



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：低头，用手摸到颈后那块最明显的骨头，骨头正下方的凹窝就是大椎穴。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。

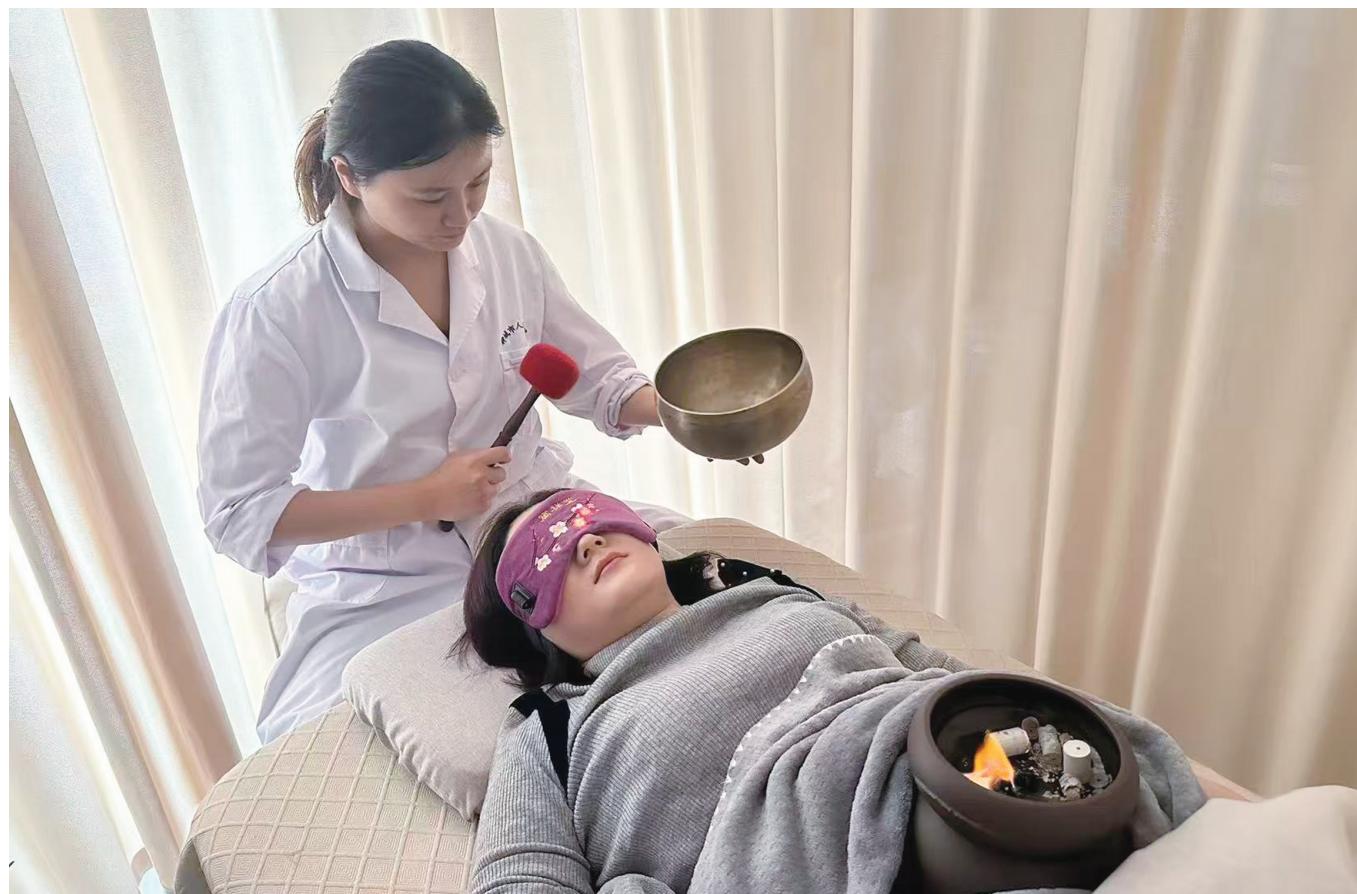
三是拍打大椎穴。拍打大椎穴可通经活络、醒脑开窍。大椎穴瘀堵，会导致头晕、失眠、健忘，还会造成左右肩血脉

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”到运动达人的心理历程；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个版本。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，很快便能安然入睡。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。