

中医必背丛书

针灸

歌诀

乔模 主编

经络 腧穴总论

十二经脉 奇经八脉 腧穴有关歌括

子午流注 灵龟八法相关歌括

刺灸方法 禁忌歌括 治疗歌括

ZHONGYI BIBEI
CONGSHU

—— 山西出版传媒集团 山西科学技术出版社 ——

针灸歌诀

ZHENJIU GEJUE

主编 乔模
编著 温普恩

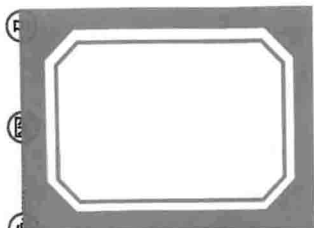
毛俊艳 肖萍

李玲 张亚玲 刘宝瑛

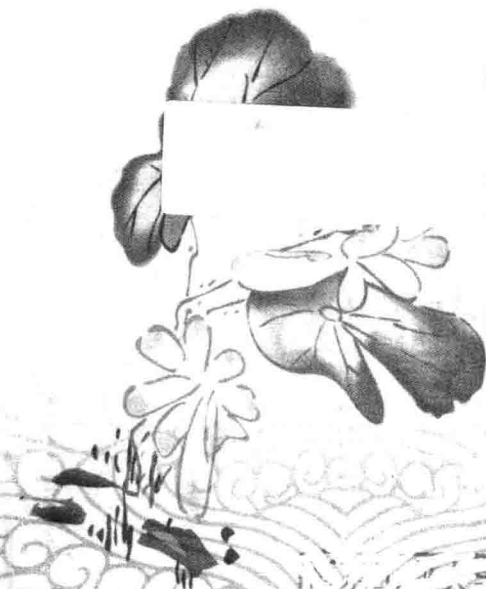
王丽霞 王建英 石梅仙

王金元 刘金华 李胜

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



中
医
心
背
书



图书在版编目(CIP)数据

针灸歌诀 / 乔模主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.5

(中医必背丛书)

ISBN 978-7-5377-4465-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第101161号

中医必背丛书

针灸歌诀

主编 乔 模

编辑部电话 0351-4922135 4922072

发行部电话 0351-4922121 4956025

出版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址 太原建设南路21号 邮编:030012

邮箱 zhanglp072@sohu.com

发行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

经销 各地新华书店

印刷 山西科林印刷有限公司

开本 787mm×960mm 1/32

字数 200千字

印张 8.875

版次 2013年5月第2版

印次 2013年5月太原第6次印刷

印数 15 000—19 000册

书号 ISBN 978-7-5377-4465-2

定价 10.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

出版人语

背诵,是中医人员的基本功。

初学中医者,应读熟、背熟一点书。岳美中说:“要把主要的经典著作读熟、背熟,这是一项基本功。”如能读到熟能成诵,在运用时将会得心应手。岳美中说:“对《金匱要略》《伤寒论》,如能做到不假思索,张口就来,到临床应用时就成了有源头的活水。不但能够触机即发,左右逢源,还会熟能生巧,别有会心。”

背书,还要早下手。姜春华说:“趁年轻记忆好,读熟了将来大有用处。”许多老一代的中医,在早年背熟的医书,到了老年不仅仍能成诵,而且以此为乐,如邓铁涛的先父邓梦觉先生,到了晚年仍把经常背诵《内经》作为一种乐趣,真可谓终身受益。彭履祥就深有体会:“早年熟读的理法方药内容,不仅长期不忘,随着反复运用,认识更能不断加深。”

相反,读书很马虎,记不住自然用不上。正如程门雪所说:“若非烂熟于胸中,安能应变于俄顷。”《医宗金鉴·凡例》说:“医者书不熟则理不明,理不明则识不清,临证游移,漫无定见,药证不合,难以奏效。”

那么,初学中医者,应当选择什么样的读本背诵呢?

一种主张是由源到流,首先学好“四大经典”,然后旁通各家,方能取得高屋建瓴之效,也就是说只有先学好理论,才能在以后的学习中左右逢源,事半功倍。任应秋说:“首先要读好《灵枢》《素问》《伤寒论》《金匱要略》几部经典著作,把它读得烂熟了才能算打下了比较坚实的理论基础。”魏长春说:“在理解的基础上,反复背诵、熟记经典著作中的原文是十分必要的。”蒲辅周说:“《内经》《难经》是中医理论的基础,如果没有好的基础理论,就谈不上学临床。如果仅读点汤头、药性去治病,那是无根之木。”

另一种主张是从易入手,由浅入深,循序渐进效果才好。陈源生、李聪甫是从背诵《药性赋》发蒙的;岳美中是从《药性赋》《汤头歌诀》《衷中参西录》入手的;姜春华的启蒙书除《药性赋》和《汤头歌诀》之外,尚有《四言脉诀》;裘笑梅从师之初,老师给了他四本书:《医学心悟》《濒湖四言脉诀》《药性赋》《汤头歌诀》;孙允中最初学医,得益于《药性赋》《汤头歌诀》《濒湖脉学》《医学三字经》。可见从通俗读物入门。溯源而上,再深研经典也完全可以学而有成。彭静山就说:“我学中医时,先从《药性赋》《汤头歌诀》《濒湖脉学》《医学三字经》等‘四小经典’学起,加上《四百味药性歌括》,以及老师编的《本草汇编》七言歌诀等。这些书籍,由浅入深,易读好记,既

实用又易懂,比一开始就读《内经》《伤寒论》《神农本草经》等‘四大经典’入门快,很适合古文基础差的初学中医者学习。”

可见不管从哪一个角度入手学习,最终需要熟读的中医书,不外乎“四大经典”与“四小经典”之类的读物。刘渡舟说:“对于中医学的原文和汤头、药性及歌诀,既要明其义,又要背其文。不背一点书,是没有功夫可言的。”为适应初学中医者的需要,我们根据历代名医选择读本而成才的经验,结合现行教材学习的特点,参考五年制本科生的教学大纲,分门别类,组织有关专家,策划并编辑成通俗易懂的中医必背丛书,从理论到临床,既系统又全面,特别适合初学中医者选择使用。

该丛书在编辑和注释时,渗入了一些个人观点,不妥之处,敬请赐教。

目 录



经络总论 / 1 /

经络概述 / 2 /

经络组成 / 2 /



腧穴总论 / 13 /

腧穴概述 / 14 /

腧穴分类 / 14 /

腧穴命名 / 15 /

腧穴的治疗作用 / 16 /

特定穴的意义 / 18 /

腧穴的定位方法 / 20 /



经络腧穴各论 / 39 /

十二经脉 / 40 /

1. 手太阴肺经 / 40 /

2. 手阳明大肠经 / 45 /

3. 足阳明胃经 / 51 /

4. 足太阴脾经 / 63 /

5. 手少阴心经 / 70 /

6. 手太阳小肠经 / 74 /

7. 足太阳膀胱经 / 80 /

8. 足少阴肾经 / 96 /

9. 手厥阴心包经 / 104 /

10. 手少阳三焦经 / 109 /

11.足少阳胆经 / 116 /

12.足厥阴肝经 / 128 /

奇经八脉 / 134 /

1.督脉 / 134 /

2.任脉 / 141 /

3.冲脉 / 148 /

4.带脉 / 148 /

5.阴维脉 / 149 /

6.阳维脉 / 150 /

7.阴跷脉 / 150 /

8.阳跷脉 / 152 /

腧穴有关歌括 / 160 /

1.十五络脉歌 / 160 /

2.脏腑十二经穴起止歌 / 160 /

3.百穴法歌 / 161 /

4.井荣俞原经合歌 / 164 /

5.井荣俞原经合横图 / 164 /

6.腹部中穴歌 / 165 /

7.十二经背俞穴歌 / 165 /

8.十二经募穴歌 / 166 /

9.八会穴歌 / 166 /

10.下合穴歌 / 166 /

11.郄穴歌 / 166 /

子午流注、灵龟八法相关歌括 / 167 /

1.徐氏子午流注逐日按时定穴歌 / 167 /

2.纳天干地支流注歌 / 169 /

3.六十六穴阴阳二经相合相生养子流注歌 / 170 /

4.子午流注逐日按时定穴歌 / 179 /

5.十二经之原歌 / 180 /

6.九宫歌 / 181 /

7.八法歌 / 181 /

8.八法交会歌 / 181 /

9.八法八穴歌 / 181 /

10.八法交会八穴歌 / 182 /

- 11.八脉配八卦歌 / 183 /
- 12.八法飞腾定十干八卦歌 / 183 /
- 13.八穴配合歌 / 183 /
- 14.刺法启玄歌 / 183 /
- 15.八法五虎建元日时歌 / 184 /
- 16.八法逐日干支歌 / 184 /
- 17.八法临时干支歌 / 184 /
- 18.八法手诀歌 / 185 /
- 19.三阴三阳歌 / 185 /
- 刺灸方法、禁忌歌括 / 186 /
 - 1.行针总要歌 / 186 /
 - 2.刺法启玄歌 / 188 /
 - 3.针法歌 / 188 /
 - 4.提气法歌 / 189 /
 - 5.过关歌 / 189 /
 - 6.流气歌 / 189 /
 - 7.纳气歌 / 189 /
 - 8.提针歌 / 190 /
 - 9.进针歌 / 190 /
 - 10.龙虎交战歌 / 190 /
 - 11.龙虎飞腾歌 / 190 /
 - 12.阳针男歌 / 190 /
 - 13.阴针女歌 / 190 /
 - 14.烧山火歌 / 191 /
 - 15.透天凉歌 / 191 /
 - 16.苍龙摆尾歌 / 191 /
 - 17.赤凤摇头歌 / 191 /
 - 18.子午捣臼歌 / 191 /
 - 19.补泻雪心歌 / 191 /
 - 20.禁针穴歌 / 192 /
 - 21.禁灸穴歌 / 193 /
 - 22.太乙歌 / 193 /
 - 23.九宫屍神禁忌歌 / 194 /
 - 24.九部人神禁忌歌 / 194 /

25.十二部人神禁忌歌 / 194 /

26.四季人神歌 / 194 /

27.逐日人神歌 / 194 /

28.逐月血忌歌 / 195 /

29.逐月血支歌 / 195 /

治疗歌括 / 195 /

1.十二经气血多少歌 / 195 /

2.十二经治症主客原络歌 / 196 /

3.五运主病歌 / 199 /

4.六气为病歌 / 200 /

5.四总穴歌 / 201 /

6.肘后歌 / 201 /

7.回阳九针歌 / 203 /

8.行针指要歌 / 203 /

9.玉龙歌 / 204 /

10.胜玉歌 / 214 /

11.杂病穴法歌 / 215 /

12.杂病十一穴歌 / 218 /

13.长桑君天星秘诀歌 / 220 /

14.马丹阳天星十二穴治杂病歌 / 221 /

15.针内障秘歌 / 223 /

16.针内障要歌 / 223 /

17.孙真人针十三鬼穴歌 / 224 /

18.宋徐秋夫鬼病十三穴歌 / 225 /

19.天元太乙歌 / 225 /

20.席弘赋 / 227 /

21.灵光赋 / 230 /

22.兰江赋 / 231 /

23.杂病歌 / 232 /

24.十四经要穴主治歌 / 262 /

经
络
总
论

经络概述

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论学说。它是祖国医学理论体系的重要组成部分。

经络是经脉和络脉的总称。经有路径的含义,经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干;络有网络的含义,络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。

经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体;并借以行气血,营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。经络理论是针灸临床辨证归经,循经取穴,针刺补泻等方面的应用依据。

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践,不断观察总结而逐步形成的。其形成通过的途径,可能为:①“针感”等传导的观察。②腧穴疗效的总结。③体表病理现象的推理。④解剖、生理知识的启发。

经络组成

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉,以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其基本内容见表1。

表 1 经络组成的内容

经络	经脉	十二经脉	手三阴经	手太阴肺经
				手厥阴心包经
				手少阴心经
			手三阳经	手阳明大肠经
				手少阳小肠经
				手太阳小肠经
			足三阳经	足阳明胃经
				足少阳胆经
				足太阳膀胱经
		足三阴经	足太阴脾经	
			足厥阴肝经	
			足少阴肾经	
	奇经八脉	任脉		
		督脉		
		冲脉		
		带脉		
		阴维脉		
		阳维脉		
		阴跷脉		
		阳跷脉		
络脉	十五络			
	孙络			
	浮络			

十二经脉即手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经的总称。它们是经络系统的主体,故称为“正经”。

经络总歌诀

手经太阳属小肠,膀胱经属足太阳;
肝足厥阴手包络,胃足阳明手大肠;
胆属少阳足经寻,三焦手内少阳临;
脾足太阴手经肺,肾足少阴手是心。

《医学启源》

十二经脉的体表的分布规律:它们左右对称地分布于头面、躯干和四肢,纵贯全身。

六条阴经分布于四肢的内侧和胸腹 { 上肢内侧——手三阴经
下肢内侧——足三阴经

六条阳经分布于四肢的外侧和头面、躯干 { 上肢外侧——手三阳经
下肢外侧——足三阳经

手、足三阴经在四肢的排列是 { 阳明——前
少阳——中
太阳——后

手、足三阴在上肢及下肢内踝上八寸以上的排列是 { 太阴——前
厥阴——中
少阴——后

足三阴经在小腿下半部及足背 { 厥阴——前
太阴——中 至内踝上八寸
少阴——后

足厥阴经同足太阴经交叉后,循行在太阴与少阴之间。

十二经脉的表里属络关系:十二经脉内属脏腑,脏与腑有表里相合的关系,阴经与阳经有表里属络关系见表 2。

表 2 阴经与阳经的表里络属关系

阴(里)(内)			阳(表)(外)		
四肢	三阴	脏	腑	三阳	四肢
手	太阴	肺	大肠	阳明	手
足		脾	胃		足
手	少阴	心	小肠	太阳	手
足		肾	膀胱		足
手	厥阴	心包	三焦	少阳	手
足		肝	胆		足

互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系,即阴经属脏络腑,阳经属腑络脏,如手太阴肺属肺络大肠,手阳明大肠属大肠络肺等。

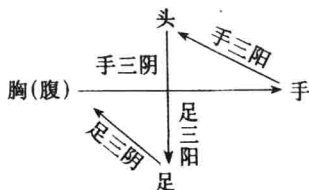
走向与交接

(1)循行走向

手三阴经从胸走手,手三阳经从手走头,足三阳经从头走足,足三阴经从足走腹(胸)。

经脉循行走向见表 3。

表 3 经脉循行走向



(2)十二经脉的交接

①阴经与阳经多在四肢衔接。

手太阴肺经 食指 手阳明大肠经

手少阴心经 小指 手太阳小肠经

手厥阴心包经 无名指 手少阳三焦经

②阳经与阳经在头面部相接。

手阳明大肠经 鼻旁 足阳明胃经

手太阳小肠经 目内眦 足太阳膀胱经

手少阳三焦经 目外眦 足少阳胆经

③阴经与阴经在胸部交接。

足太阳脾经 心中 手少阴心经

足少阴肾经 胸中 手厥阴心包经

足厥阴肝经 肺中 手太阴肺经

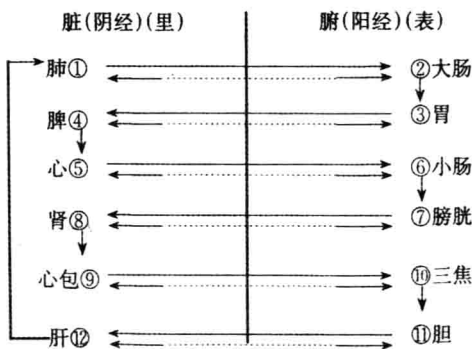
(3)经脉流注歌诀

肺大胃脾心小肠,膀胱肾包焦胆肝当。

十二经脉流注概况见表4。

表4 十二经脉流注概况

(←·····→ 示络属、表里,→ 示传注)



(4)十二经本一脉歌

中焦肺起脉之宗，出手大指之端冲。
 大肠即起手次指，上行环口交鼻里。
 胃经源又下鼻交，出足大指之端毛。
 脾脉继起指端上，注于心中少阴向。
 心经中之入掌循，手内端出小指行。
 小肠从手小指起，上斜络颧目内眦。
 膀胱经从目内生，至足小指外侧行。
 肾脉功于小指下，起注胸中过腹脐。
 心包出处又连胸，循手小指次指中。
 三焦起手次指侧，环走耳前目锐息。
 胆家接生目锐旁，走足大指三毛上。
 足肝就起三毛际，注入肺中循不已。

《大全》

(5)奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

八脉中的督、任、冲脉皆起于胞中，同出会阴，称为“一源三岐”，其中督脉行于腰背正中，上至头面；任脉行于胸腹正中，上抵颈部；冲脉与足少阴肾经相并上行，环绕口唇。

带脉起于胁下，环行腰间一周。

阴维脉起于小腿内侧，沿腿股内侧上行，至咽喉与任脉会合。