

麻木是人们日常生活中常会出现的症状,如不正确睡姿、如厕蹲久了均有可能引发,一般会在短时间内缓解,对身体没有影响。但有的人麻木后长时间无法缓解,这种情况可能是身体发出的疾病信号。

麻木是肌肤的一种感觉障碍,表现为局部或全身肌肤、肢体发麻,甚或全身不知痛痒等。其中,“麻”是指肌肤发麻、非痛非痒,状如虫爬蚁行,或如触电之感;“木”指肌肤木然,不知痛痒冷热。中医认为,“麻”表明气能过来,而血过不来。“麻”得厉害了,就是“木”,是血和气都过不来了。如果麻木超过一天不能缓解,或经常发生麻木,需就医排查原因,及时治疗。临床中,中医诊治麻木问题是分开看待的。

肢体麻,多见于高血压、糖尿病、痛风、颈椎病、脑梗。长期高血压很容易导致肢体的小血管发生粥样硬化,使得血管狭窄,而手足离心脏远,更易出现缺血、缺氧现象,也就容易表现出麻木感。这种情况,中医多认为是肝肾气虚血瘀导致。要在定期测量血

前者多见于高血压 后者多见于腰突症

“麻”和“木”代表不同病

甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院主任医师 王世彪

压、戒烟戒酒、限盐限油、坚持运动等基础上,及时采用天麻钩藤饮等辨证治疗,或针刺放血治疗。自我调护,可按揉提拉风池穴(后颈部头骨下,两条大筋外缘陷窝中,与耳垂平齐),以有酸胀感为度,每天做2次;也可每天取干枸杞15克、干柿叶15克、干菊花6克、钩藤5克泡茶喝。糖尿病并发末梢神经炎时,会出现手脚麻或疼痛的感觉,可在积极治疗原发病的基础上,找中医辨证使用中草药汤剂内服加外洗治疗。平时,可取葛根30克、山药30克、赤芍15克、桃仁6克熬水当茶喝,有健脾生津、活血化瘀、润肠通便等辅助降糖的作用。痛风患者在急性关节炎期也会出现手麻,可取车前草30克、玉米须50克,泡水喝,或用土茯苓30克、豨签草4克、



秦艽40克、威灵仙40克、鸡血藤40克、伸筋草50克研细末,每次取药末15克,煎煮20分钟代茶饮,能清热燥湿、祛风止痛,适合急性痛风发作后的间歇期饮用,能辅助降尿酸、止痛。当颈椎病出现上肢手指麻时,一定要积极预防,少做“低头族”,多做颈椎保健操,如“八”字操、“米”字操等。脑梗患者也会手麻,当脑部出现缺血性或出血性损伤时,会对神经造成很大影响,造成周围神经反应,出现一侧

肢体麻,并伴随面部僵硬、口齿不清、走路不稳等情况。如果本身有高血压、高血脂、高血糖、动脉硬化,要高度警惕。平时注意均衡膳食、坚持运动、远离烟酒、愉悦心情。可用西洋参、三七、山楂、丹参各等份研细末,每次取3克冲服,每天2次。

肢体木,多见于腰椎间盘突出症(腰椎狭窄)、中风后遗症、癌症放疗后等严重疾病。腰椎间盘突出症尤其是椎管狭窄,常出现下肢既麻又木的情况,这类人群常合并有腿痛

问题,病程长,常因长期劳累后诱发,耗伤气血,正气亏虚;或新发外伤后,瘀血阻滞经脉,虚瘀相搏,导致病情反复难愈,损伤肝肾,外邪入侵,继而发病。腰椎CT或核磁检查可确诊,不妨运用中医辨证论治,针灸、拔火罐、手法推拿等都是康复手段。中风后遗症多有半身麻木不仁的现象,多以半身为主,“木”的感觉更强烈一些。这种情况,中医辨证多属于气虚血瘀,源于气血亏虚,不能运行肢体气血所致。临床多选择补阳还五汤或华佗再造丸等治疗,同时配合中医针灸、推拿、理疗等综合治疗措施进行康复。癌症放疗后手足有“木”感,多是气血亏虚导致肌肤经脉失养失温、痹阻不通所引发。中医对此有比较好的治疗优势,可辨证使用黄芪桂枝五物汤、六味地黄丸等治疗。▲

中医学认为,腹部是五脏六腑所居之处,有肝、脾、胃、肾、胆、小肠、大肠、膀胱等脏器收纳其中,因而被喻为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。腹部没有骨头保护,可以用手触摸到。脏腑是否通畅,也可以通过手感知出来。如果脏腑不通,当然也可以通过外力让它通畅。通调脏腑最好的方法就是揉腹,揉腹可通

摩21次。

第二式:指揉腹中。仰卧位,全身放松,自然呼吸。双手四指相对,指尖关节相对轻放于胸骨下方腹中线上。慢慢向下按压,肚子有轻微的闷胀感后,带动皮下组织慢慢做顺时针揉动,边揉边往下移动。如果在移动过程中,觉得某一个地方特别疼,就把揉动的速度放慢,同时减轻按压

两手拇指在里,四指收拢,握捏成拳(道家称为“握固”),分别轻按两膝上,全身放松,足趾微向下屈。上身微往下俯,进行缓缓摇动。先按顺时针方向摇转21次,然后按逆时针方向摇转21次。摇转幅度宜大,如摇转向左时,应将胸肩摇出左膝;摇转向前时,宜将上身摇伏膝上;摇转向右时,应将胸肩摇出右膝;摇转向后时,上身宜尽量往后倒。摇转以满足为妙,不可心躁求速。双盘有困难者,也可采用“单盘”或自然盘坐姿势。

需要提醒:1.练功前一般要求解开衣裤,以直接揉摩为宜。姿势

第一至第五式,以正身仰卧为主。做完后,起身盘坐,按第六式摇转,左右各21次。2.练习“揉腹六式”时,必须凝神静心,保持呼吸匀畅,切忌闭气着力。摇转上身时,不可过快过急,练功后应自感轻松舒适、无疲劳感。3.练功期间,由于胃肠蠕动增强等生理功能变化,常会出现腹内肠鸣音、腹中温热或易饥饿等现象,属正常的练功效应。4.凡腹内患有恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染者,以及妇女妊娠期间,均不宜练此揉腹术。▲



扫一扫,看刘杨老师教您动作演示

常练揉腹术,清身体垃圾

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主任医师 付国兵 □主治医师 刘杨

调中下焦,分理阴阳,通调气血,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百疾。揉腹保健法又称“内壮法”,即通过一整套简单有序的轻柔按摩方法,使内脏元气汇聚,气血运行通畅,而达到“内气强壮”的目的。

结合临床实际,我们根据历代关于揉腹养生的方法总结了“揉腹六式”,对于清理身体垃圾、保持身体健康效果良好,每天可以练一遍。

第一式:按摩心窝。仰卧位,两手在胸前三指(食指、中指、无名指)对接并按在心窝部位(即胸骨下缘下柔软的部位,俗称心口窝),由右→上→左→下按顺时针方向做圆周运动,按摩21次,再从右向左按逆时针方向按

力量,一直揉到耻骨联合处(即小腹下部毛际处)。

第三式:掌揉腹外。仰卧位,两个手掌放在小腹部,沿着腹部外侧,边揉边缓慢移动,手碰到肋骨后,慢慢地边揉动边向中间靠拢。

第四式:直推腹部。两拇指相对,放于胸骨下方,四指朝下,手掌轻轻下压,从上往下缓慢下推至耻骨联合边缘。需要注意的是,第二、三、四式连续作为一次循环,需做21次循环,之后接第五式。

第五式:团揉脐周。右手抱成碗状,扣于肚脐,左手放在右手背上,带动右手顺时针环旋揉动1分钟,再逆时针揉动1分钟。

第六式:盘坐摇转。盘坐势,

两个“菊”方缓解青光眼

世界中医药学会联合会慢病管理专委会理事 宋添力

青

光眼是视神经萎缩、视盘凹陷、视野缺失、视力下降为主要病理特征的一种眼科疾病,具有极高的致残率,是全球首位不可逆性致盲性眼病。青光眼属于中医学“五风内障”范畴,包括青风内障、绿风内障、黄风内障、乌风内障及黑风内障。本病实证主要由风、火、痰等病因致气

血运行失和,经脉不通,玄府堵塞,五轮内的气、血、津液不能正常运行而

发病;虚证主要由年老体衰,肝肾不足,目窍失养所致。中医药对眼科疾病的治疗与预防有一定优势,其中药膳食是特色。这里给大家推荐三个食疗方。

钟即可。频饮。此方适用于目赤肿痛、眩晕、烦躁易怒、面红等肝阳上亢型人群。

2.杞菊猪肝汤。取枸杞子20克,白菊花8克,玫瑰花2克,红枣30克,猪肝500克,生姜、葱、精盐、黄酒、胡椒粉各适量。猪肝洗净切块,用沸水焯一下;将枸杞子、红枣装入纱布袋扎紧袋口,菊花、玫瑰另放备用;肝

块与枸杞子、红枣以及适量的生姜、葱、黄酒、2000毫升清水

放入炖锅内,用小火炖1小时,快熟时放入菊花、玫瑰再煮10分钟,捞出装有枸杞子和红枣的布袋,去除姜、葱,加精盐、胡椒粉调味,猪肝切薄片,食肉喝汤。此方适用于肝肾精血不足所致的青光眼,以及视物疲劳、眼睛干涩等

