

凤凰设计
汉竹编著
健康爱家系列

一穴多用，疏通经络，
恢复人体强大的自愈本能。

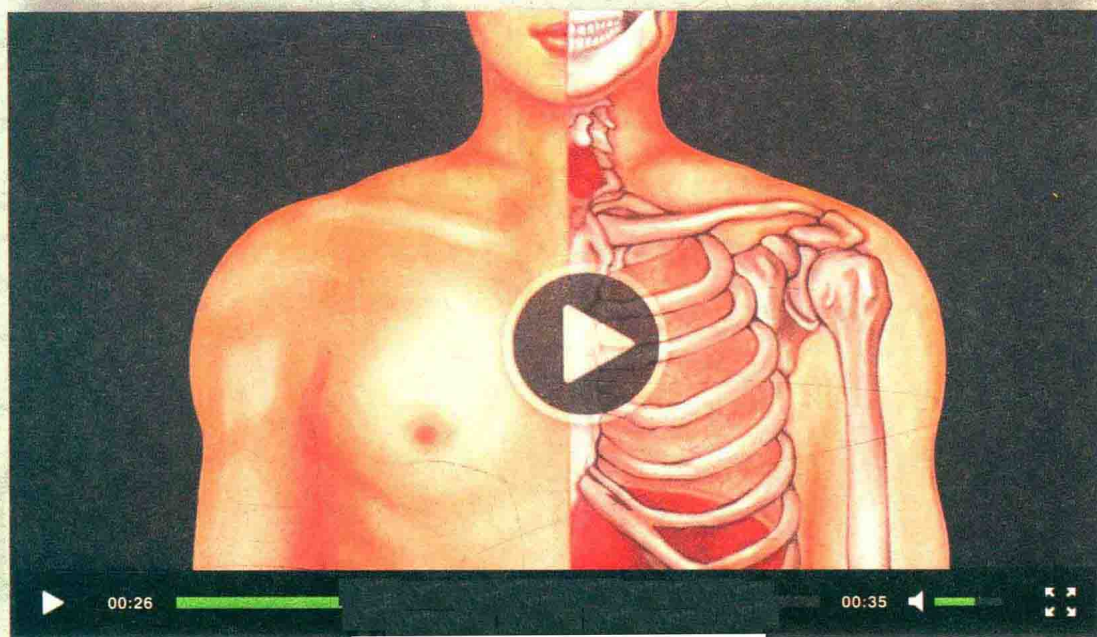
人体经络穴位 传统疗法

有图有视频，找穴不出错！

中日友好医院针灸科副主任医师
北京中医药大学针灸学博士
—— 刘乃刚 主 编 ——

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 健康爱家系列



人体经络穴位

传统疗法

刘乃刚 主编

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位传统疗法 / 刘乃刚主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5713-0300-6

I. ①人… II. ①刘… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 086378 号



中国健康生活图书实力品牌

人体经络穴位传统疗法

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 黄翠香
特邀 编 辑	张 瑜 仇 双 杨晓晔 张 冉
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 刘文洋

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	17
字 数	300 000
版 次	2019 年 8 月第 1 版
印 次	2019 年 8 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5713-0300-6
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

导读

书中共收录十四经脉所属腧穴 362 个、经外奇穴 46 个，每个穴位皆注有精准定位法和快速取穴法，并配有骨骼、肌肉图和真人示范图，文字专业且通俗易懂，彩色图片清晰明了。此外，本书还对每个穴位的功效、主治、一穴多用等要点进行了详细的介绍，以便读者查阅和使用。

本书附有专家教取穴视频，扫码就能看，非常方便。另外，14 条经络皆注明了保养宜忌，力图帮您扫除学习经络穴位疗法的障碍。无论您是否有中医基础，都可以参照本书，轻松、快速识穴取穴、用穴配穴，达到疏通经络、对症治病的目的。

主 编：刘乃刚

副主编：张慧方 张建伟 严 洪

编 委：王 旭 李 辉 史榕苻 张永旺

陈 剑 黄煜升 贾云芳 王鹰雷

丁海涛 杨 帆 杨 泱





DU1 百会
DU2 囟会
DU3 前顶
DU4 头临泣
DU5 目窗
DU6 头维
DU7 颞颥
DU8 悬颅
DU9 悬厘
DU10 曲鬓
DU11 额厌
DU12 头维
DU13 太阳
DU14 角孙
DU15 耳门
DU16 听会
DU17 听宫
DU18 听会
DU19 听会
DU20 听会
DU21 听会
DU22 听会
DU23 听会
DU24 听会
DU25 听会
DU26 听会
DU27 听会
DU28 听会
DU29 听会
DU30 听会
DU31 听会
DU32 听会
DU33 听会
DU34 听会
DU35 听会
DU36 听会
DU37 听会
DU38 听会
DU39 听会
DU40 听会
DU41 听会
DU42 听会
DU43 听会
DU44 听会
DU45 听会
DU46 听会
DU47 听会
DU48 听会
DU49 听会
DU50 听会
DU51 听会
DU52 听会
DU53 听会
DU54 听会
DU55 听会
DU56 听会
DU57 听会
DU58 听会
DU59 听会
DU60 听会
DU61 听会
DU62 听会
DU63 听会
DU64 听会
DU65 听会
DU66 听会
DU67 听会
DU68 听会
DU69 听会
DU70 听会
DU71 听会
DU72 听会
DU73 听会
DU74 听会
DU75 听会
DU76 听会
DU77 听会
DU78 听会
DU79 听会
DU80 听会
DU81 听会
DU82 听会
DU83 听会
DU84 听会
DU85 听会
DU86 听会
DU87 听会
DU88 听会
DU89 听会
DU90 听会
DU91 听会
DU92 听会
DU93 听会
DU94 听会
DU95 听会
DU96 听会
DU97 听会
DU98 听会
DU99 听会
DU100 听会

HN2 当风

DU23 上星

BL4 曲差

曲差

BL3 神庭

神庭

眉冲

阳白

丝竹空

BL2 印堂

印堂

攒竹

BL1 睛明

睛明

上迎香

上迎香

素髻

素髻

禾髻

禾髻

地户

地户

承浆

承浆

水突

水突

气户

气户

中府

中府

库房

库房

神藏

神藏

乳中

乳中

天枢

天枢

中脘

中脘

神阙

神阙

臌胀

臌胀

天枢

天枢

中脘

中脘

神阙

神阙

目录

第一章 常用取穴定位法

体表解剖标志定位法 /2

“指寸”定位法 /2

简易取穴法 /3

“骨度”折量定位法 /4

第二章 手太阴肺经

中府 LU1 胸闷咳嗽中府收 /8

云门 LU2 缓解胸痛鼻痛 /9

天府 LU3 鼻塞的克星 /9

侠白 LU4 缓解上臂内侧神经痛 /10

尺泽 LU5 清肺泻热、宣肺利咽 /10

孔最 LU6 可预防痔疮 /11

列缺 LU7 偏头痛、正头痛都不怕 /11

经渠 LU8 宣肺利咽 /12

太渊 LU9 止咳化痰 /12

鱼际 LU10 失声莫担心 /13

少商 LU11 中着不再烦 /13

第三章 手阳明大肠经

商阳 LI1 缓解中风昏迷 /16

二间 LI2 咽痛找二间 /16

三间 LI3 泻热止痛 /17

合谷 LI4 头痛不用掐 /17

阳溪 LI5 头痛眼疾一扫光 /18

偏历 LI6 缓解前臂痛 /18

温溜 LI7 清热止痛 /19

下廉 LI8 手臂的保护神 /19

上廉 LI9 清肠排毒 /20

手三里 LI10 常按治腹痛 /21

曲池 LI11 感冒发热不用愁 /22

肘髎 LI12 肘部疾病的克星 /23

手五里 LI13 护肩能手 /23

臂臑 LI14 手臂的保健师 /24

肩髃 LI15 预防肩关节炎 /25

巨骨 LI16 缓解肩臂疼痛 /25

天鼎 LI17 治疗咽喉肿痛 /26

扶突 LI18 咳嗽气喘找扶突 /26

口禾髎 LI19 去除鼻疾的烦恼 /27

迎香 LI20 治疗鼻塞有效果 /27

第四章 足阳明胃经

承泣 ST1 缓解迎风流泪 /30

四白 ST2 缓解眼部疾病 /30

巨髎 ST3 缓解面神经麻痹 /31

地仓 ST4 缓解口角畸斜 /31

大迎 ST5 摆脱牙痛困扰 /32

颊车 ST6 治疗面肌痉挛 /32

下关 ST7 治疗牙痛与耳鸣 /33

头维 ST8 清头明目 /33

人迎 ST9 调节高血压 /34

水突 ST10 缓解慢性咽炎 /34

气舍 ST11 治疗咽喉肿痛 /35

缺盆 ST12 咳嗽不再愁 /35
气户 ST13 止呃逆的好帮手 /36
库房 ST14 有气喘常按它 /36
屋翳 ST15 咳嗽气喘就找它 /37
膺窗 ST16 胸部保健穴 /37
乳中 ST17 取穴标志 /38
乳根 ST18 让乳房更健康 /38
不容 ST19 对付胃疾有奇效 /39
承满 ST20 治疗胃痛 /39
梁门 ST21 缓解胃痛揉梁门 /40
关门 ST22 胃脘不运就找它 /40
太乙 ST23 恶心烦躁按太乙 /41
滑肉门 ST24 缓解食欲不振 /41
天枢 ST25 腹泻便秘双调节 /42
外陵 ST26 缓解腹痛 /42
大巨 ST27 关爱男人的保健穴 /43
水道 ST28 利尿消肿 /43
归来 ST29 腹痛按归来 /44
气冲 ST30 解决男女生殖问题 /44
髀关 ST31 缓解下肢痛 /45
伏兔 ST32 缓解腰膝疼痛 /45
阴市 ST33 散寒止痛 /46
梁丘 ST34 对付急性胃痛很有效 /46
犊鼻 ST35 治疗膝关节炎 /47
足三里 ST36 养生保健大穴 /48
上巨虚 ST37 调和肠胃 /49
条口 ST38 让肠胃更强健 /49
下巨虚 ST39 缓解胃肠疾病 /50
丰隆 ST40 可缓解咳嗽 /50

解溪 ST41 舒筋活络就找它 /51
冲阳 ST42 和胃化痰、通络宁神 /51
陷谷 ST43 缓解足背肿痛 /52
内庭 ST44 清热泻火很有效 /52
厉兑 ST45 缓解梦魇 /53

第五章 足太阴脾经

隐白 SP1 快速止血 /56
大都 SP2 腹胀便秘不怕了 /56
太白 SP3 健脾增食欲 /57
公孙 SP4 缓解胃腹疾患 /57
商丘 SP5 足踝扭伤就揉它 /58
三阴交 SP6 补益肝肾 /58
漏谷 SP7 小便不畅就找它 /59
地机 SP8 缓解糖尿病就按它 /59
阴陵泉 SP9 小便不利的救星 /60
血海 SP10 祛瘀血、生新血 /61
箕门 SP11 缓解小便不利 /62
冲门 SP12 行气调经不用愁 /62
府舍 SP13 快速止腹痛 /63
腹结 SP14 腹泻便秘双调节 /63
大横 SP15 缓解腹胀 /64
腹哀 SP16 消化不良就找它 /64
食窦 SP17 胸胁胀痛不用愁 /65
天溪 SP18 乳房肿痛不用愁 /65
胸乡 SP19 胸胁胀满不用愁 /66
周荣 SP20 宣肺止咳 /66
大包 SP21 肺部保健师 /67

第六章 手少阴心经

极泉 HT1 缓解心痛心悸 /70

青灵 HT2 缓解疼痛无烦恼 /70

少海 HT3 常按少海，疼痛不来 /71

灵道 HT4 宁心安神 /71

通里 HT5 缓解肘臂肿痛 /72

阴郄 HT6 缓解心痛 /72

神门 HT7 安神固本之要穴 /73

少府 HT8 清心泻火，一举两得 /74

少冲 HT9 用力掐按可缓解心痛 /75

第七章 手太阳小肠经

少泽 SI1 通乳功臣 /78

前谷 SI2 泻火治口疮 /78

后溪 SI3 缓解颈椎病 /79

腕骨 SI4 手腕疼痛就找它 /79

阳谷 SI5 五官的“小医生” /80

养老 SI6 晚年体健靠养老 /81

支正 SI7 四肢无力找支正 /81

小海 SI8 贫血眩晕求小海 /82

肩贞 SI9 治肩周炎的必用穴 /82

臑俞 SI10 预防上肢不遂 /83

天宗 SI11 肩背疼痛按天宗 /83

秉风 SI12 肩肘疼痛就找它 /84

曲垣 SI13 通络止痛 /84

肩外俞 SI14 缓解肩臂冷痛 /85

肩中俞 SI15 让肩臂更有力 /85

天窗 SI16 咽喉肿痛就找它 /86

天容 SI17 五官疾病就找它 /86

颞髃 SI18 缓解牙根肿痛 /87

听宫 SI19 耳聋耳鸣就找它 /87

第八章 足太阳膀胱经

睛明 BL1 眼睛明亮的法宝 /90

攒竹 BL2 按摩缓解呃逆 /90

眉冲 BL3 目赤肿痛找眉冲 /91

曲差 BL4 治疗鼻疾有奇效 /91

五处 BL5 小儿惊风不用怕 /92

承光 BL6 常按可安神利窍 /92

通天 BL7 缓解头痛就按它 /93

络却 BL8 缓解眩晕精神好 /93

玉枕 BL9 头痛就按它 /94

天柱 BL10 头脑清楚，天柱帮助 /94

大柱 BL11 颈肩不适的克星 /95

风门 BL12 治疗颈喘 /96

肺俞 BL13 哮喘病的克星 /97

厥阴俞 BL14 保护心脏的卫士 /98

心俞 BL15 养心安神 /98

督俞 BL16 肠胃疾病的克星 /99

膈俞 BL17 止呕吐、呃逆 /99

肝俞 BL18 清肝明目 /100

胆俞 BL19 养胆护体 /100

脾俞 BL20 呕吐腹泻就按它 /101

胃俞 BL21 养胃和胃 /101

三焦俞 BL22 健脾和胃 /102

肾俞 BL23 护肾助阳就按它 /102

气海俞 BL24 调补气血 /103

大肠俞 BL25 缓解便秘 / 103
关元俞 BL26 补益脾肾 / 104
小肠俞 BL27 健脾除湿 / 104
膀胱俞 BL28 按摩此穴治遗精 / 105
中膂俞 BL29 痛经止痛就按它 / 105
白环俞 BL30 主治男女生殖疾病 / 106
上髂 BL31 防治生殖疾病 / 106
次髂 BL32 防治生殖疾病 / 107
中髂 BL33 防治生殖疾病 / 107
下髂 BL34 防治生殖疾病 / 108
会阳 BL35 治疗痔疮、便血 / 108
承扶 BL36 改善腰腿痛 / 109
殷门 BL37 强健腰腿 / 109
浮郄 BL38 缓解小腿抽筋 / 110
委阳 BL39 腰背痛按委阳 / 110
委中 BL40 缓解腰背痛 / 111
附分 BL41 颈肩不适就按它 / 111
魄户 BL42 咳嗽气喘找魄户 / 112
膏肓 BL43 补益心肾就按它 / 112
神堂 BL44 缓解气喘、胸闷 / 113
谿谿 BL45 肩背痛不要怕 / 113
膈关 BL46 呕吐找膈关 / 114
魂门 BL47 缓解胸胁胀痛 / 114
阳纲 BL48 胃脘不适的救星 / 115
意舍 BL49 缓解腹胀 / 115
胃仓 BL50 常按可增进食欲 / 116
肓门 BL51 腹部不适就按它 / 116
志室 BL52 治肾虚有绝招 / 117
胞肓 BL53 腰脊痛就按它 / 117

秩边 BL54 下肢痿痹不用怕 / 118
合阳 BL55 腰腿疼痛就揉它 / 118
承筋 BL56 小腿痉挛揉承筋 / 119
承山 BL57 腿脚抽筋不再来 / 119
飞扬 BL58 迅速缓解腿疲劳 / 120
跗阳 BL59 腰腿疼痛揉按它 / 121
昆仑 BL60 舒筋活络就按它 / 122
仆参 BL61 防治足跟痛有效果 / 122
申脉 BL62 宁神止痛 / 123
金门 BL63 急性腰痛就找它 / 123
京骨 BL64 改善头痛、鼻塞 / 124
束骨 BL65 改善耳聩、目赤 / 124
足通谷 BL66 有效缓急止痛 / 125
至阴 BL67 清热疏风 / 125

● 第九章 足少阴肾经

涌泉 KI1 头痛、喉痹找涌泉 / 128
然谷 KI2 滋阴补肾助睡眠 / 129
太溪 KI3 温肾助阳 / 129
大钟 KI4 润补肝肾疗效好 / 130
水泉 KI5 缓解痛经 / 130
照海 KI6 缓解月经不调 / 131
复溜 KI7 缓解盗汗 / 131
交信 KI8 调经养血 / 132
筑宾 KI9 腿软无力不用怕 / 132
阴谷 KI10 阳痿、遗精选阴谷 / 133
横骨 KI11 滋精固涩 / 133
大赫 KI12 调补肝肾疗效好 / 134
气穴 KI13 温经散寒全靠它 / 134

四满 KI14 健脾利湿 /135
中注 KI15 常按摩补脾胃 /135
盲俞 KI16 告别便秘的痛苦 /136
商曲 KI17 帮你解决肠胃炎烦恼 /136
石关 KI18 温肾助阳 /137
阴都 KI19 缓解腹痛 /137
腹通谷 KI20 胃痛呕吐不用怕 /138
幽门 KI21 理气止痛 /138
步廊 KI22 宽胸理气 /139
神封 KI23 止咳平喘 /139
灵墟 KI24 咳嗽找灵墟 /140
神藏 KI25 缓解哮喘 /140
臑中 KI26 定喘顺气它来帮 /141
俞府 KI27 止咳平喘 /141

▶ 第十章 手厥阴心包经

天池 PC1 乳腺增生的克星 /144
天泉 PC2 增强心脏活力 /144
曲泽 PC3 改善心痛、心慌 /145
郄门 PC4 心绞痛应急穴 /145
间使 PC5 宽胸和胃之要穴 /146
内关 PC6 安心宁神 /147
大陵 PC7 牙肿口臭不见了 /148
劳宫 PC8 安神解疲劳 /149
中冲 PC9 苏厥醒神 /149

▶ 第十一章 手少阳三焦经

关冲 TE1 远离上火烦恼 /152
液门 TE2 清火散热有疗效 /152

中渚 TE3 前臂疼痛常用穴 /153
阳池 TE4 关节肿痛不用愁 /153
外关 TE5 缓解头痛 /154
支沟 TE6 疏肝理气就按它 /155
会宗 TE7 温通经脉治耳鸣 /155
三阳络 TE8 缓解耳聋、牙痛 /156
四渎 TE9 疏风清热 /156
天井 TE10 疏肝散结 /157
清冷渊 TE11 有眼疾就揉它 /157
消泺 TE12 缓解臂痛 /158
臑会 TE13 专治肩臂痛 /158
肩髃 TE14 缓解肩痛不举 /159
天髎 TE15 治疗颈项强痛 /159
天牖 TE16 缓解颈肩酸痛 /160
翳风 TE17 祛风通络 /160
瘈脉 TE18 通窍聪耳 /161
颅息 TE19 偏头痛、耳鸣揉颅息 /161
角孙 TE20 明目消肿 /162
耳门 TE21 耳鸣、牙痛不用愁 /162
耳和髎 TE22 五官疾病不苦恼 /163
丝竹空 TE23 头痛头晕就按它 /163

▶ 第十二章 足少阳胆经

瞳子髎 GB1 缓解眼部疾病 /166
听会 GB2 有助改善耳鸣耳聋 /166
上关 GB3 开窍聪耳就按它 /167
颌厌 GB4 清头开窍 /167
悬颅 GB5 缓解偏头痛 /168
悬厘 GB6 揉颞头痛烦恼 /168

曲鬓 GB7 头痛眩晕就按它 /169
率谷 GB8 缓解偏头痛 /169
天冲 GB9 眩晕头痛找天冲 /170
浮白 GB10 缓解头痛 /170
头窍阴 GB11 耳鸣耳聾不担忧 /171
完骨 GB12 祛风通路 /171
本神 GB13 头痛、目眩就按它 /172
阳白 GB14 治目赤肿痛 /172
头临泣 GB15 头痛、鼻塞及时治 /173
目窗 GB16 明目开窍就按它 /173
正营 GB17 缓解头痛、头晕 /174
承灵 GB18 专治头痛、头晕 /174
脑空 GB19 后脑疼痛不要怕 /175
风池 GB20 宣肺通窍就按它 /175
肩井 GB21 治疗落枕与肩痛 /176
渊腋 GB22 腋下痒多不用愁 /176
辄筋 GB23 缓解胸肋胀痛 /177
日月 GB24 降逆止呕 /177
京门 GB25 强腰大穴 /178
带脉 GB26 缓解妇科疾病 /178
五枢 GB27 缓解小腹痛 /179
维道 GB28 缓急止痛就按它 /179
居髎 GB29 针对腰腿疾病 /180
环跳 GB30 缓解腰痛 /180
风市 GB31 除湿止痛 /181
中渎 GB32 通经活络 /181
膝阳关 GB33 治疗膝骰肿痛 /182
阳陵泉 GB34 缓解下肢麻木 /183
阳交 GB35 膝盖疼痛找阳交 /184

外丘 GB36 止痛能手 /184
光明 GB37 提高视力 /185
阳辅 GB38 强健腿部肌肉 /185
悬钟 GB39 降血压效果好 /186
丘墟 GB40 疏肝利胆 /186
足临泣 GB41 清热消肝 /187
地五会 GB42 行气止痛 /187
侠溪 GB43 缓解头痛、目痛 /188
足窍阴 GB44 缓解头痛、牙痛 /189

第十三章 足厥阴肝经

大敦 LR1 调经止痛 /192
行间 LR2 缓急止痛 /192
太冲 LR3 疏肝理气消怒气 /193
中封 LR4 保养肾精之要穴 /193
蠡沟 LR5 温肾助阳 /194
中都 LR6 调经散寒 /194
膝关 LR7 膝关疼痛就找它 /195
曲泉 LR8 滋精固湿 /195
阴包 LR9 补益肾气就按它 /196
足五里 LR10 通利小便 /196
阴廉 LR11 月经不调就按它 /197
急脉 LR12 小腹疼痛就按它 /197
章门 LR13 理气止痛 /198
期门 LR14 疏肝利气 /199

● 第十四章 任脉

会阴 CV1 保护生殖健康之要穴 /202

曲骨 CV2 调经止带 /202

中极 CV3 缓解月经不调 /203

关元 CV4 生殖保健之大穴 /204

石门 CV5 治疗腹痛就按它 /205

气海 CV6 益气补虚 /205

阴交 CV7 腹泻不止，轻揉阴交 /206

神阙 CV8 睡前按之补亏虚 /206

水分 CV9 腹痛泄泻常按它 /207

下脘 CV10 缓解胃痛促消化 /207

建里 CV11 体虚者的温补药 /208

中脘 CV12 有效止胃痛、呕吐 /209

上脘 CV13 增加胃动力 /210

巨阙 CV14 治疗胃下垂有良效 /210

鸠尾 CV15 宽胸止痛 /211

中庭 CV16 胸满呕吐就找它 /211

膻中 CV17 胸痛咳嗽就找它 /212

玉堂 CV18 宽胸止痛 /212

紫宫 CV19 让呼吸更加顺畅 /213

华盖 CV20 咽喉的护理师 /213

璇玑 CV21 定喘顺气找璇玑 /214

天突 CV22 缓解哮喘、咳嗽 /214

廉泉 CV23 利喉舒舌 /215

承浆 CV24 治疗面瘫的好帮手 /215

● 第十五章 督脉

长强 GV1 便秘、痔疮的首选 /218

腰俞 GV2 腰酸、腰痛不用治 /218

腰阳关 GV3 遗精、阳痿不复返 /219

命门 GV4 强腰膝，补肾气 /219

悬枢 GV5 腰脊强痛就按它 /220

脊中 GV6 宁神健脾就按它 /220

中枢 GV7 健脾胃，促消化 /221

筋缩 GV8 善治筋脉拘挛 /221

至阳 GV9 宽胸利膈 /222

灵台 GV10 止咳平喘 /222

神道 GV11 缓解心绞痛 /223

身柱 GV12 治疗咳嗽和气喘 /224

陶道 GV13 常按可治疗气喘 /225

大椎 GV14 颈项痛找大椎 /226

哑门 GV15 声音沙哑不苦恼 /226

风府 GV16 感冒及时按风府 /227

脑户 GV17 减轻头痛 /227

强间 GV18 开窍醒神 /228

后顶 GV19 头痛脑晕就按它 /228

百会 GV20 补脑安神 /229

前顶 GV21 鼻渊、头痛找前顶 /229

囟会 GV22 头痛、鼻塞不晃了 /230

上星 GV23 目赤肿痛就按它 /230

神庭 GV24 头晕不怕了 /231

素髻 GV25 有效缓解鼻塞 /231

水沟 GV26 人体急救要穴 /232

兑端 GV27 开窍醒脑 /232

龈交 GV28 清热消肿 /233

印堂 GV29 提神醒脑 /233

● 第十六章 经外奇穴

四神聪 EX-HN1 惠风止痛 /236

当阳 EX-HN2 头痛眩晕揉当阳 /236

鱼腰 EX-HN4 改善耳赤肿痛 /237

太阳 EX-HN5 调节脑神经 /237

耳尖 EX-HN6 缓解沙眼就找它 /238

球后 EX-HN7 保护视力好帮手 /238

上迎香 EX-HN8 鼻炎克星 /239

内迎香 EX-HN9 缓解鼻部疾患 /239

聚泉 EX-HN10 维护口腔功能 /240

海泉 EX-HN11 生津止渴 /240

金津 EX-HN12 软舌消肿 /241

玉液 EX-HN13 摆脱咽喉疾病 /241

翳明 EX-HN14 改善视力 /242

颈百劳 EX-HN15 颈椎不好常按它 /242

子宫 EX-CA1 缓解妇科疾病 /243

定喘 EX-B1 缓解咳嗽 /244

夹脊 EX-B2 心肺问题可找它 /244

胃脘下俞 EX-B3 常按可缓解胃炎 /245

痞根 EX-B4 肝脾肿大就找它 /245

下极俞 EX-B5 肾衰就按它 /246

腰宜 EX-B6 缓解腰椎间盘突出 /246

腰眼 EX-B7 腰痛找腰眼 /247

十七椎 EX-B8 月经不调找它帮 /248

腰奇 EX-B9 治痔疮之要穴 /248

肘尖 EX-UE1 软坚散结 /249

二白 EX-UE2 提肛消痔就找它 /249

中泉 EX-UE3 支气管发炎 /250

中魁 EX-UE4 降逆消食 /250

大骨空 EX-UE5 缓解角膜炎 /251

小骨空 EX-UE6 缓解掌指关节痛 /251

腰痛点 EX-UE7 腰扭伤多按它 /252

外劳宫 EX-UE8 舒筋活络 /252

八邪 EX-UE9 祛风通络 /253

四缝 EX-UE10 消食导滞 /253

十宣 EX-UE11 清热止痛 /254

髌骨 EX-LE1 缓解膝关节炎 /254

鹤顶 EX-LE2 活血止痛，通利关节 /255

百虫窝 EX-LE3 驱虫止痒 /255

内膝眼 EX-LE4 保护膝盖之要穴 /256

胆囊 EX-LE6 保护胆囊多按它 /256

阑尾 EX-LE7 缓解消化系统疾病 /257

内踝尖 EX-LE8 活络止痛 /257

外踝尖 EX-LE9 牙痛可灸它 /258

八风 EX-LE10 消肿止痛，清热解毒 /258

独阴 EX-LE11 惠风止痛 /259

气端 EX-LE12 活络止痛，舒筋利节 /259

第一章 常用取穴定位法

穴位是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，是疾病的反应点，也是治疗疾病的刺激点。正确取穴对疾病的治疗至关重要，本章重点介绍现代临床中常用的几种腧穴定位与取穴方法。



体表解剖标志定位法

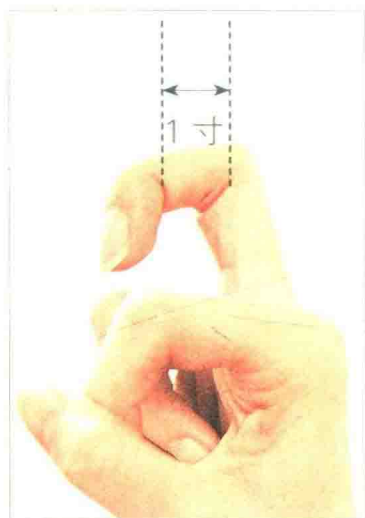
体表解剖标志定位法以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定穴位,可分为固定标志和活动标志两种。

固定标志:指各部位骨节和肌肉所形成的突起、凹陷,五官轮廓、发际、指(趾)甲、乳头、脐窝等可作取穴标志。如两眉间取印堂,两乳头间取膻中,腓骨头(位于小腿外侧部)前下方凹陷处取阳陵泉。

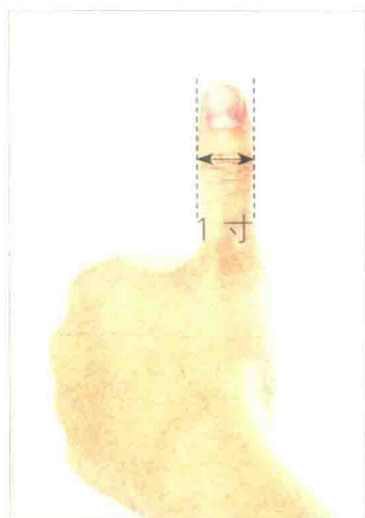
活动标志:指各部位的关节、肌腱、肌肉、皮肤在活动过程中出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。如屈肘时在肘横纹外侧端凹陷处取曲池,张口时在耳屏前缘凹陷中取听宫。

“指寸”定位法

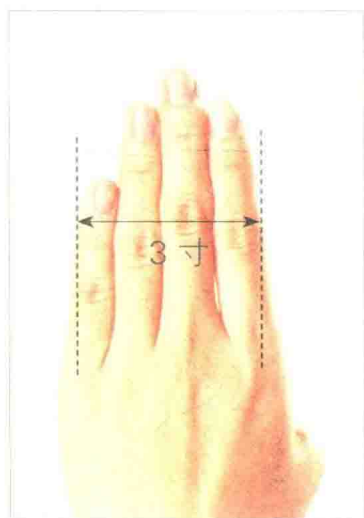
“指寸”定位法是一种简易的取穴方法,即依照被取穴者本人手指的长度和宽度为标准来取穴。



中指同身寸,以被取穴者中指中节屈曲时内侧两端纹头之间距离长度为1寸。此法可用于腰背部和四肢等部位。



拇指同身寸,以被取穴者拇指指间关节的横向宽度为1寸。此法常用于四肢部位。



横指同身寸,又称一夫法,将被取穴者的食指、中指、无名指、小指并拢,以中指中节横纹处为标准,四指的宽度为3寸。

简易取穴法

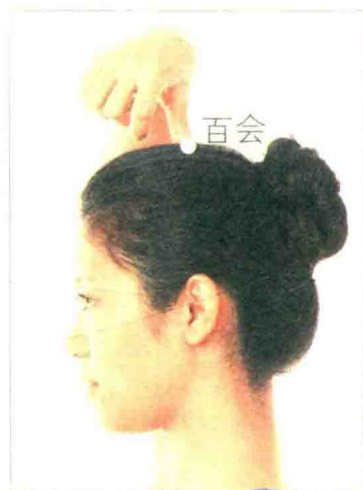
简易取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴法，虽然不适用所有的穴位，但是操作方便，容易记忆。



风市：直立垂手，手指并拢伸直，中指尖处即是。



列缺：两手虎口相交，一手食指压另一手桡骨茎突上，食指尖到达处即是。



百会：两耳尖与头正中中线相交处，按压有凹陷处即是。



劳宫：握拳，中指指尖压在掌心第一横纹处即是。



合谷：以一手拇指指间横纹对准另一手拇、食指之间的指蹼，指尖点到处即是。



血海：屈膝 90°，手掌伏于膝盖上，拇指与其他四指成 45°，拇指尖处即是。

“骨度”折量定位法

“骨度”折量定位法是指将全身各部位以骨节为主要标志规定其长短，并依其比例折算作为定穴的标准。按照此种方法，不论男女、老少、高矮、胖瘦，折量的分寸都是一样的，从而很好地解决了在不同人身上定穴的难题。

部位	起止点	骨度（寸）	量度
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸
	眉间（印堂）至前发际正中	3	直寸
	两额角发际（头维）之间	9	横寸
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸
胸腹部	胸骨上窝（天突）至剑胸结合中点（歧骨）	9	直寸
	剑胸结合中点（歧骨）至脐中	8	直寸
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸
	两乳头之间	8	横寸
背腰部	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）至腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸
	耻骨联合上缘至骶底	18	直寸
下肢部	骶底至骶尖	2	直寸
	骶尖（膝中）至内踝尖 15 寸【胫骨内侧髁下方（阴陵泉穴）至内踝尖为 13 寸】	15	直寸
	股骨大转子至腓横纹（平骶尖）	19	直寸
	臀沟至腓横纹	14	直寸
	腓横纹（平骶尖）至外踝尖	16	直寸
	内踝尖至足底	3	直寸