

【中医】经络腧穴歌诀大全



公众号：金英杰医考圈

医考资讯 | 考试资料 | 答题技巧

一、五输穴歌

少商鱼际与大渊，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，冲阳解溪三里随，
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，昆仑委中膀胱属，
涌泉然谷与太溪，复溜阴谷肾所宜，
中冲劳宫心包络，大陵间使传曲泽，
关冲液门中诸焦，阳池支沟天井找，
窍阴侠溪临泣胆，丘墟阳辅阳陵泉，
大敦行间太冲看，中封曲泉属于肝。

二、十二原穴歌

肺原太渊肾太溪，心包大陵太白脾，
心原神门肝太冲，小肠腕骨焦阳池，
膀胱京骨冲阳胃，大肠合谷胆丘墟，

三、十五络穴歌

肺络列缺偏大肠，脾络公孙胃丰隆，
小肠支正心通里，膀胱飞扬肾大钟，
心包内关三焦外，肝络蠡沟胆光明，
脾之大络是大包，任络鸠尾督长强。

四、十二募穴歌

大肠天枢肺中府，小肠关元心巨阙，
膀胱中极肾京门，肝募期门胆日月，
胃募中脘脾章门，三焦募在石门穴，
膻中穴是包络募，从阴引阳是妙诀。

五、下合穴歌

胃经下合三里乡，上下巨虚大小肠，
膀胱委中胆阳陵，三焦下合属委阳。

公众号：金英杰医考圈

六、八会穴歌

脏会章门腑中脘，髓筋绝骨阳陵泉，
骨会大杼脉太渊，血会膈俞气膻中。

七、八脉交会穴歌

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同，
临泣胆经连带脉，阳维目眦外关逢，
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。

八、四总穴歌

肚腹三里留，腰背委中求
头项寻列缺，面口合谷收

后人更增：

心胸取内关，小腹三阴谋，
酸病取阿是，急救刺水沟。

九、十二经营气流注顺序歌：

肺大胃脾心小肠，膀胱包焦胆肝续，
手阴脏手阳手头，足阴足腹阳头足。

十、十二经背腧穴歌

公众号：金英杰医考圈

胸三肺俞四厥阴，心五肝九胆十临，
十一脾俞十二胃，腰一三焦腰二肾，
腰四骶一大小肠，膀胱骶二椎外寻。

十一、难经五腧穴主治歌

难经详论五腧穴，井穴专主心下满，
荣穴泻火主身热，俞治体重与节痛，
经主喘咳并寒热，合当逆气而下泄。

十二、回阳九针歌

哑门劳宫三阴交，涌泉太溪中脘接，
环跳三里合谷并，此是回阳九针穴。

经穴歌

手太阴(肺)

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，
鱼际拇指白肉际，少商甲角如韭叶。

手阳明(大肠)

二十大肠起商阳，二间三间合谷藏，
阳溪偏历温溜济，下廉上廉三里长，
曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当，
天鼎扶突禾髎接，鼻旁五分迎香列。

足阳明(胃)

四十五穴足阳明，承泣四白巨髎呈，
地仓大迎下颊车，下关头维走人迎，
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳寻，
膺窗乳中下乳根，不容承满与梁门，
关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存，
水道归来气冲穴，髀关伏兔走阴市，

公众号：金英杰医考圈

梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口行，
下巨虚上有丰隆，解溪冲阳陷谷同，
内庭穴在二趾缝，次趾甲角厉兑停。

足太阴(脾)

二十一穴脾中州，隐白在足大趾头，
大都太白公孙盛，商丘直上三阴交，
漏谷地机阴陵泉，血海箕门冲门投，
府舍腹结大横上，腹哀食窦天溪候，
胸乡周容大包上，从足经腹向胸走。

手少阴(心)

手少阴心起极泉，青灵少海灵道全，
通里阴郄神门穴，少府少冲小指接。

手太阳(小肠)

手太阳经小肠穴，少泽先行小指末，
前谷后溪腕骨间，阳谷须同养老列，
支正小海上肩贞，臑俞天宗乘风合，
曲垣肩外复肩中，天窗循次上天容，
此经穴数一十九，还有颧髻入听宫。

足太阳(膀胱)

六十七穴足太阳，睛明目内红肉藏，
攒竹眉冲与曲差，五处寸半上承光，
通天络却下玉枕，天柱发际大筋上，
大杼风门肺厥阴，心俞督俞膈俞当，
肝胆脾胃具挨次，三焦肾俞海大肠，
关元小肠到膀胱，中膂白环寸半量，
上次中下四髎穴，一空一空骶孔藏，
会阳尾骨外边取，附分脊背第二行，
魄户膏肓神堂寓，諛諛膈关魂门详，
阳纲意舍胃仓随，肓门志室至胞育，
二十一椎秩边是，承扶臀股纹中央，
殷门浮郄委阳至，委中合阳承筋量，
承山飞扬跗阳继，昆仑仆参申脉堂，
金门京骨束骨跟，通谷至阴小趾旁。

足少阴(肾)

少阴经穴二十七，涌泉然谷与太溪，
大钟水泉与照海，复溜交信筑宾派，
阴谷膝内辅骨后，以上从足至膝求，

公众号：金英杰医考圈

横骨大赫连气穴，四满中注育俞脐，
商曲石关阴都密，通谷幽门一寸取，
步廊神封膺灵墟，神藏或中俞府毕。

手厥阴(心包)

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。

手少阳(三焦)

三焦经穴二十三，关冲液门中渚间，
阳池外关支沟正，会宗三阳四渎长，
天井清冷渊消烁，臑会肩髃天髀堂，
天膈翳风瘰脉青，颊息角孙耳门当，
和髎耳前发际边，丝竹空在眉外藏。

足少阳(胆)

足少阳起瞳子髎，四十四穴君记牢，
听会上关颌厌集，悬颅悬厘曲鬓分，
率谷天冲浮白次，窍阴完骨本神交，
阳白临泣目窗开，正营承灵脑空怀，
风池肩井与渊腋，辄筋日月京门结，
带脉五枢维道连，居髎环跳风市间，
中渎阳关阳陵泉，阳交外丘光明宜，
阳辅悬钟丘墟外，临泣地五会侠溪，
四趾外端足窍阴，胆经经穴仔细扞。

足厥阴(肝)

一十四穴足厥阴，大敦行间太冲寻，
中封蠡沟中都近，膝关曲泉阴包临，
五里阴廉急脉寻，章门仰望见期门。

督脉

督脉行于背中央，二十八穴始长强，
腰俞阳关入命门，悬枢脊中中枢长，
筋缩至阳归灵台，神道身柱陶道开，
大椎哑门连风府，脑户强间后顶排，
百会前顶通囟会，上星神庭素髎对，
水沟兑端在唇上，龈交上齿缝内完。

任脉

任脉中行二十四，会阴潜伏二阴间，
曲骨之上中极在，关门石门气海边，
阴交神阙水分处，下脘建里中脘前，

公众号：金英杰医考圈

上腕巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂连，
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。