 ····· 43	
手太阳小肠经 ····· 47	附录 ····· 151
足太阳膀胱经 ····· 53	腧穴笔画索引 ····· 152
足少阴肾经 ····· 71	耳穴笔画索引 ····· 156
手厥阴心包经 ····· 79	
手少阳三焦经 ····· 83	
足少阳胆经 ····· 91	
足厥阴肝经 ····· 103	
督脉 ····· 109	
任脉 ····· 117	
经外奇穴 ····· 125	
头颈部奇穴 ····· 126	
胸腹部奇穴 ····· 129	
背部奇穴 ····· 130	
上部奇穴 ····· 133	
下部奇穴 ····· 136	
经验穴 ····· 139	
耳穴 ····· 143	
耳部解剖术语 ··· 145	
耳轮穴位 ····· 147	
耳舟穴位 ····· 147	

取穴 快易通

主 编

吴明霞

副主编

张霖云

编 委

林 源 严晓春 林银英

朱定钰 陈宋平铨 洪秀娥

郑晓燕 庄 璇



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

取穴快易通 / 吴明霞主编. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5335-4294-8

I. ①取… II. ①吴… III. ①选穴—基本知识 IV. ①R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 101354 号

书 名	取穴快易通
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	福建地质印刷厂
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/48
印 张	3.25
图 文	156 码
版 次	2013 年 10 月第 1 版
印 次	2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4294-8
定 价	12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

百病选穴指南

头面部健康问题	选穴
鼻出血	上星，二间，神庭，少商，昆仑
鼻窦炎	四白，迎香，印堂，百会，上星
鼻塞，流涕	印堂，迎香
鼻炎	合谷，迎香，通天，印堂
过敏性鼻炎	大椎，迎香，印堂，风池，肺俞，上迎香
假性近视，眼睛疲劳	行间，攒竹，睛明
近视	四白，鱼腰，攒竹，睛明
视力减退	攒竹
眶上神经痛	攒竹，阳白
睑腺炎	睛明，太阳，风池，二间
结膜炎	印堂，太阳，少商，合谷
面瘫引起的闭眼困难	阳白，攒竹，太阳，睛明，四白
迎风流泪	睛明
三叉神经痛引起的眼眶痛	鱼腰，攒竹，太阳
耳鸣，耳聋	耳门，听会，听宫，太溪
干眼症	阳白，下关
中耳炎	听宫，翳风
口腔溃疡	劳宫，涌泉
感冒头痛	太阳，阳白，印堂
后头痛	天柱，风池，风府
偏头痛	外关，太阳
前额痛	印堂，神庭，阳白
头顶痛	神门，百会
神经性头痛	十宣
宿醉后头痛	合谷
头痛	悬钟，本神，通天，印堂，风池，列缺，少冲，太阳，百会
牙痛	合谷，鱼际，厉兑，听会，下关，二间，内庭，行间，太溪，涌泉，商阳
牙龈出血	内庭
咽喉炎	然谷
咽痛	涌泉，天突，关冲，照海，太溪，通里，少商，合谷，太冲
咽炎	行间，太溪，涌泉，商阳
颞下颌关节炎	耳门，下关

颈肩部健康问题	选穴
感冒颈部疼痛	风府, 天柱
急性脑血管病后 肩关节疼痛	肩髃, 肩髃, 肩贞
肩周炎	肩髃, 肩贞, 天宗, 手三里, 承山, 条口
颈椎病	大椎, 大杼, 风府, 风池, 肩井, 天柱, 列缺
落枕	风门, 天宗, 外关, 阳池, 外劳宫, 合谷, 少泽

胸背部健康问题	选穴
背部软组织损伤	膀胱经心俞至胃俞
肺炎	尺泽
久咳	膏肓, 风门, 肺俞, 肾俞
咳嗽	巨阙, 肺俞, 尺泽, 中府, 风门, 天突, 鱼际, 太渊, 四缝
咳嗽痰多	丰隆, 鱼际, 太渊
咳痰不利伴胸闷	膻中
慢性支气管炎	天突, 膻中
支气管哮喘	鱼际, 神阙, 膈俞, 中府, 肺俞, 大椎, 大杼, 手三里, 太渊, 尺泽, 列缺, 天突
气喘	气海, 四缝, 肺俞
小儿支气管炎	肺俞
小儿咳嗽	尺泽, 列缺, 肺俞, 天突
呕吐	足三里, 太渊, 膻中, 中庭
乳腺炎	天宗, 少泽
产后缺乳	少泽, 膻中
冠心病	少府, 劳宫, 内关, 心俞, 膻中
心悸	间使, 神门, 内关, 劳宫, 少冲
心绞痛	少府, 阴郄, 内关, 膻中, 少冲
心律不齐	少府
胸闷	中府, 中庭, 膻中, 内关
胸痛	膻中

腰腹骶部 健康问题	选穴
闭经	气海
不孕	中极
产后恶露不下	关元, 气海
妊娠呕吐	公孙, 内关
胎位不正	至阴
功能性子宫出血	隐白, 复溜, 大敦

腰腹骶部 健康问题	选穴
月经不调	血海, 地机
痛经	气海俞, 关元, 三阴交, 气海, 地机, 隐白
子宫脱垂	百会
急性睾丸炎	阳池
阳痿	气海俞, 关元, 腰阳关, 肾俞, 膏肓, 命门
老年尿失禁	命门
尿少	中极, 关元, 神阙
尿潴留	太溪
遗尿	小肠俞, 膀胱俞, 肾俞, 三阴交, 气海, 关元, 中极
膀胱炎	然谷
肾绞痛	肾俞, 涌泉, 劳宫, 三焦俞
肾炎	复溜, 大肠俞
小便不利	阴陵泉, 小肠俞, 三焦俞
呃逆	膻中, 中脘, 膈俞, 上脘, 下脘, 足三里, 四缝, 天突, 公孙, 内关, 少泽, 攒竹, 少商, 合谷, 中庭
反酸	膻中, 中庭
反胃	巨阙, 中脘
干呕	间使
胃寒呕吐	下脘, 上脘, 中脘, 神阙
胃神经官能症	梁门, 足三里
胃痛	足三里, 梁丘, 内关, 胃俞, 脾俞, 巨阙, 神阙, 厉兑, 上脘, 中脘, 下脘
胃下垂	胃俞, 百会
胃炎	中脘, 胃俞, 脾俞, 足三里
消化不良	手三里, 脾俞, 内庭, 公孙, 足三里, 上脘, 下脘, 中脘
腹部冷痛	中极
腹痛	合谷
便秘	上巨虚, 足三里, 下巨虚, 三焦俞, 大肠俞, 长强, 迎香, 照海, 支沟
腹泻	天枢, 梁丘, 足三里, 上巨虚, 下巨虚, 商阳, 关元, 神阙
腹胀	中脘
肠炎	小肠俞, 上脘, 天枢, 梁门, 水分, 大肠俞, 膀胱俞, 手三里
慢性腹泻	巨阙
水肿	水分, 长强
痔疮, 脱肛	腰阳关, 腰俞, 气海俞, 肾俞, 昆仑, 长强, 承山, 百会
胆道蛔虫症	肝俞, 迎香

腰腹骶部健康问题	选穴
胆绞痛	肝俞，右侧阳陵泉
慢性肝炎	肝俞
急性腰扭伤	腰阳关，委中，睛明，腰痛点，合谷，人中，中冲
腰背痛	胃仓，大肠俞，三焦俞
腰骶痛	膀胱俞，大肠俞，肾俞
腰痛	腰阳关，委中，大肠俞，昆仑，气海俞，肾俞
小儿腹泻	劳宫，长强
小儿疳积	四缝
小儿呕吐	天枢，关元，神阙
小儿厌食	脾俞，三焦俞
小儿遗尿	命门，神阙，百会，中极，气海，关元

手足部健康问题	选穴
上肢偏瘫，上肢肌肉萎缩	手五里，肩髃，曲池
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	列缺，阳溪
上肢疼痛	肩髃，手五里，曲池
上肢麻痹瘫痪	支沟，曲池，手三里，肩髃
手指麻木	外劳宫，大陵
手指肿痛	鱼际
腕部损伤	阳池，大陵，养老
腕关节疼痛	太渊，阳池
腕管综合征	大陵
肘关节痛	尺泽
髌骨软化症	鹤顶，血海，膝阳关
股外侧皮神经麻痹	膝阳关及其上方
膝关节麻木	犊鼻
膝关节怕冷	内膝眼，犊鼻
膝关节疼痛	阴陵泉，鹤顶，血海，犊鼻，疼痛点，内膝眼，梁丘，膝阳关
膝关节炎	膝阳关，内膝眼，犊鼻
下肢瘫痪	膝阳关，足三里
下肢痉挛	鹤顶，内膝眼，犊鼻
小腿抽筋	承山，人中
足跟痛	太溪，昆仑
踝关节扭伤	健侧养老，昆仑，解溪，丘墟
四肢冰冷	关元，神阙
四肢无力	气海，关元，中极

其他健康问题	选穴
保健养身灸法	足三里
肥胖	水道，关元，天枢，足三里，丰隆
增肥	足三里
昏迷	少泽，人中，十宣
体质虚弱	脾俞，肾俞，命门
低血压	百会
高血压	三阴交，曲池，太溪，太冲，百会，涌泉，丰隆，大陵，中冲，风池
眩晕	阳陵泉，天柱，大椎，风池，涌泉，百会
发热	曲池，大杼，大椎，商阳，关冲，天柱，尺泽
风寒感冒	列缺
风热感冒	风池，风府，大椎
感冒	神阙，风门，肺俞，大椎，外关
感冒发热	中庭，巨阙
容易感冒	肺俞
预防感冒	鱼际
预防哮喘发作	天突，膻中，肺俞，太渊
中暑	大杼，大椎
中暑发热	大椎，肺俞，膈俞
中暑昏迷	关冲，劳宫，人中，中冲
皮肤疾病	委中，阴陵泉
皮肤瘙痒	曲池，血海，神阙
疲劳综合征	悬钟
荨麻疹	神阙，大椎，脾俞，血海，三阴交，间使，少府，曲池，膈俞
神经衰弱	膏肓，阴郄，照海，支沟，十宣
失眠	上星，心俞，肾俞，百会，大陵，外劳宫，涌泉，神庭，本神，印堂，神门，内关，膈俞，照海
多梦	命门，大椎，心俞
嗜睡	大敦
郁证	中脘
小儿癫痫	行间
小儿风寒感冒	劳宫
小儿夜啼	神阙，天枢，关元
贫血	血海，足三里
晕车，晕船	内关，神阙
自汗，盗汗	神阙

目 录

找穴取穴的方法 ····· 9	对耳轮穴位 ····· 147
相关术语解释 ····· 10	三角窝穴位 ····· 148
骨度折量取穴法 ··· 10	耳屏穴位 ····· 148
“指寸”定位法 ··· 14	对耳屏穴位 ····· 149
手太阴肺经 ····· 15	耳甲穴位 ····· 149
手阳明大肠经 ····· 19	耳垂穴位 ····· 150
足阳明胃经 ····· 25	耳背穴位 ····· 150
足太阴脾经 ····· 37	耳根穴位 ····· 150
手少阴心经 ····· 43	
手太阳小肠经 ····· 47	附录 ····· 151
足太阳膀胱经 ····· 53	腧穴笔画索引 ····· 152
足少阴肾经 ····· 71	耳穴笔画索引 ····· 156
手厥阴心包经 ····· 79	
手少阳三焦经 ····· 83	
足少阳胆经 ····· 91	
足厥阴肝经 ····· 103	
督脉 ····· 109	
任脉 ····· 117	
经外奇穴 ····· 125	
头颈部奇穴 ····· 126	
胸腹部奇穴 ····· 129	
背部奇穴 ····· 130	
上部奇穴 ····· 133	
下部奇穴 ····· 136	
经验穴 ····· 139	
耳穴 ····· 143	
耳部解剖术语 ··· 145	
耳轮穴位 ····· 147	
耳舟穴位 ····· 147	

找穴取穴的方法

取穴快易通

相关术语解释

要知道穴位所在的位置，首先要了解描述穴位所用到的相关方位术语。而在描述人体结构或穴位位置时均在人体标准解剖学姿势下进行描述，即身体直立，两眼向前方平视，两足并拢，足尖朝前，上肢下垂于躯干两侧，掌心向前。

术语	解释
内侧	靠近内腔
外侧	远离内腔
前	近腹侧
后	近背侧
四肢的近侧（端）	距躯干较近（近心端）
四肢的远侧（端）	距躯干较远（远心端）
上肢的桡（外）侧	靠近拇指侧
上肢的尺（内）侧	靠近小指侧

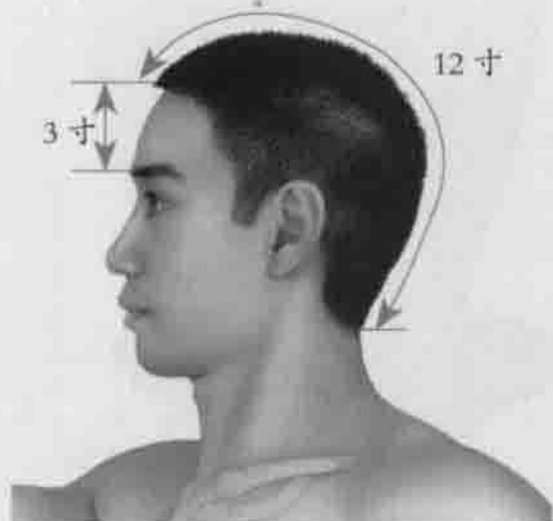
骨度折量取穴法

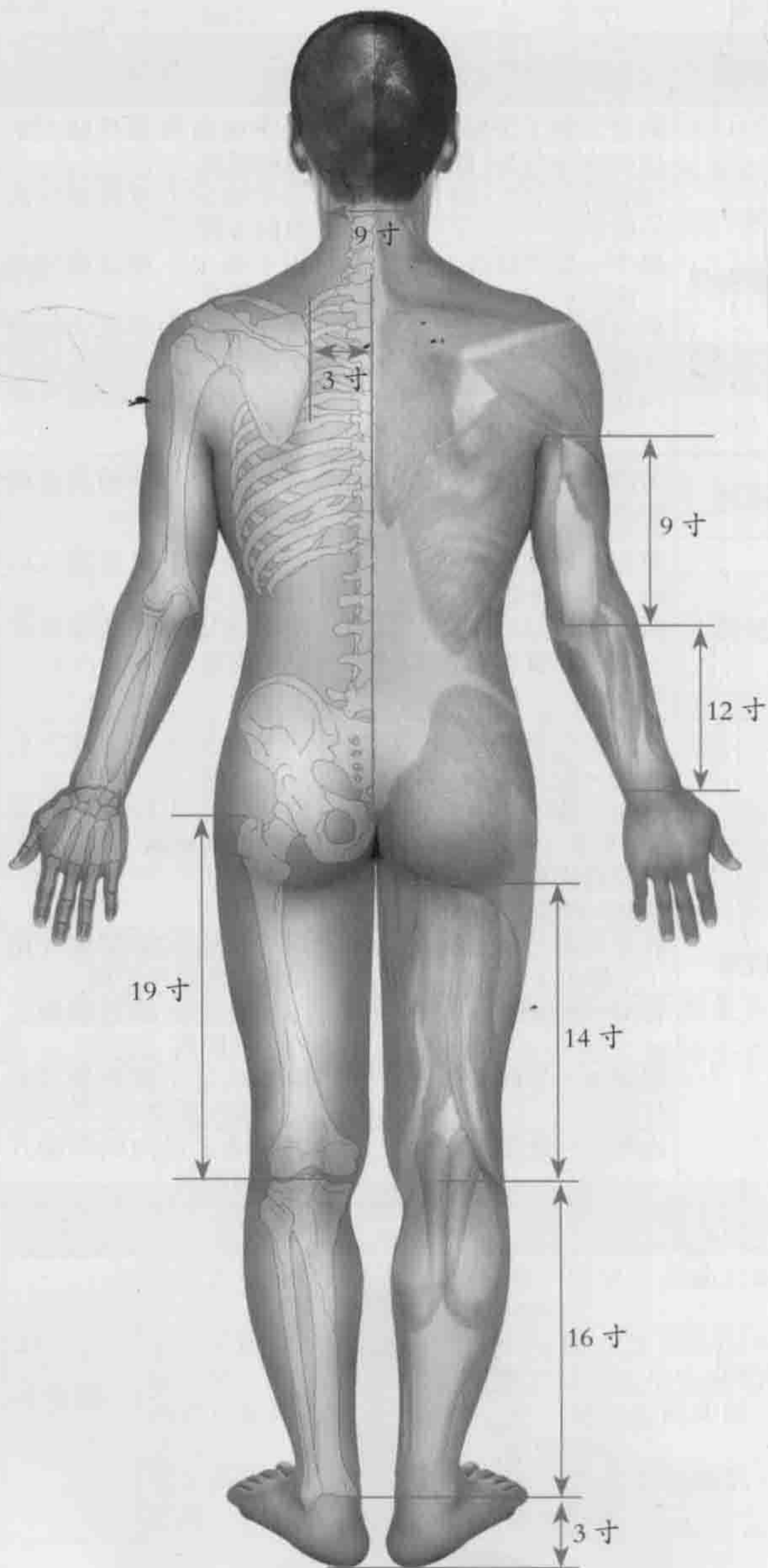
骨度折量定位法是以体表骨节为主要标志测量周身各部位的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。

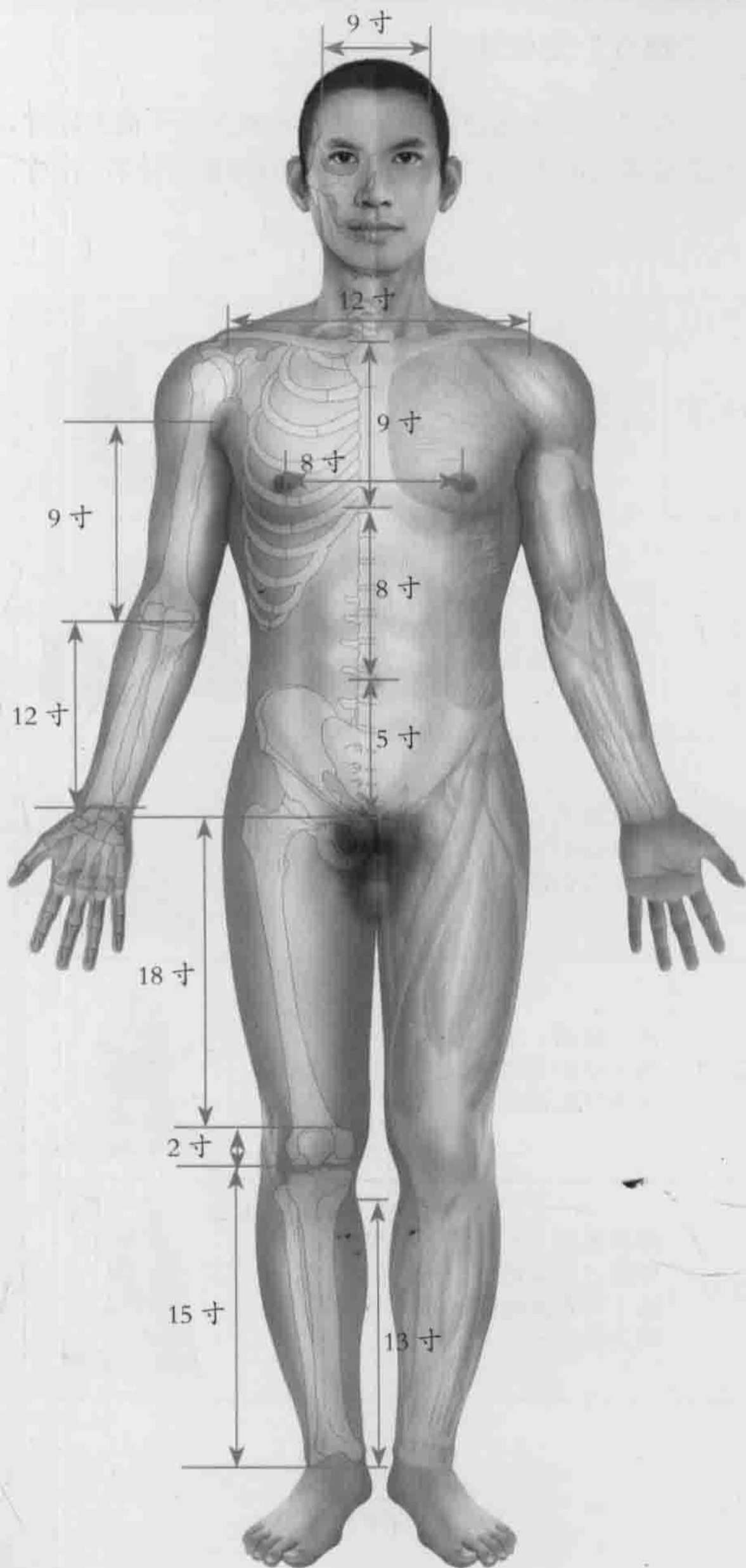
部位	起止点	折量分寸	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）→前发际正中	3	用于确定前或后发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	用于确定头后部腧穴的横向距离

续表

部位	起止点	折量分寸	说明
胸腹部	胸骨上窝(天突)→ 剑胸结合中点(歧骨)	9	用于确定胸部任脉穴的 纵向距离
	剑胸结合中点(歧骨) →脐中	8	用于确定上腹部脘穴的 纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘 (曲骨)	5	用于确定下腹部脘穴的 纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘 之间	12	用于确定胸部脘穴的横 向距离
	两乳头之间	8	用于确定胸腹部脘穴的 横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘→后正 中线	3	用于确定背腰部脘穴的 横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横 纹(平尺骨鹰嘴)	9	用于确定上臂部脘穴的 纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴) →腕掌(背)侧远端 横纹	12	用于确定前臂部脘穴的 纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	用于确定大腿部脘穴的 纵向距离
	髌底→髌尖	2	纵向距离
	髌尖(膝中)→内踝 尖15寸 (胫骨内侧髌下方阴 陵泉→内踝尖为13寸)	15	用于确定小腿内侧部脘 穴的纵向距离
	股骨大转子→脘横纹 (平髌尖)	19	用于确定大腿部前外侧 部脘穴的纵向距离
	臀沟→脘横纹	14	用于确定大腿后部脘穴 的纵向距离
	脘横纹(平髌尖)→ 外踝尖	16	用于确定小腿外侧部脘 穴的纵向距离
	内踝尖→足底	3	用于确定足内侧部脘穴 的纵向距离







“指寸”定位法

“指寸”定位法是指以被取穴者本人的手指为标准，进行度量取穴的方法。常用的手指同身寸取穴法有 0.5 寸、1 寸、1.5 寸、2 寸、3 寸等 5 种。

0.5 寸	拇指指间关节部位横径的一半 (指甲尖所对处)	
1 寸	拇指指间关节部位的横径(拇指一横指)或中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间的宽度	
1.5 寸	即两横指; 示指(食指)、中指并拢的宽度(以中指近侧指间关节的横纹为标准)	
2 寸	即三横指; 示指、中指、无名指并拢的宽度(以中指近侧指间关节的横纹为标准)	
3 寸	即四横指(一夫法); 示指、中指、无名指、小指并拢的宽度(以中指近侧指间关节的横纹为标准)	

手太阴肺经

取穴快易通