

供图 / 明月松涛 (汇图网)



## 漫谈手太阳小肠经的保健与调养

### ——十二经脉与养生 保健系列之六

撰文

马淑然

绘图

杨莉莎

2018年农历六月的一天,有一位中年男性患者在国医堂找到我说,他最近总是感觉肩部不适,伴有左上肢臂外后缘刺痛,左上肢不能高抬过肩。他去了很多家医院,也没有看好,听说我在国医堂用指尖疗法治好了他邻居的肩周疾病,就过来希望进行指尖治疗。我说:“您这是由于手太阳小肠经不通造成的。”经过询问得知,他是北京某高校会计,由于长期伏案工作,出现了肩周不适,伴有左上肢臂外后缘刺痛。我给他开了一些中药,又亲自给他做了指尖疗法,并让他回家做一些功能锻炼。第一次治疗,疼痛就减轻了50%,经过2个多月的调理,他的疾病好了。他高兴地说:“没想到,您这药物治疗与指尖点穴结合居然这么有效!”那么,您想知道如何保养小肠经脉吗?下面我就来谈一谈。

#### 手太阳小肠经的循行部位

手太阳小肠经起始于手小指外侧的末端,沿着手小指边上行到腕关节的部位,出于手的踝骨(尺骨茎突处)中,直行向上,沿着上肢的前臂内侧后缘到达肘关节内侧(尺侧)的尺骨鹰嘴和肱骨内上髁之间,再向上沿着上臂内侧后缘到达肩部(肩井穴)附近,绕行于肩胛部位,与各条阳经交会于肩上至大椎穴处,再向前进入缺盆,联络于心,再沿食管(咽部)向下穿过膈肌至腹腔,属于本腑小肠。其分支从缺盆穴处分出,沿颈侧向上达面颊,行至外眼角(目锐眦),再返折进入耳中。另一分支从面颊部分出,上行至眼眶下

方，抵达鼻旁，行至内眼角（目内眦），与足太阳膀胱经相交接。

### 手太阳小肠经常见的病证

根据《帛书·经脉》与《灵枢·经脉》《素问·厥论》等记载，本经所见疾病有：小腹胀痛，痛连腰部，少腹痛，牵引睾丸，咽痛，眼痛，目黄，目翳，耳聋，耳鸣，耳痛，头痛，颌颊部肿痛，乳痈，乳汁少，大便泄泻，腹痛，燥屎，便秘不通，肩臂外侧后缘疼痛等。现代医学的中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、角膜炎、中风昏迷也可以选取本经治疗。

### 手太阳小肠经保健法

手太阳小肠经属于小肠，络于心，所以它和心经的关系最为密切，与心经主治的疾病有一定关系。经常循经脉拍打，或进行推拿等保健有助于小肠经脉的保养，对于帮助协同心经的循行也有一定的作用。

#### 拍打小肠经法

取站立位，左手拍打右侧外臂后缘36次，从手拍到肩，再从肩拍到手为一次；然后右手拍打左侧上肢外侧后缘的小肠经循行部位36次，以疏通小肠经气机。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小肠经阳气、疏通气血、去除邪气的作用。只要每天坚持，小肠经气血就会通畅上肢，肩胛感觉舒适，头颈部也会有轻松感。

#### 小肠经推拿法

取坐位，右手拇指从小肠经起始穴（少泽）开始沿着小肠循行路线依次推至小肠经止点穴（听宫），再从听宫穴开始反向推至少泽穴，如此往返36次。这样可以疏通小肠经气血，去除小肠经痰瘀。特别是当您在小肠经循行部位摸到有砂粒、囊泡、结节、条索时，说明您小肠经堵塞不通，即“痰瘀”交阻。坚持循小肠经推拿，可以渐消缓散小肠经的痰瘀，保持小肠经的通畅！



### 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。

## 手太阳小肠经腧穴及按摩保健法

除了以上小肠经整体拍打和按摩方法外,对于比较顽固的小肠系统疾病,还可以分别选取小肠经上的穴位点穴按摩。这样,经过整体经络调节与局部穴位各自按揉,效果会更好。本经主要腧穴从少泽到听宫共计19穴,左右经脉共计38穴,分别是:少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、乘风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髻、听宫。

### 1. 少泽——最善治昏迷,乳汁少

释义:少,小也。手太阳经的井穴,心经交于本穴,心与小肠相合,似山泽通气,故称为少泽。

定位:在手小指末节尺侧,距指甲角0.1寸凹陷中。

作用:本穴具有清心开窍、泄热利咽、活络通乳的作用。

主治:临床主要用于治疗发热性疾病、中风、昏迷、乳汁缺少、乳痈疼痛、目翳头痛、咽喉肿痛等疾病。

### 2. 前谷——最善治手指麻木

释义:前,与后相对,指本穴气血作用于人体的前面;谷,山谷,指两山之间,有出口的狭窄地方。穴当手小指外侧本节前凹陷处,其所在处骨肉相会凹陷如谷,故名前谷。

定位:在手尺侧,微握拳,当小指本节(第五掌指关节)前的掌指横纹头赤白肉际处。

作用:本穴具有疏风清热、活络通乳的作用。

主治:临床主要用于治疗手指麻木、发热、头痛、耳鸣等疾病。

### 3. 后溪——最善治头项强痛

释义:握拳时,穴处肉起如山峰,按之似小溪之曲处,故名后溪。

定位:在手掌尺侧,微握拳,当小指本节(第五掌指关节)后的远侧掌横纹头赤白肉际。

作用:本穴具有疏风清热、通经活络的作用。

主治:临床主要用于治疗头项强痛、腰骶痛、疟疾、手指及肘部挛急、耳聋、目赤、盗汗、

## 穴位记忆歌之手太阳小肠经

手太阳经小肠穴,少泽先于小指列。  
前谷后溪腕骨间,阳谷须同养老设。  
支正小海上肩贞,臑俞天宗乘风合。  
曲垣肩外复肩中,天窗循次上天容。  
此经穴数一十九,还有颧髻入听宫。

癫狂、痫证等症。

### 4. 腕骨——最善治腰腿痛,指挛腕痛

释义:穴在手外侧前起骨(豌豆骨)下凹陷处,故名腕骨。

定位:在手掌尺侧,当第五掌骨基底与钩骨之间的凹陷处,赤白肉际。

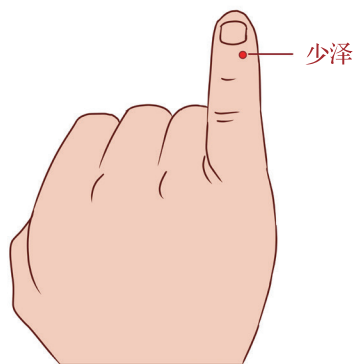
作用:本穴具有疏风清热、通经活络的作用。

主治:临床主要用于治疗黄疸、消渴、腰腿痛、指挛腕痛、无力握物、头项强痛、耳鸣、视物模糊等症。

### 5. 阳谷——最善治颈项痛,手腕痛

释义:穴在手外侧阳面,尺骨茎突前的凹陷似谷处,故称阳谷。

定位:在手腕尺侧,当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处。



作用：本穴具有疏风清热、通经活络的作用。

主治：临床主要用于治疗颈项痛、手腕痛、热病等疾病。

#### 6. 养老——最善治目视不明和急性腰痛

释义：穴在手踝骨上一空，腕后1寸凹陷处，为手太阳小肠经之郄。小肠之功能为吸收水谷所化之精微，以供养全身，又因本穴可治由外因侵犯本经脉气所发生的病变，以及本经主液所发生的病变，如耳聋、目视不明、肩臂疼痛等老年病，故名养老。

定位：在前臂背面尺侧，当尺骨茎突近端桡侧凹陷中。

作用：本穴具有疏经活络、散风明目的作用。

主治：临床主要用于治疗目视不明，肩、背、肘、臂酸痛，急性腰痛等疾病。

#### 7. 支正——最善治肘部酸痛

释义：正，正经也；支，络脉也。穴为手太阳络，位在肘后5寸，手太阳正经之上，其支别络于手太阴之脉，故曰支正。

定位：在前臂背面尺侧，当阳谷与小海的连线上，腕背横纹上5寸。

作用：本穴具有疏风清热、通经活络、清心宁神的作用。

主治：临床主要用于治疗关节松弛无力、肘部酸痛不用、皮肤赘生小疣等疾病。

#### 8. 小海——最善治肘部疼痛

释义：小肠手太阳之脉，循咽，下膈，抵胃，属小肠；小肠与胃相连，胃为水谷之海，又六经为川，肠胃为海，穴为小肠经脉气汇合之处，喻为小肠经之海，故名小海。

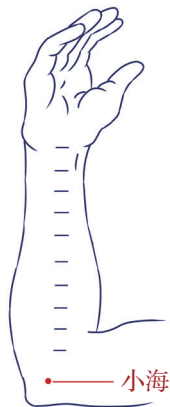
定位：在肘内侧，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处。

作用：本穴具有疏经通络、行气活血、散风清热的作用。

主治：临床主要用于治疗肘臂疼痛、癫痫等疾病。

#### 9. 肩贞——最善治肩臂疼痛

释义：贞，正也，穴在肩胛骨外缘弯曲处之下，两骨（指肩胛骨与肱骨）分解之间，肩髃穴后



之凹陷处，既是肩之正处，故名肩贞。

定位：在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸（指寸）。

作用：本穴具有舒筋利节、通络散结的作用。

主治：临床主要用于治疗肩臂疼痛、瘰疬、耳鸣等症。

#### 10. 臑俞——最善治肩臂疼痛

释义：臑，动物的前肢；俞，输也。臑俞名意指手臂下部上行的阳气在此聚集。因肩贞穴无气血传至本穴，穴内气血是来自手臂下部各穴上行的阳气聚集而成，故名臑俞。

定位：在肩部，当腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。

作用：本穴具有舒筋利节、通络散结、散寒祛风的作用。

主治：临床主要用于治疗肩臂疼痛、瘰疬（淋巴结结核）等疾病。

#### 11. 天宗——最善治肩胛疼痛，乳痈

释义：天者，阳之宗；宗者，属也。穴在秉风后大骨下陷处，居天位，为手太阳小肠经脉气所属，故名天宗。

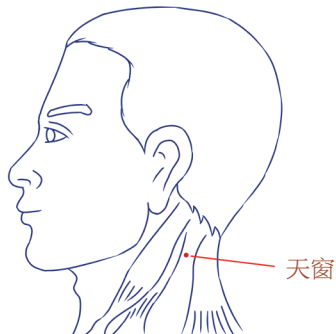
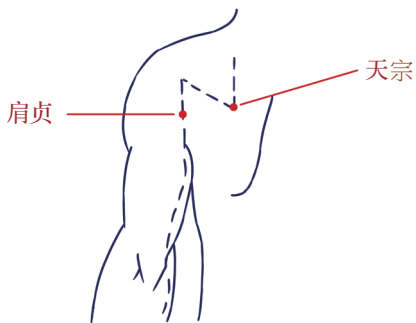
定位：在肩胛部，当冈下窝中央凹陷处，与第四胸椎相平。

作用：本穴具有舒筋活络、行气宽胸的作用。

主治：临床主要用于治疗肩胛疼痛、气喘以及乳痈（乳房结节、红肿）等疾病。

#### 12. 秉风——最善治上肢酸麻

释义：秉，执掌之意；风，穴内气血物质为



运动着的风气。本穴物质为天宗穴传来的天部之气，上行至此，因吸热胀散而化为风气，风气循小肠经而运行，如被执掌指使一般，故名秉风。

定位：在肩胛部，冈上窝中央，天宗直上，举臂有凹陷处。

作用：本穴具有舒筋活络的作用。

主治：临床主要用于治疗肩胛疼痛、四肢酸麻等症。

### 13. 曲垣——最善治肩胛疼痛

释义：垣，墙也。穴在肩胛骨中央凹陷处，胛似墙，其穴比秉风低卑，故名曲垣。

定位：在肩胛部，冈上窝内侧端，当臑俞与第二胸椎棘突连线的中点处。

作用：本穴具有舒筋活络的作用。

主治：临床主要用于治疗肩胛疼痛等症。

### 14. 肩外俞——最善治颈项强急

释义：本穴位处肩胛上部，内部为胸腔，因本穴有地部孔隙与胸腔相通，胸腔内的高温水湿之气由本穴外输小肠经，故名肩外俞。

定位：在背部，当第一胸椎棘突下，旁开3寸。

作用：本穴具有舒筋活络的作用。

主治：临床主要用于治疗肩背疼痛、颈项强

急不适等症。

### 15. 肩中俞——最善治咳嗽和肩背痛

释义：肩即肩部，中即中间，俞即腧穴。此穴在肩部，约当肩胛骨内侧缘之里，故名肩中俞。

定位：在背部，当第七颈椎棘突下，旁开2寸。

作用：本穴具有宣肺解表、疏经活络的作用。

主治：临床主要用于治疗咳嗽、气喘、咯血及肩背疼痛等疾病。

### 16. 天窗——最善治咽喉肿痛，暴暗

释义：天，天部也；窗，房屋通风透气之通孔也。

穴名之意即在强调由里部外传本穴表部的这部分气血，本穴的散热作用如同打开了天窗一般，故名。

定位：在颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，扶突后，与喉结相平。

作用：本穴具有疏风清热的作用。

主治：临床主要用于治疗咽喉肿痛、突然失音、颈项强痛、耳鸣、耳聋等疾病。

### 17. 天容——最善治耳鸣，耳聋

释义：天，指位高之义；容，谓面容。本穴位在耳曲颊后，手太阳脉从缺盆循颈，经本穴上面颊。天容者穴在颈部，位高在上，脉气经此注入面容，故名。

定位：在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

作用：本穴具有疏风清热、利咽消肿、宽胸解郁的作用。

主治：临床主要用于治疗耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、颈项肿痛等疾病。

### 18. 颧髎——最善治口眼歪斜，眼睑瞤动

释义：髎，与窌同，窌，空穴也。指骨骼突起旁有凹陷处，骨之空隙处。穴当颧骨之下缘陷中之空穴，故名。

定位：在面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

作用：本穴具有疏经活络、清热祛风的作用。

主治：临床主要用于治疗口眼歪斜、眼睑瞤动、颊肿、牙痛等疾病。

### 19. 听宫——最善治耳鸣，耳聋，聾耳（耳窍中流脓的病证）

释义：宫，五音之首，针此穴能听五音，可以恢复听力。因为此穴在耳屏前，深居于耳轮之

内,而以宫相喻,又因这个穴位主听觉得病,且位于耳部而取名。

定位:在面部,耳屏前,下颌骨髁状突的后方,张口时呈凹陷处。

作用:本穴具有聪耳开窍、清心宁神的作用。

主治:临床主要用于治疗耳鸣、耳聋、聾耳、牙痛、牙关不利等疾病。

## 小肠经疾病常用的食疗方法

小肠的主要功能是消化吸收,因此,小肠病变最直接的后果是营养吸收出现障碍。同时由于小肠经循行在上肢外侧后缘、肩胛部和面部,因此,循行部位的疼痛也与小肠不通相关。为了保养小肠经脉,除了循经治疗调养外,还可以选择食疗方法,通过保养小肠本腑、促进消化吸收来保证小肠经脉的健康。

### 促进消化吸收的食物

小肠是人体内消化吸收的主要器官,多食容易消化的食物,少食动物脂肪等难以消化的食物,是保养小肠的重要环节。比如,粥是最常见的、最适合小肠消化吸收的食品;苹果、香蕉等水果也很容易消化,但水果类的食物最好在饭后半小时吃。其他如大麦及大麦芽、酸奶、西红柿、橘皮、白菜等均可促进胃肠道蠕动,帮助消化,防止大便秘结。

### 促进消化和排便的药膳

#### 1.西瓜翠衣绿豆汤

材料:西瓜皮200克,赤小豆25克,冬瓜皮100克,绿豆100克。

调料:冰糖适量。

做法:西瓜皮、冬瓜皮洗净,切块;赤小豆、绿豆泡水发开。将处理好的食材放入砂锅后加适量清水,用大火煮沸后改为小火,煮30~40分钟。滤渣取汁当茶饮。

功效:西瓜皮,学名西瓜翠衣,具有解暑利尿、促进小肠泌别清浊的作用。赤小豆中含有较多的皂苷和膳食纤维,可刺激肠道蠕动和排便功能,避免毒素在体内大量堆积。绿豆,可以清热解毒,解暑利尿。冬瓜皮具有清热利尿功能,

能帮助小肠排泄多余废液。

#### 2.胡萝卜芹菜竹叶汤

材料:胡萝卜1根,洋葱、香菜、竹叶各50克,香芹100克。

调料:鲜汤适量,盐、味精、胡椒粉、香油各少许。

做法:将胡萝卜、洋葱、香芹、香菜、竹叶洗净,放入锅内氽烫至熟。将蔬菜捞出,晾后切成细丝放入锅内,加入鲜汤煮沸,再加入盐、味精、胡椒粉,淋上适量香油即成。

功效:胡萝卜富含纤维素,可促进小肠蠕动,预防便秘;含有大量维生素和矿物质,可帮助消化,增强免疫,减轻化疗反应。竹叶,清热通便,清心除烦,有助于小肠功能。洋葱、香芹、香菜均为辛香之品,有助于小肠消化吸收。

2019年的季夏就要来临,您的小肠还好吗?希望您护好小肠经,安心度季夏!

(责编 桑新华)



食疗也是保养小肠本腑、促进消化吸收,从而保证小肠经脉健康的方法