

中医讲堂

学会真气运行养生法

内练一口气 强身又健体

□记者 王振华 文/图

11月11日上午,众多报名参加真气运行养生法体验活动的读者早早来到活动地点。在活动开始之前,大家纷纷表示对真气运行养生法的好奇:能像电影里演的那样打通任督二脉吗?练好了就能用真气排除体内垃圾吗?坚持练习,能治好多年的颈椎病吗?

真气运行养生法 适合中老年人练习

“我们年龄越来越大了,不适合跑步、打拳了,就想学习一种静一点的养生法。”在活动开始之前,几名读者向本次活动的主讲罗老师说出了自己的想法。

罗老师向大家介绍,真气运行养生法是由甘肃省名中医李少波教授以《黄帝内经》“全真导气”理论为基础,经多年躬身实践、科学总结而创立的,能快速有效地蓄养人体气血,贯通人体经络,发掘人体自身潜能,激发自愈能力。常言道:经络一通,百病不生。该方法不用药物,不用其他手段,是实实在在的中医预防医学,非常适合中老年人练习。

“我小时候体弱多病,机缘巧合下练习了真气运行养生法,现在早已恢复了健康。”罗老师将发生在自己身上的故事讲给大家。随后,他讲解了真气运行第一步“呼气注意心窝部”练习要领,并带领大家一起练习。

“注意自己的呼气,呼气的同时把注意力放在胃部。”罗老师多次强调练习的要领。练习15分钟后,有人感觉胃部温热,有人感觉心窝部沉重,还有



真气运行养生法体验活动现场

手脚发热、肚子咕咕作响。罗老师说这些都是真气在聚集的反应,哪里有病灶,真气就会自动去修复,也会把垃圾排出来。

应多位读者的要求,当天下午罗老师又给大家讲解了真气运行第二步“意息相随丹田趋”的练习方法并带领大家打坐练习。随着学习的深入,很多人的反应更强烈,有人全身发热,还有人1小时去3次厕所,称排便后肚子非常舒服。罗老师说练到第三步、第四步反应会更加强烈,第三步调理生殖系统和肾脏,第四步调理腰颈椎、心脏及脑血管疾病,祛病效果会更加明显。

练习真气运行养生法 对慢性病有调理效果

到今天,真气运行养生法已经

过了半个多世纪的推广历程,有数百万人受益。1978年,“真气运行法临床验证”入选甘肃省卫生厅首批科研项目。

经过长达5年的临床研究,证明该方法对多种慢性疑难病症有不错的调理效果。长期练习,具有以下效果:

养气血,通经络:使人气血充足,经络畅通,九天内贯通人体任脉和督脉(小周天),显著增强免疫能力。

防病治病,延年益寿:经数十年临床验证,对失眠、肠胃病、心脏病、颈椎、腰椎病、泌尿生殖系统疾病、类风湿、高血压等多种慢性病及疑难病有显著疗效。

净化心灵:减少压力,使人烦躁、焦虑的心态静下来,感受生命的平静和喜悦。

增强记忆力,专注力,开发智慧。

中医讲堂下期预告:心衰的预防和治疗

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

心力衰竭(简称心衰)是心血管疾病发展到晚期出现的一种临床综合征,多发生在心肌梗死或者其他对心脏有损伤的疾病之后,如高血压、糖尿病、冠心病、高血脂,应用心脏毒性药物等。心衰这个词越来越多地被普通人群认识,然而大家对心衰的症状、心衰的危害以及心衰对社会、家庭、个人带来的影响,却知之甚少。

11月25日,我们将邀请市第一医院心内科主任孙艳玲为大家举办一期关于心衰的预防和治疗方面的知识讲座,欢迎大家前往参加。

讲座内容:早期康复,延缓心衰

讲座时间:11月25日上午10:00

讲座地点:市第一医院北院(玻璃厂路)16楼会议室

温馨提醒:为了让更多人能及时发

现、防治心衰,市第一医院将举办义诊活动。

义诊时间:11月22日下午2:30至5:00

义诊地点:市第一医院北院(玻璃厂路)8楼心内科一病区

另:11月20日至26日,患者到市第一医院北院8楼心内科一病区就诊,免挂号费。

患上腰椎间盘突出,腰骶痛、下肢放射性疼痛,严重时甚至行走困难——40年循经艾灸技术轻松赶走腰椎病

袁女士的腰椎病好了,这让她特别开心。为她祛除病痛的是位于九都路和体育场路交叉口向西100米中鼎艾灸堂的李大夫。

据了解,李大夫擅长用老陈艾配中药艾灸疗法治疗各种疑难杂症,尤其在治疗腰椎间盘突出、颈肩腰腿痛

方面方法独特,其独创的老陈艾配中药艾灸已形成独特的治疗技术,并获两项国家专利。

李大夫从医40余年来,成功为数万名患者祛除病痛,使身体恢复健康,深受患者的好评。每周六8:30至9:30时,他在店内免费向市民传授艾灸治未

病家庭保健方法,赢得了良好的口碑。

如果您正被腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、滑脱、增生等腰椎病折磨,可拨打电话63227053或18638888946咨询(借十年店庆之际,持本报可享受3次免费艾灸治疗),也可到店问诊。李氏艾灸,用事实验证效果。

● 养生圈

● 圈主:

资深记者 王振华



圈主二维码

15838884188



■ 大话中药

白茅根: 清热解毒 利尿止血

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏 文/图



■ 受访专家:杨连玉 市第一医院北院中药房主任、主管中药师

白茅根

来源:禾本科植物多年生草本白茅的根茎

性味:味甘苦,性寒。

归经:入肺经、胃经、小肠经。

功能:凉血止血,清热解毒。

主治:用于吐血、尿血、水肿、黄疸、小便不利等。

用法与用量:内服,煎汤10克至15克(鲜者加倍),捣汁或研末。

禁忌:性寒,脾胃虚寒者忌服。

小药方:

流鼻血:取新鲜白茅根、鲜藕分别捣烂后取出等量汁液,兑匀后饮用。

反胃,食肉即吐:用白茅根、芦根各100克,加水4升,煮成2升,一次服下。

中药故事:洛阳也有白茅根生长,著名医学家张锡纯就用它治过小便不通。

一年冬天,张锡纯邻村一个20岁的小伙子得了水肿病,肚子肿得像抱了一个大瓦罐,夜里睡觉都不能躺下,只能斜靠着墙在那里喘,一躺下就上不来气。张锡纯诊断后叫他家人到野外刨开冻地,找新鲜的白茅根。每天用鲜白茅根六两,切碎,用水三大碗,放在砂锅中稍微煮沸,就放在火炉旁。用火炉的余温徐徐温之,过半个小时左右再放在火炉上煎,直到切碎的白茅根全部沉入水底。最后可得到清汤两大碗,为一日的药量,当茶温饮。再用生车前子数两,炒至微熟,捏着放嘴里嚼,当瓜子吃。一夜小便10余次,第二天这小伙子的腹部就像平常一样了。