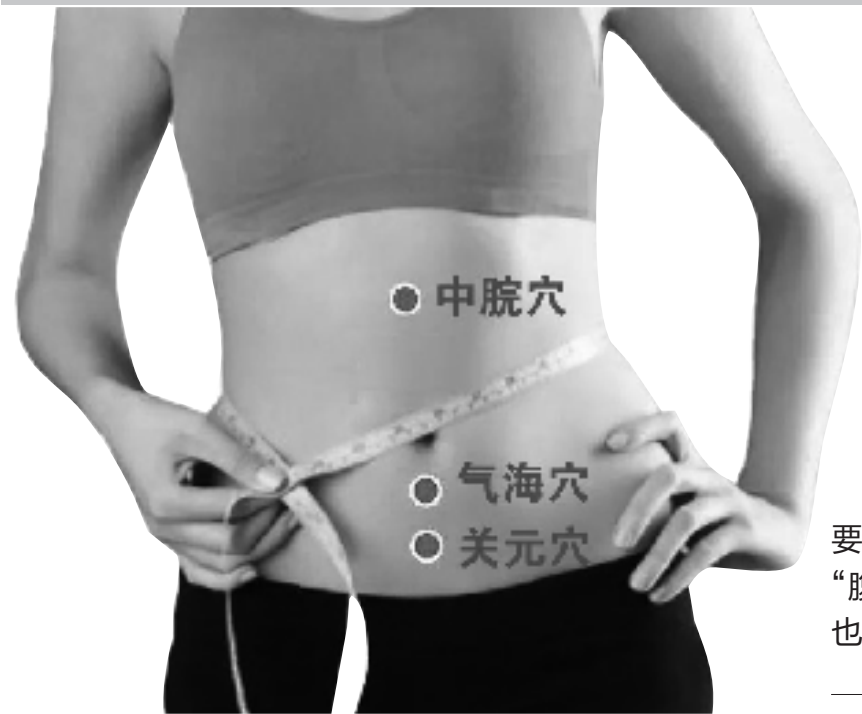




腹部,是多个重要脏
腑器官的聚集、存放之地,
如胃、胆、小肠、大肠、膀
胱、三焦这六腑都位于
此。因此,中医也将人体
腹部称为“五脏六腑之宫
城,阴阳气血之发源”。

中医自古就将揉腹作为重
要的养生方法,《黄帝内经》载:
“腹部按揉,养生一诀”,孙思邈
也说:“腹宜常摩,可祛百病”。

孙思邈力推这个祛病动作

每天做一次 人瘦了 睡好了 气血足

揉腹不断 慢病难犯

气血调和:腹部内藏多个
重要脏腑,还有多条重要经络
通过,所以揉腹能刺激局部脏
腑经络,促进气血通畅调和。

化湿减重:中医认为,胖
人多湿多痰。若脾胃功能受
损,难以运化过食的肥甘厚
腻,使津液代谢异常,则成痰
成湿。揉腹具有健脾和胃、祛
浊利湿的作用,在改善腹部脂
肪堆积方面有明显效果。

活跃肠道:现代研究发
现,揉腹能显著增加腹肌和肠
平滑肌的血流量,提升胃肠内
壁肌肉的张力,增强肠道的蠕
动功能,可以促进食物的消
化、吸收和排泄过程,有效预
防和消除便秘。

缓解紧张:揉腹时手掌的
按摩动作能够刺激腹部的末梢
神经,通过神经反射机制影响
大脑的兴奋和抑制过程,有助
于放松身心,缓解紧张情绪和
压力感,从而提高睡眠质量。

揉腹的正确顺序

第一步:准备工作。选择
一个安静、舒适的环境。用温
水洗净双手,保持手部温热。

第二步:穴位点按。

中脘穴:该穴位于上腹部,
前正中线上,脐上4寸处。

点按该穴可健脾益气、
降气化痰、安神。用拇指指
腹点按1-2分钟即可。

关元穴:该穴位于下腹
部,前正中线上,脐下3寸处。

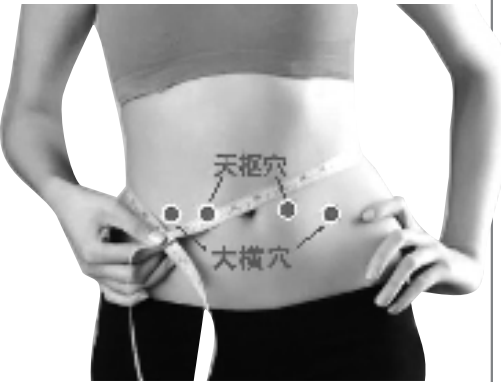
关元穴也是保健要穴,点
按该穴可补元气、提中气,助
脾运化水湿,同时具有强壮身
体的作用。用食指和中指指
腹点按1-2分钟即可。

气海穴:该穴位于下腹
部,前正中线上,脐下1.5寸
处。气海穴是保健要穴,点按
该穴可补元气、行气散滞、强
壮身体。用食指和中指指腹
点按1-2分钟后,由气海穴沿
任脉(循行于腹部正中)向上
推至中脘穴附近,力度以腹部
轻微凹陷为宜。

大横穴:该穴位于腹部,
脐中旁开4寸处,左右各一
穴。点按该穴可健脾益胃、利
湿止泻,缓解腹痛、腹泻、便秘
等病症。用双手拇指指腹点
按1-2分钟即可。

天枢穴:该穴位于腹部,
脐中旁开2寸处,左右各一
穴。点按该穴可理气燥湿、散
结止痛、健脾益气。用双手拇
指指腹点按1-2分钟后,由左
右天枢穴分别向外拨约3个
横指的距离,力度以腹部轻微
凹陷为宜。

第三步:掌摩腹部。将双



手手掌搓热,叠掌,掌心置于
腹部,以肚脐为中心向外画
圈,逐渐扩大圆圈的直径至全
腹部。摩腹3-5分钟,频率以
30-50次/分为佳,操作力度以
腹部略微凹陷为宜。

第四步:单掌揉腹。右手
手掌以虚掌扣于腹部,按照右
手手腕、小鱼际、小指外侧、小
指指端、无名指指端、中指指
端、食指指端、大拇指外侧的
顺序交替施力按压,并在腹部
沿顺时针循环揉动。揉腹3-5
分钟,频率以15-30次/分为
佳,操作力度以腹部略微凹陷
为宜。以上过程,每天进行1
次,一周进行6次,可以帮助
调节脾胃功能,祛湿化浊。

需要注意,揉腹虽好,但
不是每个人都适合。以下人
群禁止练习:腹部皮肤有感染
者,患肠炎、阑尾炎等急性炎
症者,腹内有肿瘤者,患胃肠
穿孔、内脏出血等急腹症者。

据养生中国

以为通便实则加重 小心这四个行为

有些你以为有助于通便
的行为,实则可能适得其反。

便秘就吃香蕉:熟香蕉
对功能性便秘有一定缓解
作用,但每根香蕉含有的膳
食纤维量并不是特别出彩,
缓解便秘作用较弱。尚未
成熟的香蕉,含有鞣酸,可
能会引起便秘。

过度依赖高纤维食物:
如果过量摄入,而饮水不足,
这些食物会在肠道内吸收过
多水分,反而使大便变得干
结。短时间内大量摄入高纤
维食物,肠道可能无法适应,
也会影响消化和蠕动功能。

过度依赖泻药:长期依
赖可能带来严重后果,如肠
道蠕动减慢、电解质失衡等。

滥用益生菌产品:便秘
严重者,单纯依靠益生菌治
疗效果有限。选择益生菌
产品时,还是要在医生指导
下进行。

一把花椒一把盐 缓解寒湿疼痛

针对情况:因寒湿引起
的疼痛,如肩膀痛、腰腿痛、
膝盖痛、颈椎病、肩周炎等。

材料:20克花椒、10片
生姜、20克艾叶、200克粗
盐。制作方法:开中小火翻
炒5-8分钟,炒热之放在热
敷袋里即可。使用方法:哪
里疼痛敷哪里。初次使用
建议隔一层薄衣物,适应后
可直接接触皮肤。每次热
敷15-20分钟,以局部微微
发热、微微出汗为宜。注
意:热敷前确保皮肤无破
损、红肿或炎症;孕妇腰腹
部、皮肤敏感者慎用。

均据CCTV生活圈