

中医歌诀速记掌中宝

针灸学

歌诀

胡波 王睿林 ◎ 主编

本书系统整理了十四经经穴定位歌诀，并详细介绍了十四经循行线路与经穴及常用经外奇穴，包括取穴法、定位、刺灸法、功用等内容，每一穴位都绘制了定位示意图，并标示了重要的体表、解剖标志及骨度分寸，形象直观，便于掌握。

并附经典针灸临证歌诀《标幽赋》、《百症歌》、《玉龙歌》等，以及临床常用经穴的主治病症和配伍应用。

本书图文互参，取穴定位准确，歌诀朗朗上口，适用于针灸专业学生及初学者。



化学工业出版社

中 医 歌 诀 速 记 掌 中 宝

针灸学

歌 诀

胡 波 王 睿 林 主 编



化 学 工 业 出 版 社

· 北 京 ·

本书系统整理了十四经经穴定位歌诀，并详细介绍了十四经循行线路与经穴及常用经外奇穴，包括取穴法、定位、刺灸法、功用等内容，每一穴位都绘制了定位示意图，并标示了重要的体表、解剖标志及骨度分寸，形象直观，便于掌握。并附经典针灸临证歌诀《标幽赋》、《百症歌》、《玉龙歌》等，以及临床常用经穴的主治病症和配伍应用。

本书图文互参，取穴定位准确，歌诀朗朗上口，适用于针灸推拿专业学生及初学者。

图书在版编目（CIP）数据

针灸学歌诀 / 胡波，王睿林主编. —北京：化学工业出版社，2012.5

（中医歌诀速记掌中宝）

ISBN 978-7-122-13602-2

I. 针… II. ①胡…②王… III. 针灸学-方歌 IV. R245

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第028457号

责任编辑：李少华
责任校对：宋夏

文字编辑：赵爱萍
装帧设计：关飞

出版发行：化学工业出版社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/32 印张7 字数158千字
2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：15.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 胡 波 王睿林

编写人员（按姓氏笔画排序）

王睿林 卢 婧 李忠龙

胡 波 徐秋玲

编写说明

腧穴学是针灸推拿学的基础，而取穴法则是腧穴学的关键，直接决定着临床疗效。最新的国家经络穴位标准标示人体腧穴共408个，包括全部十四经经穴362（经外奇穴印堂归入督脉）个，常用经外奇穴46个。对于初学者来说，如何清楚记忆穴位定位、掌握取穴方法不是一件容易的事情。针灸歌诀是前人总结并流传至今辅助记忆穴位定位的良好方法。

作者系统整理了十四经经穴定位歌诀，并详细介绍了十四经循行线路与经穴及常用经外奇穴，包括取穴法、定位、刺灸法、功用等内容。为了便于初学者从直观上了解穴位的解剖定位，作者每一穴位都绘制了定位示意图，并标示了重要的体表、解剖标志及骨度分寸，形象直观，便于掌握。此外，为了便于读者进一步掌握针灸穴位的临床应用，还整理了经典针灸临证歌诀《标幽赋》、《百症歌》、《玉龙歌》等，并详细介绍了临床常用经穴的主治病症和配伍应用。

本书图文互参，取穴定位准确，歌诀朗朗上口，适用于针灸推拿专业学生及初学者。

由于时间所限，难免出现疏漏之处，还请广大读者和专家提出宝贵意见！

编者
2012年2月

目录

第一章 总论 /001

- 第一节 经络腧穴概述 001
- 第二节 常用腧穴定位法 004

第二章 各论 /009

- 第一节 手太阴肺经 009
- 第二节 手阳明大肠经 015
- 第三节 足阳明胃经 024
- 第四节 足太阴脾经 041
- 第五节 手少阴心经 051
- 第六节 手太阳小肠经 056
- 第七节 足太阳膀胱经 065
- 第八节 足少阴肾经 090
- 第九节 手厥阴心包经 100
- 第十节 手少阳三焦经 106
- 第十一节 足少阳胆经 117
- 第十二节 足厥阴肝经 136
- 第十三节 督脉 143
- 第十四节 任脉 155
- 第十五节 经外奇穴 164

第三章 历代针灸歌赋选 /184

第四章 常用腧穴主治及临床应用 /199

第一章

总论

第一节 经络腧穴概述

经络是人体内运行气血的通道。“经”，有路径的含义，为直行的主干；“络”，有网络的含义，为侧行的分支。经脉以上下纵行为主，系经络的主体部分；络脉从经脉中分出侧行，系经络的细小部分。《灵枢·脉度》指出：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”经络纵横交错，遍布全身，是人体重要的组成部分。经络系统将人体的组织器官、四肢百骸联络成一个有机的整体，并通过经气的活动，调节全身各部的功能，运行气血、协调阴阳，从而使整个机体保持协调和相对平衡。

其中十二经脉系指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，故又称为“正经”，分别为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。脏腑以脏为阴，以腑为阳。阳经属于腑络于脏，阴经属于脏络于腑。手三阴联系胸部，内属于肺、

心、心包；足三阴联系腹部，内属于脾、肝、肾。手三阳内属于大肠、三焦、小肠；足三阳内属于胃、胆、膀胱。十二经脉运行气血，如环无端而灌注周身，相互衔接（表1-1）。而奇经八脉中的任脉和督脉，因为各有其所属的腧穴，故与十二经相提并论合称“十四经”。十四经均具有一定的循行路线、病候和所属腧穴，是经络系统中的主要部分。

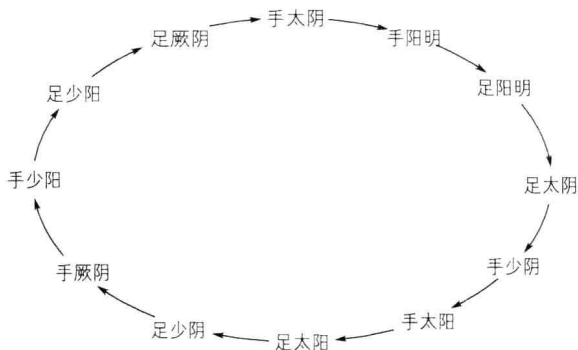


表 1-1 十二经脉脏腑络属简表

十二经脉		络属脏腑
手三阴经	手太阴肺经	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	属心包，络三焦
	手少阴心经	属心，络小肠
手三阳经	手阳明大肠经	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	属小肠，络心

十二经脉		络属脏腑
足三阴经	足太阴脾经	属脾，络胃
	足厥阴肝经	属肝，络胆
	足少阴肾经	属肾，络膀胱
足三阳经	足阳明胃经	属胃，络脾
	足少阳胆经	属胆，络肝
	足太阳膀胱经	属膀胱，络肾

腧穴是人体脏腑气血输注于体表的部位。人体的腧穴总体上可归纳为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

1. 十四经穴

是指具有固定的名称和位置，且归属于十四经脉（十二正经和任脉、督脉）系统的腧穴。这类腧穴具有与归属经脉密切相关的某些主治或作用规律，简称“经穴”。十四经穴是腧穴的主要部分。

2. 奇穴

是指既有一定的名称，又有明确的位置，但尚未归入或不便归入十四经脉系统的腧穴。又称“经外奇穴”。

3. 阿是穴

是指既无固定名称，亦无固定位置，而是以压痛点或病变局部或其他反应点等作为针灸部位的一类腧穴，又称“天应穴”、“不定穴”等。《备急千金要方》载：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快或痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”

取穴是否准确，直接影响针灸的疗效。因此，针灸治疗，强调准确取穴。《灵枢·邪气脏腑病形》指出：“刺此者，必中气穴，无中肉节。”《备急千金要方》亦载：“灸时孔穴不正，无益于事，徒破好肉耳。”为了准确取穴，必须掌握好腧穴的定位方法。常用的腧穴定位方法有以下4种。

❖ 骨度分寸定位法

骨度分寸定位法，是指主要以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身测量。现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础，结合历代医家创用的折量分寸而确定的（表1-2）。

❖ 体表解剖标志定位法

体表解剖标志定位法，是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。人体体表解剖标志可分为固定的标志和活动的标志两种。

1. 固定的标志

指各部位由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。如以腓骨小头为标志，在其前下方凹陷中定阳陵泉；以足内踝尖为标志，在其上3寸，胫骨内侧缘后方定三阴交；以眉头定攒竹；以脐为标志，脐中即为神阙，其旁开2寸定天枢等。

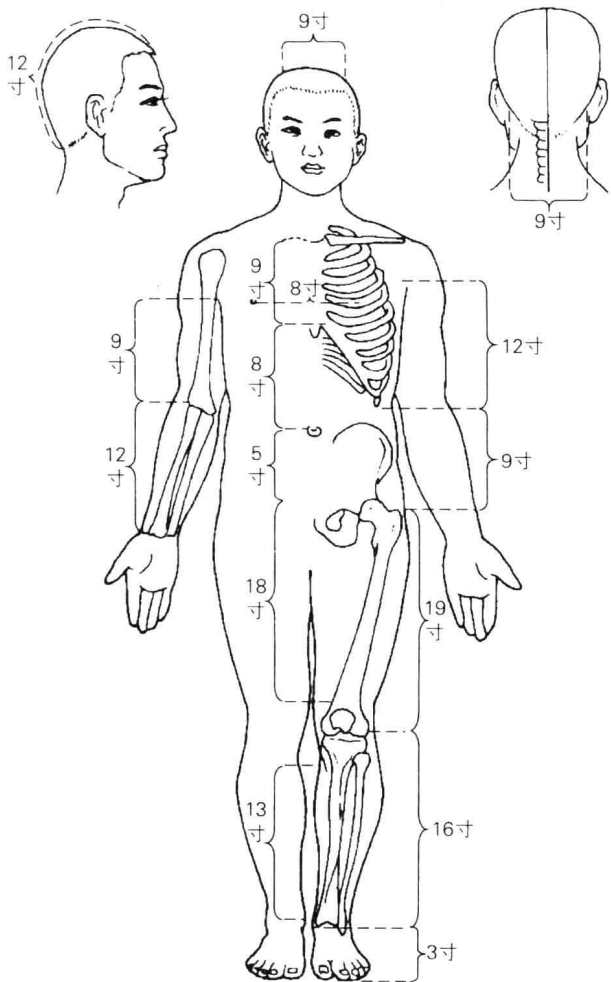


表 1-2 常用骨度表

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12寸	直寸	如前后发际不明, 从眉心至大椎作18寸, 眉心至前发际3寸, 大椎穴至后发际3寸
	前额两发角之间	9寸	直寸	
	耳后两乳突之间	9寸	横寸	
胸腹部	天突至歧骨(胸剑联合中点)	9寸	直寸	胸部与肋肋取穴直寸, 一般根据肋骨计算, 每肋骨折作1.6寸(大突至璇玑可作1寸, 璇玑到中庭, 各穴间可作1.6寸计算) 胸腹部取穴横寸, 可根据两乳头间的距离折算, 女性可用锁骨中线代替。横骨长度为少腹的腹股为毛际部横量的标志
	歧骨至脐中	8寸	直寸	
	脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)	5寸	直寸	
	两乳头之间	8寸	横寸	
	横骨(耻骨)长	8寸	横寸	
背腰部	大椎至尾骶	21椎	直寸	背腰部腧穴以脊椎棘突作为标志, 作定位的依据
	肩胛骨内侧面至后正中线	3寸		
身侧部	腋以下至季肋	12寸	直寸	季肋指第11肋端, 髀枢指股骨大转子
	季肋以下至髀枢	9寸		
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸		
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉	18寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸 用于足三阳经的骨度分寸 髀横纹至膝中, 可作14寸折算。膝中的水平线, 前平膝盖下缘, 后平膝弯横纹, 屈膝时可平膝盖
	内辅骨下廉至内踝尖	13寸		
	髀枢至膝中	19寸		
	膝中至外踝尖	16寸		
	内踝尖至足底	3寸		

2. 活动的标志

指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志，据此亦可确定腧穴的位置。如在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处取听宫；下颌角前上方约1横指当咀嚼时咬肌隆起、按之凹陷处取颊车等。

手指同身寸定位法

手指同身寸定位法，是指依据患者本人手指为尺寸折量标准来量取腧穴的定位方法，又称“指寸法”。常用的手指同身寸有以下3种。

1. 中指同身寸

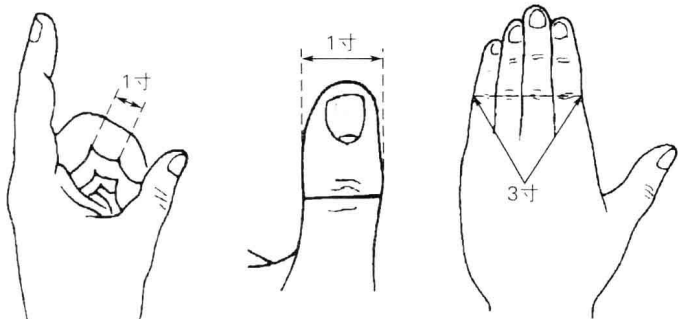
以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。

2. 拇指同身寸

以患者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

3. 横指同身寸

令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度作为3寸。四指相并名曰“一夫”；



用横指同身寸量取腧穴，又名“一夫法”。

❖ 简便定位法

简便定位法，是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺等。此法是一种辅助取穴方法。

第二章

各论

第一节

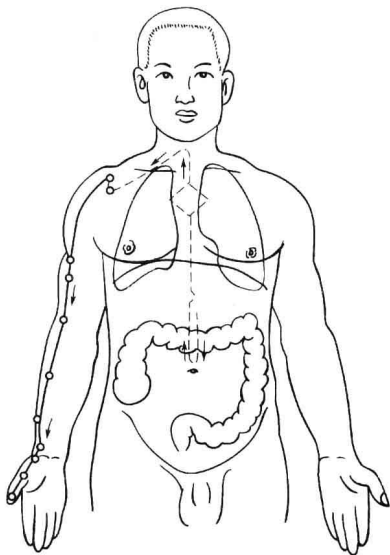
手太阴肺经

❖ 手太阴肺经循行

《灵枢·经脉》：肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈，属肺，从肺系^①横出腋下，下循膈^②内，行少阴、心主之前，下肘中，循臂内上骨^③下廉^④，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者：从腕后直出次指内廉，出其端。

【译文】

手太阴肺经起于中焦，向下行联络大肠，返还向



上到胃上口贲门处，向上穿过横膈联属于肺，再从气管横走并由腋窝部出于体表，沿着上臂的内侧，在手少阴心经与手厥阴心包络经的前面下行，至肘部内侧，再沿着前臂的内侧、桡骨的下缘至寸口动脉搏动处，经过鱼际抵达大指桡侧指甲根少商。其支脉从腕后列缺分出，沿着食指桡侧至食指端商阳联系手阳明大肠经。

【注释】

- ① 肺系：与肺相连系的气管。
- ② 膈：上臂肘至腋部分，外侧称膈外，内侧称膈内。
- ③ 臂内上骨：指桡骨。
- ④ 廉：指侧边、棱。

❖ 肺经循行歌

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，
上膈属肺从肺系，系横出腋膈中行，
肘臂寸口上鱼际，大指内侧爪甲根，
支络还从腕后出，接次指属阳明经。

❖ 肺经分寸歌

中府云门下一寸，云门锁骨下窝现，
云在璇玑旁六寸，大肠巨骨下二骨，
天府腋三动脉求，侠白肘上五寸主，
尺泽肘中肌腱外，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。

❖ 肺经经穴

中府 (Zhōngfǔ, LU1)

【定位】在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。

【取法】正坐位，以手叉腰，先取锁骨外端下方凹陷处的云门，当云门直下约1寸，与第1肋间隙平齐处是穴。或仰卧位，自乳头（指男子）向外2寸处，再直线向上摸取肋骨，第一肋间隙处取穴。

【刺灸法】刺法：直刺或向外斜刺0.3～0.5寸。灸法：艾条灸10～20分钟。

【功用】止咳平喘，清肺泄热，补气健脾。

云门 (Yúnmén, LU2)

【定位】在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸。

【取法】正坐位，用手叉腰，当锁骨外端下缘出现的三角形凹陷的中点处。

【刺灸法】刺法：斜刺，向外斜刺0.5～1.0寸。灸法：艾条灸5～15分钟。

【功用】肃肺理气，泄四肢热。

天府 (Tiānfǔ, LU3)

【定位】在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧

