



合谷穴
图据广东中医药微信公众号

腧穴可反映脏腑情况 找准“开关” 缓解多种不适

腧穴是脏腑经络气血输注于体表的特殊部位,既能反映身体疾病,又能治疗疾病。

腧穴是身体的“开关”,具有急救醒神、行气活血、健脾化痰、宁心安神等多种作用,找准这些“开关”就可以缓解很多的身体不适。

下面分类给大家介绍几个针对生活中常见病症疗效确切、取穴简便的腧穴,带你一起学习探究人体“开关”的奥妙。

合谷:面“开关”

合谷穴别名虎口,五指合拢,犹如一个隆起的山谷,故名合谷,是手阳明大肠经的原穴。简易取穴法,以一手的拇指指骨关节横纹,放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,当拇指尖下是穴。

对于日常居家保健,可用两手拇指交替按压,力度适中,使穴位局部产生酸、麻、胀、重,每次按

压5-10钟,或者手持艾条点燃后对穴位进行熏灸5-10分钟,可以改善面部血液循环、美容养颜、延缓衰老、预防头面疾病、增强机体免疫力。

中脘:胃“开关”

中脘穴在上腹部,前正中线上,当脐中上4寸。其解剖位置大致位于人体胃部的中间位置,因此得名“中脘”。此穴位为人体任脉上的主要穴位之一,还是足阳明胃经的募穴,八会穴之腑会。简易取法为,胸骨剑突(俗称心口窝)与肚脐连线的中点处。

中脘是治疗胃腑疾病的重要穴位,胃与脾同居中焦,“以膜相连”,脾与胃通过经脉的相互属络构成了表里关系。脾与胃同为气血生化之源,后天之本,饮食水谷的收纳场所,水谷精气在此消化吸收,化生人体气血津液。可以通过掌揉或艾灸中脘穴,促进脾胃运化,增强肠胃蠕动。

涌泉:肾“开关”

涌泉穴位于足底部,屈足卷趾时足心最凹陷中,是足少阴肾经的井穴。刺激本穴可激发肾中精气,使之如同泉水一般涌流不断,鼓动肾气,益寿延年,故名之“涌泉”。

通过按摩、足浴、艾灸等方式刺激涌泉穴,不仅可以补益肾气、强腰壮膝,还具有养心安神、放松助眠的作用。

日常生活中可以用热水泡脚,按摩穴位,盆中水最好没过脚踝,足太阴脾经的三阴交穴位所在处,实现以涌泉和三阴交为主的核心穴组,以及足部其他穴位的有效刺激。虚寒体质者可加入艾叶,阴虚火旺体质者可加入适量盐。中医认为,咸味多入肾经,有较强的补肾作用,可用来治肾虚证。肢寒怕冷,体质虚寒者,可用艾条进行艾灸,加强温补作用。 据《中国中医药报》

顺时针或逆时针 腹部按摩有讲究

中医认为,按摩方向不同,效果也不同。如舌苔发黄、较厚,口臭、便秘等,应顺时针按摩腹部,顺着结肠位置走向,通过按摩,增加结肠蠕动,刺激肠壁神经感受细胞传入大脑。反之,如舌质淡、舌苔较薄、易腹泻,就要采取逆时针按摩腹部,起到补的作用,阻止腹泻。

腹部按摩一般选择在晚间入睡和早晨起床前进行,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝屈曲,精力集中,呼吸自然,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上,用力适度,在辨明虚实的基础上,按顺时针或逆时针方向按揉50-100次。

如无明显症状,只为养生保健,可采取平补平泻的手法,即逆时针和顺时针各按揉50次。

腹部按摩亦有禁忌,不要在过分饥饿或饱餐的情况下进行;如腹部皮肤有化脓性感染或有肠炎、痢疾、阑尾炎等急性炎症时,不宜按揉,以免炎症扩散;腹部有癌症,也不宜按揉,以防癌症扩散或出血。

据养生中国

每天泡茶喝好处不少 用对方法 将益处充分发挥

茶是除了白开水之外,最普遍的饮品了,很多人爱茶甚至到了“宁可一日无食,不可一日无茶”的境界。那你知道,每天喝茶对身体会有哪些好处吗?

可降低多种疾病风险

降低2型糖尿病风险。研究认为,糖尿病高风险人群喝茶,有利于血糖控制,改善胰岛素敏感性;糖尿病患者喝茶,有利于降低空腹血糖和糖化血红蛋白浓度。一项研究显示,与过去一年从未喝过茶的参与者比,日常饮茶者的2型糖尿病风险降低8%。

降低中风风险。喝绿茶之所以能降低中风风险,主要是因为绿茶中的儿茶素可通过抗氧化、抗炎、抗增殖、抗血栓形成等多种机制保护血管。

降低高血压风险。绿茶富含的儿茶素可促进一氧化氮产生,而一氧化氮可以扩张血管,起到降血压的效果。儿茶素还能抑制血管

紧张素酶产生,这种酶被抑制后可以使血管舒张,血容量减少,从而起到降低血压的效果。喝红茶则能使高血压风险降低26%,红茶富含的茶红素、茶黄素,可以保护血管内皮免受自由基的损伤,让血管光滑和有弹性,从而起到舒张血压的作用;钙通道阻滞剂是用于降血压的药物,红茶富含的各种成分就能发挥类似钙通道阻滞剂的作用。

降低死亡风险。2022年发表在《内科医学年鉴》上的一项研究,针对40-69岁之间的50万饮茶者随访大约11年,结果发现,每天喝至少2杯茶的人,全因死亡风险比不喝茶的人低9%-13%。

存放和饮用方式都有讲究

要最大程度获得喝茶所带来的健康益处,茶叶应该如何存放、茶水怎么喝?

茶叶密封、避光、低温储存。茶叶易吸潮也易串味,让茶喝起来“鲜爽”的茶氨酸容易损失。抗氧

化的茶多酚也容易氧化损失,而且温度高时损失更严重,所以茶叶要密封、避光、低温储存,短时间不喝的茶还可以抽真空后冷冻起来。

冲泡温度适宜。一般建议绿茶用80℃左右的水冲泡,红茶和乌龙茶用沸水冲泡,这样可以平衡咖啡因、茶多酚、茶氨酸等成分的溶出,冲出的茶更好喝。

茶放凉再喝。潮汕地区的功夫茶讲究滚烫的时候趁热喝,但是真不建议这样,因为高温会损伤食道,增加食管癌风险,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构认为,饮用温度超过65℃的热饮料可能会致癌,所以用沸水冲的茶,建议放到不烫嘴再喝。

多喝淡茶、少喝浓茶。浓茶含有更多的咖啡因,容易引起恶心、胃灼热、心悸等问题,下午或晚上喝也会影响睡眠,所以要少喝。另外浓茶富含的鞣酸还会影响铁的吸收,缺铁性贫血者最好不喝。

据科普中国



小小藕尖正当时 生津开胃通血脉

《本草纲目》中把藕尖叫做“藕丝菜”,说它能治疗“霍乱后虚渴烦闷不能食”,兼能“解酒食毒”。

这里的霍乱是指较严重的突发腹泻,夏季水分丢失过多,会表现出既心烦又口干,而且不想吃东西。这是因为人体胃津不足,影响脾胃运化。此时,水分饱满又甘甜的藕尖能生津止渴,胃口自然好了。

藕尖还能解“酒食毒”。夏天,不少人吃夜宵烧烤往往会配杯啤酒,但却感觉越喝越渴,这是酒的热性所致。藕的凉润可以制约酒的热性,配着一起吃能缓和不少。

藕有很多疏松孔洞,有疏通作用。藕尖作为藕的嫩芽,升发向上力量更强,因此补充津液同时,能引导脾胃之气向上运动,开胃作用更明显。对偏于瘀血体质的人,藕尖能通血脉,且化瘀不伤血,又能疏通脾胃气机,可谓一举两得。

据广东中医药微信公众号