



· 易学 ·
· 易用 ·

学针灸 有捷径

主 编 任秀君



经络的循行、腧穴的类别、定位、
功能、主治、刺灸法！

将穴位编写成歌诀，并对功效相近的
穴位进行了辨析，有助于背诵记忆！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



主 审 图 娅
主 编 任秀君
副主编 马惠芳 张家玮
编 者 (以姓氏笔画为序)
于晓文 马文昊 马惠芳
任秀君 张 博 张家玮
图 娅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

学针灸 有捷径 / 任秀君主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5091-5826-5

I. ①学… II. ①任… III. ①针灸学 IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 158182 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 李 昆 责任审读: 吴 然

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 7 字数: 142千字

版、印次: 2013年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 20.00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

内容提要

经络腧穴是针灸学的基本内容。本书共分为三部分，第一部分以全国高等中医药院校规划教材《针灸学》为蓝本，介绍经络的循行，腧穴的类别、定位、功能、主治、刺灸法，同时将穴位编写成歌诀，并对功效相近的穴位进行了辨析，有助于背诵记忆；第二部分介绍了经络腧穴学的基本知识；第三部分介绍了部分常见病的针灸选穴与治疗原则、方法，可供初学者对穴位使用方法加深理解。本书适合中医药院校师生及针灸爱好者阅读参考。

前言

针灸学是以中医理论为指导，研究经络、腧穴及刺灸法的一门学科，它是中医学的重要组成部分。针灸疗法具有适应证广、疗效显著、应用方便、经济安全等优点，已经成为世界医学的重要组成部分，但是因为针灸学内容多、记忆困难等问题，长期以来一直困扰着广大中医院校学生以及针灸爱好者。因此，如何记忆穴位、掌握基本选穴配穴方法以及基本针灸治疗手段，成为编写本书的目的。

学习针灸学，首先应背诵经络穴位歌诀，本书收录了十二条经脉以及任、督两脉的歌诀，歌诀中的前两个字母是经脉英文缩写，字母后面的数字是该经穴位的数量，前四句是该经的主要治疗病症，后面是穴位的顺序及定位。背诵是学习针灸的重要途径，但是由于穴位多，背诵之后难免遗忘，因此，需要反复地背诵，这样能为系统学习针灸刺灸法和治疗法打下坚实的基础。本书治疗学部分重点收录了头痛、颈肩腰腿痛等痛证的治疗，同时部分收录了

内科、外科、妇科、儿科的疾病，可供针灸爱好者根据生活需要进行学习使用，但是在疗效欠佳时，应注意及时到正规医院就诊。

本书在编写过程中，得到人民军医出版社编辑的指导，同时得到北京中医药大学针灸学院各位领导、老师的大力支持和指导，邀请图娅教授对本书的编写体例及内容进行了审定，于晓文老师对照片进行拍摄及编辑，张博同学参与照片拍摄，并参与部分章节的编写工作，在此一并表示感谢。

由于针灸学涵盖内容多，范围广，对专业知识理解有不深入的地方，恳请同道和读者在使用过程中对本书存在的问题提出宝贵意见和建议，以便再版时修正。期望本书的出版，能对针灸初学者和爱好者有所帮助。

北京中医药大学针灸推拿学院 **任秀君**

2013年5月于北京

目 录

第一部分 经络与腧穴

第一节 手太阴肺经..... 2

腧穴歌诀 2

本经穴位 3

中府	3	列缺	4
云门	3	经渠	5
天府	3	太渊	5
侠白	3	鱼际	5
尺泽	4	少商	5
孔最	4		

第二节 手厥阴心包经..... 9

腧穴歌诀 9

本经穴位 10

天池	10	间使	10
天泉	10	内关	11
曲泽	10	大陵	11
郄门	10	劳宫	11

中冲	11
----------	----

第三节 手少阴心经..... 14

腧穴歌诀	14
------------	----

本经穴位	15
------------	----

极泉	15	阴郄	15
青灵	15	神门	15
少海	15	少府	16
灵道	15	少冲	16
通里	15		

第四节 手阳明大肠经..... 18

腧穴歌诀	18
------------	----

本经穴位	20
------------	----

商阳	20	曲池	22
二间	20	肘髎	22
三间	20	手五里	22
合谷	20	臂臑	22
阳溪	21	肩髃	23
偏历	21	巨骨	23
温溜	21	天鼎	23
下廉	21	扶突	23
上廉	21	口禾髎	23
手三里	22	迎香	23

第五节 手少阳三焦经..... 26

腧穴歌诀	26
本经穴位	28

关冲	28	臑会	29
液门	28	肩髃	30
中渚	28	天髃	30
阳池	28	天牖	30
外关	28	翳风	30
支沟	28	瘰脉	30
会宗	29	颞息	30
三阳络	29	角孙	31
四渎	29	耳门	31
天井	29	耳和髃	31
清冷渊	29	丝竹空	31
消泺	29		

第六节 手太阳小肠经..... 34

腧穴歌诀	34
本经穴位	35

少泽	35	臑俞	37
前谷	36	天宗	37
后溪	36	秉风	37
腕骨	36	曲垣	37
阳谷	36	肩外俞	37
养老	36	肩中俞	37
支正	36	天窗	38
小海	37	天容	38
肩贞	37	颞髃	38

听宫	38
----------	----

第七节 足太阴脾经..... 42

腧穴歌诀	42
------------	----

本经穴位	44
------------	----

隐白	44	冲门	46
大都	44	府舍	46
太白	44	腹结	46
公孙	44	大横	46
商丘	44	腹哀	46
三阴交	45	食窦	46
漏谷	45	天溪	46
地机	45	胸乡	47
阴陵泉	45	周荣	47
血海	45	大包	47
箕门	46		

第八节 足厥阴肝经..... 50

腧穴歌诀	50
------------	----

本经穴位	52
------------	----

大敦	52	膝关	53
行间	52	曲泉	53
太冲	52	阴包	53
中封	52	足五里	53
蠡沟	52	阴廉	53
中都	52	急脉	53

章门	54	期门	54
----------	----	----------	----

第九节 足少阴肾经..... 57

腧穴歌诀	57
------------	----

本经穴位	59
------------	----

涌泉	59	中注	61
然谷	59	肓俞	61
太溪	59	商曲	61
大钟	59	石关	62
水泉	60	阴都	62
照海	60	腹通谷	62
复溜	60	幽门	62
交信	60	步廊	62
筑宾	60	神封	62
阴谷	61	灵墟	62
横骨	61	神藏	62
大赫	61	彘中	62
气穴	61	俞府	62
四满	61		

第十节 足阳明胃经..... 66

腧穴歌诀	66
------------	----

本经穴位	69
------------	----

承泣	69	地仓	69
四白	69	大迎	69
巨髎	69	颊车	70

下关	70	大巨	73
头维	70	水道	73
人迎	70	归来	73
水突	70	气冲	73
气舍	71	髀关	73
缺盆	71	伏兔	73
气户	71	阴市	74
库房	71	梁丘	74
屋翳	71	挟鼻	74
膺窗	71	足三里	74
乳中	71	上巨虚	74
乳根	71	条口	75
不容	72	下巨虚	75
承满	72	丰隆	75
梁门	72	解溪	75
关门	72	冲阳	75
太乙	72	陷谷	76
滑肉门	72	内庭	76
天枢	72	厉兑	76
外陵	72		

第十一节 足少阳胆经	80
腧穴歌诀	80
本经穴位	83

瞳子髎	83	颌厌	83
听会	83	悬颅	83
上关	83	悬厘	83

曲鬓	84	带脉	87
率谷	84	五枢	87
天冲	84	维道	87
浮白	84	居膠	87
头窍阴	84	环跳	87
完骨	84	风市	88
本神	84	中渚	88
阳白	85	膝阳关	88
头临泣	85	阳陵泉	88
目窗	85	阳交	88
正营	85	外丘	88
承灵	85	光明	89
脑空	85	阳辅	89
风池	86	悬钟	89
肩井	86	丘墟	89
渊腋	86	足临泣	89
辄筋	86	地五会	89
日月	86	侠溪	90
京门	87	足窍阴	90

第十二节 足太阳膀胱经..... 95

腧穴歌诀 95

本经穴位 98

睛明	98	五处	98
攒竹	98	承光	99
眉冲	98	通天	99
曲差	98	络却	99

玉枕	99	浮郄	103
天柱	99	委阳	104
大杼	99	委中	104
风门	100	附分	104
肺俞	100	魄户	104
厥阴俞	100	膏肓	104
心俞	100	神堂	104
督俞	100	谿谿	104
膈俞	100	膈关	104
肝俞	101	魂门	105
胆俞	101	阳纲	105
脾俞	101	意舍	105
胃俞	101	胃仓	105
三焦俞	101	肓门	105
肾俞	101	志室	105
气海俞	102	胞肓	105
大肠俞	102	秩边	105
关元俞	102	合阳	106
小肠俞	102	承筋	106
膀胱俞	102	承山	106
中膂俞	102	飞扬	106
白环俞	102	跗阳	106
上髂	103	昆仑	106
次髂	103	仆参	107
中髂	103	申脉	107
下髂	103	金门	107
会阳	103	京骨	107
承扶	103	束骨	107
殷门	103	足通谷	107

至阴 107

第十三节 任脉..... 113

 腧穴歌诀 113

 本经穴位 115

会阴	115	上脘	117
曲骨	115	巨阙	117
中极	115	鸠尾	117
关元	115	中庭	117
石门	116	膻中	118
气海	116	玉堂	118
阴交	116	紫宫	118
神阙	116	华盖	118
水分	116	璇玑	118
下脘	116	天突	118
建里	116	廉泉	118
中脘	117	承浆	119

第十四节 督脉..... 121

 腧穴歌诀 121

 本经穴位 124

长强	124	悬枢	124
腰俞	124	脊中	124
腰阳关	124	中枢	124
命门	124	筋缩	125

至阳	125	后顶	126
灵台	125	百会	127
神道	125	前顶	127
身柱	125	囟会	127
陶道	125	上星	127
大椎	125	神庭	127
哑门	126	素髻	127
风府	126	水沟	127
脑户	126	兑端	128
强间	126	龈交	128

第十五节 经外奇穴..... 132

头颈部穴位 132

四神聪	132	内迎香	133
当阳	132	聚泉	133
印堂	132	海泉	133
鱼腰	132	金津	133
太阳	132	玉液	133
耳尖	133	翳明	134
球后	133	颈百劳	134
上迎香	133		

胸腹部穴位 135

子宫	135
----------	-----

背部穴位 136

定喘	136	腰宜	137
夹脊	136	腰眼	137
胃脘下俞	136	十七椎	137
痞根	136	腰奇	137
下极俞	137		

上部穴位 138

肘尖	138	腰痛点	139
二白	138	外劳宫	139
中泉	138	八邪	139
中魁	139	四缝	140
大骨空	139	十宣	140
小骨空	139		

下部穴位 141

髌骨	141	阑尾	142
鹤顶	141	内踝尖	142
百虫窝	141	外踝尖	142
内膝眼	141	八风	142
膝眼	141	独阴	142
胆囊	141	气端	142

第二部分 针灸经络腧穴学基本知识

第一节 经络学 146

1. 什么是经络? 146