

按揉照海穴治疗咽痛,灸申脉穴可补阳气

4



武国忠 著
上海锦绣文章出版社友情推荐

内容简介

本书是仙学传人武国忠最新力作,其提供了最适合中国人的养生方案。独到的道家医术,《黄帝内经》养生宝藏的古法今用,任何疾病都可以从《黄帝内经使用手册》中找到治愈方案,祛病养生。灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴,打通人体奇经八脉与十二正经,八个穴位统治众病……

上期回顾

如果诊断出病人体内 有湿时,我经常给病人推荐 两种“药”,这两种药既能 祛除体内湿气,还能当水 喝、当饭吃。这两种“药”, 一是薏米,一是赤小豆(红 小豆),一起熬汤喝,是清 除体内湿气最好的偏方。

养生之道

疾病与奇经八脉之间的微妙之处在我们身体上的映像举手皆是,奇经八脉就是我们的生命线,只要你每天去按摩八脉上的大穴,以穴通经,以经通脉,就会感觉到日光照耀着整个身体,人体仿佛有了一股清阳之气,这才是我们真正少生病、不生病的万应灵丹。

照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴

照海最早见于《针灸甲乙经》,《千金要方》称“漏阴”,属足少阴肾经,是八脉要穴之一,通阴跷脉,有滋肾清热,通调三焦之功。适用人群:主持人、广播员、歌唱演员、教师、公司领导、肩周炎、失眠患者。

主要功效:可缓解胸闷、嗓子干痛、声音嘶哑、慢性咽炎等症状,对肩周炎、失眠有辅助作用。

我有一位唱京剧的朋友,一天深夜打来电话,电话那边传来他干涩沙哑的声音,很不好意思地跟我说:“武医生,我嗓子疼得实在受不了,要不是明天有演出,不会这么晚来电话打扰您,您有什么好办法来帮我解决一下吗?”

我在电话里简单地询问了他嗓子疼痛的情况,主要是问他嗓子干不干,他告诉我嗓子干痛,并且说前两天感觉有点着凉,忽然间嗓子不舒服,肿起来了,声音变得沙哑,说话也很费力。

听完他的苦诉,我让他坐在床上,把两只脚心对齐,告诉他在内踝下有一个小坑,用力往下摁,并且神秘地告诉他:“摁的时候要闭嘴不能说话,等你感觉到有津液出现的时候一定要把它咽下去,否则就不灵了,十分钟以后你再告诉我有没有效。”一

会儿,电话就打过来了,他高兴地说:“您这一招真灵,我现在嗓子虽然还有点肿,但已经不疼了,改天请您喝茶。”

演出结束后他特地来谢我,我有些不好意思,这只是一个医生的本分罢了。想到他还要经常用嗓子的特殊工作性质,我建议他在每次赶场演出前或熬夜演出后,如果感觉嗓子不舒服,就用手揉摁照海穴来进行预防和治疗嗓子干痛,并且还给他开了一个小方,每天用金环石斛10克泡水喝,长期坚持服用,可保嗓子无忧。

为什么嗓子痛点揉照海穴就会有这么好的效果呢?因为照海穴在奇经八脉中属阴跷,与足少阴肾经交会,为八脉交会要穴之一,有滋肾清热、通调三焦之功,既补益又清热。点揉这一个穴位既可以调理阴跷脉又可以调理肾经,可谓一举两得的妙法。孙思邈在《千金要方》里称此穴为“漏阴”,就是说这个穴位出了问题,人的肾水减少了,会造成肾阴亏虚,引起虚火上升。因此,只要我们感到胸口闷得不舒服、嗓子干痛、声音嘶哑,甚至得了慢性咽炎,都可以按一按这个穴,既有滋肾清热的功效,又能让身体的三焦功能顺畅起来,可谓是一举两得、立竿见影的妙法。

在以后的临床中我逐渐发现,按揉照海穴不仅能治疗嗓子干痛,还能治肩周炎。一位50多岁的老大姐,刚退休,本来想可以好好休息休息了,结果退休不到两个月,忽然觉得肩膀疼得很厉害,到门诊一检查是肩周炎。除了按照常规治疗以外,我还告诉她一个治疗和预防肩周炎的辅助窍门。就是让她回家后坐在床上,屈膝,脚底平踏在床面,自己用双手拇指分别揉摁两侧内

踝下的照海穴(如图)2~3分钟,刺激量以自己产生酸胀的感觉为宜,每天坚持按揉1~3次。



没想到,这位大姐一周后就来到门诊找我,非常激动地说,她不仅肩周炎好了,多年的失眠症也好了,中医太神奇了。由此,我也得到启发,在临床中有意无意地使用这个穴位治疗一些经久不愈的失眠患者,居然取得了意想不到的效果。

后来我把它做了一个变通,建议有被失眠困扰的朋友,睡前揉几分钟照海穴,不仅可以滋阴降火,补肾益气,而且还可以让你舒舒服服地睡个好觉,何乐而不为呢?

申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药

申脉别名阳跷,属足太阳膀胱经。八脉交会穴之一,通阳跷。在足外踝部,外踝直下方凹陷中,布有腓肠神经和外踝动脉网,有补阳益气、疏导水湿之功效。

适用人群:寒性体质;中老年朋友;经常伤风感冒、腹泻、怕冷的人。

主要功效:可缓解眩晕、双 眼发红肿痛、腰酸背痛、足踝关 节痛等症状,对腹泻、消化不良 有辅助作用。

一天,门诊来了一位病人,佝偻着后背,歪歪扭扭地坐到我的面前。我仔细看了看他,只见这位患者脸上、两眼有些浮肿,额头上也湿淋淋的,一看就是典型的阳

虚症状,瞬间我想起了灵龟八法中关于申脉的一句歌诀:“腰背曲强腿痛,遍身肿胀汗头淋。”病人不正好是这句话的真实写照吗?

经过仔细问诊,病人告诉我,前几天他在去公园锻炼身体途中因为突然变天受凉了,不发烧也不咳嗽,只是觉得胸口很闷,说话提不起气,开始他也没在意。结果两天后,全身一阵阵地出汗,尤其是早上起床时,脸部浮肿得厉害。诊断后,我给他开了一服发汗解表的小青龙汤,然后在他的申脉穴上扎了一针,一针下去,病人佝偻的身躯渐渐能伸直了,出汗也比刚才少了,感觉身体舒服了许多。

“腰背曲强腿痛”,是明显的膀胱经感受寒邪之气后的受凉之象。因为阳跷通膀胱经,而申脉本身就是膀胱经的一个重要穴位。所以申脉穴是阳中至阳,用这个穴位既能散除体内寒邪,又能使阳气通达巅顶,对人体不仅起到平衡的作用,还可以使人步履轻健矫捷。配上小青龙汤服用,表里互解起到事半功倍的作用。使患者体内的寒邪在短 时间内排出体外,又能恢复自身的阳气。也可以说它是一个祛寒回阳的妙穴。

有的人会说,我又不会扎针,虽然知道这个穴位的妙用,也是纸上谈兵啊。其实,道家医学所讲的八脉交会穴,既能针又能灸,“针刺则治病,灸治则养命”,使用起来一点也不复杂。针刺需要很系统地学习很多专业的知识,不可能人人掌握,灸法却是一种非常简单实用的自我保健治疗方法,可以不拘时间场地地随时进行调养,及时补充我们损耗的阳气,同时祛除体内的寒邪、湿邪。

申脉穴是阳跷与太阳膀胱

经交会的重要穴位,它的取穴法也很简单,在外踝内向下凹陷处(如图)。人体受到寒邪之后会缩成一团,瑟瑟发抖,这在中医里叫做“拘急收引”,而申脉穴有伸展脉络之意,可以快速调动人体阳气,阳气足则寒邪自散。



平时我们可以用艾条熏灸或者用手指点揉刺激申脉穴,点按时会感觉到微微的酸胀。灸的时候,以感觉此部位微微发热即可,有时能明显感觉到有一股暖流自脚下缓缓升起,瞬间人就会舒展许多。

人老腿先衰,实际上就是阳气不能通达人体末端的表现,申脉穴通畅可以有效延缓这一过程,有回阳保命之功。做儿女的,如果我们能够时常用心来呵护它,真积历久,一定会得到意想不到的回报。

常年的临床治疗,我深深感受到,很多时候,人们并不是不爱自己的身体,而是缺少关爱自己身体的方法。如果你身边的亲人体质虚弱,畏惧寒冷,腰酸背痛……那就用你手中的艾条来帮助他们开启这温暖身体的源泉吧!

陈芳约了艾莲见面,却没有赴约

9



艾西恩 著
接力出版社友情推荐

内容简介

宁静。夜晚。几位年轻女性先后倒了下去。凶手线索:一个健壮的身影,一根结实的绳索。除此之外,案发现场没有留下其他任何线索——除了几张老 旧的生活照片。在那几张仅有的线索照片上,除了受害者,还有一个化名肖影的女孩。她是谁?她是凶手?在哪里可以找到她?……

上期回顾

在与薛婷婷的对话中,艾莲感觉到薛婷婷还有些事情对他有所隐瞒,但也没有深究。艾莲把见过薛婷婷的事告诉了麦涛,麦涛也觉得薛婷婷可疑。就在第二天,他们接到刘队长的电话,说有人在河里发现了薛婷婷的尸体。而后,麦涛到死者王敏文所在的医院找到了一位妇产科护士,感到她应该和王敏文有关。

悬疑小说

案发现场又有一张合影照

麦涛和艾莲正在讨论如何接近王敏文医院的那个小护士。这时接到刘队长的电话。“你们赶快过来吧。”刘队不由分说,“有新的尸体被人发现了,用同样的方式处理过!去运可与四环主路相切的桥边,我会派人过去接你们!”说完,便挂断电话。

艾莲一阵紧张,该不会,凶手又抢先了一步,把那护士也干掉了吧?!麦涛执意要同去,但麦涛最近身体不好,患了重感冒,艾莲考虑到他的情况,坚持叫他回家休息。麦涛也没有太固执,只说需要艾莲送他上楼,叫他还是尽快赶到现场。

艾莲的到来,总算是给刘队吃下了半颗定心丸,他一边走一边介绍案情,“死了个女的,不是小人物,某出版社的总编。挺惨的,但谁都能瞧出来,还是那家伙干的。这一次倒是省事,都不用怀疑她丈夫了,男的是某电视台的记者,正在国外采访呢!用不着怀疑,一起出去的同事可以证明,再加上非洲离这儿远隔万里!啊,对了,没找到照片,这有点奇怪。还是快去吧,舌头也不见了,戒指丢了,跟着那手指头一块,这倒是和最初的案子差不多。尸体高度腐烂,不过还没到白骨化的程度,房间里的味道就不用说了。她正在休假……好了,我们到了,你能听见什么吗?”

“不能。”艾莲用力摇摇头。一路上,他早就注意到这是一栋新式建筑,绝对是有钱人住的地方,环境也还不错。他又瞥见楼道里似乎正在哆嗦的两个人——一个几近中年,衣着得体;另一个很是年轻,穿着管理

员的制服。艾莲的视线从两人以及做记录的警员边上掠过,在门口停下。灰色的房门半开着,一股令人窒息的味道弥漫出来。

“好了,我们到了。”刘队在侧面一站,“做好心理准备,里面的玩意儿挺吓人的。”

艾莲微微一笑,没有接过警员递过来的东西——用不着那种透出卫生球气味的东西——他的鼻子,足以容忍任何气味。深吸一口气,他拉开门走了进去……

人们有一种喜欢扎堆的习惯,有趣的是动物也有,比如说——苍蝇。在尸体腐烂的头几天,被那种“鲜美”的气味所吸引,丽蝇和麻蝇会在尸体上产卵——当然,嗅觉敏感的家伙总是拔得头筹,占尽先机。

进入浴室,艾莲忽然被一个细节所吸引:他发现在浴室下水的避漏边,有三具失败者的遗骸。随即好奇地蹲下来,注意到避漏下面似乎有什么东西,便伸手拿起了避漏,一旁的警员当然为这一举动感到诧异。

艾莲掏了几下,从中拿出一张满是血污、有些烂糟糟的纸制品。他把这张巴掌大小的纸片拿到水龙头下冲洗了一番。纸样上的图像渐渐清晰:一个女孩儿——确切地说,就是肖影和另外一个女人——也就是这一次受害者的合影……

如先前所说,照片并不清晰,甚至因被血污浸泡过,本身就皱皱巴巴的不好分辨,然而所有人第一眼都能确定这是被害人与肖影的合影照片,这已经是第三次了!艾莲心下多少有些纳闷:凶手为什么要把照片塞在不易被人察觉的下水道呢?假如没被人发现,不是很没有意思吗?他又觉得照片的出现也是情理当中的事情,而且照片本身因

为也曾现身两次,都对案件没有起到帮助,因此没太在意。

他又晃进了被害人的书房。这里没有被人翻动的迹象,借着灯光,他很快注意到书架边上那只有趣的小猫玩偶造型的闹钟,“KITTY”的形象也堪称可爱。艾莲的视线并没在这个东西上停留太久,他去端详那书架。密密麻麻地摆满了各类书籍,作为一名编辑,艾莲明白被害人需要时常翻动各种工具书、史书以及一切相关材料,他从书架上随手抽下几本,用他那永远不会摘下手套的左手。翻看了几页觉得索然无味,便又放了回去。

按照一般人的习惯,书架的中部——也是最便于观察和抽取的位置,会搁上自己最常使用的书籍。然而作为一名编辑,被害人在这个位置放上了自己编写、出版的书籍——不能不算是五花八门,最多是些影视同期书之类的读物,还有些市面上比较常见的青春文学,边上摆了两本新近出版的青少年心理健康读物。艾莲因为涉及本行的缘故抽出来也随意看看,觉得写得还是满专业的。没有别的收获,他离开了叠放得整整齐齐的书架。

女总编的死亡时间有疑点

尸体发现者共有两位,其中之一是被害人住小区的管理员,另一位是被害人工作单位的同事。他们所能提示警方的大概不过就是尸体发现的经过而已。关于被害人近期的活动以及她可能的被害时间,因为不可能存在记录,所以谁也说不上来。

刘队和艾莲自然而然都对一个细节很感兴趣:管理员一口咬定,如果进入楼门的人没有持有钥匙,那么即使再不小心,也总

会留有一份登记!遗憾的是,在这一个月之内,没有任何访客曾进入过被害人的房间!唯一的解释是,来人一定拥有房门钥匙!

然而敏锐的艾莲还是嗅到了一丝不寻常的味道。之前他到酒吧老板那里了解到,酒吧老板的太太在半年前也去世了。假如把半年前酒吧老板的太太也算在内,那么为什么直到半年后,凶手又开始以极高的频率杀人呢?这半年里到底发生了什么变故?从新发现尸体的腐烂程度来看,由于最近一段时期阴雨连绵,气温较低,腐烂的环境以及蛆虫生长的环境都不太理想,因此不难得出,女总编被害的时间已经提前到梅雨季节到来之前,甚至可能更早一些,那時候艾莲都还没有回国。因此在时间顺序上,女总编的被害要更早,隔了几天才是第一个被发现的护士王敏文,再然后是宾馆不知名的女性。那么,凶手为什么要杀死总编呢?艾莲不是个一根筋的人,他不反对修正已有的观点,只是新的理论没有成形,而且他隐约觉得这一定要以那张不断出现的离奇合影作为突破点。

艾莲随手翻看了记录,得知女总编的名字叫谢晓虹,又用脑子记住其他一些琐碎的事物后突然意外地向刘队告辞。

对于刘队邀请他参加夜晚进行的会议的邀请,麦涛因为感冒没有参加。然而晚上的会议非常不愉快,艾莲和孙法医关于死者死亡的时间发生意见分歧,并且艾莲私藏物证的事情也被发现。大家不欢而散。

陈芳也死了

陈芳很想给麦涛打个电话,告诉他当天晚上发生的一切,询问他自己该怎么办。可直

到她拨完号码,才发现那是打给艾莲的。“我有东西要带给你,麦涛叫我转交的。”麦涛曾让陈芳把一支录音笔转交给艾莲,让他在接近妇产科那位护士后使用。

“你非要今天晚上吗?看起来马上就要下雨了。”

“那么你说什么时间?”

“好吧。”对方叹了口气,“在哪儿?”

“就在你宾馆后面的咖啡馆吧?十一点半?如果方便的话,你出来就是了。”

麦涛精神恍惚却了无睡意,他很想打个电话告诉艾莲将当天晚上的会议也做个录音,最终还是忍住了,又回头去看那些学生作业。很快便觉得索然无味,有些恼火地狠命掐灭了一支香烟,走向书架。

按照惯例,每当烦恼的时候,他总要看看感兴趣的书籍来排解郁闷情绪。可这一次,他没有打开书架的玻璃门,而是蹲下来拉开下面的抽屉——那里面堆放着大量笔记和手稿,他随意地抽取其中的一摞,随意地翻看着。忽然想起了什么,禁不住一阵寒战……

快到约定的时间了。艾莲赶往咖啡馆,却发现陈芳失约了。他拨打陈芳的手机,没人接听。他随后又给麦涛打了电话,对方惊异地说:“她不是约了你吗?”艾莲无可奈何,不得不坐在咖啡馆里继续等待。直到夜半时分,也一直没能等到陈芳。而这种漫长无谓的等待,激起了他心中不祥的预感。后半夜的时候,他返回宾馆,得知那个神秘的监视者已经在几个小时之前退了房。

又过了一天,人们发现了陈芳的尸体……