

# 春季养好背 让你全年“不受罪”

背为阳，腹为阴，人体背部分布的基都是人体的阳经，脊柱更是主一身阳气的督脉所在。

古语有云：“背者，胸中之府”。在《素问·金真真言论》中不仅有“病在肺，俞在肩背”一说；《灵枢·本脏篇》中也有“好肩背厚者肺坚，肩背薄者肺脆”的记载。而且，中医按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等许多治疗方法都在背部进行。

春季是阳气升发的季节，背部是人体阳气循行的最大通道，只要保养好背部，就能给身体滋生能量，让你全年“不遭罪”。

## 疏通背部有益气息运行

背为阳，腹为阴，人体背部分布的基本都是人体的阳经，脊柱更是主一身阳气的督脉所在。督脉与六阳经有联系，称为“阳经之海”，统摄一身之阳。

督脉处于脊柱中央，两旁是足太阳膀胱经，人体五脏六腑相关的穴位(如心、肝、脾、肺、肾的俞穴)都在背部，经常激发疏通背部，有益气息运行、血脉流畅，可以舒筋活血、振奋阳气、强心益肾，进而滋养全身器官，增强人体生命活力。

背部有许多祛病保健的重要穴位。以大椎穴为例，在此处艾灸和拔罐可治疗风

寒、风热、阳虚等感冒症状，还能振奋一身阳气，防止寒邪入侵。对于长期低头伏案工作的人，经常按摩此处能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬等不适症状，还能缓解脑供血不足。

在背部主要的俞穴拔罐、刮痧，可促进血液循环、疏通经络。对于小儿来说，捏脊则具有促进气血流行、经络通畅、神气安定、调和脏腑的作用。在临床上，这种方法也常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症状，也可用于泌尿及脾胃虚弱患儿的调理。

那么，平时应如何对背部进行养护呢？赵润扬为大家介绍了一些注意事项：背的寒暖与脏腑功能息息相关，平时穿衣服要注意保暖、随时加减；避风晒背能暖背通阳，增强体质；捶背可舒经活血、振奋阳气、强心益肾，自我捶打时应握空心拳，要快慢适中且用力均匀；洗澡时搓背可防治感冒、腰酸背痛、胸闷、腹胀，但用力不宜过猛，以免损伤皮肤；撞背可提升阳气、调节内脏，使全身气血通畅，改善身体虚弱的情况，但要注意用力适度；借艾火的热力和药力可温热性刺激背部，通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡。

## 日常养背四法应对小症状

对于一些在日常生活中出现的症状，也可通过背部养护来处理。

咳嗽可用生姜汁擦背。孩子一到初春就容易咳嗽，让很多父母犯愁。河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示，风寒咳嗽很容易判断，典型症状就是流清水鼻涕、咳痰清稀、痰白稀薄、舌苔白。此时可用生姜汁擦背。具体方法是生姜榨汁后，与温水用1:1的比例，擦孩子上背部周围皮肤。

背部的肺俞穴、大椎穴、风门穴等穴位有补益肺气、宣散风寒的作用。姜则可以温肺化饮(稀为饮，稠为痰，孩子多为饮)，因此用生姜汁擦背可温宣肺气、疏散风寒。如背部皮肤发红，孩子哭闹，要及时用温水擦干净。

擦背频率可视孩子背部皮肤反应而定，至少三天一次。如果擦一次就好了，就不用再擦。需要注意的是，每次结束后都要用温开水清洗干净孩子的背。为安全起见，此方法一岁以后的孩子可用。

春困可在后背刮痧。俗话说“春困秋乏夏打盹”，不少人会在春季时感到头胀身重、无精打采，有的还伴有脘满腹胀、食欲不振或大便稀烂等症状。广东省佛山市中医院针灸科蔡少萍提出，此时不妨用刮痧板刮刮背。因为督脉主一身之阳气，膀胱经包含

了如肺俞、心俞、脾俞、肝俞、肾俞等可调节人体五脏六腑的诸多穴位，是人体抵御外邪的重要屏障，而且还掌握着人体最大的排毒通道，故刮背部穴位既可排毒，又可振奋体内阳气，提高机体免疫力。

刮拭前要先在背部皮肤表面涂一层润肤霜，先刮位于后背正中线的督脉，再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时，刮板与皮肤倾斜45度左右，从上至下以轻柔适度的力量刮拭，直到刮出痧疹。注意不要过分追求出痧效果。如果刮不出痧，很可能患者本身气血不足，不能透痧。刮痧后可补充一杯温开水，以促进代谢废物的排出，切记3个小时内别洗澡。

护心可常按揉后颈部。郑州市第三人民医院针灸科主任刘明提出，心脏不好的人在大风降温时一定要少出门。因为人体若是长时间经受后部吹袭来的冷风，轻则感冒、头痛、眩晕、鼻塞，重则诱发心脏病等多种疾病。

颈背部有3个穴位：风府(在后正中线督脉上，正坐时头微向前倾，入后发际上一寸处)，风池(大约在耳后与风府穴连线中点)，风门(在背部，第二胸椎棘突下，旁开1.5寸处)，常按摩、揉搓、温暖这三个穴位，可以防治颈部受凉、减少疾病发生。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区  
两个方便地点

**Dumfries 诊所** 3-098  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999

**Chantilly 诊所**  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**

**施庆宏 牙医诊所 周末门诊**

DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师

主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊

特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询

443-546-3403  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验

●美国妇产科学院院士  
●乔治华盛顿大学医学院临床助理教授  
●Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业  
●哥伦比亚大学生理学博士  
●北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生  
○妇科年检，各种妇科疑难病症  
○不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

○子宫内腺瘤切除术：根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管，不须开刀  
○松弛阴道收紧术，改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

●微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀  
●妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

**MOCH 血液，肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

**主治** 乳癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴瘤，骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。

●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费，全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

**精神心理专科**

**郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**主治** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022