

· 养生偏方 ·

### 按摩耳朵保健全身

中医认为“五脏六腑,十二经脉有络于耳”,也就是说,耳朵是全身经络的汇集之处,对它进行按摩有保健全身的作用。

**引耳:**以右手从头上拽左耳尖14次,即先将右手举过头顶,掌心向头侧,肘关节下弯,手绕过头顶,再用拇指和食指、中指捏住耳尖,三指用力轻轻地向上拉耳14次。而后再换左手,方法同上。引耳通过牵拉耳部,可以调节和促进人体各系统生理功能,有益于增强体质,还能起到运动上肢关节的作用。

**摩耳:**双手掌摩擦发热后按摩两耳正面,再向上折按摩耳背面,反复10次。此法可疏通经络,对肾脏及全身脏器均有保健作用。还可以摩耳廓,以食指贴耳廓内层,拇指贴耳廓外层,相对捏揉,直至发热。

**拉耳:**用左右手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂搓热,然后再向下拉耳垂15-20次,使之微微发热即可。再用食指、拇指提拉耳屏,自内向外提拉。手法由轻到重,牵拉的力量以不痛为限,每次3-5分钟,可治疗头痛、头晕、神经衰弱、耳鸣等疾病。

### 多做头部按摩防春困

办公室里空气不流通,工作久了很容易犯困。办公室运动的秘诀,在于选择简单、轻松、短时间可以达到很好放松效果的运动。可以做做全身伸展,以提升专注力,每天半小时。此外,适当的头部按摩也能起到很好的醒脑作用。

**做法:**将手指合拢,指尖轻轻按在太阳穴上,以顺时针方向转6次,再以逆时针方向转6次。将双手并放在额头上,以排列整齐的手指指腹,从眉心中线开始按压,到额头中线、头顶中线、头顶中央和枕后发际凹陷处(风池穴),重复做6次。将双手并放在额头上,以排列整齐的手指指腹,从眉心中线开始轻轻向两侧按压,一直到达太阳穴,重复做6次。

而后以双手四指指腹,从后脑枕骨开始,用轻而深的向上螺旋动作按摩头皮,逐渐往上走,一直按摩完整个头皮。感觉头皮已经放松,消除紧张感即可。将两手盖住两耳,手指放在脑后,左右两手的手指要尽量靠拢,接着用四指像弹钢琴一样弹打后脑勺,心里默数36下。

最后做“梳发”动作。方法是将双手十指微屈,由前额发际将头发梳往脑后,一面梳理头发一面摩擦头皮,重复此动作至少10次。

### 春季调神食疗方

中医依据天人相应理论,认为四季中的“春分”、“夏至”、“秋分”、“冬至”这四大节气的温、热、凉、寒交替变化时,对人体生理均有一定影响。把握时节气转变的特点规律,不失为人体除旧布新的契机。春分,就是调神提颜值的好时机,这里推荐几道食疗方。

#### ■ 安神酸枣仁地黄粥

**做法:**取碎酸枣仁、生地黄各15克,加水适量制成汤剂备用。大米100克,放入砂锅中加水适量,小火煮至七成熟,再加入汤剂,继续煮至黏稠即可。每日食用1次,可分顿佐餐食用。

**功效:**经常食用本品具有滋阴安神功效,适合心肾阴虚、低热、失眠困难和早醒失眠者食用。

#### ■ 防困大枣茯苓粥

**做法:**取大枣50克,茯苓(掰碎)15克,小米100克。共放入砂锅中加水适量,用小火将粥煮熟即可。每日食用1次,可分2顿佐餐食用。

**功效:**经常食用本品,具有补气、养血、安神之功效,适合疲倦乏力、食欲不振、血虚面白、大便溏稀等症的嗜睡者。若食欲不振、疲倦乏力症状较重,并伴有口干发黏,可将茯苓改为安神兼有燥湿作用的“赤茯苓”。

#### ■ 美颜枸杞龙眼膏

**做法:**取枸杞子和龙眼肉等量,加入水适量,放砂锅中用小火煎煮,边煮边将原料碾碎成膏状即可,备用。每次食用约20克(约1平汤匙),每日1-2次。

**功效:**枸杞子味甘、性平,可滋补肝肾;桂圆味甘、性平,可补心养血。二者共同食用适用于肾阴虚损、心血不足,脾不能统血所致的面色蜡黄、面容憔悴者。

北京商报记者 夏姗姗/整理

# “米字操”治疗颈椎病 不管用



现在养生保健知识铺天盖地,一些患者有了小毛病就喜欢对号入座,自己找方法缓解治疗。颈椎病作为办公一族的高发病,民间有一些缓解方法为白领推崇。网上流传着一个颈部保健“米字操”,这方法到底靠不靠谱呢?听听中医怎么说。

#### ■ 网传治疗方法:

坐在椅子上,腰背挺直,伸展颈部,下颌略收,双臂放松下垂,肩膀向后微微张开。然后依次开始做前屈式、左侧式、右侧式、左转式、右转式。例如前屈式如下动作,缓慢向前屈颈低头,双肩打开,肩膀有向后牵引的趋势,直至颈肩肌肉感到绷紧为止,保持5秒钟,然后缓慢放松回复原位。

北京商报记者采访了中国中医科学院西苑医院骨科主任医师孙建峰,他表示,颈椎病分为六型,其

中对于颈型颈椎病患者,主要以软组织劳损为主,“米字操”可以舒筋活血,能起到舒缓颈部肌肉、消除疲劳的作用,对颈椎病的防治有一定效果。但是并不是说所有类型的颈椎病都可以做“米字操”,如椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病就不适合。“在未患颈椎病而颈椎不适或者患有颈型颈椎病等颈椎病初期,可以通过“米字操”缓解病痛。当颈椎不稳定、颈椎病比较严重的时候,就需要慎重了,切不可摇头晃脑,加重劳损。”孙建峰强调。

据了解,颈椎病的形成原因是长期活动劳损造成的退行性病变。对于颈椎病患者来说,椎间盘的退行性变使颈椎更加脆弱,如果颈椎

已发生器质性病变,发病期间如果过多地活动会加重病情。譬如椎动脉型颈椎病患者用力摇动头部,极易造成椎动脉缺血,损伤周围组织,轻者会眩晕、呕吐,严重的还会昏厥或瘫痪。特别是颈源性高血压的患者一定要避免做这类动作。

孙建峰提醒,因每个人体质不同、病情轻重不一,锻炼方式也不尽相同,难以一概而论。患者被确诊为患有颈椎病后,首先应在医生的指导下锻炼活动,注意掌握力度。另外,当颈椎病急性发作时,患者应到正规医院检查治疗,不要自行拔罐、刮痧、热敷、按摩等,不规范的操作会导致局部炎症加重。

北京商报记者 夏姗姗

## 中医典籍进入手机终端试水大健康

花了十年时间,花费6500万元,收集了中国4万部中医典籍,并做成手机App软件,让老百姓通过手机就能了解到针对时令如何养生、得了病如何食疗、中医针对病症有哪些经方等等。北京知疗科技有限公司董事长陈静讲道:“知疗产品充分发挥了中医治未病的优势,该产品的普及将提高国人的健康水平。”

“中国文化研究会会长鲁军在1994年启动了‘中国本草工程’项目,该项目召集了国内外专家,进行中国中医典籍的收录工作。这些专家从民间、海外进行收集,花费了八年时间,耗资6500万元,终于完成了庞大系统工程的第一个成果——《中国本草全书》。”陈静说。

该全书共计410卷,25万页,2.5亿字,重达1吨,共收录我国古代近代本草专著800余部,并且把专著数据化,其中有40多部本草专著是流散海外的孤本珍本。

完成了中国本草的收集,如何让老百姓受益呢?“我们开发了知疗技术,知疗产品是中医临床诊断治疗指导软件和硬件,医师版技术指导医生进行规范有效的临床诊疗;家庭版则对提高老百姓的中医健康素养,帮助其进行养生保健。”

据了解,知疗技术到2011年完成了逻辑结构、数据优化和呈现技术研究,现在已经取得了著作权登记。“进入手机版知疗,点击感冒,就会出现中医辨证的感冒症型,风寒感冒、风热感冒等,风寒感冒对应的经方也会弹出,针对风寒感冒如何食疗的服务设置也有。”陈静介绍。现在是春季,春季如何养生,在饮食、作息等方面给予了指导。

“知疗产品里面有几百万个经方,目前开发的知疗产品是针对常见病和多发病的,以后将会开发医师版的疑难杂症,肿瘤病症的移动产品,让中医典籍更好地

为患者服务。”

中医药植根于中国,有专家曾经感叹,国人不懂中医,这是不合情理的事情。而家庭版的知疗软件,无疑会提高老百姓的健康素养。据了解,2014年5月国家中医药管理局发布了《中国公民中医养生保健素养》该书从基本理念和知识、健康生活方式与行为、常用养生保健内容、常用养生保健简易方法等方面对老百姓进行中医科普。

知疗技术的开发,从经方的介绍、常见病多发病食疗、按照时令进行养生保健、美容瘦身等方面进行普及,提高老百姓的中医健康素养。

陈静说:“知疗产品充分发挥了中医治未病的优势,让老百姓能够自己解决一些亚健康 and 养生保健的问题。正确使用该产品,把疾病的关口前置到预防,提高国人的健康水平、节约医疗费用意义重大。”

北京商报记者 刘亚力

#### 国医养生

## 石学敏:运动让人远离疲劳

国医大师、中国工程院院士石学敏在谈及自己的养生经验时表示,运动让他特别受益。运动给了他一副好身体,它不仅让人精力充沛、远离疲劳,还让身体禁得起摔打。

石老讲述,从小他就喜欢运动,从青少年开始每天坚持做两小时的体育锻炼。他说,那时候运动非常上瘾,每天不活动活动出一身透汗就感觉今天像缺少点什么,浑身不自

在。而运动完,脸虽然红,心虽然跳,但是头脑清醒、身体舒爽,一点也不觉得累,这种锻炼对于脑力劳动者尤其有益。这种运动习惯他一直坚持到中年、壮年。现在这种年纪,他改成慢跑和健步走,仍然每天至少走1万步。

也许是因为年轻时喜欢运动为身体打下良好的根底,今年77岁的石老仍保持着快节奏的工作和生活

方式,每周上午查房,下午开会、讨论。每年都要去美国讲学考察一两个月,还经常参加各种学术会议,时间总是排得满满的。担任天津中医学院一附院院长23年,并设计、实施、主持多项科学研究,石老没有因为过度的思考和疲劳落下脾胃病,也没有因为太多操心、生气、着急的事而患上高血压、冠心病。

北京商报记者 夏姗姗/整理