

# 巧妙锻炼你的颈椎和背部

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

易筋经其实是真实存在的,虽然没有金庸小说中描绘的那么神奇,但确实是一套能锻炼脊柱的健身气功功法……

上一讲我们讲了头、面部的锻炼方法。其实,头部、脸部的气血都需通过咽喉,所以,如果想让头部和面部的气血足,咽喉、颈椎这些要道就必须通畅。

颈部的疾患,里面为三阴经所主,外面为三阳经所主。颈项为三阴三阳脉过跷之处,其气流利,过而不留。如果气虚,会造成颈椎的压迫。

## 扭转颈部——缓解颈肩不适

上下左右活动颈椎,是有效锻炼颈椎的方法。

因为三阳经都走肩部,所以在锻炼颈椎之前,我们可先把肩部松开,我先介绍一个准备动作:身体站直或坐端正,先将两手轻搭肩上,然后两肘尖努力相靠,再使劲打开,使膏肓穴有挤压感,然后再轮转两臂数次。

肩部松开后,我们就可开始抻拉颈椎。头先向左肩靠,再向右肩靠,接着再向前和向后。扭动时,尽量抻拉颈椎上的筋,低头时尽量低,抬头时尽量高。反复做七次,动作要缓慢,切不可用力过猛。年纪大的人如果抻拉颈椎有困难,可轻轻活动。

前后左右活动颈椎,目的是抻拉连缀颈椎的筋脉,而不是在晃头。每天抽出十分钟做一下这个动作,不仅可缓解颈肩不适,还能防治颈椎病。

## 搓揉脖子——预防高血压

搓、捏、掐、揉,按脖子两边的大筋,可缓解头痛,预防高血压。

从经脉的角度来说,胆经送气血到头部,胃经送气血到面部,膀胱经送气血到人的背部和头的后部,如出现冲头痛、目似脱、项似拔等病症,都是膀胱经有病的表现。

如果胆经、胃经、膀胱经等经脉不通畅的话(比如有血栓),我们就

会感到头发木、发沉;如果经脉通畅但里面的营养物质偏少的话,血就上不来,头也会发麻或发晕。这时,人体就会调动肝经生发气血前来救急,于是就会出现高血压。

明了理,就便于医治。这种情况下,我们首先要治疗和疏通的是胆经、胃经等病脉,而不是强压肝火。

揉搓颈项两边可以放松颈项两边大筋的紧张度,对胆经、三焦经的通达都有好处。

## 心肾相交法——预防耳疾

耳聩、耳鸣是现在的常见病症,该病在西医那里比较棘手。如果用激素重调元气的方法,对年轻力壮者而言比较有效,其突发病例可以治愈;可对于年纪大、元气虚的人就不尽然了,用激素治疗可能刚开始有效,但时间一久就无效了,甚至导致终身不治。

首先,我们要弄清楚造成耳病的原因。人体一共有六条经脉与耳部相关:首先是督脉,督脉髓海不足,则脑转耳鸣,“耳者:宗脉之所聚也”;其次是三焦经,三焦经“从耳后人耳中,出走耳前”,三焦不通就会“耳聩浑浑淳淳”(耳鸣);然后是小肠经,小肠经“循颈上颊,至目锐眦,却入耳中”,小肠经受寒、心情焦虑都会引发耳部疾患,因为心与小肠相表里,心开窍于两耳;胆经“上抵头角,下耳后”,如果过度压抑或受寒也会造成耳鸣;再者,《内经》言,“肾开窍于两耳”,所以老年人的耳鸣、耳聩通常与肾气衰败有关。

要想预防耳部疾患,首先要心情开朗,不要过分压抑或焦虑;其次要避免风寒;同时还要加强锻炼。

锻炼的方法为“心肾相交法”,我在《从头到脚说健康》一书里详细介绍过,鸣天鼓、按摩听闻穴、手

心搓脚心都属于“心肾相交法”。

在日常生活中,我们还可以经常“提耳”、“摩耳”,即上下揉搓耳朵,直到发热为止,这也可以起到很好的养生效果。

## 肩背部锻炼法

肩背疼痛目前是“世界级”的医学大问题,国外甚至为此专门建立了“疼痛学”。

开合膏肓穴是最有效的锻炼肩背的方法。膏肓位于两肩的肩胛缝里,第四胸椎棘突的下方,距离脊柱四指(从食指到小指)宽度的外侧。膏肓是非常重要的一个穴位,中医典籍中有“运动膏肓穴,去除一身之疾”的说法;而我们都知,一旦“病人膏肓”,人便无药可救了。

那我们如何运动膏肓穴,来“去除一身之疾”呢?膏肓穴比较隐蔽,针不能扎进去,手也无法按到,想要活动膏肓,最好的方法就是自我锻炼。下面我介绍四个活动膏肓的方法。

## 双肩旋转法

两手自然下垂,中指贴住大腿两侧的“风市穴”,以肩为轴,双肩一起往前转动10次,这就是在“开膏肓”;然后,仍旧以肩为轴,两肩往后转动10次,这就是在“合膏肓”。

这个动作可以把膏肓活动开,充分松开肩背部。长期练习,能有效解决肩背痛的问题;而反复前后拉伸又能使胸腔得到扩张,这也能有效防治心、肺疾病。

现代社会,我们生活、工作和学习的压力都很大,很多人一天到晚都伏案工作,很少休息,这对身体的损伤很大。伏案工作,膏肓等于一直处于“开”的状态,很少有“合”的时候,久而久之,人体的气机就都散掉了,对健康十分不利。

我一再强调健身生活化,双肩扭转这个动作简便易行,也不用专

门找场地,我们在等车、等人,或者坐在办公桌前时,都可以常做这个动作,简单又有效。

## 反拳捶脊法

“反拳捶脊”也是一个开膏肓的好方法。

具体的做法是:把手放在人体背部,反拳沿着脊柱敲打。这样做可以把膏肓振开,又叫振髓法。久坐办公室的人可依法经常敲打自己的背部,缓解肩背痛,疏通血脉。

## 像扇子一样开合

这个动作很简单,坐在椅子上,手放在椅子的扶手上,把后背像扇子一样向前打开,停一会儿,然后再慢慢挺胸,收紧后背,往后挤压脊柱。如此反复几遍。这个动作就可打开和挤压膏肓。做完几次后,人会感觉周身清爽,肩背痛明显减轻。

## “出爪亮翅”:改善呼吸功能

易筋经的“出爪亮翅”也是一个通过开合膏肓来锻炼身体动作。

“出爪亮翅”中的“爪”即是指手;“翅”是指肩胛骨。顾名思义,“出爪亮翅”就像亮出翅膀那样张开两个肩臂和手掌。这个动作是通过活动肩胛骨开合膏肓的,锻炼肺气。

具体的做法为:首先,两脚开立,两臂向上抬起,缓缓前伸,环抱至体前。然后两臂内收,两掌立于肩前。这时,要展肩扩胸,把后面的膏肓压紧。这是合膏肓的动作。合膏肓完毕后,两手再慢慢向前推,直到把后背完全打开。这样,后背的肩胛、膏肓也就完全打开了。这是开膏肓的动作。同时,掌心逐渐向前推,指尖向上。以上动作一共做七次。

这个动作开合了膏肓,通过伸臂推掌、屈臂收肘、展肩扩胸等动作,可锻炼人体心肺功能,调节人体呼吸及全身气血运行。

# 看了“山鬼”的情报,范哲逃走

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

风生阁的那把钥匙原来在一个叫姜仙林的基层干部手里,他极有可能就是“管站长”。但当103赶到他家时,他早已离开了。而这时,M首长马上就要进入台州境内……

1964年10月18日16:08。王星火找到程浩南,要求去见范哲,程同意了,但必须有姜人武陪同。

“范组!”王星火叫了一声。“我怀疑这都是‘蜥蜴’设的圈套,这更加说明‘蜥蜴’极可能躲在我方内部,而且身居要职,很凶险。”王星火低声说。

“我们一定要小心行事,敌人这一次是破了釜,沉了舟,断自己的后路了,准备和咱们来个鱼死网破。这样也好,他们既然冒出头,我们就打掉它,早打总比晚打好。这是完全肃清浙东最后一股潜伏特务的好机会。”范哲沉思了一会儿,缓缓说道。

“我听说,这件事涉及到你的家人。”王星火犹豫着说。

“说实话,这也是我担心的,我怕特务会对我妻子下手。”范哲皱起了眉头,如果只是他个人,不要说审查,死都不要紧,但他不愿意因为自己的事再次对不起妻子。

王星火沉默了。“王组长,时间差不多了,谈得也差不多了,我们还有更重要的事要做。”姜人武催促说。

王星火走到范哲身边,与他郑重而有力地握了握手:“范组,103相信你!”随姜人武走出了昏暗的房间。

等铁门重重关上后,范哲慢慢展开手掌,掌心多了几支铁钩子似的小东西,是刚才握手时,王星火偷偷塞到他手里的——

一把103特制的万能钥匙。范哲捏紧了钥匙,心中矛盾重重,感慨万千。

1964年10月18日18:13。

杜丽在等“山鬼”的情报。在103,只有她和范哲两人知道“山鬼”的情报联络方式,就算是王星火,也不清楚“山鬼”的存在。

约定的地点是到了,但没有约定的记号,什么也没有。杜丽不免感到失望。她原本想,如果山鬼在此时送出

重要的情报,那肯定是“无比重要”的,可能可以让战斗提前结束,一切水落石出。可惜的是,柳树上没有任何标志。

就在她彻底失望,目光最后一次投向柳树时,奇迹出现了。这让她几乎不敢相信自己的眼睛——

在那棵柳树的树干上,原本空白的地方,魔术般地出现了一个白色的十字星号。杜丽兴奋异常,快步走到左边第三棵柳树边上,背后果然有一个小树洞。她迅速从洞里摸出了一张纸条,攥在手中。

走到无人的角落,杜丽在掌心打开那张纸条。上面只写了一句话:“你儿子有难,晚10时,老地方见。——山鬼”

杜丽有点儿莫名其妙,不太明白是什么意思。

杜丽正在犹豫彷徨之际,背后忽然响起一个冷峻的声音:“杜丽同志,你在看什么东西?”

竟是陆卫国。

“你跟踪我?”杜丽怒目而视。

“看来形势真的十分复杂啊。”陆卫国冷笑着,挡在杜丽面前。

没有什么比无端受人怀疑更让人气愤,杜丽冷冷地说:“请让开,我在工作。”“工作?为谁工作?”“这不在你的职权范围之内。”杜丽白了陆卫国一眼,推开他,匆匆离开。“把纸条交出来!”陆卫国跟了上来。杜丽反手一掌,打在陆卫国的鼻梁上,打得他鼻血四溅。“好啊,你这个不识好歹的女特务。等会儿就让你好看。”陆卫国捂着鼻子大骂。

1964年10月18日18:40。“你说什么?‘山鬼’根本不存在?”杜丽看着程浩南,满腹狐疑。刚刚回到公安处,她就被叫到了程浩南的办公室。

一定是陆卫国告的密。

“这个‘山鬼’和范哲的个人关系不一般,现在组织正在调查,杜丽同志,你可能受人利用了。”程浩南说。“不会的,范组不是这样的人。山鬼提供了对我们有利的情报,晨光组

织的突破口陈陌就是他提供的。”杜丽摇头说。

程浩南笑了笑,说:“这些情况我们会考虑。但斗争是复杂的,任何事情都不能只看表面。”

杜丽像想起什么,焦虑地说:“‘山鬼’的情报上显示,范组的儿子可能有难,极有可能是特务绑架了他。如果这是真的,我们应该赶紧设法营救。”

程浩南看着纸条,没有直接回答:“现在最重要的是完成M首长的警卫任务,至于这个情报,我们另有考虑。”

“我希望能把这个情报通知给范组。”杜丽说。

程浩南摇了摇头:“就算是真的,他现在什么也不能做。一切都要等事情水落石出后才能确定。”

1964年10月18日19:03。杜丽左思右想,最后还是决定,要把这个情报偷偷传递给范哲。

杜丽在细纸条上写好“山鬼”的原话,揉成小纸粒藏在手心,在走廊里查看了一番,寻找机会接近范哲的看守室。

她装作工作的样子,询问饭菜情况。“领导交待过,必须严格检查饭菜,现在是非常时期,特务有可能投毒灭口。”她对那个警卫员说。

杜丽拿起筷子搅了搅,见那警卫员不注意,迅速把小纸粒混进米饭里。

“好了,送进去吧。”杜丽放下筷子说。

范哲果然吃到了纸粒,纸条上的内容让他感到震惊。他明白这是山鬼给他的情报,但是,山鬼的话却又使他迷惑。

“你儿子有难,晚10时,老地方见。——山鬼”他没有儿子。如果说有,那是在十几年前就已离开了人世的。范哲甚至想,这个“山鬼”是否就是他妻子沈云佩。联想到总部的怀疑,这种想法似乎得到了证实。但是,她怎么会加入特务组织的?是受了胁迫?还

是有意打人的?

都不像,妻子只是个很普通的城市妇女,根本不可能担负起特务这种特殊工作。

“山鬼”所说的“儿子有难”,又是怎么回事?如果自己真有个儿子,只有一个可能,那就是妻子离开的时候,已怀有身孕。这完全有可能。

范哲的心里咯噔一闪,想到另一个女人。如果真是她,那简直太可怕了。

范哲看了看手表,离M首长到达台州的时间越来越近了,他不能在这儿等下去。

晚10时,老地方。“山鬼”已经提出了见面的时间和地点,如果能够见到他(她),也许所有的谜团都可以解开,“蜥蜴”的真面目也会露出来了。

1964年10月18日19:43。

范哲在审查室里大声呼唤外面的看守,人有三急,审查室里没有厕所,要出去方便是正常需求。但厕所所在走廊的尽头,为了防止万一,两个看守为他上了手铐。然后左右盯着,走向厕所。

到了门口,一个守在门外,跟了一个进去。范哲倒是面不改色,跟进来的小看守却尴尬得流汗。

“小家伙,你叫什么名字?”范哲撒完尿,问这个年轻的警察。“范立人。”

“小范,就委屈你一下了。十分钟后,你会醒过来的。”范哲凑到他身边低声说。

“什么?”小警察还没反应过来,猛地感到后颈一麻,吭都没吭一声,就软软地倒在地上上了。

原来他早已用那把万能钥匙打开了手铐,趁小范不备,不露声色地击昏了他。他利索地取走小警察腰间的手枪,打开小窗爬出去,攀着窗沿,双脚一蹬,猫一般消失在围墙外的夜色之中。

半分钟后,台州公安处警铃大作,乱成一团。