

易筋经是锻炼脊柱的最佳功法

5

健康指南



曲黎敏 著
长江文艺出版社友情推荐

【内容简介】

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏,再次推出《从头到脚说健康2》。她对健康养生独到、精准的理念,源于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次,她更是深入浅出地说医理,简单易懂地谈方法,读者既能从头到脚学原理,又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不再束之高阁,举手投足皆可养生保健。

【上期回顾】

有数据表明,肺活量大的人寿命相对较长。而中国养生学自古就认识到了人呼吸的重要性,所以把“调息”作为体育健身的要点,锻炼身体尤其要练肺气……

头是人体阳气最足的地方,所以我们会发现,冬天只有头最不怕冷。头为“诸阳之会”,是手足三阳经汇聚之处,也是人体阳气最足的经脉——督脉的循行之所。而脑又为髓之海、精明之府。所以我们要非常注意头部和面部的保养。

晨起叩齿搓脸——固肾养颜

自古,中国就有一个很有名但十分简单易学的导引术——晨起叩齿搓脸。

具体的做法是:清晨醒来,眼睛先不睁开,上下牙齿互相叩击36次。叩齿之后,将满口的唾液分几口徐徐咽下。然后开始搓手,等手搓热了,以手搓面,再用手干梳头,最后再瞑目,用手掌反复摩擦双眼。

首先,叩齿可固肾。中医认为:齿为肾之华,即牙齿是肾的外显,是肾的花朵。“肾虚则齿豁,肾固则齿坚”,牙齿与肾脏的关系十分密切。牙齿松动与肾气虚衰及气不足有关。常叩牙齿,不仅能让牙齿坚固,还能强肾固精。此外,叩齿对大脑也有轻度的刺激作用,可提高听力,预防耳鸣。

其次,吞津能养生。分几口咽下唾液,使之流入丹田,是有效的养生方法。唾为肾之液,唾液从肾上来,循走督脉、膀胱经,再入口,咽下至丹田,可谓循环了一个小周天。此外,唾液有促进消化吸收、滋润五脏六腑的作用。中医里,唾液被称为“甘露”、“玉泉”,可见其精妙之处。

再次,搓脸可调节面部气血,有美容之效。人的脸部聚集着大量穴位,它是足三阳经的起点和手三阳经的终点,而胃经的穴位在面部尤多。胃乃生气、生血之所,搓脸就意味着按摩了这些经脉和穴位,使其气血畅通,循环无碍,达到养颜排毒的效果。另外,搓脸需要肩关节上抬并做

上下运动,这就锻炼了肩关节,是预防和治理肩周炎的好方法。

挺胸抬头——向颈椎病说不

这个动作谁都会做,不用教。可这么简单的动作,也有养生功效吗?

沿着人体的胸腹部到面部,有一条重要的经脉——任脉,它总任全身的阴经,主一身之血,是人体的生养之本。挺胸抬头,可牵拉任脉,调畅气血。

其实,传统导引术的锻炼核心都在任、督二脉上。任脉主血,督脉主气。人体气血的生发、运行都在这两条经脉上。

锻炼任、督二脉的关键就在于头颈的运动:下颌一抬、头上扬,任脉即开;下颌内收,百会上顶,督脉就得到了锻炼。任、督二脉锻炼好了,人体的气血才会旺盛。这两个动作我们没事时要经常做。除了锻炼任、督二脉,头部的上扬、内收还能充分活动颈部,长期锻炼,能防治颈椎病。

我建议,都市的白领们在办公室工作时,要多做做头部运动。这几年,患颈椎病的白领越来越多,这与他们长时间伏案工作、久看电脑屏幕有关。颈椎病一旦患上,很难得到有效医治,所以一定要多活动颈部。我们一定要想明白一件事:成功,不仅要靠争分夺秒的奋斗,更要以健康的身体做基础,大厦的地基松动了,上边的楼层盖得再高,也只能是倒塌的命运。

低头的汉子,昂脸的婆

易筋经的“掉尾势”,也有抬头这个动作。它是锻炼任、督二脉的有效方法。

首先,两手交叉相握,掌心向内;然后,翻掌前伸,掌心向外。身体前屈,塌腰、抬头,两手交叉,缓缓下按。接着,头扭向左后方,看自己的尾间

(俗称尾巴骨);同时,臀部向左边转;动作稍停后,头和臀再还原到正中,抬头看前方。相反方向再做一遍。

做“掉尾势”这个动作时,要一直保持抬头的姿势,这样就牵拉、锻炼了任脉。

说到抬头,有一句民间俗语:“低头的汉子,昂脸的婆。”意思是说老爱低着头的人和老仰着脸的女人都比较厉害,不好惹。

“低头的汉子”是指总爱低着头的人。这类男人的阳气足,他把头低下来,阳气照样可以输布到头顶。这类男人多爱低着头盘算事,主意多,老谋深算,属于比较厉害的人。

“昂脸的婆”是指没事老高高抬着头的女人。这种女人我们在生活中经常能看到,她们比较傲慢,但能力一般都比较强,因为她们的基础比较好。这类女人的任脉总是开着的,气血很足。气血足,精力就旺盛,做事雷厉风行,胆子大,决断力强;可气血旺,脾气相对也就比较大。开玩笑说,见着这样的女人咱就离她远点儿,脾气大,容易急。

一句俗语揭示出任脉和督脉对人的影响。其实,人的性格也好,能力也好,都跟身体有关。我们锻炼好了身体,才能提高自己的精气神,才能更好地做事、做人。

“掉尾势”是治疗强直性脊柱炎的利器

做“掉尾势”,除了抬头,还要注意让两腿伸直,这样才能充分打开膀胱经。其次,头向左侧看的时候,臀部也向左;头向右侧看的时候,臀部也向右。这样,人的脊柱就得到了充分的活动。动尾间就像动物在摆动自己的尾巴,可把人体背部的脊柱整个带动起来,从而有效

敌特“管站长”现出原形

9

畅销小说



李异 著
北方文艺出版社友情推荐

【内容简介】

1964年10月16日晚,我国原子弹成功爆炸当日,台州公安处获知国民党精英特务组织“蜥蜴小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“蜥蜴行动”的目标是暗杀即将南巡视察“391”工程的中央M首长。于是,中央警卫局紧急派出反暗杀小组103前往台州。就在103小组接近蜥蜴核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

【上期回顾】

在风生阁布置炸弹的是个少年,而且他是“蜥蜴”的秘密武器。“米兰”终于出现了,她带来了一份重要情报——M首长在台州行程路线的详细安排。关键时刻,有人举报103组长范哲“通敌叛国”,范哲被审查……

1964年10月18日15:09。

范哲的对面坐着李卓,李卓的旁边坐着姜人武。多年未见的老朋友在这种状况下面对面,一时竟没了话。

“老兄弟,你是来问我话的吧?问吧。”范哲苦笑,打破了沉默。

“老范,我还不了解你吗?”李卓压低声音,“我纯粹是想看看你,看能不能帮上什么忙。这么多年,你见过嫂子没有?”

范哲摇了摇头:“她始终不肯原谅我。但现在,有人诬蔑她,说她是什么台湾特务,他们想给我戴帽子,就冲着我来,冲着一个人女人算什么本事?”范哲的眼中又冒出了火。

“你不要生气,事出有因。你知道她的住处吗?”“不知道,我只晓得她一直在台州。”

范哲拉过身子,低声问李卓:“老李,你是不是想套我的话?别说我不知道你嫂子住哪儿,就算知道,在事情没搞清楚之前,我会说吗?”

李卓连忙说他多心了,没那个意思。但是,却提醒了范哲一下,说:要查一个人还不容易吗?有必要向你套话吗?况且,可能早就在明察暗访了。

为了搞清真相,挫败敌人的阴谋,他不能再在这个小房间里无所作为地等下去,他必须出去。

1964年10月18日15:18。李卓急匆匆地从医院打来电话找范哲,等到的却是王星火的声音。

“范组呢?我有重要的事要汇报。”李卓说。

“范组有点急事,现在不能听电话。老枪,出什么事了?”

“蜥蜴组织的落脚点在南郊李庄,快带人去收网。”李卓急急说道。这个情报可是比什么都要紧的。

李卓挂上电话后,自己带上狙击枪开车疾驰,赶往李庄,他压根儿也想不到103发生了变故。

王星火叫上赵大勇、许则安,率

领一批特侦警员直扑南郊李庄。

不管是王星火还是李猛,都扑了个空,人走茶凉。但王星火他们还是从蛛丝马迹中找到了特务活动的证据,特务们离开的时间并不长,连厨房里的剩饭都还是热的。内堂有一张八仙桌,围了六七张凳子,显然特务们刚刚在这里开会讨论过。

特务们的警觉性很高,一旦离开,紧急搜捕的作用往往不大。工作还是要做的,调查搜索了周围的几个村庄,但由于李庄独门独院,前后都挨不着人家,所以谁也不清楚哪个从庄里出来的。

王星火说:“看来,现在的突破口在那个管站长身上,这是‘蜥蜴’的一条腿,肥腿,不是细尾巴,抓住了,想断也断不了。”

可管站长是何许人也?现在能知道的是,他是基层干部,但全地区的街道、公社、村居、单位、学校,大大小小的基层干部多如牛毛,怎么知道是谁?

“星火,正找你呢,告诉你一个好消息,锁定管站长了。”杜丽兴冲冲地跑上来,手里捏着一张电报。

是宋铁这条线有反馈了,宋铁根据范哲的命令,请山东菏泽公安局追查风生阁的钥匙线索,终于等到了回音。

“快让我看看!”王星火从杜丽手中接过电报,从头到尾,快速阅了一遍。电报里说,菏泽公安局找到了古楼街道原主任戴鼎,根据戴鼎回忆,那把风生阁的钥匙,他交给了宣传干事姜仙林,让他负责管理和陪同访问风生阁的客人。

敌台隐藏在风生阁这么久也没被发现,如果古楼管理者的内部没有“保护伞”,是不可想象的。姜仙林有重大嫌疑,而且也符合基层干部身份。杜丽的推测不错,姜仙林很有可能就是管站长。

“太好了!但现在还不是收网的时候,秘密监控姜家,不要打草惊蛇。我们要通过他摸清蜥蜴组织,把敌特一网打尽。”王星火收起电报。

1964年10月18日17:20。

夜幕低垂。

姜仙林没在家,从下午王星火得到线索命令对姜家进行监控时,就一直没在家。去哪儿了?不清楚,连他老婆陈菊也不知道。人没了,秘密监控,一网打尽的计划顿时变成了破碎的肥皂泡。王星火有点窝火,于是带着杜丽扮作普通民警亲自到姜家了解情况。

“他回家都做了些什么?”王星火问陈菊。“就上楼呆了十几分钟,也没见他做什么。”陈菊回答,她感觉到有点不对劲,问,“警察同志,老婆是不是犯什么错误了?”“哦,没有。有些情况需要他协助调查。”王星火并没有立刻拆穿姜仙林的特务嫌疑。“我们可不可以上楼看看?”他抬头看了看楼梯。“当然可以。”

就上去了。二楼其实是间小阁楼,挺拥挤,两三个人一站就没地方了,但姜仙林整理得井井有条,把它变成了一个书房。

王星火和杜丽仔细观察着书房的每一个细节,最后在烟灰缸里发现了被烧成灰的纸片。

杜丽小心地提取了纸灰,放入材料盒中,准备带回去给李卓看看能不能用技术还原。

找不到姜仙林,就控制了陈菊,也是暗中控制,王星火叫陈菊无论如何也要把姜仙林找回来。

如果陈菊是特务,那么她很有可能去通风报信;如果陈菊不是特务,那么她会真心去找自己的老公,知夫莫若妻,总比满城乱找的成功几率要大一些。

“你们放心吧,警察同志,我就是今晚不睡觉,也要找到他。”陈菊爽快地答应了。

王星火从姜家出来,安排好跟踪的眼线,抬腕看了看手表。离M首长到台州只有两个小时了,剩下的时间,必须争分夺秒。

1964年10月18日17:58。技术

锻炼督脉。

从调养、治病功效上来说,女性常练“掉尾势”,可以养护子宫,但切记不要在经期和怀孕时练习;对男性而言,生殖系统的养护跟督脉尤其相关,多做“掉尾势”,可壮肾固阳。

督脉有一个最严重的病,叫“脊强反折”。西医称之为“强直性脊柱炎”。患此病的人转身时背部僵硬,病情严重时,全身都难以活动。

那么,人为什么会得这个病呢?中医对该病的解释是:“肾虚督空”,“筋骨失养”。

督脉行脊柱,络肾,与肾密切相关。如果一个人本来先天就弱,青春时期又没能很好地养护身体,形成一些不良生活习惯(如纵欲过度、手淫过度)的话,人体的元气就会过度损耗,导致调用过量的督脉经气,使其处于亏空的状态,就容易患上强直性脊柱炎。

没有一味药可以入奇经八脉,所以一旦患上强直性脊柱炎,就很难彻底治愈,很有可能影响人的一生。就现在的医疗手段来看,西医仍没有很好的解决办法,而中医是可以透过锻炼的方法来医治的。

易筋经可以说是治疗强直性脊柱炎的重要方法之一,尤其是“掉尾势”,是治疗该病的一件利器。患者可以采取一边吃中药,一边用灸法,再坚持每天打易筋经的方式,来治疗强直性脊柱炎。

上面提到易筋经,很多人都会联想到金庸武侠小说中描绘的少林派内功,觉得神乎其神,在现实世界中真的存在吗?其实,易筋经就是我国自古流传下来的一套健身气功功法,一点也不神秘,只是被金庸先生妙笔生花地夸大了威力。

易筋经里的很多动作都能直接作用于任、督二脉,它能比药更好地作用于脊柱。

专家不愧是技术专家,纸灰上的内容被李卓成功还原出来了,内容却只是姜仙林对妻儿的一封信。言辞恳切,感情真挚,看样子真是抱了生离死别的决心。

“这个管站长牵挂实在不少啊,这个情报很重要,对我们来说是个好事情,也许他还有救。”王星火看了信的内容,说。

杜丽点头:“嗯,我们可以好好利用这个特点,让他的妻儿劝他自首归案,戴罪立功。管站长是个关键人物,只要盯住了他,蜥蜴组织就全暴露在我们眼皮底下。可前提是我们必须找到他。”

而程浩南的临时办公室现在俨然成了一个指挥部,一片繁忙的景象。所有的安保工作进展都在这里汇总,分析。

“A套方案已布置完毕。群众大会可以按时举行,请领导指示。”联络员报告。

一共有两套安保方案,A套方案立足在群众基础上,因为M首长最讨厌的就是警卫硬生生地割裂他与人民群众的自然接触。“三步一哨,七步一岗”,都是旧军阀的作风,也有背于我们党的群众路线,肯定是要被首长骂个狗血淋头的。但首长安全又不能不摆在第一位,既要相信群众,又要防患于未然,这对警卫员来说,是个两难的命题。好在这么多年,警卫局已经总结出了一套行之有效的经验。B套方案是应急方案,是发生紧急事件时的备用方案,注重的是快速反应,在危险中有效保护首长安全。

程浩南见到王星火,说:“星火,现在有一项重要的任务交给你。首长车队马上就要进入台州境内,需要台州方面派出警卫车和扫障车引路。沿途道路地形复杂,特务很可能会在路上制造麻烦。听说你的车技不错,我想让你担任引路指挥。”

“保证完成任务。”王星火敬了个军礼。