



穴位按摩 安神助眠



现代社会节奏快,压力大,很多人都有失眠的毛病。中医治疗失眠有药物、针灸、推拿等多种方法,积累了丰富的经验。

中医认为失眠的产生与人体阴阳气血失衡有关。主要关联到心和肾的脏腑功能。心在中医学上有两大功能,一是主神明,就是现代医学脑的功能;二是主血脉,就是通常我们理解的循环系统心的功能。所以中医中心的功能以阳、以动为主要表现;肾的主要功能是主水,主管着人体的水液代谢,以阴、以静为主要表现。心和肾的功能要相互交通、动静适宜、阴阳平衡才能保持良好的睡眠状态。有的人平时睡眠都很好,就有一段时间失眠、心烦,这往往是心火较盛。还有的是整天烦躁易怒头痛,爱生气,这部分病人是属于气滞血瘀的。另外还有因阴虚的,表现就是烦躁易怒、舌红、舌苔少等。

既然上面我们说到失眠是因为人体的阴阳失调导致的,那么通过一些穴位的按摩来交通阴阳,会起到安神助眠的效果。

头部穴位

百会穴:位于头顶,属于督脉的穴位,两耳折起来向上,在人体的正中线上。中医认为这个穴位通于脑,是所有阳气的汇集点,不仅失眠时用到它,头痛、高血压、中风时也用到它。方法是点按或者是按揉 1~3 分钟。

印堂穴:位于两个眉头之间,人体的前正中线上。属于经外奇穴,安神作用显著,也是治疗失

眠的必选穴位。除此之外,头痛、鼻塞、眉棱骨痛、眼睛发胀等也时常用到。方法是点按或者揉按,也可以捏按 1 分钟左右。配合局部的太阳穴效果更好。

风池穴:位于耳朵后面,胸锁乳突肌与斜方肌上端的凹陷中,按后有很强的酸胀感觉。它是祛风的主要穴位,除了用在失眠上外,感冒、头痛、耳鸣、中风了,都用到这个穴位,甚至高血压、颈椎病时也可以按摩这个穴位。

手部穴位

内关穴:在手掌内侧,腕关节向上 2 寸,中间的两条肌腱之间。这里的寸不是尺度上的寸,它是同身寸的概念,就是说根据高矮每个人是不一样的,你的大拇指指关节的横度就是 1 寸。内关是心包经的穴位,所以凡是心脏的疾病都可以用它。尤其是失眠伴有心悸的人用这个穴位更为适合。方法是点按、揉按,或者是掐按 1~3 分钟。

神门穴:也在手掌的内侧,腕关节尺侧,腕横纹上,尺侧腕屈肌的桡侧。这个穴位是心经的穴位,专治与神志有关的疾病,像失眠、健忘、癫痫等,方法是稍用力按压,1~3 分钟。

下肢穴位

三阴交:在小腿的内侧面,内踝关节高点向上 3 寸(我们四

个手指的宽度就是 3 寸),在胫骨的后方,是脾经的穴位。对于阴血不足的失眠效果特别有效。另外这个穴位对调整月经也有很大的作用,凡是月经不调、痛经等均可按压它来缓解。有些时候爱美的女性还用它来养颜美容。方法是用力按压 1~3 分钟。

太溪:也在小腿的内侧面,三阴交的下面,内踝和跟腱之间的凹陷处就是这个穴位所在的地方,属于肾经的穴位,能补充肾内不足的精血,对因阴血不足引起的失眠有很好的效果。另外,因为阴血不足而产生的耳鸣、咽喉干痛、腰痛等也常使用这个穴位。方法与按压三阴交相同。

太冲:在足背上,是肝经的穴位,主要管人体的情绪,能够疏肝理气,我们有时将它称为使人心情愉悦的穴位。在大脚趾和第二脚趾之间的联合处,向上推大约 1 寸左右。凡是因肝气郁结导致的一切病症,以及妇科疾病,都可使用这个穴位,失眠也不例外。方法是用力按压 1~3 分钟。

苏州市中医医院 供稿

湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医院
本版协办
电话:0743-8223788
网址:www.xxmzzy.com

中医清肠两法

按摩清肠法 可采用坐位或仰卧位,自然呼吸,双手叠掌置于脐腹部:以肚脐为中心,顺时针方向摩 72 圈,然后起身散步片刻,同时,配合按摩天枢穴(肚脐左右两边旁开三横指处)效果更好。可用食指和中指按摩该穴,呼气时按压,吸气时放松,10 次为一组,可做两三组。

饮食清肠法 分别选用淡盐水、赤小豆或醋泡黑豆等。按照中医学子午流注理论,早晨 5~7 点,手阳明大肠经气血最为旺盛,在这个时段温服 200 毫升左右的淡盐水最有清肠效果;赤小豆的功能是利水消肿、解毒排脓,建议用赤小豆煮水或者熬粥;醋泡黑豆加上蜂蜜,每天吃 3~6 颗,可以达到清肠效果。此外可使用一些药食两用的中药如鸡内金、铁棍山药、莱菔子煮水代茶饮,山药有滋补脾阴、养肾的功效,是临床常用的养胃清肠要药。

此外,通过运动、腹式呼吸等也有助于清肠。在全身运动的基础上,重点加强腰腹部的拉伸和扭转,例如弯腰深俯、走猫步等;做仰卧起坐,增加腹肌力量,提高排便功能。采用腹式呼吸,吸气时小腹徐徐鼓气,呼气时小腹慢慢收回,腹部一起一伏,能够增加肠运动。

黄伟杰



千家药方

老年口干舌燥食枸杞子

中医学认为,老年性夜间口干舌燥症主要因肾精亏损,元阴元阳不足所致。枸杞子有益肾填精、阴阳双补、生津止渴之功效。每晚睡前取枸杞子 30 克,用冷开水洗净后徐徐嚼服,有良好疗效。

急性扭伤外敷生姜

脚踝不慎扭伤,可取生姜适量,捣烂,加食盐少许,外敷患处,加用绑带固定,每日 1 次,一般 2~3 次可愈。也可先用酒按摩扭伤处,然后用生姜一块放于患处,上面用艾烟熏姜,直至姜片发热为止。时间约 10~15 分钟。

湖北省襄阳市第一人民医院
方文杰 献方

失眠 辨证分型选方药

中医将失眠的辨证分为多种类型,根据不同的证型选择中药和中成药,能获得较好的疗效。

心肝火旺型

患者多因精神突受不良刺激而引起失眠,夜间难以入睡,头痛头昏,心烦易怒,口苦,胸闷不舒,两肋窜痛,便秘,舌质红苔黄腻,脉弦细。治宜清肝泻火,解郁安神。方选丹栀逍遥散加味:当归、柴胡、龙胆草、白芍、丹参、白术、茯苓各 12 克,丹皮、栀子、生地、青皮各 10 克,夜交藤、合欢皮各 30 克。每日 1 剂,水煎服。

中成药可选用龙胆泻肝丸、丹栀逍遥丸、天王补心丹等。

心虚胆怯型

患者多因过于悲伤而引起失眠,入睡后易惊醒,常感胆怯,恐惧不安,心悸气短,自汗,舌

质淡红苔薄,脉弦细。治宜益气镇惊,定志安神。方选安神定志丸加味:茯苓、茯神、党参各 15 克,陈皮、清半夏、炙远志各 10 克,生黄芪、酸枣仁、夜交藤、牡蛎各 30 克,石菖蒲 12 克。每日 1 剂,水煎服。

中成药可选用安神定志丸、脑立清、安神温胆丸等。

心脾两虚型

患者多为劳心过度,或妇女崩漏日久,产后失血而引起失眠,晚间不易入睡,或睡中多梦,易醒,醒后再难入睡,面色萎黄,心悸乏力,神疲困倦,口淡无味,不思饮食,食后腹胀,舌质淡苔薄白,脉象缓弱。治宜补益心脾,养血安神。方选归脾汤加味:党参、生黄芪、酸枣仁各 30 克,当归身、龙眼肉、茯神、炙远志、白芍各 15 克,白术、木香、陈皮

各 10 克,熟地、阿胶(烊化)、五味子、柏子仁各 12 克。每日 1 剂,水煎服。

中成药可选用归脾丸、人参归脾丸、养血安神片等。

心肾不交型

患者多因肾阴不足,虚火上扰而导致失眠,心烦不寐,眩晕耳鸣,烦热盗汗,咽干,精神萎靡,健忘,腰膝酸软;男子滑精阳痿,女子月经不调。舌质红少苔,脉虚细。治宜滋阴祛火,交通心肾。方选黄连阿胶汤加味:黄连 12 克,黄芩、白芍各 6 克,阿胶(烊化)9 克,鸡子黄(兑服)2 枚,肉桂末(冲服)2 克。每日 1 剂,水煎服。

中成药可选用知柏地黄丸、健脑补肾丸、交泰丸等。

河南省南阳市第一人民医院
主任医师 杨峰

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用