

按摩足底防治疾病

最近,网上有一张关于足底按摩的图片传得很火。图片将人的足底划分为9个区域,每个反射区分别针对于人体不同的器官,究竟是否有用?记者请教了江东明楼街道社区卫生服务中心中医康复科负责人张焕军。

记者 陆麒雯

脚底是“第二心脏”

足底按摩约在4000年前起源于中国,属于中国古代传统医学的一部分,和同样是传统医学的“针灸按摩”属于相同原理的治疗方法。也就是通过刺激足底反射区,疏通人体经络,达到防治疾病目的。

由于人体的特殊构造,所有器官都有神经延接至足部。其末梢神经区域,就是所谓的反射区。在中医上,脚底被称为“第二心脏”,通过适度的刺激能促进血液循环,有一定的按摩保健作用。

张焕军说,当体内器官或腺体异常时,足部反射区就会有结晶沉积而成为痛点。每个痛点触觉反应不同,有些像沙子,有些呈颗粒,有些只有肿胀的感觉。适当刺激反射区,也会加快排除沉积在组织周围的毒素和废物,让器官自我恢复并保持正常功能。

按摩力度因人而异

据张焕军介绍,足部按摩的常用手法之一叫做单食扣拳法。用食指的关节部刺激有关部位,主要用于脚底部按摩,通常按压力度较大,才能起到有效刺激作用。但是脚内侧、脚面是骨膜,所以要柔和地刺激,不能刺激力太大,否则容易把骨膜伤着。

他还提醒,在进行足部按摩时,轻重程度要因人而异。按压部位时,应以反射区内压痛最敏感部位为重点,进行适度持续性的刺激,有正常的压痛感最好。

进行足部按摩时,应保持室内安静、整洁、通风,按摩前用温水洗净足部,全身放松。按摩结束后30分钟内应喝一杯温开水,这样有利于气血的运行,从而达到良好的按摩效果。

道家养生十六字诀

一吸便提,气气归脐;一提便咽,水火相见。(明·冷谦《修龄要指》)

这16字是被誉为道家养生代表性方法之一,对后世影响深远。

总的来说,它讲的是通过腹式呼吸,达到益精固元目的的养生法。操作方法:

1.凝神静气,口中漱津3~5次,接着以舌抵上颚,直至满口津生,发出汩汩声,连津咽下。吞津的同时,鼻吸清气一口,用意念之真气将所吸之清气连同津液运送至小腹下一寸三分丹田元海中。

2.吸气的同时,提肛,意想意念之真气从会阴处(外生殖器后方与肛门前方的部位)提至小腹下丹田中,使上气(清气)和下气(真气)在丹田会合,略存一下(闭息片刻)。

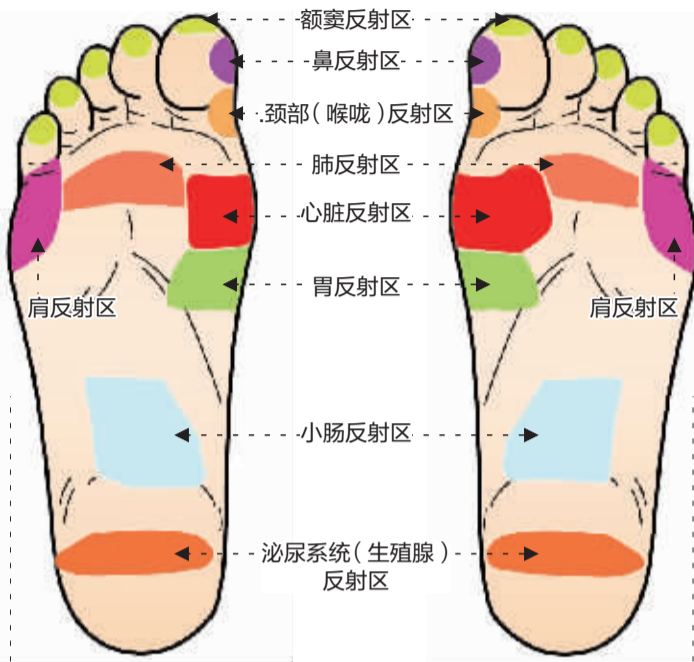
3.呼出浊气,松肛,意想意念之真气从丹田导出,沿夹脊双关循行直上,至后项的玉枕穴,透入脑海。

4.漱津咽下,吸入清气的同时,用已升入脑海中的真气将津液引入丹田,清气与真气再次会合于丹田中存一下。

平时可重复数遍此功,对中风、风瘫、肢体活动不利诸症皆有疗效。

据《快乐老人报》

足底反射区具体划分图



制图 周思聪

额窦反射区

部位: 位于双足的五趾靠尖端约1厘米范围内。左额窦反射区在右足上,右额窦反射区在左足上。

主治: 头顶区域疼痛效果最好。一般按摩额窦反射区,左边头痛按右边的相应反射区,右边头痛按左边的相应反射区。

手法: 沿五趾尖端,来回压刮按摩3~5次。

鼻反射区

部位: 位于双足拇指腹内侧延伸到拇指甲的根部,第一趾间关节前。左鼻的反射区在右足上,右鼻的反射区在左足上。

主治: 鼻炎、鼻塞、鼻窦炎、鼻息肉等,有通利鼻窍之功效。

手法: 由足跟端向足趾端按压3~5次,或由足外侧向足内侧方向刮压3~5次。

颈部(喉咙)反射区

部位: 位于双足底大拇根部,左侧颈项反射区在右足上,右侧颈项反射区在左足上。

主治: 颈部酸痛、咽喉炎。

手法: 沿拇根部,向内推压3~5次。

肺反射区

部位: 位于斜方肌反射区后方,自甲状腺反射区向外到肩反射区处约一横指宽的带状区域。

主治: 肺疾病(如肺炎、支气管炎、咳嗽、哮喘等),有补肺益气、清热解毒之功效。

手法: 由足外侧向足内侧方向压刮按摩3~5次。

胃反射区

部位: 位于双足底第一跖趾关节后方约一横指幅宽。

主治: 胃病、胃酸增多、胃溃疡、消化不良、急慢性胃炎、胃下垂等病症。

手法: 用拇指揉按3~5次。

心脏反射区

部位: 位于左足底肺反射区下方,第4、5跖骨头之间与肩关节反射区平行。

主治: 心脏疾病(如心绞痛、心律失常、心肌缺血)。有补气、益气、生血的功效。

手法: 由足跟向足趾方向定点按摩3~5次。

肩反射区

部位: 位于双足足底外侧,小趾骨与跖骨关节处,及足背的小趾骨外缘与凸起趾骨与跖骨关节处。左肩反射区在右足,右肩反射区在左足。

主治: 肩周炎、肩颈综合征、手臂麻木。有通经活络、祛风除湿、止痛利节的功效。

手法: 由足趾向足跟方向按刮3~5次。

小肠反射区

部位: 位于双足底楔内到跟骨的凹陷处。为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区所包围区域。

主治: 胃肠胀气、腹泻、腹部闷痛等病症。

手法: 在凹陷处定点按摩3~5次。

泌尿系统(生殖腺)反射区

部位: 位置之一位于双足底跟骨的中央。

主治: 生殖系统疾病,肾虚腰痛。

手法: 定点揉按3~5次。

夏日养生好饮品:冬瓜茶

是居家必备的好饮品。

●材料

冬瓜1500克、桂圆干100克、红糖500克。

●做法

1.冬瓜外皮洗干净,切成小块,要保留冬瓜皮和冬瓜籽。

2.用红糖拌匀冬瓜,静置30分钟,冬瓜会自然出水。

3.加入桂圆干,一起煮。大火煮开,转小火煮1~2个小时,煮到冬瓜变咖啡色透明状,可以适量加入开水。

4.放凉之后,用漏网或者纱布将熬好的冬瓜茶过滤。

5.过滤好的冬瓜茶放入冰箱冷藏保存。饮用时依照

个人口味加白开水稀释后再喝。

●小贴士

红糖不会发胖,益气补血,健脾暖胃,活血化瘀,而且抗氧化、排毒。如果不喜欢红糖的味道,可以换成一部分冰糖。

记者 陆麒雯

保护好脾胃 吃得香睡得着

炎炎夏日,对于老年人来说,护脾胃尤其重要。保护好脾胃,吃得香睡得着。

中医称脾胃为人的后天之本,先天之本为肾。老人年高肾虚,先天之本匮乏,后天之本的脾胃在生命活动中就更显得不可或缺。

明楼街道社区卫生服务中心中医康复科负责人张焕军建议老人,首先要对自己的脾胃有点“自知之

明”。早晨起来,拿镜子在阳光充足处照照舌头,看看舌苔厚不厚。舌苔厚肯定是脾胃积食不醒,食欲欠佳。

“这时候不要急于进食,喝点温开水,稍作运动,接着喝点温软的热粥类最好。”张焕军说,中医不主张早上起来吃很多食物。因为这一段在人体生物钟里是“醒脾”的时间。晨起最宝贵的应是:新鲜空气、果汁、运动、排便。

“很多老人要长期服药,也影响食欲。”张焕军解释,原因一是药物伤脾胃,二是本来脾胃就不好。遇到这类情况要注意两点:1.不要着急服药,而是找医生开一些健脾养胃的中药。2.服药时注意排便。既不能便秘,又不能腹泻,否则会

影响药物吸收。

他强调,散步是老年朋友夏季最适合的健身运动,

其强度适中,也没有场地、器械等要求。另外,在散步时揉揉肚子,不仅可以帮助消化,健肠胃,还能促进胃肠血液循环和胃液分泌,增强胃肠消化功能。

揉肚时先用右手,五指并拢,以肚脐为中心,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,顺时针方向,每次15~20分钟,以肚皮发红有热感为宜。按摩要持之以恒,每天2~3次。

记者 陆麒雯