



健康启示

秋季要做好自我保健

一到秋天,人们都有这样的感觉:皮肤变得紧绷绷的,甚至起皮脱屑;毛发干枯无光泽,头皮屑增多;口唇干燥或裂口,鼻咽燥热、大便干结。这些表现多由秋季气候变化带来的。因此,如何安度秋季,自我保健防秋燥就显得十分重要。

及时增减衣服 立秋之后,昼夜之间的温差较大,不宜赤膊露体,也不宜穿得过多,以免削弱机体的防御能力,使燥气伤人而

患感冒、支气管炎等疾病。**多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶** 有选择性的补“水”,以养阴润燥,弥补损失的阴润,但喝饮料和水等液体时,饮用方法颇多讲究,以少量多饮为佳。据观察发现,此法既可使人的体液得到补充,同时对内脏无损害。为图一时之快,一次大量贪饮,此时大脑反应不及,大量的液体会使肠胃内的压力短时间内突然增高,影响其正常的消化吸

收功能。**多食新鲜蔬菜和水果** 秋燥容易伤人体津液。多数蔬菜、水果性质寒凉,有生津润燥、消热通便之功效。蔬菜、水果水分充足,能补充人体的津液;果蔬富含维生素C、B及无机盐、膳食纤维,可改善燥气对人体造成的不良影响。另外,还可多吃些蜂蜜、百合、莲子等清补之品,以顺应肺脏的清肃功能。**少吃辛辣煎炸热性食物** 韭菜、大蒜、葱、姜、八角、

茴香等辛辣的食物和调味品,炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸食物,多食会助燥伤阴,加重秋燥。**重视精神调养** 阴虚者,肝火易旺,动辄发脾气。肝火偏旺,久则内耗阴津。到了秋季,其燥更为明显。因此,预防秋燥的另一环节就是要重视精神的调养,宜早睡早起,多参加户外活动,舒展筋骨,安静心神,保持平和的心态,以顺应秋季收敛之性,平稳度秋。(徐锐)

舞出健康好身体

日前,我和老姐妹们一起进山采蘑菇,她们在山道上走了一会儿就气喘吁吁,我却一口气到达目的地。在松树林里,面对同一片蘑菇,在同样的时间里,我比姐妹们采得多。

后来,市委老干部局举行老年养生保健知识竞赛,社区领导发现我记忆力好,反应又快,手脚也敏捷,就鼓励我代表社区参赛。我不负众望,拿奖归来。

不止一次,老姐妹们好奇地问我:“陈姐,为什么你干啥都比我们快三分呢?”“我不就是比你们爱跳舞呗!”我脱口而出。

回想起来,跳舞是我退休十年来的最大爱好。我欣喜地发现,跳舞能让我健康、健美又健脑。直到最近,我才意外地在一本养生保健杂志上找到了答案。无论是走路、说话、思维、吃饭,还是穿衣,我总是比一起退休的老姐妹们快半拍,这还真是与我爱跳舞有关。据日本东京都老年医学研究所研究发现,舞蹈需要平衡、力量和耐力,还能调动认知功能。老年人跳舞时会不自觉地协调音乐节拍和舞伴的步伐,有利提高他们的适应性和注意力。练习优美流畅的舞蹈编排动作则提升了记忆力。这些因素都有助于提高老年人生活独立性、协调性。

朋友们,如果可以,力所能及地舞动起来吧!

(陈玉霞)

《生活感悟》

作者 于昌伟

休闲生活并不是富有者和成功者独享的权利,而是一种宽怀心理的产物。



心海导航

●闭目静心

找一清静之地正襟危坐,双目闭合,眼珠下转,调匀呼吸,意守丹田。良久则头脑清醒,心气平和,烦恼渐渐消失,静谧祥和则头脑清晰,浑身轻松。

●闭目行悦

在忧郁悲伤、失望空虚、心烦意乱之时,退避静舍,闭目独坐,眼珠上视,

神聚头顶,微微仰面昂首,放松思想,尽量默忆、想象能愉悦心神的以往得意欢愉之事,即会觉得心神平衡,悲伤烦乱就会逐渐消失。

●闭目意驰

当事不如意,心中烦闷时,闭目抬头,臆想浩渺广阔的天空,人犹如沧海一粟,放下得失,就会精神

振作,轻松快乐。

●闭目赏乐

闭目听一些自己喜爱的音乐和戏曲。优美的旋律可调节大脑功能,使人心旷神怡。

●闭目解乏

当体力劳动累了,或读书看报疲乏了的时候,不妨闭目静养片刻,可迅速恢复精力。

闭目养生身心健

●闭目动形

找一处清静之地,双目微闭,全身放松,以尽可能慢的动作打一套太极拳,充分体会缓慢柔韧、圆活连贯的要领,定会有意想不到的收获。

●闭目静息

遇到一时睡不着,或半夜醒来再也难以入睡时,闭目养神,以静其心。或许不久就能安然入睡,即使不能入睡,静息也能达到养生的效果。

(孙晓明)



名人养生

●苹果入醋每日饮

除了练气外,胡老还喝一种独特的饮料,那就是自制的苹果醋。常饮这个东西不仅能润肠,软化血管,还能增强抵抗力。这种醋的原料其实就是两样东西:苹果和醋。苹果可以补心益气、生津止渴、健胃和脾,而醋则具有软化血管、降低血液黏稠度的作用。做法也简单,把两个苹果与适量饮用水绞成泥加入10毫升醋搅拌均匀就可以了。坚持每天喝,效果慢慢就出来了。(王婧茵)

胡松华：苹果醋养生法

胡松华的一首《赞歌》感动了几代人。如今已是年逾九旬的老人,可他的嗓音依然嘹亮,长调依然悠扬。到底是什么让胡松华在40多年后依然保持着年轻时的神采和声音呢?

●书画养神还养生

胡松华的父亲是一个画家,同时又是一位中医,胡松华牢牢记住了父亲教给他的“沉气凝神入境”练气方法。通俗一点来讲,就是说横膈膜下降了。横膈膜是位于人体胸腔和腹腔之间的一块肌肉,经常让这块肌肉处于一个紧张的状态,用它来运气,也就是我们常常所说的气沉丹田,这种呼吸方法又叫腹式呼吸。腹式呼吸的好处很多,除了能够帮助练气和练声之外,还能够改善消化道的血液循环,促进新陈代谢,加速体内毒素的排出,达到延缓衰老的目的。胡松华常用这种书画时的凝气方法呼吸,古稀之年依然保持了一副让人羡慕的好嗓子和好身体。

第九节 髌骨软化症

【疾病概述】

髌骨软化症是由多种原因引起的髌骨软骨损伤,出现以膝部无明显肿胀,膝关节疼痛,髌骨后方酸痛,关节运动障碍为主症的一种病症。多发生于膝部活动较多的人。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于髌骨劳损,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。现代医学认为,膝关节在长期过度屈伸活动中,髌骨之间经常摩擦、相互撞击,致使软骨面被磨损,早期软骨面色泽呈黄白或灰白色,表面有结节状或条索隆起。软骨表面无光泽、粗糙、软化、纤维化,弹性减弱、碎裂和脱落,髌骨软骨损伤面积可逐渐扩大,股骨髁的髌面亦发生同样的病变,同时还可以累及关节滑膜、脂肪垫,疾病韧带产生充血

渗出,以及肥厚等变化。晚期出现软骨的局限性纤维变、缺损。相应的软骨缘出现唇样变。

【临床诊断】

(1)多发于青年人和中年人,有膝部损伤史。

(2)膝部无明显肿胀,膝关节疼痛,髌骨后方酸痛,关节运动障碍,僵硬状态,活动受限。

(3)髌骨压痛:髌骨周围挤压痛,活动髌骨时有粗糙的摩擦音。

(4)特殊检查:

①髌骨研磨试验阳性:患膝伸直,检查者用手掌将髌骨推向股骨髁并做研磨动作,有粗糙摩擦感

且疼痛加剧即为阳性。

②挺髌试验阳性:患膝伸直,检查者用拇指、食指将髌骨向远端下方推压,嘱患者用力收缩股四头肌,引起髌骨部剧烈疼痛即为阳性。

③下蹲试验阳性:健足提起,患膝逐渐下蹲,患膝产生疼痛剧烈即为阳性。

(5)膝关节X射线检查:髌骨侧位以及轴位片初期无异常发现。中后期可见髌骨边缘骨质增生,髌骨下骨硬化囊样变,髌骨关节间隙变窄,等等。

【鉴别诊断】

(1)半月板前角损伤:髌骨软化症与半月板前角损伤都有交锁征,但前者为真性,后者为假性,结合其他检查不难区分。

(2)脂肪垫损伤:由于髌骨常常因髌骨周围的反应性炎症使脂肪垫也有肥厚变化及炎症。要点是单纯脂肪垫损伤,伸膝痛,脂肪垫压痛,而无髌骨症状。

(3)膝关节骨性关节炎:多见于老年人,临床表

现为关节伸屈到一定程度引起疼痛、伸屈不利、下蹲困难等。X射线片表现为关节间隙变窄,软骨下骨质硬化,关节边缘增生。髌骨软化症多见于中年人,关节疼痛在髌骨软骨面,半蹲位疼痛加重。

【壮医摸结】

髌骨软化症的筋结形成以髌骨周围肌筋形成的筋结为主,其中以髌骨周围肌筋的起点、止点、交叉点、拐弯点等为主。

常见的筋结有腓肠肌筋结、比目鱼肌筋结、腓肠肌筋结、腓骨长肌筋结、腓骨短肌筋结、趾长伸肌筋结、趾外伸肌筋结、趾直肌筋结、内侧面副韧带筋结、胫骨内侧面副韧带筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

手法的原则:松筋为主,解结为要。

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大腿进行全线松解筋结,重点推按腓肠肌筋结、比目鱼

肌筋结、腓骨肌筋结等,要求手法刚柔相济,气到病所。

第二步:患者取侧卧位,根据足少阳经筋走行,医者用拇指指腹配合肘部点、按、推、揉足少阳经筋线,重点松解腓骨长肌筋结、腓骨短肌筋结、趾长伸肌筋结、趾外伸肌筋结、趾直肌筋结等。配合松解足太阳经筋结(内侧面副韧带筋结)、足厥阴经筋结(胫骨内侧面副韧带筋结)等。

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,重点松解趾长伸肌筋结、趾外伸肌筋结、趾直肌筋结等。配合松解足太阳经筋结(内侧面副韧带筋结)、足厥阴经筋结(胫骨内侧面副韧带筋结)等。

第四步:膝部研磨牵拉复位法,即患者仰卧位,检查者一只手置于膝部,另一只手握持患肢小腿,做研磨动作后牵拉使小腿伸直,如此反复3~5次。

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。

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1~1.5寸的毫针,选取膝关节疼痛较明显的筋结进针,可一孔多刺,不留针。

3. 拔火罐

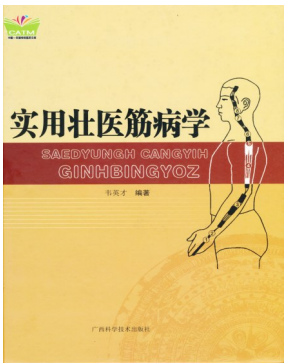
针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)以壮药内服外洗。

(2)穴位注射法:采用当归、维生素B₂等注射液,在病痛部位选穴,每穴注入0.5~1mL。

(3)配合电针法、经络拔罐法、红外线治疗等。



实用壮医筋病学