

漫谈手太阴肺经的 保健与调养

——十二经脉 与养生保健系列之一

撰文
马淑然

2019春姑娘已悄然而至，今年是农历己亥年，是属猪宝宝的年份，很多育龄期的夫妇都期盼着自己的猪宝宝能早日降临。然而，很少有人知道猪宝宝需要的养分是依靠人体中重要的交通干道——十二经脉的输送，如果这些运送气血的交通干道堵塞，或破损，猪宝宝的生长发育就会受到影响。在中国古代采用干支方法纪年月，一年十二个月（农历）分别对应十二地支，对应着十二经脉，因此，借着一元复始，万象更新的2019年，我就给大家分十二期讲一讲十二经脉如何保健和调养吧。应该从哪条经脉开始讲起呢？鉴于农历正月对应十二地支的寅，对应十二经脉的肺经，因此，我就从肺经开始吧。期望对朋友们了解自身、增强体质、延年益寿有所裨益！

十二经脉与十二月和十二时辰如何对应

按照中医子午流注理论，一年的十二个月和一日的十二个时辰分别与十二经脉对应。所谓对应，就是这条经脉在这个时间段经气旺盛，起着主要的调节作用。如果在这个时间段保养这条经脉，比其他时间保养的作用更好。

为什么如此对应呢？天文学认为，正月是中国农历的称呼，是农历一年的开始，也是农历一月。正月又称孟春、端月、开岁等，因为每年有十二个月，每当正月里基本上在立春节气，从立春开始总是寅月。一日之中，可以分为四时，朝则为春，日中为夏，日西为秋，夜半为冬，所以从

早晨寅时(凌晨3~5点)开始相当于一年之中的立春。俗话说:一日之计在于晨,一年之计在于春,说明早晨和春季是自然阳气开始显现之时。而中医认为,天人一体,天人相应。人体十二经脉的气血注次序在寅时始于手太阴肺经,依次经过手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经,然后灌注到手太阴肺经,如此周而复始,循环无端完成十二时辰的流注灌输及十二月份的旺盛主令。

手太阴肺经脉循行与保健法

手太阴肺经循行

本经从胸走手,根据《灵枢·经脉》的记载,肺经起始于躯干中部(相当于胃的部位),向下联络于大肠,回过来沿着胃上口,穿过膈肌,属于肺脏。然后横出腋下(中府、云门),下循上臂内侧前缘(天府、侠白),下向肘中(尺泽),沿前臂内侧桡骨边缘(孔最),进入寸口——桡动脉搏动处(经渠、太渊),上向大鱼际部,沿边际(鱼际),出大指的末端(少商)。它的支脉:从腕后(列缺)走向食指内(桡)侧,出其末端,接手阳明大肠经。

手太阴肺经常见病证

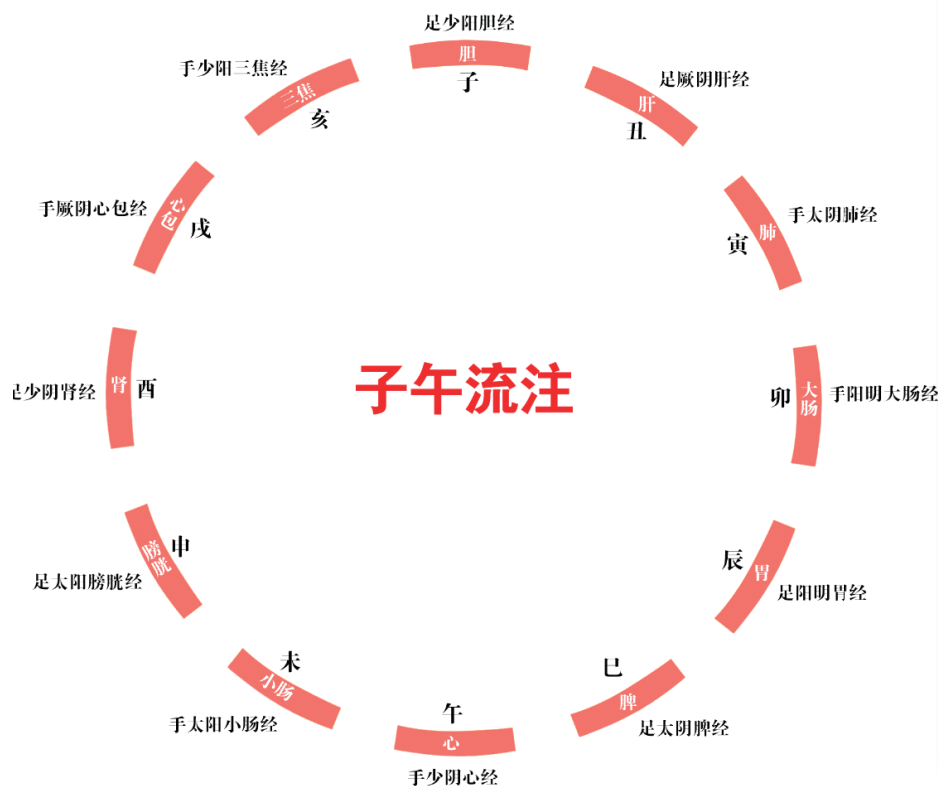
手太阴肺经病证是指手太阴肺经经脉循行部位及肺脏功能失调所表现的临床证候。肺主气,司呼吸、连喉系,属于太阴经,多气多血,每日寅时周身气血灌注于肺,每年寅月肺经主令。如果这条经脉功能紊乱,那么在一日的寅时(凌晨3~5点)、一年的寅月(农历正月)其临床表现出现或加重。主要包括:肺部胀满、咳喘、胸部满闷;缺盆(锁骨上窝)中痛;肩背痛,或肩背寒,少气,恶寒发热,自汗出,臂内前缘痛,掌中热,小便频数或色变等。其机理在于肺者生气之源,其脉循胃口上膈属肺。肺合皮毛,肌表受邪,内传于肺,失其宣降,致胸闷胀满,咳喘气逆;缺盆为十二经通路,与肺接近,肺气不



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,东直门医院国际医疗部周六上午。



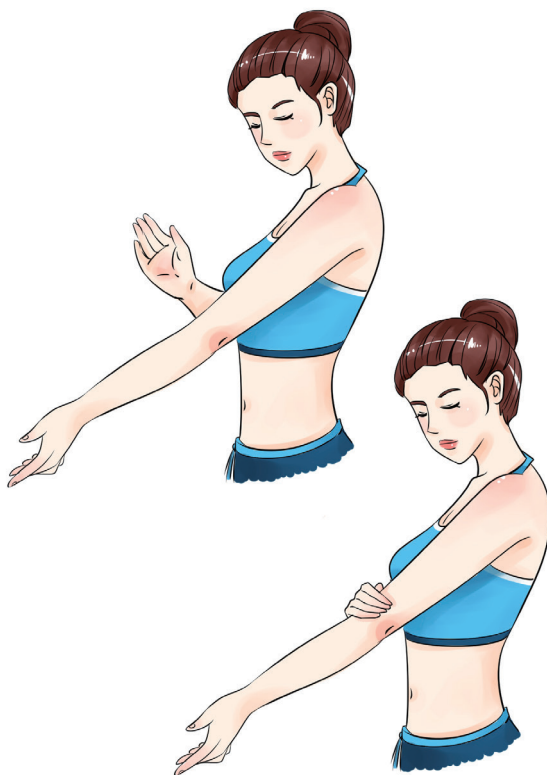
子午流注图 绘图 / 汤二嫒

畅, 故见疼痛; 肺经行于肘臂间, 其经气不利, 则肩背及濡、臂内侧前缘疼痛, 掌中热; 邪客于肌表, 卫气郁闭, 故是恶寒发热; 腠理不固, 则汗出; 外邪入里化热, 或肺经有热, 则可见烦渴、咽干; 肺为肾母, 邪伤其气, 故小便频数或色变。若在主时、主令之时间段肺经之气相对亢盛, 与阻塞在肺经的邪气交争剧烈, 会表现出临床症状加重的情况。

手太阴肺经保健法

为了疏通肺经气血, 预防邪气滞留在肺经, 对肺的经脉可以采取拍打、经络推拿等手法进行保健。

1. 拍打肺经法: 取站立位, 先双手拍打胸腹36次, 疏通肺和大肠气机; 然后双手交叉拍打, 左手拍打右侧上肢内侧前缘的肺经, 右手拍打左侧上肢内侧前缘的肺经, 从肩臂到手的方向拍打, 各36次。感觉局部微胀、微红为度。早晚各一次。功效: 振奋肺经阳气, 疏通气血, 去除邪气。



拍打肺经法 绘图 / 汤二嫒

2. 肺经推拿法: 取坐位, 右手拇指从肺经起始穴(中府)开始沿着肺经循行路线依次推至肺经止点穴(少商), 再从少商开始反向推至中府穴, 如此往返36次。功效: 疏通气血, 去除痰瘀。

手太阴肺经腧穴及按摩保健法

除了以上肺经整体拍打和按摩方法外, 其实, 对于比较顽固的疾病, 还可以“各个击破”, 选取肺经上的穴位逐个按摩, 这样整体与局部结合效果会更加明显。您知道肺经上一共有多少个穴位吗? 数

一数一共11个，两条肺经对称地分布在双上肢内侧面前缘，一共22个穴位。什么是穴位呢？穴位，学名叫“腧穴”，是脏腑经络气血输注于躯体外部的特殊部位，也是疾病的反应点和针灸按摩等治法的刺激点。肺经中9穴分布于上肢掌面桡侧，2穴在前胸上部，首穴是中府，末穴是少商。主治喉、胸、肺及经脉循行部位的其他病症。具体而言，分别是中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

了解肺经腧穴在诊断治疗、养生方面具有重要的意义。在诊断方面，肺经腧穴有反映病症、协助诊断的作用。在治疗方面，肺经腧穴有接受刺激、防治疾病的作用。本经腧穴治疗哮喘常用中府、太渊、鱼际；治疗咯血常用孔最、太渊；治疗咽喉痛常用少商、鱼际；治疗热病常用尺泽；治疗头项痛常用列缺。肺经腧穴的治疗作用有三个特点：临近作用、远道作用和整体作用。了解这些知识，大家就可以在家针对自己的问题选准穴位，“对症选穴”自我治疗保健啦！

1. 中府——最善治咳嗽、胸肩背痛

定位：在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。

取法：正坐位，以手叉腰，先取锁骨外端下方凹陷处的云门穴，当云门直下1寸，平第一肋间隙处取之。

主治：咳嗽，气喘。胸痛，肩背痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

2. 云门——最善治咳嗽、胸肩痛

定位：在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

主治：咳嗽，气喘。胸痛，肩痛。

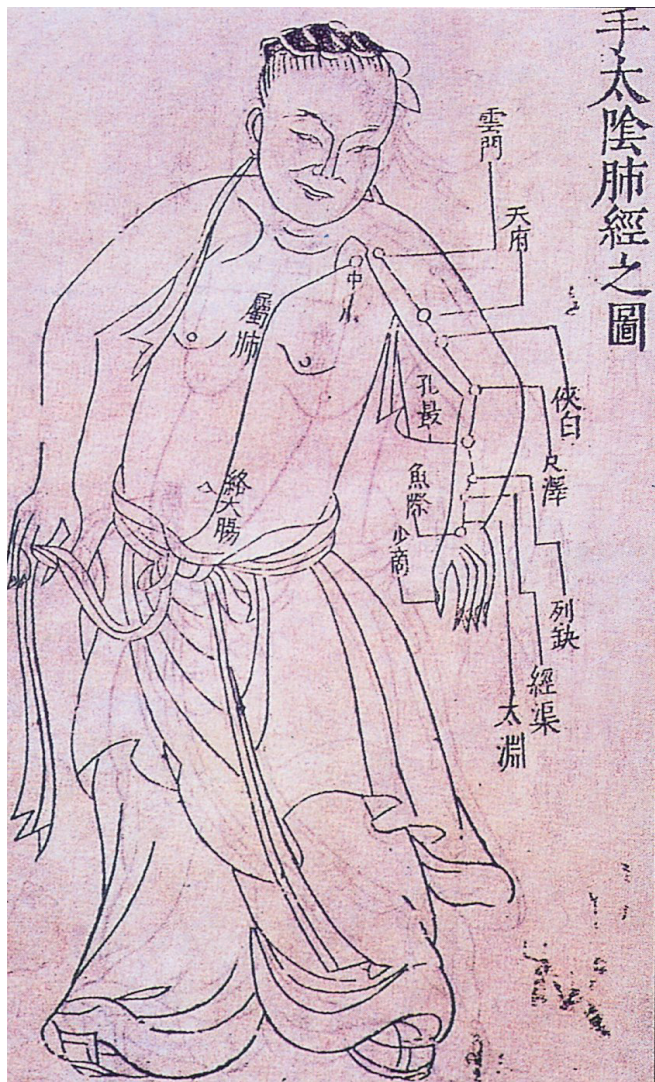
操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

3. 天府——最善治鼻衄和咳嗽

定位：在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

主治：鼻衄，咳嗽，气喘。肩及上肢内侧疼痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。



手太阴肺经之图 供图/文化传播 FOTOE

4. 侠白——最善治咳嗽

定位：在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸处，或肘横纹上5寸处。

主治：咳嗽，气喘。上臂内侧痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次；或毫针直刺0.5~1.0寸。

5. 尺泽——最善治疗咳嗽、急性吐泻

定位：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

主治：咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛。急性腹痛吐泻。肘臂挛痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸

穴位记忆歌之一手太阴肺经

一手太阴是肺经，臂内拇侧上下循。
中府乳上数三肋，云门锁骨窝中求，
二穴相差隔一肋，距腹中行六寸平。
天府腋下三寸取，侠白肘上五寸擒，
尺泽肘中横纹处，孔最腕上七寸凭。
列缺交叉食指尽，经渠寸口动脉行，
太渊掌后纹头是，鱼际节后散脉营，
少商穴在大指内，距指甲角韭叶明。

胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

6.孔最——最善治疗咳血、痔血

定位：在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。



手太阴肺经异常容易出现病症有咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸痛、肩背痛等 绘图/应羽佳

主治：咳血，鼻衄，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，热病无汗。痔血。肘臂挛痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次；或毫针直刺0.5~1.0寸。

7.列缺——最善治疗头痛（头项寻列缺）

定位：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

主治：外感头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛。口喎，齿痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

8.经渠——最善治疗头痛（头项寻列缺）

定位：在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。

主治：咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛。手腕痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

9.太渊——最善治外感病、无脉证

定位：在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

主治：外感，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，胸痛。无脉症。腕臂痛。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

10.鱼际——最善治咳喘、失音

定位：在手拇指本节（第一掌指关节）后凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

主治：咳嗽，哮喘，咳血。咽喉肿痛，失音，发热。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

11.少商——最善治咽痛、指麻、昏迷

定位：在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

主治：咽喉肿痛，发热，咳嗽，失音，鼻衄。昏迷，癫狂。指肿、麻木。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。

手太阴肺经保养常用的食物

肺经的保养除了上面介绍的经络和穴位保健

方法外，还可以配合食物保养法。在这里推荐常见的8种食物，大家可以根据情况酌情选用。

1. 雪梨

雪梨味甘性寒，有生津、润燥、清热、化痰等功效。适用于热病伤津烦渴、消渴症、热咳。梨是最常见的清肺食物，可以将它蒸着吃，可以煮汤，还可以捣泥做成梨糕。可清肺，治疗咽喉痛效果极佳。

2. 百合

百合味甘、性微寒，归心、肺经，具有养阴润肺、清心安神、润肺解渴、止咳止血、开胃安神的功效。适用于阴虚久咳、惊悸、失眠、多梦、精神恍惚等症状。

3. 萝卜

生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽。若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮，效果更佳。具有清热化痰、生津止咳、益胃消食的作用。萝卜中含有的大量膳食纤维和丰富的淀粉分解酶等消化酶，能够有效促进食物的消化和吸收。

4. 银耳

银耳味甘、淡，性平，无毒，被称为“穷人的燕窝”。既有补脾开胃的功效，又有益气清肠、滋阴润肺的作用。能增强人体免疫力，提高肝脏的解毒能力，保护肝脏功能，又可增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。此外，银耳富有天然植物性胶质，是良好的润肤食品。

5. 豆浆

将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成。营养非常丰富，含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素和烟酸以及铁、钙等物质。

6. 枇杷

枇杷有润肺、止渴、下气之功，可治疗肺萎咳嗽、吐血和烦渴等。枇杷叶是常用的中药材，经蜜炙后有清肺和胃、降气下疾作用，常用来制成枇杷膏、枇杷露、枇杷冲剂等，用来治疗肺热咳嗽。

7. 罗汉果

被人们誉为“神仙果”。用罗汉果泡茶饮用，有清热解毒、化痰止咳、养声润肺的功效，可治疗百日咳、肺热咳嗽、咽喉炎、口干舌燥等，是演员、教师理想的保健饮品。

8. 橄榄

橄榄有清肺、利咽、生津、解毒的作用。嗓子痛时含服些青橄榄，可使咽喉清爽，如与鲜萝卜煎服效果更好。橄榄经蒸馏后的液体称橄榄露，可用于治疗咽痛、咳嗽、烦躁等症。

2019的初春，您了解了该谁“轮值”了吗？手太阴肺经该“当家”啦！肺主气司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉、主治节，与人体气、血、津液的调节密切相关，肺经气血畅，五脏安且康。要想给身体打好“翻身仗”、一年保健康，就从肺经保健开始吧！

(责编 桑新华)



手太阴肺经保养常用的8种食物