

提肛養生益處多

“提肛”运动是一种独到的养生术,也是一种古老的养生术。古人道:“日搓谷道一百遍,消除疾病又延年。”何谓“谷道”?“谷道”即肛门,古人将肛门称之为“五谷残渣之泄道”,而“撮”就是做肛门收缩上提之法。“搓谷道”通俗地讲就是“提肛”。

话说古时有“养生十六宜”,此乃古人养生长寿的秘诀之一,它是我国历代气功和养生学家在长期生活、劳动中,以及与疾病抗争的过程中,总结出来的一种健身方法。据清代皇室医籍披露,乾隆皇帝活到89岁高龄,成为我国历代皇帝中的最高寿者,这与他几十年如一日地坚持“撮谷道”大有关系。

每天“提肛”一百次以上,坚持做必能享用一生。有人说现在节奏那么快,没有时间练习,那你错了,走路时、等车时、刷手机时,包括刷牙时都可以练习。贵在持之以恒,可是现在坚持做的人太少。

研究证明:提肛能消除多种疾病,如便秘、肠炎、痔疮等,还可预防冠心病、高血压、下肢静脉曲张等。常“提肛”,可使盆腔肌肉得到锻炼,改善盆腔血液循环,防止盆腔静脉曲张,还可补益肺气、肾气。

“提肛”是如此好的养生方法,简单易行,随时随地都可以进行,它不受时间、地点、环境的限制,或蹲、或站、或坐、或躺,看电视、等车、坐车,以及工作中都可以做。不耽误时间,只要你常把“提肛运动”放在心上,就可以轻轻松松地把身体锻炼好了。且一周后,你就开始尝到甜头。

人在江湖走,就怕少年得“痔”。痔疮是肛门常见的疾病,发病人群男女不限,年龄大小通吃,随着年龄的增长,患病率也逐渐增长。随着生活节奏加快,年轻人多有久坐、熬夜、学习与工作压力大等共性,在缺乏运动的情况下,血液循环、新陈代谢下降,导致肛门局部充血,这样容易诱发痔疮。

经常提肛可以活血祛瘀,消除痔疮。痔疮是因肛门静脉曲张、血液回流不畅所引起,凡长期便秘、久坐久站、好食辛辣,或腹内压增高时,都容易引发本病。

这是一个不占用时间而又防病治病的锻炼方法。晚睡前或起床前,躺在床上提肛50次,疗效会更好。锻炼时要以感到舒适为宜,一定不要急于求成,关键在于持之以恒。

(李昌浩)



心境低落、对什么都不感兴趣、高兴不起来、总是觉得生活没意思、经常疲惫乏力、睡眠质量不好……如果伴有以上症状,并确诊为抑郁症,在及时寻求医生帮助的同时,可以试试“芳香疗法”。

“芳香疗法”概念由法国化学家盖特弗赛首次提出,指将芳香植物蒸馏成精油,用气味辅助疗愈身心,尤其是心理问题。数据显示,全球抑郁症患者超过2.64亿,抑郁症不仅损害患者的身心健康,还给家庭与社会带来沉重的负担。有研究发现,抑郁症患者的海马体有缩小表现,这说明海马体与抑郁症有一定关系。“芳香疗法”通过气味中的挥发性分子与鼻子中的受体相互作用,产生电信号,从而“调动”大脑海马神经元,改善情绪。

在中医学领域,“芳香疗法”最早记载于《山海经》:“有草焉,名曰薰草,麻叶而方茎,赤华而黑实,臭如靡芜,佩之可以已病。”可见,我国古人早就开始用芳香药物或其制品来防治疾病,经过魏晋、隋唐、明清时期的不断发展,沿用至今。目前,“芳香疗法”比较常用的有药枕或香囊,通过中药芳香气味,使人体脏腑气机调畅、阴阳平衡。

中医将抑郁症归属于“郁证”“脏躁”“百合病”等范畴,其病位在肝,涉及脾肾,其发生多与肝气郁结有关。肝主疏泄,负责调畅精神情志活动,若其疏泄功能失常,就会导致人体气机失调,进而影响正常的情志活动,表现为烦躁、焦虑、抑郁等。

与此同时,中医认为“鼻窍通脑”,鼻窍为任督二脉的汇合之处,能够通过督脉、足太阳膀胱经与大脑相通。金末元初医学家窦汉卿在《疮疡经验全书》中提到:“鼻居面中,为一身之血运,而鼻孔为肺之窍,其气上通于脑,下行于肺。”清代名医王清任在《医林改错》中说:“鼻通于脑,所闻香臭归于脑。”这些均揭示了鼻窍、脑、肺三者息息相关。

此外,肝还与肺关系密切,《素问·刺禁论》记载:“肝生于左,肺藏于右。”两者同主人体气机的升降出入,肝气正常升发、肺则正常肃降;反之,若肝郁气滞,使得气机逆乱,就会波及肺,令其宣发肃降功能受到影响。因此,通鼻宣肺可舒畅肝气、调畅情志,“芳香疗法”就是基于这一理论的

抑郁症的危害

临床应用。这里给大家介绍几个常用方。

解郁药枕。取适量玫瑰花、合欢花、佛手花、薄荷、贯叶金丝桃、香橼,烘干研为细末,用纱布包裹,装入枕芯,制成药枕。

助眠药枕。取适量薰衣草、炒酸枣仁、柏子仁、首乌藤、合欢皮,烘干研为细末,用纱布包裹,装入枕芯,制成药枕。

安神香囊。取适量柴胡、锡兰肉桂、龙骨、牡蛎、磁石、珍珠母、贯叶金丝桃,共研细末,装入小布袋,佩戴在身上即可。

此外,还可在医生指导下,通过以下方式辅助防治抑郁症。

运动疗法。人在运动状态下,大脑的兴奋性显著提高,可有效缓解抑郁情绪。

音乐疗法。音乐能使人感到平静和解压。有研究表明,音乐疗法可以刺激人的大脑,调节肾上腺素、去甲肾上腺素及内啡肽等的分泌,从而起到改善情绪的作用。

阅读疗法。阅读疗法在缓解抑郁、焦虑,改善睡眠质量,减轻慢性疼痛以及控制食欲等方面均有一定作用。通过阅读,引发情感共鸣,转移注意力,达到舒缓情绪的作用。

(张欢欢)

哪些人不宜多吃辣椒

辣椒能扩张血管,加速血液循环,增加皮肤血流量,有温经散寒作用,并能刺激味觉神经以开胃增加食欲。但辣椒并非人人都可以多吃,有些疾病患者就不宜多吃辣椒。

- 1. 胃病患者** 吃辣椒虽然能增进食欲,但多吃对胃黏膜有刺激,诱发胃炎和胃溃疡的病变。
- 2. 痔疮患者** 多吃辣椒会刺激肛肠黏膜,使外痔疼痛加重,导致内痔出血。故痔疮患者应多饮水,多吃水果,少吃或不吃辣椒。
- 3. 慢性胆囊炎患者** 多吃辣椒会刺激消化液分泌,造成胆囊收缩,诱发胆囊炎急性发作。
- 4. 产妇** 产后一周不宜吃辣椒,

此时吃辣椒不但会使产妇“上火”,发生便秘,而且辣椒成分还会通过乳汁排泄使婴儿产生“内热”,产生不良影响。

- 5. 甲亢患者** 患甲亢者大多有心动过速,精神烦躁不安,吃辣椒会引起中枢神经兴奋,使心跳加快,人体新陈代谢加快,甲亢症状加重。
- 6. 某些皮肤病患者** 多吃辣椒容易引起胃肠积热,并刺激皮肤腺体分泌增多,诱发或加重痤疮的症状。湿疹患者多吃辣椒会加重或诱发新的皮肤损害发生。酒糟鼻、脂溢性皮炎患者多吃辣椒会加重毛细血管扩张,皮脂增加,使症状加重。
- 7. 口腔溃疡患者** 此病患者的口腔黏膜对辣味特别敏感,辣椒对溃疡面的刺激会加重疼痛,使溃疡不易愈合。
- 8. 发热及某些急性炎症患者** 有发热、大便燥结、鼻血稠、口干舌燥、咽喉肿痛等症状时,吃辣椒会加重症状。患结膜炎等眼病时,吃辣椒也会加重病情。

(李德志)

健康新突破,壮医滚蛋疗法的奇妙作用

你是否听闻过一种疗法,它不需要繁复的仪器,不依赖昂贵的药物,仅凭一枚平凡的鸡蛋,便能在轻柔的滚动间,为产后妈妈和新生命带来温柔的守护?这并非天方夜谭,而是流传千年的滚蛋疗法,在产科领域悄然绽放的奇妙篇章。从乳腺疏通的顺畅无阻,到产褥期发热的温柔退散,再到新生儿腹胀的细心呵护,壮医滚蛋疗法以其独特的魅力,编织着一段段关于健康与爱的篇章。

滚蛋疗法的历史与原理

滚蛋疗法,又称“履蛋收阴术”,是一种源自少数民族的古老疗法。尽管它的名字听起来有些奇怪,但它在民间却有着广泛的应用和深厚的文化底蕴。滚蛋疗法不仅简便有效,无毒副作用,而且廉价,其疗效从古至今都被很多人亲自证实有效,有时甚至堪称“神奇”的效果。

滚蛋疗法在《本草纲目》中也有相关记载,其中提到“卵白能清气,治伏热、目赤、咽喉诸疾;卵黄能补血,治下痢、胎产诸疾”。简而言之,滚蛋疗法通过鸡蛋的滚动,使药性直达病所,调整机体功能,驱邪祛病。

壮医滚蛋疗法的基本原理在于利用鸡蛋这一“小天地”中的天地之气来调节人体平衡。古人认为,鸡蛋蛋黄如同大

地属阴,蛋清如同天空属阳,小小的鸡蛋凝聚了天地之气,可以演化出一个完整的生命。因此,壮医滚蛋疗法通过利用这种“自然的力量”来调整人体的阴阳平衡,达到治疗疾病的目的。

滚蛋疗法在产科的应用

- 1. 乳腺疏通**
在产科领域,壮医滚蛋疗法有着广泛的应用。对于产后乳腺疏通,壮医滚蛋疗法是一种既简便又有效的方法。具体操作方法是,将鸡蛋煮熟后,剥壳并在乳房上进行滚动按摩。这种按摩方式可以促进乳腺的血液循环,帮助疏通乳腺管,从而缓解产后乳腺堵塞、胀痛等问题。
- 滚蛋疗法在乳腺疏通方面的应用,**不仅得到了民间广泛认可,也在一些中医文献中有所记载。例如,有中医老师分享过使用滚蛋疗法改善乳腺疾病的案例,通过滚蛋的按摩作用,可以促进乳腺的畅通,缓解乳腺炎等症状。
- 2. 产褥期发热**
产褥期发热是产妇常见问题之一。壮医滚蛋疗法在应对产褥期发热方面也有其独特的作用。对于因感受

风寒引起的发烧,壮医滚蛋疗法可以通过在特定穴位上滚动鸡蛋来达到治疗目的。具体操作方法是,将鸡蛋与生姜、葱白、艾叶等中药材一起煮熟后剥壳,在额头、太阳穴、后颈脖子、背部两侧、前胸、脐部、腋下、肘窝、腹股沟、腘窝等处滚动。这种方法可以刺激穴位,促进经络传输,使药性直达病所,从而缓解发热症状。

壮医滚蛋疗法在治疗产褥期发热方面的应用,不仅简便易行,而且无毒副作用,深受产妇和家属的欢迎。

- 3. 新生儿腹胀**
新生儿腹胀是新生儿常见的消化问题之一。壮医滚蛋疗法在缓解新生儿腹胀方面也有其独特的作用。具体操作方法是,将药蛋煮熟后剥壳,在新生儿的腹部进行滚动按摩。这种按摩方式可以促进胃肠道的蠕动,加快食物的消化与吸收,从而缓解腹胀症状。
- 壮医滚蛋疗法在缓解新生儿腹胀方面的应用,**不仅安全有效,而且操作简单,家长可以在家中自行操作。需要注意的是,在使用滚蛋疗法按摩腹部时,要注意力度适中,避免用力过度导致新生

儿出现疼痛或皮肤损伤。

壮医滚蛋疗法的趣味性与科学性

壮医滚蛋疗法不仅具有显著的治疗效果,还具有一定的趣味性和科学性。首先,壮医滚蛋疗法的操作过程简单有趣,家长可以在家中自行操作,为家庭带来一种别样的健康体验。其次,壮族民间“笃信阴阳”滚蛋疗法的原理是基于中医的阴阳平衡理论,通过利用鸡蛋这一“小天地”中的天地之气来调节人体平衡,体现了中医的整体观念和辨证施治思想。

滚蛋疗法在民间流传甚广,许多人在小时候都受过奶奶们这种爱的待遇。用鸡蛋滚一滚,病就好了。这种简单而又神奇的治疗方法,不仅让人感受到了亲情的温暖,也让人对医药文化有了更深的了解和认识。

壮医滚蛋疗法在产科的应用更是展示了其独特的魅力和价值。对于产后乳腺疏通、产褥期发热以及新生儿腹胀等问题,滚蛋疗法都提供了简便有效的解决方案。这些应用不仅体现了滚蛋疗法的实用性,也展示了壮医文化在现代生活中的独特魅力。

(广西国际壮医医院 刘东苹)