

编者按:

经络是什么,穴位在什么地方?什么“任督二脉博”“五脏六腑”我们更多地从流行歌曲、武侠电视里听到。博大精深的中医文化,我们当中许多人真的沉不下心细细地去了解。那么,抛开一切复杂的概念,拿来主义,跟着我们的图片依葫芦画瓢,学学穴位按摩,缓解痛经的苦恼。但是记住一点,穴位按摩不是指哪打哪的武侠点穴神功,人家针灸科医师说了,按摩的手法不重要,按摩多久也不重要,关键是,你得坚持!

今日提点

关键点:热带水果、低温

香蕉、芒果别放冰箱里

夏天瓜果飘香,很多热带水果(气候炎热地区特产的水果如火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜等)纷纷上架。可是很多人把芒果、香蕉放到冰箱里,却发现它们的果皮发生凹陷,出现一些黑褐色的斑点。这是因为,热带水果大部分比较怕冷,不适宜放在冰箱中冷藏。果皮出现黑褐色的斑点,说明水果被冻伤了,不仅营养成分遭到破坏,还很容易变质。

日常生活中,热带水果最好放在避光、阴凉的地方贮藏,如果一定要放入冰箱,应置于温度较高的蔬果槽中,保存的时间最好不要超过两天,从冰箱取出后,在正常温度下会加速变质,应尽早食用。

穴位新知

针灸专家绘出首张舌针穴位图

据新华社消息,香港针灸专家孙介光和其带领的研究人员借助现代医学技术手段对舌区穴位进行定位,绘制出首张舌针穴位图,借助现代医学手段绘制的舌针穴位图,列出了舌部40个穴、区。

舌针属于微小针刺系统的范畴,其特点是只在舌区取穴,根据舌区不同穴位与人体各部位、器官存在的对应关系,通过针灸舌部来治病。其依据是舌与脏腑相关的中医理论,并通过了临床的反复验证。

据悉,这是世界上第一张借助现代医学手段精确定位的舌针穴位图。

问健康

孕妇别做穴位按摩

问:自己可以在家里进行穴位按摩保健身体,请问在哪些情况下是不宜进行按摩的?

答:患者在自我按摩时,应注意以下四种情况:

- 1.空腹、饱食、醉酒及剧烈运动后不宜用力按摩。
- 2.严禁在骨折和关节脱位处、皮肤破损处进行按摩。
- 3.女性月经期及妊娠期不宜按摩。

痛经吗? 试试中医“点穴功”

痛经、乳房胀痛等是许多女人的顽疾,以中医的观点,经络内连脏腑,外连肢节,日常生活中常做一些经络穴位按摩,具有流通气血,调节机体各种功能的作用。

没有中医背景的人很难自己找出穴位的准确位置,广东省中医院针灸科教授刘健华传授给女性朋友三个可以轻易被找到的,平时经常揉按就可以达到保健的目的穴位。你可以在家试试,坚持下来,不仅能缓解痛经,还有预防其他疾病的作用。

记者 张灵
通讯员 吴远团

气海:增强免疫力

位置:气海在关元穴(参考下文关元穴位置)与肚脐中间的位置。

作用:前人有“气海一穴暖全身”之誉称,是说气海穴有强壮全身的作用,有临床验证,气海穴确有调整全身虚弱状态,增强免疫及防卫功能的作用。对先天体质虚弱、后天劳损太过者有很大的保健作用。气海穴可广泛用于男科病及妇科病,如遗精,阳痿,月经不调,痛经,经闭,崩漏,虚脱等。

关元:缓解经期痛苦

位置:在下腹部、前正中线上,肚脐下3寸(也就是在肚脐眼正下方,你将除大拇指外的4指并起来,在手小指的下缘处,就是你的关元穴所在位置)。

作用:关元穴为“为男子藏精,女子蓄血之处”。具有补肾壮阳、理气和血等作用。日常按摩可以起到很好的保健作用,而当你有月经不调、经闭痛经、外阴瘙痒等妇科病症时,针对性地按摩此穴位,也能缓解妇科症状。

足三里:调肠胃、抗衰老

位置:当我们把腿屈曲时,可以看到在膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼直下四横指(一个巴掌的距离)处就是足三里穴位。

作用:敲打足三里,可以治疗胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、泻泄、便秘等胃肠道消化不良的病症。经常按摩足三里,还能防病健身、抗衰老。

按摩方法:揉、按就可以了

按摩这些穴位是否需要特殊的方法,以及一定的力度和时间呢?广东省中医院针灸科教授刘健华说,其实,按摩穴位不需要特别的手法和力度,尤其是上面三个基本保健穴位,只要以平常自己习惯的力度揉、按就可以了。重要的是,贵在坚持,持之以恒才能真正起到保健的作用。

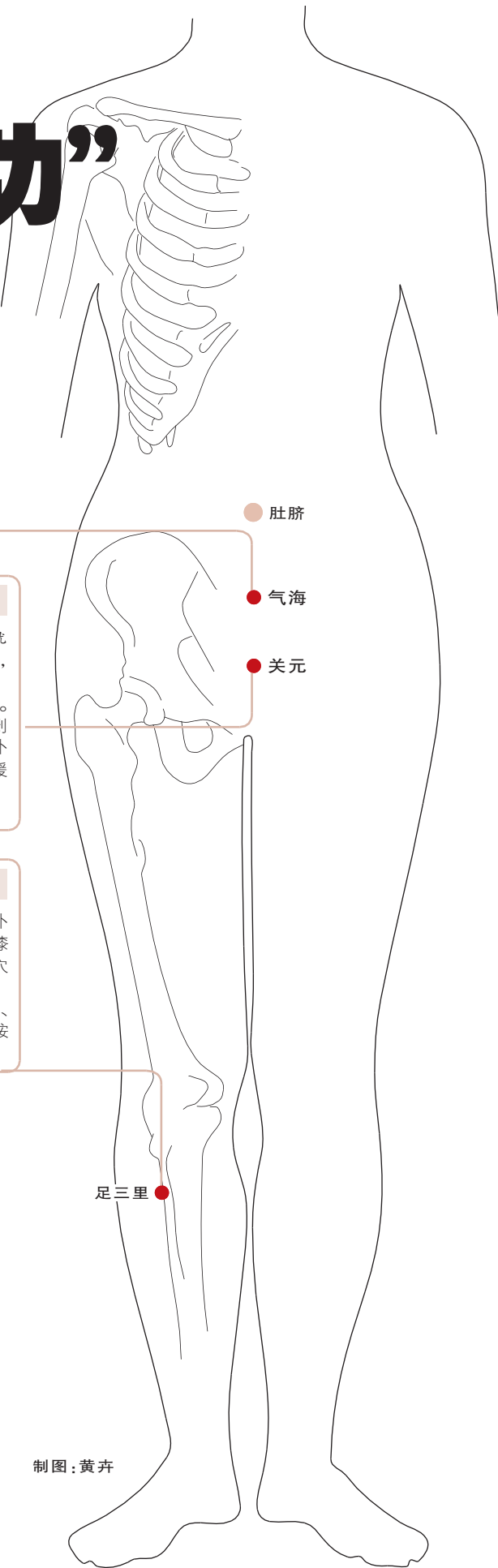
人体经络与健康简单图解

人体的12条经络上面有300多个穴位。这12条经络分别连着人体12个脏器。

时间	经络	
3:00-5:00	肺经	这个图告诉我们,在哪个时间哪个器官最敏感,当你的某个器官有健康问题,在这个器官对应的时间就应该进行调理。 例如,肝脏不好的人最好在23:00之前休息;肺部虚弱的人好多都在凌晨3:00-5:00时候咳嗽,这个时间千万不要让自己的肺部着凉! 所以,很多医家喜欢在特定的时辰,让病人服下调理该脏器的药物,这样能收到事半功倍的效果。这就是经络、脏器与时辰的关系。
5:00-7:00	大肠经	
7:00-9:00	胃经	
9:00-11:00	脾经	
11:00-13:00	心经	
13:00-15:00	小肠经	
15:00-17:00	膀胱经	
17:00-19:00	肾经	
19:00-21:00	心包经	
22:00-23:00	三焦经	
23:00-1:00	胆经	
1:00-3:00	肝经	



制图:黄卉



相关链接

经络疏通健康

中医理论,经络不通是诸病的起源,它使得人体的各种技能不能正常的发挥作用,导致各种疾病发生。现代临床实验研究证实:只要在经脉线上进行适当的刺激,就可以疏通经络,保持人体正常的生理功能和生命活动;当经络功能失调,只要在相应的经穴上进行适当刺激,就可使经络通畅,使疾病症状减轻甚至痊愈。