



当三伏天遇上导引术 一键解锁辛追夫人的健身“秘方”

三伏盛夏，暑气蒸腾，当现代人在高温中纠结如何运动养生时，两千多年前的辛追夫人已经掌握了一套不出汗的健身“秘方”——马王堆导引术。

马王堆汉墓出土的《导引图》，是世界上现存最早的彩色导引图谱，通过 44 个鲜活的人物姿态，精准拿捏“动”与“静”的平衡。且每个动作都紧扣“气血流通”的核心，实乃三伏天运动养生的不二选择。

马王堆导引术十二势， 通经活络对症练

1. 挽弓 宣肺气，先开胸廓，首推“挽弓”。动作要点：两臂分别向左右拉开，屈肘立掌于胸前，如拉弓状。扩胸开合，配合呼吸。
2. 引背 肩背常僵，气机易滞，故以“引背”通之。动作要点：手臂外旋插掌，缓慢躬身，掌背相对；起身时两臂外摆向前伸，拱背下按。
3. 凫浴 暑多夹湿，腰胯易沉，当学“凫浴”以分利水湿。动作要点：跨步下蹲，两手平摆，顶髌转身；手臂上伸，下落至肩下沉。
4. 龙登 脾主运化，喜燥恶

湿，故以“龙登”升提脾气。动作要点：提掌斜插腿全蹲，抻臂屈肘并掌根；上托手臂，下按翻掌。

5. 鸟伸 心火易亢，腰背易紧，须借“鸟伸”舒展心经与脊柱。动作要点：两臂内旋前伸，后仰身；轮臂向上俯身按，抬头伸臂。

6. 引腹 腹为“五脏六腑之官城”，气机壅滞则胀满，故设“引腹”。动作要点：并步站立，手臂平伸外展，屈膝下蹲；上撑下按，顶髌转头。

7. 鸱视 久坐则下肢力弱，膀胱气化失司，宜行“鸱视”以振之。动作要点：旋掌转身，摩运两肋，抬腿前踢；上体正直，探头勾脚。

8. 引腰 腰为肾之府，肾主封藏，故以“引腰”固本培元。动作要点：开步站立，手摩带脉，后仰身；叉腰推按至脚前，收腹拱背起身。

9. 雁飞 心包代心受邪，气血上逆则眩晕，以“雁飞”平之。动作要点：并步站立，手臂平伸上举，身体倾斜；转头翻掌，屈蹲下落。

10. 鹤舞 三焦为“决渎之

官”，主通调水道，故用“鹤舞”以疏之三焦。动作要点：前后摆臂，转身下按，微屈蹲；两掌外推，手臂上举下落。

11. 仰呼 胆气主升发，若郁则口苦胁痛，可用“仰呼”以伸少阳之气。动作要点：手臂前平举，上举伸展，配合呼吸；含胸鼓腹吸气，收腹呼气。

12. 折阴 肝主筋，其脉循阴器、抵少腹，故以“折阴”柔筋疏肝。动作要点：迈腿举手，向地面下插；交替进行，手臂与腿部协调运动。

三伏练导引， 记得“择时”“饮温”

三伏天练导引，“择时”是关键。如同古人顺应“仲夏之月”的阴阳规律，现代人锻炼亦需避开正午 10 点至午后 4 点的暑热高峰，选择晨曦微露或暮色初临的时段。

科学运动还需配合合理调护。运动后切不可贪凉饮冷，正如《导引图》强调“气血调和”，此时宜饮 300~500 毫升温白开水或淡盐水；若觉肢体乏累，可模仿图中“按胫”动作轻揉小腿。

湖南中医药大学
段灿欢 何月 沈菁

眼睛总干涩难受？ 中医妙招助你轻松护眼

长时间刷手机、对着电脑伏案办公，或是看书、看报表过久，不少人都会出现眼睛干涩、酸胀、容易疲劳的情况。有时眼睛里总像卡了细小沙子，迎风、见到强光还会刺痛、不自觉流泪，这就是大家十分熟悉的干眼症。在传统中医古籍中，这种眼部不适早就有完整详细的描述，古人将它称作白涩症。眼睛能不能时刻保持水润舒适，和人体里肝、肾、脾、肺四个脏腑的健康状态息息相关。下面介绍几种中医护眼的妙招。

四个简易按摩穴位，随时随地舒缓眼干

1. 睛明穴 在内眼角斜上方凹陷处。反复轻柔按揉能疏通眼周气血，给双眼补充滋养，快速缓解干涩、异物摩擦感。
2. 攒竹穴 在眉头内侧凹陷位置。缓慢打圈按压，可舒缓紧绷僵硬的眼部肌肉，改善用眼过度带来的眼皮沉重、视线模糊。
3. 太冲穴 在脚背大脚趾和二脚趾骨头中间的凹陷点。从轻到慢慢加重按压，能平复体内积攒的火气，缓解上火引发的眼干、眼胀、怕风流泪。
4. 光明穴 位于外脚踝骨头向上一掌宽的地方。用拇指按压后，顺着小腿朝膝盖方向缓慢推揉，能疏通头目气血，缓解长期用眼带来的酸胀疲惫。

日常工作、休息的间隙就能操作，每个穴位轻柔按压 30~60 秒，皮肤感受到微微酸胀即可，每天坚持做，效果会更加明显。

四款家常食疗方，吃出水润舒服双眼

1. 银耳百合羹 适合体内偏干燥、经常口干伴随眼干的朋友。准备 15 克银耳、20 克百合、10 克枸杞，加水小火慢炖，经常食用可以由内滋润身体，缓解双眼干涩发痒。
2. 猪肝菠菜汤 适合长期熬夜、气血不足、每日高强度用眼的人群。取 100 克猪肝搭配 200 克菠菜，加入 3 克当归，一同水煮，能补足身体气血，改善视线模糊、眼睛干疼。
3. 枸杞菊花茶 适配肝肾偏弱，日常容易眼胀、吹风就流泪畏光的人。7 克枸杞搭配 6 克菊花，沸水冲泡，代茶饮，日常办公居家随时能喝，舒缓双眼酸胀。
4. 石斛麦冬茶 适合体内虚火旺盛，总感觉眼球发烫灼热的人群。6 克石斛、9 克麦冬搭配菊花泡水饮用，能清除体内虚热，滋润干涩的眼球。

三套居家护眼小动作，几分钟放松双眼

1. 转动眼 端正坐好，眼球先缓慢顺时针转动 3~5 圈，再逆时针重复相同次数，结束后轻轻闭合双眼休息片刻。这套简单动作能疏通眼部气血通道，放松僵硬的眼周肌肉，快速缓解长时间视物带来的酸胀疲惫。
2. “嘘”字护眼法 轻轻闭住双眼，嘴巴缓慢发出“嘘”的字音，缓缓向外均匀吐气；同时，双手掌心向外轻柔推按眼眶四周，疏导堆积的火气。这套动作能改善双眼发红、灼热难受的问题。
3. 熨目法 双手掌心快速揉搓至发热，轻轻贴合在闭合的双眼上，依靠掌心温热之气滋养眼周。这个动作能温润眼部气血通路，快速缓解干涩刺痛。

除以上方法外，生活里还应避免连续数小时盯着电子屏幕。可每间隔一小时停下手工作，远眺窗外绿植放松眼球。调理一段时间后，症状如果没有好转，可前往医院中医科、眼科等，接受中药熏蒸、穴位按摩等专业理疗方式，进行系统调理。

衡阳市珠晖区人民医院 成芳

夜里总在同一时间醒，中医怎么看睡眠节律失衡

很多人都有这样的困扰，夜间常会在固定时间准时醒来，之后辗转难眠，长期如此后引发精神疲惫、情绪烦躁、身体乏力等问题。现代医学将其归为睡眠节律紊乱、植物神经失调，而中医认为固定时辰夜醒并非偶然，是人体脏腑气血失衡、经络气机失调的信号。中医“天人相应”理论指出，人体脏腑气血运行遵循昼夜节律，不同时辰对应不同脏腑，定时夜醒正是对应脏腑功能失调的表现，本质是身体阴阳失衡、气血不畅的外在体现。

子时惊醒：

胆气失疏，阴阳交接失常

子时对应夜间 23 点至凌晨 1 点，该时段是一日之内阴气极盛、阳气始生的关键节点，亦为胆经当令之时。中医理论提出“胆主决断”，同时胆为人体阳气升发之起始，子时人体需依赖胆气完成阴阳交接过程，从而进入深度睡眠状态。若胆气郁结、胆火内扰，阴阳交接过程受到阻滞，人体则会在子时准时惊醒。

该类人群多存在长期情绪压抑、思虑过度，以及熬夜损耗胆气的情况，易导致胆气郁结，郁而化火。此类人群还常伴有入睡困难、多梦易惊、晨起口苦等临床表现。调理的核心原则为疏利胆气、清泻虚火，

需坚持早睡以顾护初生阳气，助力胆气正常升发。

丑时夜醒：肝气郁结，血不藏魂

丑时为凌晨 1 时至 3 时，是肝经当令之时。中医认为“肝藏血，血舍魂”，当人体入夜进入睡眠状态后，血液归藏于肝，神魂方可安守，进而维持持续的睡眠状态。若人体在此时间段定时苏醒，多为肝旺气血失调、神魂失于安守的典型表现。

现代人群普遍压力繁重、易怒焦躁、长期久坐少动，极易导致肝气郁结。气机阻滞则肝血运行不畅，神魂无所依附，故发为丑时定时早醒。这类人群多伴随胸胁胀痛、胸闷叹气、眼干目涩、女性经期紊乱等问题。长期如此会进一步耗伤肝血，日常调护当注重疏肝理气、濡养肝血，恢复肝脏藏血安神的生理功能。

寅时早醒：肺气不足，气机外泄

寅时对应凌晨 3 点至 5 点，为肺经当令之时，此时人体阳气持续升发，肺气开始输布全身气血，唤醒脏腑机能。若肺气虚弱、气机不敛，阳气升发时肺气无力固摄，气机外泄，人体就会在寅时准时醒来，且难以复睡。

此类睡眠问题多见于体质虚弱、久病体虚、长期气虚，或是秋冬换季易感冒、咳嗽的人群。患者还常伴随气短乏力、

动辄出汗、干咳少痰、畏寒怕冷等症状。中医调理以补肺益气、收敛气机为主，巩固肺气固摄之力，让气机升降有序。

整体根源：

阴阳失衡，昼夜节律失序

固定时辰夜醒的表层原因是对应脏腑失调，而核心根源在于人体整体阴阳失衡、昼夜节律失序。中医睡眠理论核心为“阳入于阴则寐，阳出于阴则寤”，白天阳气主外，人体清醒活动；夜晚阳气入内潜藏，人体入睡休息。一旦阴阳偏颇，阴虚不能纳阳、阳虚不能固阴，就会导致阳气夜间躁动，无法安稳潜藏，进而出现规律性夜醒。除了脏腑气机失调，脾胃虚弱、气血亏虚、痰湿内阻等问题也会加重睡眠节律紊乱，因此调理睡眠不能单一调理某一脏腑，需整体调和阴阳、补益气血、疏通气机。

同时，中医调理此类睡眠问题，从不依赖单一安神助眠的方式，而是遵循“因时辨证、对症调理”的原则，根据不同夜醒时辰定位病变脏腑，疏肝、利胆、补肺、和脾胃、调阴阳，针对性解决脏腑失衡问题。

湖南谷医堂连锁中医门诊
有限公司长沙雨花京豪大厦
门诊部 周东