

# 百会穴：诸阳之会 百病所主

## 每周穴

百会穴归属于督脉，别名有三阳五会穴、三阳穴、五会穴、顶中央穴。《会元针灸学》记载，百会穴，乃五脏六腑、奇经三阳以及众多经脉的交会之所，因而得名为百会。该穴为百脉之会，主治广泛，是临床常用要穴。

“百”喻数量之多，“会”指交会。百会穴位于人体最高处——头顶，各经上传的阳气皆会于此。别名“三阳五会”中，“三阳”指手足三阳经，“五会”指五脏六腑气血在此交会。督脉归属脑，因此该穴与脑联系密切，是调节脑功能的重要穴位。

### 功能作用

升阳举陷，益气固脱，醒神益智，增强记忆力。

该穴为督脉要穴，治疗适应证广泛，具有较高的医学研究价值。

1. 适用于头痛、头晕、耳鸣、失眠、记忆力减退、中风、癫痫等头部疾患。按摩可疏通头部经络、安神定志，缓解相关症状，增强脑功能，有助于预防阿尔茨海默病。

2. 对遗尿、阳痿、早泄、脱肛、泄泻、月经不调、更年期综合征等病症，按摩可温补肾阳、益精养血、益气固摄、调理经带，并有助于延缓衰老。

3. 对高血压与低血压均有一定的调节作用。按摩可调整血压、促进血液循环、化痰活血，辅助预防心脑血管

疾病。

4. 适用于感冒、鼻炎、咽喉炎、哮喘等呼吸系统疾病。按摩可通利鼻窍、清热解表、止咳平喘，并增强机体免疫力。

5. 按摩能促进面部血液循环，改善痤疮、皮炎、湿疹、脱发、白发等皮肤、毛发问题，具有养颜美容、生发乌发之效。

### 取穴及操作方法

百会穴位于头顶正中心，以两边耳尖划直线与鼻子到后颈直线的交叉点（即两耳角直上连线中点）；或以两眉头中间向上一横指起，直到后发际正中点。取穴时采用正坐姿势，低头。

寒则补之灸之，热则泻针出气。百会穴的操作方法很多，比较简单的

是用手指来回按压。

按摩法：用拇指指腹揉按，力度适中，每次按摩60—100次，每日2—3次。

艾灸法：艾条回旋灸治10—15分钟，每日一次。

刮痧法：用刮痧板角部轻柔刮拭1—2分钟，隔日一次。

叩击法：以空心掌轻叩穴位10次，可活血通络、舒缓头痛、放松心神，适用于外感头痛或失眠所致头胀。

点揉法：以中指或食指置于穴上，先轻渐重按压3—5下，再左右旋转揉动30—50次。体质虚弱或患内脏下垂、脱肛者，宜从轻开始，逐渐加量。

针灸疗法：平刺0.5—0.8寸；可灸。

（山东省基层名中医、齐鲁基层名医 袁恒勇）



1月15日，聊城市成无己研究会组织了新一期保健按摩师与健康管理师考评。图为理论与技能考评现场。作为全市指定评价机构，成无己研究会2025年成功举办10期考评，助力438名学员持证投身康养产业。

本报记者 孙克锋 摄

## 《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》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；实用健身经验或常见误区解析；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（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

## 冬夜一滴香油暖

### 我的养生之道

□ 郭庆收

冬日教室中，暖气烘得空气干燥。我站在讲台边写字，粉笔灰在阳光里飘散，如细雪一般。喉咙又是一阵发痒，我侧过身，忍不住咳了几声。这咳嗽是老毛病了，自我当老师后，每到冬天就咳得厉害。前些年，止咳糖浆、中药都试过，能缓解一些，却不能根治。

新学期学校重新分了年级组，我和一位老教师搭档。有天课间，她看我咳得脸颊发红，便关心道：“咳嗽有些年头了吧？冬天是不是更重？”我点头苦笑：“是啊，粉笔灰加上干冷空气，总是忍不住。”她看了看我，轻声说：“我有个老偏方，你可以试试。香油治夜咳，对咱们

这种用嗓多的人群，冬天或许能舒服些。”

她告诉我做法：取一小勺香油放碗里，上锅蒸十分钟，让水蒸气落入油中，趁热连油带水一起喝下，每晚一次。我听了心里犯嘀咕——香油不就是平常拌菜调味的油吗？真有用？

直到一个格外寒冷的冬夜。一阵猛烈的咳嗽让我从梦中惊醒，喉咙又干又疼。我坐起身，咳得眼泪直流，睡意全无。夜深人静，只有寒风敲打窗户的声音，和我断续的咳嗽交错着。这时，我突然想起了那个香油方子。

抱着试试看的心态，我披衣走进厨房。窗外冬夜沉沉。我找了个干净碗，倒上一勺黄澄澄的香油，放进锅里开火蒸。水沸后，蒸汽袅袅，在碗沿凝成细密的水珠，渐渐与香油融在一起。大约十分钟后，我端出那碗温热的香油水，

厨房里漾满芝麻的醇香。小心喝下，温热的油水滑过喉咙，一股暖意漾开，那股干痒似乎顿时被抚平了几分。

那晚后半夜，我竟没有再咳醒。之后三天，我每晚都这样喝。咳嗽渐渐少了，夜里睡得也安稳些。喝了一周左右，困扰多年的夜咳几乎不再发作。白天板书后，嗓子虽还会干，却不再咳个不停。我有些意外，这么简单的一勺香油，蒸一下喝，竟让我舒服了许多。

如今，在干燥的教室里待久了或寒风起时，我仍会偶尔觉得嗓子干痒。这时，我总会想起那碗蒸得温热的香油。它让我觉得，有时候缓解不适的办法，或许就藏在日常的食物里。养生之道，未必需要很多名贵的药材。一点寻常的香油，长期耐心的坚持，也能让身体舒服一些。这大概便是寻常生活的智慧——用自然的馈赠，轻轻抚平季节带来的不

适，温暖整个冬天。

### 专家点评

山东成颐堂中医馆执业医师武守恩：

这篇文章讲述了作者通过服用蒸香油治愈咳嗽的案例。清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中记载：香油甘凉润燥、补液息风、解毒杀虫、消诸疮肿。由此反推，作者所患咳嗽应属燥咳范畴，或因长期讲课、久咳耗伤肺阴所致。香油能润燥清热、滋阴补液，故对其有效。

咳嗽虽是常见病症，病因却复杂多样。《黄帝内经·咳论篇》有言：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”因此治疗咳嗽必须辨证施治，不可一概而论。