

别错过人体的“天然药库”

复溜——六味地黄丸

六味地黄丸是中医经典的补益方之一,具有滋阴补肾之功效,常用于治疗肾阴亏损、头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热等问题。当我们出现类似的肾虚症状时,除了服用六味地黄丸之外,也可以“求助”于我们身上的复溜穴。

复溜穴是足少阴肾经上的经穴,因肾多虚证,所以取本穴多用补法。陈兴华认为,经常按摩复溜穴,同样能滋阴补肾,对于虚火上炎、潮热、盗汗也有一定的治疗功效。此穴位于人体的小腿内侧,脚踝内侧中央上二指宽处,在胫骨与跟腱间。按摩时,可采取点按与轻敲的方式按摩1~2分钟,每天进行2~3次。

太冲 + 阳陵泉——逍遥丸

逍遥丸是治疗肝郁脾虚的药物之一,具有疏肝健脾、养血调经的作用,对于肝气郁结所致的郁闷不舒、胸胁胀痛、头晕目眩、食欲减退具有显着疗效。但是药三分毒,逍遥丸不可长期不间断地服用。有疏肝解郁需求的老人,不妨按摩太冲穴及阳陵泉穴,其疗效堪比内服逍遥丸。

太冲穴是足厥阴肝经的原穴,刺激太冲穴能平肝泻热、舒肝养血。当肝气不舒引起失眠、头痛、胸胁胀痛等病症时,可通过按摩太冲穴来舒肝养血。此穴在人体的足背部,取穴时沿第一、第二趾间横纹向足背上推,感觉到有一个凹陷处即是太冲穴。按摩时用拇指按压在太冲穴上,进行旋转按揉1~2分钟,每天可按揉2~3次。

阳陵泉穴为足少阳胆经之会穴,为经气聚会之处,刺激该穴可以起到疏肝利胆、舒筋活络、解痉止痛、强腰健膝的功效,能够治疗腰腿疼痛、胆囊炎、膝关节炎、坐骨神经痛等病症。我们都知道“肝胆相照”,当肝经不畅时,胆经自然容易出问题。在按摩太冲穴的基础上,配合相同的手法按摩阳陵泉穴,能够发挥补充治疗的作用。

内庭——牛黄解毒丸

牛黄解毒丸是常用的清热剂之一,具有清热解毒的功效,用于治疗咽喉疼痛、牙龈肿痛、口舌生疮等问题。在夏季特别容易上火的老人,可用按摩内庭穴来代替内服牛黄解毒丸。

内庭穴是足阳明胃经的荥穴,因“荥主身热”,此穴善于治疗各类热证。内庭穴最显著的一个特点就是可以泻胃火,凡是因胃火引起的牙痛、咽喉痛、胃酸、口臭、鼻出血、便秘等,都可以通过刺激按揉内庭穴来进行治疗。

“此穴在足背部,当第二、三趾间,趾蹼缘后方,赤白肉际处。刺激内庭穴,可采用掐揉的方式,用拇指指端掐揉内庭穴,力度可稍重,以穴位局部酸胀微痛为度,左右两侧的穴位,每次各掐揉1~2分钟即可。”陈兴华说。

足三里 + 三阴交——参苓白术散

参苓白术散能补脾胃、益肺气,临床常用于治疗脾胃虚弱、食少便溏、肢倦乏力等问题。陈兴华指出,对于需要健脾利水的人来说,配合按摩足三里穴加三阴交穴,也能发挥相应的疗效。

足三里穴是属于足阳明胃经之穴,经常按摩能够起到很好的补中益气、健脾和胃、疏通经络、匡扶正气的功效。此穴位于外膝眼下四横指,胫骨边缘处,即是足三里穴。按摩时,用大拇指指尖着力在穴位上,垂直用力向下按压,按而揉之,每次持续1~2分钟,每天可按揉2~3次。

三阴交穴是肝、脾、肾三条阴经的交会处,该穴具有健脾益胃、调肝补肾、调理经带的功效,主要用于治疗脾胃虚弱、腹泻、胃痛等病症。此穴位于小腿的内侧,内踝尖上3寸处,胫骨内侧缘后际处。刺激三阴交穴可以采用按揉的方式,将拇指的指腹对准穴位,施以一定的力度进行旋转按揉,每次持续1~2分钟,每天可按揉2~3次。

中脘 + 上巨虚——保和丸

保和丸是消食导滞的常用中药之一,主治食积停滞、脘腹胀满、嗳腐吞酸等问题。对于经常饮食不节导致食积停滞的老人,按摩中脘穴及上巨虚穴也不失为另一个消食的好方法。

中脘穴在人体正中线上,位于脐上4寸,是任脉上的一个重要穴位,主治胃痛、腹胀、反胃等消化系统疾病。当腹胀难耐时,可用拇指点按中脘穴,力度以自己能够承受为准,坚持10秒后放松。重复点按,直到症状减轻。

上巨虚穴属足阳明胃经之穴,具有缓解治疗腹痛胀满、肠鸣泄泻、痢疾、阑尾炎、胃肠炎等作用,位于足三里穴下四横指处。用手指指腹推按上巨虚穴1~2分钟,每天坚持按摩,可以有效改善便秘、消化不良等问题。

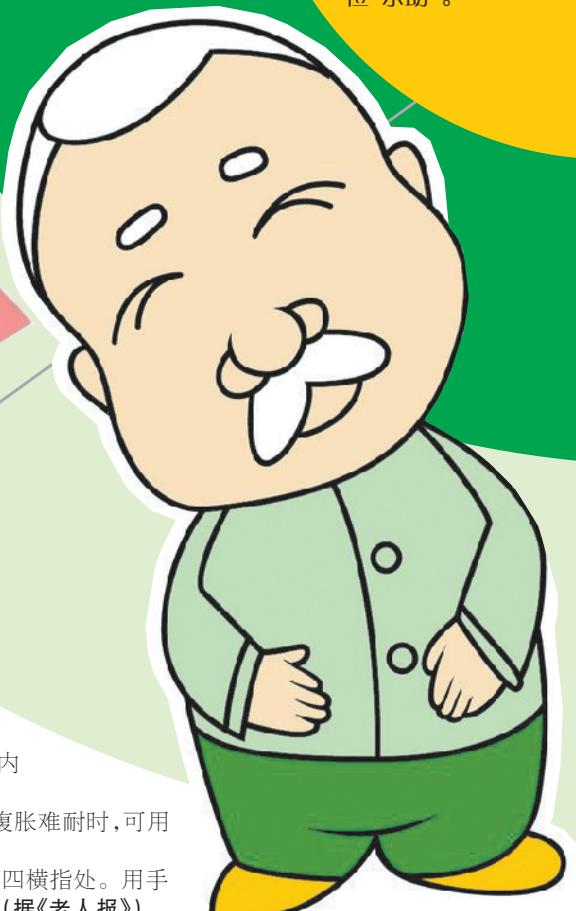
复溜穴



三阴交



中脘穴



在冷热交替之间,老人稍有不慎就容易生病,不得不用药治疗。康复护理专家陈兴华表示,其实人体也有自带的“天然药库”,当出现肾虚腰痛、胸胀胁痛、咽喉肿痛、脾虚泄泻、食滞腹胀等问题时,我们也可以向身体上的相关穴位“求助”。



足三里 + 三阴交——参苓白术散

参苓白术散能补脾胃、益肺气,临床常用于治疗脾胃虚弱、食少便溏、肢倦乏力等问题。陈兴华指出,对于需要健脾利水的人来说,配合按摩足三里穴加三阴交穴,也能发挥相应的疗效。

足三里穴是属于足阳明胃经之穴,经常按摩能够起到很好的补中益气、健脾和胃、疏通经络、匡扶正气的功效。此穴位于外膝眼下四横指,胫骨边缘处,即是足三里穴。按摩时,用大拇指指尖着力在穴位上,垂直用力向下按压,按而揉之,每次持续1~2分钟,每天可按揉2~3次。

三阴交穴是肝、脾、肾三条阴经的交会处,该穴具有健脾益胃、调肝补肾、调理经带的功效,主要用于治疗脾胃虚弱、腹泻、胃痛等病症。此穴位于小腿的内侧,内踝尖上3寸处,胫骨内侧缘后际处。刺激三阴交穴可以采用按揉的方式,将拇指的指腹对准穴位,施以一定的力度进行旋转按揉,每次持续1~2分钟,每天可按揉2~3次。

中脘 + 上巨虚——保和丸

保和丸是消食导滞的常用中药之一,主治食积停滞、脘腹胀满、嗳腐吞酸等问题。对于经常饮食不节导致食积停滞的老人,按摩中脘穴及上巨虚穴也不失为另一个消食的好方法。

中脘穴在人体正中线上,位于脐上4寸,是任脉上的一个重要穴位,主治胃痛、腹胀、反胃等消化系统疾病。当腹胀难耐时,可用拇指点按中脘穴,力度以自己能够承受为准,坚持10秒后放松。重复点按,直到症状减轻。

上巨虚穴属足阳明胃经之穴,具有缓解治疗腹痛胀满、肠鸣泄泻、痢疾、阑尾炎、胃肠炎等作用,位于足三里穴下四横指处。用手指指腹推按上巨虚穴1~2分钟,每天坚持按摩,可以有效改善便秘、消化不良等问题。

(据《老人报》)