

中國針灸歌訣

ZHONG GUO ZHEN JI GE JUE

周志杰

主編



中国针灸歌诀

主 编 周志杰

副主编 殷克敬 刘秀旭

陕西科学技术出版社

编者：（按姓氏笔划为序）

白俊生 刘秀旭 周志杰 殷克敬
张德兴 韩玉斌 高立云 程长久

中国针灸歌诀

主 编 周志杰

副主编 殷克敬 刘秀旭

陕西科学技术出版社出版发行

（西安北大街151号）

总发行所经销 西安北山门印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.125印张 22.8万字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数：1—8,000

ISBN 7-5369-0576-9/R-160

定 价：3.85元

序

针灸医学，中医药宝库的奇葩，源远流长，为我国民族繁衍和人类保健事业作出了卓越贡献。扁鹊拯尸厥，华佗疗头风，文伯下妊胎，秋夫镇狂癫等等，真乃针到病除，效如桴鼓。这些治验事例，已成千秋佳话，载诸史册。历代针灸医著之多，诚然浩如烟海，汗牛充栋，择其要者不下二百余种，如轩岐之《黄帝内经》、秦越人之《八十一难经》、皇甫谧《针灸甲乙经》、王焘之《外台秘要》、药王孙思邈《千金要方》、王执中之《针灸资生经》、王惟一之《铜人俞穴针灸图经》、滑氏伯仁之《十四经发挥》、高武之《针灸聚英》、杨继洲之《针灸大成》、廖润鸿之《针灸集成》，真是洋洋大观，针经荟萃。

共和国成立，在党的中医政策感召下，针灸医学如雨后春笋，蓬勃发展，针灸著作更为丰盛，尤其全国统编教材《针灸学》（1~5版）博综古今针灸精华于其间，荟萃全国各地名家经验于一炉，从而使教材内容得以系统化、规范化，为理论联系实践，进一步提高教学质量奠定了基础。

志杰、克敏诸君，为继承发展针灸医学，使学者能切实掌握好针灸医学基本理论、基本知识、基本技能，特将全国统编《针灸学》教材内容编成《中国针灸歌诀》一书，由博返约、化繁为简，使读者便于记忆，牢固掌握，临症切用。本书分为上、中、下三篇及附录，上篇为经穴总论，包括刺法、灸法等内容，中篇为经穴各论，列述了十四经穴和经外

奇穴；下篇为临症治疗，分述了内科、妇儿科、外科、五官科等病症；最后附录罗辑了历代脍炙人口的有关歌赋。本书设计周密，逻辑性强，而且内容翔实，要领可掬，既阐发了《针灸学》之真谛，又增添了诗歌的浓馥韵味，堪称珠联璧合，异彩纷呈。是书刊出，定能嘉惠医林，启迪后学，诚为针灸入门之径必读，将为人类的保健事业作出贡献。我对志杰、克敬诸君继承发展针灸医学的雄心壮志和辛勤刻苦精神，深表嘉许，故乐为之序，荐于读者。

南京中医学院教授 肖少卿

一九八九年元月于南京

前 言

针灸学是中国医学的主要组成部分，它以悠久的历史、系统的理论和卓越的临床疗效而闻名于世，成为世界医学的一部分。因此，学习它，掌握它，将会为更好的研究针灸理论和解除广大群众的疾苦提供很大的帮助。

为了使学习针灸者更好地掌握、运用针灸疗法，我们根据全国统编《针灸学》教材，将其内容编成歌诀，由博返约，化繁为简，使读者易读易懂，口诵心记，便于随证选穴配方，起到“得其要者，一言而终，不得其要者，流散无穷”之效。并附有历代脍炙人口的有关针灸歌赋。

“中国针灸歌诀”一书在编写中由于时间仓促，编者水平有限，错误和不足之处在所难免，希望读者不吝赐教，以便臻于完善，为针灸事业的发展作出贡献。

本书在编写过程中，承蒙陕西省中医药管理局、西安市卫生局、西安市中心医院领导及郭诚杰教授、刘平定副主任医师、郝允明副主任医师、王建华副主任医师鼎力协助，在此一并致谢。

编 著 者

一九八九年元月于西安

目 录

上篇 总 论

经络概述.....	(1)
一、经络的意义.....	(1)
二、经络的内容.....	(1)
三、十四经脉的概括分布和走向.....	(1)
四、经络的作用.....	(2)
五、经络与针灸的关系.....	(2)
针灸概述.....	(2)
一、俞穴概论.....	(3)
1.俞穴的分类.....	(3)
2.俞穴的作用.....	(3)
二、俞穴定位分寸法.....	(3)
1.骨度分寸折量法.....	(3)
2.中指同身寸和一夫法.....	(4)
三、刺法.....	(4)
1.选针.....	(4)
2.针刺前的注意事项.....	(5)
3.针刺的深浅度.....	(6)
4.手法原则.....	(6)
四、灸法.....	(7)

中篇 各 论

经络与俞穴	(8)
一、手太阴肺经	(8)
(一)循行概述	(8)
(二)生理功能	(9)
(三)病理症候	(9)
(四)肺经俞穴	(9)
1.中府 2.云门 3.天府 4.侠白 5.尺泽 6.孔最	
7.列缺 8.经渠 9.太渊 10.鱼际 11.少商	
(五)肺经穴分寸歌	(15)
二、手阳明大肠经	(15)
(一)循行概述	(15)
(二)生理功能	(16)
(三)病理症候	(16)
(四)大肠经俞穴	(17)
1.商阳 2.二间 3.三间 4.合谷 5.阳溪 6.偏历	
7.温溜 8.下廉 9.上廉 10.三里 11.曲池 12.肘髃	
13.五里 14.臂臑 15.肩髃 16.巨骨 17.天鼎	
18.扶突 19.禾髃 20.迎香	
(五)大肠经穴分寸歌	(24)
三、足阳明胃经	(25)
(一)循行概述	(25)
(二)生理功能	(26)
(三)病理症候	(26)
(四)胃经穴歌	(27)

- 1.承泣 2.四白 3.巨髎 4.地仓 5.大迎 9.颊车
- 7.下关 8.头维 9.人迎 10.水突 11.气舍 12.缺盆
- 13.气户 14.库房 15.屋翳 16.膺窗 17.乳中
- 18.乳根 19.不容 20.承满 21.梁门 22.关门 23.太乙
- 24.滑肉门 25.天枢 26.外陵 27.大巨 28.水道
- 29.归来 30.气冲 31.脾关 32.伏兔 33.阴市
- 34.梁丘 35.犊鼻 36.足三里 37.上巨虚 38.条口
- 39.下巨虚 40.丰隆 41.解溪 42.冲阳 43.陷谷
- 44.内庭 45.厉兑

(五)胃经穴分寸歌.....(42)

四、足太阴脾经.....(43)

(一)循行概述.....(44)

(二)生理功能.....(44)

(三)病理症候.....(44)

(四)脾经俞穴.....(45)

- 1.隐白 2.大都 3.太白 4.公孙 5.商丘 6.三阴交
- 7.漏谷 8.地机 9.阴陵泉 10.血海 11.箕门 12.冲门
- 13.府舍 14.腹结 15.大横 16.腹哀 17.食窦
- 18.天溪 19.胸乡 20.周荣 21.大包

(五)脾经穴分寸歌.....(53)

五、手少阴心经.....(54)

(一)循行概述.....(54)

(二)生理功能.....(55)

(三)病理症候.....(55)

(四)心经俞穴.....(55)

- 1.极泉 2.青灵 3.少海 4.灵道 5.通里 6.阴郄
- 7.神门 8.少府 9.少冲

- (五)心经穴分寸歌.....(59)
- 六、手太阳小肠经.....(59)
- (一)循行概述.....(60)
- (二)生理功能.....(60)
- (三)病理症候.....(60)
- (四)小肠经俞穴.....(61)
- 1.少泽 2.前谷 3.后溪 4.腕骨 5.阳谷 6.养老
7.支正 8.小海 9.肩贞 10.臑俞 11.天宗 12.秉风
13.曲垣 14.肩外俞 15.肩中俞 16.天窗 17.天容
18.颧髎 19.听宫
- (五)小肠经穴分寸歌.....(68)
- 七、足大阴膀胱经.....(68)
- (一)循行概述.....(69)
- (二)生理功能.....(69)
- (三)病理症候.....(69)
- (四)膀胱经俞穴.....(70)
- 1.睛明 2.攒竹 3.眉冲 4.曲差 5.五处 6.承光
7.通天 8.络却 9.玉枕 10.天柱 11.大杼 12.风
门 13.肺俞 14.厥阴俞 15.心俞 16.督俞 17.膈
俞 18.肝俞 19.胆俞 20.脾俞 21.胃俞 22.三焦
俞 23.肾俞 24.气海俞 25.大肠俞 26.关元俞 27.
小肠俞 28.膀胱俞 29.中膂俞 30.白环俞 31.上髎
32.次髎 33.中髎 34.下髎 35.会阳 36.附分 37.
魄户 38.膏肓 39.神堂 40.谿谿 41.膈关 42.魂门
43.阳纲 44.意舍 45.胃仓 46.育门 47.志室
48.胞肓 49.秩边 50.承扶 51.股门 52.浮郛
53.委阳 54.委中 55.合阳 56.承筋 57.承山 58.
飞扬 59.跗阳 60.昆仑 61.仆参 62.申脉 63.金

门 64.京骨 65.束骨 65.通谷 67.至阴

(五)膀胱经穴分寸歌.....(98)

八、足少阴肾经.....(100)

(一)循行概述.....(100)

(二)生理功能.....(101)

(三)病理症候.....(101)

(四)肾经俞穴.....(102)

1.涌泉 2.然谷 3.太溪 4.大钟 5.水泉 6.照海

7.复溜 8.交信 9.筑宾 10.阴谷 11.横骨 12.大

赫 13.气穴 14.四满 15.中注 16.育俞 17.商曲

18.石关 19.阴都 20.通谷 21.幽门 22.步廊

23.神封 24.灵墟 25.神藏 26.彘中 27.俞府

(五)肾经穴分寸歌.....(114)

九、手厥阴心包络经.....(115)

(一)循行概述.....(115)

(二)生理功能.....(115)

(三)病理症候.....(115)

(四)心包络经俞穴.....(116)

1.天池 2.天泉 3.曲泽 4.郛门 5.间使 6.内关

7.大陵 8.劳宫 9.中冲

(五)心包络经穴分寸歌.....(120)

十、足少阳三焦经.....(121)

(一)循行概述.....(121)

(二)生理功能.....(121)

(三)病理症候.....(121)

(四)三焦经俞穴.....(122)

1.关冲 2.液门 3.中渚 4.阳池 5.外关 6.支沟

7. 会宗 8. 三阳络 9. 四读 10. 天井 11. 清冷渊
12. 消泅 13. 臑会 14. 肩髃 15. 天髃 16. 天膑 17.
翳风 18. 瘰脉 19. 颅息 20. 角孙 21. 耳门 22. 和
髃 23. 丝竹空

(五)三焦经穴分寸歌.....(132)

十一、足少阳胆经.....(133)

(一)循行概述.....(133)

(二)生理功能.....(133)

(三)病理症候.....(134)

(四)胆经俞穴.....(134)

1. 瞳子髃 2. 听会 3. 上关 4. 颌厌 5. 悬颅 6. 悬
厘 7. 曲鬓 8. 率谷 9. 天冲 10. 浮白 11. 窍阴 12.
完骨 13. 本神 14. 阳白 15. 临泣 16. 目窗 17. 正
营 18. 承灵 19. 脑空 20. 风池 21. 肩井 22. 渊液
23. 辄筋 24. 日月 25. 京门 26. 带脉 27. 五枢 28.
维道 29. 居髃 30. 环跳 31. 风市 32. 中渎 33. 膝
阳关 34. 阳陵泉 35. 阳交 36. 外丘 37. 光明 38.
阳辅 39. 悬钟 40. 丘墟 41. 临泣 42. 地五会 43.
侠溪 44. 足窍阴

(五)胆经穴分寸歌.....(152)

十二、足厥阴肝经.....(153)

(一)循行概述.....(153)

(二)生理功能.....(154)

(三)病理症候.....(154)

(四)肝经俞穴.....(155)

1. 大敦 2. 行间 3. 太冲 4. 中封 5. 蠡沟 6. 中都
7. 膝关 8. 曲泉 9. 阴包 10. 五里 11. 阴廉 12. 急

脉 13.章门 14.期门

(五)肝经穴分寸歌……………(161)

十三、任脉……………(161)

(一)循行概述……………(161)

(二)生理功能……………(161)

(三)病理症候……………(161)

(四)任脉俞穴……………(162)

1.会阴 2.曲骨 3.中极 4.关元 5.石门 6.气海
7.阴交 8.神阙 9.水分 10.下脘 11.建里 12.中
脘 13.上脘 14.巨阙 15.鸠尾 16.中庭 17.膻
中 18.玉堂 19.紫宫 20.华盖 21.璇玑 22.天突
23.廉泉 24.承浆

(五)任脉穴分寸歌……………(172)

十四、督脉……………(172)

(一)循行概述……………(173)

(二)生理功能……………(173)

(三)病理症候……………(173)

(四)督脉俞穴……………(173)

1.长强 2.腰俞 3.阳关 4.命门 5.悬枢 6.脊中
7.中枢 8.筋缩 9.至阳 10.灵台 11.神道 12.身
柱 13.陶道 14.大椎 15.哑门 16.风府 17.脑户
18.强间 19.后顶 20.百会 21.前顶 22.囱会 23.
上星 24.神庭 25.素髻 26.水沟 27.兑端 28.龈
交

(五)督脉穴分寸歌……………(184)

十五、冲脉……………(185)

(一)循行概述……………(185)

(二)生理功能·····	(185)
(三)病理症候·····	(185)
(四)交会穴位·····	(185)
十六、带脉·····	(186)
(一)循行概述·····	(186)
(二)生理功能·····	(186)
(三)病理症候·····	(186)
(四)交会穴位·····	(186)
十七、阴跷脉·····	(186)
(一)循行概述·····	(186)
(二)生理功能·····	(186)
(三)病理症候·····	(187)
(四)交会穴位·····	(187)
十八、阳跷脉·····	(187)
(一)循行概述·····	(187)
(二)生理功能·····	(187)
(三)病理症候·····	(187)
(四)交会穴位·····	(187)
十九、阴维脉·····	(187)
(一)循行概述·····	(188)
(二)生理功能·····	(188)
(三)病理症候·····	(188)
(四)交会穴位·····	(188)
二十、阳维脉·····	(188)
(一)循行概述·····	(188)
(二)生理功能·····	(188)

(三)病理功能.....(188)

(四)交会穴位.....(189)

下篇 临床证治

概 论.....(190)

一、治疗的意义与目的.....(190)

二、“论治”必先“辨证”.....(191)

三、治疗法则.....(192)

辨证应用.....(202)

一、急症.....(202)

1.休克 2.一氧化碳中毒 3.中暑 4.晕车晕船

二、传染病.....(206)

1.流行性感胃 2.流行性腮腺炎 3.小儿麻疹症 4.百日咳
5.肺结核 6.结核性胸膜炎 7.颈淋巴结结核
8.急性肝炎 9.细菌性痢疾 10.疟疾(防治)

三、内儿科疾病.....(210)

1.支气管炎 2.支气管哮喘 3.支气管扩张 4.肺炎
5.急性单纯性胃炎 6.慢性胃炎 7.胃及十二指肠溃疡
8.神经性胃痛 9.胃脘痛 10.胃下垂 11.胃扩张
12.胃肠神经官能症 13.神经性呕吐 14.胃酸过多与胃酸缺乏症
15.肠痉挛及肠神经绞痛 16.习惯性便秘 17.腹泻 18.膈肌痉挛 19.消化不良
20.急性肠炎 21.慢性肠炎 22.慢性肝炎 23.急性、慢性血管球肾炎
24.肾盂炎和肾盂肾炎 25.水肿 26.膨胀 27.遗尿症 28.遗精、阳痿 29.糖尿病
30.高血压 31.高血压性心脏病 32.冠状动脉粥样硬化性心脏病
33.低血压 34.贫血 35.癫痫

36. 癔病 37. 神经衰弱 38. 精神分裂症 39. 失眠
40. 头痛 41. 心脏神经官能症 42. 慢性心力衰竭
43. 三叉神经痛 44. 面神经麻痹 45. 脑血管意外
46. 肋间神经痛 47. 坐骨神经痛 48. 多发性神经炎
49. 单纯性甲状腺肿 50. 甲状腺肌能亢进 51. 关节
炎 52. 黄疸 53. 眩晕 54. 咳嗽 55. 小儿哮喘 56.
喉气管支气管炎 57. 婴幼儿腹泻 58. 慢性营养紊乱
59. 小儿惊厥 60. 鹅口疮 61. 婴幼儿疝气 62. 小儿
发热 63. 小儿瘫痪 64. 脐风 65. 脏躁

四、妇产科疾病.....(257)

1. 痛经 2. 闭经 3. 月经过多 4. 白带 5. 妊娠呕吐
6. 胎位不正 7. 滞产 8. 胎盘不下 9. 产后流血 10.
产后缺乳 11. 子宫脱垂 12. 功能性子宫出血 13.
人工流产 14. 产后血晕 15. 产后腹痛

五、外科疾病.....(265)

1. 阑尾炎 2. 急性肠梗阻 3. 胆囊炎 4. 胆石症 5.
胆道蛔虫症 6. 急性胰腺炎 7. 尿道炎 8. 膀胱炎
9. 血尿 10. 泌尿系统结石病 11. 尿潴留 12. 前列
腺炎 13. 急性乳腺炎 14. 甲状腺肿 15. 痔疮 16.
直肠脱垂 17. 关节痛 18. 颈椎综合症 19. 落枕
20. 慢性腰痛 21. 扭伤 22. 腰椎间盘脱出症 23. 肩
软组织疾病 24. 肱骨外上髁关节炎 25. 狭窄性腱鞘
炎 26. 腕管综合症 27. 足底痛 28. 破伤风 29.
丹毒 30. 疔疮 31. 荨麻疹 32. 湿疹 33. 疥疮
34. 秃发 35. 神经性皮炎 36. 麻风 37. 胃、十二
指肠溃疡急性穿孔 38. 血栓闭塞性脉管炎 39. 肾
绞痛 40. 冻伤

六、五官科疾病……………(284)

1. 睑缘炎
2. 上睑下垂
3. 结膜炎
4. 角膜炎
5. 角膜溃疡
6. 虹膜睫状体炎
7. 白内障
8. 青光眼
9. 视神经萎缩
10. 脉络膜视网膜炎
11. 电光性眼炎
12. 近视
13. 色盲
14. 斜视
15. 视网膜出血
16. 眶上神经痛
17. 急性扁桃腺炎
18. 牙痛
19. 急性中耳炎
20. 耳病性眩晕
21. 耳聋与聋哑
22. 急性鼻炎
23. 嗅觉失灵
24. 酒糟鼻
25. 慢性鼻窦炎
26. 梅核气
27. 口噤
28. 口腔溃疡

附录： 历代针灸歌赋

1. 十二井穴歌……………(298)
2. 四总穴歌……………(298)
3. 六之灸歌……………(298)
4. 十三鬼穴歌……………(298)
5. 脚气八处灸歌……………(298)
6. 中风七穴歌……………(299)
7. 四花灸歌……………(299)
8. 六十六穴与五行十干的配合歌……………(299)
9. 补母泻子法歌……………(300)
10. 五俞穴歌……………(300)
11. 原络穴歌……………(300)
12. 俞募穴歌……………(301)
13. 八脉交会歌……………(301)
14. 郄穴歌……………(303)
15. 百症赋……………(303)