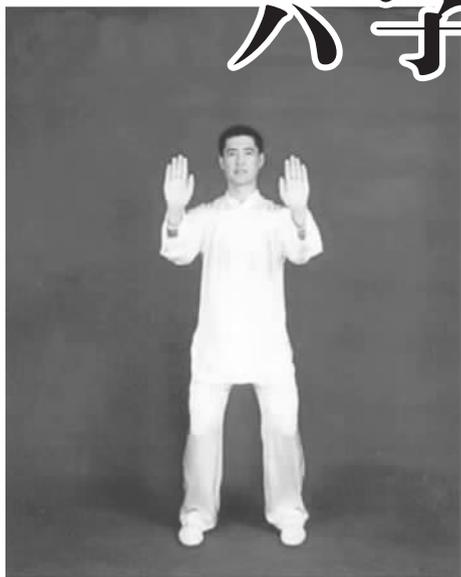


功法养生之健身气功

# 六字诀帮您缓解月经不调

■ 上海市气功研究所 陈昌乐



系,其中以肝、肾的功能最为密切。肝气主疏泄,肾主封藏,肝肾功能正常,疏泄—封藏协调,是女性月经是否正常的重要因素,即只有肝气疏泄、肾主封藏正常,月经才会正常;反之,疏泄或封藏任何一方功能失常,均势必影响月经的周期和经量。另外,脾胃的运化功能及经络的通畅与否等,也都不同程度地影响着月经。

如何调节女性脏腑功能才能使月经正常呢?这里给大家推荐一个即简单又有效的方法:健身气功·六字诀。该功法的第一节“嘘”字诀,就是专门用来调节肝的疏泄功能的,通过身体的侧

转,配合手臂向前伸展,可以最大限度地牵拉身体两侧的肝脏,再配合口吐“嘘”字诀,可以很好地起到调理肝脏气机的作用;第三节“呼”字诀,通过两臂在腹前的内收、外展,再配合口吐“呼”字诀,可以帮助消化,促进脾胃吸收功能,饮食是气血生化之源,脾胃强健了,气血的生成才有充足的原料,不仅对月经量少有一定调节作用,对其他脏腑也有很大帮助;第五节“吹”字诀,通过两手在腰部部位的按摩,再配合口吐“吹”字诀,具有强腰补肾的作用,肾中所藏的精气为一身的根本,对其他脏腑的功能具有补养和推动作用,肾精充足了,其他脏器功能才能正常,月经才能正常。其他三节,“呵”字诀,可以调理心脏功能;“咽”字诀,可以调理肺脏功能;“嘻”字诀,可以

调理三焦功能。这些脏腑通过相生相克的关系也都在月经的调控过程中发挥着不同的作用,这里就不一一详述了。

六字诀调理月经的作用在最近的一项研究中得以证实。湖北中医药大学的崔翔、柏祖刚观察了86名月经不调的大学生3个月。结果发现:在坚持习练健身气功·六字诀的46人中,有41人月经不调症状消失或改善,有效率达到89.1%。其中,18名月经周期异常学生中有16人症状改善;15名月经量异常者中有14人症状改善;13名行经期异常者中有11人症状改善。而同期没有习练健身气功·六字诀的40名月经不调的大学生中,仅有3人症状自行改善。

传统的中医理论、气功理论和现代研究结果。共同告诉我们一个事实:习练健身气功·六字诀对月经不调有很大帮助。

## 专家简介

陈昌乐,博士,副主任医师,健身气功七段。长期从事气功教学及针灸、正骨等临床工作,擅长治疗颈椎病、腰椎病、关节扭伤等骨科疾病,慢性胃炎、消化性溃疡、腹泻、便秘等消化系统疾病,痛经、月经不调等妇科疾病,失眠、头晕、头痛等神经内科疾病。



月经失调也称月经不调,是妇科常见疾病,表现为月经周期或出血量的异常,可伴月经前、月经时的腹痛及其他的全身症状,是影响女性生活、工作的主要因素之一。许多调查资料显示,月经失调在学生群体中具有很高的发生率。

中医认为,月经在生理、病理上与人体脏腑有着密切的关



## 揉腹好处多

■ 上海中医药大学针灸推拿学院 赵玲

揉腹法是一套极为方便、简单的防病治病方法。腹部的穴位和经络很多,在此先给大家介绍一个穴位,就在我们肚脐中央,叫作神阙穴。这个穴位名称怎么来的呢?阙,门楼、宫门,神阙,意思是元神之气通行出入之门户。咱们在胎儿时就依靠肚脐这里从母体获取营养,十月满胎,则神注入脐中而成人,故名。本穴归于任脉,任脉为阴脉之海,总统一身之阴经,可滋肾阴、调冲任、益精血;其位于腹部正中,深层为肠,有温肾健脾、益气止泻、利水消肿之功效。现代研究发现,艾灸神阙穴可以增强机体免疫功能。肚脐周围,分布有任脉、胃经、肾经、肝经、脾经等重要经络,还有冲脉、带脉

等,相当于人体交通枢纽,非常重要。腹部经络不通,势必影响气血运行,导致身体疾病的产生,如四肢冰凉、咽喉不适、脾胃虚弱、月经不调,严重者导致宫寒、不孕不育等。

孙思邈(541—682)是古代名医,又是成功的养生家,据医书记载他以141岁的高寿而终。他曾说,腹宜常摩,可去百病。民间亦有“揉腹不断,百病不犯”的说法。腹部按摩,取仰卧位,双膝微曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上,先按顺时针方向按揉50次,再逆时针方向50次,按揉时精力集中,用力适度,呼吸自然,持之以恒。按

照“神随手转,缓慢柔和”的原则来按揉,也就是说,精神要集中,用力均匀柔和。建议每天早晚各揉腹1次。

**坚持揉腹可健美减肥。**常言道“人到四十五,肚皮往外鼓”,有些中年女性,腹部明显肥胖,这不仅对健康不利,而且还影响体型的优美。中医认为,脾为气血生化之源,肥胖的主要原因是脾失健运、气郁滞所致,故欲减肥,首当从脾调治。按摩腹部,通过腹部的运动,可以健脾助运,减少腹部积滞的气血。

**坚持揉腹可防治便秘。**揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,从而加强对食物的消化、吸收,明显地改善大小肠的蠕动功能,起到促进排便的作用,从而预防和消除便秘,对老年人尤其适用。

**坚持揉腹可促进睡眠。**春季阳气升发最旺,容易让人烦躁易怒,心肝火旺、心肾不交等均可影响睡眠。用揉腹的方法进行调理,可平熄肝火,有助于入睡,对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部使人心平气和,血脉流通,也可起到辅助治疗作用。

腹者,生之本,亦可为百病之根。临床实践证明,以按摩腹部为主的脏腑经络推揉法,对许多顽固性疾病如肺心病、肺气肿、高血压、冠心病、糖尿病、肾炎、肾盂肾炎等疾病都有很好的辅助治疗作用。所以,大家经常揉揉腹部吧,除了揉腹,还可推腹,由心窝处推至小腹,或是将两手掌贴于腋下,往肚脐方向推,如遇硬结或痛点可将其轻轻按揉退散。当然,任何一种养生方法都贵在坚持,持之以恒方可有效。

高血压病常规治疗多采用口服降压药,但有些患者在服药后还会出现头晕头痛的症状,那不妨试试药枕辅助疗法,在睡眠中就可帮您降压。

**方法一:**取杭菊花1200克、川芎500克、白芷500克、丹皮250克,将上述诸药晒干,装入棉布料做的枕袋内,缝好袋口。随症加减:肥胖伴潮热、盗汗、舌红少津和脉细数者,丹皮剂量可加大至350克;眩晕、头痛遇风寒加重或发作者,加细辛250克;对白芷的气味不能适应者,可酌情减量。使用方法:睡觉时枕用,每个药枕可用6~12个月,一般1个月为1个疗程。

**方法二:**取杭菊花、桑叶、野菊花、辛荑花各500克,薄荷、红花各150克,混合粉碎后另拌入冰片50克,装入棉布袋作枕头使用。使用方法:睡觉时枕用,每个药枕可用3~6个月,为防潮,建议常取出晒太阳。

以上方法既可缓解头晕头痛,又可辅助降高血压。

此外,高血压患者还要注意饮食调理,如:控制食盐量,每日不超过5克;限制饮食,防止过胖;食宜清淡,少食肥肉;戒烟限酒,少吃辛辣等。

## 高血压患者不妨试试药枕疗法

■ 上海中医药大学 苏苑彤

## 专家简介



赵玲,医学博士,教授,硕士生导师,现任上海中医药大学针灸推拿学院经络腧穴学教研室主任。研究方向为经络腧穴基础及针灸效应研究。发表论文80余篇,其中SCI源15篇。作为第一负责人承担国家级、省部级等科研及教

项目10余项,获省部级以上科技奖励4项。曾入选上海中医药大学首批“杏林学者”“中青年骨干教师”等,在教学科研之余致力于推广中医经络穴位等养生保健知识。

