

情趣盎然气功中

西安市中医医院 赵云斌

我是一名中年知识分子，也是医务工作者，每天看到大批的老年人被疾病折磨的痛苦之状，又看到早起锻炼的大多为老年人，行动多有不便，他们何不在中年时就开始锻炼呢？想到此，就象一个警钟敲醒了我。对，不能再等待。我决定用气功调养生息，五年来，我阅读了大量有关气功的教材，又跟电视学习，又跟老师学，总结出一套简单、切实可行的功法，并练了一些较复杂的气功。我虽尝到了练功的甜头，但又无大量的时间去练，于是我就采取不放过一切业余时间的办法。比如走路、等公共汽车、乘车、午间休息、早晨、晚上都练。经过坚持不懈的练功，人们都感到我比同龄人年轻、健康得多。这就是利用业余时间练功的结果。我的主要作法如下：清早上班前抽时间，仰卧床上，以鼻呼吸，吸气时舌尖抵上颚，同时用意领气下达丹田，稍停，再呼气，舌落放下，同时全身放松，这样反

复进行。并且每日梳头时，根据兰田头针图，梳63下，通过多次梳头，使全身气血流通、头脑清醒。走路时，作三手行走步功，即走路时身体直立，平视前方美景，舌抵上腭，不说话，手握成子午拳（大拇指在内）、握拳松拳、放松手甩手三种手法，各走36步。若手中提物可左右交替做。等候公共汽车时（我住在远郊，等车时间较长）就地打两套太极拳。乘车时，找一较安全之处，安定之后，前齿叩18次、后齿叩18次，再用舌尖在上下齿龈内正转、反转各18次，这时会很快产生唾液，然后用唾液漱口后分三次下咽意念直至丹田，意守丹田几分钟。午间练功，因家距单位较远，中午常在办公室渡过，就采取坐姿，作先天一元气静功或内养功。作半小时后比午睡两小时还要舒服。工作一天，又须赶车回家，这时已是头脑处于紧张、精神处于疲惫状态，所以在下班乘车路上作放松功。使大脑、全身处于松静状态，很快就会解除一天的疲劳与紧张。然后利用晚上或早上上班前40分钟时间作先天一元气功——动功。



编辑同志：

我们这里有些教师的孩子，据当地医生讲患一种叫小孩痒痒病（附近农村亦有），全身红斑点，吃药打针，久治无效，致大人通夜不眠，小孩哭闹，特投书本报求助治此病良方。

大荔县户家乡初级中学工会 大荔县户家乡初级中学工会：

来信谈到你们教师的孩子全身发红斑点、痒痒，吃药打针久治无效。根据以上情况首先考

谈谈小儿荨麻疹

虑的是丘疹性荨麻疹，本病又称小儿荨麻疹或荨麻疹性苔藓，为儿童常见病，春、夏、秋多见，多与虫咬或食物过敏有关。如臭虫、跳蚤、虱、螨、蚊、狗疥虫、蒙虫类昆虫等叮咬所致的过敏反应，其它如消化道的障碍，对某些食物、药物的过敏反应，气候的突然改变可使症状复发或加重。皮疹多发于躯干、四肢的伸侧，群集或散在分布。初为黄豆至花生米大略带纺锤形的红色风

团样损害，中央见坚实米粒大丘疹，若炎症明显中央可出现水泡或大疱。风团样损害2至3天消退，丘疹约一周左右消退。消退后遗留暂时性色素沉着斑。老的皮疹消退，新的皮疹可陆续发生，使病程迁延较久。本病预防应注意个人卫生，消灭臭虫、蚤、虱及其它有害昆虫；注意避免可疑食物。搔痒出现，可口服苯海拉明、扑尔敏等药物，同时服用维生素B2、B6；外用止痒药，

常用的有炉甘石洗剂及市面上销售的氢化可地松软膏。亦可服中药防风3.0，紫草6.0，生石膏9.0，青黛4.0，浮萍6.0，黄柏5.0，连翘6.0，水煎服，每日一剂。还可用苦参30.0，地肤子15.0，白藜皮15.0，蝉退12.0，山栀12.0，水煎外洗。

西安市中心医院皮肤科副主任医师 孙瀚霖



美容食趣

· 寻明子 ·

报载，某女学生怕胖，不敢吃饭，更不敢吃荤腥营养之物，渐渐玉损香消，后来竟拒绝吃饭而活活饿死。偌大一个人，火化时只剩下五六斤！历史上缩食减肥者亦大有人在。楚灵王纵情声色，尤好美女细腰。于是宫中美女皆节食，以求腰肢婀娜柔弱、舞姿婀娜婆娑以邀君宠，许多人饿得奄奄一息，直至丧生。后世便有“楚王好细腰，宫中多饿死”的话。唐李商隐《梦泽》云：“梦泽悲风动白茅，楚王葬



生一个好 张瑞琴

我国的 三大火炉 三伏期间，我国究竟什么地区气温最高？有人认为是大概海南岛天气最热，其实并非如此。实际上，长江流域平均气温最高。其中南京、武汉、重庆这三大城市被称为“三大火炉”：极端最高气温都在摄氏四十七度以上，而且高温持续时间较长，高于摄氏三十七度的日子，约占伏期的一半。

“三大火炉”形成的主要原因是由于整个伏期长江流域高空被副热带高压控制着，使气温大大增高；同时，万里的晴空，似火的骄阳把大地烤炙，烘热了贴近地面的空气，故气温急剧上升。再从地理位置看，三座城市都处在长江沿岸的河谷中，由于地势低，地面的热量不易散发，大量积聚在近地面的低空中，更增加了炎热的程度；而且三大城市的近郊，水田密布，湖荡河渠，纵横交错，在骄阳猛烈照射下，水分蒸发，增加了大气湿度，使空气显得格外沉闷。近年来，还增加了人为的环境污染，工厂烟囱、机动车辆等等，造成空气混浊，不但升高了气温，还带来了“酸雨”危害。

净湿毛巾，顺一个方向擦洗一遍，再换另一条干净的毛巾蘸上汽油擦洗一遍；易脏的领子和袖口处可多擦拭几次。最后用电熨斗烫干就可以了。



说给新娘的悄悄话

- 一、千万不要根据小说、电影或一般理论来了解男性，因为现实中的丈夫不可能完全同文艺作品中的人物一样。二、婚后切不可完全依赖丈夫，应建立自己的独立自主能力，但也不要太爱丈夫，他自己能做的事，应留给他去做。三、妻子应该尽早了解丈夫的个性，这样才能做到体贴入微、恰到好处。四、男子对妻子过去的恋爱史都有强烈的好奇心，因此婚前应该把以前其他男友给自己的求爱信和相片妥善处理好，以免节外生枝，引起无端的烦恼。



恋爱婚姻家庭

五、要珍惜已建立起来的爱情，不可随意地把自己的丈夫同别人的丈夫比较，要知道，喜欢比较的人，最容易对自己的丈夫失望。

生活常识五则

- 1、脚腕扭伤：病情较轻者，可取坐位，患侧脚下踩一圆木来回滚动即可；若出现红肿疼痛，活动受限时，可用栀子适量研成粗粉末状，用蛋清调成糊状外敷患处，约5天左右即可恢复功能活动；或可用乳香30克、没药30克、木瓜30克、透骨草20克、花椒数枚，煎汤熏洗患处，数次可愈。2、各种手术后所遗留的疤痕不仅影响美观，而且时常出现搔痒，可取鲜黄瓜250克、芒硝200克，加水200克，同煎10分钟后，取出过滤，用汁外搽，每日3次，每次配方可用约半个月，备用时应保存在低温处，坚持治疗半年左右，不仅搔痒可根除，且疤痕也会变浅，甚至消除。3、家中瓷器如出现小裂纹，可将瓷器放入牛奶中慢慢煮沸，持续约30—40分钟后，牛奶中的蛋白质可将瓷器上的细小裂纹封住，可保持瓷器表面的美观。4、旧家具除漆法：洗照片的显影料一

由蛇蝎佳肴想到的

阎铮

闻知某酒家新近推出“蛇蝎菜肴”，食客交口赞曰：“好吃！”可见国人虽穷，但在享受口福上却是卓有“见地”。天上飞的，地上跑的，水中游的，良的善的，恶的毒的，真可谓无所不吃，吃得奇巧。据有关资料表明，蛇、蝎都是极名贵药材，蛇毒可以制成抗蛇毒血清，是治疗毒蛇咬伤的特效药。蛇毒、蝎毒对风湿、麻痺、神经、心脏、癌症等疾病都有特殊的疗效，其价值远远高过黄金。蛇肉、蝎肉、蛇胆等药用价值也极高。蛇蝎如此高贵，其“身价”自然不低，就国人目前收入和生活水准，敢于自费去酒家领略蛇蝎风味的顾客，肯定寥寥无几。然而酒家生意又十分兴隆，说明除

了用公费办宴席，给国家业已紧缺的财政赤字再添几笔赤字外，又有什么值得称道的呢？目前，蛇蝎种类和数量已经十分稀少，有些甚至成为稀有生物，极难觅寻，药店干货常常短缺。一些病人望眼欲穿，求购不得。在这种情况下，是让其服务于广大身受病痛折磨的患者呢？还是一饱那些身强力壮，在公费酒席上觥筹交错的少数食客的“口福”呢？

(插图 双木)

