

化解怒火攻心，不妨“捶胸顿足”

前不久，著名女演员孙俪分享的一则短视频，迅速在抖音和各路平台上火了起来，被大家广泛点赞和转发。视频中，她提到当遇到不顺心的事，想要生气发火时，就像大猩猩一样“捶胸顿足”，用手敲击自己胸口处的膻中穴。孙俪用非常亲切可爱的方式和并不复杂的小技巧，演绎了如何活学活用膻中穴，无形中向公众普及了中医养生保健知识。

元代著名医学家朱震亨在《丹溪心法》中曾说到：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”自古至今，颐养生命，延年益寿一直被大众所追求，随着社会的进步和新媒体的发展，养生知识也通过越来越多的途径得以传播。

膻中是个什么穴

膻中穴，又称“上气海”“元儿”“胸堂”等。根据《针灸大成》一书的描述，其定位为“在两乳间，折中取之，有陷是穴，仰而取之”，即两乳头连线的中点处。“膻中”一词首见于《灵枢·根结》，即“厥阴根于大墩，结于玉英，络于膻中”。此外，由于膻中穴位于胸中，为宗气之海，且“气会膻中”，也就是说膻中穴可以有效调节人体全身气机，凡一切因气机失调所诱发的病证，如肺气不降、胃气上逆、肝气不舒、心气郁滞等，都可以取膻中来治疗缓解。同时，《素问·灵兰秘典论》中记载：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”意思是说，膻中穴擅长调节情志，可用于改善因情志不畅而引发的气滞、血瘀、痰凝等病证。

而在孙俪分享的短视频中，若是在生气、烦躁、郁闷、愤怒、急火攻心时，就可以采用“捶胸”的方式自我宣泄，这种方法实际上就是拍打胸部正中的膻中穴，通过按摩或轻轻敲击达到宽胸理气、调节情绪，以及转移注意力的目的，进而驱散负面情绪，让心情变得舒畅起来。

膻中的奥秘

膻中穴除了能够调畅人的情志之外，还有许多重要的功效。首先，膻中穴位于胸部，乃宗气之会，其所在位置对应人体主气的肺脏，故肺脏疾病可以取膻中穴治疗。如《备急千金要方》中记载“咳逆上气，灸膻中五十壮”，明确肺病当灸膻中穴。此外《针灸大成》也详细列举了膻中穴所主的肺系病候，如哮喘、咳嗽、肺癰等。现代临床研究发现，针刺膻中穴可显著改善慢性阻塞性肺疾病患者的气流阻塞、呼吸困难等不适情况。此外，穴位贴敷膻中穴能减



少小儿哮喘发作频率，抑制病程进展。由此可见，通过刺激膻中穴可宣肺气、平喘咳，临床上广泛应用于呼吸系统疾患。

膻中为心包募穴，心包可代心受邪，有助于宽胸行气、活血通络，故对胸痹心痛等心血管疾病也有显著疗效。据《备急千金要方》记载，医治胸痹心痛，可灸膻中百壮。现代临床观察发现，将膻中穴与内关、心俞等穴一起配伍使用，对抗冠状动脉粥样硬化性心脏病也有不俗的效果。这是因为膻中不仅为心包之募，并且二者在气、血的生成与循行方面也“珠联璧合”。同时，刺激膻中穴还能安神定惊、清心除烦，用在心烦、心悸等病证上。

肝主疏泄失常，极易引起肝气郁结而产生一系列证候，最常见的如情绪抑郁、梅核气等问题。由于足厥阴肝经循行部位为“布胁肋”，故肝气失调易于造成胁肋疼痛，尤其是妇人产后缺乳、乳癖等证也与之密切相关。《难经》记载，膻中穴定位在玉堂穴下一寸六分，两乳头连线的中点，依据“腧穴所在，主治所在”的特点，选用膻中穴治疗此类病证，具有疏肝解郁、通经下乳之效。针刺膻中穴有利于催乳素的分泌，能改善产后缺乳的表现。中医认为，肝喜条达而恶抑郁，若肝气郁滞，失其疏泄，则会使情志抑郁、气血不畅，多见暖气、胁痛、精神抑郁等症，治则以疏肝解郁为主，首选膻中穴，常与足厥阴肝经之太冲穴配伍应用。

中医认为胃为六腑之一，其气宜降，

倘若胃失和降，气逆上冲，临床上常表现为恶心、呕吐、呃逆、噎膈等症状。而膻中穴作为理气要穴，能调理一身之气机。《千金翼方》中记载：“治卒嘔，灸膻中”，对于此类因胃气逆乱而产生的疾病，亦可取膻中穴进行对证灸治，以宽胸利膈、理气降浊。

按摩膻中要得法

古籍中运用膻中穴治疗疾病时，由于对该穴的解剖认识比较局限，考虑膻中穴靠近心脏位置，且难以掌握针刺角度及深度，故一般都采用灸法。近代随着西医解剖学的渗入，对膻中穴的安全性认识也逐渐提高，目前临床对于该穴的操作不再局限于灸治，新的方法和手段层出不穷，如透刺法、刺络拔罐法、按揉法和药物贴敷法等。

如果采用指揉膻中穴法，可取仰卧位或者端坐位，用一手拇指或中指的指腹在膻中穴上着力按揉穴位，其余四个手指可以握拳，腕关节慢慢地转动，不间断地柔和旋动，可先顺时针后逆时针方向交替按揉，按揉力度要适中，手法柔和均匀，每日早晚各按摩1次，每次3~5分钟。或者如短视频中，用手轻轻敲打膻中穴，但要注意，膻中穴绝对不可重击，不然会导致人体内气漫散，心慌意乱，神志不清，乃至酿成严重后果。故在按摩时，要掌握正确的手法及合适的力度。

据人民网

中药的煎法



煎药是中医药的重要组成部分。随着现代中医药的发展，中药炮制已由专业的饮片公司制作，并按规格小包装封装，既便于保存、保证药物质量，又方便了患者直接浸泡煎煮，患者一般只需要遵医嘱煎煮中药即可。但是，煎煮中药有先煎、后下、烊化等术语，部分患者煎药方法不对，会影响服药效果。本文就煎药术语作简单科普。

“煎”在中药里指把药材放进水里煮（区别于饮食文化中的热油烹饪），使所含成分进入水里。

先煎

先煎药应当煮沸10~15分钟（如有需要特别久煎的药物，需遵医嘱），再投入其他药料同煎。煎汤代水是指将先煎药物先煎15~25分钟后，去渣、过滤、取汁，再与方中其他药料同煎。

打碎

介壳与矿物类药物，因质地坚实，有效成分难于煎出，如龟甲、鳖甲、石决明、生牡蛎、代赭石、生龙骨、生石膏、磁石等打碎后下，有利于成分的充分溶出。

后下

迟后入药，不宜久久煎煮，防止香气消散，减弱药效。后下的药应在汤药第一煎时加入。

包煎

是指中药饮片装入包煎袋闭合后，再与其他药物同煎。包煎袋材质应符合药用要求（对人体无害）并有滤过功能。

另煎、另炖

另煎是指把药切成小薄片，煎煮约2小时，取汁。另炖是指把药切成薄片，放入有盖容器内加入冷水（一般为药量的10倍左右）隔水炖2~3小时，取汁。

另煎和另炖的药物的原处方如系复方，则所煎（炖）得的药汁还应当与方中其他药料所煎得的药汁混匀后，再行分装。某些特殊药物可根据药性特点具体确定煎（炖）药时间。

烊化

烊化即溶化。在其他药煎至预定量并去渣后，将其置于药液中，微火煎药，同时不断搅拌，待需溶化的药溶解即可。或者单独加温溶化，再加入去渣的药液中微煮。如阿胶、芒硝、饴糖、蜂蜜等。

冲服

某些芳香或贵重药物不宜加热煎煮，可研成粉末冲服。如有复煎或三煎，应合并药液后，再加入冲服的药物，然后分次服用或者将冲服的药物按服用次数等分好，然后每次服药加进去。

需要注意的是，先煎、后下、另煎或另炖、包煎、煎汤代水在煎煮前均应当先行浸泡，浸泡时间20~30分钟。煎药时应当防止药液溢出、煎干或煮焦。煎干或煮焦者禁止服用。

据《中国中医药报》

几款应季养生食材 助你防病治病

佳蔬药食同源，饮食调理，既可满足味蕾享受，又能达到防病治病之功，现推荐几款食材和药膳供大众选用。

菠菜

味甘、性凉，归胃、大肠经，《本草纲目》言其有“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”功效，可缓解当前部分人因燥气导致的口舌溃疡、口唇脱皮、皴裂、皮肤干燥、大便干结等情况。菠菜可炒鸡蛋、做汤、凉拌。需要提醒的是，菠菜含有草酸，应焯水去涩。

莲藕

味甘、性寒，归经心、脾、胃、肝、肺经，生吃有清热生津之妙，煮熟性转温，

能健脾开胃，主补五脏，《滇南本草》认为：“多服润肠肺，生津液”，可以补肺润燥。莲藕可煮熟蜜汁佐食，亦可煲汤食用。

韭黄

味辛、性温，入肝、胃、肾经，具有温中开胃、补肾助阳等功效，含有的挥发油不单能疏调肝气，还具有生发之性，顺应春阳生发，立春后可经常食用。韭黄还能为人体的补充丰富植物蛋白和微量元素铁以及天然多糖和磷等营养成分。韭黄可炒鸡蛋、炒肉丝、炒香干。

豇豆

性平、味咸，归胃经，可疏风解表、清热除湿、除烦宣郁，还可预防流感，葛洪《肘后

方》有载治疗感冒的葱豉汤方。生活中，豆豉可蒸排骨、炒回锅肉、炒生菜。

五味子猪肚煲

猪肚250克（焯水切条），五味子50克，杜仲50克，生姜5片，大枣10个，葱段适量，煲汤。猪肚味甘、性微温，归脾、胃经，补虚损，健脾胃。五味子味酸、性温，归肺、心、肾经，有益气生津、补肾宁心、补益五脏的功效。杜仲味甘、性温，归肝、肾经，补肝肾、强筋骨。这两味药都是辛年司天方五味子汤所含药物。生姜味辛性温，既可调味，有取其性味功效。符合这一时段“以辛补之，以酸泻之，以甘缓之”运气调摄原则。

据《中国中医药报》