

医聊 方

你知道身上5大“黄金分割”穴吗

人体上的穴位,犹如身体自带的药物,通过正确的针灸或者按摩来刺激这些穴位,能起到和吃药近似甚至优于服药的效果。在这些穴位中,还有更有价值的,因为从数学角度上,这些穴位正好位于身体的各个“黄金分割点”,它们的治疗和保健效果,自然不同于常规穴位。

“黄金分割”是个数学概念,将整体一分为二,较大部分与整体部分的比值,等于较小部分与较大部分的比值,其比值约为0.618,这个比例被公认为是最能引起美感的比例,因此被称为“黄金分割”。

据称,最早是在古希腊时期,有个叫毕达哥拉斯的人,经过铁匠铺时,听到铁匠打铁的声音非常好听,于是驻足倾听,结果发现,铁匠打铁节奏很有规律,这个声音的比例被毕达哥拉斯用数学的方式表达出来,就是0.618。

此后,画家们发现,按0.618:1来设计的比例,画出的画是最优美的,比如达·芬奇的作品《维特鲁威人》、《蒙娜丽莎》、《最后的晚餐》中,都运用了黄金分割。古希腊的著名雕像“断臂维纳斯”和“太阳神阿波罗”,都通过延长双腿,使之与身高的比值达到0.618。

人体的很多重要穴位,也与黄金分割率有关,如人体头顶至后脑的0.618处是百会穴;从下巴算起,位于头部0.618处为印堂穴,在两眉连线的中点;在人体的中间部分,躯干0.618处为膻中穴;从脚底到头顶的0.618处,位于腹部的是关元穴;脚后跟到脚趾的0.618处是涌泉穴。

百会穴

头顶至后脑的0.618处是百会穴,在头顶正中心

百会穴由于处于人之头顶,在人的最高处,因此人体各经上传的阳气,都交会于此,所谓“诸阳之会”,按摩它有提振阳气的效果,所有因为阳气虚弱而致的问题,都可以借助这个穴位,最典型的是因为气虚升举无力的各种内脏下垂,比如用五倍子粉贴敷百会穴治疗内脏下垂,比如胃下垂,子宫脱垂等。也可以用来治疗因为清阳不能上升导致的高血压,头

疼眩晕等,按摩这个穴位,可以达到醒脑开窍、安神定志、升阳举陷的功效。

方法:

端坐在椅子上,用手掌按摩百会穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈,每日2次至3次,可以疏通经络,提升督脉的阳气。或者用右空心掌轻轻叩击百会穴,每次10下至20下,一天数次,可以保持心情舒畅,解除烦恼。

印堂穴

从下巴算起,位于头部0.618处为印堂穴,在两眉连线的中点

印堂穴是督脉上的穴位,督脉“总督全身的阳气”,有调节全身气血的作用,所以督脉上穴位的变化和感受,与全身的气血有直接关系。即便在西医临床,有经验的医生看病人,特别是心肺病的重症者,特别注意观察他们的印堂,也就是两眉之间,如果这个部位发黑了,就意味着疾病加重,一般都是心肺功能不足,血氧饱和度很低了。

印堂这个穴位,中医多用来清头明目,通鼻开窍,时常的按摩或者以揪的办法刺激印堂穴,可以有效缓解鼻部干燥,使鼻腔内的黏液分泌增加,保持鼻腔的湿润,还可预防鼻出血、鼻炎以及感冒等疾病。

方法:

用拇指和食指轻轻地揪印堂穴,并作轻柔缓缓的揉动,以局部感觉发麻、发胀为宜。一般一次揪揉2分钟,每天数次。

膻中穴

在人体的中间部分,躯干0.618处为膻中穴,在两乳头连线中间

膻中穴是心包经气聚集之处,又是任脉、足太阴、足少阴、手太阳、手少阳经的交会穴,能理气活血通络,宽胸理气,止咳平喘。现代医学研究也证实,刺激该穴可通过调节神经功能,有效治疗哮喘、胸闷、心悸、心烦、心绞痛等,特别是有乳腺问题的人,可以经常按揉此穴。

通俗讲,这个位置可以治疗一切从气上得的病,因此,对女性尤为适合。因为女性性情敏感,更容易生气郁闷,很多病就是从郁闷来的,包括乳腺疾病和心脏病,因为乳腺和心脏都位于胸部,现在人的生活又多是宅在家里、单位,低头含胸伏案的机会很多,这些姿势加重胸阳的不舒,如果又生了气,这个部位的疾病更容易发生,轻的可以是乳腺增生,重的可以是乳腺癌,包括心脏病,虽然不是致命的

冠心病,但心律失常等心脏的功能性疾患在年轻女性身上更高发,原因之一就是因为他们胸阳不振,从气上得了病。

这些人如果按摩膻中穴,很可能会感到很痛,甚至甚至疼得不敢摁,如果有这个问题,就更意味着气郁,胸阳受阻了,她们更需要经常按摩膻中穴,经常在户外,晒太阳,扩扩胸,以此解除郁滞,使胸中的阳气畅通。

方法:

每天按揉膻中穴100下,时间约2分钟至3分钟,特别是生气之后,遇到了想不开的事,又无人倾诉时,自己按揉膻中穴,会逐渐地感到安宁、舒心,心绪也逐渐平复了下来。

四指并拢,然后用指头肚儿轻轻地做顺时针的环形揉动或者从上到下按摩,注意:不要从下向上推。



关元穴

脚底到头顶的0.618处为关元穴,在肚脐下四横指处

关元穴是小肠的募穴,小肠之气结聚此穴,是中医养生吐纳吸气凝神的地方,也就是我们俗话中的“丹田”。中医认为,这个穴位具有培元固本、补益

下焦之功,所以是个很好的强壮穴,体质弱,总是怕冷疲劳的人,女性宫寒导致的痛经,可以按摩或者艾灸这个穴位,效果不在吃温阳补肾药之下。

方法:

平躺,按揉时只要局部有酸胀感即可,不要用力过猛,也可以用艾灸或者热敷,每晚临睡前,灸5分钟至10分钟为宜。

涌泉穴

脚后跟到脚趾的0.618处是涌泉穴,在脚心

涌泉穴是肾经的井穴《黄帝内经》中说:肾出于涌泉,涌泉者足心也。”意思是说:肾经之气犹如源泉之水,来源于足下,涌出灌溉周身四肢各处,所以,按摩或者贴敷涌泉穴,就是滋肾阴,等于是给身体补水。很多看似实证的疾病,其实都是因为肾水不足而上的虚火,比如头重脚轻的血压高,心烦失眠,身体很怕冷但却经常长口疮,长痘痘,牙

龈发炎,口臭等,这些病的根本是虚,按摩涌泉穴可以补足他们不足的肾水,由此引火归元。

方法:

仰卧位或俯卧位,用手心对搓涌泉穴各三五分钟,可也用脚心蹬搓床头或其他器械。达到刺激涌泉的效果,之后可以用捣碎的吴茱萸和醋调成糊状,敷在涌泉穴上,第二天起床时再揭掉。

北京晨报首席记者 佟彤



扫描“名家话健康”二维码
查看名医坊周刊文章