

# 随手养生 妙用养老穴

随着年龄的增长,中老年朋友们逐渐面临各种健康挑战,为了维护身体的健康,除了合理饮食和适量运动外,我们还可以使用中医疗穴位进行自我保健。

在我们手腕处,就有一个可以延缓衰老、预防和治疗中老年疾病的穴位——养老穴。

## 认识养老穴

唐代药王孙思邈在其著作《千金翼方·杂法第九》中说道:“凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意。”这告诉我们,穴位的名字并不是古人随意命名,而是有着丰富的内涵和寓意。

“养老穴”,顾名思义,是养护老人,调治老年人疾病的穴位。

人体衰老有哪些表现呢?首先,我们会发现肢体变得僵硬、不灵活了。比如肩周炎,又被称为五十肩,因为它大多发生在50岁以上的中老年人当中。同时,还有很多人会出现腰腿酸痛、视物模糊等问题。

这些都是老年人的常见病,其根本原因是随着年龄的增长,人体内的阳气逐渐衰弱导致的。《素问·生气通天论》曰:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿

而不彰。”这句话告诉我们,人体内的阳气,就像是天上的太阳一样重要,如果人体阳气不足,生命活力就会减弱,容易生病,导致生活质量下降,甚至缩短寿命,养老穴可以充养人体的阳气,预防和治疗因为阳气不足所导致的诸多中老年疾病。

## 养老穴的取穴方法

养老穴的取穴有一个非常有趣的方法——“养老转手髁空藏”。

养老穴在我们手太阳小肠经上,在前臂的外侧,手腕的后方。我们将前臂平举于胸前,与地面平行,掌心向下,在手腕外侧,可以摸到一个突出的骨头,这就是尺骨小头,用另一只手的手指按住这个骨头。(如图一)



尺骨小头定位点(图一)

然后,我们把掌心向内旋转。在这个旋转的过程中,我们就会发现,原来按住骨头的手指,自然滑落到了一个凹陷中、骨缝



养老穴定位点(图二)

中。这个凹陷处,就是我们的养老穴(如图二),按之有酸胀之感。

## 养老穴的自我保健方法

### 1. 按揉养老穴

养老穴最便捷的自我保健方法,就是按揉养老穴。

因为养老穴在骨缝中,我们可以弯曲拇指或食指,用指关节来按揉养老穴,或者利用按摩棒等按摩工具来按揉。

按揉养老穴的时候,会有酸、麻、胀、痛的感觉,沿我们的手臂,也就是手太阳小肠经的巡行路线,传导到肩背处,这就是得气感。按揉的力度要能够感受到得气感,才能达到预期防治效果。

顺时针按揉养老穴,左右手各81次,每天2次。

### 2. 艾灸养老穴

艾灸养老穴是利用艾叶的温热之性与走串之力,达到散寒止痛、化湿行气、舒经活络的功效,尤其适合虚寒体质人群。

将艾条点燃或将艾绒放入艾灸盒中,对准养老穴进行艾灸。每次20分钟至30分钟,以局部皮肤温热红晕为度。

### 3. 养老穴最佳保健时间

养老穴的最佳保健时间为每天的未时,即下午1点到3点。

这段时间,手太阳小肠经当令,养老穴的气血最为旺盛,功能最佳,因此保健效果也更为显著。

养老穴的自我保健疗法,是一种简单易行、安全有效的养生方法。中老年人朋友可以在日常生活中,随时随地运用养老穴进行自我保健,持之以恒,防治老年疾病、延缓衰老。

[作者:谢怡琳1 厦门市中医院 针灸三科(中医特色门诊) 副主任医师]

李思论2 厦门南洋职业学院 医学院 教师(厦门市中医院 万文蓉名老中医药专家传承工作室 成员)

万文蓉3 厦门市中医院 培训部 主任医师

基金项目:1.厦门市扶持中医药发展专项中医药科研项目(编号:XWZY-2023-0611);2.万文蓉名老中医药专家传承工作室]

# 介入术后“控水师”是怎样练成

随着医疗技术的不断进步和创新,介入手术作为一种现代化的微创治疗手段,已经得到了医学界和患者的广泛认可。其精准性和治疗效果在临床应用中表现出色。然而,介入手术中对对比剂(造影剂)的使用是不可避免的,而对比剂在体内的滞留时间与肾脏潜在损害的风险成正比。临床上可以通过围术期水化来减少对对比剂在体内的滞留时间,从而减少对对比剂对肾脏的损害。因此,围术期的水化治疗成为临床工作中至关重要的一环。近年来我们根据患者的实际情况,如年龄、诊断、既往病史等,指导相应的水化方案,因实施难度低,接受度及配合度高,所以在临床中取得了显著的效果。

在此,我们特别强调术后护理的重要性,尤其是饮水管理。以下是关于术后饮水管理的相关指导:

## 为何要喝水呢(饮水的重要性及原因)

介入手术后,适量饮水对于患者的康复至关重要。水是人体生命活动的基础,参与新陈代

谢、营养输送、体温调节等关键生理过程。介入术后适量饮水有助于维持血液循环,预防血栓形成,并促进伤口愈合。增加肾血流量,抑制肾血管的收缩,促使肾血管扩张,稀释对比剂浓度及加速对比剂排泄,从而降低肾小管黏滞度,避免肾小管内结晶形成,减轻造影剂对肾小管细胞的毒性。

## 如何把握饮水量(饮水过量、不足的风险)

凡事都要有个度,虽然饮水有益健康,但过量饮水可能导致水中毒、电解质失衡等问题,增加心脏和肾脏的负担,不利于康复。特别是对于有心脏病、肾功能不全等基础疾病的患者,过量饮水可能会加重疾病的症状从而加重病情(有心脏病、肾功能异常或电解质紊乱的患者请遵医嘱);反之,饮水不足亦会导致脱水、电解质失衡等问题,影响对比剂排泄,就可能诱发并发症:对比剂(造影剂)肾病。所以,饮水量应严格遵循医嘱。

## 怎么喝 喝多少(饮水的时间与频率)

根据临床研究和实践经验,

我们建议患者在术后3小时内,每小时饮水400~500毫升。这一饮水计划旨在通过增加尿量来加速对比剂(造影剂)的排出,减少对肾脏的潜在损害。研究证明,当患者3小时内尿量达到800毫升时,对比剂(造影剂)的排出效果最为理想。因此,术后以3小时内的尿量作为衡量尺,我们合理安排饮水时间与饮水量。那么,是不是尿量够了就可以不喝水了呢?当然不是,尿量达标后,术后24小时内仍然需要根据术中使用的对比剂(造影剂)的量制定并实施饮水方案,24小时内饮水量大约2000ml。

## 喝开水还是凉水 可以喝饮料吗(水的种类与选择)

开水与凉水的选择,我们更推荐温热的白开水或矿泉水,因为它们不含糖分和添加剂,对身体的负担较小。含糖饮料如果汁虽然也能补充水分,但过量饮用可能影响血糖水平,不利于患者的康复。

## 喝水影响吃药吗(饮水与药物的关系)

通常情况下不影响,药物应与清水一同服用,但在服用药物

时,应注意药物与饮水的相互作用,以确保药物顺利吸收。不同药物对饮水量的要求可能不同,应遵循医嘱进行。

## 可以正常吃饭吗(饮水与饮食搭配)

可以正常吃饭,根据患者自身的既往史合理安排饮食;选择清淡、易消化的食物,并适量饮水。避免油腻、辛辣食物,以免影响消化和水分吸收。

综上所述,我们鼓励患者在介入手术后遵循上述饮水计划,以保障肾脏健康的同时加速康复。同时,我们将密切监测患者的尿量,确保饮水计划的安全性和有效性。通过细致的术后护理,我们期望为患者提供更优质的治疗效果和更全面的康复支持。

(作者:丁美娜 福建省第二人民医院 临床护理专业 主管护师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师