# 经络穴位反射区大图册（大字版）

吴中朝 主编

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 前言

只给一张骨骼图，到底能不能在自己身上精准取穴？

面对经络穴位，你是否了解它们都应用于哪些疾病？

有没有明明很熟悉的穴位但就是想不起在哪儿的烦恼？

有没有盯着定位文字却感觉是在看天书的困惑？

……

别担心！有了这本书，这些问题都不会再困扰你。我们在编辑此书时，特别选用真人图与骨骼图结合，让你不仅能清楚地看到穴位位置，还能清楚了解经络附近的骨骼和肌肉构造，吃透经络穴位定位方法和主治功效，再也不会忘记穴位位置。在精准的取穴定位基础上，本书还给出了快速取穴方法，让你又快又准地找到穴位，配合真人图上的标尺和图示，让你手眼并用，再无仅看文字却不知定位的困惑。

此外，本书还囊括了足、手、耳反射区图，在全身找穴的同时，兼顾足、手、耳反射区的查找，并且还将穴位名按笔画排序，让你能够快速在书中找到所需穴位。取穴与治病，一本图册就搞定！

让专业变得通俗，就能解决读者朋友们取穴时遇到的困扰。作为一本专业性与通俗性并存的书，本书与其他穴位书明显不同的是，开本大、字号大、图片大，对于老年读者，即使不戴老花镜也能看清楚。简洁清晰的页面也给人最大的视觉享受。

我相信，本书不仅能成为你找穴治病的指向标，更会成为你贴心的好朋友！

# 目录


## 穴位笔画索引 /4

## 第一章 经络穴位图谱 /6

中医都在用的超简单取穴法 /6

一 手太阴肺经 /7

二 手阳明大肠经 /9

三 足阳明胃经 /12

四 足太阴脾经 /18

五 手少阴心经 /21

六 手太阳小肠经 /23

七 足太阳膀胱经 /26

八 足少阴肾经 /32

九 手厥阴心包经 /36

十 手少阳三焦经 /38

十一 足少阳胆经 /42

十二 足厥阴肝经 /47

十三 任脉 /50

十四 督脉 /53

十五 经外奇穴 /56

## 第二章 反射区图谱 /58

一 足部反射区 /58

二 手部反射区 /60

三 耳部反射区 /63

# 穴位笔画索引


## 二画

二间 …… 10
人迎 …… 14
八髎 …… 30

## 三画

三阳络 …… 40
三阴交 …… 19
三间 …… 10
三焦俞 …… 29
下巨虚 …… 17
下关 …… 14
下脘 …… 51
下廉 …… 10
大巨 …… 16
大包 …… 20
大肠俞 …… 29
大迎 …… 14
大杼 …… 29
大钟 …… 33
大都 …… 19
大陵 …… 37
大椎 …… 54
大敦 …… 48
大赫 …… 34
大横 …… 20
上巨虚 …… 17
上关 …… 44
上星 …… 55
上脘 …… 52
上廉 …… 10
小肠俞 …… 29
小海 …… 24
口禾髎 …… 11
飞扬 …… 31

## 四画

丰隆 …… 17
天井 …… 40
天冲 …… 44
天池 …… 37
天枢 …… 16
天府 …… 8
天宗 …… 25
天柱 …… 28
天泉 …… 37
天突 …… 52
天容 …… 25
天鼎 …… 11
天窗 …… 25
天溪 …… 20
天牖 …… 41
天髎 …… 40
云门 …… 8
五处 …… 28
五枢 …… 45
支正 …… 24
支沟 …… 39
不容 …… 15
太乙 …… 16
太白 …… 19
太冲 …… 48
太渊 …… 8
太溪 …… 33
巨骨 …… 11
巨阙 …… 52
巨髎 …… 14
少冲 …… 22
少府 …… 22
少泽 …… 24
少海 …… 22
少商 …… 8
日月 …… 45
中冲 …… 37
中极 …… 51
中枢 …… 54
中府 …… 8
中注 …… 34
中封 …… 48
中庭 …… 52
中都 …… 48
中脘 …… 51
中渚 …… 39
中渎 …… 46
中脊俞 …… 30
内关 …… 37
内庭 …… 17
水分 …… 51
水沟 …… 55
水泉 …… 33
水突 …… 14
水道 …… 16
手三里 …… 10
手五里 …… 11
气户 …… 15
气穴 …… 34
气冲 …… 16
气舍 …… 15
气海 …… 51
气海俞 …… 29
长强 …… 54
仆参 …… 31
公孙 …… 19
风门 …… 29
风市 …… 46
风池 …… 44
风府 …… 55
心俞 …… 29
尺泽 …… 8
孔最 …… 8

## 五画

玉枕 …… 28
玉堂 …… 52
正营 …… 44
本神 …… 44
厉兑 …… 17
石门 …… 51
石关 …… 34
归来 …… 16
目窗 …… 44
申脉 …… 31
四白 …… 14
四渎 …… 40
四满 …… 34
丘墟 …… 46
白环俞 …… 30
印堂 …… 55
外丘 …… 46
外关 …… 39
外陵 …… 16
头临泣 …… 44
头窍阴 …… 44
头维 …… 14
丝竹空 …… 41

## 六画

地五会 …… 46
地仓 …… 14
地机 …… 19
耳门 …… 41
耳和髎 …… 41
百会 …… 55
列缺 …… 8
至阳 …… 54
至阴 …… 31
光明 …… 46
曲池 …… 11
曲泽 …… 37
曲垣 …… 25
曲骨 …… 51
曲泉 …… 49
曲差 …… 28
曲鬓 …… 44
伏兔 …… 16
华盖 …… 52
血海 …… 19
囟会 …… 55
后顶 …… 55
后溪 …… 24
行间 …… 48
会阳 …… 30
会阴 …… 51
会宗 …… 39
合阳 …… 31
合谷 …… 10
冲门 …… 20
冲阳 …… 17
交信 …… 33
关门 …… 15
关元 …… 51
关元俞 …… 29
关冲 …… 39
阳白 …… 44
阳交 …… 46
阳池 …… 39
阳谷 …… 24
阳纲 …… 30
阳辅 …… 46
阳溪 …… 10
阴包 …… 49
阴市 …… 16
阴交 …… 51
阴谷 …… 34
阴郄 …… 22
阴都 …… 34
阴陵泉 …… 19
阴廉 …… 49

## 七画

扶突 …… 11
志室 …… 31
劳宫 …… 37
极泉 …… 22

束骨 …… 31
步廊 …… 35
足三里 …… 17
足五里 …… 49
足临泣 …… 46
足窍阴 …… 46
足通谷 …… 31
听会 …… 44
听宫 …… 25
身柱 …… 54
肝俞 …… 29
肘髎 …… 11
角孙 …… 41
鸠尾 …… 52
条口 …… 17
迎香 …… 11
库房 …… 15
肓门 …… 31
肓俞 …… 34
间使 …… 37
兑端 …… 55
完骨 …… 44
灵台 …… 54
灵道 …… 22
灵墟 …… 35
附分 …… 30


## 八画


环跳 …… 45
青灵 …… 22
肾俞 …… 29
昆仑 …… 31
委中 …… 30
委阳 …… 30
秉风 …… 25
侠白 …… 8
侠溪 …… 46
金门 …… 31
命门 …… 54
郄门 …… 37
乳中 …… 15
乳根 …… 15
肺俞 …… 29
周荣 …… 20
鱼际 …… 8
京门 …… 45
京骨 …… 31
府舍 …… 20
肩井 …… 45
肩中俞 …… 25
肩外俞 …… 25
肩贞 …… 24
肩髃 …… 11
肩髎 …… 40
建里 …… 51
居髎 …… 45
承山 …… 31
承光 …… 28
承扶 …… 30
承灵 …… 44
承泣 …… 14
承浆 …… 52
承筋 …… 31
承满 …… 15
经渠 …… 8


## 九画


带脉 …… 45
哑门 …… 55
胃仓 …… 31
胃俞 …… 29
幽门 …… 35
复溜 …… 33
俞府 …… 35
食窦 …… 20
胆俞 …… 29
胞肓 …… 31
急脉 …… 49
养老 …… 24
前谷 …… 24
前顶 …… 55
神门 …… 22
神封 …… 35
神庭 …… 55
神堂 …… 30
神道 …… 54
神阙 …… 51
神藏 …… 35
屋翳 …… 15
眉冲 …… 28
络却 …… 28


## 十画


素髎 …… 55
彧中 …… 35
缺盆 …… 15
秩边 …… 31
殷门 …… 30
胸乡 …… 20
脑户 …… 55
脑空 …… 44
脊中 …… 54
消泺 …… 40
浮白 …… 44
浮郄 …… 30
涌泉 …… 33
陶道 …… 54
陷谷 …… 17
通天 …… 28
通里 …… 22


## 十一画


辄筋 …… 45
颅息 …… 41
悬枢 …… 54
悬厘 …… 44
悬钟 …… 46
悬颅 …… 44
偏历 …… 10
章门 …… 49
商丘 …… 19
商曲 …… 34
商阳 …… 10
率谷 …… 44
清泠渊 …… 40
渊腋 …… 45
液门 …… 39
梁门 …… 15
梁丘 …… 16
隐白 …… 19
维道 …… 45


## 十二画


期门 …… 49
厥阴俞 …… 29
颊车 …… 14
紫宫 …… 52
跗阳 …… 31
犊鼻 …… 17
筑宾 …… 33
筋缩 …… 54
脾俞 …… 29
腕骨 …… 24
然谷 …… 33
温溜 …… 10
滑肉门 …… 16
强间 …… 55


## 十三画


魂门 …… 30
督俞 …… 29
睛明 …… 28
照海 …… 33
颔厌 …… 44
腰阳关 …… 54
腰俞 …… 54
腹哀 …… 20
腹结 …… 20
腹通谷 …… 35
解溪 …… 17
廉泉 …… 52
意舍 …… 30


## 十四画


龈交 …… 55
箕门 …… 20
魄户 …… 30
膈关 …… 30
膈俞 …… 29
膀胱俞 …… 30
膏肓 …… 30
瘈脉 …… 41
漏谷 …… 19


## 十五画


璇玑 …… 52
横骨 …… 34
膝关 …… 48
膝阳关 …… 46
谚语 …… 30


## 十七画


翳风 …… 41
瞳子髎 …… 44
髀关 …… 16
膻中 …… 52
膺窗 …… 15
臂臑 …… 11


## 十八画


臑会 …… 40
臑俞 …… 25


## 十九画


攒竹 …… 28


## 二十一画


鬠沟 …… 48


## 二十三画


颧髎 …… 25


需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 经络穴位反射区大图册（大字版）

吴中朝 主编

中国轻工业出版社

# 前言

只给一张骨骼图，到底能不能在自己身上精准取穴？

面对经络穴位，你是否了解它们都应用于哪些疾病？

有没有明明很熟悉的穴位但就是想不起在哪儿的烦恼？

有没有盯着定位文字却感觉是在看天书的困惑？

……

别担心！有了这本书，这些问题都不会再困扰你。我们在编辑此书时，特别选用真人图与骨骼图结合，让你不仅能清楚地看到穴位位置，还能清楚了解经络附近的骨骼和肌肉构造，吃透经络穴位定位方法和主治功效，再也不会忘记穴位位置。在精准的取穴定位基础上，本书还给出了快速取穴方法，让你又快又准地找到穴位，配合真人图上的标尺和图示，让你手眼并用，再无仅看文字却不知定位的困惑。

此外，本书还囊括了足、手、耳反射区图，在全身找穴的同时，兼顾足、手、耳反射区的查找，并且还将穴位名按笔画排序，让你能够快速在书中找到所需穴位。取穴与治病，一本图册就搞定！

让专业变得通俗，就能解决读者朋友们取穴时遇到的困扰。作为一本专业性与通俗性并存的书，本书与其他穴位书明显不同的是，开本大、字号大、图片大，对于老年读者，即使不戴老花镜也能看清楚。简洁清晰的页面也给人最大的视觉享受。

我相信，本书不仅能成为你找穴治病的指向标，更会成为你贴心的好朋友！

# 目录


## 穴位笔画索引 /4

## 第一章 经络穴位图谱 /6

中医都在用的超简单取穴法 /6

一 手太阴肺经 /7

二 手阳明大肠经 /9

三 足阳明胃经 /12

四 足太阴脾经 /18

五 手少阴心经 /21

六 手太阳小肠经 /23

七 足太阳膀胱经 /26

八 足少阴肾经 /32

九 手厥阴心包经 /36

十 手少阳三焦经 /38

十一 足少阳胆经 /42

十二 足厥阴肝经 /47

十三 任脉 /50

十四 督脉 /53

十五 经外奇穴 /56

## 第二章 反射区图谱 /58

一 足部反射区 /58

二 手部反射区 /60

三 耳部反射区 /63

# 穴位笔画索引


## 二画

二间 …… 10
人迎 …… 14
八髎 …… 30

## 三画

三阳络 …… 40
三阴交 …… 19
三间 …… 10
三焦俞 …… 29
下巨虚 …… 17
下关 …… 14
下脘 …… 51
下廉 …… 10
大巨 …… 16
大包 …… 20
大肠俞 …… 29
大迎 …… 14
大杼 …… 29
大钟 …… 33
大都 …… 19
大陵 …… 37
大椎 …… 54
大敦 …… 48
大赫 …… 34
大横 …… 20
上巨虚 …… 17
上关 …… 44
上星 …… 55
上脘 …… 52
上廉 …… 10
小肠俞 …… 29
小海 …… 24
口禾髎 …… 11
飞扬 …… 31

## 四画

丰隆 …… 17
天井 …… 40
天冲 …… 44
天池 …… 37
天枢 …… 16
天府 …… 8
天宗 …… 25
天柱 …… 28
天泉 …… 37
天突 …… 52
天容 …… 25
天鼎 …… 11
天窗 …… 25
天溪 …… 20
天牖 …… 41
天髎 …… 40
云门 …… 8
五处 …… 28
五枢 …… 45
支正 …… 24
支沟 …… 39
不容 …… 15
太乙 …… 16
太白 …… 19
太冲 …… 48
太渊 …… 8
太溪 …… 33
巨骨 …… 11
巨阙 …… 52
巨髎 …… 14
少冲 …… 22
少府 …… 22
少泽 …… 24
少海 …… 22
少商 …… 8
日月 …… 45
中冲 …… 37
中极 …… 51
中枢 …… 54
中府 …… 8
中注 …… 34
中封 …… 48
中庭 …… 52
中都 …… 48
中脘 …… 51
中渚 …… 39
中渎 …… 46
中膂俞 …… 30
内关 …… 37
内庭 …… 17
水分 …… 51
水沟 …… 55
水泉 …… 33
水突 …… 14
水道 …… 16
手三里 …… 10
手五里 …… 11
气户 …… 15
气穴 …… 34
气冲 …… 16
气舍 …… 15
气海 …… 51
气海俞 …… 29
长强 …… 54
仆参 …… 31
公孙 …… 19
风门 …… 29
风市 …… 46
风池 …… 44
风府 …… 55
心俞 …… 29
尺泽 …… 8
孔最 …… 8

## 五画

玉枕 …… 28
玉堂 …… 52
正营 …… 44
本神 …… 44
厉兑 …… 17
石门 …… 51
石关 …… 34
归来 …… 16
目窗 …… 44
申脉 …… 31
四白 …… 14
四渎 …… 40
四满 …… 34
丘墟 …… 46
白环俞 …… 30
印堂 …… 55
外丘 …… 46
外关 …… 39
外陵 …… 16
头临泣 …… 44
头窍阴 …… 44
头维 …… 14
丝竹空 …… 41

## 六画

地五会 …… 46
地仓 …… 14
地机 …… 19
耳门 …… 41
耳和髎 …… 41
百会 …… 55
列缺 …… 8
至阳 …… 54
至阴 …… 31
光明 …… 46
曲池 …… 11
曲泽 …… 37
曲垣 …… 25
曲骨 …… 51
曲泉 …… 49
曲差 …… 28
曲鬓 …… 44
伏兔 …… 16
华盖 …… 52
血海 …… 19
囟会 …… 55
后顶 …… 55
后溪 …… 24
行间 …… 48
会阳 …… 30
会阴 …… 51
会宗 …… 39
合阳 …… 31
合谷 …… 10
冲门 …… 20
冲阳 …… 17
交信 …… 33
关门 …… 15
关元 …… 51
关元俞 …… 29
关冲 …… 39
阳白 …… 44
阳交 …… 46
阳池 …… 39
阳谷 …… 24
阳纲 …… 30
阳辅 …… 46
阳溪 …… 10
阴包 …… 49
阴市 …… 16
阴交 …… 51
阴谷 …… 34
阴郄 …… 22
阴都 …… 34
阴陵泉 …… 19
阴廉 …… 49

## 七画

扶突 …… 11
志室 …… 31
劳宫 …… 37
极泉 …… 22

束骨 …… 31
步廊 …… 35
足三里 …… 17
足五里 …… 49
足临泣 …… 46
足窍阴 …… 46
足通谷 …… 31
听会 …… 44
听宫 …… 25
身柱 …… 54
肝俞 …… 29
肘髎 …… 11
角孙 …… 41
鸠尾 …… 52
条口 …… 17
迎香 …… 11
库房 …… 15
肓门 …… 31
肓俞 …… 34
间使 …… 37
兑端 …… 55
完骨 …… 44
灵台 …… 54
灵道 …… 22
灵墟 …… 35
附分 …… 30


## 八画


环跳 …… 45
青灵 …… 22
肾俞 …… 29
昆仑 …… 31
委中 …… 30
委阳 …… 30
秉风 …… 25
侠白 …… 8
侠溪 …… 46
金门 …… 31
命门 …… 54
郄门 …… 37
乳中 …… 15
乳根 …… 15
肺俞 …… 29
周荣 …… 20
鱼际 …… 8
京门 …… 45
京骨 …… 31
府舍 …… 20
肩井 …… 45
肩中俞 …… 25
肩外俞 …… 25
肩贞 …… 24
肩髃 …… 11
肩髎 …… 40
建里 …… 51
居髎 …… 45
承山 …… 31
承光 …… 28
承扶 …… 30
承灵 …… 44
承泣 …… 14
承浆 …… 52
承筋 …… 31
承满 …… 15
经渠 …… 8


## 九画


带脉 …… 45
哑门 …… 55
胃仓 …… 31
胃俞 …… 29
幽门 …… 35
复溜 …… 33
俞府 …… 35
食窦 …… 20
胆俞 …… 29
胞肓 …… 31
急脉 …… 49
养老 …… 24
前谷 …… 24
前顶 …… 55
神门 …… 22
神封 …… 35
神庭 …… 55
神堂 …… 30
神道 …… 54
神阙 …… 51
神藏 …… 35
屋翳 …… 15
眉冲 …… 28
络却 …… 28


## 十画


素髎 …… 55
彧中 …… 35
缺盆 …… 15
秩边 …… 31
殷门 …… 30
胸乡 …… 20
脑户 …… 55
脑空 …… 44
脊中 …… 54
消泺 …… 40
浮白 …… 44
浮郄 …… 30
涌泉 …… 33
陶道 …… 54
陷谷 …… 17
通天 …… 28
通里 …… 22


## 十一画


辄筋 …… 45
颅息 …… 41
悬枢 …… 54
悬厘 …… 44
悬钟 …… 46
悬颅 …… 44
偏历 …… 10
章门 …… 49
商丘 …… 19
商曲 …… 34
商阳 …… 10
率谷 …… 44
清泠渊 …… 40
渊腋 …… 45
液门 …… 39
梁门 …… 15
梁丘 …… 16
隐白 …… 19
维道 …… 45


## 十二画


期门 …… 49
厥阴俞 …… 29
颊车 …… 14
紫宫 …… 52
跗阳 …… 31
犊鼻 …… 17
筑宾 …… 33
筋缩 …… 54
脾俞 …… 29
腕骨 …… 24
然谷 …… 33
温溜 …… 10
滑肉门 …… 16
强间 …… 55


## 十三画


魂门 …… 30
督俞 …… 29
睛明 …… 28
照海 …… 33
颔厌 …… 44
腰阳关 …… 54
腰俞 …… 54
腹哀 …… 20
腹结 …… 20
腹通谷 …… 35
解溪 …… 17
廉泉 …… 52
意舍 …… 30


## 十四画


龈交 …… 55
箕门 …… 20
魄户 …… 30
膈关 …… 30
膈俞 …… 29
膀胱俞 …… 30
膏肓 …… 30
瘈脉 …… 41
漏谷 …… 19


## 十五画


璇玑 …… 52
横骨 …… 34
膝关 …… 48
膝阳关 …… 46
谚语 …… 30


## 十七画


翳风 …… 41
瞳子髎 …… 44
髀关 …… 16
膻中 …… 52
膺窗 …… 15
臂臑 …… 11


## 十八画


臑会 …… 40
臑俞 …… 25


## 十九画


攒竹 …… 28


## 二十一画


蠡沟 …… 48


## 二十三画


颧髎 …… 25

# 第一章 经络穴位图谱

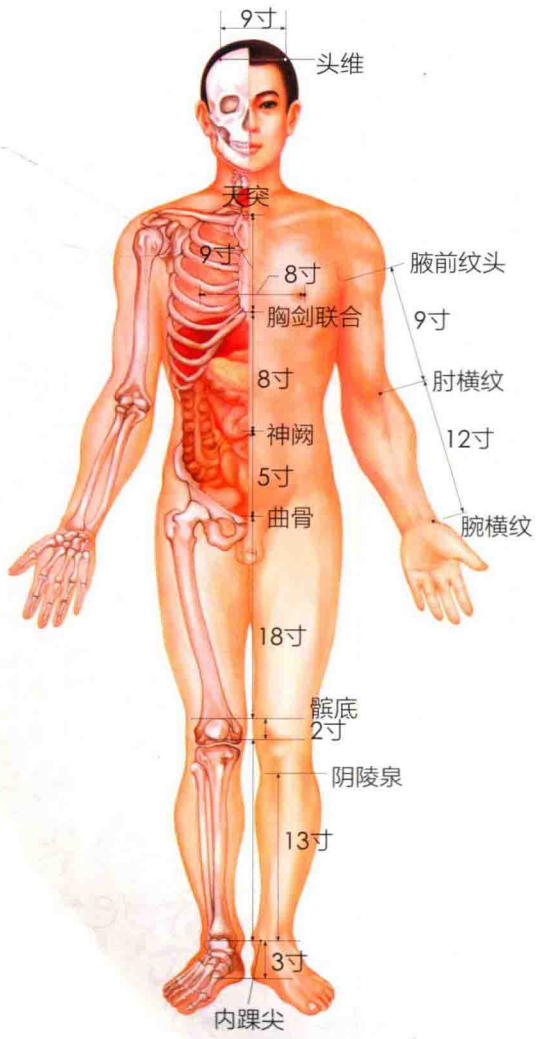
## 中医都在用的超简单取穴法

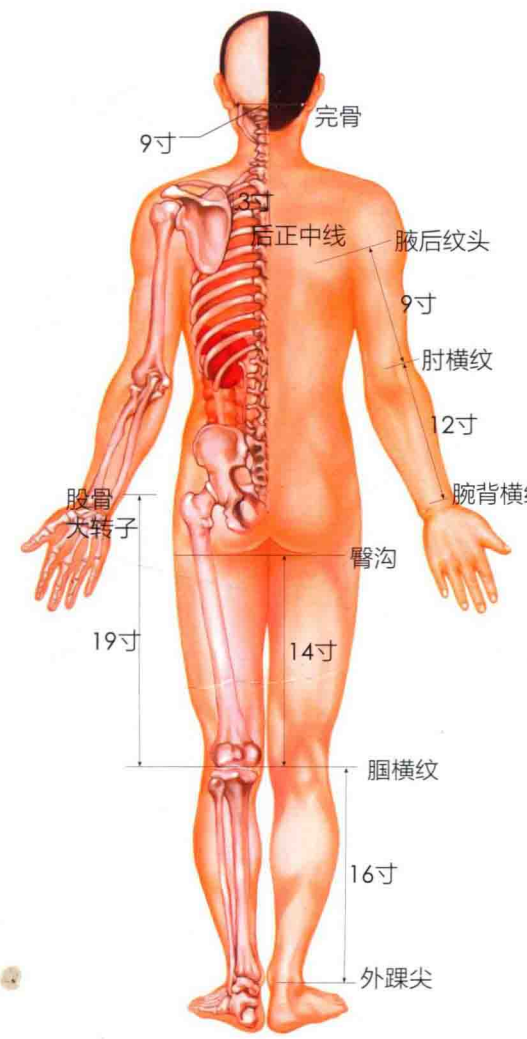
### 骨度折量定位法

骨度折量定位是指将全身各部以骨节为主要标志，规定其长短，并依其比例折算作为定穴的标准。此种方法，不论男女、老少、高矮、胖瘦都适用，从而解决了在不同人身上定穴的难题。

| 部位 | 起止点 | 骨度(寸) | 度量 |
|---|---|---|---|
| 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 |
| | 前两额头角(头维)之间 | 9 | 横寸 |
| | 耳后两乳突(完骨)间 | 9 | 横寸 |
| 胸腹胁部 | 胸骨上窝(天突)至胸剑联合中点(歧骨) | 9 | 直寸 |
| | 胸剑联合中点(歧骨)至脐中(神阙) | 8 | 直寸 |
| | 脐中(神阙)至耻骨联合上缘(曲骨) | 5 | 直寸 |
| | 两乳头之间 | 8 | 横寸 |
| | 腋窝顶点至第 11 肋骨游离端 | 12 | 直寸 |
| 背腰部 | 肩胛骨内缘(近脊柱侧)至后正中线 | 3 | 横寸 |
| 上肢部 | 腋前纹头至肘横纹(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 |
| 下肢部 | 耻骨联合上缘(曲骨)至髌底 | 18 | 直寸 |
| | 胫骨内侧髁下方(阴陵泉)至内踝尖 | 13 | 直寸 |
| | 股骨大转子至腘横纹 | 19 | 直寸 |
| | 臀沟至腘横纹 | 14 | 直寸 |
| | 腘横纹至外踝尖 | 16 | 直寸 |
| | 内踝尖至足底 | 3 | 直寸 |




需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 一 手太阴肺经

**手太阴肺经是十二经脉循行的起始经脉，经脉的循行与肺脏相连，并向下与大肠相联络。所以，肺与大肠是相表里的脏腑。肺脏在五脏六腑中位置最高，呈圆锥形，其叶下垂，很像战国时期马车的伞盖，因此有“五脏六腑之华盖”之称。**

**穴位歌诀**

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，
侠白尺泽孔最存，列缺经渠太渊涉，
鱼际拇指白肉际，抵指少商如韭叶。

**云门 LU2**

主治：咳嗽、气喘、胸痛、肩痛、肩关节内侧痛。

**中府 LU1**

主治：肺炎、哮喘、胸痛、肺结核、支气管扩张。

**天府 LU3**

主治：咳嗽、气喘、鼻塞、上臂内侧疼痛。

**侠白 LU4**

主治：咳嗽、气喘、干呕、肋间神经痛。

**尺泽 LU5**

主治：气管炎、咳嗽、咯血、过敏、湿疹。

**孔最 LU6**

主治：气管炎、咯血、咽喉肿痛、痔疮。

**列缺 LU7**

主治：咳嗽，偏头痛、头痛，咽喉痛，落枕。

**经渠 LU8**

主治：咳嗽、气喘、咽喉肿痛、牙痛、无脉症。

**鱼际 LU10**

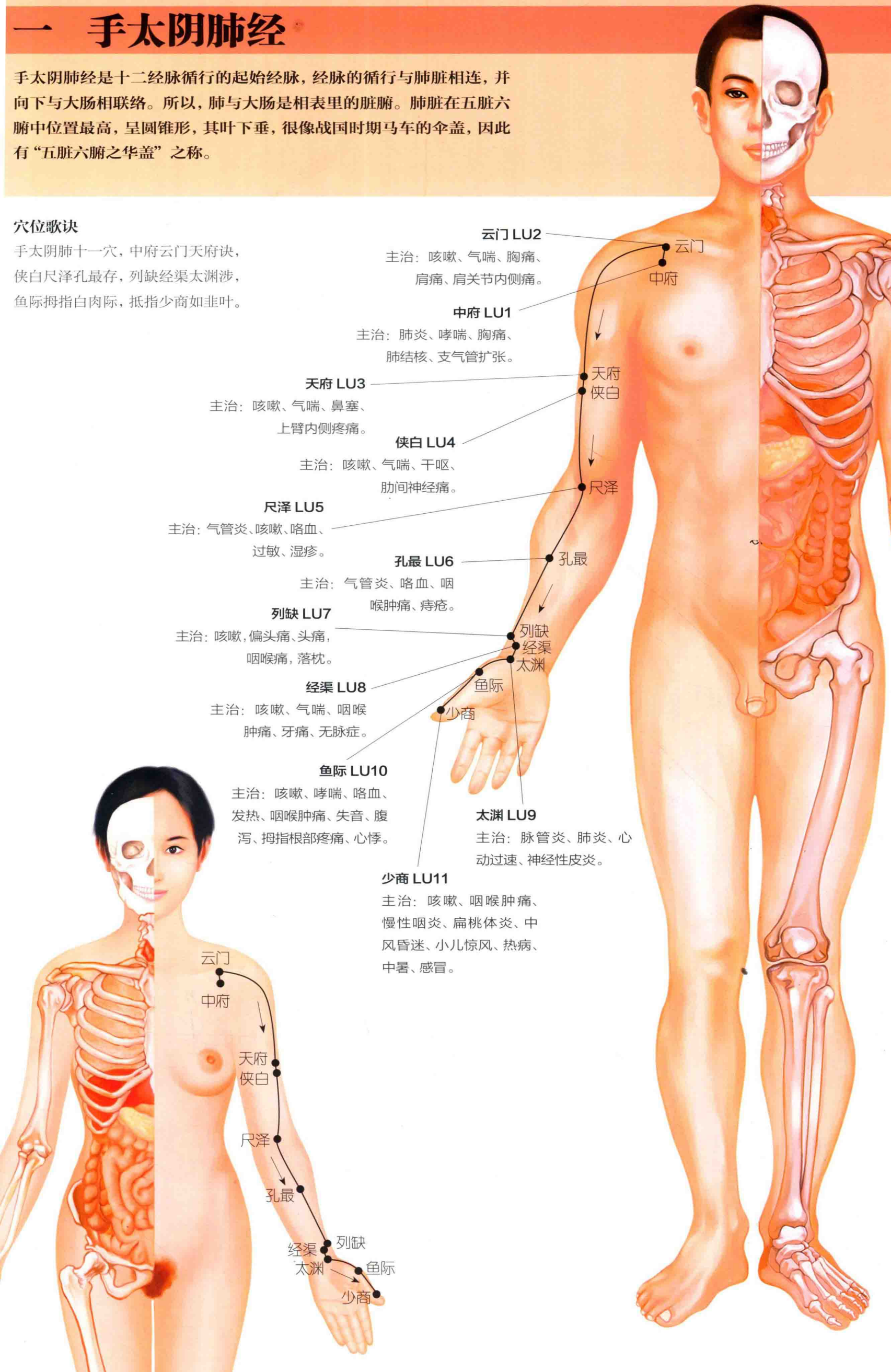
主治：咳嗽、哮喘、咯血、发热、咽喉肿痛、失音、腹泻、拇指根部疼痛、心悸。

**太渊 LU9**

主治：脉管炎、肺炎、心动过速、神经性皮炎。

**少商 LU11**

主治：咳嗽、咽喉肿痛、慢性咽炎、扁桃体炎、中风昏迷、小儿惊风、热病、中暑、感冒。



## LU1 中府

位置：在胸部，横平第 1 肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开 6 寸。

快速取穴：正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方有一凹陷，该处再向下 1 横指即是。

## LU2 云门

位置：在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开 6 寸。

快速取穴：正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方的三角形凹陷处即是。

## LU3 天府

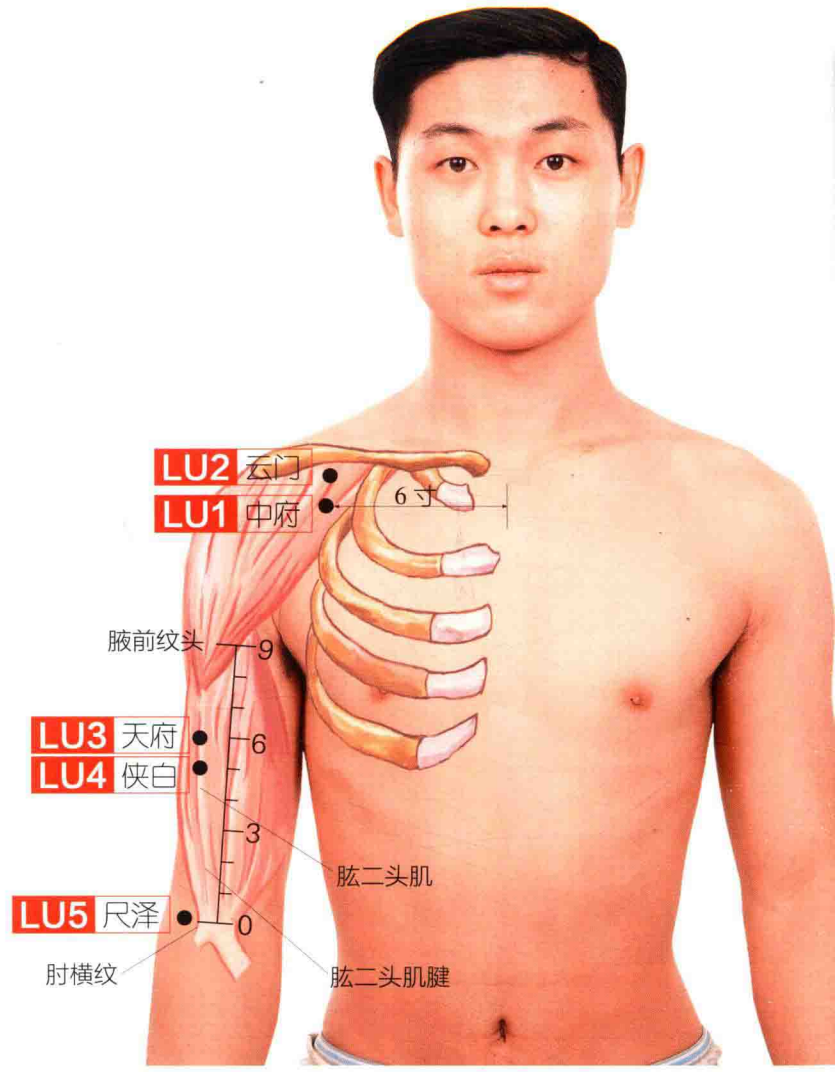
位置：在臂前区，腋前纹头下 3 寸，肱二头肌桡侧缘处。

快速取穴：臂前平举，俯头，鼻尖触上臂内侧处。

## LU4 侠白

位置：在臂前区，腋前纹头下 4 寸，肱二头肌桡侧缘处。

快速取穴：先找到天府（见本页），向下 1 横指处即是。




## LU5 尺泽

位置：在肘部，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

快速取穴：屈肘时，触及肌腱，其外侧缘即是。

## LU6 孔最

位置：在前臂内侧面，腕掌侧远端横纹上 7 寸，尺泽（见本页）与太渊（见本页）连线上。

快速取穴：手臂向前，仰掌向上，另一手握住前臂中段处，拇指指甲垂直下压。

## LU7 列缺

位置：腕掌侧远端横纹上 1.5 寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间。

快速取穴：两手虎口相交，一手食指压另一手桡骨茎突上，食指指尖到达处即是。

## LU8 经渠

位置：前臂内侧面，腕掌侧远端横纹上 1 寸，桡骨茎突与桡动脉之间。

快速取穴：伸手，掌心向上，一手给另一手把脉，中指所在位置即是。

## LU9 太渊

位置：在腕部，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

快速取穴：掌心向上，腕横纹外侧摸到桡动脉，其外侧即是。




## LU10 鱼际

位置：在手外侧，第 1 掌骨桡侧中点赤白肉际处。

快速取穴：一手轻握另手手背，弯曲拇指，指尖垂直下按第 1 掌骨中点赤白肉际处即是。

## LU11 少商

位置：在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸（指寸）。

快速取穴：一手拇指伸直，另手拇指、食指轻握，拇指弯曲掐按伸直的拇指指甲角边缘处即是。

# 二 手阳明大肠经

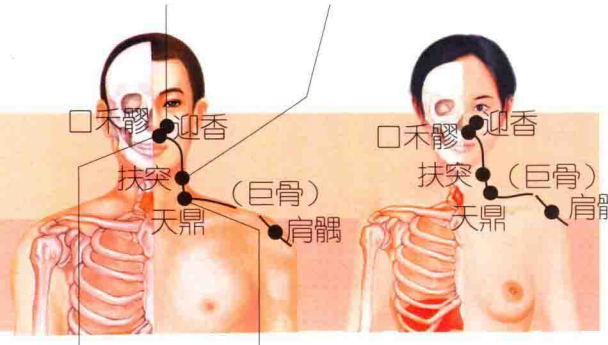
**手阳明大肠经在食指与手太阴肺经衔接，联系的器官有口、下齿、鼻，所属的脏腑为大肠，络肺，在鼻旁与足阳明胃经相接。大肠经对面部等病证具有很好的主治作用，并可治疗热病等。**

### 穴位歌诀

二十大肠起商阳，二间三间合谷藏，
阳溪偏历温溜济，下廉上廉三里长，
曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当，
天鼎扶突禾髎接，鼻旁五分迎香列。

**迎香 LI20**
主治：鼻塞、过敏性鼻炎、鼻出血。

**扶突 LI18**
主治：咳嗽、气喘、咽喉肿痛、打嗝。




**口禾髎 LI19**
主治：鼻塞流涕、鼻出血。

**天鼎 LI17**
主治：咳嗽、气喘、咽喉肿痛、扁桃体炎、梅核气、瘿瘤（甲状腺肿瘤）。

**巨骨 LI16**
主治：肩背及上臂疼痛、半身不遂。

**肩髃 LI15**
主治：肩臂疼痛、肩周炎、肩痛、上肢不遂。

**臂臑 LI14**
主治：眼部疾病、手臂肿痛、上肢不遂。

**手五里 LI13**
主治：肩周炎、手臂肿痛、上肢不遂、疟疾。

**肘髎 LI12**
主治：肩臂肘疼痛、上肢麻木、拘挛。

**曲池 LI11**
主治：感冒、外感发热、咳嗽、气喘、腹痛。

**手三里 LI10**
主治：腹痛、腹泻、肩周炎、牙痛。

**上廉 LI9**
主治：腹痛、腹胀、肠鸣、上肢肿痛、上肢不遂。

**下廉 LI8**
主治：眩晕、腹痛、上肢不遂、手肘肩无力。

**温溜 LI7**
主治：寒热头痛、面赤面肿、口舌痛、肩背疼痛。

**合谷 LI4**
主治：外感发热、头痛目眩、鼻塞、昏迷等。

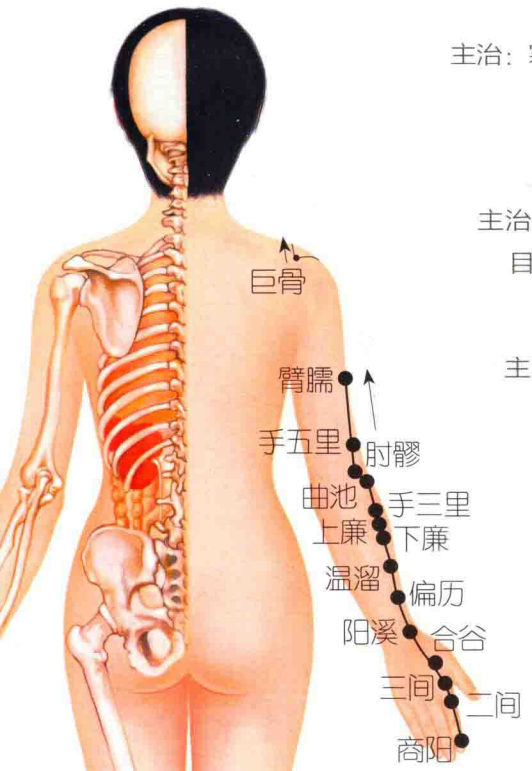
**三间 LI3**
主治：牙痛、咽喉肿痛、身热胸闷、痔疮、哮喘。

**商阳 LI1**
主治：咽喉肿痛、呕吐、扁桃体炎、便秘。

**偏历 LI6**
主治：耳聋、耳鸣、牙痛、肠鸣、腹痛。

**阳溪 LI5**
主治：头痛、耳鸣、耳聋、牙痛、目赤肿痛。

**二间 LI2**
主治：咽喉肿痛、鼻出血、目痛、腹胀。



## LI1 商阳

位置：在食指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。

快速取穴：食指末节指甲根角，靠拇指侧的位置。

## LI2 二间

位置：在手指，第 2 掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

快速取穴：自然弯曲食指，第 2 掌指关节前缘，靠拇指侧，有凹陷处。

## LI3 三间

位置：在手背，第 2 掌指关节桡侧近端凹陷中。

快速取穴：微握拳，食指第 2 掌指关节后缘，触之有凹陷处即是。

## LI4 合谷

位置：在手背，第 1、2 掌骨之间，约平第 2 掌骨中点处。

快速取穴：一手拇指关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下即是。

## LI5 阳溪

位置：腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中。

快速取穴：手掌侧放，拇指伸直向上翘起，腕背桡侧有一凹陷处即是。

## LI6 偏历

位置：在前臂，腕背侧远端横纹上 3 寸，阳溪（见本页）与曲池（见 11 页）连线上。

快速取穴：两手虎口垂直交叉，中指尖落于前臂背面处有一凹陷即是。

## LI7 温溜

位置：在前臂，腕横纹上 5 寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：取阳溪（见本页）和曲池（见 11 页）中点，向阳溪方向量取 1 寸即是。

## LI8 下廉

位置：在前臂，肘横纹下 4 寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：侧腕屈肘，以手掌按另一手臂，拇指位于肘弯处，小指所在位置即是。

## LI9 上廉

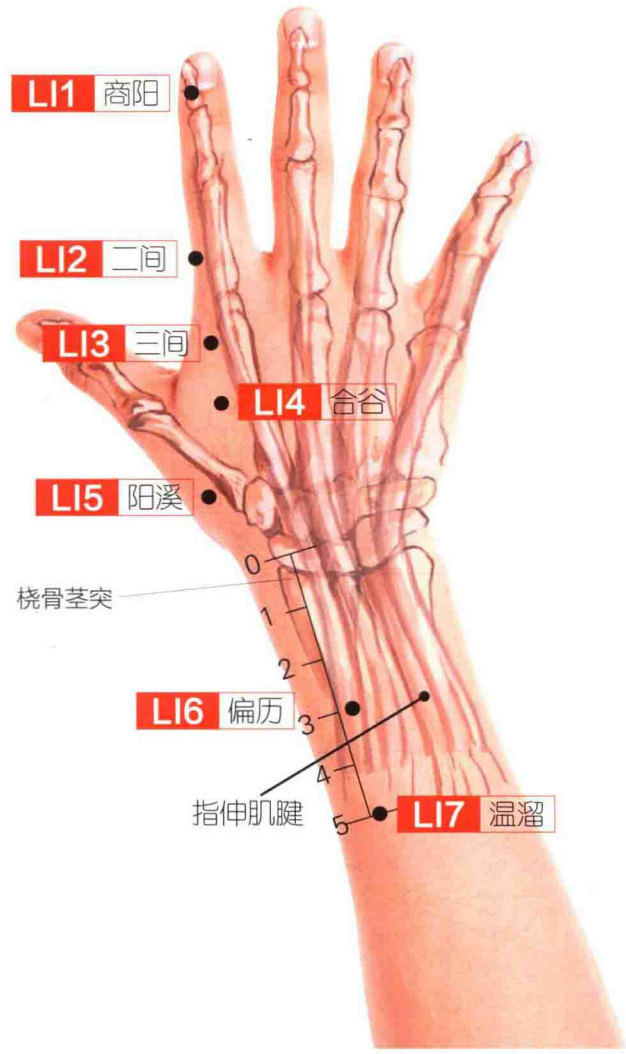
位置：在前臂，肘横纹下 3 寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：先找到阳溪（见本页）、曲池（见 11 页），两者连线中点向上量取 4 横指处即是。

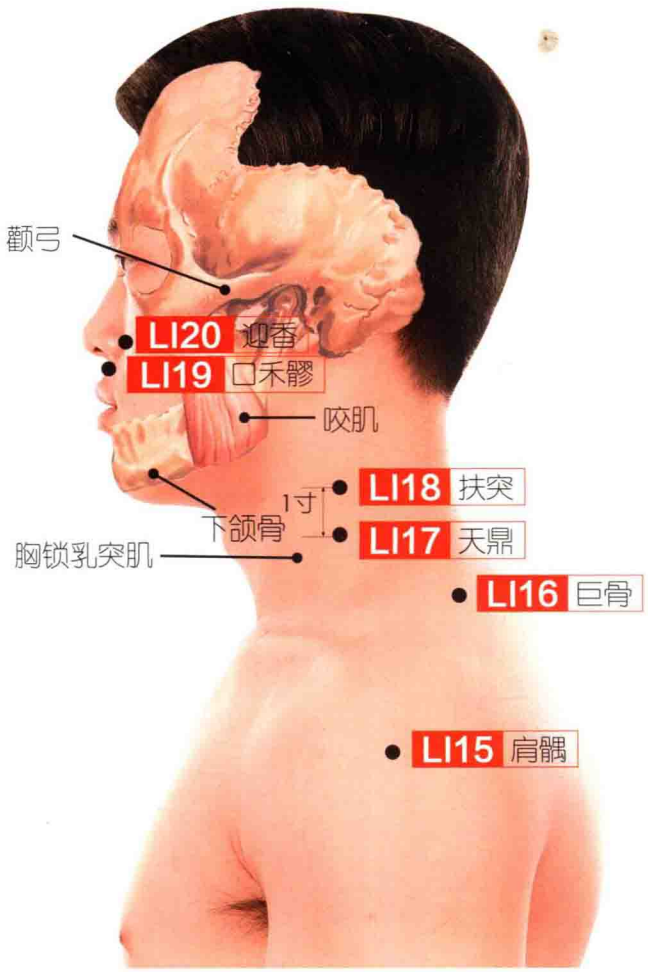
## LI10 手三里

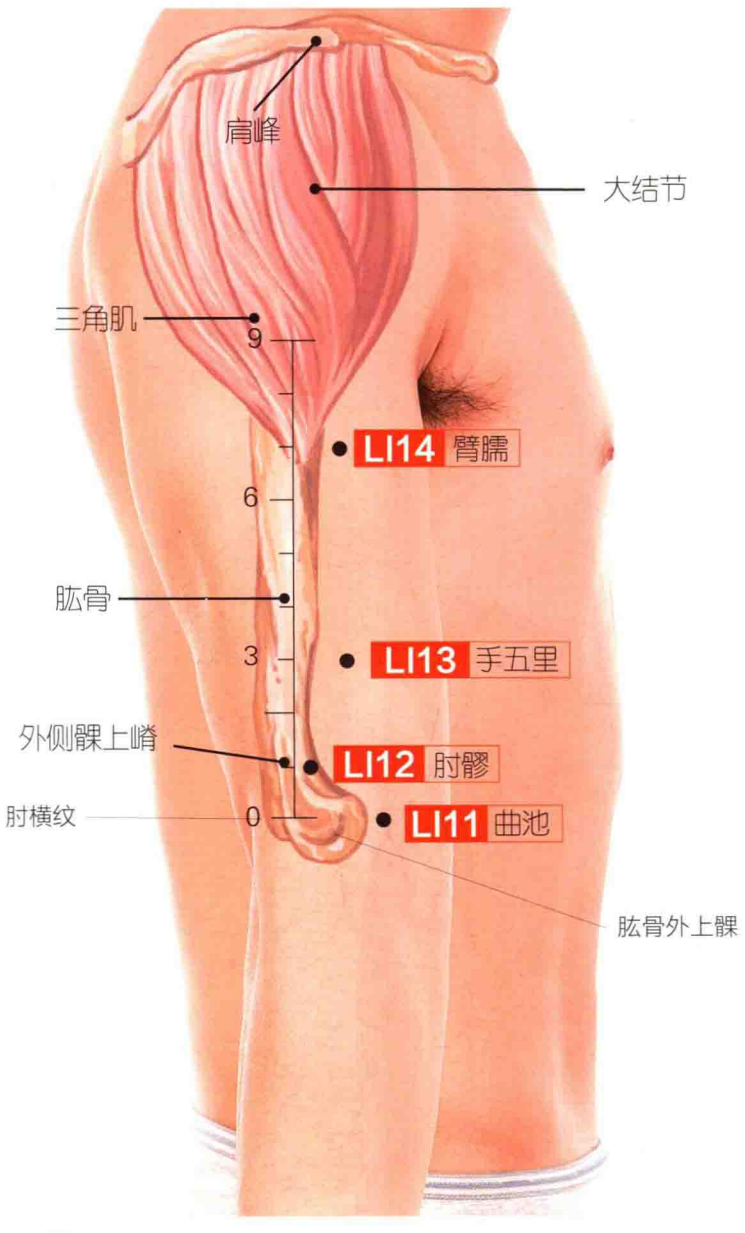
位置：在前臂，肘横纹下 2 寸，阳溪与曲池连线上。

快速取穴：先找到阳溪（见本页）、曲池（见 11 页），两者连线上曲池下 3 横指即是。






## LI11 曲池

位置：在肘部，尺泽（见 8 页）与肱骨外上髁连线的中点处。

快速取穴：屈肘，找到肘横纹中点和肱骨外上髁，两者连线中点处。

## LI12 肘髎

位置：在肘部，肱骨外上髁上缘，髁上嵴的前缘。

快速取穴：先找到曲池（见本页），向斜上方量取 1 横指处即是。

## LI13 手五里

位置：在臂部，肘横纹上 3 寸，曲池与肩髃连线上。

快速取穴：手臂外侧曲池（见本页）上 4 横指。

## LI14 臂臑

位置：曲池（见本页）上 7 寸，三角肌下端。

快速取穴：屈肘紧握拳，使三角肌隆起，三角肌下端偏内侧，按压有酸胀感处即是。

## LI15 肩髃

位置：在肩峰前下方，当肩峰与肱骨大结节之间凹陷处。

快速取穴：屈肘抬臂与肩同高，另一手中指按压肩尖下，肩前呈现凹陷处即是。

## LI16 巨骨

位置：在肩部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中。

快速取穴：沿着锁骨向外摸至肩峰端，再找背部肩胛冈，两者之间凹陷处即是。

## LI17 天鼎

位置：在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘，扶突直下 1 寸处。

快速取穴：先找到扶突（见本页），再找到锁骨上窝中央，两者连线中点处即是。

## LI18 扶突

位置：在胸锁乳突肌区，横平喉结，当胸锁乳突肌的前、后缘中间。

快速取穴：拇指弯曲，其余四指并拢，手心向内，小指放喉结旁，食指所在处即是。

## LI19 口禾髎

位置：在面部，横平人中沟上 1/3 与下 2/3 交点，鼻孔外缘直下。

快速取穴：鼻孔外缘直下，平鼻唇沟上 1/3 处即是。




## LI20 迎香

位置：鼻翼外缘中点，鼻唇沟中。

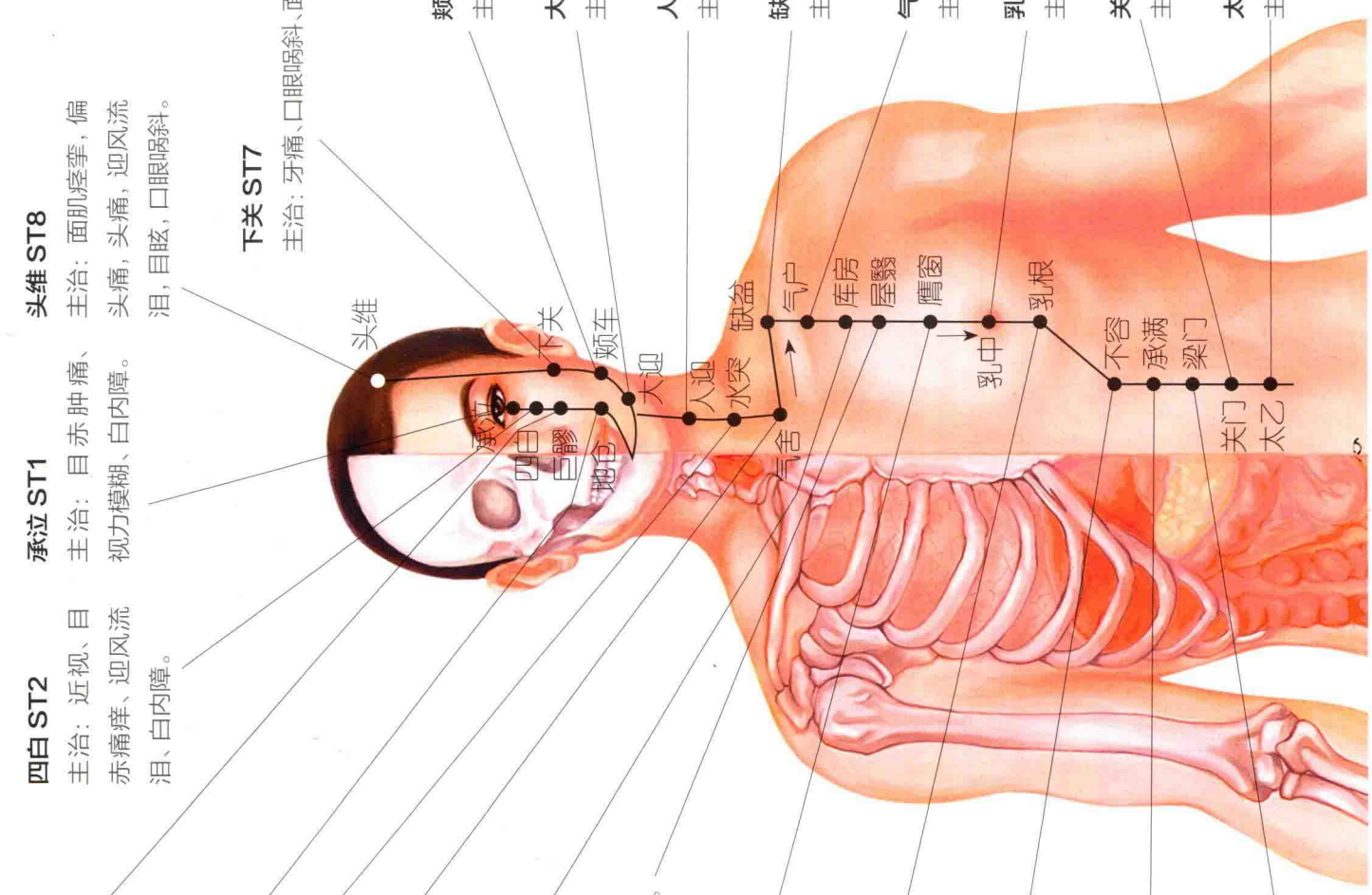
快速取穴：双手轻握拳，食指和中指并拢，中指指尖贴鼻翼两侧，食指指尖处即是。

# 三 足阳明胃经

**足阳明胃经在鼻旁与手阳明大肠经衔接，联系的器官有鼻、目、上齿、口唇、喉咙和乳房，所属的脏腑为胃，络脾，在足大趾与足太阴脾经相接。胃是气血生成的地方，而气血是人体最基本的保障，所以，胃经是人体的后天之本，想健康长寿，想通体康泰，就不要忘了疏调胃经，让它时时保持通畅旺盛。**

## 穴位歌诀

四十五穴足阳明，承泣四白巨髎经，
地仓大迎下颊车，下关头维对人迎，
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳寻，
膺窗乳中下乳根，不容承满与梁门，
关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存，
水道归来气冲次，髀关伏兔走阴市，
梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口行，
下巨虚下有丰隆，解溪冲阳陷谷同，
内庭厉兑阳明穴，大指次指之端终。




**承泣 ST1**
主治：目赤肿痛、近视、视力模糊、白内障。

**四白 ST2**
主治：近视、目赤痛痒、迎风流泪，目眩，口眼㖞斜。

**巨髎 ST3**
主治：口眼㖞斜、牙痛、面痛、面神经麻痹。

**地仓 ST4**
主治：牙痛、流涎、眼睑跳动不止。

**水突 ST10**
主治：呼吸喘鸣、咽喉肿痛、慢性咽炎。

**气舍 ST11**
主治：咽喉肿痛、打嗝、瘿瘤（甲状腺肿瘤）。

**库房 ST14**
主治：胸满气逆、气喘、胸胁胀痛、咳嗽。

**屋翳 ST15**
主治：乳痈、乳腺增生、胸满气逆、咳嗽喘息。

**膺窗 ST16**
主治：胸满气逆、呼吸喘鸣、咳嗽喘息。

**乳根 ST18**
主治：胸痛、咳喘、乳汁不足、乳房肿痛。

**不容 ST19**
主治：腹胀、胃痛、呕吐、食欲不振。

**承满 ST20**
主治：胃痛、呕吐、腹胀、胃十二指肠溃疡。

**梁门 ST21**
主治：胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、便溏。

**下关 ST7**
主治：牙痛、口眼㖞斜、面痛、耳鸣。

**头维 ST8**
主治：面肌痉挛，偏头痛，头痛，迎风流泪，目眩，口眼㖞斜。

**颊车 ST6**
主治：牙关紧闭、牙痛、面部痉挛。

**大迎 ST5**
主治：口角㖞斜、失音、颊肿、牙痛。

**人迎 ST9**
主治：胸满气逆、咽喉肿痛、高血压。

**缺盆 ST12**
主治：咳嗽、哮喘、胸痛、慢性咽炎。

**气户 ST13**
主治：打嗝上气、呼吸喘鸣、咽喉肿痛。

**乳中 ST17**
主治：癫痫、产后乳少、乳痈。

**关门 ST22**
主治：胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、便秘。

**太乙 ST23**
主治：癫狂、吐舌、胃痛、呕吐、腹胀。

需要全本请访问 www.ertongbook.com