



健康岛也应提倡“睡前一盆汤”

■ 本报记者 刘贡

“睡前一盆汤，赛过人参汤”、“用脚吃药，百病全消”、“热水泡脚，如吃补药；中药泡脚，胜吃补药”、“每天泡泡脚，百岁不服老”、“天天吃只羊，不如中药泡脚再上床”等，民间流传的这些顺口溜，说的就是足浴这一养生治病的传统疗法。

因为天气炎热，南方人热衷冲凉而不是洗脚，海南也是如此，家庭里常年坚持泡脚的却不多。对此，海口市中医医院中医师温泽发认为，“睡前一盆汤”的养生方法在海南同样值得提倡。

泡脚讲究因时因地因人

为何北方家庭热衷泡脚，南方尤其是岭南人不兴泡脚呢？温泽发解释，北方天气寒冷，人们的血液循环不畅，再加上过去受洗澡设施条件所限，睡前泡脚可起到清洁、保健和促进睡眠的作用。而南方湿热，在不算干燥的环境里用热水泡脚，一身大汗又得洗澡，家居生活就不如冲个凉来得痛快。

中医讲究“三因制宜”，即因时、因地、因人制宜，是指治疗疾病要根据季节、地区以及人体的体质、性别、年龄等不同而制定适宜的治疗方法。由于疾病的发生、发展与转归，受多方面因素的影响，如时令气候、地理环境等，尤其是患者个体的体质因素，对疾病的影响更大。因此，在治疗

中医按摩保健及治疗作用

推拿(古代称按摩，现代称推拿)起源于商朝，距今已有几千年的历史。推拿通过手法作用于人体体表的特定部位或穴位，以调节机体的生理、病理状况，达到治疗效果。

由于推拿对各种疾病有着比较显著的疗效，大街小巷的推拿按摩店可谓遍地开花。到底推拿能起到怎么样的保健作用？记者采访了海南省中医院有关专家，并亲身体会了推拿带来的舒畅感觉。

海南省中医院推拿科主任吴娟荣从事推拿行业有近30年的时间，对推拿深有研究。她介绍，推拿的保健作用主要是调整脏腑功能、疏通经络、行气活血、理筋整复、增强抗病能力等。

由于长期在电脑前工作，记者的腰部及颈椎部位时常疼痛。吴娟荣让记者躺在推拿床上，一切准备就绪后，她在记者的背部及腰部重重地按压几下，便得出记者是腰三横突出的结论。找出了记者腰部的疼痛原因后，吴娟荣开始在背部和腰部实施掌根揉法、一指禅推法、滚法、按压等手法，力道适中，手法娴熟，让从未体验过推拿的记者顿时感觉腰部、背部的肌肉一阵放松，似乎全身的经络已经被打通，舒服得直想入睡。

在对腰部和背部进行推拿后，吴娟荣对记者的颈椎部位进行检查，得出了记者左侧颈椎关节第三、四节出现错位，她让记者全身放松，在经过一番推拿后，她左右快速地扭转了两下记者的脑袋，便将错位的小关节恢复原位。

经过20分钟的推拿，全程下来，记者感觉到身体

好像是被打通了经络，有点酸、有点痛，但是很舒畅，整个人感觉特别有精神。

从现代医学角度来看，推拿主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机能的新陈代谢水平有所提高。也正是由于推拿能够疏通经络，使气血周流，保持机体的阴阳平衡，所以推拿后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保证身体健康有重要作用。

推拿在临床上常用的治疗大法有温、补、和、散、通、泻、汗、清等，并根据这些治疗大法来选择手法，确定施法的穴位或部位。例如，温法指“劳者温之”，“损者温之”，运用一些温柔的手法，如按、揉、摩、擦、滚、一指禅推等手法，在一定的穴位或部位上进行缓慢而柔和的长时间操作，使之产生一定的热力渗透到组织深处，起到扶助阳气、温经散寒的作用。

推拿不仅可以起到保健作用，而且还适用于治疗一些疾病。吴娟荣说，由于推拿有利于循环系统和新陈代谢，对患有颈椎病、腰椎间盘突出的人比较适用。此外，推拿可治疗新生儿先天性疾病，如呼吸消化、泌尿、五官等系统疾病，还可治疗夜啼、惊风、多动症、生长痛、脑瘫等疑难杂症。

并非所有人都适合进行中医推拿。吴娟荣说，推拿常见的禁忌征有：体质弱、卧床时间长，经不起按摩的人不能进行推拿；有传染性或溃瘍性皮肤病和烫伤、烧伤的人不能进行推拿；怀孕5个月内的孕妇不能进行推拿；体质弱、5岁以下的小孩不能按四肢和腹部；急性传染病患者、肿瘤患者、醉酒，极度疲劳者也不能进行推拿。

不花钱治好肩周炎

两年前，我感觉到左肩不灵活，举臂后仰时有些疼，但没当回事儿，偶尔疼得明显时，便让我老公揉捏。可是有一次却疼得特别明显，白天不能伏案，晚上难以入眠，只好去医院检查。照了片子，医生看后说是得了肩周炎，开了膏药和止痛药。回去后我把膏药贴了，止痛药也吃了，可还是疼，且伴有低压通电的感觉。我于是去针灸，扎了十几次，有点儿好转，可是花费有点儿大。

有一天晚饭后，在我家小区附近的文体中心散步，走着走着，便加入了散步者的行列中，大家边散步边聊天，聊的全都是各人的健身心得。我赶紧把自己的病情说给大伙听，还没等我说完，有几位叔叔阿姨便一同给我开出了“药方”——锻炼身体。他们还说，此方绝对除根，因为他们的肩周炎都是用此“方”弄好的。从此后，我便依照他们提供的“方子”开始锻炼。这个“方子”的锻炼内容如下：

一、划船运动。患者弯腰垂臂，以两臂为桨做划船状，可向前划，也可向后划。

二、爬墙运动。患者面墙而立，患侧手指顺墙爬至最大限后，再缓缓缩回原处。

三、拉手运动。患者自然站立，患侧上肢内旋到后背，健侧手从背后拉住患侧手腕，慢慢往健侧及向上牵引，到最大限度时停止数分钟。

四、下蹲运动。患者背向站在桌前，双手扶桌边，反复做下蹲动作。

五、枕手运动。患者仰卧，十指交叉，掌心向上，放在脑后，然后两肘慢慢外展至最大限度。

六、展臂运动。患者双臂自然下垂，手心向下缓慢外展后，再用力抬起，至手臂垂直向上，停10分钟。

七、擦汗运动。患者或站或坐或卧，屈患侧肘，掌心向上，然后尽量用肘部擦颈部。这个“方子”共七个锻炼招式，可以全部做完运动，也可以只锻炼其中一两样。起初，我把这七个动作全部做完，结果感到肩膀更疼了，就减了动作和时间。持续锻炼了半个月后，我的疼痛感便不再明显；一个月后，肩周不但不再疼了，且活动起来灵活多了；三个月后，自我感觉肩周炎完全好了。

但是我没有见好就收，而是天天坚持肩部运动。求人不如求己。在对待肩周炎这个毛病方面，我没花一分钱，便治好了肩周炎。

(张会娟)



晨练“十个一”

随着年龄增长，脂肪肝、高血脂、颈椎病等不约而至。我坚持了近3年的晨练，今年体检，发现身体状况已大为好转。于是我总结了晨练的“十个一”，与大家共享。

一是“一杯水” 就是早晨起床至少喝一杯水，以补充一个晚上的身体水分缺失，既解决了口干舌燥的问题，也能更好地做晨练。

二是“跑一跑” 人到中年，身体逐渐变得臃肿起来，有时候跑不上百米就气喘吁吁，但坚持跑下去，就会显而易见地发现自己的明显进步。

三是“弯一弯” 跑一段路程后，很容易感觉身体的关节好像生了锈，这时候，就要前后左右弯弯腰。

四是“压一压” 将军肚成了身体的累赘，腿抬到差不多与肩同高的高度，要想把头尽量压到脚的位置，这可不是一天两天能够做到的。

五是“跑一跳” 连续十几个“蛙跳”，刚练习时，感觉不是一般的累，但是坚持下来就好很多。

六是“倒一倒” 跑步时尽量倒着跑，快慢由自己来掌握，让心情自由飞翔。时间长了，就会发现倒着跑也很有趣。还可以试着倒挂，有利于脑部供血，但是要注意安全。

七是“撞一撞” 上述运动后，身体的各部位大都得到了锻炼，只有背部活动得比较少，这时候，用背撞一撞树干或者铁栏杆，可以让背部肌肉得到放松。

八是“仰一仰” 就是做几个标准的仰卧起坐，根据自身身体状况，逐渐增加，达到一定数量后，坚持早晚各做一次，效果更好。

九是“吊一吊” 做引体向上，也可以双手抓住单杠，看看自己吊着不动能够坚持多长时间，也是一种不错的锻炼方式。

十是“摩一摩” 到健身器材上按摩一下小腿、大腿，伴着按摩后的身心愉快，以“快走”的姿态回家，美好的晨练就结束了。

“十个一”晨练，可以一次性做完，也可以挑其中的几个动作来运动，锻炼时间可以自己掌握。几年来，我感到“十个一”晨练不仅是一种锻炼，而且能够更好地调适心理。

(江萍)

健康随笔

看《红楼梦》说妇科病

说《红楼梦》是一部百科全书不为过，里面仅是治疗妇科疾病例子不少于三五起，如秦可卿、王熙凤、香菱、尤二姐等，都找医生看过她们的妇科病，虽然其结果不尽如人意，但曹雪芹笔下的医疗知识，还是值得后世借鉴和学习。

比如第十回，秦可卿肋下肿胀、少寐自汗、精神倦怠，两个多月没来月经，让贾府中的几个大夫都看过，可疗效欠佳，甚至连是病是喜都搞不清楚。没办法，贾珍请了儒医贾友士给秦可卿诊治。张友士给秦可卿把过脉后，认为秦氏是忧思伤脾，肝木太旺，患了经血不能按时而至的“月经不调症”。于是他在益气养荣补肾和肝汤的基础上，外加醋柴胡、香附米、元胡索，佐之养血的山药和阿胶，并以清心健脾的莲子、大枣为引子，开了几副药给秦可卿吃，效果不错。

与秦可卿的妇科病比起来，尤二姐就没这么幸运。本来胎气上逆，胃失和降，已经怀孕的尤二姐出现恶心、肢体倦怠、吞酸厌食、怕闻油腻气味都是很正常的事情，但在庸医胡君荣的一派胡言乱语下，竟吃了“月经不调，全要大补”的虎狼之药，不但病没睡好，还把腹中已经成形的男胎给打了下来，让本来就看不到希望的尤二姐最后吞金自杀。

与尤二姐一样流过产的女人王熙凤虽然没有自杀，但妇科病的痛苦几乎伴随她一生。从五十五回起，她因操劳过度，保养不慎流产之后，就得了“下红之症”，即使不是月经期，也忽然大量出血，这就是今天说的“功能性子宫出血”。曹雪芹在七十二回和七十四回中，详细地描述了“血山崩”的症状，“上个月行了经之后，这个月，竟沥沥地没有止住”；“淋漓不止”等，鸳鸯的姐姐就是患这种病死的，可见这种病对妇女的危害有多大。

与“血山崩”相反的还有一种妇科病，那就是香菱的“干血之症”。这种继发性闭经，中医上称为“不月”或“经闭”，其主要表现为，形体消瘦、小腹涨满、不能饮食、骨蒸潮热、口干颧红、两目黯黑等。现代医学临床证明，环境的改变、精神的刺激、生理器官的病变都可能引起“闭经”发生。香菱的闭经，正是由“怒气伤肝，内外折挫”引起，可谓是一语道破天机。

“干血之症”也好，“血山崩”也罢，都属于月经不调的范畴，都与肺气亏损、气血不和密切相关，所以治疗这些妇科病，要从“本”上下功夫。历代名医对于经闭和崩漏这些妇科病，非常注重脏气的治疗。朱小南在《朱南山先生的医疗成就》一文中就明确提出了“注重脏气有调血气、疏肝气、健脾气、补肾气诸法”，是符合实际情况和科学道理的。《红楼梦》中的一些女人没有遇上中医高手，否则就不会有悲惨命运了。

(刘绍义)

