

咽津法的保健功效

唾液俗称口水,为津液所化。中医认为,它是一种与生命密切相关的天然补品,所以古人给予它“玉泉”“琼浆”“金津玉液”“甘露”“华池之水”等美称。漱津咽唾,是古代非常倡导的一种强身方法。

《素问·宣明五气篇》说:“脾为涎,肾为唾”,唾液由脾肾所主。脾肾乃先天、后天之本,与健康长寿密切相关。因此,唾液在摄生保健中具有特殊价值。

李时珍说:“人舌下有四窍,两窍通心气,两窍通肾气。心气流于舌下为灵液。道家语之金浆玉醴,溢为醴泉,聚为华池,散为津液,降为甘露,所以灌溉脏腑,润泽肢体。故修养家咽津纳气,谓之清水灌灵根。”《红炉点雪》中指出:“津既咽下,在心化血,在肝明目,在脾养神,在肺助气,在肾生精,自然百骸调畅,诸病不生。”可见,唾液的作用是多方面的。

1. 帮助消化。食物进入口腔后,首先与唾液混合,形成食糜。唾液中的

淀粉酶使食物中的淀粉分解为麦芽糖,进而分解为葡萄糖使食物得到初步消化。

2. 保护消化道。唾液清洁口腔、保护牙齿,还有中和胃酸、修补胃黏膜等作用。

3. 延缓衰老。《养性延命录》指出:“食玉泉者,令人延年,除百病。”《延寿书》中亦说:“盖口中津液是金浆玉醴,能终日不唾,需含而咽之,令人精气常留,面目有光。”这些功效已被历代养生家和气功家的长期实践所证实。此外,唾液还有防病治病、促使伤口愈合等作用。

现代研究表明,唾液中包含了血浆中的各类成分,含有十多种酶、近10种维生素、多种矿物质、有机酸和激素等,如分泌型免疫球蛋白、氨基酸、唾液腺激素等,其中唾液腺激素能促进细胞的生长和分裂,加速细胞内脱氧核糖核酸、核糖核酸和蛋白质的完成,延缓人体功能衰老。经常保持唾液分泌旺盛,直接参与机体的新陈代谢过

程,从而改善毛发、肌肉、筋骨、血液、脏腑的功能,增强免疫功能,预防疾病。

咽津养生简单来说,就是每日清晨,用舌头抵住上腭,或用舌尖舔动上腭,等唾液满口时,分数次咽下。

其具体做法是:上身自然挺直,安然坐于凳上,两腿分开如肩宽,两手轻放于大腿上,嘴唇微合,全身放松,摒除杂念。自然呼吸,轻闭双目,思想集中在口腔处。

先用舌搅动口齿,一般是围绕上下牙齿运转,先左后右,先上后下,依次轻轻搅动各36次,用力要柔和自然,然后用舌尖顶住上腭部1~2分钟,促使腮腺、舌下腺分泌唾液,待口中唾液满时,鼓腮含漱36次。

漱津后,将口中津液分3小口咽下,咽时意识由口腔转移到“丹田”。初练此功时津液不多,久练自增。此功清晨、午休、睡时都可做,多做效果更佳。

(刘 晓)

遇冷腰痛或是肾阳虚

中医认为,气血遇寒则凝,凝则不通,不通则痛。老寒腰是指腰部疼痛、发冷沉重、屈伸转动不利。每逢潮湿寒冷天气,腰部症状便会发作或加重。《金匱要略》谓其“腰中冷,如坐水中”。由于腰部感受了外寒之邪,局部血液循环不畅,肾阳亏虚而引起腰部寒冷疼痛。想要缓解腰部不适,可尝试以下两个方法。

1. 晒背振奋腰背部阳气

首先,在日常生活中,一定要注意保暖,避免冷风直吹腰背部。远离寒冷、阴凉、潮湿的环境。避免久坐久站,避免过度弯腰。同时,还可以晒晒腰背,振奋腰背部阳气。腰背对着太阳来晒,时间以上午9点或下午5点为宜,每次晒30分钟,晒时注意避风吹。在饮食方面可多食温补肾阳的食物,如黑豆猪腰生姜汤、黑芝麻山药小米粥、桂圆枸杞饮,以及羊肉、韭菜、泥鳅等。

2. 学一学健腰督脉操

《黄帝内经素问集注》中指出:“直阳之脉,督脉也,督脉总督一身之阳”,“督脉不通,阳气被困”。督脉上有28穴,其中15穴分布在脊柱上,通过循经拍打、碰撞拉伸腰背,刺激经络要穴,可以达到祛寒升阳、舒经活血、减轻疼痛的目的。

第一式(拍一拍):双脚打开与肩同宽,手握空心拳,放于腰骶部,从下往上拍,左右手各四个八拍,然后手握空心掌,放于颈部,从上往下拍,左右手各四个八拍。

第二式(拉一拉):抬头挺胸,同时双手向后伸,用力拉伸腰部,重复八个八拍。

第三式(撞一撞):背对墙壁离墙30厘米站立,轻轻向后撞击腰背部20次。

第四式(推一推):双手叉腰,虎口朝下,从上往下推拿腰背部20次。

(陈 飞)

耳石症复位后要抬高床头

耳石症主要是耳朵内的平衡石移位导致的眩晕症状,治疗方法主要是复位,主要包括机械复位和手法复位。复位后,患者应注意以下几点。

由于复位治疗时耳石移位,有的患者当时没什么反应,也许随后会出现较为剧烈的眩晕反应,个别患者还可能会呕吐。另外,静坐半小时也有助于避免复位成功的耳石从椭圆囊重新返回致病的区域。复位治疗后3~5天内抬高床头45°,如果不是手摇床,可以多铺床被子,设置45°的斜坡,斜坡上面可以放一个较大较硬的沙发靠垫,沙发靠垫上面放枕头(注意不要单纯垫高枕头)。睡觉时

轻轻向后躺下,可以平躺,也可以左右翻身。一周内避免美发及行牙科检查,美发及牙科操作会要求头部持续保持于特殊的位置,容易导致耳石再次脱落。

另外,复位治疗后半月内避免剧烈运动,尤其是低头、摇头、跳跃等运动容易导致耳石再次脱落。由于还有可能再发眩晕,所以在耳石症恢复前应当避免登高、游泳等较为危险的运动,包括瑜伽。复位治疗后要保证睡眠、多休息、清淡饮食、忌烟酒。焦虑急躁、睡眠不足、过度劳累、过食辛辣肥腻煎炸等都容易诱发耳石再次脱落。

(张 元)

扭伤之后养一养就可以了么

很多人在运动时扭伤了,认为不是什么大问题,在家里休息一下,养一养之后便可以又跑又跳。实际上,这是一个误区。

以常见的膝关节为例,膝关节主要有四条韧带,分别是前交叉韧带、后交叉韧带、内侧副韧带和外侧副韧带。这些韧带就像一根根绳子,随着绳子两端骨头的运动而转动,如果“绳子”断裂了,关节活动的稳定性就会受到影响。

在运动过程中,比较常见的是前交叉韧带损伤,有时是出现部分断裂,严重的会发生完全断裂,由于里

面的神经分布并不多,所以痛感并不明显。这种断裂的发生,不需要剧烈碰撞,78%的前交叉韧带损伤发生在没有身体接触性对抗的时刻,常见是在起跳落地、急停急转等时刻容易出现状况,没有产生剧烈疼痛,因此经常被忽略。

由于痛感不明显,加上不少年轻人恢复能力强,在休养几日后就发现照常能走能跑,于是就没有多加理会,殊不知,失去了重要韧带维系关节的稳定,时间一长,为半月板撕裂、软骨损伤、关节退化加快等种种问题埋下了伏笔和隐患。

专家提醒,一般人很难靠自己去判断运动损伤是一般瘀伤还是内部组织有撕裂,因此,受伤后经过制动、冷敷等处理后,需要一个观察期。如果前往医院拍摄X光片发现骨头没事也不可掉以轻心,在一周后可以拍片复查,这时候肿胀消失,膝关节损伤通过拍核磁共振、踝关节通过拍B超,可以观察内部恢复情况,确保内部没有隐蔽伤情。如果自行制动休养后,在3个月或者半年后,患处出现使不上力气、不适疼痛时,要提高警惕,早日到医院就诊复查旧患。

(王 昌)

无极球玩出好身体

无极球运动是一项来源于传统文化,经过创新和发展,集健身、养心为一体的新型健康运动。2019年被国家体育总局社会体育指导中心列入全民健身创新项目。

无极球是直径31.5厘米的球体,重量1千克,运动原理是如蛇缠物,通过身体不断拧裹球体做多维运动,使肩背得到最大限度拉伸,并带动腹部和腰胯,让脊柱不断做S形运动,全身关节做圆运动,从而改善肩、颈、腰部的不适。它

的显著特点是零伤害、全民性、终生性。动作简洁,老少皆宜,易学有趣,利用碎片化的时间随时随地可以运动,不受场地、天气的限制。既符合当代人们快节奏的生活方式,又契合当今社会智能化进步所伴随的健康新需求,能有效帮助人们修复和改善亚健康状态,激发身体潜能。

无极球习练技术提升可以分为三个阶段:即以手变手、以气变手、以意变手。第一阶段是“以手变手”,要求习练

无极球时“忘掉手,意想腰上手”,把腰背劲练到手上;第二阶段是“以气变手”,要求习练无极球时“忘掉手,丹田气运手”,肢体动作完全由内气推着、粘着走,无需有意识去放松;第三阶段是“以意变手”,要求习练无极球时“忘掉手,意念指胯时,劲源自上手”,心意所至,气血灌输,久练不辍,内劲蓬生,肢体松透,意念轻运,劲道通畅,神情气爽,其乐无穷。

(吕 旗)

中医助眠小技巧

如果连续3个月,每周3次以上出现以下四种症状中的任意一条,说明你已经存在失眠的情况了:(1)入睡困难,即在30分钟内无法入睡;(2)睡眠维持困难,入睡后会频繁醒来,且醒后半小时难以重返梦乡;(3)早醒,睡眠时间严重缩水;(4)醒后不解乏,起床后仍哈欠连天,打不起精神。

针对这些睡眠问题,可以尝试一些中医的“助眠小技巧”。

1. 入睡困难——阳不入阴

古人说阳入阴则寐,阳出阴则寤。如果想晚上能够睡着觉,身体的阳就要沉入于阴。因为,阳代表光亮的、热烈的、活动的、有能量的东西;阴相对来说是安静的、清凉的东西。如果阳气一直在外活跃,人保持兴奋状态,就会表现为辗转反侧、难以入睡。捏脊(以手捏拿患者背部脊中线的推拿方法)可以引阳入阴缓解失眠,加快入睡。

2. 睡不安稳——阴不制阳

阴不制阳,多是由于人体阴气虚弱,无法制约阳气所致,经常表现出似睡非睡、似醒非醒、有点动静就醒了的睡觉特点。建议每晚睡前取花椒20粒煮水并晾凉后泡脚30分钟;泡脚结束后用手的小鱼际侧来回用力擦涌泉穴。每次两分钟,每分钟最少100下,双脚交替进行。

3. 睡后早醒——阴阳两虚

睡后早醒,醒后难以再次入睡,这与长期睡不好觉导致的阴阳两虚有关。古人将时间分为十二时辰,分别与十二经络相对应,我们可以根据早醒的时间段,来进行对应的调治。(1)23:00~1:00(子时),推敲胆经,即沿着外侧裤缝从上往下敲击大腿、小腿外侧,一直敲到脚踝,每天敲2~3次,每次20遍。(2)1:00~3:00(丑时),推擦肝经,坐在椅子上,用右手从上往下推左大腿内侧,每次20~30遍,再用左手推右腿,重复上述动作。(3)3:00~5:00(寅时),推拍肺经,即用左手拇指从右肩关节内侧的中府穴、云门穴推到右手拇指,每次推20~30遍,双侧交替进行;然后用手拍击肘窝,每次20~30下,双侧交替进行。

(曾 生)