

抻拉五官养五脏 常按穴位身体好



身体健康是人的“本钱”，但是，在繁忙的工作生活中，我们有时却忽略了身体健康这块“风水宝地”。其实，不用太复杂，只要平时掌握一些小窍门小方法，也能实现养生护健康这个“大目标”。

A 抻拉五官养五脏

俗话说，“筋长一寸，寿延十年”“老筋太短，寿命难长”，这些说明了抻一抻筋对健康的益处。中医理论中，十二经筋皆起于四肢指爪之间，而后盛于辅骨，结于肘腕，系于关节，连于肌肉，上于颈项，终于头面。中医专家表示，由于十二经筋皆走向头面，故五官是五脏通往外界之窗口，五脏功能的好坏与五官关系密切。《灵枢经》一书中提出，五官适配五脏，五脏调理全身的观点。因此，我们可通过五官抻筋的方法，达到调五脏、养全身的小目标。

心开窍于舌，绕舌卷舌能养心。具体方法是，吸气时将舌头卷起，憋到最大限度呼气时收回；吸气时把舌头转向左侧，呼气时转向右侧；吸气时将舌头尽量吐出，呼气时收回。经常抻舌筋能产生更多唾液，有利健康。抻舌筋可以缓解头晕心悸症状以及假性心绞痛。在此基础上，配合上肢运动，可缓解心脏不适。

肾开窍于耳，时常揪耳筋能补肾。具体方法是，第一步先抻耳尖，用力捏紧耳尖，吸气时向上揪，呼气时放下。连续3次，揪到有热感。感冒、上火时抻耳筋能起到缓解症状的作用。第二步抻耳垂，用力捏紧耳垂，吸气时向下揪，呼气时收回。第三步揪耳部中间，用力捏紧耳朵中间，吸气时向外抻，呼气时收回。耳朵痒、听力下降、耳鸣均是肾虚的表现，经常抻耳筋能达到补肾气、调肾虚的功效。

肝开窍于目，瞪目揪睑可养肝。具体方法是，第一步，睁大眼睛，拇指和食指捏住上眼皮，吸气时向上揪，呼气时收回。然后捏住下眼皮，吸气时向下揪，呼气时收回，反复10次。抻眼筋一定要揪住眼睑，否则起不到抻拉的作用。第二步，握拳怒目，双手将拇指握与手内，前臂端于平脐，尽力瞪眼，用力握拳30下。平日里，我们通过瞪目揪睑，也能起到刺激肝脏、护肝保肝的功效。

脾开窍于口，咧嘴伸颌能健脾。脾气通于口，脾不好就会出现食欲不振、口淡无味的症状。因此，适度叩齿每天100次左右；轻轻抻拉嘴唇、沿着嘴唇按压或轮刮唇部；常做抿嘴笑、噘嘴翘的动作等，都能起到很好的刺激脾胃作用。保脾胃抻筋方法是通过咧嘴伸颌，嘴用力咧开同时将下颌向前伸出，达到抻嘴筋调脾胃的效果。

肺开窍于鼻，动动鼻翼通肺气。肺气通于鼻，肺和则鼻能知香臭。常常按压鼻翼两侧有助吐故纳新，起到很好的护肺作用。鼻子抻筋方法是吸气时两侧鼻翼张开让鼻孔自然放大，呼气时复原，连续做20次。此法可起到缓解鼻炎，减少哮喘和呼吸疾病的功效。

高血压:按百会与太冲穴

一般来说，肝火炽盛证和肝肾阴虚、肝阳上亢证是高血压病最常见的证型。肝火炽盛证患者多表现为头晕、头胀，或头痛剧烈、面红目赤、口苦口干、急躁易怒、小便黄、大便秘结等。肝肾阴虚、肝阳上亢证的患者常表现为头晕耳鸣、头目胀痛、急躁易怒、口苦咽干、腰膝酸软、耳鸣如蝉、失眠等。针对这两型患者，我们可以选用太冲穴和百会穴进行穴位按摩。

穴位选择:

百会穴，位于头顶正中线与两耳尖连线交叉处，可以通过两耳角直上连线中点来简易取穴。

太冲穴，位于位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处。拇趾、次趾夹缝向脚背方向二横指，即是太冲穴。

按摩方法:力度由轻到重，循序渐进，以局部出现酸、麻、胀、痛和(或)发热为准。每穴每次按揉5分钟，每日早晚各1次。

需要提醒的是，高血压患者可以按摩穴位辅助治疗，但千万不要擅自停药。此外，在情绪激动或者身体不适、漏服降压药等情况下，一些患者血压会突然升高，常伴随头晕、头胀痛，有的可能还会出现恶心、胸闷等症状。这时不论是高血压病人还是家属都会比较紧张，反复地量血压，殊不知，紧张的情绪会导致血压居高不下或越量越高。在这种

B 常按这些穴位身体好

情况下，第一时间测量血压是正确的。如果血压在160/100毫米汞柱以下，大可不必紧张，尽量放松，在床上静卧休息，按摩上述穴位，多数情况血压会逐渐降下来。如果血压超160/100毫米汞柱，建议口服降压药，然后静卧休息并进行穴位按摩。如果血压超过180/100毫米汞柱，出现恶心呕吐或胸痛、喘憋等症状时，应马上就医。

心绞痛:按内关、神门、膻中穴

心绞痛患者在大量体力活动时，可能会出现胸闷、胸痛、气短等症状，穴位按摩能扩张血管，改善心肌供血，缓解症状。

穴位选择:

内关穴，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。寻找这个穴位时，我们先用左手攥紧左拳，将右手食指、中指、无名指并拢，无名指放在左手腕横纹上，右手食指和左手手腕上凸起的两根筋相交交叉点就是内关穴。

神门穴，位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

膻中穴：在体前正中线上，两乳头连线之中点。

按摩方法:将拇指或食指指峰(避免用指甲用力掐按皮肤)放于穴位上，先揉后按，以向下按压为主，左右交替进行。力度由轻至重，以使其穴位产生酸、麻、胀、痛、热等效应为度。每天上下午各进

行一次，每穴按摩2~3分钟。该方法适合冠心病患者日常保健或心绞痛发作时进行。但是，如果心绞痛发作时胸痛程度重，持续时间超过5分钟，建议立即含服硝酸甘油、速效救心丸等急救药物，若胸痛持续不缓解，应马上就医。

心律失常:按神门、郄门、内关穴

正常人安静状态下的心跳次数是每分钟60~100次，心跳过快、过慢或者出现不规则的搏动，就叫做心律失常。临床上包括期前收缩(俗称早搏)、心动过速或过缓、传导阻滞、房扑、房颤等，发作时患者常出现心悸、胸闷、头晕、乏力等症状。

穴位选择:郄门穴，在腕横纹上5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。大致相当于腕横纹和肘横纹中点，两条肌腱中间，神门、内关穴位置如前所述。

按摩方法:将拇指或食指指峰(避免用指甲用力掐按皮肤)放于穴位上，先揉后按，以向下按压为主，左右交替进行。力度由轻至重，以使其穴位产生酸、麻、胀、痛、热等效应为度。每天上下午各进行一次，每穴按摩2~3分钟。郄门穴位置较深，按压时力度要稍重，按压的时间可以延长至每次5分钟。

需要提醒的是，心律失常分很多种类型，有些患者伴有较重器质性心脏病，如冠心病、心肌病、心力衰竭等或患有甲状腺疾病，还有些心律失常会危及生命，如室性心动过速、室扑、室颤等，这时需就医。



C 茶叶泡脚胜吃补药

专家表示，每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳、解表散寒、疏通经络、驱除寒湿、杀菌止痒，还能改善睡眠、预防感冒。

防治感冒用清茶

清茶泡脚能宣通腠理，解表发汗，温通血脉，改善血液循环，增强免疫功能，既可以预防感冒，又能缩短感冒病程，减少并发症及预防感冒的复发。

驱除寒湿用红茶

红茶性质温燥，其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效去除体内湿气，

加上少许生姜末，可以有效驱除体内寒湿，缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶

脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连，刺激脚底上的神经，通过经络达于“心”，经过发酵的普洱茶，茶碱和茶多酚含量比普通茶要少，不会兴奋神经，反而能起到安神定志的作用，对大脑皮层产生足够的抑制，加快入睡，减少做梦。

除脚臭加点盐

茶叶里含有单宁酸，具有较好的

杀菌作用，尤其对导致脚气的丝状菌特别有效，长期使用会对脚癣等真菌感染性皮肤病有不错效果。此外，茶叶本身还有收敛和吸附异味的作用，吸臭效果非常好。在茶水里加点食盐，能起到去脚臭的作用。

治疗足裂兑点醋

茶叶的收敛固涩之功效，能很好地修复裂开的皮肤，如果在泡足的水里加点醋，可以增加皮肤光滑度，一周后可愈合裂口。

据人民网