

摄影 / 沈海滨



漫谈足阳明胃经的保健与调养

——十二经脉 与养生保健系列之三

撰文

马淑然

绘图

杨莉莎

2019年农历三月的一天，我的一位高中同学给我打电话说最近总是胃部不舒服，而且下肢外侧前缘也有抽筋一样的紧绷感。她说，每年一进入农历三月这个症状就加重，已经10年了，每次做胃镜检查，均未发现异常。因此，她想问一下我这是什么原因，有没有根治的办法。我说：“您这是足阳明胃经不通造成的！”因为，农历三月属于辰月，足阳明胃经当令，如果足阳明胃经不通畅，会在每年这个时间段加重。我推荐给她一些疏通经络的药物和经络拍打法。果然，经过一个多月的调理，她的问题彻底解决了。她高兴地说：“没想到简单的草药和经络拍打法居然治好了我久治不愈的顽疾！”

足阳明胃经的循行部位

本经起于鼻翼两侧（迎香穴），挟鼻上行至鼻根部，旁行入目内眦（睛明穴），与足太阳经相

交，向下沿鼻柱外侧，过承泣、巨髎，进入上齿龈内，还出，挟口两旁，环绕嘴唇，左右相较于颞唇沟（承浆穴），再向后沿下颌骨后下缘到大迎穴处，上行过耳前，经上关穴，沿着前发际，到达额前（头维穴）。

面部支脉：从大迎穴分出，下行到人迎穴，沿喉咙向下后行至大椎，折向前行，入缺盆，深入胸腔，下行穿过膈肌，直属胃，而络脾。缺盆部直行之脉，从缺盆出体表，沿乳中线下行，挟脐两旁（旁开二寸），下行至腹股沟处气冲穴。

腹部支脉：从胃下口幽门处分出，沿腹腔内下行到气冲，与来自缺盆的直行之脉会合，而后下行于大腿前外侧，经过膝腘，沿下肢胫骨前缘外侧下行至足背，进入第二趾外侧端（厉兑穴）。

膝部支脉：从膝下三寸处（足三里穴）分出，下行至第三足趾外侧端。

胃下口部支脉：沿腹部向下到气冲会合，再沿大腿前侧下行，下至脾关，直抵伏兔部，下至膝盖，沿胫骨外侧前缘，下行至足背，进入足第二趾外侧端。足背部支脉，从足背分出，进入足大趾内侧端，与足太阴脾经相接。

足阳明胃经常见的病证

足阳明胃经不通或功能失调可在消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统，以及咽喉、头面、口、牙、鼻等器官出现病症，如咽喉痛、胃痛、怕热、消化不良、倦怠、膝关节酸痛、便秘、口干舌燥、身体消瘦等。还可能足中趾及胫部不适，拘紧疼痛，足部活动感觉僵硬不舒，股前拘紧疼痛，大腿前部肿，疝气，腹部肌肉拘紧，向上牵制到缺盆和颊部，突然发生口角歪斜。如感受寒邪，则掣引眼睑不能闭合；如有热邪则筋松弛，使眼睑不能睁开。经筋有寒，使筋脉紧急，牵引颊部致口角移动；有热时则筋肉松弛、收缩无力、口部歪斜。



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。



足阳明胃经之图

供图 / 杨兴斌 FOTOE

足阳明胃经保健法

胃经属于胃，络于脾，所以它和胃的关系最为密切，同时也和脾有关。因此，胃经虽主治消化系统疾病，但对神经系统、呼吸系统、循环系统和经脉循行路线所过部位的其他病症也有治疗作用。为了疏通胃经气血，预防邪气滞留在胃经，对胃的经脉可以采取拍打、经络推拿等手法进行保健。

拍打胃经法

取站立位，先双手拍打胸脘腹36次，疏通胃经气机；然后双拍打，同侧下肢外侧前缘的胃经，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胃经阳气、疏通气血、去除邪气的作用。只要每天坚持，您的胃经脉一定会通畅无阻。

胃经推拿法

取坐位，右手拇指从胃经起始穴（迎香）开

始沿着胃经循行路线依次推至胃经止点穴（隐白），再从隐白开始反向推至迎香穴，如此往返36次。这样经络推拿可以起到的作用是：疏通气血，去除痰瘀。特别是当您在胃经循行部位摸到砂粒、囊泡、结节、条索时，说明胃经脉里堵塞了垃圾，这些垃圾中医称为“痰瘀”。坚持循胃经推拿，可以渐消缓散胃经里的垃圾。

足阳明胃经腧穴及按摩保健法

除了以上胃经整体拍打和按摩方法外，对于比较顽固的疾病，还可以分别选取胃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。

本经主要腧穴从承泣至厉兑计45穴，左右计90穴。其中艾灸疗法或穴位按压法主要用到的有承泣、四白、地仓、大迎、颊车、人迎、缺盆、气户、乳中、乳根、梁门、天枢、气冲、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、下巨虚、丰隆、解溪等。

1.承泣——最善治目疾和口眼歪斜

定位：在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

主治：目赤肿痛，流泪，夜盲，眼睑瞤动，口眼歪斜。

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。或以左手拇指向上轻推眼球，紧靠眶缘缓慢直刺0.5~1.5寸。不宜提插，以防刺破血管引起血肿。

2.四白

定位：在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

主治：目赤痛痒，目翳，眼睑瞤动，口眼歪斜，头痛眩晕。

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。或直刺或斜刺0.3~0.5寸，不可深刺。

3.地仓

定位：在面部，口角外侧，上直对瞳孔。

主治：口歪，流涎，眼睑瞤动。

配伍：配颊车、合谷，治口歪、流涎。

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。或斜刺或平刺0.5~0.8寸。

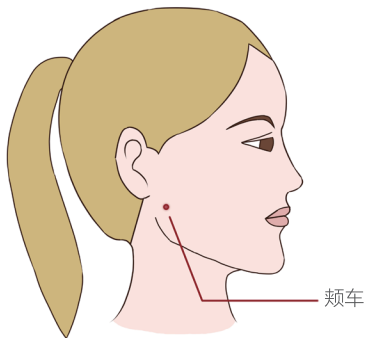
4. 大迎

定位：在下颌角前方，咬肌附着部前缘，当面动脉搏动处。

主治：口歪，口噤，颊肿，齿痛。

配伍：配颊车治齿痛。

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。或避开动脉，斜刺或平刺0.3~0.5寸。



5. 颊车

定位：在面颊部，下颌角前上方约1横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。

主治：口歪，齿痛，颊肿，口噤不语。

配伍：配地仓治口眼歪斜。

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。或直刺0.3~0.5寸，平刺0.5~1寸。

6. 人迎

定位：在颈部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。

主治：咽喉肿痛，气喘，瘰疬，瘿气，高血压。

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。或避开颈总动脉，直刺0.3~0.8寸。

7. 缺盆

定位：在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。

主治：咳嗽，气喘，咽喉肿痛，缺盆中痛，

穴位记忆歌之足阳明胃经

四十五穴足阳明，承泣四白巨髎经。
地仓大迎登颊车，下关头维对人迎。
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳寻。
顴窗乳中下乳根，不容承满出梁门。
关门太乙滑肉起，天枢外陵大巨里。
水道归来达气冲，髀关伏兔走阴市。
梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口底。
下巨虚下有丰隆，解溪冲阳陷谷同。
内庭厉兑阳明穴，大趾次趾之端终。

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。或直刺或斜刺0.3~0.5寸。

8. 气户

定位：在胸部，当锁骨中点下缘，距前正中线4寸。

主治：咳嗽，气喘，呃逆，胸肋支满，胸痛。

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。或斜刺或平刺0.5~0.8寸。

9. 乳中

定位：在胸部，当第4肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸。

主治：乳房疼痛，乳汁不下。

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。或本穴不针不灸，只作胸腹部腧穴的定位标志。

10. 乳根

定位：在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。

主治：咳嗽，气喘，呃逆，胸痛，乳痛，乳汁少。

配伍：配少泽、膻中治乳痛，配少泽、足三

里治乳少。

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。或斜刺或平刺0.5~0.8寸。

11.梁门

定位：在上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。

主治：胃痛，呕吐，食欲不振，腹胀，泄泻。

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。或直刺0.8~1.2寸。

酸胀为度，顺时针36次，逆时针36次。直刺1~1.2寸。

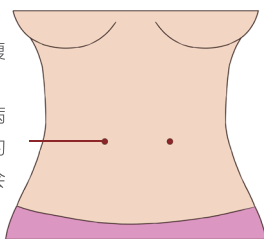
15.犊鼻——最善治膝盖痛

定位：屈膝，在膝部，髌骨与髌韧带外侧凹陷中。

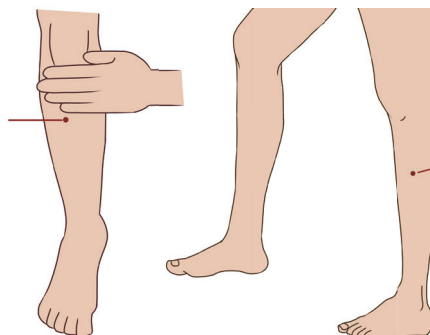
主治：膝痛，下肢麻痹，屈伸不利，脚气。

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。向后内斜刺0.5~1寸。

天枢穴对便秘、腹泻的治疗非常重要。如果有肠胃病尤其慢性结肠炎的朋友，这个穴位会很痛



足三里是肠胃的消气穴，肚子不舒服会产生好多浊气，这时要多揉足三里



上巨虚对治疗大肠类疾病很重要

12.天枢

定位：在腹中部，平脐中，距脐中旁开2寸。

主治：腹胀肠鸣，绕脐痛，便秘，泄泻，痢疾，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。直刺1~1.5寸。

13.气冲

定位：在腹股沟稍上方，当脐中下5寸，距前正中线2寸。冲脉所起之处。

主治：肠鸣腹痛，疝气，月经不调，不孕，阳痿，阴肿。

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。直刺0.5~1寸。

14.梁丘——最善治急性胃痛

定位：屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

主治：膝肿痛，下肢不遂，胃痛，乳痛，血尿。

操作：以拇指或食指和中指按揉穴位，以

16.足三里——本穴有强壮作用，为保健要穴

定位：在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

主治：胃痛，呕吐，噎膈，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，乳痛，肠痛，下肢痹痛，水肿，癫狂，脚气，虚劳羸瘦。

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。直刺1~2寸。常灸足三里可养生保健。

17.上巨虚——最善治疗大肠疾病

定位：在小腿前外侧，当犊鼻下6寸。

主治：肠鸣，腹痛，泄泻，便秘，肠痛，下肢痿痹，脚气。

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。直刺1~2寸。

18.下巨虚——最善治小肠疾病

定位：在小腿前外侧，当犊鼻下9寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

主治：小腹痛，泄泻，痢疾，乳痛，下肢痿痹。

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。直刺1~1.5寸。

19.丰隆——最善化痰降血脂

定位：在小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）。

主治：头痛，眩晕，痰多咳嗽，呕吐，便秘，水肿，癫狂痛，下肢痿痹。

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。直刺1~1.5寸。



体内痰湿很重的人一定要常揉丰隆穴

20.解溪——最善治疗腹胀便秘

定位：在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

主治：头痛，眩晕，癫狂，腹胀，便秘，下肢痿痹。

配伍：配阳陵泉、悬钟治下肢痿痹。

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。直刺0.5~1寸。

2019年的阳春三月，为了永久的幸福，希望您开启有益健康的“保胃战”！您准备好了吗？加油吧！

（责编 桑新华）

食物保养法

足阳明胃经的保养除了经络和穴位保健方法外，还可以配合食物保养法。为大家推荐常见的调理胃经的食物，大家可以根据自身的体质酌情选用。



五谷杂粮，如粳米、玉米、黍米、高粱、糯米、小麦、大麦、甘薯、黄豆、薏米、芝麻、荞麦等



肉蛋类，如猪肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑、鹌鹑蛋、鹅蛋等



水产品类，如草鱼、鲫鱼、鳊鱼、黄花鱼、带鱼、平鱼等



蔬菜类，如番茄、萝卜、生姜、大蒜、韭菜、山药、茼蒿、莲藕、甘蓝、南瓜、香菇、木耳、辣椒、扁豆等



水果类，如苹果、香蕉、荔枝、橙子、山楂、木瓜、甘蔗、柠檬、椰子、无花果、石榴等