

常按百会穴 睡得快又香

想睡又睡不着是件很痛苦的事儿，不但影响第二天的工作学习，长期如此还容易导致生物钟紊乱，使脏器功能失常，并引起一系列疾病。如果你经常被失眠困扰，可以按按百会穴，能帮你睡个好觉。

通过长期的中医临床研究证明，按摩百会穴可改善失眠症状，提高睡眠质量。中医学认为，失眠的病理变化属于阴阳失衡、气血失调。头为诸阳之会，凡五脏精华之血、六腑清阳之气，皆汇于头部。而百会穴就位于头顶，深系髓，可受天地之气，隶属督脉，通督全身之气血。同时，百会穴性属阳，又阳中寓阴，所以又能通达阴阳脉络，连贯周身经穴，对于调节机体的阴阳平衡也起着非常重要的作用。所以，经常按按百会穴可以达到清心健脑、行气活血的作用，对治疗失眠很有帮助。

具体的操作方法是，先找到百会穴的正确位置——头部的正中线上，即头顶正中央。在按摩穴位之前，要全身放松，闭目仰卧在床上。之后用右手拇指指外侧面或右手掌心，顺时针方向按揉百会穴3分钟~5分钟，每晚睡前一次。按摩时摒弃杂念，心中默数按摩次数，会使您更快入睡。

另外，艾灸百会穴催眠疗效也很显著。方法是每晚睡前用清艾条在百会穴上悬灸10分钟~15分钟，一般在灸后5分钟~15分钟就有睡意了。这种方法在改善睡眠的同时，还能使很多伴随症状，如头痛、头晕、心慌、健忘等都能得到有效改善。长期坚持使用以上两种方法，可改善头部血液循环，有效促进睡眠。（徐翔）



少戒色 壮戒斗 老戒得

我国古代著名的思想家、教育家孔子，在生活上主张：“君子有三戒，少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这句话清楚地指出了人们应按照不同时期的体质特点来养生，即年龄不同，生理、心理特点不一样，养生方法就应有所区别。

青少年时期，由于发育不成熟，不能早婚，不能迷花恋蝶，沉迷于儿女之情。中医历来反对贪色纵欲，主张节欲以养精，藏精而健身。所以“戒之在色”，对“少之时，血气未足”者是大有益处的。

中年时，是气刚任性、好胜善斗的年龄，所以应平心静气，和谐宽容，“戒之在斗”。

老年时，体力已经虚弱，不要再竭力追求名誉、地位和金钱。如果贪婪无度，挖空心思地谋取个人利益，就会大伤元气，损身折寿。（张湖德）

中医知点

多吃花生百合 大声朗读唱歌

人到中年补肺气

不少人步入中年，就常感到气短乏力，尤其是患有老慢支、哮喘的人，就更为此感到苦恼了。其实，这都是肺气不足惹的祸。

现代医学研究证实，人到35岁以后，肺活量开始下降，并出现肺虚的情况。“肺气健旺，则五脏之气皆旺，精自生而形自盛”。故中年人保健应先补肺，才能促进健康，延年益寿。而一些慢性呼吸道疾病，除了季节原因，多由肺气衰弱引起。“一般而言，肺气虚的人会出现咳嗽乏力、畏风自汗、气短、容易感冒等症状。”北京中医药大学东直门医院内科主任医师姜良铎教授指出。

如果被医生判定为肺气不足，除了遵照医嘱进行治疗外，还有一些小方法值得一试。一是“西”字功补肺气。做法是两唇微微后收，上下齿相合而不接触，舌尖插上下之缝，微出。呼气念西字，两手从小腹前抬



起，逐渐转掌心向上，与胸同平，然后两臂外旋，翻转手心向外成立掌，分别向左右两边推掌，就像鸟翼一样。呼气尽，随吸气之势两臂自然下落。

二是深呼吸。姜良铎介绍说，深呼吸是一种最简单易行的方法。每天以太阳刚出来之时为最佳时间，到户外做做深呼吸，有利于锻炼呼吸机能，从

而达到补肺气的作用。一般来说，每天做20次~30次即可。

三是朗读和唱歌也能补肺气。唱歌、朗读可以起到扩胸作用，通过对横膈肌的运动，将气吸入肺部，气息冲击声带，产生的声音经过共鸣腔体，进行综合调节。无论是唱歌还是朗读，呼吸量的大小、快慢节奏，都是根据曲调和文章情感需要，进行高低、大小等变化来调整呼吸，这就能让肺气得到调养。但姜良铎提醒，这个方法必须使用适度，用科学的发声方法锻炼，而不能一通乱喊，否则适得其反。

除了以上这几种小动作之外，还有一些食疗方法可以帮助补肺气。姜良铎指出，在平时饮食中，可以选择百合、花生、桔梗、黄芪、党参等加入到食材内，帮助润肺补气。但是，黄芪吃多了容易上火，一定要掌握好用量。

（尤蕾）

辨体质增健康⑩

体质可变，调养“不离宗”

□ 记者 李永高

临床证明，9种体质在人们身上的表现不是单一的，而是处于此消彼长的变化中，中医提醒，无论何种体质都需要注意在日常生活中，“避风寒，适寒温；调饮食，戒烟酒；慎起居，适劳逸；舒情志，少忧烦”。

“辨体质增健康”系列已对9种体质的特征、常见表现、发病倾向及相应的调养、治疗进行了逐一介绍。其间，不断有读者询问一个相同的问题：“我的体质既接近这种体质特征，又与另一种体质相似，究竟该如何最终确定自己的体质？”

“在这里所谓的体质是指人在不同时期、不同环境下的一种状态，是动态可变的，这也正是体质可调的理论基础。”据

市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任、主任医师靳丽珍介绍，实际上每个人的体质总是会有所偏重，就像人的高矮胖瘦，是相对而言的。同一个人的体质在不同阶段也可能是不一样的，会随环境、时间的变化而转化。

从事中医临床40多年的副主任医师王鼎说，中医范畴内的体质是人在先天继承和后天调养基础上，形成的与自然、社会环境相适应的形态结构、生理功能和心理状态方面相对稳定的特质。一般来说，健康婴儿刚出生时为平和体质，是“一方水土养一方人”让人的体质逐渐发生了改变。“水土不服”就是体质与环境的冲突。

“我经常碰到患者问自己

属于什么体质。”王鼎说，其实，这需要借助中医体质分类与判定标准，从总体特征、形体特征、常见表现、心理特征、发病倾向、对外界环境适应能力等方面进行综合分析、评估，结合医生经验加以判定。

靳丽珍说，先天无法选择，但后天可以通过调治而改变。中医讲究辨证施治，因人而异，针对不同的体质，及早发现、及时进行有的放矢的个性化调治。无论何种体质及体质如何变化，但“万变不离其宗”，总体来说，日常生活中都应注意避风寒，适寒温；调饮食，多摄取富营养易消化不伤脾胃的食品，戒烟酒；慎起居，动静结合，适劳逸，劳逸结合；舒情志，少忧烦。

突然胃疼 捏捏小腿

胃一旦“罢工”，会殃及全身。当你遇到这样的情况，可以试着捏捏小腿，症状就能减轻。

北京中医药大学东直门医院副主任医师晏军分析说，小腿肚内侧的足太阳脾经与脾胃经络相连，经常按捏这一部位的地机穴和漏谷穴，可以强健脾胃。如果出现急性胃疼，按捏此处可以立刻起到缓解疼痛的作用。

揉捏时，可先找到小腿肚的腓肠肌内侧，然后用拇指对准该处按揉，也可将拇指和其他四指相对，先自上而下，再自下而上按揉。按揉的程度，根据自己感觉疼痛的程度而定，一般应按揉到出现酸痛感才有效果。每次按揉20次左右，一日2次~3次。

中国中医科学院西苑医院消化科主治医师钟民表示，足三里穴也和胃经相连，经常按捏足三里穴，不但可以起到刺激经络、加强腿部血液循环，还可起到健脾脾胃的作用。如果出现胃胀、胃脘疼痛的时候，也可以按捏足三里穴位，按捏的时候要同时往上方使劲。现代医学研究证实，针灸刺激足三里穴，可使胃肠蠕动有力而规律，并能提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化。

“除了用手按摩这些穴位以外，还可以用按摩棒加以按揉，或适当敲打这些穴位周围的肌肉。”晏军同时提醒，这些方法只适用于一般胃病，如果是急性剧烈的腹部疼痛，可能是胃溃疡穿孔或急性胰腺炎等疾病，应该立即去医院诊治。（秦锐）

治妇科炎症别一凉到底

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

得了妇科炎症要先消炎，许多女性都这样认为。但有专家表示，对待妇科炎症，不可一味服用消炎及寒凉之药。

两个月前，西工区的黄女士感到后腰有些酸痛，每次来月经时，酸困感会加重，同时，小腹还会疼痛。经医生检查，她患有盆腔炎和附件炎。同事告

诉黄女士，妇科炎症很难彻底治愈，每次月经结束后输几天抗生素，连输几个月就可以达到消炎的效果。黄女士照此方法试了两个月后，又到医院检查，检查结果证明她仍然患有盆腔炎。黄女士很纳闷：“怎么输着抗生素，还会有炎症呢？”

洛阳市第一中医院中医妇科主任医师杨雁红介绍说，妇科炎症包括带下病（白带量多）、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、附件炎等，一般有急性炎症和慢性炎症之分，治疗急性炎症以清热解毒为主，活血化瘀为辅。急性炎症如果得不到及时治疗，往往会转变成慢性炎症。慢性炎症多为湿邪造成，治疗以活血化瘀为主，清热解毒为辅。



门诊上经常能见到一些患者，一旦检查出来患有妇科炎症时，便长期服用消炎药。中医妇科常用的消炎药多为寒凉之药，如果女性长期服用寒凉之药会伤正。久而久之，由于体内过于寒凉，会导致患者出现阳虚症状，如腰酸困、有下坠感、腹痛、畏寒，遇到寒冷天气时症状会加重。所谓“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，讲的就是这个道理。

一般来说，当急性炎症出现时，可以服用消炎药一周左右。当炎症消失后，切勿再服用消炎药。人体自身有一定的自愈性，患有一些轻微的炎症不用吃药，可以通过自身免疫力从而痊愈，如加强锻炼身体、饮食调节等。