

农历七月合欢花 供图/简斯(汇图网)



漫谈足太阳膀胱经的保健与调养

——十二经脉与养生 保健系列之七

撰文

马淑然

绘图

汤二嫖

2018年农历七月的一天，我在国医馆总裁班做学术讲座，课间学员们排起长队，咨询我关于疾病的防治问题。其中一位中年女老总说最近腰部不适，特别进入农历七月后腰痛加重，而且不能弯腰，一弯腰就非常痛；CT检查是腰椎3-5突出，问我有什么好办法。正好那天我带着浮针，就在她的膀胱经肾俞位置扎了几下，边扫散，边嘱咐她弯腰，结果不到5分钟，她就能够弯腰，而且手能够着地了。她高兴地说：“太神了，居然腰不痛了。那么为什么我会在这个季节腰痛加重呢？”我说：“足太阳膀胱经循行在腰背部，在农历七月主令，腰椎问题导致的腰部疼痛，会在这一季节更加明显，这叫同气相求。”她恍然大悟，期盼地对我说：“快给我们科普一下吧！”

足太阳膀胱经的循行

足太阳膀胱经是人体中最长的一条循行在背部的经脉，起于睛明穴，终于至阴。根据《灵枢·经脉》篇的记载，足太阳膀胱经从人内眼角开始（睛明），上行到额部，再交会于头顶。它的支脉是从头顶分出到耳上角。其直行的主干是从头顶入内络于脑，复出于项部的天柱穴分开下行：一个分支沿肩胛内侧，夹脊旁，交会于大椎；到达腰中，然后进入脊旁筋肉，络于肾，属于膀胱。一支从腰中分出，夹脊旁，通过臀部，进入窝中。背部另一外侧支脉：从肩胛内侧分别下行，通过肩胛、经髋关节部，沿大腿外侧后边下行，会合于窝中的委中，由此向下通过腓肠肌，

出外踝后方，沿第五跖骨粗隆，到小趾的外侧端至阴，再向下与足少阴肾经交接。

足太阳膀胱经常见病症

本经首穴在内眼角的睛明穴，末穴在足小趾的至阴穴。从睛明穴发出上头部、再下项部和背腰部之督脉的两侧，一侧67穴，左右两侧共134穴。其中49穴分布于头、项部、背腰部的督脉两侧，其余18穴则分布于下肢后面的正中线上及足的外侧部。本经名为足太阳膀胱经，与足少阴肾经相表里，可主治的疾病有：泌尿生殖系统疾病，如尿频，小便淋漓、短赤，尿失禁，不孕等；神经精神系统疾病，如失眠、心烦、癫狂等；呼吸系统疾病，如鼻塞、流涕、鼻血、咳嗽、气喘；消化系统疾病，如消化不良、胃痛泄泻、痔疮等；循环系统病症，如心悸、胸闷等；外感热性病症，如感冒发烧、过敏性鼻炎等；以及本经脉所经过部位的病症，如眼痛多泪，头、项强痛，背、腰、骶、大腿后侧、腘窝、腓肠肌等处疼痛，足小趾不能运用，疟疾、筋病等。

足太阳膀胱经保健法

足太阳膀胱经不但是人体抵御外界风寒的一个天然屏障，也是人体自带的最大、最长的排毒通道，古人把它称为“一身之藩篱”，说明膀胱经不但护卫肌表，还能帮助排出毒素。膀胱经是掌握尿液和汗液这两条排毒通道的，因此，膀胱经必须保持通畅，才能维持身体健康。一旦膀胱经不通，五脏六腑的代谢废物就会堆积在体内，产生疾病。下面给大家介绍帮助排毒的拔罐和刮痧方法。

膀胱经拔罐法

拔火罐疗法又称“拔罐子”，在《本草纲目拾遗》中称为“火罐气”。拔火罐是利用热力排出罐内空气，形成负压，使罐口紧吸在施治部位，由此产生牵拉，使得神经、肌肉、血管以及皮下的腺体产生一系列神经内分泌反应，进而血管舒张、收缩功能以及血管的通透性大大增强，



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。

刮痧 供图/小平叔叔(汇图网)



由此而改善局部血液循环,促进毒素排出。

用具:以玻璃罐为好,也可用真空罐。

方法:如果用玻璃罐,使用时一只手持罐,另一只手拿已点着火的探子,在罐中晃上几晃,趁着火苗没有熄灭,将罐口迅速捂紧在患处,一般拔15~20分钟就可将罐取下。拔罐一定要顺着膀胱经拔,即离开脊柱1.5~3寸之间拔罐。背腰部拔罐5~6个即可。取时不要强行扯罐,一手将罐向一面倾斜,另一手按压皮肤,使空气经缝隙进入罐内,罐子自然就会与皮肤脱开。如果用真空罐,可按照使用说明即可。

注意事项:①拔罐一般一周到两周一次,罐印消失后再行第二次。②严重虚弱的病人不建议拔罐治疗和调养。

膀胱经刮痧法

刮痧是以中医经络腧穴理论为指导,通过特制的刮痧器具(刮痧板)和相应的手法,蘸取

一定的介质(如刮痧油或清水),在体表膀胱经所属皮肤上进行反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状,或暗红色出血点等“出痧”变化,从而达到活血透痧的作用。因其简、便、廉、验、广、安的特点,以及活血祛瘀、调整阴阳、舒筋通络、信息调整、行气活血、排除毒素等作用,临床广泛应用于感冒和背腰及下肢疼痛等疾病中。

用具:可用牛角刮痧板、铜制刮痧板、木质刮痧板,以铜制刮痧板为好。

方法:先在背部和腿部膀胱经皮肤部涂抹上刮痧油,然后循膀胱经从颈部开始刮到尾骶部,再刮到大腿和小腿后部,先刮一侧,然后刮另一侧,以出痧为度。

注意事项:①刮痧疗法对皮肤有一定损伤,一次刮完后要等痧印消失后再进行第二次刮痧。其间隔一般为5~7天。②接触性皮肤病传染者忌用刮痧,因为这会将疾病传染给他人。③过

饥过饱、过度疲劳、醉酒者不可进行重力、大面积刮痧，否则容易引起虚脱。

膀胱经常见穴位的保健调养

本经脉腧穴共有67穴，左右合134穴。本文主要介绍常用的45个穴位，它们都可以指尖推拨或指腹点按揉。切记，这些穴位既可以作为诊断疾病的位置，也可以作为治疗的靶点。

1. 睛明——最善治视物模糊

定位：在面部，目内眦角上方凹陷处。

作用：疏风清热，通络明目。

主治：①视物不明，近视，夜盲，色盲。②目内眦有多余赘肉攀睛生长，目上有翳膜，目赤肿痛，迎风流泪。③急性腰痛。

2. 攒竹——最善治眉棱骨痛和视物不清

定位：在面部，当眉头陷中，眶上切迹处。

作用：疏风清热，通络明目。

主治：①眉棱骨痛，目视不明，目赤肿痛。②呃逆。③腰痛。④膈肌痉挛。

3. 眉冲——最善治头痛和眩晕

定位：在头部，当攒竹直上入发际0.5寸，神庭与曲差连线之间。

作用：疏风清热，清头明目。

主治：①头痛，眩晕，鼻塞。②癫痫等症。

4. 玉枕——最善治头项痛

定位：在后头部，当后发际正中直上2.5寸，旁开1.3寸，平枕外粗隆上缘的凹陷处。

作用：疏风清头，通经活络，通窍明目。

主治：①头项痛，目视不明。②鼻塞。③脚癣等症。

5. 天柱——最善治疗项强和肩背痛

定位：在项部，大筋（斜方肌）之外缘后发际中，约当后发际正中旁开1.3寸。

作用：疏风清头，通经活络。

主治：①头晕，目眩。②头痛，项强不舒，肩背疼痛。③鼻塞，咽喉痛等症。

6. 大杼——最善治各种骨病疼痛症

定位：在背部，当第一胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：祛风解表，疏调筋骨，宣肺降逆。

主治：①各种骨病疼痛，如骨痛，肩、腰、骶、膝关节痛等。②发热，咳嗽，头痛鼻塞。

7. 风门——最善治伤风和项背痛

定位：在背部，当第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：宣肺解表，疏风清热。

主治：①伤风，咳嗽。②发热，头痛，项强，胸背痛等。

8. 肺俞——最善治肺病

定位：在背部，当第三胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：养阴清热，调理肺气。

主治：①发热，咳嗽，咳血，盗汗，鼻塞。②毛发脱落，痘，疹，疮，癣。

9. 厥阴俞——最善治心痛、胸闷、心悸

定位：在背部，当第四胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：疏通心脉，宽胸理气。

主治：①心痛，心悸。②咳嗽，胸闷。③牙痛。

10. 心俞——最善治心病和精神疾病

定位：在背部，当第五胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：养血宁心，理气止痛，通络宽胸。

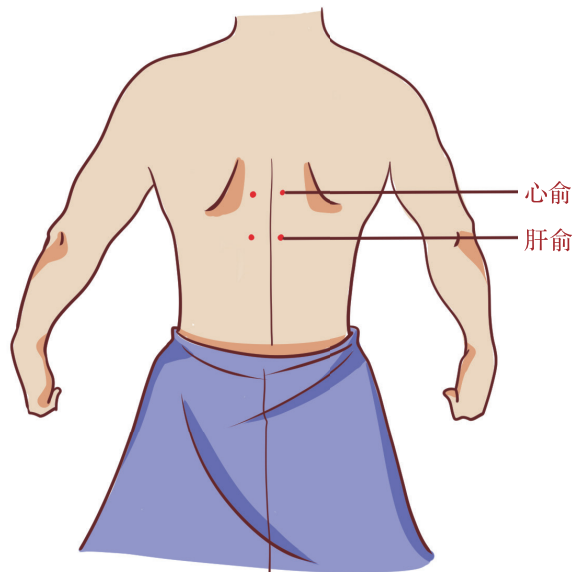
主治：①心痛，心悸，胸闷，气短。②咳嗽，吐血。③失眠，健忘，癫痫。④梦遗，盗汗等。

11. 督俞——最善治心病和胃病

定位：在背部，当第六胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：理气宽胸。

主治：①心痛，胸闷。②胃痛，腹痛。③咳



嗽,气喘。

12. 膈俞——最善治胃脘痛、呃逆、血症

定位: 在背部, 第七胸椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 宽胸降逆, 理血化瘀, 调气补虚, 调和脾胃。

主治: ①急性胃脘痛, 呃逆, 噎膈, 便血。②咳嗽, 气喘, 吐血, 骨蒸盗汗。

13. 肝俞——最善治肝病肋肋疼痛

定位: 在背部, 当第九胸椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 疏肝理气, 养血明目, 潜阳熄风。

主治: ①胁痛, 黄疸。②目疾, 吐, 衄。③癫狂, 脊背痛等。

14. 胆俞——最善治胆热口苦和胁痛

定位: 在背部, 当第十胸椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 疏肝利胆, 理气解郁, 调和脾胃。

主治: ①黄疸, 口苦, 胁痛。②肺结核, 潮热等症。

15. 脾俞——最善治脾病腹胀、水肿、泄泻

定位: 在背部, 当第十一胸椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 健脾祛湿, 益气和胃。

主治: ①腹胀, 黄疸, 呕吐, 泄泻, 痢疾, 便血。②水肿。

16. 胃俞——最善治胃痛和呕吐

定位: 在背部, 当第十二胸椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 理气和胃, 化湿消滞。

主治: ①胃脘痛, 呕吐。②腹胀, 肠鸣。

17. 三焦俞——最善治水腫、小便不利等水液代谢失常疾病

定位: 在腰部, 当第一腰椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 通利三焦, 疏调水道。

主治: ①水肿, 小便不利。②腹胀, 肠鸣, 泄泻, 痢疾。③膝关节无力等。

18. 肾俞——最善治肾虚遗尿、遗精、腰痛

定位: 在腰部, 当第二腰椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 滋阴壮阳, 补肾益气, 利水消肿。

主治: ①遗尿, 小便不利, 水肿。②遗精, 阳痿, 月经不调, 白带。③耳聋, 耳鸣, 咳嗽, 气喘。④中风偏瘫, 腰痛, 骨病。

19. 气海俞——最善治腹胀和肠鸣

定位: 在腰部, 当第三腰椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 培元益气, 强壮腰膝。

主治: ①腹胀, 肠鸣, 痔漏。②痛经, 腰痛。

20. 大肠俞——最善治腹胀、泄泻、便秘

定位: 在腰部, 当第四腰椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 通肠利腑, 强壮腰膝。

主治: ①腹胀, 泄泻, 便秘, 痔疮出血。②腰痛。③荨麻疹。

21. 关元俞——最善治腰骶痛和腹胀

定位: 在腰部, 当第五腰椎棘突下, 旁开1.5寸。

作用: 壮阳补肾, 调理下焦。

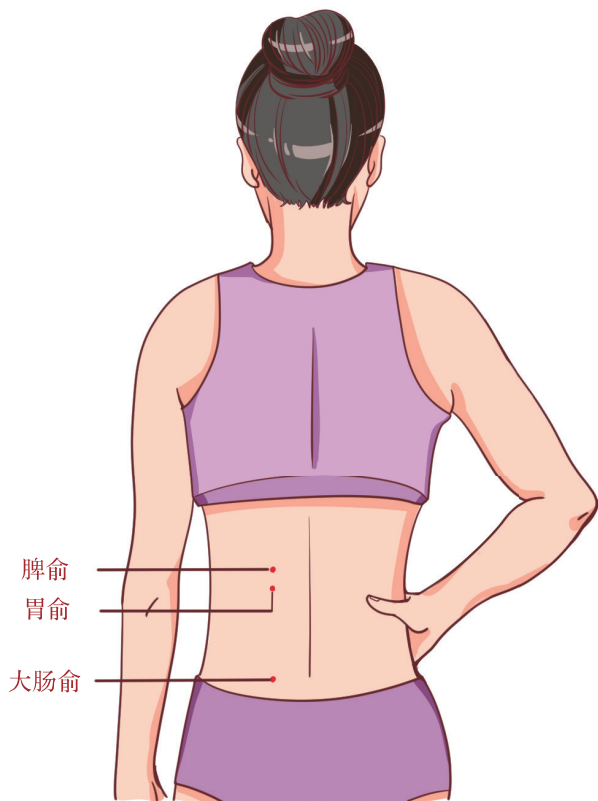
主治: ①腰骶痛。②腹胀, 泄泻。③小便频数或不利, 遗尿。

22. 小肠俞——最善治腰骶痛、膝关节痛、小腹疼痛、小便不利

定位: 在骶部, 当骶正中棘旁开1.5寸, 平第一骶后孔。

作用: 通肠利腑, 清热利湿。

主治: ①腰骶痛, 膝关节痛。②小腹胀痛,



穴位记忆歌之足太阳膀胱经

足太阳是膀胱经，目内眦角始睛明，眉毛内侧攒(cuan)竹取，眉冲直上旁神庭，曲差入发五分际，神庭旁开寸五分，五处旁开亦寸半，细算却与上星平，承光通天络却穴，相去寸半调看匀，玉枕夹脑一寸三，入发二五枕骨边，天柱项后发际取，大筋外廉陷中猷，自此夹脊开寸五，第一大杼二风门，三椎肺俞四厥阴，心五督六膈腧七，九肝十胆脾胃继，十三三焦十四肾，气海大肠十五六，十七十八关小肠，膀胱十九中膂二，白环二一椎下论，以上各穴皆可推，更有上次中下髎，一二三四腰空好，会阳阴尾尻骨旁，第一侧线诸穴了，再从脊旁开三寸，第二椎下为附分，三椎魄户四膏肓，第五椎下寻神堂，第六臆臆(yixi)膈关七，第九魂门十阳纲，十一椎下意舍存，十二胃仓穴已分，十三盲门端正在，十四志室不须论，十九胞肓二一秩，第二侧线诸穴匀，继向臀部横纹取，承扶居下陷中央，殷门扶下方六寸，委阳腓外两筋乡，浮郤实居委阳上，相去只有一寸长，委中在腓约纹里，向下二寸寻合阳，承筋合阳直下取，穴在腓肠之中央，承山腓(shuan)下分肉间，外踝七寸上飞扬，附阳外踝上三寸，昆仑后跟陷中央，仆参跟下脚边上，申脉踝下五分张，金门申(申脉)前墟(丘墟)后取，京骨外侧骨际量，束骨本节后肉际，通谷(足通谷)节前陷中强，至阴却在小趾侧，太阳之穴始周详。



小便不利。③遗精，白带。

23. 膀胱俞——最善治小便不利和遗尿

定位：在骶部，当骶正中棘旁1.5寸，平第二骶后孔。

作用：通调膀胱，清热利湿。

主治：①小便不利，遗尿。②腰脊强痛，腿痛。③泄泻，便秘。

24. 中膂俞——最善治疝气和腰脊强痛

定位：在骶部，当骶正中棘旁1.5寸，平第三骶后孔。

作用：清利下焦，益肾壮腰。

主治：①泄泻。②疝气，腰脊强痛。

25. 上髎——最善治妇科病和男科病

定位：在骶部，当髂后上棘与后正中中线之间，适对第一骶后孔处。

作用：壮腰补肾，通经活血。

主治：①月经不调，赤白带下，阴挺。②遗精，阳痿。③大、小便不利，腰骶痛等。

26. 次髎——最善治妇科病和男科病

定位：在骶部，当髂后上棘内下方，适第二骶后孔处。

作用：壮腰补肾，通经活血。

主治：①遗精，阳痿。②月经不调，赤白带下。③腰骶痛，下肢痿痹。

27. 中髎——最善治妇科病和男科病

定位：当次髎内下方，适对第三骶后孔处。

作用：壮腰补肾，调经止痛，通调二便。

主治：①月经不调，白带，小便不利，便秘，泄泻。②腰骶疼痛。

28. 下髎——最善治腰骶痛和小腹痛

定位：在骶部，当中髎内下方，适对第四骶后孔处。

作用：壮腰补肾，调经止痛，通调二便。

主治：①腰骶痛，小腹痛。②小便不利，带下。

29. 承扶——最善治腰骶臀股部疼痛

定位：在大腿后面，臀下横纹的中点。

作用：疏经活络。

主治：腰骶臀股部疼痛，痔疾。

30. 殷门——最善治腰痛和下肢痿软痹痛

定位：在大腿后面，当承扶与委中的连线上，承扶下6寸。

作用：疏经活络，壮腰脊，强筋骨。

主治：腰痛，下肢痿痹等。

31. 委阳——最善治腰脊强痛、小腹胀满、腿足挛痛

定位：在腓横纹外侧端，当股二头肌腱的内侧。

作用：舒筋利节，通利水道。

主治：①腰脊强痛，小腹胀满，小便不利。

②腿足拘挛疼痛，痿厥。

32. 委中——最善治腰脊疼痛和皮肤病

定位：在腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌腱的中间。

作用：舒筋利节，清热解毒。

主治：①腰脊疼痛，腓筋挛急，半身不遂，下肢痿痹。②皮疹，周身瘙痒，疔疮。③腹痛吐泻。

④遗尿，小便不利。

33. 肓门——最善治腹痛和乳疾

定位：在腰部，当第一腰椎棘突下，旁开3寸。

作用：化滞消痞，化坚通乳。

主治：①腹痛，便秘。②痞块，乳疾。

34. 志室——最善治生殖系统疾病和腰脊强痛

定位：在腰部，当第二腰椎棘突下，旁开3寸。

作用：补肾益精，通阳利尿。

主治：①遗精，阳痿。②小便不利，水肿。③腰脊强痛。

35. 秩边——最善治腰骶痛和痔疾

定位：在臀部，平第四骶后孔，骶正中棘旁开3寸。

作用：疏通下焦，强壮腰膝。

主治：①腰骶痛，下肢痿痹。②小便不利，便秘，痔疾。

36. 合阳——最善治下肢痿痹和崩漏

定位：在小腿后面，当委中与承山的连线上，委中下2寸。

作用：疏经活络，祛风除湿。

主治：①腰脊强痛，下肢痿痹。②疝气。③崩漏。

37. 承筋——最善治痔疾和腰腿拘急疼痛

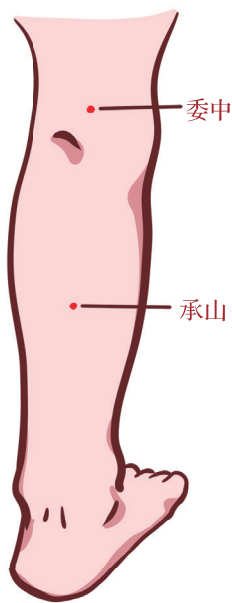
定位：在小腿后面，当委中与承山的连线上，腓肠肌肌腹中央，委中下5寸。

作用：疏筋活络，通肠提肛。

主治：①痔疾。②腰腿拘急疼痛。

38. 承山——最善治腰腿拘急疼痛、痔疾、便秘

定位：在小腿后面正中，委中与昆仑之间，



当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。

作用：舒筋活络，理肠疗痔。

主治：①痔疮，便秘。②腰腿拘急疼痛。③脚气。

39. 飞扬——最善治头痛、目眩、腰腿疼痛无力

定位：在小腿后面，当外踝后，昆仑穴直上7寸，承山穴下方1寸处。

作用：散风解表，疏经活络，清热利湿。

主治：①头痛，目眩，鼻衄。②腰腿疼痛无力。③痔疾。

40. 跗阳——最善治头痛、头重、外踝肿痛

定位：在小腿后面，外踝后，昆仑穴直上3寸。

作用：舒筋活络，清利头目。

主治：①头痛，头重。②腰骶疼痛，下肢痿痹，外踝肿痛。

41. 昆仑——最善治急性腰痛、足跟肿痛、难产

定位：在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

作用：舒筋活络，清利头目。

主治：①急性腰痛，足跟肿痛。②难产。③头痛，项强，目眩，鼻衄。④小儿惊风。

42. 申脉——最善治癫痫狂、足外翻、眼睑下垂

定位：在足外侧部，外踝直下方凹陷处。

作用：疏经活络，宁心安神。

主治：①癫痫病症。②失眠，足外翻。③头痛，项强，腰腿痛。④眼睑下垂。

43. 京骨——最善治头痛、项强、腰腿痛

定位：在足外侧，第五跖骨粗隆下方，赤白肉际处。



作用：疏经活络，散风清热，宁神清脑。

主治：①头痛，项强，目翳。②腰腿痛。③癫痫。

44. 束骨——最善治癫狂和肛门痛

定位：在足外侧，足小趾本节（第五跖趾关节）的后方，赤白肉际处。

作用：疏经活络，散风清热，清利头目。

主治：①癫狂，头痛项强。②腰腿痛，肛门痛。

44. 至阴——最善治胎位不正和难产

定位：在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸（指寸）。

作用：疏风清热，矫正胎位。

主治：①胎位不正，难产。②头目痛，鼻塞，鼻衄。

朋友们，足太阳膀胱经就介绍到这里，这么多穴位您都记住了吗？希望您能下下功夫，把自己身上的“篱笆墙”扎得结结实实的，这样才能保证您身体健康无病哟！

（责编 桑新华）

供图 / dep (汇图网)