



贝壳中医

全真图解 入门捷钥

ZHENNIU GEJUE SUJI

李瑞 / 主编

# 针灸歌诀速记

口袋书

KOU DAI SHU

随时随地学中医

北京科学

# 针灸歌诀速记

ZHENJIU GEJUE SUJI

李瑞 / 主编

口袋书

KOU DAI SHU

北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

针灸歌诀速记口袋书/李瑞主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2011.8

(随时随地学中医)

ISBN 978-7-5304-5283-7

I. ①针… II. ①李… III. ①针灸疗法—方歌—普及读物 IV. ①R245-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第128329号

## 针灸歌诀速记口袋书

---

作者: 李 瑞

责任编辑: 章 健 侍 伟

责任校对: 黄立辉

责任印制: 杨 亮

封面设计: 红十月

出版人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/48

字 数: 150千

印 张: 4

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5283-7/R·1364

---

定 价: 15.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## ◎ 内容摘要 ◎

本书采用通俗易懂的歌诀形式，将针灸学中的经络、腧穴、刺灸、临床等内容贯穿起来。其中，既有经典的古代歌赋，又有作者自行编撰的针灸常用歌诀。作者结合20多年的课堂教学经验，将针灸学中的重要内容编成朗朗上口的口诀，深入浅出，重点突出，易懂易记。在歌诀基础上，作者又对其内容进行了深入的注解，或以《内经》、《难经》原文加注，或根据作者经验对穴性、功能、主治加以解说，读者可从歌诀及注解中得到双重的学习和感悟。本书既可解除初学者对针灸博杂内容记忆的困苦，又能为进一步学习提供有益的借鉴。本书适用于针灸初学者、中医院校专科和本科学生及研究生、临床医生随身携带学习及背诵。

本书与《图解针灸快速取穴口袋书》配合使用，将有利于对针灸取穴及理论的记忆和掌握。




## ◎ 作者简介 ◎

李瑞，北京中医药大学博士、副教授。1963年12月生，天津人。1986年毕业于天津中医学院针灸系。此后一直在北京中医药大学针灸学院从事中医、针灸的教学、临床及科研工作。主编中医针灸专著20余部，参加编写10余部，撰写学术论文60余篇，主持及参加各级科研课题10余项，曾获北京市高等教育教学成果二等奖、中医药学会三等奖，北京中医药大学教学一等奖、科技进步一等奖。

# ◎ 目 录 ◎

## 经络篇

1. 经络循行方向歌 /1
2. 十二经分布规律歌 /1
3. 十二经营行次序逆顺歌 /2
4. 十二经气血多少歌 /2
5. 十二经脉循行与病候歌 /3
  - ◎ 手太阴肺经循行与病候歌 /3
  - ◎ 手阳明大肠经循行与病候歌 /4
  - ◎ 足阳明胃经循行与病候歌 /5
  - ◎ 足太阴脾经循行与病候歌 /7
  - ◎ 手少阴心经循行与病候歌 /8
  - ◎ 手太阳小肠经循行与病候歌 /9
  - ◎ 足太阳膀胱经循行与病候歌 /10
  - ◎ 足少阴肾经循行与病候歌 /11
  - ◎ 手厥阴心包经循行与病候歌 /12
  - ◎ 手少阳三焦经循行与病候歌 /13
  - ◎ 足少阳胆经循行与病候歌 /14
  - ◎ 足厥阴肝经循行与病候歌 /15
6. 奇经八脉循行与病候歌 /17
  - ◎ 任脉循行与病候歌 /17
  - ◎ 督脉循行与病候歌 /17
  - ◎ 冲脉循行与病候歌 /19

- 
- ◎ 带脉循行与病候歌 /20
  - ◎ 阳跷脉循行与病候歌 /20
  - ◎ 阴跷脉循行与病候歌 /20
  - ◎ 阳维脉循行与病候歌 /21
  - ◎ 阴维脉循行与病候歌 /21

## 腧穴篇

1. 腧穴定位法歌 /22
2. 十二经起止穴歌 /24
3. 十四经穴分寸歌 /25
  - ◎ 手太阴肺经穴分寸歌 /25
  - ◎ 手阳明大肠经穴分寸歌 /26
  - ◎ 足阳明胃经穴分寸歌 /27
  - ◎ 足太阴脾经穴分寸歌 /30
  - ◎ 手少阴心经穴分寸歌 /31
  - ◎ 手太阳小肠经穴分寸歌 /32
  - ◎ 足太阳膀胱经穴分寸歌 /33
  - ◎ 足少阴肾经穴分寸歌 /35
  - ◎ 手厥阴心包经穴分寸歌 /37
  - ◎ 手少阳三焦经穴分寸歌 /37
  - ◎ 足少阳胆经穴分寸歌 /39
  - ◎ 足厥阴肝经穴分寸歌 /41
  - ◎ 任脉经穴分寸歌 /42
  - ◎ 督脉经穴分寸歌 /43
4. 十四经要穴主治歌 (229穴) /45
  - ◎ 手太阴肺经要穴主治歌 (7穴) /45

- ◎ 手阳明大肠经要穴主治歌 (12 穴) /46
- ◎ 足阳明胃经要穴主治歌 (31 穴) /48
- ◎ 足太阴脾经要穴主治歌 (12 穴) /52
- ◎ 手少阴心经要穴主治歌 (8 穴) /54
- ◎ 手太阳小肠经要穴主治歌 (14 穴) /56
- ◎ 足太阳膀胱经要穴主治歌 (38 穴) /58
- ◎ 足少阴肾经要穴主治歌 (10 穴) /64
- ◎ 手厥阴心包经要穴主治歌 (8 穴) /65
- ◎ 手少阳三焦经要穴主治歌 (14 穴) /67
- ◎ 足少阳胆经要穴主治歌 (28 穴) /69
- ◎ 足厥阴肝经要穴主治歌 (10 穴) /74
- ◎ 任脉要穴主治歌 (16 穴) /76
- ◎ 督脉要穴主治歌 (21 穴) /79


#### 5. 特定穴歌 /82

- ◎ 井荣输原经合歌 (66 穴歌) /82
- ◎ 十二原穴歌 /84
- ◎ 十五络穴歌 /84
- ◎ 十二募穴歌 /84
- ◎ 十二背俞穴歌 /84
- ◎ 十六郄穴歌 /85
- ◎ 八会穴歌 /85
- ◎ 八脉交会穴歌 /85
- ◎ 下合穴歌 /85

附:

- ◎ 四总穴歌 (另附四穴) /86
- ◎ 回阳九针歌 /86



- 
- ◎ 孙真人十三鬼穴歌 /86
  - ◎ 秋夫疗鬼十三穴歌 /87
  - ◎ 马丹阳天星十二穴治杂病歌 /87

## 刺灸篇

1. 九针原始歌 /90
2. 九针主治法歌 /91
3. 针法歌 /93
  - ◎ 持针法歌 /93
  - ◎ 针刺体位角度深度歌 /93
  - ◎ 得气治神歌 /95
  - ◎ 催气行气六法歌 /95
  - ◎ 补泻八法歌 /97
  - ◎ 治病八法歌 /99
  - ◎ 飞经走气四法歌 /101
  - ◎ 《内经》九刺歌 /102
  - ◎ 《内经》十二刺歌 /104
  - ◎ 《内经》五刺歌 /106
4. 刺法启玄歌（五言） /108
5. 刺法启玄歌（六言） /108
6. 行针避忌歌 /109
7. 行针总要歌 /110
8. 金针赋 /112
9. 补泻雪心歌 /118
10. 十二字分次第手法及歌 /119

## 临证篇

1. 标幽赋 /122
2. 通玄指要赋 /127
3. 流注指微赋 /130
4. 席弘赋 /132
5. 灵光赋 /135
6. 百症赋 /136
7. 行针指要歌 /140
8. 肘后歌 /141
9. 杂病十一穴歌 /144
10. 玉龙赋 /146
11. 玉龙歌 /149
12. 胜玉歌 /159
13. 拦江赋 /161
14. 铜人指要赋 /163
15. 长桑君天星秘诀歌 /165
16. 杂病穴法歌 /166

## 流注篇

1. 子午流注 /170
  - ◎ 十天干歌 /170
  - ◎ 十二地支歌 /170
  - ◎ 月干支歌 /170
  - ◎ 日干支歌 /171
  - ◎ 时干支歌 /171
  - ◎ 闰年推算歌 /171



- ◎ 日上起时推算歌 /171
- ◎ 十二经纳天干歌 /171
- ◎ 十二经纳地支歌 /172
- ◎ 天干地支合五行歌 /172
- ◎ 干支配合阴阳歌 /172
- ◎ 天干化五行歌 /172
- ◎ 徐氏子午流注逐日按时定穴歌 /172

## 2. 灵龟八法 /174

- ◎ 八卦配爻歌 /174
- ◎ 八脉配八卦歌 /175
- ◎ 八法逐日干支歌 /175
- ◎ 八法临时干支歌 /175
- ◎ 灵龟八法歌 /175
- ◎ 飞腾八法歌 /176
- ◎ 九宫歌 /176

## 3. 人神 /176

- ◎ 四季人神歌 /176
- ◎ 逐日人神歌 /176
- ◎ 《千金翼方》十天干人神歌 /177
- ◎ 《针灸大成》十干人神歌 /177
- ◎ 《千金翼方》十二地支人神歌 /177
- ◎ 《针灸大成》十二支人神歌 /178
- ◎ 《千金翼方》十二时人神歌 /178
- ◎ 《针灸大成》逐时人神歌 /178
- ◎ 十二部人神禁忌歌 /179
- ◎ 九部人神禁忌歌 /179

## 4. 太乙歌 /179

# 经络篇

## 1 经络循行方向歌

载于《素问·逆顺肥瘦篇》。论述了十二正经的循行方向。

**手之三阴，从胸走手；** 手足三阴经上行为“升”，手足三阳经下行为“降”；若举手过头，则十二经的循环方向可简要概括为“阴升阳降”  
**手之三阳，从手走头；**  
**足之三阳，从头走足；**  
**足之三阴，从足走腹。**

## 2 十二经分布规律歌

作者自撰。阐述了十二正经的循行分布规律以及阴阳、手足与脏腑相配的原则。

**经脉十二属脏腑，** 十二经脉分别属络于十二脏腑  
**手经属胸足在腹，** 经脉命名以五脏阴经为主，心、肺、心包三脏在胸属手经，肝、脾、肾三脏在腹属足经

**属脏为阴行肢内**，阴经属脏，行于四肢的内侧  
**六腑阳经在外主**，阳经属腑，行于肢体的外侧  
**太阴在前少阴后**，阴经分太阴、厥阴、少阴三经  
**厥阴在中分明布**，太阴在前、厥阴在中、少阴在后  
**阳明少太前中后**，阳经分阳明、少阳、太阳三经  
**前后内外各所属**，阳明在前、少阳在中、太阳在后  
**犹有踝上八寸下**，特例是在内踝上八寸以下  
**厥阴太阴交叉驻**。厥阴在前、太阴在后有一交叉

### ③ 十二经营行次序逆顺歌

明·张景岳所著，载于《类经图翼》。概述了脏腑营气、卫气运行的流注次序，及十二经脉的循行走向规律。

**肺大胃脾心小肠**，十二经的循行以四经为一组，由手太阴经始，至表里经手阳明经，再至同名经足阳明经，再至表里经足太阴经，形成一个环路。十二经共有三个环路，周而复始，如环无端  
**膀胱肾包焦胆肝续**；  
**手阴藏手阳手头**，  
**足阴足腹阳头足**。

### ④ 十二经气血多少歌

作者自撰。论述了十二经脉气血之多少，可指导临床选穴、针刺。

**多气多血经须记**，阳明多气多血

<b>手足阳明大肠胃；</b>	阳明经有手经大肠、足经胃
<b>少血多气少阳经，</b>	少阳、少阴经少血多气
<b>焦胆少阴心肾髓；</b>	三焦、胆经属少阳，心、肾经属少阴
<b>多血少气为太阳，</b>	太阳、太阴、厥阴多血少气
<b>太阴厥阴肝脾肺；</b>	此为《灵枢·九针》所载。《灵枢·五音五味》厥阴作少血多气。《灵枢·血气形志》太阴作多气少血
<b>经脉气血知多少，</b>	阴经的气血多少与其相表里的阳经相反，少阴与太阳相反，厥阴与少阳相反；太阴与阳明相表里，不能作少气少血，故多血少气
<b>表里两经正相背；</b>	
<b>阳明刺时出血气，</b>	阳明多气多血，故刺可出血气
<b>太阳出血恶气非；</b>	太阳多血，刺则出血、恶气
<b>出气恶血刺少阳，</b>	少阳多气，刺则出气、恶血
<b>针刺手技以之为。</b>	针刺当据经脉气血多少而出其血气

## 5 十二经脉循行与病候歌

载于明·高武《针灸聚英》。全面记述了十二经脉的循行、主病，本篇以《灵枢·经脉》中的十二经脉原文与之对照相参，便于学习掌握。

### ◎ 手太阴肺经循行与病候歌

<b>手太阴肺中焦生，</b>	肺手太阴之脉，起于中焦
<b>下络大肠出贲门，</b>	下络大肠，还循胃口
<b>上膈属肺从肺系，</b>	上膈属肺

系横出腋膺中行，	从肺系横出腋下，下循膺内，行少阴、心主之前
肘臂寸口上鱼际，	下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口
大指内侧爪甲根，	上鱼，循鱼际，出大指之端
支络还从腕后出，	其支者，从腕后直出次指内廉，出其端
接次指属阳明经，	
此经多气而少血，	
是动则病喘与咳，	是动则病：肺胀满
肺胀膨膨缺盆痛，	膨膨而喘咳，缺盆中痛
两手交替为臂厥，	甚则交两手而瞀，此为臂厥
所生病者为气嗽，	是主肺所生病者：咳
喘渴烦心胸满结，	上气喘喝，烦心胸满
膺臂之内前廉痛，	膺臂内前廉痛厥，掌中热
小便频数掌中热，	气盛有余，则肩背痛风寒，汗出，小便数而欠
气虚肩背痛而寒，	气虚则肩背痛寒，少气不足以息，溺色变
气盛亦疼风汗出，	
欠伸少气不足息，	
遗矢无度溺色赤。	

◎ 手阳明大肠经循行与病候歌

阳明之脉手大肠，	大肠手阳明之脉
次指内侧起商阳，	起于大指次指之端
循指上廉出合谷，	循指上廉，出合谷两骨之间

**两筋歧骨循臂肪，** 上入两筋之中，循臂上廉  
**入肘外廉循臑外，** 入肘外廉，上臑外前廉  
**肩端前廉柱骨旁，** 上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上  
**从肩下入缺盆内，** 下入缺盆  
**络肺下膈属大肠，** 络肺，下膈属大肠  
**支从缺盆直上颈，** 其支者，从缺盆上颈  
**斜贯颊前下齿当，** 贯颊，入下齿中，还出挟口  
**环出人中交左右，** 交人中，左之右，右之左  
**上挟鼻孔注迎香，** 上挟鼻孔  
**此经气盛血亦盛，**  
**是动颞肿并齿痛，** 是动则病：齿痛，颈肿  
**所生病者为𪔐衄，** 是主津所生病者  
**目黄口干喉痹生，** 目黄，口干，𪔐衄，喉痹  
**大指次指难为用，** 肩前臑痛，大指次指痛不用  
**肩前臑外痛相仍。**  
**气有余兮脉热肿，** 气有余，则当脉所过者热肿  
**虚则寒慄病偏增。** 虚则寒慄不复

### ◎ 足阳明胃经循行与病候歌

**胃足阳明交鼻起，** 胃足阳明之脉，起于鼻，交颞中  
**下循鼻外入上齿，** 旁约太阳之脉，下循鼻外，入上齿中  
**还出挟口绕承浆，** 还出挟口，环唇，下交承浆



颐后大迎颊车里，	却循颐后下廉，出大迎，循颊车
耳前发际至额颅，	上耳前，过客主人，循发际，至额颅
支下人迎缺盆底，	其支者，从大迎前，下人迎，循喉咙，入缺盆
下膈入胃络脾宫，	下膈，属胃络脾
直者缺盆下乳内，	其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街中
一支幽门循腹中，	其支者，起于胃口，下循腹里
下行直合气冲逢，	下至气街中而合
遂由髀关抵膝腘，	以下髀关，抵伏兔，下入膝腘中
胫跗中指内间同，	下循胫外廉，下足跗，入中指内间
一支下膝注三里，	其支者，下膝三寸而别
前出中指外间通，	下入中指外间
一支别走足跗指，	其支者，别跗上
大指之端经尽已，	入大指间，出其端
此经多气复多血，	
是动欠伸面颜黑，	是动则病：洒洒振寒，善伸，数欠，颜黑
凄凄恶寒畏见人，	病至则恶人与火
忽闻木音心惊惕，	闻木声则惕然而惊，心动，欲独闭户塞牖而处
登高而歌弃衣走，	甚则欲上高而歌，弃衣而走
甚则腹胀仍贲响，	贲响腹胀
凡此诸疾皆肝厥，	是为肝厥
所生病者为狂疟，	是主血所生病者：狂，疟
温淫汗出鼻流血，	温淫，汗出，衄衄