

跟国医名师学养生

过饥、过饱不宜针刺



名医简介

肖洪波,安徽省中医院针灸康复中心主任、干部针灸康复科主任,兼传统疗法中心主任,副主任医师,硕士生导师。擅长运用中医外治法、针灸、推拿、康复理疗等手段治疗多种急慢性疾病,尤其擅长治疗运动系统疾病,如:颈椎病、腰椎间盘突出症,以及神经系统疾病,如脑血管疾病、面瘫、头痛等。

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

相信很多读者都熟知扁鹊与蔡桓公的故事。扁鹊的故事很好的诠释了“上工治未病”的思想。中医养生治未病已有近两千年了,中医传统疗法针、灸、推拿、熏蒸、刮痧、气功、导引、方药等,通过调整经络气血,借以通达营卫,协调脏腑,达到增强体质,保健强身,是中医养生治未病的特色之一。今天我们就来听听安徽省中医院针灸康复中心主任肖洪波来谈谈针刺与治未病的关系。

保健与治病,针法各不同

“针刺不仅是中医治疗学的重要手段,也是中医养生学中的重要保健措施和方法。”肖洪波解释说,针刺就是用毫针刺刺激一定的穴位,运用迎、随、补、泻的手法以激发经气,使人体新陈代谢机能旺盛起来,达到强壮身体,益寿延年的目的。

肖洪波提醒,针刺养生与针刺疗疾的方法虽然相同,但各有侧重。保健而施针刺,着眼于强壮身体,增进机体代谢能力,旨在养生延寿;治病而用针法,则着眼于纠正机体阴阳、气血的偏盛偏衰,扶正祛邪,意在祛病除疾。

“因而用于保健者,在选穴、施针方面,亦有其特点。”肖洪波介绍说,选穴则多以具有强壮功效的穴位为主,施针的手法、刺激强度宜适中,选穴亦不宜过多。

“八一八”针刺的妙处

肖洪波说,针刺能够养生,是由于刺激某些具有强壮效用的穴位,激发体内的气运行,使正气充盛,阴阳协调。概括起来,针刺保健的作用主要有三种。

最重要的作用就是通经络。如果机体某一局部的气血运行不利,针刺即可激发经气,促其畅达。所以,针刺的作用首先在于“通”。经络通畅无阻,机体各部分才能密切联系,共同完成新陈代谢活动,人才能健康无病。

针刺还能调虚实。“阴平阳秘”是一种动态平衡,在正常情况下,也易出现一些虚实盛衰的偏向,如体质的好坏、体力的强弱、机体耐力、适应能力,以及智力、反应灵敏度等等,不同的个体,不同的时期,都会出现一定的偏差。针刺保健则可根据具体情况,纠正这种偏差,虚则补之,实则泻之,补、泻得宜,可使弱者变强,盛者平和。

针刺还有一个作用就是和阴阳。阴阳和谐乃是人体健康的关键,针刺可以通过经络、调虚实,使机体内外交通,营卫周流,阴阳和谐。如此新陈代谢自然会健旺,以达到养生保健的目的。“阴平阳秘,精神乃治”,就是这个道理。

刺法有讲究,可不能随便刺

肖洪波表示,针刺保健可选用单穴,也可选用几个穴位为一组进行,要在实践中酌情而定。

“养生益寿,施针宜和缓,刺激强度适中,不宜过大。年老体弱或及小儿,进针不宜过深;形盛体胖之人,则可酌情适当深刺。”

肖洪波特别提醒,遇过饥、过饱、酒醉、大怒、大惊、劳累过度等情况时,不宜针刺;孕妇及身体虚弱者也不宜针刺。

现代研究证明,针刺某些强壮穴位,可以提高机体新陈代谢能力和抗病能力。据肖洪波介绍,常用的养生保健穴位有以下几种,感兴趣的读者不妨记下来:

足三里。位于膝下三寸,胫骨外大筋内。为全身性强壮要穴,可健脾胃、助消化,益气增力,提高人体免疫机能和抗病机能。

曲池。位于肘外辅骨。曲肘,肘横纹尽头便是此穴。此穴具有调整血压、防止老人视力衰退的功效。

三阴交。位于足内踝高点上3寸,胫骨内侧面后缘。此穴对增强腹腔诸脏器,特别是生殖系统的健康,有重要作用。

关元。位于脐下3寸。本穴为保健要穴,有强壮作用。

气海。位于脐下1.5寸。此穴为保健要穴,常针此穴,有强壮作用。可与足三里穴配合施针,每周1~2次,具有强壮作用。

同时得了糖尿病和高血压 要注意点什么?

□ 陈旭 记者 李皖婷

糖尿病和高血压是两种常见的慢性病,这两种病对人体器官都会造成不同程度的损伤,比如心脏、大脑、肾脏、眼睛等,而且两者对器官的损伤不是1+1=2这么简单,它们会雪上加霜,让损伤更加严重。省卫生计生委专家提醒,当同时得了这2种疾病时,有些地方需要特别注意。

不同人群控制目标不同

专家表示,在控制目标上,血压和血糖的控制都需要更加严格。血压需控制在80~130毫米汞柱,血糖空腹需控制在6.1mmol/L以下,餐后2小时在8.1mmol/L以下,糖化血红蛋白不能大于6.5%。

当然也有特殊情况,当一个患者的24小时尿蛋白大于1克时,控制要更严格,血压需控制在75至125毫米汞柱。

当患者为65岁以上老人,或伴有严重冠心病的患者,血压控制目标可略宽松,血压在90到140毫米汞柱即可。

有些患者是独居老人,病程长或者并发症多,空腹血糖控制目标在7.0mmol/L以下,糖化血红蛋白不大于7.0%即可。

自测血压和血糖,方法很重要

测量血压要在早上起床后的

1小时内去测,不要吃早饭、排空小便。静坐五分钟,如有特殊情况也可以躺着,保持平和的心态。在家测血压推荐上臂式电子血压计。

空腹测血糖则需要在早饭前,或者是餐后2小时(从吃第一口饭开始算)。测血糖前,要先用温水洗一下手,然后将手自然下垂一会儿,将手上的水晾干。注意,测血糖时不要挤压手指,第一滴血不要用,一次要采集够血量。

控制体重指数很关键

同时患有高血压和糖尿病,专家提醒首先需要控制体重,BMI指数控制在25以内。其次,每天要保持30分钟的有氧运动。

在饮食上,以低脂、低胆固醇食物为主,每天盐的摄入量不能多于5克。最后,需要戒烟戒酒,保持心情舒畅。

风湿病患者看过来: 做好这三项运动 康复效果大大滴

□ 陈小飞 记者 李皖婷

对于风湿病患者来说,在关节不同炎症期,应进行不同锻炼。急性期,以休息为主。当关节炎症和疼痛减轻后,即应做一些不使关节肿胀加重的活动,以增加肌力,防止关节挛缩、强直及肌肉废用性萎缩。安徽省中医院副院长刘健提供了几种运动方案,家有风湿病患者的读者,不妨试上一试。

NO.1 整体运动

可选择适合病情的训练,如太极拳、轻体操、行走、散步、快步走、慢跑等。

NO.2 静力锻炼

静力锻炼是指肌肉收缩时肌长度不变,而无关节活动,可保持与恢复肌力。包括主动或被动伸展肢体、伸直关节、仰卧、侧卧、抬高上下肢和用力绷紧肌肉等。如收缩股四头肌,每次收缩5~10秒钟,间隔20秒钟,重复5~10次,每天练习2~3次;亦可用弹性带、橡胶带或弹簧锻炼握力、握力和拉力等,牵引增加负荷以每次加重0.5千克为宜,或请他人帮助进行肌力锻炼。

NO.3 动力锻炼

动力锻炼是指肌肉的向心性

收缩伴有关节的正常活动与肢体移动。

主动肌力锻炼,如屈曲肘关节以收缩肱二头肌,站立位向各方向弯腰以收缩髂腰肌等。

被动肌力锻炼,如叩击、揉捏、按摩、牵拉四肢肌肉;利用如弹性带、滑轮等收缩训练器进行抗阻力锻炼;用沙袋、哑铃、拉力器、步行器、牵引器、提举重物等进行抗负荷锻炼,逐渐加重1~2千克直至最大重力耐受量为止。每日或隔2~3日锻炼一次。

刘健同时提醒,锻炼时要注意禁忌症,包括严重的消耗性疾病、心力衰竭、肺部疾患、泌尿系统感染、伤口感染及各种皮肤病等。在运动时要监测全身情况,特别是心肺功能状态和关节破坏程度。小心应用止痛药和非甾体抗炎药,以免掩盖锻炼中组织损伤造成的疼痛。