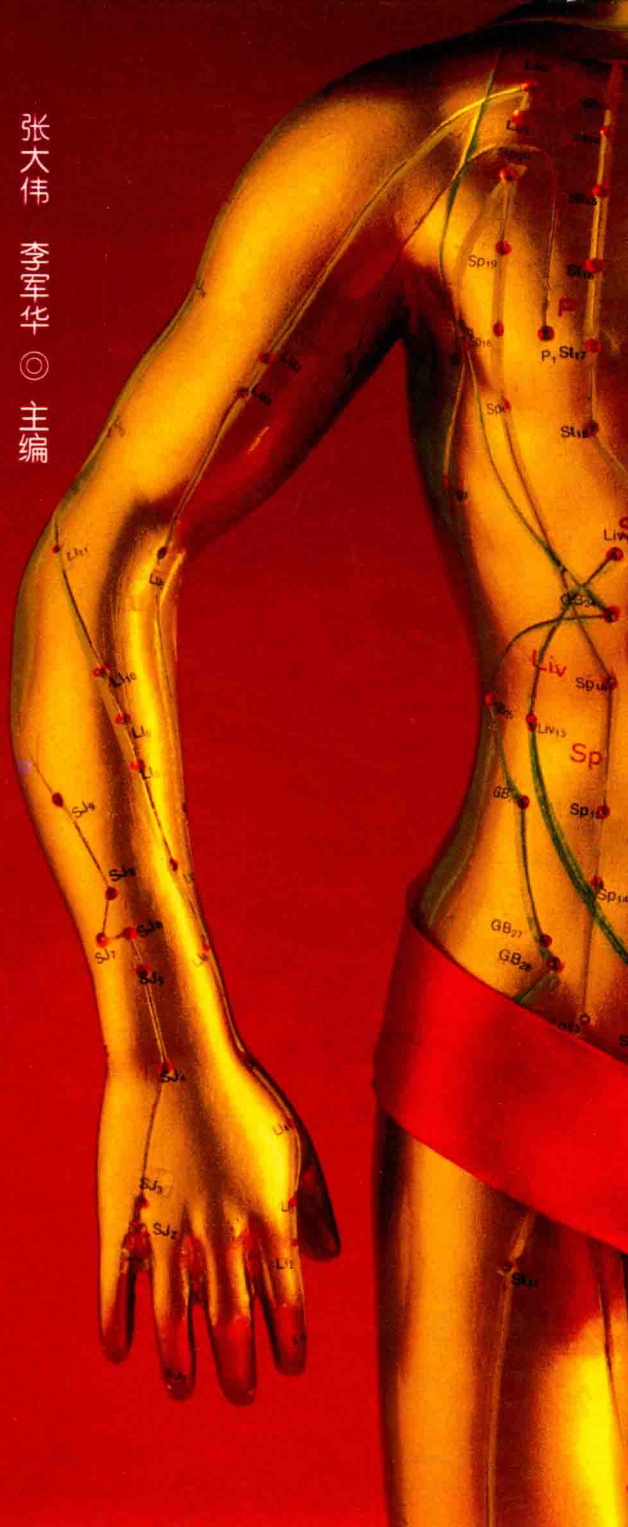


针灸入门歌诀

张大伟 李军华 主编



全



针灸入门歌诀

主 编

张大伟 李军华

编著者

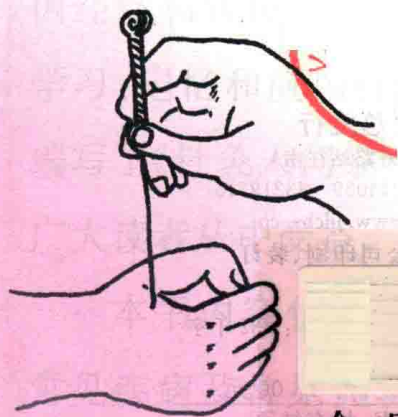
白雅君 何 峰 宋家君

李 洁 李晓颖 杨 红

肖 伟 苏 畅 林 娟

姚 娜 高 晨 高献东

谢丹丹



金盾出版社

内容提要

本书简要介绍了针灸的概念、主治病症、近治作用、远治作用、特殊作用及腧穴分类等基础知识,详细介绍了腧穴的取穴定位、刺灸法,为了方便记忆,每个穴位后配有一首助学歌诀及插图180余幅。其内容科学实用,取穴准确、图文并茂,易读好记,集知识性、趣味性为一体,可供中医院校学生、全科医师及中医学爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

针灸入门歌诀/张大伟,李军华主编. —北京:金盾出版社, 2015.5 (2016.1重印)

ISBN 978-7-5082-9679-1

I. ①针… II. ①张…②李… III. ①针灸疗法—方法
IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 214303 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京盛世双龙印刷有限公司印刷、装订
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:232千字

2016年1月第1版第2次印刷

印数:4 001~7 000册 定价:29.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前 言

针灸学起源于我国远古时代，相传至今，是中医学的宝贵遗产之一。针灸疗法具有方便、实用、疗效显著及不良反应少的特点，被越来越多的人所接受。1982年，世界卫生组织制定和出版了“十四经穴名标准化方案”，并推荐给各国使用。目前，针灸学已被广泛应用于临床实践。但因经络和穴位繁多，记忆困难，为方便读者尽快学习、记忆和应用针灸经络穴位知识，笔者精心编写了《针灸入门歌诀》一书献给广大读者，希望广大读者从中受益。

本书内容包括腧穴的治疗作用、腧穴定位、常见疾病及常见症状的治疗等。笔者力求内容简单易学，文图结合，便于记忆。全书配图 180

余幅,突出实用性和可读性。书末配有全部穴位的索引,方便读者查对。

由于水平有限,笔者虽参考了大量书籍和资料,但不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 著 者



目 录

目 录

第一章 腧穴的治疗作用	(1)
一、近治作用	(1)
二、远治作用	(1)
三、特殊作用	(2)
第二章 穴位的定位法	(4)
一、骨度分寸定位法	(4)
二、解剖标志定位法	(7)
1. 固定标志	(8)
2. 活动标志	(8)
三、手指同身寸定穴法	(8)
1. 中指同身寸法	(8)
2. 拇指同身寸法	(8)
3. 横指同身寸法	(8)
四、简便取穴法	(9)
第三章 人体经穴	(10)
一、十四经经穴	(10)
(一)手太阴肺经经穴	(10)
1. 中府	(10)
2. 云门	(10)
3. 天府	(11)
4. 侠白	(12)
5. 尺泽	(12)
6. 孔最	(12)
7. 列缺	(12)
8. 经渠	(14)



9. 太渊 (14) 11. 少商 (14)
10. 鱼际 (14)
- (二)手阳明大肠经经穴 (16)
1. 商阳 (16) 11. 曲池 (22)
2. 二间 (16) 12. 肘髎 (22)
3. 三间 (16) 13. 手五里 (23)
4. 合谷 (17) 14. 臂臑 (24)
5. 阳溪 (18) 15. 肩髃 (24)
6. 偏历 (19) 16. 巨骨 (24)
7. 温溜 (20) 17. 天鼎 (25)
8. 下廉 (20) 18. 扶突 (26)
9. 上廉 (20) 19. 口禾髎 (26)
10. 手三里 (21) 20. 迎香 (26)
- (三)足阳明胃经经穴 (27)
1. 承泣 (27) 13. 气户 (32)
2. 四白 (27) 14. 库房 (33)
3. 巨髎 (28) 15. 屋翳 (33)
4. 地仓 (28) 16. 膺窗 (33)
5. 大迎 (29) 17. 乳中 (34)
6. 颊车 (29) 18. 乳根 (34)
7. 下关 (29) 19. 不容 (35)
8. 头维 (30) 20. 承满 (35)
9. 人迎 (31) 21. 梁门 (35)
10. 水突 (31) 22. 关门 (36)
11. 气舍 (31) 23. 太乙 (36)
12. 缺盆 (32) 24. 滑肉门 (37)



目 录

- | | | | |
|------------------|------|---------------|------|
| 25. 天枢 | (37) | 36. 足三里 | (43) |
| 26. 外陵 | (37) | 37. 上巨虚 | (43) |
| 27. 大巨 | (38) | 38. 条口 | (43) |
| 28. 水道 | (38) | 39. 下巨虚 | (45) |
| 29. 归来 | (39) | 40. 丰隆 | (45) |
| 30. 气冲 | (39) | 41. 解溪 | (45) |
| 31. 髌关 | (40) | 42. 冲阳 | (46) |
| 32. 伏兔 | (40) | 43. 陷谷 | (47) |
| 33. 阴市 | (41) | 44. 内庭 | (47) |
| 34. 梁丘 | (41) | 45. 厉兑 | (47) |
| 35. 犊鼻 | (41) | | |
| (四)足太阴脾经经穴 | (49) | | |
| 1. 隐白 | (49) | 12. 冲门 | (55) |
| 2. 大都 | (49) | 13. 府舍 | (55) |
| 3. 太白 | (49) | 14. 腹结 | (55) |
| 4. 公孙 | (50) | 15. 大横 | (55) |
| 5. 商丘 | (51) | 16. 腹哀 | (56) |
| 6. 三阴交 | (51) | 17. 食窦 | (57) |
| 7. 漏谷 | (51) | 18. 天溪 | (57) |
| 8. 地机 | (52) | 19. 胸乡 | (57) |
| 9. 阴陵泉 | (53) | 20. 周荣 | (57) |
| 10. 血海 | (53) | 21. 大包 | (58) |
| 11. 箕门 | (54) | | |
| (五)手少阴心经经穴 | (59) | | |
| 1. 极泉 | (59) | 2. 青灵 | (59) |



3. 少海 (59) 7. 神门 (61)
4. 灵道 (60) 8. 少府 (61)
5. 通里 (61) 9. 少冲 (62)
6. 阴郄 (61)
- (六) 手太阳小肠经经穴 (63)
1. 少泽 (63) 11. 天宗 (67)
2. 前谷 (63) 12. 乘风 (68)
3. 后溪 (63) 13. 曲垣 (69)
4. 腕骨 (64) 14. 肩外俞 (69)
5. 阳谷 (65) 15. 肩中俞 (69)
6. 养老 (65) 16. 天窗 (70)
7. 支正 (65) 17. 天容 (70)
8. 小海 (66) 18. 颧髻 (71)
9. 肩贞 (67) 19. 听宫 (71)
10. 臑俞 (67)
- (七) 足太阳膀胱经经穴 (72)
1. 睛明 (72) 11. 大杼 (76)
2. 攒竹 (72) 12. 风门 (76)
3. 眉冲 (72) 13. 肺俞 (76)
4. 曲差 (73) 14. 厥阴俞 (78)
5. 五处 (73) 15. 心俞 (78)
6. 承光 (74) 16. 督俞 (78)
7. 通天 (74) 17. 膈俞 (78)
8. 络却 (74) 18. 肝俞 (80)
9. 玉枕 (75) 19. 胆俞 (80)
10. 天柱 (75) 20. 脾俞 (80)



目 录

21. 胃俞	(81)	45. 谿喜	(92)
22. 三焦俞	(82)	46. 膈关	(93)
23. 肾俞	(82)	47. 魂门	(93)
24. 气海俞	(83)	48. 阳纲	(93)
25. 大肠俞	(84)	49. 意舍	(93)
26. 关元俞	(84)	50. 胃仓	(93)
27. 小肠俞	(84)	51. 育门	(94)
28. 膀胱俞	(84)	52. 志室	(95)
29. 中膂俞	(86)	53. 胞育	(95)
30. 白环俞	(86)	54. 秩边	(95)
31. 上髎	(86)	55. 合阳	(96)
32. 次髎	(86)	56. 承筋	(97)
33. 中髎	(87)	57. 承山	(97)
34. 下髎	(87)	58. 飞扬	(97)
35. 会阳	(88)	59. 跗阳	(98)
36. 承扶	(88)	60. 昆仑	(99)
37. 殷门	(88)	61. 仆参	(99)
38. 浮郤	(88)	62. 申脉	(99)
39. 委阳	(89)	63. 金门	(100)
40. 委中	(90)	64. 京骨	(101)
41. 附分	(91)	65. 束骨	(101)
42. 魄户	(91)	66. 足通谷	(101)
43. 膏肓	(91)	67. 至阴	(101)
44. 神堂	(91)		
(八)足少阴肾经经穴			(103)



- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| 1. 涌泉 | (103) | 15. 中注 | (109) |
| 2. 然谷 | (103) | 16. 育俞 | (110) |
| 3. 太溪 | (104) | 17. 商曲 | (110) |
| 4. 大钟 | (104) | 18. 石关 | (110) |
| 5. 水泉 | (104) | 19. 阴都 | (110) |
| 6. 照海 | (105) | 20. 腹通谷 | (111) |
| 7. 复溜 | (106) | 21. 幽门 | (112) |
| 8. 交信 | (106) | 22. 步廊 | (112) |
| 9. 筑宾 | (106) | 23. 神封 | (112) |
| 10. 阴谷 | (107) | 24. 灵墟 | (112) |
| 11. 横骨 | (108) | 25. 神藏 | (113) |
| 12. 大赫 | (108) | 26. 彘中 | (113) |
| 13. 气穴 | (108) | 27. 俞府 | (113) |
| 14. 四满 | (108) | | |
| (九)手厥阴心包经经穴 | | | (114) |
| 1. 天池 | (114) | 6. 内关 | (117) |
| 2. 天泉 | (115) | 7. 大陵 | (117) |
| 3. 曲泽 | (115) | 8. 劳宫 | (118) |
| 4. 郄门 | (115) | 9. 中冲 | (119) |
| 5. 间使 | (116) | | |
| (十)手少阳三焦经经穴 | | | (120) |
| 1. 关冲 | (120) | 6. 支沟 | (122) |
| 2. 液门 | (120) | 7. 会宗 | (122) |
| 3. 中渚 | (120) | 8. 三阳络 | (123) |
| 4. 阳池 | (121) | 9. 四渎 | (123) |
| 5. 外关 | (122) | 10. 天井 | (124) |



目 录

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 11. 清冷渊 ····· (124) | 18. 瘦脉 ····· (126) |
| 12. 消烁 ····· (124) | 19. 颞息 ····· (127) |
| 13. 臑会 ····· (124) | 20. 角孙 ····· (127) |
| 14. 肩髃 ····· (125) | 21. 耳门 ····· (128) |
| 15. 天髃 ····· (126) | 22. 耳和髃 ····· (128) |
| 16. 天牖 ····· (126) | 23. 丝竹空 ····· (128) |
| 17. 翳风 ····· (126) | |
| (十一)足少阳胆经经穴 ····· (129) | |
| 1. 瞳子髃 ····· (129) | 19. 脑空 ····· (137) |
| 2. 听会 ····· (130) | 20. 风池 ····· (137) |
| 3. 上关 ····· (130) | 21. 肩井 ····· (139) |
| 4. 颌厌 ····· (130) | 22. 渊腋 ····· (139) |
| 5. 悬颅 ····· (131) | 23. 辄筋 ····· (139) |
| 6. 悬厘 ····· (131) | 24. 日月 ····· (140) |
| 7. 曲鬓 ····· (132) | 25. 京门 ····· (140) |
| 8. 率谷 ····· (132) | 26. 带脉 ····· (141) |
| 9. 天冲 ····· (132) | 27. 五枢 ····· (142) |
| 10. 浮白 ····· (133) | 28. 维道 ····· (142) |
| 11. 头窍阴 ····· (133) | 29. 居髃 ····· (142) |
| 12. 完骨 ····· (134) | 30. 环跳 ····· (142) |
| 13. 本神 ····· (134) | 31. 风市 ····· (143) |
| 14. 阳白 ····· (134) | 32. 中渎 ····· (144) |
| 15. 头临泣 ····· (135) | 33. 膝阳关 ····· (144) |
| 16. 目窗 ····· (136) | 34. 阳陵泉 ····· (144) |
| 17. 正营 ····· (136) | 35. 阳交 ····· (145) |
| 18. 承灵 ····· (136) | 36. 外丘 ····· (146) |



- | | | | |
|-------------|-------|---------|-------|
| 37. 光明 | (146) | 41. 足临泣 | (148) |
| 38. 阳辅 | (146) | 42. 地五会 | (148) |
| 39. 悬钟 | (146) | 43. 侠溪 | (149) |
| 40. 丘墟 | (147) | 44. 足窍阴 | (150) |
| (十二)足厥阴肝经经穴 | | | (150) |
| 1. 大敦 | (150) | 8. 曲泉 | (153) |
| 2. 行间 | (151) | 9. 阴包 | (154) |
| 3. 太冲 | (151) | 10. 足五里 | (154) |
| 4. 中封 | (152) | 11. 阴廉 | (155) |
| 5. 蠡沟 | (152) | 12. 急脉 | (156) |
| 6. 中都 | (153) | 13. 章门 | (156) |
| 7. 膝关 | (153) | 14. 期门 | (156) |
| (十三)督脉经穴 | | | (157) |
| 1. 长强 | (157) | 14. 大椎 | (163) |
| 2. 腰俞 | (158) | 15. 哑门 | (164) |
| 3. 腰阳关 | (158) | 16. 风府 | (164) |
| 4. 命门 | (159) | 17. 脑户 | (164) |
| 5. 悬枢 | (160) | 18. 强间 | (165) |
| 6. 脊中 | (160) | 19. 后顶 | (165) |
| 7. 中枢 | (160) | 20. 百会 | (166) |
| 8. 筋缩 | (160) | 21. 前顶 | (167) |
| 9. 至阳 | (161) | 22. 囟会 | (167) |
| 10. 灵台 | (161) | 23. 上星 | (167) |
| 11. 神道 | (162) | 24. 神庭 | (167) |
| 12. 身柱 | (162) | 25. 素髻 | (168) |
| 13. 陶道 | (162) | 26. 水沟 | (168) |



27. 兑端	(169)	28. 龈交	(170)
(十四)任脉经穴			(170)
1. 会阴	(170)	13. 上脘	(176)
2. 曲骨	(171)	14. 巨阙	(177)
3. 中极	(171)	15. 鸠尾	(177)
4. 关元	(172)	16. 中庭	(177)
5. 石门	(173)	17. 膻中	(178)
6. 气海	(173)	18. 玉堂	(179)
7. 阴交	(173)	19. 紫宫	(179)
8. 神阙	(174)	20. 华盖	(179)
9. 水分	(175)	21. 璇玑	(179)
10. 下脘	(175)	22. 天突	(180)
11. 建里	(175)	23. 廉泉	(181)
12. 中脘	(175)	24. 承浆	(181)
二、经外奇穴			(182)
(一)头颈部经外穴			(182)
1. 四神聪	(182)	9. 翳明	(185)
2. 当阳	(182)	10. 内迎香	(186)
3. 印堂	(183)	11. 聚泉	(186)
4. 鱼腰	(183)	12. 海泉	(187)
5. 球后	(183)	13. 金津	(187)
6. 上迎香	(183)	14. 玉液	(188)
7. 太阳	(184)	15. 颈百劳	(188)
8. 耳尖	(184)		
(二)胸腹部经外穴			(189)



子宫	(189)
(三)背腰部经外穴	(190)
1. 定喘	(190)
2. 夹脊	(190)
3. 胃脘下俞	(191)
4. 痞根	(191)
5. 下极俞	(191)
6. 十七椎	(192)
7. 腰奇	(193)
8. 腰眼	(193)
9. 腰宜	(193)
(四)上部经外穴	(194)
1. 肘尖	(194)
2. 二白	(195)
3. 中泉	(196)
4. 中魁	(196)
5. 大骨空	(196)
6. 小骨空	(196)
7. 腰痛点	(197)
8. 外劳宫	(197)
9. 八邪	(197)
10. 四缝	(198)
11. 十宣	(199)
(五)下部经外穴	(200)
1. 髌骨	(200)
2. 鹤顶	(200)
3. 内膝眼	(201)
4. 膝眼	(201)
5. 阑尾	(201)
6. 百虫窝	(202)
7. 胆囊	(203)
8. 外踝尖	(204)
9. 内踝尖	(205)
10. 八风	(205)
11. 气端	(205)
12. 独阴	(206)
三、穴位中的特定穴	(207)
(一)五输穴	(207)
(二)原穴	(208)
(三)络穴	(209)
(四)背俞穴	(210)



(五)募穴	(210)
(六)八会穴	(210)
(七)郄穴	(211)
(八)下合穴	(212)
(九)八脉交会穴	(212)
(十)交会穴	(213)

第四章 常见疾病及常见症状的治疗 (214)

一、内科疾病治疗 (214)

1. 支气管炎	(214)	18. 心律失常	(218)
2. 支气管哮喘	(214)	19. 冠状动脉粥样硬 化性心脏病	(219)
3. 肺炎	(214)	20. 风湿性心脏病	(219)
4. 急性胃炎	(215)	21. 心脏神经官能症	(219)
5. 慢性胃炎	(215)	22. 无脉症	(220)
6. 胃下垂	(215)	23. 急性肾小球肾炎	(220)
7. 胃扩张	(216)	24. 肾盂肾炎	(220)
8. 胃及十二指肠溃疡	(216)	25. 慢性肾小球肾炎	(220)
9. 胃酸过多	(216)	26. 单纯性甲状腺肿	(221)
10. 胃酸缺乏	(216)	27. 甲状腺功能亢进	(221)
11. 急性胃肠炎	(217)	28. 贫血	(221)
12. 急性肠炎	(217)	29. 三叉神经痛	(222)
13. 慢性肠炎	(217)		
14. 肠痉挛	(217)		
15. 慢性肝炎	(218)		
16. 高血压	(218)		
17. 低血压	(218)		



30. 中风后遗症 (222)
31. 面肌痉挛 (222)
32. 面神经麻痹 (223)
33. 截瘫 (223)
34. 多发性神经炎 ... (223)
- 二、外科疾病治疗 (225)
1. 丹毒 (225)
2. 痈疽 (225)
3. 瘰疬 (226)
4. 疔疮 (226)
5. 急性乳腺炎 (226)
6. 胆石症 (226)
7. 胆囊炎 (226)
8. 胆管蛔虫症 (227)
9. 阑尾炎 (227)
10. 急性肠梗阻 (227)
11. 急性胰腺炎 (227)
12. 术后肠麻痹 (228)
13. 膀胱炎 (228)
14. 泌尿系结石 (228)
15. 尿潴留 (229)
16. 尿道炎 (229)
17. 前列腺炎 (229)
35. 癫痫 (223)
36. 神经衰弱 (224)
37. 肋间神经痛 (224)
38. 精神分裂症 (224)
39. 瘰疬 (225)
18. 脱肛 (229)
19. 痔疮 (230)
20. 颞颌关节炎 (230)
21. 颈椎病 (230)
22. 落枕 (230)
23. 腕关节痛 (231)
24. 足跟、足底痛 ... (231)
25. 网球肘 (231)
26. 肩周炎 (231)
27. 腰椎间盘突出症
..... (232)
28. 坐骨神经痛 (232)
29. 腓肠肌痉挛 (232)
30. 扭伤 (232)
31. 血栓闭塞性脉管
炎 (233)
32. 破伤风 (233)
- 三、妇产科疾病治疗 (233)
1. 闭经 (233)
2. 月经过多 (233)