

# 穴位按摩 解决小病小痛

小病小痛不一定要求医问药,其实,我们身上的很多穴位就可治病,只要平时坚持按摩,就能解决很多问题,不妨来认识一下。

## 祛火 劳宫穴

工作压力大、烦心事多、遇事老爱着急的人,大多有情绪烦躁、浑身燥热、失眠、多梦、焦虑等症状,此类人多属心火亢盛,此时最好的祛火办法就是按劳宫穴。

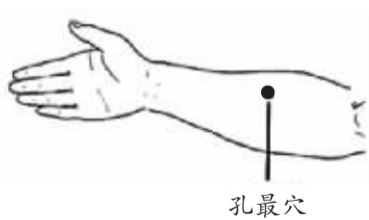
手握虚拳时,中指指尖的位置即是劳宫穴,该穴有清心泻热、开窍醒神、消肿止痒的功效。清泻心火时要用强刺激,也可与外劳宫穴(内劳宫对应手背处即为外劳宫)同时掐按,并朝第三掌骨桡侧方向用力,使麻胀感蹿至中指小



## 止咳 孔最穴

中医认为,咳嗽是由风邪侵犯肺系,或脏腑功能失调,内伤及肺,使得肺气不清,不能正常发散和下降所造成的,主要表现为咳嗽、咳痰。我们身上最有效的“止咳药”就是孔最穴。

孔最穴位于伸臂侧掌,在尺泽与太渊连线的中点上一横指处(腕上横纹7寸处),有润肺理气、平喘利咽的功效。用拇指指腹按压孔最穴并做环状运动,每次3分钟,每天2次,可有效缓解咳嗽、气喘、咽痛等症。



## 救心 极泉穴

如果突然感觉心悸、心痛,身边又没有急救药物时,可以弹拨心经上的急救穴——极泉穴,为自己争取宝贵的抢救时间。

极泉穴位于腋窝最深处,取穴时上臂外展,腋窝中动脉搏动的地方即是。弹拨极泉穴可以在几分钟内迅速缓解胸闷、气短、心悸、心痛等症状,弹拨时,手指下会有条索感,注意手指要用力向内勾按,弹拨的速度不要过急,以出现明显的酸麻感,并向肩部、上肢放散为宜。



## 降压 内关穴、外关穴

我们身上有一对神奇的穴位,它们在血压高时可降压,血压低时可升压,它们就是内关穴和外关穴。

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,是手厥阴心包经的络穴,主血;外关穴是手少阳三焦经的穴位,位于前臂背侧,手腕横纹向上三指宽处,与内关穴相对,主要作用是推动气的运行。外关与内关,一气一血,一阳一阴,一外一内,对血压具有双向良性调节作用。



## 通便 支沟穴

大便不通怎么办?可以试试按摩支沟穴。支沟穴属于手少阳三焦经,抬臂,掌心向下,从手腕背横纹中点处直上量4横指,前臂两骨头之间的凹陷处即是。

支沟为治疗便秘的特效穴,大人、小孩均能用,每天用指腹按揉10-15分钟,以出现明显酸胀感为宜,对大便不通、习惯性便秘尤其有效,如能配合照海穴(足内踝下方凹陷处)一同使用,疗效更好。

## 支沟穴 外关穴



## 降糖 然谷穴

糖尿病的治疗主要是口服降糖药、注射胰岛素、控制饮食和适当运动,其实,我们还可以按按身上自带的“降糖药”——然谷穴。

然谷穴位于足内侧舟骨粗隆下方齿白肉际处,该穴是肾经气流经的部位,是我国古代记载最早的治疗糖尿病的穴位。在足内侧先找到足内踝尖,在其前下方可以摸到一块隆起的骨头,这个粗隆的下方就是然谷穴了。每天坚持按揉然谷穴,直到感觉明显酸胀感,有很好的降糖作用。



北京中医药大学教授 程凯

## 治脾胃病“三忌三宜”

脾胃病是消化系统最为常见的病症之一,近年来随着人们生活节奏的改变,工作压力的剧增,且饮食无规律,嗜食辛辣油腻之物,以致脾胃病愈加频发。笔者临床工作50余载,对于脾胃病的治疗颇有心得。

脾与胃的生理特性不同,脾为阴脏,恶湿而喜燥,脾病多寒;而胃为阳腑,恶燥而喜润,故胃病多热。因此,治疗时必须考虑到脾胃的不同生理特性,明

辨药性,使润燥搭配合理,寒热协调适度,方能起到应有之效,应做到“三忌三宜”,即一忌峻补、二忌温燥、三忌滋腻,也就是宜补而不滞、宜温而不燥、宜滋而不腻。

如脾胃阴虚津伤,应使用柔润药,如石斛、竹茹、北沙参、潞党参、麦门冬、杭白芍、扁豆花等;若脾胃痰湿中阻,应使用刚燥药,如枳壳、陈皮、苍术、半夏、川朴花、绿梅花、藿梗、

紫苏梗等。这里特推荐两个验方,疗效显著。

方一、“解痛胃舒散”(自拟方):陈皮10克,香附15克,高良姜6克,蒲公英20克,煨姜5克,研末冲服,适合胃脘痛的治疗。

方二、煨葛根15克,炒黄连、煨姜各5克,水煎服,适合脾胃病兼胃酸过多和脾胃虚寒者。

安徽中医药大学第一附属医院主任医师、第二届国医大师 徐经世

长沙市中医医院  
(长沙市第八医院)  
星沙本部:0731-85259000  
南门口南院:0731-85123831  
火车站东院:0731-82637257  
网址: http://www.csszyy.com/

## 千家药方

### 治心绞痛方

人参、炙甘草、炒白术、淡附片各15克,生山楂、五灵脂、降香各10克,乳香3克,水煎后冲入米醋2汤匙,趁热早晚各服1次,每日1剂。此方适用于心绞痛前区憋闷或胸部压榨性疼痛者。

### 治鼻衄方

生地、龟板各24克,白芍18克,赭石、生牡蛎、生龙齿、茜草、牛膝、生磁石各15克,仙鹤草、大蓟、小蓟、海螵蛸、丹参各12克,阿胶(烊化)10克,水煎服,每日1剂。

### 治剥脱性唇炎方

取生石膏20克,藿香、生地各12克,知母、地骨皮、土茯苓各10克,栀子、甘草、防风各6克,水煎分两次服。药渣加水煎煮,外洗口唇,每日1剂,一般3剂后症状可明显减轻,7剂后可愈。

山东省沂南中医院  
副主任医师 李祥农 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 皮肤起疹 就用紫草消毒饮

笔者从事中医临床工作30余年,在日常临床中每遇小儿风疹、湿疹、水痘、天疱疹、脓疱疹,用“紫草消毒饮”加减均能取得很好的疗效,且运用此方治疗成人荨麻疹、湿疹等各类皮肤疾患,也是屡试不爽,现将该方用法介绍如下。

**组方** 紫草、地丁、金银花、蒲公英、连翘、车前仁、牡丹皮、夏枯球、赤芍、防风、白术、僵虫各10克,茯苓15克,蝉衣、甘草各5克。

**用法** 前两煎药液口服,第三煎外洗。

**功效** 此方以紫草为君,既能清热解毒,又能凉血消疹,配合金银花、连翘、地丁、蒲公英,加强清热、解毒、消疹的功效;加之赤芍、牡丹皮凉血消疹止痒;佐以茯苓、白术、车前仁健脾祛湿;夏枯球、防风、蝉衣、僵虫祛风止痒;生甘草能清热解毒、调和诸药,共奏清热解毒、凉血散结、消疹止痒之功效。

长沙市中医医院(南院)  
康复科主任、主任医师 黄鹰