涌泉穴：扶正抗衰长寿之穴

每周一穴

涌泉穴，经穴名，属于足少阴肾经。别名：地冲穴。该穴名意指体内肾经的经水由此外涌而出体表。本穴为肾经经脉的第一穴，肾经体内经脉中的高温高压的水液由此外涌而出体表，故名“涌泉穴”。

该穴位在足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

功效

具有滋阴熄风、醒脑开窍之功。中医常用于调理休克、高血压、失眠、癫痫、小儿惊风、神经性头痛、遗尿、尿潴留等，是常用急救穴之一。穴位敷贴疗法中，涌泉穴为临床常用施治部位。

主要作用

促进血液循环，辅助降低血液黏稠度，帮助毒素排出。

激发肾经之气，固本培元，益精填髓，增强精力与腰膝力量。

调理神经衰弱、倦怠乏力、妇女病、更年期综合征、畏寒、眩晕、焦躁、糖尿病、过敏性鼻炎等症状。

缓解头痛、眩晕、咽喉干痛、失音、二便不利、小儿惊风、足心热、昏厥等。

改善老年性哮喘、腰腿酸软、耳鸣耳聋等症状。

日常保健方法

热盐水泡脚：睡前用适温热水加少许食盐浸泡双足15—30分钟。

艾灸法：每日一次，艾条悬灸或隔药物灸涌泉穴，以局部有热感并向内传导为度。

推搓拍打法：坐位，用双拇指自足跟向足尖推搓涌泉穴，或以手掌轻缓拍打，以足底发热为宜。

摩擦涌泉：坐姿，将一只脚置于对侧大腿，手掌摩擦对侧足底涌泉穴，至发热后换脚操作。

对搓蹬搓：仰卧或坐位，双脚相互交替对搓，或利用床头等器械轻缓蹬搓足底。

（山东省基层名中医、齐鲁基层名医 袁恒勇）

3月9日，在聊城公园，随处可见老年市民休闲娱乐的身影。他们三五成群，吹拉弹唱、听曲看戏，脸上洋溢着幸福的笑容，也是聊城老年群体“老有所乐、老有所为”幸福晚年的真实写照。 **本报记者 张小石 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

寒夜里的暖方

我的养生之道

□ 陈利

上世纪70年代，我十二岁那年，冬天特别冷，屋檐下挂着长长的冰锥。我跑出去和小伙伴疯玩，跑出一身汗就脱了棉袄，结果惹了祸。到了晚上，嗓子痒得难受，总想咳嗽。怕妈骂我，我躲进被窝里忍着，但越咳越厉害。妈摸我额头，发现有点发烧，赶紧去赤脚医生那儿拿了药，又用烧酒给我揪嗓子。药吃了，嗓子也被揪得通红一片，烧是退了，可咳嗽就是止不住。我整夜地咳，安静的冬夜里，咳声半个村子都能听见。

家里准备送我去乡卫生院时，嫁到北山里的姑姑回娘家来了。她看到我咳得满脸通红，问我是不是跑出去冻着了。我点头说嗓子疼得厉害。妈愁得不行，说吃了药也揪了嗓子，就是不管用。姑姑说别急，她有法子，保证一治就好。

姑姑让妈找条手绢，扯块棉花，切三四根葱白，再炒点盐。把葱白拉成细条，盐炒得发烫后倒在葱白上，趁热用手绢包好，往脖子上一围，睡一觉就好。妈赶紧照办。手绢铺桌上，铺上棉花，放好葱白，姑姑把炒好的盐倒上去，麻利地包好，给我系在脖子上。开始烫得我有点不舒服，慢慢那股热劲儿就往里钻了。

这一热敷，我干疼的嗓子像旱地得了雨水，夜里咳得轻多了，慢慢就睡踏实了。就一宿工夫，咳嗽、嗓子疼明显见好，第二天就听不见咳声了。妈怕反复，让我一直围着这手绢，直到天暖了才摘。

后来长大了，我才琢磨出这方子的作用：炒盐祛寒，葱白通阳宣窍，棉花和手绢保暖，对风寒咳嗽确实管用。

四十年过去了，每当家里人或街坊邻居感冒咳嗽时，我就把这方法告诉他们，大伙儿试过后都说管用，每当那时我的心也是暖的。

专家点评

此方属中医外治温通之法，符合风寒咳嗽病机。葱白辛温，归肺、胃经，可发表散寒、通阳宣窍，能散肺经风寒之邪；炒盐入肾肺，炒热后温通之力增，可驱寒散结、缓咽喉拘急。二者热熨颈部，借温热之力透皮入络，温肺散寒、通利咽喉，契合“寒者温之、外治内效”理念。搭配棉花、手绢包裹保温，延长温通效果，针对风寒束肺所致咽痒咳嗽，配伍精简、性味平和，外治安全便捷，充分体现了民间简、便、验、廉的诊疗智慧，对症使用确有良效。

（聊城市人民医院中西医结合科 杨昊）