

山川中醫

胡正刚传授 十八式按摩法

近日,浙江中医药大学硕士生导师胡正刚教授应邀到望春东路86号的山川大药房义丰号,为该药号秋季养生班讲课。其间,他向在场的市民演示了传统的十八式按摩法。通过按摩养生穴位,有效缓解某些身体不适症状,起到保健养生的作用。

记者 施美园

A 源自道家 讲究心窍合一

按者,谙其形;摩者,磨其性。胡正刚介绍,这套传统十八式按摩结合了道家、传统中医的养生精髓,是一套动静结合的按摩手法,旨在疏通气血,沟通经络,贯通五脏。

练习时讲究心窍合一,既外求动作匀缓,内求能量贯通。

所谓内,指的是心、意、气等内在的情意活动和气息运动;外是手、眼、身、步等外在的形体活动。练习时,要求联系着处于安静环境,以意念的集中与各种呼吸的方法相结合进行锻炼。全套按摩动作皆由肢体运动、呼吸锻炼、意念运用三个部分组成。肢体运动表现于外,但要求动静结合,即注意力集中,情绪安定,并根据动作的变化,配以适当的呼吸方法,达到形、意、气的统一。

B 适合各年龄段 练习方式很灵活

胡教授表示,十八式按摩养生操运动量虽小,但各节都有其功效,简单十八式,由全身自上而下的自我按摩及运动组成,可以全面调节,综合养生。

由于按摩法动作简单、易学易记,且动作缓和和柔韧,男女老少皆宜。此外,按摩法各招式又可单独成其功效,所以练习起来很是灵活,练习者可以结合自己身体需求,随意选取其中的若干招式进行长期练习。练习时长以练习者不感到过度疲劳为宜。

十八式按摩法部分招式:

第一式 搓劳宫:双手合十,两中指尖对鼻尖,一上一下对搓,先右手搓左手背,复左手搓右手背。

第二式 浴面:两手掌贴在两颊上,大拇指放于太阳穴处。双掌一上一下抚浴整个面部。

第三式 擦眼:双手握成空拳,用大拇指的末节分别贴于两眼左上角。先两手向右送,分别擦两眼上眼皮,接着双拇指沿着两眼右上角下旋到右下角,在向左送,向右送,形成圆圈运动。

第四式 揉太阳穴:双手捂前额,两大拇指按着太阳穴,先顺时针方向按揉,复按逆时针方向按揉。

第五式 叩天鼓:两劳宫贴于耳,十指按摩后脑部位,以中指按着风池穴为准。大拇指按着不动,其余四指一上一下地叩击后脑。

第六式 鸣耳:将劳宫贴于两耳眼,使劳宫与耳相吸,然后突然向外拉,令耳内鸣响,接着用两食指在两耳眼里转动,往外拉。

第七式 擦鼻:两手握空拳,用大拇指末节一上一下擦鼻根部和鼻唇沟。

第八式 提山根:先以右手食指和拇指掐住山根(鼻根),将左手掌贴于左额前,右手提山根一次,左手就从左额前向后颈部抹一次。若干次后,左右手更换进行。



喝水 你喝对了吗?

喝水是日常生活里再简单不过的一件事,可是怎么健康喝水,喝多少水却都是有学问的,不少人仍然对喝水存在着认识误区。

误区1 每天要喝够8杯水

多喝水没错,但是过量喝水就会影响健康,每天8大杯水一般符合正常人的补水量,但并非人人适用。喝多了水,会对肾脏造成负担。同时,太多的水会稀释人体内的电解质,从而导致电解质不平衡所带来的健康危害。

其实,大家只注意喝水的量,却忽略了在日常饮食中也会摄取水分。如每餐吃的食物、每天吃的水果、每天喝的饮料都带有水分,三餐也至少占了500毫升的水。所以,每天喝的水一定要低于1600到1950毫升。

误区2 多喝水能搞定肌肤缺水

处暑过后,天气逐渐转凉,很多人开始觉得皮肤干燥,特别是唇部,经常会有一层死皮,鼻尖也易脱皮,既影响外观,也影响心情。对此,很多人会有疑问,多喝水能否缓解皮肤干燥?

事实上,身体补水并不等于肌肤补水,所以多喝水并不能解决肌肤缺水问题。喝下去的水只有极微量的能补充到肌肤中。对于像嘴唇等局部的干裂,可能是因为维生素的缺乏,光靠喝水来滋润干燥的嘴唇,其实没有太大作用,还不如涂一只润唇膏有效。

误区3 每天清晨都要补水

消瘦、肤白、体质寒凉的人,早晨不适合饮用低于体温的牛奶、果汁或冷水,可以换作温热的汤、粥。鲜榨果汁不适合早晨空空的肠胃,即使是在夏季也要配合早餐一起饮用。早晨补水忌盐,煲的浓浓的肉汤、咸咸的馄饨汤都不适合早晨,这只会加重早晨身体的饥渴。

误区4 感冒多喝水能治愈

感冒了不仅要喝水,还要多喝水,这似乎已成了人们头脑中根深蒂固的一个常识,但是感冒后不看医生,不吃药,光靠喝水真的能治愈吗?

专家表示,感冒分很多种,治疗需要具体病情具体分析,但总的原则不变,感冒还是要吃药,多休息。喝水对感冒有一定的帮助,可以促进代谢产物和体内毒素的排出,但是注意不能喝太多。

患了感冒以后,要保持饮水量,应间断性喝水。一次喝一杯左右的量,不要超过300毫升,间隔一段时间后再喝,不要一次大量饮水,这样对肾的负担太大。

康美诺 爱牙课堂

87122123

种植牙能用多久?

咨询读者:林女士

父亲不到50岁就开始掉牙,这几年陆续换了好几次假牙,现在想带他做种植牙。但是不知道种植牙的寿命到底有多长?是不是种植以后就可以一劳永逸?

回复专家:康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

种植牙使用寿命的世界纪录

种植牙的寿命受很多因素的影响,即便是经验丰富的专业牙医,也很难准确估算出每颗牙齿的寿命,但是可以从技术和使用方法上给出一些论证。

施海鹏提示,目前种植牙使用寿命的世界纪录由瑞典人Sven Johansson保持。他在1967年做了种植牙,至今功能良好。

时隔近半个世纪,种植业已发生翻天覆地的变化。比如40年前,种植牙对颌骨条件有着近乎苛刻的要求。而现在,随着各种创新技术的发展,使得不能种植的情况越来越少见。所以,从技术的进步而言,现在的种植牙使用寿命会超越40年前。

与种植技术好坏有关

施海鹏提示,种植技术的好坏,影响着种植牙使用寿命。

口腔种植是一项要求高度专业知识和丰富临床积累的技术,不仅要求医生的技术精湛,同时需要专业的种植专科助手和专业的修复医师,一起合作,才能完成。所以选择的医院是否正规对于种植牙的寿命和成功率来说也至关重要。另外就是种植系统的选择,就目前来说,种植牙系统有很多,不同的种植系统,无论是在生产工艺还是在加工精度方面,都存有一定差异,往往修复后的牙齿效果都会不一样。

种牙后需定期检查

就像买了一辆轿车,如果天天开山路,从不去保养,就算是好车,也用不了多久。施海鹏说种植牙和真牙一样,随着年限的增长和环境等因素的影响,也会出现各种各样的问题,想要提高种植牙的使用寿命,还需做好口腔清洁和维护。

首先,平时注意刷牙、漱口,避免口腔滋生细菌。如果口腔内有大量的牙菌斑和牙石,会刺激牙槽骨吸收,最终造成种植牙松动。其次是定期检查,种植牙与天然牙协调,才能维持正常的颌系统功能,要对种植牙定期进行调颌处理,以适应不断变化的关系。还要尽量少吸烟,吸烟与口腔卫生、牙周附着降低有直接的因果关系,还会降低机体抗感染能力,影响口腔内微生态环境,影响牙齿寿命。

》》》链接:

明天,康美诺口腔医院特邀浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明到院,为市民讲授口腔健康知识,同时还亲自为市民种牙。有种植相关事项咨询的市民可前往当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识