

酒后不适 穴位按摩能缓解

在中国人传统饮食习惯中,酒似乎是餐桌上少不了的,但由此而引发的健康问题也逐渐凸显。因此,酒还是少喝为好,如不可避免,还须掌握一些解除醉酒困扰的方法,中医穴位按摩有一定功效。

头痛

1、风池+太阳 风池穴位于头枕部两条大筋的两旁,与耳垂平行处,有清肝火、平肝熄风的功效。按摩时,以两手指罗纹面紧按风池穴,用力旋转按揉,以有酸胀感为宜。太阳穴是常用于各种治疗头痛的“经外奇穴”,有清热、止头痛的功效,位于耳廓前面、前额两侧,外眼角延长线的上方。按摩时应稍用力,顺时针按揉10-20次,再逆时针按揉10-20次。

2、合谷+太冲 合谷穴位于手背第1、2掌骨间,第二掌骨桡侧,有镇静止痛、通经活络的功效。经常按揉对头痛、耳聋、视力模糊、失眠等都有很好的调理保健功效。太冲穴位于足背侧,在第1跖骨间隙的后方凹陷处,有平肝熄风、醒脑开窍的功效,按摩时,力度应循序渐进,以适度微痛为宜,切忌用力过大,4-5分钟即可,按压后可以喝少量的水,以助代谢。

恶心、呕吐

中脘+内关+足三里

中脘穴位于人体上腹部,前正中线上,脐上4寸,有健脾和胃、补中益气的功效,按摩时将双掌重叠或单掌按压在中脘穴上,顺时针或逆时针方向缓慢行圆周推动。

内关穴位于前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间,有宁心安神、理气止痛的功效。拇指按揉5-10分钟,以感觉酸麻胀感向腋窝传导为佳。

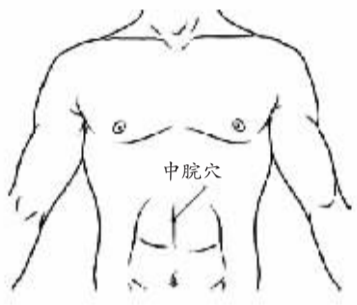
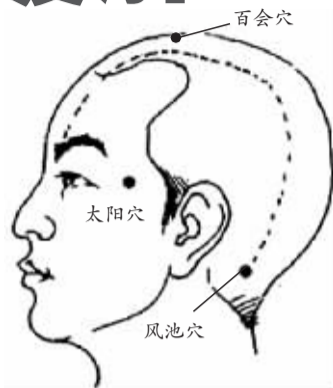
足三里穴位于小腿前外侧,当犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指,有调理脾胃、疏风化湿的功效。拇指指腹着力于穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之,让刺激充分达到肌肉组织的深层,产生酸麻胀痛感。

头晕脑胀

百会+四神聪+合谷

百会穴位于头顶正中的最高点,百会穴的前、后、左、右各开1寸处共有四穴,又名四神聪穴。取穴后,用双手拇指或食指叠按于各穴位,缓缓用力,以有酸胀感为度。合谷穴取穴、按摩方法同前。

广西南宁市人民医院
主任医师 李艳鸣



■延伸阅读

七种解酒中药

1、菊花 菊花能疏散风热、平肝明目、清热解毒。《药鉴》载其“……解醉汉昏迷,易醒,共干葛(宜葛花)煎汤。”

2、苦参 苦参具清热燥湿、杀虫利尿之功,《名医别录》载其“除伏热肠癖,止渴,醒酒。”《本草经疏》亦载苦参“消酒,除渴,明目,止纯血痢、疳痢极效。”

3、草果 草果具燥湿散寒、除痰截疟之功,因气芳香,有辟浊之性,《本草》引李杲云:“温脾胃,止呕吐,治脾寒湿、寒痰,消宿食,解酒毒、果积,兼辟瘴解瘟。”

4、白扁豆 白扁豆能健脾、化湿、消暑。《本草图经》载其

“主女子带下。兼杀酒毒,亦解河豚毒。”

5、枳椇子 枳椇子能治酒醉、烦热、口渴、呕吐、二便不利等。《滇南本草》明确提出其“治一切左瘫右痪,风湿麻木,能解酒毒。”

6、肉豆蔻 肉豆蔻有温中行气、固肠止泻、消食之功。《日华子本草》载其“调中,下气,止泻痢,开胃,消食。皮外络,下气,解酒毒,治霍乱。”《得配本草》亦认为其“消宿食,解酒毒。”

7、高良姜 高良姜有散寒止痛、温中止呕之功。《本草从新》载其“暖胃散寒,消食醒酒,治胃脘冷痛。”

百花入药来(73)

水团花又名水杨梅、青龙珠,为常绿灌木茜草科植物水团花的花,花冠白色,窄漏斗状,花期为每年的6-7月份,花期采摘后,鲜用或晒干均可入药。

中医认为,水团花性平,味苦,有清热利湿、消瘀定痛、止血生肌的功效,常用于治疗痢疾、肠炎、湿热浮肿、痈肿疮毒、湿疹、烂脚、溃疡不敛、创伤出血等症。《李氏草秘》曾记载:“水团花治金刀伤,年久烂脚疮。”

清热利湿水团花

《福建民间草药》亦记载:“拔毒止血,为金疮药。”

临床常用验方如下。治菌痢:水团花9克,水煎沸后10分钟,去渣取汁服用,每日3次;治湿热浮肿:水团花、茵陈各30克,水煎调糖服。外用可治风火牙痛:水团花(鲜品)60克,水煎,每日含漱数次;治创伤出血:水团花适量,洗净后捣烂敷创口。

现代药理表明,水团花含β-谷甾醇、豆甾醇以及奎诺酸、槲

酸、金鸡纳酸、白桦脂酸等三萜类皂苷,其乙酸乙酯提取物对心肌缺血有一定的改善作用;醇提取物能松弛气管平滑肌,有明显平喘、止咳、祛痰作用,还对多种致病菌有抑制作用,能促进溃疡的愈合。

此外,水团花的根亦可入药,有清热利湿、解毒消肿的功效,可用于感冒发热、肺热咳嗽、腮腺炎、肝炎、风湿关节痛等症的治疗。

天津副主任中药师 韩冰

■千家药方

治多发性肠息肉方

乌梅肉、白僵蚕各等份,研为细末,用蜂蜜和匀做成绿豆大药丸,每次取5克,空腹用温开水送下,每日早晚各1次。连服3个月后,做肠镜复查,有效继续服直至痊愈,无效停药。

治慢性鼻窦炎方

白芷、苏梗、薄荷、苍耳子、辛夷各30克,加水大火煎沸,沸后把鼻凑近吸收蒸汽,每次20分钟,每天2-3次,注意控制距离,防烫伤,闻熏后避风寒。

治前列腺肥大方

白花蛇舌草100克,水煎服,每日1剂;或用白花蛇舌草50克,开水冲泡,代茶饮。

治痔疮验方

白芷60克,紫草15克,苦参、滑石、黄柏各30克,水煎20分钟,趁热熏患处,后坐浴,每日2次,每次40分钟左右。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

产后异常出汗 试试这些验方

产后盗汗 “盗汗”是指入睡后汗出,醒后即止的一种病症,乃阴虚所致。取活泥鳅90克,糯稻根30克,先将鳅洗净宰杀,加食用油煎至金黄;另用清水两碗煮糯稻根,煮至一碗汤时去渣滤汁,放入泥鳅煮汤,加调料后食用。

产后自汗 “自汗”是指人醒时,在非天气炎热、运动劳累等情况下出汗,多因气虚所致。可取黄芪50克,水煎后去渣留汁,加粳米100克,同煮粥,待微温时食用,每日2次。

产后虚汗 (1)向日葵茎心60克,麦门冬30克,水煎分3次服;(2)小麦麸、牡蛎各20克,猪瘦肉150克。先将小麦麸、牡蛎共捣成细末,装入纱布袋中,扎紧袋口,和姜片、猪肉精盐一起放入锅中,炖至肉熟,取出药袋,加适当调料分1-2次食肉喝汤。

产后汗多 炙甘草、生晒参(炖服)、桂枝、附子各10克,熟地、阿胶(烊化)、煅牡蛎(先煎)、黄芪各20克,麦冬15克,大枣、当归各12克,水煎浓缩,日夜频服。汗止后上方加白芍30克,继续调理3天。

杨吉生