

拍八虚 疏淤堵通气血

《黄帝内经》有言:人有八虚,以候五脏。两肘、两腋、两髀、两腘,人体八大关节凹陷之处,气血薄弱,最易滞留邪气、堵塞经络。如同房屋隐秘角落积纳尘垢,长年疏于清扫,淤堵日积,小毛病慢慢拖成缠身的困扰。社区公园里,常有几位老人坚持拍打八虚,每个人都“拍”出了健康的好身体。



拍肘窝 告别气短心烦

72岁的王波快走几步就会胸闷气短、喘息不止,每到季节交替时,他总会频繁感冒,咽喉干痒、异物感明显,皮肤也常发痒。失眠问题困扰他许久,夜间常常心绪烦躁、心神不宁,辗转反侧,难以安睡。

他了解到“肺心有邪,其气留于两肘”,肘窝是养护心肺的关键部位,汇聚了心经、心包经、肺经三大重要经络,藏有尺泽、曲泽两大穴位,心肺淤堵、气血不畅的问题,都会在肘窝处有所体现。

每日清晨起身之后,王波便伸直双臂,用空掌由轻到重、循序渐进地拍打肘窝,左右手臂交替循环拍打,全程把控力度,只拍到皮肤微微泛红、温热通透即可,坚决不用蛮力重拍,避免损伤肌肤和血管。

日复一日的坚持,让王波的身体悄然迎来蜕变,心肺状态和全身状态都得到极大改善。坚持拍打调理后,他胸闷气短的症状大幅减轻,日常走路、活动不再气喘乏力,换季感冒的次数明显减少,咽喉干痒的老毛病基本缓解。他的睡眠质量显著提升,夜间心绪平和,不再烦躁难眠,入睡快速且睡眠安稳,整个人的精神气色焕然一新。

肘窝是心肺“排污通道”,长期轻柔拍打肘窝,能够有效清散肺热、疏通上焦淤堵气血、养心安神,助力身体排出堆积的心肺浊气,疏通经络、调和脏腑。养生贵在坚持,更贵在有度,拍打养护切忌急于求成、使用蛮力,只需轻柔拍打至皮肤微微潮红发热即可,过度用力极易损伤皮下血管,反而伤身。

拍腋窝 抚平一身闷气

66岁的李玉梅常年为家庭琐事操劳费心。她向来习惯把心事藏在心底,凡事不愿与人倾诉,久而久之,便常常郁郁不乐、心绪郁结。步入老年之后,她频繁头晕脑胀,胸口像压着闷气,莫名烦躁易怒,情绪极易失控。

她被查出乳腺增生,只要情绪低落、心生烦闷,乳房就会出现明显胀痛,不适感久久不散。

李玉梅学习了简单的拍腋窝养生方法。每日闲暇时,她都会将一只手枕于后颈,充分舒展身体、打开腋窝,让经络得以舒展,再用空掌缓慢、轻柔地交替拍打双侧腋窝。刚开始拍打时,她能明显感受到腋窝处酸胀刺痛,这正是长期肝气淤堵、气机不畅的典型表现。李玉梅不急于求成、不用蛮力重击。从前一点琐碎小事就会心生烦躁、耿耿于怀,如今遇事从容豁达,心态舒展了许多。常年困扰她的胸口憋闷感渐渐消散,气息通畅舒缓,情绪波动引发的乳房胀痛问题明显改善,僵硬麻木的肩臂也变得轻松灵活。

很多中老年人习惯隐忍情绪、默默操劳,常年积攒负面情绪,导致肝气郁结、气机阻滞。而肝气不通,是失眠胸闷、情绪暴躁、身体结节、肩颈僵硬等诸多问题的根源。腋窝作为疏肝解郁的核心部位,坚持轻柔拍打,能够有效散开郁结肝气、疏通经络气血、舒缓身心压力。真正的养生,从不止于进补滋养。学会主动疏导情绪、打通身体淤堵,让体内肝气顺畅条达,气机运转通畅,方能摆脱身心郁结困扰。

拍两髀 调和周身气血

69岁的张丽芬日常大多久坐打牌、休闲静养,极少起身活动筋骨。她常常饭后腹胀积食、胃口不佳,吃一点东西就感觉腹部憋闷难受,长期食欲不振,导致四肢冰凉,整个人精神困顿、浑身乏力。为了调理身体,张丽芬尝试过多种食疗滋补方子,但效果时好时坏,始终无法从根源上改善问题。

医生说:“脾有邪,其气留于两髀”。两髀就是大腿根部的腹股沟区域,这里是人体脾胃经脉的重要汇聚之地。对于久坐人群来说,腹股沟长期受压,下肢气血循环受阻,脾胃运化无力,体内的痰湿、瘀血无法正常代谢排出,极易在此堆积淤堵,久而久之便会损伤脾胃、耗损气血,引发腹胀乏力、湿气加重等问题。

张丽芬坚持拍打腹股沟养生。她保持站立姿势,双腿微微分开,手握空拳,轻柔匀速拍打两侧腹股沟区域。腹股沟处分布着冲门穴、气冲穴两大关键穴位,直接关联人体脾胃功能,精准拍打可疏通经络、调和气血。

坚持拍打半年后,张丽芬的身体状态得到全方位改善。脾胃运化功能大幅提升,常年饭后腹胀的问题基本消失,食欲变好、消化顺畅,四肢冰凉、浑身乏力的情况彻底缓解,四肢常年温热有力。

日常轻柔拍打腹股沟,能够打通中下焦淤堵通道,健脾祛湿、温通经络,有效推动下肢气血循环。脾胃虚弱、浑身困重乏力的中老年人,可以将这一简单的方法纳入日常养生,疏通气血、强健脾胃,养出通透健康的好体态。

拍腘窝 缓解腰腿酸痛

75岁的陈平常年被腰腿酸痛困扰。平日里他膝盖屈伸不利、僵硬发沉,走路久一点,足跟就疼痛,双腿酸软无力。每逢阴雨天,腰腿酸胀疼痛感会加剧,寝食难安。

陈平坚持拍打腘窝养护筋骨、补益肾气。他在每日十七点至十九点进行调理,这个时段是膀胱经气血最为旺盛的时刻,此时疏通经络、拍打养生,效果事半功倍。调理时,他保持弯腰屈膝的放松姿态,让下肢经络充分舒展,双手握空拳,力度均匀柔和,同时拍打双侧腘窝,循序渐进疏通淤堵气血,全程不使用蛮力,避免损伤经络肌肤。

刚开始坚持拍打时,陈平明显感受到腰腿酸胀感顺着经络向下放射,局部微微发酸发麻,这并非不适反应,而是经络淤堵已久、气血正在疏通的正常表现,说明淤积的寒湿浊气正在慢慢化开。

陈平坚持三个月后,长期困扰他的腰腿僵硬问题逐步改善,腰背舒展不紧绷,膝盖屈伸灵活自如,阴雨天腰腿酸胀刺痛的旧疾大幅减轻。如今他走路腿脚有力、步履稳健,日常起身、下蹲不再艰难费力,下肢行动力大幅提升。

“腰背委中求”“肾有邪,其气留于两腘”。腘窝位于膝盖后方的凹陷处,是人体下肢经络通行的核心要道,膀胱经、肾经两条重要经络在此穿行而过,人体两大养生要穴委中穴、阴谷穴也坐落于此,是肾气疏泄、寒湿排出的重要关口。人体肾气亏虚、下焦湿浊淤积、经络气血淤堵时,最先就会在腰腿部位发出预警,出现腰酸背痛、膝盖僵硬、足跟疼痛、阴雨天加重等一系列症状。

日常坚持适度轻柔拍打腘窝,能够有效补肾通络、温养肾气、疏散下焦寒湿,疏通下肢淤堵气血。

本报记者 李由

梅雨天 警惕心梗

77岁的沈青有高血压病史多年,因服药不规律埋下隐患。

前几天,他感到胸部“闷闷的胀”,但没有恶心呕吐、心慌心悸、大汗淋漓等症状。他在当地医院检查发现心肌肌钙蛋白明显升高后,紧急转院到浙江省人民医院。到医院后,心电图仍然没有ST段抬高或压低的典型心梗表现,但急诊冠脉造影发现,沈青几根血管都有不同程度狭窄,有的段位几近完全闭塞。由于患者高龄、血管钙化严重、病变弥漫,手术团队选择了高位钝缘支PCI术,手术成功,沈青愈后较好。

40岁的金先生体型偏胖,前几天觉得胸骨后面一阵阵钝痛但不剧烈,每次大约持续1小时,一连过了三天,胸痛依然存在,这才决定去医院。心电图显示正常,但心肌肌钙蛋白超过正常值15倍。金先生当即被收入院,诊断为急性非ST段抬高型心肌梗死。急诊冠脉造影发现他的右冠状动脉某段95%狭窄,随时可能完全闭塞。医生立即施行右冠PCI术,术后经过康复,金先生没有留下明显心功能损伤。

湿热天气为何易“闷”出心梗?湿度大、闷热、气压低,人体排汗增加,若补水不足,会导致血容量减少、血液黏稠度升高。血小板被激活后更易聚集,纤维蛋白原增加,容易在冠脉斑块破裂处形成血栓,堵塞血管。

为维持供血,心脏必须加快跳动、加强收缩,从而增加心肌耗氧量,诱发缺血。梅雨天里要按时作息,适度增加喝水量。

张鑫