

# 北方新报



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年11月25日 星期五

农历壬寅年十一月初二

第6220号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



## 初冬青城

连日来,受冷空气影响,呼和浩特迎来大范围降温。滨河路上的树叶已落了大半,唯独垂柳还泛着金黄,在净蓝的天空之下,映射出初冬的清澈和静怡。

摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

■2版

### 这10人脱颖而出,家乡因你更美好!

■6版

### 枪击通胀叠加疫情 美国这个感恩节不好过

■8版

### 亚洲足球,又一次振奋人心!

# 中医养生

保健素养

42条

## 37 梳发:用双手十指插入发间,用手指梳头,从前到后按搓头部,每次梳头50~100次。有助于疏通气血,清醒头脑。

解读:

梳发即梳头,是一种以手指梳头方式对头部进行自我按摩,保养人体精、气、神的最简单经济的传统养生保健方法。

中医认为,头部为“百脉之宗”“诸阳之会”,是全身所有经脉的总枢纽,是所有阳经的汇聚点。人体十二经脉和四十多处大小穴位以及十多个特殊刺激区均汇聚于头部。《黄帝内经·素问·脉要精微论》认为:“诸阳之神气皆上会于头,诸髓之精气皆上聚于脑,头为精明之府。”也就是说,人体所有阳经的神气都汇聚在头顶,人体骨髓、脊髓和脑髓的精气都集聚在脑部,头是人体精明活动的荟萃之所在,靠人体先天和后天的精气来维持。因此,梳发通过对头部穴位、经络刺激,起到保健养生作用。

将手成弓形,将双手十指插入发间,对整个头部用指尖及指肚进行梳头,从额头发际一直梳到颈后发根处。梳发时适当地用力,使头皮产生微热感,每回按搓头部50~100次。一日梳三回,晨起后、午休后、晚上休息前各梳一回。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
内蒙古自治区中医药管理局  
健康内蒙古行动推进中心



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia



手指梳发