一健必读

夏季拔罐 祛湿解暑驱寒气

三伏天,炎热之中还带湿。暑湿易侵经络,致经脉阻滞、暑闭(西医病名)气机、脏腑功能失调等。而且在酷热季节,久吹空调也会导致人体产生各种不良反应,如腰颈背痛、关节疼痛、感冒等。专家介绍,拔火罐儿不仅能起到养生的作用,还有祛湿、解暑、逐寒的功效。

拔罐有助祛湿解暑

自古以来,拔火罐儿是以防病治病、强健身体为目的的一种治疗方法。它以罐为工具,利用燃火、抽气等方法产生负压,使之吸附于体表特定拔罐部位,刺激经络穴位,达到养生保健的目的。拔火罐常用于感冒、颈肩腰腿疼、肥胖、头痛、中暑、青春痘、胃脘痛及慢性疲劳综合征等疾病的防治。

拔罐疗法具有发汗解表、行气活血、消肿止痛、温经散寒等功效。夏季拔罐除解暑湿外,也有利于解决空调环境导致的汗孔闭塞,暑热不能发散,从而引起各种暑夹寒湿之症。拔罐产生的真空负压在经络穴位上,可将毛孔吸开并使皮肤充血,将体内的病理产物从皮肤毛孔中吸出体外,从而使经络气血得以疏通,脏腑功能得以调整,达到祛湿、解暑、逐寒等防治疾病的目的。

罐印颜色说明什么

拔罐除防治疾病外,对于身体状况、体质问题等都有所反映,这一点能在起罐后据根据皮肤的印痕、形状、颜色等判断。拔罐后,皮肤上的紫斑一般两周能消失。

专家提醒,这些只能作为参考,具体诊断和治疗要先经医院检查。

■起罐后,没有罐迹,或者虽有罐迹但立即消失,皮肤恢复如常,提示身体基本正常或病邪较轻;

■罐印鲜红而艳,表明为热症、炎症;

■罐印呈白色,表明为虚症,气血亏、功能低下;

■罐印呈紫色伴有斑块,表明为淤症,旧病、气滞血淤之症;

■罐印呈青色,则表明为寒症;

■罐印紫黑且暗,表示有血淤,如行经不畅、痛经等;

■罐印发紫,伴有斑块,且印迹数日不退,一般提示有局部寒凝血淤,病程已久;

■走罐后出现大面积黑紫印迹,提示感受风寒;

■拔罐后容易起水泡的,提示湿气较重。

拔罐也要对症

目前,拔罐方法最常用有抽气罐法、火罐法,根据需要,在具体运用火罐时,还有走罐、闪罐等方法。专家介绍,夏季拔罐需要针对病症,结合相对应的经脉位置或疼痛的部位来进行,才能起到有效的作用。专家介绍了几种常见疾病的拔罐疗法。

■**感冒** 取背部督脉和膀胱经穴位为主,采用走罐或留罐法,在大椎、风门、肺腧等穴位上用闪火法拔罐。拔住后,又立即取下,再迅速拔住。如此反复多次,待皮肤潮红,将火罐停于大椎、风门、肺腧等穴,留罐10分钟后起罐。专家提醒,操作时应注意轻吸,勿刺激过强,皮肤潮红即可。拔罐后最好盖住背部,免得受寒。

■**背腰痛** 背腰痛与感受外邪、跌倒损伤或劳欲过度等有关。在腰背部疼痛部位用走罐法,先在腰背部均匀涂抹万花油,将中号玻璃罐放在疼痛部位上,缓慢沿疼痛部位周围推进或拉回,如此往返推拉10至15次,反复操作,直至皮肤变深红或紫色为度。

■**肥胖** 拔罐减肥是通过刺激腧穴、调整经络达到促进人体新陈代谢从而取得减肥效果的。取穴为:脾俞、胃俞、大肠俞、肺俞、天枢、水分、滑肉门、中脘、气海、带脉、足三里、丰隆、曲池,可用抽气罐或火罐拔以上穴位。

(据《羊城晚报》)

相关链接

家庭拔罐注意事项

拔罐不可随意而行,家庭用罐选择真空罐比较合适,同时要注意以下事项。

1.拔罐时室内最好保持20℃以上的温度,吃得过饱、过度劳累、饥渴时不宜拔罐。

2.拔罐要选择适当体位或肌肉丰满的部位,尽量避开骨骼、毛发较多以及大血管分布的位置。

3.根据所拔部位的大小而选择适宜的拔罐工具。

4.留罐时间不宜太长,一般留罐10至15分钟,夏季一般10分钟即可。而大罐吸拔力强,可适当缩短时间。

5.用火罐时注意勿灼伤或烫伤皮肤,若因烫伤或留罐时间太长皮肤起水泡,小的无须处理,仅敷以消毒纱布,防止擦破即可。水泡较大的,须到医院处理,以防感染。

6.高热抽搐者以及皮肤有过敏、溃疡者不宜拔罐。 (据《羊城晚报》)

心灵港湾

关系越亲密越没耐心?

在日常工作生活中,我们对不相干的人客客气气、彬彬有礼,对亲近的人却毫无顾忌、任性无礼。很多人对亲人发脾气,事后很懊恼,可下次还会如此。

究其原因,是亲人的包容让我们太放肆。假如对领导、同事等外人发脾气,很可能损害彼此的关系。因此,我们在沟通中会注意沟通方式。

除此之外,我们对亲近的人心理预期太高了,认为他们应该理解、支持自己,一旦碰到不顺,就容易形成心理落差。觉得"别人不理解我也就罢了,怎么你也不理解",越想越生气。

从现在开始,不要把粗暴的态度、不客气的指责留给亲近的人,试着从这三方面改变自己。

1.换个角度看问题。站在亲人的角度考虑问题,想想他们的出发点是好的,学会理解。

2.让亲人把话说完。气头上往往很难把话说清楚,就像《知人善任》一书中说的:"发生争吵,让别人把话说完,虚心诚恳地倾听,才能彼此交心,把事情说清楚。"

3.平息怒气有方法。心理学研究发现,人在愤怒时会出现"意识狭窄"现象,死盯着负面信息不放。在情绪失控前,试着不说话或者离开,让自己先冷静下来。

请记住,对亲人让步,不是丢面子,而是出于爱。

(据《现代快报》)

老来健

老人别盲目求指标低

随着生活水平的提高,老年人越来越注重养生保健。由于一些健康指标的高低与糖尿病、心脑血管疾病等症有关,很多人便对这些指标盲目求低,这却违背了生理规律,不利于健康。

低血压。很多高血压患者在血压降到正常水平后不听医嘱,仍大剂量服用降压药,认为"乘胜追击",让血压再降低些就不易反弹了,结果导致血压远低于正常水平,出现了头昏、乏力、无精打采等症状。

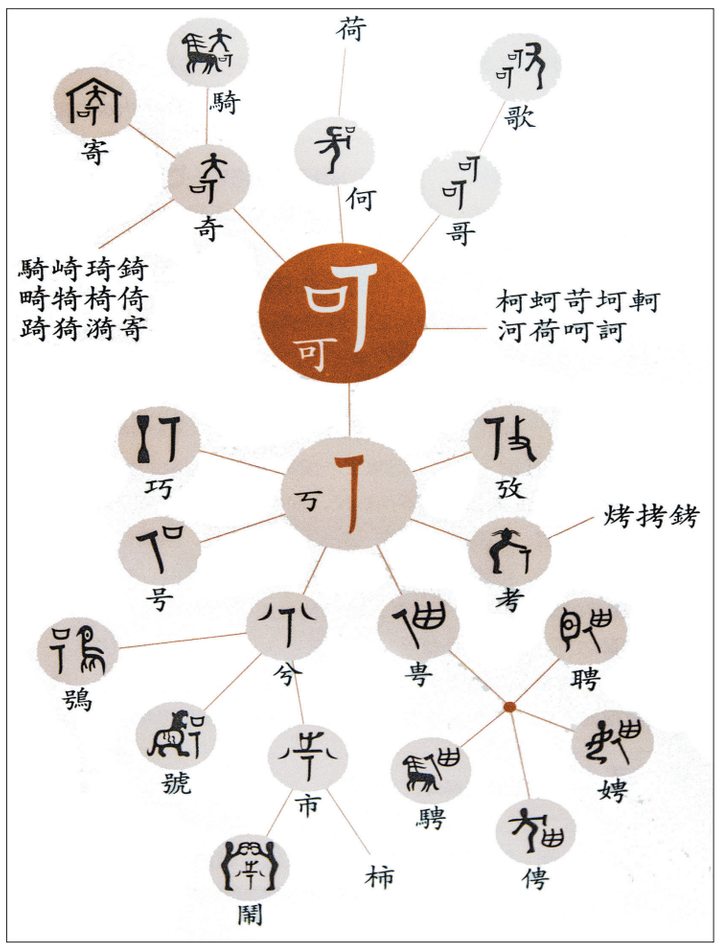
低脂肪饮食。肥胖者限制脂肪摄入是对的,但并不肥胖的人为防止心脑血管疾病而食用低脂食物则不可取。低脂饮食可促使人体分泌更多的胰岛素来帮助消耗糖分,从而引起体内一连串的有害变化。其结果与高脂肪殊途同归,为心脑血管疾病开了"绿灯"。

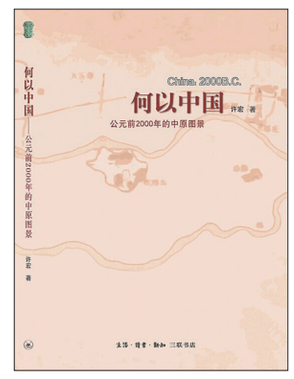
低体重。过度肥胖不仅影响体形,还易引发多种疾病。过度肥胖是指体重超出标准的25%以上。如果体重超出标准的在25%以下,对健康无不利影响,稍胖的人抵抗各种感染性疾病的能力更强。(据《新华每日电讯》)

9 "可"——击石咏唱

击石咏唱应该是最古老的演奏方式。在石器时代,人们以敲击或琢磨石头来制作器具,无论走到哪里,都可以听到"棵抠、棵抠"的声音。因此,敲击石器所发出的的声音和节奏很自然就成了音乐。古代的"磬"就是石头做的乐器,据说孔子还是一个击磬高手呢!另外,缶、陶铃也都是远古时期所使用的陶制打击乐器。

注:为保持汉字间架、字形与象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验,读者可在内文中查阅相关简体字。





11 衰亡的谜团与意义

美国艺术与科学院、国家科学院院士贾雷德·戴蒙德(Jared Diamond)教授在《崩溃——社会如何选择成败兴亡》一书中,把一个社会崩溃的原因归结为五点因素,即生态破坏、气候变更、强邻在侧、友邦援助的减少以及社会自身缺乏应对之道,并认为最后一点是至为关键的。

到目前为止,就陶寺社会的衰亡原因,考古学家还无法给出确切的答案。数以万计的人口聚集一处,要衣食住行,并供养着一个奢侈享乐的统治阶层,社会繁荣竟达三百年之久。其间,上述每一个因素都可能发挥影响力,相互作用,使陶寺社会在最后一个诱因的作用下,最终退出历史舞台。

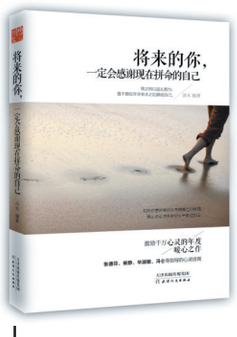
"革命"虽然削去了陶寺社会金字塔的塔尖,但这个社会仍延续了百年左右才最后消失。在这百年里,陶寺失去了作为权力中心的都邑地位吗?抑或从控制整个临汾盆地到仅保有塔儿山以北的"半壁江山"?它的社会上层在"革命"中仓皇出逃、另择新都,因而导致陶寺的衰落?还是这处都邑接近无政府状态,在高度的阶层分化后,社会归于"平等",陶寺人在"共同贫困"中走完了他们最后一百年的历程?陶寺人的最终下落又如何?真如有的学者推测的那样,陶寺人是被逼北上到了内蒙古朱开沟一带?不过,与二里头关系密切的东下冯势力在晋西南的出现,应该是陶寺衰亡之后一百余年的事了。那么,又是什么人逼走了他们呢?种种谜团,都有待进一步廓清。

无论如何,随着陶寺文明退出历史舞台,其所在的大中原区域内的晋南地区数千年来自主发展的历程也宣告终结。从随后的二里头时代起,它开始接受来自大河之南中原腹地的一轮轮文明输出的冲击波,最终被纳入王朝体系。这样的命运,也是东亚大陆众多区域文明化或"被文明化"的一个缩影。

在此前的一千余年间,中原周边地区各支文化异彩纷呈的发展曾给人以深刻的印象,如内蒙古东部和辽西地区的红山文化、黄河上游仰韶文化大地湾类型、长江下游的良渚文化、长江中游的屈家岭-石家河文化以及黄河下游的大汶口-海岱龙山文化等。但在陶寺文明消亡数百年前直至与陶寺大体同时,这些区域文化相继盛极而衰。此后的二里头-二里岗时代,中原周边地区还存在有夏家店下层文化、岳石文化、湖熟文化、马桥文化、肖家屋脊文化等考古学文化。这些后续文化与此前高度发展的当地文化之间缺少密切的继承关系,甚至显现出文化和社会发展上的停滞、低落甚至倒退迹象。东亚大陆王朝兴起前后这种大范围的文化起伏现象,或可称为"连续中的'断裂'"。

就这样,中国历史上的"英雄时代"——龙山时代过去了。陶寺,则当之无愧地成为这个时代的顶峰和绝响,同时也昭示了一个新纪元的到来。

BOOKS 新书快讯



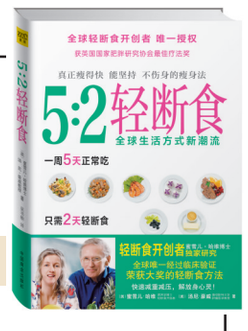
★**编者:**汤木
★**出版社:**天津人民出版社

《将来的你,一定会感谢现在拼命的自己》

该书由冯仑、张德芬、毕淑敏、柴静等人撰写。《生命的奖赏从来不在起点》《没有计划的人一定被计划掉》《幸运的人总是幸运,倒霉的人总是倒霉》……100多篇十万多字的肺腑之言,让内心浮躁、迷茫的你看清方向;让心灵不断被敲击,最终让你相信努力的意义——将来的你,一定会感谢现在拼命的自己!

★**作者:**蜜雪儿·哈维(英)
汤尼·豪威(英)
★**译者:**吴书榆
★**出版社:**中国商业出版社

《5:2轻断食》



该书一出版就风靡英、美、法、巴西、印度、意大利、荷兰、丹麦等十多个国家,是作者十多年的理论研究和临床实践的结果。

作者表示,实行5:2轻断食法的人中有85%的人成功减轻了体重,这些轻断食者3个月平均减掉10.5公斤!而且作者认为,5:2轻断食法不仅能健康瘦身,还有排毒等功效。

战高温防中暑 板蓝根送清凉

夏季中暑、感冒频频发生,困扰不少人。夏季感冒多称作"热伤风",又称"热感冒"。热感冒一年四季都会发生,暑湿感冒则只有盛夏才"冒头"。我国南方地区湿气较重,特别在夏天,热感冒如果夹杂湿气,就会形成暑湿感冒。暑湿感冒主要临床症状是:每日午后热度明显增高,出汗后热度仍然不减,头昏脑涨,身重倦怠,心烦口干,胸闷欲呕,舌苔黄腻,尿量少且呈黄色。板蓝根具有清热解毒、预防感冒、利咽之功效,故为预防夏季中暑、感冒之必备良药。

专家提醒大家,对于体质较弱或者有轻微感冒症状的人,要及时服用板蓝根颗粒之类的抗病毒药物,同时保持良好心态,增强自身抵抗力。在众多板蓝根生产厂家中,广州白云山板蓝根目前销量遥遥领先,已占有60%以上的市场份额,成为众多消费者的第一选择。白云山板蓝根独家拥有"三项第一":首家采用中药GAP基地药材生产,首家采用指纹图谱技术控制产品质量,首家采用"一步制粒"技术生产起效更迅速。在服务上,白云山和黄中药斥资8000万元,计划两年内在全国推出6600家"永不过期"的药店,广大消费者均可放心购买,过期药物免费换新,这意味着白云山和黄中药将"永不过期"。

(山岭)