

后溪穴——統治一切頸肩腰椎病的神奇大穴

后溪最早見於《黃帝內經·靈樞·本輸》篇，為手太陽小腸經的輸穴，又為八脈交會之一，通於督脈小腸經。有舒經利竅、寧神之功。適合經常坐在電腦前的上班族、發育中的孩子，可預防駝背、頸椎、腰部、腿部疼痛，也有保護視力、緩解疲勞、補精益氣的功效。

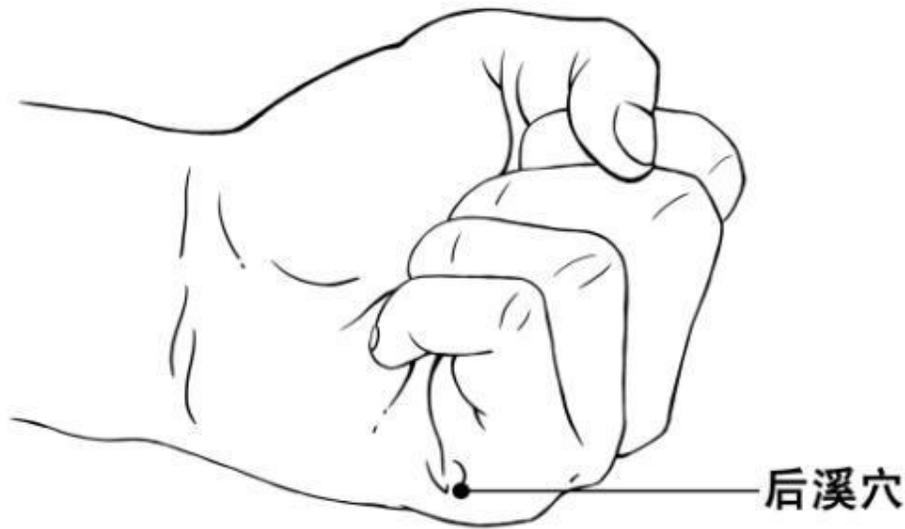
有一位外地的學生告訴我，當地有位治療腰間盤突出的中醫名家，每次給病人治療時，都會在在病人腰部疼痛的部位紮上幾針，然後貼上一種特製的膏藥，最後在后溪穴上紮上一針。有些經年不愈的重症患者，經過這番治療，短時間內就恢復健康了。他覺得很老先生的膏藥很神奇，準備拜老先生為師，學這個治療腰間盤突出的絕招。

聽了他的描述，我跟他說，“這種絕活兒我也會，而且比他還簡單。其實在腰部局部扎針、貼膏藥都是老先生使用的輔助療法，真正管用的是紮在后溪穴上的那一針。扎針有個小竅門，進針之後邊撚轉邊提插，同時讓病人活動腰部。”學生聽後恍然大悟，“我怎麼就沒想到呢？！”

道家醫學裏是非常注重后溪穴的。它可以直接通到督脈上去，屬於八脈交匯穴裏面很重要的一個穴位。督脈主一身陽氣，陽氣旺，則全身旺。針灸是比較專業的治病手段，如果大家只作養生保健時則只需用按揉后溪穴的方法就可以，一般按揉幾分鐘後就可振奮全身的陽氣，身體就會像熊熊燃燒的火爐一樣，暖徹心扉。點揉此穴，對小腸經有熱、腿疼有很好的治療功效。

后溪穴怎麼找呢？把手握成拳，在第5掌指關節後的遠側掌橫紋頭赤白肉際處即是（即把手握拳，掌指關節後橫紋的盡頭就是該穴）。如果你坐在電腦面前，可以把雙手后溪穴的這個部位放在桌子沿上，用腕關節帶動雙手，輕鬆地來回滾動，即可達到刺激

效果。在滾動當中，它會有一種輕微的酸痛。這個動作不需要有意識的去做，每天只用抽出三五分鐘的時間來，隨手動一下，這個簡單的治頸肩腰椎病的方法，我把它叫作滾揉后溪穴。堅持下來則對頸椎、腰椎確實有著非常非常好的療效，對保護視力也很好。以前工作繁忙時，我每天在電腦前的工作時間也有十一、二個小時，但多麼多年來我的視力、頸椎都沒有問題，靠的也正是這個方法。



其實二十多年前，我初行醫的時候，頸椎病是四十歲以後的人的專利，但現在不是了，二三十歲的頸椎病患者到處都是，我甚至見過的頸椎病的小學生！原因很簡單：伏案久了，壓力大了，自己又不懂得怎麼調理，所以頸椎病提前光臨了。不僅僅得頸椎病，長期伏案的白領、職員或者搞文字工作的，老早就腰也彎了，背也駝了，眼睛也花了，脾氣也糟了，未老先衰，沒有足夠的陽剛之氣。這是當今多數人面臨的一個嚴重的問題。

看到這些問題，很多人都說，這是腦力勞動的結果，腦力勞動也是很消耗人的；人們以為近視僅僅是由於眼睛離書本或電腦螢幕太近所致。其實不儘然，當長期保持同一姿勢伏案工作或學習的時候，上體前傾，頸椎緊張了，首先壓抑了督脈，督脈總督一身的陽氣，壓抑了督脈也就是壓抑了全身的陽氣，於是，久而久之，整個脊柱就彎了，人的精神也沒了。人體的精神，不是被腦力勞動所消耗掉的，而是被錯誤的姿勢消耗掉的。眼睛也需要靠陽氣來溫煦，僅僅是眼睛疲勞，可能不能導致近視；真正導致近視的，是眼睛在缺少陽氣溫煦的情況下過度疲勞。

這一系列問題，出於同一原因，那麼，通過一個穴，也就可以全部解決，這個穴就是我們說的后溪。這是小腸經上的一個穴，奇經八脈的交會穴，通督脈，能瀉心火、壯陽氣，調頸椎，利眼目，正脊柱。臨床上，頸椎出問題了，腰椎出問題了，眼睛出問題了，都要用到這個穴，效果非常明顯。它可以調整長期伏案或在電腦前學習和工作對身體帶來的一切不利影響，只要堅持，百用百靈。

我們想想，當我們坐在電腦旁閱讀檔的時候，手是怎麼放的？肯定是一手不離滑鼠，一手仍在鍵盤上吧！保持這個姿勢不動，人都變僵了。這時，不妨靈活一點，把手解放出來，讓雙手的后溪穴抵在桌沿或鍵盤上，來回滾動，揉一揉，每次刺激三到五分鐘，每個小時刺激一次就足夠了。這是毫不耽誤時間的，因為這時候，眼睛該看什麼還可以看什麼，不耽誤。

大家可以試一下，堅持一天這樣做下來，肯定到了下班的時候腰不會酸、脖子不會累，視力疲勞會很大程度上的緩解。每天堅持這麼做下去，首先是腰椎頸椎輕鬆挺直，同時，你會發現眼睛也比以前好使了。如果因為忙，總是忘記做這個動作怎麼辦呢？我建議，

可以定個鬧鐘，每隔一個小時提醒我們揉動一下后溪穴。不管忙到什麼程度，我想這麼一點時間還是能抽出來吧。何況，每小時這短短的三分鐘，拯救的是我們的健康！

凡是到我這裏來看頸椎病、腰椎病的人，我都建議他們這樣去用后溪穴，效果都非常好，很多病人反映，這樣做比去按摩院按摩頸椎腰椎要管用得多。有位三十歲的白領對我說：“本以為骨骼已經定型慢慢要生駝背的，但最近感覺背明顯比以前直了。”我說，當然，年輕人駝背不是因為骨骼定型，脊柱是一節一節的，是活動的，怎麼可能隨便定型呢？關鍵是你背上氣機不暢，經脈阻滯，才出現駝背的跡象的，一旦這個氣機通暢了，你的背自然就直起來了！

我還要特別把這個方法介紹給正在讀書的小孩子。這些孩子很可憐，從小學到高中，小小年紀就承受這麼沉重的學習壓力，我們可不希望他們一輩子戴上近視眼鏡，更不能讓他們在沉重的壓力下失去朝氣，成為小駝背。作為一個被人稱作養生治病的大夫，我想這是我能做到的。

其實我也是受益於后溪穴的。很久以前，我就養成了揉后溪的習慣，隨時隨地，有空就揉一揉。比如，我開車的時候，如果碰見路上堵車，或是紅燈亮了，也會把后溪放在方向盤上來回滾揉幾次，很舒服，甚至很瀟灑。這時候，別人在著急上火，而我在通督脈、瀉心火、壯陽氣、調頸椎、正脊柱、利眼目，受用無窮。一不起急，二不發火，精神振奮。這麼一來，有時候居然覺得堵車也堵得很值！