

人体 108 要害穴位

善医行徐宏业整理

- 01、百会穴：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处，即後发际正中上七寸。
- 02、太阳穴：在眉梢与外眼角中间、向後约一寸凹陷处。
- 03、印堂：在面部、两眉内侧端联线的中间。
- 04、听宫：在耳屏的前方、下颌关节後方的凹陷处。
- 05、鱼腰：在眉毛正中、眼平视时下对瞳孔处。
- 06、率谷：在耳尖上方、入发际一寸五分处。
- 07、睛明：在内眼角上方 0.1 寸处。
- 08、耳门：在听宫穴上方，耳屏上切迹的前方，张口时呈凹陷处。
- 09、素胶：在鼻尖端正中处。
- 10、颊车：在下颌角前上方一横指，当用力咬牙时，咬肌隆起处。
- 11、人中：在鼻柱下，人中沟的上三分之一与下三分之二的交界处。
- 12、承泣：眼平视时，在瞳孔的直下方，眼眶下缘上。
- 13、下关：在颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处。
- 14、风府：在後发际正中直上一寸枕外隆凸直下凹陷处，即两筋之间陷中。
- 15、风池：平风府穴，斜方肌和胸锁乳突肌之间凹陷处，
- 16、脑户：在後发际正中上量二寸五分，当枕骨粗隆之上缘陷中。
- 17、上廉泉：在颌下正中一寸，舌骨与下颌缘之间凹陷处。
- 18、颈臂：在锁骨上方，胸锁乳突肌的後缘处。
- 19、哑门：在项後发际上五分，第一颈椎与第二颈椎棘突之间处。
- 20、缺盆：在颈外侧部、锁骨上窝之中点处。
- 21、天容：在下颌角後下方、胸锁乳突肌前缘。
- 22、廉泉：在颈前部正中线上、喉头结节上方陷处。
- 23、扁桃：在下颌角下缘、颈总动脉搏动处。
- 24、天牖：在乳突後下方、胸锁乳突肌後缘近发际处。
- 25、天柱：在哑门穴旁开三寸处。
- 26、人迎：在结喉旁开一寸五分、胸锁乳突肌前缘、颈总动脉搏动处。
- 27、翳风：在耳垂後、乳突和下颌骨之间的凹陷处。
- 28、扶突：在胸锁乳突肌後缘与结喉相平处。
- 29、天窗：在颈外侧部、下颌角下，扶突穴後、胸锁乳突肌後缘处。
- 30、天鼎：在胸锁乳突肌後缘，扶突穴下一寸处。
- 31、天突：在胸骨切迹上缘凹陷处。
- 32、膻中：在两乳头连线的中点处。
- 33、气海：在腹部正中线上、脐下一寸五分处。
- 34、大包：在极泉穴与第十一浮肋端之中点处。
- 35、腹哀：在大横穴上三寸、即剑突尖下。
- 36、期门：在脐上六寸、巨阙穴旁开三寸五分处。
- 37、鸠尾：在脐上七寸，即剑突尖下。
- 38、神阙：在腹部、脐窝中央处。
- 39、步廊：在中庭穴旁开二寸处。
- 40、极泉：举臂开腋时，在腋窝中间、腋动脉内侧。

- 41、日月：在乳头直下第七肋间隙、即期门下一寸。
- 42、上脘：在腹部正中线上，脐上五寸处。
- 43、京门：在第十二肋骨头下。
- 44、急脉：在大腿内侧面上部，从耻骨联合之中央外量二寸五分。
- 45、梁门：在腹上部、脐上四寸、中脘穴旁开二寸处。
- 46、章门：在侧腹部第十一肋游离端的下缘。
- 47、库房：在锁骨中线第一肋间隙处，即华盖穴旁开四寸。
- 48、维道：在髂前上棘前下方、五枢前下五分处。
- 49、渊腋：在腋下三寸，乳头旁开四寸陷中。
- 50、中府：在云门穴下方约一寸，第一、二肋骨之间，距胸骨正中线六寸处。
- 51、下脘：在腹部正中线上，脐上二寸处。
- 52、不容：在幽门穴旁开一寸五分，即巨阙穴旁开二寸处。
- 53、带脉：在章门穴下与脐相平处。
- 54、乳中：在乳头中央处。
- 55、乳根：在乳头直下第五肋间。
- 56、关元：在曲骨穴上二寸、脐下三寸处。
- 57、中极：在脐下四寸处。
- 58、曲骨：在脐下五寸，耻骨联合上缘。
- 59、辄筋：在腋下三寸，复前行一寸处。60、天枢：在肚脐旁开二寸处。
- 61、食窦：在任脉旁开六寸的第五肋间。
- 62、会阴：在大便前（指肛门）小便后两阴之间。
- 63、大椎：在第七颈椎与第一胸椎棘突间正中处。
- 64、风门：在第二胸椎棘突下旁开一寸五分处。
- 65、天宗：在肩胛岗下窝的中央。
- 66、至阳：在第七、第八胸椎棘突之间。
- 67、脊中：在第十一、十二胸椎棘突之间。
- 68、膏肓俞：在第四胸椎棘突下旁开三寸处。
- 69、魂门：在第九第十胸椎棘突旁开三寸处。
- 70、肝俞：在第九胸椎棘突旁开一寸五分处。
- 71、意舍：在第十一胸椎棘突下旁开三寸处。
- 72、肾俞：在第二腰椎棘突下旁开一寸五分处。
- 73、胃仓：在第十二胸椎棘突下旁开三寸处。
- 74、志室：在第二腰椎棘突下旁开三寸处。
- 75、腰眼：在第三腰椎棘突下旁开三至四寸处。
- 76、命门：在第二、三椎之间。
- 77、肩井：在大椎穴与肩峰连线的中点、肩部高处。
- 78、长强：在尾骨尖与肛门之间。
- 79、巨骨：在锁骨肩胛岗之间凹陷处。
- 80、臂臑：在上臂外侧、三角肌止点稍前处、肩（骨禺）与曲池的连上。
- 81、尺泽：在肘横纹上、肱二头肌腱外侧处。82、曲泽：在肘横纹上、肱二头肌腱近尺侧缘。
- 83、曲池：屈肘时，在肘横纹头与肱骨外上髁之中点处。
- 84、手三里：在曲池穴下二寸处。
- 85、少海：屈肘时，在肘横纹尺侧端与肱骨内上髁之间凹陷处。

- 86、青灵：在少海穴上三寸处。
- 87、内关：在腕横纹正中直上三寸。
- 88、腕骨：在手背尺侧，当第五掌骨与钩骨、豌豆骨之间凹陷处。
- 89、合谷：在第一、二掌骨之中点稍偏食指处。
- 90、阳溪：拇指向上挠时，在腕关节桡侧凹陷处。
- 91、中渚：在第四、五掌骨小头之间、掌指关节上方一寸凹陷处。
- 92、八邪：握拳时，每个掌骨小头之间处。
- 93、风市：在直立两 手自然下垂时，在大腿外侧中指尖所到之处。
- 94、阴包：在曲泉穴上四寸、股内肌与缝匠肌之间。
- 95、阴廉：在大腿内侧、气冲穴直下二寸动脉处。
- 96、血海：在大腿内侧面下部、髌骨内上缘上二寸处。
- 97、箕门：在大腿内侧血海穴上六寸处。
- 98、承扶：在臀部下缘横纹中点处。
- 99、委中：在窝部横纹中点处。
- 100、足三里：在外膝眼下三寸、胫骨外侧一横指胫骨前肌上。
- 101、膝阳关：在阳陵穴上、股骨外上髁上方凹陷处。
- 102、承山：在小腿後面正中出现"人"字形凹陷处，即委中穴与足跟之中处。
- 103、悬钟：在外踝高点直上三寸，腓骨前缘。104、三阴交：在内踝尖上三寸、胫骨後缘。
- 105、解溪：在足背的踝关节横纹中点、拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间。
- 106、昆仑：在外踝与跟腱之间凹陷处。
- 107、太溪：在内踝高点与跟腱之间凹陷处。
- 108、涌泉：在足掌心的前三分之一与後三分之二交界处。