



经络通了,美自内生

——揭秘“通法”养颜

在这个快节奏的时代,熬夜、压力、久坐成为许多女性的生活常态。每天对镜梳妆,你是否也曾对着镜中那张略显黯淡、浮肿或冒出细纹的脸庞感到无奈?用了昂贵的护肤品,效果却总是不尽如人意?

其实,中医早就告诉我们,面部的容颜是体内脏腑气血的“晴雨表”。在这个三八妇女节,我们不妨放下那些瓶瓶罐罐,跟随湖南医药学院中医学院教授、健康管理研究所所长骆敏,从古老的经络智慧中,找寻那份由内而外、本真持久的美。

“美由内生,颜从血起”,养颜的核心在于养脏。“妇人为众阴之所集,体质自带三分寒湿”,骆敏教授认为女科疾患多离不开“拔寒除湿”。骆敏教授结合现代人的体质,创新了“通拔暖修”四位一体的调理技术。正值妇女节,专家特为广大女性朋友介绍一种最基础也最核心的养颜法——“通法”。

解读:为什么“通”能养颜

中医讲“不通则痛,不通则衰”。面部是多条阳经汇集的“诸阳之会”,经络的通畅与否,直接写在脸上。

阳明经(主面颊、前额):若气血瘀阻,面部就会失去濡养,出现面色萎黄、皱纹早现、皮肤松弛。

少阳经(主面侧、耳周):若气机不畅,人易郁闷,面色容易发青发暗,眼角细纹和偏头痛也随之而来。

太阳经(主眼周):若经气虚弱,防御力下降,黑眼圈更容易“赖着不走”。

任督二脉:任脉主血,督脉主气,二脉通调,阴阳和合,气血才能顺利上荣于面。

因此,骆敏认为,现代女性养颜的第一步,不是盲目进补,而是“疏通经络,畅达气机”。

内调:一杯“畅颜通络饮”的通补智慧

针对经络不通导致的气滞血瘀,骆敏教授分享了源自清代的养颜代茶饮——“畅颜通络饮”。此方虽名为“通”,却蕴含着“通中寓补、补而不滞”的智慧。

组方:当归尾3克、玫瑰花5克、白梅花3克、白芷2克、佛手3克、枸杞子3克、百合3克、炙甘草3克。

方解:方中以玫瑰花、佛手、白梅花疏解肝郁,打通气机(通);以当归尾、白芷活血通络,扫除瘀滞(拔);以枸杞子、百合滋养肝肾肺,补充气血(修);以甘草温补调和,顾护中焦(暖)。八味合用,气血同调,使经络通、精血足,肌肤自然润泽。

用法:每日1剂,沸水冲泡代茶饮。晨起借阳气生发之势饮用最佳,经期及孕妇忌用。

外治:一套“开颜按摩术”的心法

“手法即心法。”除了内服,还可以做轻柔导引之术。操作时心神宁静,意念随手法而行,效果远胜于单纯的皮肤拉扯。

预备式:洁面后,取适



量润肤油于掌心搓热,深呼吸3次。

1. 开天门(启督脉):双手拇指交替从印堂(眉心)轻推至神庭(前发际)。重复36次。此法升发阳气,改善前额皱纹。

2. 推坎宫(畅阳明):双拇指从印堂沿眉弓分推至太阳穴,按压片刻。重复36次。此法疏通阳明,改善眉间纹及鱼尾纹。

3. 运太阳(枢少阳):中指置于太阳穴,先顺后逆各揉按36次。此法疏解少阳,改善眼角纹及情志不舒。

4. 点四白(明眼目):食指按揉眼下四白穴1-2分钟。此法疏通经气,改善眼袋黑眼圈。

5. 抚面颊(荣颜面):双掌搓热后,从下颌沿面颊向上抚推至太阳穴,重复18次。此法温通气血,紧致肌肤。

按摩全程需轻柔,不可拉扯皮肤,以穴位酸胀为度。坚持每日操作,3周后可见面色红润之效。

健康提示

中医养颜讲究辨证施治,上面所荐茶饮与按摩术主要针对气滞血瘀、经络不通所致的面色晦暗、色斑等问题。若您体质特殊或伴有其它病症,建议咨询专业医师。

本报记者 郭芝桃

惊蛰养生:疏肝健脾正当时

3月5日是二十四节气中的惊蛰。惊蛰时节,大自然阳气升腾,对应人体五脏中的肝。肝属木,主疏泄,喜条达而恶抑郁,恰如春天的树木需要舒展枝条。此时若能顺应肝气升发之势,则气血通畅,神清气爽。若调摄不当,则易出现烦躁易怒、头晕目眩、失眠多梦、目赤口苦等肝火过旺,或胸胁胀痛、情绪低落、善叹息等肝郁气滞之像;脾胃虚弱者还会出现腹胀、食欲不振、大便不调等肝木克脾土的情况。

针对惊蛰肝气升发、易克脾土的节气特点,中医有以下特色疗法,帮助大家科学调理。

耳穴压豆

选取耳部肝、神门、皮质下、交感等穴位,以王不留行籽持续刺激,有疏肝安神、调畅情志的功效。患者可自行每日按压3~5次,将调理延伸至日常。适用于情绪波动大、失眠多梦、工作压力大者,尤其适合春季易烦躁、焦虑的人群。

中药足浴

选用特配的惊蛰疏肝足浴方,内含柴胡、白芍、艾叶、薄荷、牛膝等道地药材,煎煮后睡前浸泡20分钟,至背部微微潮热为宜。足暖则一身皆暖,气血自和,有引火归元、温通经脉的功效。适用上热下寒(如口腔溃疡但脚凉)、情绪不畅、睡眠欠佳者。

火龙罐综合灸

火龙罐集艾灸之温阳、罐疗之祛邪、刮痧之疏通于一体。可在腹部中脘、神阙、天枢等穴位操作,能温暖脾胃,增强运化,防止肝木克脾。或沿肋肋部(肝经循行处)及背部肝俞、胆俞进行旋揉,能强力破除气郁与血瘀,缓解胸胁胀满。适用脾胃虚寒、腹胀不适、肩颈僵硬、肋肋胀痛者。

以上疗法,可经专科医师辨证后选取最佳组合方案。

长沙市第一医院 向芳 通讯员 宁瑜



海金沙

海金沙来自海金沙科植物海金沙的干燥成熟孢子。药典记载的名称为海金沙。秋季孢子未脱落时采割藤叶,晒干,搓揉或打下孢子,除去藤叶。

湖南是海金沙的传统主产区,全省有8种方志的药之属均记载有海金沙。《药物出产辨》记载海金沙:“以湖南、四川等所产为上。”海金沙野生分布于湖南各地,资源丰富,蕴藏量大。海金沙的道地产区包括醴陵县、浏阳市、怀化市、湘西州、常德市、永州市等地。

根据2020年版《中国药典》规定,海金沙性味甘、咸,寒。归膀胱、小肠经。具有清利湿热、通淋止痛之功效。用于热淋、石淋、血淋、膏淋、尿道涩痛。

海金沙作为蕨类植物的孢子类药材,应用相对专一。在2020年版《中国药典》中,4个成方制剂含有海金沙,分别是癃闭舒胶囊、妇科分清丸、尿感宁颗粒、复方瓜子金颗粒。在中成药中,以海金沙为主要原料配方而成的有肾石通冲剂、复方石淋通片、五淋丸等。在部分地区,也用海金沙制作凉茶,起到清热解毒的作用。

湖南省中医药研究院中药资源研究所 副所长 副研究员 金剑

中医护耳,从肝脾肾着手

3月3日是第27个全国爱耳日,今年的主题是“全民科学爱耳,共护听力健康”。中医认为,耳朵与全身脏腑紧密相连,有三条关键“生命线路”,直接影响听力健康。

第一条线通于肾,“肾开窍于耳,肾精充则耳聪。”肾精充足,听力才能清晰敏锐;若长期熬夜、过度劳累,耗损肾精,就容易出现耳鸣如蝉、听力减退等情况。第二条线连于肝胆,“肝主疏泄,通则耳窍明。”压力过大、易生闷气、睡眠不佳,会导致肝火上扰耳窍,进而出现耳胀、耳鸣,严重时还可能突发耳聋。第三条线源于脾胃,“脾胃为气血生化之

源,气血足则耳窍润。”脾胃运化失常、气血不足,耳朵就会缺乏滋养,出现耳闷、听力下降等不适。

中医护耳,可从以下几个方面着手。

1. 耳穴按摩,疏通经络

用拇指和食指从上到下轻轻揉捏耳廓,每次5~10分钟,每日2次,既能疏通经络、滋养气血,还能辅助调理脏腑,尤其适合久坐办公、经常熬夜的人群。此外,耳穴压豆疗法,能通过精准刺激耳部穴位,针对性改善耳鸣、耳聋等问题。

2. 辨证饮食,滋养脏腑

中医护耳讲究辨证施食,

贴合日常,温和滋养。脾虚者,可多吃山药、薏米,健脾益气、补足气血;肾虚者,适量食用黑芝麻、核桃,补肾益精、聪耳明目;肝火旺盛者,可泡菊花、决明子饮用,疏肝降火,守护耳窍健康。

3. 规范习惯,规避损伤

日常护耳,细节决定成败。长期佩戴耳机者,音量切勿超过60%,每佩戴30分钟务必休息5~10分钟;勿频繁挖耳,防止损伤外耳道黏膜;保持规律作息、少生气,避免脏腑功能失调,从根源上守护听力。

湘潭市中医医院 耳鼻咽喉科 王维维 通讯员 刘娟