

中医必读歌诀

10种

主编 陈青红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医必读歌诀 10 种

ZHONGYI BIDU GEJUE 10 ZHONG

主 编 陈青红

编 者 于春江 王丽芳 王鹏程

任春晓 李向红 张新菊

陈 平 陈青红 苗 青



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医必读歌诀 10 种/陈青红主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 1

ISBN 7-5091-0016-X

I. 中… II. 陈… III. 中国医药学—普及读物 IV. R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117386

策划编辑:高爱英 成 博 文字编辑:罗 艳 责任审读:周晓洲

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:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.625 字数:193 千字

版、印次:2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 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

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



本书所选中医歌诀流传广泛,通俗易懂,内容涉及中医药学的 10 个方面:经穴、诊断、中药、方剂、内科、针灸、外科、儿科、妇科、五官。一册在手,时时诵读,为掌握中医药学知识打下良好的基础。此书可作为入门的基石,也是进一步深入学习中医的门径,适合中医院校学生、中医药爱好者学习使用。

责任编辑 高爱英 成 博

前 言

中医药学一方面博大精深;一方面又繁杂细致。中医药学的知识,虽有理论,但涉及医理、中药、方剂、诊断、临证,无一不有着纷繁的知识点,需要一一掌握,只有将这些知识点用中医药学的理论贯穿起来,才能纲举目张,如累累贯珠。记忆这些知识是学习中医的基础。

初习中医,如何在中医药学知识的海洋中徜徉而不迷惑畏缩,如何循序渐进而有致,是困扰初学者的一个难题。幸好,古人在长期的学习和医疗实践中,摸索到了以诗词歌赋形式传授医学知识的好方法。于是就出现了不少以中医学知识编写的歌诀、词赋,作为记忆中医知识的舟楫。历来这些歌诀为广大习业者所乐于传诵,颇受初学中医者的欢迎和重视。

经过历史的筛选,保留下来了一批公认的、较好的启蒙读本。我们通过对这些流传甚广的、优秀的歌赋进行编辑而成本书,内容涉及中医药学知识的各个方面,包括理、药、方、证、内、外、妇、儿。一册在手,时时诵读,可起到便于记忆的作用,日久精熟而融会贯通,自然会了然于心。

编 者

目 录

第1章 经络腧穴歌诀..... (1)

第一节 十二经腧穴..... (1)

第二节 奇经腧穴..... (13)

第三节 特定穴..... (18)

第2章 诊断歌诀..... (22)

第一节 望诊..... (22)

第二节 闻诊..... (24)

第三节 问诊..... (25)

第四节 脉诊..... (28)

第五节 望舌..... (42)

第3章 中药歌诀..... (46)

第一节 四言药性..... (46)

第二节 药性赋..... (60)

第三节 药物配伍禁忌..... (69)

第4章 方剂歌诀..... (70)

汤头歌诀..... (70)

第 5 章 内科歌诀	(114)
第一节 病证歌诀	(114)
第二节 杂病心法要诀	(127)
第三节 伤寒心法要诀	(142)
第四节 温病条辨症方歌括	(164)
第 6 章 针灸推拿歌诀	(177)
第一节 刺灸灸法	(177)
第二节 十四经要穴主治	(183)
第三节 针灸治疗歌	(194)
第 7 章 外科歌诀	(211)
第一节 外科心法要诀	(211)
第二节 外科三字经	(219)
第 8 章 妇科歌诀	(233)
第一节 妇科心法要诀	(233)
第二节 傅氏女科歌诀	(265)
第 9 章 儿科歌诀	(290)
第一节 幼科杂病心法要诀	(290)
第二节 万氏儿科歌赋	(334)
第 10 章 五官歌诀	(342)
第一节 眼科心法要诀	(342)
第二节 五官歌诀选粹	(357)



第

1章 经络腧穴歌诀

第一节 十二经腧穴

1. 手太阴肺经穴

手太阴肺中焦生，络肠循胃散流行，
上膈属肺从肺系，横出腋下臑肘中，
循臂寸口上鱼际，大指内侧爪端通，
支络还从腕后出，接次指属阳明经。

【腧穴歌】

手太阴肺十一穴，中府云门天府列，
次则侠白下尺泽，又次孔最与列缺，
经渠太渊下鱼际，抵指少商如韭叶。

【分寸歌】

太阴中府三肋间，上行云门寸六许，
云在任玃旁六寸，大肠巨骨下二骨，
天府腋下动脉求，侠白肘上五寸主，
尺泽肘中约纹是，孔最腕上七寸拟，
列缺腕上一寸半，经渠寸口陷中取，
太渊掌后横纹头，鱼际节后散脉里，
少商大指端内侧，鼻衄刺之立时止。

【腧穴歌】

【分寸歌】



2. 手阳明大肠经穴

阳明之脉手大肠，次指内侧起商阳，
循指上廉出合谷，岐骨两筋循臂肪，
入肘外廉循臑外，肩端前廉柱骨旁，
从肩下入缺盆内，络肺下膈属大肠。
支从缺盆直上颈，斜贯颈前下齿当，
环出入中交左右，上侠鼻孔注迎香。

【腧穴歌】

手阳明穴起商阳，二间三间合谷藏，
阳溪偏历与温溜，下廉上廉三里长，
曲池肘髎迎五里，臂臑肩髃巨骨起，
天鼎扶突接禾髎，终以迎香二十止。

【分寸歌】

商阳示指内侧边，二间来寻本节前，
三间节后陷中取，合谷虎口岐骨间，
阳溪上侧腕中是，偏历腕后三寸安，
温溜腕后去五寸，池前五寸下廉看，
池前三寸上廉中，池前二寸三里逢，
曲池曲肘纹头尽，肘髎上臑外廉近，
大筋中央寻五里，肘上三寸寻五里，
肘上三寸行向里，臂臑肘上七寸量，
肩髃肩端举臂取，巨骨肩尖端上行，
天鼎喉旁四寸真，扶突天突旁三寸，
禾髎水沟旁五分，迎香禾髎上一寸，
大肠经穴自分明。

3. 足阳明胃经穴

胃足阳明交鼻起，下循鼻外入上齿，

第1章 经络腧穴歌诀

还出侠口绕承浆，颐后大迎颊车里，
耳前发际至额颅，支下人迎缺盆底，
下膈入胃络脾宫，直者缺盆下乳内，
一支幽门循腹中，下行直合气街逢，
遂由髀关抵膝腘，胫跗足趾内间同；
一支下膝注三里，前出中趾外间通，
一支别走足跗趾，大趾之端经尽已。

【腧穴歌】

四十五穴足阳明，承泣四白巨髎经，
地仓大迎登颊车，下关头维对人迎，
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳寻，
膺窗乳中下乳根，不容承满出梁门，
关门太乙滑肉起，天枢外陵大巨里，
水道归来达气冲，髀关伏兔走阴市，
梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口底，
下巨虚下有丰隆，解溪冲阳陷谷同，
内庭厉兑阳明穴，大指次指之端终。

【分寸歌】

胃之经兮足阳明，承泣目下七分寻，
再下三分名四白，巨髎鼻孔旁八分。
地仓侠吻四分近，大迎颌下寸三中，
颊车耳下八分陷，下关耳前动脉行。
头维神庭旁四五，人迎喉旁寸五真，
水突筋前人迎下，气舍喉下一寸乘。
缺盆舍下横骨陷，气户下行一寸明，
库房下行一寸六，屋翳膺窗乳中根。
不容巨阙旁二寸，一寸承满与梁门，
关门太乙滑肉门，天枢脐旁二寸寻。
枢下一寸外陵穴，陵下一寸大巨陈，

巨下三寸水道穴，水下二寸归来存。
气冲归来下一寸，共去中行二寸匀，
髀关膝上尺二许，伏兔髀下六寸是。
阴市伏兔下三寸，梁丘市下一寸记，
犊鼻膝腘陷中取，膝眼三寸下三里。
里下三寸上廉穴，廉下二寸条口举，
再下二寸下廉穴，复上外踝上八寸，
却是丰隆穴当记，解溪则从丰隆下，
内循足腕上陷中，冲阳解下高骨动，
陷谷冲下二寸名，内庭次指外歧骨，
厉兑大次指端中。

4. 足太阴脾经穴

太阴脾起足大趾，上循内侧白肉际，
核骨之后内踝前，上膈循脐经膝里，
股内前廉入腹中，属脾络胃与膈通，
侠喉连舌散舌下，支络从胃注心中。

【腧穴歌】

足太阴脾由足跗，隐白先从内侧起，
大都太白继公孙，商丘直上三阴交，
漏谷地机阴陵泉，血海箕门冲门前，
府舍腹结大横上，腹哀食窦天溪连，
胸乡周荣大包尽，二十一穴太阴全。

【分寸歌】

大趾端内侧隐白，节后陷中求大都，
太白内侧核骨下，节后一寸公孙呼。
商丘内踝微前陷，踝上三寸三阴交，
再上三寸漏谷是，踝上五寸地机朝。
膝下内侧阴陵泉，血海膝腘上内廉，

第1章 经络腧穴歌诀

箕门穴在鱼腹上，动脉应手越筋间。
冲门横骨两端动，府舍上行七分看，
腹结上行三寸入，大横上行一寸三。
腹哀上行三寸半，食窦上行三寸间，
天溪上行一寸六，胸乡周荣亦同然。
外斜腋下六寸许，大包九肋季胁端。

5. 手少阴心经穴

手少阴脉起心中，下膈直与小肠通。
支者还从肺系走，直上喉咙系目瞳。
直者上肺出腋下，膈后肘内少海从，
臂内后廉抵掌中，锐骨之端注少冲。

【腧穴歌】

手少阴心起极泉，青灵少海灵道全，
通里阴郄神门下，少府少冲小指边。

【分寸歌】

少阴心起极泉中，腋下筋间动引胸，
青灵肘上三寸取，少海肘后端五分，
灵道掌后一寸半，通里腕后一寸同，
阴郄腕后内半寸，神门掌后锐骨隆，
少府小指本节末，小指内侧取少冲。

6. 手太阳小肠经穴

手太阳经小肠脉，小指之端起少泽，
循手外侧出踝中，循臂骨出肘内侧，
上循膈外出后廉，直过肩解绕肩胛，
交肩下入缺盆内，向腋络心循咽嗑，
下膈抵胃属小肠，一支缺盆贯颈颊，
至目锐眦却入耳，复从耳前仍上颊，

抵鼻升至目内眦，斜络于颧别络接。

【膈穴歌】

手太阳经小肠穴，少泽先于小指设，
前谷后溪腕骨间，阳谷须同养老列，
支正小海上肩贞，臑俞天宗秉风合，
曲垣肩外复肩中，天窗循次上天容，
此经穴数一十九，还有颧髎入听宫。

【分寸歌】

小指端外为少泽，前谷本节前外侧，
节后横纹取后溪，腕骨腕前骨陷侧。
阳谷锐骨下陷肘，腕上一寸名养老，
支正外侧上四寸，小海肘端五分好，
肩贞肩端后陷中，臑俞肩臑骨陷考。
天宗肩骨下陷中，秉风肩上小髃空，
曲垣肩臑中曲陷，外俞臑上一寸从。
中俞大椎二寸旁，天窗曲颊动陷详，
天容耳下曲颊后，颧髎面颊锐骨量，
听宫耳中珠子上，此为小肠手太阳。

7. 足太阳膀胱经穴

足太阳经膀胱脉，目内眦上起额尖。
支者巅上至耳角，直者从巅脑后悬，
络脑还出别下项，仍循肩膊侠脊边，
抵腰脊肾膀胱内，一支下与后阴连。
贯臀斜入委中穴，一支膊内左右别，
贯胛侠脊过脾俞，臂内后廉膈中合，
下贯膈内外踝后，京骨骨下趾外侧。

【膈穴歌】

足太阳经六十七，睛明攒竹曲差参，

第1章 经络腧穴歌诀

五处承光接通天，络却玉枕天柱边。
大杼风门引肺俞，厥阴心膈肝胆居，
脾胃三焦肾俞次，大肠小肠膀胱如，
中膻白环皆二行，去脊中间二寸许，
上髂次髂中后下，会阳须下尻旁取。
还有附分在三行，二椎三寸半相当，
魄户膏肓与神堂，膈关魂门谿谿旁，
阳纲意舍及胃仓，育门志室连胞育，
秩边承扶殷门穴，浮郄相邻是委阳，
委中再下合阳去，承筋承山相次长。
飞扬附阳达昆仑，仆参申脉过金门，
京骨束骨近通谷，小趾外侧寻至阴。

【分寸歌】

足太阳兮膀胱经，目内眦角始睛明，
眉头陷中攒竹取，曲差神庭傍寸五，
五处直行后五分，承通络却玉枕穴，
后循俱是寸五行。天柱项后发际内，
大筋外廉之陷中，自此脊中开二寸，
第一大杼二风门，三椎肺俞厥阴四，
心五督六膈七论，肝九胆十脾十一，
胃俞十二椎下寻，十三三焦十四肾，
气海俞在十五椎，大肠十六小十八，
膀胱俞穴十九椎，中膻内俞二十下，
白环俞穴廿一椎，小肠俞至白环内，
腰空上次中下髂，会阳阴微尻骨旁，
背开二寸二行了，别从脊中三寸半，
第二椎下为附分，三椎魄户四膏肓，
第五椎下神堂尊，第六谿谿膈关七，
第九魂门阳纲十，十一意舍之穴存，



十二会穴已分，十三育门端正在，
十四志室不须论，十九胞育廿秩边，
背部三行下行循。承扶臀下股上约，
下行六寸是殷门，从殷外斜上一寸，
曲膝得之浮郄寻，委阳承扶下六寸，
从郄内斜并殷门。委中膝腘约纹里，
此下三寸寻合阳，承筋脚跟上七寸，
穴在腨肠之中央，承山腿肚分肉间，
外踝七寸上飞扬，附阳外踝上三寸，
昆仑外跟陷中央，仆参亦在踝骨下，
申脉踝下五分张，金门申脉下一寸，
京骨外侧大骨当，束骨本节后陷中，
通谷节前限中量，至阴小趾外侧端，
去爪甲之韭叶方。

8. 足少阴肾经穴

足肾经脉属少阴，小趾斜趋涌泉心，
然骨之下内踝后，别人跟中腨内侵，
出腨内廉上股内，贯脊属肾膀胱临。
直者属肾贯肝膈，入肺循喉舌本寻。
支者从肺络心内，仍至胸中部分深。

【腧穴歌】

足少阴肾二十七，涌泉然谷照海出，
太溪水泉连大钟，复溜交信筑宾立，
阴谷横骨趋大赫，气穴四满中注得，
育俞商曲石关蹲，阴都通谷幽门值，
步廊神封出灵墟，神藏或中俞府毕。

【分寸歌】

足掌心中是涌泉，然谷内踝一寸前，

第1章 经络腧穴歌诀

太溪踝后跟骨上，大钟跟后踵中边，
水泉溪下一寸觅，照海踝下四分真，
复溜踝后上二寸，交信后上二寸联，
二穴只隔筋前后，太阴之后少阴前，
筑宾内踝上膈分，阴谷膝下曲膝间。
横骨大赫并气穴，四满中注亦相连，
五穴上行皆一寸，中行旁开五分边，
育俞上行亦一寸，但在脐旁半寸间，
商曲石关阴都穴，通谷幽门五穴联，
五穴上下一寸取，各开中行五分前，
步廊神封灵墟穴，神藏臑中俞府安，
上行寸六立二寸，俞府璇玑二寸观。

9. 手厥阴心包经穴

手厥阴心主起胸，属包下膈三焦宫，
支者循胸出胁下，胁下连腋三寸同，
仍上抵腋循膻内，太阴少阴两经中，
指透中冲支者别，小指次指络相通。

【腧穴歌】

心包九穴天池近，天泉曲泽郄门认，
间使内关逾大陵，劳宫中冲中指尽。

【分寸歌】

心络起自天池间，乳后傍一腋下三，
天泉绕腋下二寸，曲泽屈肘陷中参，
郄门去腕后五寸，间使腕后三寸然，
内关去腕后二寸，大陵掌后横纹间，
劳宫屈拳名指取，中指之末中冲端。

10. 手少阳三焦经穴

手经少阳三焦脉，起自小指次指端，
两指岐骨手腕表，上出臂外两骨间，
肘后臑外循肩上，少阳之后交别传，
下入缺盆膻中分，散络心包膈里穿。
支者膻中缺盆上，上项耳后耳角施，
屈下至颊仍注颊；一支出耳入耳前，
却从上关交曲颊，至目锐眦乃尽焉。

【腧穴歌】

手少三焦所从经，二十三穴起关冲，
液门中渚阳池历，外关支沟会宗逢，
三阳络入四渎内，注于天井清冷中，
消泅臑会肩髃穴，天髎天膪经翳风，
瘰脉颊息角耳门，和髎上行丝竹空。

【分寸歌】

无名外侧端关冲，液门小次指陷中，
中渚液门上一寸，阳池腕前表陷中，
外关腕后二寸陷，关上一寸支沟名，
外关一寸会宗平，斜上一寸三阳络，
肘前五寸四渎称，天井肘外大骨后，
肘上一寸骨罅中，井上一寸清冷渊，
消泅臂肘分肉端，臑会肩端前二寸，
肩髃臑会陷中看，天髎肩井后一寸，
天膪耳下一寸间，翳风耳后尖角陷，
瘰脉耳后青脉看，颊息青络脉之上，
角孙耳上发下间，耳门耳前缺处陷，
和髎横动脉耳前，欲觅丝竹空何在，
眉后陷中仔细观。