

能美容养颜让人青春常在的穴位在哪里

5

养生之道

养颜养心的内关穴

内关最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，为手厥阴心包经之络穴。有益心安神、和胃降逆、宽胸理气、镇静止痛之功。

适用人群：渴望延缓衰老的女性、中老年朋友；心情抑郁、烦躁、紧张的朋友；冠心病等急性心脏病患者。

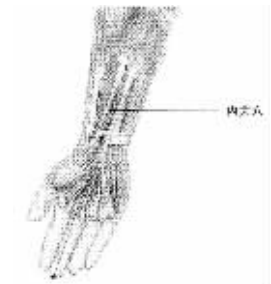
主要功效：可缓解打嗝、手心发热、肘臂疼痛、腋下红肿等症状；主治呕吐、晕车、腹泻。对治疗心脏病、肺脏疾病、乳腺疾病有辅助作用。

《黄帝内经》里记载说：“女子五七阳明脉衰，面始焦黄，发枯萎，六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，天冲脉衰少，天葵竭，地道不通，形坏而无子耳。”女子的衰老首先从阳明经开始，慢慢地导致三条阳经气血逐渐衰退。头为诸阳之会，气血不能上达于面部，皱纹和斑点就产生了。所以从养生和美容的角度讲，中国古人讲究心灵美，是很有深意的。人的美实际上与气息息息相关。心主神，其华在面。心之神主要靠气血来充盈，气血充足，自然反映到脸上，为什么女孩子在十八九岁的时候最漂亮呢？就是这个道理。所以女人养颜首先要养心。

我有一位比我年长几岁的影视界朋友，整天为美容的事绞尽脑汁，我给她开了一个道家秘传的养颜方，并告诉她一个养颜美容的小窍门：平时多按揉内关穴，坚持下去，自然会有奇效。她得到之后如获至宝，每天坚持服药并认真按摩这个穴位。过了一段时间，皱纹明显减少，气色也好了很多，每天心情都很舒畅。

内关穴最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，它所属的这条经络叫心包经，通于任脉，会于阴维，是八脉交会穴之一。内关穴的真正妙用，在于能打开人体内在机关，有补益气血、安神养颜之功。

内关穴也很好找，在手臂内侧，腕横纹上两寸，取穴时手握虚拳向上平放，另一手食指、中指、无名指三指以腕横纹为准并齐，食指点按的地方就是内关穴（如下图）。这个穴位在养生上的好处是：随时随地可以点揉，以略感酸胀为宜。



一些朋友可能会提醒我：“武医生，我听说按摩内关穴还可治疗心脏病，您说对不对？”没错，内关穴自古就是中医用来治疗心脏疾病的必用穴，我在临床上也经常使用。对某些心脏病有立竿见影之效，比如说冠心病、心绞痛、心律失常发作时，用力不停点按内关穴，每次3分钟，间歇1分钟，就能迅速止痛或调整心律。但重症急性发作的心脏病患者，病情发作时应立即服药或去医院，以免耽误病情。

【用之有道——武医师如是说】
前段时间，央视某著名播音员在播音时忽然打嗝，引起不少观众的非议，成为不大不小的一场央视“是非门”事件。

其实在日常生活中打个嗝本无可厚非，但是在重要场合打嗝则难免有失礼仪。我想如果他要是事先知道中医有预防打嗝的方法，那么他就可以避免这种尴尬的发生。

学生们跟我提起这件事时，半开玩笑地问我：“您有什么妙招能控制打嗝呢？”我说：当然有啊！其实我以前都讲过，只是你们不留心罢了。

打嗝是因为气逆造成膈肌痉挛引发的。打嗝算不上病，但是嗝起来还是挺难受。想必大家都受过打嗝之苦。这就关系到内关穴的另外一个妙用了，我们知道内关穴有益气安神、治疗心脏病的功效，却往往忽略了和胃降逆宽胸理气之功。这也是内关穴治打嗝灵验的奥秘所在。

瞬间恢复听力的“聪耳神穴”

外关最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，为手少阳之络，八脉交会穴之一。通阳维脉三焦经。有清热解郁、解痉止痛、通经活络之功。

适用人群：经常坐飞机或动车组出差、旅行的人；急性腰扭伤、关节炎、肩周炎患者。

主要功效：可预防老年人听力下降、耳鸣、耳聋、腰背酸痛等症。

因为工作关系经常坐飞机出差的朋友，常常会遇到这种情况，就是在飞机起飞和降落时，会感到两耳发闷、疼痛，有鼓膜要被穿破的感觉，听到的声音也会变小。这是因为飞机升到一定高度，大气压会对人体产生一种压力，导致听力陡然下降造成的。

按摩外关穴具有充实三焦的元阳之气，并引导元气出纳运化于一身的效果。这个穴位淤阻的时候，会引起耳膜弛缓不收，塌陷的耳膜无力恢复常态。老师顺便告诉我一个中医耳科里的方法：就是先深吸一口气，捏住鼻子，闭住嘴，然后用力向两个耳朵的方向鼓气。此时耳朵里会“轰隆”一声，这是塌陷的耳膜恢复到正常位置时产生的声音，瞬间听力就恢复常态了。后来，再遇到类似的情况，我总是轻轻拨动这个“开关”，引导阳气贯穿全身，再结合鼓气的动作，基本上就可以解除空中“失聪”之忧了。

平时坐火车、汽车旅游，也可能会感觉耳朵堵得慌，揉一揉外关穴也会缓解。还有的人身体虚弱，反复感冒，有时感冒好了以后也容易造成耳膜塌陷，耳朵出现暂时性的听力下降，也可以用这种方法调理，免去吃药之苦，另外点揉外关穴还可以预防老年人的听力下降。

外关穴在临床上还有另外的妙用，我经常将它用于治疗急性腰扭伤。有一位40岁左右的病人，他一次弯腰捡东西，起得比较急，一下子腰就不能动了，稍微一动就疼痛难忍。去附近医院经过药物治疗三天后，不但没有减轻，病情反而有所加重。后来被家人抬到我的诊所就诊，诊断为急性腰扭伤。考虑到一般的药物治疗效果不大，我采用针刺和推拿来治疗。我先用手法来帮他放松局部僵硬的肌肉，然后在双外关穴针刺，同时让他做腰部前后左右扭转活动，十几分钟后腰痛完全消失，活动如常，随后这位病人步行回家。临走时我告诉他回家后在扎

针的地方，也就是在外关穴进行点揉，以巩固疗效。

有人觉得很奇怪，腰痛却从手上来治，其实这正是我们祖先高明的地方。外关为三焦经之络穴，它在腕背横纹上2寸，尺桡骨中间（如下图）。与内关相对的地方。外关通于阳维脉，具有解表祛风、活络止痛的作用，所以不仅对急性腰扭伤有奇效，还对关节炎、颈椎病等有很好的效果。



【用之有道——武医师如是说】

看完这篇文章，你也许会思考这样一个问题：一个内关穴，一个外关穴，它们之间有什么微妙的联系吗？传统武术里还有一个很好的单操训练方法，叫做“双关并打”，就是两个手腕交替击打内外关部位，外关打内关，内关打外关。这样既能治外关的病，又能治内关的病，还具有防身的作用。

不过，取这两个穴位治疗疾病时，要先看看体质。如果体质比较虚弱，我不建议用单纯的按摩穴位的方法来治疗，而要先补脾胃，再行穴位治疗。使用外关穴时，最好采用正坐或仰卧的姿势，手自然地垂下来，这样按揉下去就能让气血运行顺畅，使三焦经的阳气分布于人的体表，功效更佳。



武国忠著
上海锦绣文章出版社友情推荐

[内容简介]

本书是仙学传人武国忠最新力作，其提供了最适合中国人的养生方案。独到的道家医术，《黄帝内经》养生宝藏的古法今用，任何疾病都可以从《黄帝内经使用手册》中找到治愈方案，祛病养生。灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴，打通人体奇经八脉与十二正经，八个穴位统治众病……

[上期回顾]

照海穴不但能主治咽喉肿痛，配肾腧、关元、三阴交，还可以主治月经不调。当身体受了风寒，点按中脘穴的时候会感觉有点酸胀，熏灸时身上有些微微出汗，是身体阳气升发祛除风寒的表现。

女总编的名字出现在一份女性同性恋的调查报告

10

悬疑小说

丢失的录音笔

不管别人怎么做，艾莲一直盯着陈芳的脖子——那曾经修长漂亮的脖子，而今环绕了一条青紫色的可怕的痕迹。艾莲不懂得什么叫做悲哀，因此也只得更加可怜无助地盯着那脖子，假如他会哭，这时候早已止不住地泪如泉涌——可他连这资格都没有，便只好由于疼痛而不断揉着眼睛。

昨夜，在与组织派来的监视者简单地交错之后，他便急急匆匆地赶往与陈芳约好的咖啡馆，等了半晌却没人来。艾莲随后立刻拨打了麦涛的电话——因为他实在找不到别的什么人来说这个意外。麦涛对此感到惊讶，那时候他正在坐车去医院的途中，想不出陈芳失约的理由，只得随口安慰一番。最后，手足无措的两人只得半夜里吵醒了刘队，把陈芳失踪的消息告诉他。三人均是了无睡意，痛苦地坐了半宿。到了第二天凌晨，这份煎熬总算有了回应——陈芳的尸体被一位老先生发现了。

警察从陈芳的上衣口袋里发现了某种塑料制品的碎片。麦涛辨认之后，坦然告诉众人，那是自己交给陈芳的录音笔上的一部分。然而那支录音笔却并没有在随后的搜寻中被找到，看来是被凶手带走了。

肖影可能是个同性恋

艾莲黯然离去，回到宾馆，打了个电话，向机场预订机票，准备不辞而别。半小时后，他接到了麦涛的电话。“你还好吗？”对方这样问道，艾莲能听出话语里透着的伤感。

“我还好。”他便这样回答。

“不要自欺欺人，艾莲，也许你能在别人面前装过去，但骗不了我。你有种自罪感，认为一切原因在你，可……陈芳的遭遇不是你的责任。”

艾莲不知道该怎么说，他也知道，这个时候，因为和陈芳的感情，最需要安慰的其实是麦涛……如果麦涛这时候也不说话，那么就只好挂断电话了，可他打算这样。他气无气力地靠在转椅上，继续说道：“你不该就这么走！我知道你打算退出，甚至准备购买机票，但案子不该就这么算了。”

“那我应该怎么办？”
“继续调查，直到……杀害陈芳的凶手被抓到、被制裁……”麦涛眼眶里有些液体在打着晃儿，最终还是没能掉落下来。

“那么，你可能比我更合适。”
“你很早之前曾经说过，这案子似乎存在某种性的表露，你说得没错。还记得第三个被害人谢晓虹女士吗？”

“嗯……是的，那个总编，她怎么了？”

“她出现在我的电脑里了。”

麦涛的语气明显带着兴奋，“这名字现在在我的电脑里！”
“我不明白！”艾莲的反应虽然冷淡，却没有拒绝这个话题。

“她就在我的电脑里，出现在学生的作业里，一份关于女性同性恋的调查报告！”
艾莲没言语。

“你曾经提到过，在这个案子中，凶手可能有异常的性取向。而在我学生的调查报告里，被害人谢晓虹存在同性恋倾向。”
“会不会是重了名字？”艾莲觉得这有些不可思议，大学生做论文很少那么认真，而这个名字也可能是胡编出来的。

“没错，我这里有记录，是学生的资料备份。谢晓虹，编辑，女，38岁……不可能存在那么多巧合。”

“那么，凶手杀人是由于对同性恋的报复？”

“我也不知道，我想最好去找我的学生问问究竟，但最有可能是他记不起来这些事儿了。”艾莲顺着这个思路往下捋，既然谢晓虹与肖影有过合影，那么，不妨大胆假设这些被害女性都存在同性恋特质，当然，也有可能只是某种巧合。

麦涛继续说道：“谢晓虹死后的照片，刘队昨天晚上给我传了过来。从照片上看，她生前最后的时刻，穿得很暴露，也许正在等待某个情人。而情人的假设，也符合了一个细节——第一被害人王小姐和第三被害人谢晓虹都是死在自己家里，房门锁却没有被破坏的迹象——那说明凶手拥有钥匙，或者是她们自己开的门。而给陌生人开门自然不合理，那么情人的说法也更加成立了。也许凶手就是肖影。她因为某种理由开始报复自己当年的同性恋伙伴，然后在现场留下照片。”

艾莲这时候不得不将心底的疑惑说了出来：“如果确实是肖影干的，那么她何必要将自己的照片留下来呢？另外，现在所说的一切推论，都是根据一个证据，你电脑里出现的那份同性恋调查，它的可信程度到底有多高呢？”

麦涛一时语塞，好半天才说道：“至于肖影是不是凶手，确实只是个猜测而已，问题是，即使她留下照片，此前却并没有人怀疑她会是凶手。另外，关于这份调查论文，虽然不能全

信，却是眼下最合适的追查对象。不管是不是肖影干的，至少也是和这些时间密切相关的人所为。把所有的线索联系在一起，我认为该从医院里发生的细节入手，我给你那个录音笔的原因也在于此。我们两人可以好好分析。”

由于录音笔，话题便无法逃避地又引向了陈芳的被害。艾莲忽然觉得那失踪的录音笔里大有文章，会不会是陈芳在路上忽然听到了什么，并录了音才被杀人灭口呢？可这似乎也有些解释不通，即使如此，凶手又是在什么时机下的手呢？另外，假如陈芳真的无意间发现了关键证据，那么她为什么不找到自己或者是麦涛告知详情呢？哪怕只是一个电话也好。

艾莲没有头绪，只觉得这里面隐藏着重大秘密。
麦涛似乎并没想起这一切，继续对艾莲发出邀请，“凡事皆有漏洞，不可能做到滴水不漏。从那天护士小姐的反应来看，这医院可能真的存在问题，艾莲，这件事还需要你来办。接近那个护士，套出秘密！”……

艾莲接近上妇产科护士

艾莲送何雨霏上班之后，独自回到宾馆，原打算补个觉，又担心自己睡得太过沉，听不到手机铃声。便耐着困倦，又来到了附近那家咖啡馆。由于这里并非酒吧，所以早早地便营业了。

女招待一见到艾莲，便开口问道：“先生，还是一个人？”
“啊，还是……”艾莲有些怅然地坐到了以前曾和薛婷婷坐的那张桌子旁。忽然想起了一件事：在这里，他曾经和薛婷婷见面，随后，薛婷婷便被杀

了；后来，他又和陈芳约在这里，可陈芳也……艾莲不禁有些诧异，于是直勾勾地盯着送来餐饮单据的服务小姐，让那女孩儿一阵紧张。

“先生，您……”
“不，不，没什么，”这小姐和以前曾经看到的杀手根本没有一点相似之处，艾莲摇摇头，“对不起，是我失礼了。还是科罗娜，另外给我拿只杯子，加上几块冰。”

小姐端上杯子之后，就不再过来打扰。艾莲独自静静地喝着冰凉的啤酒，不一会儿便趴在桌子边打盹。也不知过了多久，手机的铃声把他叫了起来。他揉揉酸痛的眼睛，看见那是麦涛的来电。

“是我，怎么了？”
“你那边怎么样？”麦涛问道。
“还算顺利吧，那女孩儿对我并不反感。”话筒里传来一阵笑声，“对了，有新的工作了。你晚上有时间吗？”
“估计没有，晚上我要和何雨霏吃饭。怎么了？”

“何雨霏？”
“那个护士。”

“啊，很好，既然她在上班，那你下午一定没事儿。今天的工作有点儿奇怪，我希望你去见几个女同性恋。”

“怎么，被害人确实都是同性恋？”
“这我可不确定，所以才要去查查看，我的朋友恰好认识这样的人，给你找到了几个，你能过去吗？”

“好吧，我明白了。把联系方式给我，另外，向你的朋友交待一下，我不想弄得处境尴尬。”艾莲向服务小姐借了笔和纸，记好之后便匆匆结账离开了咖啡馆……



艾西恩著
接力出版社友情推荐

[内容简介]

宁静。夜晚。几位年轻女性先后倒了下去。凶手线索：一个健壮的身影，一根结实的绳索。除此之外，案发现场没有留下其他任何线索——除了几张老旧的生活照片。在那几张仅有的线索照片上，除了被害者，还有一个化名肖影的女孩。她是谁？她是凶手？在哪里可以找到她？……

[上期回顾]

又一具女尸体被发现，女死者是一位颇有名声的出版社总编，死亡的具体时间没有结论，艾莲觉得女死者的死亡时间存在疑点。在案发现场，同样也发现了一张与肖影的合影。就在当晚的讨论会后，陈芳约艾莲见面，但艾莲没有等到她，过了一天，人们发现了陈芳的尸体。