

2012年中医执业医师：九窍的窍穴保健按摩 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656317.htm 窍穴保健按摩主要是利用各窍穴与内脏之间的相互联系、相互沟通的关系，进行窍穴保健治疗，从而达到调节内脏功能、防病强身的目的。九窍即指人体的两眼、两耳、两鼻孔、口、尿道和肛门。这些身体上的孔窍平时要多注意保健，保持畅通无阻，九窍要通，通则无病。窍穴保健按摩主要是利用各窍穴与内脏之间的相互联系、相互沟通的关系，进行窍穴保健治疗，从而达到调节内脏功能、防病强身的目的。

眼睛保健 目宜常运用双掌小鱼际分别按眉棱骨，向内外作圆圈移动各18次，再双目轻闭，以双手拇指，轻轻在上下眼皮抚摸各36次，然后双目睁开，眼球作顺、逆时针缓慢转动各18圈，最后远眺片刻。长期坚持此法，能防治近视、远视、目疾、眉棱骨痛等。

按摩熨目 摩擦两掌发热后，将手掌置于两眼之上，反复3次。再以食指、中指、无名指轻压眼球，稍停片刻再压，反复3次。长期坚持此法，有养目明目、消除眼肌疲劳的作用。眼部还可进行穴位按摩。

按睛明穴 两眼闭拢，拇指、食指指端按于睛明穴（位于目内眦旁0.1寸处），边按边振动，用力均匀，每次5~10分钟。

切承泣穴 两食指指尖切按承泣穴（位于面部瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间），用力均匀，不可切破皮肤，边切边振，每次5分钟。

点按攒竹穴 曲肘置桌，两手平握拳，拇指伸开，以拇指指端附着在眉头下缘攒竹穴处。再以两拇指逐渐用力向穴位上方顶压，采用切法、揉法，待穴位周围至眼区有酸胀感觉时，再按压1分钟后松指，如此4~6次。运目

弹睛 头部不动，眼球向四周环绕一周，正反向各3次。用力闭紧双眼，同时呼气，待气吐尽后，迅速睁大眼睛，同时吸气，共3次。

耳窍保健 耳朵上的穴位非常多，它就像一个倒立的胎儿，要经常揉掐。

振耳保健 用两手食指指面按压耳道，一按一放，快速振动，使耳道内产生振动，并传至大脑。每次5~10分钟。

抹全鼻 右手拇指、食指指面从鼻根部、鼻梁部向鼻翼部抹动，用力均匀，每分钟抹60次，每日5分钟。

扣耳保健 用掌心按紧耳道，食指指尖在脑后部上下来回弹叩，力量自行掌握，可觉脑后部有“咚咚”声。两耳可同时进行，每分钟弹叩80次。

扯耳保健 用拇、食指捏紧耳垂或耳尖，一上一下拉扯，力量自行掌握，每分钟60次，每次5分钟左右。

揉耳保健 两手食指分别按揉耳门（位于耳屏上切迹前，下颌骨髁状突后缘凹陷中）、听宫（位于耳屏前，下颌骨髁状突后缘，张口时呈凹陷处）、听会（位于耳屏间切迹前，下颌骨髁状突后缘，张口有孔）等穴，在按切时配合切法、振法、叩法。每次10分钟，力量自行掌握。

叩翳风穴 翳风位于乳突前下方，平耳垂后下缘凹陷中。用两手食指指尖同时叩击两侧翳风穴，每分钟100次。力量自行掌握，至穴位处有胀痛热感，每次5分钟。

耳宜常弹 用双手掌掩耳，双手食指、中指、无名指三指轻轻叩击风府穴（位于后发际正中直上1寸）附近36次。再用食指塞耳窍，压耳门，骤放各3次。坚持此法，有增强听力、醒脑通窍的作用，能防治头晕、耳鸣、耳闭、脑鸣等疾患。

鼻窍保健 揉鼻根 两手食指位于鼻根，用力挤压穴位，再由鼻根向鼻翼两侧迎香穴（位于鼻翼外缘中点，旁开0.5寸鼻唇沟中）滑动按揉。由上而下连续10~20次，动作宜缓慢，用力均匀。每次10分钟。

捏鼻孔 拇指与食指

捏鼻孔，一捏一放，每分钟60次左右，用力均匀，至鼻有酸胀感为度。每次5分钟。揉鼻梁右手食指指面位于鼻尖部，以顺时针和逆时针交替揉动，由鼻尖部向鼻根部揉，再反方向揉，每次30个来回。按迎香穴用两手指指尖紧按迎香穴，边按边振动。每次10分钟。揉素穴拇指或食指指腹压住素穴（位于鼻尖正中），施力揉按，每次5分钟，每日2~3次，力度自行掌握。洗鼻腔每日早晚用凉水和温水交替洗鼻，增强鼻腔的适应能力，可预防感冒。捏鼻翼用拇指、食指捏按鼻翼及鼻中隔，每次10~20下，每日数次，可宣通鼻窍。口腔保健叩齿口唇微闭，上下牙齿有节奏地叩击，门齿与臼齿交替进行，每分钟100次左右，力度可自行掌握，每次5~10分钟。此法有固齿作用，能防治牙病，还有滋生津液的作用，防治口干、唇燥、口臭等。吞津口唇微闭，舌顶上腭运动，然后将津液徐徐咽下，每次5~10分钟。现代研究表明，正常人唾液分泌量每日约1500毫升，唾液内含的白蛋白、溶酶菌、蛋白分解酶等具有免疫、杀菌、助消化和保护胃黏膜的作用。此法适用于咽干、唇燥、口渴少津、皮肤干燥、小便短赤、大便秘结、心悸健忘、头昏耳鸣、咽干、眩晕、失眠、五心烦热等。叩齿与吞津常常需要一起做，古人有说：“齿之有疾，乃脾胃之火熏蒸，侵晨睡醒时，叩齿三十六通，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下，每做三次乃止，及凡小解时，闭口紧叩其齿，解闭方开，永无齿疾。”

通二阴我们都知道便秘、憋尿对健康不利，所以，要保持大便通畅，平时也要适量地食用一些利湿药物或者食品。利湿利湿说白点就是利尿，最常用的利湿食物和中药有薏苡仁、红小豆、冬瓜、扁豆、荷叶、黄瓜、泽泻、白茅根等，化

湿的中药有藿香、佩兰等。利湿对男性的前列腺有益，对女性来说，化湿可以预防泌尿系统感染。通便中药巴豆、决明子等都是通大便的。大黄、芒硝、番泻叶也是通大便的，但不提倡大家用，因为泻下力量太大，会产生毒副作用。我们应该尽量选择平和的、没有毒副作用的、药食两用的中药，这样不会产生依赖性，如郁李仁、麻子仁、栀子、牛蒡等缓和通便之品。 小编推荐：[#0000ff>中医执业医师：灸法禁忌](#)
[#0000ff>中医执业医师：针刺禁忌](#)
[#0000ff>中医执业医师：养生汇总](#) 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