

常按6穴 缓解办公族常见病

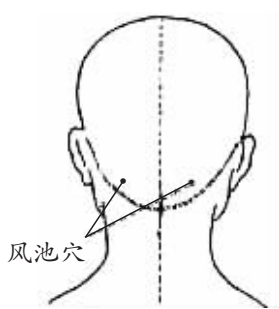
调查显示,最困扰办公族的三大健康问题分别是肠胃病、颈腰椎不适和失眠。此外,长时间面对电脑还会出现头晕、眼睛干涩、小腿易抽筋等不适。中医专家建议,办公室一族经常按摩以下穴位,对缓解上述不适有很好的效果。



小腿疼痛——按按承山穴

久坐、腿部受凉,容易引发小腿疼痛、抽筋,此时可赶紧按按承山穴,按此穴还能缓解因登山、骑车后引起的腿部不适。

承山穴位于小腿后正中,腓肠肌下缘,当伸直小腿或足跟上提时,腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处即是。承山穴按上去会非常酸痛,手法宜轻柔,以感觉酸胀微痛即可。



颈椎酸胀——揉捏风池穴

颈椎病是办公室一族最常见的疾病,缓解颈椎不适的穴位是风池穴。

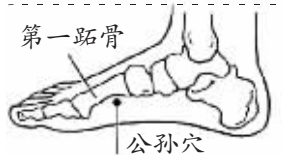
风池穴位于颈部枕骨下,胸锁乳突肌和斜方肌上端之间的陷窝中,与耳垂齐平。工作时可每隔1-2个小时按摩一下该穴,同时轻轻旋转头部,再做些耸肩动作。回家后,睡前还可按摩后做下局部热敷,能起到改善局部血液循环、缓解肌肉紧张、解除疲劳的作用。



腰酸背痛——滚揉后溪穴

久坐不运动,很容易腰痛,此时可按摩后溪穴。

后溪穴位于手握拳时,掌指关节后横纹的尽头处。坐在电脑前,把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上,用腕关节带动双手,轻松地来回滚动,即可达到刺激效果,坚持下来对颈椎、腰椎有非常好的养护作用。



肠胃不适——按压公孙穴

白领吃饭常常不规律,十有八九有肠胃病。有空多按摩公孙穴,对脾胃有帮助。

公孙穴在足内侧缘,第一跖骨基底部的下方,赤白肉际处。工作休息间隙,两手拇指分别按住该穴位,深呼吸,每穴按压5-10分钟。

眼睛干涩——刺激明眼穴

长时间对着电脑,眼睛容易出现干涩、胀痛等不适,此时可按手指上的明眼穴。

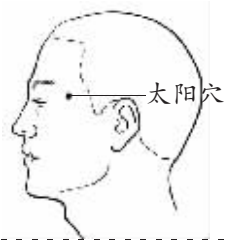
明眼穴位于左右手大拇指中间尺侧的骨节上。用一手的拇指和食指夹住,以拇指的指甲分别对这个穴位进行刺激,以稍微感觉到疼痛即可。



头晕头痛——按摩太阳穴

脑力工作压力大,头晕、头痛是常有的事,此时最简单的方法就是按摩太阳穴。

太阳穴位于耳廓前,外眼角和眉梢后一横指的凹陷中。感觉头晕不适时,揉一揉太阳穴有很好的提神醒脑作用,三五分钟即可。



长沙市按摩骨科医院理疗科 刘峰

风湿痛药酒四款

1、当归全蝎酒 当归、全蝎、川牛膝各50克,红花45克,川芎40克,白芥子30克,麝香1克,白酒2500毫升。

制法 将药物放入白酒中,密封浸泡1个月,过滤去渣即成。

用法 每晚临睡前服用30毫升。

功效 活血祛风、通络止痛。主治类风湿性关节炎等关节疼痛症,以关节游走性疼痛为主者。

2、制草乌酒 制草乌100克,威灵仙200克,穿山龙300克,白酒2000毫升。

制法 将上药切段后浸于白酒坛中,密封浸泡20天即成。

用法 每次10毫升,每日2-3次。

功效 祛风除湿、舒筋活络。主治风湿性关节炎。

注意事项 制草乌有一定毒性,

故本酒不宜多服。

3、乌梢蛇酒 乌梢蛇1条,白酒500毫升。

制法 将乌梢蛇浸入白酒中密封浸泡3-4日,药酒则成。

用法 每次10-20毫升,每日3次。

功效 祛风通络、攻毒。主治风湿痹痛、肌肤麻木等。

4、金粟兰酒 金粟兰200克,白酒1000毫升。

制法 将金粟兰切碎,放入白酒中,置锅内,隔水蒸半小时,取出候凉,过滤去渣,取上清酒液装瓶备用。

服法 每次5-10毫升,每日2次。

功效 祛风除湿、通络止痛。用于风寒湿痹、关节拘挛。

注意事项 金粟兰为有毒植物,本酒不宜过量长期服用。

王化清 朱秀兰

长沙按摩骨科医院
CHANGSHA MASSAGE ORTHOPEDIC HOSPITAL
地址:长沙市人民中路348号
咨询电话:0731-83580580
网址:www.csamgkyy.com



千家药方

自制白芨膏治肛裂

取白芨粉10克加蒸馏水100毫升,配成10%左右的溶液,静置8小时后过滤为白色胶浆,再加入石膏粉100克,搅匀,高压消毒备用。用时先以1:5000的高锰酸钾溶液坐浴,然后用镊子夹消毒棉球蘸白芨膏,从肛门插入约2厘米,来回涂擦,再用另一个白芨膏棉球塞于肛门处,外用胶布固定,每日换药1-2次,10天为1个疗程。

神曲治脾虚食积

取神曲(炒)120克,白术(炒)90克,人参30克,砂仁12克(炒),枳实(麸拌炒)9克,上药共为细末,用饴糖和为药丸,每日早晚各服9克,开水送服。该方对脾胃俱虚不能消化水谷,腹胀满等症有较好的疗效。

天津副主任中医师 韩德承 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

免费治疗一个月

治疗类风湿、强直性脊柱炎有信心

治好类风湿、强直性脊柱炎,要解决两个问题。一是患者要有信心,二是确有好方法治疗。胡泽民用“免费治疗一个月”,让患者体验“中医营养免疫疗法”的神奇疗效,树立信心,证明确有好方法治疗。

胡泽民用独创的“胡氏中医营养免疫疗法”通过免费治疗一个月就是要证明“胡氏疗法”能控制和治愈类风湿和强直性脊柱炎,真正打消类风湿、强直性脊柱炎病人的顾虑,也消除西医和不良医生不能治好和控制的错误观点。实实在在的疗效让十多万患者解除病痛的折磨。

免费治疗一个月 体验疗效

胡泽民创办的胡泽民中医类风湿病医院是用“中医营养免疫疗法”专治类风湿、强直性脊柱炎(其他病不治)的专科医院。他的医院鼓励病人自由交流,新病人可以向老病人询问真实的治疗情况,增加病人的信心。所有病人都带任何条件不花一分钱,可免费治疗一个月,在不用任何激素、西药的情况下取得疗效后再复诊。医院费用公开,明码标价,每月最低380元,最高800元。并公开承诺,中药内绝不含有西药、激素,欢迎患者朋友举报,如发现中药内含有激素和西药者奖励现金100万元。

从类风湿病人到类风湿专家

胡泽民,生于韶山市,80年代考上师范学校,毕业后成为主席家乡的一名乡村教师。1995年7月胡泽民突患类风湿性关节炎,辗转北京、上海、长沙等地,累计花费20多万元,家财散尽,却换来4年瘫痪。他克服常人难以想象的痛苦,在病床上潜心钻研中医药理论,坚信博大精深的中医宝库中一定能找到治疗类风湿的良药秘方。为此他以神农尝百草的勇气亲身试药,后经表哥介绍,胡泽民幸遇南岳山一老药翁,老人被他与顽疾抗争的精神所感动,不

但用祖传秘方治愈了他的类风湿,还收他为单传弟子,成为秘方的第五代传人。在恩师的指导和个人的努力下,胡泽民在原秘方基础上研创出“胡氏中医营养免疫疗法”的中医秘方。11年间,胡泽民名传四方,十多万的患者在他那里恢复了健康。胡泽民倾其2年心血撰写出版的医学专著《类风湿防治指南》,是指导治疗类风湿、强直性脊柱炎的经典之作,树立了胡泽民在这一领域的权威地位,他本人也成为了著名的类风湿和强直性脊柱炎专家。

总部:湖南湘潭胡泽民中医类风湿病医院 电话:0731-58281111
地址:湘潭市江麓广场 网址:www.zmzs.com 58281766