

# 人体穴位按摩法

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1、按摩穴位治感冒      | 19、摩腹养生补泻          |
| 2、眼疲劳指按保健法     | 20、按压合谷助排便         |
| 3、眼部按摩美容       | 21、揉摩耳廓益健康         |
| 4、眼部不适——眼睛痛与头痛 | 22、夹鼻梁治牙痛          |
| 5、按摩使头脑清晰      | 23、按摩治疗老年斑         |
| 6、头面部按摩        | 24、活动脚趾健胃法         |
| 7、瘦脸十大穴位       | 25、前列腺肥大按摩法        |
| 8、健鼻养生巧防病      | 26、涌泉穴的主治疾病        |
| 9、过敏性鼻炎        | 27、指压“丘墟、昆仑”治疗脚部淤血 |
| 10、按摩减肥        | 28、按摩治尿不净          |
| 11、按摩催眠        | 29、中药敷脐（穴位）可治病     |
| 12、按摩太阳穴治白内障   | 30、向老年朋友推荐三个最常用的穴位 |
| 13、贫血          | 31、治疗脚部淤血          |
| 14、消除腿部浮肿      | 32、用“足三里”打击法清晰头脑   |
| 15、按摩腿部穴位      | 33、涌泉穴的主治疾病为       |
| 16、按摩腿肚        | 34、精神差（十分疲倦，哈欠连天）  |
| 17、减轻小腿浮肿      | 35、保健八段锦。          |
| 18、点穴减肥        |                    |

## 1、按摩穴位治感冒

选穴：太阳、迎香、头维、风池；大椎；合谷、鱼际、尺泽、曲池等穴：1）啄法用剑指啄击大椎穴；2）揉按法（一般经2—3次治疗后即可痊愈。如有继发细菌感染，可配合抗生素治疗）：

（1）用两手拇指指腹同时揉按同侧风池、头维穴。

（2）用两手拇指指腹分别揉按对侧尺泽、曲池、鱼际、合谷穴。先左侧后右侧。

（3）用两手示指指腹同时揉按同侧太阳、迎香穴。

注：注意保暖，勿使再受寒邪、不要过度疲劳；多饮开水，少吃油腻食物。

## 2、眼疲劳指按保健法

1）轻闭双目，用中指按住上眼皮向上轻提，做5次；2）用中指将下眼窝（承）向下轻按5次。做完上述动作后再用左右手的中指，从左右外眼角向太阳穴推按，至太阳穴后再向耳边按去，反复做3—5次；3）闭上双眼，用中指肚按在眼球上，轻轻按10分钟即可。

这时你会感到眼睛的疲劳立刻消除，此法对眼睛也有一定保健作用。

## 3、眼部按摩美容

面部皮肤都是有一定纹理的，正确的按摩手法则可促进肌肤对精油/眼霜的吸收，从而预防和减少皱纹。首先在眼睛四周点上薄薄的一层精油，然后按内眼角、上眼皮、眼尾、内眼角的顺序轻轻按摩，直至肌肤完全吸收。在按摩过程中，轻压眼尾、下眼眶、眼球，你会感到格外舒服。对眼部皮肤进行适当地按摩。同时配合按压眼周的穴位如攒竹、睛明、丝竹空、瞳子髎等。眼部按摩时必须注意手

法要轻柔缓和，按照眼部肌肉的分布在眼周作圆弧状滑动，以促进眼部皮肤的血液循环。

#### 4、眼部不适——眼睛痛与头痛

1) 天柱：后颈部中央发际线上 5 分旁开 1 寸 5 分，两侧粗大肌肉的近旁处。主治病征：颈椎酸痛、睡扭了脖子（落枕）、五十肩、高血压、目眩、头痛、缓解眼睛疲劳等。该穴道是治疗头部、颈部、脊椎以及神经类疾病的重要首选穴之一，本站有关此穴道的指压法列举如下：按摩治疗肩膀肌肉僵硬、酸痛、治疗疼痛、麻痹等后遗症、治疗宿醉、穴道指压法治疗忧郁症等。以不会感到疼痛的力度，用大拇指使力按压此穴，同时大口吐气。重复此动作 5 次；

2) 风池（位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平），使用与天柱穴同样的方法刺激该穴位。眼睛感到疲倦时，可指压太阳穴。主治疾病为：头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠、宿醉；

3) 太阳（眉梢和外眼角的中间向后约 1 寸凹陷处）主治病症：头痛、偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等疾病，将食指的指尖固定于该穴位上，用画圆圈的方式，以不会感到疼痛的力度，稍加用力按压，连续按压 10 秒钟后，再放松 10 秒钟。重复 3 次；

#### 5、按摩使头脑清晰

按摩使头脑清晰：脑部功能迟钝，工作效率降低，是由于脚部活动不足而产生血液循环停滞。由于脚部运动，脚部肌肉通过筋纺锤，将刺激送抵脑干部的网状体，使新皮质的脑细胞活泼，因此便能除去脑内淤血，促进新陈代谢和血液循环。例如右脚与静脉有关，它使由胸部上行的血液顺畅，左脚和动脉有关，它使由头部到脚尖等全身血液顺畅，如脚冷或因运动不足而使脚部肌肉硬化，则会头晕眼花。当我们考虑问题时也会不知不觉的在屋中踱来踱去，所以为了使头脑清醒，必须指压脚部。自古就有各种锻炼脚部的健康法，指压脚心不着地处的“踏青竹”（踏青竹是日本很久以前就有的健身法，让双脚在竖着劈开的竹子上来回地踩，以刺激脚底板。要锻炼头部，首先要锻炼脚部，足部疲劳的时候，踏青竹十分钟，对消肿非常有用。

1) 指压“踏青竹”（位于脚心不着地处）和“踏青竹”十分钟，可使头脑清醒，并对消肿非常有用。

2) 用“足三里”打击法清晰头脑：先深吸一口气，用手刀击打的同时将气吐尽，如此重复 10 次。

#### 6、头面部按摩（常按摩以下穴位可直接改善脸部血液循环、红润亮泽肌肤）：

1) 百会（位于两耳尖联机的中点，头顶中央）适用于各种原因引起的头痛、头晕、失眠，及中风、脱肛等病症。

2) 治疗头痛、头昏、健忘、秃发：按摩四神聪（百会前后左右各 1 寸，共 4 个穴位），有健脑、延缓衰老的功能。

3) 头维额角发际上一小指。头痛、偏头痛、头晕、中风、三叉神经痛、视疲劳等。

4) 下关颧骨弓下缘凹陷处，张口则凹陷消失，闭口则出现，此穴治理三叉神经痛、牙痛、中风、面瘫、口角歪斜。

5) 颧髎：眼睛外角直下，颧骨下缘凹陷处。牙痛、面瘫、面肌痉挛、黄褐斑、

中风、口眼歪斜、视力减退。

6) 颊车：下颌角骨前方凹陷中，咬牙时有肉隆起处。牙痛、面瘫、口角歪斜、流口水。

7) 睛明眼睛内角旁开 0.1 分；视力减退、视疲劳、近视、白内障、青光眼等各种眼疾。及黑眼圈、鱼尾纹、眼袋。

8) 攒竹眉头尽处；

9) 丝竹空眉尾尽处；

10) 瞳子髎眼睛外角旁开 0.1 分；

11) 阳白眉正中直上一横指；

12) 四白：直视，瞳孔直下一横指；

13) 迎香鼻翼旁开一小指（感冒鼻塞、流鼻涕、鼻炎、鼻过敏、嗅觉失灵等鼻子疾病）；14) 人中人中上三分之一处：急救穴，用于昏迷、晕厥、中风、神志不清等，及腰扭伤。

15) 地仓口角旁开一小指：牙痛、口角歪斜、流口水。

16) 承浆嘴唇下方中央凹陷处：牙痛、口角歪斜、流口水，落枕。

17) 消除面部浮肿：按摩嘴角两边腮的凹陷位及喉节的上方，每天持续以左右手同时按压这些穴位，每次 2 至 3 次；

#### 7、瘦脸十大穴位

承泣穴、攒竹穴、百会穴、太阳穴、迎香穴、颊车穴、地仓穴、承浆穴、球后穴、天突穴。

#### 8、健鼻养生巧防病

特别推荐冷水浴鼻，尤其是在早晨洗脸时，用冷水多洗几次鼻子，可改善鼻粘膜的血液循环，增强鼻子对天气变化的适应能力，预防感冒及各种呼吸道疾病

1) 鼻外按摩 此法用左手或右手的拇指与食指，夹住鼻根两侧并用力向下拉，由上至下连拉 12 次。这样拉动鼻部，可促进鼻粘膜的血液循环，有利于正常分泌鼻粘液。

2) 鼻内按摩 将拇指和食指分别伸入左右鼻腔内，夹住鼻中隔软骨轻轻向下拉若干次。此法既可增加鼻粘膜的抗病能力，预防感冒和鼻炎，又能使鼻腔湿润，保持粘膜正常。在冬春季，能有效地减轻冷空气对肺部的刺激，减少咳嗽之类疾病的发生，增加耐寒能力，拉动鼻中隔软骨，还有利于防治萎缩性鼻炎。

3) “迎香”穴位按摩(在鼻翼旁的鼻唇沟凹陷处) 以左右手的中指或食指点按“迎香”穴若干次。因为在“迎香”穴位有面部动、静脉及眶下动、静脉的分支，是面部神经和眼眶下神经的吻合处。按摩此穴即有助于改善局部血液循环，防治鼻并还防治面部神经麻痹症。

4) “印堂”穴按摩(在两眉中间) 用拇指和食指、中指的指腹点按“印堂”穴 12 次，也可用两手中指，一左一右交替按摩“印堂”穴。此法可增强鼻粘膜上皮细胞的增生能力，并能刺激嗅觉细胞，使嗅觉灵敏。还能预防感冒和呼吸道疾病  
5) 《内功图说》中有三步锻炼健鼻功法，两手拇指擦热，指擦鼻关 36 次；然后静心意守，排除杂念，二目注视鼻端，默数呼吸次数 3~5 分钟。晚上睡觉前，俯卧于床上，暂去枕头，两膝部弯曲，两足心向上，用鼻深呼吸清气 4 次，呼气 4 次，最后恢复正常呼吸；

## 9、過敏性鼻炎

主要症狀為發作性噴嚏、流鼻水、鼻塞等。過敏性鼻炎又可分為季節性和長年性兩種，季節性和花粉有關，長年性是由於對環境過敏源產生反應，少部份人對蛋、牛奶等食物亦會過敏。按摩相關穴道亦可以達到改善過敏體質的效果，舒緩過敏性鼻炎症狀。主穴位風池、合谷、迎香、鼻通按摩步驟與方法。

1) 風池（穴位找法先往耳後部位尋找，就會碰到骨頭凸出的部位，越過此凸出的部位，大約是在靠近髮際凹陷處的下方，按壓時頭部二側會有些微酸疼痛感，左右各一）。手法反掌往後，以食、中指指腹按壓。

2) 合谷（穴位找法大拇指與食指虎口處，在第一、二掌骨之間，約當第二掌骨之中點，左右各一）手法可以另一手的大拇指尖按壓，但須注意因合谷穴的經絡是通往對側鼻翼的，故左鼻塞要指壓右合谷，右鼻塞要按壓左合谷。

3) 迎香（穴位找法迎香位在鼻翼的兩側凹陷處，鼻翼底部正側方、法令紋附近的穴道，左右邊各有一個）按壓時是以食指指腹施行。

4) 鼻通（穴位找法鼻通位於鼻唇溝與鼻翼的交會點，左右各一）以食指指腹稍微用力按壓，並按摩穴位四周的肌肉，約 30—60 秒，左右手都做。

## 10、按摩減肥

1) 脸部用手拄着面颊，再加上“上廉泉”的穴位按摩，一定会有意想不到的瘦脸效果。食指和中指夹住脸部曲线，用拇指按装上廉泉”，然后从下颚至耳朵下面轻轻摩擦。同时注意用手指刺激“颊车”。

2) 手掌用手指按压手掌上的“胃、脾、大肠区”（“胃、脾、大肠区”位于手掌上的食指正下方，是沿生命线的部分），左、右手各进行 2-3 分钟。力道要稍大些（如果太轻柔，反而会促进食欲）。

3) 揉耳廓根据中医理论，人的耳廓上有不少穴位是与大脑控制食欲的中心直接相连的，刺激那些穴位，就能减少食欲，达到减肥的效果。食指压右耳的饥饿点一分钟，换左耳做同样动作详见我的“共享资料”中的“按摩耳穴瘦脸、减肥”。

4) “逆腹式呼吸法”（可提高内脏各器官的功能，帮助燃烧多余的脂肪和水分）

A、右手在下、左手在上，双手重合扣于“丹田”的位置。慢慢用鼻子吸气，同时缩紧腹部，达到极限后，完全吐出空气（用鼻子或嘴都可），然后再放松腹部。可以遵循此法在饭前 5-10 分钟重复多次。

B、逆腹式呼吸法，取站、坐姿均可。慢慢用鼻腔吸气，同时腹部内收，胸部上提，横隔膜下移，肺部吸满了空气之后再徐缓吐气，呼气时腹部慢慢鼓起，渐渐恢复到原来的状态。每吸呼一次约需 7-9 秒，每次练习 5-8 分钟。

C、两腿自然开立，两臂伸直向上举起后摆，挺胸塌腰，深吸一口气，使肩、背、腰部肌肉拉长，静止状态坚持 3-5 秒，然后上体慢慢直立再呼气。身体感到疲劳时，离开座椅，伸展几次，顿觉身体轻松、舒展。

丹田穴在肚脐之下 3-5cm 处，在进行“逆腹式呼吸法”时，要始终将意念停在这个穴位上。

## 11、按摩催眠

1) 鸣天鼓操作仰卧位，两手掌紧贴两耳中间，三指轻叩击后脑枕骨 20 次，两手骤然离开耳孔，再反复做两次，共轻击枕骨 60 次。功能健耳去头晕，清脑镇静，催眠。

2) 撸耳垂操作大拇指在后,两手同时动作,轻轻拉拽耳垂 50 次。功能心宁气爽、镇静、催眠。

3) 搓手腕操作可两手内腕互搓或用一手搓另一手内腕。两手互搓各搓 100-200 下。功能手腕部位分布神门、内关等十几个穴位,可防治心悸焦虑、失眠、多梦,催眠效果明显。

4) 搓三阴交操作取侧卧位,靠床一脚不动,用另一只脚搓摩三阴交(在小腿内侧踝骨上方三寸)再换侧位搓摩另一只脚的三阴交穴位,各搓摩 48 次。功能预防失眠相当有效,为入睡做准备。

5) 搓脚心操作用手掌或手指搓脚心或全掌,两脚掌各 100 次。功能此法有催眠和镇静作用。

深呼吸操作深深用鼻吸气,鼓肚,然后用口慢慢从牙缝呼出肺气(也称腹式呼吸),做 5-10 次。功能“吐故纳新”,宁神镇静,催眠。

## 12、按摩太阳穴治白内障

清晨和晚睡前,站立在空气流通处,全身放松,自然呼吸,双手提到胸前合拢,手掌相搓 36 次有生热感,马上把双手按在左右太阳穴上,双目微微闭合,顺时针轻缓地按摩 36 转,稍顷,在逆时针按摩 36 转。少停片刻,双手举向头顶,手指弯曲,用十指的指腹由前向后梳理头发 36 次,手法宜稳而重。然后放眼远眺,遥望天空,均衡地眨眼 36 次,最后再作洗脸状双手按摩面部,先由上而下,后由下而上反复按摩十余下,脸面、胸部都会产生轻松舒适感。此法简便易行,无副作用,很适宜轻症的初患白内障者。

## 13、贫血

A、血海膝盖骨头的上端内侧起向上 2 寸的地方。主治病征血海穴的主治病征为生理不顺、膝盖疼痛、更年期障碍(更年期综合症)、生理痛等。该穴为人体足太阴脾经上的重要穴道之一,本站有关此穴的疗法有穴道指压法治疗更年期障碍。

B、风池使用与血海穴相同的方式加以刺激。

## 14、消除腿部浮肿

点“飞扬”(顺着跟腱外侧的骨头向上摸,摸到小腿肚肌肉的边缘时,可找到飞扬穴位)长时间站、坐或步行,都会引起腿部疲劳甚至肿胀,刺激飞扬穴能够缓解症状。而且当你腰痛、上火、流鼻水、鼻塞时,刺激这个穴法,也能感到舒服一些。

## 15、按摩腿部穴位 (可调整女性荷尔蒙)

1) 涌泉穴(弯曲脚趾,脚掌上就会出现凹陷,涌泉穴就在凹陷附近)用大拇指按摩可缓解腿部疲劳。点“涌泉”缓肿胀肿胀性体质的人,往往水分代谢不畅,应该加强对泌尿系统穴位的按摩,一边活动足部,一边揉捏穴位,会达到理想的效果。坐在地板上,伸直双腿,将一只腿抬起,使膝盖弯曲并伸直小腿,用两只手的中指按压脚上的“涌泉”,两腿交换,各做 30 次。

2) 血海穴(在膝盖内侧上方三根手指的位置,用一只手或双手的大拇指慢慢充分加以刺激)可促进血液循环。

3) 三阴交穴——(距脚踝上方 4 根手指的位置。按压该穴位,对妇科疾病用辅助治疗作用。

## 16、按摩腿肚案 顺畅血液循环,可促进血液循环

1) 脸朝上，早晨在床上竖起膝盖，将另一条腿的腿肚放在膝盖上，以挤压的方式加以刺激。

2) 坐在椅子上进行：将一条腿的腿肚放在另一条腿的膝盖上，上下活动上面那条腿加以刺激。在办公休息时进行也能取得不错的效果。

#### 17、减轻小腿浮肿

1) 双手交替抚摩：将双手的手掌全部贴在跟腱周围，双手交替动作向上抚摩。双手共做 10 次。

2) 用双手扭动揉搓：双手的手掌紧贴包住腿肚肌肉，双手扭动进行揉搓，一直持续到腿肚全部变热为止。

3) 从下向上拍打：五指紧扣呈中空状态，从脚踝开始向膝盖的背面用双手有节奏地拍打。右腿结束后，左腿也用同样的方式进行。

#### 18、点穴减肥

1) 肚脐周围的穴位有气海、大巨、关元、天枢等，每个穴位通过 10~20 次按压，可以促进新陈代谢、降低食欲，调节内分泌等，可以达到改善腹胀、水肿、预防小腹突出等问题。

2) 通过按摩手臂位置上的穴位，肱中等穴位可以紧实上臂，消除坠肉，对手臂酸麻也很有效。

3) 通过按摩头部的下关、颊车等穴位，可以舒筋活络，促进血液循环，还有紧实脸部肌肤的功效。

4) 按压腿部及足部的足三里、三阴焦等穴位，可以有加速腿部血液循环、增加胃肠蠕动、消除腿部赘肉，还可以缓解上班族及经常开车人的腿部酸麻等症状。

5) 通过穴位或部位刺激，抑制旺盛的食欲，从根本上减肥。

抑制食欲的穴位和部位有很多，在这里向大家介绍手背和手掌等比较容易刺激的部位。

一个是手背中央，直径为 3 厘米左右的“胸腹区”部位。还有一个在手掌一侧，食指正下方至大拇指指根的“胃脾、大肠区”部位。每顿饭前用力捏压这两个部位，会使肠胃功能减弱，食欲自然被抑制。

注：如果刺激的力度不够大不够疼则毫无效果。轻揉或按摩这些部位，反而会促进胃肠功能，导致食欲旺盛。

#### 19、摩腹养生补泻

摩腹可以给腹部的穴位以良性刺激，激发腹部诸穴之经气，推动气血运行，以滋养脏腑，调节阴阳，可治疗胃痛、呕吐、腹胀、腹泻、便秘、阳痿、遗精、水肿、小便不利、痛经、月经不调等症。还可使腹部肌肉强健，促进血液及淋巴液循环，增强胃肠蠕动和加强消化液分泌，改善消化吸收功能，防止习惯性便秘和慢性胃肠炎，并可辅助治疗失眠、糖尿病、高血压、冠心病等疾病。了解和掌握摩腹的补、泻方法很重要，左手按逆时针方向绕脐摩腹为补；右手按顺时针方向绕脐摩腹为泻。

1) 一般养生“一逆一顺”或“一顺一逆”各绕脐摩腹 100 圈为平补、平泻法。

2) 年老体虚、胃肠疾患、大便溏泻者，应采用“两逆加一顺”的补法；即先用左手按逆时针方向绕脐摩腹 100 圈，再用右手按顺时针方向绕脐摩腹 100 圈，最后仍用左手按逆时针方向绕脐摩腹 100 圈。

3) 身体肥胖，口干舌燥，大便硬结，应采用‘两顺加一逆’的泻法，即先按顺时针方向再按逆时针方向，最后顺时针方向，各绕脐摩腹 100 圈。还应指出，摩腹以仰卧、袒腹，使手直接接触及皮肤效果最佳，于起床前和入睡前施行最为适宜。

#### 20、按压合谷助排便

(当你难便或感觉未尽时，只要按压合谷便有助排便)：用左右手交替按压合谷穴位若干次，当感觉肛门处有微动的反应时，大便即容易排出。

#### 21、揉摩耳廓益健康

耳廓正面有 300 多个穴位，背面有 50 多个穴位，常用手掌或手指揉搓耳廓，能收到很好的保健效果。按摩耳廓，没有严格的要求，闲暇时可随时做，有条件者最好分早、中、晚或更多次揉搓，每次约 5-10 分钟，以发热为度。

1) 使头发不白：可每天早晨起床后及晚上临睡前，用右手过头顶轻轻牵拉左耳 20 余次，再以左手过头顶牵拉右耳 20 余次，如此反复两次，持之以恒，必见成效。

2) 防、治感冒：每晚坚持用热毛巾上下搓耳，双耳各搓 40 次。毛巾凉了时，可放入热水中浸泡后再搓。

#### 22、夹鼻梁治牙痛

用拇指和食指加该部位。鼻梁根部是心穴，稍上处两眉中为肺穴，此两穴可镇痛，故可止牙痛。

#### 23、按摩治疗老年斑

坚持每日用大拇指和食指轻轻捏紧斑点皮肤，上下左右移动，次数不限，不损坏皮肤为原则，通过局部反复按摩，可促进局部血液循环，使局部黑斑复活疏通后，可逐渐减轻或消除。还可用冷热水交替洗涤刺激黑斑除 1-2 周后也可逐渐消除。

禁忌：患者在按摩期内，严禁饮酒和吃辛辣食物。再按摩前首先剪指甲，以防损伤面部批复。可在日常生活中，坚持吃各种新鲜蔬菜和水果及五谷杂粮，可满足肌体维生素、微量元素供应，促使老人面部红润，愉快度过晚年。

#### 24、活动脚趾健胃法

胃经络始于第二趾第三趾之间，经迎面骨再经过胃向上循行，且胃经的原穴也在脚趾的关节部位。据此理论，胃肠功能较弱的人，每天可利用 10 分钟，练习用二趾和三趾夹东西，也可坐卧时活动脚趾。久之胃肠功能会逐渐提高。

#### 25、前列腺肥大按摩法

1) 身体躺床上侧卧，两腿弯曲，弯腰，双腿分开，以使用手按摩阴囊根部与肛门间的凹陷处。开始一只手下左右转圈揉动按摩 500 次，然后换手，再按摩 500 次。

2) 双手按揉腹股沟；围绕尿道周围及腹股沟上下进行擦揉，用手轻揉睾丸。

3) 仰卧，右手压在左手上面，从腹部左侧上下顺时针，以手掌根部按摩 100 次，然后，左手压在右手上面，逆时针转按摩 100 次，交替按摩 5 次，感到腹部发热、麻胀。阴茎以及睾丸、前列腺部位都有触电样刺激，又如同针灸样的酸、麻、胀感觉。

4) 仰卧，双手相压，从前胸部位至外阴部位，反复按摩 500 次，也是双手相

压以手掌根部按摩。

按照以上方法，每日早晨醒来，午睡、晚间睡前，各按摩1次。经3个月的按摩，收效就很大，尿流线增粗，排尿通畅，尿流射程加大，再无尿后滴沥不断现象，夜尿明显减少。

#### 26、涌泉穴的主治疾病

有神经衰弱、精力减退、倦怠感、妇女并失眠、多眠症、高血压、晕眩、焦躁、糖尿病等。走了整整一天的路，按摩涌泉穴非常有效。

#### 27、指压“丘墟”、“昆仑”治疗脚部淤血

先将肌肉放松，指压外踝下端前洼处的“丘墟”和脚踝正后方的“昆仑”一边缓缓吐气一边强压6秒钟，如此重复10次。

#### 28、按摩治尿不净

按摩阴陵泉穴位可使患者解小便自如，而且对肛门松弛的治疗也有效。阴陵泉穴位在胫骨内上髁下缘，胫骨内侧缘凹陷处（将大腿弯曲90度膝盖内侧凹陷处）。每次按摩100-160下左右，每日早晚按摩一次，两腿都需按摩，一般按摩两周见效。

#### 29、中药敷脐（穴位）可治病

1) 老年性顽固便秘：取米醋适量煮沸后，加入元明粉（芒硝）100克调匀，做成饼状敷肚脐中，外用塑料纸覆盖固定，一般10分钟左右可排便。元明粉通过肚脐，促进肠蠕动增强，肠中水分增加而排便。

2) 体虚自汗、盗汗：用五倍子30克，首乌、黄柏各18克，按此比例研成细末混匀存瓶。用时取米醋5毫升左右，调药末适量成饼状敷在肚脐中，外用塑料纸盖好固定。自汗者早上敷晚间取出，盗汗者晚间敷翌日晨取出，敷数次后，自汗、盗汗可减少或消失。其疗效与药物通过脐部吸收，起固涩止汗的作用有关。

#### 30、向老年朋友推荐三个最常用的穴位

即：合谷、内关、足三里。

1) 合谷穴（取穴：用另一指手的拇指第一个关节横纹正对虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴）。凡是头面上的病，象头痛、发热、口干、流鼻血、脖子肿、咽喉病以及其他五官疾病都可以得到缓解和治疗。在按摩时，两手可以交替按摩，用拇指屈曲垂直按在合谷穴上，做一紧一松的按压，频率为每2秒钟一次，即每分钟30次左右。重要的是按压的力量需要有一定的强度，穴位下面要出现酸、麻、胀的感觉，即有“得气”现象为好，这样才能起到防病治病的作用。

2) 内关。内关穴的取穴是这样的：位于腕横纹上两寸，在掌长肌腱和桡侧屈腕肌腱之间，就是从手腕横纹向后量三横指，在两筋之间取穴。内关穴属心包经，在《黄帝内经》中就有记载：“手心主之别，名曰内关，心系实则心痛”。所以古典的经络学说早就把心脏病和心包经的内关穴联系起来，千百年来无数的例证证明针刺和按摩心包经的内关可以治疗和预防心脏病的发生。另外，由于心包经起于胸中，所以针刺和按摩内关穴对呼吸系统的疾病，如：哮喘、肺气肿、肺心病等疑难病都有一定的疗效。和按摩合谷穴一样，我们建议，按压内关穴的方法是用大拇指垂直在内关穴上，指甲的方向要竖向，和两筋平行，指甲要短，以指尖有节奏地按压并配合一些揉的动作，要有一定的力渡，使按摩内关穴产生一定的得气感觉，最好要使酸、麻、胀的感觉下传到中指，上传到肘部，这样才有较好



的效果。

3) 足三里（位于于外膝眼下四横指、胫骨边缘）主治胃肠、腹部不适, 如消化器官疾并头痛、牙痛、神经痛、鼻部疾并心脏并呼吸器官疾并胃下垂、食欲不振、便立腹部胀满、呕吐等, 对更年期障碍、腰腿疲劳、皮肤粗糙也很有效。凡脾胃失调等消化系统的疾病, 通过按摩足三里都会起到十分显著的效果。中医认为脾胃为后天之本, 人出生之后, 成长和健康的维持与脾胃的消化营养功能密切相关, 而胃经又属于多气多血的经脉, 这条经脉受到激发, 气血旺盛, 必将影响五脏六腑与全身各器官的功能, 从而达到保健长寿的效果。

如果按摩右侧足三里, 就可以用左手的拇指放在足三里穴上, 其他四指握住胫骨, 然后以拇指垂直下按, 频率和前面谈的两个穴位一样, 但力度要大。

### 31、治疗脚部淤血

有效的是指压外踝下端前洼处的“丘墟”, 其次是脚踝正后方的“昆仑”。先将肌肉放松, 一边缓缓吐气一边强压 6 秒钟, 如此重复 10 次; 32、用“足三里”打击法清晰头脑先深吸一口气, 用手刀击打的同时将气吐尽, 如此重复 10 次。

### 33、涌泉穴的主治疾病为

神经衰弱、精力减退、倦怠感、妇女并失眠、多眠症、高血压、晕眩、焦躁、糖尿并过敏性鼻炎、更年期障碍、怕冷症、肾脏病等。穴道指压法治疗脑溢血后的复原、穴位按摩治疗膀胱炎、指压法治疗白发等等。如果你走了整整一天的路, 按摩涌泉穴非常有效。

### 34、精神差（十分疲倦，哈欠连天）

太溪（跟腱与内侧脚踝骨间）将另外一侧的大拇指垂直竖立, 以感到些许疼痛的力度, 使力按压该穴道处 3 秒, 然后再放松 3 秒。重复该动作 5 次。

### 35、保健八段锦

锦是用不同颜色的丝织成的丝织品。古人把他们创造的保健动作比作美观悦目、五颜六色的锦; 又因保健动作有八段, 所以称之为八段锦, 含有动作简练而效用显著之意。八段锦历史悠久, 坐式八段锦其特点是以按摩动作为主。

#### 一、基本要求

(1) 姿势: 床上八段锦可以坐在床上做, 也可以坐在椅子上做, 还可以卧着做, 这可以因时因地因人制宜。但无论是坐着或卧着按摩, 最好裸体进行（或上体、四肢裸露进行）。如果平时坚持锻炼, 由春夏坚持练到秋冬, 而且身体健康情况又好, 则在寒冷时仍应坚持裸体坐着做。这样做, 不仅能收到按摩之效, 而且还能起到一定的空气浴作用。如果平时缺乏锻炼或身体健康情况不好, 不能适应寒冷的刺激, 则可以躺在被窝内做, 不过, 这时有些动作不能做, 或做不好（如搓脚心、浴腿等）但这也无妨, 仍可产生一定效用。坐或卧要根据个人健康情况而定, 不可勉强, 否则会引起感冒等病, 对身体反而不利。

卧着做时, 头部功要仰卧抬着头做, 搓脚心要穿好衣服坐起来做, 搓腰眼则可侧卧轮流用一只手搓。

(2) 意念: 坐好或仰卧好以后, 即排除杂念, 耳不旁听, 目不远视, 心静神凝, 意守肚脐, 即只想着肚脐那个地方, 别的一概不想。肚脐位腹中部, 而腹部是脏腑杂聚之所, 因此意守此处, 作用甚大。

(3) 呼吸: 姿势和意念调整好了之后, 即可进行几次深长呼吸。呼吸是用自

然的腹式呼吸进行的。

腹式呼吸主要有两种：一种是吸气时腹部凹下，同时胸部外鼓，这叫做逆式腹呼吸；另一种是吸气时腹部凸出，同时胸部内缩，呼气时则腹部内收，这叫做自然的腹式呼吸。这两种腹式呼吸都可用，但开始时最好用自然的腹式呼吸，因为逆式腹呼吸比较激烈。身体好的人愿意两种混合着用也是可以的（每次练功时先用逆式腹呼吸，后用自然的腹呼吸，或这次用自然的腹呼吸，下次用逆式腹呼吸均可）。

呼吸时用鼻吸气，同时舌舔上颚；用口呼气，同时舌放下。如此呼吸八、九次（一呼一吸为一次，下同此）。呼吸时，要逐渐做到悠缓细匀，绵静细长，以舒适自然，轻松愉快为度。

初练此功时，可以先呼吸三～五次，然后量力逐渐增加次数。如愿多练，还可以每天增加三次，逐渐增加到每次练功呼吸八十几次。但在增加次数时，必须根据个人身体健康情况，循序渐进；特别是体弱和多病的人，更应慎重，否则由于呼吸时横膈肌上下激烈起伏运动，可能伤及内脏。

呼吸时，要求室内空气新鲜。如果室内空气不新鲜（如冬季来不及换气），则可以暂不做深呼吸，而直接做八段锦动作。做完动作，穿衣起床后，可到空气新鲜的地方补做。

深长呼吸做完以后，在做床上八段锦或床下六段功时。呼吸始终保持自然，不必用意指挥。

## 二、基本动作

### 第一段：干沐浴

这段功为便于掌握又分为八小段。这段功有促进血液循环、畅通经络脉路的功效，能灵活四肢关节，助长肠胃蠕动。做完这段功之后，全身感觉舒适，精神爽快，能收到较为显著的效果。

（1）浴手——两手合掌搓热，左手紧握住右手背用力摩擦一下，接着右手紧握住左手背摩擦一下，相互共摩擦十几次（一左一右为一次）根据中医经络学说，手三阳经是从手走向头，手三阴经是从胸走向手。手是手三阳经和手三阴经的起止点，所以干沐浴先从手做起。摩擦手，能使手上气血调和，十指灵敏，有助于经络畅通，便于以后做功。

（2）浴臂——右手掌紧按左手腕里面，然后用力沿臂内侧向上擦到肩膀，由臂外侧向下擦到左手背。如此往复共擦十几次，然后用左手如上法擦右臂十几次（一往一复是一次）。

臂部有三个重要关节，正当经络脉路的要道，故稍有不妥，就会影响全身活动。浴臂功能促使关节灵活，防止关节发炎，并能通经活络，防止膀臂酸痛。

患寒臂痛者，可加做此功，次数可增加到几十次，甚至几百次，疗效比较显著。但因发炎而臂部热肿痛者，不可做此功。

（3）浴头——两手掌心按住前额，稍用力向下擦到下颌，再翻向头后两耳上，轻轻擦过头顶，还到前额，这是一次，共擦十几次，接着，用十指指肚或指甲均匀地轻揉整个头部的发根十到二十次。然后用两拇指由太阳穴附近向头上部捋，捋至头顶后，即五指靠拢向下捋，捋到项部，算做一次。这样捋十几次，有助于降低血压。如血压过高，可加捋 30-70 次左右头为一身之主宰，依中医理论来说，

是诸阳所会，百脉所通，因此要特别注意加以养护。浴头功，可以促进诸阳上升，百脉调和，气血不衰，故久做浴头功的人至老面色仍红润，不生皱纹。

毛发的毛囊和血管末梢相连接，轻轻揉发能改善头部末梢血液循环，既能疏散血液过多的充血现象，有助于防止脑溢血，又能引血上行，克服脑贫血等症。又由于揉发能直接活跃其生理机能，所以常揉发还有可能使发落重生。

(4) 浴眼——两手轻握拳，两拇指弯曲，用拇指背分擦两上眼皮各十几次，然后用两手拇指分按两侧太阳穴旋转揉动十次，再向相反方向揉动十次；最后，用右手拇指和食指捏住两眉头中间部位，揪十几次，与此同时，用左手从后头发际向下捋到项部十几次，换手同上动作十几次。

按中医理论，眼的功能同五脏有关，所以有肾病的人，其瞳子多昏暗。浴眼可使眼部气血畅通，肌肉保持丰满，到老年也不会发生眼睑下垂现象。此外，对预防近视和远视也有一定的作用。

太阳穴附近毛细血管非常多，揉动此处可以通经活络，抵抗风寒侵袭；揉后使人感到特别舒适，有助于治疗头痛、头昏。

揪两眼中间部位，可使眼内虚火外泻，有助于防止眼疾。

(5) 浴鼻——两手拇指微屈，其他四指轻握拳，用拇指背沿鼻梁骨两侧上下往返用力各擦十次（上擦到眼下部，下擦到鼻孔侧）；冬天或天气骤冷时可增到三十几次。擦鼻时，两手可以一同向上或向下擦，也可以一手向下，另一手向上交叉起来擦。一上一下，为一次。擦鼻两侧，可使鼻腔血液畅通，温度保持正常，从而可使吸进的空气变温，使肺脏减轻受冷空气的刺激，自然有助于免除咳嗽，防止感冒。据许多人反映，练此功确有助于防止伤风。

(6) 浴胸——先用右手掌按在右乳部上方，手指向下，用力推到左大腿根处；然后再用左手从左乳部上方同样用力推到右大腿根处，如此左右手交叉进行，各推十几次。

此功卧着做时，可先把右手按在左乳部，手指向上，用力擦到右大腿根部；然后把左手按在右乳部，手指向上，用力擦到左大腿根部；一左一右为一次，可连续擦十几次。

(7) 浴腿——两手先紧抱一侧大腿根。用力向下擦到足踝，然后擦回大腿根。如此上下来回擦十几次（一上一下为一次）。两腿擦法相同。对这种擦法如感觉不便，也可大腿小腿分开来擦。

腿是负担上体的骨干，有三个关节，且是足三阳经和足三阴经的经络要路。因此，浴腿功可使关节灵活，腿肌增强，有助于防止腿疾，增强步行能力。

(8) 浴膝——两手掌心紧按两膝，先齐向外旋转十几膝关节在人体活动时承受重量最大，而且多横纹肌和软骨韧带组织，血管的分布较少，故最恶湿怕寒，也容易发生劳损。如能经常左右擦擦，则可增高膝部温度，驱逐风寒，灵活筋骨，从而增强膝部功能，有助于防止关节炎等难治之症。

## 第二段：鸣天鼓

两手掌心紧按两耳孔，两手中间三指轻击后头枕骨（小脑部）十几次。然后，掌心掩按耳孔，手指紧按后头枕骨部不动，再骤然抬离，这样连续开闭放响几十次。最后，两中指或食指插入耳孔内转动三次，再骤然拔开，这算做一次，这样共进行三—五次后头枕骨内是十二经络的诸阳经聚会之所，又是小脑所在部位，

故轻击可清醒头脑，增强记忆，特别是在早起或疲劳之后，效果更为明显。

两耳内有前庭等神经装置直通大脑，故通过开闭使两耳鼓膜震荡，可以加强听觉，预防耳疾。

#### 第三段：旋眼睛

端坐凝神，头正腰直，两眼向左旋转五—六次，然后向前注视片刻；再向右旋转五—六次，前视片刻。

此功看来非常简单，左右旋转不过十次，效果似乎不会大。但经验证明，只要朝夕认真做两遍，久久习练，是会收到意想不到的良好效果的。

#### 第四段：叩齿

先心静神凝，口轻闭，然后上下牙齿互相轻轻叩击三十几次。

牙齿不仅是骨的末梢，同筋骨有直接关系，而且同胃、肠、脾、肾、肝等内脏活动也有密切联系。因此。经常行此功，可以增强牙齿，促进消化系统的机能。

#### 第五段：鼓漱

闭口咬牙，口内如含物，用两腮和舌做漱口动作，漱三十几次，漱口时，口内多生津液（唾液）。等津液满口时再分三口慢慢下咽。初练时可能津液不多，久练自增。

此功主要是为了使口内多生津液，以助消化。生理学研究早已证明，唾液有解毒免疫和帮助消化的功能。

#### 第六段：搓腰眼

两手对搓发热以后，紧接腰眼，用力向下搓到尾闾部分，然后再搓回到两臂后屈尽处，这是一次；共用力搓三十几次。

腰眼位居带脉（即环绕腰部的经脉）之中，也是肾脏所在部位，最喜暖恶寒。用掌搓腰之后，势必发热，这样就不仅温暖了腰眼，而且可以增强肾脏机能，疏通带脉，久练到老，腰直不弯，并且可防腰痛。有人腰痛，搓到几百次，汗出方止，收到了一定疗效。

#### 第七段：揉腹

如果肠胃不适或有慢性肠胃病，可做揉腹功。男子揉腹功的做法是：左手叉腰或放在左大腿根（仰卧做时手的位置不限），右手从心口窝左下方揉起，经过脐下小腹向右擦揉，仍还原处为一次，共揉三十几次。然后右手叉腰或放在右大腿根，左手再揉擦三十几次，揉法同上，只方向相反。揉腹用力要轻。由于此功费时，无肠胃病者，也可不做，也可只揉擦五—六次。

肠管的蠕动方向是一定的，是由上向下蠕动的；但肠管在腹腔内的存在状态是盘旋的，是不定向的，所以揉腹可以左右各揉三十几次。揉腹功长期坚持，不仅能增强肠胃消化功能，而且有助于医治各种肠胃病其所以如此，是因为擦胸和揉腹时，内脏和膈肌受到外界压力，遂起伏升降，引起肠胃蠕动加大，各器官系统活动加强，新陈代谢功能旺盛，从而使脏腑机能增强，逐渐消除病灶，自然能达到痊愈的目的。实践证明，确有人经过长期揉腹治好了某些胃肠病由于妇女的生理特点，女性与男性做法不同。手掌搓热，左手叉腰（拇指在前，四指在后），右手掌心由心口窝处，向左下方旋转，旋转一周为一次，可揉转几十次。然后右手叉腰，左手掌心自肚脐处，向右下方旋转，经过小腹（耻骨边缘）回到原处为一次，也揉转几十次。左右手揉转的部位不同：右手揉转于肚脐上方和心口窝下

方之间，方向是向左下方开始转起，而左手则揉转于肚脐下方和小腹一带，方向是向右下方开始转起。女性久练此功，可以增强脏腑，帮助消化，调经聚气。

#### 第八段：搓脚心

两手搓热，然后搓两脚心八十多次。脚心属于足少阴肾经（经络名）。此经起于脚心，止于胸上部，是浊气下降的地方，所以搓此处可导引肾脏虚火及上身浊气下降，并能舒肝明目。洗脚后顺便搓脚心，效果尤大。中医将一天分成十二个时辰，并用十二地支代表，子午流注学说。子午流注学说是中医学的主要组成部分，是研究人体气血运行的时刻表。中医认为，自然界与人是统一的整体，自然界的年、季、日、时周期变化，影响着人们的生理、病理相应的周期变化，如人的脉象、春弦、夏洪、秋毛、冬石；人的病情变化多半是早晨轻、中午重、夜晚更重，这些情况和人体气血运行有关，也就是在不同的时辰，气血运行到不同的经络，对人体的生理，病理起到了直接的影响，恰如现代科学提出的生物钟效应相似。子午流注学说认为，人体气血的运行是按照一定的时间循环无端，连成一个大的循环通道，即十二经络的连接顺序为：其歌诀：寅时气血注于肺，卯时大肠辰时胃，巳脾心未小肠，膀胱申注配肾注，戌时包络亥三焦，子胆丑肝各定位。

了解人体经络一日之中循行运转规律，把握生命中的每一刻，从呼吸做起，以经络为据，洞悉太极之理，尊阴阳之纲纪，诸十二经脉者，皆系于生气之原，气者生之本也，时者生之用也！

#### 十二时辰和人体经络时表：

手太阴肺经寅时（3点至5点）一肺经旺。寅时睡得熟，色红精气足；“肺朝百脉。”肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以，人在清晨面色红润，精力充沛。寅时，有肺病者反映最为强烈，如剧咳或哮喘而醒。

手阳明大肠经卯时（5点到7点）一大肠经旺。卯时大肠蠕，排毒渣滓出；“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分和营养、排出渣滓的过程。清晨起床后最好排大便。

足阳明胃经辰时（7点到9点）一胃经旺。辰时吃早餐，营养身体安；人在此时段吃早餐最容易消化，吸收也最好。早餐可安排温和养胃的食品如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛，出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病。足太阴脾经巳时（9点至11点）一脾经旺。巳时脾经旺，造血身体壮；“脾主运化，脾统血。”脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。“脾开窍于口，其华在唇。”脾的功能好，消化吸收好，血液质量好，所以嘴唇是红润的。唇白标志血气不足，唇暗、唇紫标志寒入脾经。

手少阴心经午时（11点至13点）一心经旺。午时一小憩，安神养精气；“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心气推动血液运行，养神、养气、养筋。人在午时能睡片刻，对于养心大有好处，中使下午至晚上精力充沛。

手太阳小肠经未时（13点到15点）一小肠经旺。未时分清浊，饮水能降火；小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华上输于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。如小肠有热，人会干咳、排屁。此时多喝水、喝茶有利小肠排素降火。

足太阳膀胱经申时（15点至17点）一膀胱经旺。申时津液足，养阴身体舒；

膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人最为突出。此时适当的活动有助于体内津液循环，喝滋阴泻火的茶水对阴虚的人最有效。

足少阴肾经酉时（17 点至 19 点）一肾经旺。酉时肾藏精，纳华元气清；“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。”人体经过申时泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的阶段。此时不适宜太强的运动量，也不适宜大量喝水。

手厥阴心包经戌时（19 点至 21 点）一心包经旺。戌时护心脏，减压心舒畅；“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包经戌时最兴旺，可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。此时一定要保持心情舒畅：看书听音乐、或做 SPA、跳舞、耍太极……放松心情，释放压力。

手少阳三焦经亥时（21 点到 23 点）——三焦经旺。亥时百脉通，养身养娇容。

三焦是六腑中最大的腑，具有主持诸气，疏通水道的作用。亥时三焦能通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可得到最好的休养生息，对身体对美容十分有益。百岁老人有个共同特点，即在亥时睡觉。现代人如不想此时睡觉，可听音乐、看书、看电视、练瑜伽，但最好不要超过亥时睡觉。

足少阳胆经子时（23 点至 1 点）一胆经旺。子时睡得足，黑眼圈不露；中医理论认为；“肝之余气，泄于明胆，聚而成精。”人在子时前入眠，胆方能完成代谢。“胆汁有多清，脑就有多清。”子时前入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润，没有黑眼圈。反之，常于子时内不能入睡者，则气色青白，眼眶昏黑。同时因胆汁排毒代谢不良更容易生成结晶、结石。

足厥阴肝经丑时（1 点至 3 点）一肝经旺。丑时不睡晚，脸上不长斑；中医理论认为：肝藏血，人卧则血归于肝。如果丑时不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。所以丑时前未能入睡者，面色青灰，情志怠慢而躁，易生肝病，脸色晦暗长斑。

人体出现“亚健康状态”时，常常有以下表现：

1、**心病不安，惊悸少眠：**主要表现为心慌气短，胸闷憋气，心烦意乱，惶惶无措，夜寐不安，多梦纷纭。

2、**汗出津津，经常感冒：**经常自汗、盗汗、出虚汗，自己稍不注意，就感冒，怕冷。

3、**舌赤苔垢，口苦便燥：**舌尖发红，舌苔厚腻，口苦、咽干，大便干燥、小便短赤等。

4、**面色有滞，目围灰暗：**面色无华，憔悴；双目周围，特别是眼下灰暗发青。

5、**四肢发胀，目下卧蚕：**有些中老年妇女，晨起或劳累后足踝及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂。

6、**指甲成像，变化异常：**中医认为，人体躯干四肢、脏腑经络、气血体能信息层叠融会在指甲成象上称为甲象。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等，均为

甲象异常，病位或在脏腑、或累及经络、营卫阻滞。

**7、潮前胸胀，乳生结节：**妇女在月经到来前两三天，四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛，妇科检查，乳房常有硬结，应给予特别重视。

**8、口吐粘物，呃逆胀满：**常有胸腹胀满、大便粘滞不畅、肛门湿热之感，食生冷干硬食物常感胃部不适，口中粘滞不爽，吐之为快。重时，晨起非吐不可，进行性加重。此时，应及时检查是否胃部、食道有占位性病变。

**9、体温异常，倦怠无力：**下午体温常常 37-38° C 左右，手心热、口干、全身倦怠无力，应到医院检查是否有结核等。

**10、视力模糊，头胀头疼：**平时视力正常，突感视力下降（非眼镜度数不适），且伴有目胀、头疼，此时千万不可大意，应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

亚健康状态作为健康与疾病的中间状态，处理得当可向健康转化，处理不当将直接导致严重的疾病。故治疗亚健康的关键在于早发现、早诊断、早治疗。

《内经》曰：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”由此可见我们的祖先早已认识到所谓“未雨绸缪、防患未然”的重要性。

从方法上，预防亚健康应从纠正病因开始，从平时的生活抓起，要从思想上重视自身健康。做到科学的健身、修养、营造良好的生活环境和人际关系。也就是从生物-心理-社会的角度全面加以预防。

### 亚健康状态自测（一）：

对照着下面这些症状。测一测自己是不是有亚健康、或是亚健康到了什么状态了？如果你的累积总分超过 30 分，就表明健康已敲响警钟；如果累积总分超过 50 分，就需要坐下来。好好地反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累积总分超过 80 分，赶紧去医院找医生，调整自己的心理，或是申请休假，好好地休息一段时间吧！

1、早上起床时，有持续的头发丝掉落。5 分

2、感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。3 分

3、昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。10 分

4、害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。5 分

5、不想面对同事和上司，有自闭症式的渴望。5 分

6、工作效率下降，上司已表达了对你的不满。5 分

7、工作一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。10 分

8、工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。5 分

9、一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常如嚼干蜡。5 分

10、盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。5 分

11、对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，休息是心。5 分

12、不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。2分

13、晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。10分

14、体重有明显的下降趋势，今天早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。10分

15、感觉免疫力在下降，春秋流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。5分

16、性能力下降，昨天妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。10分

### 主妇综合征

在30岁以上的妇女中，有些人早上懒洋洋不想起床，即使勉强起床也不想干活，晚上躺在床上又翻来覆去睡不着。据美国学者研究，在家庭主妇中，约有五分之二至五分之三的人患此病，故称之为“家庭主妇综合征”。本症在平时月经紊乱、月经量多、经期长；多次妊娠、人工流产的妇女中尤为多见。

#### 1. 病因

本症的主要原因是缺铁。铁为人体必需的微量元素之一，缺铁不仅会引起缺铁性贫血，还会影响肌红蛋白、细胞色素的合成，影响许多含铁酶的活性，进而影响许多脏器的生理功能，特别是神经系统、循环系统的功能。妇女进入青春期后，每月来一次月经，每次月经丧失铁约毫克左右，如果月经紊乱，月经量多，则铁的丧失就更多。妇女妊娠、哺乳，为满足胎儿、婴儿铁的需要，保证其正常的生长发育，也要靠母体供应铁。正常人体需要的铁都靠食物中补充，如果有偏食、挑食等不良饮食习惯的；或是胃肠功能紊乱的；摄食不足或吸收受影响的都会导致缺铁。

#### 2. 临床表现

全身疲乏、烦躁不安、心悸、气急、失眠、精神萎靡不振、记忆力减退、注意力不集中、工作效率降低、面色苍白、怕冷等。

#### 3. 防治策略

(a) 提倡用铁锅炒菜，多吃粗粮、新鲜蔬菜和水果以及蛋、奶、肉类食物。平时应注意加强体育锻炼，当感到疲劳时，不要躺在床上，可到户外活动一番。

(b) 自制药酒：桂圆肉、首乌和鸡血藤各250克，加米酒1500毫升浸10天后使用。浸泡后每天振摇1-2次，促使药味浸出。每天服15-30克，早晚各1次。或用黄芪50克，当归、枸杞子、黄精各12克，大熟地30克，加黄酒1000毫升浸30天后使用。振摇和服法同上。

(c) 食疗：猪皮100克，大枣10枚，猪蹄筋15克。将猪皮洗净切块，大枣去核，猪蹄筋先用清水泡软。几味共煮，待猪皮、蹄筋熟后，即可饮汤食皮筋。此称“猪皮蹄筋大枣汤”，食之能益气养血、补肝健脾强筋。或用枸杞子30克，鸡蛋2个。将枸杞子、鸡蛋放清水中煮，蛋熟后取出去壳再煮，饮汤食蛋。此谓“杞子鸡蛋汤”，食之养肝肾、益精血、补气血。或用羊腔骨1根，大枣50克，糯米100-200克。将羊腔骨洗净砸碎，煮汤取汁，再将洗好的糯米、大枣放入羊腔骨中煮粥。粥熟后加入适量红糖。经常食用这“羊腔骨大枣糯米粥”能益精血、补脾胃。

(d) 食物中含铁多的食物很多，但不同食物中的铁的吸收利用率并不相同。



研究资料表明，动物性食品如鱼、肉、禽、动物肝脏、血中的元素铁吸收利用率高；而植物性食品中的非元素铁吸收利用率低，由于植物中纤维素、植酸盐的影响又将吸收利用率打了折扣。动物性食品中的蛋黄虽含铁量高，但因同时含高磷，则影响了铁的吸收利用。蔬菜中的菠菜传统认为含铁丰富，为“补血”佳品，实际上其所含的铁很难被人体吸收利用，吸收利用率仅 1%，与动物肝脏，瘦肉的吸收利用率%相比较，相差甚远。所以不能仅靠查食物成分表，按含铁的多寡而认定“富含铁的食物”。中年妇女，特别是有“家庭主妇综合征”表现者，应多食含铁多且吸收利用率高的食物。只有这样，才能纠正缺铁。

### 针灸原理：

针灸，是我国传统医学中一门独特的疗法。“针”即针刺，以针刺入人体穴位治病。它依据的是“虚则补之，实则泻之”的辨证原则，进针后通过补、泻、平补平泻等手法的配合运用，以取得人体本身的调节反应；“灸”即艾灸，以火点燃艾炷或艾条，烧灼穴位，将热力透入肌肤，以温通气血。针灸就是以这种方式刺激体表穴位，并通过全身经络的传导，来调整气血和脏腑的功能，从而达到“扶正祛邪”、“治病保健”的目的。针灸因为易学易用，已经在现代家庭医疗中发挥越来越重要的作用了。

### 定穴取穴：

针灸首先要定穴取穴。准确取穴要求病人有一定的体位，如正坐、侧卧、伸掌、握拳等；常用的取穴方法，一种是根据人体的自然标志来取穴，如两耳尖直上头顶取百会；一种是以病人一个手指或几个手指某部分的宽度为标准来取穴；还有一种是把人体各部分的距离，规定为一定的寸，以骨度来取穴。只有确认标志，量好骨度分寸，注意本穴与上下、左右邻近穴的关系，才能达到准确取穴的目的。

### 针灸治病：

- 1、感冒：取大椎、合谷、风池，都用针法，平补平泻，留针 30 分钟。
- 2、呕吐：主穴取内关、中脘、足三里、针刺，用平补平泻法，留针 30 分钟。
- 3、失眠：取神门、内关、三阴交，针刺，用平补平泻法，留针 50 分钟，每日针一次。
- 4、关节痛：腰脊痛取肾俞、昆仑；膝关节痛取足三里、阳陵泉、悬钟，先针刺，用泻法，留针 20 分钟，再艾灸 20 分钟。
- 5、痛经：经前或经期腹痛取中极、三阴交、内庭，先刺内庭，再针三阴交、后针中极、三阴交。均用泻法，留针 20 分钟。
- 6、经后腹痛：取气海、关元、三阴交，均用补法，针后加灸，留针 30 分钟。
- 7、牙痛：上牙痛取下关、内庭，下牙痛取颊车、合谷，针刺，泻法，留针 30 分钟，每日一次。
- 8、便秘：取支沟、天枢、长强，针刺，用平补平泻法，留针 30 分钟。
- 9、落枕：取落枕、大椎、后溪，针刺。落枕用泻法，大椎、后溪，用平补平泻法，留针 20 分钟。
- 10、月经不调：1.月经先期：取中极、血海、三阴交、太冲，均针刺、用泻法，留针 20 分钟。2.月经后期：取命门、肾俞、关元，用补法，针后加灸，留针 30 分钟。

11、腰痛：取肾俞、委中、腰阳关，针刺，用泻法，留针 30 分钟，如是腰痛日久不愈的，加艾条灸命门 20 分钟。

12、痢疾：针治痢疾，有较好的疗效。取中脘、天枢、足三里，针刺，用平补平泻法，留针 30 分钟，每天一次。如有发热的，加刺曲池；头痛的加刺风池、百会；不发热而下痢过久的，可艾条灸关元 10 分钟，或隔盐灸神阙。

13、哮喘：针灸有缓解防止发作的作用。取膻中、肺俞、天突、丰隆。如吐出的痰稀白，用艾条灸 20 分钟；如痰色发黄时，针刺，用平补平泻法，留针 30 分钟。如果平时常灸肺俞、气海，可以防止发作。

14、头痛：头痛有正头痛、偏头痛、头顶痛、头项痛等区别。针灸治疗，是按头痛的部位来取穴的。正头痛：取上星、合谷、攒竹，针刺，用泻法，留针 30 分钟。偏头痛：取太阳、头维、外关。针刺，用泻法，留针 20 分钟。头顶痛：取百会、太冲、后溪，针刺，用泻法，留针 20 分钟。头项痛：取风池、列缺，针刺，用泻法，留针 30 分钟。每日或隔日针一次。

## — 亚健康之保健要穴 —

涌泉穴：

是人体少阴肾经上的要穴。它位于足底中线前、中三分之一交点处，当足趾屈时，足底前凹陷处。

涌泉穴是人体长寿大穴，经常按摩此穴，则肾精充足，耳聪目明，发育正常，精力充沛，性功能强盛，腰膝壮实不软，行走有力。并能治疗多种疾病，如昏厥、头痛、休克、中暑、偏瘫、耳鸣、肾炎、阳萎、遗精、各类妇科病和生殖类病。

涌泉穴与人体生命息息相关。涌泉，顾名思义就是水如泉涌。水是生物体进行生命活动的重要物质，水有浇灌、滋润之能。据现代人体科学研究表明，人体穴位的分布结构独特，功用玄妙。人体肩上有—"肩井"穴，与足底涌泉穴形成了一条直线，二穴是"井"有"水"上下呼应，从"井"上可俯视到"泉水"。有水则能生气，涌泉如山环水抱中的水抱之源，给人体形成了一个强大的气扬，维护着人体的生命活动。涌泉穴的保健手法主要是按摩。方法：睡前端坐，用手掌托来回搓摩涌泉及足底部 108 次，要满面搓，以感觉发烫发热为度，搓毕，再用大拇指指肚点按涌泉 49 下，以感觉酸痛为度，两脚互换。末了，再用手指点按"肩井"穴左右各 49 次即可。

足三里：

是人体足阳明胃经上的要穴。它位于腿部外膝眼下三寸，距胫骨前缘外侧一横指处。

足三里是个保健穴，经常用不同的方法刺激它，可健脾壮胃，扩张血管，降低血液凝聚，促进饮食的尽快消化吸收，扶正祛邪，提高人体的免疫力，消除疲劳，恢复体力。此穴主治：胃病、腰痛、腹泻、痢疾、便秘、头痛眩晕，下肢瘫痪，半身不遂，膝胫酸痛，消化系统疾病。

常用保健手法是穴位点按、艾灸。点穴法：可用双手大拇指指肚点按足三里，每次 108 下，以感觉酸痛为度。艾灸法：取中草药"艾"为燃料，将艾绒点燃，直接或间接温热感穿透肌肤入穴。此法有时出现烫伤甚至化脓不干，难以结痂。中医讲："要想身体安，三里常不干"即指此而言。此法属"自讨苦吃"类，但效果优于点

穴法和针灸。

命门穴:

是人体督脉上的要穴。位于后背两肾之间，第二腰椎棘突下，与肚脐相平对的区域。

命门穴，为人体之长寿大穴。命门的功能包括肾阴和肾阳两个方面的作用。现代医学研究表明，命门之火就是人体阳气，从临床看，命门火衰的病与肾阳不足证多属一致。补命门人的药物又多具有补肾阳的作用。

经常擦命门穴可强肾固本，温肾壮阳，强腰膝固肾气，延缓人体衰老。疏通督脉上的气滞点，加强与任脉的联系，促进真气在任督二脉上的运行。并能治疗阳萎、遗精、脊强、腰痛、肾寒阳衰，行走无力、四肢困乏、腿部浮肿、耳部疾病等症。命门穴的锻炼方法有二。其一是用掌擦命门穴及两肾，以感觉发热发烫为度，然后将两掌搓热捂住两肾，意念守住命门穴约 10 分钟即可。其二是采阳消阴法:方法是背部对着太阳，意念太阳的光、能、热，源源不断地进入命门穴，心意必须内注命门，时间约 15 分钟。

会阴穴:

是人体任脉上的要穴。它位于人体肛门和生殖器的中间凹陷处。

会阴穴，为人体长寿要穴。会阴，顾名思义就是阴经脉气交会之所。此穴与人体头顶的百会穴为一直线，是人体精气神的通道。百会为阳接天气，会阴为阴收地气，二者互相依存，相似相应，统摄着真气在任督二脉上的正常运行，维持体内阴阳气血的平衡，它是人体生命活动的要害部位。

经常按摩会阴穴，能疏通体内脉结，促进阴阳气的交接与循环，对调节生理和生殖功能有独特的作用。按摩会阴穴，还可治疗痔疮、便血、便秘、妇科病、尿频、溺水窒息等症。会阴穴的保健方法有三。其一是点穴法:睡前年卧半坐，食指搭于中指背上，用中指指端点按会阴 108 下，以感觉酸痛为度。其二是意守法:姿势不限，全身放松，将意念集中于会阴穴，守住会阴约 15 分钟，久之，会阴处即有真气冲动之感，并感觉身体轻浮松空，舒适无比。其二是提肾缩穴法:取站式，全身放松，吸气时小腹内收，肛门上提(如忍大便状)，会阴随之上提内吸，呼气时腹部隆起，将会阴肛门放松，一呼一吸共做 36 次。

百会穴:

是人体督脉上的要穴。它位于头部，在两耳廓尖端连线与头部前后正中线的交叉点。

百会穴既是长寿穴又是保健穴，此穴经过锻炼，可开发人潜能体增加体内的真气，调节心、脑血管系统功能，益智开慧，澄心明性，轻身延年，青春不老。并能治疗头痛、眩晕、脱肛、昏厥、低血压、失眠、耳鸣、鼻塞、神经衰弱、中风失语、阴挺等症。百会穴的保健方法有四。其一是按摩法:睡前端坐，用掌指来回摩擦百会至发热为度，每次 108 下。其二是扣击法:用右空心掌轻轻扣击百会穴，每次 108 下。其二是意守法:两眼微闭，全身放松，心意注于百会穴并守住，意守时以此穴出现跳动和温热感为有效，时间约 10 分钟。其四是采气法:站坐均可，全身放松，意想自己的百会穴打开，宇宙中的真气能量和阳光清气源源不断地通过百会进入体内，时间约 10 分钟。

神阙穴:

即肚脐，又名脐中，是人体任脉上的要穴。它位于命门穴平行对应的肚脐中。

神阙穴，是人体生命最隐秘最关键的要害穴窍，是人体的长寿大穴。神阙为任脉上的阳穴，命门为督脉上的阳穴，二穴前后相连，阴阳和合，是人体生命能源的所在地，所以，古代修炼者把二穴称为水火之官。人体科学研究表明，神阙穴是先天真息的唯一潜藏部位，人们通过锻炼，可启动人体胎息，恢复先天真息能。

神阙穴与人体生命活动密切相关。我们知道，母体中的胎儿是靠胎盘来呼吸的，属先天真息状态。婴儿脱体后，脐带即被切断，先天呼吸中止，后天肺呼吸开始。而脐带、胎盘则紧连在脐中，没有神阙，生命将不复存在。人体一旦启动胎息功能，就犹如给人体建立了一座保健站和能源供应站，人体的百脉气血就随时得以自动调节，人体也就健康无病，青春不老。经常对神阙穴进行锻炼，可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、腰肌强壮、面色红润、耳聪目明、轻身延年。并对腹痛肠鸣、水肿膨胀、泄痢脱肛、中风脱症等有独特的疗效。

神阙穴的保健方法有三。其一是揉中法：每晚睡前空腹，将双手搓热，双手左下右上叠放于肚脐，顺时针揉转(女子相反)，每次 360 下。其二是聚气法：端坐，放松，微闭眼，用右手对着神阙空转，意念将宇宙中的真气能量向脐中聚集，以感觉温热为度。其二是意守法：放松，盘坐，闭目，去除杂念，意念注于神阙，每次半小时以上，久之则凝神入气穴，穴中真气发生，胎息则慢慢启动。

### 中医食疗综述 暨《四季食疗三十问》节选

一般来说饮食讲究色、香、味、皿，从现代化生活基础条件来看，特别是从科学养生的视角来认识食疗问题，还应该加一个“平”字，也就是说，人体可以通过食疗，达到阴阳、气血处于相对性的平衡状态。因此，饮食应该讲究色、香、味、皿、平。围绕这个“平”字将有关食疗的问题略陈于后，仅供参考。

#### 一、什么是食养八原则？

安身之本，必资于食，不知食宜者，必有殃祸。我国古代养生家十分重视食养，在一系列养生专著中，所陈食养原则，主要的有以下八项，通称为食养八原则：

- 1.饮食有节，忌暴饮暴食；
- 2.食宜清淡，忌膏粱厚味；
- 3.不可偏嗜，多食五谷杂粮；
- 4.不勉强进食，不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳；
- 5.怒后勿进食 古人常说食后不怒，怒后不食；
- 6.饮食不可过冷过热，过冷伤胃气过热灼内膜；
- 7.食后不要做剧烈运动；
- 8.注意食后养生。

食后要做到以下五条：

- 1.食毕漱口；
- 2.食后叩齿，三十六津令满口；
- 3.食后环脐摩腹三十六次；
- 4.食后小行漫步；
- 5.食后远视三分种。

#### 二、四季养胃方是什么？

立春、立夏、立秋、立冬四个节气很重要，在这四个节气的当天或前一天后一天这三天时间里服些有关的果品、食品、药类对养胃和中大有益处。如立春时，吃点豆芽（绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽、蚕豆芽、碗豆芽）；立夏时，可吃点杏仁、苏子、茅草根；立秋时，可吃点枸杞子、麦冬、生地；立冬时，可吃点人参、黄芪、大枣。根据每个人的体质，可煎服、可炒用或熬粥都可以。为便于记忆，组成如下歌诀：

立春五芽炒，立夏杏苏草，立秋杞冬地，立冬参芪枣。

以上这是最基本四季养胃方，供参考。

三、什么是节气歌？二十四节节气歌为：

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，  
秋处白秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

四、立春时吃什么好？

每年二月四日的前后，太阳达到黄经 315 度时，我国习惯作为春季的开始。黄河流域万物从冬眠中渐苏，人体春阳之气渐显。此时吃点豆芽、萝卜根、芹菜根之类的东西，对引发激惹中焦水谷之气有一定的促进作用。

五、雨水时如何食养？

每年二月十九日前后，太阳黄经达 330 度时，开始雨量增多，按五行学说，春始属木，生木者必水也，故立春后继之雨水。但在我国北方，虽然雨水仍然较少，但地湿之气渐升。寅卯之时有浮霜、飘露，在这个时候有意识的喝点银耳、核桃粥（银耳十五克，核桃仁十五克，小米适量、杞果三十克）对润和脾胃大有益处。

## 应激性心理障碍

应激反应可表现为躯体性的 应激性生理障碍，或心理性的 应激性心理障碍。就其发生的过程而言，这两者无法绝然分开。但从应激综合征的临床表现中观察，它们又各有所侧重，后者的症状主要是精神神经反应、心理功能障碍。

### 1. 病因

有明显的生活事件或生活处境改变是其一；受社会文化环境影响为其二；个体人格特点、教育程度、智力水平和生活态度、信念等形成个体易感性的差异为其三。

异常的应激性生活事件可产生急性应激反应；引起持续往不愉快环境的明显生活改变则可导致适应障碍。以往医学临床中，对此重视不足，常笼统地冠以“情绪反应”这类亚疾病名称。近年来，社会的相互交往与需求日益复杂，东西方文化理念冲荡混杂，生活节奏也加快加强，故这一类障碍的发病明显增多。所从心理障碍实际是对严重或持续应激适应不良的结果，是成功应付机制被妨碍的反应。

### 2. 临床表现

国际疾病分类第十版将其分为急性应激反应、慢性创伤后应激障碍和适应性障碍。

#### (1) 急性应激反应

这是指一类因极其严重的躯体或心理应激因素而产生的短暂精神障碍。一般在受到应激性刺激后数分钟至数小时内发病。应激源可以是任何人都难以承受的创伤体验，如自然灾害、事故、战争、受罪犯的侵袭、被强奸等对个人安全或躯体完整性的严重威胁；也可以是个人社会地位的急骤改变，例如同时丧失多位亲人

或家中失火。若同时存在躯体状况衰竭或器质性因素(如老年人),发病的危险性随之增加。症状因个体易感程度和应付能力而有所变异。典型的表现是最初出现“茫然”状态,轻度意识模糊、注意狭窄、不能领会外在刺激、定向错误。呈伴有情感迟钝的精神运动抑制,或表现为伴有强烈恐惧的精神运动性兴奋,逃跑、神游、行为盲目。常存在心动过速、出汗、面赤等植物神经症状。症状多在 2-3 天内消失,若应激因素持续不在,症状在 3 天后也会变得轻微。患者对于发作常有部分或完全的遗忘。

### (2) 慢性创伤后应激障碍

这是属于灾难性打击的远期心理功能障碍。一是病程迁延,可长达多年;二是发病与创伤性刺激的时间间隔延迟,临床表现与急性型大致雷同。特点是反复出现创伤时体验、恶梦;或“触景生情”的痛苦,导致明显社会功能缺损,症状固定化和习惯化,常伴有继发的心理障碍,在就业、婚姻等事件中反应明显。

### (3) 适应障碍

这是指一种出现于对明显生活改变或应激性事件的后果进行适应期间,主观感觉痛苦和情绪紊乱的状态,通常导致职业或社会功能的损害。症状包括抑郁、焦虑、烦恼、不安等情绪障碍;感到对现实处境不能应付,无所适从,活得太累,能力下降;不愿与人交往,退缩;睡眠不住、食欲不振等生理功能变化。病程一般不超过 6 个月,由于经过调整建立了新的适应,精神障碍随之消失,社会功能恢复。

## 3. 防治策略

### (1) 心理健康处方

人在生活、工作和学习时需要适度的精神紧张。但是影响人正常的生活、工作和学习的紧张;是有害于健康的。任何人在生活中都难免遇到不幸事件,每个人也都可以学会对付应激、避免精神过度紧张的方法。下面六张心理健康处方里含有六种行之有效的方法。

之一:精神胜利法。在你的事业、爱情、婚姻不尽人意时,在你因经济上得不到合理对待而伤感时,在你无端遇到人身攻击或不公正的评价而气恼时,在你因生理缺陷遭到嘲笑而郁郁寡欢时,你不妨用阿 Q 精神调适一下失衡的心理。

之二:难得糊涂法。这是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则性问题上“糊涂”一下,以恬淡平和的心境对待各种生活紧张事件。

之三:随遇而安法。生活中,每个人总会遇到一些不愉快的事件,生老病死、天灾人祸都会不期而至,用恬淡的、随遇而安的心境去对待生活,你将拥有一片宁静清新的心灵天地。

之四:幽默人生法。当人受到挫折或处于尴尬紧张的境况时,可用幽默来化解困境,维持心态平衡。幽默是人际关系的润滑剂,使沉重的心境变得豁达、开朗。

之五:宣泄积郁法。宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。悲伤忧郁时不妨与亲人朋友倾诉,或进行一项你所喜爱的运动,也可以作一次旅行来改变心境。

之六:音乐冥想法。当你出现焦虑、抑郁、紧张等不良情绪时,不妨试去看去做一次“心理按摩”——音乐冥想。

### (2) 心理疏导

个体的应激反应随着时过境迁,应使之淡化、消除、切勿反复记忆,自怨倒

霉，从而使应激持续下去。当事者如不能做到这一点，则应求助于心理医生，以得到医学上的有效帮助。

## 日常保健最该记住的七个穴位

### 补肺益肾的列缺穴

两手虎口交叉相握，这时左手食指是在右腕的背部，而食指尖下就是列缺穴。此穴位于三经交会处，因此不仅对于肺经，还对大肠经和任脉的经气都具有调节作用。很多时候，我们会因为偶感风寒而引起难以名状的头痛，这时就可以通过按揉列缺穴来疏卫解表，还可以结合热毛巾敷额头的方式一起进行。

列缺穴补肺益肾的功效还来源于其与任脉连接，任脉本身就是“阳脉之海”，可以补肺肾之阴虚。因此，列缺穴也沿袭了任脉的作用，对于肾阴不足引起的糖尿病、耳鸣、眼睛干涩等症有很好的调节作用。

### 散热去痛的尺泽穴

手心朝上，尺泽穴位于肘内侧横纹上偏外侧一个拇指宽的凹陷处。这个穴位的主要作用是泻热。因此对于肺经热引起的咳嗽气喘、胸部胀痛等病症是有效的。

此外，因为尺泽穴接近肱二头肌的肌腱，而肱二头肌作用是屈肘，因此此穴也能够缓解和治疗肘关节的痉挛。

### 保健心脏的内关穴

伸开手臂，掌心向上。然后握拳并抬起手腕，可以看到手臂中间有两条筋，心包经上的内关穴就在离手腕第一横纹上两寸的两条筋之间。内关穴有宁心安神、理气止痛等作用，因此经常成为中医医治心脏系统疾病以及胃肠不适等病症的首选大穴。内关穴十分好找，所以可以作为日常按揉的穴位，无论是走路还是闭目养神，都可以操作，对于调节心律失常有良好作用。需要注意的是，按揉此穴不必太大力气，稍微有酸胀感即可。

### 防止失眠的神门穴

神门穴位于手腕内侧(掌心一侧)，小指延伸至手腕关节与手掌相连的一侧，是针灸经常取用的穴位之一。对于心慌心悸以及失眠都有很好的保健作用。手指按揉此穴，力量不需要太大，也不必追求酸胀感。

### 舒服腰背的委中穴

屈腿时，膝关节后侧也就是窝的位置出现横纹，而横纹的中点处即是委中穴。在针灸的“四总穴歌”里提到“腰背委中求”，可见委中是治疗腰背病症的要穴。

对于委中应采取点按的方法，一点一放，同时与腿部的屈伸相配合。这样做不仅可以治腰痛，还能有效解除腿部的酸麻和疼痛，对一些下肢疾病都有很好的保健护理作用。

### 补血养肝的血海穴

血海位于大腿内侧，请坐在椅子上，将腿绷直，在膝盖内侧会出现一个凹陷下去的地方，在凹陷的上方则有一块隆起的肌肉，顺着这块肌肉摸上去，顶端即是血海穴。

古代人们不经意间发现刺破这个地方就可以祛除人体内的淤血，因此用它来治疗体内淤血的病症。它不仅能祛淤血还能促生新血，因此才起名叫“血海”。

每天上午的9~11点，如果你可以拿出点时间来，那么做一次舒舒服服的按揉吧。这个时辰是脾经经气运行最旺盛的时候，人体的阳气也正处于上升趋势，所以直接进行按揉就好了。每一侧3分钟，要掌握好力道，不易大力，只要能感觉到穴位有微微的酸胀感即可。

### **增强胃动力善待天枢穴**

天枢是胃经上的一大要穴。位于肚脐旁2寸处，与肚脐同处于一条水平直线上，左右各有一穴。天枢是大肠的“募穴”。所谓募穴就是集中了五脏六腑之气的胸腹部穴位。因为与脏腑是“近邻”，所以内外的病邪侵犯，天枢都会出现异常反应，起着脏腑疾病“信号灯”的作用。从位置上看，天枢正好对应着肠道，因此对此穴的按揉，必然会促进肠道的良性蠕动，增强胃动力。

在具体按揉时，可以采用大拇指按揉的方法，力度稍大，以产生酸胀感为佳。

### **人体108要害穴位：**

- 01、百会穴：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处，即後发际正中上七寸。
- 02、太阳穴：在眉梢与外眼角中间、向後约一寸凹陷处。
- 03、印堂：在面部、两眉内侧端联线的中间。
- 04、听宫：在耳屏的前方、下颌关节後方的凹陷处。
- 05、鱼腰：在眉毛正中、眼平视时下对瞳孔处。
- 06、率谷：在耳尖上方、入发际一寸五分处。
- 07、睛明：在内眼角上方0.1寸处。
- 08、耳门：在听宫穴上方，耳屏上切迹的前方，张口时呈凹陷处。
- 09、素胶：在鼻尖端正中处。
- 10、颊车：在下颌角前上方一横指，当用力咬牙时，咬肌隆起处。
- 11、人中：在鼻柱下，人中沟的上三分之一与下三分之二的交界处。
- 12、承泣：眼平视时，在瞳孔的直下方，眼眶下缘上。
- 13、下关：在颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处。
- 14、风府：在後发际正中直上一寸枕外隆凸直下凹陷处，即两筋之间陷中。
- 15、风池：平风府穴，斜方肌和胸锁乳突肌之间凹陷处，
- 16、脑户：在後发际正中上量二寸五分，当枕骨粗隆之上缘陷中。
- 17、上廉泉：在颌下正中一寸，舌骨与下颌缘之间凹陷处。
- 18、颈臂：在锁骨上方，胸锁乳突肌的後缘处。
- 19、哑门：在项後发际上五分，第一颈椎与第二颈椎棘突之间处。
- 20、缺盆：在颈外侧部、锁骨上窝之中点处。
- 21、天容：在下颌角後下方、胸锁乳突肌前缘。
- 22、廉泉：在颈前部正中线、喉头结节上方陷处。
- 23、扁桃：在下颌角下缘、颈总动脉搏动处。
- 24、天牖：在乳突後下方、胸锁乳突肌後缘近发际处。
- 25、天柱：在哑门穴旁开三寸处。
- 26、人迎：在结喉旁开一寸五分、胸锁乳突肌前缘、颈总动脉搏动处。
- 27、翳风：在耳垂後、乳突和下颌骨之间的凹陷处。
- 28、扶突：在胸锁乳突肌後缘与结喉相平处。



- 29、天窗：在颈外侧部、下颌角下，扶突穴後、胸锁乳突肌後缘处。
- 30、天鼎：在胸锁乳突肌後缘，扶突穴下一寸处。
- 31、天突：在胸骨切迹上缘凹陷处。
- 32、膻中：在两乳头连线的中点处。
- 33、气海：在腹部正中线、脐下一寸五分处。
- 34、大包：在极泉穴与第十一浮肋端之中点处。
- 35、腹哀：在大横穴上三寸、即剑突尖下。
- 36、期门：在脐上六寸、巨阙穴旁开三寸五分处。
- 37、鸠尾：在脐上七寸，即剑突尖下。
- 38、神阙：在腹部、脐窝中央处。
- 39、步廊：在中庭穴旁开二寸处。
- 40、极泉：举臂开腋时，在腋窝中间、腋动脉内侧。
- 41、日月：在乳头直下第七肋间隙、即期门下一寸。
- 42、上脘：在腹部正中线上，脐上五寸处。
- 43、京门：在第十二肋骨头下。
- 44、急脉：在大腿内侧面上部，从耻骨联合之中央外量二寸五分。
- 45、梁门：在腹上部、脐上四寸、中脘穴旁开二寸处。
- 46、章门：在侧腹部第十一肋游离端的下缘。
- 47、库房：在锁骨中线第一肋间隙处，即华盖穴旁开四寸。
- 48、维道：在髂前上棘前下方、五枢前下五分处。
- 49、渊腋：在腋下三寸，乳头旁开四寸陷中。
- 50、中府：在云门穴下方约一寸，第一、二肋骨之间，距胸骨正中线六寸处。
- 51、下脘：在腹部正中线，脐上二寸处。
- 52、不容：在幽门穴旁开一寸五分，即巨阙穴旁开二寸处。
- 53、带脉：在章门穴下与脐相平处。
- 54、乳中：在乳头中央处。
- 55、乳根：在乳头直下第五肋间。
- 56、关元：在曲骨穴上二寸、脐下三寸处。
- 57、中极：在脐下四寸处。
- 58、曲骨：在脐下五寸，耻骨联合上缘。
- 59、辄筋：在腋下三寸，复前行一寸处。60、天枢：在肚脐旁开二寸处。
- 61、食窦：在任脉旁开六寸的第五肋间。
- 62、会阴：在大便前（指肛门）小便後两阴之间。
- 63、大椎：在第七颈椎与第一胸椎棘突间正中处。
- 64、风门：在第二胸椎棘突下旁开一寸五分处。
- 65、天宗：在肩胛岗下窝的中央。
- 66、至阳：在第七、第八胸椎棘突之间。
- 67、脊中：在第十一、十二胸椎棘突之间。
- 68、膏肓俞：在第四胸椎棘突下旁开三寸处。
- 69、魂门：在第九第十胸椎棘突旁开三寸处。
- 70、肝俞：在第九胸椎棘突旁开一寸五分处。

- 71、意舍：在第十一胸椎棘突下旁开三寸处。
- 72、肾俞：在第二腰椎棘突下旁开一寸五分处。
- 73、胃仓：在第十二胸椎棘突下旁开三寸处。
- 74、志室：在第二腰椎棘突下旁开三寸处。
- 75、腰眼：在第三腰椎棘突下旁开三至四寸处。
- 76、命门：在第二、三椎之间。
- 77、肩井：在大椎穴与肩峰连线的中点、肩部高处。
- 78、长强：在尾骨尖与肛门之间。
- 79、巨骨：在锁骨肩胛岗之间凹陷处。
- 80、臂臑：在上臂外侧、三角肌止点稍前处、肩（骨禺）与曲池的连上。
- 81、尺泽：在肘横纹上、肱二头肌腱外侧处。
- 82、曲泽：在肘横纹上、肱二头肌腱近尺侧缘。
- 83、曲池：屈肘时，在肘横纹头与肱骨外上髁之中点处。
- 84、手三里：在曲池穴下二寸处。
- 85、少海：屈肘时，在肘横纹尺侧端与肱骨内上髁之间凹陷处。
- 86、青灵：在少海穴上三寸处。
- 87、内关：在腕横纹正中直上三寸。
- 88、腕骨：在手背尺侧，当第五掌骨与钩骨、豌豆骨之间凹陷处。
- 89、合谷：在第一、二掌骨之中点稍偏食指处。
- 90、阳溪：拇指向上挠时，在腕关节桡侧凹陷处。
- 91、中渚：在第四、五掌骨小头之间、掌指关节上方一寸凹陷处。
- 92、八邪：握拳时，每个掌骨小头之间处。
- 93、风市：在直立两 手自然下垂时，在大腿外侧中指尖所到之处。
- 94、阴包：在曲泉穴上四寸、股内肌与缝匠肌之间。
- 95、阴廉：在大腿内侧、气冲穴直下二寸动脉处。
- 96、血海：在大腿内侧面下部、髌骨内上缘上二寸处。
- 97、箕门：在大腿内侧血海穴上六寸处。
- 98、承扶：在臀部下缘横纹中点处。
- 99、委中：在窝部横纹中点处。
- 100、足三里：在外膝眼下三寸、胫骨外侧一横指胫骨前肌上。
- 101、膝阳关：在阳陵穴上、股骨外上髁上方凹陷处。
- 102、承山：在小腿後面正中出现“人”字形凹陷处，即委中穴与足跟之中处。
- 103、悬钟：在外踝高点直上三寸，腓骨前缘。104、三阴交：在内踝尖上三寸、胫骨後缘。
- 105、解溪：在足背的踝关节横纹中点、拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间。
- 106、昆仑：在外踝与跟腱之间凹陷处。
- 107、太溪：在内踝高点与跟腱之间凹陷处。
- 108、涌泉：在足掌心的前三分之一与後三分之二交界处。