

中醫時間養生法——十二正經篇

手陽明大腸經

圖文：董佳盈

排版：陳光慧

參考書籍：陳德生著中醫學入門

蘇永安著十二經脈時間養生法

制訂日期：96.02.08

中國醫藥大學附設醫院護理部

中醫護理委員會提供



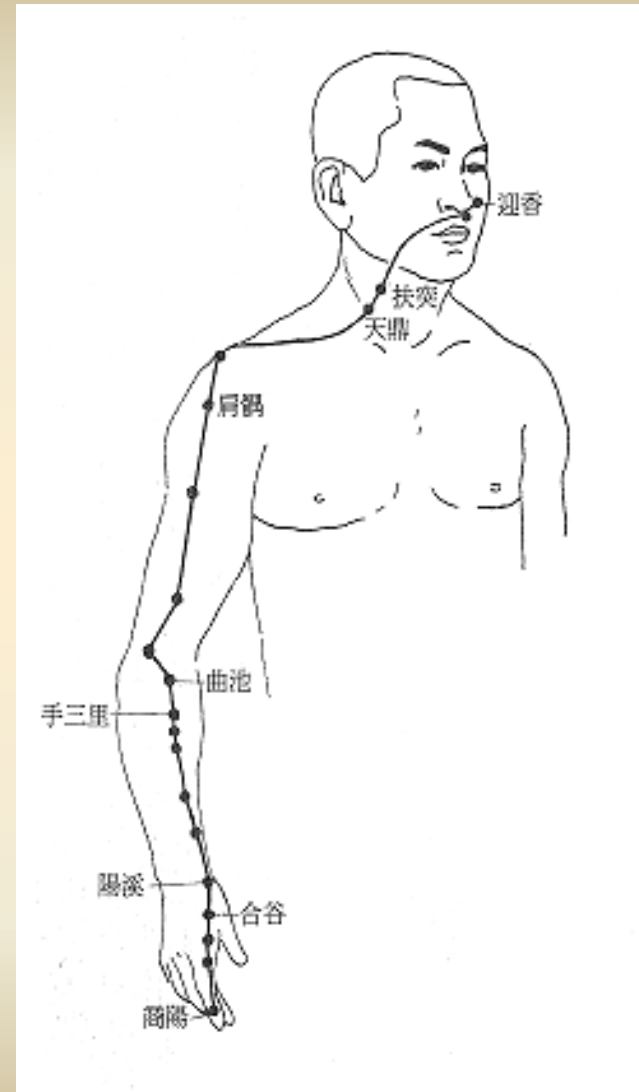
手陽明大腸經

經脈循行起迄穴及流注

起點：商陽穴

終點：迎香穴

流注：卯時 (05:00 ~ 07:00)



相關知識

大腸：傳瀉糟粕，主變化的傳導之官；
肺與大腸相(表裡)配合。

病候：除了大腸的疾病之外，牙齒痛，
頸腫；眼珠發黃，口乾，鼻流清
涕或出血，喉中腫痛；肩前和膈
內作痛，次指痛不能動；本經經
脈所過的部位發熱而腫；或發寒
顫抖。



食療

平時應多攝取能量可傳入大腸經的食物：

水果類：石榴、杏、桃、香蕉…等。

蔬菜類：白菜、菠菜、茄子、南瓜、蘑菇、木耳、豌豆、扁豆…等。

肉類：無特別歸大腸經者。

雜品類：高樑米、蕎麥、黃豆、玉米、核桃仁、胡椒…等。



按摩練功

- **觀想**：先放鬆呼吸，感受呼吸為你帶來大氣中**清潔的能量**，隨著呼吸讓能量輕輕的聚在掌心，如果沒感到能量聚集也無妨。
- **按摩**：
 - 1.右手放在左手手背的食指上(**商陽穴**)，直直的沿著右手臂外側上緣往上走到肩膀，經過脖子抵達鼻子下方，向外移到鼻翼旁(**迎香穴**)。
 - 2.換邊由左手搭右手臂依上述方法作一遍
 - 3.依此法反覆六或九次，移動時手可輕撫經過的皮膚，最後以深呼吸，放鬆意念作為結束。



生理時鐘與養生

1. 有人天亮即有習慣性腹痛，繼而拉肚子，此稱「**天明瀉**」，乃「命門火衰」造成大腸經不能提升而致；若平時常感口乾舌燥，而且失眠、多夢則為肝火旺，也常引起便秘或熱痢，故建議清晨最好**食清淡**，甚至素食或吃水果有助排泄。
2. 五點起床，可感到睡眠足夠且精神飽滿；此時為人體的血壓心跳開始回升，是**人體免疫力最強的時段**，此課是病毒和細菌最難攻進人體，故見晨光即可穿衣起床，轉動兩肩，活動筋骨，將兩手搓熱，擦鼻翼兩旁，然後再開始做其他運動或導引術來養生。

