

你是否晚上脑子里都是事,翻来覆去睡不着,第二天疲惫无力?你是否总是口臭,反复长口疮,还时常头晕头痛?你是否脸上爱长斑,面色焦黄,皮肤枯萎没光泽?……以上现象,如果回答“是”,那么要注意了,“毒”早已进入你的血液,正在不知不觉侵蚀着你的健康。

“毒”,《说文解字》解释为“厚也,害人之草”。在中医语境里,有一个朴素的观点,凡对人有害即谓之“毒”。“毒”在中医学中应用非常广泛,是一个具有鲜明特色的概念,但因指意不明确而时常被滥用、泛化。毒邪有内外之分,“外毒”是指感染疫疔之气,或由六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之邪蕴聚演化,或指一些有毒的致病物质;“内毒”是指病理产物蕴结日久而成。人体呼吸、摄入饮食吸收后产生的“垃圾”以及新陈代谢产生的废弃物,要通过汗液和“二便”排出。“邪之所凑,其气必虚”,一旦排泄出现问题,各类代谢产物蓄积在体内会使人体气血阴阳运行失调,“毒素”就会堆积,

手画大圆 撑臂踮脚 四个动作能排毒

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师 刘杨

身体健康自然受影响。

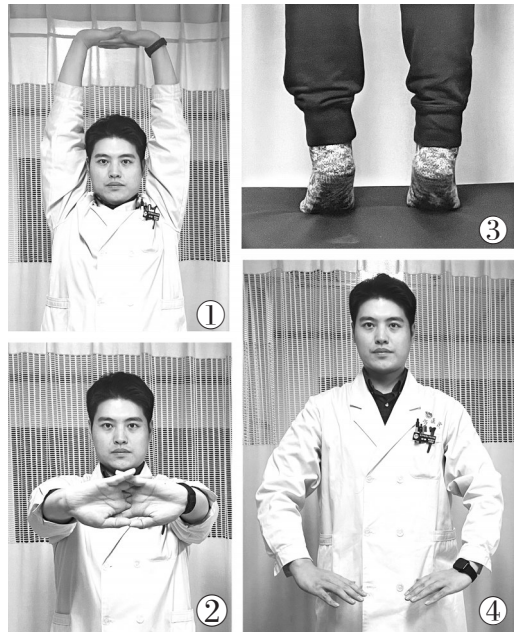
“病非一日始”,既然疾病是在不知不觉中光顾的,那么我们一定是将许多不怎么影响我们正常工作生活的身体表现误认为是健康表现了,这样疾病才有了悄悄发展的机会,直到疾病的影响超出我们自身的自愈修复能力时,才感觉到疾病来了。中医认为,顺应天时、顺应自然,才能“未病先防”。对于现代人来说,很多人需要的不多,但想要的很多。在欲望支配下,今天的时代成了一个“过劳时代”,尤其是久坐、久视,造成了颈椎病、气血不通等多种疾病和亚健康状态。如果我们能顺应自然,让自己的生活符合自然规律,培养健康的生活方式,做到“饮食有节,起居有常,不妄作劳”,就有更大几率远离“毒素”,最终达到延年益寿。



“正气存内,邪不可干”,加强锻炼、增强体质是提高正气和排毒抗邪能力的关键。中国自古有八段锦、太极拳、五禽戏等传统功法,都是很好的健身运动。运动要适度,动静要结合,通过合理运动可以提高机体“排毒”能力。这里给大家精选四个动作,组成“排毒四式”,坚持练习有助排毒。

手画大圆(见图1)。左脚向左打开与肩同宽,两手从腿侧向外、向上画大圆,顺势吸气八分满,感受胸肋部的牵拉感;双手到头顶时双手交叉翻掌向上。

撑臂踮脚(见图2)。吐气,合掌,与胸部呈直角,双肘与肩膀呈水平,双手掌根尽量往前推,让手臂内



侧有牵拉感。保持翻掌,双脚脚尖踮起,顺势吸气。

脚跟踮落(见图3)。脚跟放下,顺势吐气到底。踮脚时提肛吸气,重复踮脚、落下共8次。

画圆调息(见图4)。双手下移到身前两侧,掌心向前,双手向外、向上画大圆调息。手到头顶时,掌心向下,两手指尖相对,双手沿胸前下移到大腿两侧,顺势吐气。▲

解名句 知中医 18

高血压病是临床常见疾病,是心、脑血管等疾病的首要危险因素。中医古籍中没有高血压病名的记载,根据其临床症状,可将其归属为“眩晕”范畴。头晕眼花称之为

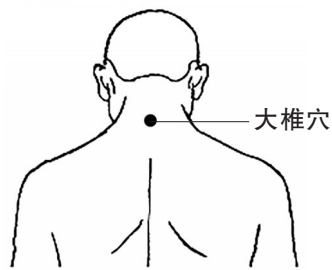
坚实,故名大椎。大椎穴首见于《素问·骨空论》:“灸寒热之法,先灸项大椎,以年为壮数,次灸膂骨,以年为壮数。”大椎穴位于后正中线上,颈部下端第七颈椎棘突下凹陷处。若骨性标志不明显,可低头活动颈部,能随颈部左右摆动而转动者为第七颈椎。大椎总督一身阳气,上行入脑,与足厥

降压用大椎

北京中医药大学基础理论教研室教授 王彤

“眩”,视物旋转、行走有漂浮感称之为“晕”,临床中二者常同时并见,故统称为眩晕。《三因极一病证方论·眩晕证治》对眩晕的临床表现记载为视物昏花、头胀而痛、头重脚轻或有摇晃漂浮感等,可伴有恶心、呕吐、出汗甚至晕倒等症状。高血压多由情志失调、饮食不节、内伤虚损引起,导致肝肾阴虚、肝阳上亢、人体阴阳平衡失调,最终致血压升高,其病位在肝肾,患者多为肝肾之阴不足、肝阳偏亢,刺激大椎穴可调节人体阳气,平衡阴阳,以此达到降压效果。

中医认为,“降压用大椎”,大椎之名,意指手足三阳经的阳热之气由此汇入本穴,并与督脉的阳气上行于头颈,穴内的阳气充足满盛如椎般



阴肝经交汇于巅顶(头顶部),其支者从脊里分出,下属于肾,故督脉上的大椎穴与脑、肝、肾等脏腑关系密切,这也是大椎穴可降压的原因。

临床上大椎穴的应用范围非常广泛,可用于治疗眩晕、高血压、各种疼痛性疾病、瘙痒症、头面五官疾病等。具体应用方法:每天用大拇指或掌心按揉大椎穴200次左右,以局部皮肤发红或有温热感为宜。▲

三类人群慎用“止咳贴”

受访专家:上海中医药大学附属曙光医院肺病科主任、主任医师 张炜

本报记者 单祺雯

近期,全国各地多种呼吸道病原体叠加流行的趋势还未减退,一股寒潮又迅猛袭来,不少人尤其是孩子都出现了“咳咳咳”的问题。《生命时报》记者打开网购页面搜索“止咳”关键词,发现止咳贴备受欢迎、最为热销,但也有人质疑“效果不好”。止咳贴到底有没有用?

“止咳贴是一个总称,能用来止咳的‘贴剂’都叫止咳贴。”上海中医药大学附属曙光医院肺病科主任、主任医师张炜教授介绍,目前大家用到的止咳贴有三类:一是西药止咳贴,其主要是将能经皮肤吸收的西药成分做到胶布上,通过皮肤吸收支气管扩张剂进行平喘,所贴的皮肤与中医穴位无关。二是复方中药材制成的止咳贴,也是将药物做到胶布上,不过胶布具备红外线、磁疗等特殊工艺,可帮助药物吸收,再结合选取穴位联合起效。三是医院自制的处方贴,特点是药物新鲜、现场调制,而且可根据患者的不同体质调

整,不过需要到医院治疗,不能自己在家贴。

作为一种外治法,止咳贴“一贴即可”,既避免了内服药物需经肝脏循环代谢的弊端,还非常省事。但不同人使用止咳贴后疗效不一,在张炜看来,原因有很多。

第一,与体质有关。不同的人对穴位刺激敏感度不一样,对于不敏感的人来说,作用相应就会减弱。第二,与药物配方有关。止咳贴想要达到最佳功效,一定是综合性的运用。比如,配伍过程中是否加入了一些有助药物吸收的成分,比如生姜、白

芥子等,或者是否有红外线、磁疗等能促进药物透入皮肤的辅助方式。第三,与选穴和贴敷时间有关。不同止咳贴的药物组成不同,说明书上指导穴位、贴敷时间也不一样,要根据药品说明书规范使用。从临床经验讲,想要达到止咳化痰功效,通常会选择天突(位于喉结下,胸锁骨的中间点)、丰隆(位于

小腿前外侧,外踝尖上8寸处)、定喘(低头,颈后最高的一块骨头就是第7颈椎棘突,下面的凹陷处是大椎穴,大椎穴旁开一个小指的宽度即是)等穴位;想要增强体质、减少咳嗽反复,一般重点选择足三里(位于膝盖外侧下方凹陷往下约3寸)、肺俞(背部第三胸椎棘突下,脊柱左右旁开两横指处)、肾俞(位于腰部第2腰椎棘突下旁开1.5寸)等穴位。

“止咳贴的功效优劣取决于穴位和药方。”张炜表示,一般情况下,只要在医生指导下辨证使用,止咳贴的适用性、适用人群是比较广泛的。但有两种情况要留意:一是皮肤是否过敏,有些人可能出现皮肤刺痛、起水泡,出现则要停用;二是部分哮喘人群使用后是否会诱发症状加重,对中药气味敏感的人也要注意。张炜提醒,呼吸系统疾病变化快,使用止咳贴后如果症状没有好转,应及时就医治疗。另外,咳嗽是机体自我保护的一种方式,有利于清除呼吸道分泌物,不能一味追求止咳。随着病情好转,咳嗽会自愈。因此,使用止咳贴前最好遵医嘱。▲

