

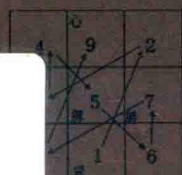
针灸必背歌诀

与循时取穴法

牛洪义 / 编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

肺经
心包经
心经



针灸必背歌诀

与循时取穴法

牛洪义 / 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸必背歌诀与循时取穴法 / 牛洪义编著. — 太原:
山西科学技术出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5377-5001-1

I. ①针… II. ①牛… III. ①针灸疗法—方歌
②循经取穴 IV. ①R245②R224.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第263191号

针灸必背歌诀与循时取穴法

出 版 人: 赵建伟
编 著: 牛洪义
策 划 编 辑: 张延河
责 任 编 辑: 张延河
封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012
印 刷: 山西三联印刷厂
经 销: 各地新华书店
微 信: sxkjcb
编辑部电话: 0351-4922135
发行部电话: 0351-4922121

开 本: 720mm × 1010mm 1/16
字 数: 290千字
印 张: 14
版 次: 2018年8月第1版
印 次: 2018年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5001-1
定 价: 32.00元

本社常年法律顾问: 王葆科
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换

经络疗法是中医疗法中较有特色的一种治疗及养生方法,它具有适应证广、效果显著、操作简便、费用低廉、副作用少等优点,在民间有着极为广泛的社会基础。然而,对于其疗效,在临床实践中多有未达到其预期效果者。《内经》中说:“病之不可治者,皆未得其术也。”经络疗法之所以会发生未达到预期效果的情况,笔者认为,主要有两方面的原因:一是选穴、配穴不准,二是选择的时间不对。

人体的经络系统是一个复杂而有机的生理系统,每条经络都有其特定的循行路线、生理功能和特点。其中,十二经脉和奇经八脉中的任脉、督脉均有各自的专属腧穴(奇经八脉中的其他六脉的腧穴附于十二经脉中)。然而,要记住这些腧穴的归属、取法、主治、配伍等内容,对于大多数人来说,确实是一件繁难之事。幸运的是,古代医家对此总结出了不少脍炙人口的歌赋,这些歌赋不但实用,而且便于记忆,对于喜欢经络疗法的人群大有帮助。

关于时间与人体生理、病理的关系,在我国众多的中医典籍中有许多精辟的论述,其中尤以经络、腧穴与时间的结合最为紧密。因此,古代医家在经络疗法中引入了子午流注、灵龟八法等与时间相结合且临床效果显著的循时取穴方法。

需要指出的是,临床应用经络疗法时,要想达到理想的效果,精准地选取腧穴与循时而治都非常重要。

基于对上述问题的思考,笔者花了数十年的时间编写了这本《针灸必背歌诀与循时取穴法》,该书从经络、腧穴的基本概念出发,详细介绍了十

四经脉(十二经脉和任、督二脉)腧穴和经外奇穴的位置、功能主治、配伍,重点阐述了子午流注、灵龟八法的纳穴方法,归纳整理了针灸必背的经典歌赋,旨在帮助那些喜欢经络疗法的人群。

本书是一本不可多得的经络类参考图书,适合针灸医家,按摩、推拿、拔罐、刮痧等相关职业的从业人员,以及喜欢经络疗法的人群使用。

作 者

第一章 经 络	1
第一节 经络的发现	1
第二节 经络的组成	1
一、十二经脉	3
二、奇经八脉	7
三、十二经别	7
四、十二经筋	8
五、十二皮部	8
六、十五络脉	8
第三节 经脉、络脉与人体器官的联络	9
第四节 经络的标本、根结、气街、四海	12
一、标本	12
二、根结	13
三、气街	13
四、四海	14
第五节 经络的生理功能与临床应用	14
一、经络的生理功能	14
二、经络的临床应用	15
第二章 腧 穴	16
第一节 腧穴概述	16
一、腧穴的定义	16
二、腧穴的发展	16
三、腧穴的分类	17
四、腧穴名称的含义	18
五、腧穴的作用	19
第二节 腧穴定位	20
一、腧穴定位的方位术语	20
二、腧穴定位的方法	20

第三章 针 灸	25
第一节 取穴与配穴的基本法则	25
一、取穴	25
二、配穴	25
第二节 循时取穴	27
第三节 针灸处方常用符号	27
第四节 影响针灸疗效的因素	28
一、处方因素	28
二、时间因素	28
第五节 禁针禁灸穴	29
第四章 十四经脉腧穴详解	31
第一节 手太阴肺经	31
一、本经主治	31
二、经脉循行	31
三、腧穴详解	31
第二节 手阳明大肠经	35
一、本经主治	35
二、经脉循行	35
三、腧穴详解	35
第三节 足阳明胃经	40
一、本经主治	40
二、经脉循行	40
三、腧穴详解	41
第四节 足太阴脾经	50
一、本经主治	50
二、经脉循行	50
三、腧穴详解	50
第五节 手少阴心经	56
一、本经主治	56
二、经脉循行	56
三、腧穴详解	56
第六节 手太阳小肠经	59
一、本经主治	59
二、经脉循行	59
三、腧穴详解	59
第七节 足太阳膀胱经	64
一、本经主治	64
二、经脉循行	64

三、腧穴详解·····	64
第八节 足少阴肾经·····	78
一、本经主治·····	78
二、经脉循行·····	78
三、腧穴详解·····	78
第九节 手厥阴心包经·····	85
一、本经主治·····	85
二、经脉循行·····	85
三、腧穴详解·····	85
第十节 手少阳三焦经·····	89
一、本经主治·····	89
二、经脉循行·····	89
三、腧穴详解·····	89
第十一节 足少阳胆经·····	95
一、本经主治·····	95
二、经脉循行·····	95
三、腧穴详解·····	96
第十二节 足厥阴肝经·····	106
一、本经主治·····	106
二、经脉循行·····	106
三、腧穴详解·····	106
第十三节 督脉·····	111
一、本经主治·····	111
二、经脉循行·····	111
三、腧穴详解·····	111
第十四节 任脉·····	119
一、本经主治·····	119
二、经脉循行·····	119
三、腧穴详解·····	119
第五章 经外奇穴详解·····	126
第一节 头颈部穴·····	126
第二节 胸腹部穴·····	129
第三节 背部穴·····	130
第四节 上肢穴·····	132
第五节 下肢穴·····	134
第六章 子午流注针法·····	138
第一节 子午流注开穴法基础知识·····	138
一、干支配合与六十甲子·····	138

二、干支的阴阳	139
三、干支与五行	140
四、干支的推算	140
五、时辰与时间的对应关系	143
六、地方时的推算	143
七、五输穴	150
第二节 子午流注开穴法	152
一、纳支开穴法	152
二、纳干开穴法	154
三、养子时刻开穴法	160
四、合日互用开穴法	163
第七章 灵龟八法	167
第一节 灵龟八法基础知识	167
一、八脉交会穴	167
二、八卦九宫基数配八脉交会穴	168
三、灵龟八法干支基数	169
第二节 灵龟八法的开穴与应用	170
一、灵龟八法的开穴	170
二、灵龟八法的应用	170
第三节 灵龟八法六十甲子日时开穴表	171
第四节 八脉交会穴主治病证	173
一、公孙	173
二、内关	175
三、足临泣	176
四、外关	177
五、后溪	179
六、申脉	180
七、列缺	181
八、照海	183
第五节 八脉交会穴主客互配主治病证	185
第六节 飞腾八法	187
第八章 针灸必背歌赋	188
第一节 常用穴歌	188
第二节 《针灸大成》歌赋精选	193
第三节 《针灸聚英》歌赋精选	202
第四节 《针灸大全》歌赋精选	207

第一章 经 络

第一节 经络的发现

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,以及与脏腑相互关系的一种理论,几千年来一直对疾病的预防、诊断和治疗有着重要的影响。经络的发现及其学说的形成,与历代医家在长期的医疗实践中对针刺作用的观察及不断总结有着密切的关系。概括起来,经络的发现源于以下几个方面:

(1) 针刺时产生酸、麻、沉、胀等感觉,这种感觉常沿着一定的路线向远处传导。

(2) 主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条线上。

(3) 当某一脏器发生病变时,在体表相应部位会出现压痛、结节、皮疹、色泽改变等现象。

(4) 古代医家通过解剖,在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能,观察到人体分布着很多管状和条状组织,并与四肢相互联系。

第二节 经络的组成

经络是经脉和络脉的总称,“经”有路径的意思,“络”有网络的意思。经络在人体内沟通上下、布连内外、四通八达,是运行气血、调节脏腑功能的网络系统。《医学入门》中说:“经者,径也;经之支脉旁出者为络。”说明经脉是主干,络脉是分支。经脉循行于深层,络脉循行于浅层,有的甚至显现于体表。《灵枢·经脉》中说:“经脉十二者,伏行分肉之间,深而不见……诸脉之浮而常见者,皆络脉也。”

经脉有一定的循行路线、一定的起止点、一定的交接顺序、一定的分布规律,与脏腑有一定的络属关系;络脉则纵横交错,网络全身,把人体的脏腑、器官、孔窍、皮、肉、筋、骨等组织联结成一个有机的整体。

经络的组成,详见表1-1、图1-1。其中,十二经脉是经络系统的主

体,奇经八脉则具有统帅、联络、调节和加强十二经脉的作用。

表 1-1

经络的组成

经络	经脉	十二经脉	含义:分别络属于十二脏腑,有表里相配 作用:运行气血的主要干道 特点:分手三阴、足三阴,手三阳、足三阳4组。其循环始于肺经,终于肝经,周而复始,环流不息。各经均有特定的腧穴
		奇经八脉	含义:不直接络属脏腑,无表里相配 作用:加强经脉之间的联络,以调节十二经气血 特点:任、督二脉随十二经组成循环通路,有特定的腧穴;其他六脉不随十二经循环,腧穴均附于十二经脉中
		十二经别	含义:正经深入体内的支脉 作用:加强表里经脉深部的联络,以补正经在体内外循环的不足 特点:其循环均由四肢别出走入深部(胸、腹),复出浅部(头、颈)
		十二经筋	含义:将十二经脉之气输布于筋肉骨节 作用:联结肢体骨肉,网络周身,主司关节运动 特点:其循环起于四肢末端,走向躯干头面,不入脏腑,多结聚于四肢关节和肌肉丰厚之处
		十二皮部	含义:十二经脉的生理功能反映到体表的部位,也是络脉之气散布之所在 作用:护卫机体免受外邪的侵扰,反映机体的病变 特点:分布与十二经脉在体表的循行部位一致
	络脉	十五络脉	含义:十二经脉和任、督二脉各别出一络脉,另有一脾之大络,共有十五条络脉 作用:十二经脉之络脉加强了表里经之间的联络,任、督二脉之络脉分别统帅胸腹部诸阴经之络脉与头背部诸阳经之络脉,脾之大络统帅人体全部络脉 特点:十二经脉之络脉从本经脉四肢肘膝关节以下的络穴分出,走向与其相表里的经脉,阴经之络脉别走于阳经,阳经之络脉别走于阴经,任、督二脉之络脉及脾之大络主要分布于头身部
		浮络	络脉中浮于浅表的分支
		孙络	络脉中最细小的分支,网络全身

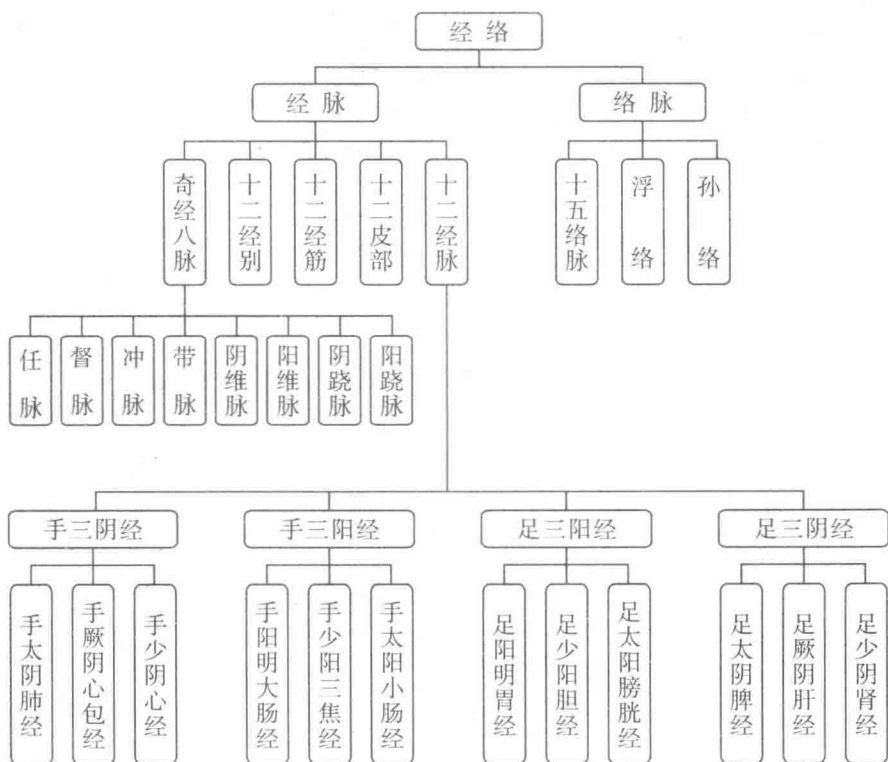


图 1-1 经络的组成

一、十二经脉

十二经脉由手三阴经(肺、心包、心),手三阳经(大肠、三焦、小肠),足三阴经(脾、肝、肾),足三阳经(胃、胆、膀胱)组成。由于它们分别络属于十二脏腑,为经络系统的主体,故又称为“正经”。十二经脉的阴阳是依据“脏属阴,腑属阳”的属性而定的,这一点对于理解十二经脉名称(见表 1-2)的含义及特点是很有帮助的。

表 1-2

十二经脉名称

	阴经	阳经
手	太阴肺经	阳明大肠经
	厥阴心包经	少阳三焦经
	少阴心经	太阳小肠经
足	太阴脾经	阳明胃经
	厥阴肝经	少阳胆经
	少阴肾经	太阳膀胱经

十二经脉名称歌

手三阴肺包心,手三阳大焦小。
足三阴脾肝肾,足三阳胃胆胱。

1. 十二经脉的分布

古代医家在长期的医疗实践中发现,十二经脉在人体内的分布有如下规律:

- (1) 每条经脉以身体的纵向中线为对称轴,呈对称分布。
- (2) 腹部多为阴经所聚,背部多为阳经所聚。
- (3) 四肢外侧为阳,从前向后依次是阳明、少阳、太阳;内侧为阴,从前向后依次是太阴、厥阴、少阴(见图1-2),仅有足三阴经在足内踝上8寸以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后。
- (4) 头部为诸阳之会,手三阳经、足三阳经皆会于头部。阳明在头之前,少阳在头之侧,太阳在头之后及项部。

十二经脉四肢分布歌

太阴在前,少阴在后,厥阴在中。
阳明在前,太阳在后,少阳在中。

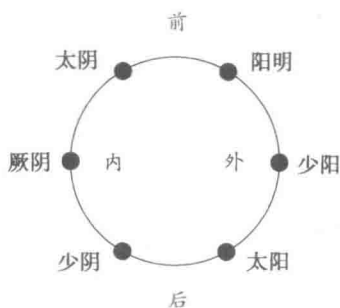


图1-2 十二经脉四肢内外、前后示意图

2. 十二经脉的循行走向

十二经脉的循行走向为:手三阴从胸至手,手三阳从手至头,足三阳从头至足,足三阴从足至腹、胸(见图1-3)。

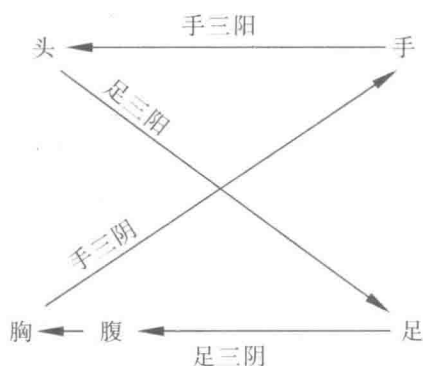


图 1-3 十二经脉的循行走向

3. 十二经脉的表里关系

十二经脉在阴经与阳经之间有 6 组“表里”关系,即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里,手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里,手少阴心经与手太阳小肠经相表里,足太阴脾经与足阳明胃经相表里,足厥阴肝经与足少阳胆经相表里,足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里。

十二经脉表里关系歌

肺大肠,心小肠,包三焦。
脾与胃,肝与胆,肾膀胱。

4. 十二经脉的气血流注

十二经脉的气血流注起始于肺经,然后依次是大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经,最后又回到肺经,周而复始,环流不息(见图 1-4)。

十二经脉气血流注歌

肺大胃脾心小肠,膀胱肾包焦胆肝当。

5. 十二经脉的交接

(1) 相表里的阴经与阳经在手足末端交接(见图 1-4):

手太阴肺经 $\xrightarrow{\text{食指端}}$ 手阳明大肠经
手少阴心经 $\xrightarrow{\text{小指端}}$ 手太阳小肠经
手厥阴心包经 $\xrightarrow{\text{无名指端}}$ 手少阳三焦经

足阳明胃经^{足大趾端}→足太阴脾经

足太阳膀胱经^{足小趾端}→足少阴肾经

足少阳胆经^{足大趾甲后丛毛处}→足厥阴肝经

(2) 同名的手足阳经在头面部交接(见图 1-4):

手阳明大肠经^{鼻孔旁}→足阳明胃经

手太阳小肠经^{目内眦}→足太阳膀胱经

手少阳三焦经^{目外眦}→足少阳胆经

(3) 相互衔接的手足阴经在胸部交接(见图 1-4):

足太阴脾经^{心中}→手少阴心经

足少阴肾经^{胸中}→手厥阴心包经

足厥阴肝经^{肺中}→手太阴肺经

十二经脉交接歌

肺经食指连大肠,与胃相交鼻孔旁。
下接脾经大趾端,再行心中在心上。
小指小肠内眦眦,小趾肾经心包镶。
无名三焦外眦胆,大趾接肝回肺乡。

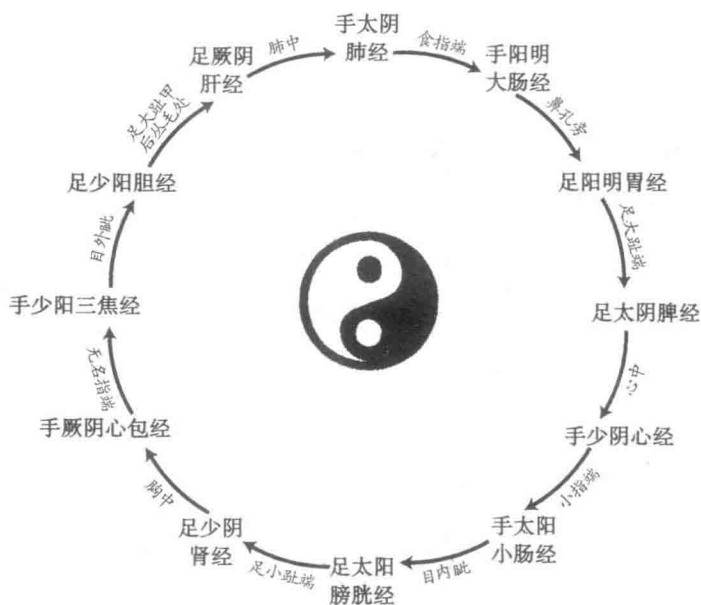


图 1-4 十二经脉的气血流注与交接

二、奇经八脉

奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称,它们与十二正经不同,既不直接络属脏腑,又无表里相配,其循行“别道奇行”,故称奇经。奇经八脉的生理功能主要是对十二经脉的气血运行,起溢蓄、调节作用。

任脉为“阴脉之海”,是诸条阴经交会之脉,具有调节全身阴经气血的作用。

督脉为“阳脉之海”,是诸条阳经交会之脉,具有调节全身阳经气血的作用。

冲脉为“十二经之海”,十二经脉均与其交会,具有溢蓄十二经气血的作用。

带脉约束诸经。

阴维脉、阳维脉分别调节六阴经和六阳经的气血,以维持阴阳协调与平衡。

阴跷脉、阳跷脉共同调节肢体的运动和眼睑的开合。

奇经八脉中的腧穴,大多附于十二经脉之中,唯任、督二脉有自己的专属腧穴,故与十二经脉相提并论,合称为“十四经脉”。

十四经脉是经络系统的主体,是针灸学的重要组成部分。由于十四经脉具有特定的循行路线和专属腧穴,因而在临床上,它是辨证归经(诊断疾病)和循经取穴施治的依据。所以,学习针灸学,必须熟悉和掌握十四经脉及其相关腧穴的知识。

三、十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分,是正经别行深入体内的支脉。十二经别多从四肢肘膝关节上下的正经别出(离),经过躯干深入体内与相关的脏腑联络(入),再浅出于体表上行头项部(出),在头项部,阳经经别合于本经的经脉,阴经经别合于与其相表里的阳经经脉(合)。十二经别按阴阳表里关系分成6组,在头项部合于六阳经脉,故有“六合”之称。足太阳、足少阴经别从腘部分出,入走肾与膀胱,上出于项,合于足太阳膀胱经;足少阳、足厥阴经别从下肢分出,行至毛际,入走肝胆,上系于目,合于足少阳胆经;足阳明、足太阴经别从髀部分出,入走脾胃,上出鼻颧,合于足阳明胃经;手太阳、手少阴经别从腋部分出,入走心与小肠,上出目内眦,合于手太阳小肠经;手少阳、手厥阴经别从所属正经分出,进入胸中,入走三焦,上出耳后,合于手少阳三

焦经；手阳明、手太阴经别从所属正经分出，入走肺与大肠，上出缺盆，合于手阳明大肠经。

十二经别表里相合的“六合”作用，不仅加强了十二经脉相互间的联络，还增进了十二经脉中阴经与头面部的联络，扩大了手、足三阴经腧穴的主治范围。

四、十二经筋

十二经筋是附属于十二经脉的筋肉系统，其生理功能是将十二经脉之气输布于筋肉骨节，其循行起始于四肢末端，结聚于关节、骨骼部，走向躯干头面。十二经筋有刚、柔之分，刚（阳）筋分布于项背和四肢外侧，以手足阳经经筋为主；柔（阴）筋分布于胸腹和四肢内侧，以手足阴经经筋为主。足三阳经筋起于足趾，循股外上行结于颞（面）；足三阴经筋起于足趾，循股内上行结于阴器（腹）；手三阳经筋起于手指，循膈外上行结于角（头）；手三阴经筋起于手指，循膈内上行结于贲（胸）。

十二经筋具有约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动的作用。经筋有病，多为转筋、筋痛、痹证等，针灸治疗多局部取穴而泻之。

五、十二皮部

十二皮部是十二经脉的生理功能反映到体表的部位，也是络脉之气散布之所在。十二皮部的划分是以十二经脉在体表的分布（十二经脉在体表的分属部分）为依据的。《素问·皮部》中说：“欲知皮部以经脉为纪者，诸经皆然。”

由于十二皮部居于人体最外层，又与经络气血相通，故是机体的卫外屏障，起着保卫机体、抵御外邪的作用。临床上常用的皮肤针、腧穴贴敷法等，均以皮部理论为指导。

六、十五络脉

经脉从络穴分出后，别走于浅层的支脉，称为络脉。十二经脉和任、督二脉各别出一络脉，另有一脾之大络，共有十五条，称为十五络脉。

十二经脉之络脉从本经脉四肢肘膝关节以下的络穴分出，走向与其相表里的经脉，即阴经之络脉别走于阳经，阳经之络脉别走于阴经。手太阴经之络脉从列缺分出，别走于手阳明经；手少阴经之络脉从通里分出，别走于手太阳经；手厥阴经之络脉从内关分出，别走于手少阳经；手阳明经之络脉从偏历分出，别走于手太阴经；手太阳经之络脉从支正分出，别走于手少阴经；手少阳经之络脉从外关分出，别走于手厥阴经；足阳明经