

# 盖肚脐:刻在骨子里的养生哲学

“别管多热也得盖上点肚子,以防着凉!”这是我们很多人从小听到大的“祖传”健康知识。最近,这个刻在国人DNA里的养生哲学还在巴黎奥运会上火了一把。

中国选手杨家玉在女子20公里竞走决赛中一路贴着“肚脐贴”夺得了冠军。杨家玉本人在采访中表示:贴肚脐贴,是为了避免比赛过程中因浇凉水或进风着凉。这个“东方的神秘力量”很快引起了国内外网友的热议,直接冲上了新闻热搜榜。

那么,遮盖肚脐防止着风的做法究竟有没有科学依据?肚脐这个穴位到底有什么特殊性,日常我们又该如何养护呢?

## 肚脐吹了凉风为啥会肚子疼?

肚脐,是腹壁上最薄的部位。这里没有肌肉和脂肪的保护,与腹腔内的肠道之间只有一层筋膜相隔。肚脐着凉确实容易引起腹痛腹泻,但可不要错怪肚脐不给力。

有人做了一个实验,他在严寒中脱光衣物,红外成像显示,他皮肤的温度快速降低,而肚脐的温度始终稳定未变。可见,肚脐结构虽然薄,却足以帮助人体抵挡住寒风,维持内脏核心温度的稳定。

既然肚脐进不了风,那么为什么有人吹了凉风还会肚子疼?真正原因其实在神经上。肚脐内部遍布着丰富而敏感的感觉神经,一部分信号会直接传导到胃肠道的神经。胃肠道的神经不受我们意识的支配,而是有自己的节律,所以被称为自主神经或植物神经。当肚脐受寒冷刺激产生的信号传入,一旦打乱了胃肠植物神经的节律,我们就会出现腹痛腹泻。

相反,如果植物神经足够稳定,没有被外界的刺激打乱,那就没有症状。

除了肚脐受凉以外,紧张、缺氧、运动神经过度兴奋,都可能引发胃肠神经功能紊乱。这不正是长跑运动员比赛时容易出现的吗?所以长跑运动员遮盖肚脐,是非常科学和明智的做法。

刚才我们提到了植物神经,它在人体中的作用可大得很。心脏、呼吸、消化、泌尿、生殖、内分泌都和植物神经有关联。而肚脐因为其敏感性及其与植物神经的关系,便可以成为调节身体机能的钥匙。我们的祖先在千年前就认识到了这一点。肚脐在中医理论中是称为“神阙”的穴位。

## 教你两招儿固精摄气

神阙穴的主要功能是温阳固

脱、健脾固肾。神阙穴是固摄的要穴,施以中药贴敷、按摩、艾灸和热疗都能起到固本培元的效果。此外,脐疗的方法还广泛用于治疗各类疾病和养生保健,特别是对各类消化系统疾病、泌尿系统疾病、生殖系统疾病的效果最直接显著。

这里推荐一个最简单易行、适用于大众的保健方法。仰面平卧,双手放松自然叠放于腹部,双掌心对准神阙穴。放松自然呼吸。在腹部慢慢鼓起来的时候,把注意力放在腹壁上,体会手的重量压在腹壁上的感觉;在腹部慢慢凹下去的时候,把注意力收回肚子里,体会肚脐和后背逐渐接近的感觉。这是个简单的气功意守练习,练习时注意什么也不要,也无所谓胸式呼吸还是腹式呼吸,只是用心体会即可。

当你觉得注意力开始分散了,或是跟不上你呼吸的节奏了,或是犯困了,就立刻停下来。

除了主动锻炼之外,防寒保暖、避免刺激也是防止阳气耗散的重要方法。当肚脐受到刺激时,人会有一种心里痒痒的、想小便的感觉。所以普通人平时应尽量避免刺激肚脐。但也有反例,就像在应保存阳气的冬季也有冬泳的养生达

人、硬气功练习者和搏击运动员会通过训练肚脐的抗击打能力来达到超乎常人的身体机能。

## 无论寒证热证 都别“冷”了肚脐

神阙穴是最适宜使用温热法的穴位之一。传统的方法是艾灸。平时在家可以用暖水袋,再简便也可以用矿泉水瓶装上热水再裹上干毛巾。对于各类寒证,如肚子凉、手脚冰凉、受凉感冒等,热敷神阙穴都是效如桴鼓。

有人说如果我是热证呢?比如燥热、盗汗、烦心、口腔溃疡等。抱个冰块管用吗?那肯定不行的。正确答案还是热敷神阙穴。

你可能会奇怪,寒了加热好理解,我都火大了还用加热,那不是火上添柴了吗?中医认为,上火的时候人的阳气会上浮,而对神阙穴稍施以温热法,可以把浮越的阳气引下来,重新封藏在肚脐后方的命门穴,这叫引火归元。热敷神阙穴的时候控制温度很关键,并不是越热越好。寒证的温度应该高一些,直到让人感觉周身温热,微微出汗即可。而热证只需让局部稍有温热感即可,可以围绕肚脐画圈,避免在一个点越来越热,如果感觉燥热加重应立刻停止。

(据《北京青年报》)

# 分类广告

广告  
刊登  
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

内蒙古漠雨生物科技有限公司建设年产5000吨医药级黄腐酸钾及7万吨腐殖酸有机复合肥(土壤改良剂)、5万吨固(液)醋酸钠项目环境影响评价公众参与第二次公示

《内蒙古漠雨生物科技有限公司建设年产5000吨医药级黄腐酸钾及7万吨腐殖酸有机复合肥(土壤改良剂)、5万吨固(液)醋酸钠项目环境影响报告书》征求意见稿已基本形成,现将有关信息予以公开。

一、环境影响报告书征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:[https://share.weiyun.com/27Yjcs57](https://share.weiyun.com/CjcsfTi.(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供项目环评征求意见稿公示稿供公众索取,联系地址及联系方式如下:建设单位:内蒙古漠雨生物科技有限公司,联系人:魏存福,联系电话:18648313981,地址:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区乌兰布和工业园区。二、征求意见的公众范围:主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。三、公众意见表的网络链接:“公众意见表”网络链接地址为:<a href=)。公众在提交“公众意见表”的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径具体如下:1.电子邮箱:876607193@qq.com;2.邮寄地址:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区乌兰布和工业园区内蒙古漠雨生物科技有限公司。四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内采函、来电、传真均可。五、公众提出意见的起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古漠雨生物科技有限公司

内蒙古三友化学有限公司年产600吨有机硅新材料项目环境影响评价公众参与第二次公示

大家好!我公司委托内蒙古蒙环境工程有限公司编制的《内蒙古三友化学有限公司年产600吨有机硅新材料项目环境影响报告书》征求意见稿已基本形成,根据相关要求,现将该项目有关信息予以公开,征求有关的意见。公开信息如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接地址:<https://share.weiyun.com/VaN2RqMH>;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供本项目的环境影响报告书全文,联系人:刘潇,联系电话:15190428332。二、征求意见的公众范围:本次公众参与征求意见的公众范围主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。三、公众意见表的网络链接:本次公示的“公众意见表”网络链接地址为:<https://share.weiyun.com/VaN2RqMH>。公众可以通过邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”,同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。1.电子邮件:53227619@qq.com,2.邮寄地址:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区乌兰布和工业园区。四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起,10日内采函、来电、传真均可。五、公众提出意见的起止时间:自发布之日起10个工作日内。

内蒙古三友化学有限公司

## 公告

新诚宾馆于2023年11月启动补缴养老保险工作,对于曾与新诚宾馆建立劳动关系,并符合社保补缴政策的相关人员,请于2024年9月30日前前往新城宾馆递交社保补缴相关资料,宾馆将统一整理上报至社保机构进行办理,逾期未递交的,视为放弃社保补缴的相关权利,由此造成的一切不利后果由个人自行承担,特此公告。

## 公告

锡林郭勒盟昌达建设工程有限公司(统一社会信用代码91152526MA0Q4K257T)经本公司股东决定视向登记机关申请撤销公司分公司注册资本,原注册资本从1000万元减至20万元,请债权人于公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保要求,逾期将依法减资,特此公告。

## 声明

本人于2023年5月份在呼和浩特市赛罕区博尔顿广场一层停车场丢失一辆奔驰牌精灵SMART FORTWO COUPE汽车,车牌号:蒙AB6U73,车架号WMEFJ4DAXHK230566,发动机号:H4DA401U043042。本车现在下落不明,如发生意外或犯罪事件与本车主无关,特此声明。

## 声明

本人于2023年5月份在呼和浩特市赛罕区博尔顿广场一层停车场丢失一辆奔驰牌精灵SMART FORTWO COUPE汽车,车牌号:蒙AB6U73,车架号WMEFJ4DAXHK230566,发动机号:H4DA401U043042。本车现在下落不明,如发生意外或犯罪事件与本车主无关,特此声明。

## 特别声明

吉林省鑫义工程有限公司与大庆东建汇能科技公司双方签订的合同因在合同约定资金没有到账故此合同为无效合同,特声明在此过程中发生的任何事情与我公司和邵俊君无关。

## 遗失声明

●内蒙古豪捷建筑装饰有限公司(统一社会信用代码91150105MA0FW816P)遗失公章一枚,声明作废●昆星置业有限公司(统一社会信用代码91150203MADWJLWW6P)遗失公章一枚,编号15020310082189,声明作废●昆都仑区林冲冷冻食品店(个体工商户)(统一社会信用代码91150203MADX6QUH81)遗失公章一枚,编号15020310082192,声明作废●通辽市纳日辽餐饮文化传播有限公司(统一社会信用代码91150203MADX6QUH81)遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21505025167830,声明作废●卓资县农村信用合作联社梅力盖信用社不慎将农村信用社现金支票21张和农村信用社转账支票25张丢失,票号0006446777,售出未用(2);票号0006446781-0006446800,售出未用(2);票号0005301001-0005301025,售出未用(2),声明作废●乌拉特前旗顺意物流有限责任公司不慎将道路运输经营许可证副本丢失,编号前150823003540,登报补办,声明作废●昆都仑区益丰食品商店(个体工商户)(统一社会信用代码91150622MA0Q1JWQ4Q)遗失公章一枚,声明作废●昆都仑区益佳熟食店(个体工商户)(统一社会信用代码91150622MA0Q1JWQ4Q)遗失公章一枚,编号15020310082176,声明作废●李海遗失身份证,证件号150103197101190030,声明作废●李海遗失身份证,证件号150103197101190030,声明作废●本人麦拉苏,身份证号150421198309147020,不慎把呼和浩特市五合兴房地产开发有限公司彩虹城二期购买的6号楼1107购房合同和购房收据丢失,日期2019年5月3日,编号15020310082179,声明作废●陈宇遗失身份证,证件号150103200506141112,声明作废●巴林左旗五金小区业主委员会遗失公章一枚,声明作废●任玉珍遗失警官证,证件号15010310082188,声明作废●任玉珍遗失警官证,证件号15010310082188,声明作废●鄂尔多斯市凯达物业服务有限公司(统一社会信用代码91150602MA0Q1JWQ4Q)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古延德堂中医有限公司(统一社会信用代码91150105MADQ6IL2T)遗失公章一枚,声明作废●孙福才遗失残疾人证,证件号150124196707200118,声明作废

## 中国工商银行内蒙古自治区分行

中国工商银行内蒙古自治区分行(统一社会信用代码91150203MADWJLWW6P)遗失公章一枚,编号1715874841,1715874845,1715874846,1715874847,1715874848,1715874849,1715874848,1715874849-8,1715874849-9,1715874849-10,1715874849-11,1715874849-12,1715874849-13,1715874849-14,1715874849-15,1715874849-16,1715874849-17,1715874849-18,1715874849-19,1715874849-20,1715874849-21,1715874849-22,1715874849-23,1715874849-24,1715874849-25,1715874849-26,1715874849-27,1715874849-28,1715874849-29,1715874849-30,1715874849-31,1715874849-32,1715874849-33,1715874849-34,1715874849-35,1715874849-36,1715874849-37,1715874849-38,1715874849-39,1715874849-40,1715874849-41,1715874849-42,1715874849-43,1715874849-44,1715874849-45,1715874849-46,1715874849-47,1715874849-48,1715874849-49,1715874849-50,1715874849-51,1715874849-52,1715874849-53,1715874849-54,1715874849-55,1715874849-56,1715874849-57,1715874849-58,1715874849-59,1715874849-60,1715874849-61,1715874849-62,1715874849-63,1715874849-64,1715874849-65,1715874849-66,1715874849-67,1715874849-68,1715874849-69,1715874849-70,1715874849-71,1715874849-72,1715874849-73,1715874849-74,1715874849-75,1715874849-76,1715874849-77,1715874849-78,1715874849-79,1715874849-80,1715874849-81,1715874849-82,1715874849-83,1715874849-84,1715874849-85,1715874849-86,1715874849-87,1715874849-88,1715874849-89,1715874849-90,1715874849-91,1715874849-92,1715874849-93,1715874849-94,1715874849-95,1715874849-96,1715874849-97,1715874849-98,1715874849-99,1715874849-100,1715874849-101,1715874849-102,1715874849-103,1715874849-104,1715874849-105,1715874849-106,1715874849-107,1715874849-108,1715874849-109,1715874849-110,1715874849-111,1715874849-112,1715874849-113,1715874849-114,1715874849-115,1715874849-116,1715874849-117,1715874849-118,1715874849-119,1715874849-120,1715874849-121,1715874849-122,1715874849-123,1715874849-124,1715874849-125,1715874849-126,1715874849-127,1715874849-128,1715874849-129,1715874849-130,1715874849-131,1715874849-132,1715874849-133,1715874849-134,1715874849-135,1715874849-136,1715874849-137,1715874849-138,1715874849-139,1715874849-140,1715874849-141,1715874849-142,1715874849-143,1715874849-144,1715874849-145,1715874849-146,1715874849-147,1715874849-148,1715874849-149,1715874849-150,1715874849-151,1715874849-152,1715874849-153,1715874849-154,1715874849-155,1715874849-156,1715874849-157,1715874849-158,1715874849-159,1715874849-160,1715874849-161,1715874849-162,1715874849-163,1715874849-164,1715874849-165,1715874849-166,1715874849-167,1715874849-168,1715874849-169,1715874849-170,1715874849-171,1715874849-172,1715874849-173,1715874849-174,1715874849-175,1715874849-176,1715874849-177,1715874849-178,1715874849-179,1715874849-180,1715874849-181,1715874849-182,1715874849-183,1715874849-184,1715874849-185,1715874849-186,1715874849-187,1715874849-188,1715874849-189,1715874849-190,1715874849-191,1715874849-192,1715874849-193,1715874849-194,1715874849-195,1715874849-196,1715874849-197,1715874849-198,1715874849-199,1715874849-200,1715874849-201,1715874849-202,1715874849-203,1715874849-204,1715874849-205,1715874849-206,1715874849-207,1715874849-208,1715874849-209,1715874849-210,1715874849-211,1715874849-212,1715874849-213,1715874849-214,1715874849-215,1715874849-216,1715874849-217,1715874849-218,1715874849-219,1715874849-220,1715874849-221,1715874849-222,1715874849-223,1715874849-224,1715874849-225,1715874849-226,1715874849-227,1715874849-228,1715874849-229,1715874849-230,1715874849-231,1715874849-232,1715874849-233,1715874849-234,1715874849-235,1715874849-236,1715874849-237,1715874849-238,1715874849-239,1715874849-240,1715874849-241,1715874849-242,1715874849-243,1715874849-244,1715874849-245,1715874849-246,1715874849-247,1715874849-248,1715874849-249,1715874849-250,1715874849-251,1715874849-252,1715874849-253,1715874849-254,1715874849-255,1715874849-256,1715874849-257,1715874849-258,1715874849-259,171587484