

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

哪些病可以求己不求医?

一、刮痧应遵循身体之意

中国传统的刮痧方法非常简单,但效果迅速,很多不舒服,一出痧,症状就减轻很多,按摩虽然也可以治疗,但没有刮痧这么方便。

刮痧其实很简单,就是把刮痧板拿在手里,拿到1/3的长度,取45度的角度顺着经络刮。外面很多健身中心,他们不是按照经络刮,在刮的同时是往两边分散着刮,这种刮我认为不是很好,刮痧要顺着经络通道往下走,这样体内的毒素能及时排出去,如果往两边分散,等于气血无形中就散了,可能可以把后面的热气散一散,但是不能真正达到排毒的效果。

刮痧是否一定要很疼,或者一定要到痧被刮出来?我给我一个标准,比如身体发痒,好像洗澡的时候,这里痒了,需要搓一搓,挠一挠,身体的痒就是告诉你,这个地方气血过去了,但是有淤血在那阻滞,就需要刮。

刮的过程当中,可能刮这个地方突然不痒了,旁边那个地方又痒了,那就一定要刮旁边这个痒的地方,一定要遵循身体之意。这样的刮痧效果非常快,而且一刮起来心里也不会有任何抵触,因为刮痧像挠痒痒一样,很舒服。

另外一个就是我没有痒痒,但是有淤血长期堆积,这种情况也可以刮,刮的时候可以把手接触在皮肤上面,立着板刮。手如果离开的话,用板直接刮皮肤,会觉得生痛,手贴在那刮等于用手背给他又按摩了一下,同时给他按摩的效果。

需要注意的是,如果很痛又不出痧,就不要始终刮这个地方,或许气血没有过去。刮痧需要里面的气血来配合的。这个痧不是你刮出来的,而是里面的气血顶出来的,即使把皮刮破了,里面没有气血呼应也是无效的。

有的人经常胸闷,夜里睡觉会闷醒,要开窗户,可能是早期心血管病的征兆,拿着刮痧板从胸口中间,轻轻刮一刮,这样前胸会舒服。

有的人同时还感觉到后背痛,后背有几个穴位,“厥阴”穴、“心膈”穴、“膏肓”穴都很管用。心血管那个地方有问题,堆积淤血了,一定要及时刮出来。前胸后背都觉得畅通了,夜里堵闷的感觉也会消失。

为预防起见提前刮也可以,出痧很顺畅的话可以提前刮,但堵闷的时候也是刮的好时机。因为堵的时候就是里面的心血淤阻,要出来的时候,有两句话大家可以记一下,叫“抒其所愈发,勿强开其所闭”,强制刮的话会很不舒服,效果也很差。

名医张锡纯写过一本《医学衷中参西录》,张是正经的中医,但他很开明,不排斥西医,第一次在中医著作中“参考”西医。他治疗这种表症很重的感冒,就用到了见效快的西药“阿司匹林”,帮他实现治疗感冒时的因势利导。

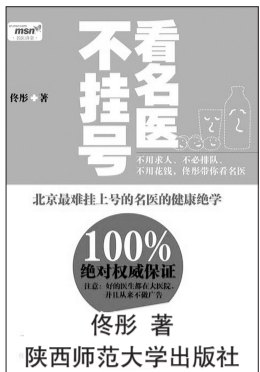
二、按摩穴位从很痛到不痛,是穴位不敏感了,还是病好了?

由痛按摩到不痛说明效果是很好的。中医讲,“不通则痛”,反过来,痛的时候肯定有所不通,但如果完全不通也就不痛,完全不痛就没有传导了。体质比较虚弱的人就是这样,比如说皮肤很松软,刮哪里都不痛,但是确实又有病,这样的人怎么办?

可以先不按摩这条虚弱的经络,先拔罐,有的人连罐也拔不住,因为里面没有气血。第一天拔可能连印儿都没有,拔几天以后,可能有粉红色的印儿出来,然后逐渐深了,因为气血跟过去了,拔了罐以后再按摩,感觉就比较明显了。

还有的人,按摩的时候很痛,明显地感觉痛的这块比别处要硬,那就一定要把硬的这块揉开,揉到变得松软、有弹性了,等于说把这块穴位揉通了。

如果这个穴位通了,就不要老按这个穴位了。



婚姻家庭

该书通过女主人公及其他三个女性的故事,再现了现代都市的世情、风貌,犹如一面多棱镜,折射出了都市女性灵魂中的各个层面——伦理、道德、信仰、审美、性心理、生活哲学等。作为一个新时代女性,该如何给自己定位;作为夫妻,如何掌控家庭的走向,这就是该书引发给每个人需要思考的问题。

颜丹青在办公室遭遇了客户的性骚扰

15分钟后他终于发话了:“你的心理很矛盾,是吗?一方面你觉得自己应该是一个幸福的女人,你有爱你的丈夫,你有温馨的家庭,还可能有美丽的外表和一定的经济基础。你展示在人前的一切都是令人羡慕的。你常常拿自己的生活与其他人作比较,你的优势是显而易见的。对于生活中的不足之处,你常用类似这样的话来安慰自己:世界上没有完美的人,也没有完美的生活,人生总有缺憾。这样一来,你基本上就没有不幸福的理由了。”颜丹青眼圈一红:“呵呵,你好像很了解我啊。”

曙光继续说道:“你真的就能释怀吗?答案是不能!你的问题搁在谁的身上都无法释怀。尽管你潜意识里想回避这些问题,可这些问题还是在你的生活中不断发生。并时时影响你的情绪,时时触动你的灵魂。你的丈夫虽然在生活上给予了你无微不至的照顾,可是他并不能真正理解你,他感受不到你的浪漫、你的寂寞、你的渴求。支离破碎的情欲找不到一条流淌的通道,这是一件多么残酷的事情。别人遇到不顺心的事情还可以找人聊一聊、诉一诉,发泄一番。可是你的不幸却难以启齿,除了写文章,你找不到更好的途径来宣泄。”

“别说了,再说下去,我要哭了。”实际上颜丹青已经哭了,泪水就像断了线的珍珠一粒一粒地涌出眼帘。她没想到,一个还没成家的男人竟然会如此理解她的痛苦和无奈。她真有一种找到知音的感觉。

坐在宽大明亮的办公室里,颜丹青心里已经没有了往日的惬意。一想到从今天开始悲惨的生活就要正式拉开序幕,心就一阵阵抽痛,烦闷和忧郁接踵而

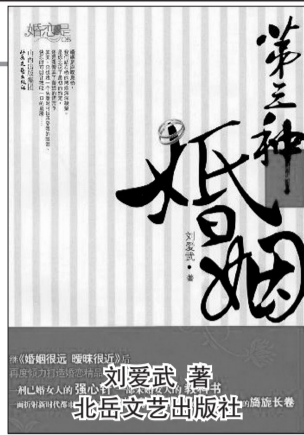
来。

桌上的电话突然响了,颜丹青拿起话筒:“你好。”“颜经理,威尼百货的李总来了,说要见您。”话筒里传来前台接待曹春的声音。“啊?直接带他到张总的办公室吧。”挂断电话,马上给张副总拨了一个内线:“张总,你约威尼百货的李总了?”“是啊,我跟他谈谈合同的事,今年的合同要延期。”

电话还没来得及放下,就看见曹春领着李总走了进来。李总似笑非笑地看着颜丹青:“颜经理,见你一面真不容易啊。我想见你,可这位曹小姐非拉我去张总办公室。”颜丹青给曹春使了个眼色:“小曹,你去忙吧,顺便告诉张总,李总在我这儿,等会儿我带李总过去找他。”“好的。”曹春走出办公室。

“您想喝点什么?茶还是咖啡?”颜丹青问。李总直愣愣地盯着颜丹青,答非所问:“颜经理,你真是越来越漂亮了。”颜丹青皱了皱眉:“李总!你可真会说笑,我又不是小姑娘,哪还称得上漂亮?”“这你就知道了,女人到了你这个年龄才有味道,小姑娘什么都不懂,有什么意思?”

颜丹青给李总泡了杯茶递过去:“李总,明年准备订多少货?”李总趁机抓住她的手:“颜经理,一看你就没做过家务,看看这双手细皮嫩肉的。”颜丹青赶紧将手挣脱出来。太嚣张了吧?颜丹青拉下脸正想发脾气,张总推开门走了进来,他掏出香烟递给李总:“你这家伙,来了也不先去看我。”“一个大老爷们,有什么好看的?”李总接过香烟嬉笑道:“你啊,就不能含蓄一点?走吧,到我那儿去,我那儿有新茶。”他们一前一后走出了办公室,颜丹青轻叹了一口气正准备将门关



上,叶眉走了进来:“丹青姐,你没事吧?这人脸皮真厚。”叶眉的关心让颜丹青的情绪一下子释放出来,眼泪不由自主地夺眶而出。

叶眉赶紧掏出一包纸巾,抽出一张递给颜丹青:“丹青姐,别难过了,为这种无耻之徒伤心不值得。我看你不如把这事告诉王总吧,他会给你拿个主意的,全公司就他不知道了。”颜丹青擦干眼泪:“我不想给他添麻烦,你也别告诉他,我自己小心一点就是了。”叶眉点点头:“丹青姐,黎总让你到他办公室去一下。”“好的,我一会儿就去。”

颜丹青从抽屉里拿出化妆品,拿出粉底细细盖住眼圈周围的泪痕,她不想让别人看出自己哭过。

她推门走了进去:“黎总,您找我?”黎海风抬起头问:“你的交接手续什么时候能办完?”颜丹青回答:“今天就能办完。”“那你下午找人把外间收拾一下,下班前就搬过来,明天正式上班。”颜丹青吃惊地问:“搬过来?外间是你的会客厅啊。”“公司不是有专门的会客厅吗?既然是我的助理,就应该搬过来。再说,你已经不是综合部经理了,没必要还在那里办公。”

颜丹青眉头一皱:“我搬过来没有问题,不过我必须要提醒您,我并没有被撤职,王总也只是暂时接管那的工作。”不等他再说什么,颜丹青便走出了办公室。

05

素质教育

作者从家长和老师与孩子的日常交流、交往出发,为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议,深入浅出,简单易懂,具有非常强的指导价值。作者试图通过这些建议,告诉家长和教师:如何认识当今女孩子面临的机遇和挑战;帮助女孩子提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,维护和提升她们的自尊;支持女孩子的学习,教会她们自律,帮助她们实现自己的目标。

鼓励自我管理

当新生家长第一次来学校时,我们向他们解释为什么希望他们鼓励自己的孩子培养自我照顾的技能。这样做,一方面是因为我们要给那么多孩子扣外衣,但主要还是因为这样做具有重要的教育价值。会自我管理的孩子更加自信,更有责任感,更加独立,学习也更加富有成效。

对孩子放手并不是件容易的事。生活这么忙碌,我们可能觉得没有足够的机会,来表明我们的爱和担当。随着女儿一天天长大,拥抱变得更加困难,一个延续下来的方式就是满足她们的各种需求。我认识一位母亲,已经五十多岁了,但仍然很有魅力。尽管两个女儿已经到外地上大学,但她仍会为她们购买衣服,因为她无法坦然面对她们缺乏风格的衣着。如果她们不领情把衣服退了回来,她也会高高兴兴地去退货。不过,溺爱对孩子没有什么好处。它会增强女孩子对大人的依赖,妨碍她们学会管理自己的学业、时间、金钱和个人形象。

家长:

●即使是小孩子,也要鼓励她们自己穿鞋、刷牙、洗脸、收拾准备上学要用的东西。鼓励你的女儿在经济上独立。定期给她零花钱或者衣服补贴,并长期坚持。

●鼓励孩子培养组织能力。比如,

如果你正在筹备家庭娱乐活动——外出参观,让她弄清参观地点、开始营业的时间,计算一下花销。给她一个预算,让她独立行使那一天的家庭财政权。

让她说“不”

自尊可以给女孩子以力量,让她对朋友,对某个行事怪异或令人害怕的成年人说“不”。那些一直被认为是“好孩子”的女孩子以及只有得到他人的认可才感觉被人接受的女孩子,觉得更加难以从潜在的危险中脱身,因为这样做可能让她们遭到他人的取笑、斥责或冷落。

拥有十足的自信是保证孩子安全的一条途径,所以,家长和其他照料者必须把培养自尊作为提升孩子自信心的关键。但是,女孩子也需要实践,因为她们不可能从习惯性说“是”的女孩子一跃而成为断然说“不”的女孩子。许多家长可能不无理由地认为,他们的女儿脸皮已经很厚,并且任性倔强,因而不需要再去鼓励。不过,她们也绝不需要辱骂和反对。她们所需要的是:允许她们持有不同的见解,学会合乎逻辑的论点而不是拳头来捍卫自己的权利,知道自己的判断力值得他人尊重。

家长:

●允许你的女儿持有不同的观点,这样,在必要的时候,她才会有信心成为少数派中的一员。告诉她你相信她的判断力。当她有什么事情要告诉你时,请认真倾听。

●允许她表达自己的情绪感受。如果她可以在家中表现出愤怒、难过或兴奋的情绪,那么,在遇到潜在的危险情境时,就更容易坦率而果断地做出回应。

●尽量尊重她结交什么朋友的选择。如果你过于频繁地批评她,她更有可能不理睬你对那些特别关心的问题的

意见。

教给她应对和生存的技能

学会应对许多问题的最好途径是亲身体验。体验能减轻我们的恐惧,也有助于形成常识。我们越是逃避恐惧,我们就越恐惧。女孩子待在家中或者汽车里,是学不会生活技巧或者生存技能的。所以,过分呵护孩子,是一种不负责任的养育方式。和你的女儿走出家门,一起去散步、骑车、乘坐公共交通工具,可以教她熟悉道路、建立方位感、增进对街区的了解。晚间出去散步有助于她敬重而不是惧怕黑夜。

待在家中也不利于身体健康。应对欺凌和其他危险最有效的两个办法,一是拥有强壮的身体,一是拥有真正的自信。如果女孩子身体健康、体格强壮、仪态优雅,这不仅有助于她们逃离危险或者从危险中挣脱出来,也让她们看上去充满自信,向他人传递出最好不要去招惹这个人的信息。

和你的女儿一起讨论各种应对策略,特别是处于潜在危险中降低危险、保护自己的办法。

家长:

●降低危险的有用建议包括:待在人多的地方,处于公众的视线之中;避免走后楼梯及地下通道;集体出行——那些人你最好认识并能信任他们,而且中途不要和他们分开;妥善保管随身携带的现金——把一小部分放在钱包里,其余的放在别的什么地方。

●练习你的语言反应能力,快速、犀利的言辞可能比给对方一拳更加安全。

●感到自信对她很重要。不要让她担忧可能会发生什么灾难,从而削弱她的自信。

04

线索征集启事

今年是新中国成立60周年,“60”这个数字在今年是极其特殊的,它见证了历史的变迁,社会的发展,同时也为未来留下最宝贵的记忆。这其中60年的钻石婚,可以说在人生中是特别罕见宝贵的,也是夫妻间最隆重的庆典。本报从即日起寻找结婚60周年的老夫妇,我们将为这些老人共同庆祝钻石婚,见证60年的风雨真情,讲述一段难忘的未来……希望这些老人与我们联系,同时也希望广大读者提供线索!联系电话13838146051。

28

