

自我推拿缓解“节后综合征”

国庆、中秋小长假结束后,不少人重返工作或学习时出现注意力不集中、情绪低落、食欲变差等现象,这可能是“节后综合征”的表现。人们假期期间作息不规律、生物钟紊乱,加上饮食没有节制,导致脾胃负担加重,引发胃肠功能失调。

为帮助大家缓解相关症状,尽快恢复身体状态,下面介绍几个自我推拿小妙招,这些方法简单易行,适合日常操作。

一、按腹



按腹。

操作方法:仰卧于床上,左手手掌紧贴腹部。将掌心对准腹部中央,随呼气向下缓慢按压,持续3分钟~5分钟;左手随吸气逐渐减轻按压力度并缓慢抬起,直至离开腹部。每天重复1次~2次。

二、摩腹

操作方法:手掌平置于腹部,以神阙穴(腹部,脐中央)为中心,沿顺时针方向缓慢、轻柔地摩擦,持续5分钟左右。每天1次~2次。

三、掌揉神阙穴

操作方法:以掌根着力于神阙穴处,沿顺时针方向施以揉法。动作应轻柔和缓,以腹部产生温热感为宜,持续3分钟左右。每天1次~2次。

四、点按中脘穴



点按中脘穴。

中脘穴位于上腹部,前正中线(胸骨正前方正中的垂直线)上,肚脐上4寸(12厘米~15厘米)。用食指或中指指腹点按中脘穴,力度由轻到重,持续3秒~5秒后松开,重复点按10次~15次。

以上腹部按摩手法具有畅通腑气、疏通任脉、调达冲脉等作用,既能调整中焦之气,改善脾胃功能,又可以调元神,改善精神状态。

五、按揉穴位



按揉内关穴。



按揉神门穴。



按揉合谷穴。

按揉内关穴:内关穴位于前臂掌侧,腕横纹上2寸(3指宽),掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按揉内关穴具有宁心安神、宽胸理气、调和阴阳气血、疏通经脉的功效。

按揉神门穴:神门穴位于腕部,在尺侧腕屈肌腱(前臂掌面,靠近小指侧突起的腱)横纹的桡侧缘凹陷处。按揉神门穴具有益心安神,通经活络的作用。

按揉合谷穴:合谷穴位于手背,第一掌、第二掌骨之间,第二掌骨桡侧的中点处。按压合谷穴

可疏风解表、通络镇痛,对缓解身体疲劳、改善身体状态有很好的效果。

操作方法:以拇指指腹着力于以上穴位,施以轻柔的指揉法,以穴位局部出现轻微酸胀感为度,每穴操作30秒~1分钟。每天每穴按揉1次~2次。

自我推拿操作简单,若能每日坚持,可有效缓解“节后综合征”带来的各种不适。如果身体不适症状较为严重,或持续未能缓解,应及时就医。(周口市中医院 方勇)

两招帮您缓解秋燥



托掌观天式。



拍掌背捋臂护脏腑。

民间素有“露水先白而后寒”的说法。寒露过后,秋意渐浓,寒风渐起,昼夜温差加大,呈现出昼热夜凉的特点,秋燥也随之而来。

此时养生重在“养收”,核心是保养体内阴精,尤其要呵护肺与胃,做到养阴防燥、润肺益胃。适量运动有助于缓解秋乏,但应注意控制强度,否则会加重身体的疲惫感。

下面为大家推荐2个缓解秋燥的中医养生动作。

1.托掌观天式

盘坐,两手自然放置膝盖上。双手在胸前合十,十指张开成花朵状。掌根向上推,外开,目视前方上方。略停,两手先在头顶合掌,再缓慢下落至胸前。此动作可以有效地排燥,理肺疏经。

2.拍掌背捋臂护脏腑

抬起左臂,先用右手拍打左掌背。随后,沿手臂外侧向后捋,再从腋下向前方甩出。做完左臂再做右臂。此法有助于调理脾肺。

(周口市中医院 张珂畅)

本版组稿 李鹤

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供