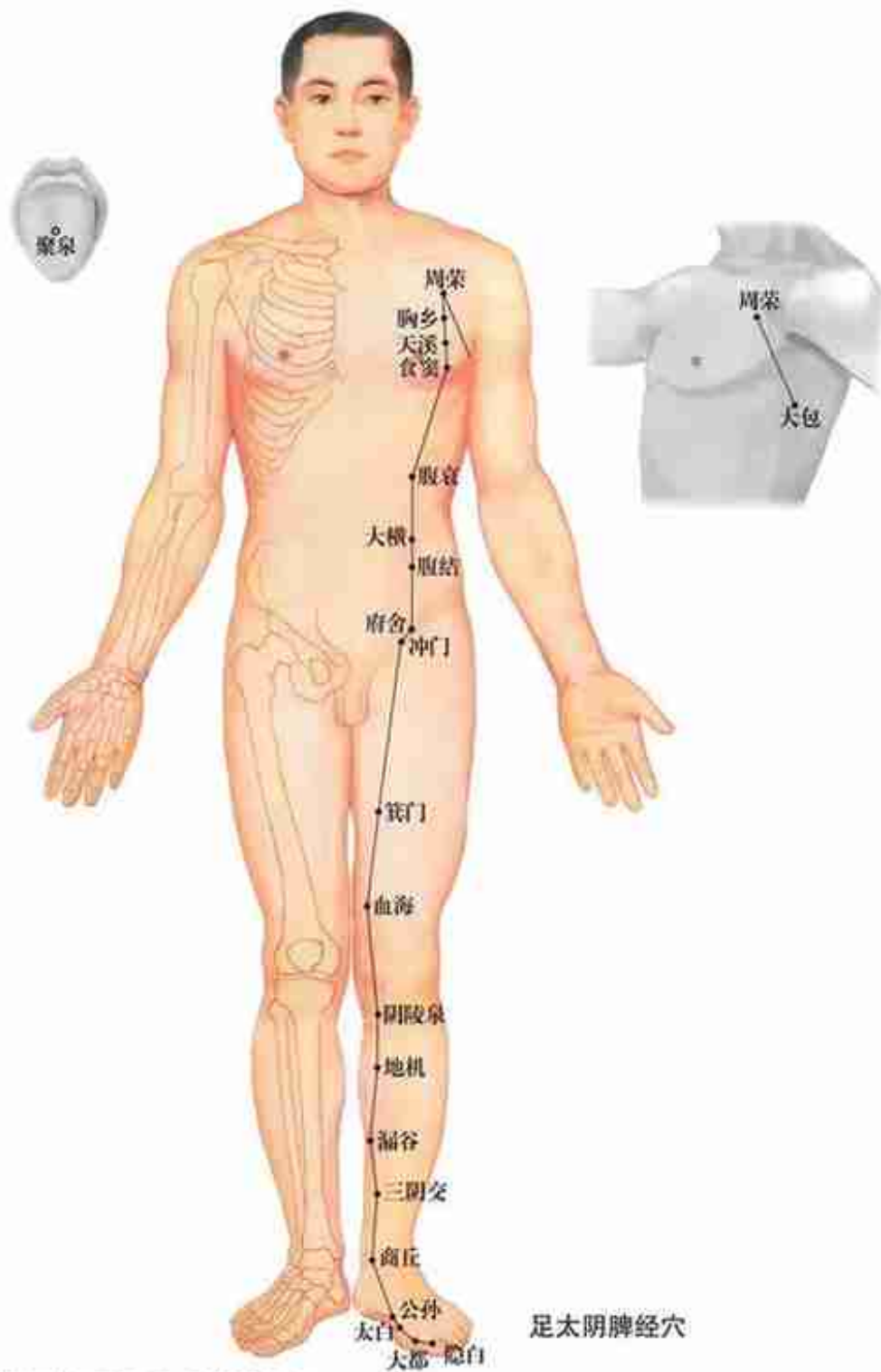


足太阴脾经

循行部位及分布

足太阴脾经起于足大趾末端（隐白），沿着大趾内侧赤白肉际，经过大趾本节（第1跖趾关节）后面，上行至内踝的前面，再上腿肚，沿着胫骨后面，交出足厥阴经的前面，经膝股部内侧前缘，进入腹部，属于脾脏，联络胃，通过横膈上行，夹咽部两旁，连系舌根，分散于舌下。

足太阴脾经穴，归属足太阴脾经的腧穴，共21个穴位，始于隐白，止于大包。



足太阴脾经预防及主治的疾病

消化系统疾病：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。
妇科病：痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。
男科：急慢性前列腺炎、水肿。
其他：周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过的肌肉软组织疾病。

头条 @ 健康生活微学堂

足太阴脾经的预防及主治的疾病

主治病症

脾经失调主要与运化功能失调有关。中医认为脾主运化，为后天之本，对于维持消化功能及将食物化为气血起着重要的作用。

若脾经出现问题，会出现腹胀、便溏、下痢、胃脘痛、暖气、身重无力等。

“脾开窍于口，其华在唇。”脾的功能好，消化吸收好，血液质量好，所以嘴唇是红润的。唇白标志血气不足，唇暗、唇紫标志寒入脾经。

脾胃不和，消化吸收不好，脾虚会导致记忆力下降。这段时间是脾经开穴运行的时间，也是护脾最好的时间段。

原穴/输穴：太白穴——足太阴脾经

【取穴】在足背最高处，当姆长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。



丰隆穴取穴

【取穴方法】

正坐屈膝位。先确定胫横纹与外踝尖连线中点水平线，从胫骨前缘沿该水平线向外2横指，在腓骨略前方肌肉丰满处，按压有沉重感，即为此穴。

【功能主治】

- ①头痛、眩晕。
- ②咳嗽痰多等痰饮病证。
- ③癫狂。
- ④下肢痿痹。

【调理手法】

丰隆穴的穴肉厚而硬，点揉时可用按摩棒，或用食指节重按才行。找穴要耐心些，可在经穴四周上下左右点按试探，取最敏感的点。当有痰吐不出的时候，丰隆穴会变得比平时敏感许多。

有人觉得嗜睡可能是由于天气原因、或者自身疲倦，困了自然多睡一会，殊不知，嗜睡是可能引起疾病的，糖尿病、脑血栓很多都会接踵而至。值得一提的是，我们可以用中医按摩的方法对付嗜睡，那就是按摩“丰隆穴”。

- ①按揉法。用食指、中指、无名指的指腹按压（中指用力）穴位，有酸痛感；每天早晚各按揉一次，每次5-10分钟。可借助三角雀点按。
- ②灸法：艾条灸10~20分钟，每日一次，3-5天为一疗程。

输穴：陷谷穴——足阳明胃经

【取穴】位于人体的足背，当第2、3跖骨结合部前方凹陷处。

健康生活微学堂 健康相伴的好圈子

养生 | 膳食 | 导引 | 纠偏



健康生活微学堂
讲师

头条 @健康生活微学堂