

第3版

ZHENJIU JINGLUO XUEWEI GEJUE

针灸经络穴位歌诀

董明强 编著

太阳膀胱交申脉，仆参附阳睛明在，
少阳胆经交居髎，太阳小肠交于膻，
阳明大肠肩髃巨，足阳明胃交承泣，
另有地仓与居髎，足少阳胆风池交。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

针灸经络穴位歌诀

ZHENJIU JINGLUO XUWEI GEJUE

- ▶ 策划编辑 杨磊石
- ▶ 封面设计 龙岩
- ▶ 销售分类 中医入门

ISBN 978-7-5091-3814-4



9 787509 138144 >

定价：25.00元

针灸经络穴位歌诀

ZHENJIU JINGLUO XUEWEI GEJUE

(第3版)

董明强 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

针灸经络穴位歌诀/董明强编著. —3版. —北京:人民军医出版社,2011.9

ISBN 978-7-5091-3814-4

I. ①针… II. ①董… III. ①针灸疗法—方歌 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 171495 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:11 字数:236千字

版、印次:2011年9月第3版第1次印刷

印数:18 501—23 500

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书以歌诀形式概括了针灸学的基本知识、经络、腧穴和常见病症的针灸治疗。共编歌诀 700 余首,语言精炼,通俗押韵,易诵易记,形式活泼,不拘一格。为帮助读者理解,多数歌诀后附有注解。配图 160 余幅,以利文图互参。本书内容实用,基础与临床紧密结合,是学习、记忆经络穴位和开展针灸治疗的好帮手,适于中医院校学生、临床医务人员和针灸爱好者学习参考。

第3版前言

《针灸经络穴位歌诀》自2003年初版、2007年修订再版以来，由于内容实用而受到读者的喜爱，已多次重印，累计发行18 000余册。同时也有读者提出一些修订意见和建议，为使本书内容更加精简、实用，在人民军医出版社的支持下，特对本书再次进行修订再版。

本次修订，在保留前两版特色的基础上，主要做了以下几方面工作：①考虑到本书帮助记忆、为学习提供方便的功能，本着精简、实用、突出重点的原则，删除了“特殊针灸疗法”及“针灸学的产生和发展”两部分内容；②将第三章“腧穴”改为“十四经穴”，将其中的第二节“经外奇穴、新穴”另立为第四章，原第四章“治疗”顺延为第五章；③对个别不恰当的语句、文字、和插图作了修改。

在本书编写和修订过程中，承蒙好友丁晏立、卫旗明、王辉、王存宽、郝新立、李翠青等热心相助，在此一并表示感谢！限于作者水平，本书虽经修订，仍难免存在不妥之处，还请同行专家和广大读者批评指正。

董明强

2011年6月

第 1 版前言

针灸学起源于我国远古时代,相传至今,已有数千年的历史。近些年来,随着科学技术的进步,针灸学有了长足的发展,并迅速传至世界 100 多个国家和地区。针灸疗法因其具有方便、实用、不良反应少和疗效显著等特点而被世界上越来越多的人所接受。早在 1977 年,世界卫生组织(WHO)就肯定了针灸的科学价值和研究成果,并建议在世界范围开展针灸研究工作;1979 年,WHO 建议在全世界推广应用针灸治疗 43 种病症(详见第一章第一节);1982 年,WHO 制定和出版了“十四经穴名标准化方案”,并推荐给各国使用。目前,针灸学在世界范围已被广泛应用于临床实践,并成为现代医学的一部分而备受关注。在国门开放、中外医学界的交流日渐频繁的今天,作为身处针灸学发源地的中国医务人员(包括那些非针灸专业的临床医生),如能对针灸学有一定深度的了解,学习一些针灸学常识,掌握一定的针灸医疗技能,当是很有益处的。

基于这种考虑,笔者不揣冒昧,组织编写了这本针灸歌诀,旨在为那些初步接触针灸学的医学生、针灸专业医务人员和对针灸医学感兴趣的非针灸专业临床医生提供一些学习上

的帮助。

本书共分四章：第一章，概说，介绍针灸学的产生与发展、针法、灸法、针灸的临床应用和针灸处方；第二章，经络，介绍十二经和奇经八脉的循行、经穴（交穴）和主病；第三章，腧穴，介绍十四经穴和经外奇穴、新穴；第四章，治疗，介绍急救和常见病症（包括内、外、妇、儿、五官和皮肤科常见病症）的针灸治疗。

以歌诀的形式表述针灸理论与临床应用，为针灸学的学习带来很大方便。为此，历代医家曾编写了大量歌诀、歌赋。这对于我们来说，无疑是一笔宝贵的遗产。但同时我们也应当看到，由于这些歌诀、歌赋产生的年代久远，其中不少内容已不适应于现代人记诵。本书突出一个“新”字，所载歌诀全部采用新编。在语言上力求通俗易懂、押韵顺口、易诵易记；在形式上活泼多样、不拘一格，或七言，或六言，或五言，或一韵到底，或双句转韵；篇幅随长随短，根据内容灵活决定。其中第三章，在介绍穴位时将其位置和主治编在一首歌诀里，以方便读者学习、应用，尚属笔者首创。全书配图 150 余幅，以便读者图文互参。

由于我们水平有限，书中如存在疏漏、不妥甚至谬误之处，恳请读者朋友给予批评指正，不胜感激！

董明强

2003 年 1 月

目 录

第一章 概说	(1)
第一节 针法	(1)
1. 古今针具	(1)
2. 毫针	(3)
3. 毫针的选择与检修	(4)
4. 针具的保存与消毒	(5)
5. 针刺练习	(5)
6. 进针法	(5)
7. 针刺的方向	(6)
8. 针刺的角度	(7)
9. 针刺的深度	(7)
10. 基本行针手法	(8)
11. 辅助行针手法	(10)
12. 针刺单式补泻法	(12)
13. 针刺复式补泻法	(14)
14. 得气	(20)
15. 催气行气法	(21)
16. 出针方法	(22)
第二节 灸法	(22)
1. 火热灸及无热灸	(22)
2. 艾灸	(23)
3. 艾炷	(23)
4. 艾条	(24)
5. 瘢痕灸	(24)
6. 无瘢痕灸	(24)
7. 隔姜灸	(25)
8. 隔蒜灸	(26)
9. 隔盐灸	(26)
10. 隔附子饼灸	(26)
11. 温和灸	(26)
12. 雀啄灸	(27)
13. 温针灸	(27)
14. 温灸器灸	(29)
15. 天灸	(29)
16. 灯火灸	(30)
17. 灸法补泻	(30)
18. 施灸程序和多少	(30)
19. 禁灸部位和穴位	(31)
第三节 针灸的临床应用	(31)

1. 针灸的适应证 …… (31)	7. 滞针及处理 …… (37)
2. 针灸的禁忌证 …… (31)	8. 弯针及处理 …… (38)
3. 疗程与间隔 …… (32)	9. 折针及处理 …… (38)
4. 病人的体位 …… (32)	10. 血肿及处理 …… (39)
5. 进针前准备 …… (37)	11. 严防刺伤重要脏器 …………… (39)
6. 晕针及处理 …… (37)	
第四节 针灸处方 …… (40)	
1. 针灸治疗原则 …… (40)	4. 针灸处方组成的基本 规律 …… (41)
2. 针灸处方的组成 …… (40)	5. 常用的配穴方法 …… (42)
3. 针灸处方的基本法则 …………… (40)	6. 特穴十一则 …… (45)
第二章 经络 …… (51)	
第一节 十二经 …… (51)	
一、手太阴肺经 …… (51)	七、足太阳膀胱经 …… (61)
二、手阳明大肠经 …… (53)	八、足少阴肾经 …… (65)
三、足阳明胃经 …… (55)	九、手厥阴心包经 …… (67)
四、足太阴脾经 …… (57)	十、手少阳三焦经 …… (68)
五、手少阴心经 …… (59)	十一、足少阳胆经 …… (70)
六、手太阳小肠经 …… (60)	十二、足厥阴肝经 …… (72)
第二节 奇经八脉 …… (74)	
一、督脉 …… (74)	五、阳跷脉 …… (81)
二、任脉 …… (76)	六、阴跷脉 …… (81)
三、冲脉 …… (77)	七、阳维脉 …… (83)
四、带脉 …… (79)	八、阴维脉 …… (84)
第三章 十四经穴 …… (87)	
一、手太阴肺经 …… (87)	4. 侠白 …… (88)
1. 中府 …… (87)	5. 尺泽 …… (89)
2. 云门 …… (87)	6. 孔最 …… (89)
3. 天府 …… (87)	7. 列缺 …… (90)

- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 8. 经渠 | (90) | 5. 大迎 | (103) |
| 9. 太渊 | (91) | 6. 颊车 | (103) |
| 10. 鱼际 | (92) | 7. 下关 | (104) |
| 11. 少商 | (92) | 8. 头维 | (104) |
| 二、手阳明大肠经 | (92) | 9. 人迎 | (105) |
| 1. 商阳 | (92) | 10. 水突 | (105) |
| 2. 二间 | (92) | 11. 气舍 | (105) |
| 3. 三间 | (93) | 12. 缺盆 | (105) |
| 4. 合谷 | (93) | 13. 气户 | (106) |
| 5. 阳溪 | (94) | 14. 库房 | (106) |
| 6. 偏历 | (95) | 15. 屋翳 | (106) |
| 7. 温溜 | (95) | 16. 膺窗 | (106) |
| 8. 下廉 | (96) | 17. 乳中 | (107) |
| 9. 上廉 | (96) | 18. 乳根 | (107) |
| 10. 手三里 | (96) | 19. 不容 | (108) |
| 11. 曲池 | (96) | 20. 承满 | (108) |
| 12. 肘髎 | (97) | 21. 梁门 | (108) |
| 13. 手五里 | (98) | 22. 关门 | (108) |
| 14. 臂臑 | (98) | 23. 太乙 | (108) |
| 15. 肩髃 | (98) | 24. 滑肉门 | (109) |
| 16. 巨骨 | (98) | 25. 天枢 | (109) |
| 17. 天鼎 | (100) | 26. 外陵 | (109) |
| 18. 扶突 | (100) | 27. 大巨 | (109) |
| 19. 口禾髎 | (100) | 28. 水道 | (110) |
| 20. 迎香 | (100) | 29. 归来 | (110) |
| 三、足阳明胃经 | (101) | 30. 气冲 | (110) |
| 1. 承泣 | (102) | 31. 髀关 | (110) |
| 2. 四白 | (102) | 32. 伏兔 | (111) |
| 3. 巨髎 | (102) | 33. 阴市 | (111) |
| 4. 地仓 | (102) | 34. 梁丘 | (111) |

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 35. 犊鼻 | (112) | 18. 天溪 | (123) |
| 36. 足三里 | (112) | 19. 胸乡 | (123) |
| 37. 上巨虚 | (112) | 20. 周荣 | (123) |
| 38. 条口 | (112) | 21. 大包 | (123) |
| 39. 下巨虚 | (113) | 五、手少阴心经 | (124) |
| 40. 丰隆 | (113) | 1. 极泉 | (124) |
| 41. 解溪 | (113) | 2. 青灵 | (124) |
| 42. 冲阳 | (114) | 3. 少海 | (125) |
| 43. 陷谷 | (114) | 4. 灵道 | (126) |
| 44. 内庭 | (115) | 5. 通里 | (126) |
| 45. 厉兑 | (115) | 6. 阴郄 | (127) |
| 四、足太阴脾经 | (116) | 7. 神门 | (127) |
| 1. 隐白 | (116) | 8. 少府 | (128) |
| 2. 大都 | (117) | 9. 少冲 | (128) |
| 3. 太白 | (117) | 六、手太阳小肠经 | (129) |
| 4. 公孙 | (117) | 1. 少泽 | (129) |
| 5. 商丘 | (117) | 2. 前谷 | (130) |
| 6. 三阴交 | (117) | 3. 后溪 | (130) |
| 7. 漏谷 | (118) | 4. 腕骨 | (130) |
| 8. 地机 | (118) | 5. 阳谷 | (130) |
| 9. 阴陵泉 | (119) | 6. 养老 | (131) |
| 10. 血海 | (120) | 7. 支正 | (131) |
| 11. 箕门 | (120) | 8. 小海 | (132) |
| 12. 冲门 | (120) | 9. 肩贞 | (132) |
| 13. 府舍 | (121) | 10. 臑俞 | (133) |
| 14. 腹结 | (121) | 11. 天宗 | (133) |
| 15. 大横 | (121) | 12. 乘风 | (133) |
| 16. 腹哀 | (121) | 13. 曲垣 | (134) |
| 17. 食窦 | (122) | 14. 肩外俞 | (134) |

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 15. 肩中俞 | (134) | 24. 气海俞 | (145) |
| 16. 天窗 | (134) | 25. 大肠俞 | (146) |
| 17. 天容 | (136) | 26. 关元俞 | (146) |
| 18. 颞髻 | (136) | 27. 小肠俞 | (146) |
| 19. 听宫 | (136) | 28. 膀胱俞 | (146) |
| 七、足太阳膀胱经 .. | (136) | 29. 中膂俞 | (147) |
| 1. 睛明 | (136) | 30. 白环俞 | (147) |
| 2. 攒竹 | (140) | 31. 上髎 | (147) |
| 3. 眉冲 | (140) | 32. 次髎 | (148) |
| 4. 曲差 | (140) | 33. 中髎 | (148) |
| 5. 五处 | (140) | 34. 下髎 | (148) |
| 6. 承光 | (141) | 35. 会阳 | (148) |
| 7. 通天 | (141) | 36. 承扶 | (149) |
| 8. 络却 | (141) | 37. 殷门 | (149) |
| 9. 玉枕 | (141) | 38. 浮郄 | (149) |
| 10. 天柱 | (142) | 39. 委阳 | (149) |
| 11. 大杼 | (142) | 40. 委中 | (150) |
| 12. 风门 | (142) | 41. 附分 | (150) |
| 13. 肺俞 | (142) | 42. 魄户 | (151) |
| 14. 厥阴俞 | (143) | 43. 膏肓 | (151) |
| 15. 心俞 | (143) | 44. 神堂 | (151) |
| 16. 督俞 | (143) | 45. 谿禧 | (151) |
| 17. 膈俞 | (143) | 46. 膈关 | (152) |
| 18. 肝俞 | (144) | 47. 魂门 | (152) |
| 19. 胆俞 | (144) | 48. 阳纲 | (152) |
| 20. 脾俞 | (144) | 49. 意舍 | (152) |
| 21. 胃俞 | (145) | 50. 胃仓 | (154) |
| 22. 三焦俞 | (145) | 51. 肓门 | (154) |
| 23. 肾俞 | (145) | 52. 志室 | (154) |
| | | 53. 胞肓 | (154) |

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 54. 秩边 | (155) | 15. 中注 | (166) |
| 55. 合阳 | (155) | 16. 育俞 | (166) |
| 56. 承筋 | (155) | 17. 商曲 | (166) |
| 57. 承山 | (155) | 18. 石关 | (166) |
| 58. 飞扬 | (156) | 19. 阴都 | (167) |
| 59. 跗阳 | (156) | 20. 腹通谷 | (167) |
| 60. 昆仑 | (157) | 21. 幽门 | (167) |
| 61. 仆参 | (157) | 22. 步廊 | (167) |
| 62. 申脉 | (157) | 23. 神封 | (167) |
| 63. 金门 | (157) | 24. 灵墟 | (169) |
| 64. 京骨 | (158) | 25. 神藏 | (169) |
| 65. 束骨 | (158) | 26. 彘中 | (169) |
| 66. 足通谷 | (158) | 27. 俞府 | (169) |
| 67. 至阴 | (158) | 九、手厥阴心包经 ... | (170) |
| 八、足少阴肾经 | (159) | 1. 天池 | (171) |
| 1. 涌泉 | (159) | 2. 天泉 | (171) |
| 2. 然谷 | (160) | 3. 曲泽 | (172) |
| 3. 太溪 | (161) | 4. 郄门 | (172) |
| 4. 大钟 | (162) | 5. 间使 | (173) |
| 5. 水泉 | (162) | 6. 内关 | (173) |
| 6. 照海 | (162) | 7. 大陵 | (173) |
| 7. 复溜 | (163) | 8. 劳宫 | (173) |
| 8. 交信 | (163) | 9. 中冲 | (174) |
| 9. 筑宾 | (163) | 十、手少阳三焦经 ... | (175) |
| 10. 阴谷 | (164) | 1. 关冲 | (175) |
| 11. 横骨 | (164) | 2. 液门 | (175) |
| 12. 大赫 | (165) | 3. 中渚 | (177) |
| 13. 气穴 | (165) | 4. 阳池 | (177) |
| 14. 四满 | (166) | 5. 外关 | (178) |

- | | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| 6. 支沟 | (178) | 11. 头窍阴 | (188) |
| 7. 会宗 | (178) | 12. 完骨 | (189) |
| 8. 三阳络 | (178) | 13. 本神 | (190) |
| 9. 四渎 | (179) | 14. 阳白 | (190) |
| 10. 天井 | (180) | 15. 头临泣 | (190) |
| 11. 清冷渊 | (180) | 16. 目窗 | (190) |
| 12. 消烁 | (180) | 17. 正营 | (191) |
| 13. 臑会 | (180) | 18. 承灵 | (191) |
| 14. 肩髃 | (181) | 19. 脑空 | (191) |
| 15. 天髃 | (182) | 20. 风池 | (191) |
| 16. 天牖 | (182) | 21. 肩井 | (192) |
| 17. 翳风 | (183) | 22. 渊腋 | (192) |
| 18. 瘈脉 | (183) | 23. 辄筋 | (193) |
| 19. 颊息 | (184) | 24. 日月 | (193) |
| 20. 角孙 | (184) | 25. 京门 | (194) |
| 21. 耳门 | (184) | 26. 带脉 | (194) |
| 22. 耳和髃 | (184) | 27. 五枢 | (195) |
| 23. 丝竹空 | (185) | 28. 维道 | (195) |
| 十一、足少阳胆经 | (185) | 29. 居髃 | (195) |
| 1. 瞳子髃 | (185) | 30. 环跳 | (195) |
| 2. 听会 | (185) | 31. 风市 | (197) |
| 3. 上关 | (186) | 32. 中渎 | (197) |
| 4. 颌厌 | (187) | 33. 膝阳关 | (197) |
| 5. 悬颅 | (187) | 34. 阳陵泉 | (197) |
| 6. 悬厘 | (187) | 35. 阳交 | (198) |
| 7. 曲鬓 | (187) | 36. 外丘 | (198) |
| 8. 率谷 | (188) | 37. 光明 | (199) |
| 9. 天冲 | (188) | 38. 阳辅 | (199) |
| 10. 浮白 | (188) | 39. 悬钟 | (199) |
| | | 40. 丘墟 | (200) |

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 41. 足临泣 …………… (200) | 10. 下腕 …………… (212) |
| 42. 地五会 …………… (201) | 11. 建里 …………… (212) |
| 43. 侠溪 …………… (201) | 12. 中腕 …………… (212) |
| 44. 足窍阴 …………… (202) | 13. 上腕 …………… (213) |
| 十二、足厥阴肝经 …… (202) | 14. 巨阙 …………… (213) |
| 1. 大敦 …………… (203) | 15. 鸠尾 …………… (213) |
| 2. 行间 …………… (203) | 16. 中庭 …………… (213) |
| 3. 太冲 …………… (203) | 17. 膻中 …………… (214) |
| 4. 中封 …………… (204) | 18. 玉堂 …………… (214) |
| 5. 蠡沟 …………… (204) | 19. 紫宫 …………… (214) |
| 6. 中都 …………… (205) | 20. 华盖 …………… (214) |
| 7. 膝关 …………… (205) | 21. 璇玑 …………… (215) |
| 8. 曲泉 …………… (206) | 22. 天突 …………… (215) |
| 9. 阴包 …………… (206) | 23. 廉泉 …………… (215) |
| 10. 足五里 …………… (207) | 24. 承浆 …………… (215) |
| 11. 阴廉 …………… (207) | 十四、督脉 …………… (216) |
| 12. 急脉 …………… (207) | 1. 长强 …………… (216) |
| 13. 章门 …………… (208) | 2. 腰俞 …………… (216) |
| 14. 期门 …………… (208) | 3. 腰阳关 …………… (216) |
| 十三、任脉 …………… (209) | 4. 命门 …………… (216) |
| 1. 会阴 …………… (209) | 5. 悬枢 …………… (219) |
| 2. 曲骨 …………… (209) | 6. 脊中 …………… (219) |
| 3. 中极 …………… (209) | 7. 中枢 …………… (219) |
| 4. 关元 …………… (209) | 8. 筋缩 …………… (219) |
| 5. 石门 …………… (210) | 9. 至阳 …………… (220) |
| 6. 气海 …………… (210) | 10. 灵台 …………… (220) |
| 7. 阴交 …………… (210) | 11. 神道 …………… (220) |
| 8. 神阙 …………… (211) | 12. 身柱 …………… (220) |
| 9. 水分 …………… (212) | 13. 陶道 …………… (221) |

14. 大椎	(221)	22. 囟会	(223)
15. 哑门	(221)	23. 上星	(223)
16. 风府	(221)	24. 神庭	(224)
17. 脑户	(222)	25. 素髻	(224)
18. 强间	(222)	26. 水沟(人中)	(224)
19. 后顶	(222)	27. 兑端	(224)
20. 百会	(223)	28. 龈交	(225)
21. 前顶	(223)		
第四章 经外奇穴、新穴	(226)		
一、头颈部	(226)	20. 后听宫	(233)
1. 四神聪	(226)	21. 后听会	(233)
2. 印堂	(227)	22. 翳明	(234)
3. 太阳	(227)	23. 安眠	(235)
4. 头颞	(227)	24. 安眠 1	(235)
5. 鱼腰	(228)	25. 安眠 2	(236)
6. 内睛明	(228)	26. 兴奋	(236)
7. 上睛明、下睛明	(229)	27. 新设	(236)
8. 球后	(229)	28. 夹承浆	(236)
9. 内迎香	(229)	29. 上廉泉	(237)
10. 上迎香	(230)	30. 外金津、外玉液	(238)
11. 鼻环	(230)	31. 扁桃体	(238)
12. 定神	(231)	32. 增音	(239)
13. 牵正	(231)	33. 颈臂	(239)
14. 聚泉	(231)	二、胸腹部	(239)
15. 金津、玉液	(231)	1. 龙颌	(239)
16. 海泉	(232)	2. 呃逆	(240)
17. 颊里	(232)	3. 提胃	(240)
18. 耳尖	(233)	4. 升胃	(241)
19. 健耳	(233)	5. 脐中四边	(241)