



汉竹
● 健康爱家系列

荣获2010年度生活图书出版商大奖

国家级名老中医 中国中央保健会诊专家 吴中朝 主编

3秒钟精准 取穴图解

全新升级版

汉竹 编著

● 大陵

附赠

最新国家标准
针灸穴位挂图

快速取穴，简单治病

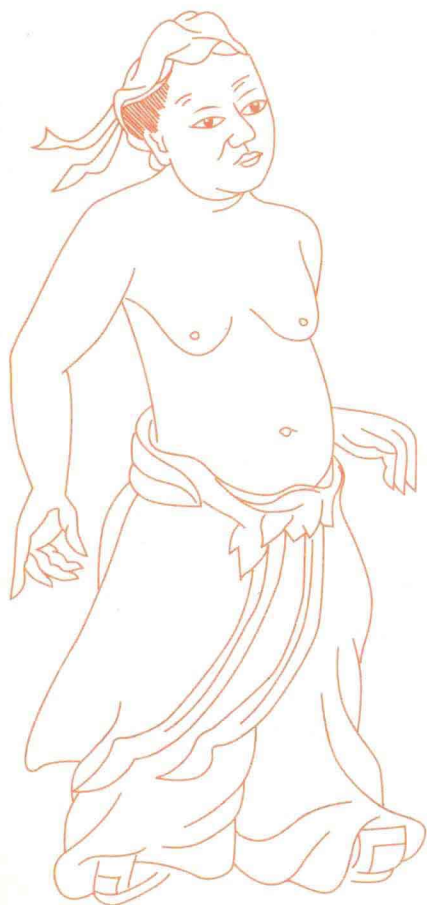


电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

汉竹·健康爱家系列



吴中朝 主编 汉竹 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

3秒钟精准取穴图解:全新升级版/吴中朝主编;汉竹编著. —北京:电子工业出版社,2013.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-121-19549-5

I. ① 3… II. ① 吴… ② 汉… III. ① 选穴—图解 IV. ① R224.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第025519号



汉竹图书

阳光一样的生活书

责任编辑:樊岚岚

文字编辑:郝喜娟 于军琴

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

装订:北京盛通印刷股份有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮箱:100036

开本:889×1194 1/24

印张:10

字数:240千字

印次:2013年8月第1次印刷

定价:35.80元

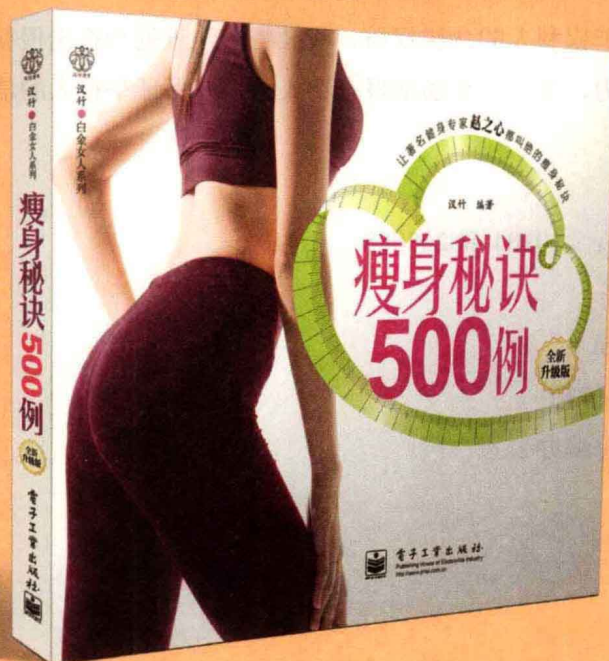
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换,若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

瘦身秘诀 500 例 (全新升级版)

让著名健身专家赵之心都叫绝的瘦身秘诀



瘦身根本没多么辛苦，也无须多么麻烦！本书教你绝对轻松的瘦身秘诀，动动舌头就能瘦脸，贴贴胶带就能美肩背，伸伸懒腰就能塑美胸，缠缠松紧带就能甩掉“蝴蝶袖”，泡泡澡就能拥有迷人的腰腹，抬抬脚跟就能使美臀翘翘，睡睡觉就能打造修长美腿……生活处处有窍门，让本书帮你把这些窍门收集起来，让你轻轻松松从头瘦到脚，并且不会反弹，永葆苗条。

定价：35.80 元

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

下篇 经外奇穴

【一】 头面部穴	211
【二】 颈胸腹部穴	212
【三】 背部穴	218
【四】 上肢穴	219
【五】 下肢穴	223

附录：十四经腧穴及经外奇穴笔画数索引	229
--------------------	-----



目录

上篇 十四经及其所属腧穴

【一】手太阴肺经	11
【二】手阳明大肠经	18
【三】足阳明胃经	29
【四】足太阴脾经	53
【五】手少阴心经	65
【六】手太阳小肠经	71
【七】足太阳膀胱经	82
【八】足少阴肾经	117
【九】手厥阴心包经	132
【十】手少阳三焦经	138
【十一】足少阳胆经	151
【十二】足厥阴肝经	174
【十三】任脉	182
【十四】督脉	195

常见病选穴速查表	6
----------	---

手指比量取穴法	8
---------	---

简易取穴法	8
-------	---

骨度分寸定位取穴法	9
-----------	---

常见病选穴速查表

中老年常见病

糖尿病	三阴交	【56页】
	地机	【57页】
	章门	【181页】
高血压	内关	【135页】
	行间	【175页】
心脏病	神门	【69页】
	太溪	【119页】
	内关	【135页】
中风	合谷	【20页】
	足三里	【47页】
	中冲	【137页】
	风市	【167页】
	风府	【203页】
半身不遂	手三里	【23页】
	曲池	【24页】
	足三里	【47页】
	委中	【102页】
	申脉	【113页】
	风市	【167页】
	阳陵泉	【168页】
更年期综合征	三阴交	【56页】
	肩井	【162页】
	膻中	【191页】
胆囊炎、胆结石	肩井	【162页】
	日月	【163页】
	阳陵泉	【168页】
	太冲	【176页】

内科疾病

感冒	大椎	【202页】
	风府	【203页】
外感发热	合谷	【20页】
	曲池	【24页】
	风池	【161页】
	大椎	【202页】
	十宣	【229页】
咳嗽、气管炎	孔最	【14页】
	尺泽	【14页】
	缺盆	【35页】
	涌泉	【118页】
	膻中	【191页】
晕车呕吐	公孙	【55页】
	内关	【135页】
	膻中	【191页】
脾胃虚弱	足三里	【47页】
	太白	【55页】
	三阴交	【56页】
腹泻、便秘	天枢	【42页】
	关元俞	【95页】
	长强	【196页】
急性胃肠炎	足三里	【47页】
	肝俞	【91页】
	关元俞	【95页】
	中脘	【188页】
顽固性胃肠炎	足三里	【47页】
	胃俞	【93页】
	中脘	【188页】

内科疾病

胃脘痛	足三里	【47页】
	内关	【135页】
	中脘	【188页】
	至阳	【200页】
低血压	涌泉	【118页】
	内关	【135页】
	百会	【205页】
贫血	足三里	【47页】
	三阴交	【56页】
	血海	【58页】
	膈俞	【91页】
	脾俞	【92页】
心烦、心悸	内关	【135页】
	中冲	【137页】
	至阳	【200页】
偏头痛	关冲	【139页】
	率谷	【155页】
	太阳	【213页】
眩晕	风池	【161页】
	风市	【167页】
	风府	【203页】
头痛	风池	【161页】
	太冲	【176页】
	印堂	【210页】
	太阳	【213页】
情志抑郁	肩井	【162页】
	日月	【163页】
	期门	【181页】

外科疾病

落枕	列缺	【15页】
	后溪	【73页】
	外关	【141页】
	肩井	【162页】
颈椎病	列缺	【15页】
	后溪	【73页】
	外关	【141页】
	风池	【161页】
	肩井	【162页】
肩周炎	手三里	【23页】
	肩髃	【26页】
	天宗	【77页】
	肩井	【162页】
胸胁痛	缺盆	【35页】
	足临泣	【172页】
	期门	【181页】
	膻中	【191页】
腰腿痛	肾俞	【94页】
	委中	【102页】
	至阴	【116页】
膝关节肿痛	梁丘	【46页】
	犊鼻	【47页】
	血海	【58页】
	委中	【102页】
	鹤顶	【230页】
腿抽筋	承筋	【110页】
	承山	【111页】
	阳陵泉	【168页】

外科疾病

痔疮	孔最 承山 长强	【14页】 【111页】 【196页】
脱肛	合谷 百会	【20页】 【205页】
三叉神经痛	合谷 外关 翳风	【20页】 【141页】 【147页】
坐骨神经痛	天宗 委中 环跳 阳陵泉	【77页】 【102页】 【166页】 【168页】

皮肤科疾病

荨麻疹	足三里 血海 风池 风市	【47页】 【58页】 【161页】 【167页】
白癜风	曲池 阳陵泉	【24页】 【168页】
湿疹	合谷 曲池 足三里	【20页】 【24页】 【47页】
痤疮	合谷 曲池 大椎	【20页】 【24页】 【202页】

五官科疾病

牙痛	合谷 颊车 下关	【20页】 【32页】 【33页】
过敏性鼻炎	上迎香	【215页】
咽喉肿痛	少商 合谷 缺盆	【17页】 【20页】 【35页】
慢性咽炎	少商 缺盆 太溪	【17页】 【35页】 【119页】
视力模糊	承泣 睛明 丝竹空 瞳子髎 鱼腰	【30页】 【83页】 【150页】 【152页】 【213页】
面瘫	合谷 四白 下关 阳白 太阳 上迎香	【20页】 【30页】 【33页】 【158页】 【213页】 【215页】
口腔溃疡	合谷 天枢 外劳宫	【20页】 【42页】 【227页】
耳鸣、耳聋	合谷 关冲	【20页】 【139页】

妇科疾病

月经不调	合谷 天枢 三阴交 血海	【20页】 【42页】 【56页】 【58页】
闭经	足三里 三阴交 关元 气海	【47页】 【56页】 【184页】 【185页】
白带过多	三阴交 足临泣	【56页】 【172页】
乳房胀痛	肩井 阳陵泉 期门	【162页】 【168页】 【181页】
乳汁不足	乳根 少泽 膻中	【38页】 【72页】 【191页】
崩漏	隐白 血海 大敦	【54页】 【58页】 【175页】
盆腔炎	足三里 三阴交 肾俞	【47页】 【56页】 【94页】
子宫肌瘤	关元 中极 气海	【184页】 【184页】 【185页】
痛经	三阴交 关元俞	【56页】 【95页】

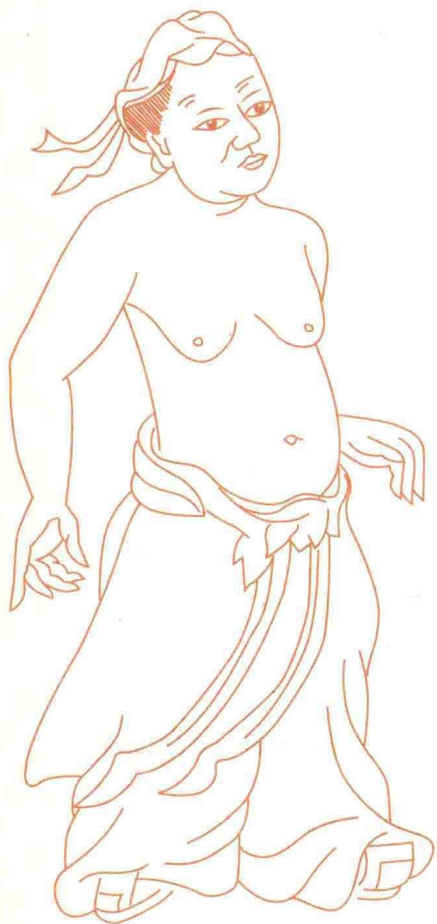
男科疾病

阳痿	气冲 三阴交 肾俞	【44页】 【56页】 【94页】
肾虚失眠	神门 太溪 照海 内关 大陵	【69页】 【119页】 【120页】 【135页】 【136页】
前列腺炎	三阴交 关元俞	【56页】 【95页】
夜尿症	关元俞 膀胱俞 中极	【95页】 【96页】 【184页】

儿科疾病

小儿惊风	内关 中冲 素髎	【135页】 【137页】 【208页】
小儿脊柱侧弯	天宗 风池	【77页】 【161页】
小儿咳嗽	足三里 脾俞 膻中	【47页】 【92页】 【191页】
小儿发热	足三里 脾俞 风池	【47页】 【92页】 【161页】

汉竹·健康爱家系列



吴中朝 主编 汉竹 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

3秒钟精准取穴图解：全新升级版 / 吴中朝主编；汉竹编著. —北京：电子工业出版社，2013.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-121-19549-5

I . ① 3… II . ① 吴… ② 汉… III . ① 选穴—图解 IV . ① R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 025519 号



汉竹图书

阳光一样的生活书

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：郝喜娟 于军琴

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮箱：100036

开 本：889 × 1194 1/24

印张：10

字数：240 千字

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价：35.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换，若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

经络与腧穴是中医疗法的基础部分，快速精准取穴是开展穴位治疗的前提。然而，目前大多数图书对如何快速准确地取穴都语焉不详。与其他取穴图书不同的是，本书介绍了简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让您在三秒钟内轻松准确地找到穴位。本书共收录十四经所属腧穴三百六十一一个、经外奇穴四十八个，对每个穴位的精确定位、快速取法、功效、主治、按摩及针灸操作等要领都进行了介绍，以便您查阅和使用。本书中介绍的每个穴位，不仅配有准确的骨骼定位图，还附有真人演示图，方便您一对照，达到易学易用的目的。无论您是有专业基础的医学工作者，还是中医爱好者，本书都能对您的工作和生活提供指导。

下篇 经外奇穴

【一】 头面部穴	211
【二】 颈胸腹部穴	212
【三】 背部穴	218
【四】 上肢穴	223
【五】 下肢穴	229

附录：十四经腧穴及经外奇穴笔画数索引	235
--------------------	-----



目录

上篇 十四经及其所属腧穴

【一】手太阴肺经	11
【二】手阳明大肠经	18
【三】足阳明胃经	29
【四】足太阴脾经	53
【五】手少阴心经	65
【六】手太阳小肠经	71
【七】足太阳膀胱经	82
【八】足少阴肾经	117
【九】手厥阴心包经	132
【十】手少阳三焦经	138
【十一】足少阳胆经	151
【十二】足厥阴肝经	174
【十三】任脉	182
【十四】督脉	195
常见病选穴速查表	6
手指比量取穴法	8
简易取穴法	8
骨度分寸定位取穴法	9

常见病选穴速查表

中老年常见病

糖尿病	三阴交	【56页】
	地机	【57页】
	章门	【181页】
高血压	内关	【135页】
	行间	【175页】
心脏病	神门	【69页】
	太溪	【119页】
	内关	【135页】
中风	合谷	【20页】
	足三里	【47页】
	中冲	【137页】
	风市	【167页】
	风府	【203页】
半身不遂	手三里	【23页】
	曲池	【24页】
	足三里	【47页】
	委中	【102页】
	申脉	【113页】
	风市	【167页】
	阳陵泉	【168页】
更年期综合征	三阴交	【56页】
	肩井	【162页】
	膻中	【191页】
胆囊炎、胆结石	肩井	【162页】
	日月	【163页】
	阳陵泉	【168页】
	太冲	【176页】

内科疾病

感冒	大椎	【202页】
	风府	【203页】
外感发热	合谷	【20页】
	曲池	【24页】
	风池	【161页】
	大椎	【202页】
	十宣	【229页】
咳嗽、气管炎	孔最	【14页】
	尺泽	【14页】
	缺盆	【35页】
	涌泉	【118页】
	膻中	【191页】
晕车呕吐	公孙	【55页】
	内关	【135页】
	膻中	【191页】
脾胃虚弱	足三里	【47页】
	太白	【55页】
	三阴交	【56页】
腹泻、便秘	天枢	【42页】
	关元俞	【95页】
	长强	【196页】
急性胃肠炎	足三里	【47页】
	肝俞	【91页】
	关元俞	【95页】
	中脘	【188页】
顽固性胃肠炎	足三里	【47页】
	胃俞	【93页】
	中脘	【188页】

内科疾病

胃脘痛	足三里	【47页】
	内关	【135页】
	中脘	【188页】
	至阳	【200页】
低血压	涌泉	【118页】
	内关	【135页】
	百会	【205页】
贫血	足三里	【47页】
	三阴交	【56页】
	血海	【58页】
	膈俞	【91页】
	脾俞	【92页】
心烦、心悸	内关	【135页】
	中冲	【137页】
	至阳	【200页】
偏头痛	关冲	【139页】
	率谷	【155页】
	太阳	【213页】
眩晕	风池	【161页】
	风市	【167页】
	风府	【203页】
头痛	风池	【161页】
	太冲	【176页】
	印堂	【210页】
	太阳	【213页】
情志抑郁	肩井	【162页】
	日月	【163页】
	期门	【181页】

外科疾病

落枕	列缺	【15页】
	后溪	【73页】
	外关	【141页】
	肩井	【162页】
颈椎病	列缺	【15页】
	后溪	【73页】
	外关	【141页】
	风池	【161页】
	肩井	【162页】
肩周炎	手三里	【23页】
	肩髃	【26页】
	天宗	【77页】
	肩井	【162页】
胸胁痛	缺盆	【35页】
	足临泣	【172页】
	期门	【181页】
	膻中	【191页】
腰腿痛	肾俞	【94页】
	委中	【102页】
	至阴	【116页】
膝关节肿痛	梁丘	【46页】
	犊鼻	【47页】
	血海	【58页】
	委中	【102页】
	鹤顶	【230页】
腿抽筋	承筋	【110页】
	承山	【111页】
	阳陵泉	【168页】

外科疾病

痔疮	孔最	【14页】
	承山	【111页】
	长强	【196页】
脱肛	合谷	【20页】
	百会	【205页】
三叉神经痛	合谷	【20页】
	外关	【141页】
	翳风	【147页】
坐骨神经痛	天宗	【77页】
	委中	【102页】
	环跳	【166页】
	阳陵泉	【168页】

皮肤科疾病

荨麻疹	足三里	【47页】
	血海	【58页】
	风池	【161页】
	风市	【167页】
白癜风	曲池	【24页】
	阳陵泉	【168页】
湿疹	合谷	【20页】
	曲池	【24页】
	足三里	【47页】
痤疮	合谷	【20页】
	曲池	【24页】
	大椎	【202页】

五官科疾病

牙痛	合谷	【20页】
	颊车	【32页】
	下关	【33页】
过敏性鼻炎	上迎香	【215页】
	少商	【17页】
咽喉肿痛	合谷	【20页】
	缺盆	【35页】
慢性咽炎	少商	【17页】
	缺盆	【35页】
	太溪	【119页】
视力模糊	承泣	【30页】
	睛明	【83页】
	丝竹空	【150页】
	瞳子髎	【152页】
	鱼腰	【213页】
	合谷	【20页】
面瘫	四白	【30页】
	下关	【33页】
	阳白	【158页】
	太阳	【213页】
	上迎香	【215页】
	合谷	【20页】
	天枢	【42页】
口腔溃疡	外劳宫	【227页】
	合谷	【20页】
耳鸣、耳聋	关冲	【139页】

妇科疾病

月经不调	合谷	【20页】
	天枢	【42页】
	三阴交	【56页】
	血海	【58页】
闭经	足三里	【47页】
	三阴交	【56页】
	关元	【184页】
	气海	【185页】
白带过多	三阴交	【56页】
	足临泣	【172页】
乳房胀痛	肩井	【162页】
	阳陵泉	【168页】
	期门	【181页】
乳汁不足	乳根	【38页】
	少泽	【72页】
	膻中	【191页】
崩漏	隐白	【54页】
	血海	【58页】
	大敦	【175页】
盆腔炎	足三里	【47页】
	三阴交	【56页】
	肾俞	【94页】
子宫肌瘤	关元	【184页】
	中极	【184页】
	气海	【185页】
痛经	三阴交	【56页】
	关元俞	【95页】

男科疾病

阳痿	气冲	【44页】
	三阴交	【56页】
	肾俞	【94页】
肾虚失眠	神门	【69页】
	太溪	【119页】
	照海	【120页】
	内关	【135页】
	大陵	【136页】
前列腺炎	三阴交	【56页】
	关元俞	【95页】
夜尿症	关元俞	【95页】
	膀胱俞	【96页】
	中极	【184页】

儿科疾病

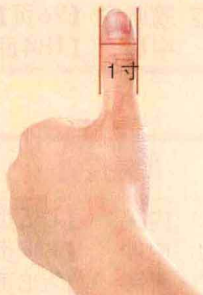
小儿惊风	内关	【135页】
	中冲	【137页】
	素髎	【208页】
小儿脊柱侧弯	天宗	【77页】
	风池	【161页】
小儿咳嗽	足三里	【47页】
	脾俞	【92页】
	膻中	【191页】
小儿发热	足三里	【47页】
	脾俞	【92页】
	风池	【161页】

手指比量取穴法

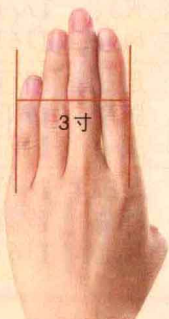
依据自己的手指尺寸折量来取腧穴。



中指同身寸，以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间距离长度为1寸。



拇指同身寸，以自己拇指指关节的横向宽度为1寸。



横指同身寸，将自己的食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为标准，4指的宽度为3寸。

简易取穴法

简易取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴法，虽然不适用所有穴位，但是操作方便，容易记忆。示例如下。

风市：立正，大腿外侧中指端所指处。

列缺：两手虎口自然平直相交，食指尖端所指处即是。

劳宫：半握拳，中指指尖压在掌心的第一横纹处即是。

百会：两耳尖直上连线的中点即是。

