



针灸入门

歌

诀



邵水金

主编



化学工业出版社
医学出版分社



学养我受炎持，神因中，主学业专因中

登那神个 84 味穴至个 101，计部器登了器个件至
 穴穴请味便烈的有俗炎持，志式炎陈，过宝的穴奇快
 赋共，版本身烟烟世容内要主名等用血的穴宝林 式

◎ 邵水金 主编

歌
 诀

针灸入门



商书密箱：010-64518888 (传真：010-64519886)



化学工业出版社

医学出版分社

北京

实收券表 育源时版

元 00.51 介 宝

本书为中医专业学生、中医师、针灸爱好者学习针灸的入门必备读物。

全书介绍了经络循行、361个经穴和48个标准经外奇穴的定位、刺灸方法、针灸治疗的原则和配穴处方、特定穴的应用等。主要内容均以歌诀体现，并加以注释。同时对照大量穴位图，便于理解和记忆。

图书在版编目(CIP)数据

针灸入门歌诀/邵水金主编. —北京: 化学工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-122-01522-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177997 号

责任编辑: 杨骏翼 严洁 装帧设计: 韩飞
责任校对: 蒋宇

出版发行: 化学工业出版社 医学出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印装: 北京市彩桥印刷有限责任公司
787mm×960mm 1/32 印张5 $\frac{3}{4}$ 字数105千字
2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 12.00 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编

邵水金

副主编

邹国兴 石衡星 谢兰平

编写人员

(按姓氏笔画排列)

石衡星	牟芳芳	李华章	邹国兴
闵友江	张黎声	邵水金	姜俊
	郭春霞	谢兰平	

前 言

针灸学是中医学中一门重要的学科，其内容包括经络学、腧穴学、刺灸学和针灸治疗学四大部分。针灸治病具有简、便、廉、验等优点，深受广大医生和患者的欢迎。为了便于学习、利于掌握、易于速记，更好地发挥针灸防治疾病的作用，我们以《针灸学》教材为蓝本，将歌诀穿插其中，编写了这本《针灸入门歌诀》。

本手册分上、中、下三篇。上篇为经络腧穴，重点介绍了经络系统的组成、十四经循行、361个经穴和48个标准经外奇穴，编写辑选了十四经循行歌、经穴名称歌、经穴分寸歌、经外奇穴歌、经外奇穴分寸歌等50首歌诀。由于新颁布的腧穴名称与定位国家标准（GB/T12346-2006）尚未在高校中实行，因此穴位名称与定位均以现行《针灸学》教材为准。中篇为刺灸方法，介绍了毫针、艾灸、拔罐、三棱针、皮肤针、皮内针、电针、穴位注射、穴位埋线、头针、耳针等11种针灸疗法。下篇

为针灸治疗，介绍了针灸治疗作用、治疗原则、配穴处方以及特定穴的应用，并摘录了大量古代有关针灸治疗的歌赋，学习和掌握这些歌赋对针灸临床治疗可起实际指导作用。

本书图文并茂，去繁就简，切合实用；内容全面，重点突出，编排合理；歌诀精炼，穿插得当，易读易记，可作为广大中医院校学生、临床针灸医生、针灸初学者的学习用书。由于本人水平所限，书中不足之处，望广大读者指正。

上海中医药大学

邵水金

2007年11月

目 录

〔上篇 经络腧穴〕

/1

一、总论	1
(一) 经络学说的形成	1
(二) 经络系统的组成	1
1. 十二经脉的名称	2
2. 十二经脉在体表的分布规律	3
3. 十二经脉表里属络关系	4
4. 十二经脉循行与交接规律	4
5. 十二经脉气血流注规律	5
6. 十二经脉与脏腑器官的联络	6
7. 奇经八脉	7
8. 十五络脉	8
9. 十二经别	8
10. 十二经筋	9
11. 十二皮部	9
(三) 经络的标本与根结、气街与四海	9
1. 标本与根结	9
2. 气街与四海	10
(四) 经络的作用和经络学说的临床应用	10
1. 经络的作用	10
2. 经络学说的临床应用	10
(五) 腧穴的分类	10
1. 十四经穴	11
2. 经外奇穴	11

3. 阿是穴	11
(六) 腧穴的主治作用和规律	11
1. 腧穴的主治作用	11
2. 腧穴的主治规律	12
(七) 腧穴的定位方法	14
1. 骨度分寸法	14
2. 体表标志法	19
3. 手指同身寸法	19
4. 简便取穴法	20
..... 穴 腧 其 其 强 胃 附 心 足 (八)	
二、各论	21
(一) 手太阴肺经及其腧穴	21
1. 经脉循行	21
2. 经穴名称	22
3. 经穴定位	22
(二) 手阳明大肠经及其腧穴	24
1. 经脉循行	24
2. 经穴名称	25
3. 经穴定位	25
(三) 足阳明胃经及其腧穴	28
1. 经脉循行	28
2. 经穴名称	30
3. 经穴定位	30
(四) 足太阴脾经及其腧穴	33
1. 经脉循行	33
2. 经穴名称	35
3. 经穴定位	35
(五) 手少阴心经及其腧穴	37
1. 经脉循行	37
2. 经穴名称	37

3. 经穴定位	37
(六) 手太阳小肠经及其腧穴	40
1. 经脉循行	40
2. 经穴名称	40
3. 经穴定位	41
(七) 足太阳膀胱经及其腧穴	43
1. 经脉循行	43
2. 经穴名称	45
3. 经穴定位	45
(八) 足少阴肾经及其腧穴	49
1. 经脉循行	49
2. 经穴名称	51
3. 经穴定位	51
(九) 手厥阴心包经及其腧穴	53
1. 经脉循行	53
2. 经穴名称	53
3. 经穴定位	54
(十) 手少阳三焦经及其腧穴	55
1. 经脉循行	55
2. 经穴名称	57
3. 经穴定位	57
(十一) 足少阳胆经及其腧穴	59
1. 经脉循行	59
2. 经穴名称	61
3. 经穴定位	61
(十二) 足厥阴肝经及其腧穴	65
1. 经脉循行	65
2. 经穴名称	66
3. 经穴定位	66
(十三) 督脉	68
1. 经脉循行	68

2. 经穴名称	69
3. 经穴定位	69
(十四) 任脉	72
1. 经脉循行	72
2. 经穴名称	72
3. 经穴定位	73
(十五) 标准经外奇穴	75
1. 奇穴名称	75
2. 奇穴定位	76

【中篇 刺灸方法】

/ 85

一、总论	85
(一) 刺灸的起源	85
(二) 刺灸操作的量学要素	85
(三) 刺灸的宜忌	86
1. 部位宜忌	86
2. 体质宜忌	87
3. 病情宜忌	87
4. 时间宜忌	87
二、各论	87
(一) 毫针刺法	87
1. 毫针的结构和规格	87
2. 针法练习	88
3. 针刺前准备	89
4. 进针法	90
5. 针刺的方向、角度和深度	93
6. 行针与得气	94

7. 针刺补泻	96
8. 留针与出针	98
9. 针刺异常情况	99
10. 针刺注意事项	104
(二) 艾灸法	104
1. 艾炷灸	104
2. 艾条灸	106
3. 温针灸	107
4. 其他灸法	107
5. 注意事项	107
(三) 拔罐法	108
1. 拔罐的方法	108
2. 操作手法	109
3. 起罐法	109
4. 适应范围	109
5. 注意事项	110
(四) 三棱针法	110
1. 持针法	110
2. 刺法	110
3. 适应范围	111
4. 注意事项	111
(五) 皮肤针法	111
1. 操作方法	112
2. 适应范围	112
3. 注意事项	112
(六) 皮内针法	113
1. 操作方法	113
2. 适应范围	113
3. 注意事项	113
(七) 电针法	114
1. 操作方法	114

2. 适应范围	114
3. 注意事项	114
(八) 穴位注射法	115
1. 针具及常用药物	115
2. 操作方法	115
3. 适应范围	116
4. 注意事项	116
(九) 穴位埋线法	116
1. 埋线用品	116
2. 操作方法	116
3. 适应范围	117
4. 注意事项	117
(十) 头针法	117
1. 穴线定位	117
2. 操作方法	120
3. 注意事项	120
(十一) 耳针法	120
1. 耳穴的分布	120
2. 常见病耳穴处方 (表 2-4)	120
3. 操作方法	123
4. 选穴原则	123
5. 适应范围	123
6. 注意事项	124

〔下篇 针灸治疗〕

/ 125

一、总论	125
(一) 针灸治疗作用	125
1. 疏通经络	125

2. 扶正祛邪	125
3. 调和阴阳	125
(二) 针灸治疗原则	126
1. 清热温寒	126
2. 补虚泻实	126
(三) 针灸配穴处方	127
1. 选穴原则	127
2. 配穴方法	130
3. 针灸处方	131
(四) 特定穴的应用	134
1. 五输穴	134
2. 原穴和络穴	138
3. 俞穴和募穴	139
4. 郄穴	140
5. 八会穴	141
6. 下合穴	141
7. 八脉交会穴	142
8. 交会穴	142
二、各论	143
(一) 四总穴歌	143
(二) 《针灸大成》歌诀选编	143
(三) 《针灸聚英》歌诀选编	163

3. 注意事项	112
2. 适应范围	113
1. 禁忌	113
1. 操作方法	114

上篇 经络腧穴

一、总论

(一) 经络学说的形成

经络是经脉和络脉的总称，是人体内运行气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通道。“经”有路径的含义，经脉贯通上下、沟通内外，是经络系统的主干；“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。

经络学说是阐述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学说。

经络学说是古代医家通过长期的医疗实践不断观察总结而逐步形成的。包括对针灸等刺激的感应传导现象的观察；对腧穴主治功能的总结；对体表病理现象的推理；以及受解剖生理知识的启发。

(二) 经络系统的组成

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，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络脉、浮络和孙络（图 1-1）。

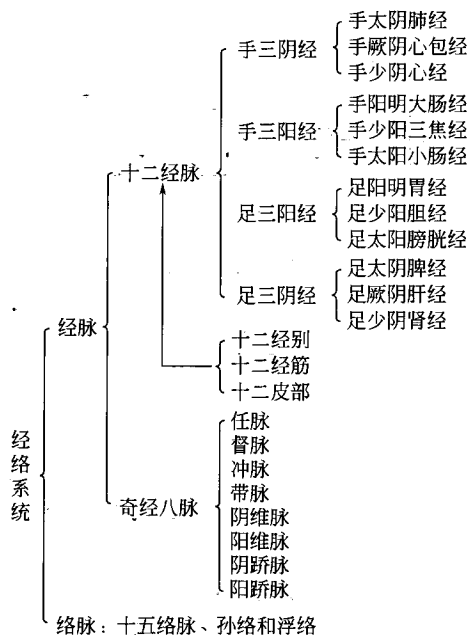


图 1-1 经络系统的组成

1. 十二经脉的名称

十二经脉的名称是根据脏腑、手足、阴阳而定的。它们分别隶属于十二脏腑，各经都用其所属脏腑的名称，即有六脏经和六腑经；结合循行到手或足的不同部位，又有六手经和六足经；根据阴阳学说中阴阳盛衰变化，阴又分三阴，即太阴（阴气程度高）、少阴（阴气程度中）、厥阴（阴气程度低）；阳又分三阳，即阳明（阳气程度高）、太阳（阳气程度中）、少阳（阳气程度低），故有手三阴经、手三阳经、足三阳经和足三阴经。这样就定出了手太阴肺经、手阳明大肠经等十二经脉的名称。

十二经脉名称歌

手三阴肺包心，手三阳大焦小，
足三阳胃胆胱，足三阴脾肝肾。

注解：

“肺”指手太阴肺经，“包”指手厥阴心包经，“心”指手少阴心经；“大”指手阳明大肠经，“焦”指手少阳三焦经，“小”指手太阳小肠经；“胃”指足阳明胃经，“胆”指足少阳胆经，“胱”指足太阳膀胱经；“脾”指足太阴脾经，“肝”指足厥阴肝经，“肾”指足少阴肾经。

2. 十二经脉在体表的分布规律

十二经脉左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。

在四肢部：六条阴经分布于四肢的内侧面，其中上肢内侧面为手三阴经，下肢内侧面是足三阴经；六条阳经分布于四肢的外侧面，其中上肢外侧面为手三阳经，下肢外侧面是足三阳经。手足三阴经在四肢的排列次序为太阴在前、少阴在后、厥阴在中；手足三阳经在四肢的排列次序为阳明在前、太阳在后、少阳在中。

在躯干部：手三阳经行于肩胛部，足三阳经之阳明经行于前（胸腹）、太阳经行于后（背腰）、少阳经行于侧面（肋胁、侧腹），手三阴经均从腋下走出，足三阴经均行于腹。循行于腹的经脉，自内侧向外侧的排列顺序为：足少阴肾经、足阳明胃经、足太阴脾经和足厥阴肝经。

在头面部：阳明经行于面部、额部，太阳经行

于面颊、头顶和头后部，少阳经行于头侧部。

十二经脉在四肢分布规律歌

太阴在前，少阴在后，厥阴在中；
阳明在前，太阳在后，少阳在中。

3. 十二经脉表里属络关系

十二经脉表里配对关系歌

肺大肠，心小肠，脾与胃，
肝与胆，肾膀胱，包三焦。

注解：

手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，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，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里。

十二经脉脏腑属络关系歌

阴经属脏络腑，阳经属腑络脏。

注解：

“阴经属脏络腑”是指手足三阴经属于本经之脏，而络于相表里之经脉的腑，如手太阴肺经属肺络大肠。“阳经属腑络脏”是指手足三阳经属于本经之腑，而络于相表里之经脉的脏，如足阳明胃经属胃络脾。

4. 十二经脉循行与交接规律

十二经脉循行走向规律歌

手三阴从胸走手，手三阳从手走头，
足三阳从头走足，足三阴从足走腹（胸）。

十二经脉的交接规律：

① 相表里的阴经与阳经在四肢端交接。