

站好养生桩,让你的身心远离紧张和焦虑

8



武国忠 著
上海锦绣文章出版社友情推荐

内容简介

本书是仙学传人武国忠最新力作,其提供了最适合中国人的养生方案。独到的道家医术,《黄帝内经》养生宝藏的古法今用,任何疾病都可以从《黄帝内经使用手册》中找到治愈方案,祛病养生。灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴,打通人体奇经八脉与十二正经,八个穴位统治众病……

上期回顾

公孙穴以黄帝的姓为名,正是取帝王居中央而统治四方之意。按揉和熏灸此穴可缓解痛经症状,对胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾等胃肠病症有辅助功效。足底按摩是很好的保健方法,如果没条件去做按摩,可在临睡前自己按揉足临泣穴。

养生之道

无意识紧张偷走了我们的健康

夫上古圣人之教下也,皆谓虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

前些年孩子还小时,一次周末我带着她去爬山,回来的时候,我已经累得不行了,可再看女儿还是又蹦又跳的,浑身还有使不完的劲儿,一点没有累的意思。按理说,小孩子的体力远远不如成年人,同样的路程,为什么成人反而还不如孩子呢?从医生的角度来看,这里面有很多的医学道理:在爬山的过程中,小孩子是把关注点放在山水景色之中,尽情尽兴地游玩,身心是放松愉快的。而成年人第一任务是看护好孩子,关注点在孩子的安全上,爬山过程中陡峭的山路、荆棘的树丛,处处都充满了危险,对孩子的监护丝毫不能放松,得时时提醒孩子这个地方不能爬,那个地方不能去,家长在这种状态下心神的消耗远比单纯爬山消耗的体能要多得多。

有句俗语叫“初生牛犊不怕虎”,刚出生的小牛为什么不怕老虎呢?这是一种生命的自然本能,牛犊对周围环境没有任何危险的概念,完全没有防护意识。人也是这样,在婴幼儿时期,人的意识未开,处于混沌状态,身心都是放松的,遇到外界的刺激会有本能的紧张,外界的刺激消除后,身体马上恢复到自然松弛状态。老子所讲的“转气至柔,能婴儿乎”就是要让我们学习婴儿的先天状态。在这种状态下,人是无病的,病可以说都是在后天形成的。人在成年以后,理

性成熟,七情六欲也逐日增多,外在的环境有着很多安全隐患,潜意识会形成人的自我保护系统,防止潜在危险对人体造成伤害。久而久之,就陷入一种习惯性紧张中,也就是无意识紧张状态,而无法自然放松,在这种状态下,人消耗的不单是体力,还有心神,也就是阳气。阳气耗损过多则导致阳虚。

临床上,很多患者在就诊过程中,肩部一直耸着,坐着也放松不下来,形成习惯了,这是典型的无意识紧张状态。长期处在无意识紧张中的人双肩会不自觉地耸起,气机上浮,郁结在胸膈部分沉不下去,造成虚火上升,产生胸闷、心烦、易怒、头晕等一系列不适症状,严重的还会造成心脑血管疾病、颈椎病、高血压等病变。

写作这篇文章时,刚好有一位病人来复诊,经过几次调理后,病人双脉平缓,舌苔干净,饮食正常,大小便通畅,已经是一副无病之躯了。但是这位病人总感觉身上这儿也不舒服那儿也不舒服,好像有东西堵在里面,甚至怀疑患了癌症,非常紧张焦虑。仔细询问后才知,她在家带着一个一岁多的外孙,小孩子正是活泼好动的时候,一会儿用手指去捅插座,一会儿把碗摔了,没有安静的时候。老太太生怕外孙有个闪失,整天提心吊胆,感觉到很累,起急上火了,又不好意思跟女儿说,烦恼闷在心里面,浑身就不舒服了。

我告诉她一套运动治疗法,每天练习抱住健康养生桩,把气沉下来,用脚趾抓挠的方法刺激三阴交,一周后,这位患者明显感觉身轻气爽。我告诉她,以后不用吃药,每天坚持站养生桩就

能健康如意了。

从事20年的中医诊疗工作,无数患者的体验证明,这个融武术健身、中医养生、道家修炼为一体的养生桩,是目前所有调整身心方法中最简便、最便利、最安全而且见效最快的一种方法。

【用之有道——武医师如是说】

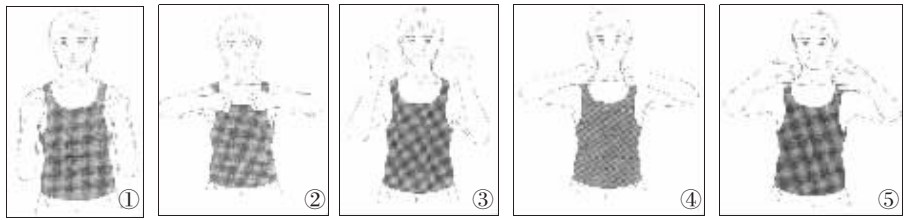
站养生桩时我们强调多想些开心的事,高兴的事,如果一边站养生桩一边想心烦的事,站养生桩就不会起到好作用。站养生桩时精神集中,千万不要集中在紧张烦恼的事情上,而要集中在轻松愉快的事情上,要集中在某一动作上,逐渐过渡到思想朦胧空洞,大脑细胞兴奋性进入抑制状态,代替了紧张烦恼。同时休息后的中枢神经调节机能也恢复正常,可以正常地调节支配平滑的植物神经。

养生桩是消除无意识紧张的最佳捷径

……上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,骨肉若一,故能寿蔽天地……

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

洞悉了无意识紧张是疾病的一大诱因之后,我就有意识地通过抱住健康养生桩去诱导病人在生活中学会放松,但是发现放松成了现代人最缺乏的本能。从姿势反射学的角度来



杀死女总编和陈芳的凶手另有其人

完



艾西恩 著
接力出版社友情推荐

内容简介

宁静。夜晚。几位年轻女性先后倒了下去。凶手线索:一个健壮的身影,一根结实的绳索。除此之外,案发现场没有留下其他任何线索——除了几张老旧的生活照片。在那几张仅有的线索照片上,除了被害者,还有一个化名肖影的女孩。她是谁?她是凶手?在哪里可以找到她?……

上期回顾

艾莲走进书房,发现怪声原来是一个闹钟发出的。奇怪的是,上次来现场时这个闹钟在这个时段并没有响,为何这次却响了?就在艾莲思考时,麦涛打电话来问他怎么还不去何雨霏家,但艾莲说何雨霏当天要加班。麦涛知道不妙,冲到何雨霏家时,何雨霏已经死了。肖影被抓。

悬疑小说

事情的部分真相

“你到底想干什么?我说了那六个人都是我杀的!”肖影说。“在帮你洗脱罪名,难道你连这个都看不出来?”艾莲说完便笑了起来,“难道你觉得多背上两项罪名,是一件好事?”

“算了吧,别假惺惺的,刚才你不是想弄死我吗?”肖影口气虽然强硬,眼光却是不停地闪烁。“如果你坚持承认,我倒也无所谓。”艾莲忽然换了个话题,“你的孩子呢?他在哪儿?”没想到艾莲这么一说,肖影阴狠的眼神一瞬间软了下来,“孩子,我的孩子,”她面无表情地念叨着,蓦地,那对眼睛重又散发出疯狂的光芒来,“你说我的孩子,他被别人吃了,被吃了,哈哈,吃了……吃了……”

麦涛见状有心阻拦艾莲继续问话,却被艾莲一把拉住,“这可能就是她杀人的原因,听听艾莲会说什么?”

“被卖掉然后吃了是吗?我明白。”

“哎?”肖影又变回女人一样的姿态,“你,你是怎么知道的?那,那我问你,卖掉我孩子的人,该不该杀呢?”艾莲点点头,“哼,就像我刚才想杀掉你一样,报复!不过此一时彼一时,我现在更想知道医院里到底出了什么事。”

“好啊,如果你想听。既然你和我一样,我也不记恨你刚才想杀我这件事啦,你看我,是不是很乖啊?”艾莲又点点头。“我喜欢女人……”肖影的脸色变得平和了许多,幽幽地说道,“啊,从什么时候开始的呢?我也不知道,也许是从我的继父开始虐待我的时候开始的吧……反正他也死了,哈哈……我

喜欢女人,却被老板给强奸了,那个混蛋,可我不恨他,反正也不会有女人喜欢我,那……我就把那孩子生下来好了,也许我可以全心全意地爱他……该死的薛婷婷,她以前就那么多嘴,把老板和我的秘密告诉了老板娘……后来老板娘就找到了我,我就把我的悲哀告诉了她,那时候还以为她是个好人呢……她介绍女同性恋的朋友给我认识,其中包括那个可恶的王敏文……后来我去检查的时候,就是在王敏文所在的医院……她告诉我,胎儿一切正常……只是我的子宫比较寒,让我服用一些雌性激素,用来保胎。”

“但是,那些药其实是雄性激素,对吗?”艾莲忽然插嘴道。“嗯?你怎么又猜啦!我从五个月的时候,开始吃那些药,当然,孩子就不能保住啦。六个月的时候,我去医院打了胎,当然,我的孩子就被她们拿走啦……哈哈,你猜她们要拿孩子干什么……哦,我之前说过啦,是要拿去卖给病人,吃掉他……”

刘队在门外越来越震惊,他听说过吃胎盘的事情,却不知道有人也是会吃胎儿的,禁不住头上滚出汗来。艾莲很是平静,似乎这一切也都是情理当中的事情。

“王敏文那只母狗当然也知道这件事啦,她和医院其他的人一样卖胎儿,还分了不少钱,我当然也不会放过她……当然,这事儿我也是半年前才知道的……这是郭……啊,就是死在你宾馆里那个女人告诉我的,她是老板娘的朋友,当然那天叫我灌醉啦,而且也不知道我和老板娘的过节,胡说八道的时候就说了这个生吃胎儿的瞎话。当然,她知道自己说错了话,但在我不追问下还是什么都说了出来。当然,那时

候,我们都不知道我也是其中的受害者。老板娘会把一些比较浪漫的女孩子介绍给王敏文,然后她们一边享受那些女孩儿的肉体,一边继续说服她们保持浪漫的生活,以便不小心怀了孩子好给她们提供赚钱的道具。你想想认识的话,我给你介绍几个,不信你去查查,她们的孩子都是在那医院打掉的,而且永远不会查到什么,当然,不一定都像我一样服用了雄性激素。”

的确,干这桩肮脏的买卖,确实不能逮谁;所以,她们才把黑手伸向那些具有不稳定性生活的流浪女子。从某种意义上来说,她们大多不想要孩子,也确实是这个社会上受到保护最少的弱势群体——其中一些可能是出台、坐台女郎,另外还有像肖影这样乱搞的同性恋者。

“当然,因为我的孩子没有,所以我也开始和男人搞,不过我却变得越来越不像女人了,在我的伙伴里,曾经有一个医生。他发现我服用的药物有问题,回去检验之后才发现那是睾酮;而且,我也注意到了自己的身体变得像个男人……我要报复,她们抢走我的孩子,又毁了我的身体,叫我变成现在这个不男不女的样子!那些婊子们,居然一直没有察觉到我会报复,连房门钥匙都不换,哈哈,这倒是给我的报复提供了条件。我杀了她们,割掉那些骗子的舌头,这样她们就不能再到处骗人了,我还喝了她们的血,跟想象的一样,真他妈的不是个味儿!……唯一不能这么做的是老板娘,她家里有那个该死的男人,我可不愿意见到他。所以只有在半年前趁着她回家没人的时候勒死她……为了不让警察注意到,我继续服用雄性激素,在咖啡馆上班

讲,肩部可以说是人体紧张情绪的反应器,人之所以不能真正放松,恰恰是不会放松肩部。临床上经常见到的铁板肩(颈椎病),就是生活中无意识紧张日积月累的结果。

要想明白放松是种什么样的状态,就要先搞清楚什么是紧张的状态。人紧张的时候本能地会耸肩,肩部绷紧又带来颈椎的紧张,肩部是调和人体平衡的枢纽,肩颈紧张则导致全身紧张。所以,放松的关键是松肩。肩部放松了,全身才能放松。这也是我通过20多年的站养生桩得出来的结论。肩部有一个重要的穴位,肩井穴。在道家医学里,肩井有很好的降气作用。养生桩也是通过肩井穴来使气机沉入小腹,人才会从内至外感到放松。真正的放松状态不单纯是肌肉的放松,而是内在气机的运行畅通,所以,松肩是抱住健康养生桩的人手之法,也是获得健康的捷径。

经过多年的体悟,我总结了一套松肩五部曲,也是整个养生桩姿势的基础,掌握了这五部曲,也就做到了养生桩“形”的正确。

养生桩松肩五部曲:
预备式:两脚与肩宽,膝盖部稍弯曲,感觉“咯噔”一下即可,目视前方。

1. 双手抬起,两臂平行与肚脐高(图1)。2. 双手保持原位不动,双肘稍微向外展开,双手在脐上的位置(图2)。3. 双手抬到

比双肘稍高的位置,双手略高于肩(图3)。4. 双肘再稍抬高,但仍略低于双手(图4)。5. 双手十指自然张开,双臂在胸前做抱球状(图5)。

此时就可以称为“抱住健康”了,因为肩部放松了,气沉于小腹,人才处于放松状态中。小腹也是修炼家称之为的下丹田所在之处,小腹沉实了,人的阳气也就旺盛了。

很多人认为站养生桩就是站着不动,这是非常错误的,人在站养生桩时犹如大树,不是不动,而是生生不已之动。站时需用意念察一下全身,保持浑身上下关节似曲非曲。想象自己站在齐胸深的温泉当中,前后左右有水波轻轻晃动,身体不做中流砥柱,但随之晃动。站养生桩过程中多想一想美好的事情,幸福的经历,仿佛整个身子融入到温暖的泉水之中,从里到外都暖洋洋的。一切烦恼之事随波而去,疾病也会随着水波的荡漾,远离我们的身体。

【用之有道——武医师如是说】

站养生桩时还应注意以下事项:

1. 站养生桩前,应排除大、小便,并把衣扣腰带松开。
2. 站养生桩结束后,可拍打一下双肩,做一些柔和的伸展动作。
3. 饭前、饭后一小时不宜练习。

有,那也太糟糕了。

7月4日,晚上十点半,两人坐在河边,晃荡着双腿,晚风习习,岸边摆了个空瓶。“麦涛,我要走了。不说点儿什么吗?”

“啊……你要我说什么呢?这么多年了……”艾莲递过一支烟,又点着火,“嗯,是啊,这么多年了,我可以走,留给你的东西却很多。”

“摸爬滚打这几年来,我也扛得住。”

“麦涛……”艾莲忽然欲言又止。

“怎么了?”

“不,没什么,我是说,小心一点儿。”

“一直以来都是这样的,怎么了?”

“也许……”艾莲显得十分犹豫,“也许,凶手还没抓到。”

“啊?什么意思?你是说肖影不是凶手?”

“不,她是,可是另外的那个还逍遥法外。”

“你是说,杀死女总编和陈芳的凶手另有其人。”

“对,我一直怀疑这件事,我走之后,这件事就看你的了……”

“你在怀疑谁?”

“那家伙是自己人!”

“自己人?”麦涛似乎不相信自己的耳朵,手臂一撑,站了起来。

“是的,”艾莲继续盯着水面,悠然地说,“今天,我又去了女总编的被害现场,就是你给我打电话那会儿?”

“哦,怪不得……”麦涛忽然愣了一下,“你怎么跑到那儿去了?”

“你想说什么?怪不得打不通手机?还是……”艾莲也站起来,眼睛盯着麦涛……

凶手还没抓到

29岁生日的夜晚,就是这么度过的:艾莲回到宾馆,洗了个澡,打电话给机场预订了机票,然后靠在沙发上,一动不动。忽然想起了什么,便给麦涛拨了个电话。“我明天就回去了,”艾莲这样解释道,“跟你道个别。”麦涛不知道说什么好,就请他晚上出去喝一杯。的确,29岁的生日,没有可口的晚餐,没有像样的生日会,如果连一杯酒都没