

中醫通絡常用13法



中醫認為，人是一個整體，以臟腑為核心，經絡為樞紐。臟腑與經絡緊密關聯，使人處於一個穩定和完整狀態。一旦人的經絡不暢，則氣血不通，感應功能也會受阻，臟腑功能運行不暢，影響人體健康。《黃帝內經》曰：“百病源於經絡堵”。中醫認為，通過調理經絡可調整臟腑功能，治愈疾病。廣州中醫藥大學第一附屬醫院針推康復門診副主任中醫師袁學雅根據常見通絡法的特點，提供了內外合治的小方法，方便大家居家自我保健。

活血通絡法。起因多由情志內傷、感受外邪、外傷出血、久病正虛等，都可導致血行瘀滯，身體各處如頭面胸腹、四肢關節等均可出現血瘀絡阻的表現，如皮膚瘀青、瘀斑等情況。可經常衝服桃仁、紅花、丹參等中藥代茶飲；按揉百會、膻中等穴；也可在四肢關節處（肘窩、窩）進行虛掌拍打，潮紅為度。

行氣通絡法。肝主疏泄，調暢氣血。當肝失疏泄，則氣的疏通和暢達出現障礙，氣機鬱滯于內，引起脈絡不暢，表現為脾氣暴躁、失眠、記憶力不好等。常可衝服柴胡、芍藥、陳皮、烏藥等中藥代茶飲；按揉太衝、天突、期門等穴；也可用雙手手掌來回橫擦胸部脅肋部，以熱為度。

益氣通絡法。氣是維持人體生命活動的最基本物質，有推動、激發和溫煦的作用。氣為血之帥，血的運行有賴於氣的推動，氣虛則血行遲緩，脈絡不暢。表現為胸悶、心悸、氣短、乏力等，可衝服黃芪、白術、炙甘草、當歸等中藥代茶飲；按揉中脘、水分、天樞等穴；可用雙手掌心按于肚臍，做順時針氣方向的摩腹，以腹部發熱為度。

養血通絡法。血具有營養和滋潤的功能，肝藏血。血液虧虛、肝失疏泄則臟腑百脈失養、脈道失充、經絡失滋，出現頭暈眼花、心悸失眠、手足麻木、面色無華、肌膚乾燥、毛發幹枯等病癥。可用熟地、當歸、川芎、芍藥等中藥代茶飲；按揉血海、足三裏、三陰交等穴；可在小腿內側、脛骨後側處脾經的循行中來回按壓，酸脹為度。

滋陰通絡法。陰虛是精血及津液虧損的表現，多見於勞損過度、久病失治或熱病之後。表現為失眠、多夢、腰酸膝軟、反復咳嗽、胃脘隱痛、夜尿多等。可用熟地、生地、枸杞、麥冬等中藥代茶飲；按揉或擦熱背上的背俞穴（肺俞、肝俞、脾俞、腎俞穴等）。

溫陽通絡法。陽氣具有溫養全身組織、維護臟腑的功能，陽虛生寒會導致生理活動減弱和身體機能衰退，出現畏寒肢冷、精神不振、少氣乏力等。可用熟地、山藥、茯苓、山茱萸等中藥代茶飲；按揉關元、中極等穴；或下腹部給予每天20分鐘的熱敷。

祛風通絡法。風邪襲表，營衛失和，可見頭疼惡風、肌膚瘙癢、頸項強直、肌肉酸困、筋骨屈伸不利，或口眼歪斜、角弓反張等。可用柴胡、葛根、防風、甘草等中藥代茶飲；按揉太陽、合谷、曲池等穴。

散寒通絡法。外感寒邪、過食生冷可見頭身疼痛、惡風無汗、脘腹冷痛、大便稀溏、形寒肢冷等表現。可用桂枝、杏仁、甘草、白術等中藥代茶飲；按揉風池、風府等穴；雙手五指自前而後梳頭部，以頭皮發熱為度。

除濕通絡法。濕邪有重濁、黏滯的特點。濕邪侵襲可見頭腦昏沉、如裹布帛、肌膚不仁、肢體沉重、胸悶脘痞、食欲不振、水腫、尿少等。可用茯苓、白扁豆、薏米等中藥代茶飲；按揉足三裏、陰陵泉、梁丘等穴；可對雙膝關節進行虛掌拍打，以紅為度。

化痰通絡法。痰飲多由外感六淫、內傷七情或飲食勞倦等導致體內水液代謝停滯積聚而成。可見吞嚥異物感、乾咳、頭暈頭痛、大便稀等表現。可用陳皮、桔梗、川貝、茯苓等中藥代茶飲；按揉天突、肺俞、脾俞等穴；順時針摩腹與橫擦脅肋具有較明顯的療效。

溫經通絡法。寒滯經脈或陽虛失于溫煦、血脈澀滯不通，可見筋骨關節疼痛、形寒肢冷、麻木不仁等證，常選用桂枝、芍藥等中藥；可按揉三陰交、太衝、涌泉等穴，定期艾葉或生姜水泡腳，祛風散寒。

辛潤通絡法。辛潤通絡法見於葉天士《臨證指南醫案》，以旋覆花湯為主方，諸藥合用，既可通絡又可潤養。常見如胃痛、脅痛、鬱證、咳血、發黃等病證，可按揉期門、章門、乳根等穴，予以橫擦脅肋部，開氣門（患者仰臥在床，醫者坐在側面，用雙手十指指肚，長指縮短，短指伸長，力求平齊，按勁平均，按在患者任脈綫路）等手法。

搜剔通絡法。搜剔通絡法是指用蟲類藥物起到搜剔疏利、通經達絡、息風止癢、通絡止痛、攻堅破積、散結消癥之效，用於風證、癩證、痛證以及癰癤等疑難雜癥的治療。一般在醫院由專業醫生指導下使用。



有些壞習慣 影響顏值

小寶寶無聊時經常會做一些小動作，比如吮手指、吐舌頭等，這些小舉動雖有時看起來十分可愛，但是總這樣做會養成壞習慣，不利于口腔發育，甚至會影響寶寶將來的顏值。

1.吮手指。吸吮是嬰兒的自然反射之一，會讓寶寶獲得安全感。但是過度吮手指會影響牙槽骨和上顎的發育，長成齙牙，使牙槽骨發育方向異常，也可能造成上顎狹窄、變高等。所以當寶寶一歲後還存在這個習慣，家長就要幫孩子改正。比如轉移注意力，多帶孩子進行戶外活動，減少吮指次數。正向引導讓孩子減少焦慮情緒，吮手指的習慣也會慢慢改掉。

2.吐舌頭。偶爾吐舌頭會顯得孩子活潑俏皮，但經常如此會形成下頷前凸畸形，俗稱“地包天”。面對這一問題，家長可以時常提醒，或者告訴孩子經常對別人吐舌頭不禮貌。

3.張口呼吸。張口呼吸會對兒童牙齒和面部發育造成不良影響，引起面部變形、牙齒彎曲、下巴向後傾斜，致使顏值一落千丈。對於張口呼吸和鼾聲過大的兒童，家人應帶孩子到醫院檢查，看是否有腺樣體肥大等問題，及時診治。

4.咬嘴唇。咬嘴唇會使唇齒變形，而且還會讓牙齒受到擠壓，造成門牙向後移動，牙間出現縫隙，導致牙列不整齊。所以在孩子出牙期間，可以讓孩子咬磨牙棒等緩解牙齦不適。出牙以後，孩子如果有經常咬唇的習慣，可轉移注意力并及时糾正。

5.偏側咀嚼。牙齒生長發育階段，如果孩子一側牙有缺失，就容易養成用單側牙齒進食的習慣。長此以往，會導致牙齒互相擠壓、畸形，雙側面部大小不一致。所以應督促孩子保持良好的口腔衛生習慣，每半年去醫院檢查牙齒。嚴重者可以通過正畸治療。

降壓藥，早吃晚吃差別大

劉先生患高血壓多年，從一些科普文章中了解到，高血壓患者夜間不宜服用降壓藥，理由是睡前服藥容易誘發腦血栓和心梗。於是，他每天晚飯後就不敢再服藥了。一天晚飯後，他與家人愾氣，因情緒激動，突感頭暈、惡心，一測血壓達160/100毫米汞柱。子女勸其吃藥，他堅持說晚上吃降壓藥有危險，休息一會兒就好了。誰知躺下，不到2小時，就出現噴射狀嘔吐、劇烈頭痛，被緊急送往醫院，一測量，血壓高達200/120毫米汞柱，診斷為高血壓腦病，經診治病情才逐漸平穩。事後，劉先生非常懊悔，難道科普文章裏講的不對嗎？

任何事情都不是絕對的，科普文章講的只是一般原則，但某些患者，或者出現特殊情況時則要區別對待。由於人體生物鐘的作用，正常人群和大多數高血壓病人，24小時內血壓波動很大：入睡後2小時，血壓可比白天降低約20%；夜間2-3時，血壓降到一天中的最低點；至凌晨，血壓又呈現上升趨勢；上午8-9時，達到高峰；以後又逐漸下降，至下午16-18時，達到另一峰值。因此，人的24小時血壓波動曲線呈“雙峰一谷”特點，很像一把勺子。

如果患者想確定自己的血壓波動情況，可到醫院做24小時動態血壓監測以明確類型。如果沒有條件，可請家人夜間每兩小時幫忙測一次血壓，以確定是否需要夜間服藥。夜間（晚22時至次日6時）血壓較白天下降大於10%的高血壓被稱為勺型。這類高血壓患者夜間確實不宜服用降壓藥，否則2小時後達到藥物高效果期，可能導致血壓大幅下降，影響心、腦、腎等臟器供血，使血流變緩，腦組織供血不足，血液凝固性增高。尤其是老年人伴有動脈粥樣硬化時，血管內膜粗糙，更易形成血栓，阻塞心腦血管而發生缺血性腦中風，引起心肌梗死，誘發心絞痛和心梗。對於這類病人，建議每天末次降壓藥安排在睡前3-4小時。

部分高血壓患者夜間血壓不降或下降幅度極小，這種血壓波動類型被稱為非勺型，特別多見於嚴重高血壓，有心、腦、腎等器官損害，或嚴重失眠和部分睡眠呼吸暫停綜合徵患者。這部分患者血壓晝夜波動幅度減少或消失，夜間血壓持續在較高水平，會使心、腦、腎血管長期處於過度負荷狀態。如果夜間不服用降壓藥，血壓不能得到有效控制，容易引起慢性損害，甚至誘發心臟病和中風。這類人就有必要在夜間服用降壓藥。

即使血壓表現為夜間下降的正常規律，但某些特殊情況下可能會導致血壓暫時升高，如情緒激動、熬夜、失眠等。此時，應及時測量血壓，並與平時夜間血壓作對比，必要時可臨時服用1次降壓藥，劑量為白天單次的一半。

所以，夜間要不要服降壓藥不能一概而論。不同患者之間存在較大個體差異，加上病情、病程、臟器損害程度和併發癥不同，應根據具體情況，特別是夜間血壓變化，決定如何服用降壓藥。

花錢觀念不同 家務互相推脫 指責不講衛生 總為這些事吵，感情長不了



兩個人在愛戀階段，如膠似漆，滿眼都是對方的好。可等這層愛的光圈褪掉，矛盾開始變多，生活中充滿了爭吵、冷戰。雖然有些爭吵是種情趣，也能加深對彼此的了解，但頻繁且無意義的爭吵很傷感情。近日，情感生活網站“你的探戈”指出了以下爭吵內容會讓感情熄了火。

1.總幹預對方的吃穿。在夫妻關係中，任何一個人都不應該扮演“家長”角色。即使你的初衷是關心他的健康、他的冷暖，但如果伴侶真的不喜歡你對他指手畫腳，不喜歡你來決定他穿什麼、吃什麼，最好就順着他的喜好而不是爭吵。健康的夫妻關係應該是彼此尊重的，而不是大大小小的事都要聽某一方的話。

2.陪伴時間少。有些人認為，感情好的夫妻應該如膠似漆、形影不離，覺得對方就應該花大量時間陪伴自己，即使是相隔兩地也要“秒回”短信。事實上，每個人都希望有自己獨處的私人時間和空間，夫妻間可以通過溝通達成一個互相都能接受的陪伴時間，不必總為“你都不陪我”吵。要了解，距離產生美，短暫的“真空期”反而能增加彼此的新鮮感。

3.意見不統一。“周末去哪兒玩”“晚上做飯還是叫外賣”“床單買藍色還是黃色”……這些小小的瑣事，就沒必要每次都爭個輸贏。既然選擇生活在一起，彼此都要學着妥協和讓步，這次你順着我，下次我順着你。夫妻要培養這種默契，多考慮對方的感受，小事上多謙讓，感情才會走得長遠和幸福。

4.家務問題。家務是家庭生活中不可避免的事，也是最容易激起矛盾的事情之一。比如丈夫總是抱怨妻子不收拾，妻子總是嫌棄丈夫不幹活或者幹活不仔細。建議夫妻最好把誰負責什麼家務列出來，不用每次都彼此推脫、指責，在對方需要幫忙的時候，也不要吝嗇。

5.個人衛生問題。丈夫嫌棄妻子頭發掉一地、妻

子總埋怨丈夫襪子不及時洗，人們對待衛生的心理標準是不同的。所以對於很多夫妻來說，總覺得另一個人是“懶漢”“不講衛生”。為了避免這樣的問題，夫妻最好把對對方最介意的問題說出來，認真解釋為什麼自己忍受不了，希望一起改進。

6.個人娛樂問題。夫妻間確實常會因對方的應酬、娛樂方式產生爭執。比如出于工作需要或朋友聚會去了歌廳、酒吧、足療按摩等場所。如果一方比較沒有安全感，就容易為此而生氣。建議“吃醋”的一方和伴侶表明自己的擔憂，商討出讓自己更為安心的做法，比如減少進出這些場合，或者過程中保持聯繫，不時“匯報”一下情況，減少伴侶的負面猜測。

7.擅自動用伴侶的生活物品。夫妻結合，但仍分你我。未經對方同意，私自動用他人的東西確實不是一件好事，可對夫妻來說，這也真不是一件值得爭吵的事，雙方可以通過溝通解決，明確告訴對方什麼東西是不可以動的。如果真的在沒有溝通前擅自動用了對方的東西，要及時道歉認錯，對方也應該給予足夠的理解和諒解。

8.金錢觀不同。錢是生活的基礎，但大多數夫妻吵架並不是因為錢不夠用，而是因為兩人的用錢觀念不同，例如在“什麼必須要買”“花多少錢買”上分歧多多。為了夫妻關係和諧美滿，在金錢問題上最好先達成一致、避免爭吵是很有必要的。可以事先商定好各種活動的預算、每月討論一次花銷問題或商量好是共用賬戶還是可以有自己的“私房錢”。

9.性愛不協調。性生活不和諧很容易導致感情的不穩定。其實，每個人對性的需要和認知是不同的，這些錯位可能導致“難言之隱”。對於性事，夫妻也要開誠布公，不要把不滿都裝心裏，最終影響感情。既已結為夫妻，盡量不要把“生理上的需求”凌駕於“情感上的需要”，不應該把性愛當成是一種滿足私欲的方式，而是當作增進感情的一種表現。

