

农历九月菊花开 供图 / zdezhang (汇图网)



漫谈手厥阴心包经的 保健与调养

——十二经脉与 养生保健系列之九

撰文

马淑然

绘图

张雨微

2018年农历九月的一天，我在国医堂出诊时，我的一位已经毕业的博士领进来一位她读博士后的合作导师。落座后，这位女教授跟我说：由于科研压力巨大，常常焦虑紧张，最近有些抑郁、失眠、心烦、胸闷、头晕。我说：“伸出胳膊，让我检查一下你的上肢。”我摸了一下她的心包经（上肢内侧中线）非常硬，说：“您这是心包经不通造成的。”然后，我给她做了浮针治疗，不到十分钟，她胸闷、头晕就好多了。她问我：“为什么会这么神奇？”我说：“心包经及其经筋不通，直接影响心脏供血，周身得不到气血濡养，当然就会出现各种不适了。”她恍然大悟，迫切地说：“马教授，您有机会一定要给我们普及一下这方面的知识呀。”那么，今天的文章就讲一讲这方面的内容吧。

手厥阴心包经的循行

手厥阴心包经是十二经脉之一，简称心包经。手厥阴心包经起于胸中，出属心包络，向下穿过膈肌，依次络于上、中、下三焦。其支脉从胸中分出，沿肋肋到达腋下3寸处（天池穴）向上至腋窝下，沿上肢内侧中线入肘中，过腕部，入掌中（劳宫穴），沿中指桡侧缘，出中指桡侧端（中冲穴）。另一分支从掌中分出，沿无名指出其尺侧端（关冲穴），交于手少阳三焦经。

本经脉腧穴为天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲，共9穴，左右合18穴。



穴位记忆歌之 手厥阴心包经

心包穴起天池间，乳后旁一腋下三，
天泉曲腋下二寸，曲泽肘内横纹端，
郄门去腕方五寸，间使腕后三寸安，
内关去腕止二寸，大陵掌后两筋间，
劳宫屈中指间取，中冲中指之末端。



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上，朝阳中医院周日上午。

手厥阴心包经主治病症

该经发生病变时，主要表现为手心热、肘臂曲伸困难、腋下肿、胸胁胀闷、心痛、心烦、失眠、面红、目黄、目干涩、喜笑无常等。我在门诊时多次遇见心烦失眠病人和目干涩病人，主要是用浮针针刺手厥阴心包经经筋，治疗一次就有显著效果。可见，心脑血管问题和头面问题一定要首选手厥阴心包经进行治疗。

手厥阴心包经保健法

手厥阴心包经属于心包，络于三焦，所以它和三焦的关系最为密切。心经主治心脑血管疾病，但对经脉循行路线所过部位的其他病症也有治疗作用。为了疏通手厥阴心包经气血，预防邪气滞留在手厥阴心包经，对手厥阴心包经的经脉经常采用经络拍打、推拿等手法进行保健。

手厥阴心包经拍打法

取站立位，先双手拍打胸部、腕腹部36次，疏通手厥阴心包经气机；然后右手拍打左侧上肢内侧中线，左手拍打右侧上肢内侧中线各36次。感觉局部微胀、微红为度，早晚各一次。通过拍打可以起到振奋手厥阴心包经阳气、疏通气血、祛除邪气的作用。只要每天坚持，您的手厥阴心包经经脉一定会通畅无阻。手厥阴心包经一通，心脏气血循环就会改善，各系统由于气血不通而形成瘀血的事情就不会发生。

手厥阴心包经推拿法

取坐位，右手拇指从手厥阴心包经起始穴（天池）开始，沿着手厥阴心包经循行路线依次推至手厥阴心包经止点穴（中冲），再从中冲开始反向推至天池穴，如此往返36次。经络推拿可以起到的作用是疏通经脉气血，祛除经络中的痰瘀。特别是当您在手厥阴心包经循行部位摸到砂粒、囊泡、结节、条索、团块时，说明手厥阴心包经里堵塞了垃圾，这些垃圾中医称为“痰瘀”。坚持循手厥阴心包经推拿，可以渐消缓散手厥阴心包经的痰瘀，保持手厥阴心包经的健康状态，从而使您神清气爽！

手厥阴心包经刮痧疗法

手厥阴心包经是人体重要的经脉通路和神经部位，保护好这个部位对于预防心脏病以及控制个人情绪有诸多好处。手厥阴心包经刮痧到



刮痧板 供图 / 雕琢光影 (汇图网)

底有什么好处呢？

首先是治疗心脏病。人们出现心脏病的概率变得越来越高，在生活中适当刮痧对于治疗心脏病非常有益处，最主要的原因是刮痧手厥阴心包经可以更好地疏通人体经络，最终达到治疗心脏病的目的。

其次是调节个人情绪。在生活中很多人都会有不同程度的心理问题，长时间不良的心理状态对人体的影响很大。在生活中多进行手厥阴心包经的刮痧治疗，疏通人体经络，可以调节情绪，防止被不良情绪影响。

现在我们来介绍一下刮痧的方法。

首先是选环境。选一个风不大，不开空调和风扇且非常干净的地方进行刮痧。刮痧的时候，刮到皮肤，此时汗孔大开，很容易感受风邪或寒邪，对人体非常不好。

其次是准备刮痧用具。其实刮痧的用具不仅仅只限于刮痧板，只不过刮痧板比较好用。在家没有刮痧板的朋友们，不妨试试表面光滑的器具，比如勺子、梳子、一元硬币等。

最后是选取刮痧的部位。选取上肢内侧中线部分的皮部。刮痧前应先涂抹刮痧油，增强皮肤表面的光滑度，防止刮痧时用力不当引起皮肤损伤。然后用力适度，从手腕处刮到肩部前部，再从上臂端刮到腕横纹处，以局部出痧为度。

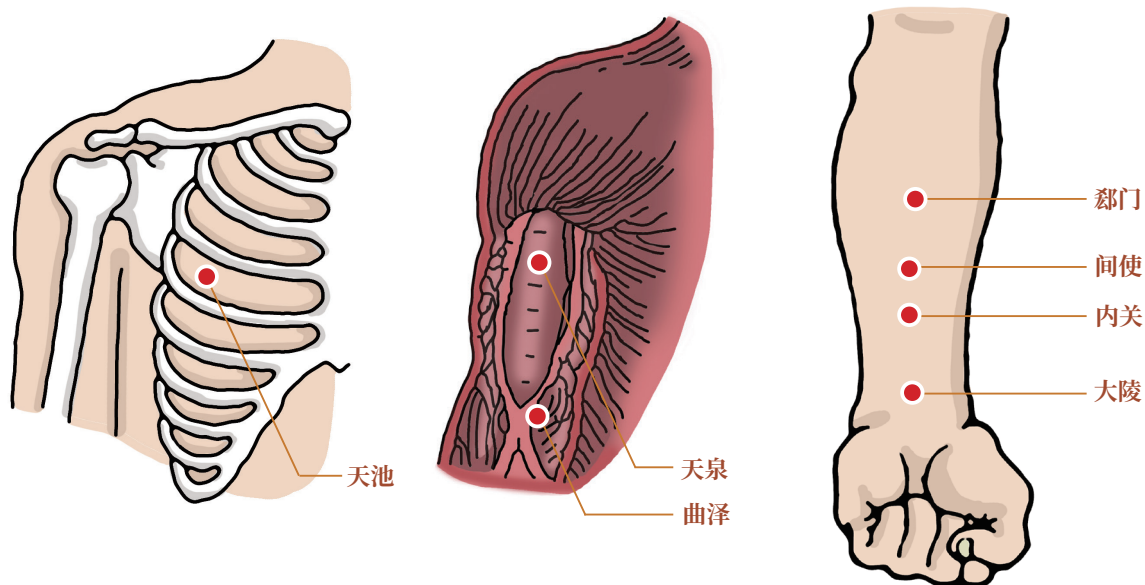
手厥阴心包经腧穴保健法

除了以上手厥阴心包经整体拍打和按摩方法外，对于某些疾病，还可以分别选取手厥阴心包经上的穴位有选择地点穴按摩，多种疗法相互配合的效果会更好。

1. 天池穴——最善治乳腺疾病

释义：天池穴，出《灵枢·本输》，别名天会，手厥阴、足少阳之会穴。天即天空，池即池塘。此穴在乳房，乳房之泌乳，有如水自天池而出，故名天池。它是女性的抗癌穴、长寿穴、快乐穴。

定位：在胸部，当第4肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸。



主治：胸闷，心烦，咳嗽，痰多，气喘，胸痛，腋下肿痛，瘰疬，疟疾，乳痈。

2. 天泉——最善治心痛

释义：出《针灸甲乙经》，别名天温、天湿。天，天部也。泉，泉水也。该穴名意指心包经的下行经水是从高处飞落而下，并在此大量气化，有散热增湿之作用。

定位：在臂内侧，当腋前纹头下2寸，肱二头肌的长、短头之间。

主治：心痛，胸肋胀满，咳嗽，胸背及上臂内侧痛。

3. 曲泽——最善治心悸、发热

释义：曲，隐秘也。泽，沼泽也。曲泽意指心包经气血在此汇合，为心包经合穴。

定位：在肘横纹中，当肱二头肌腱的尺侧缘。

主治：心痛，善惊，心悸，胃疼，呕吐，转筋，热病，烦躁，肘臂痛，上肢颤动，咳嗽。

4. 郄门——最善治心胸痛

释义：出《针灸甲乙经》。郄通隙，门即门户。此穴处于尺、桡二骨间隙，两侧如门，故名郄门。为心包经经穴。

定位：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。

主治：心痛，心悸，胸痛，心烦，咯血，呕血，

衄血，疔疮，癫疾。

5. 间使——最善治心痛、心悸

释义：出《灵枢·本输》，别名鬼路。间，间接也。使，指使、派遣也。该穴名意指心包经经水在此蒸发凉性水气。

定位：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心痛，心悸，胃痛，呕吐，热病，烦躁，疟疾，癫狂，痫证，腋肿，肘挛，臂痛。

6. 内关——最善治一切内脏症（尤擅心痛、呕吐、呃逆等）

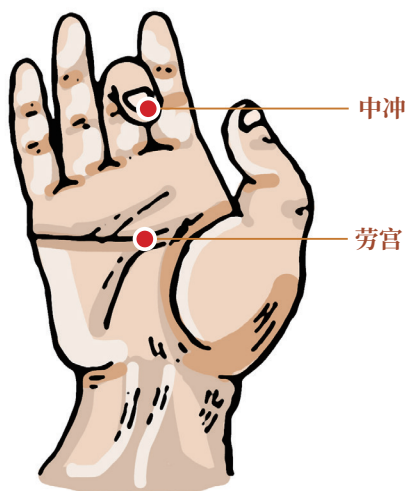
释义：心包经络穴，别走三焦经。八脉交会穴，通阴维脉。心包经与心脏关系密切，是治疗一切内脏症的关键穴，故名内关穴。

定位：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心痛，心悸，胸痛，胃痛，呕吐，呃逆，失眠，癫狂，痫证，郁证，眩晕，中风，偏瘫，哮喘，偏头痛，热病，产后血晕，肘臂挛痛。

7. 大陵——最善治心胸痛、胃痛

释义：大，大小之大。陵，丘陵。穴在腕骨隆起处后方，而腕骨隆起如大丘陵。为心包经腧



穴、原穴。

定位：在腕掌横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心痛，心悸，胃痛，呕吐，惊悸，癫狂，痫证，胸胁痛，腕关节疼痛，喜笑悲恐。

8. 劳宫——最善治中风昏迷

释义：劳，劳作也。宫，宫殿也。该穴名意指心包经的高热之气在此带动脾土中的水湿气化为气。为心包经荣穴。

定位：在手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指的中指尖处。

主治：中风昏迷，中暑，心痛，癫狂，痫证，口疮，口臭，鹅掌风。

9. 中冲——最善治中风昏迷、舌强不语

释义：中，与外相对，指中冲穴内物质来自体内心包经。冲，冲射之状也。该穴名意指体内心包经的高热之气由此冲出体表。为心包经井穴。

定位：在手中指末节尖端中央。

主治：中风昏迷，舌强不语，中暑，昏厥，小儿惊风，热病，舌下肿痛。

手厥阴心包经时间养生法

中医十二经脉循行是有时间特点的，一般而言，心包经当令（晚上7-9点）时，大家要注意保养。心包是心脏的保护组织，是心脏周围的外膜，是输送气血的通道，只有心包膜和心包经

功能正常，心脏才能处于完好状态。晚上7-9点散步，可以增强心肌功能，保持心情舒畅，并释放压力。此时阴气比较重，不适宜剧烈运动，否则反而伤身。因为剧烈运动散失阳气，容易导致失眠。正如《素问·生气通天论》：“是故暮而收拒，勿扰筋骨，无见雾露。”就是说，傍晚时不要剧烈运动以免扰动筋骨，影响阳气闭藏。

手厥阴心包经饮食养生方法

由于心包是心脏外周组织，心包经不通会引起诸多心脏问题，凡是对心脏有好处的饮食对于心包经都有一定保养作用。那么，具体有哪些食物能够改善我们心包经的气血运行状态呢？

1. 燕麦

燕麦性味甘平，能养心益脾、敛汗，有较高的营养价值，可用于体虚自汗、盗汗或肺结核病人。可煎汤服用，或“春去皮作面蒸食及作饼食”（《救荒本草》）。燕麦含有大量的纤维素，并且糖分含量很低，从而能够持续地给机体补充能量，并使人产生长久的饱腹感，故现在已经成了一种减肥瘦身的流行食物。除此之外，燕麦还能降低血压、胆固醇，软化血管，防治心脏病。在食用燕麦时，最好再同时吃一些葡萄干、苹果以及蜂蜜等食品，这样既能够增添一些风味，又能添加一些营养素，更增强了心脏的功能。

2. 香蕉

香蕉味甘性寒，可清热解毒、润肠、利尿消肿、安胎、促进肠胃蠕动，但脾虚泄泻者不宜食用。根据“热者寒之”的原理，香蕉最适合燥热人士享用。痔疮出血者、因燥热而致胎动不安者，都可生吃蕉肉。香蕉中含有大量的钾、镁离子，钾离子具有调节体内水和电解质平衡、保护血管、降低血压和减少中风发生等作用。镁离子对心血管系统具有保护作用，有助于降低血压及减少患心脏病的危险，并能防治各种心律失常。因此，心脑血管疾病患者适量多食香蕉会对自己的身体有所改善。

3. 大麦

大麦性味甘咸，凉，能健脾消食、除热止渴、利小便。全粉大麦含有丰富的可溶性纤维与

不可溶性纤维,对于防治大便干燥十分有利。大麦还能提供大量的矿物质,有助于预防动脉硬化及心脏病的发生。

4. 豆腐

豆腐味甘、咸,性寒,有小毒,能调和脾胃、消除胀满、通除大肠浊气、清热活血。豆腐能够降低胆固醇水平,减少心血管疾病发生的危险性。豆腐含有的大豆异黄酮,能够显著降低低密度脂蛋白水平,适当吃豆腐可以维护心脏的健康。

5. 沙丁鱼

沙丁鱼性平,味甘、咸,归肝、肾经,具有补五脏、滋肝肾的功效。尽管沙丁鱼的名声不怎么大,但它可是维护心脏健康的卫士。沙丁鱼含有大量的 $\omega-3$ 脂肪酸,以及丰富的钙质与烟酸,这些成分不但能强壮心脏,还能够预防心脏病的发生。

6. 苹果

苹果味甘、酸,性平,归脾、肺经,具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒的功效。研究表明:常吃苹果或喝苹果汁的人,患心脏病的概率明显下降。因为苹果中含有大量的抗氧化剂,能够防治心脏的动脉硬化以及降低低密度脂蛋白(LDL)胆固醇

水平,从而降低心脏发病的危险性。

7. 核桃

核桃性温,味甘,归肺、肾经,具有补肾固精、温肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便等功效。核桃中所含的油脂绝大部分是不饱和脂肪酸,主要是亚油酸、亚麻酸。每天单独吃1、2个核桃,也可以放在粥内或添加到其他食物中食用,就能补充足够的 $\omega-3$ 脂肪酸。

8. 杨梅

杨梅性温,味酸甘,可生津、解渴、和胃、消食、止痢,是纤维素与铁质的出色来源。研究表明,经常吃一些杨梅能够降低血液中LDL胆固醇水平,因而杨梅也是心脏的益友。杨梅还具有防癌作用,对于结肠癌具有明显的防治效果。

朋友们,手厥阴心包经是人体保卫心脏的重要主干道,手厥阴心包经通畅,则心脏气血才能充盈,而手厥阴心包经的疏通,需要您每天注意循经保健才能做到畅通无阻。除了按摩、推拿、刮痧、点穴外,别忘了还有一些食物对心包和心脏都有益处呢。准备好了吗?赶紧开始保心战吧!

(责编 桑新华)



适合心包经保养的食物有燕麦、香蕉、大麦、豆腐、沙丁鱼、苹果、核桃、杨梅等

