

常念6个字能养五脏

好听的声音可以舒缓身心,除此之外,我们自己发出的声音也有保健功能。六字诀是我国传统养生功法之一,通过“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”6个字的发音、口形,配合呼吸吐纳,可充分调动脏腑的潜在能力,从而达到祛病健身、延年益寿之目的。

多念“嘘”字:护肝

口形:“嘘”字音xū。发音吐气时,唇齿微开,嘴角后引,口唇微用力拉“扁”,槽牙上下平对,中留缝隙,舌尖放平,舌体微微后缩,槽牙与舌边亦有空隙。发声吐气时,气从槽牙间、舌两边的空隙中呼出体外。

做法:面朝东站立,两脚自然分开,与肩同宽,两膝微屈,头正颈直,含胸收腹,直腰拔背。两臂自然下垂,两腋虚空,肘微屈,两手掌轻靠于大腿外侧。全身放松,两眼睁开,平视前方。年老体弱或因病不能立者,可改坐位。两手缓缓抬起,手背相对,经肋肋至与肩平,两臂如鸟张翼向上、向左右分开,手心斜向上。吸气时,屈臂两手经胸腹前缓缓下落。嘘后调息,改用正常呼吸,但仍应坚持鼻纳口吐,平定情绪,息心静思,两目微闭,两唇轻合,舌抵上腭,上下齿轻轻相叩36次。嘘气后调息的目的在于补养体内正气,促进生长。嘘字功宜每天早晚各练一

次,最好天天坚持。

多念“呵”字:补心

口形:“呵”字音hē。口半张,以能插入自己的拇指为度,两腮稍有后拉之意,舌贴于下颚;舌尖轻顶下齿,下颌放松。

做法:双脚分开直立,与肩同宽。两膝微屈,头正颈直,含胸收腹,直腰拔背,两手臂自然下垂,全身放松。采用腹式呼吸,要自然均匀,用鼻吸气,用口呼气,舌尖轻抵下牙。呼吸调顺后,两手手心向上,缓缓上提,同时发呵字音,至等肩高时,呵气完毕,双手轻揉面部然后自然缓慢垂下至腿两侧。共呵5-10分钟后,静养3分钟,调息。每天早晚可练。口唇部位要放松,不可过于用力、紧绷等,避免造成整个面部肌肉紧张。

多念“呼”字:养脾

口形:“呼”字音hū。撮口为管状,舌放平用力前伸,微向上卷。

做法:双脚分开直立,与肩同宽。两膝微屈,头正颈直,含胸收腹,直腰拔背,两手臂自然下垂,全身放松。采用腹式呼吸,用鼻吸气,用口呼气,舌尖轻抵下牙。呼吸调顺后,两手自小腹前提起,手心朝上,至脐部并口吐

“呼”字音,目视前方,左手外旋上托至头顶,同时右手内旋下按至小腹前。呼气尽吸气时,左臂内旋变为掌心向里,从面前下落,同时右臂回旋掌心向里上穿,两手在胸前交叉,左手在外,右手在里,两手内旋下按至腹前,自然垂于体侧。练习5-10分钟后,静养3分钟,调息。练习呼字功时,应轻轻无声,忌大力呼吸。一般在饭前或饭后一小时练习,饮食过饱时不宜练习呼字功。练习时间需因人而异,不可勉强,如有不适,应立即停练。

多念“咽”字:润肺

口形:“咽”字音si。两唇微向后收,上下齿合而有缝,舌尖顶其缝隙发音。

做法:两手从小腹前抬起,逐渐转掌心向上,至两乳平,两臂外旋,翻转手心向外成立掌,指尖对喉,然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼。翻掌同时开始读“咽”字,呼气尽,随吸气之势两臂自然下落垂于体侧,重复六次,调息。采用顺腹式呼吸,先呼后吸。呼气时读字,同时提肛,重心自然后移至足跟,注意不要有憋气感。吸气时,两唇轻合,舌抵上腭,全身放松,小腹部自然隆起,空气自然吸入。气吐尽则胸腹空。动作起着导引气血的作用,要柔和、舒展、自然,切忌用力。动作的频率要和自己的呼吸频率相吻合。

多念“吹”字:强肾

口形:“吹”字音chuī。撮口,两嘴角向后咧,舌尖微向上翘。

动作:微屈膝下蹲,两手松开,内旋外翻手心向外缓缓展开。起身,两手外旋内翻缓缓收回,轻抚腹部。两掌绕腰腹一周。微屈膝下蹲,两手向下沿腰骶、双腿外侧下滑后顺势前摆。两手从腰部开始下滑即配合口吐“吹”字诀(先呼后吸,呼气时读吹字)。如此反复练习6次。最后一次做完,两手前摆收回至腹前,微屈膝下蹲,两掌缓缓展开。起身,两掌外旋内翻缓缓收回,两手虎口交叉相握轻覆肚脐,静养2-3个呼吸。练“吹”字诀时,要注意口唇似闭不闭,足趾如抓物状。

多念“嘻”字:理三焦

口形:“嘻”字音xī。发声吐气时,舌尖轻抵下齿,嘴角略从后引并上翘,槽牙上下轻轻咬合,呼气时使气从槽牙边的空隙中经过呼出体外。

做法:读“嘻”时,两手自体侧抬起如捧物状,过腹至胸前,两乳水平位置,两臂外旋翻转手心向外,并向头部托举,两手心转向上,指尖相对。吸气时五指分开,由头部沿身体两侧缓缓落下。(本报综合)

瓜豆度伏 祛湿解暑

■ 宁蔚夏

夏天是“种瓜得瓜”“种豆得豆”的季节,瓜、豆不仅是应时营养辅食,而且也是适时保健佳品,尤其在暑热难当且潮湿多雨的伏天,就清热利湿而言,瓜、豆堪称首屈一指的“济世良药”。

在伏天高温环境中,人体内热炽盛,汗出不断,处于火旺而缺水状态。冬瓜、西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类,不仅含有大量的水分,而且大多性味寒凉,水能克火,寒可清热,能够有效补充人体水分的缺失,祛暑降温,生津止渴。不少瓜类还有利尿作用,可通过小便排遣体热,降低体温,清解体内热毒。现代研究表明,瓜中含有维生素、蛋白质和矿物质等较为丰富的营养物质,可以弥补夏日人体养分的不足,而且大部分有降脂、降糖功效。另外,许多瓜类还能防治因热毒炽盛引

起的皮肤病,有些还有美容护肤作用,可减少皮肤皱纹。

盛夏,人体新陈代谢加快,蛋白质消耗增加,由于消化功能下降,又使蛋白质摄入减少,体内呈现出负氮平衡状态。各种豆类如豇豆、青豆、扁豆、蚕豆、绿豆、赤豆等,含有品质优良且十分丰富的蛋白质,可有效补充体内蛋白质的不足,满足机体代谢需要。暑多挟湿,伏天已进入古称长夏季节,空气湿度增高,湿易伤脾,湿热交蒸,人常感到头昏身重,四肢无力,食欲不振。豆类多具有健脾利湿功效,伏天食用,能够有效缓解上述湿遏热伏的表现,令人神清气爽。还有,新的研究显示,豆类含有丰富的低聚糖,可使有益菌(双歧杆菌、乳酸菌等)增加,有害菌(威尔斯菌、大肠杆菌等)减少,从而调整和改善肠道功能,并能预防食物中毒。

跑步岔气 点支沟穴

■ 戴幸平

跑步岔气很常见,中医有个救急的方法——用力点支沟穴。

岔气多由进气用力、姿势不当、肌肉过度牵拉导致,从而引起气机阻滞、经络受阻。中医认为,不通则痛,这时人体就会发出警告信号——岔气。支沟穴是手少阳三焦经的经穴(十二经脉各有一个经穴,位置多在腕、踝关节附近),其循行路线从锁骨上窝(缺盆)进入胸腔,分布在膻中(两乳之间),脉气散布联络心包,向下贯穿膈肌。而我们岔气的部位正是在肋间及膈肌,为手少阳三焦经主管。支沟穴为三焦经的“输穴”,是掌管本经所过之处各种疼痛的穴位,所以岔气正是支沟穴的管辖范围。

取穴:支沟穴,位于手腕背侧横纹上3寸处。

具体方法:当岔气时,采取对侧取穴法,如果疼痛在身体左侧,就用力点右侧支沟穴,如果疼痛在右侧,就用力点左侧支沟穴。点按时,同时深呼吸,岔气3分钟左右就会缓解。

长汗斑可能是真菌在“使坏”

■ 李捷

夏季有些人发现自己身上长了不少花斑,褐色、红色、白色各式各样,皮肤表面甚至还会脱皮。这究竟是什么?有传染性吗?

这实际上是一种夏季常见的皮肤病,学名“花斑糠疹”,俗称“汗斑”。汗斑不仅仅由出汗引起,引发它的真正元凶是一种名为马拉色菌的真菌,该真菌能在一定条件下侵犯皮肤角质层引起表浅感染。

马拉色菌是一种人体正常的寄生菌,平时与人和平共处,只有在一些特殊情况下才可能导致汗斑发生:1.高温潮湿、出汗过度;2.营养不良、患有慢性疾病、长期服用糖皮质激素/免疫抑制剂,

或合并其他能够导致免疫力下降的因素;3.与遗传相关。所以,汗斑虽与真菌感染有关,但需满足以上条件时才可能致病,患者之间的传染并不多见。

汗斑好发于前胸、肩背、脸、脖子等皮脂腺丰富部位,可表现为许多细小斑点,颜色可以是褐色、淡褐色、淡红色、淡黄色等。这些斑点可以不断扩大,融合成圆形、近圆形,并可见淡白色斑点,斑点可增大成指甲盖大小,呈圆形或类圆形,逐渐融合成不规则大片状,表面覆以糠状鳞屑。除了偶有轻度瘙痒,一般无明显自觉不适的症状。如果有以上情况,建议到医院就诊。

