

这样揉肚脐能“治病”！

中医手把手教你 4 种揉腹法



(资料图片)

肚脐,中医称之为“神阙穴”,它是全身 361 个穴位中唯一“看得见、摸得着”的穴位,与人体十二经脉相连,与五脏六腑相通,其特殊性是其他任何穴位无法比拟的。

保养好肚脐,就是护好了身体健康的第一关。

按肚脐,“测”出五脏健康

肚脐虽然面积很小,但在中医看来,它非常重要。北京中医药大学东直门医院针灸科主任王军指出,当五脏出现病变,肚脐的对应点就会出现压痛反应,我们可以通过按压对应点,来判断究竟是哪个脏器出现了异常。

第一,测心功能。心受外邪干扰可表现为心情郁闷,口舌生疮等症状。此时,肚脐上方边缘将有明显的压痛。

第二,测肝功能。肝功能异常,人往往伴随易怒、生气等不良情绪。此时,肚脐左侧边缘就会有明显的压痛。

第三,测脾功能。脾功能异常,人会表现为疲倦乏力,没有食欲,腹胀,腹泻或大便秘滞等。此时,肚脐中心常常会出现明显的压痛。

第四,测肺功能。肺受外邪干扰可表现为感冒、咳嗽等症状。此时,肚脐右侧边缘将有明显的压痛。

第五,测肾功能。肾虚常常表现为腰膝酸软、健忘、四肢发冷等症状。此时,肚脐的下方边缘就会有明显的压痛。

中医推荐 4 个防病揉腹法

肚脐上的对应穴点,既能够反应各个脏腑功能的异常,又可以用于调理脏

腑功能。推荐 4 个防病揉腹方法,功效各不相同。

第一,揉脐腹

“揉法”是用指腹或手掌,紧贴身体某一部位做回动按摩。

动作要点:两掌相叠,以肚脐为中心,做顺时针按揉。速度柔缓,用力均匀。功效:增加腹腔压力,刺激直肠神经,促进粪便排出,减轻便秘。

第二,推少腹

“推法”是用指腹或手掌,在身体一定部位沿一定方向往返推移的按摩手法。

动作要点:推少腹时,两掌从两肋乳根处开始,从上到下推向小腹,掌根用力。

功效:两肋是肝气容易郁结的地方,经常推摩少腹可疏肝理气,解决情绪问题导致的消化不良。

第三,摩脘腹

“摩法”是用指腹或手掌,在身体一定部位做环形移动的按摩手法。

动作要点:摩脘腹时,两掌相叠从胸口开始,向小腹摩运。然后两掌分开,沿腹股沟向两侧摩运,再沿两肋向上,经乳根到达胸口。反复几十次。按摩时,正好可以刺激到中脘穴。它位于胸骨下端和肚脐连接线中点处,或者肚脐上方 4 寸的位置。

功效:中脘穴有健胃消食、疏肝养胃的作用,胃不好的人可常按。

第四,揉腹侧

动作要点:用两手掌大鱼际侧面,沿乳根来回摩擦,速度稍快,大约 3 次/秒,感觉该区域微微发热为好。用手掌在两

侧腹部顺时针按揉,速度柔缓,约做 30 次,感到腹部两侧温暖舒适。

功效:大包穴在腋窝下 6 寸(4 横指为 3 寸),腋中线上;章门穴在侧腹部,第 12 根肋骨的上方。

揉搓两个穴位,有利于健脾理气、舒肝解郁、调和肝胆脾胃。

中药敷肚脐,缓解 4 种病

脐疗是一种传统中医疗法,介绍几种简单常用的贴敷脐疗法,在家也能操作。

第一,缓解失眠症状

取等量的黄连、肉桂,烘烤为细末,用蜜调为糊状备用。先以 75%酒精消毒肚脐,然后将准备好的糊状药膏敷于脐中,用伤湿止痛膏或其他膏药贴附固定,12 小时后取下并清洁脐部。适用于失眠伴心烦、心悸者。治疗期间要禁食生冷、油腻食物。

第二,改善腹胀症状

将莱菔子用文火炒黄,研成细末备用。敷脐时取 10 克药面,以米酒调和成直径 3 厘米的薄饼。脐部常规消毒后,将药饼盖在肚脐上,用纱布固定即可。每 12 小时换一次药。此方有消食健脾、理气消胀的功效。治疗期间应注意禁食生冷、油腻食物。

第三,缓解痛经

取肉桂 25 克,丁香 20 克,吴茱萸 15 克,红花 15 克,将上述药材混合研成粉末状,密封备用。使用时取 5 克药面,用温热的黄酒调成糊状,敷脐,用膏药固定,每天换一次药。经前疼痛者可于有症状之日起开始使用,经期疼痛者可于月经第一天起开始敷脐。

第四,辅助治疗前列腺增生

取约 3 寸长的葱白 1 根,白胡椒 7 粒,一同捣烂成泥状。用 75%的酒精消毒肚脐后,取适量药物敷于脐部,盖以保鲜膜,用胶布固定。每天换一次药,取下后清洁脐部,保持局部皮肤干燥。

温馨提示:

第一,不要“抠”肚脐。一些人喜欢抠肚脐,这样可能引发感染。

第二,清洁肚脐,动作轻柔。如果肚脐较浅,直接用温水清洗,动作要轻柔。如果肚脐较深,用棉签涂点沐浴液或者香皂洗,冲净擦干。

第三,避免肚脐受凉。肚脐皮肤较薄,屏障功能较差。经常穿低腰裤、露脐装容易因受凉引起胃肠功能紊乱。

据《生命时报》

冬季 6 种“根”菜最养人



(资料图片)

民间有谚语,“春吃花,夏吃叶,秋吃果,冬吃根。”冬天根茎类食物大量上市,因其含有丰富的碳水化合物、矿物质和淀粉,能为人体提供充足的能量,增强机体御寒力,可以用来替代部分主食。

山药:滋阴润肺

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等成分,利于强健脾胃,促进消化。含有能降低血糖的黏液蛋白,糖尿病人食用很有益处。其中的薯蓣皂苷能够降低胆固醇,缓解高血压,也能滋阴润肺。

冬季用山药搭配红枣熬粥,可暖胃安神、补中益气。

白萝卜:消炎润燥

俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”白萝卜中的活性物质硫苷具有很强的抗氧化作用,能美容、抗衰老。

白萝卜炖羊肉是冬季百姓餐桌上常见的一道菜。羊肉暖胃、滋养肝脏,能改善血液循环,但吃多了易上火,也易生痰。白萝卜含有芥辣素,有清热消炎的功效,因此用白萝卜搭配羊肉做菜,不仅能泻火化痰,还能解油腻,美味又健康。

冬笋:清热解腻

冬笋享有“金衣白玉,蔬中一绝”的美誉,富含氨基酸、胡萝卜素、纤维素,能清热、解腻、通便。很多人吃不惯冬笋的涩味,其实冬笋的涩味主要是其中的多酚化合物单宁产生的,可用淘米水与红辣椒巧去涩味。

具体操作:将冬笋带皮放入淘米水中,再加入一个去籽的红辣椒,将水煮开后熄火,待其自然冷却,将冬笋取出,冲洗一遍即可。

莲藕:促进代谢

莲藕含有大量的纤维素与矿物质,铁元素的含量比较高,可促进人体的代谢,健脾开胃。在挑选莲藕时,要选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。没切过的莲藕可在室温中放置一周,而切开后的莲藕切面部分很容易氧化变黑,甚至腐烂,最好覆以保鲜膜,冷藏保存。

红薯:预防便秘

红薯营养均衡,能保持血管弹性,有益心脑血管健康,还可以刺激肠道蠕动,预防冬季因上火导致的便秘。红薯最好蒸着吃或切块放粥里煮,以保留其营养成分和原始风味。

土豆:调理肠胃

土豆中丰富的维生素对于缓解胃溃疡、调理肠胃有一定疗效,其中的钾元素可帮助人体调节血压。其淀粉含量也很多,可为人体提供大量的热量,抵御寒冷。

据《生命时报》

花 10 分钟来次“梳头养生”

中医学说对梳头养生早有研究。宋代苏东坡曾说:“梳头百余梳,散头卧,熟寝至明。”《延寿书》说:“发多梳,则明目去风,常以一百二十为数。”《诸病源候论》中说:“干过梳发,头不白。”从古时起人们就已经发现了梳头的养生保健价值。头部有许多重要穴位,梳对了能有效刺激诸多经穴,促进血液循环、疏通经络。那么,如何正确“梳头养生”呢?

首先,挑选合适梳子。木梳,不易粘带皮脂,适合油性发质;带按摩头的梳子,按摩头皮,促进头部血液循环,减少掉发;宽齿梳,齿间距离 1 厘米,头发不

易断裂,好打理湿头发;塑料梳,质地硬,轻易疏通卷发;鬃毛梳,减少头皮摩擦,赶走静电,适合干燥头发。

其次,依照梳头顺序。用分开的五指大体梳开纠缠在一起的头发;从中段梳向发尾,梳开打结处;发根轻轻刺激头皮,梳向发梢,头发被梳拉的方向要与头皮垂直;从左、右耳的上方分别向各自相反方向梳理;让头发向头的四面披散开来梳理。

在此提醒:最好一日梳头三次,分别在早起后、午休时、临睡前。每次 10~30 分钟,使头皮热、胀、麻即可。

再者,把握梳头力道。适度刺激能让头发更加有韧性、有光泽,过度刺激则损伤发质、让头皮受伤。最好用力平均,仅让梳齿轻轻接触头皮。干性头发稍微用力,促进头皮血液循环,给头发补充营养;油性头发用力越少越好,以免过度刺激皮脂分泌。

另外,要严防细菌。梳子不常清洗,会积累大量灰尘和油脂,进而滋生真菌和一些其他细菌。若梳头力度过大把头皮刮破,则会增加感染几率,出现头皮瘙痒、头屑增加甚至头皮红肿发炎。

据人民网