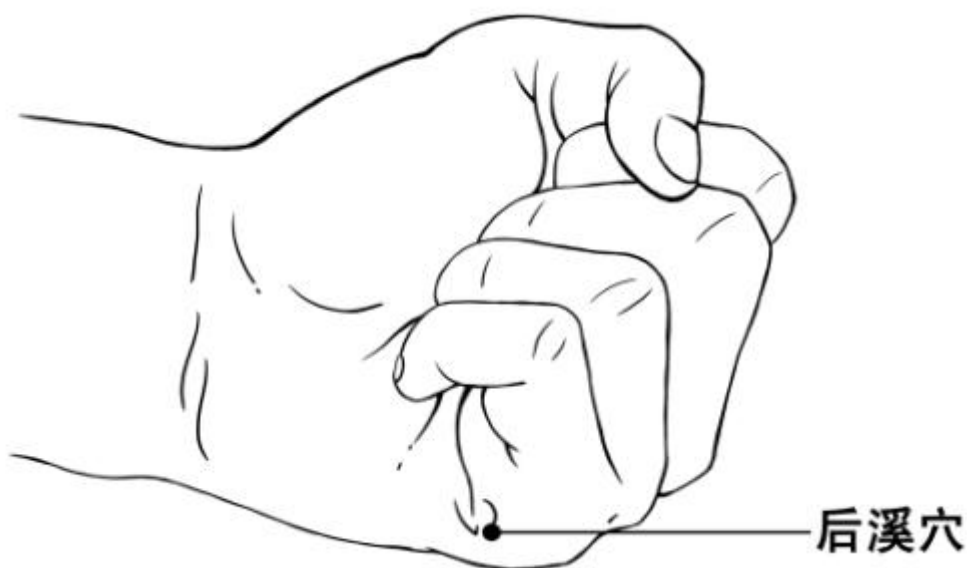


后溪穴——统治一切颈肩腰椎病的神奇大穴



后溪穴怎么找呢？把手握成拳，在第5掌指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处即是（即把手握拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴）。

后溪最早见于《黄帝内经·灵枢·本输》篇，为手太阳小肠经的输穴，又为八脉交会之一，通于督脉小肠经。有舒经利窍、宁神之功。适合经常坐在电脑前的上班族、发育中的孩子，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。

有一位外地的学生告诉我，当地有位治疗腰间盘突出的中医名家，每次给病人治疗时，都会在病人腰部疼痛的部位扎上几针，然后贴一种特制的膏药，最后在后溪穴上扎上一针。有些经年不愈的重症患者，经过这番治疗，短时间内就恢复健康了。他觉得老先生的膏药很神奇，准备拜老先生为师，学这个治疗腰间盘突出的绝招。

听了他的描述，我跟他说，“这种绝活儿我也会，而且比他还简单。其实在腰部局部扎针、贴膏药都是老先生使用的辅助疗法，真正管用的是扎在后溪穴上的那一针。扎针有个小窍门，进针之后边捻转边提插，同时让病人活动腰部。”学生听后恍然大悟，“我怎么就没想到呢？！”

道家医学里是非常注重后溪穴的。它可以直接通到督脉上去，属于八脉交汇穴里面很重要的一个穴位。督脉主一身阳气，阳气旺，则全身旺。

针灸是比较专业的治病手段，如果大家只作养生保健时则只需用按揉后溪穴的方法就可以，一般按揉几分钟后就可振奋全身的阳气，身体就会像熊熊燃烧的火炉一样，暖彻心扉。点揉此穴，对小肠经有热、腿疼有很好的治疗功效。

后溪穴怎么找呢？把手握成拳，在第5掌指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处即是（即把手握拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴）。

如果你坐在电脑面前，可以把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激效果。在滚动当中，它会有一种轻微的酸痛。这个动作不需要有意识的去做，每天只用抽出三五分钟的时间来，随手动一下，这个简单的治颈肩腰椎病的方法，我把它叫作滚揉后溪穴。

坚持下来则对颈椎、腰椎确实有着非常非常好的疗效，对保护视力也很好。以前工作繁忙时，我每天在电脑前的工作时间也有十一、二个小时，但多么多年来我的视力、颈椎都没有问题，靠的也正是这个方法。

其实二十多年前，我初行医的时候，颈椎病是四十岁以后的人的专利，但现在不是了，二三十岁的颈椎病患者到处都是，我甚至见过的颈椎病的小学生！原因很简单：伏案久了，压力大了，自己又不懂得怎么调理，所以颈椎病提前光临了。

不仅仅得颈椎病，长期伏案的白领、职员或者搞文字工作的，老早就腰也弯了，背也驼了，眼睛也花了，脾气也糟了，未老先衰，没有足够的阳刚之气。这是当今多数人面临的一个严重的问题。

看到这些问题，很多人都说，这是脑力劳动的结果，脑力劳动也是很消耗人的；人们以为近视仅仅是由于眼睛离书本或电脑屏幕太近所致。其实不尽然，当长期保持同一姿势伏案工作或学习的时候，上体前倾，颈椎紧张了，首先压抑了督脉，督脉总督一身的阳气，压抑了督脉也就是压抑了全身的阳气，于是，久而久之，整个脊柱就弯了，人的精神也没了。

人体的精神，不是被脑力劳动所消耗掉的，而是被错误的姿势消耗掉的。眼睛也需要靠阳气来温煦，仅仅是眼睛疲劳，可能不能导致近视；真正导致近视的，是眼睛在缺少阳气温煦的情况下过度疲劳。

这一系列问题，出于同一原因，那么，通过一个穴，也就可以全部解决，这个穴就是我们说的后溪。这是小肠经上的一个穴，奇经八脉的交会穴，通督脉，能泻心火、壮阳气，调颈椎，利眼目，正脊柱。

临床上，颈椎出问题了，腰椎出问题了，眼睛出问题了，都要用到这个穴，效果非常明显。它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的一切不利影响，只要坚持，百用百灵。

我们想想，当我们坐在电脑旁阅读文件的时候，手是怎么放的？肯定是一手不离鼠标，一手仍在键盘上吧！保持这个姿势不动，人都变僵了。

这时，不妨灵活一点，把手解放出来，让双手的后溪穴抵在桌沿或键盘上，来回滚动，揉一揉，每次刺激三到五分钟，每小时刺激一次就足够了。这是毫不耽误工作的，因为这时候，眼睛该看什么还可以看什么，不耽误。

大家可以试一下，坚持一天这样做下来，肯定到了下班的时候腰不会酸、脖子不会累，视力疲劳会很大程度上的缓解。每天坚持这么做下去，首先是腰椎颈椎轻松挺直，同时，你会发现眼睛也比以前好使了。

如果因为忙，总是忘记做这个动作怎么办呢？我建议，可以定个闹钟，每隔一个小时提醒我们揉动一下后溪穴。不管忙到什么程度，我想这么一点时间还是能抽出来吧。何况，每小时这短短的三分钟，拯救的是我们的健康！

凡是到我这里来看颈椎病、腰椎病的人，我都建议他们这样去用后溪穴，效果都非常好，很多病人反映，这样做比去按摩院按摩颈椎腰椎要管用得多。有位三十岁的白领对我说：“本以为骨骼已经定型慢慢要生驼背的，但最近感觉背明显比以前直了。”我说，当然，年轻人驼背不是因为骨骼定型，脊柱是一节一节的，是活动的，怎么可能随便定型呢？关键是你背上气机不畅，经脉阻滞，才出现驼背的迹象的，一旦这个气机通畅了，你的背自然就直起来了！

我还要特别把这个方法介绍给正在读书的小孩子。这些孩子很可怜，从小学到高中，小小年纪就承受这么沉重的学习压力，我们可不希望他们一辈子戴上近视眼镜，更不能让他们在沉重的压力下失去朝气，成为小驼背。作为一个被人称作养生治病的大夫，我想这是我能做到的。

其实我也是受益于后溪穴的。很久以前，我就养成了揉后溪的习惯，随时随地，有空就揉一揉。比如，我开车的时候，如果碰见路上堵车，或是红灯亮了，也会把后溪放在方向盘上来回滚揉几次，很舒服，甚至很潇洒。这时候，别人在着急上火，而我在通督脉、泻心火、壮阳气、调颈椎、正脊柱、利眼目，受用无穷。一不起急，二不发火，精神振奋。这么一来，有时候居然觉得堵车也堵得很值！

