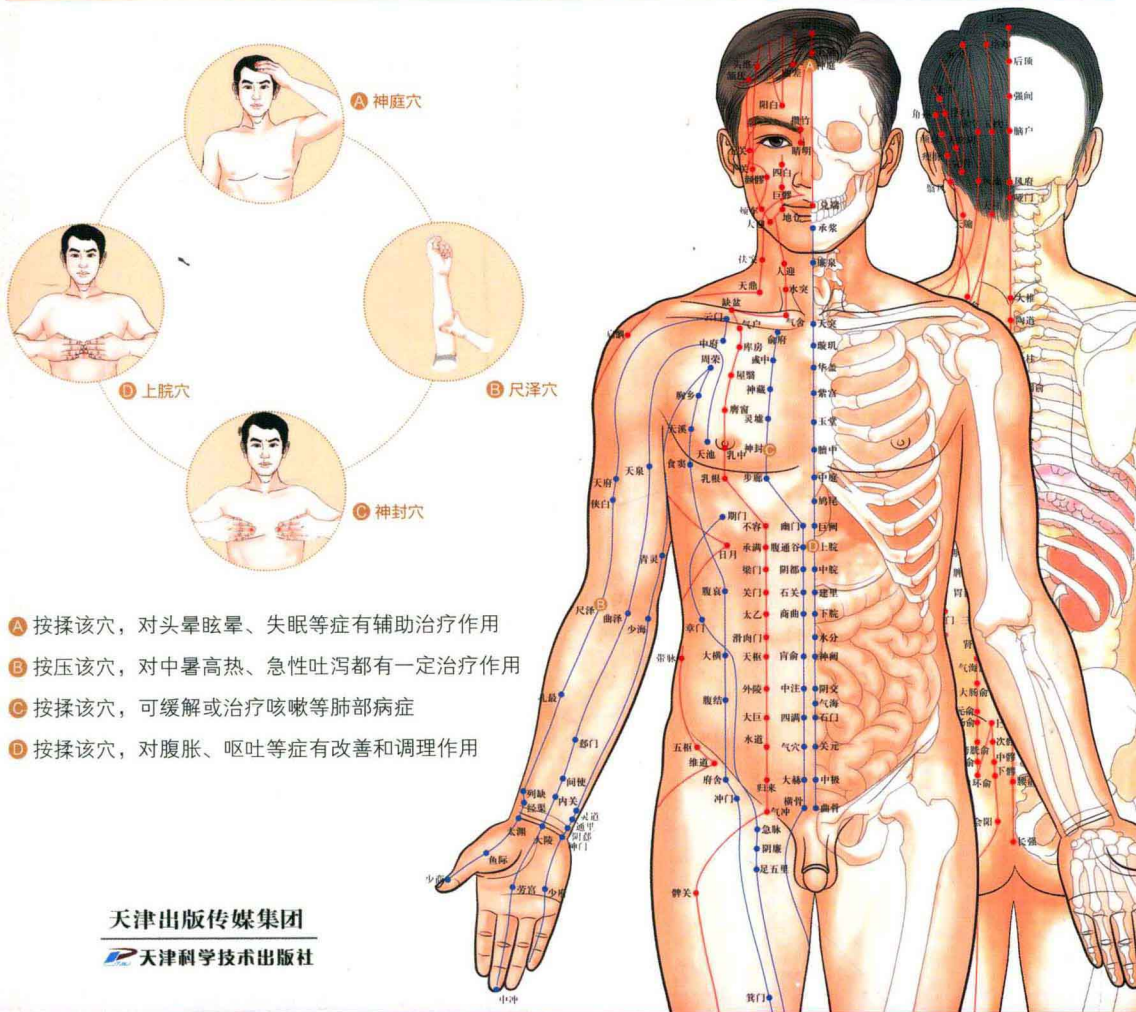


# 人体经络穴位

## 速查手册

李春深 编著

3分钟精确找准穴位，随时随地都可应用的经络穴位养生术



- A 按揉该穴，对头晕眩晕、失眠等症有辅助治疗作用
- B 按压该穴，对中暑高热、急性吐泻都有一定治疗作用
- C 按揉该穴，可缓解或治疗咳嗽等肺部病症
- D 按揉该穴，对腹胀、呕吐等症有改善和调理作用

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

## 几千年传统中医精华

## 有病治病、无病益寿的经络穴位养生术

100个穴位详解+300余种穴位配伍治病疗法，轻轻一按，百病无忧

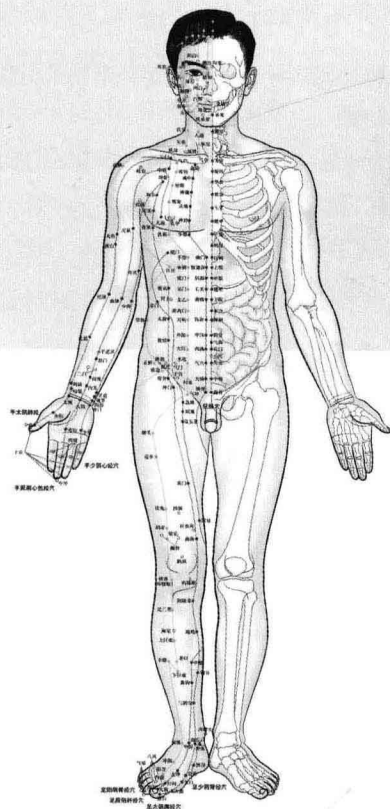
人体标准穴位挂图+医家私藏的独门取穴技巧，让你3分钟迅速锁定穴位

家庭养生堂 01

# 人体经络穴位

## 速查手册

李春深 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人体经络穴位速查手册 / 李春深编著 . —天津: 天津科学技术出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5308-7500-1

I . ①人… II . ①李… III . ①经络—手册 ②穴位—手册 IV . ① R224-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279326 号


---

责任编辑: 梁旭 石崑

责任印制: 兰毅

---

### 天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

---

开本 710 × 1000 1/16 印张 14 字数 220 000

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 34.80 元

## 绿色无毒的经络穴位养生法

腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。腧穴的主要生理功能是输注脏腑经络气血，沟通体表与体内脏腑的联系。由于腧穴有沟通表里的作用，内在脏腑气血的病理变化就可以体现于体表腧穴，相应的腧穴会出现酸楚、麻木、结节、肿胀、变色、丘疹、凹陷等反应。所以，利用腧穴的这些病理反应就可以帮助诊断疾病。不仅如此，腧穴还可以用来治疗疾病，如通过针灸、推拿等刺激相应腧穴，就可以疏通经络，调节脏腑气血，达到治病的目的。利用经络腧穴进行诊病和治病，在中国历史上可谓源远流长。在中国最早的中医理论专著《黄帝内经》中，就对人体全身经络的运行状况进行了详细的描述，并综合运用人体各个腧穴来对症取穴，以缓解人体不适的症状，达到诊病、治病、强身健体的功效。

当今社会，越来越快的生活节奏，繁重的工作压力，使人们普遍处于亚健康状态，并且各种疾病丛生，再加上高昂的医疗费用，就更是雪上加霜。这样的社会现实，使人们迫切需要一种无毒、无副作用，简单、有效又便宜的疗病养生法。于是，已经为中国人服务了几千年的经络穴位养生法，又逐渐受到了人们的重视和青睐。确实，利用人体经络穴位来治病和养生，具有很多优点。比如，操作方便，自己在家就可以进行；物美价廉，几乎没有成本；没有毒副作用，不像西医的某些药物，在对某种疾病进行治疗的同时，却有可能对患者的肾脏造成极大的伤害。这些优点都是经络穴位养生法所独有的，只要有毅力长期、正确地坚持下去，那么就一定可以达到治病强身的目的。

本书遴选了约100个对日常生活保健及治疗常见病具有极大作用的腧穴，并对这些穴位的类属、名称来源、功能主治等都进行了详细的解读。除此之外，考虑到许多读者此前基本上对经络穴位都不甚了解，所以本书采用了图解这一目前较为流行的编辑方式，力争使最没有基础的读者也可以达到一看就懂，一学就会的学习效果。

# 阅读导航 HOW TO READ

## 序号和节标题

此版块清晰地表示出本章的序号和标题，以利于读者清楚地认识正在阅读本书的哪一部分。

## 关键词

以关键词的形式提炼本章主要内容。

人体经络穴位速查手册

## 01 迎香穴 祛风通窍，通络理气

### 类属

手阳明大肠经。

### 穴位释名

“迎”者，受也；“香”乃兼受于脾胃五谷精微之气，因大肠经与胃经皆属于阳明经，故气血精微物质所处层次相近。迎香与胃经相邻，并处于低位，故胃经浊气即会下传于此处，所以“迎香”穴由此得名。

### 主治

- (1) 按摩此穴，可以改善鼻塞的症状，同时治疗鼻出血。
- (2) 对口眼歪斜及面瘫等面神经麻痹的相关症状，有较好的改善和治疗作用。
- (3) 对于胆道蛔虫症有间接的驱蛔治疗作用。

### 标准定位



4

## 标准定位

最新国际标准穴位和取穴法，形象地、直观地展示了穴位的精确位置。

### 简便取穴

正坐，双手食指指尖贴近鼻翼两侧，食指即是。

**自助按摩法：**以食指、也可用单指按压穴位，按腕按压，每次按揉5分钟。

### 配伍应用

#### (1) 急性鼻出血 配伍

**自助按摩法：**按压迎香穴3分钟，每天坚持数次，效果显著。

#### (2) 急性鼻出血 配伍

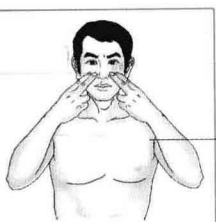
**自助按摩法：**鼻出血时，先用食指按压迎香穴1-3分钟，效果显著。

#### (3) 面瘫 配伍穴位：透

**自助按摩法：**先用食指按压迎香穴1-3分钟，然后用拇指

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对本书内文中各个部分的功能、特点等逐一说明，相信这必然会大大提高读者的阅读效率。

与配伍应用



穴+列缺穴

配合谷穴1分钟，然后合掌以双手食指中指指尖按揉双侧手腕处列缺穴1-3分钟，建议

穴+少商穴

掌轻拍额头数十下，再用中指按压神庭穴2分钟，最后以拇指指甲按揉

+合谷穴+太冲穴

双侧穴各1-3分钟，再将中指按压地仓穴1-3分钟，最后以拇指指甲按揉

5

经与胃经皆属于  
低位，故胃经强

好的改善和治疗

## 简便取穴法

精心手绘的简便取穴插图，只要您按图索骥，立刻就可以找到该穴位，一看就懂，一学就会。

## 穴位配伍应用

列数本节穴位与其他穴位的结合运用及自助按摩法，使您足不出户就可以强身健体，治疗疾病，成为您真正的家庭医生。

### 十 简便取穴与配伍应用

#### 简便取穴

正坐，双手食指中指并拢，中指指尖贴近鼻梁两侧，食指指尖所在位置即是。

**自助按摩法：**以食指指腹垂直按压，也可用单手指指直接垂直按压穴位。按压时局部伴有酸胀感，每次按压1-3分钟，按压两次。



#### 配伍应用

(1) 急性性鼻炎 配伍诸穴：合谷穴+迎香穴+列缺穴

**自助按摩法：**张开双手用拇指交替按揉对侧合谷穴1分钟，然后合掌以双手食指中指指尖按揉迎香穴3分钟，最后用拇指顺时针对两侧手腕处列缺穴1-3分钟，建议每天坚持数次，效果更佳。

(2) 急性鼻出血 配伍诸穴：神庭穴+迎香穴+少商穴

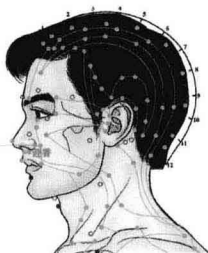
**自助按摩法：**鼻出血时，将头抬起，用掌轻拍额头数十下，再用中指按压神庭穴2分钟左右，然后用双手食指按揉迎香穴及双侧少商穴各1-3分钟，最后以拇指指甲按揉双侧少商穴1-3分钟，即可缓解鼻出血。

(3) 面痛 配伍诸穴：迎香穴+颊车穴+地仓穴+合谷穴+太冲穴

**自助按摩法：**先用双手食指按压迎香穴及颊车穴各1-3分钟，再将中指按压地仓穴1-3分钟，最后用拇指顺时针对揉两侧合谷穴及足部太冲穴各1-3分钟，每日按摩2-3次。

标准定位

位于鼻翼外缘旁开  
0.5寸处。



5

# 一、必须掌握的中医取穴定位法

寻找人体腧穴，被称为取穴。能否准确地找到分布于人体各方位的腧穴，是直接关系到用穴位治疗疾病的效果的。所以，我们特意介绍一下中医经络学上特有的几种取穴方法。只有这样，我们才可以准确地找到我们想要的穴位。

## 1. 骨度分寸定位法

临床常按照取穴部位骨度的全长，用手指划分为若干等分，也称作“指测等分定位法”。如取间使穴，可将腕横纹至肘横纹的十二寸分为两个等分，再将近腕部的一等分又划分为两个等分，这样，腕上三寸的间使穴便可迅速而准确地定位了。

常用骨度分寸度量法表

部位	起止部位	骨度分寸	度量法	说明
头 面 颈 项 部	眉间至前发际	3寸	直寸	1.如前后发际不明的，那么从眉心至大椎折作18寸。
	前发际至后发际正中	12寸	直寸	
	后发际至大椎	3寸	直寸	2.头维至神庭穴折作4.5寸。
	前两额发角（头维穴）之间	9寸	横寸	
	耳后两完骨（乳突）之间	9寸	横寸	
	结喉至缺盆	4寸	直寸	
	后发际至背骨	2.5寸	直寸	
胸 腹 部	天突到岐骨	9寸	直寸	1.岐骨就是剑突。
	岐骨到脐中	8寸	直寸	
	脐中到耻骨联合（曲骨）	5寸	直寸	2.横骨上廉是指耻骨联合上缘。
	两乳头之间	8寸	横寸	
	腋下到季肋（章门）	12寸	直寸	3.胸部部的直寸，以肋骨计算，1肋骨折合1.6寸。
	季肋到髀枢	9寸	直寸	
				4.季肋是指11肋骨端。
				5.髀枢是指环跳处。



(续表)

部位	起止部位	骨度分寸	度量法	说明
背部	大椎下到骶尾	21寸	直寸	1.背部腧穴是按脊柱来定位的。
	两肩骨以下到脊柱之间	6寸	横寸	
上肢部	腋前纹到肘横纹	9寸	直寸	1.腋前纹至腕横纹用于手三阴、三阳经的直寸。
	肘横纹到腕横纹	12寸	直寸	
	腕横纹到中指本节	4寸	直寸	
	中指本节到其末	4.5寸	直寸	
下肢部	耻骨联合到股骨内上髁	18寸	直寸	1.内辅骨上廉是指股骨内上髁。
	胫骨内侧髁到内踝尖	13寸	直寸	2.臂横纹到膝中折合14寸。
	髌枢到膝中	19寸	直寸	3.膝中指膝盖中央或膝窝横纹。
	臂横纹到膝中	14寸	直寸	4.膝内侧用于手足三阴经的直寸。
	膝中到外踝尖	16寸	直寸	5.膝外侧用于守则三阳经的直寸。
	外踝尖到足底	3寸	直寸	
	足长	12寸	长度	

## 2. 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”。人体自然标志有两种：一种是不受人体活动影响而固定不移的标志，如五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等，称作“固定标志”；一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志，包括皮肤的皱襞，肌肉部的凹陷，肌腱的显露以及某些关节间隙等，称作“活动标志”。自然标志定位法是临床常用的取穴方法，如两乳中间取膻中穴，握拳在掌后横纹取后溪穴等。这种取穴法，适用于一部分穴位。

## 3. 简便取穴法

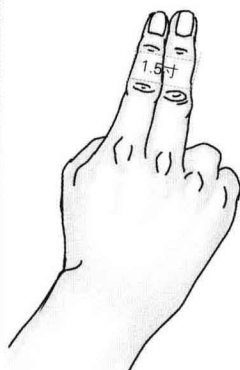
简便取穴法是一种简便易行的方法。如垂手中指指端取风市穴，两手虎口自然伸直交叉，在食指端所对应的部位取列缺穴等。





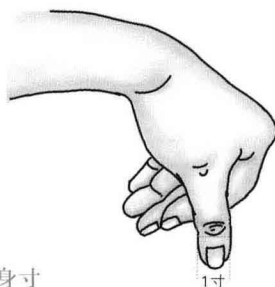
#### 4. 手指同身寸取穴法

以患者的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”。因各人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例，所以可用患者本人的手指来测量定穴，医者或根据病人高矮胖瘦作出相应伸缩，也可用自己的手指来测定穴位。本法种类很多，各有一定的使用范围。



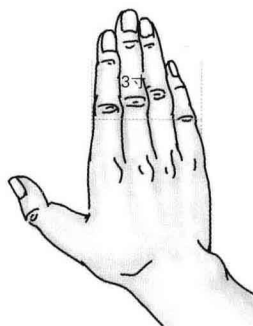
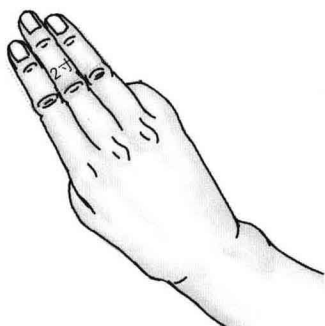
##### 中指同身寸

是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为一寸，食指和中指二指指幅横宽为1.5寸。可用于四肢部位取穴的直寸和背部取穴的横寸。



##### 拇指同身寸

是以患者拇指指关节的横度作为一寸，适用于四肢部位的直寸取穴。



##### 横指同身寸

又名“一夫法”，是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指的横量长度作为3寸，而食指、中指和无名指三指指幅横宽为2寸。

## 二、穴位按摩的四大常用手法

在此，我们特意向读者介绍几种利用穴位来进行按摩的手法。选择合适的手法和熟练正确地运用各种手法，对治疗疾病的效果有着决定性的影响。

### 1. 按法

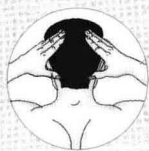
是以拇指或掌根等部位在一定的部位或穴位上逐渐向下用力按压，按而留之，不可呆板，这是一种诱导的手法，适用于全身各部位。临床上按法又分指按法、掌按法、屈肘按法等。

按摩手法	运用部位	手法说明	人体适用部位
指按法	手指	是指以大拇指指腹在穴位做定点穴位按压。此法接触面较小，刺激的强弱容易控制调节，不仅可开通闭塞、散寒止痛，而且能保健美容，是最常用的保健按摩手法之一。	全身均可运用。尤其常用于按面部及眼部的穴位，既可美容，又可保护视力。
掌按法	手掌	运用手掌根部或者采用手指合并、双手交叉重叠的方式，对穴位或者身体某一局部进行按摩。此法接触面较大，刺激也比较缓和。	适用于治疗面积较大而较为平坦的部位，如腰背部、腹部等。
屈肘按法	手肘	用屈肘时突出的鹰嘴部分按压体表，此法压力大，刺激强。	仅适用于肌肉发达厚实的部位，如腰臀部等。

**注意事项：**按法操作时着力部位要紧贴体表，不可移动，用力要由轻而重，不可用暴力猛然按压。按法常与揉法结合应用，组成“按揉”复合手法，即在按压力量达到一定深度时，再作小幅度的缓缓揉动，使手法刚中兼柔，既有力又柔和。

### 2. 摩法

以掌面或指面附着于穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。摩法又分为指摩法、掌摩法、掌根摩法等。



按摩手法	运用部位	手法说明	人体适用部位
指摩法	手指	用食指、中指、无名指面附着于一定的部位上，以腕关节为中心，连同掌、指作节律性的环旋运动。	腹部和胸部
掌摩法	手掌	用掌面附着于一定的部位上，以腕关节为中心，连同掌、指作节律性的环旋运动。	脸部、胸部及腿部。
掌指摩法	掌根部	用掌根部大、小鱼际等在身体上进行摩动，摩动时各指略微翘起，各指间和指掌关节稍稍屈曲，以腕力左右摆动；操作时可以两手交替进行。	腹部和胸部

**注意事项：**在运用摩法时，要求肘关节自然屈曲、腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调。频率每分钟120次左右。本法刺激轻柔缓和，是胸腹、肋肋部常用的手法。若经常用摩法抚摩腹部及肋肋，可使人气机通畅，起到宽胸理气，健脾和胃、增加食欲的作用。

### 3. 推法

四指并拢，紧贴于皮肤上，向上或向两边推挤肌肉。推法可分为平推法、直推法、旋推法、合推法等。现仅以平推法说明之。平推法又分指平推法、掌平推法和肘平推法。

按摩手法	运用部位	手法说明	人体适用部位
指平推法	手指	用拇指指面着力，其余四指分开助力，按经络循行或肌纤维平行方向推进。	此法常用于肩背、胸腹、腰臀及四肢部。
掌平推法	手掌	用手掌平伏在皮肤上，以掌根为重点，向一定方向推进，也可双手掌重叠向一定方向推进。	此法常用于面积较大的部位。



(续表)

按摩手法	运用部位	手法说明	人体适用部位
肘平推法	肘部	屈肘后用鹰嘴突部着力向一定方向推进。此法刺激力量强。	仅适用于肌肉较丰厚发达的部位,如臀部及腰背脊柱两侧膀胱经等部位。

注意事项: 在运用推法时,指、掌、肘要紧贴体表,用力要稳,速度要缓慢而均匀。此种手法可在人体各部位使用,能增强肌肉的兴奋性,促进血液循环,并有舒筋活络的作用。

#### 4. 揉法

用手指罗纹面或掌面吸定于穴位上,作轻而缓和的回旋揉动。揉法又分为指揉法、鱼际揉法、掌揉法等。

按摩手法	运用部位	手法说明	人体适用部位
指揉法	手指	用拇指或中指或食指、中指、无名指指面或指端轻按在某一穴位或部位上,作轻柔的小幅度环旋揉动。	全身
鱼际揉法	手掌鱼际	用手掌的大鱼际部分,吸附于一定的部位或穴位上,作轻轻的环旋揉动。	全身
掌揉法	手掌	用掌根部着力,手腕放松,以腕关节连同前臂作小幅度的回旋揉动。	全身

注意事项: 揉法是保健按摩的常用手法之一,具有宽胸理气、消积导滞、活血化瘀、消肿止痛的作用,适用于全身各部。如揉按中脘和腹部,再配合其他手法对胃肠功能有良好的保健作用。

## 三、人体脏腑保健首选大穴

### 养心穴位之 极泉穴

#### 类属

手少阴心经穴。

#### 穴位释名

“极”，最高点的顶端、极限；“泉”，水流之汇聚之地。“极泉”指最顶端、极高处的水源，在此表示心经的气血精微流经于此穴，即心经的最高点处，然后再贯注到经脉各处。

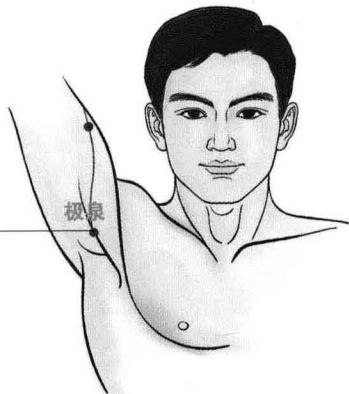
#### 主治

- (1) 按摩这个穴位，可以辅助治疗冠心病、心绞痛等心经的相关病症。
- (2) 对于肩周炎、腋臭等肩周局部疾病也有较好的改善和治疗作用。
- (3) 对乳汁不足、胸胁疼痛等胸部局部疾病也有一定的缓解治疗作用。

#### 标准定位

位于腋窝顶点，在腋动脉的搏动点即是。

**自助按摩法：**用中指按揉双侧穴位，自觉局部有酸胀、走窜等感觉，每次1~3分钟。



#### 配伍应用

##### 心绞痛

配伍诸穴：极泉穴+神门穴+内关穴+少府穴

自助按摩法：用中指按揉极泉穴1~3分钟，然后以拇指按揉神门穴和内关穴各1~3分钟，最后再用拇指指按少府穴1~3分钟。每日早晚各一次。



## 健脾穴位之 太白穴

### 类属

足太阴脾经穴。

### 穴位释名

“太”，大也；“白”，即肺之主色，肺气之主。“太白”指脾经中的水湿精微在本穴内循经上腾至经脉各处。

### 主治

- (1) 按摩此穴，可以改善和治疗脾胃诸症，如腹胀泄泻、胃痛、呕吐等。
- (2) 对于痔疮、便秘也有较好的改善和调理作用。
- (3) 经常按揉该穴，对下肢麻痹疼痛也有一定的辅助治疗作用。

### 配伍应用

#### 呕吐胃痛

配伍诸穴：太白穴+足三里穴+上腕穴

自助按摩法：首先用拇指按揉太白穴1~3分钟，然后按揉两侧足三里穴1~3分钟，最后按揉上腕穴1~3分钟。每日早晚各一次。

### 标准定位

位于足部内侧缘，在足大趾本节（即第一跖趾关节）后下方的赤白肉际的凹陷处。

自助按摩法：用拇指按揉穴位，自觉有酸胀感。每次1~3分钟。





## 和胃穴位之 足三里穴

### 类属

足阳明胃经穴。

### 穴位释名

“足”，根据穴位所在部位；“三里”，因本穴为胃经的合穴，胃经的精微物质汇聚于此，因可治疗上中下三焦的相关病症，故名足三里穴。

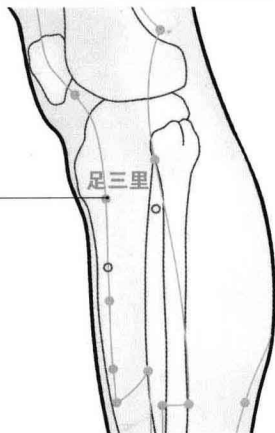
### 主治

- (1) 按揉本穴，可以治疗腹胀泄泻、胃痛、呕吐等脾胃相关病症。
- (2) 经常按摩此穴，对于乳痈也有较好的改善和调理作用。
- (3) 经常按摩该穴，对便秘也有一定的辅助治疗作用。

### 标准定位

位于小腿的前外侧，在犊鼻穴下3寸，位于胫骨前缘一横指处即是。

**自助按摩法：**用双手拇指按揉穴位，自觉有明显的酸胀及走窜至足部的感觉。本穴为强壮穴，可经常按揉，或每日早晚各按揉一次。



### 配伍应用

#### 呃逆呕吐

配伍诸穴：内关穴+上腕穴+足三里穴

**自助按摩法：**首先用拇指着力按揉内关穴1~3分钟；然后以中指按揉上腕穴1~3分钟；最后着力按揉足三里穴1~3分钟。按揉时局部以酸胀感为宜。每日早晚各一次。



## 宣肺穴位之 中府穴

### 类属

手太阴肺经穴。

### 穴位释名

“中”，指中焦；“府”，即聚集、汇聚之地。“中府”指肺经气血汇聚于此，然后通过该穴的运化转输流经经脉各处。

### 主治

- (1) 经常按揉此穴，可以治疗咳嗽、气喘等肺部局部病症。
- (2) 对于肩周炎，肩部麻痹不举等局部疾患也有较好的改善和缓解作用。
- (3) 经常按摩这个穴位，对肺病也有一定的辅助治疗作用。

### 配伍应用

咳嗽、气喘

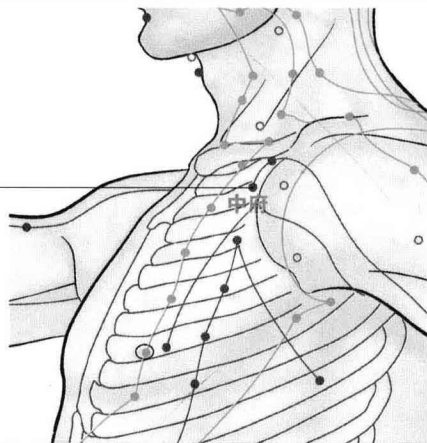
配伍诸穴：中府穴+孔最穴+列缺穴+合谷穴

自助按摩法：首先用拇指分别按揉两侧中府穴和孔最穴各1~3分钟，然后顺时针着力按揉两侧列缺穴与合谷穴各1~3分钟。注意每个穴位以自觉有酸胀感为宜。每天1~3次，或不时时按揉。

### 标准定位

位于胸外侧部，与第1肋间隙相平，在云门穴下1寸，与胸部前正中心线旁开6寸处即是。

**自助按摩法：**用拇指或中指按揉穴位，有明显酸胀感。每次按揉1~3分钟。







## 补肾穴位之 关元穴

### 类属

任脉穴。

### 穴位释名

“关”，关卡，通路；“元”，根本之意。“关元”指任脉的气血精微汇聚于此处，下行至脉络所经各处，以濡养全身。

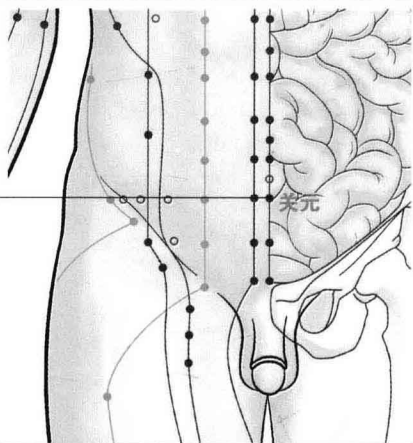
### 主治

- (1) 按摩这个穴位，可以治疗月经不调、崩漏、带下、闭经等妇科诸症。
- (2) 对于遗尿，尿频、尿潴留等泌尿系统各种病症也有较好的改善和缓解作用。
- (3) 经常按摩此穴，对子宫脱垂、疝气等症也有一定的辅助治疗作用。

### 标准定位

位于下腹部，前正中线上，于肚脐下3寸处即是。

**自助按摩法：**用拇指或食指按揉穴位，每次按揉1~3分钟。



### 配伍应用

月经不调

配伍诸穴：关元穴+气冲穴+天枢穴+血海穴

自助按摩法：首先用拇指分别按揉关元穴和气冲穴各1~3分钟，然后按揉天枢穴1~3分钟，最后着力按揉两侧血海穴1~3分钟。每日早晚各一次。