

《素问·平人气象论》有载：“平人常禀气之胃，胃者，平人之常气也。人无胃气曰逆，逆者死。”

传统中医认为，不论是治病还是调养身体都非常注重“胃气”。“胃气”一词，最早见于《素问·平人气象论》：“平人常禀气于胃，胃者，平人之常气也。人无胃气曰逆，逆者死。”《养老奉亲书》载：“脾胃者，五脏之宗也。”又如《黄帝内经·五脏别论》曰：“胃者，水谷之海，六腑之大源也。”我国古代著名的医学家华佗曾说：“胃者，人之根本；胃气壮，五脏六腑皆壮也……”脾胃为水谷之海，气血生化之源，人的生存，必须依靠胃的受纳腐熟水谷，脾的运化布精微，周流全身，营养五脏六腑、四肢百骸，故有“脾胃为后天之本”“诸病由脾胃生”“有胃气则生，无胃气则死”“胃气一败百病难施”之说。

但是现在很多人并没有充分认识到“胃气”的作用，他们在服药治病时不能兼顾培养胃气导致一些人病还没有治好，但药的副作用已经把胃搞坏了。胃一旦坏了，要彻底治好，那是难上加难了。

胃气对人安身立命的重要作用，著名作家老舍先生在其长篇名著《骆驼祥子》一书中有几段文字描绘得相当详细与直观。北平城外军阀混战，祥子被抓进营地做苦力，后来他偷跑出来，却一病不起。醒来后的祥子身体相当虚弱，“没想到自己的腿能有这样的不吃力，走到小店门口他一软就坐在了地上”，没有了行走的力气；“昏昏沉沉地坐了好半天，头上见了凉汗”“头脑又昏沉，身上出虚汗”，但此时祥子命还不当绝，因为他的胃气还在，“肚中响了一阵儿，觉出点饿来”，于是找到了个馄饨儿呷了口汤，也还是这口热汤让祥子

(张勤)

由『祥子康复』谈『有胃气则生』

“知道自己又有了命”。我们知道，包混沌的料必然少不了生姜、葱花、肉桂、大小茴香等这些香辛料，而这些香辛料又都是药食两用的温里药，具有温中补虚、降逆止痛之功效。主治中阳衰弱、阴寒内盛之脘腹剧痛症状。这些食材与中医里的大建中汤有异曲同工之妙，大建中汤由蜀椒、干姜、人参、饴糖组成，《医方集解》载：“此足太阴阳明药也，蜀椒辛热，入肺散寒，入脾暖胃，入肾命补火；干姜辛热通心，助阳逐冷散逆；人参甘温，大补脾肺之气；饴糖能补土，缓可和中。盖人之一身，以中气为主，用辛辣甘热之药，温健其中脏，以大法下焦之阴，而复其上焦之阳也。”此中气得复，人也安康。

其实，日常生活中我们都有这样的经验，如果一个人受了很重的伤，得了很重的病，可他还是每顿吃得下两大碗饭，那我们就不必担心他会死掉。如果长期吃饭难以下咽，健康一定出问题，病人吃了饭，预后不容乐观，流水难进必是将死之人。所以有了疾病提升胃气是治疗疾病的首要重点，提升胃气并不是硬逼病人吃东西，而是要想办法让病人自己想吃、要吃。

由此可见，脾胃对我们人体健康有多么重要。脾胃被称为“后天之本”可谓是一点也不为过。它是身体营养的先锋，关系着生命的兴衰存亡，所以中医说它是万物之母、生化之源。“人有胃气则生，无胃气则死”“脾胃强则身体强，脾胃衰则身体衰，脾胃衰败则百病丛生。”

所以，要想健康，要想长寿，第一要做的就是要养好我们的脾胃。中医认为，饮食过饥过饱或过食生冷、损伤胃气，或忧思恼怒，致气滞血瘀，均可引起胃痛。

(张勤)

头部按摩保健疗疾好处多



按摩是很多人都喜欢的一种休闲养生的方式，很多人在感觉头痛的时候，就会按摩几下头皮让自己舒服一些。笔者给大家讲讲头部按摩的好处、按摩方法以及注意事项。

头部按摩的好处

1. 提神解疲 抓头按摩能对头部处的穴位产生有效刺激，起到不错的提神醒脑作用，快速赶走疲劳之感。

2. 促进头部血液循环 按摩头部，能对分布在头皮上的毛细血管进行有效刺激，从而使其处于扩张状态，促进头部血液循环的运行，为大脑供给更多的氧气和养分。

3. 缓解头痛症状 头部按摩，能疏经活络，能明显减轻头痛症状。所以，当头痛时别轻易乱吃头痛药，不如先试着按摩下头部。

头痛的时候，按摩几下头皮是很有好处的。在头痛时，若是自己按摩解决不了问题的话，还可以让身边的人帮忙按摩。若未能缓解，应去医院检查一下。

4. 利于头发健康生长 抓发按摩时能调节头部的血液循环，为发根输送更充足的养分，同时还能对头皮处的毛囊进行刺激，在一定程度上强韧发根、防止头发脱落，利于头发的健康生长。

头部按摩的方法

头部按摩的好处诸多，接下来我们说一说头部按摩怎么按摩的好。一起学习一下吧。

1. 太阳穴 在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处，左右各一。按摩该穴位可治疗头痛、目疾、口眼歪斜、鼻流浊涕等疾病，还可以缓解眼睛疲劳，促进血液与淋巴的循环。此外还有美容肌肤作用。

2. 印堂穴 在额部，在两眉头之间。按摩该穴位可治疗头痛、眩晕、失眠、小儿惊

风、鼻塞、鼻流浊涕、鼻出血、眉棱骨痛、目痛等。多用于神经性头痛、鼻塞、高血压等疾病。

3. 安眠穴 翳风与风池连线中点，压之有凹陷并敏感而胀。按摩该穴位可治疗失眠、后头痛、颈痛症。

4. 鱼腰穴 正坐或仰卧位。在额部，眼睛正上方，在眉毛尖。按摩该穴位可治疗目赤肿痛、目翳、眼睑蠕动、眶上神经痛、三叉神经痛等。多用于急性结膜炎、面神经麻痹、近视等疾病。

5. 百会穴 百会穴位于头顶正中央，用左手掌或右手掌紧贴百会穴旋转，一周为一拍，共做32拍。按摩此处可降血压、宁神清脑。

6. 风池穴 以双手拇指螺纹面按揉双侧风池穴，顺时针旋转，一周为一拍，约做32拍。

7. 曲池穴 先用右手再换左手，先后按揉肘关节处曲池穴，旋转一周为一拍，共做32拍。此法可清热、降血压。

注意事项

按摩头部的好处是非常多的，但是有一些事宜是需要注意。笔者小汇头部按摩的注意事项如下。

1. 进行头部按摩的时候，要控制好力度和时间，按摩到头皮感到发热就可以了。

2. 在按摩太阳穴的时候，大拇指按压的力度不要太大，主要的力量应该是在其他四个手指上，而不是在大拇指上。

3. 按摩时候的力度，要以自己的感觉为准，稍微用力直到出现微痛，但同时酸软的感觉是最舒服的力度。

4. 在按摩之前要安静，还要洗手并擦干，等到双手温暖后再进行按摩，如果双手一直处于凉的状态，可以双手的双掌相互搓到热为止。若冰凉的双手按摩不仅不舒适，还会感受不到按摩的舒适感。

5. 进行按摩的时候，一定要把穴位找准了，不然不但起不到按摩的作用，还有可能带来一些反效果。穴位看起来好像很复杂，很难找，实际上，只要在大概的位置上进行移动按压，能够感觉到有酸、胀、痛的感觉，那就是穴位的位置了。

6. 如果是疼痛敏感的人，尽量别做按摩。因为指压式的按摩会让肌肉处于紧张状态，更容易感受到疼痛。因此，不但体会不到按摩的舒适感，反而只感受到疼痛的不适感。

(王娟娟)

久坐低头颈腰痛，试试壮医舒筋术

在快节奏的现代生活中，久坐和长时间低头已成为许多人的日常习惯。然而，这种生活方式却给我们的身体带来了不少负担，尤其是颈腰部。长时间保持同一姿势，不仅会导致肌肉疲劳和僵硬，还可能引发颈椎病和腰痛等健康问题。为了解决这些问题，越来越多的人开始寻找有效的健康疗法。在这里，向大家推荐一种简单而有效的健康疗法——壮医舒筋术。

久坐低头对身体的危害

久坐和长时间低头是现代生活中常见的现象，尤其是在办公室工作和长时间使用电子设备的人群中更为普遍。然而，这种生活方式却给我们的身体带来了不少危害。首先，长时间保持同一姿势会导致肌肉疲劳和僵硬，肌肉弹性降低，影响身体的灵活性和舒展性。其次，久坐还会加重腰椎的负

担，导致慢性腰肌劳损，甚则腰椎间盘突出等严重疾病。而长时间低头则会使颈椎处于过度弯曲的状态，颈项肌肉过度疲劳，出现颈项强直僵硬，甚至疼痛，从而导致各类颈椎病的发生。

壮医舒筋术的原理与特点

壮医舒筋术是一种基于壮医经筋学基础理论指导下而研发的防治脊柱相关疾病的健身功法，旨在通过调整身体姿态，舒展脊柱和四肢的肌肉与关节等方式来预防或治疗颈椎和腰椎的疾病，经过练习此功法，可有效地缓解身体因疲劳诱发的疼痛与不适，也可以预防脊柱相关疾病的发生。壮医认为，人体的经脉是气血运行的通道，而经筋是经脉运行的载体，当人体因劳损导致经筋失衡，形成筋结，横络盛加，阻滞经脉运行，则导致气血运行不畅，从而引发各种疾病。而壮医舒筋

术正是通过特定的动作和姿势来拉伸、延展经筋，恢复经筋平衡，使经脉得以通调，气血顺畅，从而缓解身体的疼痛与不适。

壮医舒筋术的特点在于其独特的动作设计和科学的锻炼方法。它包含了一系列专门针对颈椎和腰椎的动作，如旋转头部、伸展颈部、旋动腰部等，旨在通过拉伸和延展肌肉，使其恢复弹性和力学平衡来缓解疼痛和僵硬感。同时，这些动作还需配合呼吸吐纳等技巧，有助于提高身体的协调性和稳定性。此外，壮医舒筋术还注重动作的流畅性和连贯性，使锻炼者在运动中感受到身心的和谐与平衡。

壮医舒筋术的练习方法

壮医舒筋术共有六式，其中第一式、第三式与第六式专门针对颈椎及腰椎的训练。

第一式 顶天回眸：身体直

立，双脚打开同肩宽，十指交扣，平静自然呼吸，眼随手举、落，继而手举时，抬头至最大限度，手落时，低头下颌最大限度贴到胸骨，手举时，颈部向右后、左后转动，拉伸双上肢。此式旨在拉伸颈项经筋。

第三式 仰天拜月：身体直立，双脚打开同肩宽，双手十指伸展，从身体两侧缓缓伸起，深吸气，然后最大限度向前屈拉伸，呼气。此式旨在拉伸背部经筋。

第六式 问天俯首：身体直立，双脚打开同肩宽，双手向两侧平肩展开，(吸气)然后缓缓屈膝，双上肢向正前方环抱(如同抱球)，此时头部最大限度低贴胸部，然后双上肢缓缓展开(呼气)，挺立腰椎、胸椎、颈椎(头回仰)。此式旨在拉伸腰部经筋。

壮医舒筋术的注意事项

虽然壮医舒筋术是一种安

全有效的健身功法，但在进行锻炼时也需要注意以下几点：在进行锻炼前要做好热身运动，避免突然用力造成损伤。在锻炼过程中要保持身体的稳定性和呼吸的平稳性，不要过度用力或过度扭转身体。如果在锻炼过程中感到不适或疼痛加剧，应立即停止并寻求医生的帮助。对于已经患有颈椎病或腰痛等疾病的人来说，在进行壮医舒筋术之前应先咨询相关专业医生的意见。

总之，久坐和长时间低头对我们的身体带来了不少危害。为了缓解这些危害并改善身体的健康状况我们可以尝试一些有效的健康疗法如壮医舒筋术。通过调整身体姿态，舒展脊柱和四肢的肌肉与关节等方式来缓解颈椎和腰椎的疼痛与不适，提高身体的灵活性和稳定性。希望本文能够帮助大家更好地了解壮医舒筋术并为大家的健康生活提供一些有益的参考。

(广西国际壮医医院 罗珊珊)