

体内有湿热的人不妨在睡前点揉一会儿临泣穴

7

养生之道

摆平痛经及脾胃疾患的第一温阳大穴

公孙最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》，为足太阴脾经的络穴，别走阳明。八脉交会穴之一，通于冲脉。有健脾益胃、通调冲脉、消除痞疾之功。

适用人群：有痛经的女性，经常有不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛的。

主要功效：可缓解痛经症状，对胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾等胃肠病症有辅助功效。

我们都是炎黄子孙，但很少有人知道黄帝叫什么。《史记》记载，黄帝复姓公孙，名轩辕。此穴以黄帝的姓为名，正是取帝王居中央而统治四方之意。公孙穴是脾经的络穴，与冲脉相通。脾主土，在人体的正中央，主运化水谷精微，输布全身，是人的后天之本，谱合统御之道。公孙是脾经的络穴，入属脾脏，联络胃腑，又和位于胸腹部的冲脉直接相通，所以它有兼治脾胃和胸腹部各种疾患的作用。冲脉有“五脏六腑之海”之称，《灵枢经》说，冲脉乃“十二经之海”，是人的“血海”。

我以往进行养生讲座时，多次谈到过公孙穴的妙用，重点是治疗胸腹的众多疾病。温故而知新，慢慢地我发现这个穴还有其他的重要作用有待于发挥。比如治疗痛经。

痛经是妇科发病率很高的一个病种，这种病大多为后天不良的饮食和着装习惯造成的。现在很多时尚女孩穿衣只讲究漂亮，衣服多紧身短小，更有露脐露背，很不注意保暖。

有很多有痛经经历的女孩都知道，痛经目前没有什么好的办法治疗，只能靠吃一些止痛药来缓解。不仅不能根治病

痛，还会对人体的生殖系统造成损害。如果在年轻的时候得不到很好的调养，那么很有可能对怀孕生子带来一个很大的隐患。道家医学认为，治疗一切妇科疾病首先从脾胃入手，尤其是月经不调，更应该首先调胃。脾统血，主运化。痛经时血色发暗并伴有血块，两三天血块排出后疼痛的症状就会缓解，但每月都会复发。小腹受凉或贪吃冷饮导致脾胃虚寒，不能运化水湿，脾胃的运化不良就会产生痛经，有时还会伴随呕吐、恶心、头痛等症状。

为什么公孙穴有这么神奇的功效呢？在中医里，公孙穴通冲脉，督、任、冲三脉皆起于胞宫，其中，冲任二脉与女子月经、生育有着至关重要的联系，因冲脉具有蓄十二经气血的作用。调理公孙穴，等于是对人身十二经的气血进行一次全面疏导，具有行淤止痛之功。我建议有痛经的女性朋友，可以多揉公孙穴，再喝一点女儿红（不是酒，“用之有道”有介绍），治疗痛经效果更好。

公孙穴在人的足内侧缘，第一跖骨基底的前下方。或于第一跖骨基底前下缘，赤白肉际处取穴，距太白穴后1寸。或在第一跖骨基底之前内侧下缘凹陷中，赤白肉际处取穴（如下图）。



平时为调节身体而找公孙穴，没有必要按照治疗用的位置去找，以自己的压痛为准。我一般把公孙穴看做一个区域，在脚拇指后，有一块很大的脚掌骨，在脚内侧沿着这个骨头按压，压到最有酸胀或酸痛感觉的那一点，就是属于你自己的公孙穴了。

使用公孙穴时，可以使用灸法，用艾条熏灸此穴，每次15分钟左右，也能温补脾阳。灸的时候有个窍门，叫雀啄灸。皮肤感觉有点发烫，马上拿开，然后再接着熏灸。反复进行，犹如小鸟啄食，可以很好地保护皮肤。

【用之有道——武医师如是说】
女儿红配方：红糖50g、姜粉5g、胡椒粉2g，泡温开水喝就可以。主治小腹发凉、全身怕冷、手脚冰凉型的痛经。因为痛经基本上都是寒症，红糖色红，养血，味甘甜，姜辛温发散，入脾胃，胡椒粉辛辣祛寒，阳虚偏寒的都可以用它来治疗。这个方子还可以做加减法：有腰酸的加枸杞；脾虚、大便稀的加红枣；行经量多时加乌梅，而加黄酒则可以温经、活血、暖胃。

一生守护身体少阳之气的“小柴胡汤”
临泣穴为人体足少阳胆经上的主要穴位之一。位于足背外侧，当足四趾本节（第四趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

适用人群：湿热体质者；中老年人；喜欢足疗的朋友。
主要功效：可治疗胆经头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能等症。

在汉代医圣张仲景的《伤寒论》一书中，有一味非常神奇的方剂，叫小柴胡汤。这个方子可以解表散热、疏肝和胃，有治疗胸胁苦满、食欲不振、心烦喜呕、口苦咽干目眩之功。其实我们的身体中也有一味类似于小柴胡汤功效的大药，就是足临泣穴。

足临泣穴往往被历朝历代的医家所忽略，而道家非常重视这个穴位。足，指穴在足部。临，居高临下的意思。泣，就是泪。该穴名意指胆经的水湿风气从上向下在此化雨而降。气血的运行变化如泪滴从上滴落一般，故而得名临泣。

道家认为少阳胆经之气是人的原始祖气，主升发。阳气升发不足，人体的气血就不能正常地供应全身，从而引发很多疾病。临泣穴是胆经上的主穴之一，连通带脉，也是一个调一穴而梳理两经的妙穴。带脉是沿人体肚脐一圈，像是人体正中系了一条玉带，能约束纵行之脉，增强经脉之间气血运行的联系，是关乎人体健康非常重要的一条保健经脉。在使用这个穴时，可采用踞腿坐的姿势，它在足背外侧，第四趾、小趾跖骨夹缝中（如下图）。



我有一个70多岁的老患者，早晨起床后感觉口苦咽干，我给他开了小柴胡汤，并告诉他每天睡觉前点揉足临泣穴三

五分钟。经过一段时间的治疗，复诊时，他告诉我口苦症状基本没有了，而且走路时也感觉轻盈有力了，仿佛一下子年轻了几岁。

近几年流行足疗，说明足底按摩确实对人体保健效果不错。对于没时间做足疗的朋友，我建议睡前不妨点揉一会儿临泣穴，很快就通体舒泰，一身的疲劳就缓解了。身体有湿的朋友，还能通过点揉此穴起到祛风除湿的效果。因为足临泣主升发人体少阳之气，解散肝胆郁结之气，经常点按会比专业的足疗效果还好。

在学中医的人里流传着一个故事：一天，老师对弟子说：“去采一种不是药的草回来，你就可以毕业啦。”弟子以为不难，沾沾自喜地领命而去。谁知几天后却空手而归，哭着脸对老师说：“看来弟子是不能毕业了。”老师问他：“为什么？”弟子回答说：“我看遍了山上所有的草，但是我没有找到一种不是药的草，所以难复师命。”老师笑了：“你已经学成，可以走了。”

【用之有道——武医师如是说】

临泣穴不仅有治病的效果，还有诊断的功能。平时点按足临泣穴，如果感觉疼痛，就要注意一下胆囊是否有息肉或者炎症。最常见的是清晨起床后口苦咽干，这是典型的少阳病，体内有热，可以在临睡前点按此穴，泻肝胆之气以降逆。如果有气喘的人，这个穴位还有定喘的功效。在临床上使用小柴胡颗粒配合点按足临泣穴，往往起到事半功倍的医疗效果。

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

现在颈椎有病变的人已经越来越有年轻化的趋势，这也是跟现在的脑力劳动增加有关。弹拨列缺穴可以迅速缓解颈椎突发性疼痛。按揉后溪穴可预防驼背，颈椎、腰部、腿部疼痛，也有保护视力、缓解疲劳、补精益气的功效。

肖影出现在妇产科护士何雨霏家中

12

悬疑小说

书房的闹钟被人动过

艾莲定了定神，他费力分辨着声音传来的方向，走出卧室，来到女总编的书房门口。没错，那奇怪的声音就是从这里面传出来的，现在越发地清晰了。他把手套里掏出“凯斯拉”，后背靠着书房门，用力一顶……

房门“吱呀”一声洞开了，由于用力过大，房门撞在墙壁上，空调中一声巨响。艾莲借着微弱的光线仔细观察，书房里并没有一个人；这时候，那声音终于被听清楚了，竟然是书架边那只玩偶闹钟正在报时。“懒虫，起床啦，懒虫，起床啦……”艾莲颇为无奈地摇了摇头，禁不住笑了起来。忽然又觉得不对劲，这里是书房，为什么会出现闹钟呢？书房和卧室之间隔着两道门，该不会有人这样来叫醒自己吧？

艾莲十分好奇，走到书架边又拿起了这只KITTY猫闹钟，靠着窗户仔细观察，发现那上面隐约有一层细密的尘土，看来很久不用了。这倒是有可能，女总编曾经请过三周的假期，也就没有必要上闹钟了，也许就是她随手放在这儿的。不过，他很快想到了另一件事，不论这个闹钟出现在哪儿，闹铃都应该关闭的。他记起自己第一次来到这里，是因为女总编的尸体被人发现，差不多也是这个钟点，可为什么那个时候闹钟没有叫起来呢？难道，后来有人来过，在自己之前，还有个人来到这里，那家伙会是谁？凶手！

艾莲打开书房的吊灯，在房间仔细观察，忽然注意到书架中部比起上次看到的，稍微显得稀疏了些。似乎有几本书

被人拿走了……刹那间，他想到了陈芳……

又一个声音响起，刺激了艾莲——那是他的手机，来电显示是麦涛。“你在哪儿？”麦涛的声音焦躁不安。“我在哪儿？”艾莲犹豫着是否该把自己的发现讲出来，他又一次违反规定私自调查，正打算随口说个瞎话，却发现线路断掉了。再次接通之后，艾莲解释道：“这儿信号不好。”他半倚着窗子，“有事儿吗？”

“何雨霏准备给你过生日？”
“是啊，出什么事了？”
“啊，那就没什么了，我见她回家半天，却一直没见过你，还以为……”

“你说什么？她已经回家了？她说今天要加班的……”

肖影出现

麦涛连电话都没有合上，一把扯起刘队，后者不明所以，正要询问，“没时间了，”麦涛拉着刘队，向小区门口跑去，忽然又转身向两位警员交代，“如果没有我的消息，你们要盯好所有出入这楼道的人，另外，赶快打电话叫人支援。”
“到底怎么了？”刘队边跑边问。

“何雨霏对艾莲撒了谎，我不知道是因为什么，但我们必须上去看看，不然就晚了。”

两人见电梯门口有一大堆人排队，顾不得等候，沿着走廊向楼上冲去。一路跑上四楼，麦涛停了下来，让自己的喘息变得平和了些，随后放轻了脚步，与刘队悄悄地沿走廊来到护士住所门外。麦涛贴在房门上听听动静，房间内悄无声息。他对刘队做个手势，后者扶住了腰

间的手枪，麦涛开始敲门。

一连敲了几声，里面都无人回应。麦涛鼓起全身力气，向房门撞去，却不料这门并没有上锁，他一下子摔了进去。好在麦涛反应灵活，双手撑在地上，一骨碌站了起来。

房门洞开，两人一眼可以看到客厅里躺着的何雨霏，脖子上圈一圈青紫色的印记。

糟糕！来晚了！麦涛疾步上前，打算扶起地上的何雨霏。这时候，一侧的厨房里忽然闪出一个人影，抖出的细绳套住了麦涛的脖子。尽管他事先有所防备，还是没能来得及将双手护在脖子上，随着绳索的收紧，那人手中的尖刀对准麦涛的腰部刺了过来。

刹那间，刘队的手枪已经摆出，却因为那人躲在厨房里，麦涛挡在前面，而无法开枪射击。危机时刻，麦涛被套住的头颈忽然用力向后一顶，磕在那人下巴上，借着绳索瞬间松开机会，他回过身来，对着那人的脸部狠命一击。那人摇摇晃晃地摔倒在厨柜上，手中刀子落了地。与此同时，那人秀美的长发也离开了头部，滑落在地上。整张脸不停抽搐着，青筋暴突，一双散着仇恨的眼睛死死盯住麦涛。那人刚想要爬起来，刘队的枪口已经指着那人脑袋，麦涛上前倒剪那人双手，用刚才的绳索捆了个结实。是个男的？

“不，”麦涛伸手在那人下身摸了一把，“女的！是吧？肖影！”那人并不答话，在刘队惊愕万分之余，麦涛又拾起地上的假发，扣在那人头上，“我也总算知道你的身份了！”他将她的假发理好，那张脸又露出她女性的感觉——多半是由于她已经泄了气，不像刚才那样

充满了杀气和仇恨——眼下的这张脸，麦涛曾经见过，在咖啡馆里，他和艾莲一起喝酒的时候见过；同样，艾莲也见过，在薛婷婷悄悄约会他告密的时候；那张脸，那张咖啡馆服务员的脸……

然而，麦涛和刘队来得确实太晚了，等到艾莲也赶到的时候，被送去医院的何雨霏最终一命呜呼。在何雨霏的客厅里，三个人看到的是那张还没来得及及去取的订蛋糕的单据，桌上还有一些照片，那上面有艾莲和一身制服的刘队的合影照片；艾莲和麦涛的照片；艾莲和薛婷婷的照片……

他们抓到了凶手，却没有一丝的兴奋。在押送凶手回警队的过程中，不知道是不是由于过度悲伤，艾莲做出了一个令人震惊的举动，他从腰间抽出匕首，对着肖影的后背奋力刺了过去。好在远处的刘队眼尖，抢上去夺下了匕首。

“你为什么不拦着他！”刘队呵斥麦涛。

“对，对不起，我，我也没注意。”麦涛低下了头……

肖影杀了几个人

回到警局，艾莲要求见肖影，刘队让他交出匕首才能带他去见。两人一起沿着警局楼道往回走，确切地说，是刘队搀着艾莲，他忽然发觉这个年轻人似乎已经丧失了全部的信心和精力，疲惫得宛如一个老人。

两人刚走到审讯室，碰巧赶上麦涛出来，半敞着的房门传出肖影歇斯底里的叫喊：“你会不好好死的！你会被勒死，哈哈……”
刘队不禁皱了皱眉，“怎

么回事？”

“不知道，”麦涛也显得很费解，说到杀人的理由，她就变成这样了，他又抬头看看艾莲，“这时候，合适吗？”艾莲没有出声，刘队点点头，麦涛也不多说话，靠在墙边，让开道路，叫艾莲进去。艾莲走进审讯室，在肖影面前的桌边坐了下来，看不见她被铐在背后的双手。

“你来干什么？”这时候的肖影已经除去了假发，眼光流露出残忍和凶狠，跟艾莲以前看过的那双眼睛一模一样，“还是要来干掉我，来呀，你也不是什么好种！跟刚才那个混蛋一样！你也会被绞死，哈哈……”她又是一阵大笑，这工夫艾莲始终没有说话，静静地点了一支烟，似乎很好奇地打量着她。

“把你的烟掐了，妈的，呛死我了。”艾莲没有分辨什么，真的就将烟掐灭在烟灰缸里。这举动叫肖影也愣了一下。

“你杀了几个人？”他忽然开了口，语气平静得就好像在和邻家女孩儿攀谈。

“六个！那个臭婊子王敏文，死在宾馆里的那个，对你发骚的薛婷婷，妈的，真他妈多嘴，还有什么总编，还有个警察，最后就是你那个情人，哈哈，我干得不错吧？”肖影说起话来吐沫横飞，充满了挑衅的意味。

却不料这个时候的艾莲依旧不恼火，“是么？那么，你就详细地讲讲是怎么杀死那个总编和女警的吧？”

“你什么意思？”肖影一脸狐疑，“你是干什么的？”
“恕我直言，我一直觉得，那两个人不是你杀的。”此言一出，不但肖影呆住了，隔着反向玻璃的麦涛和刘队也是一惊。



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

艾莲一位研究昆虫的朋友打电话来提醒艾莲，从女总编尸体的腐烂度和尸体上昆虫的生长迹象来看，案发现场应该被人动过手脚。艾莲再次来到女总编的家中调查，发现女总编家的电费出乎意料地多，而在女总编死亡的时间内不可能用到这么多电。就在艾莲在现场调查时，书房传来一阵怪声。