

# 23穴位按摩操 自助戒毒癮

【大公報訊】中醫按摩歷史悠久，有保健作用。但是古老的中醫按摩能幫助「癮君子」戒毒？正在甘肅省第二強制隔離戒毒所戒毒的王力（化名）曾經也不相信，但現在，每天一個半小時的中醫按摩已經成為他生活的一部分。據悉，23個穴位的中醫按摩輔助戒毒可以縮短戒毒時間並提高戒毒者的體質。



晚飯過後，王力等100多名戒毒人員來到戒毒所內專門的按摩室，伴隨著輕柔的音樂，開始每天的中醫按摩。根據語音提示，王力先把兩手的拇指放在眼睛兩側的太陽穴上輕輕轉動，然後是頭頂正中間的百會穴……慢慢地，王力的表情放鬆下來，彷彿像僧人入定一樣進入物我兩忘狀態。

吸毒人員戒毒後復吸率高是世界禁毒領域的難題。「我們經過對復吸人員的跟蹤研究後發現，復吸率之所以如此高，除了心癮難戒等原因外，還與現有的戒毒方法有關。」甘肅省戒毒管理局局長韓全利說，目前多數戒毒方法屬於他人外力干預，需要專門條件和專業技能。

經過查找資料，韓全利團隊發現了中醫針灸成功幫助戒毒的記載，但針灸仍屬專業技能，不便操作。一些中醫專家告訴韓全利，每天堅持中醫按摩，能起到和針灸一樣的作用。2014年，甘肅省戒毒管理局組織多名中醫對按摩輔助戒毒可行性進行論證後，制定了23個穴位的中醫按摩操。

## 禁斷症狀明顯改善

王力2014年進入戒毒所戒毒，也是中醫按摩輔助戒毒的第一批115名試點人員之一。他和每一位試點人員都領到了專門編寫的中醫按摩教材，在專業中醫按摩師手把手指導下，很快掌握了按摩技巧。

「剛開始戒毒時，我整晚睡不着，床單都抓破了，連做夢也在到處找毒品。」王力說，經過一周的按摩，漸漸地能入睡了，並且睡眠品質越來越好，焦躁的感覺也消失了，犯了毒癮後渾身豎起雞皮疙瘩的症狀也漸漸好轉。另一位參與者陳巖（化名）說，中醫按摩幫他改善了吸毒引起的失神、腸胃紊亂等症狀。

「戒毒後出現的症狀隨著強制戒毒時間的延長，一般都會慢慢改善。但中醫按摩明顯縮短了這個時間，並在短時間內提高了戒毒者的體質。」甘肅中醫藥大學教授趙耀東說。

趙耀東的觀點，得到了蘭州大學第一附屬醫院醫學檢驗中心的驗證。該中心對參與中醫按摩戒毒試點戒毒人員的多項臨床化驗表明，參與中醫按摩的戒毒人員相比於未參與者，多項身體指標對比明顯偏好，代謝水準增加。

為讓更多的戒毒人員像王力一樣受益中醫按摩，甘肅省戒毒管理局擴大了中醫按摩輔助戒毒試點，並對中醫按摩的流程及標準進行完善。（新華社）

▲甘肅省戒毒管理局組織多名中醫對按摩輔助戒毒可行性進行論證後，制定了23個穴位的中醫按摩操

網絡圖片



話  
你知

## 中醫按摩

中醫按摩的歷史悠久，在遠古時期，中國就有推拿醫療的活動。當時的人們在勞動中遇到損傷而發生疼痛時，本能地用手法按摩痛處，就會感到疼痛減輕或消失。經過長期實踐後，古人認識到了按摩的作用，並成為自覺的醫療活動，以後逐步發展形成了中醫的推拿學科。

中醫按摩經濟簡便，不需要特殊醫療設備。對正常人來說，能增強人體的自然抗病能力，取得保健效果；對病人來說，既可使局部症狀消退，又可加速恢復患部的功能，從而收到良好的治療效果。

適應症：扭傷、關節脫位，腰肌勞損，肌肉萎縮、偏頭痛，顏面神經麻痺等。



## 繁花似錦扮揚州

2月下旬，古城揚州春光明媚，茱萸灣公園裏萬木爭春，百花盛開，一派春意盎然的景象。 中新社

## 瓷娃賀春節

24日，中華春節吉祥物瓷娃「年娃」和「春妮」在江西省景德鎮「一瓷二茶」主題館正式發布，是春節吉祥喜慶的象徵。 新華社



# 解州關帝廟藏40石猴

2016年是中國農曆猴年，在位於山西運城的中國最大關帝廟解州關帝廟內，40餘隻石猴「藏身」柱礎、石欄板、望柱頭、拴馬樁，形態各異、栩栩如生。

沿關帝廟中軸線一路走來，雉門、午門、御書樓、崇寧殿、春秋樓、御園內皆有石猴；有的在柱礎、石欄板上嬉戲，有的在望柱頭、拴馬樁上靜坐。石猴們形態各異，吃桃、凝神遠眺、射箭、撫腿、擡頭、抱小猴、肩扛小猴……維妙維肖。

運城市文物局文博科科長王大奇表示，因為關公曾被封為「漢壽亭侯」，所以廟內會有這些石猴。這些石猴，有的持桃，寓意「金猴獻瑞」；有的是大猴摀小猴，寓意「輩輩封侯」；有的持印，寓意「封金掛印」。

關公，名關羽，是三國時期蜀國的一員大將。因其忠義仁勇的道德品格，在他去世後，其形象逐漸被後人神化，成為與「文聖」孔子齊名的「武聖」。

山西省運城市解州鎮東南10公里常平村是關羽的原籍，故解州關帝廟被稱為「武廟之祖」。它建於1400多年前，是中國乃至世界上始建最早、規模最大、保存最完整的關帝廟宇。2012年，解州關帝廟與常平關帝廟、關公祖塋一同以「關聖文化建築群」列入中國世界文化遺產預備名單。（新華社）



▲關帝廟內的「人背猴」石雕 新華社



◀關帝廟春秋樓的一隻石猴 新華社

## 「智慧食堂」走進南京校園

點擊APP，隨時可通過視頻監控看到消毒間、配餐間、烹飪間工作情況，家長即時知曉孩子在學校吃了什麼菜、原材料購自哪，甚至每道菜裏鹽糖放了多少，食堂機器人控制炒菜的溫度和時間……24日，記者現場體驗「互聯網+南京市中小學智慧食堂管理平台」，品嚐到機器人大廚炒出來的熱乎乎菜餚。

「專業廚師培訓1個小時，就能完全掌握炒菜「機器人」的使用方法。」寧海中學炒菜機器人操作工周祝林師傅說，以前都是廚師用大鍋在火上翻炒，每樣菜都有10-15斤，翻動攪拌相當花力氣，各種食材接觸熱量不均勻。現在的機器人完全把人力解放出來了，各種食材配比、油量控制更加科學健康。（江蘇網）



◀南京中小學試點「智慧食堂」，機器人大廚走進校園 網絡圖片

## 古籍五千萬冊 修復師匱乏

「古籍是中華民族歷史的血脈，也是數千年來中國文化的結晶，但經過長期的流傳使其發生了不同程度的退化，不少古籍亟待搶救性保護。」古籍修復技藝傳習導師師有寬本在十多年前就已退休，但因這一領域的人才極度匱乏，他又被返聘回來繼續「堅守崗位」。

經過普查，目前全國的古籍大概有五千萬冊，但從事古籍修復

的人員不過三四百人，面對大堆滿目瘡痍的珍貴古籍就如同「螞蟻搬山」。

師有寬說，古籍保護的困難表現在：有些人為破壞，有些是蟲蛀鼠咬，有些是紙張自然的變化，現在逐漸出現老化、脆化、虛化、黴變等「病態」現象特別嚴重，目前中國有一千多萬冊古籍亟待搶救性保護。（中新社）



◀古籍修復師們用雙手小心翼翼復原出殘卷中的文明記憶 中新社

## 大學生創客 成功僅一成

畢業於湖南大學電子信息工程專業的魏嘯宇是大學生「創客」中的「明星」。2014年中國國務院總理李克強在湖南大學參觀該校大學生創業成果展時「明碼實價」購買了這位「90後」創業大學生的創意產品。

據人社部數據顯示，2014年大學生創業人數達到47.8萬。「創客」一詞火了，但像魏嘯宇一樣創

業成功的大學生仍屬鳳毛麟角。有調查顯示，內地高校畢業生創業成功者不到10%，大大低於歐美等國。還有相關報告顯示，近半大學生「創客」創業都熬不過三年。

記者檢索相關資料發現，近一半大學生的創業夢是因資金匱乏擱淺。資源整合難度大、創業教育不深入等因素，也是大學生創業難關過的「關口」。（中新社）



◀「創客」一詞火了，但創業成功的大學生仍屬鳳毛麟角 新華社