浔阳晚报汇生活

中医周刊 浔阳晚报

2019年9月11日 星期三 责编 张勇 校对 卢英 版面统筹 朱守敏 13979214481 投稿邮箱:386216915@qq.com

总第177期

浅谈初秋补肾 肾气足百病除

□ 名老中医 张勋友

人体内的左肾为阳,右肾为阴。左肾司六腑之功能,右肾辖五脏之运行。肾对五脏六腑起着至关重要的温煦、滋润、濡养、激发等作用。肾中之元气,又叫元精,是生命的原动力。肾虚则生命力减弱,各种疾病会接踵而来。秋天补肾可为即将到来的严寒冬季打下基础,增强人体抵御寒冷的能力,因此是补肾的好时节。

人到中年以后,身体机能就开始衰退,为了保证人体正气充足,阳气不亏,进而减少各种疾病的发生,提高生命质量。中医认为,常艾灸并按摩关元穴及腰眼穴可起到补肾的功效。

关元穴 "关元穴"位置:脐下四指处。关元穴位于人体"阴脉之海"的任脉,肚脐之下3寸的位置,又称为下丹田,具有培补元气、强壮身体的作用。

腰眼穴 "腰眼穴"位置:腰眼穴为经外奇穴,在腰部,第4腰椎棘突下,旁开约3.5寸的凹陷中。用掌搓腰眼,不仅可疏通带脉和强壮腰脊,而且还能起到聪耳明目、固精益肾和延年益寿的作用。中年人经常搓腰眼,到了老年可保持腰背挺直,还能防治风寒引起的腰痛症。

睡觉补肾最出奇效,但一定要懂得方法及注意事项,方能领受其妙。怎样睡觉最补肾呢?有两种方式:一是还阳卧,二是混元卧。

还阳卧 身体自然平躺,髋关节放松,腿似环,两脚心相对,脚后跟最好直对着会阴(如果能顶着会阴最好),两手心放于大腿根部附近,掌心向着腹部。仰卧由于着床面积大,压迫力较小,身体更容易放松,身体的放松加上一定的姿势,可以很快地把阳气和肾气充盈起来。

混元卧 把还阳卧再提高层次的练法是混元卧。两脚心相对,腿似环,两手重叠或交叉轻轻的放在头上,手心对着头顶百合。这个姿势既能补肾气又可放松头部,对失眠、神经衰弱有较好的治疗效果。上面两臂围成一个圈,可以使肾气不往生殖器上走,而是拉到中脘的深处;下面两腿围成一个圈,有利于周身气血沿腿循环到身体的当中。

这两种姿势,都会拉紧肝经和肾经,起到锻炼肝经和肾经的。大家不妨试试。

其他补肾的保健动作。

热水泡脚 每天19~21时是肾经气血最衰的时间,泡脚可以改善全身血液循环。泡脚以木盆为好,泡脚水以40摄氏度为宜,每次泡脚以15~30分钟为佳。**功效:**经常泡脚可以改善身体的血液循环,达到滋养肾脏和肝脏的目的。

用脚后跟健走 尽可能的迈开大步,脚后跟先着地,走路的时候要注意不要弯曲膝盖。另外腿往前迈步的时候,脚尖要伸直,就好像在踢球一样。前脚在落地的时候,后脚脚尖要踮起来。每天有时间的话可以将休闲的散步变成大步走练习。**功效:**用脚后跟先着地的走路方法,实际上是刺激了肾经的穴位,可以有效地防止骨质疏松症。

深呼吸 选择空气清新的环境,尽量用鼻子吸气,呼吸要保持柔和、缓慢、均匀、深长。每次深呼吸以6次为一组,然后就可以平息调整,之后再做。**功效:**深呼吸可以让肺部的空气得到更换,每次深呼吸之后可以促进体内废气的排出,新鲜空气的吸入,头脑更加清醒。

握固 将大拇指扣在手心中,指尖位于无名指的根部,然后屈曲其余的四个手指,稍稍用力,整个动作感觉就好像在握紧一个宝贝一样,力度控制适宜即可。日常闲来无事的时候,例如走路、坐车、发呆、闲聊、看电视等过程中都可以练习。**功效:**握固这个动作可以将精气神在体内。

提踵颠足 提踵的时候以五个脚趾抓地,两腿并拢,同时提肛收腹,肩部要向下沉,立项竖脊,百会上领;向下颠足的时候,身体放松,轻轻的咬牙,可以先慢慢的下落一半,然后轻轻地震动地面。**功效:**提踵可以牵拉腰背腿部的膀胱经和肾经,轻震地面则可以按摩到五脏六腑。

摩肾俞 双腿并拢,坐在床沿的位置上,两个手掌互相搓,直到感觉手心发热为止,然后两手分别按在后背腰部位置,上下按摩腰背的肾俞穴,一直到感觉到热感为止即可。最好每天早晚各进行一遍,每遍各200次左右即可。

女性衰老症状有哪些?

□ 名老中医 黄沛林

都说年龄是女生不能说的秘密,可是这个秘密也经不过岁月的洗礼,女人到了一定时期,衰老便会不紧不慢的跟着来了,很多女性都害怕听到别人说自己老,女性衰老这可是女性高度紧张的话题,那么女人衰老有什么标志呢?什么情况下说明你已经老了呢?尤其是中年期的女性,女性衰老的标志有哪些呢?

随着年龄的增长女性衰老的症状也就越发明显,体现在外表上的很容易察觉,而体现在身体上或心理上的则容易被人们忽视。女性要注意起床后的5个现象,因为这5个现象将告诉你:你已经开始衰老啦!

肠道不洁 每天起床没有便意,甚至便秘。你没有想到吧,这个盘绕长达5~6米的家伙竟然是你衰老最先开始的地方。的确如此,因为肠道是我们身体里重要的消化吸收系统,营养从这里吸收,毒素、垃圾从这里排出。人体90%的疾病与肠道不洁有关,1天不排便等于吸3包烟。

脊椎驼背 35岁以后,脊椎、腰椎开始退步。女性渴望的S形身材,可不是说你的脊椎要变成S型。脊椎出现了侧弯,就会带来很多疾病。女性与男性相比,发生脊椎侧弯的人群是男性的3倍,脊椎侧弯的女性特别脆弱,轻轻搬一次东西很可能就导致需要一个月平躺在床。脊椎疾病还可能影响到心脑血管疾病和心理健康。长期跷二郎腿容易引起弯腰驼背,造成腰椎与胸椎压力分布不均,长此以往,势必压迫脊椎神经,而且跷二郎腿还会妨碍腿部血液循环,造成腿部静脉曲张。养生习惯:杜绝跷二郎腿的习惯,坐姿端正,挺直脊椎,坐的时候可以坐椅子的前2/3部分。多伸懒腰。食疗推荐:适当补充胶原蛋白和钙质,多晒太阳!

兔子的门牙 如果你发现牙齿变得比以前更长了,这不是因为它们在增长,而是因为牙龈在萎缩,甚至一部分牙根已经暴露在外。门牙的平均长度一般在10~12毫米,随着牙龈萎缩导致牙根暴露,这个数字会增长到15~17毫米。身体机能的逐渐衰老造成了皮肤失去弹性,牙龈开始松弛。饭后漱口,平时有事没事上下牙齿可以相互轻叩。最好的保护方法是使你的牙龈远离细菌的侵害:每天保证刷牙两次,同时用牙线配合清理。

鼻子匹诺曹效应 鼻子是有美丽时限的,鼻子最美的时间是20–40岁。40岁以后,你每天早上起床就会发现鼻孔下垂,鼻型改变,鼻梁也稍有下陷,甚至,你能感觉到鼻子比以前大了很多,所以,45岁之后,你不能再说任何谎话了!这是因为,鼻子像其他软组织(皮肤、脂肪和肌肉)一样萎缩。随着时间的增长,骨骼也会萎缩,没有了骨骼的支持,这些软组织就少了可供支撑的基架。

头发越来越稀疏 正常状况下,每个人每天都会脱落一些毛发。但是如果发现头发稀疏变薄,并且已经退过了发际线,或者毛发脱落变薄的地方越来越大,这就说明你要重视这个问题了。35岁以后,相同比例的男性和女性都会渐渐遭受头发稀疏的困扰。原因同样与雌性激素的分泌有关,一直以来雌性激素被视为是毛发生长的保护伞。

浔阳晚报
历届名老中医展示
晚报咨询电话:
13979214481(朱先生)
协办:杏林中医馆 XING LIN ZHONG YI GUAN

王行建
擅长领域:妇科,肝肾科,结石
易 华
擅长领域:内科、疑难杂症
钟吉富
擅长领域:针刀医学治疗、骨质增生、颈、肩、腰椎病
徐四新
擅长领域:妇科、内科等
熊育火
擅长领域:慢性支气管炎、咽喉炎、小儿厌食、疳积

彭泽朱修志
中西医诊所专治
●单纯性鼻炎、鼻窦炎、小儿多涕症、小儿腺体肥大(小儿鼾症)、鼻甲肥大、过敏性鼻炎。
●颈椎病、肩周炎、网球肘腱鞘炎、腰肌劳损、腰间盘突出、习惯腰扭伤。
地址:彭泽县城四中旁
电话13755298955

老中医张火喜 副主任中医师 中国当代特色名医
专业治胃五十余载
专治 胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡
电话:18172915933(微信同号)
地址:都昌县林业大厦一楼惠民堂
博客:http://blog.sina.com.cn/dchuimintang

东方医院 针拿康复
ORIENTAL
专注
中医康复
针灸推拿
中风偏瘫
颈肩腰腿痛
风湿类风湿关节炎
针拿康复一科主任 胡利平 针拿康复二科主任 陈尚银
凭居民医保、社保报销90%
24hour 康复热线、微信:18907028210
地址:九江市十里大道8号(甘棠公园斜对面三中旁)

赵医生大药房
ZYS PHARMACY
关爱从未停顿·健康就在身边
为您的健康保驾护航!
健康咨询电话:15270288044

江西黄庆仁栈华氏大药房有限公司九江分公司
传承百年 相伴健康
咨询电话:0792-8224776

中国医药集团
国药集团 SINOPHARM
国药控股九江有限公司浔阳大药房
关爱生命 呵护健康
咨询电话:0792-8213227

昭辉大药房
用医药人士之专长、借祖国药苑之百草、除四海九州之病根
健康热线:13707929373、8261239