

“摇头摆尾”是治上火的高招

7

健康指南

人为什么会上火?

在日常生活中,我们经常会说“我上火了”。那么,火到底从何而来呢?要弄清楚这个问题,我们首先要了解一下五脏之间的关系。

中医认为,五脏与五行相对应。用五行来界定五脏,一是可以形象地表达五脏的功能,二是可以表达五脏之间相生相克的关系。中医重整体观,它认为五脏同五行一样,要相互制约,人体才能良好地运行。

比如,火性为“炎上”。“炎上”包含两层意思:一是“炎”,“炎”是两个火,所以是热的意思;第二为“上”,表示火是上行的。

五行中的火与五脏中的心相对应,如果心火一直往上走,而没有其他因素来制约它的话,那就会“上火”。

我们都知道,水的特性是“润下”。“润下”也包含两个含义:一是“润”,即它的特性是非常滋润的;另一个含义是“下”,它的运动方向是往下行的。

五行中的水与五脏中的肾相对应。如果肾水总是往下流,而没有其他因素来制约它的话,轻则腿发沉,重则腿水肿,尤其是脚踝、膝盖等大关节处,水肿会比较严重。

所以,在人体中,肾水与心火是互相制约的。健康的身体,肾水可以上行滋润心,这样心火才不会一直上炎;反之,心火也可以下行,这样肾水也就能上行滋润身体。所以,不上火的秘密就在于肾水与心火相平衡。

当肾经经气不足,不能带动肾水上行去滋润心,敛不住虚火的时候,心火就会一直上炎,人体就会“上火”。比如,患干燥症、口腔溃疡等病。所以在治疗上,我们就要从补肾阳这个角度去败火,而不是一上火就吃消炎药,那样越清火就越灭阳气,会加重病情。

要想补肾阳,一可以用药,二可

以通过体育锻炼。肾与膀胱相表里,我们可以通过锻炼膀胱经来补足肾气,降低患病的几率。

去“火”妙法——“摇头摆尾去心火”

八段锦中的“摇头摆尾去心火”就是锻炼督脉、膀胱经、肾经的一个重要动作。可通过锻炼膀胱经,补足肾经经气,以使肾水上行,收敛住心火。

具体做法是:右脚向右侧旁开一步,两掌上举,屈膝下蹲成马步(下蹲有困难的人,蹲得高一点也没关系)。

起身,身体向右侧倾斜,然后俯身,胸口朝地,上体向右倾,眼睛看着右脚。

身体重心左移,同时,头往前、左摇摆,身体也随着旋转,眼睛看着左脚。

身体重心右移,成马步;同时,头向后摆,上体立起,随之下颌微收,眼睛看前方。

这个动作,一左一右为一遍,共做三遍。

“摇头”不算太难,这个动作的关键在于“摆尾”。“摆尾”真正动的点是督脉的根部尾闾处。所以,“摆尾”是通督脉的动作。古人把这个过程比喻为“过三关”:即尾闾关、夹脊关和玉枕关。人体气机从尾闾关到夹脊关运行缓慢,古人比喻为“羊车”,就像羊拉车那样,慢,但有劲;从夹脊关到玉枕关,气机运行快了起来,古人把它比喻为“鹿车”,就像小鹿那样轻盈快捷;由玉枕关入脑则需大力,如同“牛车”。

所以,动尾闾过“三关”是非常难的。人在进化的过程中,尾巴已经退化掉了,所以不能像小猫小狗那样,通过摇晃尾巴来锻炼督脉。我们平时就很少能活动到尾闾这个地方。“摇头摆尾去心火”就重新教会了我们来很好地活动尾闾,可刺激脊柱、督脉,加上摇头可刺激大椎穴,从而

达到疏泄心热的效果。

生活习惯好,肝病不来找

说到肝脏的调理,我们首先要了解一下人得肝病的原因到底是什么,这样才能有的放矢地预防肝病。

(1) 生气伤肝。生气、郁闷会让肝经淤滞,从而使肝的生发功能受损。

(2) 喝酒伤肝。喝酒会增加肝的负担。

(3) 熬夜伤肝。如果夜里十一点到三点总是不睡,就会伤害肝胆。因为这个时候是胆经和肝经当令的时候,肝胆长期得不到养护,必然会受损。我们常说“肝胆相照”,肝胆的问题是一荣俱荣、一损俱损的。

(4) 惊吓伤肝。比如家长总在吃饭时训斥和吓唬孩子,这首先会导致孩子的胃受损害,其次肝胆也会受到伤害。

(5) 纵欲、过度劳累伤肝。纵欲为什么会伤肝呢?因为肝主筋,人体的生殖器都属于筋,如果房事过度,让筋出了问题,必然会影响到肝。另外,过于劳累,也会伤害到人体的手脚、腰背等各关节的筋骨,让筋的功能受到损伤,从而伤害肝功能。

(6) 药物伤肝。这一点很重要,是现代社会的重大问题。滥服药最伤肝,因为肝主疏泄,肝是要把我们身体不好的东西代谢掉,如果总是乱吃药,肝一定会受损。其实很多西药的说明书上都写了,服这个药有可能对肝、肾造成损害,只是我们平时吃药时不注意看说明书罢了。我们在日常生活中一定要注意药物的问题,不要乱服药。

现在,人们工作和生活的压力越来越大,很多人逐渐养成了作息不规律、饮食不节、易怒、滥服药等不良生活习惯,这些不良生活习惯都会造成肝脏的损伤。我们只有规避这些不良习惯,肝病才不会主动来找我们的麻烦。

“调理脾胃须单举”,锻炼肝脏和脾胃

除了养好良好的生活习惯,我们也可以多锻炼来预防肝病。八段锦里的“调理脾胃须单举”是一个调理脾胃和肝胆的健身动作。

首先,两腿屈膝,两个手掌做抱球状,捧在腹前。

然后,左手抬起来,往上撑,右手往下按。这叫左手顶天,右手按地。注意:左手往上举时,一定要掌根往上撑,中指指尖往下回勾;而右手在向下按时,也要掌根下按,中指向内勾;左肩往上举,要尽力向外、向后展。

动作稍停片刻,左手自然下落,右掌收起来,两手放在腹前。然后右掌向上抬起,上举,顶天,左手往下按。相反方向把这个动作重复一遍。最后,两手再自然收回,落在腹前。

这个动作,通过手臂的上撑和下压,打开了身阴经,锁住了阳经;而这一升一降,就是一开一合。所以这个动作正是中国传统健身术中最讲究的“升降开合”。

另外,在做这个式子的过程中,左右两手交替上托,通过左右上肢一松一紧地上下对拉,可以牵动腹腔,对脾胃起到按摩作用。同时,对两肋的经脉也能起到很好的调理作用。

两肋是肝经、胆经循行的部位,所以“调理脾胃须单举”这个动作首先是调理肝胆的。那为什么这个动作叫“调理脾胃”呢?因为要想调理脾胃,核心在于调理肝胆。

中医的理论基础在于阴阳五行。从五行的相生相克来看,木克土。肝是木,脾胃是土,肝胆会克制脾胃。所以,如果想不让脾胃这个土被肝胆这个木克,首先需要锻炼好肝胆,让肝胆宣开,通过双手对拉,交替上举、下按,抻拉两肋的肝经和胆经,从而达到养护脾胃的功效,这就是“调理脾胃须单举”的核心。



曲黎敏 著
长江文艺出版社友情推荐

内容简介

以一部《从头到脚说健康》声名远播的曲黎敏,再次推出《从头到脚说健康2》。她对健康养生独到、精准的理念,源于将传统大典《黄帝内经》融入血脉。此次,她更是深入浅出地说医理,简单易懂地谈方法,读者既能从头到脚学原理,又懂从头到脚锻炼法。中医智慧不再束之高阁,举手投足皆可养生保健。

上期回顾

颈椎病和背部疼痛是经常困扰都市人的难治之症,其实都可通过自我锻炼来治疗……

敌特在建国饭店的刺杀行动破产

11

畅销小说



李异 著
北方文艺出版社友情推荐

内容简介

1964年10月16日晚,我国原子弹成功爆炸当日,台州公安处获知国民党精英特务组织“蜥蜴小组”在辖区沿海登陆,但随后神秘消失。“蜥蜴行动”的目标是暗杀即将南巡视察“391”工程的中央M首长。于是,中央警卫局紧急派出反暗杀小组103前往台州。就在103小组接近蜥蜴核心时,却陷入了一个巨大的圈套之中……

上期回顾

杜丽从“山鬼”那里得到一个情报:范哲的儿子即将有难。杜丽设计将情报传递给了范哲。急于弄清真相的范哲逃走了……

1964年10月18日21:04。M首长安全抵达建国饭店。

王星火刚刚从赵大勇那里得知,敌人的临时指挥部——老人尖废防空洞已经被我端掉了,管站长的母亲陈氏投案自首。

正放下电话,徐友国匆匆跑过来,跟他耳语了几句。王星火脸色骤变,叫了袁智强,跟着徐友国往饭店外急走。

事情果然出乎意料,在建国饭店隔壁的崇文商店四楼小仓库里,发现了一个已经预设的炸药包。是新型的TNT炸药,威力强大,足以炸穿墙壁。

王星火赶到现场,排爆组已经在工作,程浩南也在这儿现场指挥。

“你们是怎么发现这个炸药包的?”他问徐友国。“有人举报。”“这人很可疑。”王星火若有所思,糟糕,可能中了敌人的调虎离山之计,警卫组的几个负责人全被吸引到这边了。王星火回头就往楼下跑。

“刚才有没有人进来过?”王星火问守在建国饭店门口的两个警卫。“有,是103小组的赵大勇,说有紧急情况。”“赵大勇?你认识他吗?”“不认识,但他证件齐全,人照,口令全都对得上。”“糊涂!通知所有人,快截住他。”王星火拔出手枪冲入大堂。

“刚才有没有看到有生人上来?”徐友国问守在楼梯旁的一名警卫。“报告,没看到任何人。”他回答。一连问了好几个,都说没有看到人。奇怪!“赵大勇”人间蒸发了?

1964年10月18日21:18。李猛所在的台州第一百货大楼位于建国饭店的斜对面,楼高四层。

李猛走过四楼,一间一间观察过去,寻找可疑的线索。

李猛竖耳细听,突然,406房传出声响。虽然声音很短,但李猛已经跑了过去。

他把枪藏在背后,身体靠在门墙的一侧,以防门内的人突然袭击。敲门。

不一会儿,门拉开了一条缝,是个十七八岁的大姑娘。“里面没事吧?”李猛问。“没什么事。”女孩回答。

李猛观察了一下她的脸色,点点头:“你把门锁好,晚上不准出去。”女孩答应着,关回了门。

门内,女孩背靠着墙,恐惧地看着面前的黑衣人。

“请……请不要杀我。”她颤抖着哀求。“你刚才的表现很好,我不会杀人,不过要委屈你一会儿了。”黑人说。

女孩正想继续哀求,还没开口,脖颈上已挨了一掌,软倒在地。

黑衣人打开随身携带的黑色小手提箱,从里面取出零件,异常熟练地装配好一支外形犀利的狙击枪,关了灯,利索地架在窗台上,长长的枪管穿过窗帘,瞄准对面的建国饭店。

1964年10月18日21:33。“赵大勇”不是赵大勇,是铁猴子。

这一套暗杀方案是由他和“万里针”共同实施的。在“蜥蜴”的帮助下,他已经成功实施了第一步,进入建国饭店。当然,直接拿着枪去五楼干掉M首长简直是天方夜谭。不上楼,就下楼,去地下室。地下室有整个饭店的配电间。第二步,就是破坏供电系统,让建国饭店突然陷入黑暗,造成恐慌,完全打乱M首长的警卫部署。

地下室也有警卫把守,但力量比地上建筑薄弱得多,只安排了两个人值守。现在“铁猴子”是“赵大勇”,拥有合法的身份和口令,足以麻痹对手。要想解决两个对他疏于防范的普通警卫,易如反掌。很快,铁猴子如愿进入了配电间。

第三步,拉下电闸。整座大楼就黑灯瞎火了。然后迅速转入第四步,通过地下室一直贯通到五楼的微型运物电梯通道迅速爬上五楼。趁黑暗混乱之际,潜入警卫队伍中,伺机刺杀M首长。第五步,完成任务后,铁猴子将火速撤至楼顶平台,然后从大楼侧面的

下水管道下滑至地面逃离。

根据“蜥蜴”的情报,警卫队预案中,一旦五楼出现类似紧急情况,M将会被迅速转移至四楼的一个房间内,而这个房间预先已被“蜥蜴”暗中拉开了窗帘。如果“铁猴子”在五楼的刺杀不成功,M将被转移到这个房间,此时被破坏的电闸已修复。等灯亮的瞬间,埋伏在百货商店大楼里的“万里针”就对M进行狙杀。铁猴子狞笑着,一把抽掉了保险丝。

1964年10月18日21:40。一片黑暗,伸手不见五指。

“所有警卫注意,执行一号预案。”徐友国也下令。

应急的手电筒纷纷打开了,黄色的光柱在大堂里交织如网。

敌人最终的目标只有一个,那就是M首长。接下来,他们会想方设法接近M首长。M首长在五楼,所以杀手一定会去五楼。

王星火和袁智强三步并作两步,飞奔上楼。

攀爬上“铁猴子”来说,是最擅长的本领,五层楼的高度,对他来说不在话下。

“铁猴子”钻出运物小电梯口,五楼人群混乱,几支手电在乱晃。他从兜里取出一支剧毒枪,朝人群簇拥处走去。M肯定被他的贴身警卫保护得严严实实,可人毕竟是人,再严实,都有空隙的。他这支剧毒枪可是件法宝,美国中情局最新研制的暗杀利器,不管在哪个部位,只要一划破皮肤,一分钟之内神经麻痹,三分钟之内全身抽搐而死,无药可救。

铁猴子混入警卫中,朝正中间那个高个子黑影开了一枪,正中脑袋。

任务完成!铁猴子暗喜,可一开枪,自己也暴露了,子弹随即朝他呼啸而来。铁猴子的身形灵活,躲过那几枪,朝楼顶逃去。

可是,刚出了楼顶的门,他就停住了脚步——脑门上被顶了一支枪管。

“铁猴子,想不到吧,我们会在这

儿见面。”面前是一个精干黝黑的年轻人,正是王星火。

“不管怎么样,你们的M首长已经去见马克思了,你们彻底失败了。”面对枪口,“铁猴子”冷笑着说。

“别得意得太早,我告诉你吧,你那枪打的不是M首长,你打中的,只是假人而已,是我们特地为你们准备的。”王星火说。“什么?!M没死!”铁猴子大受打击。

铁猴子眼珠一转,叫道:“我们的狙击手在那边!”趁王星火分神之际,以灵活的身法从王星火的身边溜过去,朝准备撤退的下水管道方向逃去。

王星火立刻扑过去拖倒了他,两人在楼顶上展开激烈的徒手搏斗。

追过来的警卫们把他包围了,已经无路可逃。

“投降吧,你没有第二条路可走。”王星火说。“铁猴子”哈哈笑道:“说那么多废话干什么?你们的M首长躲得了今天,躲不过明天。我不会做你们的俘虏,再见。”说罢,纵身从五楼飞身而下。

王星火追到楼沿向下看去,“铁猴子”头朝下落地,脑袋迸裂,已经死了。

1964年10月18日21:53。“万里针”看不见建国饭店楼顶发生的事情。作为狙击手,他只关注任务的那个房间,那扇窗户。建国饭店的灯光按灭了,黑漆漆的一团。“铁猴子”果然得手了,如果那个房间灯光亮起,则说明任务失败,接下来的事,全靠自己的关键一枪。

“万里针”的食指扣在扳机上,盯着瞄准镜,绿十线正中的那个窗户黑得像是一个洞穴。忽然,灯亮了,毫无预兆。大楼灯火通明,似乎比原先更亮,更刺眼。

“万里针”拿起狙击枪,准备射击。但在瞄准镜里,没有出现M,出现的是窗台边的另一张脸和一支长长的狙击枪,令他吃惊的是,它正瞄准自己,就像在镜子里看到了另一个自己。

只是几微秒的迟疑,一颗子弹夹裹着烈焰呼啸而来。