



百病从脚养

刘长信,北京中医药大学东直门医院推拿科、疼痛科主任,国际医疗部推拿治疗中心坐诊专家,被称为“京城腿疗第一人”。他认为,百病从脚养,人体腿足部穴位对应五脏六腑,合理调养能有效防治多种疾病。

独创开枢阖经络腿疗法

由刘长信原创的“经络腿疗法”,是中医两大特色疗法——药浴和推拿的完美结合。它源自宫廷理筋术开山元老刘寿山的“七分手法,三分药”及“重视调补气血”的推拿理念。1996年,刘长信开始研究中医外治法腿浴疗法,并将《黄帝内经》中的“阴阳离合论”与宫廷理筋术中的“治筋喜柔不喜刚”的思想有机结合,进行临床验证,创造了腿足部“开枢阖”的手法套路——经络腿疗。即在腿足部进行“建枢”、“开门”、“闭门”的特殊套路。

他介绍,经络腿疗具有平衡阴阳、调整气血、疏通经络、强筋壮骨之效,主要是针对高血压、糖尿病、高血脂、失眠、便秘、腰腿痛、肥胖症等慢性病有很好的疗效。临床验证,以其作为主要治疗手段或辅助治疗手段的疾病有50余种。目前,北京有50余家大小医疗机构在使用,外地有500余家医疗机构在使用。

强化足底反射,提高疗效

“使用腿浴器和中药药液对双小腿进行浸泡,使药物通过皮肤吸收直达病所,是治疗多种疾病的方法。”刘长信阐述腿浴疗法的原理。它有机地将中医理论同现代全息理论融合在一起,足底部的穴位较少,经络调节能力差,运用“开枢阖”套路,可在足底部保留部分反射区,弥补了经穴少的不足,又在足背和小腿部进行穴位刺

激,使推拿舒适性、治病能力大大提高。这符合中医第一本外治法理论专著——吴师机《理渝骈文》提出的“外治之理即内治之理,外治之药亦即内治之药,所异者法耳”的原理。

他介绍,人体腿足部穴位对应五脏六腑。小腿上分布着60多个穴位,足部有近70个反射区。对这些穴位和反射区进行按摩泡脚,就像给五脏六腑按摩调养。他举例说到涌泉穴,它是肾脏经络中的主穴,位于足底足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处,经常刺激它具有增精益髓、补肾壮阳作用。

中医足浴重配伍辨体质

近年来兴起的养生保健热,围绕“脚”做足了文章。足疗馆遍地开花,足浴盆越做越高档,连拖鞋设计都花样百出,称能治病防病。

商场内家用足浴盆功能简单的一两百元即可,而号称“数码控制”的则达上千元。除了调节温度,有的盆底有自动旋转的突起,能按摩穴位;有的带臭氧消毒,说是能治脚气。一般人可能认为,足浴泡到脚即可。

对此,刘长信解释说,人的脚底有许多穴位,有全身器官的反射区,做足底按摩有一定保健功效。“但光用药泡脚,脚部皮肤根本吸收不了。正规的足浴应该是连腿一起泡,另外药物配制也有一定的讲究。”一般的足浴盆,只是起到简单的保健作用,并不能达到治病防病的功效。他还表示,市面上出现了一些三五元的足浴药,药物含量微乎其微,很少能被脚吸收。“真正的中医足疗,中药需科学配伍,根据不同体质,泡法也很有讲究。”

(北商)

中药中的“美白仙子”

在中药里,有多种具有滋润、美白肌肤功效的药物,这些药有着共同的特征:都姓“白”。

白术:为菊科多年生草本植物,白术的根茎味苦,性温,其对皮肤致病真菌有一定的抑制作用。古籍《药性论》称,用白术蘸酒(或醋),均匀涂抹脸上,可治雀斑。

白芷:为伞形科多年生草本植物,其味香、辛,性温,历代被视为美容佳品。无论是在千金面脂方中或是在玉容散中,白芷都是制作面脂的主药。

白芨:为兰科多年生草本植物白芨的地下茎,味苦、甘,性平、涩而黏滑。外用可润滑肌肤,除面疮。

白蔹:为多年蔓生草本植物,叶子多而细,味辛、甘,性凉。《药性论》曰:“可治面上疮疤而美白肌肤。”

白附子:味辛、甘,可做面脂。将其捣碎成细粉,以酒拌和,用来

敷面,可治粉刺和雀斑。

白蒺藜:又名刺蒺藜,味苦、辛,性温。含有多生物碱和甙类及多种丰富的过氧化物分解酶,有明显抗衰老作用,可明目轻身、去除面痕。《本草纲目》曰:“洗面黑,去斑。”

白茯苓:味甘、淡,性平。《本草品汇精要》曰:“取白茯苓研末,与蜜和,敷面可疗面疮。”

白丁香:味辛,性温,为雄麻雀屎。用它浸蜜可防治面疮和粉刺,能莹肌如玉。

白僵蚕:为蚕蛾科家蚕的幼虫,在未吐丝前,因感染白僵菌而发病致死的僵化虫体。外用其药,味咸、辛,性平。可治面黑、碍容性疾病及口眼歪斜等症。

白果仁:为银杏的成熟种子。外用可治头面手足碍容性皮肤病,并可防止皮肤粗糙。

(夏姗)



让中医养生成为生活方式

“中医养生文化是我国的国粹,我要把它传承下来,让更多的人从中获益。”徐耀锟,这位来自东北的“北漂”小伙,和几个志同道合的朋友一起成立了北京俊柏桦彰文化发展有限公司,做中医养生文化的推广工作。

为给母亲治病学中医

徐耀锟是在化工学院读的书,学的是化工机械专业,大学毕业后在海尔工作。谈到最初和中医养生文化结缘,还得从他母亲得咽炎说起。

“我母亲生病一直看不到好,吃药太多以至于药物中毒,无论吃什么药都会呕吐,2006年我萌发了学习中医的想法。”徐耀锟回忆道。

“学中药药理学的时间太长,我就选择了针灸推拿这些治疗法。”徐耀锟在北京中医药大学的培训课结束后,意识到好的针灸师和推拿师手上是带气的,气从哪里来,针灸师需要练习气功或者太极拳才能手上有气。于是他开始寻找有正统传承的老师,2008年9月,他开始跟随复成·允文老师学习武当三丰太极拳。

学了太极拳之后,他又教给母亲。两年后,母亲在他的悉心指导下,太极拳打好了,身体也好了。徐耀锟对太极拳的认识越来越深刻,他认为,打太极拳是很好的中医养生方法,可以打通经络,练习立体的思维方式,不仅提升身体素质,而且提升情商。

太极拳是一种生活方式,是中国人对生命的认知,是体悟人生的智慧之行,是传承祖先的养生之道。

道家火罐有所不同

徐耀锟一边跟老师学太极拳,一边跟老师学道家火罐。慢慢地,他一边学一边悟,总结出道家火罐的特色与大众火罐不同之处。

道家火罐讲究辨证论治,取穴独到,个体不同,手法不同,而且火罐调理并辅助手法,皮肤呼吸功能恢复迅速。而大众火罐流程固定,严谨性不够,而且局部操作,整体效果差,会造成皮肤黑紫,恢复起来较慢。

一位女性顾客痛经,经期时疼得起不了床,后来在经期之前拔火罐,一次见效,三次便有大的改善。一位男性顾客伤风感冒,低烧持续三天,吃药没有疗效,晚间赶来拔火罐,第二天便不发烧了。慢慢地,徐耀锟对自己的道家火罐技术有了自信。

“现在中国能够掌握道家火罐技术的人寥寥无几,我要将这先进的养生方法传承下来,让祖先的智慧服务于社会。”徐耀锟表示。

精神内守 病安从来

徐耀锟的公司不仅有家火罐、教授太极拳这些项目,还有中医养生文化课的培训。他意识到,疾病产生的原因是多方面的:有先天遗传、生活习惯、从事职业、家庭环境、社会环境等多方面的因素。服药、针灸、推拿、火罐、刮痧等治疗手段只是解决身体上的问题,而真正的病因在于“心”。提升在工作生活中的能力,改变生活状态,提升对生命的认知,让快节奏的都市人达到“精神内守,病安从来”的境界,是解决问题的根本。

如何做到“精神内守”,徐耀锟认为要学习中医养生文化,让它成为现代人的生活方式,使得人们能够“恬淡虚无,真气从之”,从而达到养生的目的。

(亚力)

