



快步走消脂快

锻炼身体的方式有多种,老爸最喜欢的是户外有氧运动——快步走。

老爸不爱运动,又喜肉食,退休后更易发胖。前些年体检,医生提醒:上了岁数易患心脑血管方面疾病。医生建议:每天晚饭后坚持约半小时以上的快步走,是最好的有氧运动,可降低血脂。

老爸常在公园快步走,绕园而行,平坦、安全,两旁有树木、花草。活动前他稍做热身,前段和末段选择低速,中间段按正常的快走速度。每次走一个钟头,全程5公里,出微汗、稍感劳累为度。快步走已成为老爸生活中重要的部分。

所谓快步走,既不是比赛中的竞走,也不是散步时的慢八字走,即比平常走路稍快些,抬头挺胸,目视前

方,步幅和两臂的摆幅也要大一些,让肩与臀保持在同一条与地面垂直的直线上。掌握了这些基本要领,锻炼的效果才会明显。

老爸注意到,若臀部靠后,会增加脊柱和腰部负担,不能达到最佳运动效果;自然摆臂,步伐大,速度要快;将腰部重心置于所踏出的脚上,行走时积极调动全身肌肉,这有助于减轻腰痛、肩痛。行走的速度要根据自身的体能状态,以每分钟120至140步、心跳120次为宜,强度以行走时微汗、微喘、可交谈但不能歌唱,走完后感轻松或轻微劳累为最佳;坚持每日30分钟,可一次走完,也可根据个人时间分几次累计完成。

有耕耘就有收获,老爸体会到,晚间快步走,除了健

身还能修身养性,把白天的厌倦、烦躁“一走了之”。值得欣慰的是,坚持快走一段时间后,老爸左腿疼痛症状就消失了;之前常见的畏热怕寒、出虚汗的情况,越来越少出现。气色明显的比前两年好多了,体检时血脂、胆固醇等各项指标都正常,体重也减轻了10斤,神清气爽。他说,快步走是“一剂良药”。

快步走,对缺乏运动的人来讲,属于“零门槛”。对于步速的掌握,可因人而异、视心情而定。可以是快步走,不顾及周边风景;亦可徐徐行,沿途景色悉数尽收眼底。就运动场地来讲,更不拘泥于正规的运动场,可以是公园,也可以是行人较少的人行道。读者朋友,如果条件许可,您也不妨一试。

注:1斤=500克 (陆明华)

从容者长寿



从容,即不慌不忙,镇静沉着,淡定泰然。从容,不仅反映一个人的气度、修养、性格和行为方式,也是符合健康生活所需要的精神状态和生活方式。

长寿老人,大多是性格开朗、心胸豁达、从容处事、乐观生活。庄子曾经一边卖着草鞋,一边坦然谈论他对世界的看法;苏东坡仕途坎坷,即使在遭贬的路上,也不忘把肉烧得有滋有味,他还曾赋诗抒发情怀:“谁道人生无再少?门前流水尚能西”;我国著名经济学家马寅初,历经坎坷,但仍坚持真理,乐观从容,他常以一副对联自勉:“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷

云舒。”

明代文学家、思想家吕坤在《呻吟语》中告诫我们:“天地万物之理,皆始于从容,而卒于急促。”他还说:“事从容,则有余味,人从容,则有余年”,大力倡导“从容养生”。他提出的“做人五不争”主张:不与居积人争富,不与进取人争贵,不与矜饰人争名,不与少年人争英俊,不与盛气人争是非。特别是“不与盛气人争是非”,切中时弊,对后人从容养生具有深刻指导意义。

从容之人能保持心态平衡。从容则无忧,无忧则心境清澈,气定神闲,血脉通畅,腑脏协调。气血平和则百病难生。

要做到平和和从容,一要善于减压,学会卸下工作、生活在心头的重荷,比如运动、下棋等方式放松休闲;二要善于排遣,与亲友倾诉;三要善于转移,心要向宽慰与欢乐处转移;四要善于超脱,不求闻达,不事张扬,淡泊为怀。

一位作家说得好:从容是一种品质,一种人格,一种精神力量。水从容,河流才一路逶迤,永不停息;云从容,雨才会从九天抖落,汇入浩瀚海洋;山从容,才以慨然的风度作岁月的见证;人从容,才有健康长寿的人生。

处事从容日月长。让我们以从容平和的心态面对周围一切,快乐生活,健康长寿,日月长久。(徐淑荣)

【鉴别诊断】

(1)慢性腰肌及韧带劳损:腰臀部肌肉及韧带因长期劳损而发炎、充血或水肿,甚至变性硬化呈纤维条索状,并且牵拉或刺激局部神经可引发坐骨神经样痛。结合腰椎CT可做鉴别诊断。

(2)梨状肌综合征:因梨状肌损伤、发炎或变异导致干性坐骨神经痛,腰椎间盘突出以神经根受压为主,结合腰椎CT可鉴别。

【壮医摸结】

腰椎间盘突出症的筋结形成以腰部筋结的起点、止点、交叉点、拐弯点、腰椎间隙和椎旁神经出口处、坐骨神经出口、腓总神经处形成的筋结为主。筋结形成大多与分布的相应神经支配相对应。涉及神经主要是坐骨神经、腓神经、股神经。肌筋形成的筋结分点、线、面等形状,以触压疼痛异常敏感为特征。其中,神经出口处的筋结多为点状,肌筋形成的筋结多为线状,多支配神经受累可出现面状筋结。筋结越多的或涉及多经病变的,一般症状比较重。

常见的筋结有腓肠肌筋结、绳肌筋结、坐骨结节筋结、臀中肌筋结、臀上皮筋结、夹脊筋结、腰三横突筋结、趾长伸肌筋结、腓骨短肌筋结、骨长肌筋结、梨状肌筋结、髂胫束筋结、腹股沟筋结、腰大肌筋结。

经筋分型:

足太阳经筋型:以坐骨神经线放射痛为主,其中常见的筋结有腓肠肌筋结、绳肌筋结、坐骨结节筋结、臀中肌筋结、臀上皮筋结、夹脊筋结、腰三横突筋结;

足少阳经筋型:以腓总神经麻痛为主,其中常见的筋结有趾长伸肌筋结、腓骨短肌筋结、腓骨长肌筋结、梨状肌筋结、髂胫束筋结;

足阳明经筋型:以下肢酸冷无力为主,其中常见的筋结有腹股沟筋结、腰大肌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

手法的原则:松筋为主,解结为要。根据筋结大小、硬软及位置,采取轻以松结、中以解结、重以破结的措施。

第一步:患者取俯卧位,根据足太阳经筋走行,先从足跟开始,医者取肘

尖部在患者的足底部点按,使足部发热伴有热感向上传导后用肘法(点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用)沿足太阳经筋线的走向从足到腰进行全线松解筋结,重点推按足跟筋结、腓肠肌筋结、绳肌筋结、股二头肌筋结、臀肌筋结、臀中肌筋结、髂肋肌筋结、华佗夹脊筋结(髂棘肌,腰三横突点,腰第四、第五椎或腰第五骶、第一椎之间的棘突旁)等,要求手法刚柔相济,气到病所。

第二步:患者取侧卧位,根据足太阳经筋走行,医者用拇指指腹配合肘部点按推揉足少阳经筋线,重点松解足拇长伸肌筋结、腓骨长肌筋结、腓神经、股四头外侧肌筋结、伏兔筋结(二半膜肌、缝匠肌)、髂胫束、阔筋膜张肌、梨状肌筋结等,使这些肌筋充分松解、软化。

第三步:患者取仰卧

位,医者用拇指和其余四指及前臂合力从脚背沿足阳明经筋方向全线松解,重点松解足背筋结(中三趾)、股四头内侧肌筋结、气冲筋结(腹股沟股神经、股动脉点)、腰大肌筋结等。

第四步:腰部斜扳复位法。患者取侧卧位,在上面的下肢屈曲,在下面的患肢伸直。一般可单人操作,也可两人相互配合施法,由助手予以固定,术者立于背后,一只手向后扳拉肩部,另一只手向前推髋髂关节部位,两手同时作相反方向斜扳,可发出“咯嗒”声。

2. 经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法,寒证用壮医火针法,热证用固结行针法。

壮医火针法:在经筋手法的基础上,采用火针解结。具体针法:对查找到的筋结处进行常规消

毒,将毫针的针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。针刺的深度主要根据患者的病情、体质、年龄、针刺部位肌肉的厚薄及神经、血管的分布而定。

固结行针法:在经筋手法的基础上,采用固结行针法。针刺原则:以结为膻,固结行针,不留针。具体针法:常规消毒后,采用2.5~3寸的毫针,选取突出部位的棘突旁压痛点、伏兔点、腓点、腓点等筋结进针,可一孔多针,不留针,以有针感传到足底为佳。

3. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,10次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)以壮药内服外洗。
(2)配合穴位注射、小针刀疗法、功能锻炼等进行治疗。

做明白人享晚年福

退休后,先是高血压来找我“跳舞”,后是颈椎、腰椎疼痛和我“交友”,连胃病也来和我“同歌”。与疾病“共舞”了一阵子后,我明白这些都是老年人的常见疾病,按照医嘱服药后,血压变得正常;在老中医的指点下,当我有意识、有计划去练习倒着走及相关食疗,颈椎、腰椎病和胃病,逐步得到康复。

通过这段时间,我渐渐明白延缓衰老的办法,首先是提高生活质量。当我忙起来时,病也没了,苦恼忘了,心里就萌发许多的希望和寄托,心态就变年轻了。对生活充满好奇时,我就会去学习新知识、新时尚。我还经常定个目标,为之奋斗,把平淡的小日子过得有滋有味。

为自己制造点儿小浪漫。比如,一早,当我散步在洒满晨光的小路上时,就尽情地和自己的影子跳舞,那么我今早的幸福也莫过于此了!于是我就笑嘻嘻地回家,开始精心地为自己做一碗香汤,烙一个金黄喷香的玉米面鸡蛋小饼子,外加一小碟泡黄瓜,品尝起来时,那当然胜似一份情人套餐。

上午,我如约到菜市买菜,选些自己爱吃的,既注重色香味美,也重营养搭配。“老了,就你对我最好。”接下来一起先赏花,后浇菜,然后是“逛逛”互联网。中午,在锅

碗瓢盆交响曲中,再给自己露一手:一份自创美食,吃得自己“真解馋”。

下午,我到老年活动室,读一读报纸,打一会儿牌,唱一段“红歌”,跳一会儿舞,一下午就不知不觉地过去。下面的时间往家赶,为自己做一顿原汤化原食的晚餐。

一天,老姐妹们突然问我:“陈姐,忙啥呢?成天看把你乐的。”我微微一笑,说:“正忙着跟自己谈恋爱呢!”

早整明白了,我迟早会一个人过,谁都有自己的家和事业,哪能成天守着我呢?只有我这个行影不离的“老情人”,才一直不离不弃地守着我。所以,对于我们老年人来说,爱是什么?爱就是懂得自己。换言之,就是想吃什么就自己动手做什么,爱穿啥就穿啥,想玩儿啥就玩儿啥……就是宽心地“放养”自己。不要老是放心

不下孩子,也不给自己的生活设置条条框框,要无拘无束地为自己活一回。

学会跟自己相处,就会容易获得幸福。当你在夕阳下,把自己当成能让自己最动心的那个人时,你说你的日子能过得不幸福吗?

(陈玉霞)



哲理漫画

作者程远

