



名人养生

## 苏东坡:爱长跑 每天早晨5千米

陆游的母亲唐氏有一个表舅叫晁补之,晁补之是苏东坡的学生。换言之,苏东坡是陆游的表舅姥爷的老师。

陆游的健身方式是长跑,苏东坡的健身方式是长跑。

苏东坡说:“善养身者,使之能逸而能劳,步趋动作,使其狃于寒暑之变,然后可以刚健强力,涉险而不伤。”怎么做才叫善于养身呢?既要能静,又要能动,既能安于清闲,又能承受劳累,唯有让身体经常运动,才能适应寒暑的变化,才能身强体壮,而不会轻易倒下。

在写给朋友程正辅的信中,苏东坡谈到自己的运动习惯:“晨兴疾趋必十里许,气损则缓之,气匀则振之,头足皆热,宣通畅适,久久

行之,当自知其妙矣。”每天早上起来,一定要跑5千米左右,气喘得受不了的时候就慢下来,缓过来以后再继续加速,跑得头上出汗,脚心发热,血脉流通,四肢舒畅,如此这般长期坚持,就能体会到其中的妙处。

倡导运动以健身,并非苏东坡首创。北宋有一位名叫张方平的大臣,早年举荐过苏东坡的父亲苏洵,跟苏东坡算是世交,此人早在苏东坡还蹒跚学步的时候就养成了晨练的习惯:“每旦起,即徐步周环约五里所,日以常。”每天早起散步大约2.5千米。散步在锻炼强度上比不上长跑,不过同样有助于身心健康。

聪明的读者朋友想必已经注意到,苏东坡在长跑时是很重视“气”的。这个气不仅是气息的气,同时也是

气功的气。作为一个没有受过现代科学训练的传统文人,苏东坡对气功很迷信,早上长跑,晚上打坐。怎么打坐呢?双腿大盘,五心向天,眼观鼻,鼻观心,闭目内视,想象一股气在从丹田部位向上窜,窜到头顶再折回来。打坐久了,腿会发麻,站起来活动活动,按摩按摩四肢,接着打坐。在写给朋友张安道的信中,苏东坡信心十足地说:“试行此法一二十日,精神已不同,觉脐下实热,腰脚轻快,面目有光,久之不已,去仙不远。”练了一二十天气功,精神面貌已经跟过去不一样了,感觉肚脐眼儿发热,腰不酸了,背不疼了,腿也不抽筋了,一口气上五楼,不费劲,这样一直练下去,离成仙就不远了。

苏东坡的气功心得很像

《射雕英雄传》里少年郭靖跟全真派掌教马钰学内功时的感觉:丹田发热,肚脐眼儿那里有一股气窜来窜去,就跟小耗子似的。事实上,这只是精神催眠所带来的心理暗示,它能让人心情舒畅,也能让人走火入魔,误以为任督二脉已然打通,中华神功不日即成,真要跟拳击手打上一架,一样让他口鼻流血。

其实,宋朝也流行气功,传承至今的所谓“八段锦导引术”“蛤蟆行气法”,都是宋朝人发明的。如果刨除其中的气功因素,它们基本上属于动作迟缓的健美操,或者更准确地说,更像是中国人自己独创的瑜伽术。练练这些动作,有助于活动关节,但就健身而言,不及长跑多矣!

(李开周)



知识窗

## 黎族『打狗归坡』

黎族“打狗归坡”是流行于海南南部鹿回头一带的一种多人游戏,随着时代的变迁,“打狗归坡”游戏逐渐发展成为与现代国际曲棍球相类似的比赛方式。因此,它又被称为黎族的“曲棍球赛”。

“打狗归坡”的比赛场地大小不限,先在场地中间画一条直线,作为“中线”,在“中线”的中点处画一个圆圈,作为“中圈”,再在“中线”的左右两侧画2条与“中线”平行的、等宽的直线,作为“底线”,或称为“决胜线”(也有在两端设球门的),最后在3条直线的两端各连接一条直线,作为“边线”,此即比赛场地。

进行比赛时,参赛者一般会被分成人数相同的两队,队员们每人手拿一支“7”字形棍棒(一般是从树林里砍来一些“7”字形的树枝)。比赛前,先把圆球(用稻草或椰叶编成一个圆球,或用小椰果代替)放在“中圈”处,待裁判敲响战鼓比赛即开始。这时,双方互相挥棒,竞逐击球,把球击过对方“底线”(或球门)就算获得1分。围观者们常常会呐喊助威、击鼓助兴,整个场面紧张热烈。比赛结束后,输的一方会受到惩罚,即负方队员背着胜方队员离场,或者负方队员四肢着地,模仿狗的样子前行,而胜方则骑在负方背上或尾随其后,挥舞着击球曲棍,吆喝着退场,意即“打狗归坡”,十分有趣。

(赵柯)



养生斋

## 秋季保健肺为先

中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,所以秋季保健肺为先。

**固护肌表** 肺主一身肌表,风寒之邪最易犯肺,故要注意气候变化,及时增添衣服,固护肌表,增强肌体抵抗力,这是肺脏养生之首要。

**滋燥润肺** 肺喜润而恶燥,燥邪最伤肺。秋季的饮食应贯彻“少辛增酸”与“防燥护阴”的原则,适当多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、银耳、萝卜、秋梨、香蕉、藕、芡实、百合等。

**防忧伤肺** 人常悲秋,到了深秋时节,面对草枯叶落、花木凋零的景象,在外游子与老年人最易引起悲伤感,使抗病能力下降,致哮喘等病多发或加重。因此,秋天应特别注意保持内心平静,以保养肺气。

**通便宣肺** 中医认为,肺与大肠相表里,若大肠传导功能正常则肺气宣降。若大便秘结则肺气受阻,致咳嗽、气喘、胸中憋闷等症加重,故通便、保持肺气宣通,是益肺保健的重要方面。

以下呼吸体操可增强肺功能:端坐,全身放松,均匀呼吸,然后躬身弯腰,再使身体上抬,3~5次为1遍。可根据每个人的体力,反复做3~5遍。注意身体下弯时,宜屏住呼吸。这种方法可通达肺气,疏通肺脉,具有调养肺气的作用,对风邪伤肺及肺气虚损均有调理作用。(张勤)

## 秋季感冒多发,十二法可应对

秋季是感冒的高发季节,本文介绍一些预防和缓解感冒症状的方法,读者朋友不妨试一试。

**热水泡脚** 每晚用较热的水(温度以能忍受为度)泡脚15分钟,泡脚时水量要没过脚面,泡后双脚发红,可预防感冒。

**盐水漱口** 每日早晚、餐后用淡盐水漱口,以清除口腔病菌,仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。在流感流行时更应注意使用盐水漱口。

**冷水浴面** 洗脸时要用冷水,用手掬一捧水洗鼻孔,即用鼻孔轻轻吸入少许水(勿吸入过深以免呛着)再擤出,反复多次,可预防感冒。

**按摩鼻沟** 两手对搓,掌心发热后按摩迎香穴(位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)十余次,可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

**鼻子插葱** 感冒后鼻子不通气,睡觉时可在两个鼻孔内各塞进一鲜葱条,3小时后取出,通常一次可愈。倘若显效较弱,可于次日再试一次。值

得注意的是,葱条要选择略粗一些,不光药力强,也可以避免吸入鼻腔深部,若患者鼻腔接触葱条过敏,可在葱条包上一层薄薄的药棉。

**白酒擦身** 取光滑硬物(如硬币等)蘸白酒,轻刮前后胸、曲池及下肢曲窝处,直至皮肤发红发热,然后喝一碗热姜糖水,约15分钟后便大汗淋漓,周身轻松舒适,此时要避免受风寒,感冒将很快痊愈。

**可乐煮姜** 鲜姜20~30克,去皮切碎下入铝锅中,倒入一大瓶可乐并煮开,稍凉后趁热喝下,防治流感效果良好。

**呼吸蒸汽** 初发感冒时,在杯中倒入开水,对着热气做深呼吸,直到杯中水凉为止,每日数次,可减轻鼻塞症状。

**蒜泥蜂蜜** 将等份的蒜泥与蜂蜜拌匀后,用白开水送服,每次一汤匙,每天4~6次,对治疗流感有良效。

**香油拌蛋** 将50克香油加热后打入一枚鲜鸡蛋,再加适量沸水搅匀,趁热喝下,早晚各服一次,通常2~3天便可治好感冒愈后的咳嗽。

(徐锐辑)



健康启示

前脚迈,后脚抬,  
一步一步写个人,  
一生一世学做人。



哲理漫画 作者 曾广健

## 第十四节 隐神经痛综合征

### 【疾病概述】

隐神经痛综合征是当隐神经在内收肌管内受压,导致股

下段、膝部及小腿内侧弥散性疼痛的一种综合征。隐神经为单纯的感觉神经,是股神经最长的一个分支。在腹股沟韧带下方从股神经分出后,与股动脉和股静脉沿缝匠肌内缘向下相伴而行,并在股中1/3段内侧面三者一起进入股内收肌管。在股收肌腱板的下端向前出内收肌肌管,沿股内侧肌与内收大肌间沟下行至膝关节内侧,在缝匠肌与股薄肌腱之间穿出筋膜达小腿前内侧皮下,与大隐静脉伴行在一个鞘膜向下至内踝足内缘。

### 【病因病机】

壮医认为,本病多因跌仆创伤、扭伤、过度劳损致隐神经在内收肌管内受压,局部肌筋受损,筋结形成,横络盛加,致

两路气机受阻,导致三气不能同步而引起。

### 【临床诊断】

- (1)有外伤、劳损史。
- (2)股下段、膝部及小腿内侧弥散性疼痛,长时间站立、运动后常加重,休息后常减轻。
- (3)直腿过伸和用力屈膝试验阳性;压迫收肌管出口处,疼痛加重;患肢血管功能影响不大,足背动脉搏动良好。
- (4)X射线检查结果多为正常。

### 【壮医摸结】

隐神经痛综合征的筋结形成主要以隐神经分布区肌筋为主。

常见的筋结有缝匠肌筋结、长收肌筋结、内收肌筋结、股薄肌筋结、内踝韧带筋结、内

踝筋结、骨薄肌筋结。

### 【壮医解结】

#### 1. 经筋手法

手法的原则以松筋为主,解结为要。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。重点松解缝匠肌筋结、长收肌筋结、内收肌筋结、股薄肌筋结、内踝韧带筋结、内踝筋结、骨薄肌筋结等。

#### 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】

2%利多卡因注射液5毫升,加地塞米松1毫升、当归注射液2毫升,行痛点封闭,每周1次,3次为一个疗程。

