

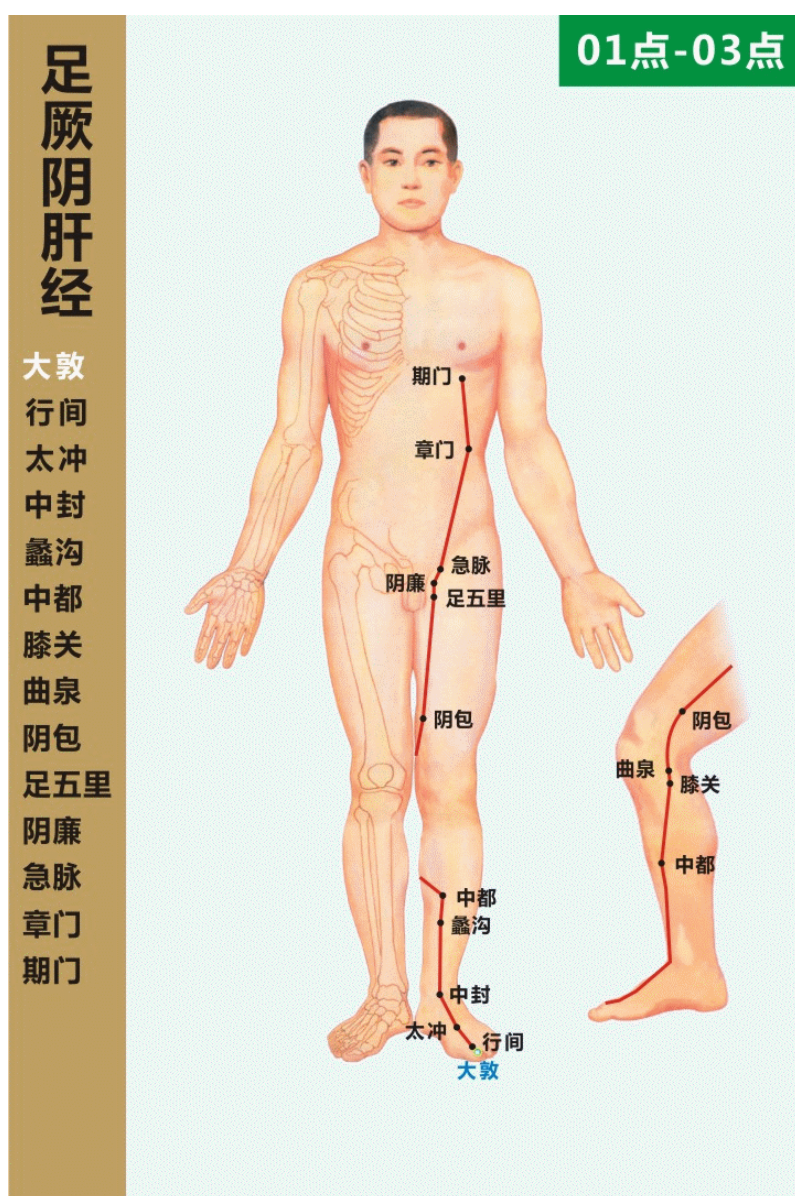
## 足厥阴肝经

足厥阴肝经活跃时间：丑时（1 点 ~ 3 点）

丑时不睡晚，脸上不长斑。如果过了凌晨 1 点还不入睡，肝脏仍在输出能量，就无法完成新陈代谢。人会面色青灰，易生肝病，脸色晦暗长斑。

### 经络循行

足厥阴肝经起于足大趾毫毛部（大敦穴），沿着足跖部向上，经过距离内踝前 1 寸处（中封穴），向上至内踝上 8 寸处，交出于足太阴经的后方，上行膝内侧，沿着股部内侧，进入阴毛中，绕过阴部，上达小腹，挟着胃旁，属于肝脏，联络胆，向上通过横膈，分布于胁肋，沿着喉咙的后面，向上进入鼻咽部，连接于“目系”，向上出于前额，与督脉会合于头顶；目系的支脉下行颊里，环绕唇内；肝部支脉从肝分出，通过横膈，向上流注于肺，连接于手太阴肺经。



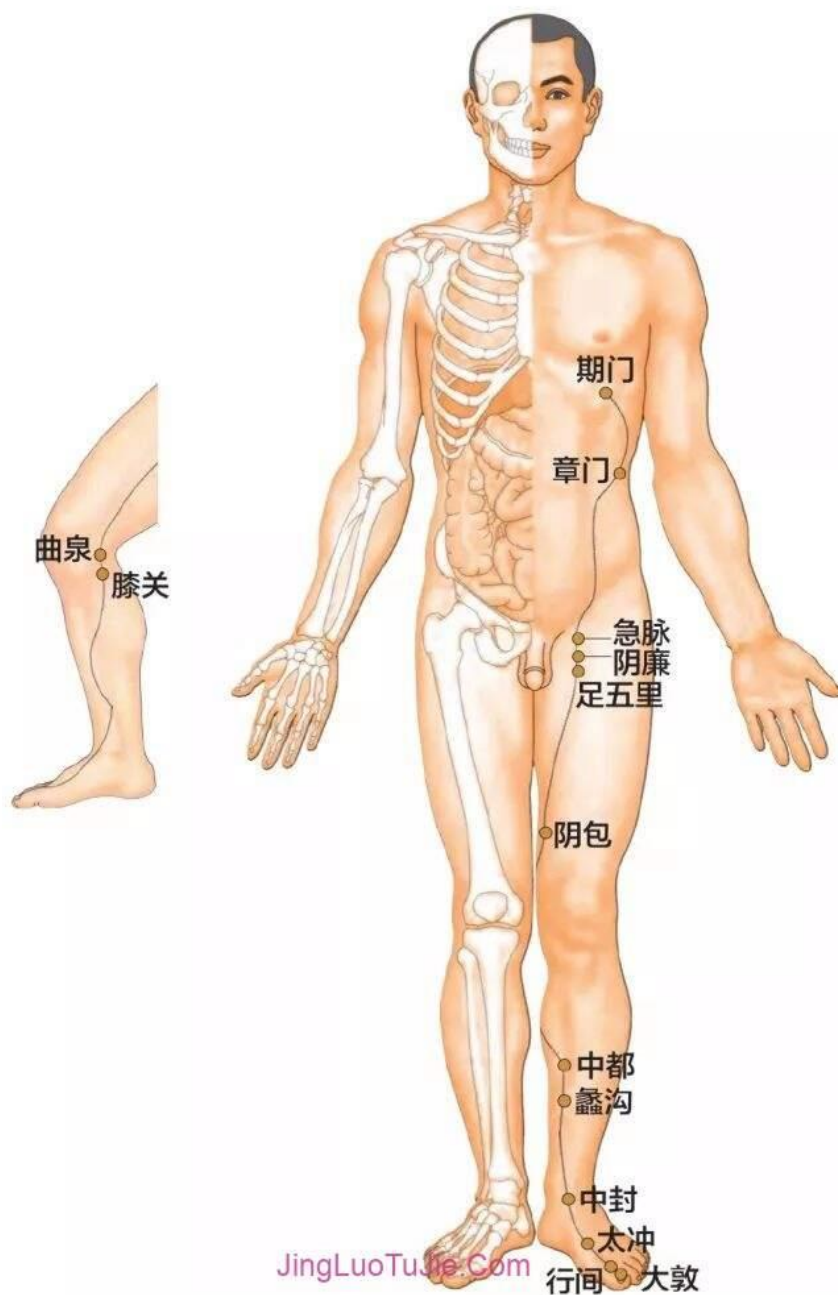
联系脏腑：属肝，络胆，与肺、胃、肾、脑有联系。

☆足厥阴肝经起于大脚趾趾甲旁的大敦穴，沿着趾后的脚背向上，顺着下肢内侧到前阴部，再向上到小腹、胁肋。它头部分支向下正好环绕嘴唇一周，单看一侧的循环图，就像一个“调皮”的勺子。

### 足厥阴肝经经穴歌

足厥阴经一十四，大敦行间太冲是，  
中封蠡沟伴中都，膝关曲泉阴包次，  
五里阴廉上急脉，章门过后期门至。

☆据《针灸甲乙经》及《医宗金鉴》等书载，足厥阴肝经所属穴计有大敦、行间、太冲、中封、蠡沟、中都、膝关、曲泉、阴包、足五里、阴廉、急脉、章门、期门，共 14 穴。



### 本经脉主治症候

肝主怒，怒气过盛会引起肝火过盛。肝经和肝、胆、胃、肺、膈、眼、头、咽喉都有密切关系，也是主管人体排毒和生血的经络。本经上的穴位除了主治肝、胆、脾、胃病以外，对妇科病、前阴病等也有很好的疗效。

### 本经脉关键穴位

大敦治疝气、崩漏；

行间治肝火上亢之头痛、目赤及茎中痛；

太冲治胁痛、腹胀、呕逆、惊风抽搐；

中封治黄疸、淋证、足踝肿痛；

中都治崩漏下血、腹痛、泄泻；

曲泉治前阴诸证、小便不利、视力减退；

章门是脾之募穴，主治肝脾疾患、腰胁痛、泄泻、腹胀、肠鸣；

期门是肝之募穴，治胸胁痛、呕逆、吞酸、黄疸。

### 足厥阴肝经 14 个高清穴位图

#### 1 大敦穴



精确取穴：在足大趾末节外侧，距趾甲角 0.1 寸。

主治疾病：疝气、遗尿、癃闭、月经不调、崩漏、阴挺、癫痫。

#### 2 行间穴



精确取穴：在足背侧，第 1、第 2 趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

主治疾病：1 [中风](#)、癫痫、[头痛](#)、目眩。2 月经不调、黄疸。

### 3 太冲穴



精确取穴：在足背侧，第 1 跖骨间隙的后方凹陷处。

主治疾病：1、月经不调、带下、遗尿。2、头痛、眩晕。

### 4 中封穴



精确取穴：在足背侧，足内踝前，[商丘](#)穴与[解溪](#)穴连线之间，胫骨前肌腱的内侧凹陷处。

主治疾病：1、下肢痿痹、足踝肿痛。2、腹痛、疝气、遗精、小便不利。

### 5 蠡沟穴



精确取穴：在小腿内侧，足内踝尖上 5 寸，胫骨内侧面的中央。

主治疾病：1、足胫疼痛。2、月经不调、赤白带下、阴挺、小便不利、疝气、睾丸肿痛。

#### 6 中都穴



精确取穴：在小腿内侧，足内踝尖上 7 寸，胫骨内侧面的中央。

主治疾病：1、胁痛、下肢痿痹。2、疝气、痛经、崩漏、恶露不尽。3、腹痛、泄泻。

#### 7 膝关穴





精确取穴：在小腿内侧，胫骨内上髁的后下方，阴陵泉穴后 1 寸，腓肠肌内侧头的上部。  
主治疾病：膝股疼痛、下肢痿痹。

## 8 曲泉穴



精确取穴：在膝内侧，膝关节内侧面横纹内侧端，股骨内上髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。

主治疾病：1、膝股肿痛、下肢痿痹。2、小腹痛、月经不调、痛经、带下、阴挺、遗精、阳痿。

## 9 阴包穴



精确取穴：在大腿内侧，股骨上髁上 4 寸，股内肌与缝匠肌之间。

主治疾病：1、腰骶痛引小腹痛。2、月经不调、小便不利、遗尿。

## 10 足五里穴

## 足五里穴



精确取穴：在大腿内侧，[气冲](#)穴直下 3 寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌的外缘。  
主治疾病：1、小腹胀痛、小便不通、带下、阴挺、睾丸肿痛、遗尿。2、嗜卧、四肢倦怠。

### 11 阴廉穴

## 阴廉穴



精确取穴：在大腿内侧，气冲穴直下 2 寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌的外缘。  
主治疾病：1、股内侧痛、下肢挛急。2、月经不调、赤白带下、小腹痛。

### 12 急脉穴

## 急脉穴



精确取穴：在耻骨结节的外侧，[气冲](#)穴外下方腹股沟股动脉搏动处，前正中线旁开 2.5

寸。

主治疾病：1、股内侧痛。2、小腹痛、疝气、阴挺、阴茎痛、阳痿。

### 13 章门穴



精确取穴：在侧腹部，第 11 肋游离端的下方。

主治疾病：1、胸胁痛、黄疸。2、腹胀痛、肠鸣、腹泻、呕吐、痞块、小儿疳疾。

### 14 期门穴



精确取穴：在胸部，乳头直下，第 6 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。

主治疾病：1、胸胁胀痛、乳痛、咳嗽。2、呕吐、吞酸、呃逆、腹胀、腹泻、疝气。