

# 中医急救穴——人中穴的急救机理

## 每周一穴

水沟是经穴名，又称人中穴，是督脉穴位，具有促醒、急救等功效。

定位：位于上唇上中部，人中沟的上1/3与中1/3交点处。

刺激该穴位可起到开窍醒脑、安神宁志的作用，适用于人事不省、心腹绞痛、剧烈腰背痛、昏迷、晕厥、暑病、癫狂、痫证、急慢惊风、鼻塞、鼻出血、风水面肿、牙痛、牙关紧闭、黄疸、消渴、霍乱、瘟疫、挫闪腰痛等症状。

### 治疗机理

人体产生昏迷或晕厥，多是由于受到外界的刺激或者体内脏腑机能突变异常，同时还伴有血压和呼吸的异常变化。

在这种情况下，按压人中穴可以起到回阳救逆、醒脑开窍的作用，能够在短时间内使人清醒过来，其作用机理在于提升血压和促进呼吸两个方面。

1. 刺激人中穴具有提升血压的作用

血压是生命的主要指征之一，如果血压过低就会危及生命。处于危急情况下，提升血压可以保证各脏器的血液供应，维持生命活动。人中穴位于体表的上唇外，而上唇内与之相对应的是龈交穴，按压人中穴实际上是一指取两穴。人中穴属督脉，龈交穴属任脉，督脉统一身之阳，而任脉统诸阴之血。因此按压人中穴的作用在于统领人体经络之阴阳，以气领血，有效提升动脉血压。

2. 刺激人中穴能促进呼吸

呼吸是生命的另一主要指征，如果人体处于昏迷或晕厥时呼吸发生异常，随时

会危及生命。按压人中穴可以起到持续性的呼吸兴奋作用，保证大脑和各脏器的有效氧气供应。人中穴是督脉与手阳明大肠经的交会点，肺与大肠相表里，因此刺激人中穴可以有效促进呼吸。

### 治疗方法

1. 急救按压

方法：以右手拇指指甲角代针，按压人中穴，施以强刺激，按压约1至3分钟。

功效：适用于人事不醒、心腹绞痛、剧烈腰背痛等病症的急救。无论是中风、中暑、心痛、惊风、晕厥等，还是心肌梗死发作时神志不清，按压人中穴大多可以使人从昏迷中清醒过来，为抢救、治疗创造宝贵的时机。

2. 按摩

方法：用食指和中指的指面着力，附

着于人中穴上，作缓和而有节奏的环形抚摩。操作时腕关节要放松，指关节自然伸直，轻轻放在体表上；腕部要连同前臂在皮肤上进行缓和协调的环旋移动。可沿顺时针或逆时针方向均匀往返连贯操作，用力不可太重。按揉10至30分钟。

人中穴最大的特点是具有显著的双向调节作用，既能开窍醒脑，又可镇静宁神。按压人中穴，还可治疗脊柱疾病，尤其是治疗急性扭伤效果颇佳。人中穴为人体最重要的穴位之一，也是一个相当危险的部位。采用此穴位来治疗疾病的时候，注意力道不要过于强烈。

（山东省基层名中医、齐鲁基层名医 袁恒勇）



1月5日，阳谷伏城医养中心老人在玩背后投球游戏。伏城医养中心注重将日常康复训练融入趣味游戏，让老人在轻松愉快的氛围中锻炼手眼协调能力。  
本报通讯员 刘婷 摄

## 《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》现面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或解析常见误区；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com

联系电话：

18663501275（邮件主题请注明“康养+文章标题”）



▶ 扫码互动

## 步履不停 健康常驻

### 我的养生之道

□ 宋海平

我从小体弱多病，不是这儿疼就是那儿痒，感冒发烧从没断过，整天精神不振，去医院也查不出具体问题，这大概就是人们常说的亚健康状态。

久而久之，我竟也习惯了这种周身不适的感觉，它似乎并未影响我的成长。更让我难忘的是，儿时邻居说的一句话：“药罐子熬个柏木梢。”意思是病恹恹的人虽然像不起眼的药罐子，反而比那些看似强壮的“柏木梢”更经得起熬。这句话未必科学，却让我对自己的身体有了新认知，也添了几分自信。

成家立业后，生活安定下来，我开始

有空读书喝茶。《健康人生》《医学指南》这类书刊成了我的最爱。从中我了解到，除了先天条件，锻炼是保持健康最好的“灵丹妙药”——它能提升身体素质、促进新陈代谢、预防疾病、改善心理状态、延缓衰老并增强自信。锻炼方式很多：游泳、爬山、骑行、打球、快走、打太极……都是不错的选择。

我特别喜欢快走。这是一种低强度有氧运动，能增强心肺功能、提高代谢、控制体重，并降低慢性病风险，对健康大有裨益。

我给自己制订了计划——每晚快走。起初半个月，每周至少五次，每次半小时左右。之后循序渐进，逐步增加到每次五十分钟以上。我下定决心春夏秋冬都要坚持，但也会根据身体状况灵活调整——比如极寒极热时，或感到疲劳时，我会暂停或改变当天的计划。

我锻炼时，常见一些快走队伍，着装统一、队列整齐，伴着铿锵有力的音乐，看起来威风十足，可我不喜欢。总觉得那种整齐划一的集体形式，和我想追求的独自在格格不入。我只想一个人安静专注地走，不打扰别人，也不被人打扰。

城市广场、商场周边、郊外小径，都成了我的锻炼场地。快走时，我不受外界喧嚣干扰，也无心驻足风景，只是执着向前。快走也要讲究方法：身体直立、手臂自然摆动、收下颌、手虚握空拳、肘弯约90度，摆臂前不过肩、后不过腰，以肩为轴自然摆动。我专注于步伐与呼吸，心绪平静。

长期坚持，我渐渐尝到了甜头。身上有劲了，精力充沛了，以往的各种不适悄然消退，每天都能以饱满的状态投入工作。

我搬家已十多年了，家附近的风景

优美、道路宽阔。尤其是不远处新建的一座公园，环境雅致，自然成了我快走的理想之地。春天闻花香，夏日挥汗水，秋日见丰收，冬日在雪地上踏出咯吱咯吱的节奏，如同行走在乐章中。每圈大约十分钟，走完五圈汗流浹背，停下之后浑身舒爽。稍作休息，再伸伸胳膊甩甩腿，那种放松痛快的感觉，真是淋漓酣畅！

有一次，同事小芹盯着我笑问：“姐，你这些年气色真好，满面红光，越来越年轻了，有保养秘方啊？”我朗声回答：“我不吃保健品，也不盲目进补，就是勤快一点、心态好一点。我的秘方是坚持锻炼，强身健体。”

哈哈……我们的笑声在空气中回荡，为这幅健康生活的画卷添上了最生动的一笔。