

深圳市豹点科技有限公司

医学研究中心

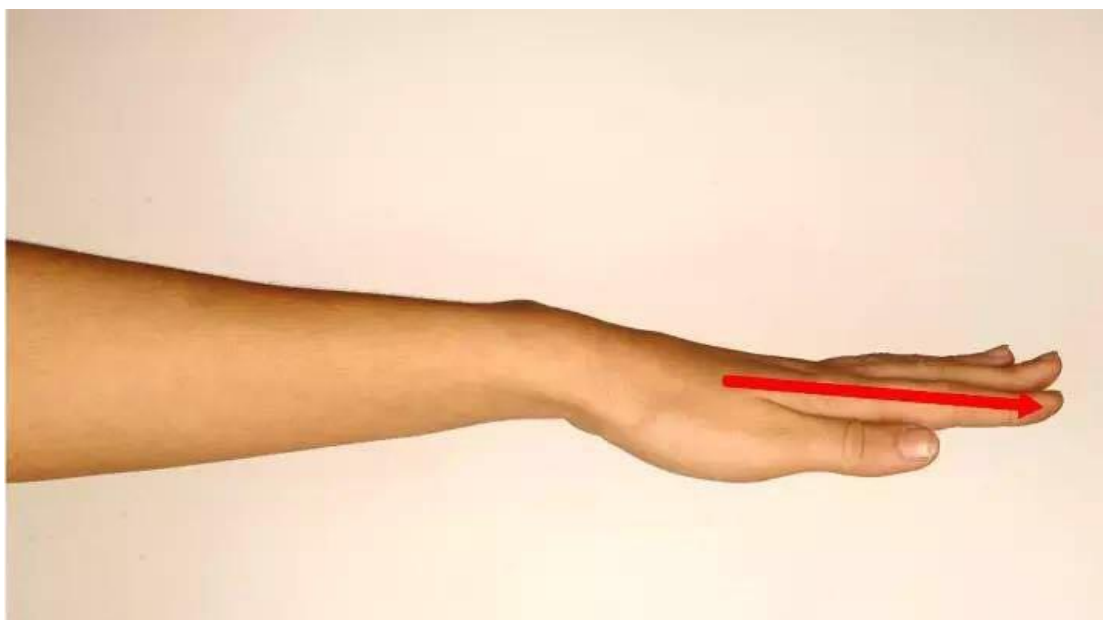
# 养生笔记

## 拍打膀胱经，给经常便秘的他

支孟霄

很多老年人都有便秘的问题，便秘对心脏非常不好，不要轻视便秘。以下这个方法很实用，一定要教会便秘的爸爸妈妈。

敲打大肠经的方法来自知名博主中里巴人：右手攥空拳敲打左臂大肠经（大肠经是很好找的，只要把左手自然下垂，右手过来敲左臂，一敲就是大肠经），然后换过来左手攥空拳再敲打右臂。每边轮流敲打（从上臂到手腕，整条经都要敲），一会儿就想上厕所了。



敲完大肠经后，着重刮刮食指，方法来自张宝旬医师。单向推刮食指，沿标线向箭头方向 200 下（大部分人 50 下就可以了），便通停止（大便通畅即可停止），无任何副作用。这个方法小孩用最见效，成人使用重在坚持，很多人推 50 下没感觉就放弃了，但作者亲自体验还是很好用的，会感觉到便意如暗涌般慢慢袭来。

笔者于 2017 年 1 月 12 日星期 4 亲自试过，才推了 1 分钟，效果杠杠滴。

## 紧急降血压 敲打曲池穴

谢沛霖 武汉市第一医院中医部主任医师

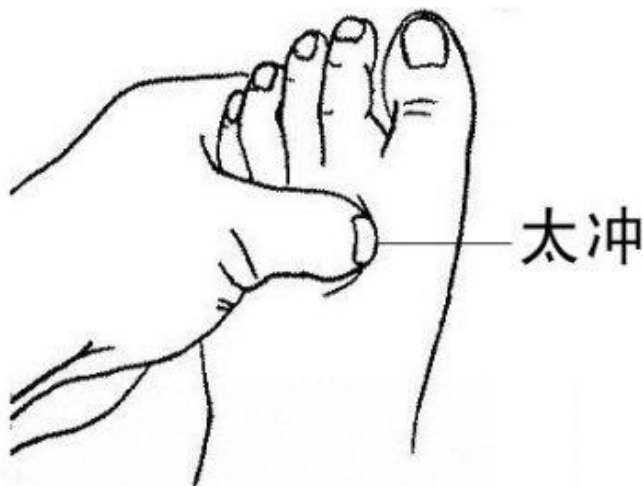


曲池穴位置：曲肘的时候，在肘部的横纹末梢

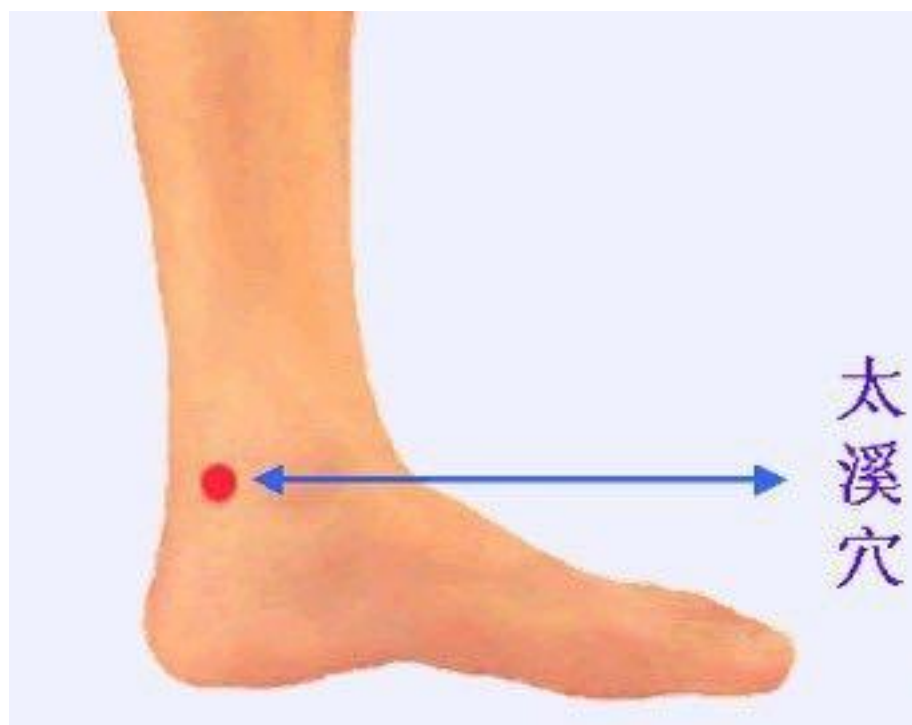
曲池穴是手阳明大肠经的合穴，是气血汇合之处，屈曲肘部，横纹端凹陷处，形似浅浅的水池，所以称做曲池。似水流汇入池中。曲池名指本穴的气血物质为地部之上的湿浊之气。

曲池穴能治疗肩肘关节疼痛、高血压、荨麻疹、流行性感、急性胃肠炎等，作用很多，但最方便的用途是降血压。当血压骤升时，可通过按曲池穴来放松神经系统，使呼吸逐渐均匀，心气平和，血压便可逐渐恢复正常。平时也可通过按压此穴来平稳血压，达到预防高血压的效果。

曲池穴定位简便：它位于肘横纹上，肱骨外上髁内缘凹陷处。在高血压发作的高峰期，即每天早 6~10 点，下午 3~5 点这两个时段，将右手手掌摊开，左臂微微弯曲，用右手的掌侧敲打左手的曲池穴所在处，重复多次，便可保持血压平稳。



太冲穴位置：位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处。



太溪穴位置：脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。双侧对称，也就是两个。

准确地说，太溪、太冲、曲池 3 个穴位对降压有一定的保健作用和益处，但是高血压患者要想控制病情，平时应以降压药为主，配合日常的保健方法。

肾经上的太溪穴补肾阴就是给“树”浇水；太冲穴可以疏肝理气、平肝降逆，不让肝气升发太过，也可以说是肝经上最负责任、最任劳任怨的。大肠经上的曲池穴也是用来扑灭火气的。只要我们每天坚持按揉这 3 个穴位，确实能起到比较好的肝肾保健作用。

但是，中医的穴位按摩大多只有保健作用，可以疏通经络、平衡阴阳和调节人体机能，作用是缓慢的。因此，已经确诊为高血压的患者不能盲目地抛弃降低血压的药物，一味地用保健替代治疗，应该以降压药为主，配合日常的穴位按摩保健，来达到平稳血压、减少并发症的效果。对于《降压歌》的最后一句，“若添杞菊地黄丸，降压明目祛肝火。”——枸杞子、菊花确实可以明目清火祛肝火，对平稳血压有一定的作用，可以适当服用。

太溪穴在脚内踝后缘的凹陷当中。揉太溪穴时，很多人根本没反应，尤其是身体虚弱的人，什么反应都没有，而且一按就凹陷下去了。这时，不痛的一定要把它揉痛，痛的要把它揉得不痛。归根结底，就是要把气血引到脚底的涌泉穴去。太溪穴是足诊三脉“决生死，处百病”三大独特要穴之一。

太溪是肾经的原穴。原穴能够激发、调动身体的原动力，但调动起来后一定

要把它储藏起来，即储藏到涌泉穴，这样您就有健康的根基了。所以像每天搓脚心、做金鸡独立、泡脚之类的保健方法，其目的就是为了打通肾经，引火归源。

有人经常足跟痛，这就是肾虚。您应多揉太溪穴，顺着太溪穴把肾经的气血引过去。只要太溪穴被激活了，新鲜血液就会把淤血冲散吸收，然后再循环带走。为什么会痛？痛就是有淤血，停在那里不动了，造成局部不通，不通则痛。您把好血引过去，把淤血冲散，自然就不痛了。

曲池、太溪、太冲加上脖子后的风池和脚底的涌泉穴，每天没事情揉一揉，保证延年益寿啊。



风池穴位置：双手放于头部，大拇指与另外 4 指成 90 度，大拇指摸到的凹陷处即是。



涌泉穴位置：用力卷曲 5 个脚趾，图示最凹点即是。

## 脚冷，可能是血管堵了，这个小动作就可解决！

### 西医解释：循环障碍

- 1、心脏衰弱，无法使血液供应到身体末梢部位。
- 2、贫血：循环血量不足或血红素和红血球偏低。
- 3、人体血管收缩，血液回流能力就会减弱，使得手脚特别是指尖部分血液循环不畅，也就是人们常说的“末梢循环不良”。

### 中医诊断：阳气不足

中医认为，手脚冰凉是一种“闭症”，所谓“闭”即是不通，受到天气转凉或身体受凉等因素的影响，致使肝脉受寒，肝脏的造血功能受到影响，导致肾脏阳气不足，肢体冷凉，手脚发红或发白，甚至出现疼痛的感觉。

### 问题交点：

血管堵塞，导致气血运行不畅。

### 解决方案：

运动加快血液循环速度——运动升阳。

科学证明，最实用的动作，往往是最简单的！

踮脚跟！对，你没看错，就这个动作，解决你的脚冷问题。



踮脚跟是上天赐给懒人们最简单、最有效的保健方法，它在给人带来健康的同时，也带来了幸福。有一首歌唱得好——“如果感到幸福你就跺跺脚”！

动能生阳，踮脚跟，能实现你的健身梦。懂医学的朋友都知道，四逆汤（中成药名，为温里剂，具有温中祛寒，回阳救逆之功效。用于阳虚欲脱，冷汗自出，四肢厥逆，下利清谷，脉微欲绝。）是三阴通用的方子，是一个温里之方、壮火之方，也是一个回阳救逆之方。而小小的踮脚跟运动，有时候它的功效完全可以抵得上服四逆汤。

其实，踮脚跟在古代就早已被运用，原称“敦踵法”，新出土的西汉初期的《引书》中就有“敦踵以利胸中”和“敦踵，一敦左，一敦右，三百而已”的记载。陶弘景《养性延命录》的《导引按摩篇》中亦有“握固不息，敦踵三还”的功法。“敦”亦作“顿”，即顿足跟，也就是我们说的踮脚跟，有利于排泄胸中的积闷之气。如果你在单位里受了老板的气，可以回到家后踮踮脚跟，心情就会在这一起一落中变得平和了。

具有 800 年悠久历史的导引养生术八段锦，其最后一势动作名为“背后七颠百病消”。这个动作也正是通过踮脚跟的方式，刺激肾经系统，诱发全身震荡，柔和地按摩五脏六腑，从而起到消除百病的神奇功效：

## 1、补助肾气

脚跟与人体的肾经关系密切，而踮脚跟实际上是刺激了肾经穴位。足少阴肾经起于足小趾下，斜行于足心涌泉穴，沿足跟部上行，最终属肾络膀胱。人过了 30 岁后肾气就变得虚弱，肾阳不足，往往有怕冷畏寒、足跟冷痛、下肢浮肿等症状，踮脚跟就可以补助肾气，以促进肾气的通阳气化作用。在寒冷的冬天里，经常踮踮脚跟，就是非常好的扶阳大法。

## 2、防治中风

现在的人工作压力增大，人际关系紧张，处处赶时间，人人拼工作，哪个不是虚火上炎，哪个不是阳气上浮，这样的人最容易中风。中医认为，凡中风皆是真阳衰损的阴盛阳虚证候，脑溢血就是“阴盛格阳（简称格阳，指体内阴寒过盛，格阳于外，阴阳寒热格拒，表现为内真寒外假热的证候。临床表现为身热，面红，口渴，脉大等假热症状：身虽热，反欲盖衣被；口虽渴，反欲热饮，或饮水不多；脉虽大，却按之无力；面虽红，却浮如妆，游移不定。同时可见四肢厥冷，下利清谷，小便清长，舌淡苔白等真寒症状。）”导致的阳气上冲的症状。阳气上冲，聚于脑部，中枢神经就会受到比平日多几倍的刺激，由于大脑处于极度兴奋的状态

态，周身岂有不抽筋、痉挛的道理？而且一定会神志不清，不省人事。不论是阳证还是阴证，都是阳气聚集它处而不能归元的结果。而踮脚跟是一种潜阳的方法，它不但可以刺激脑部气血运行，更重要的是可以引浮阳下行，从膀胱经、肾经而下归于足底。

如果出现面红、头晕、手足发麻、血压升高明显等中风先兆，这时要及时地预防中风，而踮脚跟即是一个很好的治疗手段。从这个道理上讲，踮脚跟可以潜阳，引火下行，大凡阳气上浮、虚火上炎的疾病都能应用，如高血压、头晕、三叉神经痛等。

### 3、治小便不畅

小便不畅，在西医里多见于前列腺肥大、前列腺炎等。从中医角度来说，是由于膀胱气化不利所造成的，脚跟外侧即是膀胱经所循行之处，如果坚持踮脚跟或用脚外侧走走路，就可以健运膀胱，使小便通畅起来。

### 4、缓解压力

根据全息定位理论，脚跟与大脑也有很密切的关系。经常踮脚跟，可以有效改善脑部的气血循环。对于那些工作压力大、经常用脑的男性朋友来说，趁休息的时间，一边踮脚后跟，一边进行深呼吸，可以让大脑马上充满活力，而且能缓解紧张的精神压力。

可以说，踮脚跟是藏在你脚下的神医疗法，且它的方法非常简单：做此动作时，保持身体立正的姿势，两脚并拢，双手放在身体两侧；然后慢慢踮起脚尖，百会虚领，用脚趾紧紧抓住地面；将重心从脚尖落到前脚掌，放松身体；最后做自由落体运动，让脚跟轻撞地面，引发柔和的震荡，沿两腿上传到上半身。当你踮过几次后，就会感觉全身舒畅，回味无穷。

### 5、多踮脚跟补助肾气

踮脚跟可以补助肾气，也有益肾壮阳的功效，可明显改善性功能。方法是：双足并拢着地，用力踮起脚跟，然后放松。如果能在一天内做上五六次这样的踮脚跟运动，常年坚持便能达到很好的益肾作用。

若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便时踮脚也有尿畅之感。另外，下棋、打牌、玩电脑或久立不动时，最好 1 小时左右做一次踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅，不至于因坐得时间久了下肢麻木。



## 6、踮脚尖健肾法

一天能踮脚尖 7 次，不仅有助瘦腿，还能达到强精补肾的作用。看似简单的小运动，不仅可以活动四肢跟大脑还能消除长时间用脑过度的问题，解决用脑过度引起头晕的毛病，还可以使身体长寿呢！



踮起脚尖时，双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量，大致相当于心脏脉搏排血量。所以，当你下棋、打牌、玩电脑或久立不动时，最好 1 小时左右做 1 次踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅。而且，踮脚运动还可以活动四肢和头脑，消除长时间用脑集中及突然站立而眼前发黑、头脑发晕的毛病。

如果能在一天内做上五次这样的踮脚尖运动，连续 1-6 个月，便能达到很好保健作用。同时，还可缓解因长时间站立而导致的足跟痛。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便时踮脚亦有尿畅感。

## 7、还要说的是踮脚走路

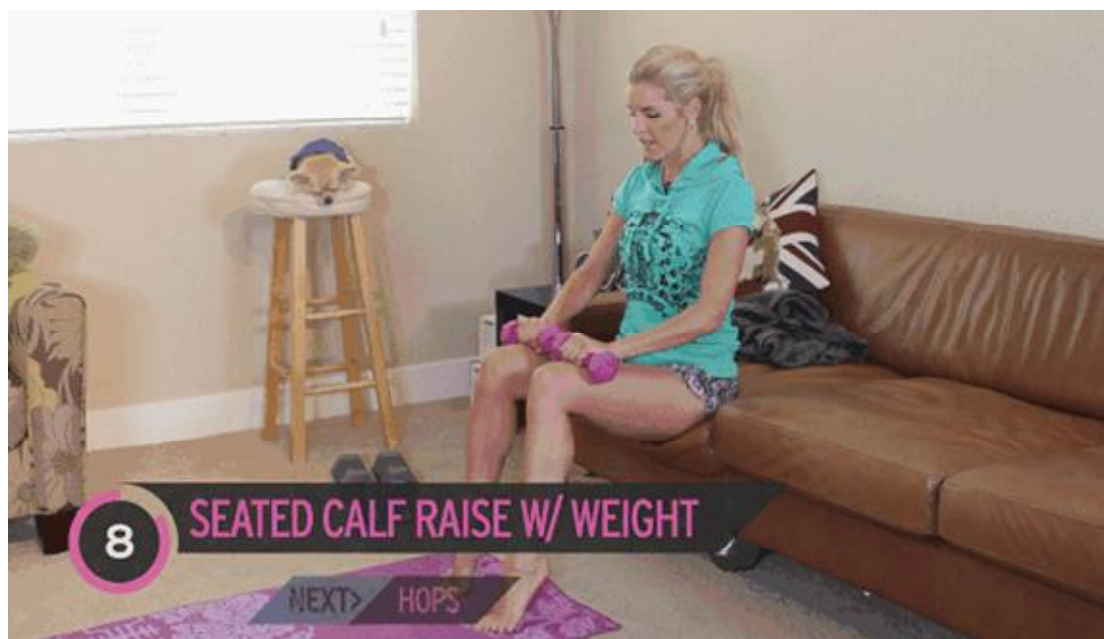
从经络角度看，还有利于通畅足三阴经。足跟走路就是把足尖翘起来，用足跟走路，这样是练小腿前侧的肌肉，行百步，可以疏通足三阳经。两者交替进行可以祛病强身（当然，老年人在做这些动作时，要注意安全，以免站立不稳而摔倒。患有较严重的骨质疏松症的人最好不做）。

踮脚尖还是个不错的有氧运动，它不仅能使人的心率保持在每分钟 150 次左

右，让血液可以供给心肌足够的氧气，有益人的心血管健康，还能锻炼小腿肌肉和脚踝，防止静脉曲张，增强踝关节的稳定性。最重要的是，它可以避免损伤膝盖，这对很多膝关节不是很好的老年人来说，是个不错的锻炼方法。

做法：身体保持平衡，以前脚尖为重心点，后脚跟跟着抬起来，慢慢提高，有节奏地重复这个动作，要使劲踮起然后下压，练到酸疼就可以了。也可找一个东西辅助，帮助保持身体的平衡。这样做的目的就是让你紧绷的小腿受到刺激并且慢慢地消耗脂肪，长期下去会消除疲劳并且能增加小腿的弹性。

踮脚尖走路：每次走 30—50 步，稍稍休息一下，然后根据自己的身体状况再重复几组。速度以感觉舒适轻松为宜。初始练习者可扶墙，熟练后就不用借助外物了。



坐着踮脚尖：膝盖与大腿保持水平，可将两个矿泉水瓶或宠物放在大腿上，进行负重练习，每次踮个 30-50 次，速度自我调节。

躺着勾脚尖：卧床休息时，两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放，可两脚一起做，也可进行单脚练习。如果感觉小腿不舒服，就停下来休息。每次做 20-30 次，速度自我调节。

这个看似简单的小运动，不仅可以活动四肢和大脑，还能消除长时间的用脑过度的问题，解决用脑过度等毛病，大脑好，肾就好。

参考：《民间祖传老偏方》有删节

## 养生体会分享

支孟霄

### 养生体会：

- 一、 每天吃点豆，最好是黑豆。有句俗话叫“每天吃豆三钱（相当于 5 克，大概 1 汤匙。），何须服药连年？五谷宜为养，失豆则不良”——每天适当补充豆类，不管是煮水喝，还是泡豆子后做饭熬粥，都可以有效降血脂，防血栓。
- 二、 每天吃一个苹果。去掉苹果核和芯后切片蒸着吃或者煮着吃，熟苹果和生苹果有不一样的功效。人体很多的病跟胃肠道有关，煮熟的苹果可以双向调节胃肠道。
- 三、 每天得晒晒太阳，尤其是早上 08:00-10:00。这个时间段的太阳紫外线最少，不容易晒伤皮肤。特别要多多晒背，背部有好几条大经络。晒热了背，增加了背部的血液循环，对身体的好处太多太多了，而且只有多晒太阳才能促进钙的合成，单纯吃钙片几乎没用。



合谷穴位置：以当前图片张开左手或者右手，大拇指指向的最凹点即是。



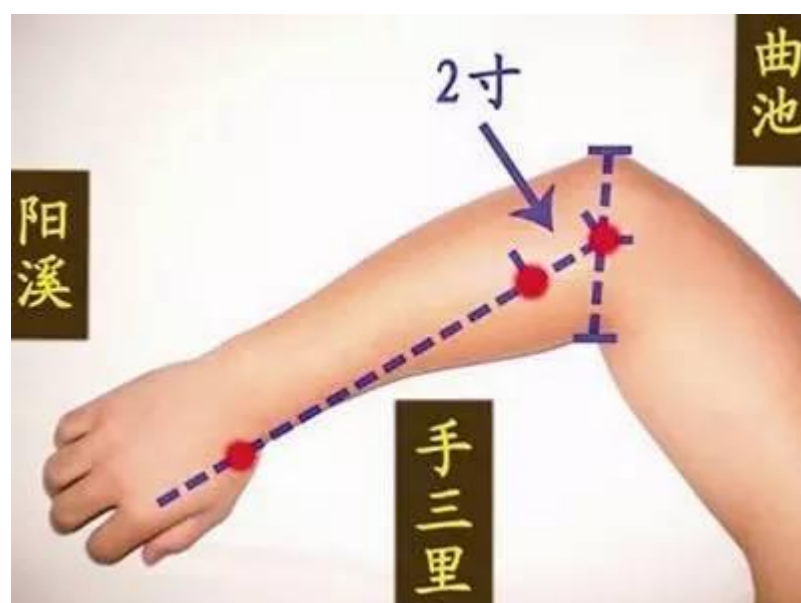
劳宫穴位置：握拳，中指所指手掌位置（第二、三掌骨之间）即是劳宫穴。



鱼际穴位置：如图所示区域



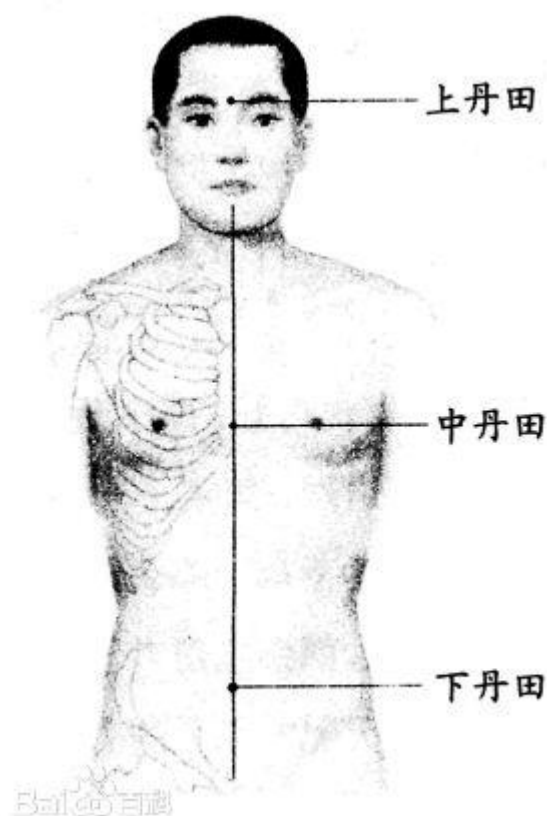
四、经常搓搓手，有利于心血管循环。手心上有很多直接关联心血管的穴位。手心上有劳宫穴、大鱼际、小鱼际等，头晕的时候按按合谷穴，可减少眩晕。遇到紧急情况的时候（如高血压，晕倒时需紧急降血压），强烈刺激（按压）曲池穴，可以保命，它就是随身携带的救心丸。如果睡前常用搓热的手心按在肚脐眼上（丹田位置），有很多养身效果（尤其对内脏的健康很有效果）：双手交叠，右手压在左手上面，顺时针按摩肚脐眼周围（关元穴），按摩 50 次以上。



曲池穴位置：曲肘的时候，在肘部的横纹末梢



关元穴位置：从肚脐到耻骨上方画一线，将此线五等分，从肚脐往下五分之三处



下丹田（气海穴）位置：即正丹田，在脐下



气海穴穴位的准确位置图：食指加中指的宽度对肚脐眼的正下方

五、 常踮脚。脚趾离心脏最远，没事踮脚走路，脚部循环好，心梗脑梗就不易发生。

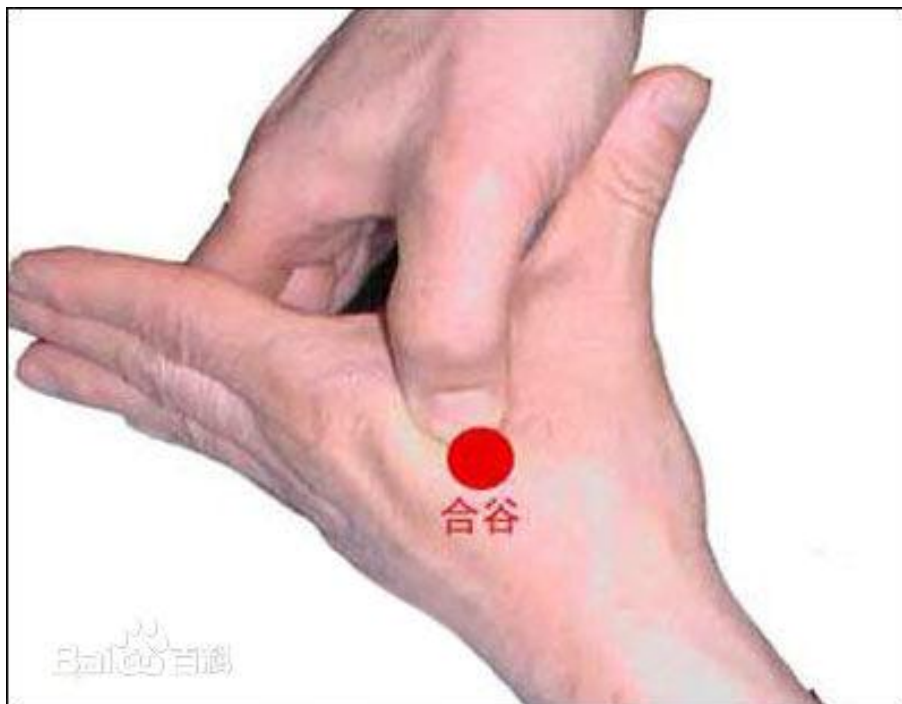
#### 养生分享：

- 1、 合理饮食。不要追求感官刺激，为身体需要而饮食。平时注意有没有便秘，便秘害处很大，如果长期便秘，一是毒素长期在体内蓄积，危害身体，二是很多心血管病人往往是在用力大便中出事。
- 2、 饮食中注意少盐少肉少糖，血压血脂血糖指标异常，跟吃肉有很大关系。
- 3、 跑步运动的时候，不要用跑步机，太机械的运动对身体没有多大用处，还会损伤关节。
- 4、 健康，是心理健康，平和的心情最重要。禅宗讲究起心动念，不要让不良情绪影响我们的心理健康。
- 5、 高血压病人最忌吃 2 天药，停几天，血压不平稳最危险。
- 6、 我分享的 5 点体会，是我老妈眩晕、脑梗（一般老年人 70 岁以后开始会出现心血管疾病），今年已经 92 高寿了。以前是低血压，后来转高血压，但现在血压很平稳，每天只需半粒络活喜（英文商品名为 **Norvasc**，苯磺酸氨氯地平片，适用于高血压的治疗。可单独应用或与其他抗高血压药物联合应用。），另外，再吃点复方丹参滴丸（中成药名。为理血剂，具有活血化瘀，理气止痛之功效。主治气滞血瘀所致的胸痹，症见胸闷、心前区刺痛；冠心病心绞痛见上述证候者）。

文字材料中有 2 点可参照使用，一是紧急降血压的曲池穴，二是平时拍大肠经，改善便秘，第二点请参考“20170109002\_拍打膀胱经，给经常便秘的他.pdf”。

## 头痛怎么按摩

一、 先以一拇指按揉对侧合谷穴约二分钟，至有酸胀感。再换另一拇指按揉另侧合谷穴二分钟。



合谷穴位置：以当前图片张开左手或者右手，大拇指指向的最凹点即是。

二、 用中指按压头顶百会穴约一分钟。



百会穴位置：两耳尖连线的中点定穴，正坐取之。

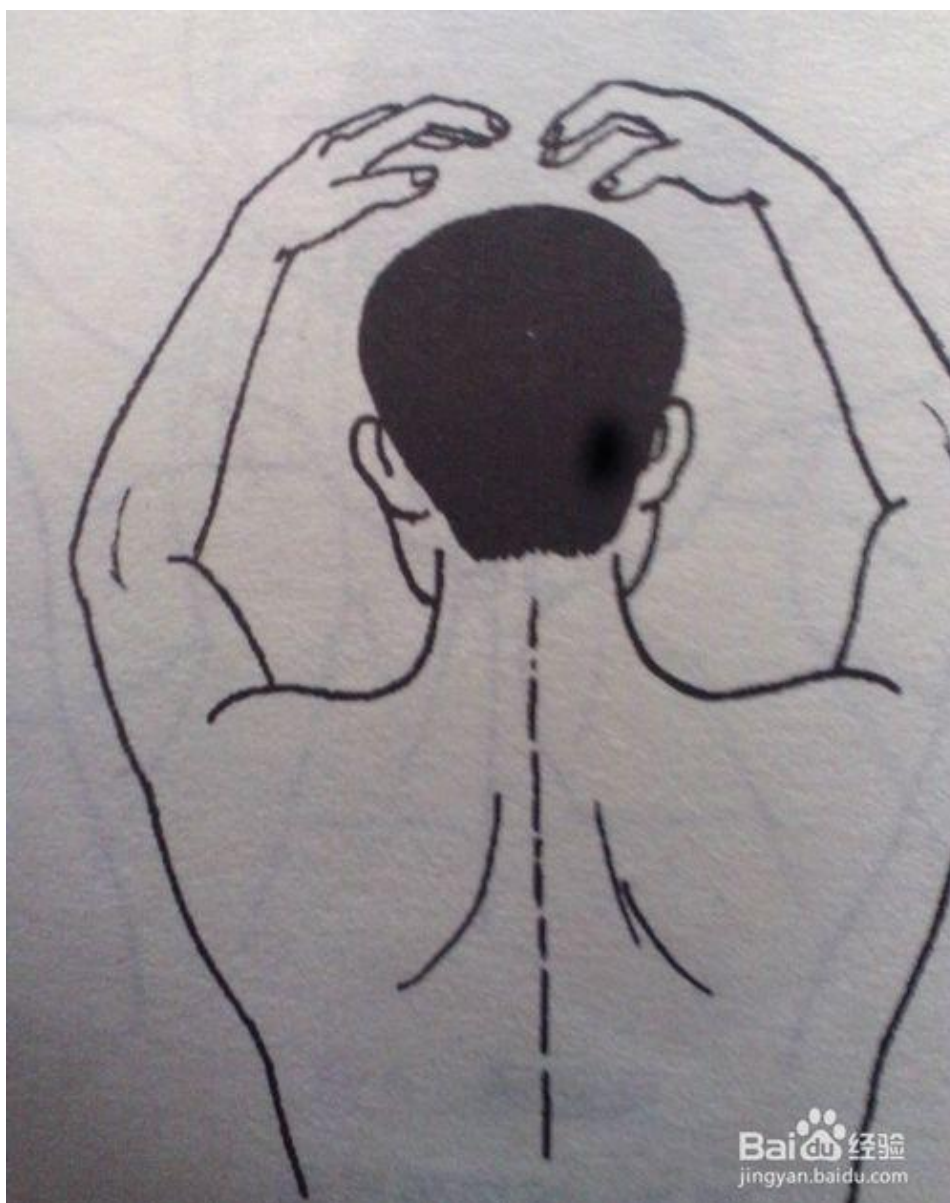


三、 两手抱头状，同时用大拇指按揉风池穴约二分钟。



风池穴位置：双手放于头部，大拇指与另外4指成90度，大拇指摸到的凹陷处即是。

四、 双手十指微微弯曲置于头顶，用十指尖叩击头部三分钟。



五、 双手放于前额，大拇指分别紧站两侧耳尖上，以两手食指或中指从印堂穴处推至前发际处，约二分钟。



六、 两手食指指腹同时从眉心处推至眉尖约二分钟。



七、 两手鱼际、或掌根、或指端同时置两太阳穴按揉约三分钟。以头痛明显减轻为宜。



八、 坚持每天一次。

参考出处: <http://jingyan.baidu.com/article/4b07be3c6e562548b280f344.html>