

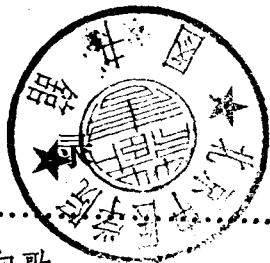
针 灸 歌

北京中医学院针灸教研组

5
7

样 本 库

目



十四经分寸歌.....	(1)
十二经循行、交接方向歌.....	(26)
十四经排列.....	(27)
五输穴歌.....	(29)
原络穴歌.....	(31)
募穴、八会穴歌.....	(32)
十六郄穴歌.....	1002743 (33)

215251

四总穴歌.....	(34)
八脉交会歌.....	(35)
行针指要歌.....	(36)
十三穴歌.....	(37)
马丹阳十二穴歌.....	(38)
杂症奇穴主治歌.....	(39)
八脉交会八穴主治歌.....	(42)
十四经起止主治歌.....	(48)

十四经穴分寸歌

手太阴肺经

一手太阴是肺经， 臂内拇侧上下行。
中府乳上数三肋， 云门锁骨下窝寻。
二穴相差隔一肋， 距胸中线六寸平。
天府腋下三寸取， 侠白府下一寸擒。

尺泽肘中肌腱外， 孔最腕上七寸凭。
列缺交叉食指尽， 经渠寸口动脉动。
太渊掌后横纹上， 鱼际大鱼骨边中。
少商穴在大指内， 去指甲角芄叶明。

大 肠 经

二手阳明属大肠， 臂前外侧须审量。
商阳食指内侧取， 二间握拳节前方。
三间握拳节后取， 合谷虎口歧骨当。

阳溪腕上两筋陷，	偏历腕上三寸良。
温溜腕后上五寸，	池前四寸下廉乡。
池下三寸上廉穴，	三里池下二寸长。
曲池屈肘纹头尽。	肘髁肘骨外廉旁。
髁上三寸寻五里。	臂臑三角肘下方。
肩髃肩峰举臂取，	巨骨肩尖骨陷藏。
天鼎扶下一寸取，	扶突肌中结喉旁。
禾髎水沟旁半寸，	鼻旁五分是迎香。

胃

经

三足阳明是胃经，
承泣眼眶边缘上，
巨髎鼻旁直瞳子，
大迎颌前寸三陷，
下关张口骨支起，
人迎结喉旁寸五，
肌间气舍平天突，

起于头面向下行。
四白就在眶下孔。
地仓吻旁四分灵。
颊车咬肌高处迎。
头维四五旁神庭。
水突迎下肌前凭。
缺盆锁骨陷凹中，

气户锁下一肋上。相去中线四寸平。
库房屋翳膺窗接。都膈一肋乳中停。
乳根乳下一肋处，胸部诸穴要记清。
不容巨阙旁二寸。其下承满与梁门。
关门、太乙、滑肉门，天枢脐旁二寸平。
外陵、大巨、水道穴，归来、气冲、曲骨邻。
诸穴相隔都一寸，俱距中线二寸程。
髀关髌下对承扶。伏兔膝上六寸中。
阴市膝上方三寸，梁丘膝上二寸呈，

膝外下陷是犊鼻，
膝下六寸上巨虚，
再下一寸下巨虚，
解溪跗上系鞋处，
陷谷庭后二寸取，
历兑次趾外甲角，

膝下三寸三里迎。
膝下八寸条口行，
条外一指是丰隆。
冲阳跗上动脉凭。
次中趾缝寻内庭。
四十五穴须记清。

脾

经

四是脾经足太阴，

由足到腹下上循。

隐白大趾内甲角，
太白节后白肉际，
商丘内踝前下找，
踝上六寸漏谷是，
膝内辅下阴陵泉，
箕门血海上六寸，
冲上七分求府舍，
府上三寸是腹结，
腹哀建里旁四寸，

大都节前陷中寻。
节后一寸是公孙。
踝上三寸三阴交。
陵下三寸地机朝。
血海股内肌头间。
冲门曲骨三五偏。
相距中线四寸远。
脐旁四寸大横连。
中庭旁六食窦全。

天溪胸乡周荣上，都隔一肋陷中间。
大包腋下六寸，腋中线下六肋间。

心 经

五是心经小指边，极泉腋窝动脉牵。
青灵髁上三寸觅。少海肘后横纹尖。
灵道掌后一寸半，通里掌后一寸间，
阴郄五分布在掌后，神门豌豆骨内缘。
少府小指本节后，少冲小指内侧边。

小 肠 经

六小肠经手太阳，	臂外后缘尺侧详。
少泽小指外甲角，	前谷泽后节前方。
后溪握拳节后取，	腕骨腕前骨陷当，
阳谷三角骨下取，	养老转手髁空藏。
支正腕后上五寸，	小海二骨之中央。
肩贞纹头上一寸，	臑俞贞上骨下方。
天宗岗中下一寸，	乘风岗上一寸量。

曲垣胛岗内上缘。陶道旁三外俞章。
大椎旁二中俞穴，天窗扶突后肌旁。
天容耳下曲颊后，颧髎颧骨下廉乡。
听宫之穴归何处，耳小瓣前陷中央。

膀 胱 经

七足太阳膀胱经，内眦上外是睛明，
眉头陷中拈竹取，眉冲直上傍神庭。
曲差庭旁一寸半，五处直后上星平。

承光、通天、络却穴，后行俱是寸半程。
玉枕脑户旁寸三，天柱筋外平哑门。
再下脊旁寸半循。第一大杼二风门，
三椎肺俞四厥阴。心五督六膈俞七，
九肝十胆仔细分，十一脾俞十二胃，
十三三焦十四肾，气海十五大肠六，
七、八关元，小肠分，十九膀胱廿中膻，
廿一椎旁白环俞。上、次、中、下四髎穴，
骶骨两旁骨陷中。尾骨之旁会阳穴。

第二侧线再细详。 以下挟脊开三寸，
二、三附分魄户当， 四椎膏肓神堂五，
六、七谿谿、膈关藏， 第九魂门阳纲十。
十一意舍二胃仑。 十三肓门四志室，
十九胞肓廿一秩边。 承扶臀下横纹中，
殷门股后肌中央， 委阳腘窝外侧取，
浮郤委阳一寸上。 委中膝腘纹中处，
纹下二寸寻合阳。 承筋合阳承山间，
承山腨下分肉藏。 飞扬外踝上七寸，

跗阳踝上三寸良。
仆参跟骨下陷方。
踝前骰陷金门乡。
小趾本节束骨良。
至阴小趾爪角巧，
头后中外次第找。

昆仑外踝骨后陷。
踝下五分申脉穴，
大骨外侧寻京骨，
通谷节前陷中好，
六十七穴分三段，

肾

经

八足少阴肾经属，

后内侧线足走腹。

足心凹陷是涌泉，舟骨之下取然谷。
太溪内踝后陷中，大钟溪泉稍后主。
水泉太溪下一寸，照海踝下四分住。
复溜溪上二寸取，交信溜前胫骨后。
溪上五寸寻筑宾，膝内两筋取阴谷。
从腹中线开半寸，横骨平取曲骨沿。
大赫、气穴、并四满，中注、育俞平脐现。
商曲又凭下腕取，石关、阴都通谷言。
幽门适当巨阙侧，诸穴相距一寸连。