

# 艾灸六个穴位帮您祛湿气

湿气重的人常见身形肥胖，大腹便便，倦怠乏力，头昏沉，浑身沉重，想睡觉。食欲不振、不思饮食，还常有口淡、口黏乏味、口渴却不想饮水、倦怠乏力等气血、湿困的表现。湿气大怎么办呢？可以通过艾灸的方法进行缓解，安徽省针灸医院脑病三科副主任医师王友刚介绍，艾灸以下6大祛湿穴位，可以顺利排出体内的湿毒。

□王津焱 记者 马冰璐 文/图

## 1. 丰隆穴

丰隆原意是指古代神话中的雷神。丰隆穴，顾名思义，就是假借丰隆这个象声词，把脾胃上的浊湿像打雷下雨一样排出去。

**定位：**外踝尖上8寸，条口穴外，距胫骨前缘二横指（中指），丰隆属足阳明胃经，是足太阴脾经之络穴。

**功用：**具有疏经活络、化痰定喘、清热通腑、健脾和胃、祛湿除痹的作用，是“祛痰第一穴”。所以说，夏季里艾灸此穴，健脾祛湿的作用非常不错。

## 2. 中脘穴

中脘穴，中指中部，又有中央的含义，脘同管。穴属胃募，位居心蔽骨与脐连线的正中，内部适当胃的中部，主治胃疾，因名中脘。

**定位：**中脘穴在上腹部，前正中线上，肚脐上4寸。中脘穴属任脉，也是胃的募穴，八会穴之腑会，是小肠经、三焦经、胃经、任脉的交会穴。

**功用：**和胃健脾、降逆利水。中脘穴为胃的募穴，又为腑会之所。脾胃互为表里，同为后天生化之本，共同协作以化体内水湿。因此，艾灸中脘穴能够温中散寒、健脾祛湿、和胃理气。

## 3. 委中穴

委中穴，委，堆积也。中，指穴内气血所在为天入地三部的中部也。该穴名意指膀胱经的湿热水气在此聚集。

**定位：**腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。属足太阳膀胱经合穴。

**功用：**振奋阳气，排出湿气。本穴为膀胱经膝下部各穴上行的水湿之气，为吸热后的上行之气是足太阳膀胱经上的穴位，膀胱经主人体一身之阳气。经常艾灸委中穴可以振奋太阳膀胱经的阳气，排出人体湿气。

## 4. 足三里

“足”为足部，“里”意为“寸”，该穴指承接鼻穴传来的地部经水，经水大量气化上行与天，气血物质在此形成较大的范围。

**定位：**在小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上。属足阳明胃经腧穴。

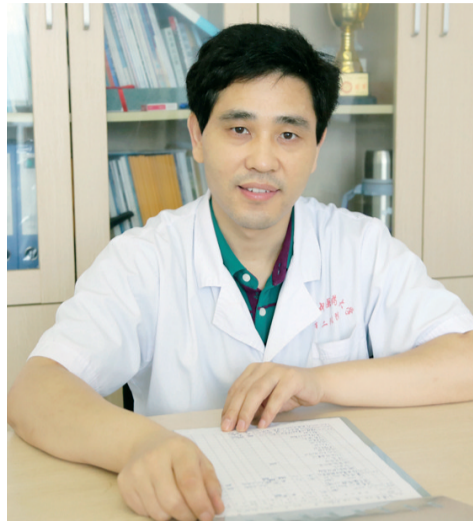
**功用：**燥化脾湿，升发胃气。俗话说：常按足三里，胜吃老母鸡，补养脾胃，足三里绝对是第一“功臣”。艾灸此穴补一下脾胃阳气，湿气自然而然就会运化，留都留不住。

## □ 健康提醒

### 香囊虽好，有些人群不宜戴

星报讯(时阳 雨静 记者 马冰璐) “常言道，端午到，戴香囊，孕妇能戴吗？”合肥市民李女士有些疑惑。对此，专家表示，并非所有人群均能使用香囊，禁忌人群主要包括孕妇、哮喘及热性体质儿童等。

专家建议，端午时节，潮湿中带着暑气，以中医角度来讲，湿毒气特别容易困阻人的阳气，让人出现疲倦、乏力、发热、腹泻等状况。因此，所佩戴的香囊应当针对这些节气特点进行特别搭配。不



王友刚：副主任医师，硕士生导师，医学硕士。从事中医临床、科研、教学工作近二十年，在针灸、中药、针刀结合治疗神经系统疾病、运动系统疾病、消化系统疾病、妇科月经病、各种痛证、身心疾病等方面具有较好疗效。

## 5. 阴陵泉穴

阴陵泉。阴，水也。陵，土丘也。泉，水泉穴也。该穴名意指脾经地部流行的经水及脾土物质混合物在本穴聚合堆积。本穴物质为地机穴流来的泥水混合物，因本穴位处肉之陷处，泥水混合物在本穴沉积，水液溢出，脾土物质沉积为地之下部翻扣的土丘之状，故名。阴陵泉名意同阴陵泉。

**定位：**阴陵泉穴位于小腿内侧，在胫骨内侧髁后下方凹陷处。阴陵泉是脾经的合穴，其性属水。

**功用：**排渗脾湿。脾属土，所以，它为“土中水”。艾灸阴陵泉有助于从疏理脾胃的功能，可用于缓解小便不利、水肿等脾不运化水湿病症。

## 6. 曲池穴

此穴为手阳明大肠经之合，脉气流注此穴时，似水注入池中；又取穴时，屈曲其肘，横纹头有凹陷，形似浅池。

**定位：**屈肘成直角，当肘弯横纹尽头处；屈肘，于尺泽与肱骨外上髁连线的中点处取穴。属手阳明大肠经之合穴。

**功用：**清泻阳明，清利湿热。大肠经的湿浊之气聚集于此，五行属性属土，“合治内腑”。艾灸此穴可调理大肠气血，调节大肠功能，调理气血以及去除风湿的作用。

以上六个穴位可每次选择三个，同时灸半小时左右。六个穴位交替进行，每周至少三次，坚持半月左右。倦怠乏力，头昏沉，浑身沉重，想睡觉等状况离你而去。

## □ 安全用药

问：梅雨季节，家用药品怎么存放？

答：梅雨季节多阴雨潮湿，我们可以按照说明书中的温度、避光、干燥等提示要求贮存药品，可根据不同药品形态分类存储。

固体制剂(如片剂、胶囊、散剂等)一般按说明书放在阴凉的地方即可。拆零药品最好装入小瓶加盖密封保存并保留说明书，注意不要把两种药品存放于同一瓶内。包装药品最好保留外包装，这样可以减少光线对药物的影响，同时降低药物周围空气的流动。

切忌简单把药物在冰箱内长期存放，在低温的条件下很容易使片剂裂片、胶囊硬化和散剂结块等，这些情况都会影响药物的溶解和吸收。

液体制剂(如混悬剂、糖浆等)使用前存放在阴凉处便可。但开瓶使用后，首先要注意瓶外是否残留，保持瓶身干净，糖浆可放入冰箱保存。定期检查药瓶的表面，发现有真菌应及时清理，并检查瓶内药物，一旦有霉变现象应停止使用该药品。

中药材制剂(如虫草、混合制剂等)防潮、防霉、防虫是保管药材的关键。如药材量较多，可集中存放在密封箱；如量较少且为一般药材，可存放在冰箱内(短期保存)；但若是较贵重的药材，如冬虫夏草、鹿茸等，可用密封袋封装或防潮纸包裹，放入米缸底部等方法。

□石跃新 记者 王玮伟

## □ 健康生活

### 失眠≠抑郁症，长期失眠会导致抑郁

星报讯(记者 马冰璐) 抑郁症患者往往带有失眠症状，失眠的严重程度与抑郁症严重程度有直接关系。专家表示，虽然失眠≠抑郁症，但长期失眠会导致抑郁。

失眠就是到了睡觉时间，自己也很想睡觉，但躺在床上又很难入睡，即使勉强入睡，也容易惊醒或反复憋醒，几乎每次醒来的时间超过30分钟。在临床上可以诊断为失眠。

抑郁症患者往往也带有失眠症状，失眠的严重程度与抑郁症严重程度有直接关系。严重抑郁症患者感到最痛苦的事情也是失眠症状，通常彻夜难眠，长期会使患者精疲力尽，思维迟缓，记忆力下降，精神不能集中，并可加深抑郁病情。

专家提醒，失眠的人不一定是抑郁症，抑郁症只是失眠的一个主要病因，但长期失眠会导致抑郁，所以长期失眠是一定得及时治疗。

专家表示，白天适度的体育锻炼有助于晚上入睡，但睡前3小时要避免体育锻炼。睡前喝一杯牛奶，其中的催眠物质足以起到安眠的作用。

避免使用酒精助眠，睡前4~6小时避免饮用咖啡因。减少卧室噪音、亮光及过高温度的影响，作息规律，晚上在固定的时间就寝。

保持乐观、知足常乐的良好心态，对社会竞争、个人得失应有充分的认识，避免因挫折致心理失衡。同时也不要“怕失眠心理”“梦有害心理”等。

专家提醒，失眠患者白天和夜间的认知、生理及情绪状态常处于较高的觉醒水平，所以逐渐松弛肌肉可降低躯体的觉醒水平，也可进行意向训练、沉思疗法等降低

睡前认知觉醒水平。比如，冥想放松法、腹式呼吸放松法、渐进性肌肉放松法、自我暗示法。

## 拍卖公告

受委托，安徽银拓拍卖有限公司于2020年6月27日15时以下标的进行公开拍卖：一、拍卖标的：(以拍卖清单为准)白瓷佛像一批，整体拍卖。参考价61960元。二、拍卖、展示地点：合肥市新站区萧城路昊天园小区5号楼，津皖文化交流中心。三、注意事项：有意竞买者请持有效身份证件至我公司办理竞买登记手续并于拍卖会前一日17:00前交纳竞买履约保证金3000元，如竞买不成，保证金于拍卖后无息退还。四、公司地址：合肥市新站区北二环龙门岭路698号 五、咨询电话：0551-64398080、18119695721

安徽银拓拍卖有限公司  
2020年6月20日