



闭目想象可缓解压力

闭目想像是一种缓解压力、修身养性的好方法,不受场地限制,操作简便、可行性强。利用不同的闭目想像,可调节精神、愉悦身心。

想像蔚蓝天空,使人胸襟开阔、宁静爽朗;想像朵朵白云,给人以纯真洁美、轻松安逸之感;想像雨后天晴,空气清新,柔阳灿烂,深感身心舒畅;想像五彩霞光,让人有温暖、悠闲、安宁和美好的联想;想像皓月当空,思念之情便会油然而生;想像万里星晨,置身于色彩绚烂世界,令人焕发出朝气和活力。

想像青山幽谷,环境恬静,鸟语花香,让人神清气爽;想像翠绿竹海,佳境优雅,微风拂面,使人清爽舒适;想像

清清甘泉,细水长流,纯净见底,使人心平气和;想像辽阔草地,绿浪无边,牛羊遍地,令人舒畅豪放;想像滔滔黄河,大浪澎湃,气势汹涌,令人心情激荡;想像碧水长江,波连荡漾,两岸峻峭,促人精神奋进;想像蓝蓝海洋,宽广无际,鸟飞鱼跃,波浪连绵,使人悠闲自得、心内快乐。

想像童颜之天真活泼,可纠成人过于拘谨之偏,活的更加潇洒轻松自如;老人想像青壮年之朝气,可扫暮气和沮丧,增加对生活的热爱和勇气;想像姑娘的文静与温柔,有利于改掉粗俗之陋习;想像亲人的期盼,尤其出门在外者,常能激发奋发向上、不甘人后的豪情;想像阿Q精神

(精神胜利法),可起到自我安慰、自我满足的良好作用,特别是对那些遇上不顺心事的人,有助于快速走出心理阴影。

回忆过去的业绩或取得的成就,可增强人的自信和自尊,对生活更充满热情和向往,学习或工作过程信心与干劲更足;想像以往的开心高兴之事,喜悦之情便会油然而生,苦闷烦心却悄然而去;回忆昔日趣闻或幽默之事,可使绷紧的神经得以放松,且有助于解除人与人之间的隔阂。

想像雄鹰展翅翱翔,能激发人发奋图强、敢于拼搏、面向未来;想像各种美味佳肴以及杨梅、葡萄、橘子等水果,可令人舌生津、胃口大开。

以上列举只是闭目想像中的一小部分内容,由于各人生活经历不同,所想像的事物也许相同,但产生的结果并不尽相同。因此,各人可结合自己的体会,尽量想像能娱悦身心的事物,以利于调节和放松身体,从而达到养生之目的。有调查资料显示:平时经常进行闭目想像者比不善此举者的发病率要低50%,在染上威胁生命的重病率方面要低86%。还有研究发现:闭目想像能促进老年性高血压、冠心病、神经衰弱等病症康复。健康人经常闭目想像也可以消除疲劳,给人的机体健康“充电”,从而提高人体抵抗力,起到预防疾病、延年益寿的功效。(陈日益)

研究表明,音乐能够影响人的情感和情绪状态,减轻患者在治疗过程中产生的抑郁、焦虑等负面情绪。而肿瘤患者患病之初往往有恐惧、绝望、怀疑、抑郁、焦躁等不良情绪,因此可选择音乐治疗,促进身心健康。

音乐能够促进患者血液循环,加速组织恢复和代谢,从而增强免疫力、恢复体力。

研究表明,音乐可帮助患者缓解紧张情绪,放松疼痛部位,减少疼痛感;同时,还可以帮助患者改善睡眠质量。

音乐能够改变患者的精神状态,提高心理健康水平,提高生活质量。

组织音乐治疗活动,可以为患者提供一个良好的社交环境,促进患者间的沟通。并且,音乐交流,能够缓解因治疗而产生的孤独感和无助感。

在音乐的选择上,应选择抒情、优美、和谐、让人身心放松、容易接收的音乐。每天听音乐时间不宜过长,30分钟左右为宜,选择相对安静的环境,音量注意不要过大。可根据患者的具体情况选择适当的音乐。

患者情绪波动,与肝相关,可选择角音为主旋律的乐曲,如《广陵散》《江南丝竹乐》《鹤鸣飞》《春风得意》,能舒肝理气、缓解焦躁情绪。

患者睡眠异常,心神神明,与心相关,选择徵调式为主旋律的乐曲,如《雨打芭蕉》《喜洋洋》,能抗抑郁、振奋精神。

患者食欲不振,脾主运化,与脾相关,选择宫音为主旋律的乐曲,如《采茶歌》《庐山谣》《梅花唱》,可促进胃肠蠕动、胃酸分泌,增强食欲。

患者少气乏力,倦怠嗜卧,肺主一身之气,与肺相关,选择商音为主旋律的乐曲,如《阳春白雪》《二泉映月》《枫桥夜泊》,以解除疲劳。

患者久病多虚,久病及肾,选择羽音为主旋律的乐曲,如《梅花三弄》《白发三千丈》《锦瑟》,以缓解耳鸣、失眠、多梦、腰酸等。

健康启示

文坛常青树王蒙养生秘诀

作家王蒙81岁高龄时,凭借长篇小说《这边风景》获得茅盾文学奖,引起文坛的轰动。王蒙犹如一棵文坛常青树,告诉人们:青春不老,文学不老。那么,王蒙有什么养生秘诀呢?

王蒙的心态很好。他大半生经历坎坷。当了20年右派、10年中央委员、3年半部长。下放劳动也罢,身居高官也罢,王蒙都保持着平和的心态,宠辱不惊。

王蒙的生活很有规律。只要不出远门,每天上午总坐在电脑前忙创作。下午和晚上他常进行一些社交活动或陪陪家人。

王蒙很注重自我保健。他认为从事写作的人,应该注意劳逸结合,注意大脑皮层兴奋和抑制的调节,该玩就玩

赶,该等就等等,永远不气急败坏,永远不声嘶力竭。“我很喜欢很向往的一种状态叫做安详。安详属于强者,浮躁流露幼稚;安详属于智者,气急败坏显得可笑;安详属于信心,大吵大闹暴露了其实没有多少底气。”王蒙如是说。

王蒙寻求轻松的方式很多。有时写累了,他就去听听音乐。无论是西洋古典交响音乐,还是民族民间音乐、现代通俗歌曲,他都喜欢。他把听音乐称为“灵魂的洗澡”。

王蒙喜欢旅游。他说“我依稀和旅游业有着特殊的缘分,还在早年那次不以我意志为转移的赴新疆起,至今我已到过国内除青海外,包括台湾在内的所有省城,并走访过28个国家和地区,对各地的民风民俗、名胜古迹写下过诸多文字。我经常外出走走,我的心实际上是静的。我写的散文表达了这样的心境。”

(张晓峰)



第四节 股外侧皮神经卡压综合征

【疾病概述】

股外侧皮神经卡压综合征是指股外侧皮神经因多种因素卡压而引起的患侧臀部疼痛,向大腿外侧放射,伴有功能障碍的一种病症。本病疼痛的部位深,区域模糊,没有明显的分界。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于股外侧皮神经外伤或受压,复感风寒湿毒邪,肌筋失衡,筋结形成,横络盛加,阻塞三道两路,导致三气不得同步而引起。

【临床诊断】

(1)多有腰臀部扭伤史。
(2)患侧臀部疼痛,急性期疼痛剧烈,呈刺痛、酸

痛或撕裂样痛,并有大腿窜痛,疼痛的部位较深,区域模糊,没有明显的分界;股前外侧麻木,有针刺或烧灼样疼痛,行走时症状加重,卧床休息时症状可缓解。

(3)髂前上棘下方有压痛,该处 Tinels 征阳性,股前外侧感觉减退或过敏。后伸髋关节牵拉股外侧皮神经时,症状加重,疼痛的部位较深,区域模糊,没有明显的分界;弯腰活动受限,患侧下肢直腿抬高受限,但无神经根刺激体征。在髂嵴中点直下可触及一滚动、高起的条索状物,即肥厚的外侧皮神经,压痛明显,疼痛难忍,其周围软组织肿胀、钝厚。

(4)X射线检查结果多为正常。

【鉴别诊断】

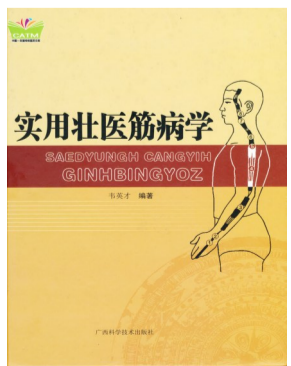
(1)坐骨神经痛:典型坐骨神经痛是从下腰部向臀部、大腿后方、小腿外侧

直到足部的放射痛,在喷嚏和咳嗽等腹压增高的情况下疼痛会加剧。

(2)股外侧皮神经炎:多见于20~50岁较肥胖的男性,表现为股外侧麻木、蚁行感、刺痛、烧灼感、发凉、出汗减少及沉重感等症状,以麻木最常见。体力劳动、站立过久时症状可加剧,休息后症状可缓解。

【壮医摸结】

股外侧皮神经卡压综合征的筋结形成以外侧皮



神分布区肌筋的起点、髂前上棘出口点、拐弯点为主。筋结形成大多与相应分布的神经支配相对应。肌筋形成的筋结分点、线、面等形状,以触压疼痛异常敏感为特征。其中神经出口处的筋结多为点状,肌筋形成的筋结多为线状,多支配神经受累可出现面状筋结。

常见的筋结有臀肌筋结、坐骨结节筋结、腰三横突筋结、髂胫束筋结、梨状肌筋结、股外侧肌筋结、腰大肌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

手法的原则:松筋为主,解结为要。根据筋结大小、硬软及位置,力度采取轻以松结、中以解结、重以破结的措施。

第一步:患者取俯卧位,根据足太阳经筋走行,先从足跟开始,沿足太阳经

筋线的走向从足到腰进行全线松筋解结,重点推按股二头肌筋结、臀肌筋结、夹脊起点筋结、坐骨结节筋结、腰三横突筋结等。

第二步:患者取侧卧位,根据足少阳经筋走行,患者用拇指指腹配合肘部点、按、推、揉足少阳经筋线,重点松解臀中肌筋结、髂胫束筋结、梨状肌筋结,以及股外侧皮神经出口及分布区,使这些肌筋充分松弛、软化。

第三步:患者取仰卧位,医者用拇指和其余四指及前臂合力从脚背沿足阳明经筋方向全线松解,重点松解腹股沟筋结、腰大肌筋结等。

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:在经筋手

法的基础上,采用火针解结。具体针法:对查找到的筋结处进行常规消毒,将毫针针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。针刺的深度主要根据病情、体质、年龄、针刺部位肌肉的厚薄及神经、血管的分布而定。

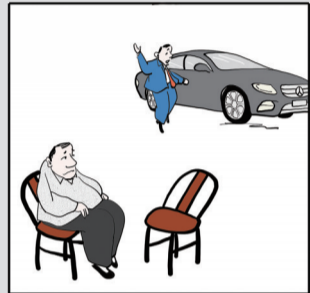
固结行针法:在经筋手法的基础上,采用固结行针法。针刺原则:以结为腧,固结行针,不留针。具体针法:常规消毒后,采用2.5~3寸的毫针,选取筋结处进针,可一孔多针,不留针。

3. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)以壮药内服外洗。
(2)配合穴位注射、小针刀疗法、红外线治疗等。



只要一个人的收入明显低于周围人,哪怕对生存而言已经足够,他依然会为贫困所困扰。



坏脾气的消失,反映着智慧的增长。



锈由铁生而伤铁,人也一样,最能帮助和伤害你的人,都是你自己。

《生活感悟》



年轻时不做让自己后悔的事,年老时不为自己做的事后悔。

作者 于昌伟

