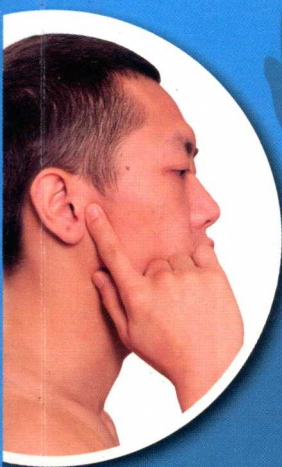


把老中医请回家

找穴取穴

全图解

吴明霞 主编



精准找穴

小指末节桡侧，距指甲角0.1寸处。



快速取穴

沿小指指甲底部与小指拇掌背赤白肉际的交点处，距指甲角约0.1寸，即为本穴。



精准找穴+快速取穴

十二正经、任督二脉、人体常用奇穴的定位方法

- 先由中医说穴详细讲解穴位名称由来
- 再用图文结合的方式说明穴位周围的解剖结构
- 既有根据解剖部位找到穴位的精准找穴又有简易手法迅速取穴的快速取穴
- 真人模特示范每种取穴方法



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

把老中医请回家

找穴取穴 全图解

吴明霞◎主编



主 编：吴明霞

副主编：林银英

编 委：吴仁定 戴海霞 严晓春 郑晓艳

陈宋平铨 李小梅 石芳 肖芳



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

图书在版编目 (CIP) 数据

把老中医请回家·找穴取穴全图解 / 吴明霞主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5335-4446-1

I . ①把… II . ①吴… III . ①穴位 - 图解 IV . ① R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290400 号

- 书 名 把老中医请回家——找穴取穴全图解
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 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 17
图 文 272 码
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4446-1
定 价 32.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第一章 找对穴位很重要

- 10 老中医教你常用取穴定位法
- 16 老中医经验取穴有诀窍

第二章 头颈部穴位

- | | | | | | |
|----|----|-------------|----|-----|----------------|
| 22 | 扶突 | 清咽消肿 理气降逆 | 43 | 丝竹空 | 疏风明目 |
| 22 | 迎香 | 通鼻窍 散风邪 清气火 | 44 | 瞳子髎 | 祛风泻热 明目 |
| 23 | 承泣 | 散风清热 明目止泪 | 45 | 听会 | 开窍聪耳 通经活络 |
| 24 | 四白 | 祛风明目 通经活络 | 46 | 上关 | 聪耳镇痉 散风活络 |
| 25 | 巨髎 | 清热熄风 明目退翳 | 46 | 颌厌 | 清热散风 通络止痛 |
| 25 | 人迎 | 利咽散结 理气降逆 | 47 | 悬颅 | 通络消肿 清热散风 |
| 26 | 地仓 | 祛风止痛 舒筋活络 | 47 | 悬厘 | 通络解表 清热散风 |
| 27 | 大迎 | 祛风通络 消肿止痛 | 48 | 曲鬓 | 清热止痛 活络通窍 |
| 28 | 下关 | 消肿止痛 聪耳通络 | 49 | 率谷 | 平肝熄风 通经活络 |
| 29 | 头维 | 清头明目 止痛镇痉 | 49 | 天冲 | 祛风定惊 清热消肿 |
| 30 | 水突 | 清热利咽 降逆平喘 | 50 | 浮白 | 散风止痛 理气散结 |
| 31 | 颊车 | 祛风清热 开关通络 | 50 | 头窍阴 | 平肝镇痛 开窍聪耳 |
| 31 | 眉冲 | 散风清热 镇痉宁神 | 51 | 完骨 | 通络宁神 祛风清热 |
| 32 | 颧髎 | 祛风镇痉 清热消肿 | 51 | 本神 | 祛风定惊 安神止痛 |
| 33 | 听宫 | 聪耳开窍 | 52 | 阳白 | 清头明目 祛风泻热 |
| 34 | 睛明 | 泻热明目 祛风通络 | 53 | 头临泣 | 明目祛风 清神 |
| 35 | 攒竹 | 清热明目 祛风通络 | 53 | 目窗 | 明目开窍 祛风定惊 |
| 36 | 曲差 | 清热明目 安神利窍 | 54 | 脑空 | 醒脑宁神 散风清热 |
| 36 | 耳尖 | 清热祛风 解痉止痛 | 54 | 廉泉 | 利喉舒舌 消肿止痛 |
| 37 | 五处 | 清热散风 明目镇痉 | 55 | 风池 | 平肝熄风 祛风解毒 通利官窍 |
| 37 | 承光 | 清热明目 安神利窍 | 56 | 承浆 | 疏风泻火 通利口齿 |
| 38 | 通天 | 清热安神 平肝熄风 | 56 | 哑门 | 散风熄风 开窍醒神 |
| 38 | 络却 | 清热祛风 通利鼻窍 | 57 | 风府 | 散风熄风 脑醒开窍 |
| 39 | 玉枕 | 清热明目 通经活络 | 57 | 脑户 | 醒神开窍 平肝熄风 |
| 39 | 瘈脉 | 熄风解痉 活络通窍 | 58 | 强间 | 醒神宁心 平肝熄风 |
| 40 | 天柱 | 清头明目 强筋壮骨 | 58 | 后顶 | 醒神安神 熄风止痉 |
| 41 | 翳风 | 聪耳通窍 散内泻热 | 59 | 百会 | 熄风醒脑 升阳固脱 |
| 42 | 颅息 | 通窍聪耳 泻热镇惊 | 60 | 前顶 | 熄风醒脑 宁神镇静 |
| 42 | 角孙 | 清热消肿 散风止痛 | 60 | 囟会 | 安神醒脑 清热消肿 |
| 43 | 耳门 | 开窍聪耳 泻热活络 | 61 | 上星 | 熄风清热 宁神通鼻 |



▲ 缺盆



▲ 承泣



▲ 头维

- | | | | | | |
|----|-----|-----------|----|-------|-----------|
| 61 | 素髀 | 除湿降浊 | 67 | 上迎香 | 清利鼻窍 通络止痛 |
| 62 | 神庭 | 宁神醒脑 降逆平喘 | 67 | 金津、玉液 | 清泻热邪 生津止渴 |
| 63 | 水沟 | 醒神开窍 清热熄风 | 68 | 翳明 | 明目聪耳 宁心安神 |
| 64 | 印堂 | 清头明目 通鼻开窍 | 68 | 颈百劳 | 滋补肺阴 舒筋活络 |
| 64 | 四神聪 | 镇静安神 清头明目 | 69 | 牵正 | 祛风清热 通经活络 |
| 65 | 当阳 | 疏风通络 清头明目 | 69 | 安眠 | 镇惊安神 |
| 65 | 鱼腰 | 镇惊安神 疏风通络 | | | |
| 66 | 太阳 | 清肝明目 通络止痛 | | | |

第三章…………… 上部穴位

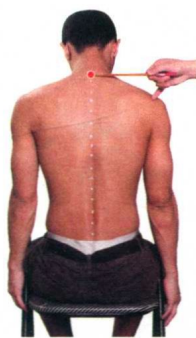
- | | | | | | |
|----|-----|----------------|-----|----|-----------------|
| 72 | 天府 | 调理肺气 安神定志 | 90 | 少海 | 理气通络 益心安神 |
| 72 | 侠白 | 宣肺理气 宽胸和胃 | 91 | 灵道 | 宁心 安神 通络 |
| 73 | 尺泽 | 清热和胃 通络止痛 | 92 | 通里 | 清热安神 通经活络 |
| 74 | 孔最 | 清热止血 润肺理气 | 93 | 阴郄 | 清心安神 |
| 74 | 列缺 | 止咳平喘 通经活络 利水通淋 | 94 | 神门 | 益心安神 通经活络 |
| 75 | 经渠 | 宣肺利咽 降逆平喘 | 95 | 少府 | 清心泻热 理气活络 |
| 75 | 二间 | 解表 清热 利咽 | 96 | 少冲 | 开心窍 清神志 苏厥逆 泻邪热 |
| 76 | 太渊 | 止咳化痰 通调血脉 | 96 | 前谷 | 情利头目 安神定志 通经活络 |
| 77 | 鱼际 | 清热 利咽 | 97 | 少泽 | 清热利咽 通乳开窍 |
| 78 | 少商 | 解表清热 通利咽喉 疏厥开窍 | 98 | 后溪 | 清心安神 通经活络 |
| 79 | 商阳 | 清热解表 苏厥开窍 | 99 | 腕骨 | 祛湿退黄 增液止渴 |
| 80 | 三间 | 泻热止痛 利咽 | 99 | 天泉 | 宽胸理气 活血通脉 |
| 80 | 温溜 | 清热理气 | 100 | 阳谷 | 明目安神 通经活络 |
| 81 | 合谷 | 镇静止痛 通经活络 清热解表 | 101 | 养老 | 清头明目 舒筋活络 |
| 82 | 阳溪 | 清热散风 通利关节 | 102 | 支正 | 安神定志 清热解表 通经活络 |
| 82 | 偏历 | 清热利尿 通经活络 | 103 | 小海 | 安神定志 清热通络 |
| 83 | 下廉 | 调理肠胃 通经活络 | 104 | 曲泽 | 清暑泻热 和胃降逆 清热解暑 |
| 84 | 上廉 | 调理肠胃 通经活络 | 105 | 郄门 | 宁心安神 清营止血 |
| 85 | 手三里 | 通经活络 清热明目 调理肠胃 | 105 | 间使 | 宽胸和胃 清心安神 截疟 |
| 86 | 曲池 | 清热和营 降逆活络 | 106 | 内关 | 宁心安神 和胃降逆 |
| 87 | 肘髎 | 舒筋活络 | 107 | 大陵 | 宁心安神 和营通络 |
| 87 | 手五里 | 理气散结 通经活络 | 108 | 劳宫 | 清心泻热 开窍醒神 |
| 88 | 臂臑 | 清热明目 通经活络 | 109 | 中冲 | 开窍醒脑 清心泻热 |
| 88 | 青灵 | 理气止痛 宽胸宁心 | 109 | 关冲 | 泻热开窍 清利喉舌 活血通络 |
| 89 | 极泉 | 宽胸宁神 | 110 | 液门 | 清利头目 通络止痛 |



▲ 商阳

- | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-----|-----|-----------|
| 110 | 会宗 | 清利三焦 安神定志 | 117 | 臑会 | 化痰散结 通络止痛 |
| 111 | 中渚 | 清热通络 开窍益聪 | 118 | 二白 | 调和气血 提肛消痔 |
| 112 | 阳池 | 清热通络 通调三焦 | 118 | 大骨空 | 退翳明目 |
| 113 | 外关 | 清热解表 通经活络 | 119 | 小骨空 | 明目止痛 |
| 114 | 支沟 | 清利三焦 通腑降逆 | 119 | 腰痛点 | 舒筋通络 化瘀止痛 |
| 114 | 天井 | 聪耳宁神 理气消痰 | 120 | 外劳宫 | 通经活络 祛风止痛 |
| 115 | 三阳络 | 舒筋通络 开窍镇痛 | 120 | 八邪 | 祛风通络 清热解毒 |
| 115 | 四渎 | 聪耳利咽 | 121 | 四缝 | 消食导滞 祛痰化积 |
| 116 | 清冷渊 | 温经散寒 清利湿热 | 121 | 十宣 | 清热开窍 |
| 116 | 消泅 | 清热散风 清心宁神 | | | |

第四章 下腿部穴位



▲ 大椎

- | | | | | | |
|-----|-----|----------------|-----|-----|----------------|
| 124 | 髀关 | 强腰膝 通经络 | 141 | 阴陵泉 | 健脾理气 益肾调经 |
| 124 | 阴市 | 温经散寒 理气止痛 | 142 | 血海 | 调经统血 健脾化湿 |
| 125 | 伏兔 | 散寒化湿 疏经通络 | 143 | 承扶 | 通便消痔 舒筋活络 |
| 126 | 梁丘 | 理气和胃 通经活络 | 143 | 殷门 | 舒筋通络 强腰膝 |
| 127 | 犊鼻 | 通经活络 消肿止痛 | 144 | 浮郄 | 舒筋通络 |
| 127 | 下巨虚 | 调肠胃 通经络 安神志 | 144 | 委阳 | 舒筋活络 通利水湿 |
| 128 | 足三里 | 健脾和胃 扶正培元 | 145 | 委中 | 舒筋活络 泻热清暑 |
| 129 | 上巨虚 | 调和肠胃 通经活络 | 145 | 合阳 | 舒筋通络 调经止带 |
| 130 | 条口 | 舒筋活络 理气和中 | 146 | 承筋 | 舒筋活络 强健腰膝 |
| 131 | 丰隆 | 健脾化痰 和胃降逆 开窍 | 146 | 承山 | 理气止痛 舒筋活络 消痔 |
| 132 | 解溪 | 舒筋活络 清胃化痰 镇惊安神 | 147 | 飞扬 | 清热安神 舒筋活络 |
| 133 | 冲阳 | 和胃化痰 通络宁神 | 147 | 跗阳 | 舒筋活络 退热散风 |
| 133 | 陷谷 | 清热解表 和胃行水 理气止痛 | 148 | 昆仑 | 安神清热 舒筋活络 |
| 134 | 内庭 | 清胃泻火 理气止痛 | 148 | 仆参 | 舒筋活络 强壮腰膝 |
| 134 | 厉兑 | 清热和胃 苏厥醒神 通经活络 | 149 | 申脉 | 清热安神 利腰膝 |
| 135 | 隐白 | 调经统血 健脾回阳 | 149 | 金门 | 安神开窍 通经活络 |
| 136 | 大都 | 泻热止痛 健脾和中 | 150 | 京骨 | 清热止痉 明目舒筋 |
| 136 | 公孙 | 健脾胃 调冲任 | 150 | 束骨 | 安心定神 清热消肿 |
| 137 | 太白 | 健脾和胃 清热化湿 | 151 | 足通谷 | 泻热 清头目 |
| 138 | 商丘 | 健脾化湿 通调肠胃 | 151 | 至阴 | 正胎催产 理气活血 清头明目 |
| 138 | 漏谷 | 健脾和胃 利尿除湿 | 152 | 箕门 | 健脾渗湿 通利下焦 |
| 139 | 三阴交 | 健脾胃 益肝肾 调经带 | 152 | 涌泉 | 苏厥开窍 滋阴益肾 |
| 140 | 地机 | 健脾渗湿 调经止带 | 153 | 然谷 | 益气固肾 清热利湿 |
| 140 | 冲门 | 健脾化湿 理气解痉 | 153 | 太溪 | 滋阴益肾 壮阳强腰 |



▲ 肝俞

- 154 大钟 益肾平喘 调理二便
- 154 水泉 清热益肾 通经活络
- 155 照海 滋阴清热 调经止痛
- 155 复溜 补肾益阴 温阳利水
- 156 交信 益肾调经 调理二便
- 156 筑宾 调理下焦 宁心安神
- 157 阴谷 益肾调经 理气止痛
- 158 风市 祛风化湿 通经活络
- 159 中渚 疏通经络 祛风散寒
- 159 膝阳关 疏利关节 祛风化湿
- 160 阳陵泉 舒肝利胆 强健腰膝
- 161 阳交 疏肝理气 安神定志
- 161 外丘 舒肝理气 通络安神
- 162 光明 清肝明目 消肿止痛
- 162 阳辅 清热散风 疏通经络
- 163 悬钟 平肝熄风 舒肝益肾
- 163 丘墟 健脾利湿 泻热退黄 舒筋活络
- 164 足临泣 舒肝熄风 化痰消肿
- 165 地五会 舒肝消肿 通经活络
- 165 侠溪 平肝熄风 消肿止痛
- 166 足窍阴 疏肝解郁 通经活络
- 167 大敦 回阳救逆 调经通淋
- 168 行间 清肝泻热 凉血安神 熄风活络
- 169 太冲 平肝泻热 舒肝养血 清利下焦
- 170 中封 清泻肝胆 通利下焦 舒筋通络
- 170 膝关 散风祛湿 疏通关节
- 171 蠡沟 舒肝理气 调经止带
- 172 曲泉 清利湿热 通调下焦
- 173 足五里 舒肝理气 清利湿热
- 173 阴廉 调经止带 通利下焦
- 174 鹤顶 通利关节
- 174 膝眼 活血通络 疏利关节
- 175 阑尾 清热解毒 化瘀通腑
- 175 内踝尖 舒筋活络
- 176 胆囊 利胆通腑
- 176 八风 祛风通络 清热解毒
- 177 独阴 调理冲任
- 177 气端 通络开窍

第五章

胸腹部穴位

- 180 天突 宣通肺气 消痰止咳
- 181 云门 清肺理气 泻四肢热
- 181 缺盆 宽胸利膈 止咳平喘
- 182 肩髃 止咳平喘 通经活络
- 183 气户 理气宽胸 止咳平喘
- 183 库房 理气宽胸 清热化痰
- 184 屋翳 止咳化痰 消痈止痒
- 184 膺窗 止咳宁嗽 消肿清热
- 185 乳中 调气醒神
- 185 乳根 通乳化痰 宣肺利气
- 186 不容 调中和胃 理气止痛
- 186 承满 理气和胃 降逆止呕
- 187 梁门 和胃理气 健脾调中
- 187 关门 调理肠胃 利水消肿
- 188 太乙 涤痰开窍 镇惊安神
- 188 滑肉门 镇惊安神 清心开窍
- 189 天枢 调中和胃 理气健脾
- 190 外陵 和胃化湿 理气止痛
- 190 大巨 调肠胃 固肾气
- 191 水道 利水消肿 调经止痛
- 191 归来 活血化痰 调经止痛
- 192 气冲 活血化痰 调经止痛
- 192 气舍 清咽润肺 理气散结
- 193 大横 温中散寒 调理肠胃
- 194 腹哀 健脾和胃 理气调肠
- 195 食窦 宣肺平喘 健脾和中 利水消肿
- 196 胸乡 宣肺止咳 理气止痛
- 196 周荣 宣肺止咳 理气止痛
- 197 大包 统血养经 宽胸止痛
- 197 横骨 益肾助阳 调理下焦



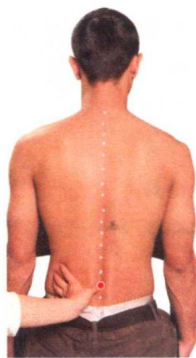
▲ 肩髃



▲ 腹哀

198	大赫	益肾助阳 调经止带	210	期门	健脾疏肝 理气活血
198	四满	理气调经 利水消肿	211	曲骨	通利小便 调经止痛
199	气穴	调理冲任 益肾暖胞	211	中极	益肾兴阳 通经止带
200	中注	调经止带 通调腑气	212	关元	培补元气 导赤通淋
200	肓俞	理气止痛 润肠通便	213	石门	理气止痛 通利水道
201	商曲	健脾和胃 消积止痛	213	阴交	调经固带 利水消肿
201	石关	攻坚消满 调理气血	214	气海	益气助阳 调经固精
202	阴都	调理胃肠 宽胸降逆	214	膻中	理气止痛 生津增液
202	腹通谷	健脾和胃 宽胸安神	215	神阙	收降浊气
203	幽门	健脾和胃 降逆止呕	215	水分	通调水道 理气止痛
203	步廊	宽胸理气 止咳平喘	216	下脘	健脾和胃 降逆止呕
204	神封	宽胸理肺 降逆止呕	216	建里	和胃健脾 通降腑气
204	灵墟	疏肝宽胸 肃降肺气	217	中脘	和胃健脾 降逆利水
205	神藏	宽胸理气 降逆平喘	217	上脘	和胃降逆 化痰宁神
205	彘中	宽胸理气 止咳化痰	218	巨阙	安神宁心 宽胸止痛
206	俞府	止咳平喘 和胃降逆	218	鸠尾	安心宁神 宽胸定喘
206	天池	活血化痰 宽胸理气	219	中庭	宽胸消胀 降逆止呕
207	渊腋	理气宽胸 消肿止痛	219	玉堂	宽胸止痛 止咳平喘
207	辄筋	降逆平喘 理气止痛	220	华盖	宽胸利肺 止咳平喘
208	日月	利胆疏肝 降逆和胃	220	璇玑	宽胸利肺 止咳平喘
209	带脉	健脾利湿 调经止带	221	子宫	调理经气 升提中气
209	五枢	调经止带 调理下焦	221	三角灸	调理气机
210	章门	疏肝健脾 理气散结 清利湿热			

第六章 ····· 腰背部穴位



▲ 命门

224	大椎	清热解表 截疟止痛	231	肺俞	解表宣肺 清热理气
225	肩髃	祛风湿 通经络	232	厥阴俞	宽胸理气 活血止痛
225	天髃	祛风除湿 通经止痛	233	心俞	宽胸理气 通络安神
226	肩贞	清头聪耳 通经活络	234	督俞	理气止痛 强心通脉
226	臑俞	舒筋活络 化痰消肿	234	三焦俞	调理三焦 利水强腰
227	天宗	舒筋活络 理气消肿	235	膈俞	理气宽胸 活血通脉
228	秉风	散风活络	236	肝俞	疏肝利胆 理气明目
229	肩外俞	舒筋活络 祛风止痛	237	胆俞	疏肝利胆 清热化湿
229	肩中俞	解表宣肺	238	脾俞	健脾和胃 利湿升清
230	大杼	强筋骨 清邪热	239	胃俞	和胃健脾 理中降逆
230	风门	宣肺解表 益气固表	240	肾俞	益肾助阳 强腰利水

- | | | | | | |
|-----|-----|-------------------|-----|------|-----------|
| 240 | 气海俞 | 益肾壮阳 调经止痛 | 249 | 肩井 | 祛风清热 活络消肿 |
| 241 | 大肠俞 | 理气降逆 调和肠胃 | 249 | 腰阳关 | 祛寒除湿 舒筋活络 |
| 242 | 关元俞 | 培补元气 调理下焦 | 250 | 命门 | 补肾壮阳 |
| 242 | 附分 | 舒筋活络 疏风散邪 | 251 | 悬枢 | 助阳健脾 通调腑气 |
| 243 | 魄户 | 理气降逆 舒筋活络 | 251 | 脊中 | 健脾利湿 宁神镇静 |
| 243 | 膏肓 | 补虚易损 调理肺气 | 252 | 中枢 | 健脾利湿 清热止痛 |
| 244 | 神堂 | 宽胸理气 宁心安神 | 252 | 筋缩 | 平肝熄风 宁神镇痉 |
| 244 | 谿谿 | 宣肺理气 通络止痛 | 253 | 至阳 | 利胆退黄 宽胸利膈 |
| 245 | 膈关 | 宽胸理气 和胃降逆 | 253 | 灵台 | 清热化湿 止咳定喘 |
| 245 | 魂门 | 疏肝理气 降逆和胃 | 254 | 神道 | 宁心安神 清热平喘 |
| 246 | 阳纲 | 疏肝利胆 健脾和中 | 254 | 身柱 | 宣肺清热 宁神镇咳 |
| 246 | 意舍 | 健脾和胃 利胆化湿 | 255 | 陶道 | 解表清热 截疟宁神 |
| 247 | 胃仓 | 和胃健脾 消食导滞 | 255 | 夹脊 | 调节脏腑功能 |
| 247 | 盲门 | 理气和胃 清热消肿 | 256 | 胃脘下俞 | 健脾和胃 理气止痛 |
| 248 | 志室 | 益肾固精 清热利湿
强壮腰膝 | 256 | 痞根 | 健脾和胃 理气止痛 |
| 248 | 京门 | 健脾通淋 温阳益肾 | 257 | 下极俞 | 强腰健肾 |
| | | | 257 | 腰眼 | 强腰健肾 |

第七章 臀部穴位

- | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-----|----|----------------|
| 260 | 小肠俞 | 通调二便 清热利湿 | 264 | 会阳 | 益肾固带 通调二便 |
| 260 | 中膂俞 | 益肾温阳 调理下焦 | 265 | 胞肓 | 补肾强腰 通利二便 |
| 261 | 膀胱俞 | 清热利湿 通经活络 | 265 | 居髎 | 舒筋活络 益肾强健 |
| 262 | 白环俞 | 益肾固精 调理经带 | 266 | 秩边 | 舒筋活络 强壮腰膝 调理下焦 |
| 262 | 上髎 | 调理下焦 益气固脱 | 267 | 环跳 | 祛风化湿 强健腰膝 |
| 263 | 次髎 | 清利湿热 调经理气 | 267 | 会阴 | 醒神镇惊 通调二阴 |
| 263 | 中髎 | 通降二便 调经止带 | 268 | 长强 | 解痉止痛 调畅通淋 |
| 264 | 下髎 | 清热化湿 通调二便 | 268 | 腰俞 | 调经清热 散寒除湿 |

269 | 附录 百病选穴指南

把老中医请回家

找穴取穴 全图解

吴明霞◎主编



主 编：吴明霞

副主编：林银英

编 委：吴仁定 戴海霞 严晓春 郑晓艳

陈宋平铨 李小梅 石芳 肖芳



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

第一章 找对穴位很重要

- 10 老中医教你常用取穴定位法
- 16 老中医经验取穴有诀窍

第二章 头颈部穴位

- | | | | | | |
|----|----|-------------|----|-----|----------------|
| 22 | 扶突 | 清咽消肿 理气降逆 | 43 | 丝竹空 | 疏风明目 |
| 22 | 迎香 | 通鼻窍 散风邪 清气火 | 44 | 瞳子髎 | 祛风泻热 明目 |
| 23 | 承泣 | 散风清热 明目止泪 | 45 | 听会 | 开窍聪耳 通经活络 |
| 24 | 四白 | 祛风明目 通经活络 | 46 | 上关 | 聪耳镇痉 散风活络 |
| 25 | 巨髎 | 清热熄风 明目退翳 | 46 | 颌厌 | 清热散风 通络止痛 |
| 25 | 人迎 | 利咽散结 理气降逆 | 47 | 悬颅 | 通络消肿 清热散风 |
| 26 | 地仓 | 祛风止痛 舒筋活络 | 47 | 悬厘 | 通络解表 清热散风 |
| 27 | 大迎 | 祛风通络 消肿止痛 | 48 | 曲鬓 | 清热止痛 活络通窍 |
| 28 | 下关 | 消肿止痛 聪耳通络 | 49 | 率谷 | 平肝熄风 通经活络 |
| 29 | 头维 | 清头明目 止痛镇痉 | 49 | 天冲 | 祛风定惊 清热消肿 |
| 30 | 水突 | 清热利咽 降逆平喘 | 50 | 浮白 | 散风止痛 理气散结 |
| 31 | 颊车 | 祛风清热 开关通络 | 50 | 头窍阴 | 平肝镇痛 开窍聪耳 |
| 31 | 眉冲 | 散风清热 镇痉宁神 | 51 | 完骨 | 通络宁神 祛风清热 |
| 32 | 颧髎 | 祛风镇痉 清热消肿 | 51 | 本神 | 祛风定惊 安神止痛 |
| 33 | 听宫 | 聪耳开窍 | 52 | 阳白 | 清头明目 祛风泻热 |
| 34 | 睛明 | 泻热明目 祛风通络 | 53 | 头临泣 | 明目祛风 清神 |
| 35 | 攒竹 | 清热明目 祛风通络 | 53 | 目窗 | 明目开窍 祛风定惊 |
| 36 | 曲差 | 清热明目 安神利窍 | 54 | 脑空 | 醒脑宁神 散风清热 |
| 36 | 耳尖 | 清热祛风 解痉止痛 | 54 | 廉泉 | 利喉舒舌 消肿止痛 |
| 37 | 五处 | 清热散风 明目镇痉 | 55 | 风池 | 平肝熄风 祛风解毒 通利官窍 |
| 37 | 承光 | 清热明目 安神利窍 | 56 | 承浆 | 疏风泻火 通利口齿 |
| 38 | 通天 | 清热安神 平肝熄风 | 56 | 哑门 | 散风熄风 开窍醒神 |
| 38 | 络却 | 清热祛风 通利鼻窍 | 57 | 风府 | 散风熄风 醒脑开窍 |
| 39 | 玉枕 | 清热明目 通经活络 | 57 | 脑户 | 醒神开窍 平肝熄风 |
| 39 | 瘈脉 | 熄风解痉 活络通窍 | 58 | 强间 | 醒神宁心 平肝熄风 |
| 40 | 天柱 | 清头明目 强筋壮骨 | 58 | 后顶 | 醒神安神 熄风止痉 |
| 41 | 翳风 | 聪耳通窍 散内泻热 | 59 | 百会 | 熄风醒脑 升阳固脱 |
| 42 | 颊息 | 通窍聪耳 泻热镇惊 | 60 | 前顶 | 熄风醒脑 宁神镇静 |
| 42 | 角孙 | 清热消肿 散风止痛 | 60 | 囟会 | 安神醒脑 清热消肿 |
| 43 | 耳门 | 开窍聪耳 泻热活络 | 61 | 上星 | 熄风清热 宁神通鼻 |



▲ 缺盆



▲ 承泣



▲ 头维

- | | | | | | |
|----|-----|-----------|----|-------|-----------|
| 61 | 素髀 | 除湿降浊 | 67 | 上迎香 | 清利鼻窍 通络止痛 |
| 62 | 神庭 | 宁神醒脑 降逆平喘 | 67 | 金津、玉液 | 清泻热邪 生津止渴 |
| 63 | 水沟 | 醒神开窍 清热熄风 | 68 | 翳明 | 明目聪耳 宁心安神 |
| 64 | 印堂 | 清头明目 通鼻开窍 | 68 | 颈百劳 | 滋补肺阴 舒筋活络 |
| 64 | 四神聪 | 镇静安神 清头明目 | 69 | 牵正 | 祛风清热 通经活络 |
| 65 | 当阳 | 疏风通络 清头明目 | 69 | 安眠 | 镇惊安神 |
| 65 | 鱼腰 | 镇惊安神 疏风通络 | | | |
| 66 | 太阳 | 清肝明目 通络止痛 | | | |

第三章…………… 上部穴位

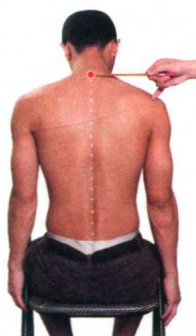
- | | | | | | |
|----|-----|----------------|-----|----|-----------------|
| 72 | 天府 | 调理肺气 安神定志 | 90 | 少海 | 理气通络 益心安神 |
| 72 | 侠白 | 宣肺理气 宽胸和胃 | 91 | 灵道 | 宁心 安神 通络 |
| 73 | 尺泽 | 清热和胃 通络止痛 | 92 | 通里 | 清热安神 通经活络 |
| 74 | 孔最 | 清热止血 润肺理气 | 93 | 阴郄 | 清心安神 |
| 74 | 列缺 | 止咳平喘 通经活络 利水通淋 | 94 | 神门 | 益心安神 通经活络 |
| 75 | 经渠 | 宣肺利咽 降逆平喘 | 95 | 少府 | 清心泻热 理气活络 |
| 75 | 二间 | 解表 清热 利咽 | 96 | 少冲 | 开心窍 清神志 苏厥逆 泻邪热 |
| 76 | 太渊 | 止咳化痰 通调血脉 | 96 | 前谷 | 情利头目 安神定志 通经活络 |
| 77 | 鱼际 | 清热 利咽 | 97 | 少泽 | 清热利咽 通乳开窍 |
| 78 | 少商 | 解表清热 通利咽喉 疏厥开窍 | 98 | 后溪 | 清心安神 通经活络 |
| 79 | 商阳 | 清热解表 苏厥开窍 | 99 | 腕骨 | 祛湿退黄 增液止渴 |
| 80 | 三间 | 泻热止痛 利咽 | 99 | 天泉 | 宽胸理气 活血通脉 |
| 80 | 温溜 | 清热理气 | 100 | 阳谷 | 明目安神 通经活络 |
| 81 | 合谷 | 镇静止痛 通经活络 清热解表 | 101 | 养老 | 清头明目 舒筋活络 |
| 82 | 阳溪 | 清热散风 通利关节 | 102 | 支正 | 安神定志 清热解表 通经活络 |
| 82 | 偏历 | 清热利尿 通经活络 | 103 | 小海 | 安神定志 清热通络 |
| 83 | 下廉 | 调理肠胃 通经活络 | 104 | 曲泽 | 清暑泻热 和胃降逆 清热解暑 |
| 84 | 上廉 | 调理肠胃 通经活络 | 105 | 郄门 | 宁心安神 清营止血 |
| 85 | 手三里 | 通经活络 清热明目 调理肠胃 | 105 | 间使 | 宽胸和胃 清心安神 截疟 |
| 86 | 曲池 | 清热和营 降逆活络 | 106 | 内关 | 宁心安神 和胃降逆 |
| 87 | 肘髎 | 舒筋活络 | 107 | 大陵 | 宁心安神 和营通络 |
| 87 | 手五里 | 理气散结 通经活络 | 108 | 劳宫 | 清心泻热 开窍醒神 |
| 88 | 臂臑 | 清热明目 通经活络 | 109 | 中冲 | 开窍醒脑 清心泻热 |
| 88 | 青灵 | 理气止痛 宽胸宁心 | 109 | 关冲 | 泻热开窍 清利喉舌 活血通络 |
| 89 | 极泉 | 宽胸宁神 | 110 | 液门 | 清利头目 通络止痛 |



▲ 商阳

- | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-----|-----|-----------|
| 110 | 会宗 | 清利三焦 安神定志 | 117 | 臑会 | 化痰散结 通络止痛 |
| 111 | 中渚 | 清热通络 开窍益聪 | 118 | 二白 | 调和气血 提肛消痔 |
| 112 | 阳池 | 清热通络 通调三焦 | 118 | 大骨空 | 退翳明目 |
| 113 | 外关 | 清热解表 通经活络 | 119 | 小骨空 | 明目止痛 |
| 114 | 支沟 | 清利三焦 通腑降逆 | 119 | 腰痛点 | 舒筋通络 化瘀止痛 |
| 114 | 天井 | 聪耳宁神 理气消痰 | 120 | 外劳宫 | 通经活络 祛风止痛 |
| 115 | 三阳络 | 舒筋通络 开窍镇痛 | 120 | 八邪 | 祛风通络 清热解毒 |
| 115 | 四渎 | 聪耳利咽 | 121 | 四缝 | 消食导滞 祛痰化积 |
| 116 | 清冷渊 | 温经散寒 清利湿热 | 121 | 十宣 | 清热开窍 |
| 116 | 消泺 | 清热散风 清心宁神 | | | |

第四章 下腿部穴位



▲ 大椎

- | | | | | | |
|-----|-----|----------------|-----|-----|----------------|
| 124 | 髀关 | 强腰膝 通经络 | 141 | 阴陵泉 | 健脾理气 益肾调经 |
| 124 | 阴市 | 温经散寒 理气止痛 | 142 | 血海 | 调经统血 健脾化湿 |
| 125 | 伏兔 | 散寒化湿 疏经通络 | 143 | 承扶 | 通便消痔 舒筋活络 |
| 126 | 梁丘 | 理气和胃 通经活络 | 143 | 殷门 | 舒筋通络 强腰膝 |
| 127 | 犊鼻 | 通经活络 消肿止痛 | 144 | 浮郄 | 舒筋通络 |
| 127 | 下巨虚 | 调肠胃 通经络 安神志 | 144 | 委阳 | 舒筋活络 通利水湿 |
| 128 | 足三里 | 健脾和胃 扶正培元 | 145 | 委中 | 舒筋活络 泻热清暑 |
| 129 | 上巨虚 | 调和肠胃 通经活络 | 145 | 合阳 | 舒筋通络 调经止带 |
| 130 | 条口 | 舒筋活络 理气和中 | 146 | 承筋 | 舒筋活络 强健腰膝 |
| 131 | 丰隆 | 健脾化痰 和胃降逆 开窍 | 146 | 承山 | 理气止痛 舒筋活络 消痔 |
| 132 | 解溪 | 舒筋活络 清胃化痰 镇惊安神 | 147 | 飞扬 | 清热安神 舒筋活络 |
| 133 | 冲阳 | 和胃化痰 通络宁神 | 147 | 跗阳 | 舒筋活络 退热散风 |
| 133 | 陷谷 | 清热解表 和胃行水 理气止痛 | 148 | 昆仑 | 安神清热 舒筋活络 |
| 134 | 内庭 | 清胃泻火 理气止痛 | 148 | 仆参 | 舒筋活络 强壮腰膝 |
| 134 | 厉兑 | 清热和胃 苏厥醒神 通经活络 | 149 | 申脉 | 清热安神 利腰膝 |
| 135 | 隐白 | 调经统血 健脾回阳 | 149 | 金门 | 安神开窍 通经活络 |
| 136 | 大都 | 泻热止痛 健脾和中 | 150 | 京骨 | 清热止痉 明目舒筋 |
| 136 | 公孙 | 健脾胃 调冲任 | 150 | 束骨 | 安心定神 清热消肿 |
| 137 | 太白 | 健脾和胃 清热化湿 | 151 | 足通谷 | 泻热 清头目 |
| 138 | 商丘 | 健脾化湿 通调肠胃 | 151 | 至阴 | 正胎催产 理气活血 清头明目 |
| 138 | 漏谷 | 健脾和胃 利尿除湿 | 152 | 箕门 | 健脾渗湿 通利下焦 |
| 139 | 三阴交 | 健脾胃 益肝肾 调经带 | 152 | 涌泉 | 苏厥开窍 滋阴益肾 |
| 140 | 地机 | 健脾渗湿 调经止带 | 153 | 然谷 | 益气固肾 清热利湿 |
| 140 | 冲门 | 健脾化湿 理气解痉 | 153 | 太溪 | 滋阴益肾 壮阳强腰 |



▲ 肝俞

- 154 大钟 益肾平喘 调理二便
- 154 水泉 清热益肾 通经活络
- 155 照海 滋阴清热 调经止痛
- 155 复溜 补肾益阴 温阳利水
- 156 交信 益肾调经 调理二便
- 156 筑宾 调理下焦 宁心安神
- 157 阴谷 益肾调经 理气止痛
- 158 风市 祛风化湿 通经活络
- 159 中渚 疏通经络 祛风散寒
- 159 膝阳关 疏利关节 祛风化湿
- 160 阳陵泉 舒肝利胆 强健腰膝
- 161 阳交 疏肝理气 安神定志
- 161 外丘 舒肝理气 通络安神
- 162 光明 清肝明目 消肿止痛
- 162 阳辅 清热散风 疏通经络
- 163 悬钟 平肝熄风 舒肝益肾
- 163 丘墟 健脾利湿 泻热退黄 舒筋活络
- 164 足临泣 舒肝熄风 化痰消肿
- 165 地五会 舒肝消肿 通经活络
- 165 侠溪 平肝熄风 消肿止痛
- 166 足窍阴 疏肝解郁 通经活络
- 167 大敦 回阳救逆 调经通淋
- 168 行间 清肝泻热 凉血安神 熄风活络
- 169 太冲 平肝泻热 舒肝养血 清利下焦
- 170 中封 清泻肝胆 通利下焦 舒筋通络
- 170 膝关 散风祛湿 疏通关节
- 171 蠡沟 舒肝理气 调经止带
- 172 曲泉 清利湿热 通调下焦
- 173 足五里 舒肝理气 清利湿热
- 173 阴廉 调经止带 通利下焦
- 174 鹤顶 通利关节
- 174 膝眼 活血通络 疏利关节
- 175 阑尾 清热解毒 化瘀通腑
- 175 内踝尖 舒筋活络
- 176 胆囊 利胆通腑
- 176 八风 祛风通络 清热解毒
- 177 独阴 调理冲任
- 177 气端 通络开窍

第五章

胸腹部穴位

- 180 天突 宣通肺气 消痰止咳
- 181 云门 清肺理气 泻四肢热
- 181 缺盆 宽胸利膈 止咳平喘
- 182 肩髃 止咳平喘 通经活络
- 183 气户 理气宽胸 止咳平喘
- 183 库房 理气宽胸 清热化痰
- 184 屋翳 止咳化痰 消痈止痒
- 184 膺窗 止咳宁嗽 消肿清热
- 185 乳中 调气醒神
- 185 乳根 通乳化痰 宣肺利气
- 186 不容 调中和胃 理气止痛
- 186 承满 理气和胃 降逆止呕
- 187 梁门 和胃理气 健脾调中
- 187 关门 调理肠胃 利水消肿
- 188 太乙 涤痰开窍 镇惊安神
- 188 滑肉门 镇惊安神 清心开窍
- 189 天枢 调中和胃 理气健脾
- 190 外陵 和胃化湿 理气止痛
- 190 大巨 调肠胃 固肾气
- 191 水道 利水消肿 调经止痛
- 191 归来 活血化痰 调经止痛
- 192 气冲 活血化痰 调经止痛
- 192 气舍 清咽润肺 理气散结
- 193 大横 温中散寒 调理肠胃
- 194 腹哀 健脾和胃 理气调肠
- 195 食窦 宣肺平喘 健脾和中 利水消肿
- 196 胸乡 宣肺止咳 理气止痛
- 196 周荣 宣肺止咳 理气止痛
- 197 大包 统血养经 宽胸止痛
- 197 横骨 益肾助阳 调理下焦



▲ 肩髃



▲ 腹哀

198	大赫	益肾助阳 调经止带	210	期门	健脾疏肝 理气活血
198	四满	理气调经 利水消肿	211	曲骨	通利小便 调经止痛
199	气穴	调理冲任 益肾暖胞	211	中极	益肾兴阳 通经止带
200	中注	调经止带 通调腑气	212	关元	培补元气 导赤通淋
200	肓俞	理气止痛 润肠通便	213	石门	理气止痛 通利水道
201	商曲	健脾和胃 消积止痛	213	阴交	调经固带 利水消肿
201	石关	攻坚消满 调理气血	214	气海	益气助阳 调经固精
202	阴都	调理胃肠 宽胸降逆	214	膻中	理气止痛 生津增液
202	腹通谷	健脾和胃 宽胸安神	215	神阙	收降浊气
203	幽门	健脾和胃 降逆止呕	215	水分	通调水道 理气止痛
203	步廊	宽胸理气 止咳平喘	216	下脘	健脾和胃 降逆止呕
204	神封	宽胸理肺 降逆止呕	216	建里	和胃健脾 通降腑气
204	灵墟	疏肝宽胸 肃降肺气	217	中脘	和胃健脾 降逆利水
205	神藏	宽胸理气 降逆平喘	217	上脘	和胃降逆 化痰宁神
205	彘中	宽胸理气 止咳化痰	218	巨阙	安神宁心 宽胸止痛
206	俞府	止咳平喘 和胃降逆	218	鸠尾	安心宁神 宽胸定喘
206	天池	活血化痰 宽胸理气	219	中庭	宽胸消胀 降逆止呕
207	渊腋	理气宽胸 消肿止痛	219	玉堂	宽胸止痛 止咳平喘
207	辄筋	降逆平喘 理气止痛	220	华盖	宽胸利肺 止咳平喘
208	日月	利胆疏肝 降逆和胃	220	璇玑	宽胸利肺 止咳平喘
209	带脉	健脾利湿 调经止带	221	子宫	调理经气 升提中气
209	五枢	调经止带 调理下焦	221	三角灸	调理气机
210	章门	疏肝健脾 理气散结 清利湿热			

第六章 ····· 腰背部穴位



▲ 命门

224	大椎	清热解表 截疟止痛	231	肺俞	解表宣肺 清热理气
225	肩髃	祛风湿 通经络	232	厥阴俞	宽胸理气 活血止痛
225	天髃	祛风除湿 通经止痛	233	心俞	宽胸理气 通络安神
226	肩贞	清头聪耳 通经活络	234	督俞	理气止痛 强心通脉
226	臑俞	舒筋活络 化痰消肿	234	三焦俞	调理三焦 利水强腰
227	天宗	舒筋活络 理气消肿	235	膈俞	理气宽胸 活血通脉
228	秉风	散风活络	236	肝俞	疏肝利胆 理气明目
229	肩外俞	舒筋活络 祛风止痛	237	胆俞	疏肝利胆 清热化湿
229	肩中俞	解表宣肺	238	脾俞	健脾和胃 利湿升清
230	大杼	强筋骨 清邪热	239	胃俞	和胃健脾 理中降逆
230	风门	宣肺解表 益气固表	240	肾俞	益肾助阳 强腰利水

- | | | | | | |
|-----|-----|-------------------|-----|------|-----------|
| 240 | 气海俞 | 益肾壮阳 调经止痛 | 249 | 肩井 | 祛风清热 活络消肿 |
| 241 | 大肠俞 | 理气降逆 调和肠胃 | 249 | 腰阳关 | 祛寒除湿 舒筋活络 |
| 242 | 关元俞 | 培补元气 调理下焦 | 250 | 命门 | 补肾壮阳 |
| 242 | 附分 | 舒筋活络 疏风散邪 | 251 | 悬枢 | 助阳健脾 通调腑气 |
| 243 | 魄户 | 理气降逆 舒筋活络 | 251 | 脊中 | 健脾利湿 宁神镇静 |
| 243 | 膏肓 | 补虚易损 调理肺气 | 252 | 中枢 | 健脾利湿 清热止痛 |
| 244 | 神堂 | 宽胸理气 宁心安神 | 252 | 筋缩 | 平肝熄风 宁神镇痉 |
| 244 | 谿谿 | 宣肺理气 通络止痛 | 253 | 至阳 | 利胆退黄 宽胸利膈 |
| 245 | 膈关 | 宽胸理气 和胃降逆 | 253 | 灵台 | 清热化湿 止咳定喘 |
| 245 | 魂门 | 疏肝理气 降逆和胃 | 254 | 神道 | 宁心安神 清热平喘 |
| 246 | 阳纲 | 疏肝利胆 健脾和中 | 254 | 身柱 | 宣肺清热 宁神镇咳 |
| 246 | 意舍 | 健脾和胃 利胆化湿 | 255 | 陶道 | 解表清热 截疟宁神 |
| 247 | 胃仓 | 和胃健脾 消食导滞 | 255 | 夹脊 | 调节脏腑功能 |
| 247 | 盲门 | 理气和胃 清热消肿 | 256 | 胃脘下俞 | 健脾和胃 理气止痛 |
| 248 | 志室 | 益肾固精 清热利湿
强壮腰膝 | 256 | 痞根 | 健脾和胃 理气止痛 |
| 248 | 京门 | 健脾通淋 温阳益肾 | 257 | 下极俞 | 强腰健肾 |
| | | | 257 | 腰眼 | 强腰健肾 |

第七章 臀部穴位

- | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-----|----|----------------|
| 260 | 小肠俞 | 通调二便 清热利湿 | 264 | 会阳 | 益肾固带 通调二便 |
| 260 | 中膂俞 | 益肾温阳 调理下焦 | 265 | 胞肓 | 补肾强腰 通利二便 |
| 261 | 膀胱俞 | 清热利湿 通经活络 | 265 | 居髎 | 舒筋活络 益肾强健 |
| 262 | 白环俞 | 益肾固精 调理经带 | 266 | 秩边 | 舒筋活络 强壮腰膝 调理下焦 |
| 262 | 上髎 | 调理下焦 益气固脱 | 267 | 环跳 | 祛风化湿 强健腰膝 |
| 263 | 次髎 | 清利湿热 调经理气 | 267 | 会阴 | 醒神镇惊 通调二阴 |
| 263 | 中髎 | 通降二便 调经止带 | 268 | 长强 | 解痉止痛 调畅通淋 |
| 264 | 下髎 | 清热化湿 通调二便 | 268 | 腰俞 | 调经清热 散寒除湿 |

269 | 附录 百病选穴指南

DIYIZHANG

第一章

找对穴位很重要

