

足少阳胆经

足少阳胆经活跃时间：子时（23 点 ~ 1 点）

子时睡得足，黑眼圈不露。人在子时前入眠，胆才能顺利代谢，起床后头脑清晰、气色红润，没有黑眼圈。常在此时不入睡的人，眼眶发黑，易得结石。

经络循行

足少阳胆经起于目外眦（瞳子髎），向上到达额角部（额厌穴），上行至耳后（风池穴），沿着颈部行于手少阳经的前面，至肩上交出手少阳经的后面，向下进入缺盆部；耳边的支脉从耳后进入耳中，出走于耳前，到目外眦后方；外眦部的支脉从目外眦处分出，下走大迎，合于手少阳经到达目眶下，向下经过下颌角部下行至颈部，由颈部向下会合前脉于缺盆，然后向下进入胸中，通过横膈，联络肝脏，属于胆，沿着胁肋内，出于少腹两侧腹股沟动脉部，经过外阴部毛际，横行人髋关节部（环跳穴）；缺盆部直行的脉下行腋侧，沿着侧胸部，经过季肋，向下会合前脉于髋关节部，再向下沿着大腿的外侧，出于膝外侧，下行经腓骨前面，直下到达腓骨下段，再下到外踝的前面，沿足背部，进入足第 4 指外侧端（足窍阴）；足背部支脉从足临泣处分出，沿着第 1、2 跖骨之间，出于大趾端，穿过趾甲，回过来到趾甲后的毫毛部（大敦穴，属肝经），与足厥阴肝经相接。

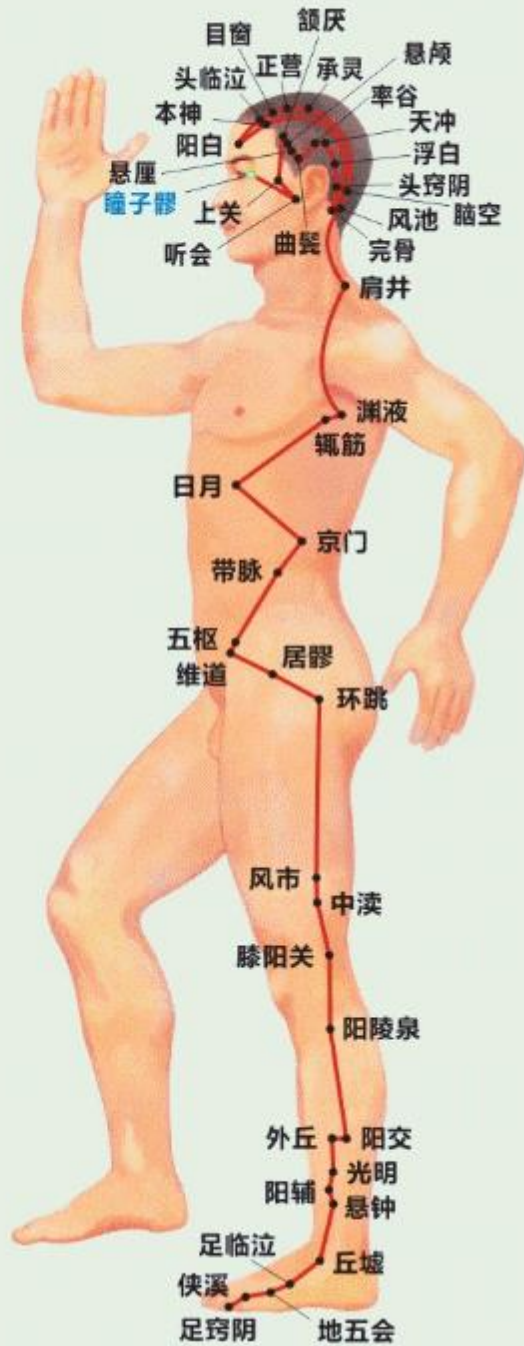
联系脏腑：属胆，络肝，与心有联系。

☆足少阳胆经头部穴位分布最多最密集，头部的穴位循行图看起来像一个背着大壳的蜗牛。

23点-01点

足少阳胆经

瞳子髎	辄筋
听会	日月
上关	京门
额厌	带脉
悬颅	五枢
悬厘	维道
曲鬓	居髎
率谷	环跳
天冲	风市
浮白	中渎
头窍阴	膝阳关
完骨	阳陵泉
本神	阳交
阳白	外丘
头临泣	光明
目窗	阳辅
正营	悬钟
承灵	丘墟
脑空	足临泣
风池	地五会
肩井	侠溪
渊液	足窍阴



足少阳胆经经穴歌

足少阳经瞳子髎，四十四穴行迢迢，
听会上关额厌集，悬颅悬厘曲鬓翘，
率谷天冲浮白次，窍阴完骨本神至，
阳白临泣开目窗，正营承灵脑空是，
风池肩井渊腋长，辄筋日月京门乡，
带脉五枢维道续，居髎环跳市中渎，

阳关阳陵复阳交，外丘光明阳辅高，
悬钟丘墟足临泣，地五侠溪窍阴闭。

☆据《针灸甲乙经》及《医宗金鉴》等书载，足少阳胆经所属穴计有瞳子髎、听会、上关、颌厌、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、头窍阴、完骨、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、肩井、渊腋、辄筋、日月、京门、带脉、五枢、维道、居髎、环跳、风市、中渎、膝阳关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟、丘墟、足临泣、地五会、侠溪、足窍阴，共 44 穴。

本经脉主治症候

胆和肝密切相关，中医认为“肝主谋略，胆主决断”。现代人思虑过度而行动不足，压制肝胆，造成身体不健康。对胆经常加以敲击可改善食欲，提高消化功能，增加人的行动力。除了主治肝胆病以外，本经上的穴位对侧头、目、耳、咽喉、胸胁上的疾病也有很好的疗效。

本经脉关键穴位

风池除了能治疗头面部的一切疾患外，还是一常用的祛风要穴，内外风皆治；
肩井治乳痈、难产；
带脉善治赤白带下及腰胁痛；
环跳治腰胯腿痛及下肢痿痹；
风市为祛风湿的要穴，善治瘾疹瘙痒及下肢痿痹；
悬钟除治疗下肢痿痹外还可以治疗项强、胸胁胀痛；
侠溪可以治头痛、耳鸣、耳聋等。

【经络图解】足少阳胆经 44 个高清穴位图

1、瞳子髎穴



精确取穴：在面部，目外眦旁，眶外侧缘处。
主治疾病：目赤肿痛、目翳、青盲、白内障、迎风流泪。

2、听会穴



精确取穴：在面部，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。
 主治疾病：1、耳鸣、耳聋、聾耳。2、牙痛、面痛、头痛。

3、上关穴



精确取穴：在耳前，下关直上，颧弓的上缘凹陷处。
 主治疾病：1、耳鸣、耳聋、聾耳。2、偏头痛、牙痛、面痛、癰瘡。

4、颞厌穴



精确取穴：在头部鬓发上，头维穴与曲鬓穴弧形连线的上 1/4 与下 3/4 交点处。

主治疾病：1、偏头痛、目痛。2、牙痛、耳鸣。3、眩晕、癫痫。

5、悬颅穴



精确取穴：在头部鬓发上，头维穴与曲鬓穴弧形连线的中点处。

主治疾病：偏头痛、目赤肿痛、牙痛、面肿。

6、悬厘穴



精确取穴：在头部鬓发上，头维穴与曲鬓穴弧形连线的上 $\frac{3}{4}$ 与下 $\frac{1}{4}$ 交点处。

主治疾病：偏头痛、目赤肿痛、牙痛、面痛、耳鸣。

7、曲鬓穴



精确取穴：在头部，耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线交点处。

主治疾病：1、偏头痛、颌颊肿。2、目赤肿痛、牙关紧闭、暴暗。

8、率谷穴



精确取穴：在头部，耳尖直上入发际 1.5 寸，角孙穴直上方。

主治疾病：1、眩晕、呕吐、耳鸣、目痛。2、小儿急、慢惊风。

9、天冲穴



精确取穴：在头部，耳根后缘直上入发际 2 寸，率谷穴后 0.5 寸处。

主治疾病：1、头痛、耳鸣、耳聋、齿龈肿痛。2、惊恐、癫痫。

10、浮白穴



精确取穴：当耳后乳突的后上方，天冲穴与完骨穴的弧形连线的中 1/3 与上 1/3 交点处。

主治疾病：1、头痛、耳鸣、耳聋。2、瘕气。3、肩臂不举。

11、头窍阴穴



精确取穴：在头部，耳后乳突的后上方，天冲穴与完骨穴的中 1/3 与下 1/3 交点处。

主治疾病：1、头项痛、耳鸣、耳聋、口苦。2、颈项强痛、四肢转筋。

12、完骨穴



精确取穴：在头部，耳后乳突的后下方凹陷处。

主治疾病：1、头痛、失眠、癫狂。2、口歪、颊肿、牙痛。

13、本神穴



精确取穴：前发际上 0.5 寸，神庭穴旁开 3 寸，在神庭穴与头维穴连线的内 2/3 与外 1/3 交点处。

主治疾病：1、头痛、目眩。2、胸胁痛、颈项强痛。3、癫痫、中风。

14、阳白穴



精确取穴：在前额部，双目直视，瞳孔直上，眉上 1 寸。

主治疾病：1、头痛、眩晕。2、视物模糊、目痛、眼睑下垂、面瘫。

15、头临泣穴



精确取穴：在头部，瞳孔直上入前发际 0.5 寸，神庭穴与头维穴连线的中点处。

主治疾病：1、头痛、目眩、白翳、耳聋。2、小儿惊风、癫痫。

16、目窗穴



精确取穴：在头部，前发际上 1.5 寸，头正中线旁开 2.25 寸。

主治疾病：1、头痛、眩晕、面肿、上齿齲肿。2、视物模糊、鼻塞。

17、正营穴



精确取穴：在头部，前发际上 2.5 寸，头正中线旁开 2.25 寸。
主治疾病：头痛、眩晕、牙痛。

18、承灵穴



精确取穴：在头部，前发际上 4 寸，头正中线旁开 2.25 寸。
主治疾病：1、头痛、眩晕。2、目痛、鼻塞、鼻衄。

19、脑空穴



精确取穴：在头部，枕外隆凸的上缘外侧，头正中线旁开 2.25 寸，平脑户穴。

主治疾病：1、头痛、目眩、耳鸣耳聋、颈项强痛。2、癫狂痫、惊悸、热病。

20、风池穴



精确取穴：在项部，枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处。

主治疾病：1、目赤肿痛、鼻塞、鼻衄、耳鸣、咽喉肿痛。2、头痛、眩晕。3、癫痫、中风。

21、肩井穴



精确取穴：在肩上，前直乳中，大椎穴与肩峰端连线的中点上。

主治疾病：1、上肢不遂、瘰癧、中风。2、头痛、眩晕。3、乳腺炎、乳汁不下、乳痛、难产。

22、渊腋穴



精确取穴：在侧胸部，举臂，腋中线上，腋下3寸，第4肋间隙中。

主治疾病：1、胸满、胁痛。2、腋下肿、上肢痹痛、臂痛不举。

23、辄筋穴



精确取穴：在侧胸部，渊腋穴前1寸，平乳头，第4肋间隙中。

主治疾病：1、腋肿、胸满、胁痛、肩臂痛。2、气喘。3、呕吐、吞酸。

24、日月穴



精确取穴：在上腹部，乳头直下，第 7 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。

主治疾病：1、胃脘痛、胁肋胀痛。2、黄疸、呕吐、吞酸、呃逆。

25、京门穴



精确取穴：在侧腰部，章门后 1.8 寸，第 12 肋骨游离端的下方。

主治疾病：1、胁痛、腰痛、脊强脊痛。2、腹胀、呕吐、肠鸣、泄泻。3、水肿、小便不利。

26、带脉穴



精确取穴：在侧腰部，章门下 1.8 寸，第 11 肋骨游离端的下方垂线与脐水平线的交点上。

主治疾病：1、胁痛、腹痛、腰痛。2、赤白带下、月经不调、阴挺、疝气。

27、五枢穴



精确取穴：在侧腹部，髂前上棘的前方，横平脐下 3 寸处。

主治疾病：1、带下、月经不调、阴挺、疝气。2、腹痛、便秘。

28、维道穴



精确取穴：在侧腹部，髂前上棘的前方，五枢穴下 0.5 寸。

主治疾病：1、小腹痛、水肿。2、月经不调、阴挺、疝气。

29、居髎穴



精确取穴：在髌部，髌前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。

主治疾病：1、腰痛、下肢痿痹、足痿。2、疝气。

30、环跳穴



精确取穴：在臀外侧部，股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外 1/3 与中 1/3 交点处。

主治疾病：腰腿痛、下肢痿痹、半身不遂、挫闪腰疼、膝踝肿痛。

31、风市穴



精确取穴：在大腿外侧部的中线上，胭横纹上 7 寸。或直立垂手时，中指尖处。

主治疾病：1、下肢痿痹、腰腿痛、中风、半身不遂。2、脚气、全身瘙痒、瘾疹。

32、中渚穴



精确取穴：在大腿外侧，风市下 2 寸，或腓横纹上 5 寸，股外侧肌与肱二头肌之间。
 主治疾病：1、下肢痿痹、半身不遂。2、脚气。

33、膝阳关穴



精确取穴：在膝外侧，阳陵泉穴上 3 寸，股骨外上髁上方的凹陷处。
 主治疾病：1、小腿麻木、膝腘肿痛挛急、半身不遂。2、脚气。

34、阳陵泉穴



主治疾病：1、黄疸、口苦、呕吐。2、胁肋痛、肩痛、下肢痿痹、腰膝肿痛、小儿惊风。

Diagram illustrating the location of the Yangjiao (阳交) acupoint. The point is located 7 cun above the outer ankle tip (外踝尖) and 1 cun lateral to the posterior border of the tibia. A dashed line connects the point to the transverse crease of the knee (腘横纹头).

主治疾病：1、面肿、癰瘡、胸肋胀满疼痛。2、下肢痿痹、膝股痛。3、惊狂、癲疾。

外丘穴

Diagram illustrating the location of the **外丘穴** (Waiqiu Point) on the lateral side of the lower leg. The point is located 7 cun (寸) above the **外踝尖** (Lateral Malleolus Tip). The point is also labeled **阳交** (Yangjiao).

JingLuoTuiJie.Com

主治疾病：1、胸胁痛、颈项强痛。2、下肢痿痹。3、癫狂。

37、光明穴



精确取穴：在小腿外侧，外踝尖上 5 寸，腓骨前缘。

主治疾病：1、目视不明、目痛、夜盲。2、下肢痿痹、膝痛。3、乳房胀痛、乳汁少。

38、阳辅穴



精确取穴：在小腿外侧，外踝尖上 4 寸，腓骨前缘稍前方。

主治疾病：1、下肢痿痹、脚气、恶寒发热。2、偏头痛、目外眦痛、咽喉肿痛、腋下肿痛。

39、悬钟穴



精确取穴：在小腿外侧，外踝尖上 3 寸，腓骨前缘。

主治疾病：1、下肢痿痹、脚气、癰疹。2、胸胁胀痛、腋下肿痛。3 颈项强痛、偏头痛、咽喉肿痛。

40、丘墟穴



精确取穴：在足外踝的前下方，趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

主治疾病：1、胸胁胀痛、颈项痛。2、下肢痿痹、疟疾、脚气。

41、足临泣穴



精确取穴：在足背外侧，足 4 趾本节（第 4 跖趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

主治疾病：1、目赤肿痛、目眩、目涩、偏头痛。2、乳痈、疟疾。

42、地五会穴



精确取穴：在足第 4 跖趾关节的后方，第 4、第 5 跖骨之间，小趾伸肌腱内侧缘。

主治疾病：1、足跗肿痛、腰痛、乳痈。2、头痛、耳鸣。

43、侠溪穴



精确取穴：在第 4、第 5 趾之间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

主治疾病：1、乳痈。2、头痛、耳鸣、耳聋、眩晕。

44、足窍阴穴

足窍阴穴



精确取穴：在足第4趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

主治疾病：1、胁肋痛、足跗肿痛。2、耳鸣。3、头痛、失眠。