

# 中医擅长调脾胃

## 5个穴位要记住

冷饮吃得嗨、衣服穿得凉、空调吹得爽……经历了一整个夏天种种刺激过后，脾胃却开始有点“吃不消”了，出现食欲大减、腹痛腹胀、腹泻等不适。中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源，人体各个脏器都依靠脾胃气血的滋养，脾胃受伤，身体就会百病由生。而调养脾胃是中医的“拿手活”，通过按揉以下5个穴位，可以激发人的经络之气，以达到调理脾胃的目的。



### 神阙

**位置：**脐中部，属任脉。

**功效：**培元固本、回阳救脱、和胃理肠。

**揉按方法：**一般以手掌按摩为主，每次5~10分钟，每日2~3次。对脾胃虚弱，不能耐受寒凉的胃部疼痛及便秘、腹泻等患者都有良好疗效，临床上此穴也常用灸法，以达到温中健脾、散寒止泻的作用。

### 中脘

**位置：**上腹部，前正中线上，位于脐中上4寸，属任脉。

**功效：**温中健脾、和胃消胀。

**揉按方法：**一般以手掌按摩为主，每次5~10分钟，每日2~3次。对胃痛、恶心、呕吐、泛酸等消化道症状都有良好疗效。此穴也常用灸法。

### 足三里

**位置：**外膝眼下3寸，距

胫骨前缘1横指，在胫骨前肌上。取穴时，由外膝眼向下量4横指，由胫骨旁量1横指即为该穴。

**功效：**调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪。

**揉按方法：**一般以拇指揉按为主，每次3~5分钟，每日2~3次，揉按此穴对各种消化系统疾病都有良好疗效，即“肚腹三里留”。

### 合谷

**位置：**拇指内侧横纹对应对侧手虎口，拇指下压所按之处即是。

**功效：**升清降浊、调理脾胃、通经活络、疏风清热。

**揉按方法：**右手掌心放于左手背侧，大拇指来回环揉手阳明大肠经的合谷穴，左右各50次，不仅可以缓解胃脘疼痛、恶心、呕吐等消化道症状，同时还能防治晕车。

### 太冲

**位置：**足背侧第1跖骨间隙的后方凹陷处。

**功效：**疏肝和胃、清肝降浊。

**揉按方法：**一般用拇指揉按，每次3~5分钟，每日2~3次。揉按太冲穴能够促进肝经的气血通畅，恢复肝的疏泄功能，保持气机畅达，对脾胃病伴有情绪抑郁及焦虑的患者有明显疗效。揉按此穴不但能调理肝胃，还可以消解怒气，对高血压患者也有一定降压效果。

**【温馨提示】**以上穴位的揉按常联合应用，长期坚持可起到健脾养胃、强身健体的效果。但揉按穴位不是万能的，如果症状较重，不能及时缓解，应尽快到医院就诊，以免贻误病情。

中国中医科学院  
西苑医院脾胃病科  
副主任医师 纪太军  
主治医师 李媛媛

## 吹空调就咳嗽？ 你需要这4张“补肺方”

浑身没劲，畏寒怕冷，空调温度稍微低点儿就咳嗽不止……中医认为，这是典型的肺气亏虚的症状。中医认为，肺是维持和调节全身气机正常升降出入的重要器官，其呼吸运动是维持人体生命活动的重要一环。一旦肺气不足，不仅使人呼吸无力、少气懒言、身体倦怠无力、气短喘促，而且易感外邪，引发疾病。因此，这类人需要补肺气，以下四张“补肺方”都适合你。

**第一张：温补食疗** 在日常食物中适量加一些温补的中药，如黄芪、党参、桂圆、枸杞等。黄芪有补中健脾、益气固表的功效，是一味补气的药材，可缓解因脾气虚弱引起的倦怠乏力、浮肿尿少、久咳气短等症状；党参具有补中益气、生津养血的功效，擅长治疗因脾肺气虚引起的体虚倦怠、咳嗽气促、面色苍白、头晕、心悸、口渴等症。炖汤时加入黄芪、党参、桂圆等，各10克左右，一个星期2~3次，就可以起到很好的补肺气作用。

**第二张：腹式呼吸** 腹式呼

吸、八段锦等锻炼都是比较好的补肺气方法，在家可以多做一些。首先将双手放在腹部，放松肩膀，通过鼻吸入气体，并将腹部向外突出，屏气1~2秒；呼气时用嘴巴吐气，同时腹部下陷，每天坚持做2次，每次7~8分钟。练习时要注意放松，不能在吸气时收缩腹部。

**第三张：穴位敷贴** 穴位敷贴也是比较好的补肺气方法，尤其是在每年的三伏天，效果更好。利用夏季大自然的阳气最旺盛之际，将一些温热的药物贴在人体与肺相关的穴位上，温补阳气，最大限度地以阳克寒，达到

标本兼治、预防保健的作用。但贴敷疗法专业性较强，一般要在专业中医生指导下使用。

**第四张：艾灸** 肺气不足可用艾灸调理，以温通气血，最大限度地调动机体潜能，从而达到防病的目的，常用穴位有膈俞、肺俞、大椎、足三里等。膈俞位于第7胸椎棘突下，旁开1.5寸；肺俞位于第3胸椎棘突下，旁开1.5寸；大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷中；足三里位于在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。江西省中医院肺病科主任中医师 兰智慧

本版  
协办

**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

### 治眼底出血方

取鲜荠菜50克，旱莲草12克。放入锅内，加适量清水，煎汁。每日1剂，分早晚两次服，15日为1个疗程。

### 治高血压方

取鬼针草（干品）10克，洗净，加水500~1000毫升，煮沸后即可当茶饮。一般连服1~2周，血压即正常。

### 治低血压方

取核桃仁3个，枸杞子10粒。咀嚼服，每天早晚各1次。有滋补肝肾、健脑提神等作用，坚持长期服用，不仅能使血压提升，还能增强体质。

湖北省襄阳市第一人民医院  
方文杰 献方

### 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 这些防暑药用对了吗？

预防暑湿的中成药很多，如藿香正气液、十滴水、人丹、仁丹等，但作为老百姓家庭必备的常用药，它们究竟有哪些区别，使用时有什么讲究呢？

### 藿香正气水与十滴水的区别

藿香正气水有解表化湿、理气和中的功效，主要治疗因外感风寒、内伤湿滞所致的头痛昏重、脘腹胀痛、呕吐泄泻等症。但提醒广大司机朋友，因藿香正气水内含有乙醇，服用后不要马上开车，以免被当成酒驾。

十滴水有健胃、驱风的功效，主要治疗因中暑所致的急症，如头晕恶心、胃肠不适、腹痛等，病程仅几十分钟或数小时，发病时服用2~5毫升即可。因十滴水所含的药物成分有一定毒性，故不宜多服。

### 人丹和仁丹有什么区别

人丹偏重于祛风健胃，对暑湿伤及脾胃引起的消化不良、胸腹满闷、恶心呕吐等症状有较好疗效，也适用于轻度中暑、晕船、醉酒饱滞等。每次0.1~0.2克（10~20丸），口服或含服。

仁丹则长于清暑开窍，主要用于因伤暑热所致的头昏目眩、头痛、恶心胸闷等症，还可治晕车晕船。每次10~20粒，含化或用温开水送服。

需要特别注意的是，不论是人丹还是仁丹，都不能常吃，因为仁丹中含有朱砂，若超量服用，易发生汞中毒，还有可能造成胎儿畸形；人丹中含有樟脑，也有一定毒性，孕妇、婴幼儿及老年人应避免服用。

长沙市中医医院  
药剂科副主任药师 谭文