

进入春季,各种细菌繁殖活跃,容易入侵体内,导致身体免疫功能大幅降落,也为病菌入侵提供了客观条件;春天肝火易上涨,横逆犯脾胃,并使肺阴更虚,使得众多“亚健康”和患有慢性疾病的人们,病情易在春季加重。此时,泡个瑶药浴最好不过。



春天给身体泡个澡

□本报记者 余翠平

十三代传人覃迅云教授解释道,通过泡瑶浴,可以达到清热解毒、祛风散寒、舒筋活络、滋补气血、消除疲劳、促进睡眠、调节内分泌、提高免疫力、增强人体机能、延年益寿的功效。另外,瑶药浴对妇女和儿童的作用则更为神奇,在瑶寨,婴儿落地就洗瑶浴,帮助婴儿提高免疫力,在瑶药的沐浴中,孩子极少有伤风感冒、皮肤瘙痒、惊厥等儿童常见病。

覃教授为大家推荐三种瑶浴药方:

1、瑶族日常药浴方:

九节风50g、防风50g、艾叶50g、杜仲50g、乌不落50g、夜交藤50g、忍冬藤50g、救必应50g、鸡血藤50g。

方法:共切碎,加水2000ml,浸泡20分钟后,开火煮沸15分钟,连渣倒入浴盆内洗身。日洗1次,每次一剂。

2、止痒浴方:

功劳叶50g、防风50g、忍冬藤50g、蛇床子50g、百部50g、地肤子50g、茶籽油3g、鲜韭菜100g、浮萍30g。

方法:共切碎,加水2000ml,煮沸15分钟,连渣倒入盆内,洗身。日洗2次,每次一剂。洗完以后还痒,就用香蕉皮涂抹。

3、祛风寒感冒浴方:

功劳叶50g、防风50g、艾叶100g、生姜300g。

方法:洗净捣烂。洗澡时,把姜放入热水中,搅匀,洗全身。每日洗2次,每次一剂,浴后用大浴巾裹全身10分钟,然后拭干。

此外,泡药浴要注意以下几点:

1、饭前、饭后半小时内不宜进行全身药浴;浸泡场地应注意通风良好,室温不应低于20℃。

2、浸泡药浴前、中、后应适当补充水分,也可喝淡盐水、糖水。

3、中度以上高低血压病史、严重哮喘病、心脏功能不良者、传染性疾病、皮肤溃烂、大面积创伤、体质过度虚弱、怀孕、出血性疾病者等,不应瑶药泡浴。



本期专家

覃氏瑶医第十三代传人
北京瑶医医院院长 覃迅云

据记者了解,瑶族是一个承载着千年历史沧桑的古老民族。他们生活的地方多为深山老林,与毒蛇猛兽为邻,所以易受雾露之毒不能通透,遭受风寒湿热不易疏泄,但瑶族善医善药,历来有药食同源、药食同用的民族传统习惯,因而很少有皮肤病、心脏病、妇科、风湿等疾病。劳动后沐雨受寒,要进行药浴,可起到温中散寒、舒经活络及恢复体力、预防风湿的作用。因此,80岁以上的瑶族老人还能上山砍柴,下地干活。

来自北京瑶医医院的覃氏瑶医第

生活小窍门

自我按摩足底简易小方法

□王贞虎

知“足”常乐,既是人生智慧,更是健康道理!

脚底按摩是华人社会耳熟能详的保健方法,也是人类世界一直沿用至今的保健窍门。

自我按摩足底的手法很多,不过主要以扣拉法、抠法、横拉、推拉、手脚摩法等各种手法交互运用,也可配合按摩球加强力度,各种方法的灵活运用可以增加按摩的效果。

除了针对某些毛病的特定按摩手法,生活繁忙的现代人其实也需要让身心可以放松、心情能够平静的按摩手法,善用以下几个简易小方法,可以舒缓紧张情绪和疲惫身心。

摇法

使关节做被动的旋转活动,一手握住脚跟,另一手抓着脚趾或脚背,做关节旋转摇动。此方法动作要和缓,对于舒缓情绪紧张很有功

效,有调整小关节归位和松弛神经的作用。

操作脚趾使头部、颈、肩膀放松。摇脚中间段,则使胸椎、腰椎、荐椎复位,内脏、肩膀、手臂、腿及四肢等也有运动的作用。

摇脚跟部分则是运作其骨盆腔,尤其对于妇女特别管用,可以顺

时针摇几次、逆时针摇几次,其力道拿捏要把握好,千万不要过度用力。摇法的目的是使人感觉松弛,因此在手法上要轻柔。

脚摩法

坐着或站立时,可用脚底内侧(胃的反应区)或跟骨外侧在脚背推磨,达到舒缓的效果。

徒手摩法

用大拇指或二、三指、无名指的指腹,或用掌心、掌跟或掌侧慢



而轻的摩擦、推拉。可依肌肉的纹理顺向按摩或做环状运动,有规律的进行。此手法常用在脚背肉少的部位。

搓法

用一、二指或一、三指在脚趾的每个井穴(位于手指或脚趾末端指甲或指甲根旁大约一公分左右的穴点),用搓法刺激经络的井穴,可活络气血、神经、打通经络、促进循环。

心理咨询

面对长辈“催生”我该怎么办?

□本报记者 张晶

【职工问题】

不久前,我们把公婆接到了北京。最开始还不错,后来他们总是明里暗里的催促我们早点怀孕生孩子。目前,我和老公正处于事业的上升期,并不准备要孩子,可现在天天被老人催生,真是不胜其烦,说多了又怕老人伤心,弄得我老公现在宁愿加班也不愿回家。请问我们现在该怎么办才好?

北京市职工服务中心心理咨询师:

在中国父母的传统观念里,生孩子是传宗接代的大事,对他们来说,孩子是婚姻牢固的基石,也是老年生活的慰藉。但是现代社会竞争激烈,越来越多的夫妻选择先努力打拼事业,推迟结婚和生育的年龄,这是一种普遍存在的情况。如果你们夫妻双方已经沟通协商好了,那么作为子女,应该坦诚与父母说明情况,不要以加班为借口不回家,以此回避问题。

对于一个家庭来说,生养孩子是非常重要的事情,夫妻双方的角色都将发生变化,需要做好沟通和准备。在没有准备的情况下,为了父母而生孩子,在养育孩子的过程中,容易因各种困难预估不足而产生矛盾。尤其是现代职场女性,生育孩子付出的成本和代价要高于男性,因而做好规划,最好能明确目标和时间,让老人放心。

【专家建议】

作为子女,也要体谅父母,父母到北京生活,脱离了原来的交际圈子,活动天地变小,生活节奏变慢;与此同时,子女整天忙忙碌碌,自己却无所事事,这会让老人精神上无比空虚、孤独,他们会寄希望于通过照顾孙辈来排解寂寞,获得亲情关爱。做子女的必须重视父母的精神赡养,多安排时间陪父母,多与父母谈谈心、聊家常,鼓励老人参加老年大学,培养广泛的兴趣爱好,如广场舞、太极拳、养花养鱼、写字绘画等,挖掘父母的潜力,丰富老年生活,帮助他们从心理上获得价值感的满足,增强幸福感。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com