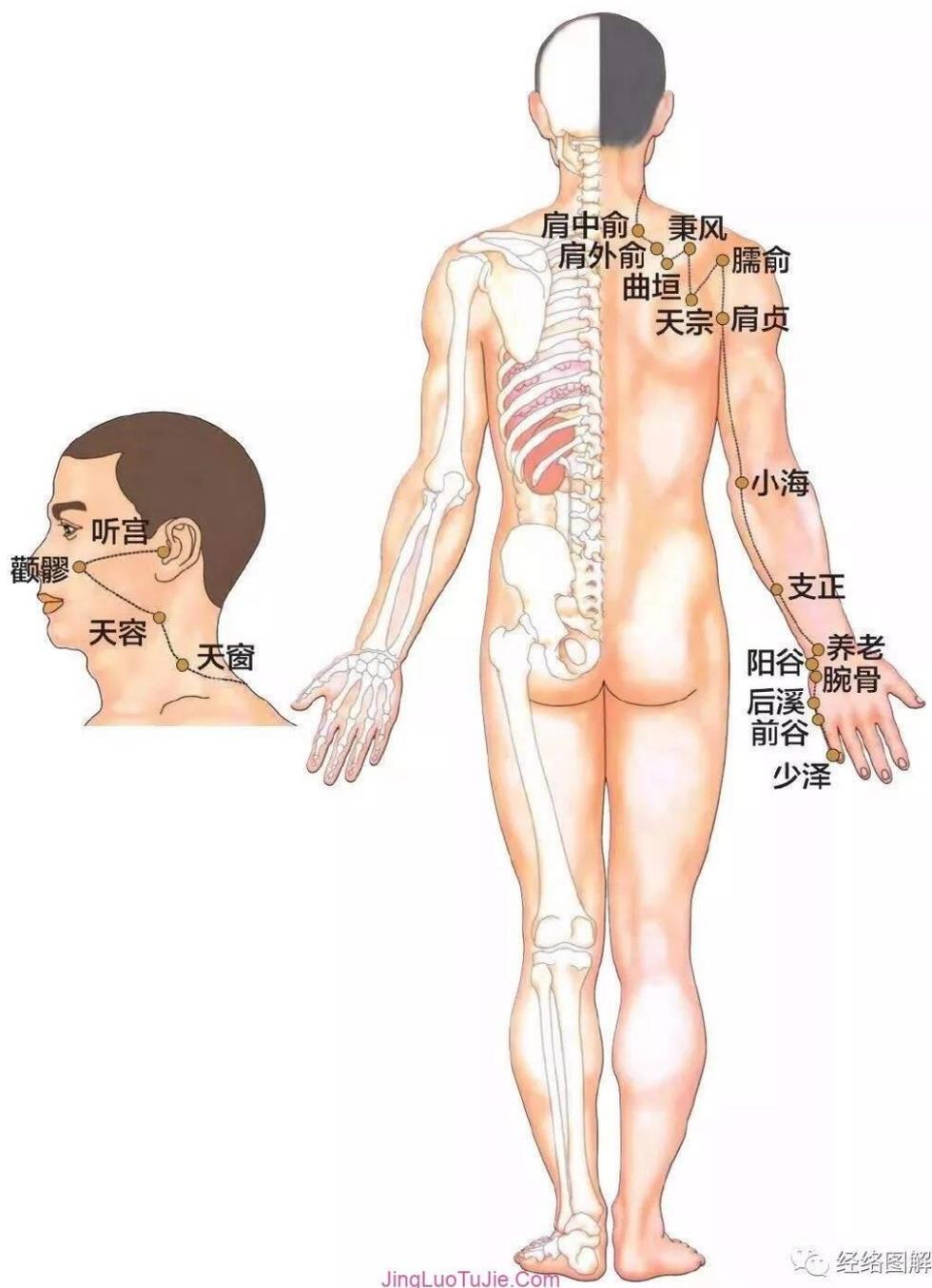


手太阳小肠经

手太阳小肠经活跃时间：未时（13点~15点）

未时分清浊，饮水能降火。小肠在13点到15点对身体的营养进行调整，以营养滋润脾胃，把废物送到排泄器官。此时多喝水有利于小肠排毒降火。



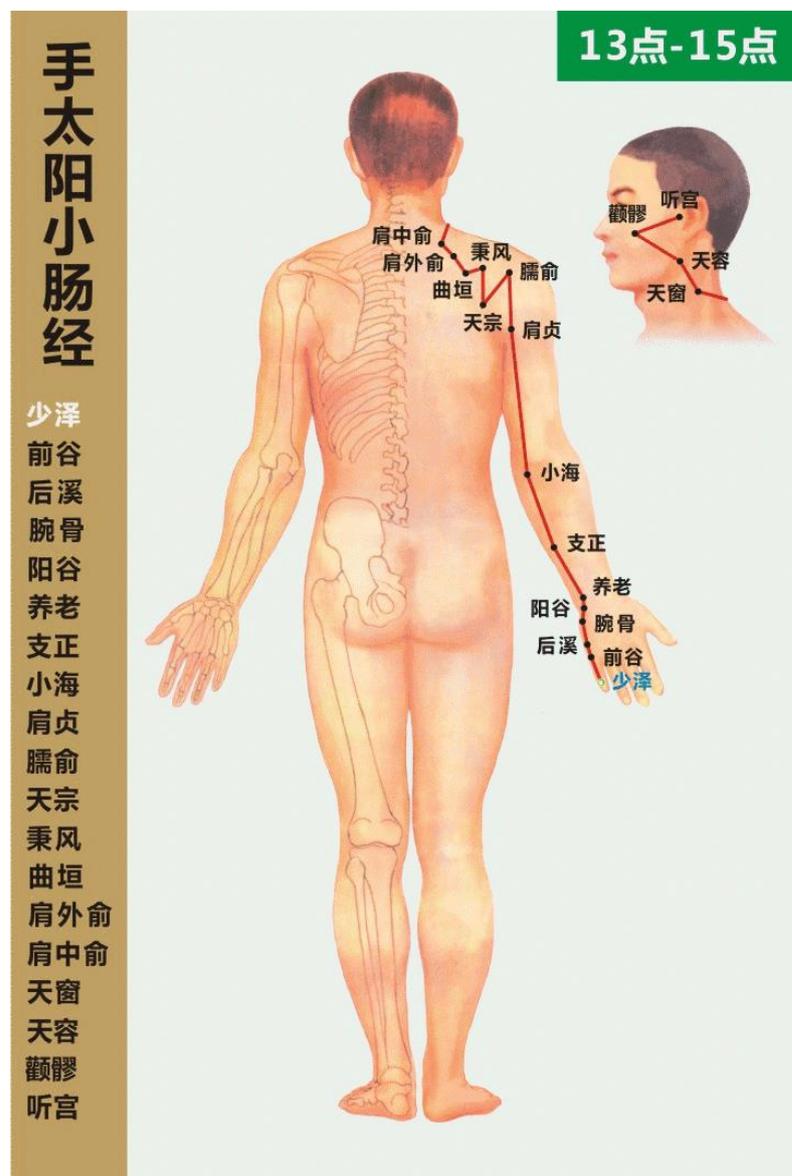
手太阳小肠经经络循行

手太阳小肠经起于手小指外侧端（少泽穴）直上，沿着手背外侧至腕部，出于尺骨茎突，沿着前臂后缘直上，经尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间，沿上臂外侧后缘，出于肩关节，绕行肩胛部，交会于肩上督脉大椎，向下进入缺盆部，联络心脏，沿着食道，通过横膈，到达胃部，属于小肠。缺盆部支脉沿着颈部，上达面颊，至目外眦，转入耳中（听宫穴）；颊部支脉上

行目眶下（颧髎穴），抵于鼻旁，至目内眦（睛明穴）与足太阳膀胱经相接。

联系脏腑：属小肠，络心，与胃有联系。

☆手太阳小肠经是从手小指外侧端开始，向上沿着手臂外侧，经过后背肩膀，在大椎穴处与督脉相交。它的分支向上顺着侧颈，到面颊、耳朵，到眼睛内眼角的睛明穴处与膀胱经相连，即从上部流向头面部；另外一支进入锁骨，经过胸腔，最后到达心脏。此经脉在肩背处的穴位较集中，细细斟酌，就像给人体安上了一对隐形的翅膀。



手太阳小肠经经穴歌

手太阳经小肠穴，少泽先行小指末，
前谷后溪腕骨间，阳谷须同养老列，
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，还有颧髎入听官。

☆据《针灸甲乙经》及《医宗金鉴》等书载，手太阳小肠经所属穴计有少泽、前谷、后溪、

腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髎、听宫，共 19 穴。

本经脉主治症候

手太阳小肠经主管进一步消化从胃传输出来的水谷，然后将其精华传输给脾，将糟粕传输给大肠，所以其中有“液”。凡是身体出现了与“液”有关的问题，都可以通过按摩小肠经得以改善。本经上的穴位主治头面五官病、热病、神志病及经脉循行部位的其他病症。

本经脉关键穴位

后溪、前谷、腕骨、阳谷、支正、小海、少泽可治目赤肿痛；

少泽并治乳少；

腕骨治黄疸；

颧髎治齿痛、口眼

手太阳小肠经 19 个高清穴位图

1 少泽穴



精确取穴：在手小指末节尺侧，距指甲角 0.1 寸。

主治疾病：1、乳痈、乳汁少等乳疾。2、头痛、目翳、口干、咽喉肿痛等头面五官科病症。

2 前谷穴



精确取穴：在手尺侧，微握拳，小指本节前的掌指横纹头赤白肉际。

主治疾病：1、热病、头痛、目痛、鼻出血、耳鸣、咽喉肿痛。2、产后无乳。

3 后溪穴



精确取穴：在手掌尺侧，微握拳，小指本节后的远侧掌指横纹头赤白肉际。

主治疾病：1、头项强痛、腰背痛、落枕、手指及肘臂挛急。2、目赤、耳聋、咽喉肿痛。3、盗汗、疟疾。

4 腕骨穴



精确取穴：在手掌尺侧，第5掌骨基底与钩骨之间凹陷处，赤白肉际。

主治疾病：1、耳鸣、目翳。2、黄疸、消渴、热病、疟疾。

5 阳谷穴



精确取穴：在手腕尺侧，尺骨茎突与三角骨之间凹陷处。

主治疾病：1 腕臂痛。2 头痛、目眩、龋牙痛、耳鸣、耳聋。

6 养老穴



精确取穴：在前臂背面尺侧，尺骨小头近端桡侧凹陷中。

主治疾病：1 目视不明、耳鸣、头痛。2 肩周炎、急性腰扭伤。

7 支正穴



精确取穴：在前臂背面尺侧，阳谷穴与小海穴的连线上，腕背横纹上5寸。

主治疾病：1、头痛、项强、目眩、臂酸痛。2、热病、癫狂。

8 小海穴



精确取穴：微屈肘，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处。
主治疾病：1 肘臂疼痛、上肢麻木。2 头痛、癫痫。

9 肩贞穴



精确取穴：在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸（指寸）。
主治疾病：1 肩背疼痛、手臂麻痛、瘰疬。2 耳鸣、耳聋

10 臑俞穴



精确取穴：在肩部，腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。
主治疾病：1 肩臂疼痛、肩周炎。2 瘰疬。

11 天宗穴



精确取穴：在肩胛冈下窝中央凹陷处，与第4胸椎相平。
主治疾病：1 肩胛疼痛。2 咳喘、乳痛。

12 秉风穴



精确取穴：在肩胛冈上窝中央，天宗穴直上，举臂有凹陷处。
主治疾病：肩胛疼痛、手臂酸麻。

13 曲垣穴



精确取穴：在肩胛冈上窝内侧端，臑俞穴与第2胸椎棘突连线的中点处。
 主治疾病：肩胛疼痛、背项疼痛。

14 肩外俞穴



精确取穴：在背部，第1胸椎棘突下，旁开3寸。
 主治疾病：肩背疼痛、颈项强直。

15 肩中俞穴



精确取穴：在背部，第7颈椎棘突下，旁开2寸。

主治疾病：1 目视不明。2 [咳嗽](#)、气喘、咳血。3 肩背疼痛。

16 天窗穴



精确取穴：在颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，[扶突](#)后，与喉结相平。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、暴暗。2 颈项强痛、颈痿。

17 天容穴



精确取穴：在颈外侧部，下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、[扁桃体炎](#)。2 颈项肿痛。

18 颧髎穴



精确取穴：在面部，目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

主治疾病：1、口眼歪斜、牙痛、颊肿、眼睑动。2、三叉神经痛。

19 听宫穴



精确取穴：在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

主治疾病：1、耳鸣、耳聋、聾耳。2、牙痛。3、癲狂病。