

拍打全身疏通经络保健



资料图片

拍打全身疏通经络保健,能疏通经络、调和气血、强筋壮骨、活动关节、平衡阴阳、增强内脏功能与新陈代谢。

拍打头部 双脚分立,与肩同宽。用两手掌心轻拍头部,从头顶中央开始,一手向前拍至前额,另一手向后拍至大椎穴。然后再从头顶中央起向头部两侧拍至两颞部,反复10次,最后用左手掌心轻轻拍打百会穴100次。可提

神醒脑、防治动脉硬化、高血压、头痛、眩晕及老年痴呆症等。

拍打颈部 站立或坐椅子上,全身放松、双眼微闭。双手掌心轻轻拍颈部,先从后颈起向上一直拍到前额,再从前额向后拍到后颈,然后双手掌心在颈部左右搓擦,反复10次。可防治颈椎病、落枕。

拍打肩部 坐在椅子上,先用左手掌心拍打右肩,再用右手掌心拍打左肩,每侧拍打10次。对颈椎病、肩周炎与高血压有缓解作用。

拍打背部 站立,先用右拳拍打左侧背部,再用左拳拍打右侧背部各10次。可防治背痛、慢性支气管炎、肺气肿、肌肉发育不良等。

拍打胸部 站立,右手握空

拳,轻轻地叩击左胸乳部上方10次,然后用左手拇指轻轻点按胸部中央的膻中穴36次。可增强心肺功能,防治动脉硬化、冠心病、咳嗽及肺气肿。

拍打腹部 仰卧,先用右手掌心轻轻地顺时针方向按摩腹部200次,再用左手掌心在腹部左侧从上向下搓擦100次,然后单手掌心轻轻地拍打整个腹部,同时口中发出“卜、卜……”的呼气声5分钟。对消化不良、便秘,以及腹泻有疗效。

拍打腰部 站立,左手握拳,轻轻地叩击腰背部中央的命门穴50次,再用双手掌心从上向下搓擦命门穴和两侧的肾俞穴36次。可防治耳鸣、鼻炎、腰痛、前列腺增生及妇科病。

拍打臀部 站立,先用单手

掌心轻轻地拍打整个臀部10次,再用双手空拳叩击环跳穴36次。可强腰健肾、疏筋活络,防治腰痛、腰椎间盘突出症及坐骨神经痛等。

拍打上肢 站立,先用单手掌心轻轻地拍打另一手臂,从肩部起,沿手臂内侧向下拍至手腕部(手三阴经),再沿外侧从手腕部向上拍至肩部(手三阳经)各10次。可防治手臂麻木及肩周炎,消除上肢酸痛症状。

拍打双脚 坐式,先用双手掌心同时拍打双脚内侧(足三阴经)与外侧(足三阳经)各10次,然后用单手掌心拍打双脚底涌泉穴,用拳头叩击脚后跟各100次。可防治高血压、偏瘫、失眠及下肢麻木。

(张勤)



治小儿尿频验方

桑螵蛸、益智仁各15克,黄芪、山药各10克。上药烘干研末,冲服或吞服,每日2次,每次3克。一般服药4~5天可愈。此方也可作为煎剂水煎服。

(郭旭光)

治痔疮结节验方

苦参、蛇床子、百部、千里光各30克。加水约2000毫升,煎汤去渣,趁热先熏后洗患处30分钟,早晚各1次,每日1剂。一般用药7~10剂结节即消退。(鲁莱光)

治骨蒸潮热验方

秦艽、当归各9克,鳖甲15克,地骨皮12克,柴胡、知母、青蒿各6克,乌梅1枚。水煎分2次服,每日1剂。汗多加黄芪,咳嗽重加止咳药。此方有滋阴养血、清热除蒸之功。适用于治骨蒸潮热日久不退,症见消瘦、倦怠、颧红、盗汗或咳嗽,舌红少苔者,可用于结核病潮热或低热、盗汗。(郭亚维)

治湿热型痛风验方

黄芪15克,党参12克,柴胡10克,羌活、独活、防风、白术、茯苓、白芍、半夏、黄芩各9克,炙甘草6克,黄连3克。水煎分3次服,每日1剂。禁食辛辣、肥腻之物。(吴明)

治风疹验方

生地15克,当归15克,赤芍15克,川芎15克,生黄芪15克,生首乌15克,刺蒺藜15克,荆芥15克,防风15克。水煎分2次服,每日1剂。气虚者加党参、白术各15克;阴虚加丹皮、玄参各15克;湿热加黄芩、土茯苓各15克;寒湿加吴茱萸10克,肉桂5克;血瘀加赤芍、丹参各15克。一般服用3~5剂,即可见效。(蒋振民)

中年常做恶梦

老年易患痴呆症

一项新的研究显示,在中年经常做恶梦的人更有可能在晚年被诊断出患有痴呆症。

发表在最近出版《柳叶刀》杂志《临床医学》上的这项新研究表明,在痴呆症的典型记忆和思维问题出现前几年甚至几十年,噩梦可能会变得普遍。

这是首次证明,在一般健康成年人中,痛苦的梦或噩梦可能与痴呆风险和认知能力下降有关。

在这项研究中,伯明翰大学的研究人员检查了来自美国三个社区群体的数据。其中包括600多名年龄在35~64岁之间的成年男女;还有2600名79岁及以上的成年人。所有的参与者在研究开始时都没有痴呆症,年轻的一组平均随访了9年,年长的一组平均随访了5年。

该研究从2002年到2012年开始收集数据。参与者完成了一系列问卷,包括匹兹堡睡眠质量指数,其中包括一个关于个人做恶梦的频率的问题。

研究人员使用统计软件分析了这些数据,以确定做恶梦频率更高的参与者是否更有可能经历认知能力下降,并被诊断为痴呆症。

研究结果显示,每周都做恶梦的中年人(35~64岁)在接下来的十年中认知能力下降的可能性是其他人的4倍,而老年人被诊断为痴呆症的可能性是其他人的2倍。

研究还发现,这种关联在男性身上比在女性身上更强。例如,每周做噩梦的老年男性患痴呆症的可能性是没有做噩梦的老年男性的5倍,而在女性中,风险只增加了41%。

研究人员指出,这是首次证明,在一般健康成年人中,痛苦的梦或噩梦可能与痴呆风险和认知能力下降有关。因为很少有痴呆症的风险指标可以早在中年就被识别出来。但可以把做噩梦看作是一种有用的方法,能够识别出患痴呆症的高风险个体,并采取措施减缓疾病的发作。

(方草译)

可预防痴呆症的三款药膳

痴呆症是老年人常见疾病,病情严重者常会影响生活质量,甚至于造成家人的精神负担。传统中医认为,痴呆症主要是由于脑髓失养所造成,产生原因于虚、痰、瘀三种病机,其中虚指的是气血或是阴精亏虚,多见于年老、久病、体虚者;痰指的是平时爱吃油腻或是脾胃虚弱,体内容易聚湿生痰,痰蒙窍闭则易发病;瘀指的是瘀血痹阻,多见于压力大、忧郁、血液循环不良的人群,以下三款药膳有助于预防痴呆症。

1.石菖蒲牡蛎汤:石菖蒲12克,远志12克,龙骨12克,牡蛎12克,熟地

12克,白芍12克,麦门冬12克,知母12克,党参12克,桔梗12克,五味子4克。上药水煎2次,煎取药液600毫升,分2次服,每日1剂。

2.丹参粳米粥:丹参40克,山楂40克,粳米100克,糖适量。丹参、山楂浓煎取汁备用,粳米加水适量,小火熬成粥,粥将熟时加入药汁,最后调入糖即可。

3.地黄蒸乌鸡:生地黄180克,乌骨鸡1只,饴糖100克。先将乌骨鸡宰杀、去内脏、洗净,地黄洗净、切成细丝,加饴糖和匀,放在鸡腹当中,置电饭锅中与饭一起蒸煮,饭熟即可,分次服食。

(曹淑芬)

预防急性胰腺炎有良策

急性胰腺炎是一种相当严重的疾病,急性出血坏死性胰腺炎尤为凶险,发病急剧,死亡率高。有人问这种病可不可以预防?一般说来,要想能预防某种疾病,就必须知道引起该种疾病的原因,再针对其发病原因进行预防。然目前对于引起急性胰腺炎的原因还未完全弄清楚,但已知其发病主要由于胰液逆流和胰酶损害胰腺,也有其他因素与发病有关,可以针对这些因素进行预防。

1.胆道疾病 预防或消除胆道疾病。例如,预防肠道蛔虫,及时治疗胆道结石、避免引起胆道疾病急性发作,都是避免引起急性胰腺炎的重要措施。

2.勿酗酒 平素酗酒的人由于慢性酒精中毒和营养不良而致肝、胰等器官

受到损害,抗感染的能力下降。在此基础上,可因一次酗酒而致急性胰腺炎,所以不要大量饮酒也是预防方法之一。

3.忌暴食 暴食暴饮可以导致胃肠功能紊乱,使肠道的正常活动及排空发生障碍,阻碍胆汁和胰液的正常引流,引起胰腺炎。所以,当在“打牙祭”赴宴会时要想到急性胰腺炎,不可暴食暴饮。

4.避外伤 上腹损害或手术内窥镜逆行胰管造影也可引起急性胰腺炎,此时医生和患者都要引起警惕。

5.其他 如感染、糖尿病、情绪及药物都可引起。还有一些不明原因所致的急性胰腺炎,对于这些预防起来就很困难了。

(李德志)

行气安胎苏砂仁

苏砂仁,即紫苏梗、砂仁,二者均有行气安胎之功,临床常相须使用,故称苏砂仁。二者由于出身不同,故临床使用有异。

紫苏梗,又名苏梗,性味辛甘、微温,归肺、脾、胃经。有宽胸利膈、顺气安胎之功,适用于胸腹气滞、痞闷作胀及胎动不安、胸胁胀痛等症。本品味辛行散,入脾经,长于行气宽中、和胃止呕。通过行气,使气机畅达,起理气安胎之效,故可治疗气滞而胎气上逆、胸闷呕吐、胎动不安等。《随息居饮食谱》言其“下气,安胎,活血定痛,和中开胃,止嗽消痰,化食,散风寒”。《本草纲目》言其“解肌发表,散风寒,行气宽中,消痰利肺,



和血温中止痛,定喘安胎”。

砂仁,又名缩砂仁、阳春砂、香砂仁,性味辛、温,归脾、胃经。有化湿行气、温中止泄、理气安胎之功。本品辛散温通,气味芬芳,善于化湿行气,入脾胃而善于理脾胃气滞,为醒脾胃之要药,且能行气和中止呕安胎,用于治疗气

滞妊娠恶阻、胎动不安等,可单用,或入复方中使用。《本草纲目》言其“补肺醒脾,养胃益肾,理元气,通滞气,散寒饮痞胀,噎膈呕吐,止女子崩中”。

由此可知,紫苏梗、砂仁二者均有行气安胎、和胃止呕之功,用于气滞胎动不安,妊娠呕吐等。紫苏梗行气安胎之力逊于砂仁,砂仁长于行气和胃,并为行气安胎、和胃止呕常用药物。现介绍几则临证治方,供读者参考。

1.缩砂散:缩砂仁适量,研为细末备用。每次6克,加入生姜汁少许,开水

调服,不拘时候。可行气和胃。适用于妊娠胃虚气逆,呕吐不食。

2.安胃饮:藿香、竹茹、半夏、陈皮、茯苓各9克,苏梗、川厚朴、砂仁各6克,生姜汁20滴(兑服)。水煎服,每日1剂。可和胃降逆止呕。适用于胃虚气失和降所引起妊娠恶阻。

3.紫苏饮:大腹皮、党参、川芎、陈橘皮、白芍药各15克,当归9克,紫苏茎叶30克,炙甘草3克。上药研末,分3份用姜葱汤空腹送服(生姜4片,葱白22厘米,煎取药液160毫升)。可降逆止呕。适用于妊娠胎

气上逼,胸膈胀满疼痛,临产惊恐气结,连日不产者。

4.泰山磐石散:人参、当归、白芍药、熟地、川续断、黄芩各3克,糯米、黄芪、白术各6克,炙甘草、川芎、砂仁各2克。水煎服,每日1剂。可益气健脾,养血安胎。适用于气血虚弱所致的堕胎、滑胎。证见胎动不安,或屡有堕胎宿疾,面色淡白,倦怠乏力,不思饮食,舌淡苔薄白,脉滑无力。

5.苏砂粥:紫苏梗10克,砂仁5克,大米100克。将二药择净,加清水适量,水煎取汁,加大米煮为稀粥即成,每日1~2剂。可行气和胃。适用于妊娠呕吐。

(胡献国)