

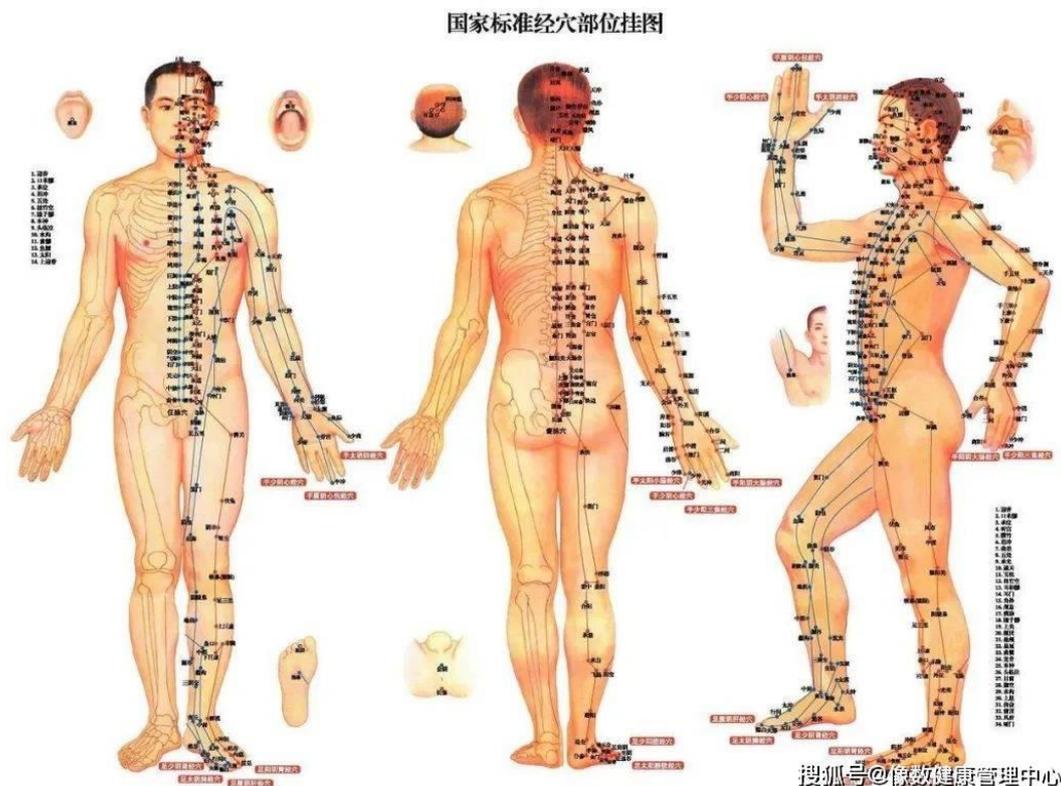
## 手少阴心经

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。十二经脉具有运行气血、联接脏腑内外、沟通上下等功能，无论感受外邪或脏腑功能失调，都会引起经络的病变。因此，了解十二经脉的循行、功能和发病情况，对防病治病均有很大的意义。像数健康特别推出“十二经脉详解”系列图文，带您进入中医经脉世界，助力科学养生和健康生活！

本期将为大家介绍十二经脉之“手少阴心经”。

### 一、经脉解读

手少阴心经，十二经脉之一，手三阴经之一，与手太阳小肠经相表里，上接足太阴脾经于心中，下接手太阳小肠经于小指。经脉分布于腋下、上肢内侧后缘、掌中及手小指桡侧。其络脉、经别分别与之内外连接，经筋分布于外部。本经首穴是极泉，末穴是少冲，左右各 9 穴。



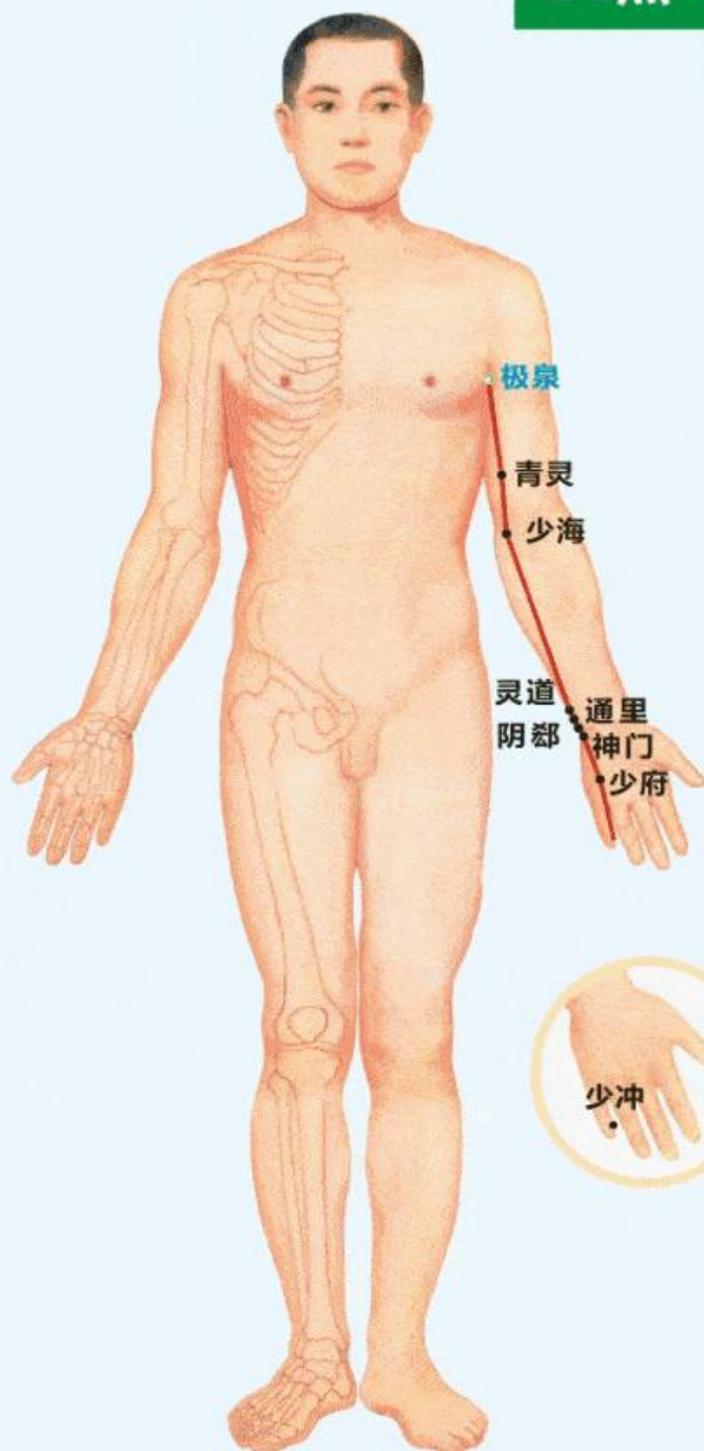
### 二、穴位分布

本经一侧 9 穴，8 穴分布在上肢掌侧面的尺侧，1 穴在腋窝中。分别为极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。本经腧穴主要治疗心、胸、神志病及经脉循行部位的其他病证。治疗心脏病常用极泉、阴郄、神门；神志病常用神门、少冲；舌咽病用通里、阴郄；血证常用阴郄；上肢内侧后缘痛、麻可用极泉、青灵、少海、灵道。针刺极泉时应避开腋动脉。

11点-13点

# 手少阴心经

极泉  
青灵  
少海  
灵道  
通里  
阴郄  
神门  
少府  
少冲



### 三、穴位详解

根据《手太阴肺经穴国家标准部位表》，以下详解手阳明大肠经穴位的位置、取穴方法、主调病症等。

#### 1、极泉穴



**【位置】**：位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。

**【取穴方法】**：正坐或仰卧位。上臂外展，在腋窝顶点处可触摸动脉搏动（腋动脉），按压有酸胀感处即为此穴。

**【解剖】**：在胸大肌的外下缘，深层为喙肱肌；外侧为腋动脉；布有尺神经，正中神经，前臂内侧皮神经及臂内侧皮神经。

**【主调病症】**：心痛，胸闷，四肢不收，肩周炎，腋下瘰疬（颈淋巴结核），腋臭，悲愁不乐，咽干，烦渴，干呕，目黄，臂肩不举，肘臂挛痛，冠心病，心绞痛，心包炎，脑血管病后遗症，肋间神经痛，瘰疬，乳汁分泌不足。此外，弹拨本穴可预防冠心病及肺心病。

#### **【配伍】**

配侠白穴，治心痛干呕烦满；

配日月穴、肩贞穴、少海穴、内关穴、阳辅穴、丘墟穴，治腋窝痛；

配日月穴、脾俞穴，治四肢不收；

配太渊穴、偏历穴、太冲穴、天突穴，治咽干咽喉肿痛；

配神门穴、内关穴、心俞穴，治心悸、冠心病，有宁心安神的作用；

配侠白，治肘臂冷痛；有通经活络的作用。

#### **【刺灸法】**

刺法：避开腋动脉，直刺 0.3~0.5 寸，整个腋窝酸胀，有麻电感向前臂、指端放散，或上肢抽动，以 3 次为度。灸法：艾炷灸或温针灸 3~5 壮，艾条灸 5~10 分钟。

#### **【附注】**

本穴一般不灸。

## 2、青灵穴



### 【位置】

在臂内侧，当极泉与少海的连线上，肘横纹上3寸，肱二头肌的内侧沟中。

### 【取穴方法】

正坐或仰卧位。伸臂，先确定少海穴与极泉穴的位置，从少海沿少海与极泉连线向上4横指，按压有酸胀感处即为此穴。

### 【解剖】

当肱二头肌内侧沟处，有肱三头肌；有贵要静脉、尺侧上有副动脉；布有前臂内侧皮神经、尺神经。

### 【主调病症】

目黄，胁痛，腋下肿痛，肩臂不举等。

### 【配伍】

配肩髃穴、曲池穴治肩臂痛。

### 【附注】

现代常用于治疗神经性头痛，肩关节周围炎，肋间神经痛，腋下淋巴结等。

## 3、少海穴



### 【位置】

在肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处，屈肘取穴。

### 【取穴方法】

坐位。屈肘成直角，肘横纹内侧端可触及一凹陷，按压有酸麻感处即为此穴。

**【主调病症】**

1. 精神神经系统疾病：神经衰弱，精神分裂症，头痛，眩晕，三叉神经痛，肋间神经痛，尺神经炎，尺神经麻痹；
2. 呼吸系统疾病：肺结核，胸膜炎；
3. 运动系统疾病：落枕，前臂麻木及肘关节周围软组织疾患，肘臂挛痛，下肢痿痹；
4. 其它：心绞痛，淋巴结炎，疔疮，瘰疬，急性舌骨肌麻痹或萎缩等。

**【配伍】：**

配合谷、内庭，有清泻阳明热邪的作用，治牙痛，牙龈肿痛；

配后溪，有舒筋通络活血的作用，治手颤，肘臂疼痛；

配天井，有活血散瘀的作用，治瘰疬。

**【刺灸法】**

直刺 0.5~1.0 寸，局部酸胀，有麻电感向前臂放散。艾炷灸或温针灸 3~5 壮，艾条灸 10~15 分钟。

**4、灵道穴**



**【位置】：**在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上 1.5 寸。

**【取穴方法】：**坐位。伸肘仰掌，用力握拳，在手前臂内侧可触摸到一条大筋（尺侧腕屈肌腱），从腕横纹沿此肌腱的外侧向上 2 横指，按压有酸胀感处即为此穴。

**【解剖】：**在尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间，深层为指深屈肌；有尺动脉通过；布有前臂内侧皮神经，尺侧为尺神经。

**【主调病症】：**心痛，失音，腕臂痛，肘臂挛痛，暴暗等。

**【配伍】：**配心俞穴治心痛。

## 5、通里穴



**【位置】**：在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸。

**【取穴方法】**：坐位。伸肘仰掌，用力握拳，在手前臂内侧可触摸到一条大筋（尺侧腕屈肌腱），从腕横纹沿此肌腱的外侧向上1横指，按压有酸胀感处即为此穴。

**【解剖】**：在尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间，深层为指深屈肌；有尺动脉通过；布有前臂内侧皮神经，尺侧为尺神经。

**【主调病症】**：主治心痛，心悸，怔忡，暴暗，舌强不语，腕臂内侧痛，肘及前臂疼痛，咽喉肿痛，头痛，目眩，面赤热，遗尿，月经过多，狂症等。

**【配伍】**：配内关、心俞主治心悸、怔忡；配廉泉、涌泉主治舌强、暴暗。

**【刺灸法】**：直刺0.3~0.5寸。不宜深刺，以免伤及血管和神经。留针时，不可做屈腕运动。

## 6、阴郄穴



### 【位置】

在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上 0.5 寸。

### 【取穴方法】

坐位。伸肘仰掌，用力握拳，在手前臂内侧可触摸到一条大筋（尺侧腕屈肌腱），从腕横纹沿此肌腱的外侧向上半横指，拇指指甲中点所对，按压有酸胀感处即为此穴。

### 【解剖】

在尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间，深层为指深屈肌；有尺动脉通过；布有前臂内侧皮神经，尺侧为尺神经。

### 【主调病症】

心痛，惊悸，盗汗，吐血，失音等。

### 【配伍】

配心俞、巨阙治心痛；配大椎治阴虚盗汗。

### 【刺灸法】

直刺 0.3～0.5 寸。

### 【附注】

心经经水由本穴回流体内经脉。

## 7、神门穴



### 【位置】

在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

### 【取穴方法】

坐位。伸肘仰掌，于手掌小鱼际肌近腕部可摸到一突起圆骨（豌豆骨），在该圆骨下方、掌后第1横纹上、尺侧腕屈肌腱（手前臂内侧可触摸到的大筋）的桡侧缘可触及一凹陷处，按压有酸胀感处即为此穴

### 【解剖】

在尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间，深层为指深屈肌；有尺动脉通过；布有前臂内侧皮神经，尺侧为尺神经。

### 【主调病症】

1. 心痛心烦，惊悸怔忡，失眠健忘，痴呆，癫狂，痫症等心与神志病证；
2. 高血压；
3. 胸胁痛，目黄，失音，喉痹，腕关节痛等。

### 【配伍】

配内关、心俞治心痛；

配内关、三阴交治健忘、失眠。

### 【刺灸法】

直刺 0.3~0.5 寸。

## 8、少府穴



**【位置】**

在手掌面，第 4、5 掌骨之间，握拳时，当小指尖处。

**【取穴方法】**

坐位。伸手半握拳，以无名指、小指的指尖切压在掌心内的第 1 横纹处，在两指尖之间，按压有酸胀感处即为此穴。

**【解剖】**

在第四、五掌骨间，有第四蚓状肌，指浅、深屈肌腱，深部为骨间肌；有指掌侧总动、静脉；布有第四指掌侧固有神经。

**【主调病症】**

胸痛、心悸、小指拘挛，掌中热，阴痒痛，皮肤瘙痒，小便不利，遗尿等。

**【刺灸法】**

直刺 0.3~0.5 寸。

**9、少冲穴**



**【位置】**

在手小指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。

**【取穴方法】**

坐位。俯掌伸指，沿手小指指甲底部与小指桡侧缘引线（即掌背交界线或称赤白肉际处）的交点处，距指甲角约 0.1 寸，即为此穴。

**【解剖】**

有指掌侧固有动、静脉所形成的动、静脉网；布有指掌侧固有神经。

**【主调病症】**

心悸，心痛，胸胁痛，癫狂，昏迷，发热，癫狂，手挛臂痛等。

**【配伍】**

配太冲、中冲、大椎治热病、昏迷。

**【刺灸法】**

浅刺 0.1 寸或点刺出血。

**四、小贴士**

**按摩的一般手法**

- 1.按：用手指或手掌在皮肤或穴位上有节奏地按压
- 2.摩：用手指或手掌在皮肤或穴位上进行柔和的摩擦
- 3.推：用手指或手掌向前、向上或向外推挤皮肤肌肉。
- 4.拿：用一手或两手拿住皮肤、肌肉或筋膜，向上捍起，随后又放下。
- 5.揉：用手指或手掌在皮肤或穴位上进行旋转活动。
- 6.搓：用单手或双手搓擦肢体
- 7.掐：用手指使劲压穴位。
- 8.点：用单指使劲点按穴位。
- 9.叩：用掌或拳叩打肢体。

**以下情况不能按摩**

- 1.流感、乙脑、脑膜炎、白喉、痢疾以及其它急性传染病的病人。
- 2.急性炎症的病人，如急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、蜂窝组织炎等。
- 3.某些慢性炎症如四肢关节结核、脊椎结核、骨髓炎。
- 4.有严重心脏病、肝脏病、肾脏病及肺病的人。
- 5.恶性肿瘤、恶性贫血、久病体弱而极度消瘦虚弱的人。
- 6.血小板减少性紫癜或过敏性紫癜的病人。
- 7.大面积的皮肤病人或患溃疡性皮炎的病人。