



養生齋

# 防病益寿常养脑

中医认为,脑是精髓和神明(如思维、记忆力等)高度汇聚的部位,乃生命要害之所在。大脑健,则青春常在,大脑衰,则病多命短。因此,养生防病,延年益寿,其关键在于养脑、护脑。

## ●睡觉调养大脑

睡眠是人类自身对大脑和整个神经系统的一种调节。大脑中的能量、氧气、神经细胞等经过白天思考的损耗,需要在静止中达到最佳的补偿和代谢。

所以要想思维清晰、反应灵敏,就必须要有充足的睡眠。而且睡眠质量越好,越能完成记忆补偿与递增的良性循环,同时还有利于人体健康。

## ●兴趣“润滑”大脑

随着年龄的增长,老年人脑细胞逐渐减少,若经常不用脑,则会“生锈”,甚至出现脑萎缩,引发痴呆。

因此,老年人平时应积极培养学习

兴趣,参加脑力劳动,如经常看报、读书、撰文等,不仅能激活脑细胞、防病(预防老年性痴呆症)、抗衰老,还可增强记忆力、使思维更敏捷。

## ●运动强健大脑

“生命在于运动”,适当的身体肌肉关节活动对大脑是一种良好的刺激,可促进血液循环,增进大脑的新陈代谢。

**浴脑法:**每日清晨起床后,到户外散步,或做体操、打太极拳等,使大脑得到充分的氧气,唤醒尚处于抑制状态的各种神经和肌肉。

**常运指:**手脑关系最为密切,手指功能的技巧锻炼可促进思维,健脑益智。所以平时要合理地锻炼身体,尽可能参加一些可以活动到手指的文体活动,如书法、绘画、练字、打太极拳等。

**练功法:**功法很多,有不少以补脑强脑为目的的功法。练功得法,可充分

发挥意念的主观能动作用,大大激发健脑强脑的自调功能。

## ●药食补养大脑

中医认为,健脑应以补肝肾、益精血、益元气、活血脉为主,化浊痰、开清窍为辅,同时要遵循“以食补为主,药补为辅”的原则。平时多吃一些对脑有益的食物,如豆制品、玉米、蜂蜜、海藻类、鱼虾、核桃、香蕉、黑芝麻、花生、牛奶、动物脑、葵花子等。

## ●按摩养护大脑

两手先从前发际到后发际交替做梳头动作15次,然后两手拇指按在两侧太阳穴,其余四指顶住头顶,从上而下、由下而上做直线按摩15次,最后,两手指用较强的力量旋转按揉太阳穴,先顺时针转,再逆时针转,各做15次。

(杨 莉)

## 如何调适自私心理

自私是一种病态社会心理,有这种心理的人首先表现为不讲公德,把自己的东西看得紧,看得重,不管别人的利益是否受到损害。其次,就是嫉妒心理太重,当周围人的本事比自己强时,或取得了好成绩时,他都会感到难受而老想方设法诋毁、诬陷、为难比他强的人。另外,心胸狭隘、斤斤计较、缺乏同情心和爱心也是自私的表现。

自私的心理调适有如下方法:

**内省法** 通过内省,即用自我观察的方法,看自身的某些心理现象。从自己自私行为的不良后果中分析危害和问题,逐步改正错误行为。

**多做善事** 多做好事,可在行为中纠正过去那些不正常的心态,从他人的赞许中得到自己的乐趣,使自己的灵魂得到净化。

**回避性训练** 这是心理学上以操作性反射原理为基础,以负强化为手段而进行的一种训练方法。一旦产生自私的念头或行为,即用缚在手腕上的一根橡皮弹环弹自己,从痛觉中意识到自私是不好的,促使自己纠正。

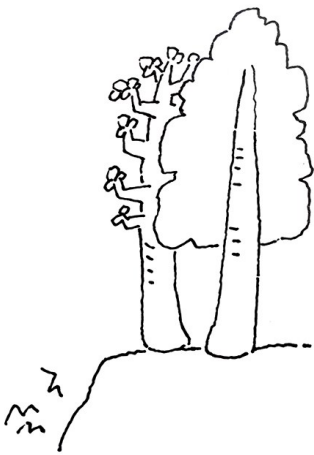
(江洪涛)



心海导航

要和高原上的树比肩,  
你就要步入高原。

程远



哲理漫画

作者程远



健康启示

当下每个人的压力都很大,老年人也不例外。

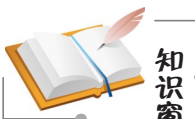
慢性压力(持续两周以上的压力)会对健康造成多方面的损害。生物学研究发现,压力过大会激活人体内的“非战即逃”生理反应:心跳速度加快,血压升高,

## 说实话有益长寿

各种压力激素释放到血流中。血压升高会损害心脑血管。免疫功能下降容易感染各种疾病。更加糟糕的是,研究发现,压力会加速端粒(DNA染色体末端)缩短。由于人体端粒长短与寿命成正比例关系,端粒越短,意味着老化加速,寿命更短。

因此,科学家表示,为了自身的健康和长寿,一定要减压。其中一个方法就是不要撒谎。当你撒谎的时候,你会下意识地害怕谎言被揭穿,导致压力产生。而当你更诚实的时候,自我感觉更好,生活就会更好,健康水平也会随之提高。研究发现,讲实话,不撒谎还会显著降低咽痛和头痛发病率。越来越多的证据表明,说实话和尽量设法减小压力,可以降低应激激素危害,有益健康长寿。

(桂 兰)



知识窗

(摘自国家药品监督管理局)

## 第七节 腰三横突综合征

### 【疾病概述】

腰三横突综合征是指腰三横突损伤引起该处附着肌肉撕裂、出血、瘢痕粘连、筋膜增厚挛缩,使血管神经束受摩擦、刺激和压迫而产生腰痛,腰部活动度受限为主症的一种病症。腰三横突处于腰椎生理前凸弧度的顶点,为承受力学传递的重要部位,因此易受外力作用的影响,引起损伤。

### 【病因病机】

壮医认为,本病是由于腰三横突处肌筋劳损,复感风寒湿毒邪,筋结形成,横络盛加,阻塞两路,使三气不得同步引起。腰三横突比其他腰椎的后伸曲度大,向侧方延伸最长,位于腰椎中部,两侧腰椎横突连线形成以第三腰椎横突尖为顶点的纵长菱形,第一、第二腰椎横突外

侧有下部肋骨覆盖,第四、第五腰椎横突深居于髂骨内侧,只有第三腰椎横突缺乏肋骨及髂骨保护,因而易受损害。

### 【临床诊断】

(1)患者有轻重不等的腰部外伤史。

(2)腰部疼痛,沿着大腿向下放射的疼痛,可至膝平面以上,极少数病例可疼痛串及小腿的外侧,但并不因腹压增高而使疼痛加重。腰部活动度受限。

(3)患侧腰肌紧张、痉挛,或腰侧突、板直,在第三腰椎横突尖部有压痛,或触及痉挛的肌结节。有些病人于第三腰椎突尖端处可触及活动的肌肉痉挛结节,于臀中肌的后缘及臀大肌的前缘相互交接处可触及隆起的索条状物,即为紧张痉挛的臀中肌。

(4)X射线摄片可见第三腰椎横突过长,或尖端密度增高、变白。

### 【鉴别诊断】

(1)急性腰扭伤:有明

显的外伤史。腰部疼痛剧烈,疼痛放射至臀部及下肢,腰部活动障碍。骶棘肌痉挛,有局限性压痛,脊柱运动受限。

(2)棘上韧带或棘间韧带损伤:急性棘上及棘间韧带损伤有明显外伤史。压痛点局限在一个棘突或相邻棘突,压痛表浅。棘间韧带损伤压痛点在棘突之间。棘上韧带及棘间韧带损伤,腰肌多无紧张及压痛。X射线检查无异常。

(3)腰椎间盘突出症:腰痛和下肢放射痛,大便、咳嗽等腹压增高时疼痛加剧,休息时减轻。查体有脊柱侧突,腰椎前突消失,椎旁压痛并放射至同侧下肢后侧或外侧,直腿抬高与加强试验阳性,有下肢神经系统的症状与体征,X射线摄片显示脊柱侧突,腰椎前突消失,椎间隙变窄,左右不对称。结合CT可鉴别。

(4)臀上皮神经损伤:有急性、慢性骶部损伤史。

一侧腰臀部与大腿后侧部有牵拉样疼痛,但多在膝关节平面以上,患者下腰部或臀部肌肉痉挛,髂嵴最高点内侧2~3cm处压痛明显,用力加压患者有酸、麻、痛的感觉,且多在臀上皮神经分布区内。

### 【壮医摸结】

腰三横突综合征的筋结形成以腰三横突处肌筋为主,壮医经筋摸结可以在腰三横突处触及筋结或条索状硬结。

常见的筋结有腰肋韧带筋结、臀中肌筋结、腰三横突筋结、腰大肌筋结、臀上皮神经筋结。

### 【壮医解结】

#### 1. 经筋手法

医者先用滚法在病变部位来回滚动3~5遍,使局部充分放松、发热,手法不宜过重。然后采用肘关节之尖(鹰嘴)、钝(肱骨内髁)、硬(前臂尺骨面)、软(前臂内侧面)4个部位顺着病变部位的经筋线采取全线按、揉、点、推、弹拨、

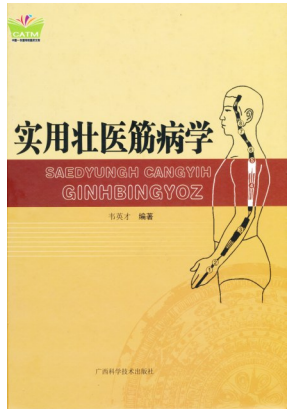
捏拿等分筋、理筋手法,在病变区域肌筋进行手法松筋,手法要松结、理筋,即以手指指沿腰三横突筋结周围肌纤维方向进行弹拨约2分钟。力量从轻到重,刚中有柔,柔中有刚,刚柔相济。

#### 2. 经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法,寒证用壮医火针法,热证用固结行针法。

壮医火针法:在选定的筋结部位上常规消毒,然后右手持2寸或3寸的毫针,将针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。

固结行针法:贯彻“以结为腧”的原则。医者以左手固定筋结,右手持2寸或3寸的毫针,对准筋结快速进针,以“中结调气”为目的,可根据不同筋结选用一孔多针、局部多针、透针穿刺、移行点刺、尽筋分刺、轻点刺络等多种针法,以针刺部位出现



酸、麻、胀或传电感为宜,不留针。

#### 3. 拔罐法

采用闪火拔罐法在针刺筋结部位或经筋线上拔罐8~10分钟即可,隔日1次,5次为一个疗程。

#### 【其他疗法】

(1)局部封闭治疗。  
(2)以小针刀松解腰三横突及臀中肌的筋结。  
(3)以武打将军酒外涂,配合感应电治疗。