

三个动作辅助控糖

薄汝燕

糖尿病患者在进行降糖药物治疗的同时,还应坚持饮食与运动疗法,长此以往,才能控制好血糖。除此之外,我们还可以通过做胰腺按摩,改善人体微循环,辅助治疗糖尿病。

一、推腹

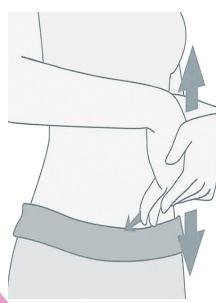
通过腹部脏器的按摩、牵拉刺激胰腺活动,促进胰腺血液循环,调节胰腺内分泌的功能;同时还有疏通任脉、冲脉、脾经、胃经的功效。

1.一手紧握另一手腕部,双手用力下按,自胸口向下至小腹下推按(掌心着力,方向自上而下)200次。双手四指平伸,自喉窝至小腹下,推划150次。此手法可以疏通任脉。

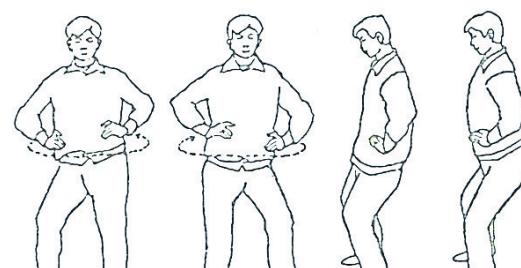
2.一手紧握另一手腕部,按揉肚脐,顺逆各200圈(可将双脚弯曲,且手不要离开肚脐,幅度摆动尽量大)。此法可以加快肠系膜血液的循环,加快血管内糖代谢,使血糖下降。

3.一手在肚脐上,一手在肚脐下,各自从左右两边肋骨下边两手交替来回拉按,共100次。

4.两手分开,手掌用力,自上而下分别从两边推肚脐以上腹部50次(沿着脾经胃经的循行路线)双手四指弯曲,自上而下,用手掌或手指划揉腹部100次(同上)。此法可疏通脾经、胃经。



推腹的注意事项:1.每天如厕后推腹40分钟。2.早上空腹推20分钟,晚上睡前20分钟(临睡觉前2小时不要吃东西)。3.餐前30分钟、饭后30分钟内不要按摩。4.按摩完要多喝白开水,不要喝饮料,少喝茶。5.腹部按摩应平躺在床上,穿件胸前无纽扣的衣服。6.推腹的力道:推腹要试着加力,开始轻推,习惯后加力,有时可能会感觉到微痛,但能受得住,做下来要出汗。



二、旋腰

腰为肾之所处,带脉环绕,带脉与肾脏神经系统有关,故带脉强健可以固精、强肾、壮阳。腰为人身左右气机通行的重要通道。“冲、任、督三脉同起而异行,一源而三歧,皆络带脉。”带脉疏通极为重要。

1.推带脉法:两手五指并拢,放于两腰。左手放于前右腰处,与带脉平行,右手放于后左腰处,左手由右向左贴肉推至左腰处,同时右手由左向右贴肉推至右腰处,推8次,然后反方向推8次。

2.旋带脉法:两手掐腰,直立,膝微弯。脚趾微微扣地,膝有内裹之意,坐胯,保持尾闾中正,以尾骨划圆旋转。左右各旋转8次,一天至少做2次旋腰动作。

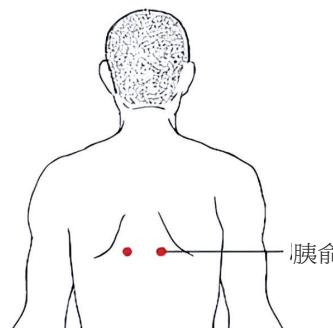
三、撞背

按照经络理论分析,任脉主血,为阴脉之海;督脉主气,为阳脉之海。任督二脉又对全身的阴阳气血起总督统领作用。故曰:任督通则百脉皆通。

1.“背撞墙”运动方法是:人体后背依靠墙壁站立,脚后跟离墙体约10厘米,双手叠加捧小腹,运动时先前倾身躯,当背部离开墙壁5至10厘米时再返回碰撞墙壁,重点撞击脊柱中间部位,力度应适中,每分钟碰撞约30次,一般不超过20分钟。此法可以疏通足太阳膀胱经、督脉。

2.胰俞是经外奇穴,它是治疗消渴(糖尿病)的经验效穴,位于足太阳膀胱经的循行路线上,在这个穴位按揉可以有效地刺激胰岛素分泌。

(作者单位:山西省中医院)



国画的分类及艺术特征

金夷文/图

国画是中国的传统绘画形式,主要用毛笔蘸水、墨、彩作画于绢或纸上。中国画按题材可分为人物画、山水画、花鸟画等,按技法可分为工笔画和写意画,按颜色可分为水墨画、重彩、浅绛等。

工笔画笔法细致,着重线条美,一丝不苟。写意画即是用简练的笔法描绘景物。写意画多画在生宣上,纵笔挥洒,墨彩飞扬,较工笔画更能体现所描绘景物的神韵,也更能直接地抒发作者的感情。

国画多讲主观意念,用笔用墨。一笔落下,不宜改动。讲究“气韵生动”,不只强调物体外表的相似,更多强调可以抒发作者的主观情趣;讲究“以形写神”,

追求“妙在似与不似之间”,讲究“笔墨神韵”。笔法要求:平、圆、留、重、变;墨法要求:焦、浓、重、淡、清。

中国画讲究“骨法用笔”,不太注重焦点透视,也不强调环境对于物体光色变化的影响。

中国画与西方绘画的主要区别在于“神似”与“形似”。中国画注重线条的运用,而西洋画对于线的描绘并不显著;中国画讲究其意境,而西洋画讲究写实逼真;中国画题材多为自然,而西洋画多为人物。

中国画的艺术特征主要包括以形写神、追求意境、笔墨运用、色彩运用、注重构图和布局、寓意性和象征性以及与诗词及文学的结合等。具体如下:



幽篁里(国画)

一、国画注重对意境的追求,往往通过描绘物象来表达更深层次的情感和思想。

二、国画的绘画方式以笔墨为主,强调对于线条和墨色的掌握。

三、国画常常将诗歌、书法和印章与绘画相结合,形成一种独特的艺术形式。这种结合使得中国画不仅具有视觉上的美感,还具有诗歌的意境、书法的韵味和印章的内涵。

四、国画在色彩运用上通常以水墨为主,注重墨色的深浅、浓淡和干湿的变化,同时也善于运用彩色。

五、国画注重构图和布局,讲究画面结构和整体效果,讲究笔墨神韵,骨法用笔,留白以及物体的气势。

六、国画常常使用寓意和象征的手法来表达某种观念或情感。如松鹤象征长寿,梅花象征傲骨,莲花象征纯洁等。

七、中国画常常与诗词及文学相结合,形成了一种独特的艺术形式。画中题诗、诗画结合、以画寓诗等手法丰富了中国画的艺术表现力和文化内涵。

在山西有一种大家都爱吃的主食——油摊摊。做好的油摊摊色泽金黄,吃起来外焦里嫩,散发着淡淡的油香和鸡蛋香。从小吃着油摊摊长大的我,那种美妙的滋味一直难以割舍,现将油摊摊的家常做法与大家分享。

首先,要准备好食材。以半斤面粉为例(起码能做十来张油摊摊),配2至3颗鸡蛋、少许盐、少许十三香。笔者的母亲每次做油摊摊时,都会在面粉里面放很多切碎的葱花,最后成型的油摊摊样子更好看,味道也更鲜香。注意的是,水不可放太多,不然面糊太稀,做出来的油摊摊会发软。

将以上食材与面粉搅拌均匀后,先加少量水,和成面絮状。继续少量多次加水,用筷子搅拌成稠面糊,再加水逐渐稀释。这是油摊摊筋道的秘诀。最终调好的面糊呈酸奶状,放置10分钟。

第三步,起锅烧油。这里的锅要用电饼铛或平底炒锅。先把锅预热,然后放少半勺食用油,锅中倒入一大勺面糊,再用锅铲抹匀,厚薄均匀。这时,要注意火候,中小火即可。翻面再烙,烙到你喜欢的程度就可以。如果想吃比较脆的油摊摊,在烙的过程中,还可以在稍微成型的饼表面再滴几滴食用油。

一张油摊摊,从面糊下锅到最后出锅,也就三四分钟。热的时候最好吃,配上山西人最爱喝的小米稀饭,就着小咸菜,或在油摊摊里夹点火腿肠、玉米粒等,那可真叫人间美味!