

主编◎董明强



针灸歌诀 800首

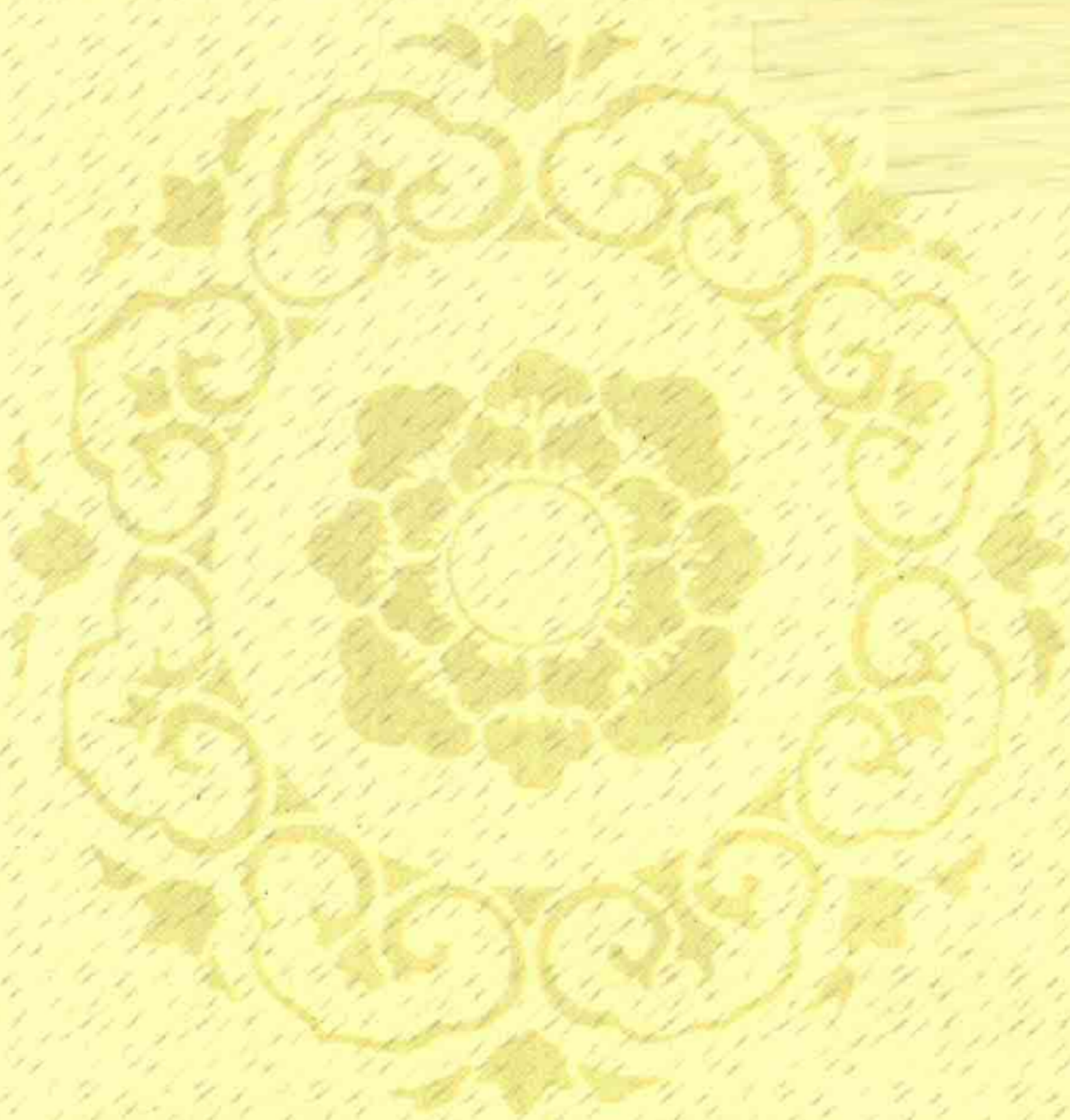
心俞神门三阴交，失眠三穴合治疗，
心血亏损加中脘，气海百会通里调，
肾虚肾俞及太溪，脾虚脾俞章门要，
肝胆火旺太阳肝，胆俞太冲行间邀，
脾胃不和足三里，安眠一二亦有效。



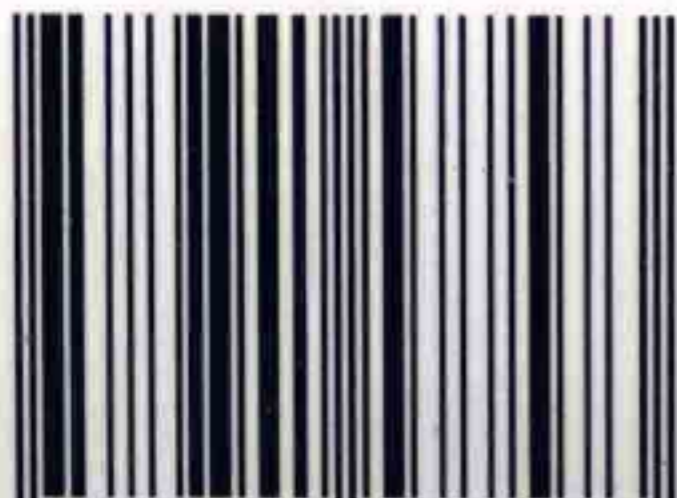
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

◆ 责任编辑 杨磊石 罗子铭 ◆



ISBN 7-80157-757-4



9 787801 577573 >

ISBN 7-80157-757-4/R·751

定价：19.00元

针灸歌诀 800 首

ZHENJIU GEJUE 800 SHOU

主编 董明强

编者 (以姓氏笔画为序)

丁晏立 卫旗明 王 辉

王存宽 郝新立 董明强



人民军医出版社

Peoples Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

针灸歌诀 800 首/董明强主编. —北京:人民军医出版社, 2004. 8

ISBN 7-80157-757-4

I. 针… II. 董… III. 针灸学-普及读物 IV. R245-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 106731 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:罗子铭 责任审读:李 晨

版式设计:赫英华 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:10.625 字数:225 千字

版次:2004 年 8 月第 1 版 印次:2004 年 8 月第 3 次印刷

印数:7501~10500

定价:19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书以歌诀形式概括了针灸学的基本知识、经络、腧穴和常见病症的针灸治疗。共编歌诀约 800 首,语言精炼,通俗押韵,易诵易记;形式活泼,不拘一格。为帮助读者理解,多数歌诀后附有注解。配图 150 余幅,以利文图互参。本书内容实用,是学习、记忆经络穴位和开展针灸治疗的好帮手,适于中医院校学生、临床医务人员和针灸爱好者学习参考。

责任编辑 杨磊石 罗子铭

前 言

针灸学起源于我国远古时代,相传至今,已有数千年的悠久历史。近些年来,随着科学技术的进步,针灸学有了长足的发展,并迅速传遍世界 100 多个国家和地区。针灸疗法因其具有方便、实用、不良反应少和疗效显著等特点而被世界上越来越多的人所接受。早在 1977 年,世界卫生组织(WHO)就肯定了针灸的科学价值和研究成果,并建议在世界范围开展针灸研究工作;1979 年,WHO 建议在全世界推广应用针灸治疗 43 种病症(详见第一章第一节);1982 年,WHO 制定和出版了“十四经穴名标准化方案”,并推荐给各国使用。目前,针灸学在世界范围已被广泛应用于临床实践,并成为现代医学的一部分而备受关注。在国门开放、中外医学界的交流日见频繁的今天,作为身处针灸学发源地的中国医务人员(包括那些非针灸专业的临床医生),如能对针灸学有一定深度的了解,学习一些针灸学常识,掌握一定的针灸医疗技能,当是很有益处的。

基于这种考虑,笔者不揣冒昧,组织编写了这本针灸歌诀,旨在为那些初步接触针灸学的医学生、针灸专业医务人员和对针灸医学感兴趣的非针灸专业临床医生提供一些学习上的帮助。

本书共分四章:第一章,概说,介绍针灸学的产生与发展、

针法、灸法、针灸的临床应用和针灸处方；第二章，经络，介绍十二经和奇经八脉的循行、经穴（交穴）和主病；第三章，腧穴，介绍十四经穴和经外奇穴、新穴；第四章，治疗，介绍急救和常见病证（包括内、外、妇、儿、五官和皮肤科常见病证）的针灸治疗。

以歌诀的形式表述针灸理论与临床应用，为针灸学的学习带来很大方便。为此，历代医家曾编写了大量歌诀歌赋。这对于我们来说，无疑是一笔宝贵的遗产。但同时我们也应当看到，由于这些歌诀歌赋产生的年代久远，其中不少内容已不适应于现代人记诵。本书突出一个“新”字，所载歌诀全部采用新编。在语言上力求通俗易懂、押韵顺口、易诵易记；在形式上活泼多样、不拘一格，或七言，或六言，或五言，或一韵到底，或双句转韵；篇幅随长随短，根据内容灵活决定。其中第三章，在介绍穴位时将其位置和主治编在一首歌诀里，以方便读者学习、应用，尚属笔者首创。全书配图 150 余幅，以便读者图文互参。

由于我们水平有限，书中难免存在疏漏、不妥甚至谬误之处，恳请读者朋友给予批评指正，不胜感激！

董明强

2003 年 1 月

目 录

第一章 概说	(1)
第一节 针灸学的产生与发展	(1)
1. 针灸疗法的起源	(1)
2. 历代医家及医著	(1)
3. 中国针灸走向世界	(2)
4. 现代针灸学的发展	(4)
5. 针灸手段的扩展	(4)
6. 针灸治疗作用的认识	(5)
第二节 针法	(6)
1. 古今针具	(6)
2. 毫针	(7)
3. 毫针的选择与检修	(8)
4. 针具的保存与消毒	(10)
5. 针刺练习	(10)
6. 进针法	(10)
7. 针刺的方向	(11)
8. 针刺的角度	(12)
9. 针刺的深度	(12)
10. 基本行针手法	(13)
11. 辅助行针手法	(15)
12. 针刺单式补泻法	(15)
13. 针刺复式补泻法	(17)
14. 得气	(18)
15. 催气运气法	(18)
16. 出针方法	(18)
第三节 灸法	(19)
1. 火热灸及无热灸	(19)
2. 艾灸	(19)
3. 艾炷	(20)
4. 艾条	(20)

5. 瘢痕灸	(20)	12. 雀啄灸	(24)
6. 无瘢痕灸	(21)	13. 温针灸	(24)
7. 隔姜灸	(21)	14. 温灸器灸	(25)
8. 隔蒜灸	(22)	15. 天灸	(25)
9. 隔盐灸	(22)	16. 灯火灸	(26)
10. 隔附子饼灸	(23)	17. 灸法须知	(26)
11. 温和灸	(23)		
第四节 针灸的临床应用	(27)		
1. 针灸的适应证	(27)	7. 滞针及处理	(33)
2. 针灸的禁忌证	(27)	8. 弯针及处理	(34)
3. 疗程与间隔	(28)	9. 折针及处理	(34)
4. 病人的体位	(28)	10. 血肿及处理	(35)
5. 进针前准备	(33)	11. 严防刺伤重要脏器	
6. 晕针及处理	(33)	(35)
第五节 针灸处方	(36)		
1. 针灸治疗原则	(36)	4. 针灸处方组成的基本	
2. 针灸处方的组成 ...	(36)	规则	(37)
3. 针灸处方的基本法则		5. 常用的配穴方法 ...	(38)
.....	(36)		
第二章 经络	(41)		
第一节 十二经	(41)		
一、手太阴肺经.....	(41)	(50)
二、手阳明大肠经... (43)		七、足太阳膀胱经... (51)	
三、足阳明胃经..... (45)		八、足少阴肾经..... (55)	
四、足太阴脾经..... (47)		九、手厥阴心包经	
五、手少阴心经..... (49)		(57)
六、手太阳小肠经		十、手少阳三焦经... (58)	

十一、足少阳胆经 (60)	十二、足厥阴肝经 (62)
第二节 奇经八脉 (64)	
一、督脉 (64)	五、阳跷脉 (71)
二、任脉 (66)	六、阴跷 (71)
三、冲脉 (67)	七、阳维脉 (73)
四、带脉 (69)	八、阴维脉 (74)
第三章 腧穴 (77)	
第一节 十四经穴 (77)	
一、手太阴肺经 (77)	5. 阳溪 (84)
1. 中府 (77)	6. 偏历 (85)
2. 云门 (77)	7. 温溜 (85)
3. 天府 (77)	8. 下廉 (86)
4. 侠白 (78)	9. 上廉 (86)
5. 尺泽 (79)	10. 手三里 (86)
6. 孔最 (79)	11. 曲池 (86)
7. 列缺 (80)	12. 肘髎 (87)
8. 经渠 (80)	13. 手五里 (88)
9. 太渊 (81)	14. 臂臑 (88)
10. 鱼际 (82)	15. 肩髃 (88)
11. 少商 (82)	16. 巨骨 (88)
二、手阳明大肠经 (82)	17. 天鼎 (90)
1. 商阳 (82)	18. 扶突 (90)
2. 二间 (82)	19. 禾髎 (90)
3. 三间 (83)	20. 迎香 (90)
4. 合谷 (83)	三、足阳明胃经 ... (91)
	1. 承泣 (92)

- | | | | |
|---------|-------------|---------|-------------|
| 2. 四白 | (92) | 29. 归来 | (100) |
| 3. 巨髎 | (92) | 30. 气冲 | (100) |
| 4. 地仓 | (92) | 31. 髀关 | (100) |
| 5. 大迎 | (93) | 32. 伏兔 | (101) |
| 6. 颊车 | (93) | 33. 阴市 | (101) |
| 7. 下关 | (94) | 34. 梁丘 | (101) |
| 8. 头维 | (94) | 35. 犊鼻 | (102) |
| 9. 人迎 | (95) | 36. 足三里 | (102) |
| 10. 水突 | (95) | 37. 上巨虚 | (102) |
| 11. 气舍 | (95) | 38. 条口 | (102) |
| 12. 缺盆 | (95) | 39. 下巨虚 | (103) |
| 13. 气户 | (96) | 40. 丰隆 | (103) |
| 14. 库房 | (96) | 41. 解溪 | (103) |
| 15. 屋翳 | (96) | 42. 冲阳 | (104) |
| 16. 膺窗 | (96) | 43. 陷谷 | (104) |
| 17. 乳中 | (97) | 44. 内庭 | (105) |
| 18. 乳根 | (97) | 45. 厉兑 | (105) |
| 19. 不容 | (98) | 四、足太阴脾经 | |
| 20. 承满 | (98) | | (106) |
| 21. 梁门 | (98) | 1. 隐白 | (106) |
| 22. 关门 | (98) | 2. 大都 | (107) |
| 23. 太乙 | (98) | 3. 太白 | (107) |
| 24. 滑肉门 | (99) | 4. 公孙 | (107) |
| 25. 天枢 | (99) | 5. 商丘 | (107) |
| 26. 外陵 | (99) | 6. 三阴交 | (107) |
| 27. 大巨 | (99) | 7. 漏谷 | (108) |
| 28. 水道 | (100) | 8. 地机 | (108) |

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 9. 阴陵泉 | (109) | 3. 后溪 | (120) |
| 10. 血海 | (110) | 4. 腕骨 | (120) |
| 11. 箕门 | (110) | 5. 阳谷 | (120) |
| 12. 冲门 | (110) | 6. 养老 | (121) |
| 13. 府舍 | (111) | 7. 支正 | (121) |
| 14. 腹结 | (111) | 8. 小海 | (122) |
| 15. 大横 | (111) | 9. 肩贞 | (122) |
| 16. 腹哀 | (111) | 10. 臑俞 | (123) |
| 17. 食窦 | (112) | 11. 天宗 | (123) |
| 18. 天溪 | (113) | 12. 乘风 | (123) |
| 19. 胸乡 | (113) | 13. 曲垣 | (124) |
| 20. 周荣 | (113) | 14. 肩外俞 | (124) |
| 21. 大包 | (113) | 15. 肩中俞 | (124) |
| 五、手少阴心经 .. | (114) | 16. 天窗 | (124) |
| 1. 极泉 | (114) | 17. 天容 | (126) |
| 2. 青灵 | (114) | 18. 颧髎 | (126) |
| 3. 少海 | (115) | 19. 听宫 | (126) |
| 4. 灵道 | (116) | 七、足太阳膀胱经 | |
| 5. 通里 | (116) | | (126) |
| 6. 阴郄 | (117) | 1. 睛明 | (126) |
| 7. 神门 | (117) | 2. 攒竹 | (130) |
| 8. 少府 | (118) | 3. 眉冲 | (130) |
| 9. 少冲 | (118) | 4. 曲差 | (130) |
| 六、手太阳小肠经 | | 5. 五处 | (130) |
| | (119) | 6. 承光 | (131) |
| 1. 少泽 | (119) | 7. 通天 | (131) |
| 2. 前谷 | (120) | 8. 络却 | (131) |

- | | | | | | |
|---------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 9. 玉枕 | | (131) | 36. 承扶 | | (139) |
| 10. 天柱 | | (132) | 37. 殷门 | | (139) |
| 11. 大杼 | | (132) | 38. 浮郤 | | (139) |
| 12. 风门 | | (132) | 39. 委阳 | | (139) |
| 13. 肺俞 | | (132) | 40. 委中 | | (140) |
| 14. 厥阴俞 | | (133) | 41. 附分 | | (141) |
| 15. 心俞 | | (133) | 42. 魄户 | | (141) |
| 16. 督俞 | | (133) | 43. 膏肓 | | (141) |
| 17. 膈俞 | | (133) | 44. 神堂 | | (141) |
| 18. 肝俞 | | (134) | 45. 谿谿 | | (142) |
| 19. 胆俞 | | (134) | 46. 膈关 | | (142) |
| 20. 脾俞 | | (134) | 47. 魂门 | | (142) |
| 21. 胃俞 | | (135) | 48. 阳纲 | | (142) |
| 22. 三焦俞 | | (135) | 49. 意舍 | | (143) |
| 23. 肾俞 | | (135) | 50. 胃仓 | | (143) |
| 24. 气海俞 | | (135) | 51. 育门 | | (143) |
| 25. 大肠俞 | | (136) | 52. 志室 | | (143) |
| 26. 关元俞 | | (136) | 53. 胞肓 | | (145) |
| 27. 小肠俞 | | (136) | 54. 秩边 | | (145) |
| 28. 膀胱俞 | | (137) | 55. 合阳 | | (145) |
| 29. 中膂俞 | | (137) | 56. 承筋 | | (145) |
| 30. 白环俞 | | (137) | 57. 承山 | | (146) |
| 31. 上髎 | | (137) | 58. 飞扬 | | (146) |
| 32. 次髎 | | (138) | 59. 跗阳 | | (146) |
| 33. 中髎 | | (138) | 60. 昆仑 | | (146) |
| 34. 下髎 | | (138) | 61. 仆参 | | (147) |
| 35. 会阳 | | (138) | 62. 申脉 | | (147) |

- | | | | | | |
|---------|-------|-------|----------|-------|-------|
| 63. 金门 | | (148) | 22. 步廊 | | (157) |
| 64. 京骨 | | (148) | 23. 神封 | | (158) |
| 65. 束骨 | | (148) | 24. 灵墟 | | (159) |
| 66. 足通谷 | | (148) | 25. 神藏 | | (159) |
| 67. 至阴 | | (149) | 26. 彘中 | | (159) |
| 八、足少阴肾经 | ... | (149) | 27. 俞府 | | (159) |
| 1. 涌泉 | | (149) | 九、手厥阴心包经 | | |
| 2. 然谷 | | (150) | | | (160) |
| 3. 太溪 | | (151) | 1. 天池 | | (161) |
| 4. 大钟 | | (152) | 2. 天泉 | | (161) |
| 5. 水泉 | | (152) | 3. 曲泽 | | (162) |
| 6. 照海 | | (152) | 4. 郄门 | | (162) |
| 7. 复溜 | | (153) | 5. 间使 | | (163) |
| 8. 交信 | | (153) | 6. 内关 | | (163) |
| 9. 筑宾 | | (153) | 7. 大陵 | | (163) |
| 10. 阴谷 | | (154) | 8. 劳宫 | | (163) |
| 11. 横骨 | | (154) | 9. 中冲 | | (164) |
| 12. 大赫 | | (155) | 十、手少阳三焦经 | | |
| 13. 气穴 | | (155) | | | (165) |
| 14. 四满 | | (156) | 1. 关冲 | | (165) |
| 15. 中注 | | (156) | 2. 液门 | | (165) |
| 16. 肓俞 | | (156) | 3. 中渚 | | (167) |
| 17. 商曲 | | (156) | 4. 阳池 | | (167) |
| 18. 石关 | | (156) | 5. 外关 | | (168) |
| 19. 阴都 | | (157) | 6. 支沟 | | (168) |
| 20. 腹通谷 | | (157) | 7. 会宗 | | (168) |
| 21. 幽门 | | (157) | 8. 三阳络 | | (168) |

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 9. 四渎 | (169) | 11. 头窍阴 | (178) |
| 10. 天井 | (170) | 12. 完骨 | (179) |
| 11. 清冷渊 | (170) | 13. 本神 | (180) |
| 12. 消泺 | (170) | 14. 阳白 | (180) |
| 13. 臑会 | (170) | 15. 头临泣 | (180) |
| 14. 肩髃 | (171) | 16. 目窗 | (180) |
| 15. 天髃 | (172) | 17. 正营 | (181) |
| 16. 天牖 | (172) | 18. 承灵 | (181) |
| 17. 翳风 | (173) | 19. 脑空 | (181) |
| 18. 瘛脉 | (173) | 20. 风池 | (181) |
| 19. 颊息 | (174) | 21. 肩井 | (182) |
| 20. 角孙 | (174) | 22. 渊腋 | (182) |
| 21. 耳门 | (174) | 23. 辄筋 | (183) |
| 22. 耳和髃 | (174) | 24. 日月 | (183) |
| 23. 丝竹空 | (175) | 25. 京门 | (184) |
| 十一、足少阳胆经 | | 26. 带脉 | (184) |
| | (175) | 27. 五枢 | (185) |
| 1. 瞳子髃 | (175) | 28. 维道 | (185) |
| 2. 听会 | (175) | 29. 居髃 | (185) |
| 3. 上关 | (176) | 30. 环跳 | (185) |
| 4. 颌厌 | (177) | 31. 风市 | (187) |
| 5. 悬颅 | (177) | 32. 中渎 | (187) |
| 6. 悬厘 | (177) | 33. 膝阳关 | (187) |
| 7. 曲鬓 | (177) | 34. 阳陵泉 | (187) |
| 8. 率谷 | (178) | 35. 阳交 | (188) |
| 9. 天冲 | (178) | 36. 外丘 | (188) |
| 10. 浮白 | (178) | 37. 光明 | (189) |

- | | | | | | |
|----------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 38. 阳辅 | | (189) | 4. 关元 | | (199) |
| 39. 悬钟 | | (189) | 5. 石门 | | (200) |
| 40. 丘墟 | | (190) | 6. 气海 | | (200) |
| 41. 足临泣 | | (190) | 7. 阴交 | | (200) |
| 42. 地五会 | | (191) | 8. 神阙 | | (201) |
| 43. 侠溪 | | (191) | 9. 水分 | | (202) |
| 44. 足窍阴 | | (192) | 10. 下脘 | | (202) |
| 十二、足厥阴肝经 | | | 11. 建里 | | (202) |
| | | (192) | 12. 中脘 | | (202) |
| 1. 大敦 | | (193) | 13. 上脘 | | (203) |
| 2. 行间 | | (193) | 14. 巨阙 | | (203) |
| 3. 太冲 | | (193) | 15. 鸠尾 | | (203) |
| 4. 中封 | | (194) | 16. 中庭 | | (203) |
| 5. 蠡沟 | | (194) | 17. 膻中 | | (204) |
| 6. 中都 | | (195) | 18. 玉堂 | | (204) |
| 7. 膝关 | | (195) | 19. 紫宫 | | (204) |
| 8. 曲泉 | | (196) | 20. 华盖 | | (204) |
| 9. 阴包 | | (196) | 21. 璇玑 | | (205) |
| 10. 足五里 | | (197) | 22. 天突 | | (205) |
| 11. 阴廉 | | (197) | 23. 廉泉 | | (205) |
| 12. 急脉 | | (197) | 24. 承浆 | | (205) |
| 13. 章门 | | (198) | 十四、督脉 | | (206) |
| 14. 期门 | | (198) | 1. 长强 | | (206) |
| 十三、任脉 | | (199) | 2. 腰俞 | | (206) |
| 1. 会阴 | | (199) | 3. 腰阳关 | | (206) |
| 2. 曲骨 | | (199) | 4. 命门 | | (206) |
| 3. 中极 | | (199) | 5. 悬枢 | | (209) |

- | | | | |
|--------------------------|--------------|------------------|-------|
| 6. 脊中 | (209) | 18. 强间 | (212) |
| 7. 中枢 | (209) | 19. 后顶 | (212) |
| 8. 筋缩 | (209) | 20. 百会 | (213) |
| 9. 至阳 | (210) | 21. 前顶 | (213) |
| 10. 灵台 | (210) | 22. 囟会 | (213) |
| 11. 神道 | (210) | 23. 上星 | (213) |
| 12. 身柱 | (210) | 24. 神庭 | (214) |
| 13. 陶道 | (211) | 25. 素髎 | (214) |
| 14. 大椎 | (211) | 26. 人中(水沟) | (214) |
| 15. 哑门 | (211) | 27. 兑端 | (214) |
| 16. 风府 | (212) | 28. 龈交 | (215) |
| 17. 脑户 | (212) | | |
| 第二节 经外奇穴、新穴 | (216) | | |
| 一、头颈部 | (216) | 13. 牵正 | (221) |
| 1. 四神聪 | (216) | 14. 聚泉 | (221) |
| 2. 印堂 | (216) | 15. 金津、玉液 | (221) |
| 3. 太阳 | (217) | 16. 海泉 | (222) |
| 4. 头颞 | (217) | 17. 颊里 | (222) |
| 5. 鱼腰 | (218) | 18. 耳尖 | (223) |
| 6. 内睛明 | (218) | 19. 健耳 | (223) |
| 7. 上睛明 下睛明
..... | (219) | 20. 后听宫 | (223) |
| 8. 球后 | (219) | 21. 后听会 | (223) |
| 9. 内迎香 | (219) | 22. 翳明 | (224) |
| 10. 上迎香 | (219) | 23. 安眠 | (224) |
| 11. 鼻环 | (220) | 24. 安眠 1 | (225) |
| 12. 定神 | (220) | 25. 安眠 2 | (225) |
| | | 26. 兴奋 | (226) |