

袖珍

针灸歌赋快速记忆卡

李瑞 编著



XIUZHEN
ZHENJIU
GEFU KUAISU
JIYIKA

北京科学技术出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

编著
炎歌赋快速记忆卡

北京科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

袖珍针灸歌赋快速记忆卡 / 李瑞编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2004.1

ISBN 7-5304-2830-6

I. 袖… II. 李… III. 针灸学—普及读物 IV. R245-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 086556 号

袖珍针灸歌赋快速记忆卡

作 者: 李 瑞

责任编辑: 章 健

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 樊润琴

版式设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市彩色印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/48

字 数: 150 千

印 张: 4

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-2830-6/R · 694

定 价: 28.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



◎ 作者简介 ◎

李瑞，北京中医药大学博士、副教授。

1963年12月生，天津人。1986年毕业于天津中医学院针灸系。此后一直在北京中医药大学针灸学院从事中医、针灸的教学、临床及科研工作。主编中医针灸专著20余部，参加编写20余部，撰写学术论文50余篇，主持及参加各级科研课题20余项，曾获北京中医药大学科技进步三等奖。

◎ 内容摘要 ◎

本书采用通俗易懂的歌诀形式，将针灸学中的经络、腧穴、刺灸、临床等内容贯穿起来。其中，既有经典的古代歌赋，又有作者自行编撰的针灸常用歌诀。作者结合近20年的课堂教学经验，将针灸学中的重要内容编成朗朗上口的口诀，深入浅出，重点突出，易懂易记。在歌诀基础上，作者又对其内容进行了深入的注解，或以《内经》、《难经》原文加注，或根据作者经验对穴性、功能、主治加以解说，读者可从歌诀及注解中得到双重的学习和感悟。本书既可解除初学者对针灸博杂内容记忆的困苦，又能为进一步学习提供有益的借鉴。本书适用于针灸初学者、中医院校专科和本科学生及研究生、临床医生随身携带学习及背诵。

本书与《袖珍针灸快速取穴图卡》配合使用，将有利于对针灸取穴及理论的记忆和掌握。



定价: 15.00 元

腧穴学是针灸学的基础，而取穴法则
是腧穴学的关键，决定着临床疗效。但
以往腧穴定位多是抽象的语言描述，缺少
形象化，不利于真正掌握。本书以国家标
准为依据，采用实体彩色照片标定腧穴位
置，共收录经穴、奇穴、耳穴等 400 多个
穴位，具有生动、真实、简要、准确的特
点，图文互参，并对一些穴位又记载简便
取穴方法，方便实用，易于学习掌握，从
而使广大学生、临床医生及针灸爱好者能
够准确、快速地掌握腧穴定位。

北京科学技术出版社

中医药图卡类新书



定价: 26.00元

这部《袖珍汤头趣记图卡》，帮助学习中医药者解决了长期困扰他们的汤头“枯燥”、难记的问题。本卡突破古人的框架，从浩如烟海的方剂中删繁取精，再赋予引人入胜的图释，调用“同音”、“形象”、“意趣”等多元速记手段，帮助读者加深记忆汤头中的药味及识别中药的作用，是中医、中医爱好者的必备读物。

◎ 目 录 ◎

经络篇

1. 经络循行方向歌 /1
2. 十二经分布规律歌 /1
3. 十二经营行次序逆顺歌 /2
4. 十二经气血多少歌 /2
5. 十二经脉循行与病候歌 /3
 - ◎ 手太阴肺经循行与病候歌 /3
 - ◎ 手阳明大肠经循行与病候歌 /4
 - ◎ 足阳明胃经循行与病候歌 /5
 - ◎ 足太阴脾经循行与病候歌 /7
 - ◎ 手少阴心经循行与病候歌 /8
 - ◎ 手太阳小肠经循行与病候歌 /9
 - ◎ 足太阳膀胱经循行与病候歌 /10
 - ◎ 足少阴肾经循行与病候歌 /11
 - ◎ 手厥阴心包经循行与病候歌 /12
 - ◎ 手少阳三焦经循行与病候歌 /13
 - ◎ 足少阳胆经循行与病候歌 /14
 - ◎ 足厥阴肝经循行与病候歌 /15
6. 奇经八脉循行与病候歌 /17
 - ◎ 任脉循行与病候歌 /17
 - ◎ 督脉循行与病候歌 /17
 - ◎ 冲脉循行与病候歌 /19

- ◎ 带脉循行与病候歌 /20
- ◎ 阳跷脉循行与病候歌 /20
- ◎ 阴跷脉循行与病候歌 /20
- ◎ 阳维脉循行与病候歌 /21
- ◎ 阴维脉循行与病候歌 /21

腧穴篇

1. 腧穴定位法歌 /22
2. 十二经起止穴歌 /24
3. 十四经穴分寸歌 /25
 - ◎ 手太阴肺经穴分寸歌 /25
 - ◎ 手阳明大肠经穴分寸歌 /26
 - ◎ 足阳明胃经穴分寸歌 /27
 - ◎ 足太阴脾经穴分寸歌 /30
 - ◎ 手少阴心经穴分寸歌 /31
 - ◎ 手太阳小肠经穴分寸歌 /32
 - ◎ 足太阳膀胱经穴分寸歌 /33
 - ◎ 足少阴肾经穴分寸歌 /35
 - ◎ 手厥阴心包经穴分寸歌 /37
 - ◎ 手少阳三焦经穴分寸歌 /37
 - ◎ 足少阳胆经穴分寸歌 /39
 - ◎ 足厥阴肝经穴分寸歌 /41
 - ◎ 任脉经穴分寸歌 /42
 - ◎ 督脉经穴分寸歌 /43
4. 十四经要穴主治歌 (229 穴) /45
 - ◎ 手太阴肺经要穴主治歌 (7 穴) /45

- ◎ 手阳明大肠经要穴主治歌 (12 穴) /46
- ◎ 足阳明胃经要穴主治歌 (31 穴) /48
- ◎ 足太阴脾经要穴主治歌 (12 穴) /52
- ◎ 手少阴心经要穴主治歌 (8 穴) /54
- ◎ 手太阳小肠经要穴主治歌 (14 穴) /56
- ◎ 足太阳膀胱经要穴主治歌 (38 穴) /58
- ◎ 足少阴肾经要穴主治歌 (10 穴) /64
- ◎ 手厥阴心包经要穴主治歌 (8 穴) /65
- ◎ 手少阳三焦经要穴主治歌 (14 穴) /67
- ◎ 足少阳胆经要穴主治歌 (28 穴) /69
- ◎ 足厥阴肝经要穴主治歌 (10 穴) /74
- ◎ 任脉要穴主治歌 (16 穴) /76
- ◎ 督脉要穴主治歌 (21 穴) /79

5. 特定穴歌 /82

- ◎ 井荣输原经合歌 (66 穴歌) /82
- ◎ 十二原穴歌 /84
- ◎ 十五络穴歌 /84
- ◎ 十二募穴歌 /84
- ◎ 十二背俞穴歌 /84
- ◎ 十六郄穴歌 /85
- ◎ 八会穴歌 /85
- ◎ 八脉交会穴歌 /85
- ◎ 下合穴歌 /85

附:

- ◎ 四总穴歌 (另附四穴) /86
- ◎ 回阳九针歌 /86

◎ 孙真人十三鬼穴歌 /86

◎ 秋夫疗鬼十三穴歌 /87

◎ 马丹阳天星十二穴治杂病歌 /87

刺灸篇

1. 九针原始歌 /90

2. 九针主治法歌 /91

3. 针法歌 /93

◎ 持针法歌 /93

◎ 针刺体位角度深度歌 /93

◎ 得气治神歌 /95

◎ 催气行气六法歌 /95

◎ 补泻八法歌 /97

◎ 治病八法歌 /99

◎ 飞经走气四法歌 /101

◎ 《内经》九刺歌 /102

◎ 《内经》十二刺歌 /104

◎ 《内经》五刺歌 /106

4. 刺法启玄歌（五言） /108

5. 刺法启玄歌（六言） /108

6. 行针避忌歌 /109

7. 行针总要歌 /110

8. 金针赋 /112

9. 补泻雪心歌 /118

10. 十二字分次第手法及歌 /119

临证篇

1. 标幽赋 /122
2. 通玄指要赋 /127
3. 流注指微赋 /130
4. 席弘赋 /132
5. 灵光赋 /135
6. 百症赋 /136
7. 行针指要歌 /140
8. 肘后歌 /141
9. 杂病十一穴歌 /144
10. 玉龙赋 /146
11. 玉龙歌 /149
12. 胜玉歌 /159
13. 拦江赋 /161
14. 铜人指要赋 /163
15. 长桑君天星秘诀歌 /165
16. 杂病穴法歌 /166

流注篇

1. 子午流注 /170
 - ◎ 十天干歌 /170
 - ◎ 十二地支歌 /170
 - ◎ 月干支歌 /170
 - ◎ 日干支歌 /171
 - ◎ 时干支歌 /171
 - ◎ 闰年推算歌 /171

- ◎ 日上起时推算歌 /171
- ◎ 十二经纳天干歌 /171
- ◎ 十二经纳地支歌 /172
- ◎ 天干地支合五行歌 /172
- ◎ 干支配合阴阳歌 /172
- ◎ 天干化五行歌 /172
- ◎ 徐氏子午流注逐日按时定穴歌 /172

2. 灵龟八法 /174

- ◎ 八卦配爻歌 /174
- ◎ 八脉配八卦歌 /175
- ◎ 八法逐日干支歌 /175
- ◎ 八法临时干支歌 /175
- ◎ 灵龟八法歌 /175
- ◎ 飞腾八法歌 /176
- ◎ 九宫歌 /176

3. 人神 /176

- ◎ 四季人神歌 /176
- ◎ 逐日人神歌 /176
- ◎ 《千金翼方》十天干人神歌 /177
- ◎ 《针灸大成》十干人神歌 /177
- ◎ 《千金翼方》十二地支人神歌 /177
- ◎ 《针灸大成》十二支人神歌 /178
- ◎ 《千金翼方》十二时人神歌 /178
- ◎ 《针灸大成》逐时人神歌 /178
- ◎ 十二部人神禁忌歌 /179
- ◎ 九部人神禁忌歌 /179

4. 太乙歌 /179

经络篇

① 经络循行方向歌

载于《素问·逆顺肥瘦篇》。论述了十二正经的循行方向。

手之三阴，从胸走手；
手之三阳，从手走头；
足之三阳，从头走足；
足之三阴，从足走腹。

手足三阴经上行为“升”，手足三阳经下行为“降”；若举手过头，则十二经的循环方向可简要概括为“阴升阳降”

② 十二经分布规律歌

作者自撰。阐述了十二正经的循行分布规律以及阴阳、手足与脏腑相配的原则。

经脉十二属脏腑，
手经属胸足在腹，

十二经脉分别属络于十二脏腑
经脉命名以五脏阴经为主，心、肺、心包三脏在胸属手经，肝、脾、肾三脏在腹属足经

属脏为阴行肢内，阴经属脏，行于四肢的内侧

六腑阳经在外主，阳经属腑，行于肢体的外侧

太阴在前少阴后，阴经分太阴、厥阴、少阴三经

厥阴在中分明布，太阴在前、厥阴在中、少阴在后

阳明少太前中后，阳经分阳明、少阳、太阳三经

前后内外各所属，阳明在前、少阳在中、太阳在后

犹有踝上八寸下，特例是在内踝上八寸以下

厥阴太阴交叉驻。厥阴在前、太阴在后有一交叉

③ 十二经行次序逆顺歌

明·张景岳所著，载于《类经图翼》。概述了脏腑营气、卫气运行的流注次序，及十二经脉的循行走向规律。

肺大胃脾心小肠，十二经的循行以四经为一组，由手太阴经始，至表里经手阳明经，再至同名经足阳明经，再至表里经足太阴经，形成一个环路。十二经共有三个环路，周而复始，如环无端

膀胱肾包焦胆肝续；

手阴藏手阳手头，

足阴足腹阳头足。

④ 十二经气血多少歌

作者自撰。论述了十二经脉气血之多少，可指导临床选穴、针刺。

多气多血经须记，阳明多气多血

手足阳明大肠胃；阳明经有手经大肠、足经胃
 少血多气少阳经，少阳、少阴经少血多气
 焦胆少阴心肾髓；三焦、胆经属少阳，心、肾经属少阴
 多血少气为太阳，太阳、太阴、厥阴多血少气
 太阴厥阴肝脾肺；此为《灵枢·九针》所载。《灵枢·五音五味》厥阴作少血多气。《灵枢·血气形志》太阴作多气少血
 经脉气血知多少，阴经的气血多少与其相表里的阳经相反，少阴与太阳相反，厥阴与少阳相反；太阴与阳明相表里，不能作少气少血，故多血少气
 表里两经正相背；
 阳明刺时出血气，阳明多气多血，故刺可出血气
 太阳出血恶气非；太阳多血，刺则出血、恶气
 出气恶血刺少阳，少阳多气，刺则出气、恶血
 针刺手技以之为。针刺当据经脉气血多少而出其血气

⑤ 十二经脉循行与病候歌

载于明·高武《针灸聚英》。全面记述了十二经脉的循行、主病，本篇以《灵枢·经脉》中的十二经脉原文与之对照相参，便于学习掌握。

◎ 手太阴肺经循行与病候歌

手太阴肺中焦生，肺手太阴之脉，起于中焦
 下络大肠出贲门，下络大肠，还循胃口
 上膈属肺从肺系，上膈属肺

系横出腋肱中行，从肺系横出腋下，下循肱内，行少阴、心主之前
 肘臂寸口上鱼际，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口
 大指内侧爪甲根，上鱼，循鱼际，出大指之端
 支络还从腕后出，其支者，从腕后直出次指内廉，出其端
 接次指属阳明经，
 此经多气而少血，
 是动则病喘与咳，是动则病：肺胀满
 肺胀膨膨缺盆痛，膨膨而喘咳，缺盆中痛
 两手交替为臂厥，甚则交两手而瞀，此为臂厥
 所生病者为气嗽，是主肺所生病者：咳
 喘渴烦心胸满结，上气喘喝，烦心胸满
 肱臂之内前廉痛，肱臂内前廉痛厥，掌中热
 小便频数掌中热，气盛有余，则肩背痛风寒，汗出，小便数而欠
 气虚肩背痛而寒，气虚则肩背痛寒，少气不足以息，溺色变
 气盛亦疼风汗出，
 欠伸少气不足息，
 遗矢无度溺色赤。

◎ 手阳明大肠经循行与病候歌

阳明之脉手大肠，大肠手阳明之脉
 次指内侧起商阳，起于大指次指之端
 循指上廉出合谷，循指上廉，出合谷两骨之间