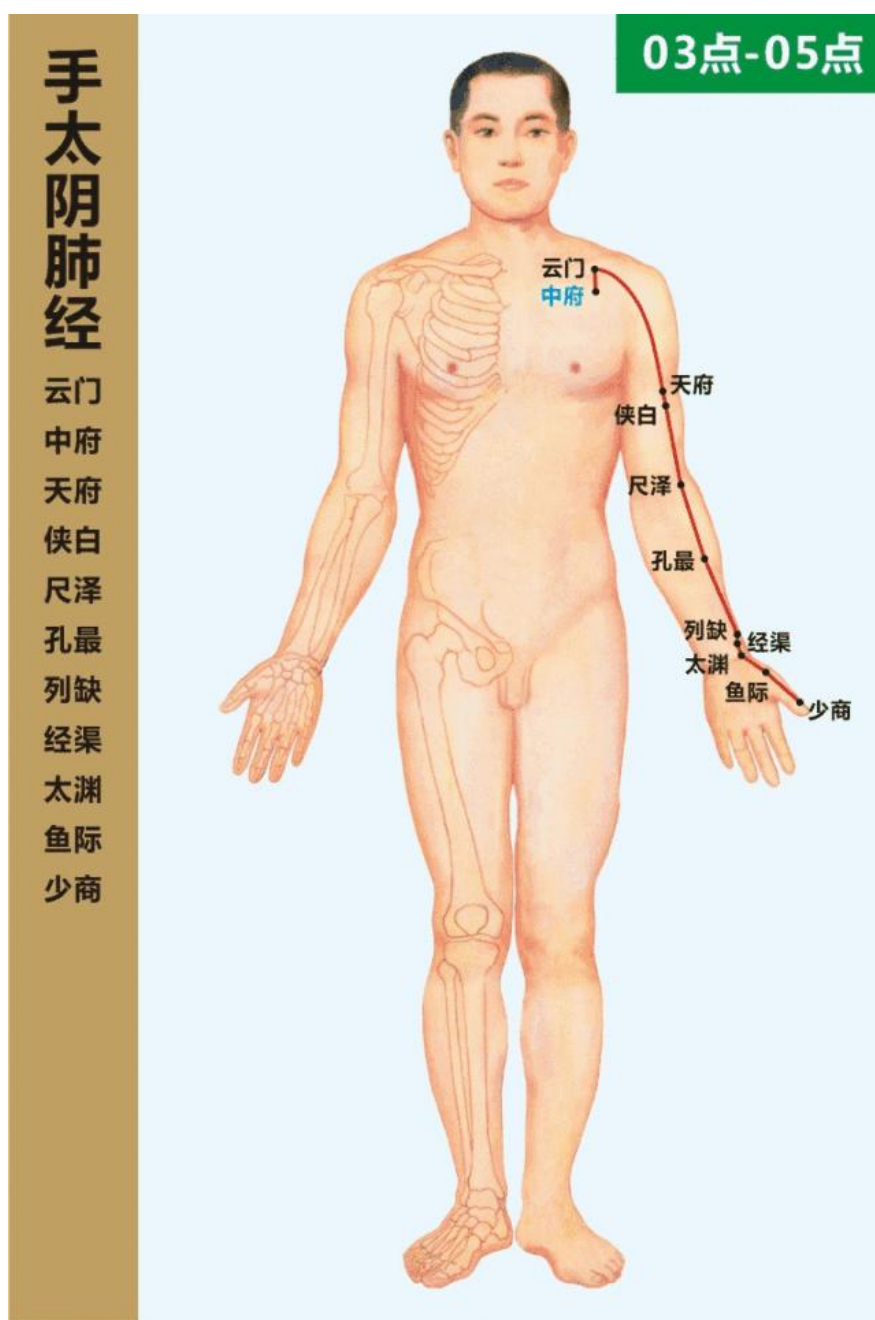


## 20 个针灸穴位歌诀+图解

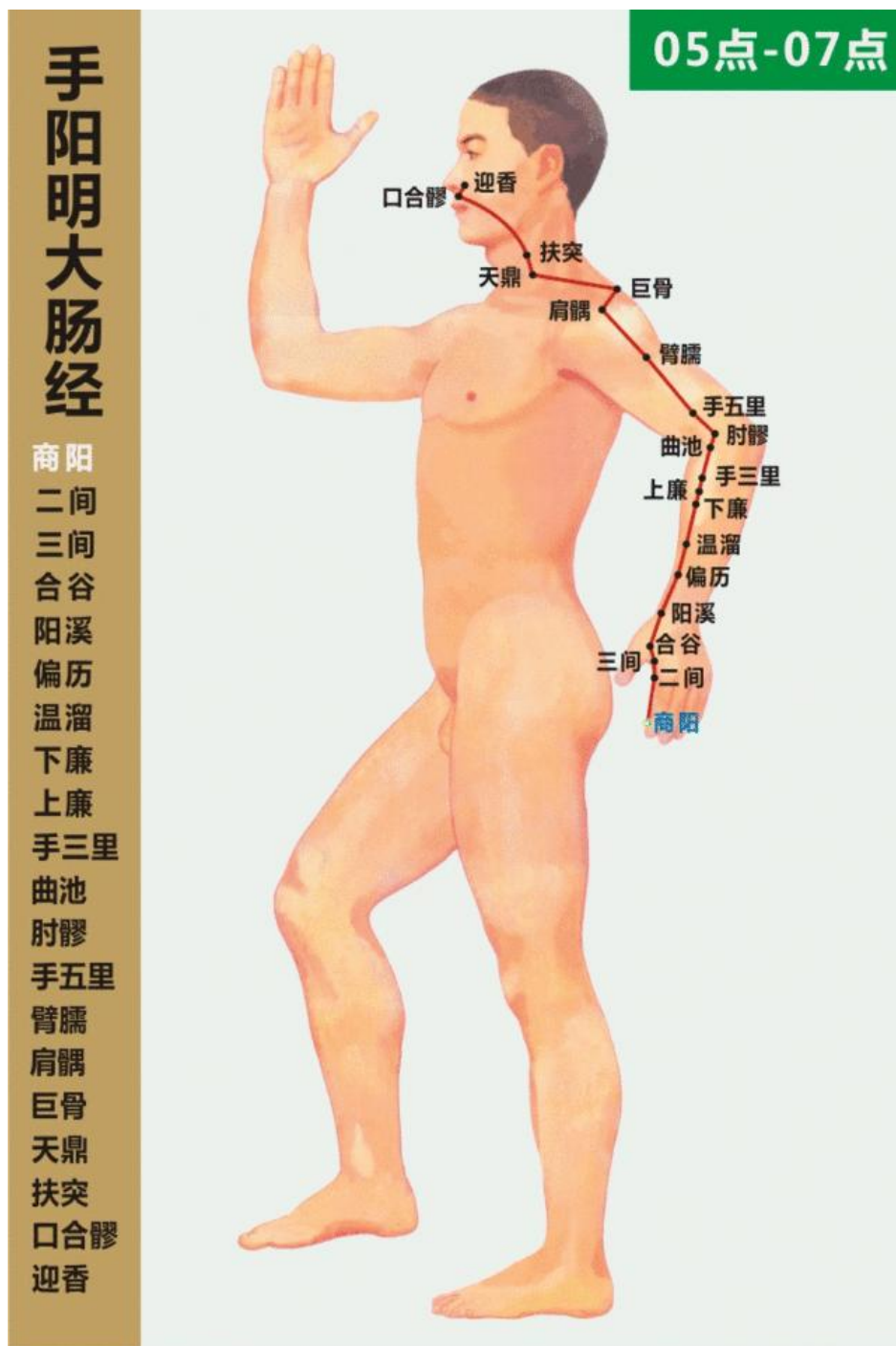
### 01 手太阴肺经

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。



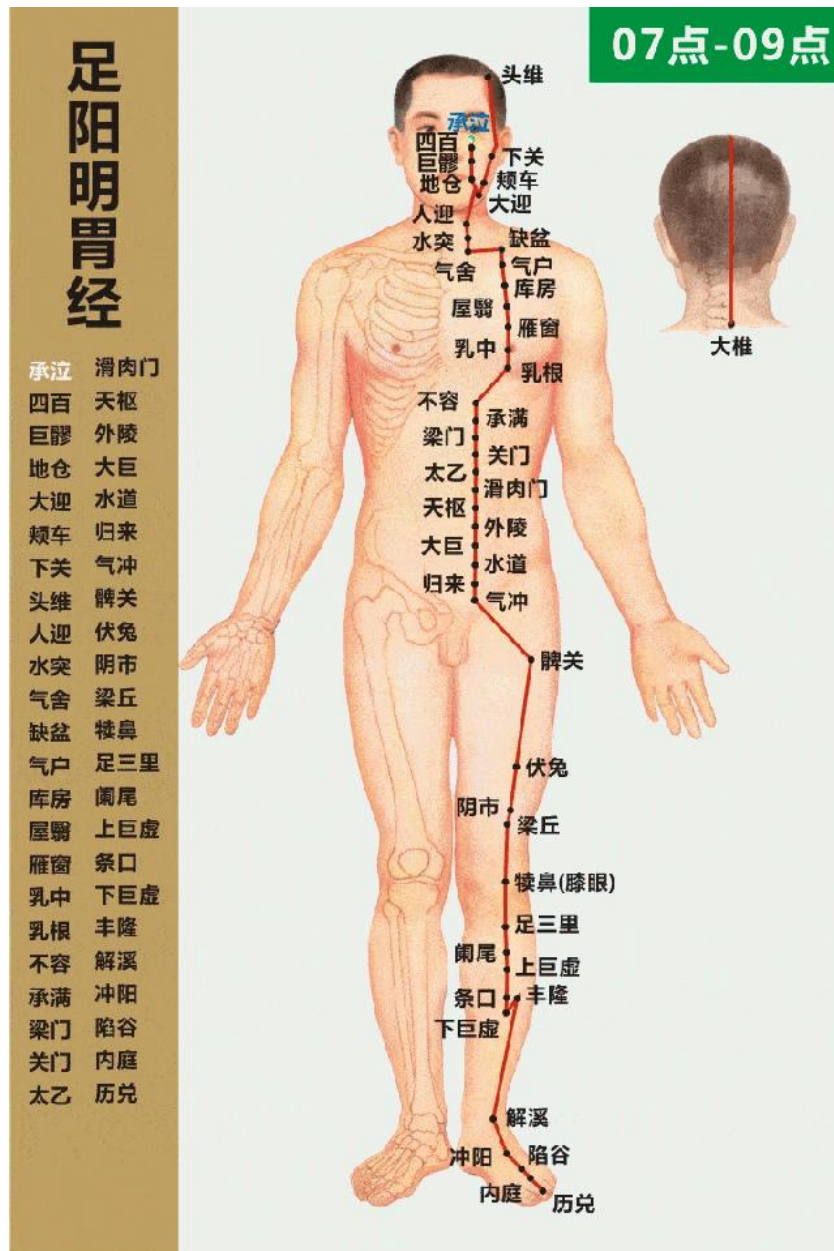
## 02 手阳明大肠经

阳明二十起商阳，二间三间合谷藏。阳溪偏历温溜起，下廉上廉手三里。曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨韧。天鼎扶突禾髎当，鼻旁五分号迎香。



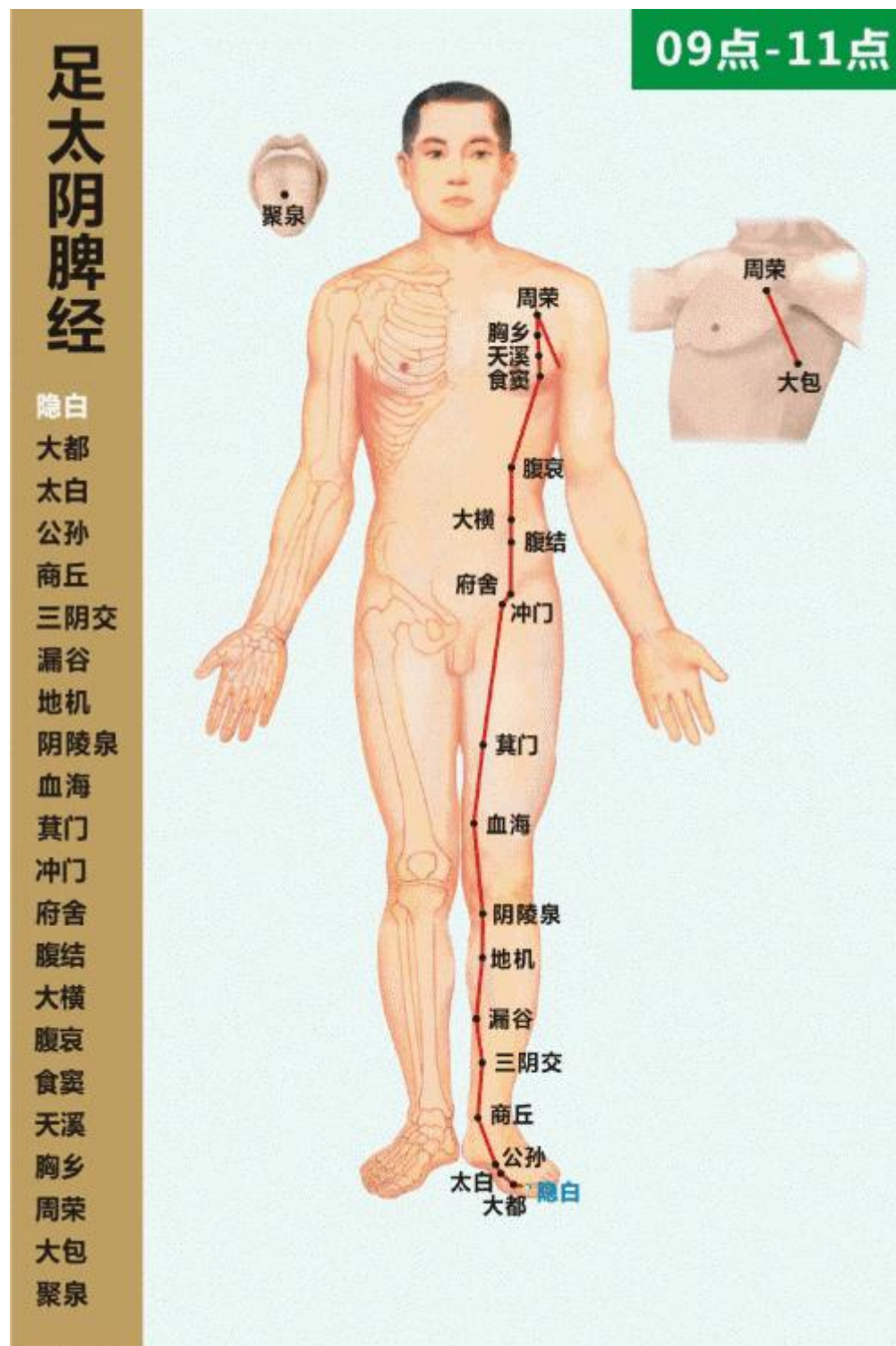
### 03 足阳明胃经

四十五胃足阳明，头维下关颊车停。承泣四白巨髎行，地仓大迎对人迎。水突气舍转缺盆，气户库房屋翳轮。膺窗乳中延乳根，不容承满梁门坤。关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存。水道归来气冲次，髀关伏兔走阴市。梁丘犊鼻三里居，上巨条口下巨虚。上跳丰隆下解溪，冲阳陷谷内庭医。历兑次趾角外栖。



## 04 足太阴脾经

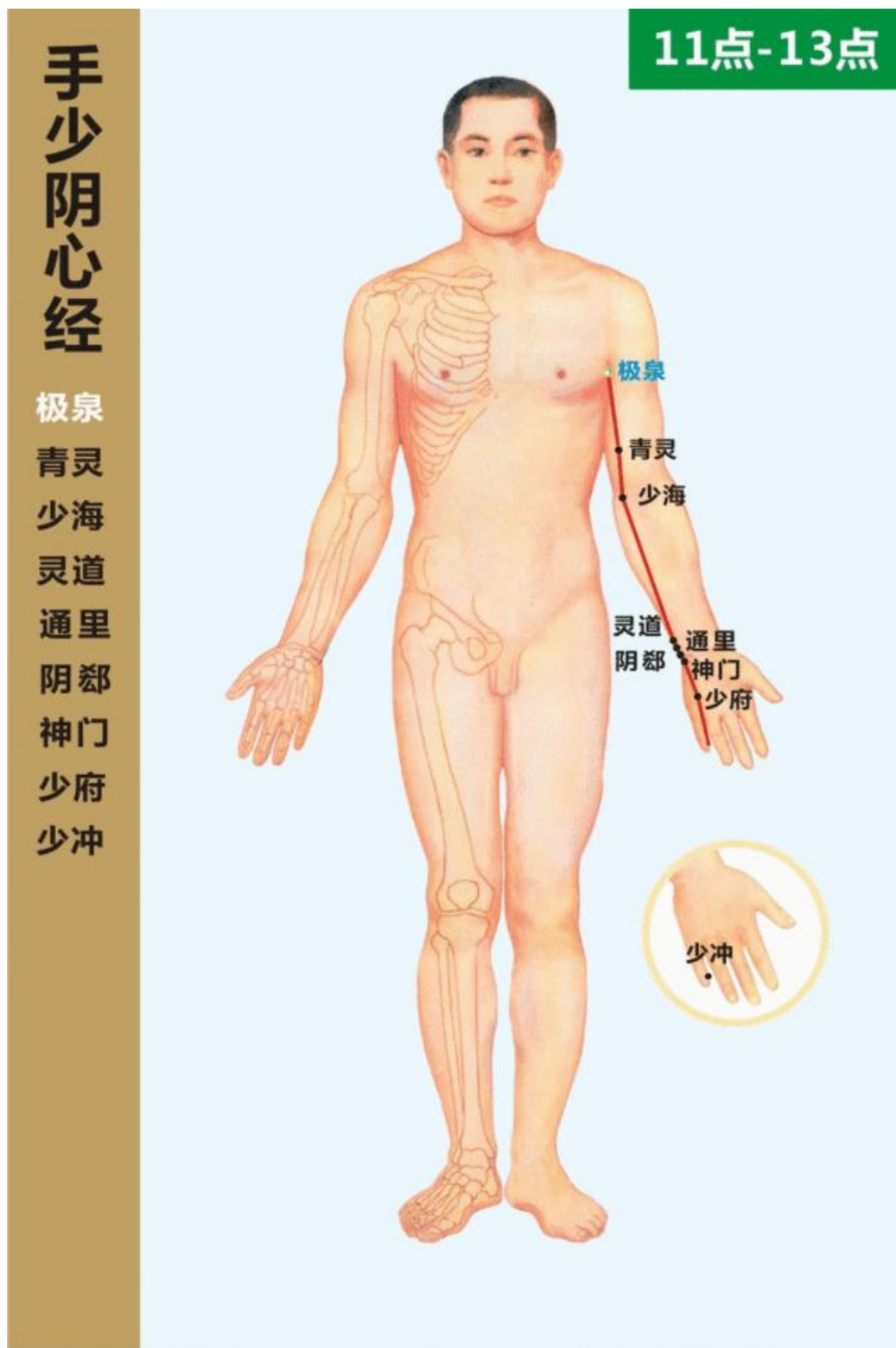
二十一穴太阴脾，隐白大都太白移。公孙商丘三阴交，漏谷地机阴陵凹。血海箕门冲门远，府舍腹结大横短。腹哀食窦天溪高，胸乡周荣转大包。





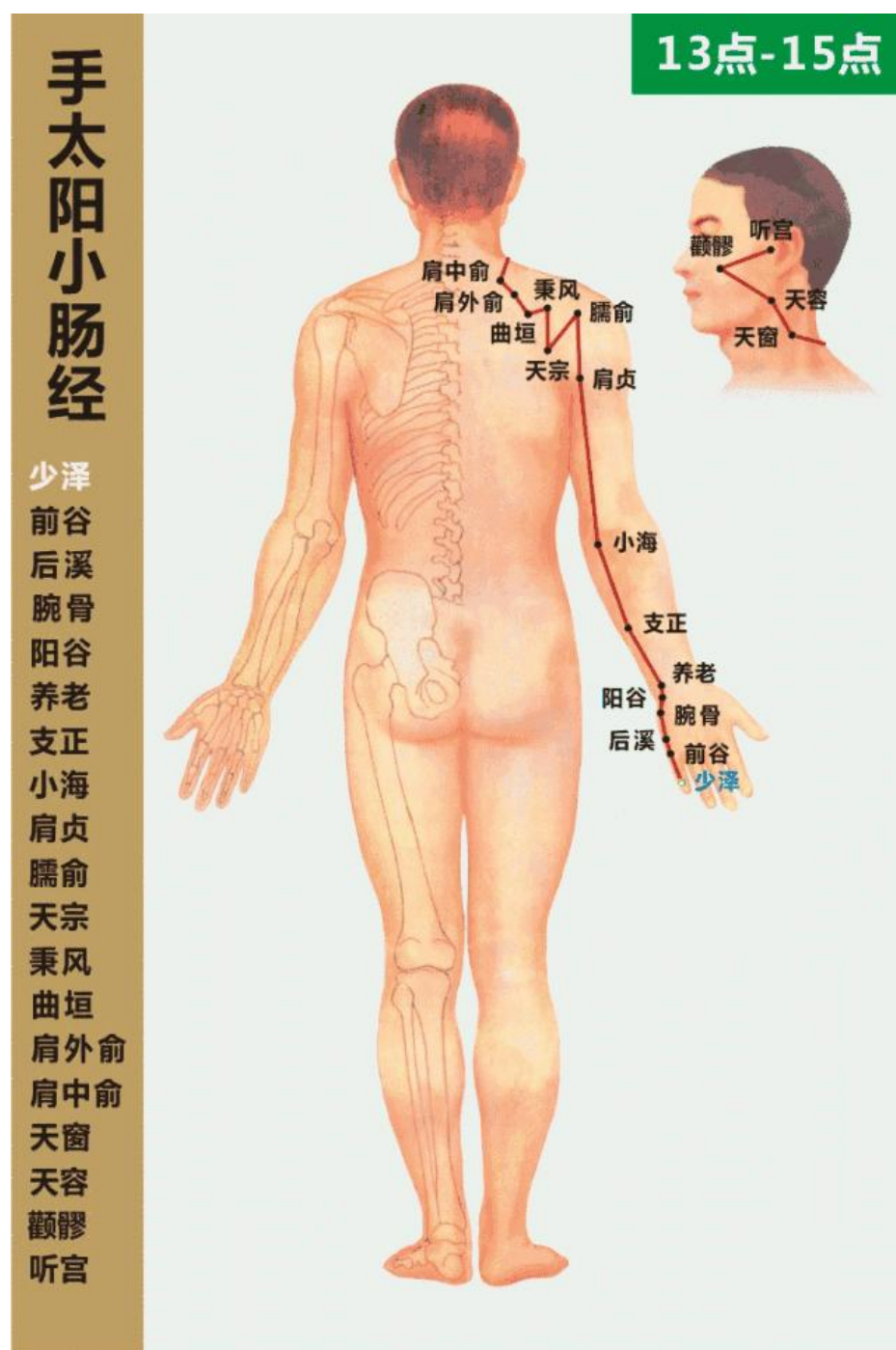
## 05 手少阴心经

少阴心经穴九枚，极泉青灵少海唯。灵道通里阴郄随，神门少府少冲回。



## 06 手太阳小肠经

太阳小肠一十九，少泽前谷后溪数。腕骨阳谷养老边，支正小海肘外筋。肩贞臑俞转天宗，乘风曲垣肩外弓。肩中天窗天容偶，颧髎听宫珠上走。



## 07 足太阳膀胱经

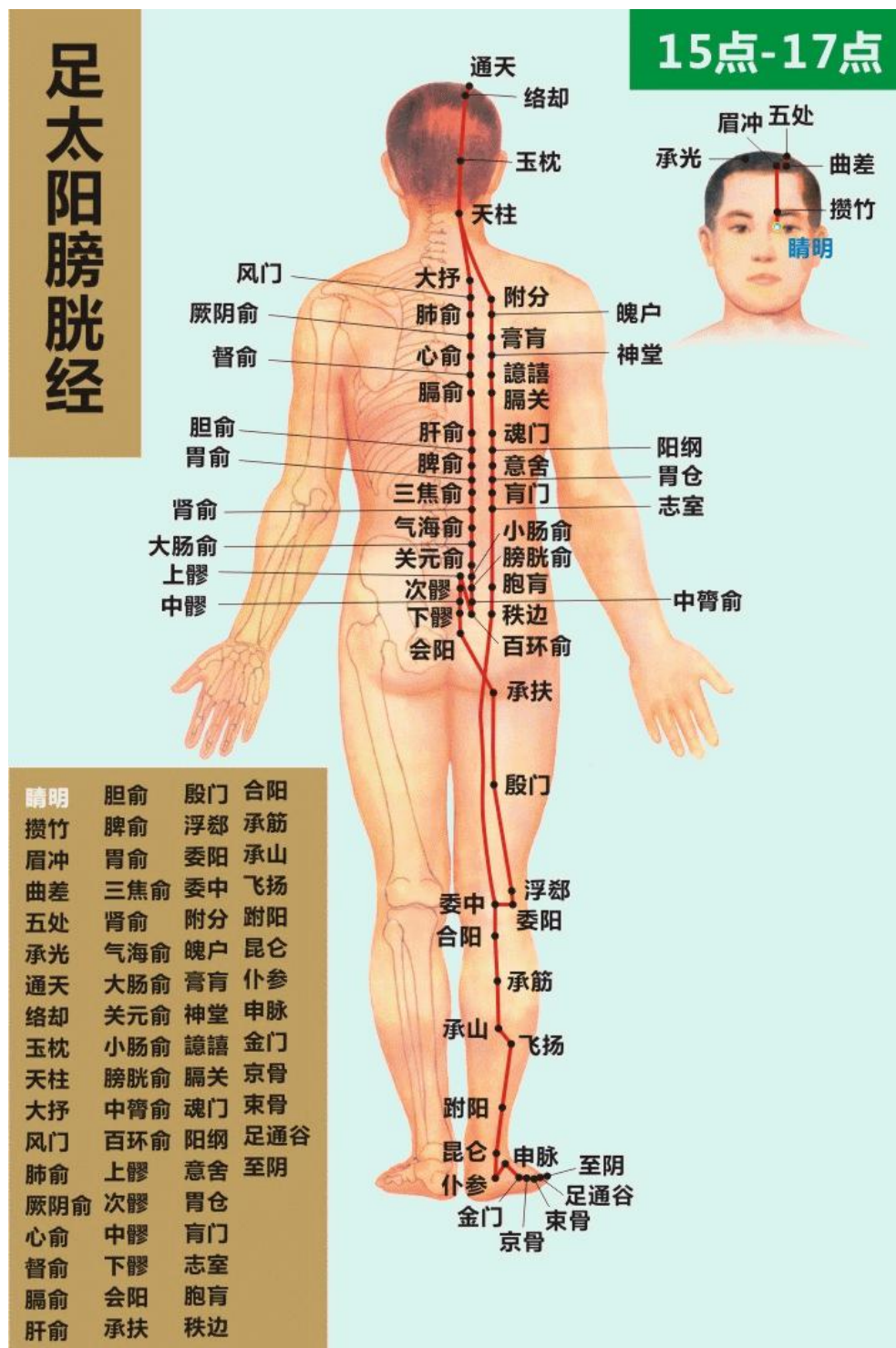
六七膀胱足太阳，睛明攒竹眉冲藏。曲差五处上承光，通天络却玉枕双。天柱大杼至会阳，承殷浮郄委阳旁。附分秩边委中长，合阳承筋山飞扬。跗昆仆申金门聚，京束通谷至阴易。

大杼至会阳：

一椎大杼二风门，三椎肺俞四厥阴。心五督六七膈俞，九肝十胆仔细寻。脾胃三焦十四肾，气海大肠关元镇。小肠膀胱中膂环，上次中下会阳全。

附分至秩边：

附分风门寸半齐，魄户膏肓神堂席。諝諝膈关魂门镇，阳纲意舍胃仓近。育门志室胞育行，秩边臀上白环平。



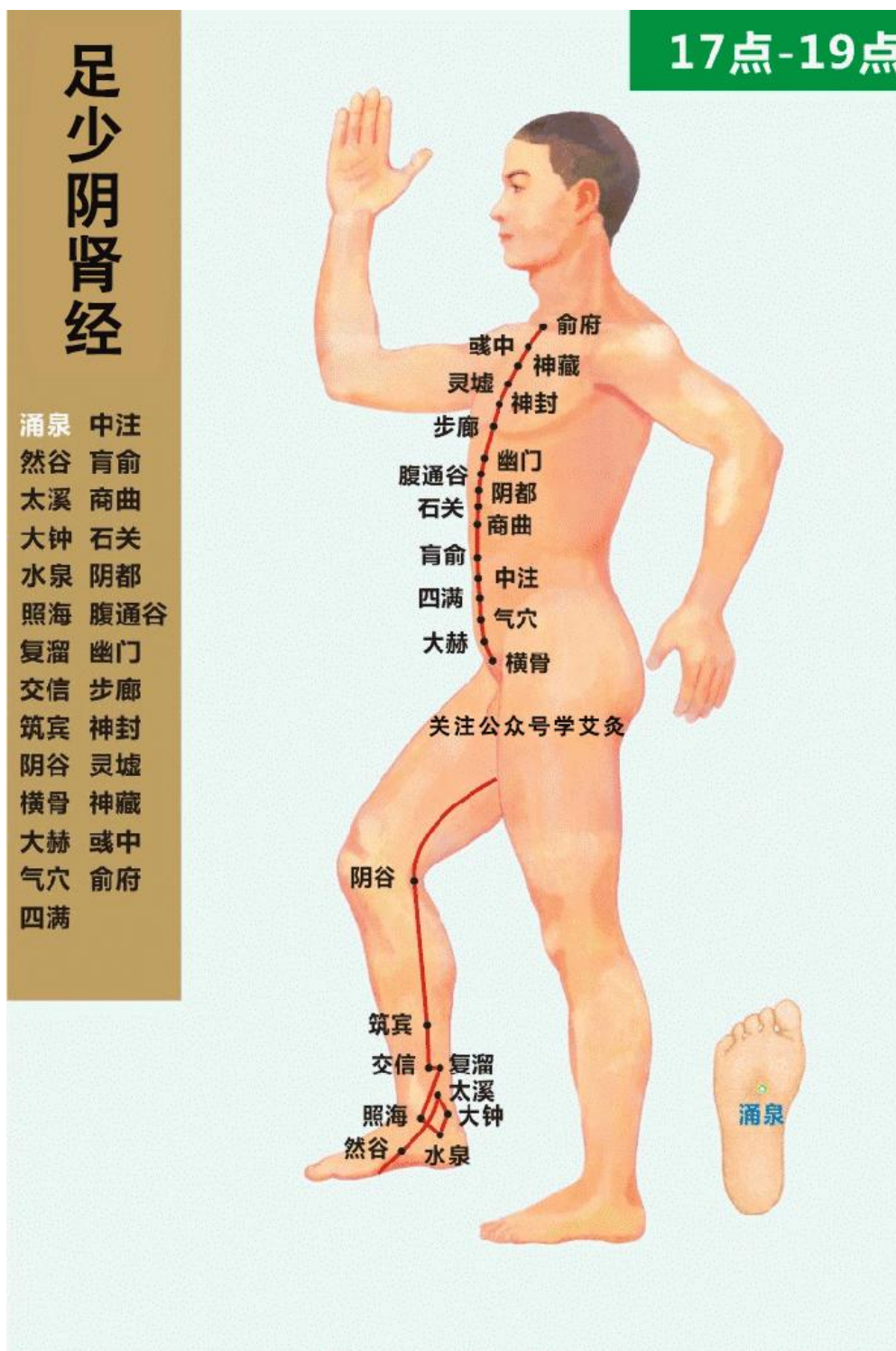
## 08 足少阴肾经

足少阴肾二十七，涌泉然谷溢太溪。

大钟水泉通照海，复溜交信筑宾拐。膝窝阴谷上横骨，大赫气穴

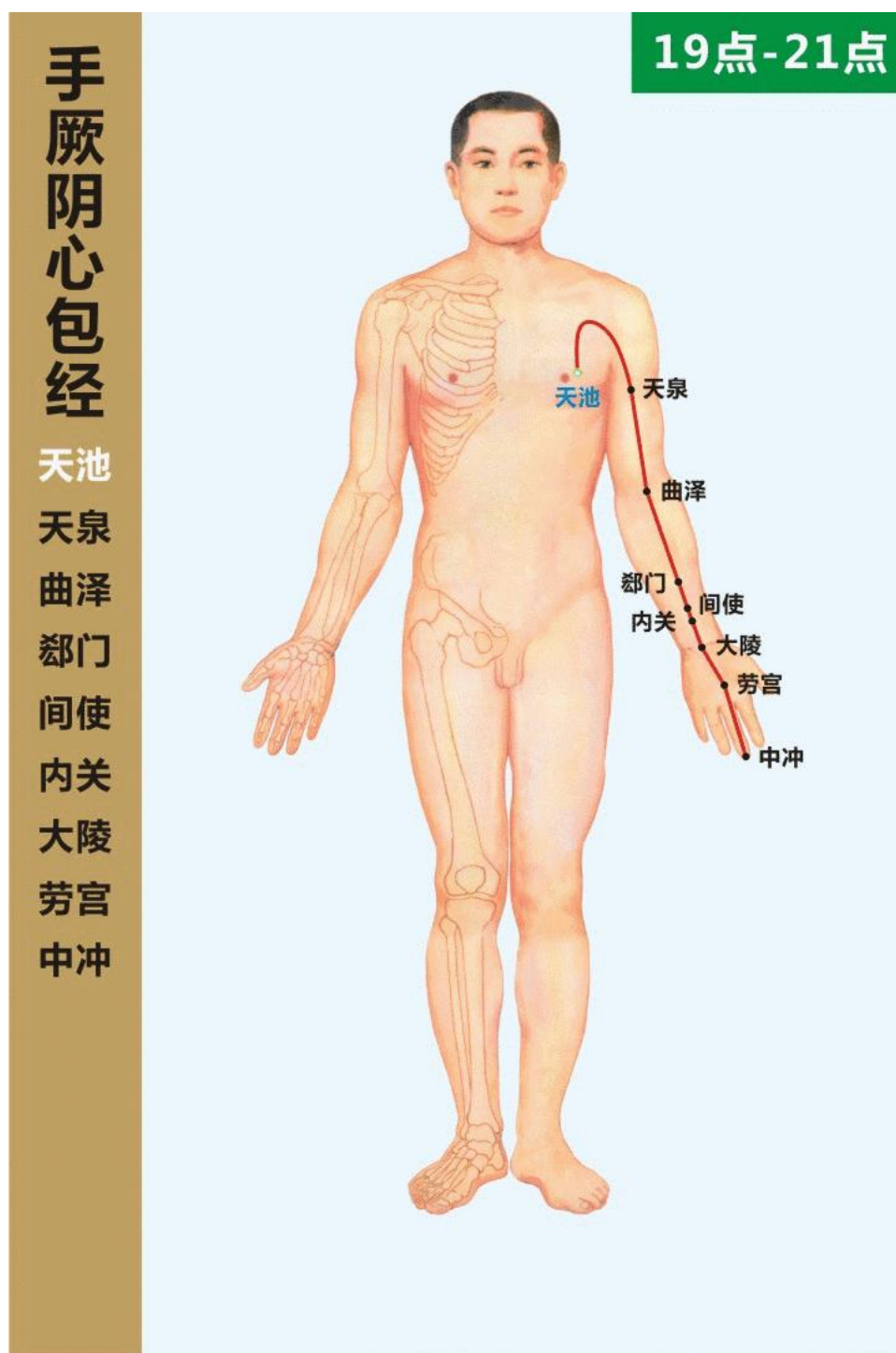


四满伍。中注育俞商曲属，石关阴都腹通谷。幽门步廊神封灵，  
神藏或中俞府停。



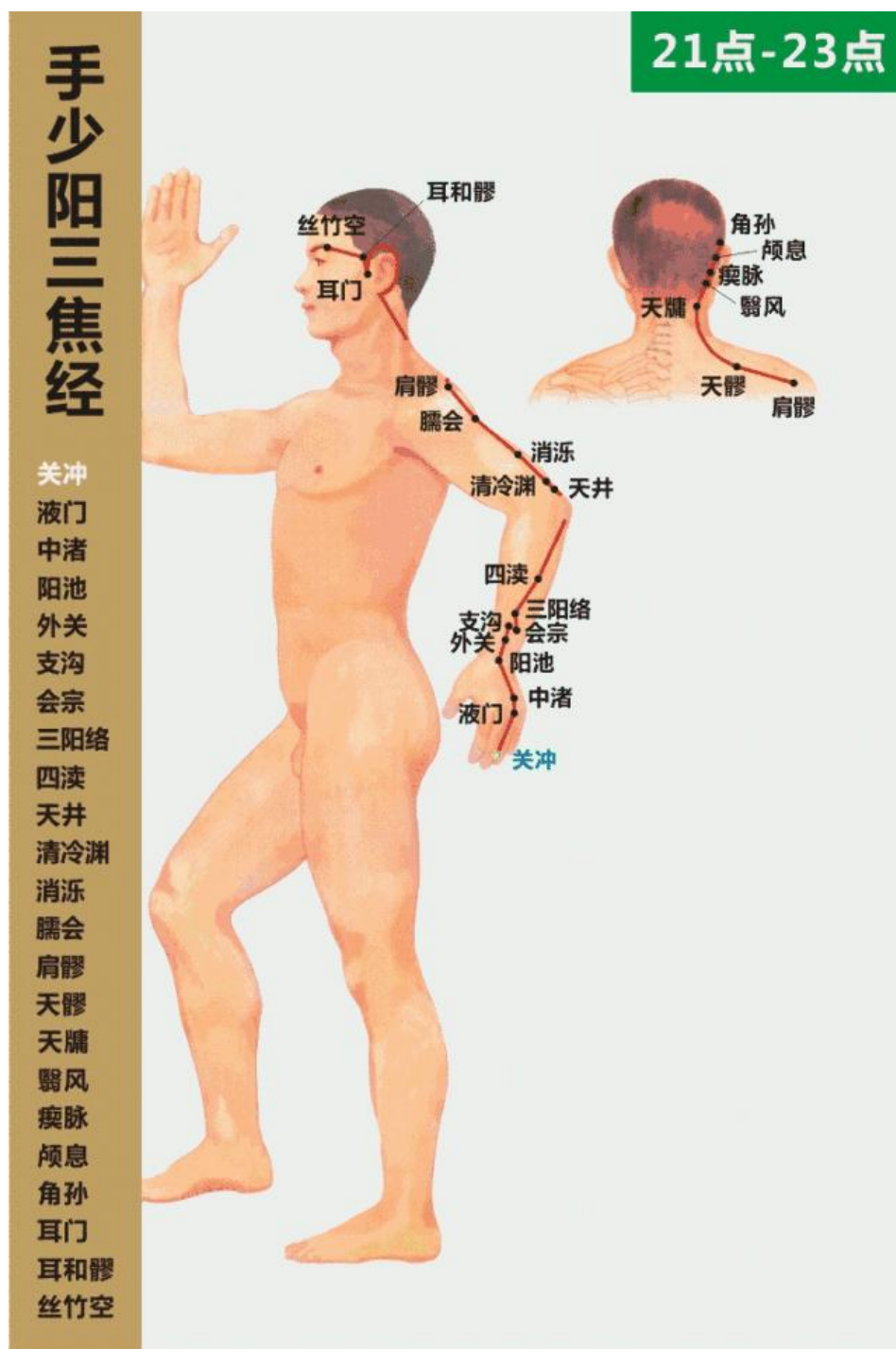
## 09 手厥阴心包经

九穴心包手厥阴，天池天泉曲泽深。郄门间使内关对，大陵劳宫中冲寻。



## 10. 手少阳三焦经

三焦二 hands 少阳，关冲液门中渚旁。阳池外关支沟转，会宗三阳四渎显。天井清冷渊消泆，臑会肩髃天髃阔。天膈翳风瘰脉青，颊息角孙耳门风。和髃眉梢丝竹空。



## 11 足少阳胆经

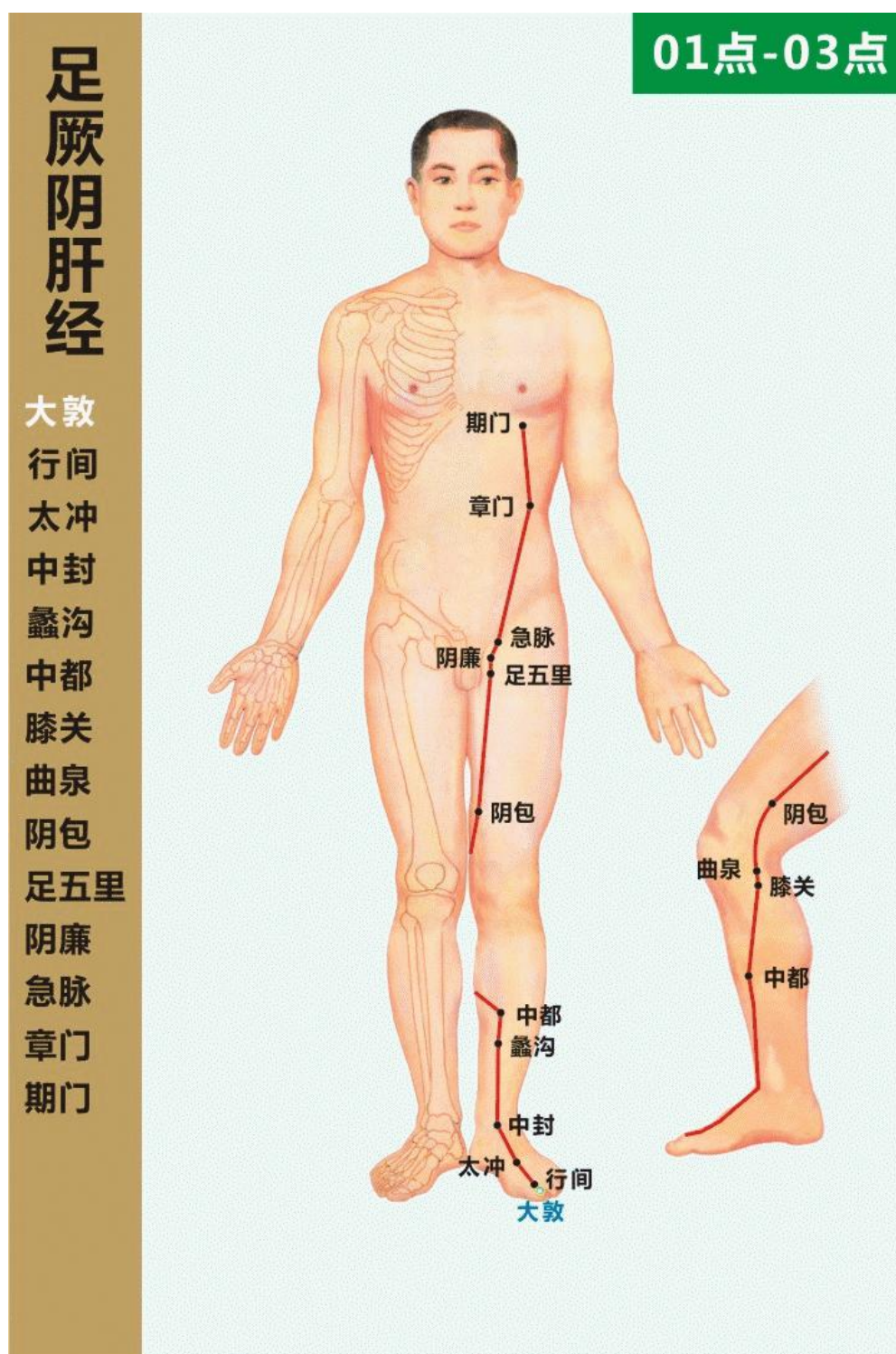
足少阳胆四四念，瞳子听会上关厌。颅厘曲鬓率天冲，浮白窍阴完骨升。本神阳白头临目，正营承灵脑空诉。风池肩井渊腋部，辄筋日月京门肚。带脉五枢维道居，环跳风市中渚膝。阳陵阳交前外丘，光明阳辅悬钟悠。丘墟临泣地五会，侠溪窍阴四趾外。





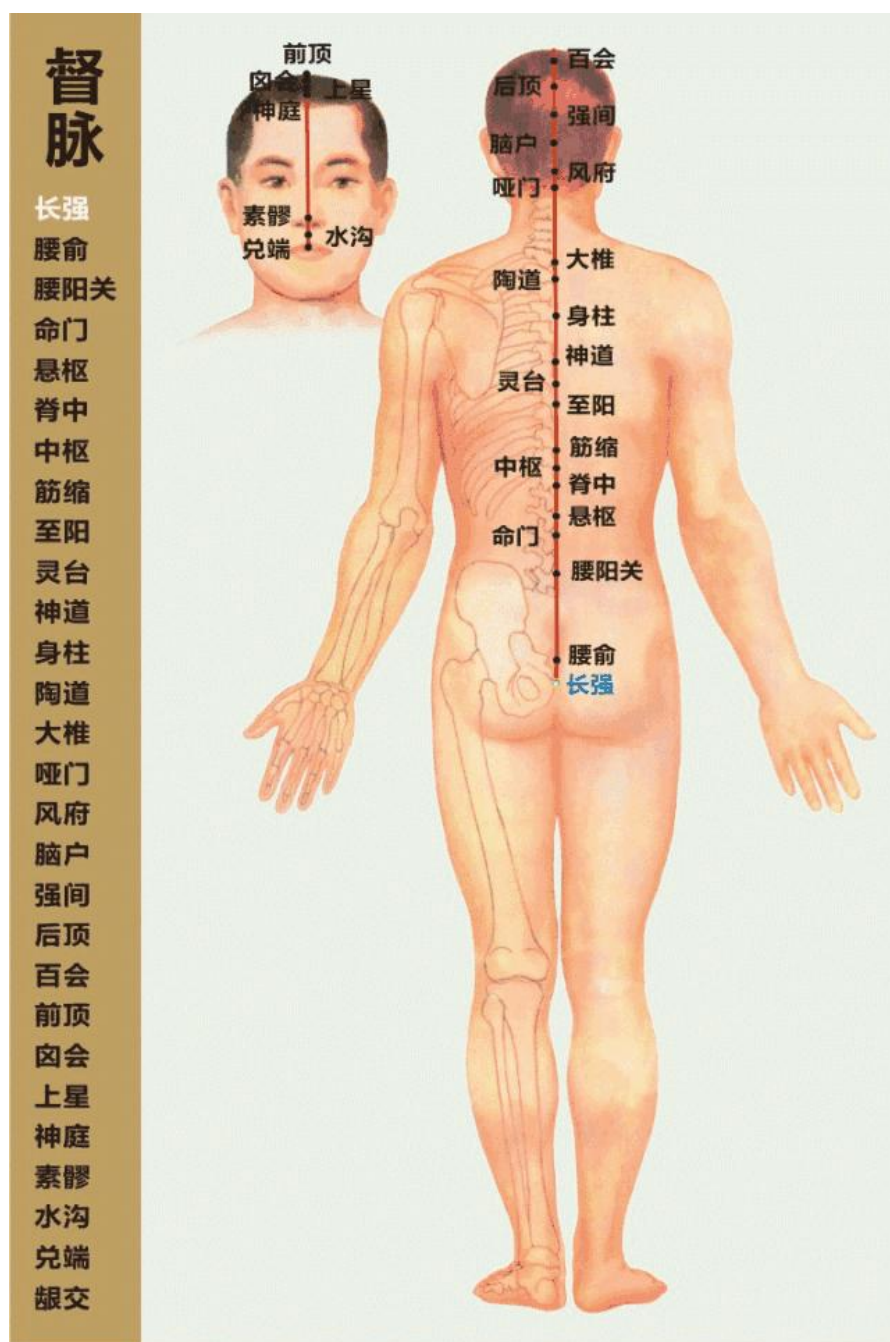
## 12 足厥阴肝经

一十四穴厥阴肝，大敦行间太冲山。中封蠡沟中都近，膝关曲泉阴包川。五里阴廉急脉下，章门仰望期门巅。



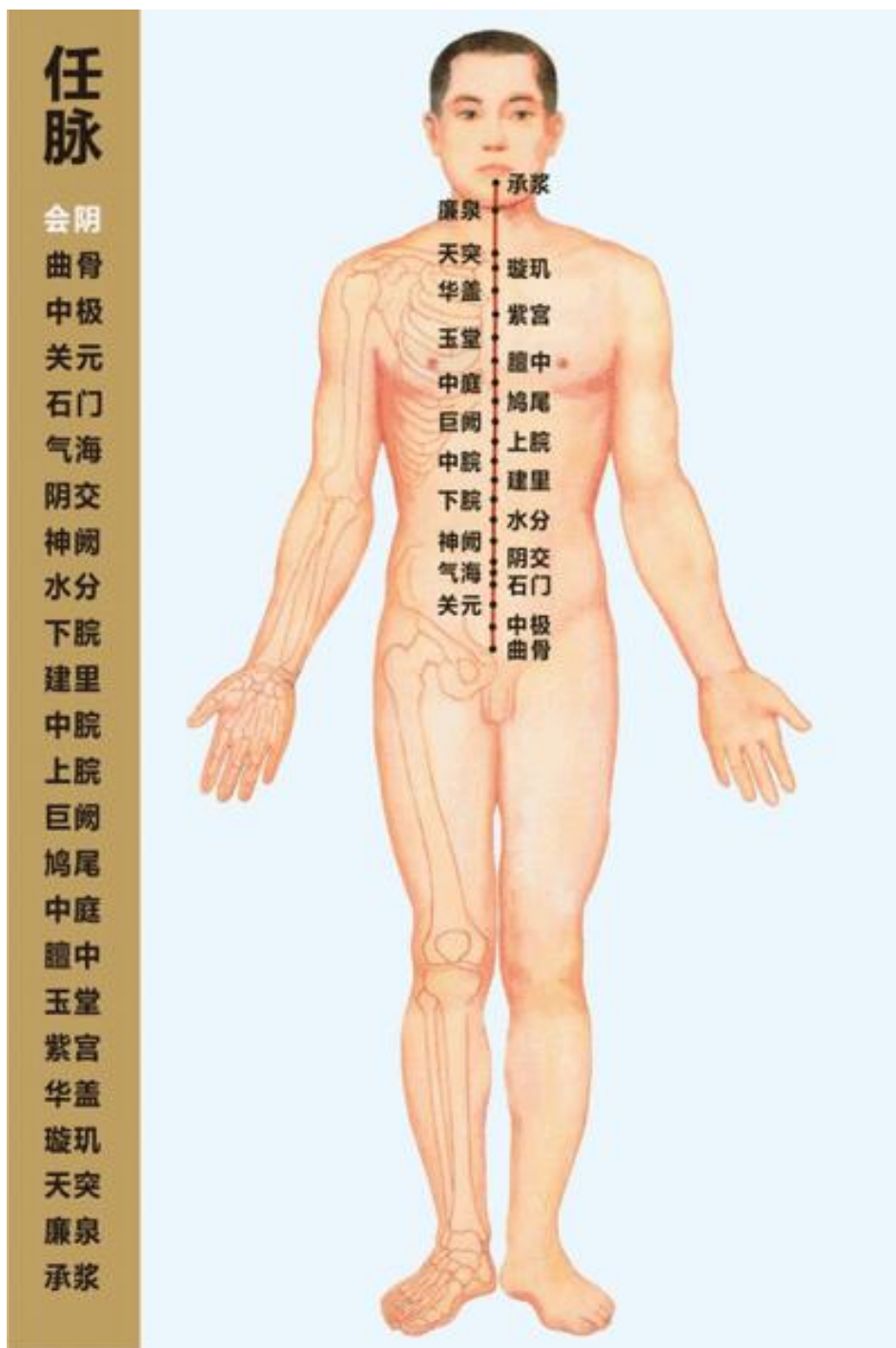
### 13 督脉

督脉二八背中行，长强腰俞阳关晴。命门悬枢接脊中，中枢筋缩至阳功。灵台神道身柱移，陶道大椎平肩齐。哑门风府脑户凹，强间后顶百会高。前顶凶会上星园，神庭素髎水沟填。兑端龈交齿缝完。



## 14 任脉

任脉会阴上曲骨，中极关元石门捂。气海阴交与神阙，水分下脘建里接。中院上脘巨阙从，鸠尾中庭膻中荣。玉堂紫宫华盖连，璇玑天突与廉泉。承浆二十四穴完。



.....（以下是循行走向歌诀）

15 冲脉冲脉胞中下会阴，气街相并足少阴。挟脐上行布胸中，经喉绕唇目眶下。分支少腹输肾下，出气街沿大腿内。至腘窝胫骨内缘，下行足底一支完。分支自内踝分出，斜入足背足大趾。

16 带脉带脉起季肋下面，带脉五枢维道连。横行绕过身一周，束带前垂环腰腹。腹部带脉下少腹。

17 阴维脉阴维小腿内侧出，足三阴经交会处。沿下肢内侧上行，至腹部同行脾经。至胁部相合肝经，上行咽喉会任脉。

18 阳维脉阳维起于外踝下，并行胆经外向上。躯干后外腋后肩，经颈耳后前至额。头侧项后会督脉。

19 阴跷脉阴跷内踝照海起，沿内踝后直上行。下肢内侧经前阴，腹胸缺盆人迎前。经鼻旁至目内眦，会手足太阳阳跷。

20 阳跷脉阳跷外踝申脉点，外踝后上下肢外。上经腹胸侧肩部，由颈外上挟口角。上行到达目内眦，会手足太阳阴跷。上入发际下耳后，与胆经会合项后。