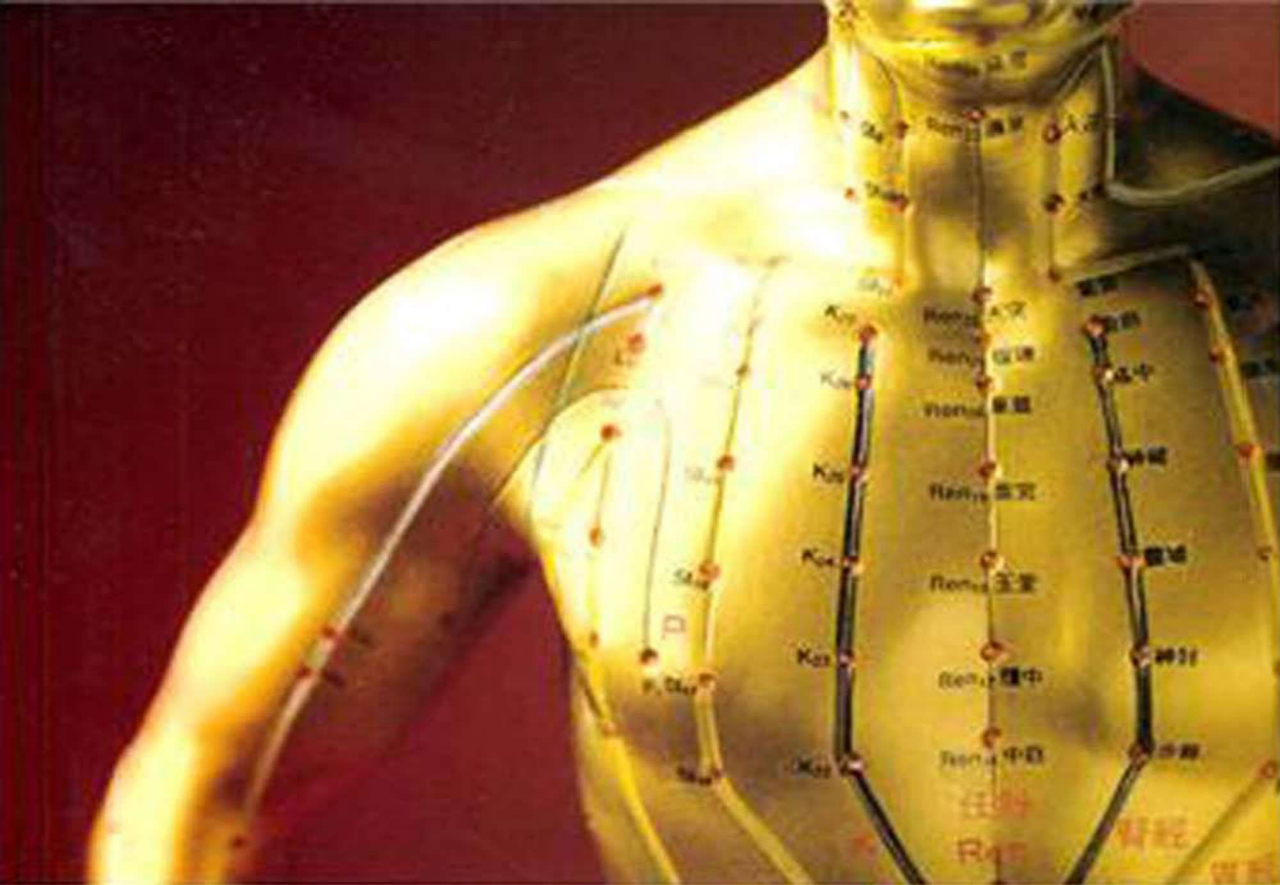




经络腧穴歌诀

李俊华 刘海静 编著

经络腧穴歌诀

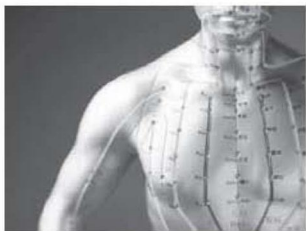
李俊华 刘海静◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

经络腧穴歌诀 / 李俊华, 刘海静编著. —— 昆明:
云南大学出版社, 2010
ISBN 978-7-5482-0328-5

I. ①经… II. ①李… ②刘… III. ①经络—基本知
识②俞穴 (五腧) —基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第260288号



经络腧穴歌诀

李俊华 刘海静◎编著

责任编辑: 柴伟 邓扬

责任校对: 王 鑫

封面设计: ㄟ指鹰创想 | 书籍设计

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明佳迪兴印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 3.75

字 数: 48.6千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-0328-5

定 价: 20.00元

地 址: 云南省昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: (0871) 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com> E-mail: market@ynup.com

上篇 经络腧穴歌诀

第一章 十二经脉

第一节 手太阴肺经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第二节 手阳明大肠经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀

五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第三节 足阳明胃经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第四节 足太阴脾经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第五节 手少阴心经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第六节 手太阳小肠经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀

- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第七节 足太阳膀胱经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第八节 足少阴肾经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第九节 手厥阴心包经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第十节 手少阳三焦经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀

- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第十一节 足少阳胆经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第十二节 足厥阴肝经

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第二章 奇经八脉

第一节 督脉

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第二节 任 脉

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀
- 三、经穴歌诀
- 四、经穴分寸歌诀
- 五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀

第三节 冲 脉

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀

第四节 带 脉

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀

第五节 阴阳跷脉

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀

第六节 阴阳维脉

- 一、经脉循行歌诀
- 二、主病歌诀

第三章 常用经外奇穴歌诀

第一节 头颈部穴

- 一、四神聪
- 二、印堂
- 三、鱼腰

- 四、太阳
- 五、耳尖
- 六、球后
- 七、金津、玉液
- 八、颈百劳

第二节 背部穴

- 一、定喘
- 二、夹脊
- 三、腰眼

第三节 上肢部穴

- 一、二白
- 二、腰痛点
- 三、八邪
- 四、四缝
- 五、十宣

第四节 下肢部穴

- 一、鹤顶
- 二、百虫窝
- 三、膝眼
- 四、胆囊
- 五、阑尾
- 六、八风

下篇 参考篇

第四章 十四经脉

第一节 十四经脉循行歌诀

- 一、手太阴肺经
- 二、手阳明大肠经
- 三、足阳明胃经
- 四、足太阴脾经
- 五、手少阴心经
- 六、手太阳小肠经
- 七、足太阳膀胱经
- 八、足少阴肾经
- 九、手厥阴心包经
- 十、手少阳三焦经
- 十一、足少阳胆经
- 十二、足厥阴肝经

十三、督脉

十四、任脉

第二节 十四经穴歌诀

一、手太阴肺经

二、手阳明大肠经

三、足阳明胃经

四、足太阴脾经

五、手少阴心经

六、手太阳小肠经

七、足太阳膀胱经

八、足少阴肾经

九、手厥阴心包经

十、手少阳三焦经

十一、足少阳胆经

十二、足厥阴肝经

十三、任脉

十四、督脉

第三节 十四经穴分寸歌诀

一、肺经

二、大肠经

三、胃经

四、脾经

五、心经

六、小肠经

七、膀胱经

八、肾经

九、心包经

十、三焦经

十一、胆经

十二、肝经

十三、督脉

十四、任脉

第五章 其他歌诀

第一节 十二经起止穴歌

第二节 十二经脉分布规律歌

第三节 十二经气血多少歌

第四节 特定穴部分

一、井荥输原经合歌

二、十二原穴歌

三、十五络穴歌

四、十二背俞穴歌

五、十二募穴歌

六、十六郄穴歌

七、八会穴歌

八、八脉交会八穴歌

九、下合穴歌

第五节 刺灸部分歌诀

一、补泻八法歌

二、补泻雪心歌《针灸聚英》

三、行针总要歌《奇效良方》

第六节 临床诊疗歌诀

一、四总穴歌

二、千金十六歌《针灸歌赋》

三、回阳九针歌《针灸聚英》

四、马丹阳天星十二穴并治杂病歌

五、孙思邈先生《十三鬼穴歌》

六、八脉八穴治症歌

七、行针指要歌

八、长桑君天星秘诀歌

九、杂病十一穴歌

十、灵光赋

十一、胜玉歌

十二、席弘赋

十三、玉龙歌

十四、拦江赋

十五、肘后歌

主要参考文献

上篇 经络腧穴歌诀

第一章 十二经脉

【据明·高武《针灸聚英》、沈雪勇主编《经络腧穴学》相关内容增改】

第一节 手太阴肺经

一、经脉循行歌诀

手太阴肺中焦起，下络大肠胃口行，
上膈属肺从肺系，横出腋下膈内萦，
肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根，
支络还从腕后出，接次指交阳明经。

二、主病歌诀

胀满咳嗽缺盆痛，喘渴烦心胸结满，
两手交臂为臂厥，掌热疼痛循经传，
气盛肩背痛风寒，汗出小便数而欠，
气虚肩背亦寒痛，少气不足溺色变。

三、经穴歌诀

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，
侠白尺泽孔最存，列缺经渠太渊涉，
鱼际少商如韭叶，左右二十二孔穴。

四、经穴分寸歌诀

第一肋间寻中府，锁骨下缘云门出，

云在璇玑旁六寸，天府腋下三寸求，
侠白肘上五寸处，尺泽肘中肌腱旁，
孔最腕后七寸理，列缺腕上一寸半，
经渠寸口动脉取，太渊掌后横纹头，
鱼际节后散脉里，少商大指桡侧止。

五、常用穴位类别（特定穴）、主治、配伍、刺法歌诀

中府

肺募手足太阴交，六寸旁开一肋间，
咳嗽气喘脓血吐，但取中府效最廉。

尺泽

肺手太阴之合穴，肱二头肌桡侧端，
润肺降气兼和胃，针刺尺泽来相帮。

孔最

肺手太阴之郄穴，腕上七寸当是处，
凉血止血降肺气，孔最总是能顾护。

列缺

肺经络穴通任脉，桡骨茎突陷者中，
散邪宣肺调经气，头项列缺奏良功。

鱼际

肺手太阴之荥穴，第一掌骨中点际，
宁心凉血利咽喉，捻针但须取鱼际。

太渊

肺输肺原脉之会，动脉搏动陷中取，
清凉退热无脉证，太渊之效无相比。

少商

肺手太阴之井穴，拇指桡侧甲旁是，

清肺利咽更开窍， 少商之力功必至。

第二节 手阳明大肠经

一、经脉循行歌诀

手阳明经属大肠， 食指桡侧起商阳，
循指上廉出合谷， 腕部两筋中间行，
循臂入肘上臑外， 肩端前廉柱骨旁，
会此下入缺盆内， 络肺下膈属大肠，
支从缺盆上入颈， 斜贯两颊下齿当，
挟口人中交左右， 上挟鼻孔尽迎香。

二、主病歌诀

大肠为病苦齿痛， 颈肿喉痹齁衄生，
目黄口干津之病， 循经疼痛外经病，
大指次指难为用， 气有余兮脉热肿，
虚则寒栗病偏增。

三、经穴歌诀

手阳明穴起商阳， 二间三间合谷藏，
阳溪偏历温溜长， 下廉上廉手三里，
曲池肘髎五里近， 臂臑肩髃巨骨当，
天鼎扶突禾髎接， 鼻旁五分号迎香。