

供图 / 明月松涛 (汇图网)



漫谈手少阴心经的保健与调养

——十二经脉与 养生保健系列之五

撰文

马淑然

绘图

杨莉莎

2018年农历五月的一天，有一位女性患者在国医堂找到我说，她最近总是感觉心前区不适，伴有左上肢内臂后缘刺痛，问我是什么原因。我说：“您这是手少阴心经不通造成的。”经过询问，得知她是北京某高校教授，由于科研任务繁重，常常紧张焦虑、入睡困难，影响了心脏气血循环，出现了心前区不适，伴有左上肢内臂后缘刺痛。我给她开了一些药，又教给她一些经络点穴按摩的方法，经过一个多月的调理，她的病好了。她高兴地说：“没想到，您这药物治疗与按摩点穴结合居然这么有效！”那么，您想知道如何保养心脏和心脏所属的经脉吗？下面我就给您讲一讲。

手少阴心经的循行部位

本经起于心中，出来后隶属于心脏的系带（心与其他脏腑相连的组织），向下穿过膈肌，联络于小肠。

上行支脉，从心脏的系带分出，挟食道而上

行连接于目系（眼后与脑联系的组织）。

外行主干从心脏的系带向上循行至肺，向下从腋窝顶点（极泉穴），循上臂内侧后缘至肘部（少海穴），向下经过前臂内侧后缘，循尺侧腕屈肌腱（前臂内侧的肌腱）的外侧，到掌后豌豆骨（腕横纹内侧端的骨性突起）进入掌中，从第四、五掌骨之间（少府穴）循行经过小指的外侧出于小指末端（少冲穴），与手太阳小肠经交接。

手少阴心经常见的病症

手少阴心经主治心、胸、神志方面的疾病及经脉所过的上肢内侧后缘部疼痛、掌心热等病证。本经经气的异常变化可以导致心痛、咽干、渴而欲饮水及前臂的厥冷、麻木、疼痛等病证。其中手少阴心经预防和治疗的疾病主要包括：冠心病、心绞痛、心动过缓等心血管疾病，失眠、健忘、神经衰弱等神经及精神疾病，以及经脉经过部位的肌肉疼痛的病证等。

手少阴心经保健法

心经能解决情志异常方面的问题，例如心理、思虑、神志、睡眠、感情纠葛等，是调解心理、安定神志的经络。心经属于心，络于小肠，所以它和小肠的关系也很密切。为了疏通心经气血，预防邪气滞留在心经，可以适当对心经采用拍打、推拿等手法进行保健。

拍打心经法

取站立位，先双手拍打胸部36次，疏通心经气机；然后双手交叉拍打对侧上肢内侧后缘的心经循行部位，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心经阳气、疏通气血、去除邪气的作用。只要每天坚持，心经气血便会通畅无阻。心经一通，心前区感觉舒适，睡眠也会改善。

心经推拿法

取坐位，右手拇指从心经起始穴（极泉）开始沿着心经循行路线依次推至心经止点穴（少冲），再从少冲穴开始反向推至极泉穴，如此往返36次。这样可以疏通心经气血，去除心经痰瘀。特别是当您在心经循行部位摸到砂粒、囊泡、结节、条索时，说明心经堵塞不通，即“痰瘀”交阻，坚持循心经推拿，可以渐消缓散心经的痰瘀，保持心经的通畅！

手少阴心经腧穴及按摩保健法

除了以上心经整体拍打和推拿方法外，对于比较顽固的心脏系统疾病，还可以分别选取心经上的穴位进行点穴按摩。经过整体经络调节与局部穴位各个“击破”，治疗效果会更加明显。本经主要腧穴从极泉至少冲共计9穴，左右经脉共计18穴，分别是：极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

1. 极泉——最善治疗心痛

释义：高及甚为极，君位为极；水之始出曰泉。心为君主之官，极泉位置最高，又为首穴，如君王登至极点。心主血脉，手少阴心经起于极泉，喻手少阴脉气由此如泉中之水急流而出，故



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。

手少阴心经之图 供图 / 0751lidong (汇图网)



泌不足、瘕症、半身不遂等。

2. 青灵——最善治疗头痛、肩臂疼痛

释义：青，肝之色也。指心经之血的气化之气在此以水湿云气的形式运行。

定位：臂内侧，在极泉穴与少海穴的连线上，肘横纹上3寸，肱二头肌的尺侧缘；举臂，在少海与极泉的连线上，少海上3寸，肱二头肌的尺侧沟中。食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度作为3寸。

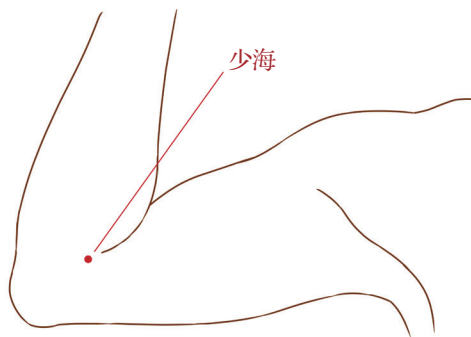
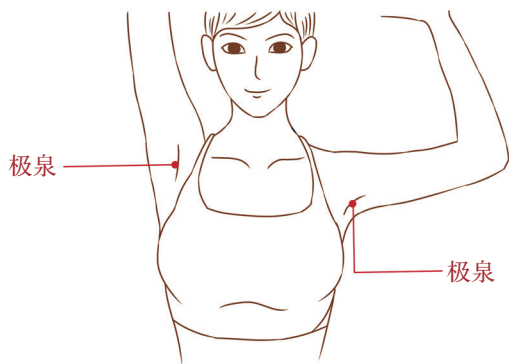
功能：理血止痛。

主治：①头痛，振寒，目黄。②肋痛，肩臂疼痛。

现代应用：常用于治疗神经性头痛、肩关节周围炎、肋间神经痛、腋下淋巴结核等。

3. 少海——最善治精神、心理疾病

释义：海者诸川之汇，深阔无量，在人身以少阴为六经之里。又穴在肘横纹尺侧端陷凹中，为手少阴脉之所入，如水出于井，合入于海，故曰少海。



左：长期按揉极泉穴，能有效帮助预防或者治疗手少阴心经不畅所引起的各种疾病

右：少海穴是心经的合穴，合穴治疗内腑，所以少海穴对心脏调节非常有好处

名极泉。

定位：上臂外展，腋窝正中，腋动脉搏动处。

功能：宽胸宁神，调心律，治两肋疼痛。

主治：①心痛，胸闷，心悸，气短，悲愁不乐，干呕，目黄。②肩臂疼痛，肋肋疼痛，臂从神经损伤。③瘰疬，腋臭。

现代应用：常用于治疗冠心病、心包炎、肋间神经痛、肩关节周围炎、颈淋巴结核、乳汁分

定位：屈肘，当时横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

功能：宁心安神。

主治：①心痛，瘕症，暴暗，健忘，癫狂善笑，痫症。②肘臂挛痛，臂麻木颤，头项痛，目眩，腋肋部痛。③瘰疬。

现代应用：可治疗心火旺盛引起的耳鸣、牙痛、头晕目眩等，瘕症、精神分裂症、失眠、神经

衰弱、健忘及尺神经麻痹、肋间神经痛、心区疼痛、肩肘臂疼挛痛、臂麻、手颤等。

4. 灵道——最善治疗心痛、暴暗、肘臂挛痛，预防心脏早搏、心房颤动

释义：灵，与鬼怪相对，神灵也，指穴内气血物质为天部之气。道，为道路也。本穴物质为少海穴传来的地部经水，在本穴处气化散热，气化之气循心经气血通道而上行，故名。

定位：腕横纹上1.5寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。即从少海穴再往下走，腕横纹上1.5寸处。大拇指是1寸，再找半个大拇指就是1.5寸。

功能：宽胸理气，平静心神。

主治：①心痛，悲恐善笑。②暴暗，干呕。③肘臂挛痛，抽筋。

现代应用：①心痛、心悸、心内膜炎、心绞痛等循环系统疾病。②癔症、失眠、精神分裂症等神经系统疾病。③急性舌骨肌麻痹或萎缩，暴暗。④肘关节神经麻痹或疼痛、腕臂痛、手指麻木。

5. 通里——最善治失音、头晕目眩、咽喉肿痛、心痛

释义：通，通道也。里，内部也。本穴物质为灵道穴传来的地部经水，因本穴有地部孔隙通于地之地部，经水即从本穴的地之天部流入地之地部，故名。

定位：腕横纹上1寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

功能：宁志安神，益阴清心，通经活络。

主治：①心痛，心悸，怔忡。②舌强不语，悲恐畏人，暴暗，面红，妇人经血过多、崩漏，虚烦，盗汗。③腕臂痛。

现代应用：常用于治疗心绞痛、心动过缓、中风失语、癔症性失语、精神分裂，也可用来调节小肠方面的疾患，如神经性腹泻。

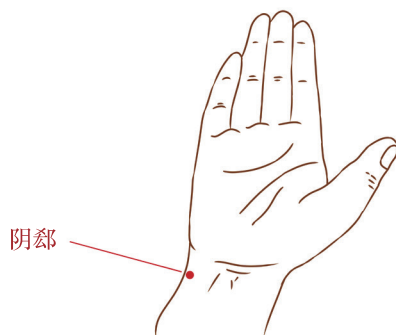
6. 阴郄——最善治疗心绞痛

释义：阴，水也。郄，空隙也。本穴物质为通里穴传来的地部经水，因本穴有地部孔隙与心经体内经脉相通，经水即由本穴的地部孔隙回流心经的体内经脉，故名。

定位：腕横纹上0.5寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

穴位记忆歌之手少阴心经

九穴心经手少阴，
极泉青灵少海深；
灵道通里阴郄穴，
神门少府少冲寻。



如果睡眠不好，夜里出汗，可以点按阴郄穴

功能：宁心凉血，滋养阴血，固表安神。

主治：①心痛，惊悸。②骨蒸盗汗。③吐血、衄血，失音。

现代应用：常用于治疗心绞痛、神经衰弱、鼻出血、胃出血等，也可防治五心烦热、小便频数等。

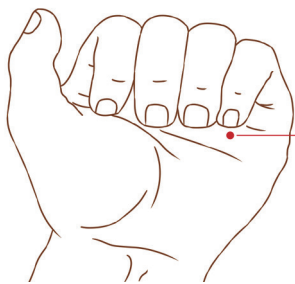
7. 神门——最善治疗精神病和心脏病

释义：神，与鬼相对，气也。门，出入的门户也。本穴因有地部孔隙与心经体内经脉相通，气

按揉神门穴
可以增强睡眠



按揉少府穴可以降心火



少府

少冲

对于经常加班
或者长时间劳
作而引起的疲
劳性头痛,按
摩少冲穴有助
于缓解症状,
醒脑提神

血物质为心经体内经脉的外传之气,其气性同心经气血之本性,为人之神气,故名。

定位:腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处;仰掌,豌豆骨的桡侧缘,即尺侧腕屈肌腱附着于豌豆骨的桡侧,掌后横纹上。

功能:安定心神,安眠,泻心火,增强胃动力,通便,防治老年痴呆,治疗晕车。

主治:①心痛,心烦,惊悸,怔忡,恍惚,健忘,失眠,痴呆,悲哭,癫狂痫,呕血,吐血,目黄肋痛,失音,喘逆上气。②高血压。③胸胁痛。

现代应用:常用于治疗心悸、心脏肥大、心绞痛等循环系统疾病,神经衰弱、癔症、癫痫、精神病、痴呆等神经系统疾病,舌骨肌麻痹、鼻内膜炎等五官科疾病,产后失血、淋巴结炎、扁桃体炎、胃动力不足、晕车、便秘等其他与心经有关的疾病。

8. 少府——最善治疗湿热证、火证、阴痒

释义:本穴与劳宫为邻,同在掌握之中,犹宫中、府中也。通及心肾,能舒二经抑郁之气。为手足两少阴病之通达内府者,故名少府。

定位:在手掌面,第四、五掌骨之间,握拳时当小指与无名指指端之间。

功能:清心宁神。

主治:①心悸,心痛,心烦,胸痛,善笑,悲恐惊。②阴痒,阴挺,阴痛。③小便不利,痲痿。④手小指挛痛,拘挛。

现代应用:常用于治疗阴部瘙痒、神经衰弱、梅核气、遗尿、暴暗,以及一切心经的湿热证、火证等。

9. 少冲——最善治疗心悸,热病,昏迷

释义:冲,释义为突,发出。少冲穴是心经体表与体内经脉的交汇之处,此穴为体内的高温水气向体表流动的必经之处,所以称之为少冲。少,释义为阴,体内经脉释为阴经,体表经脉释为阳经。

定位:小指桡侧指甲角旁0.1寸。

功能:清热熄风,宁神醒脑。

主治:①心悸,心痛,癫狂。②热病,昏迷。③胸胁痛,胸满气急,手挛臂痛。

心经疾病常用的饮食调养

手少阴心经是身体中的发动机及气血传送带,一旦心脏不运动了,或者心脉阻塞了,我们就会有生命危险,那么您知道如何保护心脏和心经经脉吗?下面就让我来介绍一下养心的食物吧!

养心的鱼类

1. 沙丁鱼。沙丁鱼是维护心脏健康的卫士,因为这种鱼含有大量的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。

2. 鲑鱼。鲑鱼也是摄取OMEGA-3脂肪酸的优秀食物来源,还含有非常多的硒元素。硒元素是一种作用很强的抗氧化剂,能够保护身体免受心脏病与癌症的侵扰。

养心的谷物

1. 燕麦。燕麦含有大量的纤维素,而且糖分

含量很低,从而能够持续地给机体补充能量,并且能够使人产生长久的饱腹感,故现在已经成为一种减肥瘦身的流行食物。除此之外,它还能够软化血管,所以对于防治心脏病十分有效。

2. 菜豆。菜豆是一种低脂、高纤维的蛋白质来源。它含有丰富的维生素,而且糖的含量很低,也不含有胆固醇,所以是一种很适合心脏保健的食物。

3. 鹰嘴豆。鹰嘴豆是低脂、高蛋白豆类,并且因为其味道甘美,可以与很多种食物搭配食用。鹰嘴豆含有丰富的纤维素、铁元素及维生素E等成分,对于保持心脏的健康与活力具有重要的作用。

4. 大麦。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益。作为蛋白质的良好来源,大麦还能给我们提供大量的矿物质与微量元素,这些营养物质有益于预防动脉硬化及心脏病的发生。

养心的蔬菜水果

1. 豆腐。豆腐能够降低血液中低密度脂蛋白胆固醇水平,从而可以减少心血管疾病的发生。饮食中如果有25克大豆蛋白,就能够提供50~60毫克大豆异黄酮。这种黄酮类物质能够显著降低血液中低密度脂蛋白胆固醇水平,由此维护心脏的健康。

2. 杨梅。杨梅是纤维素与铁元素的来源,经常吃杨梅能够降低血液中低密度脂蛋白胆固醇水平,因而杨梅也是心脏的益友。此外,杨梅对于结肠癌具有明显的防治效果。

3. 李子。李子与杨梅有相似的作用,还含有丰富的 β -胡萝卜素,因而对于防治动脉硬化疗效更好。

4. 苹果。苹果是一种我们最常吃的水果,常言道:“每天吃一个苹果,胆固醇不犯我。”一项研究表明:经常吃苹果或喝苹果汁的人,患心脏病的概率明显下降。这是因为苹果中含有大量的抗氧化剂,这种物质能够防治心脏的动脉硬化并降低血液中低密度脂蛋白胆固醇水平,从而降低了心脏病发病的风险。



适合心经保养的食物有苹果、杨梅、李子、大麦、沙丁鱼等



5. 香蕉。香蕉中含有大量的镁、钾离子,其中镁离子对心血管系统具有保护作用,有助于降压及减少患心脏病的危险,并能防治各种心律失常;钾离子具有调节体内水和电解质平衡的作用,利用蛋白质修复被破坏的组织,具有制约神经肌肉的兴奋冲动,以及保护血管、降低血压和预防中风发生等作用。因此,经常食用香蕉对心脑血管疾病的防治十分有效。

2019年的仲夏就要来临,您的心经还好吗?希望您保护好心经,开心安度炎热的夏季!

(责编 桑新华)