



■推拿按穴能延緩視力減退，改善假性近視。

推拿按穴養生 防治視力減退

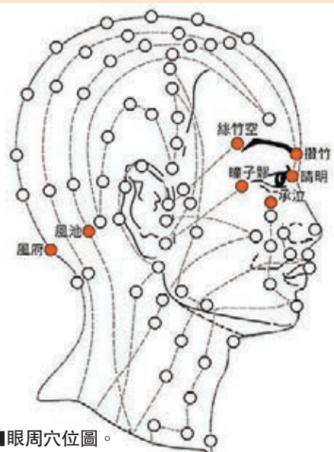
推拿即按摩，起源於相互點揉、按壓以舒緩身心的疼痛和疾病，遠在二千多年前的春秋戰國時期，推拿療法就被廣泛應用在醫療實踐。中醫的按摩屬外治法範疇，是以陰陽五行，臟腑經絡，營、衛、氣、血等中醫理論為基礎，對疾病進行辨證施治；主要刺激人體的穴位和經絡，從而達到平衡陰陽、調暢氣血、活血化痰、消腫止痛的治療目的，是防治疾病的一種簡、便、廉、驗的方法。

文：藍永豪（香港中醫學會）

所謂「通則不痛，不通則痛」，按摩能「疏通經絡，調暢氣血」，透過刺激穴位資訊傳導，激發調動患者自身的抗病能力以治療疾患。每日按摩人體經絡穴位，可使臟腑平衡，達到延年益壽之功效。推拿療法有着治療範圍廣、療效快、安全可靠、簡便廉驗、易於接受、提高抗病能力的特點，能起到「未病先防，有病可治」的保健及治療效果。

推拿按穴的常用手法

1. 叩：用拳掌叩打肢體，腕部配合肘部發力作內收、外展或掌屈、背伸運動。
2. 按：用指腹或手掌在皮膚上的經絡或穴位上有節奏地按壓，常以腕部的掌屈動作來均勻增加按法的垂直壓力。
3. 點：用單指使勁點按穴位。
4. 拿：用一手或兩手拿捏皮膚或肌肉，向上提起，隨後又放下，腕部靈活而柔和地做掌屈、背伸運動，腕部的掌屈運動有利於均勻增大手法的擠壓和推拿作用力。
5. 捏：用拇指和其他手指在受術部位做對稱性擠壓，腕部作環旋運動。
6. 推：用手指或手掌向前、向上或向外推擠皮膚肌肉，如一指推法中，腕部在懸腕位時，以前臂帶動，作腕部內收、外展的擺動動作。
7. 揉：用手指或手掌在皮膚的經絡或穴位上進行旋轉活動，揉法以指或掌着力，前臂作主動運動，帶動腕部環旋運動，將前臂的作用力向各方向均勻分佈，並通過環旋運動的方式使作用力持久。
8. 搓：用單手或雙手搓擦肢體，腕部動作是協同前臂作內收、外展運動或環旋轉動，搓法以掌面着力，腕部協同前臂作內收、外展運動或環旋轉動，將前臂的相對作用力均勻分佈。
9. 滾：以示、中、無名、小指的近側指關節突起力，通過屈伸擺動前臂，帶動腕關節的掌屈、背伸運動，在腕關節掌屈運動過程中，手法的作用力隨屈腕而逐漸增大，隨伸腕而逐漸減小。
10. 摩：用手指或手掌在皮膚上的經絡或穴位上進行柔和的摩擦，腕部協同前臂作環旋轉動。
11. 擦：用手掌的大魚際，小魚際或掌根在受術部位上進行直線來回摩擦。



■眼周穴位圖。

推拿按穴的技巧

1. 按穴時，受壓穴大多會產生痠、麻、脹、重、微痛等經氣反應，這些反應乃透過經絡傳導至對應臟腑，改善其病理狀態，讓人體恢復正常的生理功能。
2. 在手法力度上應遵循「先輕後重」的順序，在治療部位上應「先外周後患處」、「先外側後內側」、「最後整體」的順序，在手法頻度上應遵循「先緩後急」的順序，治療總體上說應充分體現「持久、有力、均勻、柔和，或剛中求柔，或柔中求剛，剛柔相濟」。
3. 重視腕部動作，技巧在於用力大小恰當，手法宜柔和、均勻、持久。
4. 持之以恆，即每日最少2至3次，每個穴位約按1至3分鐘。
5. 除了飽腹和睡前，其他任何時間都可自行按壓穴位。
6. 推拿按穴可以單獨運用，亦可作為輔助療法，酌情配合其他療法如針刺、灸灸、耳穴、拔罐、刮痧和內服中藥，療效更佳。



■飯後飽腹的情況下不適宜進行推拿按摩。

推拿按穴防治視力減退

透過推拿按穴，能延緩視力減退，改善假性近視，對學齡兒童尤其有效。具體做法是，先將雙掌摩擦發熱，反覆燙熨雙眼3分鐘。雙手掌心的勞宮穴對正眼罩住眼睛時，閉眼緩緩旋轉眼球，先順時針旋轉，再逆時針旋轉，眼球向左右上下各方斜視。再次點按眼睛四周穴位如三焦經的絲竹空穴、胃經的承泣穴、膀胱經的睛明穴、攢竹穴、膽經的瞳子膠穴共3分鐘。再按摩膽經的風池穴和督脈的風府穴共2分鐘，每天做3次。

明目茶療：

中醫有所謂「子能明目」，舉凡枸杞子、決明子、女貞子、菟絲子、蒺藜、車前子、青箱子、茺蔚子和楮實子等果實種子類藥材均有明目的功效，如當中的枸杞子性平味甘，能滋



■枸杞子性平味甘，能滋補肝腎，益精明目。

■決明子微寒，味甘、苦、鹹，能清熱明目，潤腸通便。



■女貞子可補益肝腎，明目，清虛熱，常用於治療頭暈目眩，視物昏花。

補肝腎，益精明目；決明子則性微寒味甘、苦、鹹，能清熱明目，潤腸通便。



■杞菊參茶。

杞菊參茶

材料：枸杞子3克、菊花3克、太子參3克。

做法：枸杞子、菊花、太子參洗淨後，放入杯內加沸水浸泡10分鐘便可飲用。

功效：益氣養陰，清熱明目，尤適用於經常看電腦屏羈屬肝陰不足的上班族。

推拿按穴的注意事項

1. 施術者的雙手一直要保持清潔，不戴裝飾，指甲剪短。
2. 全身放鬆，注意按摩方向，要順着血液和淋巴液回流的方向按摩，力度要由輕到重。
3. 不要在過分飢餓或飽餐的情況下進行。
4. 按摩時間不宜過長。
5. 久病體虛、素有嚴重心血管病、高齡體弱、婦女經期量多及腫瘤患者按摩宜慎；急性病如化膿性腹膜炎、骨髓炎、傳染病、關節炎、各種瘡癤及皮膚濕疹而見皮膚潰瘍，或水皮燙傷、傳染性皮膚病、結核性關節炎患者則不宜按摩。



■施術者在按摩前應將雙手洗淨，指甲剪短，最好不要佩戴任何飾品。



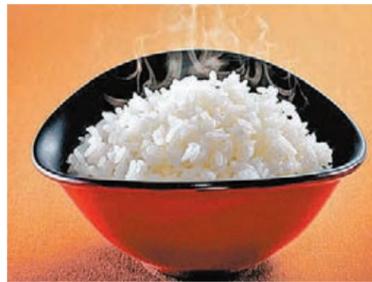
長者筋骨愈硬 愈易患三高

有研究指出長者在彎腰時，手指碰到腳趾每超過1公分，代謝症候群的風險減少3%，如果能超過3公分，就減少將近1成。所以，老人家是否健康，測試柔軟度便可知一二。柔軟度愈差的長者，腰圍愈粗，也容易有血壓、血糖、血脂過高等問題。老人家總喜歡問應該吃什麼，或不該吃什麼，才能改善血壓、血脂、血糖的三高。其實長者更應關心做什麼運動更健康。老年人骨質密度流失很快，跌倒後易造成相關部位的骨折，甚至會提高死亡率，而多運動可在一定程度上預防骨質疏鬆。每天30分鐘的健走、單車、游泳等有氧運動，以及通過重量訓練增加肌力、拉筋伸展增加柔軟度的運動，都是不錯的運動處方。

減重少吃澱粉 復胖機率高

中央社電 少吃澱粉，短時間可能有減重效果，但減掉的不是脂肪而是蛋白質和水分，只要恢復飲食，很可能復胖。澱粉作為三大營養素之一，當攝入澱粉不足時，身體會先利用肝臟中的肝糖作為熱量來源，當肝糖消耗殆盡時就會轉為利用肌肉組織作為能量來源，這就是不少女性朋友在減重過後肌肉鬆弛、胸部下垂的原因。

儘管在減肥時不吃任何澱粉類食物，或是使用單一飲食減肥法，可在短期之內達到明顯的減重成效，但因為沒有攝取身體所需營養素，所以會導致臉色蠟黃、脾氣暴躁、肌肉流失等後遺症。事與願違的是，往往減掉的不是脂肪而是蛋白質和水分，所以只要恢復飲食，還是很可能復胖。而只攝取蛋白質的減重方式則會增加腎臟及肝臟功能負擔。其實，減重應該從改善新陳代謝着手，大多數的肥胖都是由新陳代謝失調造成的，而運動是提升新陳代謝最佳方法，每天運動30分鐘，脂肪會持續燃燒6個小時。



■通過不攝入澱粉類食物的方式減重，雖可快速見效，但易臉色蠟黃、脾氣暴躁、肌肉流失。



五加皮



■五加皮

五加皮為五加科灌木植物細柱五加 *Acanthopanax gracilistylus* W.W.Smith 的乾燥根皮。又名南五加皮、五穀皮等，產於河南、河北、浙江、四川、安徽等地。五加皮是祛風濕要藥，古方中多浸酒、釀酒用於祛風濕強筋骨，現代用五加皮釀製各種酒是人們常飲的祛風延年保健酒。細柱五加皮分佈在中國的中南、西南及山西、江蘇、浙江、安徽、福建等地。

細柱五加皮高2至3米。枝灰棕色。4至7月開黃綠色花，傘形花序腋生或單生於短枝頂端，花瓣開放時反捲。7至10月結扁球形漿果狀核果，熟時黑色，採挖其根部，刮皮，抽去木心，曬乾。五加皮呈不規則捲筒狀。外表灰褐色，有縱紋及皮孔樣斑痕；內表面淡黃色或灰黃色。體輕，質脆，易折斷，斷面灰白色。氣微香，味微辣而苦。

細柱五加喜溫和濕潤氣候，耐寒，生於灌木叢林、山坡路旁和村落中。人工栽培用種子和扦插繁殖。

成分藥理：含丁香甘、刺五加皮、脂肪酸、揮發油等成分。具有抗炎鎮痛、抗腫瘤、增強免疫功能、性刺激素樣等藥理作用。

藥性功用：味辛，苦，性溫。歸肝、腎經。功能祛風濕補肝腎，強筋骨。用治風寒濕痺，腰酸背痛，筋骨萎軟，小兒行遲，體虛乏力，水腫，腳氣，陰下濕癢，跌打損傷。

用法用量：煎湯內服，每劑6至9克；鮮品加倍；亦可浸酒、入丸、散。外用，煎水燻洗或為末敷。

簡易方：

1. 治風寒濕痺，手足拘攣疼痛。五加皮60克，老白酒1000毫升浸10日。每服1小杯，每日3次。
2. 治小兒行遲，筋骨軟弱。五加皮、地木瓜各等分。為末，每服6克，米湯送下。
3. 治風濕痺痛，腰腿酸痛。五加皮15克，老鶴草12克，秦艽、蒼朮各9克。水煎服。
4. 治陰囊濕癢。五加皮15克，黃柏、菖蒲、蛇床子各9克。水煎服，外用藥汁塗擦。
5. 治貧血，神經衰弱。五加皮、五味子各6克。加白糖少許，開水沖泡代茶飲，每日1劑。



■五加皮

使用注意：陰虛內熱者慎服。

健康小百科

幼兒發燒怎麼辦？

發燒是身體健康出現警號的症狀，有些家長在孩子發燒時，會用錯誤的方式替寶貝退燒，不當退燒可能會造成藥物中毒或產生副作用。

兒童退燒藥使用原則：

1. 發燒時，應先看醫師：小於6個月的幼童，切勿任意使用退燒藥。
2. 依醫師囑咐使用退燒藥：千萬不可以因為溫度沒降，擅自改變給藥量而造成藥物過量。
3. 藥物的選擇：
 - (1) 口服藥物與肛門栓劑的作用時間與退燒效果並無明顯差別。若小朋友已開始拉肚子，則避免使用栓劑，以免刺激腸道。
 - (2) 18歲以下兒童及青少年，不建議使用阿斯匹靈等水楊酸類退燒，可能會傷害肝臟及腦部。
4. 若有以下症狀時，請立即送醫：小兒抽搐、持續性嘔吐、活動力不佳或持續3天以上高燒不退。

退燒不能解決所有問題，找出發燒原因才是根本之道。提醒家長要注意孩子發燒時所伴隨的症狀，才能提供醫師診斷病因及治療參考。

保護牙齒健康從乳牙開始

「乳牙不是會換掉嗎，蛀了也沒關係吧」；很多父母對待幼兒乳牙均持錯誤認知。實際上，乳牙不只用來咀嚼，還有美觀、發音及維持未來恆牙萌出空間及引導恆牙生長的重要功能；若是乳牙蛀牙嚴重，將使細菌感染擴散到顎骨，造成齒槽骨發炎，可能導致恆牙發育缺陷。

第一顆乳牙一般在嬰兒6個月大開始萌發，一旦牙齒長出來，父母就得注意寶貴的牙齒健康，寶寶吃完東西後，可用紗布沾水或刷頭小刷毛軟的牙刷清潔牙齒牙齦，不需要用牙膏。寶寶或許會抗拒，但父母一定要堅持，用引導和鼓勵的方式，養成小孩願意讓大人為他們清潔口腔的習慣；日常飲食也要漸漸戒掉小朋友夜奶及含奶瓶睡覺的習慣，以避免「奶瓶型蛀牙」。同時，父母應降低幼童攝取高糖食物，幼童也應養成看牙醫的習慣，降低恐懼感，增進孩子定期看牙醫及自我照顧口腔衛生的認知。



■家長應選用刷頭小、刷毛軟的牙刷為孩子清潔牙齒牙齦。