

经常看电脑的人不妨揉揉后溪穴

6

养生之道

专治落枕、偏头痛的随身医师

列缺最早见于《黄帝内经·灵枢·经脉篇》,为手太阳肺经的络穴,八脉交会穴之一,通任脉。有宣肺散邪、通调经脉之功。

适用人群:头部、颈部经常出现病痛的人。

主要功效:可迅速缓解颈椎突发性疼痛;主治落枕、偏头痛、口歪眼斜,对感冒、哮喘、咳嗽、牙痛等有辅助疗效。

落枕几乎每个人都经历过,苦不堪言。落枕还是颈椎发生病变的一个前期信号,经常落枕的人,如果不及时调理预防,多半会导致颈椎病。列缺穴对于预防颈椎病有独到的效果。

现在颈椎有病变的人已经越来越有年轻化的趋势,这也是跟现在的脑力劳动增加有关。上班族多半颈椎有问题,只是仗着年轻不太在意,到40岁之后,颈椎病发作了就悔之晚矣。我身边有不少年轻的朋友,时常抱怨上一天班后脖子发僵,去医院也查不出什么病来,往往也就不当回事。这样最容易积劳成疾。

人体这部机器的奇妙之处就在于,某一部件出了问题,一定有一个相对应的修复部件。这也是中医治疗的奥妙之处。

在人体上,列缺穴就是我们修复头部疾病的工具。《黄帝内经》里记载,列缺穴主要治疗偏头疼、头疼、落枕等疾病。《针灸大成》中有一首脍炙人口的四总穴歌,其中一句为:“头项寻列缺。”就是说脖子往上的病都可以用这列缺穴来治疗和调节。列,指陈列、裂开;缺,指缺口、空隙。八脉交会穴之一,通任脉,有宣肺散邪、通调经脉之功,它是手太阳肺经的络穴。

列缺穴很好找,在桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸。取穴时两手虎口交叉,当食指尖所到凹陷处,便是该穴(如下图)。



用列缺穴的手法主要是弹拨。弹拨的手法是在穴位或部位做横向推搓揉动,使肌肉、筋腱来回移动,以有酸胀等感觉为佳。平时感到脖子不适,发现脖子僵硬疼痛,就可以拨动列缺穴,不适感就会迅速减轻。

列缺穴的功效只有我们平时亲身体会过才能发现它不同寻常之处,信手拈来,您也会爱上这种随手是药的感觉。

【用之有道——武医师如是说】

按摩列缺穴时,双手宜轻握拳,掌心向上,轻放桌上,然后如法或按或揉或揉。按摩时该穴会有酸胀或疼痛感,以酸胀感为好。

统治一切颈肩腰椎病的奇效大穴

后溪最早见于《黄帝内经·灵枢·本输篇》,为手太阳小肠经的腧穴,又为八脉交会之一,通于督脉小肠经。有舒经利窍、宁神之功。

适用人群:经常面对电脑的人们;小孩;上班族;家庭主妇。

主要功效:可预防驼背、颈椎、腰部、腿部疼痛,也有保护视力、缓解疲劳、补精益气的功效。

有一位外地的学生告诉我,当地有位治疗腰椎间盘突出

的中医名家,每次给病人治疗时,都会在病人腰部疼痛的部位扎上几针,然后贴一种特制的膏药,最后在后溪穴上扎上一针。有些经年不愈的重症患者,经过这番治疗,短时间内就恢复健康了。他觉得老先生的膏药很神奇,准备拜老先生为师,学这个治疗腰椎间盘突出绝招。

听了他的描述,我跟他说了“这种绝活我也会,而且比他还简单。其实在腰部局部扎针、贴膏药都是老先生使用的辅助疗法,真正管用的是扎在后溪穴上的那一针。扎针有个小窍门,进针之后边捻边提插,同时让病人活动腰部。”学生听后恍然大悟,“我怎么就没想到呢!”

道家医学里是非常注重后溪穴的。它可以直通到督脉上去,属于八脉交会穴里面很重要的一个穴位。督脉主一身阳气,阳气旺,则全身旺。针灸是比较专业的治疗手段,如果大家只是养生保健则只需按揉后溪穴的方法就可以,一般按揉几分钟后就可振奋全身的阳气,身体就会像熊熊燃烧的火炉一样,暖彻心扉。点揉此穴,对小肠经有热、腿疼有很好的治疗功效。

后溪穴怎么找呢?把手握成拳,在第5指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处即是(即把手握拳,掌指关节后横纹的尽头就是该穴)。如果你坐在电脑面前,可以把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上,用腕关节带动双手,轻松地来回滚动,即可达到刺激效果。在滚动当中,它会有一种轻微的酸痛。这个动作不需要有意识地去,每天只要抽出三五分钟的时间来,随手动一下,这个简单的治颈肩腰椎病的方法,我把它叫做滚揉后溪穴。坚持下来则对颈椎、腰椎确实有

非常好的疗效,对保护视力也很好。以前工作繁忙时,我每天在电脑前的工作时间也有十一二个小时,但这么多年来我的视力、颈椎都没有问题,靠的也正是这个方法。



其实二十多年前,我初行医的时候,颈椎病是四十岁以后的人的专利,但现在不是了,二三十岁的颈椎病患者到处都是,我甚至见过得颈椎病的小学生!原因很简单:伏案久了,压力大了,自己又不懂得怎么调理,所以颈椎病就提前光临了。不仅仅得颈椎病,长期伏案的白领、职员或者搞文字工作的,老早就腰也弯了,背也驼了,眼睛也花了,脾气也糟了,未老先衰,没有足够的阳刚之气。这是当今多数人面临的一个严重的问题。

看到这些问题,很多人都说,这是脑力劳动的结果,脑力劳动也是很消耗人的;人们以为近视仅仅是由于眼睛离书本或电脑屏幕太近所致。其实不然,当长期保持同一姿势伏案工作或学习的时候,上体前倾,颈椎紧张了,首先压了督脉,督脉总督一身的阳气,压了督脉也就压了全身的阳气,于是,久而久之,整个脊柱就弯了,人的精神也没了。人体的精神,不是被脑力劳动消耗掉的,而是被错误的姿势消耗掉的。眼睛也需要靠阳气来温煦,仅仅是眼睛疲劳,可能不能导致近视;真正导

致近视的,是眼睛在缺少阳气温煦的情况下过度疲劳。

这一系列问题,出于同一原因,那么,通过一个穴,也就可以全部解决,这个穴就是我们说的后溪。这是小肠经上的一个穴,奇经八脉的交会穴,通督脉,能泻心火、壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱。临床上,颈椎出了问题,腰椎出了问题,眼睛出了问题,都要用到这个穴,效果非常明显。它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的一切不利影响,只要坚持,百用百灵。

凡是到我这里来看颈椎病、腰椎病的人,我都建议他们这样去用后溪穴,效果都非常好,很多病人反映,这样做比去按摩院按摩颈椎腰疼要管用得多。

其实我也是受益于后溪穴的。很久以前,我就养成了揉后溪的习惯,随时随地,有空就揉一揉。比如,我开车的时候,如果碰到路上堵车,或是红灯亮了,也会把后溪放在方向盘上来回滚揉几次,很舒服,甚至很潇洒。这时候,别人在着急上火,而我在通督脉、泻心火、壮阳气、调颈椎、正脊柱、利眼目,受用无穷。一不急躁,二不发火,精神振奋。这么一来,有时候居然觉得堵车也堵得很值!

【用之有道——武医师如是说】

从颈椎病的致病过程来看,预防它最主要的方法还是避风寒。有的人喜欢把办公室里的空调调到最低,结果出门以后便浑身发僵、脖颈发紧,慢慢地也会形成颈椎病。所以天冷的时候,我们出门要戴个围巾,保护好我们的风池、风府和风门,不要让风寒轻易地袭击到人体,这也是预防颈椎病的方法。

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】

内关穴的真正妙用,在于能打开人体内在机关,有补益气血、安神养颜之功。点揉外关穴还可以缓解暂时性的听力下降,预防老年人的听力下降。传统武术里还有一个很好的单操训练方法,叫做“双关并打”,就是两个手腕交替击打内外关部位,外关打内关,内关打外关。

女总编家的案发现场被人动过手脚

11

悬疑小说

昆虫的成长和尸体的腐烂

在一个阴暗狭小的房间里,那些挂在墙上的照片全都撤去了。主人在写字台前抽着烟,他(她)的报幕已经接近尾声,没有必要再保留那些该死的物证了,付之一炬也许是最好的办法。可他(她)还是感到了一些危机,有个家伙,知道的东西太多了!他不喜欢超越规则办事,更讨厌增添无辜的受害者,既然自己是一个复仇者,那么,所有的行动当然都应该围绕着那些当年犯下罪行的该死的人们!但他也不希望自己的行踪被人洞悉,因此,当照片被处理掉之后,那罐快用空的迷彩油,却依然保存在写字台的抽屉里。

他(她)有自己的原则,因此,当初曾放过麦涛一马,只不过,这一次,他(她)需要等待时机,干掉那个知情人……

整个上午,直到下午四点钟,艾莲都呆在宾馆无所事事。四点钟的时候,何雨霏给他发了一个短信,说自己要加班,不知道会到几点,叫艾莲别去接她了。当然,她也没有忘记今天是他29岁生日,说是叫他过去的时候,会准备好丰盛的生日晚餐。艾莲心里明白,女孩儿是想给他个惊喜。虽然他还是隐约感到了歉意,因为他早晚会离开她,便不希望发生一切能增进两人关系的事件,可他还是不忍心拂了女孩儿的好意,只得答应下来。

又过了十几分钟,那个研究昆虫学的朋友忽然打来了电话,询问案件的进展。艾莲如实相告,但是跳过了因为事件推断的分歧引发了他与警方矛盾这个

细节。“你有没有想过?”朋友考虑了很久,才说道,“是什么造成了时间分析的误差,不,应该说这是差别,而不是误差。”

“想过,天气的不可控因素,温度、湿度,还有其他的一切,甚至尸体的移动都会产生区别……”

“不,那些都是有可能,但除非人为的因素,不可能产生那么大的差距,我是说,有人改变了环境。”

“什么意思?”

“很简单,昆虫的成长和尸体的腐烂是两码事,你明白我的意思。假如室温控制在二十度,那么尸体和昆虫可能是一种情况,但温度变成三十度,尸体和昆虫按照各自不同的曲线进行变化,差距会很大。湿度也是一个道理,如果湿度太大,势必阻碍蛆虫变成蛹化成成虫,这你是知道的,但对于尸体的腐烂,可能会是更为有利的环境……你确定,现场没被人动过手脚吗?”当然不能!艾莲挂上电话,打算再去女总编的家里一探究竟。

女总编家的电费单

他打车来到目的地,河岸的另一头,还是那个发现尸体的公寓管理员。他没费多少工夫便用谎言使那人相信,是警方派自己来调查的,当然,之前,他和刘队一起出现的场面还历历在目,这也给他形成了便利条件。女总编的卧室已经贴上了封条,艾莲叫管理员在门外等着,自己一俯身钻了进去。一刻钟过后,他钻出来的时候,手里多了一样东西——用塑料袋包着,管理员一眼便认出来,那是加电用的充值卡片。五点四十分,银行业务窗

口前。“小姐,麻烦您,加一百度电。”艾莲将充电卡连同五十块钱塞进窗口。

银行的工作人员把钱和卡接了过去,又抬头打量一眼艾莲,没再说话。

“能不能请你帮个忙?嗯,该怎么说呢?这房子一直是我的朋友帮忙照看着,我想查查上两个月一共用了多少电,好把钱给朋友。”

不太符合逻辑的谎言,既然是朋友住着,那么户主又何必要把电费给朋友呢?工作人员略为犹豫了一下,还是没有拒绝这个请求。

“拿好。”卡和零钱被递了回来,附带一张上两个月的单据。这张单据显示:五月份用电126度,六月份用电633度……

艾莲当然并不知道会是谁在这段时间出入过。只是,在朋友的提示下,他还是发现了巨大的破绽:整个六月女总编的住所总共用电633度,而6月10日前后,这女人已经死了,死人能用那么多电吗?

他很感激那位朋友的电话,使得他再次进入女总编卧室的时候,没有放过上一次忽略了的立式空调——是的,有人在干掉了谢晓虹女士之后,一直在使用这个空调改变室内温度,因而造成了尸体腐烂与昆虫成长之间的差异,问题是,那家伙为什么要这么做?

一阵响声从书房传来

艾莲坐电梯上楼,又进入女总编的房间。这一次,天已经黑了下来,房间里的窗帘都被拉上了,一片黑暗浸泡着死寂,艾莲长长地吁了口气,心里也很紧张。他在卧室里的立式空调前,

矗立了很久,忽然想到了什么,蹲下身再次翻动双人床的床铺。

床上的血迹早已干涸,一块块深黑色的斑驳,似乎还在散发着阵阵臭气,艾莲知道这当然是不可能的,只不过心理作用在作祟罢了。

他掀起床垫,和以往一样,床垫上布满了血迹,而下面的垫子并没有太多痕迹。当初,他就是凭借这个以及昆虫学迹象,很快判断出卧室并非第一杀人现场的;这一次,他又蹲了下来,脑子里渐渐有一个思路成了形。

对了,原来是这样的把戏:杀手最先确实是在卧室里袭击了等待情人的谢晓虹,但却不能立刻将之杀死;至少,割下舌头的环节不能在这里实施,因为会影响到后来他对尸体的处理……所以,他才将垂死的女总编拖进卧室,因为那里最好处理……

艾莲太过用心,以至于那个声音响起的时候,禁不住浑身上一阵哆嗦。

他听到了一种怪异的声音,那声音似乎是幼龄女童含混不清的梦呓,极为模糊却又甚是真切,而且出自这个住所。一瞬间,艾莲全身的毛孔都炸开了……这,这是什么东西?他的背上不知不觉地渗出冷汗,什么东西?会在傍晚发出这样的声音,这个房间里,除了自己,难道还有别的人……

那声音,一直没有停下,在艾莲听来,既像女童的梦呓,又像女人的垂死挣扎。他站了起来,毛骨悚然,不自觉地加重了喘息……

快六点四十分了,艾莲始终没有出现。麦涛先觉得,何雨霏是在为艾莲准备生日晚餐,可未免也有点太晚了

……他拨了艾莲的手机,对方显示不在服务区;又拨了宾馆电话,没有人接听。

麦涛坐不住了,从车里下来,向顿首的警员走去,“何雨霏几点回来的?”

“就在你们之前,大概是六点整吧?”

六点整……这和平时并没有什么不同,是不是我多虑了。可麦涛还是隐隐觉得有什么地方不对劲,又追问道:“有人和她一起回来吗?”

“没有,就她自己。”

嗯,这好像也没什么不对劲的。

“那她有没有拿着什么东西,比如说,生日蛋糕这一类的?”

“没有。”

也对,谁说过生日就一定要吃蛋糕?

可麦涛还是禁不住有些奇怪,那护士上楼之后,长达四十分钟都没有出现……今天是艾莲的生日,她难道不需要外出购物,还是她在回家之前就已经把这些事都做完了,该死,我他妈的到底在想什么?麦涛开始不自觉地咬起手指,他从来没有这个习惯……

“你怎么了?”刘队也从车上下来,“那么慌张!”

“不知道,不知道,我总觉得不对劲。”麦涛咬得很用力,一阵疼痛从手指传了上来,“为什么这会联系我不上艾莲呢?这家伙在干什么?他不是每天晚上这个时候都要过来的吗?为什么到现在还不出现?”

“那怎么了?刚才不是你说的吗?何雨霏可能要为艾莲准备生日晚餐,要他晚一点来……”

“不,不对劲儿……我说不清楚,总觉得今天会有麻烦。”



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,除了被害者,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】

警察从陈芳的上衣口袋里发现了某种塑料制品的碎片,麦涛确认这是他让陈芳转交给艾莲的录音笔上的一部分。但录音笔找不到了。艾莲觉得对不起陈芳,想要离开,但这时麦涛提供了一个线索,他在学生做的一份女性同性恋调查报告上,发现了死者女总编谢晓虹的名字。他们推测肖影可能是个同性恋者。