

# 针灸歌诀新编

编 著

曹四豪

曹时令

广东科技出版社



# 针灸歌诀新编

曹四豪 曹时令 编著

广东科技出版社

·广 州·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

针灸歌诀新编/曹四豪, 曹时令编著. —广州: 广东科技出版社, 2006.4

ISBN 7 - 5359 - 4039 - 0

I. 针… II. ①曹…②曹… III. 针灸疗法 - 穴位 IV. R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 123623 号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒有限公司广州开发区印务分公司

(广州市增槎路西洲北路 7 号 邮码: 510435)

规 格: 889mm×1194mm 1/64 印张 6.5 字数 200 千

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 13.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前 言

中国的针灸学是世界上独一无二的治疗医学，是非药物疗法的精粹。它不仅为我国人民的健康事业作出了卓越的贡献，而且由于疗效显著，它也为全世界广大人民所接受，而且越来越被世界医学界重视，成为世界医学的重要组成部分。因此，继承和发展针灸学既是光荣的历史任务，也有重要的时代意义。

针灸学源远流长，几千年来，针灸学代有发展，但历史文献深奥难懂，腧穴功用难以强记，因此给学习带来困难。为了帮助学习，历代医家创作的针灸歌诀很多，但是这些过去的歌诀内容大多流于零散和简单，与今天《针灸学》的内容更是相差甚远，为此，编者应广东科技出版社之邀编写了本书。本书按高等中医院校教材《针灸学》的内容，

分腧穴各论和治疗各论两部分。腧穴各论收入腧穴 378 个，把每个腧穴编成歌诀，每一首歌诀基本概括了腧穴的定位、功效和主治，熟读歌诀便可了然腧穴的临床效用。治疗各论编入了 52 个病证，都是临床常见的。每个病证以歌诀的形式概括疾病的病证和治疗方法，歌诀简明扼要，易于诵记。这不失为一条学习针灸的捷径。

经验证明，诵读好的歌诀是帮助记忆的有效方法，本书歌诀力求符合律诗平仄，使之易诵易记，这是本书所刻意追求的。

本书除介绍腧穴的传统功用和主治外，也简要地介绍了一些腧穴的现代研究，使读者在掌握针灸腧穴的传统理论知识的基础上能辨证地结合现代针灸研究知识，这对拓宽知识视野，启发针灸施治思路是很有帮助的。本书摘录了一些中医学学术刊物对针灸临床的报道，以充实内容，使该书更加切近临床。

本书可作为《针灸学》的辅助读物，对

初学针灸者很有帮助，而且由于书中的“临床运用”和“文献报道”摘录了大量的腧穴配伍和效验处方，所以对临床医生也很有参考价值。

限于水平，书中错误在所难免，敬请读者批评指正。

本书承蒙林沃溪、曹南华、曹是年、曹孟坚等中医老前辈审阅，并承蒙曹是褒主任指导，在此谨表谢意。

**编者**

2005年8月

# 目 录

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 第一章 经络腧      | ..... (7) |
| 穴总论歌 .....   | (1)       |
| 一、十二经表里络     |           |
| 属歌 .....     | (1)       |
| 二、十二经循行走     |           |
| 向歌 .....     | (2)       |
| 三、十二经原穴歌     |           |
| .....        | (2)       |
| 四、十二经募穴歌     |           |
| .....        | (3)       |
| 五、八会穴歌 ..... | (4)       |
| 六、八脉交会穴歌     |           |
| .....        | (5)       |
| 七、十六郄穴歌      |           |
| .....        | (6)       |
| 八、下合穴歌 ..... | (7)       |
| 九、十五络脉歌      |           |
| .....        | (7)       |
| 十、井荣输原经合     |           |
| 歌 .....      | (8)       |
| (一)阴经五输穴歌    |           |
| .....        | (8)       |
| (二)阳经五输穴、    |           |
| 原穴歌 .....    | (9)       |
| 十一、十二经背俞     |           |
| 穴歌 .....     | (10)      |
| 十二、奇经八脉歌     |           |
| .....        | (11)      |
| (一)任脉歌 ..... | (12)      |
| (二)督脉歌 ..... | (12)      |
| (三)冲脉歌 ..... | (12)      |
| (四)带脉歌 ..... | (13)      |
| (五)阴维脉歌 ...  | (13)      |
| (六)阳维脉歌 ...  | (14)      |
| (七)阴跷脉歌 ...  | (14)      |

- (八)阳跷脉歌 … (15)
- ## 第二章 经络腧
- ### 穴各论歌 …… (16)
- #### 一、手太阴肺经
- 经穴歌 …… (16)
- ##### (一)手太阴肺经经
- 穴总歌 …… (16)
- ##### 1.手太阴肺经经穴
- 穴名歌 …… (16)
- ##### 2.手太阴肺经经穴
- 分寸歌 …… (16)
- ##### (二)手太阴肺经经
- 穴各歌 …… (17)
- ##### 1.中府 …… (17)
- ##### 2.云门 …… (18)
- ##### 3.天府 …… (19)
- ##### 4.侠白 …… (20)
- ##### 5.尺泽 …… (20)
- ##### 6.孔最 …… (21)
- ##### 7.列缺 …… (22)
- ##### 8.经渠 …… (24)
- ##### 9.太渊 …… (24)
- ##### 10.鱼际 …… (25)
- ##### 11.少商 …… (26)
- #### 二、手阳明大肠经
- 经穴歌 …… (27)
- ##### (一)手阳明大肠经
- 经穴总歌 …… (27)
- ##### 1.手阳明大肠经经
- 穴穴名歌 …… (27)
- ##### 2.手阳明大肠经经
- 穴分寸歌 …… (28)
- ##### (二)手阳明大肠经
- 经穴各歌 …… (28)
- ##### 1.商阳 …… (28)
- ##### 2.二间(附:三间)
- …………… (29)
- ##### 3.合谷 …… (31)
- ##### 4.阳溪 …… (32)
- ##### 5.偏历 …… (33)
- ##### 6.温溜 …… (34)
- ##### 7.下廉(附:上廉)
- …………… (34)



- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 8.手三里…………… (36)            | 2.四白…………… (48)            |
| 9.曲池…………… (37)             | 3.巨髎…………… (48)            |
| 10.肘髎(附:手五里)<br>…………… (38) | 4.地仓…………… (49)            |
| 11.臂臑(附:肩髃)<br>…………… (39)  | 5.大迎…………… (50)            |
| 12.巨骨…………… (41)            | 6.颊车…………… (51)            |
| 13.天鼎…………… (41)            | 7.下关…………… (51)            |
| 14.扶突…………… (42)            | 8.头维…………… (52)            |
| 15.口禾髎…………… (43)           | 9.人迎(附:水突)<br>…………… (53)  |
| 16.迎香…………… (44)            | 10.气舍…………… (55)           |
| 三、足阳明胃经                    | 11.缺盆…………… (55)           |
| 经穴歌…………… (45)              | 12.气户(附:库房)<br>…………… (56) |
| (一)足阳明胃经经                  | 13.屋翳…………… (57)           |
| 穴总歌…………… (45)              | 14.膺窗…………… (58)           |
| 1.足阳明胃经经穴                  | 15.乳中…………… (58)           |
| 穴名歌…………… (45)              | 16.乳根…………… (59)           |
| 2.足阳明胃经经穴                  | 17.不容(附:承满)<br>…………… (59) |
| 分寸歌…………… (45)              | 18.梁门…………… (60)           |
| (二)足阳明胃经经                  | 19.关门…………… (61)           |
| 穴各歌…………… (47)              | 20.太乙…………… (62)           |
| 1.承泣…………… (47)             |                           |

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 21.滑肉门 …………… (62) | 经穴歌 …………… (78)  |
| 22.天枢 …………… (63)  | (一)足太阴脾经经       |
| 23.外陵(附:大巨)       | 穴总歌 …………… (78)  |
| …………… (64)        | 1.足太阴脾经经穴       |
| 24.水道 …………… (65)  | 穴名歌…………… (78)   |
| 25.归来 …………… (66)  | 2.足太阴脾经经穴       |
| 26.气冲 …………… (66)  | 分寸歌…………… (79)   |
| 27.髀关(附:伏兔)       | (二)足太阴脾经经       |
| …………… (67)        | 穴各歌 …………… (79)  |
| 28.阴市 …………… (68)  | 1.隐白…………… (79)  |
| 29.梁丘(附:犊鼻)       | 2.大都(附:太白)      |
| …………… (69)        | …………… (80)      |
| 30.足三里 …………… (70) | 3.公孙…………… (82)  |
| 31.上巨虚(附:条        | 4.商丘…………… (82)  |
| 口、下巨虚) …… (71)    | 5.三阴交…………… (83) |
| 32.丰隆 …………… (73)  | 6.漏谷(附:地机)      |
| 33.解溪 …………… (74)  | …………… (84)      |
| 34.冲阳 …………… (75)  | 7.阴陵泉…………… (85) |
| 35.陷谷 …………… (76)  | 8.血海…………… (86)  |
| 36.内庭 …………… (77)  | 9.箕门…………… (87)  |
| 37.厉兑 …………… (77)  | 10.冲门(附:府舍)     |
| 四、足太阴脾经           | …………… (88)      |

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 11.腹结 …………… (89) | 5.通里…………… (98)   |
| 12.大横 …………… (90) | 6.阴郄…………… (99)   |
| 13.腹哀 …………… (90) | 7.神门…………… (99)   |
| 14.食窦 …………… (91) | 8.少府 …………… (100) |
| 15.天溪(附:胸乡)      | 9.少冲 …………… (101) |
| …………… (92)       |                  |
| 16.周荣 …………… (93) | 六、手太阳小肠          |
| 17.大包 …………… (93) | 经经穴歌 … (102)     |
| 五、手少阴心经          | (一)手太阳小肠经        |
| 经穴歌 …………… (94)   | 经穴总歌 … (102)     |
| (一)手少阴心经经        | 1.手太阳小肠经经        |
| 穴总歌 …… (94)      | 穴穴名歌 …… (102)    |
| 1.手少阴心经经穴        | 2.手太阳小肠经经        |
| 穴名歌…………… (94)    | 穴分寸歌 …… (102)    |
| 2.手少阴心经经穴        | (二)手太阳小肠经        |
| 分寸歌…………… (94)    | 经穴各歌 … (103)     |
| (二)手少阴心经经        | 1.少泽(附:前谷)       |
| 穴各歌 …… (95)      | …………… (103)      |
| 1.极泉…………… (95)   | 2.后溪 …………… (104) |
| 2.青灵…………… (96)   | 3.腕骨 …………… (105) |
| 3.少海…………… (96)   | 4.阳谷 …………… (106) |
| 4.灵道…………… (97)   | 5.养老 …………… (107) |
|                  | 6.支正 …………… (108) |

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 7.小海 …………… (108)              | 1.睛明 …………… (118)           |
| 8.肩贞(附:臑俞)<br>…………… (109)     | 2.攒竹 …………… (120)           |
| 9.天宗 …………… (110)              | 3.眉冲(附:曲差)<br>…………… (120)  |
| 10.乘风…………… (111)              | 4.五处(附:承光)<br>…………… (122)  |
| 11.曲垣…………… (111)              | 5.通天 …………… (123)           |
| 12.肩外俞(附:肩<br>中俞) …………… (112) | 6.络却(附:玉枕)<br>…………… (124)  |
| 13.天窗(附:天容)<br>…………… (113)    | 7.天柱 …………… (125)           |
| 14.颧髻…………… (114)              | 8.大杼 …………… (126)           |
| 15.听宫…………… (115)              | 9.风门 …………… (127)           |
| 七、足太阳膀胱                       | 10.肺俞…………… (127)           |
| 经经穴歌 … (116)                  | 11.厥阴俞…………… (128)          |
| (一)足太阳膀胱经                     | 12.心俞(附:督俞)<br>…………… (129) |
| 经穴总歌 … (116)                  | 13.膈俞…………… (130)           |
| 1.足太阳膀胱经经                     | 14.肝俞…………… (131)           |
| 穴穴名歌 …… (116)                 | 15.胆俞…………… (132)           |
| 2.足太阳膀胱经经                     | 16.脾俞…………… (133)           |
| 穴分寸歌 …… (117)                 | 17.胃俞…………… (134)           |
| (二)足太阳膀胱经                     | 18.三焦俞…………… (135)          |
| 经穴各歌 … (118)                  |                            |

- 
- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| 19. 肾俞····· (135)                     | 38. 膈关····· (152)  |
| 20. 气海俞····· (136)                    | 39. 魂门····· (152)  |
| 21. 大肠俞····· (137)                    | 40. 阳纲····· (153)  |
| 22. 关元俞····· (138)                    | 41. 意舍····· (154)  |
| 23. 小肠俞····· (139)                    | 42. 胃仓····· (154)  |
| 24. 膀胱俞····· (139)                    | 43. 育门····· (155)  |
| 25. 中膂俞····· (140)                    | 44. 志室····· (155)  |
| 26. 白环俞····· (141)                    | 45. 胞育····· (156)  |
| 27. 上髎(附:次髎、<br>中髎、下髎)<br>····· (142) | 46. 秩边····· (157)  |
| 28. 会阳····· (144)                     | 47. 合阳····· (157)  |
| 29. 承扶(附:殷门)<br>····· (145)           | 48. 承筋····· (158)  |
| 30. 浮郤····· (146)                     | 49. 承山····· (159)  |
| 31. 委阳····· (147)                     | 50. 飞扬····· (160)  |
| 32. 委中····· (148)                     | 51. 跗阳····· (160)  |
| 33. 附分····· (149)                     | 52. 昆仑····· (161)  |
| 34. 魄户····· (149)                     | 53. 仆参····· (162)  |
| 35. 膏肓····· (150)                     | 54. 申脉····· (162)  |
| 36. 神堂····· (150)                     | 55. 金门····· (163)  |
| 37. 谿谿····· (151)                     | 56. 京骨····· (164)  |
|                                       | 57. 束骨····· (165)  |
|                                       | 58. 足通谷····· (165) |
|                                       | 59. 至阴····· (166)  |

## 八、足少阴肾经

经穴歌 …… (167)

## (一)足少阴肾经经

穴总歌 …… (167)

## 1. 足少阴肾经经穴

穴名歌 …… (167)

## 2. 足少阴肾经经穴

分寸歌 …… (168)

## (二)足少阴肾经经

穴各歌 …… (168)

1. 涌泉 …… (168)

2. 然谷 …… (169)

3. 太溪 …… (170)

4. 大钟 …… (171)

5. 水泉 …… (172)

6. 照海 …… (172)

7. 复溜 …… (173)

8. 交信 …… (174)

9. 筑宾 …… (175)

10. 阴谷 …… (176)

11. 横骨 …… (176)

12. 大赫 …… (177)

13. 气穴 …… (178)

14. 四满 …… (179)

15. 中注 …… (179)

16. 育俞(附:商曲)  
…… (180)

17. 石关 …… (181)

18. 阴都 …… (182)

19. 腹通谷 …… (182)

20. 幽门 …… (183)

21. 步廊 …… (183)

22. 神封(附:灵墟)  
…… (184)

23. 神藏 …… (185)

24. 彘中 …… (186)

25. 俞府 …… (186)

## 九、手厥阴心包

经穴歌 …… (187)

## (一)手厥阴心包经

经穴总歌 …… (187)

## 1. 手厥阴心包经经

穴名歌 …… (187)

## 2. 手厥阴心包经经

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 穴分寸歌 …… (187)  | 1. 关冲 …… (197)   |
| (二)手厥阴心包经      | 2. 液门 …… (198)   |
| 经穴各歌 … (188)   | 3. 中渚 …… (199)   |
| 1. 天池 …… (188) | 4. 阳池 …… (200)   |
| 2. 天泉 …… (189) | 5. 外关 …… (200)   |
| 3. 曲泽 …… (189) | 6. 支沟 …… (201)   |
| 4. 郄门 …… (190) | 7. 会宗 …… (202)   |
| 5. 间使 …… (191) | 8. 三阳络 …… (203)  |
| 6. 内关 …… (192) | 9. 四渎 …… (203)   |
| 7. 大陵 …… (193) | 10. 天井 …… (204)  |
| 8. 劳宫 …… (194) | 11. 清冷渊 …… (205) |
| 9. 中冲 …… (194) | 12. 消泺 …… (205)  |
| 十、手少阳三焦        | 13. 臑会 …… (206)  |
| 经经穴歌 … (196)   | 14. 肩髃(附:天髃)     |
| (一)手少阳三焦经      | … (207)          |
| 经穴总歌 … (196)   | 15. 天牖 …… (208)  |
| 1. 手少阳三焦经经     | 16. 翳风 …… (209)  |
| 穴穴名歌 …… (196)  | 17. 瘰脉(附:颅息)     |
| 2. 手少阳三焦经经     | … (209)          |
| 穴分寸歌 …… (196)  | 18. 角孙 …… (211)  |
| (二)手少阳三焦经      | 19. 耳门 …… (212)  |
| 经穴各歌 … (197)   | 20. 耳禾髃 …… (212) |

21. 丝竹空 …………… (213)
- 十一、足少阳胆  
经经穴歌  
…………… (214)
- (一) 足少阳胆经经  
穴总歌 …… (214)
1. 足少阳胆经经穴  
穴名歌 …………… (214)
2. 足少阳胆经经穴  
分寸歌 …………… (215)
- (二) 足少阳胆经经  
穴各歌 …… (216)
1. 瞳子髎 …………… (216)
2. 听会 …………… (217)
3. 上关 …………… (217)
4. 颌厌 …………… (218)
5. 悬颅(附:悬厘)  
…………… (219)
6. 曲鬓 …………… (220)
7. 率谷 …………… (221)
8. 天冲(附:浮白)  
…………… (222)
9. 头窍阴 …………… (223)
10. 完骨 …………… (224)
11. 本神 …………… (225)
12. 阳白 …………… (225)
13. 头临泣 …………… (226)
14. 目窗 …………… (227)
15. 正营 …………… (228)
16. 承灵 …………… (228)
17. 脑空 …………… (229)
18. 风池 …………… (229)
19. 肩井 …………… (231)
20. 渊腋 …………… (232)
21. 辄筋 …………… (232)
22. 日月 …………… (233)
23. 京门 …………… (234)
24. 带脉 …………… (235)
25. 五枢(附:维道)  
…………… (236)
26. 居髎 …………… (237)
27. 环跳 …………… (238)
28. 风市(附:中渎)  
…………… (239)



29. 膝阳关 …………… (240)
30. 阳陵泉 …………… (240)
31. 阳交 …………… (242)
32. 外丘 …………… (242)
33. 光明 …………… (243)
34. 阳辅 …………… (244)
35. 悬钟 …………… (245)
36. 丘墟 …………… (246)
37. 足临泣 …………… (247)
38. 地五会 …………… (247)
39. 侠溪 …………… (248)
40. 足窍阴 …………… (249)
- 十二、足厥阴肝  
经经穴歌  
…………… (250)
- (一)足厥阴肝经经  
穴总歌 …… (250)
1. 足厥阴肝经经穴  
穴名歌 …… (250)
2. 足厥阴肝经经穴  
分寸歌 …… (250)
- (二)足厥阴肝经经  
穴各歌 …… (251)
1. 大敦 …… (251)
2. 行间 …… (252)
3. 太冲 …… (253)
4. 中封 …… (254)
5. 蠡沟 …… (254)
6. 中都 …… (255)
7. 膝关 …… (256)
8. 曲泉 …… (256)
9. 阴包 …… (257)
10. 足五里 …… (258)
11. 阴廉 …… (259)
12. 急脉 …… (259)
13. 章门 …… (260)
14. 期门 …… (261)
- 十三、督脉经穴歌  
…………… (262)
- (一)督脉经穴总歌  
…………… (262)
1. 督脉经穴穴名歌  
…………… (262)
2. 督脉经穴分寸歌