

农历十月收获大白菜 供图 / zyckek1 (汇图网)



漫谈手少阳三焦经的 保健与调养

撰文

马淑然

绘图

张雨微 赵春秀

——十二经脉与养生 保健系列之十

2018年农历十月的一天，我在国医堂出诊时，一位患者跟我说，她最近总是肩膀痛，可能是总伏案写作导致肩部紧张引起的。我摸了一下她的三焦经（上肢外侧中线），发现有很多硬的条索，就对她说：“您这是由于三焦经不通造成的。”我给她做了指尖易筋疗法，不到30分钟，她说：“肩膀痛好多了，为什么这么神奇呢？”我说：“三焦经及其经筋不通，直接影响肩胛部位血液供应。如果三焦经气血不通，经筋堵塞，肩胛部位就会出现各种不适了。”她点点头，着急地说：“马教授，您能否讲一下平时有哪些注意事项吗？”我说：“好呀，我给你们讲讲三焦经循行和穴位知识，回去自己按摩敲打就行了！”她高兴地说：“太好了，谢谢马教授。”

手少阳三焦经的循行

手少阳三焦经是十二经脉之一，起始于第四指（环指）之末端，上行出于第四、五掌骨之间，沿手背到达腕关节背部，再向上行于前臂外侧尺骨和桡骨（臂外两骨）之间，穿过肘关节部，沿上臂外侧上行至肩关节部，与足少阳胆经交叉走其后面，进入锁骨上窝（缺盆）处，散布于胸腔中部（膻中），散络于心包，下行穿过膈肌，从胸至腹属于上、中、下三焦。

它的支脉是从胸腔中部分出，上行出于锁骨上窝（缺盆），再向上行于颈部，联系于耳廓

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。

穴位记忆歌之手少阳三焦经

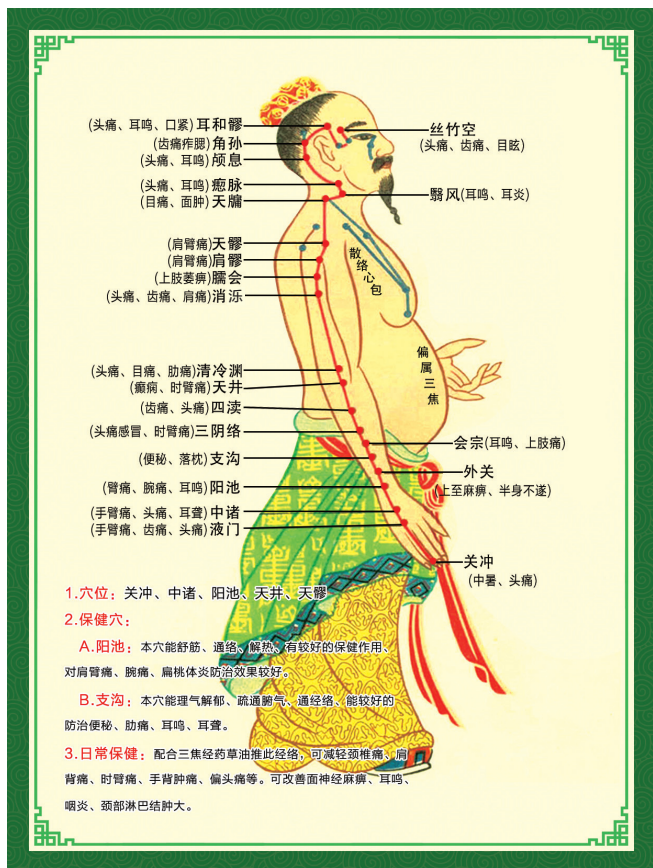
关冲名指外侧端，液门小次指陷忝。
中渚液门上一寸，阳池腕前表陷看。
外关腕后二寸陷，关上一寸支沟悬。
外开一寸会宗地，斜上一寸阳络焉。
肘前五寸称四渎，天井外肘骨后连。
肘上一寸骨罅处，井上一寸清冷渊。
消泺臂肘分肉际，臑会肩端三寸前。
肩髃臑上陷中取，天髃井后一寸传。
天髃耳后一寸立，翳风耳后角尖陷。
瘰脉耳后青脉看，颊息青络脉之上。
角孙耳上发下间，耳门耳前缺处陷。
和髃横动脉耳前，欲竟丝竹空何在。
眉后陷中仔细观。



后面，直行向上出于耳廓上角部位，自此弯屈向下到达面颊部再到眼眶下面。

它的另一个分支是从耳廓后面进入耳中，再出走于耳廓前面，经过上关穴所在部位，向前交叉于面颊部，到达外眼角（目锐眦），接于足少阳胆经。

本经左右腧穴共46穴，每侧23穴。其中，13穴分布于上肢背面正中线上，10穴在颈、侧头部。穴名分别是：关冲穴、液门穴、中渚穴、阳池穴、外关穴、支沟穴、会宗穴、三阳络穴、四渎穴、天井穴、清冷渊穴、消泺穴、臑会穴、肩髃穴、天髃穴、天髃穴、翳风穴、瘰脉穴、颊息穴、角孙穴、耳门穴、耳和髃穴、丝竹空穴。



手少阳三焦经之图 绘图 / 0751lidong (汇图网)

手少阳三焦经主治病症

三焦, 就是人整个体腔的通道。古人把心、肺归于上焦, 脾、胃、肝、胆归于中焦, 肾、大肠、小肠、膀胱归于下焦。中医把三焦当作府, 府就是容器腔, 整个体腔都包括。把五脏六腑都包括在里面的大腔, 就叫三焦, 是调气和水的通道。三焦经相当于一个出气筒和排水管道, 如果出气筒和排水管道堵住了, 就会造成气郁水停。手少阳三焦经属于三焦, 络于心包, 所以它和心包经的关系最为密切。三焦经主治三焦水道失调的疾病, 对经脉循行路线所过部位的病症也有治疗作用。该经发生病变时, 主要表现为腹部胀满, 小便不通, 尿频尿急, 水肿, 遗尿, 外眼角痛, 咽喉肿痛, 颊部和耳后及肩臂外侧部疼痛, 无名指运动不灵等。三焦经属火, 焦字本身就是“火烧”的意思, 此经“火气”不小。三焦经与胆



经是同名经, 两者都是少阳经, 在目外眦与胆经交接, 上下相通, 所以肝胆郁结的“火气”也常常会从三焦经排出, 三焦经便成了人体的“出气筒”。三焦经直通侧头部和面部, 所以此经的症状多表现在头部和面部, 如头痛、耳鸣、耳聋、咽喉肿、喉咙痛、眼睛红赤、面部肿痛。三焦经的症状多与情志有关, 且多发于脾气暴躁之人, 因此三焦经可以舒缓情绪, 是“暴脾气”人群的保护神。好多慢性病都是三焦经不通造成的, 把气水调顺了, 身体才能正常地运行。当焦虑不安的时候, 不妨揉揉自己的三焦经, 通常会让您喜出望外。

手少阳三焦经保健法

为了疏通手少阳三焦经气血, 预防邪气滞留, 在手少阳三焦经, 对手少阳三焦经的经脉经常采用经络拍打、推拿等手法进行保健。

手少阳三焦经拍打法

取站立位, 先双手拍打胸部、腕腹部36次, 疏通手少阳三焦经气机; 然后右手拍打左侧上肢外侧中线, 左手拍打右侧上肢外侧中线各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少阳三焦经阳气、疏通气血、祛除邪气的作用, 只要每天坚持, 您的手少阳三焦经经脉一定会通畅无阻。手少阳三焦经经脉一通, 三焦气血循环就会改善, 水道循环就会通畅, 各种水液代谢失常的疾病就不会发生。

手少阳三焦经推拿法

取坐位，右手拇指从手少阳三焦经起始穴（关冲）开始沿着手少阳三焦经循行路线依次推至手少阳三焦经止点穴（丝竹空），再从丝竹空开始反向推至关冲，如此往返36次。经络推拿可以起到的作用是疏通经脉气血，祛除经络中的痰饮和瘀血。特别是当您在手少阳三焦经循行部位摸到砂粒、囊泡、结节、条索、团块时，说明手少阳三焦经经脉里堵塞了垃圾，坚持循手少阳三焦经推拿，可以渐消缓散手少阳三焦经的痰瘀。只要坚持就会保持手少阳三焦经的健康状态，痰饮水湿就不会产生！

手少阳三焦经腧穴保健法

三焦经从手走头，起于环指指甲角的关冲穴，止于眉毛外端的丝竹空，及早打通此经，可预防“更年期综合征”的困扰。此经穴位多在腕、臂、肘、肩，“经脉所过，主治所及”，所以对风湿性关节炎也有效果。除了以上手少阳三焦经整体拍打和按摩方法外，对于某些疾病，还可以分别选取手少阳三焦经上的穴位有选择地点穴按摩，这样效果会更好。

1. 关冲——善治急性咽喉炎

释义：三焦经井穴。关，出入的要道，关卡也。冲，冲要，冲射之状。手少阳经气由此而出，且在少冲、中冲之间。三焦经体内经脉的温热水气由此外冲体表经脉，关冲穴是排气口，散浊气，故名关冲穴。

定位：在手环指末节尺侧，距指甲角0.1寸（指寸）。

主治：舌强，头痛，目赤，

耳鸣，耳聋，咽喉痛，急性咽喉炎，热病，心烦。

2. 液门——善治手臂痛

释义：三焦经荥穴。液，液体也，经水也。门，出入的门户。该穴指三焦经经气在此散热冷降化为地部经水，冷却后的水湿归降地部，故名。

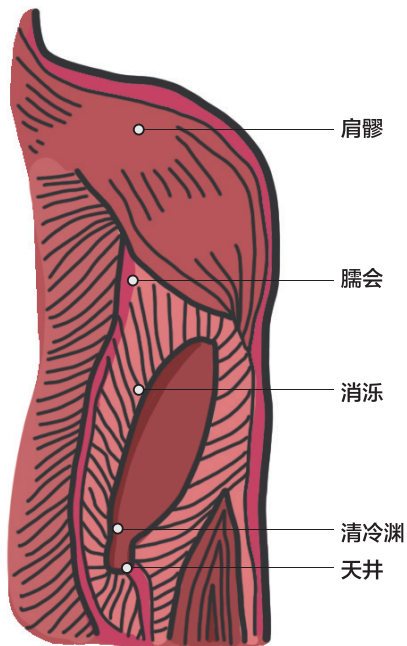
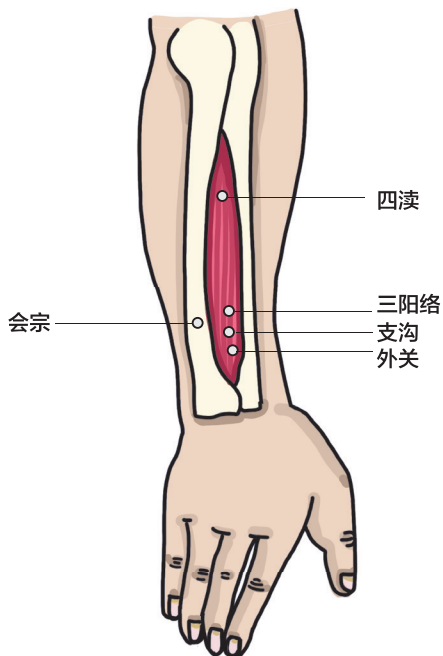
定位：在手背部，当第4、5指间，指蹠缘后方赤白肉际处。

主治：头痛，目赤，耳痛，耳鸣，耳聋，喉痹，疟疾，手臂痛。

3. 中渚——善治热证

释义：三焦经腧穴。中，与外相对，指本穴内部。渚，水中的小块陆地或水边之意。该穴指随三焦经气血扬散的脾土尘埃在此屯积，随水湿风气扬散的脾土尘埃在此冷降归地并形成了经





脉水道穴旁边的小块陆地，故名。

定位：在手背部，当环指本节（掌指关节）的后方，第4、5掌骨间凹陷处。

主治：头痛，目眩，目赤，目痛，耳鸣，耳聋，喉痹，肩背肘臂酸痛，脊脊痛，手指不能屈伸，热病。

4. 阳池——善治手臂痛

释义：三焦经原穴。阳，天部阳气也。池，屯物之器也。该穴指三焦经气血在此吸热后化为阳热之气，如阳气生发之池，故名。

定位：在腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

主治：腕痛，肩臂痛，耳聋，疟疾，消渴，口干，喉痹。

5. 外关——善治心悸

释义：三焦经络穴，八脉交会穴，通阳维脉。外，外部也。关，关卡也。该穴指三焦经气血在此胀散外行，外部气血被关卡不得入于三焦经。穴外的气血物质无法入于穴内，外来之物如被关卡一般，故名。

定位：在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

主治：热病，头痛，目赤肿痛，颊痛，耳鸣，耳聋，胁痛，肩背痛，肘臂屈伸不利，手指疼痛，手颤。

6. 支沟——善治胸胁疼痛

释义：三焦经经穴。支，树枝的分叉也。沟，沟渠也。该穴指三焦经气血在此吸热扩散。此气按其自身的阳热特性循三焦经经脉渠道向上、向外而行，扩散之气亦如树之分叉，故名支沟。

定位：在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。

主治：暴暗，耳聋，耳鸣，肋肋痛，肩背酸痛，呕吐，便秘，热病。

7. 会宗——善治血症

释义：三焦经郄穴。会，会合也。宗，祖宗也，为老、为尊、为长也，此指穴内物质为天之日部的阳气。会宗指三焦经的阳气在天之日部会合，本如宗气之所汇，故名会宗。

定位：在前臂背侧，当腕背横纹上3寸，支沟尺侧，尺骨的桡侧缘。

主治：耳聋，痫证，上肢肌肤痛。

8. 三阳络——善治手臂疼痛

释义：三阳，指手三阳经的气血物质。络，联络之意，指手三阳经的气血物质在此交会。本穴有联络手三阳经气血的作用，故名三阳络。

定位：在前臂背侧，腕背横纹上4寸，尺骨与桡骨之间。

主治：暴暗，手臂痛，耳聋，龋齿痛。

9. 四渎——善治咽喉疼痛

释义：四，数量词。渎，小沟渠也。四渎指三焦经气血在此冷降为地部经水，形成向穴外流溢的数条小沟渠之状，故名四渎。

定位：在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，肘尖下5寸，尺骨与桡骨之间。

主治：暴暗，暴聋，齿痛，咽阻如梗，呼吸气短，前臂痛。

10. 天井——善治耳鸣

释义：天，天部也。井，孔隙通道也。该穴指三焦经吸热上行的水浊之气在此聚集。其变化为散热冷缩并从天之上部降至天之下部，气流的运行变化如从天井的上部落下一般，故名。

定位：在臂外侧，屈肘时，当时尖直上1寸凹陷处。

主治：偏头痛，颈项、肋肋、肩臂痛，耳聋，瘰疬，瘰气，癩病。

11. 清冷渊——善治头痛

释义：清，清静也。冷，寒冷也。渊，深渊也。清冷渊指三焦经经气散热冷降后在此位于天之下部。冷降后的水湿云气位于天之下部，如固定不变的寒冷深渊一般，故名清冷渊。

定位：在臂外侧，屈肘时，当时尖直上2寸，即天井上1寸。

主治：头痛，目黄，肩臂痛不能举。

12. 消泅——善治牙痛

释义：消，溶解、消耗也。泅，水名，湖泊之意。该穴指三焦经经气在此冷降为地部经水，降地之雨在地之表部形成湖泊，故名。

定位：在臂外侧，当清冷渊与臑会连线中点处。

主治：头颈痛，臂痛，齿痛，癩病。

13. 臑会——善治手臂疼痛

释义：臑，动物的前肢也，此指穴内物质为天部的阳气。会，会合也。臑会名意指手少阳、手阳明的天部阳气同会于本穴。本穴又位于手臂，故名臑会。臑交名意与臑会同。

定位：在臂外侧，当时尖与肩髃的连线上，肩髃下3寸，三角肌的后下缘。

主治：肩臂痛，瘰疬，瘰气，目疾，肩肘肿痛。

14. 肩髃——善治肩痛

释义：肩，指穴在肩部也。髃，孔隙也。该穴指三焦经经气在此化雨冷降归于地部，冷降的雨滴如从孔隙中漏落一般，故名。

定位：在肩髃后方，当臂外展时，于肩峰后下方呈现凹陷处。

主治：肩臂痛，肩重不能举。

15. 天髃——善治肩臂痛

释义：天，指穴内物质所在为天部。髃，孔隙也。该穴名意指三焦经吸热上行的水气在此散热冷降，冷降的雨滴如从孔隙中漏落一般，故名。





定位：在肩胛部，肩井与曲垣的中间，当肩胛骨上角处。

主治：颈项强痛，肩臂痛，胸中烦满。

16. 天牖——善治颈项强直

释义：天，天部也，阳气也。牖，窗户也。

天牖名意指三焦经气血在此吸热后上行天部。本穴如同三焦经气血上行天部的窗户，故名天牖。

定位：在颈侧部，当乳突的后下方，平下颌角，胸锁乳突肌的后缘。

主治：头晕，头痛，面肿，目昏，暴聋，项强。

17. 翳风——善治内外风

释义：翳，用羽毛做的华盖穴也，为遮蔽之物，此指穴内物质为天部的卫外阳气。风，穴内之气为风行之状也。该穴指三焦经经气在此化为天部的阳气。卫外阳气由本穴以风气的形式输向头之各部，故名。

定位：在耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处。

主治：耳聋，耳鸣，口眼喎斜，牙关紧闭，颊

肿，瘰疬。

18. 瘰脉——善治耳鸣

释义：瘰，指犬的发狂之状，此指穴内气血急速运行之状。脉，脉气也，经脉中的气血也。瘰脉指三焦经冷缩收引的下行水气在此急速胀散，冲出穴外，气之外冲如犬发狂时的狂奔之状，故名。

定位：在头部，耳后乳突中央，当角孙与翳风之间，沿耳轮连线的中、下1/3的交点处。

主治：头痛，耳聋，小儿惊痫，耳鸣，呕吐，泄痢。

19. 颅息——善治头痛

释义：颅，头盖骨也、肾主之水也，此指天部的冷降水气。息，停息也。颅息名意指三焦经的天部之气在此收引冷降，如风停气止之状，故名颅息。

定位：在头部，当角孙与翳风之间，沿耳轮连线的上、中1/3的交点处。

主治：头痛，耳痛，耳鸣，小儿惊痫，呕吐涎沫。

20. 角孙——善治肝胆疾病

释义：角，耳也，肾也，此指穴内物质为天

部的收引之气。孙，火也，角为之水，则孙为之火也（肾之子为肝，肝之子为火）。穴内气血既处火所在的天之天部，又表现出肾水的润下特征，故名。

定位：在头部，折耳廓向前，当耳尖直上入发际处。

主治：目赤肿痛，耳部肿痛，目翳，齿痛，唇燥，项强，头痛。

21. 耳门——善治耳鸣

释义：耳，穴内气血作用的部位为耳也。门，出入的门户也。耳门名意指三焦经经气中的滯重水湿在此冷降后由耳孔流入体内。本穴如同三焦经气血出入耳的门户，故名耳门。

定位：在面部，当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处。

主治：耳聋，耳鸣，齿痛，聾耳，颈颌痛。

22. 耳和髻——善治头痛

释义：手、足少阳，手太阳的交会穴。耳，耳窍。和，调和。髻，骨隙，孔隙也。三焦经经气及穴外汇入的寒湿水气在此调和后化雨冷降，所降之雨如从孔隙中漏落一般，故而得名。

定位：在头侧部，当鬓发后缘，平耳廓根之前方，颞浅动脉的后缘。

主治：耳鸣，头重痛，颌肿，牙关拘急，鼻准肿痛，口渴。

23. 丝竹空——善治目疾

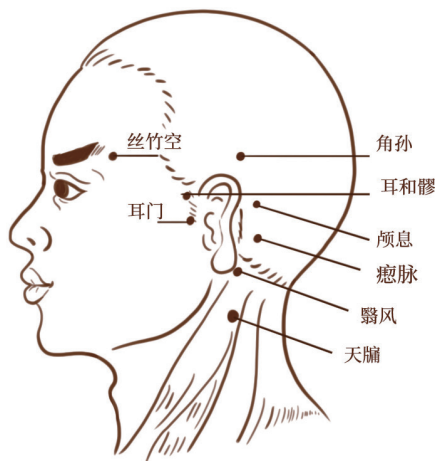
释义：丝竹，古指管、弦乐器，此指气血的运行有如声音飘然而至。空，空虚也。丝竹空名意指穴外天部的寒湿水气由此汇入三焦经后冷降归地。穴外的寒水水气如同天空中的声音飘然而至，故名。

定位：在面部，当眉梢凹陷处。

主治：目眩，头痛，目赤痛，眼睑跳动，齿痛，癩病。

三焦经亥时养生法

把一天划分为十二个时辰，每个时辰相当于两小时。十二时辰中，亥时是指晚上9点至11点，是最养生的时间点之一。这个时候是三焦经当



令，正值夜阑人静之夕，人们需要入眠休息。人如果在亥时睡眠，百脉就会得到休养生息，对身体十分有益。亥时该如何保养三焦经呢？

亥时宜同房。古人认为，饭饱、喜怒恐惧、酒醉时不宜同房，而“亥时适宜性爱”。因为同房需要付出较大的体力，亥时行房事后可以立即入睡，使双方得到充分的休息，第二天可以保持充沛的精力。

保证睡眠。需要注意的是，最好在晚上10点半左右入睡，这样才能保证子时熟睡，并保证新的一天正常、平稳地开始，我们的生活、生命也因此得以不断延续。

睡前保持平静，少喝水，及时入睡。保持心境平静，有助人体细胞休养生息、推陈出新；睡前少喝水，避免给三焦水液代谢增加负担；及时入睡，亥时三焦可通百脉。

朋友们，三焦经是人体输送气和水的重要主干道，三焦经通畅，则全身气机和水液代谢才能正常，而手少阳三焦经的疏通，需要您每天注意循经保健才能做到万无一失。除了三焦经的按摩、推拿、点穴外，别忘了还要在每晚亥时进行保健呀！准备好了吗？赶紧开始保卫三焦大战吧！

（责编 桑新华）