

人身上有“12口井”

每個人身上都有“12口井”，也許你從未聽說，甚至不敢相信，但它們確實存在，並且默默地為我們的健康服務。

何謂“12口井”？它是指人體的“12井穴”，屬於龐大的經絡腧穴組織中的一員。人體經絡系統是氣血運行的通路，其中以12經為主幹，分別對應六臟（肝、心、脾、肺、腎、心包）和六腑（膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦）。位於手足末端的各個腧穴統稱為“井穴”，人有12經，就對應有12個井穴。它們有的是該條經絡的起點，有的是經絡運行的終點。

當人體的某個臟腑出現狀況，井穴上也常常相應地出現異常反應，由此便可檢測身體的健康問題。臨床上輔助儀器可以檢測井穴皮膚溫度、電阻以及顏色、形態的變化。生活中，我們可以通過用眼睛看、用手觸摸、用牙籤點按的方式去發現井穴的異常，例如井穴周圍的皮膚顏色發白或者發紅，觸摸上去能夠感到皮下有結節，用圓鈍的器物尖端輕輕點按時會出現異常敏感的疼痛等，基本就可以判斷某條經絡或臟腑存在異常。再結伴隨的具體癥狀和體徵，從而診斷相關疾病。

更重要的是，我們可以利用井穴來預防和治療疾病（詳見“相關鏈接”）。當身體出現輕度不適時，通過點壓、按摩相關井穴就可以解決很多小病小痛。比如用手指直接按揉井穴，或者借助刮痧板、硬幣等簡單工具，在井穴上反復刮擦，必要時還可以在醫生的指導下進行井穴點刺放血，但一定要嚴格消毒，以出血的顏色由深變淺為度。

總之，用好我們身體的“12口井”，可洞悉身體內部的健康問題，有效預防和治療疾病。

相關鏈接：

少商（肺經井穴） 位於拇指外側，距指甲角0.1寸，具有清熱利咽、醒腦開竅的功效。常用來治療外感風熱引起的咽喉腫痛、咳嗽、鼻衄、發熱，心下脹滿，中風昏迷，指腕攣急。

商陽（大腸經井穴） 位於食指外側，距指甲角0.1寸，具有宣肺解表、瀉熱開竅的功效。常用來治療牙痛、咽喉痛、耳鳴、昏迷、手指麻木。

中衝（心包經井穴） 位於中指指尖中央，具有回陽救逆、醒神通絡的功效。常用來治療中風昏迷、中暑、心痛、心煩、小兒夜啼、舌強腫痛、掌心發熱。

關衝（三焦經井穴） 位於無名指外側，距指甲角0.1寸，具有清熱解表、宣達三焦的功效。常用來治療頭痛、目赤、耳聾、咽喉腫痛、心煩。

少衝（心經井穴） 位於小指內側，距指甲角0.1寸，具有寧神醒腦、清熱熄風的功效。常用來治療心悸心痛、胸脅痛、癲狂、昏迷。

少澤（小腸經井穴） 位於小指外側，距指甲角0.1寸，具有清熱通乳、散瘀利竅的功效。常用來治療頭痛、目赤、視物昏花、咽痛、耳鳴、熱病昏厥、急性乳腺炎、肩臂外側痛。

大敦（肝經井穴） 位於足大趾外側，距趾甲角0.1寸，具有回陽救逆、調經止淋的功效。常用來治療疝氣、遺尿、女性崩漏、癲癩。

隱白（脾經井穴） 位於足大趾內側，距趾甲角0.1



寸，具有調經統血、健脾和胃的功效。常用來治療腹脹、暴瀉、善嘔、胸痛、心痛、便血、尿血、月經多、崩漏、多夢。

厲兌（胃經井穴） 位於足第2趾外側，距趾甲角0.1寸，具有蘇厥醒神、和胃理氣的功效。常用來治療鼻衄、牙痛、咽喉腫痛、胸腹脹滿、熱病癲狂、腿腳寒冷。

足竅陰（膽經井穴） 位於足第4趾外側，距趾甲角0.1寸，具有清熱解鬱、通經活絡的功效。常用來治療偏頭痛、目赤腫痛、耳鳴、多夢。

至陰（膀胱經井穴） 位於足小趾外側，距趾甲角0.1寸，具有清頭明目、矯正胎位的功效。常用來治療頭痛、目痛、鼻塞、鼻衄、足心熱。

涌泉（腎經井穴） 位於足趾彎曲時前腳掌中部凹陷處，具有滋腎益陰、潛陽熄風的功效。常用來治療頭痛、頭昏目眩、二便不利，足心熱，中風昏迷、舌幹咽痛、失音。

常騎自行車年輕



英國一項研究表明，經常騎自行車的人健康狀況相當於比自己年輕10歲的人，而那些到了30多歲後仍堅持定期騎車的人，可以使自己的預期壽命平均增加2歲。

有運動專家指出，騎自行車和跑步、游泳一樣，是一種能改善人們心肺功能的耐力性鍛煉。它不僅能鍛煉肌肉關節，減肥，勻稱身材，而且還能強化心臟，防止高血壓，同時可以起到預防大腦老化，提高神經系統敏捷性的作用。蹬自行車會使血液循環加速，讓大腦攝入更多的氧氣以保持清醒的思維。

45-65 養生秘訣

45歲至65歲這個年齡段在人的一生中很關鍵，即是各種疾病的高發期，又是從中年走向老年的過渡期。因此，這個時期的養生更應引起重視，生活習慣更應講究。

測體重 要注意體重，過于肥胖會減少你的壽命。可採用一種簡單的計算方法，即用身高的平方除以體重，所得數據如超過25，即為超重。例如，你的身高是1.70米，用1.70x1.70，結果是2.89。如果你的體重是75公斤，用75除以2.89，結果是25.95（正常指數是20-25），則你的體重超重。

不吸煙 吸煙會使壽命平均減少10年。據有的醫學專家說，在40歲至65歲間死亡的人，有30%是因患與吸煙有關的疾病而致命。因吸煙而患肺癌、支氣管炎的占總患病人數的9%，有20%的吸煙者患心力衰竭。但如果在50歲前戒煙，你仍可恢復健康。

少喝酒 對某些人來說，酒有着特殊的危險。如吸煙的人，酒又喝得很多，其患食道癌的危險可能增加44%；酒能增加患肝癌、口腔癌和喉頭癌的可能性；酒可升高血壓，從而導致心臟病和腦中風。

控脂肪 每天脂肪攝入量不得超過總熱量的30%，高脂肪飲食可導致肥胖癥、心臟病和高血脂癥。

多果蔬 維生素A、維生素C和維生素E有保護身體健康的作用，每天至少應食用400克水果和蔬菜（不包括土豆）。

多進鈣 這個年齡段的人應注意補鈣。魚、杏仁、綠色蔬菜和奶制品（脫脂奶）都含有豐富的鈣，應多吃。

多吃魚 吃魚能延年益壽。魚脂肪少，而且多為人體所必需的脂肪。多吃魚能增強人的免疫功能，提高防病抗病能力。

少吃鹽 如果每天使用比身體所需多5倍的鹽，就有患高血壓和心臟病的危險，對有慢性腎病、肝病的人更是不利。

少咖啡 咖啡同心臟病的發病有直接關係，每天喝6杯咖啡的人，死于心力衰竭的風險可增加3倍。

少吃糖 多吃糖會增加肥胖癥、高血壓、糖尿病的危險。

多運動 45歲左右經常鍛煉的男子，比不鍛煉的人患心臟病的幾率要小3倍。所以每天應當鍛煉30分鐘以上。

當心硝酸甘油片服與用

首先，硝酸甘油片常用於冠心病、心絞痛的治療及預防。一般成人在突發情況下，採用舌下含服的方式，一次可以服用0.25~0.5毫克，每隔5分鐘可重複服1片，直至疼痛緩解。但需注意，如果15分鐘內總量達到3片後疼痛持續存在，應立即就醫。

其次，舌下黏膜中有豐富的血管。舌下含服硝酸甘油片，能讓藥物快速通過血管壁迅速吸收，快速發揮藥效。如果將其整片直接吞服，藥物則可能在經過胃腸道或肝臟時被損耗，影響藥物療效。舌下含服時，身體應靠在座椅上取坐位或半坐位，將藥片放置在舌下，讓藥片自然溶化

或嚼碎置于舌下。如果覺得口裏乾燥，可以少喝點水。服藥後，應靠在座椅上休息一會兒，不宜馬上起身，以免出現頭暈等不適。

此外，溫度升高會使硝酸甘油片分解，最好別把藥裝在貼身口袋內。反復打開瓶蓋，3~6個月硝酸甘油片可能會失效。因此打開藥瓶後最少要每半年更換一次。

最後，有研究顯示，30%~50%亞洲患者使用硝酸甘油片作用弱甚至無作用。這主要由於一個基因——綫粒體乙醛脫氫酶2（ALDH2）突變引起的。因此，患者服藥前可遵醫囑提前進行基因檢測，如確實存在突變，可遵醫囑換藥或用其他抗心絞痛藥物。

寒冷可讓肥胖細菌消失

瑞士日內瓦大學一項新研究顯示，低溫可使腸道細菌構成發生改變，體重減輕。

研究人員先檢查一些生活在21℃室溫環境中的實驗室老鼠體內細菌構成，然後把溫度調低到6℃，保持11天或30天。研究人員發現，老鼠生存環境變冷後，一種與肥胖和糖尿病相關，名為Akkermansiamuciniphila的細菌幾乎從老鼠腸道消失了，老鼠體重下降。一個多星期後，體重穩定下來，腸道變長，意味着能更好地吸收食物營養。

為驗證老鼠體重以及其他

一些身體指標的變化是否與腸道細菌相關，研究人員把從已經適應了低溫環境的老鼠腸道內提取出的細菌移植到另外兩組腸道內沒有這些細菌的老鼠體內，結果，這兩組老鼠都顯示出好像生活在寒冷環境中已經有一段時間，體重下降，血糖下降，腸道變長。而當研究人員把名為Akkermansiamuciniphila的細菌移植到這兩組老鼠體內，它們的腸道縮短了，體重不再下降。研究人員希望他們的發現為治療肥胖帶來啟發。研究結果發表於《細胞》期刊。

晨起抓住“黃金五分鐘”

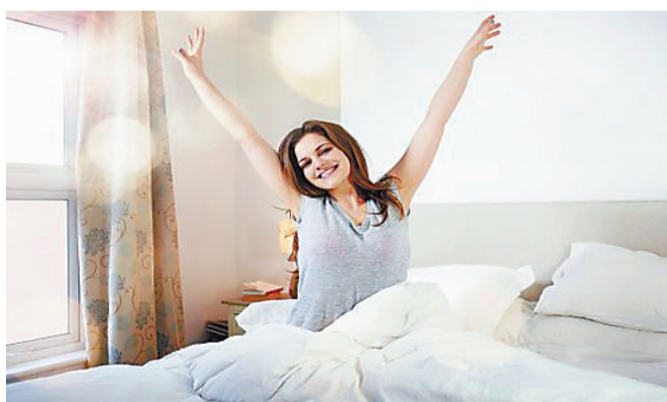
中醫學家指出，調節七竅很關鍵，如果七竅通了，臟器功能加速運轉，就能改善身體的不舒服。每天早晨花5分鐘做一遍，一天輕鬆。

先開鼻竅

兩手拇指點按迎香穴，吸氣時，揉動一側鼻腔，揉完使勁呼氣，然後換另一側。兩側鼻腔都揉完之後，吸氣，從迎香穴順着鼻翼往上推到內眼角，呼氣，順着鼻翼往下推到嘴角。

再護口腔 口腔非常重要，如果有吊綫風（面癱），會嘴歪眼斜，還有可能發展成偏癱。按摩地倉穴、人中穴和承漿穴，可預防面神經癱、音啞。兩手拇指按着兩側的地倉穴，吸氣，一側不動，另一側開始揉動，揉完以後用嘴呼氣，再換另一側。兩側都做完了，開始推。吸氣時向嘴角位置推，呼氣時向遠離嘴角位置推。之後，吸氣，用食指按摩人中穴，呼氣停止，吸氣，用另一手食指按摩承漿穴，呼氣停止。吸氣，同時按摩兩個穴位，呼氣停止。

三養耳腔 冬季是調節耳病



的重要季節。如果是右耳聽不清，拇指尖按着左耳的耳聽穴，一邊發出“啊啊”的聲音，一邊揉動右邊耳朵。然後鬆開右耳，看看是否有效。

四揉眼部 第一，把手搓熱，用兩手掌心捂着眼睛，呼氣時揉眼睛。第二，拇指和食指按着睛明穴，閉眼，吸氣時按住，呼氣時揉動。第三，用兩手拇指按着瞳子髎穴，吸氣時不動，呼氣時揉按。第四，按攢竹穴，吸氣時不動，呼氣時上下推動（兩側同時推，一側上推，一側下推）。第五，按魚腰穴，吸氣時上下推動，呼氣時左右推動。第六，用兩手拇指和食指按絲竹空穴和瞳子髎穴，吸氣時按着不動，呼氣時按揉。第七，吸氣時不動，呼氣時按揉陽白穴和四白穴，先上下按，後左右按。

床頭放柑橘養人

柑橘具有芳香氣味，在一定程度上可以開竅解穢。專家建議，如果在臥室裏放一個橘子，清新的氣味，能夠刺激神經系統的興奮，讓人神清氣爽，清除污濁的空氣，相對美化室內的環境。

專家指出，從中醫角度來說，橘子具有的芳香氣味，可以化濕、醒脾、避穢、開竅，除了醒腦開竅外，當感覺乏力、胃腸飽脹，不想吃東西時，適當聞聞橘子的清香，可以緩解不適的癥狀。芳香的氣味還能夠使人鎮靜安神，把橘子放在床頭，也有利于睡眠。而橘子柔和的色彩，會給人溫暖的感覺，因此，可以說橘子是室內的“巧擺設”。

除了橘子外，還有很多具有芳香氣味的水果，如蘋果、香蕉，對室內環境的淨化也會有一定的影響。但這些氣味對保持健康來說，祇能起到輔助治療的手段，並且需要達到一定的濃度。

一顆洋葱八味藥

洋葱讓人愛恨交加，它是很多長壽老人的必吃菜，能軟化血管、降血黏稠，然而，家庭主婦不喜歡它，因為處理起來會掉眼淚，而且那種辛辣的味道也不是人人能接受。其實，除了這些，洋葱還有更多你不知道的秘密。

補鈣健骨 洋葱鈣質豐富，可以與小油菜、白菜等富鈣蔬菜媲美，而且還含有鎂和鉀，鈣磷比例也合適，補鈣好吸收。

預防感冒 洋葱微辣性微溫，具有發散風寒的作用，可以預防感冒，也可以緩解感冒引起的鼻塞、流鼻涕等癥狀。

改善腸道環境 洋葱和牛蒡、蘆筍等蔬菜一樣，含低聚糖，不被胃和小腸消化，但在大腸分解作為雙歧桿菌等有益菌的食物。

促減肥治便秘 洋葱富含膳食纖維，增加飽腹感和促進排便，此外，洋葱產生的雙歧因子也有利于腸道通暢。

解油膩 做一些高脂肪的葷菜，例如牛排、紅燒肉、烤魚等搭配洋葱既能去腥，又能解油膩，減少人體對脂肪的吸收。

殺菌 洋葱含有揮發性的硫化丙烯，具有殺菌抑菌的作用，對害蟲有驅散作用，因此洋葱是零農殘蔬菜。

減輕身體炎症反應 洋葱所含的前列腺素A，是一種較強的血管擴張劑，對減輕身體炎症反應、調控血壓、降低血黏度都有幫助。

防癌 洋葱富含槲皮素和硒。前者抑制癌細胞活性，阻止癌細胞生長，後者是一種很強的抗氧化劑，減輕體內氧化損傷。

常按七穴不掉牙

中醫認為“齒為骨之餘”、“腎主骨生髓”，因而腎精充足則骨髓生而有源，牙齒也就堅固不易脫落。平日按摩太溪、涌泉等腎經要穴可以起到補腎填精、強身固齒的作用，迎香、承漿、頰車、下關、合谷等穴位也有護牙功效。

操作方法：雙手拇指或食指分別按揉面部迎香、承漿、頰車、下關穴，以及雙手虎口處合谷穴，每次約30秒，可促進循環。

按揉足心涌泉穴、足內踝處太溪穴約5~10分鐘，每日1~2次，可補益腎精。

四指并攏，用中等速度環繞唇部揉搓，以及用溫熱感為準，可保護牙齦。另外，建議每天早晚各叩齒100次，對堅固牙齒很有幫助。