

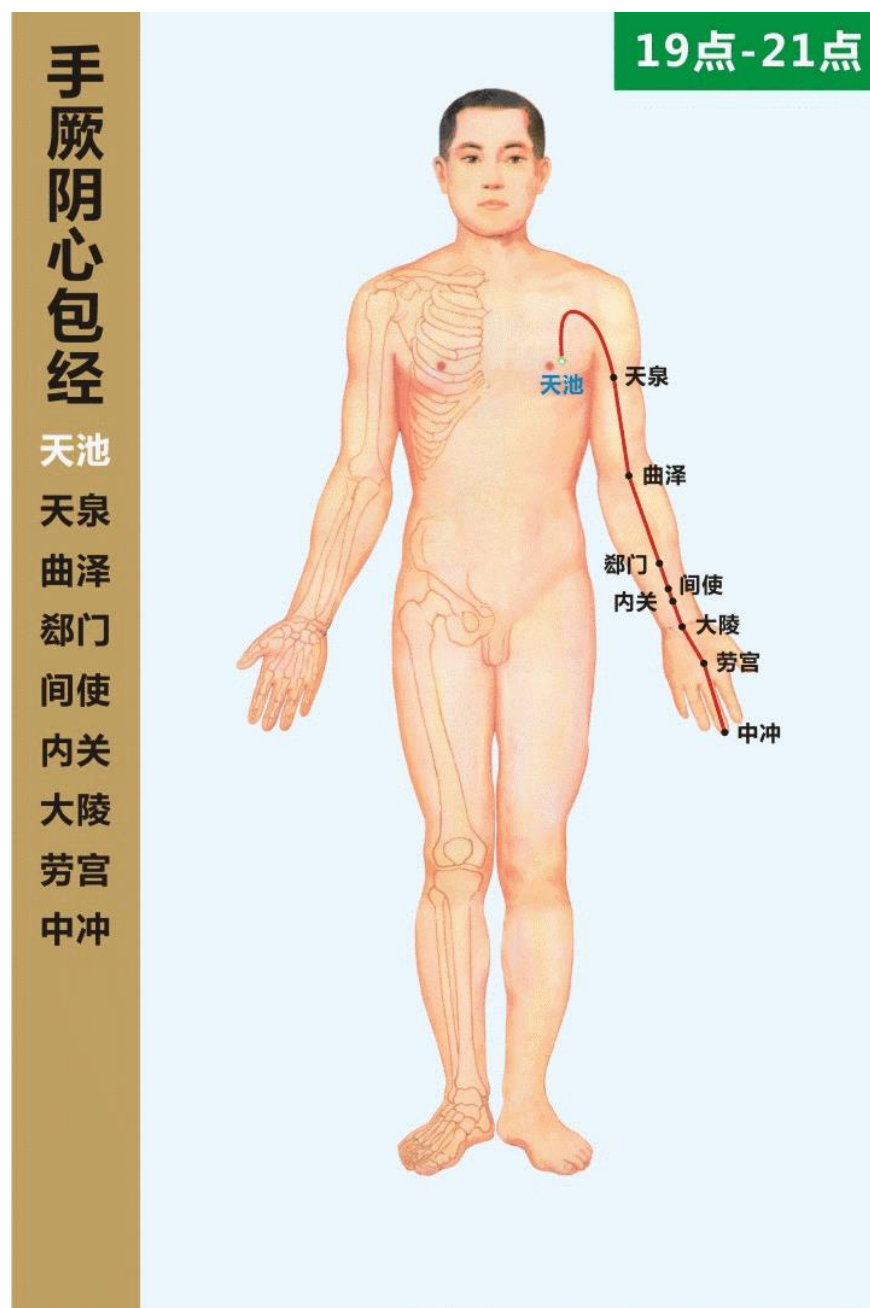
手厥阴心包经

手厥阴心包经活跃时间：戌时（19 点～21 点）

戌时护心脏，减压心舒畅。心包经在 19 点到 21 点最旺，此时可通过轻柔的活动如看书、听音乐、做 SPA 等放松心情，释放压力，使心脏处于舒适状态。

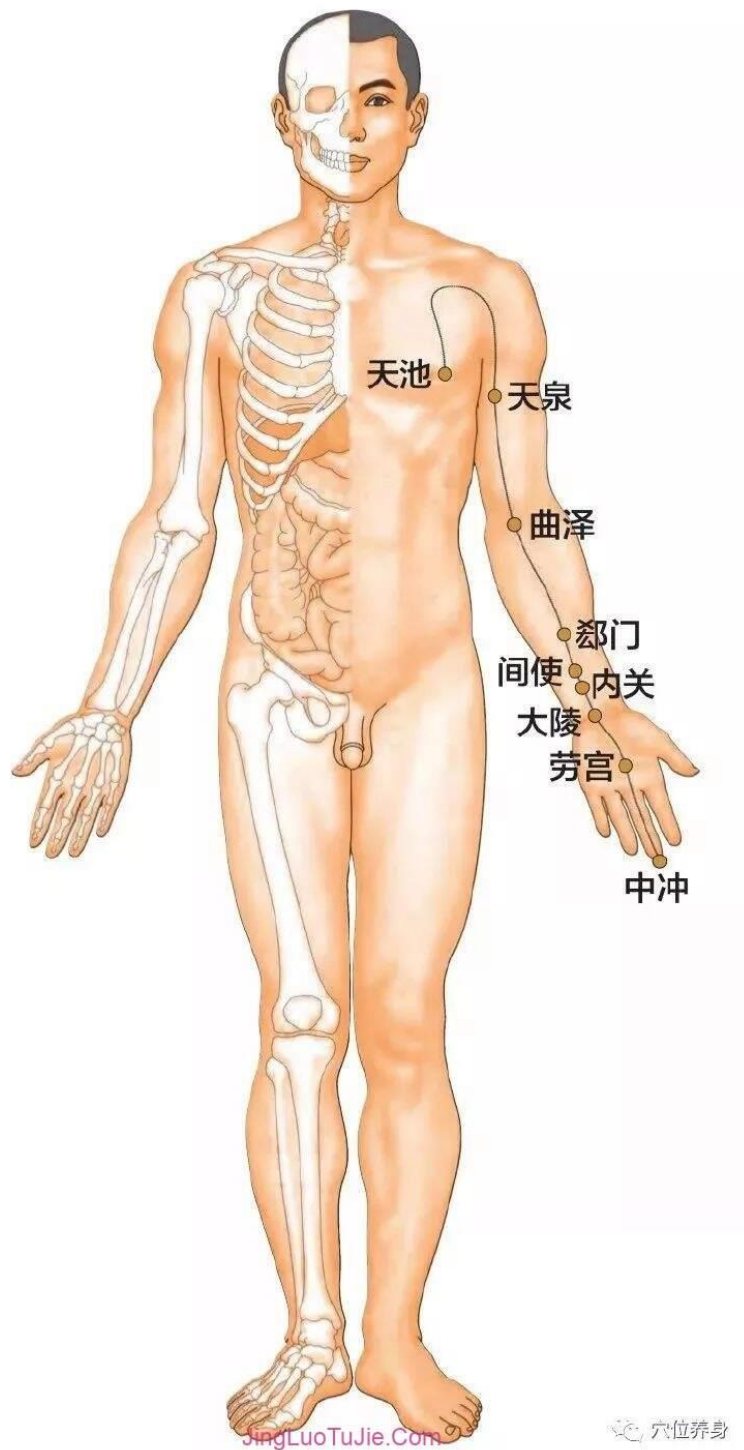
经络循行

手厥阴心包经起于胸中，出属于心包络，向下通过横膈，从胸到腹依次联络上、中、下三焦；胸部支脉沿着胸中，出于肋部，至腋下 3 寸处（天池穴），上行抵腋窝中，沿着上臂内侧，行走于手太阴和手少阴之间，进入肘窝中，向下行于前臂两筋的中间，进入掌中，沿着中指到指端（中冲穴）；掌中支脉从劳宫分出，沿无名指到指端（关冲穴），与手少阳三焦经相接。



联系脏腑：属心包，络三焦。

☆手厥阴心包经是从心包处出发，流向手臂内侧正中，到中指指端的经络。这条经脉的行程相较其他的经脉而言较短，位置也比较居中，[循行图](#)看上去像个钩子，又因为其主要治疗“心”病，与我们人体的健康关系匪浅，所以我们说它是抓住健康的双钩。



手厥阴心包经经穴歌

心包九穴天池近，天泉曲泽郄门认，
间使内关输大陵，劳宫中冲中指尽。

☆据《针灸甲乙经》及《医宗金鉴》等书载，手厥阴心包经所属穴计有天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲，共 9 穴。

本经脉主治症候

心包的作用在于保护心脏。外邪侵体时，心包能保护心脏不受伤害。常按摩心包经可以加强心脏的功能，促进血液循环，对预防现代人由饮食不平衡、运动不足造成的高胆固醇和高脂血症有很好的作用。本经上的穴位主治心、心包、胸、胃、神志病，以及经脉循行经过部位的其他病症。

本经脉关键穴位

郄门、内关、间使、大陵、劳宫治痰火扰心、痰蒙心包所造成的神志病，如癫狂、怔。其中郄门是防治心绞痛的奇穴，劳宫补养心脏，治手心出汗、心跳过速、失眠等；内关、大陵、曲泽用来治疗心血淤阻、心阳不足所引起的心血管系统病症，如心痛、心悸等；内关、曲泽、天池也可治情志不和、气机不畅导致的肺、胃部疾病。

【经络图解】手厥阴心包经 9 个高清穴位图

1、天池穴



精确取穴：在胸部，第 4 肋间隙，乳头外 1 寸，前正中线旁开 5 寸。

主治疾病：1 胸闷、腋下肿痛、瘰癧。2 乳痈、咳嗽、气喘。

2、天泉穴



精确取穴：在臂内侧，腋前纹头下 2 寸，肱二头肌的长、短头之间。

主治疾病：1 胸背及上臂内侧痛。2 心痛、心悸、咳嗽。

3、曲泽穴



精确取穴：在肘横纹中，肱二头肌腱的尺侧缘。

主治疾病：1 心痛、心悸。2 肘臂痉挛疼痛。3 胃痛、呕吐、泄泻。

4、郄门穴



精确取穴：在前臂掌侧，曲泽穴与**太陵**穴的连线上，腕横纹上 5 寸，或**内关**穴上 3 寸。

主治疾病：1 心痛、心悸、病证、疔疮。2 呕血、咳血、[鼻出血](#)。

5、[间使](#)穴



精确取穴：在前臂掌侧，曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上 3 寸。

主治疾病：1 肘臂痛。2 心痛、心悸。3 热病、疟疾、癲狂病、瘧病。4 胃痛、呕吐。

6、内关穴



精确取穴：在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上 2 寸。

主治疾病：1 心痛、心悸、胸闷、胸痛。2 眩晕、癲狂、失眠、偏头痛、胃痛、肘臂挛痛。

7、大陵穴



精确取穴：在腕掌横纹的中点处，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治疾病：1 手腕麻痛、胸胁胀痛。2 心痛心悸、癲狂病、疮疡。3 胃痛、呕吐。

8、劳宫穴



精确取穴：在手掌心，第2、第3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时在中指尖处。

主治疾病：1、心痛、癫狂、痫证、中风昏迷。2、鹅掌风、掌中热、中暑。3、口舌生疮、口臭、鼻衄。

9、中冲穴



精确取穴：在手中指末节尖端中央。

主治疾病：1、中风昏迷、小儿惊风、中暑、热病。2、心烦、心痛。3、舌强不语、舌下肿痛。