

点复溜

供稿:北京中医药大学美国中医中心
作者:北中医教师发展
编辑、审核:北京中医药大学美国中医中心 王芬 张学凯



穴位好比是人体自身携带的药物,随按随效、随按随用,真可谓简便验廉。

防控新冠病毒感染肺炎,需要提高自身的正气,从中医养生的经验来说,千万别忘了点按穴位。在人体肾经,足踝后上方有个非常重要的穴位,常按常揉同样可以提高正气,从而提高抗邪气的能力。这就是复溜穴。

1.穴位名称

复溜穴,出自《灵枢·本输》,别名昌阳、伏白、外命。属足少阴肾经,经(金)穴。

2.标准定位

在小腿内侧,太溪直上2寸。

3.穴位取法

取穴时,患者应正坐垂足或者仰卧。复溜穴位于人体的小腿内侧,脚踝内侧中央上二指宽处,胫骨与跟腱间。(或太溪穴直上2寸,跟腱的前方。)

4.穴性解析

复,再也,反复的意思。溜,盛放的意思。复溜名意指肾经的水湿之气在此再次吸热蒸发上行。

复溜穴五行属金,对应肺脏。该穴又是五输穴之经穴,经主“喘咳寒热”,刺激复溜穴同样可以调节肺的功能,宣利呼吸之气。此穴功效甚多,可以补益肾气、宣利肺气、还可以调节情志、缓解压力,提高免疫力。

5.操作要求:

每次揉按5分钟(约200次),双侧操作,共约10分钟。也可运用揲针、穴位贴敷、贴针灸等方法进行良性刺激。

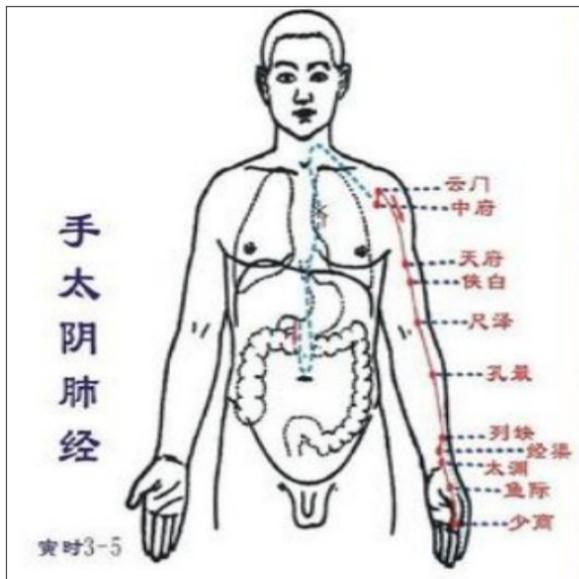
6.注意事项

复溜穴揉按调理时需要稍微增加一些力度,以取得更好的效果。操作时间也可以适度延长,一般10-20分钟为宜。可以双侧同时操作。

北京中医药大学美国中医中心位于马里兰州罗克维尔,由中医药博物馆、临床诊疗区和教学会议区和科研平台组成。教学部开设针灸师继续教育项目和博士项目。临床部设有15间舒适的诊室,提供针刺、中药、拔罐、穴位按压治疗。欢迎参观和咨询电话:240-403-7946 / 240-403-7147 ;网站:www.usccmbyucm.org;地址:9600 Blackwell Road, Suite 300 Rockville, MD 20850

刮肺经 防肺病

供稿:北京中医药大学美国中医中心
作者:北中医教师发展 北京中医药大学国医堂
编辑、审核:北京中医药大学美国中医中心 王芬 张学凯



新型冠状病毒感染的肺炎,会出现的主要典型症状有发热、干咳、乏力,病情若进一步发展,逐渐会导致呼吸困难。其主要病脏在肺,病本涉及脾与肾。故,治疗在固护脾胃的同时,还要有效提高肺脏功能,提高机体免疫力,“疏通肺经”是关键。

今天向大家介绍防控新型冠状病毒肺炎的第一招——“刮肺经”!

一、刮肺经的原理

《灵枢·经别》中提到,“经络者,所以决死生,处百病,调虚实,不可不通。”保持肺经通畅,既是防病的关键,也是治病的核心。

由于肺经内联肺脏,下接大肠,外通鼻窍,故疏通肺经可以改善肺脏的呼吸功能,也能够促进大肠的传导排泄糟粕的功能。

二、刮肺经的位置

从肺经的云门穴循肺经刮至手掌拇指少商穴,在体表的循行从胸外侧至手掌桡侧。如图所示:

三、刮肺经的功能

刮肺经可有效促进肺经气化痰功能,促使经脉中痰毒痰湿排出,减轻肺脏负荷,促进免疫调整和自愈能力。

四、刮肺经的方法

1.可选工具

用砭石刮痧板、水牛角刮痧板、玉石刮痧板或铜钱等刮痧工具,其它材质的刮痧工具也可使用。

2.使用介质

刮痧油、按摩乳,家中若无类似介质,也可用肥皂水或清水替代。

3.刮痧方法

每天早晚刮痧各1次,每次刮肺经,沿手臂桡侧从上到下,不少于20遍,使用时间约10分钟,轻柔均匀,微微倾斜,以局部发红为度。双侧肺经操作。

五、刮肺经的注意事项

1、力度不可过大,以受术者能耐受为度。

2、速度不可过快,均匀适中为佳。

3、刮肺经要沿着同一方向单向刮,不要来回刮。

特别说明:天冷时可隔衣服刮,也可搓擦拍打代替,局部出现瘀斑痧痕为正常情况,刮后要注意清洁,清水擦洗净。

北京中医药大学美国中医中心位于马里兰州罗克维尔,由中医药博物馆、临床诊疗区和教学会议区和科研平台组成。教学部开设针灸师继续教育项目和博士项目。临床部设有15间舒适的诊室,提供针刺、中药、拔罐、穴位按压治疗。欢迎参观和咨询电话:240-403-7946 / 240-403-7147 ;网站:www.usccmbyucm.org;地址:9600 Blackwell Road, Suite 300 Rockville, MD 20850

灸足三里

供稿:北京中医药大学美国中医中心
作者:北中医教师发展 北京中医药大学国医堂
编辑、审核:北京中医药大学美国中医中心 王芬 张学凯



“若要安,三里常不干”,“艾灸足三里,胜吃老母鸡”……这些谚语告诉我们:艾灸能扶助正气、提高免疫力。

疫情当前,除消杀、洗手、戴口罩等措施外,大家还可以通过艾灸来养生防病。

一、艾灸的原理

艾灸是用点燃的艾条或者直接用艾炷烫熨、烧灼局部皮肤,起到温经通络的作用,通过疏通经络来调整机体。艾灸对寒症效果较好,主要用于虚寒病症,但也可用于防病保健。唐代药王孙思邈“不与不灸三里者同行”、“要想身体安,三里长不干”等论述都是强调灸法的防病保健作用。

二、足三里的位置

足三里在小腿前外侧,当犊鼻下3寸,胫骨前缘外侧一横指(中指)。

三、足三里的穴性

足三里是“足阳明胃经”合穴,也是四总穴之一。是一个强壮身心的大穴。中医认为,足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化痰、扶正祛邪的作用。

四、艾灸的方法

取普通艾条,将其一端点燃,待其充分燃烧后将其对准足三里穴,进行温和灸。也可用雀啄灸和回旋灸。

雀啄灸,将艾条燃着的一端在施灸部位上作一上一下忽近忽远的一种灸法,形如雀啄;

回旋灸法,将燃着的艾条在穴区上方作往复回旋的移动的一种艾条悬灸法。

每天艾灸足三里一次,每次约15-30分钟,双侧操作。局部皮肤可发红,有持续温热感,部分人可出现经络感传现象,有的也会出现小水泡。

五、艾灸足三里的效果

药王孙思邈对足三里推崇备至,称之为长寿穴,高度重视灸足三里,他自身也是艾灸足三里的实践者,最终寿至148岁。

六、艾灸足三里注意事项

1、艾灸要坚持,不要一曝十寒;每天至少1次,每次15分钟以上。

2、如果艾灸后局部皮肤起小水泡,应停止艾灸;

保持局部清洁,防止感染,待水泡自行吸收即可。

3、尽量选用三年以上陈艾,艾烟会较少,或使用无烟艾灸。

北京中医药大学美国中医中心位于马里兰州罗克维尔,由中医药博物馆、临床诊疗区和教学会议区和科研平台组成。教学部开设针灸师继续教育项目和博士项目。临床部设有15间舒适的诊室,提供针刺、中药、拔罐、穴位按压治疗。欢迎参观和咨询电话:240-403-7946 / 240-403-7147 ;网站:www.usccmbyucm.org;地址:9600 Blackwell Road, Suite 300 Rockville, MD 20850

Yue(Jill)Zhou NMLS#281400 Sr.Loan Officer 571-432-5811(C) jzhou@marionmortgage.com	Vivian Zou NMLS #349316 loan officer 703-323-7150 (C) Vivian@marionmortgage.com	Mark Shankle NMLS #1047216 loan officer 703-424-0750 (C)

Hard Money Loans, Fix Up, Condo Investment, Business to Business Only
民宅(包括FHA贷款)、商业、土地及建筑贷款

美林贷款

Marion Mortgage LLC

诚实 敬业
经验 丰富
客户 至上

地址:14637 Lee Highway, #103 Centreville, VA 20121
http://www.marionmortgage.com
Tel: 703-830-6680(O) 703-830-6681(O) Fax: 703-830-6682

MC-2854 NMLS ID #176854
MB 11096 www.nmlsconsumeraccess.org

5-106

NMLS#177851
黄捷 博士
Jayie (Jenni) Rowe
571-934-8000(C)
jrowe@marionmortgage.com