静立-健身良法

鲍雨村

处处可见的现象, 站立 在健身治病中具有着特 别的妙用。下面就介绍 一种气功状态的"静

方法: 在每日(晚 隔日)睡前在环境较为 安静时,静立10-20分 钟, 要求什么也不做, 什么也不想,站着就可 以。为了配合得使效果 能达到最佳,站立时应 双手垂于身体两侧,双 膝微曲,头微向前便下 巴微内含, 两目微合, 身体正直使身体全部重

站立是日常生活中 量落在双足之上。全身 要绝对放松。所谓放松 就是自然。就是不用 力,不用意。

> 效用,对年老体 **弱、失眠多梦、厌食、** 好生气、及消化系统之 疾病都有很好的疗效。 对心脏病、高血压,及 美尼尔氏症也有一定的

> 机理。此法实为一 种气功疗法,当任何人 在无思无虑、全身放 松(即"静立")时, 都可立即 讲入 气 功 状 态,并且能在瞬时(不

到一分钟时间内) 调动 自己的内气为自己治 病。实践证明,此时所 进入的气功状态与长期 坚持气功锻炼的人所进 入的气功 状态 是一样 的,其许多表现和现象 都相同, 对身体的治 疗、保健作用也相同, 并且治病的方法简便、 无偏差、效果显著。

是 所以,在 清 菜叶脱离开以后,每 菜叶脱离开以后,每 恢复正常的。

速应(人 有问心告

注意事项,首先在 静立时身体和思想要放 松,如果思想很乱无法 静下来,可把全部意念 放在肚脐上待思想稳下 来后再达到什么也不去 想。其次在静立时一般 有自动、行走、摇晃及 浮动感等现象伴随出 现,这些表现正表明已 进入气功态,这时不能 抵抗、更不能害怕、惊 慌, 要顺其自然。若自 动较严重或已支持不下 去时, 只要将双目睁 开,活动一下手脚就会

最好先用

浸泡一下,

洗

有小虫的

盆水中放

半蔬水

然后再用

可

般水洗,由于小虫和菜叶结合得很紧密,等,上面往往有些蜜虫、螟虫等小虫子。我们从市场上买的叶类蔬菜,如白菜、油

머

法

如果用盐水洗,

,便飘浮在水面上,很容易; 。另外,盐水的比重较大。 用盐水洗,它们受到盐的刺

容易从盆中

刺激

昏迷病人戒进食和 良友编辑。 THE

防止呕吐物吸管息及肺炎。

应使头侧位。

以免误人气管。

31

呕吐物吸入肺部。

3,以防感染。

我弟弟今年20岁,他急有 个难以启齿的尿床病。 为这 种病,我们全家四处求医,大

小而深的伤 六、铁灯 €,就地治疗

口" 水制扎 清洁伤口。

伤等

虎

包

钉泞

头部抬

被伤风血

即

小医院跑的不少,其效果都不 太理想。因此,他当兵、找工作都受到影响,更 使我们全家伤脑筋的是。他今后找对象也会受到 影响,今写信求助良友,恳请给予回音,我们全 家不胜感激! 篡

一年来,笔者采用捏脊法治疗小儿遗尿症一 百余例,效果显著。方法是,患儿裸露脊背俯卧 于床上, 医者先用手掌按摩背部, 然后沿小儿脊 柱自长强穴开始,用两手食指及拇指将皮肤提 起,沿督脉上升,边推边担颈部风府穴,反复5 遍,每遍捏推三下时,将两手之间的皮肤向后提 一下(走三提一), 当推捏至风府穴时, 再用两 拇指在每个椎棘突处按摩三下, 尤其在肾俞及膀 胱俞重点按揉。每日一次,连作3日为一疗程。 般1-2个疗程可获得显效。 旭春

我到西安市出差,在习我园蚕商经济技术综

有 而钾具有保护心生] 一出 入大量新鲜水果和蔬菜,可以 各 多的人群中,心绞痛的发起了种 道,在美国,摄入新鲜蔬菜,一道,在美国,摄入新鲜蔬菜,一种 合服务部商店看到出售一种叫做"蚕公补酒" 用菠

良友编辑,

显生活顾问

新

鲜

蔬

菜

治

13

绞

挂 历 选 图 又 有 新 意 这一向上街, 耳朵里塞满了处理八八年挂仍

的叫卖声。起初只当是挂历印得多了,后来方知 是挂历的选图还不尽人意。这几年,"美人"热 刚刚降温,山水花鸟却又一拥而上,尽管印制十 分考究, 但还是满足不了青年人热情激奋的情绪 要求。又闻陕西科技出版社新近推出八九年《世 界足球明星〉挂历,由《足球世界》和省足协精

黄志勤》 热情过度

选世界各国足球明星的 比赛照片,场面十分壮 观、激烈,着实令人振 奋。球王贝利,新球王 马拉多纳,还有贝肯鲍 尔、克鲁伊夫、普拉蒂 尼、法尔考等超级球星 的矫健身影跃然纸上。 球迷们喜欢自不必说 了,或许还能给挂历边 图引来个新潮。

(妖侃)

刊头设计 周矢 蔡院生 本版编辑

精神过度兴奋或k 不看惊险的小说或 次茶、不饮酒、不 里来 不饮酒、不吸 6油很快会消下2时,立即拿来 使人安然入睡。 烟、不过多饮 有助于安眠 下去。 **说能去垢** ~可 一吃」。不喝 用 血液循环 梳子梳头 (刘进) 加除臭

同单位的同一 说试看的心 说试看的心 。

百元

回来。

望他

以这村信,

成抱

着丝

悟都比

工作由

时 洁

谢谢

这位

个招呼。

他

油 这时,立即拿来几立艺又是油的体积很快增大甚至从锅里溢油的体积很快增大甚至从锅里溢 油

您帮我找 良友编辑。 大不敢给家里人说。我是 下三元钱,真不知诸/ 、经验太少,专 一个人。三 我抱着试试看的 月被经理扣拌五十 经理部购买八〇〇 A 女任 · 我是一个临时 八元的 £ 我出了差 个月工 一一百

沸

董天思)

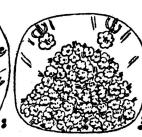
痛的发病率较低。研究发现,食新鲜蔬菜、水果的种类和数量较大果,可使心绞痛患者的疼痛发起,,可使心绞痛患者的疼痛发发现,每天多吃一些新鲜蔬菜和发现,每天多吃一些新鲜蔬菜和 梁虫等小虫子。 如 《合导》 小虫便不知便和 不如菜

可

增加

《体内钾的含量》 《研究发现》





西安大庆制药厂向用户推荐高级滋补药品

Kolling & Walk Control of the Contro

滋补营养品,投放市场几年来,由于质量稳 定、疗效显著、口感好、包装精关而深受广大 消费者、忠者欢迎,杨铕国内外。目前我厂已 形成天麻蜂乳、花粉蜂玉浆、参杞蜂里浆、 ð 安花粉叟、人参蜂王装、口服蜂乳、蜂乳胶囊 等系列产品,并将投放纯天然型天麻蜂乳、参 杞蜂王装等国际追销品种。

天麻蜂乳采用名贵中药材天麻、枸杞子及 新鲜蜂王装等用优质白蜂蜜精细配制而成,本 品含有多种氨基酸维生素、酶、激素、核黄

我厂研制的天麻蜂乳、花粉蜂王装等高级 景、薪酸、肌醇等多种调节人体生理机能和新 陈代谢所必需的成份。本品《高级滋补营养药 具有促进新陈代谢。 细胞 再生、增强体 质、促进发育、提高抗病能力的作用,适用于 营养不良、肝肾两亏、手足麻木、头晕目眩。 精神疲倦、食欲减退、神经衰弱等症的辅助治

> 本品味甜酸适口,男女老幼皆可服用,对 高血压、心血管及肝炎病患者尤为适宜。长久 服用, 效果免任。厂址。西安市南油巷26号

院做详细, 两腿下垂 痛掩盖病情, 随意搬动会扩大脑出 五、脑出血 戒 随意概 以免增加肺脏瘀血和 应立明平何, 取坐位

2.增加肺脏瘀血和心脏负担。 心脏病患者发生气喘时戒平 延误诊断 戒随意樂

水或酒精擦洗, 8断电线。 切断电源 脱去污染衣物, 对触电者戒徒手 腹痛戒服止 防促进毒物吸 用冷水冲 去拉救。 或用绝缘物去拉救。应立 应立即: 洗干

止痛药 戒用 收 应热 应卧 药酒,说是壮阳补肾的,我也想买。但目前有不 少商品是骗人的,你能告诉我们这种酒真的有用 渭南 丁石军

敌百虫中毒,

丁石军同志:

吗?

你询问"蚕公补酒"的信,由编辑同志转给 了我,对此回答如下:

蚕公就是雉蚕蛾。雄蚕蛾有药用功效。《本 草纲目》中说雄蚤蛾能"益精气、壮阳事,"还 可以"治冻、刀、火、烫创伤",蚕公补酒是西 安市南郊西八里村西安蚕桑综合加工厂和有关单 位的专家们用蚕蛾泡酒在1987年6月通过省级鉴 定批量生产出来的药酒。

这种药酒经西北农大化验鉴定,内含十七种 氨基酸和十余种人体需要的微量金属元素,其中 含量最高的谷氨酸为59.58mg/100g,对人体确 实有益。又因为它是用低度粮食酒泡制的,还含 有何首乌、狗杞子等十种中药成份,因此这种药 酒对人体无害,除具有壮阳补肾的作用外,还能 强筋骨, 祛风湿, 助消化,健脾胃, 对半身不遂 风湿性关节炎、肝炎、高血压等症都有一定的铺 助治疗作用,尤其对老年人和高寒地区作业人员 的强身保健有显著功效。

综上所述, 你若有兴趣, 不妨买来一试。 祝玉廷