小穴位大功效，常找常用不生病

零基础

学会快速取穴

陈飞松 温玉波 主编

一穴一图，方便对照，轻松成为取穴达人

一病多法，速查速用，全面顾好健康根本

看图就能
找准穴
取穴简单
不出错

江苏凤凰科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

令至仙

学会快速取穴

陈飞松 温玉波 主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

零基础学会快速取穴 / 陈飞松，温玉波主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2019.6

ISBN 978-7-5713-0214-6

Ⅰ. ①零… Ⅱ. ①陈… ②温… Ⅲ. ①选穴 Ⅳ. ①R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 057231 号

零基础学会快速取穴

主　　编	陈飞松　温玉波
责任编辑	樊　明　陈　艺
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平　方　晨
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	天津旭丰源印刷有限公司
开　　本	718mm × 1000mm　1/12
印　　张	16
插　　页	1
版　　次	2019年6月第1版
印　　次	2019年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5713-0214-6
定　　价	45.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

目录

CHAPTER 1

手太阴肺经

中府 10
云门 10
天府 10
侠白 11
尺泽 11
孔最 12
列缺 12
经渠 13
太渊 13
鱼际 14
少商 14

CHAPTER 2

手阳明大肠经

商阳 16
二间 16
三间 17
合谷 17
阳溪 18
偏历 18
温溜 19
下廉 19
上廉 19
手三里 20
曲池 20
肘髎 21
手五里 21
扶突 22
口禾髎 22
迎香 22

CHAPTER 3

足阳明胃经

承泣 24
四白 24
巨髎 25
地仓 25
大迎 26
颊车 26
下关 27
头维 27
人迎 28
水突 28
气户 29
库房 29
乳中 30
乳根 30
梁门 31
关门 31
太乙 32
滑肉门 32
天枢 33
外陵 33
大巨 34
水道 34
归来 35
气冲 35
阴市 36
梁丘 36
犊鼻 37
足三里 37
上巨虚 38
条口 38
下巨虚 39
丰隆 39
解溪 40
冲阳 40
陷谷 41
内庭 41
厉兑 42

CHAPTER 4

足太阴脾经

隐白 44
大都 44
太白 45
公孙 45
商丘 46
三阴交 46
漏谷 47
地机 47
阴陵泉 48
血海 48
箕门 49
冲门 49
府舍 49
腹结 50
大横 50
天溪 51
胸乡 51
周荣 52
大包 52

CHAPTER 5

手少阴心经

极泉 54
青灵 54
少海 55
灵道 55
通里 56
阴郄 56
神门 57
少府 57
少冲 58

CHAPTER 6
手太阳小肠经

少泽 60
前谷 60
后溪 60
腕骨 61
阳谷 61
小海 62
肩贞 62
臑俞 63
天宗 63
秉风 63
曲垣 64
肩外俞 64
肩中俞 65
天窗 65
天容 65
颧髎 66
听宫 66

CHAPTER 7
足太阳膀胱经

睛明 68
攒竹 68
眉冲 69
曲差 69
五处 70
承光 70
通天 71
络却 71
玉枕 72
天柱 72
大杼 73
风门 73
肺俞 74
厥阴俞 74
心俞 75
督俞 75
膈俞 76
肝俞 76
胆俞 77
脾俞 77
胃俞 78
三焦俞 78
肾俞 79
气海俞 79
大肠俞 80
关元俞 80
小肠俞 80
膀胱俞 81
中膂俞 81
白环俞 81
上髎 82
次髎 82
中髎 82
下髎 82
会阳 83
承扶 83
殷门 83
浮郄 84
委阳 84
委中 85
附分 85
魄户 86
膏肓 86
神堂 87
谚语 87
胃仓 88
肓门 88
承筋 89
承山 89
飞扬 90
跗阳 90
昆仑 91
仆参 91
京骨 92
束骨 92

CHAPTER 8
足少阴肾经

涌泉 94
然谷 94
太溪 95
大钟 95
水泉 96
照海 96
复溜 97
交信 97
筑宾 98
阴谷 98
横骨 99
大赫 99
气穴 100
四满 100
商曲 101
石关 101
阴都 102
腹通谷 102
幽门 102
步廊 103
神封 103
彧中 104
俞府 104

CHAPTER 9
手厥阴心包经

天池 106
天泉 106
曲泽 107
郄门 107

需要全本请访问 www.ertongbook.com

间使 108
内关 108
大陵 109
劳宫 109
中冲 110

CHAPTER 10
手少阳三焦经

关冲 112
液门 112
中渚 113
阳池 113
三阳络 114
四渎 114
天井 115
清冷渊 115
消泺 116
臑会 116
肩髎 117
天髎 117
瘈脉 118
颅息 118
角孙 119
耳门 119
耳和髎 120
丝竹空 120

CHAPTER 11
足少阳胆经

瞳子髎 122
听会 122
上关 123
颔厌 123
悬颅 124
悬厘 124
曲鬓 124
率谷 125
天冲 125
浮白 126
头窍阴 126
完骨 127
本神 127
阳白 128
头临泣 128
脑空 129
风池 129
肩井 130
渊腋 130
辄筋 131
日月 131
京门 132
带脉 132
五枢 133
维道 133
居髎 133
环跳 134
风市 134
中渎 135
膝阳关 135
阳陵泉 135
阳交 136
外丘 136
光明 137
阳辅 137
悬钟 138
丘墟 138
足临泣 139
地五会 139
侠溪 140
足窍阴 140

CHAPTER 12
足厥阴肝经

大敦 142
行间 142
太冲 143
中封 143
蠡沟 144
中都 144
膝关 145
曲泉 145
阴包 146
足五里 146
阴廉 147
急脉 147
章门 148
期门 148

CHAPTER 13
督脉

长强 150
腰俞 150
腰阳关 151
命门 151
中枢 152
筋缩 152
至阳 153
灵台 153
神道 154
身柱 154
陶道 155
大椎 155
哑门 156
风府 156
脑户 156
强间 157
后顶 157
百会 158
前顶 158
神庭 159

素髎 159
水沟 159
兑端 160
龈交 160

CHAPTER 14
任脉

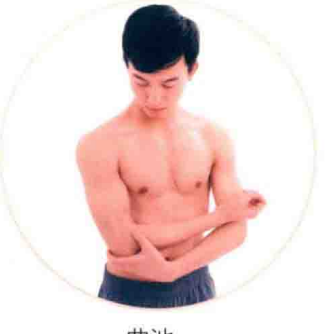
会阴 162
曲骨 162
中极 163
关元 163
石门 164
气海 164
阴交 165
神阙 165
水分 166
下脘 166
建里 167
中脘 167
上脘 168
巨阙 168
鸠尾 168
中庭 169
膻中 169
玉堂 169
廉泉 170
承浆 170

CHAPTER 15
经外奇穴

四神聪 172
当阳 172
印堂 173
鱼腰 173
上明 173
太阳 174
耳尖 174
球后 175
上迎香 175
内迎香 176
夹承浆 176
聚泉 177
海泉 177
颈百劳 178
子宫 178
定喘 179
夹脊 179
胃脘下俞 179
痞根 180
下极俞 180
腰宜 181
腰眼 181
十七椎 182
腰奇 182
二白 183
中泉 183
中魁 184
大骨空 184
小骨空 185
腰痛点 185
外劳宫 186
八邪 186
百虫窝 187
内膝眼 187
膝眼 188
胆囊 188
阑尾 189
内踝尖 189
外踝尖 190
八风 190
独阴 191
气端 191


尺泽


二间


曲池


合谷

令至仙

学会快速取穴

陈飞松 温玉波 主编



江苏凤凰科学技术出版社

序

小穴位，大健康，快速取用，守护健康

穴位是我们身上的“大药田”。我们身上的穴位效用多多，可养生、可保健，还能治病。穴位是气血运行的关键点，通过刺激经络、穴位，可以激发精气，达到调和气血、促进代谢、通利经络、增进健康的目的。按摩穴位是我们在日常生活中驱赶身体疲劳、改善亚健康状态的最安全、最有效的“特效药”，是调理百余种常见病的最佳辅助疗法。

经络与穴位的知识是中医疗法的基础部分。快速精准取穴是开展穴位治疗与保健的第一步，穴位疗法灵不灵，全靠会不会用。如何找穴？如何用对？《零基础学会快速取穴》介绍了大量快速准确取穴的技巧，并配有非常详细、清晰的真人取穴图片，可以让您在三秒内轻松准确地找到穴位。全书共收录人体十二经络的数百个特效穴位，对每个穴位的精确定位、快速取法、功效、主治、按摩方法等要领都进行了详细的介绍，便于读者快速查找、使用。此外，书中介绍的每个穴位还配有准确的骨骼定位图，方便您一一对照，达到取穴不出错、一用就上手的目的。

《零基础学会快速取穴》简单、实用、安全、有效，百试百灵，所提供的取穴方法经过多重验证，确保对您的健康没有损害。无论您是有专业基础的医学工作者，还是中医爱好者，相信本书对每个穴位的精细讲解，都会使您受益匪浅。当您有个小病小痛的时候，只要拿起本书随手查一查，选对穴位，用对方法，就能缓解症状，轻松祛百病，养生不求人。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

腧穴定位法

手指同身寸法

手指同身寸定位法，又叫“指寸法”，就是用被取穴者的手指为标准单位进行穴位的测量定位。常用的手指同身寸有以下3种：

1.中指同身寸

将被取穴者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离当作1寸。

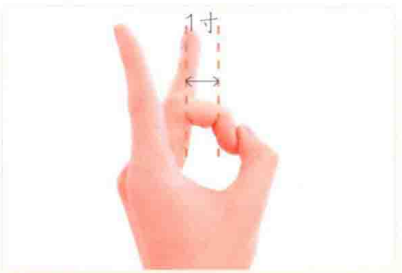
2.拇指同身寸

将被取穴者拇指关节的宽度（拇指横纹处）当作1寸。

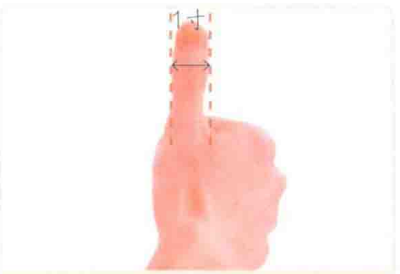
3.横指同身寸

将被取穴者的食指、中指、无名指、小指并拢时，以中指中节横纹为准，其四指的宽度当作3寸。此法又叫“一夫法”。

有时为了更便捷取穴，也以食指、中指、无名指并拢，按中指关节横纹为准，定三指宽度为2寸（即“3横指”）；或以食指、中指并拢，定为1.5寸（即“2横指”）。



中指同身寸



拇指同身寸



横指同身寸

需要注意的是，虽然手指同身寸法取穴简单，但并不十分准确，因此只适合用于按摩、刮痧、拔罐等对穴位要求并不准确的操作中。此法最好不要用于针灸理疗。

骨度分寸法

骨度分寸法，也叫“骨度法”，是以骨节为主要标志，测量人身体各部位的长短、大小，按比例折算尺寸，以确定穴位。



骨度分寸表

部位	起止	折算分寸	补充说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12寸	若前发际不明，从眉心至大椎作18寸，眉心至前发际作3寸，大椎至后发际作3寸
	前额两发角之间	9寸	用于测量头部的横寸
	耳后两完骨（乳突）之间	9寸	
胸腹部	天突至歧骨（胸剑联合）	9寸	胸腹部取穴一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分，其中天突至璇玑按1寸算，璇玑至中庭间各穴作1.6寸算
	歧骨至脐中	8寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	
	两乳头之间	8寸	胸腹部取穴横寸可根据两乳头之间的距离折算，女性可用锁骨中线代替
背腰部	大椎以下至尾骶	21椎	背腰部俞穴以脊椎棘突标志为定位依据
	两肩胛脊柱之间	6寸	
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹	9寸	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下缘至内髁高点	13寸	
	股骨大转子至膝中	19寸	用于足三阳经的骨度分寸
	臀横纹至膝中	14寸	
	膝中至外踝高点	16寸	
	外踝高点至足底	3寸	

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

CHAPTER 1

手太阴肺经

中府 10
云门 10
天府 10
侠白 11
尺泽 11
孔最 12
列缺 12
经渠 13
太渊 13
鱼际 14
少商 14

CHAPTER 2

手阳明大肠经

商阳 16
二间 16
三间 17
合谷 17
阳溪 18
偏历 18
温溜 19
下廉 19
上廉 19
手三里 20
曲池 20
肘髎 21
手五里 21
扶突 22
口禾髎 22
迎香 22

CHAPTER 3

足阳明胃经

承泣 24
四白 24
巨髎 25
地仓 25
大迎 26
颊车 26
下关 27
头维 27
人迎 28
水突 28
气户 29
库房 29
乳中 30
乳根 30
梁门 31
关门 31
太乙 32
滑肉门 32
天枢 33
外陵 33
大巨 34
水道 34
归来 35
气冲 35
阴市 36
梁丘 36
犊鼻 37
足三里 37
上巨虚 38
条口 38
下巨虚 39
丰隆 39
解溪 40
冲阳 40
陷谷 41
内庭 41
厉兑 42

CHAPTER 4

足太阴脾经

隐白 44
大都 44
太白 45
公孙 45
商丘 46
三阴交 46
漏谷 47
地机 47
阴陵泉 48
血海 48
箕门 49
冲门 49
府舍 49
腹结 50
大横 50
天溪 51
胸乡 51
周荣 52
大包 52

CHAPTER 5

手少阴心经

极泉 54
青灵 54
少海 55
灵道 55
通里 56
阴郄 56
神门 57
少府 57
少冲 58

CHAPTER 6
手太阳小肠经

少泽 60
前谷 60
后溪 60
腕骨 61
阳谷 61
小海 62
肩贞 62
臑俞 63
天宗 63
秉风 63
曲垣 64
肩外俞 64
肩中俞 65
天窗 65
天容 65
颧髎 66
听宫 66

CHAPTER 7
足太阳膀胱经

睛明 68
攒竹 68
眉冲 69
曲差 69
五处 70
承光 70
通天 71
络却 71
玉枕 72
天柱 72
大杼 73
风门 73
肺俞 74
厥阴俞 74
心俞 75
督俞 75
膈俞 76
肝俞 76
胆俞 77
脾俞 77
胃俞 78
三焦俞 78
肾俞 79
气海俞 79
大肠俞 80
关元俞 80
小肠俞 80
膀胱俞 81
中膂俞 81
白环俞 81
上髎 82
次髎 82
中髎 82
下髎 82
会阳 83
承扶 83
殷门 83
浮郄 84
委阳 84
委中 85
附分 85
魄户 86
膏肓 86
神堂 87
谚语 87
胃仓 88
肓门 88
承筋 89
承山 89
飞扬 90
跗阳 90
昆仑 91
仆参 91
京骨 92
束骨 92

CHAPTER 8
足少阴肾经

涌泉 94
然谷 94
太溪 95
大钟 95
水泉 96
照海 96
复溜 97
交信 97
筑宾 98
阴谷 98
横骨 99
大赫 99
气穴 100
四满 100
商曲 101
石关 101
阴都 102
腹通谷 102
幽门 102
步廊 103
神封 103
彧中 104
俞府 104

CHAPTER 9
手厥阴心包经

天池 106
天泉 106
曲泽 107
郄门 107

间使 108
内关 108
大陵 109
劳宫 109
中冲 110

CHAPTER 10
手少阳三焦经

关冲 112
液门 112
中渚 113
阳池 113
三阳络 114
四渎 114
天井 115
清冷渊 115
消泺 116
臑会 116
肩髎 117
天髎 117
瘈脉 118
颅息 118
角孙 119
耳门 119
耳和髎 120
丝竹空 120

CHAPTER 11
足少阳胆经

瞳子髎 122
听会 122
上关 123
颔厌 123
悬颅 124
悬厘 124
曲鬓 124
率谷 125
天冲 125
浮白 126
头窍阴 126
完骨 127
本神 127
阳白 128
头临泣 128
脑空 129
风池 129
肩井 130
渊腋 130
辄筋 131
日月 131
京门 132
带脉 132
五枢 133
维道 133
居髎 133
环跳 134
风市 134
中渎 135
膝阳关 135
阳陵泉 135
阳交 136
外丘 136
光明 137
阳辅 137
悬钟 138
丘墟 138
足临泣 139
地五会 139
侠溪 140
足窍阴 140

CHAPTER 12
足厥阴肝经

大敦 142
行间 142
太冲 143
中封 143
蠡沟 144
中都 144
膝关 145
曲泉 145
阴包 146
足五里 146
阴廉 147
急脉 147
章门 148
期门 148

CHAPTER 13
督脉

长强 150
腰俞 150
腰阳关 151
命门 151
中枢 152
筋缩 152
至阳 153
灵台 153
神道 154
身柱 154
陶道 155
大椎 155
哑门 156
风府 156
脑户 156
强间 157
后顶 157
百会 158
前顶 158
神庭 159

素髎 159
水沟 159
兑端 160
龈交 160

CHAPTER 14
任脉

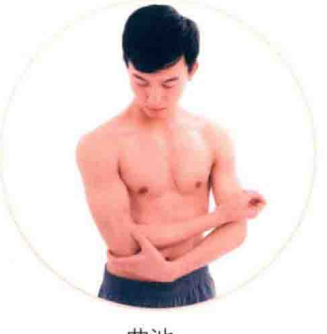
会阴 162
曲骨 162
中极 163
关元 163
石门 164
气海 164
阴交 165
神阙 165
水分 166
下脘 166
建里 167
中脘 167
上脘 168
巨阙 168
鸠尾 168
中庭 169
膻中 169
玉堂 169
廉泉 170
承浆 170

CHAPTER 15
经外奇穴

四神聪 172
当阳 172
印堂 173
鱼腰 173
上明 173
太阳 174
耳尖 174
球后 175
上迎香 175
内迎香 176
夹承浆 176
聚泉 177
海泉 177
颈百劳 178
子宫 178
定喘 179
夹脊 179
胃脘下俞 179
痞根 180
下极俞 180
腰宜 181
腰眼 181
十七椎 182
腰奇 182
二白 183
中泉 183
中魁 184
大骨空 184
小骨空 185
腰痛点 185
外劳宫 186
八邪 186
百虫窝 187
内膝眼 187
膝眼 188
胆囊 188
阑尾 189
内踝尖 189
外踝尖 190
八风 190
独阴 191
气端 191


尺泽


二间


曲池


合谷

CHAPTER 1

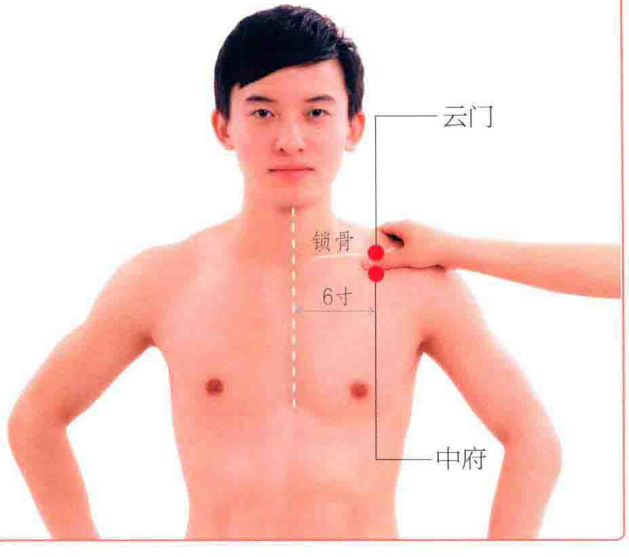
手太阴肺经

太阴中府三肋间，上行云门寸六许，
云在璇玑旁六寸，大肠巨骨下二骨，
天府腋下动脉求，侠白肘上五寸主，
尺泽肘中约纹是，孔最腕上七寸拟，
列缺腕上一寸半，经渠寸口陷中取，
太渊掌后横纹头，鱼际节后散脉里，
少商大指端内侧，鼻衄刺之立时止。

中府　云门　天府

中府为肺之募穴，肺脏气血直接输注之处，能反映出肺的各种情况。云门是手太阴肺经所发，位于胸膺部，是肺气出入的门户。天府是肺部的气血借助鼻外通天气之处，巧按天府能调治过敏性鼻炎。

中府　云门



取穴位置

中府

在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。

云门

在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

主治

中府

①咳嗽、气喘。②胸烦满、胸痛。③肩背痛。

云门

①咳嗽、气喘。②胸痛、肩背痛。

天府



取穴位置

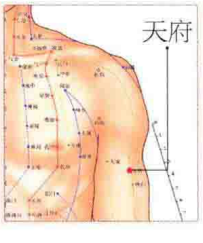
在手臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

主治

①肩膀和上臂内侧疼痛。②咳嗽、气喘、鼻出血。

配伍治病

- **臂痛：**配曲池。



需要全本请访问 www.ertongbook.com