

向手脚要健康

健康指南

戴戒指的中医趣解

我们的五个手指上分别循着不同的经脉。

大拇指是肺经循行之处。肺主一身之气，没有人把戒指类的物品戴在大指上，因为那样做的话就约束了气机的流转，人会感觉不舒服。常能看见有的人喜欢竖起大拇指对着自己比画说：“我是老大”“老子怎么样”，这其实表示肺气特别足。

食指是大肠经循行之处。大肠经是与人体本能相关的一条经脉。当看到特别好吃的东西的时候，我们的食指有时会不自觉地抖动，这就与人的本能有关。

中指循行的是心包经。心包经主喜乐。当人订婚之时，会把戒指戴在中指上，以表示心中的喜悦之情。

无名指循行的是三焦经。人的五脏和六腑都归属三焦。一般说来，结婚戒指都会戴到无名指上，这怎么解释呢？婚姻这件事，就有点像三焦，说不清道不明的，它绝不是一件纯喜乐的事，很复杂，包含着喜怒哀乐。

小指循行的是小肠经和心经。心也是不能受约束的，所以也不会有人把戒指戴在小指上。我们平时要注意，如果小指经常麻木的话，很有可能是心脏出了问题，要去医院做个检查看看。

常练“虎爪”养气血

“虎爪”，就是五指抓地的形象。从中医的角度来说，做虎爪这个动作时，五个手指的指尖用力，就把手掌中间的劳宫穴打开了。中医将十个指尖称为“十宣”，十宣是人体气血最薄的地方，也是阴阳交会之所。十宣打开了，全身气血都能动起来。日常生活中，我们可以运用“虎爪”这个动作来锻炼身体。

1. 十指相敲养肝气
十指相敲法，就是两只手变成

“虎爪”状，十指相对，互相敲击。这么做能很好地锻炼手指上的井穴。既提高了手的灵活性，又养了肝气。女性的阳气相对不足，容易手脚冰凉，可经常十指相敲，促进血脉通到四肢末梢。

2. 弹钢琴健身脑

虎爪的另一个应用是弹钢琴。弹钢琴就锻炼了指尖，也间接锻炼了大脑。

现在很多家长都从小让孩子学弹钢琴，这其实真的很好，我们不要强求把孩子都能培养成朗朗，孩子的身心健康最重要。弹钢琴能锻炼指尖，对孩子的智力发育极有好处。很多人说我不会弹钢琴，也没有时间去学，其实没关系，没事儿就用“虎爪”在桌子上敲敲按按就很好，锻炼了手指，调养了气血，强健了大脑。

握固——把健康紧紧地攥在自己的手中

握固，是将大拇指放在无名指的指根处，然后四指相握，把大拇指藏在中间。刚出生的小孩子都这么攥着小拳头的。

握固能安神定志。当我们心慌时，可以用握固的方法来凝神。另外，经常做握固这个动作，可锻炼肝气，延年益寿。

美国科学家曾做过一项研究，在对近6000名男性进行了40多年跟踪研究后，科学家得出一个结论，即长寿的人通常拥有较大的握力。他们认为，双手的握力不仅体现一个人的手部力量，还能反映人整体的身体素质。

肝主握力。如果我们的手很灵活，握力特别大的话，说明肝功能很好。肝主疏通和生发，调畅气的升降出入，我们人体的脏腑运动、经络活动，全都靠气的升降出入来运化。可以说，肝是人体内的“化工厂”，我们

平时吃下的各种营养物都需要肝脏来转变成有用的东西，保障人体各种器官最基本的活动。因此，古人把肝看成五脏之首。

肝的好坏直接与寿命长短有关。所以，我们要想长寿，就应该经常锻炼手的握力，常做握固法，将我们的健康紧紧地攥在自己的手中。

没事勤拍腿，让腿永不老

人体气血的盛衰，在腿上表现得最明显。

《黄帝内经·灵枢》篇中说：人十岁的时候，喜欢跑跑跳跳；二十岁时，喜欢快步行走；三十岁时，腿脚随着人性情的沉稳而沉稳，人开始放慢脚步，喜欢大步行走；到了四十岁，人渐渐显出衰老之象，没事就爱坐着；五十岁时，人的腰部开始衰老，喜欢靠着坐；到六十岁时，人就喜欢躺着……阳气就这样一点点从我们的腿上流失。

人老腿先老，腿脚的灵便程度，可以很大程度上体现身体的气血水平。我们应该趁着年轻，好好锻炼我们的腿脚。

保养腿部，应从锻炼腿部经络开始。腿部有多条经脉循行：前面以裤线为界，外侧主要是足阳明胃经，内侧是三阴经（肾经、脾经、肝经），后面是膀胱经，最外侧也就是裤缝线处循行的是胆经。

肾经和膀胱经是腿部最重要的经脉。保养腿部，应着重注意这两条经脉的锻炼和保养。

胃为水谷之海，后天之本，胃经的保养至关重要。人的一生，从某种程度上而言，就是一战保“胃”战。保养胃气的小方法为：

(1) 拍打足三里。拍打时若能拍出淤点最好。拍出淤点后继续拍打，淤点会逐渐消失。足三里是胃经的合穴，气血充足，如果此处被堵，全身都不舒暢。

(2) 经常登山、爬楼梯，可有效锻炼胃经。因为胃经在腿的前部循行，经常抬腿，可抻拉胃经，锻炼胃经气血。

(3) 跪坐，脚心朝上，可有效抻拉胃经。

人老腿先老，而腿最先老的是小腿。我们要经常锻炼小腿。其实，膀胱经的锻炼，重点就在小腿上。锻炼小腿的方法为：按揉小腿肚子；脚掌上抬，脚跟外踮；平躺，把腿立在墙上，立腿时，动作要慢，尽力抻拉腿筋。动作熟练后，再逐渐加长运动时间。

在紧张的工作和生活中，如何合理安排锻炼时间呢？我的建议是：早晨以锻炼阳经为主，比如拍打腿两侧的胆经；晚上下班回家后，以锻炼阴经为主，如按揉大腿内侧的肾经、脾经和肝经。

盘腿打坐是养生妙法

传统体育健身很注重四两拨千斤，即遵照身体的运化规律，利用巧劲儿来锻炼身体。

盘腿打坐用的就是巧劲儿。当人站着时，全身气血都处于松懈的状态，一旦当我们把腿盘住，就等于锁住了下焦，这样可以更好地疏通下焦和腿部的经脉，并使精气上行入脑。同时，身体的气机都游转于上方，有利于身体小周天的运化。反过来说，如果长期让精气“下流”，从下面白白泻掉，就十分可惜。

古人悟出了这个道理，他们的坐姿都非常讲究。古代女子的坐姿一般采取盘腿法或是跪坐法（坐在脚后跟上）。佛教有盘腿打坐的习惯。在中国所有的功夫中，盘腿打坐都是基本功，因为这个坐法能锁住身体的精气，让精气上升、集中。

练打坐的时候，我们要注意腿部的保暖，过去和尚们打坐时，一般都在腿部盖一块布，此法值得借鉴。



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

我们的腰腹部对健康影响极大，其实也可以通过导引术得到良好的锻炼……

蜥蜴身份暴露，杜丽被劫持

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

原来，一直和范哲进行单线联系暗中帮助103的“山鬼”竟然就是“米兰”，而且她还有个身份，就是范哲的初恋女友。她带来一个惊人的消息……

1964年10月18日22:22。电讯室的报务员杨娟来找杜丽，拿着一张电报。

杜丽接过一看，是封绝密级的加密电报，她马上着手解密。

随着电报一个字一个字译出，杜丽感觉自己的心跳到了嗓子眼上。太不可思议了！太可怕了！她译完全码，把电报纸一折，就匆匆跑向姜人武的办公室。

可是，姜人武没在办公室，不知去哪儿了。杜丽回头，猛地看到黄副处长站在背后。

“杜丽同志，啥事这么急？你手上拿着的是的什么啊？”他微笑着问，死盯着她手中的密电。

1964年10月19日00:07。台州公安处在姜人武和李卓带上最后的机动人员出去抓捕范哲后，就没几个人了。

陆卫国很害怕。发现黄副处长有问题，仅仅是偶然。那时他刚上完厕所，没走几步，忽然听到姜仙林的临时办公室里传来说话声。

陆卫国打了个心眼儿，没有立刻上前凑热闹，而是躲在墙角偷看。接下来发生的事让陆卫国吓得双腿发麻。

争执中，黄副处长竟从兜里偷取出一小瓶不知装了什么的液体罐，朝杜丽喷去。没几秒，杜丽就昏倒在地上。黄副处长扯过她手中紧捏着的纸片，匆匆看了一眼，然后胡乱塞进了兜里。

陆卫国不敢在墙角下呆下去，又躲回了厕所，从门缝里偷窥。

黄副处长鬼鬼祟祟的，踱到走廊看了看情况，见左右无人，把杜丽从办公室里拖了出来。

陆卫国想起来，沈佩云的住址就是黄副处长透露给他的，然后他屁颠屁颠地跑到姜人武那边邀功，说自己查到了沈佩云的住址，现在回想起

来，咋会这么笨呢？陆卫国坐在厕所的地板上，思绪杂乱，冷汗淋漓。

现在他越来越相信，范哲真的是被人冤枉的。内鬼不是范哲，而是一直把他当亲信、他也努力投桃报李的黄副处长，他总算明白了昨天出发前，黄副处长为什么私下跟他交待，要他严厉对待范哲。既然黄副处长能把赫赫有名的103组长范哲弄成丧家之犬，他也完全有能力对付他这个文弱书生、不起眼的下属。说不定他会杀了杜丽，然后嫁祸给他。

陆卫国把自己反锁在厕所里，决定不能坐以待毙，必须做点什么。

杜丽不是没死吗，只是被药水弄昏了，如果救出她，姜人武他们一回来，不就真相大白了吗？主意一定，陆卫国就行动起来。

陆卫国一间一间地查看过去，终于在最后一间黑乎乎角落里找到了杜丽。

她还没有苏醒呢，嘴里塞了布，双手背背，被黄副处长用手铐铐在档案柜脚的铁架子上，

陆卫国拍了拍杜丽的脸：“喂！醒醒，快醒醒。”可是哪叫得醒，他又想打开手铐，就四下里找工具。

找着找着，陆卫国发现背后似乎有双眼睛盯着他，他全身发冷，手也停下了，颤抖着回头。

根本来不及喊叫，一把铁榔头当头狠狠砸下来。

1964年10月19日01:37。密电的内容是这样的：“经查，特务‘蜥蜴’即华东特派处副处长黄风华，立即逮捕，此令。”

“蜥蜴”划亮火柴，点着了电报纸，看着它慢慢烧成灰烬。

迷昏了杜丽，一榔头敲死了陆卫国，虽然暂时掩盖了过去，可终究不可久留。他必须考虑自己的出路。

台湾的接应船将在早晨7时到达指定地点。现在大家都在忙着自己的事，

没人注意他，在没被发现之前，一定要全身而退。“魂字方案”已经执行，用不着他指挥，也指挥不了。惟一让他不舒服的是范哲，他一定会跳出来捣乱的。就算蜥蜴行动失败，他也要让他后悔一辈子，尝尝断子绝孙的痛苦。“蜥蜴”想了一会儿，抓起桌上的电话，接通了一个地方，用暗语布置了命令，这个计划他想了好久，到了该用的时候了。

他匆匆回到档案室，见陆卫国死在地板上，血流满地。杜丽还没醒，这小小的药罐装的是西方情报界新发明的一种强效速迷剂，只需轻轻一喷，就可以让人失去知觉几小时，很好用。

“蜥蜴”扶起昏昏沉沉的杜丽，向楼梯走去。到了一楼，碰到晚上值勤的警察，就说杜丽突然昏倒了，自己要送她到医院急救。小警察哪敢多问，还帮忙扶进车里去。

1964年10月19日03:08。台州公安处乱成了一团。

姜人武收队回来的时候，很快就有人发现了陆卫国的尸体，李卓确认，他是被人残忍地用铁榔头砸在脑心杀害的。

再调查，发现黄风华带着昏迷的杜丽，连夜开车走了，说是去医院，但电话询问了城区所有的医院、卫生所，都没有收到这样的病人。

这时候，报务员杨娟提供了一条重要的线索：杜丽是在接到了总部发来的一封密电后失踪的。

程浩南立即联系了总部，不用了多长时间，就获知了密电的内容。这回，轮到所有的人都张大嘴巴，跌落眼镜了。

原来，那个处处积虑谋刺M首长、阴险狡猾的大特务“蜥蜴”，竟然跟着首长车队而来，且一直藏在自己身边，想想都令人起一身寒气。

程浩南马上下令，全城各布点密切注意，发现黄风华立即予以逮捕，必要时，可以开枪击毙。

命令发布后，很快接到了东城驻

点报告，黄风华一小时前已驾车出城，杜丽也在其车上，去向不明。

1964年10月19日05:31 台州离灵潭水库大坝两公里处，排洪渠的边上有一座封闭的分洪水闸，这水闸建了很多年了，一直没有打开过，事实上，它已经慢慢被人们遗忘了。一起遗忘的是闸里面的分洪渠，这分洪渠只开凿了一半，因为设计有问题，又在下游一点的地方修了条新的大渠，这条渠就失去了作用，时间一长，渠沟里长满了杂草灌木，幽深绵长，成了山野动物们的乐园。

天已拂晓，这座废弃的分洪水闸边上来了两个可疑的人。

他们摸索研究了一阵，打了三个点，然后从随身携带的大包里面取出好多东西，在闸下又忙了十几分钟，最后反复检查了三遍，才满意离开了。

1964年10月19日06:33 台州西山伐木厂展开了一场激烈的枪战。

赵大勇首先打响的一枪，结果了一个正在解吊绳的特务。当赵大勇追至码头时，竟然发现敌方“水鬼”和己方都成了孤家寡人。但他的扳机扣不下去了，因为船头多出一个人——杨林。他被绑着做了人质，逼着他的竟是卢强。

“103的兄弟，你如果不想让这位杨科长做烈士的话，就乖乖退后。”“水鬼”高叫道。

“大勇，不要听他的，这船上的木材其实是空心的，都装满了炸药。他们想用这个炸掉大……”杨林喊道，后脑上挨了“水鬼”重重的一记枪托，眼冒金星。“水鬼”下令卢强把杨林带进舱内。

“卢强，你不要再为虎作伥了，你女儿已经被我们解救出来了。”赵大勇对卢强说。他心动摇了卢强的心理。

“你唬人的吧？”“水鬼”冷笑着砍掉了吊绳，跳入驾驶室开动了运木船。