

常被忽略的古人养生十秘诀

经过数千年的钻研和沉淀,穴位养生的神奇疗效受到越来越多人的追捧。中医认为,人体经络上有361个穴位,如果再加上经脉之外的穴位,就有上千个。具体掌握这些知识,对于普通人来说十分困难,因此穴位养生似乎离人们的日常生活还有点远。在湖北省中医院推拿康复科副主任医师赵焰的指导下,总结出便于大家记忆的十个养生要穴,平时按揉几下,可助您强身健体,祛病养生。

明目醒脑穴:风池。中医讲“头目风池主”,就是因为风池穴能治疗大部分风病。风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝处,与耳垂齐平,常与攒竹穴、太阳穴、睛明穴、四白穴等配合,治疗眼部疾病,缓解眼部症状。按揉以上穴位,同时配合颈椎矫治,对治疗近视眼有很好的疗效。此外,按揉风池穴和周围肌肉,可以有效地缓解颈椎病、外感风寒、内外风邪引发的头痛,以及长时间低头工作导致的颈部疲劳。工作间隙,轻叩风池穴,可起到提神醒脑、消除疲劳的作用。

养胃穴:中脘。中脘穴在腹部正中线上,胸骨下端与肚脐连接线中点处,按压时会有酸痛感。胃不好的人可以常按中脘穴。急性胃痛患者可点按中脘穴,用手指按压10秒,松开,再压,如此反复,三五分钟就可缓解症状;慢性胃不适患者可按揉中脘穴,用手掌轻揉,可促进消化;急性胃肠炎患者在按揉中脘穴的同时,还可以按揉天枢穴(位于肚脐旁2寸处)、大巨穴(位于脐下2寸旁开2寸)配合治疗。

补肾固元穴:关元。肚脐以下3寸(约为除拇指外四根手指并拢的宽度)处就是关元穴。按揉关元穴可补充肾气,延缓衰老。对男性来说,按揉关元穴可以缓解肾虚、腰酸、掉发等问题。对女性来说,按揉关元穴可以治疗和缓解很多妇科病。按揉关元穴前,要先搓热手掌,将掌心对准腹部的关元穴做搓揉的动作,由轻到重,直到感



觉发热。

养护心脏穴:内关。伸开手臂,掌心向上,握拳并抬起手腕,可以看到手臂中间有两条筋,内关穴就在离手腕距离两个手指宽的两条筋之间。按揉内关穴有助于气血畅通,用大拇指垂直往下按,每次按揉3分钟左右,直至局部感到酸麻。除了保护心脏,内关穴还是个救急的穴位,在病人突发心脏病时,先让病人平躺,在等待急救期间,配合按揉内关穴可起到缓解疼痛的效果。此外,按揉内关穴还能缓解头疼、口干、嗓子疼、颈椎病、肩周炎、腰部疼痛等病症。

清热止痛穴:合谷。合谷穴又称虎口,位于拇指和食指合拢后,隆起肌肉最高处。合谷穴有清热解表、镇静止痛的作用,对头面部疾病,有很好的缓解和治疗作用。由于风热感冒引起的头痛发烧、上火牙疼,吃了药不能马上见效,均可通过指压合谷穴来缓解,力道以感到酸、麻、胀为宜。如果伴有发烧,可用瓷汤勺刮颈后部皮肤或用手揪拉周围皮肤,直到发红发紫,有助于排出热毒,较快退烧。

解腰背酸痛穴:委中。委中穴位于腓内窝腓窝处中点。中医讲,“腰背委中求”,长期久坐、姿势不当造成腰背和肩膀不舒服的上班族或常感腰酸痛背痛的老年人,常按委中穴可以通畅腰背气血。按揉委中穴时,力度以稍感酸痛为宜,一压一松为1次,一般可连续按压20次左右。值得提醒的是,肾虚引起的腰痛还是要以补肾为本。

舒筋活络穴:阳陵泉。阳陵泉在小腿上,找它的时候要端坐不动,用手摸腿,膝关节外下方有一个突起,叫腓骨小头,腓骨小头前下方的凹陷就是阳陵泉的位置。平时按揉阳陵泉,再配合活动肩膀,可以缓解肩膀周围的疼痛。此外,阳陵泉还对乳房胀痛、两肋胀痛,肋间神经痛有缓解作

用。

“全能”穴:足三里。民间一直有“常按足三里,胜吃老母鸡”的说法,足三里的位置在外膝盖窝下方3寸。中医有“肚腹三里留”的要诀,说的是,如果我们有了肚腹部的疾病,如慢性胃炎、慢性腹泻、胃寒等,都可以按揉足三里。另外,足三里对高血压、冠心病、肺心病、脑出血、动脉硬化等心脑血管疾病也有很好的预防作用。白领和亚健康人群,每天按压足三里10分钟,能减轻工作压力,缓解疲劳。

滋阴养颜穴:三阴交。三阴交被称为女人的穴位,位于小腿内侧,脚踝骨的最高点往上3寸处。按揉三阴交,有助于打通人体淤塞,保养子宫和卵巢,还有调月经、除斑、祛皱、祛痘,治疗皮肤过敏、皮炎、湿疹的作用。从经前3天开始,每天按揉三阴交,坚持三个月,可以缓解月经不规律、痛经等问题。按揉时,将拇指直立放在穴位上,先向下按压再揉,每次1分钟左右,停歇后再揉。因为按揉三阴交有调畅人体气机运转的作用,所以不适合孕妇。

安神健体穴:涌泉。涌泉穴为肾经之首,位于足底,在足掌的前1/3、弯屈脚趾时的凹陷处。民间有“三里涌泉穴,长寿妙中诀;睡前按百次,健脾益精血”的说法。每天洗脚后,用双手大拇指摩擦两足底涌泉穴10分钟左右,有助睡眠。神经衰弱的人,可将时间延长为半个小时。天气转暖后,可赤脚或穿袜在鹅卵石路上散步,刺激涌泉穴。

最后,专家提醒,平常按揉穴位可以治疗和缓解疾病,有养生保健的作用,但并不意味着包治百病。除了局部按揉外,还要调整全身的状况。值得注意的是,穴位按揉虽然简单有效,也并不是人人适合,尤其是孕产妇和体弱者要在医生的指导下进行,不要随意尝试。

女性养生方法 女性养生注意事项

很多女性朋友都在寻找最适合自己的春季养生方法,不过很多人不知道在春季如何养生,尤其是女性朋友。那么,春季养生有什么注意事项呢?又有什么要点呢?下面一起来看看吧。

一、起居:衣着下厚上薄

春季气候变化较大,天气乍寒乍暖,由于人体腠理开始变得疏松,对寒邪抵抗能力有所减弱,所以,初春时节生活在北方的人不宜顿去棉服,年老体弱者换装尤宜审慎,不可骤减。

《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”,《老老恒言》亦云:“春冻半洋,下体宁过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气”。春天在起居方面,人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,要夜卧早起,免冠披发,松缓衣带,舒展形体,多参加室外活动,克服倦懒思眠状态,使自己精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

二、饮食:宜食辛甘发散之品

饮食调养方面要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。《素问·藏气法时论》说:“肝主春,肝苦急,急食甘以缓之,肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之”。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气生发和肝气疏泄,饮食调养要投其脏腑所好,即“违其性故苦,遂其性故欲。欲者,是本脏之神所好也,即补也。苦者是本脏之神所恶也,即泻也。”明确这种关系,就能有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等配方选膳。

三、防病:阻断温邪上犯之路

春季养生另一方面,就是要防病保健。特别是初春,天气由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。温热毒邪开始活动,现代医学所说的流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎也多有发生和流行。为避免春季疾病发生,要常开窗,使室内空气流通,

保持空气清新;加强锻炼,提高机体的防御能力。注意口鼻保健,阻断温邪上受首先犯肺之路。

立春时节阳气渐生。而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期,是由寒向暖过渡时。人的抗病能力和气候适应能力较弱,流行性传染病又较多,稍不注意就可能被感染,特别是年老体弱者和少年儿童。除日常注意防范外,也应从饮食上调理。

四、日常养生:重点护肝

立春后,天气乍暖还寒,气候变化仍较大。所谓“春捂秋冻”,春天适当捂一捂,可减少疾病,尤其是常见的呼吸系统传染病。

按自然界属性,春属木,与肝相应,中医认为肝主情致,因此,立春养生主要是护肝,调节心情,保持心情舒畅,防止“肝火上越”,又有利于阳气生长。要戒暴怒,忌心情忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉好心态,都有利于疏肝理气。中医认为,春季应该特别注意保养肝脏,以顺应天时。所以,饮食调养时要考虑春季属于阳气开始升发的特点,多吃些具有辛甘发散性质的食物如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。

五、运动:节奏和缓

随着气温回升,人们应逐渐增加户外活动时间以加快血液循环,促进气血运行。比较适合节奏和缓的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极及并不剧烈的球类运动。要注意,这时节运动不宜剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,对养生不利。

漫步时,可以做做揉肺运动。肺经在手臂内侧,经肩窝开始向下延伸到大拇指,所以取其上下两端的穴位来按摩会有很好的效果,且这两个穴位比较好找,一个在肩窝位置的中府,另一个是大拇指的少商穴,每天早晨起床用手半握拳各敲一百遍。

男性如何养生 男性养生方法盘点

雨水意味着天气逐渐开始转暖,春回大地,雨水增多。不过很多男性朋友不知道雨水节气该如何进行养生?

一、男性雨水节气的养生方法

1.起居养生

《黄帝内经》里面说起居有常能调养神气,使人精力充沛,生命力旺盛;起居无常,日久则会导致神气受伤,精神萎靡,对环境的适应能力下降,出现各种不适症状。春天起居应该如何,中医在《修龄要旨·起居调摄》中做出了论述:平明睡觉先醒心,后醒眼。两手搓热熨眼数十遍,以睛左旋右各九遍,闭住少顷,忽大睁开,却除风火。披衣起坐,叩齿集神,次鸣天鼓。依呵、呼、吹、嘘、嘻六字诀,吐浊吸清,按五行相生顺序而行一周,散夜来蕴积邪气。

2.饮食养生

中医五行理论把春天归为青色,也就是绿色。我们经常说绿水青山,所说的青就是绿色。冬天属肾,

颜色是黑的,应该吃豆类,要吃滋补的东西。而到了春天,就不应该再多吃肉了,应该吃一些绿色的植物。春天在五行里面归属于木,对应的是我们的肝,也就是说春天是肝气升发的季节,伴随着自然的同步,人体的肝气、胆气都开始变得旺盛起来。肝主青色,所以顺应春天的生发之气,正是吃草木的时候,比如吃蔬菜,或树的嫩叶、嫩芽。

3.运动养生

雨水节气常做三种运动有益于身体健康,感兴趣的读者朋友们不妨一试。

(1)养脾胃 揉“足三里”

对于在电脑前工作的坐班族而言,最简单的养胃运动就是揉揉自己的足三里穴。取穴时,由外膝眼向下量4横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁开1横指,该处即是。按揉时,正身端坐,小腿略向前伸,使腿与凳保持约120度,食指按放在足三里穴上,移放中指在上面加压,两指一并用力,按揉

足三里穴,连做1分钟。两侧交替进行,以按揉处有酸胀感为佳。

(2)疏肝气 推揉两肋

加之年初工作比较繁忙,对于压力较大的工薪阶层而言,难免会有肝气郁结的时候。怎么办呢?试试疏肝的运动推揉两肋法。即双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触时返回,来回推揉30次。以双肋部位有温热感为佳。

(3)活肾水 暖暖腰部

中医养生讲究天人相应,到了雨水的节气,也应该注重肾水(中医认为肾主水)的调养。只有活动的“水”,才更有利于健康。怎么通过运动来健肾呢?中医认为,腰为肾之府,要护肾千万别忘了护腰。大家有空的时候,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下左右。呼气时,加做缩肛运动,吸气时放松,反复进行30次左右,都能起到健肾的效果。

