

## 六式舌操延缓衰老

- 舌抵上腭:**静坐闭目冥心,舌尖轻舔上腭,凝神静气,调和气息。用舌尖轻轻抵住上腭,再用舌尖在上硬腭处正反转圈各36次。当唾液充满全口后分3次咽下。咽时要汨汨有声,直送下丹田。久行此法,五脏邪火不炎,气流畅通,百脉调匀,有益寿之功。
- 赤龙搅海:**用舌尖舔摩内侧齿龈,从左至右,由上至下,紧贴上下牙龈转圈,正反各36圈,然后用舌尖舔摩上唇颊侧和下唇颊侧36圈,顺序同上。当唾液充满全口后分3次咽下。此法久之可固齿,健脾胃,轻身祛病。
- 鼓漱华池:**口唇轻闭,舌在舌根的带动下在口内前后蠕动共36次。当有津液生后要鼓漱有声,唾液充满全口后分3次咽下,并用意念引入丹田,此谓“玉液还丹”。此法玉液灌溉五脏,润泽肢体,久之身轻体健,步履轻捷。
- 赤龙吐芯:**把口张大,舌尖向前尽量伸出,使舌根有拉伸感觉,当舌不能再伸长时,把舌缩回口中,一伸一缩共36次。唾液充满全口后分3次咽下。此法利五脏,久之可回春驻颜。
- 张口结舌:**张大口,伸长舌,口中如有津液生后可仰头咽下,心中默数81个数后收功。久行此法有通气、消食、驻颜去皱之效,对面部神经疾患也有疗效。
- 揉搓舌柱:**先将舌体向上翘起,以暴露舌柱,再用一手拇、食指两指端(先消毒),伸入口内捏住舌柱作轻轻揉动,片刻即止。久行此法具有疏通心络,清热生津的作用。练舌保健法每日早、中、晚各做一次,久之可加强内脏各部位的功能,使人容光焕发,健康永驻。(宜人)

## 四运动缓解腰椎间盘突出引起的不适

- 腰椎间盘突出是骨科常见疾病之一,当腰椎间盘突出存在不同程度的退行性改变后,在年龄、劳损或外力的作用下,腰椎间盘的纤维环破裂,导致相邻组织受到化学刺激或物理性压迫,就会出现腰痛、下肢麻木、坐骨神经痛、间歇性跛行等症状。那么,得了腰椎间盘突出如何缓解呢?
- 平躺挺腰** 平躺在床上,以双腿屈撑作为支点,头部和双手配合用力,慢慢地将腰部向上抬起,保持此姿势十几秒,再慢慢地把腰放下,重复10次左右。
  - 仰卧位直腿抬高** 仰卧在平坦的地面或床上,下背部放松,缓慢收紧腹肌后将一侧腿抬起20厘米左右,维持此动作5秒,然后缓慢将腿放下,换另一侧重复10次左右。
  - 俯卧脊柱伸展** 俯卧在平坦的地面,双肘支撑抬起上身,躯干向前最大限度伸展,维持5秒后恢复俯卧位,重复此动作10次左右。
  - 锻炼腰背肌** 俯卧在硬板床上,挺胸抬头,伸直双臂、两腿同时用力向后抬起,再慢慢放松落下,重复10次左右。
- 得了腰椎间盘突出后,更要注意养成良好的坐姿,避免长时间伏案,或者睡过软的床,同时注意适度锻炼,平时可尝试进行一些简单的脊柱伸展动作和核心肌群激活训练。(标远)



四关穴即左右合谷穴、太冲穴,合称四关。《说文解字》中提到:“关,以木横持口户也。”关即事物的转折点。四关穴首见于金元医家窦汉卿,其在《标幽赋》中提到:“寒热痹症,开四关而已之。”张介宾在《类经》中曾提到:“四关者,即两肘、两膝,乃周身骨节之大关也,故凡井、荣、输、原、经、合穴,皆手不过肘,足不过膝,而此十二原者,故可以治五脏疾也。”而明代杨继洲在《针灸大成》中明确指出:“四关者,五脏有十二原,出于四关,合谷、太冲是也。”合谷为手阳明大肠经的原穴,太冲为足厥阴巧经的原穴、输穴。《灵枢·经脉》中提到:“肝足厥阴之脉……上出额,与督脉会于颠。”阳明经为多气多血之经,并且大肠经与肺经相表里。肺主一身之气。《素问·六节藏象论》曰:“肺者,气之本。”故合谷穴具有通经活络、调和气血、镇静安神的作用,对于神志类疾病、热证及痛症具有较好的临床疗效。《循经》中提到:“合谷主狂邪癫厥。”肝经为少气多血之经。《经穴性赋·血门》中提到太冲具有通经行癖,尤有凉血、清血、固血的作用。两穴相配,一阳一阴,一脏一腑,一气一血,一升一降,上下相配,具有阴阳、气血、脏腑同调的功效。针刺四关穴通调气机、疏导气血、调和营卫、平衡阴阳,对临床多种疾病辨证论治收效显著。

**善于开窍苏厥,主治急症危候**

## 探秘“四关”穴

气厥因盛怒伤肝,气血逆乱上冲,闭塞蒙蔽元神而神昏不醒。针刺双侧合谷穴、太冲穴,有通关启闭,开窍醒神的功效。临证中癫痫、高热惊厥、抽搐、角弓反张、破伤风、流行性乙型脑炎等病证,均可辨证选用四关穴,为泻热、解痉、开窍、镇静之良方。

**善于疏通经气,主治头面诸疾**

以过敏性鼻炎为例,合谷穴属手阳明经而上达于鼻旁,太冲属足厥阴经而深至鼻咽部,能够祛风解表、疏通鼻窍,从而缓解过敏性鼻炎症状。

**善于搜百节风,主治肢体痹痛**

“四关”是气血阴阳出入的要道,若受外邪侵袭则要道阻塞,气血运行障碍,闭阻不通而为痹。肢体痹痛为气血闭阻凝滞不行之病,风性善行数变壅闭经络,表现为疼痛游走不定。合谷穴、太冲穴是治疗痹症及四肢病的要穴,针刺可以通达气血,使关道畅通无阻。

**善于行气活血,主治妇科血症**

“四关”乃气血通行之要塞,气行则血行,气滞则血瘀,合谷穴调气中之血,太冲穴理血中之气,对气滞血瘀的妇科疾病有明显的调治效应。

**善于解毒泻邪,主治皮肤疮疹**

皮肤瘙痒、痤疮、荨麻疹、缠腰火丹等皮肤疾患多由感受外邪所致,四关穴调理气血“治风先治血,血行风自灭”。合谷穴疏散风邪、消疹止痒,太冲穴行气活血、驱邪泻毒,用开四关之法治疗各种顽固性皮肤病,收效颇验。

四关穴透刺为合谷透劳宫、太冲透涌泉。

**合谷透劳宫** 《标幽赋》:“厥阴太阳,少气多血……气盛血多者,阳明

之位。”合谷穴属于气血充盛的手阳明脉,针刺此穴针感较强,能输布气血,开关利窍,起到理气调血安神的作用。《黄帝内经·灵枢》曰:“心出于中冲……溜于劳宫。”劳宫为心包经之荣穴,有清降心火之功,心包位于心脏之外围,能助心行血、使神内藏。灵枢经亦有云:“诸邪之在于心者,皆在于心之包络。”故劳宫穴在清泻心包之火的同时,亦能使心火得清,火邪清则神可宁也。又因更年期失眠多因情志不畅,郁久化热,从经络虚实补泻来看,针刺劳宫穴能够疏肝清心,泻火安神。合谷透刺劳宫,一针二穴使阴阳之脉交通,又解郁行气、清火安神,共行镇静安眠之效。

**太冲透涌泉** 《妇科秘要原经水不调篇》中言:“大抵妇人……偏僻愤怒妒忌,多伤肝气。”太冲为肝经原穴,是唯一与脑相连的阴经,从五行来看,肝气不畅,则母病及子,心神被扰,容易致不寐,针刺太冲穴通过疏肝安魂、清热开窍而能达到清脑神、安心神的目的。因围绝经期失眠病位在心、肾,《医方集解》说道:“人之精与志,皆藏于肾,肾精不足则志气衰,不能上通于心……”涌泉穴为肾经的起始之井穴,位于人体最下部,又名地冲,为激动阴液运行畅顺之要穴,具有泻热、降火、开窍之效。足少阴肾经的循行自足入腹,贯脊通督脉,其直脉上通肝膈入肺中,在经络系统中肝肾二经相通,肝肾又同属下焦、乙癸同源。太冲透涌泉,一针双穴,在肝肾二经紧密联系的基础上又直接交通,并调整了肝肾两经的脉气与脏腑间的阴阳气血,迅捷达到滋肾平肝之功。(秋凉)

## 床上健身法适合高龄老人

- 动作一:大开运息
- 双手平伸大字形状平躺,全身放松,眼睛微微闭上;牙齿微微分开,不可咬合在一起,作深呼吸。双手掌心向上,配合吸气慢慢握拳弯起碰肩膀;反过来双手慢慢张开,掌心反转向外,配合吐气向外侧推直。此动作能迅速安抚身心,舒缓焦虑。
- 动作二:大梦初醒
- 平躺在床上,双手高举过头,十指用力伸直张开;双脚伸直脚尖向下压,全身伸展;呼气时左右扭身伸懒腰。此动作能唤醒身体各部位机能。
- 动作三:抬臀挺腰
- 双脚弓起,脚掌分开与肩宽平贴床面,双膝并拢臀部抬高挺腰,停留6秒钟再放下,可增强腰力。
- 动作四:一团和气
- 双膝弯起,双手环抱住,下巴尽量碰膝盖,身体屈成一团,滚至床的左边或右边,可舒缓腰酸背痛。
- 动作五:大礼膜拜
- 跪伏于床上双膝并拢,额头顶立于床面,双手分置头部两旁做深呼吸。双手带引身体向前趴伏,再恢复跪姿。此动作有助于伸展背肌,可以强化腰肌、腹肌。
- 动作六:蝎子扬尾
- 趴伏床上,双肘撑起上半身抬头挺胸,双膝双脚并拢。用力弯膝往后翘,可缓解腿部酸软无力。(亦菲)

- 颈部按摩** 需要按摩的人反坐在椅子上,这样就可以把手放在椅背上保持身体稳定。按摩的人一手在前面,轻轻扶在额头上,另一只手放在颈椎后侧,捏住肌肉进行按摩。注意,手法是捏,每次捏10分钟左右即可,时间不用太长,不然手指会酸痛。
- 肩膀按摩** 相同的坐姿,可以采用“揉拿”的方法,用手指揉捏斜方肌上部,从脖子根部到肩膀处,反复10次。如果感觉手累,可以用小臂按摩肩颈。就是用小臂内侧的尺骨来压住上斜方肌,然后做小臂的旋转,有点擀面杖擀饺子皮的意思。从脖子根部到肩膀,重复8~10次。
- 背部按摩** 最好的姿势是趴下。按摩的人双手握拳,顶住背部肩胛骨的内侧,由上至下滑动,反复10次。
- 背部拍打** 当以上按摩动作结束后,被按摩者可以取俯卧位或坐位,按摩者可以虚扣掌心,轻轻由上至下拍打整个背部,反复2分钟即可。(克娜)

## 四步按摩缓解肩颈酸痛

## 热敷并非人人皆宜

热敷是临床上一种古老的疗法。毛巾热敷,其温热作用可使局部毛细血管扩张,促进气血运行,使机体代谢加快,促进炎症的消散、吸收,可消肿祛寒除湿、减轻疼痛。热敷后,肌肉内的废物排泄加快,进而减少疲劳,可以缓解僵硬和痉挛,使肌肉松弛而舒服。

热敷增强了局部新陈代谢,还可起到治疗作用,如使伤口迅速修复,形成新

的皮肤。如用药液敷于患部,可使药物有效成分更快渗透到组织中,起到外治给药的作用,对于痹证如风湿性关节炎引起的疼痛,跌打损伤尤其是软组织损伤,消化系统疾病如胃痛、胃胀、粘连性肠梗阻、肠胀气等,以及妇女痛经、乳腺炎等病症有较好的疗效。

热敷虽好,但也不是人人适宜。老人、小孩、糖尿病伴有神经病变及中风者,不宜盲目热敷,如果需要热敷,一定要控制温度。皮肤有溃烂或皮肤病者,要避免在皮损表面进行热敷;扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期,皮下有瘀血,24~48小时之内不宜热敷;温热病症患者,表现为易上火、怕热、伴有口臭、便秘、月经量过多者不宜热敷。另外,热敷温度不宜过高,通常40℃~50℃,敷20分钟即可。如果皮肤比较娇嫩、敏感,温度需要再低一些。同时,要避免长时间固定在一个部位热敷。(赵风)

所谓“鳄鱼爬”,顾名思义,就是类似于鳄鱼一样趴地爬行的动作。因为能减轻腰椎的负担,受到很多腰痛患者的青睐。

实际上,“鳄鱼爬”就是动态的四点支撑运动。人在直立情况下,头部、上身等部位的重量都压在腰椎上,致使腰椎负担较重。而练习“鳄鱼爬”时,人处于匍匐状态,对脊柱的压力会小很多,对缓解腰部疼痛有一定帮助。此外,脊柱疾病,尤其是反复发作的腰椎疾

## 练习“鳄鱼爬”要谨慎

病,主要原因是核心肌群的力量不够。如果能够完成标准的“鳄鱼爬”动作,腰部力量和核心肌群的稳定性都能得到锻炼,从而减少腰痛反复发作。

但需要注意的是,这种运动对人体的核心力量,四肢的协调性,要求很高。对于初级身者来说,如果核心力量比较弱,四肢协调性差,或者没有经过训练,没有经过热身,是很容易在锻炼的

时候造成腰背部的损伤。此外,进行“鳄鱼爬”时,上肢部分要坚持俯卧撑的姿态,双肘弯曲,同时向前爬行。这时,腕关节、肘关节、肩关节都要负重,也容易受到损伤。因此,包括“鳄鱼爬”在内的一些有难度的运动要因人而异,不是每个人都适合,除了要量力而行,运动前一定要做好热身,在运动的过程中要保护好自己不要受伤。(张行)