

84岁的李业甫手劲力气比年轻人还大

# 国医大师教你几招推拿保健法

□吴宽宏

作为中国推拿学科第一位国医大师,84岁的国医大师李业甫依然精神矍铄,力气甚至比年轻人还大,这与他常年坚持自我推拿按摩分不开,“我每天早晨坚持按摩锻炼1小时,已经几十年了”。他说。

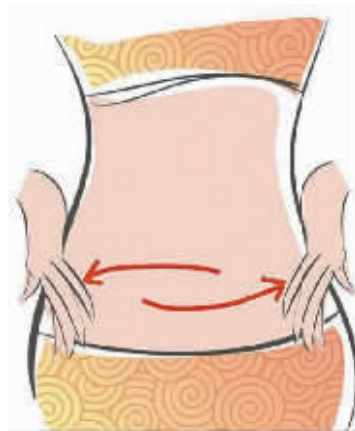
很多老人双手无力,甚至容易颤抖,可以试着每天给双手做做按摩。李业甫表示,手上有30多个穴位,若找不准穴位,可双手交替按揉手腕和每个指关节,试着拽响手指,每天1-3分钟即可。此外,他还自创了不少按摩方法,可针对身体局部进行保健,比如手指爬墙活动法,可预防肩周炎。



李业甫(右一)在诊室内为患者诊断。

&gt;&gt;&gt;链接

## 1.以手揉腹:减肥



除了国医大师的推荐,手指还能做这些:

减肥的秘诀在于减腹,因为肠胃消化系统都聚在这。腹部走的大多是阴经,而小腹又是阴经相交的部位,属阴中之阴。阴性寒,是寒气最爱聚集的地方,所以揉腹很关键。手心的劳宫穴是火穴,有温养的效果。经常以手心按摩小腹至发热,不但能让身体自动调集脂肪来御寒,还能养元补气、滋阴培阳。

每天早、中、晚各揉一次小腹,先按逆时针方向揉,后按顺时针方向揉。揉的次数最低以36遍起,或36的倍数也可以。力度要适中,如果能把腹部的软组织带动起来更好。小腹常温,元气充实,减肥就会成为一件很容易的事。

## 2.按揉三阴交:延缓衰老

三阴交是脾经要穴,肝、脾、肾三条阴经的气血物质在这里交会,按揉此穴位可调整三条经络的经气,调动三经的气血运行,对肝郁、脾虚、肾亏等都有好处。女人常按这个穴位可以延缓衰老,推迟更年期,消除痘痘和斑点,可以说是女人的“不老穴”。

此穴位于脚踝骨的最高点往上3寸的地方。方法:用拇指或中指指端按压双侧三阴交穴,一压一放为1次,或先顺时针方向,再逆时针方向揉三阴交穴,持续10分钟,以有酸、胀、热、麻等感觉为度,每天坚持可见效。

## 3.按揉关元穴:补阳气

“人过三十天过午”,男性从三十岁开始,身体机能进入衰退阶段,经常按摩关元穴能够起到补益元气、温肾益精、祛寒回阳、调理冲任、延年益寿等作用。

它位于肚脐直下3寸,是任脉和足三阴经的交会穴,也是阴阳元气交关之处,故名为“关元”。中老年人可以每天早晚将双手重叠,以关元穴为中心按揉腹部9分钟;然后用双手食指指腹重叠在一起,点按关元穴6分钟使局部有酸胀感。此法可温补阳气,强肾固精。

## 手指爬墙:防肩周炎

方法:人面对墙站着,两手臂分别下垂于体侧,以一手手指于胸前侧沿墙壁

从下向上爬至极限处,稍停片刻,再向下滑回原处,如此反复练习7-14次。可

以锻炼手指灵活性,还能预防肩关节上举功能障碍,适用于肩周炎粘连患者。

## 甩手通背:治驼背

李业甫出生在安徽定远,幼时家贫,由于常年做农活和挑担,成年后形成了严重的驼背。退休后,他通过自创的甩手通背法,不仅让多年的驼背变直了,还缓解了因为工作带来的腰肌劳损和背肌劳损。

方法:自然站立,双脚分开,两手臂下垂放松,手成握拳状,拳眼向前,先右手向前甩,用拳面锤拍肚脐部位,同时左手向后甩,用拳背面锤击右侧腰部,随后换左手。

甩手时要上下往返移动,将胸

部、背部、脊柱下方等都锤拍到。锤拍时肩膀和腰放松,动作轻巧自然,配合弯腰、挺腹、屈膝,由慢到快,由轻到重,次数由少到多,“每次锤拍到感觉舒服即可,不要搞到满头大汗,适得其反”。

## 双手揉动:舒缓胸闷

据李业甫介绍,他以前有心脏病,心跳最慢时只有31次每分钟,属于严重心脏窦缓,时常感到胸闷

和胸痛。通过自我按摩,他的胸闷和胸痛的症状已消失,心率也得到提高。

中医讲究以痛为舒,老人感觉胸闷时,可双手放在胸前左右两侧,来回揉动,1分钟左右就能缓解。

## 五脏按摩:保健强身

如想长期锻炼,推荐五脏按摩保健强身功法:盘坐式,两手掌自然伸直重叠,左手在内,右手在外,指尖朝下于天突穴处(位于颈部,胸骨上窝中央),以掌根着力,

从天突向下沿任脉推至耻骨联合中极穴(位于体前正中线,脐下4寸),反复36次;再从膻中穴(两乳头连线的中点)向下推至剑突处鸠尾穴(位于脐上七寸,剑突下

半寸),再两手分开,沿两侧肋骨分推至身后肾俞、命门穴,反复36次。

经常用此方法锻炼,可以保健康强身体!

## 双掌揉膝:延缓老化

双手掌揉膝活动法,可疏通经脉,缓解关节老化,最适合老年人。

方法:站和坐着都可,两膝弯

曲90度左右,用双手掌面着力,按揉、擦搓髌骨周围膝内、外侧及上下方,反复操作30秒至1分钟以有温热舒适感为度,再揉按膝盖和

拍揉膝内外侧片刻,再用拇、食指拿按或点揉膝眼、阴陵泉、阳陵泉、血海、梁丘、鹤顶、委中(腘窝正中)诸穴1-3分钟。