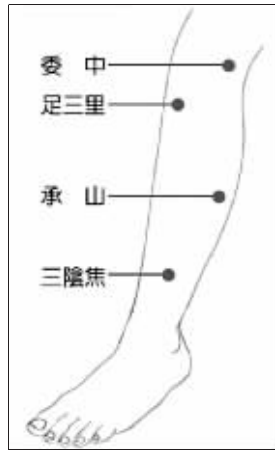
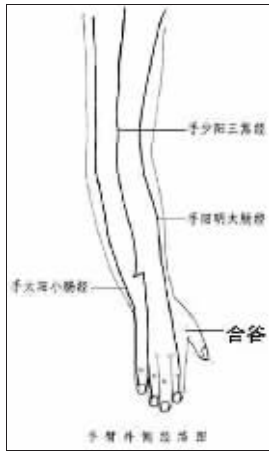
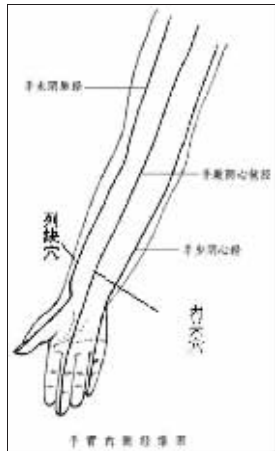


打木人桩、扎马步、点穴、打通任督二脉……

跟《叶问》学武林养生

主人公在战斗中受伤,快要穷途末路之时误闯武林高手的隐居地,经过一番纠结的交流,高手决定将绝学倾囊相授,然后随着任督二脉被打通,主人公也变成了高手,接着他又重返江湖……看到这样的情节,除了羡慕主人公的好运气,你会不会好奇:打通任督二脉真那么神奇?除去这类速成的武林高手,你还能在电视上看到带着徒弟扎马步的黄飞鸿,在木人桩旁勤奋练习的叶问……其实,真正的高手练的不仅仅是功夫,还有健康。本期指导专家:南京市中医院针灸科主任中医师、针灸学会副秘书长陈朝明教授、南京市第一医院康复医学科程凯医生。



打木人桩——《叶问》里也有养生真法

看过电影《叶问》的人都会对一个道具印象深刻——木人桩。这个出镜率很高的道具可不是一般摆设,有人调侃说,叶问用它就能变成健康高手。这话也不是没有道理——手掌与手臂是六条经脉循行的地方,而敲打木人桩能以碰撞、拍打的方式疏通经络,达到通畅气血、保健养生的作用。

手臂内侧缘从前到后分别走的是肺经、心包经和心经,其中,肺经一直通到大拇指,心包经通到中指,心经通到小拇指内侧。手臂外侧缘从前到后分别走的是大肠经、三焦经和小肠,其中大肠经通到食指,三焦经通到无名指,小肠经通到小拇指的外侧。通过名字,你也能大致了解它们的作用。那三焦经是干什么的?其实,对于三焦是人的何种器官,一直还有异议,有人说它对应的是胰腺,有人说它就相当于一个容器,分为上中下三个,容纳着其他脏腑,因此可以对所有脏腑的功能都有一定的调整作用。从现代医学看主要与内分泌系统的功能有关。所以当你不适又找不到相应的脏腑时,可以刺激它。心经和心包经的作

用基本相同,那为什么还要分两种称呼?原来,在过去中医的观点里,心经是君主之官。君主之官不能直接裸露在外面,它得有个门卫,而心包经就相当于这个卫士。拍打心包经有安神养心的作用,所以夏季午睡时不妨轻敲十几次。穴位只是经脉上的一些点,而找到准确的穴位难度很大,所以不妨了解重要经脉的大致位置,平时敲敲打打,也能起到养生保健作用。

点穴——不一定能定着不动,却能治病保健

点穴,在武侠世界里跟飞檐走壁有着同样的神秘感。其实,点穴并不神秘,生活中我们会自觉不自觉地利用点穴来保健,比如有人中暑晕倒,人们会按住他的人中穴;头痛时,你自然按起太阳穴。点穴真的会让人动不了?那你先试试曲池穴吧,用力点按会有酸麻重胀的感觉,手臂也会感到无力抬举。这是因为穴位刚好就是神经与肌肉的交结点。点穴点到人全身动不了穴位一般在人体的躯干部位,靠近脊柱或与脊柱相关联的部位,重点击击这些穴位时会造成脊柱关节的错位或神经麻痹,引起一过性或永久性的瘫痪、甚至死亡。其实,点穴是一种传统的中

医疗法,它有着不错的保健功效。对穴位保健感兴趣的不妨记下这首穴位歌:头项寻列缺(穴),面部合谷(穴)收,腰背委中(穴)求,肚腹三里(足三里穴)留,心胸取内关(穴),小腹三阴(三阴交)谋,疼痛阿是穴,急救刺水沟(人中穴)。这些穴位见旁边的参考图。阿是穴在哪里呢?阿是穴没有固定位置,是一个敏感的压痛点——人生病了,一般体内某些地方不舒服,体表某处会相应出现一两个压痛点。这些点差不多就是阿是穴。

扎马步——锻炼的不仅是腿

扎马步是武林高手必修的基本功。你可不要小瞧它,现在扎马步正成为一项英国政府资助的全民健身活动。原来,就这么一个武术姿势,能把全身一半以上的肌肉锻炼了。从运动医学的角度讲,下肢肌群占人体总肌群的50%,通过扎马步可以改变肌肉空间和肌肉组群,从而对下肢肌肉进行很好的锻炼。扎马步改善关节是一个长期微变递增的过程,要坚持才能发挥作用。不过这个姿势不是所有人都适合,如果在锻炼过程中,感觉关节疼痛、胸闷,请立刻停止。扎马步锻炼的不仅是腿,它还能帮助打通任督二

脉——扎马步时要气沉丹田,而丹田正是任督二脉的起源。

打通任督二脉——

谈到任督二脉,恐怕多数人的认识都来自武侠故事,打通这两条经脉,功夫菜鸟就能脱胎换骨变成武林高手。事实上,任督二脉并没有那么神秘,它们只是人体经脉的其中两条。任督二脉是气之根本,正常健康的人体任督二脉本来就是通的,因为生活违背了自然规律,才会造成气不能贯通二脉。

任脉在人体的前面,主导人体手足六阴经,调节全身阴经之气血,与女子月经来潮及妊娠、生殖功能有关,任有担任、妊养之意,因此任脉有“阴脉之海”的别称。督脉在人体的后面,主导手足六阳经,主要负责调节阳经气血,反映脑、髓和肾的功能。“督”有总督、总揽之意,所以督脉又有“阳脉之海”之称。中医有“任督二脉若通,则八脉通;八脉通,则百脉通”的说法。所以任督二脉通畅,能改善体质,促进人体血液循环。那要怎么打通它们?单靠外力基本不太可能,其实当气血充盈时它们自然会通。扎马步锻炼的不仅是腿,它还能帮助打通任督二脉——扎马步时要气沉丹田,而丹田正是任督二脉的起源。

快报记者 李鑫芳

乳腺癌筛查——

35岁以下做超声,35岁以上做钼靶

根据南京市疾控中心发布的数据,江苏省每年新增乳腺癌患者达2000多人,南京市每年至少有120名左右的女性死于乳腺癌。在江苏省人民医院举办的“我还是我”乳腺癌患者关爱活动上,该院副院长、主任医师王水教授提醒,关注乳腺健康,自我检查固然重要,但很多没有临床体征的早期乳腺癌并不能通过自检发现。而且每个人的身体条件不一样,比如

乳房比较丰满的女性,由于腺体比较大,有时即使存在肿块也不容易摸出。

据介绍,全球公认、唯一通过美国FDA认可的能发现早期乳腺癌的手段,就是接受全数字化X线钼靶摄影检查。那如何才能更科学地排查乳腺癌呢?王水教授建议说,35岁以下女性每年应接受一次乳腺的超声检查。因为此年龄段内的女性乳腺致密度高,钼靶X线难以穿透,

观察不清。35岁以上的女性乳腺组织逐渐开始萎缩并被脂肪组织取代,钼靶X线照射效果好,准确率可达80%。对于乳腺癌高危人群,如月经初潮年龄小于12岁或绝经年龄大于55岁者、第一胎生育年龄大于35岁或未生育、产后未哺乳者,建议在定期乳腺X线检查的同时,结合每月一次的自我检查和定期临床体检。

谈到治疗,王教授强调,同

样是乳腺癌,看似病情相同,但治疗反应却大相径庭。有约2/3的乳腺癌患者属于激素受体阳性的乳腺癌,这些患者除了手术和化疗,还需要进行长期的内分泌治疗来预防复发。对于那些还没有绝经的患者,一般都会推荐使用他莫昔芬这一类药物,而对于那些已经绝经的患者,目前国内外都推荐使用依西美坦被称为芳香化酶抑制剂的药物。

快报记者 李鑫芳

针灸缓解疱疹后遗神经痛

盛夏即将到来,各种疾病高发,疱疹也开始慢慢流行起来,针对这种由病毒引起的皮肤病,南京白下建中医院的王宁生主任中医师为广大患者提供了针灸这种有效的治疗方法。

疱疹高发于年龄较大的人群,其中女性患者偏多,主要集中在背部、腰部和腋下,一般会伴随剧烈的疼痛和红肿。目前,患者多会选择西药治疗,用抗病毒和止痛药物,但是西医可以控制病毒,却不能治疗神经痛,且易使病毒产生抗药性。鉴于此状况,王主任指出,“中医针灸的独到之处就在于可以从神经着

手,快速减轻病情。”此病疼痛感极强,患者甚至不能入睡,如不从神经根源开始治疗,就不能及时地消除患者的疼痛感和控制病毒的发展、蔓延、感染。王主任建议患者一定要早发现,早采用针灸治疗。针灸可以提高患者的免疫力,调和气血,疏通经络,从而使患者自身可以控制和抑制病毒。此外王主任提醒患者在平时的日常饮食中尽量不要吃过于辛辣和发的食物,忌烟酒,多运动,增强自身的免疫力。保持与皮肤接触物品的清洁,避免过多地摩擦患部。

兰天奕

食疗古方 解决老便秘

便秘看似小问题,实际暗藏大病害。便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,诱发、加重老年慢性病。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等蒽醌类泻药损害肠道神经,导致黑肠病,诱发肠癌。用力憋气排便,易心脑血管意外猝发。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医怕伤龙体不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方,效果奇佳,乾隆龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”,将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,发现一食疗通便古方,遂潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研

制成食疗通便奇方。经国家批准,在北京生产,品名“御膳通胶囊”,无任何泻药的毒副作用,老幼及孕产妇皆可服用。

专家评价:御膳通高效安全的通便效果经得起检验,可归纳为三个一:服用一天即可轻松畅快排便;一周可规律排便;服用一个月,即可每日清晨有规律的排便。服用量逐步减少,通便效果越来越好,修复肠道自主排便功能。

老便秘体会:便秘烦恼心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!

经销地址:南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼
咨询电话:025-57716276

女性健康短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至:
13512510192
(发送0.1元/条,接收免费)

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

136****6484 在49天内吃了打胎药,流了一个星期的血。一个月后,又出现了呕吐的情况,这是怎么回事?

您好!正常情况下药流孕囊排出后19天左右,尿妊娠HCG转阴消失,出血一周属正常范围。此后一个月之内禁止同房,若有性生活便不排除再次怀孕的可能,建议前往医院复查。

137****5407 我得了阴道炎,医生给开了栓剂,用了两天,出现很多白色渣子,都不好继续用药,这是为什么?

您好!您的情况考虑是药没有完全化掉,这样会影响治疗效果。对于阴道炎,八一医院开展了综合的治疗方法,如:阴道冲洗,红光,雾化等,效果显著。

139****1675 我妈妈今年40岁,生了我后一直痛经,去年确诊有子宫内腺异位症,还有3个子宫肌瘤(黄豆般大),怎么治疗比较安全?

您好!痛经症状的子宫内腺异位一般上曼月乐来缓解;针对子宫肌瘤,八一医院采用的“奥洛克”超导多弹头系统不开刀、无需住院进行切除,并保留完整子宫。

139****8833 最近和老公同房后隔一两天发现白带带有血丝,持续一两天消失,也不每次都有,请问这是妇科病的症状吗?平时没什么不舒服的。

您好,白带带血丝的情况肯定是异常的,这多见于妇科炎症中宫颈糜烂所致,建议前往正规医院进行白带以及阴道镜检查明确目前的具体情况。

男科 专家信箱
特约解答:南京建国男科医院
咨询热线:025-52238888
网上咨询:www.jg91.com

雨花区读者问:

一周前我发现尿道口流有少许的脓,小便时也有点疼,就吃了点消炎药,也没当回事。这几天尿道口发痒,流脓,疼痛感加重,特别是一有尿意,就要赶紧去厕所,请问我到底是患了什么病?

南京建国男科医院副主任医师王成贵:

您的情况要考虑尿道炎。尿道口出现脓性分泌物可能感染上淋病双球菌,此时如果不采取有效治疗,可转为慢性淋菌性尿道炎,部分病人可继发前列腺炎、精囊炎、附睾炎等,建议您尽快到专业男科医院就诊,在医生指导下用药。目前我院采用“CRS智能潜透激光技术”治疗尿道炎,该技术突破了泌尿感染病迁延难愈、反复发作的难题。

高淳读者问:

我儿子今年17岁,龟头被包皮包住,即使勃起时也露不出来,这是包皮过长嘛?需要治疗吗?

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

您儿子应该是包皮过长。包皮过长危害大,他正处于发育期,这会严重影响青春发育、易引发感染、严重的有致癌危险。建议您儿子及早接受手术,可采用“光波离子技术”环切包皮,微创无痛、手术时间短、恢复快、不影响工作学习。

常州读者问:

我最近过性生活时,进行一半就无法继续了,不知怎么回事?

南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

从您的情况来看,提示存在勃起功能障碍(ED)。而引起ED的原因很多如:精神性因素、手淫过度、包皮过长、前列腺炎、高血压、糖尿病、阴茎硬结症等。建议您到专科医院就诊,明确病因,进行个性化治疗。推荐采用男科金牌技术“动脉血管激活技术”治疗ED,可在短期内恢复性功能,其疗效受患者及业内同行一致赞誉。