

2012年中医执业医师考试辅导：秋季按穴养生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_655555.htm 人体周身约有52个单穴，300个双穴、50个经外奇穴，共720个穴位。人体周身约有52个单穴，300个双穴、50个经外奇穴，共720个穴位。每个穴位都有很重要的作用。下面就讲讲秋季应该多按穴位养生。鱼际穴中医认为，鱼际穴是保命穴。鱼际，简单理解就是鱼腹。摊开手掌，在手掌心靠近大拇指的地方，皮肤颜色泛白，肌肉隆起，叫大鱼际，大拇指根部和手腕连线中点，就是鱼际穴。按摩鱼际穴有很多好处，尤其是秋季常按摩鱼际穴可防治种种秋季易发的疾病。另外，还可治“鼠标指”。别小看了鱼际穴，它可有着“保命穴”之称，尤其在这天气干燥的秋季，多按摩鱼际穴对健康大有好处。这是因为，秋季讲究养肺，而中医认为鱼际穴化肺经水湿，散发脾土之热，可缓解呼吸系统疾病，如感冒、支气管炎、肺炎、咽炎等。老人常出现小便短少的情况，也可以对鱼际穴进行敲击，从而得到缓解。此外，按摩鱼际穴，对因过度使用电子产品造成的“鼠标指”有很好的治疗作用。同时，配合按摩其他穴位还能治疗咳嗽、咽喉肿痛、口干舌燥等。合谷穴合谷穴最好找了，我们平常说的虎口就是。合谷穴属手阳明大肠经，并且中医讲“肺与大肠相表里”。如果你有牙疼、耳鸣、眼睛红肿、鼻出血、头痛、咽喉肿痛、便秘、发热、口干，或者脸上的青春痘一个接一个不停地往外冒，就可以按合谷穴来消消火。由于这个穴位按摩起来也比较方便，因此没有固定的次数，有空的时候按一按就可以了。能起到清热疏风解表的作

用，特别适合风热感冒。拿肩井穴 肩井穴在颈到肩端的中部，肌肉较丰富的地方。两手拇、食、中三指分别拿对侧的肩井穴。拇指在前，食、中指在后，提拿10次即可。能起到疏风散寒解表的作用，特别适合风寒感冒。总之，秋季养生很重要，对付干燥的天气，有很多方法，今天这个小方法简单实用，在上班之余就可完成。 小编推荐：[2011年中医基础：痘痘位置辨别身体状况](#) [2011年中医基础考点：痰液辨疾病](#) [2011年中医基础考点：外伤的致病特点](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com