



医药学院 610 2 12028587

总主编◎郭栋 乔明琦

中医歌诀
白话解丛书

针灸经络腧穴歌诀

白话解

■ 编著 刘西建

白话经典
入门捷径

中国医药科技出版社



医药学院 610 2 12028587

中医歌诀白话解丛书

针灸经络腧穴歌诀

白话解

总主编◎郭栋 乔明琦

编 著◎刘西建

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《针灸经络腧穴歌诀白话解》一书精选了针灸学体系中具有代表性、实用性的50首古今针灸歌赋，方便读者学习诵记。本书重点突出，既注重对经络腧穴基本理论的理解掌握，又密切联系临床实际，按内容分为经络腧穴歌诀、刺法灸法歌诀、针灸治疗歌诀和流注针法歌诀四部分，首先对重点、难点字词加以注释，后以通俗简练的白话解释，篇尾简述其学术价值。全书内容丰富、详实，密切结合临床实际，是学习针灸基础知识、提高诊疗水平很有价值的参考书，适合广大中医工作者及中医院校师生和中医自学者使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸经络腧穴歌诀白话解/刘西建编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2012. 6

(中医歌诀白话解丛书/郭栋, 乔明琦主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5454 - 5

I. ①针… II. ①刘… III. ①针灸疗法 - 经络
②针灸疗法 - 穴位 IV. ①R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061401 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 787 × 1092mm 1/2

印张 5 1/2

字数 101 千字

版次 2012 年 6 月第 1 版

印次 2012 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5454 - 5

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编写说明

针灸学是中医学中的一支奇葩，是以中医学理论为指导，运用针刺和艾灸防病治病的一门临床学科，其主要内容包括经络学、腧穴学、刺法灸法学和针灸治疗学等部分。针灸疗法具有疗效显著、适应证广、方便安全等优点，深受患者欢迎。

针灸歌赋是历代针灸学家对针灸理论及临床经验的高度概括和总结，凝聚着医家们的智慧与心血。针灸歌赋具有言简意赅、易于记诵、实用性强等特点，在针灸医学的普及和推广过程中起到了极大的作用，为历代针灸医家所重视和喜爱。掌握一定数量的歌赋对针灸的学习、应用、提高，能起到提纲挈领、执简驭繁、事半功倍的作用。

本着弘扬中医、普及针灸学习及提高临床诊疗水平为出发点，应中国医药科技出版社之约，由山东中医药大学组织编写了《针灸歌赋白话解》一书。本书精选了古今具有代表性、实用性的 50 首针灸歌赋，按内容分为经络腧穴歌诀、刺法灸法歌诀、针灸治疗歌诀和流注针法歌诀四部分，每首歌诀下列“歌诀”、“注释”、“白话解”和“按语”四项。“注释”是对歌中难懂的字词进行注译，使之通俗易懂；“白话解”尽量以通俗、易懂、简明的白话文忠实地译释原文；“按语”将白话解里未能涵盖的相关内容予以阐述，简述其学术价

值，临床应用方法等。使针灸学理、法、穴、方、术为一体的独特理论体系能完整体现出来。

由于编者水平有限，时间仓促，书中不足之处在所难免，敬祈同道提出宝贵意见以便修正。

编 者

目 录

一、经络腧穴	1
骨度分寸歌	1
十四经穴分寸歌	2
十二经气血多少歌	19
十二经营气流注顺序歌	20
井荣输原经合歌	20
十五络穴歌	22
八脉交会八穴歌	23
十二原穴歌	24
十二经背俞穴歌	25
十二募穴歌	26
八会穴歌	27
下合穴歌	28
十六郄穴歌	29
二、刺法灸法	31
行针总要歌	31
针法歌	35
补泻雪心歌	36
刺法启玄歌(六言)	38
八法手诀歌	40

金针赋	41
灸法点穴用火歌	51
灸法早晚次序歌	52
灸法大小多少歌	53
禁灸穴歌	53
三、针灸治疗	55
四总穴歌	55
回阳九针歌	56
杂病穴法歌	56
杂病十一穴歌（聚英）	63
马丹阳天星十二穴并治杂病歌	66
孙真人针十三鬼穴歌	72
十二经治症主客原络歌	74
八脉八穴治症歌	79
肘后歌	82
头部主病针灸要穴歌	88
胸腹部主病针灸要穴歌	90
背部主病针灸要穴歌	92
手部主病针灸要穴歌	95
足部主病针灸要穴歌	100
长桑君天星秘诀歌（《乾坤生意》）	106
胜玉歌	108
席弘赋	112
灵光赋	119
玉龙歌	122
玉龙赋	134
百症赋	139

标幽赋	146
通玄指要赋	155
拦江赋	159
灸遗精穴歌	163
灸翻胃穴歌	163
灸肠风穴歌	164
四、流注针法	165
天干十二经表里歌	165
地支十二经流注歌	166
徐氏子午流注逐日按时定穴歌	166



一、经络腧穴

骨度分寸歌

【歌括】

用针取穴必中的，全身骨度君宜悉：
前后发际一尺二，完骨^①之间九寸别。
天突下九到胸歧^②，歧至脐中八寸厘，
脐至横骨五等分，两乳之间八寸宜。
脊柱腧穴椎间取，腰背诸穴依此列，
横度悉依同身寸，胛边^③脊中三寸别。
腋肘横纹九寸设，肘腕之间尺二折，
横辅^④上廉一尺八，内辅内踝尺三说。
髌^⑤下尺九到膝中^⑥，膝至外踝十六从，
外踝尖至足底下，骨度折作三寸通。

【注释】

- ①完骨：指耳后乳突。
- ②胸歧：指歧骨，即胸剑联合。
- ③胛边：指肩胛骨内缘。
- ④横辅：指横骨（即耻骨）和辅骨（指膝两侧突出的高骨。包括股骨下端的内外上髌和胫骨上端的内外

侧髌。在内侧者名内辅骨，在外侧者名外辅骨)。

⑤髌：此处指髌枢，股骨大转子。

⑥膝中：前面相当髌鼻穴，后面相当委中穴。

【白话解】针刺取穴必须准确，骨度分寸你要清楚：前后发际为12寸，两乳突间是9寸；天突至胸剑联合折9寸；胸剑联合至脐为8寸；脐至耻骨上缘为5寸；两乳头之间为8寸；位于脊柱的腧穴要在椎间隙取，腰背诸穴均赖此定列，横向定位用同身寸法，肩胛骨内缘距脊柱中心为3寸；腋前纹头至肘横纹设定为9寸，肘横纹至腕横纹12寸，耻骨上缘至股骨内上踝上缘18寸，胫骨内侧髌下缘至内踝尖13寸；股骨大转子至膝中19寸，膝中至外踝尖16寸，外踝尖至足底为3寸。

【按语】本歌诀出处不详，于互联网上收集。骨度分寸法，始见于《灵枢·骨度》篇，是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其比例折算尺寸作为定穴标准的方法，不论男女、老少、高矮、肥瘦都是一样。在临床上，针灸治疗效果与取穴位置是否准确有着密切关系，为了定准穴位，必须掌握骨度分寸。

十四经穴分寸歌

【歌括】

任脉经穴分寸歌 (24穴)

任脉会阴两阴间，曲骨毛际陷中安，
中极脐下四寸取，关元脐下三寸连，
脐下二寸石门是，脐下寸半气海全，

脐下一寸阴交穴，脐之中央即神阙，
脐上一寸为水分，脐上二寸下脘列，
脐上三寸名建里，脐上四寸中脘接，
脐上五寸上脘在，脐上六寸巨阙穴，
鸠尾蔽骨^①下五分，中庭臆下寸六取，
臆中却在两乳间，臆上寸六玉堂主，
臆上紫宫三寸二，臆上四八华盖举，
臆上璇玑六寸四，玑上一寸天突取，
廉泉颌下结上已，承浆颐前下唇中。

督脉经穴分寸歌（28穴）

督脉二八行脊梁，尾闾骨端是长强，
二十一椎为腰俞，十六阳关细推详，
十四命门与脐对，十三悬枢在其间，
十一椎下寻脊中，十椎之下中枢藏，
九椎之下筋缩取，七椎之下乃至阳，
六灵五神三身柱，陶道一椎之下乡，
一椎之上大椎穴，入发五分哑门行，
风府一寸宛中取，脑户二五枕骨上，
入发四寸强间位，五寸五分后顶强，
七寸百会顶中取，耳尖直上发中央，
前庭前行八寸半，前行一尺囟会量，
一尺一寸上星会，入发五分神庭当，
鼻尖准头素髎穴，两眉中间穿印堂，
水沟鼻下人中藏，兑端唇间端上取，
龈交齿上龈缝间。

手太阴肺经穴分寸歌（11穴）

中府乳上三肋间，上行寸六云门安，

云在璇玑旁六寸，天府腋三动脉求，
侠白肘上五寸主，尺泽肘中约纹是，
孔最腕侧七寸处，列缺腕上一寸半，
经渠寸口陷中取，太渊掌后横纹头，
鱼际节后散脉里，少商大指内侧端。

手阳明大肠经穴分寸歌（20穴）

商阳食指内侧边，二间寻来本节前，
三间节后陷中取，合谷虎口歧骨间，
阳溪腕上筋间是，偏历交叉中指端，
温溜腕后去五寸，池前四寸下廉寻，
池前三寸上廉中，池前二寸三里逢，
曲池曲肘纹头尽，肘髎大骨外廉近，
若问五里何处寻，肘上三寸向里行，
臂臑肘上七寸量，肩髃肩端举臂取，
巨骨肩尖端上行，天鼎扶下一寸真，
扶突人迎后寸五，禾髎水沟旁五分，
迎香禾髎上一寸，（鼻翼中点外迎香）大肠经穴是
分明。

足阳明胃经穴分寸歌（45穴）

胃之经兮足阳明，承泣目下七分寻，
四白目下一寸取，巨髎鼻孔旁八分，
地仓挟吻四分近，大迎颌前寸三分，
颊车耳下曲颊陷，下关耳前动脉行，
头维神庭旁四五，人迎喉旁寸五真，
水突筋前迎下在，气舍突下穴相乘，
缺盆舍外横骨内，相去中行四寸明，
气户璇玑旁四寸，至乳六寸又四分，

库房屋翳膺窗近，乳中正在乳头心，
次有乳根出乳下，各一寸六不相侵，
却去中行须四寸，以前穴道为君陈，
不容巨阙旁二寸，却近幽门寸五新，
其下承满与梁门，关门太乙滑肉门，
上下一寸无多少，共去中行二寸寻，
天枢脐旁二寸间，枢下一寸即外陵，
枢下二寸大巨穴，枢下三寸水道在，
水下一寸归来好，距离中行二寸边，
气冲鼠蹊^②上一寸，又距曲骨二寸间，
髀关膝上有尺二，伏兔膝上六寸是，
阴市膝上方三寸，梁丘膝上二寸记，
膝腘陷中犊鼻存，膝下三寸三里穴，
膝下六寸名上廉，膝下八寸条口位，
膝下九寸下廉看，踝上八寸丰隆量，
解溪跗上系鞋处，就在踝横纹中央，
冲阳跗上五寸唤，陷谷庭后二寸间，
内庭次趾外间陷，厉兑大次趾外端。

足太阴脾经穴分寸歌（21穴）

大趾内侧端隐白，节前陷中求大都，
太白节后白肉际，节后一寸公孙呼，
商丘踝前陷中遭，踝上三寸三阴交，
踝上六寸漏谷是，膝下五寸地机朝，
膝下内侧阴陵泉，血海膝腘上内廉，
箕门穴在鱼腹取，动脉应手越筋间，
冲门横骨两端同，去腹中行三寸半，
冲上七分是府舍，舍上三寸腹结算，

结上寸三是大横，却与脐平莫胡乱，
建里之旁四寸取，便是腹哀分一段，
中庭旁六食窦穴，臆中去六是天溪，
再上寸六胸乡穴，周荣相去亦同然，
大包腋下六寸，渊腋之下三寸绊。

手少阴心经穴分寸歌（9穴）

少阴心经极泉中，腋下筋间动引胸，
青灵肘上三寸觅，少海屈肘横纹头，
灵道掌后一寸半，通里腕后一寸同，
阴郄去腕五分的，神门掌后锐骨^③逢，
少府小指本节末，小指内侧是少冲。

手太阳小肠经穴分寸歌（19穴）

小指端外为少泽，前谷外侧节前觅，
节后握拳取后溪，腕骨腕前骨陷侧，
锐骨下陷阳谷讨，腕后锐上觅养老，
支正腕后五寸量，小海肘踝鹰嘴中，
肩贞腋上一寸寻，臑俞贞上冈下缘，
天宗乘风下窝中，乘风冈上举有空，
曲垣冈端上内陷，外俞陶道三寸从，
中俞二寸大椎旁，天窗扶突后陷详，
天容耳下曲颊后，颧髻面颊^④锐端量，
听宫耳中大如菽，此为小肠手太阳。

足太阳膀胱经穴分寸歌（67穴）

足太阳是膀胱经，目内眦角始睛明，
眉毛内侧攒竹取，眉冲直上旁神庭，
曲差入发五分际，神庭旁开寸五分，
五处旁开亦寸半，细算却与上星平，

承光通天络却穴，相去寸半调均看，
玉枕夹脑一寸三，入发二五枕骨取，
天柱项后发际取，大筋外廉陷中献，
自此夹脊开寸五，第一大杼二风门，
三椎肺俞厥阴四，心五督六椎下论，
隔七肝九十胆俞，十一脾俞十二胃，
十三三焦十四肾，气海俞在十五椎，
大肠十六椎下取，十七关元俞可推，
小肠十八胱十九，中膂俞穴二十椎，
白环二一椎下当，以上各穴可推之，
更有上次中下髎，一二三四腰空好，
会阳阴尾尻骨旁，第一侧线诸穴了，
再从脊旁开三寸，第二椎下为附分，
三椎魄户四膏肓，第五椎下寻神堂，
第六谿谿膈关七，第九魂门十阳纲，
十一椎下意舍存，十二胃仓穴已分，
十三肓门端正在，十四志室不须论，
十九胞肓二一秩，第二侧线诸穴匀，
继向臀部横纹取，承扶居下陷中央，
殷门扶下方六寸，委阳腓外两筋乡，
浮郄实居委阳上，相去只有一寸长，
委中在腓约纹里，向下二寸寻合阳，
承筋合阳直下取，穴在腓肠之中央，
承山腓下分肉间，外踝七寸上飞扬，
跗阳外踝上三寸，昆仑后跟陷中央，
仆参跟下脚边上，申脉踝下五分张，
金门申前墟后取，京骨外侧骨际量，

束骨本节后肉际，通谷节前陷中强，
至阴却在小趾侧，太阳之穴始周详。

足少阴肾经穴分寸歌（27穴）

足掌心中是涌泉，然谷踝前大骨边，
太溪踝后跟骨上，照海踝下四分安，
水泉溪下一寸觅，大钟跟后踵筋间，
复溜溪上二寸取，交信溜前五分骈，
二穴只隔筋前后，太阴之后少阴前，
筑宾内踝上膈分，阴谷膝下内辅边，
上从任脉开半寸，横骨平取曲骨边，
大赫气穴并四满，中注育俞亦相连，
六穴上行皆一寸，俱距中行半寸间，
商曲又平下腕取，石关阴都通谷联，
幽门适当巨阙侧，五穴分寸量同前，
再从中行开二寸，步廊却在中庭边，
神封灵墟及神藏，或中俞府璇玑旁，
每穴上行皆寸六，旁开二寸仔细量。

手厥阴心包经穴分寸歌（9穴）

心包穴起天池间，乳后旁一腋下三，
天泉曲腋下二寸，曲泽肘内横纹上，
郄门去腕方五寸，间使腕后三寸安，
内关去腕只二寸，大陵掌后两筋间，
劳宫屈中名指取，中冲中指之末端。

手少阳三焦经穴分寸歌（23穴）

无名指外端关冲，液门小次指陷中，
中渚液门上一寸，阳池腕表陷中从，
外关腕后二寸取，腕后三寸支沟容，

支沟横外取会宗，空中一寸用心攻，
腕后四寸三阳络，四渎肘前五寸着，
天井肘外大骨后，骨罅中间一寸摸，
肘后二寸清冷渊，肘后五寸是消泮，
臑会肩前三寸量，肩髃臑上陷中央，
天髃巨骨陷内取，天膈天容之后旁，
翳风耳后尖角陷，瘦脉耳后鸡足张，
颅息亦在青络上，角孙耳郭上中央，
耳门耳缺前起肉，和髃耳前锐发乡，
欲知丝竹空何在，眉梢陷中不须量。

足少阳胆经穴分寸歌（44穴）

外眦五分瞳子髃，耳前陷中听会绕，
上关上行一寸是，内斜曲角颌厌照，
斜后下行悬颅定，悬厘颅下半寸饶，
曲鬓耳前发际上，入发寸半率谷交，
天冲率后斜五分，浮白率下一寸呈（后下一寸浮白呈），
窍阴穴在枕骨上，完骨耳后发际认，
入发四分须记真，本神神庭旁三寸，
入发五分眦上凭，阳白眉上一寸的，
却与瞳子相对直，入发五分头临泣，
旁开相对神庭穴，临后一寸是目窗，
窗后一寸正营穴，承灵又在正营后，
相去寸半见《甲乙》，风池直上寻脑空，
夹脑户旁二寸的，风池耳后尖角陷，
肩井肩上陷解中（肩井大椎肩峰间），大骨之前寸半取，
渊腋腋下三寸从，再从渊腋横前取，
相隔一寸辄筋逢，日月期门下一肋，