

身体一堵 百病缠身

气不顺则百病生。“人之所以生者,气也。”这个“气”不是我们呼吸的空气,而是维持生命活动的根本动力。古人认为,人体就像一座城池,气血如同城中的河流,一旦河道淤塞,整座城池都会陷入危机。身体哪些地方最容易“堵”?这些“堵”又会给身体带来怎样的影响?



明代名医张景岳曾在《景岳全书》中记载过一则经典养生病案。

古时一位富商年仅四十,却面色晦暗,疲惫乏力。张景岳发现他常年应酬不断,顿顿大鱼大肉、厚味油腻,平日里久坐少动、心绪繁杂,长期的饮食不节、起居懈怠,让体内气机一点点淤积堵塞。张景岳以疏导气机、调理作息、适度运动为主,历时三月,富商淤堵渐消,气血通畅,重焕生机。肝气郁结、气血阻滞,会依次堵塞全身五处关键通道,百病由此而生。

堵在咽喉,情绪郁结

中医视咽喉为“气门”,是气息、水谷通行的关键要道。唐代医家孙思邈在《千金要方》记载,一位官员常年仕途压抑、心事郁结,导致咽喉持续紧绷干涩,久而久之引发顽疾,饮食、呼吸皆受影响。孙思邈以疏肝理气之法为主,搭配咽喉局部调理,疏导郁结气机,最终帮官员祛除顽疾。生活中,生气憋屈时喉咙发紧、如有异物,正是气机淤堵的

直观信号。

堵在胸口,心事重重

胸口为“气海”,心肺藏于此,是全身气机的核心枢纽。宋代名医许叔微在《普济本事方》中记载,一位书生科举落榜,终日郁郁寡欢、心结难解,许叔微不仅开具疏肝理气的方药,更劝书生走出室内、游历山野、舒展心胸。书生坚持调理半年,不仅胸闷症状彻底消除,心境愈发豁达,次年更是金榜题名。

堵在腹部,饮食不调

腹部为脾胃居所,是人体后天之本、气血生化之源。金元名医李东垣在《脾胃论》中记载,一患者常年暴饮暴食、偏爱油腻,日常久坐懒动,久而久之脾胃运化失常,频繁腹胀便秘、消化不良,身形日渐亏虚。李东垣指出,饮食厚重、久坐气滞,会阻滞腹部气机,损伤脾胃根本,气血生化无源,百病丛生。他以健脾和胃、疏导腹气为核心,搭配清淡饮食调理,帮助患者疏通淤

堵、恢复脾胃功能。

堵在腰部,气滞肾虚

中医有言“腰为肾之府”,腰部气机通畅,肾精方能充盈,一身精气神才有根基。明代李时珍在《本草纲目》中着重强调,腰部养护重在通气血、避劳损,而非单纯进补。现代人久坐伏案、腰部紧绷受寒,气血循环受阻,年纪轻轻便腰酸乏力、精神不振,皆是腰部气机淤堵、肾气受损的表现。

堵在腿脚,淤积亏虚

腿脚是人体气血循环的末梢,最易气血不足、淤堵停滞。清代名医叶天士曾接诊一位卧床老者,下肢气血不通,逐渐引发严重水肿。叶天士直言“流水不腐,户枢不蠹”,以活血化瘀方药搭配按摩、适度活动,疏通下肢经络,老者才得以康复。腿脚发凉、发麻、酸胀,都是淤堵的早期预警,切勿轻视。人体百病多源于“堵”,而万堵之首,莫过于肝郁气滞。

现代亚健康 多是堵出来的

现代人的各类亚健康问题,根源大多归结为两个字:淤堵。长期久坐不动、情绪压抑、熬夜上火、饮食厚重,极易造成气机不顺、气血不畅、痰湿堆积,引发全身淤堵,随之出现口苦胸闷、肩颈僵硬、身体沉重、失眠烦躁、面色暗沉、反复结节长痘等不适。中医常说“不通则病,通则不痛”,真正的养生从不是盲目进补,而是坚持疏通身体淤堵、调和气血运行。

疏通淤堵,首要在于疏解情绪、化开气滞。现代人最常见的就是肝气郁结,长期压力缠身、爱生闷气、纠结内耗,会让气机停滞脏腑之间,气滞则血瘀、湿滞。日常少怒少郁、及时疏压,胸闷烦躁时多做深呼吸、扩胸拉伸,舒展经络、排出郁气。心态通透平和,肝气自然舒展,大半淤堵便能悄然消解。

其次需适度微动、打通血脉。久坐是淤堵的最大元凶。无需高强度运动,日常快走、拉伸、转腰、揉腹、拍打四肢等轻柔动作,就能疏通肝胆经络、推动气血循环,温和化解血瘀。

同时要清淡饮食、清理痰湿。坚持三餐规律、七分饱,多吃清淡蔬果杂粮,晨起温水补水,可健脾祛湿。

古人如何疏通淤堵

古人是如何疏通身体淤堵的呢?

对于咽喉的疏通,古人最重视的是情绪调节。古人吟诗作对、游山玩水、玩琴棋书画都是在疏通气机。

宋代文人苏东坡喜欢在闲暇时练习书法、品茶、赏月,这些活动都能让他的心情平静下来,气机自然就顺畅了。

对于胸口的疏通,古人最推崇的是深呼吸和扩胸运动。唐代医家孙思邈活了一百多岁,他的长寿秘诀之一就是每天练习呼吸吐纳。

对于腹部的疏通,古人最重视的是饮食调理。明代医家李时珍在《本草纲目》中记载了许多健脾和胃的食物。他特别推崇山药、薏米、莲子、红枣等食材,认为这些食物性质平和,能有效调理脾胃。他还强调,吃饭时要细嚼慢咽,不能狼吞虎咽,这样才能减轻脾胃的负担。

腹部按摩是古人疏通腹部气机的另一个重要方法。最简单的就是摩腹,用手掌在腹部顺时针方向轻轻按摩,每天早晚各做一百次。这个动作能促进肠胃蠕动,帮助消化,疏通腹部气机。古

人还发明了揉腹歌:一揉肚脐周,二揉胃脘处,三揉肝胆区,四揉小腹部。按照这个顺序按摩,能全面疏通腹部的气机。

对于腰部的疏通,古人最强调的是保暖和锻炼。古人无论春夏秋冬,都会在腰部系一条腰带,就是为了保护腰部的阳气。清代养生家曹庭栋在《老老恒言》中特别强调腰部的保养。他建议每天早晨起床后,先活动腰部,然后再起身。睡觉时,最好侧卧,膝盖微曲,这样能减轻腰部的压力。

对于腿脚的疏通,古人最

推崇的是走路和泡脚。《千金要方》中说:“养生之道,莫先于行。”古人认为,走路是最好的锻炼方式,既能活动腿脚,又能促进全身气血的流通。古人主张每天至少走一万步,而且要走得从容不迫,不能急匆匆地赶路。

泡脚是古人疏通腿脚气机的另一个重要方法。古人每天晚上都会用热水泡脚,水温要适中,时间要足够长。他们还会在泡脚水中加入一些中药,比如艾叶、生姜、花椒等,增强疏通气血的效果。

本报记者 李由