



# 漫谈手阳明大肠经的保健与调养

## ——十二经脉与养生保健系列之二

撰文

马淑然

绘图

汤二嬷

每年的农历二月，是卯月！有一天邻居王大妈敲开我家的门，想让我帮她诊断一下疾病。她说，每年一进入农历二月，左上肢外侧前缘就会疼痛，而且会有一种针刺样的感觉。她找了很多医生也没有治愈，想问问我这是怎么回事儿，有没有什么好的解决办法。我说：“您这是由手阳明大肠经气血不通造成的！”中医认为，“不通则痛”“通则不痛”，所以针对气血不通造成的疾病可以用疏通经络的药物或经络拍打法治疗。果然，经过一个多月的调理，她的问题彻底解决了。有一天碰见她，她非常感谢，并且非常纳闷地问：“为什么我一到每年的农历二月就会发病或者病情加重呢？”我说：“这是因为每年这个月份手阳明大肠经功能加强，但由于手阳明大肠经这条经脉邪气堵塞，经络不通，邪正斗争剧烈，所以疼痛会加重。”

她恍然大悟，对中医更加信服了，她高兴地说：“没想到祖国时间医学如此博大精深，居然治好了我久治不愈的顽疾！”

### 手阳明大肠经的循行部位

本经自食指桡侧端（商阳）起始，沿食指桡侧上行，出走于两骨（第一、二掌骨）之间，进入两筋（伸拇长、短肌腱）之中（阳溪），沿着前臂桡侧，向上进入肘弯外侧（曲池），再沿上臂后边外侧上行，至肩部（肩髃），向后与督脉在大椎穴处相会，然后向前进入锁骨上窝，联络肺脏，向下贯穿膈肌，入属大肠。它的支脉，从锁骨上窝走向颈部，通过面颊，进入下齿中，回过

来挟着口唇两旁，在人中处左右交叉，上挟鼻孔两旁（迎香）。脉气由此与足阳明胃经相接。

## 手阳明大肠经常见的病证

手阳明大肠经病证是指手阳明大肠经经脉循行部位及大肠功能失调所表现的临床证候。大肠主要功能是负责传导水谷糟粕，并吸收其中部分水分，中医叫“大肠者，传导之官，变化出焉”“大肠主液”。大肠与肺属于一个家族，为表里关系，就像我们穿的夹克衫，有双层一样，大肠为夹克衫的表层（阳明），肺为夹克衫的里层（太阴），两个脏密切相关，所以，手阳明大肠经联络于手太阴肺经，每日卯时（凌晨5~7点）周身气血灌注于大肠，每年卯月（农历二月）大肠经主令。如果这条经脉功能紊乱，主要在一日的卯时、一年的卯月其临床表现出现或加重。本经穴主治有关“津液”方面所发生的病症：眼睛昏黄，口干，鼻流清涕或出血，喉咙痛，肩前、上臂部痛，食指疼痛、活动不利。当气盛有余时，经脉所过部位发热、肿胀；而气虚不足时，则发冷、战栗，难以恢复。若在主时、主令之时间段，大肠经之气相对亢盛，与阻塞在大肠经的邪气交争剧烈，会表现出临床症状加重的情况。

## 手阳明大肠经保健法

为了疏通大肠经气血，预防邪气滞留在大肠经，对大肠的经脉可以采取拍打、经络推拿等手法进行保健。

### 1. 拍打大肠经法

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，左手拍打右侧上肢外侧前缘的大肠经，右手拍打左侧上肢外侧前缘的大肠经，从手到肩臂的方向拍打，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大肠经阳气、疏通气血、去除邪气的作用，只要每天坚持，您的大肠经脉一定会畅通无阻。大肠一通，百病不生，毒素排



## 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。



净, 周身轻松, 赶紧试一试吧。

## 2. 大肠经推拿法

取坐位, 右手拇指从大肠经起始穴(商阳)开始沿着大肠经循行路线依次推至大肠经止点穴(迎香), 再从迎香开始反向推至商阳穴, 如此往返36次。这样经络推拿可以起到的作用: 疏通气血, 去除痰瘀。特别是当您在大肠经循行部位摸到砂粒、囊泡、结节、条索时, 就说明大肠经脉里堵塞了垃圾, 这些垃圾中医称为“痰瘀”。所谓痰就是体内水液代谢紊乱, 多余水分停在体内凝聚为痰; 所谓瘀是指体内血液循环障碍停在经脉内或脏腑内, 或血溢出脉外形成的病理产物。坚持循大肠经络推拿, 可以渐消缓散大肠经的垃圾, 这可是一个细水长流的事情, 大家一定要坚持呀!



手阳明大肠经之图

## 手阳明大肠经腧穴及按摩保健法

除了以上大肠经整体拍打和按摩方法外, 对于比较顽固的疾病, 还可以“各个击破”, 选取大肠经上的穴位有选择地按摩, 这样整体与局部结合效果会更好。本经一侧20穴, 14穴分布于上肢背面桡侧, 6穴在肩、颈和面部。它们分别为商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髻、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髻、迎香。

了解大肠经腧穴在诊断、治疗、养生方面具有重要的意义。在诊断方面, 大肠经腧穴有反映病症、协助诊断的作用。在治疗方面, 大肠经腧穴有接受刺激、防治疾病的作用。本经腧穴主要治疗头面、五官、咽喉病、神志病、热病及经脉循行部位的其他病症。治疗热病常用商阳、合谷、曲池; 治疗头面五官疾病常用合谷; 治疗胃肠病常用合谷、曲池; 治疗咽喉病可用商阳、合谷; 治疗肩臂痛常用合谷、曲池、手三里、臂臑和肩髃; 治疗鼻疾常以合谷、迎香为主。知道了这些知识, 大家就可以在家针对自己的问题选准穴位, “对症下药”自我治疗保健啦!

### 1. 商阳——井穴, 最善治耳聋、手麻、昏迷

商, 为漏刻, 即古之计时之器, 此指本穴的微观形态, 如漏刻滴孔。阳, 即阳气。商阳即是大肠经体内经脉气血向体表经脉运行的出口。

定位: 在手食指末节桡侧, 距指甲角0.1寸。

主治: 咽喉肿痛, 齿痛, 耳聋。热病, 昏迷。手指麻木。

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。或用0.5寸毫针浅刺0.1~0.2寸, 或点刺出血。

### 2. 二间——荥穴, 最善治目痛, 鼻衄

二, 概数, 在此表示较小之意。间, 间隔、空隙也, 指本穴物质所处为空隙之处。

定位: 微握拳, 在食指本节(第二掌指关节)前, 桡侧凹陷处。

主治: 咽喉肿痛, 齿痛, 目痛, 鼻衄。热病。

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。或用0.5寸毫针直刺0.2~0.3寸。

3. 三间——输穴，最善治手背肿痛间，间隙。此穴在手第二掌指关节后陷处，为手阳明大肠经第三个穴位，故名。

定位：微握拳，在食指本节（第二掌指关节处）后桡侧凹陷处。

主治：目痛，齿痛，咽喉肿痛。身热。手背肿痛。

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。或用0.5寸毫针直刺0.5~0.8寸。

4. 合谷——原穴，最善治头痛、齿痛

合，汇也，聚也。谷，两山之间的空隙也。合谷名意指大肠经气血会聚于此并形成强盛的水湿风气场，故名合谷。

定位：在手背，第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

主治：头痛，齿痛，目赤肿痛，咽喉肿痛，鼻衄，耳聋，疟腮，牙关紧闭，口喎。热病，无汗，多汗。滞产，经闭，腹痛，便秘。上肢疼痛、不遂。

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。或用0.5寸毫针直刺0.5~1.0寸。

5. 阳溪——经穴，最善治手腕痛

手背为阳，筋骨间凹陷处类似山溪。穴在二骨（桡骨、鹰骨）二筋（拇短伸肌腱与拇长伸肌腱）之间凹陷处，穴当阳位，故名阳溪。

定位：在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间的凹陷中。

主治：头痛，目赤肿痛，齿痛，咽喉肿痛。手腕痛。

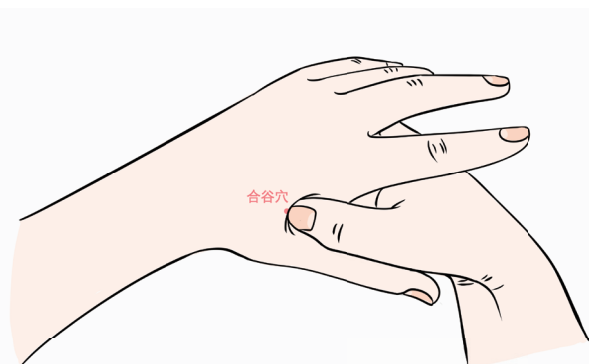
操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。或用0.5寸



毫针直刺0.5~0.8寸。

6. 偏历——络穴，最善治鼻衄（鼻出血）

偏，偏斜也。历，经历也。穴为手阳明之络，言脉气由本穴偏侧别出，越历本经走向手太阴之脉，故名偏历。



### 穴位记忆歌之一手阳明大肠经

手阳明经属大肠，食指内侧起商阳，  
循指上廉入合谷，两骨两筋中间行，  
循臂入肘上臑外，肩孟前廉柱骨旁，  
支从缺盆上入颈，斜贯两颊下齿当，  
会此下入缺盆内，络肺下膈属大肠，  
挟口人中交左右，上挟鼻孔尽迎香。

**定位：**曲肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上3寸。

**主治：**目赤，耳聋，鼻衄，喉痛。水肿。手臂酸痛。

**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。或用0.5寸毫针直刺或斜刺0.5~0.8寸。

**7.温溜——郄穴，最善治疗头面诸疾及肠鸣腹痛**

温，温热也。溜与留同，含停留之意。穴为手阳明经之郄，乃气血深聚之处。阳明为多气多血之经，阳气温热，穴六为阳气所注，故名。

**定位：**屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸。

**主治：**头痛，面肿，咽喉肿痛。肠鸣腹痛。肩背酸痛。

**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。或用0.5寸毫针直刺0.5~1.0寸。

**8.下廉——最善治头腹肘疾病**

侧边曰廉。屈肘侧置，穴在前臂桡侧外缘，上廉下1寸处，故曰下廉。

**定位：**在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，肘横纹下4寸。

**主治：**头痛，眩晕，目痛。腹胀，腹痛。肘臂痛。

**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。或用0.5寸毫针直刺0.5~1.0寸。

**9.上廉——善治肩臂麻木疼痛、半身不遂、肠腹痛**

上，上方与下相对。廉，边缘。穴在下廉上1寸，屈肘握拳时，是处肌肉隆起，形如菱状，穴在菱状边侧，故名。

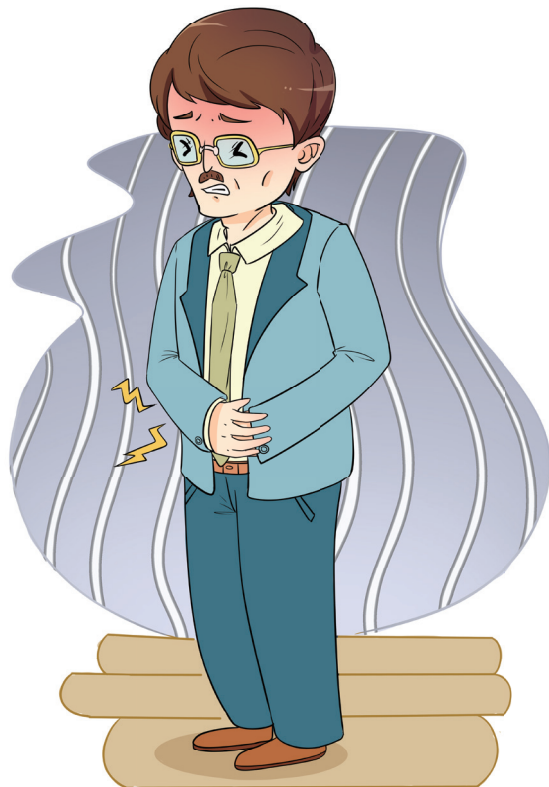
**定位：**在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，肘横纹下3寸。

**主治：**手臂麻木，肩膊酸痛，半身不遂。腹痛，肠鸣。

**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。或用0.5寸毫针直刺0.5~1.0寸。

**10.手三里——善治肩臂麻痛、腰膝痛**

里，可作寸解。若屈肘作置，取手阳明经经穴，手三里即在肘端（肱骨外上髁）下3寸处，故名。



定位：在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，肘横纹下2寸。

主治：肩臂麻痛，上肢不遂，腰膝痛。腹痛，腹泻。齿痛颊肿。

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。或用0.5寸毫针直刺0.8~1.2寸。

#### 11. 曲池——合穴，最善治高血压眩晕

曲，屈曲。池，水池。屈曲肘部，横纹端处出现凹陷，形似浅浅的水池，所以称为曲池。池，另外一个含义是因本穴为手阳明大肠经的合穴，是气血汇合之处，似水流汇入池中。

定位：在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

主治：热病，咽喉肿痛，齿痛，目赤痛，头痛，眩晕，癫狂。上肢不遂，手臂肿痛，瘰疬。腹痛，吐泻，月经不调。

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。或用0.5寸毫针直刺1.0~1.5寸。

#### 12. 肘髎——最善治肘上疾病

肘，肘部。髎同窌，意思为孔穴，因此穴在肘上肱骨旁凹陷中，故名。

定位：在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，当肱骨边缘处。

主治：肘臂酸痛、麻木、挛急。

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。或用0.5寸毫针直刺0.5~1.0寸。

#### 13. 手五里——最善治上肢疼痛、瘰疬（颈淋巴结核）

里指邑、居的意思，又指“寸”言。该穴在天府下5寸，正居大脉中央，因名五里。

定位：在臂外侧，当曲池与肩髃连线上，曲池上3寸。

主治：肘臂挛痛，瘰疬。

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。或用0.5寸毫针避开动脉，直刺

0.5~1.0寸。

14. 臂臑——最善治肩臂痛、颈淋巴结核  
臂，指穴所在的部位。臑，动物的前肢，为灵巧、好动之意。该穴名意指穴内的气血物质为天部的阳气，故名。

定位：当曲池与肩髃连线上，曲池上7寸。自然垂臂时在臂外侧，三角肌止点处。

主治：肩臂痛，瘰疬。目疾。

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。或用0.5寸毫针直刺或向上斜刺0.8~1.5寸。

15. 肩髃——手阳明、阳跷交会穴，最善治肩周炎



隅，隅骨，为肩端之骨。此穴在肩端部肩峰与肱骨大结节之间，故名。

定位：在肩部三角肌上，臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。

主治：上肢不遂，肩痛不举，瘰疬。癭疹。

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。或用0.5寸毫针直刺或向下斜刺，0.8~1.5寸。

16.巨骨——手阳明、阳跷交会穴，善治肩周炎、咽喉和耳部疾病

巨，大。巨骨，指缺盆骨，现称锁骨。此穴在锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处，故名。

定位：在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

主治：肩臂挛痛不遂。瘰疬，瘕气。

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。或用0.5寸

毫针直刺，微斜向外下方，进针0.5~1.0寸。

17.天鼎——最善治咽喉肿痛，突然失音天，高部。鼎，中国古代煮焚用具，其特征有三足。此穴位于颈部胸锁乳突肌之胸骨头与锁骨头分歧之下方。胸锁乳突肌特征为一肌三头（一头附着于乳突骨，其他二头分别附着胸、锁二骨）似三足鼎立，故名。

定位：在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当结喉旁，扶突穴与缺盆连线中点。

主治：咽喉肿痛，暴瘖。瘰疬，瘕气。

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。或用0.5寸毫针直刺0.5~0.8寸。

18.扶突——最善治吞咽困难、甲状腺肿大扶，帮助、扶持也。突，冲也。该穴名意指大肠经经气在外热的扶助下上行天部。本穴物质为天鼎穴蒸发上行的水湿之气，性滞重，至本穴后无力上行于天，是在心的外散之热扶助下才得以以上行，故名。

定位：在颈外侧部，结喉旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。

主治：瘕气，暴瘖，咽喉肿痛。咳嗽，气喘。

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。或用0.5寸毫针直刺0.5~0.8寸。

19.口禾髎——最善治过敏性鼻炎

禾，指粮食。髎同窞，意为孔穴。谷物从口入，穴近口处，内对两齿（门齿及尖齿）牙根间凹陷处，故名。

定位：在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。水沟穴旁开0.5寸处。正坐仰靠或仰卧取穴。

主治：鼻塞，鼽衄。口喎，口噤。

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。或用0.5寸毫针平刺或斜刺0.3~1.0寸。

20.迎香——手、足阳明交会穴，最善治鼻炎、面部疾患

此穴在鼻旁，因能主治“鼻鼽不利，室洞气塞”，鼻塞不闻香臭，故名。

定位：在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。



主治：鼻塞，鼾衄，口喎，面痒。胆道蛔虫症。

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。或用0.5寸毫针斜刺或平刺0.3~0.5寸。

2019年，大肠经必安！拍打有功效，点穴更奇妙！肠经气血畅，五脏安且康！为了永久的健康，就从大肠经保健开始吧！

（责编 桑新华）



手阳明大肠经的保养还可以配合食物保养法，常用的食物主要有菠菜、苦菜、葱、萝卜、山药、韭菜、丝瓜、葫芦、大豆、蒲公英、荠菜、金针花、苹果、香蕉、核桃、山楂、杏仁、咖啡、羊肠子、牛蒡、蜂蜜、牛奶和海带等，而芹菜、栗子、花生、枣、胡椒、黍子（黏米）、牛肉等应少食或不食

