

肝郁两肋痛，推搓两肋可养护肝（1）

谷雨节气以后，正是肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等神经痛的高发时期。这其中，又以两肋疼痛最为常见。对于两肋疼痛的发病原因，中医认为多与肝气郁结有关。《灵枢·五邪》上说：“邪在肝，则两肋中痛。”《素问·调经论》又说：“肝病者，两肋下痛引少腹。”

说到肝气郁结引发肋痛，小说《红楼梦》中就有个著名的片段，即薛宝钗巧用钩藤治疗薛姨妈的肋痛。薛姨妈被儿媳妇夏金桂气得怒发冲冠，肝气上逆，“左肋疼痛得很”。这时候，来不及喊医生，薛宝钗就喊人去买了几两钩藤来，煎了一碗浓浓的钩藤水让薛姨妈喝了，过了一会儿，薛姨妈“不知不觉地睡了一觉，肝气也渐渐平复了”。

可能有人不明白，肝火上炎，为什么会引发肋痛？其实道理很简单，首先，肝脏位于整个胸腔的右下角，大部分也隐藏在肋骨里；另一方面，肝经走两肋，如果一个人的情绪很压抑，或者火气很大的话，就会郁滞在肝，引起肋部疼痛。为什么有些人一生气，就感觉两边肋骨胀痛，然后就连腋下也开始感觉不舒服，胸满、心口憋气，甚至吃不下饭？就是因为生气伤肝，而肝经走两肋所致。

至于谷雨期间肝气郁结的原因，则是多是由于气候对人体的影响所造成的。因为春天天气说变就变，反复无常，忽晴忽雨，乍寒乍暖。这种变化无常的天气使人体的毛孔开合无度，以致抑制了人肝气的抒发，形成“肝气郁”而引发肋痛。因此在治疗上都离不开疏肝行气，活血通络的原则。

所谓“通则不痛，痛则不通”，肋骨虽然近在眼皮底下，却最容易被我们忽略，平时就算是常做扩胸、伸展等动作，也都很难真正刺激到这里。日子久了，大量的气血瘀滞，只有直接按摩才可唤醒它。

其具体按摩方法是双手指张开呈爪状，将指尖附于同侧胸骨旁肋间处，适当用力从胸前正中线沿肋间向两侧分推0.5~1分钟。之后，再将双手4指并拢，分别放于同侧剑突旁，沿肋骨分推1~3分钟即可。

如能在按摩两肋的基础上按摩大椎穴、肩井穴、合谷穴、揉曲池穴等这些穴位，则效果更佳。按摩大椎穴的方法是将

4指并拢，紧贴在大椎穴上，适当用力反复推擦0.5~1分钟，至局部发热为佳。按摩肩井穴时，可将一手中指指腹放在对侧肩部肩井穴上，适当用力揉按0.5~1分钟。双肩交替进行。而在按摩合谷穴时，可将一手拇指指尖按在另一手的合谷穴上，其余4指附在掌心，适当用力掐压0.5~1分钟，以有酸胀感为佳。双手交替进行。按摩合谷穴之后，最后将一手拇指指腹放在对侧曲池穴上，其余4指附在肘后，适当用力按揉0.5~1分钟。双手交替进行。

经过一番的刺激和按摩之后，肋痛将会有所好转，坚持按摩，则可以有效缓解因肝气郁结而形成的各种病症。

肝郁两肋痛，推搓两肋可养护肝（2）

走出情绪低谷，与春季抑郁说再见

春季仅仅是我们的身体容易犯困吗？不是，精神也容易犯困，身体犯困还可以小睡一下。精神犯困却十分危险。每年的四五月份，在社会中有一个现象极其怪异——自杀。有关资料显示，每年四五月份自杀率最高。而自杀的原因，多与抑郁有关。由此可见抑郁的恐怖了。

那么，什么是抑郁症呢？对于这个问题，说白了就是心烦，想吃的不能吃，想玩的不能玩，志不得伸，气不得抒。孔子周游列国，道不得行，抑郁得紧；屈原去国怀乡，忧谗畏讥，抑郁得紧；康熙皇帝微服私访，看上了人家的姑娘，却碍于随侍的某妃不敢大张旗鼓，也抑郁得紧。历史上最典型的抑郁症患者，当数《红楼梦》里的林妹妹了，她最伤感的动作是葬花。看着暮春时节，落花纷纷，禁不住想起自己，一顿伤感，吟出《葬花吟》。倒是挺浪漫，但是林妹妹的抑郁应该让天下女子为戒。正是她的抑郁、多疑、敏感葬送了她的性命。

在中医看来，春季抑郁症的发病原因，便是肝郁所造成的结果因为人的精神心理活动与肝脏的功能有关。如果肝气不疏，郁结不畅，不仅会导致气血淤滞不畅引起周身气血运行紊乱，其他脏腑器官受干扰而导致疾患发作。同时还会使一个人经常生气发怒，情绪失控，这种情绪失控是非常可怕的。又因肝属木，因此木的性格应该是舒展条达的，尤其是

在春天，各种树木都抽出了有嫩又软的枝条，在风中轻轻摇摆。这就叫舒展，这就叫逍遥。树木只有这样才能茁壮成长，我们的肝也需要这样才能健康。如果肝气郁结，好比用玻璃罩把一棵树罩住了，使其无法随心所欲地抽条、生长，这对一棵树来说，是恐怖的事情。难怪很多抑郁症患者都选择了自杀。

那么，怎么来治疗抑郁症呢，其核心还在于调理肝的疏泄功能。

在日常生活中，我们可选择以下几种手段来进行防治：

第一是远眺。这个方法看起来没有什么技术含量，但却可以起到舒缓和振奋精神的作用。这种心情的顿然放松，其实就是舒展肝气。

第二是梳头。最好选用牛角梳，或者木质的梳子，或者以十指代替梳子，俗称十指钢叉。梳头是中医养生中一种简单实用的养生保健方法。古代养生家主张“发宜多梳”，《诸病源候论》说“干过梳头，头不白”，梳头能疏通气血，散风明目，荣发固发，促进睡眠，对养生保健有重要意义。

第三是按摩十宣穴法。十宣穴位于十个手指尖端的正中，左右手共十个穴。十宣十宣，宣即为宣泄，《灵枢》上说：“病在脏者，取之井。”古人以失神昏聩为“病在脏”，所以刺激井穴最能调节情志，怡神健脑。《难经》上说：“井主心下满。”所谓“心下满”简单地说就是“心里堵闷不痛快”，这也是抑郁病的主要症状。因此可通过按摩十宣穴来得以缓解。

按摩十宣穴，方法有3种。最方便的方式是用拇指的指甲用力反复重掐，以有酸痛感为主，刺激总时间每次以不超过5分钟为宜。也可选用牙签或者等物品，以适当的力量进行按压，时间约3~5分钟，视个人感觉可稍加长时间。另外也可用“十宣”从额头开始往后脑方向作点扣动作，既刺激十宣，又可提神醒脑，是治疗脑神经衰弱头痛、抑郁症，失眠等的常用方法。

顺四时、适寒暑养生就是养四季（1）

引言

顺四时、适寒暑养生就是养四季

《老子》上说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”

《养老奉亲书》上说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。”

.....

只要您平时多加留意就会发现，中医所有养生治病的道理都与节气息息相关。自然界寒来暑往、风雨雷电等自然现象的兴衰与变化，都是中医研究的对象。尤其是节气交替及其所带来的风、寒、暑、湿、燥、热等气候环境，更为中医所广泛关注。因此，大家都知道二十四节气，在中医的养生治病中应用是非常广泛的。

《黄帝内经》的五运六气学，将一年分为风、热、火、湿、燥、寒六步，也称六气。每一步气都占二十四节气中的四个节气，与二十四节气相呼相应。每年的六步气是：第一步气始于大寒，历经立春、雨水、惊蛰；第二步气始于春分，历经清明、谷雨、立夏；第三步气始于小满，历经芒种、夏至、小暑；第四步气始于大暑，历经立秋、处暑、白露；第五步气始于秋分，历经寒露、霜降、立冬；第六步气始于小雪，历经大雪、冬至、小寒。然后又进入次年第一步气大寒。

由上述六步气在二十四节气中的分布可以看出，根据二十四节气的各自气候特点，循序渐进地施行身体保养，将对疾病的预防有着正向意义。

相传汉武帝有一次东巡泰山，见一老翁的后背发出几尺高的白光，便问他是不是学了长生不死的道术。老翁对汉武帝说：“我曾经在 85 岁的时候，衰老得头发变白，牙齿掉落，甚至生命垂危。有一位道士告诉我要常吃枣，并且只喝水而不吃五谷粮食。此外，他还传授我一个秘方，让我在枕头里放 32 种中药，其中有 24 味药是无毒的，以应一年的二十四节气；8 味药是有毒的，以应自然界的八风。我按照他所说的去做，渐渐头上长出了黑发，口中也长出了新牙，并且一

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>