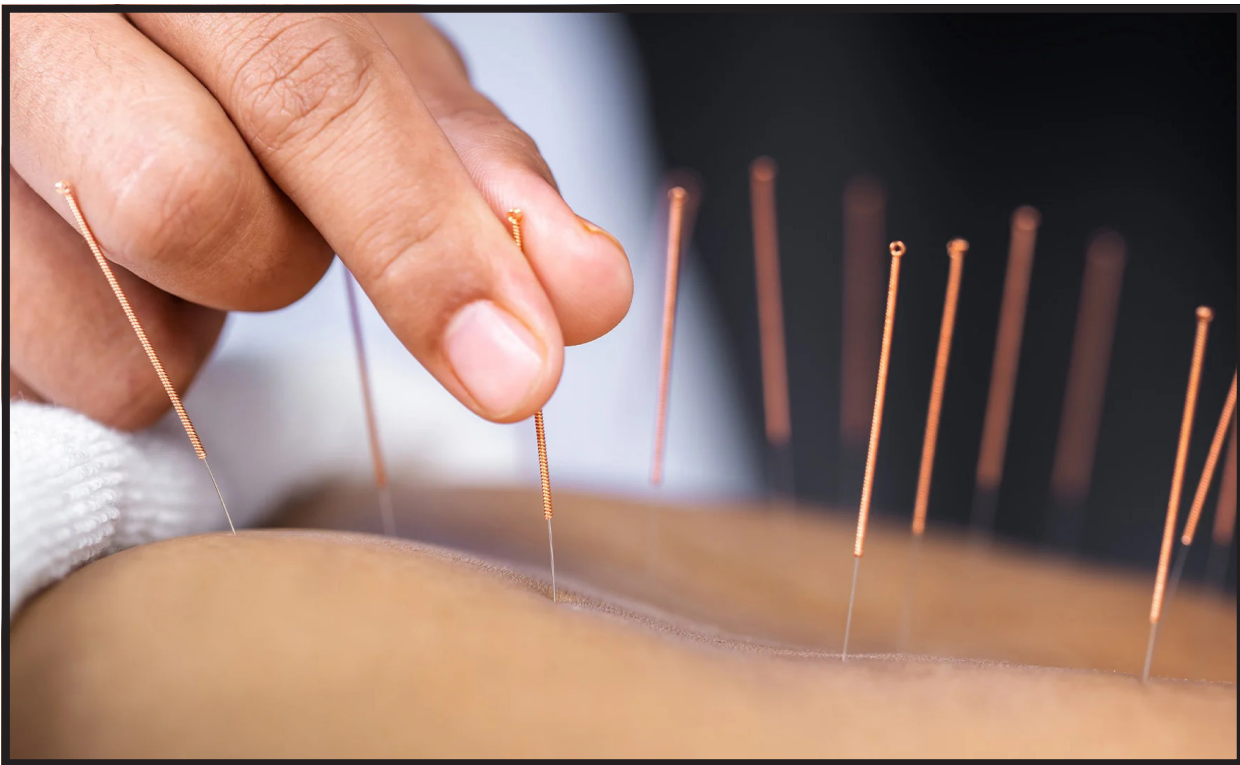


سوزن‌هایی که درد را تسکین می‌دهند

طب سوزنی با تحریک نقاط انرژی بدن، راهی کم‌عارضه و کارآمد برای کاهش دردهای مزمن و عصبی ارائه می‌دهد



و حتی درد قاعدگی هم باز شده است. اساس کار ساده است: چینی‌های باستان معتقد بودند انرژی بدن با همان «چی» در ۱۲ مسیر طولی یا مریدین جریان دارد و هر جا این جریان مختل شود، درد و ناهماهنگی ظاهر می‌شود. امروز گرچه نگاه علمی تغییر کرده، اما همان مسیرهای قدیمی روی بدن به‌عنوان «نقاط درمانی» شناخته می‌شوند. وقتی سوزن‌های بسیار ظریف روی این نقاط قرار می‌گیرند، بدن واکنش جالبی نشان می‌دهد: اندورفین آزاد می‌کند؛ همان مسکن طبیعی که می‌تواند درد را آرام کند و حال و هوا را بهتر. حتی شواهدی هست که سوزن‌ها بخش‌هایی از مغز را تحریک می‌کنند که سروتونین—هورمون خلق و خو—را تنظیم می‌کند. خلاصه اینکه سوزن‌ها کوچک‌اند، ولی دخالت‌شان بزرگ است.

از چینی تا ژاپنی؛ سبک‌هایی متفاوت
اگر فکر می‌کنید طب سوزنی فقط همین سوزن گذاشتن و تمام است، باید بگوییم ماجرا جذاب‌تر از این حرف‌هاست. بسته به اینکه نزد یک متخصص چینی، ژاپنی یا کره‌ای بروید، تجربه کاملاً متفاوتی خواهید داشت. -چینی‌ها معمولاً پس از ورود سوزن، آن را کمی می‌چرخانند یا با گرما و تحریک الکتریکی تقویت می‌کنند. حتی از گیاه «درمه» استفاده می‌شود که در روش موسکی باسیون برای گرم کردن نقاط درمانی نزدیک پوست سوزانده می‌شود. -ژاپنی‌ها ملایم‌تر عمل می‌کنند؛ سوزن‌ها سطحی‌تر فرو می‌رود و دستکاری چندانی هم ندارد. -کره‌ای‌ها تمرکزشان را روی دست‌ها و پاها گذاشته‌اند؛ یعنی همه‌چیز از انتهای اندام‌ها کنترل می‌شود. نوع سبک هرچه باشد، همه یک هدف دارند: برگرداندن

وقتی درد از کمر تا زانو و از شانه تا پیشانی «می‌دود»، خیلی‌ها ترجیح می‌دهند به جای مصرف داروهای رنگارنگ، به سراغ سوزن‌های ریز و بی‌ادعای طب سوزنی بروند؛ سوزن‌هایی که نه جادو هستند و نه معجزه، اما آنقدر طرfdار پیدا کرده‌اند که امروز در مطب‌ها، کلینیک‌ها و حتی اتاق گفت‌وگوهای شبکه‌های اجتماعی حضور ثابت دارند. طب سوزنی همین قدر بی‌سروصدا و همین قدر پرمفدار است؛ ترکیبی از سنت شرقی و کنجکاوای مدرن که وعده می‌دهد درد را آرام‌تر و بدن را هماهنگ‌تر کند.

دردی که آرامش می‌آورد

طب سوزنی یکی از قدیمی‌ترین روش‌های تسکین درد در طب سنتی چین است؛ روشی که پیش به درمان کمردرد، زونا، دردهای عصبی، درد زانو و دست، سردردها

قدم‌های آگاهانه برای بدنی متعادل‌تر

حفظ قامت صاف، نگاه درست و حرکت هماهنگ بازوها اساس یک پیاده‌روی ایمن و مفید است

راه رفتن برای بیشتر ما رفتاری خودکار است؛ عادت‌ی قدیمی که چگونگی یادگیری آن از ذهن‌مان پاک شده و معمولاً بدون توجه انجامش می‌دهیم. همین بی‌توجهی است که گاهی پیاده‌روی روزانه را از یک فعالیت سالم و سودمند به رفتاری آسیب‌زا تبدیل می‌کند. اگر الگوی راه رفتن نادرست باشد، فشارهای تکرارشونده بر مفاصل، عضلات و حتی ستون فقرات می‌تواند به مرور درد و ناراحتی ایجاد کند. الگوی مطلوب راه رفتن در بزرگسالان شامل سر رو به بالا، کمر صاف، شانه‌های باز، زانوهای که هنگام قدم برداشتن به‌نرمی خم و راست می‌شوند و پاهایی است که ابتدا با پاشنه پا زمین تماس پیدا می‌کنند و سپس با کمک انگشتان، بدن را به جلو می‌رانند. بخش بالاتنه نیز باید فعال باشد؛ بازوها در زاویه‌ای نزدیک به ۹۰ درجه خم شوند و با ریتم قدم‌ها در کنار بدن تاب بخورند. با این حال، بسیاری از افراد از این الگوی ایده‌آل فاصله می‌گیرند. عادت‌هایی مانند پایین گرفتن سر، جمع کردن شانه‌ها، پرتاب کردن تنه به



هیجان ورزشی و قلب

هیجان بخشی جدایی‌ناپذیر از تماشای رویدادهای ورزشی است؛ چه تیم محبوب‌تان پیروز شود و چه شکست بخورد، احساسات شما به سرعت اوج می‌گیرد. اما پرسش مهم این است که آیا این برانگیختگی شدید—چه مثبت، چه منفی—می‌تواند برای سلامت قلب خطرآفرین باشد یا نه؟ پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که پاسخ، حداقل برای برخی افراد، مثبت است. مطالعات انجام‌شده در چین حکایت از آن دارد که مردانی که سابقه حمله قلبی داشته‌اند، هنگام تماشای رقابت‌های هیجان‌انگیز مانند بازی‌های المپیک، نسبت به زمان تماشای برنامه‌های عادی سرگرمی، بیشتر دچار

نشانه‌های کاهش جریان خون در عضله قلب و فعال شدن مکانیسم‌های لخته‌سازی می‌شوند. شواهد مشابهی نیز در میان طرفداران فوتبال گزارش شده است؛ به‌ویژه پس از مسابقات حساس جام جهانی یا لحظات پراسترسی مانند ضربات پنالتی، افزایش ناگهانی در موارد حمله قلبی ثبت شده است. بعد دیگری که خطر را بالا می‌برد، تأخیر در مراجعه افراد بیمار به مراکز درمانی است. کسانی که مشکل قلبی دارند و هنگام بازی دچار درد قفسه سینه یا تنگی نفس می‌شوند، گاه ترجیح می‌دهند تا پایان مسابقه صبر کنند؛ تصمیمی که ممکن است پیامدهای جدی‌تری برای آنها رقم بزند.

تعادل به بدن و خاموش کردن آلارم درد.

جلسه درمانی؛ نخستین گام

اولین ملاقات با متخصص طب سوزنی شبیه یک گفت‌وگوی کامل پزشکی است. از سابقه درد و بیماری‌ها می‌پرسند، نبض می‌گیرند، قسمت‌های مختلف بدن را لمس می‌کنند و به دنبال نقاط حساس می‌گردند. این روش یک نگاه «کل نگر» دارد؛ یعنی به جای تمرکز فقط روی محل درد، کل وضعیت بدن را بررسی می‌کند. بعد از مرحله بررسی، معمولاً بین ۴ تا ۱۰ سوزن روی بدن قرار می‌گیرد. سوزن‌ها آن قدر نازک‌اند که بیشتر افراد فقط احساس فشار بسیار خفیف دارند. پس از قرارگیری، ۱۰ تا ۳۰ دقیقه فرصت استراحت دارید؛ زمانی که خیلی‌ها آن را «چرت درمانی» می‌نامند چون ناخودآگاه آرام می‌شوند. درمان معمولاً در قالب ۶ تا ۱۲ جلسه و طی سه ماه پیش می‌رود.

عوارض و نکات ایمنی

عوارض طب سوزنی معمولاً بسیار خفیف‌اند: کمی درد، کبودی یا قطره‌ای خون در محل ورود سوزن. با سوزن‌های یک‌بارمصرف و بسته‌بندی‌شده خطر عفونت‌های جدی تقریباً از بین رفته است. البته باید بدانید که عفونت پوستی در موارد معدود گزارش شده، پس انتخاب متخصص باتجربه‌مهم‌ترین نکته است. خبر خوب اینکه تحقیقات نشان داده طب سوزنی می‌تواند در تسکین درد ناشی از آرتروز، سردردهای مکرر، دردهای مزمن کمر، گردن و شانه مؤثر باشد. به همین دلیل برخی پزشکان هم خودشان این روش را ارائه می‌دهند.

روش یافتن یک متخصص خوب

اگر تصمیم دارید طب سوزنی را امتحان کنید، مهم‌ترین قدم انتخاب متخصص معتبر است. دست‌کم کسی را انتخاب کنید که دوره‌های رسمی و کافی گذرانده باشد، سابقه کار داشته باشد و تجهیزات استاندارد استفاده کند. این کار شاید مثل انتخاب آرایشگر خوب باشد؛ مهارت و سلیقه مهم است، اما تجربه از همه مهم‌تر است. اگر دردها پشت‌سر هم صف کشیده‌اند و داروهای دیگر چندان هیجان‌زده‌تان نمی‌کنند، شاید وقتش است سوزن‌های باریک را امتحان کنید. احتمالاً بدن‌تان آرام‌تر، مغزتان سبک‌تر و حال‌تان بهتر می‌شود؛ آن هم بی‌سروصدا، بی‌هیاوه و با روشی که هزاران سال است روی زمین زندگی می‌کند.

رکاب‌زدن؛ ساده، ایمن و پربازده

دوچرخه‌سواری برای بسیاری از افراد، یکی از دلپذیرترین و درعین حال قابل‌دسترس‌ترین شکل‌های فعالیت بدنی است؛ ورزشی که نه تنها حس آزادی و تحرک می‌دهد، بلکه فشار کمتری نیز بر مفاصل وارد می‌کند. بسیاری از افراد به‌ویژه کسانی که با اضافه‌وزن روبه‌رو هستند، دوچرخه‌سواری را به دلیل غیرتحمیل‌وزن بودن آن انتخاب می‌کنند؛ یعنی برخلاف دویدن، وزن بدن مستقیماً روی مفاصل قرار نمی‌گیرد و احتمال آسیب‌دیدگی کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، این فعالیت معمولاً ساده‌تر و روان‌تر از ورزش‌هایی مانند شناست و می‌توان آن را تقریباً در هر محیطی انجام داد.

رکاب‌زدن بیشتر عضلات پا را درگیر می‌کند و به‌ویژه عضلات چهارسر ران را تقویت می‌سازد. بااین حال، ماهیت اصلی دوچرخه‌سواری هوازی است؛ ورزشی که باعث افزایش ضربان قلب، تنفس عمیق‌تر و بهبود کارکرد سیستم قلبی و عروقی می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از نظر اثربخاری بر سلامت قلب، دوچرخه‌سواری و دویدن شباهت زیادی دارند؛ هرچند دویدن ممکن است قلب را قدری بیشتر به چالش بکشد. از لحاظ کالری سوزی نیز دوچرخه‌سواری عملکرد چشمگیری دارد. فردی ۷۵ کیلوپی که با سرعت ملایم ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر در ساعت رکاب می‌زند، حدود هفت کالری در دقیقه می‌سوزاند؛ در حالی که شخصی با وزن مشابه، هنگام پیاده‌روی با سرعت متوسط تنها کمتر از پنج کالری در دقیقه مصرف می‌کند. افزایش سرعت دوچرخه‌سواری به محدوده ۲۲ تا ۲۵ کیلومتر در ساعت نیز کالری سوزی را به سطحی مشابه یک دونده در ۱۰ دقیقه فعالیت پرشدت می‌رساند.



صورت‌ترازماهریان‌تر بشوی

این روزها که قفسه‌های فروشگاه‌های لوازم بهداشتی شبیه یک جنگل انبوه از شوینده‌ها و پاک‌کننده‌هاست، پرسش ساده‌ای که بارها در ذهن‌مان تکرار می‌شود این است: «صورت‌مان را چندبار و با چه چیز باید شست؟» شاید هم هر بار که با ده‌ها بطری رنگارنگ روبه‌رو می‌شویم، حس کنیم انتخاب یک شوینده مناسب بیشتر به حل یک معمای پیچیده شباهت دارد تا انجام یک کار روزمره. اما حقیقت این است که مراقبت از پوست، اگرچه نیازمند دقت است، اما قرار نیست بدل به وسواس شود.

بدن ما یک سد دفاعی هوشمند دارد که هر بار دست به کار پاک‌سازی صورت می‌شویم، زیر بار این رفتار قرار می‌گیرد. شستشوی بیش از حد، چه با صابون باشد چه با انواع حلال‌ها، می‌تواند این سپر طبیعی را تضعیف و پوست را به سمت خشکی و قرمزی سوق دهد. البته این آسیب بیشتر برای کسانی رخ می‌دهد که شغل‌شان آنان را در تماس دائم با آب نگه می‌دارد؛ جراحان، پرستاران یا کسانی که با وسواس تکرارشونده، دست‌هایشان را دقیقه‌به‌دقیقه می‌شویند. صورت، برخلاف دست‌ها، به ندرت دچار این نوع آسیب می‌شود مگر آنکه زمینه‌ای مانند آگزما دخیل باشد. با وجود این، انتخاب محصول مناسب نکته‌ای تعیین‌کننده است. آب به تنهایی توانایی حل و پاک کردن آلودگی‌هایی را که به پوست می‌چسبند ندارد. از سوی دیگر، پوست بسیاری از افراد به دلیل فعالیت طبیعی غدد چربی، نیازمند یک پاک‌کننده ملایم است تا چربی اضافه را از میدان خارج کند. صابون معمولی، همان ترکیب ساده سدیم یا پتاسیم که سال‌هاست در خانه‌ها جاشخور کرده، برای بسیاری از افراد کافی است؛ اما همین صابون قلبیای ممکن است برای پوست‌های حساس اندکی تحریک‌کننده باشد. در چنین حالتی، پاک‌کننده‌های مصنوعی که از نظر اسیدیته به پوست طبیعی نزدیک‌ترند، گزینه‌هایی منطقی و آرامش‌بخش‌اند.

گاه وسوسه لایه‌برداری، انسان را به دام می‌اندازد. اسکراب‌ها قرار است پوست را تازه‌تر نشان دهند؛ اما استفاده افراطی از آن‌ها، نتیجه‌ای جز تحریک و نازک‌شدن پوست ندارد. همین داستان درباره لیف‌های زبر یا حتی لیف‌های نرم نیز صادق است. پوست، صبر و حساس است و به جای ابزارهای خشن، نوک انگشتان آرام را ترجیح می‌دهد. حتی دمای آب هم در این داستان نقش دارد: آب داغ، هرچند در لحظه خوشایند است، اما رطوبت طبیعی پوست را می‌رباید؛ آب ولرم، هم‌چنان که ملایم می‌نوازد، بدون آسیب کار خود را انجام می‌دهد. اصول شستشوی صورت، اگرچه ساده‌اند، اما ارزش تکرار دارند: استفاده از پاک‌کننده ملایم بدون الکل، پرهیز از ابزارهای زائد، شستشو با آب ولرم، خشک کردن با حوله نرم؛ و در صورت خشکی، زدن مرطوب‌کننده با ملایمت و احتیاط مخصوص نواحی اطراف چشم. و مهم‌تر از همه، تکرار این چرخه فقط دو بار در روز—صبح، شب و بعد از تعریق شدید. تعریق، به‌ویژه زیر کلاه یا کلاه ایمنی، پوست را آذیت می‌کند و هرچه زودتر باید پاک شود. در نهایت، مراقبت از صورت نه یک مسابقه سرعت و نه نیازمند قفسه‌ای پر از محصولات عجیب است. کافی است بدانیم پوست، بهتر از هرچیز به تعادل پاسخ می‌دهد. در این میان، انتخاب درست، پرهیز از افراط و کمی مهربانی با پوست، همان نسخه همیشگی اما مؤثر برای داشتن صورتی سالم و آرام است.