



健康启示

拔罐是中医外治疾病的一种常用治疗方法,其既是一种治病手段,也是一种常用的养生保健方法。夏季阳气旺盛,人体的气血也最为充盈,经脉之气流畅,肌肤穴位更敏感,是治疗慢性顽固性疾病的最佳时机。每星期拔一拔罐,对人体脏腑的生理功能大有裨益,还可帮助治疗和缓解以下七种常见病:

感冒 可在肺俞、至阳、阴陵泉、足三里、曲泽、委中等穴拔罐,留罐15~20分钟。每日1次,病愈即止。也可沿背部膀胱经穴走罐,走罐处可以涂搽姜汁作为润滑剂,来回走罐以皮肤呈紫红色为度,最后将罐留在大椎、肺俞穴20分钟。需要注

意的是,高热的患者不可拔罐。

中暑 可选大椎、委中、外关,配合中冲、十宣、脊椎两侧、关冲,采用单纯拔罐或刺络拔罐,留罐5分钟。脊柱两侧用梅花针重叩刺3~5次后走罐;中冲、关冲、十宣用三棱针点刺放血,不拔罐。

头痛 一般而言,如果头痛的部位在头侧面,疼痛为胀痛、跳痛,伴随头晕、眼干等症状,可选择风池、肩井、阳陵泉等足少阳胆经和足厥阴肝经的穴位进行拔罐;头顶痛常和情志有关,可选择足厥阴肝经的穴位,如肝俞、肾俞进行拔罐;如果头痛的部位在前额,要选择胃俞、足三里等足阳明胃经的

穴位进行拔罐,配合刮痧效果更好。

肠胃病 夏季肠胃病较为普遍,常选肝俞、脾俞、胃俞穴,留罐10~15分钟,每日治疗1次,10日为一个疗程。

失眠 医者可根据患者体型选取适当的玻璃火罐。患者背部涂抹石蜡油或其他润滑剂,沿背部足太阳膀胱经用走罐法自上而下,走罐3~4次,至皮肤微微发红为度,然后沿着背部正中督脉及脊柱两旁膀胱经从上至下各拔罐6~8个。部分患者常因颈肩部不适而导致失眠,可在颈肩部肌肉僵硬处,做重点拔罐部位,留罐5~10分钟,以皮肤潮红或皮下微瘀血为度。隔日1次,5次

为1疗程。

腰肌劳损 拔罐先可以沿着脊柱两侧膀胱经来回走罐3~4次(走罐前涂抹润滑剂)。然后寻找按压最痛点,给予拔罐留罐,另外选取肾俞、膀胱俞、腰阳关等穴对称拔罐。以皮肤潮红或皮下微瘀血为度。隔日1次,5次为1疗程,其间配合适当的腰背部肌肉锻炼。

风湿性关节炎 腰上部位及上肢部关节炎取大椎、身柱、风门、心俞、膈俞;腰下部及下肢部关节炎取脾俞、三焦俞、大肠俞。每个部位拔4~8罐,留罐时间约15~20分钟。每日或隔日1次,两周为一个疗程,疗程间休息5~6天。

(聂勇)



知识窗

“刷把舞”是布依族的一种具有民俗特色的舞蹈,此舞蹈不仅具有健身作用,还极富情趣,民间广泛流传。

以前的“刷把舞”表演方式是:2个人相对而坐,各持一双长约30厘米的竹刷把,依次坐在大木槽的两端,成2列队形,然后由一个指挥者敲击大木槽,以发出“咚哒咚哒咚哒”的节拍声,随着节拍的响起,跳舞者

布依族“刷把舞”

便会跟着节奏挥动刷把,随即起舞,其动作主要是跳舞者之间密切配合,相互敲击刷把。

现在的“刷把舞”表演方式是:将参舞者分为2组,即男女各1组,人数可视情况而定,一般是12个人,或者16个人,或者20个人。表演时,2组分别从娱乐场地的两边进场,他们手持约6尺高的竹竿,听着指挥者的击鼓声,跟着“咚哒咚哒咚哒”的节拍,相互碰击,一下一上,边跳边进场;先是一前一后站成2排,男女相对站在原地,跟着指挥鼓点的节拍声挥动竹竿,先是慢打,然后逐步加快;一轮结束后,再改变队形,在指挥者的指引下,2组交换着位置,有时斜站成2排,有时站成内外两圈(或者女在外,男在内,或者男在外,女在内),随着指挥鼓点的节拍声,竹竿相互碰击,发出有节奏的“咚喀咚喀”声,参舞者的动作由慢而快,再由快到特快,当跳到高潮时,表演者会齐声吼出“咳咳!咳咳!咳咳!”,如此周而复始,一般跳2~3轮即结束。

(杨乐耀)

《生活感悟》

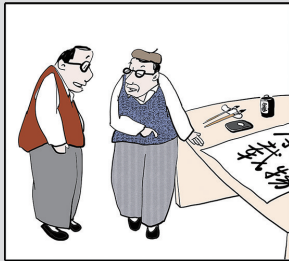
作者 于昌伟



孤独是件厚外套,而心却在下面冻僵。



活动一个小时,二十小时都是轻松的。



有点钱,有点闲,有点爱好,有点期待,这就是幸福。



笑表达了人类征服忧虑的能力。

众所周知,日本人长寿,尤其注重饮食,均衡膳食。

1. 菜肴品种多、数量少。鱼肉、蔬菜、豆类、水果和米面等,以小碟小碗盛装,花样繁多,以满足摄入多种营养的需求。

2. 注重动、植物食品比例。鱼、肉类食品和五谷杂粮,豆制品,蔬菜各占一半。

3. 一日三餐都备蔬菜。

长寿秘诀

日本人饮食的十一条经验

面包和沙拉,米饭和菜肴一起吃,确保纤维和维生素的吸收。

4. 每天吃牛奶和乳制品。牛奶、酸奶中含有丰富的蛋白质、钙、维生素A、维生素B等成分。

5. 肉食每天至少50克,最多不超过100克。

6. 每天都吃鱼,且吃鱼

多于吃其他动物肉。鱼肉中含有能使细胞新生的核酸及EPA,可预防心肌梗死,使人更好地吸收动物蛋白质。

7. 每天吃一个鸡蛋,且和米饭一起吃。鸡蛋里含有人体必不可少的8种氨基酸和丰富维生素等。米中缺一种物质,叫蛋氨酸,两者一起吃,可更好地吸收

米中的蛋白质,控制饮食的热量。

8. 避免过分用盐,适量用醋、芥末、辣椒等调料,使菜的味道加浓。

9. 每天吃一次豆腐之类易消化的大豆制品。它含有植物蛋白、纤维素、氨基酸、维生素,而且易于消化。

10. 每天吃一次海藻。

11. 每天吃水果,确保摄入维生素C。如苹果、橘子富含维生素C。

(肖德荣)



名人养生

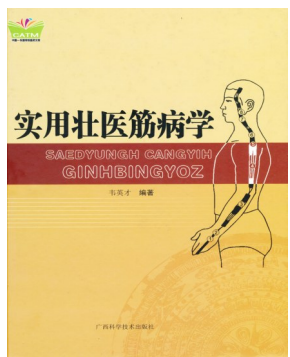
生活时,每当失学儿童跨进学校的大门时,我兴奋的心情难以言表。”

(尚怡雯)

第二十一节 腰大肌损伤

【疾病概述】

腰大肌损伤是腰大肌损伤后出现髂腰肌及股四



实用壮医筋病学

SADEYUNGH GINHBINGYOZ

王元才 编著

广西科学技术出版社

头肌瘫痪,不能屈髋及伸膝等症状的一种病症。腰大肌与股神经关系密切,股神经起自腰丛,由腰第二至第四神经前支后股组成,其由腰大肌外缘穿出,向下斜行于髂筋膜深面,在腰大肌与髂肌之间到达股筋膜鞘,在髂窝内发出髂肌支及腰大肌支,主干经腹股沟韧带深面、髂腰肌表面,由肌间隙进入股三角,位于股动脉的外侧。股神经穿过腹股沟后2~3cm,分前支和后支,前支又分为股内侧皮神经和股中间皮神经,支配股前内侧皮肤,并发出运动支配缝匠肌和耻骨肌;后支先

分出肌支到股四头肌,后分出一皮神经,即隐神经。隐神经伴随股动脉、静脉由股三角进入内收肌管,自该管的下端穿出筋膜,在膝部位于缝匠肌之后,然后行于皮下与大隐静脉伴行到达内踝。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于腰大肌损伤,复感风寒,筋结形成,横络盛加,阻塞两路,导致三气不得同步而引起。

【临床诊断】

(1)有外伤或劳损史。(2)如损伤在髂窝上方,则髂腰肌及四头肌均瘫

痪,表现为不能屈髋及伸膝;如在髂肌分支以下损伤,仅表现为不能伸膝。高位损伤表现为股前内侧及小腿内侧感觉丧失;低位损伤可为单纯隐神经损伤,表现为小腿内侧感觉障碍。

(3)电生理检查:患侧股神经传导速度减慢,波幅下降,F波或H波反射潜伏期延长;SEP潜伏期延长,波幅下降,波间期延长;股神经支配肌肉的肌电图检查多为失神经电位,而健侧正常。

(4)腰椎X射线检查多显示正常。

【壮医摸结】

腰大肌损伤的筋结形成以腰大肌肌筋走行为主,壮医经筋摸结可在腰大肌触及痛性筋结和条索状硬结。

常见的筋结有腰大肌筋结、内收肌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

医者先用滚法由下肢内侧到腹股沟处进行全面松筋,使局部肌肉充分放松、发热。然后用肘关节之鹰嘴(尖)、肱骨内髁(钝)、前臂尺骨面(硬)、前臂内侧面(软)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,重点对腰大肌、内收肌进行松筋解结。

2. 经筋针法

壮医火针法:选取腰部进针,针向脊柱方向。皮肤常规消毒后,用3寸毫针,将针尖烧红,快速刺腰大肌(腰痛最明显处)2~3针。

3. 拔罐法

在针刺部位上施闪火拔罐法,隔日1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)施行腰大肌间沟封闭术。

(2)施行腰大肌、髂腰肌拉伸法。

陈燮阳：一切都要适度

庆祝中国共产党成立95周年音乐会上,随着指挥家陈燮阳的指挥棒,一首首歌颂我们伟大党的乐曲、歌曲动人心魄、感人肺腑。年届八旬的陈燮阳能登台指挥,这说明老人的身体是健康的。

陈燮阳出身于音乐世家。他长期担任上海交响乐团音乐总监,锐意改革,不断进取,创造了多项中国指挥家“第一”,成为国内最负盛名的指挥家之一。

陈燮阳是一位健康生活方式的积极倡导者。谈到健康与养生,陈燮阳说:“要使身体好,一切都要讲适度,过了头就不行。”

陈燮阳重视睡眠,他除了每晚睡足7小时外,下午还坚持30分钟至1小时的午睡。他说,外国医学专家将睡眠视为人生最佳的保健医学,对无病的人能帮助他们消除疲劳,修复身体,对患癌症、糖尿病以及其他慢性疾病的人,睡眠能减缓疾病症状,对身体康复起着重要作用。因此,睡眠从某种程度来说,比吃饭还重要。要使身体好、工作好,一定要做到“好睡眠”,千万莫欠“床头债”。

饮食上他讲究适量,坚持荤素搭配,粗细结合。平时多吃蔬菜水果,减少对高脂肪高能量食物的摄入。有时喝一点酒,他说:“酒有舒筋活血的功效。可降低患心血管疾病的风险。”

陈燮阳坚持吃好早餐。晚上有演出,睡得很晚,第二天起来后他照样吃早餐。他认为,早餐的营养摄入对支撑一个人一天工作至关重要。

生活中的陈燮阳喜欢种植花草。他在家中的花园里种了十几种花卉。养花弄草是他休闲的一个重要内容。陈燮阳说,他在工作之余,疲倦和忧郁苦闷之时,如果去到芳草如茵、垂柳婆娑的地方走走,就会心境宽阔,精神振奋,心情舒适。

陈燮阳把奉献和助人为乐作为自己人生的准则。每次慈善献爱心活动,他总是走在前头,带头捐款捐物。他说:“助人为乐是人生最大的快乐,每当经济困难者走向新的

生活时,每当失学儿童跨进学校的大门时,我兴奋的心情难以言表。”

(尚怡雯)