

防治疾病 巧运动

呵护乳房 勤做养生导引功

□广东省中医院林毅名医工作室
司徒红林 刘晓雁 任黎萍

“林氏养生导引功”是首届全国名中医、广东省中医院乳腺科学带头人林毅教授根据经络、气血、脏腑理论,结合女性生理、病理特点而创立的养生保健功法。该功法包括益肾拍打功、舒筋踢腿功等二十式,通过呼吸运动、意念运动与肢体运动(配合十二经络拍打、穴位按摩)三者的有机结合,达到调理阴阳、调整脏腑、疏通经络、行气活血、升清降浊,实现强身健体、保健乳房的目的。

立式
动作: 身体保持正直, 双腿和双脚并拢, 精神饱满; 头颈背端直, 下颌微收, 眼睛平视, 嘴唇微闭, 面带微笑; 挺胸, 收腹, 提肛, 膝盖绷直; 双肩放松, 保持水平, 手臂自然下垂于身体两侧。

静心调神功
动作: 1) 双脚与肩同宽, 手臂自然下垂于身体两侧; 2) 全身放松, 并配合一呼一吸的呼吸方法, 吐浊纳清, 在开始练功前静心放松1分钟。

要诀: 1) 放松的方法是双肩下沉, 双目垂帘, 意守丹田; 2) 吸气, 感受气体由鼻腔吸入, 经由咽喉、气管、肺、胃直达腹部, 充满清气至腹部隆起。缓慢吐气, 感觉气体由腹部、经胃、肺、气管、咽喉至鼻腔, 缓慢将浊气排出体外, 至腹部内收, 使浊气最大限度地排出。

调补脾胃功
动作: 1) 站立, 调息; 2) 舌尖顶在上腭, 致水津充满后即鼓漱于口中十二次, 汨汨有声吞下, 直至丹田。

叩齿功
动作: 1) 站立, 调息; 2) 上下牙齿相对, 双齿有节律轻叩36次。

沐面功
动作: 1) 站立, 调息; 2) 双手对合搓擦12次; 3) 双手敷于面部, 中指夹鼻两侧而上至前额, 顺两侧面颊而下, 滑过下颚后又夹鼻而上, 共按摩面部6



次; 4) 双手中指按揉太阳穴3圈; 5) 如此重复3次。

双目健运动
动作: 1) 站立, 调息; 2) 闭目休息片刻, 睁开双眼, 双侧眼球按左→上→右→下、右→上→左→下的顺序最大限度运动眼球; 重复做3次。

要诀: 1) 眼球的运动必须缓慢从容; 2) 眼球的运动应为各方向最大幅度; 3) 初练时如运动困难, 可手部抱球于胸前, 按照左→上→右→下、右→上→左→下的顺序运动, 同时眼睛注视球体, 跟随球体运动, 以达到运动眼球的目的。

摩耳补肾功
动作: 1) 站立, 调息; 2) 以两手的拇指腹及食指侧腹从耳尖, 由上到下按摩耳廓, 至耳垂; 3) 如此重复8次。

风池叩鸣功
动作: 1) 站立或端坐, 调息; 2) 以两手掌根紧按两外耳道, 两手的食指叠在中指上, 用力弹下食指, 重击脑后; 3) 左右各十二下, 两手共弹二十四声。

十指梳头功
动作: 1) 站立, 调息; 2) 十指弯曲, 吸气时用指尖由发际(两眉间稍上处)向上沿头顶部中线, 经百会穴, 向后推至后发际的风府处; 3) 呼气时两手放松, 向身体两侧用力甩下, 犹如荡秋千; 4) 如此反复十二次。

舒颈功

动作: 1) 站立或端坐, 调息; 2) 下巴向下, 靠拢于前胸, 同时头顶向上伸展, 双肩松弛下垂, 完成上述动作时同步慢慢吸气, 可以感到后颈部有一种朝上拉直的感觉; 3) 慢慢呼气, 头部慢慢向后拉, 尽量接近后颈, 下巴上扬, 微微拉伸颈部; 4) 吸气, 头向左后旋转, 眼尽量向左后方望去; 5) 慢慢呼气, 头向右转, 眼睛尽量向右后方望去; 6) 再次吸气时头部还原; 7) 调息, 头部自左→后→右→前旋转; 再自右→后→左→前方向旋转还原; 8) 如此重复练习三次。

益肾拍打功

动作: 1) 站立, 调息; 2) 右手掌心拍打左肩井穴, 左手背向前拍打双肾腧穴; 3) 左手掌心拍打右肩井穴, 右手背向前拍打双肾腧穴; 4) 重复十二次。

十二经脉拍打功

动作: 1) 站立, 调息; 2) 将右手掌心由左臂内侧向下连续轻轻拍打, 直到指尖; 绕过手指, 沿手背向上, 沿手臂外侧, 直到左肩井; 3) 同样的方法沿右手臂走行的三阴三阳经循经连续拍打; 4) 右手掌心由左腋窝极泉穴, 向下循经连续轻轻拍打左肋部, 至环脐带脉水平; 5) 同法用左手掌心拍打右肋部, 至带脉水平; 6) 将两

手掌心放在腰部, 从大腿后方向下, 循经连续轻轻拍打, 直到踝部, 绕过踝部, 沿小腿前侧、大腿前侧至腹股沟部; 7) 两手掌心从腹股沟部沿大腿内侧向下, 连续轻轻拍打, 直到内踝, 绕过踝部, 沿小腿外侧、大腿外侧而上至环脐带脉水平; 8) 如此重复三次。

要诀: 拍打时应根据十二经脉体表循行线, 由阴至阳, 循经连续拍打。

逍遥健乳功

动作: 1) 站立, 调息, 两腿分开与肩平, 身体的重量平均分散在两条腿上; 2) 吸气时收腹提肛, 两手交叉, 反手掌与两臂交叉呈90度, 高举过头; 3) 呼气时两手放开, 向身体两侧用力甩下, 意降丹田; 4) 如此重复十二次。

要诀: 1) 两臂高举过头时, 注意两臂伸直, 尽量后伸, 最好过耳; 2) 两臂甩下时要注意放松, 于身体两侧犹如荡秋千状; 3) 如为肝郁气滞型乳腺病患者, 可连续运动六十次。

宽胸健膝功

动作: 1) 站立, 调息; 2) 两腿分开与肩平, 吸气, 两手从旁分开, 慢慢上举, 举至头顶上方, 双手合十; 3) 呼气, 屈膝, 臀部往下坐, 身体重心下移, 保持自然呼吸30秒~60秒; 4) 吸气, 慢慢抬高身体, 呼气, 两手从旁分开, 慢慢放下, 垂于体侧; 5) 重复3次后, 闭眼放松全身。

要诀: 1) 双手上举时, 尽量伸直肘部; 2) 屈膝下蹲时, 尽量使膝关节呈90度角。

腰膝保健功

动作: 1) 站立, 两腿分开与肩宽, 两手放松, 自然下垂, 调息; 2) 吸气时用腰部带动身体向左侧旋转约90度, 同时两手臂伸直向上, 仰面向上; 3) 呼气时由腰部带动身体还原; 4) 再吸气向右侧旋转, 呼气时还原; 5) 重复练习2次~3次。

舒筋踢腿功

动作: 1) 站立, 调息; 2) 右手前平举, 左手侧平举, 左腿伸直, 吸气, 用左腿向上踢, 脚尖触碰到手心为度; 3) 换左手前平举, 右手侧平举, 右腿伸直向上踢; 4) 重复2次~3次。

要领: 踢腿时尽量向上, 最好能使脚尖碰到手部。

摩腹功

动作: 1) 站立, 调息; 2) 双手置于脐旁双侧腹部, 轻轻拍打三十六次; 3) 用两手掌心和掌根自脐部开始, 顺时针从升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠部位做按揉法十二圈。

要领: 注意按摩方向, 如大便溏泻者, 可按逆时针方向按摩。

健肾功

动作: 1) 站立, 调息; 2) 双手置于背部, 用两手掌心和掌根自肋骨下缘始, 挟腰椎而下, 推至骨盆上缘, 再回推至肋骨下缘; 3) 如此反复三十六次, 至腰部有温热感。

大雁功

动作: 1) 站立, 两脚平行分开与肩同宽, 头微上顶, 两肩放松, 调息; 2) 两臂置于身体两侧, 打开约45度角, 掌心向下, 五指并拢; 3) 口微闭, 舌轻抵上腭, 眼平视前方, 吸气, 两手臂侧平举抬高, 与头部成45度角; 4) 呼气, 两手臂还原为准备姿势; 5) 重复练习十二次。

劳宫打涌泉功

动作: 1) 坐于凳上或床上, 以左手心劳宫拍打右脚心涌泉, 共十二次, 至脚心微微发热为宜; 2) 再以右手心劳宫拍打左脚心涌泉, 共十二次。

“林氏养生导引功”是林毅教授专为现代女性所创, 乳腺病患者可每日坚持练功30分钟, 循序渐进, 避免动作过激。本功法同样适合于健康女性及男性练习。



扫一扫 看视频

节气养生

白露重在养肺润燥

□中国中医科学院西苑医院
肿瘤科副主任 许云

白露时节, 阳气升发未盛, 阳气收藏未足, 昼夜温差较大, 机体腠理处于疏泄与致密的交替状态, 肺通过口鼻、皮毛与外界相通感受六气变化, 易受外邪侵袭。秋意渐浓, 又与肺气相应, 肺为娇脏而恶燥, 秋天燥邪与寒邪最易伤肺, 因而肺系相关疾病, 如鼻炎、支气管炎、咽炎、肺炎、感冒等更高发, 此时保健应以养肺为主。

俗话说:“处暑十八盆, 白露勿露身”“白露身不露, 着凉易泻肚”。白露时节, 天气已转凉, 昼夜温差较大, 穿衣方面应避免受凉, 尤其是腹部, 更应注意保暖, 否则脾胃易受寒邪侵袭而引起腹泻。年老体弱之人, 更应注意适时更衣, 但添衣也不能太多、太热, 应遵循“春捂秋冻”的原则, 适当接受耐寒训练, 可提高机体抵抗力, 对变度冬季有益。

白露时气候干燥, 燥邪易灼伤津液, 使人容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干裂等症状。预防燥邪伤人, 除了要多喝水、多吃新鲜蔬菜和水果外, 还宜多食百合、芝麻、蜂蜜、莲藕、杏仁、大枣等滋阴益气、生津润燥之品。

白露时节, 早晚天气变得凉爽, 与闷热的夏季相比更适合运动。虽然秋天比较适合户外运动, 但白露季节选择运动项目应因人而异, 量力而行, 并持之以恒。此时可选择慢跑、爬山、太极拳等运动, 同时配合一些静功, 做到动静结合。对于老人或有呼吸系统疾病的人群, 在晨雾的天气里尽量减少外出, 更不宜在晨雾中锻炼。

白露时自然界已现“花木凋零”景象, 这一时节由于气温的骤然下降, 人体新陈代谢和生理机能均受到抑制等原因, 易出现消沉的情绪。为尽量避免不良情绪的影响, 我们应放致精神, 注重营养与锻炼, 保持心境平和。



□天津中医药大学
第一附属医院针灸临床部
任雪松

防治疾病 巧按穴

男性排湿 常按五穴

人的体质与疾病有着一定的关系, 通过中医药手段进行体质调理, 有助于改善脏腑功能, 平衡气血阴阳, 让其由偏颇体质向平和体质转变, 预防疾病或延缓疾病的发生。

有研究报道, 人们的生活及饮食习惯会影响体质。如男性吸烟、饮酒多, 喜食肥甘厚味、烧烤冷饮之品, 加上工作繁忙、缺乏运动等, 容易损伤脾胃, 使脾胃运化功能失常, 水湿停聚, 聚湿生痰, 湿久留不除而化热。所以, 调查发现, 男性患者多见湿热质和痰湿质。

有痰湿证或者湿热证的人, 常有头晕、神倦乏力、肢体沉重、食欲不振、胸闷、有痰、腹胀, 大便不成形、形似渣

泥, 或排泄不畅, 或大便黏滞不爽, 舌苔白腻。若有热, 可见黄腻苔等症状, 湿多或热多表现还有差异。改变这些状态, 我们平日需注重生活方式、饮食结构的调整, 饮食上可以适当食用一些健运脾胃的食物, 如山药、薏米、莲藕等。

下面给大家介绍一些便于日常操作的穴位, 有痰湿或湿热表现的男性可按穴位排序进行自我调理。

内关穴 此穴具有宁心安神的作用。位于手腕横纹上两寸, 在手腕上两筋之间, 即在桡侧腕屈肌腱同掌长

肌腱之间。使用拇指或食指按揉内关穴, 每次两分钟, 注意手法轻柔, 可两手交替进行, 有刺激感即可。

中脘穴 此穴具有和胃健脾, 降逆利水的作用。位于上腹部, 肚脐向上4寸, 即胸骨下端和肚脐连接线中点处。可用一手的食指和中指并拢, 在中脘穴做推揉加轻微的按揉, 每次操作2分钟~3分钟。

足三里穴 此穴可调养后天之本, 补中益气。位于小腿前外侧, 当犊鼻下3寸, 距胫骨前缘一横指(中指)。可用大拇指或中指按压, 按压时

使足三里处产生酸胀感为宜, 每次按压5分钟, 每分钟可按压20次左右。

阴陵泉穴 此穴具有排湿健脾的功效。位于小腿内侧, 胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。在此穴做按揉操作, 顺时针、逆时针方向各操作两分钟, 以有酸胀感为宜。

条口穴 此穴具有调理胃肠, 清热利气的功效。位于犊鼻下8寸, 小腿前外侧当距胫骨前缘一横指处。用拇指按揉条口穴, 顺时针、逆时针方向各操作2分钟~3分钟, 以产生酸胀感为宜。

换季咳嗽 冰糖川贝炖雪梨管用吗

□南京市中西医结合医院
颜延凤 陈超 李芳

夏秋交替, 昼夜温差逐渐增大, 老人、儿童及患有各种慢性呼吸系统疾病与过敏体质的人群, 又成为感冒、鼻咽炎、支气管炎等疾病侵袭的对象, 咳嗽也是以上疾病的常见症状。很多人发现, 小时候治疗咳嗽很有效的经典食疗方——冰糖炖雪梨或者冰糖川贝炖雪梨, 如今吃起来好像没什么效果; 还有的人吃了有效果, 但身边人吃了却症状加重了。这是怎么回事呢?

肺燥咳嗽更适宜

冰糖川贝炖雪梨有止咳作用, 但对证服用才有效。如果证型不对, 服用不但起不到防治效果, 甚至加重病情。

雪梨味甘、性寒, 入肺经, 有清热化痰、生津润燥止咳的作用。李时珍在《本草纲目》中说“梨者, 利也”, 其药性下行流利, 对于风热燥咳一类的咳嗽是比较适合的。

老百姓常说的川贝, 中药全名叫做川贝母。川贝母有化痰止咳、清热散结作用, 但它是一种性味偏寒的中药, 主要用于肺热咳嗽。明代医家缪希雍在其所著的《本草经疏》中明确指出:“贝母, 肺有热, 因而生痰, 或为热

邪所干, 喘嗽烦闷, 必此主之。”川贝母不仅有止咳化痰功效, 而且能养肺阴、宣肺、润肺而清肺热。

冰糖与川贝母搭配, 其中一个重要作用就是用来调味, 因为川贝母是很苦的。另一个作用是增强润肺止咳功效, 因为冰糖本身也是一味中药, 能健脾和胃、润肺止咳, 主治肺燥咳嗽。

总体来说, 冰糖川贝炖雪梨主要用于肺热燥咳, 干咳少痰、阴虚劳嗽等病症。

咳嗽原因有多种

很多人以为咳嗽都是肺的健康受到侵害引起的, 中医认为五脏六腑都能引起咳嗽, 且早在《黄帝内经》中就已明确指出:“五脏六腑皆令人咳, 非独肺也”。

咳嗽既是独立的病症, 又是肺系(呼吸系统)多种病症的一个症状。中医一般把咳嗽分为外感咳嗽与内伤咳嗽。其中《景岳全书·咳嗽》提到:“外感之嗽, 必因风寒。”因此, 在夏秋交替之际, 一定要注意谨防风邪之邪等诱发的咳嗽。其中, 外感咳嗽主要分为以下几种证型:

风寒袭肺 这类患者一般咳嗽重浊, 气急, 喉痒, 咯痰稀薄、色白, 常伴鼻塞, 流清涕, 头痛, 肢体酸楚, 恶寒发热, 无汗等表证, 舌苔薄白。治法是疏

风散寒, 宣肺止咳。

风热犯肺 这类患者常咳嗽不爽, 痰黄或黏稠, 喉燥咽痛, 常伴恶风身热, 头痛肢楚, 鼻涕黄涕, 口渴等表热证, 舌苔薄黄。治法是疏风清热, 宣肺止咳。

风燥伤肺 这类患者有喉痒干咳, 无痰或痰少而黏甚至连成丝, 咳痰不爽, 或痰中带有血丝, 咽喉干痛, 唇鼻干燥,

延伸阅读

家中常备“止咳妙方”

枇杷膏

止咳枇杷膏几乎是家中治疗咳嗽的必备药物之一。枇杷膏的主要原料不是枇杷的果肉, 而是枇杷叶子。家中自制的川贝枇杷膏, 用的多是枇杷的果肉, 只能算是甜品。虽然枇杷果实有润肺、止烦渴的作用, 但如果想止咳化痰, 还需靠枇杷叶。

枇杷膏和枇杷一样, 性味偏凉, 对于咽喉肿痛、痰黄黏稠, 有咳不出来的热性咳嗽, 如风热咳嗽、燥热咳嗽、肺火咳嗽等有效; 而风寒咳嗽、喉乾干痒、咳嗽少痰或无痰者, 枇杷膏吃多了反

而可能加重症状。

橙子

据说盐蒸橙子能止咳, 是真的吗? 从中医角度来说, 橙子入肺经, 具有生津止渴、健脾胃的功效, 某些咳嗽患者适量吃些橙子确实能够缓解症状。不过, 吃橙子时没必要加盐, 盐本身并没有平喘止咳作用, 摄入过多盐反而容易引起支气管炎, 导致咳嗽加剧。

橙子可理气、化痰、润肺, 性味偏凉, 对肺燥引起的热咳有一定效果, 但对于寒咳来说, 吃中性、偏温的橘子更有效; 而风寒咳嗽、喉乾干痒、咳嗽少痰或无痰者, 枇杷膏吃多了反

别把蛤蟆油当青春保鲜剂

□北京中医药大学副教授
张媛

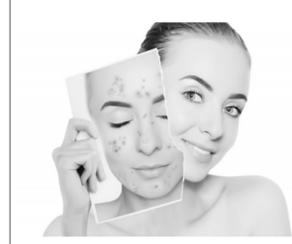
蛤蟆油是我国著名的集药用、滋补和美容于一体的珍贵滋补佳品, 受到历代医家推崇。宋代苏颂的《本草图经》和明代李时珍的《本草纲目》均有记载, 它在清朝时期就被誉为“八珍”(参、翅、骨、肚、高、掌、蟆、筋)之首。现为《中华人民共和国药典》收载品种。

蛤蟆油别名为雪蛤、林蛙油、蛤士蟆、田鸡油, 是蛙科动物中国林蛙雌蛙的干燥输卵管, 呈不规则的胶冻块状, 摸之有滑腻感, 颜色以洁白或黄白色为主, 有着脂肪样的光泽。现代研究发现, 蛤蟆油滋补的主要成分为天然氨基酸、脂肪、胶原蛋白、蛙醇, 以及雌二醇、辛酮等激素类物质。《药典》记载, 蛤蟆油味甘、咸, 性平, 归肺、肾经, 具有补肾益精、养阴润肺的功效。因此, 秋季天气转凉, 可使用蛤蟆油来养生保健, 是年老体弱、病后失调、神疲乏力、心悸、失眠、盗汗、抵抗力低下及病后体虚的滋补佳品。

现代医学证明, 蛤蟆油可延缓衰老、抗疲劳、滋阴养颜、提高免疫力, 对调节更年期综合征有较好的效果。因此, 很多中老年女性把蛤蟆油当作青春保鲜剂, 认为长期服用能保持肌肤红润细腻, 容光焕发, 青春永驻。那么, 蛤蟆油这样服用是否合理, 它是否适用于所有人呢?

虽然蛤蟆油的功效与作用很多, 但并非适合所有体质人群, 服用不当还可能产生副作用。中医认为, 本品滋腻, 久服易生湿、生痰, 凡脾虚便溏、内有痰湿者慎服。而且因其含有激素类成分, 长期大量服用可导致内分泌紊乱, 所以在日常生活中不要盲目使用。儿童最好不要服用蛤蟆油, 以免干扰生长发育, 出现性早熟等。乳腺癌、子宫癌、卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺增生等患者使用前需咨询医生或药师, 避免加重病情。中老年人服用蛤蟆油也需要特别注意剂量和疗程, 体质虚弱改善后应及时停用。女性在服用蛤蟆油时, 需特别关注月经情况, 观察是否有异常阴道出血、月经周期改变及异常泌乳等。

蛤蟆油是动物制品, 若保存不当, 容易发霉, 应在通风干燥环境中储存, 长期保存则要放在冰箱冷冻层。保质期一般在24个月左右, 发霉酸败的蛤蟆油不可再服用。日常保健可用温水浸泡后炖服, 或作丸剂服, 每天用量为5克~15克。



痰热郁肺、肝火犯肺、肺阴亏耗等证型的咳嗽, 临床需要对证治疗。

食积也常引发咳嗽

相较于感冒、发烧、过敏等原因导致的咳嗽, 食积等内因诱发的小儿咳嗽往往容易被患儿家长忽视。中医认为, 相较于外感风寒、风热或者细菌、病毒等外因导致的咳嗽症状, 内因诱发的咳嗽大都因为患儿饮食不科学, 导致痰湿内停、饮食积滞等。

孩童由于脾胃尚未发育完全, 如果饮食不节制, 如贪吃零食, 过食肥甘厚腻之品, 食物难以消化, 积滞于脾胃中, 会影响脾胃的正常功能, 诱发咳嗽症状。所以, 饮食导致的患儿咳嗽也应引起足够的重视。(杨璞整理)

风热咳嗽: 如果咳嗽时, 喉咙总感觉痒痒的, 且痰为白色, 量比较少, 则多半是风热咳嗽。不管是孩子还是橘子, 只能起到辅助治疗作用, 效果有限且因人而异, 不能作为治疗咳嗽的主要方剂。

蜂蜜水

中医认为, 蜂蜜性味甘平, 主要功效是补中、润燥、止咳、解毒和止痛, 临床上常用于脘腹痞满、肺燥咳嗽、肠燥便秘等治疗。蜂蜜止咳的主要原因在于其不但止咳, 还润肺, 标本兼治。

但婴幼儿不宜服用蜂蜜。自然界存在很多细菌, 像蜂蜜里面可能含有肉毒杆菌。即使经过消毒、杀菌的蜂蜜, 但也不能除肉毒杆菌还存留的现象。婴幼儿的免疫系统、消化功能还没发育完全, 容易出现感染。