

大椎穴：人体阳气小开关

每周一穴

在中医养生里,有一个特别重要的穴位,叫大椎穴。“大”指高大,“椎”指脊椎骨,它位于第七颈椎棘突(颈椎高骨)下凹陷处,故得其名。大椎穴别名百劳、上杼,属督脉,为手三阳脉、足三阳脉与督脉之交会穴,历来被医家视为调节阳气的关键穴位。

大椎穴这个名字,早在古书《素问》里就有记载。大椎穴找起来很简单:低下头,用手摸到颈后那块最明显的骨头,骨头正下方的凹陷就是大椎穴。它是督脉和手上、脚上六条阳经交会的地方,好比一个阳气运行的“总站”,掌管着全身

的温暖与活力。

这个穴位的功能作用有温通阳气、清热解表、祛风化湿、扶正祛邪、调节机体免疫力等,主治疾病包括热病、感冒、咳嗽、气喘等外感病证以及疟疾等病证。首先,它能温通阳气,特别适合平时怕冷、手脚冰凉、容易感冒的朋友,帮助身体从内部“暖和”起来。其次,它可以清热解表,对感冒发烧、咳嗽有缓解作用。它还能祛风化湿,改善肩颈僵硬酸痛。平时经常刺激它,还能扶助正气,增强身体的抵抗力。

知道了它的好处,我们在家如何保养呢?这里有几个简单安全的方法,很适合日常养生。

一是艾灸大椎穴。艾灸大椎穴尤其

适合秋冬季节调理,天气转凉或感觉后背冒凉气、脖子累的时候,用艾条温灸此穴位10到15分钟,能很好地温通经络,但注意别烫伤皮肤。

二是按揉大椎穴。按摩大椎穴是最易坚持的日常保健方法,男女老少都适用。用手掌贴着大椎穴上下左右搓,也可用中指端轻转按揉,或者是用拇指和食指、中指、无名指等对称用力,对大椎穴位做捏挤运动。每一次搓按时间为15分钟左右,一天重复做2次。刺激该穴能够调动阳气,协助人体祛除体内风寒之邪,增强免疫力。

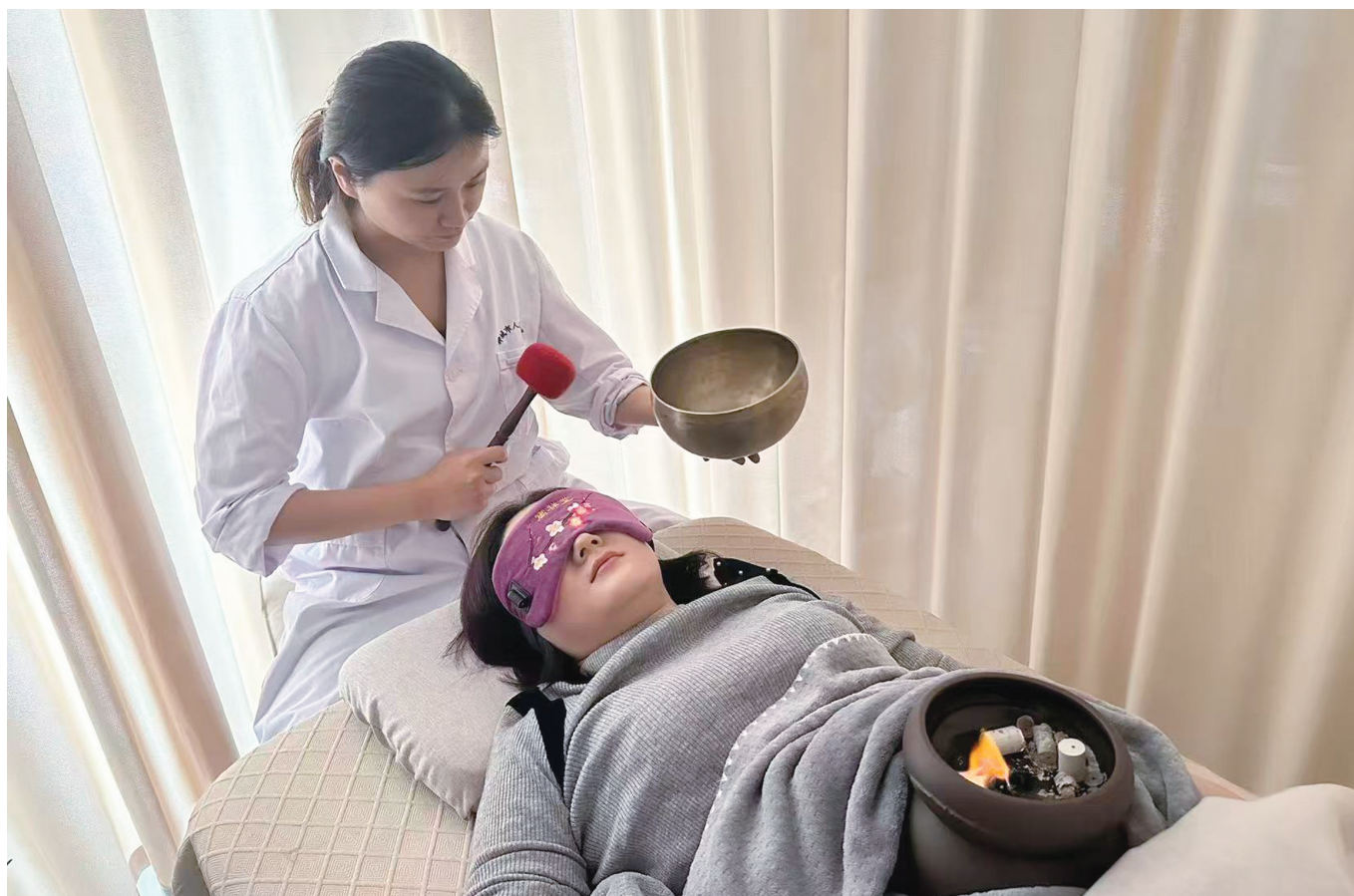
三是拍打大椎穴。拍打大椎穴可通经活络、醒脑开窍。大椎穴瘀堵,会导致头晕、失眠、健忘,还会造成左右肩血脉

不通、肩周炎、手麻、肩部肌肉劳损等。日常适度拍打可有效改善此类问题。

四是点刺放血。点刺放血是针对实热证的有效疗法。于大椎穴附近浅表静脉,用三棱针针尖于皮肤呈45度角刺破显露的静脉血管,使其出血,出血量2至5ml,可以起到明显的退热作用。需要注意的是,此方法需由专业医师操作,千万不要自己尝试。

大椎穴是我们每个人与生俱来的养生宝穴。对于中老年朋友来说,经常按摩、温灸大椎穴,就等于打开了身体的“暖风系统”,能让气血流通更顺畅,提升阳气,少生病,精神也更足。

(聊城市中医医院肾病科主治医师 刘娜)



2月5日,在聊城市人民医院东昌府院区,市民在体验颂钵疗愈。该院区整合传统养生智慧与现代医学技术,开设颂钵疗愈、瑜伽疗愈、茶养疗愈等一站式健康管理空间,为市民提供了康养生活新选择。

本报记者 李楠 金萌萌 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

广场健身操是我的助眠神器

我的养生之道

□ 胡芝芹

宋代诗人陆游曾写道:“华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。”如今到了天命之年,我才真正体会到“不觅仙方觅睡方”的滋味。曾经倒头就睡的我,如今却常受失眠困扰,一夜好眠成了最大的愿望。

我曾向朋友抱怨睡不着,她开玩笑说:“那就看书吧,生前何必久睡,死后自会长眠。”我一时无言。没有经历过失眠

的人很难理解那种滋味:眼睛干涩,头脑昏沉,在床上反复翻身,困意袭来却无法入睡,整个人处于一种似醒非醒的难受状态。一旦失眠,第二天必定精神不振、头晕乏力,对什么都提不起兴趣。我也想过服用助眠药物,又担心产生依赖,毕竟“是药三分毒”。

直到有一天,我在运河边散步,被一阵明快的音乐吸引。一群中老年人正在跳健身舞,动作简洁,节奏欢快。我不知不觉跟着动了起来。虽然起初动作生疏,步伐也不够协调,但熟练之后,竟感到全身通透舒畅。就这样,我爱上了这项运动。

从此,清晨和傍晚的小广场上,多了

我的身影。通过参与,我了解到这叫“佳木斯快乐舞步健身操”,它融合了健步走、舞蹈和养生元素,是一套适合中老年人的有氧健身操。据说该健身操起源于黑龙江佳木斯,经过各地推广已有多版本。我跳的这套共12节,涵盖上肢、肩部、体侧、腰腹等动作,设计科学。伴奏多是凤凰传奇的歌曲,节奏鲜明,让人忍不住踏起节拍。

整套操跳完大约用时40分钟。看似只是踏步和肢体活动,但只要动作到位、用力舒展,也能得到不错的锻炼效果。每次跳完,微微出汗,浑身轻松。

人群中,我最佩服的是一位负责提供音响的花甲大姐。她每天早早来到小

广场,调好音乐,等待大家陆续到来。她身材匀称,动作优美,扭腰、摆臀、扩胸、转体,每个动作都轻盈到位。跟着她一起锻炼,我仿佛忘了年龄、忘了烦忧,只剩下音乐与步伐。

我问她为什么不收点费用,她笑着说:“和大家一起锻炼,既强身健体,又心情愉快,这就是我最大的收获。”

坚持一段时间后,我的生活变得规律充实,更重要的是——夜晚,我不再辗转反侧,很快便能安然入眠。梦里,也仿佛回荡着明快的舞曲声。

舞步从容,生活恬淡。感谢这简单快乐的健身操,让我一夜好梦。