

图解人体穴位辨认捷径(word 版)

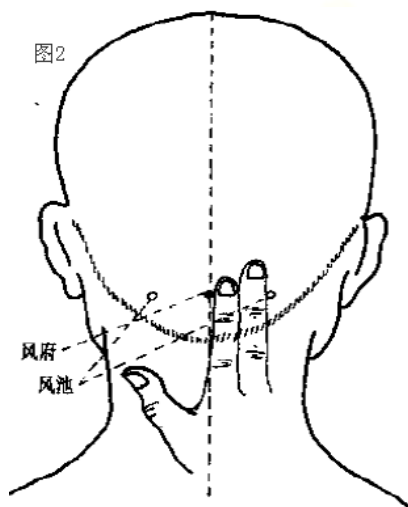
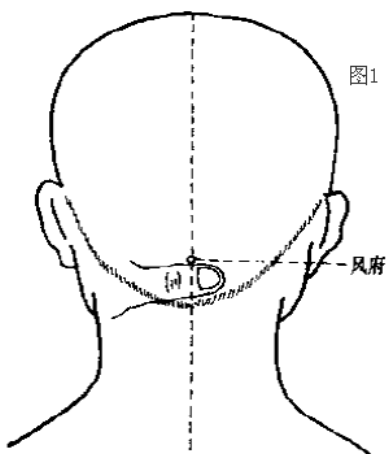
图解人体穴位辨认捷径

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。

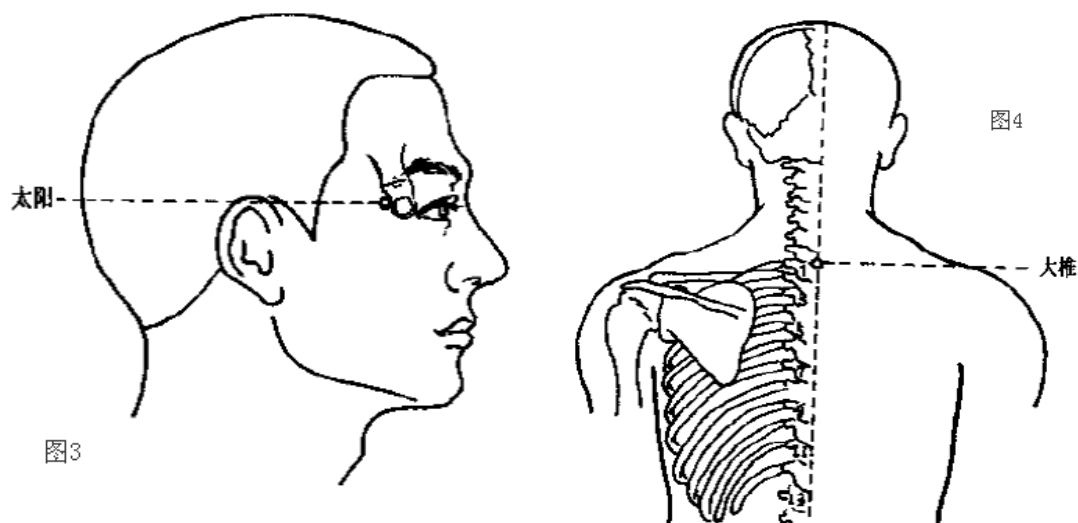
1、风府：在颈后部，自头发边缘正中向上，用拇指比一横指处取穴（图1）。

2、风池：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）。



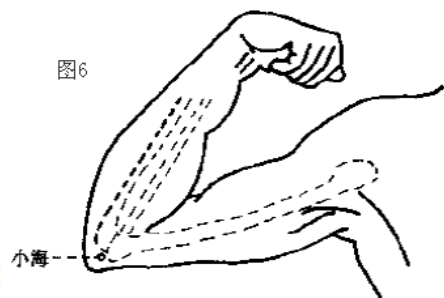
3、太阳：在颞部，自眉梢与外眼角连线的中点向外侧，用拇指比一横指凹陷处取穴（图3）。

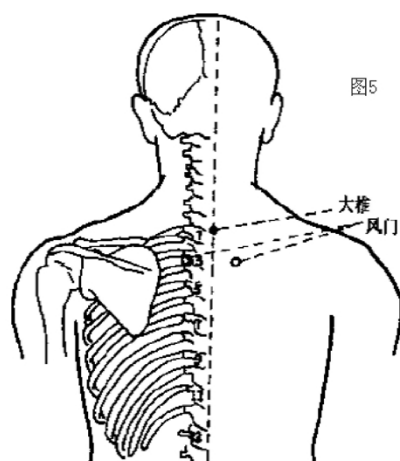
4、大椎：正坐低头，颈后部隆起最高处且能屈伸转动的为第7颈椎棘突，在其下方凹陷处取穴（图4）。



5、风门：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）。

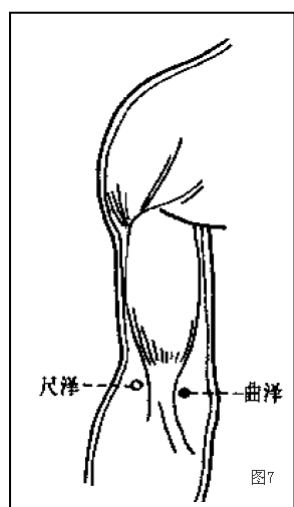
二、清热穴





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，清热穴又可以分为：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、癫痫、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、口喝等；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：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）

2、曲泽：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）

3、尺泽：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7）。

4、鱼际：侧掌，于第一掌骨中点之手背皮肤与手掌皮肤交界处取穴（图9）。

5、阳陵泉：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）。

6、太冲：在足背，于第 1、2 跖骨之间的后方凹陷处取穴（图 11）

7、曲池：屈肘关节成直角，于肘横纹与膝关节外侧骨性突起（即肱骨外上髁）连线之中点处取穴（图 12）。

8、合谷：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）。

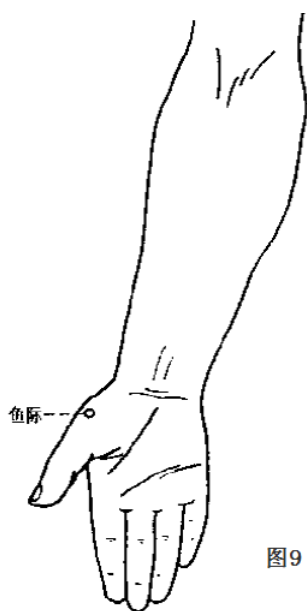


图9

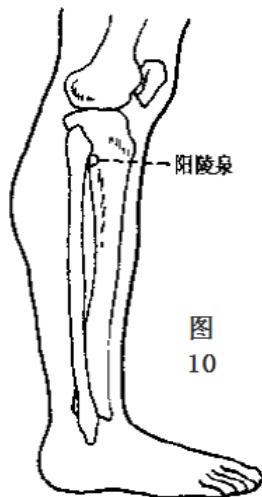
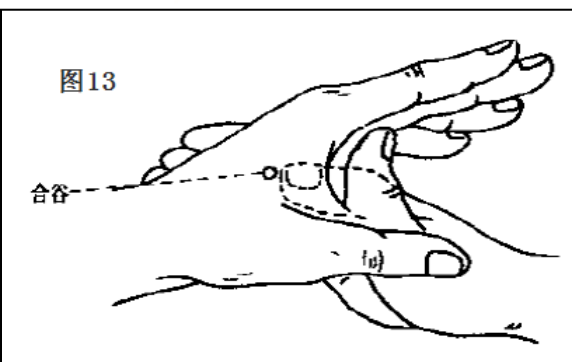
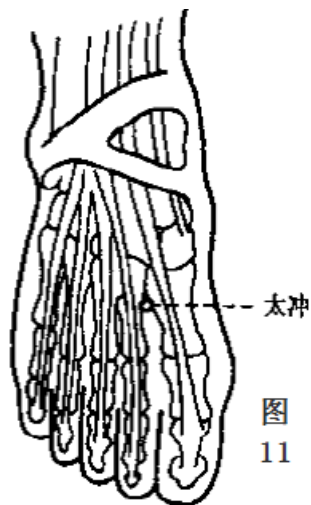
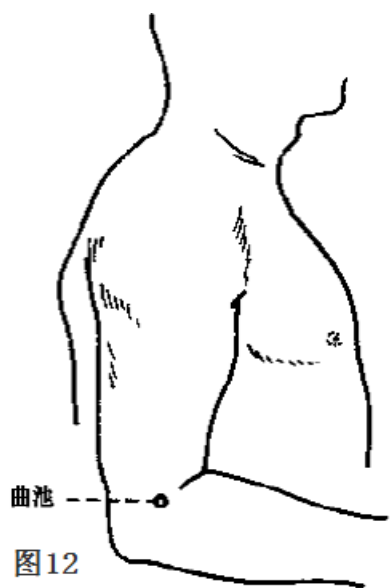


图
10



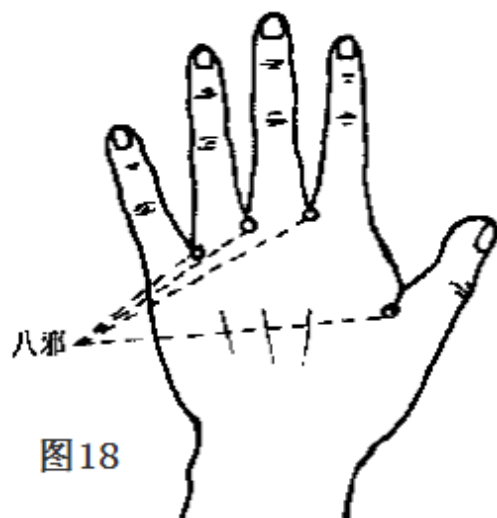
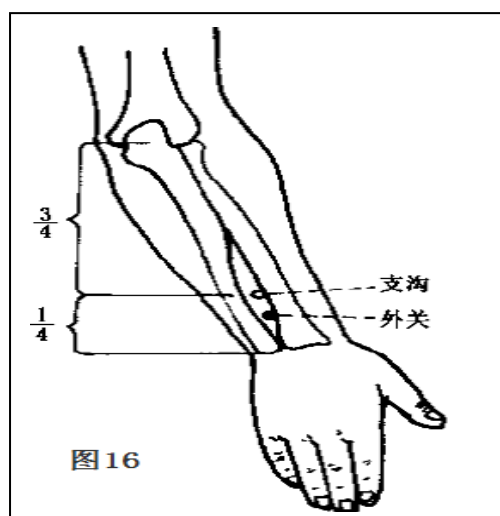
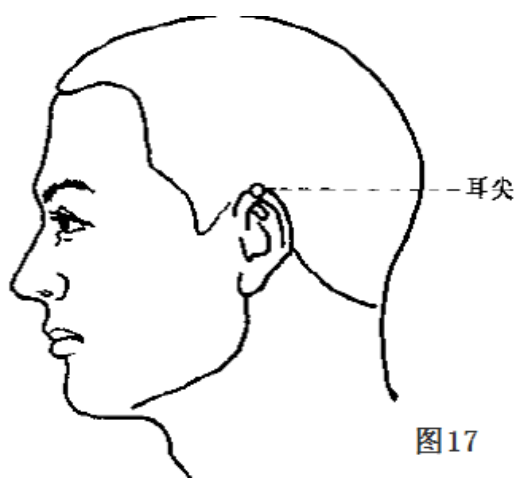
9、内庭：在足背部，于第2、3趾间的缝纹端处取穴（图14）。

10、外关：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16）。

11、支沟：在前臂背侧面，于外关穴向上，用拇指比一横指处取穴（图16）。

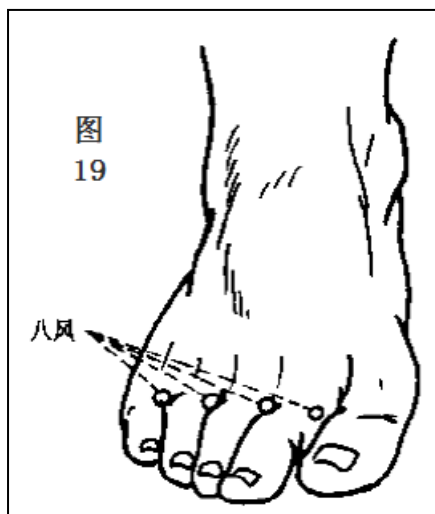
12、耳尖：将耳郭向前对折，于耳郭上端的顶端处取穴（图17）。

13、八邪：在手背部，于第1~5指间的缝纹端处取穴（图18）。



14、八风：在足背部，于第1~5趾间的缝纹端处取穴（图19）

图
19



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：在胸部，于两乳头连线的中点取穴（图 20）。
- 2、期门：在胸部，于乳头直下 2 肋凹陷处取穴（图 21）。

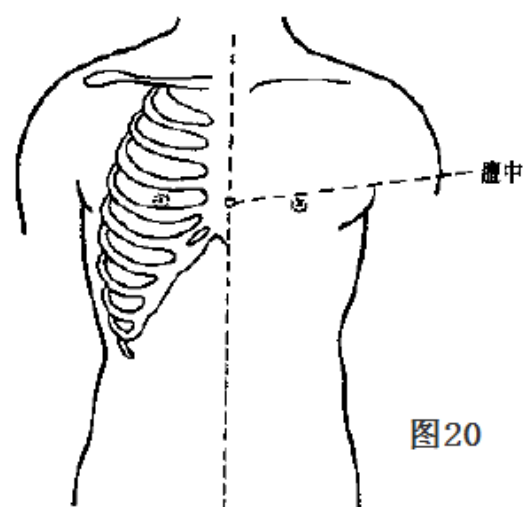


图20

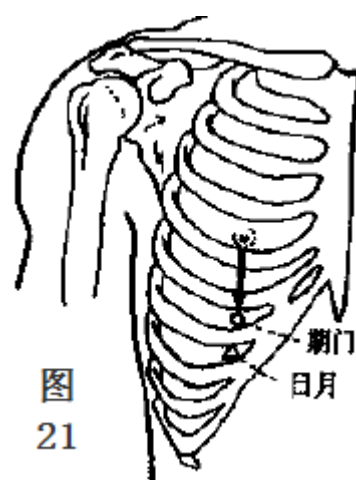


图
21

3、日月：在胸部，于乳头直下3肋凹陷处取穴（图21）。

4、章门：在侧腹部，垂肩屈肘，于肘尖下侧腹处取穴（图23）。

5、肝俞：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）。

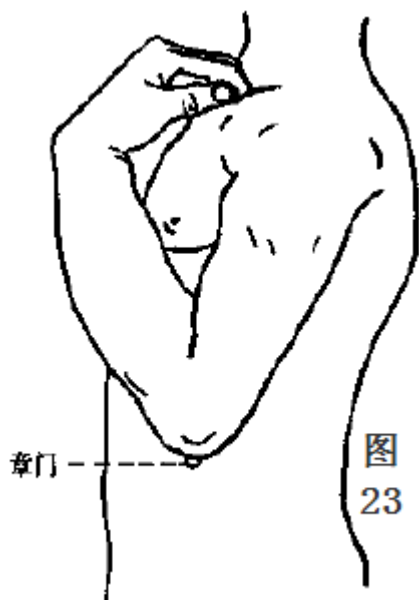


图
23

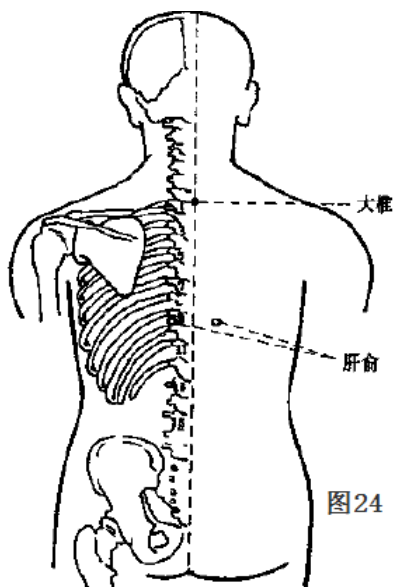


图24

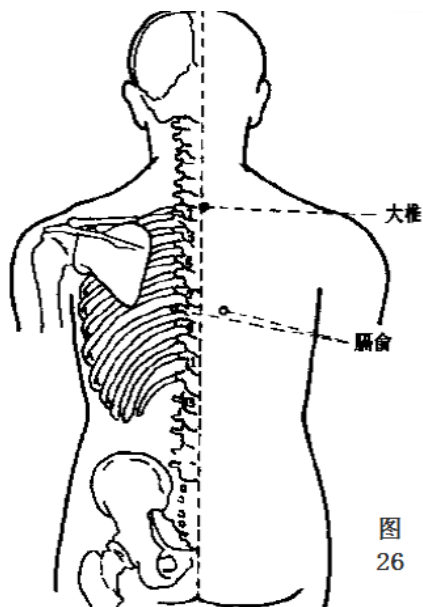
四、理血穴

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：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）。

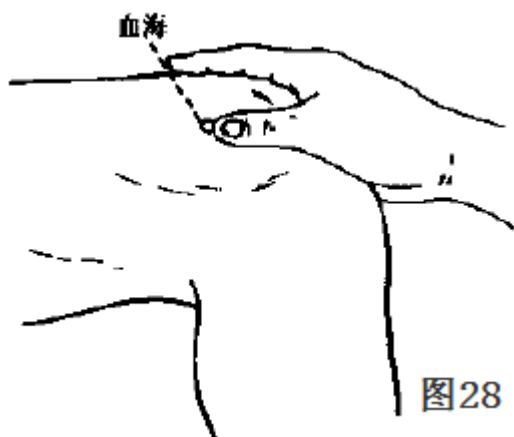
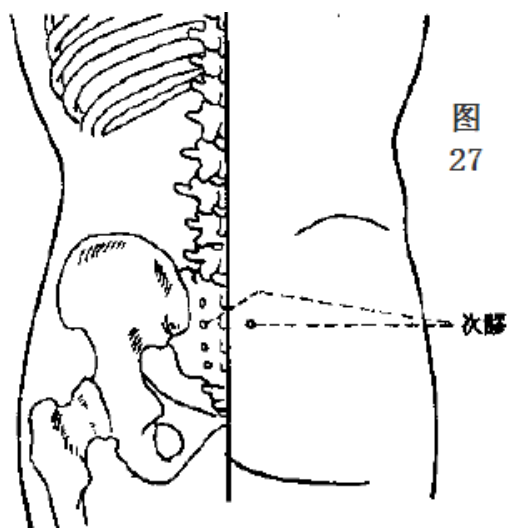
2、膈俞：在背部，于第 7 胸椎棘突下（即大椎穴下 7 个棘突），自正中线向左右两侧用食指、中指并拢比二横指处取穴（图 26）。



3、次髎：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)。

4、血海：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）。



5、三阴交：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）。

6、隐白：足背部，于拇指内侧趾甲角处取穴（图30）。

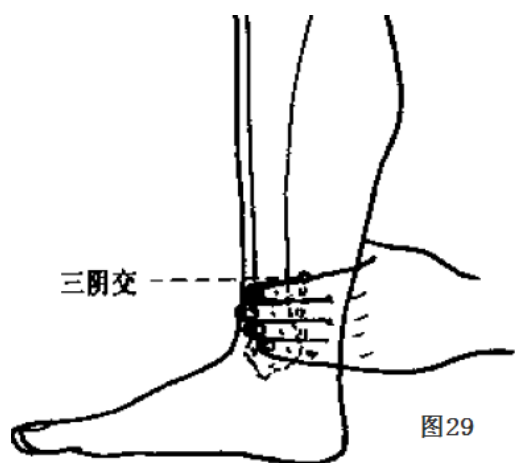


图29

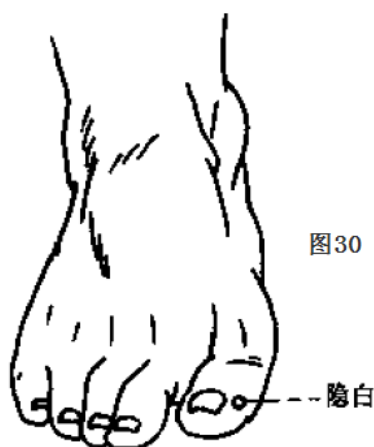


图30

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、痢疾等病症。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：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。

2、大肠俞：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）。

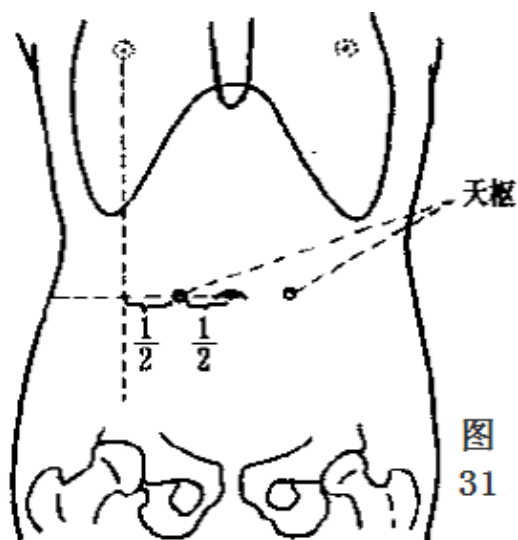


图
31

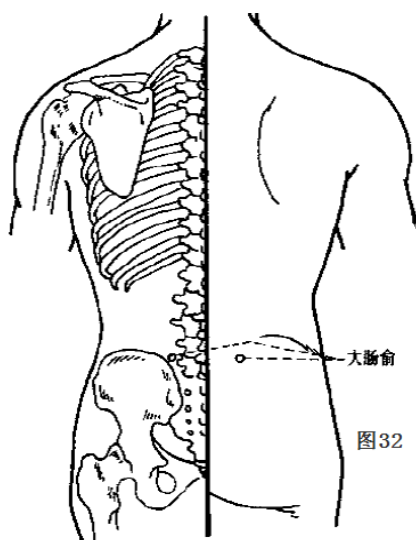


图32

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：在前臂掌侧，掌心向上，于腕关节横纹内侧端取穴（图 33）。

2、内关：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）。

3、心俞：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）。

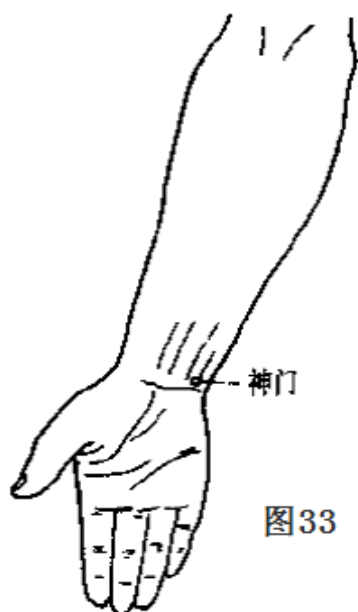


图33

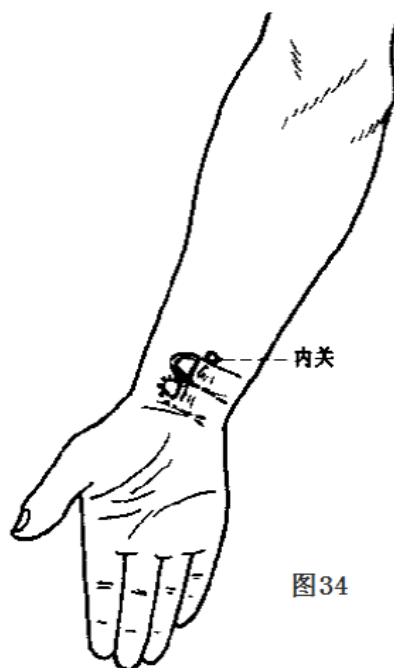


图34

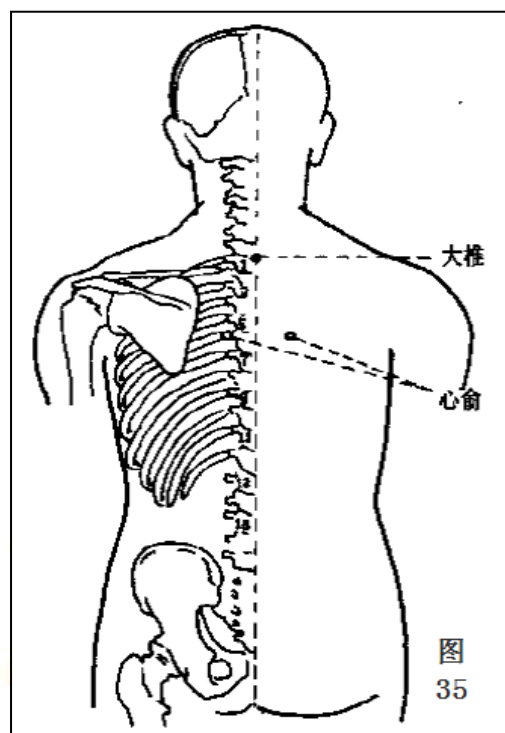


图
35

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（此两穴见前述），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：在面部，于两眉毛内侧端（即眉头）连线中点处取穴（图 36）。

2、下关：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）。

3、颊车：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）。

4、落枕穴：在手背部，第 2、3 掌骨之间，掌指关节后方凹陷处取穴（图 39）。

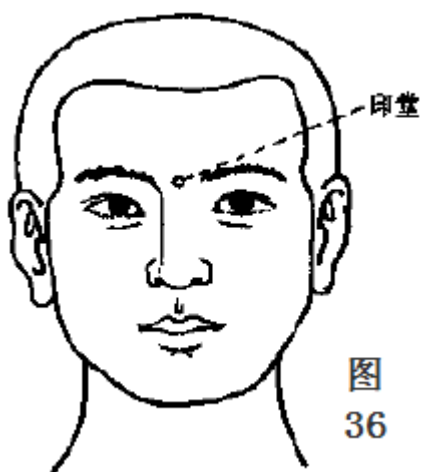


图
36

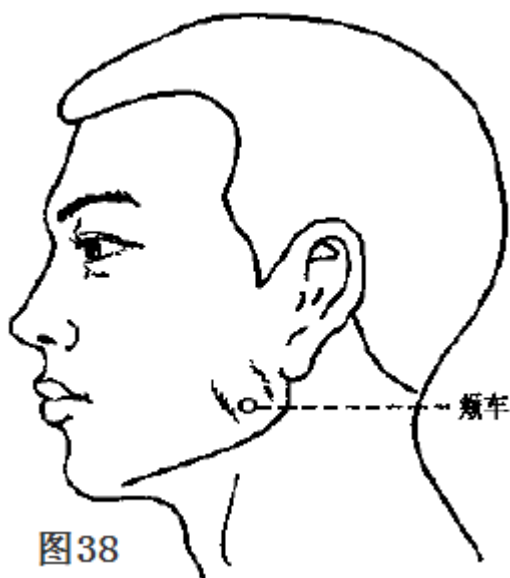


图38

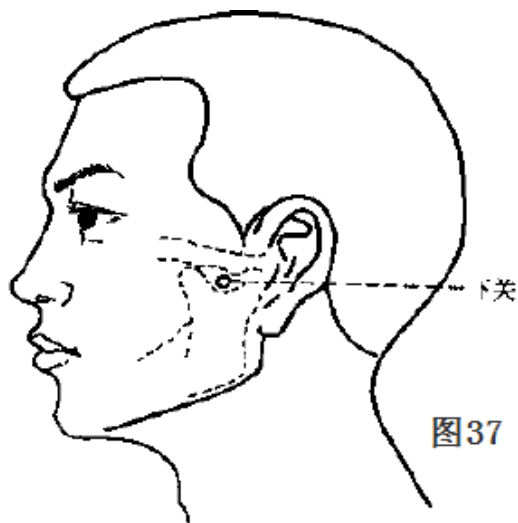


图37

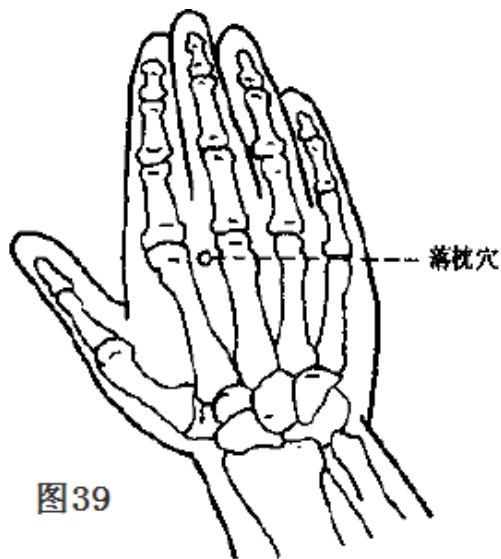


图39

5、肩井: 在肩部，于大椎穴与肩关节上方骨性突起（肩峰）连线的中点处取穴（图 40）。

6、天宗: 在肩胛部，于肩胛骨向下窝中点凹陷处取穴（图 41）。

7、腰痛点：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）。

8、委中：在膝关节后面，于腘窝横纹中点处取穴（图43）。

9、承山：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）。

10、梁丘：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）。

11、胆囊穴：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）。

12、阑尾穴：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）。

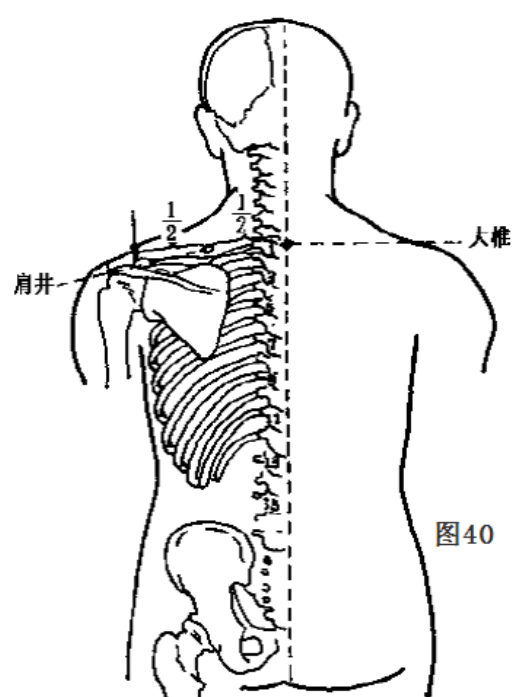


图40

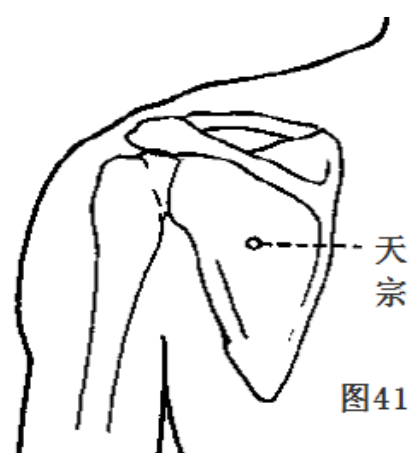


图41



图
43

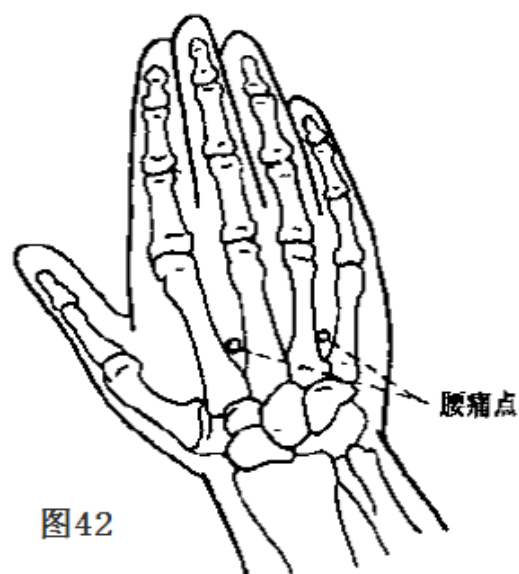


图42

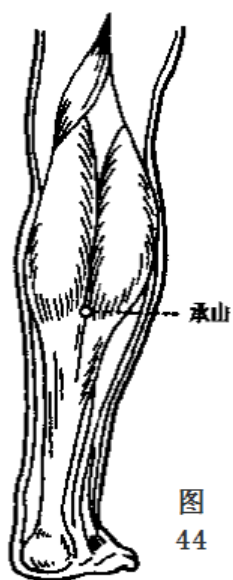


图
44

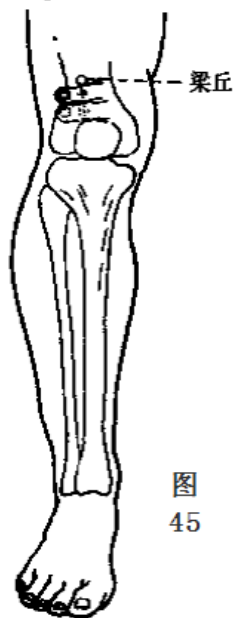


图
45

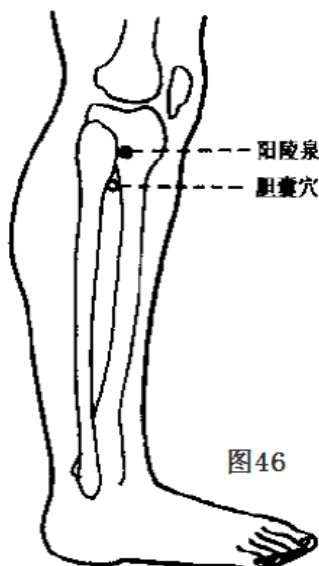


图46

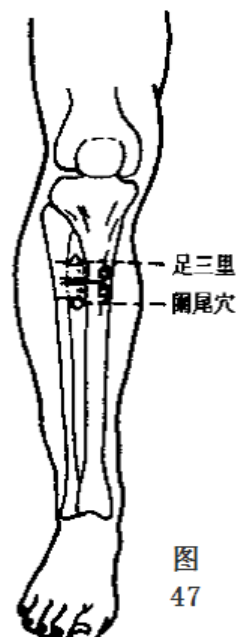


图
47

13、中极：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 $\frac{4}{5}$ 与下 $\frac{1}{5}$ 的交点处取穴（图 48）。

以上内容仅为本文档的试下载部分,为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文, 请访问:

<https://d.book118.com/946050030204010121>