

目 录

手太阴肺经

(11穴) …… (1)

1. 中府……………(1)

2. 云门……………(1)

3. 天府……………(2)

4. 侠白……………(2)

5. 尺泽……………(2)

6. 孔最……………(3)

7. 列缺……………(3)

8. 经渠……………(3)

9. 太渊……………(4)

10. 鱼际……………(4)

11. 少商……………(4)

手阳明大肠经

(20穴) …… (5)

1. 商阳……………(5)

2. 二间……………(5)

3. 三间……………(5)

4. 合谷……………(6)

5. 阳溪……………(6)

6. 偏历……………(6)

7. 温溜……………(7)

8. 下廉……………(7)

9. 上廉……………(7)

10. 手三里……………(7)

11. 曲池……………(8)

12. 肘髎……………(8)

13. 手五里……………(8)

14. 臂臑……………(8)

15. 肩髃……………(9)

16. 巨骨……………(9)

17. 天鼎……………(9)

18. 扶突……………(10)

19. 口禾髎……………(10)

20. 迎香……………(10)

足阳明胃经

(45穴) …… (11)

1. 承泣……………(11)

2. 四白……………(11)

3. 巨髎……………(11)

4. 地仓……………(12)

5. 大迎……………(12)

6. 颊车·····	(12)
7. 下关·····	(13)
8. 头维·····	(13)
9. 人迎·····	(13)
10. 水突·····	(14)
11. 气舍·····	(14)
12. 缺盆·····	(14)
13. 气户·····	(14)
14. 库房·····	(15)
15. 屋翳·····	(15)
16. 膺窗·····	(15)
17. 乳中·····	(16)
18. 乳根·····	(16)
19. 不容·····	(16)
20. 承满·····	(16)
21. 梁门·····	(17)
22. 关门·····	(17)
23. 太乙·····	(17)
24. 滑肉门·····	(17)
25. 天枢·····	(18)
26. 外陵·····	(18)
27. 大巨·····	(18)
28. 水道·····	(18)
29. 归来·····	(19)
30. 气冲·····	(19)
31. 髀关·····	(19)

32. 伏兔·····	(20)
33. 阴市·····	(20)
34. 梁丘·····	(20)
35. 犊鼻·····	(21)
36. 足三里·····	(21)
37. 上巨虚·····	(21)
38. 条口·····	(22)
39. 下巨虚·····	(22)
40. 丰隆·····	(22)
41. 解溪·····	(23)
42. 冲阳·····	(23)
43. 陷谷·····	(23)
44. 内庭·····	(24)
45. 厉兑·····	(24)

足太阴脾经

(21穴)·····	(25)
1. 隐白·····	(25)
2. 大都·····	(25)
3. 太白·····	(25)
4. 公孙·····	(26)
5. 商丘·····	(26)
6. 三阴交·····	(26)
7. 漏谷·····	(27)
8. 地机·····	(27)
9. 阴陵泉·····	(27)
10. 血海·····	(27)

- | | |
|------------------|------------------|
| 11.箕门.....(28) | 3.后溪.....(35) |
| 12.冲门.....(28) | 4.腕骨.....(36) |
| 13.府舍.....(28) | 5.阳谷.....(36) |
| 14.腹结.....(29) | 6.养老.....(36) |
| 15.大横.....(29) | 7.支正.....(37) |
| 16.腹哀.....(29) | 8.小海.....(37) |
| 17.食窦.....(29) | 9.肩贞.....(37) |
| 18.天溪.....(30) | 10.臑俞.....(37) |
| 19.胸乡.....(30) | 11.天宗.....(38) |
| 20.周荣.....(30) | 12.乘风.....(38) |
| 21.大包.....(31) | 13.曲垣.....(38) |

手少阴心经

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (9穴).....(32) | 15.肩中俞.....(39) |
| 1.极泉.....(32) | 16.天窗.....(39) |
| 2.青灵.....(32) | 17.天容.....(39) |
| 3.少海.....(32) | 18.颞髃.....(40) |
| 4.灵道.....(33) | 19.听宫.....(40) |
| 5.通里.....(33) | |
| 6.阴郄.....(33) | |
| 7.神门.....(34) | |
| 8.少府.....(34) | |
| 9.少冲.....(34) | |

手太阳小肠经

- | | |
|------------------|--|
| (19穴).....(35) | |
| 1.少泽.....(35) | |
| 2.前谷.....(35) | |

足太阳膀胱经

- | | |
|------------------|--|
| (67穴).....(41) | |
| 1.睛明.....(41) | |
| 2.攒竹.....(41) | |
| 3.眉冲.....(41) | |
| 4.曲差.....(42) | |
| 5.五处.....(42) | |
| 6.承光.....(42) | |
| 7.通天.....(42) | |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 8. 络却……………(43) | 34. 下髻……………(51) |
| 9. 玉枕……………(43) | 35. 会阳……………(51) |
| 10. 天柱……………(43) | 36. 承扶……………(51) |
| 11. 大杼……………(44) | 37. 殷门……………(52) |
| 12. 风门……………(44) | 38. 浮郤……………(52) |
| 13. 肺俞……………(44) | 39. 委阳……………(52) |
| 14. 厥阴俞……………(45) | 40. 委中……………(52) |
| 15. 心俞……………(45) | 41. 附分……………(53) |
| 16. 督俞……………(45) | 42. 魄户……………(53) |
| 17. 膈俞……………(46) | 43. 膏肓……………(53) |
| 18. 肝俞……………(46) | 44. 神堂……………(54) |
| 19. 胆俞……………(46) | 45. 谿喜……………(54) |
| 20. 脾俞……………(47) | 46. 膈关……………(54) |
| 21. 胃俞……………(47) | 47. 魂门……………(55) |
| 22. 三焦俞……………(47) | 48. 阳纲……………(55) |
| 23. 肾俞……………(48) | 49. 意舍……………(55) |
| 24. 气海俞……………(48) | 50. 胃仓……………(56) |
| 25. 大肠俞……………(48) | 51. 育门……………(56) |
| 26. 关元俞……………(49) | 52. 志室……………(56) |
| 27. 小肠俞……………(49) | 53. 胞肓……………(56) |
| 28. 膀胱俞……………(49) | 54. 秩边……………(57) |
| 29. 中膂俞……………(49) | 55. 合阳……………(57) |
| 30. 白环俞……………(50) | 56. 承筋……………(57) |
| 31. 上髻……………(50) | 57. 承山……………(58) |
| 32. 次髻……………(50) | 58. 飞扬……………(58) |
| 33. 中髻……………(51) | 59. 跗阳……………(58) |

- 60. 昆仑……………(58)
- 61. 仆参……………(59)
- 62. 申脉……………(59)
- 63. 金门……………(59)
- 64. 京骨……………(60)
- 65. 束骨……………(60)
- 66. 足通谷……………(60)
- 67. 至阴……………(61)

足少阴肾经

(27 穴)……………(62)

- 1. 涌泉……………(62)
- 2. 然谷……………(62)
- 3. 太溪……………(62)
- 4. 大钟……………(63)
- 5. 水泉……………(63)
- 6. 照海……………(63)
- 7. 复溜……………(64)
- 8. 交信……………(64)
- 9. 筑宾……………(64)
- 10. 阴谷……………(65)
- 11. 横骨……………(65)
- 12. 大赫……………(65)
- 13. 气穴……………(65)
- 14. 四满……………(66)
- 15. 中柱……………(66)
- 16. 育俞……………(66)

- 17. 商曲……………(67)
- 18. 石关……………(67)
- 19. 阴都……………(67)
- 20. 腹通谷……………(68)
- 21. 幽门……………(68)
- 22. 步廊……………(68)
- 23. 神封……………(69)
- 24. 灵墟……………(69)
- 25. 神藏……………(69)
- 26. 莖中……………(69)
- 27. 俞府……………(70)

手厥阴心包经

(9 穴)……………(71)

- 1. 天池……………(71)
- 2. 天泉……………(71)
- 3. 曲泽……………(71)
- 4. 郛门……………(72)
- 5. 间使……………(72)
- 6. 内关……………(72)
- 7. 大陵……………(73)
- 8. 劳宫……………(73)
- 9. 中冲……………(73)

手少阳三焦经

(23 穴)……………(74)

- 1. 关冲……………(74)
- 2. 液门……………(74)

3. 中渚.....	(74)
4. 阳池.....	(75)
5. 外关.....	(75)
6. 支沟.....	(75)
7. 会宗.....	(76)
8. 三阳络.....	(76)
9. 四渎.....	(76)
10. 天井.....	(76)
11. 清冷渊.....	(77)
12. 消泺.....	(77)
13. 臑会.....	(77)
14. 肩髃.....	(77)
15. 天髃.....	(78)
16. 天牖.....	(78)
17. 翳风.....	(78)
18. 瘛脉.....	(79)
19. 颅息.....	(79)
20. 角孙.....	(79)
21. 耳门.....	(80)
22. 耳和髃.....	(80)
23. 丝竹空.....	(80)

足少阳胆经

(44穴).....	(81)
1. 瞳子髃.....	(81)
2. 听会.....	(81)
3. 上关.....	(81)

4. 颌厌.....	(82)
5. 悬颅.....	(82)
6. 悬厘.....	(82)
3. 曲鬓.....	(82)
8. 率谷.....	(83)
9. 天冲.....	(83)
10. 浮白.....	(83)
11. 头窍阴.....	(84)
12. 完骨.....	(84)
13. 本神.....	(84)
14. 阳白.....	(85)
15. 头临泣.....	(85)
16. 目窗.....	(85)
17. 正营.....	(86)
18. 承灵.....	(86)
19. 脑空.....	(86)
20. 风池.....	(86)
21. 肩井.....	(87)
22. 渊腋.....	(87)
23. 辄筋.....	(87)
24. 日月.....	(88)
25. 京门.....	(88)
26. 带脉.....	(88)
27. 五枢.....	(89)
28. 维道.....	(89)
29. 居髃.....	(89)

- 30.环跳……………(90)
- 31.风市……………(90)
- 32.中渚……………(90)
- 33.膝阳关……………(90)
- 34.阳陵泉……………(91)
- 35.阳交……………(91)
- 36.外丘……………(91)
- 37.光明……………(92)
- 38.阳辅……………(92)
- 39.悬钟……………(92)
- 40.丘墟……………(93)
- 41.足临泣……………(93)
- 42.地五会……………(93)
- 43.侠溪……………(94)
- 44.足窍阴……………(94)

足厥阴肝经

- (14穴)……………(95)
- 1.大敦……………(95)
- 2.行间……………(95)
- 3.太冲……………(95)
- 4.中封……………(96)
- 5.蠡沟……………(96)
- 6.中都……………(96)
- 3.膝关……………(97)
- 8.曲泉……………(97)
- 9.阴包……………(97)

- 10.足五里……………(97)
- 11.阴廉……………(98)
- 12.急脉……………(98)
- 13.章门……………(98)
- 14.期门……………(99)
- 督脉(28穴)……………(100)
- 1.长强……………(100)
- 2.腰俞……………(100)
- 3.腰阳关……………(100)
- 4.命门……………(101)
- 5.悬枢……………(101)
- 6.脊中……………(101)
- 7.中枢……………(101)
- 8.筋缩……………(102)
- 9.至阳……………(102)
- 10.灵台……………(102)
- 11.神道……………(102)
- 12.身柱……………(103)
- 13.陶道……………(103)
- 14.大椎……………(103)
- 15.哑门……………(104)
- 16.风府……………(104)
- 17.脑户……………(104)
- 18.强间……………(105)
- 19.后顶……………(105)
- 20.百合……………(105)

- 21. 前顶……………(105)
- 22. 颞会……………(106)
- 23. 上星……………(106)
- 24. 神庭……………(106)
- 25. 素髻……………(107)
- 26. 水沟……………(107)
- 27. 兑端……………(107)
- 28. 龈交……………(107)

任脉(24)……………(109)

- 1. 会阴……………(109)
- 2. 曲骨……………(109)
- 3. 中极……………(109)
- 4. 关元……………(110)
- 5. 石门……………(110)
- 6. 气海……………(110)
- 7. 阴交……………(111)
- 8. 神厥……………(111)
- 9. 水分……………(111)
- 10. 下脘……………(112)
- 11. 建里……………(112)
- 12. 中脘……………(112)
- 13. 上脘……………(112)
- 14. 巨厥……………(113)
- 15. 鸠尾……………(113)
- 16. 中庭……………(113)
- 17. 膻中……………(114)

- 18. 玉堂……………(114)
- 19. 紫宫……………(114)
- 20. 华盖……………(114)
- 21. 璇玑……………(115)
- 22. 天突……………(115)
- 23. 廉泉……………(115)
- 24. 承浆……………(116)

经外奇穴

(51穴) ……(117)

- 1. 印堂……………(117)
- 2. 金津玉液……………(117)
- 3. 鱼腰……………(117)
- 4. 太阳……………(118)
- 5. 四神冲……………(118)
- 6. 球后……………(118)
- 7. 鼻通……………(118)
- 8. 夹承浆……………(119)
- 9. 牵正……………(119)
- 10. 翳明……………(119)
- 11. 安眠……………(119)
- 12. 上明……………(120)
- 13. 白劳……………(120)
- 14. 患门……………(120)
- 15. 气喘……………(121)
- 16. 痞根……………(121)
- 17. 腰眼……………(121)

18.腰奇.....	(121)
19.骑竹马.....	(122)
20.华佗佚方.....	(122)
21.三角灸.....	(122)
22.肘尖.....	(123)
23.中泉.....	(123)
24.四缝.....	(123)
25.八邪.....	(124)
26.大骨空.....	(124)
27.小骨空.....	(124)
28.中魁.....	(124)
29.十宣.....	(125)
30.二白.....	(125)
31.提托.....	(125)
32.子宫穴.....	(125)
33.定喘.....	(126)
34.结核穴.....	(126)
35.十七椎.....	(126)
36.落枕穴.....	(126)
37.腰痛穴.....	(127)
38.臂中.....	(127)
39.肩前.....	(127)
40.四强.....	(128)
41.胆囊穴.....	(128)
42.里内庭.....	(128)
43.鬼哭.....	(128)

44.环中.....	(129)
45.百虫窝.....	(129)
46.髌骨.....	(129)
47.鹤顶.....	(129)
48.膝眼.....	(130)
49.阑尾.....	(130)
50.八风.....	(130)
51.独阴.....	(130)

古代有效穴

(6穴).....	(132)
1.十二井穴.....	(132)
2.六之灸.....	(132)
3.十三鬼哭.....	(132)
4.脚气八处灸.....	(133)
5.中风七穴.....	(133)
6.四花灸.....	(134)

附录..... (135)

1.百症赋.....	(135)
2.玉龙歌.....	(138)
3.金针赋.....	(146)
4.灵光赋.....	(152)
5.拦江赋.....	(154)
6.席弘赋.....	(155)
7.胜玉歌.....	(158)
8.肘后歌.....	(160)
9.十二穴主治	

- 杂病歌.....(163)
10.禁针歌.....(166)
11.禁灸歌.....(167)
12.通玄指要赋.....(167)
13.杂病穴法歌.....(169)
14.杂病十一穴歌... (173)
15.长桑君天星

- 秘诀歌.....(175)
16.孙真人针十三
 鬼穴歌.....(176)
17.针内障秘歌.....(177)
18.针内障要歌.....(178)
19.回阳九针歌.....(178)
20.行针指要歌.....(178)

手太阴肺经

中 府

歌诀：中府乳上数三肋，咳嗽气喘不得息，
肺部胀满胸胁痛，肩背疼痛针可灭。

取穴：仰卧，自乳头向上按取三肋间隙旁开二寸，与任脉华盖穴平行，旁开六寸取之。

针灸：针三至五分，不宜向下深刺，以免伤及肺脏，灸三至七壮。

按：肺募，手足太阴之会。承澹龢先生《中国针灸学》针三至七分深。至于深浅，应按各人的胖瘦厚薄而定、不能拘泥文献所示之深浅。总之，肌肉瘦薄和内有重要脏器、重要神经、重要器官应浅刺，以免损伤脏器。以后各穴亦同。

云 门

歌诀：云门锁骨窝里寻，胸中烦满不安宁，
咳嗽肩痛喘不息，胸胁疼痛病可针。

取穴：仰卧，在中府穴上相隔一肋，与任脉璇玑穴旁开六寸。

针灸：针三至五分，不宜向内侧深刺、以免伤及肺脏。灸三至七壮。

按：《中国针灸学》有过深刺令人气短促之戒。《素注》针七分、《铜人》针三分，灸五壮。

天 府

歌诀：天府腋下三寸取、气喘膈痛病可诛、
鼻衄呕吐与暴痹、行针之后疾病除。

取穴：手掌向前垂臂，腋纹前与尺泽成直线的上三分之一处，与乳头相平取之。

针灸：手平举，针二至五分。

按：《甲乙经》禁灸，云灸之令人气逆，但《千金方》主灸。

侠 白

歌诀：侠白肘上五寸擒，咳嗽短气与心疼，
呕吐烦满心动悸，肋间苦痛效如神。

取穴：尺泽直上五寸，重按有动脉处是穴。

针灸：针二至五分，灸三至七壮。

尺 泽

歌诀：尺泽肘中横纹处，咳嗽唾血胸满苦，
劳瘵发热肘臂痛，小儿惊风遗尿除。

取穴：屈肘于大筋外侧陷中取之。

针灸：针三至五分，《医宗金鉴》禁灸。

按：合穴。《中国针灸学》灸三至七壮。

孔 最

歌诀：孔最腕上七寸寻，咳嗽吐血头咽疼；
热病不汗肘臂厥，失音痔漏指难伸。

取穴：伸臂仰掌，从尺泽穴直对鱼际穴下行三寸是穴。

针灸：针三至七分，灸三至七壮。

按：郄穴。

列 缺

歌诀：列缺交叉食指尽，偏正头痛咽肿应；
半身不遂口眼斜，肘痛便黄并口噤。

取穴：患者两手虎口交叉，食指着于腕侧上，指尖所到处筋骨陷中取之。

针灸：针二至三分，针尖向肘部微斜刺入，灸三至七壮。

按：终穴、别走阳明、八脉交会穴之一，通于任脉。

《中国针灸学》灸三至五壮。

经 渠

歌诀：经渠寸口动脉行，咳嗽上气手腕疼；
胸背拘急与喉痹，热病不汗快行针。

取穴：仰掌，拇指侧腕横纹上一寸陷中，约当诊脉的寸关之间。

针灸：针二分，进针时，要注意避开动脉。

按：经穴。

太 渊

歌诀：太渊掌后纹头是，咳血喘息目生翳，
心痛脉涩咽干肿，缺盆肩臂痛可医。

取穴：腕之拇指横纹头陷中，按其陷凹中有脉搏动处是穴位。

针灸：针二至三分，进针时避开动脉。

按：俞穴，肺的原穴、脉会。

鱼 际

歌诀：鱼际节后散脉紫，咳嗽吐血咽喉疼，
身热头痛掌心热，肘挛胸痛效力臻。

取穴：手大指本节内侧，赤白肉际处取之。

针灸：针三至五分、灸三至五壮。

按：荣穴。

少 商

歌诀：少商大指之内侧，中风昏迷咳气逆，
鼻衄喉痹咽颌肿，重舌指挛身发热。

取穴：拇指内侧爪甲角一分处，赤白肉际处取之。

针灸：针一分，针尖略向上方。

按：井穴。凡猝中或咽喉急性肿胀，以三棱针点刺出血有退热消肿、收缩脑部血管、醒脑开窍之效。其他井穴放血法同，不复赘。

手 阳 明 大 肠 经

商 阳

歌诀：商阳食指内侧边，耳鸣耳聋齿痛兼，
青盲喉痹缺盆痛，中风昏迷热病安。

取穴：食指挠侧去爪甲约一分许，当赤白肉际取之。

针灸：针一分，针尖略斜向上方，或三棱针点刺放血。
禁灸。

按：井穴。

二 间

歌诀：二间握拳节前方，目昏鼻衄齿痛良，
口喎颌肿肩背痛，喉痹配穴是妙方。

取穴：握拳，于本节之前横纹头陷中赤白肉际处取之。

针灸：针一至二分，灸三壮。

按：荣穴。

三 间

歌诀：三间握拳节后取，目眦急痛下齿主，
喉痹咽痛亦可愈，手指手背红肿除。

取穴：握拳倒置，于本节之后掌骨内缘陷中取之。

针灸：针三至七分，灸三至五壮，五指尽痛时，可针入一寸五分（名透掌针法）

按：俞穴。

合 谷

歌诀：合谷虎口歧骨镶，头目鼻耳齿面当，
中风口噤眼斜，热病不汗经闭良。

取穴：将拇食二指伸张，视其歧骨前凹陷取之。

针灸：针三至七分、灸三至七壮。《神应经》孕妇不宜针灸。

按：原穴。

阳 溪

歌诀：阳溪腕上两筋中，目赤生翳与耳聋，
头痛耳鸣手腕痛，牙痛喉痹有殊功。

取穴：手掌倒置，拇指翘起，当歧骨后相隔一筋的凹陷中取之。

针灸：针三至四分、灸三至五壮。

按：经穴。

偏 历

歌诀：偏历腕上方三寸，鼻流清涕与目昏，
耳鸣耳聋喉肿痛，肩膊肘痛水肿平。

取穴：肺经列缺穴上一寸五分，略偏外侧取之。

针灸：针三至四分、灸三至七壮。

按：络穴，别走太阴。

温 溜

歌诀：温溜腕上五寸寻，头痛喉痹与肠鸣，
肩臂酸痛和腹痛，口舌面肿痛可清。

取穴：屈肘横肱立拳，用力握拳，适当臂前肌肉隆起如蛇头形之下端取之。

针灸：针三至五分，灸三至七壮。

按：郄穴。

下 廉

歌诀：下廉肘前四寸间，头风眼痛并昏眩，
脐腹疼痛食不化，便血肘臂痛可安。

取穴：屈肘横肱立拳，当曲池穴与温溜穴成直线温溜之上一寸取之。

针灸：针三至五分，灸三至七壮。

上 廉

歌诀：上廉肘前三寸中，半身不遂与头风，
肠鸣腹痛肩臂痛，患者得针乐融融。

取穴：同上穴，肘前三寸处取之。

针灸：针三至八分，灸三至七壮。

手 三 里

歌诀：三里肘前方二寸，齿痛颌肿肘难伸，