

老中医自创“起床操” 躺着就能练

感兴趣的市民不妨学一学

记者 周灵芝

本报讯 不用花一分钱,只需每天早晨做一套简单的操,就能换来一天的神清气爽,你是否愿意?20日,家住龙川中路的老中医朱寿长拿出了自创了一套的起床操,与大家一起分享,利用每天早晨醒来后懒床的那点时间,就足够了,做起来也非常简单。有兴趣的市民可以学学。

朱寿长今年69岁,曾担任过市第二人民医院的院长、书记,在机关卫生所退休。他说,年幼时他就随着叔叔采药治病,1978年进入浙江中医学院学习,还曾跟随全国首批名老中医魏长春学习一年。他从医50多年,医治康复的患者不计其数。他的三个医案被收入了《婺州名老中医案集》内。看着现在年轻人工作忙,没什么时间健身,他突发奇想,决定自创一套能让人精气神起床操,既 not 占时间不受天气影响。

功夫不负有心人,朱氏《起床前养生保健操》终于完成。

第一节:叩齿,就是嘴一张一合,牙齿碰撞牙齿50次。朱医生说,该操分14节,包括动舌生津、揉眼、转睛、按穴位、梳头、弹耳、揉腹、提肛、深呼吸等动作,完成整套动作约20分钟。

躺在床上就可以练,不需任何工具,用自己的双手就能完成,还不受天气和时间的限制。朱医生说,他自己每天都练习起床操,



效果非常好。他把这套的起床操教给许多在公务繁忙的人,他们都觉得练习后,能保持一天的充沛精力。所以他决定正式推出自己的心血之作,义务将该操教给有需求的人。如果市民感兴趣,可以到龙川东路的朱寿长处学习。生命在于运动,希望更多人加入晨练的行列。

14 节起床操

第一节:叩齿。就是嘴一张一合,牙齿碰撞牙齿50次。

第二节:动舌生津3次。伸出舌头转圈添嘴唇,嘴里有唾沫后吞下。

第三节:揉眼60次。用双手揉眼睛。

第四节:转睛10次。转动眼珠左边转圈10次,眼珠右边转圈10次。

第五节:按迎香穴60次。迎香穴在鼻翼的外边半寸,双手按住穴位转动。

第六节:按太阳穴60次。太阳穴在耳廓前面,前额两侧,外眼角延长线的上方,在两眉梢后凹陷处。

第七节:梳头200次。双手手指弯曲做成勾形,然后不停地轻挠头皮,像梳子梳头一样。

第八节:按风池穴60次。风池穴在颞颥后发际陷者中,上下按压60次。

第九节:按百会穴60次。百会穴位置在头顶正中线与两耳尖联线的交点处,用食指向下按压。

第十节:按乳突穴50次。乳突穴在耳朵后面,颈部与头部的链接处,用食指按压。

第十一节:弹耳50次。用食指和大姆指做成O形状,然后用食指弹耳朵最高处50次。

第十二节:揉腹部。围绕肚脐双手揉腹部,先逆时针后顺时针揉搓各100次。

第十三节:提肛20次。躺在床上有规律地往上提收肛门,然后放松,一提一松称之为提肛。它能改善肛门括约肌功能,预防肛门松弛,对防治痔疮和脱肛颇见功效。

第十四节:深呼吸10次。它可以排出肺内残气及其他代谢产物,吸入更多的新鲜空气,以供给各脏器所需的氧分,提高或改善脏器功能。

野猪夹 咬伤 一名爬山男子

被野猪夹夹到,千万别挣扎 求救方为上策

记者 周灵芝

本报讯 秋高气爽的天气来了,约朋友一起登高望远是件挺美的事。不过,市民爬山游玩一定要避开野路,以防意外发生。18日16时许,花街镇尚仁村附近的一座山上发生了野猪夹咬人事件。伤者是在我市务工的一名贵州籍男子。

参与救援的先锋队员介绍,他们是16时10分许接到110指令的。现场只见一名穿红T恤的男子在一名穿白色T恤小伙搀扶着,痛苦地呻吟。红T恤男子左脚被野猪夹咬住,鲜血直流,白色T恤小伙一脸茫然,不知所措。

穿红T恤男子告诉救援队员,他姓陈,今年33岁,陪他一起上山的是他老乡。当天厂里放假休息,他便想去爬山。一个人爬山太无聊,他便拉上了老乡一起。

我老家就在山区,爬山对我是家常便饭,我就放心大胆的逢山开路。事发的那片地方根本没有路,正当我为自己的爬山本领没有退化而高兴时,不料中了草丛堆里野猪夹的埋伏。陈先生说。

陈先生的老乡试着用树枝撬了十几分钟,野猪夹纹丝不动。手足无措的他拨打了报警电话。很快警察赶来了,救援队员也赶到了。救援人员蛮专业的,用钢丝绑住夹子两端,绕了几圈,夹子就松开了。大家赶紧把陈先生的脚拉出来,整个救援过程大概花了10分钟。

陈先生穿着五分裤,野猪夹直接就夹住了他的左脚,伤口鲜血直流。救援人员利用平日学到的紧急救援知识,找来木棍等将陈先生的脚进行了包扎固定,并把陈先生背下山送到医院救治。

记者注意到,野猪夹是用粗钢筋制成的,还有弹簧,被它夹到后,人越是挣扎,就会夹得越紧。有经验的救援队员告诉记者,每年的秋冬季节,登山被野猪夹咬住的事件就会多起来。

但凡有野猪夹的地方,都草长林密,野猪出没,非常不安全。民警说,法律明文规定禁止在禁猎区、禁猎期使用禁用的工具、方法狩猎,使用野猪夹等捕兽工具来捕杀野猪,是违法行为。违者将受到法律的惩罚。

救援队员教大家一招,如果万一被野猪夹夹到了,一定不要急于动脚,或者奋力挣扎。可以用石块、木棒或者身边一切可以利用的东西嵌到两个环扣之间,并立刻报警,但要讲清楚遇险的具体位置。



扮靓城市 迎盛会

19日,城区丽州路(丽州桥至城南路)正在布置中央隔离带花坛,扮靓街道迎盛会。

记者 林群心 摄

介入 消包块 患者送锦旗

记者 李梦楚

本报讯 吴主任,真的谢谢您!原本我对自己的病情已经不抱希望了,多亏您医术了得,如今我的病情逐步好转,以后我会坚持治疗,战胜病魔。日前,陈先生送来一面锦旗,表达自己对市一医综合介入科主任吴水平的感激之情。

上个月,陈先生慕名找到吴水平。接诊后,吴水平分析了陈先生的病情。在完善了各种必需

的辅助检查、完善相关术前处置后,吴水平为他进行了手术。术后,吴水平每天查房,关注他的恢复情况,帮助他舒缓心情、树立康复信心。终于,陈先生恢复了进食功能,腹腔巨大的包块也逐渐消退。之前不能平躺休息的他,如今可以平躺入睡。

面对陈先生的专程致谢,吴水平说:救死扶伤是医生的天职,我做的都是我的份内事。我希望患者都能及时就医,不要放弃希望,要相信医生和医院。

据了解,介入由介入放射学简化而来。介入放射学又称介入治疗学,是二十世纪七十年代后迅速发展起来的融放射诊断学和临床治疗学为一体的一门学科。市一医综合介入科开科已有5个月。作为与内科、外科并列的第三大临床支柱性学科,基层患者对介入科还知之甚少。今后市一医综合介入科会加强医护人员临床知识、技能培训,提升医疗水平,为患者提供优质服务,让患者愿意主动选择并信任介入科。