



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

唐代名醫孫思邈的《千金方》里，有一句話是“若要安，三里常不乾”，說的是足三里是防病強身的重要穴位。

那麼，到底“足三里”真的有什麼作用嗎？

撰文：李劫 繪圖：李冉



哈佛團隊發現了足三里的秘密

現代醫學發現足三里的作用

足三里穴位於小腿外側，犢鼻下3寸，是胃經的合穴，有扶正培元、調理陰陽、健脾和胃的功效。

中國先人曾將它列為回陽九針穴之一，對於久病元氣虛弱者，灸之按摩皆會收到奇效。經常按摩此穴不僅能補益脾胃，對於消除疲勞、恢復體力也有一定效果。

2021年10月，哈佛醫學院馬秋富團隊公布了一項關於中醫穴位的研究，其中指出：針灸足三里穴可以啟動一群特殊的細胞——PROKR2神經元，並且可以有效發揮抗炎功能。

在實驗中，研究人員在小鼠身上找

到其後肢“足三里”穴位，用低強度的電加以刺激。結果，小鼠的PROKR2神經元介導了迷走神經——腎上腺素能軸的啟動。這意味著可以抑制脂多糖誘導的全身炎症，這可能是足三里穴可以用於炎症治療的原因之一。

多位國醫大師都用足三里養生

在不少國醫大師的養生方裏，常會見到足三里的身影。

例如國醫大師、河北省中醫院教授李佃貴，每天早晚會按摩百會、湧泉、足三里、天樞、三陰交每穴100次。他認為足三里穴有強筋壯骨、改善虛勞諸症之

效；國醫大師、廣州中醫藥大學教授禰國維在睡前，常會按一按足三里、內關等穴位，在調理脾胃、補中益氣的同時，也可寧心安神、理氣止痛。

還有國醫大師、江西中醫藥大學教授伍炳彩曾談到，常按揉足三里穴，不但能補脾健胃，促使飲食儘快消化吸收，增強人體免疫功能，扶正祛邪，而且還能消除疲勞，恢復體力。

此外，在天氣寒冷之時，手腳冰涼的人也可以常拍足三里取暖。足三里就是人體的小火爐，經常按摩足三里，可以調節經絡，使手指和腳趾的血液循環得到改善，進而使手腳變得暖和起來。

溫馨提示

中醫認為，人體的上百個穴位，就像是自帶的“大藥房”，只要懂得使用，就能發揮不可估量的作用。中國中醫科學院教授楊力分享了不同穴位的功效，供大家參考：

1. 頸椎不適：肩中俞

位置：背部第7頸椎棘突下，旁開兩寸。
肩背痛、頸椎病發作的時候，可以常按壓這個穴位，以促進頸部、腦部的血液供給。咳嗽、氣喘、看不清東西時，也可以按壓這個穴位，效果不錯。按壓的時候，感到酸脹為宜。

2. 肩部不適：肩井

位置：乳頭正上方與肩線交接處。
肩部不適就找肩井來按壓。除此之外，頭部的酸痛、眼睛疲勞、耳鳴、落枕等問題，也可按壓肩井穴來緩解。

3. 感冒不適：風池

位置：後頸部，後頭骨下，兩條大筋外緣陷窩中，與耳垂齊平後髮際的凹陷處。
血壓高了、感冒了、落枕了、記不住東

除了足三里，這8個穴位也是養生“好幫手”

西了，一個穴位，就可以解決，它就是風池穴。按壓風池穴，可以增加頸部、腦部的血流量，緩解頸部僵硬，增強有關大腦功能，如記憶力等。

4. 上火咽痛：曲池

位置：肘部，屈肘最高點凹陷處。
上火發炎，咽喉疼痛不舒服，按按曲池穴，可達到清熱祛火的目的。對於因熱、乾導致的便秘，有很好的緩解作用。此外，曲池對平穩血壓也有一定的幫助，高血壓患者日常可以多按壓。

5. 滋補大腦：百會

位置：頂中央凹陷處、頭頂後1.5寸。
要養生，少不了百會穴。想要滋補大腦，不用花錢買保健品，自己身上就有個滋補大腦的穴位，就是百會。

6. 出氣解怒：太沖穴

位置：足背第一、二趾骨結合部之前凹陷中。
太沖穴有個俗名，叫“出氣包”，顧名思義，生氣的時候，就拿它出氣，按、壓、

揉，從而達到疏肝解鬱、暢通氣血的目的，避免生氣傷了身。如果按壓這個穴位的時候有壓痛感，那一定有問題，如果沒有感覺，也不妨多按揉，有時麻木、氣血不通等也可能導致沒有壓痛感。

7. 滋陰養顏：三陰交

位置：小腿內側，足內踝上緣三寸，在踝尖正上方脛骨邊緣凹陷中。

女性想要美容，不妨求助一下身上的美容穴，三陰交。按三陰交可以保護女性的子宮。痛經時按揉幾分鐘，疼痛就會緩解。注意孕婦不要按揉這個穴位。

8. 胃部不適：中脘穴

位置：中脘穴位於上腹部，前正中線上，臍中上4寸處。可躺下後取胸骨下端和肚臍連接線中點即為此穴。

中脘穴是四條經脈的會聚穴位，同時號稱胃的“靈魂膈穴”。可緩解絕大多數的胃及十二指腸疾病，尤其對緩解胃痛和治療消化不良十分有效。一般用手掌順時針或逆時針方向緩慢行圓周推動即可。

筋骨談

破解風濕關節痛，試試獨活寄生湯

冬季來臨，很多風濕、類風濕患者又到了痛苦的時候。稍微不注意保暖，就會出現關節疼痛、屈伸不利等。廣東省中醫院風濕科主任醫師何羿婷介紹，關節疼痛在中醫上叫“痹證”，有一句話很多人都聽過，“不通則痛，痛則不通”，《內經》中說“風寒濕三氣雜至，合而為痹也”，就是說風、寒、濕邪氣阻滯了經絡，經絡氣血不流通，導致疼痛。根據這個原則，治療也很簡單，祛邪即可，膏藥、針灸、熱敷等，都可以達到效果。如果還是不能緩解，就可以祭出來自藥王孫思邈的方子——獨活寄生湯了。

人體運行需要“動力”和“燃料”

“獨活寄生湯”是1400多年前藥王孫思邈所創，記載於《備急千金要方·卷八·偏風第四》，原文為“夫腰背痛者，皆由腎氣虛弱、臥冷濕地當風得之，不時連治，喜流入腳膝為偏枯、冷痺、緩弱、疼重、或腰痛攣腳重痺，宜急服此方”，適用於痹證日久、肝腎不足、氣血兩虛證，具有祛風除濕、止

痹痛、補益肝腎、補氣血的功效。

如果把生命比作一輛車，氣血就是動力和燃料，肝腎是發力與點火的場所，哪一樣弱了人體都難以前進。當風寒濕邪於不經意間入侵，長期滯留於經絡關節，便會阻礙氣血的運行，累及肝腎。所以，當人體動力及燃料不足，發力與點火的工作不能配合，支撐肢體與行動的腰腿便會表現出疼痛的症狀。因此，針對這些症狀，獨活寄生湯便是最佳的選擇。

15味藥材扮演不同的角色

獨活寄生湯的原方包括：獨活、桑寄生、防風、秦艽、細辛、川芎、當歸、乾地黃、芍藥、桂枝、人參、甘草、牛膝、杜仲、茯苓，一共15味藥。

何羿婷介紹，方子中的每一味藥扮演著不同角色、發揮著不同作用。方中有統領大局的主帥：獨活；祛風寒濕邪之大將：秦艽、防風、細辛、桂枝；有補肝腎之良將：牛膝、杜仲、桑寄生；還有健脾益氣之良將：

人參、茯苓、甘草；亦有補血活血之良將：當歸、川芎、芍藥、地黃。

如果把腰腿疼的發作比作戰場開戰，那麼，戰場開戰的根源是肝腎不足，氣血虧虛，導火線為風寒濕邪侵襲，而獨活善於補肝腎而治其源，同時能祛這三邪且善於往下走，因此用量最大，起到統領大局的作用。其性辛、微溫、味苦，能補肝腎，強勁壯骨，且長於祛風除濕，善於往裏往下走而通行氣血，把藏在身體內部的風寒濕毒散，從而通利關節。秦艽、防風、細辛、桂枝，是獨活的左膀右臂，助其祛走風寒濕邪。牛膝、杜仲、桑寄生則可以補益肝腎、強壯筋骨。而健脾益氣之良將是補氣祖方四君子湯去掉白術，補血活血良將則是四物湯的熟地黃換成了乾地黃，兩將合用，可達到氣血雙補之功。以上諸藥同用，共奏良效。

最後，提醒各位病友，方藥雖好，但講求辨證論治，所以需要在專業醫師指導下辨證用藥，以達到最佳的療效。



長夜漫漫無心入眠 中醫調養寧心安神

失眠可分為生理性、心理性及病理性三種。廣東省中醫院乳膠科林毅教授介紹，中醫學認為，失眠發生主要與外邪所感、七情內傷、稟賦不足、房勞久病或年邁體虛有關。主要病機是陰陽失調、氣血失和及臟腑功能失常，以致神明被擾，神不安舍。中醫治療失眠以辨證論治為主，配合針灸、穴位按摩等非藥物療法以及養生指導。

擁有安眠夜是無數失眠人的夢想，來看林毅教授分享中醫的調養方法：

調暢情緒 睡前不看電視，放下手機

可選聽柔和的音樂，特別是民俗音樂。對於情緒不良而失眠者，可多聽中國古典音樂以緩解緊張情緒。中醫音樂療法以五音應五行，達到平衡陰陽、調節臟腑功能之目的，如《春風得意》《漢宮秋月》《紫竹調》《小河淌水》等，音量在35—40分貝。靜心調息，安神定志，逐漸入睡。林毅認為睡眠品質比睡眠時長更為重要，應避免過分追求睡眠時長而服用助眠類藥物，或是為睡眠時長過短而產生焦慮等情緒問題。

起居有常——儘量不熬夜

根據子午流注經絡循行節律，每晚子時(23:00)前一定要放下工作或娛樂活動上床入睡，養成好的作息規律。女子以肝為先天，肝經循行時間為每日丑時(凌晨1:00—3:00)，每晚11點前入睡，於肝經循行時段進入深度睡眠，有助於養肝護肝保障睡眠品質。

飲食有節——養成良好的飲食習慣

《內經》云：胃不和則臥不安。飲食不節制，尤其晚餐過飽或睡前吃東西，加重胃腸負擔，食滯中焦，胃失和降，從而影響睡眠。林毅建議最好在晚上7點前吃完晚餐，脾胃升降和諧利於睡眠。此外，午後、晚間不飲茶或含咖啡因的飲料。

導引與按摩穴位

- 取右側臥位，閉目，兩手交替揉按神門穴。神門為心經原穴，也是神氣出入之門戶，揉按該穴可寧心安神、益心通絡。
- 勞宮打湧泉。勞宮穴為心包經之“榮穴”，湧泉穴屬腎經俞穴。中藥沐足配合勞宮拍湧泉，可溫通經絡，使相火下潛，腎水上承，心腎相交，達到寧心安神，改善睡眠。
- 習練“養生導引功”，疏通經絡，運行氣血，平衡臟腑，變理陰陽。導令氣和，引令體柔，以助睡眠。

堅持睡前沐足，配合足底穴位按摩

用花椒20克打粉兌水，或水煎煮後兌至溫熱(水溫40℃—42℃)，每晚臨睡前沐足15—20分鐘，藥液浸至三陰交穴以上一寸。建議先沐浴後沐足，沐足後發汗擦乾即可，不宜再次沐浴，否則腠理開泄，易致腎氣外漏、濕邪侵襲。沐足前後揉按三陰交、照海、太溪，搓地筋。

搓地筋：把擗麵杖踩在腳底，翹起腳趾，然後來回搓動。



監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢