 北京名医世纪传媒




王承明
主编

针灸经络穴位

入门歌诀

第2版

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

针灸经络穴位入门歌诀

ZHENJIU JINGLUO XUEWEI RUMEN GEJUE

第2版

主 编 王承明

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 涛	马可佳	王红微	王佛有
白雅君	毕晓艳	朱炜楷	刘玉果
孙石春	李 瑞	何 影	沈 会
陈 静	赵 岩	胡 欣	袁 野
夏 欣			

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,详细介绍了腧穴的定位刺灸法。为了方便记忆,每个穴位均配有助学歌诀及插图。本书内容科学实用,取穴准确,图文并茂,易读易记,方便实用,可供中医师、中医药院校学生及中医学爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

针灸经络穴位入门歌诀/王承明主编.—2版.—郑州:河南科学技术出版社,2018.4

ISBN 978-7-5349-8815-8

I. ①针… II. ①王… III. ①针灸疗法—方歌 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 172672 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:伦踪启

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:金 创

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:19.25 字数:250 千字

版 次:2018 年 4 月第 2 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价:49.00 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 ·

针灸学起源于我国远古时代,是中医学的重要组成部分,是以中医理论为指导,研究经络、腧穴及刺灸方法,探讨运用针灸防治疾病规律的一门学科。其内容包括经络、腧穴、针灸技术及临床治疗等部分。长期实践证明,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。1987年11月,在世界卫生组织的支持下,北京召开了世界针灸联合会的成立大会暨第一届世界针灸学术大会。针灸学已成为世界医学的重要组成部分,并产生了积极广泛的影响。为方便读者尽快学习、记忆和应用针灸经络腧穴知识,笔者精心编写了《针灸经络穴位入门歌诀》一书。

本书内容包括经络、腧穴的相关内容以及人体经穴、常见疾病及常见症状的治疗等,详细介绍了经络与穴位的概念、命名、组成、作用、定位法等相关基础知识。其中,人体经穴一节中详细介绍了每个穴位的定位、取法、主治、刺灸法、速记歌诀等。

由于作者水平有限,对于书中不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 经 络

一、经络基本概念·····	1	五、经络的作用·····	12
二、经络学说·····	1	六、经络的根结与标本、气街 与四海·····	13
三、经络的命名·····	2	(一)根结·····	13
四、经络的组成·····	2	(二)标本·····	14
(一)十二经脉·····	2	(三)根结与标本的关系·····	15
(二)奇经八脉·····	7	(四)根结与标本理论的 临床应用·····	15
(三)十二经别·····	8	(五)气街·····	16
(四)十二经筋·····	9	(六)四海·····	17
(五)十二皮部·····	10		
(六)十五络脉·····	10		

第二章 穴 位

一、穴位概念·····	19	(一)骨度分寸定位法·····	23
二、穴位命名·····	19	(二)解剖标志定位法·····	25
三、穴位分类·····	22	(三)手指同身寸取穴法·····	26
四、穴位定位法·····	23	(四)简便取穴法·····	27

第三章 人体经穴

一、十四经经穴·····	28	(一)手太阴肺经经穴·····	28
--------------	----	-----------------	----

1.中府	28
2.云门	29
3.天府	29
4.侠白	30
5.尺泽	31
6.孔最	31
7.列缺	31
8.经渠	33
9.太渊	33
10.鱼际	33
11.少商	34
(二)手阳明大肠经经穴	35
1.商阳	35
2.二间	35
3.三间	36
4.合谷	36
5.阳溪	37
6.偏历	38
7.温溜	38
8.下廉	39
9.上廉	39
10.手三里	40
11.曲池	40
12.肘髎	41
13.手五里	42
14.臂臑	42
15.肩髃	42

16.巨骨	43
17.天鼎	44
18.扶突	44
19.口禾髎	44
20.迎香	45
(三)足阳明胃经经穴	45
1.承泣	45
2.四白	46
3.巨髎	46
4.地仓	47
5.大迎	47
6.颊车	48
7.下关	48
8.头维	49
9.人迎	49
10.水突	50
11.气舍	50
12.缺盆	51
13.气户	51
14.库房	51
15.屋翳	52
16.膺窗	52
17.乳中	52
18.乳根	53
19.不容	53
20.承满	54
21.梁门	54

22. 关门	54	3. 太白	68
23. 太乙	55	4. 公孙	69
24. 滑肉门	55	5. 商丘	69
25. 天枢	55	6. 三阴交	69
26. 外陵	56	7. 漏谷	70
27. 大巨	57	8. 地机	71
28. 水道	57	9. 阴陵泉	71
29. 归来	57	10. 血海	72
30. 气冲	57	11. 箕门	73
31. 髀关	58	12. 冲门	73
32. 伏兔	59	13. 府舍	73
33. 阴市	59	14. 腹结	74
34. 梁丘	59	15. 大横	74
35. 挟鼻	60	16. 腹哀	75
36. 足三里	61	17. 食窦	75
37. 上巨虚	62	18. 天溪	75
38. 条口	63	19. 胸乡	76
39. 下巨虚	63	20. 周荣	77
40. 丰隆	63	21. 大包	77
41. 解溪	64	(五) 手少阴心经经穴	77
42. 冲阳	65	1. 极泉	77
43. 陷谷	65	2. 青灵	78
44. 内庭	65	3. 少海	78
45. 厉兑	67	4. 灵道	78
(四) 足太阴脾经经穴	67	5. 通里	79
1. 隐白	67	6. 阴郄	80
2. 大都	68	7. 神门	80

- | | | | |
|-----------------|----|--------------|-----|
| 8.少府 | 81 | 5.五处 | 93 |
| 9.少冲 | 82 | 6.承光 | 94 |
| (六)手太阳小肠经经穴 ... | 82 | 7.通天 | 94 |
| 1.少泽 | 82 | 8.络却 | 94 |
| 2.前谷 | 82 | 9.玉枕 | 95 |
| 3.后溪 | 83 | 10.天柱 | 95 |
| 4.腕骨 | 84 | 11.大杼 | 96 |
| 5.阳谷 | 84 | 12.风门 | 97 |
| 6.养老 | 84 | 13.肺俞 | 97 |
| 7.支正 | 86 | 14.厥阴俞 | 97 |
| 8.小海 | 86 | 15.心俞 | 98 |
| 9.肩贞 | 86 | 16.督俞 | 99 |
| 10.臑俞 | 87 | 17.膈俞 | 99 |
| 11.天宗 | 87 | 18.肝俞 | 99 |
| 12.秉风 | 87 | 19.胆俞 | 100 |
| 13.曲垣 | 88 | 20.脾俞 | 100 |
| 14.肩外俞 | 89 | 21.胃俞 | 100 |
| 15.肩中俞 | 89 | 22.三焦俞 | 101 |
| 16.天窗 | 90 | 23.肾俞 | 102 |
| 17.天容 | 90 | 24.气海俞 | 103 |
| 18.颧髎 | 90 | 25.大肠俞 | 103 |
| 19.听宫 | 91 | 26.关元俞 | 103 |
| (七)足太阳膀胱经经穴 ... | 92 | 27.小肠俞 | 103 |
| 1.睛明 | 92 | 28.膀胱俞 | 104 |
| 2.攒竹 | 92 | 29.中膂俞 | 105 |
| 3.眉冲 | 92 | 30.白环俞 | 105 |
| 4.曲差 | 93 | 31.上髎 | 105 |

32.次膠	106	59.跗阳	117
33.中膠	106	60.昆仑	118
34.下膠	107	61.仆参	118
35.会阳	107	62.申脉	119
36.承扶	107	63.金门	119
37.殷门	107	64.京骨	119
38.浮郄	108	65.束骨	120
39.委阳	109	66.足通谷	121
40.委中	109	67.至阴	121
41.附分	110	(八)足少阴肾经经穴	121
42.魄户	110	1.涌泉	121
43.膏肓	110	2.然谷	122
44.神堂	111	3.太溪	123
45.意谿	112	4.大钟	123
46.膈关	112	5.水泉	124
47.魂门	112	6.照海	124
48.阳纲	112	7.复溜	124
49.意舍	113	8.交信	125
50.胃仓	113	9.筑宾	125
51.肓门	114	10.阴谷	125
52.志室	114	11.横骨	126
53.胞肓	114	12.大赫	127
54.秩边	115	13.气穴	127
55.合阳	115	14.四满	127
56.承筋	116	15.中注	128
57.承山	116	16.肓俞	128
58.飞扬	116	17.商曲	128

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 18.石关 | 129 | 7.会宗 | 141 |
| 19.阴都 | 129 | 8.三阳络 | 141 |
| 20.腹通谷 | 130 | 9.四渎 | 141 |
| 21.幽门 | 130 | 10.天井 | 142 |
| 22.步廊 | 130 | 11.清冷渊 | 143 |
| 23.神封 | 131 | 12.消泝 | 143 |
| 24.灵墟 | 131 | 13.臑会 | 143 |
| 25.神藏 | 131 | 14.肩髃 | 143 |
| 26.彘中 | 131 | 15.天髃 | 144 |
| 27.俞府 | 132 | 16.天膈 | 144 |
| (九)手厥阴心包经经穴 .. | 132 | 17.翳风 | 144 |
| 1.天池 | 132 | 18.瘰脉 | 145 |
| 2.天泉 | 133 | 19.颅息 | 145 |
| 3.曲泽 | 133 | 20.角孙 | 145 |
| 4.郄门 | 133 | 21.耳门 | 146 |
| 5.间使 | 134 | 22.耳和髃 | 146 |
| 6.内关 | 135 | 23.丝竹空 | 147 |
| 7.大陵 | 136 | (十一)足少阳胆经经穴 .. | 147 |
| 8.劳宫 | 136 | 1.瞳子髃 | 147 |
| 9.中冲 | 136 | 2.听会 | 148 |
| (十)手少阳三焦经经穴 .. | 137 | 3.上关 | 148 |
| 1.关冲 | 137 | 4.颌厌 | 149 |
| 2.液门 | 138 | 5.悬颅 | 149 |
| 3.中渚 | 138 | 6.悬厘 | 150 |
| 4.阳池 | 138 | 7.曲鬓 | 150 |
| 5.外关 | 139 | 8.率谷 | 150 |
| 6.支沟 | 140 | 9.天冲 | 150 |

- | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 10.浮白 | 151 | 37.光明 | 163 |
| 11.头窍阴 | 151 | 38.阳辅 | 163 |
| 12.完骨 | 152 | 39.悬钟 | 164 |
| 13.本神 | 152 | 40.丘墟 | 165 |
| 14.阳白 | 152 | 41.足临泣 | 165 |
| 15.头临泣 | 153 | 42.地五会 | 165 |
| 16.目窗 | 153 | 43.侠溪 | 166 |
| 17.正营 | 154 | 44.足窍阴 | 167 |
| 18.承灵 | 154 | (十二)足厥阴肝经经穴 .. | 168 |
| 19.脑空 | 155 | 1.大敦 | 168 |
| 20.风池 | 155 | 2.行间 | 168 |
| 21.肩井 | 156 | 3.太冲 | 169 |
| 22.渊腋 | 156 | 4.中封 | 169 |
| 23.辄筋 | 157 | 5.蠡沟 | 170 |
| 24.日月 | 158 | 6.中都 | 170 |
| 25.京门 | 158 | 7.膝关 | 170 |
| 26.带脉 | 158 | 8.曲泉 | 171 |
| 27.五枢 | 159 | 9.阴包 | 172 |
| 28.维道 | 159 | 10.足五里 | 172 |
| 29.居髎 | 159 | 11.阴廉 | 173 |
| 30.环跳 | 160 | 12.急脉 | 173 |
| 31.风市 | 161 | 13.章门 | 173 |
| 32.中渎 | 161 | 14.期门 | 174 |
| 33.膝阳关 | 161 | (十三)督脉经穴 | 175 |
| 34.阳陵泉 | 162 | 1.长强 | 175 |
| 35.阳交 | 163 | 2.腰俞 | 175 |
| 36.外丘 | 163 | 3.腰阳关 | 175 |

- | | | | |
|----------|-----|---------------|-----|
| 4.命门 | 176 | 2.曲骨 | 188 |
| 5.悬枢 | 177 | 3.中极 | 188 |
| 6.脊中 | 177 | 4.关元 | 189 |
| 7.中枢 | 178 | 5.石门 | 190 |
| 8.筋缩 | 178 | 6.气海 | 190 |
| 9.至阳 | 178 | 7.阴交 | 191 |
| 10.灵台 | 179 | 8.神阙 | 191 |
| 11.神道 | 179 | 9.水分 | 192 |
| 12.身柱 | 179 | 10.下脘 | 192 |
| 13.陶道 | 180 | 11.建里 | 192 |
| 14.大椎 | 180 | 12.中脘 | 193 |
| 15.哑门 | 181 | 13.上脘 | 193 |
| 16.风府 | 181 | 14.巨阙 | 194 |
| 17.脑户 | 182 | 15.鸠尾 | 194 |
| 18.强间 | 182 | 16.中庭 | 194 |
| 19.后顶 | 183 | 17.膻中 | 195 |
| 20.百会 | 183 | 18.玉堂 | 196 |
| 21.前顶 | 184 | 19.紫宫 | 196 |
| 22.囟会 | 184 | 20.华盖 | 196 |
| 23.上星 | 185 | 21.璇玑 | 196 |
| 24.神庭 | 185 | 22.天突 | 196 |
| 25.素髻 | 185 | 23.廉泉 | 197 |
| 26.水沟 | 186 | 24.承浆 | 198 |
| 27.兑端 | 186 | 二、经外奇穴 | 199 |
| 28.龈交 | 187 | (一)头颈部经外穴 | 199 |
| (十四)任脉经穴 | 187 | 1.四神聪 | 199 |
| 1.会阴 | 187 | 2.当阳 | 199 |

3. 印堂	200	2. 二白	210
4. 鱼腰	200	3. 中泉	211
5. 球后	201	4. 中魁	211
6. 上迎香	201	5. 大骨空	211
7. 太阳	201	6. 小骨空	211
8. 耳尖	201	7. 腰痛点	212
9. 翳明	202	8. 外劳宫	212
10. 内迎香	202	9. 八邪	213
11. 聚泉	203	10. 四缝	213
12. 海泉	204	11. 十宣	213
13. 金津	204	(五) 下肢部经外穴	214
14. 玉液	204	1. 髌骨	214
15. 颈百劳	205	2. 鹤顶	215
(二) 胸腹部经外穴	205	3. 内膝眼	215
子宫	205	4. 膝眼	215
(三) 背腰部经外穴	206	5. 阑尾	216
1. 定喘	206	6. 百虫窝	216
2. 夹脊	206	7. 胆囊	216
3. 胃脘下俞	207	8. 外踝尖	217
4. 痞根	207	9. 内踝尖	217
5. 下极俞	208	10. 八风	218
6. 十七椎	208	11. 气端	218
7. 腰奇	208	12. 独阴	219
8. 腰眼	208	三、穴位中的特定穴	219
9. 腰宜	209	(一) 五输穴	219
(四) 上肢部经外穴	210	(二) 原穴	220
1. 肘尖	210	(三) 络穴	221

- | | | | |
|-------------|-----|---------------|-----|
| (四)背俞穴····· | 222 | (八)下合穴····· | 224 |
| (五)募穴····· | 222 | (九)八脉交会穴····· | 224 |
| (六)八会穴····· | 222 | (十)交会穴····· | 225 |
| (七)郄穴····· | 223 | | |

第四章 常见疾病及常见症状的治疗

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 一、内科疾病治疗····· | 226 | 六、皮肤科疾病治疗····· | 257 |
| 二、外科疾病治疗····· | 238 | 七、传染病治疗····· | 259 |
| 三、妇产科疾病治疗····· | 247 | 八、急症治疗····· | 261 |
| 四、儿科疾病治疗····· | 251 | 九、常见症状的治疗····· | 263 |
| 五、五官科疾病治疗····· | 253 | | |

附录 A 十四经脉穴位主治分部

- | | | | |
|------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 一、十四经脉腧穴主治分部
(头颅侧面图)····· | 273 | 六、十四经脉腧穴主治分部
(上肢外侧部)····· | 278 |
| 二、十四经脉腧穴主治分部
(躯干正面图)····· | 274 | 七、十四经脉腧穴主治分部
(下肢后面部)····· | 279 |
| 三、十四经脉腧穴主治分部
(躯干背面图)····· | 275 | 八、十四经脉腧穴主治分部
(下肢前面部)····· | 280 |
| 四、十四经脉腧穴主治分部
(躯干侧面图)····· | 276 | 九、十四经脉腧穴主治分部
(下肢内侧部)····· | 281 |
| 五、十四经脉腧穴主治分部
(上肢内侧部)····· | 277 | 十、十四经脉腧穴主治分部
(下肢外侧部)····· | 282 |

附录 B 穴名拼音索引

第一章

经 络

一、经络基本概念

经络是经脉和络脉的总称。经,有路径的含义。经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干。络,有网络的含义。络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络是联络脏腑肢节,沟通上下内外,运行气血,协调阴阳,调节人体各部的通路。

二、经络学说

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说。经络的特点为中医的辨证论治提供了一定的理论依据。各条经脉的循行有一定的部位。根据病变的部位可以分析其所属经络脏腑,这种方法称作“分经论证”;根据各条经络的生理、病理特点来分析临床证候的,称作“分经辨证”;根据经络的生理病理特点在相应的经脉进行治疗,则称作“循经治疗”。

经络的特点更为针灸治疗提供了理论依据。除根据经络的反应性可以帮助诊断疾病、确定治疗原则外,根据经络联系全身的特点及经气

的传导作用,在相应的部位循经取穴施术,便可治疗经脉脏腑的相应病症;根据经络协调平衡全身阴阳的作用,通过各种刺灸方法补虚泻实,调整阴阳,便能达到治疗疾病的目的。

三、经络的命名

1.三阴三阳 经络系统大都以阴阳来命名。一切事物都可以分为阴和阳两方面,两者之间又是互相联系的。经络的命名就包含有这种含义。一阴一阳衍化为三阴三阳,相互之间具有表里相合关系。

2.经络与四肢 除三阴三阳外,经络还以手足命名。

分布于上肢内侧的为手三阴(手太阴、手少阴、手厥阴)。

分布于上肢外侧的为手三阳(手阳明、手太阳、手少阳)。

分布于下肢外侧的为足三阳(足阳明、足太阳、足少阳)。

分布于下肢内侧的为足三阴(足太阴、足少阴、足厥阴)。

3.经络与脏腑的关系 内脏以“藏精气而不泻”的称脏,为阴;“传化物而不藏”的称腑,为阳。

四、经络的组成

经络系统由经脉和络脉组成。经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部;络脉有十五络、孙络、浮络等。(图 1-1)

(一)十二经脉

十二经脉即手三阴经(肺、心包、心)、手三阳经(大肠、三焦、小肠)、足三阳经(胃、胆、膀胱)和足三阴经(脾、肝、肾)的总称,又称为正经。



图 1-1 经络系统

1. 分布概况

(1) 体内: 十二经脉内属于脏腑, 其中六阴经属脏络腑, 六阳经属腑络脏。脏与腑有表里相合的关系, 阴经与阳经也有表里相合的关系。如手太阴肺经属肺络大肠, 手阳明大肠经属大肠络肺, 肺与大肠表里相合, 手太阴肺经与手阳明大肠经则表里相合。

(2) 体表: 十二经脉左右对称地分布于头面、躯干和四肢, 纵贯全身。六阴经主要分布于四肢内侧和胸腹, 其中上肢内侧为手三阴经, 下肢内侧为足三阴经; 六阳经主要分布于四肢外侧和头面、躯干, 其中上肢外侧为手三阳经, 下肢外侧为足三阳经。手、足三阴经在四肢的排列是太阴在前、厥阴在中(侧)、少阴在后; 手、足三阳经在四肢的排列是阳明在前, 少阳在中(侧), 太阳在后。(图 1-2)

中医针灸对人体部位描述时所使用的姿势: 人体自然直立、两手下垂, 掌心向内。

足三阴经在足内踝上 8 寸以下的排列是厥阴在前, 太阴在中, 少阴在后; 在内踝上 8 寸以上的排列是太阴在前, 厥阴在中, 少阴在后。