

开春了,忙得腰酸背痛咋办?

中医认为,久坐伤肉,长时间坐着易引起腰椎间盘突出、小关节、肌肉、韧带功能失衡,继而发生腰肌劳损、腰椎间盘突出症等各种腰痛。

如何预防腰痛?这里推荐6个动静结合的休闲护腰小招,日常不妨多做几次。

站起来讲话

投身紧张忘我的工作中,有时很难有片刻时间站一站,如果遇到与他人交流、接听电话之际,可顺势站起来说话,这能让绷紧的腰肌随之放松一会,也有利于血液流通,改善肌肉功能。

握拳揉腰眼

当靠在椅背养神时,腰部往往空虚,此刻用两手握成空拳,抵在腰眼处,使腰部有个支撑,减缓肌肉张力。

另一方面通过轻轻按揉可刺激腰眼的穴位——肾俞,它恰位于肾区即上腰部椎骨两侧旁开约拇指宽度的一指半处,



其下方还有两个相邻穴位腰阳关、大肠俞,通过激发相关经络穴位,可起到活血通络、壮腰健肾的作用。

多伸个懒腰

长久坐着腰背容易向前屈,从而导致腰背肌肉紧张疲劳。平时多伸几个懒腰可增加椎间隙,帮助肌肉收缩,减轻肌肉负担,起到消肿、缓解疼痛、促进淋巴回流和血液循环的作用。

叩几次腰脊

腰背部穴位丰富,分布有督脉、足太阳膀胱经的诸多穴位,用一手或双手呈空拳状上

下连续叩击腰脊十几次,可刺激穴位,通畅气血,预防腰痛。此动作不论坐着还是站立都可以做。

久坐转转腰

双肘靠在座椅两边扶手或双手撑住座椅,反复做十余个转腰动作,使腰椎小关节和椎间盘平衡运动,防止肌肉僵硬和疲劳损伤,使受力更加平衡。当然,站起来做这个动作效果更好。

常按摩腘窝

在膝关节后方的凹陷处称为腘窝,其中心有一个穴位叫委中,它是腰背足太阳膀胱经两分支在腘窝的汇合点。

中医有“腰背委中求”之说,轻轻俯下身子按揉委中穴15~20次,不仅能通络止痛治疗腰痛,还可调疏腰背部局部经络及经筋之气血,疏通经络,促进腰部肌肉软组织新陈代谢。

(福建中医药大学国医堂)

中医可解“春风病”

“春风病”是指受春风侵袭所致的疾病。春天冷暖气团,季风气流交替活动,天气时冷时暖,空气变化无常,而且挟带花粉,风沙等杂物,故中医称春风“善行而数变”,俗称“妖风”。中医认为风是春季的主气,人体容易受到风邪侵袭,出现感冒、头痛、鼻炎等病症,应对这些“春风病”,中医有妙招。

受风感冒:揉三池

广东省第二中医院针灸康复科主任曾红文:春季多风,防护不慎容易被风邪侵袭,常可引发感冒,可以试试按揉“三池”穴位。

风池穴:若吹风后出现怕冷、鼻塞、流清涕、咳嗽痰稀、头身痛等不适,可将两手拇指指腹按于同侧风池穴(与耳垂平行,枕骨下两条大筋外缘的凹陷中),其余四指搭靠在头部两侧,由轻到重按揉1分钟,有助祛风散邪。

曲池穴:有些人受风感冒后出现了发热、鼻塞、流黄涕、咳嗽痰黄、咽痛口渴、大便干等症,此时不仅要散风,还需清热,可取曲池穴(屈肘,肘横纹外侧端的凹陷处),每次点按1分钟,有酸重感为宜,能够清热解表,但孕妇不宜按揉。

阳池穴:春季乍暖还寒,一些阳气不足的人群不能适应室

内外的温差,容易手脚怕冷,吹风后受凉,可取阳池穴(腕背横纹上,中指、无名指指缝中),两手交替按压对侧穴位,力度宜缓,时间宜长,可以起到生发阳气的作用。

过敏性鼻炎:鼻三药

山西中医药大学附属医院耳鼻喉科主治医师薛庆华:春风中多携带花粉、粉尘等过敏原,可引发过敏性鼻炎,不妨试试中医常用的“鼻三药”。

苍耳子:苍耳子可广泛用于各类型的鼻炎,能够通鼻窍,还有发散风寒、祛风湿、止痛等作用,但切勿生用,可在医生指导下选取炒苍耳子3~9克,与辛夷、白芷、薄荷等配伍使用,如苍耳子散,有助改善鼻塞、流黄浊涕等症状。

辛夷:辛夷可以散风寒、通鼻窍,注意需用纱布包煎,常与白芷、细辛、防风、苍耳子等配伍治疗鼻炎,但不适合阴虚火旺的人群。《本草纲目》记载,取适量辛夷(研末),加入少许麝香,以葱白蘸入鼻中治疗鼻渊,几次即可见效。

通草:虽然通草以清热利湿消肿为主要作用,但也可在医生辨证指导下配伍苍耳子、辛夷、白芷、薄荷、细辛等辛香发散的药,增强通鼻窍的效果,治疗过敏性鼻炎、鼻窦炎引

起的鼻塞、流涕等症,但气阴两虚、寒湿者及孕妇慎服。

头痛:泡三方

江苏省中医院老年医学科护师董蕾:中医认为风为阳邪,容易侵袭头部,若在春季忽视头部防风保暖,可出现头疼,不妨辨证选择相应的泡脚方调理。

风寒:若在吹风受寒之后出现头痛,尤其以前额、太阳穴区域明显,颈项拘紧,可取羌活50克、防风30克、川芎40克、藁本40克、白芷40克加水煎煮20分钟,去渣取汁,兑水3000毫升熏蒸泡脚,每晚30分钟,有助祛风、散寒、止痛。

风热:如果头部胀痛灼热,伴面红目赤、口渴欲饮、大便干等症,可取桑叶40克、黄菊20克、山栀15克、薄荷15克、独活8克、天麻8克,加水2000毫升,煮沸5分钟,取药液洗脚,早晚各一次,可以祛风、泄热、止痛。

风湿:若头痛沉重,如同被包裹,伴肢体困重、食欲不振等症,可取羌活30克、独活30克、防风30克、藁本30克、川芎30克、蔓荆子30克,加水2000毫升,煮沸20分钟,取药液洗脚,早晚各一次,能够祛风、胜湿、止痛。

(《健康时报》、《大众健康》)

天气阴晴不定 需要健脾祛湿

天气渐暖的同时冷空气活动较频繁,导致天气阴晴不定、忽冷忽热,“倒春寒”时有发生,细菌病毒活跃。此时节应如何保健养生呢?

福建中医药大学附属福州中医院呼吸内科陈妍杰副主任医师提醒,此时节人体皮肤肌理开始疏松,御风寒能力减弱,适时适度的“春捂”必不可少。

陈妍杰副主任医师推荐两道健脾祛湿、益肾固精药膳:

淮山芡实扁豆排骨汤

【材料】山药、芡实、炒扁豆、黄芪、白术和猪排骨。



【烹制方法】先将排骨洗净切块,置沸水中焯过;黄芪、白术煎煮取滤液,与芡实、山药、炒扁豆、排骨同移到煲锅内,煲熟后调味即可。

淡姜枣茶

【材料】生姜、大枣一颗或小枣两颗。



【烹制方法】生姜切丝,取一颗大枣或两颗小枣,熬水后,用保温杯装取,随身携带,可作为一天的主要饮用水,温胃养胃、健脾祛湿。

(福建中医药大学附属福州中医院)