



漫画 俞晓翔

点穴术,在武侠小说里是大侠们常使的一种功夫。轻轻点对方身上的某个穴位,对方立马动弹不得。如今在年轻白领中却也流行起一种“点穴术”,不过跟大侠们比武时用的“点穴”不同,小白领修炼可是为了强身健体。不妨来学两招。

# 职场小白领 恋上“点穴术”

中医讲的穴位,对于门外汉们来说往往是“复杂”“高深”的代名词。但也有些穴位号称“一按就灵”。只要按压相应位置,便秘、红印、痛经都能解决,简单实用,受到不少白领的推崇。昨天,记者找到几个精通“点穴”的白领,让他们传授了几招。同时南京市中医院推拿科的周伟医生,也对这些“民间自创招式”进行了点评。

## 点穴术第一招 便秘不求人

便秘的滋味可折磨过不少人,整天久坐不动的办公室白领更是“高发人群”。吃香蕉、喝蜂蜜,效果甚微。还有胆大的甚至尝试过泻药,可过后症状反而加重了。

白领刘小姐和老公都是“老便秘”,可自从打了一个老友那讨来一个“点穴”偏方后,问题迎刃而解。“关键是方法太简单了,只要对准两个穴位加以按摩就行了。”具体手法是:把右手握成拳头,小指和大拇指翘起,保持这个手势,把大拇指放在肚脐上,小指朝向小腹,这时小指尖对应的位置就是传说中的“丹田”了。保持这个姿势,每天按压3到5分钟就可以。要注意的是,考虑到肚脐比较脆弱,大拇指别正对着肚脐

按,稍微向下一点按压。

还别说,这招简单易学,刘小姐也“传授”了不少同事。大家纷纷跟着“修炼”,都觉得有效。

**专家点评:**这招意在加速胃肠道的蠕动,促进排泄。但中医上“丹田”这个位置很少用。对付便秘,更专业的办法是以肚脐为圆心,沿顺时针方向用掌心或掌根稍用力摩擦。

## 点穴术第二招 红印去无痕

白皙的脸上,鼻侧却经常泛红,任何护肤品抹上去都不奏效,平常只能用厚厚一层粉底来遮盖。不过化妆只能治标,想治本来来看看“点穴术”第二招:按压阴陵泉穴和水分穴。彭小姐是个养生达人,有空就常买书研究中医保健。消除鼻翼两侧的红印,就是她的心得之一。

“鼻翼红,就是脾湿的表现,说明体液代谢不畅。可以按阴陵泉穴和水分穴解决,前者是祛除脾湿的,后者则是调节体液的。”水分穴就在肚脐眼正上方一点。阴陵泉穴的位置有点难找。她立马向记者演示起寻找的方法来,“阴陵泉穴左右腿都有。它在膝盖内侧向下一点点。可以用虎口顺着小腿内的胫骨一直往上走,捋到膝盖窝那卡住了、捋不动了,此时虎口正对的

那个地方就是。”彭小姐说,有脾虚的人,一按这个穴位往往会比较痛。要每天按压10分钟以上,坚持一段时间就会见效。

**专家点评:**首先,这个“脾湿”用词不妥,而应该讲“脾虚湿困”。鼻侧泛红,按压水分穴是有效果,但阴陵泉穴就不大可靠了。可以改成小腿上的“丰隆穴”和“足三里穴”。

## 点穴术第三招 经期困扰一扫光

女生每个月都会遭遇“那几天”的困扰,腹痛不说,量多量少,都不太好。对此美女小妍就有办法“一穴搞定”,“看我气色粉粉润润,不错吧。有个穴位堪称女人的‘保养穴’,每天按摩,上面的问题都能根除。”她口中这个厉害的穴位就是三阴交穴。

三阴交穴在小腿内侧,脚踝骨的最高点往上三寸的位置。每天用力按揉每条腿的三阴交穴各15分钟左右,能保养子宫和卵巢,还能调节月经,促进气血畅通。“坚持一段时间,那些经期的烦恼都会消失,还能祛斑、祛痘呢。”

**专家点评:**这个穴位的确非常有益于女性保健。对经期不顺,白带、月经过多或过少,经前综合征和更年期综合征等,都有效果。 快报记者 沈晓伟

## 什么人啊,35岁就想退休

都是“新退休主义”者,工作压力大,想提前解放



“挣足够的钱,然后退休,年龄大约在35岁—40岁左右”。就在许多毕业生为“饭碗”发愁的时候,一种新的退休理念正在悄然流行,他们很欣赏的一句话是,《卧虎藏龙》中周润发说:“江湖上卧虎藏龙,人心里又何尝不是。”杨紫琼回答:“握紧手什么都没有,放开手才是全部。”

### 挣够500万,然后退休

35岁之前拥有500万对许多人来说,是很难实现的目标,但对张鹏(化名)来说,是个很近很近的目标。昨天,他从新加坡回到南京,享受一年里难得的假期,他告诉记者:“挣够500万,然后退休,越早越好。最好是30岁,然后换个轻松点的工作,进入半退休状态。”

张鹏就职于一家国外投资银行,需要在新加坡、英国等世界各国飞来飞去,“除了要应对无比繁重的工作,处理好与同事的关系更是难上加难。”张鹏告诉记者,国外职场一样有竞争,而且是全世界最优秀的人才集中在一起,老板对下属也很苛刻,办不好事情同样要挨批,甚至卷铺盖走人。张鹏是从南京走出去的人才,当初实为万里挑一,同学都羡慕他如今的工作。“年薪大约是100万人民币,还不包括各类奖金和提成。”张鹏还有点嫌少,认为过去的一年里替老板投资赚了不少,应该不只有这么点。“回去后,就准备跟老板提一下,要加薪。”

### 回家,享受生活的美好

张鹏告诉记者,其实退休是为了享受生活。他理想中的生活是,早晨睡到自然醒,然后吃个早饭,浏览一下当天的新闻,到了中午1点钟吃个午饭,下午2点30分开始健身,晚饭后,就出去会朋友或者到酒吧里坐一坐。

他笑着说,现在还是单身,等有了家庭后,也许更想退休了。从小学到大学,到找工作,张鹏几乎是一路拼杀过来的。大学学习的专业和最后的银行投资领域,完全是两个方向,刚进公司的时候,根本就不懂,好在国外公司看重的不是你懂多少,而是你学习的能力以及潜力。所以,他之前的人生总是在“学习,学习,再学习”,很累人。

### 减压为主,不建议退休

正当数以万计毕业生为一个“饭碗”而发愁时,在我们周围,有不少人与张鹏有着一样的想法,他们往往发出这样一种声音:不想干了,只想退休,这就是职场上的“新退休主义”。这部分人几乎有着相同的“脸谱”,每天睡眠不足,早早就有了白发,现职业病缠身,不是爱喝酒就是喜抽烟。

鼓楼医院心理科曹秋云告诉记者,产生退休想法的人大多因为职场高压,正值中年,有了一定成就。此时是否应该“歇脚”,一定要对退休后的得失做出充分评估。对于压力实在过大、身心无法承受的人,可以休息一下。同时要找到压力源在哪里,用减压的方式进行调整。而对于职业选择不慎造成的一般倦怠心理,则最好从内部进行工作岗位的调整,不建议退休。35岁左右正值年富力强的年龄段,贸然退休,会丧失自我价值感,陷入更糟的状态。 快报记者 刘峻

## 他是个高产“导演”,个把月拍十来部片子 搞笑视频,越拍越上瘾



快报讯(记者 谢静娴)一台价值3000多块的DV,几个特要好的哥们儿,短短个把月,就创作了十来部搞笑视频短片。这个高产“导演”名叫童辉,是南京城市职业技术学院的毕业生。

这些视频到底有多搞笑,先看短片《厕所里的祷告》:表情痛苦的男生甲捂着肚子,急匆匆冲进厕所,没成想,只剩下一个空位了,男生乙恰巧往里走。男生甲一把推开男生乙,舒舒服服地解决起个人问题。倒霉透顶的是,厕所里没纸,他翻遍了包包,也没带纸。他痛苦欲绝,可惜夜色已深,叫天天不应叫地地不灵。无奈的他只能一遍又一遍地祈祷,“上帝啊,给我张纸吧,给我张纸吧……”这番话恰巧被男生乙听到了,他坏坏一笑,计上心

头。男生乙找来一张废报纸,拿来不少红辣椒,在报纸上反复搓揉。他把报纸叠成一架纸飞机,悄无声息地飞到了男生甲面前。这架纸飞机无疑成了绝望的男生甲的救星,于是,“杯具”发生了……

在童辉导演的那么多搞笑视频短片中,《厕所里的祷告》不过是最普通的一个。《大话奥运》这个短片中,他把笑星周星驰的电影画面剪辑出来,自己配音,也是令人啼笑皆非。最近,童辉把视频短片发在了西祠胡同的院校论坛上,短短几天,视频的点击率就上干了。

“我拍片子都是零成本的。”童辉说,一部几年前买的DV,再喊上几个喜欢表演的兄弟,顺利的话,几个钟头就能拍摄结束。再在电脑上剪辑一番,短片就算完成了。短短个把月,童辉就导演了十来部的搞笑短片,“似乎是越拍越上瘾”。

童辉,这个来自高淳的农村男孩十分坦诚地说着自己的梦想,“没有奢望自己能够成为名导演,但希望将来能打响南京的短片市场,或者拍一些校园电影也行。”

# 苏宁联手江苏有线 打造高清世界杯

6月11日南非世界杯即将开赛,为了让广大球迷更好地享受四年一次的体育盛况,苏宁电器联手江苏有线为球迷打造首次高清世界杯,给球迷带来无限美妙的体验。在享受高清电视带来的精彩球赛的同时,还可以获得由苏宁电器和江苏有线提供的众多惊喜好礼。

### 高清互动,享受品质

据苏宁电器南京大区彩电营销部负责人介绍,现在高清电视的普及成为行业的趋势走向,高清电视的画面清晰度、色彩还原度都要远胜过传统电视,16:9的宽屏显示带来更宽广的视觉享受;支持杜比5.1声道环绕声的音频效果,带来超震撼的视觉享受。据悉,完整的高清数字电视体系包括高清电视频道、高清机顶盒、高清电视机和必要的传输网络。如果没有高清机顶盒和高清电视频道,即使购置了高清电视机,也不能使用高清电视机的高清功能。

此次南非世界杯比赛期间,中央电视台《高清综合》频道将全程高清转播南非世界杯。这是首次高清足球大赛,将给球迷带来无限美妙的体验效果。除了高清世界杯,同时还有大量高清、标清影视节目可供点播,频道回看、左右时间,观众尽享品质视听生活。

### 苏宁彩电影节助威世界杯

世界杯对广大球迷来说是四年一次的盛

事,而对苏宁的消费者来说也是四年一次盛惠。苏宁南京大区彩电营销部的负责人表示,为了助威此次世界杯,苏宁将在本周启动彩电影节,同时苏宁将联手夏普、三星、LG、SONY、海信、康佳等知名品牌,为消费者带去最优惠的让利,最惊喜的礼品。彩电影节期间,苏宁32英寸液晶跌破1600元,40英寸液晶跌破2600元,同时在彩电影节期间,消费者在苏宁购买40英寸以上LED、网络及3D电视可获得三重豪礼,分别为价值1680元高清机顶盒一台、价值200元的名牌挂架一个、价值100元的液晶清洁剂一套。

除了苏宁电器为消费者提供的惊喜礼品以外,作为苏宁电器的联手伙伴,江苏有线也准备了精彩的好礼。在彩电影节期间,凡在苏宁电器山西路店购买高清互动机顶盒的消费者,即可获赠世博会门票2张;购买标清互动机顶盒,即送超市购物券及精美礼品。除此以外,还可参加抽奖活动,有机会参与江苏有线与中数传媒、央视《风云足球》频道携手联合各地广电网络公司,推出的“央视足球之旅”活动。

幸运的消费者可赴京参与央视世界杯核心现场直播节目《豪门盛宴》的制作全过程,感受直播赛事的台前幕后,与央视著名的体育节目主持人张斌评球论道,同时还可欣赏绝美厅堂版昆曲及老北京相声,体验京韵文化魅力,并且全程享受四星级以上住宿安排和餐饮接待。

## 爱心榜

自“爱心包裹”活动启动以来,全省广大爱心人士踊跃为灾区小朋友捐赠“爱心包裹”,奉献自己的爱心。下面是部分爱心人士的捐赠清单。

捐赠人姓名	捐赠人所属地区	关爱小朋友所属地区及数量	捐赠金额
仇智刚	泰州市	玉树藏族自治州(1人)	100
孙嘉琛	无锡市	遵义市习水县(1人)	100
张俊斌	泰州市	黔东南苗族侗族自治州麻江县(2人)	200
李昌森	徐州市	黔东南苗族侗族自治州麻江县(3人)	300
张莹	苏州市	黔东南苗族侗族自治州麻江县(1人)	100
杨晓燕	苏州市	固原市彭阳县(2人)	200
倪晨洁	苏州市	固原市彭阳县(3人)	300
吴晓东	苏州市	固原市彭阳县(3人)	300
卜志阳	泰州市	玉树藏族自治州(1人)	100
蔡强	苏州市	黔东南苗族侗族自治州麻江县(1人)	100
蔡舜尧	无锡市	遵义市习水县(1人)	100

其他爱心人士名单将在后期陆续公布。