

护骨能养肺 (8)

在祖国传统医学理论体系中, 肺脏是一个非常娇嫩、不受燥、不受湿的脏器, 是一个非常容易被外邪侵袭的脏器。常见的感冒、咳嗽、哮喘等都是肺脏不调引发的疾病。

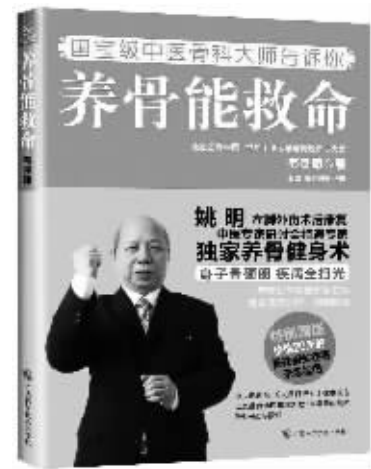
一位36岁的小学老师, 反复胸闷十余年, 近日突然加重。同时伴有全身疼痛、阵发性心慌出汗, 每次出汗后, 全身疼痛减轻。既往有支气管哮喘病史, 每年冬季均发病。本次发病以来哮喘频繁, 胸闷气急, 上下楼梯均感胸闷乏力, 不能胜任繁重工作, 需要服用激素, 方能勉强上班。经检查, 她是胸3、胸4椎体后突, 相应棘突右偏, 棘旁肌紧张, 有压痛感。X光片显示, 她患上了胸2至4小关节紊乱症。经过中医手法整复治疗, 紊乱的胸椎小关节被复位, 当即呼吸顺畅。经过3次治疗, 这些症状基本消失, 但上楼梯及剧烈运动后还会稍感胸闷。又经过半年的治疗, 全部症状缓解, 恢复正常。

这个故事说明: 肺脏的健康和胸椎有密切联系。肺的神经来自肺丛。肺丛的分支随血管和支气管进入肺组织。迷走神经的传出纤维(副交感神经)支配支气管的平滑肌收缩和腺体分泌。交感神经的传出纤维则使支气管平滑肌舒张, 腺体分泌减少。迷走神经的传入纤维分布于支气管的黏膜、肺胸膜和肺的结缔组织, 形成呼吸反射弧的传入部分。

从中医角度来看, 第3胸椎棘突旁开1.5寸正是肺俞穴的所在。肺俞穴是肺的背俞穴。所谓背俞穴, 就是五脏六腑之气输注于腰背部的俞穴, 一方面它能显示相应脏腑的病变, 另一方面, 还能治疗相应脏腑的病变。如果肺脏有疾, 在肺俞穴附近可能出现敏感、压痛等反应; 肺俞穴受到伤害, 可能影响到肺的健康; 当然, 对肺俞穴做点按、刮痧等, 也可以治疗肺脏的疾病。

所以, 肺部的保养, 其实就是肺俞的保养。经常揉一揉这个穴位, 顺便也把穴位周围拍打30分钟, 立刻就能见到效果。

中医一向讲究药食同源, 很重视通过调节饮食提高人体的抗病能力, 因此, 通过养肺气来达到提高免疫功能的食疗效果是值得肯定的。不过, 在食用时, 应首先了解清楚食物的药效, 如食用白萝卜, 以痰多、咳嗽者较为适宜; 食用百合, 以熬粥、煮水喝效果更佳; 食用绿豆, 适宜于内火旺盛的人; 而梨能清



◆ 韦黄康 著

养骨能救命

广西科学技术出版社

热生津, 生吃、煮水喝均可。同时, 由于人的个体素质差异较大, 服用时要根据自身的情况对症选食, 同时忌食过于辣、咸、腻的食物。

肺脏不喜燥, 就尽量减少能够令它伤津动火的饮食和行为习惯, 比如少吃辛辣容易上火的食物、勿过劳过疲、熬夜通宵等, 一年之中, 秋季是属于肺脏的, 古人认为, 这时候天地间的气息正与肺脏相通, 所有与肺相关的疾病都可以在这时补养和调理。

再来说胃。从解剖学上来说, 胃所在的位置是胸肋部季肋处, 约相当于第12胸椎和第1腰椎之间, 当人体直立吸气时胃下垂, 胃下部幽门可降至第三腰椎水平。这决定了胃与胸背部存在着重要的不可分割的联系。首先, 当胃部出现问题毛病的时候, 在胸背部会有相应的反应点, 表现为在胸背部出现痛点和压痛点。其次, 主要受迷走神经支配的胃部, 其神经纤维从胸背部的脊椎发出, 进入胃内, 支配胃的功能活动。如果胸背部的脊椎出现问题势必会影响和刺激到胃内的神经, 导致胃肠神经功能紊乱。

我接诊过一位老太太, 几个月前常感觉胃脘痛, 常常想流清口水, 稍微吃点东西, 胃就酸、胀痛, 还爱打嗝。我发现她第5至第8胸椎有错位, 并有明显的压痛和双侧肌肉紧张。我为她制订了松弛背部软组织、调整胸椎关节错位, 再配合中药等以治疗和纠正胸椎错位为主的手段方法。一个疗程下来, 她胃脘部的症状有了彻底的改善和好转。

可见, 胸背部的健康和保养对于预防和治疗胃脘部疾病的作用。尤其对于女性来说, 胸背部不光对于肠胃, 甚至对整个身体系统都有重要的调节和平衡作用, 因为女性的胸部乳腺是分泌雌激素的重要部位。爱生气的女性重视胸背部的保养, 不仅可以缓解肝气郁结引起的胃疼、胸闷症状, 还可以预防乳腺、卵巢等妇科疾病。

(明日关注: 有一种高血压与颈椎有关)



死亡通知单: 暗黑者

◆ 周浩晖 著 北京时代华文书局有限公司

便衣都已经到位了吗? (38)

在昨天的战术部署会上, 尹剑曾提议让熊原直接把车开到大厦门口, 但是被韩灏否决了: “停车场人多, 危险系数相对较高, 可是这样的地点也有利于便衣的埋伏。我们既然张开了口袋, 如果事先就把袋子扎得紧紧的, 还怎么让凶犯往里钻? 必须留一个开口, 但封口的绳子却握在我们手里。大厦停车场就是这个开口! 我就不信, 周围十多个便衣, 还有熊队长贴身跟随, 如果这都保护不了那个女人, 那我们就只有把她锁在保险箱里了。”

二十分钟后, 韩灏和尹剑开车来到了市中心的市民广场。韩少虹公司所在的德业大厦便位于广场的东南角。正对德业大厦的是一座十七层楼的宾馆。专案组在宾馆六楼开了一个房间, 通过这个房间的窗口可以把德业大厦门外的停车场看个清清楚楚。警方在窗口架起了监控设备, 这个房间也就成了专案组的现场指挥中心。

韩灏和尹剑进入房间的时候, 发

现罗飞与慕剑云已先于他们到达。罗飞正在帮助技术人员调整监视器的角度, 见到二人到达, 他迎上去问道: “情况如何?”

“零点的时候韩少虹接到一个匿名电话, 对方一言不发, 大约一分钟后挂断, 除此之外情况一切正常。”韩灏非常简洁地说道。

慕剑云看了看罗飞: “果然不出你所料, 这一夜都不会有大的状况。”

韩灏本来已向窗口走去, 听到这句话又停下了脚步, 上下打量着罗飞: “哦, 你料到了什么?”

“凶犯在死亡通知单上给定的执行时间是十月二十三日, 但我估计他不会太早动手。”罗飞解释道, “他已经把行凶计划透露给警方, 警方必然会严阵以待, 所以他要等待机会。在这个过程中, 双方免不了要先有个相互试探和观察的阶段, 战斗不会立即打响。所以昨天晚上我好好地睡了一觉。当然作为前线的参战者, 你和熊队长必须在整个阶段都保持极度的警惕, 不可能像我这般悠闲的。”

韩灏看了慕剑云一眼, 然后走到窗口往下看了看, 同时问道: “设备都调试过了吗?”

“都试过了。”技术人员上前递给韩灏一个带麦克风的耳机, 帮助他戴好。这个耳机是可以塞到耳洞里的, 通过一根细细的电线连接着接收器, 把接收器藏进上衣的内口袋, 几步之外的人很难发现这个设备。

“频段已经调好, 你现在说话, 他们都可以听到。”技术人员一边说, 一边打开了麦克风的开关。

韩灏把麦克风凑到嘴边: “我是001, 002请回答。”

耳机内立刻传来铿锵有力的男音: “002已就位!”

“003请回答。”

“003已就位!”

拐棍? 还是枪? (7)

从美国费城归来, 因为这次走的地方太多, 所以想在加拿大盘桓一段时间, 再继续进军美国西部的十几个州。于是在进加拿大海关办手续时(从美国进加拿大多少次都只算一次签证)就对签证官说需要多签几个月, 再回美国。

签证官是个年轻漂亮的姑娘, 她奇怪地问我: “你们的旅行时间怎么这么长? 你们有多少假期呀?” 我告诉她: “我们已经退休了, 在今后漫长的人生中, 我们将永远在假期里了。”旁边的签证官是一位老年妇女, 听了我们的对话, 扭过头来说: “瞧瞧人家, 生活得多么惬意。唉! 我也快退休了, 还不知道干什么呢。”年轻姑娘接着说: “那我就更没希望了, 还得干三十年。唉!” 也是一声叹息。我一看很过意不去。为了我的一句平常话, 竟让两个签证官感慨不已, 于是我忙劝她们说: “鱼与熊掌不可兼得, 你们现在的工作已经很棒了, 但是我认为除了工作, 重要的是做自己的事, 做任何让你真心快乐的事, 而且要尽力做到最好。”一席话说得这一老一小的脸上都有了笑容。忽然背后响起一片掌声, 原来这个小边境城市的签证厅并不大, 我们的谈话大家都听得很清楚。

结束了巴黎的旅行, 我们即将飞往意大利, 这个令人向往了很久的国度, 开始从特雷维索-威尼斯-维罗纳-米兰的旅程。我们的机票是法国ryanair航空公司fr4984航班。在巴黎机场登上飞机。就是这个巴顿机场发生的事情, 给我们的全球自由行计划上了第一课: 任何一点的小疏忽都会招来不必要的麻烦。

过安检的时候, 我们随身携带的旅行包被拿出来了, 很快过来两名警察一前一后把我和老伴夹在中间带到了另一边。我问他干什么? 警察很严厉地对我说: “你的安检不过关。”这时旅行包已被送过来了。一个警察

边带手套边对我说: “打开!” 连个“please”都不说, 我心想这有点不对头。外国人哪有这么不讲礼貌的。突然, 正检查旅行包的警察掏出哨子用劲吹了起来, 七八个警察, 把我和老伴围在中间, 然后兵分两路, 四个人把老伴带走了, 留下两个押着我。我虽然是个天不怕地不怕的人, 可也难免在心里嘀咕, 毕竟老伴给带走了。我想就一个随身带的旅行包, 里边的破玩意, 扔到街上都没人要, 一个煮饭用的锅, 两把勺子, 一根拐棍, 两包茶叶, 一支牙膏, 两把牙刷, 一副眼镜, 两本书, 还有两件衣服, 两双拖鞋, 再普通不过的物件了。就是翻上一百遍也不会查出什么问题来。

我正在心里纳闷, 发现大家围着看的竟然是我的那支拐棍。他们端起来眯着一只眼睛瞄准, 原来把拐棍当枪了, 我连忙说: “不是枪, 不是枪。”可他们还是不相信, 也难怪, 从屏幕上反映出来的就是像枪的形状一样, 的确把拐棍当枪。外国人的手杖通常都是一节长棍, 很少见到折成三截的。中国人够聪明, 为了旅行方便, 把拐杖做成了伸缩的, 是女儿特意给我们买的。本来是件好事, 现在却成了麻烦的源头了。他们拉长了又缩短了, 手里比划着, 嘴里还嘟囔着。此时还在怀疑, 是不是他们没见过的新武器, 真是让人哭笑不得。

生活中使人哭笑不得的事情毕竟是极少的。可是今天, 就在这巴黎国际机场发生的事情, 用上这句中国成语实在是贴切不过了。可是拐棍能变枪的故事也真够让人耳目一新的了。想想刚才被吓得够呛却原来是虚惊一场, 不由得来了气。

想到这里, 我拿过拐棍拽开后拧紧, 拄在地上, 然后一跛一跛地走了几步, 指着腿问警察: “你们



◆ 李心涛 著

就怕错过另一种人生, 所以去看世界

团结出版社

见过瘸子吗? 你们说是枪, 是手枪还是步枪? 扳机在哪儿? 枪栓在哪儿?”我一连串的讥讽和质问, 本以为他们会觉得尴尬, 谁知人家毫无反应, 连一句“sorry”都不说。要不是离登机只有25分钟, 我非得再奚落奚落他们。后来我也想明白了, 这只是中国人的思维方式, 法国警察不认为他们错了, 只是在例行公事, 排除危险是他们的职责。你被排除了嫌疑就乖乖走人, 是用不着道歉的。所有的一切行为都是他们的工作使然, 是当成任务来完成的。这种严肃认真的敬业精神其实是值得褒奖的。想到此处我的心也释然了。

所谓的吃一堑长一智, 从此多了细心, 每次收拾行李, 都是自己检查一遍。至于那根拐棍, 不是放在行李里托运, 就是直接拿在手上, 大摇大摆地过去, 所以, 一直平安无事。

(明日关注: 原谅我打断你们的亲吻)