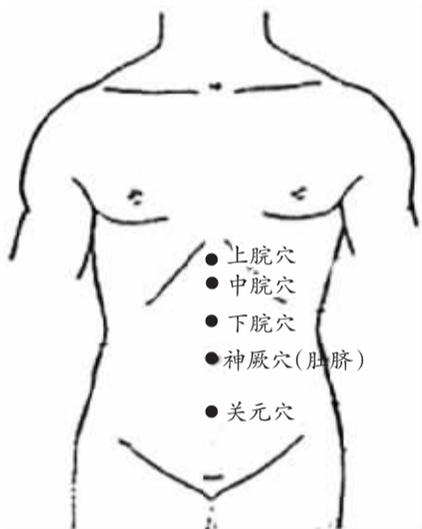


# 任脉 腹正中线的养生秘密

生过孩子的女性会发现，在怀孕过程中，随着腹部的隆起，腹正中会出现一条明显的“黑线”。如果你问妇产科医生，她会告诉你其实这是由于体内雌孕激素变化引起的色素沉着，“可以不用管它”。古人也发现了这个特点，于是他们做了一些大胆的尝试，给予这个部位一定的刺激，看能否增强女性的生育能力，结果得到了验证，而这条“黑线”所在的部位就是任脉经过之处。



任脉的“任”其实是个通假字，通妊娠的“妊”。任脉起于小腹内胞宫，沿人体前正中线，上行至眼眶下。中医对任脉功能的描述有“任主胞胎”，意思是说，这条经脉和女性生育是有很大大关系的，后来慢慢发现这条经脉对男性的生育、生殖能力也有很好的帮助。所以，任脉关乎生命的本源，任脉上的穴位对养生也有很好的功效。

## 关元穴

补肾气、提高生殖能力

关元穴是任脉上最重要的一个大穴，位于脐下3寸，即肚脐下4指的地方。该穴对于生殖、泌尿功能，包括老年期身体健康的问题，都有很好的保养作用，可以补益肾气。

关元穴非常适合用温热刺激，艾灸无疑是最好的选择。如果只是日常保健，可以每次艾灸15-20分钟，如果是治疗虚寒性的疾病，艾灸的时间可以长一些，以30分钟左右为宜，尤其到了寒凉的秋冬季节，每天艾灸20-30分钟，有很好的保健效果。

## 三腕穴(中腕、上腕、下腕)

增强胃动力

三个穴位均位于前正中线上，中腕穴位于脐上4寸；上

腕穴位于脐上5寸(中腕穴上1寸)；下腕穴位于脐上2寸(中腕与脐中点)。其中，中腕穴主要针对胃痛胃胀，上腕穴针对胃反酸，下腕穴针对腹胀，平时我们可以通过按揉这三个腕穴达到胃部保健的效果。一般来说，按揉顺序是先中腕、再上腕、后下腕，每穴3分钟，共9分钟。

## 神阙穴

祛寒去疹有特效

神阙穴就是肚脐，是胎儿与母体沟通的地方，它非常容易受风寒，受风寒后就容易出现腹痛、腹泻等症状，所以，这个穴位也特别适合一些温热的刺激，比如艾灸中的隔姜灸、隔盐灸、隔附子饼灸等。不仅如此，该穴还对反复发作的荨麻疹有特效，特别是初期阶段，可以采用拔罐疗法中的“闪罐”。

闪罐是中医拔罐疗法中的一种，即将罐吸附体表后，然后迅速地拔下来，像闪电一样，一吸一拔，每分钟30次左右，反复几十次，甚至上百次。需要提醒的是，闪罐前应先将整个肚脐灸热，最好是艾柱灸，或者隔姜灸，能够达到“微微汗出”效果更好。

北京中医药大学针灸学院副教授 医学博士 程凯



## 千家药方

### 治疝气痛方

荔枝核、小茴香、川楝子、延胡索、柴胡、木香、甘草各10克。水煎服，每日1剂，早晚分服，连服7天为1个疗程。

### 治卵巢囊肿方

益母草、丹参、艾叶各20克，三棱、莪术、乳香、没药各15克，五灵脂、生蒲黄、赤芍各12克，炮山甲、桃仁、红花、香附各10克。水煎服，每日1剂，早晚2次分服，15天为1个疗程。

### 五更泻脐疗方

肉桂、苍术各等份，研末后备用。每次取药粉1-3克，用温水调成糊状敷脐，外用纱布、胶带固定，每天换药1次，连用10次为1个疗程。

湖南省隆回县滩头镇  
现代中西医结合特色门诊  
周政根 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

弘扬中华优秀传统文化系列之

## 诗意图(9) 人面不知何处去，桃花依旧笑春风

### 题都城南庄·崔护

去年今日此门中，人面桃花相映红。  
人面不知何处去，桃花依旧笑春风。

诗经《周南·桃夭》篇中有云：“桃之夭夭，灼灼其华，之子于归，宜其室家。”“夭夭”是指茂盛的样子，而“灼灼”则是鲜明的样子，那新嫁娘满身喜气，明亮得晃了人的眼。桃花是家世兴旺的象征，总是有俗世里喜气洋洋的感觉，那一份人间烟火的安馨，让人心神温暖。

桃花就是这样一种极其明艳的花，它既是大俗又是大雅，喜气洋洋，是诗人笔下的“常客”。唐代诗人崔护《题都城南庄》一诗中“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”几乎家喻户晓；宋代诗人徐俯在《春游湖》中写道“双飞燕子几时回，夹岸桃花蘸水开。春雨断桥人不度，小舟撑出柳阴来”，文中“蘸”字用得尖新小巧，恰如其分地表现了桃花依水的状态，桃花拂着水面带

水开放，碧水红花，明丽动人；唐代大诗人杜甫有“红入桃花嫩，青归柳叶新”，李白更有佳句“桃李出深井，花艳惊上春”。

桃花不仅可“入诗”，还可入药。中医认为，桃花有利水、活血、通便之功。李时珍所著《本草纲目》中曾记载过这样一个故事：一妇女因丈夫亡故，日夜思虑，以致精神失常，得了狂症，家人只好把她锁在房中。谁知一天晚上，她竟然破窗而出，攀上了屋旁的桃树，此时正值桃花盛开，她随手摘花瓣而食，一夜之间，竟将一树桃花尽数吃光。次日清晨，家人发现她的狂病竟然痊愈了，神志也清楚了。因此，古代医家认为桃花能治狂症。

另外，桃花的果实——桃子不仅是美味的水果，其实也可作药用。《随息居饮食谱》称桃子

能“补心，活血，生津涤热”；《滇南本草》也认为桃子有“通月经，润大肠，消心下积”的功效；《饮食治疗指南》介绍，生吃桃子可治夏日口渴、便秘、痛经。

而桃核中的桃仁也是一味十分重要的中药，医圣张仲景的不少名方中都用到了桃仁，如桃仁承气汤、大黄牡丹皮汤，唐代药王孙思邈的千金苇茎汤等，都是利用了桃仁的通便和止咳平喘作用。然而，桃仁最主要的作用还是活血化瘀，因此，桃仁还常用于妇科病症，如妇女月经量少、夹有血块、行经疼痛，甚至月经停闭等，可用桃仁、红花、熟地黄、白芍、当归、川芎，煎水内服，这就是妇科著名方剂桃红四物汤。

湖南中医药大学 张觅

## 中药塞鼻 闻香疗疾

将药物塞入鼻中以治疗多种疾病的方法称为塞鼻疗法。中医认为“肺主鼻”，纳于鼻腔之药，其气可下传于肺，经肺宣发布散于全身而达到治疗作用。本疗法简单方便，疗效显著，下面介绍几种常见病的塞鼻疗法。

**偏头痛** 川芎、白芷、远志各50克，冰片7克，共研细末，置瓶中密封备用。头痛时，以药棉蘸少许药末塞入对侧鼻中，可快速止痛。

**哮喘** 用药棉蘸山苍子油少许，塞入鼻孔中，两侧交替塞，并做深呼吸，一般5分钟可缓解。

**急性乳腺炎** 葱白少许，生半夏1颗，捣烂后用纱布包裹，塞入对侧鼻中，一般一次可见效。

**神经性牙痛** 取萆薢、白芷、细辛、防风各5克，高良姜4克，焙黄研末，贮瓶备用。牙痛时用药棉蘸药粉少许，塞入对侧鼻中，并深呼吸1-2分钟。

**急、慢性鼻炎** 生长在背阴潮湿面砖墙上的青苔又称为“垣衣”，每日刮取“垣衣”少许，用干净薄纱布包裹后塞入鼻孔(两边交替)，鼻塞可除。

**鼻息肉** 取杏仁7颗，甘遂3克，轻粉6克，苦矾5克，研末后用甘油浸透，棉花球蘸药后敷于息肉部位，约1小时后以擤鼻涕方法去掉。

山东省平阴县卫生局  
副主任医师 朱本浩