

一堂让穴位“说话”的养生课

——成无己讲堂解锁颈肩腰腿痛调养手法密码

文/图 本报记者 孙克峰 郭彦哲

12月6日晚,东昌府区楼北大街成无己纪念馆古城馆内灯火温润,聊城市中医夜校“成无己讲堂”第二十二讲如期开讲。聊城大学医学院教授、非物质文化遗产“五行全息针疗法”传承人杨磊,以《颈肩腰腿痛的自我调养》为题,带来了一场融贯医理与实践的中医药文化分享。他以通俗语言诠释阴阳五行之道,借生动案例讲解经络穴位奥秘,更通过现场施治,让与会者亲睹中医外治之效。讲座深入浅出,理论与实践交融,使在场学员在沉浸中领略了传统医学的独特魅力。

现场治疗:手下见真章

课程伊始,杨磊并未直接讲授理论,而是首先为两位受颈肩腰腿疼痛困扰的学员进行现场调理。

一名学员因久坐伏案,颈肩部肌肉僵硬如板,转头时痛感牵扯至后枕部,抬手梳理头发都显得吃力。“颈肩腰腿痛多是经络瘀滞、气血不畅所致,通过手法按压相应穴位,可快速疏通经络、调和气血。”杨磊一边说着,一边俯身辨证施治。

他精准定位学员后溪穴,拇指指腹发力,以“点按+揉捻”的手法持续按压,力度由轻渐重,同时引导学员缓慢转动颈部。短短两分钟后,学员惊喜地表示:“脖子轻松多了,转头时不那么疼了!”

随后,杨磊转向另一名学员,找穴位、按压,配合推揉动作,边操作边讲解:“经络如网,气血如流。痛则不通,通则不痛。”学员们纷纷前倾身体,想要看清每一个手法细节。这一直观展示,让在场学员对中医调理的即时效果有了真切感受。不到3分钟,学员起身尝试行走,连连感慨:“腿不麻了,走路也有劲了,太神奇了!”立竿见影的效果引得现场响起热烈掌声。

化繁为简:中医智慧生活化

“颈肩腰腿痛看似是局部不适,实则与全身经络气血、阴阳五行息息相关。”杨磊开篇点题,将深奥的中医理论转化为易懂的生活逻辑。他从“河洛图的一气周流”入手,阐释阴阳平衡对人体的重要性:“人体如天地,阴阳调和则筋骨强健,阴阳失衡则气血瘀滞,疼痛自生。久坐伤肉、久站伤骨、久行伤筋,都是打破阴阳平衡的诱因。”

他结合五行学说,详解“木、火、土、金、水”与“肝、心、脾、肺、肾”及“筋、脉、肉、皮、骨”的对应关系,让学员明白“养骨先养肾、舒筋先疏肝”的调养精髓。在经络讲解环节,杨磊用“人体交通网”比喻经络系统:“十二经脉纵横交错,内连脏腑,外络肢节,颈肩腰腿痛的痛点,实则是经络堵塞的信号灯。”他通过图示演示十二经脉走向规律,强调“离穴不离经”的实操原则——上了年纪或体虚者找不准穴位也无妨,只要沿经络走



▲夜校课堂
▶现场施治

向敲打按摩,就能起到调理作用。

手把手教:实操妙招倾囊授

课程核心环节,杨磊聚焦颈肩腰腿痛的中医手法调养,从穴位定位、按压技巧到对症施治,层层递进传授实用干货。针对颈型颈椎病,他推荐“后溪穴+风池穴”组合手法:“后溪穴在手掌尺侧,第5掌指关节后凹陷中,用拇指点按1—2分钟,配合风池穴(后颈枕骨下两侧凹陷处)揉按,可快速缓解颈部僵硬;办公间隙可做‘米字操’,配合穴位按压,预防颈椎退行性变。”

对于腰椎病,他重点讲解委中穴与飞扬穴的按压方法:“委中穴在腘窝横纹中点,按压时可稍用力,以酸胀感向小腿放射为宜;飞扬穴在小腿后外侧,外踝尖与跟腱之间凹陷上7寸,拇指按揉时可配合腿部屈伸,改善下肢麻木疼痛。”他特别提醒,“手法调养需循序渐进,避免暴力按压,结合五行全息理念,根据自身体质选择适配方法,同时搭配适度运动,方能标本兼顾。”

课后答疑:文化传承暖人心

课程结束后,学员们纷纷围拢在杨磊身边,咨询自身疼痛困扰的调理方案。“我患肩周炎多年,抬臂困

难,刚才按您教的方法揉了肩井穴,感觉轻松多了!”“我母亲患有腰椎骨质增生,能长期用手法按压吗?有没有需要避开的禁忌?”杨磊耐心解答每一个问题,结合学员具体情况给出手法建议,现场互动氛围热烈。

“杨教授的课太实用了,不用打针吃药,光靠一双手按压穴位就能缓解疼痛,回家就给家人试试!”一位学员感慨道。此次讲座以纯手法施治的直观效果切入,用通俗理论筑牢基础,以实操技巧指导学员,为受颈肩腰腿痛困扰的市民提供了便捷可行的自我调养方案。

这堂夜校课,不仅是一次中医知识的普及,还是一次将中医智慧融入日常生活的生动实践。在古城温暖的灯光下,中医不再是古籍中艰涩的文字,而是可触、可感、可用的生活良伴。正如杨磊所说:“经络调养是养生治病的最好捷径。”而这条捷径,正通过这样的讲堂,走入更多寻常百姓家。

聊城晚报 公益广告



两河相约 礼成新风

树婚恋新风 创和美生活