



乔模 / 主编

中医必背从一书

灸十经 歌诀

山西科学技术出版社

Zhongyi Bibei Congshu

——中医必背丛书——

针 灸 歌 诀

主编 乔 模
编者 张亚玲 毛俊艳
温普恩 刘宝瑛
王丽霞 王建英
石梅仙 王金元



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸歌诀/乔模等编著. —太原:山西科学技术出版社, 2002. 10

(中医必背丛书)

ISBN 7-5377-2048-7

I. 针… II. 乔… III. 针灸学-普及读物
IV. R245-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057631 号

针灸歌诀

作 者: 乔 模 主 编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922072

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: sxkjcs@public.ty.sx.cn
info@sxstph.com.cn

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

刷: 山西新华印业有限公司人民印刷分公司

开 本: 787×960 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 8.75

版 次: 2003 年 1 月第一版

印 次: 2003 年 1 月第一次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2048-7/R·768

定 价: 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

出版人语

背诵，是中医人员的基本功。

初学中医者，应读熟、背熟一点书。岳美中说：“要把主要的经典著作读熟、背熟，这是一项基本功。”如能读到熟能成诵，在运用时将会得心应手。岳美中说：“对《金匱要略》、《伤寒论》，如能做到不假思索，张口就来，到临床应用时就成了有源头的活水。不但能够触机即发，左右逢源，还会熟能生巧，别有会心。”

背书，还要早下手。姜春华说：“趁年轻记忆好，读熟了将来大有用处。”许多老一代的中医，在早年背熟的医书，到了老年不仅仍能成诵，而且以此为乐，如邓铁涛的先父邓梦觉先生，到了晚年仍把经常背诵《内经》作为一种乐趣，真可谓终身受益。彭履祥就深有体会：“早年熟读的理法方药内容，不仅长期不忘，随着反复运用，认识更能不断加深。”

相反，读书很马虎，记不住自然用不上。正如程门雪所说：“若非烂熟于胸中，安能应变于俄顷。”《医宗金鉴·凡例》说：“医者书不熟则理不明，理不明则识不清，临证游移，漫无定见，药证不合，难以奏效。”

那么，初学中医者，应当选择什么样的读

本背诵呢？

一种主张是由源到流，首先学好“四大经典”，然后旁通各家，方能取得高屋建瓴之效。也就是说只有先学好理论，才能在以后的学习中左右逢源，事半功倍。任应秋说：“首先要读好《灵枢》、《素问》、《伤寒论》、《金匱要略》几部经典著作，把它读得烂熟了才能算打下了比较坚实的理论基础。”魏长春说：“在理解的基础上，反复背诵、熟记经典著作中的原文是十分必要的。”蒲辅周说：“《内经》、《难经》是中医理论的基础，如果没有好的基础理论，就谈不上学临床。如果仅读点汤头、药性去治病，那是无根之木。”

另一种主张是从易入手，由浅入深，循序渐近效果才好。陈源生、李聪甫是从背诵《药性赋》发蒙的；岳美中是从《药性赋》、《汤头歌诀》、《衷中参西录》入手的；姜春华的启蒙书除《药性赋》和《汤头歌诀》之外，尚有《四言脉诀》；裘笑梅从师之初，老师给了他四本书：《医学心悟》、《瀕湖四言脉诀》、《药性赋》、《汤头歌诀》；孙允中最初学医，得益于《药性赋》、《汤头歌诀》、《瀕湖脉学》、《医学三字经》。可见从通俗读物入门，溯源而上，再深研经典也完全可以学而有成。彭静山就说：“我学中医时，先从《药性赋》、《汤头歌诀》、《瀕湖脉学》、《医学三字经》等‘四小经典’学起，加上《四百味药性歌括》以及老师

编的《本草汇编》七言歌诀等。这些书籍，由浅入深，易读好记，既实用又易懂，比一开始就读《内经》、《伤寒论》、《神农本草经》等‘四大经典’入门快，很适合古文基础差的初学中医者学习。”

可见不管从哪一个角度入手学习，最终需要熟读的中医书，不外乎“四大经典”与“四小经典”之类的读物。刘渡舟说：“对于中医学的原文和汤头、药性及歌诀，既要明其义，又要背其文。不背一点书，是没有功夫可言的。”为适应初学中医者的需要，我们根据历代名医选择读本而成才的经验，结合现行教材学习的特点，参考五年制本科生的教学大纲，分门别类，组织有关专家，策划并编辑成8册通俗易懂的必背小丛书，从理论到临床，既系统又全面，特别适合初学中医者选择使用。

该丛书在编辑和注释时，渗入了一些个人观点，不妥之处，敬请赐教。

目 录

- 经络总论 /1/
 - 经络概述 /2/
 - 经络组成 /2/
- 腧穴总论 /13/
 - 腧穴概述 /14/
 - 腧穴分类 /14/
 - 腧穴命名 /15/
 - 腧穴的治疗作用 /16/
 - 特定穴的意义 /18/
 - 腧穴的定位方法 /20/
- 经络腧穴各论 /39/
 - 十二经脉 /40/
 1. 手太阴肺经 /40/
 2. 手阳明大肠经 /45/
 3. 足阳明胃经 /51/
 4. 足太阴脾经 /63/
 5. 手少阴心经 /70/
 6. 手太阳小肠经 /74/
 7. 足太阳膀胱经 /80/
 8. 足少阴肾经 /96/
 9. 手厥阴心包经 /104/
 10. 手少阳三焦经 /109/

11. 足少阳胆经/116/

12. 足厥阴肝经/128/

奇经八脉/134/

1. 督脉/134/

2. 任脉/141/

3. 冲脉/148/

4. 带脉/148/

5. 阴维脉/149/

6. 阳维脉/150/

7. 阴跷脉/150/

8. 阳跷脉/152/

腧穴有关歌括/160/

1. 十五络脉歌/160/

2. 脏腑十二经穴起止歌/160/

3. 百穴法歌/161/

4. 井荣俞原经合歌/164/

5. 井荣俞原经合横图/164/

6. 腹部中穴歌/165/

7. 十二经背俞穴歌/165/

8. 十二经募穴歌/166/

9. 八会穴歌/166/

10. 下合穴歌/166/

11. 郄穴歌/166/

子午流注、灵龟八法相关歌括/167/

1. 徐氏子午流注逐日按时定穴歌/167/

2. 纳天干地支流注歌/169/

3. 六十六穴阴阳二经相合相生养子流注歌/170/

4. 子午流注逐日按时定穴歌/179/

5. 十二经之原歌/180/

6. 九宫歌/181/

7. 八法歌/181/

8. 八法交会歌/181/

9. 八法八穴歌/181/

10. 八法交会八穴歌/182/
 11. 八脉配八卦歌/183/
 12. 八法飞腾定十干八卦歌/183/
 13. 八穴配合歌/183/
 14. 刺法启玄歌/183/
 15. 八法五虎建元日时歌/184/
 16. 八法逐日干支歌/184/
 17. 八法临时干支歌/184/
 18. 八法口诀歌/185/
 19. 三阴三阳歌/185/
- 刺灸方法、禁忌歌括/186/
1. 行针总要歌/186/
 2. 刺法启玄歌/188/
 3. 针法歌/188/
 4. 提气法歌/189/
 5. 过关歌/189/
 6. 流气歌/189/
 7. 纳气歌/189/
 8. 提针歌/190/
 9. 进针歌/190/
 10. 龙虎交战歌/190/
 11. 龙虎飞腾歌/190/
 12. 阳针男歌/190/
 13. 阴针女歌/190/
 14. 烧山火歌/191/
 15. 透天凉歌/191/
 16. 苍龙摆尾歌/191/
 17. 赤凤摇头歌/191/
 18. 子午捣臼歌/191/
 19. 补泻雪心歌/191/
 20. 禁针穴歌/192/
 21. 禁灸穴歌/193/
 22. 太乙歌/193/

23. 九宫屍神禁忌歌/194/
24. 九部人神禁忌歌/194/
25. 十二部人神禁忌歌/194/
26. 四季人神歌/194/
27. 逐日人神歌/194/
28. 逐月血忌歌/195/
29. 逐月血支歌/195/

治疗歌括/195/

1. 十二经气血多少歌/195/
2. 十二经治症主客原络歌/196/
3. 五运主病歌/199/
4. 六气为病歌/200/
5. 四总穴歌/201/
6. 肘后歌/201/
7. 回阳九针歌/203/
8. 行针指要歌/203/
9. 玉龙歌/204/
10. 胜玉歌/214/
11. 杂病穴法歌/215/
12. 杂病十一穴歌/218/
13. 长桑君天星秘诀歌/220/
14. 马丹阳天星十二穴治杂病歌/221/
15. 针内障秘歌/223/
16. 针内障要歌/223/
17. 孙真人针十三鬼穴歌/224/
18. 宋徐秋夫鬼病十三穴歌/225/
19. 天元太乙歌/225/
20. 席弘赋/227/
21. 灵光赋/230/
22. 兰江赋/231/
23. 杂病歌/232/
24. 十四经要穴主治歌/262/

中医必背

经
络
总
论

经络概述

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。它是祖国医学理论体系的重要组成部分。

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。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。经络理论是针灸临床辨证归经，循经取穴，针刺补泻等方面的应用依据。

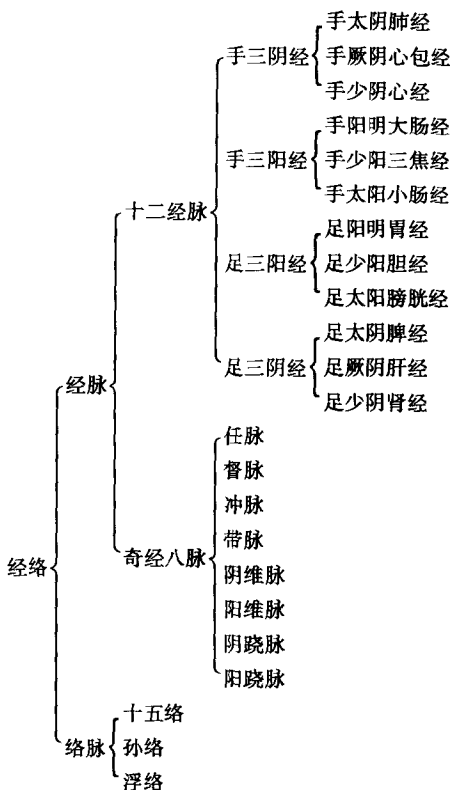
经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践，不断观察总结而逐步形成的。其形成通过的途径，可能为：①“针感”等传导的观察。②腧穴疗效的总结。③体表病理现象的推理。④解剖、生理知识的启发。

经络组成

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络

等。其基本内容见表1。

表1 经络组成的内容



十二经脉即手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经的总称。它们是经络系统的主体,故称为“正经”。

经络总歌诀

手经太阳属小肠，膀胱经属足太阳；
肝足厥阴手包络，胃足阳明手大肠；
胆属少阳足经寻；三焦手内少阳临；
脾足太阴手经肺，肾足少阴手是心。

《医学启源》

十二经脉在体表的分布规律：它们左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。

六条阴经分布于四肢 $\left\{ \begin{array}{l} \text{上肢内侧——手三阴经} \\ \text{的内侧和胸腹} \\ \text{下肢内侧——足三阴经} \end{array} \right.$

六条阳经分布于四肢 $\left\{ \begin{array}{l} \text{上肢外侧——手三阳经} \\ \text{的外侧和头面、躯干} \\ \text{下肢外侧——足三阳经} \end{array} \right.$

手、足三阳经在四肢的排列是 $\left\{ \begin{array}{l} \text{阳明——前} \\ \text{少阳——中} \\ \text{太阳——后} \end{array} \right.$

手、足三阴在上肢及下肢内踝上八寸以上的排列是 $\left\{ \begin{array}{l} \text{太阴——前} \\ \text{厥阴——中} \\ \text{少阴——后} \end{array} \right.$

足三阴经在小腿下半部及足背 $\left\{ \begin{array}{l} \text{厥阴——前} \\ \text{太阴——中 至内踝上八寸} \\ \text{少阴——后} \end{array} \right.$

足厥阴经同足太阴经交叉后，循行在太阴与少阴之间。

十二经脉的表里属络关系：十二经脉内属脏腑，脏与腑有表里相合的关系，阴经与阳经有表里属络关系见表2。

表 2 阴经与阳经的表里络属关系

阴(里)(内)			阳(表)(外)		
四肢	三阴	脏	腑	三阳	四肢
手	太阴	肺	大肠	阳明	手
足		脾	胃		足
手	少阴	心	小肠	太阳	手
足		肾	膀胱		足
手	厥阴	心包	三焦	少阳	手
足		肝	胆		足

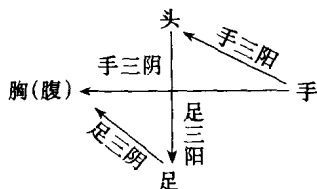
互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系,即阴经属脏络腑,阳经属腑络脏,如手太阴肺属肺络大肠,手阳明大肠属大肠络肺等。

走向与交接

(1) 循行走向

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)。经脉循行走向见表 3。

表 3 经脉循行走向



(2) 十二经脉的交接

① 阴经与阳经多在四肢衔接。

手太阴肺经—食指—手阳明大肠经
 手少阴心经—小指—手太阳小肠经
 手厥阴心包经—无名指—手少阳三焦经

②阳经与阳经在头面部相接。

手阳明大肠经—鼻旁—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阴经与阴经在胸部交接。

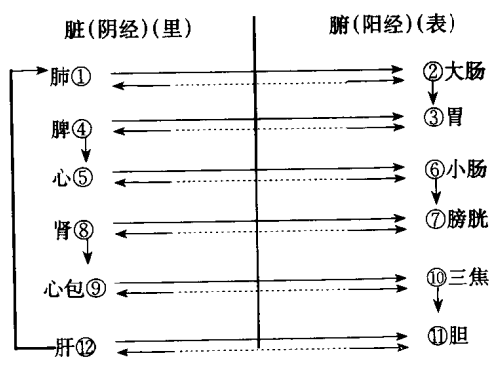
足太阳脾经—心中—手少阴心经
 足少阴肾经—胸中—手厥阴心包经
 足厥阳肝经—肺中—手太阴肺经

(3)经脉流注歌诀

肺大胃脾心小肠，膀胱肾包焦胆肝当。
 十二经脉流注概况见表4。

表4 十二经脉流注概况

(→ …… ← 示络属、表里，→ 示传注)



(4) 十二经本一脉歌

中焦肺起脉之宗，出手大指之端冲。
 大肠即起手次指，上行环口交鼻里。
 胃经源又下鼻交，出足大指之端毛。
 脾脉继起指端上，注于心中少阴向。
 心经中之入掌循，手内端出小指行。
 小肠从手小指起，上斜络颧目内眦。
 膀胱经从目内生，至足小指外侧行。
 肾脉功于小指下，起注胸中过腹胯。
 心包出处又连胸，循手小指次指中。
 三焦起手次指侧，环走耳前目锐息。
 胆家接生目锐旁，走足大指三毛上。
 足肝就起三毛际，注入肺中循不已。

《大全》

(5) 奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、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，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

八脉中的督、任、冲脉皆起于胞中，同出会阴，称为“一源三歧”，其中督脉行于腰背正中，上至头面；任脉行于胸腹正中，上抵颈部；冲脉与足少阴肾经相并上行，环绕口唇。

带脉起于胁下，环行腰间一周。

阴维脉起于小腿内侧，沿腿股内侧上行，至咽喉与任脉会合。

阳维脉起于足跗外侧，沿腿膝外侧上行，至项后与