

中医歌诀白话解丛书

# 针灸经络腧穴歌诀

## 白话解

第2版



北京中医药大学

谷世喆 齐立洁 任秀君 侯中伟 编著



药性歌括四百味白话解

药性赋白话解

汤头歌诀白话解

长沙方歌括白话解

濒湖脉学白话解

医学三字经白话解

针灸经络腧穴歌诀白话解

金匱方歌括白话解

ISBN 7-117-08300-X



9 787117 083003 >

定 价：15.00 元

中医歌诀白话解丛书

针灸经络腧穴歌诀

白话解

第2版

编著

北京中医药大学  
谷世喆 齐立洁  
任秀君 侯中伟

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸经络腧穴歌诀白话解/谷世喆等编著. —2 版.  
—北京: 人民卫生出版社, 2006. 12  
(中医歌诀白话解丛书)  
ISBN 7-117-08300-X

I. 针… II. 谷… III. ①针灸疗法-经络②针灸疗法-穴位 IV. R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 145233 号

中医歌诀白话解丛书  
针灸经络腧穴歌诀白话解  
第 2 版

编 著: 谷世喆 等  
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)  
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼  
邮 编: 100078  
网 址: <http://www.pmph.com>  
E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
购书热线: 010-67605754 010-65264830  
印 刷: 三河市宏达印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.25  
字 数: 181 千字  
版 次: 1999 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 9 次印刷  
标准书号: ISBN 7-117-08300-X/R·8301  
定 价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394  
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

## 內容提要

针灸歌赋是历代针灸学家智慧的结晶，与药性赋、汤头歌诀、脉诀等一样是中医教学和临床别具特色的组成部分。其中保存了很多有价值的学术内容，值得挖掘和学习。由于歌诀和歌赋言简意赅，重点突出，朗朗上口，便于记诵，所以传沿至今，长盛不衰。

《针灸经络腧穴歌诀白话解》一书保存了很多宝贵的经络腧穴理论和针灸治疗疾病的经验。歌诀选择合理，重点突出，按内容分为经络腧穴歌赋、刺法灸法歌赋、针灸治疗歌赋、子午流注针法歌赋四部分，忠实辑录原著歌诀、歌赋，注明出处，指出其学术价值，并予以通俗简练的白话解释。为适应时代发展和读者需要，本书进行再版修订。此次修订在原版基础上，增加了对古病名及证候的注释，并增编了“新编根结歌”、“四气街歌”和“四海歌”三首新歌诀，以更好地适应教学和临床的需要。

全书详略得当，通俗易懂，经络理论系统完善，适合针灸爱好者、针灸从业人员和中医院校学生学习使用。

「 针灸经络腧穴歌诀白话解 」

责任编辑 马莉萍

封面设计 尹 岩

版式设计 盖 伟

责任校对 宋培茹

---


# 前言

---

针灸学是中医学的一部分，源远流长，因其简、便、廉、验受到医生和患者的欢迎。世界卫生组织确定针灸可治疗6大类43种病证，实际临床应用更为广泛。现今针灸已遍布全世界，成为世界医学的一部分，正方兴未艾。

针灸歌赋是历代针灸家智慧的结晶，与药性赋、汤头歌诀、脉诀等一样是中医教学和临床别具特色的重要组成部分，其中还保存了很多学术特点，值得我们挖掘和学习。因为歌诀和歌赋言简意赅、内容突出、朗朗上口又便于记忆，所以传播很广。历来学习针灸者都要背诵许多歌赋，掌握以后指导临床，得心应手，十分方便。历代歌赋都有增删变化，新的歌诀反映了1989年“国际标准十四经命名”和1991年我国颁布的国家经穴标准的内容，对教学和学术统一作用很大，应该特别重视。

为了弘扬中医学，适应社会需要，北京中医药大学针灸学院广泛收集古今针灸歌赋，筛选出反映针灸学系统性、代表性、科学性和实用性的针灸歌赋44首，予以通俗简炼的白话解释，以利于读者学习。在每首歌赋之前均注明出处，并予以评价，指出重要程度。本书按内容分经络腧穴、刺法灸法、治



疗和子午流注针法四部分。本次修订在原版基础上增加了对古病名及病候的注释，并增编了“新编根结歌”、“四气街歌”和“四海歌”三首新歌诀，以适应教学和临床的需要。全书详略得当，通俗易懂，经络理论更加完整系统，对临床的指导作用更强。

虽然我们进行了认真的审校，但疏漏之处可能仍有，敬希同道提出宝贵意见以便修正。

**编者 谷世喆**

2006年12月

前

言



---

# 目录

---

一、经络腧穴歌	1
1. 手足十二经所属歌	1
2. 十二经气血多少歌	1
3. 十二经营气流注顺序歌	2
4. 十二经脉歌	2
5. 奇经八脉歌	20
6. 十五络脉歌	24
7. 十二经原穴歌	25
8. 难经五输穴主治歌	26
9. 十四经腧穴分寸歌	26
10. 募穴歌	54
11. 八会穴歌	55
12. 八脉交会八穴歌	55
13. 十六郄穴歌	56
14. 下合穴歌	57
15. 井荣输原经合歌	58
16. 十二经背俞穴歌	59
17. 新编根结歌	60
18. 四气街歌	63

19. 四海歌 .....	64
---------------	----

## 二、刺法灸法歌赋 .....

1. 十四经要穴主治歌 .....	65
2. 行针总要歌 .....	92
3. 针法歌 .....	96
4. 行针指要歌 .....	98
5. 补泻雪心歌 .....	99
6. 金针赋 .....	101

## 三、针灸治疗歌赋 .....

1. 十二经子母穴补泻歌 .....	114
2. 四总穴歌 .....	116
3. 回阳九针歌 .....	116
4. 十二经治症主客原络歌 .....	117
5. 马丹阳天星十二穴治杂病歌 .....	122
6. 孙真人针十三鬼穴歌 .....	128
7. 秋夫疗鬼十三穴歌 .....	132
8. 胜玉歌 .....	132
9. 席弘赋 .....	139
10. 灵光赋 .....	148
11. 肘后歌 .....	152
12. 标幽赋 .....	160
13. 百症赋 .....	171
14. 玉龙歌 .....	180
15. 玉龙赋 .....	198
16. 通玄指要赋 .....	206

四、流注针法歌赋.....	211
1. 拦江赋 .....	211
2. 十二经纳天干歌 .....	213
3. 十二经纳地支歌 .....	214
4. 八法歌 .....	215
5. 八脉交会八穴主治歌 .....	216
6. 八法交会歌 .....	217
7. 八脉配八卦歌 .....	218
8. 徐氏子午流注逐日按时定穴歌 .....	219

## 一、经络腧穴歌

### 1. 手足十二经所属歌

【出处】选自《医宗金鉴》，该书是清乾隆年间编撰的大型医学丛书，吴谦等主编。该书内容丰富、考订翔实、切于实际、易学易用。

#### 【歌诀】

五脏六腑共包络，手足所属三阴阳，  
太阴足脾手肺脏，阳明足胃手大肠，  
少阴足肾手心脏，太阳足膀胱手小肠，  
厥阴足肝手包络，少阳足胆手焦当。

【白话解】五脏六腑和心包的经脉，分属手三阴三阳及足三阴三阳。足太阴是脾经，手太阴是肺经。足阳明是胃经，手阳明是大肠经。足少阴是肾经，手少阴是心经。足太阳是膀胱经，手太阳是小肠经。足厥阴是肝经，手厥阴是心包经。足少阳是胆经，手少阳是三焦经。

### 2. 十二经气血多少歌

【出处】选自《针灸大全》，明·徐凤编撰。此书是综合性针灸书。可参考用于补泻手法。

#### 【歌诀】

多气多血经须记，大肠手经足经胃。  
少血多气有六经，三焦胆肾心脾肺。  
多血少气心包络，膀胱小肠肝所异。

**【白话解】** 手阳明大肠经、足阳明胃经多气多血应记住。少血多气的有六条经，即手少阳三焦经、足少阳胆经、手少阴心经、足少阴肾经、手太阴肺经和足太阴脾经。多血少气的有四条经，即手太阳小肠经、足太阳膀胱经、手厥阴心包经和足厥阴肝经。

临床可根据各经气血多少，选用不同的补泻手法、针刺深浅、留针时间、艾灸壮数。

### 3. 十二经营气流注顺序歌

**【出处】** 选自《类经图翼》，明·张介宾撰。此书广泛收集文献和资料，有一定参考价值。本歌应掌握。

#### **【歌诀】**

肺大胃脾心小肠，膀胱包焦胆肝续；

手阴脏手阳手头，足阴足腹阳头足。

**【白话解】** 十二经脉营气运行或称气血流注的顺序是：起于肺经，顺序流注大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经，复回肺经。手三阴经由脏走手，手三阳经由手走头，足三阴经由足走腹，足三阳经由头走足。

### 4. 十二经脉歌

**【出处】** 本歌选自《针灸聚英》，又名《针灸聚英发挥》，明·高武撰。此书汇集了明以前各家针灸学说之精华，并提出了作者的学术见解。有参考价值。

#### (1) 肺经

#### **【歌诀】**

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，

上膈属肺从肺系<sup>①</sup>，系横出腋膈<sup>②</sup>中行。

肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根。

支络还从腕后出，接次指属阳明经。

此经多气而少血，是动则病<sup>③</sup>喘与咳，

肿胀彭彭缺盆痛，两手交替为臂厥。  
 所生病者<sup>④</sup>为气嗽，喘渴烦心胸满结，  
 臑臂之内前廉痛，小便频数掌中热。  
 气虚肩背痛而寒，气盛亦疼风汗出，  
 欠伸少气不足息，遗矢无度溺色赤。

### 【注释】

- ①肺系：与肺相连系的气管。  
 ②臑：上臂肘至腋部分，外侧称臑外，内侧称臑内。  
 ③是动则病：指本经经气有异常变化而产生的病症。  
 ④所生病者：指本经经穴能主治的病症。

### 【白话解】

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，  
 上膈属肺从肺系，系横出腋臑中行。  
 肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根。  
 支络还从腕后出，接次指属阳明经。

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，返还向上到胃上口贲门处，穿过横膈隶属于肺，然后上沿着气管到咽喉部，横折走至腋下，行于上臂内侧前缘肌沟中，至肘窝尺泽部，再行于前臂内侧桡骨下缘至寸口动脉搏动处，经过鱼际抵达大指桡侧指甲根少商穴。其支脉从腕后列缺分出，在食指端商阳穴联系手阳明大肠经。

此经多气而少血，是动则病喘与咳，  
 肿胀彭彭缺盆痛，两手交替为臂厥。

手太阴肺经多气少血，经气有异常变化就会病咳、喘、肺胀满，甚至锁骨上窝（缺盆）部疼痛，喘咳重，强迫坐位，两手交叉于胸前，两目视物不清。这种病称臂厥，是本经经气厥逆。

所生病者为气嗽，喘渴烦心胸满结，  
 臑臂之内前廉痛，小便频数掌中热。

气虚肩背痛而寒，气盛亦疼风汗出，  
欠伸少气不足息，遗矢无度溺色赤。

本经腧穴主治的病症包括气喘、咳嗽、渴、烦心、胸中胀满不舒、循经所过上前臂内侧（廉）前边疼痛、小便频数、掌心发热。还包括肺气虚的肩背痛、恶寒、呵欠、少气喘息、小便多，或是实证的肩背痛、有汗恶风、尿黄赤。

## （2）大肠经

### 【歌诀】

阳明之脉手大肠，次指内侧起商阳，  
循指上廉出合谷，两筋歧骨循臂肪。  
入肘外廉循臑外，肩端前廉柱骨旁，  
从肩下入缺盆内，络肺下膈属大肠。  
支从缺盆直上颈，斜贯颊前下齿当，  
环出人中交左右，上夹鼻孔注迎香。  
此经气盛血亦盛，是动颞<sup>①</sup>肿并齿痛。  
所生病者为鼽<sup>②</sup>衄，目黄口干喉痹生，  
大指次指难为用，肩前臑外痛相仍。  
气有余兮脉热肿，虚则寒慄病偏增。

### 【注释】

①颞：即颞部。

②鼽（qiú）：即鼻炎。

### 【白话解】

阳明之脉手大肠，次指内侧起商阳，  
循指上廉出合谷，两筋歧骨循臂肪。

手阳明大肠经起于食指指甲桡侧角商阳穴，沿食指桡侧缘至合谷，经两筋凹陷处阳溪向上循臂外上至肘。

入肘外廉循臑外，肩端前廉柱骨旁，  
从肩下入缺盆内，络肺下膈属大肠。

经肘外侧曲池向上循上臂（臑）外侧上肩前（肩髃）向

后进入颈椎下大椎穴，回过来经过缺盆进入胸腔络于肺，穿过膈肌属于大肠。

支从缺盆直上颈，斜贯颊前下齿当，  
环出人中交左右，上夹鼻孔注迎香。

支脉从缺盆向上经过颈、颊部进入下齿中，回还出来左右两脉交会于人中，再向上夹于鼻孔，止于迎香穴。

此经气盛血亦盛，是动颞肿并齿痛。

本经多气多血，经气有异常变动就会出现颈部肿痛和牙痛。颞为颞部，本处依课本改为颈肿。

所生病者为𩑦衄，目黄口干喉痹生，  
大指次指难为用，肩前臑外痛相仍。  
气有余兮脉热肿，虚则寒慄病偏增。

本经腧穴主治鼻塞流涕、鼻出血、目昏黄、口干、咽喉肿痛、手指屈伸不利，以及经脉所过的肩前部上臂外侧疼痛。实证的还可能有经脉经过部位肿胀发热，虚证还可出现恶寒战栗。

### (3) 胃经

#### 【歌诀】

胃足阳明交鼻起，下循鼻外入上齿，  
还出挟口绕承浆，颞<sup>①</sup>后大迎颊车里，  
耳前发际至额颅。支下人迎缺盆底，  
下膈入胃络脾官。直者缺盆下乳内，  
一支幽门循腹中，下行直合气冲逢。  
遂由髀关抵膝腘，胛<sup>②</sup>附<sup>③</sup>中趾内间同。  
一支下膝注三里，前出中指外间通。  
一支别走足跗趾，大趾之端经尽已。  
此经多气复多血，是动欠伸面颜黑，  
悽悽恶寒畏见人，忽闻木音心惊惕，  
登高而歌弃衣走，甚则腹胀及贲<sup>④</sup>响，  
凡此诸疾皆𩑦<sup>⑤</sup>厥，所生病者为狂疟，



温淫汗出鼻流血，口喎唇紧又喉痹，  
膝腠疼痛腹胀结，胸膈<sup>⑥</sup>伏兔胛外廉，  
足跗中趾俱痛彻，有余消谷溺色黄，  
不足身前寒振慄，胃房胀满食不消，  
气盛身前皆有热。

### 【注释】

- ①颐：颊的上方，口角的外下方和腮的前下方部位。
- ②胛：胛骨。
- ③跗：足背。
- ④贲：横膈。贲响即肠鸣。
- ⑤胛：胛骨。胛厥为足阳明经气厥逆。
- ⑥膈：胸乳以上部位。

### 【白话解】

胃足阳明交鼻起，下循鼻外入上齿，  
还出挟口绕承浆，颐后大迎颊车里，  
耳前发际至额颅。

足阳明胃经起于鼻旁迎香，上至鼻根在睛明与手足太阳交会后，沿鼻外下行入上齿中，左右两支挟口环唇交于承浆，反折至颊部大迎、颊车，向上经过耳前发际至额部头维，并与督脉相交于神庭。

支下人迎缺盆底，下膈入胃络脾官。  
直者缺盆下乳内，一支幽门循腹中，  
下行直合气冲逢。

分支从人迎循颈部下入缺盆，进入体腔内穿过膈肌属于胃络于脾，经胃下口幽门向下循腹内至气冲穴。在缺盆还有一条直行的分支经过乳头向下挟脐至气冲穴与内行支合为一支。

遂由髀关抵膝腠，胛跗中趾内间同。

合并的经脉直行于大腿前面过髀关，过膝关节腠骨外缘，胛骨（胛骨）外侧经足背，直出足中趾内间（实出次趾外间