

· 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。把握住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、入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，然后缓慢放回原位。

北京商报记者采访了中国中医科学院西苑医院骨伤科主任医师孙建峰，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和养生保健的问题。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。担任天津中医药大学一附院院长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