

# 冬季强筋健骨，中医多有妙招

冬季天气寒冷，身体久不运动，就会出现筋骨不适，肌肉酸痛的症状。如果再加上日照时间短，缺乏促进钙吸收的维生素D，机体就更容易发生骨质疏松或骨折。怎么办？中医帮您办。

中医学认为，肾主骨，生髓，主藏精，为先天之本；肝主筋，主藏血，为筋之宗。所以筋骨的健康与中医的“肝肾”功能有密不可分的联系，其功能失调，可出现筋脉拘挛、脊背和关节疼痛、肢体屈伸不利、重着（关节沉重）、麻木等。因此《灵枢·本藏》认为“行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节”。

中医认为，强筋健骨的养生原则是：行气血，营阴阳，调肝肾。因此，在冬季大家应当从经络穴位、药物、食物、运动和生活起居五个方面进行养生。这里给大家介绍一些实用的窍门，帮助大家达到冬季强筋健骨的最终目标。

## 强筋健骨的经络穴位养生

**穴位：阳陵泉、悬钟、昆仑、太溪、肾俞、太冲。**  
**所属经络：**足少阴肾经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

- **阳陵泉**是足少阳胆经穴，善治筋病，为八会穴之筋会，有舒筋活络、缓急止痛之功。
- **悬钟**是足少阳胆经穴，八会穴之髓会，有通经络、祛风湿、利关节、止疼痛、壮筋骨之功效。
- **昆仑**是足太阳膀胱经穴，有通经络、散淤滞、行气血、强腰膝、壮筋骨之功效。
- **太溪**是足少阴肾经原穴，补肝肾，强腰膝。
- **肾俞**是足太阳膀胱经穴，有补肾精、健髓、促气化、利水湿、强腰脊之功效。
- **太冲**是足厥阴肝经原穴，有调气血、活血通络、舒肝理气、疏泄湿热。

## 查找穴位位置

- **阳陵泉** 正坐屈膝垂足，于下肢腓骨小头前下方凹陷处。
- **悬钟** 正坐或侧卧，于外踝尖上3寸，腓骨后缘取穴。
- **昆仑** 正坐垂足着地或俯卧，于外踝尖与跟腱水平连线之中点。
- **太溪** 正坐或仰卧，于内踝后缘与跟腱前缘的中间，与内踝尖齐平。
- **肾俞** 在腰部，当第二腰椎棘突下，左右旁开1.5寸处(约二横指)。
- **太冲** 足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

(注：以上诸穴均为双侧对称。)

## 操作方法

- **穴位按压** 上述穴位用手指指腹或指关节按揉，每穴30次，以穴位有酸胀感为宜，或上下循捋穴位所在经络。
- **艾灸** 上述穴位可用艾条灸之，每次选择2至3个穴位，每穴灸10至15分钟，以皮肤温热、筋肉舒适为度，每周艾灸1至2次。艾灸时注意安全，防止烫伤。

## 冬季强筋健骨的常用中药

- **补肝肾、强腰膝类：**杜仲、续断、骨碎补、桑寄生、山萸肉、狗脊、牛膝、伸筋草等。
- **滋阴精、益气血类：**当归、玉竹、熟地、黄芪、枸杞子、党参、山药、女贞子、菟丝子、龟板、鹿角胶等。
- **常用补肝肾中成药：**六味地黄丸、金匱肾气丸、左归丸、右归丸、虎潜丸、龟鹿二仙胶等。

(注：补肝肾强腰膝类的中药可配伍外用敷药包，上屉蒸出药效后，膝敷腰腿肩背。内服药物需结合临床症状，在医师指导下使用。)

## 老年人吃饭宜软、淡、暖

老年人体弱，因此在饮食方面更应该多加注意，均衡营养是主要的。广州医科大学附属第五医院中医主治医师梁健宇表示，对于每天都吃饭这件事，老年人如果做到以下几点，更有助于健康——

**要软。**老年人牙口不好，脾胃消化力弱，宜“吃软不吃硬”，所谓“硬食”，除了指坚硬的果实类食物外，还包括煎炒油炸、肥甘厚腻一类不好消化的食物。要提醒的是，老年人不能因为牙口不好只吃粥喝汤等不需咀嚼的食物，需要注意蛋白质、维生素等营养摄入。

**要淡。**老年人不宜吃太油腻的食物。淡，就是要少油少盐少加工，比如盐一天不要超过6克，油一天大约为20克左右。宜多吃蔬菜，建议每天每人吃一斤蔬菜。

**要慢。**细嚼慢咽可以增加唾液的分泌量，且有助于其与食物的充分混合，增进消化吸收。这一点，对于牙齿不好的老年人来说，尤其重要。一般建议，一口饭最好嚼20次以上，每顿饭吃15分钟以上。

**要均衡。**在《黄帝内经》中早有记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“谷肉果菜，食养尽之。”在饮食中，老年人如果能做到主食、肉类、蔬菜、水果互相搭配，是能够起到很好的补益精气的作用了。

**要按时。**一日三餐，食之有时，脾胃适应了这种进食规律，到時候便会做好消化食物的准备。有的老人不按时就餐，而是不饿不吃。这种做法容易损伤肠胃，也会削弱人体的抗病能力。建议老年人养成每天定点点吃饭的时间，比如上午6点-9点吃早饭，中午12点吃午饭，晚上6点吃晚饭，这样才不



会给肠胃增加负担。

**适量。**很多老年人坚持吃七八分饱，结果发现吃得越少精力就越差，记忆力就越糟，而且越怕冷。这是因为老人本来咀嚼功能、消化功能就差，再限制饮食，能量供应就会变差，新陈代谢变慢，会出现大多数人口中所说的“身上没劲儿”。正确的做法应该是“量腹节所受”，即根据自己平时的饭量来决定每餐该吃多少。

**要暖。**中医讲，脾胃乃后天之本。胃喜燥恶寒，所以要避免冰的凉的食物刺激，要暖食。冷食、冷粥之类的食物，会使腹中受寒，导致腹痛、呕吐、下利等胃肠疾患，这对年老体弱的人尤其重要。但是要注意，暖食不等于烫食，经常吃过烫的食物会损伤食管。

**要均衡。**在《黄帝内经》中早有记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“谷肉果菜，食养尽之。”在饮食中，老年人如果能做到主食、肉类、蔬菜、水果互相搭配，是能够起到很好的补益精气的作用了。

(综合广州日报、羊城晚报等)

## 助听器专家

健耳听力迎新年(优惠时间：  
2018年1月21日-28日)

● 2018年1月26日，星期五，国家三级验配师坐诊听力，一对一解决您听不见、听不清、打电话看电视困难的烦恼。

- 活动期间内购买助听器一律5.5折；
- 老用户助听器升级，以旧换新；
- 购买助听器，有礼相送。

热线电话(微信号)：  
18175629035、0731-28210826  
地址：株洲市芦淞区建设南路(中心广场家润多A座1503)  
乘车线路：市内乘1、5、9、17、18、33、36、43路到“中心广场南口”站下车



# 隐蔽战线真实的“风筝”往事

最近，随着两部谍战剧《风筝》和《红蔷薇》的先后播出，那些曾经奋战在我党隐蔽战线上的身影重回人们的视线。与影视作品中的紧张激烈相比，真实的情报工作大多数时候是隐忍的，日常的，但确实关系到党组织的生死存亡和民族的解放。顾顺章叛变，国民党武汉方面向南京连发电报，幸运的是被我党打入国民党中央组织部党务调查科(中统的前身)的钱壮飞截获。他及时通报党中央，周恩来紧急安排相关人员撤离转移。后来在国共合作、全民族抗战时期的重庆，周恩来亲口对陈立夫谈起此事，说到当年自己如果迟走五分钟，就难以脱身。隐蔽战线情报工作的重要性，于此可见一斑。

## 英雄 项与年 传递“铁桶计划”情报

中共中央有组织地开展情报工作，始于大革命失败之际。危难时期成立的中央特科，所设四科中就有情报科。正因为中央特科的积极作为，留守上海的李克农，与打入南京国民党情报部门的钱壮飞，以及在天津的长城通讯社社长胡底，三人形成遥相呼应的“铁三角”，在关键时刻发挥重要作用，挽救党中央免遭灭顶之灾。

在反“围剿”斗争中，中央特科的情报工作建立奇功。在1930年就建立关系的粤军将领莫雄，1934年春出任赣北第四行政公署专员兼保安司令，所用骨干为共产党员刘哑佛、项与年、卢志英等，都是中央特科成员。同年9月，蒋介石在庐山召开赣鄂湘豫鲁五省主席和军长秘密军事会议，英雄破例受邀参加。会上制订了“围剿”苏区红军的“铁桶计划”，计划在一个月內消灭中央苏区的红军主力，占领瑞金。通过莫雄，中央特科获得“铁桶计划”。项与年敲掉四颗门牙，装成乞丐，得以通过重重关卡，进入苏区传递这一重要情报，促使中央立即制订提前实行战略转移的计划。

项与年，一个温婉的江南女子，书写了女谍报人员的新传奇。1934年冬，已是中央特科成员的沈安娜被国民党浙江省政府录取为速记员。凭借过硬的速记本领，沈安娜很快成为首速记员，重大会议每每端坐在国民党浙江省主席朱家骅的身旁。八一三淞沪抗战后，沈安娜与党组织失去联系，辗转来到武汉找到八路军办事处。受周恩来、董必武的指派，沈安娜找到已是国民党中央党部秘书长的朱家骅，不仅谋到了中央党部速记员的差事，而且得以办理“特别入党”手续加入国民党。

此后转战重庆，在参与筹备国民党五届五中全会时，沈安娜得知其中的反共内幕，星夜到八路军办事处报告。1938年底，蒋介石主持召开国民党中央常委会会议，沈安娜担任了那次会议的速记。由于直接领导人意外被捕，沈安娜1942年再次失去组织领导联系，只能“长期隐蔽”，“以待时机”。整整三年过去了，抗战胜利的那年10月，中共南方局负责隐蔽工作的吴克坚突然造访，让沈安娜流下欣喜的泪水。此后，蒋介石多次召开最高军事会议、碰头会、国民党六届二中全会，以及还都南京后的各个重要会议，沈安娜一直担任记录员。蒋介石在讲到绝密内容时，每每要求与会者包括速记员都停笔不记。但这招对沈安娜没用，她会全身心默记蒋氏说的主要意思，等到休息时就悄悄跑到厕所里把内容记下来。沈安娜的出色工作，大大有助于党中央按准敌人的脉搏。

## 柯麟 找出叛徒白鑫下落

中共隐蔽战线上，还有很多专业的技术人员。比如医者柯麟。广州起义失败后，柯麟在上海挂牌行医，所开设的达生医院兼作中央特科的交通站，同时也能收治从革命根据地来沪治病的领导同志。

1929年8月，彭湃、杨殷等中共江苏军委五位同志在开会时被捕。通过内线，共产党很快查出出卖同志的是江苏军委秘书白鑫。得知白鑫正患疟疾，中央特科特意叮嘱柯麟有所准备。果然，约摸过了十来天，在彭湃等四位同志牺牲之后，白鑫在保镖护卫下找上门来。柯麟不动声色给对方诊脉，随后借口取药下楼，赶紧通知联络员，只是他返回后，不见了白鑫踪影。原来，因为出卖了同志，白鑫如惊弓之鸟，惶惶不可终日，异常敏感狡猾。10月中旬的一天，柯麟接白鑫来电，约他到法租界的白宫饭店出诊。柯麟如约而至，见仍有保镖在场，继续给予诊治。两星期后，柯麟又接白鑫电话，这回是请他到霞飞路和合坊的范争波家中。范争波是国民党上海市党部常务委员，时任国民党淞沪警备司令部侦缉队长兼军法处长，原来白鑫就躲在那里。柯麟设法记住了具体地址，迅速汇报中央特科。白鑫藏身之处暴露，在其出逃之时遭到正义的处决。

## 谢和赓 坚定白崇禧抗日决心

谢和赓担任过吉鸿昌的秘书、国民党军副参谋总长白崇禧的秘书、蒋介石大本营国防会议秘书、国民党中央军委秘书、第五战区司令长官李宗仁秘书等，这其中尤以他对白崇禧做的工作最见成效。

进入桂系后，通过将自己的书稿与白氏内弟联名出版的方式，谢和赓初获白崇禧的好感。同时，他针对白氏好读书的儒将特点，每周精心选书，供其阅读，深得赞赏。全面抗战爆发后，蒋介石电召李宗仁、白崇禧到庐山和南京会晤，共商抗日大计。但因桂系与蒋政权积怨甚深，又有西安事变后蒋扣押张学良之事，李、白无意赴京。谢和赓情急之下，连夜写了一封长信直呈白崇禧，力主应以民族利益为重，捐弃成见，顺应民心，迅速奉召赴京。由此促成白崇禧北上，谢和赓以机要秘书身份陪同前往。为了遵循中共中央关于“紧跟白崇禧”的指示，谢和赓有意地推掉了可以升迁的机会。正是在他的精心安排下，曾经积极反共的白崇禧与周恩来在武汉实现了重要的会晤，就军政部应拨给新四军相当装备、八路军派教官执教游击战术等内容达成共识。

## 沈安娜 默记蒋介石讲话

沈安娜，一个温婉的江南女子，书写了女谍报人员的新传奇。1934年冬，已是中央特科成员的沈安娜被国民党浙江省政府录取为速记员。凭借过硬的速记本领，沈安娜很快成为首速记员，重大会议每每端坐在国民党浙江省主席朱家骅的身旁。八一三淞沪抗战后，沈安娜与党组织失去联系，辗转来到武汉找到八路军办事处。受周恩来、董必武的指派，沈安娜找到已是国民党中央党部秘书长的朱家骅，不仅谋到了中央党部速记员的差事，而且得以办理“特别入党”手续加入国民党。

此后转战重庆，在参与筹备国民党五届五中全会时，沈安娜得知其中的反共内幕，星夜到八路军办事处报告。1938年底，蒋介石主持召开国民党中央常委会会议，沈安娜担任了那次会议的速记。由于直接领导人意外被捕，沈安娜1942年再次失去组织领导联系，只能“长期隐蔽”，“以待时机”。整整三年过去了，抗战胜利的那年10月，中共南方局负责隐蔽工作的吴克坚突然造访，让沈安娜流下欣喜的泪水。此后，蒋介石多次召开最高军事会议、碰头会、国民党六届二中全会，以及还都南京后的各个重要会议，沈安娜一直担任记录员。蒋介石在讲到绝密内容时，每每要求与会者包括速记员都停笔不记。但这招对沈安娜没用，她会全身心默记蒋氏说的主要意思，等到休息时就悄悄跑到厕所里把内容记下来。沈安娜的出色工作，大大有助于党中央按准敌人的脉搏。

## 郭汝瑰 长期潜伏国民党高层

郭汝瑰称得上是长期潜伏在国民党军中并顺利打入高层的又一典型代表。他是黄埔军校五期生，曾就读日本士官学校，九一八事变后毅然归国，进陆军大学学习。后参加八一三淞沪抗战、武汉战役、长沙会战、滕立战功，并善作日军敌情研判，颇为上层看好，开始靠拢国民党军权的核心层。其实，郭汝瑰早在1929年就加入了中国共产党。

有一次，郭汝瑰和董必武找到机会秉烛夜谈。郭汝瑰说到何应钦想派他去美国任中国军事代表团团员，但自己想去延安。谈话一两天后，联络人传来董必武的话：“我们同志要想打入国民党机要岗位很不容易，你去延安作用不大，你留在这边可以为党做更多的工作。希望你能为我党提供一些有价值的情报。”

抗战胜利前夕，郭汝瑰结束将近一年的对英国国防机构组织情况的考察归国，进入国民党高级司令部工作，并在一年内三迁，成为陈诚“十三大保”之一。在这过程中，他将国民党军各军作战序列和编制装备人数目

## 张露萍 牺牲前斥骂刽子手

张露萍，四川崇庆县人。1937年秋，她奔赴延安，因指挥演唱抗战歌曲《拿起刀枪干一场》而闻名，人送雅号“干一场”。1939年秋，张露萍从延安回到四川，年末到重庆，接受周公馆的指示，就此改名，扮作军统局电讯处中共特别支部成员张蔚林的妹妹。她的任务是建立联络点，领导成立中共特别支部，将获取的情报转送周公馆，并相机在电讯处继续发展党员。因为中共特别支部在军统局电讯处出色的工作，军统数百个电台和上千名电讯人员的秘密任务为共产党方面掌握；戴笠派遣的审讯、张露萍等七人被判处死刑，仅因政治考虑暂缓执行。七人被钉上死镣，囚于白公馆。1941年3月，被转押于贵州息烽集中营。1945年7月14日，七人同遭枪杀。

在敌人开枪后，张露萍厉声呵骂：“笨蛋！敌人又开第二枪，张撑持受伤的又开第二枪，张撑持受伤的又开第二枪，张撑持受伤的又开第二枪。”吓得刽子手倒退几步。最终张露萍身中六弹，青春年华定格在24岁。

(摘自文汇报)