

人体穴位 一看就会



图解人体穴位 辨认捷径

TUJIERENTIXUEWEI
BIANRENJIEJING

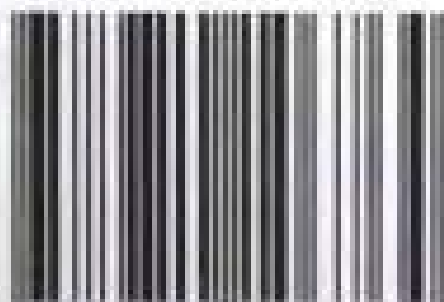
邵水金 严振国 编著

上海中医药大学出版社



责任编辑 樊玉琦
技术编辑 徐国民
责任校对 许海琼
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

ISBN 7-81010-676-7



9 787810 106764 >

ISBN 7-81010-676-7
R·641 定价 9.00元

图解人体穴位 辨认捷径

邵水金 严振国 编著
严 蔚 绘图

上海中医药大学出版社

责任编辑 樊玉琦
技术编辑 徐国民
责任校对 许海琼
封面设计 王 磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

图解人体穴位辨认捷径/邵水金,严振国编著. —上海:上海中医药大学出版社,2002

ISBN 7-81010-676-7

I. 图... II. ①邵...②严... III. 穴位—图解
IV. R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069172 号

图解人体穴位辨认捷径 邵水金 严振国 编著

上海中医药大学出版社出版发行(零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 787 mm×960 mm 1/32 印张 4.125 字数 76 千字 印数 1—5 100 册

版次 2002 年 10 月第 1 版

印次 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-676-7/R·641

定价 9.00 元

前 言

人体一共有 361 个经穴和 48 个常用奇穴。针灸、推拿及刮痧、点穴等都是通过刺激穴位而发挥其治疗作用。因此,熟练地掌握穴位的定位,至关重要。一个合格的临床医生必须通过多年学习和反复实践才能掌握定位方法。为了满足广大针灸、推拿爱好者的需要,使之能在短期内准确辨认穴位,了解其功能特点,便于自我保健和家庭自疗,我们结合多年的教学经验,并通过摸索和研究,编著了《图解人体穴位辨认捷径》。

本书精选了 100 个常用的人体穴位,根据穴位功效分为 18 类进行介绍,便于读者熟记、应用。本书用最通俗的语言表述穴位的位置,每个穴位均配有穴位图解,便于准确辨认。书后附录有“全身各部穴位总图”及“穴名拼音索引”,便于快速检索。

用手指按压刺激人体穴位,达到治疗疾病的方法,称之为“指压法”。临床许多疾病均适用本法,且有“指到病除”的效果。指压法的基本手法有打法、揉法和切法。打法是用手指指腹按压穴位的一种方法,用力较重,以患者感到酸麻胀痛为宜,一般每穴 3 分钟左右;揉法是用手指指

腹在穴位上作环形揉按的一种方法，用力较轻，每揉按 1 圈为 1 次，一般每分钟 50~60 次，每穴 3 分钟左右；切法是用拇指指甲切按穴位的一种方法，用力轻缓，以患者能耐受为度，一般每穴 3 分钟左右。由于指压法易于操作，且有“简、便、廉、验”等特点，尤其适用于广大读者进行家庭自疗。

本书插图中 ○ 为本图介绍的穴位，● 为前面图中已出现过的穴位，△ 为尚未出现、而后面图中将要介绍的穴位。

本书旨在将穴位知识介绍给广大读者，由于其中穴位的定位用一句通俗易懂、简单明了的话，配合示意图加以说明，这种“一句话定位”解说人体穴位的方法是我们的首次尝试，难免有不足之处，望广大读者指正。

编 者

2002 年 8 月

目 录

一、解表穴	1
1. 风府	1
2. 风池	2
3. 太阳	3
4. 大椎	4
5. 风门	5
二、清热穴	6
1. 小海	7
2. 曲泽	8
3. 尺泽	9
4. 鱼际	10
5. 阳陵泉	11
6. 太冲	12
7. 曲池	13
8. 合谷	14
9. 内庭	15
10. 外关	16
11. 支沟	17

12. 耳尖	18
13. 八邪	19
14. 八风	20
三、理气穴	21
1. 膻中	21
2. 期门	22
3. 日月	23
4. 章门	24
5. 肝俞	25
四、理血穴	26
1. 太渊	26
2. 膈俞	27
3. 次髎	28
4. 血海	29
5. 三阴交	30
6. 隐白	31
五、调肠穴	32
1. 天枢	32
2. 大肠俞	33
六、安神穴	34
1. 神门	34
2. 内关	35
3. 心俞	36

七、止痛穴	37
1. 印堂	38
2. 下关	39
3. 颊车	40
4. 落枕穴	41
5. 肩井	42
6. 天宗	43
7. 腰痛点	44
8. 委中	45
9. 承山	46
10. 梁丘	47
11. 胆囊穴	48
12. 阑尾穴	49
13. 中极	50
八、急救穴	51
1. 人中	51
2. 十宣	52
3. 劳宫	53
4. 涌泉	54
九、明目穴	55
1. 睛明	55
2. 攒竹	56
3. 丝竹空	57

4. 瞳子髎	58
十、通鼻穴	59
1. 迎香	59
2. 素髎	60
十一、聪耳穴	61
1. 耳门	61
2. 听宫	62
3. 听会	63
十二、利口穴	64
1. 翳风	64
2. 地仓	65
3. 承浆	66
4. 廉泉	67
十三、利咽穴	68
1. 人迎	68
2. 扶突	69
十四、止咳化痰穴	70
1. 列缺	70
2. 肺俞	71
3. 中府	72
4. 丰隆	73
5. 解溪	74
十五、消食导滞穴	75

1. 中腕	75
2. 肩俞	76
十六、通利关节穴	77
1. 夹脊穴	78
2. 肩髃	79
3. 肩髃	80
4. 肩前	81
5. 肩贞	82
6. 条口	83
7. 阳溪	84
8. 阳池	85
9. 鹤顶	86
10. 膝眼	87
11. 丘墟	88
12. 昆仑	89
十七、偏瘫康复穴	90
1. 环跳	90
2. 承扶	91
3. 风市	92
4. 伏兔	93
5. 悬钟	94
十八、强壮保健穴	95
1. 百会	95

2. 神阙	96
3. 气海	97
4. 关元	98
5. 命门	99
6. 肾俞	100
7. 太溪	101
8. 脾俞	102
9. 足三里	103
附录一 全身各部穴位总图	104
附录二 穴名拼音索引	117

一、解 表 穴

解表穴是指具有疏散外邪、解除表证作用的穴位，用于治疗感冒所引起的恶寒发热、头痛身痛、鼻塞流涕、咳嗽等症。常用的解表穴有：风府、风池、太阳、大椎、风门。

1. 风府

【定位】 在颈后部，自头发边缘正中向上，用拇指比一横指处取穴(图1)。

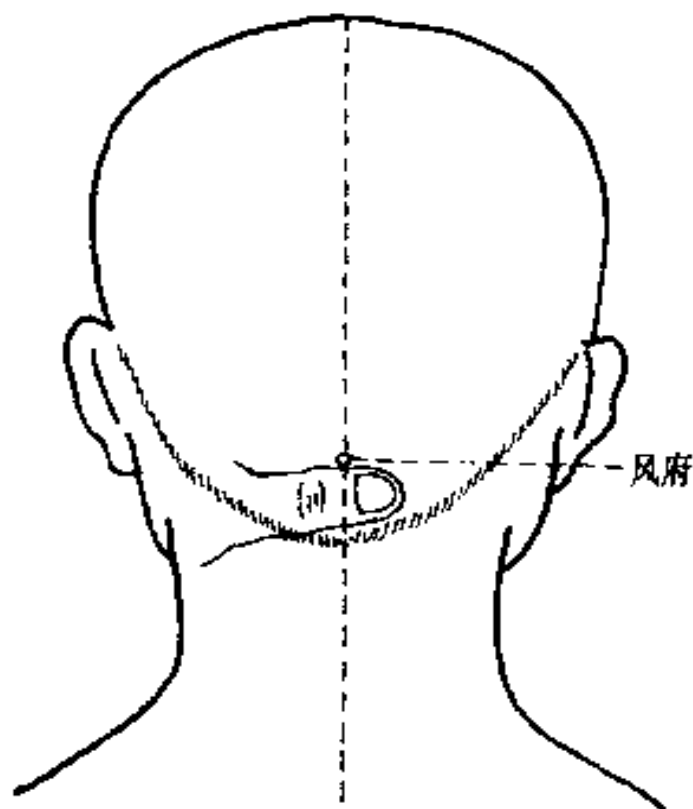


图1

2. 风池

【定位】 在颈后部，与风府穴相平，自风府向左右两侧，用食指、中指并拢比二横指凹陷处取穴(图 2)。

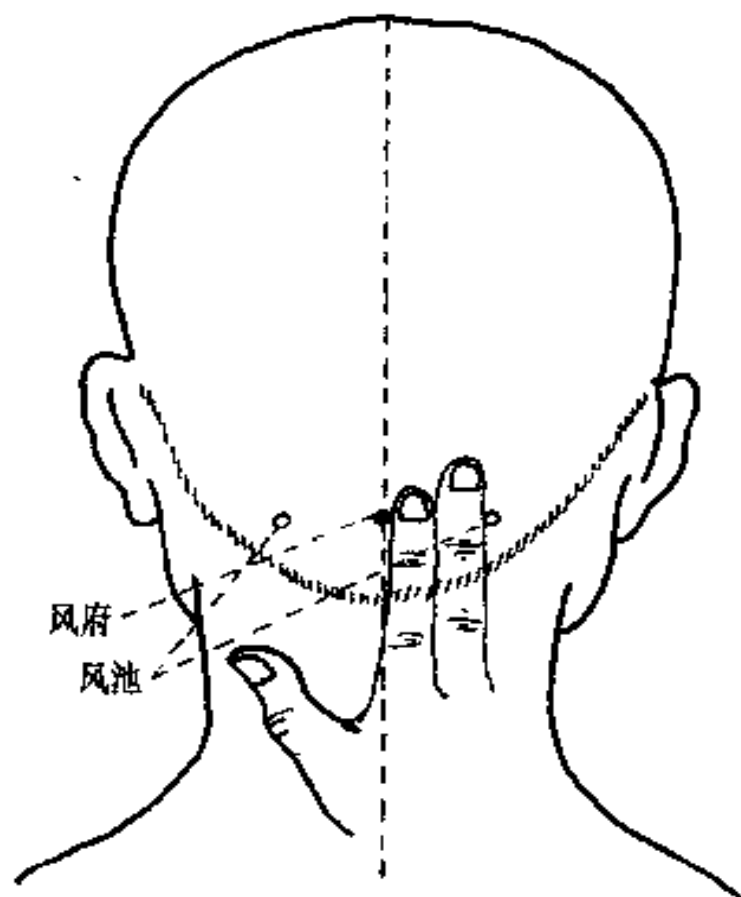


图 2

3. 太阳

【定位】 在颞部，自眉梢与外眼角连线的中点向外侧，用拇指比一横指凹陷处取穴(图3)。

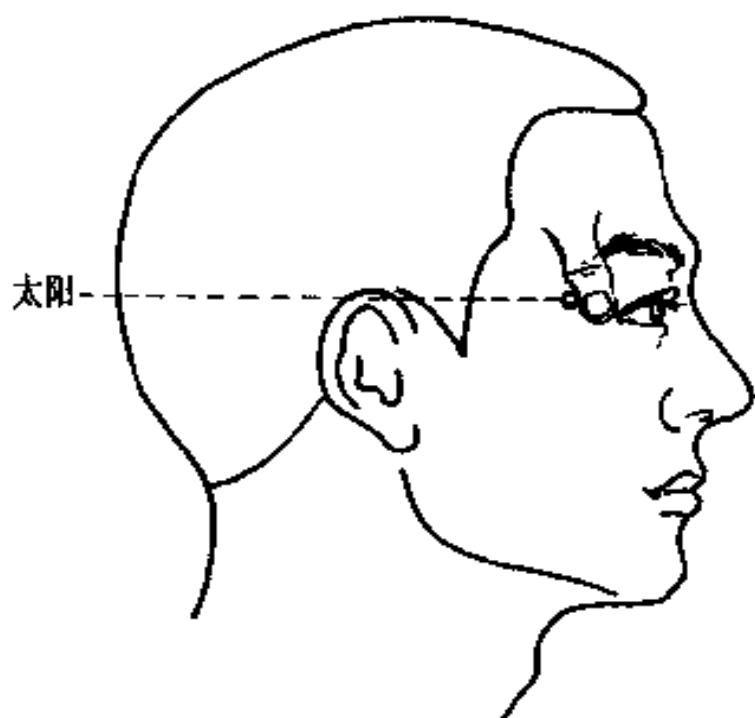


图3

4. 大椎

【定位】 正坐低头，颈后部隆起最高处且能屈伸转动的为第7颈椎棘突，在其下方凹陷处取穴(图4)。

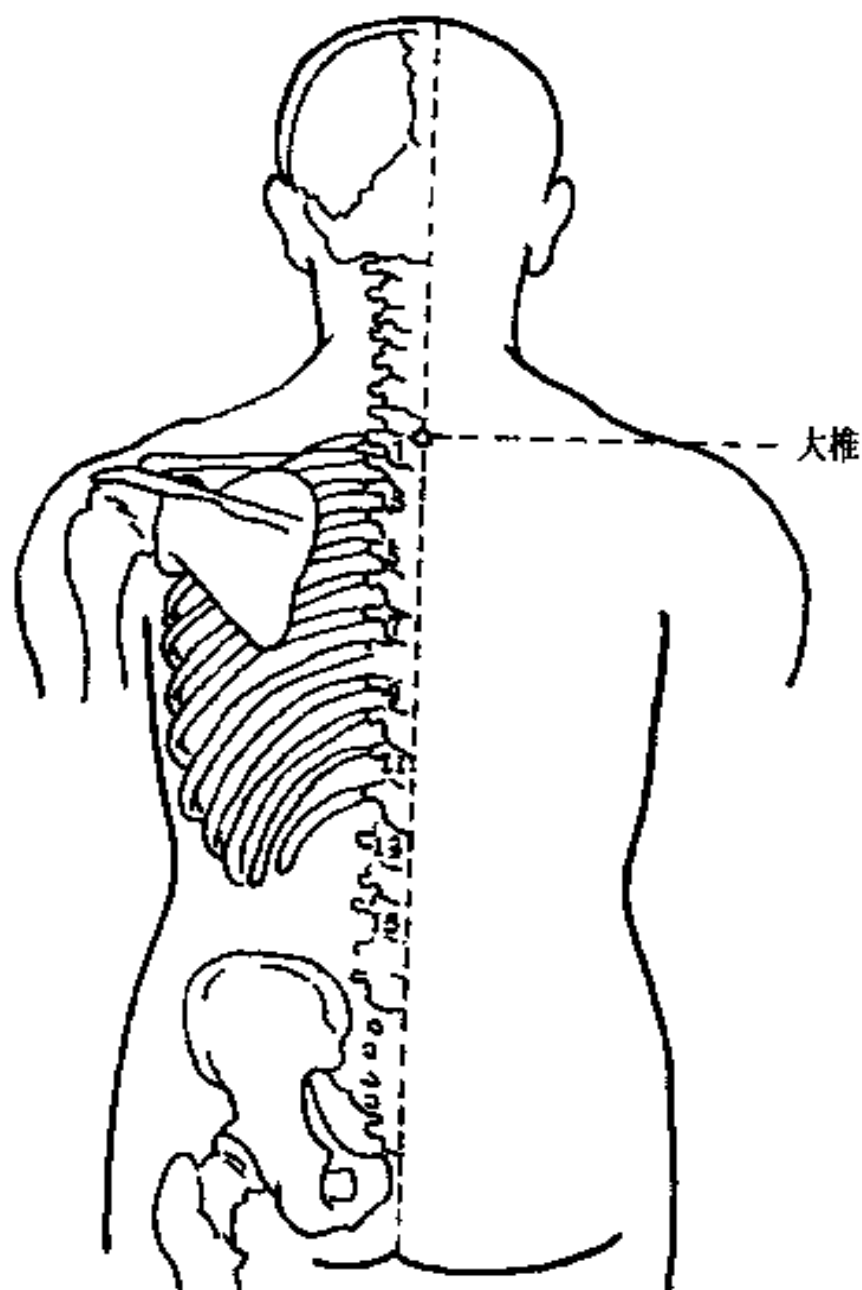


图4

5. 风门

【定位】 在背部，于第2胸椎棘突下（即大椎穴下2个棘突），自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴（图5）。

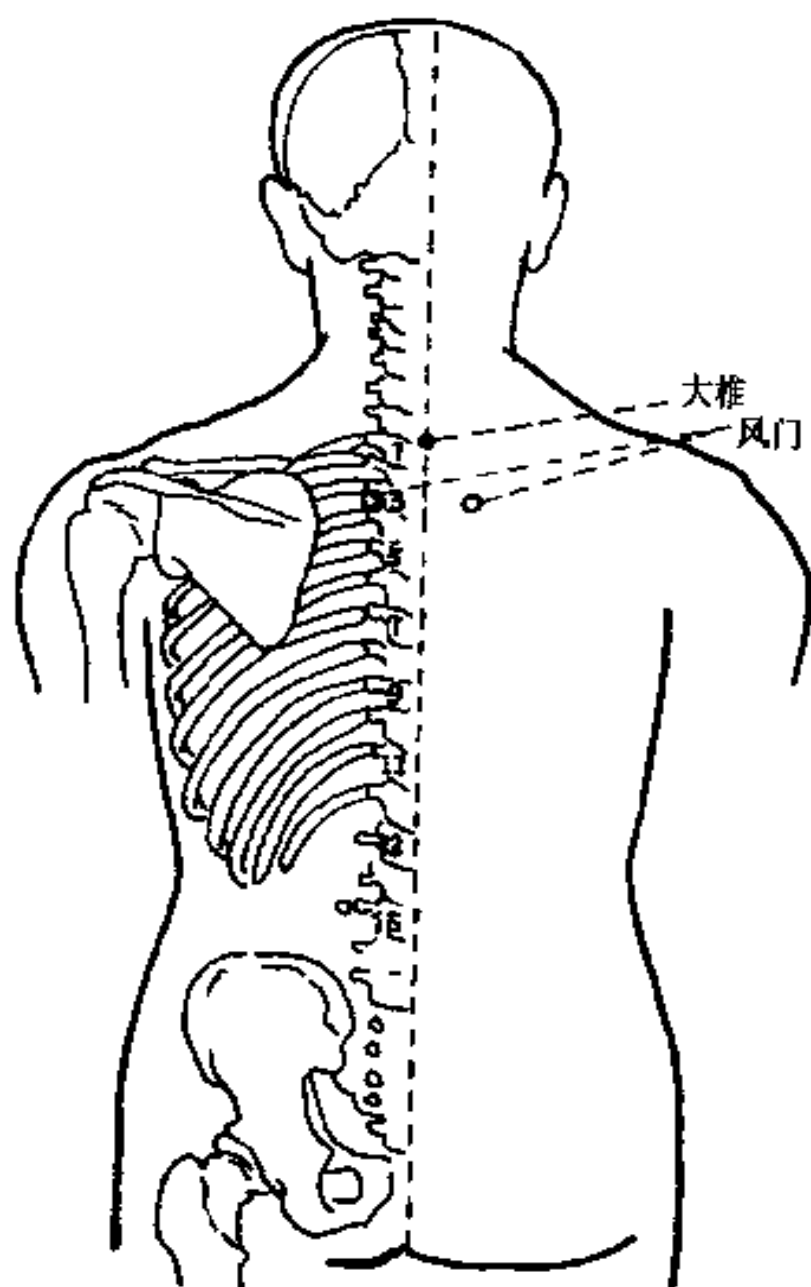


图5

二、清 热 穴

清热穴是指具有清热泻火、凉血解毒作用的穴位，用于治疗热病高热、脏腑郁热、痈肿疮毒等各种里热证。根据清热作用的不同特点，清热穴又可分为：清心热穴——小海、曲泽，清肺热穴——尺泽、鱼际，清肝胆热穴——阳陵泉、太冲，清胃肠热穴——曲池、合谷、内庭，清三焦热穴——外关、支沟，清热解毒穴——耳尖、八邪、八风（此三穴宜用三棱针点刺放血）。清心热穴用于治疗心烦、失眠、癔病、口苦、牙痛、舌痛、小便短赤等，清肺热穴用于治疗胸痛、咽痛、咳喘、痰黄等，清肝胆热穴用于治疗耳鸣耳聋、偏头痛、胁痛、目赤肿痛、口苦咽干等，清胃肠热穴用于治疗胃痛、呕吐、便秘、牙痛、口渴等，清三焦热穴用于治疗头痛、耳鸣耳聋、目赤肿痛、肩背痛、便秘等，清热解毒穴用于治疗毒蛇咬伤、肢端肿痛麻木、面赤颊肿、咽喉肿痛、目赤肿痛、疮疖痈疽等。

1. 小海

【定位】 屈肘关节，于肘尖后内侧两骨（即尺骨鹰嘴与肱骨内上髁）之间凹陷中取穴（图6）。

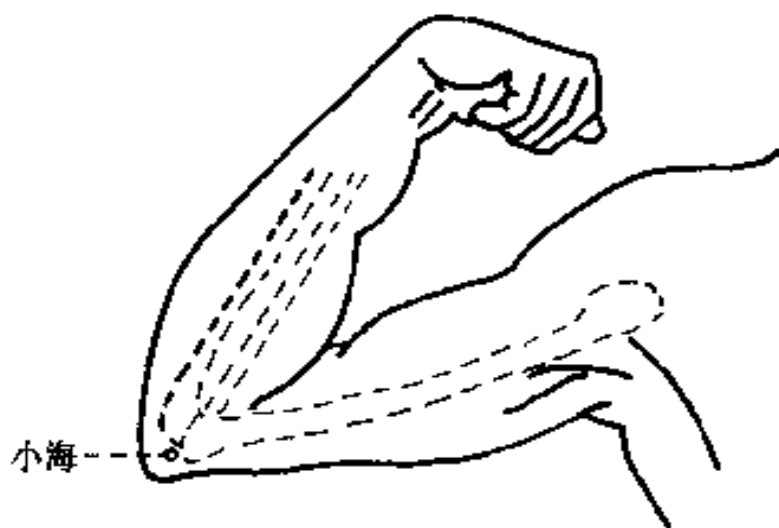


图6

2. 曲泽

【定位】 垂手仰掌，微屈肘关节，于肘关节前面隆起肌腱（即肱二头肌腱）的内侧缘处取穴（图7）。

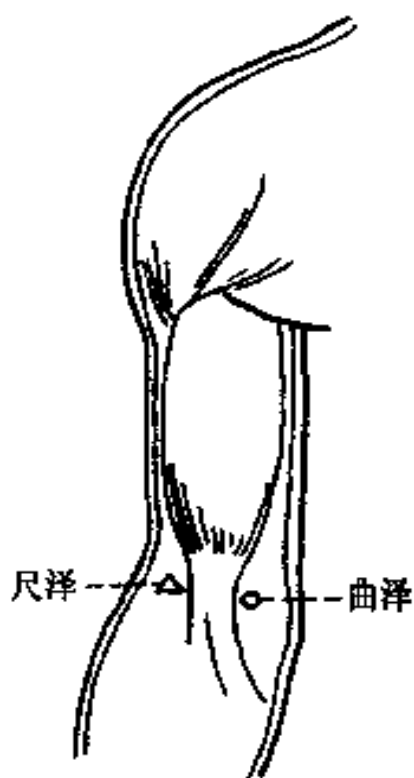


图7

3. 尺泽

【定位】 垂手仰掌，微屈肘关节，于肘关节前面隆起肌腱（即肱二头肌腱）的外侧缘处取穴（图 8）。



图 8

4. 鱼际

【定位】 侧掌，于第1掌骨中点之手背皮肤与手掌皮肤交界处取穴(图9)。

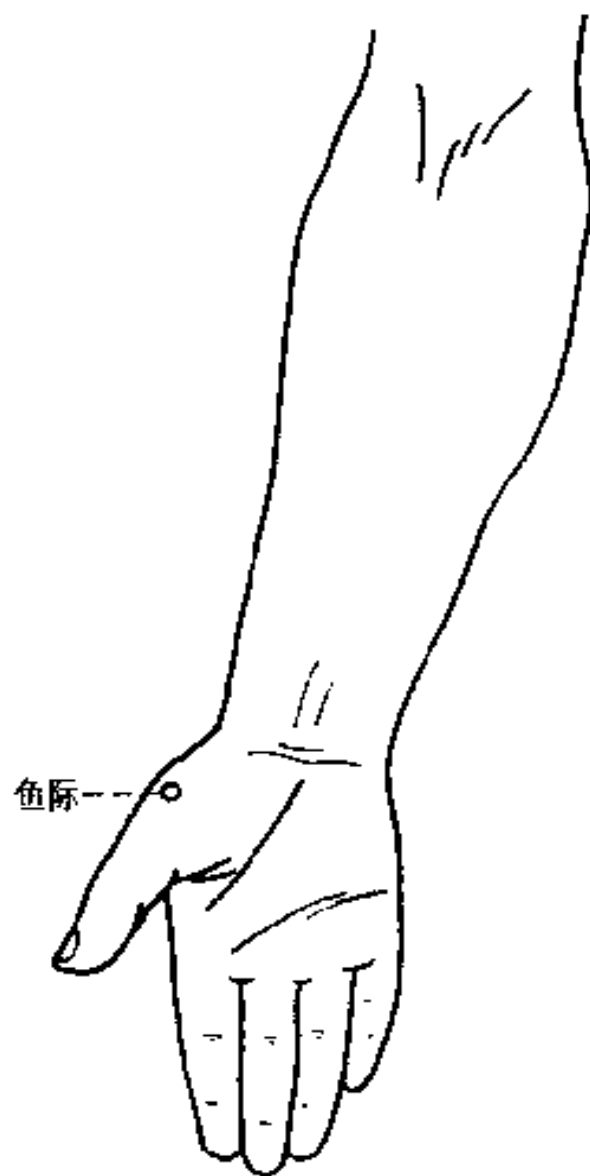


图9

5. 阳陵泉

【定位】 正坐屈膝，在小腿外侧上部，于膝关节外下方一骨性突起(即腓骨头)的前下方取穴(图 10)。

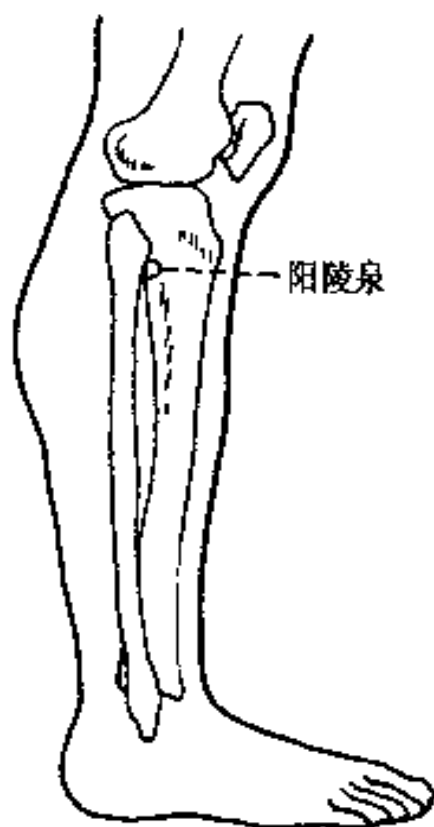


图 10

6. 太冲

【定位】 在足背部，于第 1、2 跖骨之间的后方凹陷处取穴(图 11)。

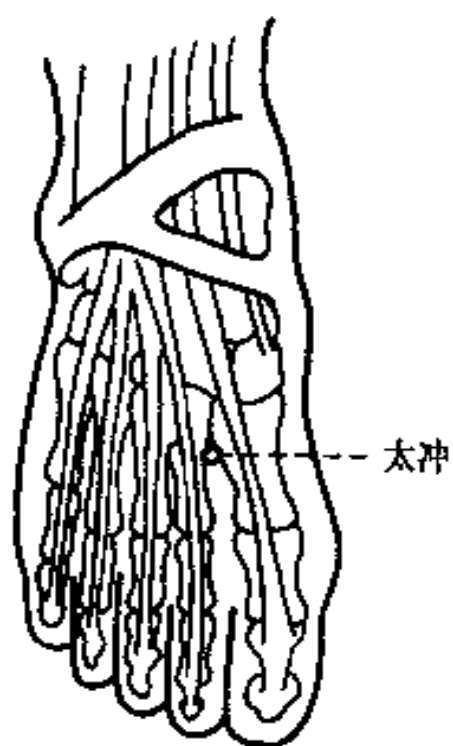


图 11

7. 曲池

【定位】 屈肘关节成直角，于肘横纹与肘关节外侧骨性突起(即肱骨外上髁)连线之中点处取穴(图 12)。

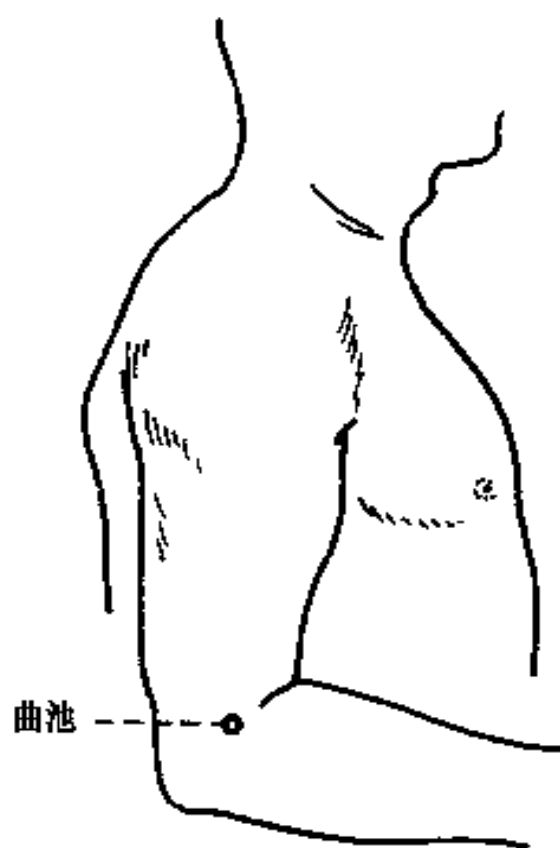


图 12

8. 合谷

【定位】 拇指、食指张开，以一手拇指的指间关节横纹放在另一手拇指、食指之间虎口上，于拇指尖下取穴（图 13）。

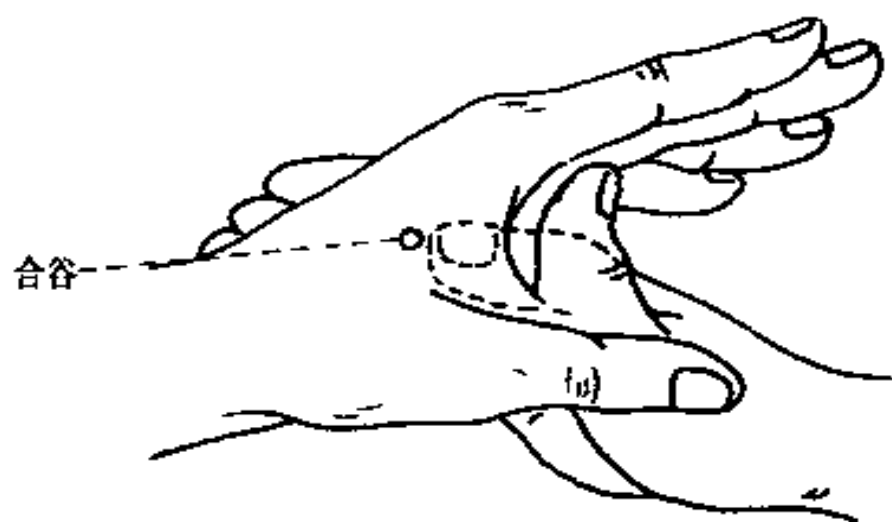


图 13

9. 内庭

【定位】 在足背部，于第2、3趾间的缝纹端处取穴
(图14)。

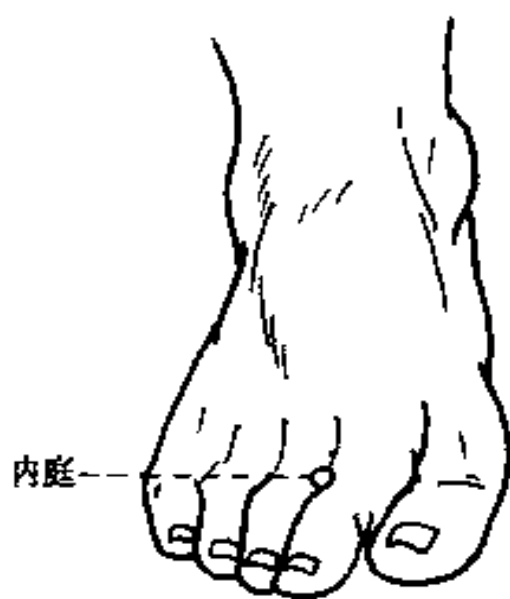


图14

10. 外关

【定位】 在前臂背侧面，于手腕背侧横纹向上，用拇指比二横指，前臂内桡、尺两骨之间取穴(图 15)。

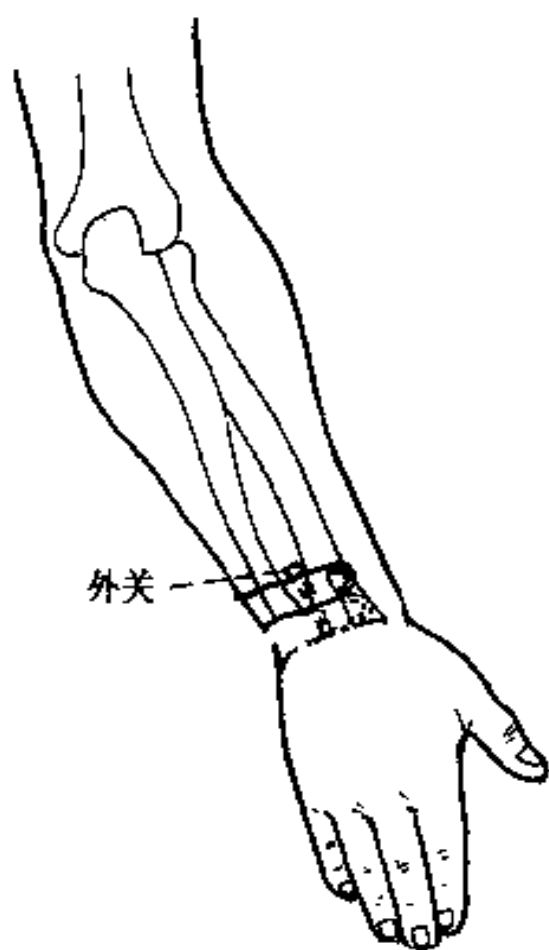


图 15

11. 支沟

【定位】 在前臂背侧面，于外关穴向上，用拇指比一横指处取穴(图 16)。

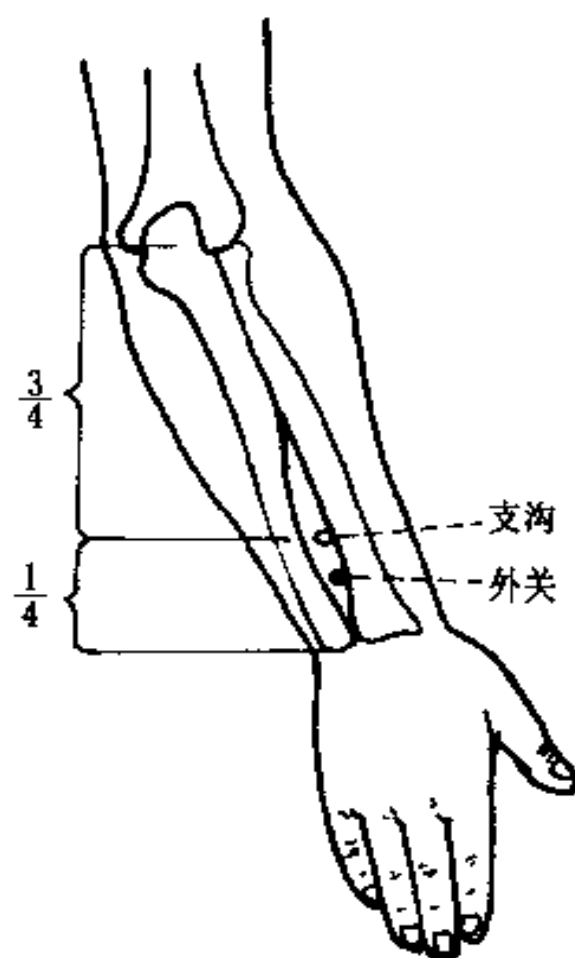


图 16

12. 耳尖

【定位】 将耳郭向前对折，于耳郭上端的顶端处取穴
(图 17)。

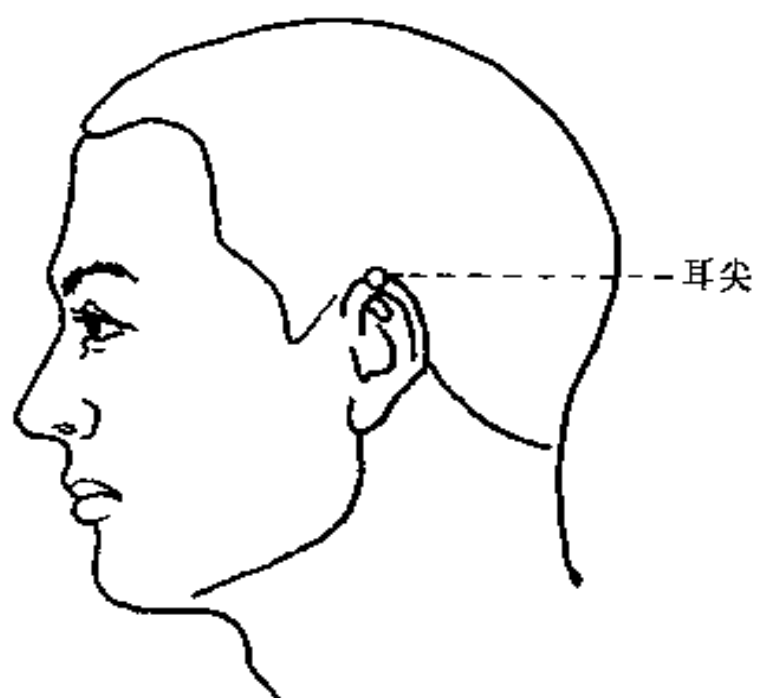


图 17

13. 八邪

【定位】 在手背部，于第1~5指间的缝纹端处取穴
(图18)。

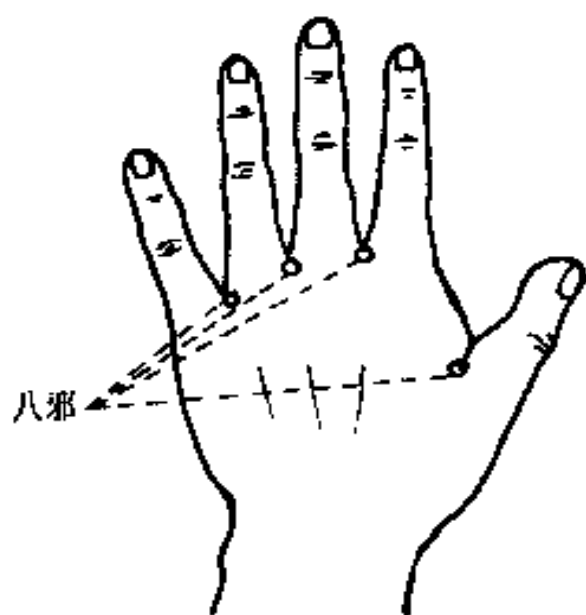


图 18

14. 八风

【定位】 在足背部，于第1~5趾间的缝纹端处取穴
(图19)。

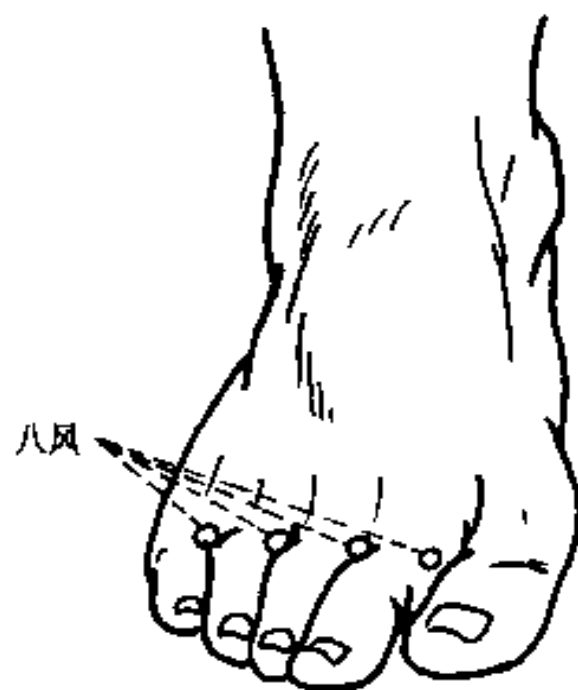


图19

《黄帝内经》

三、理 气 穴

理气穴是指具有疏肝理气、和胃止痛作用的穴位，用于治疗胸胁胀痛、黄疸、胃痛、呃逆、吞酸、呕吐、短气、太息等。常用的理气穴有：膻中、期门、日月、章门、肝俞。其中膻中以治咳喘、短气为主，期门、日月以治胸胁、胀痛为主，章门以治胃痛、胁痛为主，肝俞以治胁痛、黄疸为主。

1. 膻中

【定位】 在胸部，于两乳头连线的中点取穴(图 20)。

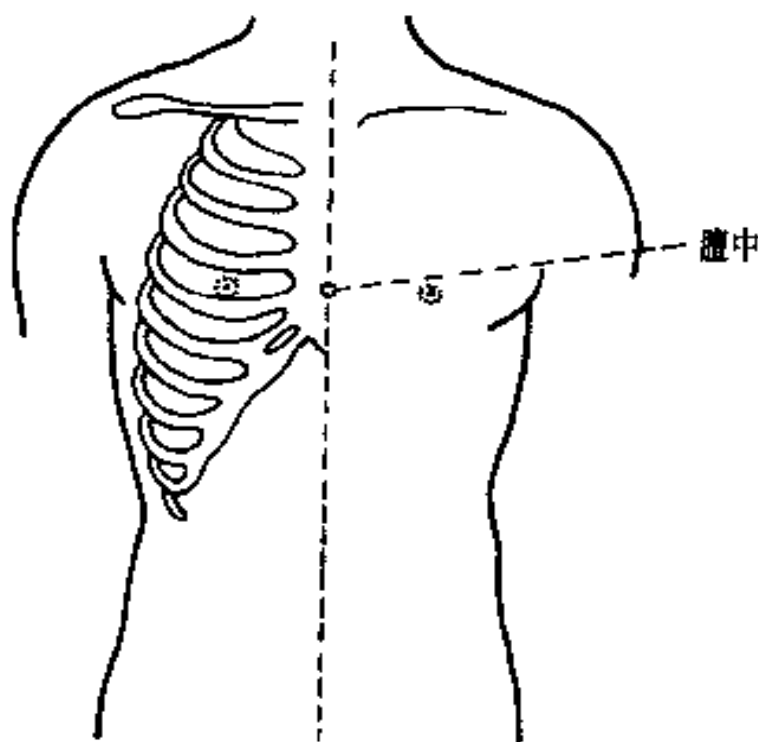


图 20

2. 期门

【定位】 在胸部,于乳头直下 2 肋凹陷处取穴(图 21)。

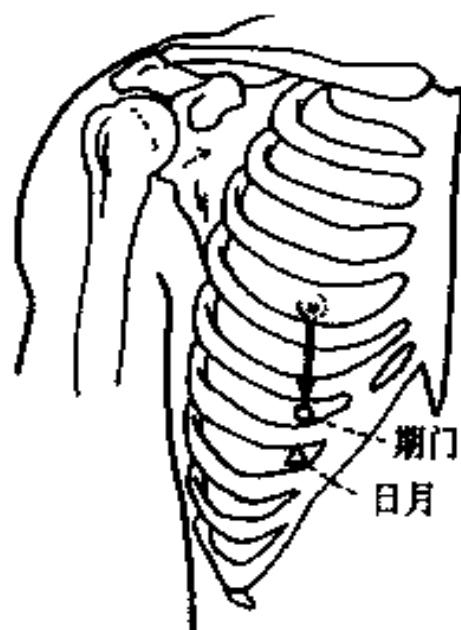


图 21

3. 日月

【定位】 在胸部,于乳头直下3肋凹陷处取穴(图22)。

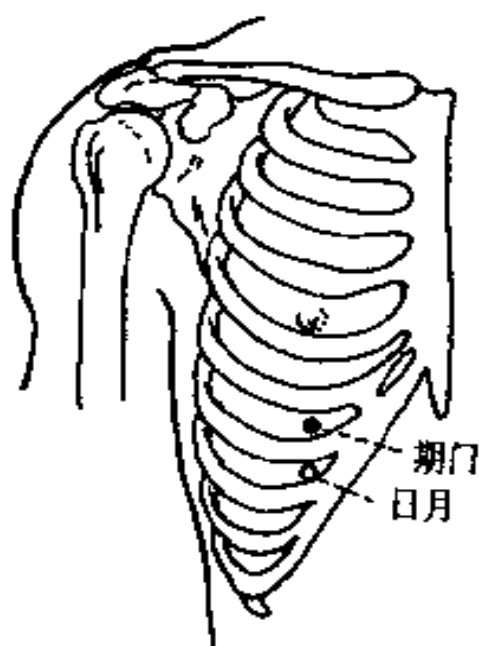


图 22

4. 章门

【定位】 在侧腹部，垂肩屈肘，手肘尖下侧腹处取穴
(图 23)。

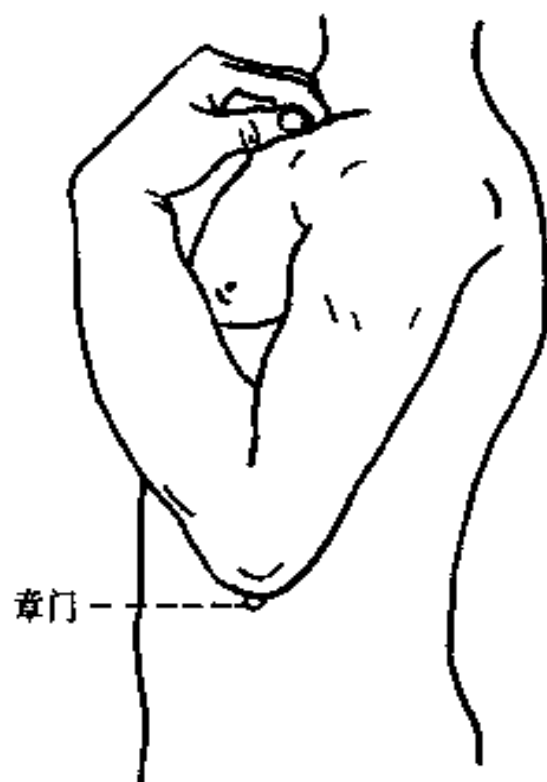


图 23

5. 肝俞

【定位】 在背部，于第9胸椎棘突下（即大椎穴下9个棘突），自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴（图24）。

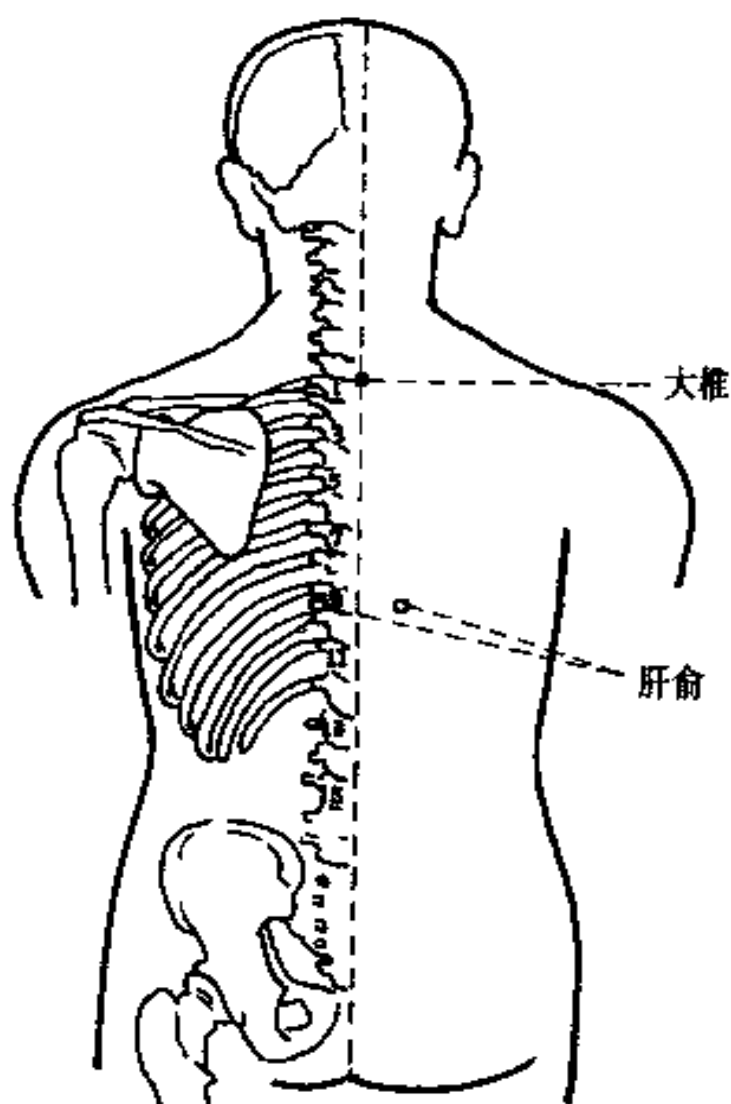


图24

四、理血穴

理血穴是指具有活血化瘀、养血止血作用的穴位，用于治疗月经不调、痛经、闭经、产后恶露不尽、崩漏、咯血、吐血、衄血、便血、瘙痒等。常用的理血穴有：太渊、膈俞、次髎、血海、三阴交、隐白。其中太渊以治咯血为主，膈俞可治各种血证，次髎、血海、三阴交、隐白均以调经血为主。

1. 太渊

【定位】 手掌向上，于掌后腕关节横纹外侧端，动脉搏动处取穴(如针刺应于动脉外侧刺入)(图 25)。



图 25

2. 膈俞

【定位】 在背部，于第7胸椎棘突下（即大椎穴下7个棘突），自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴(图26)。

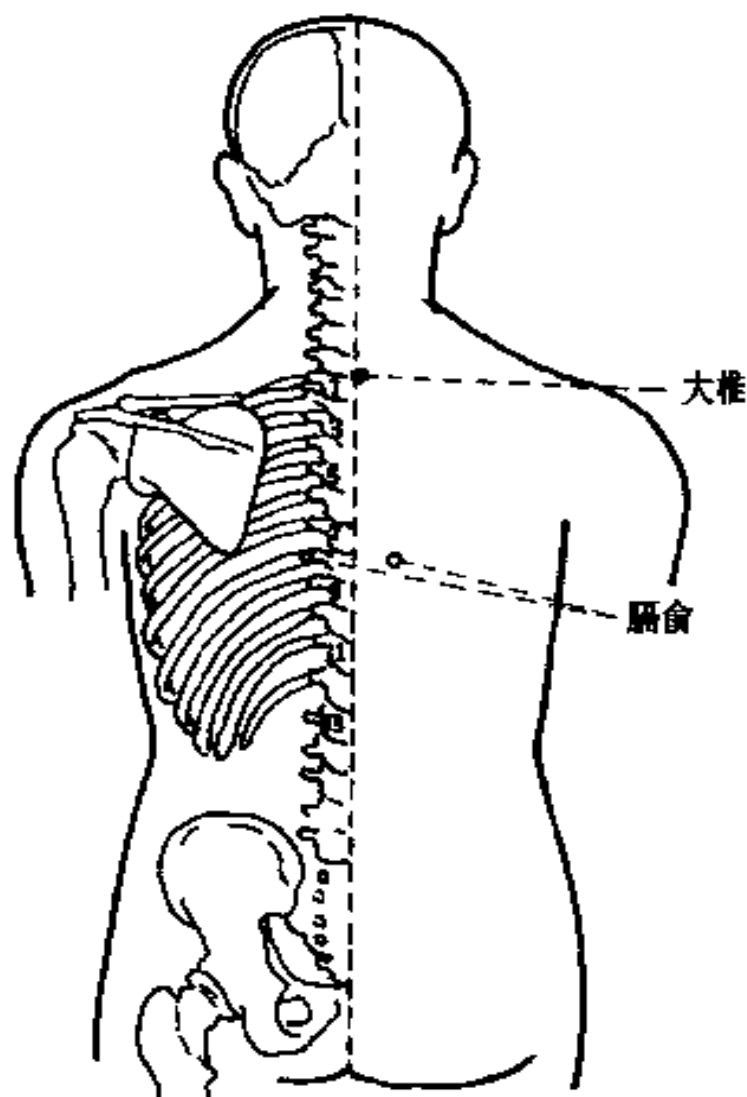


图26

3. 次髎

【定位】 俯卧位，在腰骶部两凹陷处连线上，自正中线向左右两侧用食指比一横指处取穴(即第2骶后孔)(图27)。

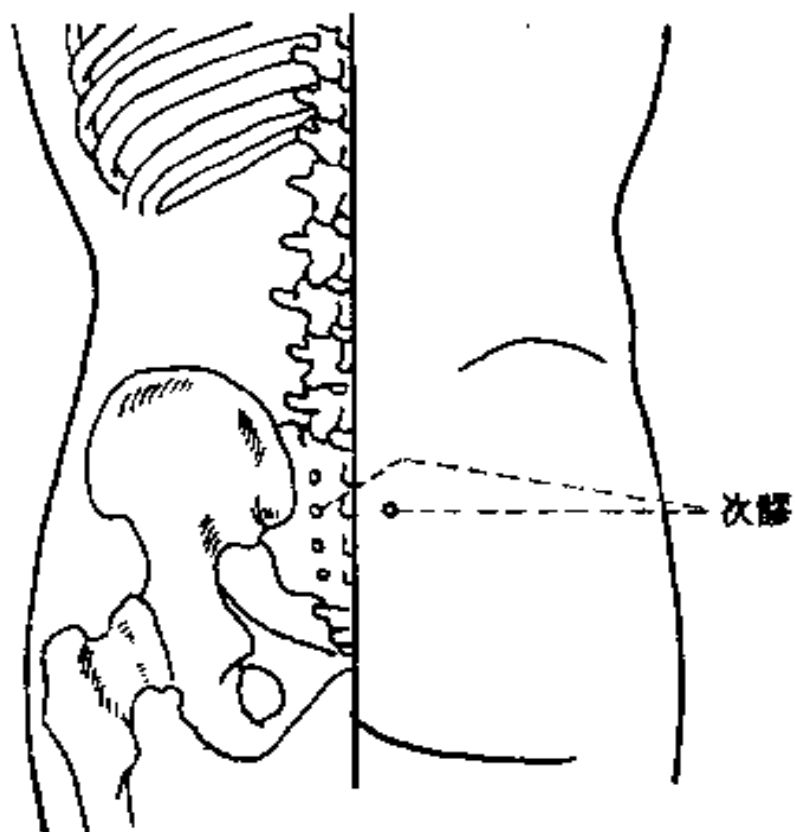


图27

4. 血海

【定位】 屈膝关节呈直角，医者以右手掌按在患者左腿膝盖上，掌心对准髌骨中央，于拇指尖处取穴（取右血海穴则用左手量取）（图 28）。

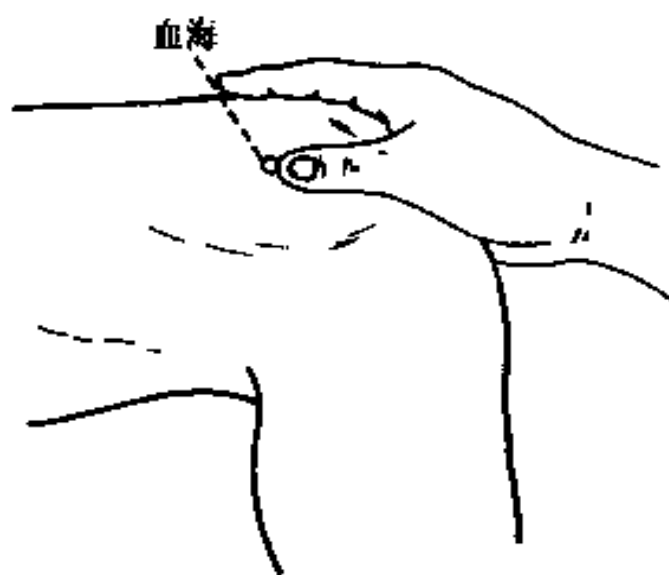


图 28

5. 三阴交

【定位】 小腿内侧面下部，自踝关节内侧骨性突起（即内踝）高点处向上，用除拇指以外的四指比四横指处取穴（图 29）。

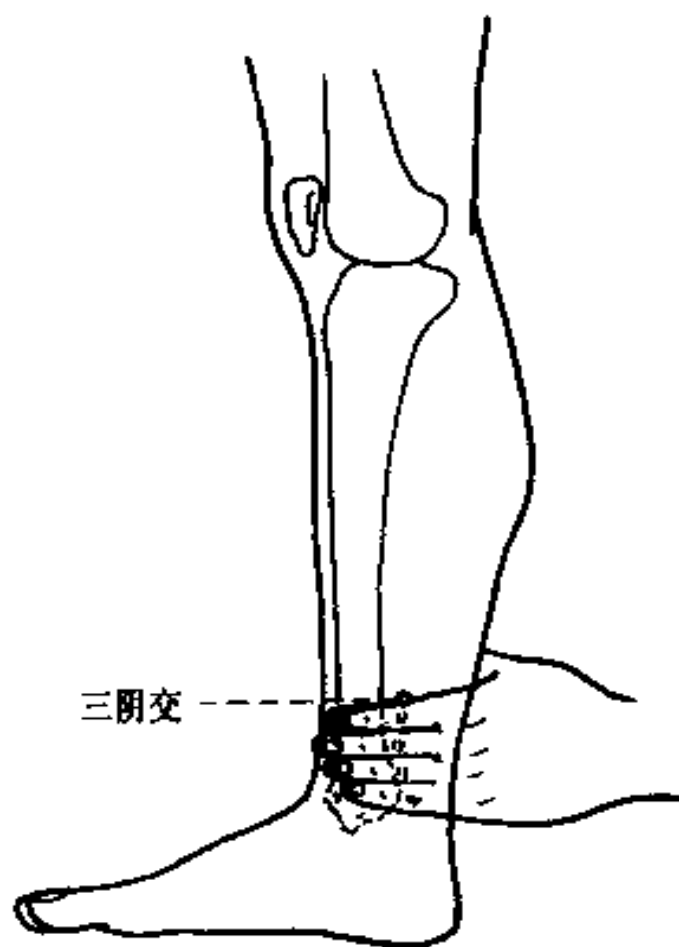


图 29

6. 隱白

【定位】 足背部,于跖趾內側趾甲角處取穴(圖 30)。

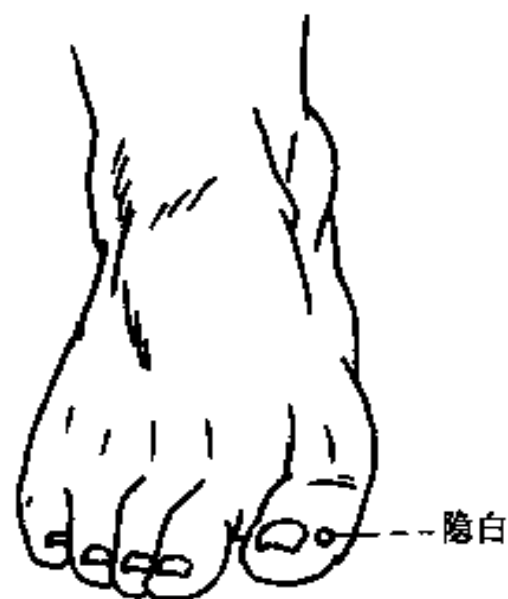


圖 30

五、调 肠 穴

调肠穴是指具有通便止泻、调理胃肠作用的穴位，用于治疗便秘、泄泻、痢疾等病证。常用的调肠穴有：天枢、大肠俞。此二穴既能通便，又能止泻，具有双向调节作用。

1. 天枢

【定位】 在腹部，自乳头向下作垂直线与脐水平线之交点，于该交点与脐连线之中点处取穴（图 31），或自脐部向左右两侧用大拇指比二横指处取穴。

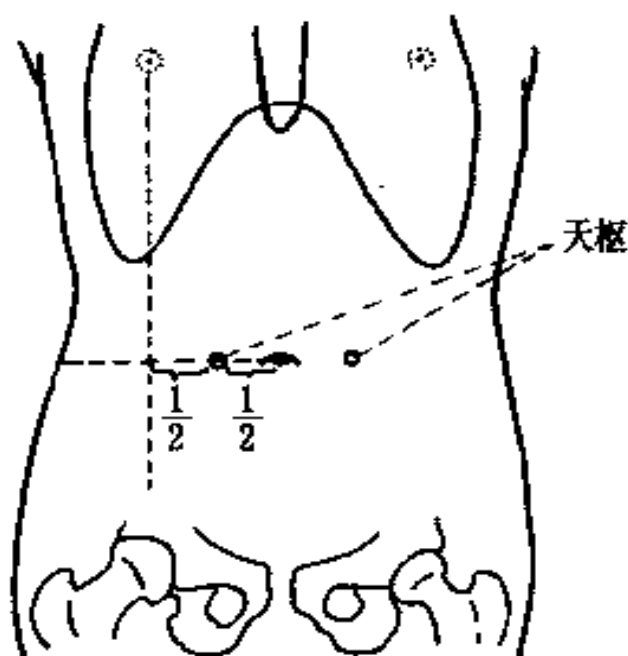


图 31

2. 大肠俞

【定位】 在腰部，在两侧髂骨最高点的连线上，自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴(图 32)。

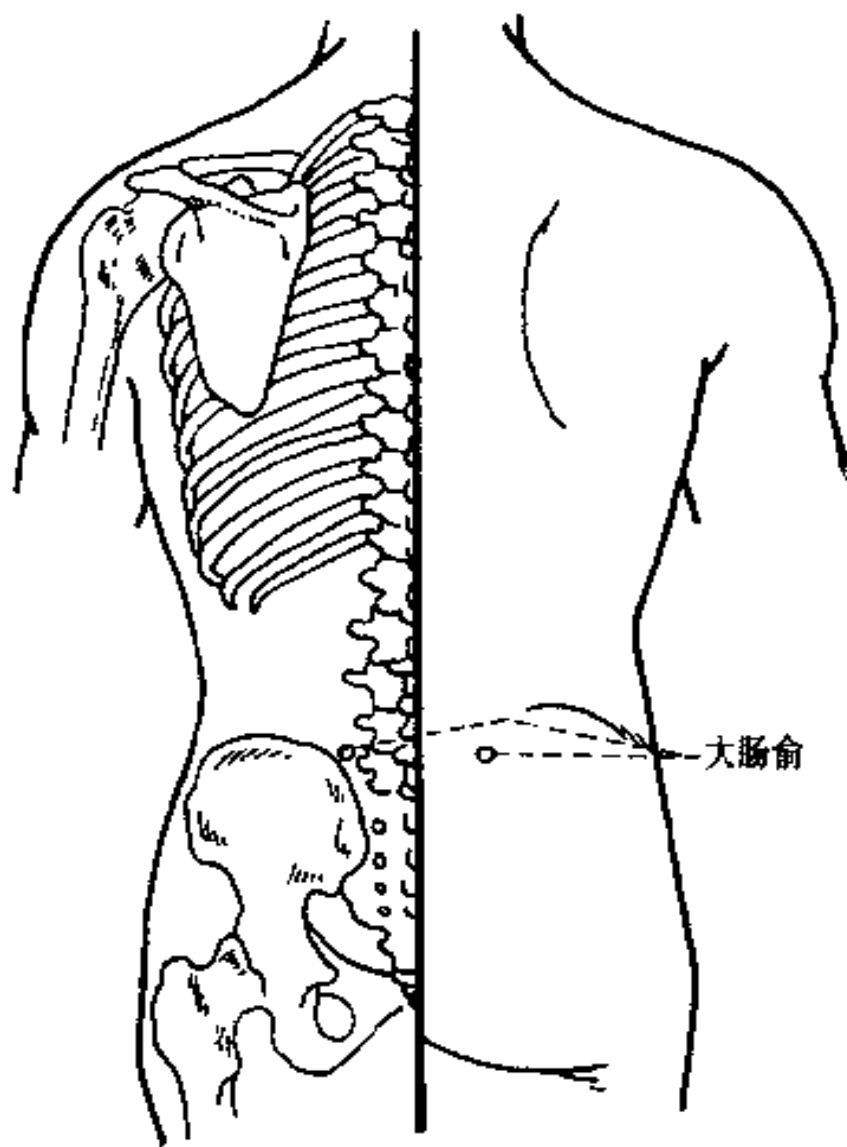


图 32

六、安神穴

安神穴是指具有安定神志、宁心除烦作用的穴位，用于治疗心神不宁、烦躁不安、心悸怔忡、失眠多梦等。常用的安神穴有：神门、内关、心俞、风池(此穴见前述)。

1. 神门

【定位】 在前臂掌侧，掌心向上，于腕关节横纹内侧端取穴(图 33)。



图 33

2. 内关

【定位】 在前臂掌侧,腕关节横纹向上用拇指比二横指,于两筋(即桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱)之间处取穴(图 34)。

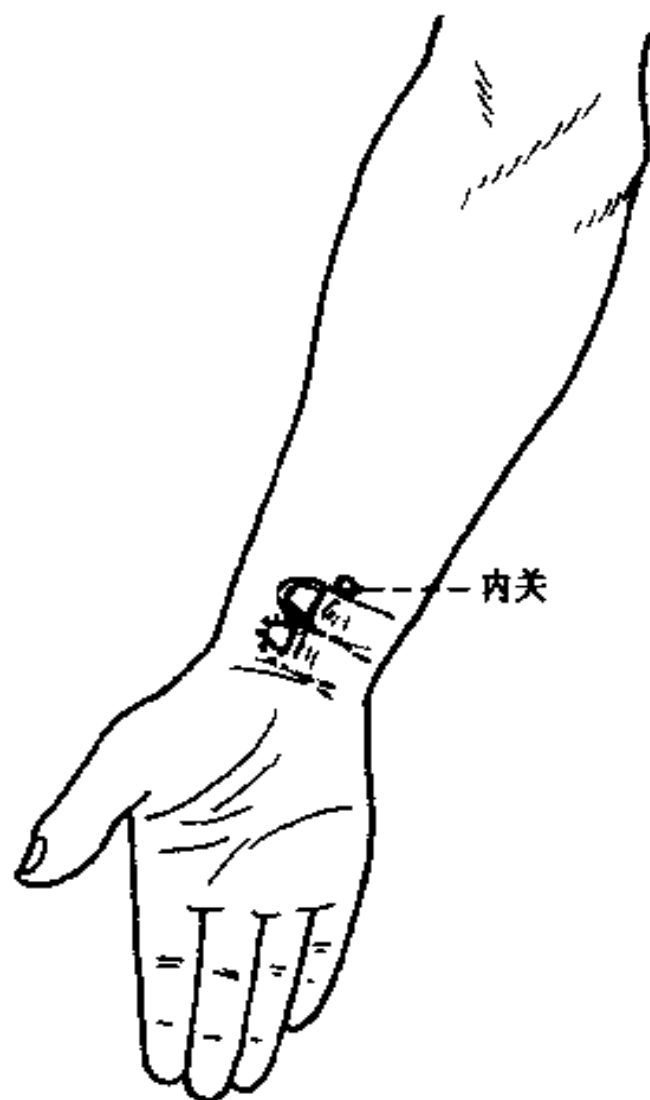


图 34

3. 心俞

【定位】 在背部，于第5胸椎棘突下（即大椎穴下5个棘突），自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴（图35）。

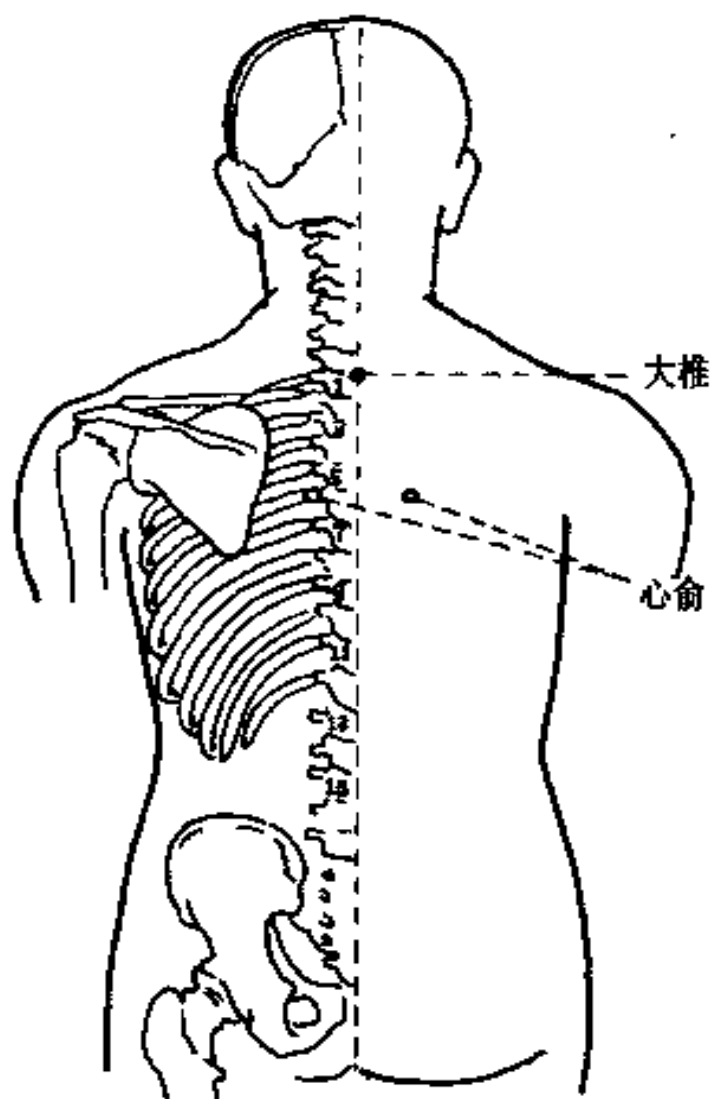


图 35

七、止痛穴

止痛穴是指具有通经活络、镇静止痛作用的穴位，用于治疗全身各部疼痛病证。根据疼痛部位不同，止痛穴又可分为：治头痛穴——印堂、风池、太阳（后两穴见前述），治牙痛穴——下关、颊车、合谷、内庭（后两穴见前述），治落枕穴——落枕穴，治颈项强痛——风府、风池（此两穴见前述），治肩背痛穴——肩井、天宗、大椎（此穴见前述），治腰痛穴——腰痛点、委中、承山，治胃痛穴——梁丘、内关（此穴见前述）、足三里（此穴见后述），治胆囊炎穴——胆囊穴，治阑尾炎穴——阑尾穴，治痛经穴——中极、三阴交（此穴见前述）。

1. 印堂

【定位】 在面部,于两眉毛内侧端(即眉头)连线之中点处取穴(图 36)。

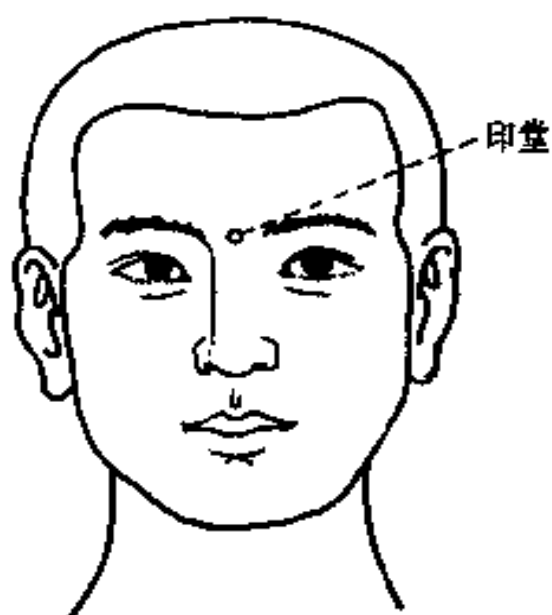


图 36

2. 下关

【定位】 在耳前面部，闭口，自耳孔前方骨性突起（即耳屏）向前用拇指比一横指处，或于下颌头之前、颧弓之下凹陷处取穴（图 37）。

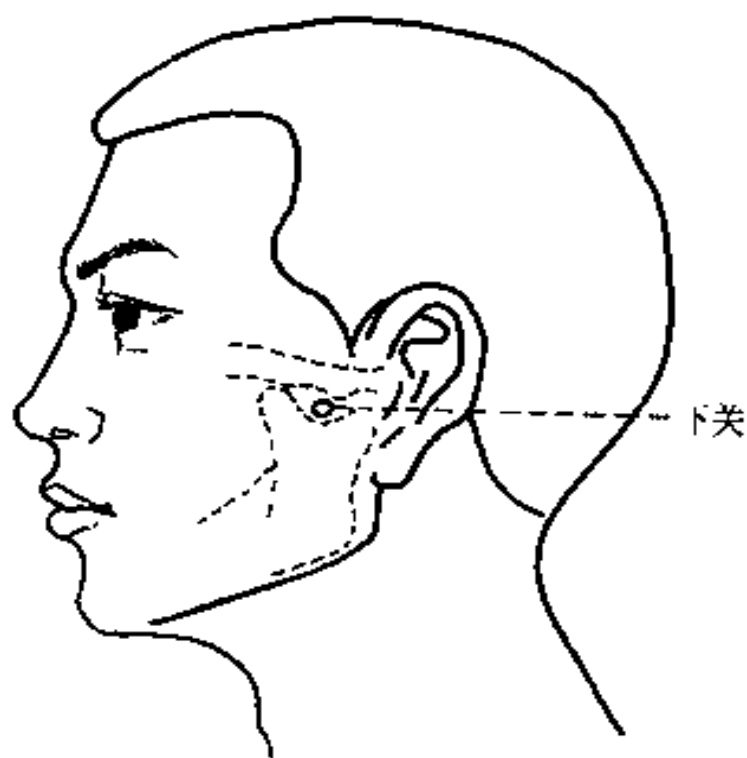


图 37

3. 颊车

【定位】 在面颊部，自下颌角向前上方用拇指比一横指处，或当咬牙时肌肉隆起，按之凹陷处取穴(图 38)。

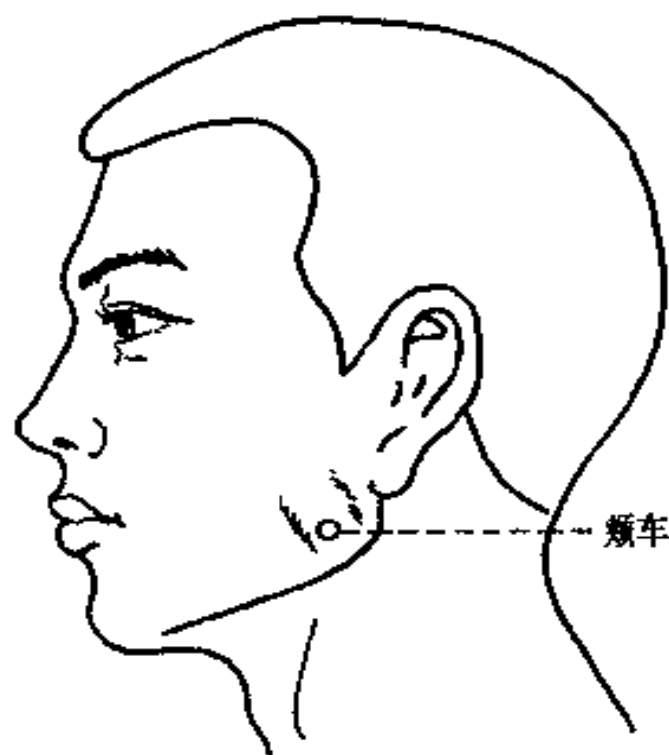


图 38

4. 落枕穴

【定位】 在手背部，第2、3掌骨之间，掌指关节后方凹陷处取穴(图39)。

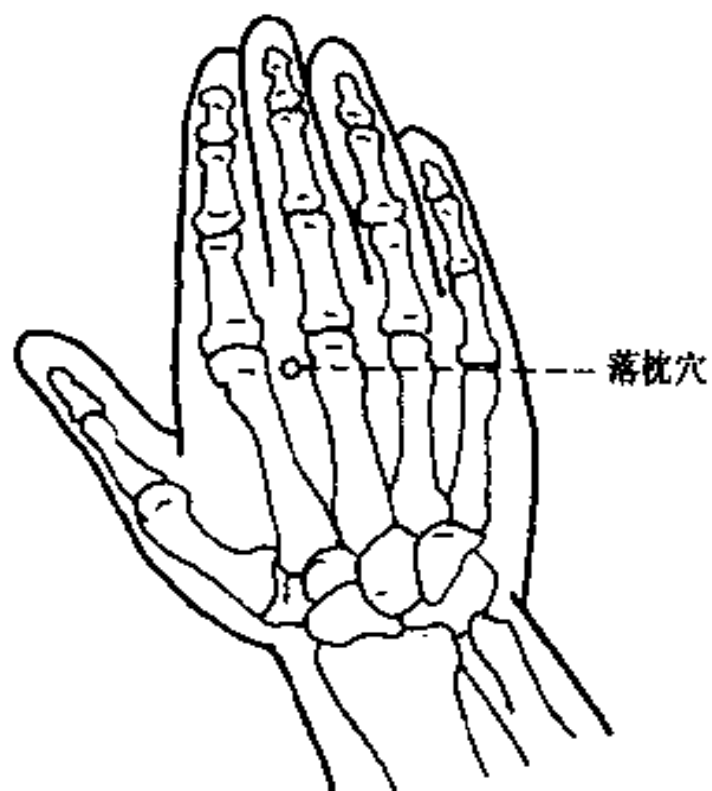


图39

5. 肩井

【定位】 在肩部，于大椎穴与肩关节上方骨性突起（即肩峰）连线的中点处取穴(图 40)。

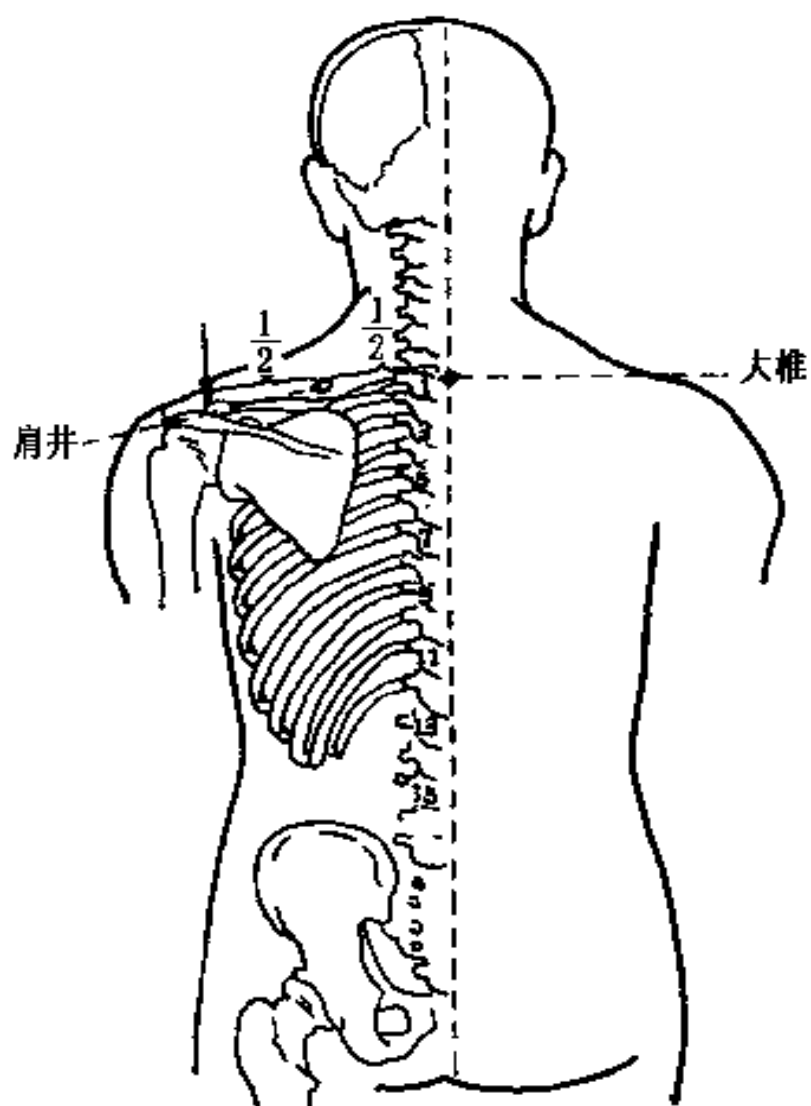


图 40

6. 天宗

【定位】 在肩胛部，于肩胛骨冈下窝中点凹陷处取穴（图 41）。

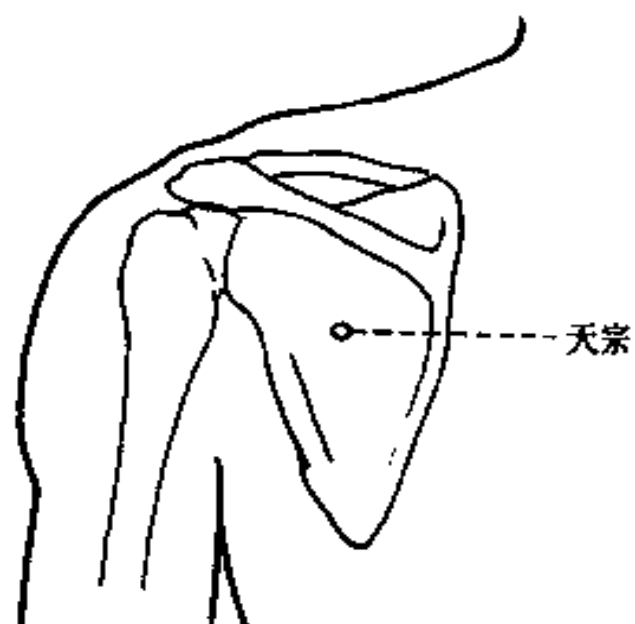


图 41

7. 腰痛点

【定位】 在手背部，当第2、3掌骨及第4、5掌骨之间，腕关节横纹与掌指关节的中点处，一手两穴(图42)。

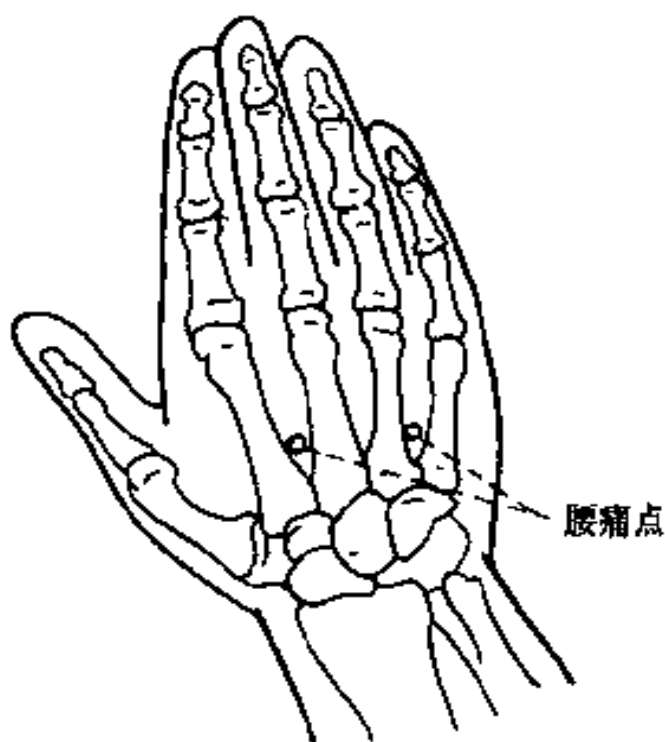


图42

8. 委中

【定位】 在膝关节后面,于腘窝横纹中点处取穴(图43)。



图43

9. 承山

【定位】 在小腿后下部，当伸直小腿或足跟上提时，于小腿后方隆起肌（即腓肠肌）的肌腹下方的尖角凹陷处取穴(图 44)。



图 44

10. 梁丘

【定位】 在大腿前外侧部，自髌骨外缘向上，用拇指比二横指处取穴(图 45)。

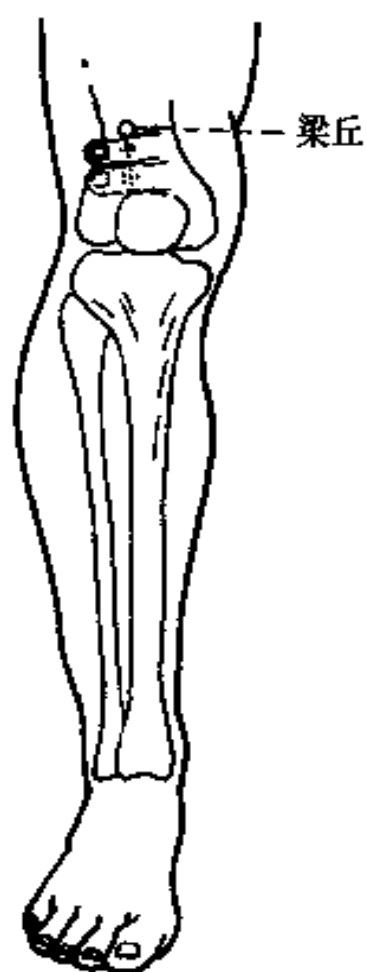


图 45

11. 胆囊穴

【定位】 在小腿外侧上部，于阳陵泉穴直下用拇指比二横指处取穴(图 46)。

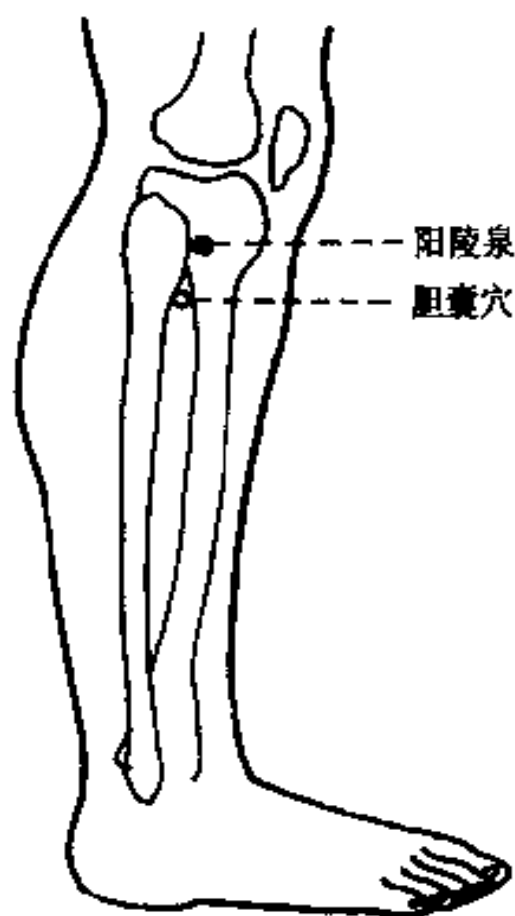


图 46

12. 阑尾穴

【定位】 在小腿前侧上部,于足三里穴(见后述)向下用拇指比二横指处取穴(图 47)。

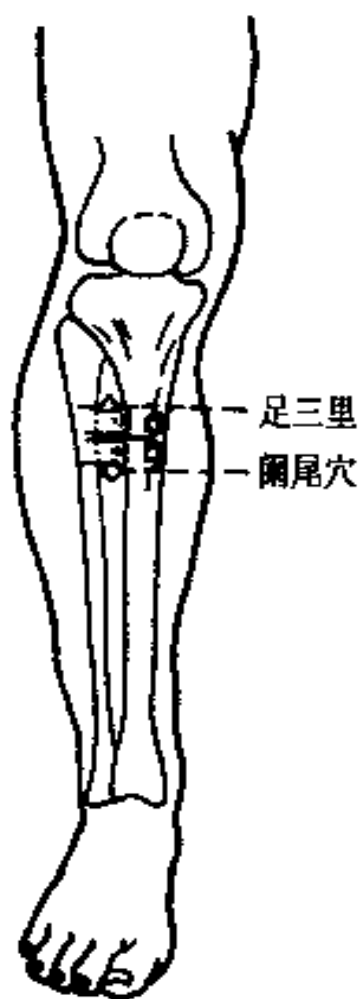


图 47

13. 中极

【定位】 在下腹部,于脐与前阴上方突出骨(即耻骨联合)上缘中点连线的上4/5与下1/5的交点处取穴(图48)。

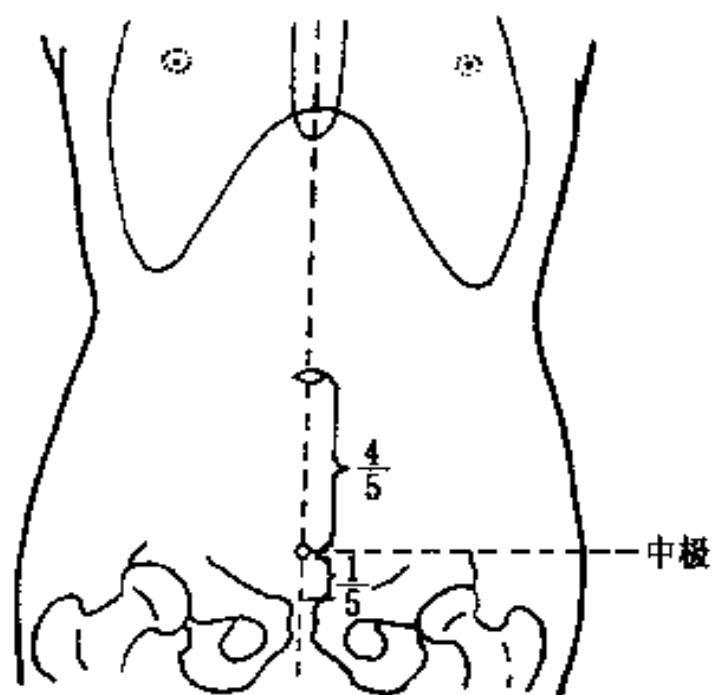


图48

八、急救穴

急救穴是指具有醒脑开窍、苏厥急救作用的穴位，用于治疗邪陷心包、痰蒙清窍所致的神昏谵语、中风口噤、昏迷晕厥、癫狂惊痫等病证。常用的急救穴有：人中、十宣（此穴宜三棱针点刺放血）、劳宫、涌泉。

1. 人中

【定位】 在面部，上唇外面正中线上—纵浅沟（即人中沟）中，于该沟上 1/3 与下 2/3 交界处取穴（图 49）。

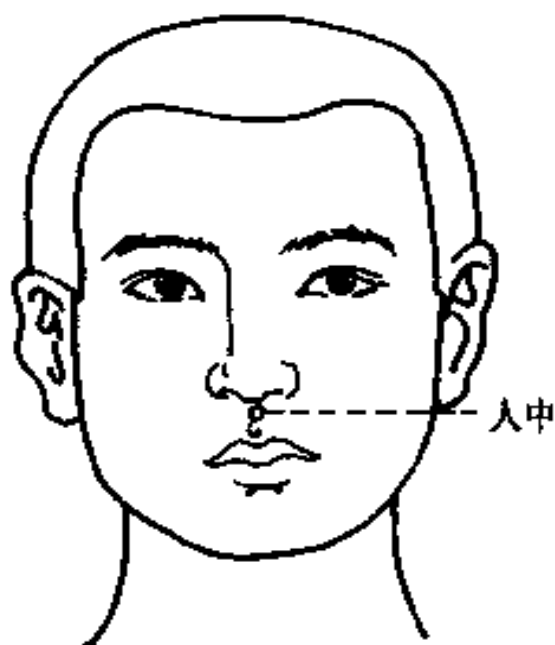


图 49

2. 十宣

【定位】 在手十指尖端处取穴,左右共计 10 穴(图 50)。

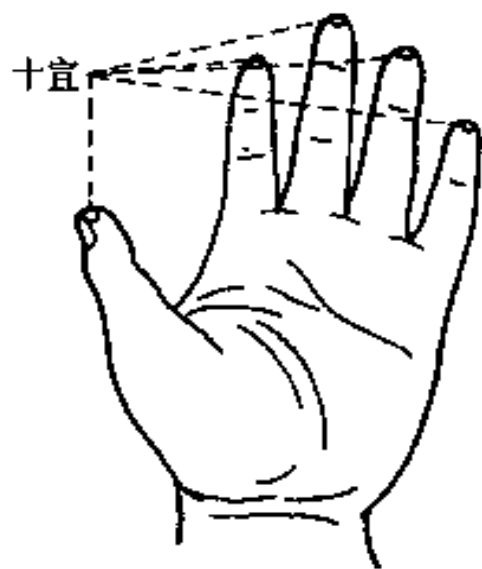


图 50

3. 劳宫

【定位】 握拳屈指，于中指指尖下取穴(图 51)。

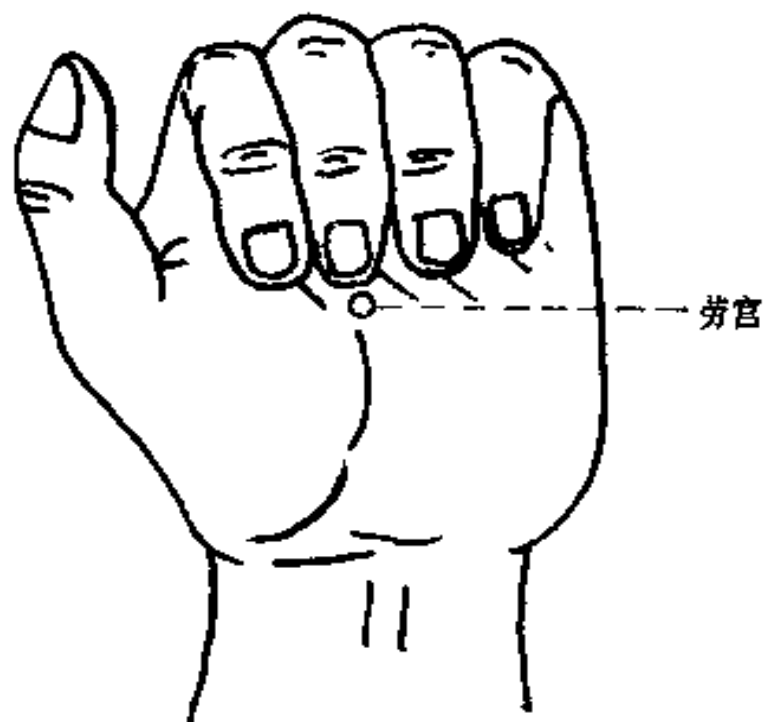


图 51

4. 涌泉

【定位】 在足底部, 蹠足时足前部凹陷处, 约于足趾根部与足后跟连线的前 $\frac{1}{3}$ 与后 $\frac{2}{3}$ 交界处取穴(图 52)。

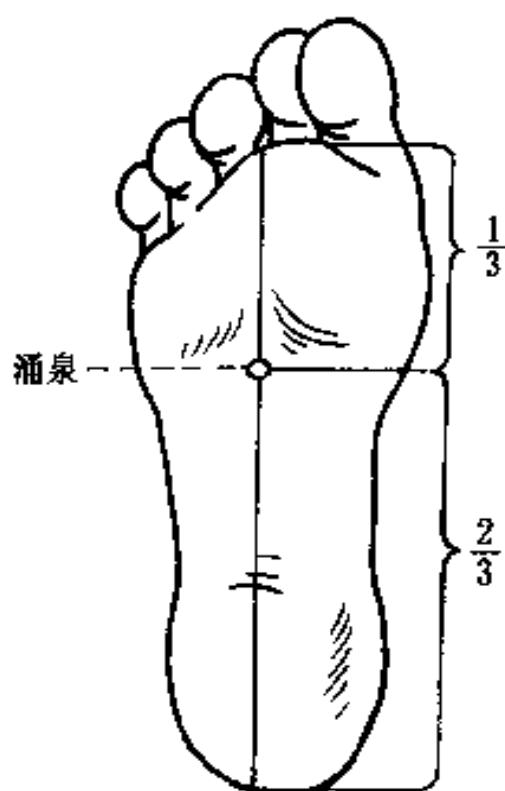


图 52

九、明目穴

明目穴是指具有利目明目作用的穴位，用于治疗视物不清、目赤肿痛、头晕目眩、迎风流泪、目翳、白内障、夜盲、近视、眼睑跳动、口眼歪斜等一切眼病。常用的明目穴有：睛明、攒竹、丝竹空、瞳子髎、风池、太阳(后两穴见前述)。

1. 睛明

【定位】 在面部，于内眼角稍上方凹陷处取穴(图 53)。

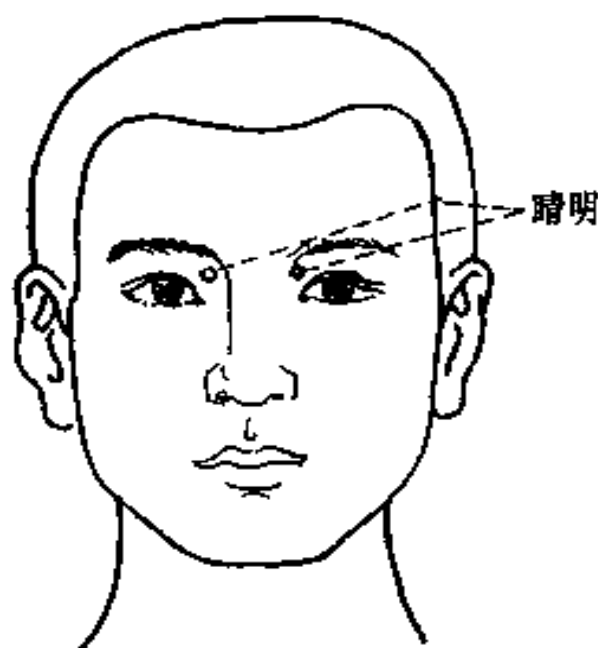


图 53

2. 攒竹

【定位】 在面部,于眉毛内侧端(即眉头)处取穴(图 54)。

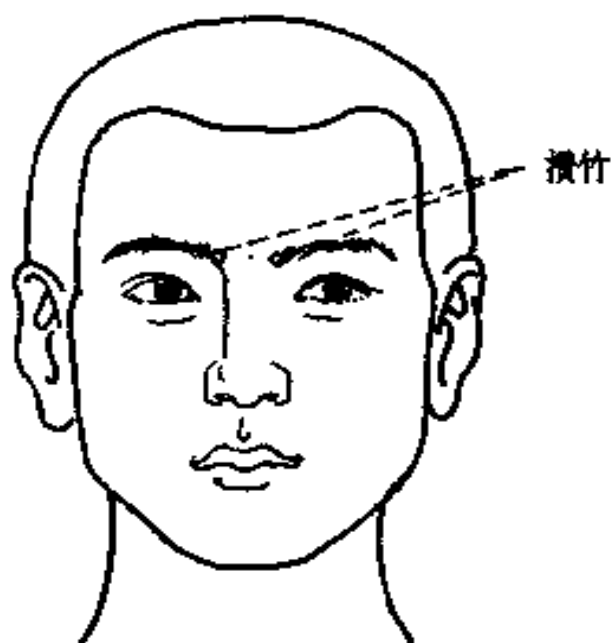


图 54

3. 丝竹空

【定位】 在面部,于眉毛外侧端(即眉梢)处取穴(图 55)。

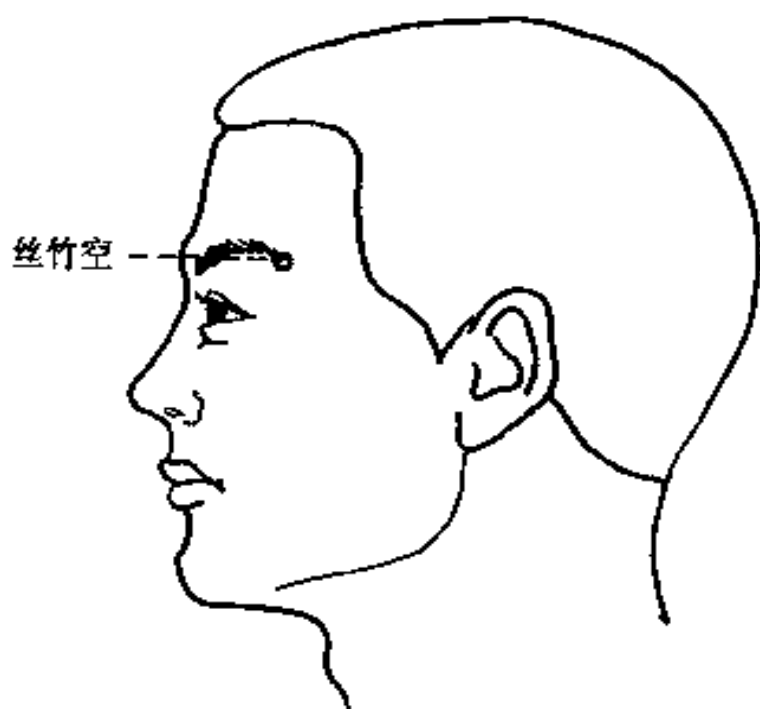


图 55

4. 瞳子髎

【定位】 在面部,外眼角稍后方凹陷处取穴(图 56)。

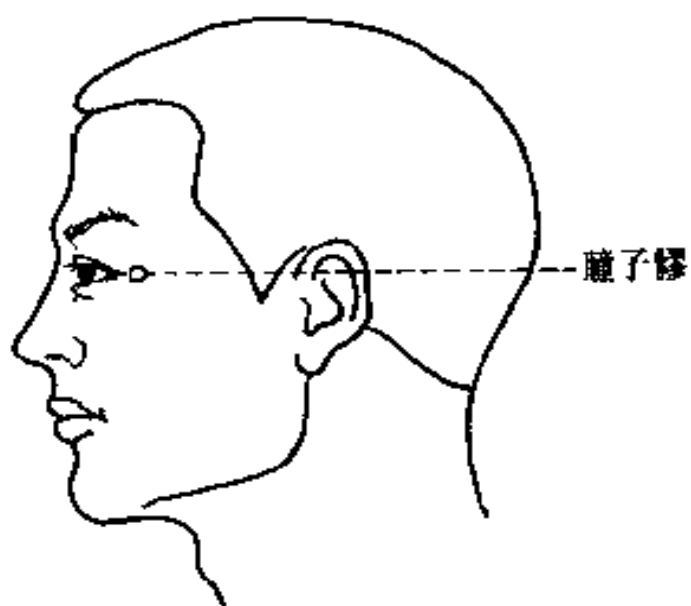


图 56

十、通 鼻 穴

通鼻穴是指具有宣通鼻窍作用的穴位，用于治疗鼻塞流涕、不闻香臭、鼻炎、鼻息肉、鼻衄等一切鼻病。常用的通鼻穴有：迎香、素髻。

1. 迎香

【定位】 在面部，于鼻翼外缘中点水平线与嘴角至鼻翼间的斜线沟相交处取穴(图 57)。

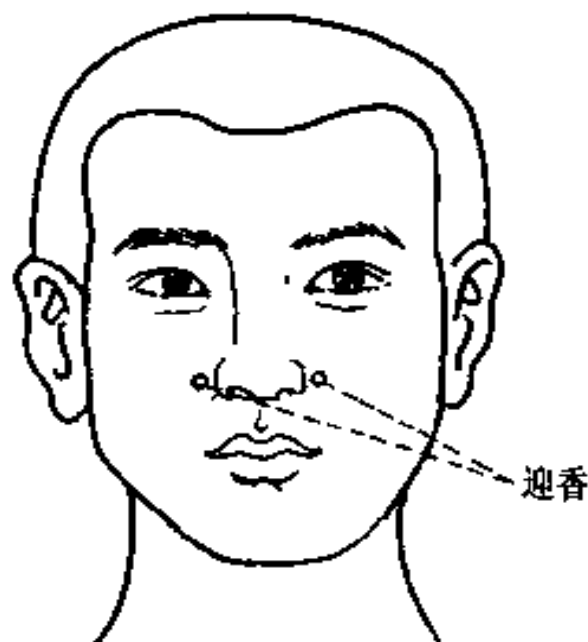


图 57

2. 素髻

【定位】 在面部,于鼻尖端正中处取穴(图 58)。

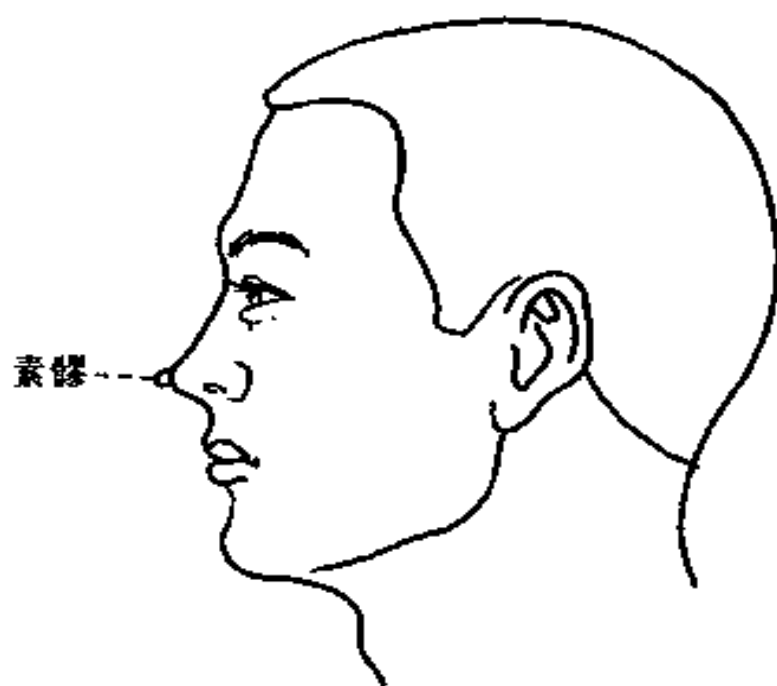


图 58

十一、聪耳穴

聪耳穴是指具有聪利耳窍作用的穴位，用于治疗耳聋、耳鸣、耳生疮、耳中痛、中耳炎等一切耳病。常用的聪耳穴有：耳门、听宫、听会。

1. 耳门

【定位】 在面部，于耳孔前方突起（即耳屏）上端前方，张口呈凹陷处取穴（图 59）。

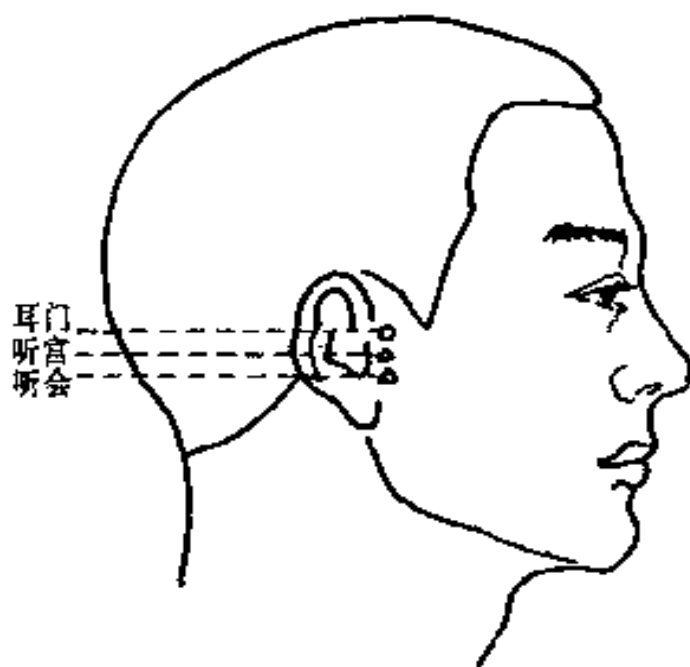


图 59

2. 听宫

【定位】 在面部，于耳孔前方突起（即耳屏）中间前方，张口呈凹陷处取穴（图 60）。

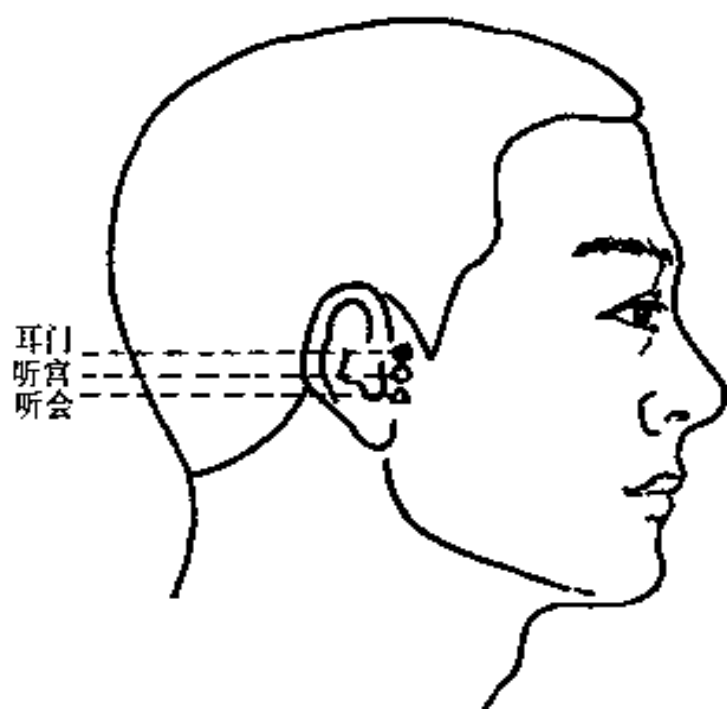


图 60

3. 听会

【定位】 在面部，于耳孔前方突起（即耳屏）下端前方，张口呈凹陷处取穴(图 61)。

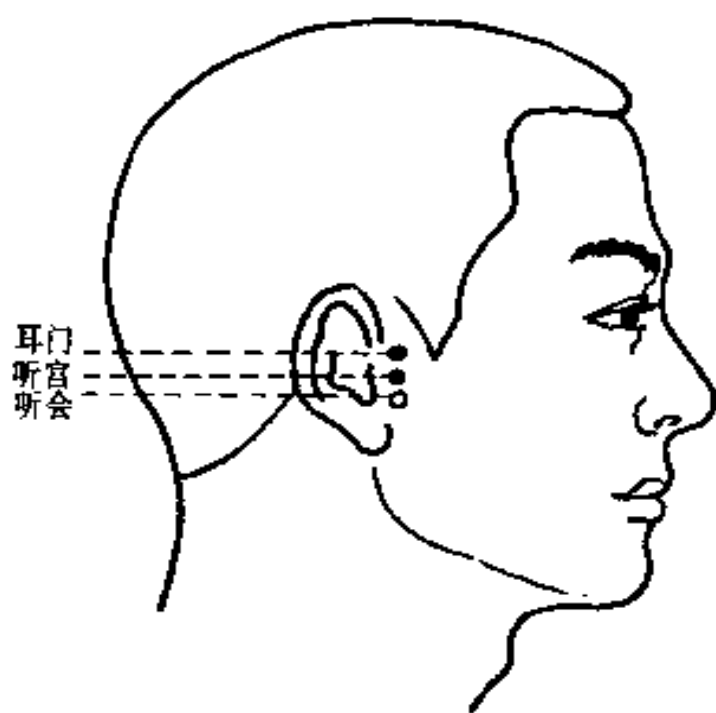


图 61

十二、利口穴

利口穴是指具有通利口舌作用的穴位,用于治疗面瘫口歪、口噤不语、牙关紧闭、面肿、舌强、失音等病。常用的利口穴有:翳风、地仓、承浆、廉泉、颊车、合谷(后两穴见前述)。

1. 翳风

【定位】 在耳郭后下方,于耳垂根部后方凹陷处取穴(图 62)。

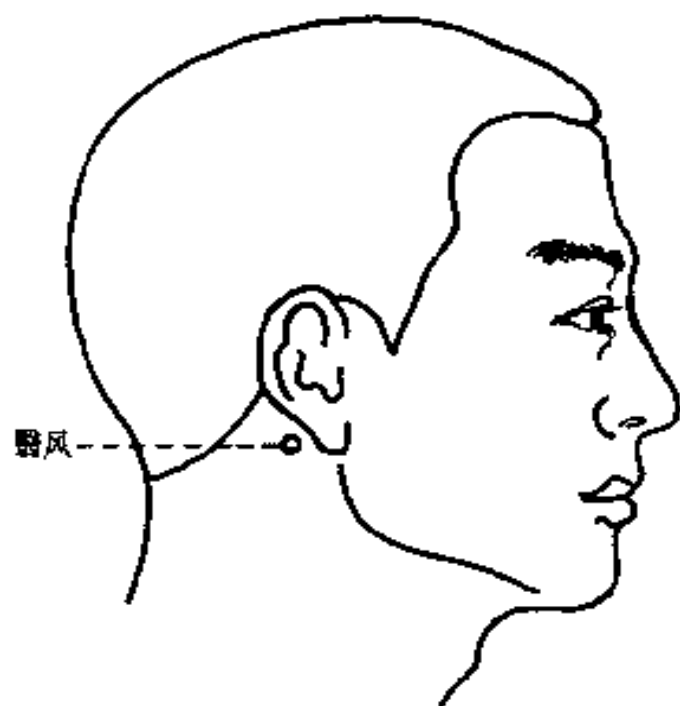


图 62

2. 地仓

【定位】 在面部瞳孔直下，与口角水平线相交处取穴
(图 63)。

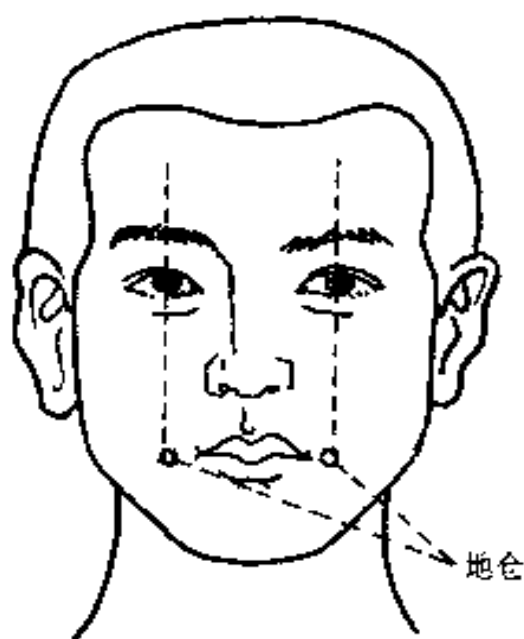


图 63

3. 承浆

【定位】 在面部,于下唇外面的正中凹陷处取穴(图64)。

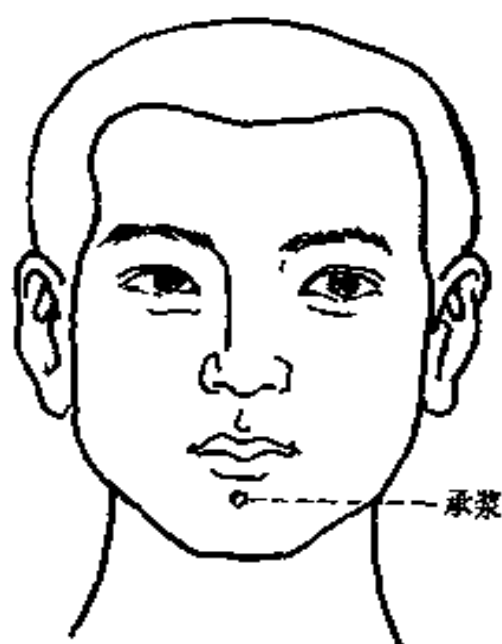


图 64

4. 廉泉

【定位】 在颈部，于喉结上方之骨性突起（即舌骨）的上缘凹陷处取穴（图 65）。

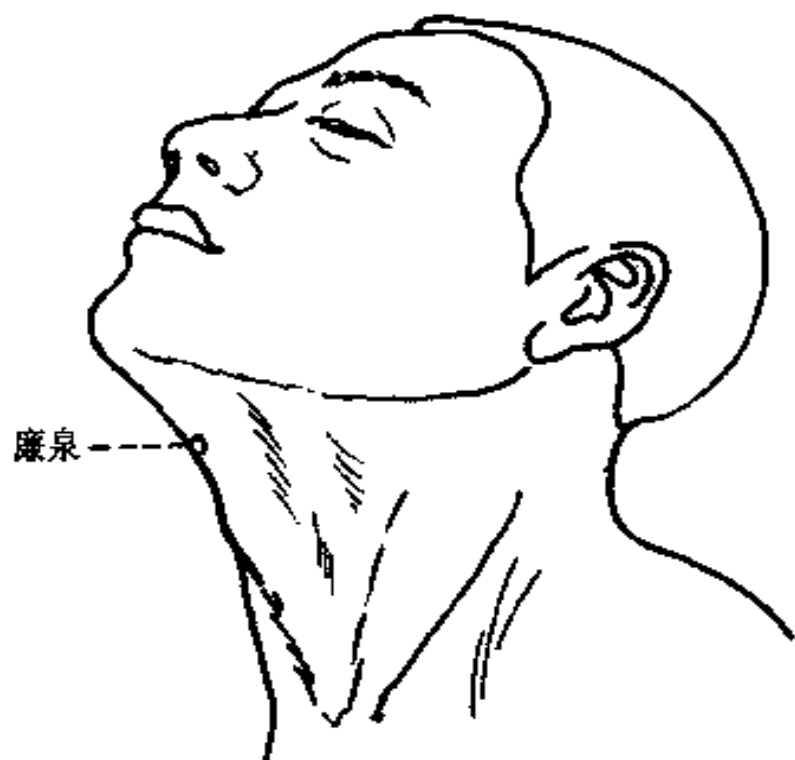


图 65

十三、利咽穴

利咽穴是指具有清利咽喉作用的穴位，用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎、咽炎、喉炎、声音嘶哑等病证。常用的利咽穴有：人迎、扶突、合谷、鱼际(后两穴见前述)。

1. 人迎

【定位】 在颈部，自喉结向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴(图 66)。

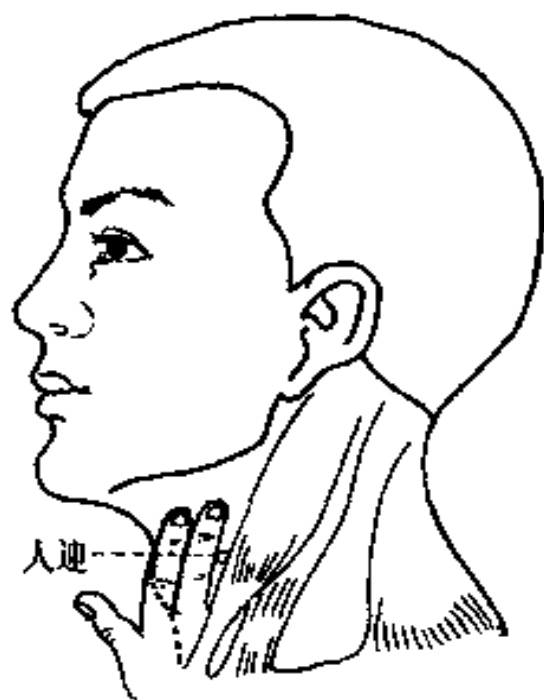


图 66

2. 扶突

【定位】 在颈部外侧，自喉结向左右两侧用除拇指外的余四指并拢比四横指处取穴(图 67)。

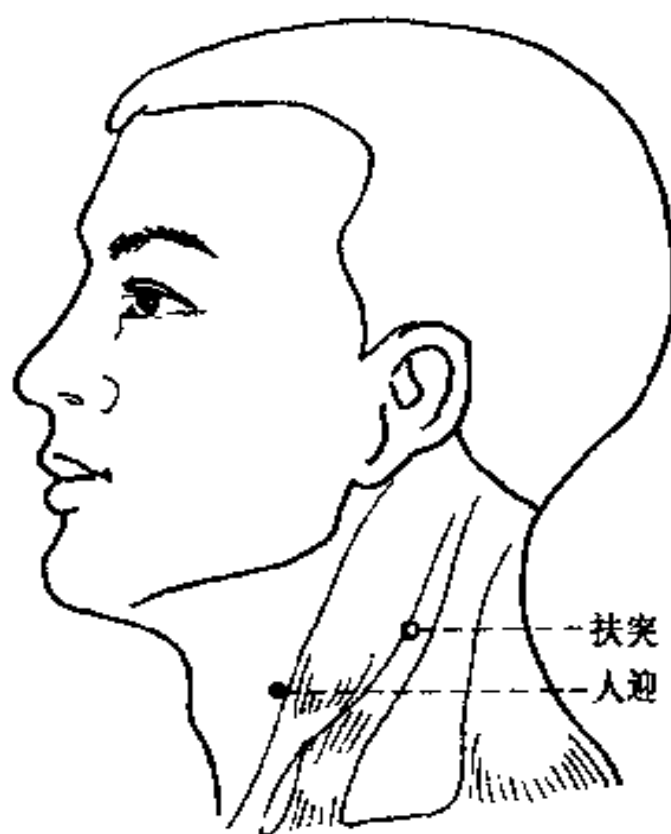


图 67

十四、止咳化痰穴

止咳化痰穴是指具有止咳平喘、健脾化痰作用的穴位,用于治疗咳嗽、气喘、痰多、癔病、瘦瘤、瘰疬等病证。常用的止咳化痰穴有:列缺、肺俞、中府、丰隆、解溪,前三穴以止咳平喘为主,后两穴以健脾化痰为主。

1. 列缺

【定位】 左右两手虎口交叉,一手食指压在另一手腕后突起骨(即桡骨茎突)之上方,于食指尖下取穴(图 68)。

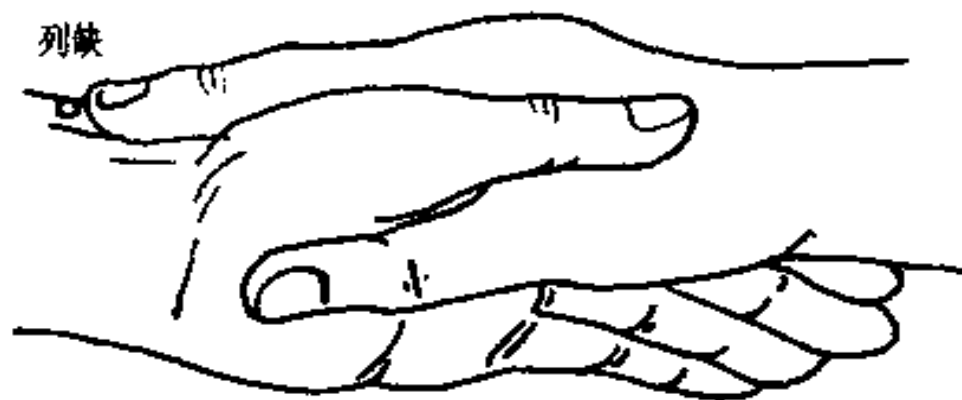


图 68

2. 肺俞

【定位】 在背部，于第3胸椎棘突下（即大椎穴下3个棘突），自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴(图69)。

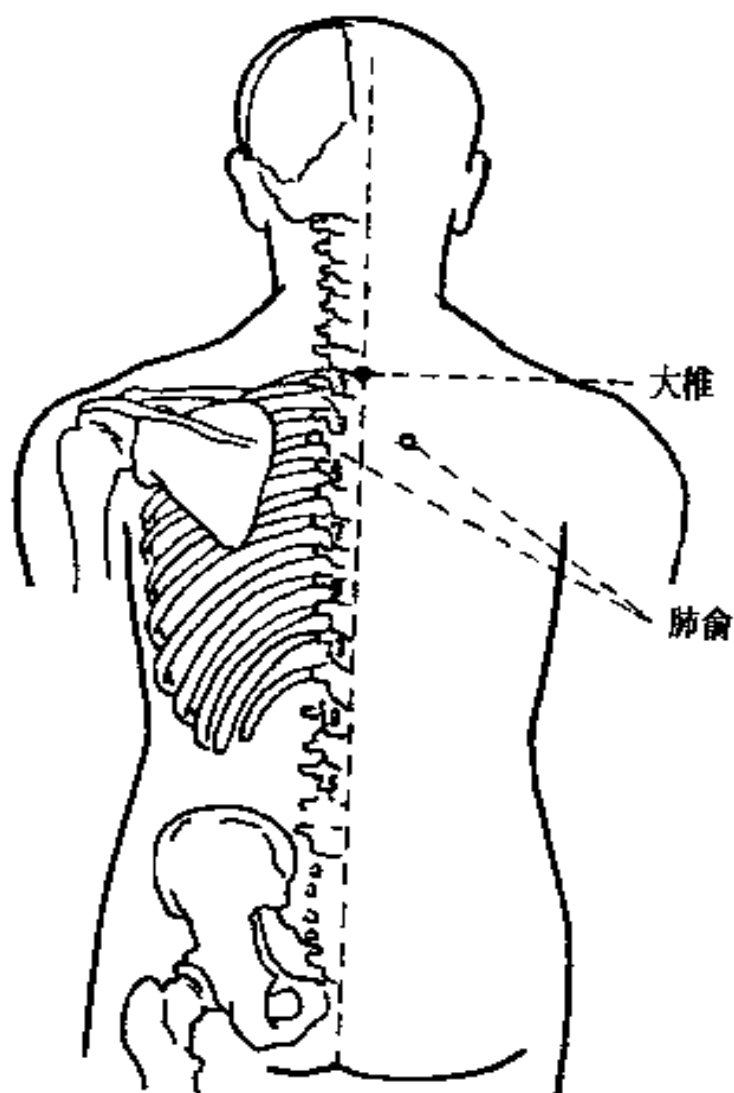


图69

3. 中府

【定位】 在胸部外上方，自乳头向左右两侧用食指、中指并拢比二横指，再直上3肋（即第1肋间隙）处取穴（图70）。

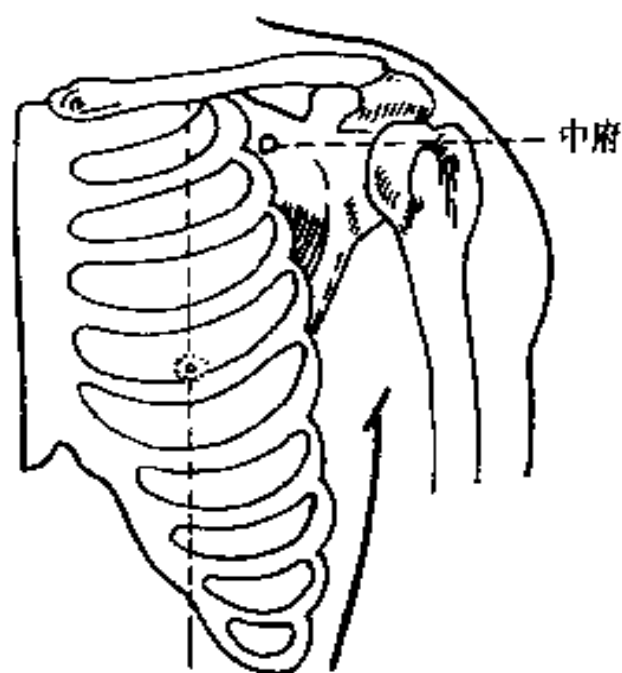


图70

4. 丰隆

【定位】 在小腿前外侧部，自条口穴(见后述)向外侧用拇指比一横指处取穴(图 71)。

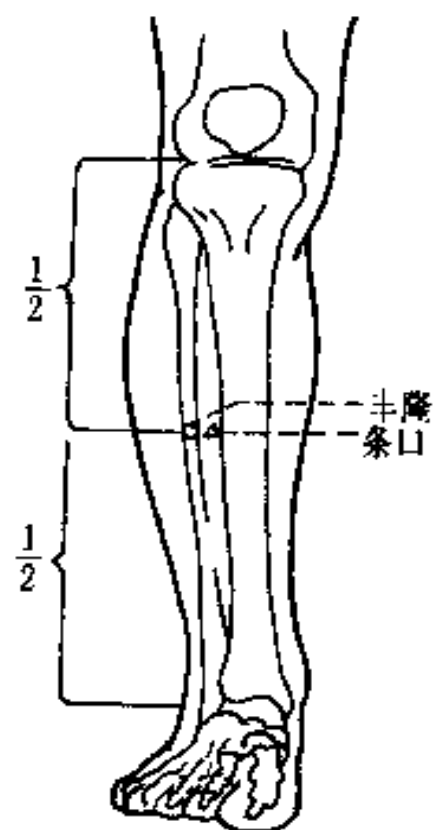


图 71

5. 解溪

【定位】 在足背部,踝关节前方横纹中点处取穴(图 72)。

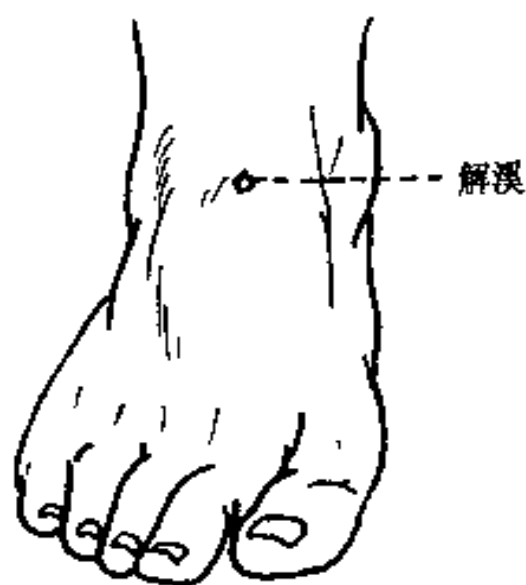


图 72

十五、消食导滞穴

消食导滞穴是指具有消化食积、导滞和胃作用的穴位,用于治疗消化不良、饮食停滞所致的脘腹胀满疼痛、嗳气吞酸、恶心呕吐、纳差、泄泻或便秘等病证。常用的消食导滞穴有:中脘、胃俞。

1. 中脘

【定位】 在上腹部,于胸骨体下端(即胸剑结合处)与脐连线中点处取穴(图 73)。

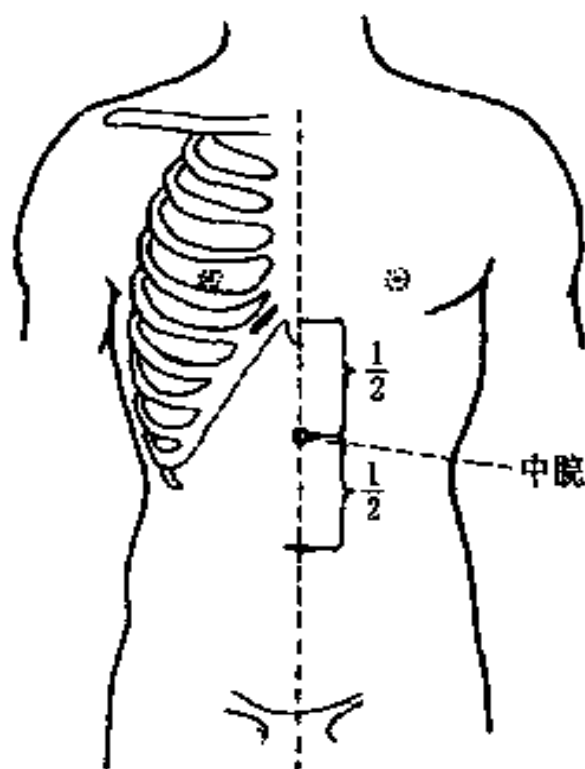


图 73

2. 胃俞

【定位】 在背下部,于第12胸椎棘突下(即大椎穴下12个棘突),自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴(图74)。

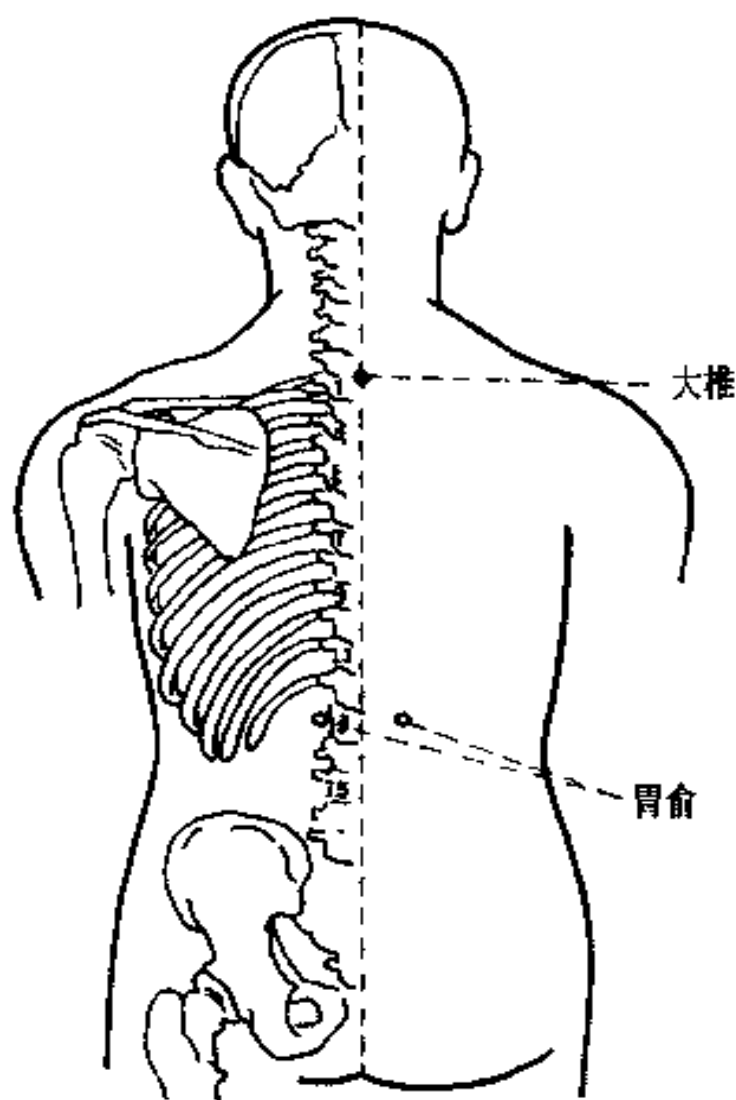


图74

十六、通利关节穴

通利关节穴是指具有舒筋活络、通利关节作用的穴位，用于治疗因感受风寒湿热之邪闭阻于关节所致的关节冷痛麻木、颈项强痛、腰痛膝肿、四肢拘挛等病证。根据病变部位不同，通利关节穴又分为：治颈椎病穴——外关、风池、大椎、肩井（此四穴见前述），治脊柱病穴——夹脊穴，治腰椎病穴——肾俞、命门（此两穴见后述），治肩周炎穴——肩髃、肩髃、肩前、肩贞、条口，治腕关节损伤穴——阳溪、阳池、神门（此穴见前述），治膝关节炎穴——鹤顶、膝眼、阳陵泉、委中（后两穴见前述），治踝关节扭伤穴——丘墟、昆仑。

1. 夹脊穴

【定位】 在背腰部，自第1胸椎至第5腰椎棘突旁开约1 cm处取穴，左右两侧共34个穴位(图75)。

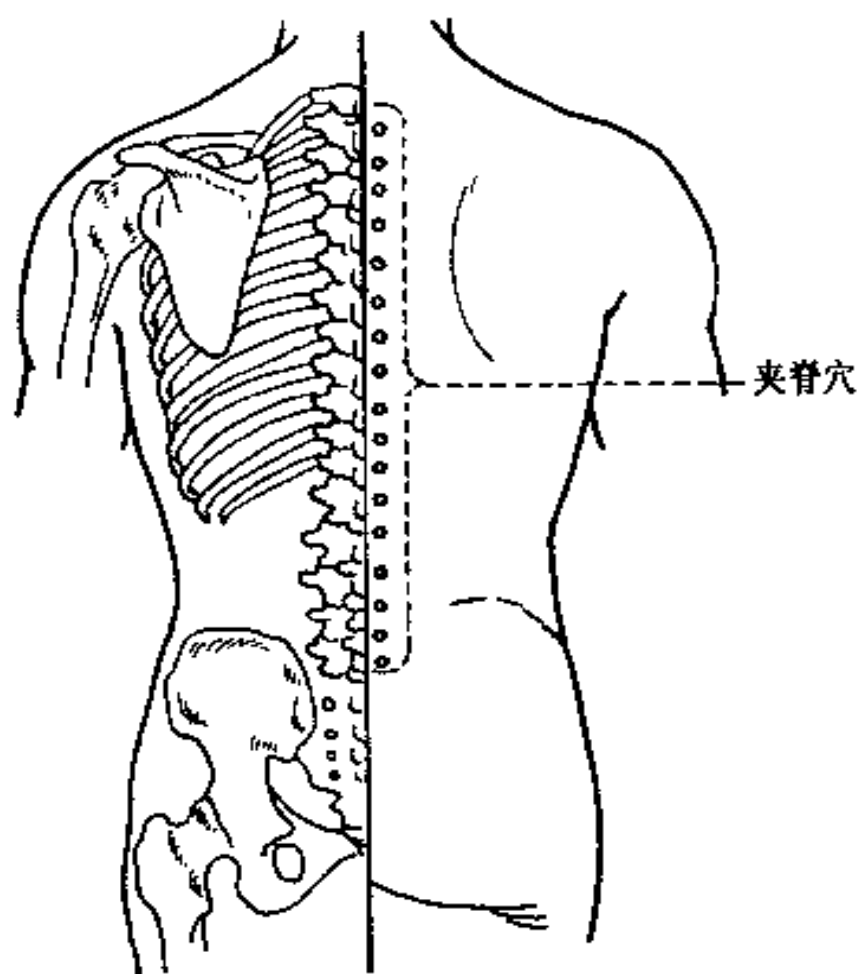


图75

2. 肩髃

【定位】 在肩关节上方，上臂向外平举呈水平位时，肩前凹陷处取穴(图 76)。

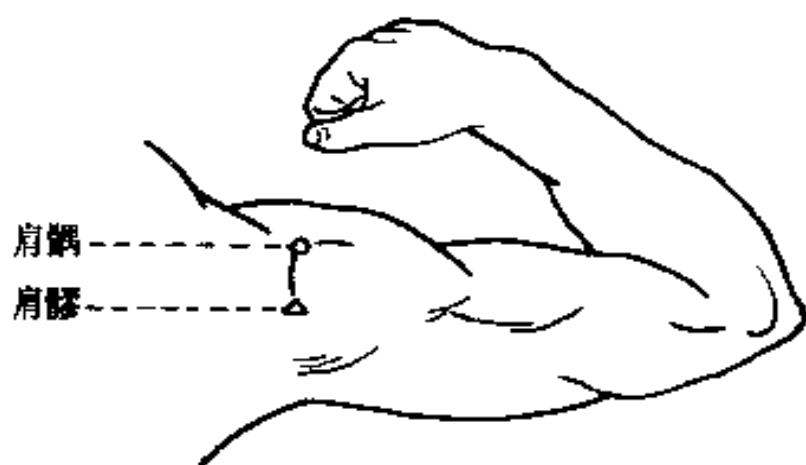


图 76

3. 肩髃

【定位】 在肩关节上方，上臂向外平举呈水平位时，肩后凹陷处取穴(图 77)。

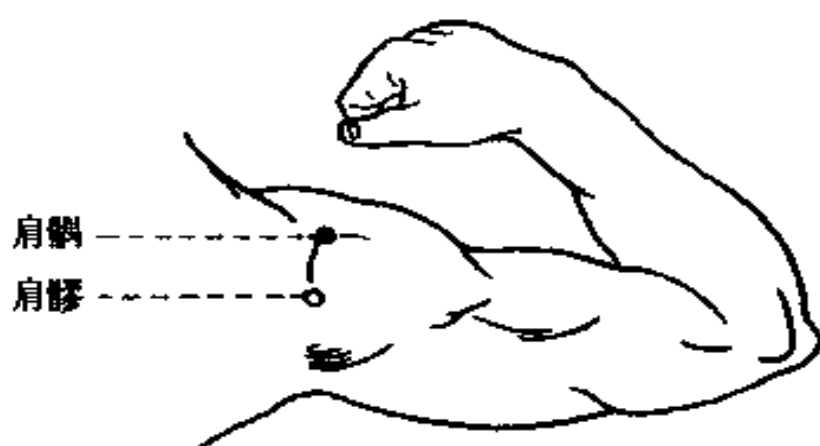


图 77

4. 肩前

【定位】 在肩关节前下方，上臂向躯干内收时，于上臂皮肤与胸前皮肤交界点（即腋前纹头）与肩髃穴连线的中点处取穴（图 78）。

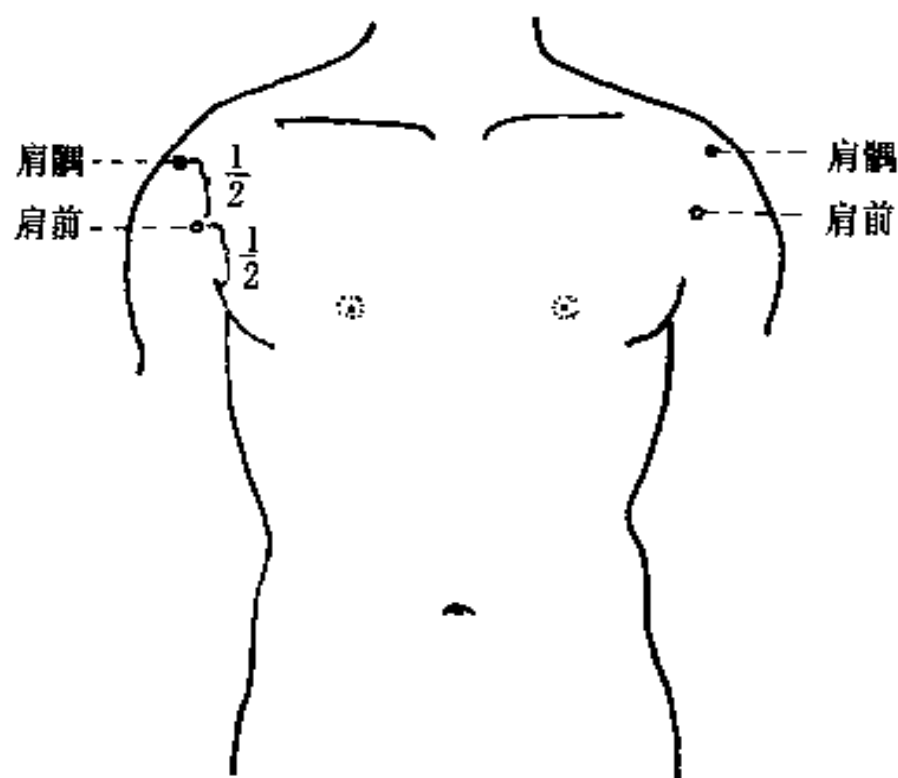


图 78

5. 肩贞

【定位】 在肩关节后下方，上臂向躯干内收时，于上臂皮肤与肩胛皮肤交界点（即腋后纹头）直上用拇指比一横指处取穴（图 79）。

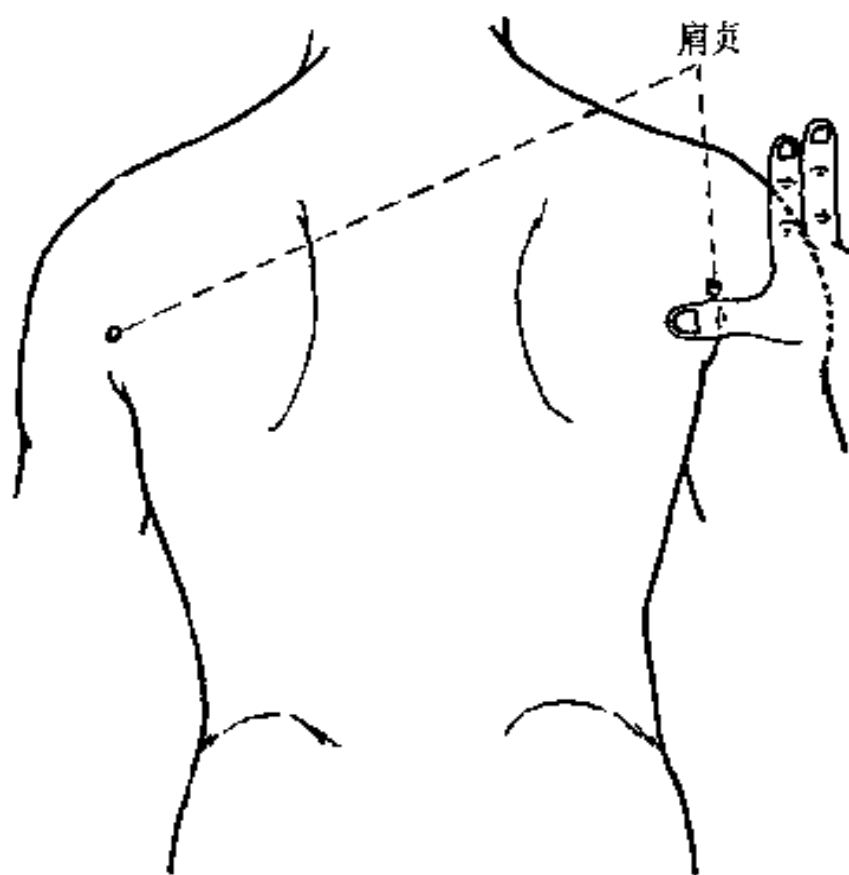


图 79

6. 条口

【定位】 在小腿前外侧部、屈膝关节，于髌骨下方肌腱外侧凹陷（即犊鼻穴，或名外膝眼穴）与踝关节外侧突起骨（即外踝）尖的连线中点处取穴（图 80）。

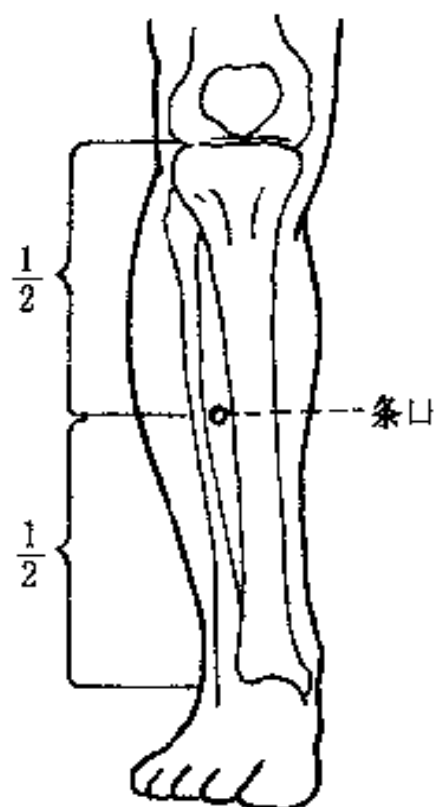


图 80

7. 阳溪

【定位】 在腕背侧面，将拇指翘起，于两筋（即拇长、短肌腱）之间凹陷中取穴（图 81）。

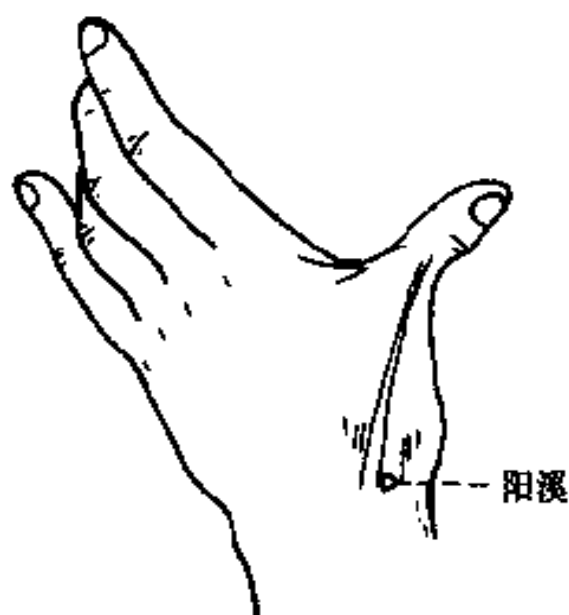


图 81

8. 阳池

【定位】 在腕背侧面,于腕背侧横纹中点处取穴(图82)。

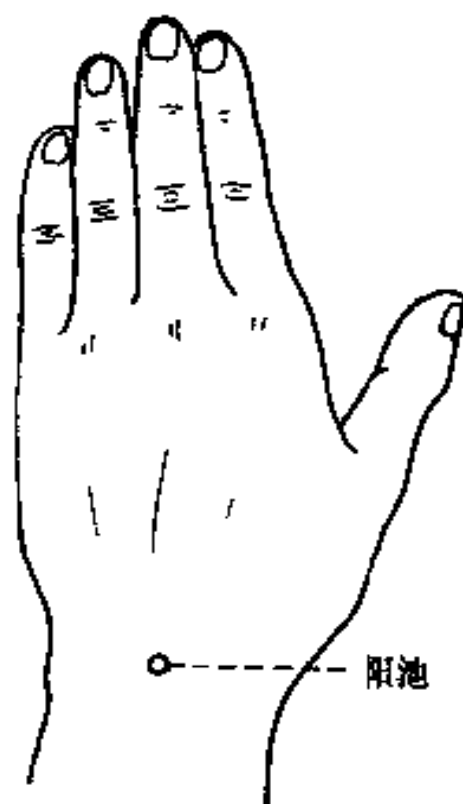


图 82

9. 鹤顶

【定位】 在膝部前面，于膝盖骨（即髌骨）上缘中点处取穴（图 83）。

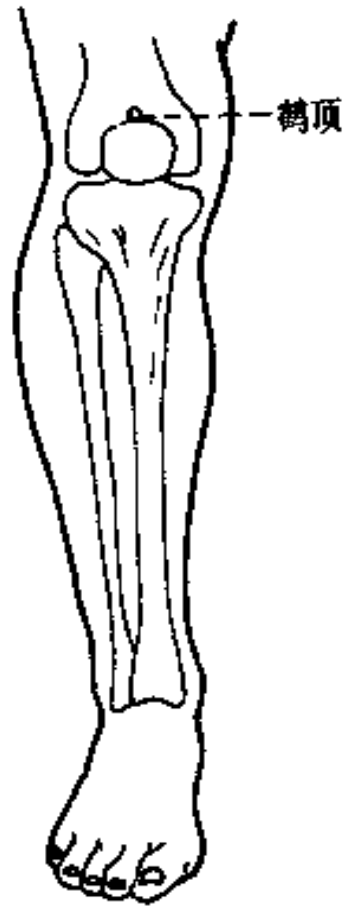


图 83

10. 膝眼

【定位】 屈膝关节，于髌骨下方肌腱（即髌韧带）两侧凹陷中取穴，外侧凹陷称“外膝眼”，内侧凹陷称“内膝眼”，左右共计4穴（图84）。

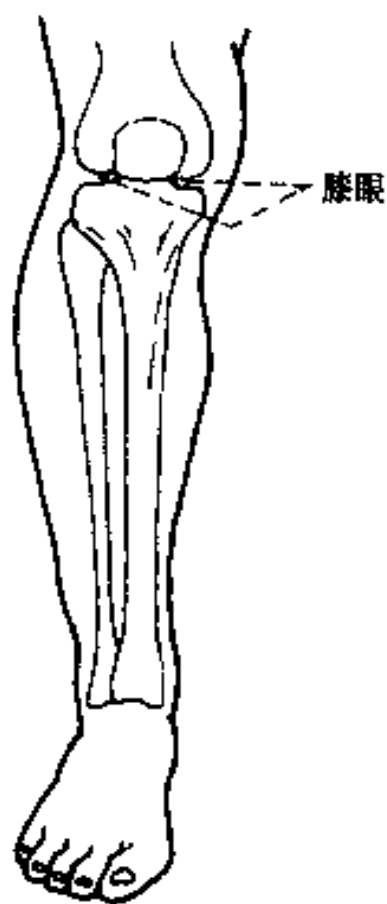


图84

11. 丘墟

【定位】 在足背部，于踝关节外侧突出骨（即外踝）前下方凹陷中取穴（图 85）。

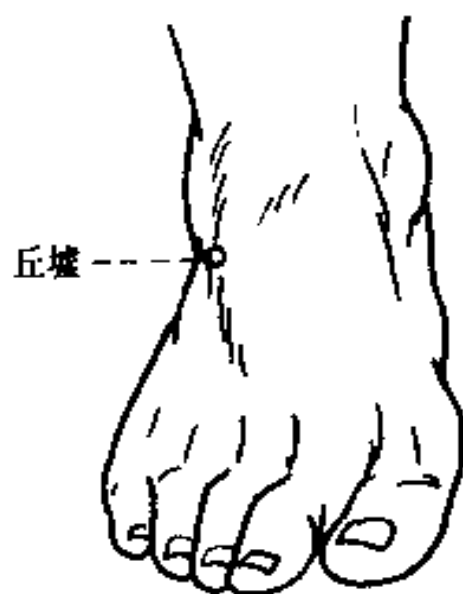


图 85

12. 昆仑

【定位】 于踝关节外侧突出骨（即外踝）后方凹陷中取穴（图 86）。

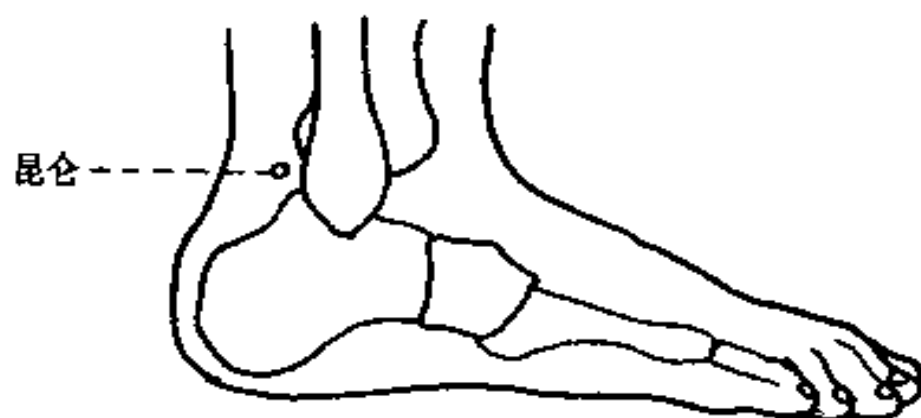


图 86

十七、偏瘫康复穴

偏瘫康复穴是指具有调和气血、疏通经络、康复肢体功能作用的穴位，用于治疗口角歪斜、半身不遂之中风后遗症。面瘫穴——太阳、翳风、地仓、颊车、迎香、人中、承浆、风池、合谷、太冲(均见前述)，上肢瘫痪穴——肩髃、曲池、外关、阳溪、合谷、八邪(均见前述)，下肢瘫痪穴——环跳、承扶、风市、伏兔、悬钟、阳陵泉、足三里、承山、解溪、昆仑、太冲(后六穴见前述)。

1. 环跳

【定位】 在臀外侧下部，于大腿外上方突出骨(即股骨大转子)与脊柱下端(即骶管裂孔)连线的外1/3与内2/3交界处取穴(图87)。

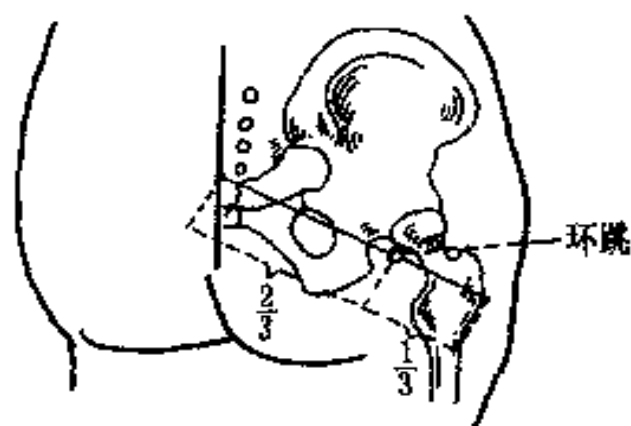


图 87

2. 承扶

【定位】 于臀部下横纹的中点处取穴(图 88)。

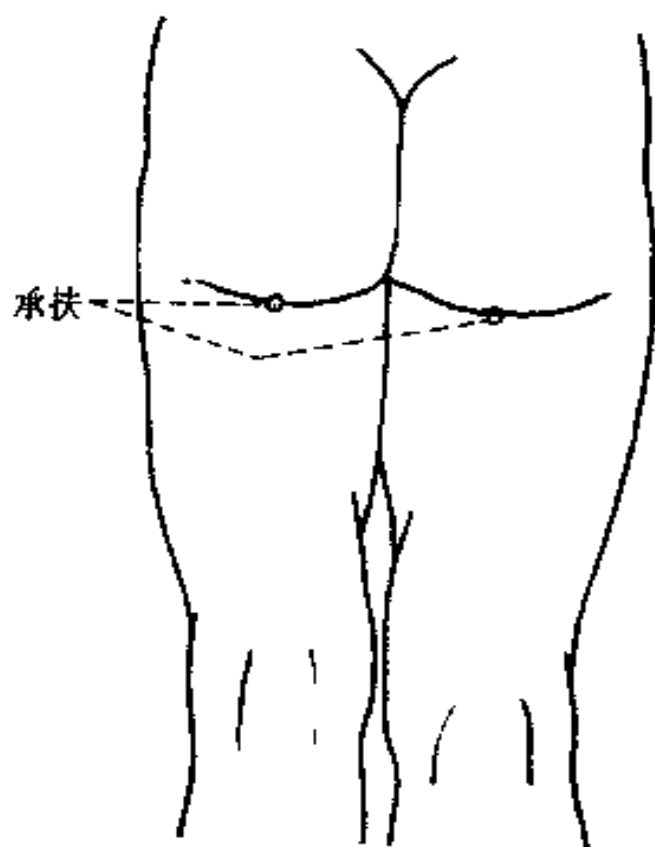


图 88

3. 风市

【定位】 在大腿外侧，两手臂自然下垂于大腿外侧，于中指尖下取穴(图 89)。

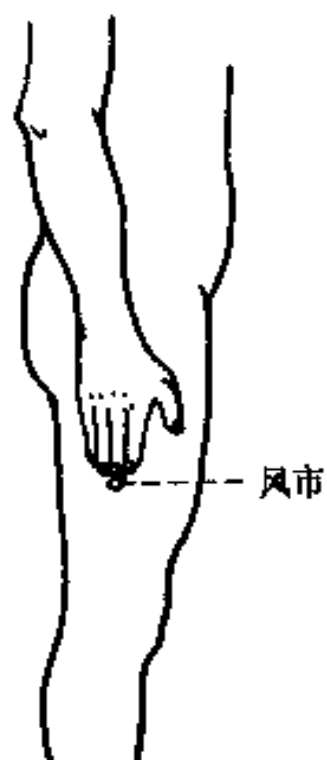


图 89

4. 伏兔

【定位】 在大腿前面，正坐屈膝，医生用手掌后腕横纹正中按在髌骨上缘中点，手指并拢压在大腿上，于中指指尖下取穴(图 90)。

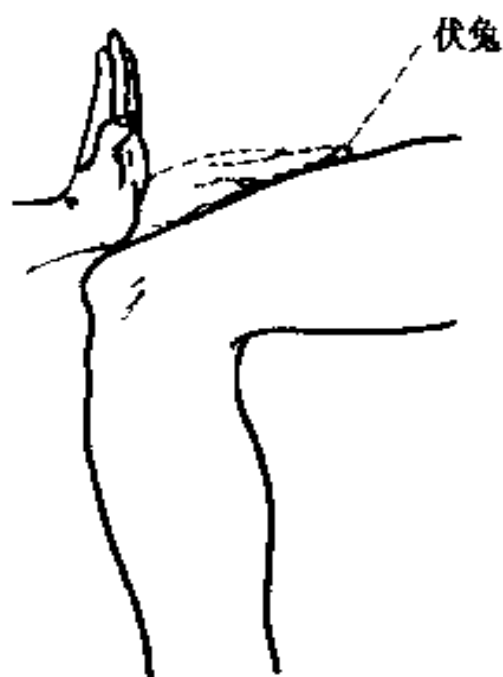


图 90

5. 悬钟

【定位】 在小腿外侧下部，自踝关节外侧突出骨（即外踝）尖向上，用除拇指外的余四指比四横指，于小腿骨的后缘处取穴（图 91）。

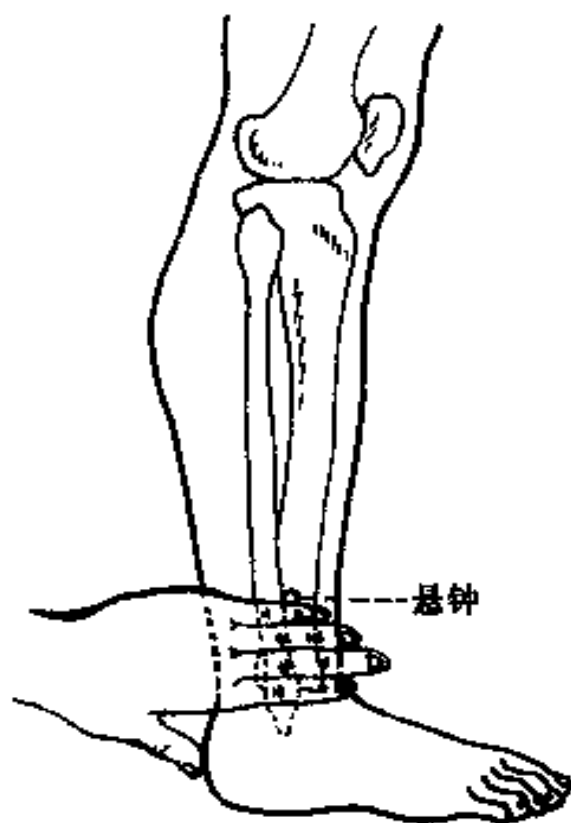


图 91

十八、强壮保健穴

强壮保健穴是指具有补益气血、增强体质、预防保健作用的穴位，用于治疗平素身体虚弱、各种慢性疾病、免疫力低下、全身乏力、食欲减退、低热不退等病证。常用的强壮保健穴有：百会、神阙、气海、关元、命门、肾俞、太溪、脾俞、足三里。

1. 百会

【定位】 在头顶部，于两耳尖直上连线中点处取穴（图 92）。

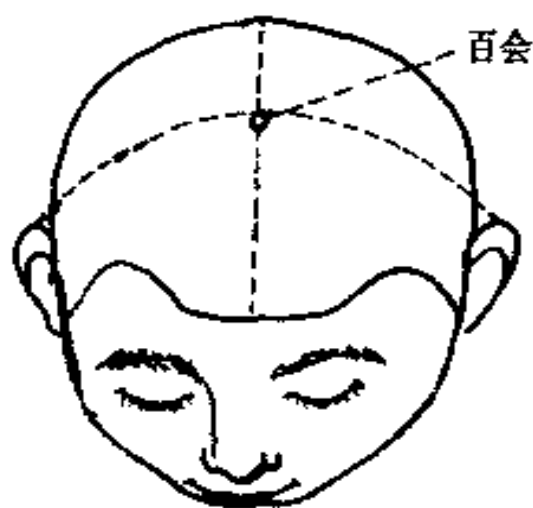


图 92

2. 神阙

【定位】 在腹部,于脐中央处取穴(图 93)。

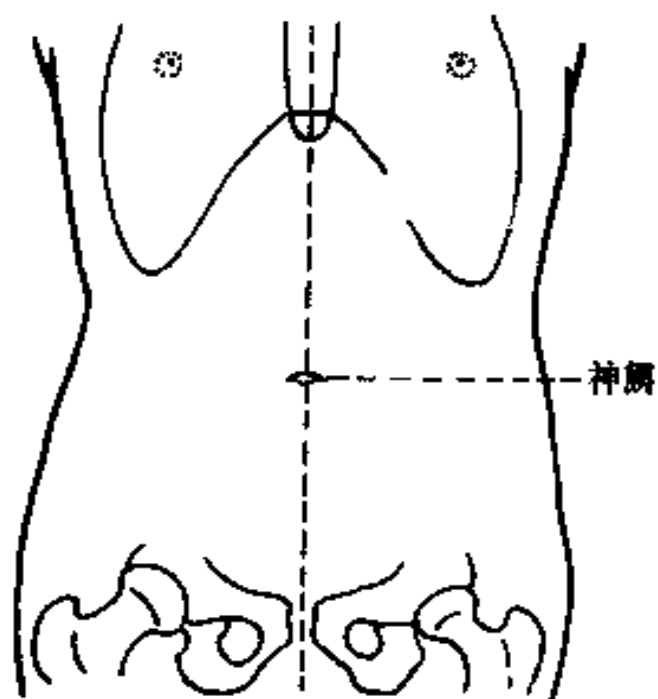


图 93

3. 气海

【定位】 在腹下部正中线上，于神阙与关元穴（见下述）连线中点处取穴（图 94）。

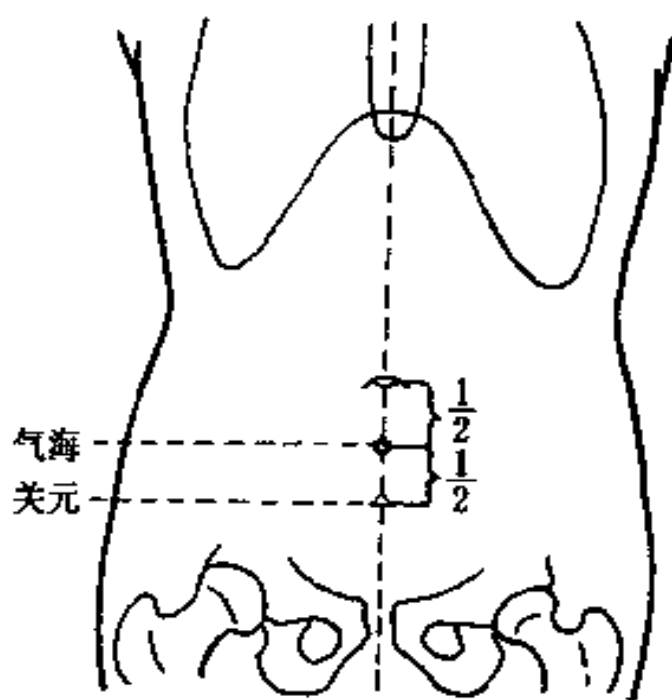


图 94

4. 关元

【定位】 在腹下部正中线上，于脐与前阴上方突出骨（即耻骨联合）上缘中点连线的上3/5与下2/5交界处取穴（图95）。

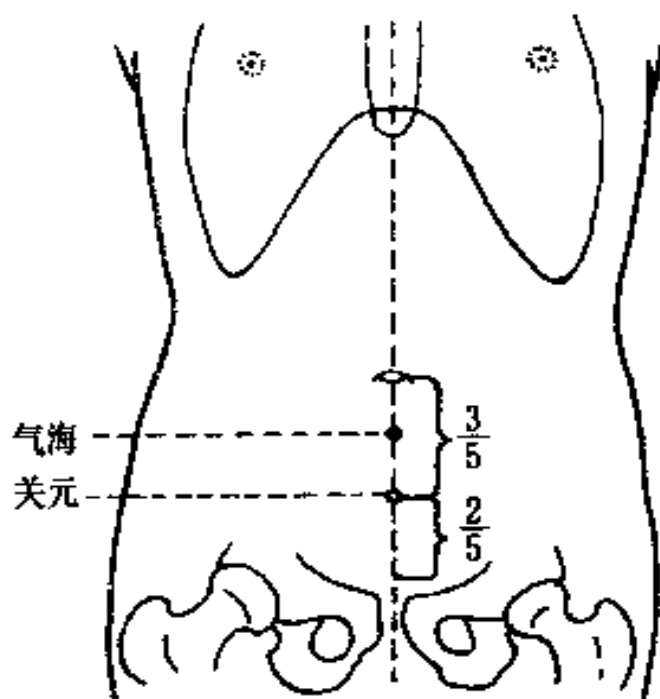


图95

5. 命门

【定位】 在腰部，于两侧髂骨最高点的连线中点直上2个棘突下方(即第2腰椎棘突下方)凹陷处取穴(图96)。

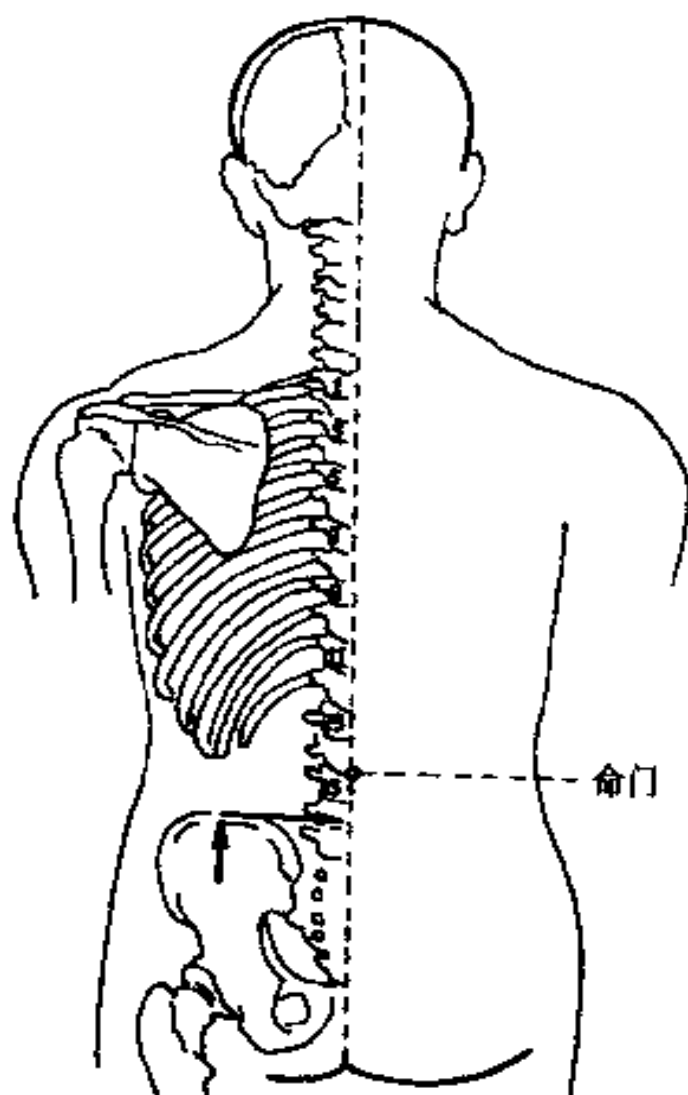


图96

6. 肾俞

【定位】 在腰部，与命门穴相平，于命门穴向左右两侧用食中指并拢比二横指处取穴(图 97)。

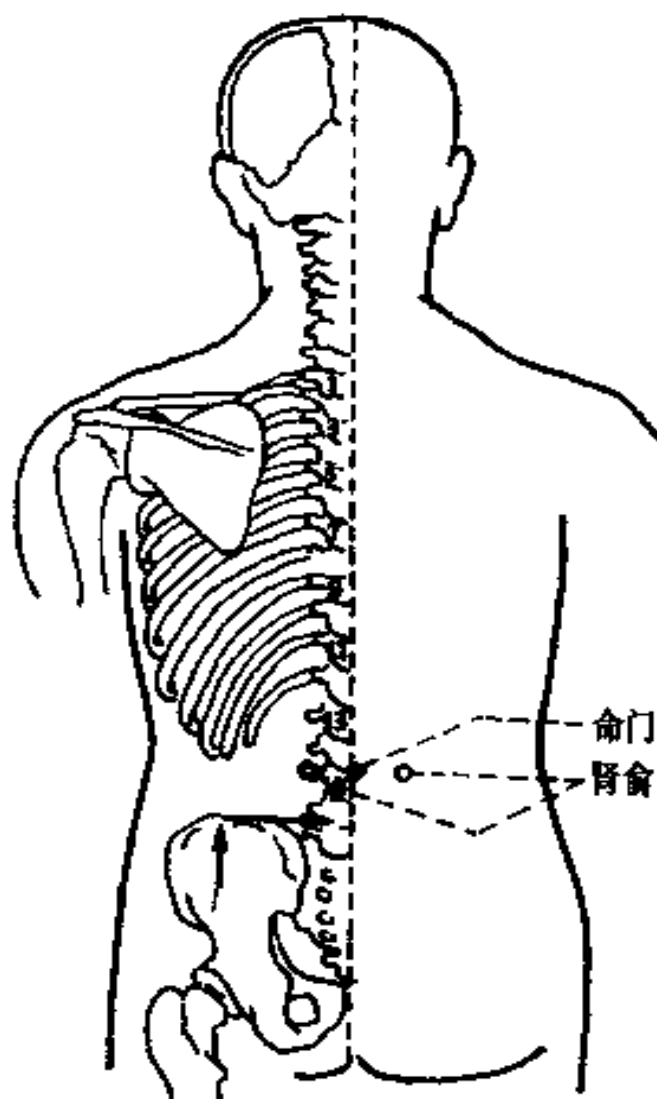


图 97

7. 太溪

【定位】 于踝关节内侧突出骨（即内踝）后方凹陷中取穴（图 98）。

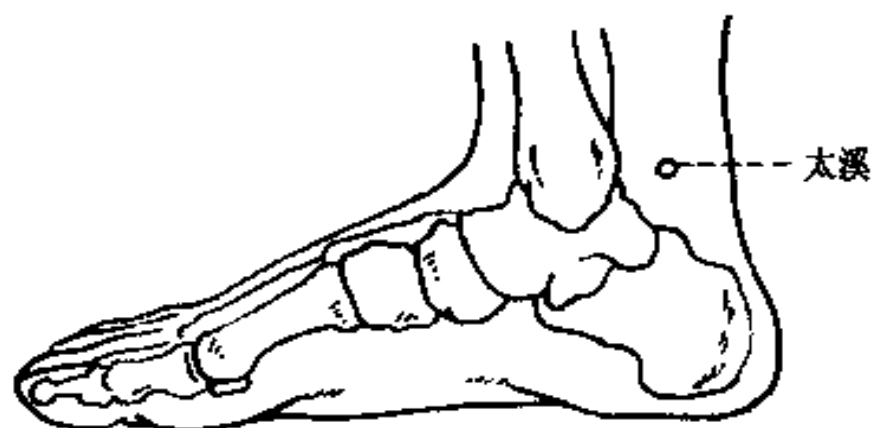


图 98

8. 脾俞

【定位】 在背下部,于第 11 胸椎棘突下(即大椎穴下 11 个棘突),自正中线向左右两侧用食中指并拢比二横指处取穴(图 99)。

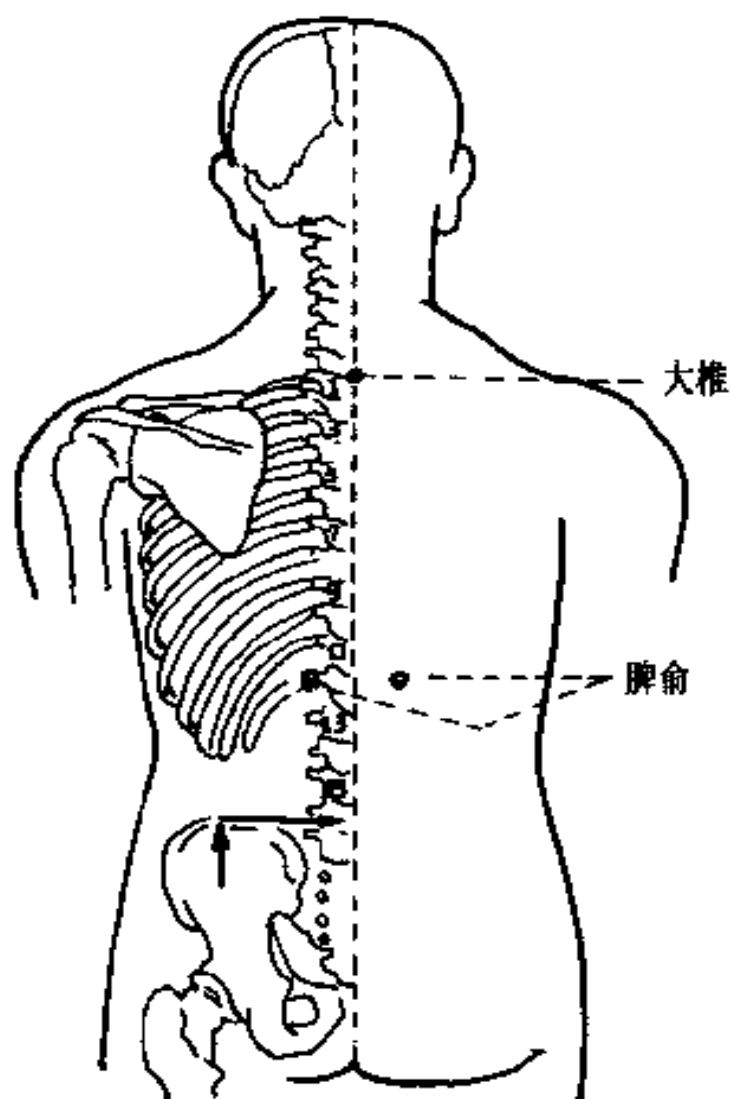


图 99

9. 足三里

【定位】 在小腿前外侧，自外膝眼穴向下，用除拇指外的余四指比四横指处取穴(图 100)。

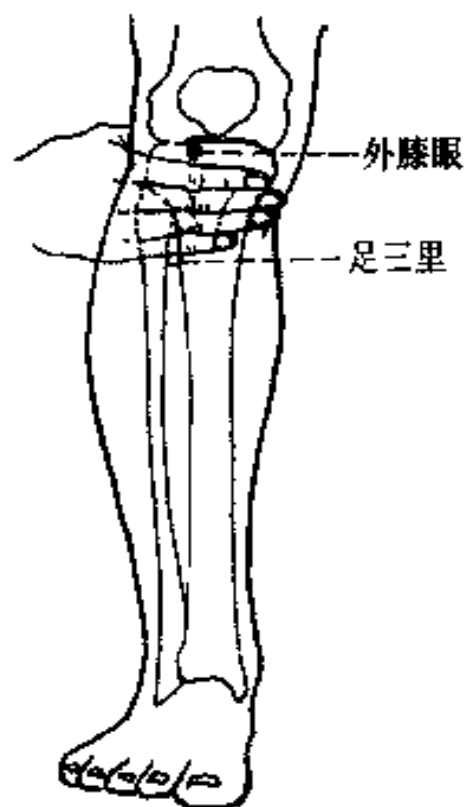
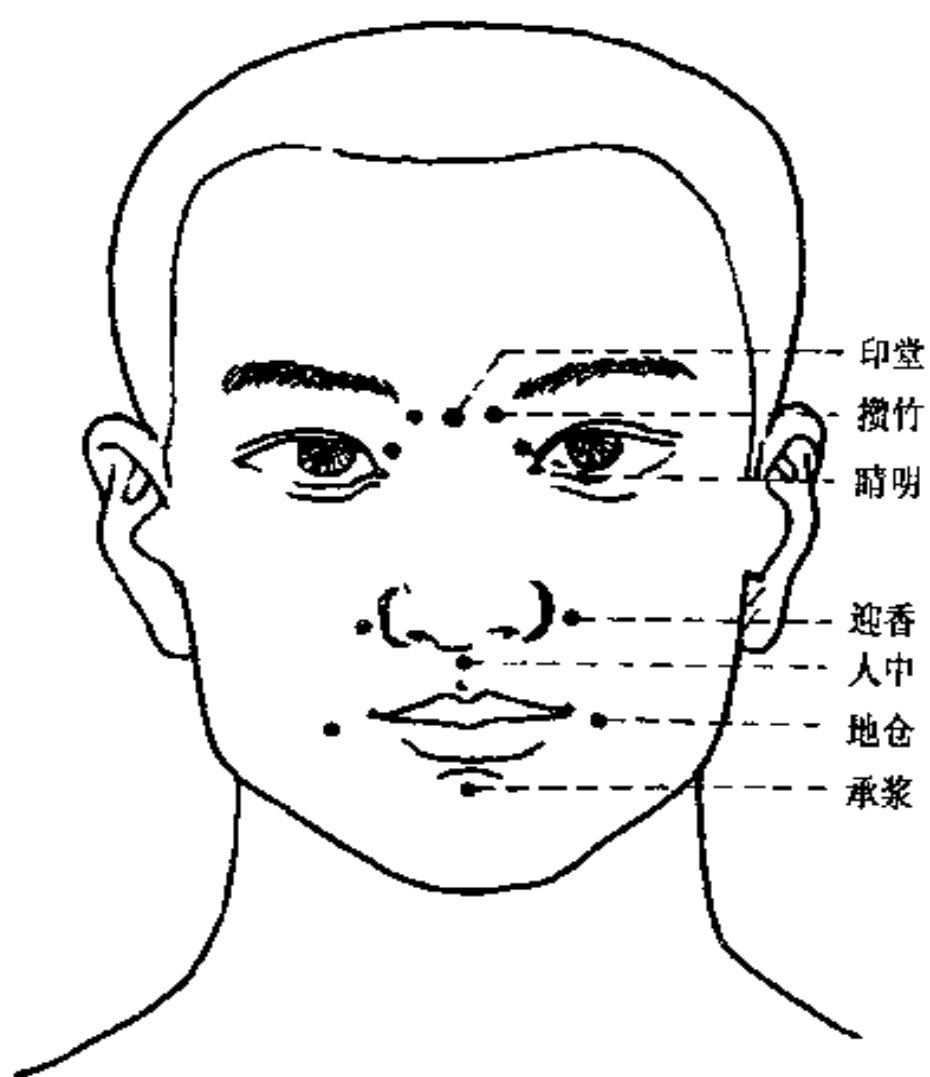
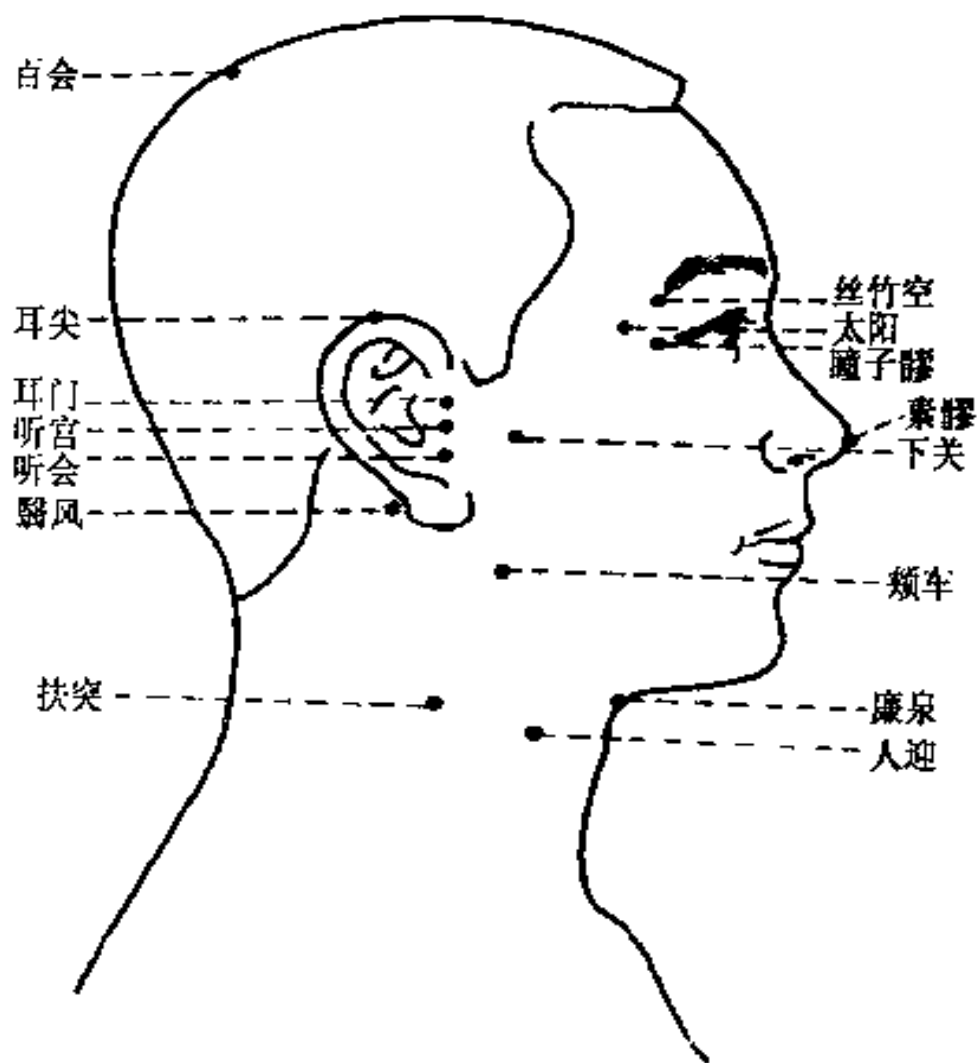


图 100

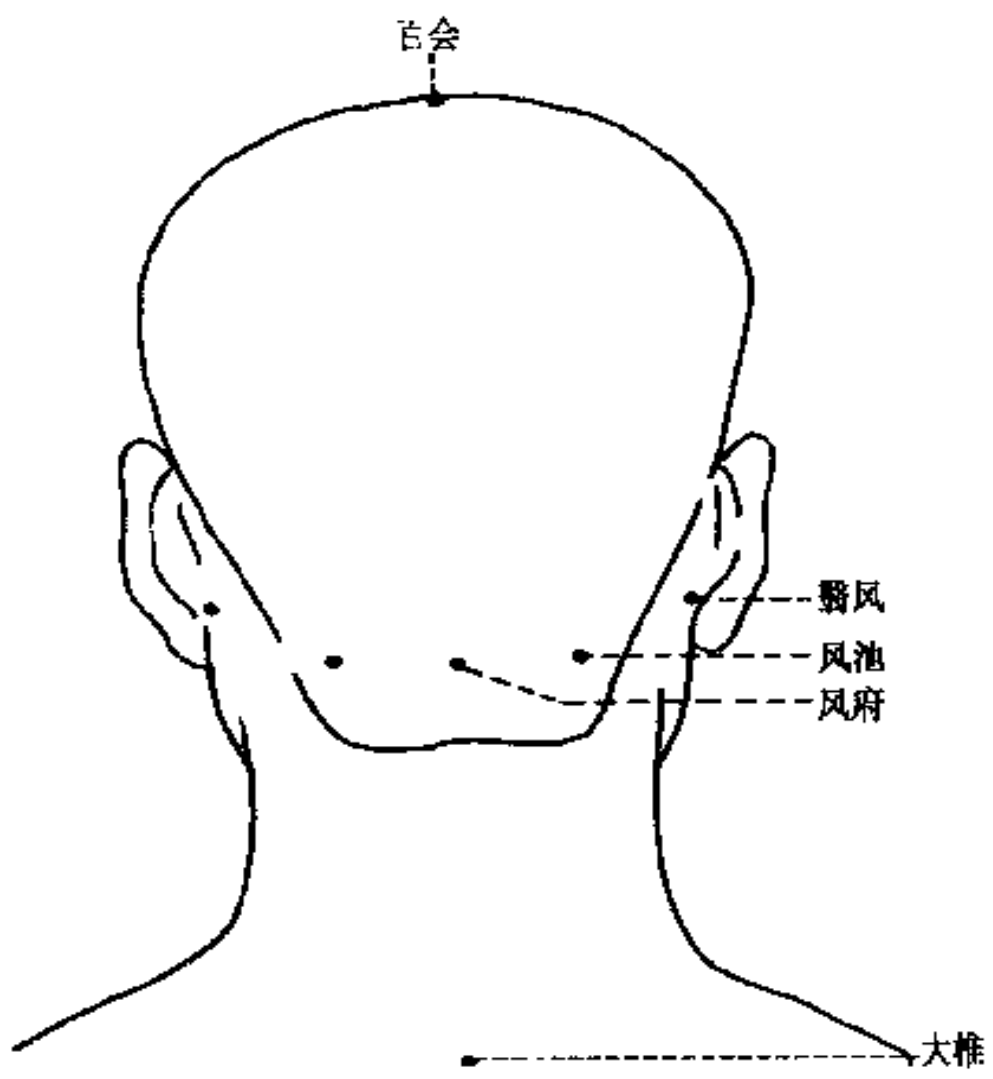
附录一 全身各部穴位总图



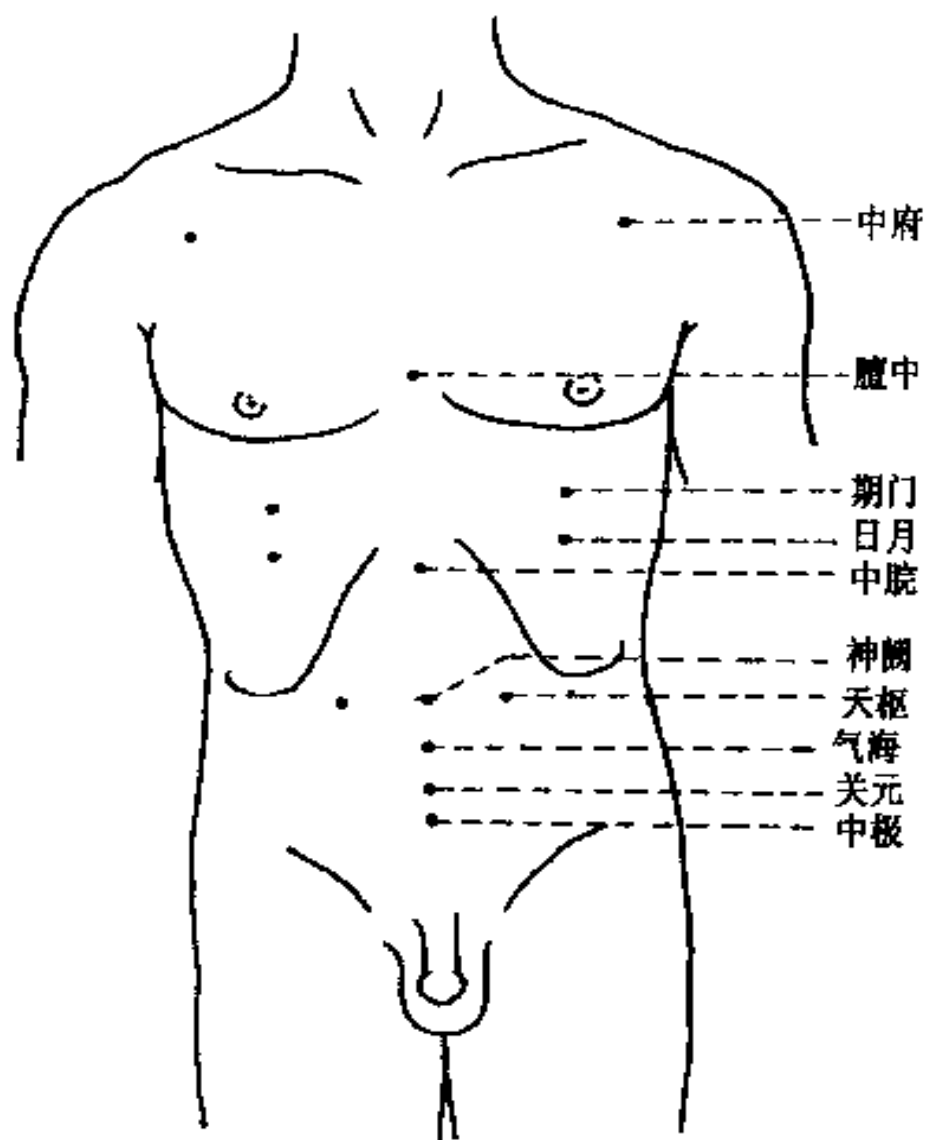
附图1 头颈前面穴位



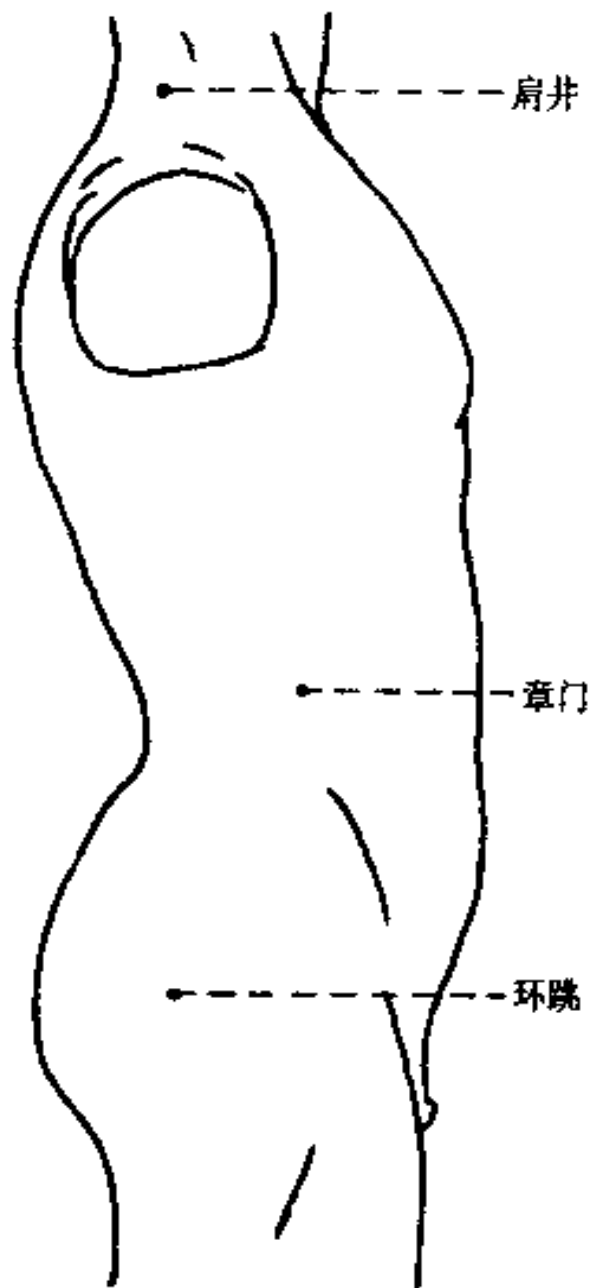
附图 2 头颈侧面穴位



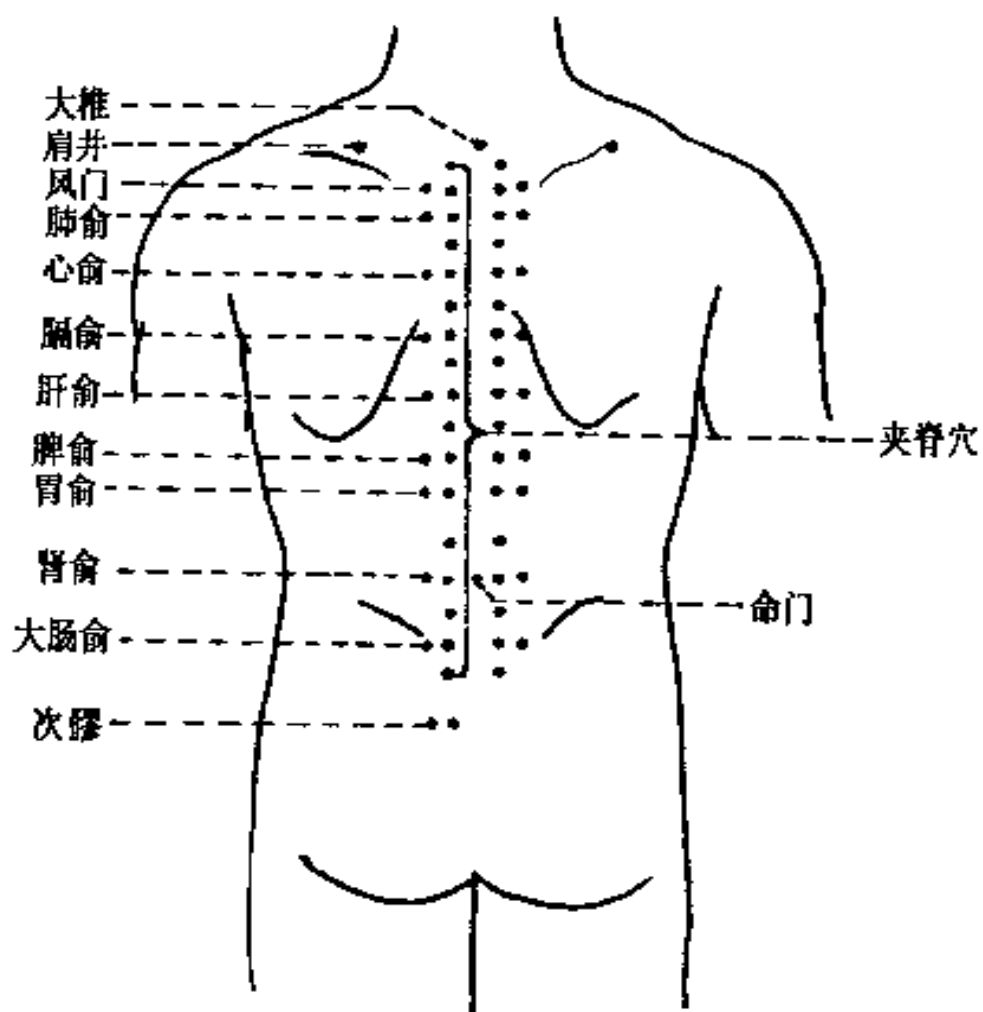
附图3 头颈后面穴位



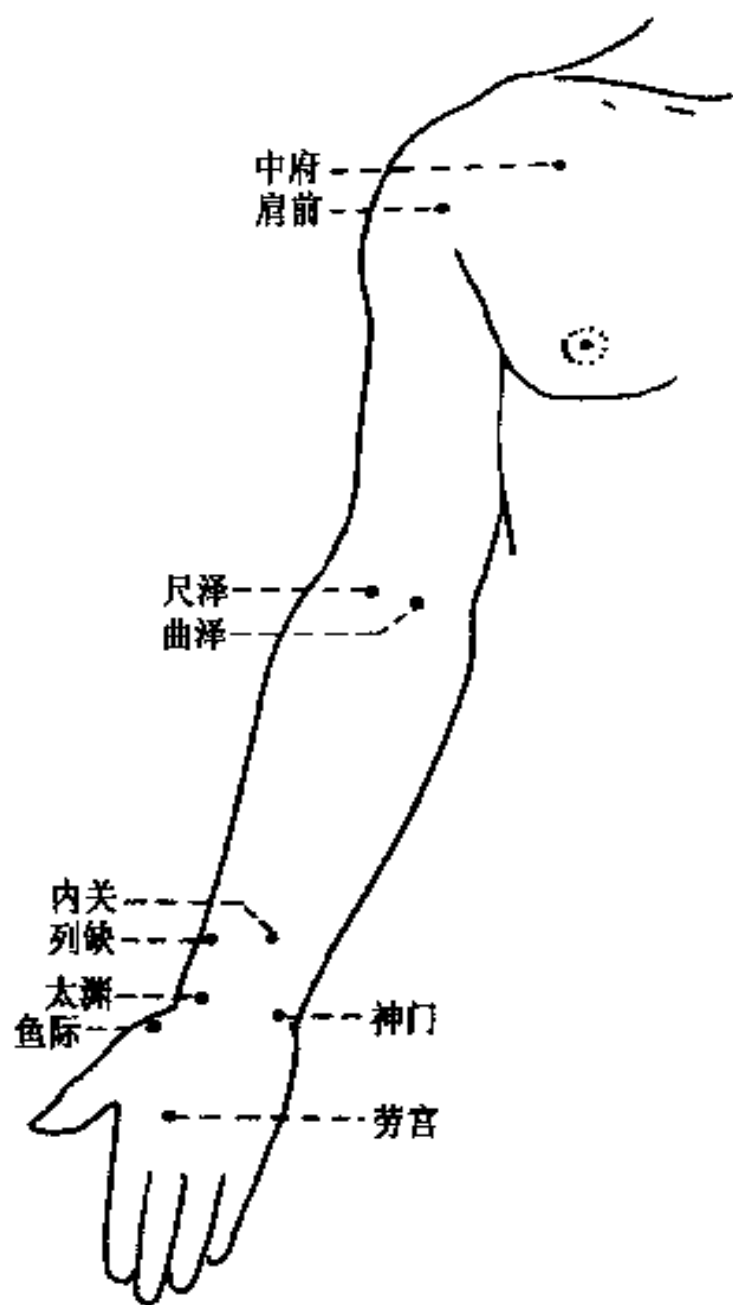
附图 4 躯干前面穴位



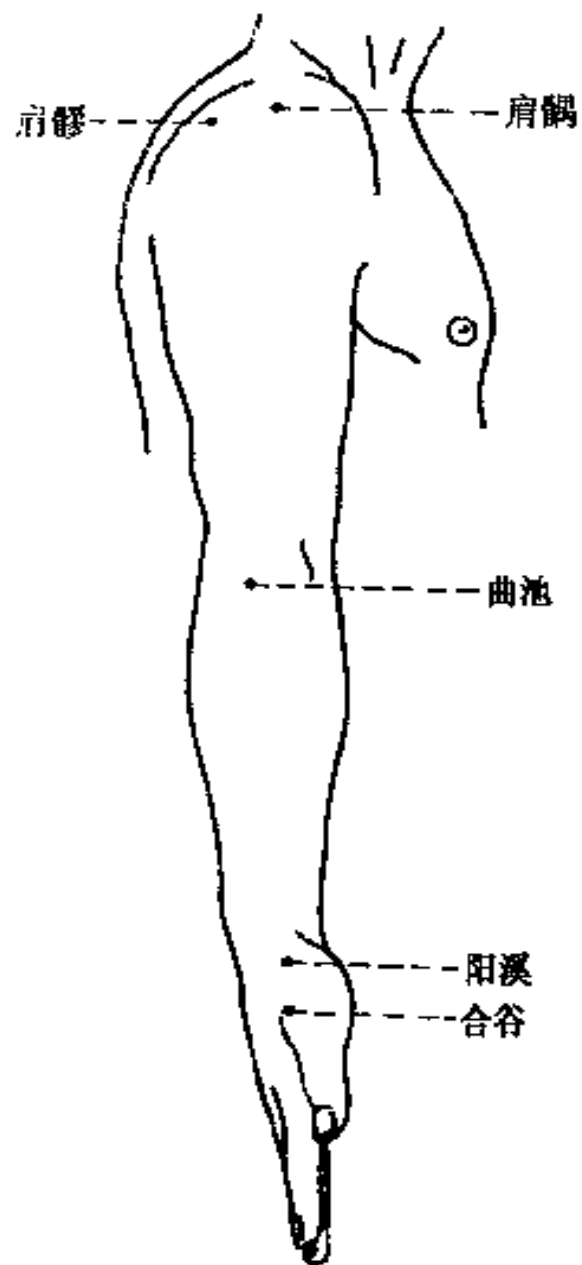
附圖 5 軀干側面穴位



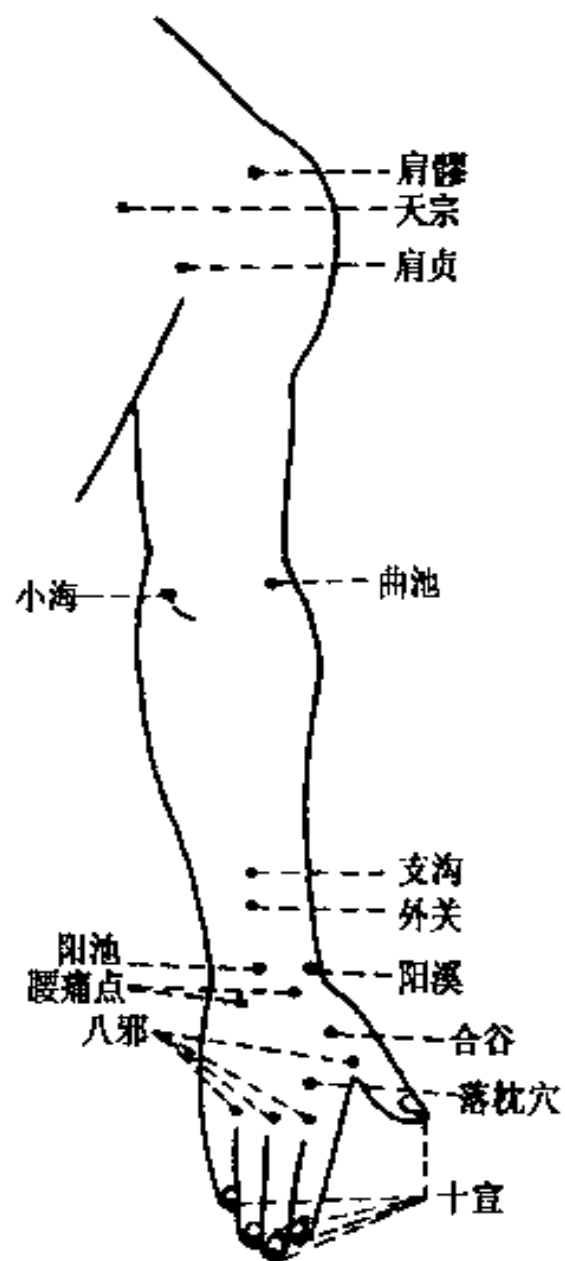
附图6 躯干后面穴位



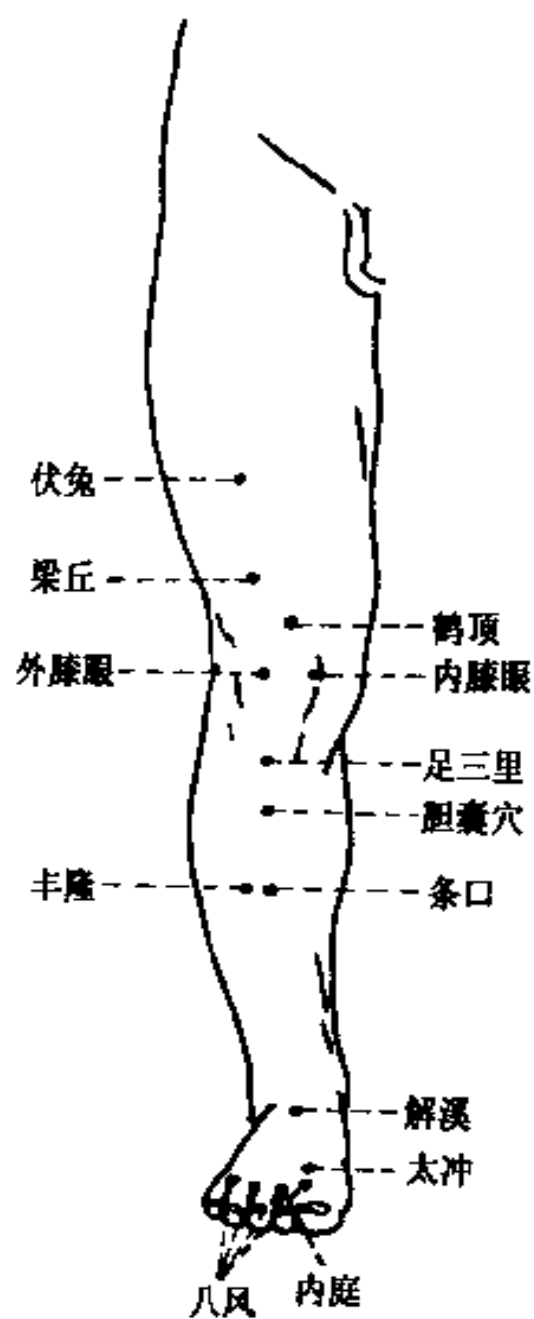
附图 7 上肢前面穴位



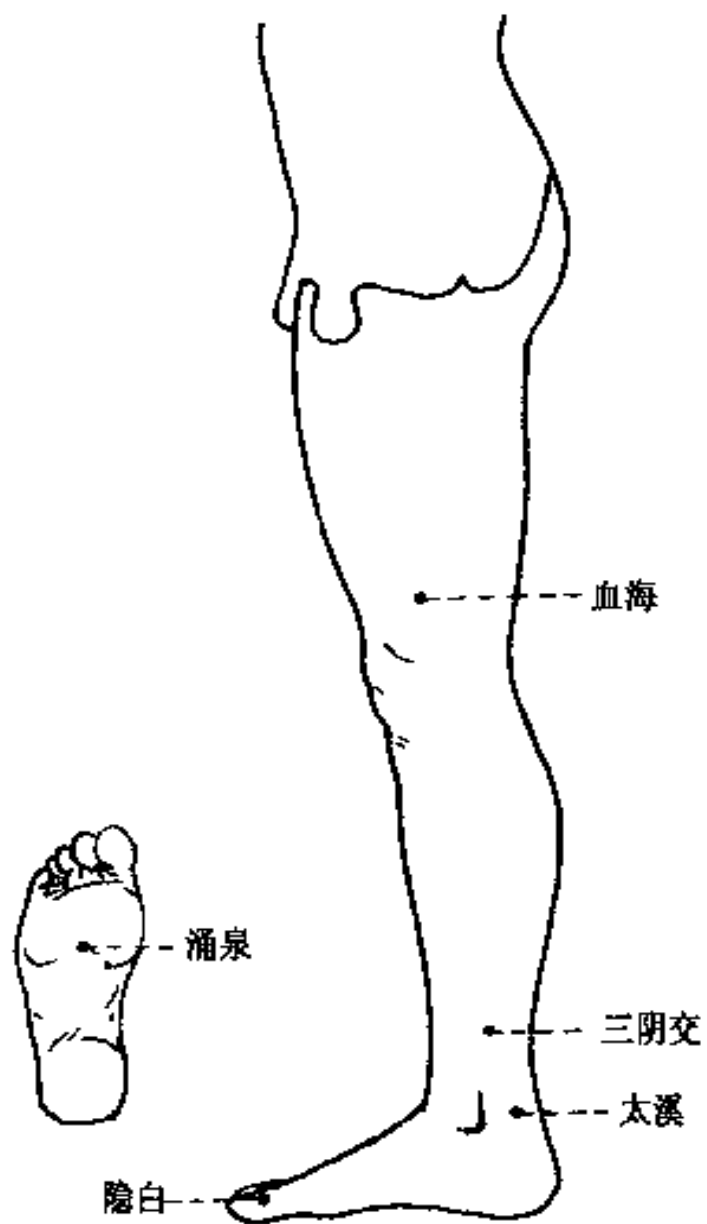
附图 8 上肢侧面穴位



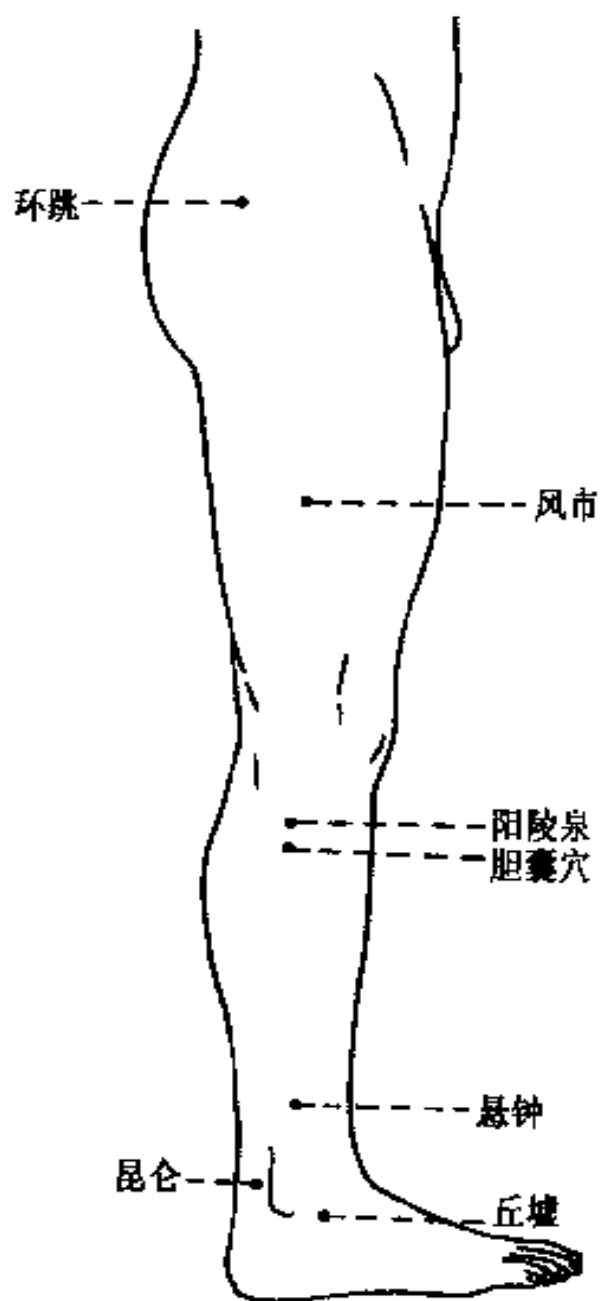
附图9 上肢后面穴位



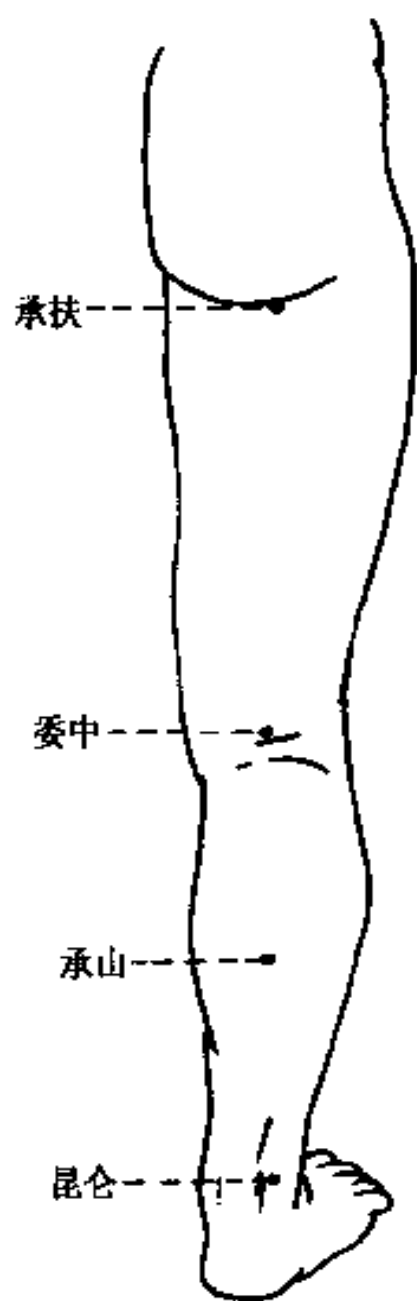
附图 16 下肢前面穴位



附圖 11 下肢內側面穴位



附图 12 下肢外侧面穴位



附图 13 下肢后面穴位

附录二 穴名拼音索引

- | B | | F | |
|--------|----|--------|----|
| 1. 八风 | 20 | 1. 丰隆 | 73 |
| 2. 八邪 | 19 | 2. 风门 | 5 |
| 3. 百会 | 95 | 3. 风市 | 92 |
| C | | 4. 风池 | 2 |
| 1. 尺泽 | 9 | 5. 风府 | 1 |
| 2. 次髎 | 28 | 6. 伏兔 | 93 |
| 3. 承山 | 46 | 7. 扶突 | 69 |
| 4. 承扶 | 91 | 8. 肺俞 | 71 |
| 5. 承浆 | 66 | G | |
| 6. 攒竹 | 56 | 1. 关元 | 98 |
| D | | 2. 肝俞 | 25 |
| 1. 大肠俞 | 33 | 3. 膈俞 | 27 |
| 2. 大椎 | 4 | H | |
| 3. 地仓 | 65 | 1. 合谷 | 14 |
| 4. 胆囊穴 | 48 | 2. 环跳 | 90 |
| E | | 3. 鹤顶 | 86 |
| 1. 耳门 | 61 | J | |
| 2. 耳尖 | 18 | 1. 夹脊穴 | 78 |

2. 肩井 42
3. 肩贞 82
4. 肩前 81
5. 肩髃 79
6. 肩髃 80
7. 颊车 40
8. 睛明 55
9. 解溪 74

K

1. 昆仑 89

L

1. 列缺 70
2. 落枕穴 41
3. 梁丘 47
4. 廉泉 67
5. 阑尾穴 49
6. 劳宫 53

M

1. 命门 99

N

1. 内关 35
2. 内庭 15

P

1. 脾俞 102

Q

1. 气海 97
2. 丘墟 88
3. 曲池 13
4. 曲泽 8
5. 期门 22

R

1. 人中 51
2. 人迎 68
3. 日月 23

S

1. 十宣 52
2. 三阴交 30
3. 丝竹空 57
4. 肾俞 100
5. 神门 34
6. 神阙 96
7. 素髃 60

T

1. 天宗 43
2. 天枢 32

3. 太冲	12
4. 太阳	3
5. 太渊	26
6. 太溪	101
7. 听会	63
8. 听宫	62
9. 条口	83
10. 瞳子髎	58
11. 膻中	21

W

1. 外关	16
2. 委中	45
3. 胃俞	76

X

1. 下关	39
2. 小海	7
3. 心俞	36
4. 血海	29
5. 悬钟	94
6. 膝眼	87

Y

1. 印堂	38
2. 阳池	85

3. 阳陵泉	11
4. 阳溪	84
5. 迎香	59
6. 鱼际	10
7. 涌泉	54
8. 隐白	31
9. 腰痛点	44
10. 翳风	64

Z

1. 支沟	17
2. 中极	50
3. 中府	72
4. 中脘	75
5. 足三里	103
6. 章门	24