

名医养生 国医大师李业甫的推拿保健法

李业甫(1934-2023),中医推拿专家,中国中医科学院学部委员,国医大师。作为中国推拿学科第一位国医大师,耄耋之年李业甫依然精神矍铄,力气甚至比年轻人还大,这与他常年坚持自我推拿按摩分不开。

李业甫84岁时依然坚持每周坐诊4天,每次出诊要给十几个病人做推拿。中医推拿全是手上的功夫,推拿医生的手腕、拇指肿胀,屈伸不易是家常便饭,但从事推拿五十余载,李业甫的手指关节并没有留下变形、移位等“职业病”,除了练功到位、功夫到家外,也与他几十年的自我按摩分不开。

很多老人双手无力,甚至容易颤抖,可以试着每天给双手做做按摩。李业甫表示,手



李业甫

上有30多个穴位,若找不准穴位,可双手交替按揉手腕和每个指关节,试着拽响手指,每天1-3分钟即可。此外,他还有不少按摩方法,可针对身体局部进行保健。

1.手指爬墙:防肩周炎

方法:面对墙站立,两手臂分别下垂于体侧,手指于胸前侧沿墙壁从下向上爬至极限处,稍停片刻,再向下滑回原处,如此反复练习7-14次。手指爬墙可以锻炼手指

灵活性,还能预防肩关节上举功能障碍,适用于肩周炎粘连患者。

2.甩手通背:治驼背

方法:自然站立,双脚分开,两手臂下垂放松,手握拳状,拳眼向前,先右手向前甩,用拳面捶拍肚脐部位,同时左手向后甩,用拳背面捶击右侧腰部,随后换左手。甩手时要上下往返移动,将胸部、背部、脊柱下方等部位捶拍到。捶拍时肩膀和腰放松,动作轻巧自然,配合弯腰、挺腹、屈膝,由慢到快,由轻到重,次数由少到多,“每次捶拍到感觉舒服即可,不要搞到满头大汗,适得其反。”李业甫通过自创的甩手通背法,不仅让多年的驼背变直了,还缓解了因为工作带来的腰肌劳损和背肌劳损。

3.双掌揉膝:延缓关节老化

方法:站和坐着都可,两膝弯曲90度左右,用双手掌面着力,按揉、擦搓髌骨周围膝内、外侧及上下方,反复操作30秒至1分钟,以有温热舒适感为度,再揉按膝盖和拍揉膝内外侧1-3分钟。双手掌揉膝活动法,可疏通经脉,缓解关节老化,最适合老年人。

4.双手揉胸:缓解胸闷

方法:老人感觉胸闷时,可将双手放在胸前左右两侧,来回揉动,1分钟左右就能缓解。据李业甫介绍,他以前患有心脏病,心跳最慢时只有31次/分钟,属于严重心脏窦缓,时常感到胸闷和胸痛。通过以上方法自我按摩,他的胸闷和胸痛的症状消失,心率也得到提高。

黄玲/文

保健支招

人上了年纪以后,腿部肌肉就开始减少,弹性、韧性降低,骨质逐渐疏松,极易患上骨关节疾病。而适量运动是防治骨关节疾病的有效方法,这里推荐一种简单的锻炼腿的方法,即原地站立踢腿。

常见的原地站立踢腿法主要包括正踢法、后踢法、侧踢法、屈踢法、绷腿法、勾脚法、跳踢法。

正踢腿的方法是:站立于

一支撑物(单杠、桌椅或其他物体)旁边,一只手扶支撑物,两腿交替向上、向前踢。踢时,先屈腿向上,大腿与地面保持平行,小腿自然下垂。如此反复踢5-10次后,再直腿向前踢5-10次。

其他踢腿法均是在正踢法的基础上稍加改编而成,具体踢法如下:后踢法即直(或屈)腿向上、向后踢;侧踢法即向体侧踢;屈踢法即屈膝单腿

原地站立踢腿可健身



前踢或两腿屈膝交替前踢;绷腿法即做动作过程中,脚面有一个绷直的动作;勾脚法即做动作时,有勾脚尖动作;跳踢

法即做轻跳的练习中,加上收(踢)腿等动作,如收腹跳、垫步跳、单腿跳等。

以上踢腿法,可选择其中一种单独做,也可几种方法一起练习。每天练习1-2次,每周进行3-5次。在练习时应注意,踢腿的摆动幅度要大,踢得越高越好,为达到更好的锻炼效果,建议运动心率控制在每分钟80-100次。

姜丰/文

食疗宝典

缓解风燥感冒 喝杏仁粳米粥



立秋之后,闷热潮湿的天气逐渐变得干燥,风燥感冒多发。风燥感冒除了有一般感冒的症状(头痛、鼻塞、流涕),还有一个明显特征就是“干”,咽喉干、嗓子紧,连咳嗽都是干咳,没有痰。针对早期风燥感冒,可以试试杏仁粳米粥。

原料:杏仁15克,粳米50克。

制法:将杏仁去皮、去尖,加水研磨滤汁。用该汁与粳米共入锅中煮粥。

功效:杏仁性温,味苦,能解燥润肺、散寒宣肺、降气平喘、止咳化痰。粳米可益气、生津、和中。二者合用,能起散寒宣肺、止咳平喘之效。

姜素丽/文

补血益气 试试红枣猪肝汤

做法:桂圆肉15克,红枣6枚,猪肝100克。红枣去核,洗净桂圆肉、红枣肉;将猪肝切片;全部用料加水适量,炖30分钟。调味,饮汤并食桂圆肉及猪肝。

主治:血虚体弱,面色无华,神疲乏力,头晕心悸。

温馨提示 立秋后还能吃西瓜吗

夏季吃西瓜可消暑解暑,还能利尿解毒。但有些养生观念却认为,立秋后不能吃西瓜。其实,这种说法不完全正确。

立秋后能不能吃西瓜,不在于时节,而在于吃西瓜的人的体质,若是脾胃

强盛的人,完全没问题。对于老人、小孩及脾胃虚寒的人,立秋后应少吃西瓜。因为西瓜属寒凉之物,脾胃虚寒的人,易因外界环境、食物的寒冷刺激,导致胃肠功能紊乱,出现腹痛、腹泻等消化道症状。

王蒙/文

驱“宫寒”要从改变生活方式做起

在中医经典中并没有“宫寒”这一说法。专家介绍,所谓的“宫寒”,应该属于肾阳虚、脾阳虚或者脾肾阳虚。那么,日常生活中该如何调理呢?

检查生活方式

许多现代女性有肾阳虚、脾肾阳虚等问题,这是怎么回事?这就得“感谢”空调了,现在写字楼里的温度平均只有20多摄氏度,寒从脚起,直达腹部,让许多女性常感小腹发凉。其次,要“感谢”冰箱。中国自古就有吃时令作物的民间智慧,如冬吃萝卜夏吃姜,就是告诉大家要顺势而为。夏天毛孔腠理疏松,发汗降温、阳气外透,体内相对处于寒凉状态,这时应该吃一些姜,有助于暖胃,以达到身体阴阳平衡的目的;而冬天毛孔腠理闭敛,阳气内收,以保证身体内能量和血液的供应,这时人们大多会吃一些热量较高的肉类食物,再吃些萝卜,起到帮助消化、消除食积的作用。但现在无论冬夏都有冷饮,夏不吃姜反而吃冷饮,伤脾胃;冬不吃萝卜反吃冷饮,伤肾阳。另外,很多女性秋冬

常穿低领装,露项背。腰和肚脐属“冲任二脉”之地(冲任二脉主月经司生殖),项背属统领一身阳气“督脉”之府,这些部分经常受寒,自然容易出现“宫寒”。

保护好纯阳之所

对于已经出现“宫寒”症状的女性,不要自行进补调理,要在医生指导下进行调理。

饮食上有三条建议:一、多吃姜,可到超市买各种口味好、方便携带的姜类零食,如柠汁姜、话梅姜等;二、秋冬服用温补的炖汤,如当归生姜羊肉炖汤、胡椒猪肚煲鸡;三、不喝绿茶,改喝红茶,晨起勿喝凉开水,要喝温开水。生活上,每天有氧运动30分钟,让身体微微出汗,加速气血循环和新陈代谢。另外,要少吃冰冻后的食物,保护脾胃之阳气,勿使寒伤内里。特别是在经期,一定要戒掉冷饮。

最后要注意的是,衣过肩背,裙过腰膝,特别是冬天,要保护好丹田、后背这些纯阳之所。

鹿震苗/文

