



名人养生

著名国学大师、红学家、画家、新中国楚辞研究第一人文怀沙。生于1910年1月,享年108岁。银髯飘拂,面色红润,耳聪目明,行动矫健,思维敏捷,幽默诙谐、谈笑风生,说到激动处会夹着丰富的肢体语言。

“我是一粒小小的沙子。你可别小看这一粒小小的沙子,沙滩离不开小沙。沙滩离开了沙子,就不复有沙滩;而沙子组成的沙滩足以怀抱海洋啊。”这是文怀沙对自己名字的解释。

先生如此健康高寿,有许多养生经验值得我们学习。

早起身,慎寒暑

良好的生活习惯,是文老健康长寿的基础。他每天早上6:30起床,饭后练字、会客、散步。午后休息,接着看报、练字、写诗。晚上九点钟就寝。年轻时候的他,每天

吸烟70支,后来已戒烟多年。不饮浓茶,爱喝淡茶。饮食合理,从不偏食。就是吃喜欢的食物也很节制。一天三顿,每顿必然喝汤,清晨吃淡汤一碗,以舒筋活血。对于用药进补,他认为:“有病则用,用则细心;无病则去,勿信滋补。”

勤操作,多运动

文怀沙年轻时就喜欢体育,打球练拳,无不在行。他说:“人是动物,要天天活动,天天学习和做事,动物就要动,不动便成废物。”在公路上练长跑,他一直坚持到60余岁。从70岁起,他开始步行锻炼,开始每天几百步。以后日行5000步。年逾八旬时还爱以自行车代步。百岁之后,户外锻炼力不从心了,便代之以甩手活动和在家散步。104岁时他依然坚持在堂屋内围绕八仙

桌进行走步运动,一圈又一圈,始终坚持不懈。他认为,老年人锻炼一定要量力而行,不要过量,否则,不仅达不到锻炼目的,甚至会适得其反,真正成了“垂死挣扎”了。

练书法,益长寿

文老说:“书法也同文体活动一样,适度进行,有利健康”。他从8岁临池习字,百余年来乐此不疲。他书写时,指、腕、臂、膀和全身协调配合,将全身之力运于笔端,全神贯注,静心养性,如同打太极拳一样,既能舒筋活血,促进新陈代谢,又可娱乐身心,寄托精神。

休烦恼,抱乐观

文老一生中遭遇不少苦难和艰辛,但他“戒忧虑,毋躁躁”,从不悲观,而是以苦为乐,笑口常开。每当碰到不快之事,他采取的方法或是置之脑后,不去管它;或

是找小孩玩,寻找童趣;或是照照镜子,反省反省,乐观对待一切事物。他说,“老年人要以平和心境来调整自己。见到快乐的事,或者意外惊恐,心脏的搏动就变了,整个生理程序都会受到影响。所以,懂得养生的人,要有良好的心理状态。”

文怀沙虽已届高龄,却从不言老,因为自觉不老。“老年人最大的痛苦是老想昨天,总觉得现在不如过去,我觉得所有的老年人,不要把老年这两个字当成自己的包袱,而应该想明天,明天我计划做什么,这是其味无穷的。”文怀沙有个理论:人活到70岁就应按公历算。按照这一理论,他曾得意地宣称,自己目前(104岁时)准确的年龄是50多岁。他的精神和心态或许比50岁上下的人还年轻。(官立刚)



养生斋

写作,让我和文章里的老友畅谈,并享受着从

来没有涉及领域的乐趣。

文玩累了,要不先搞搞养花种菜的“副业”。养花时,我就成了吐香的花,种菜时,我就成了滴翠的菜。花香了,心就香了,菜鲜了,胃也美了。

要不先在阳台上活动活动身子,再把玻璃窗擦的明镜一般,然后让窗外的美景尽收眼底。走下楼散步,和老伙计们说说话,心情轻松愉悦了许多。我还学了一门根雕艺术,无论在投入地创作,还是入迷的欣赏,都让我痴迷在有趣的童话世界里。

每天和老伴分工协作,把家务事理清,我洗菜来她做饭,她刷锅来我拖地,我提水来她浇花……在料理连绵不断的家务中,我们相携相挽地演奏着一支爱的金曲。

贪玩是我快乐的源泉。比如每天追着太阳跑,不光是去补钙,我还追回一颗久违的童心。爬山,不单单让我体验到那种把“我老了,不中用了”一扫而光的快感里,还让我喜出望外地看到在山下看不到的许多美景。尤其是“我行”“我就能行”的自我暗示,鼓励我在做好想做的事情中更加快乐自信。唱歌、跳舞、垂钓、下棋、打门球,又让我变年轻。

每当大脑接收到笑的指令时,全身奔放出来的快乐元素,就会激励着我去做我想做的任何事情。随之,怪、疑、懒、呆四个字,就渐渐地淡出我的“老人字典”里。

培养,让我的快乐形成了一种习惯;播种,让我收获了快乐,再去享受另一个长出来的快乐的繁衍过程。交往,一方面让我善于帮助他人,从中赢得别人的尊重和真诚的友谊;另一方面要我善于求助于他人,通过别人的帮助,使我的心态从紧张转为松弛,苦闷转为乐在其中。感恩,让我一直沐浴在幸福里。(牛润科)

养生要洁心

养生要洁心。洁心,指具备纯洁的心理状态,健康的精神。

一个人要身体好,除了经常性的体育锻炼,很重要的一个方面,是保持心理上的健康。因为疾病不仅在于身体的故障,往往也在于心理的障碍,正如法国女作家乔治桑所说:“身体的健康,在很大程度上取决于精神的健康。”这不是没有道理的。对生活中常遇到的一些不称心甚至是不公平的事,气量大一点,不必太认真,要看轻成败、得失、名利;虽然吃点亏,但心正、行为正,感到心安理得,确实“吃亏是福”。事实证明,一个人心理失去了平衡,肌体必受损伤,人的众多疾病都是因心情的郁闷、忧伤所致的。因此,我在几十年的工作中,始终淡泊名利,心情舒畅,精神愉快,始终保持快乐的性格,身体一直健康。英国哲学家培根说过:“经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵。”我努力地这样做着。(杨吉生)



心海导航

漫画《今夜月儿圆》

作者 于昌伟



第十节

膝关节滑膜皱襞综合征

【疾病概述】

膝关节滑膜皱襞反复受到损伤或刺激,使滑膜皱襞变性、增生引起膝关节不稳、弹响、疼痛等,称为膝关节滑膜皱襞综合征。其特征与半月板损伤、髌骨软化症相似,故在临床中易混淆。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于膝部肌筋损伤,筋结形成,横络盛加,阻塞两路,导致三气不得同步而引起。由于暴力撞击或反复活动膝关节,以及半月板损伤、滑膜炎等关节内病变,刺激滑膜皱襞使之发炎、水肿,逐渐增生、肥厚、粘连而失去弹性,不能随着关节的屈伸运动而拉长变形,滑过股骨髁面时挤压、摩擦关节面软骨,引起关节内侧滑膜急性、慢性炎症。

【临床诊断】

(1)有外伤史、劳损史。
(2)膝部疼痛,可表现为全膝痛、膝前上方痛,或膝前内侧痛,多为钝痛。部分患者单纯膝关节腔内酸痛,久坐后站起膝关节疼痛明显,伸屈受限,有的患者伸屈膝关节有交锁现象。多

数患者活动膝关节时髌骨有一种过性抖动,伴低弱的弹响声,稍活动后好转。跳跃、上下楼梯、由蹲位骤然站起时疼痛加重,甚至蹲下后不能站起。

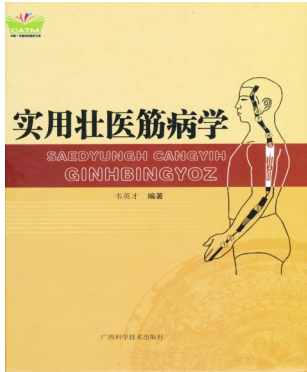
病久可出现膝周肌肉、韧带失用性萎缩,膝关节酸软无力。

(3)髌骨上方压痛,内侧压痛较外侧压痛明显,随膝关节活动,可在髌骨内侧缘摸到在股骨关节面上滑动的痛性条索。

(4)患者膝关节伸直,肌肉放松,由外向内推动髌骨,可诱发疼痛或摩擦感,轻压下压髌骨可引起疼痛。不负重活动有弹响声和关节摩擦感,膝关节周围肌肉萎缩、松弛。

(5)膝关节X射线检查多为正常。

【壮医摸结】



膝关节滑膜皱襞综合征的筋结形成以膝关节滑膜皱襞及膝关节周围肌筋形成的筋结为主,其中以膝关节周围肌筋的起点、止点、交叉点、拐弯点为主。

常见的筋结有膝关节滑膜皱襞筋结、腓骨长肌筋结、股外肌筋结、髌胫束筋结、内侧副韧带筋结、长收肌筋结、骨薄肌筋结、胫骨内髁筋结、缝匠肌筋结、内收肌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

手法的原则,以松筋为主,解结为要。

第一步:行足太阳经筋手法,即患者取俯卧位,医者用肘关节之鹰嘴(尖)、肱骨内髁(钝)、前臂尺骨面(硬)、前臂内侧面(软)4个部位从患者的足底涌泉穴起按,顺着足太阳经筋线从足到头方向采取全线按、揉、点、推、弹拨等松筋理筋,重点推按足跟筋结、腓骨长肌筋结等筋结点,使足太阳经筋全线松解为佳。

第二步:行足少阳经筋手法,即患者取侧卧位,双膝间垫一小枕,医者用肘部尖、钝、硬、软4个部位顺着足少阳经筋从足到头方向进行全线松筋理筋,重点松解腓骨长肌、股外肌筋

结、髌胫束筋结等。

第三步:行足三阴经筋手法,即患者取仰卧位,医者用肘部及拇指指腹顺着足三阴经筋从足到头方向全线松筋理筋。重点松解足太阴筋结、长收肌筋结、短收肌筋结、胫骨内髁筋结、缝匠肌筋结、内收肌筋结等。

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。

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1.5~2寸的毫针,选取筋结处进针,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)小针刀疗法。
患者仰卧位,微屈膝,膝下

垫枕,在髌骨底的边缘有压痛,在髌骨内侧缘有压痛,在压痛点或条索处定点,刀口线与患肢纵轴平行,针体垂直皮肤刺入达髌骨下,有阻挡感,纵行疏通剥离,再将刀口线调转90°,横切1~3刀,将硬结或条索切开出针,令患者伸直膝关节,下压髌骨研磨几下,过屈过伸膝关节。

患者若关节腔内酸痛,下蹲、站起困难,活动多时疼痛加重,而在膝关节周围又没有明显压痛,可考虑髌下皱襞即滑膜韧带损伤肥厚,可切割松解。

患者仰卧,患肢屈曲。助手握踝关节上部固定,双膝眼为治疗点,刀口线与下肢纵轴一致,针体可向外,向内倾斜45°刺入,穿过皮肤、皮下组织、脂肪垫,针刀可触到一坚硬索条,患者酸胀明显,将此索条松解,出针。

注意事项:针刀达关节腔内松解,一定要严格无菌操作,严防关节腔内感染,滑膜韧带在前交叉韧带前面,勿深刺,以免损伤前交叉韧带和关节面软骨等。针刀术后3天,开始进行股四头肌、腓骨长肌锻炼,如局部肌肉萎缩,应配合局部按摩治疗。