



冬季搓手的好處

數九天裡，閒暇時，不妨常搓手。雙手抱拳，從虎口接合，雙手捏緊，再移動雙手轉動，使雙手在轉動過程中手的各部分互相摩擦。搓手對身體有莫大益處：

防凍瘡 凍瘡是冬季的多發病，尤其是老年人和孩子血液循環欠佳，一旦氣溫低於10°C而又缺乏運動或保暖措施時，很容易在手部、足部、耳廓、面頰等部位出現凍瘡。常搓手，一方面可借助摩擦生熱來增加局部的溫度；另一方面還能加速血液循環，從根本防止凍傷和凍瘡。

益智 搓手不僅能使手指更加靈活自如，而且由於手部有眾多的肌肉、關節，它們的運動都要受大腦的指揮和調控，所

以搓手能強化手、腦的反射，大腦會越來越靈。

防感冒 雙手拇指的根部在醫學上稱之為“大魚際”，是治療呼吸道病症的有效部位，該處脈穴豐富，刺激它能促進血液循環，疏通經絡，強化面部“三角部位”和咽、鼻、喉及上呼吸道抵禦感冒病毒侵襲的能力。

強化動手能力 搓手運動不僅是5個手指的活動，腕、肩及肘關節也要同時參與，是一項復雜、精細的運動，可涉及肩部、臀部、手腕、手掌和手指等30多個大小關節的50多條肌肉，經常搓手無疑就是在強化動手能力。◇

上痛下治

宋晨光

一次應邀中醫講座，來者都是搞醫的，講座完後，根據要求安排現場實際演示。

第一個上來的，三個月前，肩膀和脖頸開始疼痛，雖然試用了針灸、推拿、按摩等方法，仍沒多大效果，到後來，抬胳膊都會感到很費力，甚至舉不起胳膊。於是，我用一支粗如鋼筆的木棍，在此人的腳上點了兩個穴，大約兩分鐘的工夫，此人滿臉疑惑的舉起了胳膊。

第二個上來的，前幾天睡覺落枕，脖子疼痛不能隨意活動，試用了拔火罐、按摩、熱敷等方法，沒有起色。根據他的情況，在他的肩膀和腳上點了四個穴，此人的脖子便不疼，也可以隨意活動了。

以上兩例，都是脖頸肩膀受傷，從腳施治而獲得效果的，即上病下治。其實，不是針灸、推拿、按摩沒有效果，而是沒有對症施治。中

醫講陰陽平衡，人的上半身為陽，下半身為陰，肩頸為陽，腳為陰，頸肩與腳有經絡相連，道理很簡單，陽病從陰治，使陰陽平衡，症狀也就消除了。這說來容易，做起來卻並不容易，因為這需要細心的觀察辨症。中醫講病來如山倒，去病如抽絲，可見治病的艱難。所以對廣大的平民來說，在醫療費昂貴的今天，一旦得了疑難病症，也真治不起病的。

十六年前，一個揭示了人得病的根本原因的功法，法輪功傳向了社會，他不但義務教功不收取費用，而且使無數中西醫束手無策的疾病，不治而愈。他告訴人們，要想好病就必須重視道德，讓人們從提高心性下手，事事處處先為他人著想。作為一個中醫，我深信這樣的功法，不但能使疾病不治而愈，也能使國家社會不治而治。◇

長島人
聚會好去處

GENJI

承辦各種宴會Party、
節前聚餐、趕快預約哦！！

高檔豪華聚餐廳
可容40~100人

現場日本正宗
鐵板燒
美食超享受

精美搭配自助餐
各類壽司大全

特惠經濟午餐：\$8
訂餐電話：516-876-8855

地址：111 Jericho Tpke., Jericho, NY 11753

www.genjirestaurant.com

Je Ta'ime 髮廊

引導時代新髮型
新潮流

電話：732-248-0606
地址：2090 Rt. 27 North
Edison, NJ 08817

24小時營業 南午亭

正點韓國燒烤店

濃濃韓國風情展現傳統美食 120席位的寬敞店面
正宗BBQ 韓式精典燒烤 中文女生體貼服務

韓國傳統料理正宗小菜 \$ 特制經濟午餐
鮮美爽嫩 份量十足 免費停車

地址：160-13 Northern Blvd.,
Flushing, New York 11358

訂餐電話 718-539-5674