

用好身体的5个“养生窝”

康时健

我们身体上有很多“养生窝”，日常保健常养护，身体定会变得棒棒的。

1. 腰窝：常揉可以泻火通便

腰窝位于腰部脊柱左右凹陷处，双手掐腰，四指在前，拇指在后，拇指按压的那个位置基本上就是腰窝，又叫腰眼。

中医认为阳气闭塞在体内，总要有个去处，那就是肾。冬天阳气被收敛入肾，而腰为肾之府，要帮助阳气开发，立竿见影的方法就是常揉腰眼。

方法：每晚入睡前，脱衣躺在被窝里，把双手搓热，然后揉腰，从腰眼到腰骶，来回往返揉动，2~3分钟后，会感觉腰部暖暖的，有热气散发出来。常这样做，不仅升发阳气，还有补肾的作用。最好是脱衣后揉。

也可以双手握拳，抵住腰眼旋转按摩，或用手搓热按摩，可以使局部皮肤里的毛细血管扩张，提高腰肌的耐力，达到人老腰不弯，防治因风寒、劳累引起的腰痛的效果。

揉腰窝还有泻火通便的功效，对于便秘、痔疮疼痛、脱肛等有显著效果。因为按摩腰窝还可以使大肠的毛细血管网扩张，并促进肠蠕动，有利于直肠、肛门周围病损组织的修复，提高局部抗病能力。

2. 腋窝：常揉可以舒经活络

中医常讲的“经络所过，主治所及”，心经和小肠经都经过腋窝，因此，经常捏捏这一块可以舒经活络、调和气血、宁心安神，对缓解心痛、心悸，改善睡眠也有一定的帮助。而且，这样可以促进消化，增进食欲。

方法：捏腋窝的方法很简单，就是用右手捏左侧腋窝、左手捏右侧腋窝，每侧各捏3分钟，早晚各1次即可。平时如果感觉胸部胀闷、两肋疼痛、胳膊抬不高的话，在腋窝间有一个叫渊腋的穴位，可以在捏腋窝的同时点揉这个穴位1分钟，当然，这个穴位左右各一个，两个都要点揉。

3. 肘窝：灸一灸手脚暖

肘窝位于肘部屈肘时出现的凹陷处，是手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经的汇合处。灸肘窝可以温经散寒、活血通络，对于手脚冰凉、畏寒怕冷、腰膝酸软、四肢麻木、半身不遂、中风后遗症等有很好的治疗效果。

4. 肚脐窝：常揉可以补益肺气

肚脐窝是人体最大的“金窝窝”。生活中我们常会见到一些人，手脚总是冰凉。有些人只要多加些衣服手脚很快就会回暖。但还有些人，不管衣服穿多么厚，手脚都暖不过来。前者说明体内的阳气不足，后者说明阳气收藏得不够，以致不能达到四肢末端。对于这两种情况都可以灸一灸“肚脐窝”。艾灸此穴可以起到振奋体内阳气，温通经络的作用。方法：灸的时候，艾条离开皮肤一段距离（一般为2~3厘米），以感到热度而不烫伤皮肤为前提。灸的时间在10~15分钟之间。

经常揉揉肚脐窝，还有助于安神宁心、疏肝利胆。但在按摩时，一定要注意按摩次序，要先逆时针按揉，再顺时针按揉，早晚进行。也可用轻拍打的方式拍打肚脐窝。只要长期坚持，就能精神饱满、体力充沛。皮肤有损伤或腹部有急性炎症、恶性肿瘤的人不要进行这些操作。

5. 肘窝：常揉可以补益肺气

肘窝三角即锁骨下窝，位于锁骨中段下方2厘米处，按压有酸痛感。这个位置的里面为肺尖，附近还有锁骨下神经和锁骨下的动脉，是临床上非常重要的一个解剖位置。从中医的角度来看，锁骨下窝的位置



正好是人体的中府穴，其上有气户、云门等穴位。这些穴位属于手太阴肺经，由于距离肺尖较近，所以可治疗咳嗽、咳痰、气喘等；通过点按或者中药贴敷来刺激，能够达到补益肺气、止咳平喘、清泻肺热的作用。

方法：用食指的指腹按揉此处，每次100圈，一天3~4次，力度以微微酸痛为宜，一般半个小时后可缓解咽部不适。

按揉随时随地都可以进行，比如我们在走路的时候，看电视的时候等，主要是保护我们的呼吸道黏膜少受伤害。还可以在每次按揉之后，可取1/4伤湿止痛膏贴在颈窝，这样效果更佳。

需要注意的是，颈窝比较冰凉、怕不活动。平时要注意此处的保暖。

5. 肘窝：常拍打治疗腰背酸痛

肘窝，即双侧膝盖后方的凹陷处，是足太阳膀胱经和足少阴肾经经过的地方，有阴谷、委阳、委中、浮郄等穴位分布。经常拍打此区域，能够起到增强抵抗力、治疗腰背酸痛的作用。

方法：用掌在肘窝这个位置连续拍打5~10分钟，1~2周拍一次。或者是用两手拇指端按压两侧肘窝，按压18次；两手握空拳，用拳背部有节奏地叩击肘窝，连做36次；再把手掌搓热，来回擦肘窝36次。

此外，肘窝也是一个排污口，当出现咽喉肿痛、痰黄气喘、咳嗽心烦、口腔溃疡、失眠多梦等问题，可以在肘窝的位置连续拍打5~10分钟，效果很好。早晨起床后，不妨在肘窝处轻轻捏一捏拍一拍。

当然，经常拍打肘窝，皮肤会出现青、红、紫、黑等不同颜色，看到这些不要害怕，这是正常现象。不过久病身体虚弱的人，最好不要过重拍打刺激，可以在肘窝处轻轻推擦，也能起到辅助治疗效果。

健康话题

正在大口喘气的病人连一个字也说不出来，好在他还有力气，只见他掏出手机，打开相册，点开一张图片，颤抖着递给了我。这是病人一张三个月前的出院记录，上面不仅有扩张型心肌病、心力衰竭、高血压病的诊断，也有三个月前住院时的具体治疗情况。有了这份资料，我们判断病情就容易多了。

由于病人当时病情危重，同事赶忙为他挂了号，我给他开了心脏超声等相关检查，其中主要指标都已超过正常值许多倍。对症抢救处理后，病人胸闷气喘症状缓解了，但新的问题来了。病人是一位外地人，刚来到本地不到48小时。

我问他：“家属在吗？”病人摇了摇头。“有亲戚朋友吗？”病人还是摇了摇头。“那你要想办法通知家属。”病人入院后一直都是护士在帮忙跑前跑后。我问病人为什么不愿通知家属，病人给了我一个意想不到的答案：“我是一个人偷跑出来玩的，不能让家里人知道。我现在也没有什么大碍了，等天亮后我就走。”

病人的话，我有些半信半疑。作为一个成年人，他为什么要瞒着家属偷跑出来？作为一个反复住院的病人，他难道不知道自己的病情有多么严重？就算是和家人有些矛盾，现在自己犯病了，甚至有死亡风险，为何不能告知家属呢？我说：“现在是缓解了，可依旧不安全。你现在的情况已经不适合一个人待着了，应该通知家属带你回家休息，或者住院继续治疗。”他微笑着摇了摇头，不再理会我了。

起初，我并不知道病人患有扩张型心肌病，但从他胸闷气喘、端坐呼吸、肺底湿啰音、颈静脉怒张、下肢浮肿等来看，想必他一定有心力衰竭的情况。“之前有什么病吗？”我一边为病人做心电图一边赶紧询问

对我们这些急诊医生来说，冬天比较特殊。随着气温的下降，急诊抢救室里的病人会多起来，其中又以呼吸系统疾病和急性心脑血管疾病的病人居多。

一个深夜，我在急诊抢救室里遇见了这样一位男性病人。病人45岁，被确诊扩张型心肌病三年，突发胸闷气喘2小时。他是自己走进医院的，刚进急诊室便已气喘吁吁难以行动了。我们赶紧将病人转运进了抢救室，为其吸上氧气，监测生命体征。看着心电图监护仪器上不断跳动的数字，我默默为病人捏了一把汗。

易发口疮的人群应少吃辣，多深呼吸，口呼气，发“哈——”音，能起到预防、辅助口疮的作用。

莲子心栀子茶清口疮

代金刚

口疮早在《黄帝内经》中就有记载。中医认为，口疮多与“火”相关，包括实火和虚火。火性趋上，火热之邪易侵害人体上部，尤其头面部多见。火邪入血分，可聚于局部，腐蚀血肉，发为痈疮疔毒。又因“诸痛疮疡，皆属于心”，脾开窍于口、其华在唇，足阳明胃经在人体的循行经过口唇，所以口疮多与心、脾、胃等脏腑关联。心火实旺或肾阴亏虚，导致心火偏亢或脾胃积热，郁而化火，循经上炎，都可引发口疮。

在此推荐一款缓解口疮的药茶：取莲子心3克、栀子9克、连翘、甘草各6克，上四味共同洗净，开水冲泡，每剂能反复冲泡数次，每日1剂，连服2~3天。

方中，莲子心及栀子苦寒清降，能清热泻火、凉血解毒；连翘，素有“疮家圣药”之称，善清心火、解毒；甘草，佐助前三味发挥清热解暑之功，且其甜味浓郁，可中和其他药物的苦味。四味药皆入心经，配伍使用，泻火解毒直达病所，心火易降，疮毒易解、口疮易消，对于心火上炎型口疮效果较佳。患者常表现为溃疡周围黏膜红赤、灼热、疼痛明显，口干心烦。

易发口疮的人群应少吃辣，多深呼吸，口呼气，发“哈——”音，能起到预防、辅助口疮的作用。

民间药方

走进来一名重病号

范志伟

对我们这些急诊医生来说，冬天比较特殊。随着气温的下降，急诊抢救室里的病人会多起来，其中又以呼吸系统疾病和急性心脑血管疾病的病人居多。

医患之间



大寒后，养脾胃的好时机

张忠德

60岁的黄姨5年前开始出现胃痛，饿肚子时痛得厉害点，吃一点点东西又饱了，还频频暖气、胃胀，时不时还会泛酸，经常觉得头晕、疲倦，夜里也睡不好，容易醒。到医院做胃镜，诊断为慢性浅表性胃炎，前后吃了不少药，效果不明显。最近天气渐冷，黄姨的胃又开始“闹脾气”，整个人也无精打采。

黄姨的胃痛主要因脾胃虚寒所致。脾胃是人体受纳和运化水谷的地方，若饥饱失常、思虑过度、久病劳伤、过食寒凉等都会引起脾胃阳气不足、中焦虚寒、胃失濡养而出现胃痛。脾气虚弱，则导致运化无力、气血亏虚，便出现头晕、疲倦乏力、少气懒言等症状，而心神失养、气滞血瘀，便容易失眠。眼下正值大寒时节，阴邪较盛，是脾胃病的频发时段。但古有“冬至一阳生”之说，意思是说，冬至后，阳气渐起，是养脾胃补阳气的大好时机。因此，要抓住这个黄金时期暖脾补阳。这里给大家推荐两个可以在家自行操作的方法，不妨一试。

1.吃羊肉煲。取羊肉250克、当归20克、生姜30克、红枣(去核)3~4枚、枸杞15克、精盐适量，将羊肉洗净，切成块；上述食材一起放进瓦煲内，放入适量清水约1750毫升(约5碗水量)，武火煲沸后改为文火煲2个小时，加适量精盐即可食用。2.灸神阙穴。以神阙穴(肚脐)为中心，沿着肚脐周围熏灼腹部，距离皮肤约2~3厘米为宜，有温热感为宜。每日灸1~2次，每次10~15分钟。

四季养生



冬季通风不能直吹

姚力杰

室内保持良好的通风是防疫的重点之一。近期，国内发现很多新冠患者就是在紧闭的室内聚集而“中招”的。日本《女性自身》周刊报道，札幌医科大学医学部微生物学教授横田伸一表示，新冠病毒的直径非常小，感染者在说话时，嘴里喷出的飞沫在空气中能“飞行”很长距离，在密闭环境中漂浮的时间也更久。因此，室内必须加强通风。就算没有感染者，常吸入新鲜空气也有利身体健康，增强免疫力。

横田伸一认为，在室内时，1小时通风5分钟最为理想。但寒冬开窗换气，室外冷空气猛地进入房间，造成室温骤降，突如其来的冷热温差变化可能会导致血压上升及心脑血管疾病突发。为此，专家介绍了一个兼顾通风和保温的方法，即“间接换气法”，就是只打开没人的房间窗户，来加强整体的室内空气流动。比如，打开卧室的窗户和门，然后人去客厅(可打开空调或电暖气增加温度)，这样可以让新鲜空气从卧室进入，经过客厅和走廊循环，从而达到换气的目的。然后把卧室窗户关上，打开客厅窗户，人去卧室待着，这样就能让家里空气都换新，同时可以防止人体直接受到冷空气的刺激，以免着凉。对于没有窗户的房间或厨卫，也可以放个小电扇等，促进空气流动。

温馨提示