

用你的手掌拍拍打打,就是最简单的健身方法

完

养生之道



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】

《黄帝内经》把人分为25种体质,每个人生来就分属于不同的体质,但是辨别起来很复杂,不适合普通人指导养生。在此基础上,我按照道家的观点,把人的体质简约归纳为三类,即偏阴体质、偏阳体质、阴阳平和体质。在养生治病中,用起来很方便。

脊柱健身操——献给父母的长命护身符

病来如山倒,病去如抽丝。生病了,每个人内心最大的心愿就是尽快好起来。

我在随胡海牙老师一起门诊的时候,每当病人看完病,老师都会告诉他们一个锻炼的方法,什么方法呢?很简单,就是头向前看,身体不动,两脚与肩同宽,两手自然下垂,以腰为轴进行左右旋转,两手随之自然拍打身体前后,我把老师的这种锻炼方法叫做脊柱健身操。

有人会说,这个方法我在街上看见过,都是些老头老太太们没事就在那儿摇头晃脑地甩。其实,如果你仔细看,就会发现,老师传授的脊柱健身操与普通大众练习的有着本质上的不同,这也是做这个健身操有没有效果的关键所在。哪个地方不同呢?就是以腰为轴左右旋转时,头是不能动的。

头为什么不能动呢?因为人的脊柱,由颈椎、胸椎、腰椎和骶骨组成。当人旋转时头不动才能使胸椎和腰椎得到更好的锻炼。如果头跟着一起转动的话,就只是单纯锻炼了腰部,颈椎和胸椎是得不到锻炼的。当我们像公园里锻炼的那些老人们那样,以脊柱为中心,随着头两手一左一右旋转,胸椎跟颈椎是得不到锻炼的,只是单纯的一个“转腰涮胯”的动作,如果做不好,还容易闪腰岔气。

脊柱是人体督脉运行的重要通路,主人的一身阳气。做完这个动作,人的阳气升发,脊背是发热的。看似一个简单摆腰前后击打的动作,可以瞬间使我们的五脏六腑回归到最自然舒适的生理状态,不光是单纯地把脊

柱运动开,同时对五脏六腑也进行了一次有效的拍打按摩。

人在什么情况下感觉身体最舒服呢?就是整个脊柱都放松的时候。脊柱健身操就是专门放松脊柱的。人的背部布满了大穴,活动脊柱实际上也是调动气血对背部的大穴进行按摩,气血充足了,脑部供血充足了,还可以有效预防心脑血管疾病。

脊柱健身操的锻炼方法很简单,两脚与肩同宽,放松站立,双眼目视前方,找一个目标将心神定住;身体以腰为轴,左右旋转,旋转的同时两手自然放松,随着身体慢慢地旋转,把身体悠起来。动作分解如下:

1. 右手自然悠到身体左侧拍左小腹(如图1)。
2. 左手自然悠到身体右侧拍右小腹。
3. 右手自然悠到身体左侧拍左下肋(如图2)。
4. 左手自然悠到身体右侧拍右下肋。
5. 右手自然悠到身体左侧拍左上肋(如图3)。
6. 左手自然悠到身体右侧拍右上肋。
7. 右手自然悠到身体左侧拍左胸(如图4)。
8. 左手自然悠到身体右侧拍右胸。
9. 右手自然悠到身体左侧拍左肩(如图5)。
10. 左手自然悠到身体右侧拍右肩。

这是一个单向拍打动作,做完这些动作后,再从肩部往下拍,一直到小腹部。注意,当身体悠起来时,悠到身体后侧的手臂,始终是拍打在腰部。

开始做的时候,要用肩找自己的下颌,头不动,要保持向前方注视。双手随着身体的转动,悠起来后,自然就沿小腹、两肋、胸部,依次向上拍打,直到肩井,然后慢慢拍下来。在锻炼当中,不要用手有意去配合身体摆动。双手是随着腰的转动逐渐向上向下的,

要突出一个自然劲儿。动起来的时候,左手落在身体的右侧,右手落在身体的左侧,周而复始,越懈怠越好,犹如儿时玩的拨浪鼓,这样就到了。

对于繁忙的现代人来说,不要生病了才想到休息。每天拿出几分钟出来,在看电视或者与家人聊天的时候,做一做脊柱健身操。当脊背微微发热的时候,就是已经到了火候了。养生也是过犹不及,这时就可以停下来,用心感受一下体内氤氲的生气,慢慢享受无病一身轻的福气吧。

【用之有道——武医师如是说】

脊柱养生操最好不要在临睡前做,以免升发阳气后,引起大脑兴奋,延迟入睡时间。

人生无处不太极——10个手指就可以祛病强身。

……掌受血而能握,指受血而能握。

——《黄帝内经·素问·五藏生成》

我的老师胡海牙先生也是武当太极的高手。在传授我太极拳的训练方法时,他拿出一本手抄本的《太极拳经》,指着其中一句话“欲练太极先操手,操手须练指拳拳”,对我说:“这句话很重要,是练太极拳的起手心法,练拳的基础。”很多练太极的

人注重在套路的练习上,简单地比画一下姿势。实际上这是缺少内涵的太极操,不能领略到真正的太极功夫。练功最忌有形无质,架势再怎么虎虎生风,若缺少正确的心法也是枉然。

太极单操手是武当太极独特的训练方法,由诸多单操手组合而成,不强调套路的训练。练习单操手就可以收到养生防身的效果。指拳拳就是练习太极功夫的人门心法,里面蕴涵着深刻的中医道理。

人的十指其实是针灸学上的10个穴位,叫井穴,锻炼它有提神、醒脑、开窍的作用。在临床上一般遇到高血压引起的脑出血病人,就会先在他的10个手指上放血,血放出来,血压自然就降下去了;遇到高热不退的病人,也要在10个手指上放血,能很快起到退热止血的作用。

阳虚的人手脚都会发凉,这是人体末梢循环降低阳气不达四末的表现。锻炼自己的手指,会帮助我们升发阳气、巩固脚阳,使阳气内外得到宣通。因此大家千万不要小看了这个动作,它有固守阳气、气血流通、周身和畅三大功效,对身体非常有益。

十指连心、心灵手巧,说的都是手与心的关系。心主神,通过锻炼手指也会作用于心。太极

拳的老谱里有一句话,叫“以心行气,务令沉着”。什么叫“以心行气”呢?练习者做每一个动作,都要用心去做,不要漫无目的。单操可以说是达到以心行气太极修炼要诀的捷径。

指拳拳的练习方法很简单,就是两只手的手掌互相拍打拍击。手臂好像是一条鞭子,手指就是鞭子的末梢,拍打时模仿鞭子的甩劲儿。用左手手指拍打右手的掌心,手指的正反面各拍打一次;反过来再用右手手指拍打左手掌心,也是手指的正反面各拍打一次。拍打的时候,手指正反面各拍击一次掌心算是一个小节,两手互拍一个小节为一组。天天坚持锻炼,每次打上七七四十九组,重复十遍。

少年练习有助于开发左右大脑,增长智力,小孩子玩的拍巴掌游戏也是这个道理。成年人练习还能激发细胞活力,排除体内垃圾,防止心脑血管疾病的发生。指拳拳锻炼的是梢节功夫,手指练得能像鞭子一样,一两年下来,不但身体可以变得很强壮,遇到坏人袭击的时候,挥手之间还能起到克敌制胜的效果。

手巧才能心灵,天天操练我们的10个手指,不但能养生防身,还能增加智慧,这才是人生的太极之道啊。



青楚发现地产总经理周晋与一起刑事案有关

3



高璇 任宝茹著
花山文艺出版社友情推荐

【内容简介】

故事讲述了杨家三姐妹的青春奋斗史。三个姐妹,自信满满地闯进社会之初,谁也没想到真实的生活是这样,更没想到成长要伴随着这样的疼痛。她们犯过错误,铸过悔恨,甚至走过极端,但她们终于学会把自己的理想主义和父母的经验主义相结合,走出一条带有个性色彩的成熟之路。

【上期回顾】

钱小祥和青楚的母亲都来到了北京,要她们回家,就在母女们争吵时,小样的姥爷突然犯病,在医院,小样的二姨,杨门最强悍的女强人杨尔出场,杨尔已经瞒着父母和前夫李博怀离婚小半年,女儿李霹雳也不知道。霹雳回国参加完姥爷的葬礼后,竟发现父亲和别的女人在一起。

热门影视

方宇回来发现自己多了个“媳妇”

方宇回家看奶奶,劈头盖脸就被一顿数落:“可露面了!人家姑娘自己跑来,溜溜等你一天。”

“哪个姑娘等我?”

小样子子弹一样从屋里射出来,唯恐他穿自己帮:“我!”

抹去的记忆活跃在自家后院,方宇丈二和尚摸不着头脑:“你怎么摸到这儿来了?怎么回事?妈,您知道她是谁吗?就听她鬼扯。”

“我当然知道她是谁!处一晚上,我比你还了解她呢,小样是个难养的姑娘,我认准她当孙媳妇了。你要想让我多活几年,就跟她好好处,敢欺负她,饶不了你!”

自己不在,这里发生了什么?怎么被蜜蜂抄了后院?犹如汽车旅馆那晚,方宇感觉又被小样算计了,两人背着奶奶摊牌:“你不光是钱串子,还是瞎话篓子,你愿意给她当孙媳妇,我可没说耍你。”

“谁要嫁你?我就想找她儿借住几天。”

“我上哪给你找她儿去?”

“我可以住你那儿。”

“你不怕羊人虎口?”

“咱俩谁是羊?谁是虎?”

“反正你讹上我了,对吧?最多三天!”

自打被这蛮妞儿拿枪杆了,就处处下风,方宇生平第一次对一个女的感觉无力;而小样解决了栖身之所,对杨家的斗争得以坚持和继续。

霹雳得知父母离婚

霹雳亲自出马,捍卫父亲主权不受侵犯,维护家庭完整。她走进茶餐厅,找到胆敢整父亲领子,擦父亲嘴角的中年女人,从这个叫陈秀的女人嘴里,霹雳才知道,父母早就离婚了。

离婚?!这两个字在霹雳头脑中盘旋,落不到实处,扬长而去,来去如风。青春期100%的喜悦哀乐都与墙壁为伴,霹雳习惯不倾诉、不依靠、不发泄,提炼出处变不惊的镇定,定与静背后,只因为她手足无措。霹雳在游戏厅玩赛车,用游戏麻木乱云飞渡的情绪,她的战绩被边上一个大她几岁女孩的辉煌战绩比着,眉头搭眼。游戏强人瞥见霹雳满脸何去何从:“小孩,无家可归?”

“有家不想归。”

“问题少女?”

“问题家长。”

“我叫雷蕾,你呢?”

“李霹雳。”

“名字够酷,咱俩加一块更酷,雷蕾!”

这晚,霹雳第一次乐了。雷蕾19岁留美,大二没读完就回国了,她爸借给她二百万创业起步,规定五年还清,不然房车收回,目前又写小说,又玩音乐,她介绍家史;父母离异,爸恢复单身,妈找一美国老公,系雷蕾介绍。

“你居然给你妈介绍新老公?”

“与其大家都不快乐,不如重新上路,每个人都有权利过自己想过的生活。”

“我爸妈也离了,我爸还有了新欢,几小时前我才知道。”

“问题家长原来这么回事,我有过这个阶段,放心,很快会过去。”

“我没你那么潇洒,其实我想说,我没你那么变态。”

“比变态的痛苦,我觉得还是变态的快乐好!”

雷蕾的境界让霹雳望尘莫及,因为自己做不到,她决定奉雷蕾为偶像。

文化程度也没大所谓,性格和谐就行;跟陈秀一起我能彻底放松,从今后,我该为自己活几天了。”

“我有一个要求,要是申请上了剑桥,两年内,你先别和那女的再婚。”

“我再婚和你考大学有关系吗?”

“当然有,我需要时间调整。”

“这算是交换?”

“算是吧,答应吗?”

“好,我答应。”得到父亲承诺,霹雳放心返回英国。

青楚在昭华地产门口碰到一个女子闹事

赵青楚正式上班,被邢律师安排接待一个房屋买卖纠纷案,30分钟后,老邢准备正式洽谈,发现主角被青楚篡位,她对客户的退房诉求一口应承下来。青楚摩拳擦掌,纸上谈兵终于兵刃相见,26岁的小律师正式亮相,独步江湖。上网搜索业主投诉的昭华地产,一张俊朗面孔跃上电脑屏幕,是昭华地产执行董事、总经理周晋。青楚凝视这张脸,或许自己会和这人打交道,但此刻,她绝对料不到将和他产生怎样的关联。

青楚来到昭华,踌躇满志开始律师生涯第一案。在大厦外,她看到一张在网络上已经熟悉的面孔——昭华总经理周晋,正从虚拟世界走进青楚的现实。接下来一幕相当雷人,一个女人从天而降,挡住周晋去路,女人把装满颜料的瓶子一泼,周晋一身名贵西服变成花瓜。女人是谁?和周晋什么关系?无非男男女女、爱恨情仇。青楚没料到工作接触前,竟先看到他的隐私大戏,不禁莞尔。

和昭华首次交涉并无成效,对方表示全力维修,但坚决不退房,双方互不让步。第二次再到昭华,青楚得以和周晋正面交

锋,她阐明当事人要求退房的立场,不行就走法律程序。周晋答复态度强硬,依旧是维修加让利,还是不退房。青楚回到事务所,把相关资料上传到房产论坛,极具代表性的房产纠纷案例像原子弹一样,在网上炸出轩然大波,社会影响呈几何倍增长。

青楚一手掀起轩然大波,论坛上三十多万网友跟贴热议,昭华退房事件沸沸扬扬。三进昭华,面对周晋,青楚做好了迎接暴风雨的准备。

“你这样做,不就是想利用舆论给昭华施加压力吗?”

“我不否认,昭华是负责任、讲诚信的大公司,小商逐利,大商逐名,周总重信誉,所以我决定凭借直觉赌一把。”

“作为初出茅庐的年轻律师,你想一鸣惊人我能理解,但要拿昭华名誉来做赌注,我看你赌错地方了。”

“如果面对的不是贵公司,我还真拿不出什么有分量的赌本。”青楚这话包含着对周晋的尊敬和褒奖,她想看看把他架上去,他会怎么办?周晋发现自己面对这个伶牙俐齿、锐气十足的小律师,丝毫占不了上风,双方决定各自冷静思索。

走出昭华,青楚又邂逅几天前泼周晋颜料的女主角,女人越闹越凶,青楚逃不开女人袭击半径,被打中鼻子,血顷刻从鼻孔中流出来。演员误伤观众,大戏被迫中止,周晋闻讯而至。

“不好意思,连累你在我地盘上受伤。”

“看来昭华的麻烦不止我一个。”

“企业是部机器,会用就得会修,这点麻烦我应付得来。”

“现在我更坚信自己的直觉,我能赌赢。周总,我给你算笔

账,昭华一年投入在媒体、广告、宣传上的费用有多少?”

“6000万左右。”

“那七套房子的业主已经交付的首付款有多少?”

“500万,还有700万银行贷款。”

“加起来不过一千多万损失,比起6000万巨额广告投入,小学生也知道哪个多,哪个少。责任在建筑公司,他们对房屋质量问题负全责,你们给他们的尾款肯定还没付清,昭华可以向建筑公司问责,发生损失也不必你们自己承担。一旦退房,网上跟风报道,昭华等于用七套房子演示了最失败的危机公关示范,我相信你不会放弃这么好的宣传机会。”

两人心有默契,知道结局已定,节外生枝的小伤换来纠纷圆满解决,青楚鼻血没白流。

离开昭华,肇事者主动向青楚道歉,自我介绍她叫杨丽红,正寻觅律师想打官司,青楚留下名片。第二天,杨丽红出现在事务所,说男友麦冬10年前被判刑,一直在寻求申诉改判,拜托青楚上交材料。邢律师都不看一眼说:“扔了吧,不用看,这案子没可能胜诉。”所有有难度的,都是青楚感兴趣的。她打开文件夹,一张照片掉出来,照片上的人竟然是周晋!他和麦冬申诉案有什么关系?青楚展开材料,寻觅谜底。

青楚约杨丽红,了解当年案情。“麦冬在上世纪九十年代做丝绸生意,南方进货,常去西塘,认识了郁欢,就是被害人。麦冬喜欢她,也知道她有青梅竹马的男朋友,西塘人,刚考上清华,就是周晋。不过麦冬没把一个穷学生放在眼里。发案前,郁欢家急用钱,没人借,麦冬主动借她,郁欢也接受了,那晚他俩约好在河边交接,然后就出事了……”