

悬钟穴 睛明穴 承山穴

踏春记住  
3个急救穴

▲▲中医知识

熬了一冬的腿脚早就盼着舒展了,不少人最近都筹划着踏春行动,特别是爬山、越野走等户外运动。但很多人周末运动过头,结果周一拖着酸痛的身体工作。在此,介绍几种缓解轻微运动扭伤的点穴法,好学,更好用。

## 脚踝疼按小腿

下山的时候容易扭伤脚踝,此时可以用拇指用力点小腿外侧的悬钟穴(位于外踝尖上3寸)1分钟,也可以点解溪穴、昆仑穴、阳陵泉穴,使之感到酸胀沉重。一般按摩后会感到疼痛马上减轻。然后由上到下轻推、轻揉患处,用拇指从淤血处中线开始,由下而上地推挤,以起到消肿的作用。最后揉踝关节并小幅度活动。

## 腰酸点眼角

当出现腰酸疼,不能下弯,转身时疼痛,甚至不能转身时,不能做其他的动作,而可以按揉眼角处的睛明穴,有助缓解腰部症状。具体方法是,轻轻闭目,双手握空拳,拇指翘立,以指尖点于内侧眼方凹陷处,稍用力,以穴位酸胀为度,持续1分钟,放松10秒钟后再重复点按,反复3次到5次。

## 腿肚抽筋点承山穴

踏青期间发生腿肚抽筋时,可以赶紧点一下承山穴。伸小腿或上提足跟时,可以看到在小腿背侧中间肌肉(腓肠肌)收缩时会形成一个人字形的分叉,承山穴就在这个人字形的顶点处。点按承山穴时要尽量用力,并坚持点住不要放松,直至肌肉痉挛缓解为止。

(据《健康时报》)

常咳嗽,  
喝点鱼腥草隔天一次即可,  
肠胃不好忌服

随着人们保健意识的提高,各种可以药食两用的“良品”,成了人们的新宠,鱼腥草便是其中之一。不仅有凉拌鱼腥草这样的经典佳肴,很多人还会用鱼腥草泡茶……可是,鱼腥草到底怎么用才能真正强身健体呢?

鱼腥草有清热解毒、利尿通淋的功效,临床上鱼腥草主要应用于三个方面。一是用于肺热咳嗽、痰黄而稠,可与黄芩、贝母、知母等同用;二是用于热毒疮疖,常与金银花、连翘等清热解毒药煎服,也可研磨外敷;三是用于小便涩痛,能有效扩张肾血管,起到利尿的作用。

此外,也并不像有些人所想,常年饮用鱼腥草,会让血管变脆弱。由于鱼腥草所含的鞣质,因此还有扩张血管的作用,能有效改善毛细血管的脆性。

因此,如果体内有湿热,常咳嗽、有慢性支气管炎、感冒发烧、上火等症状的人,可以经常食用鱼腥草或冲茶饮用。但绝对不宜过于频繁,隔日一次即可。而且,鱼腥草并非人人适用,比如脾胃虚寒者,也就是常常腹泻、肠胃不好、易患风寒感冒的人最好不要服用。(钟敏)

最好的药不在药房,而在你体内;最高明的医生不在医院,而是你自己。中医教授日前阐释传统医学保健知识教您——

## 寻找体内良药做自己的良医

北京中医药大学教授郝万山近日开出5个“药方”,让大家通过人体本身,依靠自己的力量调节自身机能,从而达到治病防病的方法。

**药方一:抛弃“恶”的信念。**总觉得某个部位有病,长期守着“恶”的意念,开始时觉得肚胀是气滞,后来感到疼了是血淤,再长期焦虑紧张下去,最后就可能长肿瘤!因此,“浇花要浇根,养生要养心”,凡事要想开些,要有一个平和的心态。

**药方二:唾液是良药。**经常练习吞津,可以灌溉脏腑,濡润四肢,面色红润,轻身不老。具体操作分为4步:

上下牙齿轻轻叩动36次,通过叩齿,可以强肾壮骨;舌头在口腔中轻轻搅动,顺时针搅9次,逆时针搅9次,周而复始,也

是36次;唾液分3小口咽下,在咽的过程中,要咽出声来,并用意念把唾液引至丹田;意守丹田3分钟。通过叩齿和搅海,口腔中就会大量分泌唾液,能达到清心健脾的效果。

**药方三:拍打各部位36次。**用空心掌拍打,从胸脯、腹部、上肢、脖子、后背,到臀部、大腿、小腿,每个地方拍36次,拍打完后会感到全身轻松愉快。如果拍不动,可以搓揉,一个地方搓10下。这就可以促进气血运行,使自动调节机能更好地发挥作用。

**药方四:以痛为输哪儿痛按哪儿。**通则不痛,痛则不通,以痛为输,哪儿痛按哪儿就可以缓解疼痛。

按中医上下对应理论,患有网球肘,可以在膝关节的周围找

压痛点,如阳陵泉、阴陵泉、足三里,找到痛点后,按压就可以缓解疼痛;用木球压住痛点,或者背靠墙压住痛点,均可以缓解背部筋膜疼痛;按压小腿外侧上部,当腓骨小头前下方凹陷处,胆经阳陵泉穴直下1寸到2寸的胆囊穴,可以缓解胆囊炎症状。

**药方五:按压第二掌骨。**第二掌骨桡侧的穴位分布大致是整个人体的缩影,通过对病理反映点的按压,就可以达到判断疾病和治疗疾病的目的。具体操作如下:

1.手指如握鸡蛋状,虎口朝上,食指拇指相距3厘米。

2.用另一只手的拇指指尖呈30度角倾斜,依次按压第二掌骨桡侧(大拇指一侧),可感到此处有一浅的凹槽。

3.沿着第二掌骨均匀按压各穴位,当某一穴位有明显的疼痛、麻、胀、酸的感觉(称为压痛点),则表明该部位所代表的器官有病改变。

4.左右手都要检查,相同的穴位压痛反应,哪一侧强,就表明哪一侧的器官病重。

5.如果身体的某一脏腑器官有疾病时,可以揉按第二掌骨桡侧的相应穴位,有一定的治疗效果。揉按的方法是用刮痧边缘呈90度角垂直或用手指尖部以穴位为圆心,做顺时针或逆时针旋转揉按。要按压到骨膜上,有较强的麻、胀、痛感,每分钟旋转100次左右,每次治疗3分钟。有条件者,以针刺代替揉按效果更佳。

(居住宝)

## 中药有保质期吗

□记者 朱娜



的保质期也大不一样。很多中药只要储存得当,就可以保持疗效,而且保质期相当长。如陈皮,就是放得时间越久,治病效果就

越好。但有些中药储存时间长了,虽然外观没有发生霉变或虫蛀,疗效却降低了,起不到治病效果,如枸杞、桂圆肉等。薄荷、

紫苏叶等含挥发性成分的中药,如果储存过久香气散发影响质量,也会降低中药疗效。有些中药被虫蛀了,只要没有发霉变,仍然可以用,只是疗效会降低。

中药如果不能确定是否可以继续使用,可以找专业人士进行辨别。一般来说,草本植物不超过2年,木本植物不超过4年,矿物质不超过10年。中成药是有保质期的,其出厂日期和保质期都印刷在包装盒外。如果药品过了保质期,其形状、外表、味道有改变的话,不要再服用,以免发生药品伤人事件。

(从本期起,本版将增设“正确认识中医药”小栏目,敬请关注。广大读者如果有关于中医药问题欢迎咨询)

正确认识中医药①

## 平和体质“中庸”保健康

春季宜食韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣、猪肉

□记者 李永高

着一些不同身体状况、不同的疾病风险,同时也应该有不同的生活方式。

最健康的当数平和体质,这类人形体匀称、健壮,体态适中,平素患病较少,对自然环境和社会环境适应能力较强。

表现特征为:面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉通利,味觉正常,唇色红润,精力充沛,不易疲劳,耐受寒热,睡眠安和,胃口良好,两便正常,舌色淡红,苔薄白,脉和有神,脏腑功能状态强健,性格随和开朗。

平和体质所占人群比例,约为1/3,其中男性多于女性,年龄越大,平和体质者越少。

“平和体质多是先天遗传条件良好,加上后天的饮食起居等调养得当。平和质者保健宜采取‘中庸之道’。”同华堂坐诊大夫、副主任医师王鼎指出,体质的稳定性是相对的,同时具

有动态可变性,由于受环境、精神、营养、锻炼、疾病等内外环境中诸多因素的影响,体质会发生变化。

因为平和体质者阴阳平和,不宜药补,药物补益反而容易破坏阴阳平衡。对于饮食调理,吃得不要过饱,也不能过饥,不吃过冷、过热食物。要“谨和五味”,宜清淡,不宜偏嗜。荤菜与素菜相搭配,避免同一类食品的重叠搭配。日常饮食主要包括粮食类、肉蛋类、奶制品、豆制品、蔬菜水果类,少食过于油腻及辛辣之物。平和体质者还可酌量选食具有缓补阴阳作用的食物。

四季饮食推荐:春季阳气初生,宜食辛甘之品以发散,而不宜食酸收之味,宜食韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣、猪肉等。

夏季心火当令,宜多食辛味助肺以制心,且饮食宜清淡而不宜食肥甘厚味,宜食菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等。

秋季干燥易伤津液,宜食性润之品以生津液,而不宜食辛散之品,宜食银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、鸭肉、猪肉等。

冬季阳气衰微,故宜食温补之品以保护阳气,而不宜寒凉之品,宜食大白菜、板栗、枣、黑豆、刀豆、羊肉、狗肉等。

在维持自身阴阳平衡的同时,应该注意顺应自然界的四时阴阳变化,以保持自身与自然界的整体阴阳平衡。如保证睡眠充足,尤其是夜间十点到凌晨三点的睡眠,可以排除体内毒素,恢复人体功能。

适量运动,一般来说,每天保证半小时的运动量,以有氧运动为好。年轻人可选择一些强度大的运动比如跑步、打球,老年人则适当散步、打太极拳。戒烟限酒,嗜烟或饮酒无度,易助阳热,生痰湿,导致湿热质。另外还要心态平衡。

辨体质增健康①