

经络腧穴歌诀

李俊华 刘海静◎编著



NLIC 2970645443

 云南大学出版社

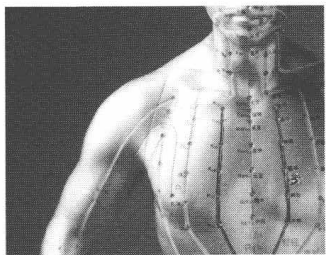
图书在版编目(CIP)数据

经络腧穴歌诀 / 李俊华, 刘海静编著. — 昆明:
云南大学出版社, 2010

ISBN 978-7-5482-0328-5

I. ①经… II. ①李… ②刘… III. ①经络—基本知识
②俞穴(五腧)—基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第260288号



经络腧穴歌诀

李俊华 刘海静◎编著

责任编辑: 柴伟 邓扬

责任校对: 王磊

封面设计: 猎鹰创想 | 书籍设计

出版发行:  云南大学出版社

印 装: 昆明佳迪兴隆印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 3.75

字 数: 48.6千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-0328-5

定 价: 20.00元

地 址: 云南省昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内(邮编: 650091)

发行电话: (0871) 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com> E-mail: market@ynup.com

上篇 经络腧穴歌诀

第一章 十二经脉003

第一节 手太阴肺经003

一、经脉循行歌诀003

二、主病歌诀003

三、经穴歌诀003

四、经穴分寸歌诀003

五、常用穴位类别（特定穴）、主治、
配伍、刺法歌诀004

第二节 手阳明大肠经005

一、经脉循行歌诀005

二、主病歌诀005

三、经穴歌诀005

四、经穴分寸歌诀006

五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	006
第三节 足阳明胃经	007
一、经脉循行歌诀	007
二、主病歌诀	008
三、经穴歌诀	008
四、经穴分寸歌诀	008
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	009
第四节 足太阴脾经	012
一、经脉循行歌诀	012
二、主病歌诀	013
三、经穴歌诀	013
四、经穴分寸歌诀	013
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	013
第五节 手少阴心经	014
一、经脉循行歌诀	014
二、主病歌诀	015
三、经穴歌诀	015
四、经穴分寸歌诀	015
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	015
第六节 手太阳小肠经	016
一、经脉循行歌诀	016
二、主病歌诀	016
三、经穴歌诀	017
四、经穴分寸歌诀	017

五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	017
第七节 足太阳膀胱经	019
一、经脉循行歌诀	019
二、主病歌诀	020
三、经穴歌诀	020
四、经穴分寸歌诀	020
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	022
第八节 足少阴肾经	025
一、经脉循行歌诀	025
二、主病歌诀	025
三、经穴歌诀	026
四、经穴分寸歌诀	026
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	027
第九节 手厥阴心包经	028
一、经脉循行歌诀	028
二、主病歌诀	028
三、经穴歌诀	028
四、经穴分寸歌诀	028
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	029
第十节 手少阳三焦经	030
一、经脉循行歌诀	030
二、主病歌诀	030
三、经穴歌诀	031
四、经穴分寸歌诀	031

五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	031
第十一节 足少阳胆经	033
一、经脉循行歌诀	033
二、主病歌诀	034
三、经穴歌诀	034
四、经穴分寸歌诀	034
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	035
第十二节 足厥阴肝经	038
一、经脉循行歌诀	038
二、主病歌诀	038
三、经穴歌诀	038
四、经穴分寸歌诀	039
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	039
第二章 奇经八脉	041
第一节 督 脉	041
一、经脉循行歌诀	041
二、主病歌诀	041
三、经穴歌诀	041
四、经穴分寸歌诀	042
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	042

第二节 任 脉	044
一、经脉循行歌诀	044
二、主病歌诀	044
三、经穴歌诀	044
四、经穴分寸歌诀	044
五、常用穴位类别（特定穴）、主治、 配伍、刺法歌诀	045
第三节 冲 脉	047
一、经脉循行歌诀	047
二、主病歌诀	047
第四节 带 脉	048
一、经脉循行歌诀	048
二、主病歌诀	048
第五节 阴阳跷脉	048
一、经脉循行歌诀	048
二、主病歌诀	049
第六节 阴阳维脉	049
一、经脉循行歌诀	049
二、主病歌诀	049
第三章 常用经外奇穴歌诀	051
第一节 头颈部穴	051
一、四神聪	051
二、印堂	051
三、鱼腰	051

四、太阳	052
五、耳尖	052
六、球后	052
七、金津、玉液	052
八、颈百劳	052
第二节 背部穴	053
一、定喘	053
二、夹脊	053
三、腰眼	053
第三节 上肢部穴	054
一、二白	054
二、腰痛点	054
三、八邪	054
四、四缝	054
五、十宣	054
第四节 下肢部穴	055
一、鹤顶	055
二、百虫窝	055
三、膝眼	055
四、胆囊	055
五、阑尾	055
六、八风	056

下篇 参考篇

第四章 十四经脉	059
第一节 十四经脉循行歌诀	059
一、手太阴肺经	059
二、手阳明大肠经	059
三、足阳明胃经	059
四、足太阴脾经	059
五、手少阴心经	060
六、手太阳小肠经	060
七、足太阳膀胱经	060
八、足少阴肾经	060
九、手厥阴心包经	060
十、手少阳三焦经	060
十一、足少阳胆经	060
十二、足厥阴肝经	061

十三、督脉	061
十四、任脉	061
第二节 十四经穴歌诀	061
一、手太阴肺经	061
二、手阳明大肠经	061
三、足阳明胃经	062
四、足太阴脾经	062
五、手少阴心经	062
六、手太阳小肠经	063
七、足太阳膀胱经	063
八、足少阴肾经	063
九、手厥阴心包经	064
十、手少阳三焦经	064
十一、足少阳胆经	064
十二、足厥阴肝经	064
十三、任脉	065
十四、督脉	065
第三节 十四经穴分寸歌诀	065
一、肺经	065
二、大肠经	066
三、胃经	066
四、脾经	067
五、心经	068
六、小肠经	068
七、膀胱经	068
八、肾经	069
九、心包经	070
十、三焦经	070
十一、胆经	071

十二、肝经	072
十三、督脉	072
十四、任脉	073

第五章 其他歌诀 075

第一节 十二经起止穴歌	075
-------------	-----

第二节 十二经脉分布规律歌	075
---------------	-----

第三节 十二经气血多少歌	076
--------------	-----

第四节 特定穴部分	076
-----------	-----

一、井荣输原经合歌	076
-----------	-----

二、十二原穴歌	077
---------	-----

三、十五络穴歌	077
---------	-----

四、十二背俞穴歌	077
----------	-----

五、十二募穴歌	077
---------	-----

六、十六郄穴歌	078
---------	-----

七、八会穴歌	078
--------	-----

八、八脉交会八穴歌	078
-----------	-----

九、下合穴歌	078
--------	-----

第五节 刺灸部分歌诀	079
------------	-----

一、补泻八法歌	079
---------	-----

二、补泻雪心歌《针灸聚英》	080
---------------	-----

三、行针总要歌《奇效良方》	080
---------------	-----

第六节 临床诊疗歌诀	082
------------	-----

一、四总穴歌	082
--------	-----

二、千金十穴歌《针灸歌赋》	082
---------------	-----

三、回阳九针歌《针灸聚英》	082
---------------	-----

四、马丹阳天星十二穴并治杂病歌	083
五、孙思邈先生《十三鬼穴歌》	085
六、八脉八穴治症歌	086
七、行针指要歌	088
八、长桑君天星秘诀歌	088
九、杂病十一穴歌	089
十、灵光赋	091
十一、胜玉歌	092
十二、席弘赋	094
十三、玉龙歌	096
十四、拦江赋	102
十五、肘后歌	103

主要参考文献	106
--------------	-----

上篇

经络腧穴歌诀

第一章 十二经脉

【据明·高武《针灸聚英》、沈雪勇主编《经络腧穴学》相关内容增改】

第一节 手太阴肺经

一、经脉循行歌诀

手太阴肺中焦起，下络大肠胃口行，
上膈属肺从肺系，横出腋下膈内萦，
肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根，
支络还从腕后出，接次指交阳明经。

二、主病歌诀

胀满咳嗽缺盆痛，喘渴烦心胸结满，
两手交臂为臂厥，掌热疼痛循经传，
气盛肩背痛风寒，汗出小便数而欠，
气虚肩背亦寒痛，少气不足溺色变。

三、经穴歌诀

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，
侠白尺泽孔最存，列缺经渠太渊涉，
鱼际少商如韭叶，左右二十二孔穴。

四、经穴分寸歌诀

第一肋间寻中府，锁骨下缘云门出，

云在璇玑旁六寸，天府腋下三寸求，
侠白肘上五寸处，尺泽肘中肌腱旁，
孔最腕后七寸理，列缺腕上一寸半，
经渠寸口动脉取，太渊掌后横纹头，
鱼际节后散脉里，少商大指桡侧止。

五、常用穴位类别（特定穴）、主治、配伍、刺法歌诀

中府

肺募手足太阴交，六寸旁开一肋间，
咳嗽气喘脓血吐，但取中府效最廉。

尺泽

肺手太阴之合穴，肱二头肌桡侧端，
润肺降气兼和胃，针刺尺泽来相帮。

孔最

肺手太阴之郄穴，腕上七寸当是处，
凉血止血降肺气，孔最总是能顾护。

列缺

肺经络穴通任脉，桡骨茎突陷者中，
散邪宣肺调经气，头项列缺奏良功。

鱼际

肺手太阴之荥穴，第一掌骨中点际，
宁心凉血利喉咽，捻针但须取鱼际。

太渊

肺输肺原脉之会，动脉搏动陷中取，
清凉退热无脉证，太渊之效无相比。

少商

肺手太阴之井穴，拇指桡侧甲旁是，