**身体酸痛怎么办 中医来帮忙**

**一个姿势长期保持不动会引起肌肉酸痛，如军训时长时间“站军姿”可导致腿部肌肉酸痛。姿势不正确也会导致肌肉出现劳损，甚至椎体发生病变，如长期低头看手机、坐姿不正确等。不适感最易发生在颈肩部和腰部。**

**工作强度有时突然增加，突然加速的运动，会造成肌肉的损伤，短跑比赛时就有很多肌腱拉断的例子。无氧运动产生乳酸堆积也是导致肌肉酸痛的常见原因。**

**缓解身体酸痛不适的方法**

**自行恢复：这需要一定的时间，对轻度的酸痛也可以选择。**

**自行按摩和牵拉：轻度的身体酸痛自我按摩也能缓解不适。**

**贴膏药：活血化瘀的中药膏有一定的效果。**

**热敷：如热毛巾、蜡疗也能缓解肌肉酸痛。**

**正规的针灸推拿：需要去正规中医推拿医院，对身体酸痛部位进行针灸、艾灸、推拿等治疗。**

**药物治疗：严重的可以结合中药，加快缓解酸痛。**

**自我拉伸的方法**

**大多数酸痛都是由肌肉劳损和长时间保持同一姿势造成的，可以利用拉伸来减轻不适感。**

**拉伸大腿：刺激较小的拉伸法：俯卧在床上，将小腿抬起靠近大腿后侧，另一人帮忙或自己抓住脚踝尽量将小腿靠近大腿，感受到全大腿肌肉的拉伸感。持续5-10秒，倦重复3-5次。**

**刺激较大的拉伸法：仰卧在站床上，靠近床沿，将小腿伸出床沿，身边的人帮助将小腿压入床下，尽量靠近床板。持续5-10s，重复手3-5次。**

**注意：应结合自身情况进行选择，量力而行。突拉伸小腿：拉伸比目鱼肌：坐在床上，屈膝，手放于脚底，将脚背向上压向小腿，感受小腿拉伸感。持续10-15秒，重复3-5次。**

**拉伸腓肠肌：面对墙站直，将前脚掌抬起贴住墙面，脚后跟紧贴地面，身体对墙的方向施加压力。持续30秒，重复2-3次。注意：两种拉伸结合可以全面拉伸小腿肌肉。**

**肩背部肌肉拉伸：肩背部最容易产生酸痛感的是斜方肌，也就是连接后颈、肩及胸椎的两侧各呈一个三角形的肌肉。双手在腰后十指交叉，将手尽量向肩的方向上抬，直到感受到自己斜方肌的拉伸和刺激感，持续20-30秒，重复3-5次。**

**腰部拉伸：双脚与肩同宽，保持双腿不动，将身体转向一侧，并在最极限的位置保持 30s，然后换一侧，重复3-5次。**

**结合中药和穴位缓解酸痛**

**中医认为这类肌肉酸痛是筋肉疲劳酸痛症，是运动性疲劳中的一种类型，属“虚损”范畴。肌肉酸痛发生的主要病因病机，在《景岳全书》里说：“凡虚损之由，无非劳，倦七情饮食所致，或先伤其气，气伤必及精。”中医相关的脏腑以肝、脾、肾、心为主。筋肉强力活动导致肌肉酸痛，多因筋肉络脉受伤或营卫疗滞所致的络脉受阻和筋脉不畅作痛，在脾肾气不足者更易发生。根据病机，往往以舒筋活血、行气通络、健脾益气为主。**

**药茶疗法**

**桃仁5克，红花3克，茯苓3克，甘草5克。放入保温杯，泡服两次即可。这个处方有活血理气，健脾利湿的作用，针对病机可以试用。**

**穴位疗法颈部酸痛：按摩风池穴，在头额后面大筋的两旁凹陷与耳垂平行处。**

**肩部酸痛：按摩肩井穴，在大椎穴(低头时最突出颈椎棘突下凹陷处)与肩峰连线中点，肩部最高处。**

**腰部酸痛：按摩委中穴，腿屈曲时腘窝横纹中点，有动脉搏动感。**

**腿部酸痛：按摩承山穴，稍用力垫起脚尖，小腿后侧肌肉浮起的尾端。**

**阿是穴：感觉到疼痛的位置就是阿是穴，即“有痛便是穴”。**

**空闲时间可按压以上穴位，均匀用力，持续5分钟左右，感受穴位附近微微发热为佳。**

**平时一定不能忽视身体的酸痛，一个部位问题的忽略有时可能导致全身性的反应。程度较轻的酸痛感可利用自我调理来缓解，一旦出现严重影响日常生活的不适，就要及时就医，不可掉以轻心。**

**(毛梦瑶 何富乐)**

**养胃：分清寒热是关键**

**中医云“有胃气即生，无私胃气则死；胃强则体壮，胃弱交则体衰。”脾胃作为后天之后本，直接影响着人体健康。做粘好脾胃养生，近则滋润脏腑，式远则惠及全身；反之，脾胃不佳，纵无大病，小病小灾也会丈持续不断。然而不少人在养到胃时往往重视“暖”“软”二：字，自以为胃不好就要吃一的些易消化的暖食。但有些人吃热食后病情不减反增，其做根本原因是患者未搞清楚胃寒与胃热。**

**胃寒则需暖**

**中医认为，90%左79右的胃病是因为胃寒。**

**胃消化食物离不开热量，胃内缺火，就难以消化，不进而产生胃脘冷痛、胃口不佳、消化不良、腹泻、呕吐、反和胃等状况。久而久之，寒气会持续伤害胃的免疫与消化能力，一方面会引发胃病反复发作，另一方面还会由此导致营养不良、体衰多病。**

**养胃方法：温补心阳**

**火可生土，也就是心火生成胃土。心火充足，胃火才旺。做菜或煲汤时可以添入温心补阳的药食同源类药材，如薤白、干姜、肉桂等，以旺胃火。此外，亦可吃热食、喝热水，辅以科学的户外活动，以提高胃动力。**

**胃热则需凉**

**胃火过旺就可能胃热。**

**患者常常感到饥饿，老是吃不饱似的。长期胃火过旺的患者往往有饥饿感却难以下咽、口渴之类的症状，还可能并发轻微咳嗽、虚汗、腹胀、便秘等状况。**

**胃热会催生炎症，如出血性胃炎、酒精性胃炎、习惯性便秘等，上消化道出血等也多伴有胃热。**

**长时间胃热极大地伤害了胃黏膜，还可能导致黏膜上皮细胞癌变。**

**养胃方法：清热下火**

**若患者初发胃热，可以吃一些凉性食材以滋阴生津、清热祛火，如生菜、苦瓜、西瓜、薄荷、梨、菊花、金银花、薏仁等，适当摄取水分。**

**清除胃火的食疗可选皮蛋拌豆腐。每日以2个皮蛋和、200克石膏豆腐，拌匀后浇上麻油，放少许食盐，即可食用。需要指出的是，一定要是正规商超出售的无铅皮蛋；高血压患者一定慎食皮蛋。**

**临床上胃病的具体状况非常复杂，许多患者并非简单的胃寒、胃热，往往是寒热交织。此类患者请前往正规医院就诊。**

**好肠胃是吃出来的**

**胃病比较复杂，不可千篇一律，需要结合个体情况对症治疗。此处所提到的吃，并非提醒大家“吃什么”，而是想提醒大家“怎么吃”。**

**早餐**

**每日的早餐应规律按时；热食可以维护“胃气”；注意干稀搭配；少食肉类或过于油腻的食物。**

**午餐**

**选取无刺激、纤维含量低、营养充足的食材；用餐时应维持心情愉悦、放松。**

**不宜食用过多的麸皮、果皮、豆类的外皮、种子外皮以及蔬菜里的粗组织等。**

**烹调方式主要是易于消化的蒸、炖、煮。**

**食物品种广泛，以获取丰富的营养素。**

**晚餐**

**饭前30分钟先喝上60-100毫升的温开水，以利消化，还可稀释多余的胃酸，同时能刺激胃酸不足的人增加胃酸分泌。**

**细嚼慢咽，让唾液腺分泌出许多唾液，以初步消化食物。**

**吃个七分饱。**

**保持愉悦心情。**

**吃饭时不宜分散精力，以免胃部供血不足，不利于消化吸收。**

**好肠胃，脚手动起来**

**其实，养胃也不是难事，搓搓手、动动脚趾即可，方法如下。**

**搓搓手**

**吃饭前先要摩拳，即先皮左手握拳，以拳面将右手的内关穴顶住，向左向右旋转，通过摩擦方式刺激内关穴；然后换右手同样摩擦左手内关穴。**

**接着两个手掌彼此摩擦，直到发热时方停下来，刺激手心处的劳宫穴。**

**末了十指交叉，手腕相，扣，以作用于大陵穴。**

**这3个动作有助于提高心火、帮助胃部消化，尤其适用胃寒患者。**

**活动脚趾**

**动脚趾能够成功推动体内气血畅通、平衡阴阳、祛邪扶正。脚趾抓地，每次，约5分钟。双脚可依次锻炼，亦可同时进行。每日锻炼2-3次即可。**

**(周兵)**