



初秋养生 从头开始『梳』写美丽



养生五个“梳” 梳 理 出 健 康

“梳”发健脑

头部居人体最高部位，有百会、风池、哑门、翳风、太阳、印堂等人体重要穴位，用木梳从前额正中开始以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理，逐渐加快。然后梳理左右侧头顶，顺向梳理并使梳齿与头部表面垂直，动作稍快为好，接着逆向梳理，再顺着头形梳理，每分钟约 20 至 30 下，每天一次，每次 3 至 5 分钟。这样可以刺激头皮神经末梢和头部穴位，调节经络和神经系统，促进局部血液循环，达到消除疲劳、强身和促进头发生长的效果，对脑力劳动者和在写字楼办公的女性尤为适宜。

“梳”颈防感冒

在人体颈部有个大椎穴，它位于颈部下端，第七颈椎棘突下凹陷处。用梳背或梳柄常按该穴，可预防感冒、疟疾、颈椎病等。

“梳”背防背痛

很多白领一天到晚坐在办公室，久了就容易背痛，尤其是背心窝，如果用梳背或梳柄常拍打背部或按摩背部，便可以起到按摩背部穴位的效果，促进血液循环。

“梳”手强身

采用梳子梳手心的方法，首先要选一把圆头梳子，在手心上涂一层护肤油脂，最后按照顺序开始梳手心，先从上往下梳、再从右往左横梳，继而再顺时针梳一圈，第二遍相反。每天坚持按摩，就能达到强身祛病的目的。

“梳”浴健肤

沐浴离开浴缸或莲蓬头 1 至 3 分钟后，开始梳洗身体，选用具有按摩作用的长柄梳子，从远离心脏的部位开始，不能用力梳的部位可用化妆棉擦拭，脂肪堆积的部位，要重点梳理，最后，再进行一次水浴，以使毛孔清爽。梳浴每天进行一次即可，在早起时或临睡前进行。每次梳浴后会感到皮肤温热，肢体舒适，神清气爽。

香满楼大酒店

地址:环城西路 24 号 电话:86023788

进入秋天,身体保健越来越被人们所关注。随着秋季的到来,天气环境、人体机能等都在发生变化,春夏的时候腠理开泄,阳气蒸腾;而到了秋天,阳气收敛,腠理闭合,此时更应该注意保养,一方面要“补益精血”,另一方面要通经活络,勤梳头不失为一种秋季的养生方式。

中医学说对梳头养生早有研究。早在隋朝,名医就明确指出,梳头有通畅血脉、祛风散湿、使发不白的作用。而据史料记载,明朝养生学家冷谦,活了 150 多岁,他将一生养生之法整理为《修龄要旨》一书,在书中提出了“十六宜”,其中第一宜就是“发宜常梳”。有史料记载,毛主席生前也钟爱“梳头”养生。

秋季养生勤梳头

中国第一部医学巨著《黄帝内经》认为:“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起。”也就是中医一直强调的“痛则不通,通则不痛”,如果经络受阻,气血不畅,身体就会出现病变,而梳头,就是通经络的一个有效方式。因此,不少保健和养生专家认为:通经络,勤梳头。

运用梳头养生保健,防病疗疾,是中医养生的一绝。对于平时压力比较大的都市白领来说,经常梳头可以缓解压力,畅通经气,改善血液循环,滋养头发、防止脱发,并能够缓解头痛,减轻疲劳。

梳头养生的说法在古今医学、养生、生活等各领域广为流传。中医认为,头部是人体的主宰,也是五官和中枢神经之所在,被誉为“精明之府、诸阳之会”,掌管着身体各个部位的健康。

近代研究人体健康与长寿的专家也发现女人比男人寿命长,与女人比男人梳头多有关。

古人的梳头养生方

在物质条件并不丰沛的古代,人们又是怎样梳洗的呢?又有哪些细节值得现代人借鉴? 我们不妨一探。

现代脑力劳动者常常苦恼于用脑过度导致脱发,事实上,古代许多文豪墨客也饱受脱发之苦。宋代大文豪苏东坡曾一度脱发,受名医指点后坚持早晚梳头,“梳头百余下,散发卧,熟寝至天明”,不久就阻止了头发脱落。此外,头部的许多经穴受到梳子或手指的按摩,能达到经络畅达,对于肌肉紧张性头痛、神经性头痛、偏头痛、失眠等可起到缓解作用。

古人对梳子的材质也大有讲究,金、银、玉石、象牙、犀角、玳瑁,以及各种名贵木材都可以做梳子,功效各有不同。《本草纲目》中推荐了有清热凉血解毒功效的黄杨木梳。过去宫廷贵妇常用天然犀牛角制成的“犀梳”梳头和做装饰,犀角清热解暑,善清血热,可以治疗热病头痛,火炽神昏,是珍贵的药材,十分难得。

民间用牛羊角制成的梳子,也可作为犀角的代用品。牛羊角去垢而不沾,温润而不挂发,同时牛羊角本来也是具有凉血、息风、镇静作用的中药,还可消炎镇痛,治疗头痛、热毒,还能祛屑护发,治疗失眠。