

动起来

# 手脚冰冷难入眠 睡前手心擦涌泉

## 专家为您介绍温补气血的常用穴位



应对

### 按摩涌泉、劳宫、足三里等穴位可温补气血

推拿按摩与针灸有不同之处,针灸只是一个“点”,因此要精确取穴,而推拿按摩的揉、按等方法作用于一个区域。治疗手脚冰冷有几个常用穴位,因此可以用一些简易方法来取穴,在家中甚至工作的间隙进行按摩都非常方便,每天自己按一按这些穴位,有温补气血的功效。

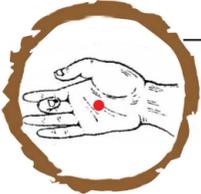
#### 涌泉穴



缓解手脚冰冷的按摩方法,最重要的一个穴位是脚底的涌泉穴,它是肾经的起点穴位,在按摩的时候可用手心摩擦脚心,可引火归元,擦到发热,一般5分钟至10分钟即可。

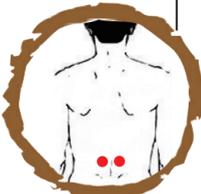
一般手脚冰凉的人,睡眠也不会太好,因为气血运行不太顺畅。如有这样的情况,可在每天洗澡后、睡前半小时摩擦涌泉穴,治疗失眠的效果也不错。

#### 劳宫穴



手上的劳宫穴是心包经的穴位,握拳屈指时中指指尖在手心上抵住的位置就是劳宫穴。具体方法是,找到劳宫穴后,一只手握拳,用拳头的掌指关节擦另一只手掌心的劳宫穴,至微微发热。

#### 肾俞穴



还有一个穴位是肾俞穴,可以用手擦到发热,也可以用温灸盒艾灸,一边灸5分钟至10分钟。这个穴位是肾的俞穴,有补肾的作用,位置在第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。

第二腰椎棘突下怎么找?一般来说,找第二腰椎棘突下要先找到第四腰椎棘突下,腰两侧的两个髂骨最高点连线和腰椎交点就是第四腰椎棘突下,可以双手叉腰,虎口卡住骨盆两侧最上方的骨头,两只大拇指连线的中点就是第四腰椎棘突下,由此向上数两个椎体的位置,即为第二腰椎棘突下,肾俞穴就是在两旁的1.5寸。第二腰椎棘突下的命门穴,也是个重要的穴位,命门火衰的病人,会出现四肢冰凉,也可以适当按摩。

天气越来越冷,“冻手冻脚”的人也多了起来。缓解手脚冰冷,除了食疗(用健脾、补肾和润肺的食物煲汤),还可以自己在家或办公室尝试一些简单的推拿按摩。专家为您介绍几个治疗手脚冰冷的常用穴位。

### 提醒 饮食不规律伤脾胃 气血受损致手脚冷

专家介绍,从生理结构上说,手和脚位于人体肢体的末端,远离心脏,容易血液循环不良,因而比起躯干更容易感到寒冷。用中医理论解释,气对人体有温血作用,气血不足,尤其是肾气不足,温血功能就会减退。

除此之外,年轻的白领饮食不规律,也会造成气血不足。气血是由脾胃生出的,来源于我们一日三餐吃进去的水谷,如果不能按时一日三餐,气血来源不足,脾胃功能就会受到影响。另外,由于肝主疏泄,白领工作压力大、精神紧张,会导致肝气犯胃。思考过多、熬夜同样会耗伤气血。所以,白领人群也易出现“冻手冻脚”。

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、方法等均因人而异,仅供参考)

## 健康讲堂

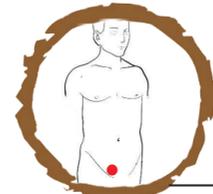
### 寒潮来袭谨防面瘫

面对冬季气温骤降,应当注意防寒保暖,谨防面瘫。面部肌肉瘫痪、运动障碍,现代医学称之为特发性面神经麻痹症,俗称“面瘫”。面瘫病因之一是病毒侵袭面部神经,或带状疱疹病毒侵犯面部神经。局部冷刺激、神经代谢紊乱及血液循环障碍也是引发面瘫的原因。现在处于冬季,天气比较干燥,是各种病毒的活跃期。当人们的免疫力降低时,病毒就会乘虚而入,如果面部神经成为病毒侵袭的靶器官,就会形成面瘫。

面瘫发病突然,常无任何先兆。其主要症状为:一侧面部表情肌瘫痪,眉下垂,不能闭眼、皱额和蹙眉;睑裂扩大,眼有露白;患侧口角下垂,张口时下唇向对侧倾斜,不能做吹气、鼓腮等动作。面瘫患者只要及早治疗,大部分愈后较好,但是若治疗不及时,面神经功能恢复不彻底,会出现面部抽搐、眼闭合不全、笑时口喎等后遗症。

面瘫治疗以针灸疗效较好,起针刺激量不宜过大,且多配服一个疗程的皮质类固醇激素,治疗期间避免风吹受寒,面部可做按摩和热敷。如患者单侧眼睛闭不严,为防止眼部感染,应涂眼膏,睡觉时用纱布做眼罩保护患眼。还可配合拔火罐、五官超短波照射、激光照射等疗法。只要患侧面肌能活动即应尽早开始自我功能锻炼,可对着镜子做皱眉、举额、闭眼、露齿、鼓腮、吹气等动作,有助于恢复。

(据《保健时报》)



#### 气冲穴

气冲穴位于大腿根内侧,在肚脐下5寸、旁开2寸的位置,在腹股沟稍上方的腹股沟动脉上。在按摩时,先按揉气冲穴1分钟,然后随动脉的跳动一松一按,持续两分钟,有利于促进腿部血液循环,温暖脚。



#### 足三里穴

足三里穴又叫长寿穴、鸡鸣穴,每天按一按、灸一灸或者揉一揉,就像每天喝一碗老母鸡汤,很补身子,一年四季老少皆宜。具体方法是,将手心罩在膝盖上,中指往下放,按住胫骨前缘的最高点,再往外移出1寸,就是足三里穴。足三里穴是胃经的合穴,能生发胃气,对胃有很好的调节作用。

足三里穴可每天揉按2分钟至5分钟,也可用指腹点按,点按时四指握住小腿后侧肌肉,拇指在前点按即可。(据《广州日报》)

特别提醒 中医里的寸是“同身寸”,患者拇指指关节的横度为一寸。

## 读家



### 从春秋到战国

### 4 又杀了两个

卫国内乱后不久,又有两位国君死于非命。

第一个是鲁隐公。鲁,也是周代最早的封国之一,姬姓,始封之君是周公的长子伯禽,国都曲阜。春秋,就是从隐公元年开始的。

隐公是惠公的儿子,陪嫁夫人所生。陪嫁女的地位,当然很低。隐公自己,也很谦卑。惠公去世后,由于桓公年纪太小,就由隐公摄政。隐公也清楚自己只是代理国君。这跟叔段或州吁,是相反的。看来鲁国毕

竟是周公之后,礼教的作用不小。

然而恰恰是这种谦恭有礼的态度,让隐公招致杀身之祸。原因在鲁国大夫羽父。

羽父是一个野心家,他想暗杀隐公的弟弟,交换的条件是让他成为卿相。如果隐公贪恋君位,他就会同意羽父的阴谋,或者暗杀。

可惜隐公并无此意。鲁隐公说:“我代理君位,只因为弟弟年幼。现在他长大了,我正还要还政于他。我连养老的地方都安排好了。”

这当然让羽父大出意料,也胆战心惊。他一方面在隐公的弟弟,后来的桓公那里倒打一耙,诬陷隐公;另一方面则找机会下手,要置隐公于死地。碰巧,隐公是个迷信巫术的人,他为了祭祀巫神,进行斋戒,住在一位大夫家里。于是,羽父便趁机派刺客谋杀了隐公,然后栽赃于这位大夫,杀了他们家几个人了事。

鲁隐公和这位大夫的家人,就这样不明不白地死了。桓公甚至没有按照国君的规格,为隐公举行葬礼。

鲁隐公被弑后一年多,宋国国君也被谋杀了。

宋,同样是周代最早的封国之一,子姓,始封之君是殷纣王的庶兄微子启,国都商丘。宋宣公继承商的传统——兄终弟及。因此,宋穆公

欠了哥哥一个人情。所以,宋穆公临终前,不肯传位给自己的儿子冯,要将君位还给哥哥宋宣公的儿子夷。

宋穆公的顾命大臣孔父嘉(孔子的先祖)只好让公子冯出国,住到郑,然后拥立与夷继位,是为宋殇公。

可惜宋殇公不中气。他在位十年,打了十一次仗,弄得民不聊生,民怨沸腾。宋国的太宰华(hua)父督便在民众中散布流言蜚语,煽风点火,说战事频繁的罪魁祸首,就是管军事的孔父嘉。造足舆论后,华父督发动兵变,杀了孔父嘉。宋殇公闻讯震怒,华父督干脆连殇公也一起杀了,把公子冯从郑国迎回宋国,立为国君,是为宋庄公。

接二连三的弑君案,揭开了春秋的序幕,而鲁国和宋国的内讧和内乱,则便宜了郑国。鲁桓公即位后,立即与郑国成为合作伙伴,史称“修好于郑”。华父督迎回流亡在郑国的公子冯,当然也是向郑国表示友好。宋国原本是郑国的死敌,常常与卫国联手对付郑国。鲁虽然要算中立国,但羽父是带兵参加了宋卫联军伐郑的。现在宋和鲁都转变立场,郑国就牛起来了。志得意满的郑庄公,便“耗子腰里别了杆枪”,起了打猫的心思。

这只猫,就是周桓王。



### 16 培养自律精神

习惯了规则,形成了自律,以后不管是在生产部门、质检部门,还是其他部门,都会让自己的工作进行得有条不紊。没有假冒伪劣,我们就不用重新更换,不停地维修;没有盗版剽窃,我们就可以少打官司。有了自律,社会成本可以大量减少。

有自律精神的人工作会很努力,很认真、很仔细,这样就可以确保工作少出错。因为有自律精神的

人有组织性,他能够顾全大局,以大局为重,能够服从、配合把工作做好,这样就可减少许多工作上的矛盾,并能发挥团队的作用;因为有自律精神的人能够在执行工作前做好周密计划与充分准备,从而把工作做得井井有条;因为有自律精神的人为人可靠,能够说到做到,有始有终,承诺过的东西就一定会负责到底,值得信赖,让协作进入良性循环;因为有自律精神的人坚韧,不会一遇到问题就打退堂鼓,而是会想尽一切办法去解决问题;因为有自律精神的人会把圆满完成工作当成自己的义务,并为了完成工作尽最大的努力,包括努力学习新知识、总结工作经验。他们的一切行为都是为了一个目标——更有效地完成工作。

自律就是对各种秩序的维护和规则的坚持。我们有机会可以去看看德国的小区,如果邻居们种的都是玫瑰,那就不会有人种大树;如果邻居们围的都是到胸部的竹篱笆,就不会有人砌超过头部的砖墙;如果邻居们都没有铁窗,就不会有人装铁窗。总之,德国的小区是整齐划一的,非常一致。而在我们这儿,经常会见到不一致的小区,总有人不会不顾别人,搞自己的“特色”。如果问孩子们,在家庭中最会

破坏规则的是谁,他们肯定会说是父母。因为父母高高在上,因为父母是规则的制定者,他们才有资格破坏。父母破坏规则,孩子们在正常的情况下是不会说的,但是他们会有样学样。如果家教成功,培养出有自律精神的孩子,是他本身竞争力的方面,也是整个社会的福分。

在我家,孩子起床后第一件事,是整理好自己的床铺,自己的房间也要整理好。

在我家,看到地上有纸屑,要捡起来。如果没有捡起来,折回去也要捡起来。孩子说:“上学要迟到了,老师要骂的,回来再捡好不好?”我会说:“不行。”孩子只能马上捡起来。到学校迟到了,我会让孩子向老师道歉,因为是自己自己没有做好才浪费了时间。老师说:“家长都像你们这样的话,老师就轻松了。”

其实,我并不觉得这是多么光荣的事情,相反,我认为这是每一个父母应该做到的。对孩子严格要求,培养他们的自律精神,绝对不能姑息。今天我们听了孩子的求情,明天孩子找一个借口,我们又轻松地放过了孩子,孩子自然学不会自我控制,于是成了一个任性随便的人,这是我们的不负责任。



★作者:陈玮  
★出版社:上海社会科学院出版社

### 《云上八万里:中国公民首次环球飞行》

陈玮是首位环球飞行的中国公民。2011年5月22日,陈玮从美国孟菲斯出发,驾驶自己的单引擎飞机N168CW开始环球飞行。在69天的飞行中,陈玮遭遇了冰火山爆发、飞机空中突发故障、越南雷暴云袭击、迫降军队控制的中东机场、北京浓雾干扰等危险情况,他一一沉着应对,化险为夷。陈玮成功完成了此次环球飞行,被视为一位创造世界飞行纪录的勇者。本书详细回顾了作者具有历史意义的飞行过程。

### BOOKS 新书快讯

★作者:乔治·斯坦纳(美)  
★翻译:李小均  
★出版社:上海人民出版社

### 《语言与沉默》

该书是20世纪西方人文批评的经典著作,核心议题是语言、文学批评与人道主义(及反人道主义)。在斯坦纳看来,语言是文化的代表。而现代西方的几股非人道主义逆流(尤其是纳粹)导致了语言文化的滥用与污染,使西方文学的创作陷入“沉默”。作者提出了这些问题,在经历了种种浩劫之后,语言及其相关的现实世界究竟该何去何从?批评家与知识分子在这一过程中又该担当何种责任?



★作者:vigy  
★出版社:江苏人民出版社

### 《别笑,这就是美国:全方位解读麻辣美国的立体生活》

本书作者运用纪实手法,将自己在美国留学期间的所见所闻,对美国政治、经济、生活、文化、时尚、娱乐等诸多方面作了近距离观察,并在此基础上将所见、所感、所悟整理成文字,力图将一个真实的美国呈献读者。

