

打通任督二脉 其实你也可以

看过武侠小说的朋友对任督二脉一定非常熟悉,剧中经常有打通任督二脉后功力大增的情节。任督二脉真的存在吗?是不是真有那么神奇?

其实,任督二脉的确是存在的,是人体奇经八脉中的两条,其余还有阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉、带脉、冲脉。任脉为阴脉之海,调节十二正经中六阴经(肝、脾、肺、心、肾、心包经)的气血,主妊养胎儿,与生育功能密切相关。

任督二脉隶属奇经八脉。人体经络系统主要由经脉和络脉组成,而奇经八脉就是经脉的一种,其他还有十二正经和十二经别。奇经八脉之“奇”是相对于十二正经而言的。十二正经与脏腑有一一对应的关系,如手太阴肺经、足厥阴肝经,但奇经八脉不隶属于脏腑,没有五行属性,除了任督二脉外,其他六条经脉甚至没有单独的腧穴。

任脉：阴脉之海

任脉调节十二正经中六阴经(肝、脾、肺、心、肾、心包经)的气血,主妊养胎儿,与生育功能密切相关。

任脉循行于人体的前正中线上,督脉则循行于人体的后正中线上。任督二脉一前一后、一阴一阳,对全身气血经脉起着统帅调节的作用。任脉有 24 个穴位,如大家熟知的膻中穴、中脘穴、关元穴等都是任脉的腧穴;任脉的穴位妇科常用,对月经不调、痛经、崩漏、带下、更年期综合征等有很好的作用。比如气海穴可疏利中焦气机,补中气,主治月经不调、痛经、崩漏等妇科疾病,可配合关元穴治疗产后恶露不止。

气海穴作为保健强壮穴之一,还可用于虚脱、腹痛、泄泻等。《丹溪治法心要》中就曾记载了一个案例,一人某天突然昏仆、两眼翻白、全身冒汗、大小便失禁,朱丹溪为其诊脉后,发现其脉大而无论次,是阴亏阳暴绝之证。所以急命人煎人参膏,再灸气海穴,灸至十八壮时,其人右手便能活动。又灸三壮后,唇微动。说明气海穴具有很好的补虚作用。因可调节阴经气血,任脉对正气不足、气血虚弱有很好的补益作用。除气海穴外,任脉还有关元穴、神阙穴、中脘穴等补益穴。若经常按摩此类穴位,可以起到补益气血、健脾和胃、延年益寿的作用。

此外,任脉的穴位还可治疗脾胃、心肺疾病。如中脘穴可以健脾和胃、降逆利水,用于胃痛、胃胀、呕吐、呃逆、肠鸣等脾胃疾病;两乳头连线中点的膻中穴具有宽胸理气、活血通络、清肺止喘的作用,可用于胸痹心痛、心悸、咳喘、呼吸困难等心肺疾病。

督脉：阳脉之海

督脉调节十二正经中的六阳经(大肠、小肠、三焦、胆、胃、膀胱经),具有总督、统率全身阳气的作用,可治疗阳气不足产生的病症。督脉共有 29 穴,如长强穴、腰俞穴、命门穴等。

虚寒怕冷、手足不温的患者,经常灸督脉(督灸),可以鼓舞一身阳气,恢复其温煦功能。督脉上的命门穴,有培元补肾、固精壮阳、通利腰脊之功,用于腰痛、遗尿、泄泻、遗精、阳痿、早泄、月经不调等。

督脉循行经背部上行至“诸阳之会”的头顶,所以还有醒神开窍的作用,如督脉上的百会穴、水沟穴等都是缓解癫狂、中风昏迷、小儿惊风等急症的常用穴。

古代名医扁鹊一次路过虢国,听说虢国太子病逝,询问得知太子是气血运行失常,邪气发泄不出去,突然昏倒而亡,他用石针刺百会穴,虢太子竟苏醒,后又在太子两肋下做药熨治疗,太子竟然坐了起来。由此可见,百会穴有开窍醒神的作用。

据新华网



糯米薏米都是米 搭配功效各不同

薏米和糯米都是日常常用食材,常用来煮粥食用,那么二者有什么不同呢?

糯米

糯米别名江米、黏米,主要成分是蛋白质、脂肪、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、烟酸、钙、磷、铁等。

【主要功效】

益气止泻,健脾暖胃。

【选购宜忌】

在选购时应挑选颗粒饱满的为宜。

【食用宜忌】

不要用自来水煮糯米饭,自来水中的氯化物会破坏糯米中的营养成分。糯米适宜煮粥,不仅易于消化,也有益滋补。

【适宜人群】

糯米性温和,适宜脾胃虚寒、体虚盗汗、多汗、气血虚弱、神经衰弱、脾虚腹泻者食用。

【不适宜人群】

糯米黏滞不易消化,幼儿、老年人及病后消化力弱的人忌食。感冒初期、黄疸、糖尿病、便秘、腹胀、消化不良等病患者不宜食用,否则会加重病情。

【相宜食物】

糯米+红枣:红枣富含多种氨基酸,与糯米搭配食用,可健脾益气。

糯米+红枣+苡麻根:苡麻根有止血、安胎的作用,将糯米与苡麻根、大枣搭配,可清热补虚、益气止血、养血安胎。

糯米+山药:山药有健脾和胃、润肺补肾的功效,二者搭配食用,可补脾益肝。

糯米+黑芝麻:黑芝麻具有润肠通乳、补肝益肾、抗衰老等功效,与糯米搭配,对因肝肾精血不足所致的视物模糊、腰膝酸软、头发干枯、须发早白等有显著的疗效。

糯米+清明菜:清明菜有止咳平喘、降血压、扩张局部血管、镇痛的功效,二者搭配煮粥,可治疗夜盲症,迎风流泪。

糯米+蜂蜜:糯米煮成稀糊加入蜂蜜,能滋养脾胃。

薏米

薏米又名薏苡仁、药玉米,富含淀粉、蛋白质、固醇、碳水化合物、多种维生素及氨基酸等。

【主要功效】

健脾止泻,清热排脓,利尿除湿,美肤减肥,抗菌抗癌,增强人体免疫力。

【选购宜忌】

宜选购粒大,完整,杂质及粉屑少,有清新气息的;不宜选购有黑点的。

【食用宜忌】

生薏米煮汤服食,可去湿除风;炒熟后食用,可健脾益胃,治疗脾虚泄泻;薏仁在煮之前需用温水浸泡 2~3 小时。

【适宜人群】

适宜阑尾炎、脚气病、水肿、关节炎、白带过多、青年粉刺疙瘩、皮肤粗糙等症患者食用。

【不适宜人群】

体弱、便秘、尿多、消化功能不良者及孕妇和经期女性不宜食用。

【相宜食物】

薏米+香菇:二者同食,可利湿化痰。

薏米+白果:二者煮粥食用,可清热解毒,健脾除湿。

薏米+大米:二者煮粥食用,有益于缓解风湿、手足麻等症状,并有美容养颜的功效。

薏米+鸡肉+板栗:三者搭配食用,可健脾益胃,滋肾补虚。

薏米+山药:二者煮粥食用,可健脾养胃。

薏米还可与冬瓜、绿豆、百合、冰糖、枸杞、红豆、芡实、莲子搭配食用。

据新华网



双菇汤美味可口 适合“双高”人群饮用

夏日炎炎,很多人都喜欢适当喝些汤水,一来补水,二来胃口不好时,适当喝些汤水或有助于健脾开胃、增进食欲。

专家推荐,以下这款冬瓜双菇鱼头汤,既适合暑天一般人群,更适合有高血压、高血脂症的人群食用——

食材:冬瓜 1000 克,金针菇 150 克,香菇 6 只,草鱼头 1 只(约 500 克),生姜 3 片,调味品适量。

做法:先将香菇用清水泡软后去硬梗,洗净切丝;冬瓜刮净表皮及瓜瓢切成厚块;鱼头洗净斩块,放进加有生姜片的油锅中慢火微煎,然后与备好的冬瓜一齐置于砂锅内,加清水 2000 毫升,武火煮沸后改用文火熬 40 分钟,加入洗净的金针菇、香菇丝再煮 10 分钟,调味即可。



专家分析说,这道汤水的主料是冬瓜,它的性味甘淡微寒,善于清热、化痰、生津、解暑;金针菇性味甘寒,长于补肝、益肠胃,有增强免疫功能、抗疲劳、降血脂等作用;香菇性味甘平,健脾开胃,有助增强机体免疫功能兼抑制血小板聚集等作用;草鱼头性味甘温、温中和胃。几种食材一起煲成汤,有助健脾开胃、清热平肝、解暑祛湿,适合暑天一般人群,尤其是高血压、高血脂症人群食用。

据新华网