

# 常用针灸歌诀速记总结

## 一、特定穴歌

### 四总穴歌

肚腹三里留，腰背委中求；  
头项寻列缺，面口合谷收。  
心胸取内关，小腹三阴谋；  
酸痛阿是穴，急救刺水沟。

### 十六郄穴歌

郄义即孔隙，本属气血集。  
肺向孔最取，大肠温溜别；  
胃经是梁丘，脾属地机穴。  
心则取阴郄，小肠养老列；  
膀胱金门守，肾向水泉施。  
心包郄门刺，三焦会宗持；  
胆郄在外丘，肝经中都是。  
阳跷跗阳走，阴跷交信期；  
阳维阳交穴，阴维筑宾知。

### 下合穴歌

胃经下合三里乡，上下巨虚大小肠。  
膀胱当合委中穴，三焦下合属委阳。  
胆经之合阳陵泉，腑病用之效必彰。

### 十五络穴歌

列缺偏历肺大肠，通里支正心小肠；  
心包内关三焦外，公孙丰隆脾胃详。  
胆络光明肝蠡沟，大钟络肾膀胱飞扬。  
脾之大络名大包，任络尾翳督长强。

### 十二背俞穴歌

胸三肺俞厥阴四，心五肝九十胆俞；  
十一脾俞十二胃，十三三焦十四肾。

十六大肠小十七，膀胱俞与十九平。

### 八脉交会穴

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同；  
临泣胆经连带脉，阳维目锐外关逢。  
后溪督脉内眦颈，申脉阳跷络亦通；  
列缺任脉行肺系，阴跷照海膈喉咙。

### 十二原穴歌

肺渊包陵心神门，大肠合谷焦阳池；  
小肠之原腕骨穴，足之三阴三原太。  
胃原冲阳胆丘墟，膀胱之原京骨寻。

### 十二募穴歌

天枢大肠肺中府，关元小肠巨阙心；  
中极膀胱京门肾，胆日月肝期门寻。  
脾募章门胃中脘，气化三焦石门针；  
心包募穴何处取？胸中膻中觅浅深。

### 八会穴歌

腑会中脘脏章门，髓会绝骨筋阳陵；  
血会膈腧骨大杼，脉太渊气膻中寻。

### 五输穴歌

少商鱼际与太渊，经渠尺泽肺相连；  
商阳二三间合谷，阳溪曲池大肠牵。  
厉兑内庭陷谷胃，冲阳解溪三里连；  
隐白大都足太阴，太白商丘并阴陵。  
少冲少府属于心，神门灵道少海寻；  
少泽前谷后溪腕，阳谷小海小肠经。  
至阴通谷束京骨，昆仑委中膀胱焉；  
涌泉然谷与太溪，复溜阴谷肾经传。  
中冲劳宫心包络，大陵间使曲泽连；  
关冲液门中渚焦，阳池支沟天井言。  
窍阴侠溪临泣胆，丘墟阳辅阳陵泉；  
太敦行间太冲看，中封曲泉属于肝。

## 二、针灸十四经歌

### 经穴个数

手太阴肺个十一，  
大肠二十脾二一，  
胃经四五肾二七，  
三焦二三胆二四。  
小肠一九膀胱六七，  
心包与心个数九，  
任二十四督二八。

### 手太阴肺经

少血多气有肺经，起于中焦少商停  
胸肺疾患咳嗽喘，咯血发热咽喉痛  
中府相平第一肋，距胸中线六寸旁  
尺泽肘中肌腱外，孔最腕上七寸凭  
列缺交叉食指尽，太渊腕纹动脉处  
鱼际大鱼骨边中，少商指甲根脚旁

### 手阳明大肠经

手大肠多气多血，起于商阳止迎香  
头面耳鼻口齿喉，皮肤神热与胃肠  
商阳食指外侧取，合谷一二掌骨间  
阳溪腕上两筋陷，偏历腕上三寸寻  
三里肘下二寸处，曲池肘髌线中央  
臂臑池上数七寸，肩髃三角上中部  
扶突喉结旁三寸，鼻旁唇沟取迎香

## 足阳明胃经

多气多血是胃经，起于鼻旁历兑停  
胃肠血病与神志，头面热病皮肤病  
承泣下眶边缘上，四白穴在眶下孔  
地仓口角四分寻，颊车咬肌高处迎  
下关张口骨支起，头维四五傍神庭  
人迎喉结旁动脉，梁门下四是天枢  
天枢脐旁二寸平，枢下三寸为水道  
归来水道差一寸，伏兔膝上六寸中  
梁丘膝上二寸呈，膝下三寸三里迎  
三里下三上巨虚，巨虚下二条口行  
在下一寸下巨虚，条外一寸是丰隆  
解溪足背踝关节，横纹中央凹陷处  
二三趾缝寻内庭，历兑二趾外甲旁

## 足太阴脾经

少血多气有脾经，起于隐白大包终  
脾胃肠腹泌尿好，五脏生殖血舌病  
隐白大趾内甲角，太白跖后白肉际  
基底前下是公孙，踝上三寸三阴交  
泉下三寸地机朝，胫内踝下阴陵泉  
血海髌内上二寸，脐旁四寸大横穴

大包侧胸腋中线，相平第六肋间隙

### 手少阴心经

多气少血属心经，起于心中止少冲

神志血病痛痒疮，烦热悸汗皆可用

极泉腋窝动脉牵，少海肘内内髁间

通里腕上一寸觅，距腕五分是阴郄

神门腕纹尺侧端，肌腱桡侧凹陷处

少府四五掌骨间，少冲小指桡侧边

### 手太阳小肠经

多血少气小肠经，少泽听官起止详

头项耳目热神志，痒疮痈肿液病良

少泽小指尺甲角，后溪握拳节后取

腕骨腕前骨陷当，养老尺突骨缝藏

支正腕背上五寸，肩贞腋纹上一寸

天宗冈下窝中取，髎髎髎骨下缘居

听官之穴归何处，耳前髎后张口陷

### 足太阳膀胱经

多血少气膀胱经，起于睛明至阴终

头面项背腰下肢，热病神志小便难

内眦上方是睛明，眉头陷中攒竹取  
天柱正中上五分，随后旁开一寸三  
胸一大杼二风门，三是肺俞五心俞  
七膈九肝十胆俞，十一脾俞十二胃  
三焦腰一肾腰二，腰四大肠腧一小  
膀胱腧二次髎孔，承扶臀下横纹中  
委阳腘窝外筋旁，委中腘窝纹中央  
膏肓胸四开三寸，志室腰二旁三寸  
秩边平第四腧孔，正中髂旁开三寸  
承山腓肠肌腹间，昆仑上七寸是飞扬  
昆仑外踝跟腱间，申脉外踝下凹陷  
五跖头后取束骨，至阴小趾外甲角

### 足少阴肾经

多气少血足肾经，起于小趾俞府止  
肝心脾肺膀胱肾，肠腹泌尿生殖喉  
足底凹陷是涌泉，舟骨之下取然谷  
太溪内踝跟腱间，溪下五分找大钟  
照海踝下凹陷取，复溜溪上二寸觅  
阴谷窝内两腱间，肓俞脐旁五分藏

### 手厥阴心包经

多血少气心包经，起于胸中中冲尽  
心胸肺胃效皆好，诸痛痒疮亦可寻  
天池乳外旁一寸，曲泽腱内肘纹中  
郗门腕纹上五寸，纹上三寸间使居  
二寸内关中央陵，二三掌骨找劳宫  
还有一穴名中冲，中指尖端把它觅

### 手少阳三焦经

多气少血三焦经，起关冲止丝竹空  
头侧耳目热神志，腹胀水肿遗尿癰  
关冲无名指甲旁，中渚手背四五间  
阳池腕背横纹中，其上二寸找外关  
再上一寸见支沟，肩髃肩峰后下陷  
乳突颌角取翳风，角孙入发平耳尖  
耳门屏上切迹前，丝竹空在眉梢陷

### 足少阳胆经

多气少血为胆经，起瞳子髎止窍阴  
头侧耳目鼻喉恙，身侧神志热妇良  
外眦五分瞳子髎，听会屏间切迹前  
完骨乳突后下方，阳白眉上一寸藏  
入发五分头临泣，风池耳后发际陷

肩井大椎肩峰间，日月乳下平七肋  
带脉侧腹十一肋，游离端下平脐处  
环跳髀枢陷中间，风市腠纹上七寸  
直立垂手中指尽，腓骨前下阳陵泉  
光明外踝上五寸，悬钟三寸骨前缘  
外踝前下寻丘墟，临泣四趾后方藏  
侠溪四五趾间觅，四趾外端足窍阴

#### 足厥阴肝经

多血少气足肝经，起于大敦期门终  
肠腹诸疾前阴病，五脏可治胆亦灵  
大敦大趾外甲角，行间一二趾间纹  
太冲一二跖骨前，踝上五寸蠡沟穴  
曲泉屈膝横纹上，季肋下缘寻章门  
期门中线旁四寸，乳头直下第六肋

#### 督脉

督脉阳脉之总督，起于胞中止龈交  
神志热病及肛肠，头项腰骶背亦可  
长强尾尖肛门间，腰四阳关平髂嵴  
命门腰二棘突下，胸七至阳三身柱  
大椎就在颈七处，颈一棘下是哑门



风府百会后发际，直上一寸为风府  
直上七寸是百会，上星前发上一寸  
素髎鼻尖正中镶，鼻唇沟上取水沟

### 任脉

阴脉之海为任脉，起于小腹承浆停  
头面项胸及腕腹，泌尿生殖作用宏  
中极脐下四寸处，向上一寸是关元  
气海脐下一寸半，神阙就在脐中央  
脐上二寸是下脘，三寸建里四中脘  
上脘就在五寸上，膻中藏在两乳间  
胸骨上窝天突占，廉泉颌下喉结上  
舌骨体上凹陷处，承浆颏唇沟中陷

### 三、腧穴定位歌

百会头顶凹中悬，  
上星入发一寸权。

印堂两眉中间取，

太阳眦角一寸许。

委中国窝纹中屈，

承山人字纹中戏。

梁丘膝上二寸去，

血海膝上二寸齐。

膝眼膝下两陷中，

昆仑外踝跟腱引。

膝下三寸足三里，

隐白大趾依甲系。

外踝三寸悬中找，  
内踝三寸三阴沟。  
华佗夹脊外五分，  
十有七穴各自取。  
十宣十指尖端找，  
肾经涌泉足心翘。  
风池耳后发际内，  
肾俞二三腰椎照。  
曲池肘纹肱外招，  
扭伤曲池下外导。  
合谷第二掌骨中，  
内关掌后二寸绕。

#### 四、病证选穴歌

##### 头面颈项部病症

面口针合谷，眩晕配太冲；  
风池清头目，颞痛太阳攻。  
鼻塞迎香穴，印堂眉额中；  
目疾睛明取，承泣球后同。  
牙关面颊症，下关与翳风；  
口眼歪斜疾，颊车地仓从。  
阳白羽四白，面痛治亦同；  
牙痛咽喉痛，合谷透劳宫。  
落枕成斜颈，外关或悬钟；  
急性项背强，均可取人中。  
耳聋取耳穴，耳门透听宫；  
中渚外关配，哑门与翳风。  
廉泉主喉舌，治哑先治聋；  
新穴供选用，听会及聋中。

##### 胸腹部病症

心胸内关取，肚腹三里求；  
胃痛刺中脘，天枢治脐周。  
下腹三阴交，关元气海由；  
中极阴陵伍，能导尿滞留。  
泌尿生殖症，上穴一般优；

胁痛刺夹脊，阳陵与支沟。  
腹痛背俞穴，夹脊相应投；  
若遇阑尾炎，阑尾穴针留。

#### 腰背四肢部病症

急性腰脊痛，下可取殷门；  
夹脊按部取，腰穴适当深。  
下腰大肠俞，上腰肾俞存；  
胸背须谨慎，肋肋不可深。  
上肢取曲池，肩髃合谷分；  
下肢阳陵泉，环跳绝骨扞。  
痛取局部穴，阿是亦可针。  
注：阿是穴哪里疼痛哪里是。

#### 其他病症

昏迷人中主，足心取涌泉；  
有热刺出血，十宣十指端。  
曲池降血压，退热亦可兼；  
疟疾取大椎，至阳间使连。  
三里调肠胃，内关利胸间；  
宁心止呕吐，并可治失眠。  
神门三阴交，安神疗效传；  
哑门治瘖病，人中内关捻。  
癫痫长强穴，百会大椎延；  
风池及太冲，头昏眩晕旋。  
喘发定喘穴，胸闷配膻中；  
天突能止咳，痰多加丰隆。  
肝炎肝胆俞，至阳及太冲；  
阳陵足三里，大椎作用洪。  
天枢足三里，止泻有奇功；  
脱肛承山穴，长强百会中。

### 五、80个穴位主治歌诀

1. 尺泽：咳喘咽痛咯血肺，中暑吐泻儿惊风，肘臂挛痛局部病。
2. 孔最：咯血咳喘咽肿痛，肘臂挛痛局部病。
3. 列缺：咳喘咽痛肺系病，头项齿痛口眼歪。
4. 鱼际：咳血咽痛肺失音，小儿疳积为第一。
5. 少商：肺系实热热痛衄，昏迷癫狂少商寻。

6. 商阳：五官齿咽热昏迷。
7. 合谷：头目口齿鼻耳官，经闭滞产外感热。
8. 手三里：上肢不遂臂无力，齿痛颊肿腹痛泻。
9. 曲池：上肢热病高压癲，胃肠五官皮外科。
10. 肩髃：上肢不遂肩臂痛，隐疹特色肩髃寻。
11. 迎香：胆蛔口歪鼻塞衄。
12. 地仓：口歪流涎三叉痛。
13. 下关：齿病三叉口眼歪，耳鸣耳聋聾耳疾。
14. 头维：头痛目眩与目痛。
15. 天枢：痛胀秘泻痢疾肠，痛经经乱妇科病。
16. 梁丘：下肢不遂膝肿痛，急胃乳痛与乳痛。
17. 犊鼻：屈伸不利并膝痛，下肢麻痹关节病。
18. 足三里：胃肠虚劳乳肠痛，癲狂神志肢痿痹。
19. 条口：下肢痿痹与转筋，臂膀疼痛腕腹痛。
20. 丰隆：头痛眩晕癲狂痰，腹胀便秘肢痿痹。
21. 内庭：热病鼻咽齿五官，吐酸泻痢便秘肠，跖趾节痛足背痛。
22. 公孙：痛吐泻痢胃肠病，失眠心狂气冲心。
23. 三阴交：妇科产科脾胃虚，遗精阳痿遗泌尿，心悸失眠高血压，阴虚诸症下肢痿。
24. 地机：经乱痛经妇崩漏，腹痛腹泻脾胃病，脾不运水痿水肿。
25. 阴陵泉：水肿黄疸腹胀泻，小便不利与膝痛。
26. 血海：经乱痛经与经闭，隐疹湿疹丹毒皮。
27. 通里：暴暗舌强心悸忡，腕臂疼痛局部病。
28. 神门：痛烦惊忘眠呆癲，胸胁疼痛高血压。
29. 后溪：头项腰背指肘臂，耳目疔疾癲狂病。
30. 天宗：肩背损伤肩胛痛，气喘莫忘取天宗。
31. 听宫：鸣聋聾耳与齿痛。
32. 攒竹：眉棱头痛目眦病，呃逆治疗效果奇。
33. 天柱：后头项强肩背腰，鼻塞癲狂与热病。
34. 肺俞：咳喘咯血肺系病，阴虚盗汗骨蒸热。
35. 膈俞：呕吐呃逆喘吐血，贫血潮热与盗汗，皮肤瘙痒如隐疹。
36. 胃俞：痛吐胀鸣等胃疾。
37. 肾俞：肾虚晕鸣聋腰酸，痿泄不育与遗尿，经乱带下不孕症。
38. 大肠俞：胀泻便秘腰腿痛。
39. 次髎：经乱痛经带下病，遗精疝气小便窿，下肢痿痹腰骶痛。
40. 委中：下肢痿痹腰背痛，腹痛吐泻痿遗尿，丹毒特色委中求。
41. 秩边：下肢痿痹腰骶痛，阴痛痿闭痔便秘。
42. 承山：腰腿拘痛痔便秘。
43. 昆仑：后头项腰足踝痛，癲病滞产昆仑取。
44. 申脉：癲狂病眠头晕痛，腰腿酸痛膀胱经。
45. 至阴：胎位不正与滞产，头痛目痛鼻塞衄。
46. 涌泉：昏厥中暑儿惊风，癲狂病眠晕痛眩，咯血咽痛喉痹肺，小便不利大便难，奔豚气急足心热。
47. 太溪：头目眠忘精阳痿，咽齿耳病阴虚火，咳喘咯血胸痛肺，消渴月经腰脊病。

48. 照海：咽痛目痛失眠癎，经带阴挺尿数瘕。
49. 内关：痛闷心动速或缓，癎狂痫眠与郁证，胃痛吐逆晕动症，肘臂挛痛内关寻。
50. 大陵：胸胁满痛心悸，喜笑悲恐癎狂痫，胃痛呕吐口臭病，臂手挛痛寻大陵。
51. 中冲：中风昏迷舌不语，中暑昏厥儿惊风。
52. 外关：热病头目耳五官，胁痛瘰疬肢痿痹。
53. 支沟：热病便秘胁肋痛，鸣聋暴瘖与瘰疬。
54. 翳风：口眼牙耳面颊瘰。
55. 风池：内风外风颈项强。中风癎痫痛晕鸣，感冒鼻塞口眼歪。
56. 肩井：上肢颈项肩背病，难产瘰疬乳房病。
57. 环跳：痿痹不遂腰跨痛，风疹特色环跳寻。
58. 阳陵泉：黄疸胁痛苦吐酸，膝盖关节肢痿痹，小儿惊风特色症。
59. 悬钟：痴呆中风髓不足，颈项胸胁下肢痿。
60. 行间：头目妇科阴中泌，胸胁满痛与疝气。
61. 太冲：头目肝经风热病，经痛闭乱带下崩，肝胃胀痛呕黄疸，癎闭遗尿痿痹痛。
62. 期门：吐酸呃逆腹胀泻，胸胁奔豚与乳痛。
63. 腰阳关：腰骶疼痛下肢痿，男精阳痿女经带。
64. 命门：腰脊强痛下肢痿，男精阳痿女经带，冷痛腹泻不孕育。
65. 大椎：外感咳喘热疟疾，潮热癎狂儿惊风，项强脊痛风疹瘕。
66. 百会：一切神志头面病，脏器脱垂阳举陷。
67. 神庭：失眠惊悸癎狂痫，五官头目与鼻病。
68. 水沟：惊风神志急救穴，面鼻口病闪挫腰。
69. 中极：泌尿男性妇科病。
70. 关元：元气虚损肠腑病，泌尿男科妇科病，腹痛泻痢血疝气。
71. 气海：气虚肠腑与疝气，泌尿男科妇科病。
72. 神阙：中风虚脱阳暴脱，痛胀泻痢秘脱肛，小便不利与水肿。
73. 中脘：黄疸胃病儿疳积，癎狂脏躁寻中脘。
74. 膻中：心痛咳喘逆不畅，产后乳少乳房病。
75. 四神聪：头痛晕眠忘癎痫，目疾单列要记清。
76. 印堂：头痛晕眠忘呆病，子痫血晕鼻儿惊。
77. 太阳：头痛目疾与面瘫。
78. 定喘：喘咳肩背痛落枕。
79. 夹脊：心肺上肢上胸部，下胸胃肠腰下肢。
80. 十宣：昏迷癎痫与高热，手指麻木咽肿痛。