

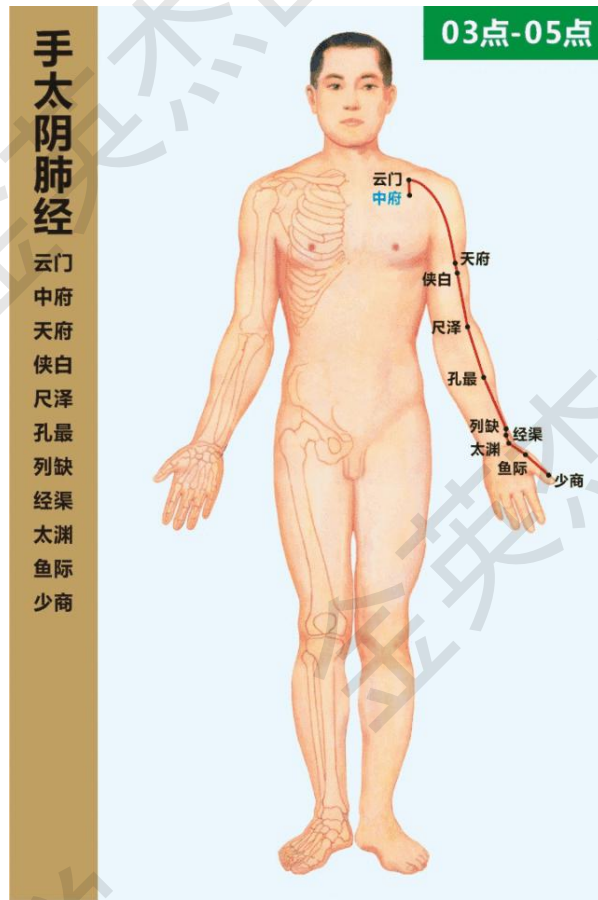
经脉循行图和口诀汇总

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。



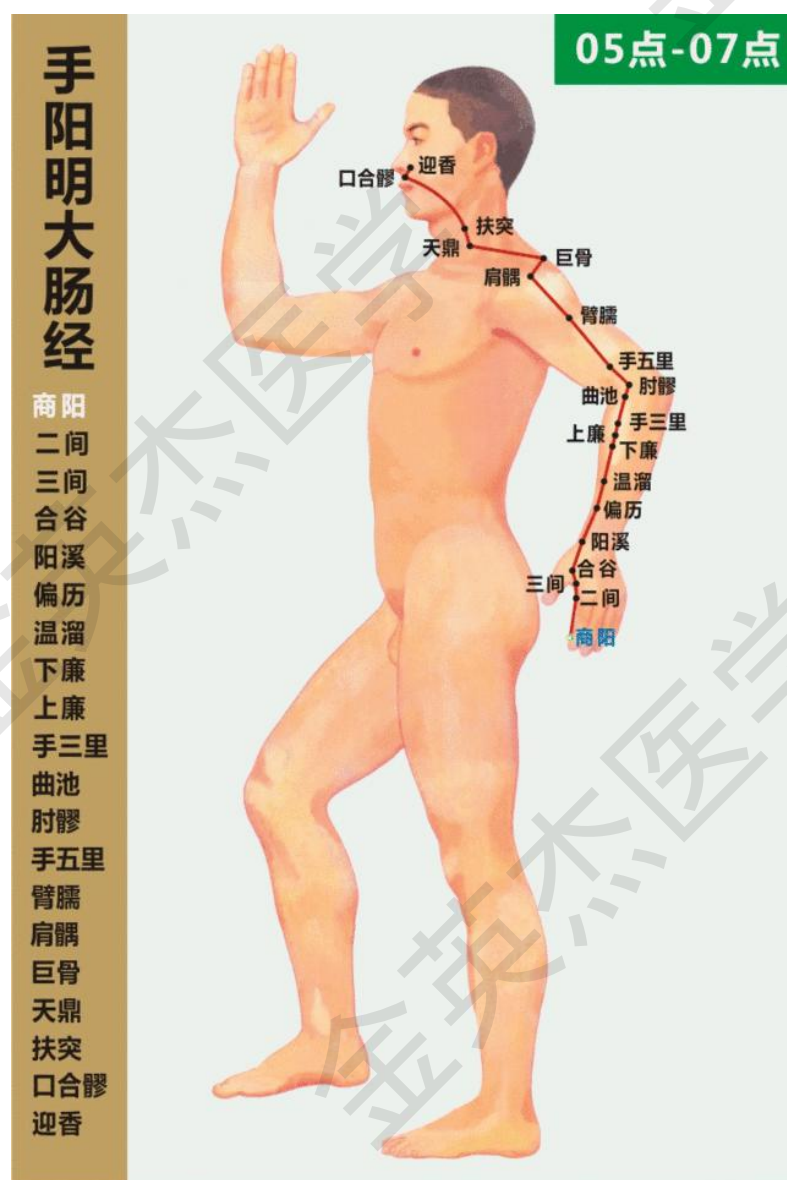
02 手阳明大肠经

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。

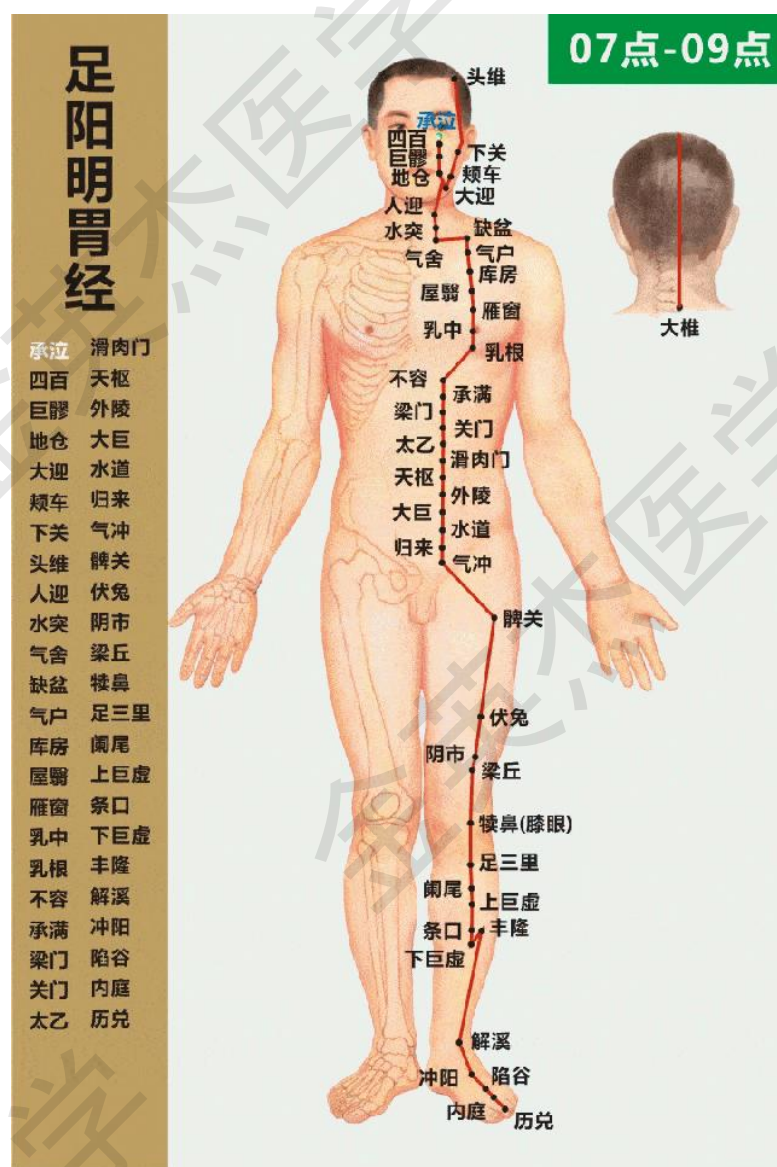
关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存。

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。



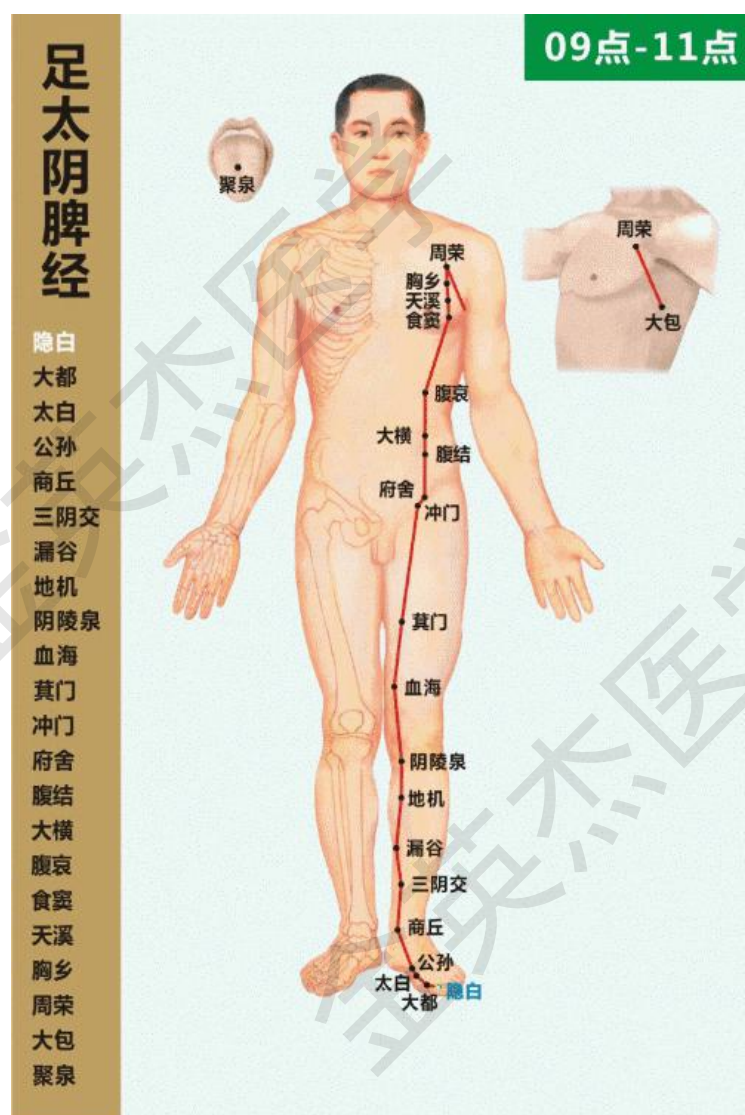
04 足太阴脾经

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。

腹哀食窠天溪高，胸乡周荣转大包。



05 手少阴心经

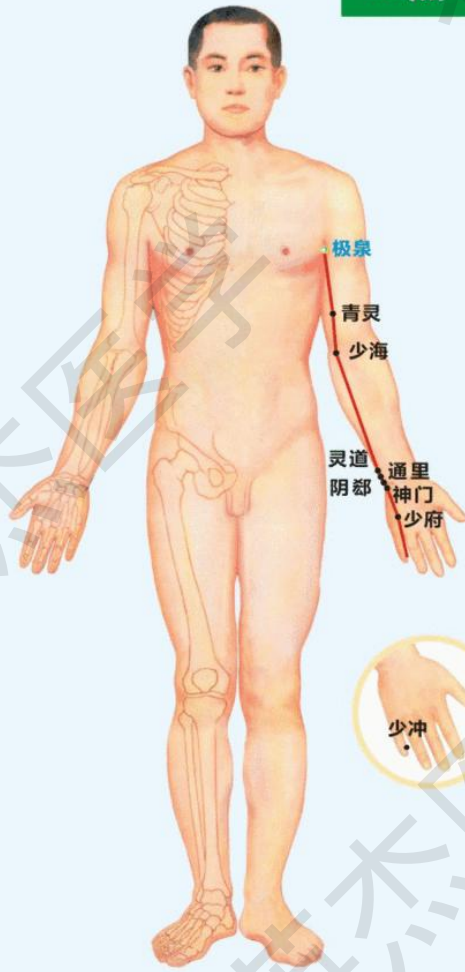
少阴心经穴九枚，极泉青灵少海唯。

灵道通里阴郄随，神门少府少冲回。

手少阴心经

极泉
青灵
少海
灵道
通里
阴郄
神门
少府
少冲

11点-13点



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。

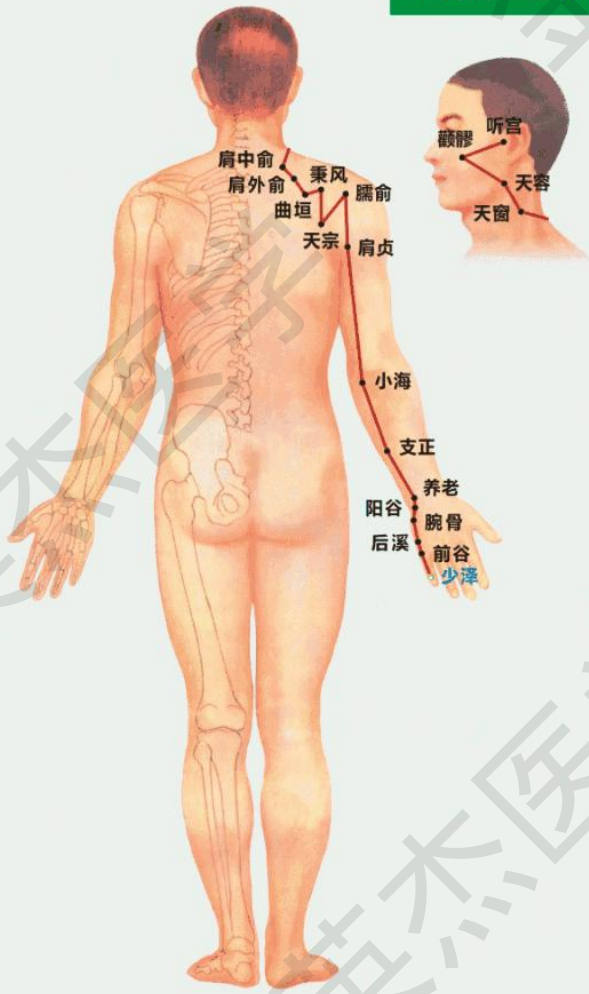
肩贞臑俞转天宗，乘风曲垣肩外弓。

肩中天窗天容偶，颧髻听宫珠上走。

手太阳小肠经

13点-15点

少泽
前谷
后溪
腕骨
阳谷
养老
支正
小海
肩贞
臑俞
天宗
秉风
曲垣
肩外俞
肩中俞
天窗
天容
颧髎
听宫



07 足太阳膀胱经

六七膀胱足太阳，晴明攒竹眉冲藏。
 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。
小肠膀胱中膻环，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。
臆譩膈关魂门镇，阳纲意舍胃仓近。
育门志室胞育行，秩边臀上白环平。

足太阳膀胱经

15点-17点



睛明	胆俞	殷门	合阳
攒竹	脾俞	浮郄	承筋
眉冲	胃俞	委阳	承山
曲差	三焦俞	委中	飞扬
五处	肾俞	附分	附阳
承光	气海俞	魄户	昆仑
通天	大肠俞	膏肓	仆参
络却	关元俞	神堂	申脉
玉枕	小肠俞	諛諛	金门
天柱	膀胱俞	膈关	京骨
大抒	中膈俞	魂门	束骨
风门	百环俞	阳纲	足通谷
肺俞	上髎	意舍	至阴
厥阴俞	次髎	胃仓	
心俞	中髎	育门	
督俞	下髎	志室	
膈俞	会阳	胞育	
肝俞	承扶	秩边	

08 足少阴肾经

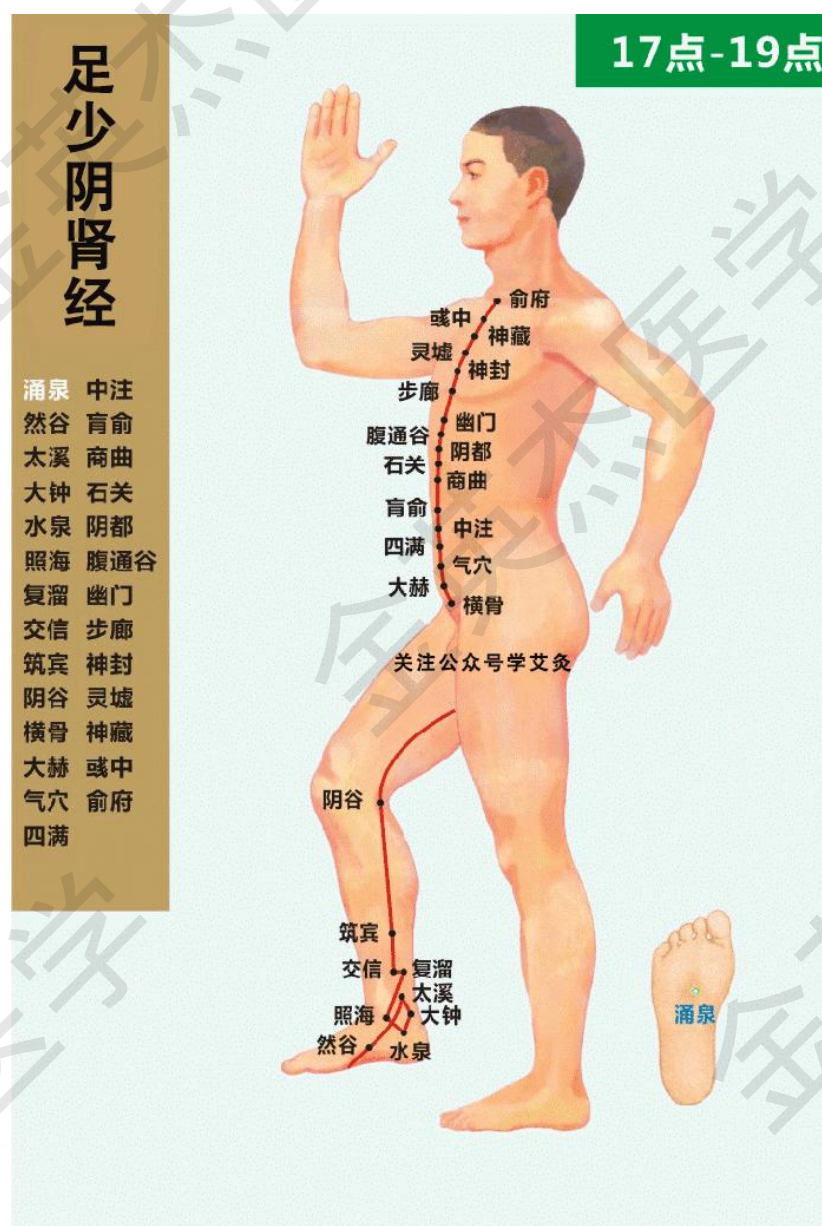
足少阴肾二十七，涌泉然谷溢太溪。

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。

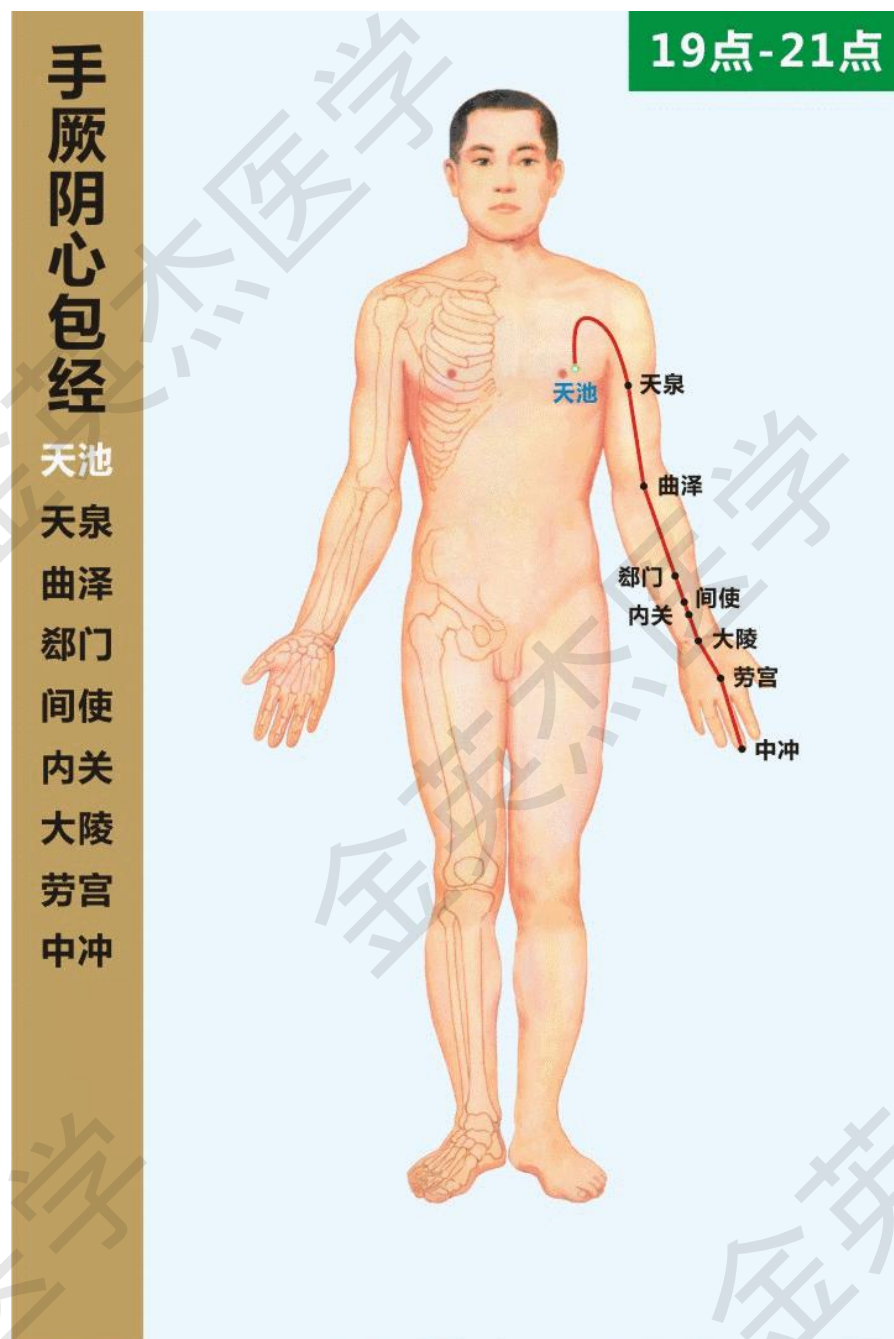
幽门步廊神封灵，神藏或中俞府停。



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

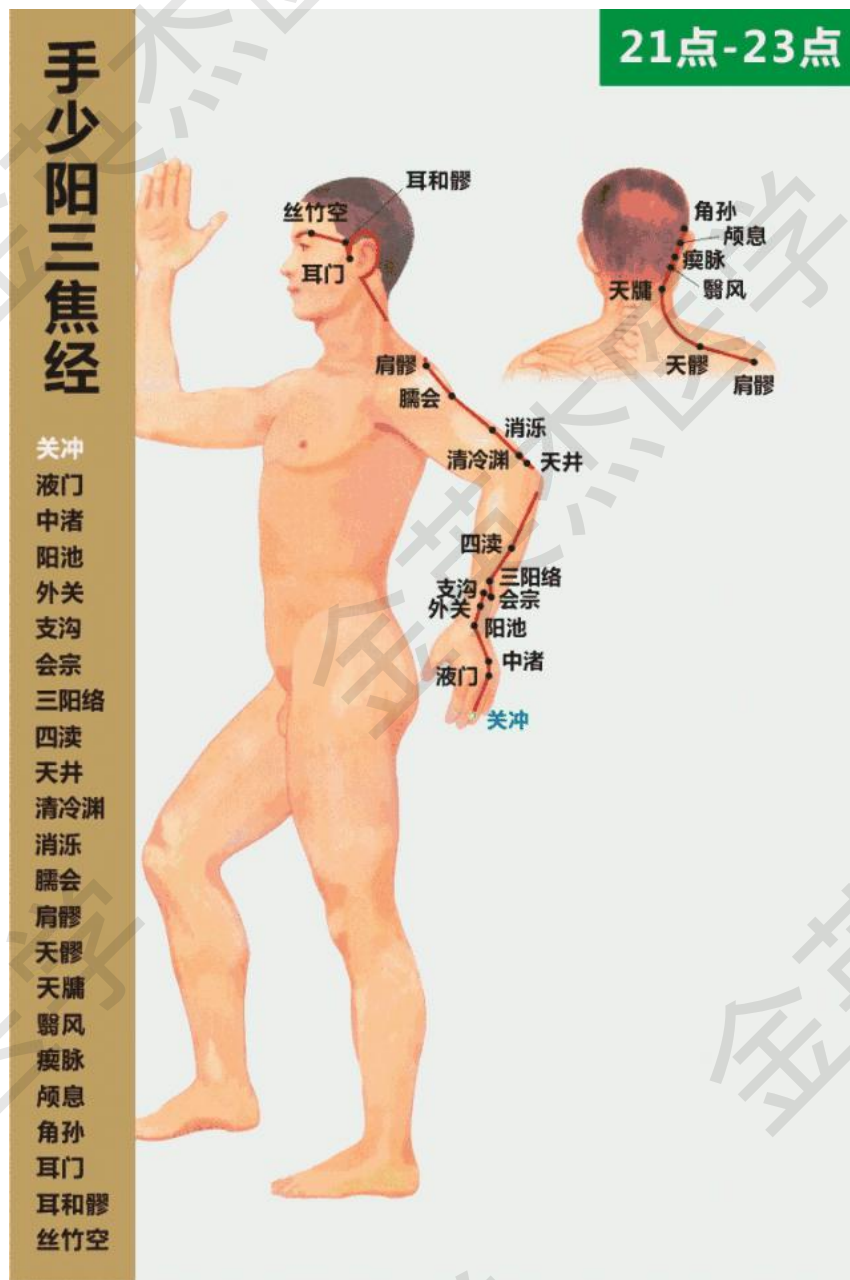
三焦二三手少阳，关冲液门中渚旁。

阳池外关支沟转，会宗三阳四渎显。

天井清冷渊消泅，臑会肩髃天髎阔。

天膂翳风瘈脉青，颅息角孙耳门风。

和髎眉梢丝竹空。



11 足少阳胆经

足少阳胆四四念，瞳子听会上关厌。

颅厘曲鬣率天冲，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，环跳风市中渎膝。

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。

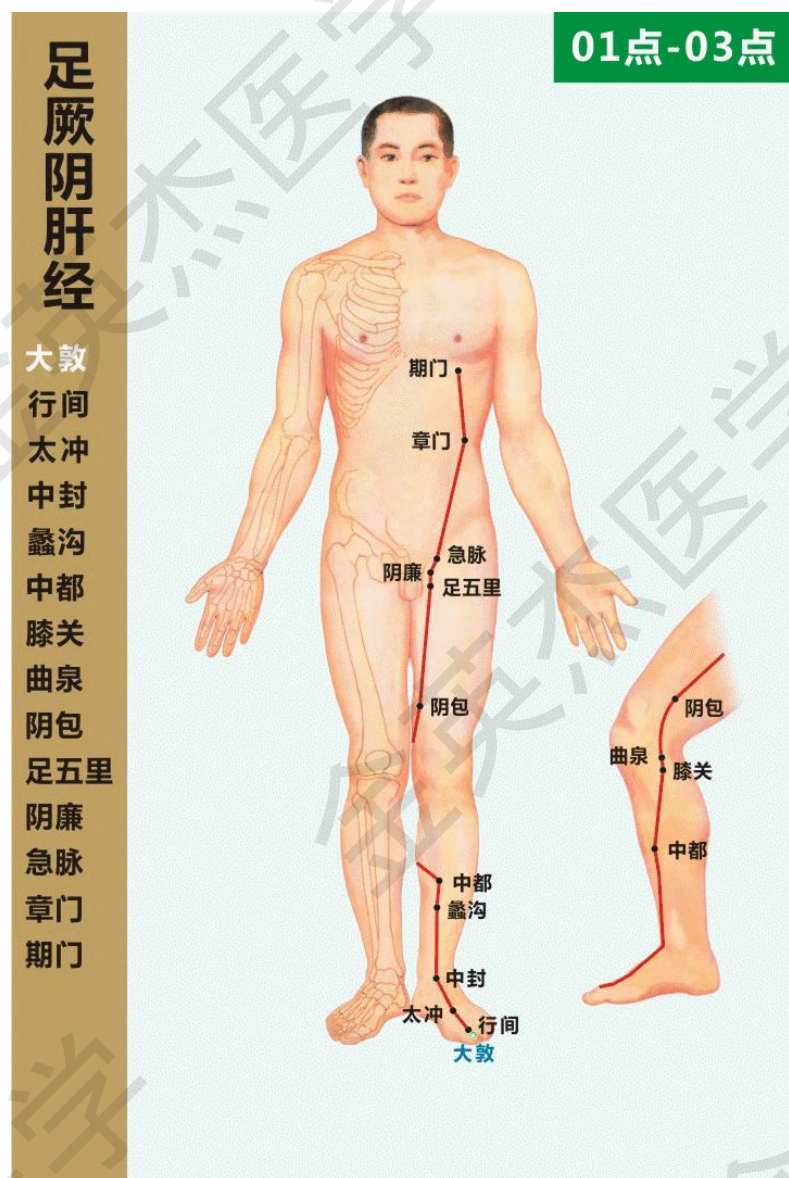


12 足厥阴肝经

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。

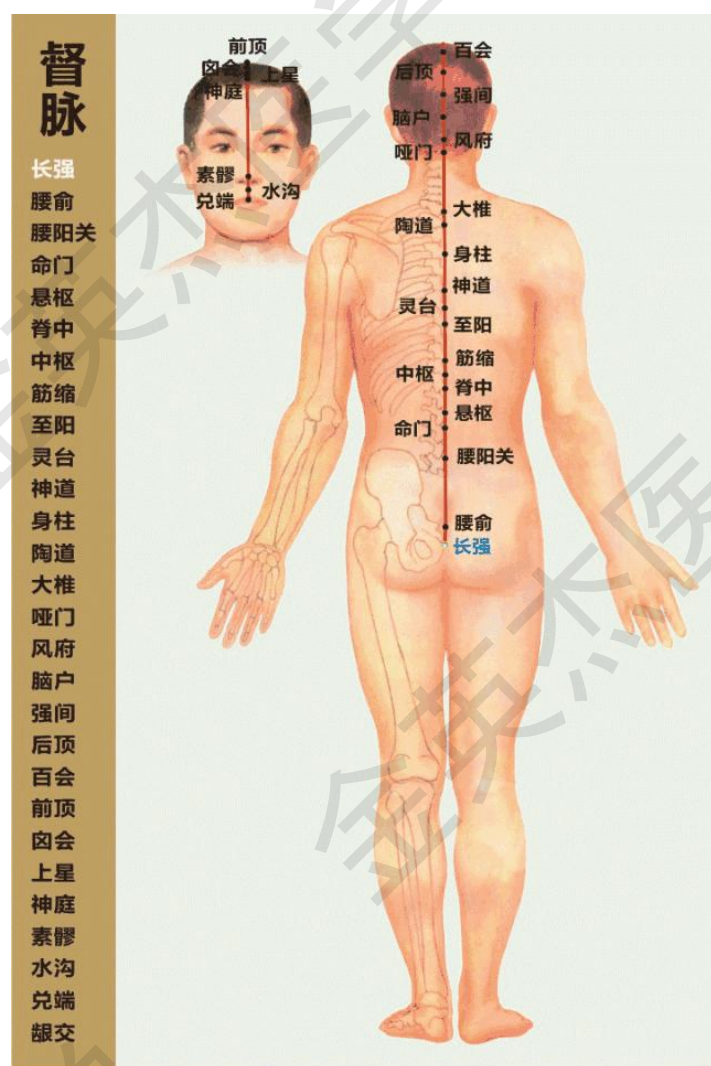


13 督脉

督脉二八背中行，长强腰俞阳关睛。

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。
 前顶囟会上星园，神庭素髎水沟填。
 兑端龈交齿缝完。

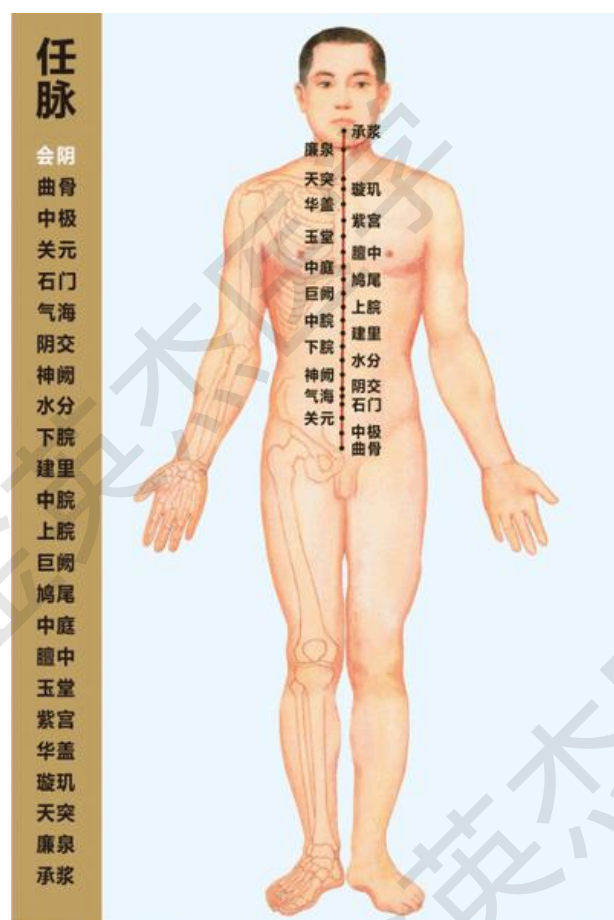


14 任脉

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。

至腠窝胫骨内缘，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。