

中医歌诀白话解丛书

人民卫生出版社

# 针灸经络腧穴歌诀 白话解

北京中医药大学针推系 编



**图书在版编目(CIP)数据**

针灸经络腧穴歌诀白话解/北京中医药大学针  
推系编. —北京:人民卫生出版社, 1999

(中医歌诀白话解丛书)

ISBN 7-117-03464-5

I. 针… II. 北… III. ①经络②穴位  
IV. R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第  
33603 号

中医歌诀白话解丛书  
**针灸经络腧穴歌诀白话解**

北京中医药大学针推系 编

人民卫生出版社出版发行  
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32开本 7.375印张 167千字  
1999年12月第1版 1999年12月第1版第1次印刷  
印数: 00 001—5 000

ISBN 7-117-03464-5/R·3465 定价: 10.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 前 言

中医针灸学是祖国医学的一部分，渊远流长，因其简、便、廉、验受到医生和患者的欢迎。国际卫生组织确定针灸可治疗 6 大类 43 种病证，实际临床应用更为广泛。现今针灸已遍布全世界成为世界医学的一部分，正方兴未艾。

针灸歌赋是历代针灸家智慧的结晶，与药性赋、汤头歌诀、脉诀等一样是中医教学和临床别具特色的重要组成部分，其中还保存了很多学术特点，值得我们挖掘和学习。因为歌诀和歌赋言简意赅、内容突出、朗朗上口又便于记忆，所以传播很广。历来学习针灸者都要背诵许多歌赋，掌握以后指导临床，得心应手十分方便。

历代歌赋都有增删变化，新的歌诀反映了 1989 年“国际标准十四经命名”和 1991 年我国颁布的国家经穴标准的内容，对教学和学术统一作用很大，应该特别重视。

为了弘扬祖国医学，适应社会需要，北京中医药大学针灸推拿系，广泛收集古今针灸歌赋，筛选出反映针灸学系统性、代表性、科学性和实用性的针灸歌赋 44 首，予以通俗简炼的白话解释，以利于读者学习。在每首歌赋之前均注明出处，并予以评价，指出重要程度。

本书按内容分经络腧穴、刺法灸法、治疗和子午流注针

法四部分。

虽然我们进行了认真的审校，但疏漏之处可能仍有，  
敬希同道提出宝贵意见以便修正。

编 者

# 目 录

一、经络腧穴歌·····	(1)
1. 手足十二经所属歌·····	(1)
2. 十二经气血多少歌·····	(1)
3. 十二经营行次序逆顺歌·····	(2)
4. 十二经脉歌·····	(2)
5. 奇经八脉歌·····	(20)
6. 十五络脉歌·····	(24)
7. 十二经原穴歌·····	(25)
8. 十二背俞穴歌·····	(26)
9. 十四经腧穴分寸歌·····	(27)
10. 募穴歌·····	(56)
11. 八会穴歌·····	(57)
12. 八脉交会八穴歌·····	(57)
13. 十六郄穴歌·····	(58)
14. 下合穴歌·····	(59)
15. 井荥输原经合歌·····	(60)
16. 十二经背俞穴歌·····	(61)
二、刺法灸法歌赋·····	(63)

1. 十四经要穴主治歌·····(63)
2. 行针总要歌·····(89)
3. 针法歌·····(93)
4. 行针指要歌·····(95)
5. 补泻雪心歌·····(97)
6. 金针赋·····(99)
- 三、针灸治疗歌赋·····(112)
  1. 十二经子母穴补泻歌·····(112)
  2. 四总穴歌·····(114)
  3. 回阳九针歌·····(115)
  4. 十二经治症主客原络歌·····(115)
  5. 马丹阳天星十二穴治杂病歌·····(120)
  6. 孙真人针十三鬼穴歌·····(127)
  7. 秋夫疗鬼十三穴歌·····(131)
  8. 胜玉歌·····(132)
  9. 席弘赋·····(139)
  10. 灵光赋·····(149)
  11. 肘后歌·····(152)
  12. 标幽赋·····(161)
  13. 百症赋·····(172)
  14. 玉龙歌·····(182)
  15. 玉龙赋·····(201)
  16. 通玄指要赋·····(209)
- 四、流注针法歌赋·····(214)
  1. 拦江赋·····(214)
  2. 十二经纳天干歌·····(217)
  3. 十二经纳地支歌·····(217)
  4. 八法歌·····(218)

5. 八脉交会八穴主治歌·····(219)
6. 八法交会歌·····(220)
7. 八脉配八卦歌·····(221)
8. 徐氏子午流注逐日按时定穴歌·····(222)

## 一、经络腧穴歌

### 1. 手足十二经所属歌

【出处】选自《医宗金鉴》，该书是清·乾隆年间编撰的大型医学丛书，主编为吴谦等。本书内容丰富、考订翔实、切于实际、易学易用。

#### 【歌诀】

五脏六腑共包络，手足所属三阴阳，  
 太阴足脾手肺脏，阳明足胃手大肠，  
 少阴足肾手心藏，太阳足膀手小肠，  
 厥阴足肝手包络，少阳足胆手焦当。

【白话解】五脏六腑和心包的经脉，分属手三阴三阳及足三阴三阳。足太阴是脾经，手太阴是肺经。足阳明是胃经，手阳明是大肠经。足少阴是肾经，手少阴是心经。足太阳是膀胱经，手太阳是小肠经。足厥阴是肝经，手厥阴是心包经。足少阳是胆经，手少阳是三焦经。

### 2. 十二经气血多少歌

【出处】选自《针灸大全》，明·徐凤编撰。此书是综合性针灸书。可参考用于补泻手法。

#### 【歌诀】

多气多血经须记，大肠手经足经胃。  
 少血多气有六经，三焦胆肾心脾肺。



多血少气心包络，膀胱小肠肝所异。

【白话解】手阳明大肠经足阳明胃经多气多血应记住。

少血多气的有六条经，即手少阳三焦经，足少阳胆经；手少阴心经、足少阴肾经；手太阴肺经和足太阴脾经。多血少气的四条经，即手太阳小肠经、足太阳膀胱经、手厥阴心包经和足厥阴肝经。

临床可根据气血多少，选用不同的补泻手法、针刺浅深、留针时间、艾灸壮数等。

### 3. 十二经营行次序逆顺歌

【出处】选自《类经图翼》，明·张介宾撰。此书广泛收集文献和资料，有一定参考价值。本歌应掌握。

【歌诀】

肺大胃脾心小肠，膀胱包焦胆肝续；  
手阴藏手阳手头，足阴足腹阳头足。

【白话解】十二经脉营气运行或称气血流注的顺序是：起于肺经，顺序流注大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经，复回肺经。

### 4. 十二经脉歌

【出处】本歌选自《针灸聚英》，又名《针灸聚英发挥》，明·高武撰。此书汇集了明以前各家针灸学说之精华，并提出了作者的学术见解。有参考价值。

(1)肺经

【歌诀】

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，  
上膈属肺从肺系<sup>①</sup>，系横出腋膈<sup>②</sup>中行。  
肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根。

支络还从腕后出，接次指属阳明经。  
 此经多气而少血，是动则病<sup>③</sup>喘与咳，  
 肺胀彭彭缺盆痛，两手交替为臂厥。  
 所生病者<sup>④</sup>为气嗽，喘渴烦心胸满结，  
 臑臂之内前廉痛，小便频数掌中热。  
 气虚肩背痛而寒，气盛亦疼风汗出，  
 欠伸少气不足息，遗矢无度溺色赤。

【注释】

- ①肺系：与肺相连系的气管。
- ②臑：上臂肘至腋部分，外侧称臑外，内侧称臑内。
- ③是动则病：指本经经气有异常变化而产生的病症。
- ④所生病者：指本经经穴能主治的病症。

【白话解】

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，  
 上膈属肺从肺系，系横出腋臑中行。  
 肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根。  
 支络还从腕后出，接次指属阳明经。

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，返还向上到胃上口贲门处，穿过横膈隶属于肺，然后上沿着气管到咽喉部，横折走至腋下，行于上臂内侧前缘肌沟中，至肘窝尺泽部，再行于前臂内侧桡骨下缘至寸口动脉搏动处，经过鱼际抵达大指桡侧指甲根少商穴。其支脉从腕后列缺分出在食指端联系手阳明大肠经。

此经多气而少血，是动则病喘与咳，  
 肺胀彭彭缺盆痛，两手交替为臂厥。

手太阴肺经多气少血，经气有异常变化就会病咳、喘、肺胀满，甚至锁骨上窝(缺盆)部疼痛，喘咳重，强迫坐位，两手交叉于胸前，两目视物不清。这种病称臂厥。

所生病者为气嗽，喘渴烦心胸满结，  
臑臂之内前廉痛，小便频数掌中热。  
气虚肩背痛而寒，气盛亦疼风汗出，  
欠伸少气不足息，遗矢无度溺色赤。

本经腧穴主治的病症包括气喘，咳嗽，渴，烦心，胸中胀满不舒，循经所过上臂前臂内侧前边疼痛，小便频数，掌心发热症状。还包括肺气阴虚的肩背痛、恶寒、呵欠、少气喘息、小便多，或是实症的肩背痛、有汗恶风、尿黄赤症。

## (2)大肠经

### 【歌诀】

阳明之脉手大肠，次指内侧起商阳，  
循指上廉出合谷，两筋歧骨循臂肪<sup>①</sup>。  
入肘外廉循臑外，肩端前廉柱骨旁，  
从肩下入缺盆<sup>②</sup>内，络肺下膈属大肠。  
支从缺盆直上颈，斜贯颊前下齿当，  
环出人中交左右，上侠鼻孔注迎香。  
此经气盛血亦盛，是动颞<sup>③</sup>肿并齿痛。  
所生病者为鼯衄，目黄口干喉痹生，  
大指次指难为用，肩前臑外痛相仍。  
气有余兮脉热肿，虚则寒慄病偏增。

### 【白话解】

阳明之脉手大肠，次指内侧起商阳，  
循指上廉出合谷，两筋歧骨循臂肪。

手阳明大肠经起于食指指甲桡侧角商阳穴，沿食指桡侧缘至合谷，经两筋凹陷处阳溪向上循臂外上部至肘。

入肘外廉循臑外，肩端前廉柱骨旁，  
从肩下入缺盆内，络肺下膈属大肠。

经肘外侧曲池向上循上臂(臑)外侧上肩前(肩髃)向后进

入颈椎下大椎穴，反过来经过缺盆进入胸腔络于肺，穿过膈肌属于大肠。

支从缺盆直上颈，斜贯颊前下齿当，  
环出人中交左右，上挟鼻孔注迎香。

支脉从缺盆向上经过颈、颊部进入下齿中，回还出来左右两支脉交会于人中，再向上挟于鼻孔止于迎香穴。

此经气盛血亦盛，是动颞肿并齿痛。

本经多气多血，经气有异常变动就会出现颈部肿痛和牙痛。

所生病者为鼯衄，目黄口干喉痹生，  
大指次指难为用，肩前臑外痛相仍。

气有余兮脉热肿，虚则寒慄病偏增。

本经腧穴主治鼻塞流涕，鼻出血，目昏黄，口干，咽喉肿痛，食指屈伸不利，以及经脉所过的肩前部上臂外侧疼痛。实证的还可能有经脉经过部位肿胀发热，虚证还可出现恶寒颤慄。

### (3)胃经

#### 【歌诀】

胃足阳明交鼻起，下循鼻外入上齿，  
还出挟口绕承浆，颐<sup>①</sup>后大迎颊车里，  
耳前发际至额颅。支下人迎缺盆底，  
下膈入胃络脾官。直者缺盆下乳内，  
一支幽门循腹中，下行直合气冲逢。  
遂由髀关抵膝腘，胛<sup>②</sup>附<sup>③</sup>中指内间同。  
一支下膝注三里，前出中指外间通。  
一支别走足跗指，大指之端经尽已。  
此经多气复多血，是动欠伸面颜黑，  
悽悽恶寒畏见人，忽闻木音心惊惕，  
登高而歌弃衣走，甚则腹胀及贲响，

凡此诸疾皆𦏧<sup>④</sup>厥，所生病者为狂症，  
温淫汗出鼻流血，口喎唇紧又喉痹，  
膝腠疼痛腹胀结，气膺伏兔胛外廉，  
足跗中指俱痛彻，有余消谷溺色黄，  
不足身前寒振慄，胃房胀满食不消，  
气盛身前皆有热。

【注释】

①颐：颞的上方，口角的外下方和腮的前下方部位。

②胛：胫骨

③跗：足背

④𦏧：胫骨

【白话解】

胃足阳明交鼻起，下循鼻外入上齿，  
还出挟口绕承浆，颐后大迎颊车里，  
耳前发际至额颞。

足阳明胃经起于鼻旁迎香，上至鼻根在睛明与手足太阳交会后，沿鼻外下行入上齿中，左右两支挟口环唇交于承浆，反折至颊部大迎、颊车，向上经过耳前发际至额部头维，并与督脉相交。

支下人迎缺盆底，下膈入胃络脾官。  
直者缺盆下乳内。一支幽门循腹中，  
下行直合气冲逢。

分支从人迎循颈部下入缺盆，进入体腔内穿过膈肌属于胃络于脾，经胃下口幽门向下循腹内至气冲穴。在缺盆还有一条直行的分支经过乳头向下挟脐对至气冲穴与内行支合为一支。

遂由髀关抵膝腠，胛跗中指内间同。

合并的经脉直行于大腿前面过髀关，过膝关节腠骨外

缘，胫骨(胫骨)外侧经足背，直出足中趾内间(实出次趾外间厉兑穴)。

一支下膝注三里，前出中指外间通。

一支别走足跗指，大趾之端经尽己。

直行脉在足三里处出一分支，向下至足中趾外侧。在足背冲阳处又出一分支，入足大趾尖端将脉气与脾经相接。

此经多气复多血，是动欠伸面颜黑，  
 悽悽恶寒畏见人，忽闻木音心惊惕，  
 登高而歌弃衣走，甚则腹胀及贲响，  
 凡此诸疾皆肝厥。

本经多气多血，经气有了异常变化会产生面色黑，呵欠伸腰、恶寒发抖，厌恶见人，听到制作、敲打木质器具的响声就心中惊悸害怕。或者发狂上房高歌，弃衣乱走，腹胀，肠鸣呃逆等，这些症状都是因本经足胫部气血逆乱所致，又称肝厥。

所生病者为狂症，温淫汗出鼻流血，  
 口喎唇紧又喉痹，膝腠疼痛腹胀结，  
 气膺伏兔胫外廉，足跗中指俱痛彻，  
 有余消谷溺色黄，不足身前寒振慄，  
 胃房胀满食不消，气盛身前皆有热。

本经经穴能主治：躁狂，疟疾，温热病，自汗出，鼻衄，口眼喎斜，唇生疱疹，咽喉肿痛，以及经脉循行经过部位的胸膺、气冲部、大腿前部，膝关节部、小腿外侧、足背和足中趾的疼痛，活动不利。还有腹胀便闭症，邪气盛的消谷善饥、尿黄，身前发热症。正气虚的胃胀满、消化不良症、身前发寒凉战慄症。

#### (4)脾经

#### 【歌诀】

太阴脾起足大指，上循内侧白肉际，  
核骨之后内踝前，上腓<sup>①</sup>循胫膝里，  
股内前廉入腹中，属脾络胃与膈通，  
挟喉连舌散舌下，支络从胃注心官。  
此经气盛而血衰，是动其病气所为，  
食入即吐胃脘痛，更兼身体重难移，  
腹胀善噫舌本强，得后与气快然衰。  
所生病者舌亦痛，体重不食亦如之，  
烦心心下仍急痛，泄水溏痕寒疟随，  
不卧强立股膝肿，疸发身黄大指痿。

【注释】

①腓：小腿后部肌肉。

【白话解】

太阴脾起足大指，上循内侧白肉际，  
核骨之后内踝前，上腓循胫膝里，  
股内前廉入腹中，属脾络胃与膈通，  
挟喉连舌散舌下，支络从胃注心官。

足太阴脾经起于大趾隐白，沿赤白肉际，过第一跖骨小头(核骨)，经内踝前，上小腿内侧胫骨后缘至膝内侧阴陵泉，再向上沿大腿内侧前缘进入腹中，属于脾络于胃，再向上过膈挟食道至舌根部，散布于舌下。另一分支从胃过膈注入心中。

此经气盛而血衰，是动其病气所为，  
食入即吐胃脘痛，更兼身体重难移，  
腹胀善噫舌本强，得后与气快然衰。

本经多气少血，经气有异常变化就会产生舌根部强硬，食入即吐，胃脘部疼痛、腹胀、噎气，身体沉重，如能大便和矢气则身体舒适。

所生病者舌亦痛，体重不食亦如之，  
 烦心心下仍急痛，泄水溏痕寒症随，  
 不卧强立股膝肿，疸发身黄大指痿。

本经经穴主治：舌痛，身体困重，食少，心胸烦闷，胃脘急痛，便泄溏薄，腹部痞块，疟疾，黄疸，睡不好觉，强站立则大腿膝关节肿，以及足大趾活动不利等症。

### (5)心经

#### 【歌诀】

手少阴脉起心中，下膈直与小肠通，  
 支者还从心系走，直上喉咙系目瞳。  
 直者上肺出腋下，膻后肘内少海从，  
 臂内后廉抵掌中，锐骨之端注少冲。  
 多气少血属此经，是动心脾痛难任，  
 渴欲饮水咽干燥，所生胁痛目如金，  
 膻臂之内后廉痛，掌中有热向经寻。

#### 【白话解】

手少阴脉起心中，下膈直与小肠通，  
 支者还从心系走，直上喉咙系目瞳。

手少阴心经起于心中，穿过膈肌向下络于小肠。一条分支从心系(大血管)分出，向上循气管咽喉连系于目后眼系(眼后与脑连系的组织)。

直者上肺出腋下，膻后肘内少海从，  
 臂内后廉抵掌中，锐骨之端注少冲。

直行的外行线从心系，经肺横出腋下极泉穴处，循上臂内侧后缘至肘部少海穴，向下经前臂内侧后缘抵手掌中循小指桡侧至少冲穴。

多气少血属此经，是动心脾痛难任，  
 渴欲饮水咽干燥。



本经多气少血，经气有异常变化就会产生心痛，咽干，渴而欲饮水的病症。

所生胁痛目如金，膈臂之内后廉痛，  
掌中有热向经寻。

本经经穴主治心胁疼痛、目黄及经脉经过的上肢内侧后缘部疼痛、掌心热等症。

### (6) 小肠经

#### 【歌诀】

手太阳经小肠脉，小指之端起少泽，  
循手外廉出髀<sup>①</sup>中，循臂骨出肘内侧，  
上循膈外出后廉，直过肩解<sup>②</sup>绕肩胛，  
交肩下入缺盆内，向腋络心循咽嗑。  
下膈抵胃属小肠。一支缺盆贯颈颊，  
至目锐眦却入耳，一支别颊上至颞。  
抵鼻升至目内眦，斜络于颧别络接。  
此经少气还多血，是动则病痛咽嗑，  
颌<sup>③</sup>下肿兮不可顾，肩如拔兮膈似折。  
所生病主肩膈痛，耳聋目黄肿腮颊，  
肘臂之外后廉痛，部分犹当细分别。

#### 【注释】

- ①髀：尺骨茎突。  
②肩解：肩关节后缝。  
③颌：颈下结喉上软肉部。

【白话解】手太阳经小肠脉，小指之端起少泽，  
循手外廉出髀中，循臂骨出肘内侧，  
上循膈外出后廉，直过肩解绕肩胛，  
交肩下入缺盆内，向腋络心循咽嗑。  
下膈抵胃属小肠。