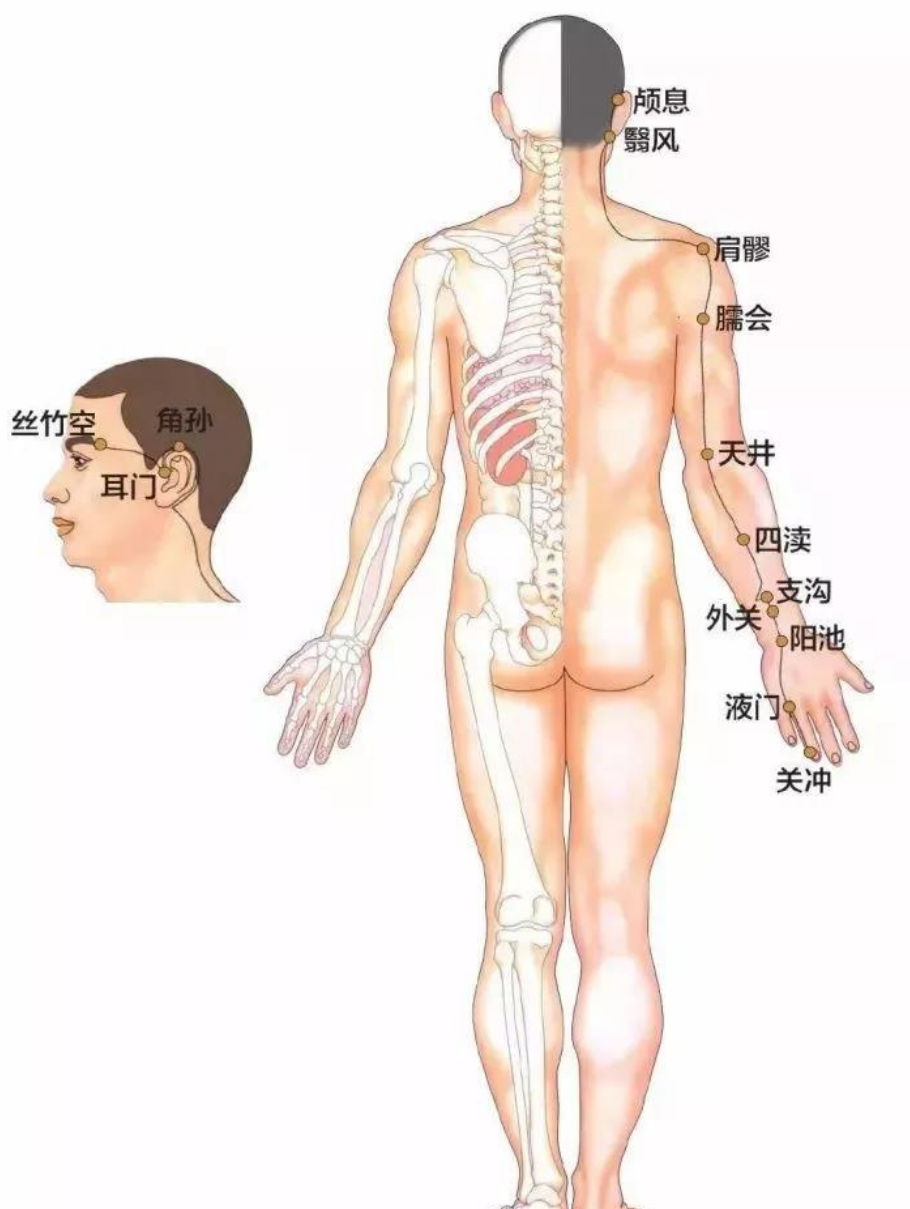


手少阳三焦经

手少阳三焦经分布于人体无名指、上肢外侧中部、肩颈及头面部，循行 23 个穴位，首穴为关冲，末穴为丝竹空。其中有 13 个穴位在上肢的外侧，其余 10 个穴位则分布在侧头、颈和肩部。

【经络循行】



手少阳三焦经起始于无名指末端的关冲穴，上行小指与无名指之间，沿手背出于前臂伸侧两骨之间，向上通过肘尖，沿上臂外侧，再向上通过肩部，进入缺盆穴，分布于膻中；分支由膻中向上，经锁骨、颈侧抵于耳后，一支绕耳上循面颊连于颧[图片]穴，另一支穿耳斜上行至目外眦。

【主治病症】

头面五官病症：头痛，目赤痛，牙痛，口眼歪斜，耳鸣，耳聋，咽喉肿痛。

神志病：癫痫。

经脉循行处不适：肘臂、颈、肩、背痛。

其他：疟疾，糖尿病。

手少阳三焦经的最佳按摩时间是 21~23 时，这时不管是工作还是休息的人都会犯困，所以选择这个时段对全身有很好的保健作用。按摩手少阳三焦经不仅能促进全身体液循环、增强免疫力，而且能刺激大脑皮层，放松神经，改善头痛、目痛、咽喉肿痛等身体不适症状。对女性来说，常按摩三焦经，尤其是按摩丝竹空穴可以预防长斑，并减少鱼尾纹。

1、关冲穴



精确取穴：在手无名指末节尺侧，距指甲角 0.1 寸。

主治疾病：1 头痛、目赤、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、舌强、喉痹。2 热病、心烦、中暑、昏厥。

2、液门穴



精确取穴：在手背部，第 4、第 5 指间，指蹠缘后方赤白肉际处。

主治疾病：1 头痛、目赤、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛。2 手臂痛。3 疟疾。

3、中渚穴



精确取穴：在手背部，无名指本节（掌指关节）的后方，第4、第5掌骨间凹陷处。
主治疾病：1 头痛、耳鸣、耳聋、目赤、咽喉肿痛。2 手指屈伸不利、肘臂肩背胁痛、脊臂痛。

4、阳池穴



精确取穴：在腕背横纹中，指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。
主治疾病：1 耳聋、目赤肿痛、咽喉肿痛、口干、喉痹。2 腕痛、肩臂痛。3 疟疾、消渴。

5、外关穴



精确取穴：在前臂背侧，阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。
主治疾病：1 上肢痿痹、肩背痛、手指疼痛、手颤。2 热病、头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳

聋。

6、支沟穴



精确取穴：在前臂背侧，阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上 3 寸，尺骨与桡骨之间。

主治疾病：1 肩背酸痛、落枕、胸胁痛。2 暴暗、耳鸣、耳聋。3 便秘、热病。

7、会宗穴



精确取穴：在前臂背侧，腕背横纹 3 寸，支沟尺侧，尺骨的桡侧缘。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋。2 上肢痹痛。3 癫痫。

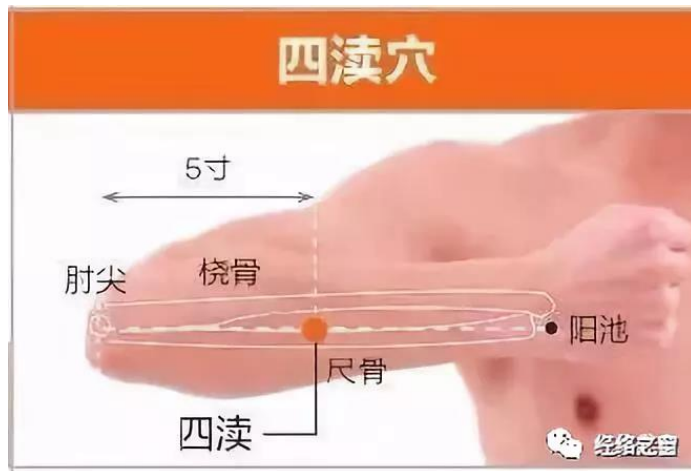
8、三阳络穴



精确取穴：在前臂背侧，腕背横纹上4寸，尺骨与桡骨之间。或支沟上1寸。

主治疾病：1 上肢痹痛。2 耳聋、暴暗、牙痛。

9、四渎穴



精确取穴：在前臂背侧，阳池与肘尖的连线上，肘尖下5寸，尺骨与桡骨之间。

主治疾病：1 上肢不遂、手指伸屈不利。2 偏头痛、耳聋、牙痛。

10、天井穴



精确取穴：在臂外侧，屈肘时，肘尖直上1寸凹陷处。

主治疾病：1 偏头痛、耳鸣、耳聋。2 肘臂痛、胸胁痛。3 癫痫、精神恍惚。4 瘰疬、瘰气、癰疹。

11、清冷渊穴



精确取穴：在臂外侧，屈肘时，在肘尖直上 2 寸，即天井上 1 寸。

主治疾病：1 肩臂痛、上肢痿痹。2 头痛、目痛、胁痛。

12、消冻穴



精确取穴：在臂外侧，清冷渊与臑会连线的中点处。

主治疾病：1 项强、肩臂痛。2 头痛、牙痛。3 癫疾。

13、臑会穴



精确取穴：在臂外侧，肘尖与肩髃穴的连线上，肩髃下 3 寸，三角肌的后下缘。

主治疾病：1 上肢痿痹、肘臂挛痛、肩胛肿痛、肩周炎。2 瘰气、瘰癧。3 目疾。

14、肩髃穴



精确取穴：在肩部，肩髃穴后方，臂外展时，于肩峰后下方呈现凹陷处。

主治疾病：肩周炎、肩臂疼痛不举、上肢痿痹。

15、天髃穴



精确取穴：在肩胛部，肩井穴与曲垣穴的中间，肩胛骨上角处。

主治疾病：1 肩臂疼痛、颈项强痛。2 胸中烦满。

16、天牖穴



精确取穴：在颈侧部，乳突的后方直下，平下颌角，胸锁乳突肌的后缘。

主治疾病：1 头痛、项强。2 目痛目昏、耳鸣耳聋、面肿、瘰癧。

17、翳风穴



精确取穴：在耳垂后方，乳突与下颌角之间凹陷处。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋、聤耳。2 牙痛颊肿、口歪、呃逆。

18、瘰脉穴



精确取穴：在头部，耳后乳突中央，角孙穴至翳风穴之间，沿耳轮连线的中、下 1/3 的交点处。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋、头痛。2 小儿惊风。3 呕吐、泄泻。

19、颅息穴



精确取穴：在头部，角孙穴至翳风穴之间，沿耳轮连线的上、中 1/3 的交点处。

主治疾病：1 头痛、耳痛、耳鸣。2 小儿惊风。3 呕吐涎沫。

20、角孙穴



精确取穴：在头部，折耳廓向前，当耳尖直上入发际处。

主治疾病：1 偏头痛、耳鸣、耳部肿痛。2 目赤肿痛、目翳。

21、耳门穴



精确取穴：在面部，耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋、聤耳。2 牙痛、下颌痛。

22、耳和髎穴



精确取穴：在头侧部，鬓发后缘，平耳廓根之前方，颞浅动脉的后缘。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋。2 头重痛、牙关拘紧、口歪、颌肿。

23、丝竹空穴



精确取穴：在面部，眉梢凹陷处。

主治疾病：1 目赤肿痛、眼睑动、目眩、牙痛、头痛。2 癫狂病。