

建议肿瘤患者学习312经络疗法

完

健康养生

我们都知道生命在于运动。今天城市里的人往往户外活动很少,和自然接触也少。在工作上,体力活动减少,只是脑力劳作。这就促使精神压力膨胀,终于出现大的健康问题。因此,癌症也可以说与这个问题相关。多加强户外活动,包括练郭林功、在公园里散步,都有很好的调节情绪、稳定心理的作用。

我总结了户外活动防癌、保健康的N个理由:

1. 运动能使人吸收比平常多几倍的氧。美国的医学研究发现,人体吸氧量增多,呼吸频率加快,通过体内气体交换,可将一些致癌物质排出体外,降低癌症的发病率。即使得了癌症,加强氧的吸入量也有明显的抗癌功效,身体康复较快,也能延长生命。

2. 运动可大大减少体内多余的脂肪。运动后出汗可使体内的铅、镉、镍和铍等致癌物质随汗水排出体外,从而起到防癌的作用。

3. 运动可使血液循环加快。癌细胞犹如湍流中的小沙子一样,不易粘住脚跟,也不容易转移,且易被自体免疫系统清除。

4. 运动可以增加体内的抗癌生力军——干扰素。实验证明:机体处在运动状态时,每小时从血液中分泌出的干扰素较之平时要增加一倍以上。而干扰素的抗癌能力,早已在以前的观察中得到证实。

5. 运动可使体内某些生殖激素大大减少,甚至停止生产。美国哈佛大学科学家的研究发现,生殖激素也与癌症密切相关,人们从年轻时就开始运动可明显降低癌症发病率。

6. 运动能改善人的情绪,消除忧虑和烦恼,在心理上减轻人体免疫系统的压力。经常进行户外运动、散步或跑步等,可给他们带来身心的

愉快和欢畅,从而帮助消除紧张情绪,减少忧眠,改善机体内在机能。

7. 运动能锻炼意志,增强战胜癌症的信心和毅力。信心和毅力对战胜癌症是至关重要的,哲人曾说:“信心是半条生命。”当人患了癌症之后,有无坚强的意志和毅力,十分关键。

但是,癌症患者在参加户外运动之前,一定要请医生较全面地检查一次身体,做到充分了解自己。户外运动也要选择安全的方式,不做攀岩、踢足球、跳高、高空运动等剧烈和有危险的运动。

康复早期,身体是比较虚弱的,建议采用静、慢、放松的运动,如散步、气功静功、自我拍打按摩、八段锦、36势太极拳,等等。康复中期,体力较好,建议采用一定强度的方式,如慢跑、太极拳、五禽戏、郭林功,等等。康复晚期,体力恢复正常,建议采用气功、慢跑步、乒乓球、健身舞,等等。

我特别推荐郭林功和312经络疗法,郭林功已经帮助几百万中国癌症患者减缓或康复,不仅具有强身健体、增加氧的吸入、抗击肿瘤的作用,它还有多方面的综合效应。而312经络疗法,本人曾经推荐给多位上了年纪的癌症患者在家里用此法自我锻炼,在一定程度上可舒缓情绪。

郭林,本身是位肿瘤患者。在自己的康复过程中,摸索出了西医、中医、气功三结合防治癌症的新理念,并在吸取前人经验的基础上,在上世纪70年代创造了郭林功。经过近40年的不断完善,已成为癌症患者自我康复的有效手段之一。

按照相关介绍,郭林功包括五种导引法(即意念导引、呼吸导引、姿势导引、吐音导引、按摩导引)。通过患者自身的意、气、形的锻炼,调

整脏腑机能,增强气化功能,有平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培育真气作用,从而扶正祛邪、改善人体内环境。郭林功已超出传统养生气功的范畴,发展成为现代临床医疗康复气功,尤其适合于癌症患者,有人把它叫做“新气功”。

除了练功外,郭林功还讲究调神、调息、调形,讲究按自然规律生活起居,讲究心理平衡,讲究饮食结构合理。

比如,从心身医学角度来看,练郭林功,可以通过稳定呼吸系统功能来稳定植物神经功能。因为呼吸对植物神经有反馈作用,稳定了植物神经以后就可以稳定内分泌,而肿瘤的发生往往和神经、内分泌、免疫有关系,通过药物可以一定程度调节免疫,通过郭林功呼吸也可以调节免疫。但是通过郭林功修炼更重要的作用是可以稳定神经功能。神经功能稳定以后,可以使得内分泌和免疫轴很稳定。这对肿瘤患者是非常重要的。

由于练功是专业性很强的事,练得不合适,就有可能出偏差,而各地都有郭林功教学点。民生健康家园则诚邀了许多一流的借新郭林功康复了的老师,因此,具体功法无法文字介绍。大家可以就近选择好的老师。

国外的一项研究表明,每日进行2小时有氧运动,癌症患者的生存率由32%上升到88%。此外,运动还能促进食欲,改善睡眠,增强体质。运动还可改善人的情绪,是最好的镇静剂和安慰剂。

因此,适度运动确是抗癌、促康复的良方。其实,国外也已注意到这方面的积极意义。例如加拿大多伦多玛格丽特公主医院最近的一项研究显示,静坐可以延长癌症末期患者存活时间3倍以上。更令人惊讶的

是,有2名癌症末期患者最后竟然痊愈,让一些西医不得不相信东方传统医疗与心理疗法的神奇功效。

312经络疗法是我国另外一个搞经络研究的教授创造的,他叫祝总驥,原是中国科学院生物物理所研究员、资深的生理学家和经络研究权威。他创造了一种简单易学且易行的锻炼方法,他把这种方法叫做312经络疗法。其中,3,就是按压身上的3个穴位:内关、合谷、足三里;1,就是不断地做腹式深呼吸;2,就是两个腿蹲下、起立,不断上下,进行活动。

这个活动对我们畅通经络、改善情绪、调整内在功能,有一定好处,这是从经络学角度来看的。

网上搜索,或者到书店买相关的书籍,都会知道312经络疗法的具体方法。长期坚持,会对情绪稳定、压力释放、优化个性,起到或多或少的帮助。

考虑到许多肿瘤患者还有肝气郁结存在,故在祝总驥教授原来方法的基础上,我又建议一些患者加一个穴位——太冲穴,此穴位为肝经重要穴位,具有疏肝气、泻肝火之效。在网上搜索关键词——太冲穴,就能知道怎么找、怎么用。因此,我们又推出改良了的412方法,可供参考。

总之,在今天科学发达的社会,也可以说是观念与行为决定着(至少很大程度左右着)个体的康健、寿限与生存质量,而对抗性医疗措施以及药物因素等只是起着小部分作用,但人们往往忽略了最重要的前者。

因此,睿智者应该幡然醒悟:健康掌控在你自己手中,为了自己的健康与生存质量,积极行动起来,从小事做起,守住健康,防范癌症及其他常见的多种慢性病,储存明天。



何裕民 著
江苏人民出版社

内容简介

现在,恐癌、得癌的人越来越多,本书着重从改变人对癌症的认知入手,告诉读者得了癌症如何调适心理、如何与癌共舞:比如得了癌症吃什么、怎么吃、应该如何锻炼、家属如何关怀癌症病人、癌症病人在生活上有哪些禁忌等。最关键的是能消除你对疾病特别是对癌症的错误认知,找到生活的目标和让自己、家人、朋友快乐生活的模式。【本书由何裕民教授南京工作室推荐,工作室电话:025-85553917】

上期回顾

肿瘤之所以高发,都是由于压力导致内在机能紊乱,而这个压力往往与节奏太快、竞争太激烈有关。所以,调整心态对癌症防治很重要,要学会“慢生活”。

兰妮误把商界精英梁正邦当成了司机

都市言情



她的故事比琼瑶更传奇
她的人生比韩剧更精彩

陈慧玲 著
中国画报出版社友情推荐

内容简介

兰妮背井离乡,只身独闯京城。她坚韧不拔,数年间完成华丽蜕变,从底层员工成长为业界精英;她如履薄冰,周旋于各大企业总裁和政府高官之间,建立起自己的商业王国。然而,当理想实现的那一刻,她的人生究竟已是怎样的轨迹?带给她无上荣光的究竟是现实的成功还是心底一直坚守的信念?红颜女子的跌宕人生,地产女皇的心路历程,她的经历,比邓文迪更加传奇。

上期回顾

兰妮接管公司之后,发现公司的很多高层都不服她,并且提出要卖掉公司。经过调查,她发现有一部分人在和地产大鳄巴特尔暗中勾结,想私下卖掉公司。兰妮找到证据后把这部分人都开除了。

兰妮觉得每一天都像是在一股飓风的风眼里似的,所有的事情都要飞过她的办公桌,它们来自全国所有的办事机构和销售网点,都是一些关于地皮的投标、开发、建筑、销售的情况,统计规划,广告宣传活动和与合作双方资料的报告。每天晚上,兰妮总是带回两大袋子报告进行研究,有时,她一直工作到凌晨三点钟。一天晚上,一个摄影记者抢拍了一张她正走出办公大楼的照片,她手里提着两个塞得满满的公文包。第二天,照片就登在各家的报纸上,标题是:非常忙碌的女继承人。

地产大鳄巴特尔在办公室看到这张照片,把报纸摔在桌子上,“这个臭女人,我要让她看看违背我的意志会有什么样的后果!”

亚泰国际公司总裁梁正邦一边吃着早餐,一边翻阅着当天的早报,当他看到早报上登的兰妮的那张照片时,他笑了,“这个女人,真是奇妙,她不仅没被打垮,反而站起来了,有机会,我一定要见她。”这时,他有一种奇怪的预感,自己会和这个女人发生点什么,会是什么呢?

兰妮努力地工作,并不断把积累起来的知识和洞察力结合起来为她所用。在这个以男性为中心的地方,她必须坚强果断,否则,稍有犹豫,就会被他们打败,有一些不懂的问题,她就去找根叔问个明白。“兰妮,你学得很快,你已经懂得了地产业的规则和运作方式,但我还有点担心——”“担心什么?”“兰妮,我们现在面临的问题很严峻,我们的资金链快断了,这对房地产业是最致命的。”“我们可以去跟银行贷款。”“根本不可能,现在我们已经欠好几家银行的钱了,他们都在追债了。”“让我来想想办法吧。”

兰妮给好几个银行打去电话,不但没有贷到款,反而被银行催债。

她一天到晚听到的就是清算、破产、抵押。兰妮问根叔,“如果我们筹不到贷款,会面临什么情况?”“这将会使公司面临严重滑坡,拖欠会加重公司债务,彻底毁坏公司与银行之间的关系,到时候,所有的人都会找上门来向我们要钱,可够我们受的。”兰妮已变得焦头烂额,且心力交瘁。但不管怎么样,她一定要想出解决的办法。

机会来了。这天,她接到了一份精美的请柬,是商界联合会邀请全市一些最大的公司董事、经理人以及大财阀出席的一次聚会。当然,里面肯定会有一些银行家,这正是我需要的。兰妮想,所以我必须去。

回到家,兰妮洗过澡,站在镜子前,打量自己,现在她身穿一件黑色吊带晚礼服,高高挽起的头发上,别着一个冠状钻石发针,显得格外妩媚动人。但兰妮仍挑剔地看着自己,她想要更加完美,她不想输给任何人。兰妮一边想,一边推开卧室的门,快步穿过宽敞富丽的大厅,她以为司机已等在那儿,可什么也没看到。怎么回事?她皱起了眉头。

“阿忠。”她叫着管家。“是,小姐。”管家急匆匆地从另一间客厅走出来,“对不起,兰妮小姐,我刚接到秘书赵巍的电话,她说司机突然得了急性胃炎,住进了医院,来不了了。”“来不了了?可是——”“别担心,秘书从公司又给您调了一部车过来,是黑色的宝马,应该马上到了。”

她看看表,时间已经不多了。“我去外面等好了。”兰妮从宽敞的门厅走了出来,外面天色有些暗下来了,晚霞的光洒落在静静的街道上。一辆黑色的宝马轿车向她这边驶过来,肯定是司机来了。兰妮招手,车便停在她面前,她飞快地裹了一下身上的披肩,打开后门,钻进了

车里,轻轻整理了一下自己刚做好的头发。

“请问小姐,您——”一个浓厚的男声从前面传来。兰妮抬起头,看到那人侧过头来看她,因为天色有点暗,她只看到他脸的轮廓,“你一定是新来的司机了,”她用力关好门,“开车吧,去建国门外大街国际俱乐部。”“哦……小姐……”“快点开车,否则晚会赶不上了。”“您要参加一个晚会?”“当车子行驶起来的时候,司机问她。

兰妮看了他一眼,她忘了告诉秘书,她不喜欢多嘴的司机。再说,这个人看上去一点儿也不像司机,穿着一身考究的西服,打着杰尼亚真丝领带。“你为什么不要穿司机制服?”“这很重要吗?”“非常重要。”“可是没有人提醒我——”“现在我提醒您。”“是的,老板。”

他回头微微一笑,或许只是嘴角牵动了一下,他的脸轮廓分明,牙齿洁白整齐,一头乌黑发亮的头发,眼睛也是黝黑的,他可以称得上是英俊。兰妮一向不喜欢太英俊的男人,她认为他们会自恃相貌而一事无成,恐怕眼前这个人就是。她不想雇用用一个笨蛋,即使是为她开车的。

“你以前干什么的?”“推销自己的人。”“哦——就是推销员么,保险推销。”看样子他也不像是一个好的推销员。他又说:“哦,对了,您一定听说过梁正邦,我是他的优秀雇员之一,当然,曾经是,现在我是您的司机。”

又是梁正邦,这是她今天第二次听到他了,上午秘书赵巍就跟他提到过这个人,说他是商界的传奇,她装作很随意地说:“那个梁正邦,我当然知道,他是联合商会的主席。”“听起来您跟他很熟。”鬼使神差地,兰妮说:“那当然。”

司机诧异地回头看她一眼,“你

们见过面?他可真是很棒的家伙,全国有名的钻石王老五。”“钻石王老五?我可没觉得他是,只不过是花花公子而已。”“您这样以为?”不知怎么,兰妮对这个梁正邦开始就没有什么好感,可能是人们对他的赞美过多了吧,她讨厌有人比她更强,“是的,他不过是一个虚伪的家伙。”司机从反光镜里深望了她一眼,“您对他好像有成见?”“我是就事论事,”兰妮冷冷地看他一眼,“你的话太多了。”

这时,汽车驶到了金碧辉煌的国际俱乐部门前,兰妮从车里出来,对司机说:“你在这儿等着我,晚会结束再送我回家。”“遵命,夫人。”“是小姐。”“是,兰妮小姐。”他冲她一笑,兰妮冷冷地转过身,她想她应该把他换掉,明天就换。

兰妮优雅地走上台阶,门口已经有人替她打开了门。“欢迎,欢迎,兰妮小姐。”晚会的女主人迎上来,尽管兰妮不喜欢这样的宴会,但她始终知道这是自己的工作之一,她微笑着同女主人握手,“很荣幸能被邀参加晚会。”

她们寒暄片刻,她领兰妮入了席,谢天谢地,总算没有迟到,晚会好像马上就要开始了,主持人已经走上了大厅的台子,兰妮同所有的宾客一样,坐直身子望着主持人。接着她听见主持人大声地说:“让我们再一次以热烈的掌声欢迎亚泰国际总裁,本届商会的主席梁正邦先生上台为大家讲话。”

梁——正——邦,她看一眼四周,发现那个被她当做司机的男人走上了讲台。她用眼睛瞪着他,他的脸上则显出一副打趣的神情。兰妮突然不能说话了,她发现所有的人都在冲她鼓掌微笑,当她向人们挥手示意时,她像遭了雷击,坐在那里一动不动。