

# 《超简单取穴不出错》

## 图书基本信息

书名：《超简单取穴不出错》

13位ISBN编号：9787553700908

10位ISBN编号：7553700908

出版时间：2012-10

出版社：江苏科学技术出版社

作者：刘乃刚

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《超简单取穴不出错》

## 内容概要

经络与腧穴是中医疗法的基础部分，快速精准取穴是开展穴位治疗的前提。然而，目前大多数图书对如何快速、准确地取穴都语焉不详。与其他取穴图书不同的是，本书介绍了简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让您在三秒钟内轻松准确地找到穴位。本书共收录十四经脉所属腧穴361个、经外奇穴48个，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，以便您查阅和使用。本书中介绍的每个穴位，不仅配有准确的骨骼定位图，还附有真人演示图，方便您一一对照，达到易学易用的目的。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。

# 《超简单取穴不出错》

## 作者简介

刘乃刚，卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师，北京中医药大学针灸学博士。多年从事针灸腧穴研究、针刀基础和临床研究工作，对人体穴位定位、配穴祛病等居家保健疗法有很深入的研究，主编针灸穴位类著作20余部，如《最新国际标准针灸穴位挂图》、《准确找穴按摩速查》、《手耳头足脊柱定位+按摩》等，非常畅销且受读者欢迎。在医学专业上，参加国家级和省部级科研课题2项，获得中华中医药学会学术著作一等奖、中国科协第八届博士生年会优秀论文、中华中医药学会全国优秀博士生论文评选优秀论文、北京中医药大学图书奖等各级各类奖项7项。拥有国家专利1项。

## 书籍目录

### 第一章 常用取穴定位法

体表解剖标志定位法

骨度折量定位法

手指同身寸定位法

简便取穴法

### 第二章 手太阴肺经经穴

中府 LU1

云门 LU2

天府 LU3

侠白 LU4

尺泽 LU5

孔最 LU6

列缺 LU7

经渠 LU8

太渊 LU9

鱼际 LU10

少商 LU11

### 第三章 手阳明大肠经经穴

商阳 LI1

二间 LI2

三间 LI3

合谷 LI4

阳溪 LI5

偏历 LI6

温溜 LI7

下廉 LI8

上廉 LI9

手三里 LI10

曲池 LI11

肘髎 LI12

手五里 LI13

臂臑 LI14

肩髃 LI15

巨骨 LI16

天鼎 LI17

扶突 LI18

口禾髎 LI19

迎香 LI20

### 第四章 足阳明胃经经穴

承泣 ST1

四白 ST2

巨髎 ST3

地仓 ST4

大迎 ST5

颊车 ST6

下关 ST7

头维 ST8

## 《超简单取穴不出错》

人迎ST9  
水突ST10  
气舍ST11  
缺盆ST12  
气户ST13  
库房ST14  
屋翳ST15  
膺窗ST16  
乳中ST17  
乳根ST18  
不容ST19  
承满ST20  
梁门ST21  
关门ST22  
太乙ST23  
滑肉门ST24  
天枢ST25  
外陵ST26  
大巨ST27  
水道ST28  
归来ST29  
气冲ST30  
髀关ST31  
伏兔ST32  
阴市ST33  
梁丘ST34  
犊鼻ST35  
足三里ST36  
上巨虚ST37  
条口ST38  
下巨虚ST39  
丰隆ST40  
解溪ST41  
冲阳ST42  
陷谷ST43  
内庭ST44  
厉兑ST45  
第五章 足太阴脾经经穴  
隐白SP1  
大都SP2  
太白SP3  
公孙SP4  
商丘SP5  
三阴交SP6  
漏谷SP7  
地机SP8  
阴陵泉SP9  
血海SP10  
箕门SP11

## 《超简单取穴不出错》

冲门SP12

府舍SP13

腹结SP14

大横SP15

腹哀SP16

食窦SP17

天溪SP18

胸乡SP19

周荣SP20

大包SP21

### 第六章 手少阴心经经穴

极泉HT1

青灵HT2

少海HT3

灵道HT4

通里HT5

阴郄HT6

神门HT7

少府HT8

少冲HT9

### 第七章 手太阳小肠经经穴

少泽SI1

前谷SI2

后溪SI3

腕骨SI4

阳谷SI5

养老SI6

支正SI7

小海SI8

肩贞SI9

臑俞SI10

天宗SI11

秉风SI12

曲垣SI13

肩外俞SI14

肩中俞SI15

天窗SI16

天容SI17

颧髎SI18

听宫SI19

### 第八章 足太阳膀胱经经穴

睛明BL1

攒竹BL2

眉冲BL3

曲差BL4

五处BL5

承光BL6

通天BL7

络却BL8

## 《超简单取穴不出错》

玉枕BL9  
天柱BL10  
大杼BL11  
风门BL12  
肺俞BL13  
厥阴俞BL14  
心俞BL15  
督俞BL16  
膈俞BL17  
肝俞BL18  
胆俞BL19  
脾俞BL20  
胃俞BL21  
三焦俞BL22  
肾俞BL23  
气海俞BL24  
大肠俞BL25  
关元俞BL26  
小肠俞BL27  
膀胱俞BL28  
中膂俞BL29  
白环俞BL30  
上髎BL31  
次髎BL32  
中髎BL33  
下髎BL34  
会阳BL35  
承扶BL36  
殷门BL37  
浮郤BL38  
委阳BL39  
委中BL40  
附分BL41  
魄户BL42  
膏肓BL43  
神堂BL44  
膈关BL45  
膈关BL46  
魂门BL47  
阳纲BL48  
意舍BL49  
胃仓BL50  
肓门BL51  
志室BL52  
胞肓BL53  
秩边BL54  
合阳BL55  
承筋BL56  
承山BL57

## 《超简单取穴不出错》

飞扬BL58

跗阳BL59

昆仑BL60

仆参BL61

申脉BL62

金门BL63

京骨BL64

束骨BL65

足通谷BL66

至阴BL67

### 第九章 足少阴肾经经穴

涌泉KI1

然谷KI2

太溪KI3

大钟KI4

水泉KI5

照海KI6

复溜KI7

交信KI8

筑宾KI9

阴谷KI10

横骨KI11

大赫KI12

气穴KI13

四满KI14

中注KI15

肓俞KI16

商曲KI17

石关KI18

阴都KI19

腹通谷KI20

幽门KI21

步廊KI22

神封KI23

灵墟KI24

神藏KI25

彘中KI26

俞府KI27

### 第十章 手厥阴心包经经穴

天池PC1

天泉PC2

曲泽PC3

郄门PC4

间使PC5

内关PC6

大陵PC7

劳宫PC8

中冲PC9

### 第十一章 手少阳三焦经经穴

## 《超简单取穴不出错》

关冲TE1  
液门TE2  
中渚TE3  
阳池TE4  
外关TE5  
支沟TE6  
会宗TE7  
三阳络TE8  
四渎TE9  
天井TE10  
清冷渊TE11  
消泅TE12  
臑会TE13  
肩髃TE14  
天髃TE15  
天牖TE16  
翳风TE17  
瘈脉TE18  
颊息TE19  
角孙TE20  
耳门TE21  
耳和髃TE22  
丝竹空TE23

### 第十二章 足少阳胆经经穴

瞳子髃GB1  
听会GB2  
上关GB3  
颞厌GB4  
悬颅GB5  
悬厘GB6  
曲鬓GB7  
率谷GB8  
天冲GB9  
浮白GB10  
头窍阴GB11  
完骨GB12  
本神GB13  
阳白GB14  
头临泣GB15  
目窗GB16  
正营GB17  
承灵GB18  
脑空GB19  
风池GB20  
肩井GB21  
渊腋GB22  
辄筋GB23  
日月GB24  
京门GB25

## 《超简单取穴不出错》

带脉GB26  
五枢GB27  
维道GB28  
居髎GB29  
环跳GB30  
风市GB31  
中渎GB32  
膝阳关GB33  
阳陵泉GB34  
阳交GB35  
外丘GB36  
光明GB37  
阳辅GB38  
悬钟GB39  
丘墟GB40  
足临泣GB41  
地五会GB42  
侠溪GB43  
足窍阴GB44

### 第十三章 足厥阴肝经经穴

大敦LR1  
行间LR2  
太冲LR3  
中封LR4  
蠡沟LR5  
中都LR6  
膝关LR7  
曲泉LR8  
阴包LR9  
足五里LR10  
阴廉LR11  
急脉LR12  
章门LR13  
期门LR14

### 第十四章 任脉穴

会阴CV1  
曲骨CV2  
中极CV3  
关元CV4  
石门CV5  
气海CV6  
阴交CV7  
神阙CV8  
水分CV9  
下脘CV10  
建里CV11  
中脘CV12  
上脘CV13  
巨阙CV14

## 《超简单取穴不出错》

鸠尾CV15

中庭CV16

膻中CV17

玉堂CV18

紫宫CV19

华盖CV20

璇玑CV21

天突CV22

廉泉CV23

承浆CV24

### 第十五章 督脉穴

长强GV1

腰俞GV2

腰阳关GV3

命门GV4

悬枢GV5

脊中GV6

中枢GV7

筋缩GV8

至阳GV9

灵台GV10

神道GV11

身柱GV12

陶道GV13

大椎GV14

哑门GV15

风府GV16

脑户GV17

强间GV18

后顶GV19

百会GV20

前顶GV21

囟会GV22

上星GV23

神庭GV24

素髎GV25

水沟GV26

兑端GV27

龈交GV28

印堂GV29

### 第十六章 经外奇穴

#### 头颈部奇穴

四神聪EX-HN1

当阳EX-HN2

鱼腰EX-HN4

太阳EX-HN5

耳尖EX-HN6

球后EX-HN7

上迎香EX-HN8

## 《超简单取穴不出错》

内迎香EX-HN9  
聚泉EX-HN10  
海泉EX-HN11  
金津EX-HN12  
翳明EX-HN14  
颈百劳EX-HN15  
玉液EX-HN13  
胸腹部奇穴  
子宫EX-CA1  
背部奇穴  
定喘EX-B1  
夹脊EX-B2  
胃脘下俞EX-B3  
痞根EX-B4  
下极俞EX-B5  
腰宜EX-B6  
腰眼EX-B7  
十七椎EX-B8  
腰奇EX-B9  
上肢奇穴  
肘尖EX-UE1  
二白EX-UE2  
中泉EX-UE3  
中魁EX-UE4  
大骨空EX-UE5  
小骨空EX-UE6  
腰痛点EX-UE7  
外劳宫EX-UE8  
八邪EX-UE9  
四缝EX-UE10  
十宣EX-UE11  
下肢奇穴  
髌骨EX-LE1  
鹤顶EX-LE2  
百虫窝EX-LE3  
内膝眼EX-LE4  
膝眼EX-LE5  
胆囊EX-LE6  
阑尾EX-LE7  
内踝尖EX-LE8  
外踝尖EX-LE9  
八风EX-LE10  
气端EX-LE12  
独阴EX-LE11  
附录；穴位笔画索引（8P，184～191）

# 《超简单取穴不出错》

章节摘录

版权页： 插图：

## 《超简单取穴不出错》

### 精彩短评

- 1、真人图片，不仅找穴快捷、准确。而且用口诀易记。
- 2、这本是在店里看了才买的，质量很满意，内容还要慢慢读才知道
- 3、实用，可以看书准确找到穴位！
- 4、这本《超简单取穴不出错》很实用，是中老年人必备的好书。
- 5、图片清晰 讲解明白
- 6、有穴位查找，穴位功效，书比较好。
- 7、介绍的挺详细的！
- 8、第五次购买了，非常好。
- 9、这次买的这本书还可以,既告诉你穴位又指明这个穴位的作用。
- 10、非常实用，帮助找穴并提供该穴的作用。
- 11、非常好，一如既往
- 12、书很厚。相当实用。因为自己不懂解剖学。
- 13、这本书，还可以，挺清晰的。
- 14、不错，用起来方便
- 15、一直都在看，取穴确实很方便，一看便知
- 16、还未仔细看，翻了一下觉得取穴还比较有方向，此书值得推荐。
- 17、书中配了真人演示图，简单易学，送给长辈很实用。
- 18、很详细的一本书，真人穴位定位，好记，形象，穴位也全，值。
- 19、取穴工具书，很实用、容易操作！
- 20、好书，简单易懂，正在学习中
- 21、图片精美，简单实用，清晰明了，纸张厚实
- 22、取穴的图片说明都很清楚，值得购买。
- 23、okokokokokokok!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!1
- 24、印刷精美，有专门配的彩图，一目了然。很适合入门级的初学者来看。易懂
- 25、很实用的书。买了两次。一本放单位，一本放家里。
- 26、内容不错，位置基本正确，麻麻都可以找到，内容挺全面的~
- 27、铜版纸，非常清楚，大家都说好
- 28、真的是好书，以前在书店里见过，现在拿到手，更觉得很有用。查询快，不像某些大部头，太复杂，不容易学。
- 29、查阅很方便，老妈很喜欢
- 30、印刷清晰，附送一些病症的按摩图，每个穴位都配有详细的彩色图片，让人对穴位在人身上的具体位置一目了然，书的后面还配了穴位的索引，方便寻找对应的穴位，不过有部分穴位没有，比如说颈夹脊。
- 31、一直想自学针和灸，基础的东西应该是穴位。这本书对准备找穴位很有帮助啊！
- 32、很实用，不错。很适合家庭用
- 33、内容不错，对初学者来说比较容易
- 34、好书、好书，操作很方便。推荐此书。谢谢当当快速送货。非常满意！
- 35、很好的工具书，能帮助人准确的找到穴位，实惠又实用
- 36、书的质量是没的说，铜板彩页。检索也方便，价格也适中。
- 37、方法而已。正在验证。
- 38、展品使用，对于业余人士可以了值得购买
- 39、很不错，物流很快
- 40、书收到了，随手翻了两页，感觉不错的样子，这次的快递员是位阿姨，很和气，感觉也很不错，冲着这个给个5分。
- 41、妈妈经常去按摩，对一些穴位什么的都有了解，这本书送给她，有些小毛小病时候，随时都能查一查，对症按摩按摩，妈妈喜欢的不得了
- 42、不错，很方便找穴位，日常保健知识挺好。

## 《超简单取穴不出错》

- 43、看图就能找准穴，超简单，不出错。
- 44、都是自己学习用的
- 45、超简单取穴不出错很实用
- 46、不错的一本书，适合老年人保健
- 47、这本书真的很不错，根据经络分穴位，而且很全面，每个穴位都配了两幅图，对于初学者来说是一本很实用的书。
- 48、书本不错，纸质很好，内容也很有条理性。就是包装差了点，快递很快
- 49、穴位找的比较方便。可以看看
- 50、很不错的一本书，介绍的穴位很多，操作介绍简单明了并有配图，非常适合“穴盲”使用。
- 51、写的还可以，但总觉得穴位找的不一定准确。
- 52、發貨速度快~書的質量很好!!內容很好~
- 53、对于经络，穴位，一般人很难搞清楚，指望看经络图是不行的，这本书教的取穴位方法很简单，很好操作。
- 54、个人对中医和针灸穴位感兴趣，之前买了几本介绍穴位的书。但发现普遍的问题是介绍的太专业了，动不动就是什么什么骨头的桡侧之类的，非医学专业太难懂了，有些时候还得抱着IPAD上网再查，找不准穴位真是比较挫败之前。这本书看评价买了之后，发现最好的就是认穴方式非常大众化，而且你绝对能明白怎么去做，图例比较清楚，会让你找起来轻松很多，推荐下！虽然这本书在当当同类里不是卖的最多的，但我觉得应该是最实用的。
- 55、质量很好，给婆婆买的。
- 56、简单易懂，好学好用，内容详实，是学习穴位针灸的难得的好书。
- 57、编写的还算可以。
- 58、总体简单，写的比较肤浅。
- 59、简单易懂，是本不错的书
- 60、喜欢按摩的可以买入，取穴很简单，实用。
- 61、看了很受益，不错，买了三套送人用，送健康，最好！
- 62、也没看过其他按摩的书籍，反正看着还行
- 63、内容清楚明白,初学者或外行都能看懂,比较实用
- 64、很实用、很方便、很直观、插图清晰、穴位准确，印刷质量也很好，性价比高。因觉得很好，这是买的第二本了，准备送人。
- 65、超简单取穴不出错这本书非常实用，彩色印刷，质量非常好，价格也便宜，当当送货也非常快，不到24小时就能收到。
- 66、很实用的书，艾灸用。
- 67、和那些老中医讲的有出入
- 68、非常方便，且穴位能找准。
- 69、非常好的书 很实用
- 70、这本找穴位的书粗略看了一下，可以。能大体找到穴位，就算找不到，里面有些有标尺的，可以拿尺子量。这样的书，找了很久了。
- 71、让我们的中医走向世界走向未来

# 《超简单取穴不出错》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)