

左病右治 快速止痛

左肩膀酸痛,按摩右肩膀对应部位,其缓解疼痛的效果反而更快,这正是运用了中医学“左病右治”、“右病左治”的原理。北京军区总医院专家组专家、全军平衡针灸治疗培训中心主任王文远教授说,因为疼痛的一侧自我修复的平衡能力较慢,所以哪儿痛按摩哪儿,反而会加重局部的炎症和水肿,使疼痛加重。

利用左病右治,右病左治的方法,针对的是健侧部位,因为健侧部位神经系统的调控是正常的,所以通过神经传导到大脑中枢,在大脑中枢的自我调控下,达到对患侧病变的修复。

王教授形象地用生命科学来解释中医理论,人的全身均受大脑中枢神经支配,其支配原理正是交叉对应,按摩对应部位,是针对大脑中枢调控病变的靶位,利用人体的自我修复平衡功能,到达自我治疗疾病的目的。

左病右治对缓解四肢疼



痛尤其有效,因为四肢疼痛多是由疲劳、受冻、代谢紊乱引起的局部软组织无细菌性炎症,一般分为内源性、外源性两种。四肢疼痛并非严重疾病,治疗的手法很简单,无论按摩、拍打或是敲击都可以,也没有指定的穴位,只要是在病变的对应部位,做适当自治即可。手法的轻重以个人承受能力为准,不要造成新的疼痛就好。同时,对较为严重的疾病,左病右治也能起到辅助治疗效果。王教授强调,千万不要忽视我们自身强大的自愈平衡能力,在大脑中枢平衡系统的自我调控下,左病右治确实是日常保健的良方。

此外,王教授指出,轻微的四肢疼痛是一种自愈性疾病,注意在炎症期、水肿期绝对不能运动,不要进行功能锻炼,而要给机体提供一个炎症、水肿吸收的时间与条件。也不要局部进行机械性治疗,因为机械性治疗不但吸收不了水肿,反而加重炎症。临床上,病情不重的情况下,在对应的一侧进行自治,一般不超过2周就能自行恢复。

(旋奇)

中医知点

男女体质不同 养生各有侧重

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

养生保健除了辨体质不同而用不同的养生方法外,更要注意性别及年龄的差异,也就是说,男女的体质、年龄不一样,养生的方式也要有所不同。

女子养生:以血为用

女性看中医,经常能听到“气血两亏”一词。的确,女子为阴柔之体,以血为用,在女人一生中,从幼年至中年再到晚年,经历经、带、胎、产一系列生理过程,均以血为用。

洛阳市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,《黄帝内经》中记载“女子以血为用”,并有以七年为周期的生理变化。也就是说,女子从7岁开始生长发育,每隔7年生理上就会有所变化。女子从7岁开始,肾气渐充,牙齿已经出完,头发开始旺盛;二七14岁时,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。此时的女性多数已月经初潮,具备了生殖能力;三七21岁时,体内的肾气充盛,开始长智齿;四七28岁时,筋骨坚发长极,身体壮盛,说明此时女性的身体生长状态已经达到顶峰,再往后就开始走下坡路;五七35岁时,脾胃肺气开始减退,气



血也开始衰弱,眼角的细纹悄悄出现,脸色不再像以前那样红润,而是逐渐憔悴;六七42岁时,人到中年阳经脉气进一步衰减,气血亏虚,头发开始变白,面容更加憔悴;七七49岁时,血亏脉弱,肾气大减,生殖功能已经丧失。

从上述规律不难发现,女子一生对生理周期养护、孕产保健、更年期的调养,均

以气血和肾气为主线。因此,女性养生以养血为前提,要结合不同的年龄阶段、体质差异合理调养,方能颐养得度。

男子养生:以气为用

男性是否也有生理周期?又是什么决定他们生长壮老的变化?

赵继红介绍说,男子为阳刚之体,以气为用,男子一生生长壮老的变化是以8年为一个生理周期的。男孩8岁前后,肾气渐长,头发开始茂盛,乳牙也开始更换;二八16岁时,肾气盛,精气溢泄,故能有子;三八24岁时,肾气充实,身体结实,智齿生长;四八32岁时,筋骨隆盛,肌肉丰满;五八40岁时,男子体内的肾气开始衰减,头发也不如年轻时那么茂盛,出现了脱发等情况,有的男性牙齿也开始松动;六八48岁时,阳气衰减更加明显,眼袋开始出现,面容憔悴,出现白发;七八56岁时,肝肾亏虚进一步明显,生殖功能也丧失,形体不如年轻时挺拔;八八64岁时,身体衰老,发落齿损。

男子以气为用,尤其是肾中阳气的盛衰决定了机体生长壮老的变化,男子在养生时要注意多以补肾气、肾阳为主。当然,并不是说一味补肾就是好事,就能达到养生的效果,要先辨清体质再进行调养。多数年轻男性是不需要补肾气的,无论处于哪个年龄段,最好都先请医生确诊后再进补。

□ 记者 李永高

辨体质增健康⑦

血瘀体质:凡事别太小心眼

“面暗唇紫经常痛,多扰白颌和女性”,据中医讲,血瘀体质是九种体质中最容易分辨的,此种体质者最有效的养生方法是多运动、少生气。

“体内都血瘀了,还只是亚健康吗?”面对记者的疑问,市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任、主任医师靳丽珍笑道,这也是许多血瘀体质者的疑惑。这里的血瘀,是指体内气息凝滞,导致血液运行不畅。

血瘀体质者的特点很明显,如体形偏瘦,脸色较暗,可能还有一些斑点,舌头是暗的,嘴唇也发紫发暗,眼中常有红丝,刷

牙时牙龈易出血;肌肤饱满充实却常感粗糙;另一个显著特点是经常出现疼痛,平时没事也常会感觉这儿疼,那儿痛的,位置不固定,女同志多表现为痛经,还不同程度存在偏头疼或乳腺增生。

“通则不痛,痛则不通”。据从事中医临床40多年的副主任医师王鼎介绍,血瘀体质用中医术语讲,就是血液淤阻不通,影响脏腑经络功能,血流不畅在体表影响皮肤正常代谢。血瘀体质多见于脑力工作者,其中女性居多。体质与气质是相

互影响的。血瘀体质者性格偏于内向,容易生闷气,遇事易烦、健忘。

靳丽珍说,既然是体内气滞引起的血瘀,那么在饮食上,血瘀体质就要选择那些能够行气活血的食物,谷物如黑豆、黄豆、小麦;蔬菜有葱、黄花菜、紫菜、海带;水果中首推山楂(糖尿病等患者慎用);玫瑰花泡茶喝,疗效也很明显。

王鼎推荐的中药处方是桂枝茯苓丸、化淤止痛汤,膏方是由地黄、白芍、当归等25味中药构成。不过,他

提醒说,药物只能缓解一时之痛,真正从根本上改变还得靠自己,一定要培养乐观情绪,凡事别太小心眼,只有精神愉快才能气血和畅。

合理的精神调摄、饮食调养、起居调护外,靳丽珍建议,“最廉价而有效的方法就是运动调理”,如太极拳、太极剑、舞蹈、步行等有助于促进气血运行的运动项目,长期坚持能促进血液循环,活血化淤。但是如果运动时出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状时,应及时到医院检查。

腿凉是肾虚 腿肿为脾虚

双腿反映全身病

针对此种情况,改掉不良的生活习惯才能治本。不要食用生冷、辛辣食物,忌食性寒凉或油腻味厚、难以消化的食物,如粳米、豆腐、猪肉、花生、香蕉等;伴有便秘者不要进食糯米等;伴泄泻者忌食牛奶、海参、虾等具有通便作用的食物。平常注意保暖,不要熬夜,每天16时~18时多揉肾俞穴(第二腰椎棘突旁开1.5寸处);每晚用热水洗脚后,搓两脚心,每次5分钟~10分钟,能益精补肾。

如果你在双腿怕冷的同时,还手脚发热,就是肾阴虚了。应多吃清凉食品,如绿豆、银耳、莲子等,也可做散步、慢跑、瑜伽、打太极等运动。

双腿水肿:脾虚

中医认为,肺虚、脾虚、肾虚都可导致水肿,脾虚导致的水肿尤其体现在腿上。按下凹陷不易恢复、不爱吃东西、脸色灰暗,就是脾虚。

饮食上,建议把山药、薏米、芡实放一起熬粥,每天早上喝一碗,同时可多吃牛肉、鸡肉、红枣、胡萝卜、马铃薯等补脾食物,忌食苦瓜、黄瓜、冬瓜、芹菜、香蕉等易伤脾气的食物。鸭肉、猪肉、牡蛎、牛奶、芝麻,易阻碍脾运化,也不要多吃。

另外,现代医学认为,双腿浮肿原因很多,建议先到医院看医生,千万不要盲目用药。

膝盖凉,手脚凉:冷寒证

如果经常感到手脚冰凉、膝盖凉,多是冷寒证的表现。中医认为这是气虚、气滞、阳气不足的反应。女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期更易如此。建议平时多用热水泡脚,既能暖身,又能舒缓疲劳。

通过适当的按摩,也能达到暖膝盖的目的。1.涌泉穴,右手揉左脚,左手揉右脚,每天早晚100下,接着揉脚趾100余下。2.气冲穴(大腿根内侧),此穴下有一条动脉,先按揉气冲穴,后按揉动脉,一松一按,交替进行,一直到腿脚有热气下流感为止。3.肾俞穴(两边腰眼),稍用力各拍打100余下。(岳金凤)

双腿冒凉气:肾阳虚

如果你生活中经常感到腰酸背痛,没干什么活就觉得累,双腿浮肿、冒凉气,四肢发冷,尿少而清;女性月经总是后推,量少,经常小腹疼痛或经血块多色暗等,都要引起注意,这是典型的阳虚症状。尤其是腰以下,按了凹陷不起,甚至觉得腹部胀痛,这就更要小心了。