



壮医药走进瑶寨小学

本报讯(通讯员周兰)

11月28日,广西国际壮医院(以下简称国壮)培训部应邀到脱贫攻坚配套学校广西南丹县里湖瑶族乡王尚小学开展壮医药文化进校园研学活动。通过理论授课、体验壮医技法、药园认药等方式,让理论与实践相结合,帮助少年儿童进一步感受民族医药文化魅力,了解壮瑶医药的历史、文化和独特的诊疗技法、方药,树立少数民族文化自信,增强民族自豪感。

活动当天,国壮培训部的老师们讲授壮医药文化与壮医药传承、常用壮药、小儿体质辨识与壮医药膳等内容。师生们积极主动,还亲

身参与体验壮医药竹罐疗法、壮医药线隔叶灸疗法、壮医火攻疗法等民族医特色疗法,并在老师指导下实践操作,品尝了由广西南丹县中医院提供的壮医药膳。活动还设置壮瑶医药知识问答、科普互动及赠送科普书籍等环节,科普内容寓教于乐,力求生动有趣。

通过医院学校共同举办研学活动,不仅让师生收获了壮瑶医药的相关知识,也在他们心中埋下了传承与发扬壮医药文化的种子。

据悉,广西南丹县里湖瑶族乡王尚小学以“弘扬民族文化,树立民族信心,全面推进素质教育”为办学思想;以“文化自信引领民族自信,



国壮老师带教辨识草药。

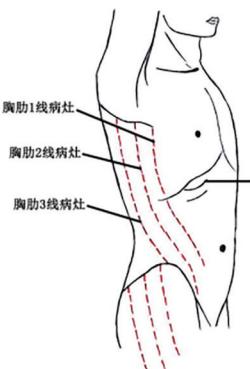
罗丹妮/摄

以文化交流促进民族团结进步”为办学理念。作为南丹县中医文化宣传基地学校,该校致力于通过开展中华中医文化进校园活动,激发学生对中医、民族医优秀传统文化探索欲望和对伟大祖国的热爱。

胸胁及腹部经筋筋结病灶分布

一、胸胁经筋筋结病灶

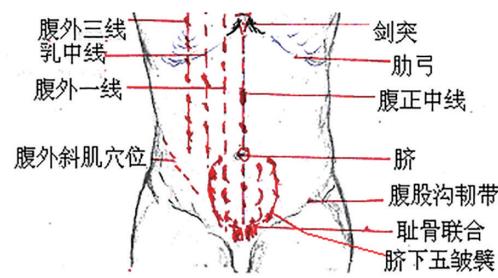
胸胁,系指胸廓外侧及连接腹外侧的区域。主要由肋骨中段及肋部的肌筋联合结构而成。由于胸胁同背部、前胸、腹部及髂嵴的肌筋紧密连结,并由肋间神经皮脂支配。因此,胸胁的病变,除了肋部自身的肌筋发生“筋结”病灶以外,



胸胁经筋筋结病灶分布图

还受到颈及胸背的病变累及。检查及治疗胸胁病症时,宜作通盘联系思考。

二、腹部经筋筋结病灶分布



腹部经筋筋结病灶分布图

腹部,是人体的一个重要节段结构。腹部的后侧,是脊椎及腰部的深肌;脊椎的前侧,有腹主动静脉;脊椎的两侧,分布着腹部自主神经节及自主神经链;脊椎前侧有胃肠等消化器官。一般在临上,不向腹部深层施加直接的治疗手段。故腹部的非药物治病方法,主要在腹壁的皮肤、肌肉及筋膜上。腹部可以提供临床施治的肌筋,主要是腹直肌、腹外斜肌与腹部的浅筋膜。腹直肌起自耻骨上缘,是其A点,止于第5~7肋软骨前和胸骨剑突,为B点,好发病变于A~B点,腱划及腹白线;腹外斜肌,起自下位8个肋骨的外面,向腹部斜下降,借腱膜,止于腹白线,并形成腹股沟韧带及髂嵴部。其病变好发于A~B点筋膜腹及腹外斜肌于腹外中下部位的革质索。少腹肌筋病变,好发于脐下五皱纹,以肌筋膜及其衔接之间的组织,形成筋结病灶。病灶多呈索样、薄片状。行腹部针刺治疗时,刺达浅筋膜即可,不宜直接刺入腹腔。

(黄誉丹 农日秀
骆佳丽)

哲理漫画

作者
田志仁

每时每刻,
尽可能在你的
能力范畴内,
选择高兴。



冬季气候寒冷,机体新陈代谢相对缓慢,体温调节能力与耐寒能力均下降,人体易受寒发病,尤其是老年人与体质虚弱者。因此,要想平安地度过寒冬,必须重视保暖,而头、背、足、肚则是保暖的重点。

头暖 冬季如不重视头部保暖,很容易引发感



健康启示

冒、头痛、鼻炎、牙痛、三叉神经痛等,甚至引发严重的脑血管疾病。因此,冬天选戴一顶合适的帽子很必要。

背暖 如果背部保暖不好,则风寒易从背部经络上的诸多穴位侵入人体,损伤阳气,使阴阳平衡受到破坏,人体免疫功能下降,抗病能力减弱,诱发许多疾病或使原有病情加重及旧病复发。因此,人

们在冬季里加穿一件贴身的棉背心或毛背心以加强背部保暖,是必不可少的。

脚暖 “寒从脚下起”。脚部一日受凉,便通过神经的反射作用,引起上呼吸道黏膜的血管收缩,血流量减少,抗病能力下降,以致隐藏在鼻咽部的病毒、细菌乘机大量繁殖,引发人体感冒或使气管炎、哮喘、关节炎、腰腿痛等旧病复发。因此,冬季要注

意保持鞋袜温暖干燥,并经常洗晒。平时多走动以促进脚部血液循环。另外,临睡前用热水泡脚后以手掌按摩脚心10分钟,可起到养生保健的作用。

肚暖 天冷风大时,腹部很容易受寒,尤其是脾胃虚寒的人,一旦遇到天冷,会肚子疼、拉肚子,这是胃肠道的一种自然反应。如果不想因为受凉拉肚子,最省事的办法就是多穿点,尤其是把腰腹部包得严实点。

(经坤)

过冬重“四暖”

如何拥有阳光心态

社会在不断地向前发展,生活水平在不断提高,然而,人们的幸福感却并没有多大提高。物质丰富了,满足感却降低了;交往频繁了,真心相处的却越来越少了;业余时间多了,但心里却并不感到轻松。这一切究竟是为什么呢?这主要是缺乏良好的心态。要具备良好心态,应做到以下几点。

适应环境 人的能力是有限的。在环境面前力量是渺小的。当我们改变不了环境时,就得学会适应环境,而不是让环境来适应你。

改变自己 每个人做事都有自己的原则,他那样做自然有他自己的道理,我们无权干涉,也没有能力干预。不要拿别人的错误来惩罚自己。如果一味地要

求别人按照你的想法去做,那只能是徒劳,也容易导致关系紧张。学会理解别人,换个角度,站在他人的立场去看问题,就会避免很多误解,心态也就平和多了。

改变态度 人生中很多事情是不以我们的意志为转移的,有很多的无奈,如果一味地与生活较劲,那只能是拿鸡蛋碰石头。遇事千万别钻牛角尖,凡事努力去争取,能达到目的更好,不能如愿则顺其自然。

学会比较 不能只向上比,俗话说人比人气死人。由于天赋、能力和机遇不同,付出同样的努力,其结局可能大相径庭。这时你不能怨天尤人,别总

拿自己的短处与人家的长处比,寸有所长,尺有所短,要及时调整你的心态,保持平衡。

活在当下 别留恋和懊悔过去,对过去的事情你已经无能为力,更不要为未来而担忧,杞人忧天是自讨苦吃;因为谁都不知道下一分钟会发生什么事情。生命中最重要的是当下,唯有它才是最实在的,也是你最能够把握的。尽可能把眼前的事情做好,尽情享受眼前的时光。生命的美好在于过程,而不在于结果。把握当下就能把握今天,把握今天就能把握今年,把握今年就能把握好今生。

简单从容 物质的多寡、金钱的多少、地位的高低与幸福没有必然的联系。生活本来可以很简单,一日三餐、四季衣衫、房屋一间,夜眠只需三尺宽。别为那些生不带来死不带去的物欲所累。常怀一颗感恩的心善待周围的每一个人,你会发现,生活原来是如此美好。

活在当下,导向未来,正确比较,淡泊名利,就能使你每天都拥有阳光心态。

(魏小昂)



我国著名女作家冰心,1900年10月5日出生于福建省闽侯县,1999年2月,在北京医院辞世,享年99岁。冰心的养生之道很值得我们借鉴。

心怀仁德 有一颗充满对这个世界热爱的心,爱生命、爱自然、爱国、爱人民、爱家庭、爱孩子。她从自己做起,以文章打动人,而且一生中多次捐款,幼时将压岁钱捐出,年老时则将部分稿费捐出用以支持教育事业。冰心说“有爱就有一切”。

热爱自然 在生活中热爱大自然,她的许多文学作品中都散发着自然的气息。冰心爱花、爱水、爱梅,这一切又促使她的健康水平保持在一个较高高度上,她在九十多岁高龄仍精神饱满,笔耕不断。

生活规律 老人的生活一直很规律,一般早晨7点前都会起床,晚上10点就休息,保持充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。同时,冰心对于食物并不挑剔,早晨常吃两个鸡蛋,喝一杯牛奶,中午晚上亦和家人相同,荤素不忌,只是因肥肉过腻所以基本不吃。

心态良好 心态非常好,对于现实中的名利都不热衷。虽然她取得了很多成就,却并不因此沾沾自喜,即使因为社会因素被迫与家人分离的时候,能克制自己的悲伤,尽量平静。同时她也并不畏惧死亡,将生死看得很淡,认为死亡只是一件必然到来的平常事,面对死亡应该坦然。

