

中脘穴：人体的“健胃消食片”

每周一穴

中脘穴，别名上纪、太仓、胃脘。属任脉。其为任脉与手太阳、手少阳、足阳明经的交会穴，胃之募穴，又为八会穴之腑会，故可用治一切腑病（包括胃、胆、胰、脾、大小肠等），尤以胃腑疾患为先，具有疏利中焦气机、补益中气、调理中焦之功效。

穴名释义

“中”者，指本穴相对于上脘、下脘二穴而言，居于中部；“脘”者，空腔也。中脘穴名意为任脉的地部经水由此向下而行。任脉上部经脉的下行经水，至本穴后，经水继续向下而行，如流入任脉下部的巨大空腔，故而得名“中脘穴”。作为

八会穴之腑会，中脘为六腑精气会聚之处，故能治疗六腑疾患。同时，其为胃之募穴——募穴乃脏腑之气输注于胸腹部的腧穴，是调节胃腑功能、治疗胃部疾患的要穴。

中脘穴定位

中脘穴在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

日常取穴法

采用仰卧的姿势，前正中线上胸骨下端和肚脐连接线中点即为此穴。

中脘穴作用

疏肝养胃、消食导滞、和胃健脾。

适应症

常用于治疗胃炎、胃痉挛、胃溃疡、胃下垂、食物中毒等。

保健方法

1. 按摩法

指腹按揉法。洗净双手，将食指、中指并拢，用指腹着力于中脘穴，力度适中，由轻渐重，按顺时针方向环形揉动。每次揉动1—2分钟，频率约每分钟60—80次。这种方法能促进胃肠蠕动，改善消化功能，缓解腹胀、食积等不适。

点按法。用拇指端点按中脘穴，力度以穴位产生酸胀感为宜，一按一松，重复操作30—50次，每次按压后可稍作停顿。此法有助于增强穴位刺激，调理气机，对恶心、呕吐等症有缓解作用。亦可双手食指、中指，四指并拢，同时点按中脘穴，力度以自身耐受为度，坚持10秒后松开，再点再松，反复操作直至症状减轻。

摩法。将手掌心置于中脘穴，沿顺时针方向缓慢摩动，动作轻柔连贯，范围以中脘穴为中心逐渐扩大，持续3—5分钟。此法可温煦脾胃、调和气血，改善食

欲不振。

2. 艾灸法

脘穴既可治疗疾病，亦可反映疾病。胃腑有疾时，常可于体表中脘穴处出现相应反应。例如，平素贪凉喜冷、嗜食生冷瓜果者，其腹部中脘穴处常现青暗之色，此乃寒凝之象，可于中脘穴处施以艾灸，以温胃散寒。

隔物灸艾炷灸时间：30—40分钟；温度：38—52℃；

艾条悬灸时间：10—20分钟；

艾炷灸时间：5—9壮。

经常按揉中脘穴有助于抑制食欲。食欲降下来以后，就要促进胃肠蠕动，让体内多余的垃圾脂肪排泄出去。

（山东省基层名中医、齐鲁基层名医 袁恒勇）



3月15日，在冠县烟庄街道七里社区嵌入式养老服务体验中心，居民在体验药艾熏蒸理疗。该社区创新推出“模块化嵌入式”养老服务，将熏灸理疗、康复体验、适老化改造等服务嵌入居民生活圈，所有服务都和社区的美德信用积分体系挂钩，居民可用积分兑换生活用品和服务。
负秀军 曲洁 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

八段锦助我强身健体

我的养生之道

□ 庄培耀

我从小身体瘦弱，经常感冒，手脚容易发凉，非常怕冷。参加工作后，因饮食不规律，我又出现了胃胀、消化不良等不适症状，吃完饭后经常感觉胃里像有一团草在搅动，吃了很多药也没效果。

有一次，大姐回家看望父母，她看起来面色红润，气色很好，和前段时间判若两人。其实大姐和我一样，都曾有焦虑、失眠、食欲不振、疲乏无力的症状。她的邻居是一位老中医，说她这是“亚健康”

状态，推荐她练习八段锦试试。后来她每天跟着专业老师练习八段锦，状态有了很大的改善，她建议我也练八段锦试试。我喜出望外，立刻让大姐给我演示了一遍。大姐说，网上有教学视频，抽空可以跟着学学。

从那以后，我一有时间就跟着网上的视频练习八段锦。掌握了基本动作要领后，我又多次请专业老师就动作规范、呼吸配合、意念引导等方面给予具体指点。

练习八段锦，不仅要活动肢体，还需配合呼吸与意念。初学者往往难以在短时间内协调到位，其实不必急于求成，可以先熟悉动作，待动作熟练后再逐步规范。我初学时就觉得“摇头摆尾去心火”这一式最难掌握，练了两周，动作依然不

太标准。直到半个月后，在老师的耐心指导下，才逐渐做得规范起来，呼吸也能自然配合上了。

练习八段锦需要一定的身体柔韧性基础，因此在日常练习中，适当进行一些拉伸训练十分必要。我在练习“双手攀足固肾腰”这一式时，起初身体比较僵硬，手指根本够不到脚背。于是，我便坚持压腿、旋转腰部，经常做一些针对性的拉伸锻炼。坚持一段时间后，腰部的柔韧性逐渐改善，手也能够慢慢触到脚背了。这一式通过身体的前屈与背伸动作，配合双手沿背部与腿部的摩运，能够有效刺激腰部的督脉、膀胱经等经络，进而温煦和补益肾脏，有助于提升整体阳气。

我还练过一种“坐式八段锦”，就是

将打坐作为预备式和收功式。开始打坐时脚背肌腱伸得疼痛难忍，现在可以连续打坐十分钟，身体的柔韧度明显提高了。最明显的变化是，我从前走路弓背、双腿虚沉无力，而现在昂首挺胸，步伐轻快有力，精神十足。

经过坚持不懈的锻炼，我的免疫力增强了，平时很少感冒，吃饭睡觉很香，手脚也变得温暖了。特别让我开心的是，困扰我多年的胃胀、消化不良等不适症状逐渐消失了。

练八段锦贵在坚持，短时间内不一定有立竿见影的变化，但坚持下去，定会有效果。每天花十几分钟练习，天长日久，就能疏通经络、调理气血，激发身体的内在活力。