

十四经脉穴位歌诀

吴平生师著

科学技术文献出版社重庆分社

十四经脉穴位歌诀

吴平生 编著

科学技术文献出版社重庆分社

•一九八九•

十四经脉穴位歌诀

吴平生 编著

责任编辑 陈 方

科学技术文献出版社重庆分社

出版
发行

重庆市市中区胜利路132号

全国各地新华书店 经销

四川省渠县印刷厂 印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：7 字数：15万

1989年12月第1版

1989年12月第1次印刷

科技新书目：207-335

印数：1-16000

ISBN7-5023-1013-4/R·116 定价：2.40元

内 容 简 介

本书是“推拿疗法歌诀一百例”的姊妹篇，内容包括十二正经和任脉、督脉的全部穴位及临床常用经外奇穴的定位、主治、功效、点穴、针刺手法及配用穴位。附有临床常见病几十例和经穴图多幅。

本书适用于推拿、点穴、针刺医生和初学者临床借鉴，亦适用于家庭备用和病患者自我保健作参。

吳平生中醫師之屬

古今

濟世之寶

國際氣功協會首席顧問
武漢拳功研究會會長

吳平生

序 一

中医师吴平生，少年从事杂技业。时练功献技伤者甚多，深感练功者之苦疾。后随师学推拿、按摩术与人治病，颇有灵感。遂又拜贾瑜德为师学医。渐深造于中华全国武术学会主席、骨伤科专家郑怀贤教授之门，得益匪浅。后自学进修中医基础及针灸、骨伤、推拿之理论。吴医师满怀济世之心，以济世除病为己任，常以一指禅和一根针解除众多患者疾苦。吴医师热爱祖国传统医学，仰读古籍，博采群书，俱录其中合宜而速效者，遍参时症，并汇集《针灸甲乙经》之精萃，早夜复加审慎，以易记、易懂、易行写作形式编撰成歌诀，奉献给初学者，并以此与同仁交流。

余阅此稿，深为感动，为振兴祖国医学后继有人而快慰，乃不揣浅陋，作序为荐。

重庆市中医院骨伤科副主任医师 袁国和

1988年12月1日

序 二

吴平生医师的“推拿疗法歌诀一百例”一书出版后，得到了广大读者及同行的好评。平生没有因赞扬而停步，而是不断奋进，倍加刻苦地探求学问。一年来，他熬更守夜，废寝忘食，现在他的第二部著作“十四经脉穴位歌诀”又完成了。这是“推拿疗法歌诀一百例”的姊妹篇，亦是吴医师刻苦自学、勇于实践、博采众家、喜于吸取的又一成果。

经络学说是祖国医学理论体系的一个重要组成部分，它一直在医疗实践中起主导作用。《灵枢·经别篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也，粗之所易，上之所难也。”这说明人体生理功能维持正常和疾病的发生，都与十二经脉有重要关系。特别在推拿学和针灸学的辩证论治上，其作用就更为重要。而采用循经络穴位的推拿、针刺手法来治疗内脏疾患，正是在脏象、经络学说的指导下实现的。

吴医师通过多年临床实践、对祖国医学经典著作的研究，结合临床用脏腑经络学说的理论，总结了一套推拿疗法。此法运用于临床，确实疗效显著，深得病员的欢迎。

本书对初学推拿、针刺者，颇有指导作用，在临床选用穴位和手法方面，亦有参考价值。

借本书出版之际，我还向广大读者介绍一位为本书付出极大辛劳的人，这就是该书作者的夫人姚荣同志。她是一位从艺近40年的杂技艺术家，为了支持爱人的事业，她努力给吴医师创造条件。要说吴医师能在不短时间内写出两本书的话，这与她的支持是分不开的，功劳有她的一半。

我读了吴医师的“十四经脉穴位歌诀”，认为该书朴实，深入浅出，易读易记，融理论与临床于一体，实为一良诀，亦是推拿学、针灸学承先启后的临床实用善本。

我愿意为该书作宣传，是因为它是一本临床实用读物，有益后人。

全国传统手法研究会会员
中华中医学会宜宾市分会 副秘书长

主治医师

贾瑜德

一九八八年冬

编著者的话

我在编著“推拿疗法歌诀一百例”之后，感到用歌赋形式编写的书易被大众掌握，易为初学者临诊借鉴。于是，我在临床实践和学习中，又将“十四经脉穴位歌诀”一书编写出来，以便从事研究经络学说的医生、初学者、广大病员参考使用。多年来，我就是通过不断编写和背记自己的歌诀在临床时运用的，大大地提高了治病疗效，颇感受益不浅。在整理和编写本书过程中，参阅了许多老前辈的书籍并得到吕紫剑、吴泽生、杜耀卿、袁国和、贾瑜德、郭剑华、王永渝等老师的支持和帮助，在此表示衷心的感谢！。

由于自己水平有限，书中难免有不妥之处，敬请医界前辈、同行提出宝贵意见，以便再版时及时修正。最后，让我们共同为振兴中医事业作出自己的贡献。

1988年11月24日

目 录

经络概述	(1)
经络系统各论	(2)
(一)十二经脉的名称及交接规律	(2)
(二)十二经别	(2)
(三)十二经筋	(3)
(四)十二皮部	(3)
(五)十五络脉	(3)
(六)奇经八脉	(4)
腧穴各论	(5)
(一)穴位的名称	(5)
(二)穴位的定义	(5)
(三)穴位的分类	(5)
(四)穴位的作用	(10)
(五)常用取穴方法	(10)
(六)点穴法和针刺法的作用	(15)
(七)补泻法	(15)
(八)点穴疗法的禁忌症	(16)

(九) 针刺疗法的禁忌症..... (16)

十四经脉腧穴各论..... (17)

(一) 手太阴肺经 (11穴, 左右共22穴) (17)

(二) 手阳明大肠经 (20穴, 左右共40穴) (22)

(三) 足阳明胃经 (45穴, 左右共90穴) (30)

(四) 足太阴脾经 (21穴, 左右共42穴) (47)

(五) 手少阴心经 (9穴, 左右共18穴) (56)

(六) 手太阳小肠经 (19穴, 左右共38穴) (60)

(七) 足太阳膀胱经 (67穴, 左右共134穴) (68)

(八) 足少阴肾经 (27穴, 左右共54穴) (93)

(九) 手厥阴心包经 (9穴, 左右共18穴) ... (104)

(十) 手少阳三焦经 (23穴, 左右共46穴) ... (109)

(十一) 足少阳胆经 (44穴, 左右共88穴) ... (118)

(十二) 足厥阴肝经 (14穴, 左右共28穴) ... (135)

(十三) 任脉 (24穴) (142)

(十四) 督脉 (28穴) (152)

附: 临床最常用经外奇穴 (18穴) (165)

附: 临床常见病 (175)

(一) 内科疾病 (175)

1. 中风 (175)

2. 头痛 (176)

3. 眩晕 (177)

4. 失眠 (177)

5. 脏躁 (178)

■

6. 呃逆·····	(178)
7. 癲、狂、痫症·····	(178)
8. 暑病·····	(181)
9. 疟疾·····	(181)
10. 疟疾·····	(182)
11. 胃脘痛·····	(183)
12. 噎膈·····	(183)
13. 反胃·····	(184)
14. 泄泻·····	(184)
15. 便秘·····	(186)
16. 无脉症·····	(187)
17. 虚劳·····	(187)
18. 心悸·····	(188)
19. 胁痛·····	(188)
20. 咳嗽·····	(189)
21. 遗精·····	(190)
22. 阳萎·····	(191)
23. 遗尿·····	(191)
24. 痹症·····	(192)
25. 痿症·····	(193)
26. 脚气·····	(193)
(二) 外伤科疾病·····	(194)
1. 颈项落枕·····	(194)
2. 肩关节周围炎·····	(194)
3. 肱骨外上髁炎·····	(195)
4. 腕部软组织扭挫伤·····	(196)
5. 手指扭挫伤·····	(196)

6. 腰部急性扭伤.....	(197)
7. 坐骨神经痛.....	(197)
8. 膝关节侧副韧带损伤.....	(198)
9. 风湿性膝关节炎.....	(198)
10. 腓肠肌痉挛.....	(199)
11. 踝关节扭伤.....	(199)
(三) 妇科疾病.....	(200)
1. 闭经.....	(200)
2. 痛经.....	(201)
3. 崩漏.....	(201)
4. 带下.....	(202)
5. 阴挺.....	(203)
(四) 五官科疾病.....	(203)
1. 牙痛.....	(203)
2. 鼻衄.....	(204)
3. 鼻塞.....	(204)
4. 耳鸣.....	(205)
5. 迎风流泪.....	(205)
(五) 小儿科疾病.....	(205)
1. 小儿发烧.....	(205)
2. 小儿急惊风.....	(206)
3. 小儿慢脾风.....	(206)
4. 小儿消化不良.....	(207)

经 络 概 述

经络学说是祖国医学的基本理论。无论在中医学的诊断、治疗、生理、病理方面，从理论到实际都离不开经络学说。经络学说是我国广大劳动人民和历代医家在长期与疾病作斗争中，经过几千年的临床医疗实践，总结出来的宝贵的医学文化遗产。它对我国人民世代繁荣昌盛、防病治病作出过巨大贡献，对世界医学的发展也起到了推进作用。几千年的医疗实践证明，经络系统与阴阳、五行、脏腑、营卫气血、津液等密切结合，构成了中医学的基本理论。经络学说是祖国医学理论的纽带。《灵枢·经脉》认为：“经络者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通”。这就足以说明经络对人体的生理变化、病理反应起着极其重要的影响和作用。作为一个临床推拿医生和针灸医生不仅要重视临床治疗，更重要的是要不断地学习和掌握中医的理论知识，尤其要学习和熟练掌握经络学的知识，才能在医疗实践中更好地继承和发扬祖国医学、提高医疗质量，使之更好地为人类的健康事业服务。

经络系统各论

经络系统是由十二经脉、十二经别、十二经筋、十二皮部，十五络脉，奇经八脉和许多孙络、浮络等组成的。经与络互相衔接。遍布于全身，形成一个纵横交错的联络网。它将人体内外、上下、左右各部组织和脏腑器官之间紧密地联系了起来，从而使人体成为一个有机联系的统一整体，使之进行有规律的生理活动。

（一）十二经脉的名称及交接规律

十二经脉由手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经组成。它们都直属某一脏或腑，是以脏腑的名称来命名的。十二经脉的每一条经脉都有自己的循行路线和交接规律，概括起来是：“手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹胸”。因此说，十二经脉的循行及交接规律是特定的，是往复循环的。如果经络运行停止，就预示着人的生命结束。

（二）十二经别

十二经别是十二经脉的分支，它源于十二经脉中的同名经，都在肘膝以上别出，而行于胸腹部，具有沟通人体表里、调和脏腑的作用。

（三）十二经筋

十二经筋是经络系统中的连续部分，循行于四肢体表、胸廓、腹壁，不入脏腑，是十二经络所属的筋肉体系。

（四）十二皮部

十二皮部是十二经络系统的体表部分，也是络脉之气散布之处，居于人体最外层，是机体卫外的屏障，也是十二经脉、五脏六腑在皮肤的相应部位。病邪侵入人体，首先犯其皮部，由皮传于络，再由络传于经，最后传入内脏。而内脏有病，又能通过经络反应于皮部。由此可见，皮部是十二经脉机能活动反应于体表的部位，是抵抗外邪侵袭的第一道防线。

（五）十五络脉

十五络脉是从经脉分出的支络部分，犹如网络一样，遍布全身。络脉可以将经脉中的气血渗濡灌注到全身的各部，它的职能是给人体的筋骨、皮肉、五官七窍等提供营养。十二经脉、任脉、督脉各有一个络脉，加脾之大络，共称为十五络脉。十五络脉包括：（1）手太阴肺经的别络“列缺”穴，（2）手少阴心经的别络“通里”穴，（3）手厥阴心包经的别络“内关”穴，（4）手太阳小肠经的别络“支正”穴，（5）手阳明大肠经的别络“偏历”穴，（6）手少阳三焦经的别络“外关”穴，（7）足太阳膀胱经的别络“飞扬”

穴，（8）足少阳胆经的别络“光明”穴，（9）足阳明胃经的别络“丰隆”穴，（10）足太阴脾经的别络“公孙”穴，（11）足少阴肾经的别络“大钟”穴，（12）足厥阴肝经的别络“蠡沟”穴，（13）任脉的别络“鸠尾”穴，（14）督脉的别络“长强”穴，（15）脾经的大络“大包”穴。

（六）奇经八脉

奇经八脉是十二正经之外的八条经脉，包括任、脉督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。它们都不与脏腑相连，但对脏腑气血有着极其重要的影响。这八条奇经除任脉直行于人体的胸腹正中、督脉直行于人体背部正中，各有其循行路线和穴位外，其余六条奇经都附依于十二正经脉之间，没有专穴。由于任、督二脉参与了十二经脉所组成的循环系统，对人体的整个生理活动起着极其重要的作用。因此，历代医家主张把任、督二脉与十二正经并论，统称为十四经脉。