

# 玩核桃也是 “玩健康”

手是人类最好的“工具”，同时还可以反映人体健康。中医认为，手掌上的经络、穴位关系到人的整体健康，经常刺激这些经络的穴位，就可以对相应的脏腑产生保健效果。



撰文 袁清顺

模特 刘桂丞 张亚 摄影 田雨 刘桂丞

## 手掌经络关系全身

中医认为“心脑相通”，补心的同时可以补脑。而补心最简单易行的方法就是刺激手掌的相关穴位，比如经常按揉中指的中冲穴和掌心的劳宫穴，就可以对心包经起到保健效果。手掌上的健康密码不只是补心。中医研究表明，人体共有12条经络，其中6条排列在手指上。作者认为，人手掌上的六条经络，分别为三阴经（肺经、心经、心包经）和三阳经（大肠经、三焦经、小肠经），刺激手掌的相应穴位，可以辅助调整相应的脏腑。在西医中，手指神经属于末梢神经，经常锻炼手指可以起到大脑和中枢神经保健的作用。

六条经络依次分布在五个手指上。从大拇指沿掌缘到掌根为肺经，三个穴位依次为少商穴、鱼际穴和太渊穴；食指向上为大肠经，依次经过商阳穴、二间穴、三间穴、合谷穴和阳溪穴；中指向上为心包经，包括中冲穴、劳宫穴；无名指向上为三焦经，经过关冲穴、液门穴和中渚穴；小指两侧分

别为心经和小肠经，心经包括少冲穴、少府穴，小肠经包括少泽穴、前谷穴和后溪穴。

作者认为，手指是经络起止交集的地方，而手掌上又同时有阴经和阳经，因此经常刺激这些穴位，既可以疏通经络、调和气血，还可以阴阳兼顾。比如很多人喜欢用大拇指和食指把玩手串，就可以同时刺激肺经和大肠经。

## 手掌信息映射脏腑

中医全息理论认为，身体各个系统和组织都灌注了五脏六腑的气血，因此很多部位都能体现出五脏六腑的信息。

人的手掌上，共有心脏、脑血管、胃肠、睡眠等50多个反射区、反射点、治疗点和穴位，这些经络和穴位均与五脏六腑和肢体体感相关。身体出现任何不适，都可通过压扎、刺激手掌相应反射区、治疗点、穴位得到缓解，发挥手疗防病治病的作用。

中医讲究望、闻、问、切。其中的“望诊”是观察患者的神、色、形、态，识别的重

点在于面部五官、肤色、目色及血络，同时还把面部划分成若干部分，相对应配属脏腑，然后针对五色的沉浮、聚散、泽夭、明暗等，来推断疾病的发生与否。

而中医手诊，则是以手掌反映的信息作为诊断依据。中医认为，健康的手掌呈淡红色，色泽光润，掌肉富有弹性。如果手掌颜色偏白，表示肺部出现了疾病；手掌晦暗无华，表示肾脏有病变；手掌呈黄色，表示肝脏有病；手掌呈绛红色，表示心火过盛；手掌呈绿色，表示脾胃病或贫血；手掌大小鱼际出现片状红赤为“肝掌”，表示患有慢性肝炎、肝硬化；手掌呈土黄色，双侧掌指黧黑，表示可能患有癌症；掌心冒汗，表示可能为神经衰弱；掌心出现瘀血状紫色，掌心肉软，缺乏弹性，手压后迟迟不平复，为危急信号，表示心肾功能衰竭。

### 把玩核桃有助健身

随着科技的进步和社会分工的细化，很多原本需要亲力亲为的事，或是由专业人士代劳，或是干脆被机器代劳，这虽然不是件坏事，但带来的另一个后果是人们的运动量越来越小，手上防御疾病的功能也随之减少，致使各种疾病纷至沓来。在这种情况下，文玩核桃成为很多人喜爱的玩物，既有收藏的特性，也可以成为健身的好帮手。

文玩核桃不受时间、场地、年龄、体力限制。在把玩文玩核桃的过程中，核桃的刺尖、凸起和棱角会压扎掌上穴位，刺激手上反应区，达到会经通络、活血化瘀、强身健体的效果。

文玩核桃源自深山，集山川之灵气，其纹理浑然天成，可谓大自然提供的天然瑰宝。因为其皮厚质坚，经过盘玩包浆挂浆后，核桃碰撞发出的响声还可引起身体共鸣，从骨质深层反向调节气血运行。当爱好者采用搓、揉、压、扎、捏、蹭、滚等技法运

动双手时，根据把玩手法的不同，核桃的声音时而响亮清脆，时而低沉悠远，充满磁性。老话说“如骨如牙”，指的就是挂浆后的老核桃相碰发出的声音。

### 核桃的玩法

古时就有人称，玩核桃是“闲来双手转，活血又延年”。

把玩核桃方法有很多种，最常见的几种是当代圈内有人称之为“七字诀”，这七个字分别是搓、揉、压、扎、捏、蹭、滚。

1.搓：把一对核桃分放在两个手中，用手指将核桃固定在手心或指尖，用拇指、食指和中指上下左右搓转。



搓

2.揉：这个方法比较简单，核桃在手掌中左右旋转。旋转方式分为顺时针、逆时针、上下旋转等。

3.压：也称手攥，将核桃放于掌心，四指并拢用力捏攥，并不断张合。

4.扎：用核桃的尖扎刺手掌和手指，也可扎刺手背、臂、腿等部位。



扎

5.捏:核桃放于掌心,五指尖捏住后进行顺时针和逆时针转动,边转边捏。捏时宜慢不宜快,宜重不宜轻。

6.蹭:用一只手的拇指、食指和中指夹住核桃,用壳面的沟纹和脊肋搓蹭另一支手的掌心反射点。

7.滚:可用双手掌滚,也可用双手背滚、滚臂、滚腿、滚腰、滚背等。在滚动部位进行上下、左右、前后滚动,如手掌滚、掌根滚、滚胳膊、滚腿、滚腰、滚背等。



滚

### 核桃对手上穴位的刺激

1.压扎拇指肚:用核桃尖部压扎拇指肚,此处是肺经的源头。刺激三阴交、鱼际、少商、阴陵等反射和穴位,可减缓肝胆等疾病。



压扎拇指肚

2.刺激食指肚:食指是手阴肠经的起点。刺激食指肚,对五官疾患、腹胀、便秘有较好辅助疗效。

3.刺激中指肚:中指是手厥心包经(心

包)起点。刺激这个经络上的穴位,对缓解高血压、心绞痛、头痛有一定的效果。

4.刺激无名指肚:无名指尖是手少阳三焦经起点。经常刺激这个穴位,对轻咳嗽、气喘、耳鸣、头痛等病痛有减缓作用。

5.压扎小拇指肚:小指尖是少阴心经起点。其上有三个反射点,通过刺激,可减轻腰痛、阳痿、月经不调等症状。



压扎小拇指肚

6.压扎劳宫穴:劳宫穴位于掌中央。压扎该穴位对眼睛疲劳、体弱多汗、视力减退有较好效果。



压扎劳宫穴

7.滚压手心:掌心反射点较多,反复滚压刺激,对尿频尿急、高血压、便秘有较好效果。

8.压扎中冲穴:中冲穴位于中指甲的右下方,是急救穴之一。压扎该穴对胸闷、昏厥、痉挛等有缓解效果。



压扎中冲穴



滚压手背

9. 压扎血海和三阴交：这两个穴位均位于小拇指第二关节的上方。压扎此穴位可改善心悸、胸肋痛、痛经等症状。

10. 压扎鱼际穴：该穴位于拇指第二道横纹下方。经常压扎可缓解气喘、咳嗽、眼痛，并可预防感冒。

14. 压扎养老穴：位于小指第二道横纹的侧方。坚持压扎此穴，有助缓解老年人眼睛疲劳，和辅助治疗白内障、老花眼症状。



压扎鱼际穴



压扎养老穴

11. 压扎少府穴：位于第四、五掌骨之间，与劳宫穴平行。经常压扎对胸闷、心悸、小便不利有辅助疗效。

12. 滚压手掌：核桃置于双手合十之间，前后滚动压扎刺激，有益五脏一腑的保健。

13. 滚压手背：核桃放于双手背之间并前后滚动，经常压扎刺激，可强筋壮骨，舒络活血。

#### 作者简介

袁清顺，副主任医师，原北京朝阳中医医院针灸科主任，中国中医药学会会员，北京针灸学会针法灸法专业委员会委员，北京德宝核缘电子商务有限公司健康顾问。

(责编 桑新华)