

夏日养生别只盯着食疗 穴位按摩或许能帮你更多

进入六月天气会越来越热,伴随高温而来的各种夏日病也会接踵而至。这一时期的养生保健,很多人的首选是食疗,因为简便易操作。事实上,除了食疗,穴位按摩也是不错的选择,你甚至不需要任何花费,只要花点时间记住某些重点穴位。针对夏日常见的几类健康问题,我们邀请中医专家做了简单的穴位推荐,有需要的读者可以参考学习。需要提醒的是,这些穴位仅供大家日常保健按摩使用,并不意味着包治百病,如果身体有不适,还是要及时就医。此外,穴位按摩虽然简单有效,也并非人人适合,尤其是孕妇和体弱者要在医生的指导下进行。指导专家:江苏省中西医结合医院针灸科徐益权主任,南京市中医院针灸科陆瑾主任。

现代快报记者 李鑫芳

按摩前的功课

如何正确取穴?

对很多人来说穴位按摩最头痛的是不知道如何正确取穴,对于描述穴位位置的“寸”更是不知所云。徐益权说,中医取穴时所说的“寸”并不是日常生活中度量长度所用的寸,它是指“同身寸”——也就是以患者本人体表的某些部位(比如手指)折定分寸,作为量取穴位的长度单位,所以这里的寸只是一种相对值,每个人的值都不一样。给大家介绍一种简单笼统的取穴方式:你的拇指关节的宽度,就是你自己的一寸;将你的食指、中指、无名指和小指者四指并拢,以中指中节横纹处为准,这四指并拢的宽度,就是你自己的3寸。

穴位推荐

湿气重

夏季不仅气温高,而且雨水多,空气湿度大,人们很容易因受到暑湿的危害而患病。如果你发现自己身体困重,总是睡不够,还食欲不振,嘴里发黏、夹杂一些其他味道,甚至连大便也总感觉拉不干净,那可能就是提醒

你湿气太重了。

委中穴:大致在腿窝的中心点上,走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道,而委中穴便是这个通道上的排污口。

曲池穴:将手肘弯曲拱向胸前时,肘横纹外端有凹陷处,差

不多就是这里。

极泉穴:位于腋窝顶点,腋动脉搏动处,是心经的重要穴。

阴陵泉穴:在小腿内侧、胫骨内侧后下方凹陷处。这是脾经的合穴,也是皇甫谧等大医家自古以来就在使用的祛湿要穴。

心神不宁、烦躁

夏季是四季当中最热的季节,人体阳气最强的时候,但同时人也很容易烦躁不安、易怒上火。有些人很难做到“安心”,这时穴位按摩可以帮你。

内关穴:伸开手臂,掌心向上,用力握拳的时候,手腕上能

看到两根筋,我们叫掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱,两条筋之间,距离腕横纹两个拇指的穴位就是内关穴。

内关穴具有调节情绪、调节睡眠和调节心脏的作用,夏天心情不太好或者睡不好觉的时候,

都可以按揉这个穴位。

神门穴:它是心经的原穴,原穴是主管各脏腑的元气和生命原动力所在的穴位。神门穴位于腕横纹上,手小指一侧腕下方肌腱的里侧。

失眠

足部被中医认为是人体的根,很多重要的经脉的起止都在此,所以才有了“热水洗脚胜吃补药”等经验之谈。睡眠不好的人不妨在临睡前用热水浴足,同时适当按揉相关穴位,会促使热气顺着经脉上行,起到更好的效

果。

百会穴:在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。经常按揉百会穴可以达到清心健脑、行气活血的作用,对治疗失眠很有帮助。

印堂穴:位于面部,两眉连线的正中间位置处。

三阴交穴:内踝高点向上4横指(就是你自己用手指来量,大约4根手指的宽度),胫骨内侧面后缘。

神门穴:也是治疗失眠的常用穴,刺激本穴可以养心安神,神志安定,失眠自然得到缓解。

夏季腹泻

夏季腹泻很常见,但导致腹泻的原因却有多种。如果在外面吃饭,又拉又吐,胃肠绞痛,就要怀疑是不是吃了不干净的东西,必须及时就诊。如果没吃什么脏东西,只是生冷食物吃得较多,而且腹泻症状也不是特别明显,可以自己先

简单处理,比如喝点姜糖水,或者按揉足三里穴和中脘穴。

中脘穴:中脘穴是治疗胃肠疾病十分重要的穴位,有调理消化系统、补中气、行气活血的功效。中脘穴在哪儿?五指并拢,将第五掌骨小头放在脐上,大指与腹中线相交的点

就是。

足三里穴:外膝眼下三寸(相当于4横指)。可以这样找它——当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指处差不多就是。

减肥

夏天减肥的人不少,而中医认为,脾失健运而生痰湿是肥胖的基础。除了科学运动、合理饮食,你还可以试试按摩三个穴位。**中脘穴:**是胃的经气汇集之

处。长期按摩此穴可调理消化系统。

天枢穴:位于肚脐旁两寸处,为左右对称两穴。患者可平躺在床上,用中间三个手指下压、按摩

此处。按摩此穴,有助于肠胃蠕动,减少腹部的脂肪堆积。

曲泉穴:既能滋阴又能祛湿。它在膝内侧横纹头上方凹陷处。

【小贴士】

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(粉丝会QQ群324991352,微信公众平台:现代快报中医粉丝会)

