



中医推拿 柔中含情

长沙市芙蓉区荷花园街道“健康达人工作室”的创办者陈文年近半百，相貌清瘦，戴副眼镜，斯文儒雅。他的中医推拿手法老道娴熟，柔中含情，在小儿推拿、成人按摩正骨、产后调理等方面有较好的技艺和口碑。现年46岁的陈文是长沙市望城区人，2003年毕业于长沙市特殊教育学校推拿专业，取得国家高级按摩师资格。2017年3月自创“健康达人工作室”。“西医治病，中医治人，我提倡中西医结合，提倡绿色治疗，让患者少打针少吃药，增强抵抗疾病能力和自愈能力。”陈文运用推拿疗法，在治疗感冒、便秘、咳嗽、腹泻、呕吐等方面颇有经验。

近日，6岁小男孩轩轩吃什么吐什么，医院诊断为肠系膜淋巴结炎，家长不愿让轩轩服用抗生素，经人介绍便来到陈文的工作室。“陈文一番望闻问切，给予轩轩小儿推拿。5分多钟过后，孩子手脚慢慢温和，面色转为红润，停止呕吐，很快恢复了健康。”轩轩爸爸告诉记者。据悉，每个月至少有140~150个孩子因感冒发烧来到工作室治疗，均很快恢复健康。

“陈医师心好，不计较钱。”益阳市29岁的肖小柔（化名）很感谢陈文医师。2017年9月，肖小柔剖腹产下第二胎后，耻骨错位，翻身时腰痛厉害，只能跛

行，而且有轻微漏尿。她慕名来到陈文的工作室，陈文采用柔性正骨治疗4个疗程，肖小柔耻骨正常，疼痛消除，不再漏尿。因为肖小柔前前后后花了大笔医疗费，家里经济拮据，4次微信转账分别给了陈文200元、100元、20元、50元，加起来花了不到400元，陈文也不计较。

“中医博大精深，学无止境。”陈文表示，为了掌握更精进的中医技法，他每年都花时间四下遍访名医，先后参加日氏骨盆压揉术、长沙市按摩医院八步疗法治疗失眠培训。他还特意跑到山东青岛学习盲派小儿推拿，学习数字化柔性正骨，手法不断娴熟，技艺精进。“我每年都要出去学习，提高技艺，对体力与脑力都是不错的锻炼，这不仅能够更好地服务好患者，自己也得到了健康与快乐。”陈文表示。

学以致用，回报群众。陈文遵循“但行好事，莫问前程”，曾多次参加荷花园街道社区卫生服务中心组织的小儿推拿免费妈妈班，教宝妈妈妈儿推手法；他创办“陈医生小儿推拿群”，成员120余名，大都是他的患者，他经常在群里回答患者提问，约定上门服务，发布科学饮食营养知识、推拿技巧。同时，陈文经常与宝妈们交流婴幼儿科学喂养、呕吐、咳嗽方面的小偏方，细心记录，只要有效果，他就用



图为陈文正在给小患者做推拿。

于临床；他自己喜欢打太极拳和健身气功“八段锦”，也喜欢与居民朋友们交流打太极拳的心得，身体棒棒的。

陈文的“健康达人工作室”110平米，装修3万余元，每月交房租2200元，有一定的经济压力，但他并不为赚钱而工作。在一推一拿中，他让人们见证了中医的神奇；在一捏一揉中，彰显了他的社会价值。

【达人之“达”理】人们常说“乐善好施益长寿，心善福自多。”陈文医技精湛、重情轻财，在一心服务好一方人健康的同时，自己也收获了健康与快乐，邻里都夸他是名副其实的“健康达人”。

记者 梁湘茂 通讯员 刘佳 李军兰

天冷易肥胖 减重要得法

冬季寒冷，人体会自觉摄入更多热量，存储更多脂肪；寒冷的天气又使人们的运动相对减少，一不小心就会导致肥胖。避免肥胖，下面的方法可效仿：

定期监测体重 计算自己的标准体重，树立目标，定期监测体重；每天写减肥日记，做好自我监督。

挺腰收腹效果大 坐下时要注意挺腰收腹，锻炼腹部肌肉；走路时要注意保持抬头挺胸，注意收腹。每天坚持收腹站立15分钟，长期坚持这个小动作对减小腰围非常有用。

要多做有氧运动 冬季比较寒冷，要多穿保暖衣服，多饮热水，多做有氧运动，如慢跑、跳绳、骑车、打球等。

避免进食过多高热量食物 养成良好的进食顺序，饭前先喝汤，接着吃菜，再吃饭，尽量先用热量低的食物填饱肚子。吃饭时细嚼慢咽，每口嚼15~20下，不但有助于肠胃消化，还能产生饱腹感，巧妙避免进食过多高热量食物。

多做家务 拖地、擦玻璃、洗晾衣服等，不仅让生活更美好，也能让体型更漂亮。每天可以适当爬爬楼梯，保证作息时间规律，从生活细节上控制体重，让减肥更轻松。

一起多出去走走 和亲友一起行动，互相监督，相互鼓励，走出去，动起来，共享冬季大自然的美好风光。

刘姿含

揉膝甩腿 腿脚不老

揉双膝 两足平行并拢，屈膝微下蹲，双手放在膝盖上，顺时针方向揉动数十次，然后逆时针方向揉动数十次，此法能疏通血脉，治下肢无力、膝关节疼痛。

甩小腿 一手扶住墙或扶住树，先向前甩小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，一次甩80~100次为宜。此法可预防下肢萎缩、软弱无力或麻木、小腿抽筋等症。

此外，还可做干洗腿的动作，可使关节灵活、腿肌与步行能力增强，预防下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等。可用双手紧抱一侧大腿，稍用力从大腿向下按摩，一直到足踝，然后再从踝部按摩至大腿根；用同样的方法按摩另一条腿，重复10~20遍。

胡佑志



陈日益

三法帮你护眼

现如今，大部分人不是天天对着电脑就是时刻捧着手机，或工作或娱乐，时间长了，眼睛都不同程度地受到了伤害，干痒、疲劳，甚至惹发干眼症。以下几种方式可以帮你护眼。

给眼睛“喝杯茶” 将柔软的毛巾浸入浓浓的绿茶中，10分钟后，用毛巾敷在双眼处15分钟，其中的茶多酚和维生素就会被眼部吸收，你会发现，眼疲劳消除。

给眼睛做热敷 摩擦掌心，直到生热。接下来，全身放松、闭上双眼，用手掌捂住眼睛，将掌心的热量传递给双眼。整个过程中需保持深呼吸的状态，每天反复此动作10分钟，就能有效避免电脑辐射给眼睛带来的眼球水肿、怕光等现象。

帮眼睛做运动 每天有意识地眨眼300下，并且采取快慢结合的方式，也就是说，先慢慢眨眼50次，再快眨眼50次，如此轮换，可以促进泪腺的活动，避免干眼症的发生，让你即使工作一天，双眼也能处于舒适的状态。

程丽英

闲时常练俯卧撑和下蹲

俯卧撑和下蹲运动是一种简单易学的健身法，无需花钱，无需器具和场地，在家里、单位办公室或公园都可进行。读者朋友们如果能长期坚持俯卧撑、下蹲等运动锻炼，能增强体质尤其是腰腿部肌肉的力量和耐力，还能让腰臀部更结实更性感。具体锻炼方法如下：

俯卧撑：两手掌按地，间距与肩同宽；两腿向后伸直，用两手掌和脚尖作为支撑点，并保持背部向上腹面向下的姿势。开始俯卧时，双臂向身体两侧弯曲，使身体垂直下降到与肩、肘保持同一平面即可；撑起正好与俯卧相反，用双臂力量支撑起身体重量，并恢复到原姿势。这便完成了一个俯卧撑动作。注意，上推要快，下放要缓慢、要深。在整个过

程中，要保持躯干、臀部和下肢处于挺直状态。

下蹲：两腿分开，略比肩宽；两脚尖呈倒八字形，以脚第二趾方向为准。下蹲时，膝盖向下弯曲方向要在第二趾延长线上（这样做起来比较自然省力），弯曲到大腿与地面平行为止（初练者可先取用半蹲或1/4蹲）；头部到腰部躯干要始终保持笔直伸展状态，臀部要向身后掀起；两手向前平行伸直，起立时两手自然发下。下蹲吸气，站起呼气。完成一个下蹲动作以约5秒钟为宜，每次最好连续做30个以上。但注意，最好不要深蹲（即膝关节弯曲角度不要小于90度），也不能站起过快（尤其是中老年及体质虚弱的人），否则容易发生头晕眼花等不适症状。