

 北京名医世纪传媒

针灸 入门 歌诀

第 2 版

ZHENJIU RUMEN
GEJUE

张大伟 李军华◎主编

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

针灸入门歌诀

ZHENJIU RUMEN GEJUE

第2版

主 编 张大伟 李军华
编 委 (以姓氏笔画为序)

王红微	王丽娟	白雅君	刘艳君
齐丽娜	孙石春	孙丽娜	李 东
李 瑞	何 影	张 楠	张黎黎
董 慧			

河南科学技术出版社

• 郑州 •

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、刺灸方法,同时还介绍了特定穴的定义、内容、分布规律、临床应用等。为了方便记忆,每个穴位后配有一首助学歌诀。全书有插图 200 余幅,书末附腧穴索引。本书内容科学实用,取穴准确,图文并茂,突出了助学歌诀的易记性,可供全科医师、医学院校学生及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

针灸入门歌诀/张大伟,李军华主编.—2 版.—郑州:河南科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5349-7852-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 282534 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦 赟

文字编辑:韩 志

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘 丹

责任印制:陈震财

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:170 mm×230 mm 印张:15.375 字数:220 千字

版 次:2018 年 1 月第 2 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价:46.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前 言

针灸医疗技术起源于我国远古时代,相传至今,历史悠久,是中医学的宝贵遗产,深受医家青睐。针灸疗法具有方便、实用、疗效显著及不良反应少的特点,被越来越多的人接受和欢迎。1982年,WHO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,针灸学已被国内外广泛应用于临床治疗疾病。但经络和穴位繁多,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,笔者精心编写了集科学性、知识性于一体的《针灸入门歌诀》一书献给广大读者,希望对广大读者有所裨益。

本书自出版以来,由于经络和穴位标注准确、内容简明实用受到广大读者的青睐,为了满足读者需求,作者根据读者所提建议对本书进行了修订再版。全书在原版基础上,增加了许多内容,使之更加丰富完整。书中内容包括腧穴的取穴定位、主治、刺灸法、助学歌诀及常见疾病的治疗等。为了方便记忆,突出实用性和可读性,全书配有插图200余幅,书末配有全部穴位的索引,方便读者查对。

由于水平有限,编者虽参考了大量书籍和资料,不足之处恳请广大读者批评指正。

编 者

2017年3月

目 录

第一章 腧穴的治疗作用	1	11.少商	14
一、近治作用	1	(二)手阳明大肠经经穴	14
二、远治作用	1	1.商阳	14
三、特殊作用	1	2.二间	14
第二章 穴位的定位法	4	3.三间	14
一、骨度分寸定位法	4	4.合谷	15
二、解剖标志定位法	7	5.阳溪	16
三、手指同身寸取穴法	7	6.偏历	17
四、简便取穴法	8	7.温溜	17
第三章 人体经穴	9	8.下廉	17
一、十四经经穴	9	9.上廉	18
(一)手太阴肺经经穴	9	10.手三里	18
1.中府	9	11.曲池	19
2.云门	9	12.肘髎	19
3.天府	10	13.手五里	20
4.侠白	11	14.臂臑	20
5.尺泽	11	15.肩髃	21
6.孔最	11	16.巨骨	21
7.列缺	11	17.天鼎	22
8.经渠	12	18.扶突	22
9.太渊	13	19.口禾髎	22
10.鱼际	13	20.迎香	22

(三)足阳明胃经经穴

1.承泣	23
2.四白	23
3.巨髎	24
4.地仓	24
5.大迎	25
6.颊车	25
7.下关	25
8.头维	26
9.人迎	26
10.水突	26
11.气舍	26
12.缺盆	27
13.气户	27
14.库房	27
15.屋翳	28
16.膺窗	28
17.乳中	28
18.乳根	29
19.不容	29
20.承满	29
21.梁门	29
22.关门	30
23.太乙	30
24.滑肉门	30
25.天枢	31
26.外陵	31
27.大巨	32
28.水道	32
29.归来	32
30.气冲	32

31.髀关	33
-------------	----

32.伏兔	33
33.阴市	33
34.梁丘	34
35.犊鼻	35
36.足三里	35
37.上巨虚	35
38.条口	36
39.下巨虚	36
40.丰隆	37
41.解溪	37
42.冲阳	37
43.陷谷	38
44.内庭	38
45.厉兑	39

(四)足太阴脾经经穴

1.隐白	40
2.大都	40
3.太白	40
4.公孙	41
5.商丘	41
6.三阴交	42
7.漏谷	42
8.地机	43
9.阴陵泉	43
10.血海	43
11.箕门	44
12.冲门	45
13.府舍	45
14.腹结	45
15.大横	45

16.腹哀	46	15.肩中俞	57
17.食窦	46	16.天窗	58
18.天溪	47	17.天容	58
19.胸乡	47	18.颧髻	58
20.周荣	47	19.听官	58
21.大包	47	(七)足太阳膀胱经经穴	59
(五)手少阴心经经穴	48	1.睛明	59
1.极泉	48	2.攒竹	59
2.青灵	49	3.眉冲	60
3.少海	49	4.曲差	60
4.灵道	50	5.五处	61
5.通里	50	6.承光	61
6.阴郄	50	7.通天	61
7.神门	50	8.络却	61
8.少府	51	9.玉枕	61
9.少冲	51	10.天柱	62
(六)手太阳小肠经经穴	52	11.大杼	62
1.少泽	52	12.风门	63
2.前谷	52	13.肺俞	63
3.后溪	52	14.厥阴俞	64
4.腕骨	53	15.心俞	64
5.阳谷	53	16.督俞	64
6.养老	54	17.膈俞	64
7.支正	54	18.肝俞	65
8.小海	55	19.胆俞	65
9.肩贞	55	20.脾俞	66
10.臑俞	55	21.胃俞	66
11.天宗	55	22.三焦俞	67
12.乘风	56	23.肾俞	67
13.曲垣	56	24.气海俞	67
14.肩外俞	57	25.大肠俞	68

26.关元俞	68
27.小肠俞	68
28.膀胱俞	69
29.中膂俞	70
30.白环俞	70
31.上髂	70
32.次髂	70
33.中髂	71
34.下髂	71
35.会阳	71
36.承扶	72
37.殷门	72
38.浮郄	72
39.委阳	72
40.委中	73
41.附分	74
42.魄户	74
43.膏肓	75
44.神堂	75
45.谿谿	75
46.膈关	76
47.魂门	76
48.阳纲	76
49.意舍	76
50.胃仓	76
51.肓门	77
52.志室	77
53.胞肓	77
54.秩边	78
55.合阳	78
56.承筋	79

57.承山	79
58.飞扬	80
59.跗阳	80
60.昆仑	80
61.仆参	80
62.申脉	81
63.金门	81
64.京骨	82
65.束骨	82
66.足通谷	82
67.至阴	82
(八)足少阴肾经经穴	83
1.涌泉	83
2.然谷	84
3.太溪	84
4.大钟	84
5.水泉	85
6.照海	85
7.复溜	86
8.交信	86
9.筑宾	86
10.阴谷	87
11.横骨	87
12.大赫	88
13.气穴	88
14.四满	88
15.中注	88
16.肓俞	89
17.商曲	89
18.石关	89
19.阴都	90

20.腹通谷	90	13.臑会	101
21.幽门	90	14.肩髃	101
22.步廊	91	15.天髃	102
23.神封	91	16.天牖	102
24.灵墟	91	17.翳风	103
25.神藏	91	18.瘈脉	103
26.或中	92	19.颅息	103
27.俞府	92	20.角孙	104
(九)手厥阴心包经经穴	92	21.耳门	104
1.天池	92	22.耳和髃	104
2.天泉	93	23.丝竹空	104
3.曲泽	93	(十一)足少阳胆经经穴	105
4.郄门	93	1.瞳子髃	105
5.间使	94	2.听会	105
6.内关	94	3.上关	106
7.大陵	95	4.颌厌	106
8.劳宫	95	5.悬颅	106
9.中冲	96	6.悬厘	107
(十)手少阳三焦经经穴	97	7.曲鬓	107
1.关冲	97	8.率谷	107
2.液门	97	9.天冲	107
3.中渚	97	10.浮白	108
4.阳池	98	11.头窍阴	108
5.外关	98	12.完骨	108
6.支沟	99	13.本神	109
7.会宗	99	14.阳白	109
8.三阳络	99	15.头临泣	109
9.四渎	100	16.目窗	110
10.天井	100	17.正营	110
11.清冷渊	101	18.承灵	111
12.消泺	101	19.脑空	111

20.风池	111	6.中都	123
21.肩井	112	7.膝关	123
22.渊腋	112	8.曲泉	124
23.辄筋	112	9.阴包	124
24.日月	113	10.足五里	125
25.京门	113	11.阴廉	125
26.带脉	114	12.急脉	126
27.五枢	114	13.章门	126
28.维道	114	14.期门	126
29.居髃	115	(十三)督脉经穴	127
30.环跳	115	1.长强	127
31.风市	116	2.腰俞	128
32.中渚	116	3.腰阳关	128
33.膝阳关	116	4.命门	129
34.阳陵泉	116	5.悬枢	129
35.阳交	117	6.脊中	129
36.外丘	117	7.中枢	129
37.光明	118	8.筋缩	130
38.阳辅	118	9.至阳	130
39.悬钟	119	10.灵台	131
40.丘墟	119	11.神道	131
41.足临泣	119	12.身柱	131
42.地五会	120	13.陶道	131
43.侠溪	120	14.大椎	132
44.足窍阴	121	15.哑门	132
(十二)足厥阴肝经经穴	121	16.风府	133
1.大敦	121	17.脑户	133
2.行间	122	18.强间	133
3.太冲	122	19.后顶	134
4.中封	122	20.百会	134
5.蠡沟	123	21.前顶	135

22. 囟会	135
23. 上星	135
24. 神庭	136
25. 素髻	136
26. 水沟	136
27. 兑端	137
28. 龈交	137
(十四)任脉经穴	138
1. 会阴	138
2. 曲骨	138
3. 中极	138
4. 关元	139
5. 石门	140
6. 气海	140
7. 阴交	140
8. 神阙	140
9. 水分	141
10. 下脘	141
11. 建里	142
12. 中脘	142
13. 上脘	143
14. 巨阙	143
15. 鸠尾	143
16. 中庭	143
17. 膻中	144
18. 玉堂	144
19. 紫宫	145
20. 华盖	145
21. 璇玑	145
22. 天突	145
23. 廉泉	146

24. 承浆	146
二、经外奇穴	147
(一)头颈部经外穴	147
1. 四神聪	147
2. 当阳	148
3. 印堂	148
4. 鱼腰	148
5. 球后	148
6. 上迎香	148
7. 太阳	149
8. 耳尖	149
9. 翳明	149
10. 内迎香	150
11. 聚泉	150
12. 海泉	151
13. 金津	151
14. 玉液	151
15. 颈百劳	152
(二)胸腹部经外穴	152
子宫	152
(三)背腰部经外穴	153
1. 定喘	153
2. 夹脊	153
3. 胃脘下俞	153
4. 痞根	154
5. 下极俞	154
6. 十七椎	154
7. 腰奇	155
8. 腰眼	155
9. 腰宜	155
(四)上肢部经外穴	156

1.肘尖	156
2.二白	156
3.中泉	157
4.中魁	157
5.大骨空	157
6.小骨空	157
7.腰痛点	157
8.外劳宫	157
9.八邪	158
10.四缝	158
11.十宣	159
(五)下肢部经外穴	159
1.髌骨	159
2.鹤顶	160
3.内膝眼	160
4.膝眼	160
5.阑尾	161
6.百虫窝	161
7.胆囊	161
8.外踝尖	161
9.内踝尖	162
10.八风	162
11.气端	162
12.独阴	163
三、穴位中的特定穴	164
(一)五输穴	164
(二)原穴	165
(三)络穴	165
(四)背俞穴	165
(五)募穴	166
(六)八会穴	167

(七)郄穴	167
(八)下合穴	168
(九)八脉交会穴	168
(十)交会穴	169

第四章 常见疾病及常见症状的

治疗

一、内科疾病治疗

1.支气管炎	170
2.支气管哮喘	170
3.肺炎	171
4.急性胃炎	171
5.慢性胃炎	171
6.胃下垂	171
7.胃扩张	172
8.胃及十二指肠溃疡	172
9.胃酸过多	172
10.胃酸缺乏	172
11.急性胃肠炎	173
12.急性肠炎	173
13.慢性肠炎	173
14.肠痉挛	173
15.慢性肝炎	173
16.高血压	174
17.低血压	174
18.心律失常	174
19.冠状动脉粥样硬化性 心脏病	175
20.风湿性心脏病	175
21.心脏神经官能症	175
22.无脉症	175
23.急性肾小球肾炎	176

24.肾盂肾炎	176	15.尿潴留	184
25.慢性肾小球肾炎	176	16.尿道炎	184
26.单纯性甲状腺肿	176	17.前列腺炎	185
27.甲状腺功能亢进	177	18.脱肛	185
28.贫血	177	19.痔	185
29.三叉神经痛	177	20.颞颌关节炎	185
30.中风后遗症	178	21.颈椎病	185
31.面肌痉挛	178	22.落枕	186
32.面神经麻痹	178	23.腕关节痛	186
33.截瘫	179	24.足跟、足底痛	186
34.多神经炎	179	25.网球肘	186
35.癫痫	179	26.肩周炎	187
36.神经衰弱	179	27.腰椎间盘突出症	187
37.肋间神经痛	180	28.坐骨神经痛	187
38.精神分裂症	180	29.腓肠肌痉挛	187
39.癔症	180	30.扭伤	188
二、外科疾病治疗	181	31.血栓闭塞性脉管炎	188
1.丹毒	181	32.破伤风	188
2.痈疽	181	三、妇产科疾病治疗	189
3.瘰癧	181	1.闭经	189
4.疔疮	181	2.月经过多	189
5.急性乳腺炎	182	3.崩漏	189
6.胆石症	182	4.痛经	189
7.胆囊炎	182	5.白带	190
8.胆道蛔虫症	182	6.妊娠呕吐	190
9.阑尾炎	182	7.胎位不正	190
10.急性肠梗阻	183	8.滞产	190
11.急性胰腺炎	183	9.产后血崩	191
12.术后肠麻痹	183	10.胎盘滞留	191
13.膀胱炎	183	11.引产	191
14.泌尿系结石	184	12.乳少	191

13.产后腹痛	191
14.盆腔炎	191
15.子宫脱垂	192
四、儿科疾病治疗	192
1.小儿营养不良	192
2.鹅口疮	192
3.喉炎、气管炎、支气管炎 ...	192
4.小儿惊风	193
5.小儿肠炎	193
6.脑发育不全、脑炎后 遗症	193
五、五官科疾病治疗	194
1.角膜炎	194
2.上睑下垂	194
3.结膜炎	194
4.睑缘炎	194
5.冷泪	195
6.视神经炎、视神经萎缩	195
7.虹膜睫状体炎	195
8.青光眼	195
9.白内障	195
10.视网膜炎	196
11.近视	196
12.鼻炎、鼻窦炎	196
13.急性中耳炎	196
14.梅尼埃病(耳源性 眩晕)	196
15.牙痛	197
16.急性扁桃体炎	197
17.梅核气	197
18.声带麻痹	197

六、皮肤科疾病治疗	198
1.痤疮	198
2.神经性皮炎	198
3.荨麻疹	198
4.湿疹	198
5.带状疱疹	198
6.银屑病	199
7.斑秃	199
8.皮肤瘙痒症	199
9.外阴瘙痒	199
七、传染病治疗	199
1.流行性感冒	199
2.腮腺炎	200
3.百日咳	200
4.疟疾	200
5.细菌性痢疾	200
6.病毒性肝炎	200
7.肺结核	201
八、急症治疗	201
1.休克	201
2.昏厥	201
3.昏迷脱证	201
4.昏迷闭证	202
5.中暑	202
6.溺水	202
7.晕车晕船	202
8.电击	202
9.食物中毒	202
10.一氧化碳中毒	203
九、常见症状的治疗	203
1.眩晕	203

2. 耳鸣	203
3. 头痛	203
4. 耳聋	203
5. 失眠	204
6. 嗜睡	204
7. 热证	204
8. 无汗	205
9. 多汗	205
10. 咳嗽	205
11. 失音	205
12. 呃逆	205
13. 消化不良	206
14. 流涎	206
15. 呕吐	206
16. 泄泻	206
17. 便秘	206
18. 胃脘痛	207
19. 腹痛	207
20. 黄疸	207
21. 消渴	207
22. 胁痛	207
23. 胸痹	208
24. 惊悸	208
25. 咯血	208
26. 呕血	208
27. 尿血	209
28. 痹证	209
29. 痿病	209
30. 腰痛	210
31. 水肿	210

32. 淋证	210
33. 癃闭	210
34. 遗尿	210
35. 遗精	211
36. 阳痿	211

附录 212

十四经脉穴位主治分部示

意图 212

一、十四经脉腧穴主治分部示意图

(头颅侧面图) 212

二、十四经脉腧穴主治分部示意图

(躯干正面图) 213

三、十四经脉腧穴主治分部示意图

(躯干背面图) 214

四、十四经脉腧穴主治分部示意图

(躯干侧面图) 215

五、十四经脉腧穴主治分部示意图

(上肢内侧部) 216

六、十四经脉腧穴主治分部示意图

(上肢外侧部) 217

七、十四经脉腧穴主治分部示意图

(下肢后面部) 218

八、十四经脉腧穴主治分部示意图

(下肢前面部) 219

九、十四经脉腧穴主治分部示意图

(下肢内侧部) 220

十、十四经脉腧穴主治分部示意图

(下肢外侧部) 221

穴名拼音索引 222

第一章

腧穴的治疗作用

一、近治作用

近治是一切腧穴主治作用所具有的共同特点。这些腧穴均具有治疗该穴所在部位及邻近组织、器官病症的作用。如眼区的睛明、承泣、四白、瞳子髎各穴，均能治疗眼病；耳区的听宫、听会、耳门、翳风诸穴，皆能治疗耳病；胃部的中脘、建里、梁门诸穴，皆能治疗胃病等。

二、远治作用

远治是十四经穴位主治作用的基本规律。在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴，不仅能治局部病症，而且还可治疗本经循环所及的远隔部位的脏腑、组织、器官的病症，有的甚至具有影响全身的作用。例如合谷穴，不仅能治疗手腕部病症，还能治疗颈部和头面部病症，同时，还能治疗外感发热。足三里穴不仅能治疗下肢病症，而且对调整消化系统的功能，甚至对人体防卫、免疫反应方面都具有很大的作用。

三、特殊作用

临床实践证明，针刺某些腧穴，对机体的不同状态，可起着双相的良性调整作用。例如泄泻时，针刺天枢能止泻；便秘时，针刺天枢又能通

便。此外，腧穴的治疗作用还具有相对的特异性，如大椎可以退热，至阴矫正胎位等，均是特殊的治疗作用。

总之，十四经穴的主治作用，归纳起来大体是，本经腧穴能治本经病，表里经腧穴能相互治疗表里两经病，邻近经穴能配合治疗局部病。各经腧穴的主治既有其特殊性，又有其共同性。

各经腧穴主治异同简要介绍如下，见表 1-1～表 1-5。

表 1-1 手三阴经主治病症

	本经特点	二经相同	三经相同
手太阴经	肺、喉病	神志病	胸部病
手厥阴经	心、胃病		
手少阴经	心病		

表 1-2 手三阳经主治病症

	本经特点	二经相同	三经相同
手阳明经	前头、鼻、口、齿病	目病、耳病	咽喉病、热病
手少阳经	侧头、胁肋病		
手太阳经	后头、肩胛病，神志病		

表 1-3 足三阳经主治病症

	本经特点	三经相同
足阳明经	前头、口齿、咽喉病，胃肠病	眼病、神志病、热病
足少阳经	侧头、耳病、胁肋病	
足太阳经	后头、背腰痛（背俞并治脏腑病）	