

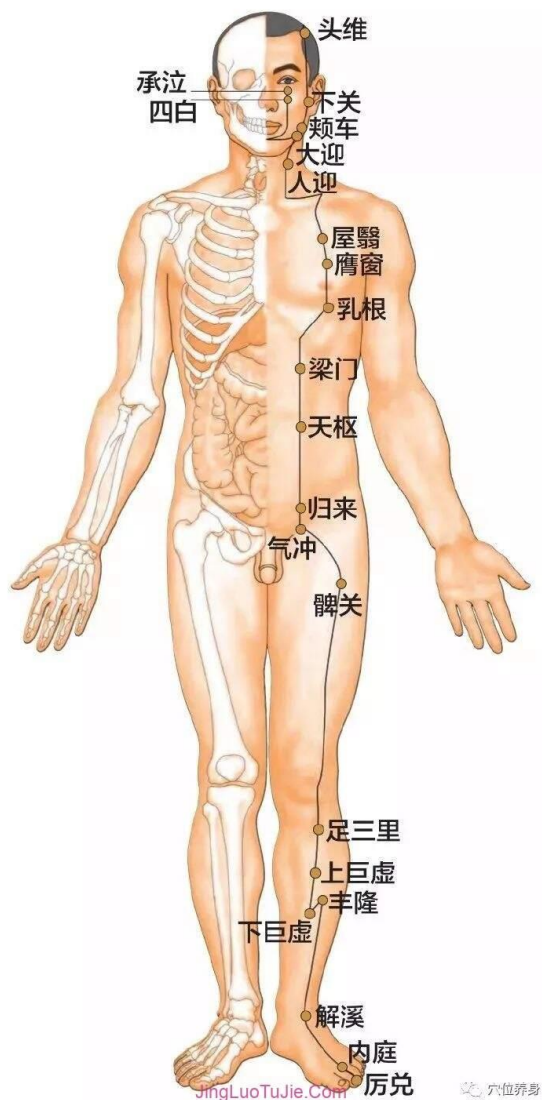
足阳明胃经

经络循行

足阳明胃经起于鼻翼两侧（迎香穴），上行到鼻根部，与旁侧足太阳经交会，向下沿着鼻的外侧（承泣穴），进入上齿龈内，回出环绕口唇，向下交会于颊唇沟承浆（任脉）处，再向后沿着腮后下方，出于下颌大迎处，沿着下颌角颊车，上行耳前，经过上关（足少阳经），沿着发际到达前额（神庭穴）；面部支脉从大迎前下走人迎，沿着喉咙进入缺盆部，向下通过横膈，属于胃，联络脾脏；缺盆部直行脉经乳头，向下挟脐旁，进入少腹两侧气冲；胃下口部支脉沿着腹里向下到气冲会合，再由此下行到髀关，直抵伏兔部，下至膝盖，沿着胫骨外侧前缘，下经足跗，进入第二足趾外侧端（厉兑穴）；胫部支脉从膝下3寸（足三里穴）处分出，进入足中趾外侧；足跗部支脉从跗上（冲阳穴）分出，进入足大趾内侧端（隐白穴），与足太阴脾经相接。

联系脏腑：属胃，络脾，并与心和小肠有直接联系。

☆足阳明胃经的流向从头到脚，头面、胸腹和下肢前外侧为主要的分布区。从两侧对称的循行图来看，它很像一把造型奇特的叉子，有战国时代青铜器的感觉。



足阳明胃经经穴歌

四十五穴足阳明，承泣四白巨髎经，
地仓大迎下颊车，下关头维对人迎，
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳寻，
膺窗乳中下乳根，不容承满出梁门，
关门太乙滑肉起，天枢外陵大巨里，
水道归来达气冲，髀关伏兔走阴市，
梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口底，
下巨虚下有丰隆，解溪冲阳陷谷同，
内庭厉兑阳明穴，大趾次趾之端终。

☆据《针灸甲乙经》及《医宗金鉴》等书载，足阳明胃经所属穴计有承泣、四白、巨髎、地仓、大迎、颊车、下关、头维、人迎、水突、气舍、缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来、气冲、髀关、伏兔、阴市、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑，共 45 穴。

本经脉主治症候

足阳明胃经与脾关系密切，常加按摩可以充盈气血，治疗消化方面的疾病，有助于病后身体恢复。因此本经上的穴位对胃肠病、头面五官病、神志病、皮肤病、热病都有良好疗效。

本经脉关键穴位

头面部腧穴主治头面、目、鼻、口齿疾患；

颈、胸部腧穴主治喉、胸、肺疾患；

上腹部腧穴主治肠胃病及神志病；

下腹部腧穴主治前阴及妇科疾患；

小腿腧穴治肠胃病，神志病，其中足三里不仅治疗肠胃道疾病，还是全身保健要穴之一；

丰隆还有涤痰通便的作用，是治痰要穴；

足部腧穴治头面、五官、肠胃病及神志、发热诸疾；

下肢腧穴治足缓不收，挛急不伸。

【经络图解】足阳明胃经 45 个高清穴位图

1、承泣穴



精确取穴：在面部，瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。

主治疾病：1 目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、眼睑动。2 口眼歪斜。

2、四白穴



精确取穴：在面部，目正视，瞳孔直下，眶下孔凹陷处。

主治疾病：1 目赤痛痒、目翳、眼睑动。2 口眼歪斜。3 头痛、眩晕。

1、巨髎穴



精确取穴：在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。

主治疾病：1 口歪、牙痛、鼻出血、唇颊肿。2 眼睑动。

4 地仓穴



精确取穴：在面部，口角外侧，上直瞳孔。

主治疾病：口歪、流涎、齿痛、颊肿。

5 大迎穴



精确取穴：在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，面动脉搏动处。

主治疾病：1 口歪、口噤。2 牙痛、颊肿。

6 颊车穴



精确取穴：在面颊部，下颌角前上方约 1 横指，咀嚼时咬肌隆起的最高处。

主治疾病：1 牙痛、口噤不语。2 口歪、颊肿。

7 下关穴



精确取穴：在面部耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

主治疾病：1 耳鸣、耳聋、聤耳。2 牙痛、口歪、面肿痛。

8 头维穴



精确取穴：在头侧部，额角发际上 0.5 寸，头正中线旁 4.5 寸。

主治疾病：1 眼痛、迎风流泪、眼睑动。2 头痛、目眩。

9 人迎穴



精确取穴：在颈部，喉结旁，胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。

主治疾病：1 咽喉肿痛、瘰癧、瘰气、胸满喘息。2 头痛、眩晕。

10 水突穴



精确取穴：在颈部，胸锁乳突肌的前缘，人迎穴与气舍穴连线的中点。

主治疾病：1 咳嗽、哮喘。2 咽喉肿痛、癭瘤、瘰癧。

11 气舍穴



精确取穴：在颈部，锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。

主治疾病：1 咳嗽、气喘、呃逆。2 咽喉肿痛、癭瘤、瘰癧、颈项强痛。

12 缺盆穴



精确取穴：在锁骨上窝中央，距前正中线 4 寸。

主治疾病：1 咳嗽、哮喘。2 缺盆中痛、咽喉肿痛、瘰癧、颈痛。

13 气户穴



精确取穴：在胸部，锁骨中点下缘，距前正中线 4 寸。
主治疾病：1 咳嗽哮喘、呃逆。2 胸胁胀满、疼痛。

14 库房穴



精确取穴：在胸部，第 1 肋间隙，距前正中线 4 寸。
主治疾病：1 咳嗽哮喘、咳唾脓血。2 胸胁胀痛。

15 屋翳穴



精确取穴：在胸部，第 2 肋间隙，距前正中线 4 寸。

主治疾病：1 咳嗽、哮喘、咳唾脓血。2 胸胁胀痛、乳痈。

16 膺窗穴



精确取穴：在胸部，当第 3 肋间隙，距前正中线 4 寸。

主治疾病：1 咳嗽、气喘。2 胸胁胀痛、乳痈。

17 乳中穴



精确取穴：在胸部，当第 4 肋间隙，乳头中央，距前正中线 4 寸。

说明：此穴不针不灸，只作胸腹部穴位的定位标志。

18 乳根穴



精确取穴：在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。

主治疾病：1 咳嗽、哮喘、胸闷、胸痛。2 乳痛、乳汁少。

19 不容穴



精确取穴：在上腹部，脐中上6寸，距前正中线2寸。

主治疾病：1 胃痛、呕吐、腹胀。2 食欲不佳。

20 承满穴



精确取穴：在上腹部，脐中上 5 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：1 胃痛、腹胀、食欲不振。2 吐血。

21 梁门穴



精确取穴：在上腹部，脐中上 4 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：1 胃痛、呕吐、腹胀肠鸣、泄泻。2 食欲不振。

22 关门穴



精确取穴：在上腹部，脐中上 3 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：1 腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻。2 水肿

23 太乙穴



精确取穴：在上腹部，脐中上 2 寸，距前正中线 2 寸。
主治疾病：1 胃痛。2 癫狂、心烦。

24 滑肉门穴



精确取穴：在上腹部，脐中上 1 寸，距前正中线 2 寸。
主治疾病：1 胃痛、呕吐。2 癫狂、吐舌。

25 天枢穴



精确取穴：在腹中部，脐中旁开 2 寸。

主治疾病：1 绕脐腹痛、腹胀肠鸣、便秘、痢疾。2 痛经、月经不调。

26 外陵穴



精确取穴：在下腹部，脐中下 1 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：腹痛、痛经、疝气。

27 大巨穴



精确取穴：在下腹部，脐中下 2 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：1 小腹胀痛、小便不利、疝气。2 遗精、早泄。

28 水道穴



精确取穴：在下腹部，脐中下 3 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：1 小腹胀满、疝气。2 小便不利、水肿。3 痛经、不孕。

29 归来穴



精确取穴：在下腹部，脐中下 4 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：1 腹痛、疝气。2 月经不调、闭经、白带、阴挺。

30 气冲穴



精确取穴：在腹股沟稍上方，脐中下 5 寸，距前正中线 2 寸。

主治疾病：1 腹痛、肠鸣、疝气。2 阳痿、阴肿。3 月经不调、不孕。

31 髀关穴



精确取穴：在髀前上棘与髀底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，缝匠肌外侧凹陷处。

主治疾病：1 腹痛。2 髀骨痠痹、腰痛膝冷。

32 伏兔穴



精确取穴：在大腿前面，髀前上棘与髀底外侧端的连线上，髀底上 6 寸。

主治疾病：1 腰膝冷痛、下肢麻痹、脚气。2 疝气。

33 阴市穴



精确取穴：在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 3 寸。

主治疾病：1 腰膝痠痹、屈伸不利。2 腹胀、腹痛、疝气。

34 梁丘穴



精确取穴：在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 2 寸。

主治疾病：1 急性胃痛、乳痈。2 膝肿痛、下肢不遂。

35 犊鼻穴



精确取穴：在膝部，屈膝时髌骨与髌韧带外侧凹陷中。

主治疾病：下肢麻痹、膝肿痛、屈伸不利。

36 足三里穴



精确取穴：在小腿前外侧，犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。

主治疾病：1 胃痛、呕吐、乳痈。2 头晕、失眠。

37 上巨虚穴



精确取穴：在小腿前外侧，犊鼻下 6 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。

主治疾病：1 肠中切痛、肠痈、痢疾、便秘。2 下肢痿痹。

38 条口穴



精确取穴：在小腿前外侧，犊鼻穴下 8 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。
主治疾病：1 下肢痿痹、跗肿、转筋。2 肩臂痛、腕腹痛。

39 下巨虚穴



精确取穴：在小腿前外侧，犊鼻穴下 9 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。
主治疾病：1 下肢痿痹、小腹痛。2 痢疾、乳痈。

40 丰隆穴



精确取穴：在小腿前外侧，外踝尖上 8 寸，条口外，距胫骨前缘 2 横指（中指）。

主治疾病：1 痰多、咳嗽、哮喘、胸痛。2 头痛、眩晕、癫狂。

41 解溪穴



精确取穴：在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中，长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

主治疾病：1 头痛、眩晕、癫狂。2 腹胀、便秘。3 下肢痿痹。

42 冲阳穴



精确取穴：在足背最高处，长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。

主治疾病：1 胃痛、腹胀。2 癫狂病、口歪面肿、牙痛。

43 陷谷穴



精确取穴：在足背，第 2、第 3 跖骨结合部前方凹陷处。

主治疾病：1 目赤肿痛、面浮身肿。2 肠鸣腹痛、腹胀。

44 内庭穴



精确取穴：在足背，第 2、第 3 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

主治疾病：1 牙痛、咽喉肿痛。2 腹痛、泄泻、便秘。

45 厉兑穴



精确取穴：在足第 2 趾末节外侧，距趾甲角 0.1 寸。

主治疾病：1 牙痛、口歪、鼻出血。2 多梦、癫狂。