



中医养生局走起，中医专家解锁中医养生的正确姿势

“甲亢哥”直呼舒服 原来中医养生藏着这么多门道

长沙晚报全媒体记者 徐媛

近来，美国网红“甲亢哥”开启中国之旅，在成都领略了针灸与推拿的奇妙功效。4月7日，他打卡岳麓山、太平街等长沙知名景点后，现身颐和康海信广场店。连日旅途奔波，他选择通过按摩推拿，沉浸式体验一场中医“养生局”。

中医调理究竟神奇在哪，能起到怎样的功效？湖南中医药大学第一附属医院治未病中心主任李晓屏对此进行了专业解读。

巧用足底按摩为健康加分

“先舒舒服服泡个脚，再按揉肩颈，最后进行足部按摩。一套流程结束，感觉满血复活，第二天又能活力满满地在长沙逛吃。”近年来，这份身心放松的惬意，成为众多游客对长沙中医调理技术鲜活的评价。

7日在颐和康海信广场店，保健按摩师运用搓、按、摸等专业手法，为“甲亢哥”进行了足底按摩。

“足底按摩，就是运用相应的方法刺激足部反射区，以此调节人体各部分的机能，取得防病治病、自我保健的效果，医学上称之为‘足部反射区健康法’。”李晓屏介绍，中医学认为，双脚是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下经络的重要起始部位。许多通往全身各处的穴位大都交会于足部，双足分布有穴位60个，占全身穴位的十分之一。足部与全身各脏腑关系密切，还可以反映相应脏腑器官的生理、病理信息。

以脚心的“涌泉穴”为例，按摩这一穴位可以起到强身健体的功效。涌泉穴是反射医学中肾脏在脚部的“反射区”。中医素有“肾为先天之本”的说

法，经常按揉涌泉穴，不仅能补精强肾、健体消疾，还能对其他脏腑器官起到一定的保健作用。李晓屏提醒，日常生活中，大家不妨经常搓脚底涌泉穴，进行自我保健。同时，用右手手掌搓左脚的脚底，右手掌心的劳宫穴与左脚脚底的涌泉穴搓热后，可起到通心肾的作用，有效缓解失眠症状。

在足内侧，有一处然谷穴，这是我国古代典籍记载最早的可治疗糖尿病的穴位。寻找然谷穴时，要先找到足内踝尖，在其前下方可摸到一块隆起的骨头，粗降下方即为然谷穴。以拇指点按10秒钟，接着揉5至6分钟，直至穴位及周围产生明显的酸胀感，便能辅助降低血糖。

当足部触碰到硬块且伴有疼痛感时，可运用多种按摩手法进行刺激，促使结节逐步减轻或消除，恢复经络畅通。此外，日常生活中可用手指触摸双脚各个部位，若摸到皮下组织存在结节、硬块或水泡样感觉，且伴有痛感，表明该部位对应的内脏器官可能发生病变或功能异常，应及时就医。

中医按摩如何助力打工人“满血复活”

此次，“甲亢哥”也体验了一把中医肩颈按摩带来的惬意。按摩结束后，他浑身轻松，直呼“舒服”。

在快节奏的现代生活中，比起在餐厅大快朵颐，越来越多的人选择约上三五好友，一同前往按摩店放松身心，伴随着此起彼伏的“啊”声，疲惫被一点点驱散，积攒起第二天拼搏的能量。

“这是因为，肩颈穴位按摩通过轻柔抚摸、点穴按压、三指拿捏、揉捏及拍打等手法，能够有效缓解肩颈疼痛、僵硬，促进血液循环。”李晓屏介绍，在进行肩颈按摩时，保健按摩师通常会用点穴按压法找到肩井穴、风池穴等关键穴位，再用拇指或中指指腹进行点按，从而疏通经络，缓解局部疼痛。

在“甲亢哥”接受肩颈推拿的同时，他的双脚还在中医药足浴之中，进一步帮助他消除疲惫。李晓屏表示，早在数千年前，中医就十分重视对双足的锻炼与保养，常运用足部泡脚按摩来预防和治疗疾病。中药足浴疗法作为中医熏洗疗法的一种，借助药物温热的气液，作用于肌腠穴位及周身，并被吸收后循行于经络血脉，由表及里发挥效应。

足浴看似与普通洗脚相似，但实际上大有不同。足浴时加入生姜、桂皮、艾叶、红花等中药，能起到祛寒、活血、通脉的作用；采用冷热水交替浴足的方式，对治疗头痛、失眠、心绞痛、鼻炎、支气管炎、足扭痛等，也能起到良好效果。



漫画/何朝霞

解锁足浴和推拿按摩的正确姿势

足浴和推拿按摩已然成为不少市民钟爱的休闲方式。然而，在享受中医养生调理带来的舒适与健康时，掌握科学方法至关重要，避免因不当操作损害身体健康。

从中医推拿学的专业视角来看，如今，长时间伏案工作的年轻人普遍面临肩颈问题的困扰。当颈部经脉严重堵塞，血液流通受阻时，若贸然持续按压颈动脉窦，促使血液循环加快，极有可能导致脖子内堵塞的血块脱落。因此，血栓患者，特别是静脉血栓患者应避免轻易接受按摩。因为按摩可能导致血栓移动，一旦血栓进入肺部、大脑等关键部位，将十分危险。一旦血栓进入肺部、大脑等关键部位，将十分危险。此外，糖尿病患者由于容易出现血管和神经方面的并发症，且皮肤破损后恢复速度较慢，在接受按摩时，需避开力度较大的冲击式手法。

中药足浴疗法同样并非适用于所有人，且在时间选择上也有讲究：处于过饱或过饿状态时，都不适宜泡脚。患有严重心脏病、低血压的人群泡脚时，需警惕因身体不适导致晕厥。糖

尿病患者对泡脚水温的控制尤为关键，过高的水温可能在毫无察觉的情况下造成烫伤。脚气患者在泡脚过程中，要格外注意防止感染。若脚气症状严重，已经出现水疱，则不宜用热水泡脚。对于老年人而言，泡脚时间不宜过长，每天睡前泡脚20分钟较为适宜。

值得注意的是，春季阳气升发是一个逐渐加强的过程，这段时间足浴或泡浴的水温要温而不灼，才能既起到助长肝阳的作用，又可避免人为地过早、过度开泄，对身体造成不良影响。

此外，泡脚还需注意几个要点：泡脚时，全身血液循环会加速向下半身循环，因此泡完后最好平躺几分钟，这有利于血液回流至心脏，有效预防低血压与眩晕症的发生；泡完脚后应及时擦干双脚，双脚在热水浸泡后，足部毛细血管处于扩张状态，若不及时擦干，风寒之邪极容易乘虚而入，引发感冒；另外，泡脚后适量饮用一杯温水，能助力身体将剩余的废物杂质排出体外，达到排毒养颜的功效。

有些人胃里有个“懒胖子”

这是良性病变，多数患者只需定期观察，若出现幽门梗阻和消化道出血应积极治疗。

长沙晚报4月7日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 黄伟 尹攀）近日，市民王女士出现上腹部不适、饱胀感、隐痛等症状，以为是肠胃炎，便来到长沙市第四医院检查，原来是胃窦部脂肪瘤，一个看似吓人实则“躺平”的良性小肉球。如同胃里住进了一个“懒胖子”——它不吵不闹，偶尔伸个懒腰，甚至可能一辈子都懒得和你打招呼。

长沙市第四医院医学影像科主任、主任医师邓利猛介绍，脂肪瘤是一团成熟脂肪细胞构成的良性肿瘤，一般好发于脖子、肩部、肚子、手臂和大腿的皮下组织，生长在胃内的脂肪瘤是很罕见的。胃的脂肪瘤一般好发于胃窦部，它的特点是老老实实、表面光滑、人畜无害，不会癌变，也不会扩散。

医学界至今没完全搞懂胃窦部脂肪瘤的“偷渡路线”，但有几个说法：家族里有人爱长脂肪瘤，你可能“中奖”；高血脂、肥胖人群的脂肪细胞可能“迷路乱窜”；长期胃炎、溃疡让胃黏膜“破防”，脂肪细胞趁机安家。

如何发现这颗胃窦部的小家伙？

CT扫描：非常直观地显示胃窦部小脂肪瘤大小、形态、密度特点。

胃镜检查：医生用摄像头直击胃窦，发现黄色的“小胖子”。

超声胃镜：多角度全方位观察，让它无所遁形。

邓利猛介绍，胃窦部的脂肪瘤大部分是偶然发现的，别看带了一个瘤，但却是良性的；大部分患者可能无任何症状，只有少部分患者有上腹部不适、饱胀感、隐痛等症状。如果胃窦部脂肪瘤比较大，可能会压迫幽门导致幽门梗阻（进食即呕吐），有些脂肪瘤可能会导致胃黏膜的血管损伤，导致呕血或黑便。当出现幽门梗阻和消化道出血的时候，需要积极治疗。

总之，胃窦部脂肪瘤是一种无需过度担忧的良性病变，多数患者只需定期观察。若出现症状则建议积极干预，必要时通过手术治疗，复发概率很低。保持健康生活方式，定期体检是关键。

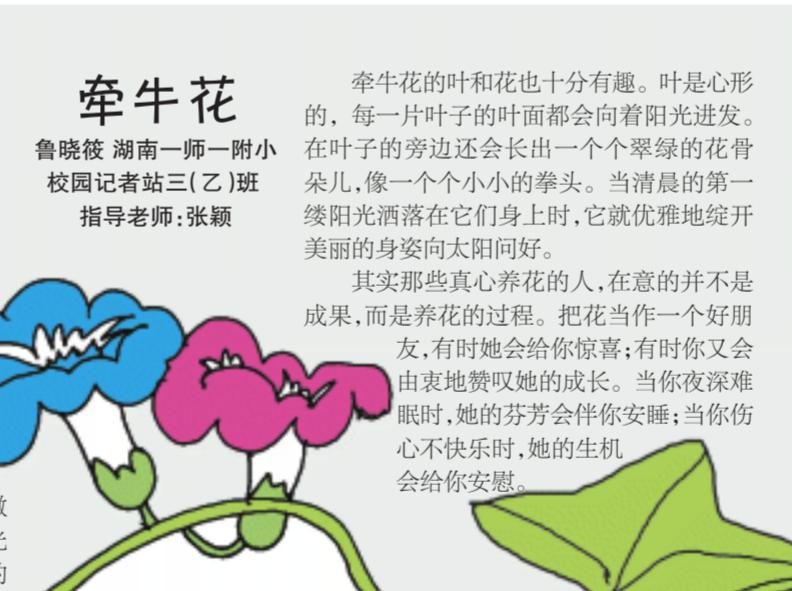
作文



因为想要拥有一个藤蔓成荫、花开四季的阳台，我和妈妈满怀欣喜地在花盆里种下了一些牵牛花种子。

我每天按时给牵牛花浇水，终于在第四天，发现有几个嫩绿的“小脑袋”从花盆的泥土里顶了出来，我兴奋得又蹦又跳。“呀，牵牛花发芽了！”接下来的几天里，牵牛花每天都以不同的姿态迎接我的到来。

没过几天，牵牛花就长出了细细长长的蔓。蔓的侧面伸出几根弯弯曲曲的细丝，这些毛茸茸的细丝好像牵牛花的探头在空中舞动，寻找着它可以攀附的支点。终于，细丝触到了阳台的护栏，仿佛一个孩子紧紧抱住自己心爱的玩具，再也舍不得撒手。细丝带着蔓，每天都在努力地向有阳光的方向极力伸长，短短几天就蹿上了护栏的顶端。



牵牛花

鲁晓筱 湖南一师一附小
校园记者站三(乙)班
指导老师:张颖

牵牛花的叶和花也十分有趣。叶是心形的，每一片叶子的叶面都会向着阳光进发。在叶子的旁边还会长出一个个翠绿的花骨朵儿，像一个个小小的拳头。当清晨的第一缕阳光洒落在它们身上时，它就优雅地绽开美丽的身姿向太阳问好。

其实那些真心养花的人，在意的并不是成果，而是养花的过程。把花当作一个好朋友，有时她会给你惊喜；有时你又会由衷地赞叹她的成长。当你夜深难眠时，她的芬芳会伴你安睡；当你伤心不快乐时，她的生机会给你安慰。



桂花

刘朔 育才学校校园记者站三(1)班 指导老师:廖娟

我家的老屋旁有一片桂花林，每到秋天，爸爸就带我来桂花林里赏桂花。

在很远的地方，一阵浓郁的桂花香就如海浪般冲过来，沁人心脾。一树一树的桂花如繁星汇聚成的海洋，又像树上结出了不计其数的小星星。走近一看，有的花儿凑在一起就像在说悄悄话；有的花儿好像是摆出了一个优美的舞姿；还有的好像一个躲在叶子后面不敢露出头来的小姑娘，生怕被别人看见似的，又像是在玩捉迷藏的游戏，想要得到“捉迷藏大王”的称号呢！

有的花才开一两片花瓣儿；有的花全部绽开了；还有的是一个花骨朵儿，看起来饱胀得马上就要破裂似的。继续向前走，我看到了一朵最特别的桂花，它很小，只有一粒小米粒。

那样大，它的颜色比其他的桂花都要浅很多，香气也比其他的桂花淡很多。它的花瓣上有一层小小的绒毛，不仔细看还发现不了呢！轻轻一摸，

似乎还有一丝丝凉意，我赶紧把手收回，生怕把花儿弄坏了。

爸爸说：“它还是一个桂花宝宝，要经历成长的过程。”

我不仅喜欢闻桂花的香气，还喜欢吃桂花蜜、桂花糕，也爱喝桂花茶。

有的公园里也种了一些桂花树，每到秋天，绽放的桂花不仅装扮着整个城市，还给城市带来了份芳香。有时，我会去那里捡一些少见的橙色桂花，放到餐巾纸上，用皮筋扎起来，做成一个桂花味的香包。当我不开心的时候，就会闻一下桂花香包，身体里的不开心因子就被这浓郁的桂花香驱得无影无踪。

一阵微风过后，我仿佛变成了一朵桂花，穿着黄色的衣裳随风舞动。风一停，我便停止了舞蹈，在阳光下享受着温暖的日光浴。小鸟飞过来，告诉我清晨飞行的快乐；小虫子爬过来，跟我分享露珠的甜美；孩子们跑过来，纷纷赞叹我的芳香。

桂花不仅美化了周边的环境，还净化了人们的心灵。我也要像桂花一样，成为对社会有贡献的一分子。

弟弟

周港骞 青园井岗小学
校园记者站2302班
指导老师:周留阳

窗台上的百日草开得正艳时，弟弟满周岁了。这个会眨着眼睛、把口水印在我脸颊上的小不点，像春天最嫩的那片新叶，每天都带来新的惊喜。

弟弟的脸蛋圆圆的，像沾着晨露的水蜜桃，又像红扑扑的小苹果，让人忍不住想咬一口。眼睛水汪汪的，像两颗黑宝石，滴溜溜地转着，好奇地打量这个世界。小小的鼻子下，是一张樱桃小嘴，已经长出的八颗乳牙洁白整齐。他开始咿呀学说话了，声音奶声奶气，可爱极了。

弟弟对玩具极为着迷，每次我把玩具递给他，他就会开心地笑起来，小手紧紧抓住，不停地摆弄，那专注的模样十分可爱。他对玩具的“品鉴”方式也十分独特，定要挨个放进嘴里尝过，妈妈说这是幼儿正常的口欲期，通过口腔在好奇探索……

弟弟还不会走路，只能在地上爬来爬去。他爬得可快了，圆滚滚的身子像团会移动的雪球，又像小火车头一样，一会儿爬到这儿，一会儿爬到那儿。那憨态可掬的模样，总让我想起动画片里的企鹅宝宝。有一次，他追着滚动的橘子爬到窗帘后，突然从帘布里探出小脑袋，脸上那得意的小表情，活像发现了宝藏。

我最爱给他念绘本。虽然他听不懂，但是他一直盯着我看，时不时地笑一笑，还会突然仰起脸，用柔软的嘴唇碰碰我的下巴，瞬间我的心就化成了棉花糖。

这就是我最爱的弟弟！

我的乐园不是生机勃勃的花园，不是安安静静的书房，也不是刺激好玩的游乐场，而是外婆家那平平无奇甚至略显破旧的楼顶。

楼顶虽不宽阔，也不华丽，但别有一番景致。半截墙体，有些地方墙皮已经掉落，隐约露出红色的砖。老旧的水泥地上，有几道凹凸不平的裂纹，那是岁月的足迹。中间有几盆不知名的花半开半谢着，还有几株老绿老绿的仙人掌。角落里的旧砖头和瓦片堆得像座小山，不时有些碎小的瓦片从“滑梯”上滑下来，懒洋洋地躺在地上。就是这样的楼顶，成为我打发时间的乐园。

我的乐园

贺元颢 泰禹小学
校园记者站2102班
指导老师:邓淑清

我天生对植物感兴趣，常常在楼顶观察植物，最有趣的要数那仙人掌了。仙人掌的叶片肉嘟嘟的，上面长满了大大小小、长长短短的刺，活像一只胖刺猬。当我从上面看时，发现它是“虚胖”。原来在它的“头顶”有个指头大的洞，里面黑乎乎的，什么也看不见。因此，我和姐姐经常幻想它是通往另一个世界的入口。有一次，我忍不住跟仙人掌握了握手，结果被扎得嗷嗷大叫。外婆耐心地用镊子一根一根帮我把刺拔出来，我痛得五官扭成一团，泪水在眼眶里打转。

在楼顶“搭积木”是我独有的发明。我捡来一些砖头和片瓦，像搭乐高一样即兴创作，时而搭成写字楼、时而搭成大城堡、时而拼出“集装箱箱”……造型独特的作品常常引得外婆和姐姐捧腹大笑，虽然她们不懂，但我沉浸在创作的快乐中。

白天我在楼顶上尽情地享受日光浴，晚上我在楼顶的躺椅上数星星。这一片小小的天地，经常让我的苦闷烟消云散。虽然外婆已经搬家了，但我还时常想起那楼顶的乐园。

美丽的桃花

成若杉 长沙市实验小学

校园记者站2212班

指导老师:陈梓楠

我有许多喜爱的植物朋友，桃花就是其中的一种。

“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”描绘的是它的绚烂，“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”说的是它比美人更胜的明媚微笑，而“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”则夸它是一个迎春报春的“小特使”！说到这里，聪明的你一定知道了，我的这位植物朋友就是桃花！

春天，桃花随处可见，一不小心就能和这位大自然的大美女撞个满怀！这不，在我家附近的江边，就看见了许许多多的桃花。远远看去，如同粉红色的海洋，在春日的阳光下闪着光彩，团团簇簇、深深浅浅，让人想起杜甫的“桃花一簇开无主，可爱深红爱浅红”。

桃树的枝特别细长，枝条上长满了大大小小的花朵，有些还是害羞的花骨朵，有些已经绽放出了笑脸，花瓣的颜色粉粉嫩嫩，让我忍不住伸出手轻轻触摸了一下。哇，好柔软，就像小宝宝的脸蛋一样！在花瓣中间伸出的花蕊，有星星点点金黄色的花粉，我把鼻子凑上去，立刻闻到了淡淡的香味，真好闻啊！

喜欢桃花的可不只是我，时不时就有蝴蝶和小蜜蜂循着香味飞过来。它们在花朵里跳跃，有时落在花瓣上“轻吻”着桃花，这和凑近花朵贪婪地嗅着香味的我真挺像，哈哈哈！

妈妈说，每一种花，都有自己的“花语”。我查了一下，桃花的花语是“宏图大展”。我想，也许是因为它开在春天，“一年之计在于春”，饱含了对人们新的一年大展宏图的美好祝福吧！

嘘！你听！它悄悄地告诉我，它叫栀子花。

纸上派对·一起写作文
美丽的花儿



吴志立 插图