滨州名中医讲堂之五

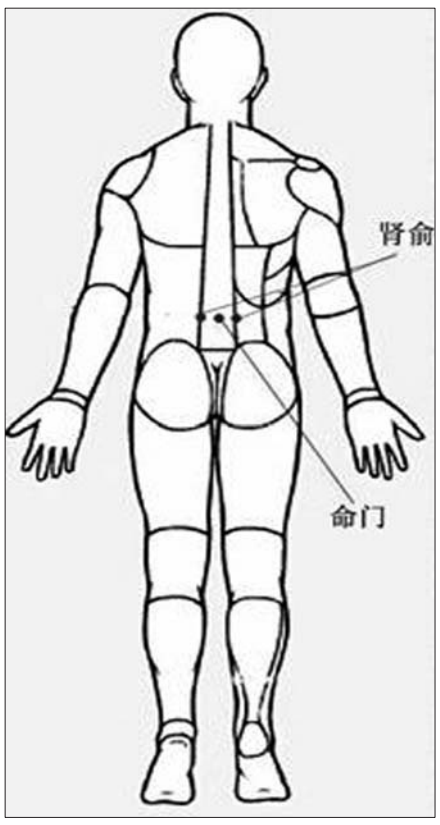
自我按摩也可缓解颈腰疼痛

见习记者 杜鹃

一场持续三天的小雨,让滨州的气温骤然降到了零下。潮湿又寒冷的天气,许多人因为工作生活的不良姿态等原因,腰椎、颈椎开始隐隐作痛。对于颈腰疼病,很多人都选用药物治疗,其实中医推拿也有很好的疗效。

推拿医术是中国古老的医治伤病的方法,比中药汤剂出现的还要早,被誉为"元老医术"。在隋唐时期,甚至出现了按摩博士、按摩师等职位。推拿疗法的理论依据是以中医的脏腑经络学说为指导的,通过推拿使人体经络畅通阴阳平衡,从而使人保持一个健康状态。

颈椎、腰椎病的病因多是劳损和外伤。工作生活的不良姿态,超负荷的活动、肌肉损伤等,都会加重颈肩腰肌肉、韧带和骨关节的应力,肌肉持续收缩,久而久之肌肉筋膜将发生病变,就像长时间拉长的橡皮筋不能再回到原来的状态。中医推拿能调理机体气血阴阳、疏通气血、活血化瘀、消肿止痛,还可解除局部肌肉痉挛,促进局部血液、淋巴循环,改善皮肤、肌肉的血液供应。



简单有效的自我按摩方法

一些简单有效的推拿方法我们自己在家也可以做,滨州市针灸推拿学会副会长苏萍为大家提供了几种自我按摩方法。

颈部按摩:

点揉风池穴:风池穴位于颈后枕骨的下缘,距离耳朵后部约两个手指宽的一凹陷处。两手拇指点住风池穴,用指头用力揉动数十次。

揉大椎穴:该穴在颈后正中,一个较大的骨头突起的下缘,即第七颈椎棘突的下缘,用一手食、中两指,用力打住大椎穴,揉动100—200次。

拿肩井穴:肩井穴在颈到肩端的中部,肌肉较丰富的地方。两手拇、食、中三指分别拿对侧的肩井穴。拇指在前,食、中指在后,提拿10次即可。

腰部按摩:

按命门穴:站位或坐位。该穴在第二腰椎棘突下的凹陷处。用一手或两手拇指按住命门穴至感觉有点酸胀,然后揉动数十次。

揉肾俞穴:站位或坐位。该穴在第二腰椎棘突下,即命门穴的外侧约两个手指宽处。用一只手的拇指按住肾俞穴,按到有足够的酸胀反应后,再揉动数十次。然后再用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动。

擦腰:站立,两脚分开同肩宽。两手握拳,拳眼侧贴着腰部用力上下擦动。擦动从骶部开始,从下往上,尽可能高,擦动的速度要比较快。每次擦数十次,直至觉得皮肤发热为止。

揉臀:体位同上。用一只手掌的大鱼际处贴着同侧臀部,顺时针或逆时针揉动数十次,然后用另一只手揉另一侧臀部。有疼痛的一侧臀部要多揉。

推腰部:站位,两脚分开同肩宽。两手叉腰,拇指在前。先用右手掌从右腰部开始推,向前和向左;然后用左手掌从左腰部开始推,向后和向右。推数十次,也可反方向推。

捶腰:站位,两脚分开同肩宽。两手握空心拳,用拳眼轻轻捶击两侧腰部,由上而下,再由下而上,共20~30次。

一些人因为症状比较轻,总觉得没必要去医院就医,往往会找一些中医养生堂去做推拿放松治疗,但是这些机构良莠不齐,有时推拿之后皮肤上会出现大面积的淤青,皮肤疼痛不敢碰触。苏医生告诉记者,有些只懂皮毛的推拿师手法掌握不好,下手较重,损伤到血管,所以才会出现淤青。建议市民择选在推拿诊所的时候一定要慎重。

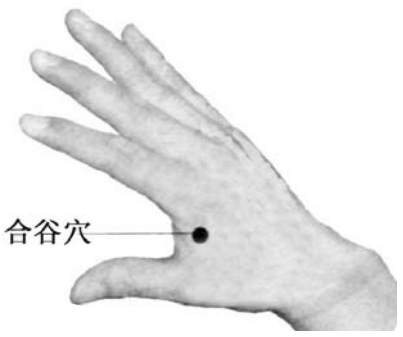
常按这些穴位可御寒

对于爱美的白领一族来说,宁可冷些,也要穿得少些。如果在办公室觉得冷,不妨试试穴位按摩,有几个穴位对于提高身体的耐寒能力,有一定的帮助。

大椎穴:这个穴位位于颈后最突起的那块骨头下,在工作间隙,可以双手搓热之后按摩后颈部,不仅可以缓解颈椎的疲劳,还可以刺激大椎穴,收到御寒的作用。

风池穴:在中医上,风池穴是风邪入脑的屏障。可以在工作间隙用大拇指按压脑后双侧风池穴,直到感觉酸胀。可以避免风寒入侵,增加身体暖意。

合谷穴:这个穴位也就是我们常说的虎口,它对于经络气血的通畅关系重大。每天坚持按摩这个穴位,可以增加机体的抵抗力,提高人体的耐寒能力。



苏萍,女,汉族,1963年9月出生,山东省高青县人,副主任医师,现任滨州市中医医院医务处主任,滨州市针灸推拿学会副会长。毕业于山东中医药大学中医系,从事中医临床工作近三十年,以针灸推拿为特色,运用中西医结合方法治疗脑血管疾病、神经系统疾病及各种痛症。尤其擅长治疗中风病及后遗症、面瘫、肩周炎、颈椎病、腰椎病、骨质增生症等。对小儿推拿有独到的研究,运用推拿治疗小儿斜颈、腹泻、消化不良、厌食症、脑瘫等病有良好效果,特别是对小儿斜颈有特效,早期治疗免除患儿手术之苦。撰写学术论文20余篇,主编著作二部、副主编著作二部,参编著作一部。主持参与科研成果五项,分获滨州市科技进步二、三等奖。先后被评为滨州市优秀针灸师,滨州市第三届青年科技奖,滨州市第六届优秀科技工作者、记三等功,滨州市"两好一满意"质量明星,滨州市首届名中医。

冬季养生,来盘白菜吧

健康365

"莲花兜上草虫鸣,处处村庄白菜生"。大白菜是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜,尤其是在我们北方的冬季,大白菜更是餐桌上的"当家菜",素有"冬日白菜美如笋"的美誉。虽然冬季才刚刚到来,但是白菜市场提早进入了"三九"寒冬,遭遇了严重的滞销。但是世态的"炎凉"并不能遮盖住白菜丰富的营养价值和药用价值。

中医认为白菜微寒味甘,具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功能,是补充营养、净化血液、疏通肠胃、预防疾病、促进新陈代谢的佳蔬,适合大众食用。

首先,白菜含有丰富的粗纤维,不但能起到润肠、促进排毒的作用,又刺激肠胃蠕动,促进大便排泄,帮助消化。对预防肠癌有良好作用。

其次,大白菜含水量丰富,高达95%。冬天天气干燥,多吃白菜,可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜的作用。大白菜含维生素丰富,常吃大白菜可以起到抗氧化、抗衰老作用。大白菜中还含有丰富的钙、锌、硒等矿物质。白菜中含有微量的钼,可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收,起到一定的防癌作用。

最后,白菜中所含的果胶,可以帮助人体排除多余的胆固醇。多吃白菜能防乳腺癌。美国纽约激素研究所的科学发现,中日妇女的乳腺癌发病率比西方妇女低得多,是由于食白菜多的缘故。科学家发现,白菜中有一种化合物,它能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素,这种化合物叫吲哚-3-甲醇,约占干白菜重量的1%。妇女每天吃450克的白菜就能吸收500毫克的这种化合物,从而使体内一种重要的酶数量增加,这种酶能帮助分解雌激素。

白菜怎么做才既好吃又营养,邹平的特一级厨师杜延河推荐了一道简单又色香味俱全的醋溜白菜。

醋熘白菜

主料:嫩白菜帮300克

辅料:水发海米2克,鲜青椒50克,湿淀粉15克,猪油50克,花椒5料,香油10克,醋,味精,蒜片,酱油各适量。

做法:

1、白菜帮切4厘米长,2厘米宽的一字条形块,青椒切白菜块小一点的一字条块。

2、锅内放油,加热至五成热时放入花椒粒,炸成紫红色(不要糊)时,捞出花椒粒不要,然后把白菜块放锅内翻炒几下,再放姜丝,蒜片,海米,再炒几下,速加醋,糖,味精,精盐,鲜汤(50克),加盖1分钟后去盖,再加青椒块,翻炒几下,调好口味,用湿淀粉勾芡,点香油出锅装盘。

特点:口味酸、甜、咸、嫩,富有清香味。

饮食宜忌

1、忌食隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜。

2、切大白菜时,宜顺丝切,这样大白菜易熟。

3、腐烂的大白菜不能吃,由于在细菌的作用下,大白菜中的硝酸盐转变为有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐可使血液中的低血红细胞氧化,变为高铁(铁食品)血红蛋白,更新换代去携氧能力,会使人发生严重的缺氧而引起中毒。

(见习记者 杜鹃)