

中医穴位推拿 巧治亚健康

随着生活节奏加快和社会压力的不断加大，亚健康已成为现代人普遍面临的问题。亚健康，即身体处于健康与疾病之间的一种状态，主要表现为疲劳、失眠、焦虑、抑郁等。若不及时干预，亚健康状态可能进一步恶化，引发各种疾病。中医学对亚健康问题的防治具有独特的优势，其中中医穴位推拿法有着较好的功效，下面进行详细介绍。

什么是亚健康

亚健康是一种介于健康和疾病之间的生理状态，也被称为“第三状态”或“灰色状态”。它主要表现为身体的功能减退、抵抗力下降、精力不足、容易疲劳、心理压力较大、情绪波动等症状。亚健康状态虽然没有达到疾病的诊断标准，但它会降低人们的生活质量，影响工作效率，甚至增加患病的风险。

亚健康有哪些表现

- 身体疲劳** 长时间感到疲劳，即使休息也难以缓解。这种疲劳感可能持续数周甚至数月，影响日常生活和工作。
- 睡眠障碍** 存在失眠、多梦、早醒等睡眠问题。亚健康人群容易在夜间醒来，难以再次入睡，导致第二天精力不足，影响工作效率。
- 精神压力** 有紧张、焦虑、抑郁等心理问题。亚健康人群可能会对日常琐事过于担忧，容易产生负面情绪，影响人际关系。
- 免疫功能下降** 容易感冒、感染、过敏等。亚健康人群的免疫系统功能减弱，对外界刺激的抵抗力降低，容易生病。
- 消化系统问题** 出现消化不良、便秘、腹泻等问题。亚健康人群可能出现胃肠道功能紊乱，影响营养吸收和排泄。
- 心血管系统问题** 亚健康人群可能出现心率不齐、心悸等症状，多与植物神经功能紊乱有关。

7. 内分泌失调 亚健康人群可能出现内分泌失调的症状，如月经不规律、痛经、性欲减退等。

中医穴位推拿 如何治疗亚健康

1. 选择合适的穴位 中医穴位推拿法适用于全身各个部位，如背部、腹部、四肢等。针对亚健康症状，可选择相应的穴位进行推拿。如对于疲劳、失眠等问题，可选择推拿头顶的百会穴、手腕的内关穴以及脚底的涌泉穴等。对于焦虑、抑郁等情绪问题，可选择推拿膻中穴和太阳穴等。

① 太冲穴：太冲，经穴名。出自《灵枢·本输》。别名大冲。属足厥阴肝经。位于足背，第1、第2跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中，或触及动脉波动处。用两手掌心交叉覆盖在太冲穴上，用中指用力旋转按摩，每次约1~3分钟。经常推拿太冲穴可解除疲劳，改善失眠和焦虑。

② 合谷穴：别名虎口。在手背第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。用拇指指腹在合谷穴上旋转按摩，每次约1~3分钟，能够缓解焦虑、疲劳和头痛。

③ 心包经：沿着胸部和腹部的中线，从胸骨下缘起，到下腹部止。用手指沿心包经的路径轻轻推拿，每次约3~5分钟。推拿心包经能促进血液循环，缓解心悸和胸闷等亚健康症状。

④ 天突穴：位于胸骨正中

央凹陷处。用拇指指腹旋转按摩天突穴，每次约1~3分钟，可以增加机体的免疫力。

⑤ 内关穴：位于前臂正中，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。用拇指指腹在内关穴上旋转按摩，每次约1~3分钟。按摩内关穴有助于舒缓压力，改善疲劳和头痛。

2. 推拿手法 推拿手法有许多种，如按、捏、揉、拿、捻等，各有特色。不同的推拿手法针对不同的穴位和症状，可以起到舒缓肌肉紧张、促进血液循环、调节神经系统、改善睡眠等多种作用。推拿时，应以舒适为原则，适当调整力度，避免过度刺激。

3. 操作顺序 在进行穴位推拿时，应遵循一定的顺序。一般而言，应先推拿远离心脏的部位，再推拿靠近心脏的部位。应先推拿上肢，再推拿下肢。这样可以保证气血的顺畅运行，避免出现不适感。

4. 推拿时间 推拿时间通常为每次20~30分钟，可根据个人体质和症状调整。一般来说，每个穴位的推拿时间以3~5分钟为宜。

5. 疗程安排 穴位推拿治疗亚健康需要一定的疗程。通常建议每周进行2~3次推拿，持续4~6周。

总之，中医穴位推拿作为一种简单易学、安全有效的方法，受到越来越多人的认可。通过选择合适的穴位、运用适当的推拿手法，可以有效缓解亚健康症状，提高生活质量。

百色市田东县中医医院
黄承善



远离“胃困扰” 中医有妙招

由于现代生活节奏加快，胃部问题已经成为困扰许多人的健康难题。中医在养胃、护胃方面有着丰富的经验和方法，能帮助大家远离胃部不适，下面进行详细的介绍。

胃部不适的症状及原因

胃部不适是指一系列胃部症状，包括胃痛、胃胀、呃逆、恶心、反酸、呕吐、出血等。这些症状通常会影响到患者的生活质量和工作效率。胃部不适的原因多种多样，主要包括以下几个方面。

- 外邪犯胃** 感受寒、热、湿邪的侵袭，内停于胃，胃脘气机郁滞，胃失和降。
- 饮食不节** 饮食不规律、暴饮暴食、饥饱无度、偏食偏好“垃圾”食品等不良饮食习惯，是导致胃部不适的常见原因。过食辛辣、油腻、生冷、刺激性食物等，都可能对胃黏膜造成损伤。
- 情志失调** 长期的紧张、焦虑、抑郁、压力过大等情绪问题，会影响到人体内分泌和神经系统的正常运作，导致脾胃功能受损，引起消化系统功能紊乱。
- 其他因素** 生活节奏快、工作压力大、作息不规律、长期吸烟、饮酒过量、药物副作用等因素，都可能导致胃肠功能紊乱。

中医调护方法

- 生活起居**
环境宜整洁、安静、空气流通、温湿度适宜，生活有规律，不熬夜，注意四季气候变化，及时增减衣被，做好保暖，防止胃部受凉。
- 饮食调理**
(1) 饮食以清淡易消化、富营养、少量多餐为原则。宜细、软、烂、热、少渣之品，避免或少食用生冷、辛辣、油腻、煎炸、香燥及粗糙、过咸、过酸食物；同时，忌烟酒、浓茶、咖啡等刺激性食物。
(2) 饮食有节：保持规律饮食，定时进餐，避免暴饮暴食或长时间空腹；注意饮食卫生，不吃“垃圾”食品。
(3) 胃痛发作时，宜进食清淡而富有营养的流质或半流质饮食，如牛奶、米汤、藕粉、稀粥等，可口服沉香粉、延胡索粉各1克，以理气止痛；症状好转后改软饭或面食；胃酸过多者，不宜食用过酸的食物，如柠檬、食醋、梅子等。平时可选食山楂、金橘、麦芽、麦冬、薏米、莲子、山药、红枣、萝卜等食品，以养胃护胃。
- 用药护理**
(1) 中药调理：常用中药包括养胃、理气、活血化痰等药物，如神曲、山楂、陈皮、川楝子、莱菔子、黄连、炙甘草等，可根据症状，选用合适的药物进行调理。
(2) 胃病方剂：中医方剂中，有许多针对胃部不适的方剂，如保和丸、柴胡疏肝散、一贯煎、芍药甘草汤、黄芪建中汤等，可根据实际情况进行选择。
- 中医适宜技术**
缓解胃部不适的中医外治方法有艾灸、拔火罐、热敷、药熨、穴位按摩、穴位贴敷、穴位注射、足浴等。选取中脘、神阙、天枢、气海、胃俞、合谷、足三里等穴，通过在特定穴位上进行灸、按、揉、敷、针等刺激，根据证候虚实采用补泻的手法，来调节和促进气血运行，以舒缓胃部不适。

祁阳市中医医院 邓媛

小儿积食了，该怎么办？

很多宝妈对小儿积食很关心，积食在临床中非常常见，它与我们的喂养习惯息息相关。

积食，中医又称积滞，是指小儿内伤乳食，停聚中焦，积而不化，气滞不行所形成的一种胃肠疾患。主要症状有不思饮食、脘腹胀满、嗳气酸腐、呕吐；积食化热者会伴有口臭、喜俯卧位睡觉、烦躁不安、夜间哭闹、手足心热、磨牙、睡觉时翻来覆去、踢被子等症状。其在各年龄

段均可发病，主要见于喂养不当，比如哺乳过急过量、冷热不调，或添加辅食过多过快，或过食肥甘厚味、煎炸之品，或贪食生冷、坚硬难化之物。

积食的预防可从调节饮食入手。合理喂养，多食蔬菜，不吃或少吃零食，不宜过食肥甘厚味、生冷之品。根据小儿生长发育需求，婴幼儿添加辅食，按由少到多、由稀到稠、由一种到多种循序渐进的原则进行。辅食不可骤然添加过多，否则易造成脾胃不适应而致积食。

对积食的护理，患儿应暂时控制饮食，医生给予调理消除积滞，后逐渐恢复正常饮食。平常在家可以通过推拿疗法来预防或者治疗积食。一般积食可采用清胃经，揉板门，运内八卦，推四横纹，揉按中院、足三里，推下七节骨，分腹阴阳等手法。若积食有热，可加清天河水、清大肠、揉曲池等手法。

治疗积食，临床上常用的中成药有保和丸、化积口服液等。

邵阳市中医医院
儿科 刘微艳