

手阳明大肠经

手阳明大肠经循行路线图及 20 个穴位位置图



手阳明大肠经——肠道健康的卫士

手阳明大肠经五输穴：商阳、二间、三间、阳溪、曲池

手阳明大肠经



循行路线

从食指末端起始（商阳穴），沿食指桡侧缘（二间穴、三间穴）出第一、二掌骨间（合谷穴），进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪穴），沿前臂桡侧（偏历穴、温溜穴、下廉穴、上廉穴、手三里穴），进入肘外侧（曲池穴、肘髎穴），经上臂外侧前边（手五里穴、臂臑穴），上肩，出肩峰部前边（肩髃穴、巨骨穴，会秉风穴），向上交会颈部（会大椎穴），下入缺盆（锁骨上窝），散络肺，通过横膈，属于大肠。

缺盆部支脉

从锁骨上窝上行颈旁（天鼎、扶突），通过面颊，进入下齿槽，出来挟口旁（会地仓），交会人中（会水沟）——左边的向右，右边的向左，上挟鼻孔旁（禾髎、迎香、接足阳明胃经）。

路线：

手阳明大肠经，从食指末端桡侧起始，沿着食指桡侧上缘，从合谷两骨之间，上入走向两筋之间，沿前臂的桡侧上缘，进入桡侧外面，再沿上臂的外侧前面，走向肩关节的前上方，在肩背部与手太阳小肠经的秉风穴交汇后，向上出于第七颈椎棘突下，与督脉的大椎穴交会，再向锁骨上窝（缺盆）直入，向下和肺脏联络，又通过横膈，同属于大肠。该经的分支，从锁骨窝向上到颈部，通过面颊，入下牙床中，再回转来，环绕口唇，经过足阳明经在口角两旁的地仓穴，向上交叉相会于鼻唇沟中的人中穴。左边经脉走向右，右边经脉走向左，向上挟鼻孔旁，与足阳明胃经相续接。

拳打经络

大肠经的开穴时间是 5：00～7：00，这就是人一到这个时间就会上厕所排大便的原因。此时大肠经气血最为充足，推动有力，身体排除了前一天积攒在体内的糟粕，便可轻松地开始新的一天。对大肠经进行诸如拳打、掌拍、推、拿等拳打经络类的手法操作时，最好选择在这个时间迎香禾扶突天鼎段，具体操作手法，可以根据操作部位以及个人喜好灵活选用，这里以掌拍法为例进行介绍：

手臂自然弯曲放于胸前，掌心向胸，另一手以手掌沿着阳明经走行线——臂部外侧面上缘到肩部，实施掌拍，往返操作，左右手交替进行，反复操作 8～10 分钟，每天 5：00～7：00 操作一次，或者早晚各一次。

该经从手走向头，按照从手指向肩臂部的方向进行操作为补法，反之为泻法。在该经上的操作大多用泻法，因为阳明多气多血，气与血俱足，容易化火伤津而导致便秘，采用泻法操作可以去除该经之火气，达到润肠通便、排毒的功效。有时也可用补法操作，比如拉肚子，是由于大肠难以收摄所致，采用补法操作可以帮助大肠止泻。

使用掌拍法进行操作时，拍至经线上皮肤发热或皮肤微微潮红为度，此便为大肠经“得气”的迹象。在颈、面部的经线上进行操作时手法宜轻。操作时，要排除杂念，用心体会大肠经线上的感觉。

在经线上不舒适的部位应进行着重操作，并适当延长在该部位的操作时间。每天早起拍一拍，不但保健大肠，还能有效缓解大肠经线上的一些尚未察觉的病灶。

手阳明大肠经 20 个高清穴位图

1、商阳穴



精确取穴：在食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。

主治疾病：1 咽喉肿痛、热病。2 牙痛、耳聋。3 手指麻木。

2、二间穴



精确取穴：微握拳，在食指本节（第 2 掌指关节）前，桡侧凹陷处。

主治疾病：1 咽喉肿痛、牙痛口歪、目痛。2 热病。

3、三间穴



精确取穴：微握拳，在食指本节（第 2 掌指关节）后，桡侧凹陷处。

主治疾病：1 目痛、牙痛、咽喉肿痛。2 手指肿痛。3 腹胀。

4、合谷穴



精确取穴：在手背，第1、第2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。

主治疾病：1 腹痛、目赤肿痛、咽喉肿痛。2 上肢不遂。3 痛经、乳腺炎。

5、阳溪穴



精确取穴：在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，拇长、短伸肌腱之间凹陷中。

主治疾病：1 头痛、目赤、牙痛、咽喉肿痛、耳鸣。2 手腕痛。

6、偏历穴



精确取穴：曲肘，在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，腕横纹上 3 寸。

主治疾病：1 手臂疼痛、肩膀酸痛、水肿。2 目赤、耳鸣。

7、温溜穴



精确取穴：屈肘，在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，腕横纹上 5 寸。

主治疾病：1 头痛面肿、口舌肿痛、咽喉肿痛。2 肠鸣腹痛。3 肩背酸痛。

8、下廉穴



精确取穴：在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，肘横纹下 4 寸。

主治疾病：1 头痛眩晕、目痛。2 腹痛、腹胀。3 肘臂痛。

9、上廉穴



精确取穴：在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，肘横纹下3寸。

主治疾病：1 头痛、肩臂酸痛、手臂麻木、半身不遂。2 腹痛肠鸣。

10、手三里穴



精确取穴：在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，肘横纹下2寸。

主治疾病：1 牙痛、颊肿、腹痛腹泻。2 手臂麻痛、肘挛不伸、上肢不遂。

11、曲池穴



精确取穴：在肘横纹外侧端，屈肘，尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。

主治疾病：1 热病、咽喉肿痛、牙痛、头痛眩晕、癫狂。2 手臂肿痛、上肢不遂、瘰疬、癰疹。3 腹痛、吐泻。

12、肘髎穴



精确取穴：在臂外侧，屈肘，曲池穴上方 1 寸，肱骨边缘处。

主治疾病：肘臂疼痛、麻木、挛急。

13、手五里穴



精确取穴：在臂外侧，曲池穴与肩髃穴连线上，曲池穴上 3 寸。

主治疾病：肘臂挛痛、瘰疬。

14、臂臑穴



精确取穴：在曲池穴与肩髃穴连线上，曲池穴上7寸。自然垂臂时，臂外侧三角肌止点处。
主治疾病：1 肩臂疼痛、颈项拘急、瘰癧。2 各种目疾。

15、肩髃穴



精确取穴：在肩部三角肌，上臂外展，或向前平伸时，肩峰前下方凹陷处。
主治疾病：1 肩臂酸麻疼痛、上肢不遂、瘰癧。2 瘾疹。

16、巨骨穴



精确取穴：在肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

主治疾病：1 肩背、手背疼痛，不得屈伸。2 瘰疬、瘰气。

17、天鼎穴



精确取穴：在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当喉结旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。

主治疾病：1 瘰气、咽喉肿痛、暴暗。2 咳嗽、气喘、瘰疬。

18、扶突穴



精确取穴：在颈外侧部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。

主治疾病：1 咳嗽气喘。2 咽喉肿痛、瘰气、瘰疬、暴暗。

19、口禾髎穴



精确取穴：在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴（人中穴）。

主治疾病：1 鼻塞、鼻出血。2 口歪、口噤。

20、迎香穴



精确取穴：在鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

主治疾病：1 鼻塞、鼻出血、口歪、面痛。2 胆道蛔虫症。