

图解取穴 一看就会

王秀阁 南红梅 南征◎主审
谢天◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

图解取穴一看就会 / 王秀阁, 南红梅, 谢天主编

. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2019. 12

ISBN 978-7-5578-5271-9

I. ①图… II. ①王… ②南… ③谢… III. ①选穴—
图解 IV. ①R224. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第300034号

图解取穴一看就会

TUJIE QUXUE YI KAN JIU HUI

主 审 南 征
主 编 王秀阁 南红梅 谢 天
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 张延明
摄影模特 董月珉 王方明
书籍装帧 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
幅面尺寸 210 mm × 227 mm
字 数 240千字
印 张 9.5
印 数 1-7 000册
版 次 2019年12月第1版
印 次 2019年12月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市净月区福祉大路5788号出版集团A座
邮 编 130118
发行部电话/传真 0431-81629529 81629530 81629531
81629532 81629533 81629534
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-81629517
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-5271-9
定 价 42.00元 (赠标准全身经络穴位挂图)

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-81629517

传世瑰宝

——家中的“保健医师”



中医，千百年来流传于华夏大地，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器。其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。而中医的外治疗法，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著、操作方便、经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗而取得一定的疗效，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病、吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书主要介绍了中医外治疗法及取穴法，包括按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、简便取穴法。每本图书都是作者根据自己多年的临床经验集结而成的，书中作者精心总结了多种适合老百姓能在家中自我治疗的方法。不仅能有效地治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、简单实用花费少、无不良反应等特点。而我们出版人也期望这些健康之法能走入千家万户，为百姓的身体健康打下坚实的基础。

本系列图书全面系统地介绍了各种疗法的基础理论、注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，而且通俗易懂，使读者一看就懂，一学就会。本系列图书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，列举了这些疾病的中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法。特点是方法简单实用，并且每一种方法都配有分步详解图示，没有任何医学基础的人也能学会如何操作。

现在，很多人的生活方式都不健康，大多数人处于亚健康状态中，人们需要掌握几种可以使自己恢复健康的手段。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、简便取穴法都是祖国医学的传世瑰宝，学习本套图书中的外治疗法可以帮助我们延年益寿，我们何乐而不为呢。

当然，任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病、养生方法的同时，更强调：如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。



目 录 CONTENTS

第一章 腧穴基础知识

- 经络与腧穴····· 016
 - 中医经络的基础知识····· 016
 - 《黄帝内经》标志着经络学说的形成····· 016
 - 经络的组成与十二经脉的气血循环流注····· 016
 - 腧穴的基础知识····· 017
 - 腧穴的分类····· 017
- 腧穴的定位法····· 018
 - 手指同身寸定位法····· 018
 - 简化分寸定位法····· 019
 - 体表解剖标志定位法····· 019
 - 骨度分寸定位法····· 020



第二章 手太阴肺经

- 中 府····· 024
- 云 门····· 024
- 天 府····· 024
- 侠 白····· 025
- 尺 泽····· 025
- 孔 最····· 025
- 列 缺····· 026
- 经 渠····· 026
- 太 渊····· 026
- 鱼 际····· 027
- 少 商····· 027

第三章 手阳明大肠经

- 商 阳····· 030
- 二 间····· 030
- 三 间····· 030
- 合 谷····· 031
- 阳 溪····· 031
- 偏 历····· 031
- 温 溜····· 032
- 下 廉····· 032
- 上 廉····· 032
- 手三里····· 033

曲池	033
肘髎	033
手五里	034
臂臑	034
肩髃	034
巨骨	035
天鼎	035
扶突	035
口禾髎	036
迎香	036

第四章 足阳明胃经

承泣	038
四白	038
巨髎	038
地仓	039
大迎	039
颊车	039
下关	040
头维	040
人迎	040
水突	041
气舍	041
缺盆	041

气户	042
库房	042
屋翳	042
膺窗	043
乳中	043
乳根	043
不容	044
承满	044
梁门	044
关门	045
太乙	045
滑肉门	045
天枢	046
外陵	046
大巨	046
水道	047
归来	047
气冲	047
髀关	048
伏兔	048
阴市	048
梁丘	049
犊鼻	049
足三里	049

006 图解取穴一看就会

上巨虚	050
条口	050
下巨虚	050
丰隆	051
解溪	051
冲阳	051
陷谷	052
内庭	052
厉兑	052

第五章 足太阴脾经

隐白	054
大都	054
太白	054
公孙	055
商丘	055
三阴交	055
漏谷	056
地机	056
阴陵泉	056
血海	057
箕门	057
冲门	057
府舍	058

腹结	058
大横	058
腹哀	059
食窦	059
天溪	059
胸乡	060
周荣	060
大包	060

第六章 手少阴心经

极泉	062
青灵	062
少海	062
灵道	063
通里	063
阴郄	063
神门	064
少府	064
少冲	064

第七章 手太阳小肠经

少泽	066
前谷	066
后溪	066

腕 骨	067
阳 谷	067
养 老	067
支 正	068
小 海	068
肩 贞	068
臑 俞	069
天 宗	069
秉 风	069
曲 垣	070
肩外俞	070
肩中俞	070
天 窗	071
天 容	071
颧 髎	071
听 宫	072

第八章 足太阳膀胱经

睛 明	074
攒 竹	074
眉 冲	074
曲 差	075
五 处	075
承 光	075

通 天	076
络 却	076
玉 枕	076
天 柱	077
大 杼	077
风 门	077
肺 俞	078
厥阴俞	078
心 俞	078
督 俞	079
膈 俞	079
肝 俞	079
胆 俞	080



008 图解取穴一看就会

脾俞	080
胃俞	080
三焦俞	081
肾俞	081
气海俞	081
大肠俞	082
关元俞	082
小肠俞	082
膀胱俞	083
中膂俞	083
白环俞	083
上髎	084
次髎	084
中髎	084
下髎	085
会阳	085
承扶	085
殷门	086
浮郄	086
委阳	086
委中	087
附分	087
魄户	087
膏肓	088

神堂	088
意禧	088
膈关	089
魂门	089
阳纲	089
意舍	090
胃仓	090
盲门	090
志室	091
胞肓	091



秩 边	091
合 阳	092
承 筋	092
承 山	092
飞 扬	093
跗 阳	093
昆 仑	093
仆 参	094
申 脉	094
金 门	094
京 骨	095
束 骨	095
足通谷	095
至 阴	096

第九章 足少阴肾经

涌 泉	098
然 谷	098
太 溪	098
大 钟	099
水 泉	099
照 海	099
复 溜	100
交 信	100

筑 宾	100
阴 谷	101
横 骨	101
大 赫	101
气 穴	102
四 满	102
中 注	102
盲 俞	103
商 曲	103
石 关	103
阴 都	104
腹通谷	104
幽 门	104
步 廊	105
神 封	105
灵 墟	105
神 藏	106
彘 中	106
俞 府	106

第十章 手厥阴心包经

天 池	108
天 泉	108
曲 泽	108

010 图解取穴一看就会

郄门	109
间使	109
内关	109
大陵	110
劳宫	110
中冲	110

第十一章 手少阳三焦经

关冲	112
液门	112
中渚	112
阳池	113
外关	113
支沟	113
会宗	114
三阳络	114
四渎	114
天井	115
清冷渊	115
消泺	115
臑会	116
肩髃	116
天髃	116
天牖	117

翳风	117
瘰脉	117
颊息	118
角孙	118
耳门	118
耳和髎	119
丝竹空	119

第十二章 足少阳胆经

瞳子髎	122
听会	122
上关	122
颌厌	123
悬颅	123
悬厘	123
曲鬓	124
率谷	124
天冲	124
浮白	125
头窍阴	125
完骨	125
本神	126
阳白	126
头临泣	126

目 窗	127
正 营	127
承 灵	127
脑 空	128
风 池	128
肩 井	128
渊 腋	129
辄 筋	129
日 月	129
京 门	130
带 脉	130
五 枢	130



维 道	131
居 髎	131
环 跳	131
风 市	132
中 渎	132
膝阳关	132
阳陵泉	133
阳 交	133
外 丘	133
光 明	134
阳 辅	134
悬 钟	134
丘 墟	135
足临泣	135
地五会	135
侠 溪	136
足窍阴	136

第十三章 足厥阴肝经

大 敦	138
行 间	138
太 冲	138
中 封	139
蠡 沟	139

012 图解取穴一看就会

中都	139
膝关	140
曲泉	140
阴包	140
足五里	141
阴廉	141
急脉	141
章门	142
期门	142

第十四章 督脉

长强	144
腰俞	144



腰阳关	144
命门	145
悬枢	145
脊中	145
中枢	146
筋缩	146
至阳	146
灵台	147
神道	147
身柱	147
陶道	148
大椎	148
哑门	148
风府	149
脑户	149
强间	149
后顶	150
百会	150
前顶	150
凶会	151
上星	151
神庭	151
素髎	152
水沟	152

兑 端·····	152
龈 交·····	153

第十五章 任脉

会 阴·····	156
曲 骨·····	156
中 极·····	156
关 元·····	157
石 门·····	157
气 海·····	157
阴 交·····	158
神 阙·····	158
水 分·····	158
下 脘·····	159
建 里·····	159
中 脘·····	159
上 脘·····	160
巨 阙·····	160
鸠 尾·····	160
中 庭·····	161
膻 中·····	161
玉 堂·····	161
紫 宫·····	162
华 盖·····	162

璇 玑·····	162
天 突·····	163
廉 泉·····	163
承 浆·····	163

第十六章 经外奇穴

● 头面部奇穴·····	166
四神聪·····	166
当 阳·····	166
印 堂·····	167
鱼 腰·····	167
太 阳·····	167
耳 尖·····	168
球 后·····	168
上迎香·····	168
内迎香·····	169
聚 泉·····	169
海 泉·····	169
金 津·····	170
玉 液·····	170
翳 明·····	170
颈百劳·····	171

014 图解取穴一看就会

●胸腹部奇穴·····	171
子 宫·····	171
●背部奇穴·····	172
定 喘·····	172
夹 脊·····	172
胃脘下俞·····	173
痞 根·····	173
下极俞·····	173
腰 宜·····	174
腰 眼·····	174
十七椎·····	174
腰 奇·····	175
●上肢奇穴·····	175
肘 尖·····	175
二 白·····	176
中 泉·····	176
中 魁·····	176
大骨空·····	177
小骨空·····	177
腰痛点·····	177
外劳宫·····	178
八 邪·····	178
四 缝·····	178
十 宣·····	179

●下肢奇穴·····	179
髌 骨·····	179
鹤 顶·····	180
百虫窝·····	180
内膝眼·····	180
外膝眼·····	181
胆 囊·····	181
阑 尾·····	181
内踝尖·····	182
外踝尖·····	182
八 风·····	182
独 阴·····	183
气 端·····	183

附录1 常见病症取穴操作速查表 ····· 184

附录2 生活保健取穴操作速查表 ····· 187

第一章

腧穴 基础知识

经络与腧穴

经络是人体内运行气血的通道。“经”，有路径的含义，为直行的主干；“络”有网络的含义，为侧行的分支。经络纵横交错，遍布全身，是人体重要的组成部分。腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”有转输、输注的含义，言经气转输之义；“穴”，即孔隙的意思，言经气所居之处。

中医经络的基础知识

经络，是经脉和络脉的总称，它们是人人体内运行气血的通路，经脉担负着运行气血、营养全身和沟通内外、贯通上下的重要功能，《黄帝内经·灵枢·本脏第四十七》（下文省略“黄帝内经”）指出：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”在《灵枢·海论第三十三》指出：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节”。说明经络的联络功能把人体的五脏六腑、四肢百骸等等这些人体的组成部分联系成为一个有机的整体，并通过经络“营阴阳、濡筋骨、利关节”等作用保证了人体各部功能活动的正常进行，实现了全身各部之间的沟通联系与和谐统一。

《黄帝内经》标志着经络学说的形成

《黄帝内经》成书标志着经络学说已基本形成。在这部巨著中，有关十二经脉循行分布、脏腑经络、走向衔接、循环流注、各经病候及标本、根结已有详尽论述，而且对经别、经筋、皮部、十五络脉和奇经八脉的分布作用，以及经络的生理功能等均有阐述。这些论述已形成了经络学说的轮廓和理论体系，对后世产生了深远的影响。

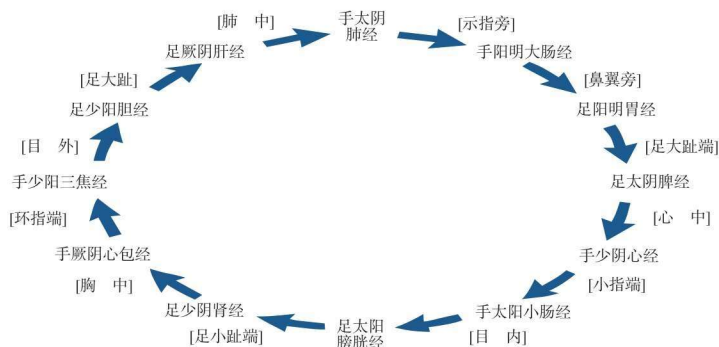
经络的组成与十二经脉的气血循环流注

经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。本书将主要介绍十二经脉与督、任二脉，共十四条经脉上的腧穴（外加经外奇穴）。



十二经脉的气血流注从肺经开始逐经相传，至肝经而终再由肝经复传于肺经，如此构成周而复始、如环无端的循环系统。

(如右图所示)



腧穴的基础知识

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，是针灸治疗疾病的刺激点。腧与“输”通，有转输、输注的含义；“穴”即孔隙。所以，腧穴的本义即指人体脏腑经络之气转输或输注于体表的分肉腠理和骨节交会的特定的孔隙。故《灵枢·小针解第三》曰：“节之交三百六十五会者，络脉之渗灌诸节者也。”《灵枢·九针十二原第一》对腧穴的论述也指出：“节之交，三百六十五会……所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。”

腧穴的分类

人体的腧穴很多，总括起来可分成三类，即：十四经穴、奇穴、阿是穴。

1. 十四经穴

简称“经穴”，是指归属于十二正经和任脉、督脉循行路线上的腧穴。其特点是均有固定的名称、固定的位置、固定的归经和相对固定的主治功用，而且多具有主治本经病证的共同作用，是腧穴的主要部分。

2. 奇穴

是指未列入十四经脉系统的有固定名称和定位的腧穴。其特点是有固定的名称、定位和主治，但无归经。它们的主治范围比较单一，多数对某些病症有特殊疗效。有些穴位命名和取穴方法较为奇特，故名经外奇穴。历代对奇穴记载不一，也有一些奇穴在发展过程中被划归为经穴。

3. 阿是穴

是指既无固定名称，亦无固定位置，而是以压痛点或病变局部或其他反应点等作为针灸施术部位的一类腧穴。唐代孙思邈的《备急千金要方》载：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即是便快成痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”故阿是穴无一定数目。