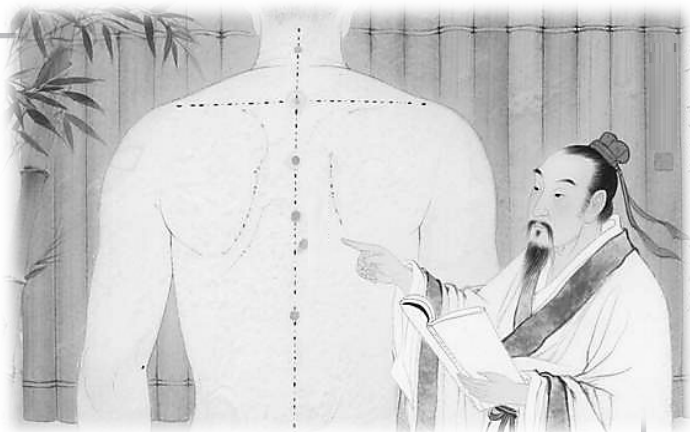


按穴导引 通养周身

“穴”字本义为山体凹陷、幽深孔洞,引申至人体,便是经络气血汇聚、脏腑气机出入的关键点位。中医有言“人身处处皆有穴,穴通百病消”,穴位是人体自带的天然药库,是连通内外、调和阴阳的养生枢纽。读懂“穴”字的深层寓意,能领悟顺势调身、温和养命的养生真谛。



穴为气血藏聚之所

古人发现山洞虚空可纳气聚风、藏蓄生机,类比人体,便将周身经络凹陷、气血汇聚的点位命名为“穴”。

人体并非密实封闭的躯体,而是虚实相生、气机流转的整体,“空”是生机,“通”是健康,而穴位正是人体虚实相通的核心通道。人体经络纵横交错,贯穿五脏六腑、皮肉筋骨,而穴位就是经络的节点、气血的驿站。气血在此汇聚、停留、转运,滋养脏腑、濡养周身。若穴位淤堵、经络闭塞,气血无法正常流转,哪怕进补再多食材、药材,也难以被身体吸收,反而会堆积痰湿、淤积火气,加重身体负担。这便是“穴不通,则养无效”的养生真理。“穴”字第一层养生要义,便是喜空恶堵、喜通恶滞。虚空才有容纳之力,通畅才有流转之机。年轻人气血旺盛,经络通畅,穴位灵动,气机流转无阻,故而精力充沛、

少有劳损;随着年龄增长,寒湿入侵、久坐少动、情志郁结,穴位逐渐淤滞、经络慢慢闭塞,气血周转不畅,便会出现肩颈僵硬、腰膝酸软、神疲乏力、代谢变慢等衰老迹象。日常养生,首要便是守住“穴通”之本。人体自带诸多养生要穴,足三里健脾养胃、补益元气,内关穴宁心安神、调和气血,风池穴疏风通络、清利头目,中脘穴和胃理气、运化水湿。无需繁杂功法,日常适度按揉、温和刺激,疏通淤堵穴位,打通经络通道,让周身气血顺畅流转,脏腑得以滋养,代谢得以运转,便是最贴合本源的养生方式。

穴为脏腑调衡之钥

“穴”暗含“细微之处藏大道、低调之中养真元”的理念。穴位养生是通过温和、细微的外部刺激,唤醒人体自愈能力,平衡脏腑阴阳,实现润物无声的康养效果。“中庸平和、不偏不倚”,大病靠治,小病靠调,养生靠养。

穴位作为脏腑的外在反射

区,对应全身机能状态,脏腑失调、气血失衡,都会在对对应穴位上有所体现,或酸痛、或僵硬、或结节。反之,适度刺激穴位,也能反向调节脏腑机能、梳理气血紊乱。以体表微调,养内里脏腑,以轻柔疏导,平身体偏颇。相较于吃药进补、高强度锻炼,穴位养生最可贵的特质是温和持久、适配全员。

青年人久坐劳损、气机郁结,按揉穴位可疏通经络、缓解疲惫,避免亚健康堆积;中年人气血淤滞、脏腑机能衰退,坚持穴位调理可通补气血、化瘀生新,延缓机能退变;老年人气血亏虚、经络僵硬,温和按揉穴位可激活气机、疏通血脉,弥补气血不足,改善肢体僵硬、循环不畅等问题。

晨起按揉足三里、涌泉穴,唤醒周身气机;睡前揉按内关、神门穴,安神助眠、平复心绪;疲劳时按揉风池、肩井穴,疏通肩颈、舒缓疲惫。穴位通畅,就能气流畅转。

老年亏虚 找准穴位

青年多气滞劳损、中年多淤堵失调、老年多亏虚僵硬,找准对应穴位、坚持温和按揉,即可疏通经络、调和气血、养护脏腑,适配各年龄段的养生需求。

青年人养生主打疏解劳损、行气解郁。风池穴可疏风清脑、缓解头昏颈僵,改善久坐伏案的肩颈不适;肩井穴能疏通肩颈经络,化解肌肉紧绷、酸痛僵硬;内关穴主打疏肝理气、安神缓压,有效改善熬夜、焦虑带来的心烦失眠、胸闷气短。

中年人养生主打通络化瘀、调和脏腑。中年人重点按揉中脘、太冲穴。中脘穴缓解积食腹胀、脾胃虚弱;太冲穴改善常年压力郁结、气血不畅的问题。

老年人养生主打温通经络、固本扶元。涌泉穴滋肾精、温补元气,改善手脚冰凉、周身乏力,提振一身阳气;神门穴养心安神、稳定睡眠,缓解老年失眠多梦、心神不宁;三阴交健脾养血、疏通下焦,兼顾调理气血、舒缓肢体麻木。轻揉慢按、长期坚持,可疏通周身经络,改善循环不畅。

古代名士深谙穴位养生之道

纵观古代名士,无论是潜心治学的文人雅士,还是济世救人的医道大家,皆深谙穴位养生之道。他们将简单的按穴之法融入日常起居,以指尖微调身心,留下诸多流传千年的养生故事。

北宋文豪苏东坡摒弃繁杂浮夸的补益之术,将摩足按穴视为日常必修课,还特意将此法记入《养生记》,广为流传。涌泉穴为肾经起始要穴,位于足底掌心凹陷处,是固本培元、滋养肝肾、引火归元的核心穴

位。古时闽广一带多瘴气、湿浊,当地人极易染病,而一位驻守当地的武将,常年面色红润、体魄强健,极少生病。众人探究其长寿秘诀,发现他每日五更晨起,必会静坐调息,双手摩擦足底涌泉穴,反复按揉直至足底发热、微微出汗,常年从未间断。苏东坡听闻此法后,深受启发,终身效仿践行。他无论日常多繁忙,始终坚持晨起、睡前按揉涌泉穴。常年伏案著文、劳心费神,最易肝肾亏虚、虚火上浮,引发头昏眼花、心神不宁、腰腿乏力。而坚持按揉

涌泉穴,可滋养肾精、补益肝肾,让上浮的虚火归于本源,疏通周身淤滞。正是依靠这简单的按穴之法,苏东坡一生虽忧患缠身、劳碌不休,却始终精力充沛、思维敏捷,年迈依旧耳聪目明、步履轻快,摆脱了文人常见的体虚、失眠、神疲等问题,以寻常指尖之功,抵御岁月损耗。

唐代药王孙思邈游历四方、行医济世,见世人多被风寒颈僵、体虚乏力、脾胃亏虚困扰,便潜心钻研穴位养生,尤以

足三里、风池两大穴位为核心,常年自用、广为教人,成就了温润长效的养生之法。贞观年间,长安一老者常年腰膝沉冷、食少神疲,遍服补药收效甚微,慕名入终南山求见孙思邈。孙思邈授其按揉足三里之法,每日晨起,以拇指按揉膝下三寸足三里,缓缓着力,酸胀为度,持之以恒,健脾和胃、通达下肢血脉。老者依言日日坚持,不出两月,胃口渐开,腰腿沉寒慢慢消散。孙思邈常言:“三里养后天,常按可培气血之源。”

本报记者 李由